# 居家体育锻炼工作总结(45篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-03

*居家体育锻炼工作总结1恒远小学积极开展学生居家体育锻炼指导已经进行了三周。体育教师利用网络平台，指导学生进行体育锻炼，努力让学生的居家生活健康而有意义，具体总结如下：一、优点 为了让学生科学地进行居家体育锻炼，教师自制和甄选优质视频为资料，...*

**居家体育锻炼工作总结1**

恒远小学积极开展学生居家体育锻炼指导已经进行了三周。体育教师利用网络平台，指导学生进行体育锻炼，努力让学生的居家生活健康而有意义，具体总结如下：

一、优点

为了让学生科学地进行居家体育锻炼，教师自制和甄选优质视频为资料，不断摸索适合孩子的教学方式、总结经验、调整授课内容，保证了线上指导良好的教学效果。家长们也参与其中，积极配合学校工作，或监督或陪伴孩子参与居家体育锻炼。学生们更是乐在其中，严格要求自己，力求每一个动作都做到认真规范。

另外，本周还进行了线上比赛，在居家锻炼期间，分为亲子间的比赛、线上的班级比赛两种形式。亲子比赛的设定融合在教学中，将教学内容设定为比赛项目、设置比赛方法和规则，比赛时间和场景由家庭自主选择，促进家长和孩子之间的关系。在内容的选择、时间的确定上有很大的灵活性，一周一次的家庭体育比赛中促进家庭体育的发展。线上的班级比赛以视频上传为主，跳绳项目是最佳的选择，组别上设定亲子组一带一、三人和谐，成人组一分钟单摇，学生组一分钟单摇和一分钟双摇，所有成绩和视频均在“小打卡”APP上完成。

二、不足

居家锻炼时，学生的锻炼实况不能够完全展现在教师的面前。在居家锻炼的第三周出现了断层，分析原因是家长全面复工，学生缺少监管；教学内容较为单一，不太符合学生的兴趣趋向；评价奖励的机制不够完善。

三、改进措施

基于此，集体研讨、及时纠正，首先更换教学内容、其次完善评价奖励机制：连续打卡锻炼五天评为周“体育之星”并加五分，家长评价连续五天“优秀”被评为周“运动健将”并加十分，连续三周被评为“体育之星”、“运动健将”的同学，复学后免测部分项目。

教师的评价要以学生的锻炼习惯为主、技术动作为辅，激励评价为主、结果性评价为辅，自评为主、互评为辅，调动家长和学生的积极性，评价的目的一旦明确，自然就不会很累。

居家体育锻炼，不仅让学生锻炼了身体，也促进了家长与孩子的互动，增进了亲子之间的感情，同时让家校之间的关系更密切，学生在体育锻炼中找到了运动的快乐，享受到了属于他们的家庭运动时光。

**居家体育锻炼工作总结2**

在居家学习期间，学校认真落实上级部门的精神，体育组老师根据各学段学生实际情况，结合>甘区学校体育公众号《甘井子区学生家庭体育作业指南》，制定了《恒远小学学生居家体育锻炼方案》，并于11月15日开始实施，现已实施一周，具体总结如下：

一、优点

线上体育锻炼方案推出后，得到了家长的赞许与积极评价，家长视该方案为居家学生的体育训练秘笈。体育教师将制定好的居家体育锻炼指南发到各班级微信群，分层细化运动量，要求学生弹性完成各项训练任务，线上指导学生积极锻炼，让每个孩子都有针对性的查缺补漏，真正意义上解决体能、耐力及柔韧素质等问题，基本达到预期效果。

二、不足

1、作业上交情况不太理想，教师的作业反馈不及时，没有激励性，部分同学由于家庭空间等问题不便开展运动，无法直观监督每个学生锻炼情况，

2、居家运动安全容易被忽视，有些学生服装器材很随意，准备工作不到位，出现应付了事的现象。

三、改进措施

1、我们应该多提醒，多关注多指导，让孩子们的室内运动更科学更安全。要提醒学生在室内运动时也要穿运动服和运动鞋，也要让学生知道在家运动时的安全保护。有些学生在家锻炼时使用器械，比如哑铃等力量练习的器具，要指导学生怎么正确使用，什么重量适合合适学生现在年龄段使用的，以免让学生只知道模仿使用，而忽略了这些器械使用的安全。

2、采用班级评比制，每周对各年级居家体育锻炼活动开展好的班级全校表扬，取得班主任老师和家长的高度重视和积极配合，体育老师也要反思锻炼内容的合理性，多考虑场地因素，适时调整内容。

总之，受疫情影响，孩子们都“蜗”在家中，很长时间没有运动，把时间浪费在打游戏机、看电视、上网等娱乐上，无形中造成了另一种危害。居家在线锻炼该方案能帮助学生有效提高体能，增强免疫力，从而远离病毒侵害。体育锻炼让孩子体会到运动的益处，从而更加热爱运动，有助于培养学生终身体育意识，养成随时随地主动锻炼的习惯。

**居家体育锻炼工作总结3**

突如其来的线上教学通知对我们每一位学科老师来说都是一个艰巨的挑战，接到通知的当晚体育教研组就开始积极行动，利用线上会议进行备课，研讨居家运动的关键环节和注意事项，整合教学资源和方法手段，设计安全、简单、有效的锻炼方式，让九年级学生在足不出户的前提下，通过体育锻炼，增强体质，缓解身心疲劳。下面我就将一个月来的教学工作心得向大家进行汇报：

>01、备课聚焦关键，精心设计

教学设计之初，我们充分考虑了在居家环境下，场地受限，直播示范面不利和运动噪音扰民等不利条件，针对五大身体素质对应采用武术+徒手短绳+综合体能的运动套餐进行授课教学。

武术突出柔韧和形体姿态的塑造，4分钟徒手跳绳突出强化有氧耐力和肢体协调，综合体能突出力量和灵敏的补偿。在简单操作的同时，保证锻炼的有效性，集中的跳跃练习也尽量避免噪音的影响。

>02、“愿学、乐赛、速评”，拒绝躺平

体能以趣（有趣）引趣（兴趣），充分利用空中课堂、平台短视频、健身app等资源，加入（饮料罐）等家中常备的小道具，如：俯卧撑胸口碰罐，仰卧举腿越过易拉罐，充当标识的同时增加运动的可玩性，让学生动起来。

同时定期以提膝平衡挑战赛，男生俯卧撑，女生1分钟仰卧起教学赛等形式让学生在直播中互动赛起来。

最后教师及时点评总结，结合跨学科知识，如俯卧撑中双手的支撑点离身体越近与支点、力臂的关系，让知识活起来。

>03、做好周全准备，应对突发

在课前，做好充分的预设，课前准备器材提前进入直播，备用设备保持待机，有学生因核酸或设备问题时及时开启直播录屏等保障。

在线教学过程中，强调做好准备活动的前提下，我在课上还会介绍一些受伤（扭伤、擦伤）的应急处置的处理知识。确保课堂的安全有序。

课后利用晓黑板对因核酸或隔离缺课学生进行跟踪指导，确保每一位学生的居家锻炼效果。

教学相长，线上课让我和学生“疫”路同成长 ，居家“不躺平”。

**居家体育锻炼工作总结4**

>一>、>情况分析

疫情突袭，甘区体育人迅速启动居家锻炼计划，由于有去年11月份的疫情居家锻炼经验，此次疫情的突袭并没有给体育组造成多大的手足无措，按照区里的计划要求，有条不紊的展开线上教学。

>二>、>内容布置

根据区下达的线上教学要求，全天学生体育锻炼活动不少于60分钟，再结合我们学校大课间操的锻炼内容，特推送给每个班级线上练习任务，广播体操，武术操，体能操，花样跳绳操，一分钟短绳，室内课间操之绳操有条件的可以自带篮球到空旷的地方进行原地运球练习，上午增加一个甘区学校体育公众号里面的《甘井子区学生家庭作业指南》中的单期，下午做《甘井子区学生家庭体育作业指南》中的双期，整个内容的布置兼顾到了全体学生的身体条件，布置给每一个同学。

>三>、>线上出席

每位体育老师对所任教的班级从多个平台发布作业内容，如微信群，钉钉群，腾讯会议等等，与班主任老师和其他学科的时间协调，共同督促学生参与体育活动，由于我校的.地理位置和学生家庭情况有很多同学不能够按时进行线上锻炼，因此，线上的出席情况很不理想。

>四>、>作业监督反馈与提交

作业布置以后，主要由体育老师到每个任教班级进行查看评价，激励学生积极参与体育锻炼，通过老师的指导鼓励，越来越多的学生参与到视频录制活动中，个别班级参加人数可达90%以上。也有一些班级情况不很乐观，有的班级提交的作业只有几名同学，最多的也只有20几名同学与全员参与相差甚远。学生集中录制在课间操上，多数学生的动作不够标准，力量感不够，在老师的反馈指导下，每天都有进步。并且根据自己的条件还增加了仰卧起坐，佛撑，等练习方式。做到了居家身体锻炼，教师每次反馈中不仅能指出问题，纠正动作，还会鼓励学生继续坚持练习，为学生加油打气。部分学生为了完成练习，应付练习动作不够认真标准。整改措施，建议学生跟着教师提供的视频，认认真真的一节一节的做，把每一节做的熟练标准以后在做下一节。对于个别不熟练的动作在次进行单项练习。逐步达到标准，从而增强学生的体质。

