

开学第一课

体育课课堂常规



体育与健康课堂常规

■ 课堂常规定义

■ 基本要求

■ 具体要求

■ 注意事项



课堂常规定义

- 在体育与健康课的学习过程中，大家所**必须**要遵守的行为准则。

基本要求

- 一个制度

- 三个必须

- 六个不许

一个制度

■ 值日生制度

- 上课按照班级值日组进行值日（各组组长负责）。值日时按教师要求，在课前布置好场地、器材。课后整理好或收回器材。

三个必须

- **第一 上课必须穿运动服（包括运动鞋）。**
- **第二 因病、事不能上体育课时，必须本人事先向体育教师请假，或者有班主任签字的假条。**
- **第三 课上必须按照教师安排的内容进行练习，服从教师指导。**

六个不许

■ 第一 不许迟到、早退或无故旷课。

■ 第二 不许带帽子、围巾和尖利物体（小刀、铅笔等）或者妨碍活动的物品上课。

■ 第三 不许随意移动已布置好的体育器材。

■ 第四 未经教师同意不许擅自离开教学区域。

■ 第五要认真练习，不许打闹说笑，自主练习时不要做危险动作，严防伤害事故发生。

■ 第六 上课时不许把书本、杂志和手机等物品带进课堂。

具体要求

■ 课前常规

■ 课上常规

■ 课后常规

课前常规

- 准时集合上课：上课铃响后，在教室内安静的等候老师来上课，在老师的安排下，安静有序的到操场指定位置集合，下楼靠右行不要推搡、拉扯，注意安全。
- 体育委员主动与教师联系，了解上课集合地点。
- 值日组按照教师要求准备场地器材。

课前常规细则

- 1、学生应该做好的准备
- A、衣物准备
- 学生上体育课时应穿运动服和球鞋，不准穿牛仔裤、皮鞋、高根鞋、拖鞋，不准戴帽子、手套、以及尖锐的器物等。
- B、小生活准备
- 学生天热时易渴。天冷时易上厕所，因此在上课前应处理好“小生活”，并养成习惯保证体育课的良好秩序。
- C、体育委员准备
- 主动与老师联系，了解上课的地点和准备的器材。

课上常规

- 上课铃响后，体育委员立刻集合整队。
- 迟到学生要喊“报告”，经教师允许方可入列。
- 要认真做准备活动，注意听课，细心观察，积极主动练习，认真进行保护、帮助，严防发生伤害事故。
- 要爱护体育器材，丢失或有意损坏器材者要赔偿。
- 按规定参加考核，缺考或不及格者必须补考。
- 课结束前要认真做整理活动；听“下课”口令后方可带队回班。

课中常规细则

■ 1、上课仪式

- 体育委员整好队伍，下达“立正”，“报数”等口令，然后向教师报告上课人数，随后师生相互问好。教师即向学生宣布本课任务与要求，迟到学生向老师报告。说明原因，经教师允许后方可入列，并排在本队伍最后面。

■ 2、课中的要求

- 学生生病、受伤，不能上课时，课前应主动向体育教师说明情况，并写好请假条，为教师期末考核做留档用，教师根据学生不同情况，安排学生见习。见习生应随堂见习，不得在教室逗留，课中同学应积极主动进行练习，遵守纪律，注意安全，爱护器材，服从教师安排完成学习任务，不经教师批准离开课堂作旷课论处。

课后常规

- 下课后值日组及时有序归还器材。
- 下课后要排队回班级，要回到班级后方可办理其他事情。
- 下课后不要大量饮水，并为下节课做好调节。

体育小干部

- 1、体育委员：男女生各一名（负责出操、大课间、晨会和体育课的集合整队工作，课前询问老师上课安排的场地）
- 2、体育器材员：轮流值日（负责器材的借出与收回，辅助体育委员做好工作）
- 3、平时成绩记录员：男女各一名（负责登记同学们平时的表现，按照就“奖励与处罚”公平、公正、公开登记加减分情况）

平时成绩奖励与处罚方法

- 平时成绩总分100分，**低于90分**期末不能评三好学生，另外请**病假超过10次**也同样不能够推荐评选为三好学生，请大家一定要注意了。

扣分项目：桌椅摆放不齐，-1未穿球鞋，-1不带规定器材，-1上课迟到早退，-1（以铃声为准）三次点名批评，-1无故旷课，-3

加分项目：教师表扬 2 次，+1分运动会参与奖，+1分运动会一等奖，+3分 二等奖，+2分 三等奖，+1分担任体育干部，+2分

体育活动后应注意的安全事项：

(1)、不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

(2)、不宜贪吃冷饮。运动后失水较多，往往口干舌燥、极想喝水，这时如喝下大量的冷饮容易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。

(3)、不宜蹲坐休息。因为运动后马上蹲下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳。

(4)、不宜立即吃饭。运动时神经系统控制着肌肉活动，而管理人体内脏器官的神经系统处于抑制状态。同时全身的血液也处于运动器官处，内脏处较少，此时进食，会增加消化器官的负担。

运动中出现小腿抽筋应该怎么处理？

肌肉痉挛发生时，只要以相反的方向牵引痉挛的肌肉，可以缓解，注意牵引时切忌用力过猛，用力要均匀、缓慢，以免造成肌肉拉伤。同时在痉挛肌肉部位按摩，手法以揉捏、重力按压为主，处理时注意保暖，热疗也有一定的效果。

新的学期，大家与老师一起努力，
冲向终点！！！！

