

北京市海淀区中小学生体质健康提升“三精准”工程

# 小学生暑假体育锻炼指南

## 1-3年级

海淀区教委体育和健康教育科  
海淀区中小学体育运动促进中心  
全国学校体育联盟（教学改革）

二零一九年七月



## 前 言

为深入贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发[2016]27号）和北京市人民政府办公厅《关于强化学校体育促进学生身体健康全面发展的实施意见》（京政办发〔2017〕52号）精神，进一步提升我区中小学生的体质健康水平。海淀区教委成立了海淀区中小学生体质健康提升“三精准”项目组，旨在通过精准测试、精准分析和精准干预三个阶段来精准提升学生体质健康水平。暑期将至，为了能让孩子们度过一个更健康、更有意义的假期，海淀教委体育和健康教育科、海淀区中小学体育运动促进中心，委托全国学校体育联盟（教学改革）编写了《小学生暑假体育锻炼指南》。希望各校、各位家长高度关注，积极陪同孩子进行运动尝试与专项提升锻炼。

《小学生暑假体育锻炼指南》中设计的体育锻炼体现了全面性、科学性和合理性；锻炼部位主要涉及身体的上肢、躯干、下肢部分的内容；锻炼目的以提升柔韧、力量、速度、耐力、灵敏五大身体素质为主；每日锻炼内容包括动作名称、练习方法、练习次数与组数；同时建议同学们每天用45分钟左右的时间完成体育锻炼。

为保证锻炼的效果及安全，请同学们在锻炼开始前，一定要进行充分的热身，即3-5分钟的有氧运动和3-5分钟的肌肉拉伸。在锻炼结束后，务必进行5-8分钟的拉伸和放松。（放松方法在**每日必做放松**中可任选3项，同学们根据当天练习的项目进行挑选）。

附件一，小学《国家学生体质健康标准》评分标准，供同学和家长参考。

附件二，足球爱好者暑假小练习和知识小问答，供同学和家长学习。





## 目 录

2019年7月15日（星期一） .....	5
2019年7月16日（星期二） .....	6
2019年7月17日（星期三） .....	7
2019年7月18日（星期四） .....	8
2019年7月19日（星期五） .....	9
2019年7月20日（星期六） .....	10
2019年7月21日（星期日）冰雪小知识 .....	11
2019年7月22日（星期一） .....	13
2019年7月23日（星期二） .....	14
2019年7月24日（星期三） .....	15
2019年7月25日（星期四） .....	16
2019年7月26日（星期五） .....	17
2019年7月27日（星期六） .....	18
2019年7月28日（星期日）冰雪小知识 .....	19
2019年7月29日（星期一） .....	21
2019年7月30日（星期二） .....	22
2019年7月31日（星期三） .....	23
2019年8月1日（星期四） .....	24
2019年8月2日（星期五） .....	25
2019年8月3日（星期六） .....	26
2019年8月4日（星期日）冰雪小知识 .....	27
2019年8月5日（星期一） .....	29
2019年8月6日（星期二） .....	30
2019年8月7日（星期三） .....	31
2019年8月8日（星期四） .....	32
2019年8月9日（星期五） .....	33
2019年8月10日（星期六） .....	34
2019年8月11日（星期日）冰雪小知识 .....	35
2019年8月12日（星期一） .....	37
2019年8月13日（星期二） .....	38
2019年8月14日（星期三） .....	39
2019年8月15日（星期四） .....	40
每日必做放松（任选3项） .....	41
附件一：小学《国家学生体质健康标准》评分标准 .....	49
附件二：足球爱好者暑假小练习和知识小问答 .....	63





2019年7月15日（星期一）

### 1、臀桥



动作要领：仰卧于垫子上，双手放于身体两侧，屈膝勾脚；臀部收缩抬起髋部，直至肩、躯干、髋、膝在一条直线上；保持3~5秒回到起始姿势。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

### 2、单足跳



动作要领：3~5米的助跑，单足先前跳跃，双臂交替前后摆动；落地时快速屈膝屈髋，然后快速向前跳出。

练习组数和距离：3-4组，每组每侧10-15米。

### 3、4字拉伸



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立；左腿慢慢下蹲，同时抬起右腿，右膝向外，将右脚搭在左膝关节上，躯干微微向前倾斜；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-25秒。



2019年7月16日（星期二）

### 1、单腿跨坐



动作要领：上体垂直坐立，左腿旋内弯曲，右腿伸直；屈髋身体前倾，双手抓右足尖，躯干慢慢向腿靠拢。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧 20-25 秒。

### 2、高抬腿



动作要领：前脚掌着地，重心微微前倾，双臂位于体侧；下肢快速交替蹬地，膝盖抬至大腿上平面与地面平行；双臂配合协调摆动。

练习组数和时间：2-3组，每组 20-25 秒。

### 3、屈腿跨坐



动作要领：腿部放松坐立，屈膝 30~50°；膝头朝外，两足底相对；身体自腰部向前靠，双臂伸直向前够。

练习组数和时间：3-4组，每组 20-25 秒。

2019年7月17日（星期三）

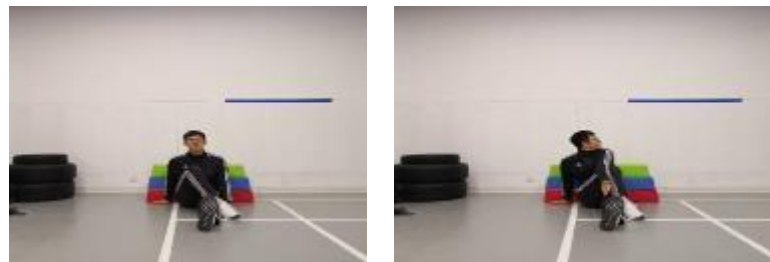
### 1、背部拉伸



动作要领：站立，左肘微屈横于胸前，肩水平内收；右手置于左臂后面，抓住肘关节上方；用右臂向右拉左臂。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。

### 2、腰部扭转拉伸



动作要领：双腿伸直，上体垂直坐立，将右腿放在左膝的外侧；将左肘置于右膝右侧；右手撑地，置于臀后30~40厘米处；左肘发力推动右膝向左，同时尽力向右转肩转头，尽量向背后看。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。

### 3、单腿跳栏架



动作要领：微微屈膝屈髋，双臂位于体后；单脚蹬地，配合双臂上摆，空中身体充分伸展；落地时主动屈膝屈髋缓冲，双臂后摆。

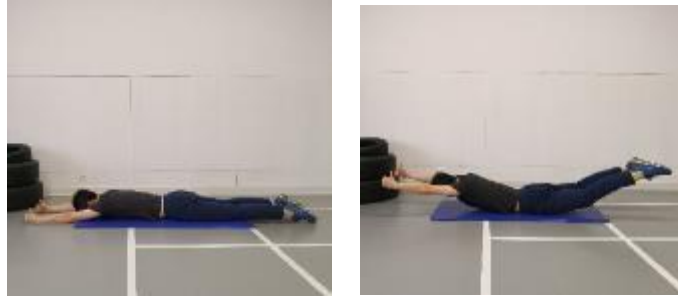
练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。





2019年7月18日（星期四）

### 1、背肌超人



动作要领：俯卧于垫上，双臂于头顶伸直；后侧链肌肉发力，躯干向后伸展。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

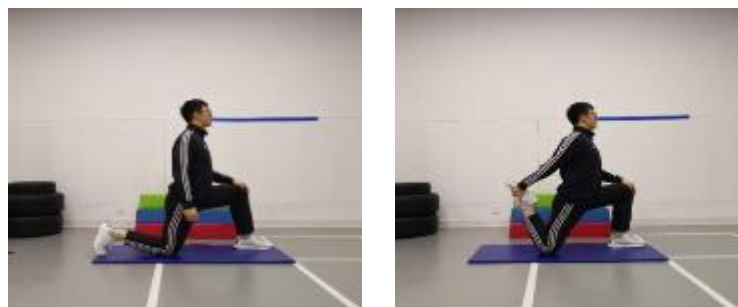
### 2、剪刀步跳



动作要领：微微屈膝屈髋，双脚前后开立，一只脚在环里，另一只脚在环外；双脚交替位置，双臂协调摆动。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、单膝跪姿拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步直到大腿上平面与地面平行；左腿膝部弯曲至膝部着地。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。



2019年7月19日（星期五）

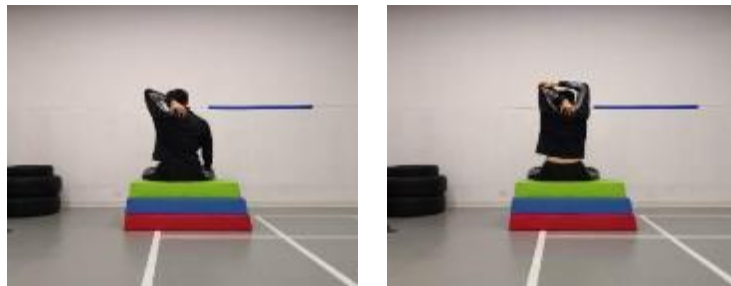
### 1、负重摆臂



动作要领：前后脚开立，重心微微前倾；握重量适中的哑铃，两臂交替进行前后摆动；保持躯干稳定，避免身体晃动。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

### 2、上臂后部拉伸



动作要领：站立，右臂外展，屈肘；右手摸左肩胛骨，左手抓住右肘；左手拉右肘时使右肩外展幅度加大。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。

### 3、背部拉伸



动作要领：站立，左肘微屈横于胸前，肩水平内收；右手置于左臂后面，抓住肘关节上方；用右臂向右拉左臂。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。



