

中考 体育达标 指导

——中考体育项目的
训练与锻炼方法

雷国梁 主编

人民体育出版社

中考体育达标指导

——中考体育项目的训练与锻炼方法

主 编 雷国梁

副主编 杨光荣 贡 振 马凤华

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中考体育达标指导: 中考体育项目的训练与锻炼方法/
雷国梁主编. —北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1546-2

I. 中… I. 雷… III. 体育课-初中-升学参考资料
IV. G634-96

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 26738 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{20}{32}$ 印张 10 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—8, 150 册

*

ISBN 7-5009-1546-2/G · 1445

定价: 6.50 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)

序

国家教委体育卫生与艺术教育司副司长

曲宗湖

初中毕业生升学考试（以下简称“中考”）体育，是贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生升学考试科目”的具体措施，是深化中等教育改革，促进应试教育向素质教育转轨的有效方法。

中考体育的目的不仅是为了强调学校体育工作的重要性，把体育的位置摆正，而且是为了推动学校体育工作的深入开展，建立相应的重要动力机制。中考体育，首先能引起学校、学生及家长的极大关注，有力地促进中学体育教育的发展，提高广大中学生参加体育锻炼的积极性和主动性；其次能提高体育工作水平和教学质量，提高体育学科的地位，摆正与其他课同等的关系；第三，可充分调动广大体育教师工作的积极性，增强他们的事业心和责任感；第四，还可改善体育办学条件。

如何根据学生自身的情况、条件和特点，提供一些可操作性强的指导身体训练的手段。如何提高学生身体素质，争

取中考体育的好成绩。这些都是学生、家长及老师们非常关心的问题。

《中考体育项目的训练与锻炼方法》就是针对这些带有普遍性的问题，应广大学生及家长的要求而撰写的。作者本着精泛兼容、深浅相宜的原则，认真选择了国内外有关体育理论与锻炼方法，结合自己长期教学、训练的实践，编写了此书。该书分类体系独具一格，分类原理言简意明；锻炼方法解说完整，图文并茂，通俗易懂。

本书内容涵盖面广，全面系统地介绍了中考体育的有关理论与锻炼方法。该书既可对广大初中生的自练、自学备考具有较好指导作用，也对体育教师的教学、训练和各地负责中考体育招生同志的具体操作均有参考价值。

中考体育在我国才刚刚开始，迫切需要更多的实践和研究，在理论和方法上亟待于提高与充实。希望广大体育工作者，特别是战斗在第一线的体育教师，共同努力，创造出具有中国特色的中国体育的理论和方法，在体育教学、训练实践中，为提高我国的学校体育质量做出贡献。

一九九五年十二月二十一日

目 录

一、中考体育的目的与意义	1
二、中考体育的主要内容与评分标准	9
三、考试项目与测验规则介绍	12
四、运动技术与训练指导	20
(一) 跑	20
(二) 跳跃	36
(三) 投掷	60
(四) 仰卧起坐	74
(五) 引体向上	77
(六) 身体素质训练指导	83
(七) 运动训练量的安排	87
五、初中学生的心理、生理特点	111
六、运动损伤与防治	120
七、合理营养与自我监督	131
八、后记	141

一、中考体育的目的与意义

1. 国家教委关于《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》的通知

各省、自治区、直辖市教委、教育厅（局）：

为了贯彻落实国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知”精神，进一步搞好“初中毕业生升学考试”的试点工作，我委在广泛征求意见的基础上，制订了《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》，现印发给你们，请结合本地情况，参照执行。非试点的省、自治区、直辖市教委行政部门，可参照本方案，选择若干地区进行试点，不断总结经验，为全面推行打下基础。在执行中，有什么问题和意见，请及时报告我委学校体育卫生司。

