



华图教育  
HUATU.COM

## 2020 年吉林省事业单位教师招聘 体育考前三十分

关注吉林华图**微博**&**微信**



科目：体育

## 目录

【考点 1】我国田径运动发展史.....	错误! 未定义书签。
【考点 2】奥运精神.....	错误! 未定义书签。
【考点 3】田径运动概念.....	错误! 未定义书签。
【考点 4】肌肉的物理特性及生理特性.....	错误! 未定义书签。
【考点 5】骨骼肌细胞的生物电现象.....	错误! 未定义书签。
【考点 6】肌肉的收缩形式.....	错误! 未定义书签。
【考点 7】肌纤维类型的划分.....	错误! 未定义书签。
【考点 8】篮球策应配合.....	错误! 未定义书签。
【考点 9】篮球挤过、穿过、交换.....	错误! 未定义书签。
【考点 10】篮球夹击配合和关门配合.....	错误! 未定义书签。
【考点 11】篮球补防配合.....	错误! 未定义书签。
【考点 12】脚内侧踢球.....	错误! 未定义书签。
【考点 13】脚背内侧.....	错误! 未定义书签。
【考点 14】脚背正面.....	错误! 未定义书签。
【考点 15】脚背外侧踢球.....	错误! 未定义书签。
【考点 16】体育基本概念.....	错误! 未定义书签。
【考点 17】体育的本质.....	错误! 未定义书签。
【考点 18】体育的功能.....	错误! 未定义书签。
【考点 19】安排和调节体育课运动负荷的要求与方法.....	错误! 未定义书签。
【考点 20】教学过程的五大规律.....	错误! 未定义书签。
【考点 21】体育教学方法的分类.....	错误! 未定义书签。
【考点 23】体育与健康课程具有以下特性: .....	错误! 未定义书签。
【考点 24】课程基本理念.....	错误! 未定义书签。
【考点 25】骨的数目及分类.....	错误! 未定义书签。
【考点 26】骨的功能.....	错误! 未定义书签。
【考点 27】蛋白质.....	错误! 未定义书签。
【考点 28】闭合软组织损伤的处理与处理.....	错误! 未定义书签。
【考点 29】速度素质的训练.....	错误! 未定义书签。
【考点 30】体育教学过程的基本因素.....	错误! 未定义书签。

## 【考点 1】我国田径运动发展史

1957 年 11 月 17 日，新中国培养的第一代女子田径运动员郑凤荣采用剪式过杆技术以 1.77m 的成绩打破了美国运动员麦克丹尼尔保持的 1.76m 女子跳高世界纪录。

1992 年在 25 届奥运会上我国运动员陈跃玲获得女子 10 公里竞走金牌（我国奥运史上首枚田径金牌）

1993，我国运动员在第四届世界田径锦标赛上，以马俊仁率领的王军霞、曲云霞、张林丽为代表的“马家军”以 4 金 2 银 2 铜的佳绩震惊世界。

进入新的世纪，在 2000 年悉尼奥运会上，我国女子竞走运动员王丽萍夺得 20 公里竞走的金牌。

我国田径在走入几年低迷后，在 2004 年雅典奥运会上，刘翔以 12.91 的成绩平了世界纪录，并获得金牌。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第 1 枚田径金牌，翻开了中国田径历史新的一页，2006 年在瑞士洛桑以 12.88 的成绩打破了 12.91 的 110 米栏世界纪录。

## 【考点 2】奥运精神

奥运精神是“更快、更高、更强”，支撑和造就“更快、更高、更强”的是“自信、自强、自尊”。《奥林匹克宪章》赋予奥林匹克精神的内容是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”。奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。