2019年7月20日（星期六）

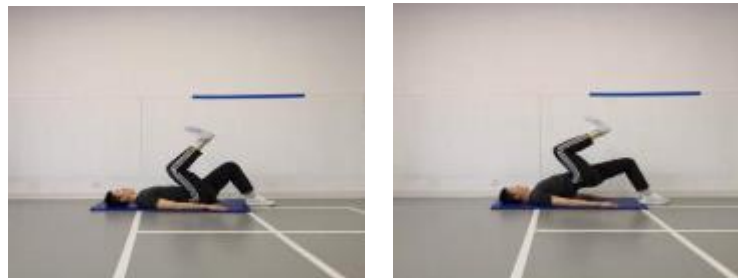
### 1、臀部拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步，将重心，双手撑地，右腿旋内，小腿横于体前，左腿于体后伸直。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 2、库克提臀



动作要领：仰卧于垫上，屈膝，后脚跟靠近臀部；抬起其中一条腿，支撑腿一侧的脚后跟着地，臀部发力，将髋部顶起至髋部充分伸展；保持抬起一侧腿的姿势，髋部缓慢的下落。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

### 3、侧卧位拉伸



动作要领：向左侧卧，两腿伸直；左臂着地支撑身体；弯曲右腿，右手抓住右踝前面，拉向臀部。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。



## 2019年7月21日（星期日）冰雪小知识

2020年快到了，这意味着北京冬奥会也要开始了！你对于冬季竞赛项目又了解多少呢？接下来将为大家科普一下咱们的冰雪项目。

今天我们介绍的是**短道速滑**的一些基础知识！

### 短道速滑

全称短跑道速度滑冰，比赛场地的大小为 30×60 米，跑道每圈的长度为 111.12 米，短道速滑 19 世纪 80 年代起源于加拿大，当时加拿大的一些速度滑冰爱好者常到室内冰球场上练习，随之产生了室内速度滑冰的比赛，20 世纪初，这项比赛亦逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1992 年被列为冬奥会比赛项目。



### 比赛规则

短道速滑比赛采用淘汰制，以预、次、半决赛、决赛的比赛方式进行。4-8 运动员在一条起跑线上同时起跑出发，预赛站位通过抽签决定，之后进行的比赛站位由上一场比赛的成绩决定，之后的比赛都按成绩排列，成绩最好的在内圈，依次类推。比赛途中在不违犯规则的前提下运动员可以随时超越对手。

### 短道速滑的奥运历史

短道速滑第一次在冬奥会上亮相是在 1988 年的卡尔加里冬奥会上，当时短道速滑仅仅是表演项目，设置了 10 个小项。随后，这个项目得到了迅速的普及。1992 年国际奥委会 (IOC) 正式把短道速滑列为奥运会项目，但是在阿尔贝维尔冬奥会上，IOC 只设立了男女各一个个人和接力项目 (男子 1000 米、女子 500 米和男女接力)。



短道速滑在冬奥会的第一次亮相获得巨大的成功，在 1994 年的利勒哈默尔冬奥会上，短道速滑共设立了六个小项，即男女 500 米、1000 米和接力。在即将举行的盐湖城冬奥会上，短道速滑所设立的小项继续增加，IOC 又加设了男女 1500 米的比赛，使短道速滑的金牌总数达到八枚。

### 短道速滑在我国开展情况

短道速滑项目在 1981 年被进入中国。1982 年 2 月在北京首都体育馆举行了第一次全国短道速滑集训比赛。1983 年起被国家体委列为年度全国比赛和全国冬季运动会正式比赛项目。在 1987 年第六届全国冬运会上，李金艳超过女子 3000 米的世界纪录，给长期在艰苦条件下努力奋斗的冰雪界带来了信心和希望。



在 1988 年加拿大卡尔加里举行的冬奥会上，短道速滑被列为表演项目。李琰勇夺 1000 米金牌，并打破 1000 米、1500 米世界纪录；在 1989 年世界锦标赛上，郭洪茹获得 3000 米第一名，成为冰雪项目时隔 26 年之后的第一位世界冠军；李琰在 1992 年阿尔贝维尔冬奥会获得女子 500 米短道速滑银牌，这是中国短道速滑第一枚奥运奖牌；1995 年世界锦标赛，中国队获得第一枚集体项目女子 3000 米接力的金牌；1996 年世界锦标赛上，李佳军在 1000 米项目上的金牌，使中国在短道速滑项目上获得了第一个男子世界冠军。

至今，经过二十余年的努力，中国短道速滑队在冬季奥运会、世界锦标赛、世界杯总排名上，先后有 23 位优秀运动员，20 次打破世界纪录，获得 103 个世界冠军，在历届冬奥会上取得 7 金、10 银、7 铜的成绩，为中国的体育事业做出了突出的贡献。

2019年7月22日（星期一）

### 1、燕式平衡



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立；双臂侧平举，左腿膝微弯曲支撑，右腿、和躯干成整体，向前倾至与地面平行，且躯干无侧倾；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组60秒。

### 2、开合跳



动作要领：微屈膝屈髋，双脚并拢，前脚掌着地，站在灵敏环内；逆时针方向，依次跳过每一个环，并且始终保持面朝正前方，避免踩到灵敏环。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、前群拉伸



动作要领：准备时自然站立；右腿小腿向后折叠，右手抱住脚踝向上拉，同时左臂向上伸展，左腿原地提踵支撑；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。



2019年7月23日（星期二）

### 1、屈腿跨坐



动作要领：腿部放松坐立，屈膝 30~50°；膝头朝外，两足底相对；身体自腰部向前靠，双臂伸直向前够。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20-25 秒。

### 2、单腿跨坐



动作要领：上体垂直坐立，左腿旋内弯曲，右腿伸直；屈髋身体前倾，双手抓右足尖，躯干慢慢向腿靠拢。

练习组数和时间：3-4 组，每组每侧 20-25 秒。

### 3、腰部扭转拉伸



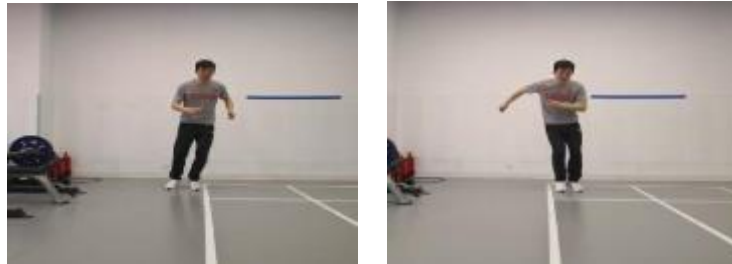
动作要领：双腿伸直，上体垂直坐立，将右腿放在左膝的外侧；将左肘置于右膝右侧；右手撑地，置于臀后 30~40 厘米处；左肘发力推动右膝向左，同时尽力向右转肩转头，尽量向背后看。

练习组数和时间：2-4 组，每组每侧 20-25 秒。



2019年7月24日（星期三）

### 1、向左向右跳



动作要领：微微屈膝屈髋，双脚与肩同宽，前脚掌着地，身体侧对分界线；双脚来回跳过分界线，双臂配合小幅度快频率的前后摆动。

练习组数和次数：2-4组，每组20-30次。

### 2、俯身勾脚



动作要领：准备时自然站立；右脚向前迈出一小步，后脚跟着地，脚尖勾起，左腿膝关节微屈，原地支撑；俯身，双手触碰右脚脚尖；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 3、弓箭步转体



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立；右脚向正前方迈一大步，降重心至右腿与地面平行，左腿配合屈膝；躯干向右侧转动至最大幅度；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。





2019年7月25日（星期四）

### 1、侧向弓步



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立，身体侧对前进方向；右脚侧向迈一大步，降重心至右腿与地面平行，左腿伸直，双脚完全贴住地面，躯干微微向前倾斜；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。

### 2、抱膝前行



动作要领：准备时自然站立；抬起右腿，右脚脚尖向上勾起，双臂抱住右膝向胸前靠，左腿原地提踵支撑；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和距离：2-4组，每组每侧10-15米。

### 3、单脚向前向后跳



动作要领：单腿支撑，背部绷紧，微微屈膝屈髋，站在灵敏环外；向前跳入灵敏环，并且始终保持面朝正前方，避免踩到灵敏环；重复进出动作。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。



2019年7月26日（星期五）

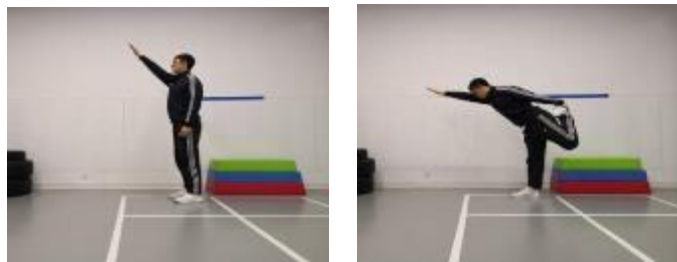
### 1、手足前行



动作要领：准备时，双腿伸直，双手在地面尽量向前放，双臂伸直，后脚跟贴地；双手不动，双脚逐步前移，向双手靠近，双膝伸直。

练习组数和距离：2-4组，每组10-15米。

### 2、前群拉伸



动作要领：准备时自然站立；右腿小腿向后折叠，右手抱住脚踝向上拉，同时左臂向上伸展，左腿原地提踵支撑；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、撑墙高抬腿



动作要领：双臂撑墙，身体成斜坡状；右腿向上抬起至大腿与地面平行，脚尖勾起；左腿同时配合向上提踵。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。



2019年7月27日（星期六）

### 1、负重摆臂



动作要领：前后脚开立，重心微微前倾；握重量适中的哑铃，两臂交替进行前后摆动；保持躯干稳定，避免身体晃动。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

### 2、负重模拟摇绳



动作要领：自然站立，双手各握重量合适的哑铃；双臂抬起，模拟摇绳动作，双脚配合跳动，保持上下肢协调。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、侧卧位拉伸



动作要领：向左侧卧，两腿伸直；左臂着地支撑身体；弯曲右腿，右手抓住右踝前面，拉向臀部。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。