附件：初中毕业生升学考试体育试点工作方案

国家教委体育卫生司

一九九三年五月十四日

2. 初中毕业生升学考试体育试点工作方案

为了贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生毕业、升学考试科目”的规定，并根据国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知（教体[1993]4号）”精神，进一步搞好初中毕业生升学考试体育的试点工作，特制定本方案。

（1）试点工作的目标

①已进行试点的北京等省（市）在全面开展的基础上，不断总结经验、完善制度，并促进体育考试向科学、简便可行的方向努力。

②其他省（直辖市、自治区）应在部分有条件的地、市试点的基础上，总结经验，逐步推开。

③争取 1995 年，在全国全面实施。

（2）试点工作的组织领导

试点工作在国家教委的领导下，由各级教育行政部门组织实施。各级教育行政部门应将本项工作纳入议事日程，并及时进行督导、检查。

（3）考试项目、评分标准与计分办法

①项目：考试项目应依据国家教委颁发的《九年义务教育体育教学大纲》的基本要求和本地实际情况，选择能反映主要教学内容和便于计量、测试以及简易可行的 3 个项目。不进行书面考试。具体项目由各省（市）自行决定。

②评分标准：依据《九年义务教育体育教学大纲》及《国家体育锻炼标准》中的要求，由各省（市）根据实际情况决定。所定标准不宜过高，不能脱离学生的实际情况。

（4）试点工作实验中的几项要求

①各省（市）教育行政部门应做好宣传工作，使社会各界了解考试体育的意义和作用，取得社会各界的支持。

②考试时间应在文化课考试前进行，每个考生考试的3项内容要在半天内完成，具体的考试时间由各省（市）自定。

③严密组织考试。要精选考务人员，严肃考场纪律，坚决杜绝舞弊的现象。各省（市）应制定有关考场纪律及考务工作，考务人员、考生守则等制度、要求。

④考试中，对伤、残、疾学生及女生例假，各省（市）可作出相应的措施和规定。

⑤各省（市）应对考试工作及时进行总结、研讨，以便推动此项工作。国家教委也将召开研讨、交流会。

⑥各省（市）教育行政部门应将本项工作，作为评估学校工作和表彰先进的重要条件之一。

⑦在组织考试过程中，应贯彻勤俭节约的原则，必要的经费应由各级教育行政部门纳入财政预算，也可向考生收取适当考务费。

⑧在工作过程中，如有问题应向主管领导汇报，及时研究解决。

3. 中考体育的意义

国家教委副主任柳斌指出：“考试体育的目的是为了强调

国家体育锻炼标准评分表

表一 15 岁男子（初中三年级）评分表

分数	50 米 跑 (秒)	100 米 跑 (秒)	10 秒钟 25 米 往返跑 (米)	10 米 ×4 往返跑 (秒)	1000 米 跑 (分秒)	1500 米 跑 (分秒)	3 分钟 25 米 往返跑 (米)	200 米 游泳 (分秒)	分数
100	6秒9	13秒 5	55	9秒8	3 分25秒	5分17秒	760	4分15秒	100
95	7秒0	13秒 8		10秒 0	3 分30秒	5分24秒	750	4分20秒	95
90	7秒1	14秒 1	54	10秒 2	3 分35秒	5分31秒	740	4分25秒	90
85	7秒2	14秒 4		10秒 4	3 分40秒	5分38秒	730	4分30秒	85
80	7秒3	14秒 7	53	10秒 6	3 分45秒	5分45秒	720	4分35秒	80
75	7秒4	15秒 0		10秒 9	3 分50秒	5分52秒	710	4分40秒	75
70	7秒5	15秒 3	52	11秒 2	3 分55秒	5分59秒	700	4分45秒	70
75	7秒6	15秒 6		11秒 5	4 分00秒	6分06秒	690	4分50秒	65
60	7秒7	15秒 9	51	11秒 8	4 分05秒	6分13秒	680	4分55秒	60
55	7秒8	16秒 2		12秒 1	4 分10秒	6分20秒	670	5分00秒	55
50	7秒9	16秒 5	50	12秒 4	4 分15秒	6分27秒	660	5分05秒	50
45	8秒1	16秒 8	49	12秒 7	4 分20秒	6分34秒	650	5分10秒	45
40	8秒3	17秒 1	48	13秒 0	4 分25秒	6分41秒	640	5分15秒	40
35	8秒5	17秒 4	47	13秒 3	4 分30秒	6分48秒	630	5分20秒	35
30	8秒7	17秒 7	46	13秒 6	4 分35秒	6分55秒	620	5分25秒	30
25	8秒9	18秒 0	45	13秒 9	4 分40秒	7分02秒	610	5分30秒	25
20	9秒1	18秒 3	44	14秒 2	4 分45秒	7分09秒	600	5分35秒	20
15	9秒3	18秒 6	43	14秒 5	4 分50秒	7分16秒	590	5分40秒	15
10	9秒5	18秒 9	42	14秒 8	4 分55秒	7分23秒	580	5分45秒	10
5	9秒7	19秒 2	41	15秒 1	5 分00秒	7分30秒	570	5分50秒	5

