

第一部分 名词解释

1、体育：一是指以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。二是指在学校教育环境中，指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

2、竞技体育：指为培养优秀运动人才、创造优异成绩而进行系统的、科学的训练和竞赛。

3、社会体育：指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。

4、社区体育：主要是在街道办事处管辖区内，以自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主要对象，以满足社区成员的体育需求，增进社区成员的身心健康为主要目的，就地就近开展的区域性群众体育。

5、终身体育：是人们在一生中为了多种需要，不间断地进行的体育的总和。

6、体育与健康课程：是一门以身体练习为主要手段，以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。

7、健康：指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

8、身体健康：指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。

9、心理健康：包括两层含义：一种是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康，要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增强自尊和自信，形成坚强的意志品质。

10、社会适应：指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为或态度的过程。在社会生活中，每一个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应，同时，它们又能促进个体的社会适应。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为，通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

从等具体的顺应方式。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。作为学习领域的社会适应，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

11、运动参与：指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学习领域的运动参与，要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育锻炼的习惯。

12、运动技能：指在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能，要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能，形成一定的运动特长，为终身体育奠定良好的基础。

13、体能：指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成份等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成份既是与健康相关的体能，又是提高运动技能所需要的体能。

14、学习领域：指在体育与健康课程中，按学习内容性质的不同划分的学习范畴。

15、领域目标：指期望学生在特定学习领域达到的学习结果。课程目标通过各个领域目标的达成而实现。

16、水平目标：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。

17、地域性运动项目：指流行于某些区域的、带有地方特色的或形成传统的运动项目。它包括由于地理、气候条件和文化等原因在某些特定地区或民族中流行的运动项目。

18、体育教学：指在教师指导和学生参加下，按照教学计划和体育教学大纲，由教师向学生传授体育知识、技术、技能，发展身体，增强体质和进行思想品德教育的过程。

19、体育课程：指教师在学校课程表规定的时间内，根据大纲规定内容，对一个班级的学生进行系统教学的形式。

20、体育教学要素：也称“体育教学因素”，是指构成体育教学活动的几个相关的部分。通常分为教师、学生、体育教学内容和体育教学手段（物质条件和组织方法）。

21、体育教学方法：指在体育教学过程中所采用的途径和手段，是教学技巧与艺术的表现。常用的教学方法有：语言法（动作讲解）、直观法（动作示范）、练习法（完整法、分解法、重复练习法、变换练习法、循环练习法）、游戏法、比

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

赛法、综合法、电化教学法、自学自练法、预防与纠错法、“尝试错误”教学法。

22、体育教学原则：指体育教学必须遵循的准则，它反映体育教学的客观规律。基本原则有：自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、身体全面发展原则、合理运用运动负荷原则、巩固和提高原则。

23、体育教学风格：指不同于一般文化课教学的一些特点：

- (1)需要有学生进行的身体活动。
- (2)身体活动和脑力活动紧密结合。
- (3)能掌握锻炼身体的一些基本方法和简单的体育活动形式，提高身体素质。
- (4)一定的运动量，达到一定的强度。
- (5)室外活动组织。
- (6)师生之间交融关系。

24、体育教学组织：指体育教师根据体育教学特点、任务和实际情况，对学生、场地器材等进行合理安排的各种措施。

25、课堂常规：指体育教师为了保证体育教学的正常进行，对师生双方提出和一系列基本要求，属教学管理的一项具体规定。

26、分组教学：指在体育教学中，体育教师将全班同学，按一定条件分成若干小组，在教师领导下，分别进行练习和一种组织形式。

27、教学分组：指体育教学中，体育教师为了方便教学，按学生的年龄、性别、身体发育、健康状况和体育基础等条件，进行综合考虑，把学生分成若干小组进行教学的组织形式。

28、分组不轮换：指体育教学中，把学生分成若干组，在教师统一领导下，按内容安排的顺序，依次进行学习的一种教学组织形式。

29、分组轮换：指体育教学中，把学生分成若干组，在教师的指导和小组长的协助下，各组学生分别练习不同性质的内容，按预定时间互相轮换练习内容的一种教学组织形式。

30、体育教学内容：指为实现体育教学任务而选用的体育基本知识和各种身体练习总称。

31、教材排列：指将教学内容按一定方式处理后，排出一种程序式系列。以教材内容顺序由易到难、由简到繁，按年级依次出现的，称为直线式排列；同教材在各个年级反复出现的，称为螺旋式排列；用直线式和螺旋式混合交错的，称为混合式排列。

32、学年教学计划：指以年级为单位，按照体育教学大纲和学校实际情况，将该年级的基本教材和选用教材、时数、考核项目，按一定要求合理地分配到每次课中去的一种表格式的排列。

33、学期教学计划：又称教学进度表，它是把年度教学计划中所规定的两个学期

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

的各项教材、时数、考核项目，按一定要求合理地分配到每次课中去的一种表格形式文件，是教师编制教案的依据。

34、单元教学计划：又称单项教学进度，它是把某年级的某项材，按课次顺序订出每次课的教学任务、要求和组织教和教学进度，保证各项主教材有重点、有步骤、有系统地进行教学。

35、课时计划：又称教案，它是教师根据学期和单元教学计划，结合班级具体实际，编写出的每堂课的具体执行方案。

36、教学目的：是用普通语言表达出来的关于教育意图的一种广泛的陈述。

37、教学目标：指学习者在教学终结时应做到什么或获得什么特定能力和一种明确的陈述

38、体育基本技术：指合理完成体育动作的基本方法。

39、体育基本技能：指人们在掌握体育基础知识、基本技术的基础上，通过反复练习所获得的科学锻炼身体的能力。

40、体育课的结构：指组成一堂课的几个部分，以及各个部分教材内容和组织工作的安排顺序与时间分配等。按认识规律和生理机能活动能力变化规律，一般由准备、基本和结束三个部分组成。

41、队列练习：指全体学生按一定的队形，在教师口令的统一指挥下，进行协调一致的动作，其内容包括整队、原地转法、行进间转法、各种走步、跑步、立定、集合、解散以及队列练习中的队形变化。

42、队形练习：队列练习基础上所做的各种队形、图形的变化。

43、准备活动：指进行较剧烈运动前所进行的一系列身体练习。目的是在于提高中枢神经系统的兴奋性，加强各系统、器官机能的能力，克服生理惰性，预防运动创伤。

44、一般性准备活动：是指采用一般发展的身体练习。

45、专门性准备活动：指主要是与完成基本部分主教材有关的肌肉、关节、韧带和器官、系统做好准备的身体练习。

46、诱导练习：是指为了正确掌握动作技术所采用的过渡性练习。特点是在动作的结构、肌肉用力的顺序和机体所承受的内外刺激等方面，与所学动作大体相同但较简易。

47、辅助练习：是指为了发展某一动作所需的身体素质，或为了达到积极性休息而采用的身体练习。

48、稳定状态：指人体活动时的一种机能状态。人体进入工作后，各种生理机能惰性的逐步克服，各系统、器官活动功能和工作效率提高并超稳定称为稳定状态。

49、整理运动：指体育活动后，为了使精神和身体都得到放松而采取的练习。

50、恢复过程：指体育活动结束后，人体各种机能活动仍处于高的水平，必须经

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

过一段时间才能恢复到活动前的状态，这段期间内的机能变化，称为恢复过程。

51、超量恢复：指体育活动的后，在恢复阶段，人体内被运动时所消耗的能源物质，不仅能恢复到原来水平，且在一定时间内还能超出原来水平，这一超出原来的恢复，称为超量恢复。

52、积极性休息：也称活动性休息，即在体育活动时，通过转换运动练习或插些放松动作作为积极休息手段，以谋求更有效地消除疲劳，使体力尽快得到恢复。

53、运动：指从事体育活动的基本内容和方法。包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体运动能力的各种锻炼方法和活动项目总称。

54、体质：人体的质量。是在遗传性和获得性的基础上，人体所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

目前，国内外对青少年学生体质的测定，大致包括：身体形态（身高、体重、胸围）；身体机能（肺活量、血压、脉搏）；身体素质（灵敏、速度、耐力、力量、柔韧）。

55、体格：人体外表的形态结构。包括人体生长发育的水平，身体的整体指数与比例，以及身体的姿态。

56、身体素质：指人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力。包括力量、速度、耐力、灵敏、弹跳、柔韧等。

57、力量素质：是指身体或身体某部肌肉工作时克服阻力的能力。它是完成一切动作的基础。

58、耐力素质：指人体在长时间活动中，克服疲劳的能力。是人体健康和体质脆弱的标志。分一般耐力素质和专项耐力素质。

59、速度素质：指人体进行快速运动的能力。它包括反应速度、动作速度、起动速度、加速度、最高速度、高速耐力等。

60、灵敏素质：指在各种复杂条件下，快速、协调、准确、灵活地完成动作的能力。它取决于掌握动作技术、技能的多寡，熟练程度，以及大脑皮层反应的灵活性。

61、柔韧素质：指人体各个关节的活动幅度，肌肉与韧带的弹性和伸展性。

62、体育手段：是指各种体育运动项目和锻炼方法的总称。

63、身体练习：是指各种体育手段的具体动作。专指为了实现体育目的和任务的条件反射活动。由身体姿势，练习的轨迹、时间、速率、速度、力量、节奏等基本要素综合构成。

64、身体姿势：指身体及身体的各部分在练习的各个阶段所处的状态。一个完整练习的技术过程，包含开始姿势，练习过程中的姿势和结束姿势三个部分。

65、开始姿势：指用来为做后面练习的主要部分创造有利条件的身体姿势。分静力性和动力性两类。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

- 66、**练习过程姿势**：指身体在完成练习主要部分时的活动状态。
- 67、**结束姿势**：指练习结束时身体及各部分处的状态。
- 68、**练习轨迹**：指在体育活动中，身体及身体某些部分的移动路线。分轨迹形式，轨迹方向和轨迹幅度三个方面。
- 69、**练习时间**：也称练习的“延续时间”，指完成某一练习所需要的全部时间。时间的长短与练习效果和机体的负荷有直接关系，分练习的总时间与练习的各部分时间两种。
- 70、**课的密度**：指教师在一节课中合理运用的时间和这一课总时间的比例。它又可分为一般密度和专项密度。
- 71、**专项密度**：也称运动密度，是指学生做练习的密度。计算方法是：一节课中，某项练习运用的时间与实际上课总时间的比例。
- 72、**运动负荷**：指学生在体育课中做练习时所承受的生理负荷。由速度、数量、密度、时间和项目特点等因素构成。
- 73、**心理负荷**：在体育教学过程中，由于课的内容、形式、方法、组织、练习等对学生心理机制产生各种不同程度的影响，造成不同程度的心理压力。这种心理压力，就是体育课的心理负荷。
- 74、**人格**：指在人的社会化过程中形成的道德品质和行为习惯，是个人综合素质的外在行为表现形式，包括智慧、道德、意志三要素。
- 75、**逆反心理**：它是一种对外界环境的刺激产生与一般人对立或相反情绪体验的较稳定的行为倾向。
- 76、**氧债**：在剧烈运动中，机体的需氧量超过最大摄氧量，能量供应靠无氧分解代谢所造成的氧亏。氧亏主要来自两个方面：一是在运动开始时，由于氧运输系统具有一定的惰性，使摄氧量不能满足需氧量的要求；二是在从事剧烈运动的过程中，摄氧量始终不能满足需氧量的要求。这两部分氧亏需要在恢复期来偿还。人体负氧债的能力与无氧耐力有密切关系，所以氧债是评定一个人无氧耐力的重要指标。一般人从事剧烈运动时，其负氧债的量约为 10 升左右，受过良好训练的运动员可高达 15—20 升。
- 77、**表象训练**：是指有意识地、积极地利用自己头脑中已经形成的运动表象进行回顾、重复、修正、发展和创造自己的动作，就好象在头脑中“放电影一样”，也称念动训练、想象训练、心理演练等。表象训练是由美国心理学家苏恩教授首先提出的。
- 78、**归因及影响归因方式的因素**：是人们对他人或自己的行为进行分析，推论出这些行为的内在原因的过程。最早进行归因研究的是美国心理学家 Fritz Hider 海德，他认为人类有两种需要，即对周围世界的一致理解和控制环境。满足的手段是得知人们行动的原因，并预言人们将如何行动，这就是人们进行归因的内在
- 上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层
上岸热线：0359-2625261

原因。归因可以分成：内归因和外归因，稳定性归因和非稳定性归因。内归因是行为者内在的原因，如人格、情绪、努力程度等，外归因是产生行为的环境因素，如工作设施、任务难度、机遇等。一般内在的稳定的归因较易于预测行为的再次发生，外在的非稳定的归因使归因者对行为较难预料。影响归因方式的因素有：1) 自我 2) 运动项目特征 3) 社会文化背景 4) 性别 5) 凝聚力 6) 运动结果的不确定性等。

79、目标定向：指一个人能否积极参加活动时所依据的成就目标倾向。它不是具体要达到的行为数量标准，而是内心中追求的成就取向。如有些学生上体育课以掌握动作、提高能力为目标，意在发展个人能力；有些学生则视他能否显示自己高人一筹的能力，认为有炫耀机会就积极，可能显示“低能”时就逃避，甚至投机取巧。前者的目标定向称为任务参与型，后者的定向称为自我参与型。教师应引导学生做前者而非后者，不要过分强调成绩的名次。

80、运动心理效应：由运动训练和比赛产生的积极或消极的心理作用。它与运动成绩有关，当运动成绩良好时，一般会带来积极的心理效应，反之则会带来消极的心理效应。它还与运动者及观摩者的主观评价态度有关，如比赛取得胜利也可能引起骄傲的这种不良心理效应。正确地评价一场运动比赛或训练的价值，应既考虑它的客观成绩，又考虑它的心理效应。后者虽是无形的，但对以后的运动和心理发展起着促进或阻碍作用。

81、悬垂：是指握器械时，人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的动作。

82、支撑：是指握器械时，人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的动作。

83、克托莱指数：是评价人体充实度与匀称度的指标，它通过体重与身高的比例关系（ $\text{体重}/\text{身高} \times 1000$ ）。

84、平衡：人体相对地球保持静止或作匀速直线运动。

85、极点：是指进行一定强度和一定持续时间的运动时，在运动开始后的一段时间里，运动员常感到呼吸困难、胸闷、头晕，心率急增，肌肉酸软无力，动作迟缓不协调，甚至想停止运动等反应，这种状态称为“极点”。

86、队形：指学生共同动作时，按教材规定排成的队伍的形式。

87、列：指学生左右并列成一线。

88、路：指学生前后重迭成一行。

89、翼：指队形的左右端。右端叫右翼，左端叫左翼。

90、正面：指队列里学生所面向的一面。

91、后面：指与正面相反的一面。

92、间隔：指学生单个的或成队的彼此之间相隔的间隙。

93、距离：指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。

94、队形宽度：指两翼之间的横宽。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

95、队形纵深：指从第一个（或第一列）学生到最后一个（或一列）学生的距离。

96、纵队：指学生前后重迭组成的队形。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

97、横队：指学生左右并列组成的队形。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

98、伍：指二列或二列以上的横队中前后重迭的两个以上的学生。

99、排队：指位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个）。

100、排尾：指位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或几个）。

101、基准学生：指集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生。

102、预令、动令：口令分预令和动令，口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作叫预令。口令的后部分，使听口令者立即做动作叫动令。预令与动令之间一般有一定的时间间隔。

103、动作要领：动作要领指身体练习的技术基础。它包括身体练习的主要环节及其动作顺序。

104、重点：体育课教案中重点的涵义有两种。其一是教材重点。它是指身体练习的主要部分，即某一个身体练习的技术关键或技术环节的重要连接部。教材的重点是客观的，它不以学习对象的不同而改变。其二是体育课的重点。它是指一节课的主要任务或主要教材，一般而言，短短的一节体育课不可能面面俱到地完成所有教学任务。它仅仅是学期或单元教学计划的有机组成部分之一。因此，一节体育课应该有一个重点。在中小学的体育教学中，体育课的重点一般是指新、难、险的教材及其要达到的目标。