>五>、>课间操质量

本次疫情居家锻炼除了继续上学期的任务之外，依据区里的要求建议，我们学校进行了线上的直播课间操1到3年级，有傅丽艳老师天上午9点50到10点20，这个时间段来指导学生进行广播操的规范室内课间操织绳操的学习，同一时间由王宝雪老师对4到6年级的学生进行花样跳绳操的指导室内课间操织绳操的学习，保证每一位参与线上直播的学生能够动作达到标准规范，直播期间，家长也参与其中，陪伴孩子一起共同完成线上学习。

>六>、>体育锻炼卫生与用眼卫生

指导孩子在锻炼前调整好屏幕之后要离远一点手机或电脑能够让自己的全身展现在摄像头里就可以锻炼结束后，指导学生望向远处休息休息眼睛提醒孩子锻炼前和锻炼后不要大量饮水，穿运动服进行锻炼，以免受伤。

>七>、>存在的问题与解决措施

一部分学生由于场地受限制，造成无法参与到体育活动当中，还有一部分学生是由于缺少家长的陪伴而没有电子设备参与体育锻炼，这些问题都需要体育老师与班主任老师沟通，然后由班主任老师与家长再次沟通如何按时进行体育锻炼。

**居家体育锻炼工作总结5**

记得五年级的时候，学校举办了一次长跑比赛。

当老师告诉我们这个动静后，我第一个设法主意就是不参加，由于我曾经做了个大手术体力肯定不行，而且我跑得慢，仍是把机会留给跑得快的吧。合法我想着，老师就说：“你们先在操场上跑五圈，然后我选人。”没想到我竟跑下来了。老师让跑下五圈的都参加比赛。我想：五圈既然都跑下来了，长跑应该没问题了。我很兴奋，由于我能为班级争光了。

长跑这天到了，老师对我们说：“先在学校跑一圈，然后在小区里跑一大圈，最后在学校跑一圈。”当我听了后，有点紧张，腿有点发抖，总觉得我跑不下来。当我站在起跑线后，裁判一声令下，我们就出发了。开始在学校的一圈我们的速度差不多，并没使出全力。可一出校门，许多人就从我身边跑过。我回头一看，后面就剩几个人了，赶快加快速度。在跑的时候，我总咳嗽，所以我的速度就放慢了，这时离终点还有一差不多半的间隔，跑到最前面的都已经快进校门了，我特别着急。于是，便使出全身的力气，我超过里了一个又一个，每超一个我都觉得特有成就感。当我跑进校门时，我的脚有点发软，也没多少劲了，但是我仍是坚持跑完了全程。

我跑的快累死了，但我取得了全年级第十四名的好成绩。我想：我真的很棒，今后碰到什么事都不能退缩要一往无前，你会成功的！

**居家体育锻炼工作总结6**

在今年寒假期间，在本该阖家欢乐的春节期间，中国却出现了一场新型冠状病毒的爆发。许多的医生，战士奔赴在一线展开救援，而我们这些学生也因此改变了上学的方式，实行了“停课不停学”的教学方式。

经过了一学期的网络课堂，先来说说网络课堂的好处吧。选择网络课堂，我们可以直接在自己家里面通过电视进入云端进行学习就行了，不用背着书包走半天路跑到教室去上学，这不仅节约了很多时间，而且更加增强了我们自主学习的能力，培养了我们自主学习的精神，让我们自己自觉学习，主动寻找问题，这与传统课堂比起来有所不同。而且，网络课堂使得我们主动抓住网上学习的`资源，对资源进行充分的利用，更好地把握网络的资源。

当然了，每件事情都有利有弊，网络课堂也有些不好的地方。网络课堂不能与老师面对面的交流，使得我们不能够和老师畅谈学习过程中趣味的地方，不能和同学们面对面的交流，讨论问题。而且，网络课堂的自主要求性很高，很多学生自主学习能力不强，学习动机不大，就不会像传统课堂那样去认真学习，不会那么专心致志。当我们遇到了不懂的问题时，不能够得到老师的及时回答，等老师回答了后，我们有可能已经忘了当时的疑惑所在，这不利于我们更深层次地学习。

虽然网上上课有一点的缺点，但我在一定程度上也学到了一些为人处世的道理。网络课堂是比较新的教学方式，我们也在努力融入这种新型的学习方式中去。

**居家体育锻炼工作总结7**

疫情就是命令，防控就是责任。按照司法部和司法局戒毒局的工作要求，切实把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”落实到疫情防控工作中，坚决扛起疫情防控的政治责任。

>一、在思想认识层面，

严格按照所里要求的做好工作，始终保持思想上的警觉和头脑上的清醒。按照要求做好自我防护、勤洗手、戴口罩、尽量减少外出等等。

>二、在履职尽责方面，

作为一名居家隔离人员，应当要有强烈的担当意识和奉献精神，不能遇事逃避，而是要主动靠上前去。既要完成好上级领导安排的工作，更需要做好临战的准备，随时做好进入封闭区内值班的准备。

>三、在作风自律方面，

随着疫情防控开始有好转迹象，但是不能因此而导致精神上和行为上的放松，这是我需要时刻警醒自己的重要事情。包括家人也需要时刻提醒他们要坚持遇到疫情结束的最后一刻，绝对不能有所松懈。

**居家体育锻炼工作总结8**

疫情防控就是争分夺秒的战场，战“疫”前线失职失责的“基层”干部，必将受到严肃问责。每一位党员干部都应牢记为民初心，迅速进入战时状态，真正把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位。牢记为民使命，疫情防控要始终把人民放在心中位置。

“群众利益无小事，一枝一叶总关情。”当前，疫情防控进入胶着状态，党员干部要牢记为民初心，时刻把人民群众放在心中的位置，在重点管控和群众性防控等方面充分考虑人民群众的切身利益。要在思想上高度重视广大人民群众的疫情防控工作，做人民群众认可接纳的战疫先锋。党员干部不仅要关心关切重点隔离人群，也要秉持一颗爱民为民之心，把广大群众的防控工作放在首位，在疫情防控的关键时期，为广大群众疫情防控提供人性化服务。坚持群众立场，疫情防控要始终强化疫情防控的服务意识。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”强化服务意识就是要拿出“先人后己”的态度真心服务群众，彰显公仆本色。当前疫情防控形势处于胶着状态，复产复工等各项工作陆续上马，群众的意见和需求也随着假期的结束直线上升，党员干部要在疫情防控方面把强化服务意识作为对自己的基本要求，进一步畅通党群沟通渠道，把在疫情防控期间群众需要什么，诉求什么作为服务的目标和任务。

**居家体育锻炼工作总结9**

我叫王xx，是个活泼可爱的小孩。但是，你知道吗？我原来很懒，而且经常生病，这都是因为我不锻炼身体而造成的。

原来的时候，我一放学，先吃点小零食，然后去写作业，妈妈准备饭菜。每次我写完作业，妈妈做的“美味”也出锅了。我一边吃一边看着电视。吃完饭我就坐在沙发上看动画片，很少出去锻炼。

我每天都这样，慢慢地，过了一段时间，我就生病了，吃了很多药，也不见好转，每天都无精打采的。爸爸妈妈都要急死了！由于生病还经常请假，不能去上学。妈妈带我去医院看医生，医生看了看我说：“你要多出去晒晒太阳，最重要的是，你要多参加体育锻炼。”医生说的话我一句也没听进去，就像人们说的左耳朵进，右耳朵出一样。而妈妈却把医生的这几句话当成了圣旨，牢牢记在心里。

回到了家，妈妈每天都很关注天气，只要是晴天，妈妈就催我出去晒太阳，锻炼。我才没那么乖呢！我坐在阴凉的地方玩耍，妈妈想到我会这样，她就穿着大衣出来了。我一转眼，看到妈妈走出来了，我就像一匹脱缰的野马一样跑到太阳底下跳起绳来。心想：幸好妈妈没有看见我偷懒，否则就惨了。妈妈也不放心，就坐在那里看着我。每天我都坚持锻炼，又过了一段时间，我的病果然好了起来。渐渐地，我发现体育锻炼真的能强身健体，所以不用妈妈说，也知道锻炼了。从那时起，我生病的次数明显变少了，几乎不生病了，自己也变得勤快多了。

由于身体结实了，现在我的学习成绩在班里名列前茅，我的兴趣爱好越来越广泛，还获得了许多奖项。锻炼身体给我带来了乐趣和好处，我爱体育锻炼。

**居家体育锻炼工作总结10**

线上网课的工作已经进行了一段时间了。从一开始的课堂混乱，到后来的井井有条，我们为了建立这样一个远程的课堂，真的做了不少的努力。当然，其中还少不了学生和家长们的努力。这些都是成功的必要因素。

如今，课堂也稳定的展开了一段时间了，我在此对自己这段时间的工作做一个总结，希望自己的能从中发现问题，进一步的去改正自己的课堂教学方式，也希望同学们能更多的配合教学，自觉的完成学习的任务。以下是我的工作总结：

对于这次的网课教学，我一开始的感受是非常兴奋的。作为一个乐于改变的老师，常年在讲台上教学，确实让我感受到有些“倦了”我渴望用更加先进，更加有趣的方式带动课堂的进步！让同学们能从课堂中解放出来，就好像我们是平等的一样，不需要老师一昧的用讲解和提问去推动课堂的发展。而是学生们主动来发现问题，寻找解决的方案。

