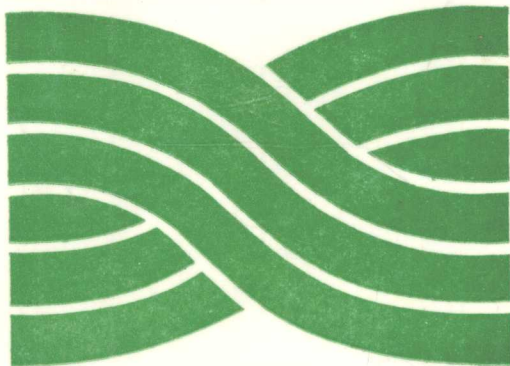


中考体育 训练指导



顾 刚 臣 编 著

北京体育大学出版社

中考体育训练指导

顾刚臣 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:张清垣

责任校对:长 春

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

中考体育训练指导/顾刚臣编著. —北京:北京体育大学出版社,1995.4

ISBN 7-81003-711-0

I. 中… II. 顾… III. 初中-体育课-教学参考资料
IV. G633.96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 16497 号

中考体育训练指导

顾刚臣 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:4

定价:3.50 元

1995 年 4 月第 1 版

1995 年 4 月第 1 次印刷

印数:15000 册

ISBN 7-81003-711-0/G·549

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

由国家教委制订的初中毕业生升学体育考试方案,是深化中等教育改革,促进应试教育向素质教育转轨的积极措施;是全面贯彻教育方针,增强学生体质,提高基础教育质量的切实体现。

这一方案的施行,引起了学校、学生及家长的极大的关注,有力地促进了中学体育教育的发展,提高了广大中学生参加体育锻炼的积极性和主动性。

同时,如何根据学生自身的情况、条件和特点,提供一些具有可操作性的指导身体训练的办法,以提高身体素质,在中考中取得好成绩,确是相当多数的学生、家长及老师提出并亟待得到回答的问题。

本书即针对这一带有普遍性的问题,在分析中学生生理、心理特点的基础上,根据其锻炼时间、项目、场地、环境及个人爱好的异同,设计了多种比较切合实际的训练方案。

希望本书能为家长、老师辅导学生训练提供必要的参考;希望广大同学能够藉此寻找到适合于自己的锻炼方案,订出训练计划并付诸实施,收到满意的训练效果,在升学考试中取得理想的成绩。

在本书的编写过程中,曾得到北京体育大学窦文浩教授,严亥、杨振邦副教授,北京市丰台区教育局副局长吴宝芹同志、体卫科科长李矗同志、办公室主任何友远同志,北京十二中刘世昌、戴伯林老师,北京市清华园中学黄瑞玲老师的指导和帮助,在此一并表示感谢。

目 录

前 言

一、中考体育有关文件	(1)
(一)国家教委体卫司关于印发“初中毕业生升学考试 体育试点工作方案”的通知	(1)
(二)初中毕业生升学考试体育试点工作方案	(2)
(三)中考体育各项评分标准	(4)
二、中考体育单项训练方案	(7)
(一)800 米、1000 米跑	(7)
(1) 1. 800 米、1000 米跑动作要领	(7)
(2) 800 米、1000 米跑教学方法	(9)
(3) 800 米、1000 米跑锻炼手段	(9)
(4) 800、1000 米跑锻炼方案	(15)
(1) 日锻炼方案	(15)
(2) 周锻炼方案	(18)
(3) 月锻炼方案	(21)
(二)50 米、100 米跑	(23)
(1) 50 米、100 米跑动作要领	(23)
(2) 50 米、100 米跑教学方法	(25)
(3) 50 米、100 米跑锻炼手段	(26)

4. 50 米、100 米跑锻炼方案	(26)
(1) 日锻炼方案	(26)
(2) 周锻炼方案	(27)
(3) 月锻炼方案	(28)
(三) 立定跳远	(28)
1. 立定跳远动作要领	(28)
2. 立定跳远教学方法	(29)
3. 立定跳远锻炼手段	(29)
4. 立定跳远锻炼方案	(39)
(1) 日锻炼方案	(39)
(2) 周锻炼方案	(42)
(3) 月锻炼方案	(46)
(四) 推铅球	(48)
1. 推铅球动作要领	(48)
2. 推铅球教学方法	(51)
3. 推铅球锻炼手段	(51)
4. 推铅球锻炼方案	(55)
(1) 日锻炼方案	(55)
(2) 周锻炼方案	(57)
(3) 月锻炼方案	(60)
(五) 引体向上	(60)
1. 引体向上动作要领	(60)
2. 引体向上锻炼手段	(61)
3. 引体向上锻炼方案	(68)
(1) 日锻炼方案	(68)
(2) 周锻炼方案	(72)

