

• 目 录 •

第一章 考情分析..... 01

第二章 考点精粹..... 07

运动人体科学..... 07

体育人文社会学..... 20

运动项目 27

课程标准及教学论..... 40

第三章 主观题答题技巧..... 50

第四章 巩固练习..... 55

练习一 55

练习二 62

第五章 备考指导..... 69

第一章 考情分析

按照教育部的统一部署，2021下半年全国中小学教师资格考试预计为10月底11月初左右进行笔试，体育学科知识与教学能力《初级中学》及《高级中学》考题预计将延续以往的命题思路，作答时间为120分钟，试卷满分150分；题型为单项选择题、简答题、案例分析题、教学设计题四个题型。

现将2020年下半年全国教师资格考试《体育学科知识与教学能力》（初级中学）及全国教师资格考试《体育学科知识与教学能力》（高级中学）基本考情总结如下：

1. 试卷结构分析：

学段	笔试时间	总分值	考试题型	题量和分值	试卷分值占比
初级中学	120分钟	150分	单项选择题	共35题，每题2分，共70分	26.7%
			简答题	共3题，每题10分，共30分	13.3%
			案例分析题	共2题，每题15分，共30分	33.3%
			教学设计题	共1题，共20分	26.7%
高级中学	120分钟	150分	单项选择题	共35题，每题2分，共70分	26.7%
			简答题	共3题，每题10分，共30分	13.3%
			案例分析题	共2题，每题15分，共30分	33.3%
			教学设计题	共1题，共20分	26.7%

2. 各知识模块考点分值对比

初级中学

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块1 学科基础知识	2019年	运动解剖学：肌肉的工作性质、肺的构造、脉管系统、骨的构造、甲状腺、细胞 运动生理学：肌纤维的特征、血液的重新分配、气体运输、循环机能、儿童少年生长发育与体育运动	75	50

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块 1 学科基础知识	2019 年	体育保健学：基础营养、运动损伤的医疗与康复、胸外心脏按压、运动性贫血、开放性软组织损伤的急救		
		学校体育学：学校体育的发展概况、体育课教学、学校体育活动安全管理、体育教学评价	75	50
		体育心理学：动作技能学习、体育心理学概述		
	2020 年	运动解剖学：基本组织、胫骨、下肢结构与运动、动力性工作		
		运动生理学：心血管活动调节、肌纤维类型与运动能力、最大摄氧量、动作技能形成过程、静脉血压和静脉回心血量、运动对呼吸机能的影响、激素的一般生理作用和作用特征、神经系统对姿势和运动的调节	67	44.67
		体育保健学：运动中腹痛、运动与营养、出血的急救、运动员营养、运动员的膳食纤维		
	2021 年	学校体育学：体育课堂教学组织与管理		
		体育概论：国内概述		
		运动解剖学：结缔组织、股四头肌、心脏结构、肺、中枢神经系统、垂体、骨的功能 运动生理学：血液的功能、运动的能量代谢、牵张反射、运动过程中人体机能状态的变化、运动技能形成过程及发展 体育保健学：运动性血红蛋白尿、体育课医务监督、膝部的损伤、肌肉痉挛、开放性软组织损伤的急救 健康教育学：场所健康教育 体育概论：身体运动与体育运动技术 学校体育学：体育教学过程概述及特征、法律法规文件、学校体育工作的内容、体育教学设计的概念、体育教学设计的基本要素、体育与健康课程学习评价的目标、体育教师 体育心理学：运动兴趣的性质、体育学习策略	101	67.33

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块 2 运动项目	2019 年	足球：运球与运球过人 篮球：原地单手肩上投篮 排球：发球 体操：骑撑前回环 田径：背越式跳高 武术：蹬腿	12	8.00
		田径：跳跃项目 足球：踢球 篮球：投篮技术		
		排球：垫球 体操：单杠 武术：长拳		
	2020 年	足球：足球裁判法 篮球：投篮技术 排球：“心跟进” 体操：队列队形 田径：短距离跑技术 武术：呼吸方法	22	14.67
		课标：体育与健康课程内容解读、评价建议、水平划分		
		体育教学论：体育教学方法、体育教学模式理论结构、体育教学评价目的、体育教学主体、体育教学计划与设计		
模块 3 课程标准与 教学论	2019 年	体育教学论：形成性评价、以语言传递信息为主的教学方法、体育教学设计	63	42.00
		体育教学论：体育教学评价的主体、体育教学评价的内容、体育教学方法的应用及基本要求、体育教学设计		
	2021 年	体育教学论：体育教学评价的主体、体育教学评价的内容、体育教学方法的应用及基本要求、体育教学设计	37	24.67

高级中学

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块 1 学科基础知识	2019 年	<p>运动解剖学：骨的分类、肌肉的工作性质、骨连接、周围神经系统</p> <p>运动生理学：呼吸的形式、极点、牵张反射、进入工作状态、血红蛋白的功能、运动过程中人体机能状态的变化、骨骼肌的收缩形式、儿童少年与体育锻炼</p> <p>体育保健学：基础营养、运动损伤的急救、运动性脱水、竞技体育的医务监督、冻伤</p> <p>学校体育学：学校体育的功能、体育实践课的密度与运动负荷、体育实践课备课、体育课课堂教学评价方法、体育课堂矛盾的处理方法、调控体育课运动负荷的方法</p> <p>体育心理学：体育学习的心理学基础</p>	80	53.33
	2020 年	<p>运动解剖学：骨的概述、上肢结构与运动、颈肌</p> <p>运动生理学：心脏的一般结构与血液循环路径、心血管活动调节、人体能量的供给、肌纤维类型与运动能力、反射活动的一般规律、内呼吸、肌纤维的收缩过程、训练对肌纤维的影响、运动过程中人体机能变化规律、血管生理、运动性疲劳的判断、无氧耐力素质的生理学基础、动作技能形成过程</p> <p>体育保健学：运动员膳食营养措施、耐力性项目运动员的膳食营养、基础营养、开放性软组织损伤的处理、运动损伤的直接原因</p> <p>学校体育学：国民体质测定标准施行办法、体育运动负荷的安排与调控、体育教学计划的设计、体育教师的教学评价、体育学习评价、体育教学方法</p> <p>体育心理学：体育能力的差异、心理技能训练的分类、体育学习策略的分类</p>	112	74.67

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块1 学科基础知识	2021年	运动解剖学：骨连结、股四头肌、体循环、消化管、脊神经、甲状腺、胰岛 运动生理学：肌纤维类型及运动能力、影响气体交换因素、肌肉活动时能量供应的三个系统、赛前状态与准备活动、有氧、无氧工作能力、运动技能的形成过程、运动员选材 体育保健学：糖的生理作用、过度训练、晕厥、出血的急救、髂胫束摩擦综合征 运动训练学：运动技术的构成 运动竞赛学：竞赛规则概述 学校体育学：完整法、学校课余体育训练的实施 体育心理学：表象训练、体育活动的心理效应	70	46.67
模块2 运动项目	2019年	田径：田径运动内容、三级跳技术 足球：间接任意球 篮球：防守战术配合 排球：发球技术 体操：队列队形 武术：长拳	14	9.33
	2020年	田径：跳高技术 足球：踢球 篮球：进攻战术基础配合 排球：击球犯规 体操：队列队形与徒手体操术语 武术：腿法练习	12	8.00
	2021年	足球：死球 篮球：半场人盯人防守、篮球技术教学 排球：排球正面双手垫球 体操：徒手体操术语 田径：投掷项目通则 武术：太极拳练习要求	14	9.33

模块名称	年份	具体内容	分值(分)	比重(%)
模块 3 课程标准与 教学论	2019 年	体育教学论：体育教学原则的概念、体育教学设计	56	37.33
	2020 年	体育教学论：体育教学方法的分类、体育课堂教学矛盾的处理方法、练习法、体育教学设计	26	17.33
	2021 年	体育教学论：体育教学计划的层次 课程标准：教学建议与学习评价建议、体育教学评价的内容	66	44

第二章 考点精粹

运动人体科学

必背考点总结

初中体育

了解人体结构的基本组成、人体主要器官和系统的结构特点与功能。掌握骨骼肌的收缩原理、收缩形式和特征、肌纤维类型与运动的关系；熟悉氧运输系统的功能、能量代谢等内容；掌握运动技能形成的过程及影响因素、运动过程中人体功能变化的规律，掌握身体素质的生理学基础。了解体育卫生、医务监督的基础知识，掌握常见运动性损伤、运动性病症的预防和处理等内容。了解食物的营养价值与合理膳食，熟悉各种营养素的来源、功能和需要量，理解营养、环境和生活方式对人体健康的影响。

高中体育

了解人体结构的基本组成、人体主要器官和系统的结构特点与功能。掌握骨骼肌的收缩原理、收缩形式和特征、肌纤维类型与运动的关系；熟悉氧运输系统的功能、能量代谢、人体运动的神经、体液调控等内容；掌握运动技能形成的过程及影响因素、运动过程中人体功能变化的规律；掌握身体素质的生理学基础和制定运动处方的基本方法。了解体育卫生、医务监督、按摩和医疗体育的基础知识，掌握常见运动损伤的种类、运动性疾病与运动损伤的预防、处理和康复等内容。了解食物的营养价值与合理膳食，熟悉各种营养素的来源、功能和需要量，理解营养、环境和生活方式对人体健康的影响。了解人体的物质组成、竞技体育中的违禁药物等内容；掌握运动过程中糖、脂肪和蛋白质的代谢特点。

考点·运动解剖学

1. 基本轴：运动解剖学规定人体有三个互相垂直的基本轴，描述人体或环节运动时一般都绕这三个轴进行转动。

垂直轴：呈上下方向，并与地平面相垂直的轴。

矢状轴：呈前后方向，并与水平面平行的轴。

冠状轴：或称额状轴，呈左右方向，并与水平面平行的轴。

2. 人体运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成。骨是运动的杠杆，骨连结（关节）起枢纽作用，

骨骼肌则是运动的动力部分。

3. 骨的分类及数量：正常成人骨共 206 块，分中轴骨和附肢骨（四肢骨）。其中 177 块参与随意运动。

中轴骨共 80 块，包括颅骨、椎骨、胸廓骨。附肢骨包括上肢骨和下肢骨，共 126 块。

4. 骨的发生有两种方式：膜内成骨和软骨内成骨。

5. 儿童少年骨的特性：儿童少年软骨成分较多，水分和有机物质（骨胶原纤维）较多。无机物（磷酸钙和碳酸钙）少，骨密质较差，骨有弹性而坚固不足，不易完全骨折而易发生弯曲和变形。

6. 主要关节：肩关节活动灵活，是全身最易脱位的关节之一。膝关节：由股骨下端的关节面、胫骨上端的关节面和髌骨关节面构成，是人体最复杂的关节。

7. 解剖学方位术语：（1）桡侧：指前臂的外侧；（2）尺侧：指前臂的内侧；（3）腓侧：指小腿的外侧；（4）胫侧：指小腿的内侧。

8. 关节的主要构造：关节面、关节囊、关节腔。

9. 人体的肌肉根据分布、结构和功能特性的不同分为平滑肌、心肌和骨骼肌。心肌和骨骼肌在显微镜下观察都有横纹，均属于横纹肌；心肌和平滑肌受内脏神经支配，不受随意的控制，属于不随意肌；骨骼肌受躯体神经支配，直接受人的意志控制，故称之为随意肌或简称为肌。

10. 人体的基本生命中枢位于脑干，它的组成为延髓、脑桥和中脑。

11. 体循环：当左心室收缩时，含氧较高和营养物质丰富的动脉血，自左心室射入主动脉，经其各级分支到达全身各部的毛细血管。血液在毛细血管与周围的组织、细胞进行物质交换，转换为含有二氧化碳和代谢产物较多的静脉血，最后经上下腔静脉和冠状窦流回右心房，此循环途径称为体循环。

体循环的主要特点：路程长，流经范围广，以动脉血滋养全身各部位，而将其代谢产物运回右心房。

12. 肺循环：从体循环回流的静脉血，自右心房进入右心室。当右心室收缩时，血液由右心室射出，经肺动脉及各级分支进入肺泡壁周围的毛细血管网，在此与肺泡进行气体交换，排出二氧化碳，吸进富含氧的空气，使静脉血变成含氧丰富的动脉血，经肺静脉流回左心房，此循环称为肺循环。

肺循环的主要特点：路程短，主要是经过肺进行气体交换，使静脉血变成含氧丰富的动脉血。

13. 神经系统活动的基本方式是反射。反射是指神经系统在调节机体机能的活动中，对内、外环境刺激所作的规律性应答反应。反射弧是机体执行反射活动的结构基础，包括感受器、感觉神经元（传入神经元）、中间神经元、运动神经元（传出神经元）和效应器五个部分。

14. 生长激素：主要是促进骨和软骨组织的生长。该类激素如分泌过盛，则形成骨骼生长发育过快而出现“巨人症”，成年期则只能促进短骨的生长而出现“肢端肥大症”。如幼年时生长素分泌不足则可

导致身材矮小而智力正常的“侏儒症”。

甲状腺位于颈前部，是成年人最大的内分泌腺，为棕红色不成对的腺体。甲状腺激素，可调节机体的基础代谢，维持正常的生长发育，特别是对骨骼和神经系统的生长发育尤为重要。

甲状腺激素分泌不足时：小儿骨骼和脑的发育滞缓，身材矮小，智力低下，一般称为“呆小症”。在成人则可出现粘液性水肿。甲状腺激素分泌过多时：可引起突眼性甲状腺肿，简称为“甲亢”，主要表现为心跳过速，神经过敏、体重减轻和眼球突出等症状。

15. 视细胞层：有视锥细胞和视杆细胞两种。视锥细胞合成视紫蓝质，能辨别颜色，正常人有三种视锥细胞，分别具有感受红、绿、蓝三种颜色的视色素。缺少某种视锥细胞，会导致色盲。

视杆细胞在维生素A的参与下，能合成感光物质视红紫质，能感受弱光的刺激，但不能辨别颜色，感官精确性差。当人体维生素A供给不足时，视紫红质缺乏导致弱光视力减退，称夜盲症。

16. 细胞是人体的基本形态结构和功能单位。人体细胞可分为三部分：细胞膜、细胞质、细胞核。

17. 细胞膜：是细胞表面的一层特化的薄膜，又称质膜。主要由蛋白质、脂类和糖类构成。

结构：由双层脂类分子嵌入一层蛋白质分子构成，称为单位膜。

功能：（1）保持细胞的完整性；（2）选择的通透作用。（控制离子和分子的出入，实现细胞内外的物质交换）；（3）调节作用。（控制和调节细胞的代谢和生理功能活动）（4）黏着、支持和保护作用。

18. 细胞质：位于细胞膜和细胞核之间的透明胶状物质。包括三个部分：基质、细胞器和包含物。

19. 细胞核：是细胞的重要组成部分，每个细胞通常只有一个细胞核，也有两个以上的。（人体除成

熟的红细胞外均有细胞核）功能：细胞核在生命活动中起着重要作用，它不仅是贮存和控制遗传信息的中心，也是生命活动的调节中心。

20. 上皮组织

上皮组织简称上皮，大都覆盖在身体表面或体内管腔和囊（如肠、胃、血管、关节囊）的内表面。

（1）结构：细胞排列紧密，细胞间质少，上皮组织中一般无血管，但有丰富的神经末梢。

分类：

（1）被覆上皮：大部分覆盖于身体表面和有腔器官的表面。

（2）感觉上皮：有些部位的上皮细胞能感受某种物理和化学性的刺激，则称感觉上皮。如鼻腔的嗅觉上皮、舌的味觉上皮、眼球的视觉上皮等。

（3）腺上皮：是以分泌功能为主的上皮，组成腺上皮的细胞称为腺细胞。

功能：保护、吸收、感觉、分泌、排泄。

21. 结缔组织

结构：由细胞和大量的细胞间质构成。

分类：

(1) 疏松结缔组织：又称之为蜂窝组织，特点是细胞种类较多，纤维较少，排列松散。在体内广泛分布，位于器官、组织和细胞之间，起连接、支持、营养、防御、保护和修复功能。如：皮下组织。