而这次的线上教学，显然就是一次非常好的机会。远距离的课堂，这并不是远离了我们师生的事情，我认为这反而是通过网络拉进了我们师生的距离。

利用这次的课堂，我积极的.展开了自己的教学计划。我将课堂慢慢的交给学生，让他们找回学习的感觉，找回热爱学习的感觉。当然，期间也有不少的纪律问题产生。后来，我通过积极的在家长会中和家长们沟通，与家长达成了良好的共识，并通过家长的管理推动了教学的进行。

对于线上的课堂，我自己也做出了不少的改变。我一改过去严肃的形象，以更加亲近的方式去接近同学们。经过漫长的假期，同学们对我的改变也更容易接受。在课堂上，我积极的利用在假期学会的知识来活跃课堂，带动学生的进步，并对错误的方向及时的制止。

总结一下基本的情况，在这段时间的教学进行后，同学们在课堂上显然更加的专注，并且因为教学方式的改变，同学们对课堂也更加的感兴趣，能够在学习中保持专注力。

当然，远程的教学方式并不是那么的完善，还是有很多的局限性。但它的优势在于表现力。以及通过视频，同学们更加乐意与老师交流这一点。我相信，这会是未来非常有效的一种教导方式，是我们改变和同学们交流情况的一次绝好机会！我也相信，当大家回到学校之后，一定会更加的出色！

**居家体育锻炼工作总结11**

近期，我们刚刚遭遇一场疫情防控“阻击战”。我省太原、忻州、晋中周边地区出现疫情，部分地区进入疫情应急处置紧急状态，我市防输入、防扩散压力加大。为了切实做好中高风险来吕人员的排查工作，市委、市政府果断出台针对性措施，全市各级党组织、各级疾控中心、医院、社区等立即行动，第一时间把疫情发展情况、防控措施传达、落实到位。疫情防控通告发出后，全市人民迅速响应，积极配合，如实上报行程，对照通告自觉做核酸检测、自觉按规定隔离。目前，我市疫情防控暂时趋于稳定。

这场小小的“阻击战”取得胜利，原因之一是我们的干部和防疫人员认真负责、快速反应、服务到位；原因之二是我市广大人民群众识大局、顾大体，积极配合、理性对待。正所谓，上下同欲者胜。经此一役，我们更能体会到“疫情面前，每个人都是同舟者”这个深刻的道理，更加体会到团结一心的强大力量。

**居家体育锻炼工作总结12**

快乐的暑假来到了。在假期里，我每天早晨都和爸爸妈妈一起到太庙公园晨练，因为我知道锻炼身体能让我长得高高的，壮壮的，像头小牛，哈哈哈……我们每天的锻炼是这样进行的，首先、是预备练习绕着太庙公园慢跑三圈，等全身活动开后，做深蹲跳起的动作，共做5组每组跳7个，爸爸说如果能坚持我就会长得比他还高，再然后就是和爸爸妈妈学习打羽毛球，这对我来说可是全新的内容，一开始我连发球都不会，每次拍子一挥球就稳稳的落在自己的脚下，真是丢脸啊。

但是经过爸爸的耐心教导和我的不断努力我终于会发球了，后来我甚至可以和爸爸打上几个回合了，好开心啊！爸爸说：“不管学什么只要坚持就会有收获，没有什么学不会只有自已想不想学。”爸爸说的真对“世上无难事只怕有心人。”这个暑假我真切的体会了运动带给我的快乐！

**居家体育锻炼工作总结13**

居家办公将成为未来的趋势，对于一名测试人员对焦点、热点保持平常心：

1、饮食起居要有规律：按时起床、吃饭、工作、休息；

2、加强沟通：每天与团队召开早会，每个人汇报昨天工作完成情况、今天要完成工作及要协调的事情、困难，及时给予协调帮助，同时也给团队每个人一点压力；

3、制定日计划及周计划：首先要制定一个合适的周计划，并把周计划落实到每日的工作中，规定每天哪些工作必须完成；

4、学会使用线上协作工具：保持手机、钉钉、邮件等通讯畅通无阻，及时回复信息和邮件，做到“今日事今日毕“；需要大家及时同步重要的文件，推荐“印象笔记“，同步手机和电脑，也可以做权限管理，提高信息安全；

5、利用好远程会议软件：腾讯会议app免费方便；

6、清晰区分工作时间与休息时间：比如不要再办公区玩电脑，不要再床上看书等。

**居家体育锻炼工作总结14**

一场新型冠状病毒感染的肺炎疫情，改变人们习以为常的生活方式，也包括工作方式。放假后部门同事积极响应国家号召，自觉开始居家隔离。部门的三位同事，一个在北京，一个在湖南，一个在广西，虽远程，却是微距。

自2月3号居家办公以来，每天利用微信群提高沟通效率，遇到问题积极沟通。居家办公期间顺利完成公司员工工资正常发放、业务付款需求及各部门工作支持等，即便是夜间也可快速处理完毕。完全摆脱了时间和空间的限制，实现了高效的办公。我们共同认知作为财务人员，始终坚持着专注力和细腻，排除了正常家庭办公可能存在的干扰，用更高效率投入到工作中。愿灾难过后，我们都能成为一个有好身体、与公司共同发展的有趣的`人。

**居家体育锻炼工作总结15**

在我八岁的时候，我经常生病。不是肚子痛，就是头晕。真受不了。从那时候起，爸爸就对我说：“晋晋，我告诉你一个身体 健康的秘诀吧！”这秘诀就是：每天早上早早起床，把个人卫生搞完之后，先做早操，再练习跑步 ，最后再吃饭。这样，你的身体就会越来越强壮了。

我听了爸爸的话，心想：这有什么难的。

说起来容易，可做起来真难啊！刚开始我可 真受不了。我本来想只做一天运动就得了，可爸爸总是嘀嘀咕咕的，说个不停。没办法，只好每天6：30起床 ，跑五圈，做一套早操。多少次，我一边跑一边悄悄的哭，心里总想着，我流了这么多汗水，要什么时候才能身体强壮起来呢？

随着时间的推移，我慢慢地适应了，我没有哭，也没有想什么，可是，每次跑步后，我总是气喘吁吁。但是，我不怕，咬紧牙，坚持着。

果然，我九岁了，身体强壮起来了 ，也没有经常生病了。我真是笑得合不拢嘴，因为我胜利了！

**居家体育锻炼工作总结16**

我的暑假是个快乐的暑假。因为暑假里爸爸、妈妈带我去学习了跆拳道。

一说起跆拳道，我就会想起那美好的时光。我来到跆拳道馆，里面有好多沙包。上课了我们排好队，教练说：“立正的时候双脚分开。”我们分开了双脚。教练又说：“我们跑几圈吧!这样会四肢活动开来，才好练习有难度的动作。”我们跑起来了，我们一边跑，一边大声叫着：“一、二、三、四。”跑完了我们坐在软软的草地上开始练习压腿。我们把左脚往前伸直，右脚背在后面，头往前压。教练说：“支持就是胜利。”压完了这只，我们又换了另一只。教练说：“要下叉了。”我们左脚往前，后跟往上勾，右脚往后，脚背向地。我们用力往下压，唉呀，好疼呀!，但我一想到教练“坚持就是胜利”的话音，于是我鼓起勇气往下压，我咬紧牙关，脸弊的通红，忍住疼痛，渐渐地，双腿离地面越来越近，最后，成功地下叉，教练也为我的成功与勇气拍手叫好。

你们不要看教练不打人，平时笑容可掬，可一进入训练时就像变了一个人似的，严肃而又不苟言笑。有一次，我说了一句话，被教练发现了就被叫到前面去，我被叫趴在地上，教练拿起棒子打了我的屁股，我觉得很痛。可是还得忍着敬礼，因为这是跆拳道的规定。

练习跆拳道不仅能强身健体，更能锻炼一个人吃苦耐劳、坚毅顽强的品格。练跆拳道丰富了我的暑假生活，我爱这个快乐的暑假生活。

**居家体育锻炼工作总结17**

停课不停学，因为这次疫情，推迟了学校上课时间，但是学习无止境，我们不停学。

虽然我们因为这次的新型病毒而导致停课，但是我觉得我们不能停止学习的热爱，我们不能在学校学习，但我们可以通过网络、通讯等途径合理调整教学方式，灵活安排学习内容，指导学生充分利用网络平台和数字化资源开展自主学习。

在病毒的高发期，我们可以待在家中，静心学习，避免自己感染病毒，也少给白衣天使添麻烦，从而既能促进学习的进步，还能保证自己的身体健康。中国加油！早日康复！

20\_本是个浪漫的数字，这一年应该是烂漫的一年；20\_本是多数人期待的年份，这一年应该是理想绽放的一年；20\_本是全面小康的时刻，这一年应该是皆大欢喜的一年……但在第一个月世界就遭受了很多的不快，中国年也没了年味。这几天看了很多视频：一线医生奔赴疫区，钟南山院士前往x并在之后访谈谅解疫情，很多慈善与个人捐款捐物，娱乐节目为疫情介绍腾出时间，歌手明星献歌给予力量……虽然我所处的环境目前还很安全，并没有过度的害怕什么，但是看了这些心理很感动，中国很强！南山院士很值得敬佩！x加油！医护人员辛苦了！高三生加油！听课不停学，因为开学延迟但高考不会延期！

