

司徒街小学体育家庭作业安排

为了增强青少年的体质，促进青少年的健康成长，中共中央国务院出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，实施“阳光体育运动”等一系列措施，以保证学生能参加足够的体育锻炼。但仅靠在校每周的几节体育课，学生的整体健康水平是难以得到提高的。因此，利用学生在家的时间积极主动地参与体育锻炼是提高学生健康水平的有效途径。现我校试行体育家庭作业制度，提出“三定二有”——定锻炼内容，定锻炼强度，定锻炼时长，有督促，有检查，能逐步成为提高学生体质的又一有效途径。

一、二年级家庭作业内容

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
力量	原地双脚跳（30-50次）2组			原地双脚跳（30-50次）2组		在家长陪同下参加户外运动，注意安全。	学生根据自己的爱好选择运动项目，注意安全。
耐力	一分钟跳绳（50-150次）2组	自然地形跑三分钟	一分钟跳绳（50-150次）2组	一分钟跳绳（50-150次）2组	一分钟跳绳（50-150次）2组		
柔韧	一分钟仰卧起坐 20-45次 1组	压肩练习 三分钟	压腿练习 三分钟	一分钟仰卧起坐 20-45次 1组	压腿练习 三分钟		
目标和要求	1.学生根据自己的运动能力，可适当增加运动强度。请在家长的督促下完成。2.运动后注意放松练习。3.跳绳标准：优秀：男生每分钟 90-140 次女生每分钟 90-145 次良好：男生每分钟 60-86 次女生每分钟 60-86 次。						

三、四年级家庭作业内容

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
力量	原地双脚收腹跳 30次	双手后背下蹲 30次	立定跳远 30次	跳绳 300个	篮球运球 500次	在家长陪同下参加户外运动，注意安全。	学生根据自己的爱好选择运动项目，注意安全。
耐力	利用自然地形跑步 5分	仰卧起坐 50次	排球自垫 100次	篮球传球 100次	踢毽子 100次		
柔韧	投沙包 20次	引体向上 10次	坐位体前屈 10次	用力甩球 20次	台阶试验 50次		
目标和要求	1、学生可根据自己的运动能力，适当增减运动强度。2、请在家长的配合和督促下完成运动，并注意放松练习。3、跳绳每分钟应在 140 次以上，仰卧起坐每分钟应在 40 次以上，立定跳远应在 1.60 米以上，坐位体前屈应在 13 厘米以上。						

五、六年级家庭作业内容

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
力量	双手后背下蹲 40 次	跳绳 400 个	原地双脚收腹跳 40 次	立定跳远 40 次	运动中运球 500 个	在家长陪同下参加户外运动，注意安全。	学生根据自己的爱好选择运动项目，注意安全。
耐力	仰卧起坐 60 次	排球自垫 200 个	利用自然地形跳步 7 分钟	踢毽子 200 个	篮球传球 200 次		
柔韧	台阶试验 60 次	投沙包 30 次	柔韧引体向上 20 次	大力甩球 30 次	坐位体前屈 10 次		
目标和要求	1、学生可根据自己的运动能力，适当增减运动强度。 2、请在家长的配合和督促下完成运动，并注意放松练习。 3、跳绳每分钟应在 150 次以上，仰卧起坐每分钟应在 45 次以上，立定跳远应在 1.90 米以上，坐位体前屈应在 10 厘米以上。						