



毛振明 主编
吴 键

52

中学生 体育考试与达标

人民体育出版社

中学生 体育考试与达标

毛振明 吴 键主编

更 正

由于电脑故障，本书正文
中所有“跑”字均误为“屨”，
特此更正。谨致歉意。

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生体育考试与达标 /毛振明, 吴键主编. - 北京:
人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1439-3

I. 中… II. ①毛… ②吴… III. ①中学生-体育锻炼
标准-教学参考资料②体育课-中学-教学参考资料
IV. G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06661 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1080 毫米 32 开本 $7\frac{12}{32}$ 印张 159 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10250 册

*

ISBN 7-5009-1439-3/G · 1339

定价: 9.00 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:

吴 虞	张伯华	张福华
杨文豪	戴育新	刘树棣
赵乃友	冯呈祥	

前 言

为了促进中学生的全面发展，使之更自觉地参加体育活动，国家制定了一些中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《中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、初中毕业体育考试、高中毕业体育会考内容，指导同学们科学地锻炼身体并顺利通过各项体育考核。

本书内容包括对各项体育标准的解释和说明、毕业体育考试的具体方法和评分标准、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具体问题列出了一批“案例”。

撰写本书的作者大多是熟知中学生身心发育特点的体育教师，书中对如何发展中学生运动技能和身体素质的论述均系经验之谈。相信他们长期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。

本书力图深入浅出、通俗易懂、切合实际，以方便广大学生、家长和教师使用。

主 编 者

1996 年 11 月于北京

目 录

第一章 体育课成绩考试	(1)
一、体育课考试的结构与方法.....	(2)
二、初中体育课成绩评分标准.....	(5)
三、高中体育课成绩评分标准	(25)
第二章 国家体育锻炼标准	(37)
一、《锻炼标准》的分组和项目.....	(37)
二、《锻炼标准》的测验项目规定、等级标准及奖励	(39)
三、初中组达标测验评分标准	(39)
四、高中组达标测验评分标准	(56)
第三章 初中毕业生升学体育考试	(68)
一、初中毕业体育考试制度的由来	(68)
二、国家教委关于初中毕业生体育考试的规定和要求	(69)
三、各地体育考试的项目、计分及评分标准	(72)
第四章 高中毕业体育会考	(85)
一、高中毕业体育会考制度的由来	(85)
二、高中体育会考制度的有关规定	(86)
三、高中体育会考的项目与评分标准	(87)
第五章 中学生体育合格标准	(90)
第六章 主要考试项目的练习方法	(94)

一、耐久踉	(94)
二、立定跳远	(101)
三、一分钟仰卧起坐	(105)
四、单杠引体向上	(107)
五、推铅球	(109)
六、快速踉	(112)
七、跳远	(116)
八、跳高	(120)
九、投掷实心球	(125)
十、双杠臂屈伸	(127)
第七章 日常生活中的体育锻炼	(129)
一、日常生活中体育锻炼的必要性与重要性	(129)
二、日常生活中的锻炼方法	(131)
(一) 力量	(132)
(二) 速度	(155)
(三) 耐力	(161)
(四) 游戏	(166)
三、休闲与娱乐中锻炼	(177)
(一) 羽毛球	(178)
(二) 乒乓球	(178)
(三) 跳绳	(179)
(四) 登山	(179)
(五) 远足	(180)
(六) 自行车	(181)
(七) 游泳	(182)
(八) 滑冰	(183)
(九) 健美操	(184)

(十) 健身器械	(185)
第八章 体育运动常识问答	(191)
如何安排一天的体育锻炼时间?	(191)
为什么锻炼前必须做好准备活动?	(193)
为什么锻炼后一定要做好整理放松活动?	(194)
出现肌肉酸痛应不应停止锻炼?	(195)
怎样预防和处理锻炼中出现的昏厥现象?	(196)
蹶步时肚子疼怎么办?	(197)
运动中出现小腿抽筋怎么处理?	(199)
怎样预防和处理中暑现象?	(200)
锻炼时出现小腿骨疼痛如何处理?	(201)
运动时皮肤擦伤怎样处理?	(202)
运动时肌肉拉伤怎样处理?	(203)
运动时关节韧带扭伤如何处理?	(203)
怎样防止运动性猝死?	(204)
怎样自我判断运动量是否适当?	(205)
如何快速消除运动后的疲劳?	(206)
剧烈运动后为什么不能马上进行冷水浴?	(207)
体育锻炼中或锻炼后怎样正确补充水分?	(208)
饭后间隔多久才能进行体育锻炼?	(210)
体育锻炼期间如何补充三大营养物质?	(211)
体育锻炼期间如何补充维生素?	(214)
体育锻炼期间如何补充无机盐?	(215)
女同学月经期间如何进行体育锻炼?	(216)
附 体育教师谈应试诀窍	(217)
一、什么是诀窍	(217)
二、对症下药	(218)

