羽毛球专项理论知识点

**一、历史知识**

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在1800年左右。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。羽毛球英文的写法是“badminton”。1875年，第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1877年，第一本羽毛球比赛规则在英国出版。1893年，英国的羽毛球俱乐部逐渐发展起来，成立了第一个羽毛球协会，规定了场地的要求和运动的标准。1910年，现代羽毛球运动传入中国。1934年，由丹麦、爱尔兰、荷兰、新西兰、加拿大、英国等国家联合举办的国际羽毛球运动，国际羽毛球联合会议总部建设在英国伦敦。1939年，国际羽联通过各会员国共同遵守的第一部《羽毛球规则》。1978年，在香港成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联）先后举办了两届世界羽毛球锦标赛。1979年6月10至20日,世界羽联第一届世界杯赛和第二届世界羽毛球锦标赛在杭州举行。1981年5月，国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位。

1985年6月5日，国际奥委会第90次会议上决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。

1992年，在巴塞罗那奥运会上羽毛球被列为正式比赛项目，设男、女单、双打4块金牌。1996年，亚特兰大奥运会上，增设了混合双打比赛项目．使奥运会羽毛球项目金牌总数增至5块。2005年，国际羽联总部搬至吉隆坡。2006年，国际羽毛球联合会（IBF）的正式名称更改为羽毛球世界联合会（BWF），即世界羽联。同年，在试行了3个月的羽毛球新规则后正式实施。在该年汤姆斯杯和尤伯杯赛中首先采用。经常从事羽毛球运动对颈椎最有锻炼价值，有益身心。

**羽毛球重要赛事**

汤姆斯杯

即世界男子团体羽毛球锦标赛。由英国著名羽毛球运动员汤姆斯捐赠。1934年国际羽联成立时，英国人乔治·汤姆斯（George Thomas）被选为第一任主席。汤姆斯杯1948年举行首届比赛，现为两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打，两场双打组成。汤姆斯杯高28厘米，包括把手的宽距为16厘米，由底座、杯形和盖三部分构成，在盖的最上端有一个运动员的模型。

尤伯杯

即世界女子团体羽毛球锦标赛，1956年举行首届比赛，1982年起改为两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打，两场双打组成。历史上夺得尤伯杯冠军最多的国家是中国队，共12次。

苏迪曼杯

即世界羽毛球混合团体比赛。1989年开始举办，两年一届，在奇数年举行，比赛由男女单打、男女双打和混合双打5个比赛项目组成。在苏迪曼杯历史上，韩国曾3次夺冠，而中国9次夺冠，包括一个4连冠和一个5连冠。

世界羽毛球锦标赛

即世界羽毛球单项锦标赛，设有男、女单打、双打和混合双打五个比赛项目，1977年起为三年一届，1983年改为两年一届，在奇数年进行，2005年改为每年一届，但奥运年不举办。世界羽毛球锦标赛每个单项报名不能超过4人。

世界青年羽毛球锦标赛

世界青年羽毛球锦标赛是由世界羽毛球联合会于 1992年首次举办的，每两年举办一届，的由全世界顶尖的青年羽毛球运动员（19岁以下）参加的比赛，分为团体赛和单项赛，其中单项赛包括男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打五个项目，是世界青年羽毛球比赛中的最高级别赛事。1998年国际羽联开始举办世界青少年羽毛球团体锦标赛。

奥运会羽毛球比赛

是世界羽毛球的最大赛事。羽毛球1992年成为奥运会正式比赛项目，只设4个单项比赛，无混双比赛。1996年亚特兰大奥运会起增设混双项目。

**二、场地器材**

羽毛球场地：是专门用于羽毛球训练或比赛的长方形运动场地，通常长13.40米，双打宽6.10米，单打宽5.18米，双打球场对角线长=14.723米，单打球场对角线长=14.366米。场地中央被球网(两边柱子高1.55米，中间网高1.524米)平均分开的长方形场地。羽毛球前发球区距球网1.98m。羽毛球双打后发球线距端线0.76m。 羽毛球场是一个长方形，用宽40毫米的线画出。

国际比赛对羽毛球场馆高度要求不低于12m。

羽毛球网：羽毛球网长6.10米、宽0.76米，为优质深色的天然或人造纤维制成。网的顶端用75毫米的白布对折而成。

羽毛球拍：羽毛球拍一般由拍头、拍杆、拍柄及拍框与拍杆的接头构成。一支球拍的长度不超过68厘米，其中球拍柄与球拍杆长度不超过42厘米，拍框长度不超过25厘米，宽为20厘米。

羽毛球：球应有16根羽毛固定在球托部。羽毛长62-70毫米，每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度应该一致。羽毛顶端围成圆形，直径58-68毫米。羽毛应用线或其它适宜材料扎牢。球托底部为圆球形，直径为25-28毫米。球重4.74-5.50克。

承办羽毛球国际比赛的场馆要求观众座位，不得少于6000位。

**三、专项技术**

发球可分为正手发球和反手发球。羽毛球常用握拍方式分为正手握拍和反手握拍。羽毛球发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。羽毛球发球时，发各种球的准备姿势和动作要注意一致性。一般来说，发网前球、平快球、平高球均可以用正手发球或反手发球的技术来完成，而发高远球，则须采用正手发球。无论哪种发球，都需要合法发球。合法发球规则如下：

1.1 发球时任何一方都不允许非法延误发球。

1.2球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线。

1.3 发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。

1.4发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。

1.5羽毛球运动员在网前击球时，球击中球拍杆后过网，应为合法击球 。

2. 一旦双方运动员站好位置，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始。

3. 在羽毛球单打比赛中，当发球方得分为单数时，他应站在左发球区发球。

4. 一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。

5. 羽毛球发球方每得1分后，原发球员则变换发球区再发球。

6.羽毛球比赛下一局开始时由上一局胜方先发球。

7.羽毛球单打比赛时，双打边线对发球不起限制作用。

8.羽毛球以右手握拍为例，将球拍拍柄对准自身小腹，拍面垂直地面时，正确的正手握拍虎口应对准左面小棱边。

9.羽毛球击球时，拍弦断裂，球被夹持在拍上，应判击球员违例。

双打发球：

1. 在一局比赛刚开始时，都应从右发球区发球。羽毛球双打时，发球方同伴队员脚踩线不属于违例

2. 只有接发球员才能接发球；如果他的同伴去接球或被球触及，发球方得一分。

3.羽毛球双打比赛发球时，发球员的同伴可以站在任何位置,但不得妨碍对方。羽毛球双打比赛时，自发球被回击后，运动员可以从网的各自一方任何位置击球。

4.自发球被回击后，运动员可以从网的各自一方任何位置击球。双打时，防守状态下的展位通常应该是平行站位。

5. 接发球方违例或因球触及接发球方场区内的地面而成死球，发球方得一分，原发球员继续发球。

6. 发球方违例或因球触及发球方场区内的地面而成死球，原发球员即失去发球权，双方均不得分。

7. 每局开始首先发球的运动员，在该局本方得分为0或双数时，都必须在右发球区发球或接发球；得分为单数时，则应在左发球区发球或接发球。

8. 每局开始首先接发球的运动员，在该局本方得分为0或双数时，都必须在右发球区接发球或发球；得分为单数时，则应在左发球区接发球或发球。

9. 羽毛球双打比赛时，端线对发球不起限制作用。

10.双打防守的中心位置通常是半场场地中部。

11.双打中，握拍位置与单打比较，应该适当前移。

重发球：有裁判员宣判“重发球”，用于中断比赛。

1. 遇不能预见或意外的情况，应重发球。

2. 除发球外，球过网后挂在网上或停在网顶，应重发球。

3. 发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

4. 发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。

5. 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球

6. 司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球

7. “重发球”时，最后一次发球无效，原发球员重新发球

死球：

1. 球撞网并挂在网上，或停在网顶；

2. 球撞网或网柱后开始在击球者这一方落向地面；

3. 球触及地面；

4. “违例”或“重发球”已被宣报。

发球错误：

1．1发球顺序错误；

1．2在错误的发球区发球；

1．3在错误的发球区准备接发球，且球已发出。

2.如果发球区错误在下一次发球击出或击出后发现，则错误不予纠正。

3.如果发球区错误在下一次发球击出前发现：

3．l双方都有错误，应‘重发球”；

3．2错误一方赢了这一回合，应“重发球”；

3．3错误一方输了这一回合，则错误不予纠正。

4. 如果因发球区错误而“重发球”，则该回合无效，纠正错误重发球。

5. 如果发球区错误末被纠正，比赛继续进行，并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

6.羽毛球双打的三局比赛，由于裁判员疏忽打成12：7时尚未交换场区，这时裁判发现后应在死球时立即交换场地，已得分数有效。

**正手发球**

发球站位:

单打发球在中线附近，站在离前发球线约1米左右。双打发球站位可靠近前发球线。

准备姿势:

身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸腹间。羽毛球正手握拍时，拇指和食指应自然的把拍柄扣住，掌心不要紧贴拍柄，羽毛球中小指向尺骨侧靠拢为手腕内收。羽毛球中小指向桡骨侧靠拢为手腕外展。发球时，身体重心由右脚移至左脚。

高远球:

羽毛球击高远球可以分为正手、反手、头顶。球的运行轨迹又高又远、下落时与地面垂直、落点在对方场区底线附近的球叫高远球。羽毛球发球时，高远球的弧度要低于平高球。羽毛球发高远球时，双脚不能移动。羽毛球在击打高远球时，高点击球就是在手臂自然伸直的瞬间，在肩的正上方击到来球。高远球也是击球技术的基础。

羽毛球反手击打高远球时，应该是外旋的发力。

平高球:

这是一种比高远球低、速度较高远球快、具有一定攻击性的球。发球的动作过程大致同发高远球，只是在击球的一刹那，小臂加速带动手腕向前上方挥动，拍面要向前上方倾斜，以向前用力为主。发平高球时要注意发出球的弧线以对方接球时伸拍打不着球的高度为宜，并应发到对方场区底线。

平快球:

这种球比平高球的弧线还要低、球速很快。站位比发平高球稍后些（防对方很快回到本方后场）充分利用前臂带动手腕爆发力向前方用力，球直接从对方的肩稍上高度越过，直攻对方后场。发平快球关键是出手的动作要小而快，但前期动作应和发高远球一致。发平快球时还应注意不要过手、过腰犯规。

网前球:

发网前球是在双打中主要采用的发球技术。击球时，握拍要放松，大臂动作要小，主要靠小臂带动手腕向前切送，用力要轻。发网前球时应注意手腕不能有上挑动作。羽毛球发网前球时，不允许脚离地。

**违例判断**

发球脚违例

在整个发球时间里，发球员的任何一脚踩线、触线或移动均属违例。当发球员准备开始发球站好位置时，发球裁判员就应该注意发球员的任何一脚有否踩线、触线，如果有的话此时还不能宣判，因为发球并未开始，一旦发球员的球拍开始向前挥动，发球裁判员不必等到球被击出就应立即宣报“违例”。

未先击中球托

羽毛球发球时，发球员的球拍，应首先击中球托。发球时球拍与球的最初接触点不在球的球托上，也就是说，球拍先击中球的羽毛部分或同时击中球的羽毛和球托都为不合法，这条规则的主要作用是限制发球员发旋转飘球。

发球过腰

发球时，当球拍击中球的瞬间，球的任何部分高于发球员的腰部为“发球过腰”。这一规则规定主要是不让发球员在高击球点把球平击过去，造成对接发球方的威胁。

发球过手

发球时，当球拍击中球的瞬间，发球员球拍的拍杆没有指向下方，使得整个球拍拍头明显地高于发球员的握拍手部（习惯称“发球过手”）。

延误发球

发球员的挥拍不是一次性连续向前把球击出(习惯称“发球假动作”)。发球员在开始向前挥拍后又改变挥拍方向，或在挥拍的过程中有停顿使对方受骗，这些均属发球违例。

握拍

羽毛球右手握拍为例，在击打身体左侧的来球时，不应采用正手握拍的方式击打来球。

羽毛球基本技术：

1、杀球是把对方打过来的高球，尽量在高的击球点上用力扣压下去。这种球力量最大、速度最快，主要包括正手杀球、反手杀球和头顶杀球3种技术。

2、吊球把对方击来的球，从后场轻巧地还击到对方网前地区，叫吊球。它是调动对方，打乱对方阵脚、配合战术的一种击球技术。

3、扑球是双打中常用的一项进攻技术。当对方发网前球或回击网前球，球越过网顶时，弧度较高，即迅速上步在网前举拍扑杀。

4、挑高球是把对方击来的吊球或网前球挑高，回击到对方后场去。这是在比较被动的情况下，采取的一项防守性技术。

5、搓球是放网前球技术的一种发展。击球点大约与肩同高时，利 用"搓"、"切"、"挑"的动作，摩擦球托底部产生沿横轴翻滚或纵轴旋转越过网顶。网前球技术包括搓球、挑球、拍球、勾球和扑球。羽毛球中网前将对方击来的前场低手位的球轻轻一击，使球擦网而过的技术，称为放网前球。接网前球一般是争取抢高点。

6、 羽毛球中网前用手腕动作调整拍面，轻巧的将球击回到对方对角近网区域的技术，称为勾球。

7、下列哪项羽毛球中技术具有速度快，擦网过、飞行弧线平的特点抽球。

8、羽毛球中一脚先移动，另一脚立即向先行的脚并拢，完成位移，这种步伐叫并步。

9、羽毛球中用于步伐间的衔接，幅度小速度快的一种移动步伐叫垫步。

10、羽毛球中由支撑腿向前后左右等方向用力蹬地获得力量所产生的脚步位移叫蹬步。

11、羽毛球中争取击球时间和获得击球高度而腾空跃起的击球步法叫跳步。

12、羽毛球中一脚向前后左右跨步，伴随手臂完成击球的步法叫跨步。

**四、裁判规则**

比赛计分

1、每场比赛采取三局两胜制。目前国际男子单项羽毛球比赛比分采用21分制。

2、比赛开始前，双方选手通过投掷硬币方式确定由哪一方来选择是先发球或后发球。

3、率先得到21分的一方赢得当局比赛，获胜方下一局先发球。

4、如果双方比分打成20比20，获胜一方需超过对手2分才算取胜。

5、如果双方比分打成29比29，则率先得到第30分的一方取胜。

6、羽毛球比赛过程中，当球出界时，司线裁判的手势时两手水平张开。

交换场地

以下情况运动员应交换场区：

1、第一局结束。

2、第三局开始。

3、第三局中或只进行一局的比赛进行至一方达到11分时。

4、运动员未按以上规则交换场区，一经发现立即交换，已得分数有效。

羽毛球发球裁判的职责有：

1、换球

2、判过腰违例判过手违例

3、判过手违例

是羽毛球主裁判的职责有：

1、报比分

2、判违例

3、纠正错判

赛中休息

1、当一方在比赛中得到11分后，双方队员休息1min。

2、两局比赛之间的休息时间为2min。

我国羽毛球历史成绩

羽毛球从1992年巴塞罗那奥运会上正式成为比赛项目，这一届分别设有男单、女单、男双、女双四个项目，产生四枚金牌，从1996年开始增加了混双项目，产生5枚金牌。

1996年亚特兰大奥运会:女双，葛菲/顾俊。

2000年悉尼奥运会:男单，吉新鹏；女单，龚智超；女双:葛菲/顾俊；混双，张军/高崚。

2004年雅典奥运会:女单，张宁；女双，杨维/张洁雯；混双，张军/高崚。

2008年北京奥运会:男单，林丹；女单，张宁；女双，杜婧/于洋。

2012年伦敦奥运会:男单，林丹；女单，李雪芮；男双，蔡赟/傅海峰；女双，田卿/赵芸蕾；混双，张楠/赵芸蕾。

2016年里约奥运会:男单，谌龙；男双，张楠/傅海峰。

2020年东京奥运会:女单，陈雨菲；混双 ，王懿律/黄东萍。

世界羽毛球运动历史上唯一一位全满贯选手是林丹。

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。