

# 疫情居家期间锻炼方案(通用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 疫情居家期间锻炼方案篇一

授课时间：2020年2月10日至2020年2月14日

授课方式：视频直播加视频推送

授课范围：渠东小学四年级全体学生

授课内容：

- 一、第9套广播体操
- 二、亲子协作体能游戏，
- 三、个人锻炼方法介绍：居家锻炼

授课重难点：

重点：授课，确保听课效果，师生在线互动

难点：培优补困

授课安排：

- 一、授课准备

(一) 提前通知确定时间

(二) 提醒学生穿运动装，寻找合适活动地点，并尽量有家长陪同

(三) 登录平台，调整视频角度，合理安排直播空间

二：授课开始

第一：热身部分

(一) 原地跑动两分钟，中间老师要用语言引导学生做一些其他动作，例如：

(二) 徒手操

按照从上到下从左到右的顺序进行，头颈肩躯干，髋关节，大腿，小腿，身体各个关节

第二：基本部分，

(一) 新授内容，第9套广播体操，

1. 视频推送，

2. 分节授课，（分解动作教学，）

2月10号，预备结，第1节，第2节，

2月11号，第3节，第4节，第5节，

2月12号，第6节，第7节，第8节，

2月13号，复习1~8节动作，

2月15号，复习1~8节动作，

（二）亲子协作体能游戏，

1. 推送视频，（体能小教学视频合集）

2. 让家长拍视频发班级圈

（三）个人居家锻炼方法介绍

1. 推送个人体能训练小视频

2. 直播讲授，简单的练习，

手臂力量锻炼:a.扶墙俯卧撑——扶桌子俯卧撑——跪姿俯卧撑——正规俯卧撑，

核心力量锻炼:b.平躺举腿——仰卧起坐——两头起，

腿部力量锻炼:c.蹲起——靠墙蹲，

协调能力锻炼:d.十字象限跳——拍脚跳，

情绪宣泄途径:e.马步冲拳——弓步冲拳（配合发声）

柔韧能力锻炼:f.对脚坐压腿——单边压腿——坐体前屈

三:结束部分，

（一）提醒学生坚持锻炼

（二）布置周末考核任务

（三）师生再见

鉴于新冠病毒疫情防控形势严峻，根据上级要求，我校为了保证孩子们的身心健康，现制定居家体育锻炼教学计划，内容如下：

## 教学内容

1. 热身操5分钟
2. 有氧锻炼操15分钟
3. 放松操5分钟

## 教学目标

1. 督促学生锻炼，增强学生体质
2. 发掘学生运动兴趣，培养学生运动习惯

## 锻炼时间

每天一次：上午7：00—7：30

## 教学活动

### 热身活动

1. 弓步蹲起4×8拍
2. 箭步压腿4×8拍

针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，国家体育总局体育运动科学研究所提供了一套儿童青少年居家锻炼的方案，号召大家利用假期和孩子一起练习，增强自身抵抗力，做好健康的第一防护人。

## 灵敏协调、心肺耐力类练习

2. 原地蹬地跑：双手、双脚支撑于地面，双腿快速前后蹬地练习。动作频率根据自身情况，频率越快强度越大。持续进行30秒。
3. 原地小步跑：原地快速小步跑，摆臂、脚步频率尽可能加快，持续进行30秒。
4. 高抬腿转体：原地进行高抬腿，家长给与指令（拍手或者口令）。孩子听到口令后，转体90度。每个方向进行15秒，总计进行60秒。
5. 坐位摆臂：原地坐位于瑜伽垫上或地上，双腿伸直，快速摆臂，尽可能加快速率，持续60秒。

## 平衡性练习

1. 单脚接球：单脚站立于地面，保持身体平衡的同时，用手接住家长抛出的球（网球等）。
2. 跳跃单腿站：双腿起跳，单腿落地站稳。落地后，膝关节微曲。双侧交替进行，每侧腿进行5次。
3. 单腿转身跳：单腿站立，起跳并在空中转体90度后，单腿落地站稳。双侧腿交替进行，每侧进行5次。

