

2021年特岗教师考试

考前30分

TI YU

体育

体

## 目 录

一、专业技能部分.....	1
第一模块 田径.....	1
第二模块 球类.....	3
第三模块 体操.....	14
第四模块 武术.....	16
二、基础理论部分.....	17
第一模块 运动解剖学.....	17
第二模块 运动生理学.....	21
第三模块 体育保健学.....	22
第四模块 学校体育学.....	25
第五模块 体育心理学.....	28
第六模块 运动训练学.....	30
三、教材教法部分.....	33
第一模块 课程标准.....	33
第二模块 体育教学.....	35

## 一、专业技能部分

### 第一模块 田径

#### 考点一、常考的3个人物

- 1.现代奥林匹克之父——皮埃尔·德·顾拜旦，法国人，写了一本书《体育颂》
- 2.中国奥运第一人——刘长春（1932年）
- 3.中国第一枚奥运金牌得主——许海峰（1984）

#### 考点二、奥林匹克格言、宗旨和精神内容

- 1.奥林匹克格言（口号）——“更快、更高、更强”。
- 2.奥林匹克精神的内容：“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”  
口诀：解酒（久）一针（争）
- 3.奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。

#### 考点三、常考的时间和地点（夏季奥运会）

届数	时间	地点	重大事件
第33届	2024年	法国巴黎	
第32届	2020年	日本东京	由于疫情 时间推迟
第31届	2016年	巴西里约热内卢	1.奥运史上首个主办奥运会的南美洲城市，同时也是首个主办奥运会的葡萄牙语城市； 2.2016年6月14日，国际奥委会主席托马斯·巴赫宣布第31届奥运会口号为“一个新世界”。
第30届	2012年	英国伦敦	中国以38枚金牌、88枚奖牌居金牌榜、奖牌榜第二位，伦敦奥运会口号“激励一代人”
第29届	2008年	中国北京	中国目前为止 <b>获得奥运金牌最多的一次</b> （51个金牌 21个银牌 28个铜牌 总计100枚）
第28届	2004年	希腊雅典	<b>男子田径首金</b> ：刘翔以12.91的成绩平了世界纪录，并获得金牌
第27届	2000年	澳大利亚悉尼	乒乓球直径由38cm改为40cm
第26届	1996年	美国亚特兰大	女足被列为奥运会比赛项目；沙排被列为奥运会比赛项目
第25届	1992年	西班牙巴塞罗那	1.羽毛球被列为奥运会比赛项目 2.我国奥运田径史上的首枚金牌：陈跃玲获得女子10公里竞走金牌
第24届	1988年	韩国汉城	乒乓球均被列为奥运会比赛项目
第23届	1984年	美国洛杉矶	1.网球重新被列为奥运会比赛项目 2.射击运动员 <b>许海峰拿到了中国奥运史上的第一枚金</b>

			牌，实现了奥运金牌0的突破。 3.中国女排获得奥运冠军
第21届	1976年	加拿大蒙特利尔	女篮被列为奥运会比赛项目
第18届	1964年	日本东京	男子和女子排球均被列为奥运会比赛项目
第11届	1936年	德国柏林	男篮球被列为奥运会比赛项目
第5届	1912年	瑞典斯德哥尔摩	男足球被列为奥运会比赛项目
第4届	1908年	英国伦敦	
第3届	1904年	美国圣路易	
第2届	1900年	法国巴黎	
第1届	1896年	希腊雅典	

## 考点四、田径规则知识

### 一、径赛类

1.径赛项目中，判定运动员到达终点的名次顺序，是以运动员躯干（不包括头、颈和四肢）的任何部位，到达终点线后沿垂直面的顺序为准。以决赛成绩作为该项最后名次成绩。

2.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。

3.接力跑时，运动员必须手持接力棒跑完全程。运动员必须在接力区内完成传接棒，是否在接力区内完成传接棒应以接力棒的位置为准。如发生掉棒，必须由原掉棒运动员捡起，如果捡棒时缩短比赛距离或阻碍其他运动员跑进则取消比赛资格。

4.400米及400米以下（包括4x400米接力）各项目，运动员必须采用蹲踞式起跑，并使用起跑器。在“各就位”口令后，运动员双手和膝必须触地，双脚必须接触起跑器，但不得触及起跑线或线前的地面。“预备”口令后，运动员应立即抬高身体重心做好起跑姿势。鸣枪前，如运动员的手或脚离开原位置，即判为犯规。单项比赛起跑犯规取消其比赛资格，全能比赛起跑犯规取消该单项比赛资格。

### 二、田赛类

1.高度项目测量应以厘米为最小单位，从地面垂直测量至横杆上沿最低点。

2.在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.田赛项目中，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。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。

4.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。

5.三级跳远比赛时的三跳顺序是，第一跳是单足跳（起跳腿落地），第二跳是跨步跳（摆动腿落地），第三跳是跳跃（双脚落入沙坑）。其他规定同跳远。

6.推铅球比赛时，运动员应从静止姿势开始试掷。运动员必须在器械落地后，方可离开投掷圈。离圈时，必须在圈的后半部走出，否则判为试掷失败。

7.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。

## 第二模块 球类

### 考点一、球类项目的起源

项目	时间	发源地	创建者	传入中国时间
篮球	1891年	美国	詹姆士·奈·史密斯	1895年天津市
足球	现代 1863年	古：中国 现：英国		
排球	<u>1895年</u>	美国	<u>威廉·莫根</u>	1905年

### 考点二、我国球类项目主要成绩

项目	我国球类项目主要成绩
篮球	1992年巴塞罗那奥运会上，中国女篮获得亚军，是历届以来的最好名次。 1994年第12届世界女子篮球锦标赛上获得亚军。
足球	2002年，第十七届韩日世界杯上，中国首次晋级决赛阶段32强。 2015年加拿大女足世界杯决赛中，第三次夺得女足世界杯冠军。
排球	1981年在日本举办的第三届世界杯赛中首获世界冠军， 1982年秘鲁第九届世界锦标赛、 <u>1984年洛杉矶第二十三届奥运会</u> 、1985年日本第四届世界杯赛、1986年捷克第十届世界锦标赛，共取得五次世界冠军。 <u>2004年雅典奥运会</u> 、 <u>2016年里约热内卢奥运会</u> 获得冠军。 2018年世锦赛季军、亚运会冠军；2019年世界杯冠军。
乒乓球	<u>1959年容国团在第25届世锦赛上为中国夺得了有史以来第一个乒乓球世界冠军。</u>
羽毛球	林丹是迄今为止世界羽毛球界唯一的全满贯选手。
网球	李娜2008年北京奥运会女子单打第四名，2011年法国网球公开赛、2014年澳大利亚网球公开赛女子单打冠军，亚洲第一位大满贯女子单打冠军。

