

# 新学期开启 你的锻炼计划准备好了吗

本报记者 傅潇雯

新学期伊始，一场以“健康第一、全面发展”为目标的体育教育新实践正在校园中展开。针对部分学校体育教师资源不足的现状，北京市电厂路小学通过“专业引领+兼课协同”模式破解难题。校长薛东表示，在每天一节体育课实施的基础上，新学期将重点提升非体育教师体育课质量。“开学前，学校体育组长对全体体育教师及体育兼课教师进行了教材教研培训，重点强化队列训练、准备活动、教学基本内容及放松活动的规范执行。”薛东说，开学后每月也将开展定期教研机制，通过持续的专业指导确保体育课质量的稳步提升。

新学期，电厂路小学将空竹、武术等民族传统体育项目与冰雪旱地化课程融入体育教学体系，既发挥了本校教师在空竹、冰雪运动领域的专业特长，又通过课程内容的丰富性激发学生参与热情。据了解，除了每天上午25分钟体育大课间进行长跑活动外，学校每天下午还有一个小时的全员特色体育大课间——周一空竹、周二足球、周三“每周一赛”、周四武术、周五“奥林匹克教育主题化课程”，让体育教育贯穿于学生每天的校园生活中。

薛东介绍，新学期学校将继续延续三条路径打造特色体育教育，一是将继续推进全员上冰和上雪，组织学生参加北京市校际冰球联赛、冰壶赛及越野滑雪等青少年赛事；二是继续以高跷、武术、空竹为特色，将民族传统体育作为学校体育特色；三是坚持开展“每周一赛”，设置多样化竞赛项目，确保每位学生都能在比赛中体验运动乐趣。

不仅是北京，全国各地的中小学都在新学期开始之际，为体育课做足、做好准备。江苏南通市十里坊小学相关负责人表示，新学期体育学科将以新课标为指引，聚焦学生体质健康与运动素养提升，优化课程内容设计，开设田径、球类、体操、传统体育等多样化课程，同时强化课堂教学与课间活动衔接，通过举办校级运动会、班级体育联赛、体育技能达标测试，激发学生运动热情。此外，学校将进一步规范体育器材管理与场地使用，加强体育安全教学，助学生养成终身锻炼习惯，塑造健康体魄与坚韧品格。

重庆一中新学期体育教育聚焦“以体育人”核心，分年级协作推进。“初中阶段，针对中招体考‘2+X’模式，学校在新学期明确了各教学阶段的重点任务与课程体系建设方向。”重庆一中初中教研组组长说。而在高中体育教学方面，学校围绕教学效果、体质健康、活动质量三大核心目标，对新学期体育工作进行了系统且专业的规划。学校体育组相关负责人介绍，依据高中各年级学生特点与发展需求，学校构建了分层递进的教学体系——高一年级聚焦“打基础、养习惯”，高二年级推行“强专项、促分层”，高三年级主攻“重学考、保结业”。体质健康目标方面，则将通过多渠道强调体质健康成绩的重要性，同时针对学生个体差异，开展精准化运动指导，力争学生体质测试及格率达99.5%、优良率达52%。

学校

校园体育课重在『提质增效』



北京市电厂路小学供图

## 专家 循序渐进 打牢健康基础

张博宸

新学期开启，除了放下玩心、调整状态尽快进入学习生活外，做好运动计划也有助于青少年们保持充沛精力，打牢健康基础。

谈到新学期运动计划，上海市儿童医院骨科主任医师张自明认为，青少年在新学期进行运动时，应从低强度慢慢增加运动量，让身体逐步适应，并且不论在校内外，都应遵循“循序渐进、注意姿势、避免受伤”的原则，运动前要穿合适的运动鞋和宽松衣物，清空口袋中硬物（如钥匙），避免硌伤，也不要吃太饱，避免运动时胃部不适。在运动项目选择上，他表示：“跳绳可以增强心肺功能，建议每天适量跳绳，逐渐增加次数；体能训练方面可以做高抬腿、开合跳、深蹲等自重练习来增强肌肉力量，但动作要规范、逐步加大强度，避免运动过量；拉伸运动是做全身肌肉的牵伸练习，放松肌肉、提高柔韧性，预防运动损伤，特别是运动后拉伸能促进恢复、减少酸痛。结束后不要骤停，及时少量补水，不要立刻吹空调或冲冷水澡，可慢走使心率逐渐平稳。”

张自明还特别提到了运动损伤风险。他介绍，低年级儿童协调能力尚在发展，运动时容易出现扭伤、跌倒等意外伤害，如踝关节扭伤；高年级学生的运动量大、训练强度高，更可能

出现过度使用导致的损伤，例如关节滑膜炎、胫骨结节骨软骨炎等。“关节滑膜炎多见于剧烈运动、劳累或感冒后，表现为膝或腕疼痛、轻度肿胀、跛行、不愿负重，休息后多可缓解。若疼痛剧烈或持续大于48小时、伴发热或活动明显受限，要及时就医排查。胫骨结节骨软骨炎则多见于10到15岁爱跑跳的孩子。由于髌韧带反复牵拉，膝下胫骨结节出现了局部疼痛或压痛、轻度肿胀，多随青春期末好转，可能会遗留膝下小凸起。若疼痛明显影响活动或持续不缓解，就需要戴护膝并搭配康复训练。”

