



教师招聘笔试考试

# 体 育

高频考点 300

华图教育



# 目 录

<b>运动解剖学</b> .....	<b>1</b>
第一章 绪论 .....	1
第二章 人体的基本构成.....	1
第三章 呼吸系统 .....	3
第四章 消化系统 .....	4
第五章 内分泌系统.....	4
第六章 运动系统 .....	5
第七章 心血管系统.....	12
<b>运动生理学</b> .....	<b>14</b>
第一章 概述 .....	14
第二章 物质与能量代谢.....	15
<b>体育保健学</b> .....	<b>17</b>
第一章 体育卫生 .....	17
第二章 医务监督 .....	17
第三章 肥胖的判定指标方法与运动处方 .....	20
第四章 运动性疾病.....	20
第五章 运动损伤 .....	21
<b>学校体育学</b> .....	<b>24</b>
第一章 体育课 .....	24
第二章 课外体育 .....	25
第三章 体育工作计划.....	26
<b>体育游戏</b> .....	<b>27</b>
第一章 体育游戏的概念和分类.....	27

第二章 体育游戏创编技巧与程序.....	28
第三章 体育游戏的教学.....	28
<b>体育心理学.....</b>	<b>30</b>
第一章 运动兴趣和动机.....	30
第二章 运动技能的学习及体育待优生.....	31
<b>运动训练学.....</b>	<b>32</b>
第一章 竞技体育与运动训练.....	32
第二章 运动训练方法与手段.....	32
第三章 运动员体能及其训练.....	34
第四章 运动员技术能力及其训练.....	37
<b>田径类.....</b>	<b>37</b>
第一章 田径运动.....	37
第二章 田赛.....	40
第三章 田径运动的主要规则、裁判方法及场地测画.....	42
.....	45
<b>篮球.....</b>	<b>45</b>
第一章 篮球运动的简介.....	45
第二章 篮球运动的主要战术.....	49
第三章 裁判方法及篮球场地.....	49
<b>足球.....</b>	<b>50</b>
第一章 足球的基本知识.....	50
第二章 足球竞赛规程和裁判方法.....	54
<b>排球.....</b>	<b>57</b>
第一章 排球运动概述.....	57
第二章 排球技术与教学训练.....	57

第三章 排球战术与教学训练.....	61
第四章 排球运动竞赛组织与编排工作.....	62
第五章 排球竞赛规则与裁判工作.....	63
<b>乒乓球.....</b>	<b>64</b>
第一章 乒乓球基本技战术与教学法.....	64
<b>羽毛球.....</b>	<b>68</b>
第一章 羽毛球基本技战术与教学.....	68
<b>游泳.....</b>	<b>71</b>
第一章 绪论.....	71
<b>武术.....</b>	<b>72</b>
第一章 概述.....	72
第二章 武术的主要技术及教学.....	73
第三章 武术竞赛通则.....	74
<b>体操.....</b>	<b>75</b>
第一章 体操分类及基本术语.....	75
第二章 基础类体操.....	76
第三章 体操保护与帮助.....	78
第四章 技术类体操项目.....	79
<b>体育与健康课程标准.....</b>	<b>83</b>
第一章 课程性质与基本理念.....	83
第二章 课程目标与实施建议.....	85
第三章 课程资源开发与利用.....	87
<b>体育教学.....</b>	<b>88</b>
第一章 体育教学过程.....	88
第二章 体育教学主体.....	89

第三章 体育教学模式与体育教学方法 .....	90
第四章 体育教学评价 .....	97
<b>体育教学设计 .....</b>	<b>97</b>
第一章 不同工作计划的概述 .....	97
第二章 单元教学计划制定及案例 .....	99

# 运动解剖学

## 第一章 绪论

### 【考点一】人体解剖学姿势和常用方位术语

人体标准解剖学姿势为身体直立，双眼平视，手臂下垂，掌心向前，两足并拢，脚尖向前。

桡侧与尺侧：前臂外侧为桡侧，内侧为尺侧。

胫侧与腓侧：小腿外侧为腓侧，内侧为胫侧。

### 【考点二】人体的基本轴

1. 垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。
2. 矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。
3. 冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。

### 【考点三】人体的基本切面

1. 矢状面（或正中面）：沿前后方向，将人体纵切为左右两部分的切面。
2. 冠状面（或额状面）：沿左右方向，将人体纵切为前后两部分的切面。
3. 水平面（或横切面）：与地面平行，将人体横切为上、下两部分的切面。

## 第二章 人体的基本构成

### 【考点四】细胞和结构

#### 1. 细胞的概念

细胞是人的基本结构和功能单位，是生命进化过程中的产物，具有新陈代谢、生长、发育、分化、衰老和死亡的功能。

#### 2. 细胞的结构

细胞一般都具有细胞膜、细胞质和细胞核三部分。

细胞膜又称质膜，为细胞表面的一层特化的薄膜。它具有保持细胞的完整性，并完成保护、支持及物质转运、控制离子和分子进出等功能。

细胞质：细胞新陈代谢和物质合成的场所，由基质、细胞器和包含物(或内含物)三部分组成。基质是细胞质中的液态成分。基质内含细胞器。细胞器：包括线粒体、内质网、核糖体、高尔基复合体、溶酶体、中心体、微丝与微管等。线粒体可氧化分解各种能源物质，合成ATP，供给细胞生命活动，被称为细胞的“能量站”。

### 【考点五】人体四大组织

#### 1. 人体四大组织

上皮组织、结缔组织、肌组织、神经组织

2. 结缔组织：疏松结缔组织、致密结缔组织、脂肪组织、网状组织、软骨组织、骨组织、血液与淋巴

### 【考点六】肌组织

肌组织主要由具有收缩功能的肌细胞组成。肌肉组织分骨骼肌、心肌和平滑肌三种。

三种肌组织特点比较

	骨骼肌	心肌	平滑肌
<b>形状</b>	长圆柱状，极少有分支	短圆柱状，有分支，互 联成网	长梭形
<b>分布</b>	肌腱与骨之间	心壁和邻近心脏的大 血管壁上	消化道、呼吸道和血管 等管壁上
<b>特点</b>	收缩迅速、有力、容易 疲劳；被称为随意肌	两者都不随人的意志收缩，故称不随意肌 具有收缩缓慢、持久、不易疲劳等特点	

### 【考点七】本体感受器

本体感受器是指分布在肌肉、肌腱、关节囊等处的感受器，其功能是感受机体运动和平衡中产生的刺激，如肌梭、腱梭。

1. 肌梭的结构：位于骨骼肌内的梭形小体，由一些特殊的肌纤维、神经末梢和被囊组成。

2. 肌梭的功能：肌梭是一种感受肌肉长度的感受器，能感受动力工作中肌肉长度的变化。



3. 腱梭的结构：亦称高尔基腱器官或腱器，分布在骨骼肌的肌腹与肌腱的连接处，呈梭形，表面被结缔组织的被囊所包裹，囊内有数根腱纤维束，也有 1—2 条感觉神经末梢分布于腱纤维束上。

4. 腱梭的功能：腱梭是一种肌肉张力感受器，能感受静力工作中肌肉张力的变化。

## 第三章 呼吸系统

### 【考点八】呼吸系统的组成

呼吸系统由呼吸道和肺组成，呼吸道是传送气体的管道，肺是进行气体交换的器官。

呼吸道包括鼻、咽、喉、气管及支气管等，鼻、咽、喉称为上呼吸道，喉以下的导气部分称为下呼吸道。

### 【考点九】呼吸系统基本原理

胸廓的节律性扩大和缩小称为呼吸运动，它是通过呼吸肌的舒缩活动来实现的，构成肺的通气动力。

主要吸气肌由膈肌和肋间外肌组成，辅助吸气肌由胸肌、斜方肌、胸锁乳突肌和背阔肌等组成，呼气肌由肋间内肌和腹壁肌组成。按照呼吸的深浅，可把呼吸运动分为平静呼吸与用力呼吸。

呼吸的形式主要分为两大类，以胸廓运动为主完成的呼吸形式称为胸式呼吸，以横膈运动为主完成的呼吸形式称为腹式呼吸。

肺的位置与外形：肺位于胸腔内，左右各一，分居于纵隔两侧，肺呈圆锥形。两肺外形不同，右肺宽而短，左肺狭而长。肺近似于圆锥形，包括一尖、一底、三面和三缘。

### 【考点十】肺的基本结构

导气部：叶支气管、段支气管、小支气管、细支气管，肺导气管部只能输送气体进出，没有气体交换功能。

呼吸部：包括呼吸性支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡，肺呼吸部是肺进行气体交换的部位，肺泡是气体交换的主要场所。

### 【考点十一】肺活量

最大深吸气后，再做最大呼气时所呼出的气量，称为肺活量。

肺活量为潮气量（正常呼出的气体）、补吸气量和补呼气量之和，或为深吸气量与补呼气量之和。正常成人肺活量的平均值，男性约为 3500ml，女性约为 2500ml，高水平的运动员肺活量可达 7000ml 之多。

肺活量的大小与性别、年龄、体表面积、胸廓大小、呼吸肌发达程度以及肺和胸壁的弹性等因素有关，而且有较大的个体差异。

在最大吸气之后，以最快速度进行最大呼气，记录在一定时间内所能呼出的气量，称时间肺活量。

## 第四章 消化系统

### 【考点十二】消化管

消化系统包括消化管和消化腺两大部分。

消化管是指从口腔到肛门的管道，可分为口腔、咽、食管、胃、小肠（包括十二指肠、空肠和回肠）和大肠（包括盲肠、结肠和直肠）。通常把从口腔到十二指肠的一段叫做上消化道，空肠以下的一段叫做下消化道。

### 【考点十三】消化腺

大消化腺位于消化管壁外，称为一个独立的器官，所分泌的消化液经导管流入消化管腔内，如大唾液腺、肝和胰。小消化腺分布于消化管壁内，位于黏膜层或黏膜下层，如小唾液腺（唇腺、颊腺、舌腺和腮腺等）、食管腺、胃腺和肠腺等。其中肝脏是人体内最大的消化腺。

## 第五章 内分泌系统

### 【考点十四】激素

内分泌腺或散在的内分泌细胞能分泌各种高效能的生物活性物质，经组织液或血液传递而发挥调节作用，这种化学物质称为激素。

激素的一般生理作用：维持内环境的自稳态；调节新陈代谢；维持生长、发育；调控生殖过程。

### 【考点十五】甲状腺

甲状腺是人体最大的内分泌腺，它是由左叶、右叶和甲状腺峡部组成。

主要功能：（1）促进新陈代谢，使绝大多数组织耗氧量加大，并增加产热。（2）促进生长发育，对长骨、脑和生殖器官的发育生长至关重要，尤其是婴儿期。此时缺乏甲状腺激素则会患呆小症。（3）提高中枢神经系统的兴奋性。此外，还有加强和调控其它激素的作用及加快心率、加强心缩力和加大心输出量等作用。

### 【考点十六】肾上腺

形态和位置：左、右各一，分别位于左、右肾上端。腺体分肾上腺皮质和肾上腺髓质两部分，周围部分是皮质，内部是髓质。

肾上腺实质分为周边的皮质和中央的髓质。肾上腺髓质分泌的肾上腺素和促甲肾上腺素被称为儿茶酚胺（抗休克的血管活性药。主要用于抢救急性低血压和周围血管扩张所引起的休克等）。

### 【考点十七】垂体

垂体是人体最重要的内分泌腺，分前叶和后叶两部分，被称为人体“内分泌腺之首”。它分泌多种激素，如生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺素、催产素、催乳素、黑色细胞刺激素等，还能够贮藏并释放下丘脑分泌的抗利尿激素。这些激素对代谢、生长、发育和生殖等有重要作用。

### 【考点十八】胰岛

胰岛素是一种作用较强的代谢调节激素、全面促进机体的合成代谢。胰岛素的基本作用是促进潜在的燃料储备，增加体内糖原、脂肪和蛋白质的贮存。对糖代谢的调节，在生理状态下，胰岛素是唯一降低血糖的激素。胰高血糖素是一种促进分解代谢的激素。胰高血糖素具有很强的促进糖原分解和糖异生的作用，使血糖明显升高。

## 第六章 运动系统

### 【考点十九】运动系统的组成

运动系统是由骨、骨连结（关节）和骨骼肌组成，骨是运动的结构基础，关节可约束环节

做各种转动，骨骼肌是完成运动的关键。在人体及人体环节的运动中，骨起杠杆作用，骨连结（关节）起着纽带作用，而肌肉收缩则是运动的动力。

## 【考点二十】骨的数目及分类

### 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、扁骨和不规则骨。

## 【考点二十一】骨的结构

骨由骨膜、骨质、骨髓及血管、神经等构成。

### 骨膜

骨膜包括骨内膜和骨外膜两个部分。骨内膜：由薄层结缔组织构成，衬在髓腔内面和骨松质间隙内，也含有成骨细胞和破骨细胞，有造骨和破骨的功能。

骨髓是充填于骨髓腔和骨松质间隙内的软组织，分为红骨髓和黄骨髓两种。

## 【考点二十二】骨的化学成分与物理特性

骨的化学成分随年龄增长而发生变化，物理性质亦有不同。儿童少年骨内有机物较多，有机物与无机物之比可达 1 : 1（或者 5 : 5）左右，故硬度较小，弹性大，不易发生骨折，但易变形。成年人骨中有机物与无机物之比为 3 : 7。老年人骨内无机物含量更多，有机物与无机物之比甚至可为 2 : 8 左右，弹性减小而脆性增大，故骨折的可能性较大。

## 【考点二十三】骨的发生与生长

### 1. 骨的发生

骨的发生有膜内成骨（膜化骨）和软骨内成骨（软骨化膜）两种。

### 2. 骨的生长

骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果，生长过程建造占优势。骨发生的两种方式在生长中亦有体现。

- ①增粗：骨的增粗取决于膜内成骨方式。
- ②长长：骨的长长取决于软骨内成骨方式。

## 【考点二十四】骨的功能及影响骨生长发育的因素

### 1. 骨的功能

支持功能、运动功能、保护功能、造血功能、储存钙和磷的功能。

### 2. 影响骨生长的因素

影响骨生长的因素有很多，其中，种族、遗传和激素的作用是内因；营养、维生素、机械力和体育锻炼是外因。

## 【考点二十五】关节的结构

1. 关节的结构可以分为主要结构和辅助结构两部分。

2. 主要结构包括关节面、关节囊和关节腔，即关节的三要素。

3. 辅助结构包括韧带、滑膜囊、滑膜襞、关节唇、关节内软骨。

## 【考点二十六】关节的运动

1. 屈和伸：运动环节在矢状面内，绕额状轴运动。

2. 内收和外展：运动环节在额状面内，绕矢状轴运动。

3. 回旋（旋转）：运动环节在水平面内绕其本身的垂直轴旋转，由前向内的旋转称为旋内或旋前，由前向外的旋转称为旋外或旋后。

4. 环转：运动环节绕额状轴、矢状轴、垂直轴和它们之间的中间轴做连续运动，环转运动实际上是屈、展、伸、收依次结合连续动作。

5. 水平屈伸：上肢在肩关节或大腿在髋关节外展  $90^\circ$ ，绕垂直轴在水平面内向前运动，为水平屈，向后运动为水平伸。

## 【考点二十七】关节运动幅度及其影响因素

1. 构成关节的两关节面面积大小的差别

2. 关节囊的厚薄及松紧度

3. 关节韧带的多少与强弱

4. 关节周围的肌肉状况

5. 关节周围的骨突起

## 【考点二十八】长期系统、科学的运动对关节的影响

1. 使骨关节的骨密质增厚，从而能承受更大的负荷。

2. 关节周围的韧带、关节囊和肌腱增粗增厚，使关节的稳定性加强。

3. 关节周围的肌肉体积增大，收缩力增强，对加固关节有着重大意义。
4. 关节面软骨产生良性变化。
5. 柔韧性训练可增加关节囊周围肌腱、韧带和肌肉的弹性和伸展性，进而增加关节的运动幅度，灵活性也大大增加。

### 【考点二十九】肌肉的大体结构及骨骼肌细胞的生物电现象

#### 1. 肌肉的大体结构

大多数骨骼肌借肌腱附着在骨骼上，大体上主要由肌腹、肌腱、血管和神经构成。

#### 2. 骨骼肌细胞的生物电现象

细胞间的兴奋传递有两种情况：一种是神经细胞之间的兴奋传递；另一种是神经细胞与肌细胞之间的兴奋传递。

静息电位：安静时存在于细胞膜内外两侧的电位差，称为静息电位。钾离子外流形成外正内负；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。钠离子内流形成内正外负。

### 【考点三十】肌肉附着点的区分

#### 1. 起点和止点

起点通常是指靠近身体正中面或四肢上处于近侧端的附着点。止点是指远离身体正中面或在四肢上处于远端的附着点。

#### 2. 定点和动点

肌肉收缩时，大多数动作是其附着的某一块骨的位置相对固定，而其附着点的另一块骨相对移动。肌肉收缩时相对固定的一端附着点称为定点，肌肉收缩时相对移动的一端附着点为动点。

### 【考点三十一】肌肉的工作条件

#### 1. 近固定和远固定

在四肢肌肉收缩时，肌肉的近侧端附着点相对固定的工作条件称近固定（或近侧支撑），而肌肉的远端附着点相对的工作条件称为远固定（或远侧支撑）。

#### 2. 上固定和下固定

在躯干和头颈肌肉收缩时，肌肉的上端附着点相对固定的工作条件称为上固定（或上支撑）而肌肉的下端附着点相对固定的条件称下固定（或下支撑）。

#### 3. 无固定

在躯干和头颈肌肉收缩时，肌肉两端的附着点都不固定的工作条件称无固定（或无支撑）。

### 【考点三十二】肌肉的物理特性及生理特性

#### 1. 物理特性

肌肉的物理特性是指伸展性、弹性和粘滞性。

#### 2. 生理特性

骨骼肌是可兴奋组织，受到刺激后可产生兴奋，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。

### 【考点三十三】肌肉工作的性质

#### 1. 动力性工作

克制工作（向心工作）、退让工作（离心工作）。

#### 2. 静力性工作

支持工作、加固工作、固定工作。

作用相反的两群肌肉共同收缩，使受力的环节固定不动，肌肉的这种工作称为固定工作。

### 【考点三十四】肌肉的收缩形式

肌肉的收缩形式	特点	举例
缩短收缩	张力大于阻力，起止点互相靠近 (向心收缩)	仰卧起坐时，人体由仰卧位至坐位；持哑铃臂前屈
拉长收缩 (离心收缩)	张力小于外力，起止点相离 (离心收缩)	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
等长收缩	张力等于外力 肌肉收缩但长度不变	蹲马步、十字悬垂、手倒立
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作超等长收缩

【考点三十五】主要躯干肌

躯干肌	位置	力量练习方法	伸展性练习
胸锁乳突肌	颈部两侧的浅层皮下	直立负重颈屈伸	-
斜方肌	颈部和背上部皮下	负重侧上举 提杠铃耸肩	-
背阔肌	腰背部和胸部后外侧皮下 (全身最大的扁阔肌)	单杠引体向上 爬绳等	臂上举后振、 肋木压肩
菱形肌	斜方肌深层	同斜方肌	-
胸大肌	胸前皮下	俯卧撑、引体向上	臂上举后振
膈肌	胸腹腔之间	加强深呼吸 体育锻炼	-
腹直肌	上附着于胸廓、 下附着于骨盆	斜板仰卧起坐 哑铃体侧屈	体操桥、跪撑后倒

【考点三十六】主要上肢肌

上肢肌	位置	力量练习方法	伸展性练习
三角肌	肩部，呈三角形	负重直臂侧上举 负重颈前推举	体前双臂交叉练习
冈上肌	羽状肌，位于岗上窝内	负重直臂侧平举	-
冈下肌	位于肩胛骨的岗下窝内	单杠引体向上	压肩练习
肩胛下肌	肩胛下窝内	十字支撑、引体向上	单杠或吊环悬垂
肱二头肌	上臂前面浅层	负重弯举、引体向上	-
肱肌	肱二头肌下半部的深面	同肱二头肌	-
喙肱肌	肱二头肌短头内侧深面	同胸大肌	-
肱三头肌	上臂后面皮下	俯卧撑	屈肘臂上举
肱桡肌	前臂外侧皮下	同肱二头肌	-



## 【考点三十七】主要下肢肌

下肢肌	位置	力量练习方法	伸展性练习
髂腰肌	脊柱腰段两侧和骨盆内	负重高抬腿跑、仰卧举腿	跪撑后倒、前后劈叉
臀大肌	臀部皮下	后蹬跑、蛙跳	正压腿
臀中肌、臀小肌	臀部外上方	负重侧摆腿	侧压腿
缝匠肌	大腿前面及内侧皮下（人体最长肌）	踢毽子	跪撑后倒
股四头肌	大腿前面及外侧皮下	负重伸小腿、负重深蹲	跪撑后倒
股薄肌	大腿内侧	同大收肌	
股二头肌	大腿后面外侧	俯卧背腿、立定跳远	正压腿
半腱肌、半膜肌	大腿后面内侧	同股二头肌	同股二头肌
胫骨前肌	胫骨前面外侧	负重勾脚尖	绷脚面、跪撑后倒
趾长伸肌	胫骨前嵴外侧	同胫骨前肌	同胫骨前肌
小腿三头肌	小腿后方皮下	负重提踵、负重蹲起	勾脚尖正压腿

