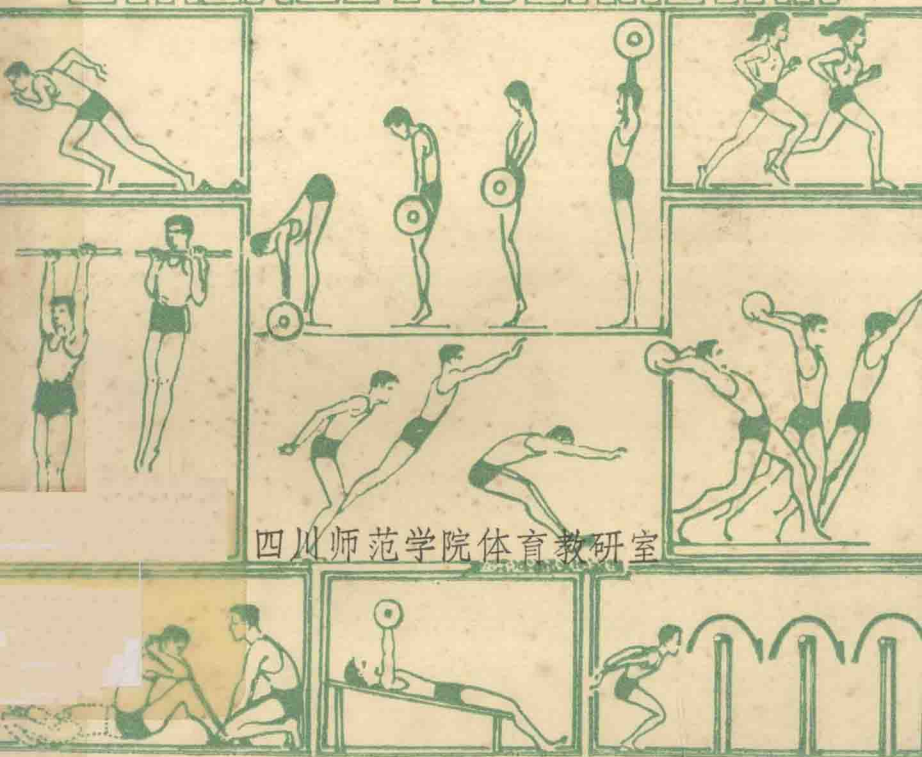


新《国家体育锻炼标准》

# 教 学 与 锻 炼

JIAOXUEYUDUANLIAN



四川师范学院体育教研室

新《国家体育锻炼标准》

# 教 学 与 锻 炼

王成江 孙 逊 张兴富  
张兆斌 张昌麟 陈建嘉 编写

## 前 言

《国家体育锻炼标准》是我国体育的一项重要制度，是党和国家对青少年儿童增强体质的基本要求。是关系到亿万青少年儿童体质强健，中华民族兴旺发达的大事。是建设社会主义和保卫社会主义祖国的需要。

《国家体育锻炼标准》这项制度，在我国施行三十年中两度暂停，三改名称，但，制度本身具有旺盛的生命力，受到亿万青少年儿童的欢迎。随着时代的发展，社会的进步，过去的《国家体育锻炼标准》已经不能适应需要。一九七九年，在国家体委、教育部的主持下，在共青团中央、卫生部等有关单位的关心支持下，进行了长达近三年的修改《国家体育锻炼标准》的工作。

由于修改《国家体育锻炼标准》（以下简称“标准”）涉及的面很广，科学技术性很强，修改《标准》工作组的专家学者们坚持了理论与实践相结合、走群众路线、充分利用现代科研仪器与技术，根据我国实际，借鉴国内外有关经验，进行了广泛的调查研究，取得了大量数据，设计了专门的科学实验方法和程序，解决了年龄分组、项目选择，标准制定等重大问题。

1982年7月12日经中华人民共和国国务院批准。1982年8月27日由国家体委公布施行。一部崭新的《国家体育锻炼标准》诞生了。这是解放以来比较科学、比较完备、比较适用，比较利于在城乡各地推广的一部《标准》。我们要为推

