**2021年天津外国语大学附属外国语学校高中暑期体育家庭作业通知**

亲爱的同学们，大家好！

期盼已久的暑假终于要来了，心里一定特别高兴吧！在这里先祝贺大家暑假快乐！经历了漫长的学习生活，大家终于可以放下书包好好休息一下了，从今天开始我们将要度过长达四十多天的假期，这是一件多么美妙的事情呀！那么大家有什么计划和打算呢？是碌碌无为，还是在假期中有所收获？这是我们大家共同关心的话题。俗话说“身体是革命的本钱”，而体育不仅是强身健体的工具，对于提高人的智商和情商也能起到重要作用，同时强健的体魄对培养聪慧活跃的头脑也至关重要。体育锻炼和体育运动是促进青少年全面发展的重要方式，参加体育运动有利于发展自我意识，学会管理情绪和与他人交往，从而塑造健全人格。同时，规律性的体育锻炼和体育运动在健康长寿和疾病治疗中也有着重要作用，由此可知体育锻炼的重要性不言而喻。此外，为响应《国家学生体质健康达标》政策，下学期一开学，我校将进行国家体质达标测试，针对此项测试，我校为学生安排了如下暑期体育家庭作业，这与全体学生息息相关，所以，你们现在就要做好在暑假里收获一份健康的准备。



同时，我们号召广大家长在体育家庭锻炼过程中，充分发挥您的监督性、指导作用，陪伴孩子的成长，实现“大手拉小手”，也希望您们的参与，共同锻炼，全民健身，增强体魄、幸福生活，实现“小手拉大手”。

现下发全体学生暑期体育锻炼作业通知，相信认真的你，期待收获每天打卡锻炼的快乐！

要求如下：**一天一练1小时，眼保健操+中学生广播体操《舞动青春》+指定锻炼内容(指定锻炼内容及锻炼要求见附件1)。**

**说明**：为保证每天锻炼1小时，每天上、下午各做一次广播操、眼睛保健操，并从附件1中的练习项目中选取不少于2项作为锻炼内容，并根据动作示意图及说明进行正确练习，每天选择的内容可以重复。

同时，为督促每位同学养成锻炼习惯，培养自律能力，保证体育锻炼效果，结合《国家学生体质健康标准》，要求每位同学自行打印学校制定的暑期体育锻炼家庭作业考核记录表（**见附件2**），根据考核记录表的考核内容自行进行测试，一周一自测，并手写记录下成绩，学生和家长签名，于开学初提交各班班主任，由班主任提交给体美劳处。

