

练对才有效 活力暑假动起来

请收下这份中小学生学习科学运动处方

话题主持:本报记者 陆梓华 王蔚

暑假即将来临,正是中小学生学习舒展筋骨、增强体质黄金时段。告别课业压力,运动场是释放活力、收获健康的最佳课堂。然而,如何引导孩子们在假期中科学、安全、有效地锻炼,避免运动损伤或“三天打鱼两天晒网”,是许多家长和老师关心的问题。

为此,本报特别邀请资深体育教师,为不同年龄段的中小学生学习开具有针对性的专属“暑期运动处方”。这份处方不仅包含趣味性、易于坚持的运动项目推荐,更注重科学锻炼方法、合理时长与强度安排,以及必要的安全提示,旨在帮助孩子们在享受运动乐趣的同时,有效提升体能,培养终身受益的运动习惯,度过一个活力满满、健康快乐的暑假!



科学锻炼身体,避免运动伤害
本报记者 陶磊 摄

科学计划+防伤要点 助高效提升体能

上海市格致初级中学体育教师 焦倩

心肺功能训练

每周3—5天(非连续日更佳)

运动时间:

- (1)连续运动:30—60分钟
- (2)分段运动:单次≥10分钟,全天累计30—60分钟

运动形式:

- (1)有氧基础:慢跑(按体质选配速:慢速放跑/中速跑/变速跑)、快走
- (2)低冲击选项:游泳、骑自行车(室内/户外)
- (3)高效燃脂:跳绳(单摇/双摇)、爬楼梯

注意事项:

- (1)出现胸闷、头晕、关节剧痛立即停止并就医。
- (2)穿戴专业跑鞋/运动鞋,避免极端天气户外运动,运动前后补充水分。
- (3)强度控制在“能说话不能唱歌”(心率区间120—150bpm),新手从低强度开始。
- (4)长期坚持(≥6周)才能显著提升心肺功能,建议与力量训练交替进行。

肌肉力量训练

每周2—3天

运动时间:不同肌群每组8—15次,组间休息30—60秒

运动形式:

- (1)核心力量:动态平板支撑、波比跳、仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧挺身等
- (2)下肢力量:原地连续半蹲跳、原地收腹跳、立卧撑跳、开合跳等
- (3)上肢力量:哑铃上举、俯卧撑、跪姿卧撑、臀桥等

注意事项:

肌肉力量训练不仅可以提高肌肉力量,还可以促进身体健康和预防运动损伤。要结合个人的实际情况,制定适合自己的训练计划。

柔性训练

每周大于2—3天,每天进行效果更佳

运动时间:每组静态拉伸保持15—30秒,重复2—4组

运动强度:不同肌群重复2—4组,每组10—12次练习

运动形式:静态拉伸、动态拉伸、

PNF拉伸等

注意事项:

柔软性训练需要持之以恒,不能一蹴而就。通过长期的坚持和练习,才能逐渐提高身体的柔软性。

排球运动

每周3—5天

运动时间:30—45分钟

运动形式:垫固定球、原地向上垫球、一抛一垫、对墙垫球、移动垫球、发球/接发球专项等

注意事项:

排球运动能力的提升不仅要把握好练习的节奏,也要掌握好基本技术,更要坚持,才能取得明显效果。

篮球专项运动

每周3—4天

(可与力量训练日错开)

运动时间:每次45—75分钟(含热身、专项训练、放松)

运动形式:

- (1)敏捷与速度:折返跑、侧滑步、变速跑、跳绳
- (2)专项技术:运球上篮、投篮练习、小组对抗
- (3)爆发力:摸高、跳箱、短跑

注意事项:

- (1)注意场地安全(平整、无杂物),运动前后充分补水和补充电解质。
- (2)篮球运动表现提升需要结合技术、体能、战术和比赛经验。专项体能训练是基础,需长期坚持并循序渐进增加强度。
- (3)注重落地缓冲技巧训练,预防踝关节扭伤和膝关节磨损。

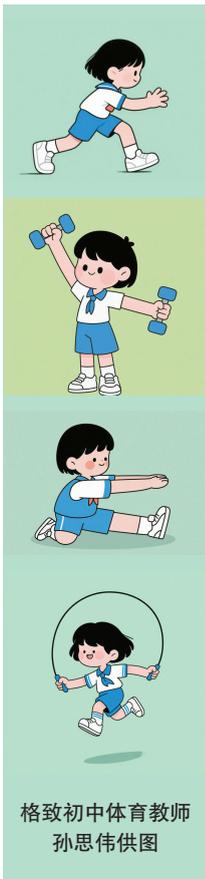
综合性训练运动

每周3—5天

运动时间:每次运动30分钟以上

运动形式:

- (1)热身:原地半蹲碎步(45秒×2组)、相扑式下蹲起(12次×2组)
- (2)训练:交替弓箭步(8次×2组)、卷腹(10次×2组)、两头起(12次×2组)、跪姿俯卧撑(10个×2组)、开合跳(60秒×3组)、原地高抬腿(30秒×2组)
- (3)拉伸放松:弓步压腿20秒、弓步压腿20秒、下犬式拉伸20秒



格致初中体育教师 孙思伟供图

特别提醒

- 在运动过程中,如出现不适或疼痛,应立即停止运动并寻求专业医疗建议
- 穿着合适的运动服装和鞋子,以确保运动的舒适性和安全性
- 注意饮食和休息,以确保身体有足够的能量和恢复时间

亲子游戏欢乐多 边玩边练强体魄

奉贤区教育学院附属实验小学·奉浦联合小学 金春雷

暑假,总有孩子怕出汗、怕吃力,哪怕在空调房间里无所事事也不愿意让身体动起来。其中有一个不可忽视的因素,就是父母没有以身作则。因此,家长不妨放下手机,多带孩子一起运动,在亲子运动中全家共享体育的乐趣。

家庭保龄球(室内)

游戏规则:用若干塑料瓶装水,当作保龄球瓶。在客厅设置2米距离(距离可以自定),家长和孩子轮流用软球(或毛绒玩具)滚击,击倒瓶子。

获胜方法:三次机会后,累计击倒瓶子数量最多的获胜。

提升素质:手眼协调、力量控制、专注力。

锻炼价值:提高手臂力量和精准度,培养孩子专注力,增加亲子互动乐趣。

亲子传递球(室内)

游戏规则:家长和孩子面对面躺下,脚底相对,紧贴。家长头顶处放置5个毛绒玩具(或靠枕),双脚上抬后举夹住毛绒玩具,做向上抬腿动作,把毛绒玩具传递至自己头顶处。传递过程中毛绒玩具不能落地。

获胜方法:1分钟内成功传递5个获胜。

提升素质:腹部力量、身体柔韧性、协调性。

锻炼价值:增强腹部肌肉力量,提高身体柔韧性和配合度,增进亲子协作。

障碍爬行(室内)

游戏规则:用抱枕、绳子、毛绒玩具、易拉罐等在家设置障碍路线,家长和孩子需手脚着地,按规定路线爬行穿越障碍(每个障碍物需要绕一圈),碰到障碍需返回起点重新开始。

获胜方法:最快通过所有障碍的获胜。

提升素质:上肢力量、核心稳定性、身体协调性。

锻炼价值:强化手臂和腹部肌肉,提升身体控制能力,培养克服困难的意志。

“躲避球”大作战(室内)

游戏规则:用干净的袜子,团成软质小球。划定客厅一块区域作为游戏场地。家长和孩子各站一端,每人手持相同数量“小球”(比如5个、6个等),互相投掷“小球”,被击中者淘汰出局,每局持续5分钟。

获胜方法:每局时间结束时,如果都未击中,则看手中的“小球”数量,多者胜,如果“小球”数量相等,为打平。累计三局两胜。

提升素质:灵敏性、反应速度、身体灵活性。

锻炼价值:通过快速躲闪动作,提升身体应变能力,增强反应灵敏度。

气球“排球赛”(室内)

游戏规则:用绳子或胶带在客厅地上中间,设置一条“网”,家长和孩子用气球当“排球”,用手击打气球过网,气球落地一方失分。

获胜方法:先得15分者胜(每球1分)。

提升素质:手眼协调、反应速度、上肢力量。

锻炼价值:培养比赛意识和规则意识,提升快速反应能力。

“盲人”障碍赛(室内)

游戏规则:在客厅地上放置障碍物(如玩具、枕头、矿泉水瓶等)。家长蒙眼,孩子用语言指挥家长绕过地上障碍物到达终点。角色互换。(家庭成员可以两两组队比赛)

获胜方法:用时短且不碰障碍物的一方胜。

提升素质:空间感知、语言表达、信任配合。

锻炼价值:增强亲子沟通与信任,锻炼方向感。

障碍体能挑战赛(室外)

游戏规则:在户外划定起点和终点,设置3—4个体能挑战点。家长和孩子分别从起点出发到达每一个挑战点,完成跳绳30次、青蛙跳10米、开合跳15个、俯卧撑10个等任务(任务自定),直至到达终点。

获胜方法:最先完成所有任务到达终点者获胜。

提升素质:速度、耐力、协调性。

锻炼价值:提升心肺功能,增强肢体配合能力,培养竞争意识。

双人三足(室外)

游戏规则:用绳子将家长和孩子相邻的脚绑在一起,从起点出发,同步向前行走或奔跑至终点,中途绳子掉落需原地绑好再继续。(可以多人参与)

获胜方法:用时最短到达终点者获胜。

提升素质:平衡感、协调性、默契度。

锻炼价值:增强腿部力量,提升两人配合的默契,培养团队协作意识。