



石家庄工程技术学校校本教材

体育 与健康

石家庄工程技术学校 组织编写

主 编 罗桂风

中国矿业大学出版社

石家庄工程技术学校校本教材

体育与健康

石家庄工程技术学校 组织编写

主 编 罗桂风

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书根据中等职业教育新课改的指导思想,严格按照教育部颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写。全书分为理论知识、健身常识、运动技能、休闲体育4个部分,内容包括体育与健康基本知识、运动竞赛、科学锻炼与健康、体育锻炼与合理营养、运动损伤与保健、田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、武术、休闲体育、体育游戏、校园拓展运动共16章。

本书可供中等职业学校作为体育与健康课程的教材使用,也可供从事相关工作的人员作为参考书使用,还可供一般读者作为体育与健康手册使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 罗桂风主编. — 徐州:中国矿业大学出版社, 2017. 8

ISBN 978 - 7 - 5646 - 3622 - 7

I. ①体… II. ①罗… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 169539 号

书 名 体育与健康

主 编 罗桂风

责任编辑 满建康

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热销 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 北京京科印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 16.5 字数 412 千字

版次印次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价 42.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

石家庄工程技术学校校本教材

编 委 会

主 任 赵 霞

副主任 贾楞货 王晓彤 李冀平

委 员 苏汉明 姜 磊 贾军艳 张海昂

赵 欣 李凤丽 韩 璐 李 珊

《体育与健康》

编 写 名 单

主 编 罗桂风

副 主 编 刘 琦 刘亚辉

前 言

体育与健康课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课,本课程的任务是:树立“健康第一”的指导思想,传授体育与健康的基本知识、体育技能和方法,通过安排体育锻炼,增强学生体质,提高学生综合职业能力,全面促进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力。

本书根据中等职业教育新课改的指导思想,严格按照教育部颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》进行编写。全书分为理论知识、健身常识、运动技能、休闲体育4个部分,内容包括体育与健康基本知识、运动竞赛、科学锻炼与健康、体育锻炼与合理营养、运动损伤与保健、田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、武术、休闲体育、体育游戏、校园拓展运动共16章。

本书内容实用,不仅介绍了健康的生活方式、青春期心理卫生知识、处置运动创伤的简单方法,以及与职业相关的健康保健知识,还介绍了一些体育项目、保健运动以及防卫运动等。其中,对于不同的运动项目技能,本书采取淡化(如田径类、体操类项目)、简化(如球类项目)、美化(如健美操)和细化(如游泳)等写作手法加以区别对待,帮助学生切实掌握所学知识,从而快速形成自己的运动爱好和专长。

在编写本书时,力求做到行文流畅、简洁明快、易读易记。衷心希望本书能帮助中职学生养成健康向上的生活方式,使其在体能、心理、社会交往、职业素质等方面保持良好的状态。

本书由罗桂风担任主编,刘琦、刘亚辉担任副主编。在本书编写的过程中,我们参考了大量的书刊文献资料,在此对相关书刊文献资料的作者表示诚挚的谢意。由于编者学识有限,书中难免存在不足与疏漏,敬请广大读者批评指正,并提出宝贵意见。

编者

2017年3月

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康基本知识	3
第一节 体育与健康概述	3
第二节 学校体育教育的目的和任务	3
第三节 国家对中职学校学生体质健康标准的要求	5
第四节 中职学校体育课教学和课外体育活动	10
第五节 中职学校学生体育能力的培养	11
第二章 运动竞赛	13
第一节 运动竞赛概述	13
第二节 学校体育比赛基本知识	14
第三节 综合赛会简介	15

健身常识篇

第三章 科学锻炼与健康	25
第一节 体育锻炼的定义和作用	25
第二节 体育锻炼的原则和方法	27
第三节 全面发展体能与科学锻炼	30
第四章 体育锻炼与合理营养	33
第一节 营养概述	33
第二节 体育锻炼与合理营养	34
第五章 运动损伤与保健	41
第一节 运动损伤的预防	41
第二节 运动损伤的处理	43
第三节 常见运动性疾病的处理	45
第四节 健身常识问答	46

