附件1

青少年体育锻炼计划（假期体育作业）指引

|  |  |
| --- | --- |
| **小学一年级：提高身体协调能力（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、原地蹲跳起：10次/组\*2组  3、亲子运动-体前屈拉伸：20秒/组\*2组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*2组  2、平板支撑：30秒/组\*2组  3、亲子运动-左右障碍跳：20个/组\*2组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、蛙跳：5次/组\*2组  3、亲子运动-交互平板支撑：20秒/组\*2组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*2组  2、坐位体前屈：1分钟/组\*5组  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*2组 |
| 星期五 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、原地高抬腿：15次/组\*2组  3、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*2组 |
| 星期六 | 1、开合跳：30次/组\*3组  2、20米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  3、亲子运动-左右障碍跳：20个/组\*2组 |
| 星期天 | 和家人观看一场体育赛事，简单了解规则 |

|  |  |
| --- | --- |
| **小学二年级：加强腰腹力量，核心力量（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、原地蹲跳起：10次/组\*3组  3、亲子运动-交互平板支撑：20秒/组\*2组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*3组  2、平板支撑：30秒/组\*3组  3、亲子运动-体前屈拉伸：20秒/组\*2组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、蛙跳：5次/组\*3组  3、亲子运动-左右障碍跳：20个/组\*2组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*3组  2、原地高抬腿：30次/组\*2组  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*2组 |
| 星期五 | 1、慢跑：5分钟/次\*1组  2、坐位体前屈：1分钟/组\*5组  3、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*2组 |
| 星期六 | 1、开合跳：30次/组\*3组  2、30米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*2组 |
| 星期天 | 和家人观看一场体育赛事，简单了解规则 |

|  |  |
| --- | --- |
| **小学三年级：加强下肢力量、核心力量（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、原地蹲跳起：20次/组\*3组  3、亲子运动-交互平板支撑：20秒/组\*3组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*5组  2、平板支撑：50秒/组\*3组  3、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*3组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、蛙跳：8米/组，男生2组，女生1组  3、亲子运动-体前屈拉伸：20秒/组\*3组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*5组  2、立定跳远：5次/组\*2组，间歇1分钟  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*3组 |
| 星期五 | 1、原地高抬腿：30次/组\*3组  2、仰卧起坐：1分钟/组，男生3组，女生2组  3、亲子运动-左右障碍跳：20个/组\*3组 |
| 星期六 | 1、30米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  2、亲子运动-交互平板支撑：20秒/组\*3组  3、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*3组 |
| 星期天 | 向长辈学一个他们小时候玩过的传统游戏，开学介绍给同学，一起玩一玩 |

|  |  |
| --- | --- |
| **小学四年级：加强腰腹力量、下肢力量（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、原地蹲跳起：20次/组\*3组  3、亲子运动-交互平板支撑：20秒/组\*3组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*5组  2、平板支撑：1分钟/组\*3组  3、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*3组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、蛙跳：8米/组，男生2组，女生1组  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*3组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*5组  2、立定跳远：5次/组\*2组，间歇1分钟  3、亲子运动-体前屈拉伸：20秒/组\*3组 |
| 星期五 | 1、原地高抬腿：30次/组\*4组  2、仰卧起坐：1分钟/组，男生3组，女生2组  3、亲子运动-左右障碍跳：20个/组\*3组 |
| 星期六 | 1、30米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  2、亲子运动-跳跳虎：20个/组\*3组  3、亲子运动-卷腹：20个/组\*3组 |
| 星期天 | 向长辈学一个他们小时候玩过的传统游戏，开学介绍给同学，一起玩一玩 |

