疫情防控期间如何上好体育课

**一、教学目标**

1、丰富疫情期间学生生活，排解不良心绪

2、提高学生身体机能水平和免疫力，增强抗病能力

3、掌握一定的体育技能，提高体育素养水平

**二、教学内容**

1、计划中的授课内容

2、素质练习（以低强度、分散性运动为主）

3、体质健康测试相关项目练习（单人单项）

**三、教学场所**

1、田径场、小足球场、篮球场

2、对场地有特殊要求的请各班任课老师相互协调

3、班与班之间的距离合理控制，避免扎推拥挤。

**四、排队**

注意队伍人与人之间的距离，要求快静齐。

1、上课：任课老师带队至上课场所。

2、下课：任课教师护送至教室。

3、上下楼靠右行走，不扎推拥挤、交流，不去碰摸扶手和墙等

**五、课堂组织**

1、队列拉开、学生彼此间距间隔1米。

2、以单人练习为主，尽量减少合作项目练习。

3、体育课戴口罩。如遇呼吸困难，可至远离队伍3-5米处适当调整呼吸。

4、运动强度适度减少。

5、如使用器材后请及时消毒。

前滚翻反思

前滚翻是体操最基本的动作。学会了前滚翻，可以提高学生们的身体平衡能力与空间定向能力，增强身体柔韧性、灵巧性、协调性。另外，还能培养学生敢于挑战，勇于拼搏的体育精神。最重要的是学会前滚翻，能起到应急的保护作用，熟练后可在无意识的情况下完成动作，从而起到缓冲惯性保护身体的作用。既然前滚翻对于小学生来说这么重要，体育老师应该利用一些技巧教会小学生。

1技巧之——标点画线

目的：引导学生在初学前滚翻时，准确找到手掌与头后着垫子的位置。

练习方法：在体育老师的保护之下，让学生蹲撑时能够准确的找到手撑位置、明确头部应着垫子的位子。

2技巧之——妙用沙包

目的：掌握前滚翻时膝关节闭合加紧的动作。

练习方法：让学生在练习前滚翻时将沙包夹在膝盖处，双手抱住小腿，前滚翻过程中不能讲沙包掉落。这样便可以有效地提示和限制学生前滚翻是膝关节分开。

3技巧之——借助呼啦圈练习

目的：帮助学生在前滚翻时团身不够紧，蹬地不充分。

练习方法：两人一组，利用呼啦圈进行前滚翻练习，引导学生较好的完成团身和蹬地的动作。根据学生的身体、体重，选择合适的呼啦圈直径。

4技巧之——利用垫子高度差

目的：帮助学生掌握有力蹬地的动作。

练习方法：两块垫子纵向重叠放置，由于垫子存在高度差，迫使学生在前滚翻时做出用力蹬地的动作。

 杂谈反思

通过多来年的体育教学实践，我发现小学生们有一种天性就是爱玩好动，且不太喜欢听从教师的细心讲解，不太喜欢按照老师所规定的练习方式和要求去做，他们总爱根据自己的爱好和想象来进行体育活动，其实这就是小学生这个年龄段所特有的一个特性，他们对各种事物总是充满着好奇，因此，作为一个有洞察力的老师应该就从这一点入手来进行教学探究与改革。

小学生的情趣特点决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。在小学时期的学生，兴趣广泛，好奇心强，常常以直接兴趣为动力，这就要求体育教学应从学生的情趣特点出发，采取灵活多样的形式，寓教于玩，这样既能增强学生参加体育活动的兴趣，又能在娱乐游戏中体现体育教学内容，达到体育教学目的。

1、小学生的身体素质决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。小学生正处于身体发、育阶段，其骨骼硬度小，韧性大，易弯曲变形；肌肉力量小，耐力差；心率快，肺活量小，负氧能力差，易疲劳。这些都表明少年学生的运动负荷不能过大，运动时间不宜过长，否则，非但起不到通过上体育课来强身健体的作用，反而会给身体健康造成影响。因此，在体育教学中，把“教”与“玩”有机结合，使少年学生在上体育课过程中有张有弛，无疑是必要的。

