

4YED
WWW.4YED.COM
FREE
ORIGINAL
GRAP



中考 体育指南

ZHONGKAO

TIYU ZHINAN

主 编 / 肖成兵



4YED
WWW.4YED.COM
FREE
ORIGINAL

合肥工业大学出版社

中考体育指南

主 编 肖成兵
副主编 吴 鹏 鲍苏云
编 委 (以姓氏笔画为序)
肖成兵 余友林
吴 鹏 赵 丹
鲍苏云 蔡劲松

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中考体育指南/肖成兵主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81093-200-4

I. 中… II. 肖… 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(2005)第 006522 号

中考体育指南

主 编 肖成兵 责任编辑 陆向军

出 版	合肥工业大学出版社
地 址	合肥市屯溪路 193 号
电 话	总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198
版 次	2005 年 3 月第 1 版
印 次	2005 年 3 月第 1 次印刷
开 本	787×960 1/32 印张 5
字 数	100 千字
发 行	全国新华书店
印 刷	中国科学技术大学印刷厂
网 址	www.hfutpress.com.cn
E-mail	press@hfutpress.com.cn
邮 编	230009

ISBN 7-81093-200-4/G·58

定价:9.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换



前 言

1979年4月,我国首先在上海崇明中学试行体育加试。1990年国务院颁布的《学校体育工作条例》第9条明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”1992年原国家教委体卫司印发的《初中毕业升学考试工作实施方案》中指出:凡至今尚未试行的地区,从1998年开始,进行为期两年的试行,从2000年开始全面实施体育考试。由此,体育考试作为初中毕业生升学必考科目被正式确定下来。1999年,教育部体卫艺术教育司确定,辽宁省营口市、浙江省嘉兴市为试点城市,于当年新学期开始进行体育考试的内容和方法改革的实验。2001年3月,教育部体育卫生艺术教育司在河南等几个省市对中考体育内容和方法进行改革。至此,中考体育在全国范围内如火如荼地开展起来了。这一举措得到了广大体育工作者、学生和家长的 support,也得到了社会各方面的充分肯定。在此过程中,中考体育逐渐成为学校体育的一部分。

本书是为了适应中学“体育与健康”的教学,适应学校体育改革与发展,针对初中毕业生升学体育考试项目中面临的新问题进行的探讨。本书共分

为三部分,第一部分政策法规,第二部分基础理论,第三部分运动实践,主要突出体育考试项目技术要领,训练方法与手段,常见错误与纠正方法。本书内容新颖,通俗易懂,图文并茂,是广大初中毕业生体育考试的指南,也是中学体育教师的参考书。

参加本书编写工作的有淮南师范学院体育系肖成兵、余友林,安徽理工大学蔡劲松,淮南市龙湖中学吴鹏,淮南市实验中学鲍苏云等。本书在编写过程中得到了合肥工业大学体育部成守允、邓玉、刘东辉三位老师的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢。

由于水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2005 年 3 月



目 录

教育部	关于认真做好 2004 年初中毕业升学体育 考试工作的通知	(1)
中考体育的意义		(3)
第一章	基础理论	(7)
第一节	了解自己的身体与心理	(7)
第二节	重视运动训练应遵循的规律	(15)
第三节	掌握应有的运动医学常识	(20)
第四节	弄清运动训练中合理的营养 配备	(27)
第五节	注意运动损伤问题	(34)
第二章	速度素质训练的技巧与方法	(49)
第一节	100 米跑的技术要领	(49)
第二节	速度素质训练的基本手段与 方法	(56)
第三节	100 米跑的心理训练	(66)
第四节	100 米跑易犯错误与纠正方法	(71)
第五节	速度素质训练中应注意的几个 问题	(75)

第三章	力量素质训练的技巧与方法	(78)
第一节	立定跳远技术要领	(78)
第二节	掷实心球技术要领	(81)
第三节	原地双手后抛铅球技术要领	(85)
第四节	爆发力训练基本方法与手段	(89)
第五节	易犯错误与纠正方法	(119)
第四章	耐力素质训练的技巧与方法	(123)
第一节	800 米跑的技术要领	(123)
第二节	耐力素质训练基本方法与 手段	(130)
第三节	易犯错误与纠正方法	(133)
第四节	耐力跑练习时应注意的几个 问题	(135)
附录一	合肥市 2004 年初中毕业升学体育 考试实施细则(摘录)	(140)
附录二	淮南市 2004 年初中毕业升学体育 考试实施办法(摘录)	(145)
附录三	铜陵市 2003 年初中毕业升学体育 考试实施办法(摘录)	(149)
参考文献		(154)



