疫情开学后体育课如何上

随着国内疫情的缓和，各地中小学已经陆续开学了。因疫情学生宅家长达3个多月，身体机能呈现不同程度的下降，加之疫情防控工作依然不可松懈，那么在这个特殊时期，开学后学生要不要上体育课？如果开课，那现阶段体育课该如何上，又怎么上好？这些想必都是大家关心的问题。

首先，对于“宅家”这段时间的学生来说，学生的节奏和作息与以往有所不同，适当的运动不仅可以增强他们的体质，还能调整他们的身心状态，提振精气神，所以开学后的体育课必须要上，而且要上好。

其次，现阶段学校要想上好体育课，就必须要做好周密的安排，确保学生的安全和健康。虽各地根据学校实际情况自行安排体育课，但大体都应该遵循以下原则：

1、固定路线，错峰锻炼：开学后学校要合理安排体育课时间，最好给每个班级划分好固定区域，尽可能地错开体育课时间，避免同一时间上体育课的班级过多，确保学生之间至少要保持1.0米的间隔，让学生在室外锻炼。

2、循序渐进，微微出汗：考虑到学生最近的运动量较小，身体素质可能有些下滑，开学后的体育课应该以恢复体能为主，多进行一些强度较低的项目，达到微微出汗即可，让学生循序渐进地进行运动，避免让学生在体育课上大汗淋漓，同时要及时预防感冒发热等现象。

3、分散运动，减少对抗：开学后的体育课要尽量避免接触式运动，合理地安排课堂教学形式，创新教学内容，避免开展直接对抗性体育活动，多安排能独立完成的分散性练习方式，确保更安全。

4、精细管理，量力而行：开学后的体育课管理中要注意潜在的细节问题，所有的运动器材都要一用一消毒，并适时教育学生要按规范做好个人卫生，课后要求人人洗手，加衣保暖，适量补水。同时要教育学生在运动时一定要量力而行，每天保持适量的运动，确保身心健康。

教研报告

龙口一中

当前，新型冠状病毒疫情防控形式的逐渐好转，教师和学生逐渐返回校园，开始正常的教学和学习。龙口一中坚持“健康第一”的教育理念，创新思路，积极推进复学和居家学生的体育教育教学。

5月15日，龙口一中体育教研室组织全体体育教师观看了“深圳市非常时期体育课的特殊要求”网上视频直播课，这堂课分为五个内容，分别是：专家讲座、公开课展示、数据分析、大课间活动展示、以及专家点评。

吴键、黄镇敏、李晓东三人的专家讲座，从五个方面进行了讲解，首先指出，体育老师需要有“一个爱、四个有”原则，热爱学生，有规范要求、有科学安排、有安全措施、有应急预案，我们的孩子如果一周不运动，人体器官和系统就会出现退化，因此我们就应该给学生制定一些活动计划，让学生动起来。其次专家在视频直播课上指出体育课的环境满足三个就可以进行，有场地，有空气，有间隙。第三方面指出体育课还要有心理，生理，和身心方面的动员。第四方面讲的是体育课上的安全问题，体育教师还需要学会观察，停止，处置三个方面的衔接。最后是关于教案的讲解。

在视频课上的第二个内容，王俊璎老师的公开课展示-----折返跑教学内容。通过观看视频教学，我们龙口一中体育教研室自己制定了关于体育课的上课方式：体育课要实施小班化（少于 30 人）授课，充分利用学校空间，每个班级在固定区域，上课学生之间要保持 1.5 米以上的间隔， 错时安排体育课时间，让学生能够更多进行室外锻炼。教学中把学生分成10 人左右的小组，安排不同的体育项目，避免高强度、易集中、接触式的运动。

在视频中，我们还观看了梁里明老师的大课间活动展示。通过观看视频内容，我们龙口一中体育教研室自己制定了关于适合自己学校的大课间活动方案，方案如下：

一、活动原则：

1、全体性原则。大课间体育活动的开展面向全体学生，做到人人参与活动。疫情防控期间的大课间体育活动采取：因地制宜原则、活动不聚集、活动不剧烈的原则。活动区域根据学区、学生楼层、活动区域远近等情况，因地制宜的进行。充分发挥师生员工的主观能动性，满足特殊时期学生锻炼身体和学习的需要。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律。坚持从学校的实际出发，科学合理的安排大课间的活动内容，确保每一个学生都能有所收获。

3、安全的原则。在大课间体育活动的组织与实施过程中，设置适合疫情防控和学生特点的运动项目，确保安全第一。加强安全教育和管理，要制定出安全措施、应急措施，避免和防止意外事故和疫情的发生。

二、体育活动安排：

（一）下楼路线，下第二节后，按照自下而上、靠近楼梯、门口就近的原则，学生间隔2米，自成两路纵队下楼，按照规划路线和顺序前往锻炼区域。

（二）、活动内容与要求（练习时2-4列横队或四路纵队。成体操队形，间隔2米）

1、原地慢节奏高抬腿练习（30秒3组）

2、原地拉伸练习4\*8。

3、原地小步跑、高抬腿跑、弓箭步交换跳等练习15秒各三组。

4、原地纵跳、开合跳、团身跳等跳跃性练习10次三组

5、原地武术或八段锦等练习（根据时间）。

6、放松活动3分钟

要求：3、4项中跑和跳练习要间或进行一轮为一组共三组，由军体指挥进行，班主任监督，体育老师巡视。

（三）、返回教室：

离门口近的班级先回返，保持2米以上距离，两路纵队依次回班级。

要求：规划好各班级具体位置，原则先下去班级去远端，返回时近门口端先回的原则。

三、眼保健操：大课间期间眼保健操错时进行，原则上下楼等待的时间做眼保健操。

四、准备工作：全体体育教师联合工作，提前划分好各班级活动区域，规划好行动路线，培训好军体和骨干学生（要能领导本班级活动，执行练习计划），每个老师分管一个区域（或几个班级）。班主任要跟班活动。

五、应急处理：大课间期间发现学生有恶心、头晕、呕吐、晕倒要立即启动龙口一中大课间活动应急预案。

当下，新型冠状病毒疫情的影响，社会上对健康有了新的审视，不再像之前只是把简单的肥胖作为健康的标准，而是更加关注躯体是否健康，心理是否健康，因此家长在关注学生成绩的同时也把学生的身心健康看的更加重要，这就需要我们体育老师根据当下疫情安排好学生每天锻炼的时间、体育项目和方式，不同地区的学校根据自己地域的原因采用不同的处理方式，我们龙口一中也根据我们现在的疫情防控形式和我们学校的场地制定了自己的体育活动方案，归根到底，我们都是本着“以学生健康为主”的理念，不断改进，不断探索，制定出适合自己学校的体育教学方案。

疫情期间上体育课和进行大课间活动，都要把握循序渐进的基本原则，学生运动量和运动强度要根据身体恢复情况逐步提升。同时，把握个体差异，做到区别对待，每位学生的运动情况差异非常大，上课时可根据调查结果分组教学，区别对待体质健康状况不同的学生，最后要做好器材消毒等基础工作，检查学生着装，场地安全状况，帮助学生掌握运动常识，学习科学锻炼方法。