



顾问 王伯中

体育达标与考试指导

主编 董翠香 李跃进 李兴艳 陈琳



电子科技大学出版社

G647.32

3

体育达标与考试指导

董翠香 李跃进 李兴艳 陈琳 主编

电子科技大学出版社

• 1997 •

[川]新登字 016 号

内容提要

《体育达标与考试指导》一书,共分四部分,第一部分详细地论述了《国家体育锻炼标准》测验项目的训练方法与手段;第二部分针对性地介绍了中考体育项目训练方法与手段;第三部分详细地介绍了高考体育项目、内容、考试方法、评分标准及训练方法;第四部分着重阐述了各项身体素质的训练方法与手段。

体育达标与考试指导

董翠香 李跃进 李兴艳 陈琳 主编

电子科技大学出版社出版

(成都建设北路二段四号)邮编 610054

四川省自然资源研究所印刷

四川省新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 10.5 字数 256 千字
版次 1997 年 6 月第 1 版 印次 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0001—1500 册

中国标准书号 ISBN 7-81043-716-X/G·65

定 价: 8.50 元

建之适当的激励
机制促进学生坚
持经常锻炼。

宋长贤

九七年元月

前 言

为了贯彻《国家体育锻炼标准》和《初中毕业生升学体育考试方案》，深化学校体育改革，增强学生体质，解决体育教师、家长辅导学生进行体育锻炼中所遇到的实际问题。我们特编写了《体育达标与考试指导》一书。

《体育达标与考试指导》一书，是根据达标和考试项目来编写的，设计了多种训练方案，具有较强实用性和可操作性特点。希望能为体育教师、家长辅导学生训练提供参考，从学生的实际出发，选择训练方案，在考试中取得理想的成绩。

《体育达标与考试指导》一书经过两年的酝酿、讨论、编写，最后由董翠香同志统编，王伯中同志审阅定稿。

《体育达标与考试指导》一书由王伯中同志任顾问，董翠香、李跃进、李兴艳、陈琳同志任主编，孙许民、于桃红、刘卫国、周立华、靳贤胜、李桂荣、李向东、刘爱英同志任副主编。参加编写的人员按编写的先后顺序为：第一部分由董翠香、于桃红、周立华编写《国家体育标准》概述；李桂荣编写跑类项目训练方法与手段；李兴艳编写跳类训练方法与手段；靳贤胜、刘国群编写（投掷类、仰卧起坐、立卧撑、屈臂悬垂、斜身引体、引体向上训练方法与手段）。第二部分由刘爱英、崔浩澜编写。第三部分由刘卫国、赵逖编写（体育专业设置介绍、体育专业招生工作的有关规定与体育专业考试内容及办法、身体素

质考试项目与方法);李向东、郭彦峰编写身体素质考试成绩评分标准;崔毅编写身体素质训练方法与手段;李跃进、陈琳、孙许民、于桃红编写专项考试内容的评分标准及训练方法。第四部分由刘毅、任重编写(力量、耐力素质训练方法与手段);冯勇、毛芝兰编写(速度、灵敏素质训练方法与手段);刘美杰、刘爱英、靳贤胜、陈庆云、崔毅编写综合发展四项身体素质的训练手段。

在编写过程中,得到国家教委体卫艺司司长宋尽贤先生的鼓励,并给本书提了词,同时,受到北京体育大学刘绍曾教授、长垣县教育局李一民同志、新乡市红旗区体委车红明同志、河南师范大学附中李勇同志的大力支持,在此表示诚挚的谢意。

《学生体育达标与考试指导》一书虽经努力,但由于水平有限,缺乏经验,书中纰漏难免,敬请批评指正。

编 者

1997年6月

目 录

=====

第一部分 达标项目训练方法与手段

- 一、《国家体育锻炼标准》概述 (1)
- 二、跑类项目训练方法与手段 (58)
- 三、跳类项目训练方法与手段 (73)
- 四、投掷类项目训练方法与手段 (87)
- 五、仰卧起坐训练方法与手段 (98)
- 六、立卧撑训练方法与手段 (100)
- 七、屈臂悬垂训练方法与手段 (103)
- 八、斜身引体训练方法与手段 (105)
- 九、引体向上训练方法与手段 (108)