## 力量性练习

1. 马步前后走：屈髋屈膝，保持腰背**挺直**，在保持髋关节、膝关节屈曲角度不变的情况下，前后行走。持续进行60秒。
3. 靠墙静蹲：后背靠在墙上，屈髋屈膝，膝关节保持90度，同时注意膝关节不能超过脚尖，根据自身情况可通过调节膝

关节角度降低难度。持续30-60秒。

5. 弓步下蹲：双腿前后站立成弓步状态，前侧腿下蹲至90度，后侧腿顺势屈曲，但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行，每侧进行5—10次。

## 柔韧性练习

1. 手足行走：站姿，俯身向前，手在地面上小幅度行走，保持身体平直，直至达到最大幅度。然后，前脚掌着地，小步向前快速行走，保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度。进行6-8次。

2. 腘绳肌牵伸：坐位，一侧腿伸直，另一侧腿屈曲至于膝关节附近，保持背部挺直和膝关节伸直的状态下，使用腹部向前触够膝关节。持续30-60秒，交替进行2-3次。

3. 肩部柔韧性：站位，一手从头上、另一侧手向下，双手尽力互相触够，注意触够的过程中，不要过分用力，防止身体扭曲变形。双侧交替进行，6-8次。

## 注意事项

1. 运动时，着装要舒适，以运动装为佳。注意不宜穿得太厚重，否则运动不便；也不宜穿得太薄，容易受风感冒。

2. 早起不宜剧烈运动。早上起来，身体筋骨还没有完全舒展开，加之早上较为寒冷，雾霾也大，所以不宜进行剧烈运动，对身体产生不利影响。

3. 热身运动不可少。尤其是在冬季，身体筋骨相对僵硬，如果热身不到位在运动中容易受伤。

4. 运动不喝凉水。运动过后，需要补充水分，切记剧烈运动

后立即喝水，会使循环系统紊乱，喝凉水，容易导致胃肠道痉挛现象的发生。

5. 持之以恒，坚持每天锻炼不少于一小时，每次锻炼时间不少于40分钟。指南的内容根据各家的场地条件和各自的身体情况适当选择。

6. 文明锻炼，不要影响他人生活和休息，和谐社会是你我的责任。

## 疫情居家期间锻炼方案篇二

为了进一步深化教师职业道德教育，激发全校教师读书的兴趣，营造浓厚的读书氛围，养成良好的读书习惯，提高审美修养和人文底蕴，培养造就一支“师德高尚、业务精良，具有现代教育思想、扎实专业知识、良好教学方法、较强科研能力”的高素质教师队伍，打造学习型教师群体，提高教师综合素质，努力建造“书香校园”。特制定“阅读慧心”工程山金小学教师读书活动方案。

以贯彻落实润州区“阅读慧心”工程，构建“全民阅读、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展”为宗旨，以扩大教师阅读视野、丰富阅读内容、培养阅读习惯、提升精神境界、提高人文素养、拓展专业知识为目标，以建设书香校园为载体，以教师为核心，通过开展读书活动，促进教师专业成长，提升校长和管理人员的业务素质，全面提高学校管理水平和教育教学水平。

为使教师更新教育观念，提高理论素养和教育能力，养成每日读书的好习惯，有充满智慧的大脑，有优雅的举止和谈吐，充满书香，充满气质，充满智慧，用最静心的阅读，来填充比天空更广阔的心灵。同时，为建设书香校园，推动学习型

学校的形成作出贡献。

1、在读书活动中，实现教师有效积累，补充教育理论知识，改善自身知识结构；提升教师理论和实践水平，将读书所得运用于实践，推进课程改革进程，有效改进自己的教学行为，促进教师专业发展。

2、在读书活动中，创设良好的学习研究氛围，引导教师养成“爱读书、会读书、读好书”的好习惯，提高教育科研能力。

3、在读书活动中，加强教师队伍的建设，形成积极进取、努力学习的氛围，积极建构学习型组织。使教师朝着“有哲学的头脑，有学者的风范，有精湛的教艺，有愉悦的心境”，实现从“阅读”到“悦读”这一目标不断迈进，提高教师综合素质。

