

中考 体育满分 冲刺

SPORTS

广东省教育厅教研室中考体育项目研究组 编

选择最优项
冲刺百分百

广东省出版集团
广东人民出版社

中考 体育满分 冲刺

广东省教育厅教研室中考体育项目研究组 编

选择最优项
冲刺百分百

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中考体育满分冲刺 / 广东省教育厅教研室中考体育项目
研究组编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-218-06071-2

I. 中… II. 广… 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196786号

策划编辑	卢家明
责任编辑	邱仲军
封面设计	友间文化
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	2.75
字 数	51千字
版 次	2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-06071-2
定 价	5.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换;

【出版社网址: <http://www.gdpqh.com> 电子邮箱: sales@gdpqh.com

图书营销部: (020) 34075206 83790604 83781020】

目 录

CONTENTS

中考体育的意义和作用 /1

中考体育项目的分类 /7

广东省中考体育评分标准的制定原则 /14

广东省中考体育的内容和评分标准 /16

如何选择中考体育项目 /18

参加中考体育前应做好哪些准备 /22

中考体育考试当天应注意的问题 /23

中考体育期间的营养搭配 /25

为什么要重视准备活动和放松活动 /27

目录 CONTENTS

如何消除体育锻炼后的疲劳或肌肉酸痛 /28

中考体育项目锻炼的原则 /29

中考体育项目锻炼方法与注意事项 /32

肥胖及超重学生如何进行锻炼 /72

附件1 广东省初中毕业生升学体育考试项目规则
及评分标准 /74

附件2 广东省初中毕业生升学体育考试择考标准 /84



中考体育的意义和作用

中共中央国务院在《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》（中发【2007】7号）中指出：“全面组织实施初中毕业升学体育考试，并逐步加大体育成绩在学生综合素质评价和中考成绩中的分量；积极推行在高中阶段学校毕业学业考试中增加体育考试的做法。”这是国家对初中升学进行体育考试的最高决策，它充分肯定了体育在初中教育中的地位。

一、中考体育有利于促进学校全面贯彻落实党的教育方针

体育是学校培养全面发展的、高素质人才的一项重要教育内容，学校体育教育工作和人才素质的建设有着密切的关系。初中毕业升学体育考试（下称“中考体育”）在广东省已经有20多年的历史，早在1982年，广东省教育厅就在全省重点中学高中生招生考试进行了加试体育的试点实验；1991年广东省教育厅决定在全省初中升学考试中进行体育考试，并提出建立中考体育题库的研究；1992年，当时的国家教育委员会开始对中考体育进行了部署，并在包括广东省在内的全国十个省市



中开展中考体育的实验工作；1995年在全国全面推行中考体育方法；1996年，广东省建立了体育考试试题库，目前中考体育试题库已达到20项之多。十几年的中考体育经历了不平衡的发展阶段，实践证明中考体育对贯彻党的教育方针，落实素质教育，促进学生积极参加体育锻炼，提高青少年学生的体质健康水平起到非常积极的作用。只有提高社会、家长和考生对中考体育的认识，转变学校的教育观念，才能形成社会、学校和家长关心学生体能素质全面发展的良好局面。通过体育考试，充分调动了学生参与体育锻炼的积极性，激发学生终身体育锻炼的主动性和自觉性，最终达到提高学生的体质健康水平。中考体育的实施，客观上能够促使广大学校全面贯彻教育方针，落实健康第一的指导思想，使学校的德智体等工作落到实处。

二、中考体育是贯彻健康第一的指导思想，落实《学校体育工作条例》的有效措施

中考体育能有效促进学校体育教育工作全面开展，提高学校体育在提高学生身体素质中的作用，加速学校教育由应试教育向素质教育转轨。为了促进素质教育在学校中的落实，《学校体育工作条例》规定了“体育课是学生毕业、升学考试科目”。实践证明，实施中考体育以后，挪用体育课时的现象大为减少，体育考试所需的场地、器材的保养和更新也得到高度重视，学生在学校有了更多的时间参加体育活动和锻炼。