(2) 致密结缔组织：是一种以纤维为主要成分的结缔组织，纤维粗大，排列紧密，以支持和连接为主要功能。如：肌腱、韧带。

(3) 脂肪组织：由大量集群的脂肪细胞构成，分布在皮下、器官周围，有储存脂肪、保持体温和缓冲震动、参与能量代谢等功能，平均占成人体重的 10% ~ 20%，是体内最大的能量和养料储存库。

(4) 软骨组织：由软骨组织及其周围的软骨膜构成，软骨的固态结缔组织，略有弹性，能承受压力和摩擦力，有一定的支持和保护作用。

(5) 骨组织：是人体内最坚硬的结缔组织，由大量钙化的细胞间质和集中细胞组成。钙化的细胞间质成为骨基质。细胞有骨细胞、骨原细胞、成骨细胞和破骨细胞四种。骨组织既是构成人体各骨的主要成分，也是人体重要的钙、磷的储存库。

(6) 血液和淋巴：运输营养物质和废物。

(7) 网状组织：是造血器官和淋巴器官的基本组成成分，由网状细胞、网状纤维和基质构成。

22. 肌组织

分类	分布	结构特点	功能（收缩舒张）
骨骼肌	附在骨面	横纹明显，细胞呈圆柱形，细胞核有一百个以上	受躯体神经支配 为随意肌
心肌	心脏	横纹不明显，有分支相吻合，有 1 ~ 2 个细胞核	受自主神经支配 为不随意肌
平滑肌	内脏和血管壁内	无横纹，细胞呈梭形，只有 1 个细胞核	受自主神经支配 为不随意肌

考点·运动生理学

1. “极点” 及其产生的原因：在进行强度较大，持续时间较长的激烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头等，这种机能状态称为“极点”。 “极点” 产生的原因是内脏器官的机能惰性大。

2. 减轻极点反应的措施：良好的赛前状态和适当的准备活动都能预先克服内脏器官的生理惰性，从而减轻极点的反应程度。极点出现时，应继续坚持运动，并注意加深呼吸和适当控制运动强度，有助于减轻极点的反应和促使第二次呼吸的出现。

3. 体质指数 (BMI) = 体重 (公斤) \div [身高 (米)]²。

4. 运动形式、运动强度、运动频率、持续时间为运动处方四要素。

5. 快肌纤维与慢肌纤维对比

慢肌纤维收缩速度慢，收缩力量小，有氧代谢能力高，抗疲劳能力强，兴奋阈值低；

快肌纤维收缩速度快，收缩力量大，无氧代谢能力高，抗疲劳能力弱，兴奋阈值高。

6. 磷酸原系统 (ATP-CP 系统)

概念：通常是指 ATP 和磷酸肌酸 (CP) 组成的系统，由于二者的化学结构都属于高能磷酸化合物，故称为磷酸原系统 (ATP—CP 系统)。

供能特点：供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸等中间产物。若以最大功率输出，仅能维持 2s 左右。肌肉中 CP 的贮量约为 ATP 的 3 ~ 5 倍 (磷酸原系统供能是一切高功率输出运动项目的物质基础，数秒内要发挥出最大能量输出，只能依靠磷酸原系统)。

主要供能的运动项目：高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重、足球射门等运动项目。

7. 乳酸能系统 (糖酵解系统)

概念：乳酸能系统是指糖原或葡萄糖在细胞浆内无氧分解生成乳酸过程中 (又称酵解)，再合成 ATP 的能量系统。该系统 ATP 的生成速率取决于底物消耗 (糖原、葡萄糖) 到产物生成 (乳酸) 之间的反应速率。当运动的持续时间在 10s 以上且强度很大时，ATP-CP 系统已不能满足运动的能量需要；此时，运动中再合成 ATP 的能量主要由糖酵解来提供。

供能特点：供能总量较磷酸原系统多，持续时间较短，功率输出次之，不需要氧，终产物是导致疲劳的物质—乳酸。糖酵解系统与磷酸原系统共同为短时间高强度无氧运动提供能量。

主要供能的运动项目：1 分钟以内高功率输出项目，如 400 米跑、100 米游泳等。中距离跑等运动持续在 2 分钟左右的项目，主要由糖酵解系统供能。

8. 有氧氧化系统

概念：指糖、脂肪和蛋白质在细胞内彻底氧化成水和二氧化碳的过程中，再合成 ATP 的能量系统。

供能特点：ATP 生成总量很大，但速率很低，持续时间很长，需要氧的参与，终产物是水和二氧化碳，不产生乳酸类的副产品。

评定有氧工作能力的指标：最大摄氧量和无氧阈等。

主要供能的运动项目：长时间的耐力项目；是人体最重要的供能系统。

9. 影响最大摄氧量的因素：(1) 肺的通气与换气；(2) 血液及循环系统运输氧的能力；(3) 肌组织利用氧的能力；(4) 其他因素。

10. 有氧耐力的训练：有氧耐力训练一般采用持续性练习和间断性练习两种方法。

11. 无氧耐力：是指人体处在氧供应不足的情况下较长时间进行肌肉工作的能力。无氧耐力能源主要来自乳酸能系统，即糖的酵解系统，其供能能力是决定无氧耐力的重要因素。

12. 无氧耐力的训练

间歇训练法：增强无氧耐力常采用的方法，训练方法是：运动强度达到 90% 最大吸氧量或以上，一次练习持续时间以 1 ~ 2 分钟为宜，间歇时间可比练习时间长 2 ~ 3 倍，间歇期后应立即进行下一次练习。

高原训练法：机体在缺氧情况下进行训练，对心肺功能产生更大的影响，提出更多的要求，从而使人体对缺氧产生适应，提高无氧耐力。

缺氧训练法（低氧训练）：在减少吸气或憋气条件下进行的练习，其目的是造成体内缺氧以提高无氧耐力。

13. 散热途径：人体的热量通过四个途径不断向体外散发：由皮肤散发大多数热量；经呼吸道蒸发散发小部分热量；随尿、粪排泄散发及通过加温冷空气、冷食物而散发少量热量。皮肤散热是人体最主要散热途径。

皮肤散热的方式：机体深部产生的热量主要通过循环流动的血液运输到皮肤。另外，还可以以传导的方式传递到体表，皮肤通过辐射、传导、对流、蒸发散热的方式，将体内热能散发。

14. 静息电位的概念：细胞处于安静状态，细胞膜内外所存在的电位差称为静息电位。这种电位差存在于细胞膜两侧，所以又称跨膜电位，或简称膜电位。 K^+ 的外流是静息电位形成的基础。

15. 动作电位的产生原理也可以用离子流学说来解释。由于 Na^+ 在细胞外的浓度比细胞内高得多，它有由细胞外向细胞内扩散的趋势。而离子进出细胞是由细胞膜上的离子通道来控制的。

16. 人体与外界环境之间的气体交换，称为呼吸。气体交换的过程包括肺换气和组织换气。呼吸的全过程由三个环节组成：外呼吸、气体运输、内呼吸。

17. 尿生成是在肾单位和集合管中进行的，包括三个环节：肾小球的滤过作用；肾小管与集合管的重吸收；肾小管与集合管的分泌作用。

肾脏的排泄途径：肾小球 → 肾小囊 → 近球小管 → 髓袢 → 远球小管 → 集合管 → 肾盏 → 输尿管 → 膀胱 → 尿道。

18. 当肌肉收缩时，肌原纤维的暗带长度不变，而明带和 H 区长度缩短，这并非肌丝本身的长度缩短，而是由于细丝和粗丝之间相互滑行造成的，即细丝向暗带中央移进，使肌节长度缩短，出现肌肉收缩。

在完整机体中，肌肉收缩是由神经冲动形式传来的刺激而引起的，即神经冲动由神经肌肉接点传到整个肌膜，并通过横管系统传入肌纤维内部触发横桥摆动，引起肌肉收缩。

整个过程包括：1. 兴奋—收缩偶联；2. 横桥运动引起肌丝的滑行；3. 肌肉舒张。

19. 根据肌肉收缩时的长度变化，把肌肉收缩分为以下几种收缩形式。

(1) 向心收缩：肌肉收缩时，长度缩短的收缩称为向心收缩，又称缩短收缩。向心收缩时肌肉长度缩短、起止点相互靠近，因而引起身体运动。而且，肌肉张力增加出现在前，长度缩短发生在后。

(2) 等长收缩：肌肉在收缩时其长度不变，这种收缩称为等长收缩。又称为静力收缩。肌肉等长收缩时由于长度不变，因而不能克服阻力做机械功。

(3) 离心收缩：肌肉在收缩产生张力的同时被拉长的收缩称为离心收缩。

(4) 超等长收缩：是指骨骼肌工作时先做离心式拉长，继而做向心式收缩的一种复合式收缩形式。

超等长收缩优点在于，在做离心收缩工作时，肌肉先被迅速拉长，在肌肉被拉长过程中，肌肉中的牵张感受器受到刺激并产生兴奋，导致肌肉产生牵张反射性收缩。当肌肉被拉长后所产生的弹性势能，拉长后产生的牵张反射性收缩，以及主动向心收缩所产生的力量形成合力时，肌肉将产生较大收缩力。跳深练习时股四头肌进行的就是一种典型的超等长收缩。

20. 血细胞的组成及功能：

(1) 红细胞的功能，主要是运载 O₂ 和 CO₂、缓冲酸碱和免疫的功能。红细胞中充满了血红蛋白，血红蛋白是含铁的蛋白质，是运载 O₂ 和 CO₂ 的重要载体。但 Hb 只有存在于完整红细胞中，才具有此功能，一旦红细胞破裂，Hb 溢出，便丧失了此功能。

(2) 白细胞为无色、有核的细胞。不同类型的白细胞各自的功能不同，但从总的方面看，白细胞与机体保护、防御等功能有关。

(3) 血小板的体积小，无细胞核，直径为 2 ~ 3 μm，它是从骨髓成熟的巨核细胞裂解下来的小块胞质。

血小板的功能是促进止血、加速凝血和保护血管内皮细胞的完整性。

(4) 血液的功能：①维持内环境的相对稳定、②运输、③调节、④防御和保护。

21. 呼吸的主要形式有胸式呼吸和腹式呼吸。运动时采用何种形式的呼吸，应根据有利于技术动作的运用而又不妨碍正常呼吸为原则，灵活转换。

通常有些技术动作需要胸、肩带部的固定，才能保证造型，那么这时的呼吸形式应转成为腹式呼吸。如体操中的手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”动作等这些需胸、肩带部固定的技术动作，采用了腹式呼吸，就会消除身体重心不稳定的影响；而另一些技术动作需要腹部固定的，则要转为胸式呼吸，如上固定或下固定时的屈体静止造型动作、“两头起”的静止造型动作等，采用胸式呼吸有助于腹部动作的保持和完成。

22. 姿势反射根据其表现的形式可分为状态反射、翻正反射、直线和旋转加减速度运动反射等。

状态反射是头部空间位置改变时反射性地引起四肢肌张力重新调整的一种反射活动，包括迷路紧张反射和颈紧张反射。

迷路紧张反射：指头部空间位置发生改变时，内耳膜迷路的椭圆囊和球囊的传入冲动对躯体伸肌紧张性的调节反射。

颈紧张反射：是指颈部扭曲时，颈椎关节、韧带或肌肉的本体感受器受刺激后，对四肢肌肉紧张性的调节反射。

翻正反射：指当人和动物处于不正常体位时，通过一系列协调运动将体位恢复常态的反射活动。翻正反射比状态反射复杂，有赖于中脑的协调。

23. 动作技能形成过程

(1) 泛化阶段

这个过程中肌肉工作的表现往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余动作，而且做动作很费力。这些现象是大脑皮层细胞兴奋扩散的结果。在此过程，教师应该抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题进行教学，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

(2) 分化阶段

练习过程中的大部分错误动作得到纠正，能比较顺利地、连贯地完成完整动作技术。这时初步建立了动力定型。但定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有外人参观或比赛等），多余动作和错误动作可能重新出现。在此过程中，教师应特别注意错误动作的纠正，让学生体会动作的细节，促进分化抑制进一步发展，使动作日趋准确。

(3) 巩固与自动化阶段

24. 速度有三种类型，即动作速度、反应速度和位移速度。

反应速度：是指人体对刺激发生反应的快慢。如短跑运动员从听到发令声到起动的快慢。

动作速度：是指机体完成单个动作的速度，如投掷运动员器械出手的速度。

位移速度：是指人体在单位时间通过的距离或人体通过某一特定距离的快慢，如跑速、游速等。

25. 儿童少年生长发育的一般规律

(1) 生长发育是一个由量变到质变的过程

随着形态由小到大、由轻到重的改变，各组织器官也在不断的分化，其机能也逐渐成熟与完善。“生长”着重于对量变的描述，而“发育”着重于对质变的描述。两者相辅相成，亲密联系。

(2) 生长发育是波浪式的

以身高、体重为例，从胎儿到人体生长发育成熟时期期间有两次增长较快的阶段，称为突增期或生长发育高峰。

第一次是由胎儿时期开始到出生后的第一年内，身长（高）、体重的增加是一生中最快的阶段，出现生长发育的第一次高峰。此后保持一个相对稳定的速度至青春发育期，一般由 10-12 岁开始，出现第二次高峰。

（3）生长发育是不均衡的，但又是协调统一的

胎儿时期第一个形成的就是神经系统，并且优先发育。生殖系统在 10 岁以前几乎没有什么发展，直至青春发育期后开始迅速发育。

考点·体育保健学

1. 健康的四大基石：合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

2. 亚健康：是机体介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态，又叫“次健康”、“第三状态”或“灰色状态”。表现为没有疾病，但却有虚弱状态、诸多不适和各种症状，但经过医学系统检查却没有疾病的客观依据，而属于非疾病状态。

3. 人类健康的三大杀手：心脑血管病、糖尿病和癌症号称人类健康的三大杀手，又被称为生活方式病；

青少年健康的三大杀手：近视、肥胖、龋齿。

4. 运动性腹痛

运动性腹痛的影响因素：缺乏锻炼或训练水平低；准备活动不充分；身体状况不佳、劳累、精神紧张；运动时呼吸节奏不好，速度突然加快；运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛。

运动性腹痛的发病原理：肝淤血、呼吸肌痉挛、胃肠道痉挛或功能紊乱。

处理措施：运动中出现腹痛后，可适当减慢速度，并作深呼吸，调整呼吸与动作节奏；必要时用手按住疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如仍然疼痛，应暂时停止运动，针刺或点掐足三里、内关、三阴交等穴位，进行腹部热敷等。如无效请就医处理。

5. 肌肉痉挛：肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所表现出来的一种现象。运动中抽筋最易发生在腓肠肌，其次是足底屈拇肌和屈趾肌。

原因和发病机制：（1）寒冷刺激；（2）电解质丢失过多；（3）肌肉连续过快收缩而放松不够；（4）疲劳。

处理措施：不太严重的肌肉痉挛只要以相反方向牵引痉挛肌肉，一般都可使其缓解。腓肠肌痉挛时可伸直膝关节，同时用力将踝关节充分背伸，拉长痉挛的腓肠肌。屈拇肌和屈趾肌痉挛可将足及足趾背伸。同时在痉挛肌肉部位做按摩，手法以揉捏、重力按压为主，可针刺或点掐委中、承山、涌泉等穴位，处理时注意保暖。

6. 间接指压止血法：

(1) 头部出血：头部前额、颞部出血，要压迫颞浅动脉。其压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颤骨上。

(2) 面部出血：面部出血应压迫额外动脉，其压迫点在下颌角前面约1.5cm处，用手摸到搏动后将该血管压迫在下颌骨上。

(3) 上肢出血：肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉；前臂出血可压迫肱动脉；手指出血可压迫指动脉。

