

白岩松：体育是中国此时最需要的东西

西南交大十五门慕课领跑“疫期”全国高校大学体育教学

——共克时艰 交大战“疫”



交大战“疫”

“停课不停学，体育锻炼不停止”

No suspension of classes, no suspension of physical exercises

2020年注定是不平凡的一年，突如其来的新冠疫情打乱了我们学习、生活的步伐，在教育部“停课不停学”的号召下，西南交通大学体育部迅速反应，将精心准备了一年多时间的十五门精品体育慕课全部上线开放。十五门体育慕课在国内最大型慕课平台“爱课程”网—中国大学MOOC平台正式公开上线，第一次开课，总参与学习超数万人。

体育文化的学习，本就应该是大学体育课程构建的重要环节。一周一次的室外体育课早已不能满足大学生提升身体素质锻炼的基本条件。而了解一项体育运动的文化内涵，亦是帮助大学生们养成终身体育运动习惯根基。西南交大体育人，一直在行动。



交大战“疫”

如今，15门课程百花齐放，无论是课程数量还是课程涵盖内容，西南交大都在全国大学中一马当先，在慕课平台中展现出全国重点大学的大家风范。体育锻炼绝非仅仅是跑跑跳跳。相信通过这些精品课程的学习，你一定会在体育的世界中发现更多意想不到的奥秘。





西南交通大学“慕课”体育教程

“MOOC” physical education course of Southwest Jiaotong University

已上线课程

课程一：《奥运裁判教你学规则》

课程二：《奥运裁判带你鉴赏赛事》

课程三：《大学足球》

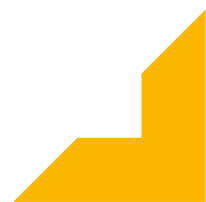
课程四：《隔网的智慧——乒羽两项》

课程五：《太极功夫》

课程六：《引领世界的中国乒乓》

课程七：《光影律动校园健身操舞》

课程八：《大学生水上生存能力培养》





西南交通大学“慕课”体育教程

"MOOC" physical education course of Southwest Jiaotong University

课程九：《一生的健康锻炼》

课程十：《大学生排球运动与女排精神的归一》

即将上线课程

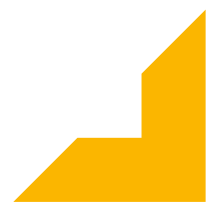
课程十一：《可修塑形体的运动魔方》

课程十二：《体质达标智慧教程》

课程十三：《大学生的智慧篮球》

课程十四：《户外攀登技术与绳结实用教程》

课程十五：《网球学习的根与魂》



已上线课程

课程一：

《奥运裁判教你学规则》

负责人：刘江 课程团队：冯斌 苏华成 侯磊 黄德健



“
我们应该知道如何在规则下去赢，更应该学会如何有尊严
和体面的去输。”