行这个《标准》制度，为增强亿万青少年儿童体质而努力工作。

我们四川师范学院是修改《国家体育锻炼标准》的试验、试行学校之一。根据师范院校培养对象的性质特点，我们觉得有必要使学生懂得新《标准》项目的技术、教学方法及锻炼方法，使他们今后踏上工作岗位后，能为推行新《标准》作出应有的贡献。另外，面对大西南、大西北广大地区的基层中小学校的现状，我们感到有义务为他们在推行新《标准》工作中，提供简单易行，一看就会的参考书籍。在这样的思想指导下，我们教研室的王成江、孙逊、张兴富、张兆斌、张昌麟、陈建嘉等六个同志，从1981年3月起，利用业余时间编写了“新《国家体育锻炼标准》教学与锻炼”一书。

本书编写过程中得到中国体育科学学会体质分会付秘书长、《国家体育锻炼标准》修改办公室的成员邢文华同志的热情帮助，亲自修改，并提出不少宝贵意见，在此仅致以衷心的感谢。

由于我们从没有进行过这样的工作，编写的书肯定有不少缺点和错误，望批评指正。

四川师范学院体育教研室  
新《标准》教学与锻炼编写组

1983年4月8日

# 目 录

## · 第一部分 ·

国家体育锻炼标准·····	( 5 )
《国家体育锻炼标准》测验规则(试行)·····	( 10 )
《国家体育锻炼标准》评分表(试行)·····	( 19 )
关于做好新《国家体育锻炼标准》推行工作 的联合通知·····	( 64 )

## · 第二部分 ·

### 新《国家体育锻炼标准》项目的教学和锻炼方法

第一节 短距离跑·····	( 67 )
第二节 中长距离跑·····	( 87 )
第三节 往返跑·····	( 93 )
第四节 跳高·····	( 99 )
第五节 跳远·····	( 117 )
第六节 立定跳远·····	( 125 )
第七节 铅球·····	( 126 )
第八节 掷垒球、投沙包·····	( 136 )
第九节 实心球·····	( 141 )
第十节 引体向上·····	( 147 )
第十一节 爬竿·····	( 149 )
第十二节 跳绳·····	( 152 )

第十三节	仰卧起坐	( 156 )
第十四节	举重物	( 159 )
第十五节	游泳	( 167 )

## 附录二

# 第一部分

## 国家体育锻炼标准

中华人民共和国国务院1982年7月12日批准  
中华人民共和国体育运动委员会1982年8月27日公布施行

### 第一章 总 则

**第一条** 为了鼓励和推动人民群众，特别是青少年、儿童积极参加体育锻炼，以增强体质，提高运动技术水平，培养共产主义道德品质，更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务，制定本标准。

