



毛振明 主编
杜俊娟

小学生 体育考试与达标

人民体育出版社



中国体育出版社
北京

小学生 体育考试与达标

人民体育出版社

小学生 体育考试与达标

毛振明 杜俊娟主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

小学生体育考试与达标/毛振明,杜俊娟主编. —北京:
人民体育出版社,1997
ISBN 7-5009-1438-5

I. 小… II. ①毛… ②杜… III. ①体育课-小学-教学
参考资料②小学生-体育锻炼标准-教学参考资料IV. G62
4.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06659 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10.5 印张 227 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10250 册

*

ISBN 7—5009—1438—5/G·1338

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

参加编写人员：

毛振明 邵 华 韩化南

李国瑾 孙迎春 洪 峰

杜俊娟

前 言

为了促进小学生的全面发展，使之更自觉地参加体育活动，国家制定了一些小学生体育锻炼应该达到的标准。不少同学和家长可能对此还不完全了解，有的同学对达到这些标准还有一些困难，他们还不太清楚如何进行科学和有效的锻炼。

为此，我们编写了这本《小学生体育考试与达标》，旨在使同学和家长们了解这些标准和学校体育课考核内容，指导同学们科学地锻炼身体并顺利通过各项体育标准的考核。

本书包括对各项体育标准的解释和说明、锻炼身体的基本原理和具体方法、参加各项体育考试的技术要点和注意事项，以及家庭体育中许多简便易行的练习手段，并针对学生体育考试中出现的现实问题列出了大量“运动处方”。

撰写本书的作者大多是熟知小学生身心发育特点的体育教师，书中对如何发展小学生运动技能和身体素质的论述均系经验之谈。相信这些在教学第一线积累下来的“绝招”，一定会对同学们的体育锻炼大有帮助。

本书力求深入浅出、通俗易懂、图文并茂，以方便家长、学生和教师阅读。

主编者

1996年11月于北京

目 录

第一章 小学生体育考试概览	(1)
一、小学生体育考试的意义.....	(1)
二、小学生体育考试的种类和内容.....	(2)
(一)《小学生体育合格标准》.....	(2)
(二)体育课成绩考试.....	(3)
(三)《国家体育锻炼标准》.....	(6)
第二章 小学生如何通过各种体育考试	(50)
一、50 米快速跑.....	(50)
二、10 米×4 往返跑.....	(53)
三、10 秒钟 25 米往返跑.....	(56)
四、2 分钟 25 米往返跑.....	(58)
五、400 米跑.....	(62)
六、50 米×8 往返跑.....	(64)
七、立定跳远.....	(67)
八、蹲踞式跳远.....	(69)
九、跨越式跳高.....	(73)
十、掷沙包.....	(75)
十一、原地投掷垒球.....	(77)
十二、掷实心球.....	(80)
十三、1 分钟和 1 分 30 秒跳短绳.....	(83)

十四、手脚并用爬绳（竿）	(86)
十五、仰卧起坐（1 分钟）	(89)
十六、斜身引体	(92)
十七、立卧撑（20 秒）	(94)
十八、游泳（100 米蛙泳）	(96)
十九、前滚翻	(99)
二十、拍手操	(101)
二十一、纵叉	(105)
二十二、连续前滚翻	(106)
二十三、横叉	(108)
二十四、后滚翻	(110)
二十五、跳上成蹲撑、起立、向前挺身跳下	(112)
二十六、穿臂前后翻	(114)
二十七、跪跳起	(117)
二十八、跳上成跪撑——跪跳下（横箱）	(119)
二十九、跳上正撑——前翻下	(121)
三十、肩肘倒立	(123)
三十一、山羊分腿腾越（高 80~90 厘米）	(125)
三十二、单挂膝摆动上	(128)
三十三、技巧联合动作	(130)
三十四、斜向助跑直角腾越	(133)
三十五、一脚蹬地翻身上	(135)

第三章 运动处方——小学生体育考核中常见错误

及纠正	(138)
一、50 米快速跑跑不快怎么办？	(139)
二、10 米×4 往返跑为什么总在“换物”时耽误 时间？	(141)

