

体育中考

吴军 戴小红 主编

指南



湖南教育出版社

体育中考

吴 军 戴小红 主编

指南

每天锻炼一小时
健康工作五十年
幸福生活一辈子

湖南教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体育中考指南 / 吴军编. —长沙: 湖南教育出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5539-0865-6

I. ①体… II. ①吴… III. ①体育课—初中—升学参
考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第206923号

体育中考指南

责任编辑: 甘 哲

责任校对: 刘 源 郑 璐

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路443号)

网 址: <http://www.hnepu.com> <http://www.shoulai.cn>

电子邮箱: 228411705@qq.com

客 服: 电话: 0731-85486742 QQ: 228411705

湖南省新华书店经销 湖南天闻新华印务有限公司印刷

890×1240mm 32开 印张: 5 字数: 115000

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5539-0865-6

定价: 15.00元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

前言

青少年体质健康问题是一个永恒的话题。古希腊城邦斯巴达，对婴儿的体质有苛刻的要求，新生儿需要经过专职人员检查，被检查不合格者不能存活。斯巴达城被历史学看作是一座“大兵营”，为了让青少年拥有健康的体魄，7岁以前的孩童须用烈酒洗澡，打赤脚，只允许穿单薄可遮体的衣物。

古罗马继承了古希腊文明，诗人维吉尔在长篇史诗《埃涅阿斯》中这样描写青少年的体质锻炼：“孩子生下来就给抱到河边，泡进冰冷的水里锻炼他们；男孩子夜里也在打猎，把森林搅得筋疲力尽；他们以弓马为游戏。”古罗马伟大军事将领大加图（M. P. Cato，前195年任古罗马执政官）这样教育孩子：“我要教会我的孩子阅读知识、了解法律，但更重要的是对他的体育训练。我要教会他投掷标枪，如何去战斗、如何去驾驭战马、如何在充满漩涡和急流的河水中游泳。”

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。毛泽东于1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》指出：国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。并提出：意志的磨炼“皆可于日常体育之小基之”。“夫体育之主旨，武勇也。武勇之曰，若猛烈，若不畏，若敢为，若耐久，皆意志之事。”初中毕业生实施体育升学考试是全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育的实施，加强学校



体育工作的重要举措；是深化义务教育体育课程改革，全面推进校园阳光体育运动，促进中小学体育工作可持续发展的重要手段。其本质在于营造良好的学校、家庭、社会体育锻炼氛围，培养学生体育学习兴趣、终身体育技能和终身体育意识，养成自觉参加体育锻炼的习惯，促进学生健康成长，培养德智体美全面发展的高素质人才。



编写《体育中考指南》，旨在为广大初中学生、学生家长提供科学健身指导，让学生和家长明确中考体育考试的意义和作用。指南从体育中考的意义，科学锻炼方法，终身体育意识的培养，运动、营养与健康，运动创伤的预防与急救，考前准备等方面进行编写，强调了以体育运动实践活动为载体，体现生理的、心理的和社会适应的多元目标。让同学们在体育锻炼中培养自尊、自信和顽强的意志品质，帮助同学们学会制定科学、合理的体育锻炼计划。

《体育中考指南》是从中学生已有的经验和生活实际出发，紧密联系体育锻炼和生活实际，以学生的眼光、站在学生的角度来编写的。本书编写内容突出针对性、科学性、通俗性、全面性和实效性等特点。编写人员聘请了资深的教育专家、参与湖南省初中毕业升学体育考试相关政策的制定和测试组织工作的体育工作者和具有丰富实践经验的一线优秀体育教师。在编写过程中，得到了湖南省教育厅、湖南省教育科学研究院、湖南师范大学体育学院等部门的大力支持，长沙市教育科学研究院周立德、何旭鹏，长沙市第一中学罗立、李阳、王臻臻等老师对于本书的编写工作也付出了艰辛劳动，在此一并表示感谢。