### 考点三、世界杯各届知识点汇总

#### 1. 篮球世界杯

从2014年开始，世界篮球锦标赛正式更名为**篮球世界杯**。2014年国际篮联篮球世界杯的举办地为西班牙，成为男篮世锦赛更名为篮球世界杯后的第一个举办国家。

届数	赛事名称	举办国	冠军球队
1	2014年西班牙篮球世界杯	西班牙	美国国家男子篮球队
2	2019年中国篮球世界杯	中国	西班牙国家男子篮球队

#### 2. 足球世界杯

届数	举办地及时间	冠军球队
15	1994年美国世界杯	巴西（第4次）
16	1998年法国世界杯	法国（第1次）
17	2002年韩日世界杯	巴西（第5次）
18	2006年德国世界杯	意大利（第4次）
19	2010年南非世界杯	西班牙（第1次）
20	2014年巴西世界杯	德国（第4次）
21	2018年俄罗斯世界杯	法国（第2次）

### 考点四、常考球类项目的场地器材

#### 一、篮球场地器材

- 1.长：28米。
- 2.宽：15米。
- 3.线条宽：0.05米。
- 4.中圈：半径1.8米。
- 5.三分线：6.75米（2010年启用，之前为6.25米），三分线不是三分投篮区域的部分。
- 6.罚球线：从端线内沿到它的最外沿5.80米，长3.60米。
- 7.三秒区：面积为4.9米×5.8米的长方形。
- 8.合理冲撞区：从篮圈落地中心点画一道1.25米半圆。
- 9.篮筐高：3.05米。

#### 二、足球场地器材

- 1.球场：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。

2.球用皮革或其他适当的材料制成 (32 块)。球的周长为 68—70 厘米；比赛开始时球的重量为 410—450 克；压力在 0.6—1.1 个大气压 (世界杯赛一般采用 0.9 个大气压力)。

3.足球比赛用球 11 人制足球比赛用球为 5 号球，室外 5 人制足球比赛用球为 4 号球。

### 三、排球场地器材

1.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。

2.球网的高度男子为 2.43 米，女子为 2.24 米。少年比赛网高男子为 2.35 米，女子为 2.15 米。

### 四、乒乓球场地器材

1.国际比赛的标准场地应不小于 14 米长、7 米宽、5 米高，应用 75 厘米高的深色挡板围起。

2.球台的上层表面叫做“比赛台面”，是与水平面平行的长方形长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高度 76 厘米。台面可用任何材料制作，应具有均匀一致的弹性。台面上有 2 厘米宽的白线，分别是边线和端线；中线的宽为 3 毫米，把球台划分为两个相等的左、右“半区”。

### 五、羽毛球场地器材

1.场地长 1340 厘米，双打场地宽为 610 厘米、单打场地宽为 518 厘米。所有的线宽均为 4 厘米。

### 六、网球场器材

1.网球场整体呈一个长方形，标准尺寸是 36560 毫米 (长) × 18290 毫米 (宽)，这个尺寸是网球场整体标准。

## 考点五、篮球技术动作要领

技术动作	动作要领
双手胸前传球	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， <u>食、中指用力拨球并将球传出，球出手后，两手略向外翻。</u>
接球技术	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。
原地单肩上投篮	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°，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。
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。

<b>行进间单手肩上低手投篮</b>	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，右腿屈膝上抬，身体重心前移，双手向前上方举球；当身体接近最高点时，左手离球，右手外旋，掌心向上托球，并充分向球篮上方伸展，接着屈腕，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。
--------------------	---

### 考点六、足球动作要领

技术动作	动作要领
<b>脚内侧踢球</b>	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。（脚内侧是踢球时最常用的部位）
<b>脚背内侧踢球</b>	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。（路线富于变化，可以踢出香蕉球）
<b>脚背正面踢球</b>	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。（出球路线缺乏变化，但踢球力量大，常用于远距离的发球和大力射门）
<b>脚背外侧踢球</b>	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。（隐蔽性强，动作较难掌握）
<b>脚背正面运球</b>	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。

### 考点七、排球动作要领

技术动作	动作要领
<b>正面双手垫球</b>	<p>(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，<u>两手置于腰腹之间</u>。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。</p> <p>(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：<u>抱拳式</u>、<u>叠掌式</u>和<u>互靠式</u>。</p> <p>(3) 击球部位 触球时，应以两手臂腕关节以上10厘米左右，<u>桡骨内侧合成的平面上垫击为佳</u>。</p> <p>(4) 垫球用力 当球飞到腹前时，两臂前伸插入球下，向前上方蹬地跟腰抬臂压腕，身体重</p>



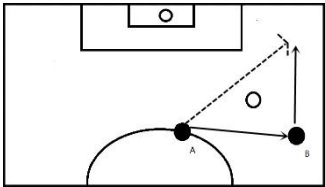
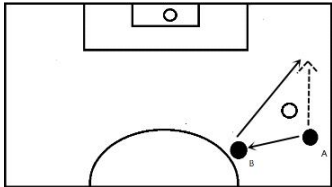
	<p>心随之向前上移动送球，<u>击球点保持在腹前约一臂距离</u>，准确地击在击球部位上，利用小臂上抬将球击出。</p> <p>垫中等力量来球时，由于来球有一定速度，两臂迎击上抬的幅度小，速度应缓慢。</p> <p>垫重球时，由于来球速度快，重心要降低，两臂放松，随球屈肘后撤，以延长触球时间，缓冲来球力量，控制好垫球的距离。</p>
<b>正面传球</b>	<p>(1) 准备姿势 采用稍蹲准备姿势，两脚左右开立，一前一后，约同肩宽，两膝稍弯曲，上体自然挺起，两手自然抬起，准备传球。</p> <p>(2) 传球手形 当触球时，两臂弯曲，两腿适当分开，两手自然张开组成半球状，使手指与球吻合，手腕稍后仰，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。两拇指相接近成“一”字形两手间距以不漏球为宜。</p> <p>(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。<u>击球点约在额前上方一球左右为宜。</u></p> <p>(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。</p>
<b>正面下手发球</b>	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>

### 考点八、篮球常考战术

战术	配合方法
<b>传切配合</b>	传切配合是指队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合，包括一传一切和空切两种，是一种最基本的简单易行的进攻方法。
<b>突分配合</b>	突分配合是指持球队员突破对手后，遇到对方补防或协防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击的一种配合方法。
<b>掩护配合</b>	进攻队员选择正确的位置，借用自己的身体用合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一种配合方法。
<b>策应配合</b>	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。