2、小学生的接受能力决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。小学生，尤其是低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在体育教学过程中，我们常常会遇到教师讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，这就说明体育教学只强调“教”是不够的，还必须同“玩”结合起来，通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化。

3、小学生的成才需求决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。体育教学的目的在于育人，培养合格人才，这就要求在体育教学中应体现出能够开发学生智力、发展学生个性、增强学生体质和培养学生思想品德，要达到这一目的，需要教师的精心教导和学生的自我锻炼，“教”，可以使学生明确体育课的目的、原则、方法。“玩”，则可以促进学生消化理解教学内容，增强实践能力，同时，通过有目的的“玩”，还可以发挥学生的潜能，发展其个性，增强其创造能力。

体育课堂小妙招

一、成立合作小组，制定帮扶政策

首先就要打破传统的统一教学模式，采取先统一后分组的教学模式进行教学，课堂教学效率自然就能提升，这种教学形式还能加深学生之间的友谊，增强他们的责任感。

二、采取分层教学的教学措施

针对学生之间这种不同的差异，教师可以采取分层教学的策略，对于坚持时间较短的学生重点培养他们的耐力和肺活量，对于坚持时间较长的学生可以重点教他们一些注意事项和如何才能更省力。这样对于不同的学生设置不同教学目标的教学方法，使学生在课堂上都能有所收获。相对于传统体育教学中的统一教学来讲，分层教学的方式更适合学生的发展，也更能提高课堂教学效率。

三、适当增加游戏的环节，吸引学生的兴趣

如在对学生进行由一列横队变成二列横队的训练时，教师可以采取游戏的方式进行，将学生平均分成几个小组，看看哪个小组能够最快地完成由一列横队变成二列横队，给这一组的学生进行适当的奖励，这种比赛形式能够激发学生学习的兴趣，使得他们更快地完成这一节的教学内容。又如在完成教学任务之后，教师可以带领学生进行一些小游戏，如老鹰捉小鸡，以培养学生的团队合作意识，同时使学生觉得学习体育是一件很有趣的事情。

课上多鼓励、课下多交流

我认为要想让某一个班或是某一个学生爱上体育课，在体育课上有良好的学习兴趣，那么就应该让学生喜欢上自己，这样再对学生教育教学时，就不会有太多的麻烦等着自己了。也就是我们常说的：亲其师，才能信其道。

在课上，我尽量发现学生身上的优点、长处，每个班都有个别的学困生，这些学生在文化课上表现不好，经常是不爱学习，总给别人捣乱，在体育课上他也不会闲着。但是往往这样的学生他在体育方面是有特长的，我就利用他这一点对他进行教育，先是肯定他在体育活动中要比别人优秀，让他感觉在体育方面我要比那些学习好的学生棒，树立他的信心，慢慢减少他在体育课上说话、捣乱的次数，让大多数学生感觉他进步了，最后，我给他在体育课上分配一些任务，让他有事做，没有多的时间去想着淘气。比如：先让他当个小组长，比赛和活动时组织管理学生，表现出众的我还可以“提拔”他做副的体育委员。这是我在课堂当中运用最多的一个小方法，但是他却起到了事半功倍的效果。

在课上精心选择一些学生喜欢的体育项目和游戏，让学生感觉上体育课有乐趣，例如：现在所教的三年级学生，我们在一起共同学习长绳、短绳的时间有一年多，但学生却丝毫没有厌烦。我想主要是因为这个年龄段的学生喜欢这项运动，同时我也采用了以下几种小方法：1、把跳绳课设计成一些游戏和小比赛，让学生在学习中也有竞争。2、详细记录学生的进步，当他有一点进步时，就及时的反馈给他和全班同学那里。让他感觉成功和进步是这样的容易。3、学生学习过程中给他们拍照片，有时还能抓拍到一些有趣的画面。在风雨课时用大屏幕放出来，一是可以放松学生的心情，二是可以让学生看到自己跳绳时的动作，便于改正。

平时在课下或学生活动的时候，特别是在大课间活动时，我又会主动的去和他们一起活动，做游戏、讲故事、听他们说有意思的事情，或是在一起猜谜语，让他们把我当作是他们的大朋友，这样就会使我和学生之间的距离更近一步。