第二部分 中考项目训练方法与手段

- 一、中考体育项目及评分标准 (111)
- 二、中考体育项目单项训练计划 (114)

第三部分 高考项目训练方法与手段

- 一、体育专业设置介绍 (132)
- 二、体育专业招生工作的有关规定 (137)
- 三、体育专业考试内容及办法 (138)
- 四、身体素质考试项目与方法。 (139)

五、身体素质考试成绩评分标准·····	(147)
六、身体素质训练方法与手段·····	(167)
七、专项考试内容的评分标准及训练方法 ·····	
·····	(173)

第四部分 身体素质训练方法与手段

一、力量素质训练方法与手段·····	(263)
二、耐力素质训练方法与手段·····	(269)
三、速度素质训练方法与手段·····	(277)
四、灵敏素质训练方法与手段·····	(286)
五、综合发展四项身体素质的训练手段·····	(294)
附：1997 年省高等学校体育专业考试办法 ·····	(318)

第一部分 达标项目训练方法与手段

一、《国家体育锻炼标准》概述

(一)《国家体育锻炼标准》实施办法

第一章 总 则

第一条 为了鼓励和推动人民群众,特别是青少年、儿童积极参加体育锻炼,以增强体质,提高运动技术水平,培养共产主义道德品质,更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务,制定本办法。

第二条 本办法规定的体育锻炼标准在学校中全面施行,机关、团体、事业单位和城市街道、农村乡镇可以根据条件施行。

国家体育运动委员会可以根据本办法的原则,会同有关部门制定军人、职工体育锻炼标准,分别在军队、工矿企业中施行。

第三条 本办法的施行工作,由体育运动委员会主管,各级体育运动委员会应当会同教育等有关部门督促所属基层单位有计划、有组织地施行,卫生部门应当负责卫生医务监督工作。

学校应当把体育锻炼标准的施行工作同体育课、课外活动紧密结合,并纳入学校工作计划。

第四条 施行单位应当根据需求和可能设置体育场地、器材、设备、各地体育场(馆)应当创造条件建立辅导站和测验站,

为体育锻炼参加者提供方便。

第二章 分组和项目

第五条 体育锻炼按年龄(学生年级和学段)分为四个组:

(一)儿童组:9—12岁(小学3—6年级);

(二)少年乙组:13—15岁(初中);

(三)少年甲组:16—18岁(高中);

(四)成年组:19岁以上(大学)。

第六条 体育锻炼、测验的项目设五类(锻炼测验项目表附后)。

第三章 测验及标准

第七条 施行单位应当组织参加者在经常锻炼的基础上按照测验规则进行测验。规则由国家体育运动委员会制定公布。

第八条 参加者必须按所属组别,从每类项目中各选择一项参加测验,五类项目的测验必须在一年内完成。一年的起止期,学生自秋季开学至第二年暑假结束日,其他人员自每年一月一日至十二月三十一日。

第九条 测验成绩采用百分制评分法。根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级。

测验成绩评分表由国家体育运动委员会制定公布。

第十条 达标等级分及格、良好、优秀三级:

及格级标准:350分至345分。

良好级标准:350分至415分。

优秀级标准:420分至500分。

第十一条 参加者有下列情况之一,不计其达标等级:

(一)未能在一年内完成规定的五类项目测验。

(二)有一类项目的测验成绩低于 30 分。

第四章 奖励

第十二条 施行本办法成效显著的单位和工作人员,由该单位的领导机关给予表彰。

第十三条 凡是达到达标等级标准的高考考生,在与其他考生同等条件下,优先录取。

第十四条 对达到优秀级标准者颁给证书,连续二年以上(学校为一个学段)达到优秀级标准者发给奖章。

优秀级标准证书,奖章由国家体育运动委员会统一制定,委托地方各级体育运动委员会或者有关部门发给。

第五章 附 则

第十五条 本办法自发布之日起施行。一九八二年八月二十七日发布的《国家体育锻炼标准》同时废止。

(二)实施《国家体育锻炼标准》的意义

积极施行《国家体育锻炼标准》对调动广大青少年自觉积极地参加体育锻炼,促进身体的正常生长发育和增强体质起着重要的作用。它对从根本上改善我国人民健康,提高整个中华民族的体质水平有着重要的意义。其作用如下:

