

更多教师招考信息
关注微信公众号：湖北省教师招聘

2019 下半年
全国教师资格证考试
考前内部资料

【初高中 体育学科】

重要考点

更多教师招考信息

关注微信公众号：湖北省教师招聘

学员专用 请勿外泄

资格证体育笔试考点直击

考点一•骨骼肌收缩的形式

1. 向心收缩，例如仰卧起坐时，人体由仰卧位至坐位腹直肌是向心收缩；持哑铃臂前屈肱二头肌的向心收缩；
2. 离心收缩，例如仰卧起坐时，人体由坐位至仰卧位时，腹直肌是离心收缩；持哑铃臂前屈再复原，是肱二头肌的离心收缩；
3. 等长收缩，例如蹲马步、十字悬垂、手倒立等静止动作时。
4. 超等长收缩，例如跳深练习时股四头肌作，游泳时的划臂动作肱二头肌作超等长收缩。

考点二•工作状态与机体吸氧量、需氧量

1. 真稳定状态时机体吸氧量和需氧量保持平衡。
2. 假稳定状态时，已达到并稳定在最大吸氧量水平，但仍小于需氧量。

考点三•脑干对躯体运动的反射

1. 状态反射：例如，在做体操的后手翻、空翻及跳马等动作时，就是利用状态反射。
2. 翻正反射：例如，体操运动员的空翻转体，跳水运动中转体及篮球转体过人等动作，都要先转头以带动身体使动作迅速协调完成。
3. 旋转运动反射：例如，在弯道上跑步时，身体向左侧倾斜，将反射性地引起躯干右侧肌张力增加，以保持身体姿势。
4. 直线运动反射：例如，人从体操器械掉下来时用手撑地。

考点四•三大供能系统

更多教师招考信息

关注微信公众号：湖北省教师招聘

1. 磷酸原系统，供能在 6—8 秒时达到最大值，如：举重、投掷项目属于磷酸原供能系统供能。
2. 酵解能系统，供能在 30 秒-2 分钟左右时为供能高峰值，如：200 米跑、100 米游泳、1 分钟跳绳等。
3. 氧化能系统，维持运动的时间较长（糖类可达 1.5-2 小时，脂肪可达更长时间），是长时间运动的主要能源。

考点五•组织损伤

1. 急性损伤的早期处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。处理方法：冷敷、加压包扎并抬高伤肢。

考点六•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”字形包扎法多用于包扎肘、膝、踝等关节处。

考点七•常见运动损伤的试验检查

1. 肩关节损伤的检查方法：①杜格氏（Dugas）症（搭肩试验）②痛弧试验③反弓试验④肩关节内旋试验⑤肱二头肌抗阻力收缩试验
2. 肘关节损伤的检查方法：①米拉氏试验②前臂外展试验③抗阻屈腕试验④肘后三角⑤抗阻伸腕试验
3. 腕关节损伤的检查方法：①芬氏征②屈腕试验③腕软骨盘挤压试验④拇指轴心挤压试验⑤掌骨头叩击试验⑥指间关节侧搬试验
4. 膝关节损伤的检查方法：①麦氏试验②抽屉试验③髌骨研磨试验④膝关节侧搬离试验⑤单足半蹲试验⑥髌骨软骨摩擦试验

更多教师招考信息

关注微信公众号：湖北省教师招聘

考点八•运动技能形成规律

1. 认知定向阶段（泛化）2. 动作的连结阶段（分化）3. 协调完善阶段（自动化）

考点九•体育教学方法

1. 以语言传递信息为主：讲解法、问答法、讨论法
2. 以直接感知为主的教学方法：示范法、演示法、保护与帮助法
3. 以身体练习为主的教学方法：分解练习法完整练习法循环练习法、重复练习法、更换练习法、领会教学法
4. 以情景和竞赛活动为主：游戏法、比赛法、情景教学法
5. 以探究活动为主的体育教学方法：发现法、问题探究法、小群体教学法

考点十•体育课堂教学评价

1. 体育课堂教学评价的功能：诊断功能、激励功能、反馈功能、导向功能
2. 体育教学评价的四个基本构成因素：①体育教学评价的目的——为什么评价②体育教学评价主体——谁来进行评价③体育教学评价的内容——评价什么④体育教学评价的技术与手段（方法）——怎么评价

考点十一•义务教育体育与健康课程基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长
2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识
3. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位
4. 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

考点十二•田径类

1. 跨栏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是小、大、中。

更多教师招考信息

关注微信公众号：湖北省教师招聘

2. 背越式跳高用远离横杆的脚起跳。

3. 三级跳远的第一跳为单足跳，第二跳为跨步跳，第三跳为跳跃，即前两跳为同一条腿跳跃，最后一跳用另一条腿进行跳跃。

考点十三·球类

1. 正面双手垫球，击球部位应以两手臂腕关节以上 10 厘米左右，桡骨内侧合成的平面上垫击为佳，击球点保持在腹前约一臂距离，准确地击在击球部位上。

2. 正面传球击球点约在额前上方一球左右为宜。

3. 比赛场轮次计算

①单循环比赛的场次计算公式为： $N \times (N-1) / 2$ ， N 为参赛队伍数；轮次计算方法：奇不变偶减一，奇偶指参赛队伍数。

②单淘汰比赛场数计算方法： $N-1$ ， N 为参赛队伍数；比赛轮数计算方法，如果参加的队数是 2 的乘方数时，则比赛轮数是以 2 为底的幂的指数，如果参赛的队数不是 2 的乘方数，也就是参赛队数介于两个 2 的乘方数之间，则轮数是较大的一个以 2 为底的幂的指数。

4. 原地单手肩上投篮球出手的瞬间，应当用食指和中指用力拨球，使球产生向后的旋转。

5. 行进间单手肩上低手投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是一大二小三高。

6. 快攻的发动时机，其中抢篮板球后发动快攻的比例最高，抢断球后发动快攻的成功率最高。

考点十四·武术

1. 武术基本手型：拳、掌、勾；

更多教师招考信息

关注微信公众号：湖北省教师招聘

2. 武术基本步型有弓、马、仆、虚、歇步。

3. 四击：四击，就是武术中的踢、打、摔、拿四种武术法则。

考点六十五·体操类

1. 口令，在行进间下达口令时，除“向左转走”和“由一列横队变二列横队”时动令落于左脚外，其余动令均落于右脚。



关注微信公众号：湖北省教师招聘