教学反思

1.注重学生的学习心理。学生的学习是以认知为基础的复杂过程，只有了解学生的心理特征，教师的教学活动与学生的心理活动产生和谐的共鸣，才能取得最佳的教学效果。因而教师在备课中的“备学生”这一步应是非常重要，非常关键的一步。教师必须对一节课全盘考虑，做好安排，诸如哪些内容由教师教，哪些技巧由教师启发学生独立体会等等。

2.适当的游戏。可以使紧张的体育课变得生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣和热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风。

3.激发学生的学习兴趣。科学家爱因斯坦说：“热爱是最好的老师”。它是学生主动学习、积极思维、大胆质疑、勇于探索的最强大动力。如果学生对学习技能产生了极大的兴趣，那么，他在学习中所付出的精力和在学习方面产生的效果是不可估量的，也是最大效果值。因此，我们的中职体育教学更重要的是唤醒和激发学生的学习兴趣和热爱，让学生从本意目的主动参与学习，全身心地投入到学习活动中。

4.营造和谐的学习氛围。打造民主、和谐、愉快的学习氛围，是新教学理念的一个重要理念，它是促进学生自主学习、自主探究的关键所在。因此我们在教学过程中，必须创设和谐的教学情境，让体育课堂能够活起来，让学生也能够在和谐的学习氛围中体验到学习的乐趣。课堂上的师生合作、生生合作、相互学习的气氛极浓，给学生提供充分展示自己的机会。学生们无拘无束地表现自己的运动能力，轻松愉快地完成每个体育教学内容，在积极思维中发展思维，在运动交流表达中提高表达能力。教师的平等参与不仅加大了师生间的亲和度，而且对学习体育各项目教学重点有效地进行点拨和引导，增加了学生的学习深度和广度。

 5.让学生感受成功的喜悦。学生普遍存在极强的好胜心理，如果在学习中屡屡失败，会对学习失去兴趣和信心。要想促进学生的主动发展，教师在体育课堂上就要为学生创造成功的环境和条件，这才能让学生充分展示自己，有效地培养学生的学习自信心，激励学生更加主动地学习。

6.在练习球类技能中渗透素质教育。中职生的素质提升是一个重点，不仅文化课里需要渗透素质教育提升，在体育课中更是如此。比如学生在练习球类技能时，由于是一起练习，经常会出现有矛盾、争吵的小事，这种情况下素质养成，提升教育就显得很重要了。经常在出现这种情况时，既要控制整个局面，还有通过案例来教育其余学生懂得谦让、合作的素养。

 反思

新课程的实施，课堂教学评价是很重要的一个方面。评价体育课的目的主要是激励体育教师不断改进体育课的教学工作，更是为了教师的进一步发展。课堂教学评价应关注教学活动的有效性，也就是教学活动对达成教学目标的有效程度，应特别关注学生在体育课学习中的体能、知识与技能、学习态度、情意表现欲合作精神等情况，并以此作为对体育教师课堂教学评价的重点。

首先，体育课要体现出目标意识。一堂好的体育课首先教学目标要全面且有所侧重，要符合课程标准的精神、教材和学生实际，目标要具体、明确、有层次，可检测。重点、难点的确定合理，而且处理得当，教学目标达成意识强，始终贯穿教学的全过程。教学思路要清晰，课堂结构严谨，给学生创造的机会，有自主练习的时间和空间，让他们主动参与，主动发展。要面向全体学生，体现出对个体差异的关注。要因材施教，使所有学生都能在课中受益。教学要民主、师生平等，课堂气氛和谐、活跃而融洽。要注重学生的学习动机、学习兴趣、学习习惯、学习信心的培养。其次，教学方法要体现身体练习的意识。要精讲多练，体现体育课让学生在身体练习的过程中掌握体育知识、动作技术、和运动技能的特点。教学方法要灵活多样，符合教材、学生和教师实际，采用的练习或辅助练习手段，有可供学生选择以便达成教学目标的不同练习方法。教学信息即时交流，反馈及时，矫正奏效。再次，教学效果要体现效率意识。教学目标达成度高，教学效果良好，学生会学，学习主动，技术技能的掌握达到或超过了预设目标，课堂气氛活跃，有较合理的练习密度，运动量和运动强度合理适中。另外，教学基本功要体现技能意识。教师的语言要规范简洁，生动形象而风趣。教态要亲切、自然大方，示范动作优美，能熟练运用现代化教学手段，课堂教学中应变和调控能力要强。教学个性要体现特色意识。教学要有个性特点，要形成一定的教学风格。