## 【考点 3】田径运动概念

**田径运动是指**由田赛和径赛、全能项目组成的运动项目。它包括了人们的走、跑、跳、投等基本活动方式，因此很容易被人们接受和掌握。

**国际田联章程：**“田径运动是由田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。”

**我国院校教材：**“田径运动包括男女竞走、跑、跳跃和投掷 40 多个单项以及是由跑、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。”

**田赛是指**以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷比赛项目。

**径赛是指**以时间计算成绩的竞走和跑或在一定时间内走完、跑完多少距离的比赛项目。

**全能运动是指**有部分跑、跳跃、投掷项目组成的以评分为办法计算成绩的综合比赛项目。

“田径运动”一词来源于英国。大约在 19 实际初，英国人把在运动场跑道上进行的赛跑和在运动场中间进行跳跃、投掷比赛称之为 trackandfield。Track 愿意是“小路（径）”的意思，field 愿意是“田地”。19 实际末，欧美体育传入中国时，我们把 trackandfield 翻、译为“田径赛”，以后称之为田径运动。

## 【考点 4】肌肉的物理特性及生理特性

### 1. 物理特性

肌肉的主要物理特性为张力的可变性、伸展性、弹性和粘滞性。

#### （1）张力的可变性

张力的可变性是肌肉的重要特性，表现为肌肉内部的张力会随着肌纤维的收缩或舒张而产生变化。

#### （2）伸展性

肌肉在外力作用下可被拉长的特性叫做伸展性。

#### （3）弹性

当拉长肌肉的外力作用解除后，肌肉可恢复其原有长度的性质叫弹性。肌肉的弹性取决于肌肉的结缔组织成分。

#### （4）粘滞性

肌肉的粘滞性是肌肉收缩或拉长时，其内部各种物质之间相互摩擦产生的内部阻力的外在表现。

### 2. 生理特性

骨骼肌是可兴奋组织，收到刺激后可产生兴奋（即产生动作电位），这种特性称为**兴奋性**。肌肉受到刺激产生兴奋后，立即产生收缩反应，这种特性称为**收缩性**。肌肉的兴奋性和收缩性是紧密联系而又不同的两种基本生理过程。

## 【考点 5】骨骼肌细胞的生物电现象

一切活组织的细胞都存在电活动，这种电活动称为生物电。

#### （一）静息电位

细胞处于安静状态时，细胞膜内外所存在的电位变化称为静息电位。

(二) 动作电位

可兴奋组织兴奋时，细胞膜内外产生的可扩布的电位变化称为动作电位。

**【考点 6】肌肉的收缩形式**

肌肉的收缩形式	特点	举例
缩短收缩 (等张、等动收缩)	张力大于外加的阻力，起止点 互相靠近(向心收缩)	弯举、高抬腿跑等练习时参与 工作的主动肌
拉长收缩 (离心收缩)	张力小于外力，起止点相离	跑步时支撑腿后蹬前的屈髋、 屈膝等，臀大肌、股四头肌等 被预先拉长，为后蹬时的伸髋、 伸膝创造条件
等长收缩	张力等于外力，肌肉收缩但长 度不变	固定、支持和加固等静力性工 作
超等长收缩	肌肉先做离心式拉长，继而做 向心式收缩的一种复合式收 缩形式	跳深练习时股四头肌

**【考点 7】肌纤维类型的划分**

1. 不同类型肌纤维的形态、生理及代谢特征

两类肌纤维	代谢特征	生理特征
快肌纤维	无氧代谢能力较高	反应速度快、收缩力量大，但收缩 不能持久、易疲劳
慢肌纤维	有氧代谢能力较高	反应速度较慢、收缩力量较小，但 收缩能持久、不易疲劳

