



# 卷腹、坐位体前屈、30秒仰卧双脚蹬车轮……

# 寒假咋锻炼？体育“家庭作业”来了

本报讯(记者 周雪莉)日前,记者从省教育厅获悉,省教育厅要求各地各校安排做好寒假期间学生体育锻炼,促进学生体质健康提升。部分地市结合各年级学生身体发育状况和日常运动特点,科学设计制定了初中生寒假体育家庭作业。

## 第一周

### 第一天训练项目

- 1.慢跑:5分钟/次(1组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.深蹲:20次/组(2组)。
- 4.平板支撑:一分钟/组(2组)。
- 5.男生俯卧撑:10个/组(2组)。  
女生跪姿俯卧撑:10个/组(2组)。
- 6.坐位体前屈:1分钟/组(2组)。
- 7.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第二天训练项目

- 1.30秒仰卧双脚蹬车轮(3组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.篮球、足球、排球自由选择练习:10分钟/组(2组)。
- 4.柔韧性练习:每个动作1分钟/组(2组)  
①向上拉伸;②左右拉伸;③坐位体前屈;④站位体前屈;⑤压肩;⑥单侧支撑压腿深蹲:20次/组(2组)。
- 5.放松。

### 第三天训练项目

- 1.跳绳:1分钟/组(2组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.开合跳—高抬腿—勾脚跳—并腿左右跳—原地小碎步—前后交叉开合跳—前后弓箭步跳,每个动作15次,间隙踏步10秒。
- 4.折返跑:15米×4(2组)。
- 5.立定跳远:5次/组(4组)。
- 6.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第四天训练项目

在家家长陪同下进行速度滑冰、冰壶、冰壶等冰上运动。

## 第二周

### 第一天训练项目

- 1.30秒仰卧双脚蹬车轮(3组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.男生俯卧撑:10个/组(2组)。  
女生跪姿俯卧撑:10个/组(2组)。
- 4.卷腹:15个/组(2组)。
- 5.坐位体前屈:1分钟/组(2组)。
- 6.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第二天训练项目

- 1.跳绳:1分钟/组(2组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.折返跑:15米×4(2组)。
- 4.立定跳远:5次/组(4组)。
- 5.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第三天训练项目

- 1.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 2.开合跳—高抬腿—勾脚跳—并腿左右跳—原地小碎步—前后交叉开合跳—前后弓箭步跳:每个动作15次,间隙踏步10秒。
- 3.匀速慢跑:男生1500米;女生1000米。
- 4.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第四天训练项目

自由选择与家人或同学进行篮球、足球、排球、游泳等项目练习30-50分钟。

## 第三周

### 第一天训练项目

- 1.慢跑:5分钟/次(1组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.深蹲:20次/组(2组)。
- 4.平板支撑:一分钟/组(2组)。
- 5.男生俯卧撑:10个/组(2组)。  
女生跪姿俯卧撑:10个/组(2组)。
- 6.坐位体前屈:1分钟/组(2组)。
- 7.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第二天训练项目

- 1.30秒仰卧双脚蹬车轮(4组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.篮球、足球、排球自由选择练习:10分钟/组(2组)。
- 4.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第三天训练项目

- 1.跳绳:1分钟/组(3组)。
- 2.活动身体各关节或部位:颈—肩—腰—膝—踝—腕,8拍/组。
- 3.深呼吸慢跑:10-15分钟。
- 4.立定跳远:5次/组(4组)。
- 5.拉伸放松:调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动。

### 第四天训练项目

在家家长陪同下进行速度滑冰、冰壶、冰壶等冰上运动。

训练以三周为一个循环,学生可结合身体实际状况适当增减或调整项目内容。

## 黑龙江省疾控中心发布疫情防控提醒

本报讯(郭恂 记者 刘菊)9日,黑龙江省疾病预防控制中心发布疫情防控提醒:2022年1月7日18时至8日21时,天津市津南区新增20例本土新冠病毒阳性感染者,其中前2名感染者已转归确诊病例轻型,并经中国疾控中心确认为同一传播链的奥密克戎变异株;其他感染者均为2名确诊病例所在托管机构和学校的学生及家长。截至1月9日6时,全国共有高风险地区15个,中风险地区81个。

本次天津疫情为我国首次本土奥密克戎变异株传播,我省与天津市距离较近,人员来往密切,存在传播风险。为严格落实“外防输入,内防反弹”的防控策略,有效控制和降低疫情输入传播风险,黑龙江省疾病预防控制中心向全省广大市民发出以下健康提醒:

一、近期请密切关注涉疫城市特别是天津市发布的病例行踪轨迹及国内中高风险地区调整的变化情况,如14天内有国内中高风险地区、涉疫地区旅居史的,或者与病例行踪轨迹有过同时空、同轨迹交集的请立即主动向所在社区(村屯)、工作单位报备,并配合落实防控措施。

二、建议非必要不要前往涉疫地区,如必须前往,务必提前向所在社区(村屯)、工作单位报备,并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,返回后应按照当地的疫情防控政策管理并主动报备。