105、难点：教材的难点是指学生对某教材在技术上不易掌握的部分。教材的难点具有主观性，它不仅与教材有关，更与教学对象的学习能力、身体素质等有关。

106、练习：一般性练习指为了全面发展学生的身体或充分全面调动学生的机体，使之进入良好工作状态而进行的活动。一般性练习多用于一般性准备活动和课课练的教学活动。

107、专门性练习：专门性练习指为了学习某项基本教材而选用的身体练习。它包括诱导性练习、辅助性练习。专门性练习多用于专门性准备活动。诱导性练习是指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，技术又较简单的练习。这种练习多是通过调整身体练习的要素，降低所学身体练习的难度，从而有利于学生较快、较顺利地学习运动技术。辅助性练习是指为了帮助学生掌握动作而采取的相关身体素质练习。学生进行这种练习多是因为他们专门的身体素质储备不足，从而影响顺利学习某项技术。辅助性练习应该在学习某项技术以前一段时间进行，不一定在临学习某项技术之前进行练习，因为人在某方面的身体素质的储备需要一定的时间。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

108、社会体育团体：是根据社会发展的需要和体育自身的规律，按照不同人群，不同的志趣爱好需求，自愿组织起来，以开展体育、健身和娱乐为宗旨的民间体育团体。它是国家发展体育事业的一支重要力量和不可替代的有力助手，是团结、联系广大体育爱好者的桥梁和纽带。

109、体育人口：指在一定时期，一定地域，经常从事体育锻炼、健身娱乐，接受体育教育、参加运动训练和竞赛，以及其他与体育事业密切相关的、具有统计意义的一种社会群体。它是以体育为重要特征并具备人口规模、人口结构、人口空间分布三要素的一种特定类型的亚人口。

教师招聘考试体育专业知识复习材料 2

第二部分 体育基本知识

1、奥运会的由来与发展？

现代奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业时代，但其渊源可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会，古奥运会每四年一届，从公元前 776 年有文字纪录的第一届奥运会到公元 393 年，共举办了 293 届。

自 1896~2000 年，夏季奥林匹克运动会共举行了 24 届，因第一次和第二次世界大战而中断 3 届（1916、1940、1944）。

欧洲举办了 14 届；美洲举办了 6 届；亚洲举办了 2 届；大洋洲举办了 2 届。

第 1 届奥运会仅有 13 个国家的 311 名男运动员参加，有 9 个比赛项目，42 个单项。到 2000 年第 27 届奥运会，参加国家和地区达到 200 个，参赛的男女运动员超过万人。

2、国际奥委会的主要宗旨是什么？

和平、友谊、进步

3、国际奥委会宪章、格言、会旗分别是什么？

奥林匹克宪章，亦称奥林匹克章程或规则，是国际奥委会为奥林匹克运动发展而制订的总章程。第一部章程的倡议和制订者是顾拜旦。1894 年 6 月在巴黎国际体育会议上正式通过。主要内容是奥林匹克运动基本宗旨、原则、以及举行奥运会的有关事项。数十年来，曾多次修改、补充，但由顾拜旦制订的基本原则和精神未变。

奥林匹克格言，亦称奥林匹克座右铭或口号，系奥林匹克运动宗旨之一。格言“更快、更高、更强”，是顾拜旦一位密友迪东于 1895 年提出的。他将这句话刻在他所办学校的门楣上。顾拜旦对此颇为赞赏，经他提议，1913 年获国际奥委会正式批准，将它定为奥林匹克格言。1920 年它又成为奥林匹克标志的一部分。此外，也有把“体育就是和平”、“重要的是参加，而不是取胜”作为格言的。

国际奥委会的会旗。旗为白底无边，中央有五个相互套连的圆环，即我们所说的

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

奥林匹克环。环的颜色自左至右为蓝、黄、黑、绿、红，象征五大洲的团结，全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神，在奥运会上相见。国际奥委会会旗系 1913 年根据顾拜旦的构思而设计制作的。

4、国际奥委会的第一位中国委员是谁？历年的中国委员是谁？

1922 年，中国的王正廷当选为国际奥委会委员，这是国际奥委会中第一个中国委员。此后，1939 年孔祥熙、1947 年董守义、1981 年何振梁、1996 年吕圣荣、2000 年于再清先后当选为国际奥委会中国委员。此外，1970 年的徐亨、1988 年吴经国当选为国际奥委会中国台北委员。

5、中国首次正式被接纳为国际奥委会会员是什么时候？

1924 年中华全国体育协进会成立，1931 年获国际奥委会正式承认，被接纳为会员。1949 年中华全国体育协进会改组为中华全国体育总会（中国奥委会），1954 年国际奥委会承认中华全国体育总会（中国奥委会）的合法席位。1979 年中国奥委会成立，1958 年中国奥委会中断了与国际奥委会及其他体育组织的联系。1979 年 11 月 26 日国际奥委会通过全体委员表决，正式承认中国奥委会为全国性奥委会的决议。同时决定，台湾体育组织作为中国的一个地区性体育组织参加今后奥林匹克活动。

6、2008 年北京 29 届奥运会宗旨？

办成“绿色奥运”、“人文奥运”、“科技奥运”。

7、2500 年前在古希腊奥林匹亚的埃拉斯山岩上刻下的名言是什么？

你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！。

8、毛泽东《体育之研究》的名言？

“体育，载知识之车，而寓道德之舍也”

9、我国从古代到近代罕见的提倡尚武和重体育的文章是什么？

梁启超的《论尚武》

10、《国家体育锻炼标准》的施行时间及等级？

1989 年 12 月 9 日国务院批准 1990 年 1 月 6 日国家体育运动委员会第 10 号发布 1990 年 1 月 6 日起施行达标等级分及格、良好、优秀三级：

及格级标准：250 分至 345 分

良好级标准：350 分至 415 分

优秀级标准：420 分至 500 分

参加者有下列情况之一，不计其达标等级：

（一）未能在一年内完成规定的五类项目测验；

（二）有一类项目的测验成绩低于 30 分。

11、《体育法》的施行时间？

自 1995 年 10 月 1 日起施行

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

12、《学生体质健康标准（试行方案）》要求各级各类学校实施的具体步骤是怎样？

从 2002 年新学年开始，由各省级教育行政部门确定 3%左右的中小学校和 2 所以上的高等学校，小学从一、三、五年级开始，中学（中专）和高等学校从起始年级开始实施《标准》，以取得经验。

从 2003 年新学年开始，各地实施《标准》的比例扩大到 50%的中小学校和所有高等学校。

从 2004 年新学年开始，在各级各类学校全面实施《标准》。

13、《学生体质健康标准（试行方案）》的指导思想是什么？

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平。

14、《学生体质健康标准（试行方案）》适用于那些学生？

全日制小学、初级中学、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

15、《学生体质健康标准（试行方案）》的分组有那些？

根据学生的生长发育规律，将测试对象划分为以下组别：小学一、二年级为一组，小学三、四年级为一组，小学五、六年级为一组；初中及以上年级每年级为一组，大学为一组。

16、《学生体质健康标准（试行方案）》的测试项目有那些？

小学一、二年级测试项目为身高、体重、坐位体前屈三项。

小学三、四年级测试项目为身高、体重、50 米跑、立定跳远四项。

小学五、六年级测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。选测项目为三项：从台阶试验、50 米×8 往返跑中选测一项；从 50 米跑、立定跳远中选测一项；男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、握力、仰卧起坐中选测一项。

初中及以上各年级（含大学）测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。选测项目为三项：从 50 米跑、立定跳远中选测一项；男生从台阶试验、1000 米跑中选测一项，女生从台阶试验、800 米跑中选测一项；男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。

17、选测与评分标准有那些？等级评定与登记如何进行？

选测项目由各地（市）级教育行政部门在测试前随机确定。考虑到城乡的不同情况，《标准》中的台阶试验项目农村学校可选测相应项目，城市学校统一进行台阶试验的测试。各个测试项目的得分之和为《标准》的最后得分，根据最后得分评定等级：86 分以上为优秀，76 分-85 分为良好，60 分-75 分为及格，59 分及以下为不及格。每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》，小

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

学按照组别两年评定一次，其他年级每学年评定一次。学生毕业年度的等级评定，按毕业当年的成绩和其他学年平均成绩（各占 50%）之和评定。

18、《全民健身计划纲要》的发布时间

1995 年 6 月 20 日

19、什么是全民健身计划？

全民健身计划是在国务院领导下，由国家体委会同有关部委及人民团体共同组织实施的一项依托社会，全民参与的为社会主义现代化目标配套的系统工程，是动员和组织国民积极投入各种形式的体育锻炼，增强体质，提高国民素质的跨世纪的群众体育发展战略规划。

20、全民健身计划的实施步骤是什么？

全民健身计划从 94 年开始实施，采取滚动推进方式、整体规划、逐步实施，第一期工程自

1994 年至 2000 年，第二期工程 2000 年至 2010 年。

第一期工程拟分三个阶段：第一阶段为宣传发动、试点探索阶段；第二阶段为重点实施，逐步推广阶段，第三阶段为全面展开，普及成效阶段。

21、全民健身计划一二一工程是什么？其主要任务和对象、重点？

一二一工程是借用体育教学队列练习中一二一的指挥口令，寓意全民健身计划全面启动“齐步走”，同时形象地概括了第一阶段的任务。

工程的主要任务：

向社会发出号召、形成崇尚健身，参与健身的社会环境和风气，使体育成为一种人人享有、人人参与、人人有责的社会性活动。

当前的工作是：突出一个重点——宣传发动。通过宣传使全社会和广大群众了解全民健身计划，认识其意义、目的、作用、价值和方法，树立正确的体育观，提高参加活动的自觉性；推行二项制度——《社会体育指导员等级制度》和《中国成年人体质测定标准》；掀起一个热潮——全民健身活动的热潮。

健身计划对象和重点：

全民健身计划以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。

22、一二一工程的要求有那些？

个人——每人每天参加一次以上体育健身活动，学会二种以上体育健身方法，每人每年进行一次体质测定。

家庭——每个家庭据有一件以上体育健身器材，每个季度全家进行二次以上户外体育活动，有一份(册)以上体育健身报刊图书；

社区——提供一处以上体育健身活动场所，每年组织二次社区范围的体育健身活动，建立一支社会体育指导员队伍；

学校——保证学生每天参加一小时体育活动，每年组织二次远足、野营活动，每

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

年对学生进行一次身体检查。

23、学校体育工作条例的发布时间？目的、任务、主要内容？

1990年3月12日经国务院批准、国家教育委员会令第8号、国家体育运动委员会令第11号发布。

目的：为了保证学校体育工作的正常开展，促进学生身心的健康成长，制订本条例。

学校体育工作是指普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校、普通高等学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。

基本任务是：增进学生身心健康、增强学生体质；使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动能力和习惯；提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神。

主要内容有

一、体育课教学

第七条

学校应当根据行政部门的规定，组织实施体育课教学活动。

普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校各年级和普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。

第八条

体育课教学应当遵循学生身心发展的规律，教学内容应当符合教学大纲的要求，符合学生年龄、性别特点和所在地区地理、气候条件。

体育课的教学形式应当灵活多样，不断改进教学方法，改善教学条件，提高教学质量。

第九条

体育课是学生毕业、升学考试科目。学生因病、残免修体育课或者免除体育课考试的，必须持医院证明，经学校体育教研室（组）审核同意，并报学校教务部门备案，记入学生健康档案。

二、课外体育活动

第十条开展课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜，生动活泼。

普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排三次以上课外体育活动，保证学生每天有一小时体育活动的时间（含体育课）。

中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外，每天应当组织学生开展各种课外体育活动。

第十一条 学校应当在学生中认真推行《国家体育锻炼标准》的达标活动和等级运动员制度。

学校可根据条件有计划地组织学生远足、野营和举办夏（冬）令营等多种形式的

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

体育活动。

第四章 课余体育训练与竞赛

第十二条

学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。有条件的普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校经省级教育行政部门批准，普通高等学校经国家教育委员会批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。

第十三条

学校对参加课余体育训练的学生，应当安排好文化课学习，加强思想品德教育并注意改善他们的营养。普通高等学校对运动水平较高、具有培养前途的学生，报国家教育委员会批准，可适当延长学习年限。

第十四条

学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。普通小学校际体育竞赛在学校所在地区、县范围内举行，普通中学校体育竞赛在学校所在地的自治州、市范围内举行。但经省、自治区、直辖市教育行政部门批准，也可以在本省、自治区、直辖市范围内举行。

第十五条

全国中学生运动会每三年举行一次；全国大学生运动会每四年举行一次。特殊情况下，经国家教育委员会批准可提前或延期举行。

国家教育委员会根据需要，可以安排学生参加国际学生体育竞赛。

第十六条

学校体育竞赛应当执行国家有关的体育竞赛制和规定，树立良好的赛风。

第五章 体育教师

第十七条体育教师应当热爱学校体育工作，具有良好的思想品德、文化素养，掌握体育教育的理论和教学方法。

第十八条

学校应当在各级教育行政部门核定的教师总编制数内，按照教学计划中体育课授课时数所占的比例和开展课余体育活动的需要配备体育教师。除普通小学外，学校应当根据学校女生数量配备一定比例的女体育教师。承担培优秀体育后备人才训练任务的学校，体育教师的配备应当相应增加。

第十九条

各级教育行政部门和学校应当有计划地安排体育教育进修培训。对体育教师的职务聘任、工资待遇应当与其他任课教师同等对待，按照国家有关规定，有关部门应当妥善解决体育教师的工作服装和粮食定量。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

体育教师课间操（早操）、课外体育活动和课余训练、体育竞赛应当计算工作量。学校对妊娠、产后的女体育教师，应当按照《女职工劳动保护规定》给予相应的照顾

第六章 场地、器材、设备和经费

第二十条

学校的上级主管部门和学校应当按照国家或者地方制订的各类学校体育场地、器材、设备标准，有计划地逐步配齐。学校体育器材应当纳入教学仪器供应计划。新建、改建学校必须按照有关场地、器材的规定进行规划、设计和建设。

在学校比较密集的城镇地区，逐步建立中、小学体育活动中心，并纳入城市建设规划。社会的体育场（馆）和体育设施应当安排一定时间免费向学生开放。

第二十一条

学校应当制定体育场地、器材、设备的管理维修制度，并由专人负责管理。任何单位或者个人不得侵占、破坏学校场地或者破坏体育器材、设备。

第二十二条

各级教育行政部门和学校应当根据学校体育工作的实际需要，把学校体育经费纳入核定的年度教育经费预算内，予以妥善安排。

地方各级人民政府在安排年度学校教育经费时，应当安排一定数额的体育经费，以保证学校体育工作的开展。

国家和地方各级教育行政部门在经费上应当尽可能对学校体育工作给予支持。

国家鼓励各种社会力量以及个人自愿捐资支援学校体育工作。

第七章 组织机构和管理

第二十三条

各级教育行政部门应当健全学校体育管理机构，加强对学校体育工作的指导和检查。

学校体育工作应当作为考核学校工作的一项基本内容。普通中小学校的体育工作应当列入督导计划。

第二十四条

学校应当由一位副校（院）长主管体育工作，在制定计划、总结工作、评选先进时，应当把体育工作列为重要内容。

第二十五条

普通高等学校、中等专业学校和规模较大的普通中学，可以建立相应的体育管理部门，配备专职干部和管理人员。

班主任、辅导员应当把学校体育工作作为一项工作的内容，教育和督促学生积极参加体育活动。学校的卫生部门应当与体育管理部门互相配合，搞好体育卫生工

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

作。总务部门应当搞好学校体育工作的后勤保障。

学校应当充分发挥共青团、少先队、学生会以及大、中学生体育协会等组织在学校体育工作中的作用。

24、学生上课规则有那些？

一、对教师要有礼貌，严格遵守课堂纪律，不迟到，不早退，请假必须履行手续。

二、上课时服装轻便（应尽量脱去上衣外套），应穿运动鞋和硬底鞋，不戴帽子和围巾，衣袋内不装有碍活动安全的杂物。

三、应按教师的要求，认真完成各项练习，并努力完成教师布置的课外作业。

四、上课预备铃响后，要立即到指定地点排好队，由班级体委整队并严格执行课堂礼节。课结束前必须整队，听取教师小结。

五、课前体育委员应主动协助教师布置场地、器材。上课时协助教师做好安全保护工作，课后协助收回器材。

六、严格执行规定的安全措施，爱护场地器材、设备。

25、体育教师应具备的心理品质有那些？

体育教师应具备的心理品质有六个方面。

一、兴趣方面：教师对教育工作的兴趣，是做好教学工作的重要条件。体育教师在兴趣方面应具备：

（1）广阔的、多方面的兴趣；

（2）对体育学科，有浓厚而专一的兴趣。教师不仅对运动项目具有广泛的爱好，更重要的是应专注于研究学生身心发展和教学方法的兴趣上。体育教师只有具有广活的求知兴趣，才能通过多种途径激发学生体育锻炼的动机和诱发健身的欲望。

