

福州市2008年体育中考4月1日开考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E7_A6_8F_E5_B7_9E_E5_B8_822_c64_473868.htm 今日，福州初三毕业生将陆续进入体育升学测试。此次体育升学考试成绩占体育中考总成绩的75%，并与中招挂钩。体育升学考试时要注意些什么问题？各个项目有什么应试技巧可言？本报特请福州市区某重点校体育老师林老师，为应考学生作一番“扒分”指导。

两大提醒保成绩 林老师提醒考生，考前准备活动一定不能少。充分活动身体各部分的关节、肌肉和韧带，能让你在考试中发挥得更好。林老师强调，考试时要认真听考官所讲的注意事项和要求。今年是第一年体育中考，一些项目采用电子计分，考生之前都没有接触过电子计分，因此更要留心，在没有轮到自己上场考试时可以观察前面的同学是怎么考的，做到心里有底。

八项测试有诀窍

50米跑：注意力要高度集中，避免抢跑。压线时要尽力冲过去，压线后应再多跑出去五六米，以保持压线时的速度，这样不会影响分数。

1000米跑(男)和800米跑(女)：耐力跑要注意调整呼吸，有两种跑法，一种是匀速跑，另一种是先快速跑，抢占前几名先机。考生要尽量避免挤在中间，手臂摆不开，速度提不上去。

立定跳远：注意避免犯规，多次犯规后将可能以零分记录成绩。落地时一定要注意往前方倾，以防手或臀部落地影响成绩。

一分钟跳绳：跳绳要注意匀速跳，跳“死”时不要着急，越着急重拾绳子越慢。

引体向上(男)：注意避免犯规，下颚要过杠才算成功。

一分钟仰卧起坐(女)：注意动作的规范性，否则将不予计数。

实心球：考试时想好动作，结合腰部动

作和手部力量，用尽全力，努力一次成功。 篮球运球/排球垫球：看好标志杆，以免跑错路线。这两项运动技术含量较高，心态要稳。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com