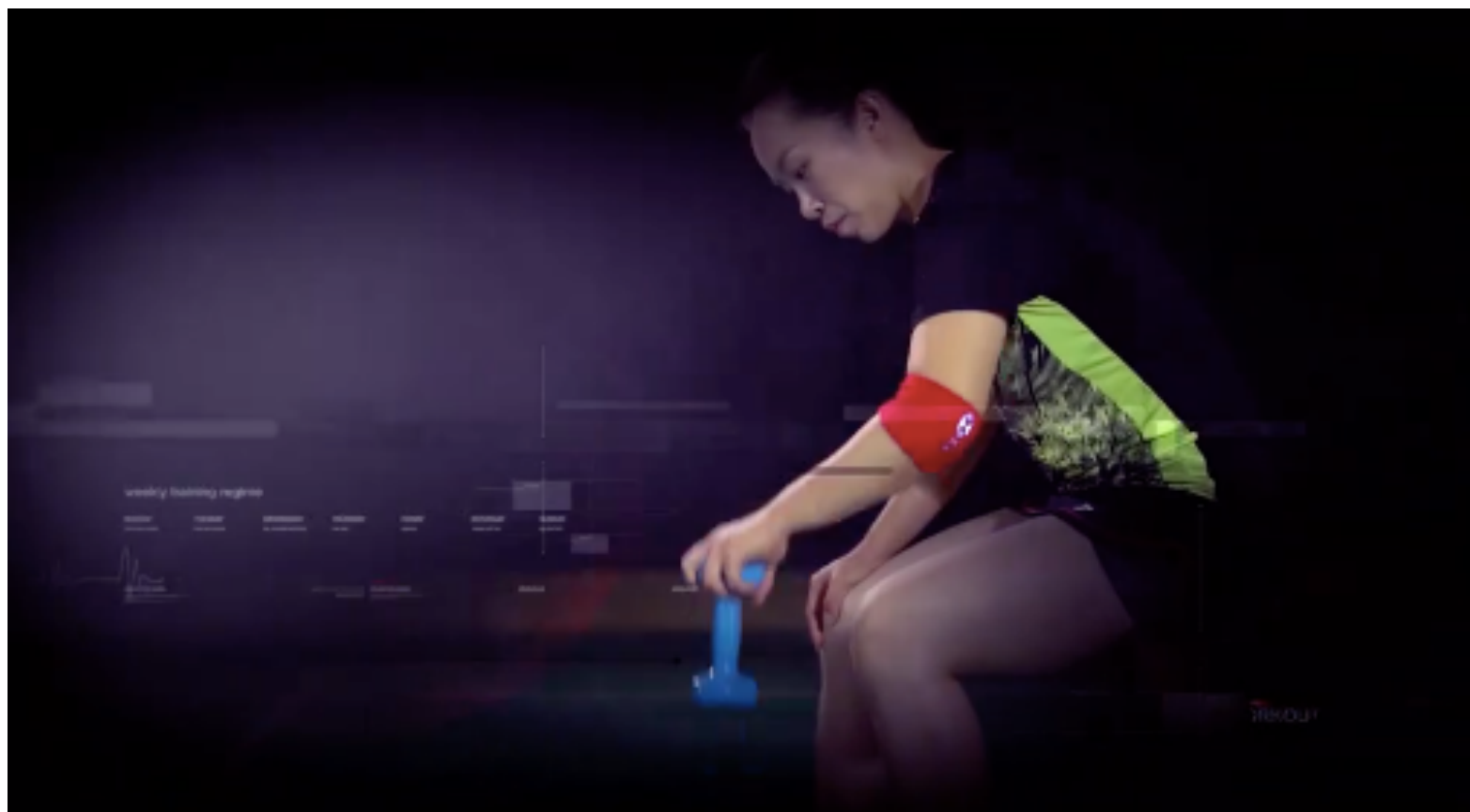
课程概述

课程一：《奥运裁判教你学规则》

“没有全民健康，就没有全面小康。”

在习近平总书记的关心和推动下，“健康中国”建设已经上升为国家战略。

全民健身是增强人民体质、实现全民健康的重要途径，是推进“健康中国”建设的基础和保障。当代中国，正日益进入“全民健身”的时代，参与三大球比赛是全民健身的重要内容。



课程概述

课程一：《奥运裁判教你学规则》

《奥运裁判教你学规则》由执行裁过奥运会的顶尖国际裁判带你走进排球、篮球规则的世界，让你学会排球、篮球规则，更好地投身于全民健身运动。该课程提供多种规则学习资源，通过网上在线视频，展现排球、篮球丰富的规则案例，系统、规范、直观地学习规则和裁判法。让学生们了解排球和篮球项目的规则、懂得规则、欣赏规则、掌握规则，是一门排球篮球规则裁判学习的实用课程。通过学习本课程，有助于国家承认的裁判员证书的考核，并且成为具备体育竞赛素养与裁判技能的人。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，排球、篮球裁判员以及爱好者。



课程内容

课程包括如下内容（排球篮球）：裁判规则、裁判法、裁判案例和裁判指南。



课程特色

由执裁过奥运会顶尖裁判员主讲，丰富的视频案例、专业的深度讲解，海量视频、直击赛场。



授课目标

提升学生的参与体育竞赛的能力，培养全民健身参与者、裁判员必备素质。

学员评论区

2017级周**：经过这次学习受益匪浅

曾**：疫情期间也要快乐学习！！

临清市实验小学乔**：讲得很有启发性！

MOOC152****7843：不错！内容很丰富



已上线课程

课程二： 《奥运裁判带你鉴赏赛事》

负责人：刘江 课程团队：刘江 阳海英 刘静霞 刘剑荣 曹祥发



“
女排精神不仅仅是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也
竭尽全力。”
——郎平



课程概述

课程二：《奥运裁判带你鉴赏赛事》

运动员尽善尽美的表演，健、力、美和谐
的统一，鲜明的节奏，默契的配合，表现出诗
的情感，艺术的造型，给人以美的享受。

通过鉴赏赛事理解体育强国梦的内涵，体
育比赛不仅是代表个人超越自己的梦想，更多
的是展现团队精神和民族国家力量，为国争光。
通过鉴赏赛事感悟体育是一个属于全世界的社
区，地球上的每一个人都是其中一分子。看到
全世界的人们因为体育和谐相聚在一起。



课程概述

课程二：《奥运裁判带你鉴赏赛事》

通过鉴赏赛事明白不仅仅是获得奖牌的运动员才是赢家，能够站在奥运会赛场上的所有队员都是胜利者，体育的魅力重在参与。本课程就是由奥运裁判带同学们更深入地欣赏比赛，从比赛中获取更有价值、有意义的知识。本课程内容包括：爱国、坚强的意志品质、无私奉献、团结、女排、宽容、诚实、西方体育精神、体育之美和民族传统文化等方面，旨在通过这些知识的学习能从认知上感染和影响学生，促进心理健康，健全人格，享受体育之乐，从而从思想上简历终身锻炼意识。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
以及所有体育爱好者。



