

体育中考备考从初一就要开始准备了

# 体育中考

## 备考手册

高分秘籍

附赠《体育中考纪念卡片》《体育中考备考家长手册》

知识性 趣味性 实用性

编委会 组编

体育中考高分策略

每天锻炼一小时

体育中考长远目标

健康工作五十年

体育中考终身效益

幸福生活一辈子



高等教育出版社

# 体育中考备考手册

(附赠 《体育中考纪念卡片》《体育中考备考家长手册》)

编委会 组编



高等教育出版社  
Higher Education Press

## 内 容 简 介

本书重点介绍了体育中考测试项目、场地、器材的使用方法以及测试程序、要求、技巧和注意事项；体育中考项目对增强和评价青少年学生体质健康的重要意义以及围绕体育中考项目进行体育锻炼的方法，其中以周锻炼计划方式制定的家庭月锻炼方案对同学们具有很强的实践指导意义；此外，本书还设专门章节介绍怎样做准备活动、如何在运动中科学补水、怎样监测运动负荷、怎样消除运动性疲劳、应该遵循哪些体育锻炼原则、家长如何做好考生的营养支持、怎样缓解考前紧张情绪、怎样防治运动损伤等考生和家长普遍关心的问题。

本书的使用对象为实施九年义务教育学校初一至初三学生，本书还可作为中学体育教师的业务参考书以及家长了解体育中考制度、督促孩子围绕测试项目进行体育锻炼的指导用书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

体育中考备考手册 / 编委会组编. 北京: 高等教育出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 04 - 024217 - 1

I. 体… II. 编… III. 体育课 - 初中 - 升学参考资料  
IV. G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022101 号

|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 曹京华 | 责任编辑 | 曹京华 | 封面设计 | 韩璐儿 |
| 版式设计 | 宋新士 | 责任校对 | 庄伟亮 | 责任印制 | 朱学忠 |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100011  
总 机 010 - 58581000

购书热线 010 - 58582141  
网 址 <http://www.hep.com.cn>  
<http://www.hepsd.cn>

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787 × 960 1/16  
印 张 10  
字 数 173 000

版 次 2008 年 3 月第 1 版  
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷  
定 价 14.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24217-00



# 阳光正当时

## ——同学校、家长、学生话体育与考试

中小学教育阶段，正是学生身心发育、健康成长的重要时期。机不可失，失不再来。而青少年学生某些体能素质指标呈多年持续下降趋势已引起中共中央的高度重视。2007年5月7日，由中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》)，据此，国家有关部门制定和颁发了一系列加强学校体育工作的法规性文件，要求各级各类学校全面开展以“达标争优、强健体魄”为目标的阳光体育运动，并逐步在全国实施初中生毕业升学体育考试制度。上述举措的根本目的是要切实保证学生的身心健康成长，切实达到素质教育的目标要求。我衷心希望：学校、家庭与社会(社区)一定要密切配合起来，认真把体育课上好、把课外健身活动开展好，实事求是地把体育考试进行好，达到教育教学计划规定的要求。只要我们高度重视，持之以恒，齐心协力，抓好抓落实，就一定会达到中共中央国务院颁布的《意见》要求。

值2008戊子年奥运会在北京举办之际，我衷心祝贺学校体育迎来奥运之喜——奥运好运、家和国兴、阳光育才、协力推进、祝愿学习、体育守恒、学习进步、身心康宁。

共勉。

教育部关心下一代工作委员会主任

邹时炎  
二〇〇八年

## 致参加体育中考考生的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

不知不觉，中考的日子越来越近，你们是不是开始感到紧张了？毕竟，你们即将面临人生中的一次重要考试了。整日面对大量的试卷和习题，需要付出大量的脑力劳动，你们感觉累吗？有没有想到到操场去跑一跑、跳一跳，来调节自己的身心，提高自己的运动能力？不要忘了，还有同样重要的体育中考在等着你们哟！800米、1000米，你们害怕吗？仰卧起坐、引体向上，你们担心吗？别害怕，别担心，只要找到了正确的训练方法，顺利闯过体育中考的各项关口，并不是什么难事。

《体育中考备考手册》一书将以全面而专业的知识帮助你和你的爸爸妈妈做好备考工作。这本书融合了众多体育教师和多年来从事体育中考考评工作人员的教学和实践经验，它将帮助你了解体育中考的考试办法、测试要求以及相关测试仪器的使用方法，指导你如何围绕测试项目进行体育锻炼，如何进行运动负荷的自我监控，怎样消除运动疲劳、怎样处理常见的运动损伤，并了解运动与营养的相关知识以及缓解考前心理压力的简单方法……让你在备考的过程中不知不觉增强了体质，提高了自己的运动技能水平，在以饱满的精神状态和强健的体魄迎接体育中考的同时，为终身体育打下牢固的基础。

从2008年开始，全国各级各类学校将全面开展旨在提高学生体质的“阳光体育运动”，让我们牢牢记住“阳光体育运动”的口号：

**每天锻炼一小时**

**健康工作五十年**

**幸福生活一辈子**

最后，预祝同学们在体育中考中取得优异成绩！

编委会

2007年12月

## 编委会、策划人员名单

编委会主任：蔡仲林 湖北省教育学会体育专业委员会理事长

刘光侠 湖北省教育书刊发行社副总经理

编委会委员：王 健 华中师范大学体育学院院长

刘 勇 湖北大学体育学院院长

王超英 江汉大学体育学院院长

余毅震 华中科技大学儿少卫生系副主任

严胜华 武汉市教育科学研究院体育教研员

武赣龙 湖北第二师范学院体育系主任

石 岩 湖北大学社会体育系主任

### 专家指导小组：

李 林 首都体育学院教授

董翠香 河南师范大学教授

仓 江 辽宁省教学研究室体育  
教研员

徐诗鹏 武汉市教育科学研究院体育  
教研员

周丛江 麻城市教育书刊发行社

张随均 十堰市教育科学研究院体育  
教研员

朱宏魁 孝感市教育科学研究院  
体育教研员

祝 谨 随州市教学研究室体育教研员

赵江平 仙桃市教育局体卫艺科

王建龙 鄂州市教育局体卫艺科

何佳新 潜江市教学研究室体育  
教研员

刘 兵 黄石市教学研究中心体育  
教研员

唐士杰 荆门市教学研究室体育  
教研员

刘 文 十堰市教育科学研究院体育  
教研员

申郁林 襄樊市教研室体育教研员

秦 勇 咸宁市教学研究室体育教研员

吕卫东 武汉市教育科学研究院  
体育教研员

湛恩利 恩施州教育科学研究所体育  
教研员

总策划：严惠军 湖北省教育书刊发行社

郝礼明 襄樊市教育局

本册主编：朱万银

副主编：孙利红

汪 波 杨光荣

编写人员：张 健

陈新元 毕秋生

张 磊

邓 宏

戴 艺

闵绍华

张明辉

刘桂云

高 勇



# Preface

## 前言



16 世纪，英国著名的戏剧家莎士比亚曾借笔下人物哈姆雷特之口说出一句名言：“生存还是毁灭，这是个值得思考的问题。”初中毕业生升学体育考试（以下简称体育中考）似乎演绎和践行着这一名言。从 1992 年我国的基础教育第一次出现体育中考至今，一直处在“是否进行体育中考”和“如何进行体育中考”的争议和研究之中，这不仅是学校体育工作者的争议和研究，也是社会各界有识之士对青少年健康大事的思考。然而，体育中考在争议和研究中不但没有毁灭，反而逐渐规范和完善，最终以考试制度的形式出现！这不仅体现了我国基础教育“以人为本”和“健康第一”的指导思想，也体现了党和国家对青少年健康的重视和关心。为此，2008 年湖北省各地教育行政部门将依据湖北省教育厅制定的《湖北省初中毕业升学体育考试工作实施方案》的通知精神，全面开展初中毕业生升学体育考试工作。

为了指导初中阶段学生以及家长做好体育中考的备考工作，《体育中考备考手册》编委会聘请了特级教师、首席教师、学科带头人、长期从事初中毕业班体育教学的优秀教师以及优秀职业田径教研员、国家级田径裁判员和多年从事体育中考考评的裁判员，承担《体育中考备考手册》一书的编写工作，同时还聘请了高校长期从事青少年健康教育研究的专家承担本书的理论指导工作。此书将给湖北省数以百万参加体育中考的学生一些指导，给数以千万关心此事的学生家长一些帮助，给从事这项工作的体育教师一些参考。本书除了帮助他们做好备考工作以外，更重要的是想通过这项“应试”工作去保证国家教育方针的贯彻和落实，体现学校教育“健康第一”的指导思想，体现学生一生受益的教育过程。诚然，当《体育中考备考手册》一书出版时，我们可能会面对学生、家长以及社会各界人士提出的类似体育中考“是什么”、“为什么”等方面的问题，而我们又不一定能回答得很全面，也不一定能回答得很好，但是，我们至少可以从以下两个方面来回答体育中考制度实施的重要意义。

### 一、一个“成人”而非单一“成事”的教育过程

在以往的各种考试过程中，存在着两种截然不同的价值观念。一种是在自觉或不自觉中通过包含体育中考在内的系列教育过程，把学生培养成谋取利益的工具，学校、教师、家长都是为了让学生能考一个好分数，将来能上一个好学校，找一份好工作而努力地管、教、学，这一过程是为谋取“身外之物”的



教育过程，也称之为“成事”教育。另一种是以“人本”教育为出发点，旨在通过教育促进学生自身发展，让所有目的和价值都服从于这一根本的目的和价值，这就是“成人”教育。培养“谋利工具”的教育会使教育的目标和功能异化，而体育中考不应以培养“谋利工具”为价值追求，而应以“素质全面发展、个性充分展示”为根本目的。学校、教师和家长应该把包含体育中考在内的每一个教育过程培育成一颗颗美丽的种子，并植根于学生心灵的深处，结出心灵纯洁、灵魂高尚、身体健康之果。

## 二、一个“应世”而非单一“应试”的教育过程

社会适应是三维健康观（生理健康、心理健康和社会适应）的内容之一，广义而言，每一个人都要面对世界、都要适应世界，此称之为“应世”。而体育中考制度在实施过程中，不可避免地会存在一定的“应试”倾向。本书的编者希望通过本书向每一位考生、每一位家长、每一位教师、每一所学校传递这样一种观念：“体育中考不是目的，而是督促学生参加体育锻炼、增强体质的手段。”即通过“应试”达到“应世”的效果，让学生为了“应世”而自觉参与体育锻炼，最终实现消除“应试”的终极目标。

2005年7月6日，全国学生体质与健康调研结果表明，随着我国社会稳定，经济快速发展，人民生活水平的提高，我国学生体质状况总体是好的，形态发育水平继续提高。但是，我国学生体质健康状况仍存在以下主要问题：① 部分体能指示和反映肺功能的肺活量体重指数呈持续下降趋势；② 超重及肥胖检出率继续呈上升趋势；③ 学生视力不良检出率仍然居高不下。

有关部门曾对反映中、日学生体质健康状况的相关数据作过比较，结果发现，日本中小学生体质健康状况远远超过中国。如果这种状况得不到改善，中华民族的这一代人将如何以“健康第一”自居而立足于世界民族之林？我们的学校教育又将如何面对这一代人？为此，我们希望全社会都来关心中小学生的健康成长，关心和支持包括体育中考在内的学校体育工作。本书将指导学生学会在体育中考的备考过程中如何使自己的身体素质和健康水平得到全面的发展和提高，指导家长如何做好体育中考备考的各项服务工作。

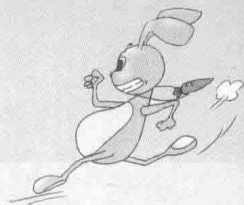
最后，由于本书编写时间有限，文中不妥之处，敬请批评指正。

编委会

2007年12月



# Contents

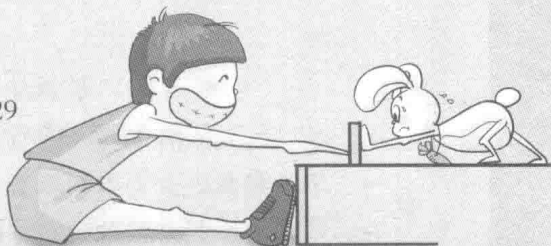


## 第一章 与体育中考相关的规定 /1

- 一、体育中考的性质与对象 /2
- 二、体育中考的项目设置和考试办法 /2
- 三、体育中考的评分标准与计分办法 /2
- 四、体育中考项目测试方法和注意事项 /3
- 附：湖北省初中毕业生升学体育考试工作实施方案 /14

## 第二章 体育中考项目介绍和锻炼指导 /19

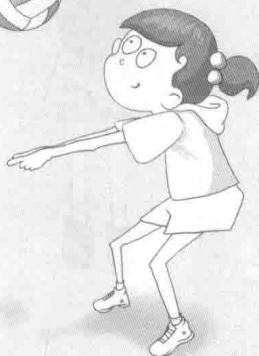
- 一、身高标准体重 /20
- 二、肺活量体重指数 /23
- 三、男生 1 000 米跑，女生 800 米跑 /29
- 四、台阶试验 /36
- 五、坐位体前屈 /38
- 六、掷实心球 /43
- 七、仰卧起坐 /48

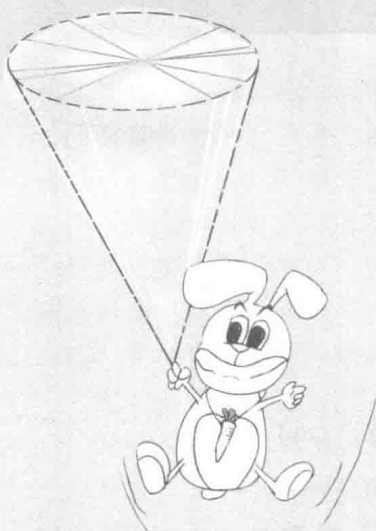


- 八、引体向上 /52
- 九、握力体重指数 /58
- 十、50 米跑 /61
- 十一、立定跳远 /69
- 十二、跳绳 /75
- 十三、篮球运球 /79
- 十四、足球运球 /84
- 十五、排球垫球 /89

## 第三章 体育锻炼常识 /95

- 一、体育锻炼的基本原则和注意事项 /96
- 二、重视准备活动 /99





- 三、运动性疲劳 /100
- 四、运动负荷的自我监测 /105
- 五、运动与补水 /106
- 六、体育考试过程中的心理调控 /108
- 七、女生月经周期的调整 /110

#### 第四章 运动与营养 /111

- 一、青少年生长发育的物质基础 /112
- 二、青少年对营养的基本需求 /113
- 三、初中生的膳食标准 /114
- 四、不同运动项目的营养补充 /115
- 五、如何控制体重 /115

#### 第五章 常见运动损伤的预防及处理 /119

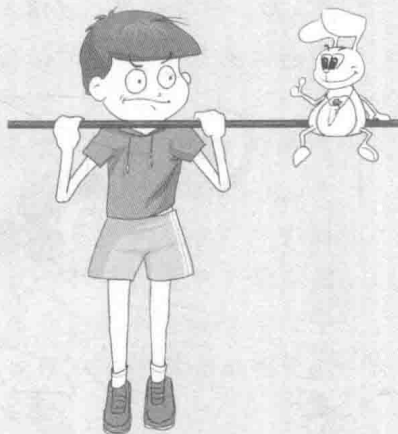
- 一、运动损伤产生的原因及预防 /120
- 二、常见运动损伤的处理 /122
- 三、运动后的按摩保健手法 /128

#### 第六章 考前准备 /133

- 一、考前安排 /134
- 二、考前心理调控的方法 /136

#### 附录：《国家学生体质健康标准》初中学生 评分标准 /138

#### 主要参考文献 /147



# 第一章

## DI YI ZHANG

# 与体育中考相关的规定

有些同学可能认为自己平时运动成绩不错，获得优秀的体育中考成绩如探囊取物般容易。但从以往的体育中考现场我们获悉，由于不了解考试办法、项目测试要求、测试程序和测试仪器的使用方法，又不注意听考官的具体介绍，有不少同学因此失分，甚至影响了自己参加后续项目测试的情绪和成绩。所以，参加考试前一定要详细了解与考试相关的规定。







## 一、体育中考的性质与对象

体育中考是初中毕业生升学考试的学业考试科目。体育中考成绩与其他学业考试、考查和考核科目的考试结果，是衡量学生学业水平和高中阶段学校招生的重要依据。

湖北省初级中学毕业生升入高一级学校均应参加初中毕业生升学体育考试。

## 二、体育中考的项目设置和考试办法

体育中考的考试项目是按照《国家学生体质健康标准》初中阶段的评价指标设置的，具体考试项目为：

第一类：身高标准体重。

第二类：肺活量体重指数。

第三类：1 000 米跑（男）、800 米跑（女）。

第四类：坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、握力体重指数。

第五类：50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球。

第一类至第三类考试项目，即身高标准体重、肺活量体重指数、1 000 米跑（男）、800 米跑（女）为必考项目；第四类和第五类考试项目，每年由各市、州教育行政部门在每类中各抽签确定 1 项为考试项目。考试项目应于初三下学期开学时公布并报省教育厅体卫艺处和基础教育处备案。测试工作采取现场测试的办法，安排在学生初三年级下学期的 4~6 月份进行。

## 三、体育中考的评分标准与计分办法

1. 初中毕业生升学体育考试测试项目的评分，参照教育部、国家体育总局制



定的《国家学生体质健康标准》评分表中初三年级的评分标准执行。

2. 按照原始中考成绩计入升学总分的市、州，体育中考成绩按 40 分纳入升学总分，即按照《国家学生体质健康标准》评分表 100 分制标准评分后，再乘以 40%，为学生体育中考分值。

3. 以等级制纳入升学评价指标的市、州，按照《国家学生体质健康标准》评分表 100 分制标准评分后，按照 4 个等级纳入升学评价标准，即 A 优秀（90 分及以上）、B 良好（75~89 分）、C 及格（60~74 分）、D 不及格（59 分及以下）。

#### 四、体育中考项目测试方法和注意事项

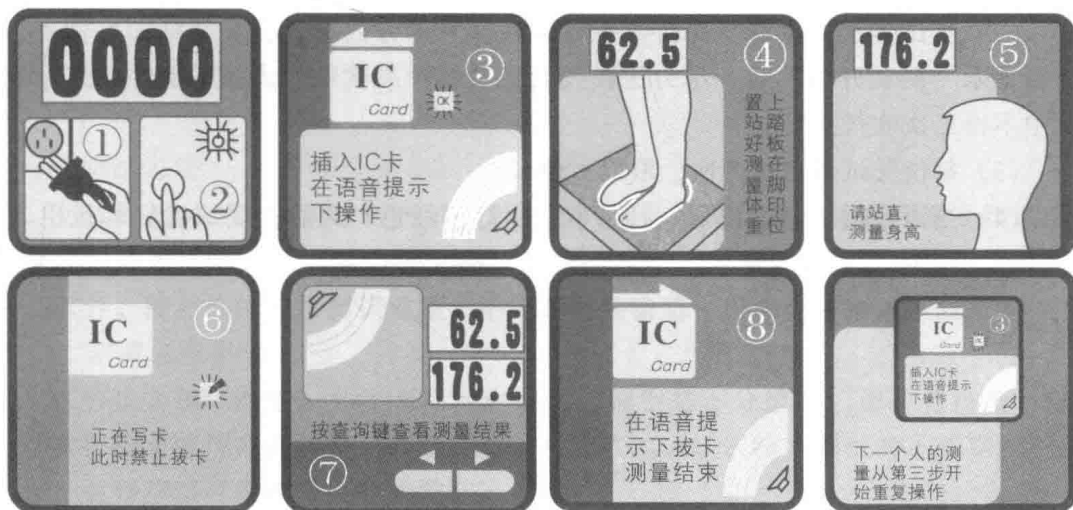


##### （一）身高标准体重

###### 1. 测试方法（使用身高标准体重测量仪）

（1）受试者把 IC 卡印有方形金色图案的一面向下，按箭头方向将卡轻轻插入仪器盒卡口内，卡到位则指示灯亮（绿色）。

（2）当语言提示“请上踏板站好，现在开始测量”后，受试者赤足轻轻踏上



身高标准体重测试流程



身高标准体重测量仪台面，以立正姿势站立，背靠立柱，脚后跟、背、头三点紧贴立柱站直、站稳，目视正前方。仪器自动测试体重和身高。当语音提示“测试结束”后，受试者走下台面。

(3) 当语音提示“请拔卡”且写卡指示灯（红色）灭后，受试者轻轻拔出 IC 卡，测试结束。

身高的测试结果以厘米为单位，精确到小数点后一位。体重的测试结果以千克为单位，精确到小数点后一位。

## 2. 测试注意事项

- (1) 测量体重前，受试者不得进行剧烈的体育活动或体力劳动。
- (2) 测试仪器应选择平坦的地方放置。
- (3) 严格按照“三点靠立柱”、“两点呈水平”的测试要求测试。
- (4) 头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下。
- (5) 受试者站在秤台中央，上下动作要轻。



## (二) 肺活量体重指数

### 1. 测试方法（使用电子肺活量测试仪）

(1) 受试者把 IC 卡印有方形金色图案的一面向下并朝向自己，将卡轻轻插入仪器盒卡口内，至卡到位指示灯亮（绿色）。

(2) 受试者手持试管并保持导压软管在试管上方的位置，头部略向后仰。当语音提示“测试开始”后，尽力深吸气后，将嘴对准吹嘴尽力做一次性吹气。测试中不得二次吹气。

(3) 每位受试者测试两次，取最大值。

(4) 当语音提示“请拔卡”且写卡指示灯（红色）灭后，受试者轻轻拔出 IC 卡，测试结束。

测试结果以毫升为单位，保留到整数。



肺活量测试流程

## 2. 测试注意事项

- (1) 手持吹管吹气时，要保证测试传感器在吹管上方。
- (2) 每次测试完毕后，听主机系统的语音提示再进行第二次测试。
- (3) 受试者应将吹嘴插牢，防止因漏气造成测量不准确。
- (4) 受试者吹气时，嘴部与吹嘴之间要紧密接触，以防漏气。
- (5) 受试者吹气时要保持匀速，用力适中，中途不得停顿。



## (三) 1 000 米跑 (男)、800 米跑 (女)

### 1. 测试方法

受试者 12~16 人一组进行测试，以站立式姿势起跑，计时员看到发令旗动或发令枪烟开表计时，受试者的躯干部（不包括四肢、头颈）到达终点垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

### 2. 测试注意事项

在男生 1 000 米跑、女生 800 米跑测试过程中是不分道的。如果有挤撞、阻挡和推拉别人的现象并妨碍别人跑进时，将被取消测试成绩。测试时不能穿钉鞋、皮鞋，最好穿田径鞋或轻便的旅游鞋。





## (四) 台阶试验

### 1. 测试方法 (使用台阶指数脉搏仪)

受试者从预备姿势开始,按照以下方式测试:①受试者一脚踏在台阶上;②踏台腿伸直成台上站立;③先踏台的脚先下地;④还原成预备姿势。用2秒上、下一次的速度连续做3分钟。做完后,保持静止状态休息,测量运动结束后的1分~1分30秒、2分~2分30秒、3分~3分30秒的3次脉搏数,并用下列公式求得评定指数,计算结果精确到个位。

$$\text{台阶指数} = \frac{\text{踏台上、下运动的持续时间(秒)} \times 100}{2 \times (3 \text{ 次测定脉搏的和})}$$



台阶试验测试流程

### 2. 测试注意事项

- (1) 有心脏病的学生不能参加测试。
- (2) 按2秒上、下一次的节律进行。当受试者跟不上节奏时,测试人员会及时提醒,如果3次跟不上节奏则停止测试。
- (3) 上、下台阶时,膝、髋关节必须伸直。



## (五) 坐位体前屈

### 1. 测试方法

受试者两腿伸直坐在平地上，两脚分开 10~15 厘米平蹬测试纵板；上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试结果以厘米为单位，保留一位小数。



坐位体前屈测试流程

### 2. 测试注意事项

- (1) 身体前屈，两臂向前推动游标时两腿不能弯曲。
- (2) 受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。



## (六) 掷实心球

### 1. 测试方法

受试者站在测试线后，按照测试顺序每人投掷 3 次。记录 3 次中最高成绩，以米为单位，保留两位小数，如 12.49 米、7.89 米。丈量是从起掷线后量至球落