## 【考点三十八】肌纤维类型的划分

1. 根据肌纤维的收缩速度可将肌纤维划分为快肌纤维和慢肌纤维。
2. 根据肌肉的色泽可将肌纤维划分为红肌和白肌两种纤维。如果再结合肌肉的收缩速度，可将肌纤维划分为快缩白、快缩红和慢缩红三种类型。
3. 从肌纤维体积大小来看，耐力性项目的运动员主要是红肌纤维增大，白肌纤维几乎不变；力量性项目的运动员白肌纤维变化显著，红肌纤维变化很少，速度性项目的运动员，两种肌纤维体积都有增加，但白肌纤维增粗较多。

**【考点三十九】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
白肌纤维（快肌）	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
红肌纤维（慢肌）	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。

## 第七章 心血管系统

**【考点四十】心血管系统的组成**

由心脏和血管构成。血管包括动脉、毛细血管和静脉。

1. 动脉，起自心室，终于毛细血管的动脉端，是运送血液离心的通道；
2. 静脉，起自毛细血管的静脉段，终止于心房，是引导血液回心的血液；
3. 毛细血管，连于动、静脉末梢间的管道，数量多，相互交织成网分布广泛。毛细血管是血液与血管外组织液进行物质交换的物质。

**【考点四十一】血液循环的途径**

血液由心室射出，经动脉各级各支流至全身毛细血管进行物质交换，再经由各级静脉的属支返回心房周而复始的进行流动叫做血液循环。

1. 体循环

体循环又称“大循环”，起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血，再通过各级静脉分支，最后经由上、下腔静脉及心脏冠状窦返回右心房。

2. 肺循环

肺循环又称“小循环”，体循环回流的静脉血由右心室搏出，经肺动脉及其各级分支到达肺泡毛细血管进行气体交换，此时血液又变为富含氧和营养物质的动脉血，再经肺静脉各级属

支汇合成肺静脉进入左心房。

### 【考点四十二】动脉血压

正常成年人安静时动脉血压收缩压为 90—140mmHg，舒张压为 60—90mmHg；健康青年人安静状态收缩压 100—120mmHg，舒张压为 60—80mmHg。安静时收缩压超过 140mmHg，舒张压持续超过 90mmHg 即可认定为高血压，如舒张压低于 60mmHg 或收缩压低于 90mmHg，则可认为低血压。

### 【考点四十三】影响动脉血压的因素及运动心脏的特点

#### 1. 影响动脉血压的因素

心脏每搏输出量、心率、外周阻力、主动脉与大动脉的弹性贮器、循环血量和血管容量的关系。

#### 2. 运动心脏的特点

运动性心脏肥大、运动性心动徐缓、心脏泵血功能改善。

### 【考点四十四】神经系统的组成、反射弧的环节及结构

#### 1. 神经系统的组成

中枢神经系统由脑和脊髓构成，周围神经系统由脑神经和脊神经及神经节构成。

#### 2. 反射弧的环节及结构

反射是神经系统活动的基本方式。执行反射活动的全部结构称反射弧。反射弧包括感受器、传入神经、反射中枢、传出神经和效应器五个基本部分。

### 【考点四十五】脑及脑干

#### 1. 脑

脑位于颅腔内，可分为大脑（端脑）、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓六部分。通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。功能：传导功能；反射的低级中枢；网状结构的功能。

#### 2. 脑干

（1）延髓：位于脑桥下方，表面有与脊髓相连续的同名沟和裂。内部有调节呼吸和心血管活动的“生命中枢”。

（2）脑桥：位于中脑和延髓之间，内部含有大量的纵行和横行的神经纤维及一些灰质块，脑桥是联络上位中枢和下位中枢的桥梁。

（3）中脑：位于间脑和脑桥之间，背侧有四叠体（上丘是视觉的皮质下中枢，下丘是听

觉的皮质下中枢)，内部有一些灰质块，主要的有红核和黑质，它们具有调节姿势、协调运动的作用。

### 【考点四十六】小脑

1. 小脑的位置和外形：位于大脑枕叶下方，在脑桥和延髓的后上方。
2. 小脑的功能：协调躯体运动、调节肌紧张和维持身体平衡。

### 【考点四十七】内脏神经

交感神经的功能：当机体运动加强时，交感神经兴奋，使心跳加快、血压升高、支气管扩张，瞳孔打开，消化活动受抑制，表明机体的代谢加强，能量消耗加快，以适应环境的剧烈变化。

副交感神经的功能：与交感神经的作用相反，但两者又是相互协同的。当机体处于安静和睡眠状态时，副交感神经兴奋，而交感神经却受到抑制，出现心跳减弱、减慢、血压下降、支气管收缩、呼吸减慢、瞳孔缩小、消化吸收活动加强等现象。

## 运动生理学

### 第一章 概述

### 【考点四十八】生命的基本特征

新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性和生殖。

#### 1. 新陈代谢

新陈代谢是生物体自我更新的最基本的生命活动过程，是生命活动最基本的特征。

新陈代谢包括同化过程和异化过程。同化过程又称为合成代谢，异化过程又称为分解代谢。

#### 2. 兴奋性

在生物体内可兴奋组织感受刺激、产生兴奋的特性，称为兴奋性。

#### 3. 应激性

机体或一切活体组织对周围环境变化具有发生反应的能力或特性，称为应激性。

#### 4. 适应性

生物体长期生存在某一特定的生存环境中，在客观环境的影响下可以逐渐形成一种与环境相适应、适合自身生存的反应模式。生物体所具有的这种适应环境的能力称为适应性。

### 5. 生殖

生物的生命是有限的，必须通过生殖过程进行自我复制和繁殖，使生命过程得到延续。生殖是生命的基本活动。

## 【考点四十九】人体生理机能的调节

人体各种生理机能的调节是通过神经调节、体液调节、自身调节和生物节律四种途径实现的。

## 第二章 物质与能量代谢

### 【考点五十】人体主要营养物质

人体所需要的主要营养物质包括糖类、脂肪、蛋白质、水、无机盐和维生素。

糖类、脂肪、蛋白质又被称为三大能源物质。其中糖类是最经济的能源物质。

### 【考点五十一】糖代谢

#### 1. 糖代谢

人体内主要的糖类是糖原及葡萄糖，通过食物获得。人体的糖以血糖、肝糖原和肌糖原的形式存在，并以血糖为中心，使之处于一种动态平衡。葡萄糖是人体内糖类的运输形式，而糖原是糖类的贮存形式。

#### 2. 运动与补糖

目前一般认为，运动前 2—3 小时补糖可以增加运动开始时肌糖原的贮量。运动前 5 分钟内或运动开始时补糖效果较理想。

### 【考点五十二】基础代谢

基础代谢指基础状态下的能量代谢。所谓基础状态是指人体处在清醒、安静、空腹、室温在 20-25 摄氏度条件下的状态。

### 【考点五十三】功能系统

#### 1. 骨骼肌收缩的直接能源—ATP

肌肉活动的直接能量来源是三磷酸腺苷，即 ATP。事实上，人体各种生理活动所需要的能量，

基本由 ATP 供给。人体 ATP 最终来源于糖、脂肪、蛋白质的氧化分解。

## 2. 三个能源系统的特征

### (1) 磷酸原系统的特征

磷酸原系统又称 ATP—CP 系统。该系统主要是由结构中带有磷酸基团的 ATP (包括 ADP)、CP 构成, 由于在供能代谢中均发生磷酸基团的转移, 故称之为磷酸原。

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) 酵解能系统的特征

酵解能系统又称乳酸能系统, 是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解, 生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。

供能在 30 秒 -2 分钟左右时为供能高数值, 如: 200 米跑、100 米游泳、1 分钟跳绳等。

### (3) 氧化能系统的特征

氧化能系统又称有氧能系统。糖类、脂肪和蛋白质在氧供充分时, 可以氧化分解提供大量能量。其贮备量丰富, 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), 成为长时间运动的主要能源。

## 【考点五十四】儿童少年运动系统的生理特点

### 1. 骨骼与关节

儿童少年的骨骼正处在生长发育时期, 软骨成分较多, 骨化尚未完成, 与成人相比, 儿童少年骨组织中有有机物与无机物之比为 5: 5, 而成人 3: 7, 故儿童少年骨骼弹性大而硬度小, 不易完全骨折但易弯曲变形。

儿童少年在关节结构上与成人基本相同, 但关节面软骨较厚, 关节囊较薄; 关节内外韧带较薄而且松弛, 关节周围的肌肉细长, 故其伸展性与活动范围都大于成人; 关节的灵活性与柔韧性都优于成人, 但牢固性较差, 在外力的作用下较易脱位。

### 2. 肌肉

儿童少年与成人相比, 肌肉中水分多, 蛋白质较少, 间质组织多, 肌肉收缩的有效成分少。故收缩能力较弱, 耐力差, 易疲劳, 但恢复较快。

## 【考点五十五】根据儿童少年运动系统的发育特点, 在体育教学和运动训练时应注意:

1. 注意养成正确的身体姿势;
2. 注意全面的身体锻炼;
3. 注意运动场地的选择;

4. 慎用负重练习；
5. 注意矿物质补充；
6. 注意将柔韧练习与负重练习结合；
7. 注意肌肉的平衡发展。

### 【考点五十六】氧运输系统

#### 1. 血液

儿童少年的血液总量比成人少，但按体重百分比来看，则比成人多。

#### 2. 呼吸系统

儿童少年的胸廓狭小、气道较窄、呼吸时的弹性阻力和气道阻力都比较大，而呼吸肌力量又较弱，每次呼吸的深度不及成人，肺活量较小。呼吸频率较快。

#### 3. 心血管系统

心肌纤维短而细，弹性纤维少，心缩力弱。心脏的重量和容积均小于成年人，心跳频率快。

## 体育保健学

### 第一章 体育卫生

#### 【考点五十七】传染病流行途径及预防

传染病流行时有三个基本环节，即传染源、传播途径和易感人群。预防传染病的原则是阻断流行过程中的任何一个环节，即控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。

### 第二章 医务监督

#### 【考点五十八】产生运动性疲劳的可能机制

能源耗竭学说（衰竭学说）、代谢产物堆积学说、内环境稳定性失调学说、保护性抑制学说、突变理论、离子代谢紊乱、自由基损伤学说、神经-内分泌-免疫网络理论。

#### 【考点五十九】判断运动性疲劳方法

### 1. 主观感觉

判断疲劳的内容有自我感觉、面色、排汗量、呼吸、动作、注意力的症状等方面。

### 2. 客观指标

(1) 骨骼肌指标;

(2) 心血管系统指标(心率、血压、心电图、血尿素);

心率(HR)是评定运动型疲劳最简易的指标。基础心率:是指安静、室温条件下,清晨、起床前静卧时的心率,也可用脉搏表示。机能正常时基础心率相对稳定。如果大负荷训练后次日清晨起床前的基础心率较平时增加10次/分以上,若无其他任何原因,则认为是疲劳。

运动状态下血压:一般情况下,收缩压随运动强度的加大而升高,舒张压不变或有轻度的上升或下降,但出现以下情况时说明已产生疲劳或过度疲劳。

(3) 其他指标(尿蛋白、用皮肤两点辨别阈来诊断疲劳、闪光频度融合、唾液pH值)。

## 【考点六十】消除运动性疲劳的方法

劳逸结合(放松活动、睡眠)、物理措施(温水浴、桑拿浴、按摩、吸氧与负离子吸入)、营养补充、中草药。

## 【考点六十一】体育课的健康分组

### 1. 健康分组的依据:

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

### 2. 健康分组的组别:

- (1) 基本组;
- (2) 准备组;
- (3) 医疗体育组。

## 【考点六十二】蛋白质

蛋白质是体内氮元素的唯一的来源。

生理功能:

1. 维持细胞组织的生长、更新和修复;
2. 参与多种重要的生理活动;



3. 氧化供能。

### 【考点六十三】脂肪的生理功能

1. 供给热能。
2. 构成一些重要生理物质。
3. 维持体温和保护内脏。
4. 促进脂溶性维生素的吸收。
5. 增加饱腹感。

### 【考点六十四】糖的生理功能

1. 供给热量。
2. 构成一些重要生理物质。
3. 节约蛋白质。
4. 抗生酮作用。
5. 保肝解毒的作用。

### 【考点六十五】维生素的功能

1. 维生素 A

功能：参与视网膜视紫红质的合成与再生，维持正常暗适应能力，维持正常视觉等。

缺乏后果：导致夜盲症等症状。

2. 维生素 C

功能：参与体内氧化还原过程；维持组织细胞的正常能量代谢和调节细胞内氧化还原反应电位；促进铁的吸收；促进伤口愈合等。

3. 维生素 D

功能：对骨骼形成极为重要，其主要功能是调节钙和磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用，构成健全的骨骼与牙齿。

### 【考点六十六】水的功能

水是人体最重要的营养素。水是人体数量最多的成分，约占体重的 50%—60%。

功能：

1. 水是体内各种生理活动和生化反应必不可少的介质；
2. 水是体内吸收、运输营养物质，排泄代谢废物最重要的载体；

3. 维持正常体温；
4. 润滑功能。

### 第三章 肥胖的判定指标方法与运动处方

#### 【考点六十七】肥胖的诊断指标

体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高 (米)<sup>2</sup> 即  $\text{kg}/\text{m}^2$

目前临床用体重指数 (BMI) 来评价: <18.5 $\text{kg}/\text{m}^2$  者为体重过低; 18.5—24.9 $\text{kg}/\text{m}^2$  为正常范围;  $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$  为超重;  $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$  为肥胖。

#### 【考点六十八】运动减肥建议

1. 医学检查 (每周 0.5 千克为宜);
2. 确定目标后制定运动处方:
  - (1) 注意饮食, 减少热量的过多摄入;
  - (2) 以有氧运动为主;
  - (3) 充分的准备活动和做好整理活动;
  - (4) 细心观察体会主观体力感觉程度, 做适当调整。

#### 【考点六十九】运动处方的内容

1. 运动目的。
2. 运动形式。
3. 运动强度。
4. 运动时间。
5. 运动频率。
6. 运动注意事项及微调整。

### 第四章 运动性疾病

#### 【考点七十】中暑的预防

1. 夏天炎热时要安排好训练时间, 避免在一天中最热的时候进行训练。

2. 安排好炎热天气训练和比赛的营养和饮水, 注意补充食物中的蛋白质, 主要是强调运动员少量多次的饮水原则, 训练或比赛后的氯化钠供给应从常温的 10—15 克增加到 20—25 克。

3. 对不耐热群体要加强预防措施。

### 【考点七十一】人工呼吸的操作方法

使伤员仰卧, 松开领口、裤带和胸腹部衣服; 清除口腔内的异物, 把患者口腔打开, 盖上一块纱布; 急救者一手掌尺侧置于病人前额, 使其头部后仰, 拇指和食指捏住病人鼻孔, 以免气体外溢; 另一手托起患者下颌, 掌根部轻压环状软骨, 使其间接压迫食管, 以防吹入的空气进入胃内; 然后深吸一口气, 张嘴, 用双唇包绕封住病人的嘴外缘, 并紧贴向内里吹气, 吹气完后马上放开鼻孔, 反复进行。吹气要深而快, 每次吹气量约 800—1200 毫升。开始应连续两次吹气, 以后每隔 5 秒吹一次气, 相当于 12—16 次 / 分的频率进行, 直到病人恢复自主呼吸。

### 【考点七十二】胸外心脏按压操作方法

使病人仰卧于硬板床或地上, 急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下 1/3 交界处, 另一手交叉重叠于其手背上, 肘关节伸直, 充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉的力量, 有节奏的带有冲击性地按压胸骨, 使其下陷 3—4 厘米 (儿童相对更轻些) 每次按压后随即抬手, 使胸部复位, 频率为 60—80 次 / 分钟。

对呼吸心跳均停止的病人, 应同时进行上述两种急救措施。单人心肺复苏时, 每按压胸部 30 次, 吹气 2 次, 即 30: 2。最好由两个人同时进行, 一人做人工呼吸, 一人做心肺复苏, 胸外按压 5 次, 吹气 1 次, 即 5: 1。

## 第五章 运动损伤

### 【考点七十三】运动损伤发生的直接原因

1. 思想上不够重视;
2. 缺乏合理的准备活动;
3. 技术动作错误;
4. 运动负荷 (尤其是局部负担量) 过大;
5. 身体功能和心理状态不良;
6. 组织方法不当;
7. 动作粗野或违反规则;

8. 场地设备的缺陷；
9. 不良气象的影响。

### 【考点七十四】运动损伤的预防原则

1. 加强思想教育；
2. 合理安排运动负荷；
3. 认真做好准备活动；
4. 合理安排教学、训练和比赛；
5. 加强易损伤部位的练习；
6. 加强医务监督工作。

### 【考点七十五】开放性软组织损伤的种类及处理原则

体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、切割伤、刺伤和撕裂伤。

这类损伤的处理原则是：及时止血和处理创口、预防感染。先止血然后再处理伤口（清洗、消毒、缝合、包扎、消炎）。

### 【考点七十六】擦伤的处理

1. 创口浅、面积小的擦伤：用生理盐水洗净创口，创口周围用 75% 的酒精消毒，局部涂以红汞或紫药水，无需包扎。
2. 关节附近的擦伤：采用消炎软膏或抗菌素软膏涂抹，并用无菌敷料覆盖包扎。
3. 创口中有煤渣、细纱、泥土：用生理盐水冲洗干净，必要时用硬毛刷子将异物刷净；然后，创口用双氧水，创口周围用 75% 酒精消毒；最后用凡士林纱条覆盖并包扎。
4. 伤口较深、污染严重：应注射破伤风抗毒血清，并给与抗生素治疗。

### 【考点七十七】撕裂伤和切割伤的处理

1. 创口较小：经消毒处理后，用黏膏或创可贴黏合即可。
2. 创口较大：止血，缝合创口。
3. 伤情和污染较重或较深：注射破伤风抗毒血清，并给以抗生素治疗。

### 【考点七十八】闭合性软组织损伤的种类及早期处理

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

## 2. 急性损伤的处理

(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。

## 【考点七十九】闭合性软组织损伤的中期及晚期处理

1. 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、化瘀、生新的中草药。

2. 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。

## 【考点八十】慢性损伤

主要是改善伤部的血液循环，促进组织的新陈代谢，合理地安排局部的负担量。

治疗方法与急性损伤的中、后期大致相同，应将功能康复锻炼与治疗紧密结合起来。

## 【考点八十一】急救包扎的方法

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。包扎时以环形包扎法开始，然后将绷带向上斜形缠绕，后一圈压前一圈的  $1/2—1/3$ 。

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。包扎时从环形包扎开始，然后用一个拇指压住绷带，将其上缘反折，后一圈压住前一圈的  $1/2—1/3$ ，每圈的转折线应相互平行。

4. “8”字形包扎法：多用于包扎肘、膝、踝等关节处。

# 学校体育学

## 第一章 体育课

### 【考点八十二】学生各项体能自然发展的敏感期

体能	敏感期/岁	体能	敏感期/岁	体能	敏感期/岁
绝对力量	10-13	动作速度	7-9	平衡能力	6-8
相对力量	14-17	最高速度	7-12	模仿能力	7-12
速度力量	7-13	短时耐力	10-15	协调性	10-12
反应速度	7-11	长时耐力	14-16	灵敏性	10-12

### 【考点八十三】体育课密度

体育实践课的密度，亦称一般密度或综合密度。密度分为综合密度和运动密度两种。

1. 综合密度：是指一节课中各项活动合理运用时间（包括教师指导、学生练习、相互帮助与观察、练习后的休息及组织措施等）与实际上课总时间的比例。
2. 运动密度：练习时间与实际上课的总时间的比例，又称练习密度。

### 【考点八十四】安排调节体育课密度的要求

1. 认真备课，周密设计；
2. 改进与提高组织水平；
3. 改进教与学的方法和技巧；
4. 提高学生练习的主动性、积极性。

### 【考点八十五】安排体育课运动负荷的要求

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。

### 【考点八十六】调节体育课运动负荷的方法

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；
6. 改变课的组织教法。

## 第二章 课外体育

### 【考点八十七】课外体育活动的组织形式及组织实施

#### 1. 组织形式

全校性活动和年级活动、班级活动和小组活动、俱乐部活动、小团体活动、个人锻炼活动。

#### 2. 组织实施

校长或主管校领导为全校课外体育活动总负责人；体育教师是课外体育活动的业务工作责任人，具体负责编制实施方案并把方案付诸实践；班主任：班主任是各班级课外体育活动负责人；学生干部：共青团、少先队、学生会、班级以及学生体育协会等组织中的骨干。