自己加油！别忘了心中的梦想，辛苦一点就离梦想近一点！

病毒无情，人间有爱。隔离的是病毒，相连的是有爱。等这次疫情过去了，我们一起挽手去x看樱花，一起慰问为这次无声战“疫”默默付出的英雄们。而此期间，我们需要保护好自己，遵守国家命令，在家不出门，也应努力学习，用科学知识武装自己，多年后成为社会的抵柱，不畏时光的艰险，不惧明天的困难，太阳总会升起在某个清晨！

新型冠状病毒感染的肺炎疫情，紧紧团结在一起，同呼吸，共命运。疫情地图上的每一个地名、每一个数字，都牵动我们的心绪。屏幕上的真相与谣言，心中的无助与恐慌，泥沙俱下。书本上的知识、试卷上的习题，似乎都不能回答此刻的困惑。

作为大学生的我们，现在是疫情特殊时期。我们应该老实呆在家里，照顾好自己和家人，在家期间，好好学习，我们应该制定合理的学习计划，做到听课不停学的措施。只要我们在家中自律，严格实施自己的计划，一样可以学到很多知识。还有我默默在家中可以多干点零活，力所能及地配合国家控制疫情，并作好老年人的工作，同时，通过手机，电话等工具，向同学亲友宣传有关疫情的防护措施，积极宣传党的政策，确保人民群众战胜肺炎。

**居家体育锻炼工作总结18**

晚上，我和妈妈一起去东湖体育场锻炼身体。

我们来到东湖体育场，妈妈说：“你先试着跑一圈，看看需要多少时间。”“预备，开始！”随着妈妈的口令声下，我就像离弦的箭一样飞快地向前冲去。我绕着体育场跑了一圈后，累得气喘吁吁。妈妈看了一下手机，用了两分钟，说：“还可以，以后要继续努力。”我听了，心里美滋滋的。我又和妈妈走了一圈，突然，我发现了一个我非常喜爱的健身器材，于是便恳求妈妈：“妈妈，我想在这里玩一会儿，好吗？”妈妈不假思索地说：“好吧，不过不要乱跑，就在这里玩，我待会儿来找你。”我坐在健身器材上，一会儿爬上，一会儿爬下，玩得高兴极了！过了一会儿，妈妈来了，对我说：“我们再跑几圈就回家吧！”“好吧！”我爽快地答应了。我和妈妈又跑了两圈，跑得满头大汗。

我们又在那里休息了一会儿，就回家了。运动真有意思，不仅可以锻炼身体，还可以愉悦心情，我爱运动。

**居家体育锻炼工作总结19**

>一>、>情况分析

疫情突袭，甘区体育人迅速启动居家锻炼计划，由于有去年11月份的疫情居家锻炼经验，此次疫情的突袭并没有给体育组造成多大的手足无措，按照区里的计划要求，有条不紊的展开线上教学。

>二>、>内容布置

根据区下达的线上教学要求，全天学生体育锻炼活动不少于60分钟，再结合我们学校大课间操的锻炼内容，特推送给每个班级线上练习任务，广播体操，武术操，体能操，花样跳绳操，一分钟短绳，室内课间操之绳操有条件的可以自带篮球到空旷的地方进行原地运球练习，上午增加一个甘区学校体育公众号里面的《甘井子区学生家庭作业指南》中的单期，下午做《甘井子区学生家庭体育作业指南》中的双期，整个内容的布置兼顾到了全体学生的`身体条件，布置给每一个同学。

>三>、>线上出席

每位体育老师对所任教的班级从多个平台发布作业内容，如微信群，钉钉群，腾讯会议等等，与班主任老师和其他学科的时间协调，共同督促学生参与体育活动，由于我校的地理位置和学生家庭情况有很多同学不能够按时进行线上锻炼，因此，线上的出席情况很不理想。

>四>、>作业监督反馈与提交

作业布置以后，主要由体育老师到每个任教班级进行查看评价，激励学生积极参与体育锻炼，通过老师的指导鼓励，越来越多的学生参与到视频录制活动中，个别班级参加人数可达90%以上。也有一些班级情况不很乐观，有的班级提交的作业只有几名同学，最多的也只有20几名同学与全员参与相差甚远。学生集中录制在课间操上，多数学生的动作不够标准，力量感不够，在老师的反馈指导下，每天都有进步。并且根据自己的条件还增加了仰卧起坐，佛撑，等练习方式。做到了居家身体锻炼，教师每次反馈中不仅能指出问题，纠正动作，还会鼓励学生继续坚持练习，为学生加油打气。部分学生为了完成练习，应付练习动作不够认真标准。整改措施，建议学生跟着教师提供的视频，认认真真的一节一节的做，把每一节做的熟练标准以后在做下一节。对于个别不熟练的动作在次进行单项练习。逐步达到标准，从而增强学生的体质。

>五>、>课间操质量

本次疫情居家锻炼除了继续上学期的任务之外，依据区里的要求建议，我们学校进行了线上的直播课间操1到3年级，有傅丽艳老师天上午9点50到10点20，这个时间段来指导学生进行广播操的规范室内课间操织绳操的学习，同一时间由王宝雪老师对4到6年级的学生进行花样跳绳操的指导室内课间操织绳操的学习，保证每一位参与线上直播的学生能够动作达到标准规范，直播期间，家长也参与其中，陪伴孩子一起共同完成线上学习。

>六>、>体育锻炼卫生与用眼卫生

指导孩子在锻炼前调整好屏幕之后要离远一点手机或电脑能够让自己的全身展现在摄像头里就可以锻炼结束后，指导学生望向远处休息休息眼睛提醒孩子锻炼前和锻炼后不要大量饮水，穿运动服进行锻炼，以免受伤。

>七>、>存在的问题与解决措施

一部分学生由于场地受限制，造成无法参与到体育活动当中，还有一部分学生是由于缺少家长的陪伴而没有电子设备参与体育锻炼，这些问题都需要体育老师与班主任老师沟通，然后由班主任老师与家长再次沟通如何按时进行体育锻炼。

**居家体育锻炼工作总结20**

最近，因武汉新型冠状病毒的肆虐，我们不能去学校上课，就连出门，也要戴上防护口罩。但是，我们没有因为病毒，而停下学习的脚步。我们积极响应“停课不停学”的号召，在家里学习！风，毫无预兆地席卷整片旷野，撩动人的思绪万千。

网络学习十分有趣，新颖的上课形式、精彩的课堂瞬间，无不吸引着我们。老师通过录播的方式，给我们传授知识。我们不仅可以认识新的老师，还能走近其他学校，学习别人的长处……线上学习也十分方便，不用出门就可以上课。

线上学习虽然好处多多，但也存在不足之处：一、身边没有“同桌的你”，缺失同伴集体生活的成长环境；二、不是直播，而是录播，降低了课堂互动的趣味性；三、课程较少，无法综合性学习，不够充实；四、长时间盯着屏幕，对我们的视力可能会有影响；五、老师不在现场监督，无法及时了解学生的思维动向，同学们也容易走神，不够自觉……

我觉得，线上即好也坏，其实更重要的还是在于自己的学习态度，你有多自律，就有多优秀！相信自己！非常时期，大家一起攻坚克难！为你我加油、为武汉加油、为中国加油！寒冬必将过去，静待春暖花开！

**居家体育锻炼工作总结21**

我爱运动，生命在于运动，运动能增强体魄，运动也能给人带来乐趣。所以，我爱运动。我爱跑步。

也许是因为小时侯我特别顽皮，我跑步很快，普通的男生休想超过我！可是，我耐力不足，400米长跑就把我累得气喘吁吁。

于是，只要一有空余时间，我就到体育场去练习跑步、跳远等。运动后的我感到浑身舒畅。长时间地坚持，我的耐力变足了，身体变棒了，长跑对我来说简直易如反掌。正因为这样，我走楼梯的速度也是胜人一筹，特别是上楼梯，我身轻如燕，一眨眼就到了四楼。同学们见了，连声赞叹：“你真是上坡还比下坡快呀！”

跑步、跳远等田径类项目都是我的强项，我还在校田径运动会上获男子100米短跑第二。不仅如此，我也喜欢踢跳运动。跳绳、踢毽子需要手脚配合默契，所以这是一项对我们很有帮助的运动。于是每当我做完作业，便努力练习。

运动真是一箭双雕，既能锻炼身体，又能调节精神，妙极了！我最爱好打篮球。每当看到我国体育健儿在场上优美的健姿，我就羡慕极了，我是多么希望自己长大后也能像他们一样，站在比赛场上，与对方一决高下。在爸爸的指导下，我的技术逐渐提高，并且自己研制了一套打球方法！我对打篮球产生了浓厚的兴趣，我希望以后能凭自己的能力为国争光。我爱运动！我喜欢尝试各种运动。我的座右铭是：只要多运动，才能有棒棒的身体。你瞧，我是不是一个不折不扣的运动迷呢？

**居家体育锻炼工作总结22**

我喜欢体育运动，它可以让我增强体质，让我身体健康，让我体力充沛。我喜爱短跑，它可以让我像骏马一样飞驰出去，让我感触感染百米冲刺，能使我在短时间内，施展我全部的气力。

打篮球也是我的兴趣之一。投篮球可以让我的正确度增加。在我每次投出球时，都会感触感染到体育的内涵，当球进了的那一刻，我全身的血液都会沸腾，享受成功的喜悦。打篮球要讲技术，要讲巧门，这样才能使球进的更加轻松、简朴。

