深圳市疫情防控期间学校体育工作指导意见

为确保复课后体育与健康学科教学和校园体育活动的正常开展，现结合疫情防控要求，制定如下指导意见。

一、总体要求

**（一）严格落实防疫要求**

严格执行各项防疫要求，并确保活动场地和器材的消毒与防护。

**（二）错峰安排**

各学校要根据实际情况统筹调整教学计划，可分批次、分时段、分散场地安排。

**（三）学校体育内容及运动负荷要求**

学校体育教学及体育活动以非身体接触性的体能练习和发展心肺功能的有氧运动为主的体育与健康课堂教学和校园体育活动。复课初期，运动量和运动强度宜保持在中、小范围；随着学生体能的恢复，在做好评估的基础上再循序渐进地提高强度。

二、指导意见

**（一）学校**

学校要重视对现有条件进行诊断评估，合理规划校园体育活动场地设施，学校体育场馆节假日优先对本校初三、高三学生开放，制定分期、分批、分层、分区域体育教学及体育活动方案。如合理规划大课间、体育活动课、体育社团、体育选修课程、业余运动队训练等时间、场地、人员安排，确保安全有序。要积极落实每天锻炼一小时工作，切忌一刀切、简单粗暴式的停止校内体育活动。

**（二）体育教师**

体育教师要全面了解学生居家锻炼的情况，科学评估学生现有的体能状况和运动能力，精心制订教学计划；教学内容要在科学评估的基础上确定教学起点，复课初期实行“零起点”教学，确保运动负荷、教学难度和要求循序渐进。教学过程中应加强运动负荷监控，发现学生身体异常情况，立即启动应急预案，及时做好应急处理。做好课内外联动，适当安排体育家庭作业。

**（三）学生**

学生要有良好的健康行为和卫生习惯。要加强居家室内锻炼，积极完成体育家庭作业，确保每天一小时的体育锻炼时间。在户外及体育场馆参加体育活动时，可以不佩戴口罩，但需保持安全距离（前后左右间隔原则上1.5米以上）。要在老师指导下学会控制运动负荷，如果发现异常情况要及时向老师报告，并立即停止体育活动。

**（四）体育课**

体育课要采用全时段、错时排课，做到场地的充分利用。要做好运动前后的热身和拉伸放松练习。课堂教学不采用密集队形，练习形式以独立完成的学练为主，慢跑时尽量采取一路纵队行进，避免身体接触的对抗或合作类体育活动。技术学习要相对简单易学。

1.课前

（1）做好课前检查（含场地、器材、人员身体状况），熟悉疫情防控和教学全过程安全的应急处置预案。

（2）合理选择教学场地。体育课、体育大课间及体育活动须安排在室外或通风良好的运动场馆。体育馆等室内场所建议增加强制通风。

2.课中

（1）不密集站队，学生之间间隔距离建议1.5米以上。

（2）避免进行身体直接对抗性和接触性的体育活动，建议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。学生整体行进时建议采取一路纵队，前后距离建议在1.5米以上；如确需并排行进时，左右间隔建议在1.5米以上。

（3）教学内容选择要相对简单易学。不要选择需他人保护和协作完成的技术动作，避免安排需手触地、扶墙或栏杆等教学内容。如：动态体能操（唤醒及激活肌肉）以单人、独立、自主活动形式进行。

（4）教学组织不提倡采用面对面的教学方式。活动时尽量做到不闲谈，要避免面对面说话。教师在指导学生时的距离建议2米以上。

（5）运动强度及密度在复课初期可以降低，根据学生情况逐渐调整。（课程标准的要求小学、初中及高中生平均心率应分别在130次/分、135次/分、140次/分左右；各学段练习密度要达到50%以上。）

（6）合理使用器材。器材尽量不交换使用，器材使用前后要消毒。

3.课后

（1）做好放松运动。

（2）按照疫情防控要求做好洗手消毒工作。

**（五）大课间体育活动**

1.应确保学生之间间隔距离原则上1.5米以上。各学校可根据本校场地实际，对学生之间的间隔距离进行最大化安排，场地不足的学校可采取分批错峰进行。

2.根据疫情防控要求改革大课间的形式与内容。大课间活动尽量安排以自主单人完成的练习动作，不宜采用互动或其他不利于疫情防控的锻炼项目和方法。

**（六）体育中考备考及训练工作**

初三备考和高三体育专业考生需在科学评估的基础上确定训练起点，循序渐进提高训练强度。初三学生应根据今年的体育中考政策全面评估自身情况和备考条件，科学选择考试项目。