课程内容

本课程将让学生们
学习到赛事的体育
功能、体育文化和
体育美学鉴赏。



课程特色

由奥运裁判员和体
育专业博士主讲，
通过丰富的赛事视
频节选、专业的深
度讲解分析走赛场。



授课目标

通过鉴赏赛事，让
学生体验体育之美，
感悟无私奉献、团
结、宽容等体育精
神，体味中国民族
传统体育和西方体
育的思想精髓。

学员评论区

MOOC夏**：方法合理，很有趣味性！

2017级彭**：挺好的，在家里也可以学习

MOOC4281**：很棒，有PPT下载就更棒了！

林**：懂规则，才能更好的学习竞技！



已上线课程

课程三： 《大学足球》

负责人：张岳 课程团队：马朗、郭海阳



“以校园为起点，寻觅一条属于中国足球自己的发展之路……”



课程概述

课程三：《大学足球》

足球运动作为当之无愧的世界第一大运动，其存在的价值绝非仅仅只是帮助大家强身健体；本课程由国内外足球运动的起源与发展为切入，带你了解欧洲五大联赛顶级豪门球队的发展历史；理解足球运动基本技战术及比赛规则；帮助你树立对足球运动的正确认知；组建属于自己的球队并不断丰富自身足球文化；旨在推动整个校园足球文化的全面建设。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
足球、足球裁判员
以及爱好者。



课程内容

了解国内外足球运
动起源、世界范围
的顶尖足球赛事、
学习足球技术以及
足球裁判法。



课程特色

由国内外足球运动
起源与历史背景为
切入，理解基本技
战术体系及规则，
树立对正确认知。



授课目标

足球运动是当之无
愧的世界第一大运
动，而国内足球水
平发展却一直停滞
不前，通过这门课
程从源头上全面的
了解足球运动。

学员评论区

郭**：风靡世界的足球，对它有更深入的理解！

职场**0980：老师讲课很生动，趣味性很高！

MOOC**3240：我爱足球，技术讲解棒！

莫**：足球爱好者打卡！课程很棒！！



已上线课程

课程四： 《隔网的智慧——乒羽两项》

负责人：宋爱玲

团队成员：陈龙灿、潘莉、王新星、赵丰超、祝珉虹、龙萍、彭艳、杨春梅、陈锴



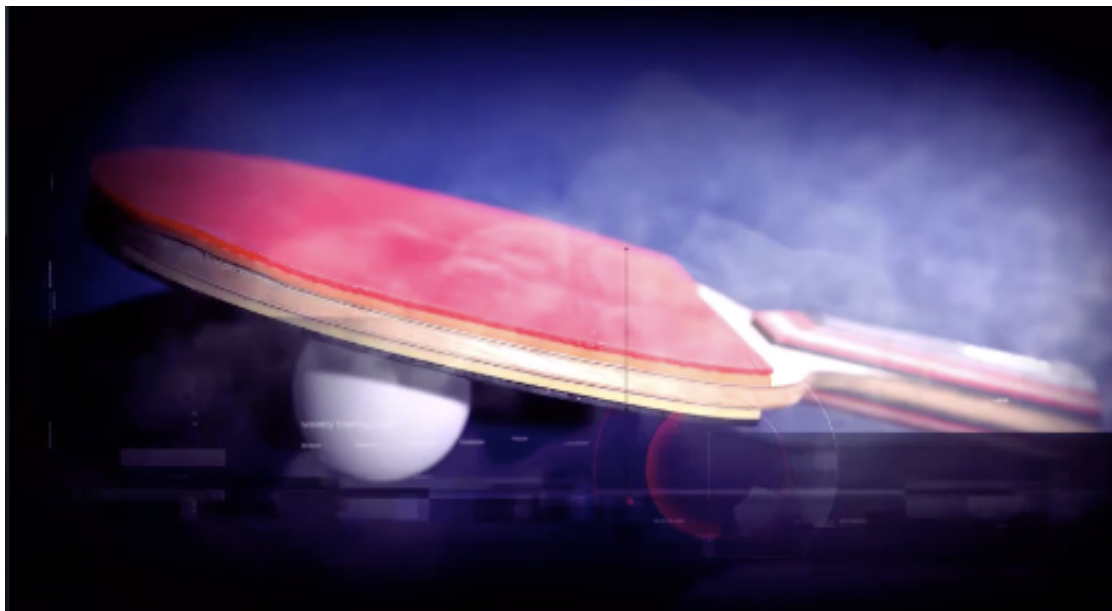
“
不谋一球者，何以谋全局。”