4、通过活动，构建有特色的书香校园文化，形成校园文化特色。

读书，为精神打底，让智慧生成，让趣味飞扬。

与书同行，为生命阅读

全校所有在职教师。

读书是教师提高自身素质的重要途径之一，教师读书不仅要专，更要博。建议教师阅读以下五类书刊：

1、名人传记。名人成长历程里的动人故事对教师学习生活可以提供有益的借鉴。

2、教育家的专著。教育家的著作包含着对自身教育理论的针对性思考、自身教育实践的时效性经验，可以对教师具体工

作有多方面的启发知指导作用。

3、教师专业成长书。任何一门学科都是不断向前发展的，作为这一学科的教师应该不断学习最新的专业书籍，让自己的专业知识更新换代，这样才能保证自己的课堂教学鲜活。

4、综合人文类书。科学技术不断改变着我们的生活，哲学、经济学、政治学、史学、法学、文艺学、伦理学、语言学等书有助于教师了解现代人的心理、感悟现代生活，可增强自己教学工作的针对性。

5、学习方法书。教师帮助学生学会学习是教育成功关键，教师了解现代学习理论及方法，对指导学生学习、提高自身学习质量和教学效果是很重要的。

1、成立山金小学“智趣”教师读书会。

2、制定读书计划目标书：每个教师结合个人实际，每学期制定出读书成长规划和读书目标。

3、学校为全体教师配备一本读书笔记本。教师读书笔记要认真规范，并且能够结合自己的教育教学体验，及时阐发自己的观点、收获以及在现实教育教学中运用的效果。

4、开展“六个一”的读书学习活动，即每位教师每年制定一份读书计划；每月确定一本读物；每天自学一小时；每月读书笔记一千字；每月撰写一篇学习心得或教学反思；学校每年汇编一本校刊《智趣教师风采》。

5、学校把每年的3—5月设立为“读书节”，组织一次读书报告会、一次读书沙龙、一次好书推荐会、一次知识竞赛，一次读书辅导讲座、一次读书心得交流会。

6、将“教师读书活动”纳入教师继续教育和考核内容。定期

检查和汇报展示。

7、注重培育典型，发挥引导作用。及时发现并不断推介阅读面广、内涵丰富、学以致用的先进教师的做法和经验，根据教师开展读书情况和教师读书笔记调阅、展览、读书竞赛等成绩，结合一年来个人在教育教学中取得的成绩，评选“智趣教师读书标兵”，予以表彰。

8、认真及时收集整理读书活动中的各种资料，做好档案管理工作，及时向上级主管部门汇报学校读书活动情况。

### 疫情居家期间锻炼方案篇三

疫情期间居家锻炼心得体会健康是人们愉快生活、工作和学习的基础，体育运动是获得健康身体和强壮体魄的有效手段。疫情防控期间，坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多。

一、坚持居家体育锻炼能防治疾病。大量研究表明，积极参加体育锻炼能提高人体免疫力，是预防疾病的良好手段，也是辅助治疗某些疾病的积极措施。体育锻炼可使人肌肉结实有力，呼吸循环功能改善，肺组织弹性良好，能不断促进体内物质能量代谢，因此疾病就不易发生。一些患有慢性疾病的人，在医生的指导下通过合理的体育锻炼，能对疾病的康复有一定的辅助作用，有助于患者重新获得健康。

二、坚持居家体育锻炼能促进心理健康。人们可能都有过这样的感觉：进行轻松的体育锻炼后，会感到心情愉快。人们对运动的专注，以及运动的趣味性、竞技性，有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人，他们血中的脑啡分泌量会增加，可使人精神愉悦。另外，经常体育锻炼能使自身的身体外型获得改善，有助于自我形象的提高，以及自尊的建立。

三、坚持居家体育锻炼能增强肌肉和骨骼的机能。体育运动

能促进血液流向肌肉，为肌肉提供氧气及能源物质。肌肉和骨骼会对体育运动刺激产生适应，增强了肌肉和骨骼的强度、密度、硬度、弹性、韧性。体育锻炼能使肌肉和骨骼变得粗壮、坚固，就可以承受更多的负荷，延缓肌肉萎缩和骨骼的衰老过程，预防骨质疏松、骨折。

四、坚持居家体育锻炼能增强心脏机能。研究表明，经常体育锻炼的人，他们的心率一般会比不经常体育锻炼的人的心率少。另外，体育锻炼能增加心搏出量，从而导致心输出量的增加，也能改善心肌的工作效率。这表明体育锻炼增强了他们的心脏机能，能以较少的心跳数挤出更多的血液循环到全身，并且能使人在激烈的运动或任何其他形式的身体活动后，能很快恢复疲劳。