编者

2013年6月

目 录

第一章	利用体育中考杠杆 搭建健康成长平台	1
第二章	中考体育项目及锻炼方法	17
第三章	科学锻炼 培养终身体育能力	72
第四章	运动、营养与健康	97
第五章	常见运动损伤的预防及处理	118
第六章	考前准备	135
附 录	《国家学生体质健康标准》 初中学生评分标准	143

体育中考指南

第一章

利用体育中考杠杆 搭建健康成长平台

本章学习目标

1. 了解初中毕业升学体育考试的目的、意义。
2. 牢固树立“健康第一”的意识，自觉参与体育锻炼，养成良好的锻炼习惯。
3. 认识到青少年的体质健康状况是个人健康成长和实现幸福生活的根基。

我国青少年学生身体素质呈现多年下降的趋势，已是不争的事实。近年来，国家为推进学校体育工作采取了一系列措施，取得了一定成效，但学生体质健康总体状况仍然令人担忧。全国学生体质与健康调研结果显示：中小学生的爆发力、柔韧性、力量、耐力等各项身体素质指标持续下滑的趋势虽然得到了初步遏制，但是超重、肥胖、视力不良等情况还是明显增加，肺活量、速度、力量、耐力等方面的素质仍然难以达标，致使国家的征兵体检，航空、航海等特殊行业的招生也不得不降低标准。

青少年学生的体质健康状况，已经成为民族之忧、民生之痛、国家之患，关系到国家强弱、民族兴衰的百年大计，也是涉及亿万家庭幸福、和谐的民生大计，党中央、国务院始终关心青少年的健康成长。

2006年12月，建国以来的第一次全国学校体育工作会议提出：“要认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质。”

2007年5月，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）指出：“青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康

素质，关系我国人才培养的质量。”

2012年12月，国务院办公厅转发教育部、发展改革委、财政部、体育总局《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》（国办发〔2012〕53号）又进一步明确：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”把加强青少年体育锻炼作为提高全民健康素质的基础工程，把加强学校体育作为贯彻党的教育方针、实施素质教育和提高教育质量的重要举措。

湖南省从1998年开始实施《初中毕业生升学体育考试工作实施方案》（湘教体〔1998〕1号）；2002年又制定了《湖南省初中学生毕业升学体育考试工作实施方案》（湘教体字〔2002〕8号）；2009年，湖南省根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）精神下发了《湖南省〈关于进一步加强初中毕业升学体育考试完善中招制度的通知〉》（湘教通〔2009〕65号），将初中毕业升学体育考试作为初中毕业生学业考试科目，考试成绩以分数形式呈现，并计入升学总分。希望利用体育中考的杠杆，深化学校体育改革，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的良好习惯，为学生搭建健康成长平台，从根本上扭转学生体质与健康持续下滑趋势。

一、体育中考的性质与对象

1 体育中考的性质

体育中考即初中毕业升学体育考试，是全面贯彻党的教育方

针，全面推进素质教育的实施，加强学校体育工作的重要举措；是深化义务教育体育课程改革，全面推进校园阳光体育运动，促进中小学体育工作可持续发展的重要手段。其本质在于营造良好的学校、家庭、社会体育锻炼氛围，培养学生体育活动兴趣、终身体育技能和终身体育意识，养成自觉参加体育锻炼的习惯，促进学生健康成长，培养德智体美全面发展的高素质人才。

2 体育中考的对象

(1) 所有参加升学（即升入普通高中、职业高中、中等专业学校 and 中等师范学校）考试的初中毕业生。

(2) 在外地学校就读的应届初中毕业生，凭本人户口本和就读学校及学校所在地区教育局学籍证明到户口所在地区、县（市、区）中招办单独报名参加体育中考。

(3) 往届毕业生，凭本人户口本和初中毕业证书到户口所在地区、县（市、区）中招办单独报名参加体育中考。

二、体育中考的项目和考试办法

实施体育中考的主要目的是引导学生平时加强体育锻炼，养成自觉参加体育锻炼的习惯，促进学生身心健康、全面发展。体育中考主要从学生的体育课学习、平时体育锻炼过程、身体形态、力量、耐力、速度、运动技能等方面实行综合性结构评价。