课程概述

课程四：《隔网的智慧—乒羽两项》

如果你想成为一位拥有健康、乐观心态，总会带着阳光、自信笑容的，体育运动爱好者，请加入我们的课程。课程通过前期对大量学生线上反馈平台数据的分析，选取了关注度及普适度高的乒、羽两项运动技战模块作为课程教学的重点内容；同时课程架构跳出传统仅以体育技能传授为主的学习思维模式，将体育精神及辨析判断力、决策力、谋略等智慧与乒乓球、羽毛球专项技战术相融合，同时强调达成和提升技战术的专项运动素质是重要支撑作为内容目标设定。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
乒乓球、羽毛球爱好者。



课程内容

本课程通过提供内容丰富并代表乒乓球、羽毛球运动项目前沿的，技战术理解，收获乐趣。



课程特色

从运动技战术主导类的隔网对抗项目的新视角入手，打开视野，学会自我建立学习关联体系。



授课目标

体育运动不仅仅是强身健体，让体育承载更多的使命，赋予其更多的意义，来实现更多的价值。通过这样的体育课程使每个人的心、智、体、技受益！

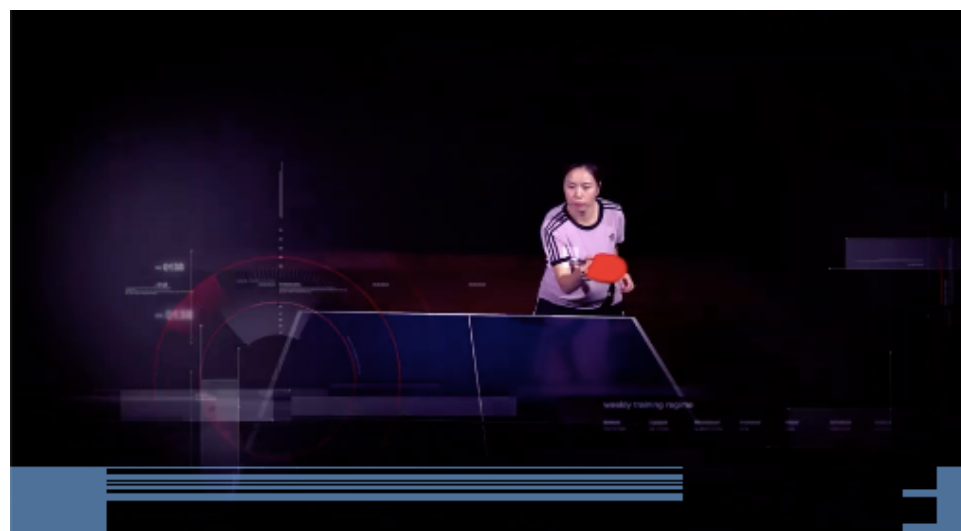
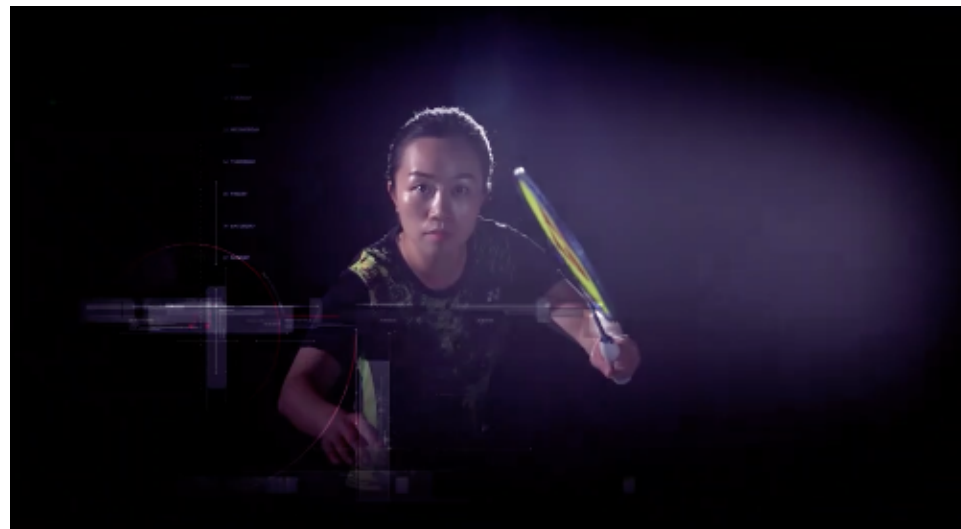
学员评论区

匿名学员：国球越学习越有自豪感！！

MOOC**5678：亢奋！！讲课很NICE

2017级刘**：喜欢羽毛球，老师讲课很好

MOOC**3442：知识丰富，有深度！



已上线课程

课程五： 《太极功夫》

负责人：刘剑荣 课程团队：王锐玲、陈曦



“ 太极拳以柔克刚以静制动，后发先至，能四两拨千斤。 ”