### 【考点八十八】学校课余体育训练的特点及组织形式

#### 1. 特点

基础性；相对系统性；亚极限负荷；符合儿童少年生长发育特点。

#### 2. 组织形式

学校运动队；基层训练点；体育特长班；体育俱乐部。

#### 3. 训练的内容

体能训练；技术训练；心理训练；战术训练；品德与作风的训练。

### 【考点八十九】课余体育竞赛

#### 1. 课余体育竞赛的特点

(1) 课余性；(2) 群众性；(3) 教育性；(4) 多样性。

## 2. 常见形式

常见形式：学校运动会、单项运动竞赛、单项娱乐性（趣味性、健身性）比赛、季节性单项比赛、体育节或称体育周、体育文化节（健身周、健身节、校园体育吉尼斯、健身文化节）、校际间交流比赛。

校际间交流比赛多为单项交流赛。组织这类比赛的目的是为了加强学校之间的交流，相互学习，共同提高，促进团结和友谊。同时也为了宣传学校，提高学校的知名度。

## 3. 课余体育竞赛的组织

校运会（体育节、体育文化艺术节）的组织、单项比赛的组织、体育节的组织。

# 第三章 体育工作计划

## 【考点九十】体育工作计划的分层

### 1. 分类：

全年教学工作计划、学期教学工作计划（教学进度）、单项（单元）教学工作计划和课时计划（教案）四种。

### 2. 课时计划（教案）

体育课教案的内容包括：教学目标、教学内容、教学方法、教学环境、身体练习的负荷量度、体育教学评价等几个方面。

## 【考点九十一】体育教师的工作性质及劳动特点

1. 体育教师“一育兼一科”的工作广泛性。
2. 校内外体育工作的多样性。
3. 对学生教育影响的全面性。
4. 室外工作的艰苦性。

## 【考点九十二】体育教师的基本条件

1. 高尚的道德品质。
2. 深厚的理论基础与广博的知识。
3. 良好的专项技能技术。
4. 现代教育思想和教育观念。



5. 全面的专业工作能力。
6. 良好的心理品质和强健的体魄。

### 【考点九十三】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。
- 配合开展学生体质测试和健康教育工作。
7. 体育宣传与器材设施维护。
  8. 参与社会体育工作。

## 体育游戏

### 第一章 体育游戏的概念和分类

#### 【考点九十四】体育游戏的分类

##### 1. 游戏的分类

可以将游戏分成娱乐性游戏、教育性游戏和竞赛性游戏三大类。

##### 2. 体育游戏的分类

(1) 按运动项目进行分类：篮球游戏、排球游戏、足球游戏、田径游戏、体操游戏、武术游戏等。

(2) 按游戏进行的形式分类：接力游戏、追逐游戏、角斗游戏、攻防争夺游戏、传递抛接游戏、集体竞快游戏等。

(3) 按身体素质进行分类：速度游戏、力量游戏、灵敏游戏、耐力游戏等。

(4) 按基本活动技能进行分类：奔跑游戏、跳跃游戏、投掷游戏、攀爬游戏等。

(5) 按游戏参加者的年龄分类：幼儿游戏、儿童少年游戏、青年游戏、中老年游戏等。

#### 【考点九十五】体育游戏的特点

1. 具有锻炼身体的价值。
2. 具有趣味性特点。
3. 具有一定的规则。
4. 具有综合性特点。
5. 具有教化性特点。
6. 直接目的不是为了创造物质财富。
7. 可采用假设和虚构的方法。

## 第二章 体育游戏创编技巧与程序

### 【考点九十六】体育游戏创编的原则及体育游戏的创编技法

1. 创编原则：
  - (1) 锻炼性原则；
  - (2) 趣味性原则；
  - (3) 针对性原则。
2. 体育游戏的创编技法：
  - (1) 变化法；
  - (2) 组合法；
  - (3) 移植法；
  - (4) 程序法；
  - (5) 提炼法。

### 【考点九十七】体育游戏的创编程序

- (1) 明确游戏的目的和任务。
- (2) 选择游戏的素材。
- (3) 确定游戏的方法。
- (4) 制定游戏的规则。
- (5) 确定游戏的名称。
- (6) 提出游戏的教学建议。

## 第三章 体育游戏的教学

### 【考点九十八】体育游戏教学原则及特点

1. 教学原则
  - (1) 教师主导性原则。
  - (2) 教育性原则。

(3) 锻炼性原则。

(4) 娱乐性原则。

(5) 安全性原则。

## 2. 体育游戏教学的特点

(1) 学生具有主动积极性。

(2) 教学任务的多样性。

(3) 体力活动和智力活动相结合。

(4) 讲解与组织工作较难。

## 【考点九十九】体育游戏的教学形式

1. 集中注意力游戏。

2. 准备活动游戏。

3. 体育技术游戏。

4. 体育战术游戏。

5. 身体素质游戏。

6. 放松游戏。

## 【考点一百】体育游戏的准备工作

1. 场地：准备游戏场地时要注意以下几点：

(1) 要注意场地的安全性；(2) 场地的界限要清楚；(3) 游戏场地离教室要远点。

2. 教具：体育老师的教具可从以下途径得到：

(1) 利用其它体育项目的教具；(2) 收集各种废弃物作为游戏教具；(3) 购买；(4) 教师自己动手做教具；⑤发动学生准备。

3. 助手：

游戏的助手可以从以下几种学生中选择：

(1) 伤、病的见习生；(2) 班长、体育委员、各组组长；(3) 做分队游戏时，某些队多出的一人。

## 【考点一百零一】体育游戏教学的组织与管理

1. 游戏的分队

(1) 人数相等；(2) 实力相当；(3) 男女分开；(4) 人数恰当。

2. 选择领头人

领头人又称引导人，带头人，是游戏开始时领头做游戏的人，或者是游戏中担任主角的人。

挑选领头人的方法有以下几种：

- (1) 教师指定；
- (2) 学生推荐；
- (3) 学生自荐；
- (4) 学生轮流担任。

### 3. 体育游戏课中的指导与管理

(1) 及时按照规则处理犯规现象；(2) 及时防止争吵；(3) 立即处理不安全因素；(4) 防止游戏中的学生脱离集体；(5) 适时地结束游戏。

## 体育心理学

### 第一章 运动兴趣和动机

#### 【考点一百零二】运动兴趣的定义及品质

##### 1. 运动兴趣的定义

运动兴趣是人们积极地认识、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。

##### 2. 运动兴趣的品质（特征）

(1) 运动兴趣的倾向性；(2) 运动兴趣的广泛性；(3) 运动兴趣的稳定性；(4) 运动兴趣的效能。

#### 【考点一百零三】运动兴趣分类

1. 根据运动兴趣的内容，可以分为物质兴趣和精神兴趣。
2. 根据运动兴趣的倾向性，可以分为直接兴趣和间接兴趣。
3. 根据运动兴趣的广泛性，可以分为广泛兴趣和中心兴趣。
4. 根据运动兴趣的深度、范围和稳定性，可以分为有趣、乐趣和志趣。

#### 【考点一百零四】影响运动兴趣水平的主要因素

1. 运动需要的满足。
2. 现有的运动技能水平。
3. 运动内容的新奇性与适合性。
4. 成功体验的获得。

5. 融洽的师生关系。

### 【考点一百零五】运动动机的定义及运动动机的功能

#### 1. 运动动机的定义

它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。是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要，以及参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。

#### 2. 运动动机的功能：

(1) 发动功能；(2) 选择功能；(3) 强化功能；(4) 维持功能。

### 【考点一百零六】运动动机的培养和激发

1. 充分重视和利用学生的各种需要。

2. 提高学生的体育成就动机。

3. 适当展开竞争，积极组织合作。

4. 及时反馈，积极评价。

5. 端正对运动活动的态度。

## 第二章 运动技能的学习及体育待优生

### 【考点一百零七】动作技能形成的阶段

#### 1. 动作技能形成的阶段

认知定向阶段（泛化阶段）；动作的连结阶段（分化阶段）；协调完善阶段

#### 2. 体育待优生的心理致因

缺乏正确的学习动机；意志品质薄弱；过分关注同伴对自己的评价；自信心不足。

#### 3. 体育教学时的注意事项：

(1) 提高体育学困生对学习体育重要性的认识；(2) 增强体育学困生学习体育的自信心；(3) 加强学生意志品质的培养；(4) 采用不同的教学手段和方法；(5) 重视发挥好班级体育骨干的作用。

## 运动训练学

### 第一章 竞技体育与运动训练

#### 【考点一百零八】竞技体育的基本构成要素及运动成绩的决定因素

1. 竞技体育的基本构成要素：

(1) 运动员选材；(2) 运动训练；(3) 运动竞赛；(4) 比赛体育管理。

2. 运动成绩的决定因素：

(1) 运动员在比赛中的表现；(2) 对手在比赛中的表现；(3) 竞赛结果的评定行为。

#### 【考点一百零九】竞技能力

1. 竞技能力的构成

体能、技能、战术能力、运动智能及心理能力所构成。

2. 体能水平集中表现

体能水平集中表现于力量、速度、耐力三种基本运动素质和各种组合性运动素质发展水平。

#### 【考点一百一十】正确理解负荷的构成

1. 运动训练过程中的任何一个负荷，都包含着负荷的量与强度这样两个方面。

①负荷量的评价指标：次数、时间、距离、重量等。

②负荷强度的评价指标：练习的速度、远度、高度、单位练习的负荷量或练习的难度予以衡量。

2. 渐进式地增加负荷的量度：阶段性提高运动负荷的方式大体有四种：

(1) 直线式；(2) 阶梯式；(3) 波浪式；(4) 跳跃式。

训练负荷按跳跃式增加，这种方式只有在特殊的情况下，对优秀运动员才可采用。

### 第二章 运动训练方法与手段

#### 【考点一百一十一】运动训练手段结构及基本操作方法

### 1. 运动训练手段结构

- (1) 结构：动力特征；动作构成；动作过程。
- (2) 动力特征包括：力的支点、力的大小、力的方向。
- (3) 动作构成包括：姿势、轨迹、时间、速度、速率、力量及节奏。
- (4) 动作过程包括：动作开始、进行和结束三个阶段。

### 2. 运动训练的基本操作方法

主要包括：分解、完整、重复、间歇、持续、变换、循环及比赛等训练法。

## 【考点一百一十二】分解训练法和完整训练法

### 1. 分解训练法定义

分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分解成若干个环节或部分，然后按环节和部分分别进行训练的方法。

2. 类型：单纯分解训练法、递进分解训练法、顺进分解训练法和逆进分解训练法。

### 3. 完整训练法的定义

完整训练法是指从技术动作或战术配合的开始到结束，不部分和环节，完整地进行练习的训练方法。

完整训练法可用于单一动作的训练，也可用于多元动作的训练；可用于个人成套动作的训练，也可用于集体配合动作的训练。

## 【考点一百一十三】重复训练法及间歇训练法

### 1. 重复训练法定义

重复训练法指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。

### 2. 重复训练的类型

短时间重复训练法、中时间重复训练法和长时间重复训练法。

### 3. 间歇训练法定义

间歇训练法是指对多次练习时间的间歇时间作出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。

4. 间歇训练法的类型：①高强度间歇训练法；②强化性间歇训练法；③发展性间歇训练法。

## 【考点一百一十四】持续训练法及变换训练法

### 1. 持续训练法定义

持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练方法。

2. 持续训练法类型：根据持续时间长短，持续训练法可分为三种基本类型，短时间、中时间和长时间持续训练法。

### 3. 变换训练法的定义

变换训练法是指变换运动负荷、练习内容、练习形式以及条件，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。

4. 变换训练法的类型：依据变换的内容可分为，负荷变换训练法、内容变换训练法、形式变换训练法。

## 【考点一百一十五】循环训练法及比赛训练法

### 1. 循环训练法定义

根据训练具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定的顺序和路线，依次完成每站练习任务的训练方法。

### 2. 循环训练法类型

根据各组练习之间间歇负荷特征，可分为循环重复训练、循环间歇训练和循环持续训练法。三种循环训练法的组织形式共有三类：流水式、轮换式和分配式。

### 3. 比赛训练法定义

比赛训练法是指在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下，按比赛的规则和方式进行训练的方法。

### 4. 比赛训练法类型

依据比赛性质可将比赛训练法分为：教学性比赛方法、模拟性比赛方法、检查性比赛方法和适应性比赛方法。

## 第三章 运动员体能及其训练

### 【考点一百一十六】运动员体能的构成及基本要求

体能是指运动员机体的基本运动能力，是运动员竞技能力的重要组成部分。

#### 1. 构成要素

身体形态、身体机能、运动素质。

#### 2. 基本要求

(1) 合理安排一般体能训练和专项体能训练。

(2) 体能训练应与技术、战术、心理和智能训练有机结合，选择手段应力求与专项技术



动作形式和生物力学特征近似。

(3) 体能训练在整个训练中所占的比重, 以及一般体能训练和专项体能训练的比例的确定要因时、因项、因人而异。

(4) 体能训练的主要内容是运动素质训练, 要抓住有利时机, 使该素质在适时的年龄阶段得到相应的发展。

(5) 在训练中应加强对运动员的思想政治教育, 培养吃苦耐劳的意志品质。

### 【考点一百一十七】力量素质

1. 定义: 力量素质指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。

2. 分类

(1) 依力量素质与运动专项关系: 一般力量和专项力量; (2) 依力量与运动员体重关系: 绝对力量和相对力量; (3) 依完成不同运动所需力量素质的不同特点: 最大力量、快速力量(爆发力)、力量耐力。

3. 训练

最大力量训练发展途径:

(1) 增加肌肉横断面; (2) 提高肌肉中的磷酸肌酸储备量, 加快工作中 ATP 合成速度; (3) 提高肌肉间及肌肉内的协调性; (4) 改进和完善动作技术。

快速力量训练的方法与手段:

(1) 重复练习法; (2) 阶梯极限用力法; (3) 静力训练法。

### 【考点一百一十八】速度素质

1. 概念

速度素质是指人体快速运动的能力。

2. 分类

(1) 反应速度, 指人体对各种信号刺激(声、光、触等)快速应答的能力。(2) 动作速度, 指人体或人体某一部分快速完成某一动作的能力。(3) 移动速度, 指人体在特定方向上位移的速度。

3. 反应速度的训练方法与手段:

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

4. 动作速度的训练方法与手段:

(1) 利用外界助力提高运动员动作速度; (2) 减小外界自然条件阻力; (3) 利用动作加速或利用器械重量变化而获得的后效作用发展动作速度; (4) 借助信号刺激提高动作速度;

(5) 缩小完成练习的空间和时间界限。

5. 提高移动速度的方法与手段:

- (1) 采用 85%—95% 负荷强度 (最高速度), 重复次数不应过多, 间歇时间相对充分;
- (2) 各种爆发力练习;
- (3) 高频率的专门性练习。如高抬腿、小步跑、后蹬跑等;
- (4) 利用特定场地器材进行加速练习, 如斜坡跑和骑固定自行车等。

### 【考点一百一十九】耐力训练的方法和手段

一般耐力训练的常用方法与手段:

- (1) 各种形式的长时间跑;
- (2) 长时间进行的其他周期性运动, 即跨专项练习, 如速度滑冰、划船、自行车等;
- (3) 长时间重复做某一非周期性运动, 如排球运动中多次做滚动练习;
- (4) 反复做克服自身体重的练习, 坚持较长时间的抗小阻力的练习;
- (5) 循环练习。

### 【考点一百二十】柔韧素质的概念

1. 概念

柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。

2. 训练方法

柔韧性训练基本上采用拉伸法, 分为动力拉伸法和静力拉伸法。

### 【考点一百二十一】灵敏素质

1. 概念

灵敏素质是指在各种突然变换的条件下, 运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向, 以适应变化着的外环境的能力。

2. 灵敏训练的主要手段

(1) 让运动员在跑、跳当中迅速、准确、协调地做出各种动作, 如快速改变方向的各种跑、各种躲闪和突然起动的练习, 各种快速急停和迅速转体的练习等。(2) 各种调整身体方位的练习, 如利用体操器械做各种较复杂的动作等。(3) 专门设计的各种复杂多变的练习, 如立卧撑、十字变向跑及综合变向跑等。(4) 各种改变方向的追逐性游戏和对各种信号作出复杂应答的游戏等。

## 第四章 运动员技术能力及其训练

### 【考点一百二十二】动作要素与技术结构

#### 1. 动作要素

动作要素包括身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速度、动作速率、动作力量和动作节奏等；

#### 2. 技术结构

包括动作基本结构和技术组合。动作基本结构由动作基本环节和环节之间的顺序构成。技术组合由若干独立的技术动作连结组成的集合。

## 田径类

### 第一章 田径运动

#### 【考点一百二十三】奥运精神

奥运格言（口号）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。”

#### 【考点一百二十四】田径运动概念

田径运动是指由田赛、径赛和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。

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的比赛项目，或在一定时间内走完、跑完多少距离的比赛项目。

全能运动是指部分跑、跳跃、投掷项目组成的，以评分为计算成绩办法的综合比赛项目。

#### 【考点一百二十五】跑的概念

### 1. 跑的概念

跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相互交替，上肢与下肢蹬与摆协调配合的周期性运动。跑的周期是两次单脚支撑和两次腾空。

走和跑的主要区别是：有无腾空。

### 2. 影响跑的力

对人体跑动产生作用的力包括内力与外力。

(1) 内力，内力是指肌肉收缩时产生的力。

(2) 外力：①支撑反作用力；②重力；③摩擦力；④空气阻力。

### 3. 影响跑的因素

决定跑速的主要因素是步长和步频。(1) 影响步长的因素：①肌肉力量的大小；②下肢的长度；③柔韧性（主要是髋关节）。(2) 影响步频的因素：①神经过程的灵活性；②肌肉中快肌纤维与面积所占百分比及步长增大程度；③动作协调性。

## 【考点一百二十六】100 米跑的技术

### 1. 起跑

起跑器的安装方式有普通式和拉长式两种。起跑过程包括“各就位”“预备”和鸣枪三个阶段。

听到“各就位”口令后，运动员应轻快地走到起跑器前，俯身，两手撑地，两脚依次蹬在前、后抵足板上，脚尖与地面接触，后膝跪地，通常将有力腿放在前起跑器上。接着两臂伸直，两手指间距离略宽于肩，四指并拢或稍分开与拇指成“人”（或“八”）字形有弹性的支撑在起跑线后。听到“预备”口令后，逐渐抬起臀部和后膝，臀部要稍高于肩部 10-20 厘米，同时使身体重心向前上方移动，身体重心落在两臂和前腿上，身体重心投影点落在距起跑线 15-20 厘米处。听到枪声后，两手迅速推离地面，屈肘做有力的前后摆动，同时两腿快速用力蹬起跑器，后脚快速蹬离起跑器后迅速屈膝向前上方摆出，摆出时脚不应离地面过高。

2. 起跑后的加速跑：它的任务是尽快加速到自己的最高速度。

3. 途中跑：途中跑的任务是继续发展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一段，应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。

## 【考点一百二十七】弯道起跑和起跑后的加速跑

为了便于弯道起跑后能有一段直线距离进行加速跑，应将起跑器安装在弯道跑道的右侧，起跑器对着弯道的切线方向。

运动员从直道进入弯道时，身体应有意识地向内倾斜，加大右侧腿和臂的摆动力量和幅度，

身体应向圆心方向倾斜。后蹬时，右腿用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。两腿摆动时，右腿膝关节稍向内摆动，左腿膝关节稍向外摆动。两臂摆动时，右臂前摆稍向左前方，后摆时肘关节稍偏向右后方；左臂稍离躯干做前后摆动。弯道跑的两腿蹬地与摆动方向都应向身体向圆心方向倾斜趋于一致。

## 【考点一百二十八】跨栏跑

跨栏跑的成绩主要取决于运动员的平跑速度、过栏技术及跑跨结合能力。全程跑技术可分为起跑至第一栏技术、跨栏步技术、栏间跑技术和终点冲刺跑技术。下面对直道栏技术、弯道栏技术动作进行分析。

### 1. 110 米跨栏跑技术（男子）

110 米栏间距离为 9.14 米，栏高 1.067 米，起跑线到第一栏的距离为 13.72 米，最后一栏至终点线的距离为 14.02 米。

起跑至第一栏加速跑如采用 8 步，应将起跨腿放在前起跑器上，如跑 7 步，摆动腿放在前起跑器上。

跨栏周期由一个跨栏步和栏间三步跑构成。栏间跑技术的特点是重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例是小、大、中。

### 2. 100 米跨栏跑技术（女子）

100 米跨栏的栏间距离为 8.5 米，栏高 0.84 米，起跑线到第一栏的距离为 13 米，最后一栏至终点线的距离为 10.5 米。

## 【考点一百二十九】接力跑技术

### 1. 起跑

持棒起跑，第一棒运动员采用蹲踞式起跑，通常右手持棒，其基本技术类同短跑起跑，但接力棒不得触及起跑线及起跑线前面的地面。持棒的方法一般用中指、无名指和小指握住棒的末端，用拇指和食指分开撑地。

接棒人起跑，第二、三、四棒运动员多采用半蹲式或站立式起跑。第二、四棒选手站在跑道外侧，第三棒选手站在跑道内侧。

### 2. 传接棒方法

上挑式：接棒人手臂自然后伸，手臂与躯干成  $40^{\circ}$  —  $45^{\circ}$  角，掌心向后，虎口张开朝下。传棒人将棒由下向前上方“挑”送到接棒人手中。