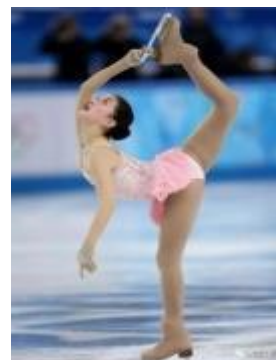
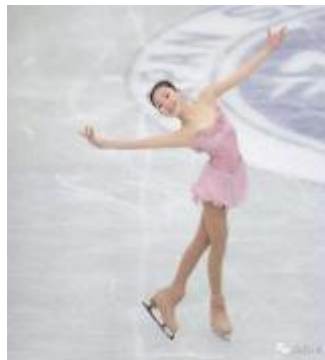
## 2019年7月28日（星期日）冰雪小知识

### 花样滑冰

花样滑冰是冬季奥运会的正式比赛项目。运动员穿着脚底装有冰刀的冰鞋、靠自身力量在冰上滑行，表演预先以技术动作为基础编排的节目，由裁判组评估打分、排出名次。

### 项目分类

花样滑冰运动按照参赛人员和技术动作的要求，可以分为众多单项。花样滑冰的奥运会正式比赛项目共有四个，归属三个大类：单人滑（分男子和女子两项）、双人滑与冰上舞蹈。此外，花样滑冰还包含同步滑冰（Synchronized skating）、规定图形（Compulsory figures）、冰场滑行（Moves in the Field，或Field Moves）、四人滑（Fours）、冰上戏剧/冰上芭蕾（Theatre on Ice/Ballet on Ice）、柔板双人滑（Adagio Skating）、特殊图形（Special Figures）、冰上杂技（Acrobatic Skating）等等，但它们的流行与受欢迎程度不及四个奥运会正式项目。



### 比赛规程

在花样滑冰的单人滑与双人滑比赛中，选手必须完成两套节目。在短节目（short program）中，选手必须完成一系列必选动作，包括跳跃、旋转和步法；在自由滑（free skate）/长节目（long program）中，选手选择动作有更大的自由度。冰上舞蹈的比赛通常包括三个阶段：至少一套规定舞（compulsory



dances），一套每年指定采用一种国际标准舞节奏（如华尔兹、狐步舞、探戈等等）的创编舞（original dance）和一套选手自己选择的自由舞（free dance）。2010年6月，国际滑联大会通过决议，在今后的冰上舞蹈比赛中取消规定舞，只保留创编舞和自由舞。

## 花样滑冰运动历史

花样滑冰起源于18世纪的英国，后在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速开展。

1772年，英国皇家炮兵中尉罗伯特·琼斯（Robert Jones）撰写的《论滑冰》（A Treatise on Skating）在伦敦出版，这是世界上第一部有关花样滑冰的著作。

1863年，被誉为“现代花滑之父”的美国人杰克逊·海因斯（Jackson Haines）将滑冰运动与舞蹈艺术融为一体，在欧洲巡回表演，丰富了花样滑冰的内容和形式。

1868年，美国的丹尼尔·梅伊（Daniel Mey）和乔治·梅伊（George Mey）首次表演了双人滑。

1872年，奥地利首次举办了花样滑冰比赛。1896年，首次世界男子单人花样滑冰锦标赛在俄国彼得堡举行。

1906年，首次世界女子单人花样滑冰锦标赛在瑞士达沃斯举行。

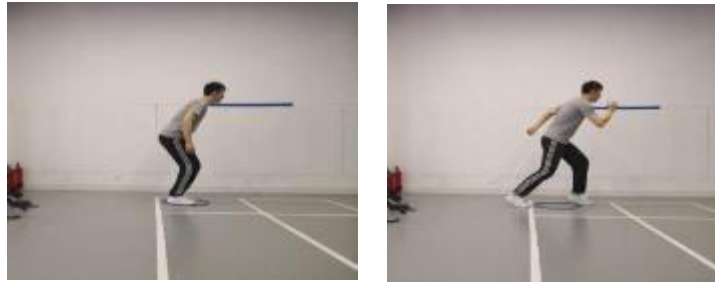
1924年被列为首届冬季奥运会的比赛项目，包括男女单人滑（1924年列入）、双人滑（1924年列入）和冰上舞蹈（1976年列入）四个比赛项目。

1952年，首次世界冰上舞蹈锦标赛在法国巴黎举行。花样滑冰的冰场长56~61米，宽26~30米，冰的厚度不少于3~5厘米。



2019年7月29日（星期一）

### 1、前后分腿跳



动作要领：准备时，微微屈膝屈髋，前脚掌着地，双脚位于直径约 30 厘米的灵敏环内；听到口令后，快速进行前后分腿跳，右腿在前，左腿在后；然后回到准备姿势，继续做前后分腿跳，左腿在前，右腿在后。

练习组数和次数：2-4 组，每组 20-30 次。

### 2、腰部扭转拉伸



动作要领：双腿伸直，上体垂直坐立，将右腿放在左膝的外侧；将左肘置于右膝右侧；右手撑地，置于臀后 30~40 厘米处；左肘发力推动右膝向左，同时尽力向右转肩转头，尽量向背后看。

练习组数和时间：2-4 组，每组每侧 20-30 秒。

### 3、单膝跪姿拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步直大腿上平面与地面平行；左腿膝部弯曲至膝部着地。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20-30 秒。



2019年7月30日（星期二）

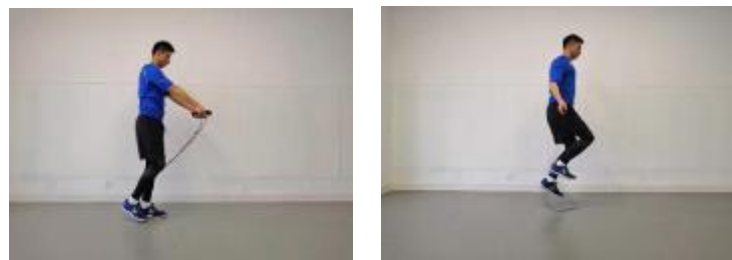
### 1、臀部拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步，降重心，双手撑地，右腿旋内，小腿横于体前，左腿于体后伸直。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 2、单脚跳绳



动作要领：自然站立，抬起其中一条腿，保持单腿支撑；以增加负重；双脚配合跳动，保持上下肢协调。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、单腿跨坐



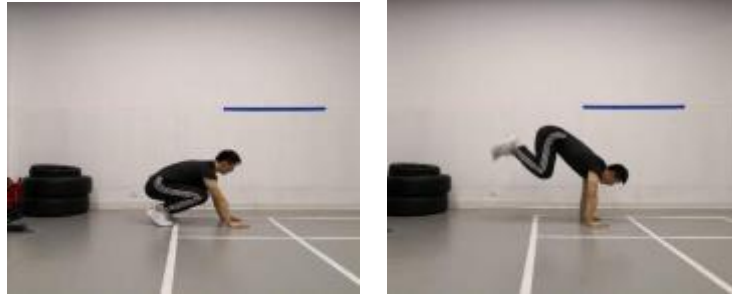
动作要领：上体垂直坐立，左腿旋内弯曲，右腿伸直；屈髋身体前倾，双手抓右足尖，躯干慢慢向腿靠拢。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。



2019年7月31日（星期三）

### 1、兔子跳



动作要领：蹲撑准备，双手向前撑地；待撑稳后，抬起双腿，双脚在空中拍击一次；双脚落回原处，回到蹲撑状态。

练习组数和次数：2-4组，每组10-15次。

### 2、前群拉伸



动作要领：准备时自然站立；右腿小腿向后折叠，右手抱住脚踝向上拉，同时左臂向上伸展，左腿原地提踵支撑。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、向左向右跳



动作要领：微微屈膝屈髋，双脚与肩同宽，前脚掌着地，身体侧对分界线；双脚来回跳过分界线，双臂配合小幅度快频率的前后摆动。

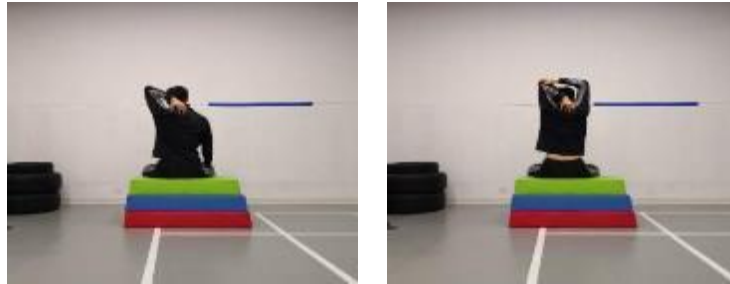
练习组数和次数：2-4组，每组20-30次。





2019年8月1日（星期四）

### 1、上臂后部拉伸



动作要领：站立，右臂外展，屈肘；右手摸左肩胛骨，左手抓住右肘；左手拉右肘时使右肩外展幅度加大。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。

### 2、侧撑



动作要领：侧卧两点（单肘和单脚）支撑，保持背部平直，腹部和臀部收紧，身体呈一条直线；一侧肘部在肩部的正下方，前臂与地面紧贴，屈肘成90°夹角，另一侧手臂与支撑臂呈一条直线且垂直于地面；双腿伸直，双脚并拢支撑于地面。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。

### 3、背部拉伸

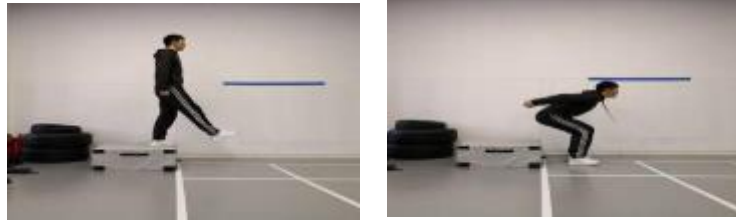


动作要领：站立，左肘微屈横于胸前，肩水平内收；右手置于左臂后面，抓住肘关节上方；用右臂向右拉左臂。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。

