**附件1——**

**浙江水利水电学院**

**疫情管控期间体育课程教学与修读方案**

“强健体魄，筑我邦国”，“停课不停教、停课不停练”。

根据广大师生居家学习的现实状况，浙江水利水电学院2019-2020学年第2学期体育课程，暂时实行网络学习和居家锻炼相结合的方式，充分利用学习通及部门研发课程等资源，进行运动专项技能学习、身体素质练习和体育理论知识学习。具体的学习内容、学习办法和考核评价如下：

**一、学习内容**

**1.运动技能**

学银慕课专项课。按照趋近原则，同学们根据自己本学期的选课情况对应选择。

其中，**足球**班级同学选择《足球运动与健身》，**篮球**班级同学选择《篮球运动》，**排球**班级同学选择《排球运动理论与实践》，**乒乓球**班级同学选择《科学运动与健康》，**羽毛球**班级同学选择《羽毛球知识—从入门到精髓》，**网球**班级同学选择《网球运动学与练》，**轮滑**班级同学选择《冰球》，**健美操**班级同学选择《健美操ABC》，**形体舞蹈**班级同学选择《形体与形象塑造》，**武术**班级同学选择《传统体育养生方法》，**体育-CDIO**班级同学选择《生命与生存教育》和《野外生存》2门课程，因身体原因申请修读**保健课**的同学在网络教学期间跟专项班学习，待恢复正常教学再行申请转班。详见表1。

**表1 学生选项与慕课对应及学习章节情况一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学生选项课程** | **慕课资源课程** | **备注** |
| 1 | 足球 | 足球运动与健身 | 第1-9章 |
| 2 | 篮球 | 篮球运动 | 第1-10章 |
| 3 | 排球 | 排球运动理论与实践 | 第1-3章 |
| 4 | 乒乓球 | 科学运动与健康 | 第1-9章 |
| 5 | 羽毛球 | 羽毛球学练路径指南 | 第1-6章 |
| 6 | 网球 | 网球运动学与练 | 第1-2章 |
| 7 | 轮滑 | 冰球 | 第1-7章 |
| 8 | 健美操 | 健美操ABC | 第1-3章 |
| 9 | 形体舞蹈 | 形体与形象塑造 | 第1-3章 |
| 10 | 武术 | 传统体育养生方法 | 第1-3章 |
| 11 | 体育-CDIO | 生命与生存教育  野外生存 | 第1-10章  第1-7章 |

**（注：学习内容、章节、方式等事宜，将根据疫情情况，适当调整。）**

**2.身体素质**

体军部自制《健美操》《武术》《身体素质训练》等3门课程，提供给同学们观看学习，并提供系列运动健身小视频，作为辅助练习。

**二、学习方法**

**1.运动技能**

通过学习通，选择学习相应课程章节，单人练习与家人合练皆可。

**2.身体素质**

从百度网盘下载课程，百度网盘链接https://pan.baidu.com/s/1yziyjmeWOik5WwRB2X8JAQ密码:vtcr），（详见附件3），选择学习《健美操》《武术》《身体素质训练》等3门研发课程，并结合运动健身小视频，每天练习10分钟以上，每周3次及以上。

**三、考核评价**

**1.运动技能：**占40%，通过学习通监控学习过程与完成质量。

**2.身体素质**：占60%，学生自选健美操（第三套全国大众健美操二级规定动作）、武术（健身气功八段锦）其中一项，作为考试科目，恢复正常教学后尽快安排考试。（**特别说明**：身体素质亦为期末测试科目。）

**四、相关说明**

**1.上课时间：**网络教学期间，学生应在课表规定的上课时间的当天完成。（如某同学体育课上课时间为周一3、4节，须在周一全天的任何时间完成。）

**2.其他说明：**体军部将对网络教学实施状况进行评估，并根据实际情况，随时进行课程内容、学习方式、学习时间和考核方式等方面的调整，并及时下达。

**3.未尽事宜：**体军部负责解释。

**体育与军事教育部**

**2020年2月15日**