三、案例.....	(220)
(一) 立定跳远	(220)
(二) 推铅球	(222)
(三) 引体向上	(223)
(四) 一分钟仰卧起坐	(225)
(五) 耐久踺	(225)

第一章 体育课成绩考试

对于许多中学生来说，最喜欢上的课是体育课，最喜欢参加的活动是体育活动。因为，通过体育锻炼，不仅能学会各种各样的运动技术和技能，掌握许多体育文化知识，而且还可以增强体质，增进健康，为今后走上社会健康工作 50 年，为今后在人生道路上获得事业成功和生活幸福打下良好的身体基础。与此同时，参加各种体育游戏、比赛，能够大大地满足好奇、娱乐、冒险、结交朋友等心理需要，培养勇敢、顽强的意志，陶冶美的情操。

事实上，以上这些，正是我们国家在中学实施体育教育要求达到的目的。体育教育是学校教育中不可缺少的组成部分，它包括体育教学、课外体育活动、课外体育训练和体育竞赛等方面。新中国成立以来，党和人民政府十分重视学生的体质和健康，把体育作为全面发展教育方针和培养德、智、体全面发展人才的一个组成部分。在一系列法规法令（如《中华人民共和国义务教育法》、《中华人民共和国体育法》）中，都规定和明确了体育教育的重要地位和作用。

同学们应当知道，在我国政府部门颁布的一系列教学计划中，只有体育课是从幼儿园开始到大学一、二年级为止，不分专业、年级和性别，都必须开设的课程。体育课比任何其他学科开设的时间都要长。现在，随着每周五天工作制的实施，随着全民健康战略的实施，在体育文化对社会生活、

校园生活不断进行渗透的背景下，同学们从事体育锻炼的时间会越来越多，受到的鼓励也会越来越多。因此，我们有理由相信，体育将是一门“成长型”的学科，它的地位将日益得到巩固和加强。

由于体育对于提高民族素质、对于社会主义建设具有不可替代的作用，所以，为保证体育教育的质量，为提高体育教学和锻炼的实效，国家制定了必要的考试制度以及相应的合格标准。这些考试制度和标准，是在具体分析我国国情的基础上制定的，是紧密结合实际的，也就是说，是具有科学性、严肃性、实用性和强制性的规定。

在我国，有关体育的考试制度和标准有五个，它们是：

体育课成绩考试

《国家体育锻炼标准》

《初中毕业生升学考试》（试行）

《高中体育会考》（试行）

《中学生体育合格标准》

其实，对于这些考试制度和标准，同学们是很熟悉的，因为在学校中，体育教师经常要安排一些“体育考试”、“体育达标”活动。但是，对于许多同学和家长来说，“体育考试”、“体育达标”到底有什么区别，有什么不同的来历、内容和意义，还的确不太清楚。通过下面的介绍，对解除大家的疑问会有所帮助。

一、体育课考试的结构与方法

国家规定，体育课是中学阶段各年级的必修课程。因

此，初中阶段（包括四年制初中和三年制初中）和高中阶段（包括职业高中）的身体健康的學生都必须接受体育教育，上好体育课。初中和高中的体育课分别按照国家颁布的《九年义务教育全日制初级中学体育教学大纲》和《全日制高级中学体育教学大纲》组织教学。体育课教学工作分别由国家教委及省（自治区、直辖市）、地（市）、县教委进行逐级管理，由学校统一安排，由体育教师具体实施。体育课的目的是：通过体育课向每一个同学进行体育卫生保健教育，增强同学们的体质，促进身心发展，为国家建设培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才。

国务院颁布的《学校体育工作条例》规定：“体育课是学生毕业、升学考试科目。”因此，每一个没有特殊原因的学生都要参加体育课考试。体育课考试成绩的优劣，将影响学生是否升学、毕业、报考高一级学校和评选“三好”学生。

1. 考试结构

体育课考试结构包括四个部分：（1）体育课的出勤率和课堂表现；（2）体育、卫生保健基础知识；（3）身体素质和运动能力；（4）运动技术。各部分所占的评分比重如下：

体育课考试构成部分	各年级比重	满分
体育课出勤及课堂表现	10%	10
体育课基础知识	20%	20
身体素质和运动能力	40%	40
运动技能、技巧	30%	30
合 计	100%	100

2. 考试办法

（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。

考试方式与依据：上课进行考勤、登记，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体育总授课时数三分之一者，按体育课不及格论。

