

体育课


这个寒假  
让孩子动起来!

# 从亲子游戏到中考体育 杭州体育老师群策群力打造 寒假体育课 总有一款 适合你

本报记者 高华生

随着国内部分地区新冠疫情形势再度趋紧,我们中的很多人都响应政府号召留浙过年,接下来的寒假和春节,居家会成为很多人的常态。

刚刚出笼的“神兽”怎样才能保持一个健康的身体?杭州部分骨干体育老师将自己打造的居家体育课贡献出来,希望在接下来的寒假和春节,能够帮到你和你的孩子。

这个寒假让孩子动起来,居家体育课总有一款适合你。



亲子游戏

## 景成实验学校吴敏丹: 纸杯上的亲子运动课

**基本器材:**一次性纸杯、气球、瑜伽垫、凳子、塑料圈

**参与方式:**全家亲子活动

**适用群体:**低年级学生

**游戏玩法:**利用一次性纸杯可以玩俯卧撑叠叠乐、坐撑套套乐、纸杯吹吹乐、瞬间抓杯乐游戏,锻炼孩子的上肢、腰腹力量、肺活量、注意力;利用系线的气球可以玩气球追追乐,提高孩子快速反应能力;身体碰碰乐,提高孩子身体本体感觉;亲子蹲蹲乐,提高孩子下肢力量等。

因为疫情影响,2020年春节吴敏丹原本计划的拜年和亲子旅行都变成了宅家。她发现身边很多人都明白了身体健康的重要性。作为体育老师,吴敏丹觉得有责任让孩子和家长积极参与到居家运动中来。

家里的一次性纸杯、气球、瑜伽垫、凳子、塑料圈等都被她找出来,成了她可以利用的“运动器材”。汤圆爸爸(丈夫)和汤圆(自己孩子)成了亲子游戏视频的参与者和制作者。

“最给力的是汤圆爸爸和汤圆,他们俩在整个亲子运动的拍摄过程中,很积极、很配合、很投入。视频发在朋友圈,当时得到了很多朋友的点赞、支持和鼓励,希望我再多推送一些居家运动视频。”

朋友圈的点赞鼓励了吴敏丹。她觉得在疫情尚未平息的今天,终身体育锻炼意识将会被越来越多的人认可。2020年,体育老师成了主播和网络红人,她希望她的亲子运动游戏视频,能让大家的身体更健康、更好地促进亲子关系。

她说,愿运动的种子在每个角落里开花……



## 采荷实验学校王国来: 这样练实心球满分不难

**基本器材:**废旧报纸、1.5升牛奶瓶、垫子

**参与方式:**家长辅助

**适用群体:**初三学生

**运动玩法:**用报纸揉成1:1大小的纸质实心球、1.5升的牛奶瓶灌水做出两个“哑铃”。利用纸质实心球进行原地站姿、蟹钳法持球、向后倒腰、体会鞭打发力顺序,跪姿对墙砸球。利用牛奶瓶进行弓箭步双臂持重物振臂动作体验。

也可以用废旧的袜子、棉布等软质材料制作实心球,哑铃重量可以通过牛奶瓶中水量进行调整。

设计实心球是为了练习持握球手感,设计哑铃是为了负重练习。担任初三体育老师的王国来说,其他学生和家可以借鉴。

实心球练习对学生的上肢力量和腰腹力量要求甚高,肩关节柔韧性差的学生,一般出手角度都过低,难以形成投掷的抛物线概念。

学生俯卧撑完成度不标准,练习的效果可能就打折扣;腰腹的顶髌挺腰练习,考验学生的腰部柔韧性,部分学生难以完成该动作,特别是腰腹力量差的学生更加不容易完成该动作的支撑成桥。

王国来说,角度、力量都需要长期系统练习才能提高,利用报纸、牛奶瓶这些小器材居家就可以做到。

## 保护视力

### 胜利小学竺洪波: 小小乒乓球是视力神器

**基本器材:**乒乓球两个、球拍一块、乒乓球神器(可网购)

**参与方式:**家长辅助

**适用群体:**中小学生学习

**游戏玩法:**利用乒乓球进行远近、上下、左右、画三角形、画正方形、画圆形移动引导眼球转动,缓解居家因为网课或长时间做作业看书导致的眼睛疲劳,起到保护视力的作用。另外介绍乒乓球直拍和横拍握法,进行托球、颠球、拉球。利用乒乓球神器进行推球练习。

乒乓球是国球,孩子老人都喜欢。杭州胜利小学竺洪波老师当初灵机一动想到乒乓球这个载体,就是因为操作简单效果好。他的这套动作还可以作为乒乓球动作启蒙,进行系统的乒乓球技术练习。

还在小学读书的女儿平时在家以跳绳、仰卧起坐、体前屈等体测项目为主,通过乒乓球练习可以提升运动趣味性,又缓解了用眼疲劳,起到保护视力作用。



中考体育

## 丁荷小学方建奇: 这些小游戏能提高孩子灵敏性

**基本器材:**鞋子(四双)、垫子

**参与方式:**亲子互动

**适用群体:**一年级以上学生、各类健身爱好者

**游戏玩法:**和孩子一起进行开合跳、转身跳、十字跳组合(各种跳+快速换位跑)闯关模式亲子游戏;和孩子一起进行四个方向踩鞋子闯关模式亲子游戏,达到锻炼孩子灵敏性效果。

丁荷小学方建奇老师五种发展灵敏性的练习方法,是非常好的亲子运动游戏。

“连续开合跳转身跳、连续前后跳转身跳、十字跳、组合(各种跳+快速换位跑)亲子游戏、踩鞋子亲子游戏。由易到难,由单一到组合,可以自主练习模式,也可以进阶到比赛游戏模式。”方建奇老师介绍说,这套动作适合一年级以上学生,动作逐步增加难度,增加趣味。

为了做好这套视频,老婆、儿子成了他的好帮手。布置场地、架设手机,原以为拍摄的过程会很简单,结果是问题百出,录得他开始怀疑人生。不是他讲解出错了,就是儿子的动作没跟上;或者他跟儿子ok了,老婆这里拍摄没跟上;他们都ok了,家里老人突然闯进了画面。

预计1-2个小时搞定的拍摄任务,足足花去了半天时间,拍完以后大家筋疲力尽。

“爸爸,当老师这么辛苦啊!我以后要好好上课,不随便乱玩了!”

7岁的儿子当时跟他说的那句话,让他觉得一切都是值得的。



提升素质



寒假体育课  
具体玩法视频  
请见小时新闻  
客户端。