续表一

分 数	100 米 滑冰 (分秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	立定 跳远 (米)	推铅球 (米)	掷实 心球 (米)	引体 向上 (次)	双杠 臂屈 伸 (次)	屈臂 悬垂 (秒)	分 数
100	2分20秒	1.33	4.72	2.46	10.40	10.30	13	14	84	100
95	2分35秒	1.31	4.64	2.42	10.10	10.00			80	95
90	2分50秒	1.29	4.56	2.38	9.80	9.70	12	13	76	90
85	3分05秒	1.27	4.48	2.34	9.50	9.40			72	85
80	3分20秒	1.25	4.40	2.30	9.20	9.10	11	12	68	80
75	3分35秒	1.23	4.32	2.26	8.90	8.80			64	75
70	3分50秒	1.21	4.24	2.22	8.60	8.50	10	11	60	70
65	4分05秒	1.19	4.16	2.18	8.30	8.20			56	65
60	4分20秒	1.17	4.08	2.14	8.00	7.90	9	10	52	60
55	4分35秒	1.15	4.00	2.10	7.70	7.60			48	55
50	4分50秒	1.13	3.92	2.06	7.40	7.30	8	9	44	50
45	5分05秒	1.11	3.84	2.02	7.10	7.00	7	8	40	45
40	5分20秒	1.09	3.76	1.98	6.80	6.70	6	7	36	40
35	5分35秒	1.07	3.68	1.94	6.50	6.40	5	6	32	35
30	5分50秒	1.05	3.60	1.90	6.20	6.10	4	5	28	30
25	6分05秒	1.03	3.52	1.86	5.90	5.80	3	4	24	25
20	6分20秒	1.01	3.44	1.82	5.60	5.50	2	3	20	20
15	6分35秒	0.99	3.36	1.78	5.30	5.20	1	2	16	15
10	6分50秒	0.97	3.28	1.74	5.00	4.90		1	12	10
5	7分05秒	0.95	3.20	1.70	4.70	4.60			8	5

