

阳光康体课间操之热身拉伸实操案例

前言

基于解决目前国内中小学课间操逐渐趋于形式化现象的这一显著问题，本着切实提升学生体质的这一主要原则，在“青少年健康体能教学与训练体系”的基础上，设计了系列“阳光康体”课间操，其目的是以体能锻炼为主要形式，配合欢快的音乐节奏，使学生身体形态、身体机能和身体素质有显著提高。本文以“阳光康体”课间操的热身拉伸锻炼为主要内容，其目的是充分拉伸肌肉活动各个关节，调动学生对于课间操的爱好兴趣，使学生科学健身，减少损伤，并为一线教师提供参考依据。

关键词

健康体能；课间操；中小學生

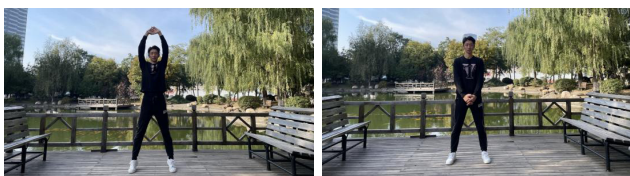
1 热身拉伸

1.1 动态拉伸

1.1.1 伸展身体

(1) 动作方法：双腿开立比肩略宽，保持站立姿势双手向上拉伸的同时脚跟抬起。

(2) 动作要领：注意手臂伸直，身体向上拉伸。



1.1.2 提膝外展

(1) 动作方法：站姿准备，支撑腿保持稳定，另侧腿屈髋屈膝90度，勾脚尖并抬高离地面，髋关节外展90度，再还原，两侧腿交替进行。

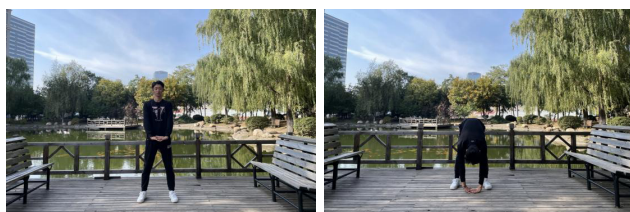
(2) 动作要领：摆动腿髋关节转动，支撑腿和躯干保持稳定。



1.1.3 俯身下压

(1) 动作方法：双腿开立比肩略宽，双手身前十指交叉掌心向下，向下时手心触摸地板，双腿保持直立。

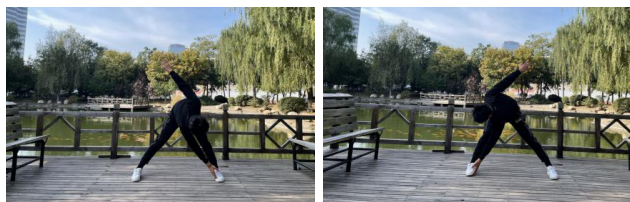
(2) 动作要领：双腿保持直立，因个人柔韧差异因人而异。



1.1.4 交替摸脚踝

(1) 动作方法：双腿打开略宽于肩，俯身用左手摸右脚踝内侧，同时右手尽量向右摆，反之亦然。

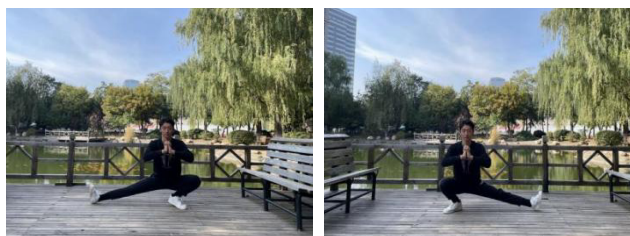
(2) 动作要领：双腿直立不能弯曲。



1.1.5 内侧拉伸

(1) 动作方法：两脚打开两肩宽距离，身体侧向前进，前进方向腿屈膝90度，后方腿伸直，拉伸大腿内侧，双手交叉于胸前，两侧交替进行。

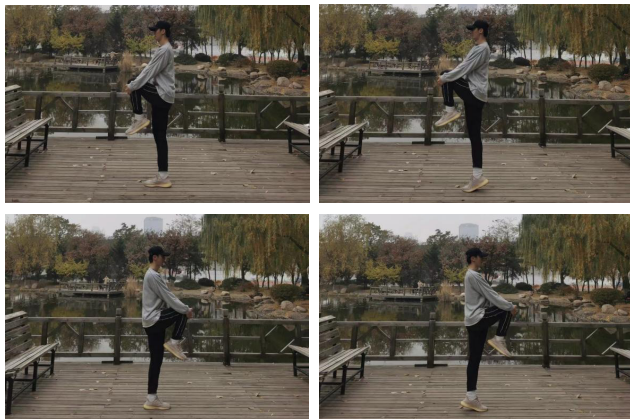