附件一：

2021年高中学生暑假期间体育锻炼指南

**一、练习内容**

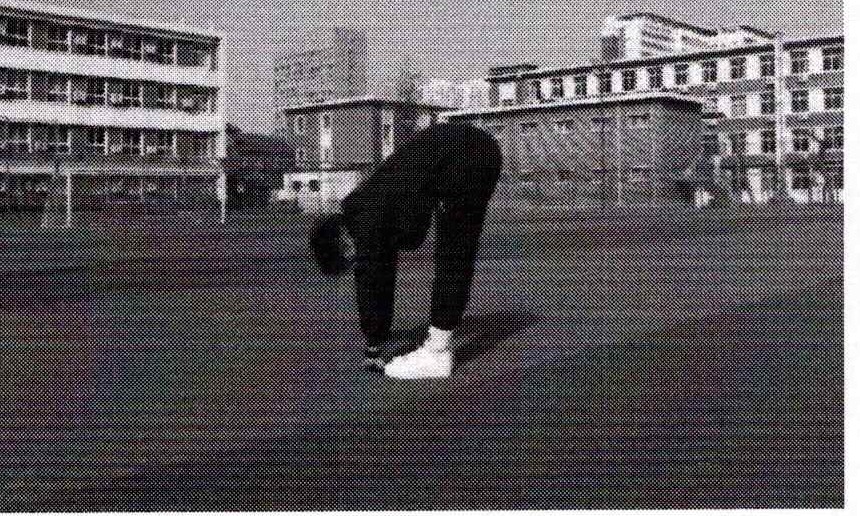
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 练习内容 | 组数和重复次数 | 练习场地 |
| 动态拉伸平衡能力 | 立位体前屈 | 20-30"/次x3- 5 | 空旷场地、小区公园、健身广场、客厅、阳台、楼道等 。 |
| 单腿支撑压腿 | 1 5-20 次／组X3- 5 |
| 上肢力量 | 宽距俯卧撑 | 10-20 次／组x3- 5 |
| “钻石＂俯卧撑 | 10-1 5 次／组x3-5 |
| 核心力量 | 原地登山式 | 1 0-20 次／组x3-5 |
| 臀桥交替抬腿 | 1 0-1 5 次／组X3- 5 |
| 下肢力量 | 单腿深蹲 | 10-15 次／组x3- 5 |
| 侧弓步蹲 | 10-1 5 次／组x3-5 |
| 跳跃能力 | 双脚连续跳障碍物 | 10-20 次／组X3- 5 |
| “十字“象限跳 | 4-5 组／次 |
| 有氧耐力 | 跳绳 | 4 分钟／组x 2-3 |
| 跑步机或小区跑步 | 20-30 分钟／次 |

说明：为保证每天锻炼 1 小时，每天上、下午各做一次广播操、眼睛保健操，并从以上练习项目中选取不少于 2 项作为锻炼内容，根据以下动作说明进行正确练习，每天选择的内容可以重复。