15 岁女子（初中三年级）评分表

表二

分数	50 米 跑 (秒)	100 米 跑 (秒)	10 秒钟 25 米 往返跑 (米)	10 米 ×4 往返跑 (秒)	800 米 跑 (分秒)	3 分钟 25 米 往返跑 (米)	200 米 游泳 (分秒)	分数
100	7 秒 9	15 秒 4	52	10 秒 6	3 分 10 秒	680	4 分 20 秒	100
95	8 秒 0	15 秒 7		10 秒 8	3 分 15 秒	670	4 分 28 秒	95
90	8 秒 1	16 秒 0	51	11 秒 0	3 分 20 秒	660	4 分 36 秒	90
85	8 秒 2	16 秒 3		11 秒 2	3 分 25 秒	650	4 分 44 秒	85
80	8 秒 3	16 秒 6	53	11 秒 4	3 分 30 秒	640	4 分 52 秒	80
75	8 秒 4	16 秒 9		11 秒 7	3 分 35 秒	630	5 分 00 秒	75
70	8 秒 5	17 秒 2	50	12 秒 0	3 分 40 秒	620	5 分 08 秒	70
65	8 秒 6	17 秒 5		12 秒 3	3 分 45 秒	610	5 分 16 秒	65
60	8 秒 7	17 秒 8	49	12 秒 6	3 分 50 秒	600	5 分 24 秒	60
55	8 秒 8	18 秒 1		12 秒 9	3 分 55 秒	590	5 分 32 秒	55
50	8 秒 9	18 秒 4	47	13 秒 2	4 分 00 秒	580	5 分 40 秒	50
45	9 秒 1	18 秒 7	46	13 秒 5	4 分 05 秒	570	5 分 48 秒	45
40	9 秒 3	19 秒 0	45	13 秒 8	4 分 10 秒	560	5 分 56 秒	40
35	9 秒 5	19 秒 3	44	14 秒 1	4 分 15 秒	550	6 分 04 秒	35
30	9 秒 7	19 秒 6	43	14 秒 4	4 分 20 秒	540	6 分 12 秒	30
25	9 秒 9	19 秒 9	42	14 秒 7	4 分 25 秒	530	6 分 20 秒	25
20	10 秒 1	20 秒 2	41	15 秒 0	4 分 30 秒	520	6 分 28 秒	20
15	10 秒 3	20 秒 5	40	15 秒 3	4 分 35 秒	510	6 分 36 秒	15
10	10 秒 5	20 秒 8	39	15 秒 6	4 分 40 秒	500	6 分 44 秒	10
5	10 秒 7	21 秒 1	38	15 秒 9	5 分 45 秒	490	6 分 52 秒	5

续表二

分数	100 米 滑冰 (分秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	立定 跳远 (米)	推铅球 (米)	掷实 心球 (米)	屈臂 悬垂 (秒)	斜身 引体 (次)	1 分钟 仰卧 起坐 (次)	分数
100	3 分 20 秒	1.20	3.90	1.97	6.80	6.90	46	46	42	100
95	3 分 50 秒	1.18	3.82	1.93	6.60	6.70	43	44	40	95
90	4 分 20 秒	1.16	3.74	1.89	6.40	6.50	40	42	38	90
85	4 分 50 秒	1.14	3.66	1.85	6.20	6.30	37	40	36	85
80	5 分 20 秒	1.12	3.58	1.81	6.00	6.10	31	38	34	80
75	5 分 50 秒	1.10	3.50	1.77	5.80	5.90	28	36	32	75
70	6 分 20 秒	1.08	3.42	1.73	5.60	5.70	25	34	30	70
65	6 分 50 秒	1.06	3.34	1.69	5.40	5.50	22	32	28	65
60	7 分 20 秒	1.04	3.26	1.65	5.20	5.30	19	30	26	60
55	7 分 50 秒	1.02	3.18	1.61	5.00	5.10	16	28	24	55
50	8 分 20 秒	1.00	3.10	1.57	4.80	4.90	13	26	22	50
45	8 分 50 秒	0.98	3.02	1.53	4.60	4.70	10	24	20	45
40	9 分 20 秒	0.96	2.94	1.49	4.40	4.50	7	22	18	40
35	9 分 50 秒	0.94	2.86	1.45	4.20	4.30	4	20	16	35
30	10 分 20 秒	0.92	2.78	1.41	4.00	4.10	1	18	14	30
25	10 分 50 秒	0.90	2.70	1.37	3.80	3.90		16	12	25
20	11 分 20 秒	0.88	2.62	1.33	3.60	3.70		14	10	20
15	11 分 50 秒	0.86	2.54	1.29	3.40	3.50		12	8	15
10	12 分 20 秒	0.84	2.46	1.25	3.20	3.30		10	6	10
5	12 分 50 秒	0.82	2.38	1.21	3.00	3.10		8	4	5