形态特征：

快肌纤维：直径较粗，肌浆少，肌红蛋白含量少，呈苍白色。

慢肌纤维：直径较细，肌浆丰富，肌红蛋白含量高，呈红色。

## 【考点 8】篮球策应配合

### 1. 定义

策应配合是指进攻队员背对或侧对球篮接球后，通过多种传球方式与外线队员的空切、绕切相结合，借以摆脱防守，创造各种里应外合进攻机会的配合方法

### 2. 配合方法

(1) 中锋外策应 (2) 中锋内策应

### 3. 策应的基本配合

(1) 策应队员要突然起动摆脱对手，占据有利的策应位置，采用绕步抢前接球动作，接球时两脚开立，两膝弯曲，两肘外展，用身体保护好球。

(2) 外线队员传球后，利用启动速度或假动作摆脱防守，接到策应队员的传球后迅速做出最佳选择。

## 【考点 9】篮球挤过、穿过、交换

表 2 面对掩护时的防守选择

战术	挤过	穿过	交换
运用时机	对方距离球篮较近	掩护发生在弱侧区域	换防后新对手在身高和技术方面无明显差别
配合方法	防守队员在掩护队员接近自己的一刹那，迅速抢前横跨一步贴近自己对手，从两个进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己对手。	防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守自己对手	防守掩护者的队员与防守被掩护者的队员及时主动地交换自己所防对手的配合方法
配合要点	1. 不要过早暴露挤过配合意图，以防止对方反方向切入 2. 在两个进攻队员身体靠近以前，果断抢步贴近对手，	1. 防掩护者及时提醒同伴，并主动后撤一步留出位置 2. 对方掩护时，防守被	1. 防守掩护者及时发出信号提醒同伴，相互换防堵截进攻队员的进攻途径

	<p>快速侧身挤过</p> <p>3. 防守掩护者的队员应站在能够兼顾防守两个进攻队员的位置上，及时提醒同伴注意对方的掩护意图，做好可能换防的准备</p>	<p>掩护者的队员要撤步侧身，避开掩护队员及时穿过</p>	<p>2. 防守被掩护者的队员应及时撤步，在掩护队员转身切入前抢占有利的防守位置</p>
--	---	-------------------------------	--

### 【考点 10】篮球夹击配合和关门配合

战术类型	夹击配合	关门配合
定义	两个及以上的防守队员，利用对手在场地角运球或运球停止时，突然快速上前封堵和围夹持球者的一种防守配合方法	临近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法
相同点	以多防少	
不同点	快速上步，围攻持球者或在角落运球者	预判路线，封堵突破人
特点	主动性、攻击性很强，能有效控制持球人活动，逼迫失误，创造反击机会	阻止突进，阻敌于“门”外
要求	<p>1. 对方在球场角、边线、中线、限制区内运球停止时，是夹击的好时机</p> <p>2. 夹击队员身体靠紧，两臂垂直上举，随对方球摆动</p> <p>3. 夹击的目的不是为了抢球，而是迫使传球失误</p> <p>4. 其他队员应积极配合夹击队员的行动，及时封堵近球队员，迫使持球队员传远高球</p>	<p>1. 防突破的队员应及时向侧后滑步卡位，堵住进攻队员的突破路线</p> <p>2. 邻近突破一侧的防守队员，迅速向同伴移动靠拢进行关门</p> <p>3. 关门时，防守队员两肩紧靠、微屈膝、含胸，两臂自然上举或侧举，发生身体接触时要用暗劲，避免受伤</p>

<p>图示</p>		
<p>图解</p>	<p>白色 8 号接队员 4 号传球后，持球从边线推进，此时黑色 7 号在底线封堵防守白色 8 号，黑色 8 号下顺与 7 号一起防守白色 8 号，黑色 4 号堵截强侧的回传球，黑色 5、6 回防篮下。</p>	<p>白色 4 号接队友 5 号的传球，并从中路持球突破，黑色 4 号和 5 号积极靠拢形成“关门”，封堵白色 4 号的突破路线</p>

## 【考点 11】篮球补防配合

### 1. 定义

防守队员被对手突破或出现漏防时，临近的同伴大胆的放弃自己的对手，及时快速地进行补漏防守的一种配合方法

补防可以阻截对方一次直接的投篮和减少对方一次最有进攻威胁的机会

### 2. 补防配合的要求

(1) 防守队员应全面观察和判断场上出现的漏防情况，补防时应果断、迅速抢占有力位置，避免犯规；(2) 被突破的防守队员应快速向补防队员方向移动，并观察对方的传球意图，争取抢断球

### 3. 配合方法

例如，黑色 4 号被白色 4 号突破后，黑色 5 号快速放弃白色 5 号，转而补防白色 4 号，黑色 4 号快速移动，换防白色 5 号。



## 【考点 12】脚内侧踢球

### (1) 特点

它是用脚内侧部位接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大，出球比较平稳、准确。由于踢球时，踢球腿屈膝外转，小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制。因此出球的力量小。

