

附件 2

2024 年池州市初中学业水平体育与健康学科 考试项目测试方法、注意事项及练习建议

一、1000 米跑（男）、800 米跑（女）

（一）测试目的

考查学生的心血管、呼吸系统功能和耐力素质发展水平。

（二）场地器材

标准、非标准田径场地或其它不规则场地，地质不限，地面要平坦，丈量准确。

测试器材：丈量尺、秒表、发令枪（旗），或 1000 米（800 米）跑测试仪。

（三）测试方法

考生至少二人一组，用站立式起跑，听到发令枪声或“跑”的口令后开始起跑；发令员在发出口令的同时要挥动发令旗；计时员视枪烟或旗动开表计时，考生躯干部到达终点线后沿的垂直面停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

（四）注意事项

1. 监考人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。
2. 监考人员应提醒考生在跑完后不要立刻停下，应继续慢跑、走动，以免发生运动性重力休克等意外。
3. 测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

（五）练习建议

1. 长距离走-跑交替练习。

2. 慢跑-球类-柔韧性组合练习。
3. 匀速慢跑练习。
4. 莱格尔跑练习。
5. 1200—1600 米（男生）、1000—1200 米（女生）变速跑练习。
6. 1000 米（800 米）重复跑练习。

二、立定跳远

（一）测试目的

考查学生下肢肌肉爆发力、身体协调能力的发展水平和立定跳远技能的掌握程度。

（二）场地器材

沙坑或平地。沙坑的沙面与地面齐平，起跳线至沙坑近端不得少于 30 厘米。无沙坑时，在确保安全的前提下，也可在土质松软的平地上进行。起跳地面要平坦，不得有坑洼。

测试器材：丈量尺、沙扒，或立定跳远测试仪。

（三）测试方法

考生两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线（最好用线绳作起跳线）。两脚原地同时向前起跳，不得有垫步或连跳动作。每人试跳**两次**，垂直丈量起跳线后沿至着地最近点后沿的距离，记录其中最好的一次成绩。以厘米为单位，不计小数。

（四）注意事项

测试时，考生应穿运动鞋和运动服，但不得穿钉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，以避免运动伤害。

（五）练习建议

- ① 团身跳练习。

②行进间单脚交换跳练习。

③十字跳练习。

④连续蛙跳练习。

⑤连续跳过障碍练习。

⑥台阶交换跳练习。

三、掷实心球

（一）测试目的

考查学生上肢肌肉爆发力、身体协调能力的发展水平和掷实心球技能的掌握程度。

（二）场地器材

测试场地应为长 20 米、宽 5 米的平地一块，在场地一端画一条直线作为起掷线。实心球球体的周长为 420 ± 10 毫米，重量男、女生均为 $2 \text{ 千克} \pm 20 \text{ 克}$ ，球体为生胶铸造，球体内不得有滚动物。

测试器材：丈量尺，或投掷实心球测试仪。

（三）测试方法

考生静止站在起掷线后，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手持球至头上方稍后仰，原地用力把球经头上方向前掷出。球出手的同时后脚可向前迈出一步，但整个动作过程不能侧向、踩线或过线投掷。每人投掷三次，垂直丈量投掷线的后沿至球落地点的最近距离，取最好一次成绩。记录以米为单位，取一位小数。

（四）注意事项

1. 考生必须从静止姿势开始进行投掷。
2. 投出的球必须落在投掷区边线的内沿以内，考生必须

在球落地后，从投掷线后方离开投掷区域。

3. 测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

（五）练习建议

1. 手持重物做颈后双臂屈伸练习。
2. 跪距式俯卧撑练习。
3. 平板支撑练习。
4. 背屈伸练习。
5. 负重半蹲跳练习。
6. 蛙跳练习。

四、跳绳

（一）测试目的

考查学生耐力素质、协调能力、下肢肌肉爆发力发展水平和跳绳技能的掌握程度。

（二）场地器材

地质不限，地面要平坦。

测试器材：秒表、短绳，或跳绳测试仪。

（三）测试方法

考生从预备状态开始，手握跳绳手把，手腕应保持静止。当测试人员发出“开始”的口令后，每摇绳过头、脚一轮（方向一致），算完成一次。双脚跳或左、右脚交换跳均可。测试过程中绳绊脚时，可继续进行，但该次不予计数。测试人员发出“开始”的口令，同时开秒表计时，累计 1 分钟内跳绳次数。