五、坚持居家体育锻炼能改善血压状况。经常体育锻炼的人，他们的血压会比一般不从事体育锻炼的人低。这是因为，体育锻炼可增强血管壁的弹性，能改善中枢神经系统对血液循环系统中各器官的机能，锻炼了血管的收缩和舒张功能，加强了血管壁细胞的氧供应，减缓动脉粥样硬化的进程，减弱了小动脉血管的紧张度，使安静时的血压下降。

六、坚持居家体育锻炼能健脑。经常参加体育锻炼，可以提高大脑皮层神经的兴奋性、均衡性和灵活性，改善中枢神经系统的整体机能，延缓大脑的衰老，防止动脉硬化。这是因为，肢体运动的过程也是一种健脑的过程，体育运动促进了血液循环和呼吸运动，脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢加速，脑的活动越来越灵敏。体育运动是在大脑的指挥下进行的机体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入，这样，运动就增加了大脑皮层的兴奋和抑制过程。

七、坚持居家体育锻炼能减肥。肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗，体内脂肪过度积聚，造成人体中脂肪储存过剩，并对健康造成严重危害的一种超体重状态。体育锻炼能提高

基础代谢率，消耗能量，燃烧脂肪，可以起到减肥效果。大量研究表明，有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一。

八、坚持居家体育锻炼能消除疲劳。适当的休息是消除疲劳的重要手段，休息的方式有静力性休息和活动性休息两种方式。体育锻炼就是很好的活动性休息方式，适当的体育活动是消除疲劳的有效方法。这是因为，一种活动所产生的兴奋可抑制前一种活动所产生的兴奋，使前者引起的兴奋细胞得到休息，能够改善精神状态。当然，居家体育锻炼，应保证锻炼的安全，避免出现运动事故。锻炼前须做好充分的准备活动，使全身活动开，再开始运动。老年人和有身体疾病的人，在锻炼时应合理控制运动量，不应做剧烈运动，出现有极度疲劳感、喝醉酒、受到强烈的精神刺激、感冒、腹泻等其它身体不适的状况的时候，应中止运动或者限于轻微的运动为好。锻炼中要全身心投入，尤其是青少年在体育锻炼过程中不能相互嬉戏，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

## 第二篇:疫情期间居家锻炼心得体会

长时间呆在家里，如果缺乏适度合理的身体活动，躯体长期处于安静状态，基础代谢率低，对身体健康是很不利的。而且长期居住在封闭的家中，容易产生烦闷、焦虑、烦躁等不良情绪，对心理健康也非常不利。减少外出不能减少运动，大学生要利用家中空间和实际情况，选择适合自身的健身项目和方法，提高健康水平，养成积极科学的生活方式。

居家进行体育活动的的方法非常多，手机的应用市场上和网络上有大量的健身app可以下载播放，很多都是教练示范领做的视频，主要是利用自身体重编制的组合动作，大多为有氧练习，非常适合居家锻炼，大约2平方米以上的空间即可以跟随教练的动作、伴随音乐进行锻炼，这种练习简单易行、效果良好。动作难度、运动量和强度自己调控，以运动后即时测量每分钟脉率在120-150次为宜(可以测20秒的脉率，乘以3，

即是每分钟脉率)。

即使没有app，每个大学生已经在大中小学上了十几年的体育课，学习了很多运动动作，也能自己创编一套适合自己的简易健身操，例如原地小步跑、原地高抬腿跑、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、身体拉伸等等..把这些动作编成组，重复2-3组，每次练习时间大约20-30分钟，隔天进行一次，甚或每天完成一次。刚开始练习可能腰酸腿疼，但是坚持下去，就会感觉到锻炼过后的舒爽、愉悦。

长久的、持续的、规律性的体育锻炼才能提高体质、提升健康水平。在此次肺炎疫情突发之际，突击性的、临时抱佛脚式体育锻炼，期望立马就提高身体免疫力是没有即时效用的，不可能产生特异性免疫力，但是身体健康、体魄强健，身体的一般免疫力必然提高。不是宅家有时间或者有运动场地器械才能进行体育锻炼，关键在于体育锻炼的意识是否已经存在于脑中，是否养成了健身的习惯，几天不锻炼就少点什么，想办法也要进行练习。