(2) 动作要领：下蹲腿屈髋屈膝90度，髌膝踝保持一条线。



1.1.6 抱膝提踵

(1) 动作方法: 单脚支撑, 躯干保持挺直, 另侧腿屈髋屈膝, 抬起脚跟, 双手抱住膝关节向上提, 两侧交替进行。

(2) 动作要领: 躯干保持挺直, 胎脚跟向上提膝关节。

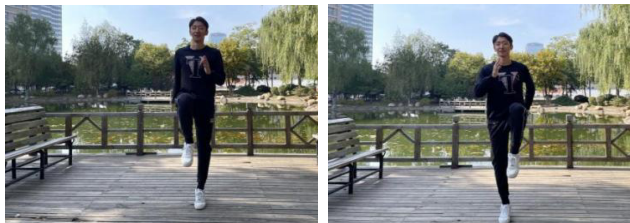


1.2 动态整合

1.2.1 高抬腿

(1) 动作方法: 站姿准备, 一侧腿直腿支撑, 另侧腿屈髋屈膝, 手臂协调摆动, 两侧腿快速交替高抬跳跃, 依次重复。

(2) 动作要领: 挺直躯干, 避免后仰手脚协调摆动。



1.2.2 提膝下压

(1) 动作方法: 双臂胸前平行弯曲十指交叉掌心向下, 双腿并拢保持直立, 一侧腿吸腿向上时另一侧脚下保持跳动, 用抬起的一侧腿向上触碰手掌, 与此同时手掌向下去压, 一次交换, 保持脚下跳动。

(2) 动作要领: 四肢与核心要用力保持身体直立不歪斜。



1.2.3 膝下击掌

(1) 动作方法: 身体保持直立手臂侧平举与肩部平行, 一条腿做提膝动作, 另一条腿作支撑点地, 向上吸腿时与地面平行至 90 度以上, 双手腿下击掌。

(2) 动作要领: 腿部注意轻拿轻放, 注意腰背挺直。

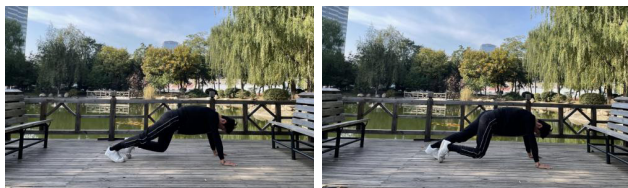


1.3 肌肉激活

1.3.1 平板爬山

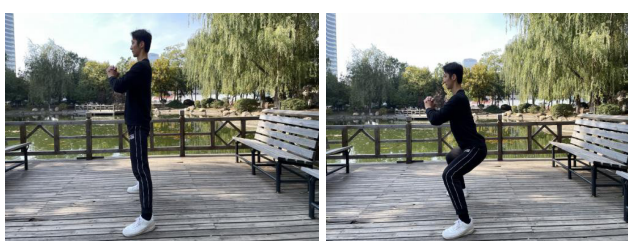
(1) 动作方法: 直臂平板支撑准备, 双腿交替屈髋屈膝收腿, 躯干保持稳定。

(2) 动作要领: 平板支撑稳定, 核心收紧。



1.3.2 深蹲

(1) 动作方法: 站姿准备, 两脚打开同髋宽, 躯干挺直, 下肢屈髋屈膝成 90 度, 再伸髋伸膝还原站姿。(2) 动作要领: 髋膝踝保持一条线, 膝盖不能超过脚尖。



1.3.3 箭步蹲

(1) 动作方法: 站姿准备, 一只脚向前迈出, 下肢屈髋屈膝, 另侧腿伸髋屈膝, 两侧腿同时下蹲, (下转 158 页)