运动技能篇

第六章 田径	55
第一节 田径运动概述	55

第二节 田径运动场地与规则	55
第三节 跑	59
第四节 跳跃	67
第五节 投掷	74
第七章 足球	79
第一节 足球运动概述及比赛的主要规则	79
第二节 足球基本技术	81
第三节 足球基本战术	100
第八章 篮球	103
第一节 篮球运动概述及比赛的主要规则	103
第二节 篮球基本技术	106
第三节 篮球基本战术	114
第九章 排球	117
第一节 排球运动概述及比赛的主要规则	117
第二节 排球基本技术	120
第三节 排球基本战术	126
第十章 乒乓球	131
第一节 乒乓球运动概述及比赛的主要规则	131
第二节 乒乓球基本技术	137
第三节 乒乓球基本战术	143
第十一章 羽毛球	144
第一节 羽毛球运动概述及比赛的主要规则	144
第二节 羽毛球基本技术	146
第三节 羽毛球基本战术	160
第十二章 体操	162
第一节 体操运动概述	162
第二节 基本体操	163
第三节 竞技体操	165
第四节 大众健身韵律体操	173
第十三章 武术	184
第一节 武术运动概述	184
第二节 武术基本功和基本动作	184

第三节 武术常见套路	188
------------------	-----

休闲体育篇

第十四章 休闲体育	211
第一节 游泳	211
第二节 轮滑运动	223
第十五章 体育游戏	226
第一节 活动性游戏	226
第二节 民间传统游戏	238
第十六章 校园拓展运动	243
第一节 校园拓展运动概述	243
第二节 沟通项目	245
第三节 团队协作项目	247
第四节 基地拓展	250
参考文献	253

理论知识篇



第一章 体育与健康基本知识

第一节 体育与健康概述

体育是指在人类社会过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。它是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的学科领域。

“体育”是一专业术语,相对人类体育实践活动来说,它的出现比较晚,在 19 世纪末到 20 世纪初,才由日本传入我国,日本则是由西方引进的。作为引进的一个外来词语,体育当时就是指身体的教育作为教育的一部分出现的,与发展身体的各种活动有关的教育过程,与国际上对“体育”理解是一致的。随着社会的进步和体育事业的发展,其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴,在它的含义上逐渐发生了演化。社会上不同群体和个人对“体育”都有自己的理解与说法,但其内涵各不相同。由于对体育没有准确的界定和统一的说法,“体育”也就成了包容竞技运动、健身锻炼、消遣娱乐、棋牌游戏等几乎覆盖所有一切身体运动的代名词,体育的概念也就出现了“广义”和“狭义”之说。

体育作为一个专门的科学领域,它是在人类社会长期的实践中逐步建立与发展起来的,是社会文化的组成部分,受一定的社会政治和经济的制约与影响,也为一定社会的政治与经济服务。体育的概念并非一成不变,随着社会发展和人类生活水平的提高,人们对体育的认识还会进一步深化,现代体育已远不是原来的单一身体教育,而是包括竞技运动、健身锻炼等,即体育是以身体锻炼为基本手段,以增强体质,增进健康、提高运动技术水平、丰富社会生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。从学校教育来讲,身体教育与德育、智育、美育相配合,成为教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,增进身心健康,传授锻炼身体的知识技能与方法,培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

第二节 学校体育教育的目的和任务

体育教育也称为学校体育。它是在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。体育与健康课程是中等职业学校学生必修

的一门公共基础课。

一、体育教育的目的

由于社会制度、国家性质和教育目标的不同,各国的学校体育目的也不尽相同。促进学生身体生长发育、增进健康;使学生掌握一定锻炼身体的知识、方法;培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行,发展个性,这些是许多国家体育教育的共同目的。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目的。

二、体育教育的任务

1. 促进学生身体健康

养成学生坐、立、行的正确姿势;促进学生力量、速度、灵敏度、耐力等身体素质的发展,增强学生走、跑、跳跃、投掷、攀援等身体基本活动能力。提高学生适应自然环境、抵抗疾病、克服困难的能力。

2. 传授体育的基本知识、技能和方法

使学生懂得体育的基本知识,掌握运动的基本技能和锻炼方法;使学生爱好体育活动,懂得怎样锻炼身体,养成坚持锻炼身体的习惯;对有发展潜能的学生进行系统的业余运动训练,为国家发现和培养优秀的体育人才。

3. 进行思想品德教育

结合体育运动向学生进行道德品质等精神文明的教育。教育学生认识体育对个人、对民族和国家的重要意义,启发其锻炼身体的自觉性。树立“健康第一”的指导思想,培养学生健全的人格,提高综合职业能力,培养终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯,提高生活质量,为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务。

