

# 寒假期间 怎样才能不“胖一圈”？

## 如何在家运动，听听体育老师的建议

动起来

责编：万建刚 余维新 美编：雷林燕 审读：邱立波  
2021年2月9日 星期一



### 最佳锻炼模式

#### 固定时间、有运动量、有规律

每周，一、二年级学生需要完成20组“一分钟跳绳”、100次“坐位体前屈”、20次“50米跑”；三、四年级学生除了完成上述作业，还增加了每周完成20组“一分钟仰卧起坐”；五、六年级学生的运动量又有所增加，除了上述作业，增加了每周完成5次“400米跑”。

这是鄞州区第二实验小学的寒假体育作业，该校体育组老师们经过研讨，为孩子们设置了有目标的体育寒假作业，每一个年级的达标要求清晰地显示在作业中。

“我们以运动打卡的方式确保孩子们的假日体育锻炼常态化。为了体育作业能够量化，我们把体质健康测试的内容作为寒假体育作业，过年前和开学前分别进行运动情况反馈统计，达到对假日体育锻炼的过程监测。”体育组组长

沈罗波告诉记者，学校每次寒暑假都会给学生布置体育作业，每学期开学初，会对寒暑假体育作业进行测试，实时跟踪学生的体育成绩，提升学生体质健康。该校体育组上学期还自编自拍了有氧活力操，让学生疫情期间在寒假即便足不出户，也能跟着视频里的画面，在充满律动的音乐里锻炼身体、强健体魄。

这样的假期体育作业，和马杨旭“制定稳定的体育锻炼计划”这一建议不谋而合。“体育锻炼是一个长期的坚持过程，固定时间、有运动量的规律性体育锻炼，是保持体能的最佳锻炼模式。青少年寒假里制定一个有锻炼时间、锻炼内容、锻炼运动量的‘体育作业’，并按计划严格执行，是保持寒假期间青少年体质健康的保证。”马杨旭说。

马杨旭也给出了一份寒假体育作业，不同年级学生的运动量可在此基础上，略有增减。

### 最佳锻炼时间

#### 下午3-5点最佳 30-60分钟为宜

那么，每天锻炼多长时间比较好呢？

马杨旭说，人在一天的生活中，身体的生理状况都会发生变化，有些时间段进行体育锻炼，身体容易疲劳，效果不佳；在有些时间段锻炼，则身心舒畅，能达到事半功倍的效果。“根据人体生理规律，下午3-5点是一天中最佳体育锻炼时间。青少年们可以选择一个比较适合自己的时间段进行锻炼，持续时间一般为30-60分钟为宜。提高体育锻炼效果，运动量控制最为关键。运动量小，达不到锻炼效果；运动量太大，不易恢复。大家可以根据天气和个人身体状况，选择合适的体育锻炼项目和运动量。”

马杨旭建议，在适合室外运动的天气下，进行中长距离的跑步是保持体能的最佳项目，另外参加一些篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等

球类运动，可以很好地锻炼耐力、速度、灵敏性等。室内运动则可以选择跳绳、健美操、游泳、俯卧撑、仰卧起坐、坐位体前屈等力量和技巧性运动。

至于运动量的控制，因人而异。“以跑步为例：一般小学一年级跑200米，年级每增加一级，跑步距离可以加100米。小学生以200-800米，初中生800-1200米，高中生1200-1500米为宜。跑步时坚持一次跑完不能间歇，运动量可以每天逐步提高，根据自己身体状况，选择适合自己的跑步距离和速度。”马杨旭建议，室内以出汗、心率达到120次/分以上持续20-30分钟为准，室内力量训练以相关运动肌肉酸胀为目标，并有渐进提高运动量过程。“具体的运动量设置，也可以咨询熟悉自身身体状况的学校体育教师。”

寒假逢春节，每天吃吃喝喝、大快朵颐，如果再睡睡懒觉、刷刷手机，那么，寒假后开学，难免胖一圈。“很多青少年过完寒假后，体质健康状况下降明显，特别是即将参加体育中考的学生，开学后恢复体能是最痛苦的运动。”记者昨天就如何在寒假保持良好的体质健康状况，采访了宁波市教育局教研室体育教研员马杨旭和多位体育教师，他们给出的建议非常有用！

□现代金报 | 甬上教育  
记者 俞素梅



如何在家运动  
请扫描二维码

### 锻炼注意事项

#### 这几种情况下 不宜运动

马杨旭提醒大家，寒假里进行体育锻炼，需要注意以下几点：

1、不要在身体疲劳（睡眠严重不足或体能较差）时剧烈运动；不要在身体不适（有心血管疾病或生病状态下）的状态下剧烈运动；不要在饭后或睡眠后马上进行剧烈的体育锻炼。

2、锻炼时要穿合适的运动服、运动鞋，尽量选择空气清新、视野开阔、路面平坦的公园或体育场等适合运动的场所，不要在车辆较多，路面不平整的地方进行锻炼。疫情期间，不建议到人流量大的场所锻炼。

3、年龄小的儿童在体育锻炼时，最好有父母相伴，既能控制孩子的运动量，又能防范可能出现的运动安全。

4、运动前要做好充分的准备活动，运动后要

做好放松和保暖工作，保证运动时和运动后的身体健康。

5、室内运动时，要考虑对周边邻居产生的影响，尽量避免因运动震动而破坏楼宇安静的生活。

6、注意合理的饮食。寒假是饮食最丰盛的假期，青少年容易出现暴饮、暴食情况，对体质健康影响较大，在规律运动的同时控制饮食，能使体育锻炼的效果达到最佳。



鄞州实验小学二小的学生  
在做寒假体育作业。  
学校供图