踢足球也是我的兴趣之一。可是我的足球踢得不是太好，在足球场上跑来跑去非常累，让我每次都累得上气不接下气，所以我一般都喜欢当后为，这样让我不会很累。我喜欢看足球比赛，可是看足球却让人很痛心，特别是看中国足球。但是，也有让我们值得赏识的地方，好比一些人漂亮的脚法和出色的传球，飞一样的速度和强悍的体魄，让我们看得目不暇接。假如当一个人进球的时候那可真是全场沸腾，甚至会让人为之疯狂，让人为之号啕大哭。

长跑是最能让人领悟到体育的不收留易。我都无法想象那些跑马拉松的人都是怎样挺过去的，我以为跑过长跑的人是最能体会到什么事坚持，什么是毅力。我一口吻跑过最长的一次是1000米，当我跑完500米之后，就觉得不行了，我想了想，觉得应该再坚持一会，当我坚持到900米之后，我想，快了，一定要坚持，我咬了咬牙，最后终于挺过去了。当时我停下之后，我都快站不住了，我跑这一千米是一直不停地跑的，我当时的感触感染是无法用语言表达的。

打篮球等体育是人类自我完善的伟大创造，是力与美的象征。所以，我们一定要多加强体育锻炼，感触感染体育，使自己成为一个体育健儿。

**居家体育锻炼工作总结23**

这一次，由于新冠肺炎的影响，我没有一开始就回学校上课，而是开始上网课。老师在直播间给我们上课，刚开始没那么适应。毕竟不是在教室里，但是一周后，我也觉得这样我的学习动力更大，在家学习更自由。这个在线课程也让我发现，事实上，学习不一定只是听老师在课堂上讲课。课后做作业很简单。还有很多其他方法可以用来学习。

例如，在网上寻找信息。听了老师的课后，你也可以听其他老师如何解释同一个知识点。不同的方式让我对学习有了更多的理解，我也知道我应该学好。事实上，有很多方法。主要原因是我应该有学习的动力，而不仅仅是按照老师的要求，我需要更加主动。这门在线课程也让我对自己的学习有了更多的主动性。我也知道，如果我想学好，尝试更多的方法，找到更合适的方法，我也可以收获更多。在网络课上，我也和其他学生和老师交流得更多。在过去，在课堂上，虽然我也可以举手提问，但我更内向，没有问题。如果我这次不见面，我也可以通过文字在网上提问。我也觉得很多像我这样内向的学生也愿意交流，愿意提问，学习的效果要好得多。我以前学过一些我以前不懂的知识，我也愿意问问题。

老师的解释也让我知道，事实上，老师并不害怕我们问问题，也就是说，如果我们不问，我们就不会理解。这并不意味着老师解释了它。我还需要思考我是否学到了它，我需要问老师哪些方面学得不好。通过这个在线课程，我自己学到了很多，我也在这个在线课程之中感受到了老师对我们的关心，有时候自己也是通过提问学到了更多，和同学之间的交流也是更多了，更了解了同学以及老师，自己的收获是很大的`，虽然而今也是回到了学校里面，但是也是怀念曾经上网课的那段日子，在那段日子学到的东西真的会在我的记忆里有不一样的地方，同时我也是要格外珍惜在学校的日子，继续努力的去学习，去提高自己的成绩。

**居家体育锻炼工作总结24**

>一、教学工作中成功的方面：

上学期的教学成功的方面有：使三年级的学生在体育方面的知识有了较大的进步。让学生在学习过程中了解了一些关于《国家体育锻炼标准》的知识，基本明确了锻炼标准的有关规定、项目及标准所规定的考核事项。有了一定的。体育考核专业知识。对立定跳远、50米往返跑、50米跑等体育考核项目已经掌握，并取取得了较好的成绩。在本学期学生复习了向右转、向左转和向后转这三种转法，在此基础上学会了向右转走，向左转走和后踢腿跑。

教学中，我努力锻炼学生各方面的能力，能按照口令迅速做出相应的动作。其次强化了学生的应变能力，这方面的能力的锻炼我是通过让学生在体育课上多做游戏，让学生在不知不觉中得到锻炼，并且提高了学生对体育课的浓厚兴趣。

对安全问题常抓不懈，本学期第一堂课上就讲好几点安全要求，每次上课前都不断强化学生的安全意思。因此，在一年的教学工作中，没有发生安全事故。

在教学中我时刻注意对学生进行思想品德教育，培养他们热爱祖国、热爱家乡的好思想、好品质，培养他们为祖国而锻炼身体的好习惯。

>二、学期教学中存在的不足：

三年级学生经过一学期的.学习，虽然取得了一定的成绩，对达标有了一定的了解。但是，在教学中也还是存在着不少的问题。

1、教学过程中学生对于一些体育器材不能正常使用。

2、学生的认识没有完全转变，仍然有一小部分学生把体育课看成是在操场上玩，只要不学文化知识就可以。

3、对于小学体育教学缺乏理论知识，对孩子的心理掌握得不够好，没能很好的做到区别对待，因材施教。

4、学生对体育知识有待于进一步的学习，对于队列对形不能完全掌握，还不能达到听到口令后立即做出相应的反映，并且做到快、齐静。

>三、改进方法：

1、在教学中要针对学生在体育课上存在的问题及时纠正。多进行身体素质的练习，努力提高学生的身体素质。培养“小老师”，让学生管理，教导学生（解决因材施教问题）。

2、教师要不断学习专业知识，提高自身素质，充实自己。要不断研究《新课程标准》，紧跟时代步伐，学习新的教学思想、教学理念，查阅儿童心理方面书籍，做到知己知彼。

3、彻底改变学生对体育课的认识。课堂中教授一些新奇的教学内容，使他们爱体育课，游戏中，让学生学会游戏方法，游戏规则，并从游戏中学到社会知识和简单的生存技能。

4、在教学工作中多于上级领导教育系统的专家以及在体育方面有特长的同事多联系，多对体育教学知识进行研究，提高自己的专业文化知识与技能。

**居家体育锻炼工作总结25**

“停课不停学”，学生居家体育运动成为了一种新形式。开展线上体育教学，为全校学生提供优质的学习资源，同时能够指导和帮助学生更科学、有效、快乐的进行居家体育运动，培养学生自主锻炼能力，增强学生体质健康，提高身体免疫力，促进学生健康成长。

通过前一阶段的实施，我们总结出了“三环三式”体育课堂教学经验，“三环”是指课前：集备研讨、课中：教学三式、课后：练习展示三个环节。“三式”是指体育课堂教学采用的三种教学形式，即在线点播、视频录播、现场直播。

>第一环：课前：集备研讨

一、未雨绸缪，提前布局

早在2月1日前，体育组就已经谋划好了学生居家体育锻炼的准备工作，做好了每天微信公众号一期的布局。2月1日，率先利用学校微信公众号推出了第一期：“同学们，跟着体育老师宅家运动”，当天阅读量达到了5348人次。2月11号全校开展“停课不停学”线上教学活动，而我们足足提早了10天就已经开始了线上体育教学活动。

二、集思广益，博采众长

疫情期间，学生居家进行学习和锻炼。但是，居家体育锻炼教学内容如何选择，教学形式如何选择，教学效果如何检验？针对这三个问题体育组7位老师献计献策，探讨出了疫情期间居家“1+N”体育锻炼模式，即明确一个锻炼主题，基于该主题下的多种形式的练习方法。然后每一个老师明确自己的任务，根据教学内容安排，充分发挥每一个老师的特长，录制相关的教学视频。

>第二环：课中：教学三式

学生居家学习限制了老师教学形式的选择。体育组创新线上教学形式，确定了以在线点播、视频录播、现场直播三种在线体育课堂教学形式，即体育教学“三式”。

一、在线点播，自主选择

所谓在线点播，就是把老师录制的体育教学视频利用微信公众号推送出去，学生根据自身特点选择合适的练习内容进行在线点播，根据视频内容进行学习和练习。

1、在线点播，学习资源丰富

**居家体育锻炼工作总结26**

自从放了假，我的内心就十分激动，但才刚过了一个月，我就开始盼望着开学焦急的，等待那一天的到来。

可新冠肺炎疫情的到来浇灭了我这一美好的欲望，各个小区都被封死了，大门也都被铁皮封了，别说开学，就连运动都成了问题。基本上一天到晚都在看屏幕，眼睛闭会，视力下降，我也无可奈何。

忽然电话响了起来，原来是快递到了，我喜出望外，便主动请缨去领快递，妈妈也欣然同意了，我露出了胜利的微笑。

做好了全面防护后，妈妈如临大敌般把我送到了门口，又再三嘱咐我口罩一定不能摘下，要赶快回来，等我在家里闷了很久了，就如同一匹脱了僵的野马飞奔下来。今天的天气格外好，阳光暖暖的照在身上，一阵凉风拂过，甚是舒畅，我放慢了脚步，平时两分钟的路，我硬是走了十分钟。

回到家中，我觉得这时间也太过于短暂，只希望天天可以领快递，相信这是给我最大的恩赐吧！

我开始怀念在学校是多么美好，虽然那时我认为跑步有点不尽人意，如今是恰恰相反的结果，我怀念每一个课间，每一次跑操，每一节体育课，每一次在草地上驰骋，我沉浸在美妙的回想中，忽然手机一条消息响声把我拉回了现实，我以至于不想相信面前的这一切都是真的。

窗外是煦煦春光，窗外却空无一人，一种在深秋时节万物凋零的寂寞，却在这春回大地，万物复苏的初春显现出来，相信只有耐得住寂寞，才能从寂寞中成长吧！

啊，冬的阴霾，你何时才能散去?又何时才能真正将阳光洒在每个人的心中呢?