挤过	防守队员在对方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，从对方两个进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己对手
穿过	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
交换	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
夹击配合	两个及以上的防守队员，利用对手在球场角、边线、中线、限制区内运球或运球停止时，突然快速上前封堵和围夹持球者的一种防守配合方法
关门配合	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
补防配合	<u>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。</u>
快攻	防守队获球后由守转攻时力争在对手布阵未稳之际，抓住战机以最快的速度、最短的时间，果断而合理地发动攻击的一种速决性战术配合。
人盯人防守	人盯人防守包括半场人盯人防守和全场紧逼人盯人防守。
区域联防	<u>区域联防是指攻防转换时，防守队员迅速退回后场，每一个队员分工合作，协同防守一定的区域，随着球的转移而积极地调整自己的位置，形成一定的阵型，把每一个防区的同伴有机的结合在一起所组成的全队防守战术。</u>

考点九、足球常考战术配合

战术	配合方法
“二过一”战术配合	<p>“二过一”是两个进攻队员通过传球配合突破一个防守队员的战术活动。</p> <p>“二过一”是集体配合的基础，可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的抢截或突破防线。</p> <p>包括：斜传直插；直传斜插；斜传斜插；回传反切二过一等。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>直传斜插</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>斜传直插</p> </div> </div>
	<p>说明：-----&gt;代表跑动路线   -&gt;代表传球路线   ●代表进攻方   ○代表防守方   A代表控球队员   B代表接应队员</p>
“三过二”战术配合	<p>“三过二”是指在比赛中局部地区3个进攻队员通过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员可以同时接应传球，因此使持球人传球路线更多，且进攻面扩大。</p>

## 考点十、排球常考战术配合

战术	配合方法
“四二”配备	由四名进攻队员（两名主攻队员与两名副攻队员）和两名二传队员组成。
“五一”配备	由五名进攻队员和一名二传队员组成。
“三三”配备	“三三”配备是指场上有3名进攻队员和3名二传队员，适合初学的队采用，但进攻能力显得不足。
“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
“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
“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。

## 考点十一、淘汰制

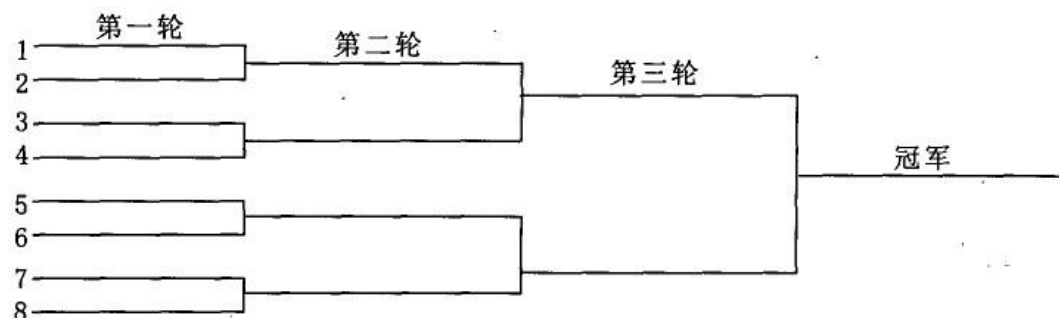
### 1.单淘汰的场数与轮数

赛制	轮次	场次
单淘汰	计算方法为2的乘方数即为比赛的轮数	等于参赛队数减1

### 2.种子队的处理与单淘汰的编排

如果参赛队的队数是2的乘方数，则比赛的第一轮所有的队都进行比赛，没有轮空队，如8个队参加比赛，即赛3轮共7场，抽签后，将队名填在秩序册表中，如表。

表 5—5 8 个队比赛的单淘汰编排



如果参赛队的队数不是2的乘方数时，要根据参赛队数，选择接近的，较大的以2为底的幂的指数为号码位置数，号码位置数减去参赛队数即为轮空数，例如13个队参赛，应选16个号码位置数，有3个队轮空，可以2、10、15号为轮空位置号码，第一轮比赛凡与2、10、15比赛的队即为轮空队，轮空队只能在第一轮中出现，应首先让强队轮空。

为避强队早被淘汰，可采用设种子队的方法，编排时把强队（种子队）合理地分别排在各个不同的区内，使他们最后相遇，例如设四个“种子队”把最强的两个“种子队”排在两头的

1、16号位置上，把3、4号“种子队”安排在中间8、9号位置上，非种子队的位置通过抽签定位。

## 考点十二、篮球规则

### 1. 篮球竞赛规则

①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。

②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。

③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）。

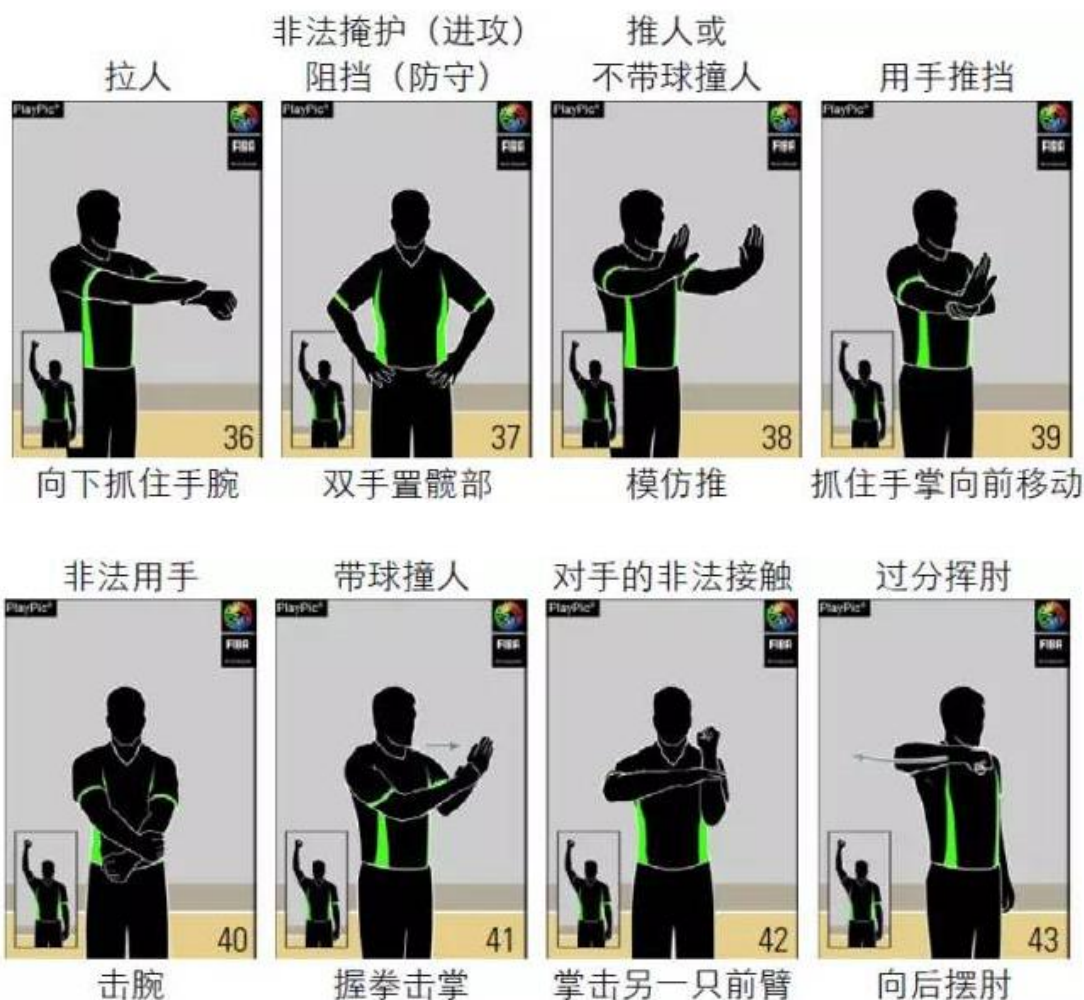
④每节比赛全队侵人犯规或技术犯规累计已达4次后，所有随后发生的对未做投篮动作的队员的一般侵人犯规（除违反体育道德的犯规、技术犯规、取消比赛资格的犯规等外），应被判2次罚球，代替掷球入界。