 反思

小学体育,很多教师认为只要学生学会最基本的跑、跳、基本球类就行了,其实不然。如果学生不喜欢学就会一见上体育课就头痛,甚至在体育课无聊地打发着时间，体育教学就很难顺利地进行下去。在课前和课后,我千方百计地让学生既能学习体育基础知识,又能激发他们的兴趣,培养学生的体育基本技能，下面就谈谈我的一些体会。

1、造就生动活泼的课堂学习气氛。

小学体育的教学活动中，每一课都准备有一些体育游戏，所以我们上一堂课就需要很多的准备。在备课中,我力争以充实的内容来吸引学生，通过听听、说说、玩玩来培养学生的兴趣。

2、增加练习的趣味性激发学生学习体育的兴趣。

在游戏的时候做到：1.认真的听好讲解和观看示范。2.在教师的安排下进行游戏，热情的投入到游戏中去。积极的和同学配合完成游戏。 3.认真的总结游戏的中存在的问题。总结后继续游戏。这样的课安排得当容易激起学生的学习热情，也使他们开阔了视野,激发起学生学习美术的兴趣,从而促进了小学美术的教学效果,提高了他们自觉的艺术创造力。4、激发学生学习体育的兴趣。兴趣是学习体育的基本动力。教师应充分发挥体育教学特有魅力，使课程内容呈现形势和教学方式都能激发学生的学习兴趣，并使这种兴趣转化成持久的情感态度。同时将体育课程内容与学生的生活经验紧密联系在一起，强调了知识和技能在学生学习、生活方面的作用。

3、使学生形成基本素养

这点非常重要，在体育教学中，我注重面向全体学生，以学生发展为本，培养他们的基本知识和基本技能，为促进学生健康身体的形成，促进他们全面发展奠定良好的基础。因此，我选择了基础的、有利于学生发展的体育知识和技能，结合过程和方法，组成课程的基本内容。如篮球、足球，球类是小朋友最喜欢的，同时球类的体育设施又是学校最能满足给学生们的。还有，课程内容的层次性，适应不同素质的学生，使他们在体育学习过程中，逐步体会体育学习的特征，形成基本的体育知识和体育技能，为终身锻炼奠定基础。

4.教师自身素质的培养

教学之余，认真参加学校及教研组组织的各种技能业务学习外，经常去图书馆学习体育教学刊物，从理论上提高自己，完善自己，并虚心向其他老师学习，取人之长，补己之短。从而使自己更好地进行教育教学，工作上能更快地适应二十一世纪的现代化教学模式

新课程关注学生全面、和谐发展，尤其是重视学生的情感、态度与价值观的发展及终身学习的愿望和能力的形成，是本次课程改革的显著特点。在培养目标上，重视学生积极主动的学习态度的形成，以及搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作能力的培养。在学习方式上，倡导学生转变被动接受式学习方式，更多地采取主动参与、积极探究、勤于动手的学习方式，主张把获得基础知识与基本技能的过程同时作为学会学习和形成正确价值观的过程。在教学上，主张改变以教师传授为主的教学方式，多进行探究式教学，倡导师生互动、共同发展；提倡尊重学生的人格，关注学生的差异，尽可能满足不同学生的学习需要。在新的教学方式下，教师要由主要的讲授者转变为设计者、组织者、引导者和合作者，

通过这次学习我们在以后的教学中应注意做到：

1、尊重学生，鼓励学生

课堂上经常能听到教师说：“你想得真不错，谁还有其他的想法吗？”“同学们赞成他的想法吗？”“谁想给大家汇报一下？”“他还没有想好，哪位同学能帮他一下？”这些话语的运用，既让学生备感亲切，也充分表明了教师在鼓励学生、尊重学生，努力构建平等融洽的师生关系上所做出的努力。可以预见，自信心与民主精神会在学生身上逐步得到体现。