这次疫情对公众的影响是巨大的，都在担心染病，但是对思想的冲击可能更大，很多人在思索生活方式变化、文化观念的变更、社会管理的改革，怎样以积极的、现代的生活投入到正常的和变化的世界。

### 第三篇:疫情期间居家锻炼心得体会

特殊时期特殊的锻炼，在自家楼上阳光房内和儿子一起锻炼。

正月初四下午是第一次锻炼，没有安排固定锻炼项目，就是核心力量训练和各种拉伸，临近结束时我和儿子做了200个原地高抬腿，感觉很有效果，于是决定初五开始用原地高抬腿锻炼，初五开始制定每天上午10:00和下午6:00开始锻炼，每次坚持20分钟。

初五上午原地高抬腿200个为一组，做完后拉伸、持哑铃摆臂、单杠悬垂、核心力量训练，再进行第二组200个，结束和重复第一组完成后的动作，坚持五组，1000个高抬腿。【今天完成后肌肉没有大的反应】。下午和上午完全一样，锻炼结束后大腿肌肉有些酸痛尤其是小腿肚子酸痛无力！

初六一天两练，沿用初五的运动量，但今天的腿真的很酸痛啊，我们还是坚持到底完成预定练习次数！

初七点训练好了很多，我们的一次200个高抬腿也在第三、第四组中变成了300个和400个，我们都觉得腿部肌肉不再那么酸痛了，力量也好想增长了，（今天的锻炼相对较轻松自如）这就是坚持锻炼的效果吧！

初八上午的锻炼我们都很轻松于是每次高抬腿变成了400个，一共做四组，每组间还是悬垂、拉伸和核心力量训练。今天的锻炼轻松愉快了很多，已经收到了锻炼的效果了，我们会继续坚持，直到一一开学。

## 疫情居家期间锻炼方案篇四

为全面做好当前新冠肺炎疫情防控工作,保障学生疫情防控期间居家生活和学习稳定有序,结合上级的要求和我校的实际,制定如下方案。

组长:

副组长:

组员:

3月28日—4月2日

## （一）居家生活建议

### 1. 居家防疫不松懈

#### （1）自觉做好个人防护

坚持戴口罩、勤洗手、常清洁等良好生活习惯，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，室内常通风。

#### （2）做好自我健康监测

每天早午各测一次体温，自觉填写健康监测日报表。不组织、不参加非必要的聚集性活动，自觉做到少出门、不串门、不扎堆、不聚集，保持一米以上社交距离。出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等不适症状时，立即前往就近的具有发热门诊（诊室）的医疗机构就诊，如实告知14天活动轨迹及接触史，就诊过程中要做好佩戴口罩等个人防护措施，不得乘坐公共交通工具。

#### （3）主动配合核酸检测

按属地要求和街道社区统一安排进行核酸检测，确保应检尽检、不漏一人，遵守检测点的现场秩序，落实戴口罩、保持一米以上距离等防控措施。

### 2. 阳光心理我拥有

#### （1）坦然面对情绪变化，理解和接纳负面情绪。

在疫情压力下，同学们可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是人面对应激事件的正常心理反应，是机体自我保护的体现，越是压抑和否认，就越是容易被情绪支配。面对负面情绪，同学们不必过于敏感和紧张，也无需否定自己的感受，积极理解和接纳负面情绪的存在，才能更

好地调节。

## （2）科学看待疫情防控，学习情绪调整方法。

通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施，积极配合疫情防控工作，做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定，也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力，增加积极体验。

## （3）密切亲友互动交流，做到隔离不隔心。

在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感，也能增强战胜疫情的信心，并增进彼此的情谊。

## （4）学习典型人物和事迹，增强心理正能量。

在这场疫情防控阻击战中，有无数各行业的工作者、志愿者牺牲了自己的休息时间，冒着被感染的危险，坚守在各自的岗位上，默默的守护着大家的安全。同学们要学习在党中央的坚强领导下全国人民众志成城抗疫情的伟大精神，不断增强爱党爱国爱人民爱社会主义的真情实感，更加懂得生命的意义，更加珍惜美好生活。