### 2. 违例

二次运球	队员第一次运球结束后不得再次运球（除非在两次运球之间，他已在场上失去了控制活球，投篮；球被对方队员触及）。
带球走	双脚踏在地面上时，一脚抬起的瞬间，另一只脚成为中枢脚。当一名队员持球时跌倒和在地面上滑动，或坐在地面上获得控制球是合法的，如果之后该队员持着球滚动或试图站起来是违例。
3秒	当某队在前场控制活球时，并且比赛计时钟正在进行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的3秒钟。
8秒	一名在后场的队员获得控制活球时，该队必须在8秒钟内，将球进入该队的前场。
24秒	一名队员在场上获得控制活球时，该队必须在24秒钟内尝试投篮。 a.进攻计时钟的信号发出前，球必须离开队员的手，而且球离开了队员的手后，必须触及篮圈或进入球篮。如果球未碰篮圈，一次违例发生。b.在球已经触及对方球篮篮圈之后，进攻计时钟应复位到：如果对方获得控制球时，24秒；如果球触及篮圈前的同一控制球队再次获得控制球，为14秒。
球回后场	在前场控制活球的队，不得使球非法地回到它的后场，否则为违例。
掷球入界违例	超过5秒钟球才离手。

### 3. 犯规

#### ①侵人犯规



罚则：应登记犯规队员一次侵人犯规。

如果对没有做投篮动作的队员犯规：由非犯规的队在最靠近违犯的地点掷球入界重新开始比赛。如果犯规的队处于全队犯规处罚状态，2次罚球。

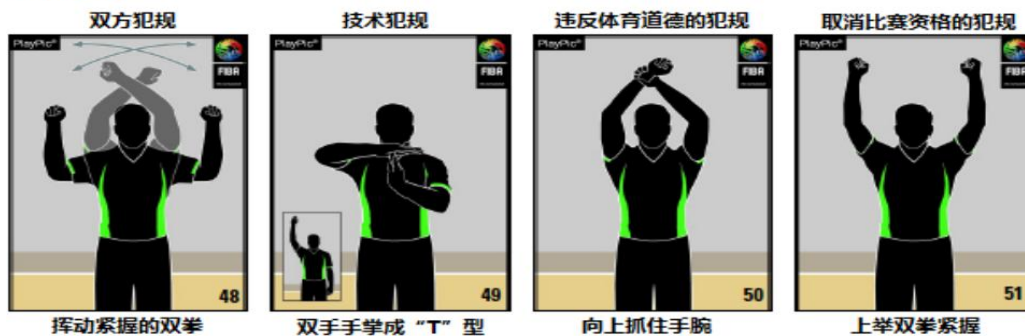
如果对正在做投篮动作的队员发生犯规，应按下列所述判给投篮队员若干罚球：如果出手投篮成功，应计得分并追加1次罚球；如果从2分投篮区域的出手投篮不成功，2次罚球，如果从三分投篮区的出手投篮不成功，3次罚球。

②特殊犯规

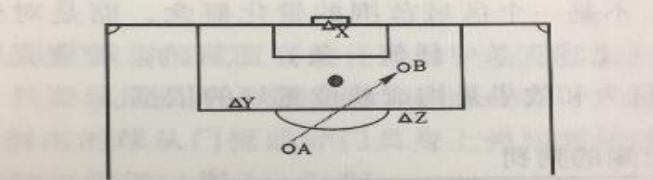
特殊犯规	罚则
1.技术犯规	①队员技术犯规:登记该队员一次技术犯规，并计入全队犯规次数中。 ②球队席人员技术犯规: 登记该队教练员一次技术犯规，但不计入全队犯规次数中。 ③判给由对方教练员指定的队员1次罚球，以及由控制球队或拥有球权，在比赛停止时距离球最近点执行掷球入界，如果在一次有效得分或最后一次罚球得分，应在端线后任意一点掷球入界开始比赛；当都没有控制球权时，应以中圈跳球开始比赛。
2.违反体育道德的犯规	①应给犯规队员登记一次违反体育道德的犯规。 ②应判给被侵犯的队员相应的罚球，以及随后在记录台对侧的中

	<p>线延长线掷球入界，或在中圈跳球开始比赛。</p> <p>③当1名队员在同一场比赛中，被宣判了2次违反体育道德的犯规时，应被取消比赛资格。</p>
3.取消比赛资格的犯规	<p>①登记犯规队员一次取消比赛资格的犯规，并令其在比赛期间到该队的休息室或离开比赛场地。</p> <p>②判给对方相应的罚球次数以及随后在记录台对侧的中线延长线掷球入界，或在中圈跳球开始比赛。</p>