三、中考体育的实施对端正教育思想，坚持正确的办学方向起到了积极的推动作用

中考体育有效地促进学校、社会和家长对学生体质健康的关心和重视，激发了学生参加体育锻炼的积极性。由于学习和考试的压力，学校和家长一向重视学生的学习成绩，当然不能说学校和家长不关心学生的身体，但学校只重视考试主科和家长只顾学生学习成绩的现象大行其道。中考体育实行后，学校专门安排时间给学生进行体育锻炼；家长们为了能让孩子提高体育成绩而四处寻找资料，找教练辅导训练。学校、老师、家长对敦促学生参加体育锻炼的热情不亚于语文、数学等主科。

四、中考体育是促进学生积极锻炼身体，全面提高学生体质健康水平的重要手段

学生通常都喜欢学校组织的体育活动，但在活动中学生多凭兴趣参与，很少关注到自己身体特别是体能的情况。实施中考体育后不少学生开始注意自身素质的薄弱环节，许多学生在体育课和课外体育锻炼中选择自己身体的薄弱环节进行练习，有效地促进了身体的全面发展。

广东省从1991年开始试行中考体育，许多学生一进初中就开始针对考试项目进行练习，这一风气带动了全省中小学学生的锻炼热情。虽然，当时考试项目单一，不利于学生体能素质的全面发展，但却有效地促进全省



中小学学生的体质健康水平的提高。到了20世纪90年代中期，广东省中小学学生的体质健康水平在全国名列前茅。在1995年的全国学生体质健康调研中，全部36项指标中广东有27项排在第一；原国家教委从1991年开始对36所重点大学新生进行体能素质测试，广东省的学生连续4年取得第一名。到1998年以后，广东省对推进中考体育的力度有所放松，一些市把中考体育改为测验，有的甚至取消了中考体育，这些措施影响了学生锻炼身体的积极性，也客观上造成了全省中小学生的体质健康水平的下降。根据2005年广东省教育厅、省体育局、省卫生厅、省科学技术厅共同完成的广东省学生体质与健康调研结果，广东省青少年运动素质，总体水平持续下降，不同指标下降幅度呈现不同特点，如视力不良率居高不下，低体重、营养不良和肥胖检出率继续上升等。在教育部《2005年全国学生体质与健康调研结果公告》公布的146项数据中，广东省有80项数据低于全国平均水平。分析其中原因，我们发现学生体能素质下降与学生缺乏足够的锻炼时间和积极性有很大关系。从上我们就可以看出，只有坚持中考体育，才能保证广大学生积极参与体育锻炼，学生的体质健康水平就有发展，相反就有下降的可能。

五、中考体育是促进学生自我发展的有效途径

自古学生怕读书，读书的动力除了具有远大的理想



外，最现实的动力来自于考试。没有压力，很少青少年学生会自觉地去锻炼，更不要说主动去跑800米、1000米，就是200米跑许多学生都要咬着牙去完成。然而，就是这些看起来枯燥无味的练习，恰恰能够培养学生的自信心和意志品质。这对现阶段我国的青少年学生身心健康的发展来讲的确是一种不可或缺的锻炼过程。

1. 中考体育能培养学生意志品质，提高自信心。

中考体育的项目许多并不都是学生的强项，要取得中考好成绩，争取超过其他同学，首先要战胜自己。所有的体育活动项目，都可以在锻炼中“强筋骨，增意志，调情感”。中考体育项目的训练，主要是要在自己的基础上，挑战自己，超越自己。训练过程中要不断加大训练的难度、强度，要百炼不厌，要吃好多苦头，绝无其他捷径可走。取得好成绩，不是一朝一夕的事，而是要经过长期刻苦锻炼。只有克服自身惰性，百折不挠地苦练，才能战胜自我最终达到目的。这个过程就是学生培养意志品质，不断战胜自我，不断增强自信心的过程。有了这样的经历，学生以后在学习、工作、生活及人生旅途上，遇到其他艰难困苦，就能知难而进。这对学生今后的发展是有百利而无一弊。

