

## 体育教师团队带你走进防疫特色课堂， 强身健体共同战“疫”

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，团结一致抵抗疫情。教工一支部体育教师团队积极响应号召，以高度政治自觉和责任担当践行初心使命，在疫情防控工作中发挥先锋模范作用。

为了满足疫情防控期间全校师生的健身需求，引导师生养成健康的居家生活方式，体育教师团队迅速行动，发挥专业特长，精心制作了一系列简单易学、科学有效的居家防疫健身运动，在学校防疫特色课堂中免费为师生开放，引导大家学会居家战疫。

谭然老师，为大家细心讲解了居家科学健身运动的基本原理及注意事项，让每位师生都能及时了解科学健身的意义和方法。他还给大家录制了一套适合居家练习的传统武术《八式太极拳》，帮助大家保持身心健康，提高抵抗力。



袁军老师，为大家精心录制了《居家热身活动—肩颈运动》、健身气功《八段锦》两套教学视频，让师生们居家也能放松紧张情绪、增强体质。



张晓洲老师，除了给大家录制了一套简单易做的《居家徒手操》，还细心提醒居家师生要注意护眼知识，引导大家科学规范做好眼保健操。



抗击疫情，最好的医生是自己，体育教师团队表示将继续通过自身努力，把这股“体育范儿”深入每个个体，发动师生们主动强身健体，增强体质，提高自身免疫力，众志成城打赢这场疫情阻击战。