(4) 下肢出血：大腿、小腿部出血可压迫股动脉；足部出血可压迫胫前动脉和胫后动脉。

7. 体育课的健康分组：基本组、准备组、医疗体育组。

(1) 基本组

凡身体发育及健康状况无异常者，或是身体发育和健康有轻微异常（龋齿、轻度扁平足等），而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，可参加基本组。

注意事项：应按照体育教学大纲的要求进行锻炼，并要求他们在一定时间内，通过国家体育锻炼标准，同时也可以从事专项训练和参加运动竞赛。

(2) 准备组

凡身体发育和健康状况有轻度异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。

注意事项：此组学生可按教学大纲要求进行锻炼，但进度应放慢，活动强度和运动负荷也要减小，不宜参加运动训练和激烈的运动竞赛。可以参加国家体育锻炼标准达标测验。

(3) 医疗体育组

凡身体发育和健康状况有明显异常和残疾者，不能按教学大纲的要求进行。

注意事项：可以不按教学大纲的规定教学，而可以让他们按照医疗体育的教学计划进行体育活动，帮助其治疗疾病，恢复健康。

8. 开放性软组织损伤：是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通。在体育锻炼中，常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤，其特点是有伤口、出血或组织液渗出，容易引起感染。

处理开放性软组织损伤的处理原则是及时止血和处理创口，预防感染。

9. 闭合性软组织损伤：是指受伤部位皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通。常见的闭合性软组织损

伤有挫伤、扭伤、肌肉拉伤、肌肉韧带损伤。这类损伤的处理原则和措施是制动、即刻冷敷、加压包扎、抬高伤肢，24~48小时后理疗消肿和后期的康复性锻炼。

10. 疾跑后突然停止而引起的晕厥称为重力性休克。多见于径赛运动员，尤其以短跑、中跑多见。其原因是：当运动员突然停止运动，肌肉的收缩作用会骤然停止，使大量血液聚积在下肢，造成循环血量明显减少，血压下降、心跳加快而心搏出量减少，脑供血急剧下降而造成晕厥。

11. 绷带包扎法：（1）环形包扎法适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位；（2）螺旋形包扎法适用于包扎肢体粗细相差不多的部位，如上臂、大腿下段和手指等处；（3）转折形包扎法适用于包扎前臂、大腿和小腿粗细相差较大的部位；（4）“8”字形包扎法适多用于包扎肘、膝、踝等关节处。

12. 三大营养素的组成及生理功能

营养素	元素组成	生理功能
蛋白质	主要由碳、氢、氧、氮4种元素组成	(1) 维持细胞组织的生长、更新与修复；(2) 参与多种重要的生理活动，肌肉的收缩、物质的运输、血液的凝固也由蛋白质来实现；(3) 氧化功能，蛋白质分解产生氨基酸，供能是蛋白质的次要生理功能
脂类	主要由碳、氢、氧三种元素组成	(1) 供应能量，在耐力运动中有重要意义；(2) 构成一些重要的生理物质；(3) 促进脂溶性维生素的吸收，如维生素A、D、E、K只能脂溶；(4) 增加饱腹感；(5) 维持体温和保护内脏
糖	主要由碳、氢、氧3种元素组成；可分为：单糖—易溶于水，可直接被人体吸收利用，最常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖；双糖—易溶于水，需要分解成单糖才能被人体吸收。最常见的是蔗糖、麦芽糖、乳糖；多糖—不易溶于水，主要包括淀粉、糊精、糖原	(1) 供应人体活动中70%的能量，糖是运动时肌肉的最佳燃料，它是人体最重要、最经济和最快速的能源物质，被称为肌肉的“最佳燃料”；(2) 构成一些重要生理物质（碳水化合物是细胞膜的糖蛋白、神经组织的糖脂以及传递遗传信息的脱氧核苷酸的重要组成成分）；(3) 抗生酮作用，酮体是酸性物质，血液中酮体浓度过高会发生酸中毒；(4) 糖原有保肝解毒的作用，肝糖原储备充足时，肝细胞对某些有毒的化学物质和各种致病微生物产生的毒素有较强的解毒能力

13. 运动损伤的预防原则

(1) 加强思想教育：在体育教学、训练和比赛中，认真贯彻“预防为主”的方针。

(2) 合理安排运动负荷：少年儿童不宜过早地进行专项训练，不宜参加过多的比赛和过早地追求出成绩。

(3) 认真做好准备活动：建议准备活动结束与正式活动的间隔时间以1~4分钟为宜，准备活动的时间与负荷，一般以身体感到发热，微微出汗为好。

(4) 合理安排教学、训练和比赛：教学前要采取相应的预防措施，对学生做好预防损伤的教育。教学训练中要遵循循序渐进、个别对待原则。

(5) 加强易伤部位的练习：加强易伤部位和相对薄弱部位的练习，提高其技能水平，是预防运动损伤的积极措施。

(6) 加强医务监督工作：对学生或经常参加体育活动的人，均应定期进行体格检查。

14. 维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

维生素供应充足时，有助于吸收热能来源和构成体质的原料，并且能引起酶和激素的作用，影响代谢及热能的转换过程。

根据其溶解性分为脂溶性维生素包括（A、D、E、K四种）和水溶性维生素包括B族维生素（B₁、B₂、B₆、B₁₂、PP）和抗坏血酸（VC）。

维生素	生理功能	缺乏病症	食物来源
维生素 A	(1) 维持正常视觉功能；(2) 维持骨骼正常生长发育；(3) 促进生长和生殖；(4) 对机体免疫有重要影响	夜盲症、干眼病	动物肝脏、蛋类、奶类、菠菜、油菜、胡萝卜
维生素 D	(1) 主要功能是调节钙、磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用；(2) 促进骨组织的钙化；(3) 构成健全的骨骼与牙齿	儿童发生佝偻病；成人出现软骨症和骨质疏松症	动物的脑、肝脏、肾脏、皮肤以及牛奶和蛋黄
维生素 E	(1) 抗氧化，维持细胞膜的完整性和正常功能；(2) 具有延缓衰老、预防大细胞性溶血性贫血作用	细胞膜抵御脂质过氧化作用下降，细胞膜受到损伤，影响生殖功能	植物油、玉米油、花生油、麦胚
维生素 C	(1) 参与体内氧化还原过程，维持组织细胞的正常能力代谢；(2) 促进铁的吸收；(3) 增加机体抗病能力，促进伤口愈合；(4) 阻断亚硝酸在体内形成，具有防癌、抗癌作用	坏血病	水果、蔬菜、辣椒、菜花、油菜、苦瓜、鲜枣、山楂、猕猴桃、豆芽
维生素 B ₁	(1) 构成辅酶；(2) 促进胃肠蠕动和消化腺的分泌；(3) 抑制胆碱酯酶的活性	脚气病	谷类、豆类、坚果、馒头、面条、动物心脏、肝脏、猪的瘦肉

维生素	生理功能	缺乏病症	食物来源
维生素 B ₂	在生物氧化过程中广泛的起着递氢作用，参与体内三大生热营养素的代谢	口角炎、唇炎、舌炎等	动物肝脏、心脏、肾脏、奶类制品、绿叶蔬菜和豆类

体育人文社会学

必背考点总结

初中体育

掌握体育的本质与功能、目的与手段，熟悉体育过程要素与结构。了解学校体育思想的形成与发展、学校体育目标的结构与功能；了解运动兴趣、动机、表现有关知识，掌握提高体育教学的心理知识和干预手段；

熟悉学校课余体育活动、训练与竞赛的特点、组织与实施等内容；掌握体育教学的目标、特点、原则、过程与方法，掌握体育教学计划的制定、课堂教学的组织、管理与评价等内容。

了解运动训练的目的、任务、内容和基本特点，熟悉竞技能力及其构成因素，掌握运动训练的基本原则、训练方法与手段。

高中体育

掌握体育的本质与功能、目的与手段，熟悉体育过程要素与结构、体育文化属性与含义及奥林匹克文化，了解中西方体育文化差异以及我国体育体制与体育发展趋势等内容。了解学校体育思想的形成与发展、学校体育目标的结构与功能；

了解运动训练的目的、任务、内容及基本特点，熟悉竞技能力及其构成因素，掌握运动训练的基本原则、训练方法与手段。

熟悉运动训练计划的制定与组织实施等。

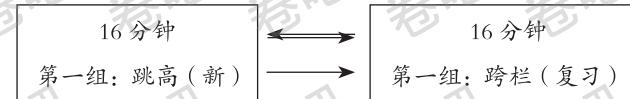
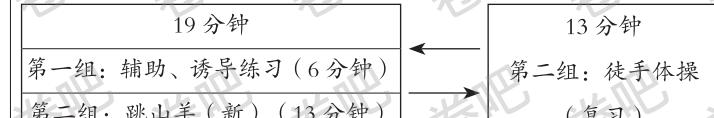
考点·学校体育学

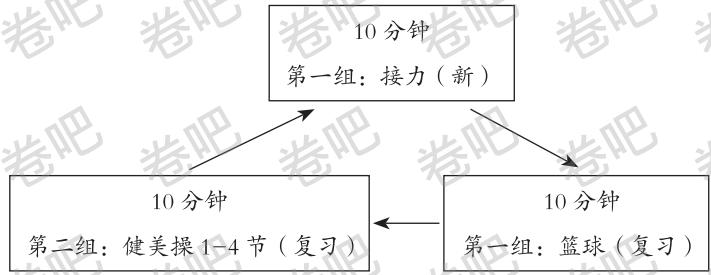
1. 1901年，清廷下令将全国的书院改为学堂。1904年1月，清政府颁布并实施《奏定学堂章程》（癸卯学制），这是我国近代教育史上第一个正式颁行的全国法令性文献，正式将体操纳入各级学校课程，揭开了近代体育课程的序幕，标志着中国现代体育制度的正式确立。

2. 在学校体育目标制定过程中主要有“普遍性目标”取向、“行为目标”取向、“生成性目标”取向、“表现性目标”取向。

3. 体育课密度：亦称一般密度或综合密度，是指课中各项教学活动合理运用的时间与上课的总时间的比例，以及各项活动之间的时间比例。

4. 班内分组教学是根据课的教学目标和要求将全班学生分成若干小组分别进行练习，以实现教学目标的教学组织形式。一般可分为分组不轮换与分组轮换两种形式。

组织形式	优缺点	
分组不轮换	优点	教师能充分发挥主导作用，全面照顾学生，能够按照教师事先安排好的计划，合理地安排教学顺序和运动量，灵活地掌握教学时间
	缺点	在场地小、器材少的情况下，不容易调解课的密度和运动量，甚至容易造成少数人练、多数人看的局面
分组轮换	优点	在场地设备不足，人数较多的条件下，可以使学生获得较多的练习机会
	缺点	教师不容易全面照顾学生，指出学生的优缺点，帮助学生修正错误，也不能合理安排教材顺序，特别是其中有的组织运动量不符合逐步上升的原则
分组轮换的形式	<p>①两组一次等时轮换</p> <p>在学生人数不多，新教材比较困难，复习教材比较复杂的条件下使用。</p> <p>上课时，一组学习新教材，另一组复习旧教材，到基本部分一半时间时相互轮换。</p> 	
	<p>②两组一次不等时轮换</p> <p>新授内容难度大、复杂，需要加辅助练习或诱导练习时，通常采用这种分组。</p> 	
	<p>③三组两次等时轮换</p> <p>学生人数多，器材少，新教材较容易或者复习教材比较简单时采用</p> <p>课中把学生分为三组，分别学习或复习三种不同的教材，到基本部分三分之一的时间，三组依次轮换依次，到基本部分三分之二的时间，三组依次轮换依次。</p>	

组织形式	优缺点		
分组轮换	分组轮换的形式	 <p>运用分组轮换教学的注意事项：</p> <ul style="list-style-type: none"> a 学生人数少，场地器材充足的条件下，尽量不采用分组轮换；有两个新教材的课也不适用分组轮换。 b 分组轮换练习时，教师应重点指导学习新授教材的小组；同时复习小组，教师应重点指导难度较大的小组。 c 对于体弱组、基础水平较差组以及女生组，教师应给予适当照顾。 d 课前要重视做好小组长或体育骨干的培养。 e 教师在分组轮换教学中要加强巡回指导，站位既要便于指导所在的小组，又要便于观察其他小组。 	

5. 小群体教学组织形式

小群体教学组织形式与传统的分组教学相似，但更多的是考虑学生的需要，是以学生自愿、自由组合为主的。一般可分为合作型分组、友伴型分组、同质分组、异质分组等形式。

组织形式	概念及优点	
合作型分组	概念	是指把班级学生按一定的原则(根据学生自己的意愿自由组合)分组，教师指导各组学生分别完成教学目标
	优点	是根据学生需要协调小组活动，学生相互交往，取长补短，发挥集体合作精神
友伴型分组	概念	如果让学生自己分组活动，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，这就是友伴型分组
	优点	凝聚力特强，利于提高学生的学习热情，感受到体育活动的乐趣
同质分组	概念	分组后同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。因此，可以按体能状况、运动技能水平、性别、兴趣爱好等进行分组。

组织形式	概念及优点	
同质分组	优点	是能增强活动的竞争性，符合学生争强好胜的性格，提高学生参与活动的兴趣
异质分组	概念 优点	是把体能、运动技能等处于不同水平的学生分到一组进行教学 缩小各小组之间的差距，以利于开展游戏和竞赛活动

6. 课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目标任务的重要途径之一，主要具有以下特点：目标任务的多向性；活动内容的多样性；组织形式的灵活性。

7. 课余体育训练的组织形式包括学校运动队（学校运动队是我国课余体育训练最常见、最普遍的组织形式，也是我国课余体育训练最富活力的训练组织之一）、基层训练点、体育特长班、体育俱乐部。

8. 教学场地器材的布置：场地器材的布置应符合安全、卫生原则，有利于增进学生的健康；不同的练习场地距离得当，可移动器材应尽量向固定器材靠拢；场地器材的布置要有利于增加练习密度和安排适宜的生理负荷；教学场地器材的布置要有利于练习转换时的队伍调动，节省队伍调动和分发器材的时间。

9. 体育教师专业化主要包括专业理想、专业态度、专业知识、专业技能、专业品质。

10. 体能可分为两类：与健康有关的体能和与运动有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等，后者是指从事运动所需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡和反应等。

11. 我国古代所谓的学校从奴隶社会就开始出现。夏、商、西周的奴隶社会时期是学校体育萌芽时期，学校体育初见雏形。西周的“国学”和“乡学”以礼（礼仪）、乐（音乐）、射（射箭）、御（驾车）、书（识字）、数（计算）六艺为教学内容，培养奴隶主子弟成为文武兼能的统治者，其中射击、御及乐（音乐、舞蹈）中均含有体育的因素，这些内容正是我国古代学校体育的发端。

12. (二) 体育教师的基本职责

(1) 贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制定各种教育教学文件

(2) 优先做好体育教学工作

(3) 组织指导课外体育锻炼

(4) 开展课余体育训练与竞赛

(5) 从事学校体育科研

(6) 配合开展学生体质检测和健康教育工作

(7) 体育宣传与器材设施维护

(8) 参与社会体育工作

13. 体育教学系统的构成性要素

关于体育教学过程基本要素即体育教学系统的构成要素，有几种不同的观点或提法：

(1) 三要素说。体育教学系统是由体育教师、学生和体育教材三个基本要素构成。

(2) 四要素说。体育教学系统由体育教师、学生、体育教学内容、体育教学手段（或教学媒介）四个要素构成。

(3) 五要素说。体育教学系统是由体育教师、学生、体育教材、体育教学方法和教学物质条件五个要素构成。

从以上几种观点中可以看出，无论是几要素说，有三个基本的要素是共同的。即体育教师、学生和体育教材。体育教学活动的主体是人，体育教学过程是教师与学生双边统一活动的过程。因此，体育教师和学生是体育教学必不可少的两个基本要素。除此之外，它们共同的作用对象是体育教材（或教学内容）。在这一教学过程中，教师是通过教材这一中介与学生发生作用的。据此我们认为，体育教学系统的构成性要素主要是体育教师、学生和体育教材（或教学内容）。它们之间是相互联系、相互依存和相互作用的。

