附件2

安徽省中等职业学校优秀论文、优秀教学软件和优质课

评选推荐表

|  |  |
| --- | --- |
| 标 题 | 微课：上交叉综合症康复练习 |
| 作者姓名 | 墨林 | 联系电话 | 15705584433 |
| 单 位 | 阜阳技师学院 药学系 |
| 内容介绍 | 伴随着社会的发展，学生学习任务的加重，教师工作的繁重，人们伏案学习、低头使用手机的时间加长，很多人由此患得了上交叉综合征。上交叉综合征是指人体胸部肌肉过于紧张，背部肌肉过于松弛的不良体态，多表现为头前伸、含胸驼背的不良体态。  本微课通过5个动作练习，可以帮助学生和教师自我完成此不良体态的康复练习，动作简单易理解，在家就能完成训练。 |
| 市专家评选组意见 | 专家组组长签名  年 月 日 |
| 市教育局职教研究室推荐意见 | 市教育局职教研究室  年 月 日 |