|  |  |
| --- | --- |
| **小学五年级：加强腰腹力量、上肢力量（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、原地蹲跳起：20次/组\*4组  3、亲子运动-卷腹：30个/组\*3组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*10组，间歇2分钟  2、平板支撑：1分钟/组\*3组  3、亲子运动-跳跳虎：30个/组\*3组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、蛙跳：10米/组，男生2组，女生1组  3、亲子运动-体前屈拉伸：30秒/组\*3组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*10组，间歇2分钟  2、立定跳远：8次/组\*2组，间歇1分钟  3、亲子运动-拉大锯扯大锯：20个/组\*2组 |
| 星期五 | 1、原地高抬腿：30次/组\*4组  2、仰卧起坐：1分钟/组，男生3组，女生2组  3、亲子运动-左右障碍跳：30个/组\*3组 |
| 星期六 | 1、50米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  2、亲子运动-交互平板支撑：30秒/组\*3组  3、亲子运动-拉大锯扯大锯：20个/组\*2组 |
| 星期天 | 学会一项民间体育项目，如踢毽子等 |

|  |  |
| --- | --- |
| **小学六年级：加强核心力量、上肢力量（每天10-15分钟）** | |
| 时 间 | 训练内容 |
| 星期一 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、原地蹲跳起：20次/组\*4组  3、立卧撑：男生10次/组\*4组，女生8次/组\*4组 |
| 星期二 | 1、跳绳：1分钟/组\*10组，间歇2分钟  2、平板支撑：1分钟/组\*3组  3、亲子运动-跳跳虎：30个/组\*3组 |
| 星期三 | 1、慢跑：5分钟，上下午各1次  2、蛙跳：10次/组，男生3组，女生2组  3、亲子运动-卷腹：30个/组\*3组 |
| 星期四 | 1、跳绳：1分钟/组\*10组，间歇2分钟  2、立定跳远：10次/组\*2组，间歇1分钟  3、亲子运动-拉大锯扯大锯：20个/组\*3组 |
| 星期五 | 1、原地高抬腿：30次/组\*4组  2、仰卧起坐：1分钟/组，男生3组，女生2组  3、亲子运动-左右障碍跳：30个/组\*3组 |
| 星期六 | 1、50米全速跑：男生3组，女生2组，间歇2分钟  2、亲子运动-拉大锯扯大锯：20个/组\*3组  3、亲子运动-交互平板支撑：30秒/组\*3组 |
| 星期天 | 学会一项民间体育项目，如踢毽子等 |

|  |  |
| --- | --- |
| **初中七年级** | |
| 分 类 | 训练项目 |
| 准备运动 （3分钟） | 活动身体各关节或部位：颈-肩-腰-膝-踝-腕8拍/组\*4组 |
| 体能热身 （5分钟） | 开合跳-高抬腿-勾脚跳-并腿左右跳-原地小碎步-前后交叉开合跳-前后弓箭步跳每个动作20次，间隙踏步10秒 |
| 体能训练 （20分钟） | 1、深蹲：20次/组\*2组  2、男生俯卧撑：10个/组\*2组，女生跪姿俯卧撑：10个/组\*2组  3、仰卧起坐：30个/组\*2组  4、平板支撑：60秒/组\*2组  5、跳绳：1分钟/组\*2组  6、并脚跳（前后左右）：30次/组\*3组 |
| 球类练习 （10分钟） | 1、篮球练习：5分钟/组\*2组  2、足球练习：5分钟/组\*2组  3、排球练习：5分钟/组\*2组  （以上项目自主选择练习） |
| 拉伸放松 （3分钟） | 调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动 |

|  |  |
| --- | --- |
| **初中八年级** | |
| 分 类 | 训练项目 |
| 准备运动 （3分钟） | 活动身体各关节或部位：颈-肩-腰-膝-踝-腕8拍/组\*4组 |
| 体能热身 （5分钟） | 开合跳-高抬腿-勾脚跳-并腿左右跳-原地小碎步-前后交叉开合跳-前后弓箭步跳每个动作20次，间隙踏步10秒 |
| 体能训练 （20分钟） | 1、深蹲：30次/组\*2组  2、男生俯卧撑：10个/组\*2组，女生跪姿俯卧撑：10个/组\*2组  3、仰卧起坐：30个/组\*2组  4、平板支撑：60秒/组\*2组5、跳绳：1分钟/组\*2组  6、并脚跳（前后左右）：40次/组\*3组  7、匀速跑：2000米，最后200米冲刺（每周2次）  8、坐位体前屈：1分钟/组\*3组  9、收腹跳：25次/组\*2组  （以上项目自主选择练习） |
| 球类练习 （10分钟） | 1、篮球练习：5分钟/组\*2组  2、足球练习：5分钟/组\*2组  3、排球练习：5分钟/组\*2组  （以上项目自主选择练习） |
| 拉伸放松 （3分钟） | 调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动 |