(3)月锻炼方案.....	(76)
(六)仰卧起坐	(78)
1. 仰卧起坐动作要领	(78)
2. 仰卧起坐教学方法	(79)
3. 仰卧起坐锻炼手段	(79)
4. 仰卧起坐锻炼方案	(85)
(1)日锻炼方案.....	(85)
(2)周锻炼方案.....	(88)
(3)月锻炼方案.....	(92)
三、中考体育多项训练方案.....	(95)
(一)综合锻炼方案	(95)
1. 日锻炼方案	(95)
2. 周锻炼方案	(98)
3. 月锻炼方案.....	(102)
(二)循环锻炼方案.....	(104)
1. 日锻炼方案.....	(104)
2. 周锻炼方案.....	(106)
3. 月锻炼方案.....	(109)
(三)随意性锻炼方案.....	(110)
1. 周锻炼方案.....	(110)
2. 月锻炼方案.....	(113)
(四)强化锻炼方案.....	(113)
四、体育卫生常识	(114)

一、中考体育有关文件

(一)关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》的通知

各省、自治区、直辖市教委、教育厅(局)：

为了贯彻落实国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知”精神，进一步搞好“初中毕业生升学考试体育”的试点工作，我委在广泛征求意见的基础上，制订了《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》，现印发给你们，请结合本地情况，参照执行。非试点的省、自治区、直辖市教育行政部门，可参照本方案，选择若干地区进行试点，不断总结经验，为全面推行打下基础。在执行中，有什么问题和意见，请及时告我委学校体育卫生司。

附件：初中毕业生升学考试体育试点工作方案

国家教委体育卫生司
一九九三年五月十四日

(二)初中毕业生升学考试体育试点工作方案

为了贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生毕业、升学考试科目”的规定,并根据国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知(教体[1993]4号)”精神,进一步搞好初中毕业生升学考试体育的试点工作,特制定本方案。

一、试点工作的目标

1. 已进行试点的北京等省(市)在全面开展的基础上,不断总结经验、完善制度,并促进体育考试向科学、简便可行的方向努力。

2. 其它省(直辖市、自治区)应在部分有条件的地、市试点的基础上,总结经验,逐步推开。

3. 争取 1995 年,在全国全面实施。

二、试点工作的组织领导

试点工作在国家教委的领导下,由各级教育行政部门组织实施。各级教育行政部门应将本项工作纳入议事日程,并及时进行督导、检查。

三、考试项目、评分标准与计分办法

1. 项目:考试项目应依据国家教委颁发的《九年义务教育体育教学大纲》的基本要求和本地实际情况,选择能反映主要教学内容和便于计量、测试以及简易可行的三个项目。不进行书面考试。具体项目由各省(市)自行决定。

2. 评分标准:依据《九年义务教育体育教学大纲》及《国

家体育锻炼标准》中的要求,由各省(市)根据实际情况决定。所定标准不宜过高,不能脱离学生的实际情况。

3. 计分办法:初中毕业生升学考试体育的成绩应以 30 分为起点,计入初中毕业生升学考试总分,具体计分分值,各省(市)可在此基础上自行规定。

四、试点工作实验中的几项要求

1. 各省(市)教育行政部门应作好宣传工作,使社会各界了解考试体育的意义和作用,取得社会各界的支持。

2. 考试时间应在文化课考试前进行,每个考生考试的三项内容要在半天内完成,具体的考试时间由各省(市)自定。

3. 严密组织考试。要精选考务人员,严肃考场纪律,坚决杜绝舞弊的现象。各省(市)应制订有关考场纪律及考务工作、考务人员、考生守则等制度、要求。

4. 考试中,对伤、残、疾学生及女生例假,各省(市)可作出相应的措施和规定。

5. 各省(市)应对考试工作及时进行总结、研讨,以便推动此项工作。国家教委也将召开研讨、交流会。

6. 各省(市)教育行政部门应将本项工作,作为评估学校教育工作和表彰先进的重要条件之一。

7. 在组织考试过程中,应贯彻勤俭节约的原则,必要的经费应由各级教育行政部门纳入财政预算,也可向考生收取适当考务费。

8. 在工作过程中,如有问题应向主管领导汇报,及时研究解决。

(三)中考体育各项评分标准

以下中考体育各项评分标准是综合部分省、市、自治区中考体育各项评分标准,并参照《国家体育锻炼标准》评分表、《中学体育教学大纲》考核项目评分表而列出的,仅供对照参考。跑类项目中男女生必考一项;立定跳远男女生必考;男生可在铅球、实心球、引体向上三项中任选一项;女生可在铅球、实心球、1分钟仰卧起坐三项中任选一项。