特殊犯规



考点十三、足球规则

比赛人数	<p>每队应为7—11人，其中1人必须为守门员。</p> <p>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。</p>
比赛时间	<p>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。</p>
越位	<p>队员处于越位位置本身并不是犯规。</p> <p>1.处于越位位置的条件</p> <p>(1) 该队员在对方半场；</p> <p>(2) 该队员较球更接近对方球门线；</p> <p>(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。</p> <p>上述三个条件中，缺少任何一条，均不属于越位。</p>  <p>图 14-2-3 越位犯规示意图</p> <p>B 在对方半场，在球前，在他到对方球门线之间只有 X，此时队友 A 传球给他的瞬间，B 为越位</p>
直接任意球	<p>直接任意球：这个球可以直接射入犯规队球门得分。</p> <p>①踢或企图踢对方球员；</p> <p>②绊摔或企图绊摔对方球员；</p> <p>③跳向对方球员；</p>

	<p>④冲撞对方球员；</p> <p>⑤打或企图打对方球员；</p> <p>⑥推对方球员；</p> <p>⑦抢截对方球员；</p> <p>⑧拉扯对方球员；</p> <p>⑨向对方球员吐唾沫；</p> <p>⑩故意手球（守门员在本方罚球区内除外）。</p>
<b>间接任意球</b>	<p>间接任意球：<u>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。</u></p> <p>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。</p> <p>①拖延时间（持球超过6秒）；</p> <p>②在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球；</p> <p>③用手触及同队队员故意踢给他的球；</p> <p>④用手触及同队队员直接掷入的界外球；</p> <p>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。</p> <p>①以危险方式比赛；</p> <p>②阻碍对方队员行进；</p> <p>③阻挡对方守门员从其手中发球；</p> <p>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；</p> <p>⑤越位犯规；</p> <p>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。</p>

#### 考点十四、排球规则

<b>比赛计分方法</b>	<p>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。</p> <p><u>正式比赛采用五局三胜制。</u>最多比赛5局，先胜3局的队为胜一场</p>
<b>比赛中队员的位置</b>	<p>①队员场上位置</p> <p>靠近球网的三名队员为前排队员，其位置为4号队员（左）、3号队员（中）、2号队员（右）；另三名队员为后排队员，其位置为5号队员（左）、6号队员（中）、1号队员（右）。</p> <p>②位置轮转</p> <p>一局比赛开始，队员按位置表填写顺序站好位置进行比赛。<u>接发球队获得发球权后，全部队员按顺时针方向轮转一个位置。</u></p>
<b>发球击球时的犯规</b>	<p><u>第一裁判鸣哨发球后8秒内，发球队员未将球击出，为发球8秒犯规。</u></p>
<b>击球时的犯规</b>	<p>四次击球：一个队连续触球四次（拦网一次除外）为四次击球犯规。</p> <p>持球：球必须击出，<u>不得接住或抛出，击出的球可以向任何方向弹出。</u>连击：<u>一名队员连续击球两次或球连续触及身体的不同部位为连击犯规</u>（拦网一次和第一次击球时除外）。</p>
<b>队员在球网附近的犯规</b>	<p>过网击球、过中线、网下穿越进入对方空间并妨碍对方比赛、触网、网上同时击球、进入对方无障碍区的球</p>

后排队员拦网	后排队员靠近球网，将手伸向高于球网处阻拦对方来球，并触及球，为后排队员拦网犯规。判断后排队员拦网犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在靠近球网处；第二，手在高于球网上沿处阻拦对方来球；第三，触及了球。
比赛间断	合法比赛间断的次数： <u>每局比赛中，每队最多可以请求两次暂停和6人次换人。</u> 暂停与技术暂停： <u>第1—4局，每局有两次技术暂停，各为1分钟</u> ，每当领先队达到8或16分时自动执行。每个比赛队每局还有两次机会请求30秒的普通暂停。决胜局（第五局）无技术暂停，每队在该局可请求两次30秒的普通暂停。

## 第三模块 体操

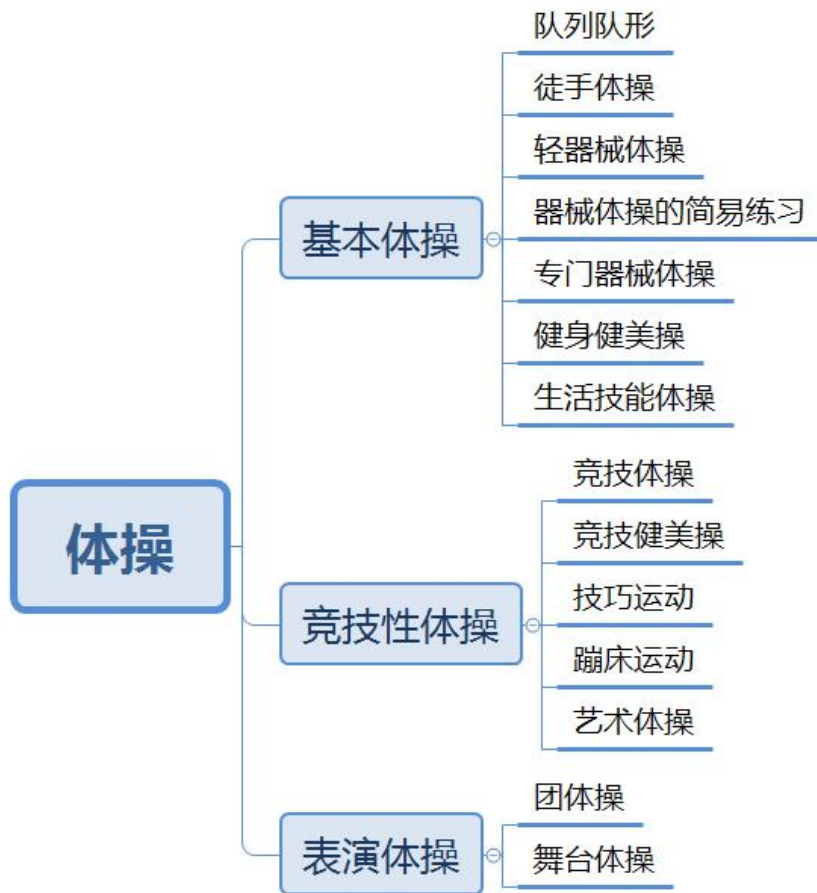
### 考点一、体操保护与帮助总结

体操项目	保护与帮助
前滚翻	保护帮助者单膝跪立在练习者侧前方，用手顺势推其背部成蹲立
后滚翻	保护帮助者单腿跪立在练习者侧后方，当练习者后滚至头部时，一手拖肩，一手推背，助其翻转。
鱼跃前滚翻	后保护帮助者站在练习者起跳点的侧前方，当练习者跃起腾空时，顺势托起大腿前送。
肩肘倒立	保护帮助者站在练习者侧方，上提其小腿，必要时可用膝顶其腰背部。
头手倒立	保护帮助者握住练习者的腿，帮助控制头手倒立平衡。
手倒立	保护帮助者站在练习者侧方，当练习者摆倒时，扶腿上提；或者站在正面用腿顶其肩防止冲肩，手扶其腿维持平衡。
侧手翻	保护帮助者站在练习者前跨腿一侧，两臂交叉扶拖练习者腰部，帮助其完成侧手翻
分腿腾跃	保护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，同时后退帮助完成腾越动作。