教育部 关于认真做好 2004 年初中毕业 升学体育考试工作的通知

教体艺[2004]1 号

各省、自治区、直辖市教育厅(教委),新疆生产建设兵团教育局:

初中毕业升学体育考试工作全面实施以来,对推动和加强学校体育工作发挥了积极的作用,有效地促进了初中学生积极参加体育锻炼,促进了学校、家长、社会对学生体质健康的关心。初中阶段是学生身体生长发育最快、最敏感的时期,同时又是学生课业负担较重的时期。在这一关键时期,学生能够保持经常性的体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,对他们的健康成长,乃至一生的健康生活都具有非常重要的意义。为做好 2004 年初中毕业升学体育考试工作,现就有关事宜通知如下:

一、针对目前我国学生体质健康方面存在的问题,特别是运动素质和肺活量指标下降、肥胖学生人数较大幅度增多的突出问题,充分认识和领会《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,把初中毕业升学体育考试工作作为加强学校体育工作的重要任务之一,切实加强领导,严格管理,认真组织实施。

二、要根据“健康第一”的指导思想和不同地域、学校体育工作的实际,研究和改进体育考试内容、方法。要积极推行将初中学生平时的体育课成绩和参加体育锻炼情况按一定比例计入体育考试总分的做法,以此推动初中学生积极参加体育锻炼,上好体育课。要积极开展《学生体质健康标准》测评与体育考试相结合的研究和实践。

三、要努力解决应试体育教学问题。体育考试项目及内容应以《体育与健康》课程标准的要求为基本依据,根据当地实际,选择一批锻炼效果好、易操作,能真实客观地反映学生健康水平的体育运动项目。考试项目由学生自主选择。

四、认真做好体育考试工作首先要确保学生在考试中的安全。要认真制定并落实考前体检、医务保障、器材安全、监控措施及制度。

五、继续加强体育考试工作中的考风考纪建设,坚决杜绝违纪、舞弊行为。要根据体育考试的特点,制定有效的考场管理制度和监控措施,保持公正、透明的考试环境。

教育部

二〇〇四年二月十三日



中考体育的意义

体育教学评价是学校实现科学管理体育教学的重要环节。中考体育加试是体育教学评价的重要手段之一,是对体育教学质量的验证,也是推动体育教学改革,提高体育教学质量的有效措施。《学校体育工作条例》明确规定体育课是学生毕业、升学考试科目。因此,体育作为升学考试科目条例已经被明确下来。国家教委决定,从1998年开始在全国正式实行初中毕业生升学体育考试制度。自中考体育加试实施以来,在体育教学评价中应该说起到了许多积极的作用。

首先,端正了办学思想,促进了学校体育工作的开展。

中考体育加试的实施,把体育与中考直接挂钩,有力地冲击了重智轻体的传统教育观念,激发了学生的锻炼热情,同时也促使各级教育部门的领导、老师、家长和学生都必须在思想上和行动上重视学生的体质健康问题,改变了学生、家长对增强学生体质健康重要性的认识不足、支持不足的状况。学校体育工作包括体育教学、训练和竞赛等方面,中考体育实施后可以使学校体育工作制度化、规范化和科学化。

其次,提高了学生参加课余体育锻炼的积极性。

长期以来,学生学业负担过重的情况一直未能得到很好的解决,中考体育制度的实施客观上为在应试教育的领地开辟了一片健康的空间,为走出应试教育的阴影迈出了重要的一步。学生能主动合理地安排锻炼与学习的时间,能从教室走向操场,积极自觉地进行体育锻炼,这样既提高了身体素质,又使精力更加充沛。对学生家长来说,体育加试使他们从只关心子女的文化课学习这一单一的应试教育转向关心子女德、智、体全面发展的素质教育上来。