14. 体育教学系统的过程性要素

体育教学系统的过程性要素是指组成体育教学系统运行的逻辑程序。体育教学过程作为体育教学活动的展开和运行过程，是体育教师依据课程标准的基本要求，确定具体的教学内容，选择适当的教学方法和手段，指导学生学习，从而达成一定的体育教学目标的过程。体育教学系统的过程性要素主要包括体育教学目标、体育教学内容、人际关系、体育教学方法与手段、体育教学环境、体育教学反馈等。

15. 体育课程的特点

(1) 体育课程是运动认知性课程

(2) 体育课程是生命与生活教育课程

(3) 体育课程是情意性课程

(4) 体育课程是综合性课程

16. 场地器材的布置

(1) 场地器材的布置应符合安全、卫生原则，有利于增进学生的健康；

(2) 不同的练习场地距离得当，可动器材应尽量向固定器材靠拢；

(3) 场地器材的布置要有利于增加练习密度和适宜的生理负荷；

(4) 教学场地器材的布置有利于练习转换时的调动队伍，节省调动队伍和分发器材的时间。

考点·体育概论

1. 体育的属性

体育是具有健身性、教育性、文化性、竞赛性、娱乐性和社会性等多种属性。最主要的属性是健身性。

2、体育的功能

体育的功能包括：教育功能；健身功能；健智功能；健心功能；经济功能；政治功能。

3、体育的本质

体育的本质：是指体育本身所持有的不同于其他事物的根本属性，是以身体运动为基本手段促进人民身心健康发展，从而提高人民生活质量和生命质量。

考点·体育心理学

1. 运动兴趣：是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。运动兴趣的形成和发展一般要经历一个“有趣——乐趣——志趣”的递进过程。

2. 按运动兴趣的内容可分为：物质兴趣和精神兴趣。

3. 按运动兴趣的倾向性可分为：直接兴趣和间接兴趣。

4. 影响运动兴趣水平的因素

(1) 运动需要的满足；(2) 现有运动技能的水平；(3) 运动内容的新奇性和适合性；(4) 成功体验的获得；(5) 融洽的师生关系。

5. 运动动机：是指由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。学生在对体育学习、身体锻炼的目标愿望与运动环境诱因相互影响下，产生了体育运动的内部需要。

6. 运动动机的功能包括发动功能、选择功能、强化功能、维持功能。

7. 焦虑：是个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续威胁下形成的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。

8. 影响动作技能学习的因素：内部因素包括经验与成熟度、智力、个性、运动能力；外部因素有指导与示范、练习；反馈。

9. 为了降低人们参加体育竞赛时的应激反应，可以在运动中采取行为干预方法，如渐进放松训练、系统脱敏训练、生物反馈训练和模拟训练等。

10. 运动中的认知干预方法主要有表象训练、认知训练、暗示训练。

11. 体育学习策略：是指学生在特定的体育学习情境中，为了达到体育学习目标而对学习步骤与学习方法所作的优化组合与精巧安排。其实质是学生在对影响体育学习的各种因素及其关系的认知基础上，为了达到一定的学习目标，对体育学习活动进行调控的一系列执行的过程。体育学习策略具有其目标指向性、操作实用性和应用灵活性等特点。

考点·运动训练学

1. 运动成绩：是运动员参加比赛的结果，是根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。这一评定既包括运动员在比赛中表现出来的竞技水平，也包括竞赛的胜负或名次。

2. 竞技水平：运动员所具备的竞技能力在比赛中的表现称作竞技水平。

3. 运动成绩的决定因素：运动员在比赛中表现的竞技水平、对手在比赛中表现的竞技水平、比赛结果的评定行为。

4. 运动员竞技能力及其构成因素

(1) 竞技能力：即指运动员的参赛能力。由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成，并综合地表现于专项竞技的过程之中。

(2) 在竞技活动中，运动员的体能水平集中表现于力量、速度、耐力三种基本运动素质，以及三者之间的各种组合性运动素质的发展水平，人体的形态及技能状态是决定其运动素质水平的基础条件。

(3) 竞技能力的构成因素：体能、技能、战术能力、心理能力、运动智能。

5. 运动训练的方法

(1) 运动训练方法：在运动训练活动中，提高竞技运动水平、完成训练任务的途径和办法。

(2) 依训练内容的组合特点：分解训练法、变换训练法、完整训练法、循环训练法。

(3) 依训练负荷与间歇的关系：持续训练法、重复训练法、间歇训练法。

6. 运动训练原则：是依据运动训练活动的客观规律而确定的组织运动训练所必须遵循的基本原则，是运动训练活动客观规律的反映，对运动实践具有普遍的指导意义。

7. 运动训练原则主要包括：(1) 竞技需要与定向发展原则 (2) 动机激励原则 (3) 有效控制原则 (4) 系统训练原则 (5) 周期安排原则 (6) 适宜负荷原则 (反应负荷量大小的指标一般为：次数、时间、距离、重量；负荷强度的评价指标：速度、远度、高度、单位练习的负重量、练习的难度) (7) 区别对待原则 (8) 直观教练原则 (9) 适时恢复原则。

运动项目

必背考点总结

初中体育

了解运动项目（田径类、体操类、球类、健美操和武术等）的起源与发展，了解不同项目竞赛活动的组织与裁判法，掌握发展身体素质的基本方法，掌握不同运动技术（教材）的教学组织和教学方法。田径类主要掌握跑、跳、投等项目的主要技术结构、动作要点和练习方法；体操类主要掌握队列队形、徒手体操、轻器械体操、技巧、单杠、双杠、跳跃等项目的技术结构、动作要点和练习方法，并能正确运用保护与帮助方法；球类主要掌握篮球、排球和足球等项目的主要技术结构、动作要点及练习方法；健美操主要掌握基本动作要领与分类体系、组合与成套动作创编方法和练习方法；武术主要掌握徒手（如青年拳）、太极拳及持器械（如初级剑）动作的基本技术、技法和练习方法。

高中体育

了解运动项目（田径类、体操类、球类、健美操和武术等）的起源与发展，熟悉不同项目竞赛活动的组织与裁判法，掌握发展身体素质的基本方法。掌握不同运动技术（教材）的教学组织和教学方法。田径类主要掌握跑、跳、投等项目的主要技术结构、动作要点和练习方法；体操类主要掌握队列队形、徒手体操、轻器械体操、技巧、单杠、双杠、跳跃等项目的技术结构、动作要点、练习方法、保护与帮助方法；球类主要掌握篮球、排球、足球和乒乓球等项目的主要技术结构、动作要点、战术类型及练习方法；健美操主要掌握基本动作要领与分类体系、组合与成套动作创编方法和练习方法；武术主要掌握徒手（如青年拳）、太极拳及持器械（如初级剑）动作的基本技术、技法和练习方法。

考点·田径运动

1. 田赛：以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目；
2. 径赛：以时间计算成绩的竞走和跑的项目；
3. 短跑全程技术：

(1) 起跑

起跑是由静止到启动的过程，其任务是获得向前冲力，迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件。

(2) 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑充分利用向前的冲力，尽快达到最高速度。

(3) 途中跑

途中跑是全程跑速度最快的一段，其任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度。

(4) 终点跑

终点跑是全程跑的最后阶段，应尽力保持途中跑的高速度跑过终点，是临近终点的一段加速跑阶段。

4. 栏间跑技术特点：重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

5. 田径运动的跳跃项目是周期性和非周期性相结合的混合性质的运动。各跳跃运动项目虽然运动形式和要求不同，但它们都是从人体的水平位移变为抛射运动，都可以划分为以下4个紧密相连的技术阶段：助跑阶段、起跳阶段、腾空阶段、落地阶段。

6. 在以上4个阶段中，助跑和起跳是影响跳跃成绩的主要阶段，也可以说获得最佳成绩关键在于起跳时身体获得最快的速度和适宜的角度。在教学中也是重点教学内容，而起跳阶段又是跳跃技术的关键部分。

7. 投掷技术的基本环节包括：准备阶段（握持器械和预备姿势）、预加速阶段（有滑步、助跑和旋转三种形式）、最后用力阶段（持握器械运动向器械抛射运动的转变）、结束阶段（身体的平衡）。

8. 计时员对名次判定的方法：名次的判定以运动员躯干（不包括头、颈、四肢）的任何部分抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为主。

9. 弯道跑动作要领：后蹬时，右脚前脚掌内侧用力；左脚前脚掌外侧用力。右臂摆动幅度大于左臂，身体技术动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应于身体向圆心方向倾斜趋于一致。身体向圆心方向倾斜是为了克服离心力。

10. 男子110米栏从起跑到第一栏距离是13.72米。起跑到第一栏一般用8步跑完，但根据个人的不同情况也有跑7步和9步的。凡是用双步完成这段距离，起跨腿的脚放在前起跑器上。用单步完成这段距离则相反。

11. 田赛高度项目比赛成绩相等的录取办法：在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前；如成绩仍相等时，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前；如成绩仍相等：如涉及第一名时，则令成绩相等的运动员在其造成成绩相等的失败高度中的最低高度上，每人再试跳一次。如仍不能判定，则横杆应提升或降低，跳高为2厘米，撑杆跳为5厘米，他们应在每个高度上试跳一次，

直到决出名次为止。决定名次的试跳，有关运动员必须参加，如涉及其他名次时，成绩相等的运动员名次并列。

田赛远度项目比赛成绩相等的录取办法：在出现成绩相等时，应以其次优成绩判定名次。如次优成绩相等，则以第三优成绩判定，余类推。如仍相等，则名次并列。

12. 跨越式跳高技术

跳高是一种由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆落地等动作组成，以越过横杆上缘的高度来计算成绩的比赛项目。跳高由助跑、起跳、腾空过杆和落地 4 个紧密相连的技术环节构成。

(1) 助跑：采用侧面直线助跑（斜向助跑），加速较积极，动作放松，节奏明显，最后三步助跑时身体重心适当下降。助跑路线与横杆夹角约为 30 ~ 60 度之间。

(2) 起跳：远离横杆一侧的腿起跳，起跳腿脚跟先着地，并迅速滚动到全脚掌，两臂和摆动腿快速摆动配合，起跳腿积极蹬伸完成起跳。

(3) 腾空：摆动腿伸直上摆，当摆动腿越过杆时，两臂下垂。上体前倾，脚尖积极内旋下压。摆动腿同侧肩向横杆方向扭转，使臀部和起跳腿迅速移过横杆。

(4) 落地：过杆后摆动腿先着地，屈膝缓冲。

13. 背越式跳高技术

背越式跳高技术可分为：助跑、过渡（转换）阶段、起跳、过杆和落地五个相连的部分。助跑与起跳结合技术是背越式跳高技术的关键环节。

(1) 助跑：采用前段直线、后段弧线的助跑方式。助跑的步数一般为 8 ~ 12 步，用远离横杆的脚起跳。

(2) 起跳：起跳脚踏上起跳点即开始了起跳动作。起跳前身体呈内倾姿势，倒数第二步稍大一些，最后一步起跳以髋带动大腿积极前迈，两臂同时摆至身体后下方，起跳脚着地时，由脚跟外侧先着地，并迅速沿外侧过渡到全脚掌，接着两臂与摆动腿膝关节积极上摆，两臂配合两腿蹬摆结合完成起跳。

(3) 过杆：起跳后，上体后倒展体，身体在杆上成反弓形，然后肩部继续下沉，髋部上挺，使两膝上升；上体越过横杆后，及时低头含胸，小腿上踢，使整个身体依次过杆。

(4) 落地：低头含胸，屈髋伸膝，以肩背部及双臂着垫并借过杆旋转力顺势后翻，做好缓冲。

14. 蹲踞式跳远

(1) 助跑：放松自然，逐渐加速，最后几步加快频率，不点准确；

(2) 起跳：起跳脚踏上起跳标志后，蹬伸用力起跳快，摆臂摆腿配合快；

(3) 腾空：腾空步后，起跳腿向上方提举与摆动腿靠拢形成团身蹲踞姿势；

(4) 落地：两臂由体前经体侧摆到体后，接着两腿伸直膝关节，小腿尽量前伸落地，屈膝缓冲安全着地。

15. 侧向滑步推铅球技术

推铅球的完整技术一般包括：握球和持球、预备姿势、预摆和滑步，最后用力和维持身体平衡等几个部分。影响推铅球远度的主要因素是器械出手时的初速度和角度。

(1) 握球的方法：五指自然分开，把球放在食指、中指和无名指的指根上，大拇指和小拇指扶在球体两侧。

(2) 持球的方法：将球握好后，放在锁骨窝处，头部稍向右靠，用颈部和下颌贴紧铅球，右手抵球，肘部稍外展，完成持球动作。

(3) 预备姿势：握、持好球后，高姿站立，左侧对准投掷方向，右脚靠近投掷圈的后沿、脚尖稍向里合，左腿自然弯曲，左脚掌内侧着地，重心落于右腿；上体稍右倾，左臂微屈在体侧上方自然上举，眼睛平视前方或视前下方。

(4) 预摆和滑步：在开始滑步前，通常做1~2次的预摆。预摆时左腿微屈以大腿带动小腿向投掷方向摆起，上体稍右倾，接着右腿屈膝下蹲，左腿屈膝回摆靠近右腿，上体右倾，收腹含胸，预摆过程中一定要控制好身体的平衡；身体重心向左移动，左腿向左侧摆出，同时右腿用力侧蹬，“摆”、“蹬”同时进行；右腿充分蹬伸后，迅速收拉小腿，使前脚掌沿地面滑至投掷圈圆心附近，脚尖稍内扣，使脚约与投掷方向成直角，同时左脚积极下压，以前脚掌内侧着地，形成最后用力前的良好姿势。

(5) 最后用力和维持身体平衡：最后用力和滑步动作是紧密连接的，当左脚一着地，即开始最后用力。首先以髋部大肌肉群发力，右腿用力蹬转，髋部前移并左转，同时左臂稍内旋经体前带领左肩边移边抬、边转至投掷方向；紧接着右腿开始转蹬，两腿进行爆发式蹬伸，左肩制动，右肩充分向前，抬肘、伸右臂、用手指拨球，将铅球从肩上向前上方推出；当铅球出手后，及时换步、降低身体重心，维持身体平衡。

考点·篮球运动

1. 作为健身技能主要是以移动、传接球、运球、投篮四大基本技术为主。
2. 持球时要形成三威胁姿势，三威胁姿势有投篮、突破和传球三种姿势的选择性。
3. 传球过程来看都是由传球的持球手法、传球用力、球的飞行路线和球的落点四要素组成。
4. 跳投特点：具有突然性强、出手点高，不易防守的优点，可以与传接球、运球突破和其他技术动作结合运用，可在不同距离和位置上使用。
5. 抢篮板球分为抢进攻篮板和防守篮板两种，它们均是由判断与抢占位置、起跳动作、空中抢球和获得球后的动作组成。正确判断、抢占有利位置是抢篮板球技术的关键。
6. 进攻战术基础配合包括传切配合、突分配合、掩护配合和策应配合。

防守基础配合包括：夹击、关门、补防、交换防守。

7. 快攻的结构：由发动与接应、推进和结束三个阶段组成。

8. 移动的动作结构主要是以踝、膝、髋关节为轴的多个运动动作合理组成的。移动主要由准备姿势

和身体协调用力两个环节组成。移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作方法的总称。

9. 投篮是进攻队员为将球投向对方球篮而采用的各种专门动作的总称。投篮是篮球运动中一项关键性技术，是得分的唯一手段，是篮球运动员应掌握的最重要进攻技术。一切技术、战术的目的都是为了创造更多更好的投篮机会。投篮技术是由持球手法、瞄篮点、投篮动作、球的旋转和投篮抛物线等环节组成。