下压式：接棒人手臂后伸，与躯干成  $50^{\circ}$  —  $60^{\circ}$  角，掌心向上，虎口向后，拇指向内。传棒人将棒的前端由上向下“压”送到接棒人手中。此种方法的优点是每一次传接棒都能握住

棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒人在手臂后伸时相对紧张。

### 3. 传、接棒的时机

在接力区内传、接棒的双方都能有较高的跑速时是传、接棒的良好时机。一般把这一时机设计在约离接力区末端 4.50 米处出现，其根据是此时传棒运动员仍处于高速之中，而接棒运动员也能加速到一定的速度水平。

## 第二章 田赛

### 【考点一百三十】跳高

#### 1. 分类

跳高运动由助跑、起跳、过杆和落垫 4 部分组成。

#### 2. 背越式跳高技术的组成

背越式跳高成为现代最先进的跳高技术。背越式跳高的完整技术是由助跑、起跳、过杆和落垫四个部分组成。

(1) 助跑：背越式跳高运动员大多采用 8 步助跑。前 4 步为直线助跑，助跑方向与横杆之间的角度在 70 ~ 90 度；后 4 步为弧线助跑。

#### (2) 起跳

背越式跳高的起跳在起跳脚踏向起跳点时，要求保持住身体的内倾姿势向前送髋和前移躯干，并使起跳腿一侧的髋超越摆动腿同侧的髋，同时控制肩轴几乎与横杆垂直，形成肩轴与髋轴的扭紧状态。然后，起跳腿以大腿带动小腿积极下压着地，着地时起跳脚外侧跟部接触地面，接着通过脚的外侧滚动至全脚掌，脚尖朝向弧线的切线方向。随着身体由内倾转为垂直，迅速地完缓冲和蹬伸动作。蹬伸动作依次由髋、膝、踝顺序用力，躯干和三个关节充分伸展，运动员顺势向上跳起。

#### (3) 过杆

过杆是最终决定跳跃成败的重要环节。合理的过杆技术应利用人体旋转，以及根据人体与横杆相对位置的变化，控制旋转速度的变化，使身体的各个部位顺利地越过横杆。

#### (4) 落垫

由于海绵垫铺设于跳高的落地区，所以背越式跳高的落垫技术比较简单。在人体向后上方甩腿之后，保持着屈髋伸膝的姿势下落，最后以背部落于海绵垫上。落在海绵垫后要做好缓冲控制，防止受伤。

## 【考点一百三十一】跨越式跳高技术

### 1. 跨越式跳高技术的组成

跨越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆、落地等紧密衔接的四个部分组成。

### 2. 跨越式跳高动作要领

侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角为 30—60 度，一般跑 6—8 步；用左脚起跳的在右侧助跑，用右脚起跳的在左侧助跑；助跑逐渐加速，在距横杆垂直线三四脚的地方，用力起跳；起跳脚以脚跟先着地、快速过渡到全脚掌并稍屈膝、以前脚掌快速有力蹬地起跳，同时摆动腿积极向上方摆起，两臂配合协调上摆；过杆时上体前倾，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后稍内旋，积极下压；过杆后上体稍前倾并向横杆方向扭转，接着起跳腿迅速向上摆起、高抬外旋，两腿相继过杆；摆动腿先落地，然后起跳腿落地，屈膝缓冲。

## 【考点一百三十二】跳远

### 1. 跳远技术的组成

跳远的完整技术是由助跑、起跳、空中动作和落地四个部分组成。

#### (1) 助跑

跳远的助跑速度与跳远成绩密切相关。跳远助跑的任务就是获得理想的水平速度，并为准确踏板和快速有力的起跳做好准备。跳远必须做到快、准、稳、直。

#### (2) 起跳

起跳时应充分利用助跑所获得的速度，在较短的时间内创造尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角。

#### (3) 空中动作一般分以下三种：

①挺身式；②蹲踞式；③走步式。

## 【考点一百三十三】立定跳远、三级跳远

### 1. 立定跳远技术的组成

完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。

### 2. 动作技术要领

预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。

起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。

落地缓冲：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。

### 3. 三级跳远

第一跳为单足跳，第二跳为跨步跳，第三跳为跳跃。

## 【考点一百三十四】影响投掷远度的因素和投掷的技术特点

### 1. 影响投掷远度的因素：

(1) 出手速度（影响最大）；(2) 出手角度；(3) 出手高度；(4) 空气动力学因素（器械仰角、风速、风向、器械自转、器械构造等）。

### 2. 投掷项目共同的技术特点

投掷项目的完整技术都是由握持器械、准备助跑、助跑或预先加速、最后用力和器械出手后的维持身体平衡。

### 3. 铅球

(1) 握球：五指自然分开，将球放在食、中、无名指指根处，拇指和小指扶在球的两侧，手腕背屈。这样可以增加握球的稳定性，防止铅球滑动，充分发挥手腕和手指的力量，使铅球获得更快的初速度。

(2) 持球：握好球后，将球放在锁骨窝处，贴于颈部，下颌略向右转，右臂屈肘，掌心向内，上臂略低于肩或与肩齐平，左臂自然上举，两眼平视前方。

## 【考点一百三十五】掷标枪

正式比赛中成年男子标枪的重量为 800 克，成年女子标枪的重量为 600 克。投掷标枪时，投掷者必须单手持枪，在助跑道内直线助跑后，经肩上将标枪掷出。标枪落地时，枪尖完全落在圆心角约为  $29^\circ$  的扇形落地区内，成绩方为有效。

## 第三章 田径运动的主要规则、裁判方法及场地测画

### 【考点一百三十六】竞赛规程

竞赛规程是比赛的法律性文件，具有唯一性。竞赛规程主要包括下列几方面：

- 主办单位
- 承办单位
- 竞赛日期和地点
- 参加单位



- 竞赛项目
- 参加办法
- 竞赛办法
- 计分办法
- 录取名次与奖励
- 报名、报到与技术会议
- 裁判员和仲裁
- 有关说明与附件等

由于在竞赛规程中不可能概括所有的比赛事宜，因此有必要在竞赛规程中明确规定规程的解释权的归属者，和未尽事宜的解决途径。

### 【考点一百三十七】竞赛日程的编排原则与要求

1. 根据规则规定，竞赛项目如有可能在任一赛次的最后一组和后继赛次的第一组或决赛之间，比赛的最短间隔时间为：200米及200米以下各项目为45分钟；200米以上至1000米各项目为90分钟。1000米以上各项目不在同一天举行。
2. 为减少兼项的冲突、可按兼项的一般规律，将某些项目穿插编排。
3. 某些性质相近的项目编排时要注意其先后顺序，如先800米后1500米，先铅球后铁饼，先跳远后三级跳远等。
4. 径赛中不同组别和性别的同一项目，最好衔接安排，这样有利于裁判工作和场地、器材的布置。
5. 短距离径赛项目，如果赛次少，最好安排在一天内结束比赛。
6. 跨栏项目的比赛，不要连续安排，一般安排在各单元的第一项，也可安排在中长跑、竞走比赛之后进行。
7. 田赛不同组别的同一比赛项目，不要安排同一场地比赛，一般也不连续安排在同一单元进行。
8. 同一时间不要安排两个田赛的长投项目。
9. 撑杆跳高要考虑阳光的照射方向和比赛时间较长，一般安排在上午进行。
10. 接力比赛项目最好安排在各单元最后一项进行，以便保证兼项运动员参赛。

### 【考点一百三十八】编印秩序册

秩序册是运动会各项竞赛进行的时间表，也是运动会各项竞赛工作的依据。其规格和内容可以根据运动会的规模确定，一般应包括下列内容：

1. 封面（运动会名称、主办单位、竞赛日期）
2. 目录
3. 竞赛规程、竞赛须知、补充通知
4. 组织委员会（主席团）人员名单
5. 办事机构及工作人员名单
6. 裁判员名单
7. 代表队名单（运动员姓名、号码对照表）
8. 竞赛日程
9. 各项竞赛分组
10. 有关的最高纪录
11. 比赛场地平面图

### 【考点一百三十九】比赛通则

1. 在分道跑的比赛中，运动员应自始至终在自己的分道内跑进。
2. 所有田赛远度项目中，测量成绩应以 1 厘米为最小测量单位，不足 1 厘米不计。
3. 远度计成绩的项目以比赛的 6 次试跳或试掷中最好的一次成绩作为个人的最高成绩。
4. 高度项目以每名运动员最好一次试跳成绩，包括第一名成绩相等决定名次时的成绩作为最后决定成绩，然后排列名次。
5. 田赛远度项目比赛中，如有成绩相等，应以其次优成绩判定名次，如次优成绩仍相等，则以第 3 较优成绩判定，依次类推。若 6 次成绩均相同，则名次并列（包括第一名）。
6. 田赛高度项目比赛中，成绩相等的录取办法：  
a. 在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前；  
b. 如成绩仍然相等，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。  
c. 如成绩仍相等，并涉及第 1 名时，在最后失败的高度上，每人再试跳 1 次；如仍不能判定名次，则将横杆提升或降低，跳高为 2 厘米，撑竿跳高为 5 厘米。他们在每个高度上只试跳一次，直至分出名次。如涉及其他名次，成绩相同的运动员，名次并列。

### 【考点一百四十】径赛主要规则

计时应从发令枪闪光或烟开始，直至运动员躯干（不包括头、颈和四肢）的任何部位，到达终点线后沿垂直面瞬间为止。在 3 只正式计时表中，两只表所计时间相同，应以两只表所计时间为准；如 3 只表所计时间各不相同，应以中间成绩为准；如只有两只表，所计成绩不同时，应以较差的时间为准。

- a. 在跑道上举行的径赛项目，除非时间为整 0.1 秒，否则末位应进位判读。如：10.11 秒

应计为 10.2 秒。

b. 部分或全部在场外举行的径赛项目，除非时间为整秒，否则末位应进位判读。如：2:09:44.3 应计为 2:09:45。

所有田赛远度项目的比赛，参赛运动员超过 8 人时，应允许每人试跳（掷）3 次，有效成绩最好的前 8 名运动员可再试跳（掷）3 次，其试跳（掷）的顺序与他们前 3 次试跳（掷）的排名相反。当比赛人数只有 8 人或少于 8 人时，每人均可试跳（掷）6 次。

### 【考点一百四十一】半圆式田径场的平面结构

标准田径场跑道的全长为 400 米，由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成。

径赛跑道应设 8 条分道，每条分道的宽度为  $1.22 \pm 0.01$  米，而且每条分道的宽度必须相同。分道线及径赛跑道上的主要界线，应以 5 厘米宽的白线标示。径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。

直、曲段分界线：通常把终点处的直、曲段分界线称为第 1 直、曲段分界线，然后按逆时针方向排列，依次为第 2、第 3、第 4 直、曲段分界线。

## 篮球

### 第一章 篮球运动的简介

#### 【考点一百四十二】篮球的起源及常用的移动技术

##### 1. 起源

1891 年詹姆士·奈·史密斯发明了篮球运动。1895 年传入中国，天津市是我国篮球运动的发源地。

##### 2. 常用的移动技术

常用的移动技术：急停技术可以分为跨步（两步急停）和跳步（一步急停）两种；转身技术包括前转身和后转身；滑步技术。

#### 【考点一百四十三】双手胸前传球的动作方法

双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标；传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用

力拨球并将球传出，球出手后，两手略向外翻。

两眼注视来球，两臂迎球伸出，双手手指自然张开，两拇指成八字，其他手指向前上方伸出，两手形成一个半圆；当手指触球时，两手将球握住，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量，接球后两手持球于腰腹之间。

### 【考点一百四十四】传接球易犯错误和纠正

#### 1. 易犯错误

(1) 双手胸前传球时，全手掌触球，手心没有空出；两拇指距离过大或过小，持球动作不正确。

(2) 双手胸前传球时两肘外展过大，两臂用力不一，形成挤球，出手后两手上下交叉。

(3) 单肩上传球时，没有摆臂、拨指、抖腕动作。

(4) 双手胸前接球时，两手指朝前，两手没有形成半圆；伸臂迎球时臂、腕、指紧张，引球动作不及时。

(5) 接地滚球时伸腿跨步不及时，重心过高。

#### 2. 纠正方法

(1) 两人一组，面对站立，一人握球，一人做双手胸前传球时的正确模仿练习。

(2) 两人一组，一人对墙传球，另一人纠正动作。

(3) 重复讲解双手接球的动作要点。

(4) 多做自抛自接练习，养成张手、伸臂、迎球和及时屈肘引臂的习惯。

### 【考点一百四十五】单肩上传球动作方法

双手持球于胸前，两脚平行开立（或前后开立），以右手传球为例，左脚向传球方向跨出半步，右手靠左手拨送球的力量将球引至右肩上部，右肩关节引展，大、小臂自然弯曲，手腕稍后屈，持球的右下方，左肩对着传球方向，重心落至右脚上；传球时，右脚蹬地发力同时转体带动上臂，以肘领先前臂，手腕前屈，食指、中指、无名指用力拨球将球传出。

两眼注视来球，两臂迎球伸出，双手手指自然张开，两拇指成八字，其他手指向前上方伸出，两手形成一个半圆；当手指触球时，两手将球握住，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量，接球后两手持球于腰腹之间。

### 【考点一百四十六】原地单肩上传球投篮的动作方法

以右手投篮为例。投篮时，右脚在前，左脚稍后（或两腿平行开立），两膝微屈，重心落在两前脚掌上；右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧上方，举球于

右侧头或肩的前上方，目视球筐，大臂与肩关节平行，大、小臂约成 $90^{\circ}$ ，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球的动作，将球柔和地从食、中指端投出；球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

### 【考点一百四十七】原地双手胸前投篮

双手持球于胸前，肘关节自然下垂，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间，目视瞄准点；投篮时，两脚蹬地，上肢随着脚蹬地向前上方伸展，两手腕同时外翻，拇指下压，手腕前屈，食、中指用力拨球，使球通过拇指、食指、中指指端投出。球出手后，两手自然向下向外翻，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展。

### 【考点一百四十八】行进间单手肩上高手投篮

以右手投篮为例，右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨一小步并用力蹬地起跳，右膝屈膝上抬，同时举球至头上方；当身体接近最高点时右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

### 【考点一百四十九】投篮技术易犯错误和纠正方法

#### 1. 易犯错误

- (1) 持球手法不正确，五指没有自然分开，用手心托球。
- (2) 肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不一致。
- (3) 急停时身体重心不稳，造成投篮时上下肢配合不协调，导致动作衔接不连贯。
- (4) 投篮时抬肘伸臂不够，导致手臂前推，形成抛物线偏低。
- (5) 双手投篮时，两手用力不均匀，伸臂不充分。
- (6) 行进间急停时第一步过小，第二步又未能缓冲，造成身体前冲。控制球能力差。
- (7) 跳起投篮时身体前冲，投篮出手时间过早或过晚，上下肢配合不协调。

#### 2. 纠正方法

- (1) 重复讲解和示范投篮的动作要点，使学生了解投篮动作的基本结构，建立明确概念。
- (2) 借助外部条件限制、信号刺激等手段。如让学生以投篮手臂靠近墙壁做徒手或持球的投篮模仿练习，纠正肘部外展。用信号刺激，如用“抬肘、伸臂、压腕”等词语纠正肘关节过早前伸、伸臂不充分以及手腕拨指不够或球不旋转等错误。用“跨步”“二步小”“提膝”“出手”等语言信号提示学生跨步接球、起跳、出手时机等。
- (3) 多做徒手练习，使学生体会协调用力和掌握动节奏。

## 【考点一百五十】运球

### 1. 高运球动作方法（快速推进时常用）

运球时两腿微屈，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，前臂自然伸屈，用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方，球的反弹高度在腰腹之间。

原地高运球的技术动作与行进间高运球的技术相似，原地高运球时运球手按拍球的正上方，使球落在身体侧边。

### 2. 低运球动作方法（保护球或摆脱防守）

两腿迅速弯曲，重心下降上体前倾，球的落点在体侧，用上体和腿保护球；运球时用手腕和手指短促地按拍球的后上方（原地则按拍球正上方），使球反弹高度控制在膝关节的高度，两腿用力后蹬，继续快速前进。

## 【考点一百五十一】交叉步突破、同侧步突破

### 1. 交叉步突破动作方法

以右脚做中枢脚为例。突破时，左脚向前方跨出半步，做向左突破的假动作，当对手重心向右移动时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向对手左侧跨出一大步，同时上体右转探肩，贴近对手，球移至右手，向左脚右斜前方堆放球，右脚迅速蹬地跨步，加速超越对手。

### 2. 同侧步突破动作方法

以左脚为中枢脚为例。突破时左脚内侧蹬地，右脚迅速向对手左侧方跨出一大步，同时向右侧转体探肩，重心前移，球移至右手并堆放球于右脚斜前方，左脚迅速跨步抢位，加速超越对手。

## 【考点一百五十二】防守有球队员

### 1. 防守的位置与距离

防守有球队员时防守人应站在对手与球篮之间，使对方、自己和球篮保持在一条直线上。

### 2. 防守有球队员的动作方法

（1）防投篮；（2）防突破；（3）防运球；（4）防传球；（5）抢球；（6）打球。

## 【考点一百五十三】防守无球队员

防守无球队员的技术可以分为防摆脱、防切入和断球。

### 1. 防守位置与距离

坚持“球—我—他”的选位原则。防守者的位置始终要位于对手和球篮之间，偏向有球一侧（强侧），与球和所防对手三者要成钝角三角形。防守者与对手距离要与对手距球的距离成正比。

2. 防守无球队员的动作方法：（1）防摆脱；（2）防纵切；（3）防横切；（4）断球。

## 第二章 篮球运动的主要战术

### 【考点一百五十四】基本战术及阵型

#### 1. 进攻战术

进攻战术的基础配合有传切、突分、掩护、策应几种类型。

#### 2. 防守的基本战术

挤过、穿过、交换、夹击配合和关门配合、补防配合。

#### 3. 区域联防的站位阵型

区域联防的站位有“2—3”“3—2”“2—1—2”等多种类型，其中最基本的是“2—1—2”阵型。

## 第三章 裁判方法及篮球场地

### 【考点一百五十五】比赛时间

比赛应由4节组成，每节10分钟。在1、2节和3、4节及每一决胜期之间的休息时间为2分钟，半场之间的休息时间为15分钟。如果在第四节比赛时间结束时比分相等，比赛有必要再继续1个或几个5分钟的决胜期来打破平局。

### 【考点一百五十六】暂停

1. 上半时（第一节和第二节）2次暂停，下半时（第三节和第四节）3次暂停，但最后2分钟最多2次暂停。每一决胜期1次暂停，每次暂停1分钟。

2. 没有用过的暂停，不得遗留给下半天或决胜期。
3. 在第四节或每一个决胜局的比赛，计时钟显示为 2 分钟或少于 2 分钟时，在一次成功的投篮后，不允许得分队暂停，除非裁判员已中断比赛。
4. 只有教练员或助理教练员有权请求暂停。

### 【考点一百五十七】犯规次数

每名队员侵人犯规和技术犯规累计已达 5 次时，他必须退出比赛（30 秒内完成替换）。

每节比赛全队侵人犯规或技术犯规累计已达 4 次后，所有随后发生的对未做投篮动作的队员的一般侵人犯规（除违反体育道德的犯规、技术犯规、取消比赛资格的犯规等外），应被判 2 次罚球，代替掷球入界。

若某队宣布弃权，则判给对方队获胜，且比分为 20:0，此外，弃权的队在积分上为 0 分。比赛因缺少队员告负，如获胜队领先，则在比赛停止时的比分有效，如判获胜的队不领先，则比分记录为 2:0。

### 【考点一百五十八】违例与犯规

违例：队员出界、球出界、二次运球、带球走、3 秒、被严密防守的队员、8 秒、24 秒、球回后场、干扰得分、掷球入界违例、罚球违例。

犯规：侵人犯规、双方犯规、特殊犯规（技术犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规）。

### 【考点一百五十九】篮球场地

长：28 米；宽：15 米；线条宽：0.05 米；中圈：半径 1.8 米；三分线：6.75 米；男子篮球用球是 7 号球，女篮 6 号，青少年篮球 5 号；充气后，将球从 1.80 米高度落到硬木质地板或较硬的地面上，反弹起来的高度不得低于 1.20 米，也不许高于 1.40 米。

## 足球

### 第一章 足球的基本知识

#### 【考点一百六十】足球运动的起源



### 1. 古代足球

2004年2月4日，国际足联在伦敦宣布：足球最早起源于中国。中国古代的蹴鞠就是足球的起源。临淄是古代足球的发源地。

### 2. 现代足球：

现代足球运动起源于英国。

## 【考点一百六十一】足球无球技术

足球无球技术包括：

起动、跑（快速跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑、后退跑）、急停和转身（正面急停、转身急停；前转身、后转身）、身体假动作。