2. 中考体育可以培养学生的自我发展能力，自我调控能力。

中考体育项目的练习，与其他体育活动一样，可以表现自我，并起到自我教育和自我发展的作用。中考体育项目的选择和练习，除了必考项目人人都必须锻炼



外，自选项目一定要根据自身的条件来选择。如何根据自己的条件进行锻炼，在练习中如何按照自己的进步情况调整运动负荷等，都能够给学生以自我学习和调控的机会。学生在老师或教练的指导下，一边练习、一边学习，边流汗、边思考，不断调节自己的运动量和密度，直至达到一个较高的水平，取得较理想的成绩。这个过程就是学生自我教育、自我发展的过程。



中考体育项目的分类

中考体育项目是根据学生的身体发展水平和特点，以学生的体能素质为基础，结合国家学校体育课程的基本要求和广东省学生体质、体能素质发展情况选择制定的。项目内容主要有田径及学生体能素质、学生容易掌握的球类项目和技术性不是很强的、场地器材要求低的锻炼项目。

目前广东省教育厅颁布的中考体育项目可分为三类。

一、体能素质项目

体能素质是人体在运动中所表现的各种机能能力，它是衡量体质状况的重要标志。体能素质包括：力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五个方面，是学习和掌握基本技术、技能的基础。

体能素质的好坏与遗传有关，但与后天的体育锻炼关系更为密切。从运动生理学角度来看，一个人体能素质的发展水平，不仅取决于肌肉的形态结构、生理和生化的特点，而且与肌肉工作时的能量供应、心肺功能及神经调节过程的特点有关。所以，体能素质是人体各器官的功能在肌肉工作中的综合反映。



1. 力量素质。

力量素质是指肌肉紧张或收缩时所表现的一种能力。力量是从事各项体育活动的基础。若力量素质较差，参加体育活动将会受到很大限制，甚至会发生伤害事故。

按照肌肉收缩的性质，力量可分为静力性力量和动力性力量两种。静力性力量是指肌肉做等长收缩时，肢体不产生明显的位移。如体操中的平衡、倒立等静止动作。动力性力量是指肌肉做等长收缩或拉长收缩时，肢体或身体某部分产生明显的位移，或推动别的物体（器材）进行运动。如中考体育中的引体向上、推铅球、掷实心球、三至五级蛙跳、一分钟仰卧起坐、立定跳远、纵跳摸高等都属于动力性力量运动。这些项目对于发展中学生的上肢、胸肌、腰腹肌、腿部力量都会产生积极作用，力量素质的练习应交替进行，练习形式要多样，要重视身体各部位力量的全面发展，坚持经常练习才会收到良好的效果。

2. 速度素质。

速度素质是人体进行快速运动的能力。即在单位时间内迅速完成某一动作或通过某一距离的能力。根据速度的表现形式可分为反映速度、动作速度和周期性运动中的位移速度。

反应速度一般是指人体遇到突然情况变化或刺激发生反应的快慢，如跑50米或100米时的起跑；动作速度是指人全部完成单个动作或成套动作的快慢，如跳远、



跳高的起跳速度；位移速度是人体在单位时间内移动的距离，如跑、游泳、骑自行车等项目；速度耐力是指人体保持较长时间快速运动的能力。体育中考项目中50米跑、100米跑、200米跑都属于速度素质，都是提高和锻炼学生反应、动作和位移速度的重要手段。这3个项目对成年人来说是速度素质，但对初中学生来讲，200米跑又可以发展学生速度耐力。

青少年时期是发展速度素质的良好时期。速度在许多项目中起着重要作用，有些项目速度的快慢直接关系到成绩的好坏，速度素质的发展能促进力量素质的提高，而力量素质又是速度素质提高的基础。提高速度素质，除了提高大脑皮层对各种刺激的快速反应外，还必须有一定的肌肉力量。

3. 耐力素质。

耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动的能力，也可看作是抗疲劳的能力。耐力素质对其他各项素质的发展具有重要的作用，也就是我们平时所说的“体力”，在体育锻炼中，没有耐力素质作为基础，锻炼效果就难以得到保障。因为肌肉一旦疲劳，其他素质如速度、力量、灵敏等也会随之降低。耐力可分为一般耐力和专项耐力。

一般耐力是人体长时间进行中等强度肌肉活动的能力，一般耐力是基础。专项耐力是指坚持完成某项运动的专项活动能力，专项耐力的表现各不相同，通常分为速度耐力、力量耐力、灵敏耐力。在体育中考项目



