

# 疫情期间勿忘居家锻炼



在线学习操作指南CIT012



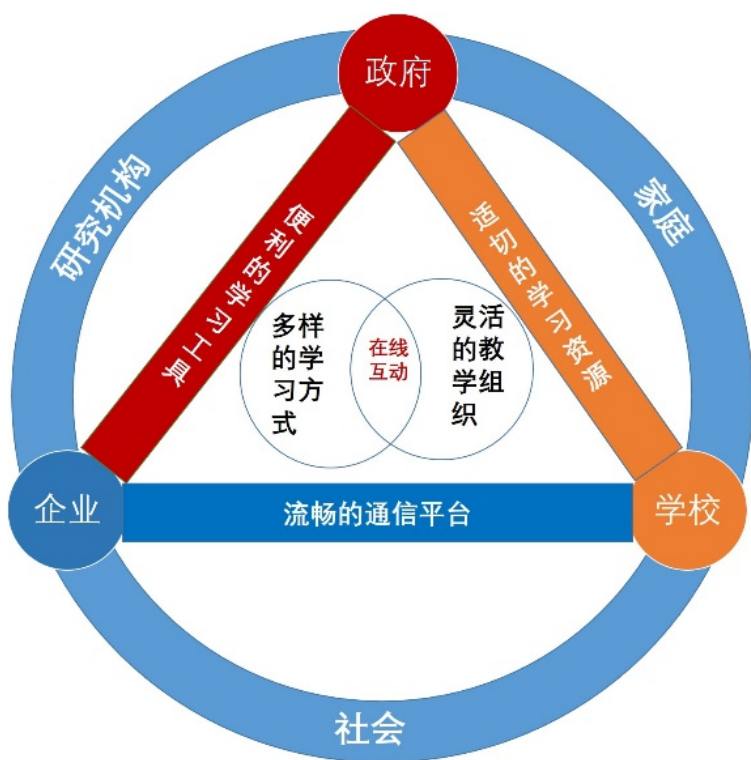
北京師範大學

互联网教育智能技术及应用国家工程实验室

智慧学习研究院

(2020年4月21日版)

# 超大规模互联网教育组织的核心要素



- 流畅的通信平台
- 适切的数字资源
- 便利的学习工具
- 多样的学习方式
- 灵活的教学组织
- 有效的支持服务
- 密切的政企校协同

01

居家体育，成为学生们最盼望的作业

02

北京丰台区体育局发布50余期“居家健身课堂”

03

居家如何备战体育中考？平潭教师来“支招”

04

九江外国语学校学生坚持居家体育锻炼

05

湖南省居家科学健身短视频网络大赛

06

推广居家健身科学抗疫 北京社会体育指导员发挥生力军作用

07

“体育战‘疫’河北在行动”居家健身宣传效果明显

08

江苏体育系统大力推广居家健身战“疫”情

09

海南在线体育课指导学生居家锻炼

10

体育“打卡”晒照片 孩子“宅家”练得欢

## 居家体育，成为学生们最盼望的作业

第66天了，浙江金华宾虹小学77个班级，近3500户师生家庭，坚持每天亲子健康运动。孩子和家长排着各式各样的运动队形，或在客厅，或在阳台，或着家居服，或换上了专业的运动服装，跟着老师分享在网上的不同年段的素质操音乐，认真地运动着。在这段特殊时期里，虽不强制打卡，但孩子和家长们素质操的练习热情都很高，这成了学生们最盼望的作业，成了全家最欢快的学习时间，也成了宅家学习中最鲜活的高光时刻。



来源：滕闽军人民教育

## 北京丰台区体育局发布50余期“居家健身课堂”

新冠肺炎疫情期间，为给广大市民提供更多居家健身方法和知识，北京丰台区体育局联合辖区各社会体育团体、体育经营单位共同推出“居家健身课堂”，通过拍摄适合在家中学习、操作的系列健身视频，科学指导足不出户的人们强身健体。从2月10日第1期开始，坚持每天不间断发布，截至目前已发布了53期，直至疫情结束。