1 体育中考项目

体育中考项目是由必考项目、选考项目和学生自行选考项目

等三部分组成。

必考项目：长跑，男生 1 000 米、女生 800 米。

选考项目：坐位体前屈、50 米跑、立定跳远、实心球、引体向上（男）和仰卧起坐（女）。市州教育局每年选定一个考试项目，并于当年考试前两个月公布。选考项目原则上前后两年不重复。

学生自行选考项目：跳绳、排球垫球、足球运球、篮球运球。考生可从中自行选择一项考试。

2 体育中考时间

体育中考时间由各市（州）教育行政部门统筹安排。各市（州）要根据本地区情况制定切实可行的体育考试工作方案，并组织县（市、区）教育行政部门具体实施。体育统一考试时间安排在每年 4 月上中旬举行。

3 体育中考办法

体育中考成绩是由体育统一考试成绩和平时体育成绩，其中体育统一考试成绩占初中毕业升学体育考试成绩的比例应不低于 80%。

体育统一考试成绩是由必考项目、选考项目和学生自行选考项目成绩组成。具体成绩评定办法由市州教育局确定。

平时体育成绩是由体育课成绩、平时体育锻炼考核成绩和《国家学生体质健康标准》测试成绩组成。考试、考核和测试按照《国家学生体质健康标准》、《初中体育与健康教学课程标准》等有关规定执行。

4 免试与缓试

（1）因残疾或伤病而丧失运动能力或不能、不宜参加剧烈运

动的学生，由其所在学校出具书面报告，经具有资质的伤残等级鉴定机构或本地二级以上（含二级）医疗机构证明，报县（市、区）教育行政部门审批同意，可免予考试。经批准免考学生的成绩按满分的80%计入升学成绩，同时须将残疾或伤病证明和审批材料放入该生升学档案。

（2）因临场伤病或生理原因等特殊情况不能参加体育统一考试的学生，由学生本人提出书面申请，经考点负责人签字同意，可予以缓考，缓考仅限一次。

小贴士

1. 丧失运动能力的残疾初中毕业生，以市残疾人联合会核发的残疾证为依据，可免体育项目考试。

2. 因身体原因不能参加体育活动，需本地二级以上（含二级）医疗机构证明，并在初中阶段已按有关程序办理免修体育课和免执行《学生体质健康标准》手续（出具已办理有关手续的登记表）的初中毕业生，可免体育项目考试。

3. 身体发育异常（侏儒症、巨人症）、严重营养不良、肥胖症及畸形（如脊柱弯曲、O型和X型腿）等初中毕业生可免体育项目考试。标准如下：

（1）营养不良〔计算公式：体重 $\text{kg}/$ 身高 m^2 〕 ≤ 14.5 。

（2）肥胖〔计算公式：体重 $\text{kg}/$ 身高 m^2 〕 ≥ 30 。

（3）严重脊柱弯曲：偏离中心线 ≥ 3.5 厘米。

（4）O型腿：两膝之间距离 ≥ 20 厘米。

（5）X型腿：两腿之间距离 ≥ 20 厘米。

三、积极参加体育锻炼，促进青少年健康成长

毛泽东同志说：“体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”

体育是一种文化现象，它是伴随着人类的生产生活而萌生的。在人类的远古祖先古猿中，体育与社会活动之间还没有清晰的界限，后来发展至原始人类，此时的跑、跳、投掷、爬越等活动即是劳动活动，也是生活的技能。这些活动就成为现代体育活动的前身，很多现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。如由跑演变成各种径赛，由投掷演变成铅球、标枪等，由爬越演变成跳高等等。原始社会的体育不仅与劳动分不开，而且与军事、宗教、娱乐等也是分不开的。古希腊的奥林匹克运动会即是军事、宗教、娱乐与劳动的结合才发展起来的。

体育锻炼的目的是为了提高人的身体素质，如何评判身体素质呢？身体素质是指人的肌肉活动的基本能力，它是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。评判一个人的身体素质主要从力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等几个方面考查的。

