**2019-2020学年度开学复课体育教学衔接计划**

为了更好地实现学生“停课不停学、宅家也锻炼”的体育课程在线教学目标，我们制定出了每天40分钟身体素质教学的计划。

1. 线上体育教学动作筛选原则

轻柔、易于掌握、运动量适中、适合大众环境、不扰民；本计划能够很好地适应各层面身体条件的高中生进行健身，提高身体健康水平，而且不会对居民生活造成任何不良影响。

1. 线上教学的具体措施

1、教师推送相关运动项目的教学视频，学生通过E学本观看学习，并按要求积极练习。

2、鼓励学生在疫情期间，找合适的地点，在规定的时间段，每天坚持锻炼40分钟，动作内容包括热身、动态拉伸、有氧训练、混氧训练、力量训练、放松拉伸等。

3、要求学生对自己每天的学习锻炼方式、时间、运动次数等情况以书面、照片等形式做好记录，以备开学任课教师检查，每天锻炼情况作为学生平时成绩的重要参考依据。

1. 学生居家体育锻炼的注意事项

1、居家体育锻炼要根据自身的身心发展水平选择活动内容，遵循适宜性、持续性以及循序渐进原则，科学地开展居家体育锻炼。

2、要注意安全，不要在湿滑地板、不稳固的桌椅上运动，要与墙（桌、椅）边角等保持安全距离，并做好热身运动。

3、要注意运动卫生，运动（锻炼）时开窗通风，运动后要注意放松及身体保暖。

4、要认真遵循家庭所在地的疫情防控要求，不得随意聚集邻居、同学一起进行体育锻炼。

开学后，我们将采用线上教学和线下教学相结合的模式，线上教学内容应侧重为课前预习、课中辅助、课后复习。教师可根据所教运动项目，为学生提供更广泛、更深入的主业技能信息。例如国内外各种级别的竞赛信息、基础技术、全民健身政策等。教师还可以筛选正能量的励志故事启发学生心智，弥补线下教学内容的单一、枯燥，选取激发学生兴趣的内容来引导学生正确的生活作息和课外锻炼。

龙口一中

2020年3月

**龙口一中体育学业检测计划**

为了巩固我校“停课不停学”线上教学以来的学习效果，提升学生的终身锻炼意识和能力，现制定体育考练计划如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 检测内容 | 备注 |
| 2.23-2.29 | 深蹲、抬腿下压、平板支撑检测 | 平板推送 |
| 3.1-3.7 | 俯卧交替触踝、踢臀跳、交叉跳检测 | 平板推送 |
| 3.8-3.14 | 胯下击掌、开合跳、下腹支撑检测 | 平板推送 |
| 3.15-3.21 | 高抬腿、坐姿剪刀式踢腿、波比跳检测 | 平板推送 |
| 3.22-3.28 | 臀桥、踢臀跳、俯身登山检测 | 平板推送 |
| 3.29-4.4 | 登山跑、平板撑上推、俯身转体检测 | 平板推送 |
| 4.5-4.11 | 交叉跳、胯下击掌、深蹲检测 | 平板推送 |

2020、3

开学健康安全第一课

一、教学目的：

1、知识目标：引导学生科学认识新冠肺炎疾病，学习日常防护技能，正确看待新冠肺炎疫情，消除心理障碍。

2、技能目标：让学生了解我国疫情防控和其他一些国家疫情防控的不同，感受社会主义制度的优越性，增进爱国主义情怀。

3、情感目标：常规安全教育，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

二、教学重点：

让学生掌握新冠肺炎等疾病防控知识，掌握基本防控措施。

三、教学方法：讲授、观看视频等

四、教学过程：

谈话导入：

同学们，新冠肺炎疫情爆发以来，给人们身体生命、人民财产、国民经济带来了巨大的损失。在这漫长的两个多月的时间里，在全国人民团结一心、英勇顽强的抗疫中，我们迎来了开学。但是我们应该通过这次疫情深刻汲取经验教训，做好疾病防控工作，同时，要做好其他常规的安全工作，以保障每一个人的身体生命的安全。这堂课是开学的第一堂课，首先我们就来学习健康安全方面的知识，学会一些保障安全的技能，促进我们健康、安全的生活和学习。

（一）关于新冠肺炎和学生心理健康

1、正确认识新冠病毒肺炎

新型冠状病毒是冠状病毒的一种，之所以称为冠状病毒是因为这类病毒颗粒的表面有许多规则排列的突起，整个病毒颗粒就像一顶皇冠，因此得名为冠状病毒。而新型冠状病毒肺炎就像名字本身，是一种新发疾病，病毒通过呼吸道进入人体，与肺泡上皮细胞具有高度的亲和力，在细胞中快速繁殖，破坏肺组织，导致缺氧，引发疾病。

2、传播途径

（1）直接传播----病人喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出的气体近距离接触直接吸入，可以导致感染。

（2）接触传播----飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等导致感染。

3、基本防疫措施

（1）公共场合正确佩戴口罩，选择医用外科口罩以及N95型口罩，尽量选择不带呼吸阀的。建议每2—4小时更换一次，一旦污染应第一时间更换。

（2）在以下场景经常洗手：咳嗽打喷嚏后，护理患者后，准备食物前中后，用餐以及如厕前后。不确定手是否干净的时候，一定要避免接触口鼻眼。

（3）与人接触时，保持1米以上的距离，保持室内通风换气，出现疑似症状及时就医。增强免疫力，多进行体育锻炼，合理作息不熬夜。

（二）学会自我调适情绪

第一，要保持健康的生活方式，做好个人清洁卫生。

第二，坦然面对情绪变化，理解和接纳负面情绪。

第三，科学看待疫情防控，适度关注疫情。

第四，开展体育锻炼活动，保持良好身体状态。

第五，密切亲友互助交流，做到隔离不隔心。

第六，学习典型人物和事迹，增强心理正能量。

五、总结

安全工作重于泰山，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣。