

中考
体育跟我练

运动能力 II

这些新增项目练习有“套路”

考试内容及操作要求

运动能力 II 考试内容包括体操、武术和游泳 3 个大项,其中,体操 4 项具体内容,武术 2 项具体内容,游泳 1 项具体内容,考生自主选择 1 项参加考试。

一、双杠组合 I(男)

(一)考试内容:杠端跳上成分腿坐一前进一次成分腿坐一弹杠举腿进杠一支撑后摆转体 180 度成分腿坐一弹杠进杠前摆下。

(二)考试操作要求

每名考生有两次考试机会,计取较好成绩。单次考试在 60 秒内完成。超过规定时间,考试终止,按 60 秒内完成的动作评分,并扣除相应的动作表现分数。

二、双杠组合 II(女)

(一)考试内容:杠端跳上成分腿坐一前进一次一成分侧坐一转体 180 度成分腿坐一弹杠进杠前摆下。

(二)其他要求:参照“体操双杠组合 I(男)”项目执行。

三、技巧组合 I(男)

(一)考试内容:鱼跃前滚翻一交叉转体 180 度一后滚成肩肘倒立一前滚成蹲立一挺身跳。

(二)其他要求:参照“体操双杠组合 I(男)”项目执行。

四、技巧组合 II(女)

(一)考试内容:前滚翻一交叉转体 180 度一后滚成肩肘倒立一前滚成蹲立一挺身跳。

(二)其他要求:参照“体操双杠组合 I(男)”项目执行。

五、健身长拳套路

(一)考试内容:起势一开步双劈一按掌前推一接手勾踢一缠腕斩拳一閃身冲拳一弹踢穿顶一攒拳戳脚一閃身砍推一收势

(二)考试操作要求

每名考生有两次考试机会,计取较好成绩。单次考试在 60 秒内完成,超过规定时间,考试终止,按 60 秒内完成的动作评分,并扣除相应的演练水平分数。

六、健身南拳套路

(一)考试内容:起势一架桥双砸拳一缠桥切掌一麒麟步双蝶掌一踩腿撞拳一挡桥冲拳一閃身虎爪一上步抽拳一架桥双砸拳

(二)其他要求:参照“健身长拳套路”项目执行。

七、100 米游泳

(一)动作规格及考试操作要求:泳姿不限。从水中出发,每个划水周期内,身体任何部位必须露出水面 1 次。

考试时间按分、秒记录,不足 1 秒不计入成绩;考生在考试过程中无犯规情形,成绩有效。每名考生只考 1 次。

考生患肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病和皮肤病及其他不宜参加游泳的疾病时,严禁参加游泳考试。

(二)违反考试规则的情形及处理规定。

- 1.“出发信号”发出前出发。
- 2.转身时未触及泳池壁。
- 3.游进和转身时触底。
- 4.游进和转身时扶扶池壁边沿或分道线。
- 5.越过分道线或妨碍他人考试。

出现上述情形时,考试成绩无效,该项目考试计 0 分。

体操



随着北京市初中学考体育现场考试评分标准出台,各学校开展了全面系统的政策解读和培训。一方面,将政策内容、背后的考虑、对孩子健康成长和全面发展的意义准确、全面传递至师生家长;另一方面加强对学生的培训指导。作为一线中学体育教师,针对运动能力 II 中的体操项目,笔者给出以下方便有效的训练方法,希望能帮助考生取得理想成绩。

一、安全原则

- 1.体操运动要身着弹性运动服、软底

游泳



2024 年起,北京市中考体育现场考试新增了选考项目——游泳。游泳考试距离是 100 米,泳姿不限(蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳),考生在规定时间内完成考试,得到相应分值。

一、备考要遵循以下步骤

- 1.与教练沟通:考生要与教练保持良好的沟通,选择有把握的泳姿,了解自己的进步和需要改进的地方。教练可以为考生提供专业的建议和指导,帮助你更好地准备考试。
- 2.制订计划:考生需要制订一个详细的训练计划,包括每天的训练时间、训练内容和目标。这个计划应该根据实际情况进行调整,以确保能够按照计划进行训练。
- 3.热身运动:在开始游泳训练之前,考生要进行充分的热身运动,如慢跑、关节活动等,预防运动损伤。
- 4.基本技能训练:在考试前,考生要做到游泳基本技能熟练,可以请教教练或参加游泳课程来提高技能。
- 5.力量和耐力训练:考生可进行有针对性的力量和耐力训练,以提高考试中的表现力。例如,考生可以进行腿部、手臂和核心肌群的力量训练,以及有氧运动(如快走、慢跑等)来提高耐力。

运动鞋。
2.考生在运动前要进行充分的准备活动,避免受伤。
3.练习场地要在平坦开阔的地方,垫上技巧和双杠练习都要配有体操垫。
4.练习时要有保护与帮助人员。
5.技巧练习过程中,如有任何不利因素,应立即停止练习。

二、循序渐近原则

在体操练习过程中,考生应遵循由简至繁、由易到难的原则进行练习,先保证单个动作的完成质量,再连接多个动作进行组合练习。必要时,考生可将单个动作拆解进行练习。

例 1 男生垫上技巧组合中的鱼跃前滚翻

考生应首先进行抱腿团身前后滚动成蹲立的练习。其次,进行手撑垫滚翻练习:由蹲姿开始,双脚距离垫子一脚半距离,双手靠近双脚脚尖三手掌的位置进行



北京市海淀实验中学体育教师指导学生游泳动作。 本报通讯员 常虹 摄

6.技巧和速度训练:通过技巧和速度训练,考生可以提高游泳考试的得分。例如,进行转身和触壁等技巧的练习,以及进行间歇性的速度训练。
7.模拟考试:模拟考试能帮助考生检验训练成果并熟悉考试流程,使考生在现场考试中保持冷静和自信。

8.休息和恢复:在训练过程中,考生要确保充足的休息时间,以便身体得到恢复。训练后,考生可适当拉伸和按摩,以减轻肌肉疲劳。

二、备考注意事项

1.安全第一:游泳练习要在安全的环境下进行,考生要选择有救生员或教练在场的游泳池。在开始游泳训练之前,考生要进行适当热身运动,如徒手操、关节及全身的活动等,减少受伤风险。入水前,先适应水

屈臂支撑,抬臀、低头,双手撑住垫子,双腿蹬地前滚呈蹲姿。再次进行手远撑的滚翻练习:在垫子上做不同远度的标记,进行不同远度的手撑垫前滚翻练习。最后进行越过低软(如小垫子等)障碍物的鱼跃前滚翻练习。

例 2 女生双杠技巧中的支撑摆动

首先,练习跳上支撑:连续做 3—5 次。其次,进行支撑移动的练习:从杠的一端开始,小幅度地进行支撑移动,提高支撑能力。再次进行直臂仰撑或俯撑练习:仰卧或俯卧于垫上,手臂伸直,身体呈斜板姿态,双腿伸直,腰腹收紧,感受双腿摆至最高点时的感觉,提高支撑能力。最后进行支撑摆动练习:在 1—2 人的保护与帮助下进行小幅度的支撑摆动。

保护与帮助:在体操的练习过程中,无论是杠上还是垫上,都要有人保护与帮助。

三、动作连贯性原则

在保证安全以及单个动作高质量完成

的前提下,考生应保证成套动作的连贯性。体操是由裁判员根据评分标准对考核者临场发挥的技术水平进行评分。成套动作完成的连贯与否是评分的重要依据。比如女生前滚翻交叉转体 180°,后倒呈肩肘倒立的过程中,两个动作之间不能有明显停顿,应顺势后倒呈肩肘倒立的姿态。

四、其他注意事项

除以上三大原则之外,在练习过程中还应该注意以下细节。

- 1.成套展示前的动作示意要充满自信。
 - 2.结束时间向裁判稍作停顿再离开。
 - 3.动作练习过程中要注意个人基本姿态,动作协调、舒展。
- 除了关注以上练习原则和注意事项外,考生在练习的过程中还要关注自身能力,根据自身的能力进行动作的组合或分解练习。
- (首都师范大学附属回龙观育新学校 杜龙 王一鑫)

