**健身气功概述**

**一、导引术**

**导引**，意为“**导气令和，引体令柔**”之意，通过锻炼使人们身体达到气机平和拉伸身体增强柔韧性达到强身健体、延年益寿的目的

古代的健身方法称为**导引**，早在春秋战国时期就非常流行，它是从生活中来，最初叫舞，后来叫导引。大禹治水十年三次路过家门而不入，潮湿的环境下腿关节患了严重的病变，给身心带来了很大的痛苦，走路奇怪，人们崇拜他模仿走路姿势，在中国古代叫禹步，可称中国锻炼最早的操。

**筋长一寸，多活十年**

**老子曾说：“骨弱筋柔”**是人体最健康的状态。

**中国传统导引术认为**：“**行走坐卧皆导引”**

**二、气功**

何为“气” ?“气”就是超微粒子,是场、是电磁波。从健身养生的视角出发，普遍比较认同的气功内涵是：通过调心、调息、调身的锻炼，改善自身的健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐的技能。气功是“吐纳”“导引”“行气”等传统健身方法的代名词。

历史上气功也有多种分类，如按历史源流分为道家气功、儒家气功、释家气功、医家气功、武术气功；按练功的状态分为动功、精功；按功法姿势分为站功、坐功、卧功、行功。

20世纪80年代，气功在社会上一度风行，群众性气功锻炼活动空前活跃，但一些不良现象也在滋生蔓延。为使社会气功纳入科学化、规范化、法制化管理轨道，中共中央宣传部、国家体委和卫生部等七部委先后将气功改为

**1996年《关于加强社会气功管理的通知》提出了社会气功、群众气功、气功医疗→2000、7年卫生部 医疗气功→2000.9健身气功**

2006年国家体育总局颁布的《健身气功管理办法》，继续沿用了健身气功这一概念。在新的历史时期，将社会气功分为健身气功和医疗气功，不仅适应了对社会气功管理的需要，而且也符合气功发展的客观规律。

**三、健身气功**

[**气功**](file:///D:\学习资料\讲座资料\04健身气功.avi)**的概念**：气功是通过特定的修炼方法（呼吸、身体活动、意识的调整）以强身健体、预防治病、健身延年、开发潜能为目的，使机体的组织、器官在功能上更加有序化与协同化的生理变化的过程。

**健身气功概念**：健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。

**现代健身气功的功法内容**：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、十二段锦、马王堆导引术、大舞、导引养生功十二法、太极养生杖

**易筋经**：易筋经的字义是指改变筋脉的方法。功法的每一势动作都使身体的上肢、下肢和躯干有较充分的屈伸、外展內收和以腰为轴的脊椎旋转,伸筋拔骨,从而牵拉人体各部位的大小肌群和筋膜,促进各部位软组织的血液循环,提高身体的柔韧性、灵活性和活动功能。动作舒展连绵,刚柔相济。呼吸自然,动息相融,形意合一。健身、防病、延年益智效果明显。

**五禽戏**：五禽戏的动作是模仿五禽的姿势,即虎之威猛,鹿之安舒,熊之沉稳,猿之灵巧,鸟之轻捷,形神兼备,意气相隨,內外合 一。动作充份体现身体躯干和手指、腳趾等关节的全方位运动,对颈椎、胸椎、腰椎等进行了有效的锻炼,使之活络筋骨和加強人体远端血液微循环。每戏之间,配以短暂的静功站桩,起到调整气息、宁心安神、外静內动的练功效果。

**六字诀**：六字诀的功法特点是在呼吸吐纳的同時同时,通过特定的读音口型来调整与控制体内气息的升降出入，形成分別与人体肝、心、脾、肺、肾、三焦相对应的“噓、呵、呼、呬、吹、嘻”六种特定的吐气发声方法，进而达到调整脏腑气机平衡的作用。动作圆转如意，练养相兼，特別适合康复和体弱多病者习练，对高血压、高血糖、高血脂等慢性疾病，也有一定辅助疗效作用。

**八段锦**：八段锦是一套完整的健身方法。其功法特点是柔和缓慢、圆活连贯，松静结合、动静相宜，使人轻松自如，神清气爽，体态安详，从而达到疏通经络、畅通气血，强筋壯骨的功效，经测试，经常参加习练的中老年人，其呼吸系统功能和身体的平衡能力，都有明显提高；心血管功能状态和骨质疏松等疾病得到改善，肌体抗衰能力得到增强，益寿延年效果良好。

**十二段锦**：十二段锦是一套完整的坐式导引功法，把按摩、导入、入静、存想等传统气功方法融为一体，功法特点一是要求意形相随，气息相合，动静相间，使人能放松身心，安定情绪，利于畅通经络、调和气血、改善脏腑功能；二是强调伸展，利于疏理全身的骨骼、肌肉和关节等组织，提高肢体的灵活性和协调性；三是注重咽津，起到消除疲劳、内安五脏,延缓衰老、增进健康的作用。