### (2) 动作要领

动作要领：直线助跑，支撑前的最后一步稍大，支撑脚站在球的侧面约 15—20 厘米左右，脚尖正对出球方向，支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，摆动过程中大腿外展，在触球前将脚跟送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，脚型固定，触球后身体跟随前移。

## 【考点 13】脚背内侧

### (1) 特点

它的特点是踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的力量大，由于助跑方向、支撑脚选位灵活性较大，出球的方向变化幅度较大。因此，可踢出平直球、远距离弧线球等，也便于转身踢球。

### (2) 动作要领

斜线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向，重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动，以脚背内侧击球的后中下部，击球时小腿加速前摆，踢球瞬间脚型固定。

## 【考点 14】脚背正面

### (1) 特点

是用脚背的正面部位（楔骨和跖骨的末端）接触球的一种踢球方法。它的特点是踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的力量大，出球的性能变化小，出球方向也比较单一。

### (2) 动作要领

直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球侧面 10—12 厘米左右，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，当膝关节摆至球体正上方时，小腿加速前摆，脚背正面击球的后中部，击球后身体随球前移。

### 【考点 15】脚背外侧踢球

#### (1) 特点

是用脚背外侧部位接触球的踢球方法。它除具备脚背正面踢球的特点外，由于踢球时脚腕灵活性较大和摆腿方向变化较多等优点，它是踢各种距离弧线球和弹拨、削球的主要方法。

#### (2) 动作要领

直线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，脚面绷直，脚趾向内扣紧并斜下指，以脚背外侧对准球的后中部，击球时小腿加速前摆，击球后踢球腿顺势前摆落地。

### 【考点 16】体育基本概念

**概念：**体育，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。

现代体育是由**学校体育、竞技运动、大众体育**三个部分组成。

**学校体育：**是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合，构成培养和促进人的全面发展的现代学校体育。

**竞技运动：**是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力，以创造优异运动成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。

竞技体育的特点：**竞争性、规范性、公平性、集群性、公开性、观赏性**

**大众体育：**是指以个人健身、娱乐、休闲、医疗、康复为目的而进行的丰富多彩的群众性身体练习。

## 【考点 17】体育的本质

体育本质具有层次性：强身、游戏、娱乐，是体育的初级（一级）本质；对人的品格的培养、教育，是体育的二级本质；促进人的自我超越、自觉创造、全面发展，是体育的高级本质。

## 【考点 18】体育的功能

(1) 学校体育的本质功能是育人，具体又有**教育功能、健身功能和娱乐功能**三个方面。

**体育的教育功能：**促进智力发展形成优良品德；培养审美情趣。**体育的健身功能：**养成正确身体姿势，促进生长发育；提高机能水平；发展身体素质和基本活动能力；增强对外界环境的适应能力

**体育的娱乐（健心）功能：**体验体育；观赏体育

## 【考点 19】安排和调节体育课运动负荷的要求与方法

(1) 安排体育课运动负荷的要求与注意的方面：

安排课的运动负荷，总的来说，应根据人体生理机能活动能力变化的规律和人体技能适应性规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。

制定合理运动负荷所要注意的方面：①根据课的类型和要求来安排运动负荷；②运动负荷应符合学生的身体发展和训练水平；③考虑教材的性质、活动范围、难易程度、练习强度，以及与学生生理特点之间的关系；④安排运动负荷还应考虑其他有关的因素。

(2) 调节体育课运动负荷的方法

教师不仅在课前要周密地安排运动负荷，在课的运行中还要细致地观察和分析运动负荷的大小及其变化情况，并采取有效措施来调节运动负荷。

调节运动负荷一般可采用下列方法：

①改变练习内容②改变运动的某些基本要素③改变练习的重复次数，延长或缩短练习的时间和练习的间隔时间，即改变练习的密度。④改变练习的顺序和组合，安排合理休息时间⑤改变练习的条件等⑥改变课的组织教法。利用讲解、示范及组织学生观摩、讨论、提问等方法