学生的课堂表现，由任课教师评定。

（2）体育、卫生保健基础知识（占 20 分）

考核内容：大纲中规定的体育、卫生保健基础知识基本部分的教学内容和本校选用部分的教学内容。

考核方式：笔试。教师命题要清楚、准确，答案要简明扼要，答题量不超过 30 分钟。

（3）运动技能、技巧（占 30 分）

考核内容、方法和评分标准见表。

（4）身体素质 and 运动能力（占 40 分）

考核内容、方法和评分标准见表。

3. 考试项目的分配

体育课成绩评定以学年为一个周期，把全部考核项目有计划地分配在两个学期内。

（1）学期考核：包括体育课出勤率、课堂表现和体育、卫生保健基础知识，以及根据学年教学计划合理地安排有关运动技术和身体素质、运动能力的考核测验项目。

（2）学年考核：在一年内考核项目不少于四项身体素质和运动能力、三项运动技术的内容。

4. 成绩计算方法

（1）体育课的成绩考核应按全年教学进度分季节统筹安

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：两者换算的标准是 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。

(3) 补考：因正当理由未参加考试者或综合评定不及格时，可对缺考和不及格的项目申请补考一次。补考应集中进行，过期不再补考。

二、初中体育课成绩评分标准

初中体育课考试项目和评分标准请看以下表格。

1. 初中各年级运动能力和身体素质及运动技能考核项目

学 制		身体素质和运动能力		
六三制	五四制	踮	跳	投
小学 六年级	初一	50 米踮 400 米踮	跳远	助踮垒球掷 远(250 克)
初一	初二	50 米踮或 100 米 踮;800 米踮[女 生]1000 米踮或 1500 米踮[男生]	跳高	推铅球[男 3 千克,女 3 千 克]
初二	初三	100 米踮或 50 米 踮;800 米踮[女 生]1500 米踮[男 生]	跳远	同上一年级
初三	初四	100 米踮或 50 米 踮;800 米踮[女 生]1500 米踮[男 生]	跳高或 跳远	

项 目	运 动 技 能、技 巧 项 目
素 质	
1 分 30 秒跳短绳、立卧撑(20秒)或1分钟仰卧起坐、手脚并用爬杆或绳	技巧联合动作: 男生为前滚翻交叉转体 180°—后滚翻—挺身跳 女生为前滚翻起立—单腿前滑或纵叉—后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立 低单杠:一足蹬地翻身上支撑跳跃:斜向助跑直角腾跃
1. 引体向上[男]仰卧悬垂臂屈伸[女] 2. 双杠臂屈伸[男] 3. 1 分钟仰卧起坐 4. 立定跳远 5. 掷实心球[规则和方法同《国家体育锻炼标准》]	技巧: 鱼跃前滚翻[男] 后滚翻成半劈腿[女] 低单杠: 双足蹬地翻身上[男] 一足蹬地翻身上[女]
同上一年级	支撑跳跃:屈腿腾越 双杠: 支撑摆动,前摆挺身下或后摆挺身下
同上一年级	技巧或支撑跳跃: 有人扶持的手倒立或正面助跑侧腾越[男]肩肘倒立后滚翻经单肩成单腿跪撑或分腿腾越[女]单杠或双杠联合动作

2. 初中考试成绩评分表

六三制小学六年级(五四制初一)

体育课 出勤及 课堂表 现 (10%)		体育基 础知识 (20%)		身体素质和运动能力 (40%)							
评 定 标 准	分 数	评 定 标 准	分 数	50 米 (秒)	400 米 (分、 秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	掷垒 球 (米)	20 秒 立卧 撑 (次)	1 分钟 仰卧 起坐 (次)	1 分 30 秒 跳绳 (次)
教师根据 考勤记 载、平 时表现 评分	10	教师根据 学生考 试情 况评 分	20	8"0	1'14"	1.15	3.75	41.0	13	45	180
	9		19	8"1	1'16"	1.12	3.67	39.7		43	175
	8		18	8"2	1'17"	1.10	3.60	38.0	12	41	170
	7		17	8"3	1'19"	1.08	3.52	36.6		39	165
	6		16	8"4	1'21"	1.06	3.44	35.3	11	37	160
	5		15	8"5	1'23"	1.03	3.36	33.3		35	155
	4		14	8"6	1'24"	1.01	3.28	32.0	10	33	150
	3		13	8"7	1'26"	0.99	3.21	30.4		31	140
	2		12	8"8	1'28"	0.96	3.13	29.0	9	29	130
	1		11	8"9	1'29"	0.94	3.05	27.7		27	120
			10	9"1	1'31"	0.92	2.98	26.1	8	25	110
			9	9"3	1'33"	0.90	2.90	24.8		23	100
			8	9"4	1'35"	0.88	2.83	23.4	7	21	90
			7	9"6	1'38"	0.86	2.76	22.1		19	80
			6	9"8	1'40"	0.84	2.69	20.5	6	7	70
			5	10"0	1'42"	0.81	2.61	19.1		15	60
			4	10"2	1'44"	0.79	2.51	17.8	5	13	50
			3	10"3	1'46"	0.77	2.47	16.2		11	40
			2	10"4	1'49"	0.75	2.39	14.9	4	9	30
			1	10"6	1'51"	0.73	2.32	13.6		7	20
			0	10"8	1'53"	0.71	2.25	12.3	3	5	10