二、练习方法及图例

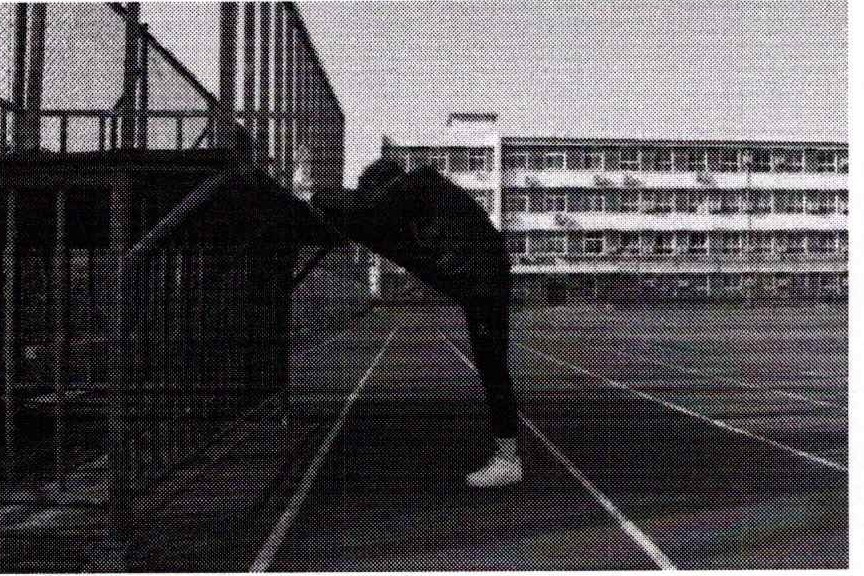
* **动态拉伸平衡能力**

l．立位体前屈：两腿并拢，上体前屈，双手交叉向下振压。

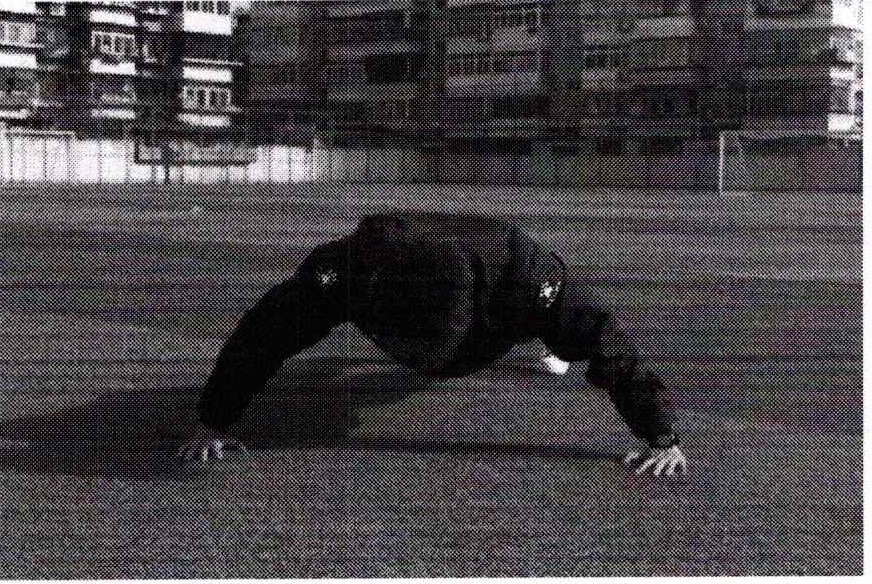


2．单腿支撑压腿：单腿站立，另一条腿抬起放于横杆上，两腿伸直，身体前倾。

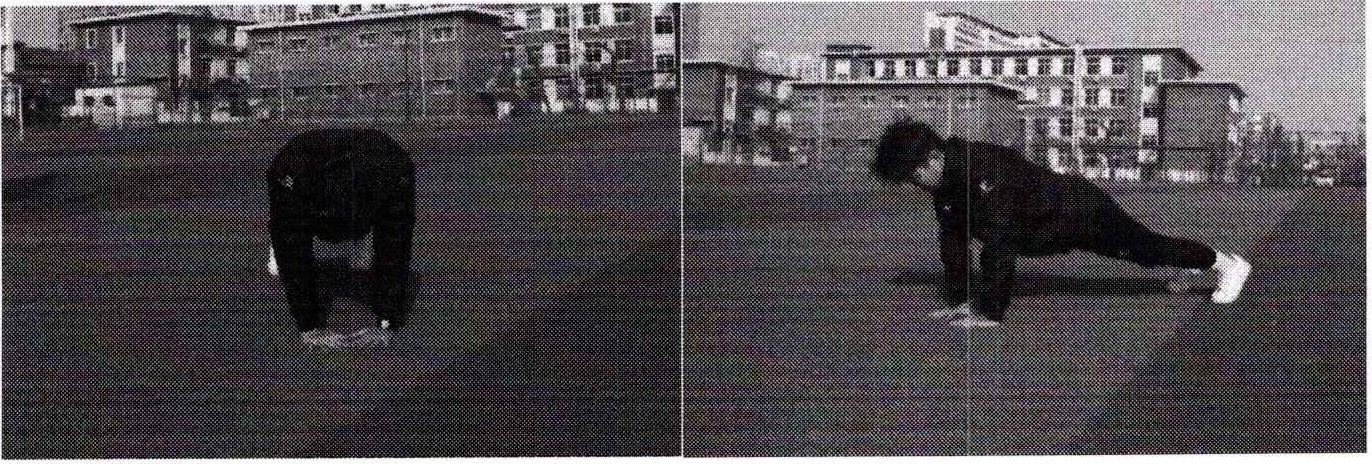
* **上肢力量**



1．.宽距俯卧撑：双手间距宽于肩宽的俯卧撑。

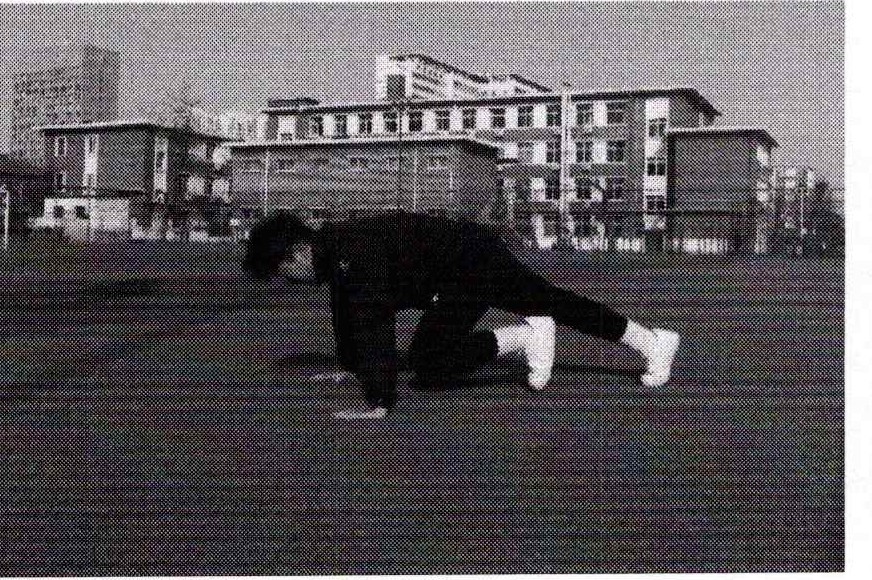


2．“钻石＂俯卧撑：双手间距小于肩宽的俯卧撑，拇指和食指相对成“钻石” 状。



* **核心力量**

1. 原地登山式：俯撑于地面，双脚交替向前抬起，呈登山步状。

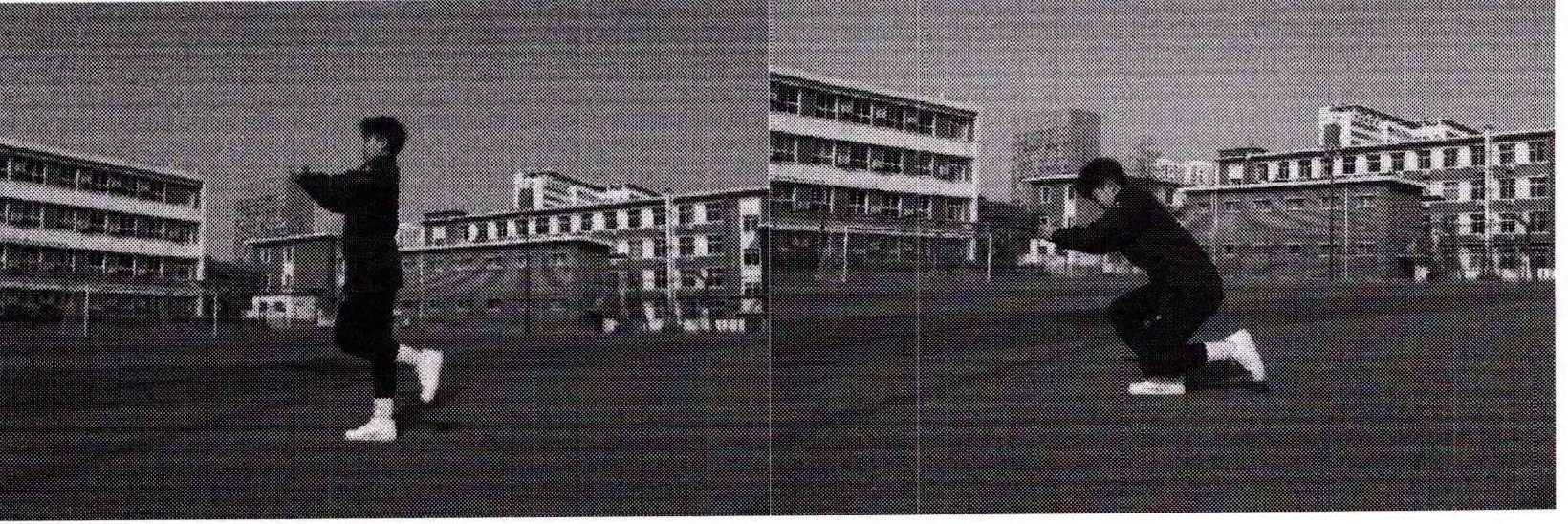


2．臀桥交替抬腿：保持臀桥动作，轮流抬高伸直腿部。



* **下肢力量**

1．单腿深蹲： 单腿支撑，自由腿不落地，下蹲时大腿与地面平行 。



2．侧弓步蹲：侧跨一步，重心落在跨出腿上，双手紧握，腰背收紧挺直。



* **跳跃能力**

l．双脚连续跳障碍物：蹬地摆臂协调一致，落地富有弹性，连续不停。



2．“十字“ 象限跳： 根据标志物的位置完成“前、后、左、右”连续跳。



* **有氧耐力**

l．跳绳：采用 4 分钟跳绳法， 5 0 秒跳绳动作，中间加 10 秒钟的原地踏步或者其他一些辅助动作 ， 4 分钟内身体不能停下来， 每 1 分钟换一种跳绳方法， 总共是 一组下来 4 分钟。