二、情感方面：教师的情感对学生具有直接的感染作用。情感表现有以下四点：

（1）乐观的情绪，积极进取的精神。有利于把学生培养成精神饱满，上进心强的人。

（2）热爱学生。没有爱就没有教育，爱是教育的基础。特别对于体质差的学生，在教学和训练上更应关怀备至。爱生是教师的最基本品质之一，而且是推动教师积极工作的力量。

（3）理智感。这是与求知、科学态度、探索真理相联系的情感。它对于激发学生产生相应的情感体验，促使学生掌握知识、技术、技能是非常有益的。

（4）不迁怒。教师要善于克服自身气质和性格上的弱点，在教学上对学生的错误和缺点，不感情用事，不严词指责，要倡导动之以情，晓之以理的教育方法。

三、意志方面：坚强的意志是教师在困难条件下完成工作任务的重要条件。教师意志上的良好品质，对学生的思想行动有直接的影响。它包括：

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

- (1) 具有明确的目的性和力求达到预定目的坚强意志力。
- (2) 个人激情、欲望和行动有自制的能力。
- (3) 在困难面前坚定不移,行动果断,勇于克服困难,具有百折不挠的精神。教师所具备的这些意志品质,可以获得学生的信任和赞扬,在教学中起到潜移默化的作用。

四、教学能力:教学质量的优劣,主要取决于教师全面掌握教材和实施教学方法的能力。

(1) 语言能力:清晰生动的讲解而富有感染力,能引起学生的丰富想象力,有助于建立技术概念。

(2) 示范能力:精湛的示范,对于技术动作的结构、顺序、要点、难点,揭示深刻;轻松自如的示范,可以引起学生跃跃欲试的心理状态。

(3) 组织能力:完善的组织教学,可使教材按学生的身心特点、教材的系统和顺序实施,以达到增强体质之目的。

(4) 教育的机智:这是教师对意外的情况,对问题快速作出反应,及时采取对策的能力。这种能力取决于教师本身丰富的教学经验和预测反馈的能力。

五、敏锐的观察力:观察力,是指教师对学生“知人之明”的能力。这种能力有助于教师贯彻因材施教的原则。

(1) 精确的了解学生的个性:教师对学生的气质(多血质,胆汁质,粘液质,抑郁质)和性格(内倾,外倾)的类型,具备鉴别和归类的能力。

(2) 善于观察学生行为和情绪:行为和心理状态是统一的。一个具有敏锐观察力的教师,能通过学生的行为特征,很准确的掌握学生的心理状态,如下表所示:观察判断表行为特征心理状态犹豫——→胆怯退缩——→畏惧浮躁——→急于求成逞能——→骄傲松懈——→疲劳欢快——→兴趣。

六、不断创新的精神:一个有成就的体育教师,在体育教学和训练中,决不是一个因循守旧,固步自封而是好学不厌,悔人不倦,并且有丰富的知识贮备的人。体育教师只有具备不断创新的精神,才能使体育教学始终按照客观规律向前发展。体育教师所具备的心理品质不是先天的,而是在后天教育实践的过程中形成和发展起来的。体育教师只有树立忠诚党的教育事业的思想,严格地进行自我教育,在业务上刻苦学习,才能使心理品质逐渐完善起来。

26、中国的第一个新教育学制

1903年(癸卯年),张百熙和张之洞、荣庆等重新拟订了《奏定学堂章程》,正式公布在全国实行,被称为“癸卯学制”,这是我国第一个新教育学制。1905年,清政府又明令废止科举制度。从此,结束了两千多年的封建教育体制和一千余年的科举制度。也开始在学校教育中开设体操课,才开始有了体育。

27、外国体育发展史

上岸地址:盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线:0359-2625261

(1) 在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想，带来了体育繁荣。各城邦之间的军事交战，更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们不仅重视尚武教育，同时很注意优生。新婴儿必须交送国家检查，体格强壮者才归还父母养育，患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中，任其死去。古希腊人还在祭祀活动中诞生了辉煌的古代奥林匹克运动会，并延续达千年之久，为人类体育的发展做出了贡献。

(2) 中世纪(476—1640)欧洲进入黑暗的封建社会阶段。经济文化落后，在有害思想的支配下，除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育之外(规定“骑士七技”即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗，其中有五项属于体育范畴)，在一般教会学校的课程中，没有发展体能的活
动计划，被称为“没有体育的教育”，致使一般人身体能力退化，加之不讲卫生，忽视防治疾病，造成流行病、传染病蔓延，民族体质日衰。

(3) 于14、15世纪发源于意大利的文艺复兴运动。此后第一个倡导“三育”学说的是英国的哲学家、教育家洛克(1632—1704)。他明确地把教育分成体育、德育和智育三部分，并强调指出“健全之精神寓于健全之身体”。主张在宫廷训练学校开设体育课程。

(4) 18世纪，法国出现了以反对教学权威和封建制度为目的的启蒙运动，其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭(1715—1771)。他主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。

(5) 19世纪，西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向，各国之间接连发生战争，如克里米亚战争等，许多国家都遭受战败的屈辱。正是出于强国强民的需要，迫使各国开始重视体育，因而相继出现了“体操之父”，如德国的“体操之父”古茨姆斯等。作为人类社会财富的体育，以后流传到欧亚美各洲，推动了世界体育运动的发展。正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候，英国由于其独特的社会条件，兴起了符合他们民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞的著作流传，英国的户外运动、娱乐和竞技运动，逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。

28、中国体育发展史

(1) 中国是世界五大文明古国之一。早在一百多万年以前，当人类的社会活动还只能勉强区分为求食(采集、渔猎)和攻防(对野兽和对其他人群的进攻和防卫)，就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本的技能。甚至在四万年前，中国的人类就用上了“飞石索”，在二万八千年前弓箭的发明，对社会生产力的发展，带来了重大的影响。那时，体育作为一种社会现象开始以教育(从手段和内容上)或锥形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台。社会藉此开始有了萌芽状态的体育。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

(2) 在我国夏、商、周、春秋时代，历时一千六百年的奴隶社会中，由于奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》，其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外，还主张学生进行郊游和游水。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。

(3) 特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的文景之治。加之为了击退外来的侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病。这些社会需要，促使汉代体育在先秦体育的基础上，获得了很大发展。由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。其中有关体育的项目有角抵(包括角力、摔跤)、舞蹈(蹋鞠舞等)以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

(4) 两晋、南北朝时代，出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面，汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目，如蹴鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看，倒也促进了娱乐性体育和导引养生的发展。如统治者提倡的弈棋、歌舞、百戏等。

(5) 封建社会的中期，隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年，全国统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下，隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广，规模大，上起宫廷王纪，下至文官武将和平民百姓。再者，隋唐生产水平的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。

(6) 到了封建社会末期的宋、元、明、清时代，体育又随着社会的变革而变化发展。例如，北宋时由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用；毕升活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初为了抵御沙俄入侵，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施，在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在此时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是，在乾隆之后，政治腐败，民不聊生，中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后，大量鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上清朝政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，“国力弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

29、乒乓球运动的起源

乒乓球起源于英国，欧洲人至今把乒乓球称为“桌上的网球”，由此可知，乒乓球是由网球发展而来。19世纪末，欧洲盛行网球运动，但由于受到场地和天气的限制，英国有些大学生便把网球移到室内，以餐桌为球台，书作球网，用羊皮纸做球拍，在餐桌上打来打去。

20世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛，后被追认为第一届世界乒乓球锦标赛，同时成立了国际乒乓球联合会。

乒乓球运动的广泛开展，促使球拍和球有了很大改进。最初的球拍是块略经加工的木板，后来有人在球拍上贴一层羊皮。随著现代工业的发展，欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。在50年代初，日本人又发明了贴有厚海棉的球拍。最初的球是一种类似网球的橡胶球，1890年，英国运动员吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞球，用于乒乓球运动。

在各种乒乓球比赛中，最负盛名的是世界乒乓球锦标赛。起初每年举行一次，1957年后改为两年举行一次。1904年，上海一家文具店的老板王道午从日本买回10套乒乓球器材，从此，乒乓球运动传入中国。

30、篮球运动的起源

篮球运动起源于美国，是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校体育教师、美籍加拿大人詹姆斯·奈史密斯发明的。

篮球最早传入中国是在1894年，由考普林斯顿中心的鲍勒·贝利将篮球带到我国天津的。

31、足球运动的起源

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚将球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。

到19世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家特别是在资本主义的英国已经相当盛行。直到1848年，足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。

然而众多的资料表明，中国古代足球的出现比欧洲更早，历史更为悠久。

我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·李将军列传》里，汉代刘向《别录》和唐人颜师曾为《汉书·枚乘传》均有记载。

到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。1958年7月，前国际足联主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。

从17世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，尤其是在一些文化

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层
上岸热线：0359-2625261

发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感
的运动中去，以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否
的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。

1863年10月26日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足
球协会——英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外，制定和通
过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，并以文字形式记载下来。

英格兰足球协会的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而，
人们公认1863年10月26日，即英格兰足球协会成立之日为现代足球的生日。

32、排球运动的起源

1895年，美国马萨诸塞州(旧称麻省)霍利约克市基督教青年会中，一位叫威廉·
基·摩根的体育干事发明了排球。同年，该市的“司堡尔丁体育用品公司”试作了
第一个圆周为25-27寸(约63.5-68.8公分)、重量9-12盎司(约255-346克)
的排球。

最初这项运动叫Mignonette(小网子之意)，1896年春田市霍尔斯特德教授建议
改为Volleyball(空中连续击球之意)。因为这种运动是使球在空中飞来飞去，
这便是现代国际通用名称Volleyball——排球。

同年，美国人卡麦隆出版了第一个排球比赛规则，美国基督教青年会在春田市春
田学院进行了第一次公开比赛，参赛队两个，实行的是5人对5人制。

33、田径运动的起源与发展

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，包括男女竞走、跑、投、掷四十多个
单项，以及由跑、跳、投、掷部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞
走和跑的项目，叫“径赛”。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，
田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走
或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断
的重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。
人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前776年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，从那时起，田径运
动为正式比赛项目之一。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年
在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷的
上些项目，被列为大会的主要项目。至今已举行的各届奥运会上，田径运动都是
主要比赛项目之一。

1990年在巴黎的第二届奥运会上，才有女子参加，参加的女运动员只有六名。
田径运动在我国的发展是经外国传教士于本世纪初带入的，当时只在教会创办的
学校之间开展后来，才逐渐扩展到各级国立、私立学校。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

新中国成立后，田径运动得到迅速普及，技术水平提高很快。1953年起，几乎每年都举行规模较大的全国性的田径运动会，在群众性体育运动广泛开展的基础上，我国田径技术水平和成绩缩短了国际间的差距。1956年，女子跳高运动员郑凤荣以1.77米打破了当时1.76米的世界纪录。六十年代有10个项目。进入了世界前10名。1983年，在上海举行的第五届全会上朱健华以2.38米创造了他自己保持的2.37米的世界纪录。同年，徐永久以45'13'4的成绩创女子竞走世界纪录，成为我国第一个在世界比赛中获得冠军的田径运动员。

34、羽毛球运动的起源

现代羽毛球运动起源于英国，据说1860年在英格兰，格拉斯哥郡的倍明顿庄园举行宴会上，由于下雨，客人们只能呆在室内，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏，人们对此产生了很大的兴趣。后来人们就以倍明顿（Badminton）作为次项运动的名称。1893年英国成立了羽毛球协会，1899年举行了第一届全英羽毛球锦标赛。此后羽毛球运动就传到了世界各地。

1934年，国际羽毛球联合会成立。（International Badminton Federation）。创建国是加拿大、丹麦、英格兰、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士。首任主席是英国人汤姆斯爵士。1978年，由二十多个国家和地区发起成立了世界羽毛球联合会。1981年5月26日，国际羽毛球联合会与世界羽毛球联合会正式宣布联合，联合后仍叫国际羽毛球联合会。1992年奥运会羽毛球被列为正式比赛项目。

羽毛球运动在第一次世界大战后传入中国。最初在上海、广州、青岛等沿海城市的教会青年会和学校出现羽毛球活动。解放后羽毛球运动得到了蓬勃发展。1956年在天津举行了第一次全国羽毛球比赛。1958年9月11日中国羽毛球协会在武汉成立。1981年，中国选手在美国第一届世界运动会的羽毛球比赛中夺得了男单、女单、男双和女双四项桂冠，从此拉开了中国队崛起世界的帷幕。

35、跳跃运动的技术结构一般可以分为那些？

助跑（走）、起跳、腾空、和落地。

36、跑的四个阶段是什么？

起跑、起跑的加速、途中跑、终点冲刺。

37、三级跳远的三跳分别称为什么？

“单脚跳”、“跨步跳”、“跳跃”。

38、跑和走的区别

跑和走的区别在于，走是单脚支撑和双脚支撑交替的位移，没有腾空阶段，也就是说，走的特点是始终有脚落在地上；而跑步则是单脚支撑、身体腾空和单脚支撑的交替。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

39、编写教学目标时应做到

(1) 要求学生完成的任务，一定是教师能观察到的学习行为，所以必须用行为动词来表达教学目标。

(2) 要清楚地表达学生学习的条件，完成学习行为的程度及在学习结束语时达到的水平。

(3) 是否符合学生实际水平，要求学生完成的最低标准是什么或是允许学生出现失误的最少次数是多少。

确定教学目标的四个要素：谁（教学对象）、做什么（完成的行为）、做到何种程度（行为水平）、条件（完成行为条件）。

40、什么是快乐体育，简述它的基本内涵？

快乐体育指的是深层的心理快感或成功感，是让学生在体育运动中体验到参与、理解、掌握以及创新运动的乐趣，从而激发学生参加运动的自觉性和主动性。在立足尊重学生的体育运动中的主体地位的同时，重视激发学生对体育运动的乐趣，并认为体育教学过程本身就是快乐，有吸引力的。

其基本内涵有下面五个方面：

注重学生在体育教学过程中的主体地位；建立和谐的师生关系；追求学生个性的和谐发展；体育教学活动本身应是快乐的有吸引力的；进行思想品德教育和提高运动技能。

教师招聘考试体育专业知识复习材料 3

第三部分 体育教学基本常识

1、大课间体育活动的內容有哪些？

大课间体育活动的時間一般为分钟。因此，內容上比原来的課間操丰富活泼，形式多样。一般有自编操、集体舞、广播操、健美操、健身操、武术、球类活动、自编的身体锻炼、趣味体育活动和传统项目等，组织上可采用分操、合操、任意操等多种组合形式，突破了以往“操”的局限，打破了过去全县，全省乃至全国共做一套操的模式，大大的提高了学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。

2、如何开展大课间体育活动？

大课间体育活动的开展要具有科学性，符合学生的年龄特点和生理变化规律，符合季节、气候的变化，活动内容要不断翻新、不断地发展，有积极向上的心态，使学生产生浓厚的学习兴趣，大课间体育活动才有生命力。

大课间体育活动的开展要有实效性，使学生的身心健康得到全面发展。要把体育活动寓健身于快乐之中，充分调动学生参与活动的积极性，结合健康教育，达到增强体质目的。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

大课间体育活动的开展具有创新性，要符合标准，因地制宜形成学校特色，突出创新教育，充分发展学生的个性和特长，让每一个学生在集体的活动中找到自己的位置，显示自身的价值。

大课间体育活动的开展要具有艺术性，要体现体育与美育的完美结合。大课间体育活动吸纳了一些现代健美操、健身操及某些特色体育项目，形成了活动丰富新颖，动作舒展健美，配以磅礴激昂、优美抒情的音乐，培养学生创造美、欣赏美的能力。