## 3. 学习运动两不误

### （1）根据学习任务清单，做好预习复习工作。

根据上级“停课不停教，停课不停学”的要求，学校已经组织同学们居家学习，老师们每天都会通过班级qq群等方式将居家学习任务单发送给大家。同学们可以根据任务清单的要求展开自主学习，在学有余力的基础上也可以根据自身情况进行巩固。

(2) 开展室内锻炼活动，保持良好身体状态。

结合自己的兴趣和生活条件自主选择活动方式，每天开展1小时左右的室内运动，可以做做广播操和自编操，坚持一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐和坐位体前屈。适当的运动不仅可以消除疲劳，提高大脑中的血氧含量，并且能够促进大脑活动，既健身又悦心。

(3) 积极开展课外阅读，培养良好阅读习惯。

闲有余日，正可学问。立身以立学为先，立学以读书为本。一年级的同学可以读读经典绘本故事，三年级的同学可以读读《快乐读书吧》中推荐的经典童话书目，每天阅读半小时，在阅读中思考，在思考中成长，让阅读成为生活的一部分。

#### 4. 健康生活我能行

(1) 培养新兴趣新爱好，让生活变得丰富。

同学们可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，比如烹饪、学乐器、绘画、养植物等，制成“愿望清单”，按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐，选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等，利用网络平台在知识海洋中畅游，让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

(2) 控制电子产品使用时间，做到合理有度。

在家长的指导下，中小學生可以适当使用手机等电子产品，但不可时间过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时段、时长等，共同遵守你们制定的规则，从每一天做起。

(3) 积极与父母沟通交流，做力所能及的家务。

同学们可借助居家防疫这一时机，多与父母沟通交流，在充分表达自身的感受和需要的同时，也积极理解支持父母，通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动，如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等，提高自己的生活自理能力和劳动技能，帮助家长减轻负担。

## （二）居家学习安排

考虑到中、低年级学生特点及家长的实际情况，定位为居家学习指导，利用qq群为学生家长进行答疑指导，提高导学效益。引导家长配合学生做好自主学习，养成良好的学习与生活习惯，做到以身作则，让学生非智力因素得到更好的发展。学校按年级制定一周学习课表，提供必要的学习资源，各班根据班情，选择合适的时间进行线上答疑，做好学生的个别辅导。

## （三）家校合作要求：

家长准备好线上学习的设备，调试好网络，安排好学生学习时间。各班开展线上家访和云上班会。家长或学生遇到线上学习困难，可与任课老师联系。家长若发现学生情绪波动，可与教师联系，一起做好思想工作。

学校组织网络技术骨干教师，对停课居家学习期间，教师、家长、学生在导学方面提出的网络技术问题在线支持。

## 疫情居家期间锻炼方案篇五

为深入贯彻青岛市教育局下发的“青岛市中小学教师‘十二五’读书实践工程”文件的精神(青教办字[20xx]14号)，促进我校教育干部与教师专业化发展，推动教育教学改革向纵深发展，根据区教育体育局在“十二五”期间启动与实施我区以“读教育名著，做智慧教师”为主题的教师读书实践工程的要求并结合学校的实际情况，现制定我晓得教师读书方

案如下：。

开发区中小学教师“十二五”读书实践工程(以下简称读书实践工程)，要以省、市中长期教育改革和发展规划纲要为指导，深入落实《青岛市中长期教育改革和发展规划纲要》提出的“倡导教师阅读人文与科学经典作品，打造青岛教师教育品牌”的指导思想，在全区教育干部与教师中积极实施“读教育名著、做智慧教师”为主题的干部教师读书实践工程。通过青岛市教科所的专业引领，激发全区广大教师的读书热情，在全区学校中形成一种读书、研究的文化氛围。实现教育干部的管理水平、教师的教育教学能力、校园文化品位和学校办学质量的同步提升。通过教师的全员化、组织化、专业化的教师阅读工程的实施，不断提升全区教师的教育理论水平与教育教学实践能力，造就一批学者型校长与教师，为开发区教育“均衡、公平、内涵、特色”的发展提供人力资源支持。

