

## 专题 20-3-1：居家与家庭体育啥区别

大家好！疫情特殊时期，居家体育火热，网上大量锻炼方案为学生提供了丰富资源，对促进健康发挥了重要作用。疫情过后，家庭体育锻炼要足够重视，家庭体育与居家体育有何不同？

居家体育属于家庭体育，但家庭体育不一定是居家锻炼。居家体育是足不出户在自家庭院锻炼。家庭体育是由家庭成员自主、自愿、自发的，在家内、外参与的体育活动，包含学、练、赛多种形式。家庭体育和居家体育参与锻炼者均为家庭成员，可单人独立，也可双人或多人组合。与居家体育相比，家庭体育的锻炼场所更大、内容更广、形式更多。

当下居家锻炼抗疫情，未来家庭人人要乐动。

好了，就到这里，下周五再见。