## 【考点一百六十二】足球有球技术概述

踢球：踢球是运动员有目的地用脚的某一部位把球击向预定的目标的技术。

每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作组成。

踢球腿的摆动是踢球力量的主要来源；脚触球是决定出球准确性的重要环节。

在这五个环节中，支撑脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球是其中的重要环节，而脚触球又是决定踢球动作质量的重要环节。

## 【考点一百六十三】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。

## 【考点一百六十四】脚背内侧踢球

### 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。

## 【考点一百六十五】脚背正面踢球

### 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。

## 【考点一百六十六】踢球易犯错误及纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1	击球刹那，脚型不稳	固定球练习
2	摆踢路线不对，身体后仰	强调用中等以下力量击球
3	支撑脚位置靠后或靠前	原地、走动或跑几步的支撑放脚练习

## 【考点一百六十七】停球和头顶球

停球是指运动员有目的地用身体的合理部位，把运行中的球停挡在所需要的控制范围内。比赛中常用的停球有：脚内侧停球、脚底停球、胸部停球、脚背外侧停球、脚背正面停球、腹部停球和大腿停球等（脚底停球接触球面积大，易将球停稳。在比赛中常用于停地滚球和反弹球）。

头顶球是运动员为获取和利用空中球的优势作用。

## 【考点一百六十八】运球概述

运球是运动员在跑动中用脚连续推拨球，使球处于自己控制范围内的触球动作。

运球和控制球时常用的动作有：拨球、拉球、扣球、挑球等。

### 【考点一百六十九】脚背正面和脚背外侧运球

#### 1. 脚背正面运球

脚背正面运球多在越过对手之后，前方纵深距离较长，仍需快速运球前进的情况下使用。

动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，步幅稍小，两臂屈肘自然摆动，在运球脚提起时，膝关节微屈，脚跟提起，脚背绷紧，脚尖向下，在迈步前伸着地前，用脚背正面推拨球前进。

#### 2. 脚背外侧运球

脚背外侧运球，多在快速奔跑和向外改变方向时使用。

### 【考点一百七十】脚背内侧运球和脚内侧运球

#### 1. 脚背内侧运球

脚背内侧运球多在改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。

动作要领（以右脚运球为例）：左脚向前跨出一大步，在球的前侧方落地，膝关节稍屈；上体前倾并稍向右转，右脚顺势收腿、屈膝，脚尖稍外转，以脚背内侧推拨球的后中部，使球向前滚动；当球出现明显滚动时，右脚立即着地，并使身体重心落在脚掌内侧，左脚迅速向前迈步成运球前姿势。

#### 2. 脚内侧运球

脚内侧运球是运球技术中速度最慢的一种运球方法。

动作要领：运球时，支撑脚稍向前跨，踏在球的前侧方，膝关节微屈，上体稍前倾向里转，随着身体向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的侧后中部。

3. 运球和控制球时常用的动作有：拨球、拉球、扣球、挑球等。

### 【考点一百七十一】掷界外球

掷界外球方法：掷界外球有原地掷界外球和助跑掷界外球两种。

练习掷界外球时，动作必须符合规则要求，把球举至头后；掷球动作要连贯，两臂用力一致，两脚均不得离地。掷球时要面向出球方向。

### 【考点一百七十二】守门员技术

守门员是全队的最后一道防线，他的主要任务是不让球射入本方球门。同时，守门员要善

于观察全局，起到协助指挥全队防守和进攻的作用，并且随时注意比赛发展情况，力争扩大自己在罚球区内的防守范围，以便尽早截获各种来球，并快速及时地把球传到有利于进攻的位置上，组织发动进攻。

守门员技术包括位置选择、准备姿势、移动、接球、扑球、拳击球、托球、运球、掷球和踢球等。

### 【考点一百七十三】比赛阵型

比赛阵型是指在比赛场上队员基本位置的排列，是本队攻守力量和职责分工的形式。阵型规定了队员的主要职责。

一个球队所采用的阵型主要应根据本队队员的特长和参赛队的特点来选择。

主要包括：WM 阵型；4—2—4；4—3—3；1—3—3—3；3—5—2；5—3—2；4—4—2；3—5—2；3—4—3；4—5—1 等阵型。

队型从守门员开始往前数；如果后排人多则重防守，前排人多则重进攻。

### 【考点一百七十四】个人战术、两人的局部进攻战术和全局性战术

#### 1. 个人战术

(1) 摆脱与跑位；(2) 传球；(3) 射门；(4) 运球过人。

#### 2. 两个人的局部战术

(1) “二过一”战术配合（斜传直插；直传斜插；斜传斜插；回传反切二过一）；

(2) “三过二”战术配合。

#### 3. 全局性战术

一次完整的进攻都由发动、发展和结束三个阶段组成。

### 【考点一百七十五】足球防守战术

#### 1. 个人防守战术

(1) 选位和盯人；(2) 断球；(3) 抢球。

#### 2. 局部防守战术

(1) 保护；(2) 补位；(3) 围抢。

## 第二章 足球竞赛规程和裁判方法

## 【考点一百七十六】比赛场地

(1) 尺寸：边线长 90—120 米；宽 45—90 米；线宽不得超过 12 厘米（世界杯比赛场地：长 105 米；宽 68 米）。(2) 国际比赛。长度：100—110 米；宽度：64—75 米。(3) 足球门：高是 2.44 米，宽是 7.32 米。

## 【考点一百七十七】比赛人数及比赛时间

### 1. 比赛时间

(1) 每队应为 7—11 人，其中 1 人必须为守门员。

(2) 正式比赛的提名替补队员为 7 人，但最多可以替换 3 人，位置不限。被替换下场的队员不可以在本场比赛中重新参赛。

### 2. 比赛时间

正式比赛时间为 90 分钟，上下半场各 45 分钟，除经裁判员同意外，中场休息不得超过 15 分钟。如果规程规定有加时赛，则再进行 30 分钟的比赛，每半场 15 分钟，中间立即交换场地，不再休息。如果 30 分钟加时赛后双方比分仍为平局，则比赛仍将以互射罚球点球决定胜负。

## 【考点一百七十八】越位和掷界外球

队员处于越位位置本身并不是犯规。

### 1. 处于越位位置的条件

(1) 该队员在对方半场；

(2) 该队员较球更接近对方球门线；

(3) 在该队员与对方球门线之间，对方球员不足俩人，且该队员企图从越位位置获得利益。

上述三个条件中，缺少任何一条，均不属于越位。

## 【考点一百七十九】掷界外球

1. 在比赛进行中，当球的整体从地面或空中越过边线时即为球出界。此后，应由出界前最后触球队员的对方队员在球出界处边线外站立将球掷向场内任何方向。球一进场，比赛即为恢复。

2. 掷界外球不能直接进球得分，若直接掷入对方球门为球门球，直接掷入本方球门为角球。

3. 掷球前，可以附加助跑。掷球时，允许脚在地上滑动，脚可以踩线。

## 【考点一百八十】任意球

1. 直接任意球：这个球可以直接射入犯规队球门得分。

- (1) 踢或企图踢对方球员；
- (2) 绊摔或企图绊摔对方球员；
- (3) 跳向对方球员；
- (4) 冲撞对方球员；
- (5) 打或企图打对方球员；
- (6) 推对方球员；
- (7) 抢截对方球员；
- (8) 拉扯对方球员；
- (9) 向对方球员吐唾沫；
- (10) 故意手球（守门员在本方罚球区内除外）。

2. 间接任意球：踢球队员不得直接射门得分，除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及。如果守门员在本方罚球区内违反下列4种犯规中任何一种，将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 拖延时间（持球超过6秒）；
- (2) 在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球；
- (3) 用手触及同队队员故意踢给他的球；
- (4) 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 以危险方式比赛；
- (2) 阻碍对方队员行进；
- (3) 阻挡对方守门员从其手中发球；
- (4) 队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢；
- (5) 越位犯规；
- (6) 因规则第十二条未提及的任何其他犯规而停止比赛，对队员进行警告或罚令出场。

# 排球

## 第一章 排球运动概述

### 【考点一百八十一】排球比赛的方法

排球比赛是两队各6名队员在长18米、宽9米的场地上，从中间隔开的球网（男子网高2.43米、女子网高2.24米）上方，根据规则的规定，以身体任何部位将球击入对方场区，而不使其落入本方场区的集体的、攻防对抗的体育项目。

比赛是以后排右边的队员在发球区内用手将球击过球网开始，每方最多击三次（拦网触球除外）使球过网，一名队员不得连续击球两次（拦网除外），球在空中不能落地。

场上6名队员分前后排站位，前排3人，后排3人，接发球队胜一球后，6名队员必须按顺时针方向轮转一个位置，由轮转到后排右边的队员发球。接发球队胜一球得发球权的同时也得1分。发球队胜一球后，该队发球队员继续发球并得1分。

### 【考点一百八十二】排球运动的起源与传播

#### 1. 排球运动的起源

1895年美国马萨诸塞州的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·莫根发明了排球运动。

#### 2. 排球运动的传入

1905年，排球运动传入我国，首先是在广州、香港的几所中学中开展的。

## 第二章 排球技术与教学训练

### 【考点一百八十三】排球技术的分类及准备姿势与移动

#### 1. 排球技术分类

每项排球技术都是由击球前动作、击球动作和击球后动作组成。根据排球技术的特点可分为六大类，准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。

#### 2. 准备姿势

半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势、低蹲准备姿势

### 3. 移动

移动技术由起动、移动、制动

常用的移动步法有：并步与滑步、跨步与跨跳步、交叉步、跑步、综合步

## 【考点一百八十四】正面双手垫球技术分析

### 1. 准备姿势

以半蹲或稍蹲准备姿势，两脚开立，稍宽于肩，两脚一前一后，两膝弯曲，肘关节自然弯曲，两手置于腰腹之间。来球高可以上手挡，来球低可以下插垫，两手置于腰腹之间最为合理，上挡、下垫位移距离短，加快动作速度。

### 2. 击球手形

双手掌跟靠紧，两手手指重叠互握，两拇指平行朝前。

垫球的基本手型有：抱拳式、叠掌式和互靠式。

### 3. 击球部位

触球时，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。

### 4. 垫球用力

当球飞到腹前时，两臂前伸插入球下，向上方蹬地跟腰抬臂压腕，身体重心随之向前上移动送球，击球点保持在腹前约一臂距离，准确地击在击球部位上，利用小臂上抬将球击出。

垫中等力量来球时，由于来球有一定速度，两臂迎击上抬的幅度小，速度应缓慢。

垫重球时，由于来球速度快，重心要降低，两臂放松，随球屈肘后撤，以延长触球时间，缓冲来球力量，控制好垫球的距离。

## 【考点一百八十五】垫球易犯错误及其纠正方法

	易犯错误	纠正方法
垫球	击球时手臂并不拢、伸不直	两手手指交叉轻握，垫抛球、固定球或多做徒手模仿练习
	臀部后坐，全身用力不协调，主要用抬臂力量垫球	两手并拢用手绢绑住，臂与胸之间夹一球，然后点抛球、防扣球、垫固定球
	垫球不抬臂，身体向上或向前冲	坐在凳子上抛来的球，教师用手置于垫球者头后顶上，给他高度信号
	击球时上体后仰或耸肩	穿过网下垫球，讲清垫球时手要向下插的道理；击球后接着用手触地面



## 【考点一百八十六】正面传球技术分析

### 1. 准备姿势

采用稍蹲准备姿势，两脚左右开立，一前一后，约同肩宽，两膝稍弯曲，上体自然挺起，两手自然抬起，准备传球。

### 2. 传球手形

当触球时，两臂弯曲，两腿适当分开，两手自然张开组成半球状，使手指与球吻合，手腕稍后仰，以拇指、食指和中指托住球的后下部，用拇指指腹、食指全部、中指二三指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形两手间距以不漏球为宜。

### 3. 传球击球点

当来球接近额前时，开始向前上蹬地、伸膝、伸臂、两手迎击来球。击球点约在额前上方一球左右为宜。

### 4. 击球用力

传球的用力主要是以手指、手腕的弹力及伸臂伴送和伸膝蹬地全身协调用力为主，当传球的距离较远时，蹬地、伸膝的用力大一些，反之则小一些。

## 【考点一百八十七】传球易犯错误及其纠正方法

	易犯错误	纠正方法
正面传球	手型不正确，形不成半球状	一抛一接轻实心球或自抛自接，接住后自我检查手型。距墙 40 厘米左右连续传球，并不断检查和纠正手型
	击球点过前或过高	击球点过前时多做自传，击球点过后多做平传后平传转自传
	传球时臀部后坐，用不上蹬地力量	讲解协调用力的重要性；一人手压球，传球队员做传球模仿练习
	传球时上体后仰	两人对传，一传出球，立即用双手触及地面
	传球时有推压或拍打动作	多做原地自传或对墙传球，增加指腕力量，体会触球感觉

## 【考点一百八十八】正面上手发球

1. 准备姿势：以右手发球为例。面对球网，两脚自然开立，左脚在前，右脚在后，左手

托球于体前。

2. 抛球与引臂：左手将球平稳地抛于右肩的前上方，高度适中，同时右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸、展腹、手掌自然张开。

3. 挥臂击球：利用蹬地使上体向左转动，同时收腹，带动手臂向前上方快速挥动，在右肩前上方伸直手臂的最高点处，用全掌击球的后中下部；击球时，手指和手掌要张开与球吻合，手腕要迅速做推压动作，使击出的球呈上旋飞行。击球后，身体随着重心前移，迅速入场。

### 【考点一百八十九】正面下手发球

1. 准备姿势：以右手发球为例。面对球网，两脚前后开立，左脚在前，两膝微屈，上身前倾，左手持球置于腹前。

2. 抛球：左手将球轻轻抛起在体前右侧，球离手约一球左右高度，同时右臂伸直，以肩为轴向后摆。

3. 击球：右脚蹬地，身体重心随着右臂由后向前摆动而前移，在腹前以全手掌击球后下部；击球后，随击球动作重心前移，迅速进场比赛。

### 【考点一百九十】侧面下手发球

1. 准备姿势：以右手发球为例。左肩对网，两脚左右开立，约与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，左手持球置于腹前。

2. 抛球：左手将球平稳上抛于胸前，距身体约一臂远，球离手高度约一个半球。抛球同时，右臂摆至右侧后下方。

3. 挥臂击球：利用右脚蹬地向左转体的力量，带动右臂向前上方摆动，在腹前用全掌、虎口或掌跟击球后下方。击球后，身体转向球网，并顺势入场。

### 【考点一百九十一】发球易犯错误及其纠正方法

	易犯错误	纠正方法
正面上手发球	击球点偏前或偏后	找一个高度位置合适的悬挂物，反复练习向上抛球；或设一圆圈，使垂直上抛的球进入圈内
	转体过大	击固定球，徒手练习挥臂动作
	没有推压带腕	对墙近距离发球，要求手包住球，使球前旋
	全身协调用力不好	上手抛羽毛球或实心球

## 第三章 排球战术与教学训练

### 【考点一百九十二】阵容配备及轮换

#### 1. 常用的阵容配备

“四二”配备、“五一”配备、“三三”配备。

#### 2. 排球的轮换

场上6名队员分前后两排站位，前排队员分前排左、中、右；后排队员同样站位。前排从左到右分别是4、3、2，后排从左到右分别是5、6、1。规则规定比赛开始时由站在后排右边的队员发球，因此将后排右编为1号位队员，按顺时针依次排列。比赛中，获得发球权的队先按逆时针方向轮转一个位置后，再由2号位轮转到1号位的队员发球。按发球顺序先后将场上队员编为1号位……6号位队员。

### 【考点一百九十三】进攻阵型

进攻阵型，就是进攻时所采取的基本队形。合理地选择进攻阵型是各种进攻战术的基础。进攻阵型主要有三种，即“中一二”“边一二”和“插上”。

#### 1. “中一二”进攻阵型

由前排一名队员在3号位担任二传，其他两名队员在2号位和4号位进攻的阵型，称做“中一二”进攻阵型。“中一二”是最基本的阵型，其特点是二传队员在中间，一传容易到位，战术可简可繁，适合不同技术水平的队。技术水平较低的队可组织前排2、4号位扣一般高球，技术水平较高的队可组织各种战术进攻乃至立体进攻。

#### 2. “边一二”进攻阵型

由一名队员在前排2号位做二传，其他两名前排队员参与进攻的阵型，称做“边一二”进攻阵型。“边一二”也是基本的进攻阵型，其特点是二传队员在边上，对一传的要求稍高，但战术变化多于“中一二”进攻阵型，战术可简可繁，同样适合不同技术水平的队。

#### 3. “插上”进攻阵型

后排任一队员插到前排做二传，前排三名队员进行扣球的进攻阵型，称做“插上”进攻阵型。由于后排的“插上”，前排可保持三点进攻，所以这种进攻阵型为国内外各强队普遍采用。“插上”进攻阵型有三种基本站位，即1号位插上、6号位插上和5号位插上。

**【注意】**：“十二五”普通高等教育国家规划排球教材中，关于进攻战术描述有所变化，

具体表现如下:

“中二三”进攻阵型、“边二三”进攻阵型、“插三二”进攻阵型。

### 【考点一百九十四】双人拦网的防守阵型

通常分为“边跟进”和“心跟进”两种。

#### 1. “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号位或者5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。

#### 2. “心跟进”

在本方拦网能力强,对方打吊结合时采用。当对方4号位队员进攻时,我方2、3号位队员拦网,后排中间的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。

## 第四章 排球运动竞赛组织与编排工作

### 【考点一百九十五】循环制

排球比赛的竞赛制度有循环制、淘汰制、混合制和佩奇制(不常用)。沙滩排球比赛常用淘汰制。

循环制:循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

#### 1. 单循环

单循环是各参赛队在整个竞赛中彼此相遇一次,一般是在比赛队不多,比赛时间充足时采用。

(1) 循环赛的比赛场数计算公式:场数 = 队数 × (队数 - 1) / 2。

(2) 循环赛的比赛轮数计算公式:参赛队为奇数时,比赛轮数等于队数,参赛队为偶数时,比赛轮数等于队数减1。

(3) 单循环赛的编排方法:

① 贝格尔编排法:目前国际、国内排球比赛大多采用贝格尔编排法。

② 固定左上角逆时针轮转编排法。

#### 2. 双循环;

### 3. 分组循环

## 【考点一百九十六】淘汰制及混合制

### 1. 单淘汰

淘汰制就是在比赛中失败一次即退出比赛，获胜者继续比赛，直到最后决出冠、亚军为止。淘汰赛一般在参赛队较多、比赛期限较短时采用。

A. 单淘汰赛比赛场数：等于参赛队数减1。

B. 单淘汰赛比赛轮数：计算方法为2的乘方数即为比赛的轮数（通常选择参赛队数最接近的2的乘方数）。

### 2. 双淘汰

运动队按照排定的秩序进行比赛，失败两次才被淘汰，即为双淘汰赛。

双淘汰赛的场数计算：比赛总场数 $=2X-3$ （ $X$ 为参赛队数）。

### 3. 混合制

①交叉赛。②同名次赛。

## 第五章 排球竞赛规则与裁判工作

### 【考点一百九十七】比赛场地

长18米、宽9米的长方形，所有界限宽度均为5厘米。线的宽度包括在场区之内。

发球区：宽为9米，两条边线后各画一条长15厘米、垂直并离端线20厘米的短线，两条短线之间的区域为发球区，其短线宽度包括在发球区内，发球区的深度延至无障碍区终端。

前场区、后场区：中线与进攻线构成前场区。中线与进攻线距3米。

球网：球网的高度男子为2.43米，女子为2.24米。

### 【考点一百九十八】比赛计分方法

胜一分：比赛采用每球得分制，胜一球即胜一分。

胜一局：比赛的前4局每局以先得25分，并同时超出对方2分的队为胜。当比分为24：24时，比赛继续进行至某队领先2分为胜一局（如26：24，27：25）。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（如16：14，17：15）。

胜一场：正式比赛采用五局三胜制。最多比赛 5 局，先胜 3 局的队为胜一场。

### 【考点一百九十九】常见的犯规

1. 发球击球时的犯规：发球次序错误、发球区外发球、发球击球时球未抛起或持球手未撤离、发球 8 秒。
2. 发球击球后的犯规：（1）发出的球触及发球队队员或没有通过球网垂直面、界外球、发球掩护。
3. 击球时的犯规：四次击球、持球、连击、借助击球、同时击球。
4. 队员位置的犯规：位置错误犯规和轮转错误犯规。

## 乒乓球

### 第一章 乒乓球基本技战术与教学法

#### 【考点二百】直拍握拍法

直拍快攻式握拍法：以食指第二指节和拇指第一指节扣拍，拇指与食指之间的距离要适中。其他三指自然弯曲，中指第一指节贴于拍的背面。

直拍握拍法的优点：“小”“快”“灵”。“小”是指击球时手部动作移动的弧度小，利于手腕的发力，让直线和斜线回球具有隐蔽性。“快”是指击球时的摆臂速度要快，具有突然性。“灵”是指攻台内球时要多变、灵活，特别是使用正手位短球时比横拍具有优越性。

直拍握拍法的缺点：与横拍相比较，直拍握法在反手攻球时受身体阻碍，难度较大且防守面相对要小些。

#### 【考点二百零一】横拍握拍法

横拍握拍的方法，是虎口贴住拍肩，中指、无名指和小指自然地握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴于中指旁边，食指自然伸直斜贴在球拍的背面。