如果你身体肌肉收缩时表现出较大的力量，如能举更重的物体或者做更多的引体向上，说明你的力量素质较好。如果你的百米成绩好，说明你有快速运动的能力，你就有很好的速度素质。如果你的3 000米、5 000米跑甚至更长距离跑的成绩优异，说明你的肌肉能长时间地进行活动，你的耐力素质也就比一般人更强。耐力素质不仅仅与肌肉有关，还与神经系统、心脏及肺的功能有关。如果你曲线跑特别的灵活，说明你的身体具备快速应变的能力，即有

较好的灵敏素质。如果你现在还能与幼儿一样做上一个横叉动作，说明你身体的柔韧性非常好，你具备了完成大幅度动作的能力。

体育运动对于人体的不同方面都会产生很大的影响，包括神经系统、运动系统、心血管系统、呼吸系统等等。这些影响大都是良好的，只要适当，都能促进人的身心健康。

1 体育锻炼对神经系统的影响

在进行身体训练和学习运动技术、技能的过程中，大脑对于动作的控制也日趋完善了。大脑的活动的一切外部表现几乎都能归结为肌肉运动，体育运动中在形成正确的动作动力定型的同时，多余的动作会逐渐消失，因此神经系统对动作的控制也就随之改进。体育竞赛中，参与者的神经系统及其他各方面都会紧张起来，可以调动成功的积极情绪或者失败的消极情绪，经过长期的训练就能培养良好的意志品质。而且在竞赛时，肌肉与全身各脏器都充分动员起来，可以加强神经系统的调节功能。

另外，经常参加体育运动，人体各器官系统的机能能够有效得到改善，投入学习、工作与生活的精力将更加充沛，也就是使人的体力得到改善和发展。体力又能提高认知外界并且运用所学的知识解决实际问题的能力，也就是能提高你的智力水平。体力与智力是相辅相成、互相促进的。要提高工作学习的效率，就必须有充沛的精力，而充沛的精力来源于健康的身体，健康的身体来源于经常参加体育锻炼。

2 体育锻炼对运动系统的影响

人体的运动系统是由骨骼、肌肉和关节组成的，它是人们工作、劳动和运动的器官。体育锻炼能促进骨的生长发育，使骨增粗和提高骨的机械性能。体育锻炼可以使骨关节面的密度增加，骨密质增

厚,从而能承受更大的负荷,还可使关节周围的肌肉力量增大,从而使关节的稳定性增强。骨骼肌是实现人体运动的动力器官。经常参加体育运动者,肌肉体积增大、质量增加。肌肉中毛细血管数量增多,使肌肉血液供给得到改善。适度的体育锻炼通过使骨骼肌的结构发生适应性的变化,从而使骨骼肌的最大收缩力增加。体育运动对运动系统中的肌肉、骨骼和关节都有积极意义。

对人体的正常发育有促进作用,还能保持人体良好的肌肉力量和健美的体形。体育运动能使管状骨(如大腿部位的股骨)变粗,骨质增厚,骨内结构改善,使骨骼更加结实,抗压性增加。体育运动时,肌肉工作增多,肌肉内的血液供应增加,蛋白质等营养物质的吸收与贮存增多,使肌纤维增粗,肌肉逐渐变得粗壮、结实、有力。

3 体育锻炼对心血管系统的影响

人体的心血管系统是由心脏、血管、血液共同组成的,它负责人体新陈代谢中各种物质的运输过程。其中最重要的是心脏,它好比是一个水泵,如果自来水厂的水泵停止运转,自来水就会停止供应。同样道理,如果心脏停止跳动,血液就停止流动,生命也就随之停止了。

体育锻炼需要人体供应大量的能量,心脏必须加快加强跳动才能供应所需的能量。如果经常参加体育锻炼,为了给人体提供更多的能量,心脏的质量、容量以及心脏的直径都会增大。一般正常人的心脏直径为 11 ~ 12 厘米,而经常参加体育锻炼的人心脏直径为 13 ~ 15 厘米。一般正常人的心脏质量只有 300 克,而经常参加体育锻炼的人心脏质量可达 400 ~ 450 克。正常人心脏容量只有 765 ~ 785 毫升,而经常参加体育锻炼的人心脏容量可达 1015 ~ 1027 毫升。