大课间体育活动的开展具有渗透性，要使大课间体育活动成为一个育人的综合实体，大课间体育活动以班、组、队为单位来组织进行，有效地培养学生的群体意识和集体主义观念与精神，培养良好的行为习惯的养成，从而达到健身、教育、启智、娱乐、竞技和情感发展效果。

3、大课间体育活动与学校的关系

大课间体育活动是学校体育活动的一种重要形式，是全面发展教育的重要内容，又是促进学生全面发展的重要手段，更是学校教育一道靓丽的风景线。

它是一种学校课程，肩负着以体育活动为载体全面育人，调节学生身心健康的重任，是其他任何学科所不能代替的。

它是一种体育生活，学生到学校里来，不仅是来学习的，也是来生活的，大课间体育活动是学生终身体育一个不可忽视的起点，也是人们奠定终身体育基础的重要时期。

它是一种校园文化，是一种文化活动，在奇妙的音乐声中，在欢快的节拍中，舒展着身姿，不仅是力的显现，也是美的表达和心的交流。

它更有一种育人功能，大课间体育活动丰富了课间体育活动的内涵和外适，形成了科学体育与艺术整体育人的新格局，并达到了以体促质，以体辅德，以体益智，以体育美，以体娱乐的目的。

4、对大课间管理的几点建议

领导负责制：首先要得到学校领导的重视，把大课间列入学校的工作计划，校长亲自挂帅，主要领导到操场，亲自参与活动，提高全校师生对课间操的重视程度。

班主任负责制：

①认真组织本班学生按时出操。（检查出勤情况）②从思想上正确引导学生，并用自己亲身实践（参与大课间）来影响、教育和鼓励学生积极参与活动，这是一种无声的、潜移默化的教育。③协助体育教师一起指导大课间活动，并对出操不认真，违纪的学生及时批评教育，加以正确引导和激励。

体育教师负责制：①负责大课间内容的安排，乐曲的选择。②负责班级活动场所及进退场的安排，入退场方法要切合实际，形式多样，队列动作整齐规范。③负责组织课间操的全过程，指挥得当。④组织学生会的学生检查评比大课间。⑤把

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

大课间的评比作为条件之一列入文明班级、文明学生的考核之中。⑤体育教师要有强烈的改革意识，对活动内容、组织形式、季节特点、运动负荷等做到“以不变应万变，万变不离其中”。

班级管理评比：①查出操人数。每班应到人数、实到人数，病、事假及值日生除外。②查进退场秩序是否整齐，混乱现象。③查出操速度，按时出操，准时在指定位置站位。④查出操质量，是否整齐，是否到位，整体效果如何。⑤查每班所带器材情况，所带器材是否满足全班学生参与。⑥查活动是否积极主动，是否有闲谈，静站现象。⑦查班主任是否跟操，有没有起到管理作用。⑧查无故不出操的学生进行记录，给予批评教育。

5、对抓好课间操的几点要求

学校领导重视。校长亲自领导广播操管理小组，由教导处、体育组、班主任、科任教师、学生会干部和班级体育干部等人员组成，共同努力完成这一教育活动。做好宣传工作，利用学校广播站、墙报、板报等形式，利用多媒体或网络，学校还可组织举办以“操”为主题的征文、主题班会等活动来宣传课间操的目的和意义。

班主任亲自带操和广大教师的通力合作，全校师生共同参与。

建立课间操常规。课间操评比纳入班级管理制度，学生、学校都有严格的评比制度和监督机制。

学生明确课间操的功能与自身健康的关系。通过锻炼，增强体质，增进健康，培养品质，开发智力，促进人的身心和谐发展。

定期评比，定期进行会操表演，达到互相监督检查，相互学习共同提高的目的。挂贴广播操分解图，适时播放VCD或录像带，让学生了解正确的规范动作，标准的语汇和口令，有条件的学校还可以播放优秀广播操比赛表演录像带。

学校要有自编操，选择一些轻松、舒展、节奏明快的动作，配以优美的旋律，形成学校的特色自编操，必将会受到同学们的喜爱，营造一种活跃的锻炼气氛，成为学校一道璀璨的亮色。

6、常用的运动训练方法分类

运动训练的方法在训练实践中多种多样，分类的方法了是各不相同无论以何种标准对训练方法进行分类，都是为了便于在训练过程中有针对性地加以选用，就某一个训练方法而言，都有其独特的作用，但一个训练方法都不能解决训练中所有问题，所以在训练过程中要根据所要解决的具体任务，运动员的训练水平和训练场地、器材设备条件，灵活地选择、综合地加以运用。常用运动训练方法分类主要有以下几点。（见表）

常见运动训练方法分类

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

分类标准 类别 具体方法

运动员提高机能和素质，掌握技术和战术，以及获得知识的来源 语言法 讲解、口令、指示、讲课等

直观法 示范、图表、幻灯演示、电影、VCD、电视录相等

练习法 分解、完整、持续、重复、间歇、变换游戏、比赛等

例如语言法中的讲解法、直观法中的示范法、练习法中的分解法，重点运用于技术训练的开始阶段，而练习法中的重复法、持续法、间歇法在技术训练中重点用于进一步巩固已掌握了动作及其熟练运用阶段。在训练实践中，根据训练的内容需要，也有将上述一些具体训练方法，分为身体训练的方法，技术训练的方法，战术训练的方法，心理训练的方法，恢复训练的方法，以及教育的方法等。如进一步进行二级分类，在身体训练中还可根据发展不同运动素质的目的，分成力量训练的方法，速度训练的方法，耐力训练的方法，柔韧训练的方法等，从运动生理学的角度，把身体训练的方法分成：有氧训练法、无氧训练法。在身体训练的力量素质训练方法中，根据肌肉工作的形式分成等长练习法、等张练习法、等动练习法、超等长练习法、退让练习法等。

7、青少年运动员的教学训练方法应符合其解剖、生理及心理特点。

少年时期骨骼内矿物质（钙磷）较少，有机物和水分较多，骨骼可塑性大，骨盆骨化未完全，因此在进行跑与跳的训练中要尽量避免在硬地上进行强度大，时间过长的练习。

少年时期肌肉水分多，蛋白质含量较少。在青春期以前肌肉主要向纵的方向发展，所以这一时期的力量训练应以动力性练习为主，并以负担本身重量的各种跳跃练习和轻负荷练习为主，重点在爆发力和动作协调性两个方面。

训练中不宜采用长时间的、强度很大的耐力跑和过多地憋气及静力性练习。

教学与训练中，练习时间不宜过长，对动作要求不能太高，过急。

训练中适当增加有氧耐力训练，因少年时期呼吸肌较弱，最大吸氧量及负氧债的能力较低。

根据少年活泼好动和兴趣广泛的心理特点，教学与训练中应多采用游戏和比赛的形式。要注意游戏的目的性，通过游戏来完成训练课的任务。

根据少年注意力较易分散，容易产生枯燥乏味情绪的特点，在教学与训练中应使训练手段多样化。

8、青少年运动员训练负荷的基本特点

力量训练负荷的特点：鉴于少年儿童的骨骼特点，力量训练应多采用发展全身各部位的一般力量练习，以及克服自身体重和持轻器械的练习手段。青少年运动员提高力量主要是靠提高肌肉的协调能力，而不是靠增大肌肉体积。岁以后可逐渐

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

采用最大力量负荷的训练。力量训练应以动力性练习为主，少用静力性练习（年龄越小越要注意这个问题）。

速度训练负荷的特点：速度提高取决于步频和步长，而频率取决于协调能力，步长取决于力量。7-14岁动作频率提高快，所以在速度训练中，提高协调能力的训练和负荷要占较大的比重，14岁后要提高步长，就必须加强力量训练。在速度训练中，无氧训练应加以限制。少年速度训练手段宜采用一些自然快速动作，如各种逐性游戏，短程接力赛等，发育期后可逐渐增多发展速度力量的练习。

耐力训练负荷的特点：耐力素质的发展水平一般是随着年龄的提高而提高。但是13岁应以发展有氧耐力为主，无氧耐力的发展在青春发育期开始进行，并随着年龄增长而不断提高对无氧耐力的要求。对儿童、少年进行有氧耐力训练负荷的控制常采用以脉搏频率作为指标。每分钟脉搏在150-170次为适宜状态。

灵敏及柔韧性训练负荷的特点：灵敏素质的发展同协调能力有密切的联系，应加强对少年多种多样动作技能的训练。灵敏训练注意力高度集中，易疲劳，训练时间不宜过长，并要同其他素质练习交替进行。柔韧性训练要与项目相结合，要与力量的发展相结合，要注意各关节灵活性和协调性的发展。

9、影响运动技能形成及发展的主要因素。

充分利用各感觉机能之间的相互联系

运动员在初练技术动作时，往往通过对着镜子练习而建立正确的肌肉感觉，这是通过视觉机能与本体感觉机能之间所建立的联系，从而达到建立正确的本体感觉。

充分利用两个信号系统的相互作用

应该充分利用直观、形象的教学方法进行教学，有利于运动员较快地掌握和建立正确的运动技能。

促进分化抑制的发展

在运动员建立运动技能时，教师对出现的错误动作及时采用“错”等口令指出，让运动员体会到错误的肌肉感觉。这样，通过练习，近似的错误动作就会被分化抑制的发生而消除，动作就会越来越精确。

消除防御反射

在所要完成的动作中夹杂着防御发射的动作，初学动作时，应该降低动作难度或机械高度，并且做好保护，避免发生恐惧心理。这样可以防止防御反射的发生。

充分利用运动技能间的相互影响

在运动技能学习过程中，教师应该做好周密、巧妙的安排或编排，以有利于运动技能之间发挥良好的影响效果，使新学的运动技能可能有利于巩固原有的运动技能。

10、田径运动训练中应用的原则

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

一般训练与专项训练相结合的原则：在田径运动训练中，要根据专项特点，运动员的训练水平和不同训练时期、阶段的任务，恰当地安排二者的训练比重。在训练过程中要科学地确定它们的比重，对年龄小、训练水平低的运动员，一般训练的比重就大；对年龄大、训练水平高的运动员，则应加大专项训练的比重。对机能与运动素质要求高、能量消耗大的体能类项目，一般训练的比重大，对那些基本技术多而复杂的项目，则应加大专项训练的比重。

不间断性与周期性原则：技术必须通过多次重复练习才能逐渐掌握、熟练和巩固，身体素质必须通过多次重复练习才能逐步发展，运动成绩必须通过多次重复练习才能提高。因此，田径运动必须按计划进行系统的持续不断的训练。多年训练是以年度训练为基本周期，年度训练一般又分为三个训练时期，每个训练时期又以周为小的循环周期。在年度训练周期中，经过各个阶段的周期循环，又由下一周期重新开始训练，这时的训练工作已在新的较高水平上进行。在各时的训练中，要使运动员的身体素质、技术、战术，以及心理机能、恢复能力和理论知识等方面都逐渐得到提高。只有坚持多年进行系统的持续不断的周期性训练，才能使运动成绩逐步提高。

合理安排运动负荷原则：从训练任务和运动员身体状况、机能能力和训练水平出发，考虑运动负荷安排的合理性。训练过程的不同时期、周期、阶段及一节训练课的任务都有所不同，运动员承受运动负荷的能力也不同，这主要反映在运动员承受负荷能力的大小和恢复的快慢上，以及对负荷强度和负荷量的承受能力上。只有根据训练的不同任务和运动员的训练水平安排运动负荷，才是合理的。在田径运动训练过程中，运动负荷的加大必须循序渐进。在加大运动负荷过程中要处理好负荷量和负荷强度的关系，掌握好负荷与恢复的关系。

个别对待原则：从训练一开始就应注意积累并建立运动员的情况资料，如早熟、晚熟、出成绩快的、慢的，女运动员月经期等，做到对每一个运动员都很了解。制定训练计划要在全面了解全队和每个人的基础上，充分反映全队的特点和个人的特点，对重点队员应制定专门的训练计划。在训练中，教师要处理好全队集体训练和个人针对性训练的关系，处理好指导重点队员和一般队员的关系，把区别对待原则贯彻到训练过程的各个环节中去。

11、现代准备活动教学有如下的新特点：

技能化。准备活动练习与基本教材的结合更加紧密，一些模仿性练习、诱导性练习以及辅助性练习，基本教材的部分练习或分解练习，大量地充实到准备活动中来，不仅提高了准备活动教学的容量，而且也使准备部分与基本部分之间的衔接更加紧密，使整个教学过程融为一体。

个性化。目前准备活动的组织形式，已经逐步改变了单一的由教师统一指挥的状况，出现了让学生根据自己的主动愿望，运用自己获得的基本知识、技能来进行

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

准备活动的做法。练习的内容不仅仅有教师规定的练习，也可以在规定的基礎上学生根据自己的实际，自由选择练习。既能弥补在集体练习中的不足，也能在准备活动运动量的安排上体现出区别对待的原则，使学生都能充分发挥其主观能动性，并在一定的阶段上满足其运动欲望。

韵律化。准备活动教学过程的韵律化是近年来比较突出的一个新特点。它首先表现为音乐在教学过程中的运用。使学生能更协调准确地表现动作，提高练习的节奏感和动作运用的实际价值以及健身效果。同时，准备性练习节奏也更加明快强烈，各种练习的艺术性得到了加强，美育得到了越来越充分的体现。

多样化。准备活动教学的内容和形式都变得更加多样。它随着课的类型、教材的性质及课的任务等的变化而变化。使教学显得更加生动活泼，提高了准备部分教学的实效性。

12、组织准备活动的基本原则

一般性准备活动与专门性准备活动相结合。组织一般性准备活动时，必须做到全面与重点相结合。组织专门性准备活动时，所选择的练习应与教材的结构、节律、强度相类似。

准备活动的运动量。准备活动运动量的大小，应根据教材的内容、对象、外界环境而定。但是，它不能超过正式练习的运动量，否则能量消耗过多，不利正式练习。儿童、少年的中枢神经的兴奋性高，灵活性大，惰性小，他们做准备活动的时间可以短些，运动量小些。成年人的生理惰性较大，运动量可逐步上升，时间要长些。冬天气温低，散热快，机体发热的时间长，生理惰性大，夏天则要相反，因此，冬天做准备活动时间要长，运动量要大。准备活动的运动量太小，身体活动不开，无法适应正式练习；运动量太大，能量消耗过多，中枢神经容易疲劳，也会降低运动成绩。因此，准备活质、幅度、速度和用力程度而决定口令的轻重、缓急、快慢、强弱。

精讲多练，加大密度与运动量。进行准备活动时，必须精讲，加大密度，中间少停顿，学生一看就能理解的练习，只要提出要求，无须讲解动作要领。复杂的动作用慢动作示范，学生跟着做动作，中间不停顿，这样不仅节省时间，而且促进学生耐力的发展。

注意调节赛前状态。

当前各级学校的体育课一般都安排在上午后两节或下午一、二节，这时学生的兴奋性一般较低。就要求教师在阐明课的任务与要求之后，精神饱满，口令洪亮，严格要求，练习中加大密度或增加有吸引力的游戏，以提高学生的兴奋性。

准备活动时间与休息间隔。准备活动结束后，调动队伍与主教材的讲解示范等，应争取在短时间内完成。比赛时，如果准备活动后休息时间过长，最好在赛前做些补充活动，尤其是集体项目的替补，更应注意这点，否则容易发生运动损伤。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

准备活动应力求实效性。在准备活动中通过各种途径，采取丰富多彩、变化多样的方式进行练习，这对培养学生自我活动能力、活跃课堂气氛、集中学生的注意力，会产生良好的效果。

准备活动要不断创新。有些老师在安排准备活动时，总是那么几节，很少变换花样。容易使学生产生机械性反应和不动脑筋的习惯、不求质量的马虎现象。为此，徒手操的编排中，既要使用学生所熟悉的练习，又要适应增加些新颖的内容，还应采取各种方式，最大限度地发展学生的柔韧性、灵活性、协调性。

准备活动应层次清楚，重点突出。教师在组织准备活动练习中，应把一般性准备活动、专项性准备活动以及专项服务的辅助练习紧密地结合起来，从精神上、生理上自然地由内容过度，为提高基本部分的练习效果打好基础。因为准备部分的成功与否直接影响到体育课的质量。