不适症状,及时休息或就医。

8.坚持练习:游泳是一项需要长期坚持的运动,只有持续练习才能提高技术水平和体能素质。

三、考试前的准备

1.保持良好的身体状况:在考试前,考生要确保身体状况良好,没有感冒、发烧等症状。如果考生感到身体不适,最好推迟考试。

2.熟悉考试流程和规则:考生要了解游泳考试的流程和规则,包括考试项目、评分标准、犯规情况等,以便在考试中发挥出最佳水平。

3.选择适合自己的泳衣、泳帽及泳镜:穿着合适的游泳装备可以提高游泳速度,减少水阻。同时,考生要提前试穿装备,确保所选手泳具在水中穿着舒适,不会影响表现。

4.准备充足的水分和能量:在考试前,考生要确保补充足够的水分和能量,以防在考试过程中出现脱水或能量不足的情况;确保充足的休息时间,以便在考试当天保持最佳状态。

5.保持良好的心态:考生要相信自己能够顺利完成考试,避免因紧张和焦虑影响发挥。

6.注意安全:考生要遵守安全规定,不要冒险尝试高难度动作。在考试过程中,如果感到不适,应立即停止游泳并寻求帮助。

7.熟悉游泳池环境:考生要熟悉游泳池的环境,包括泳池的长度、深度、水温等,以便在考试中更好地适应。

8.制订恢复练习计划:完成考试后,考生可进行适当恢复活动,如拉伸、按摩等,以减轻肌肉疲劳,恢复良好的身体状态。

(北京市海淀区实验中学 杨学捷)

武术



学生进行武术项目练习。

身体形态:身正、松肩、坠肘、意守丹田、眼随手动、眼随视注。

二、提升身体素质,体现动作劲力与节奏

(一)动作的劲力。在武术中,劲力的使用与速度是至关重要的。武术中力度的表现并不是力量越大越好,而是做每个动作都要体现出寸劲和爆发力。动作不到位往往是因为柔韧性不够,出拳无力往往是因为腿部与核心力量的欠缺。因此,在备考计划中,各项身体素质的训练是不可或缺的。考生可参照以下示例进行练习。

- 1.柔韧性:体前屈、正压腿、侧压腿、反压腿、斜压腿、提膝触胸。
- 2.下肢力量:徒手深蹲、靠墙弓步静蹲、鸭子步、换步跳、踏板弓箭步。
- 3.上肢与核心力量:俯卧撑、俯卧后撑、平板支撑、仰卧两头起、背挺。
- 4.协调爆发力:跳绳、高抬腿、交叉步、提踵、深蹲跳。
- 5.平衡能力:燕式平衡、左右跨步跳、单侧徒手硬拉。

一、复习巩固动作,提升动作质量与规格

健身长拳与健身南拳分别是七年级、八年级教材的内容。考生已具备一定的知识和技能储备,现阶段应该回归教材,看懂图例,仔细阅读教材中的文字说明和动作要领,了解动作的轨迹路线、发力点及其攻防意义。

武术动作规格体现在三方面:
1.武术基本手型、步法的准确性。
2.武术套路中单一动作及动作线路的正确性。可采用如下练习方法。

(1)随视频跟练,从分解动作到慢速再到正常速度,以此加强记忆。同时把自己每次练习的动作录下来,与示范视频进行对比自主纠正错误,尤其是关注自己的手、脚、身体朝向的细节动作。

(2)对于有“卡点”的动作宜采用重复训练法,每次练习重复 8 次左右为宜。在动作完成标准后,连接上一动作和下一动作,进行小组合的练习。

(3)对于较复杂的动作可以进行拆分练习,在定式处暂停,降低练习难度,明确动作层次。

3.动作连贯熟练,注重手、眼、身、法、步的协调配合。

(1)武术套路是一个高度程式化的运动,只有量变才会引起质变,必须要在量上下功夫才能熟练每一个步行转换和身法转换,考生应充分利用碎片时间做到拳不离手。

(2)除了练以外,考生还要通过观摩高水平的武术演练,从中学习武术的

- 1.考核的两个套路大多为单式动作的发力,需要逐个动作练习,提高动作之间的衔接速度。每完成一个动作可停留 1 到 2 秒,随后快速衔接下一动作。
- 2.找到每个动作发力点,配合力度的轻重体现单一动作的节奏,即由轻慢到重快到停。

三、展现武术精神,彰显民族自信

饱满的精神状态来源于强大的自信,来源于对武术文化的理解,来源于对武术技法的熟练掌握。

- 1.武术要表现出勇敢、威武、自信的精神状态。
- 2.“神发于目”,要运用眼法来传神达意,以显示动作的完整和饱满的神采。比如,攻击发力时应勇敢果决,防守闪躲时应灵活机敏。

(北京市日坛中学实验学校 刘晓峰 文并摄)

结束语:“中考体育跟我练”本期结束了,本报编辑在四期报纸中特别策划了四大类 20 个体育项目的选考建议、专业指导和犯规提醒,帮助考生做好考前准备,希望考生在 2024 年中考体育考试中取得满意成绩。