

### 专题 20-3-3：开学体育课如何上

大家好！近期有些省市高三、初三已陆续开学，开学后的一段时间，疫情防控工作依然不可松懈，开学后几周的体育课该如何上？

**错峰锻炼：**开学后的体育课要把握好时间的合理安排，避免同一时间上体育课的班级过多，尽可能地错峰组织体育课与指导学生锻炼。

**微微出汗：**开学后的体育课要把握好强度的合理控制，避免让学生在体育课上大汗淋漓，达到微微出汗，及时预防感冒发热等现象。

**减少对抗：**开学后的体育课要把握好形式的合理组织，避免开展直接对抗性体育活动，多安排能独立完成的练习方式，确保安全。

**要求跟上：**开学后的体育课要把握好卫生的合理要求，课后要求人人洗手，加衣保暖紧跟其后，适量饮水有补充，课外锻炼要适中。

好了，就到这里，下周五再见。