准备活动的内容应考虑对象的特点。儿童、少年准备活动的内容应简单容易学，节奏分明，生动活泼，动作速率较快，重复次数少些，变化适当多些。对于女学生，根据她们的解剖特点，应注意选择一些发展她们的腹肌、骨盆底肌和大腿力量的练习。青年人则应选择结构复杂，刚强有力，积极快速，幅度大的动作进行练习。技术水平高的学生，准备活动的动作应复杂些，难度应高些。专门性准备活动的内容，更应注意这一点。某些身体素质普遍较差的学生，可选择一些发展该种素质的练习，以促进落后素质的发展与提高。

正确的运动方法、方向、幅度、频率及次数。正确应用不同的运动方法、方向、幅度、频率、重复次数等因素，提高准备活动的效果。①根据锻炼的目的，选择不同的运动方法。②采用不同的运动方法，锻炼不同的肌肉群。③采用不同的幅度、速度和频率，增减运动强度和运动量。④调整参加运动的身体部位的数量和主要动作重复的次数来增减运动量。

13、准备活动教学应注意的事项

准备活动是体育课、训练课、以及比赛不可缺少的重要环节，必须从思想上加以重视，因此，进行准备活动教学时，应注意以下事项：

加强思想教育，严格要求。不少的运动损伤是因为没有进行准备活动，或准备活动做得不科学造成的。因此，对学生必须进行准备活动的目的性、重要性教育。另外在教学过程中，对组织纪律性及基本姿势的准确性要有严格的要求。

正确示范，注意队形。做操时，教师最好与学生一起（镜面）做动作，以强化示范。教师应巡视全体学生，观察他们的动作是否规范，不要自己埋头做操。

口令洪亮，节奏分明。教师的口令应洪亮、清晰、有节奏、强弱分明，才能振奋学生的精神，促使他们动作一致，做操整齐。口令应根据动作的性。

14、小型体育比赛的特点

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

小型体育比赛一般有如下特点：比赛项目少、群众性强、比赛活动分布广、比赛名目多、实效性好。

15、怎样组织小型体育比赛

组织一次较完整的小型体育比赛，要经过赛前准备、赛中组织、赛后总结等一系列具体而细致的运作过程，下面简要介绍组织过程。

赛前工作：争取支持和配合，做好组织宣传，培训裁判和场地器材等工作。

制订比赛规程。编排竞赛秩序。

赛中工作：准备场地器材、组织观众、现场宣传、医务防护措施、计分与累计成绩。

赛后工作：公布比赛结果、奖励优胜、总结汇报。

16、如何选择赛制

组织一次赛事时，必须考虑五个重要的变量：

完成赛事的比赛场次；

参赛选手参加比赛次数的公平性；

赛事完成前后所需的时间；

大多数比赛将如何结束；

种子编排的准确性对于组织好赛事的重要性。

你可以根据这些变量，合理选择赛制。

17、单淘汰制的优缺点

优点：组织形式容易被人理解，适合于有大量参与者的比赛，且比赛场次少、场地少。

缺点：每名参赛者只能保证有一次参赛机会，正确的种子编排至关重要，且不能最大限度地利用多个比赛场地。

最佳利用：赛制末或时间长的联赛后期。

18、循环制的优缺点

优点：所有的参赛选手彼此之间都要进行比赛，因此最后的排名非常可靠，种子编排并不重要，并能高效地利用多个比赛场地，没有一个人会被淘汰。

缺点：需要进行很多场比赛，并会出现许多悬殊性比赛。

最佳利用：联赛和最后排名十分重要的赛事。

19、计算比赛的场数和轮数

单循环 比赛的总场数=队数(队数-1)

比赛轮数的计算：参加比赛的队数是偶数 轮数=队数-1

参加比赛的队数是奇数 轮数=队数

单淘汰 比赛的总场数=参加队数-1

比赛的轮数=所确定号码位置数的乘方数

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

比赛轮空场数=选用号码位置数-参加队数

（号码位置数：参加比赛的队数不是的乘方数，如十三队，可选择最接近的较大于参加队数 2 的乘方数作为号码位置数）

20、轮空与种子编排

如果参加比赛的队不是的 2 乘方数（、16……），第一轮比赛中就会有一些队不与其他队交手，这个参赛队在第一轮“轮空”，在编排上要使第二轮比赛的队数为 2 的乘方数。通常让种子排名高的参赛队轮空。

为了更符合“公平竞争”的原则，克服两个强队在第一轮相遇的缺陷，可先把“种子队”放在轮次表的适当位置。如果设两个“种子队”，应分别排在轮次表的最上边和最下边；如果设四个“种子队”，应分别排在两个半区的最上边和最下边；如比赛需要轮空，则“种子队”在第一轮中优先轮空为好。

21、竞赛规程包括哪些内容

主要包括：运动会的目的（宗旨）；比赛时间和地点；参加单位及组别；竞赛项目；参加办法；报名手续及报名截止日期；竞赛办法；录取名次；记分、奖励、处罚办法；其他未尽事宜由组委会与承办单位书面通知为准。

22、秩序册主要包括哪些内容

（1）有特色而又精美的封面；（2）目录；（3）大会竞赛规程；（4）大会开幕式、闭幕式程序；（5）大公组委会及工作人员名单；（6）仲裁委员会和技术代表名单；（7）裁判员名单；（8）各单位参加人数统计表；（9）各项参加人数统计表；（10）兼项人数统计表；（11）大会作息时间表；（12）各代表队名单；（13）竞赛日程表；（14）竞赛分组表；（15）男女最高纪录表；（16）场地平面示意图。以上内容可依运动会规模自行选定。

23、体育教学的特点

体育教学和其他学科教学相比共同点是：要贯彻全面发展教育方针；是师生的双边活动，教师有目的、有计划地启发，引导学生自觉积极地学习掌握一定的知识、技能，发展学生的认识能力，培养学生共产主义的远大理想和道德品质的教育过程。在这过程中，教师属于主导地位，学生则是学习的主体。两者是互相制约辩证统一的。不同点是：在体育教学过程中，学生在教师启发、指导下，主要是从事各种身体练习，并在反复练习过程中，通过思维活动与体力活动的紧密结合，来掌握体育的知识、技术和技能。由于学生在活动中，身体要承受一定的运动负荷，因而能收到发展身体、增强体质的实效。因此，体育教学过程，不仅可以发展学生的智力，而且能发展学生的体力。

24、体育教学的理论依据是什么？

在教学过程中，遵循认识事物的规律、动作技能形成的规律、人体机能适应性规律、人体生理机能活动能力变化的规律，是体育教学的理论依据。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

25、体育教学原则有哪几点？

体育教学原则有：自觉性和积极性原则、从实际出发原则、身体全在发展原则、合理安排运动负荷原则、直观性原则、循序渐进原则、巩固与提高原则

26、我国的几种教学新方法

目标教学法：设定教学目标，选择多种实现目标的教学内容拓宽学生达成目标的途径。如发展有氧耐力，可采用跑、跳绳、有氧操、球类活动等多种教学内容。

主题教学法：设定教学主题，围绕主题进行拓展，归纳主题特性。如合作跑，用接力跑，“开火车”等多种方法。

分层教学法：专项教学，同质分组。给予适宜的活动处方。如篮球，进行A、B、C、D分组。

信息教学法：借助媒体信息，演示教学内容，获取主要信息，利用VCD和录象带进行教学内容演示。

创造情景法：选择适当的教学内容，构思适合的情景，布置引起丰富想象的环境。

区别对待法：关注个体差异，确保特殊学生受益，对弱质人群与不同爱好者，采用其他手段给予调整。

简化技术法：竞技运动内容和规则的简化。设施、器材的改造。

竞赛激励法：组织适合身心发展的竞赛活动，变换竞赛的方法与手段，提高运动兴趣。如篮球兴趣小组对抗比赛、轮流上场。

游戏化教学：重组运动技能教法，适合水平阶段心理特性，构造欢乐天地。

27、分组教学的基本形式

无论上课时学生的人数的多少，分组教学是一种必要的教学组织形式，因为分组教学比较能体现因材施教、区别对待教育的原则，也比较容易发挥学生骨干的作用。在体育教学中，可根据不同的水平阶段学生的特点、不同的教学内容、不同的目标。选用适宜的分组形式或结合几种分组形式来开展教学。

下面介绍几种不同的分组教学组织形式。

(1) 随机分组：这是分组教学的最基本的形式。所谓随机分组，就是按照某种特定的方法将学生分成若干组。例如，教师用报数的方法将全班分成若干小组，具有一定的公平性，常在比赛、游戏时采用。这种方法的优点在于既简单、又迅速；缺点在于没有考虑学生在爱好、能力上的差异，无法很好地体现区别对待的教学原则。

(2) 同质分组：所谓同质分组，是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同。优点在于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；缺点是易在学生中形成等级观念和弱势人群的自卑感等。因此，教师在首次进行同质分组前，最好能给学生解释一下实施这一教学组织形式的原因，以免体能和运动技能较差的学生产生自卑感和降低学习的信心，

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

技能好的学生产生骄傲和自满情绪。

(3) 异质分组：是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面存在差异，各组之间在整体实力上的差距不大，异质分组不同于随机分组，是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组，或根据某种特别的需要对“异质”进行分组，从而缩小各小组之间的差距，以利于开展游戏和竞赛活动。例如，在进行接力跑游戏前，教师把跑得较快和跑得较慢的学生合理地分配在各个小组里，此种形式的小组就是典型的异质分组。

(4) 合作型分组：体育教学中学生合作学习的机会比其他课程要多得多，这主要是由于体育活动的特性所决定的。无论是在游戏活动还是竞赛活动中，合作都是获得成功的重要因素之一。在体育教学中，让学生通过合作来进行练习（如接力跑、双人操等），其意义远远超出活动本身，不但更能提高学生的兴趣和热情，培养学生的合作意识和集体注意精神，而且有助于促进学生达成学习目标。

(5) 帮教型分组：在合作型分组中，参与者之间的关系是平等的，是一种互为依赖的关系。但有时根据教学的需要，我们可以组织部分学生直接对其他学生进行帮助，这就形成了帮教型分组。例如，有一定专项技能的学生可以在自己所擅长的练习中帮助其他相对比较差的同学，其所达到的教学效果要比教师一个人对众多的学生进行指导好得多。同时也是主体学习的一种很好体现。但教师必须使学生认识每个人都是有帮助他人和接受帮助的责任和义务，重视帮助者产生自卑感的不良效果。

(6) 伙伴型分组：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，这就是伙伴型分组。与关系密切的同伴在一起练习，学生没有心理压力，并能得到友情的支持，给予指导和帮助。因此，在体育教学中采用伙伴型分组，可提高学生的学习热情，使每一个学生都有可能体验体育活动的乐趣。

28、加强对学生学法的指导

传统的体育教学方法只重视教师的教，比较忽视学生的情感和体验，最终导致许多学生不喜欢体育课，所以必须高度重视教学方法的改革，将有助于激发学生的体育学习兴趣，吸引学生上好每一堂体育课，使学生形成坚持体育锻炼的习惯。

自主学习：对每个学生来说，实现教学目标的途径可以多样的，由于不同的学生在体能、技能、爱好等方面存在着差异，但每个学生都有达到相同目标的最适宜方法，因此，在教学中我们应该给学生有自主选择学习内容和学习方法的空间，不要给学生规定过分统一的要求，让学生学会自主学习，也就是教学生学会针对自己的实际情况，选择最佳的练习方法，通过自己的努力和教师的帮助与指导，最终实现学习目标，同时也掌握了终身学习的方法，为今后坚持体育锻炼奠定了

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

良好的基础。

合作学习：合作学习也是自主学习的一种形式，合作可以是两人之间、多人之间的合作。合作使学生产生更多的灵感，获得更大的利益，得到更好的体验。在体育教学中，教师可以多组成学习小组，采用集体性的运动来培养学生的合作意识和行为。在非集体的体育活动中（如体操等）也应该给学生提供相互帮助、相互指导、相互纠正的机会，使学生在合作的学习氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往的能力。

创造性学习：在传统的体育锻炼教学中，教师往往习惯于灌输式的教学方法。学生只需“跟我学”就可以了，这样的教学方法实际上泯灭了学生的创造性，因此教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，应将教师的指导与学生的创造结合起来。有些教学内容可以只提要求不教方法，让学生自己去尝试学习。这样，不仅能使学生获取更好的知识和技能，挖掘更多的潜力。而且还能使学生形成创造的意识 and 能力，获得更多的成功体验。

探究式学习：提起探究式学习，往往会给人一种很高深的感觉。其实，探究行为只是儿童的一种常见表现，他们从小就爱问“为什么”那么在体育教学中，应怎样来指导学生进行探究式学习呢？一般而言，可以引导学生对一些约定俗成的事物去进行探究，引导学生对事物的潜在功能进行探究，如单杠是不是只能用来发展力量，滚翻运动在实际生活中有哪些用途等等。

延伸性学习：所谓延伸性学习，是指学生在体育课以外的学习和活动。由于体育课堂教学的时间有限，许多学校的体育设施还很不完善，学生在学校里所能学到的体育知识和技能就很有有限，而社会上流行的运动项目又很多，学生可以根据自己的兴趣和爱好在社区里、节假日里有选择地进行体育活动，进行体育锻炼，弥补课堂上学习的不足。所以，教师应鼓励学生充分利用课外、校外的课程资源，积极进行体育活动，培养学生自主学习的能力。有助于身体、心理和社会适应三方面整体健康水平的提高。

信息化学习：信息化学习，是指学生利用各种媒体进行体育知识和技能学习的过程。在现代社会中，电视、杂志和网络等使知识成为全人类的共同财富，日新月异、丰富多彩的体育信息通过各种媒体显现出来，吸引着学生去阅读和观看。例如，NBA 篮球赛事把篮球运动的许多技能直接通过电视介绍给青少年，网络中也有大量科学锻炼与健康的知识可供学生阅读。因此，教师应鼓励学生充分利用信息资源来丰富自己的学习内容，是学生能更好地达成学习目标。

评价式学习：所谓评价式学习，是指学生了解评价的方法和参与评价的过程。在体育教学过程中，教师应教会学生自我评价的方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。这样，有助于调动学生学习的积极性，容易把学生的智慧和力量融入到教学过程中来，使师生在互动的过程中加深理解，也有助于学生

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

关注体育教学的过程，促进教师更有效地进行体育教学。

29、谈说课

说课是教师进行教学研究、提高教学能力和技艺的一条重要途径，如何把体育课说清、说深、说活、说新，主要有以下几点：

(1) 把握好整体与局部的关系，思路要清。

首先，应从整体上来理清要说的最基本内容。一般情况下要做到“四说”，说教材、说教法、说学法、说教学设计。说教材，主要是说出本节课的教学目标、重点、难点和关键，及其教材的前后联系；说教法，主要是说出本节课选用的教学方法和手段及其理论依据；说学法主要是说出本节课教给学生什么样的学习方法，培养哪些能力，如何调动优生积极性和差生学习兴趣；说教学程序设计主要是说出本节课的教学思路、课堂结构、运动负荷、场地器材的安排，设计的理论依据以及教材、教法、学生之间的关系。

其次，在“四说”的过程中，要善于抓住重点。切忌面面俱到，应从局部的环节中突出理论依据，做到详略得当。只有从整体把握、从局部突破，才能做到思路清，说课清。

(2) 把握好内容与层次的关系，挖掘要深。体育课的说课要想达到高层次，必须紧密结合学科特点，在说课内容和层次上着力做文章。要严防表述的“表浅”，必须说出内容的深度，理清说课的层次。

譬如：针对不同年龄阶段、不同的学生群体，应该说出学生的认知特点、身心发展规律对于运动技能的掌握，应该说出动作技能形成发展的规律；对于课堂结构及运动量的安排，应该说运动过程中人体机能变化发展规律动作技术的分析，应该说人体解剖、生理特点及力学原理。总之，内容挖掘得越深，说课的层次就越高，评价也就越好。

(3) 把握好方法和媒体的关系，说法要活。体育教学方法是实现体育教学任务或目标的方式、途径、手段的总称，它起着桥梁和中介作用。它解决教师怎样教、学生怎样学的问题。说课过程中，要善于灵活采用多种多样的方法和媒体，教师应该有一种高瞻远瞩的视角和高度的使命感，把握住科技时代变化的走向，及时地感知到新时代学生应该以一种什么样的方式来学习、来思维，并给予学生学习方法的指导。这样，既可以提高说课的质量和效率，也可以使说课说活。