2019年8月2日（星期五）

### 1、单腿跳箱跳下



动作要领：呈单脚直立姿站立于跳箱上，双臂自然垂于体侧，背部平直，腹部收紧；向前迈出右脚，自然下落，落地时双脚前脚掌着地，手臂自然后摆屈髋屈膝落地缓冲；注意落地缓冲时要落稳，减少地面撞击声。

练习组数和次数：2-4组，每组15-20次。

### 2、俯身勾脚



动作要领：准备时自然站立；右脚向前迈出一小步，后脚跟着地，脚尖勾起，左腿膝关节微屈，原地支撑；俯身，双手触碰右脚脚尖；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 3、蹬台阶提膝



动作要领：右脚踩在台阶上，左脚支撑于地上，左臂在前，右臂在后；右腿主动发力，膝关节伸直，左腿向前提膝关节至大腿水平，双臂配合协调摆动；保持重心稳定，左右腿交替进行。

练习组数和次数：3-4组，每组每侧15-20次。



2019年8月3日（星期六）

### 1、屈腿跨坐



动作要领：腿部放松坐立，屈膝 30~50°；膝头朝外，两足底相对；身体自腰部向前靠，双臂伸直向前够。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20-30 秒。

### 2、腰部扭转拉伸



动作要领：双腿伸直，上体垂直坐立，将右腿放在左膝的外侧；将左肘置于右膝右侧；右手撑地，置于臀后 30~40 厘米处；左肘发力推动右膝向左，同时尽力向右转肩转头，尽量向背后看。

练习组数和时间：2-4 组，每组每侧 20-30 秒。

### 3、快频步



动作要领：微微屈膝屈髋，双脚与肩同宽，脚尖朝正方向；核心绷紧，双脚交替快速蹬地，双臂配合小幅度快频率的前后摆动。

练习组数和时间：2-4 组，每组 10-20 秒。



## 2019年8月4日（星期日）冰雪小知识

### 冰壶（Curling）

又称掷冰壶、冰上溜石，是以队为单位在冰上进行的一种投掷性竞赛项目，冬奥会比赛项目，并设有冰壶世锦赛。设男女2个小项，每队为四人。冰壶为圆壶状，由不含云母的苏格兰天然花岗岩制成，且世界上所有的制造优质冰壶用的天然花岗岩均产自苏格兰近海的一个小岛，也只有苏格兰人掌握着制作世界顶尖水平冰壶的技术。冰壶周长约为91.44厘米，高（从壶的底部到顶部）11.43厘米，重量（包括壶柄和壶栓）最大为19.96公斤。刷冰是为了减小冰壶与冰面间摩擦。有人把冰壶称作“冰上国际象棋”，这一比喻很好地诠释了冰壶的神秘与高雅。

### 运动装备

冰上溜石的装备包括冰壶、比赛用鞋和毛刷。冰壶由苏格兰不含云母的花岗岩石凿磨制成，标准直径30厘米、高11.5厘米、重19.1公斤。参赛队员脚穿比赛专用鞋，两鞋底部质地不同，蹬冰脚的鞋底为橡胶制成，而滑行脚的鞋底为塑料制成。

### 规则玩法

冰壶比赛时，每场由两支球队对抗进行，每队由4名球员组成。比赛共进行10局。两队每名球员均有两个冰壶，即有两次掷球机会。两队按一垒、二垒、三垒及主力队员的顺序交替掷球，在一名队员掷球时，由两名本方队员手持毛刷在冰壶滑行的前方快速左右擦刷冰面使冰壶能准确到达营垒的中心。同时对方的队员为使冰壶远离圆心，也可在冰壶的前面擦扫冰面。球员掷球时，身体下蹲，蹬冰脚踏在起蹬器上用力前蹬，使身体跪式向前滑行，同时手持冰壶从本垒圆心推球向前，至前卫线时，放开冰壶使其自行以直线或弧线轨道滑向营垒中心。掷球队员在力求将冰壶滑向圆心的同时，也可在主力队员的指挥下用冰壶将对方的冰壶撞出营垒或将场上本方的冰壶撞向营垒圆心。最后当双方队员掷完所有冰壶后，以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负，每石1分，积分多的队为胜。



## 运动精神

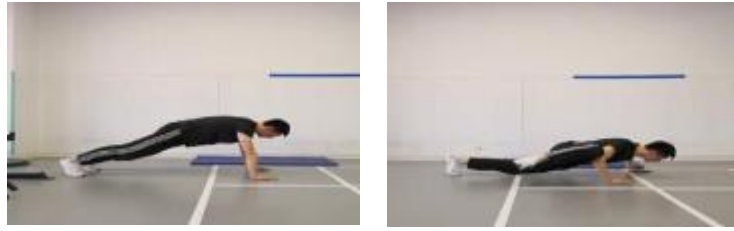
冰壶是一项技巧运动，也是一项传统运动。一击漂亮的投壶极其赏心悦目，观看一场真实地体现冰壶运动精神的比赛，且享有悠久历史盛誉的传统比赛项目也是一件乐事。运动员要赢得比赛，但决不贬低对手。一名真正的运动员宁可输掉比赛，也不愿赢得不公平。一名优秀冰壶运动员从来不会故意干扰对手，也不会妨碍对方发挥最佳水平。任何一名冰壶选手都不应该违反比赛规则和任何规定。但是，如果他非故意的犯规并且已经意识到了，他应该主动告知。如果比分相差太大，则应该主动认输，以免浪费对方的体力。虽然冰壶运动是一种竞技运动，但其精神实质要求好的运动精神，友善和可敬的行为。而这精神的体现是通过对竞赛规则的诠释和应用，以及所有场上、场下人员的行为得以体现。





2019年8月5日（星期一）

### 1、蜘蛛爬



动作要领：准备时双手双脚撑地，双臂垂直地面，双膝弯曲靠近地面，朝下；右手和左腿同时移动 30~50cm，且膝的位置位于肘的外侧；之后换成左手和右腿同时向正前方移动 30~50cm，爬行过程中保持背部平直。

练习组数和距离：2-4 组，每组 10-15 米。

### 2、原地高抬腿



动作要领：双臂弯曲，置于体侧，双脚前脚掌着地，重心微微向前；左腿蹬地提踵，右腿向上提膝，配合左臂前摆，右臂后摆；保持躯干微微向前或直立，没有向后倾倒，左右腿交替进行。

练习组数和时间：2-4 组，每组 20-30 秒。

### 3、燕式平衡



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立；双臂侧平举，左腿膝微弯曲支撑，右腿、和躯干成整体，向前倾至与地面平行，且躯干无侧倾；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4 组，每组 60 秒。



2019年8月6日（星期二）

### 1、下肢转动



动作要领：准备时双肩正对前方，双脚与肩同宽，脚尖朝右 45° 方向；向左转动髋部约 90°，双肩保持平稳，手臂与髋动作正好相反；左右交替进行。

练习组数和次数：2-4 组，每组 20-30 次。

### 2、单膝跪姿拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步直到大腿上平面与地面平行；左腿膝部弯曲至膝部着地。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20 秒。

### 3、原地摆臂



动作要领：前后脚开立，左脚在前，右脚在后，躯干微微前倾，左臂在后，右臂在前，肘部保持 90~100°；向前摆至身体中线，指尖齐眉，向后摆至身体后；保持躯干和头部稳定，两臂快速交替前后摆动。

练习组数和时间：3-4 组，每组每侧 20-30 秒。



2019年8月7日（星期三）

### 1、后蹬跑



动作要领：上体正直或稍前倾，两臂前后有力摆动；充分伸展髋关节，膝、踝关节蹬伸在后，后蹬力量大，重心前移；摆动腿积极向前上方摆动至水平或接近水平部位时，带动同侧髋充分前送，同时膝关节放松，大腿积极下压；小腿前送至足前掌着地，缓冲，迅速转入后蹬。

练习组数和距离：3-4组，每组15-20米。

### 2、侧向跳栏架



动作要领：侧对栏架，微微屈膝屈髋，双臂位于体后；双脚蹬地，配合双臂上摆，空中身体充分伸展；落地时主动屈膝屈髋缓冲，双臂后摆；落地后快速弹起，减少双脚在地面的停留时间。

练习组数和次数：2-4组，每组15-25次。

### 3、提膝展髋



动作要领：准备时两脚与肩同宽，双手叉腰站立；抬起右膝至大腿与地面平行，右脚向上勾起，右膝外展至最大幅度；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。





2019年8月8日（星期四）

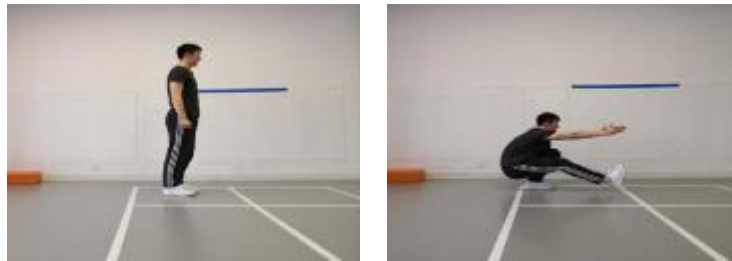
### 1、单膝跪姿拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步直到大腿上平面与地面平行；左腿膝部弯曲至膝部着地。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 2、单腿蹲



动作要领：单腿支撑站立，双臂张开保持平衡；支撑腿屈膝屈髋到最大幅度，膝与脚尖保持方向一致；支撑腿发力蹬地，回到准备动作。

练习组数和次数：2-4组，每组每侧5-8次。

### 3、俯身勾脚



动作要领：准备时自然站立；右脚向前迈出一小步，后脚跟着地，脚尖勾起，左腿膝关节微屈，原地支撑；俯身，双手触碰右脚脚尖；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。