学校体育工作的重要性，把体育的位置摆正。《教育法》刚公布，对教育方针的表述很正确，要落实方针，就要把体育摆上位置，真正重视。应该组织学生参加各种体育、文娱、科技活动、社会实践活动，以陶冶情操，增强体质，培养能力。考试体育应与减轻课业负担结合起来，有助于把‘三到’（到操场上、到阳光下、到大自然中去陶冶身心）活动落到实处。”

中考体育，是推动学校体育工作深入开展的重要动力机制。首先能引起学校、学生及家长的极大的关注，有力地促进中学体育教育的发展，提高广大中学生参加体育锻炼的积极性和主动性，增强体质，提高体育工作水平和教学质量，改善体育教学条件。其次是提高体育学科的地位，摆正与其他课程同等的关系，亦可以充分调动广大体育教师的工作积极性，增强他们的事业心和责任感。

总之，中考体育，是深化中等教育改革，促进应试教育向素质教育转轨的积极措施，是全面贯彻党的教育方针，增强学生体质，提高体育教育质量的切实体现。

二、中考体育的主要内容与评分标准

1. 中考体育的主要内容

中考体育跑和跳类项目中男女生必考 1 项。男生可在铅球、实心球、引体向上、双杠臂屈伸和屈臂悬垂 5 项中任选 1 项；女生可在铅球、实心球、斜身引体、屈臂悬垂和 1 分钟仰卧起坐 5 项中任选 1 项。

2. 考试体育测试办法与评分标准

考试的场地器材、动作规格、测试办法均按照现行《国家体育锻炼标准测验规则》执行。其中所测 3 项素质的主要要求有：

50 米跑（100 米）：受测者至少 2 人 1 组，每组负责发令 1 人。若干人负责计时并登记。每个考生只测试 1 次，如遇摔跤、受阻等意外情况，可视情节补测 1 次。抢跑 3 次者，取消该项测试资格，该项成绩记分为“0”。

立定跳远，推铅球：每个考生试跳、试推各 3 次，记录其中最好的一次成绩。考生考试时不许穿钉鞋，不能使用起

跑器。

成绩记录：50 米跑以秒为单位，取 1 位小数，第 2 位非“0”则进 1。立定跳远和推铅球（男女均为 3 千克）以米为单位，取两位小数。

评分标准：均按现行《国家体育锻炼标准》初中三年级评分表评分，女生铅球按初中二年级十四岁女子评分表评分，三项总分以 120 分为合格，考试不合格者不予补考，见《国家体育锻炼标准评分表》，即表 1、表 2。

3. 免试与复试

(1) 丧失运动能力，不能参加体育考试的残疾、伤、病者可申请免试，其中成绩可按一定比例的分数计入升学总分。

(2) 因生理和伤病的原因或临时突发病症，意外事故暂不能参加考试的考生，可申请缓试，在规定时间内补考。

(3) 免试、缓试手续的办理

免试的考生，必须由本人提出书面申请，家长签名和所在学校写出书面报告，凭县级以上医院或指定医院证明，经县（市、区）教育行政部门或体育考试领导小组审批方可免试。免试手续必须在考试 10 日之前办理完毕。

缓试的考生，须由本人书面申请和学校写出书面报告（如应试时突发意外事故而需要缓考的学生，还需要有当场考点出具证明和监察人员签名）经所在县（市、区）教育行政部门或考试领导小组审批，另行安排考试，见表三。

表三 体育考试

姓名		性别	
毕业学校			
毕业学校意见			
免试原因 医院证明附后			
区体育考试领导小组意见	(章)		
是否批准	(章)		

免试生免试体育的证明及材料，放入该生档案，一并转至录取学校。