10. 运球是篮球比赛中个人进攻的重要技术，也是篮球技术中最常用的一项技术。运球是持球队员在原地或移动中用单手连续按拍借助地面反弹起来的球的动作。常见的运球方法有：高运球、低运球、体前变向换手运球、背后运球、转身运球、胯下运球。

运球动作是由：基本动作、球的落点、手脚协调配合三个环节组成。控制球的落点是衡量运动员运球技术好坏的重要标志之一，也是运球成败的关键。

11. 防守技术是由脚步动作、手臂动作结合对手与球、篮的位置、距离等因素所构成的。脚步动作时防守时采用的移动步法，是个人防守基础。

防守无球队员的主要任务：防摆脱、防接球、断球和防切入。

防守持球队员的主要任务：防持球、防投篮、防突破、防传球、盖帽。

12. 篮球队应该按下列要求组成：不超过 12 名有资格参赛的球队成员，包括一名队长、一名教练员，如果球队需要可有一名助理教练员。每队上场队员为 5 人。每队最多五名有专门职责的随队人员可坐在球队席上，如领队、医生、理疗师、统计员、译员等。

比赛应由 4 节组成，每节 10 分钟；在第 1 节和第 2 节（上半场）之间，第 3 节和第 4 节（下半场）之间以及每一决胜期之前应有 2 分钟的比赛休息期间；半场休息时间应为 15 分钟。

在上半时的任何时候，每个球队可以被准予 2 次暂停；在下半时的任何时候，每个球队可以被准予 3 次暂停；以及在每一个决胜期期间，每个球队可以被准予 1 次暂停。每次暂停时间为 1 分钟。

13. 原地单手肩上投篮

持球（以右手为例）：右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行，两膝微屈，两脚前后（或左右）开立。

投篮：下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。

14. 原地双手胸前投篮

动作方法：两手持球于胸前，肘关节自然下垂，两脚前后或左右开立，两膝微屈，重心落在两脚之间，目视瞄准点。投篮时，两脚蹬地，两臂向前上方伸出，前臂内旋，拇指下压，手腕前屈，食指、中指用力拨球，使球从拇指、食指、中指指端飞出。球出手后，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展，脚跟抬起。

15. 行进间单手低手投篮

在快速跑动或运球超越对手后在篮下的一种投篮方法，具有速度快、伸展距离远的优点。

动作方法（以右手为例）：右脚跨出一大步的同时接球，左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬，同时双手向前上方举球，当身体接近最高点时左手离球，右手掌心向上托球，并向球篮上方伸直，接着屈腕，食指中指拨球将球投出。

考点·足球运动

1. 踢球是足球技术中最基本的技术动作，也是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多，主要用于传球和射门。

2. 踢球动作结构：由助跑，支撑脚站位、踢球脚摆动，脚触球的部位，踢球的随前动作五个环节组成。

脚触球的部位是否准确是踢球质量的关键，踝关节的紧张程度和脚型控制是极其重要的。

(1) 助跑：增加摆腿击球的力量和速度。

(2) 支撑：调整人与球的距离，主要维持身体在踢球过程中的平衡，保证摆踢发力动作的顺利完成。

(3) 摆腿：摆腿是为了增大摆动幅度和摆速，使球获得足够的力量，是踢球的主要力量来源。

(4) 脚触球的部位：是踢球技术的核心，决定出球质量和准确性。包含击球部位（影响球旋转的主要因素）、击球时间和击球动作。

(5) 随前动作：对尚未达到最高速度的球进一步加速，有助于控制出球方向的稳定，随前动作的继续使落地的步幅加大，可产生制动效果，并有缓冲前移冲力的作用。

踢球的准确性主要取决于：击球点（击球的部位）；作用力的方向（摆腿的方向）；击球作用力（摆腿的幅度和速度）的大小。

3. 接球是指运动员有目的地用身体的合理部位改变运行中的球的力量、方向，使球处于所要控制的范围内停，以便更好地衔接下一个技术动作。停球方法的原理是迎撤缓冲或是改变球的运行路线。接球

接触球部位可分为：脚部、腿部、腹部、胸部、头部等5类。按照脚接球的部位可分为：脚内侧接球、脚背正面接球、脚背外侧接球、脚底接球4种；按照接地滚球的部位分为：脚底、脚内侧、脚外侧；按照停反弹球的部位分为：脚内侧、脚外侧、大腿、胸和头部。

4. 进攻战术原则包括：深度、宽度、渗透、跑位、应变；

5. 防守战术原则包括：延缓、平衡、收缩、保护、控制。

6. 个人进攻战术：传球、跑位、运球突破、射门（足球场上通常一个人进3个球为帽子戏法。2个为梅开二度，4个为大四喜）。

7. 局部进攻战术：是指进攻中两个或几个队员之间的配合方法，它是集体配合的基础。

(1) 交叉掩护配合：在局部地区两名进攻队员在运球交叉换位时，以自己身体掩护同伴越过一名防守队员的配合方法。

(2) 传切配合：控球队员将球传给切入队员的配合方法，配合形式有局部一传一切和长传切入。

(3) 二过一配合：是指在局部地区两名队员通过两次以上的传球和跑位，破坏一名防守队员的配合。常用的“二过一”配合有斜传直插二过一、直传斜插二过一、回传反切二过一、踢墙二过一等形式。

8. 越位要满足三个条件：(1) 越位发生在前场；(2) 在传球瞬间，进攻方接球球员在球的前方，即球员比球更靠近球门线；(3) 进攻方接球球员前方的防守球员少于2人（包括守门员）。

9. 凡球的整体从门柱间及横木下越过球门线，而并非攻方队员用手掷入、带入，故意用手或臂推入球门（守门员在本方罚球区内除外），均为攻方胜一球。在比赛中，胜球较多的一队为得胜队，如双方均未胜球或胜球数目相等，则这场比赛应为“平局”。胜一场得3分，平局各得1分，输球不得分。

10. 裁判员手势

(1) 直接任意球：单臂侧平举，明确批示踢球方向。

(2) 间接任意球：单臂上举，掌心向前。此手势应持续到球踢出后，并被场上其他队员触及或成死球时为止。

(3) 球门球：单臂向前斜下举，指向执行球门球的球门区。

(4) 角球：单臂斜上举，指向执行角球的角球区。

(5) 罚球点球：单臂向前斜下举，明确指向执行罚球点球的罚球点。

11. (1) 单淘汰场数：比赛场数 = $N - 1$

(2) 轮数：比赛轮数 = 2^n (N 代表参赛队数, n 代表 $\geq N$ 的 2 的幂指数)

12. 脚内侧踢球（又称脚踢球）

其特点是脚与球接触面积大，出球准确平衡，且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆对一定程度时需要外展且屈膝，故大腿与小腿的摆动都受到限制，因此踢球力量相对较小。

脚内侧踢定位球：直线助跑，支撑前的最后一步稍大些，支撑脚站在球的侧面约15厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与

出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触（击）球后身体跟随移动，髋关节向前送。

13. 脚背正面踢球（又称正脚背踢球）

其特点是摆幅相对较大加之用脚背踢球接触面（与球）相对较大，因而踢球力量大，准确性也较高。

脚背正面踢定位球：直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球的侧面 10~12 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做爆发式的摆动，脚趾屈，以脚背正面部位击球的后中部。击球后身体及踢球腿随球前移。

考点·排球运动

1. 排球是一项双方隔网击球使其不在本方场区内落地的集体运动项目。包括无球技术和有球技术两种。

无球技术：又称配合动作，是指各种准备姿势和移动、起跳、掩护、鱼跃、倒地等配合完成有球技术的技术动作。

有球技术：是指传球、垫球、发球、扣球、拦网等技术，也被称为排球的基本技术。

2. 移动的步法主要有：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步、跑步、综合步法。

3. 拦网是指靠近球网的前排队员，将手伸向高于球网处阻挡对方的来球。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。如后排队员将球拦回，则为犯规。

4. 排球移动的步法主要有：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步、跑步、综合步法。

5. 垫球的要求：“一夹二紧三提肩”；一夹是指两手握紧，二紧是两臂尽量靠紧，三是提肩。但是有一个要求是垫球不可以把腰挺直，要下弯，双腿弯曲，灵活移动。

6. 发球是指队员在发球区用一只手将自己抛起的球直接击入对方场区的技术动作。发球是排球比赛的一项重要的进攻性技术。是唯一不受他人制约的技术。发球四固定：抛球高度固定，击球点固定，击球力量固定、站位固定。

7. 拦网是指靠近球网的前排队员，将手伸向高于球网处阻挡对方的来球。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。如后排队员将球拦回，则为犯规。拦网技术动作包括：准备姿势、移动、起跳、空中动作、落地 5 个相互衔接的部分。

8. “中一二”进攻战术阵形（最简单、最基本的战术形式。）

3号位员作二传，将球传给4、2号位队员进攻的组织形式。其优点是一传向网中3号位垫球比较容易，因而有利于组成进攻，适合初学者采用；二传队员在网前接应一传的移动距离近，向2、4号位传球的距离较短，容易传准。缺点是战术变化少，对方容易识破进攻意图。

9.“边一二”进攻战术阵形

2号位队员作二传，将球传给3、4号位队员进攻的组织形式。其优点是右手扣球者在此3、4号位扣球比较顺手，战术变化较多。缺点是接一传时，向2号位垫球距离较远；一传垫到2号位时，二传传球较为困难。

10.“边跟进”多在对方进攻较强，吊球较少时采用。当对方4号位队员进攻时，我方2、3号位队员拦网，其他4个队员组成半圆弧形防守。如遇对方吊前区，由边上1号位队员跟进防守。其特点是加强了拦网；缺点是边上的队员又要防直线，又要跟进防前区，比较困难。

11.“心跟进”在本方拦网能力强，对方采取打吊结合时采用。当对方4号位队员进攻时，我方2、3号位队员拦网，后排中6号位队员在本方拦网时跟在拦网队员之后进行保护，其余3名队员组成后排弧形防守。其优点是加强了前区的防守能力，缺点是后排防守队员之间的空当较大。

12.比赛的前4局以先得25分，并同时超出对方2分的队为胜1局。当比分为24：24时，比赛继续进行至某队领先2分为胜1局。决胜局以先得15分，并同时超出对方2分的队获胜。当比分为14：14时，比赛继续进行至某队领先2分为止。

13.常见犯规

(1)发球犯规：发球队发球次序错误没有遵守；发球区外发球；发球8秒犯规；发球时球未抛起。

(2)四次击球：一个队连续触球四次。

(3)借助击球：队员在比赛场地以内借助同伴或任何物体的支持进行击球。

(4)持球：没有将球清晰击出，造成接住或抛出，如捞球、捧球、推球和携带球等动作。

(5)连击：一名队员连续击球两次或球连续触及其身体的不同部位。

14.后排进攻犯规：后排队员在前场区完成进攻性击球（球触及对方拦网队员的手即被认为完成进攻），并且击球时球的整体高于球网上沿即为后排进攻性击球犯规。后排进攻犯规必须同时具备三个条件：

①在前场区内；②完成进攻性击球；③球整体高于球网。

15.垫球

垫球是比赛中运用最多的击球动作。接发球、接扣球、接拦回球等都要采用垫球技术。垫球是排球的基本技术之一，最常用的是前臂垫球技术。根据不同来球所采取的不同击球动作，垫球可分为正面垫球、侧面垫球、低姿垫球、倒地垫球、背垫和挡球六种基本挡球技术。

垫球的要求：“一夹二紧三提肩”；一夹是指两手握紧，二紧是两臂尽量靠紧，三是提肩。但是有一个要求是垫球不可以把腰挺直，要下弯，双腿弯曲，灵活移动。

正面双手垫球动作要点

准备姿势：屈膝，两脚约与肩同宽，屈肘，手置于胸腹前；

迎球：快速移至球落点处，半蹲前臂插入球下，两臂靠拢成平面，蹬地、伸膝、跟腰；

击球：重心前提，含胸、提肩、压腕、顶肘腹前约一臂击球的后下方；

垫球手型：叠指式、抱拳式；

垫击部位：手腕以上约10cm。

16. 正面上手发球动作要点

准备姿势：面对网，两脚前后开立，左脚在前，膝微屈，手托球于体前。

抛球引臂：左手将球平托送至右肩前上方约四球高；同时抬右臂屈肘后引，手置耳侧；抬头挺胸展腹；

挥臂击球：蹬地，收胸腹；略转体带动挥臂，以肩为轴伸展鞭打击球后下部。

击球手法：手指自然张开，全掌击球，腕迅速推压，球呈上旋飞行（过网后，下坠较快）。

击球点：右肩前上方一臂高。

考点·体操运动

1. 基本体操动作应从“三度”、“一性”进行评分，即完成动作的力度、幅度、准确度和整齐性。

2. 体操的分类：

根据练习形式的不同，可以将体操分为徒手体操、轻器械体操、器械体操及专门器械体操三类。

根据体操的目的与任务，可以将体操分为基本体操、竞技性体操和表演体操三类。

3. 竞技体操比赛的项目，男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠6项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操4项。

4. 口令的种类：一般分为短促、断续、连续和复合等四种口令。

(1) 短促口令：特点是只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音、不停顿，通常按音节(字数)平均分配时间。有时最后一字稍长。如“立正”、“稍息”、“报数”等。

(2) 断续口令：特点是预令和动令之间有停顿(微歇)。如“第×名，出列”等。

(3) 连续口令：特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力。预令与动令之间有微歇。如“立——定”、“向后——转”等。

(4) 复合口令：兼有断续和连续口令的特点。如“以 × × × 为准，向中看——齐”、“右后转弯，齐步——走”等。

5. 行进间转法

(1) 向右转走：口令为向右转——走。（预令从右脚开始——动令落在右脚上）

动作要领：左脚向前半走，脚尖向右约 45 度，身体向右转 90 度，同时出右脚，向新方向行进。

(2) 向左转走：口令为向左转——走。（预令从左脚开始——动令落在左脚上）

动作要领：右脚向前半走，脚尖向左约 45 度，身体向左转 90 度，同时出左脚，向新方向行进。

(3) 向后转走：口令为向后转——走。（预令从右脚开始——动令落在右脚上）

动作要领：左脚向前迈出半走，脚尖稍向右，以前脚掌为轴，从右向后转 180 度，出左脚向新方向行进，转体时，两臂自然摆动，不得外张，两腿自然挺直，上体保持正直。跑步向后转走时，听到口令后，要继续跑两步，然后按上述要领做。

4. 徒手体操术语：

(1) 举：是指四肢移动范围不超过 180° 而停止在某一部位的动作，如前、侧、上、后、侧上、侧下、斜前上、后斜下举等。做前举、上举、后举，以及中间方向的举时，一般掌心相对；做侧举或侧下举时，一般掌心向下。

(2) 撑：体操动作的基本术语之一。指两手支撑在地面的姿势。在徒手体操中常做如下几种基本撑动作：俯撑、仰撑、侧撑、蹲撑、跪撑等。

(3) 摆越：是指腿在器械的上面或下面越过的动作。

(4) 腾越：是指整个身体腾起后从器械上越过的动作。

5. 技巧运动

(1) 前滚翻

①做法与要求：从蹲撑开始，两手体前撑垫，与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚蹬地，同时屈臂、低头、团身，以头的后部在两手撑地前着地，经后脑、背、腰、臀依次着垫，向前滚动至肩背部着垫时，立即抱腿团身，成蹲位。要求两脚蹬地，腿伸直，动作圆滑。

