第一图书网, tushu007.com

<<体育中考备考手册>>

图书基本信息

书名：<<体育中考备考手册>>

13位ISBN编号：9787040242171

10位ISBN编号：7040242176

出版时间：2008-3

出版时间：高等教育

作者：本社

页数：147

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《体育中考备考手册》重点介绍了体育中考测试项目、场地、器材的使用方法以及测试程序、要求、技巧和注意事项；体育中考项目对增强和评价青少年学生体质健康的重要意义以及围绕体育中考项目进行体育锻炼的方法，其中以周锻炼计划方式制定的家庭月煅烧方案对同学们具有很强的实践指导意义；此外，《体育中考备考手册》还设专门章节介绍怎样做准备活动、如何在运动中科学补水、怎样监测运动负荷、怎样消除运动性疲劳、应该遵循哪些体育锻炼原则、家长如何做好考生营养支持、怎样缓解考前紧张情绪、怎样防治运动损伤等考生和家长普遍关心的问题。

《体育中考备考手册》的使用对象为实施九年义务教育初一至初三学生，《体育中考备考手册》还可作为中学体育教师的业务参考书以及家长了解体育中考制度、督促围绕测试项目进行体育锻炼的指导用书。

书籍目录

第一章 与体育中考相关的规定一、体育中考的性质与对象二、体育中考的项目设置和考试办法三、体育中考的评分标准与计分办法四、体育中考项目测试方法和注意事项附：湖北省初中毕业生升学体育考试工作实施方案第二章 体育中考项目介绍和锻炼指导一、身高标准体重二、肺活量体重指数三、男生1000米跑，女性800米跑四、台阶试验五、坐位体前屈六、掷实心球七、仰卧起坐八、引体向上九、握力体重指数十、50米跑十一、立定跳远十二、跳绳十三、篮球运球十四、足球运球十五、排球垫球第三章 体育锻炼常识一、体育锻炼的基本原则和注重事项二、重视准备活动三、运动性疲劳四、运动负荷的自我监测五、运动与补水六、体育考试过程中的心理调控七、女生月经周期的调整第四章 运动与营养一、青少年生长发育的物质基础二、青少年对营养的基本需求三、初中生膳食标准四、不同运动项目的营养补充五、如何控制体重第五章 常见运动损伤的预防及处理一、运动损伤产生的原因及预防二、常见运动损伤的处理三、运动后的按摩保健手法第六章 考前准备一、考前安排二、考前心理调控的方法附录：《国家学生体质健康标准》初中学生评分标准主要参考文献

章节摘录

第一章 与体育中考相关的规定一、体育中考的性质与对象体育中考是初中毕业生升学考试的学业考试科目。
体育中考成绩与其他学业考试、考查和考核科目的考试结果，是衡量学生学业水平和高中阶段学校招生的重要依据。
湖北省初级中学毕业升入高一级学校均应参加初中毕业升学体育考试。
二、体育中考的项目设置和考试办法体育中考的考试项目是按照《国家学生体质健康标准》初中阶段的评价指标设置的，具体考试项目为：第一类：身高标准体重。
第二类：肺活量体重指数。
第三类：1000为跑（男）、800米跑（女）。
第四类：坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、握力体重指数。
第五类：50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球。

编辑推荐

《体育中考备考手册》由高等教育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com