新桥初级中学2020年体育课计划安排

为促进学生的身心健康，有效地提高学生自身免疫能力，根据市教育局3月31日体卫艺工作视频会议精神，现对我校疫情期间如何上好体育课做出如下安排：

1、我校能严格执行国家课程计划，按照要求每周每班开足三节体育课，任课体育教师对运动场所划分区域（见表1），防止学生串班，每班学生之间活动区域前后左右间隔两米以上，做到定人定点上课。

疫情期间体育课场地安排（表1）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教师 | 任教班级 | 场地 | 备注 |
| 1 | 王艳 | 九5、6 、八10、11 | 跑道南半圆及弯道 |  |
| 2 | 沈兰芳 | 九1、2、八8、9 | 篮球场1-2  |  |
| 3 | 宋丽华 | 七1-5 | 东直道 |  |
| 4 | 王小金 | 九7、8、11 | 足球场南半场 |  |
| 5 | 周晓阳 | 九9、10、八6、7 | 跑道北半圆及弯道 |  |
| 6 | 赵中格 | 七11-12 | 西直道 |  |
| 7 | 张维 | 八1-5 | 南弯道 |  |
| 8 | 魏金城 | 九3、九4 | 足球场北半场 |  |
| 9 | 徐梦强 | 七6-10 | 篮球场3-5 |  |

2、体育课内容坚持愉悦身心的原则，以队列队形、形体训练、简易徒手操等运动负荷量小的内容为主，适当融入一定的趣味性，课堂暂停借用体育器材，不上器械进行体育锻炼。（见各年级周训练计划表）

3、我校大课间活动一律暂停，由于佩戴口罩影响我校课间眼保健操已安排听清音乐闭眼休息。

4、我校阴雨天进行室内体育课教学，以讲解体育理论知识、身心健康知识、疫情防控知识等内容为主。具体见计划安排

**新桥初级中学七年级体育教学计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **起讫****日期** | **活动内容** | **周课时** |
| **1** | 4月13日至4月17日 | 1. 体育课常规、注意事项、卫生、进出操场和活动等要求。
2. 徒手操、队列队形
3. 徒手操、队列队形
 | 3 |
| **2** | 4月20日至4月24日 | 1. 身体基本素质、徒手操、五步拳
2. 五步拳
3. 身体素质、复习五步拳
 | 3 |
| **3** | 4月26日至4月30日 | 1. 反应练习、五步拳练习
2. 身体素质、队列队形、健身操
3. 速度、反应练习
 | 3 |
| **4** | 5月6日至5月9日 | 1. 弹跳练习、柔韧
2. 健身操、柔韧
3. 身体素质、立定跳远
 | 3 |
| **5** | 5月11日至5月15日 | 1. 身体素质、上肢力量
2. 立定跳远、健身操
3. 上肢力量练习
 | 3 |
| **6** | 5月18日至5月22日 | 1. 上肢力量练习、50米
2. 下肢力量练习、立定跳远
3. 反应灵敏练习、30-50米往返跑
 | 3 |
| **7** | 5月25日至5月29日 | 1. 身体柔韧练习、30-50米往返跑
2. 力量练习、50米跑

3、健身操、立定跳远 | 3 |
| **8** | 6月1日至6月5日 | 1. 理论学习
2. 身体素质练习、50米跑
3. 立定跳远
 | 3 |
| **9** | 6月8日至6月12日 | 1、弹跳练习、柔韧2、健身操、柔韧3、身体素质、立定跳远 | 3 |
| **10** | 6月15日至6月19日 | 1、身体素质、50米跑2、理论学习3、上肢力量练习 | 3 |
| **11** | 6月22日至6月26日  | 1、上肢力量练习、50米跑2、下肢力量练习、立定跳远3反应灵敏练习、30-50米往返跑 | 3 |
| **12** | 6月29日至7月3日 | 1、身体柔韧练习、30-50米往返跑2、力量练习、健身操3、理论学习 | 3 |
| **13** | 7月6日至7月10日 | 1、身体素质、立定跳远2、身体素质练习、50米跑3、五步拳 | 3 |
| **14** | 7月13日至7月17 | 1. 暑假游泳安全知识教育
2. 暑假锻炼身体注意事项
 | 3 |

**新桥初级中学八年级体育教学计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **起讫****日期** | **活动内容** | **周课时** |
| **1** | 4月6日至10日 | 师生体能恢复、课堂常规开学第一课《安全、卫生、健康》 | 3 |
| **2** | 4月13日至4月17日 | 队列队形体能恢复 | 3 |
| **3** | 4月20日至4月24日 | 学习五步拳柔韧性练习 | 3 |
| **4** | 4月26日至4月30日 | 室内课《科学锻炼身体的方法》复习五步拳 | 3 |
| **5** | 5月6日至5月9日 | 上肢力量练习 | 3 |
| **6** | 5月11日至5月15日 | 腰腹力量练习 | 3 |
| **7** | 5月18日至5月22日 | 室内课《传染病预防措施》下肢力量练习 | 3 |
| **8** | 5月25日至5月29日 | 学习健身操 | 3 |
| **9** | 6月1日至6月5日 | 复习五步拳柔韧性练习 | 3 |
| **10** | 6月8日至6月12日 | 复习健身操平衡性练习 | 3 |
| **11** | 6月15日至6月19日 | 队列队形练习上肢力量练习 | 3 |
| **12** | 6月22日至6月26日  | 复习健身操下肢力量练习 | 3 |
| **13** | 6月29日至7月3日 | 复习广播操腰腹练习 | 3 |
| **14** | 7月6日至7月10日 | 复习广播操柔韧练习 | 3 |
| **15** | 7月13日至7月17 | 机动课、假期安全教育 | 3 |

**新桥初级中学九年级体育教学计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **起讫****日期** | **活动内容** | **周课时** |
| **1** | 3月30至4月3 | 开学第一课《安全、卫生、健康》、体育课堂常规、如何做好自我保护 | 3 |
| **2** | 4月6日至10日 | 走跑结合热身、队列队形练习、柔韧性拉伸练习 | 3 |
| **3** | 4月13日至4月17日 | 走跑结合热身、队列队形练习、学习五步拳动作 | 3 |
| **4** | 4月20日至4月24日 | 走跑结合热身、队列队形练习、复习五步拳动作 | 3 |
| **5** | 4月26日至4月30日 | 走跑热身、徒手操、多种形式下肢力量练习 | 3 |
| **6** | 5月6日至5月9日 | 走跑热身、徒手操、多种形式腰腹力量练习 | 3 |
| **7** | 5月11日至5月15日 | 室内课《传染病预防措施》、机动课 | 3 |
| **8** | 5月18日至5月22日 | 慢跑热身、学习大众健身操、上肢力量训练 | 3 |
| **9** | 5月25日至5月29日 | 慢跑热身、复习大众健身操、上肢力量训练 | 3 |
| **10** | 6月1日至6月5日 | 走跑热身、徒手操练习、立定跳远、短跑2组 | 3 |
| **11** | 6月8日至6月12日 | 健身操热身、走跑多组练习 | 3 |
| **12** | 6月15日至6月19日 | 健身操热身、多种形式短跑练习 | 3 |
| **13** | 6月22日至6月26日  | 走跑热身、复习健身操 | 3 |
| **14** | 6月29日至7月3日 | 走跑热身、五大素质练习 | 3 |
| **15** | 7月6日至7月10日 | 理论课《健康知识普及》、《运动损伤预防》等 | 3 |
| **16** | 7月13日至7月17 | 机动课 假期安全教育 | 3 |
| **17** |  |  |  |