第三,激发体育教师的工作积极性,提高了体育教师的地位。

中考体育实施前,体育在学校一直被视为副科,是不能与语文、数学、外语等主课相提并论的,体育课常常被作为开班会或毕业班主任课的补课时间。这种现象在一些农村中学中尤其常见。把体育列入考试科目,体育教学、竞赛、训练得到正常进行,一定程度上使体育教师的工作得到社会的认识,提高了体育教师的地位,从而充分调动了他们的积极性,增强了他们的事业心和责任感,使他们认真备课、上课,提高课堂教学质量,安排好课外活动,工作热情明显高涨。

第四,是实施素质教育的必须。

通过对实施体育考试之后的效果观察,发现其



实质意义远远超出体育考试的本身。从端正教育思想,由围绕“主课”的应试教育向素质教育转轨跨出了坚实的步伐,找到了推进素质教育的切入点,使德、智、体在学校教育中并驾齐驱,素质教育也因此转化为政府行为。中考体育考试制度的确立,对学生的全面发展起了积极作用。通过几年的中考体育考试工作的开展,促使社会、学校、学生、家长更加重视学校体育工作和学生身体锻炼,进一步推动了学校体育工作的改革和发展,一扫过去只要智育,忽视体育的偏科现象,给学校体育工作带来了阵阵春风。初中毕业生升学体育考试工作开展以来,取得了以下效果:体育考试使体育在学校教育中的地位得到提高,保证了体育课的正常进行;促进了学生参加体育锻炼的自觉性、积极性,使初三年级学生的身体素质有了较大提高;有助于改善学校办学条件,产生了较好的社会效益。实践证明,体育考试在促进学校体育卫生工作、增强学生体质等方面发挥了重要的作用。

第五,是“健康第一”得到落实的重要手段。

近几年,国家教育部在推行素质教育,实行教学改革过程中,将传统体育课的名称改为“体育与健康”,旨在将“健康第一”的思想贯穿在体育课程中,同时制定了新的《学生体质健康标准》。目前,各级各类学校都在积极地推行和实施新的课程标准和新的学生体质健康标准,尝试着在传统的体育课程教学中如何贯彻素质教育的思想,用新的《学

生体质健康标准》去评价学生的体质健康。这种不断地深入地尝试和探讨会对学校体育工作在观念上、方法上起到较大的推动作用,将会带来学校体育工作改革的新局面。这对体育中考的继续实施提出了新的要求。

实践证明,体育考试是全面贯彻党的教育方针,加强学校体育工作的重要举措,得到了广大教育工作者、学生和家长的认可,并取得了良好的导向作用。初中毕业生升学考试工作的全面实施,对推动和加强学校体育工作发挥了积极的作用,促进了学校、家长、社会对学生体质健康的关心。初中阶段是学生身体生长发育最快、最敏感的时期,同时又是学生课业负担较重的时期。在这一关键时期,学生能够保持经常性的体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,对他们的健康成长,乃至一生的健康生活都具有非常重要的意义。



第一章 基础理论

自从中考体育政策实施以来,“好的体育成绩的获得”被越来越多初中生以及他们的家长所关注。然而,好的运动成绩的取得是一个长期的过程,有的同学平时只关心文化课学习,对体育锻炼不够重视,当体育考试来临时临阵磨枪,拼命地进行大运动量训练,结果由于过度疲劳,反而在考试时发挥不了自己正常的运动水平,身心也受到伤害。这种急功近利的行为既不符合运动训练规律,也有悖于中考体育政策实施的初衷。因此,如何从自身生理、心理特点出发,遵循运动训练特有的规律,防止运动损伤,在不耽误学生文化课学习的条件下搞好运动训练,是提高中考体育成绩的关键。

第一节 了解自己的身体与心理

一、初中学生生长发育的生理特征

处于初中阶段的学生年龄一般在 13~16 岁之间。由于个体发育情况各不相同,因此应从自身生长发育特点出发选定自己的运动训练方案。13~14 岁少年,身体的发育有一部分逐步趋向成熟,一

部分还未完全消除儿童时期的某些特征,如心率较快、呼吸深度浅、心肌力量差等;到 15~16 岁既不同于儿童时期,也不同于成人,它的最大特点是生理上蓬勃发展,急剧变化。归纳起来出现三大变化:一是身体外形改变了,二是内脏机能健全了,三是性成熟了,标志着人体全部器官接近成熟。初中学生整个身体发育主要表现出如下特征:

1. 进入青春发育期,第二性征开始出现。由于 13~14 岁少年开始进入青春发育期,全身各器官和系统迅速发育,在性激素的作用下,出现了男女性征上的继发性特征,即第二性征。在这一时期,因为反应潜伏期缩短,分化能力发展较早,所以能够掌握较复杂的技术动作,初步表现出较好成绩。

2. 神经系统发育快,大脑皮质的活动进一步得到发展。随着年龄的增大,13~14 岁少年脑已基本成熟,不仅神经活动过程的兴奋和抑制进一步得到均衡发展,抑制过程增强,能较快建立各种条件反射,而且神经活动过程的兴奋与抑制的转化也加快,兴奋性和灵活性也比成年高,机体容易较快进入工作状态。同时,第二信号系统的活动也得到进一步发展,分析综合能力有了提高,这对掌握田径知识和技能是个十分有利的时期。但是,由于分化能力还不很强,加上受到肌群发育较迟的制约,所以很难掌握复杂精细的技术动作。15~16 岁少年大脑神经细胞的分化技能迅速发展,并达到成人



水平。在神经系统的发展上,特别是在大脑皮质的结构和机能上发生了巨大的变化。虽然大脑基本成熟,其体积和重量不再增加,但是在复杂的生活、环境等条件的影响下,大脑两半球各个部分之间的联络神经纤维大量增加,神经髓鞘化形成,从而促进了大脑神经细胞分化机能的迅速发展。

3. 心血管系统得到迅速发展,血压变化接近成人。进入青春期后,心脏增长为出生时的 12~14 倍。心脏的毛细血管总数也日益增加,基本达到成人水平。此间,如果科学地安排运动量,不仅可以增加心肌中蛋白和糖原的储备,使心肌纤维变粗,而且还可以使心脏毛细血管开放增多,改变血液循环,增强心肌收缩力,增加每搏输出量。因此,只要根据心血管结构和机能的特点合理安排教学和训练,心脏是能够承担一定的运动量的。

4. 13~14 岁少年骨骼和肌肉的增长明显,但肌肉增长仍落后于骨骼增长,男女少年出现差异。这时期骨骼和肌肉的生长速度较儿童时期明显加快,身高、体重的增加也加快,身高每年平均增长 7 厘米~10 厘米,体重每年平均增长 3 千克~3.5 千克。但是,这时期肌肉和骨骼的增长仍不均衡,小肌肉落后于大肌肉的生长,屈肌群仍落后于伸肌群的发展,因此在学习掌握田径技术动作时往往表现出不够协调的现象。此外,由于女少年生长发育比男少年早 1~2 年,所以这时期开始表现出生理发育的个性差异。女少年身高、体重的增长速度相

对更快,而男少年肌肉力量的增长速度却超过女少年。这一时期,正是少年身体素质和运动能力加速发展的时期,只要运动量适宜,更有利于身体的自然增长。

15~16岁少年骨骼和肌肉迅速增长,形态和机能变化明显。但由于骨骼增长的速度快于肌肉的增长速度,所以他们的身体高挑而纤瘦,而脊柱、胸廓、骨盆和四肢等均未完全骨化,可塑性仍然很大。随着年龄的增长,骨的成分逐渐发生变化,无机盐增多,水分减少,骨化过程加强。此外,由于肌肉的发展是纵向生长快于横向生长,所以也显得细长而缺乏耐力。在这一时期,女少年肌肉的横切面和力量均比男少年力量小,且水分多,皮下脂肪厚,体重明显增加,所以往往表现出力量不足,耐力幅度小,速率慢。

二、初中学生的主要心理特征

在一定的教育因素影响下,13~14岁少年的心理活动得到进一步发展,身心发展进入突变时期。在这一时期,他们处于半幼稚、半成熟的阶段,其独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的心理始终存在着,具有半儿童半成人的特征。15~16岁少年的心理发展过程与一切事物的发展一样,是一个不断对立统一,由量变到质变的发展过程。这时期,他们的心理活动更加活跃,并表现出较高水平。总体来说,初中学生心理特征主要表现为: