

中远实验学校疫情期间体育教学须知

本着“安全第一，强身健体”原则，实行“保持合适距离锻炼，运动负荷低强度，组织形式小组化，练习内容区域化”，确保师生在疫情期间人身安全，学练有效。现制定体育课堂教学须知如下：

1、做好衔接、关注锻炼

复学后，要进一步巩固居家锻炼的成效，重视线上线下的衔接，通过家校互动、居家锻炼指导、居家锻炼展示等活动，引导学生居家锻炼常态化，切实提高学生锻炼的主动性、自觉性，增强健康意识。

2、尊重规律、循序渐进

重新规划教学计划，教学内容要在评估的基础上确定教学起点，以恢复性体能、简单类技能学练为主，随着学生体能的恢复再循序渐进地提高难度、强度。控制好运动负荷，做到低强度、小负荷，避免学生在体育课上大汗淋漓，要及时预防感冒发热等现象。

3、落实常规、组织严密

教师要加强整课流程的指导，课前应提前到达上课地点，有序引导学生到指定区域上课；课中应合理把控运动强度和练习密度，要特别留意特殊学生的身体情绪状况，密切关注学练动向；课后提醒学生戴口罩、勤洗手、不交叉、不聚集，保持间隔距离按照指定路线有序回到自己的教室。

4、分散练习、严控聚集

组织形式小组化，学练内容区域化，保持距离锻炼，根据学校场地分块分区域教学。集合不采用密集队形站立，慢跑采取单路纵队；不组织有身体接触的教学比赛活动；在每一节课堂体育教学中，要将学生分组划定锻炼区域；学生不得聚集聊天，擅自离开上课场地。

5、运动器材，整理备用

疫情期间，学生的运动器材要统一管理，及时消毒，最大限度避免接触传染。在教师引导下合理使用。室内场馆保持通风，体育器材室未经允许不得入内，指定学生管理器材。

6、安全教育，增强体质

因天气原因无法室外进行身体锻炼活动，体育教师应该利用教学资源在室内进行安全教育，宣传科学“防疫”的知识；播放体育教学视频，提高学生参与学习积极性；欣赏体育比赛，增强学生民族自豪感，提高体育锻炼兴趣，唤醒学生体育锻炼的意识，形成健康行为，从而提升身体抵抗力。

中远学校体育组

2020.4.27