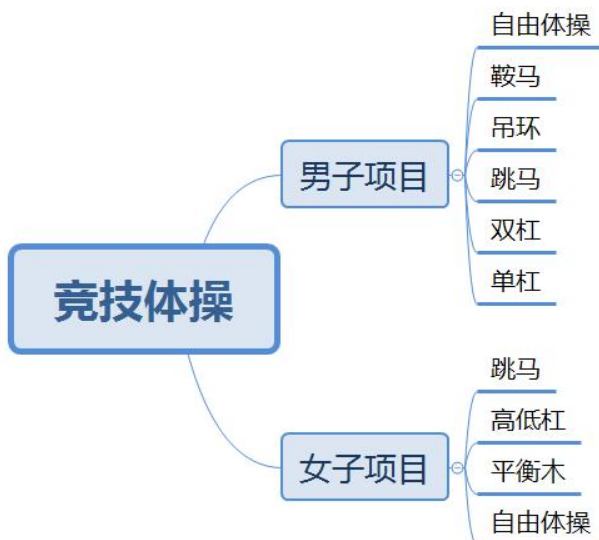
### 考点二、体操分类（根据体操的目的和任务）

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。





考点三、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。

## 考点四、常考队列队形的基本术语

基本术语	概念
队形	学生共同做动作时，按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。
列	<u>学生左右并列成一排叫列。</u>
路	<u>学生前后重叠成一行叫路。</u>
翼	对称的左右两端叫翼。
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。
间隔	<u>指学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙。</u>
距离	<u>指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。</u>
纵队	指学生前后重叠组成的队形。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。
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。
伍	二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。如果第一列某学生的后面无人时，叫做缺伍。二列队形向后转时，缺一伍的学生应补入前列。
口令	一般由预令和动令组成。口令的前部分是预令，指明动作的性质（动作的做法和方向）。预令必须清楚、洪亮，使学生注意并准备做动作。预令的长短视队伍的人数多少而定。动令是口令的后部分，是命令动作的开始。 <u>动令必须短促有力。</u> 一个完整的口令， <u>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。</u> 因为这些口令既说明了动作的性质，又命令了动作的开始。 <u>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。</u>

## 第四模块 武术

### 考点一、武术内容及分类



### 考点二、拳术常考考点

①现代长拳套路，还包括长拳类器械，如刀、枪、剑、棍套路，是中华人民共和国成立后武术教学训练与竞赛的主要内容之一。

②长拳的传统技法有“四击”“八法”“十二型”之说。“四击”是指踢、打、摔、拿。“八法”是指手、眼、身、步、精神、气、力、功，即手法、眼法、身法、步法、精神、气息、勤力、功夫8个方面。“十二型”是用自然景象和动物来比喻武术中的12种动静之势，如动如涛、静如岳、起如猿、落如鹤、站如松、立如鸡、转如轮、折如弓、快如风、缓如鹰、轻如叶、重如铁。

形神拳是由五种步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步；三种手型：拳、掌、勾；两种腿法：蹬腿、弹腿组成。

③武术形神兼备的特点：强调“内三合”即：心与意合、意与气合、气与力合。“外三合”即：手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。

④个人项目场地长14米，宽8米。集体项目的场地为长16米、宽14米。

⑤武术竞赛分类：个人赛、团体赛、个人及团体赛。

⑥竞赛项目：长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、太极剑、南刀、南棍。传统拳术、传统器械、传统对练项目和集体项目。

## 二、基础理论部分

### 第一模块 运动解剖学

#### 考点一、人体解剖学姿势

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。

前臂外侧为桡侧，内侧为尺侧；小腿外侧为腓侧，内侧为胫侧。

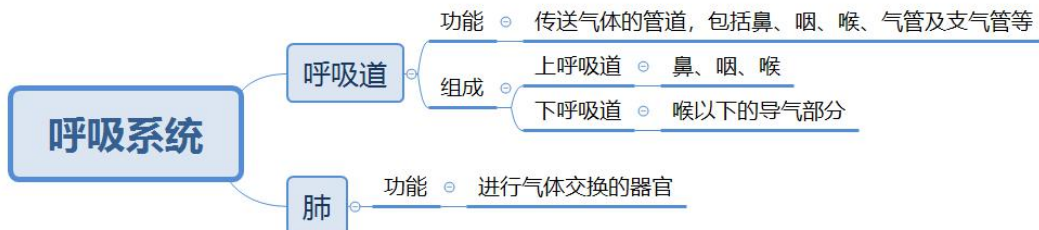
考点二、人体的基本轴和基本面

1.人体的基本轴和基本面

基本轴	垂直轴	呈上下方向，并垂直于水平面的轴。（原地旋转动作绕垂直轴进行运动）
	矢状轴	呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。（侧手翻动作绕矢状轴进行运动）
	冠状轴	呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。（也称额状轴）（空翻动作绕人体冠状轴进行运动）
基本平面	矢状面	沿前后方向，将人体纵切为左右两部分的切面。
	冠状面	沿左右方向，将人体纵切为前后两部分的切面。
	水平面	与地面平行，将人体横切为上、下两部分的切面。

考点三、呼吸系统相关考点

1.呼吸系统的组成



2.呼吸的形式

(1) 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。

(2) 采用何种形式的呼吸，应根据有利于呼吸形式而又不妨碍技术动作的运用为原则，灵活转换。

呼吸形式	概念	原理	例子
胸式呼吸	胸廓运动为主完成的呼吸形式	一些技术动作需要腹部的固定，则要转为胸式呼吸	上固定或下固定时的屈体静止动作、“两头起”的静止动作
腹式呼吸	横膈运动为主完成的呼吸形式；	有些技术动作需要胸和肩带部的固定，才能保证造型，那么呼吸形式应转成腹式呼吸	体操中的手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”动作

(3) 呼吸时相与技术动作的配合。

吸气比较有利	一般在完成两臂上举、外展、扩胸、提肩、展体或反弓动作时；但有例外，如杠铃负重下蹲起立展体时，改为呼气比较好。
呼气比较有利	在完成两臂内收、内旋、收胸、塌肩、屈体或团身动作

