

# 开学复课上好体育课

侯镇杰

(德阳外国语学校 618000)

**摘要:**立足于“以人为本,健康第一”的指导思想,认真备课、上课,提高教学质量,认真钻研教材,采用多种教学手段,丰富教学方法,在教学中创设良好的教学环境。培养学生体育锻炼能力,增强体育意识,掌握锻炼方法,养成锻炼习惯。

**关键词:**增强自信 体育强国 健康第一 科学运动 安全教育

改革开放的40多年,是中国社会和谐稳定的40多年,97年香港回归,99年澳门回归,98年面对南方历史罕见的特大洪水,2003年面对肆虐一时的“非典”疫情,2008年面对汶川大地震和百年不遇的冰雪灾害,2020年决战突如其来的“新冠”疫情,中华儿女众志成城,手挽手将一个个磨难阻击在脚下,中华民族犹如钢铁长城一般坚不可摧!

体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和国家软实力的重要体现。体育强国梦与中国梦息息相关,是每一位体育人毕生追求的梦想,而学校体育又是国民体育的基础。

抗击新冠肺炎的战“疫”仍在继续,本应热闹起来的校园安静如旧,按照“停课不停学”的要求,体育教师克服各式各样的困难,在精心准备下,通过视频直播、微信互动等手段有条不紊地开展着新学期体育教学活动。我们坚信这场“战疫”终将取得胜利,战胜疫情,上好体育课,让孩子们增强体质、锻炼体能,促进德、智、体、美、劳全面发展。

随着疫情防控形势向好,各地学校都在积极准备开学,史上“最长寒假”终于快要结束了,而孩子在家宅了这么久,返校后的体育锻炼变的尤为重要,我开始思考疫情之后,如何上好体育课?

## 第一、明确体育课教学的目的

“体育与健康课程标准”中明确指出“体育与健康课程是以健康第一为指导思想,以身体、心理和社会适应的整体健康为课程目标,并以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程”。因此,在教学中就应当正确理解课程标准的精神,吃透标准的内涵,将“健康第一”这一目标放在首位。

随着我国经济的飞速发展,要求软文化方面也要跟上时代的步伐,丰富多彩的校园体育是挖掘学生潜能、启发智力、促进能力发展的广阔天地,因此体育课程要不断地改革更新,帮助学生在紧张的学习之余放松心情、减轻压力,学习基本的体育健康知识,培养学生对体育的兴趣爱好,增强学生的体质、促进其身心健康发展,为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。

## 第二、开学前认真备好课。

体育课教学是对学生传授知识、锻炼体能的最佳途径,作为体育教师要根据新课程标准和教材的要求,认真学习教学大纲和教材,让课程紧紧围绕教学目标进行教学,要把每次课的内容吃透,这次课讲什么,哪些是重点?哪些是难点?要求学生掌握什么?达到什么要求?收到什么效果?都要在课前做好充分的安排。

另外,教学过程中做哪些示范、怎样去做、示范的位置和示范方向怎样确定等等,也要做到心中有数。在示范时,要做到动作准确、规范、

熟练、轻快、优美、到位,并精益求精,给学生建立一个完美的动作形象,使学生感觉、认识到学习体育技术动作,不仅具有内在的美——掌握动作技术,达到锻炼身体目的,而且还具有外在的美——所做的动作要像演员那样具有一定的表演性,富有观赏性,是一种艺术。

## 第三、科学运动,预防感冒

春暖花开,气候多变,忽冷忽热,有的学生可能穿着羽绒服来上课,有的学生可能穿着T恤衫来上课,容易出现因气温变化产生感冒的现象,因此要督促学生合理着装,预防感冒;有些孩子缺乏运动常识,剧烈运动后口渴,喝凉水,更有甚者用冷水冲头,极易感冒,教学过程中应该渗透健康知识,科学运动。另外,合理安排教学内容,避免学生长时间的在太阳底下暴晒,出现中暑等现象。

## 第四、重视安全教育

健康是生命的象征,是幸福的保证。体育教学具有身体活动的特殊性,体育课难免出现意外伤害事故,所以教师的安全意识不可少,安全措施更是重中之重。

第一:课前考虑要细致周到。认真备课教学组织形式是否科学合理;要提前考虑到课中可能出现的危险因素。例如,了解学生的运动技术水平安排合理的教学内容;根据学生的身体素质基础安排合理负荷的运动练习等。

第二:课堂常规的建立。正所谓无规矩不成方圆,强化纪律教育,体育教师要以身作则,为人师表,要求学生穿运动服上课,身上不能带小刀等锋利硬物,不要佩带胸针等饰品,不要留长指甲等;上课要听指挥、遵守纪律,严禁学生有嬉戏取闹、任性蛮干、动作粗野,违反运动规则的行为;另外,准备活动要充分,跳前多活动,易伤部位早预防。

第三:高度关注学生心理健康,加强自我保护意识。在体育教学中,要善于观察和发现学生中存在的一些异常的情形,以积极的方式去思考,用正确、合理、科学的方法来预防和杜绝安全事故的发生。教书育人,要时刻着眼于全体学生身体的健康成长,在活动中要及时提醒学生注意安全,以防事故发生,不能让孩子们在寻求健康中却损害了健康。要时刻谨记“教育无小事,安全问题重于天”。

国运兴,体育兴;体育强,中国强。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视关心体育工作,谋划、推动体育事业改革发展,将全民健身上升为国家战略,推动全民健身和全民健康深度融合。谆谆教诲,殷殷叮咛,作为体育老师我们更应该坚守好自己的阵地,爱岗敬业,立德树人,为培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设人才做一份努力,为实现中华民族伟大复兴而奋斗!