三、10 秒钟 25 米往返跑达标的关键是什么？ ……	(142)
四、400 米跑中易出现的“病症”及预防 ……	(144)
五、50 米×8 往返跑中易出现的错误及纠正 ……	(146)
六、2 分钟 25 米往返跑达标的关键是什么？ ……	(147)
七、立定跳远跳不远的的原因在哪里？ ……	(150)
八、影响跳远达标的常见错误及纠正 ……	(152)
九、跳高总跳不起来怎么办？ ……	(154)
十、掷沙包时易出错的技术环节是什么？ ……	(157)
十一、为什么掷垒球时，干使劲而投不远？ ……	(159)
十二、爬绳时蹬腿和拉臂如何协调配合？ ……	(162)
十三、抛实心球的关键是什么？ ……	(164)
十四、跳绳时应注意哪些问题？ ……	(166)
十五、为什么仰卧起坐时起来慢，下去快？ ……	(168)
十六、斜身引体达标的关键技术是什么？ ……	(171)
十七、20 秒钟立卧撑达标应注意哪些问题？ ……	(173)
十八、游泳达标的关键是敢下水和会呼吸 ……	(176)
十九、怎样才能完成前滚翻？ ……	(179)
二十、怎样练习拍手操？ ……	(181)
二十一、纵叉的关键在柔韧 ……	(182)
二十二、前滚翻怎样连续做？ ……	(183)
二十三、横叉不直怎么办？ ……	(184)
二十四、韵律操的关键是什么？ ……	(185)
二十五、后滚翻时脖子疼的原因是什么？ ……	(186)
二十六、怎样提高跳上成蹲撑起立向前挺身跳下 的技评成绩？ ……	(188)
二十七、穿臂前后翻为什么总翻不好？ ……	(190)
二十八、跪跳起的窍门在哪里？ ……	(191)

二十九、怎样完成跳上成跪撑跪跳下？	(192)
三十、跳上正撑后为什么不敢前翻下？	(193)
三十一、肩肘倒立难在哪里？	(195)
三十二、怎样克服山羊分腿腾越时的恐惧心理？	(196)
三十三、单挂膝摆动上关键在哪里？	(197)
三十四、做好技巧联合动作关键何在？	(198)
三十五、一脚蹬地翻身上有什么困难？	(200)
三十六、跑步脚疼警惕扁平足	(201)
三十七、小胖子怎样减体重？	(202)
第四章 科学锻炼的基础知识	(205)
一、健康的尺度——体质	(205)
二、人体的支架——骨骼	(207)
三、运动的枢纽——关节	(210)
四、力量的来源——肌肉	(211)
五、人体的指挥部——神经系统	(216)
六、人体的运输工具——血液	(217)
七、生命的河流——循环系统	(218)
八、生命的气息——呼吸系统	(219)
九、食品加工厂——消化系统	(220)
十、天然过滤器——肾脏	(221)
十一、信息的来源——感官	(222)
十二、合理的营养——健康	(224)
十三、生命在于运动——健与美	(229)
十四、体育技能的秘诀	(231)
十五、人体生理机能变化三部曲	(234)
十六、运动能力的基础——身体素质	(235)

十七、身体练习的指导——教学方法·····	(242)
第五章 让体育走进你的家庭 ·····	(245)
一、丰富多彩的家庭体育活动·····	(246)
二、怎样选择好家庭体育内容·····	(247)
三、家庭体育活动中应遵循的原则·····	(248)
(一) 重视体验 评定效果 ·····	(248)
(二) 经常锻炼 持之以恒 ·····	(249)
(三) 循序渐进 逐步提高 ·····	(249)
(四) 运动负荷 量要适中 ·····	(250)
(五) 内容多样 全面发展 ·····	(251)
(六) 严防伤害 注意安全 ·····	(251)
(七) 医疗卫生 加强监督 ·····	(252)
四、家庭休闲娱乐活动·····	(253)
(一) 游泳 ·····	(253)
(二) 冰雪运动 ·····	(253)
(三) 放风筝 ·····	(254)
(四) 步行 ·····	(254)
(五) 跑步 ·····	(255)
(六) 骑自行车旅行 ·····	(255)
(七) 跳绳 ·····	(256)
(八) 武术与气功 ·····	(256)
(九) 健美运动与健美操 ·····	(257)
(十) 旅行游览与登山 ·····	(258)
(十一) 智慧的体操——棋牌运动 ·····	(258)
(十二) 椅子健身术 ·····	(259)
五、家庭简单练身法·····	(261)
(一) 徒手练习 ·····	(261)

(二) 双人练习	(273)
(三) 持轻器械练习	(278)
(四) 各种跑步练习	(290)
(五) 跳远练习	(292)
(六) 整理放松活动	(297)
(七) 儿童游戏	(299)
六、家庭体育效果检查与评定	(314)
(一) 检查与评定的内容	(314)
(二) 评定的方法	(319)
七、家庭体育计划制定与安排	(320)

第一章 小学生体育 考试概览

一、小学生体育考试的意义

小学生体育考试是指对小学生体育课和课外体育活动中所取得的效果进行测量和评定。

测量是指用一定的工具、方法和手段，来搜集学生学习效果的信息。评定是指按照一定的标准对测量结果进行价值判断。比如，对小学生五年级一女生的 50 米快速跑成绩进行考试。首先，用秒表测得成绩是 8 秒 4，这就是考试中的测量。然后，对照 50 米快速跑评分表，得到小学五年级女生 8 秒 4 的成绩是 95 分，这就是考试中的评定。一般的体育考试，都包括测量与评定两个过程。这两个过程可以有先后（测量在前，评定在后），也可以同时进行。

小学生体育考试，是小学体育的主要工作之一。它有着重要的意义。

第一，学生体育考试，是激发学生更好的进行体育学习和锻炼的有效手段。考试能鉴定学生的学习、锻炼的成果和进步程度，调动学生体育学习和锻炼的积极性。

第二，学生体育考试，是家长了解学生身体健康状况的途径之一。学校体育成绩考试，内容多，种类广，涉及运动

技能、身体素质、身体机能等多方面，为家长了解学生的身体发育、发展，进而协助学校共同完成小学生体育锻炼目标，都提供了可能。

第三，学生体育考试是科学地组织和管理学校体育工作的重要环节，通过考试，能及时了解教学情况和锻炼成果，发现存在的问题，以便有计划、有步骤、有针对性地不断调节和改善学校体育工作。

二、小学生体育考试的种类和内容

目前，小学生体育考试有三大系列，分别是《小学生体育合格标准》、《国家体育锻炼标准》和体育课成绩考试，它们从不同的角度对小学生的体育学习和锻炼进行测验、评定。

（一）《小学生体育合格标准》

这个标准是由中国国家教育委员会于 1992 年颁布的，要求从颁布之日起逐步推广，五年内做到在全国全面施行。它是在小学高年级施行，六年制小学在五年级以上，五年制小学在四年级以上。

这个标准中对考核内容、评分标准和具体实施做了如下规定：

1. 考核内容及比例 考核内容包括“体育课成绩”、《国家体育锻炼标准》测验成绩和课间操、眼保健操及课外体育活动（简称“两操一活动”）考勤情况。其中，体育课成绩占 60%，即体育课成绩按 60% 折算计入总分；《国家体育锻炼标准》测验成绩占 30%，优秀以 30 分计入总分。良

好以 25 分计入总分，及格以 20 分计入总分，不及格以 10 分计入总分；积极参加“两操一活动”占 10%，即全勤以 10 分计入总分，每无故缺勤一次扣 1 分。

2. 评分与实施 本标准采用百分制评定，60 分以上（含 60 分，以下同）为合格，75 分以上为良好，90 分以上为优秀。

本标准每一学年评定一次。对学年评定不合格者，给予一次补考机会，补考仍不合格，则视为当年体育不合格。其具体实施，由体育教师负责体育课、《国家体育锻炼标准》测验成绩的评定及总分评定工作，班主任负责“两操一活动”的评定工作。学校要建立“体育合格登记卡”，由专人保管，负责填写。学生毕业时，由学校加盖公章后，随学生转入高一级学校。

“三好”学生的体育合格标准评定成绩不得低于 75 分。先进班级的学生体育合格率不得低于 90%。

因病或残疾不宜执行本标准的学生，可向学校提出申请，经批准后，免予执行，但需将情况填表备案。

（二）体育课成绩考试

小学生体育课成绩考试按国家教育委员会 1992 年制订的九年义务教育全日制小学《体育教学大纲》的要求进行。《体育教学大纲》中对体育课成绩考试的办法，学期、学年考试项目的分配，体育课成绩的计算方法，体育课的免修、免考和补考，调整考试项目，标准的权限等都有明确的规定。

1. 体育课成绩考核办法

考核的结构由体育课出勤率和课堂表现、体育卫生保健

基础常识、身体素质和运动能力、运动技能等四部分构成。

各构成部分考核内容和所占比重及评分标准如下：

(1) 体育课出勤率及课堂表现 (占 10 分)

考核内容：体育课的出勤率、学习态度、课堂纪律和体育道德作风等。

考核方式与依据：上课进行考勤，并登记考勤簿，凡全学年无故旷课三次以上（含三次者）不予评定本部分成绩；病、事假过多者可酌情减分，直至不予评定本部分成绩。病假应有医生证明，事假需经任课教师批准。旷课、病事假累计超过全学年总授课时数三分之一者，按体育课不及格论。学生的学习态度、纪律等表现，由任课教师评定。

(2) 体育、卫生保健基础常识 (占 20 分)

考核内容：本大纲中规定的体育、卫生保健基础常识的基本部分和本校选用部分。

考核方式：一、二年级不考试。三、四年级可用填空、是非判断或简单问答等方式，进行不超过 15 分钟的笔试。五、六年级可适当提高要求，但是答题量不超过 20 分钟。教师的命题要清楚、准确，答案简明扼要。

(3) 身体素质和运动能力 (占 40 分)

考核内容：见附表 1。

评分标准：见附表 2。

(4) 运动技能 (一、二年级占 50 分，三至六年级占 30 分)

考核内容：见表 1。

评分标准：见表 2。

2. 学期、学年考核项目的分配

体育课成绩评定以一学年为一个周期，应将全部考核项

目有计划地分配在两个学期里。

(1) 学期考核：包括体育课出勤率和课堂表现，体育、卫生保健基础常识，根据学年教学计划合理的安排运动技能、身体素质与运动能力的考核测验项目。

(2) 学年考核：包括全年出勤、表现和四项身体素质与运动能力、三项运动技能（一、二年级考核三项身体素质与运动能力、三项运动技能）。身体素质与能力的考核，必须包括跑、跳跃、投掷和发展身体素质项目；运动技能的考核以大纲中规定的技巧和器械体操项目为主（一、二年级例外）。此外，民族传统体育项目、小球类和韵律体操与舞蹈，每教完一个单元，都应有重点地检查学生的学习成绩，作为综合评定学生体育成绩时参考。

身体素质和运动能力的考核项目，若与《国家体育锻炼标准》相同，体育课成绩与《标准》成绩应相互承认。

3. 体育课成绩的计算方法

(1) 体育课成绩考核应按全年教学进度、季节统筹安排。

$$\text{学年成绩} = \frac{\text{第一学期成绩} + \text{第二学期成绩}}{2}$$

(2) 百分制与四级分制的换算方法：两种评分方法可并存。一般定量测验的成绩，可采用百分制；掌握动作技巧的成绩，可采用四级分制。两者换算的标准是：得 90 分以上者为优秀；75~89 分为良好；60~74 分为及格；59 分以下为不及格。

4. 关于体育课免修、免考和补考的规定

(1) 全部免修、免考：对患有先天性疾病、小儿麻痹症、部分肢体残废，或有医院证明不宜参加体育活动的学