

## 中国矿业大学徐海学院 2020 年 春季学期学生体育锻炼专项方案

为了积极响应教育部“停课不停学”的号召，根据中国矿业大学徐海学院疫情防控工作领导小组工作安排与目标要求，特制定 2020 年春季学期我院公共体育实施方案如下：

1. 在疫情防控期间，学生应自觉树立“积极加强体育锻炼，增强身体素质，提高免疫力，抵抗新冠病毒”的意识，充分发挥学生自身主观能动性和创造性，在疫情防控条件下进行锻炼。

2. 因公共体育课的特殊性，在本学期能够保证授课学时的前提下，开课时间根据学院开学时间和疫情防控情况向后顺延。

3. 若因疫情防控需要不能保证正常体育课授课学时，则采用网络平台在线授课结合学生自主练习的方式进行体育课学习，各运动项目教学内容统一为《24 式简化太极拳》。任课教师建立教学班 QQ 群进行在线答疑和指导。

4. 在疫情防控期间，应以“**不依赖场地、器材的身体素质训练为主**”，室内体育锻炼内容主要包括俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐、深蹲、原地小步跑、原地高抬腿、扶墙后蹬跑等。自觉杜绝在公共场所进行群集式体育锻炼行为和面对面的体育锻炼行为。

5. 锻炼前 1 小时不宜进食，**切勿空腹进行练习**。锻炼前应按照教师要求做好拉伸韧带和活动关节类的准备活动，锻炼结束后要做拉伸放松的练习。

6. 锻炼时要穿着宽松的服装和软底防滑的鞋子，摘除首饰、手表等尖锐物品。**室内必须保持良好通风**，运动过后身体血液循环加剧，需要大量供氧，空气不流通易导致头晕、恶心等缺氧症

状。

7. 所有练习根据自身情况量力而行，刚开始练习可采取小强度多组数的负荷，多日练习后逐渐采取中等强度多组数的负荷方法。因伤病等原因不适合进行练习的学生，可进行广播体操类的练习。

8. 由任课教师建立 QQ 群，教务处负责通知学生进群，并派专人进行统计记录；教务处派专人监督上课情况。具体课程内容和锻炼方法将由各任课教师在 QQ 群按上课时间公布。

9. 每节课学生在 QQ 群内上交作业，按照考勤和课堂表现计入学生平时成绩。

10. 建议学生每周除一次体育课外，应至少自主锻炼 3 次，每次不少于 30 分钟。