三、体育教育的构成要素

1. 体育教学

体育教学是以体育课堂教学为主要形式,根据学生年龄的大小,依据一定的教学大纲,向学生传授体育知识、技术和技能。

2. 课外体育活动

课外体育活动由学校或学生自行组织,以学生体育锻炼为主要内容。活动形式多样,主要以愉悦身心为主。

3. 运动队训练和各种形式的体育比赛

如班级赛、校际赛、各类选拔赛,以及参加地区和全国性比赛等。

4. 早操和课间操

前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼为主,后者多为有组织的徒手体操活动。

5. 科学的作息和保健措施

科学的作息和保健措施能保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间,同时要讲究卫生,注意营养,预防疾病发生等。

四、体育教育的地位和意义

1. 全面发展、培养人才

学校体育是培养学生全面发展的重要组成部分,是培养社会所需人才的重要内容。体育是人类社会文化现象之一,随着人类社会的产生而产生,随着人类社会的发展而发展,并

且以更加科学的形式来适应社会发展的需要。

2. 奠定国民体育的基础

学校体育对于增强全民族体质和提高竞技体育水平具有重要的战略意义。一个民族的素质,主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期,特别是中小學生正处在生长发育的旺盛时期。人的生长发育水平,受多方面因素的影响,体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体生长发育,增强体质,为一生的健康打下良好的基础。学生在学校体育教育中所养成的体育观念、能力和习惯,将有助于他们在踏入社会后,成为大众体育的生力军,从而极大地推动大众体育的发展。

3. 促进智力发展

学校体育不仅能够使学生的体质得到增强,而且可以促进其智力的发展。科学实践证明,坚持经常的锻炼,可以提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性。通过体育运动,还可以培养敏锐的感知能力,灵活的思维和想象能力,良好的注意力和记忆力。这一切都有利于学生的智力开发,从而有利于他们学习和运用科学文化知识。

4. 培养高尚的情操和顽强的意志品质

学校体育有助于培养学生高尚的情操和坚强的意志品质。严格的体育教学和训练,可以加强学生的组织性、纪律性,培养学生的集体主义精神。体育教学和训练的对抗性,可以促进学生良好的个性心理品质的形成,培养良好的意志品质。

学校体育对于美育也有积极作用。它以自己丰富的内容和形式,不仅塑造体形的外在美,而且能培养学生的审美情趣。通过提高学生在体育运动中感受美、表现美、创造美的能力,更好地培养学生认识和表现自身在运动方面的美,使自我身心得到更加充分、自由、全面的发展。

学校体育还是一项高尚的娱乐休闲活动。广大学生在学习科学文化之余参加体育活动,能够使紧张的神经得到松弛,享受运动带来的快乐。这既是一种很好的大脑调剂和恢复手段,又是一种有助于社会主义精神文明建设的业余文化生活。

第三节 国家对中职学校学生体质健康标准的要求

《国家学生体质健康标准》是由教育部、国家体育总局共同组织研制的。通过测试和评价,促进学生体质健康发展,激励学生积极参加体育锻炼,养成自觉锻炼的好习惯。此标准是对学生体质健康水平的评价,也是学生毕业的基本条件之一。

具体的测试项目及标准见表 1-1~表 1-6。

表 1-1 一年级男生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	1 000 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	引体向上 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	82	3:28	6.6	2.58	13.6	23	20.8	185
	98	81	3:31	6.7	2.57	13.2	22	20.4	180
	96	80	3:34	6.8	2.55	12.6	21	19.9	173

续表1-1

等级	得分	肺活量体重 指数	1 000 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	引体向上 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	94	79	3:37	6.9	2.54	12	20	19.4	165
	92	78	3:40	7	2.52	11.2	19	18.7	155
	90	76	3:43	7.1	2.5	10.4	18	18.0	145
良好	87	75	3:47	7.2	2.47	10.2	17	17.1	141
	84	73	3:51	7.4	2.44	9.8	16	15.8	134
	81	71	3:56	7.5	2.4	9.4	15	14.4	128
	78	68	4:01	7.7	2.34	8.9	14	12.6	119
	75	66	4:06	7.9	2.29	8.5	13	10.8	110
合格	72	64	4:11	8.0	2.26	8.2	12	9.7	105
	69	61	4:16	8.1	2.21	7.7	11	8.0	96
	66	59	4:21	8.2	2.17	7.2	10	6.3	88
	63	55	4:26	8.3	2.1	6.6	9	4.0	77
	60	52	4:31	8.4	2.04	6	8	1.7	66
不合格	50	51	4:40	8.5	2.02	5.8	6	1.0	62
	40	49	4:50	8.6	1.99	5.5	5	-0.1	55
	30	48	5:00	8.7	1.96	5.2	4	-1.1	48
	20	45	5:10	8.9	1.92	4.8	3	-2.5	39
	10	43	5:20	9.0	1.89	4.4	2	-3.8	30

