

赤峰学院疫情防控期间本专科生公共体育课居家锻炼实施办法

根据学校《赤峰学院本专科学生返校前教学工作方案》（赤院教字〔2020〕5号）精神，结合大学体育课程教学目标，为了加强身体锻炼，提高自身免疫力，要求同学们有效利用返校前的这段时间，做到“停课不停学，停课不停练”，现将疫情防控期间本专科公共体育课居家锻炼有关工作安排如下。

一、居家锻炼对象

本校大一、大二（保健班除外）在校本专科学生，其他年级学生自愿。

二、居家锻炼具体要求

1. 学生在家以广播体操、室内有氧操、武术、瑜伽、自重力量练习等方式为主，每周锻炼不少于2次，每次不少于40分钟。

2. 每次锻炼时需录制小视频或拍照片留存，返校后交由各任课教师检查，作为“平时成绩”的参考依据。

3. 返校后，公共体育教学部将对居家锻炼的效果进行身体素质考核，考核成绩将按一定比例纳入本学期体育课成绩。考核内容为：女生：800米、仰卧起坐、立定跳远、50米；男生：1000米、立定跳远、俯卧撑、引体向上、50米。

三、居家锻炼注意事项

1. 居家锻炼要根据自身的身心发展水平选择活动内容，遵循适宜性、持续性以及循序渐进原则，科学地开展居家体育锻炼。

2. 要注意运动安全，不要在湿滑地板、不稳固的桌椅上运动，要与墙（桌、椅）边角等保持安全距离，并做好热身运动。

3. 要注意运动卫生，运动（锻炼）时开窗通风，运动后要注意放松及身体保暖。

4. 要认真遵守家庭所在地的疫情防控要求，不得随意聚集邻居、同学等一起进行体育锻炼。

四、公共体育课的预习

请大一、大二学生对 2019-2020 学年第一学期所授课程内容进行复习，查找相关网络资源对即将学习的各选项课技术要点进行预习，为返校后学习和尽快掌握专项运动技能做好准备，打好基础。

教务处

体育学院公共体育教学部

2020 年 3 月 11 日