

南通市通州区教育体育局



关于做好疫情期间学生居家体育 锻炼工作的通知

各高中、职业学校，各教育督导组，各初中、小学：

为保证我区学生线上学习期间的身心健康，推动文化学习和体育锻炼协调发展，请各学校根据体育锻炼的内容和居家学习的特点，利用线上教学资源库和钉钉、微信、腾讯等软件相结合的线上教学方式，引导学生积极参与体育锻炼，并按照“2022年通州区中小学生疫情期间居家锻炼方案”（见附件），开展体育锻炼工作。

附件：2022年通州区中小学生疫情期间居家锻炼
方案

南通市通州区教育体育局

2022年10月24日



2022 年通州区中小學生疫情期間

居家鍛煉方案

疫情期間，學生身體活動大大減少，久坐與線上學習時間增多，容易出現體能下降、視力不良、心理煩躁等問題，疫情期間，加強居家鍛煉對促進學生身心健康尤為重要。為引導學生積極參加體育鍛煉，促進學生身心健康、全面發展。特制定本方案。

一、指導思想

以習近平新時代中國特色社會主義思想為指導，全面貫徹黨的教育方針，堅持以“健康第一”為教育理念，以“立德樹人”為根本任務，以享受樂趣、增強體質、健全人格、錘煉意志“四位一體”為體育目標，充分發揮體育在居家鍛煉中的作用，彰顯體育育人價值。

二、基本原則

（一）自主性原則

居家鍛煉要結合自身情況，量力而行，要根據所處環境，綜合選擇鍛煉方法，採取適合自己的運動方式、

运动强度和运动量，以灵敏、柔韧、协调和平衡练习为主，以心跳加快、微微出汗为宜，以达到《国家学生体质健康标准》优良级为目标。

（二）安全性原则

运动前要做好准备活动，强度不宜太大；运动中要注意自己的身体状态，感觉不适要减少运动量或停止运动；运动结束后，做好放松活动。

（三）全面性原则

中小学生在生长发育的关键时期，体育锻炼的方式、方法应多种多样，各学校在每日运动中应尽可能组合不同的运动形式、不同的负荷强度、不同的部位练习，促进学生身体全面发展。

（四）持续性原则

各学校，要坚持按照课表进行正常的体育课教学，确保学生每天不少于 1 小时的体育锻炼活动；要坚持打卡制度，确保每一位学生都能参与体育锻炼，使体育活动，成为学生居家学习不可缺少的一部分。

三、活动内容

水平一（1-2 年级）

日期	常规内容	自选内容
周一	1.广播操、眼保健操 2.跳绳 100 个×3 组 3.坐位体前屈 20 次	球类活动：拍皮球 亲子游戏：跳格子
周二	1.广播操、眼保健操 2.原地跑步 3.跳绳一分钟	球类活动：互抢球 亲子游戏：石头剪刀
周三	1.广播操、眼保健操 2.拍球 100 个×3 组 3.跳绳一分钟	球类活动：拍皮球 亲子游戏：跳格子
周四	1.广播操、眼保健操 2.坐位体前屈 20 次 3.跳绳一分钟	球类活动：小足球 亲子游戏：跳格子
周五	1.广播操、眼保健操 2.原地跑步 3.跳绳一分钟	球类活动：羽毛球 亲子游戏：跳格子
周六	1.广播操、眼保健操 2.拍球 100 个×3 组 3.跳绳一分钟	球类活动：拍皮球 亲子游戏：踢毽球
周日	武术、啦啦操	全家总动员
备注：运动时间不少于 1 小时，运动强度为中等。		

水平二（3-4 年级）

日期	常规内容	自选内容
周一	1.广播操、眼保健操 2.跳绳 100 个×3 组 3.坐位体前屈 25 次	啦啦操、毽球 亲子游戏：互抛球
周二	1.广播操、眼保健操 2.羽毛球或乒乓球运动 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳格子
周三	1.广播操、眼保健操 2.拍球 100 个×3 组 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：小矮人
周四	1.广播操、眼保健操 2.坐位体前屈 25 次 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳格子
周五	1.广播操、眼保健操 2.原地跑步 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳长绳
周六	1.广播操、眼保健操 2.羽毛球或乒乓球运动 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：小足球
周日	武术、啦啦操、毽球	全家总动员
备注：运动时间不少于 1 小时，运动强度为中等。		

水平三（5-6 年级）

日期	常规内容	自选内容
周一	1.广播操、眼保健操 2.跳绳 120 个×3 组 3.坐位体前屈 25 次	啦啦操、毽球 亲子游戏：互抛球
周二	1.广播操、眼保健操 2.篮球或足球运动 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳长绳
周三	1.广播操、眼保健操 2.拍球 100 个×3 组 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：互抛球
周四	1.广播操、眼保健操 2.篮球或足球运动 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳格子
周五	1.广播操、眼保健操 2.原地跑步 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：跳长绳
周六	1.广播操、眼保健操 2.篮球或足球运动 3.跳绳一分钟	啦啦操、毽球 亲子游戏：小足球
周日	武术、啦啦操、毽球	全家总动员
备注：运动时间不少于 1 小时，运动强度为中等。		

水平四（初中）

日期	常规内容	次数	组数
周一	俯卧撑	30 个/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周二	跳绳	100 个/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周三	收腹跳	30 个/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周四	立卧撑	15 个/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周五	燕式平衡	10 秒/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周六	收腹两头起	15 个/组	3-5 组
	快速高抬腿	15 个/组	3-5 组
	广播操、眼保健操	每天两次	
	自选球类运动	20 分钟	
周日	自我调整，补齐短板		
备注：运动时间不少于 1 小时，运动强度为中等。			

水平五（高中）

准备运动（3分钟）	1.活动身体各关节或部位：颈-肩-腰-膝-踝-腕 2.8拍/组*4组
体能热身（5分钟）	1.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 2.每个动作20次，间隙踏步10秒
分类	训练项目
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）	一、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 二、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 三、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 四、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 五、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

四、注意事项

（一）要根据学生的身心发展水平，选择居家锻炼活动内容。要遵循适宜性、持续性和循序渐进原则，科学地开展居家体育锻炼。低年级学生要在家长指导下进行锻炼。

（二）学生居家体育活动，要注意运动安全，选择合适的运动场地，要与墙、桌、椅等保持安全距离，及时督促学生参与体育锻炼，养成良好的锻炼习惯。

（三）要注意运动卫生，适时开窗通风，运动后要注意放松及身体保暖。

（四）要落实居家防控要求，不得与邻居、同学等一起进行体育锻炼。

（五）每天体育锻炼总时间不少于 1 小时。