1. 促进青少年经常参加锻炼,增强体质,有利于学习、生产和工作。

2. 丰富课外活动的内容,并有利于向青少年进行思想教育,

培养组织纪律和勇敢顽强的意志品质,以及团结互助的集体主义精神等。

3. 促进了体育课和课外体育活动的紧密结合,有利于提高体育教学质量。

4. 有利于掌握青少年儿童的体质现状,存在的问题和差距,以便采取相应的措施,加以改进。

5. 可使青少年儿童从小就进行体育基础项目的全面锻炼,促进身体素质的全面发展,有利于提高运动技术水平。

(三)制定《国家体育锻炼标准》的基本要求

1. 指导思想要明确。《锻炼标准》要以发展体育运动,增强人民体质为指导思想。重点抓好青少年儿童一代的体质,为培养德、智、体、美全面发展的建设人才服务。同时,也要为提高运动技术水平打下良好基础。

2. 年龄组的划分要符合现行学制和青少年儿童的特点。现行《锻炼标准》采用了在中小学按年级制定评分评级标准的办法,大学不分组,中小学按岁分组的办法。这种办法既在一定程度上照顾了年龄差异,又考虑到了现行学制中学段、年级划分的实际情况,具有相对的合理性。

3. 项目选择和标准要求要切合实际。项目的选择要能促进青少年儿童身体全面发展和有效地增强体质;符合各年龄组儿童和青少年的生理、心理特点;项目简便,易于推行;对场地设备与器材要求不高;便于测定和客观评定成绩。现行《锻炼标准》采用评分法,它包括各个项目的评分表和评级标准两部分内容。

(四)《国家体育锻炼标准》测验项目及分类

体育锻炼标准共设儿童组,少年乙组,少年甲组,成年组 4 个组别,每组中均有 5 类测验项目;在测验过程中,每类只选一项作为测验项目,可以任选一项,其具体项目及分类见表 1-1。

表 1-1 国家体育锻炼标准锻炼测验项目表

	儿童组	少年乙组	少年甲组	成年组
第一类	50 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米 往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米 往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米 往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 (以上男女同)
第二类	1 分钟跳绳 50×8 往返跑 (以上 9—12 岁、 男女同) (以下 11、12 岁、 男女同) 400 米跑 2 分钟 25 米往 返跑 100 米游泳 500 米滑冰	100 米跑(男) 1500 米跑(男) 800 米跑(女) (以下男女同) 3 分钟 25 米往 返跑 200 米游泳 1000 米滑冰	1000 米跑(男) 1500 米跑(男) 800 米跑(女) (以下男女同) 4 分钟 25 米往 返跑 200 米游泳 1000 米滑冰	1000 米跑(男) 1500 米跑(男) 1500 米滑冰(男) 800 米跑(女) 200 米游泳 (男女同)
第三类	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)
第四类	掷垒球(25.42 厘米) 掷沙包(0.25 千克) (以上男女同)	掷实心球(2 千克) 推铅球(3 千克) (以上男女同)	掷实心球(男女 均 2 千克) 推铅球(男 5 千克、 女 4 千克)	掷实心球(男女 均 2 千克) 推铅球(男 5 千克、 女 4 千克)
第五类	1 分钟仰卧起坐 20 秒钟立卧撑 斜身引体 (以上男女同)	引体向上(男) 双杠臂屈伸(男) 1 分钟仰卧起坐 (女) 斜身引体(女) 屈臂悬垂(男女同)	引体向上(男) 双杠臂屈伸(男) 1 分钟仰卧起坐 (女) 斜身引体(女) 屈臂悬垂(男女同)	引体向上(男) 双杠臂屈伸(男) 1 分钟仰卧起坐 (女) 斜身引体(女) 屈臂悬垂(男女同)