**【考点 20】教学过程的五大规律**

**1. 运动技能形成规律**

(1) 运动技能的形成与提高，要经历三个阶段，即：粗略掌握动作阶段（泛化阶段）——改进与提高动作阶段（分化阶段）——动作的巩固与运用自如阶段（巩固与自动化阶段）。

(2) 影响运动技能形成的因素：

运动技能的难度、学习运动技能的总时间和时间密度、体育教师的教学经验与教学能力、学生的前期经验积累、学生的体育基础、学生的身体素质强弱等。

**2. 运动负荷变化规律**

运动负荷变化过程：热身和逐渐加强运动负荷的阶段——根据教学的需要调整和控制运动负荷的阶段——恢复和逐渐降低运动负荷阶段

**3. 体育知识学习和运动认知的规律**

**4. 体育学习集体形成与变化的规律**

**5. 体验运动乐趣的规律**

**【考点 21】体育教学方法的分类**

比较常用的体育教学方法分类

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	以探究性活动为主的体育教学方法
讲解法	示范法	分解练习法	发现法
问答法	演示法	完整练习法	问题探究法
讨论法	保护与帮助法	循环练习法	小群体学习法

**【考点 22】六原则新说（主要依据教学目标）【使用范围广】**

- (1) 学生主体性原则
- (2) 身心全面发展原则
- (3) 技能教学为主原则
- (4) 兴趣先导，实践强化原则
- (5) 为终身体育打基础原则

(6) 全面效益原则

### 【考点 23】体育与健康课程具有以下特性：

**基础性**——课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

**实践性**——课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

**健身性**——课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

**综合性**——课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

### 【考点 24】课程基本理念

#### (一) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生掌握运动技能，发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。

#### (二) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学习动机水平；重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育，培养学生刻苦锻炼的精神，促进学生主动参与体育活动，基本形成体育锻炼习惯。

#### (三) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习

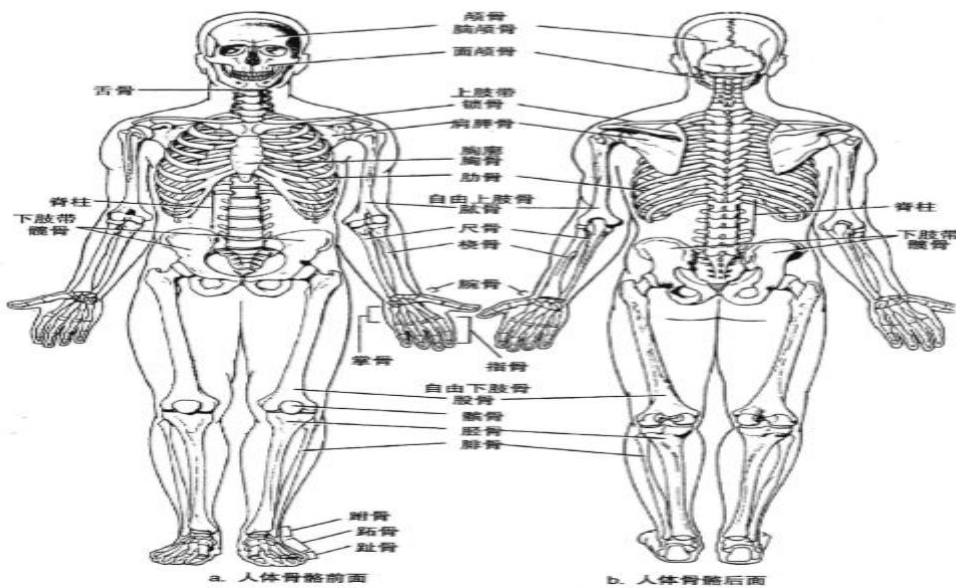
体育与健康课程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过

程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，并学会体育与健康学习。

**(四) 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益**

体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下，充分关注不同地区、学校和学生之间的差异，各地区和学校要根据体育与健康课程目标及课程内容，因地制宜，合理选择和设计课程内容，有效运用教学方法和评价手段，努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育，促进学生不断进步和发展。