横拍握拍法的特点：在正反手位能用球拍的两面进行回击对方来球。其主要优点是拍柄延伸距离要长，正、反手的防守横截面较大；容易在发力进攻与防守时衔接紧密。主要缺点是攻直线球时动作明显，很容易被对方识破；挥拍时的摆速慢；处理台内短球的难度较大。

握拍注意事项:

1. 选择合适的握拍方法。握拍方式与用力技巧既要适合自己的打法特点, 又有利于对球拍的灵活运用。

2. 提拍不宜太深或太浅, 以免影响手腕动作的灵活性及击球时发力的合理性。

3. 直拍握法与横拍握法技术上各有优缺点, 练习者以适合自己为宜。当选好一种握拍方法后要坚持练习, 可以增强手感。只有熟练地掌握握拍法, 才能在比赛中灵活运用。

## 【考点二百零二】准备姿势

1. 站位

(1) 快攻类: ①左推右攻打法基本站位在近台 30—40 厘米左右, 偏左; ②两面攻打法基本站位在近台, 离台 40—50 厘米左右, 中间略偏左。

(2) 弧圈类: 以弧圈球为主打法基本站位在中台, 离台 50 厘米左右, 偏左, 两面拉的站中间略偏左。

(3) 削球类: 横拍攻削结合打法基本站位在中台附近; 以削为主配合反攻打法基本站位在中远台附近(1 米左右)。

2. 身体姿势

身体姿势就是在击球时身体所保持的合理姿势。它有利于加快起动和提高击球的准确性并能充分发挥全身、臂、腰、腿等部位的协调配合。身体姿势要求做到:

(1) 两脚平行站立(脚尖指向平行)比肩稍宽(根据不同打法的要求两脚可稍前、后), 身体重心在两脚之间, 保持身体平稳。

(2) 足跟稍提起以前脚掌着地, 两膝微屈并稍内扣, 上体稍前倾、收腹, 以便加快起动。

(3) 持拍手臂自然弯屈, 直握拍的肘部略向外张, 手腕放松, 球拍置于腹前, 以利于左右照顾, 加快击球速度; 横握拍的肘部朝下, 前臂自然平举。拍面角度, 可根据不同打法, 采取前倾或稍后仰均可。

(4) 两眼密切注视对手挥拍击球一刹那间的动作, 加强对来球的判断。

## 【考点二百零三】步法

1. 乒乓球的基本环节

判断、移动、击球、还原。

2. 基本步法:

(1) 单步; (2) 跨步; (3) 跳步; (4) 并步; (5) 交叉步。

## 【考点二百零四】步法运用

### 1. 快攻类

①左推右攻打法的步法：这种打法站位近偏左半台，常用左脚在前，右脚稍后的站位姿势，以便充分发挥正手攻的威力。因此，它的步法移动是左右小范围快速移动较多，配合较大范围的移动和前后移动。以单步、跨步为基础结合运用侧身的方法（侧身方法根据来球的角度不同，可采用单步、跨步、跳步或后交叉步进行）以及交叉步等。

②两面攻打法的步法：其打法特点是站位较近，两脚平行站立（一般稍偏球台左边），常用左右小侧身让开身体进行正反手攻球。因此，它的步法移动是以小范围的单步、跨步为主，结合运用其他步法。

2. 弧圈类：弧圈类打法，击球动作较大，需要全身发力较多，击球时要求重心稳定。因此，它常以并步、跳步、交叉步为主，配合其他步法进行移动。

3. 削球类：削球离台较远，击球点在下降期较多，所以削球运动员在防守时常以并步、交叉步为主，结合其他步法；一旦转入进攻，常以跨步、跳步进行移动。

## 【考点二百零五】正手平击发球

特点作用：速度一般，略带上旋，是初学者最基本的发球方法，也是掌握其他复杂发球的基础。对方易回接，方便衔接正手攻球或反手推拨的练习。

动作要领：站位近台中间偏左处，抛球同时向右侧上方引拍，上臂带动前臂向前平行挥动，拍面稍前倾，在球的下降期击球的中上部向前方发力，使球的第一落点在球台的中段附近。

## 【考点二百零六】反手平击发球

特点作用：出球性质与正手平击发球相类似，但整个技术动作都与之差异非常大，主要是为以后掌握高质量的反手发球打下基础。

动作要领：发球时，右脚在前，左脚在后，身体稍向左转。左手掌心托球，置于身体左侧，右手持拍于体前。抛球后，球拍开始后撤，待球将回时，小臂从身体左后方向前挥击球的中上部，整个过程是“抛-拉-打”。

## 【考点二百零七】推挡球技术

### 1. 挡球

特点：球速慢，力量轻，动作简单，容易掌握，是初学者的入门技术。

方法：两脚平行站立或右脚稍后，身体靠近球台。击球前，两膝微屈，稍含胸收腹。击球



时，前臂向前伸球拍由后向前，拍触球时，拍面与台面近乎垂直，在上升期击球的中部，借助对方来球的反弹力将球挡回。击球后，迅速还原，准备下一次击球。

## 2. 快推

特点：站位近，动作小，速度快，变化多。在发挥速度优势的情况下，能起到助攻的作用。是推挡球中最常用的一种技术。

方法：站位近台，右脚稍后或两脚平行开立，上臂和肘关节靠近右侧身旁。击球前，前臂稍向后引。击球时，前臂向前推出，食指压拍，拇指放松，拍面前倾，在来球上升期击球中上部。击球后，手臂顺势前送。

## 【考点二百零八】正手快攻

### 1. 技术特点

站位较近、动作小、球速快，借球反弹力进行还击，能缩短对方的准备回击时间，争取主动，为进攻创造有利条件，也可直接得分。运用得好可以充分发挥近台快攻的作用。

### 2. 动作要领

站位在球台中间或偏左，身体离台约 50 厘米。左脚稍前，身体重心放在右脚上，两膝微屈，收腹含胸，身体稍向右转；右臂自然弯曲，前臂后引，将拍引至身体右侧，略偏后，同时前臂内旋，使拍面稍前倾。来球从台面弹起后，在上臂带动下以前臂和手腕为主向左前方或左前上方挥拍迎球，同时，腰、髋带动上体向左转动，在来球的上升期，以前倾拍面迎击球的中上部。

球拍击球瞬间，以前臂和手腕为主向左前方或左前上方发力击球，腰部亦协助用力。击球后，手和臂顺势向左前方或左前上方挥动。并迅速还原成准备姿势。做动作的过程中，身体重心从左脚移到右脚上。

## 【考点二百零九】反手快攻

### 1. 技术特点

站位要近，动作小，球速快，借来球的反弹力进行还击，是两面攻的重要技术之一，也是推中结合反手攻找机会的一种重要手段。如果与正手攻球配合得非常好，可以充分发挥近台快攻的作用。

### 2. 动作方法

反手攻打上旋球时，右脚稍前，同时身体左转，右肩前顶略下沉，肘关节靠近身体，上臂与前臂夹角约为  $130^{\circ}$ 。向左侧方引拍，使拍略高于来球，以上臂带动前臂由左后方向右前方挥动，手腕配合外旋，在来球的上升后期或高点期击球的中部或中上部。

反手攻打下旋球时，拍面垂直或略后仰，以肘关节为轴，以前臂发力为主在来球的下降前

期击球的中部或中下部。以摩擦为主，从而制造一定的弧线。

## 羽毛球

### 第一章 羽毛球基本技战术与教学

#### 【考点二百一十】羽毛球著名赛事

除奥运会外，由国际羽毛球联合会组织的世界性正式比赛有下列四项：

1. 汤姆斯杯—国际男子羽毛球团体锦标赛；
2. 尤伯杯—国际女子羽毛球团体锦标赛；
3. 世界羽毛球锦标赛—世界羽毛球单项比赛；
4. 苏迪曼杯—世界羽毛球混合团体锦标赛。

#### 【考点二百一十一】正手握拍法

方法：握拍时，先用左手拿住拍颈，使拍面与地面垂直。再张开右手（本篇的全部技术动作均以右手握拍为例），使手的小鱼际肌靠在拍柄底托处，虎口对准拍柄的内侧小棱边，然后小指、无名指和中指并拢握住拍柄，小指与无名指在拍柄的末端应稍紧，负责不使球拍脱手，食指与中指稍微分开，用食指和拇指轻松地环扣拍柄。

#### 【考点二百一十二】反手握拍法

把与握拍手手背同一个朝向的拍面击球叫反手击球，反手击球时的握拍方法为反手握拍法。

方法：在正手握拍法的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第二指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，手心与拍柄之间应有一个明显的空洞。

#### 【考点二百一十三】正手发球

##### 1. 站位

单打时，一般站在发球区内离前发球线1米左右的中线附近。双打时可站前一些。

##### 2. 姿势

左脚在前（脚尖对网），右脚在后（脚尖斜向右侧方），两脚距离与肩同宽，上身自然伸直，身体重心放在右脚上，成左肩斜对球网之势。右手握拍向右后侧举起，肘部稍屈。左手用

拇指、食指、中指夹持羽毛球的中间部位，举在身前，两眼观察对方准备接球的动向。

正手发球可以用来发任何一种飞行弧线的球，在单、双打中都普遍采用。

### 【考点二百一十四】反手发球

#### 1. 站位

站在发球区内较靠近前发球线的位置上。

#### 2. 姿势

右脚在前，左脚在后，上身自然伸直，重心放在右脚上，面对球网。左手以拇指、食指和中指捏住羽毛置于腹前腰下。右手反手握拍，肘部略抬起使拍框下垂于左腰侧。两眼观察对方准备接球的动向。

反手发球主要靠挥动前臂和伸腕闪动发力，动作小，力量也较小，但速度较快，动作一致性好，可以发除高远球之外的其他各种飞行弧线的球，主要用于双打比赛中。

### 【考点二百一十五】正手高远球

首先判断来球的方向和落点，侧身后退，使球处在自己的右肩稍前上方的位置。左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上。左臂屈肘，左手自然高举，右手持拍，手臂自然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，上臂后引，随之肘关节上提明显高于肩部，将球拍后引至头部，自然伸腕（拳心朝上）。然后在后脚蹬地，转体收腹的协调用力下，以肩为轴，上臂带动前臂快速向前上方甩腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前，与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚上。

正手高远球还可起跳击球，按上述要求做好准备动作，然后右脚起跳，随即在空中转体，并完成引拍击球动作。击球动作是在将从空中最高点落下的瞬间。

### 【考点二百一十六】反手高远球

当对方将球击到己方左后场区时用反手击高球。首先判断好对方来球的方向和落点，迅速将身体转向左后方，移动步伐，最后一步用右脚前交叉跨到左侧底线，背对网，身体重心在右脚上，使球处在身体右上方。击球前，迅速换成反手握拍法，持拍于右胸前，拍面朝上。击球时，以上臂带动前臂，通过手腕的闪动，自下而上地甩臂，将球击出。在最后用力时，要注意拇指的侧压力与甩腕的配合，以及两腿蹬地转体的全身协调用力。

### 【考点二百一十七】头顶击高球

头顶高球的动作要领与正手高球基本相同。只是击球点偏左肩上空，准备击球时，身体偏左倾斜。击球时，上臂带动前臂使球拍绕过头顶，从左上方向前加速挥动，注意发挥手腕的爆发力击球。落地时左腿向左后方摆动幅度大些。

### 【考点二百一十八】正手搓球

站在网前，正手握拍，作好搓球准备。球拍随着前臂伸向右前上方斜举。当球拍举至最高点时，前臂开始向外旋转，手腕稍后伸，这就是网前进攻技术（搓、推、勾）击球前期动作的一致性。击球时，前臂稍外旋，手腕由后伸至稍内收闪动，握拍手的食指和拇指夹住拍，中指、无名指和小指轻握拍柄，使球拍在手腕和手指的挥摆用力下，搓击来球的右下底部。挥拍力量、速度和拍面角度的大小，主要取决于来球时离网的远近和速度的快慢。来球离网远、速度快些，则搓球时的力量要大些；来球离网近、速度慢，则搓球时力量小些。总而言之，网前的变化较多，用力和拍面控制要合适，否则会搓球下网或过高，造成失误或被动。搓球后，球旋转翻滚过网，这是搓球的特性。球拍回收。

### 【考点二百一十九】反手搓球

前臂稍往上举的同时，手腕前屈，手背约与网同高，而拍面低于网顶，反拍面迎球。搓球时，主要靠前臂的前伸外旋和手腕由内收至外展的合力，搓击球的右侧后底部，使球侧旋滚动过网。击球后拍子准备回收。

### 【考点二百二十】步法

#### 1. 步法的结构

一般分起动、移动、到位击球和回位几个部分。

#### 2. 站位姿势

接发球时站法以左脚在前、右脚在后为宜，这样站法有利于运用正手回击。除接发球外，多用右脚稍前、左脚稍后的站法，这样便于上网与后退。在防守接杀球时，双脚开立，以利于向两侧移动，同时重心要降低些，利于向两侧起动移动。

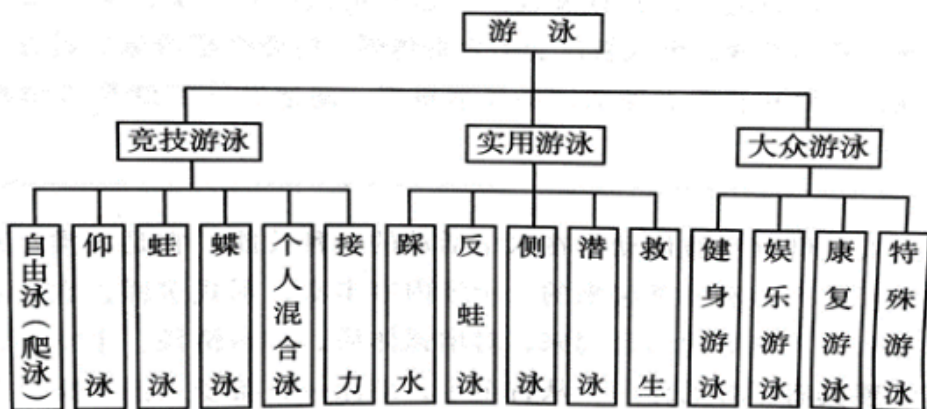
#### 3. 基本步法

上网步法；后退步法；两侧移动步法；起跳腾空步法。

# 游泳

## 第一章 绪论

### 【考点二百二十一】游泳的分类



### 【考点二百二十二】基础知识

(1) 个人混合泳。个人混合泳的比赛项目有 100 米个人混合泳（仅限 25 米池）、200 米个人混合泳和 400 米个人混合泳，各泳式的顺序依次是蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳，其中的自由泳可以是除仰泳、蛙泳、蝶泳外的任何泳式。1964 年东京奥运会称为正式比赛项目。

(2) 接力。接力分为自由泳接力和混合泳接力。自由泳接力的比赛项目有 4×50 米、4×100 米和 4×200 米。混合泳接力的比赛项目有 4×50 米和 4×100 米，各泳式的顺序依次是仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳，其中的自由泳可以是除仰泳、蛙泳、蝶泳外的任何泳式。除了男女各自的接力项目外，现在已有男女混合 4×50 米和 4×100 米自由泳接力和混合泳接力的比赛。

### 【考点二百二十三】蛙泳术分析

蛙泳腿部技术可以分为收腿、翻脚、蹬夹、滑行 4 个紧密相连的动作环节。一般在教学时最先教授。

蛙泳的手臂动作是推动身体前进的重要因素，蛙泳的一个划水动作分为外划、下划、内划、

前伸 4 个紧紧相连的动作阶段。

游蛙泳时臂、腿交替做动作推动身体前进，其配合技术比较复杂，是学习的一个难点。正常蛙泳一般采用 1: 1: 1 的配合技术，即在一个完整动作周期中，蹬夹 1 次，划臂 1 次，呼吸 1 次。

### 【考点二百二十四】爬泳技术分析

爬泳臂的一个划水周期可以分为入水、划水（抓水、拉水、推水）、出水和空中移臂等几个动作阶段。几种泳姿中速度最快。

爬泳中臂、腿、呼吸协调一致的配合，是保持游进速度均匀性的基本条件。由于手臂的动作是推进力的主要来源，因而呼吸及腿的动作都是紧紧围绕臂的动作进行的。正常爬泳，一般采用 6: 2: 1 的配合技术，即在一个完整动作周期中，打腿 6 次（左、右腿各 3 次），划水 2 次（左、右臂各 1 次），呼吸 1 次。

## 武术

### 第一章 概述

#### 【考点二百二十五】武术的概念及分类

##### 1. 概念

武术是以技击动作为主要内容，以功法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

##### 2. 分类

武术按运动形式分为

功法运动（内壮功、外壮功、轻功、柔功）。

套路运动：（1）单练：（拳术、器械运动）；（2）对练（徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练）；（3）集体演练。

搏斗运动（散打、推手、短兵和长兵）。

#### 【考点二百二十六】武术的特点与作用

##### 1. 武术的特点：

(1) 动作具有攻防技击含义；(2) 动作具有内外合一、形神兼备的特点；(3) 内容丰富具有广泛的适应性。

## 2. 武术的作用：

(1) 改善和增强体质；(2) 提高防身自卫能力；(3) 培养道德情操；(4) 丰富文化生活；(5) 增进交流。

## 第二章 武术的主要技术及教学

### 【考点二百二十七】武术的基本手型及手法

#### 1. 手型

武术的基本技术分为：基本手型、基本步型、基本手法、基本步法。

拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节处；拳眼向上为立拳，拳心向下为平拳。

掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处为柳叶掌，拇指外展呈八字掌；

勾：屈腕，五指指尖捏拢。

爪立掌背伸，五指弯曲内抓。

#### 2. 手法

冲拳、架拳、推掌。

### 【考点二百二十八】基本步法、腿法和步型

#### 1. 基本步法

上步、进步、退步、闪步、垫步、插步。

#### 2. 基本腿法

腿法按其运动形式可分为直摆性腿法，如正踢腿、外摆腿；伸屈性腿法，如弹腿、蹬腿；扫转性腿法，如前扫腿、后扫腿；击响性腿法，如前拍脚、里合腿击响等。

#### 3. 步型

弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

### 【考点二百二十九】武术教学的特点及不同拳种的特点

#### 1. 武术教学的特点

(1) 重视尚武崇德的思想教育；

- (2) 注重直观教学，以领做为主；
- (3) 结合攻防动作讲解示范；
- (4) 强调动作规范、突出不同拳种风格；
- (5) 注重内外兼修，提高演练技巧。

## 2. 不同拳种的特点

长拳的舒展大方、快速有力、动迅静定、节奏鲜明；太极拳缓慢柔和、刚柔内含、体松心静、势势相连、形意融合；南拳则是拳势刚劲、步伐稳固、发力发声、以气催力、手法丰富等。拳种风格和特点的体现可通过教师的组合、套路演练，或通过技术录像、光盘予以呈现。

# 第三章 武术竞赛通则

## 【考点二百三十】武术散打规则简介

### 1. 竞赛的一般常识

散打比赛采用循环赛和淘汰赛两种竞赛办法，每场比赛采用三局两胜制，每局净打 2 分钟，局间休息 1 分钟。

### 2. 得分标准与判罚

- (1) 得分部位：头部、躯干、大腿。
- (2) 禁击部位：后脑、颈部、裆部。
- (3) 禁用方法：①用头、肘、膝或反关节的动作进攻对方；②用迫使对方头部先着地的捧法或有意砸压对方；③用任何方法攻击倒地方的头部。
- (4) 得 2 分：①一方下台，另一方得 2 分；②一方倒地，站立者得 2 分；③用腿法击中对方头部、躯干，得 2 分；④用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己顺势站立者，得 2 分；⑤被强制读秒一次，对方得 2 分；⑥受警告一次，对方得 2 分。
- (5) 得 1 分：①用手法击中对方头部、躯干部位；②用腿法击中对方大腿；③用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己不能顺势站立者，得 1 分；④运动员被指定进攻 5 秒后仍不进攻，对方得 1 分；⑤主动倒地 3 秒钟不起，对方得 1 分；⑥受劝告一次，对方得 1 分。
- (6) 不得分：①方法不清楚，效果不明显；②双方下台或同时倒地；③用方法主动倒地，对方不得分；④抱缠时击中对方，不得分；⑤先后倒地不得分。



# 体操

## 第一章 体操分类及基本术语

### 【考点二百三十一】体操的分类

1. 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。轻器械体操与徒手操的不同之处在于手持哑铃、棍棒等轻器械做各种体操动作。

2. 根据体操的目的和任务,可以将体操分为基本体操、竞技性体操和表演体操三类。

#### (1) 基本体操

以增强体质、促进身体全面发展、培养人体基本活动能力及提高基本运动技能为目的的体操练习都属于基本体操的范畴。基本体操有队列队形、徒手体操、轻器械体操、器械体操的简易练习、专门器械体操、健身健美操和生活技能体操等,基本体操是各级各类学校体操教学内容的重要组成部分。