(五)《国家体育锻炼标准》测验规则

1. 跑

(1) 50 米、100 米跑

场地器材:50 米(100 米)跑道若干条。地面平坦,地质不限,跑道线清楚。发令旗一面,口哨一个,秒表若干块(一道一表),使用前应进行校正。

测验方法:受测者至少两人一组,起跑姿势不限。当听或看

到信号(口令或哨音或发令旗)后开始起跑,抢跑者重跑。

测验员方法:一人发令,二至若干人计时并负责登记。计时员看旗落开表,当受测者躯干到终点时停表。登记成绩以秒为单位,取一位小数,第二位小数非“0”时则进1。

(2) 10米×4往返跑。

场地器材:10米长的直线跑道若干条,在跑道的两端线(S_1 和 S_2)外30厘米处各划一条横线(如图1)。木块(5厘米×5厘米×10厘米)3块,其中2块放在 S_2 线外的横线上,一块放在 S_1 线外的横线上,秒表若干块。

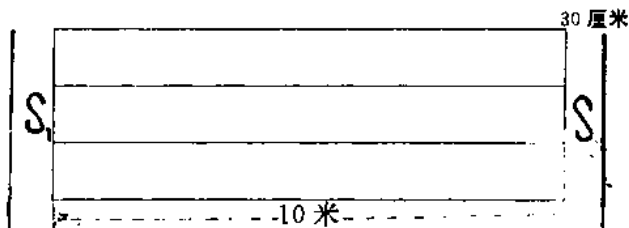


图1

测验方法:受测者用站立式起跑,听到“跑”的口令后,从 S_1 线外起跑,当跑到 S_2 线前面,用一只手拿起木块随即往回跑,跑到 S_1 线前时交换木块,再跑回 S_2 线交换另一木块,最后持木块冲出 S_1 线,记录跑完全程的时间,记录以秒为单位,取一位小数,第二位小数非“0”时则进1(如图1)。

注意事项:当受测者取放木块时,脚不要越过 S_1 线和 S_2 线。

(3) 25米往返跑:

本项目是替代项目,适合场地小或没有秒表的单位。

场地器材:30米左右跑道若干条,每道宽2米左右,地面要平坦,地质不限。在跑道两端之间划两条25米长的平行线,每条跑道的两端线内一米处各插一根标杆(杆高1.2米以上),在两端线之间每隔一米划一条横线(如图2)。计时可用手表或马蹄表,准备好记录纸、笔若干。

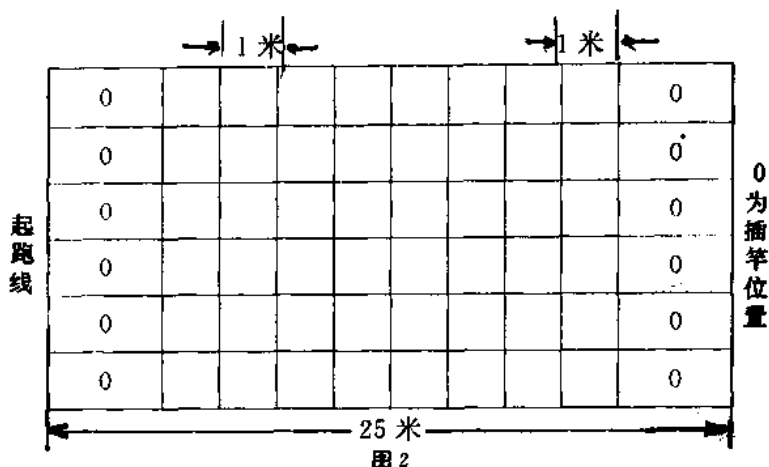


图 2

测验方法：测验分组进行，每组不得少于二人，每条跑道应有两人分别记录跑的次数和实际距离。受测者站在起跑线后准备。发令员发令后，受测者按规定时间逆时针绕杆往返跑。2 分钟以上往返跑，计时每分钟报时一次，最后 10 秒报时一次，计算跑的实际距离以最后着地脚超越的那条白线为准，受测者不得串道，不能扶杆，违例者重测，记录员注意记准往返次数，以一个单程(25 米)为一次，登记成绩以米为单位，不计小数。