来源：  
丰台区融媒体中心  
《丰台报》

## 居家如何备战体育中考？平潭教师来“支招”

谈及今年应考的初三学生要如何在家准备体育中考时，翰英中学教师林希柏表示，现在受疫情影响，学生无法像平时在校那般训练，因此他们应该制定适合自己的训练计划，同时针对自己薄弱的项目加强训练强度。“在我们学校，我们会在每节体育网课中，亲自录制动作要领示范短视频、制定每周打卡任务方式，此外还鼓励学生与教师沟通，及时纠正训练动作、询问不懂之处。”林希柏说。



来源：澎湃新闻

## 停课不停炼 护眼无假期 ——九江外国语学校学生坚持居家体育锻炼

受新冠肺炎疫情影响，学生寒假假期延长，九江外国语学校积极响应上级教育主管部门“停课不停学”号召，积极应对、科学筹划、迅速实施线上教学。同时，学校政教处、体艺中心结合学生实际，有效开展线上体育锻炼和视力防护工作，指导全体学生科学用眼，养成良好的用眼习惯，倡导全体学生“停课不停炼”，每天坚持体育锻炼一小时，使学生在疫情期间保持良好的身体状态和精神面貌。



来源：中国江西网-九江头条

## 湖南省居家科学健身短视频网络大赛

特殊时期，受新冠肺炎疫情影响，很多体育运动爱好者们暂停了室外运动，为呼吁广大体育运动爱好者居家科学健身，由湖南省体育局指导，新湖南体育频道联合湖南体育产业集团有限公司主办，长沙师范学院体育科学学院、长沙市雨花区长塘里小学等协办的“宅家健身”湖南省居家科学健身短视频网络大赛活动。



来源:湖南日报



## 推广居家健身科学抗疫 北京社会体育指导员发挥生力军作用

为做好新冠肺炎疫情防控工作，满足疫情防控期间群众健身需求，加强对市民居家健身的科学指导，进一步提高市民健身积极性和健身效果，助力抗击疫情取得全面胜利，北京市社会体育管理中心面向全市开展了居家科学健身方法公益推广系列活动，获得有关单位和广大市民的欢迎和好评。北京市各级社会体育指导员在活动中积极发挥全民健身引领作用，成为大力推广居家科学健身方法的生力军。



来源：北京社会体育指导员协会

## “体育战‘疫’河北在行动” 居家健身宣传效果明显

为抗击新冠肺炎疫情，打赢疫情防控阻击战，河北省体育局积极贯彻落实国家体育总局办公厅《关于大力推广居家科学健身方法的通知》要求，第一时间向全省发出居家科学健身倡导，呼吁疫情期间居家运动锻炼，启动“体育战‘疫’河北在行动”居家防疫健身活动，广泛组织发动庞盼盼、巨文馨、郭梦娇等一批知名运动员、教练员，以及各体育协会和广大群众，结合当地实际，拍摄各类适合居家锻炼的运动视频，借助国家级、省市级媒体的力量持续宣传和播放，有效满足了7千多万河北群众疫情期间居家健身需求。



来源：河北省体育局

# 江苏体育系统大力推广居家健身战“疫”情

新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，江苏省体育局充分发挥基层党组织和党员先锋模范作用，全力以赴打好打赢疫情防控阻击战；同时，通过指导群众进行居家健身、开展线上健身活动等方式，动员广大群众主动健身、科学健身，丰富群众生活、增强人民体质，有效抗击疫情。



## 运动抗“疫”居家健身手册——儿童篇

这个春节不一样，新型冠状病毒来袭，全民动员、共同战“疫”！由于儿童抵抗力薄弱，尤其需要格外重视。适当的居家运动有助于儿童保持身心健康，防病防疫。但是，想让您孩子科学健身，也有很多讲究。