打太极



课程概述

课程五：《太极功夫》

太极是优秀的中国传统文化，是国家非物质文化遗产之一。练太极不仅可以通过缓慢、柔和的方式锻炼身体，更可以塑造中国传统文化底蕴，提高个人对中国传统文化的认识，习练太极拳就是弘扬文化自信。本课程主要学习24式简化太极拳和103式传统太极拳。在对两套拳法进行详细剖析的基础上，还采用分解教学、正面、背面示范教学、错误动作对比教学，动作实战演示，并结合视频可及时暂停反复播放的优势，对自身动作进行规范。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
以及所有体育爱好者。



课程内容

本课程涵盖了太极拳的基本身型、手型、手法、步法，以及各个动作的精细分解教学和论述。



课程特色

结合实战练习，让大家更好的理解和掌握每个太极拳动作的原理和用途，有助于学生的练习。



授课目标

大一学生每个人必须学好24式太极拳，太极班学生需学好103式太极拳。养成终身锻炼的习惯，把太极拳作为一种很好的锻炼方式，可强身养性。

学员评论区

王**：在家里面跟着视频学习太极，很细致！

匿名学员：强身健体，入学就开始学习！！

MOOC**7839：老师讲课很棒！继续关注

2017级陈**：学习使我快乐，包括太极拳



已上线课程

课程六： 《引领世界的中国乒乓》

负责人：杜丽萍

课程团队：陈龙灿、孙国欣、刘丹、陶思宇、周绪栋、常有江、汪明辉



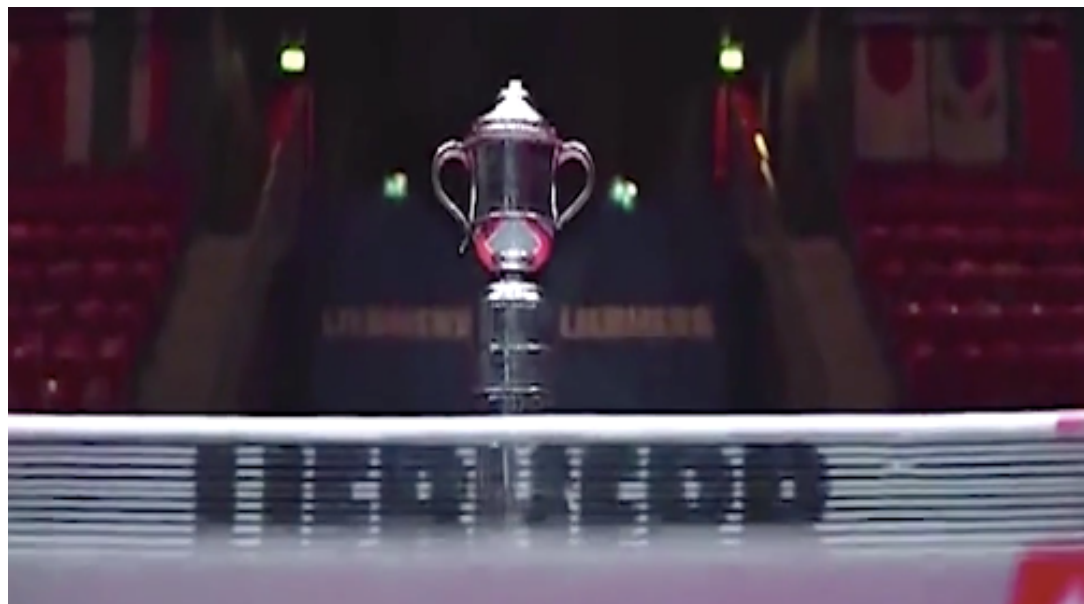
“把握乒乓球细微的旋转变化的，就能从容面对人生的大风大浪。”



课程概述

课程六：《引领世界的中国乒乓》

拥有“国球”之称的乒乓球不仅是一项竞技运动，也是一项群众喜闻乐见的运动项目。《引领世界的中国乒乓》是一门面向大学生及广大乒乓球运动爱好者的线上体育课程，该课程打破体育课仅在体育场馆内进行技术性教学的局面，开创了线上理论与线下实践训练相结合的全新模式；结合分层次教学，使多层次、全方位教学更具可操作性。授课教师阵容更加多元，由专业教师、奥运冠军、国际裁判构成的豪华授课团队，将乒乓球运动的最新资讯引入课堂，让学生更加了解乒乓球赛事。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
乒乓球爱好者，以
及所有体育爱好者。