1. 中考体育各项评分标准(男生)

成绩 分数	项目	50 米 秒	100 米 秒	1000 米 分、秒	立定 跳远 米	铅球 (3 公斤) 米	实心球 (2 公斤) 米	引体 向上 (个)
100		6"9	13"6	3'38"	2.31	10.00	10.30	8
95		7"0	13"8	3'42"	2.27	9.70	10.10	7
90		7"1	14"1	3'46"	2.23	9.50	9.70	6
85		7"2	14"4	3'50"	2.19	9.15	9.40	5
80		7"3	14"7	3'54"	2.15	8.80	9.10	4
75		7"4	15"0	3'58"	2.11	8.50	8.80	
70		7"5	15"3	4'03"	2.07	8.20	8.50	3
65		7"6	15"6	4'10"	2.03	7.95	8.20	
60		7"7	15"9	4'18"	1.99	7.70	7.90	2
55		7"8	16"2	4'26"	1.95	7.45	7.60	
50		7"9	16"5	4'34"	1.91	7.20	7.30	
45		8"1	16"8	4'42"	1.87	6.85	7.00	
40		8"2	17"1	4'50"	1.83	6.50	6.70	
35		8"5	17"4	4'58"	1.79	6.20	6.40	
30		8"7	17"7	5'06"	1.75	5.90	6.10	1
25		8"9	18"0	5'14"	1.70	5.65	5.80	
20		9"1	18"3	5'22"	1.65	5.40	5.50	
15		9"3	18"6	5'30"	1.60	5.20	5.20	
10		9"5	18"9	5'38"	1.55	5.00	4.90	
5		9"7	19"2	5'46"	1.50	4.80	4.60	

2. 中考体育各项评分标准(女生)

成 绩 分 数	项 目	50 米 秒	100 米 秒	800 米 分、秒	立定 跳远 米	铅球 (3 公斤) 米	实心球 (2 公斤) 米	1 分钟 仰卧起 坐(个)
100		7"9	15"4	3'20"	1.93	6.94	6.90	40
95		8"0	15"7	3'25"	1.89	6.75	6.70	38
90		8"1	16"0	3'30"	1.85	6.55	6.50	36
85		8"2	16"3	3'35"	1.81	6.45	6.30	34
80		8"3	16"6	3'40"	1.77	6.20	6.10	32
75		8"4	16"9	3'45"	1.73	5.90	5.90	30
70		8"5	17"2	3'50"	1.69	5.60	5.70	28
65		8"6	17"5	3'54"	1.65	5.30	5.50	26
60		8"7	17"8	3'58"	1.61	5.00	5.30	24
55		8"8	18"1	4'03"	1.57	4.80	5.10	22
50		8"9	18"4	4'11"	1.53	4.60	4.90	20
45		9"0	18"7	4'19"	1.49	4.50	4.70	18
40		9"1	19"0	4'27"	1.45	4.40	4.50	16
35		9"5	19"3	4'35"	1.41	4.30	4.30	14
30		9"7	19"6	4'43"	1.37	4.20	4.10	12
25		9"9	19"9	4'51"	1.32	4.10	3.90	10
20		8"1	20"2	5'05"	1.27	4.00	3.70	8
15		8"3	20"5	5'20"	1.22	3.90	3.50	6
10		8"5	20"8	5'35"	1.17	3.80	3.30	4
5		8"7	21"1	5'50"	1.12	3.60	3.10	2