2019年8月9日（星期五）

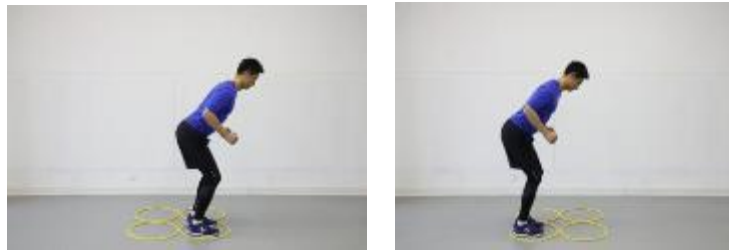
### 1、侧卧位拉伸



动作要领：向左侧卧，两腿伸直；左臂着地支撑身体；弯曲右腿，右手抓住右踝前面，拉向臀部。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。

### 2、象限跳



动作要领：微微屈膝屈髋，双脚并拢，前脚掌着地，站在灵敏环内；逆时针方向，依次跳过每一个环，并且始终保持面朝正前方，避免踩到灵敏环。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

### 3、臀部拉伸



动作要领：站立，右腿向前跨一大步，降重心，双手撑地，右腿旋内，小腿横于体前，左腿于体后伸直。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。



2019年8月10日（星期六）

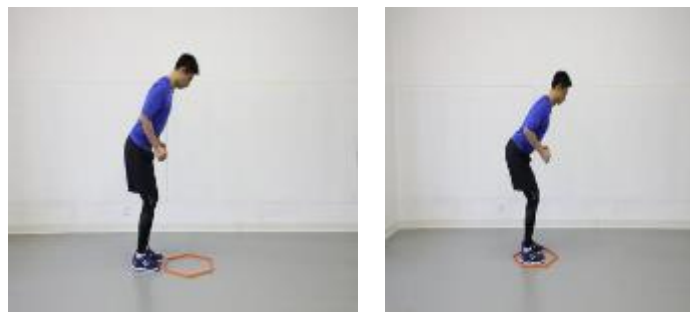
### 1、抱膝前行



动作要领：前脚掌着地，重心微微前倾，双臂位于体侧；下肢快速交替蹬地，膝抬至大腿上平面与地面平行；双臂配合协调摆动。

练习组数和距离：2-4组，每组每侧10-15米。

### 2、六边形跳



动作要领：微屈膝屈髋，双脚并拢，前脚掌着地，站在六边形外；逆时针方向，依次跳过每一个边，并且始终保持面朝正前方，避免踩到六边形。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。

### 3、背肌超人



动作要领：俯卧于垫上，双臂于头顶伸直；后侧链肌肉发力，躯干向后伸展。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。



## 2019年8月11日（星期日）冰雪小知识



### 无舵雪橇

也称平底雪橇、运动雪橇或短雪橇。雪橇运动项目之一。一种仰面躺在雪橇上，双脚在前，通过变换身体姿势来操纵雪橇高速回转滑降的运动。雪橇为木制，底面有一对平行的金属滑板。滑板不得装置能操纵滑板的舵和制动器。男、女单人项目比赛每队限报3人，每名运动员可滑行4次，以4次滑降时间总和计算名次，少者为胜。双人项目比赛时每队不得超过两名运动员，每名运动员可滑行两次，以两次滑降时间总和评定名次，少者列前。

### 比赛规则

无舵雪橇是乘木制或金属制的双橇滑板在专用的冰雪线路上高速滑降、回转的一项冬季运动项目。木制雪橇表面有一对宽不超过45厘米的平行金属滑板，滑板前部翘起部分可有一定柔软性。作为比赛项目，雪橇仅限于人工操纵，不准装置能操纵滑板的舵和制动器。

无舵雪橇是一种乘坐或卧在雪橇上，变换身体姿势式以操纵雪橇高速回转滑降的运动。运动员坐在雪橇上，双手借助起点助栏用力向后推而使雪橇起动。在滑行过程中，运动员仰卧在雪橇上，单手拉住雪橇皮带利用身体姿势的改变，操纵雪橇，使之沿着冰道快速滑降。到达终点时，运动员须在雪橇上，否则成绩无效。单座需要滑4次，双座滑2次，成绩相加，最后以时间少者获胜。



## 历史及发展

无舵雪橇(Luge)起源于北欧, 又称北欧冰橇。据记载, 早在 1480 年挪威就已出现无舵雪橇。1883 年 2 月 12 日, 瑞士人皮特(Peter Minsch)和澳大利亚人乔治(George Robertson)联手进行了一次“伟大的国际冰橇比赛”, 他们用时 9 分 15 秒滑过在瑞士达沃斯 4 公里的赛道。随后这个运动在瑞士、奥地利、德国、意大利以及美国等国家迅速兴起。1889 年德国成立无舵雪橇俱乐部。有男子单人、双人和女子单人 3 个比赛项目。

1957 年国际无舵雪橇联合会(International Luge Federation)正式成立, 决定从第 9 届冬奥会开始进行无舵雪橇比赛, 在非冬奥会年份, 每年举行世界锦标赛、欧洲锦标赛及各种杯赛。无舵雪橇有男子单人、双人及女子单人 3 个比赛项目。男子线路长 1000 米左右, 女子线路长 800 米左右。1964 年在第九届冬季奥运会中被列为正式比赛项目。在现代的无舵雪橇比赛中, 选手的速度可以达到每小时 140 公里或者更大, 其离心力超越 5G。





2019年8月12日（星期一）

### 1、擦地板



动作要领：蹲撑准备，双手持抹布；双手向前擦地推进，双脚蹬地，双腿弯曲，保持四肢触地状态。

练习组数和距离：2-4组，每组10-15米。

### 2、燕式平衡



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立；双臂侧平举，左腿膝微弯曲支撑，右腿、和躯干成整体，向前倾至与地面平行，且躯干无侧倾；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组60秒。

### 3、俯身勾脚



动作要领：准备时自然站立；右脚向前迈出一小步，后脚跟着地，脚尖勾起，左腿膝关节微屈，原地支撑；俯身，双手触碰右脚脚尖；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组20-30秒。

2019年8月13日（星期二）

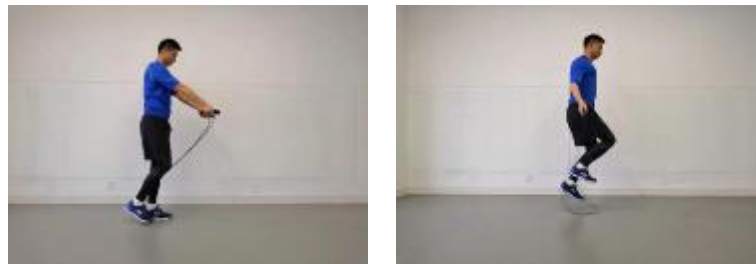
### 1、屈腿跨坐



动作要领：腿部放松坐立，屈膝 30~50°；膝头朝外，两足底相对；身体自腰部向前靠，双臂伸直向前够。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20-30 秒。

### 2、单脚跳绳



动作要领：自然站立，抬起其中一条腿，保持单腿支撑；以增加负重；双脚配合跳动，保持上下肢协调。

练习组数和时间：3-4 组，每组 20-30 秒。

### 3、侧向弓步



动作要领：准备时两脚与肩同宽站立，身体侧对前进方向；右脚侧向迈一大步，降重心至右腿与地面平行，左腿伸直，双脚完全贴住地面，躯干微微向前倾斜；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4 组，每组每侧 20-30 秒。



2019年8月14日（星期三）

### 1、前群拉伸



动作要领：准备时自然站立；右腿小腿向后折叠，右手抱住脚踝向上拉，同时左臂向上伸展，左腿原地提踵支撑；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

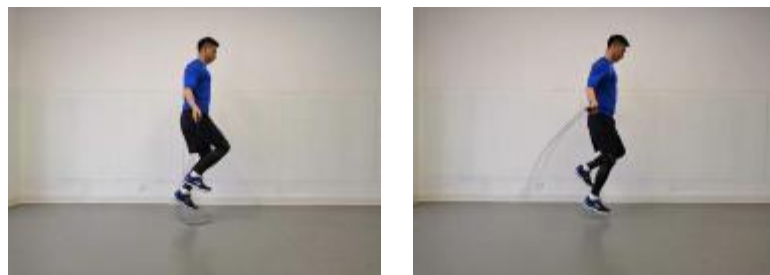
### 2、撑墙高抬腿



动作要领：双臂撑墙，身体成斜坡状；右腿向上抬起至大腿与地面平行，脚尖勾起；左腿同时配合向上提踵。

练习组数和时间：2-4组，每组20-30秒。

### 3、双脚交替跳绳



动作要领：自然站立，抬起其中一条腿，保持单腿支撑；每条跳一次绳，交换一次脚；左右脚交替进行。

练习组数和时间：3-4组，每组每侧20-30秒。





2019年8月15日（星期四）

### 1、负重摆臂



动作要领：前后脚开立，重心微微前倾；握重量适中的哑铃，两臂交替进行前后摆动；保持躯干稳定，避免身体晃动。

练习组数和次数：2-4组，每组10-20次。

### 2、下肢转动



动作要领：准备时双肩正对前方，双脚与肩同宽，脚尖朝右45°方向；向左转动髋部约90°，双肩保持平稳，手臂与髋动作正好相反；左右交替进行。

练习组数和次数：2-4组，每组20-30次。

### 3、腰部扭转拉伸



动作要领：双腿伸直，上体垂直坐立，将右腿放在左膝的外侧；将左肘置于右膝右侧；右手撑地，置于臀后30~40厘米处；左肘发力推动右膝向左，同时尽力向右转肩转头，尽量向背后看。