课程内容

本课程由乒乓球的历史、奥运冠军教你打球、国际裁判讲正确规则、常见损伤处理方法组成。



课程特色

本课程能够帮助学生全面、系统地掌握乒乓球运动的基本理论、基本技术、基本技能。



授课目标

线上理论教学与线下实践训练相结合的全新模式；结合分层次教学，让学员多层次、全方位的感受国球的魅力，学习到更多专业技术。

学员评论区

新乡二中**：课程很不错，很细致！！

Mooc学员李**：很有启发性，爱了爱了~

滴答**：老师很给力，课程棒棒！！

小小王**：下一节课再见，课程很不错！



已上线课程

课程七： 《光影律动校园健身操舞》

负责人：李鸿

课程团队：樊西娜、何江明、刘媛粒、陈亚、易述鲜、赵烨



“ 舞动青春，挥洒汗水，用汗水舞出对生命的热爱。 ”

——于恒彦

课程概述

课程七：《光影律动校园健身操舞》

本课程利用多媒体智能光影的情景化系统作为教学手段，将健身操的操化动作与舞蹈艺术化有机结合进行健身操舞的在线教学课程。通过光影律动校园健身操舞课程教学，促进学生在校园健身操舞方面的“能学习、能自练、能创编、能表演、能欣赏”的“五能”能力提升，培养学生对校园健身操舞的热爱和投入，提高审美意识，提升终身体育意识。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
校园健身操爱好者，
以及所有体育爱好者。



课程内容

了解校园健身操舞
的规则与规程，了
解校园健身操舞造
型创编与队形设计，
掌握科学健身常识。



课程特色

通过本课程的学习，
使同学们了解校园
健身操舞的基本常
识；掌握多套不同
风格。



授课目标

学生们通过对校园
健身操舞概念的认
知，了解“操”、
“舞”类项目在学
园健身操舞课程中
的表现形式，清楚
项目的分类、形成、
锻炼特点及功能。

学员评论区

MOOC**7362 : 宅家学习健身操刚刚好！！

六六** : 动作分解很细节，学起来容易！

职场** : 老师的互动性很好，体验棒棒！

2017级邓**82 : GET新姿势了！课程很好！



已上线课程

课程八： 《大学生水上生存培养》

负责人：洪霏

课程团队：易述鲜、赵晔、李瑞、王鹏宇



大学生水上生存能力的培养



“

来拥抱浪花，享受乐趣吧！

”

课程概述

课程八：《大学生水上生存培养》

人类与水和谐共生，创造出了充满生机与活力的体育文化，也使得游泳成为人类除了行走以外的一项必备技能。本课程通过适当的、正确的练习，不仅让学生能够掌握游泳这一项技能，而且能够建立安全防范意识，防止溺水，拯救生命，更重要的是掌握健康快乐的生活方式。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
游泳爱好者，以及
所有体育爱好者。



课程内容

通过理论和联系了解水上生存技能课堂的练习内容、增强利用游泳健身的意识、掌握方法。



课程特色

本课程通过适当的、正确的练习，不仅让学生能够掌握游泳这一项技能。



授课目标

学生们通过学习建立安全防范意识，防止溺水，拯救生命，更重要的是掌握健康快乐的生活方式。

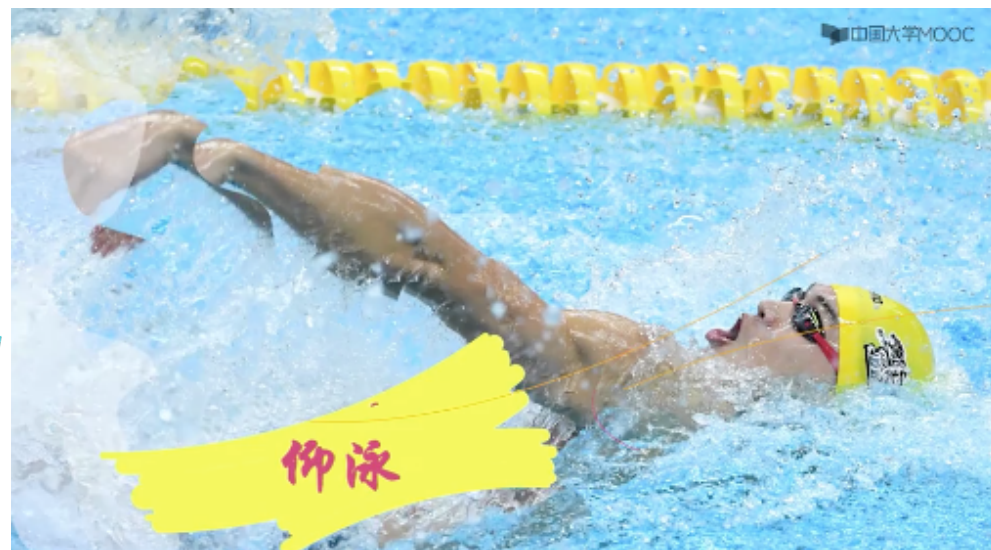
学员评论区

杨**74：最喜欢游泳了！课程很好！！

王思**：课程内容丰富，学起来很有趣！

MOOC**2139：生命在于运动！！！！

孙**：非常好，喜欢老师细致的讲解~！



已上线课程

课程九： 《一生的健康锻炼》

负责人：孙国欣
团队成员：石金丽、曾辽原

中国大学MOOC

《一生的健康锻炼》

西南交通大学

授课教师：孙国欣



“丝不织不成网，铁不炼不成钢；身体不炼不结实，意志

不炼不坚强。”