**第二条** 本标准在学校和人民解放军中全面施行，在机关、团体、企业、事业单位和农村人民公社可根据条件施行。

**第三条** 本标准的施行工作，由体育运动委员会主管。各级体育运动委员会应会同教育、部队等部门督促所属基层单位有计划、有组织地实施。卫生部门应负责卫生医务监督工作。

学校应把本标准的施行工作同体育课、课外体育活动紧密结合，并纳入学校工作计划。

部队应把本标准的施行工作列入训练计划。

**第四条** 施行单位应根据需要和可能设置体育场地、器

材、设备。各地体育场馆要创造条件建立辅导站和测验站，为体育锻炼参加者提供方便。

## 第二章 分组和項目

**第五条** 体育锻炼按年龄（学生按年级和学段）分为四个组：

- 一、儿童组9—12岁（小学3—6年级）；
- 二、少年乙组13—15岁（初中）；
- 三、少年甲组16—17（高中）；
- 四、成年组18岁以上（大学）。

**第六条** 体育锻炼、测验的项目均设五类：（锻炼测验项目表附后）

## 第三章 测验及标准

**第七条** 施行单位应组织参加者在经常锻炼的基础上按照测验规则进行测验，测验规则及评分表由国家体育运动委员会制订公布。

**第八条** 参加者必须按所属组别，从每类项目中各选择一项进行测验。五类项目的测验必须在一年内完成。一年的起止期，学生自秋季开学至第二年暑假结束日。其他人员自每年一月一日至十二月三十一日。

**第九条** 测验成绩采用百分制评分法。根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级。

**第十条** 测验成绩评分表由国家体育运动委员会制订公布。达标等级分及格、良好、优秀三级：

及格级标准	250分至349分
良好级标准	350分至449分



优秀级标准

450分至500分

**第十一条** 参加者有下列情况之一，不计其达标等级：

1. 未能在一年内测完规定的五类项目测验；
2. 有一类项目的测验成绩低于45分。

#### 第四章 奖 励

**第十二条** 施行本标准成效显著的单位和工作人员，由该单位的领导机关给予表彰。

**第十三条** 凡是达到及格级标准的高考考生在与其他考生同等条件下，优先录取。

**第十四条** 对达到优秀级标准者发给证书，连续二年以上（学校为一个学段）达到优秀级标准者发给奖章。

优秀级标准证书、奖章由国家体育运动委员会统一制定，委托地方各级体育运动委员会或有关部门发给。

#### 第五章 附 则

**第十五条** 本标准自发布之日起施行。一九七五年四月十一日发布的《国家体育锻炼标准条例》同时作废。

鍛 炼、 测

	儿 童 组	少 年 乙 组
第一类	50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 (以上男女同)	50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 100米跑 (以上男女同)
第二类	1分钟跳绳(9—10岁) 400米跑 2分钟25米往返跑 100米游泳 500米滑冰 (以上11—12岁) (以上男女同)	1000米跑 1500米跑 (以上男) 800米跑 (女) 3分钟25米往返跑 200米游泳 1000米滑冰 (以上男女同)
第三类	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)
第四类	掷垒球(25.42厘米) 掷沙包(0.25公斤) (以上男女同)	掷实心球(2公斤) 推铅球(3公斤) (以上男女同)
第五类	爬 竿 1分钟仰卧起坐 (以上男女同)	引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物(男15公斤、女10公斤)

验 项 目 表

少 年 甲 组	成 年 组
50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 100米跑 (以上男女同)	50米跑 100米跑 (以上男女同)
1000米跑 1500米跑(以上男) 800米跑(女) 4分钟25米往返跑 200米游泳 1000米滑冰(以上男女同)	1500米跑 1000米跑 1500米滑冰(以上男) 800米跑 1000米滑冰(以上女) 200米游泳(男女同)
跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)
掷实心球 (男女均2公斤) 推铅球 (男5公斤、女4公斤)	掷实心球 (男女均2公斤) 推铅球 (男5公斤、女4公斤)
引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物(男20公斤、女12.5公斤)	引体向上(男) 1分钟仰卧起坐(女) 举重物(男20公斤、女12.5公斤)

# 《国家体育锻炼标准》测验规则

## (试 行)

中华人民共和国体育运动委员会制订

### (一) 跑

#### 1. 50米、100米跑

场地器材：50米（100米）跑道若干条。地面要平坦，地质不限，跑道线清楚。发令旗一面、口哨一个。秒表若干块（一道一表），使用前应进行校正。

测验方法：受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令或哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者重跑。

测验员分工：一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员看旗落开表，当受测者躯干到终点时停表，登记成绩以秒为单位，取一位小数。

#### 2. 400米、800米、1000米、1500米跑

场地器材：400米、200米、300米田径场跑道，或其它不正规场地，但必须丈量准确。地面要平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：

受测者五人左右一组（最少不得少于二人），用站立式起跑。当听或看到信号（口令或哨音或发令旗）后开始起



跑。2分钟以上往返跑，计时员每分钟报时一次，最后10秒报时一次。计算跑的实际距离以最后着地脚超越的那条白线为准。受测者不得串道，不能扶竿，违例者重测。记录员注意记准往返次数，以一个单程（25米）为一次。登记成绩以米为单位，不计小数。

场地小，有秒表的单位，可采用25米往返跑（往返一次，合50米）计时。计时方法同50米跑。

## （二）跳 跃

### 1. 跳高

场地器材：沙坑、跳高架、横杆（确无法解决时可用橡皮筋等代替）、丈量尺。

动作规格：不限姿势，但必须单脚起跳。

测验方法：起跳高度可接受测者的水平决定，每次所升高度要适当。每个高度试跳三次，如三次失败（杆落或碰橡皮筋），即以所跳过的最后高度为成绩。丈量时必须使丈量尺与地面垂直，由地面至横杆上沿的最低部位计算成绩。登记成绩以米为单位，取两位小数。如跳过1米32，应记录为1.32米。