表 1-2 一年级女生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	800 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	仰卧起坐 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	68	3:27	7.8	2.01	8.0	51	20.3	175
	98	67	3:28	7.9	2.00	7.9	50	20.0	170
	96	66	3:31	8.0	1.98	7.8	49	19.5	163
	94	65	3:33	8.1	1.97	7.7	48	19.1	155
	92	64	3:35	8.3	1.95	7.6	47	18.4	145
	90	63	3:39	8.4	1.93	7.4	45	17.8	135
良好	87	62	3:42	8.5	1.91	7.3	44	17.0	131
	84	60	3:45	8.6	1.87	7.2	43	15.7	125
	81	59	3:49	8.7	1.84	7.1	41	14.4	119
	78	56	3:53	8.8	1.79	7.0	39	12.7	110
	75	54	3:58	8.9	1.75	6.8	37	11.0	102
合格	72	52	4:05	9.0	1.72	6.7	36	10.0	97
	69	50	4:12	9.1	1.67	6.6	33	8.3	90

续表1-2

等级	得分	肺活量体重 指数	800 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	仰卧起坐 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
合格	66	47	4:16	9.2	1.63	6.4	31	6.7	82
	63	44	4:19	9.3	1.57	6.2	28	4.5	72
	60	41	4:33	9.4	1.51	6.0	25	2.3	62
不合格	50	40	4:40	9.5	1.5	5.8	24	1.9	58
	40	38	4:47	9.7	1.47	5.4	23	1.2	51
	30	37	4:54	9.9	1.45	5.0	21	0.5	45
	20	35	5:01	10.2	1.41	4.5	20	-0.4	37
	10	34	5:08	10.4	1.38	4.0	18	-1.4	28

表 1-3

二年级男生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	1 000 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	引体向上 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	83	3:28	6.4	2.61	13.8	24	21.5	190
	98	82	3:31	6.5	2.6	13.4	23	21.1	185
	96	81	3:33	6.6	2.58	12.8	22	20.6	178
	94	80	3:35	6.7	2.57	12.2	21	20.1	170
	92	79	3:38	6.8	2.55	11.4	20	19.5	160
	90	77	3:41	6.9	2.53	10.6	19	18.8	150
良好	87	76	3:45	7.0	2.51	10.4	18	17.9	145
	84	74	3:49	7.2	2.47	10.0	17	16.6	138
	81	72	4:03	7.3	2.44	9.7	16	15.3	131
	78	69	4:08	7.5	2.39	9.2	15	13.5	122
	75	66	4:13	7.7	2.34	8.7	14	11.8	112
合格	72	65	4:18	7.8	2.31	8.5	13	10.6	107
	69	62	4:23	7.9	2.26	8.1	12	8.8	98
	66	59	4:28	8.0	2.22	7.7	11	7.0	90
	63	56	4:33	8.1	2.15	7.2	10	4.6	79
	60	53	4:38	8.2	2.09	6.8	9	2.2	68
不合格	50	51	4:45	8.3	2.07	6.6	7	1.5	64
	40	50	4:51	8.5	2.04	6.3	6	0.4	58
	30	48	4:58	8.6	2.01	6.1	5	-0.7	52
	20	46	5:05	8.8	1.97	5.7	4	-2.1	43
	10	44	5:12	9.0	1.93	5.4	3	-3.5	35