课程概述

课程九：《一生的健康锻炼》

过上最好的生活是每个人的梦想，这其中就包括保持适当的体重，拥有良好的健康状况，获得力量、体型和自信，拥有全面的良好感觉！这是一门有关以正确方法运动的课程，切实地让你在身体和情感上渐渐的恢复健康，并能让你一生都可以愉快地进行健康锻炼。它阐述了如何循序渐进、日复一日地调节身体，直到你身上多余的体重在不知不觉中消失。这门课程也指导你改变思维方式——不仅帮助你如何进行最好地强身健体、培养自信和做出明智健康的选择，更有助于你真正地摆脱自己固守的思维方式。

饮食习惯

EATING HABITS

1. 早餐吃得健康
2. 午餐吃得适当
3. 午餐与晚餐间吃零食
4. 晚餐吃得适量
5. 只有当身体饥饿时才吃零食
6. 就寝前至少2小时内不过食



力量训练

ITG

深蹲

可以锻炼身体的肌肉，特别是大腿、臀部、膝盖和脚踝。通过训练，可以增强身体的力量和耐力。

俯卧撑

可以锻炼胸部、手臂、三角肌和背部肌肉。其主要锻炼人的上肢力量和耐力，可以增强人体耐力和耐力力量素质，对发展平衡和支撑能力可起重要作用。

课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，
养身爱好者，以及
所有健身爱好者。



课程内容

通过理论学习学会
承诺与自控，学习
如何加速新陈代谢，
控制情绪化饮食，
保证健康生活。



课程特色

学习如何进行最好
地强身健体、培养
自信和做出明智健
康的选择，摆脱自
己固守的思维方式。



授课目标

正确看待调整自己
的思维方式有助于
产生积极的变化。
变得更强壮、更健
康。了解情绪化多
食的诱因。最终达
到对自己、对生活
都满意的良好感觉。

学员评论区

LONG**832 : 课程很有用！！很棒！！

职场祝** : 很有启发性，内容有深度、广度

2017级王** : 喜欢老师的讲解，下节课见

MOOC**4229 : 课程很好，继续学习！

修复方法

REPAIR METHOD

训练运动损伤的方法很多，单独使用某一种方法，是局限的。综合运用多种方法才会有较好的效果。因为损伤的发生的原因很多，而又有个体的运动能力等方面的差异，所以对应损伤分析必须整体综合考虑，运用训练修复的方法因人而异，具有针对性的进行。



中国大学MOOC

伸展-柔韧性运动

STRETCHING-FLEXIBLE EXERCISE

柔韧性 是指关节和肌肉在一个动作范围内移动的幅度。身体的柔软性会随年龄的增长而减的。当运动结束后，用 2-3 分钟进行恢复性肌肉伸展运动，是十分有必要的。



中国大学MOOC

已上线课程

课程 十： 《大学生排球运动与女排精神的归一》

负责人：苏华成

课程团队：刘江、冯斌、卢立宝、任挽澜、董又祯、高海平、易述鲜



“

女排精神也是一路走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧

”

眼中坚强。

——郎平



课程概述

课程十：《大学生排球运动与女排精神的归一》

过上最好的生活是每个人的梦想，这其中就包括保持适当的体重，拥有良好的健康状况，获得力量、体型和自信，拥有全面的良好感觉！这是一门有关以正确方法运动的课程，切实地让你在身体和情感上渐渐的恢复健康，并能让你一生都可以愉快地进行健康锻炼。它阐述了如何循序渐进、日复一日地调节身体，直到你身上多余的体重在不知不觉中消失。这门课程也指导你改变思维方式——不仅帮助你如何进行最好地强身健体、培养自信和做出明智健康的选择，更有助于你真正地摆脱自己固守的思维方式。



