

素质项目 II 如何 6 选 1?

综合衡量项目难度和上下肢力量

北京十八中实验学校 宋宏宇

素质项目 II 的选择将较之前更加丰富,在原有的男生引体向上、女生仰卧起坐、男女生实心球基础上,新增男生双杠臂屈伸、女生斜身引体,以及男女生 1 分钟跳绳、原地纵跳摸高、立定跳远。增加考试项目,能够让更多的孩子有机会用自己喜欢和擅长的项目参加考试。下面笔者将对各项进行逐一分析,帮助考生合理选择项目。

男生引体向上为原有项目,该项同时属于八年级体质健康测试项目,男生接触较多。该项运动对发展男生的上肢力量、背部力量、核心力量起到重要作用,是发展学生力量素质的王牌项目。该项现场考试完成 11 次为满分。动作完成受限于学生力量,引体向上项目练习难度相对较大,建议:自身体重适中、较轻,且上肢力量、背部力量、核心力量相对较大的男生可以选择该项目。

女生仰卧起坐为原有项目,该项同时属于八年级体质健康测试项目,女生接触较多。该项运动对发展女生的腰腹核心力量起到重要作用,是提升女生

力量薄弱部位的针对性项目。该项现场考试 1 分钟完成 42 次为满分,女生仰卧起坐项目练习难度相对适中,建议:自身体重适中、较轻,且腰腹核心力量相对较大的女生可以选择该项目。

男女生实心球为原有项目,该项是初中体育课堂学练项目的重要组成部分,着重发展学生的上肢力量及核心力量。该项现场考试男生投掷 9.5 米、女生投掷 7.6 米为满分,该项需要男、女生有较强的上肢力量及核心力量,同时拥有相对成熟的投掷技术,建议:体重较大、适中,上肢力量及核心力量较大,同时投掷技术动作理解、完成较高的学生可以选择该项目。

男生双杠臂屈伸为新增项目,该项运动在以前的日常教学中涉及较少,对发展学生的上肢力量、胸肩力量、核心力量起到重要作用,是男生增强臂力的好项目。该项现场考试完成 11 次为满分,技术动作并不复杂,但对手臂力量要求极高,练习难度相对较大,建议:体重适中、较轻,且上肢力量、胸肩力量、核心力量相对较大的男

生可以选择该项目。

女生斜身引体为新增项目,该项运动在以前的日常教学中涉及较少,与男生引体向上项目相同,该项对发展女生的上肢力量、背部力量、核心力量起到重要作用。该项现场考试 1 分钟完成 40 次为满分。动作完成受限于女生的上肢力量、背部力量。该项练习难度相对较大,建议:体重适中、较轻,且上肢力量、背部力量、核心力量相对较大的女生可以选择该项目。

男女生 1 分钟跳绳为新增项目,该项是小学体质健康测试项目,在小学课堂中涉及频次较高。该项与上述项目有所区别,除发展学生的全身力量素质外,还着重发展学生的心肺功能。该项现场考试男、女生 1 分钟完成 180 次为满分,该项练习对于初中男、女生而言较为适中,建议:心肺功能较好,且基础运动能力较强的学生可以选择该项目。

男女生原地纵跳摸高为新增项目,该项运动在以前的日常教学中涉及较少,对发展学生的弹跳力量、下肢

力量、核心力量起到重要作用。该项现场考试男生摸高 56 厘米、女生摸高 45 厘米为满分,该项对学生的弹跳力量有一定的要求,相对男、女生而言有一定的难度,建议:体重适中、较轻,且弹跳力量、下肢力量、核心力量较高的学生可以选择该项目。

男女生立定跳远为新增项目,该项是中小学体质健康测试的必测项目,贯穿于中小学体育课堂及测试。与原地摸高项目相同,该项运动对发展学生的弹跳力量、下肢力量、核心力量起到重要作用。该项现场考试男生跳出 225 厘米、女生跳出 176 厘米为满分,该项对学生的弹跳力量有一定要求,对于男、女生而言有一定的难度,建议:体重适中、较轻,且弹跳力量、下肢力量、核心力量较高的学生可以选择该项目。

希望考生能够尽快确立适合自己的一到两项,勤加练习,在新中考体育中,取得好成绩!

这些违规动作要小心!

素质项目 II 考试内容共 8 个项目。男生和女生各 6 项,考生可自主选择 1 项参加考试。考试过程中,考生要注意以下要求,避免犯规。

一、引体向上(男)

考生要采用双手正握杠引体向上。记录考生完成符合标准的动作次数,每名考生只考 1 次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 没有从静止状态开始做动作;2. 两次动作之间,手臂没有充分伸直;3. 动作完成时,下颏未超过杠面。出现上述情形时,当次动作不计数。

二、斜身引体(女)

记录考生完成符合标准的动作次数。每名考生只考 1 次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 塌腰、挺腹或臀部上下摆动;2. 身体未保持挺直;3. 下颏未超过横杠上沿。出现上述情形时,当次动作不计数。

三、双杠臂屈伸(男)

记录考生完成符合标准的动作次数。每名考生只考 1 次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 没有从静止状态开始;2. 两次动作之间,两臂没有伸直;3. 大小臂夹角大于 90 度或肩高于肘。出现上述情形时,当次动作不计数。

四、仰卧起坐(女)

记录考生 1 分钟内完成符合标准的动作次数。每名考生只考 1 次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 起坐时,双肘未触或未超越两膝;2. 仰卧时,肩胛骨未触垫;3. 考试过程中,臀部离垫。出现上述情形时,当次动作不计数。

五、实心球

每名考生可以投掷 3 次,计取最好成绩。考生犯规时,当次成绩无效;犯规 3 次无成绩者,只能增加 1 次机会;

仍然犯规者,该项目考试计 0 分。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 投掷过程中,身体任何部位触投掷线或投掷线前地面;2. 球出手前有助跑动作;3. 投掷过程中双脚同时离地。出现上述情形时,当次投掷成绩无效。

六、1 分钟跳绳

考试过程中,如跳绳绊脚未完成,当次不计数,考生可以继续考试;考生犯规时,该次考试终止。每名考生可以考 2 次,计取较好成绩。如果考生选择第二次考试,两次考试间隔最长为 3 分钟,否则,取消第二次考试机会。

违反考试规则的情形及处理规定:跳出考试区域。出现上述情形时,当次考试终止。

七、原地纵跳摸高

每名考生可以跳 3 次,计取最好成绩。考试时,考生不能穿鞋底有钉的鞋子。考生犯规时,当次成绩无效;犯规 3 次无成绩者,只能增加 1 次机会;仍然犯规者,该项目考

试计 0 分。

违反考试规则的情形及处理规定:做完第一标记后,起跳前脚部移动。出现上述情形时,浪费 1 次纵跳机会或当次纵跳成绩无效。

八、立定跳远

每名考生可以跳 3 次,计取最好成绩。考试时,考生不能穿鞋底有钉的鞋子。考生犯规时,当次成绩无效;犯规 3 次无成绩者,只能增加 1 次机会;仍然犯规者,该项目考试计 0 分。

违反考试规则的情形及处理规定:1. 起跳前,脚步移动或离开地面;2. 起跳前,身体任何部位触起跳线或线前地面;3. 双脚依次或垫步蹬离地面。出现上述情形时,当次跳远成绩无效。

(本报记者 蔡文玲)