(4) 把握好实践与反思的关系，构思要新。在常规体育课堂教学中，体育教师往往习惯于按照一个较机械的、固定的程序来展开，但这种教学恰恰缺乏的是对“为什么这样教”的构思与反思，而说课就是要解决“为什么这样教”的问题，说课正是要求体育教师学会反思自己教学实践背后隐藏的深层的教育观念和教育思想。说课就是要引导教师经常思考怎样教、为什么这样教、这样教意味着什么、反映了什么样的教育价值观和教育观念，依据了什么样的教育规律和教育理

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

论，这些思想的社会、文化背景是什么等问题。其目的在于通过说课这种程序和手段让教师对自己的“缄默知识”进行理性的审视和反思，剔除其中的消极因素，对有价值的成分进行整合，从而使自己的教育观念更巩固和坚定，使自己的教学实践更有的放矢，更符合教育的客观规律。

30、说课与备课的关系

说课与备课有许多相同的地方：

(1) 主要内容相同。分析具体课题的教材和学情，设想教法和学法、设计教学过程。

(2) 直接任务相同。都是做的课堂教学准备工作，都要为上好课服务。

(3) 检验方式相同。说课与备课质量的高低，都要接受课堂教学实践的检验。

说课与备课也有不同的地方：

(1) 概念不同。说课是集体备课研究活动，属于教研活动的范畴。备课是教师上课前的准备工作，是教学工作的一个重要环节，属于教学活动范畴。

(2) 主要目的不同。说课是面向教师的，主要目的是帮助教师探索备课规律，让教师运用备课规律指导备课工作，提高备课能力，提高课堂教学效率。

(3) 活动形式不同。说课是教师向同行讲述某一具体课题的教学准备。是教研活动的一种形式，是集体进行的动态的备课活动。教师要使用显性的、外部语言简洁、清晰、准确、合乎逻辑地叙述备课的思维过程。备课主要是教师思考、书写某一具体课题的教学准备，是教学活动的一种形式，备课主要是教师个体进行的静态的教学活动，使用的是隐性的、内部的及书面的语言。

(4) 基本要求不同。说课的理论要求、层次要求和数量要求都会比备课要高。

(5) 对象不同：说课的听众主要为教育工作者。对教师折理论要求比较高，而备课的服务对象是学生，教师的要求是掌握和吃透教材，安排正确的传授方法和教学手段，以期达到理想的教学效果。

31、说课中应该注意的几个问题

防止说课变质，既不能把说课变成“试教”或“压缩式上课”，也不要把说课变成宣读教案或简述讲课要点。

在说教学程序设计时，所采用的方式、方法、手段，必须有充分的理论依据或较成熟的个人观点。

在讲说教法和学法的同时，要针对这堂特定的内容充分说明所选择的教法及对学生传授这种学法的理由，对相关的教学原则和教学规律应十分熟悉。

说课过程中，尽量展示先进和现代的教育思想。

在竞赛类的说课过程中，避免套用一知半解的思想、方法等，只有深刻理解才能活用，只有活用才能自圆其说。

一个完整的说课要包括评说课或者答辩，因此要做好问题准备，评价者往往以此

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

来定位说课者的教学素质、教育修养。

在有时间限定的情况下，不必追求面面俱到，但重点部分一定要说透。

通过上面的说明，不难看出说课的不同于其它教学活动的典型特点，这些典型特点也恰好体现了说课这种教学研究活动的优越之处。

32、关于说课及其评价

(1) 教材分析

教材的地位及作用。本节内容在整个教材中处于什么样的位置，对于发展学生思维、培养能力方面有什么重要作用等。

教学目标及确立目标的依据。教学目标的确立应充分遵重大纲及教材对学生的基本要求。目标要切合实际，要具体、明确，具有可操作性，确定目标的依据要具体阐述。

重点难点及确定重点难点的依据。确定重点要联系教学目标，确定难点要符合教材内容和学生的实际，阐述解决重点难点的目的意义。

(2) 教材处理

学生状况分析及对策。阐明学生已有的知识基础，思维结构，能力层次，对掌握本节内容有哪些不利因素，重点应考虑哪些问题，采取哪些对策。

教学内容的组织与安排。教学内容的安排，顺序的调整，材料的补充等方面做了哪些具体工作。针对学生的认知能力结构的协调发展以及思想教育与素质教育的体现做了哪些具体工作。特别是对材料的安排，内容结构上能提出一些创造性的意见。

(3) 教学方法

教学方法及选择的依据。阐明本节课所用的教学方法，所选择的教学方法的依据，要达到什么目的。

教学方法的灵活性、实用性。所选择的教学方法，针对具体内容、学生实际，要灵活、实用，要立足于面向全体学生，充分调动学生的积极性，正确处理主导与主体的关系，不脱离教学实际，体现用性特点。

学法指导。指导学生学会什么样的学习方法？培养哪些能力？

(4) 教学手段

教学手段新颖。提倡教师充分运用现代化教学手段。阐明本节课上课时所用教学手段。

教具、电化等教学手段的应用、演义是恰当的应用这些手段，明确这些手段的作用及见解。

(5) 教学程序

新课导入。能够提出恰当的问题，激发学生的学习兴趣，使学生尽快进入状态，配合教师在热烈的气氛中进行教学。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

课的讲解。采取什么方法、手段，重在培养学生哪些能力，如何创造一种宽松的环境，切实让学生充分动手、动口、动脑，做到教师会教，学生会学。

反馈练习。练习要有目的，有成效，量要适中，难度要适当。

归纳总结。本节结束后，要总结哪些内容，其目的是什么，如何总结，如何将本节内容纳入已有的知识系统中，发挥承上启下的作用。

(6) 教学基本功

语言。要清晰、简练、确切，讲话的速度要适中。

教态。说课时教态要自然、亲切、大方，衣着朴素、整洁，动作协调。

教案。说课的教案要体现说课的原则，集说课内容，上课内容于一体，项目要全，重点要突出，说理要简明扼要，设计合理。

33、在体育课程中，教师的教育观念将发生变化在整个教育过程中，从过去被动的执行者，变成主动的参与课程设计的决策者。

在对体育与健康课程目标的认识上，从惟一关注学生的运动能力表现，变成全面关注学生的发展。

在对自身角色的认识上，从等同于一个从事运动技术教学的教练员，转变为促进学生全面发展的、真正意义上的教师。

在教学方法上，从过于强调接受学习、机械训练，到引导学生主动学习，从强调“教”转为强调“学”，“教”的目的是为了最终“不教”或少教，是为了学生能自主学习。

在师生关系方面，从决定学生应该学什么、怎样学的主宰，转变为与学生合作学习的朋友。

在评价学生的时候，从主要关注学生学习的差距和不足，转变为努力发现学生在学习过程和结果等方面的成绩和长处。

34、在体育课改革中，体育教师的知识和能力结构主要包括以下几个方面

以学生全面发展为目的的教育伦理：应该关注学生健全的人格和全面的发展，关注学生终身可持续发展的可能性，然后才进行专任课程的教学。

建立在理论、经验或规范基础上的体育教育专业知识体系

体育教学实践中的专业技能

教育的专业性评价：教育的专业性评价能力，首先是认识课程目标、教学目标与手段关系能力。

教育教学创新的能力：在体育教学中，只有具备创新能力的教师，才能适应不断发展的教学需要，将体育课程改革不断引向深入。

35、在未来的体育教学中，如何建立新型的师生关系

改变兵操式的教学形式，形成良好的教学氛围。传统的观念认为体育课就是用来抓组织纪律性的，排队、做操、立正、稍息是体育教学的灵魂，这种兵操式的教

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

学形式没有真正从课程的目标来定位我们体育教学的任务。当然我们也并不想排斥适当的操练（但也不需要每节课都进行操练），只是提倡更新教学形式，一切应以达成学习目标为主，所以关键的关键仍然是转变教育观念。

调整教学语言。调整教学语言是改变师生关系的一个重要着眼点。教师只有将自己置身于教学氛围内，与学生融合在一起，才能发自内心地使用关切、体谅的语气，才能更好地完成教学任务。

摆正位置，调整关系。

——建立合作伙伴关系。教师与学生是具有思维意识的活的因素，教学过程的运转、教学效果的质量与两个活的因素之间具有更密切的关系。体育教学的目标设定对教师和学生是一致的，必然会促使形成一种合作的伙伴关系。

——形成相互促进关系。体育教学过程中，由于学生的主观需求（正常的、符合“健康第一”指导思想和教学条件可能允许的）可以得到一定程度的满足，而学生在主体活动中又必然会对一些未知知识进行探索，希望能够得到一定形式的帮助；教师则在围绕教学目标为学生尽心尽力服务的过程中，帮助学生对这些未知的知识共同研究与探索、出谋划策；教师也可能在学生的探索中得到启发与帮助，建立相互信任、相互促进的亲情关系。

——师生平等关系。在未来的体育教学过程中，既然师与生同是四个基本要素之一，双方的目标又是一致的，以往那种我发命令你执行的气氛，可能会被一种和谐、自然、默契配合的氛围所替你，师生之间必将形成友好的平等关系，为达成教与学的共同目标驰骋操场。

36、终结性评价和过程性评价的区别

终结性评价重视结果，对学生重视的是学期评分，主要目的是给学生评优评差，或评级评分，其功利性显而易见。这种评价均缺少一个信息反馈过程，因此，对改进教学和鼓励、督促学生学习均缺乏动力，且忽略了学生的情感、态度、能力等非智力因素的积极评价，具有很大的局限性。动的运动量应适当。

过程性评价重视评价的功能，要求把评价的结果反馈给教师和学生，其目的是通过评价控制教学过程，从而达到督促和鼓励学生学习，修正和改正教师教学方案的作用。评价的方法包含了教师评价、师生互评、学生互评、学生自评。评价的过程则是整个教学过程的每一个环节。

37、神圣的心率曲线

我们在体育课里引入的心率曲线有以下三个目的：

- 一是要对体育课有一个运动负荷的基本要求，不能光讲不练；
- 二是要逐渐上负荷，逐渐下负荷，不要暴起暴落；
- 三是要注意安全，起到一定医务监督的作用。

不同的教材与学生、不同的课型与教学任务，在不同的条件下，允许有不同的心上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

率曲线，但上课者心中必须有这条线，其将督促教师更好地完成教学任务，更有效地进行体育教学。

教师招聘考试体育专业知识复习材料 4

第四部分 体育教师应掌握的基本技术

(含教学方法)

小学体育教师

1、队列和体操队形

立正，稍息，向前看齐、向前看，向右（左）看齐，向中看齐，连续报数，一至×报数，成×列横队——集合，成×路纵队——集合，踏步、立定，排成一（二）列横队，排成一（二）路纵队，原地一（二）路纵队变成二（四）路纵队，原地一（二）列横队变成二（四）列横队，原地一（二）列横队变成二（四）路纵队，向右（左）转，半面向右（左）转，向后转，齐步、立定，跑步、立定，原地跑步变踏步，跑步与齐步互换，跑步变便步，左（右）转弯走，向后转走，向左（右）转走，一（二）路纵队变成二（四）路纵队，用裂、并、分、合的方法变换队形，错肩行进和交叉行进，并步法，跑步法，按报数用不同步数散开，走成圆形队，直、斜、曲折方向（螺旋、蛇形等）。

2、走和跑

用各种方式做正确姿势的走，两臂放在不同部位用前脚掌走，加大两臂摆动的走，加大步幅的走，改变速度的走，沿地上画的直线跑，原地摆臂练习，高抬腿跑，快速跑，站立式起跑，加速跑，放松跑，后蹬跑，跑走交替，自然地地形跑，定时跑（3-4分钟），50米跑，25米往返跑，10秒25米往返跑，100米跑，400米跑，2分钟25米往返跑，800米跑，钻穿，爬越，跨迈，跳越。

3、投掷

持轻物掷远，持轻物投准，持轻物投过五、六米远处2-3米高的横绳，单、双手向前推抛实心球，离墙一定距离、对墙投沙包或球，掷沙包，垒球掷远。

4、基本体操

全国统一的儿童广播体操，简单动作组合（6-8节），以上、下肢和躯干等动作为主的（6-8节），以方向变换为主的（6-8节），劳动模仿操，运动模仿操，拍手操一套，双人操一套，以发展素质为主一套，棒操一套，沙袋操一套。

5、跳绳

向前摇绳连续单脚交换跳，向前摇绳连续并脚跳，向后摇绳跳，双摇跳，双人跳，原地考试的单脚交换跳、并脚跳，斜面或正面跑入的鱼贯跳，集体跑“8”字跳，穿梭交叉跳。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

6、攀登、爬越

爬越障碍物，爬小山坡，爬过“铁丝网”，爬垂直竿（绳），爬斜绳，爬横绳，握吊绳摆越2米宽的小沟，高资匍匐前进。

7、技巧

象行，兔跳，向前、后、左、右滚动，向前滚翻，连续前滚翻，后滚翻，纵叉、横叉，仰卧推起成“桥”，手扶墙下“桥”，背对墙蹲撑脚蹬墙成手倒立，靠墙手倒立，有人扶持手倒立，侧手翻，前滚翻——一脚前滑成纵叉，前滚翻两腿交叉转体180度，前滚翻两腿交叉转体180度——后滚翻（男），前滚翻起立——单腿前滑成纵叉——后腿前摆成并腿坐——后滚翻（女），向左（右）侧手翻，向左（右）转体90度，后腿前并直立——前滚翻——挺身跳，仰卧挺身，立卧撑，仰卧起坐，俯卧撑。

8、支撑跳跃

跳上成蹲撑、起立、向前跳下（挺身、转体、屈腿、分腿等），跳上成跪撑变蹲撑、起立向前跳下（纵放器械），跳上成跪撑——跪跳下（横放器械），跳上成分腿立撑，向前挺身跳下（横放器械），箱上前滚翻（纵箱），分腿腾越山羊。

9、武术

基本手形、步型和名词术语，第一套武术操，第一套少年拳。

10、游戏

略

11、唱游与韵律活动

唱游：猜猜他是谁，拍苍蝇，拉拉圆圈，放鞭炮，丢手绢，比比谁的力气大，套圈，我是小小气功师，黄河、长江，快快排队，切西瓜，猫捉老鼠。

韵律活动：十六步舞，小海军，上学歌，做操，快乐的歌唱家，小鸭子，小小飞船，红花献给谁，找朋友，火车舞，拍手游戏，小司机，庆祝“六一”儿童节，秧歌舞，友谊舞，欢乐舞，

12、小球类

小篮球：起动、急停、滑步，原地双手胸前传、接球，原地单手肩上传球，原地双手胸前投篮，原地和行进间运球

小排球：准备姿势和移动，正面、侧面下手发球，上手发球，双手上手传球，双手下手垫球，低网扣球。

小足球：脚内侧踢球，正脚背踢球，脚掌、脚内侧、胸部接球，脚内侧、正脚背带球，原地正额顶球。

乒乓球：原地颠球，行进颠球，两人对面传球，对墙击球，打吊球，在地上比赛，握拍法，准备姿势，简单的步法，发球和接发球，挡球，正手攻球。

13、实践操作

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

画一条米长的直线（提供畚箕和石灰，无皮尺）

画一个直径为 2 米的圆

中学体育教师

1、田径

跑的专门性练习，跨栏跑（过五栏）；

跳高：跨越式、俯卧式、背越式（高度不限）；

跳远：蹲踞式、挺身式，三级跳远；

铅球：原地侧向推铅球、侧向滑步推铅球；

实心球：正面双手从头后向前抛实心球。

2、体操

头手翻（男），单肩后滚翻成单膝跪撑平衡（女）；

跳上成支撑——支撑后回环——右（左）腿向前摆越成骑撑——骑撑前回环——

左（右）腿向前摆越同时向右（左）转体 180 度成支撑——后摆转体度下（男）；

骑撑后倒摆动挂膝上成骑撑（女）；

挂臂摆动前摆上成分腿坐——前滚翻成分腿坐——弹杠后摆——前摆向内转体度下（男）；

支撑摆动，后摆转体度成分腿坐——前摆下（女）；

分腿腾越（纵箱）（男），分腿腾越（横箱）（女）；

中学生广播操、自编操节。

3、球类

篮球：传接球——持球突破——行进间投篮——运球转身——体前变向换手运球——急停跳投（男）；

传接球——持球突破——篮下急停投篮（擦板）——体前变向换手运球——行进间投篮（女）。

排球：上手发球、下手发球、自传自垫、对传对垫。

4、武术

见教科书内容

5、实践操作

画一条米长的直线（提供畚箕和石灰，无皮尺），画一个直径为 2 米的圆。

教师招聘考试体育专业知识复习材料 5

第五部分 体育保健知识

1、人的一生中有哪两次生长发育较快的突增期？

第一次在 2 岁以前；第二次在青春发育期，年龄在 10——11 岁至 14——15 岁。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