练习组数和时间：2-4组，每组每侧20-30秒。



## 每日必做放松（任选3项）

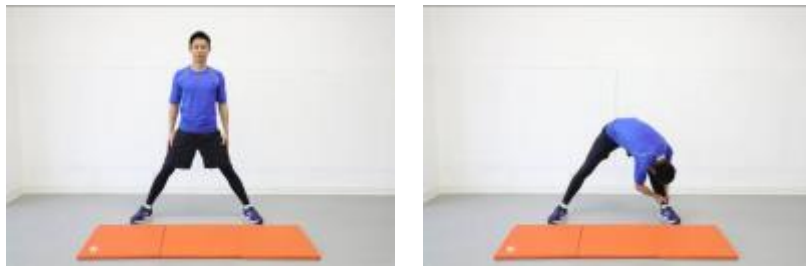
### 1、双膝弯曲双手勾脚尖



练习方法：蹲下，双手勾住双脚脚尖；缓慢起身，膝关节慢慢伸直，手臂完全伸直，直到大腿后侧有较明显的拉伸感。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 2、俯身抱腿



练习方法：双手叉腰，双腿尽量分开；躯干向一侧前屈，双手抱住小腿，保持两腿伸直；交换到另外一侧。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 3、跪倒后撑



练习方法：跪坐于垫上，双手后撑，双膝并拢；躯干缓慢向后倒，直至大腿前部有较明显的拉伸感。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。



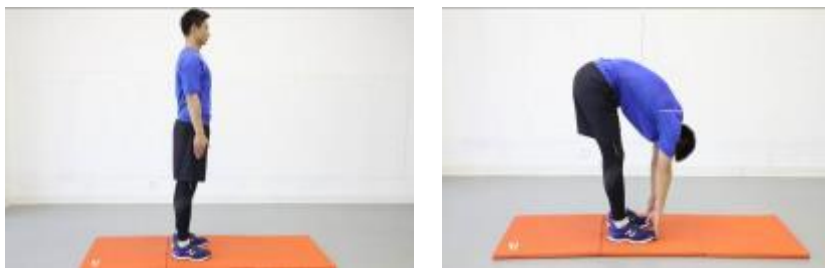
#### 4、身体山峰（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：蹲撑于垫上，双臂伸直始终撑于垫上；重心慢慢提高至双腿伸直；保持该姿势 30 秒左右。

练习组数和时间：2-3 组，每组 30 秒。

#### 5、直膝指尖触地（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：双脚并拢，双腿伸直，双臂于头顶伸直；慢慢向前俯身，配合向外呼气，直至双手中指触地，保持该姿势。

练习组数和时间：2-3 组，每组 30 秒。

#### 6、正向压腿（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：右腿支撑，右脚朝正前方，抬起左腿放到跳箱（或杠上）；保持髋摆正，躯干前屈，靠近左腿，该过程中配合向外呼气，直至双手抱住左脚脚尖，保持该姿势。

练习组数和时间：2-3 组，每组 30 秒。



### 7、直膝双拳触地（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：双脚并拢，双腿伸直，双臂于头顶伸直，双手握拳；慢慢向前俯身，配合向外呼气，直至双拳触地，保持该姿势。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 8、俯身勾脚（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：准备时自然站立；右脚向前迈出一小步，后脚跟着地，脚尖勾起，左腿膝关节微屈，原地支撑；俯身，双手触碰右脚脚尖，保持该姿势；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 9、臀部拉伸（臀部肌群）



练习方法：坐于垫上，左腿在前，小腿横放；右腿向后伸，髋关节摆正，双手撑于体前；交换到另外一侧。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。



### 10、仰卧助力拉伸（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：仰卧垫上，拉伸带绑住脚踝；左腿伸直压住垫子，保持脚尖朝上，双手拉紧拉伸带，笔直的抬起右腿至最大幅度，保持该姿势；髌位置放正，无侧倾。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 11、前群拉伸（大腿前侧肌群）



练习方法：准备时自然站立；右腿小腿向后折叠，右手抱住脚踝向上拉，同时左臂向上伸展，左腿原地提踵支撑；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 12、伏地挺身（背部和腹部肌群）



练习方法：跪坐于垫上，双臂向前伸展；保持髌部贴紧垫子，双臂慢慢撑起至双臂伸直，躯干慢慢向上抬起，保持该姿势。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。



### 13、单腿顶峰（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：双手手掌和双脚撑地，成驼峰式支撑；重心慢慢前移，保持左腿支撑，右腿直腿慢慢抬起至于躯干在一条直线上。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 14、弓步拉伸（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：成弓步支撑状态；前支撑腿不动，后支撑腿向后慢慢滑动，直到前支撑腿伸直，并且大腿后侧有较明显的拉伸感。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 15、屈腿跨坐（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：右腿为例。坐于垫上，右腿伸直，脚尖朝上，左腿弯曲，左脚与右膝关节对齐，髋部摆正；躯干前倾，双臂抱住右脚脚尖。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。



### 16、坐姿直腿前屈（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：坐于垫上，双腿伸直，脚尖朝上，髋部摆正；躯干前倾，双臂前伸，抱住双脚脚尖，保持膝关节伸展。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 17、直膝手掌触地（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：双脚并拢，双腿伸直，双臂于头顶伸直；慢慢向前俯身，配合向外呼气，直至双手掌触地，保持该姿势。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

### 18、手足前行（大腿和小腿后侧肌群）

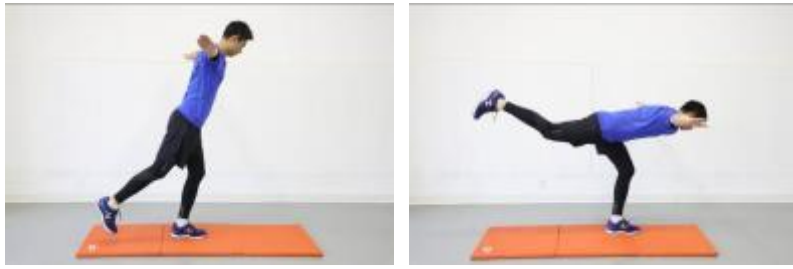


练习方法：两脚与肩同宽站立；保持膝关节伸展，双手手掌于提前撑地，然后左右手小幅度手交替向前爬行，直至成俯卧撑准备姿势；双手撑住不动，双腿伸直，双脚以小步慢慢向前靠近双手至最近。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。



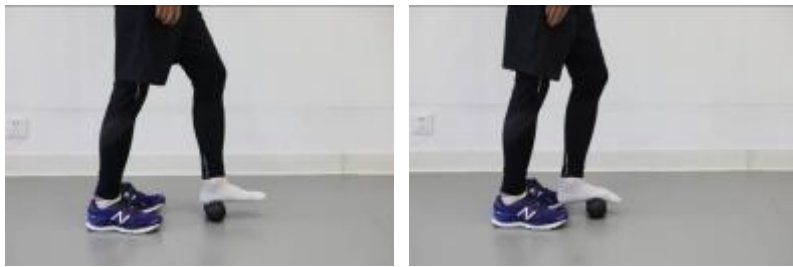
## 19、燕式平衡（大腿和小腿后侧肌群）



练习方法：准备时两脚与肩同宽站立；双臂侧平举，左腿膝微弯曲支撑，右腿、和躯干成整体，向前倾至与地面平行，且躯干无侧倾；回到准备动作，左右侧交替进行。

练习组数和时间：2-3组，每组30秒。

## 20、足底筋膜放松



练习方法：光脚站在垫子上，将网球放于右脚下，双手撑在墙上；将重心压向右腿，右腿用力向前向后滚动足底的网球，力度以足底能感觉到适度的疼痛感为宜。

练习组数和时间：2-3组，每组60秒。







## 附件一：小学《国家学生体质健康标准》评分标准

表 1 单项指标与权重表

测试对象	单项指标	权重 (%)
小学一年级至初三	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
小学一、二年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	30
	1 分钟跳绳	20
小学三、四年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	20
	1 分钟跳绳	20
	1 分钟仰卧起坐	10
小学五、六年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	1 分钟跳绳	10
	1 分钟仰卧起坐	20
	50 米×8 往返跑	10
初中	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)。



## （一）单项指标评分表

表 1-1 男生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米<sup>2</sup>）

等级	得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
正常	100	13.5~18.1	13.7~18.4	13.9~19.4	14.2~20.1	14.4~21.4	14.7~21.8
低体重	80	≤13.4	≤13.6	≤13.8	≤14.1	≤14.3	≤14.6
超重		18.2~20.3	18.5~20.4	19.5~22.1	20.2~22.6	21.5~24.1	21.9~24.5
肥胖	60	≥20.4	≥20.5	≥22.2	≥22.7	≥24.2	≥24.6

表 1-2 女生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米<sup>2</sup>）

等级	得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
正常	100	13.3~17.3	13.5~17.8	13.6~18.6	13.7~19.4	13.8~20.5	14.2~20.8
低体重	80	≤13.2	≤13.4	≤13.5	≤13.6	≤13.7	≤14.1
超重		17.4~19.2	17.9~20.2	18.7~21.1	19.5~22.0	20.6~22.9	20.9~23.6
肥胖	60	≥19.3	≥20.3	≥21.2	≥22.1	≥23.0	≥23.7



表 1-3 男生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	1700	2000	2300	2600	2900	3200
	95	1600	1900	2200	2500	2800	3100
	90	1500	1800	2100	2400	2700	3000
良好	85	1400	1650	1900	2150	2450	2750
	80	1300	1500	1700	1900	2200	2500
及格	78	1240	1430	1620	1820	2110	2400
	76	1180	1360	1540	1740	2020	2300
	74	1120	1290	1460	1660	1930	2200
	72	1060	1220	1380	1580	1840	2100
	70	1000	1150	1300	1500	1750	2000
	68	940	1080	1220	1420	1660	1900
	66	880	1010	1140	1340	1570	1800
	64	820	940	1060	1260	1480	1700
	62	760	870	980	1180	1390	1600
	60	700	800	900	1100	1300	1500
不及格	50	660	750	840	1030	1220	1410
	40	620	700	780	960	1140	1320
	30	580	650	720	890	1060	1230
	20	540	600	660	820	980	1140
	10	500	550	600	750	900	1050