#### (2) 竞技体操

竞技体操指所有以竞赛争胜为目的的体操,包括竞技体操、竞技健美操、技巧运动、蹦床运动、艺术体操等。

##### ① 竞技体操

竞技体操比赛的项目,男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六项,女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操四项。奥运会体操比赛有4种形式,即资格赛、团体赛、个人全能决赛和个人单项决赛。

##### ② 竞技健美操

##### ③ 技巧运动

##### ④ 蹦床运动

##### ⑤ 艺术体操

(3) 表演体操: ① 团体操、② 舞台体操。

### 【考点二百三十二】队列队形的基本术语

1. 列: 学生左右并列成一排叫列。

2. 路: 学生前后重叠成一行叫路。

3. 间隔：指学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙。
4. 距离：指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。
5. 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。
6. 翼：队列的左右两端叫翼。

7. 口令：一般由预令和动令组成。动令必须短促有力。一个完整的口令，预令和动令是密切相关的统一体，但是有的口令只有动令而无预令，如立正、稍息、报数和解散等。因为这些口令既说明了动作的性质，又命令了动作的开始。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。

### 【考点二百三十三】握器械的方法

- 正握：两臂平行，两手虎口向内握。
- 反握：两臂平行，两臂旋外，两手虎口向外握。
- 正反握：一手正握，另一手反握。

### 【考点二百三十四】器械体操和技巧动作术语

1. 悬垂：是指手、臂或身体某（些）部位悬挂在器械上的动作（肩轴低于器械轴）。
2. 支撑：是指手、臂或身体某（些）部位支撑于器械，肩轴高于（或平于）器械轴的动作。
3. 弧形：是指由支撑或悬垂开始，通过髋关节的屈伸使身体重心沿抛物线轨迹运动的动作。
4. 回环：是指身体绕器械轴或握点的连线转动一周或一周以上的动作。
5. 腾跃：是指整个身体腾起后从器械上越过。
6. 摆越：是指腿从器械的上面或下面越过的动作。

## 第二章 基础类体操

### 【考点二百三十五】队列定位动作

1. 立正：口令为“立正！”

两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 $60^\circ$ ，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸，上体正直微向前倾，两肩要平并稍向后张，两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼平视前方。

2. 稍息：口令为“稍息！”

左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 $2/3$ ，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分

落于右脚。稍息过久，可自行换脚，动作同前。

### 【考点二百三十六】齐步走

齐步走：口令为“齐步——走！”

左脚向正前方迈出约75厘米，身体重心前移，右脚动作同左脚；上体正直，微向前倾；手半握（拇指贴于食指第二节）；两臂自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，手腕打直，位于四至第五衣扣之间，离身体约25厘米。行进速度每分钟116-122步。

### 【考点二百三十七】跑步走

跑步走：口令为“跑步——走！”

听到预令，两手迅速握拳提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约80厘米，前脚掌先着地，重心前移，两臂自然摆动，向前摆时，不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不得超过衣扣线；向后摆时，不露手。右脚动作与左脚相同。行进速度每分钟170-180步。

### 【考点二百三十八】队形练习的基本内容

#### 1. 图形行进

##### （1）直线行进

① 绕场行进；② 错肩行进（即纵队迎面相遇的对走）。

##### （2）斜线行进

① 对角线行进；② 交叉行进。

##### （3）曲线行进

① 蛇形行进；② 圆形行进；③ 螺旋行进；④ “8”字形行进。

#### 2. 队形变换

（1）分队走和合队走；

（2）裂队走和并队走；

（3）行进间由一路纵队变成多路纵队及还原。

### 【考点二百三十九】编排动作的原则

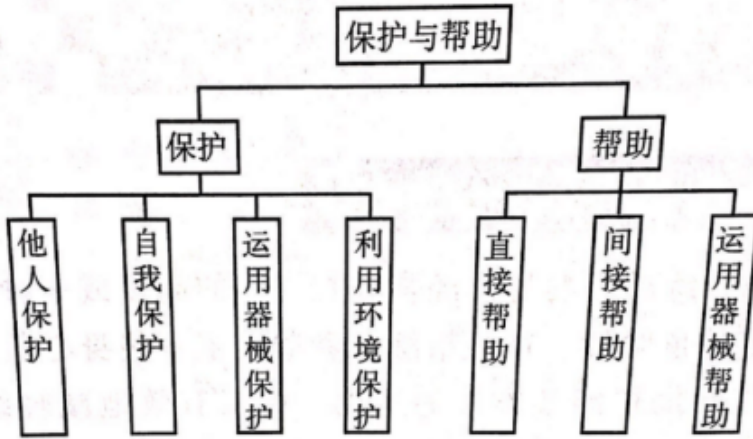
（1）针对性原则；

（2）科学性原则（①全面锻炼身体、②科学安排运动负荷）；

（3）创新性原则。

### 第三章 体操保护与帮助

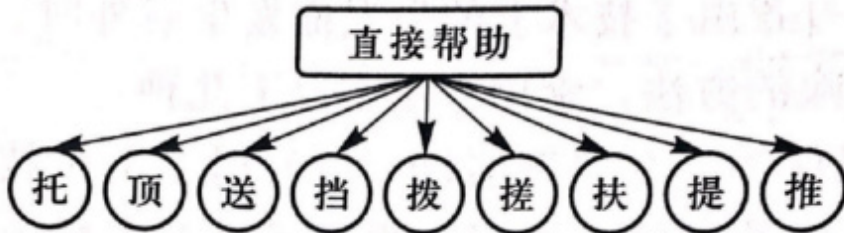
#### 【考点二百四十】保护与帮助的种类



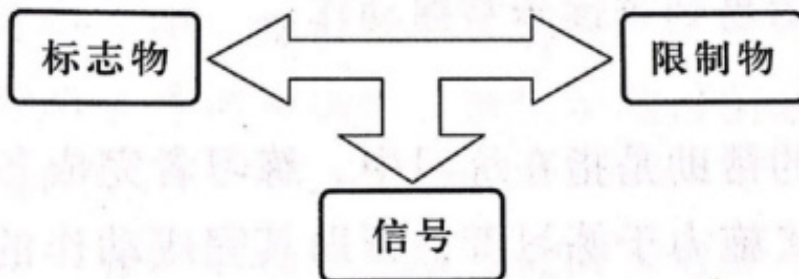
#### 【考点二百四十一】技术类体操动作的帮助方法

帮助分直接帮助、间接帮助和运用器械帮助。

##### 1. 直接帮助



##### 2. 间接帮助



### 3. 利用器械帮助

## 【考点二百四十二】体操保护与帮助的实践运用

在第一阶段，一般以帮助为主；在第二阶段，保护与帮助交替运用；在第三阶段，以保护为主，直至独立完成动作。

## 【考点二百四十三】保护与帮助的正确站位

1. 技巧的保护与帮助：凡是向前做动作时，保护与帮助者应站在练习者的前侧方；凡是向后做动作时，保护与帮助者应站在练习者的后侧方；凡是向侧做动作时，保护与帮助者应站在练习者的背侧方。

2. 支撑跳跃的保护与帮助：帮助练习者练习第一腾空技术时，帮助者应站在跳板与跳马（或山羊）之间的侧前方，帮助练习者顶肩和拨腿；落地保护时，保护者应站在练习者落点的侧方，通过挡、扶帮助练习者稳定平衡；练习斜向助跑动作时，帮助者应站在跳马的近端、通过两手的顶、托帮助练习者完成动作。

3. 双杠的保护与帮助对于悬垂与挂臂动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，以便从杠下给予帮助；对于杠上动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，最好是能站在高台上进行帮助；对于落地动作，保护与帮助者应站在练习者落点的外侧方，以便扶持练习者落地的稳定和平衡。

4. 单杠、吊环、高低杠的保护与帮助：摆动动作至垂直部位时速度最快，也是最容易脱手的地方。所以凡向前做摆动时，保护与帮助者应站在器械垂直面的前侧方；凡向后做摆动时，保护与帮助者应站在立于垂直面的后侧方或高台上进行保护与帮助。

## 第四章 技术类体操项目

### 【考点二百四十四】前滚翻

1. 动作方法：由蹲撑开始，重心前移，两腿向后下方蹬直离地，同时屈臂、低头、提臀，以头的后部在两手撑地前着地，经后脑、背、腰、臀部依次向前滚动，当背部着地时，迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。

2. 动作要点：支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

3. 保护与帮助：保护者单膝跪立于练习者侧前方，用手顺势推其背帮助成蹲立。

4. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑 未低头 臀部提得过高	1. 体验前后滚动时后脑着垫 2. 帮助者协助进行低头含胸练习 3. 保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作
蹬地腿屈膝 滚动团身不紧	1. 两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直感觉 2. 利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚翻动作，建立两腿充分蹬直的动作概念 3. 垫上做双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习

### 【考点二百四十五】后滚翻

1. 动作方法：由蹲撑开始，身体稍前移接着直臂顶肩推手低头拱背团身后滚，依次经臀、腰、背向后滚动，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上（掌心向后），当肩部着地时两手用力推地撑起翻转成蹲撑。
2. 动作要点：后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。
3. 保护与帮助：保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，另一手推臀部助其翻转。

易犯错误	纠正方法
后倒时两手位置及手型不对	徒手练习；体验做后倒滚动两手贴肩的练习或两人合作，相互纠正手型及放置的位置
团身不紧	提示后倒时臀部靠近脚跟坐垫，反复做较大幅度前后滚动练习，利用标志物夹于腹部做滚动
推手不用力 抬头不及时	体会后滚翻双手的正确位置，教师及时提示“推手”“抬头”

### 【考点二百四十六】鱼跃前滚翻

1. 动作方法：由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚蹬地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于 $90^\circ$ ，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地前滚翻。
2. 动作要点：蹬地充分，摆臂协调，留腿控髋，屈膝团身。
3. 保护与帮助：帮助者站于练习者侧前方，当练习者腾空时，顺势托其大腿前送。
4. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
蹬跳不摆臂，上下肢不协调，蹬地方向错误	练习者站在地上，听教师的口令由慢到快进行练习，练习鱼跃前滚翻摆臂时进行立定跳远，多练习由低到高的蹬地跃起练习
两脚未离垫，手已撑垫，怕摔跤	练习者 2 人 1 组，练习者站立在垫子前面，两脚蹬地跃起后含胸、微屈膝，两脚并紧，在同伴的保护帮助下进行鱼跃前滚翻的练习。逐渐地向后移动双脚的起跳点，加大幅度，纠正学生练习中腾空不足问题
两臂撑垫没有屈臂和缓冲	练习者 2 人 1 组，一个人保护帮助，一人体前屈成半蹲撑，两手与臂同宽，一腿向后上方摆动，两腿并拢，成手倒立姿势，然后屈臂低头，屈膝团身滚动成蹲起
滚动不圆滑	将体操垫子的一端垫高，形成一个斜面，让学生在斜面由上高到低的进行滚翻练习，体会快速滚动时经后脑、颈、背、腰依次翻转着地的动作感觉

### 【考点二百四十七】肩肘倒立

1. 动作方法：由直腿坐姿开始，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，两腿上伸、髋关节充分伸直，用两手托住腰部成肩肘倒立姿势。
2. 动作要点：向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背。
3. 保护与帮助：保护着站在练习者侧方，上提其小腿，必要时可用膝顶其腰背部。
4. 易犯错误和纠正方法

### 【考点二百四十八】支撑跳跃

支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个技术环节组成。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。从支撑跳跃动作技术结构分析，可分为正腾越、侧腾越和翻转腾越。

### 【考点二百四十九】山羊分腿腾越

#### 1. 动作做法

有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑山羊并用力快速顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺势上举、起肩、

抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。

## 2. 教法提示

(1) 助跑 2-3 步踏跳撑山羊分腿接着回落下（在他人保护帮助下），要求做顶肩稍提臀侧分腿的山羊支撑动作，分腿支撑直腿，回落至跳板屈膝缓冲。

(2) 低山羊练习分腿腾越，要求腿直，推手快速，展体明显。

(3) 推手时积极制动腿，使动量传递到上体，利于迅速抬体、挺身，缓冲落地。

## 3. 保护与帮助

保护与帮助者站在练习者落地点侧方，一手握其上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊；保护与帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其臂顶肩并顺势上提，同时后退帮助其完成腾越动作。

## 4. 易犯错误和纠正方法

易犯错误	纠正方法
单脚踏跳	先进行上一步踏跳，再做 3-5 步踏练习
分腿开度不符或提臀高度不够	手撑器械、台阶等，做提臀分腿练习； 在山羊两侧拉一条与山羊同高度或稍高的橡皮筋，做支撑提臀分腿，脚超过皮筋高度的练习
推手动作慢	语言提示或者手持器械瞬间用信号等； 对墙推手、击掌练习； 两人一组，一人俯撑，另一人在其两腿之间，两手提小腿； 俯撑人同时推离地面再撑地，体会快速推手感觉
屈腿	原地连续分腿跳，体会绷直脚尖的动作



# 教材教法

## 体育与健康课程标准

### 第一章 课程性质与基本概念

#### 【考点二百五十】课程性质

1. 《义务教育体育与健康课程标准》的课程性质

本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

体育与健康课程具有以下特性：基础性、实践性、健身性、综合性。

2. 《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版）课程性质

普通高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生的身心健康为主要目标的课程。本课程是普通高中课程体系的重要组成部分，是面向全体高中学生的基础教育，对落实立德树人根本任务，发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值。

本课程具有基础性、实践性、选择性和综合性等特征性。

#### 【考点二百五十一】课程基本概念

1. 《义务教育体育与健康课程标准》的课程的基本理念

- (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，保证每一个学生受益。

2. 《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版）的基本理念

- (1) 落实立德树人的根本任务和健康第一的指导思想，促进学生健康与全面发展；
- (2) 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱；
- (3) 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格；

- (4) 注重学生运动专长的培养，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。

### 【考点二百五十二】《义务教育体育与健康课程标准》课程设计思路

1. 根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容。
2. 根据学生的身心发展特征划分学习水平。  
水平一至水平四分别对应 1-2 年级、3-4 年级、5-6 年级和 7-9 年级。
3. 根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标。
4. 根据三级课程管理的要求保证课程内容的可选择性。
5. 根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系。

### 【考点二百五十三】《普通高中体育与健康课程标准》（2017 年版）的设计思路

#### 1. 设计依据

##### （1）普通高中课程方案的要求

本课程的设计理念是保证基础、强调选择、关注融合、重在运用。

##### （2）普通高中体育与健康学科特点

普通高中体育与健康学科的主要特点是以身体练习为主，具有很强的实践性。本课程期望主要通过身体练习的手段和方法培养学生的学科核心素养，促进学生健康、全面的发展。

##### （3）高中学生多样化发展的需

#### 2. 结构

高中体育与健康课属于必修课程，由国家根据学生全面发展的需要设置，所有学生必须全部修习。课程结构的特点是以学科核心素养统领课程的目标、内容、方法和评价，即课程目标、课程内容、教学方法、学习评价等都紧密围绕学科核心素养来设计构建。

学科核心素养形成的途径不仅包括体育与健康课，还有课外体育锻炼、体育竞赛活动和体育社团活动等。

普通高中体育与健康课程内容包括必修必学和必修选学两个部分。必修是对全体学生学习体育与健康课程的共同要求，课程内容包括体能和健康教育；必修选学是满足学生形成运动爱好和专长以及个性发展的需要，课程内容包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动和新兴体育类运动 6 个运动技能系列每个运动技能系列由若干运动项目组成。

#### 3. 学分与选课

##### （1）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。每修完 1 个模块，经考核和评定，达到学业要求即可获得 1 个学分。修满 12 个学分并达到相应学业质量，准予毕业。因病或残疾不能修习或修满学分，在出具县级以上医院证明的情况下，可以免修或部分免修，并记入学生学业评价档案。学校还应鼓励有志于在体育运动及专业发展的学生，在修习必修学分的基础上，进行选择性地必修和选修的学习，获得更多学分。

## (2) 选课

学校可以根据学生的兴趣、爱好与需求，并结合师资、学校体育传统和运动场地设施等情况。尽可能提供更多的运动项目供学生选学。

## 第二章 课程目标与实施建议

### 【考点二百五十四】课程总目标

#### 1. 《义务教育体育与健康课程标准》的总目标

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

#### 2. 《普通高中体育与健康课程标准》（2017 年版）的总目标

通过本课程的学习，学生喜爱运动，积极主动地参与运动；学会体育与健康学习和锻炼，增强科学精神、创新意识和体育实践能力；树立健康观念，形成健康文明生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格，发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展，培养学生在未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格与关键能力，形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

### 【考点二百五十五】《义务教育体育与健康课程标准》的具体目标

课程分为运动参与、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

(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

(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

(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

(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。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来教学。

## 【考点二百五十六】《普通高中体育与健康课程标准》(2017年版)的具体目标

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。

### 1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现是人类身体活动的基础。运动能力分为基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是从事生活、劳动和运动所必需的能力，专项运动能力是参与某项运动所需要的能力。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。

### 2. 健康行为

健康行为是增进学生身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯。控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境的能力等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。

### 3. 体育品德

体育品德指学生在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面：体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品格包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。体育品德具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。

上述三个方面的学科核心素养联系密切、相互影响，在体育与健康教育教学过程中得以全面发展，并在复杂情境的实际问题过程中整体发挥作用。

### 【考点二百五十七】《义务教育体育与健康课程标准》的评价建议

#### 1. 明确体育与健康学习评价目标

(1) 了解学生的体育与健康学习和发展情况，以及达到学习目标的程度，为制订下一步教学计划做好准备；

(2) 判断学生在体育与健康学习过程中存在的不足及其原因，以便改进教学；

(3) 发现学生的体育与健康学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，鼓励和促进学生进步与发展；

(4) 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

#### 2. 合理选择体育与健康学习评价内容

(1) 体能；(2) 知识与技能；(3) 态度与参与；(4) 情意与合作。

#### 3. 采用多样的体育与健康学习评价方法

(1) 定性评价与定量评价相结合；(2) 形成性评价与终结性评价相结合；(3) 相对性评价与绝对性评价相结合。

#### 4. 发挥多方面评价主体的作用

(1) 教师评价；(2) 学生评价；(3) 其他人员评价。

#### 5. 合理运用体育与健康学习评价结果

## 第三章 课程资源开发与利用

### 【考点二百五十八】体育课程资源的特点

1. 丰富多样性；
2. 价值潜在性；
3. 具体性；
4. 功能多样性。

### 【考点二百五十九】开发体育课程资源的途径和方法

#### 1. 人力资源的开发与利用

体育教师是最重要的体育与健康课程资源，对体育与健康教学具有决定性的影响。

## 2. 体育设施资源的开发

(1) 开发与利用校内外的场地和设施资源。(2) 发挥体育器材的多种功能。(3) 妥善保管场地、设施和器材。

## 3. 课程内容资源的开发

(1) 现有运动项目的改造。(2) 新兴运动项目的开发与利用。(3) 民族民间传统体育活动项目的开发与利用。

## 4. 自然地理资源的开发与利用

学校和教师应充分利用附近的地形、地貌, 根据当地气候和季节特点开展教学。

## 5. 信息资源的开发与利用

## 6. 时间资源的开发与利用

# 体育教学

## 第一章 体育教学过程

### 【考点二百六十】体育教学过程的性质

1. 体育教学过程是学生掌握运动技能的过程。
2. 体育教学过程是提高运动素质的过程。
3. 体育教学过程是学习知识和形成运动认知的过程。
4. 体育教学过程是集体学习、集体思考的过程。
5. 体育教学过程是体验运动乐趣的过程。

### 【考点二百六十一】体育教学过程的基本因素

#### 1. 构成性要素

- (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。

#### 2. 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。

体育教学系统的过程性要素包括体育教学目标、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。

## 【考点二百六十二】体育教学过程的五大规律

### 1. 运动技能形成规律

(1) 粗略掌握动作阶段→(2) 改进与提高动作阶段→(3) 动作的巩固与运用自如阶段。

### 2. 运动负荷变化与控制的规律

(1) 热身和逐渐加强运动负荷的阶段→(2) 根据教学的需要调整和控制运动负荷的阶段→(3) 恢复和逐渐降低运动负荷的阶段。

### 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规律

(1) 组成集体, 形成集体因素的阶段→(2) 集体巩固, 在集体中接受教育的阶段→(3) 集体成熟, 自觉进行集体性行为的阶段→(4) 集体分解, 形成新学习集体的阶段。

### 5. 体验运动乐趣的规律

(1) 学生在自己原有的技能水平上充分地运动从而体验运动乐趣的阶段→(2) 学生向新的技能水平进行挑战从而体验运动学习乐趣的阶段→(3) 学生在运动技能习得以后进行技术和战术的创新从而体验探究和创新乐趣的阶段。

## 第二章 体育教学主体

### 【考点二百六十三】体育学习的主导——体育教师

体育教师在体育教学中的主导性主要体现在以下几个方面:

(1) 贯彻体育教学指导思想。(2) 进行教学内容的选择与教材加工。(3) 选用与学生学习需要相适应的教学方法和手段。(4) 进行体育学习的评价。(5) 创造适合学生学习的体育教学环境。(6) “导航”学生的体育学习方式。