2、在第二次突增期结束的时候男女学生身体素质能力分别可以达到成人的百分之多少？

90.6%和 94.6%。

3、各类身体素质的增长速度快慢顺序如何？

速度、灵巧、柔韧素质发展较早，其次是力量和一般耐力，速度耐力和力量耐力发展较晚。

4、运动系统的组成

由骨、关节、肌肉组成。

5、脊柱一般在什么年龄才巩固？

20——21 岁。

6、经常从事科学合理的体育锻炼对运动系统有什么作用？

可以使骨变得更加粗壮和坚固；可以使关节伸展性增加，关节活动范围加大，灵活而牢固；可以使肌肉逐渐变得结实，肌肉力量增加；可以促进人体长高，四肢发达，胸围增大，肌肉中脂肪减少，体型也变得更加匀称而健美。

7、心血管系统的组成

由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。

8、少年时期心血管系统的特点？

少年时期的心脏及其神经支配的发育还未完善，心肌收缩力还比较弱，心脏重量、容积及每次心脏收缩所排出血液的绝对值比成人小。安静时的心率较快，血压也较低。

9、经常参加体育锻炼对心血管系统有什么作用？

能使心血管系统的机能得到明显提高；使心脏变得肥厚和发达；安静时心跳频率减慢，可以使心脏得到更多的休息时间；轻度运动时心跳频率和血压变化幅度比一般人小，使人不易疲劳，而且恢复较快。

10、呼吸系统的组成

由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成。

11、少年时期呼吸道的抵抗力还较弱，容易发生什么？

容易发生充血、感染。

12、经常参加体育锻炼对呼吸系统有什么作用？

可以使呼吸肌增强，因而胸围增大，也可以增大肺活量，还能使呼吸深而缓慢，因此工作耐久，不易疲劳。

13、神经系统的组成

由脑、脊髓和分布全身的神经。

14、少年期神经系统的特点？

少年期大脑神经系统的兴奋性较高，抑制能力较弱，兴奋与抑制的转换快，所以

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

活泼好动，注意力不够集中；对具体、形象的讲解和示范，容易理解和学会，因此掌握技术动作较快，具有较强的模仿性；能量物质的贮备较少，肌肉活动时的神经支配不够完善，所以动作还不够协调和正确，容易发生疲劳，但消除疲劳也较快。

15、经常参加体育锻炼对神经系统有什么作用？

可以改善神经系统对各器官的调节作用，从而使各器官系统的活动更加灵活和协调，并能提高运动和学习效率，以及对外界环境的适应能力。

16、少年体育锻炼卫生应注意哪些方面？

- (1) 体育锻炼前，要做好准备活动；锻炼结束时，要做好放松性的整理活动。
- (2) 运动量不宜过大，持续时间不要过长。应按照“提高——适应——再提高——再适应”的规律，循序渐进，逐步提高对机体的要求。
- (3) 要养成正确的站、走、跑、跳、投等姿势。不宜多在坚硬的水泥、沥青场地上反复进行跑、跳练习，不要过多做高处跳下的动作。从高处跳下时，应该用前足掌先着地，并同时屈膝，以增加缓冲，减少身体震动，防止发生脊柱、骨盆和下肢骨变形。
- (4) 锻炼的内容要多样化，以全面锻炼。
- (5) 要掌握用鼻呼吸或鼻吸口呼等合理的呼吸方法。
- (6) 锻炼后，要避免身体受凉。
- (7) 要遵守组织纪律，做好运动场地、器材或服装的安全检查，预防伤害事故发生。

此外，要减少运动量，要建立合理的生活作息制度，保证充足的休息和睡眠时间，并注意合理的营养。

17、营养素包括哪些物质？

包括蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、纤维素和水。

18、营养素功能？

具有构成机体组织、供给热能和调节生理功能的功能。

19、体育锻炼要注意哪些营养卫生？

- (1) 讲究膳食平衡。
- (2) 要多吃新鲜的蔬菜和水果。
- (3) 合理安排进餐与体育锻炼的时间。
- (4) 在体育活动中要控制喝水，做到少喝水或不喝水。
- (5) 根据科学研究，运动时以糖类提供能量为最好。

20、每天膳食中糖类、脂肪、蛋白质各占总能量的百分之几？

糖类 60—70%，脂肪 20—25%，蛋白质 10—14%

21、日光浴的两种方式，以及注意事项？

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

一是专门的日光浴，多在海滨、游泳池或家庭的院子里进行。

二是在体育活动和劳动是顺便进行日光浴。专门的日光浴要选择在尘埃少的地方；不要看书或睡觉；时间以上午 9—11 时，下午 4—6 时为好。夏天，要预防日光浴直接照射头部时间过长或气温较高而发生中暑。出现皮肤潮红、有烧灼感、搔痒、发痛时应停止日光浴，发生中暑，应及时处理。

22、中暑的应急处理？

- (1) 在通风荫凉休息
- (2) 降温，解开衣服，头部冷敷或酒精擦身。
- (3) 吃消暑药
- (4) 严重者送医务所

23、空气浴那两种方式？

- 一是穿着短裤短衣在户外进行。
- 二是在体育活动和劳动是顺便进行。

24、冷水浴应注意事项？

冷水浴锻炼要循序渐进和因人而异；饥饿时、饭后和剧烈活动后都不要立即进行冷水浴、每次锻炼的时间不能过长，避免出现寒颤。若发生寒颤，应立即停止冷水浴。

25、空气浴应注意事项？

应先从暖空气浴开始，逐渐过渡到凉空气浴和冷空气浴；时间不要过长，以不引起剧寒和寒颤为原则，防止受凉发生感冒。有大风和大雾时不要进行空气浴。

26、女生月经期参加体育锻炼应注意些什么？

运动量要小些，锻炼时间不要过长；不宜参加剧烈活动或比赛，要避免大强度的、身体震动较大的和引起腹内压力突然增加的动作，如疾跑、跳跃、投掷、仰卧起坐等；经期不要参加游泳和冷水浴锻炼。

27、什么叫月经？

月经是在卵巢激素的影响下，子宫内膜出现周期性的增殖、脱落并出现血的正常生理现象。

28、月经可以参加那些适当的体育活动？

可以参加如打乒乓球、羽毛球，做广播操和轻松愉快的游戏等。

29、体育矫治的内容包括哪些？

包括悬垂、牵引、攀登、卧硬板床和矫正体操等。

30、如何预防脊柱侧弯？

要预防脊柱侧弯，必须定期进行体格检查，做到及早发现和矫治。早期较轻的脊柱侧弯。只要认真矫正不良姿势并进行体育矫治，畸形能较快消失；严重的脊柱侧弯还要请医生治疗。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

31、体育锻炼对增强体质有哪些作用？

- (1) 促进身体增高，力量增大。
- (2) 增强心血管系统机能。
- (3) 提高呼吸系统的机能。
- (4) 发展神经系统的功能。

32、为什么说经常参加体育锻炼能提高文化课的学习效率？

(1) 体育锻炼时常常要求身体完成一些比日常生活更为复杂的任务神经系统必须为此高度发挥出自己的机能来适应这些任务的要求。锻炼能促进血液循环，改善大脑的营养供给，增加大脑的重量和大脑皮层的厚度，为提高学习提供充沛的体力和精力。

(2) 体育锻炼时，管理运动的脑细胞和神经处于兴奋和抑制的迅速交替过程中，使管理学习的脑细胞得到积极性休息。久而久之，大脑的调节能力、活动强度、反应的灵活性和正确性等都能得到很好的发展。

33、身体的高矮和增长的速度，取决于什么？

长骨的长短和快慢。

34、造成运动损伤的原因有哪些？怎样预防？

造成运动损伤的原因有：体育锻炼中，有时会发生皮肤擦伤、撞伤、关节扭伤、肌腱拉伤、关节脱位和骨折等意外的损伤事故。

预防：

- (1) 思想上要重视。
- (2) 做好准备活动。
- (3) 掌握动作要领。
- (4) 加强保护和帮助。
- (5) 注意场地器械和衣着的安全与卫生。

35、发生疲劳的原因？

与体内能量物质的消耗、疲劳物质的积聚有关。

36、消除疲劳的方法有：

- (1) 遵守作息制度。保证充足的睡眠时间。
- (2) 积极性休息。
- (3) 温水浴、热敷、和按摩。
- (4) 注意营养，做到不挑食、不偏食、不吃得过饱。

37、身体健康状况的自我观察，分为哪两个方面？

分主观感觉和医学检查

38、温水浴的时间一般分宜几分钟为宜？

以 10—15 分钟

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

39、出现哪些现象表明运动负荷过大、健康状况不良或身体有病？

除了出现肌肉酸痛、四肢乏力的感觉正常的生理现象外，还有头痛、头晕、恶心、呕吐、胸痛或腹痛等现象。

40、医学检查通常是什么？

定期测量脉搏和体重。

41、怎样测量晨间脉搏？

用食指、中指、和无名指触摸手腕上部掌面外侧的桡动脉。先测出 10 秒或 15 秒钟的脉搏次数，然后再乘以 6 或 4，即为 1 分钟的脉搏次数。

42、怎样来计算少年儿童的标准体重？

7—12 岁，标准体重（千克）= 年龄数×2+7

13—16 岁，标准体重（千克）=[身体（厘米）-100]×0.9

43、实际体重超出标准体重百分之多少，就属于肥胖？

超出 20%

44、按摩时的注意事项？

按摩者双手要清洁、温暖，指甲要剪短，以防损伤皮肤引起疼痛和发炎；被按摩部位的肌肉要放松；用力先轻后重，再由重到轻；要用巧劲，不可用蛮劲，动作要柔和、协调；要随时观察和询问被按摩者的反应与感觉，以便及时调整手法的轻重程度；皮肤病、皮肤破损、疮等炎症、急性损伤 24 小时内、骨折和关节脱位时，不要做患部按摩；女生月经期不要做腹部按摩。

45、说说推法、擦法、揉法、搓法、拍击法、抖动法等 6 种按摩手法的动作要领？

推法：用拇指指腹或掌根、全手贴在被按摩部位的皮肤上，沿着淋巴和经脉血回流方向向前推动。

擦法：用拇指指腹或手掌贴在被按摩部位的皮肤上，作来回直线形的摩动。

揉法：用拇指或其余四指指腹、掌根、大鱼际、小鱼际紧贴在被按摩部位的皮肤上。

搓法：用双手手掌夹住被按摩的部位，两手相对用力，作方向相反的来回搓动。

拍击法：用拳、手掌或手的尺侧面，有节奏地上下交替拍击按摩的部位。

抖动感：双手握住上肢或下肢的末端，作左右或上下方向连续小幅度的快速抖动，或轻轻抓住肌肉，作短时间的快速抖动。

46、克托莱指数又称什么指数？

又称肥胖指数或身高体重指数。

47、克托莱指数的计算公式？

体重/身高×1000

48、克托莱指数是评价什么的重要复合指数？

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

是评价人体形态发育水平中人体的围度、宽度、厚度以及机体组织密度等匀称度的重要复合指数。

49、胸围是反应什么的指标？

是反应胸廓大小和胸部肌肉发育状况的指标。

50、气功是种怎样的功夫？

气功是练气、养气、和用气的功夫。

51、气功为什么能健身治病？

气功的入静状态，就是大脑神经细胞处于抑制状态，通过这种抑制性保护，使消耗了的“元气”得到恢复。练功时，身体的消耗减少，同时，通过深长而有节奏的腹式呼吸，使膈肌活动范围比平时增加几倍，对腹腔内器官起到自我“按摩”的作用，促进消化吸收功能的提高，从而使体质得到增强。

52、各类气功都包括哪三个方面？

包括调身、调心和调息。

53、五禽戏模仿哪五种禽兽的动作而编成的？

是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟

54、调身、调心和调息各指什么？

调身：指调整身体的姿势，放松关节、肌肉。

调心：指调定心意，即练功是所处的思想状态。

调息：指调整呼吸，即练功时所采取的呼吸方法。

55、练气功的注意事项？

练功前，要排空大小便。练功的环境要安静，空气新鲜。练功时要屏除一切杂念，精神要愉快轻松，注意力要集中，姿势要自然，肌肉要放松。

56、健康和智慧的概念？

健康：不单指无病，还包括强壮的体力、充沛的精力、正常而稳定的心理活动、抵抗各种疾病的能力、对环境变化的高度适应能力等。

智慧：是知识和智力结合，在实践中综合地去分析问题、解决问题和发明创造的能力。

57、你认为经常参加体育锻炼的人会“四肢发达，头脑简单”的观点是否正确？举例说明？

错误。例：一个乒乓球运动员，要在百分之一秒，甚至千分之一秒的时间里，对来球做出快速、准确的反应，就要求大脑有良好的反射条件。测定表明，运动员反射潜伏期是一般人的 20%~30%。反射潜伏期愈短，反应愈快，脑子也愈灵。因此，这个观点是错误。

58、你能说出体育锻炼有利于发展智力、提高学习效率的道理吗？

体育运动能增进身体健康，进而促进智力发展，但并不是说从事运动的人都一定上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层
上岸热线：0359-2625261

比别人聪明，智力都比别人高，而是说身体好是脑子灵的物质基础。大脑的良好发育，也只是为智力发展提供了可能性。勇于实践，善于用脑，才能将这种可能性转化为现实。正如俗话说：刀子愈磨愈锋利，头脑愈用愈伶俐。

59、运动过程中人体生理功能和运动能力各有什么规律？

生理功能：逐渐提高—稳定状态—疲劳—恢复过程

运动能力：逐渐上升—最高水平—下降—恢复过程

60、何为“极点”？如何正确对待“极点”？

答：在剧烈运动的开始阶段，由于人体的呼吸和心血管系统的功能跟不上运动器官需要，常发生各种不舒服的感觉，如呼吸困难，肌肉酸痛，动作迟缓，情绪低落，甚至不愿再继续运动下去，这种状态称“极点”。

出现“极点”后，应继续坚持运动，由于神经、呼吸和心血管等系统的功能进一步提高，呼吸变得均匀而加深，动作感到轻松，不舒服的感觉消失，出现“第二次呼吸”状态。

61、关节扭伤、皮肤擦伤时，出血时，骨折和关节脱位时，各采用什么急救方法？

关节扭伤、皮肤擦伤时，要作伤部包扎。出血时，要立即止血。骨折和关节脱位时，要进行临时性固定。

62、包扎法有哪几种？

绷带包扎法，三角巾包扎法。

63、什么叫外出血？

血液自创口向体外流出。

64、加压包扎法怎样操作？

小血管出血时，在创口上放几块消毒纱布或折叠的清洁手帕，然后用绷带或宽布带作加压包扎。

65、四肢动脉出血时，手指压迫的部位在哪里？

- (1) 前额出血时，压迫耳屏前上一横指处；
- (2) 面部出血时，压迫下颌角前约 1.5 厘米处
- (3) 肩部和上臂出血时，压迫锁骨上窝内 1/3 处；
- (4) 前臂和手出血时，压迫上臂内侧中点处；
- (5) 手指出血时，压迫指根部两侧；
- (6) 大腿和小腿出血时，压迫腹股沟中点稍下方；
- (7) 足部出血时，同时压迫胫骨前下端和内后方。

64、骨折和关节脱位时，怎样固定？

骨折时，不要随意移动伤员或伤肢，要用夹板（或竹片、树枝）和布条把伤肢固定。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

