

# 后疫情时期重庆市小学体育教学

——以重庆市高新区大学城树人小学为例

黄潇潇 蒋科

重庆医科大学体育学院 重庆 400041

**【摘要】**2020年初始,为防控新冠肺炎病毒,国家教育部发出《教育部关于2020年春季学期延期开学的通知》。要求部署各高等学校适当推迟2020年春季学期开学时间地方所属院校中小学幼儿园等学校春季学期开学的时间,由当地教育行政部门按照地方党委和政府统一部署确定。随着疫情的有效防控,各省市已经分批分时分有序进行返校复学。经过“停课不停学”在线教育之后,后疫情时期的课堂教学开展现状如何,本文通过对重庆市高新区大学城树人小学体育教学开展现状的调查研究,旨在探讨出新阶段体育教学的重难点,以期提出建设性意见。

**【关键词】**后疫情时期;体育教学;现状

随着全国各省市新冠肺炎疫情风险逐步降低,社会复工复产逐步开展起来。经重庆市新冠肺炎疫情防控工作领导小组研究同意,4月20日高三、初三、中职毕业年级首批开学,4月27日小学4~6年级、初高中其他年级作为第二批有序开学复课,5月7日全市小学1~3年级、中职1~2年级开学复课。至此,重庆市中小学已全面返校复课。尽管疫情得到有效防控,但并非毫无风险性,所以小学全面复课后的教学开展情况受到广泛关注。室内课程可以很好地控制距离,而体育教学场所比较特殊,课程内容的安排也不能那么死板。体育在传统教学中是一门实践性非常强的课程,如何在安全、有效的前提下合理进行,是学校管理层、体育老师亟待思考的问题。

## 1 疫情中、后期体育教学现状调查

以重庆市高新区树人小学为例,通过调查此次疫情期间体育课开展情况见表1,具体情况如下:

返校前,体育教学改为线上教学。由于学校没有专属教学系统软件,课程以周课程包的形式于周末发至各班级群。由家长自行下载,学生自己居家学习锻炼。内容上除每日均有的广播体操外,老师录制了身体素质练习内容、趣味运动内容、球类基础内容,每天要求学生打卡,于周末反馈打卡表。打卡表的内容包括一日两次线上跟学,还有跳绳、纵跳、平板支撑、高抬腿的选做。

返校后,教学环境和氛围发生变化。大课间操改为教室室内操,取消全校性长跑、运动会、班级联赛等聚集性活动。体育课按原教学计划按时开展,并未缩减课时,但课程内容作了相应调整,保证班级间、师生间、学生间的安全距离。运动强度安排上,取消了长距离跑步,改为中短距离或

有氧操替代。篮、足球类项目暂时暂停。活动内容上目前多以广播操、有氧操、单人身体素质(如蛙跳、小步跑、高抬腿、跳绳)开展。

## 2 返校复课面临的问题

(1)长时间的休假后,学生有了明显的变化,比如长期居家带来的懒散现象加重,体重普遍增加,视力也随着网络教学有可能发生变化。

(2)随着温度上升,并且从学生健康角度出发,体育课戴口罩弊大于利。

(3)小学生自制能力稍弱,好动性强,对他们的约束力不容易掌控。而课堂上如果缺乏师生和同学间的互动,不易调动其积极性。

(4)课程内容在疫情风险下大量地把互动性强的球类、接力等内容调整删去,减少了学生们喜欢的比赛类活动。将体育课变成了学生不太喜欢的队列训练、体能训练。

(5)老师在课堂教学的同时,要花大量的精力关注特殊时期的安全问题,班与班的区域划分,学生之间安全距离,还要随时关注学生的身体情况。课堂流程、组织形式、时间安排、练习方式上都有相应的调整,较之前的日常教学注入额外的注意点增多,对老师而言,任务量更大。

## 3 对后疫情时期体育教学的建议

(1)在常规教学中会更突出病毒防护的内容和具体措施,更加强调体育锻炼的高效高概括性。通过精讲多练、踏实有效的手段来增强体质,抵抗疾病。其次在课堂流程上要考虑疫情及传染病的特殊性,对教学中涉及集体性组织方式的进行适时调整,在练习方式上相应地做出改变,化整为

表1 大树小体育教学开展现状调查

时期	教学方式	教学内容	教学难点
中期	网上教学	广播体操、健身操、趣味运动、身体素质练习	内容完成度无法保证,打卡效果无法监测、
后期	学校课堂教学	形体操、身体素质练习、室内课间操	配合类运动取消,运动强度受限

零，化繁为简，化集中为分散等。

(2) 小学体育与健康教育教学要坚持预防为主，安全至上。师生之间、同学之间要保持安全间隔距离，人员不得聚集，以选择安全性较高的教学内容；场地、器材、教具需按防控要求进行消毒户外运动时，在相互间保持安全间隔距离的基础上可以不戴口罩。教师在指导学生时距离建议不得少于两米，避免正面对学生。

(3) 避免进行身体直接对抗性和接触性的体育活动，以发展心肺功能的有氧徒手运动和自主单人完成的练习动作为主。技术动作学习要相对简单易行，行之有效，不选择需他人保护和协作完成的技术动作，避免安排手触地、扶墙或栏杆等教学。

(4) 运动强度及密度要求符合课程标准的要求，小学生平均心率应在 130 次 / 分钟，密度要达到 50% 以上。户外运动时在相互间保持安全间隔距离的基础上，可以不戴口罩。运动前正确存放口罩，运动完毕待呼吸平稳，洗手后及时戴口罩。

(5) 场地器材方面进行合理选择。体育课可安排在室外的运动场所，如无条件所安排的运动场所需确保通风良好，避免在同一区域同一时间聚集上课，合理使用器材，器材尽量不交换使用，器材使用前后要消毒。

## 4 结束语

面对疫情，广大体育教师应该坚定必胜的信念。特殊时期的体育课教学，必须在确保学生安全、健康的情况下有计划、有步骤地进行。同时也要认识到疫情情况下课堂教学的特殊性、复杂性。体育教师更应该严格做好本职工作，确保学生健康的、科学地进行体育锻炼。相比较以往常规的学期工作计划，疫情的存在就需要体育教师能够静下心来认真准备学期工作计划。尽量做到详实、有效，最大限度地细化每一项内容，并能实施落地，指导学期各项体育工作的稳步进行。

### 【参考文献】

- [1] 徐仕岷, 李翔. 体育教师如何应对“疫情后”时期的教学 [EB/OL]. 2020-03-04/2020-03-20.
- [2] 林卫明. 浅谈小学体育教学现状与对策 [J]. 读与写 (上, 下旬), 2013(4):253.
- [3] 李卫国. 石家庄市小学体育教学现状调查与对策研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2009:1-77.
- [4] 韦瑛. 广西小学体育发展战略研究 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2005:1-40.