2．跑步机或小区跑步 ： 围绕小区、公园、健身场所跑步或家中有跑步机的进行跑 20-30 分钟跑步练习。注意呼吸与节奏 ， 采用两、三步一吸气 ， 两、三步一呼气 。

**三、练习要求及安全提示**

l．做好锻炼前的场地、器材的检查，以确保锻炼时的安全。

2．运动时一定要穿好运动鞋，并检查口袋里是否有钥匙等尖锐物品，注意把发卡和眼镜取下，避免锻炼时受伤。

3．严格按照正确动作规范进行锻炼，并根据自身情况完成相应组数，不要盲目进行。假期锻炼要坚持循序渐进的原则，如果之前没有运动习惯，应该从低强度开始逐渐过渡到中等强度，在运动量和强度上可以适当降低。如果有长期锻炼经验且身体素质不错，可以适当提高锻炼强度。

4．做到科学锻炼 ，要做好充分准备活动和放松练习，预防运动受伤。

5．在运动前不要饮食，锻炼后不要大量喝水，以免给身体造成负担。

6．文明锻炼，不要影响他人生活和休息。

附件2：

2021年天津外大附校暑期体育锻炼考核记录表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第一周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第二周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第三周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第四周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第五周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 暑期锻炼周考核表（第六周）（注：1′表示一分钟） | | | | | | |
| **项目** | 立定跳远（cm） | 坐位体前屈（cm） | 1′仰卧起坐**（女）/**  1′俯卧撑**（男）（个）** | | 1′跳绳(次数) | 800米（女）\1000米（男）（分钟） |
| **成绩** |  |  |  | |  |  |
| 班级： 学生签字： | | | | 家长签字： 日期： | | |

上述所有表格将下发至各年级，清注意查收。

**练习要求及安全提示：**

l．做好锻炼前的场地、器材的检查，以确保锻炼时的安全。

2．运动时一定要穿好运动鞋，并检查口袋里是否有钥匙等尖锐物品，注意把发卡和眼镜取下，避免锻炼时受伤。

3．严格按照正确动作规范进行锻炼，并根据自身情况完成相应组数，不要盲目进行。假期锻炼要坚持循序渐进的原则，如果之前没有运动习惯，应该从低强度开始逐渐过渡到中等强度，在运动量和强度上可以适当降低。如果有长期锻炼经验且身体素质不错，可以适当提高锻炼强度。

4．做到科学锻炼 ，要做好充分准备活动和放松练习，预防运动受伤。

5．在运动前不要饮食，锻炼后不要大量喝水，以免给身体造成负担。

6．文明锻炼，不要影响他人生活和休息。

感谢配合！假期愉快！

天津外国语大学附属外国语学校体美劳处

2021年7月1日