|  |  |
| --- | --- |
| **初中九年级** | |
| 分 类 | 训练项目 |
| 准备运动 （3分钟） | 活动身体各关节或部位：颈-肩-腰-膝-踝-腕8拍/组\*4组 |
| 体能热身 （5分钟） | 开合跳-高抬腿-勾脚跳-并腿左右跳-原地小碎步-前后交叉开合跳-前后弓箭步跳每个动作20次，间隙踏步10秒 |
| 体能训练 （20分钟） | 1、深蹲：30次/组\*2组  2、俯卧撑（男）：18个/组\*3组平板支撑（女）：70秒/组\*2组  3、仰卧起坐：30个/组\*2组  4、跳绳：3分钟/组\*2组，间歇1分钟  5、并脚跳（前后左右）：40次/组\*3组  6、匀速跑：2000米，最后200米冲刺（每周2次）  7、坐位体前屈：1分钟/组\*3组  8、收腹跳：25次/组\*2组  （以上项目自主选择练习） |
| 球类练习 （10分钟） | 1、篮球练习：5分钟/组\*2组  2、足球练习：5分钟/组\*2组  3、排球练习：5分钟/组\*2组  （以上项目自主选择练习） |
| 拉伸放松 （3分钟） | 调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动 |

|  |  |
| --- | --- |
| **高中/大学** | |
| 分 类 | 训练项目 |
| 准备运动 （3分钟） | 活动身体各关节或部位：颈-肩-腰-膝-踝-腕8拍/组\*4组 |
| 体能热身 （5分钟） | 开合跳-高抬腿-勾脚跳-并腿左右跳-原地小碎步-前后交叉开合跳-前后弓箭步跳每个动作20次，间隙踏步10秒 |
| 日常训练  （二选一） （10分钟） | 1、跳绳：3分钟/组\*3组  2、柔韧性练习：每个动作1分钟/组\*3组  ① 向上拉伸  ② 左右拉伸  ③ 坐位体前屈  ④ 站位体前屈  ⑤ 双人压肩  ⑥ 单侧支撑压腿  （以上项目自主选择练习） |
| 体能训练  （五选二） （20分钟） | 心肺功能 1、波比跳：20个/组\*4组 2、深呼吸慢跑：20分钟/组\*1组  提升项目：肺活量、耐力跑  上肢力量  1、靠墙俯卧撑：15次/组\*3组  2、俯卧撑：15次/组\*3组  3、弹力带拉伸：15次/组\*3组  4、哑铃练习：15次/组\*3组  提升项目：引体向上  下肢力量  1、深蹲：15次/组\*3组  2、收腹跳：15次/组\*3组  3、直膝跳：15次/组\*3组  4、挺身跳：15次/组\*3组  提升项目：立定跳远  腰腹力量  1、卷腹：10次/组\*3组  2、腹直肌拉伸：10次/组\*3组  3、两头起：10次/组\*3组  4、俯卧挺身：10次/组\*3组  提升项目：仰卧起坐、引体向上  核心力量  1、平板支撑：1分钟/组\*3组 2、侧支撑：1分钟/组\*3组  提升项目：仰卧起坐 |
| 拉伸放松 （3分钟） | 调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动 |

1、初次锻炼强度不宜过大，应循序渐进，科学锻炼，每天坚持。

2、做好锻炼前场地、器材的检查，以确保锻炼时的安全。

3、体育锻炼要结合场地条件和身体情况合理选择运动项目。

4、运动前进行热身活动，防止受伤。运动后进行放松及保暖，切忌立即坐下或躺下。

5、运动前不要饮食，运动时以少量多次原则适当补充水分，切忌大量饮水。

6、运动时，请穿合适的运动服、运动鞋进行锻炼。

7、低年级学生家长多参与亲子运动，有助于促进孩子身心健康发展。