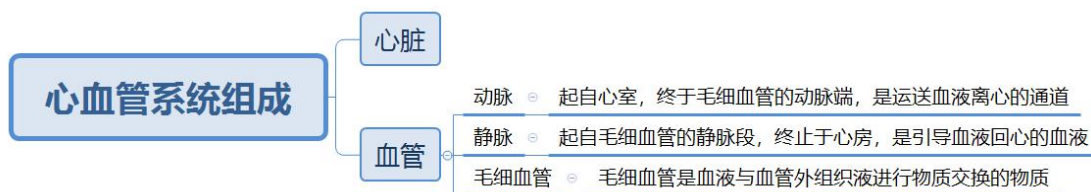
### 3.肺活量

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。



### 考点四、心血管系统的组成



### 考点五、血液循环

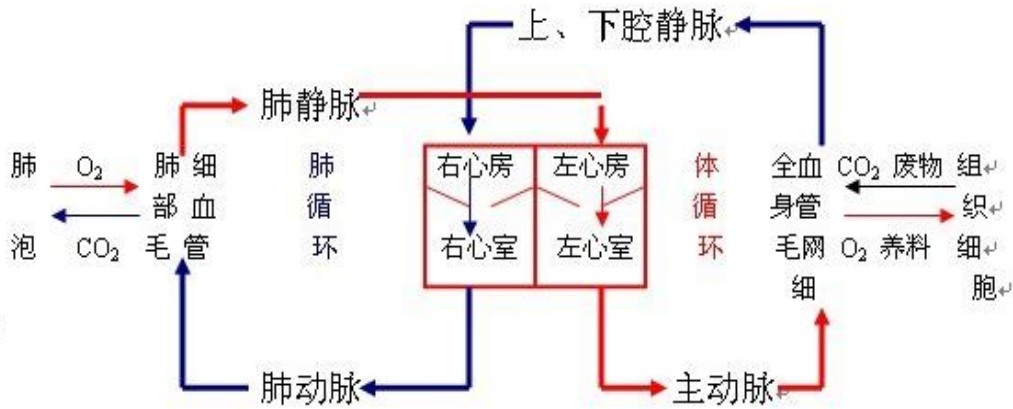
血液由心室射出，经动脉各级各支流至全身毛细血管进行物质交换，再经由各级静脉的属支返回心房周而复始的进行流动叫做血液循环。

#### 1.体循环

体循环又称“大循环”，循环路径为：动脉血从左心室→主动脉→全身动脉→毛细血管网→各级静脉→上、下腔静脉→右心房。

#### 2.肺循环

肺循环又称“小循环”，循环路径为：右心房静脉血从右心室→肺动脉→肺→毛细血管网→肺泡→肺静脉→左心房。



考点六、血液及血管生理

1.血液概述

血液是存在于心血管系统的流体组织，在心脏活动的推动下在体内按一定的方向流动。在机体物质运输、内环境稳态的维持和机体的防御及保护等方面发挥着重要作用。正常成年人的血量占体重的7%-8%。

2.血管生理

正常成年人安静状态	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
高血压	收缩压超过 140mmHg 或舒张压持续超过 90mmHg
低血压	舒张压低于 60mmHg 或 90mmHg

考点八、运动对心血管系统的影响



## 第二模块 运动生理学

### 考点一、物质与能量代谢相关考点

- 1.人体各种能源物质分解代谢过程中所伴随的能量释放、转移和利用，称为**能量代谢**。能量代谢的中心环节是发生在线粒体中的氧化磷酸化。
- 2.**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。
- 3.**糖类、脂肪、蛋白质**是人体的三大能源物质。其中糖类是人体主要的能源物质，也是最经济的能源物质。
- 4.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。

### 人体三大供能系统比较

	磷酸原系统	糖酵解系统	有氧氧化系统
代谢性质	无氧代谢	无氧代谢	有氧代谢
供能速率	很迅速	迅速	慢
能量来源	磷酸肌酸 (CP)	糖或糖原	糖、脂肪、蛋白质
ATP生成量	少	有限	多
有害终产物	无	乳酸 (导致疲劳)	无
适用范围	10秒以内极限强度肌肉活动	30秒-2分钟次极限强度肌肉活动	耐力或长时间中低强度的肌肉活动
举例	100米跑、跳远、铅球、举重等	400米跑、800米跑、100米游泳等	马拉松、5000米跑、10000米跑等

### 考点二、准备活动和整理活动

<b>准备活动的生理作用</b>	<p>(1) 提高机体的调节能力。准备活动可适度提高中枢神经系统的兴奋性，增强内分泌腺的活动。</p> <p>(2) 提高机体的有氧工作能力。预先克服内脏器官的生理惰性，增强氧运输系统的功能，缩短进入工作状态的时程。</p> <p>(3) 提高体温、代谢水平以及肌肉的收缩能力。体温适度升高和神经系统兴奋性加强，机体代谢水平提高，肌肉的兴奋性也增强，粘滞性降低，使肌肉收缩速度加快、收缩力量增大，并提高肌肉及韧带的弹性和伸展性，有效地预防运动损伤。</p> <p>(4) 提高机体的散热能力。增强皮肤血流，有利于散热，防止正式练习时体温过高。</p> <p>(5) 调节不良的赛前状态。</p>
------------------	---

<b>整理活动的作用</b>	(1) 促进肌肉局部的血循环, 促进乳酸在骨骼肌和心肌内的氧化。 (2) 加速全身的血液循环, 运送代谢产物到肝脏经糖异生作用合成糖原。有利于加速偿还活动中所欠的氧债。 (3) 预防运动骤然停止可能引起的机体功能失调。
----------------	---

### 考点三、极点和第二次呼吸

	定义
<b>1.极点</b>	呼吸困难、胸闷、头晕、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调, 甚至不想再继续运动下去。
<b>2.第二次呼吸</b>	当“极点”出现以后, 以顽强的意志坚持跑下去, 同时加深呼吸, 调整速度, 经过一段时间后呼吸变得均匀, 动作重新感到轻松有力, 运动员能以较好的机能状态继续运动下去。

## 第三模块 体育保健学

### 考点一、健康相关概述

#### 1.健康

不仅仅是没有疾病和衰弱的状态, 而是一种在身体上、精神上和社会适应上的良好状态。

- (1) 身体健康                      (2) 心理健康    (3) 社会适应                      (4) 道德健康