动作要点：及时低头、团身要紧。颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。

②保护与帮助：保护与帮助者单膝跪立于练习者前侧方，用手顺势推其背部帮助其成蹲立。

(2) 肩肘倒立

①做法与要求：从直腿坐姿势开始，上体后倒，两臂在体侧用力压地，接着举腿、翻臀，当脚尖至头部上方时，两腿向上伸、髋关节充分伸直，用两手托住腰部成肩肘倒立姿势。

动作要点：收腹举腿要翻臀，眼睛应注视脚尖，向正上方伸直髋关节。

②保护与帮助：保护与帮助者站在练习者侧方，上提其小腿，必要时可用膝顶其腰背部。

(3) 跳跃动作是中学体育教学的主要内容。跳跃包括一般跳跃和支撑跳跃两大类。一般跳跃有跳上、跳下、越障碍等动作，是支撑跳跃的基础。支撑跳跃是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个技术环节组成。支撑跳跃是通过助跑、踏跳、推手，并以特定姿态飞越器械的一种身体练习。

支撑跳跃技术重难点：在支撑跳跃技术中，踏跳和推手是完成动作的两大主要动力，(关键技术)其中第二腾空动作的高、飘、远、美及落地的稳定性是评定整个动作质量的主要环节。在教学中都应作为重点进行练习和指导。初次进行山羊分腿腾越教学时，采用分解教学法进行各技术环节的教学，便于学生更好的掌握技术动作。

踏板要求：上板是由助跑转向踏跳的一个过渡环节，两脚必须赶在人体总重心投影线前，以保证获得适宜的上板角；在支撑跳跃上板起跳时，双脚踩在踏板弧线最高处，因为此处是弹性最好的部位，可以获得更大的反作用力，继而获得较大的起跳初速度。

6. 体操中的保护分为：自我保护、他人保护、利用器械保护和利用环境保护；体操中的帮助分为：直接帮助、间接帮助、利用器械帮助；

保护与帮助的运用在第一阶段中以帮助为主；在第二阶段中，保护与帮助交替进行；在第三阶段中以保护为主。

7. 竞技体操：是国际竞赛项目之一，有特定竞赛规程和评分规则。国际重大比赛有奥运会、世界锦标赛、世界单项锦标赛和世界杯赛及各大洲运动会的体操比赛。竞技体操比赛的项目，男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠6项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操4项。

考点·武术运动

1. 武术的本质属性是技击性，区别于其他体育项目，具有技击性和攻防格斗技法。武术最本质的特征是技击；武术的本质功能是修身养性、强身健体；防身自卫是武术最基本功能的表现。

2. 功法运动可分为：内壮功、外壮功、轻功、柔功。

3. 搏斗运动可分为散打、推手、短兵、长兵。

4. 手形按其形态可分为拳、掌、勾、爪等几种，手法按其作用可分为冲拳、架拳、推掌、亮掌。

5. 五步拳的五种步形是弓步，马步，仆步，虚步，歇步。

6. 太极拳运动特点：体松心静、缓慢柔和动作、呼吸和意念配合。

7. 长拳具有姿态舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。

8. 长拳呼吸要求：长拳的呼吸方法主要有“沉”、“提”、“托”、“聚”四法。一般情况下，由低姿势动作进入高姿势动作时，应该用“提”法；静止性动作应该用“托”法；刚脆短促动作应该用

“聚”法；在由高姿势动作进入低姿势时应该用“沉”法。这些呼吸方法随着动作的进行而变化的时候，应始终遵循“气宜沉”的腹式呼吸方法。

9. 抱拳礼是中国传统的一种武术礼节。1986年起，武术竞赛制定了统一的抱拳礼规格：右手握拳，左手拇指屈回，其余四指并拢掩掌于右拳。拳掌距胸20~30cm，两臂屈圆与胸齐平，在行抱拳礼时要求下肢并步站立，头正身直，目视对方。

抱拳礼的含义：右手握拳，寓意“尚武”、“以武会友”；以左手掩右拳，喻拳由理来；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；屈左拇指，喻不自大，虚心求教；两臂屈圆，寓意天下武林是一家。

10. 武术教学法：指导法、练习法、评价法、多媒体教学法、探究教学法。

11. 刀术

刀术是武术中短器械的一种，由古代兵器演变而来。现代武术，把刀的各种套路泛称刀术，作为一种健身的手段，也是武术比赛项目。刀术以缠头裹脑的招术为基本动作，加上劈、砍、挂、撩、扎、点、云、崩等刀法所组成的套路练习。刀术的风格特点是勇猛快速，刚劲有力，激烈奔腾，紧密缠绕，雄健剽悍，素有“刀如猛虎”之称。刀术是武术中短器械的一种，被称为“百兵之帅”。

12. 剑术

剑术的运动特点：是轻快敏捷、把活腕灵、潇洒飘逸、刚柔相兼、富有韵律，有“剑似飞凤”之美誉。剑被称为“百兵之君”。

剑术的主要技法要求是：1. 剑法清晰，轻快敏捷；2. 把活腕灵，以巧取胜；3. 持短入长，刚柔兼备；

4. 身剑合一，气韵洒脱。

13. 棍术和枪术

棍术的主要技法：棍术的基本方法主要有进攻性棍法（如劈、戳、抡、崩、扫）和防御性棍法（拨、绞、格、舞花），棍被称为“百兵之主”。

14. 枪术：枪又称为矛，是中国古代最主要的冷兵器之一。枪的技法以拦、拿、扎为主，要求扎枪平直，力透枪尖，体现枪扎一条线的特点。

课程标准及教学论

必背考点总结

初中体育

掌握体育教学的目标、特点、原则、过程与方法；
掌握体育教学计划的制定、课堂教学的组织、管理与评价等内容，了解我国常见的体育教学模式；

熟悉《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》；

了解体育课程的性质与特点、资源开发与利用，掌握体育课程的学习指导与评价。

初中体育

掌握体育教学计划的制定、课堂教学的组织、管理与评价等内容，了解我国常见的体育教学模式；

熟悉《普通高中体育与健康课程标准（实验）》。

了解体育课程的性质与特点、编制与实施、资源开发与利用，掌握体育课程的学习、指导与评价；

考点·课程标准

1. 义务教育体育与健康课程的特性：基础性、实践性、健身性、综合性。

2. 义务教育课程标准的基本理念：

- (1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；
- (4) 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

3. 课程目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下：

(1) 运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

- ①参与体育学习和锻炼；
- ②体验运动乐趣与成功。

(2) 运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其它学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

- ①学习体育运动知识；
- ②掌握运动技能和方法；
- ③增强安全意识和防范能力。

(3) 身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

- ①掌握基本保健知识和方法；
- ②塑造良好体形和身体姿态；
- ③全面发展体能与健身能力；

④提高适应自然环境的能力。

(4) 心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：

①培养坚强的意志品质；

②学会调控情绪的方法；

③形成合作意识与能力；

④具有良好的体育道德。

3. 高中体育与健康课程的特性：基础性、实践性、选择性、综合性。

4. 选择和设计教学内容的建议

(1) 体现“目标引领内容”的思想

(2) 符合学生身心发展特点

(3) 充分考虑学生的运动兴趣与需求

(4) 适合教学实际条件

(5) 重视健康教育

5. 体育与健康学习评价内容

(1) 体能：主要根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试的指标，

评价学生的体能水平。

(2) 知识与技能：主要根据本标准的学习目标与要求，以及教学的实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度，以及对所学知识和技能的应用能力等。

(3) 态度与参与：主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题，以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。

(4) 情意与合作

6. 体育与健康课程资源的开发利用

- (1) 人力资源的开发
- (2) 体育设施和器材资源的开发利用
- (3) 课程内容资源的开发与利用
- (4) 自然地理资源的开发利用
- (5) 信息资源的开发利用
- (6) 时间资源的开发利用

7. 体育设施和器材资源的开发利用

- (1) 开发与利用校内外的场地和设施资源。学校既要充分开发与利用校内的各种场地、设施等开展体育活动，如墙面、树林、食堂、较宽阔的走廊、空地等，也要利用社区的体育场馆、设施和器材等资源辅助教学。
- (2) 发挥体育器材的多种功能。体育器材一般都可以一物多用，如栏架可以用来跨栏，也可以用作钻越的障碍、小足球的球门等。
- (3) 妥善保养场地、设施和器材。学校要通过优化管理，加强对场地、设施和器材的维护与保养，提高它们的使用效率和寿命。

8. 体育与健康课程具有的特性：基础性、实践性、选择性、综合性。

9. 高中体育与健康课程的基本理念：

- (1) 坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄；
- (2) 改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性；
- (3) 强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习；
- (4) 注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。
- (5) 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展。

10. 学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。

11. 学分

高中学生在三年的体育与健康课程学习中需上满 216 课时，修完 12 个模块，获得 12 个学分。平均每学年修习 4 个模块，1 个模块一般为 18 课时。12 个模块包含体能 1 个模块、健康教育 1 个模块、运动技能系列 10 个模块。

12. 课程目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。

13. 学习目标是由：水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。

14. 体育与健康学习评价内容：（1）体能；（2）知识与技能；（3）学习态度与参与；（4）情意表现与合作精神；（5）健康行为的评价。

15.《标准》要求采用评价内容多元、评价方法多样的评价体系：强化评价的激励、发展功能，淡化甄别、选拔功能。

考点·体育教学论

1. 体育教学的特点

体育实践课教学表现以下鲜明的特点：

- （1）在体育教学中学生要承受一定的生理负荷；
- （2）体育教学组织的多变与复杂；
- （3）体育教学中的人际交往频繁；
- （4）体育教学有利于开展有针对性的思想品德教育。

2. 体育教学内容的特性：教育性、科学性、系统性。

3. 体育教学内容的功能：除与其他教育内容的共性外，还有运动功能、娱乐功能、健身功能、人际功能。

4. 定好选择体育教学内容的原则。

- （1）目标统一性原则
- （2）科学性原则
- （3）可行性原则
- （4）趣味性原则
- （5）社会性原则

5. 体育教学内容选择的方法

（1）精教类教学内容（充实螺旋式）；（2）简教类教学内容（充实直线式）；（3）介绍类教学内容（单薄直线式）；（4）锻炼类教学内容（单薄螺旋式）。

6. 教学方法的分类

以语言传递信息为主的体育教学方法	以直接感知为主的体育教学方法	以身体练习为主的体育教学方法	以比赛活动为主的体育教学方法	以探究性活动为主的体育教学方法
讲解法 问答法 讨论法	示范法 演示法 保护与帮助法	分解练习法 完整练习法 循环练习法 重复练习法	游戏法 比赛法 情景法	发现法 问题探究法 小群体学习法 成功教学法

7. 示范面有正面、背面、侧面和镜面。

(1) 正面示范：为了显示动作的作用距离，有利于展示教师正面动作的要领。

(2) 背面示范：有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂

的动作，以利于教师的领做和学生的模仿。

(3) 侧面示范：有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作。

(4) 镜面示范：教师面向学生站立进行的与同学同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于动作技术结构简单，学生易于模仿的练习。

8. 辅助性练习是为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习。

9. 领会教学法的特点：注重比赛的形式，并在比赛和实战中培养学生对项目的理解，教学往往从“尝

试性比赛”开始，以“总结性比赛”结束。

10. 情景教学法是一种主要适应小学低、中年级学生，利用低年级学生热衷模仿、想像力丰富、形象思维占主导的年龄特点，进行生动活泼和富有教育意义的教学方法，这种方法主要遵循幼儿认识和情感变化的规律。

11. 体育教学评价的功能：(1) 激励功能；(2) 诊断功能；(3) 反馈功能；(4) 导向功能。

12. 教学策略的设计是体育教学设计的核心和重点。

13. 制定体育教学方法的依据

(1) 要依据体育课的目的与任务来选择教学法；

(2) 要根据教材内容的特点来选择教学法；

(3) 要根据学生的实际情况来选择教学法；

(4) 要根据教师本身的条件和特点来选择教学法；

(5) 根据各种体育教学方法的功能、适用范围和使用条件等来选用教学法；

(6) 根据教学时间和效率的要求选用教学法。

14. 学校体育教学工作计划一般包括：全年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划、课时计划。

15. 体育教学过程的特殊规律

(1) 动作技能形成的规律

粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段、巩固与运用自如阶段

(2) 人体机能适应性规律

工作阶段、相对恢复阶段、超量恢复阶段、复原阶段

(3) 人体生理机能活动能力变化规律

从一节体育课来看，呈上升—稳定—下降的趋势。

16. 体育教学评价的基本构成原因

(1) 为什么评—体育教学评价的目的

体育教学评价的目的主要有：

①选拔

用于判断学生的体育学习潜力，选拔学生。这种目的下，评价是选优性的，有时也不是指向教学目标，因此这种评价不是主要的评价。

②发展

用于发现学生的体育学习问题，帮助进步。这种目的下，评价是教学性的，面对全体学生的学习和发展，评价指向学习困难和前进方向。

③甄别

用于判断学生的体育学习状况，评定成绩。这种目的下，评价是甄别和评比性的，评价指向体育学习的效果和学习态度，也部分地指向学生的体育基础。

④激励

用于反馈学生的体育学习进步，激励学生。这种目的下，评价是面对全体学生的积极性与自信心的，评价指向学生的学习进步和努力方向。

(2) 谁来评—体育教学评价的主体

(3) 评什么—体育教学评价的内容

(4) 怎么评—体育教学评价的技术和手段

17. 中国当前的基本体育教学原则共 7 项，即：合理安排身体活动量原则、注重体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则以及安全运动和安全教育原则。

18. 体育教师教学评价内容

(1) 教学准备

教学准备主要是指教师在课堂教学前所要处理问题的行为。教师教学准备过程，主要是看体育课程标准和教学目标的要求，熟悉教材内容，了解学生情况，设计教学任务，选择教学内容、确定教学策略、选择教学方法和教学组织设计的准备情况、教学评价等。

(2) 教学过程

教学实施阶段是教学过程的主体部分，它对整个体育教学过程的效果起着决定性的作用。在这一阶段中，教师根据学生“先行认知条件”——运动技能的掌握情况，讲解、示范运动技战术，做到因材施教；学生在教师的指导下学、练相应的运动技战术，达到增强学生体质、发展身体素质和提高自信心的目的。

(3) 教学效果

教师教学效果评价，又称教学质量评价或教师教学水平评价，是教学评价的一个重要组成部分，它既体现在体育教学的全过程。也体现在学生体育知识与技术的掌握、健康水平的提高、锻炼习惯的养成等多个方面，还包括学生对教师教学的满意程度，体育教学效果具体体现在如下方面：一是按照《课程标准》的要求，使学生掌握相应的体育知识、体育技能；二是通过体育教学使学生在健康水平和情感、态度及信心等方面有所提高，学生个体需求得到满足；三是通过体育教学培养学生体育锻炼的习惯，为终身从事体育打下基础。

19. 体育教学模式

体育教学模式是在某种体育教学思想和理论指导下建立起来的体育教学的程序，它包括相对稳定的教学过程结构和相应的教学方法体系，主要体现在体育教学单元和教学课的设计和实施上。

体育教学模式的概念由三个基本的要素组成：即教学指导思想、教学过程结构、相应的教法“体系”。这三者的关系是：教学过程结构是支撑教学模式的骨架；教学方法体系是填充教学过程的“肌肉”；教学指导思想是内含在“骨骼”与“肌肉”中，并起到协调和指挥作用的“神经”。

教学指导思想（神经）体现了教学模式的理论性；教学过程结构（骨骼）体现了教学模式的稳定性；教学方法体系（肌肉）体现了体育教学模式的直观性和可操作性。

体育教学模式的基本属性：理论性、稳定性、直观性、整体优化性、对应性、可评价性。

20. 教案模板

(1) 表格式

教学内容					
教学目标	知识与技能： 过程与方法： 情感态度价值观：				
教学重点		教学难点			
教学内容	组织与教法			练习	
开始部分					

准备部分						
基本部分						
结束部分						
教学场地、器材	预计练习密度					
	预计平均心率					
课后小结						

(2) 文字式

× × × × × 教案

一、教学内容：

二、教学目标：

【知识与技能】：

【过程与方法】：

【情感态度与价值观】：

三、教学重难点：

【教学重点】：

【教学难点】：

四、教学过程：

(一) 开始部分(××分钟)

(二) 准备部分(××分钟)

(三) 基本部分(××分钟)