**居家体育锻炼工作总结27**

“男子200米跑开始检录。”裁判员高声喊到，我和陶xx肩并着肩走向了被烈日炽烤着的赛场。

校运动会男子200米即将开始，大地的高温代表着我必争第一的决心。一阵阵发令枪响声，结束了一批批运动员的比赛。终于，轮到我了。站在起跑线上，我努力的平静我的内心，并告诉自己：我一定要得第一名，为班争光。操场上满是加油声、助威声。我身体前倾，双眼紧紧盯着前方，好像下一秒就要冲出去一样。

裁判员挥旗示意，发令员举起发令枪；此时，我身上的每一个细胞都活动起来。“啪——”发令枪一响，我的右脚猛的一蹬，左右丙臂迅速摆动。每踏出的一步，都十分有力。我很快就到了领跑的位置。

慢慢的，到了第二圈，我的体力开始下降。我嘴里喘着粗气，迈出的每一步都好像踩在海绵上一样，没了劲。后面第二位同学开始赶超我了，这时我心想：我的目标是第一名，但是如果被他超过，那之前所有付出的努力就都白费了。如果我这个时候奋力一搏，说不定还有获胜的可能。于是我咽了一口口水，左脚一蹬，加快摆臂，拼了命的奔向终点。终于，我第一个跑到了终点。这是我人生中最精彩的冲刺，也是我战胜自我奋力拼搏的一场赛跑。

这次运动会，令我终生难忘，这不仅是一次比赛，更是我展现自我的舞台。

**居家体育锻炼工作总结28**

疫情期间“停课不停学”，“停课不停练”，新华区凌云小学科学合理地安排线上体育教学，旨在帮助学生们全面健康发展，学习文化知识的同时，更要加强身体锻炼。

在这个特殊时期，为了保障线上教学质量，新华区凌云小学体育组全体老师结合学校实际情况，开展适合室内的体育活动，指导学生更科学、有效、快乐地进行居家体育锻炼。培养学生自我锻炼能力，增强学生体质健康，提高身体免疫力，促进学生健康成长。

学校体育老师主要采用钉钉直播教学的方式和学生面对面一起运动，并在课后根据本次课内容布置相对应的体育作业，达到课上学习，课下巩固练习的目的，不断引导养成坚持每天运动的好习惯。除此之外，会在钉钉群里公布每天的优秀作业，不断激发学生的学习热情和练习兴趣。

环境在变，地点在变，但学习的热情和心中的目标永远不变。

在这个特殊的时期，体育组老师们用心备课、认真授课。学生们努力锻炼，坚持运动。希望每位同学都能把学习搞得好好的，身体练得棒棒的！期待着与大家的再次见面，我们一起沐浴在阳光下，携手朝着美好的未来前进。

**居家体育锻炼工作总结29**

突如其来的新冠肺炎给节日披上了灰色的外衣，也给每个人心上罩上了一片阴影。面对疫情，全国上下一心打响了一场没有硝烟的战斗。根据县教育局通知，我校也积极开展了线上教学活动，对此，我感触颇多。

>一、星火燎原，推动教育信息化。

特殊时期，教师变主播，学生变爱粉。这是一次应急教学，一次新的尝试，更是一次推动。网络教育是实现信息化必不可少的手段，也是提高教学质量的有效途径。平时，我们习惯了传统教学，总是不想尝试、改变；此时，直播教学促进了学校及师生迈向信息化、多元化的进程。

>二、集思广益，发挥网络优势。

我校教师主要依托“钉钉”网络教育平台向学生开展同步教学或辅导，同时预留相应的练习作业，学生通过班级“钉钉”上传由教师在线查阅。也就是说按照“教学—指导—答疑—作业—检测”的流程进行工作。面对如此功能齐全的教学平台，我感到非常的兴奋、激动，但怎样才能利用好这个平台成了急需解决的一个问题。我主动进行尝试，不懂的地方积极向技术指导员请教或在网上查找解决，努力发挥好网络的优势服务于线上教学。

>三、精益求精，促进自身成长。

一周的线上教学体验，总体还算顺畅，但也有过一些“小意外”，如：互动面板和连麦面板覆盖，两个面板就会瘫痪，结束不了直播；正常直播时不知什么原因竟自动结束，等等。我感到不满足了，做事应该追求尽善尽美，我又去请教技术老师，和其他老师交流，获取经验并反复实践，虽然有新问题在不断生成，但自我成长从未停止过。

>四、居安思危，珍惜美好时光。

线上教学有许多可圈可点的优势，这是毋庸置疑的，但且不说一些突发的“小意外”时时困扰着我们，也不说批改作业的不方便，只是每节课面对“设备”的“孤单”身影就足以让人失落感爆棚。现在想来，曾经的每一节课堂教学，每一次与学生的相视一笑……每一件事都是多么温情！期待阳春三月，重返校园，我想那时的我们定会更加珍惜拥有的美好！

**居家体育锻炼工作总结30**

本周是居家办公的第三周，居家办公的日子里有利也有弊。工作时间比较灵活很好掌握，可以利用最适合的时间进行工作和学习；同时要与同事“云沟通”还是稍微有点耗时。基于这个情况，本周我集中学习了“工作效率的提升关键”和“抗击脆弱的压力与情绪管理”等课程。学完之后有些感悟想分享给大家。

远程办公中我们要如何学会自律呢？首先要制定一份详细的工作计划并按计划落实。每天根据工作计划实施工作内容，当然前提是要有一个模拟办公室环境，尽量保持办公环境的安静、舒适，以此达到更好、更快的完成每日工作。

其次，要学会控制注意力即控制自己的生活，避免因控制不好而影响工作及生活的品质；同时要学会控制环境，工作时将自己的手机设置为静音模式，让自己尽量处于安静勿扰的环境中；学会控制技术及自己的行为能力，要每天坚持去控制自己的注意力将它形成一种习惯，从而管理好自己的生活。

繁琐的工作内容会稍微有些压力，面对这些负能量我们应懂得如何消除负面情绪，确定压力的真正来源，不被情绪左右，试着去接纳自己的情绪，不再排斥它，寻找机会与朋友分享自己的情绪，用微笑消除痛苦，培养积极态度。

在当今这个数字信息泛滥的时代，我们要学会用科学正确的方法来减少外界干扰，拥有自己的工作原则，为以后顺利开展工作奠定基础。

**居家体育锻炼工作总结31**

暑假里的一天傍晚，天空下着蒙蒙细雨。不一会儿，雨停了，天空出现了一道彩虹。我的心情像彩虹一样美丽，因为爸爸要带我去学校打球。

我和爸爸骑车来到了学校，爸爸说“我们先练习运球。”我按照以前原地拍球的姿势拍球，可人一走，球跟不过来。于是拍了又走，走了又拍，反反复复，有一次我差点摔跤了，我用力一拍走了，球也走了，我心里想：为什么叫你走扁不走，不叫你走倒走了，再看看你的脾气比我还大!爸爸见我这样子，知道我一定碰上了麻烦事，于是大步向我走来，捡起球对我说：“运球要注意向前拍，这样才能走动。加油，只要功夫深，铁棒能磨成绣花针。来吧，你一定行!”他边说边做动作，我见状也试了一下，“啪啪啪”可是球还是步听话。想起爸爸刚才鼓励我的话，我又重新练习起来，这一次我抓住动作的要领，慢慢地，我可以控制球了。没多久，我终于学会了运球，不管我向前或是退后，球都能乖乖地在我的手掌心下上下“跳动”。此刻，我心里甭提有多高兴了，爸爸看见了，也竖起了大拇指。

后来，爸爸又教我投篮，我先尝试原地投篮。一个、二个、三个…我投啊投，就是进不了球，爸爸过来帮我纠正了姿势，还教我一个方法，只要击中篮板上的黑框，球就能擦进球篮。这一招果然厉害，我纷纷投进了好几个两分球。爸爸表扬我进步快，我开心得不得了。后来，我还投进了一个三分球呢!

从此，我爱上了打篮球，每天我都要到学校的篮球场上跟几个小伙伴练上一回。打篮球不仅是有趣的，还让我明白了一个道理——失败是成功之母。失败时，只要我们多加练习，成功就在眼前!

