

# 以点带面，共享安全体育课堂

华婷婷

(浙江省衢州市柯城区石梁镇中心小学 浙江 衢州 324015)

**【摘要】**体育课是以身体活动为主要手段，由于课堂的活动方式多样，活动场地与范围不固定，活动的流动性大等关系，在体育教学中存在许多安全隐患，这给体育老师带来很大的压力，甚至很多老师投鼠忌器，把本该练习的一些带危险的动作技能都取消了。但是学生的体质下降，学校集会时越来越多的孩子倒下。作为一名体育教育者我深感责任重大，如何改变这种局面，打造让老师孩子都放心的安全体育课堂，现将自己的几点经验提出。

**【关键词】**体育课；课堂；教学

## 一、抓住“基本点”——夯实体育课堂常规

课堂常规是教育学中不可或缺的一部分，是育人目标的映射，在体育课上要让学生养成良好的课堂常规，是体育课上安全的基本保障。在每学期开学之初，要对孩子进行体育课堂安全守则的学习与回顾，让孩子铭记于心，防患于未然。

### 1. 体育课上必须穿合体的运动服、运动鞋

体育课主要是进行身体活动，穿运动装比较方便，活动时可以随意伸展，避免不必要的拉伤，减少运动损伤的概率。在本人执教的体育课上曾经有发生过孩子穿不合脚的鞋子导致跑步摔跤受伤，也有孩子穿紧身休闲裤在弓步压腿时裤子撕裂开档的，诸如此类的问题，对孩子的身心发展或多或少都是有影响的，合体的运动装是体育课的基本保障。

### 2. 清空随身物上好体育课

尖锐的物品放在口袋参与运动是非常危险的行为，体育课上要做到：（1）上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐的物品；（2）不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物；（3）患有近视眼的同学，做垫上运动时，必须摘下眼镜。

### 3. 课前器材场地检查准备

课前，体育老师要认真检查教学场地和教学器材是否合理、安全、牢固，场地是否平整，防止学生发生意外。当发现活动场地或者器材有不安全的因素存在时，要迅速进行更换，把伤害事故消灭在萌芽状态，确保学生在运动中安全。体育课教学通常是在户外进行，会收到环境、气候等不可抗力因素的影响。因此体育老师在上课时要注意天气的变化，适时调整教学内容。

## 二、把握“高压线”——针对特殊体质学生，做到因材施教

教学面向的是全体学生，教学方法要因人而异。特殊体质的学生，很多体育教师都视为“高压线”，体育课上只安排他们见习。这样虽然省事又省力，但是对于学生是不公平的，他们会失去一次又一次的锻炼机会，也会失去与同伴分享快乐的机会。体育教师要联合学校对孩子进行摸底，充分掌握学生身体状况，根据身体状况制定不同教学目标。

特殊体质的孩子可以分为四类：一是先天疾病，由于先天性基因缺陷导致的各种疾病，如心脏病等。这类孩子受病情影响，体质非常差，而且在运动时或运动后易出现紫绀，呼吸困难等。对于这类孩子要与家长做好沟通，随时了解孩子的身体动态，不能参加大运动量活动。二是身体残疾，这样的学生参加的活动要有选择性，涉及残疾的肢体活动部位时可以停止练习。三是处于生病康复期。这类孩子表面和正常孩子一样，但是机体功能没有完全恢复，身体还比较虚弱，处在恢复阶段。对于这一类孩子可以适当的进行运动，但是运动量不宜过大，这样有助于孩子加快身体康复，教师在他完全恢复后可以让他参加正常活动。四是心

理不健全的学生。由于家庭、身材等等原因不愿与人交往，不愿参加运动。针对这类孩子体育教师不能忽视对他们的关爱，多鼓励。

教师在课堂教学过程中，主要时间和精力可以放在大多数学生的教学上，对于特殊体质的学生，根据学生的实际情况，事先预设好活动内容，以运动处方放入形式让他们练习。在分组练习时，最好抽时间进行帮助、指导，课余时间，教师也可以与他们多沟通交流。

## 三、推广“普及面”——做好教学、保护与帮助相结合

体育教学中，规范的保护与帮助是安全进行体育课的重要保障，主要分为自我保护和借助器材保护。如在快速跑中，因为起跑速度过快，身体过分前倾而导致重心不稳时，可以利用惯性顺势做滚翻动作，这样可以尽量避免头部或者身体其他部位受伤。在进行单双杠练习时，可以在单双杠下面铺上垫子，这样能有效防护学生失手从杠上掉下而导致的意外伤害。

学生之间保护与帮助的方法在体操类教学中经常出现，是体操教学的一大安全保障及教学手段。根据不同的技术动作特点，灵活采用扶、托、顶等各种手法，帮助学生完成动作。如肩肘倒立时帮助者站在练习者身侧，当练习者上体后倒、收腹举腿后，帮助者立即上垫，用膝关节顶其臀部，示意练习者收臀，绷脚尖向上用力，同时两手握住练习者的踝关节上提，动作基本掌握后，只需用膝关节靠住臀部，让其自行调整。这类的保护与帮助是要注意保护者的站位、保护的部位、保护的时机、助力的大小及方向。在进行学生之间的练习前，体育教师要正确的示范与讲解保护与帮助的方法，并与孩子详细讲解保护与帮助不到位会导致的严重后果，引起孩子的重视。当保护与帮助普及至每位孩子的心中，我想体育课的意外伤害会少之又少。

### 参考文献

- [1]王雪平.体育课中针对“特殊学生”引发突发事件的案例分析报告[J].中国学校体育,2018(04):68.
- [2]张立文.浅谈在体育教学中如何减少意外事故的发生[J].科技创新导报,2009(05):145.
- [3]王岩.我国学校体育伤害事故致因模型及其预防[D].北京体育大学,2011.
- [4]潘一鹏.浅析小学生体育课堂安全意识培养[J].运动精品,2019,38(04):29+31.
- [5]朱强.小学体育课堂安全问题策略谈[J].当代体育科技,2019,9(07):113-114.
- [6]彭天娥.基于生命安全教育体育教育课堂创新——评《体育与生命安全教育》[J].中国安全科学学报,2019,29(03):189.