课程简介



课程适用对象

本科生，研究生，排球爱好者，以及所有体育爱好者。



课程内容

本课程有专业的深度讲解，丰富的视频、专业的示范，学习排球技术、提升鉴赏能力。



课程特色

在内容上深挖“女排精神”的历程和亮点；以国际排联技术为教材蓝本，中文讲授。



授课目标

把自上世纪八十年代以来不断丰富和传承的“女排精神”同校园大学生排球活动（运动）紧密结合起来，在培养大学生兴趣。

学员评论区

MOOC**5390：女排真的很燃，看完爱了

运动**2：学习了很多技巧，课程很好！

2017级汪**09：老师讲得挺好的！

匿名学员：可以学到很多的动作技巧，不错！



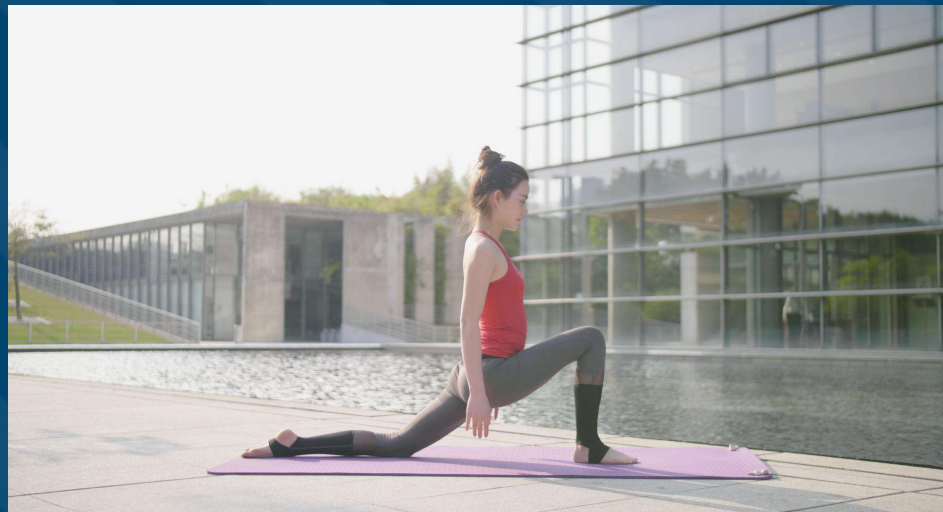
是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定！
——郎平



即将上线课程

课程 十一： 《可修塑形体的运动魔方》

负责人：王彦 团队成员：彭旭东 卢立宝 石金丽 董又祯



“ 身材都管控不了，何谈管控人生。 ”



课程概述

课程十一：《可修塑形体的运动魔方》

本课程以体育舞蹈为运动载体对体型体态进行专业的修塑与雕琢，在最大限度保证肌纤维不增粗的情况下增强身体力量，保持肌肉弹性与活力，提升气质与形象。



即将上线课程

课程 十二： 《体质达标智慧教程》

负责人：张问宇 团队成员：李宏图、曾秀君、刘强、石金丽



“ 不怕万人阻挡，就怕自己投降，将来的你一定会感
激现在拼命的自己。 ”
——致不放弃的人

课程概述

课程十二：《体质达标智慧教程》

本课程针对体质测试总体不达标、测试单项不达标、测试低分三类大学生，旨在提高大学生体质健康水平。本课程围绕大学生身体形态、身体机能、身体素质，从基础和提高两个层次，构建健身知识体系、锻炼方法体系以及社会适应能力拓展为一体的特色课程体系。



即将上线课程

课程 十三： 《大学生的智慧篮球》

负责人：闻扬
李宏图、刘强、乔九全、黄德健、侯磊、阳海英、李增强、李箐、高平



“ 我把每一场比赛都当作我最后的一场比赛来打 。”

——艾弗森



课程概述

课程十三：《大学生的智慧篮球》

本课程通过篮球慕课中大量新的教学方法的使用培养学生的兴趣，并付之于行动；提高学生的篮球理论水平，通过对技术战术的了解和学习，对比赛的组织和参与，使学生知其然也知其所以然。



即将上线课程

课程 十四： 《户外攀登技术与绳结实用教程》

负责人：李增强 团队成员：李增强



“对于攀登者来说，失掉往昔的足迹并不可惜，迷失了继续前时的方向

却很危险。”

课程概述

课程十四：《户外攀登技术与绳结实用教程》

本课程将重点在一般意义上的、可广泛使用的攀岩技术进行讲解，借助于在目前广泛在大学、社会中可以推广应用的人工岩壁为场地。以此为契机，推广户外攀登基本技术，来提高高校大学生的户外运动水平。



即将上线课程

课程 十五： 《网球学习的根与魂》

负责人：何江民

课程团队：王锐、杜丽萍、张立新、张问宇、潘红兵、常有江、周绪栋



“
压力是最好的测谎器，在压力下你的技术到底怎样才会原
形毕露。
”
——布莱德·吉尔博特



课程概述

课程十五：《网球学习的根与魂》

本课程以体育课程发展趋势和方向为导向，从学生“学”视角，探索网球学习的根（网球运动关联的基本知识、基本技、战术、基本专项素质等能力内容）和魂。



体育强国

HAPPY LIFE



这些课程分门别类，精准聚焦大学生运动中的各种项目进行系统性讲解，并得到了同学们的积极反馈。

体育强国，教育当先

西交大全体教育工作者以辛勤的汗水凝结为智慧的果实

也愿广大师生在此多加采撷

勤学不辍，强健体魄，为国争光！



谢谢大家观看
PRESENTATIONS

20
20