

据福建省福州市鼓楼区政府网站2月9日消息，福州市鼓楼区教育局转发了《福州市教育局办公室关于有序开展2023年春季中小学体育工作的通知》，其中要求各中小学在前期学生新冠病毒感染情况摸底的基础上，进一步完善学生体质健康管理台账；学生要关注自身静态心率（可运用运动手环或晨脉来检测）、靶心率区间范围，并可根据运动过程中的主观感受测算心率（RPE指数又叫主观疲劳指数）等方法，来确定运动强度大小是否合适。

福州市教育局办公室在2月8日印发的通知中要求，各地各校开学后要组织一次急救人员培训，将心肺复苏技能知识作为重点内容纳入培训。要及时添置更新急救设备，有条件的学校要在体育场、体育馆、校医院（医务室）、宿舍区等场所配备自动体外除颤仪（AED），做好应急救护准备工作。

原则上，开学后两周内以开展中低强度的身体活动为主，科学安排运动时长和强度、密度，合理设置过渡期、适应期、恢复期，让学生从身体上、心理上逐步适应正常的体育教学。

要加强过程监测、实时监控，在体育运动过程中，对于重点学生要重点关注，出现身体异常的，要及时调整或停止教学安排，确保学生的生命健康安全。要引导学生加强自我健康管理，提醒学生在出现气促、呼吸困难、胸闷、心跳异常、冒冷汗、心区疼痛（胸或背痛）等身体不适情况时，应立即停止运动并及时报告。