**马王堆导引术**：马王堆导引术的动作直接取自马王堆<导引图>，以循经导引、行意相随为特点編排而成，即遵循人体经脉的走向，配合呼吸，进行开合提落、旋转屈伸等有规律的运动，从而提高人体的柔韧性和稳定性，有助于滑利关节、疏导经脈、畅通气血；呼吸自然顺畅，精神内守，形意相随，从而达到吐故纳新，身心合一的境界，为习练者营造惬意的练功意境。

**大舞**：大舞是一套以舞宣导的功法，集修心、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，其舞的神韵、舞的风采、舞的律动、舞的美感、舞的快乐，均与气血调和、阴阳平衡、内外协调、心神宁静甜美密切相关，不仅可以宣散体内郁结的气血，疏导不畅的经络，通利关节，调和脏腑，还使人享受愉悦，陶冶性情，袪病强身，延年益寿，适合不同人群习练。

**导引养生功十二法**：导引养生功十二法是一套通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使生命优化的养生术，也是一套提高五脏六腑机能，防病治病的经络导引术。功法注重精、气、神的培养,以达养神、练氣、通脈的效应。动作要求功走圆道、逢动必旋，使功法与人体各脏腑的气机共升降、相协调，使人与宇宙间万事万物相适应，做到天人合一。是人们自我锻炼，通往身心健康的一条新途径。

太极养生杖：太极养生杖是一套以器械导引肢体运动並配合呼吸，意念调节为主要手段的功法，通过以杖导引，带动手腕的卷旋，颈椎的屈伸和脊椎的旋转，得以舒筋调脈，促进全身气血流通，调节人体阴阳平衡，达到健身、健美、健康的目的，整套功法动作柔和缓慢，意境优美，意气相随，好学易练，易于推广普及。

**二、健身气功的作用**

（一）、健身气功能够促进生命的新陈代谢

维持生命新陈代谢过程正常的运行，首先在于要培养后天之精，后天之精是之脏腑之精，来自饮食的营养物质，亦称水谷精微，有了营养物质的不断补充，才能维持人体的生命活动，而在五脏六腑中，首先要注意的是脾、胃。因此，中医强调有胃气则生，无胃气则死，这是中医许多治疗原则中的最基本一条原则。

在习练健身气功的时候，会有明显的饥饿感，这正说明，健身气功通过调身、调息、调心，使得下丘脑得到了刺激，增强了胃气。胃气的增强，有利于脏腑的吸收和排泄功能，促进生命的新陈代谢。

（二）、健身气功能够激发人体内在的有益因子

人在新陈代谢过程中产生了大量毒素，这些毒素阻碍了新陈代谢的正常进行。中医发现人体健康状况，取决于元气的盛衰，元气充沛，则后天诸气得以资助，从而脏腑协调、身心健康。健身气功练功开始时，要求意守丹田，丹田是元阳之本，真气发生之处，人体生命活动力的源泉，能鼓舞脏腑经络气血的新陈代谢，能促进吞噬细胞的活性，使之自动不息地循环，生活因此得以保持，生命也赖以相继。

（三）、健身气功能够增强脏腑的运化能力

练健身气功动作以腰为主宰，腰部命门是主要锻炼之处，命门相火旺盛，肾气则充盈。肾阳相火是其它脏腑生理活动的原动力。命门元阳之火充足，则脾阳得资，脾气充足健运，后天水谷得以消化，精微物质得以运化，从而为人体脏腑、经络乃四肢百的正常活动提供了物质基础。健身气功强调意识的清净，有利于大脑的休息，呼吸均匀缓慢，人体的耗能达到最小值，机体属于积极养正的状态，脏腑的能力得到调节，练功下来，更有利脏腑的运化功能。

健身气功是全面对心脏功能的锻炼与增强，由原阳之火，脾胃之气提供物质基础，在通过调息、调身的方法增强心肺功能，每天下午大约16点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候，此时锻炼身体不容易受伤。

（四）、健身气功能够调节情绪状态，追求身心和谐

养心，“健康的一半是心理健康”，调心与调身，调息都是有重大的作用，调心更尤为重要。健身气功中调心，要自觉控制意识活动，使之达到集中、专一，从而符合练功的要求，也就是意念的锻炼。《天台止观》将调心分为三步：入定、住定、出定，其基本要求是身做到“清心寡欲”，排除杂念，达到“入静”状态。调心进入入静状态，人体肌肉松驰舒适，不紧张，呼吸平稳程缓，太脑皮层处于主动的，积极的自我抑制状态，从而有利于调节体内植物神经的功能，同时也有助于调和恢复大脑及内脏之间的正常关系，而且对外界有害刺激产生保护作用。

总之，坚持健身气功的锻炼，有助于人体的阴阳得以平衡，经络得以疏通，气血得以调和，脏腑得以调理，元气得以充沛，机体的抗病能力得以增强，从而达到防治疾病，强身健体，延年益寿的目的。

**十六式太极拳动作要点**

1. **起势**
2. 两脚开立 2、两臂前举 3、屈膝按掌
3. **左右野马分鬃**

左野马分鬃

1. 抱球收脚 2、转体迈步 3、弓步分手

右野马分鬃

1. 重心后移 2、抱球跟脚 3、转体迈步 4、弓步分手
2. **白鹤亮翅**
3. 转体抱球 2、跟步后坐 3、虚步点地分手
4. **左右搂膝拗步**

左搂膝拗步

1. 转体落手 2、转体收脚 3、迈步屈肘 4、弓步搂推

右搂膝拗步

1. 重心后移 2、转身跟脚 3、迈步屈肘 4、搂膝拗步
2. **搬拦锤**
3. 重心后移 2、转身分手 3、收脚掩手 4、蹬脚搬锤 5、转体旋臂 6、进步拦掌 7、进步打拳（锤）
4. **如封似闭**
5. 穿掌交叉 2、后坐收掌 3、弓步推掌
6. **单鞭**
7. 转体扣脚 2、右钩手收脚 3、转体迈步 4、弓步左推掌
8. **手挥琵琶**
9. 跟步摆掌 2、后坐挑掌 3、虚步合璧
10. **左右倒卷肱**

左倒卷肱

1. 转体135度撤手 2、提膝屈肘 3、退步推掌

右倒卷肱

1. 转体135度撤手 2、提膝屈肘 3、退步推掌
2. **左右穿梭**

左穿梭

1. 转体扣脚 2、转身撇脚 3、收脚抱球 4、迈步分手 5、弓步右推掌左架掌

右穿梭

1. 重心后移 2、抱球跟脚 3、迈步分手 4、弓步左推掌右架掌
2. **海底针**
3. 跟步提手 2、虚步插掌
4. **闪通臂**
5. 提手收脚 2、迈步分手 3、弓步推掌
6. **云手**
7. 转体云手 2、云手收步 3、云手出步 4、云手收步
8. **左右揽雀尾**

右揽雀尾

1. 转体抱球 2、迈步分手 3、弓步棚臂 4、转体伸臂 5、转体后捋 6、转体搭手 7、弓腿前挤 8、后坐收手（到腰） 9、弓步按掌

左揽雀尾

1. 转体扣脚 2、收脚抱球 3、迈步分手 4、弓步棚臂 5、转体伸臂 6、转体后捋 7、 转体搭手 8、弓腿前挤 9、后坐收手（到腰） 10、弓步按掌
2. **十字手**
3. 转体扣脚 2、撇脚分手 3、左腿扣脚 4、收脚合抱
4. **收势**
5. 分手前撑 2、两臂下落 3、收脚还原

**健身气功——八段锦动作详细解说及要领**

**预备式**

**动作要点：**

两脚并步站立，两臂垂与体侧，目视前方，左脚向左开步，与肩同宽，两臂内旋向两侧摆起，与髋同高，掌心向后。两腿膝关节稍屈，同时两臂外旋，向前合抱于腹前，掌心向内，两掌指尖距约十公分，目视前方。

**功法作用：**

宁静心神，调整呼吸，内安五脏，端正身形，从精神和肢体上做好练功前的准备，

**第一式：两手托天理三焦**

动作解说：首先两臂外旋微下落，两掌五指分开在腹前交插，掌心向上，目视前方。然后，两掌挺膝伸直，同时两掌上托与胸前，随后两臂内旋向上托起，掌心向上，抬头目视两掌，两掌继续上托，肘关节伸直，同时下合内收，动作稍停，目视前方。然后，两腿膝关节微屈，同时两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。全部动作一上一下为一次，共做六次。

**功法作用：**

根据中医说法，脐以下为下焦，胸格至脐我中焦，胸格以上我上焦。这一式动作，通过两手交插上举，缓慢用力，保持身拉，可使三焦通畅，气血调和。通过拉长躯干与上肢各关节周围的肌肉与韧带，下关节软组织，对提高关节的灵活性，防治肩骨颈椎疾患，颈椎病具有良好的作用，

**第二式：左右开弓似射雕**

**动作要点：**

第一个动作，重心右移，左脚向左开步站立，膝关节缓慢伸直，两掌向上交插与胸前，左撑在外，目视前方。第二个动作，右掌曲指，向右拉到臂前，左掌成八字撑，左臂内旋，向左推出，与肩同高， 同时，两脚曲膝半蹲成马步，动作略停，目视左前方。第三个动作，重心右移，两手变自然掌，右手向右画弧与肩同高，掌心斜向前，重心继续右移，左脚回收成并步站立，同时，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。右式动作与左视相同，只是左右相反，一左一右为一次，共做三次。做第三遍最后移动时，身体重心继续左移，右脚回收成开步站立，膝关节微曲，同时两掌下落，捧于腹前，目视前方。

**功法作用：**

展肩扩胸，可刺激督脉背部俞穴，同时调节手太阴，肺经等经脉之所。它能有效的发展下肢的肌肉，提高平衡和协调能力，同时增加前臂和手部肌肉的力量，提高手腕关节及指关节的灵活性，并有利于矫正驼背肩内收等不良姿式，很好的预防肩、颈疾病。

**第三式：调理脾胃须单举**

**动作要点：**

第一个动作，两腿挺膝伸直，同时左掌上托，经面前上穿，随之臂内旋上举至头的左上方，右掌同时随臂内旋下按至右髋旁，指尖向前，动作略停。第二个动作，两腿膝关节微屈，同时左臂驱肘外旋，左掌经面前下落于腹前，同时右臂外旋，右掌外旋右掌向上捧于腹前，目视前方。右式动作与左视动作相同，但左右相反，该式一左一右为一次，共做三次。做到第三次最后移动时，便两腿膝关节微屈，右掌下压至右髋旁，指尖向前，目视前方。

**功法作用：**

通过左右上肢，一松一紧的上下对拉，可以牵拉腹腔，对中焦脾胃起到按摩的作用，同时，可以刺激胸于斜骨的相关经络，以及背部输血等。具有调理脏腹经络的作用。该式动作，可使脊柱内各锥骨间的小关节及小肌肉得到锻炼，从而增强脊柱的灵活性与稳定性，有利于预防和治疗肩、颈疾病。

**第四式：五劳七伤往后瞧**

**动作要点：**

第一个动作，两腿挺膝，重心升起，同时两臂伸直，指尖向下，目视前方。第二个动作，上动不停，两臂外旋，掌心向外，头向左后转，动作稍停，目视左斜后方。第三个动作，两腿膝关节微屈，同时两臂内旋按于髋旁，指尖向前，目视前方。右式动作与左式相同，方向想反。该式一左一右为一式，共作三次，做到第三次，最后移动时，便两腿膝关节微屈，同时两掌捧于腹前，目视前方。

**功法作用：**

五劳，是指心、肝、脾、肺、肾等五劳损伤，七伤指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思七情伤害。这个动作通过上肢伸直，外旋扭转的劲力牵张作用，可以扩张牵拉胸腔，腹腔多脏腑，往好瞧的转头动作，可以刺激颈部大锥穴，以及背部五脏六腑的输血，达到防治五劳七伤的目的。这一动作，还能能加颈部及肩关节周围能与运动的肌群的收缩力，增加颈部运动幅度，活动眼肌，改善眼肌疲劳的及肩颈等背部疾患，改善颈部及脑部血液循环，有助于解除中枢神经系统的疲劳。

**第五式：摇头摆尾去心火**

**动作要点：**

第一个动作，重心左移，右脚向右开臂站立，同时两掌上托至头上方，肘关节微屈，指尖相对，目视前方。第二个动作，两脚屈膝半蹲成马步，同时，两臂向两侧下落，两掌浮于膝关节上方。第三个动作，重心向上稍升起，随之重心右移，上体向右侧移，俯身，目视右脚面。第四个动作，重心左移，同时上体由右向前、向左旋转，目视右脚根。第五个动作，重心右移成马步，同时，头向好摇，上体立起，随之，下颌微收，目视前方。右式动作下左式动作相同 ，方向相反 ，该式一左一右为一次，共做三次。做这三次后，重心左移，右脚回收成开步站立，同时，两臂经两侧上举，两掌心相对，两腿膝关节微屈，同时两掌下按至腹前，指尖相对，目视前方。

**功法作用：**

属阳热内剩的病疾，该式动作两脚下蹲，摇动尾闾，可刺激督脉等，通过摇头可刺激大椎穴，从而达到舒经泄热的目的，有助于去除心火，在摇头摆尾过程中，脊柱、腰段、颈段大弧度侧屈，反转及回旋，可使整个脊柱的头、颈段，腰腹及臀骨部肌群参与收缩，既增加了颈、腰、髋关节的灵活性，也发展该部位的肌力。

**第六式：两手攀足固肾腰**

**动作要点：**

两腿挺膝，伸直站立，同时，两掌指尖向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前，目视前方。第二个动作，两臂屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对。第三个动作，两臂外旋，两掌心向上，随之，两掌掌指随腋下后擦。第四个动作，两掌心向内，沿脊柱两侧向下摩运至臀部。随之上体前俯，沿腿后向下摩运，经脚两侧至于脚面，抬头，目视前下方，动作略停。第五个动作，两掌沿地面前伸，随之用手臂带动上体立起，两臂肘关节伸直上举，掌心向前。该式一上一下为一次，共做六次。做完六次好，两腿膝关节微屈，同时两掌向前下按至腹前，掌心向下，指尖向前，目视前方。

**功法作用：**

通在大弧度前屈后伸，可刺激脊柱，督脉，以及阳关、委中等穴，有助于防治生殖泌尿系统的一些慢性病，达到固肾壮腰的目的。通过几度大弧度前屈好伸，可有效发展躯干，前后伸屈几度肌群的力量与伸展性，同时对于腰部的肾，肾上腺，输尿管等器官有良好的牵拉按摩作用，可以改善其功能，刺激其活动。

**第七式： 攒拳怒目争气力**

**动作要点：**第一个动作，重心右移，左脚向左开步，两腿半蹲成马步，同时两掌握拳于腰侧，大母指在内，拳眼向上，目视前方。第二个动作，左拳向前冲出，与肩同高，拳眼向上，目视左拳。第三个动作，左臂内旋，左拳变掌，五口向下，目视左掌。第四个动作，左臂外旋，肘关节微屈，同时左掌向左缠绕，变掌心向上后，握住，大拇指在内，目视左拳。第五个动作，左拳屈肘回收至腰侧，拳眼向上，目视前方。右式动作与左视动作相同，该式一左一右为一式，共做三次，做完三次后，重心右移，左脚回收成并步站立，同时两拳变掌回于体侧，目视前方。

**功法作用：**

该式动作的怒目瞪眼，可刺激肝经，使肝血充盈，肝气输泄。该式动作，两腿下蹲，脚指抓地，双手转拳，旋腕，手指足节强力抓握等动作，可刺激手足、三阳、三阴经脉和督脉，同时，可使全身肌肉、经脉受到劲力牵张刺激，长期锻炼可使肌肉结实有力，气力增加。

**第八式： 背后七颠百病消**

**动作要点：**

第一个动作，两脚跟提起，头上顶，动作稍停，目视前方。第二个动作，两脚根下落，轻震地面，该式一起一落为一式，共做七次。

**功法作用：**

脚十指抓地，可刺激足部有关经脉，调节相应脏腑功能，同时惦足可刺激几度与上督脉，使全身，脏腑经络，气血通畅，阴阳平衡，惦足而立，可发展小脚后群肌力，拉长主体肌肉韧带，提高人体的平衡能力，落地振动可轻度刺激下肢，与几度各关节内外结构，便做全身肌肉得到了很好的放松、复位，有助解除肌肉紧张。

**收势：**

**动作要点：**

第一个动作，两臂内旋向两侧摆起，与髋同高，掌心向后，目视前方。第二个动作，上动不停，两臂屈肘，两掌相结于腹部，男性左手在里，女性右手在里。第三个动作，两臂回于体侧。

**功法作用：**

使气息归元，整理肢体，放松肌肉，娱乐心情，尽一步巩固练功的效果，逐渐恢复到练功时安静的状态。

**太极拳八法五步**

**太极八法五步**是国家体育总局为了更好地宣传、推广、普及太极拳，在现有各流派太极拳的基础上，从最为核心的八法五步技术入手，即：掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠八种手法，以及进、退、顾、盼、定五种步法，进行了系统的提炼和整理而成。它动作结构简单，数量合理，内涵丰富，易学易练，是较为理想的太极拳入门套路。

**八法**：掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠。

**五步：**进、退、顾、盼、定。

**技术动作**

1. 起势

2. 左棚势 右捋势 左挤势 双按势

3. 右採势 左挒势 左肘势 右靠势

4. 右棚势 左捋势 右挤势 双按势

5. 左採势 右挒势 右肘势 左靠势

6. 进步左右棚势

7. 退步左右捋势

8. 左移步左挤势 左移步双按势

9. 右移步右挤势 右移步双按势

10. 退步左右採势

11. 进步左右挒势

12. 右移步右肘势 右移步右靠势

13. 左移步左肘势 左移步左靠势

14. 中定左右独立势

15. 十字手

16. 收势

**练习方法：**

**起势：**

1、身体自然直立，两脚并拢，头颈端正，肩臂松垂，两手轻贴大腿侧;面向南，目向前平视，心情宁静。

2、左脚向左轻轻开步，相距右脚与肩同宽，脚尖向前。

3、两手缓慢向前平举至与肩同高时，手心向下，两臂相距同肩宽，肘微下垂。

4、上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲，两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对。

要点:全身放松，舌顶上腭，呼吸自然。

**一、掤**

1、左转体的同时，左臂上抬屈于胸前，手心向下;右手翻转向左划弧至左腹前，手心向上，与左手相对如同抱球，重心移至左腿，右腿收于左腿内侧，面向西，目视前方。

2、右脚向前轻轻迈出一步，脚跟着地，前移成右弓步;同时右臂向前掤出，臂微曲，掌心向内，高与肩平，左掌向左向下落于左胯旁，掌心向下，目视右前臂。

要点:两手分开要保持弧形，体转要以腰为轴，弓步与分手的速度要一致。  用法:掤，两臂要撑圆，后手五指附在前手腕内，助力外撑。这是主动进攻的招式。

**二、捋**

1、上体微右转，右脚向右后退一步，脚前掌轻轻落地。

2、上体继续右转，重心后移到右脚，左脚收于右脚内侧，同时右臂外旋，右掌屈肘提至胸前横掌，掌心向外，左臂内旋，举于身体左侧，高与肩乎，掌心向外，面向北，目视前方。

要点:左脚收脚与两臂捋的动作要一致。  用法:捋是破棚的招法，两掌以感觉探知·对方虚实，一手接对方腕，一手附对方肘，顺力捋开对方臂，随捋进招进招。

**三、挤**

1、上体左转，左脚向前偏左上步，脚跟落地。

2、重心前移，右脚收至左脚内侧后方，脚前掌着地成右丁步;同时左臂屈肘横于胸前，掌心向内，指尖向右;右臂内旋，掌心向外，指尖向上，掌指附于左腕内侧，面向南，目视前方。

要点:向前挤时，上体要正直，手臂动作与步法一致。

用法:捋开对方掤手之后，遂以挤手进攻，搭手后以手和臂向对方空隙挤按，两手合拢以增加力量。

**四、按**

1、上体左转，右脚向后退半步，双手臂向下按掌于身体两侧，双掌掌心向下，手指向前，同时动左脚，成左虚步，面向东，目视前方。

2、左脚向前上步，脚跟落地，重心前移，右脚收至左脚内侧后方，脚前掌着地，成右丁步;双掌向前推出，掌心向前，目视双掌。

要点:向前推按掌与上步要一致，两手相距宽度不要超过肩。

用法:按是破挤的招法，下按对方挤来之臂，使对方挤不得力，挤力落空。

**五、采**

1、上体右转，面向西南方，重心在右脚，同时，两手臂内旋抓握拳，左手臂伸直，右手臂屈肘在胸前，目视左拳。

2、重心移向左脚，退右脚，再退左脚成左歇步。同时双手臂由上向下采，目视右拳。

要点:双臂向下采时，腰必须向右转。  用法:用手抓对方臂时，力在十指才能抓实，由上向下采拿。

**六、挒**

上体向左转，面向东北方，右脚收至左脚并步，同时右手臂内旋横击，左拳变掌附于右臂，目视右拳。

要点:转腰、并步与横击一致。  用法:例是取对方全臂，一手抓对方腕，一手横击对方肘，向下捋带。

**七、肘**

上体向右转，面向东南方，右脚向右横一大步，左脚收至右脚内侧，成丁步，同时右肘外旋屈臂，左手掌握右拳面，向东南方顶肘，目视肘尖。

要点:步法与顶肘协调一致。

用法:肘是屈臂以肘尖横击对方。

**八、靠**

上体左转，左脚向西北方退一步，成左弓步，同时两手分开，左肩向后靠，右掌向东南方横击，掌心向下，目视右掌。

要点:退步和肩靠一致，目视右掌，意想左肩。  用法:靠是以肩靠对方胸，或以膀靠对方腰肋部。

**九、前进**

1、上体右转，右脚向南上步，脚跟落地。

2、重心前移，左脚收至右脚内侧后方，脚前掌着地成左丁步;同时右臂内旋屈肘横于胸前，右掌心向内，指尖向左，左掌指附于右腕内侧，面向南，目视前方。

要点:步法与手法动作要一致。  用法:前是进招，如云手招法。

**十、后退**

1、上体左转，左脚向后退一步，脚前掌着地。

2、重心后移，右脚收至左脚内侧，成右丁步，同时双掌变双拳，双臂向后拉，目视北方。

要点:步法与手法动作要一致。  用法:退是转动双臂，以守待攻。

**十一、左顾**

上体右转，左脚向左横一步，左右两臂同时向左向上向右向下划立圆绕环，上体左转，向东方双击拳。同时右脚收至左脚内侧，成右丁步，目视左拳。  要点:转腰绕环，步法与击拳协调一致。

用法:顾是照顾三前——眼前、手前、脚前。

**十二、右盼**

上体右转，右脚向右横一步，双拳变双掌，左右两臂同时向右向上向左向下划立圆绕环，向西方双击掌。同时左脚收至右脚内侧，成左丁步，目视右掌。

要点:转腰绕环，步法与击掌协调一致。  用法:盼是注意对方七个部分，即肩、肘、膝、胯、头、手、足。  十三、中定  身体直立，左脚向左轻轻迈步，相距右脚同肩宽，脚尖向前，同时，双手在胸前如抱球，面向南，目视前方。

要点:抱球静心，稍停，意想丹田，呼吸自然。  用法:身体要保持中正，以静制动。我以中定寻对方侧面而横击之;我以中定寻对方空隙，先发而制对方。不可冒进，故而以中定待机而发。

**收 势：**

1、右手臂内旋，翻转下落，双掌由体两侧慢慢上举，两掌再慢慢下落至两腿外侧，松肩垂臂，上体正直自然，目视前方。

2、左脚收至右脚旁并拢，脚尖向前，身体直立自然，呼吸平稳均匀，目视前方。

体育基础理论知识点

**体育健康**

一、体育运动常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

　　剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸;血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

　　由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

　　4、不要在情绪不好的时候运动

　　运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

二、运动保健常识

　 1、不要蹲坐休息

　　这是非常普遍的做法，运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下认为能省力和休息，其实，这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此，每次运动结束后应调整呼吸节奏，进行一些低热量的活动，例如慢步走走，做做几节放松体操，或者简单深呼吸，促使四肢血液回流心脏，以利于还清“氧债”，加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

　　2、不要贪吃冷饮

　　运动往往使人大汗淋漓，尤其是在夏天，随着大量水分的消耗，运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉，以年轻人为主，大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处在抑制状态，消化功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，此时适宜补充少量的白开水或盐水。

　　3、不要立即吃饭

　　运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同 时，在运动时，全身血液亦进行重新分配，而且比较集中地供应了运动器官的需要，而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺 的分泌大大减少。它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

　　4、不要骤降体温

　　运动时肌体表面血管扩张，体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩，或图凉快用冷水冲头，都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调，免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

三、运动的健康常识

　　1、去正规的健身房锻炼。

　　选择专业的、有经验的教练。开始有计划的练习前，要进行相应的身体测试与体能检测。根据个人情况让教练量身定做训练计划。按照健身房的相关要求，依据教练提出的建议定期健身，是预防运动损伤最直接的好方法。

　　2、制定一个完善的、有规律的计划。

　　以减脂为例：一般来说，首先每周应安排2次力量器械训练，目的是提高脂肪的氧结合能力;其次每周安排2次强度较大的心肺功能练习，目的是增加健康系数。30分钟以上的练习，心率控制在约为70%--80%的最大心率，可以消耗更多的脂肪。最大心率是用220减去你的年龄而得来的。例如，一个20岁人的最大心率为220-20=200，他运动时每分钟心跳，应在200\*70%=140或200\*80%=160左右，这样可以消耗更多脂肪。

　　当然，每周2次简单的心肺练习，如肌体健身课，让你的健身过程更有乐趣。最后，还建议你做半小时的运动，仅散步或骑单车就可以。

　　3、关于运动前后的饮食，要依据个人情况。

　　一般来讲，进食后肌体要拿出一部分时间来组织消化，不宜马上运动，至少要在半小时后再开始。 健身后，肌体在20分钟内渴望补充能量，这时也是吸收最好的时段，如果你是运动员，在健身后20分钟内进食会超量恢复;但如果你要减脂，就一定要在健身结束30分钟后再进食。

　　4、我们极力呼吁，有氧运动时一定要喝水。

　　一般比较科学的方法是在练习15分钟之后补水250毫升，可用排尿的方式来检测你身体的摄入水量是否充足。如果排尿时无色，说明你不缺水。

　　1小时内的练习，水是最好的补能剂，但超过1小时的练习，就不仅仅要喝水了，在补水的同时，还要适量地补充一些运动饮料。另外，喝水有利于排汗，而排汗是使体温降低的好方法，所以，我们要抛弃运动时禁水的旧观念。

四、必看的运动小常识

　　一、健身要有计划：有计划锻炼是您快速达到目的的重要手段。因此要根据不同情况制定科学运动处方，盲目凭感觉训练都可能会适得其反。

　　二、健身三要素：科学训练，合理饮食，适当休息。

　　三、科学的饮食结构，碳水化合物55%，蛋白质25%，脂肪20%。

　　四、减体重≠减肥：多数人减肥总是以体重为唯一标准，但往往体重减轻了，看上去还是很胖，这说明了她减少的不是脂肪，而是其它组织，如肌肉、水份等。因此评判减肥的标准更主要的是体形及各部位的围度，体重只是一方面。

　　五、练得越多，出汗越多很容易造成反弹。盲目加大运动量，使体内汗液丢失过多，破坏了内环境，体力会明显下降，但肌肉组织和组织液丢失过多造成体能下降，不可能继续原来的运动量，很快体重又回升，看上去比原来还胖，因此一定按计划训练。

　　六、节食+大运动量不能达到减肥效果。人体处于极度疲劳状态，代谢水平非常低，从而抑制了脂肪作为能源物质的代谢，故不能减肥。

　　七、吃减肥药+减肥锻炼是非常错误的方法：您要知道目前世界卫生组织还没有认证，哪一个国家生产出真正的减肥药，何必浪费那么多的金钱去把所有减肥药试一遍呢?那种将吃减肥药+运动感觉更快的想法是没有科学根源的，它只会让你走向医院，只有合理的膳食加运动再运动才是真正的途径。

　　八、运动后应及时摄取果汁和酸牛奶。那种运动后不能吃、不能喝的运动理论，是没有科学依据的，合理的饮食结构+运动会让你事半功倍。运动后吃碱性食物会帮助体能恢复，加速脂肪代谢。根据您的体形、体质制定科学的运动处方吧，让运动无处不在。

**体育竞赛知识点**

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是世界上影响力最大的体育盛会。

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1894年成立奥委会，1896年希腊雅典举办了首届奥运会，1924年举办了首届冬奥会，1960年举办了首届残奥会，1976年举办首届冬季残奥会，2010年举办了首届青奥会，2012年举办了首届冬青奥会。

**奥运历程：** 自1896年首届至2021年，夏季奥运会已走过了125个年头，共举办32届。冬季奥运会历史相对较短，第24届冬奥会于2022年2月在中国北京举行。

“双奥之城”指既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市。继2008年夏奥会之后，2022年冬奥会花落北京，北京成为世界上首座“双奥之城”。

第29届夏季奥林匹克运动会2008年8月8日晚上8时整在中国首都北京开幕。8月24日闭幕。中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

24届冬季奥运会， 2022年2月4日星期五北京开幕，2月20日星期日闭幕。北京冬奥会、冬残奥会主题口号——“一起向未来”。北京冬季奥运会设7个大项，15个分项，109个小项，总产生109枚金牌。中国队一共获得了9金4银2铜。

北京2022年冬残奥会中国队获得了18金20银23铜的出色成绩，在冬残奥会历史上首次位列金牌榜和奖牌榜的双榜首，参赛各大项目均取得历史最好成绩。

2021年8月8日中国代表团结束了第32届东京奥运会的比赛最终获得38枚金牌32枚银牌18枚铜牌奖牌总数88枚列奖牌榜第二名。

**亚运会**

1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加，到1978年第八届时，参加人数已超过了4000人，亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量。

2022年杭州亚运会，是继1990年北京亚运会、2010年广州亚运会后，我国第三次承办亚运会。杭州2022年亚运会以“中国新时代·杭州新亚运”为定位、“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”为目标，秉持“绿色、智能、节俭、文明”的办会理念，坚持“以杭州为主，全省共享”的办赛原则。

杭州2022年第19届亚运会，将在中国浙江杭州举行。本届亚运会共设40个竞赛大项，包括31个奥运项目和9个非奥运项目。同时，在保持40个大项目不变的前提下，增设电子竞技、霹雳舞两个竞赛项目。

**《国家学生体质健康标准》知识点**

**一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展**

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》 、 《国家体育锻炼标准》 、 《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》 ，并于2007年正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

1、《劳卫制》---《国家体育锻炼标准》---《国家学生体质健康标准》 。

（1）、1954年，国务院批准并发布了《劳卫制》， “准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分5个级别。

（2）、1975年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到45分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007年，正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

**二、《国家学生体质健康标准》（2014年修订）**

（一）、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(二)单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 小学一年级至大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）

**三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则**

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施﹤国家学生体质健康标准﹥的通知》，教育部办公厅《关于﹤国家学生体质健康标准﹥有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

(一)测试对象：在校本科生学生。

(二)测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、 坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、 引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

(三)测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（http://tzcs.zstu.edu.cn），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩,最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐(女)。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

(四)测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好， 60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

(五)申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，[肺结核](http://wenwen.soso.com/z/Search.e?sp=S%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8&ch=w.search.intlink)，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部38号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

**四、《国家学生体质健康标准》测试方法**

（一）身高体重

1．测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2．测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1．测试目的：测试学生的肺通气功能。

2．测试方法

 测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测2-3次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1．测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3.注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50米跑

1．测试目的： 测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2．测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（五）立定跳远

1．测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2．测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3．注意事项

（1）犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（六）引体向上

1．测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2．测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3．注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（七）仰卧起坐

1．测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2．测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3．注意事项

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800米或1000米跑

1．测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2．测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。