### ◆ 儿童居家科学健身三原则

#### 1. 安全性原则

运动过程中，身体活动幅度、动作难易程度应在安全可控的范围内，最好有家长陪同参与锻炼，同时，由于室内场地有限，应避免儿童进行快速跑动，以免撞伤、擦伤。

#### 2. 适度性原则

在居家防疫期间，为确保运动安全有效，运动强度必须控制在适宜范围之内。强度过低，不能达到运动效果；而突然进行大强度、长时间的运动，则会导致身体机能失调，使身体受到伤害，甚至降低免疫功能，使儿童更易患病。适宜的运动强度可通过以下感觉来判断：运动后感觉轻度呼吸急促、周身微热，面色微红，内心感觉轻松愉快，虽稍感疲乏，但休息后可消失。

#### 3. 多样化原则

儿童时期的孩子们大脑兴奋性强而抑制功能弱，专注度不够持久，对新鲜事物兴趣高，但坚持性差。因此，儿童居家健身的方式方法应多种多样，在每日运动中应尽可能组合不同的运动形式，以增加儿童的运动兴趣。

### ◆ 儿童居家科学健身小妙招

以下游戏和动作可以增强肌肉力量、提高心肺耐力和协调性，无需借助任何器械，通过克服自身体重便可轻松实现居家健身。

家长朋友们，快和孩子一起动起来吧！

### ★ 首先是热身运动

#### 1. 听口令做动作

正向动作：家长下口令，让孩子进行前进、后追、向后转、向左转、向右转、向左前方45度前进、向右前方45度前进走等动作。反向动作：家长下口令，让孩子做与指令相反的动作。



#### 2. 钻“山洞”

家长以俯卧姿势双手、双脚撑地，身体与地面组成“山洞”形状，孩子从“山洞”左侧钻到右侧（或右侧到左侧），然后起身绕家长身体跑动一圈再次钻“山洞”，家长可根据孩子的身材及动作灵敏度，调整“山洞”高度（即身体与地面的距离）。



来源：江苏省体育局

## 海南在线体育课指导学生居家锻炼

据海南省教育研究培训院体育教研员杜震介绍，1月下旬，接到省教育厅“停课不停学”的通知后，该院组织体育教师针对小学、初中、高中3个学段研究设计了在线体育课视频，并邀请海南师范大学体育学院教师羊王龙在视频中展示标准规范动作。“视频录制后，该院通过好研网、各市县教培院体育教研微信群向全省中小学校推广，号召全省中小学生在每天在家锻炼1小时。这些视频可以更好地指导我省中小学生在疫情期间进行居家锻炼，增强他们的基本体能。”



来源：海南日报

## 体育“打卡”晒照片 孩子“宅家”练得欢

“我每天都会分享孩子们在家体育锻炼的照片，即使平时体育课上看似并不积极的孩子，在这次居家体育‘打卡’的表现，也让我连连惊喜。”王薛是上海市育才初级中学的德育主任，兼任体育老师，最近，他朋友圈里一组组孩子们居家体育锻炼的照片收获了不少点赞，他自己带的六年级的33名同学，几乎天天居家体育“打卡”，家长们在“小黑板”里接龙晒出了孩子们的锻炼照片和视频。



来源：新民晚报



[cit.bnu.edu.cn](http://cit.bnu.edu.cn)

互联网教育智能技术及应用国家工程实验室由北京师范大学联合清华大学、中国移动、网龙华渔教育、科大讯飞组建，主要任务是针对我国优质教育资源分布不均衡、个性化学习服务能力不足等问题，围绕优质教育资源共享和智能教育服务的迫切需求，支撑开展远程教学交互系统、知识建模与分析、学习者建模与学习分析、学习环境设计与评测、系统化教育治理等技术的研发和工程化。

北京师范大学智慧学习研究院是一个综合性科学研究、技术开发和教育教学实验平台，由北京师范大学设立，并与网龙华渔联合共建。研究院专注于研究信息化环境下的学习规律，打造支持终身学习的智慧学习环境和平台，以切实支持数字一代学习者多样性、个性化和差异化的学习。



[sli.bnu.edu.cn](http://sli.bnu.edu.cn)

地址：北京市海淀区学院南路12号京师科技大厦A座12层  
电话：010-58807205  
邮箱：[cit@bnu.edu.cn](mailto:cit@bnu.edu.cn)