上海市实验学校暑期一小时体育锻炼方案

牢固树立“健康第一”的教育理念，加强对学生体质健康重要性的宣传。让家长和中小学生科学认识体质健康的影响因素,了解运动在增强体质、促进身心健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用，提高学生体育与健康素养,增强体质健康管理的意识和能力。制定“每天暑期体育锻炼一小时”实施方案。

**上海市实验学校初高中体育家庭作业**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 年级  班级 | 学号 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 陈\*\* | 高一1 | 25 | 跳绳  仰卧起坐  仰卧两头起  蹲跳起  单脚跳  俯卧撑  小哑铃  A 陈爸 2020.11.17 | 长跑  仰卧举腿  俯卧挺身  单脚跳  蛙跳  坐式拉伸韧带  压肩  A 陈爸 2020.11.18 | 仰卧两头起  仰卧举腿  小哑铃  提重物  横叉  纵叉  A 陈爸 2020.11.19 | 长跑  仰卧举腿  俯卧挺身  蹲跳起  单脚跳  俯卧撑  小哑铃  A 陈爸 2020.11.20 | 跳绳  仰卧两头起  仰卧举腿  蹲跳起  单脚跳  坐式拉伸韧带  压肩  A 陈爸 2020.11.21 | 仰卧起坐  仰卧两头起  单脚跳  蛙跳  小哑铃  提重物  A 陈爸 2020.11.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

备注：完成请在相应表格中做好ABCD评价，并家长签名，填写好相应日期。

附录：

**练习要求**

|  |  |
| --- | --- |
| 练习内容 | 一、跳绳练习：中一 1min x4组，中二2min x2组，中三4min x2组，高中4min x2组（每周至少完成2次）  二、身体素质练习（每天4选3）  1）腰腹力量练习：1、仰卧起坐 2、仰卧两头起 3、仰卧举腿 4、俯卧挺身 （任选两项，30个一组，做2组，高中做3组）  2）下肢力量练习：1、蹲跳起 2、单脚跳 3、蛙跳 4、弓箭步蹲 （任选两项，20个一组，做2组，高中做3组）  3）上肢力量练习：1、俯卧撑 2、小哑铃 3、提重物 （任选两项，20个一组，做2组，高中做3组）  4）柔韧练习： 1、坐式拉伸韧带 2、压肩 3、横叉 4、纵叉 （任选两项，5分钟一组，做2组，高中做3组）  三、长跑练习：1000米以上健身跑练习 or 5min以上定时跑 （每周至少完成2次） |
| 要求 | 1. 学生根据自己的实际情况进行练习。注意量不要过大也不要过小。 2. 家长注意在每次练习时督促学生做好准备活动，并为学生选择好练习场地，最好和学生一起练习。最后根据学生练习的情况给出等级（ABCD）并签字，并填写好相应日期。 3. 每天作业完成后注意及时放松。 |
| 备注 | 1. 每天选择身体素质4项选3个，每周进行2次长跑练习，每周进行2次跳绳练习，选择自己喜欢的运动项目每周2——3次。 2. 望每个同学认真完成暑期体育作业。 3. 开学考核项目：   初中：1、女：俯卧撑 男：俯卧撑  2、跳绳  高中：1、女：仰卧起坐 男：引体向上  2、女：800m 男：1000m |

上海市实验学校体育组

2021.6