场地小，没有秒表的单位，可采用 10 秒 25 米往返跑，成绩记录方法同上。

(4) 50 米×8 往返跑

场地器材：50 米道若干条，道宽 2~2.5 米，地面要平坦，地质不限，起跑线前 0.5 米和 49.5 米处各竖一标杆，杆高 1.2 米以上，竖于跑道正中(如图 3)，秒表若干块。

测验方法：用站立式起跑。受测者听到“跑”的口令后起跑，按逆时针方向绕杆往返跑四次。转弯时不得碰杆或用手扶杆，不得串道，测验人员发出“跑”的口令同时开表计时，当受测者胸部

到达终点停表,记录跑完全程的时间,以分、秒为单位,不计小数。

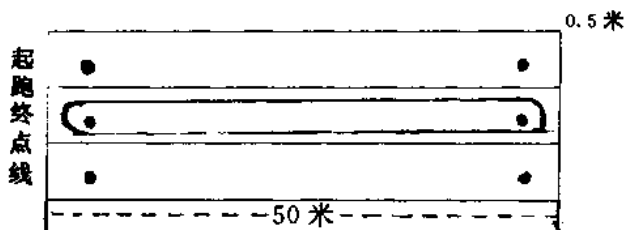


图3

(5)400米、800米、1000米、1500米跑。

场地器材:400米、200米、300米田径场跑道,或其它不正规场地,但必须丈量准确。地面要平坦,地质不限,秒表若干块,使用前应进行校正。

测验方法:受测者五人左右一组(最少不得少于二人),用站立式起跑,当听到口令或哨音后开始起跑,当受测者到达终点时停表,或终点计时员准确报时,终点记录员负责登记每人成绩。登记成绩以分、秒为单位,不计小数。

2. 跳跃

(1)跳高。

场地器材:沙坑、跳高架、横杆(确无法解决时可用橡皮筋等代替)、丈量尺。

动作规格,不限姿势,但必须单脚起跳。

测验方法,起跳高度可按本单位受测者水平决定,每次所升高度要适当。每个高度试跳三次,如三次失败(杆落或碰橡皮筋),即以所跳过的最后高度为成绩。丈量时必须使丈量尺与地面垂直,由地面至横杆上沿的最低部位计算成绩。登记成绩以米为单位,取两位小数,如跳过1米32,应记录1.32米。

(2)跳远。

场地器材：沙坑、丈量尺。沙面尽量与地面成水平，跑道要平坦，儿童组和少年乙组在 40 厘米宽的起跳区起跳。

少年甲组和成年组按田径规则起跳。起跳板(区)前沿与沙坑近端的距离为 1—3 米。

动作规格：姿势不限。起跳时，必须踩起跳区，脚不得超过起跳板(区)的前沿，超过者重跳。

测验方法：每人试跳三次，登记最远的一次成绩，以米为单位，取两位小数。儿童组和少年乙组丈量起跳区内起跳脚前沿至最近着地点后沿的垂直距离，少年甲组和成年组丈量起跳板前沿至最近着地点后沿的垂直距离。

(3)立定跳远。

场地：沙坑一个(如无沙坑也可在平地上进行)，沙面尽量与地面齐平，起跳线至沙坑近端不得少于 30 厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。

动作规格：两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

测验方法：每人试跳三次，丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离，记录其中最好的一次成绩。以米为单位取两位小数。

(4)跳绳(一分钟)：

器材：短绳若干条。

动作规格：姿势不限。

测验方法：两人一组，一人测验，一人记数。每跳跃一次摇绳一回环(一周圈)，记录一分钟跳绳次数。测验过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

3. 投掷

(1)推铅球。