（四）注意事项

1. 测试过程中，中途失利时不停表（该次不计数），考生应尽快调整继续跳。

2. 测试时，考生应穿着运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

3. 使用跳绳测试仪进行测量时，测试仪显示必须回零。

（五）练习建议

1. 结合下肢动作进行摇绳练习。

2. 定时跳绳练习。

3. 负重跳绳练习。

4. 花样跳绳练习（交叉跳、绕花跳、跑跳、单脚跳、双脚交换跳等）。

5. 臂力练习（俯卧撑、引体向上等）。

6. 原地快速小步跑练习。

五、坐位体前屈

（一）测试目的

考查学生在静止状态下的躯干、腰、髋、下肢等关节可能达到的活动幅度以及肌肉、韧带的伸展性和弹性的发展水平。

（二）场地器材

地质不限，地面平坦。

测试器材：皮尺，或坐位体前屈测试仪。

（三）测试方法

考生双膝自然靠拢坐在平地上，两腿保持伸直，上体前屈，两手匀速缓慢地用力向前伸，直到不能前伸时为止。使

用坐位体前屈测试仪时，考生用两手中指尖向前推动游标，直到不能前推为止。测试仪的脚蹬纵板内沿平面为0点，向后为负值，向前为

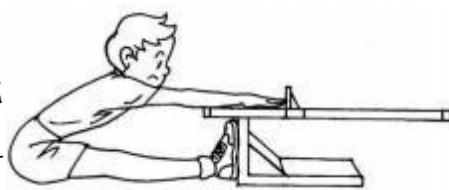


图1

正值（图1）。上体前屈两手向前伸时，双膝不能弯曲。测试两次，取最好成绩。以厘米为单位，小数点后保留一位数。

（四）注意事项

1. 身体前屈两臂向前伸时，双膝不能弯曲。
2. 坐位体前屈时，应匀速用力（不准用爆发力，不得振动向前屈体，不得用单手手指推动游标。）

（五）练习建议

1. 直膝分腿坐压腿练习。
2. 双脚开立（并脚）体前屈练习。
3. 正压腿练习。
4. 正（侧）踢腿练习。
5. 双人压肩练习。
6. 外力辅助并腿坐体前屈练习。

六、引体向上（男）

（一）测试目的

考查学生上肢和肩背肌肉力量的发展水平。

（二）场地器材

高单杠或代用器材，或引体向上测试仪。

（三）测试方法

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽或稍宽成直臂悬垂



图2

状。然后，两臂同时屈臂引体向上至下颚超过横杠上缘，再还原成直臂悬垂姿势为完成一次（图2）。

（四）注意事项

1. 身体不能有任何附加动作，如收腹提膝、蹬腿、短振和摆动等。

2. 考生有违例动作不予计数。

（五）练习建议

1. 仰卧后撑练习。
2. 低杠斜拉引体练习。
3. 直（屈）臂悬垂练习。
4. 平梯悬垂移行练习。
5. 双臂屈伸练习。
6. 助力引体向上练习。

七、仰卧起坐（女）

（一）测试目的

考查学生腰腹部肌肉力量的发展水平。

（二）场地器材

地质不限，地面平坦。

测试器材：垫子或替代物、秒表，或仰卧起坐测试仪。

（三）测试方法

考生仰卧于垫上，两脚稍分开，屈膝成90度左右，两手手指交叉贴于脑后。



图3

另一同伴压住考生踝关节，以固定下肢。仰卧时两肩胛必须触垫，起坐时以双肘同时触及或超过两膝为完成一次

(图3)。当测试人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录1分钟内所完成的次数。1分钟到时,考生虽已坐起,但两肘未触及或超过两膝,该次不计数,精确到个位。

(四) 注意事项

1. 考生不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐。
2. 测试过程中,考生的双脚必须放于垫上。

(五) 练习建议

1. 仰卧踩单车练习。
2. 仰卧举腿练习。
3. 坐姿并腿抱膝练习。
4. 倒“V”俯撑并腿左右跳练习。
5. 仰卧两头起练习。
6. 助力仰卧起坐练习。

八、篮球运球

(一) 测试目的

考查学生体能水平和篮球运球技能掌握程度。

(二) 场地器材

测试场地长20米,宽7米,起点线前5米设置两列标志杆,标志杆距同侧边线3米。共5排杆,各排标志杆前后相距3米,全长20米,并列的两杆左右间隔1米(图4)。

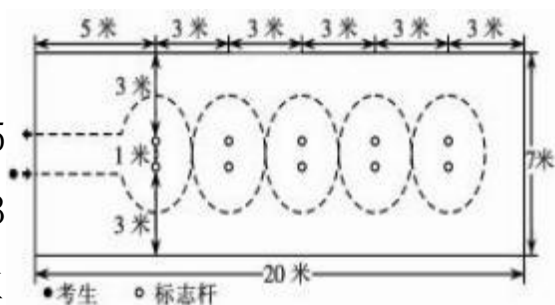


图4

测试器材:秒表、30米卷尺、标志杆10根(不低于1.2米)、篮球。

（三）测试方法

考生在起点线后持球站立，听到发令信号后，按图 4 箭头所示方向单手运球依次绕杆。发令后计时员开表计时，考生与球均返回终点（起点）线时停表。每人可测**两次**，记录其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后第一位。小数点后第二位数按“非 0 进 1”的原则进位。

（四）注意事项

1. 测试中若篮球脱手，考生须自行捡回，并回到脱手处继续运球，计时员不停表。

2. 测试过程中如出现抢跑、运球过程中双手同时触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、未按图示要求完成全程路线等现象均属违规行为，该次测试成绩无效。

3. 测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

（五）练习建议

1. 原地球性练习。
2. 原地运球练习（高低运球、体前交替运球、体侧前后运球等）。
3. 直线运球练习。
4. 无球绕杆跑练习。
5. 绕 8 字运球练习。
6. 规定区域内，各种变向、变速运球练习。

九、足球运球

（一）测试目的

考查学生体能水平和足球运球技能掌握程度。

（二）场地器材

平整的人工草或天然草足球场，测试场地为 22 米×5 米区域。起点终点距离 20 米，标志杆宽间距 4 米，长间距 8 米。（图 6）。

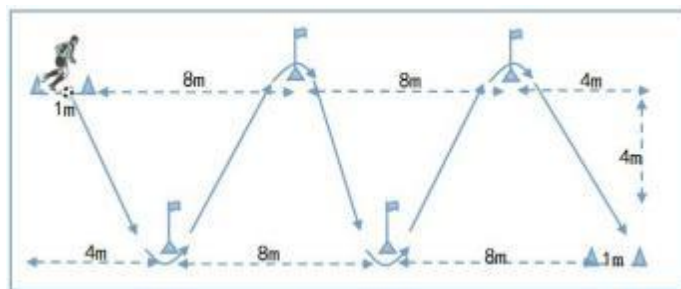


图6

测试器材：秒表、30 米卷尺、标志杆（不高于 1.2 米）、标志桶（不高于 20 厘米）、足球。

（三）测试方法

考生在起始线后准备，听到测评员口令后，从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，运球冲过终点停表。每人可测试**两次**，记录其中最好一次成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。以秒为单位记录成绩，精确到小数点后第一位。小数点后第二位数按“非 0 进 1”的原则进位。

（四）注意事项

1. 测试过程中如出现抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等现象，均属违规行为，该次成绩无效。

2. 测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

(五) 练习建议

1. 各种球性练习。
2. 行进间单脚（双脚）运球练习。
3. 脚内侧踢球练习。
4. 直线运球——停球练习。
5. 规定区域内，自由变向、变速运球练习。
6. 二人一组，一人进攻，另一人消极退防，进攻中尽可能采用变速、变向运球练习。