(四) 结束部分(××分钟)

五、预计练习密度、强度：

六、场地器材：

七、教学反思：

考点·体育科学研究

1. 体育科学研究的基本程序

选题：选题时进行研究的第一步；

提出研究假设：在课题选定后，紧接着是对研究课题的问题提出假设；

研究设计：研究设计是围绕所选课题制定研究的实施方案；

搜集资料：收集资料是展开科学的研究的基础，是能否做出科学发现的先决条件。

整理分析资料：整理分析资料是对通过实验观察、调查访问、统计、查阅文献等获得的资料进行分类、整理、加工的过程；

撰写研究报告或论文：撰写研究报告或学术论文是整个科学的研究过程中必不可少的环节之一；

研究成果的发表：一般情况下，科研成果可以在学术会议、报刊杂志上以报告或论文的形式发表，也可以以专著的形式公开出版。

2. 体育科学研究的方法

实验法：是人们利用一定的物质手段（仪器设备），按照特定的设计的条件和程序，人为的对研究对象进行控制，模拟或变革，以观察其变化和结果所采用的研究方法。

文献法：指搜集、鉴别、整理文献，并通过对文献的研究形成对事实的科学认识的方法。

观察法：指在自然条件下，以自己的感觉器官和辅助工具、不加控制条件，但有目的、有计划地对客观现象，包括人和自然现象、社会现象进行直接的、系统的考察、记录，从而获得经验事实的一种科学的研究方法。

调查法：是指调查者根据研究目的，有意识的通过直接接触，询问研究对象或现场观察等手段来获得研究对象事实材料的一种科学方法。

问卷调查法：它是以书面的形式提出经过周密计划地若干个固定问题或格式，询问被调查对象，并让其填写，然后对所得的资料进行统计分析得出结论的研究方法。

访谈法：也称访问调查法，是访问者通过有计划的与被访问者调查对象通过口头交谈等方式来收集调查资料的一种方法。

第三章 主观题答题技巧

初中以及高中的教师资格考试中的主观题大体形式相同，考查教学评价以及教学设计题目，区别主要在于知识点或篇目的选取有所不同，主观题答题有其技巧和方向，掌握后能帮助考生快速组织语言答题，不遗漏考点。

一、简答题

1. 简答题题型分析

简答题涉及的都是较大的问题，要求阐述一种观点，或者对某种理论做出解释，也可能是提供证明，有一定的系统性。回答时要层次清楚、言简意赅。这既是简答题内容上的要求，也是这类题的题型特点。

2. 简答题分以下几种类型

- (1) 明确观点型题目（是什么）
- (2) 突出实践类（怎么做）
- (3) 阐明原因类（为什么）
- (4) 混淆的概念类（是什么）

3. 简答题解题技巧

(1) 在简答题中，最简单的是一些记忆性问题，不要求你解释，只要求整体把握一个问题，回答的要点多，是这类问题的特点。

(2) 对已有的科学事实和观点做出肯定，阐明其具体表现，这是简答题中比较好对付的一类问题。在回答中，只要说明“是怎样”，就可以了。

(3) 比较难的一种问题，突出实践过程，强调具体方法，回答“应当怎样”。对这类问题，要注意操作的程序性，否则，回答就可能出现错误。

(4) 最多一类问题，要求阐明原因，回答“为什么”。对这类问题，关键把道理讲清楚，看你的论据是否全面。

(5) 还有一种特殊问题，对两个容易混淆的概念或观点，要求界定，加以区别。回答这类问题，语言必须简洁，直接点出差異所在，就达到了题目要求。有时，最好的办法和策略，就是叙述概念，自然把差异说了出来，不必再写什么。

【例题展示】

为什么小肠是吸收营养物质的主要场所?

【参考答案】

小肠是消化食物和吸收营养的重要场所原因为：

- (1) 来自胃的食糜在小肠内与胆汁、胰液混合后，其中的糖可分解为葡萄糖；
- (2) 蛋白质可分解为氨基酸；脂肪可分解为脂肪酸和甘油；
- (3) 小肠绒毛将这些小分子的营养物质、维生素和水分子进行吸收，并把食物残渣推送到大肠。

二、案例分析

1. 根据案例中的教学行为提出自己的观点（可以是合理行为，也可以是不合理行为）。
2. 根据课程基本理念，分析案例中的教学行为，可分为两部分：
 - (1) 写出案例中的教学行为；
 - (2) 根据案例中的教学行为，结合课程基本理念，进行分析。
3. 如果案例中的教学行为是合理的，可以在后续的教学过程中加以提倡；如果案例中的教学行为是不合理的，可结合课程基本理念，提出改进意见。

【例题展示】

初一级女生上体育课，学习排球的垫球技术（第一次课）。任课李老师先让学生进行自由拍击球练习作为准备活动。到了课的基本部分，他要求学生进行自抛自垫练习。练习一段时间后，李老师把学生集中起来说：“同学们垫球时手臂都伸得很直，很好！如果能把球抛得高一点就更好了！”听了他的话后，同学们纷纷把球抛得越来越高……

问题：

- (1) 请指出本次课教学采用了哪些教学策略，并分析其优点与缺点。
- (2) 请指出李老师这种评价的作用。

【参考答案】

- (1) 李老师本次课主要应用了自主学习教学策略和支架式教学策略。

①自主学习教学策略优点：要发挥学生学习的主动性和积极性，充分体现学生的认知主体作用，其着眼点是如何帮助学生“学”，一方面关注学生对基本概念和原理的提取、应用，同时关注学生在发现过程中的思维策略，关注探究能力和内在动机的发展。因此，有利于培养学生的探索能力和学习兴趣，有利于知识的保持和应用；

缺点：这种教学策略往往需要用更多的时间，效率较低。

②支架式教学应当为学习者建构一种对知识理解的概念框架，用于促进学习者对问题的进一步理解。

优点：事先要把复杂的学习任务加以分解，以便把学习者的理解逐步引向深入，不断的地提升学生的水平。

缺点：练习过程相对枯燥乏味，动作比较单一，不容易激发学生学习兴趣。

(2) 该评价方法是属于在课堂当中的一个过程性的评价，该评价的使用可以对学生的学习动机具有很大的激发作用，可以有效地推动课堂学习，引导课堂前进，它能及时提示阶段课堂的结果和学生学习的进展情况、存在问题等，以便及时反馈、及时调整和改进教学工作。

三、教学设计

1. 审题——是对教学设计所提供的素材的分析。确定教学内容、学段、场地器材、课时等设计要素，只有充分的审好题，才能够有针对性的作答，做好“答为所问”。

2. 设计——教学目标、教学重难点要正确。在根据教学内容和课时来确定教学过程，要层层递进，既要突显出学生的主体性，又要体现教学过程的新颖性。预计负荷、反思都篇篇教案都一样。

3. 作答——条理要清晰，数字紧跟随；字迹要工整，行列要有序；不必全都写，思路要清晰；环节有新意，考试必高分。

【例题展示】

教学设计：跳短绳

水平一（小学二年级）男 20 人、女 20 人

从教学目标、教学重难点、教学方法、教学评价、场地器材及运动负荷等方面进行设计。

【参考模板】

一、教学目标

【知识与技能】

能够说出 XXX 的动作名称及术语，能够完整的做出动作。

【过程与方法】

通过各种学练方法，发展力量、协调等素质，促进身体机能水平提高。

【情感态度与价值观】

培养对 XXX 运动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

二、教学重难点

【重点】

XXXXXXX

【难点】

XXXXXX（全身的协调用力）

三、教学过程

（一）开始部分（3分钟）

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：利用XXXX（视频、人物），提问或观看（ ）。

组织教学：四列横队。

要求：快静齐、队列整齐。

（二）准备部分（7分钟）

1.穿越火线（盘球或拖球游戏）

方法：【例子】学生两人为一组，在规定区域内开展游戏活动，一人奔跑躲闪，另一人去踩奔跑同学的头部的影子，踩中后交换。

组织教学：两人一组。

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：体操队形

要求：节奏感强，动作到位。

（三）基本部分（25分钟）

1.示范

提问：教师先示范动作，让学生进行观看，之后提问学生该动作可以分为哪几个环节呢？

学生回答：（ ）。

组织教学：四列横队，前两排蹲下，后两排稍息。

2.讲解

动作要点：（ ）。

3.练习

（1）原地模仿练习，体会动作要领。

组织教学：四列横队体操队形。

（2）分组练习。（足球、排球可用击固定球练习；其他为技术环节）

纠错：（ ）。改正：（ ）。

组织教学：两人一组。

(3) 分组进行完整练习。

组织教学：体育小组内互相监督指导

4. 检验—优生展示（可更换游戏）

方法：小组内推选代表展示正确动作，其他同充当评委进行相互评价。

(四) 结束部分（5分钟）

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、预计负荷：

练习密度：33%；平均心率：120—140次/分。

五、场地器材：

六、课后反思：

第四章 巩固练习

练习一

一、选择题（本大题共 35 小题，每小题 2 分，共 70 分）

1. 儿童少年的长骨不断长长的原因是（ ）。

- A. 骨膜内的成骨细胞不断分泌骨质的结果
- B. 骺软骨不断增长、骨化的结果
- C. 骨细胞不断分裂、增大的结果
- D. 骨髓不断增生的结果

2. 在持哑铃完成前臂屈肘时，参与肘关节运动的关节有（ ）。

- A. 桡尺近侧关节和肱尺关节
- B. 肱尺关节和肱桡关节
- C. 肱桡关节和桡尺近侧关节
- D. 肱尺关节和桡尺近侧关节

3. 某学生运动中跌倒，后诊断发现右锁骨外 1/3 处骨折，内侧向上位移，这是哪块肌肉牵拉所致？

()

- A. 胸锁乳突肌
- B. 胸大肌
- C. 三角肌
- D. 冈上肌

4. 在心动周期的快速射血期，主动脉瓣和二尖瓣的状态是（ ）。

- A. 主动脉瓣开，二尖瓣开
- B. 主动脉瓣关，二尖瓣关
- C. 主动脉瓣开，二尖瓣关
- D. 主动脉瓣关，二尖瓣开

5. 当人体副交感神经兴奋性增强时，可引起（ ）。

- A. 心搏加快，血压升高
- B. 心搏加快，血压下降
- C. 心搏变慢，血压升高
- D. 心搏变慢，血压下降

6. 完成下列哪项径赛项目后，人体血乳酸含量最低？（ ）

- A.400 米跑
- B.800 米跑
- C.5000 米跑
- D.10000 米跑

7. 快肌纤维的生理特征是（ ）。

- A. 收缩速度快，抗疲劳能力低
- B. 收缩速度慢，力量小
- C. 收缩力量大，抗疲劳能力高
- D. 收缩速度快，抗疲劳能力高

8. 跳水运动员在做空中做转体动作时应充分利用（ ）。
- A. 状态反射 B. 翻正反射
C. 旋转运动反射 D. 直线运动反射
9. 血液和组织细胞间的气体交换称为（ ）。
- A. 内呼吸 B. 外呼吸 C. 肺通气 D. 肺换气
10. 实现骨骼肌兴奋 - 收缩耦联的关键因素是（ ）。
- A. 乙酰胆碱的释放 B. 钾离子内流
C. 钙离子内流 D. 钠离子内流
11. 通过力量练习可以引起肌肉肥大是因为（ ）。
- A. 肌糖原含量增加 B. 肌纤维增粗
C. ATP 含量增多 D. 毛细血管增加
12. 长时间剧烈运动的初始阶段，人体机能不能达到最高水平是原因（ ）。
- A. 空气阻力大 B. 运动前准备活动不足
C. 运动器官生理惰性 D. 内脏器官生理惰性
13. 运动员赛前合理膳食的结构是（ ）。
- A. 低糖高脂 B. 低糖低脂
C. 高糖高脂 D. 高糖低脂
14. 长时间进行冰雪运动时，在膳食中，除补充维生素 B 外，还应补充（ ）。
- A. 维生素 E B. 维生素 D
C. 维生素 C D. 维生素 A
15. 人体哪种元素不足，会引起蛋白质、核酸合成受阻？（ ）
- A. 钙 B. 锌 C. 碘 D. 硒
16. 人体久蹲突然起立，发生头晕、眼前发黑、面色苍白是因为（ ）。
- A. 血液重力作用 B. 肌肉泵作用
C. 血压升高 D. 血糖下降
17. 软组织损伤后，在治疗与恢复的不同阶段处理方式各有侧重，后期应注重（ ）。
- A. 消除局部肿胀 B. 加速局部血液循环
C. 加强功能锻炼 D. 促进局部组织吸收
18. 体育课结束后，某学生休息 10 分钟，心率仍达 110 次 /min，可能是体育课负荷（ ）。
- A. 较小 B. 适中 C. 较大 D. 过大

19. 我国国民体质监测人群的年龄区间为（ ）。

- A. 1~60岁 B. 3~69岁
C. 6~60岁 D. 12~75岁

20. 运用示范法进行教学时，为了使学生知道学什么，应采用哪种示范（ ）。

- A. 快速示范 B. 错误示范
C. 认知示范 D. 学法示范

21. 在体育教学中，让学生了解体育活动的意义和作用是为了提高（ ）。

- A. 体育认知能力 B. 身体运动能力
C. 自我锻炼与评价能力 D. 自我调节能力

22. 球类项目的“球感”属于（ ）。

- A. 本体感觉 B. 空间知觉
C. 时间知觉 D. 专门化知觉

23. 教师在教案中设置的动作练习负荷值，通常被称为（ ）。

- A. 表面数据 B. 一般密度
C. 内部数据 D. 专项密度

24. 在体育学习中，引导学生将注意集中在动作关键和学习难点上，这一策略属于（ ）。

- A. 精加工策略 B. 练习策略
C. 选择性注意策略 D. 认知调控策略

25. 学年体育教学计划制定的方法和步骤除了确定体育教学目标、安排教学内容和分配教学时数外，还应包括（ ）。

- A. 学生学情分析 B. 选择和确定场地与器材
C. 教法学法设计 D. 考核和评价内容与标准

26. 支撑脚的位置对踢球动作质量和出球质量均有一定影响，其位置取决于（ ）。

- A. 球的起始状态、踢球腿的摆幅和出球的目标
B. 踢球方法、球的起始状态和踢球腿的摆幅
C. 踢球方法、球的起始状态和出球的目标与目的
D. 防守队员的位置、球的起始状态和出球的目标

27. 篮球进攻战术的基础配合一般包括（ ）。

- A. 传切、突分、掩护、策应等 B. 传切、挤过、掩护、策应等
C. 传切、穿过、掩护、策应等 D. 传切、突分、夹击、关门等

28. 在排球比赛中，身体任何部位击球时，将球接住或抛出，应判为哪种犯规？（ ）

- A. 连击
- B. 持球
- C. 进攻性击球
- D. 同时击球

29. 在基本体操中，队列的左右两端称之为（ ）。

- A. 两头
- B. 两尾
- C. 基准
- D. 翼

30. 跳高技术分为助跑、起跳、腾空过杆和落地等环节，其中起跳阶段的主要任务是（ ）。

- A. 顺利通过横杆，维持身体平衡
- B. 使得最大的腾起角
- C. 获得合理的腾起角和最大的腾起初速度
- D. 获得合理的腾起初速度

31. 下列选项中，属于武术运动屈伸性腿法的是（ ）。

- A. 外摆腿
- B. 正踢腿
- C. 里合腿
- D. 侧踹腿

32. 在体育课意教学设计中，“自主与约束”是一对矛盾，下列哪一情景应强调约束？（ ）

- A. 进行分组学习时
- B. 进行队列练习时
- C. 进行探究活动时
- D. 进行互帮互学时

33. 一堂体育课上得好不好，最重要的评价内容是（ ）。

- A. 课的教学设计
- B. 课的教学方法
- C. 课的教学效果
- D. 课的教学过程

34. 下列哪一选项属于学生的本体感知类教学方法？（ ）

- A. 讲解法
- B. 示范法
- C. 讨论法
- D. 练习法

35. 下列哪一选项属于课堂教学实际效果的评价？（ ）

- A. 目标是否符合学生身心健康发展
- B. 是否对课程资源进行了开发
- C. 学生的技能是否得到提高
- D. 是否进行了必需的教材化工作

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

36. 简述无氧耐力的生理学基础及其训练方法。

37. 简述在动作技能形成的泛化阶段主要的教学任务和教法要求。

38. 在体育教学中应从哪些行为表现来评价学生的合作精神？

三、案例分析题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

39. 高一篮球公开课教学内容是“行进间单手肩上投篮”。王老师采用“逆向递进”的方法进行教学，得到了听课教师的好评。公开课后，他叙述了该课堂的教改思路：

以前我进行“行进向单手肩上投篮”教学时主要采用跨步接球、上步举球、跳起投篮的顺序进行，这种教法学生在刚开始时积极性很高，后来好像兴趣不高，学生最关注的是“投篮”，如果把“投篮”放在前面教学会如何呢？我与部分学生和教师进行了交流，他们都认为可以试一下。之后，我在其他班进行了尝试，学生的积极性果然很高，课后找了几位学生了解情况，有的说打篮球就是靠投篮得分的，如果离开投篮就没意思了，有的说这次课投篮练的最多，每次投篮总有一种新鲜感，蛮好玩的。