**居家体育锻炼工作总结32**

面对新型冠状病毒感染的疫情形势，增强学生自我防病意识和社会信心，进一步鼓舞斗志、凝聚合力，切实以社会主义思想统领和推进教育事业发展，结合我校和我院实际，面对当前疫情防治情况，我班同学根据所学专业，围绕理性爱国、青春报国主题，对“我”能做些什么，这一问题进行了深入的思考。我班组织开展了正面宣传教育活动，引导大家知行合一，进一步扎实学习、夯实体会、指导实践，充分激发爱国情怀和奋斗精神。

我们要正确认识疫情，积极地向家人朋友解释疫情的严重性和如何分辨谣言，提高周围人对预防的重视程度，耐心演示戴口罩和洗手步骤等。坚信祖国一定可以赢得这场“战争”，坚信我们一定可以迎来美好的春天。科学是的谣言“粉碎机”。阻断谣言的传播链条，保持科学理性的态度，客观地认识疫情、科学地预防疫情、有效地防控疫情，我们就能为打赢疫情防控阻击战注入更多正能量。

我班同学及时关注疫情变化，切实以中国特色社会主义思想统领，坚定信念，有信心在党和国家的领导下，充分发挥中国特色社会主义制度优势，紧紧依靠人民群众，坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战！

**居家体育锻炼工作总结33**

深夜，原本安静整洁如今却拥挤不堪的医院内，你拖着早已麻木的身子，踉踉跄跄地走出重症监护室的密闭门，在缓冲室小心翼翼地摘下护目镜和鞋套，来到洗手台洗第一次手。你屏气凝神，试图努力打起精神，以便进行接下来更加危险的动作脱防护服，足足有三层厚的防护服，浸满了汗水，里层的可以拧出水来。接着，把外层乳胶手套脱下后，又洗了一次手，待各种不知名的防护用具都处理好后，你轻轻地呼了一口气。当然，还有一件最重要的事尿不湿，上面早已湿透了。你有点不好意思，赶紧丢进垃圾桶，又检查了一遍有没有把防护用具全部丢进黄色污物桶中，一定得检查仔细，不能对不起自己身上这件白大褂呀。你这样想着，走了出去。

看到接班的同事，你向她点了下头，她也点了下，医务人员的苦只有他们自己知道。

回到办公室，你没有休息，又积极组织大家开会，研讨如何应对治疗中遇到的种种难题。你似乎不知疲倦，即使在ICU里连续工作了那么长时间，仍然为大家传授自己在治疗中发现的新方法，他们仔细的听着、记着。明天的情况一定会更好，你鼓着劲说。会议室里，清一色的白大褂互相辉映，洁白耀眼。

会议结束了，你又翻看起今天的各种数据，思索着怎样才可以提高治愈率；后半夜了，你第一次有了空闲的时间，拿起手机，想给儿子和妻子打个电话，但又放下了，担心惊扰到了他们。你翻开今天的网络疫情页面，发现确诊人数和仍在继续增长，不禁头涔涔而泪潸潸了。

你像往常一样席座而眠，连白大褂都没来得及脱。

黑暗中，几个危重症病患无助的眼神、同事们在病房前征战的蓝绿色身影不断地浮现在眼前，让你久久不能安眠。凝望窗外，夜色苍凉如水，月亮透过密密的云洒下来一缕皎洁的月光东方露出一抹鱼肚白，你起了床，像往常一样拍了拍自己的白大褂，开始了又一天忙碌而神圣的工作。

人人都说，你的白大褂总是一净如洗，比安第斯山脉的雪还洁白，比中秋的月光还耀眼，你的心不也是一样吗?我相信，有你们这样兢兢业业，舍己为人的白衣天使在，我们就没有什么可以害怕、担忧的东西了。我相信，中国和中国人，都会在这场历练中，像阳春三月的青草一样，重新焕发生机！

**居家体育锻炼工作总结34**

伏尔泰曾说过：生命在于运动。是啊，只有不停的锻炼和运动，才能够健康地生活在这个美丽可爱的世界上。健康是人生的第一财富，只有锻炼运动，才能健康，只有拥有健康才能让你的生活变得更加美好。

星期天的早晨，阳光明媚，万里无云，天气很好。我和爸爸决定到公园去打羽毛球，来场激烈的“羽毛球比赛”，带上羽毛球后我们就出发了，马路两旁红花绿草，可美了。

迎面吹来温暖的春风，像母亲的手轻轻的抚摸着我的脸颊……过了一会儿，公园到了，我连蹦带跳的下了车，拉着爸爸的手飞快的跑向了空旷的地方。在这儿打羽毛球的人还真不少呢。那些羽毛球在球拍间飞来飞去，出神入化，像一只只小蝴蝶在空中翩翩起舞，让人眼花缭乱，简直妙不可言。

“哼，哼…累死了”，我不管三七二十一一屁股坐在了旁边的座椅上，歇下来喘了几口气，将挂在身上的羽毛球拍给了爸爸。差不多过了两、三分钟后我缓过神来了，爸爸对我说：“走，快起来，我们去打羽毛球了。

”我揉了揉眼睛，打了个哈欠，随口说道：“哦，知道了”“那我先过去了。”爸爸说完，转头就走，我连忙拿起心爱的羽毛球拍大跨步的追上了爸爸。

“比赛开始”我发号施令道。“唰唰唰”我一开始就使出了自创自取的独门绝技——“高尔夫”，“不好”我提高了警惕，因为我发现爸爸的球拍跟羽毛球的距离只有米了，只要速度快一点即可打中。

“砰”的一声，羽毛球反弹回来了，我目不转睛的盯着球飞的方向，不，正向我飞来呢。

我紧张地闭上眼睛，拿起球拍，“刷”的那么一甩，“嘣”这好打中，啊，真实天助我也。

可是好事总是一时，爸爸又将球拍了回来，我顿时措手不及，慌忙中，没打到球，爸爸见状，哈哈大笑。

哼，等会看你怎么办，我不甘示弱，发了我的第二个秘诀——“高空旋转”。

由于我这次是倒着发球，爸爸没反应过来球又一次落地了，“呵呵呵”我看了几眼满头大汗的爸爸，偷偷地捂住了嘴，笑了起来……

就这样我们辆打了差不过一个多小时，浑身上下都是汗，头昏脑胀，这时，迎面吹来的一阵阵凉爽的暖风，这风吹的使人神清气爽，我深深地吸了一口气，哇，风中带着淡淡的泥土香和一丝丝海棠香，令人陶醉在其中……我瞧了瞧手表：“爸爸，九点了，该回家了”“哦，走，上车，咱们回家去”。

我点了点头，甜甜的笑了。经过这一次的锻炼，我懂得了：世界上没有一件事能比拥有一个健康的身体更加快乐幸福。

**居家体育锻炼工作总结35**

今天虽是居家办公第5天，但于我而言，已是第7天。对于习惯了到处奔波的我来说，居家办公的生活是一种新生，从习惯了每天去和不同客户打交道到每天对着自己说早安、午安、晚安，像是每天都要自己给自己加油打气，也像是一种约束，告诉自己该开始工作了，这是居家办公而不是休假。

过去七天的生活，其实和自己往常的生活一样，6点的闹钟一响起，代表着属于我的新一天生活开始，除了电话处理客户遇到的问题之外，一天的生活都属于自己，每天按照自己的节奏看了种植相关专业知识，把自己在工作中遇到的问题找到专业的理论解答，也忙里偷闲地看完了两本自己一直想看却没看的“闲书”。

疫情反复无常，打乱了我们的工作和生活，但在不可控的外界环境影响下，我们要做的就是按照自己的节奏做好自己的工作、过好自己的生活。

村上春树在《海边的卡夫卡》中的一段话，与疫情当下的你我共勉：暴风雨结束后，你不会记得自己是怎样活下来的，你甚至不确定暴风雨是否真的结束了。但有一件事是确定的，当你穿过了暴风雨，你早已不再是原来的那个人了。

**居家体育锻炼工作总结36**

不运动，肥肉光临。半个月离开运动君的监管，我可胖了不少。所以，运动去！

开门迎来一股热浪，习惯在空调君拥抱下的我，被惊了一跳。可没什么能阻挡我运动的心。可出门一会儿，我便后悔了。35度的高温让我汗流浃背，汗侵袭了全身。衣服早已黏在了衣服上，臭味在身上一点点散发。没到篮球场，一瓶水就喝了一半，只能带着不甘心打道回府了。

第二次，充足的水分，心中的自信也满满的的。可是太热还是避免不了。在春天还挺有活力的流浪狗，现在正耷拉着脑袋，舌头一直在往外吐。之前顽强的小草，现在可谓是命不久矣。

热，那是必然的，但运动，也是必不可少的。可老天，就是那么地不给力，常言道天公不作美，一下子，那么猝不及防，雨就来了。周围没有避雨处，现在我又推着一辆自行车。真是屋漏偏逢连夜雨，下场可想而知。一枚落汤鸡在雨中无处可留。

第三回，雨后，不热，天助我也。自行车太慢，现在恨不得一转眼就到球场。投篮，运球，正高兴时，命运又来捣乱了。我无意间重心不稳，摔了个狗啃泥，手，脚，都破皮了。痛，从全身上下蜂拥而至，伤口又被汗水侵袭得疼痛难忍，走起来都疼。

回忆着前两次，运动细胞被终止了，悲伤，无奈，我更加心烦意乱。愤怒，恨不得拔光身边的草，花儿。

灰色的天空底下，一个少年，正在仰望对面蓝色天空的天地。向往运动，被一次又一次地阻碍。不低头，可仍得不到命运的眷顾。

运动细胞停止了，因为伤，可没有停止的是对运动的热爱。

**居家体育锻炼工作总结37**

面对当前新型冠状病毒疫情防控的严峻形势，学校体育组在3月11日开启网络课堂，至今已经进行四个星期，体育课“线上”教学在“停课不停学”的形势下，得到了学校各位体育老师的重视，一段时间来，根据各级教育教学部门的教学指导性建议，学校体育组经历“新”备课和“新”上课的过程。

体育组教师们为更好地完成教学任务，不断钻研完善教法学法。始终坚持以学生者为中心，始终把学生主动、全面的发展放在重要地位。充分发挥自身的优长，努力开发卓而有效的优质教学资源，从而促进学生掌握体育运动技能，发展身体素质，采用线上线下相结合，丰富学生锻炼项目，引导学生积极参与，形成生机勃勃的居家体育氛围。

>一、制定计划，精准备课

我们教师本着“停课不停练、运动不停歇”的宗旨，让学生居家期间能合理安排学习、生活和体育锻炼，注重培养学生养成自主学习的习惯和自我管理的能力。在第一时间制定了线上体育课教学计划。区体育教研员也在集体备课中对我校线上教学方式方法上给予了指导与建议。