三、做好自身及家人的健康管理,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,请自觉佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触史。

四、接种新冠病毒疫苗能够有效降低感染率、住院率、重症率和病死率,是预防新冠肺炎的有效措施,更是每一位公民应尽的责任和义务,请符合条件市民尽快前往社区卫生服务中心/乡镇卫生院完成接种。

五、提高个人防护意识,出入公共场所坚持扫码,注意个人防护,保持安全社交距离,养成规范佩戴口罩(尤其是在乘坐公共交通工具和在密闭公共场所活动时)、勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集等良好卫生习惯,少聚餐,分餐制,倡导健康的生活方式。

### 高风险地区(15个)

陕西省(3个)	西安市	雁塔区小寨路街道长安大学社区、雁塔区长延堡街道、莲湖区桃园路街道西安航空学院(津惠校区)
河南省(12个)	许昌市	禹州市夏都街道、禹州市梁北镇、禹州市颍川街道塔湾村安泰煤业公司家属院、禹州市颍川街道回族小学北5街、颍川街道开元小区、颍川街道尹庄、颍川街道禹王大道113号、钧台街道四季花城(西院)、韩城街道焦寨社区、火龙镇刘沟村、火龙镇郭楼村、张得镇寨外村

### 中风险地区(81个)

浙江省(4个)	宁波市(2个)	北仑区新碶街道沿海村、中洲公司三部厂区及宿舍区
	金华市(2个)	永康市石柱镇前锦村下陈自然村、永康市增杰衡器厂
	洛阳市(2个)	正村镇正村社区、西沟村
河南省(12个)	许昌市(5个)	禹州市颍川街道(除塔湾村安泰煤业公司家属院、回族小学北5街、开元小区、尹庄、禹王大道113号以外区域)、禹州市钧台街道(除四季花城西院以外区域)、韩城街道(除焦寨社区以外区域)、火龙镇(除刘沟村、郭楼村以外区域)、张得镇(除寨外村以外区域)
	郑州市(3个)	中原区绿东村办事处电缆社区69号院、二七区建中街办事处永安社区保全街28号院、中原区中原西路街道万达社区中原万达小区东院
	安阳市(2个)	文峰区和园小区一期4号楼1单元、滑县锦和街道锦和书香苑人才公寓
	延安市(8个)	宝塔区冯庄乡首头庄村、宝塔采油厂丰富川联合站、桥沟街道东苑社区、向阳社区、桥沟社区、南寨砭村美满国际小区、宝塔山街道东风社区、嘉陵社区
陕西省(63个)	西安市(55个)	1.雁塔区(6个):雁塔区大雁塔街道、等驾坡街道、电子城街道、杜城街道、漳浒寨街道、小寨路街道(不含长安大学社区) 2.长安区(2个):长安区郭杜街道、韦曲街道 3.莲湖区(5个):莲湖区北关街道、土门街道、枣园街道、红庙坡街道、桃园路街道(不含西安航空学院) 4.碑林区(5个):碑林区柏树林街道、太乙路街道、文艺路街道、张家村街道、长安路街道 5.未央区(3个):未央区谭家街道、未央宫街道、徐家湾街道 6.经开区(2个):海棠寨佳社区、白桦林居社区 7.西咸新区(6个):西咸新区上林街道、王寺街道、沣东新城三桥街道、沣西新城马王街道、秦汉新城渭城街道、沣东新城斗门街道 8.曲江新区(2个):曲江香都社区、保利春天里社区 9.航天基地(3个):航天基地上元郡社区、航天基地航天六院社区、航天基地神州五路社区 10.鄠邑区(2个):甘亭街道、五竹街道 11.灞桥区(5个):灞桥区灞桥街道、红旗街道、洪庆街道、席王街道、纺织城街道 12.国际港务区(1个):国际港务区新筑街道 13.高新区(4个):高新区丈八街道、鱼化寨街道、高新区五星街道、高新区细柳街道 14.浐灞生态区(5个):浐灞生态区长乐坡社区、田家湾社区、浐灞二路社区、华远海蓝城社区、绿地国际生态城社区 15.新城区(4个):新城区韩森寨街道、胡家庙街道、太华路街道、西一路街道
广东省(2个)	深圳市(2个)	龙岗区布吉街道布吉社区壹村东心岭入巷55号楼栋、龙岗区吉华街道西环路2号长龙富辰公寓

建议重点关注区域(出现新发核酸阳性检测者、确诊病例,疑似病例或无症状感染者,但是没有划为中高风险地区):1.云南省安宁市、景洪市(12月27日);2.陕西省渭南市(12月27日);3.贵州省铜仁市(12月27日);4.江苏省南京市建邺区、江阴市(12月28日);5.山西省运城市稷山县(12月30日);6.广东省佛山市顺德区(12月30日);7.河南省周口市太康县(1月4日);8.上海市(1月4日);9.河南省商丘市、信阳市固始县(1月5日);10.天津市津南区(1月8日)