2、密切联系生活实际，创设问题情境

激发学生学习的积极性和参与意识注重联系生活实际，创设问题情境，如，在数学课学习长度单位时，教师能够结合学生身边的事物，创设实际测量的情境，使学生在实际测量中感受长度单位，并学会运用长度单位解决实际问题。

3、对教材进行再加工和处理

随着教材功能的转变，教师根据教学需要对教材进行再加工处理，必然成为一种趋势。情境设计得较好的，教师应进一步考虑如何更好地发挥其作用；情境设计得有不足之处的，教师则需要探索如何弥补、完善甚至更新相应的情境。在对课程内容进行调整时，要注意避免简单地以学生熟知或日常生活中可能接触到的内容，来替换学生陌生的、日常难以接触到的内容。比较科学的做法应该是：科学地分析课程内容的价值，对那些学生虽然感到陌生且平常难以接触到，但对其发展有重要意义的内容，应思考采取什么策略实施相关内容的教学。

总之，在新课程理念指导下的课堂，教师还需在实践中逐步摸索，并通过经常性的教学反思，总结经验，增强反应的敏感性，形成良好的反应系统，使得在新课程理念指导下的课堂教学既充满活力，又富有成效。

 父母应该教会孩子些什么

在一个家庭里，父母的一言一行、一举一动都会给孩子的成长带来很大的影响，那作为父母应该教会孩子些什么呢?据资深教育专家研究证明，父母必须教会孩子三方面的能力： 　　一、 热爱知识。当今是个知识不断更新、爆炸的时代，孩子不能只学习书本上和老师在课堂上教授的知识，那是远远不够的。孩子天生就是好玩好动的，对一切新鲜事物都很好奇。因此在家里，父母要从各个方面入手，在回答孩子一个问题时尽量把可能由该问题所延伸出来的知识一并讲给孩子听，同时引导孩子看更多的书籍，不断拓宽知识面，逐步掌握自学能力。其次，与时俱进学会求知这一能力也需要家长做出一个表率，因为家长永远是孩子的第一任老师。 　　二、 独立做事。社会是个大课堂，父母不可能时时刻刻都守护在孩子身边，有些事情必须孩子自己学会去做。因此在遇到事情或问题的时候孩子必须学会用自己学到的知识分析问题、解决事情。实践是锻炼孩子独立能力的唯一途径，在家庭教育中，父母首先要培养孩子独立做家务的能力，进而教会他家政管理，之后再不断鼓励孩子充分发挥想象和创造创新能力，将所遇事情做得更好，从而利于自理自立。 　　三、 与人共处。教育孩子人在社会里并不是一个完全独立的个体，人的生存必然和各种人与事物发生关系，因此必须学会和家人相处、与朋友相处、与同学相处。当代社会既是一个竞争激烈的社会，又是一个必须要合作才能共赢发展的社会。因此在家庭教育里，父母必须首先以身作则，和身边的人维持一种良好的关系，控制好自我的情绪，帮助孩子克服“以我为中心”“全家我最大”“都得听我的”独子独霸独占思想，让孩子懂得宽容，和别人分享快乐，学会团队合作意识。

《合作跑》教学反思

课堂教学不是一个封闭的空间，应以更为开放的形式来体现，在教学中要树立“以人为本”的学生观、“民主合作”的教学观；在教学中加强师生之间、生生之间的合作，以此来调动学生的积极性，使学生能积极主动地参与到体育学习之中。具体的说，为体现新理论，达到课堂教学的效果，我在以下几个方面作了尝试：