通过教师阅读工程的实施，在全区教师中形成良好的读书氛围，构建书香校园、学习化校园，使读书成为师生共同的人生追求，进一步推动开发区学习化社会的构建。用科学的教育理论武装全区广大教师和教育工作者，端正教育思想，深化素质教育的实施，办人民满意的教育。促进全区教师知识的拓展、观念的更新及理论素养和教育能力的提高，逐步形成爱读书、多读书、读好书的习惯，做社会满意、家长放心、学生喜爱的老师。通过教育系统的全员读书，创建和谐、奋进的学习型管理干部团队和教师团队，推动开发区教育体育事业快速健康发展。

教师阅读的具体目标：自20xx年至20xx年，每年每位教师必须读完由市教科所推荐的6本教育名著，“十二五”期间全区每位中小学教师研读教育名著30本；积极引导全区教师阅读由市教科所每年推荐的100种古今中外人文、科学与教育名著。通过读书提升全区广大教师的人格魅力、素质教育的理解力和新课程改革的执行力，造就一批在全市有较高影响力的名

师和名校长。

(一)必读书目与选读书目相结合。教师在规定的时间内必须完成市教科所规定的书目，激励教师根据工作实际和兴趣，广泛阅读选读书目。

(二)读书与实践相结合。引领教师边读书边实践，用先进的理论指导教育教学实践，改变不科学的教育行为，提高教育的实效。

(三)工作时间与业余时间相结合，工作日读书与假日读书相结合。业余时间读书为主，工作时间读书为辅。全区各学校在组织好工作日教师读书的同时，要充分利用好双休日、节假日和寒暑假组织教师读书。

(四)个人研读与集体研讨相结合。在每个教师个人研读的基础上，组织教师集体研讨交流读书心得与体会。

### (一)建立健全领导机构和工作机构

建立以校长为组长，教导主任为副组长，校委会成员为组员的领导小组，领导学校“十二五”教师阅读工程的开展。

### (二)建立图书保障机制

从20xx年起，把市教育局每年精选、推荐的重点研读教育名著以及选读书目，以教育装备的形式配备到全区各中小学图书馆。学校要将每年6本重点研读书目配备至教研组。

### (三)建立经费保障机制

学校将“十二五”教师阅读工程的经费纳入本校的预算，确保图书配备到位，活动扎实开展。

#### (四) 建立激励机制

学校定期评选表彰读书先进教研组、先进个人。对评选出的先进教研组、先进个人，学校给予奖励。

#### (五) 定期组织评价

将教师的读书开展情况纳入教师的常规工作，每月进行一次考评。

### 组织实施

#### (一) 办好读书节

于每年五月份，举办读书节启动仪式，部署教师阅读规划；于每年十一月份举办读书节闭幕式，以展示和检验全校教师的读书成果。

#### (二) 制定好实施方案

根据市、区教师阅读活动方案，结合学校的实际，制订好本单位的活动方案，并组织实施。

#### (三) 搭建教师读书交流的平台

在开发区教育信息网上设立“教师读书”专栏，及时选登教师的读书心得与感悟。对优秀的读书成果及时推荐到青岛市教育信息网和《青岛教育》编辑部，进行选登或发表，以激发教师的读书热情。

#### (四) 做好“读书实践课”的评选

读书的价值在于应用。为将教师学到的理论用于实践，用理论引领教育教学改革，开发区教体局每年举办一次“读书实践课”评选。组织教师参与读一本书，讲一段教育教学理念，

执教一节课，体悟教育行为转变的“读书实践课”评选活动。以达到教育理论有效指导教育实践之目的。

#### (五) 组织读书征文评选

每年组织一次全区读书征文评选活动，以引领教师通过读书，感悟教育真谛，发现教育教学的内部规律，提高教育教学质量。

#### (六) 检查评比

制定《开发区教师阅读工程评价办法》，组织教师阅读工程工作小组成员，进行一年一度的检查评比活动，评价结果纳入学校的整体评价。

20xx年宣传口号：“点燃读书热情，共建书香校园”；20xx年宣传口号：“让阅读成为一种生活方式”；20xx年宣传口号：“以经典为伴，与智慧同行”20xx年宣传口号：“踏进阅读型校园，走向学习型社会”20xx年宣传口号：“书籍是人们不可分离的生命伴侣与导师。”