### 【考点二百六十四】发挥体育教师主导性的条件

1. 教师熟知体育教学观念。
2. 教师要熟知体育教材。
3. 教师要熟知学生。
4. “教师主导性”不同于“教师的主宰性”。

### 【考点二百六十五】体育学习的主体——学生

1. 学生对体育学习内容选择。
2. 学生在体育学习过程中的自主性。
3. 学生在体育学习过程中的能动性。

### 【考点二百六十六】充分发挥学生主体性的条件

1. 教师的教授目标转化成为学生的学习目标。
2. 教师和学生共同拥有体育教材。
3. 教师将教学过程设计成学生的学习过程。
4. 教师创设民主的教学情境。
5. 教师要重视学生学习方法。

### 【考点二百六十七】合理制定体育教学目标的意义

1. 充分发挥体育学科教学的功能。
2. 确保体育教学目的（意图）的实现。
3. 确保层层目标衔接，最终实现总目标。
4. 明确和落实体育的教学任务。
5. 体育教学目标规约了教学过程。
6. 指引、激励教师的教与学生的学。
7. 形成检验教学成果的标准。

### 【考点二百六十八】选择体育教学内容的原则及程序

#### 1. 原则

与教学目标统一性原则；科学性（健身性和安全性原则）；可行性原则；趣味性原则；与社会体育和地区体育特色相结合原则。

#### 2. 选择体育教学内容的程序

目标性——科学性——可行性——趣味性——社会性

## 第三章 体育教学模式与体育教学方法

### 【考点二百六十九】技能掌握式的体育教学模式



指导思想：经常被称为“传统的体育教学模式”，这种模式主要是受苏联传统教学理论影响。它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。

教学过程结构特征：教学的单元设计以某一运动技术教学为主线，以一定难度达到的需要来判断单元的规模，多采用中大型单元，单元教学内容的排列主要以技术的难度为顺序。教学课的设计以某个技能的学习和练习为主线，注重练习的次数和必要的运动量安排，主张精讲多练，注重对运动技能掌握效果的评价，有人也称这种教学过程为“三段制教学”。

案例：某教师进行初中的篮球教学，单元由5课时组成，教学内容为学习篮球跳投技术，按难易程度教授技能的顺序为：原地跳投→急停跳投→实践应用→一人两点移动跳投→自由发挥→技术动作评价，每次上课先进行一般性准备活动，再进行结合跳投技术的准备活动，然后讲解跳投的要领并示范，随后是学生练习，教师纠正错误动作，学生再练习，最后进行技能学习情况的总结评价和放松活动。

### 【考点二百七十】快乐体育的“目标学习”教学模式

指导思想：快乐体育源于20世纪70年代，针对学生的厌学体育的现状，为实现学校体育教学与终身体育的连接而提出快乐体育。快乐体育依据游戏理论，主要依据体育活动中体验运动乐趣的规律而设计的，“目标学习”教学模式的主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时，使学生能够体验到运动和体育学习的乐趣，从而为形成学生终身参加体育实践的志向服务。

教学过程结构特征：具有“让学生充分体验运动的乐趣”“让学生挑战新的技能，体验学习的乐趣”“让学生进行探究、体验创新乐趣”这样2—3个体验运动和学习乐趣的教学环节，这些环节互相连接，层层推进，使学生分别体验到运动、学习、挑战、交流和创造的多种体育固有乐趣。“目标学习”教学模式多采用自主学习法、探究学习法、比赛法、讨论法、小集团学习法等教学方法。

### 【考点二百七十一】小群体学习型的体育教学模式

指导思想：小群体教学模式也称小集团教学模式，以提高体育教学质量，发挥学生的学习自主性、适应学生的个体差异，促进学生交往和提高社会性为目的，主要依据体育学习集体发展和发挥教育作用的规律而设计。根据班级学生情况和教学需要，将全班同学分成几个异质（或等质）的学习小组，在教学中的某个阶段进行以小组为单位的学习，最后组织小组间的比赛与展示，促进师生之间、同组同学之间、异组同学之间相互切磋与交流，从而提高教学效益的教学过程。

教学过程结构特征：一般在单元的开始，教师都要根据学生的年龄、性别、素质、兴趣爱好等特点，将学生分成若干个学习小组，而且要让各个小组推选组长，形成团队精神，要求各小组要拥有本组的学习目标。在单元的前半部分，教学一般以教师指导性较强的班级学习形式和小组学习形式为主，学习内容是全班一样的；而在单元的后半部分，教学一般以自主性较强的小组学习形式为主，各组学习目标和内容是不尽相同的，此时，教师主要指导、参谋和保证安全；单元的前半段以学习活动为主，单元的后半段则以练习和探究活动为主；在单元结束时，一般有小组间比赛、小组内总结、发表感想和全班总结等教学步骤。

### 【考点二百七十二】发现式体育教学模式

指导思想：类似的有“问题解决式的教学模式”和“探究式学习教学模式”等，该类教学主要遵循学生认知的规律来考虑教学过程。以发展学生创造性思维为目标，以提高学生解决问题能力，掌握学习和思考方法为主要目的。

教学过程结构特征：这种教学过程是将运动教材中有关知识和原理进行归纳和整理后，组成“问题串”和“探究课题串”，对每个问题和探究的课题都设有其验证、讨论和归纳的方法，然后将几个大的问题分别设计在各节课中；其教学过程一般有问题提出、验证性学习、集体讨论、归纳问题和得出结论等几个主要的学习阶段，而运动的学习和练习则紧密地穿插其中，在教学中除教学法和练习法之外，还比较多地运用提问-回答、设疑-假说、验证-发现、讨论-思考、归纳-总结等教学方法。

### 【考点二百七十三】以语言传递信息为主的方法

常用的以语言传递信息为主的方法有讲解法、问答法和讨论法。

运用以语言传递信息为主的方法时要遵循的几点基本要求

1. 科学地组织教学内容。
2. 教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力。
3. 要多用设问和解疑。
4. 适当结合黑板、挂图等进行讲授和组织讨论。

### 【考点二百七十四】动作示范的“示范面”

1. 正面示范：教师与学生相对站立所做的示范是正面示范。
2. 背面示范：教师背向学生站立所做的示范是背面示范。
3. 侧面示范：教师侧向学生站立所做的示范是侧面示范。
4. 镜面示范：教师面向学生站立所做的与学生同方向的示范是镜面示范。

## 【考点二百七十五】动作示范法的几个要素及要求

### 1. 动作示范法的几个要素

速度、距离、视线、视线干扰、多种媒介途径配合。

### 2. 体育教学对动作示范方法的基本要求

- (1) 动作示范要有明确的目的。
- (2) 示范要正确、美观。
- (3) 正确选择动作示范的位置与方向。
- (4) 示范与讲解有机结合。

## 【考点二百七十六】纠正错误动作与帮助法

纠正错误动作与帮助的具体方法：①运用语言和直观的方法，不断使学生建立正确的动作概念，要用生动而准确的描述性语言和手势等帮助学生明确动作的顺序、要领，要运用各种诱导性、转移性练习来防止受旧技能干扰所产生的错误动作；②根据错误动作的性质，可采用限制练习法、诱导练习法、自我暗示法和消退法等予以纠正。

在纠正错误动作与帮助时应注意的事项：①在指出错误动作之时，要充分肯定学生的进步，以易于学生接受和增强改错的信心，切忌讽刺和挖苦学生；②要纠正主要的错误动作。有时，主要的错误动作被纠正了，相关的错误动作也就随之消除了；③要合理使用各种方法纠正错误动作。

## 【考点二百七十七】以身体练习为主的体育教学方法

以身体练习为主的体育教学方法有分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法等。

### 1. 分解教学的顺序可以是多样的，基本顺序又分进式、连进式和递进式三种。

分进式是将动作的各段范一定的顺序逐段教学后，再全部连接起来完整地教学。

### 2. 在教学中运用以身体练习为主的体育教学方法的基本要求：

- (1) 科学对待身体练习中的运动负荷因素；
- (2) 选用练习法要符合运动技能形成规律，要符合教材的特性；
- (3) 选用练习法要与培养动脑、动口、动手的实际操作能力相结合；
- (4) 运用练习法时要注意培养学生自我监督、自我检查和自我评定等能力和良好习惯。

作身体练习时，学生的自主性较强，教师要注意培养学生自我监督、自我检查、自我评定和自我反馈的习惯和能力。

## 【考点二百七十八】运动游戏法

运动游戏法是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。游戏法通常有一定的情节和竞争成分，内容与形式多种多样。但正是游戏中的情节和竞争、合作等要素可以培养学生的思考和判断能力，陶冶学生的情操，对学生进行心理锻炼等。因此，在体育教学中游戏法被广泛地采用。

运用运动游戏法应注意以下几点：

(1) 选择游戏法的内容与形式，应根据发展体能的需要，要有明确的目的，并遵守相应的规则和要求，才能取得预定的效果；

(2) 应教育学生严格遵守规则，同时鼓励学生在规则许可的范围内，充分发挥自己的主动性和创造性去争取优胜；

(3) 在游戏时裁判应认真、严格、公正、准确，只有客观评定游戏的结果，监督不良行为，才能激发学生参加游戏的兴趣；

(4) 要布置好游戏的场地与器材，加强游戏的组织工作；

(5) 游戏结束时，要做好讲评，指出优点与缺点。

### 【考点二百七十九】运动竞赛法

1. 比赛和游戏法有如下两个主要区别：

(1) 游戏有竞争、合作、表现等多种类型，而比赛则偏重于竞争；(2) 游戏不限于某个项目，而比赛往往是与某个运动项目有关。

2. 运用比赛法应注意以下几点：

(1) 要依据教学目标、教材性质、教学过程的时机、学生的技能熟练程度和场地器材的条件等合理地运用比赛的方法，如果运用不合理反而会影响教学效果和学生技能的提高；

(2) 在一般情况下，两队水平应接近，使用的器材设施应基本一致，使学生在实力均衡和条件相当的条件下竞争，这样的竞争才能激烈而富有情趣。但是，在学生技能不太熟练时，则要通过对规则的改变、攻守双方实力的调整等方法使比赛能更好地为教学服务；

(3) 比赛时，体育教师要严格控制与调节学生的运动负荷，巧妙地进行比赛分组和轮换，使学生既有平等的比赛机会，又不至于过度劳累；

(4) 比赛是对学生进行多方面教育的好机会，要注意在提高他们运动技能的同时，对他们进行良好体育风格的教育，如让学生自觉遵守比赛规则、留意伤害事故、培养互助精神等。

### 【考点二百八十】以探究活动为主的体育教学方法

1. 发现法

发现法，又称探索法、研究法，是指在学生面对体育的概念和原理学习时，教师只是给他

们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、题考、讨论和听讲等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

发现法的基本过程是：①创设问题情境，向学生提出要解决或研究的课题；②学生利用有关材料，对提出的问题做出各种可能的假设和答案；③从理论上或实践上检验假设，学生中如有不同观点可以展开争辩；④对结论做出补充、修改和总结。

#### 2. 使用以探究活动为主的体育教学方法的基本要求

- (1) 依据教材特点和学生实际，确定探究发现的课题和过程。
- (2) 严密组织教学，积极引导学生的发现活动。
- (3) 努力创设一个有利于学生开展探究发现活动的良好情境。

### 【考点二百八十一】选择体育教学方法的依据

1. 要依据体育课目的与任务来选择教学法。
2. 要根据教材内容的特点选择教学法。
3. 要根据学生的实际情况选择教学法。
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、使用范围和使用条件等来选用教学方法。
6. 根据教学时间和效率的要求选用教学法。

### 【考点二百八十二】在不同教学目标下的不同课型中，讲解和练习的比例

1. 在新授课中，教学任务以学习新技术为主，教学的组织应以讲解和示范为主。讲解有：引导性讲解、叙述性讲解、说明性讲解等；在新授课中的学习与练习都要求精确，练习的量要服从学习的需要，不是越多越好。练习种类主要有：尝试性（体验性）练习、模仿性练习、对比性练习等。

2. 在复习课中，教学任务以熟练技能为主，教学的组织应以练习和素质锻炼为主。在复习课中的讲解是有针对性、画龙点睛性的，讲解量不能很大。

3. 在探究课中，教学任务是发现和探究问题，明白道理，因此围绕发现问题的引导性讲解是很重要的。教师与学生之间的问答也是很多的，练习则是尝试性的、验证性的、体验性的，练习量不能很大。

4. 在活动和锻炼课中，教学任务是身体的发展，讲解只是提醒性和指导性的，而练习的量是最重要的因素，要有较大的练习量。

### 【考点二百八十三】在不同任务的不同课堂教学阶段中，讲解和练习的比例

1. 在课的开始部分，教师主要采用简明扼要的讲解方式向学生说明本次课的任务，并根据本次课的教学目标安排准备活动。此阶段教师的讲解相对较少，而准备活动则需要有必要的练习量。

2. 在课的基本部分的前半部分一般是技术学习，此阶段的讲解比较重要，而练习则是模仿性的、尝试性的，练习量不是很大；在课的基本部分的后半部分一般是技术的练习，此阶段的练习比较重要，而讲解则是针对性的、画龙点睛性的，讲解量不是很大。

3. 在课的结束部分，教学任务是使学生身心得到放松和进行总结。在身心放松阶段以放松性身体活动为主，在总结阶段则以教师的讲评为主。

### 【考点二百八十四】分组教学

1. 随机分组
2. 同质分组
3. 异质分组
4. 友情分组
5. 帮教型分组

### 【考点二百八十五】分组轮换

分组轮换是把学生分成若干组，在教师的指导和小组长的协助下，在同一时间内各组分别学习不同性质的教材，并按预定的时间轮换学习的内容。

分组轮换的优点：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，也可以培养和锻炼学生独立学习的能力，有利于学生互帮互助，培养学生自学、自练、自评的能力。缺点是教师不易全面指导学生，不易合理安排教学顺序和灵活掌握教学时间，也不易使各组的运动负荷都符合逐渐上升的要求。分组轮换主要有两组一次等时轮换、两组一次不等时轮换、三组两次等时轮换、有分有合四种形式。

### 【考点二百八十六】分组不轮换

分组不轮换是把学生分成若干组，在教师统一指导下，各组按教材安排的顺序依次独立进行学习的形式。

这种教学形式的优点和全班教学相同。凡是在场地器材设备条件充足的学校，应多采用这种教学形式，以利于提高教学质量。

### 【考点二百八十七】合理安排体育课运动负荷的注意事项

1. 根据学生的身心发展水平安排运动负荷。
2. 根据体育课的类型安排运动负荷。
3. 根据体育课教材的性质安排运动负荷。
4. 根据季节气候及场地器材条件安排运动负荷。

## 第四章 体育教学评价

### 【考点二百八十八】体育课堂教学评价的功能

1. 诊断功能
2. 激励功能
3. 反馈功能
4. 导向功能

### 【考点二百八十九】体育教学评价的类型

1. 按教学评价的功能分类

按教学评价的功能，教学评价可分为诊断性评价、形成性评价和总结性评价。

2. 按教学评价的表达方式分类

(1) 定量评价 (2) 定性评价

3. 按教学评价的基准分类

(1) 绝对评价 (2) 相对评价 (3) 个体内差异评价

## 体育教学设计

### 第一章 不同工作计划的概述

#### 【考点二百九十】制定全年体育教学工作计划的基本要求

1. 有利于学生身体的全面发展，方式同类教材过于集中在一个学期。
2. 要注意教材的系统性，各项教材都要按由易到难、由简到繁的顺序进行安排。

3. 根据气候特点，合理安排两个学期的教材。
4. 要使教材分量和该项教材的时数大体相符。
5. 根据大纲的规定和本校的实际情况，确定全年和两个学期的考核项目和标准。
6. 对锻炼身体价值大、难度高和学生原有基础较差的教材，应在该项教材的教学时数中适当多分配一些学时。

### 【考点二百九十一】学期教学计划设计的基本要求

1. 教材的安排应考虑系统性和连贯性，并注意教材的季节特点。
2. 教材的安排要考虑学生的学习负担和生理负担，并注意学生的全面发展。
3. 正确确定各项教材的排列方法。

### 【考点二百九十二】制定学期体育教学工作计划的方法和步骤

1. 根据全年教学计划规定的本学期各项教材的时数，计算出各项教材在本学期体育课中所进行的次数。
2. 根据教学目标的要求，学生的特点，教材的难易程度及其对发展身体的作用，把全年教学工作计划中分配给本学期的各项教材，按其出现的次数，系统地安排到每次课中。

### 【考点二百九十三】单项（单元）教学计划

单项教学计划是学期计划的深化和具体化，是教师备课和编写教案的主要依据。

1. 制定单项教学计划的方法和步骤：
  - (1) 根据单元教学设计的要求，确定某项教材总的教学目标及教学重点；
  - (2) 根据某项教材的课次及总的教学目标确定每次课的教学目标；
  - (3) 根据每次课的教学目标，找出并确定每次课的重点和难点；
  - (4) 根据每次课的教学目标、重点和难点，结合学生的特点和学校的教学条件，有针对性的选择每次课主要的教学手段；
  - (5) 根据水平教学计划，结合本校的实际情况，确定某项教材的考核方法与评分标准。
2. 制定单项教学计划的基本要求：
  - (1) 认真钻研教材；
  - (2) 正确选择体育教学方法手段。

### 【考点二百九十四】课时计划的设计

1. 确定课的目标。
2. 根据单元教学计划的安排选择教学内容。



3. 选择恰当的教学方式和方法步骤。
4. 选择合理有效的教学组织及措施。
5. 对课中各种活动的时间进行恰当的安排和分配。
6. 教案力求简单明了。

### 【考点二百九十五】课时设计的注意事项

1. 分析教学过程，控制影响因素。
2. 体育课堂教学设计必须依据素质教学理论。
3. 体育课堂教学设计必须根据体育课教学特点，遵循体育课教学规律。
4. 体育课教学设计必须实事求是、讲究实效，具有可操作性。

### 【考点二百九十六】体育教学设计的一般程序

1. 制定体育教学目标。
2. 选择体育教学内容。
3. 进行体育教学任务分析。
4. 选择教学策略。
5. 体育教学场地设计。
6. 开展教学评价。

## 第二章 单元教学计划制定及案例

### 【考点二百九十七】单元体育教学计划制订的基本方法与步骤

1. 根据教学目标和教材，明确单元的性质。
2. 根据单元的性质，调整单元规模（确定的教学时数）。
3. 根据某个单元教学设计原理，或者参照某个体育教学模式，设计出该单元教学过程，其具体的工作就是定出每次课的教学目标和任务。
4. 选择适当的教学方法，补充到各节课中。
5. 确定某项教材的考核方法与评价方法。

### 【考点二百七十九十八】不同的球类运动被列为奥运会正式比赛项目的时间

1. 篮球：1936年，第11届，德国柏林奥运会。

备注：女篮于1976年加拿大蒙特利尔奥运会上被列为奥运会比赛项目。

1992年第25届巴塞罗那奥运会允许职业队员参赛。

2. 足球：1912年，第5届，瑞典斯德哥尔摩奥运会。（前四届是表演项目）

备注：女足于1996年美国亚特兰大奥运会上被列为奥运会比赛项目。

3. 排球：1964年，第18届，日本东京奥运会。

备注：女排的时间与男排一样，同是1964年。

4. 乒乓球：1988年，第24届，韩国汉城奥运会。

备注：女子乒乓球的时间与男子一样，同是1988年。

5. 羽毛球：1992年，第25届，西班牙巴塞罗那奥运会。

6. 网球：1896年是正式的比赛项目，但关于“业余运动员”有分歧，所以在连续七届以后被取消，直到1988年第24届汉城奥运会重新被列为正式比赛项目。

### 【考点二百九十九】我国球类运动取得的辉煌战绩

1. 篮球：中国男篮获得的最好名次是1996年第26届、2004年第28届奥运会和2008年第29届奥运会的第八名。中国女篮获得的最好名次是第25届奥运会的亚军。

备注：在篮球世锦赛（2012年以改名为篮球世界杯），中国男篮的最佳战绩是第八，女篮是亚军。

2. 排球：中国女排在1984年第23届洛杉矶奥运会、2004年第28届雅典奥运会，2016年第31届里约奥运会均获得冠军。男排最佳战绩是第五名。

备注：从1981年到1986年中国女排取得“五连冠”。1981年在日本举办的第3届世界杯赛中首获世界冠军，1982年在秘鲁第9届世界锦标赛，1984年在洛杉矶第23届奥运会上，1985年在日本第4届世界杯赛中，1986年在捷克第10届世界锦标赛上取得第五次世界冠军。

### 【考点三百】我国田径运动取得的傲人成绩

1. 我国奥运田径史上的首枚金牌：陈跃玲在1992年第25届巴塞罗那奥运会上获得女子10公里竞走金牌。

2. 男子田径首金：在2004年雅典奥运会上，刘翔在2004年第28届雅典奥运会上以12.91的成绩平了世界纪录，并获得金牌。

备注：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。

3. 苏炳添是国内第一个百米跑进10秒的田径运动员。

2018年伯明翰世界田径室内锦标赛，苏炳添以6.42秒摘得60米银牌并破亚洲记录。