 一、小组学习，培养团队精神 本案例的一个最大特点就是采用了——小组合作尝试教学模式。体育课堂中的合作学习，是体育教师常用的教学方法，竞赛、游戏等教学行为大都需要合作。本案例自使至终，教师以引导者、合作者的身份，由浅入深，一步一步地引导学生通过独立思考、合作交流掌握新知，很好的体现了学生主体地位，体现了“以人为本，以学生发展为本”的教育思想。如：在以二人为主的练习小组中，学生经过讨论探究，发现问题的疑点、难点，从而对合作跑有了一定的认识；我指导学生通过合作讨论总结观点，形成共识，在这个环节中我把讨论的气氛调节起来，调动学生合作的欲望，让学生体会到合作的好处，从而养成合作的习惯，形成合作意识，逐步培养学生合作精神。在进行小组比赛中，让学生充分发挥团队精神，表现出良好的合作能力，为争取好名次努力。

二、形式多样，激发学习兴趣 兴趣是学生最好的老师。课改的基本理念之一是激发学生的运动兴趣，说明了无论是教学内容的选择还是教学方法的设计，都要符合学生的运动兴趣，因为只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。本案例开始就让学生进行自由组合尝试练习，以此来调动学生主动参与体育活动的积极性，有利于学习目标的完成。接下来，开展丰富多彩的竞赛活动（两人三足行、开火车），调动了学生参与体育活动的兴趣，使得课堂教学氛围更加活跃；通过这些竞赛活动，目的在于使学生感到新奇、充满活力，提高学生的学习兴趣，积极参与到体育活动中来。

三、创造活力，体验成功学习 通过总结、交流，促进各组之间的了解，发展学生总结和语言表达能力，培养学生积极的自我意识。学生课后的反映。有学生对我说：“老师，我们今天特别高兴，虽然你没有教我们动作，但却给了我们合作实践的机会，大家一起合作的感觉真好！”学生的这些话，是我深深体会到：在体育教学中，要相信学生的能力，多给他们考思的空间、发言的机会、合作的场合，要充分鼓励学生之间相互学习、相互帮助，让理论与实践相结合。在体育教学中，要把学生作为学习的主体，尽可能为学生创设自行探索、体验的空间，使学生在体育活动中意识到自我存在的价值，品尝到体育活动的乐趣。总之，新课标下的体育教学，教师要坚持“以人为本，学生可持续发展为目标”的教育思想，紧密联系实际，引导学生合作交流，创造性地解决问题。只有这样，学生才能在体育活动中真正体验到成功的乐趣。

多一份宽容多一份爱心

宽容是一种修养，一种处变不惊的气度，一种坦荡，一种豁达。

宽容是人类的美德。宽容一如阳光，亲切，明亮。

室外体育课是通过身体活动和思维活动紧密结合来达到掌握体育基本知识、基本技术和基本技能的目的。实际也是知与行相结合的一个过程。我国人民教育家陶行知早就指出：“游水是在水里做的事，便须在水里学在水里教。”体育课是教、学、练合一的，在练中教、在练中学。各项体育运动的知识、技术和技能，都是要通过练才能掌握的，因而要在练中学、在练中教。

由于体育课需要从事各种身体练习和活动，学生进行身体练习，既需要教师的指导、帮助，又需要学生之间的相互合作、相互帮助、相互评价，客观上要求进行多方面的交往。如果说，在其它学科的课堂教学中有一些是师生互动的环节，那么在体育课中，师生互动和生生互动则占了相当的地位。因此有人把体育课堂教学中的人际关系称之为“课堂小社会”。于是，就有了很多有趣的事情：集体跑步的时候，有人会撞到前面的同学；共同跳绳的时候，有人会甩到旁边的同学；一起打球的时候就更多了，撞疼了，踩到了，拌跤了……无意的倒也罢了，但如果就是孩子调皮捣蛋，故意的。当剑拔弩张，“战争”一触即发，作为教师的我们怎么引导？一味地责骂？严厉地惩罚？……

其实，何不多一份爱心，多一分宽容呢？作为发展的人，也就意味着学生还是一个不成熟的人，是一个正在成长的人。在实践中，人们往往忽视学生正在成长的特点，而要求学生十全十美，对学生求全责备，这是和发展观点想对立的。其实，作为发展的人，学生的不完善是正常的，而十全十美则是不符合实际的。把学生作为一个发展的人来对待，就要理解学生身上存在的不足，就要允许学生犯错误。更重要的是要帮助学生解决问题，改正错误，从而不断促进学生的进步和发展。