中，800米跑（女）、1000米跑（男）是典型的耐力素质的重要内容，也一直作为我们考查学生耐力素质的指标。耐力素质的训练不但与肌肉力量，而且与人的心肺功能关系密切，在发展肌肉耐力的同时，也要重视心肺功能的锻炼，注意运动的负荷与强度，男、女生要有所区别。

目前，耐力素质在青少年体能素质自然发展过程中，是较薄弱的环节。因此，耐力练习应作为全面体能素质练习的一个必要方面安排在计划之中，但必须循序渐进，逐渐增加运动距离，适当合理地安排中等强度的耐力练习，并有间歇地逐步延长持续时间，以便发展耐力素质。

4. 灵敏素质。

灵敏素质是指人体迅速改变体位、转换动作、变换身体姿势和方向的能力。灵敏与人体对空间定位和对时间感觉的能力有关，也和速度与力量素质的发展有关。灵敏是一种综合素质。在中考体育中，各个项目都与灵敏素质存在直接关系。人在运动过程中，随时需要迅速判断方位，不断地改变和控制身体姿势，维持平衡等，适应各种条件的变化，所以，灵敏素质对于发展其他素质具有重要作用，与掌握动作、发展速度、力量等体能素质密切相关。在体育教学与训练中，可采用活动性游戏和各种基本体操等方式，以促进灵敏素质的发展。发展灵敏素质一般在体力较为充沛时进行。

5. 柔韧素质。



柔韧素质是指运动时各关节的活动幅度或范围。青少年的关节软骨较厚，关节囊和韧带的伸展性大，关节的运动幅度大于成人。根据素质发展的这一年龄特征，发展柔韧素质应从小抓起，与此同时，还应注意柔韧性与肌肉力量的相互关系。

有些学生误认为体能素质是专业运动员才有的。事实上任何人都具有一定的体能素质，只不过经常进行运动训练的运动员要比未经过训练的人体能素质水平高。由于运动项目不同，动作结构不同，完成动作时人体机能表现形式也有差异，其素质要求也就不一样。

人体是统一的整体，任何一种素质，都不能孤立地存在。发展速度素质时，也训练力量并适当训练耐力，则速度发展得更快；训练耐力时也注意速度、力量的发展，耐力的发展也能加快。因此在重点发展某项素质的同时，必须注意其他素质的发展。如果片面地、单一地发展某种素质，不仅对提高这种素质不利，而且往往会给某部分运动器官造成过度负担，引起骨膜、肌腱、关节、韧带的病变，对有机体产生有害的影响。

二、球类项目

篮球、足球、排球是学校开展较为普遍的体育项目，学生对这些项目的喜好与了解程度都比较高。将篮球的半场往返运球上篮、一分钟跳投、排球的对墙传球、足球25米绕竿、足球踢准作为中考体育项目，符合大多数学生的需要，也适应学生全面发展的要求。



从生理学的某种角度而言，适量参加三大球运动，对促进人的生理健康，能够改善和提高心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统功能等多方面的功能。例如，在篮球运动中心率每分钟可以达到170~190次，最高心率可以达到200次以上，呼吸频率每分钟可以达到50~58次。此外，在比赛与训练中，学生必须根据场上瞬息万变的情况作出相应的反应，对发展神经肌肉的灵活性与反应速度具有积极作用。

篮球、足球、排球对体能素质的要求比较全面，在练习中，对发展灵敏性速度、力量、弹跳等体能素质，锻炼意志品质，培养集体主义精神起着积极的作用。

三、其他项目

跳绳和踢毽都是我国极具特色的体育传统项目之一，也是学生们非常喜欢的项目。跳绳、踢毽运动器械简单，场地到处都是，是中小学校比较容易开展的体育健身运动。

跳绳是全身运动，人体各个器官、肌肉以及神经系统在运动中都能同时受到锻炼和发展，所以长期跳绳可以防治胃病、肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状。同时，跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，提高思维和想像力，对活跃大脑有重要作用，是健脑的最佳选择。长期坚持跳绳能健美益智，训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可培养准确性、灵活性、协调性，以及顽强的意志