关于新学期锻炼，应急总医院儿科主任医师刘利利也提醒，在运动前，青少年首先要选择合适的装备。“运动鞋对于预防运动损伤至关重要，家长和青少年在选购运动鞋时要注意‘足弓支撑指数’，不要因追求时兴款式或外观喜好而盲目进行消费。扁平足学生应避免穿硬底板鞋，以免增加足部负担。此外，运动前还要认真进行动态拉伸，如高抬腿、开合跳等，以更好地激活肌肉和关节。”

同时，针对许多学生暑假长时间打游戏、追剧，甚至赖床、运动量少的情况，刘利利建议：“不管是什么年龄段的学生，可以在课间多起身，做一分钟的靠墙静蹲。在家时可以隔一个小时做一次，来增强下肢力量，同时缓解久坐带来的腿部疲劳。”此外，针对初三、高三

学生和因考研、考博等需要投入更长时间学习的大学生等“久坐族”，刘利利表示，可以尝试坐在椅前1/3处，右手扶左膝向左扭转身体，保持15秒后换边，能缓解腰背僵硬。此外，哪怕不能每天踏上运动场，回到家中或宿舍时，在睡前、醒后和其他空闲时间完成3组“平板支撑-臀桥-深蹲”循环，有利于逐步唤醒核心肌群，提高身体的稳定性和平衡能力。

除了运动，饮食调节对儿童青少年同样重要。“它不仅影响青少年的身高体重、运动能力，也关联了血压、血脂、血糖等我们看不见但着实影响健康的指标。”刘利利提到，混合坚果（杏仁+核桃+腰果）富含不饱和脂肪酸和蛋白质，能稳定血糖；黑巧克力（可可含量≥70%）含有黄烷醇，可提高注意力；风干牛肉条富含蛋白质，可提供持久能量。另外，相对增加一些粥品摄入，既滋养肠胃，又易于消化，再搭配一些发酵食品，如酸奶、泡菜等，可调节肠道菌群，促进消化吸收。选择健康的零食既能满足口腹之欲，又能在运动后补充能量，日常生活中避免犯困，进而提高学习效率。

## 学生 运动计划已就位

本报记者 顾宁

“暑假总窝在房间里打游戏，虽然也坚持完成体育作业，但确实运动量有限，开学必须把运动捡起来。”距离新学期开学还有一周的时候，北京高二学生李悦已经为自己制订了开学运动计划；而江西初一学生王宇，也正对着日历调整自己的游泳训练安排。随着新学期临近，不少学生主动规划体育锻炼，有人瞄准兴趣定目标，有人摸索小技巧应对“坚持难”，大家都期待在运动中遇见更好的自己。

“我暑假刚游出自由泳1000米的最好成绩，新学期想稳住水平，还想有新的突破。”王宇的运动计划是每周一、三、五放学后，先去游泳馆热身10分钟，再分3组完成300米游泳训练，最后用10分钟做肩颈和腿部拉伸——这套流程是教练帮他安排的，“教练说这样既能保持体能，又能避免肌肉酸痛。”周末早上，他还计划和爸爸打1

小时羽毛球，“爸爸球技比我好，能帮我纠正握拍姿势，打完球一起吃早餐，还能聊聊天，比独自运动有意思多了。”不过王宇也有顾虑，怕运动占用太多写作业时间。为此，他特意把时间拆解得很细：“放学后先去游泳，六点半前肯定能到家，七点开始写作业，可能反而会比之前‘先磨蹭再学习’效率高。”他还在计划里给自己留了“弹性空间”，“如果某天作业太多，也可以把游泳换成在家做20分钟平板支撑，再拉伸5分钟，不让自己完全停下来，不然很容易半途而废。”对于新学期的期待，王宇笑着说，希望自己的游泳水平越来越好。

相比王宇，李悦的运动计划更侧重解压与兴趣。“平时学习压力大，运动能让我放松下来。”李悦打算每周二、四晚上，去学校操场跑步，“不追求速度，就慢慢跑30分钟，戴着耳机听歌，跑完感觉脑袋都清醒了”；周末则会在家跟着视频做25分钟力量训练，“主要练拉伸和核心动作，之前久坐导致腰不舒服，练了两周明显缓解了。”为了避免“偷懒”，李悦还想了个小妙招：“我和同桌约了‘线上打卡’，每天晚上8点互相发跑步截图，要是谁没去，第二天就要带奶茶‘惩罚’。”李悦的新学期期待很简单，“希望能坚持到学期末，缓解压力的同时，还想练出点马甲线，让自己穿衣更好看。”



## 体育老师 科学制订差异化学练计划

毛昉哲

随着同学们结束假期重返校园，如何合理安排体育锻炼，增强身体素质，以更佳的精神面貌投入学习生活，成为许多家长和学生关注的焦点。近日，记者走进首都师范大学附属云岗小学，在体育组长李红菲的带领下，探寻一份科学体育锻炼计划是如何制订而成的。