**【考点 25】骨的数目及分类**



人体骨骼

**1. 骨的数目**

成人骨共有 206 块，其分类方法多种多样，通常可按照骨的部位和形态来区分。

**2. 骨的分类**

- (1) 按部位分类：中轴骨和附肢骨（四肢骨）。
- (2) 按形态分类：长骨、短骨、扁骨、含气骨和不规则骨。

**【考点 26】骨的功能**

1. **支持负重**：骨与骨连接构成骨骼，形成人体的支架，具有支持人体的软组织和承担身

体局部及全身重量的功能。

2. **运动杠杆**：骨在骨骼肌收缩时被牵引，绕关节运动轴转动，是人体产生各种运动，在运动过程中，骨起着杠杆的作用。因此，骨是人体运动的杠杆。

3. **保护功能**：骨借助骨连结形成腔隙，保护人体重要的器官。

4. **造血功能**：红骨髓具有造血的功能。

5. **钙磷仓库**：骨是人体内钙磷的储存仓库。

## 【考点 27】蛋白质

(1) 概念：

蛋白质是生命存在的形式，也是生命最重要的物质基础。其分子是由碳、氢、氧、氮组成，有的还含磷和硫。蛋白质是体内氮元素的唯一的来源。蛋白质一般是不用于分解供能的，它主要是用于运动后肌肉的修复和增长。但在运动强度过大，糖储备不足的情况下蛋白质也会被分解供能。下丘脑和垂体释放的激素都由蛋白质合成，例如胰岛素、生长素等。

(2) 功能：

①构成机体组织②参与组织与修复③调节生理机能④参与各种运动

⑤影响高级神经活动⑥供给热能

(3) 摄入量及来源：

畜、禽、鱼肉含蛋白质 15%-20%，奶 1.3%-3.0%，蛋 11%-14%，干豆类 20%-35%，硬果类 15%-20%。谷类 8%-10%。大豆中蛋白质含量高，质量好，不含胆固醇，故应多食用大豆制品。蛋白质的摄入量参照中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量（RNI）。

## 【考点 28】闭合软组织损伤的处理与处理

闭合性软组织损伤是指局部皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通，损伤时的出血积聚在组织内，这在体育运动中最为常见。

常见闭合性软组织损伤有：挫伤、肌肉肌腱拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎等。

### 1. 急性损伤

因遭受一次较大外力作用所致。局部组织细胞受损，发生组织撕裂或断裂，组织内小血

管破裂出血，产生组织内血肿。出血停止后，出现反应性炎症，局部血管扩张充血，使血液中的液体、白细胞及蛋白质等渗出而导致局部水肿。

处理：

(1) 早期：（损伤发生在 24~48 小时以内）

特征：组织损伤后出现血肿和水肿，发生反应性炎症，局部有红、肿、热、痛和功能障碍。

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；外敷新药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。

(2) 中期：（损伤发生在 24~48 小时以后）

特征：急性炎症已逐渐消退，但仍有淤血和肿胀。

处理原则：改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速淤血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生恢复，防止粘连形成。

处理方法：理疗（热疗）、按摩、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷活血、化淤、生新的中草药。

(3) 晚期：

特征：损伤组织基本恢复，肿胀和疼痛已经消失，但功能尚未完全恢复，有瘢痕和粘连形成，且伤部僵硬或运动功能障碍。

处理原则：恢复和增强肌肉、关节的功能。

处理方法：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合支持带固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

## 【考点 29】速度素质的训练

### （一）反应速度的训练

#### 1. 反应速度的评定

人们通常测定反应时，即运动员对信号刺激作出反应所需的时间来评定运动员反应速度的好坏。

对反应时的评定，可以通过实验室的精密仪器测量加以评定，也可以用简易的方法进行



测量与评定。

2. 反应速度训练常用的方法手段

- (1) 信号刺激法。
- (2) 运动感觉法。
- (3) 移动目标的练习。
- (4) 选择性练习。

### 【考点 30】体育教学过程的基本因素

- (1) 三要素说：体育教师、学生、体育教材
- (2) 四要素说：体育教师、学生、体育教材、传播媒介
- (3) 五要素说：体育教师、学生、体育教材、体育教学方法、教学物质条件