关节脱位时，固定的原则和注意事项与骨折相同。较多见的是肩关节脱位，可用三角巾或折成宽带的衬衣把伤肢固定在躯干上。

65、怎样抢救呼吸和心跳停止的溺水者？

(1) 进行人工呼吸，以口对口吹气法，操作时，伤员仰卧，头尽量后仰。救护者一手托起他的下颌，掌根轻压环状软骨，另一手捏住他的鼻孔，深吸一口气后，对准他的口部吹入，吹完后，立即松开捏鼻孔的手。如此反复进行，每分钟吹气16~18次，儿童20~24次。

(2) 进行心脏胸外挤压，伤员仰卧在木板和平板上。救护者以一手的掌根贴在病员的胸骨下半段，适度用力下压，使胸骨体下段及相连的肋软骨下陷3~4厘米，然后立即将手松开（掌根不离他的皮肤）。如此有节律地进行，每分钟挤压60~80次，儿童80~100次。

如果伤员的呼吸和心跳都停止时，要同时进行人工呼吸和心脏胸外挤压。

66、体育比赛的宗旨是什么？

和平、友谊、进步。

67、体育比赛为什么能如此吸引人？

这是因为体育比赛具有紧张激烈的对抗性，振奋精神的教育性，活跃身心的娱乐性和表现健、力、美的艺术性，它能使观赏者心旷神怡，兴奋陶醉。观赏一些精湛超群的体育表演，观众会感到是一种愉悦的享受。

68、问：观赏者应具备的观赏道德是什么？

主要指观赏者有正确的观赏态度和行为。在态度方面，要了解体育比赛的宗旨是和平、友谊、进步，完善人的身心健康；理解“重在参与”这句话的深刻含义。在行为方面，要遵守体育比赛的纪律，尊重裁判和对方选手，用语谦虚文明，即使在发现裁判员误判、漏判，甚至错判时，也不寻闹事。

69、体力劳动的概念？

体力劳动，是指主要靠体力进行的生产劳动。

70、为什么说体力劳动不能代替体育锻炼？

因为体力劳动与体育锻炼两者对身体所起作用有相当大的差别。体力劳动通常是身体某一局部的活动。体育锻炼，是一种有意识的肌肉活动，它可以使全身各部分肌肉均衡获得活动的机会，这样，身体发展才会匀称。

71、评价身体形态发育水平的常用指标有哪些？

通过测量身高、体重、胸围、坐高、肩宽等身体各部位的长、宽、围度及其重量等指标。

72、什么叫心率，高中生的正常心率是多少？

心率是指每分钟心跳的次数，高中生的正常心率78次/min。

73、什么叫血压，高中生的正常血压是多少？

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

血液在血管中流动对血管壁所产生的侧压力。高中生一般在 14/9.5 千帕左右。

74、什么叫肺活量，高中生肺活量一般为多少？

在最大吸气后，竭尽全力所能呼出的气体量称为肺活量，它是潮气量，补吸气量和补呼气三者之和或深吸气量与补呼气量之和。高中生女生是 2600 毫升，男生是 3700 毫升。

75、简述青春期形态发育的三种类型？

青春期身体形态的发育可分为早熟、正常、晚熟三种类型。早熟，发育年龄较早，身高突增早而短，但最后不一定比晚熟者高。晚熟型，发育年龄略迟一些，但突增时间长，最后有可能比早熟者高。正常型介于两者之间。

76、什么叫青春期高血压？

有些高中生安静时血压超过正常值，有的高达 18.6 / 12 千帕，也不觉头晕，只有在体检时。才发现这种现象是由于青春发育期性腺和甲状腺激素增加，内分泌机能不够稳定，加上心脏发育加速，血管口径生长落后于心脏的发育，加大了血液流动的阻力造成的。

77、什么叫身体素质，它的发展可分为哪几个阶段？

身体素质是在神经系统的指挥下，身体各器官系统功能的综合表现。一般包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等素质。它的发展可分为快速增长阶段、停滞下降阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段。

78、简述高中生的神经系统发育特点？

高中生脑的重量已和成年人基本相等。大脑皮层的神经细胞基本发育完全，联络纤维增长很快，兴奋与抑制过程逐步达到平衡；神经系统的灵活性提高，神经系统的机能逐步趋于完善；第一信号系统和第二信号系统的相互关系更为协调和完善，分析和综合能力明显提高。但神经系统的稳定性不高。

79、高中生心理发展的基本特征是什么？

基本特征是由少年时期半幼稚、半成熟向逐渐成熟过渡。这一时期，认知能力，特别是观察力、注意力和思维水平进一步发展与提高，主要表现为抽象性和概括性的提高；个人的感情世界进一步丰富和复杂，爱美思想进一步发展；对自然界和社会有初步的总的看法，具备了形成世界观的思想基础。

80、如何在体育锻炼过程中培养意志品质？

- (1) 提高认识，发展情感，加强实际锻炼
- (2) 根据不同运动项目的学习，有意识地培养意志品质
- (3) 在实践中不断提高意志努力的水平

81、如何根据体育锻炼计划的“四条原则”安排锻炼计划？

- (1) 从实际出发。要根据个人的兴趣爱好、身体状况以及学习负担、学校、家

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

庭、社区体育场的设备的实际，选择锻炼内容。

- (2) 循序渐进。锻炼过程要循序渐进，逐步提高运动负荷和技术难度。
- (3) 持之以恒。要坚持经常，不可间断。
- (4) 全面发展。要选择多种方法进行身体全面锻炼。

82、什么叫“超量恢复”？

体育运动致使体内能源物质消耗，经过一段休息后均可恢复到原有水平。休息后人体内产生的能量超过原有水平的变化叫超量恢复。

83、简述制定锻炼计划与运动处方的步骤？

- (1) 制定前要对自己的体能、健康状况、各项素质进行检查与预测。
- (2) 根据检查与测试结果确定锻炼的内容。
- (3) 按锻炼内容积极锻炼。
- (4) 对锻炼的过程进行评价。
- (5) 适当修订锻炼计划与运动处方。
- (6) 按修订后的内容进行锻炼。
- (7) 经过一定时间或一个学期、一个学年以后再评价，检查锻炼效果。

84、什么叫身体素质？

身体素质是人体在运动、劳动和日常活动中，在中枢神经调节下，各器官系统功能的综合表现，如力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力。

85、简述耐力素质及其分类

答：耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动时抗疲劳的能力。它是人体各器官系统机能和心理素质的综合表现，也是人的体质强弱的重要标志。耐力素质可分为心血管耐力和肌肉耐力，心血管耐力又可分为有氧耐力和无氧耐力。

86、简述速度素质及其发展的意义

速度素质是指人体快速运动的能力。神经系统的反应能力、做动作的频率和动作幅度的大小，是影响速度素质发展的主要因素。意义：发展速度素质，对于提高大脑皮层的反应能力和对身体快速指挥和协调能力，使身体更加灵活，作动作更加迅速，具有重要作用。

87、何谓身体素质的转移？

人体的各项身体素质不是孤立存在和发展的，而是相互之间存在着转移现象。由某一素质的发展而影响另一素质的发展称为身体素质的相互转移。如，力量速度的提高可以使速度素质相应地提高；各项身体素质都依赖于各器官、系统功能的整体水平，并为素质发展提供条件，而素质的提高又可以促进身体机能的发展。

88、简述自我监督内容

主要包括：主观感觉、客观材料、运动成绩等几各方面。主观感觉：自我感觉、运动情绪、睡眠、食欲等。客观材料：脉搏、体重、握力、背力、肺活量等。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

动成绩：身体素质和运动成绩。其他：包括伤病情况等。

89、什么叫身体指数，常用的有哪几种？

身体指数是根据人体各部分之间的比例以及身体体形态与生理机能的相互关系，借助一定的数学工时将两项和两项以上的指标结合为某种指数，以反映身体某一方面的发育和机能水平。常用的有克托莱指数、肺活量体重指数。

90、简述呼吸的概念

呼吸是指机体与外界环境之间的气体交换过程。它包括三个衔接环节：

- (1) 外呼吸，即外界环境与血液在肺部进行气体交换的过程，包括肺通气和肺换气；
- (2) 呼吸气体在血液中的运输；
- (3) 内呼吸，即组织毛细血管血液与组织细胞的气体交换。

91、简述最大吸氧量的概念

最大吸氧量是指人体在进行有大量肌群参加的力竭性运动中，当氧运输系统中心泵功能和肌肉的用氧能力达到本人的极限水平时，人体单位时间（每分钟）所能摄取的能量。

92、简述物质代谢的定义

生物体与外界环境所进行的物质交换过程，称为物质代谢。它包括物质在体内的消化、吸收、转运和物质在细胞内的中间代谢及其尾产物的排泄。

93、什么叫体质，包括哪几个部分？

体质是人的质量，它是遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。体质包括体格、体能、和适应能力三部分。

94、简述运动处方的定义

由医师或教练员给参加运动锻炼的人，按其年龄、性别、心肺或运动器官的功能、运动经历和健康状况等特点，用处方的形式，规定适当的运动内容和运动负荷称为运动处方。

95、健康分组的依据是什么？

- (1) 健康状况
- (2) 身体发育状况
- (3) 生理功能
- (4) 运动史和身体素质状况

96、简述自我监督的定义和内容

自我监督是体育活动参加者，在锻炼或训练过程中，对自己的健康状况和身体功能状况经常进行观察的一种方法。内容包括：主观感觉和客观检查两个方面。主

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

观感觉包括：运动心情、不良感觉、睡眠、食欲、排汗量；客观感觉：脉搏、体重、运动成绩。

97、何谓过度训练？

过度训练的全称是“过度训练综合症”，是指运动负荷与身体功能状况不相适应，疲劳长期积累而引起功能紊乱或病理状态。

98、简述骨折的定义及原因

骨或骨小梁的连续性发生断裂，称为骨折。骨折原因：

- (1) 直接暴力：骨折发生在暴力直接作用的部位
- (2) 牵拉暴力：肌肉猛烈收缩或韧带突然紧张而引起附着部的撕脱骨折
- (3) 积累性暴力：多次或长期积累性暴力作用引起骨折。

99、简述应激的定义

当机体受到感染、中毒、创伤、缺氧、高温、冷冻以及进行剧烈运动时，会产生一些非特异性的全身综合反应，以增加机体对这些不利因素的耐受能力，减轻对机体的损害，称应激。它包括警戒期、抵抗期和衰竭期三个阶段。

100、简述应急的定义

当机体遭遇特殊紧急情况时，交感-肾上腺系统即被调动起来，通过调整身体各种机能，抵抗环境的变化或暂时渡过紧急时刻，称为应急。

101、简述第二次呼吸的定义

第二次呼吸是指在“极点”出现后，如果依靠意志力和稍减慢运动速度继续运动下去，这些不适感觉会逐渐减轻或消失，动作变得轻松有力，呼吸均匀自如心率趋于平稳，这种现象称为“第二次呼吸”。

102、什么叫生长、发育？

生长是指细胞的繁殖、增大及细胞间质的增加，表现为组织器官以及各部分体积的增长与重量的增加，是不显露的量变过程。发育是指各组织器官的形态与机能逐渐分化和完善的过程，是质变化的过程。

103、简述发育期的定义

青春发育期是指青春发育征象开始出现至生殖器官发育成熟的一段快速增长的时期。

104、简述敏感期的定义

在身体素质增长的过程中，存在着一个连续或几个连续的增长速度特别快的年龄段或年龄点，称之为敏感期。

105、高中学生心理健康的标准是什么？

学习态度积极、人际关系和谐、情绪愉快稳定、适应周围环境、有一定的自我调控能力。

106、造成高中学生心理挫折的主要原因有哪些？

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层
上岸热线：0359-2625261

学习方面、人际关系方面、兴趣与愿望方面、自我尊重方面

107、在学习、生活实践中，你准备如何克服心理挫折？

- (1) 注意保持适当的自我期望水平，不断调整自己的目标和行为；
- (2) 培养正确认识和分析挫折的能力，以积极的态度在挫折中吸取经验教训；
- (3) 不断学习，提高自己的思想和文化修养水平；
- (4) 学会运用积极的心理防御机制，提高对挫折的承受力和调节力。

108、体育锻炼对心理健康的作用？

- (1) 调节情绪、陶冶情操；
- (2) 消除紧张、恢复体力；
- (3) 加强友谊、改善人际关系；
- (4) 提高自我、完善自我。

109、什么叫卫生？

是指社会和个人为增进人体健康，预防疾病，创造合乎生理要求的生产环境、生活条件所采取的措施。

110、作为高中学生应该从哪些方面规范自己的卫生行为并养成良好的卫生习惯？

- (1) 生活卫生：生活作息制度、合理饮食、提高睡眠质量、注意用眼卫生、不吸烟；
- (2) 心理卫生：掌握心理卫生知识、保持健康的精神状态、从多方面培养自己的兴趣爱好、注意塑造良好的性格、注意劳逸结合、经常参加体育锻炼；
- (3) 环境卫生：空气与健康、水与健康；
- (4) 体育锻炼卫生：体育锻炼卫生、运动衣着卫生、女子运动卫生。

111、什么叫能量代谢？

人体在运动过程中，身体内部进行着复杂的生理活动和连锁性的生物化学变化。体内的物质不断地分解合成，进行着物质代谢。物质代谢产生能量的释放、转移和利用，称为能量代谢。

112、什么叫无氧代谢？

剧烈运动时，体内处于暂时缺氧状态，在缺氧状态下体内能源物质的代谢过程，称为无氧代谢。包括非乳酸能（ATP—CP）系统和乳酸能系统

113、什么叫有氧代谢？

是在氧充足的条件下，肌糖元或脂肪彻底氧化分解，最终生成 CO₂ 和 H₂O，同时释放大量能量的分解代谢，称为有氧氧化系统。

114、什么叫超量恢复？

体育运动消耗体内的能源物质，经过一段时间休息后，体内能源物质可以恢复甚至超过原有水平，这种变化成为超量恢复。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

115、肌肉中主要储藏的能量物质是什么？

有三磷酸腺苷（ATP）、磷酸肌酸（CP）、肌糖元、脂肪

116、如何发展有氧代谢能力？

有氧代谢能力是人体长时间进行有氧运动（依靠肌糖元、脂肪有氧分解供能）的能力。发展有氧代谢能力关键在于有充足的氧供应，即人体单位时间内吸收、利用氧的最大数值——最大耗氧量。最大耗氧量与单位时间内血液循环携带、运输氧有密切的关系。因此，心肺功能的好坏，直接影响到最大耗氧量。采用较底或中等运动强度、持续时间较久的练习，由于机体可以得到充足的氧供应，进行有氧氧化功能，所以，可以提高有氧代谢能力，从而提高心肺功能。

117、如何发展无氧代谢能力？

人体的无氧代谢能力主要取决于以下三个方面：

- （1）肌肉中 ATP、CP 的含量及分解速度；
- （2）肌糖元的无氧酵解速度及血液对乳酸的缓冲能力；
- （3）神经、肌肉对缺氧和乳酸堆积的耐受能力。

无氧代谢能力是速度素质的重要基础。体育课发展无氧代谢能力的方法，一般采用间歇性练习和持续性练习。间歇练习主要发展 ATP—CP 系统的功能能力。一般每次联系在 30 秒以内，进行 1~3 分中的积极性休息，再进行适宜练习，可以提高速度素质。持续性联系主要发展乳酸系统的功能能力。一般每次联系在 30 秒以上，每次休息时间较短，可以提高速度耐力。

118、什么叫旅行？

是泛指离开自己学习、工作或居住的地点，到外地长途远行。

119、旅行的分类

有组织的旅行团、个人或结伴而行的旅行、去旅行营地。

120、旅行的特点及要求

- （1）注意季节气候；
- （2）了解旅行地点的情况；
- （3）携带的物品；
- （4）讲礼貌、尊老爱幼，谦让，不争吵打架；
- （5）生活起居有序；
- （6）管理好自己的财务，不乱拿、用别人的东西；
- （7）注意安全，准备好药品；
- （8）游泳须知。

121、少年儿童面临五大健康问题有那些？

- （1）营养不良和肥胖。
- （2）近视。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261

- (3) 龋齿。
- (4) 贫血。
- (5) 心理卫生问题。



华图教育 24 小时为您答疑解惑

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层
上岸热线：0359-2625261