表 1-4 女生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	1400	1600	1800	2000	2250	2500
	95	1300	1500	1700	1900	2150	2400
	90	1200	1400	1600	1800	2050	2300
良好	85	1100	1300	1500	1700	1950	2200
	80	1000	1200	1400	1600	1850	2100
及格	78	960	1150	1340	1530	1770	2010
	76	920	1100	1280	1460	1690	1920
	74	880	1050	1220	1390	1610	1830
	72	840	1000	1160	1320	1530	1740
	70	800	950	1100	1250	1450	1650
	68	760	900	1040	1180	1370	1560
	66	720	850	980	1110	1290	1470
	64	680	800	920	1040	1210	1380
	62	640	750	860	970	1130	1290
	60	600	700	800	900	1050	1200
不及格	50	580	680	780	880	1020	1170
	40	560	660	760	860	990	1140
	30	540	640	740	840	960	1110
	20	520	620	720	820	930	1080
	10	500	600	700	800	900	1050



表 1-5 男生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	10.2	9.6	9.1	8.7	8.4	8.2
	95	10.3	9.7	9.2	8.8	8.5	8.3
	90	10.4	9.8	9.3	8.9	8.6	8.4
良好	85	10.5	9.9	9.4	9.0	8.7	8.5
	80	10.6	10.0	9.5	9.1	8.8	8.6
及格	78	10.8	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	76	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0
	74	11.2	10.6	10.1	9.7	9.4	9.2
	72	11.4	10.8	10.3	9.9	9.6	9.4
	70	11.6	11.0	10.5	10.1	9.8	9.6
	68	11.8	11.2	10.7	10.3	10.0	9.8
	66	12.0	11.4	10.9	10.5	10.2	10.0
	64	12.2	11.6	11.1	10.7	10.4	10.2
	62	12.4	11.8	11.3	10.9	10.6	10.4
	60	12.6	12.0	11.5	11.1	10.8	10.6
不及格	50	12.8	12.2	11.7	11.3	11.0	10.8
	40	13.0	12.4	11.9	11.5	11.2	11.0
	30	13.2	12.6	12.1	11.7	11.4	11.2
	20	13.4	12.8	12.3	11.9	11.6	11.4
	10	13.6	13.0	12.5	12.1	11.8	11.6



表 1-6 女生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	11.0	10.0	9.2	8.7	8.3	8.2
	95	11.1	10.1	9.3	8.8	8.4	8.3
	90	11.2	10.2	9.4	8.9	8.5	8.4
良好	85	11.5	10.5	9.7	9.2	8.8	8.7
	80	11.8	10.8	10.0	9.5	9.1	9.0
及格	78	12.0	11.0	10.2	9.7	9.3	9.2
	76	12.2	11.2	10.4	9.9	9.5	9.4
	74	12.4	11.4	10.6	10.1	9.7	9.6
	72	12.6	11.6	10.8	10.3	9.9	9.8
	70	12.8	11.8	11.0	10.5	10.1	10.0
	68	13.0	12.0	11.2	10.7	10.3	10.2
	66	13.2	12.2	11.4	10.9	10.5	10.4
	64	13.4	12.4	11.6	11.1	10.7	10.6
	62	13.6	12.6	11.8	11.3	10.9	10.8
	60	13.8	12.8	12.0	11.5	11.1	11.0
不及格	50	14.0	13.0	12.2	11.7	11.3	11.2
	40	14.2	13.2	12.4	11.9	11.5	11.4
	30	14.4	13.4	12.6	12.1	11.7	11.6
	20	14.6	13.6	12.8	12.3	11.9	11.8
	10	14.8	13.8	13.0	12.5	12.1	12.0



表 1-7 男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6
	95	14.6	14.7	14.9	15.0	15.2	15.3
	90	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0
良好	85	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5
	80	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.0
及格	78	9.9	9.5	9.1	8.6	8.2	7.7
	76	8.8	8.4	8.0	7.4	7.0	6.4
	74	7.7	7.3	6.9	6.2	5.8	5.1
	72	6.6	6.2	5.8	5.0	4.6	3.8
	70	5.5	5.1	4.7	3.8	3.4	2.5
	68	4.4	4.0	3.6	2.6	2.2	1.2
	66	3.3	2.9	2.5	1.4	1.0	-0.1
	64	2.2	1.8	1.4	0.2	-0.2	-1.4
	62	1.1	0.7	0.3	-1.0	-1.4	-2.7
	60	0.0	-0.4	-0.8	-2.2	-2.6	-4.0
不及格	50	-0.8	-1.2	-1.6	-3.2	-3.6	-5.0
	40	-1.6	-2.0	-2.4	-4.2	-4.6	-6.0
	30	-2.4	-2.8	-3.2	-5.2	-5.6	-7.0
	20	-3.2	-3.6	-4.0	-6.2	-6.6	-8.0
	10	-4.0	-4.4	-4.8	-7.2	-7.6	-9.0





表 1-8 女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	19.9
	95	17.3	17.6	17.9	18.1	18.5	18.7
	90	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5
良好	85	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2
	80	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9
及格	78	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8
	76	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
	74	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	72	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5
	70	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
	68	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
	66	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2
	64	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1
	62	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0
	60	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9
不及格	50	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1
	40	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3
	30	0.0	-0.1	-0.2	-0.3	-0.4	-0.5
	20	-0.8	-0.9	-1.0	-1.1	-1.2	-1.3
	10	-1.6	-1.7	-1.8	-1.9	-2.0	-2.1



表 1-9 男生一分钟跳绳单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	109	117	126	137	148	157
	95	104	112	121	132	143	152
	90	99	107	116	127	138	147
良好	85	93	101	110	121	132	141
	80	87	95	104	115	126	135
及格	78	80	88	97	108	119	128
	76	73	81	90	101	112	121
	74	66	74	83	94	105	114
	72	59	67	76	87	98	107
	70	52	60	69	80	91	100
	68	45	53	62	73	84	93
	66	38	46	55	66	77	86
	64	31	39	48	59	70	79
	62	24	32	41	52	63	72
	60	17	25	34	45	56	65
不及格	50	14	22	31	42	53	62
	40	11	19	28	39	50	59
	30	8	16	25	36	47	56
	20	5	13	22	33	44	53
	10	2	10	19	30	41	50



表 1-10 女生一分钟跳绳单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	117	127	139	149	158	166
	95	110	120	132	142	151	159
	90	103	113	125	135	144	152
良好	85	95	105	117	127	136	144
	80	87	97	109	119	128	136
及格	78	80	90	102	112	121	129
	76	73	83	95	105	114	122
	74	66	76	88	98	107	115
	72	59	69	81	91	100	108
	70	52	62	74	84	93	101
	68	45	55	67	77	86	94
	66	38	48	60	70	79	87
	64	31	41	53	63	72	80
	62	24	34	46	56	65	73
	60	17	27	39	49	58	66
不及格	50	14	24	36	46	55	63
	40	11	21	33	43	52	60
	30	8	18	30	40	49	57
	20	5	15	27	37	46	54
	10	2	12	24	34	43	51



表 1-11 男生一分钟仰卧起坐、引体向上单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	48	49	50	51
	95	45	46	47	48
	90	42	43	44	45
良好	85	39	40	41	42
	80	36	37	38	39
及格	78	34	35	36	37
	76	32	33	34	35
	74	30	31	32	33
	72	28	29	30	31
	70	26	27	28	29
	68	24	25	26	27
	66	22	23	24	25
	64	20	21	22	23
	62	18	19	20	21
	60	16	17	18	19
不及格	50	14	15	16	17
	40	12	13	14	15
	30	10	11	12	13
	20	8	9	10	11
	10	6	7	8	9

注：小学三年级~六年级：一分钟仰卧起坐



表 1-12 女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	46	47	48	49
	95	44	45	46	47
	90	42	43	44	45
良好	85	39	40	41	42
	80	36	37	38	39
及格	78	34	35	36	37
	76	32	33	34	35
	74	30	31	32	33
	72	28	29	30	31
	70	26	27	28	29
	68	24	25	26	27
	66	22	23	24	25
	64	20	21	22	23
	62	18	19	20	21
	60	16	17	18	19
不及格	50	14	15	16	17
	40	12	13	14	15
	30	10	11	12	13
	20	8	9	10	11
	10	6	7	8	9



表 1-13 50 米×8 往返跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	男		女	
		五年级	六年级	五年级	六年级
优秀	100	1'36"	1'30"	1'41"	1'37"
	95	1'39"	1'33"	1'44"	1'40"
	90	1'42"	1'36"	1'47"	1'43"
良好	85	1'45"	1'39"	1'50"	1'46"
	80	1'48"	1'42"	1'53"	1'49"
及格	78	1'51"	1'45"	1'56"	1'52"
	76	1'54"	1'48"	1'59"	1'55"
	74	1'57"	1'51"	2'02"	1'58"
	72	2'00"	1'54"	2'05"	2'01"
	70	2'03"	1'57"	2'08"	2'04"
	68	2'06"	2'00"	2'11"	2'07"
	66	2'09"	2'03"	2'14"	2'10"
	64	2'12"	2'06"	2'17"	2'13"
	62	2'15"	2'09"	2'20"	2'16"
	60	2'18"	2'12"	2'23"	2'19"
不及格	50	2'22"	2'16"	2'27"	2'23"
	40	2'26"	2'20"	2'31"	2'27"
	30	2'30"	2'24"	2'35"	2'31"
	20	2'34"	2'28"	2'39"	2'35"
	10	2'38"	2'32"	2'43"	2'39"





## 附件二：足球爱好者暑假小练习和知识小问答

### 足球爱好者暑假小练习

#### 1、前后拉球



练习方法：用左右脚掌触碰足球顶端，左右脚交替，前后移动，支撑腿保持身体平衡

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。





## 2、踩球



练习方法：用左脚和右脚脚掌触球顶端，左右脚交替，掌握身体平衡以及脚下触球感觉，待熟悉以后在提高速度

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



### 3、倒球



练习方法：用左右脚内侧，将球在两腿之间，横向移动，双膝微微弯曲，将球放置于身体正下方稍稍靠前一点，待熟练以后可提高倒球速度

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



#### 4、滑球



练习方法：将球放在身体正下方，用脚掌向外拉球，再用脚弓触球将球拨球后，送到另外一只脚弓处，左右脚交替

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 5、左右拉球



练习方法：用脚掌触碰足球顶端，横向拉球，左右脚交替，身体保持平衡  
练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 6、1.2 转身



练习方法：用脚弓小碎步盘带同时，控球脚从球前面绕过足球，绕过球的脚此时变成支撑脚，身体的前进方向，也会随之改变

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



### 7、V 字形拉球（拉球后用脚弓拉球）



练习方法：用脚掌触球，将球拉回到支撑脚后面，再用触球脚弓，向斜上方拨球，控制好身体平衡

练习组数和时间：4-6 组，每组 5 分钟。



## 8、V 字形拉球（拉球后用外脚背拨球）



练习方法：支撑脚的膝盖弯曲，用触球脚脚掌将球拉回身体下方，然后再用外脚背将球向斜侧拨出，左右脚交替

练习组数和时间：4-6 组，每组 5 分钟。



## 9、彩虹盘带内侧



练习方法：两腿膝盖稍稍弯曲，跨球脚由足球外侧向支撑腿方向绕过，左右脚交替，重心随方向前倾

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。





## 10、彩虹盘带外侧



练习方法：两腿膝盖稍稍弯曲，跨球脚由支撑腿内侧向足球外侧方向绕过，左右脚交替，重心随方向前倾

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 11、推拉



练习方法：用脚掌触碰足球顶端，向回拉用脚背向前推出，脚尖尽量垂直于地面，左右脚交替

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 12、T字形的拉球



练习方法：练习方法：支撑脚保持身体平衡，用脚掌触碰足球顶端，向前左右后方向顺序拉球，左右脚交替

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



### 13、彩虹组合盘带



练习方法：用左脚弓将球拉到右侧，右脚从足球上方绕过后，横向左侧拉球，左右脚交替

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 14、交叉踩球



练习方法：用脚掌触碰足球顶端，由左脚掌右脚掌，左脚交叉支撑腿后面踩球顶端顺序，左右脚交替交叉

练习组数和时间：4-6组，每组5分钟。



## 15、马赛回旋



练习方法：用脚掌触碰足球顶端，右脚掌踩球向后转身 90 度，然后用左脚掌踩球向后转身 90 度，左右脚交替



练习组数和时间：4-6 组，每组 5 分钟。

## 16、曲线控球



练习步骤：用脚掌触碰足球顶端，用右脚掌控制足球向左后方拉球后退，支撑脚向后小幅跳跃，转身 60 度用右脚弓向前推出，左右脚交替

练习组数和时间：4-6 组，每组 5 分钟。



## 足球爱好者知识小问答

1. 古代足球起源于（ ）  
A. 英国 B. 埃及 C. 中国
2. 中国古代在（ ）就称足球游戏为“蹴鞠”或“蹋鞠”。  
A. 战国时期 B. 汉代 C. 唐代
3. （ ）英国正式把用脚踢的球赛命名为“富特波尔”（Football）  
A. 1409年 B. 1490年 C. 1904年
4. 据资料记载，（ ）已出现类似于现代足球运动的女子足球活动。  
A. 16世纪 B. 18世纪 C. 19世纪
5. 1857年（ ）成立了第一个足球俱乐部。  
A. 意大利 B. 法国 C. 英国
6. 一场足球比赛，一般运动员跑动距离都在（ ）米以上。  
A. 10000米 B. 6000米 C. 3000米
7. 运球是指运动员用脚的某部位连续（ ）。  
A. 推、拨球 B. 向前踢球 C. 向左、右踢球
8. “马修斯”式假动作过人的方法是以（ ）前著名前锋的名字命名。





- A. 巴西 B. 德国 C. 英国
9. 踢球的动作很多，但不管哪种踢球动作都是由（ ）环节组成。
- A. 三个 B. 四个 C. 五个
10. 踢球的方法主要有脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧踢球等（ ）方法。
- A. 四种 B. 五种 C. 六种
11. 脚内侧踢地滚球的技术要点是：直线助跑，踢球脚外展（ ）度。
- A.  $45^{\circ}$  B.  $90^{\circ}$  C.  $120^{\circ}$
12. 脚背正面踢球技术助跑为（ ）助跑。
- A. 直线 B. 斜线 C.  $45^{\circ}$
13. 停球主要有：脚内侧停球、脚底停球、脚背外侧停球等（ ）方法。
- A. 6种 B. 7种 C. 8种
14. 脚背内侧踢球的技术要点是（ ）助跑，踢球脚脚尖稍外转。
- A. 直线 B. 斜线 C.  $45^{\circ}$
15. 脚内侧停地滚球的技术要点是（ ）。
- A. 迎、撤 B. 脚挡 C. 拦截
16. 颠球是熟悉球性、提高控球能力的一种方法，颠球的部位一般为（ ）。
- A. 5个 B. 10个 C. 12个
17. 头顶球的力量主要来源于（ ）的力量。



A. 头 B. 摆动 C. 腿部肌肉

18. 现代足球运动是由技术、战术、（ ）和心理素质四大要素所组成。

A. 配合 B. 阵型 C. 身体素质

19. 头顶球按头触球部位的不同可分为（ ）种方法。

A. 两种 B. 三种 C. 四种

20. 守门员技术包括准备姿势、选位、移动、接球、扑球等（ ）技术。

A. 七项 B. 八项 C. 九项

21. 踢球是指运动员有目的地用脚把球击向预定目标的（ ）。

A. 动作 B. 技术 C. 射门

22. 足球比赛中，每队上场人数最少应为（ ）人。

A. 10 B. 9 C. 7

23. 当某队在场上参加比赛的队员没有（ ）人时，比赛不能再进行。

A. 6 B. 7 C. 8

24. 当攻方在守方罚球区附近踢任意球时，守方人墙的合法距离应为（ ）。

A. 9.12 米 B. 9.13 米 C. 9.15 米

25. 队员在越位位置直接接得（ ）为越位。

A. 球门球 B. 任意球 C. 界外球

26. 在足球比赛中，以下哪种犯规应判罚间接任意球。（ ）

A. 故意手球 B. 危险动作 C. 踢对方队员



27. 在足球比赛中，以下哪种犯规应判罚直接任意球。（ ）
- A. 推对方队员 B. 危险动作 C. 阻挡对方队员
28. 判断球是否进门的标准是（ ）是否越过球门线。
- A. 球的一半 B. 球的整体 C. 球的大部分
29. 罚球点球点距球门线之间的距离是（ ）米。
- A. 9.15 B. 11 C. 16.5
30. 足球场角球区的半径是（ ）米。
- A. 1 B. 1.5 C. 0.12
31. 正式足球比赛对球的周长有一定的要求，其要求是（ ）。
- A. 68cm~71cm B. 69cm~70cm C. 69cm~71cm
32. 足球比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于（ ）名，必须有一名守门员。
- A. 10 B. 11 C. 12
33. 足球场的四线，最长的线是（ ）。
- A. 中线 B. 端线 C. 边线
34. 足球场有三区，其中面积最大的一个区是（ ）。
- A. 球门区 B. 罚球区 C. 角球区
35. 比赛用球充气后其压力应相等于（ ）个大气压力。
- A. 0.4~1.1 B. 0.5~1.1 C. 0.6~1.1



36. 正式足球比赛，每队必须提交（ ）名替补队员名单给裁判员。
- A. 5 B. 4 C. 3
37. 足球场各线的宽度不得超过多少厘米（ ）。
- A. 10 厘米 B. 11 厘米 C. 12 厘米
38. 比赛时，在场地两侧正对中线的边线外多少米可竖中线旗（ ）。
- A. 1 米 B. 1.5 米 C. 2 米
39. 裁判员是否可以允许队员手臂敷着石膏绷带参加比赛（ ）。
- A. 可以 B. 不可以 C. 裁判员认为石膏绷带没有危险才能允许比赛
40. 在下半场比赛中，由于队员受伤及其他原因而损失时间 5 分钟怎么办（ ）。
- A. 补足 5 分钟 B. 补多少由裁判员决定 C. 不必补时
41. 足球场各区域界线的宽度均应从线的（ ）为界包括在该区域面积之内。
- A. 外沿 B. 内沿 C. 中间
42. 助理裁判员可否同意医生进场护理伤员（ ）。
- A. 可以 B. 不可以 C. 可以，但必须成死球时
43. 是否允许球队在半场休息时将穿湿的红色球衣换上干的蓝色球衣（ ）。
- A. 允许 B. 允许，但换上的球衣颜色与对方有明显区别 C. 不允许
44. 裁判员拒绝队员提问题的正确方法是什么（ ）。
- A. 不理睬 B. 让队员自己去想 C. 继续比赛
45. 如果发现队员严重受伤的情况，裁判员应如何处理（ ）。



- A. 暂停比赛 B. 成死球时暂停 C. 对双方球门不构成危险时
46. 裁判员在执行警告时是否必须暂停比赛（ ）。
- A. 必须 B. 不必 C. 待比赛成死球时再警告队员
47. 罚任意球时，对方队员必须距球 9.15 米，如队员不肯退出规定的距离应（ ）。
- A. 劝说 B. 警告 C. 罚令出场
48. 罚任意球的队员何时才能再次踢（触）球（ ）。
- A. 立即 B. 球滚动一周 C. 其他队员踢或触及后
49. 罚间接任意球、球碰门柱进入门内，此球有效吗？（ ）
- A. 有效 B. 无效 C. 无效由对方罚球点球
50. 同一场比赛时，同一个队员第二次被警告时，裁判员应（ ）。
- A. 出示红牌 B. 黄牌、红牌依次出示 C. 两次出示黄牌