

## 居家健身有“妙招”，创新与您携手抗“疫”

己亥年末、庚子岁初，2020年初的这场始料未及的疫情和前所未有的庚子春节，让我们成为“宅男”“宅女”。统筹推进疫情防控工作以来，创新教育学院党总支号召党员教师充分发挥先锋模范作用，要积极行动起来，投身到疫情防控工作中。教工一支部体育教师团队积极贯彻决策部署、认真执行防控工作要求，身先士卒、率先垂范，在这场战役中发挥各自所长，助力抗“疫”行动。

为打赢疫情防控阻击战，满足疫情防控期间全校师生健身需求，创新教育学院党总支视“增强免疫机能、促进师生健康、远离病毒侵害”为己任，积极响应国家体育总局《关于大力推广居家科学健身方法的通知》精神，充分结合工作实际和专业特长，指导体育教师做好居家锻炼方案、教学准备工作的实践探索。体育教师们纷纷拿出了看家本领，积极探索出不少科学有效、简便易行的居家健身方法。从倡导居家科学健身、提高身体免疫力的角度，通过线上视频教学、微课资源，引导师生居家科学健身，增强身体机能，提高免疫力，有效抗击疾病，以促进师生健康，坚决打赢防控疫情阻击战。

“起势，吸气、呼气，第一势卷肱势”，2月7日，创新教育学院全体教师通过QQ群视频的方式一起练起了“八式太极拳”，领拳者为音体教研室体育教师谭然。通过线上视频方式谭然老师为创新教育学院全体教师讲解“八式太极拳”动作要领及精髓并指导老师们进行居家练习。



健身气功·五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。体育教师吴维彬、郭彦丽两位教师，结合师生居家健身需求，以中国传统养生导引术为健身指引，惟妙惟肖地演练出五禽戏健身功法的动作与神态，引领师生线上练习健身气功五禽戏，大大地激发了我校师生居家健身热情以及对我国民族传统体育的热爱。



健身气功·八段锦作为中华民族传统养生文化的典型代表，是中华民族智慧的结晶。体育教师袁军为师生们详细地讲解八段锦的历史渊源及功法特征，并说道：八段锦之所以能广为流传，是因为它是将自身的形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合的养生健身运动，健身功效显著且动作柔和缓慢、老少皆宜。并通过视频直播、录制简易视频等网络资源的方式引导师生们居家锻炼，满足师生居家健身需求，动员大家居家“练起来”、“动起来”。





为打赢疫情防控阻击战，以“居家健身、增强免疫力、打造师生战“疫”的身体堡垒”为切入点，做好居家锻炼方案、教学准备工作的实践探索，积极开展疫情防控居家科学健身宣传教育，引导全校师生，居家科学健身，强身健体，增强免疫力，携手抗“疫”，战胜疫情。