### 2. 跳远

场地器材：沙坑、丈量尺。沙面尽量与地面成水平，跑道要平坦。儿童组和少年乙组在40厘米宽的起跳区起跳，少年甲组和成人组按田径竞赛规则起跳。起跳板（区）前沿与沙坑近端的距离为1—3米。

动作规格：姿势不限。起跳时，必须踩起跳区，脚不得超过起跳板（区）的前沿，超过者重跳。

测验方法：每人试跳三次，登记最远的一次成绩，以米

为单位，取两位小数。儿童组和少年乙组丈量起跳区内起跳脚前沿至最近着地点后沿的距离。少年甲组和成人组丈量起跳板前沿至最近着地点后沿的垂直距离。

### 3. 立定跳远

场地：沙坑一个（如无沙坑也可在平地上进行），沙面尽量与地面齐平。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。

动作规格：两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

测验方法：每人试跳三次，丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离，记录其中最好一次成绩。以米为单位，取两位小数。

### 4. 跳绳（一分钟）

器材：短绳若干条。

动作规格：姿势不限。

测验方法：两人一组，一人测验，一人记数，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），记录一分钟跳绳次数。测验过程中如绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

## （三）投 掷

### 1. 推铅球

场地器材：平坦土质场地，投掷圈直径为2.135米

铅球重量：少年乙组男、女均3公斤；少年甲组以上，男5公斤，女4公斤。

动作规格：站在投掷圈内，从静止姿势开始，（原地或滑步推均可）用单手从肩上推出。不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。

**测验方法：**每人推三次，记录其中最好一次成绩。球出手后，脚不得踏在圈、线（或抵趾板）上，身体各部位不得触圈外地面。测验时应有专人丈量并记录成绩。通过投掷圈的圆心，丈量投掷圈内沿至球落地点后沿之间的距离。登记成绩以米为单位，取2位小数。

测验时应注意安全。

## 2. 投掷实心球

**场地器材：**20米长的平地一块，2公斤重的实心球（直径相当于成人足、排球）若干个。

**动作规格：**两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方。球出手前两脚不得离地，不得垫步，脚踩线时成绩无效。

为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

**测验方法：**测验时在投掷区划一条白线，受测者站在白线后。每人投掷三次，登记其中最好一次成绩。记录以米为单位，取两位小数。丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。

## 3. 掷垒球

**场地器材：**长30米以上的平坦场地一块，周长25.42厘米的垒球若干个。

在场地一端划一条白线作为起掷线。

**动作规格：**原地投掷。球必须从肩上方投出。

**测验方法：**每人投掷三次，记录其中最好的成绩，以米为单位，取一位小数。验测时要有专人观察球着地点。丈量方法同实心球。

## 4. 投沙包



场地器材：长30米以上的场地一块，0.25公斤重的立方形或圆形沙包若干个。在场地一端划一条白线作为起掷线。

动作规格：测验方法同掷垒球。

#### （四）一分钟仰卧起坐

场地器材：垫子若干块（或代用物）。铺放平坦。

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成90度角左右，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及两膝为成功一次。仰卧时紧贴脑后的手背必须触垫。

测验方法：测验时两人一组，一人测验，一人计数。测验员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成次数。一分钟到时，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算。发现受测者有违例情况，及时指出，违例动作不计次数。

#### （五）爬 竿

场地器材：长5米左右平滑的竹、木竿或金属竿，吊在高架上或树上。竿上应有明显起爬标记，每隔一米划一记号，以便记录距离。竿必须与地面垂直。

动作规格：手脚并用，到顶端后，下滑动作不得停顿。

测验方法：受测者两手握起爬标记，两脚离地后开始上爬到顶端。如有余力，可下滑到头、手低于起爬标记时，再往上爬，但两脚不得触地，记录时，累计上爬距离，以米为单位，取一位小数。上爬高度以一手触及为准。测验时，务必认真检查器材，定出安全措施，严防发生事故。