

快放寒假啦！不少中小學生即將進入“貓冬”之境。其實，冬季更要適度運動以溫通氣血、強健體魄。科學的居家體育鍛煉既能抵禦嚴寒、激活免疫力，又能調節身心、促進生長發育，還能有效緩解冬季居家的煩躁情緒，讓課餘生活更充實更有意義。

小懶蟲 起床運動啦

寒假在家不做“貓冬人”

科学锻炼核心原则： 安全与有效并行

时间选择：

优先避开早晚低温时段，选择上午9至11点、下午3至5点运动，此时身体状态更佳，也能减少因温差过大引发的不适。

环境准备：

清理运动区域的桌椅、尖锐物品等障碍物，确保地面平整、照明充足；避免在光滑地板上进行跳跃、快速移动类运动，可铺设瑜伽垫或防滑垫减少意外风险；低龄儿童运动时需有家长全程陪同，随时关注孩子运动状态。

衣物选择：

穿透气、吸汗、宽松的运动服，遵循“洋葱式穿搭”原则，运动中可根据体温增减；避免穿紧身衣、厚棉衣运动，既影响灵活性，又易因出汗后受凉感冒。

鞋子搭配：

选择合脚的运动鞋，跑步穿跑鞋、球类运动穿专项运动鞋，确保鞋子有良好的减震和支撑功能，减少跳跃、移动时对关节的冲击。

注意啦

运动前清空口袋中的钥匙、笔等硬物，避免运动时硌伤；居家球类运动可选择软质球，避免砸坏家具或误伤自己。

强度判断：

采用“说话测试”原则——低强度（能轻松说话唱歌）、中等强度（能说话但不能唱歌，推荐）、高强度（喘气无法顺畅说话），中小學生以中等强度为宜。

增量原则：

从低强度、短时间开始，每周运动量增加不超过10%。低年级學生每次运动15至30分钟，中高年级可延长至30至60分钟，每20分钟休息5分钟补水放松。

运动提醒

运动前热身(5至10分钟)：

先做慢跑、开合跳等全身活动，再活动颈、肩、膝等关节（各10至15次），最后按运动项目做专项热身，激活肌肉关节，降低损伤风险。

运动后拉伸(10至15分钟)：

先慢走3至5分钟平复心率，再静态拉伸主要肌肉群，每个动作保持20至30秒，缓解酸痛、促进恢复。

冬季运动以“微微出汗即可”，中医认为冬季阳气闭藏，大汗会损伤正气。运动中若出现头晕、气喘等不适，立即停止，必要时就医。

2 居家锻炼方案： 趣味与实效兼顾

不同年龄段中小學生运动需求不同，小学高年级(4至6年级)可增加强度和技能练习，每次30至45分钟，每天1次，其他年级可根据自身情况灵活调整时长和难度。

(一)心肺耐力类

跳绳：双脚或单脚跳，每分钟60至100次，3分钟/组，休息1分钟，做3组；可加交叉跳等变式，室内铺软垫减少噪音和关节负担。

原地蹬地跑：手脚支撑地面，双腿快速蹬地，持续30秒，休息15秒，做4组。

爬楼梯挑战：往返爬楼梯3分钟，休息2分钟，做2组，注意扶好扶手，避免拥挤时段使用楼梯。

(二)力量训练类

标准蹲起：双手与肩同宽，下蹲至膝关节90度，15次/组，做3组。

平板支撑：俯卧用前臂和脚趾支撑，保持身体直线，持续40秒，休息20秒，做3组。

弓步下蹲：前后腿成弓步，前腿下蹲90度，双侧交替，每侧10次，做2组。

足跟颠：双脚并拢，脚跟抬起轻颠，30至50下/组，做3组，刺激骨骼生长。

(三)技能提升类

球类练习：羽毛球/乒乓球对墙击接，每次10分钟；足球原地球性练习（颠球、碰球等），每个动作30秒，做2组；篮球原地高低运球、体前V字运球，30秒/组，做3组。

灵敏协调训练：两点左右跑（两点间距1.5米，侧滑步移动），10至20次/组，做3组；高抬腿转体（听指令转体90度），每个方向15秒，总计60秒。

(四)体态矫正类

靠墙站立：后脑勺、肩胛骨等贴墙，头顶可放书，持续5分钟，每天1至2次。

名师档案



高庆阳

汶上县第三实验小学体育教师，入职以来，完成济宁市教育科学规划课题；荣获济宁市体育教师基本功比赛二等奖、汶上县体育教师基本功比赛一等奖；执教汶上县体育教师公开课。

在动了，在动了，在动了！
一二三四，二二三四……



遵循科学原则，孩子们在家人的陪伴下，每天动一动，既能抵御寒冬、强健体魄，又能培养习惯、塑造品格，以饱满状态迎接成长挑战！

——高老师