五名体育教师分管5个年级，根据不同年级的年龄特点结合小学体育教学大纲，制定年级线上教学进度表。居家锻炼受环境和条件的限制，教学内容要依据简化、实操、科学的原理，以“中低强度”的量度为依据，按照学段大致拟定如下：操化类包括眼保健操、广播操；体能类包括深蹲、仰卧起坐、高抬腿、坐位体前屈、燕式平衡等；亲子游戏包括：石头剪刀布、亲子舞蹈、负重锻炼等；兴趣类包括跳绳、网红韵律操、轻物投掷、亲子合作锻炼等。课程内容丰富易学，既能达到锻炼身体的目的，又能让学生们在运动中寻找乐趣。

>二、高效上课，责任随行

1、体育课线上教学策略

①线上体育教学突出“全”。

全体教师积极参与。学校体育组结合学生年龄特点，积极制定线上体育教学计划。

学生积极参与全覆盖。课前有点名、课中有互动交流、课下有反馈，关注缺乏自律性的学生，让每个学生都能积极参与体育运动。

②线上体育教学突出“新”。

活动内容新颖：跳绳、健美操、球类、有氧运动、体能训练、瑜伽、徒手操……内容丰富多样，学生学习热情高。

教学形式新颖：采用钉钉直播和录课形式进行线上教学，教师教学方法生动有趣，动作示范引领和语言讲解提高了学生的学习兴趣。

③线上体育教学突出“动”。

线上教研，师师互动。教师利用线上备课的优势，搜集课程资源，广泛收纳教学素材，做好课前准备。

线上教学，师生互动。教师根据线上交互的特点，尝试以实时提问或课后运动视频作业的方式来增强教学反馈，简化教学目标和内容，保障学生的锻炼效果。

线上展示，生生互动。适时安排学生体育运动展示，促进学生互动交流，提高学生主动运动的积极性。

2、体育课线上教学路径

①水平一

“小项目，大智慧”，用“小而精”的项目，激发学生兴趣，促进学生养成良好的锻炼习惯。

②水平二

“促体能，重兴趣”，项目设置样，不仅安排了多种居家体能的锻炼，也安排了多样的体育校本课程。

③水平三

“重体能，促技能”，体能练习不仅能增强身体素质、提高运动技能，也能为体育毕业考试打下基础。

我们也在不断规范学生的锻炼常规，更加关注安全因素。比如明确提出上课的服装要求，要求学生穿运动服、运动鞋，整理好上课环境，线上体育课逐渐呈现良好的样态。

>三、居家锻炼，健康同行

缺少学生的课堂是不完整的课堂，而线上体育课的特殊性，不能实时的监督到学生的`锻炼情况，了解不到实际学习效果也是现实的问题。为了能更好的提高线上体育课同学们的学习兴趣和学习效果，体育组非常重视课后的锻炼和学生反馈。

结合每节课的授课内容和学生特点，体育教师会抽取部分同学拍摄锻炼小视频，给予学生以鼓励为主的评价和建议，以提高学生居家锻炼的积极性和有效性。同时，在这种反馈的过程中很多学生对于线上课程和课后锻炼的形式也提出了很多宝贵的建议，针对学生提出的合理建议，老师们在课中会及时做出调整，并安排很多有学生共同参与的教学环节，如“学生挑战接力”、“小学生广播操”等等，从而更好的提高线上体育课程的有效性。

>四、领导重视，精益求精

我校线上体育课及体育活动的开展领导高度重视，疫情当下，居家锻炼是保证学生们身体健康的唯一途径，校长、副校长、主管领导进入所有钉钉班级群进行听课，每天对线上体育课进行教学反馈，当天就出现的问题进行整改，经过近4周的时间，使得我们的线上体育课开展的越来越好，学生们也逐渐能接受这种线上教学的模式，参与性越来高，课堂效果反馈也有越来越好。

通过线上体育课程的实施，使学生们在疫情中深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

“疫霾终散尽，春暖花自开。华夏艳阳照，山河更无恙。”愿我们早日在校园里相见。

**居家体育锻炼工作总结38**

>一、指导思想

贯彻落实“健康第一”的指导思想。体现现代教育和体育教学改革、发展的要求。促进小学生身心健康地发展，保证学生的运动安全。教学内容要活泼、健康、反映时代精神、具有创造性、激励学生积极向上，培养学生对体育的情感、态度与价值观。根据小学生的认知规律和身心发展地特点，设计、组织和实施小学体育过程。

>二、学情分析

1、三年级的小学生是形成自信心的关键期。他们更容易产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心：有的还表现出强烈的自我确定、自我主张。因此，在教学中要时不时应用一些小“特技”来提醒那些目空一切的孩子告诫他们自己还有很多东西要学。

2、情绪不稳定：三年级学生由于生活经验不足，容易产生紧张的情绪，他们喜欢与伙伴共同游戏、学习，但情绪很不稳定，容易激动 、冲动。这就要求我们要有敏锐的洞察力，发现问题及时解决，并且在平日教学中增加小组合作，加强团队精神，培养学生集体荣誉感。

3、自控力不强：从三年级开始，学生进入少年期，因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。但是内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效地调节和控制自己的\'日常行为。遇到这种问题我们应该“恩威并用”，表扬自觉的学生，适时使用管理软件对不能自控的学生进行提醒、控制。

>三、教育教学成果

因首次参加教学工作，教学成果就是丰富自己的教学实践，向各位前辈们学习一线教学经验。

>四、师德师风

树立的职业道德，时时以育人者的标准严格要求自我，努力塑造好自我的人格，处处为人师表。要认真钻研教材及体育大纲要求，关心现代信息，要打破门户之见，相互交流，相互学习，博取众长，使自我的常识专精博览，以适应教育的要求，为培养现代化高素质人才而努力。

>五、工作业绩

学期初一年级队形队列比赛取得良好成绩。

>六、存在问题

针对于体育大纲要求，理解不是很透彻。教学氛围较为严肃且无活力，对于学生表扬及鼓励的语言较为贫瘠。

>七、改进措施

1、认真备好课，扎实开展教学工作。

2、每节课让学生做到有备而来，有获而归。

3、鼓励的语言是激发学生能动与潜能的催化剂。因此，无论是在教学中还是课后，多从正面的评价学生

>八、其他设想

因为是第一学期参加教师工作，一定会暴露出些问题。但是在接下来的教育教学过程中积极学习，提升自己教学水平。将以更高的热情投入到教育教学工作中去，进一步完善自我，向着更高的目标奋进。

**居家体育锻炼工作总结39**

运动是我们在生活中不可缺少的东西，它可以保证我们有个健康的身体，充实的度过每一天。

最近我们学校开展了一个以阳光体育运动为主题的活动，同学们都在积级踊跃的参加。每次下课，你总能看到校园里有许许多多的同学在运动，有的同学在跳绳，有的同学在踢毽子，有的同学在夹沙包，还有的同学在打羽毛球······校园里到处都有运动的痕迹。

看到这里，有的人可能会说：“运动这么累，干嘛还要那么拼命的去练习，不仅费时又费力。”如果你这么说，就错了。运动可以让我们有个健康的身体，因为运动会使人的血液流速加快，肺脏扩张收缩加快，长期运动能增加肺活量，提高心脏机能，大脑供氧充足，从而使免疫力提高，精力充沛的人就会很健康。可我们还是要注意一个问题，运动时间不能过长，每天锻炼一小时就可以了。

最近我也在家里运动，总是踢毽子，和家人打羽毛球，与弟弟玩沙包，让爸爸教我打乒乓球······在不知不觉中，我身体的健康也提高了。家里人看到后，不禁说：“这运动可真好啊！我以前的身体不舒服也没了，看来今后还要坚持下去，有个好身体，可是比有什么都强。”

同学们，让我们一起运动吧！运动能让我们有个健康的身体，充实的度过每一天。运动能让我们有个好心情，快乐的度过每一天。

**居家体育锻炼工作总结40**

新冠肺炎疫情改变了我们的生活轨迹和生活模式。疫情期间，居家生活的同学们是不是也有如下感受呢?有人因空间受限感到不自由，有人因延期开学为学业科研进度感到焦虑，有人一听父母说话就认为是唠叨，还有人莫名其妙的感到烦躁，有的父母感觉孩子不听话而生气等等。在这个特殊时期，使大学生及其家人们从闲散无序的混乱状态转向正常有序的运行状态，需要每位家庭成员共同努力。为此，作为x高校心理名师工作室(马喜亭心理援助工作室)的主持人，特向大学生及家人们提出如下建议：

>一、理性认知，坦然面对当下居家生活的事实

面对新型冠状病毒肺炎的疫情，要相信科学、理性应对;相信国家，各级党委和政府包括个人都必须坚决服从\_统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习和工作，是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位大学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

>二、制定计划，保持生活学习及工作规律有序

对许多大学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。大学生们可以担任自己的时间管理CEO，自已管自已而不是让他人督促自已，同时带领家人一起把星期一至星期五的生活、学习、工作、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

>三、有效沟通，增进理解信任与家人暖心相伴

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的良好契机。所以，在这里建议大学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对大学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键“，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

>四、自律学习，根据学校安排做到停课不停学

延期开学期间，大学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

>五、分担家务，在劳动锻炼中享受生活的乐趣

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。“居家生活，家务活肯定少不了。大学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数大学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！