二、中考体育单项训练方案

单项训练方案的特点是：每次训练时间短、强度大、项目单一。适用于某单项较弱的学生，利用业余时间选择某一锻炼方案坚持训练，以便在较短时间内达到预期目标。

（一）800 米、1000 米跑

1. 800 米、1000 米跑动作要领

800 米、1000 米跑属于中跑项目，其技术分为：起跑、途中跑和终点冲刺跑 3 个部分。

人跑(1)起跑的动作要领

起跑时，800 米以上项目起跑按两个信号完成，一般采用站立式起跑。

起跑时，两脚自然开立，有力脚放前。上体前倾，两腿屈，重心落在前脚上，两臂自然下垂或一前一后。

起跑时，两腿用力蹬地，后腿迅速前摆，前腿迅速蹬地，两臂配合两腿动作用力前后摆动，身体前倾。（图 1）

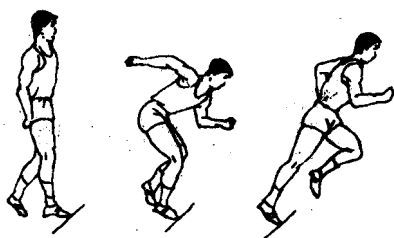


图 1

或采取半蹲踞式起跑：

“各就位！”——两脚前后开立，有力腿放前，前脚脚尖距起跑线后沿约半脚掌长，前脚跟和后脚尖之间距离约为一脚掌长，两脚左右间隔为半个脚掌长。前腿异侧臂手的拇指与其他四指分开成“人”或“八”字形撑于起跑线后沿，另一臂在体侧，后脚跟提起，体重主要落在前腿和支撑臂上。

“跑”——其动作要领同站立式起跑。

(2)途中跑的动作要领

上体稍前倾，两臂前后自然摆动。

腿部动作应后蹬充分，其后蹬角约 55° 。后蹬结束后进入腾空时要注意放松，着地时可用前脚掌，也可用全脚掌着地，着地后要屈膝缓冲。

中跑的呼吸要有节奏，一般是两步一吸、两步一呼；或三步一吸、三步一呼。

弯道跑时身体向左倾斜，右臂摆幅大，左臂摆幅小。以左脚外侧、右脚内侧着地。(图 2)

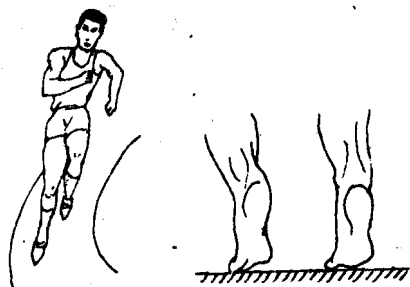


图 2

、3)终点冲刺跑动作要领

强后蹬,体前倾,用力摆臂冲过终点。冲刺跑的距离较短跑长,因人、因距而异。(图 3)

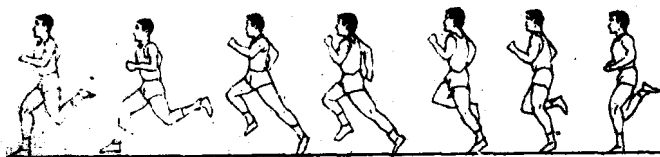


图 3

2. 800 米、1000 米跑教学方法

- (1)讲解示范,建立完整技术概念。
- (2)跑的专门练习,主要用于改进跑的技术。
- (3)采用不同距离的变速跑、重复跑、间歇跑或越野跑,提高心、肺系统功能,提高速度耐力与一般耐力的水平。

3. 800 米、1000 米跑锻炼手段

- (1)跑的专门练习

①小步跑

动作要领：身体稍前倾，大腿稍抬起，膝关节放松。然后大腿下压，小腿顺下压的惯性前伸，以前脚掌积极着地，脚趾向后“扒地”；两臂前后摆动，配合两腿动作，要求步幅小频率快。

(图 4)

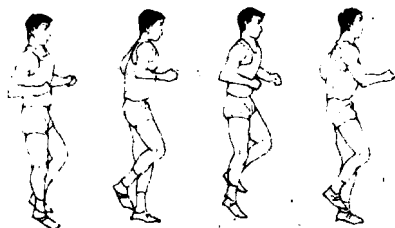


图 4

其作用是：发展步频，改进跑时着地技术。

②高抬腿跑

动作要领：上体正直或稍前倾，身体重心提高，大腿高抬至水平。然后积极下压，膝关节放松，小腿自然伸开，用前脚掌着地；支撑腿三关节充分伸展，骨盆前送，两臂前后摆动配合两腿动作。(图 5)

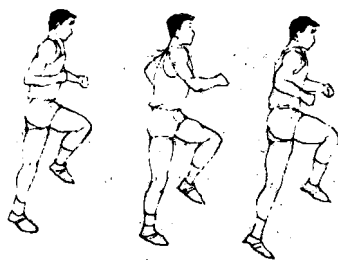


图 5