问题：分析王老师的公开课得到听课者好评的原因（15 分）

40. 案例：

高一年级跨栏课，女生普遍对学习跨栏存在恐惧心理，担心跨不过去会把自己绊倒，其中有一名女生在上课当中以各种理由绕过了过栏练习环节。在考试复习时，当跨越第三个栏架时，被栏架绊倒受伤。医院诊断结果为膝关节髌骨骨折，韧带及周围软组织损伤，影响了她的正常学习和生活。为此，该生家长强烈要求学校取消跨栏跑教学内容。

问题：

- (1) 请分析造成该生膝关节受伤的原因。
- (2) 请回答学习是否应该取消类似跨栏这种教学内容？并说明理由。

四、教学设计题（本大题 1 小题，共 20 分）

41. 高一某班，男生 40 人，教学内容为双杠支撑后摆转体 180° 成分腿坐（见图 1）。教学条件：双杠 4 副、体操垫 12 块、教学挂图 1 幅。

要求：

设计本次课的教学目标、针对性准备活动内容、重点内容的教学步骤及要求。

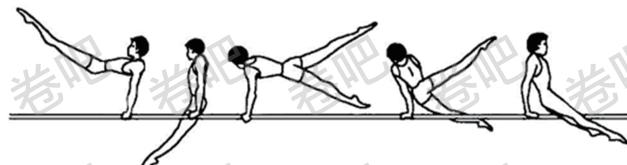


图 1 双杠支撑后摆转体 180° 成分腿坐示意图

双杠支撑后摆转体 180° 成分腿坐 教案

练习二

一、单项选择题（共 35 题，每题 2 分，共 70 分）

1. 运动系统的重量约占人体重量的（ ）。

- A.40% B.60% C.80% D.90%

2. 下列选项中，不属于膝关节半月板损伤的典型症状的是（ ）。

- A. 膝关节缝有明显压痛 B. 膝关节肿胀
C. 膝腱反射消失，腿被迫弯曲 D. 股四头肌萎缩

3. 儿童少年运动系统的特点是（ ）。

- A. 骨骼中有机物多、无机盐少、不易骨折、易变形
B. 骨骼中有机物多、无机盐少、易骨折、易变形
C. 肌肉中有机物多、水分多、不易疲劳、不易恢复
D. 关节的灵活性好、稳固性差

4. 运动员在高温环境下训练会引起机体内环境紊乱，机体内环境是（ ）。

- A. 血液 B. 细胞外液
C. 汗液 D. 细胞内液

5. 慢肌纤维与快肌纤维相比较，其生理特征表现为（ ）。

- A. 收缩速度慢，力量小 B. 收缩速度慢，抗疲劳弱
C. 收缩速度慢，力量大 D. 收缩速度快，抗疲劳强

6. 在体育课上，小莉同学小腿静脉不慎受伤，流血不止，此时可采取的急救措施是（ ）。

- A. 用止血带抓紧伤口上方 B. 用止血带抓紧伤口上、下两端
C. 用止血带抓紧伤口下方 D. 紧急送往医院或等候医护人员处理

7. 我国养生家历代皆有，既见于医家，亦见于文、史哲诸学者中，可谓名贤辈出。“故精神安乎形，而年寿长也”，出自（ ）。

- A.《黄帝内经》 B.《吕氏春秋》
C.《管子内业篇》 D.《老子》

8. 安排有氧锻炼时，要注意锻炼的频度，锻炼效果理想的频度是（ ）。

- A. 每周 1—2 次 B. 每周 2—3 次
C. 每周 3—5 次 D. 每周 5—7 次

9. 吸烟不再是一种时尚，而是人们所痛恨的生活恶习，青少年应该清楚地认识吸烟对人体及周围环境造成危害，从不吸第一支烟做起，做一个文明公民。香烟中危害人体健康的三大元凶是（ ）。

- ①烟焦油 ②一氧化碳 ③尼古丁 ④二氧化碳
A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①③④

10. 体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括（ ）。

- A. 擦伤、刺伤、裂伤 B. 擦伤、挫伤、裂伤
C. 拉伤、裂伤、挫伤 D. 拉伤、刺伤、挫伤

11. 《国家学生体质健康标准》从哪几个方面综合评定学生的体质健康状况（ ）。

- A. 形态、机能、素质 B. 形态、运动技能、身体素质
C. 身高、体重、肺活量 D. 身高体重指数、肺活量

12. 调查显示最近二十年中国青少年的体质在持续下降，学生肥胖率在过去五年迅速增加，眼睛近视情况越来越严重。北京师范大学体育与运动学院院长毛振明教授把现在的青少年体质概括为“硬、软、笨”分别指的是（ ）。

- ①关节硬 ②骨骼硬 ③身体软 ④肌肉软 ⑤行动缓慢 ⑥长期不活动造成的动作不协调
A. ①③⑤ B. ①④⑥ C. ②③⑥ D. ②④⑥

13. 发展体能的原则是（ ）。

- A. 全面性和适量性原则 B. 持续性原则
C. 健康性原则 D. 以上都是

14. 毛泽东同志于 1917 年在《新青年》上发表了（ ）。

- A. 《体育之经济》 B. 《体育之哲学》
C. 《体育之社会》 D. 《体育之研究》

15. 中国古代教育中的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）中属于体育范畴的是（ ）。

- A. 礼、乐 B. 乐、射
C. 射、御 D. 御、数

16. 体育教师应具备的特殊能力是（ ）。

- A. 运动能力 B. 思维能力
C. 记忆能力 D. 观察能力

17. 体育的主要属性除了教育性、娱乐性和社会性之外，更重要的是（ ）。

- A. 健身性 B. 表演性
C. 经济性 D. 艺术性

18. 在体育课教学中，运动负荷的安排应遵循（ ）。

- A. 事物发展规律
- B. 一般教学规律
- C. 运动技能形式规律
- D. 人体生理机能活动变化规律

19. 柔韧性训练的基本方法是（ ）。

- A. 重复训练法
- B. 间接训练法
- C. 拉伸法
- D. 变换训练法

20.《国家学生体质健康标准》评价指标是（ ）。

- A. 心理、生理、素质
- B. 形态、机能、素质
- C. 身高、体重、肺活量
- D. 素质、技术、意志

21. 径赛中，在弯道上起跑应该遵循距离短、离心力小的原则。这样就要求运动员的起跑位置选择具有经济性、科学性，你认为在弯道上起跑的位置应该是在（ ）。

- A. 跑道的左侧
- B. 跑道的右侧
- C. 跑道的中间
- D. 任何位置都可以

22.4 × 400 米接力比赛，为部分分道跑，运动员跑完几个弯道后切入里道（ ）。

- A.4 个
- B.3 个
- C.2 个
- D.1 个

23. 田赛比赛中，投掷项目的比赛时间限制一般（ ）。

- A.1 分
- B.1 分 30 秒
- C.2 分
- D.1 分 40 秒

24. 对田径运动员的赛前训练安排，一般是（ ）。

- A. 加大运动量
- B. 减少运动量提升强度
- C. 减少运动和强度
- D. 加大运动和强度

25. 掷标枪、铁饼、铅球的扇形区内角度分别为（ ）。

- A.40 度、42 度、40 度
- B.29 度、40 度、29 度
- C.29 度、29 度、40 度
- D.29 度、40 度、40 度

26. 下列球类运动中触线属于界外的是（ ）。

- A. 排球
- B. 篮球
- C. 羽毛球
- D. 足球

27. 根据掩护者作掩护时站位的不同，给无球队员做侧掩护，应站在同伴防守者的（ ）。

- A. 前面
- B. 后面
- C. 体侧
- D. 背后

28. 单手肩上投篮时，最用力的拨球指是（ ）。

- A. 拇指、无名指
- B. 中指、食指
- C. 食指、小指
- D. 拇指、小指

29. 有 8 支足球队参加单循环制比赛，需要进行的场次和轮次是（ ）。

- A. 28 场 7 轮
- B. 36 场 7 轮
- C. 36 场 8 轮
- D. 28 场 8 轮

30. 现代足球运动产生于（ ）。

- A. 中国
- B. 德国
- C. 巴西
- D. 英国

31. 踏步时，听到“前进”的口令，换齐步或跑行进之前，应继续踏（ ）。

- A. 一步
- B. 二步
- C. 三步
- D. 四步

32. 体操比赛是力与美的体现，是奥运会上最受欢迎的项目之一。奥运会体操比赛中男女都用的项目是（ ）。

- A. 单杠
- B. 吊环
- C. 跳马
- D. 鞍马

33. 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益，属于《体育与健康课程标准》的（ ）。

- A. 基本要求
- B. 指导思想
- C. 课程性质
- D. 基本理念

34. 小学体育与健康课程的教学特点为基础性、实践性、健身性和（ ）。

- A. 兴趣性
- B. 综合性
- C. 主动性
- D. 参与性

35. 下列目标属于身体健康领域目标是（ ）。

- A. 用科学的方法参加体育与活动
- B. 安全进行体育活动
- C. 发展体能
- D. 形成克服困难的坚强意志品质

二、简答题（共3题，共30分）

1. 依据防守队员的站位形式，常把区域联防分为哪几类？其中最基本的是哪一类？

2. 体操动作种类繁多，要做好保护与帮助，避免伤害事故的发生。简述利用环境进行体操技术类动作的保护方法。

3. 体育与健康工作计划包括哪几种形式？

三、案例分析题（共2题，共30分）

1. 张老师给五年级学生上了一堂“注意养成正确的身体姿势—不良形体动作和习惯的矫正”研究性学习展示课，课前学生就本课题做了大量的调查研究，并查阅了相关资料，张老师决定课堂由学生主持，采用分小组、分专题（坐、卧、行、站立）介绍研究方式和成果，表演创编的矫正不正确身体姿势的练习（如：用踢键子、走直线、压腿等方式矫正走“八字脚”、用橡皮筋、矿泉水瓶、课桌、易拉罐、哑铃为器材设计器械操和徒手操矫正驼背、含胸）等形式开展教学活动

(1) 请你结合《中小学体育与健康课堂教学指导意见》从学生学习的角度简评一下案例中课题教学的成功之处。

(2) 体育教学原则主要包括哪八个方面?

2. 上课铃声响起后学生们迅速站队集合，全到齐教师带大家做热身后就开始今天的课程，一一排球传球练习，老师在前面拿着球讲解正面双手传球的动作方法和要领，一边讲解一边做分解示范，然后让同学们原地模仿传球的手型，在完整示范环节，甲同学没认真听老师的讲解也没观看示范，就直接拿到排球原地传了起来，由于动作不熟悉用力方式不恰当，接球时导致大拇指挫伤。

(1) 简要描述正面双手传球的技术动作和要领 (4 分)

(2) 运动损伤的应急处理原则有哪些? 请简述针对大拇指挫伤的处理方法。 (3 分)

(3) 应如何预防运动损伤的发生? (3 分)

四、教学设计题（共1题，共20分）

1. 请你结合自己的教学实践，以篮球行进间单手低手上篮为主教材写份简案（此单元为5课时，以第一课时的教学内容为本课教学内容。要求教学目标准确，教学内容安排恰当，组织形式合理，合理安排运动量和运动负荷）。

第五章 备考指导

工欲善其事，必先利其器。

教师资格考试有着题目有深度，有难度，覆盖知识面广等特点，考试的特点决定其是长期阶段性的考试。为此，我们需要进行详细的规划，分成若干阶段进行精确、全面的复习操作，使自己形成一把锋利的“备考利器”。只有这样，我们才能一举轻松拿下教招考试。

第一阶段 - 夯实基础

这一阶段的任务就是学习教材，理顺知识点。所有的题目都是对教材知识点的变形和拓展，把握好教材对于备考是至关重要的。

在学习教材的时候，要格外注意对知识点之间的联系。每学完一章或是一天的学习任务结束，就要对所学的知识点进行梳理。必要的话，可以列出导图。

将知识点联系起来，有助于对于知识点的理解和记忆，有助于快速查阅知识点，有助于进行自我检查。

在此阶段中，做题只是用于巩固刚学习的知识点，不宜钻牛角尖，不宜大量做题。以强化知识点的全面掌握以及理解运用为主。

备考时间建议：10-15 天

1. 备考内容：

学科基础知识：

运动解剖学：运动系统；消化系统；心血管系统、内分泌系统、感觉器官。

运动生理学：肌纤维类型与运动能力、能量代谢测定、运动过程中人机能状态变化规律。

体育保健学：运动损伤的常见病症；运动损伤的治疗与康复。

学校体育学：体育教师的备课；法律法规性文件体育教学过程；体育课教学；学校课余体育竞赛；课外体育活动；课余体育训练；奥林匹克运动的基本知识；运动技能形成的规律和阶段特征。

体育心理学：运动兴趣、运动动机。

运动项目知识：

田径：跑、跳、投技术及原理；场地、竞赛规则。

球类：篮球、足球、排球的相关技战术、竞赛规则。

体操：徒手体操；队列队形；技巧；健美操。

武术：基本手型；步形；身法等相关知识。

课程与教学论：

课程标准：课程性质；课程理念；课程目标；教学建议；评价建议。

教学论：体育教学主体；体育教学方法、体育教学组织与管理；体育教学模式；体育教学评价的功能；体育教学设计。

2. 复习方式：

梳理结构加练题自测。将书本内容与知识点融会贯通，并及时自测，发现知识点的活用方法以及自己的理解疏漏，及时弥补。

3. 复习技巧：

3. 复习技巧：在整个复习过程当中，主要根据自身不足进行逐个击破，查缺补漏、补齐短板，不断完善。

第二阶段 - 题海实战

这一阶段主要提升做题能力，包括知识点运用、做题准确率和做题效率。做题可以分成两个维度，一个是按照章节体系做题，这样可以准确判断遗漏的知识点以及忘记的知识点；另一个是按照专项，即知识点模块来做题，这种方法可以快速提高解题能力以及做题速度，对于锻炼综合大题尤为有效。

这一阶段就是全面且综合的复习和练习。做成套的卷子，更加概括的复习知识体系。并且按照知识点框架进行提高训练，进一步提高做题效率以及做题准确率。

备考时间建议：4-8天

不要贪多，不要纠结偏题怪题，把握好重要知识点以及重要题型，及时总结适合的做题方法，灵活做题。

第三阶段 - 冲刺突破

1. 复习内容：进行模拟考试，严格把握考试时间及题型题量，训练解题速度，检测学习成果。在考前对体育知识进行最终梳理，从容应考。

2. 复习方式：模拟考试，按正规考试情况进行练习。

3. 复习技巧：通过实战模拟发现自身的不足进行最终的知识梳理。

备考时间建议：2-4天