云岗小学通常在新学期开始前就会制订好相应的体育锻炼计划。李红菲表示：“我们通过多样化的活动形式和教学设计，同步培养学生的个人运动能力和集体合作意识。因为本学期面临中小学体质健康测试，所以计划主要围绕跳绳、仰卧起坐、短跑等体测项目展开，侧重于提升基础体能。”

每逢开学季，学生群体难免会因长时间缺乏锻炼而患上“假期综合征”。李红菲结合过往的教学经验解释道：“假期结束，学生的心肺耐力、肌肉力量等身体机能下降。若按正常进度授课，学生容易因体能不足难以掌握教学内容，进而影响体育锻炼的积极性和自信心。为尽快缓解这种情况，我们的体育锻炼计划在前两周先以恢复体能为重点，充分热身、放松，避免运动损伤，随后再逐渐转向技能进阶，整体呈现循序渐进的特点。”

考虑学生个体之间存在差异，云岗小学体育组在制订和落实体育锻炼计划时，采取“课标分层定

目标、基础分类内容、个性指导强落实”的思路，确保学生在运动中尽可能都有所收获。李红菲告诉记者：“作为体育教师，我会考察学生的运动水平，结合他们的自评和合作意愿，在同年级内细分组别，制订差异化的学练计划。对于基础薄弱的学生，体能训练从‘低强度、短时长’开始，技能教学从零带起。待能力有所提高，再适当给训练计划加码，例如跳绳尝试花样变换、篮球添加运球障碍。在体育锻炼计划的最高一档，我们设置了延长中长跑距离、增加力量训练组数、篮球一对一单挑、足球精准射门等任务，鼓励学生挑战体能上限，参与竞技场景。”

如何更好地推行体育锻炼计划？学校体育教师魏朝君介绍，在进行前、后滚翻之类稍有难度的教学时，一些体育基础扎实的同学会被赋予“小教练”的角色，帮助基础薄弱的同学完成动作。这样既可以增强学生的责任感，又可以巩固运动技能，培养体育兴趣。“我们还将开展月度组内评估，根据学生的体能进步和技能熟练情况灵活调整计划，避免锻炼内容一成不变。”魏朝君补充道。



## 家长 让锻炼更具“目标感”

本报记者 轧学超

随着新学期的到来，在为孩子规划学业之余，如何制订一份科学合理、孩子又愿意长期坚持的运动计划？不少家长在实践中摸索，结合孩子的年龄特点、兴趣爱好与成长需求，将运动计划巧妙融入日常生活，既避免“运动耽误学习”的顾虑，也让孩子在汗水与欢笑中收获健康。

家住天津的林茜，孩子刚升入小学四年级。回顾暑假，她无奈地发现，孩子大部分时间都窝在沙发上，要么盯着电视看动画，要么捧着平板玩游戏，不仅视力有所下降，还总喊“没力气”。新学期伊始，林茜

下定决心改变这一现状，她没有单方面给孩子安排运动任务，而是坐下来和孩子一起商量，最终敲定了一份“轻量化”的日常运动计划。考虑到孩子放学后需要完成作业且精力有限，他们将运动时间控制在1小时内：每周一、三、五放学后，先带孩子去小区操场慢跑15分钟，让身体逐渐活动开；接着是20分钟的趣味运动时间，跳绳、踢毽子、拍皮球等孩子喜欢的项目轮换进行，避免单一运动带来的枯燥感；剩下的时间则留给孩子自由活动，或和小区里的小伙伴一起玩游戏。林茜也有顾虑：有时候孩子可能玩得兴起，满头大汗还不肯停，也担心孩子运动过量，第二天上课会没精神。可要是运动量不够，又怕达不到锻炼效果，难以改善孩子“没力气”的状态。为此，她特意下载了运动APP，简单记录孩子的运动时长和状态，遇到不确定的地方，还会向学校的体

育老师咨询。

相比小学生家长的“日常融入”思路，天津初中生家长王豫和的运动计划更具“目标感”。他的孩子刚升入初二，体育测试中的立定跳远和引体向上一直是弱项，不仅影响体育成绩，也让孩子在运动时有些不自信。“孩子自己也想改善这两项，所以我们一起拆解了目标，从基础练起，再逐步慢慢推进。”王豫和介绍，他们计划每天放学后，先让孩子慢跑15分钟，提升心肺功能；接着进行引体向上和立定跳远基础练习，逐个细节打磨；一个月以后再增加40分钟的篮球训练，既能进一步锻炼体能，又能让孩子在团队互动中放松心情，缓解学业压力，等到天凉了再开始进行针对性的专项训练。

新学期的运动计划，不是一份“任务清单”，而是家庭陪伴与孩子成长的结合体。两位家长说，只有尊重孩子的意愿，结合孩子的实际情况，让运动变得有趣、可行，才能让孩子真正爱上运动。

除署名外，本版图片由新华社提供（资料照片）