长期的体育锻炼,心脏不仅会发生以上这些形态方面的改变,

心脏功能也会随之增强。心脏心肌会增加，收缩力增强，在平常的工作学习中更不易疲劳。每搏输出量是评判心脏功能的重要指标，它是指心脏在每一次跳动中能泵出多少血液量。一般人在安静时心脏的每搏输出量只有 60 ~ 70 毫升，而经常参加体育锻炼的人每搏输出量可达 80 ~ 100 毫升。一般人的心率为每分钟 70 ~ 80 次，而经常参加体育锻炼的人心率为每分钟 50 ~ 60 次，一些优秀运动员甚至每分钟只有 40 次。心率降低，心脏便有更多的休息时间，可以承受更加长时间更高强度的工作。

经常参加体育锻炼，不仅使心脏发生改变，还可以加快人体的血液循环，即血液在人体血管中的流速加快，血液循环人体一周的时间大大缩短。经常参加体育锻炼还可以增强血管的收缩性与舒张性，即增强血管的弹性，这可以防止血管硬化。

4 体育锻炼对呼吸系统的影响

人体的呼吸系统是由呼吸道和肺两部分组成的，呼吸道包括鼻、喉、气管、支气管等。呼吸道是呼吸运动的通道，也有净化吸入气体的功能。肺则是进行气体交换的部位。人的一切生命活动都需要氧气的供应，并且体能消耗越多，氧气的需要量越大。在安静状态下，肺每分钟呼吸空气 6 ~ 7 升，而在运动时，每分钟呼吸空气增加到 120 ~ 130 升。

体育锻炼有目的地增加人体的体能消耗，随着运动强度的提高，氧气的需要量也越大。为了提供更多的氧气供应，必须加快加深呼吸运动，使呼吸肌变得强壮有力，使胸围显著增加，使肺中的最小结构——肺泡弹性增强，整个肺的容量也就增大了。一般男子的肺活量为 3 500 毫升，女子为 2 500 毫升，而经常参加体育锻炼的男子肺活量可达 4 000 ~ 7 000 毫升，女子可达 3 500 毫升以上。

肺活量增加了，人每次呼吸都能吸进更多的氧气，排出更多的二氧化碳。

经常锻炼对呼吸系统各方面的机能都是非常有益的，总结来说，主要表现在呼吸肌力量和耐力增强、肺活量增大及呼吸深度加深三个方面。一是呼吸肌力量和耐力增强。呼吸肌主要有膈肌、肋间肌和腹壁肌肉，此外肩部、背部和胸部的肌肉也可起到辅助作用，称为辅助呼吸肌。经常锻炼可使上述肌肉发达，使胸廓扩大，呼吸动作的幅度加大，呼吸差明显增加。呼吸肌耐力增强，表现在对长时间的工作耐受能力增强，并且呼吸肌不易疲劳。

经过体育锻炼，人体的呼吸系统得到了增强，使人体能耐受更大强度的运动。这构成一个良性循环，最终你的健康水平也就提高了。

运用各种体育的手段，结合自然和卫生措施，进行发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活的身体活动过程就是体育锻炼。体育锻炼是体育这一大门类中的一个部分，它有着极强的锻炼目的，而不是军事、文化等目的。

和动物的发展一样，人体各器官也是用进废退的。动物不会主动地锻炼身体以适应环境的变化，而人与动物最大的不同在于，人能运用科学的方法针对自身的不足进行体育锻炼，以提高自己的身体发展水平。古今中外，养生之道最重要的一条，都是生命在于运动。

人都向往健康，但影响健康的因素是多方面的。仅仅是吃好、睡好，或者医疗条件好，并不是长寿的主要因素。只有进行适当的体育锻炼，才能增进健康、增强体质，才是长寿的根本。但体育锻炼必须讲究科学，不能违背科学的原则，那样反而有损健康。