

## 实验二简介

### 一、实验内容：

本实验课用时 90 分钟，主要内容有 3 个。

#### 1、国民体质监测实验

##### 教学目的：

让学生熟练掌握国民体质监测全部测试指标的测量方法，信息输入和机读方法，并能初步对测量结果进行分析、评价。

##### 教学用时：

30 分钟。

##### 教学重点：

闭眼单脚站立、纵跳、台阶实验的测量；台阶实验测定心功能指数的评价。

#### 2、身体成分的测量与评价

##### 教学目的：

让学生熟练掌握电阻抗法测量身体成分基本操作，并能对测量结果进行分析、评价。

##### 教学用时：

30 分钟。

##### 教学重点：

身体成分测量的应用与评价。

#### 3、骨密度测定与评价

##### 教学目的：

让学生熟练掌握骨密度测量方法，并能对测量结果进行分析、评价。

##### 教学用时：

30 分钟。

##### 教学重点：

骨密度的测量。

### 二、实验组织：

随机抽 6 名受试者，其余同学动手实验，分组轮换的方法。

### 三、采用分组教学方法：

- 1.集体复旧导新；演示每个测量指标的测试方法并复习测量意义
- 2.每 8-10 人为一组；3 个实验轮换进行（30 分钟后轮换）。
- 3.集体小结及布置撰写实验报告。

### 四、注意事项：

- 1.受试者应着短衣短裤。
- 2.遵守实验室规则，严格按照测试细则操作，爱护仪器，轻拿轻放。