表 1-4 二年级女生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	800 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	仰卧起坐 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	70	3:24	7.6	2.03	8.1	52	20.7	178
	98	69	3:27	7.7	2.02	8.0	51	20.4	173
	96	68	3:29	7.8	2.00	7.9	50	19.9	166
	94	67	3:32	7.9	1.99	7.8	49	19.4	158
	92	66	3:35	8.1	1.97	7.7	47	18.7	148
	90	64	3:38	8.2	1.95	7.5	45	18.0	138
良好	87	63	3:42	8.3	1.93	7.4	44	17.2	134
	84	61	3:46	8.4	1.89	7.3	43	16.0	127
	81	59	3:50	8.5	1.85	7.2	41	14.8	120
	78	57	3:54	8.6	1.80	7.1	39	13.2	111
	75	54	3:58	8.7	1.75	6.9	37	11.6	102
合格	72	52	4:03	8.8	1.73	6.8	36	10.5	98
	69	50	4:08	8.9	1.69	6.7	34	8.8	91
	66	47	4:13	9.0	1.65	6.5	32	7.2	84
	63	44	4:18	9.1	1.60	6.3	29	4.9	75
	60	41	4:23	9.2	1.54	6.1	27	2.7	66
不合格	50	40	4:30	9.3	1.53	5.9	26	2.2	62
	40	38	4:37	9.5	1.50	5.6	24	1.3	55
	30	37	4:44	9.7	1.47	5.4	23	0.5	49
	20	36	4:51	10.0	1.44	5.0	21	-0.6	40
	10	34	5:00	10.2	1.41	4.6	19	-1.7	31

表 1-5 三年级男生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	1 000 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	引体向上 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	83	3:27	6.2	2.63	14.2	25	22.5	195
	98	82	3:28	6.3	2.62	13.8	24	22.1	190
	96	81	3:31	6.4	2.6	13.2	23	21.6	182
	94	80	3:33	6.5	2.59	12.6	22	21.0	174
	92	79	3:35	6.6	2.57	11.8	21	20.2	164
	90	78	3:39	6.7	2.55	11	20	19.5	153
良好	87	76	3:42	6.8	2.53	10.8	19	18.6	141
	84	74	3:45	7.0	2.49	10.4	18	17.2	134
	81	72	3:49	7.2	2.45	10.1	17	15.8	128
	78	70	3:53	7.5	2.4	9.6	16	13.9	119
	75	67	3:58	7.7	2.35	9.1	15	12.1	110

续表1-5

等级	得分	肺活量体重 指数	1 000 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	引体向上 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
合格	72	65	4:05	7.8	2.32	8.9	14	10.9	107
	69	63	4:12	7.9	2.28	8.4	13	9.2	99
	66	60	4:16	8.0	2.23	8	12	7.4	91
	63	57	4:19	8.2	2.17	7.5	11	5.0	81
	60	53	4:33	8.3	2.11	6.9	10	2.7	70
不合格	50	52	4:40	8.4	2.1	6.7	8	2.1	62
	40	51	4:47	8.5	2.07	6.4	7	1.2	55
	30	49	4:54	8.7	2.04	6.1	6	0.3	48
	20	47	5:01	8.8	2.01	5.7	5	-1.0	39
	10	45	5:08	9.0	1.97	5.4	4	-2.2	30

表 1-6 三年级女生评分标准

等级	得分	肺活量体重 指数	800 m /(min:s)	50 m /s	立定跳远 /m	掷实心球 /m	仰卧起坐 /次	坐位体前屈 /cm	跳绳 /(次/min)
优秀	100	68	3:24	7.4	2.05	8.2	52	21.0	185
	98	67	3:27	7.5	2.04	8.1	51	20.7	179
	96	66	3:29	7.6	2.03	8.0	50	20.1	170
	94	65	3:32	7.7	2.01	7.9	49	19.6	161
	92	64	3:35	7.9	1.99	7.8	47	18.9	148
	90	63	3:38	8.0	1.97	7.6	45	18.2	136
良好	87	62	3:42	8.1	1.95	7.5	44	17.4	132
	84	60	3:46	8.2	1.91	7.4	43	16.2	125
	81	58	3:50	8.3	1.87	7.3	41	14.9	119
	78	56	3:54	8.4	1.82	7.2	39	13.3	111
	75	54	3:58	8.5	1.77	7.0	38	11.7	102
合格	72	52	4:03	8.6	1.74	6.9	36	10.6	98
	69	50	4:08	8.7	1.7	6.8	35	8.9	92
	66	48	4:13	8.8	1.67	6.6	33	7.2	86
	63	44	4:18	8.9	1.61	6.4	30	5.0	78
	60	41	4:23	9.0	1.56	6.2	28	2.7	71
不合格	50	40	4:30	9.2	1.54	6.0	27	2.2	66
	40	39	4:37	9.4	1.52	5.7	26	1.5	59
	30	38	4:44	9.6	1.49	5.5	24	0.8	52
	20	36	4:50	9.9	1.45	5.1	23	-0.2	42
	10	35	5:00	10.2	1.42	4.7	21	-1.2	33