#### 2.亚健康

虽然没有疾病, 但却有虚弱现象、诸多不适和各种症状, 精神欠佳、反应能力减退等。

#### 3.健康的四大基石

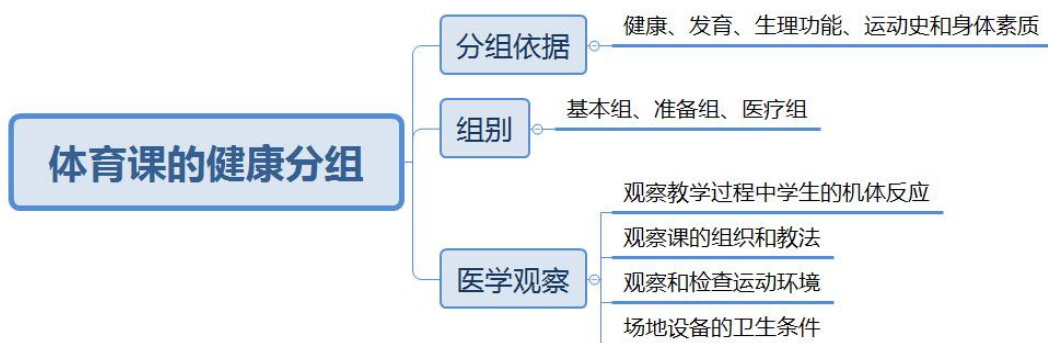
- (1) 合理膳食                      (2) 适量运动                      (3) 戒烟限酒                      (4) 心理平衡



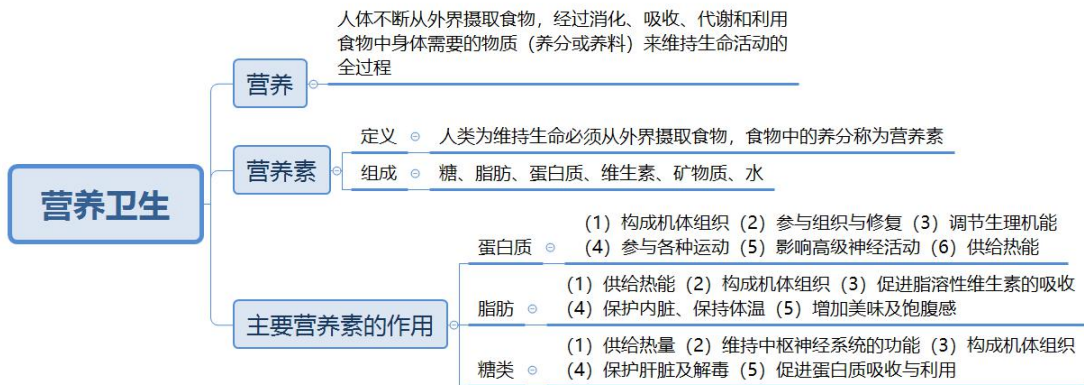
考点二、运动性疲劳



考点三、体育课的健康分组



考点四、营养卫生相关考点



考点五、体重指数

1. 体重指数 (BMI)

(1) 标准体重

标准体重 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.9

(2) 肥胖度

肥胖度 = [实际体重 (kg) / 标准体重 (kg) - 1] × 100%

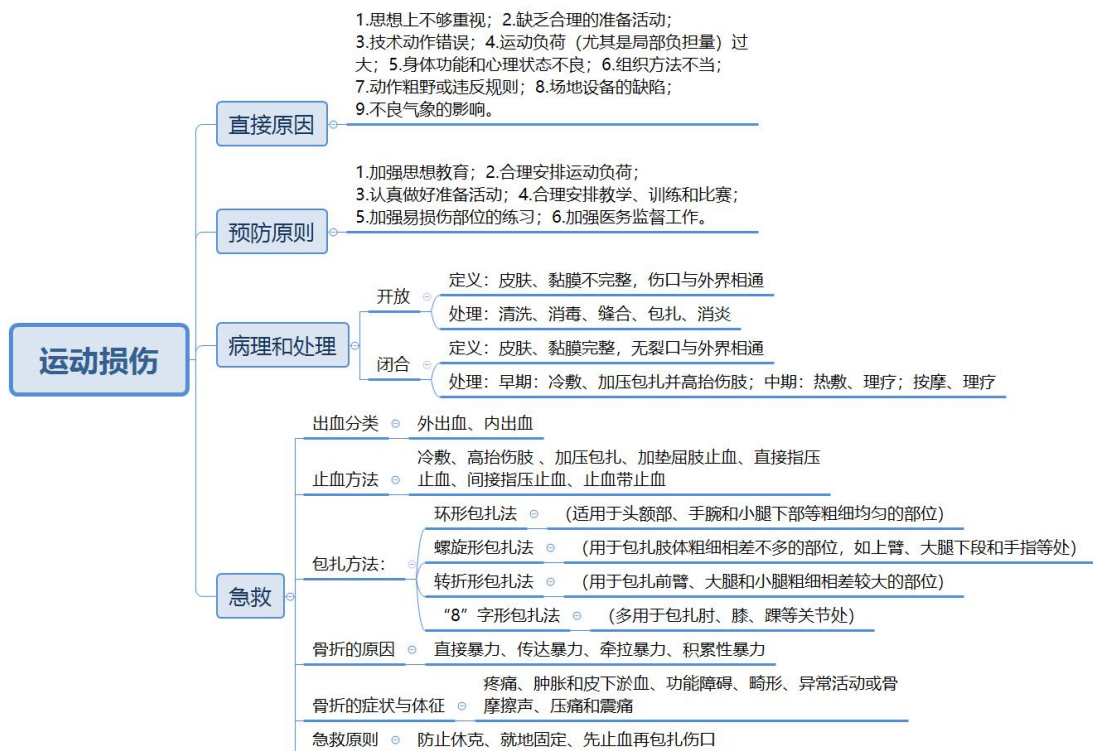
(3) 体成分和理想体成分

体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高 (米)² 即 kg/m²

考点六、运动处方



考点七、运动损伤相关考点



第四模块 学校体育学

考点一、体育课的密度和负荷

一、体育课密度的分类

- 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。

二、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

考点二、《国家学生体质健康标准》

1.实施方案

- (1) 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平。
- (2) 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中, 身体形态类中的身高、体重, 身体机能类中的肺活量, 以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。
- (3) 根据学生学年总分评定等级: 90.0分及以上为优秀, 80.0—89.9分为良好, 60.0—79.9分为及格, 59.9分及以下为不及格。
- (4) 每个学生每学年评定一次, 学生毕业时的成绩和等级, 按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

(5) 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学金；测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

(6) 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(7) 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

(8) 教育部关于印发《学生体质健康监测评价办法》等三个文件的通知。

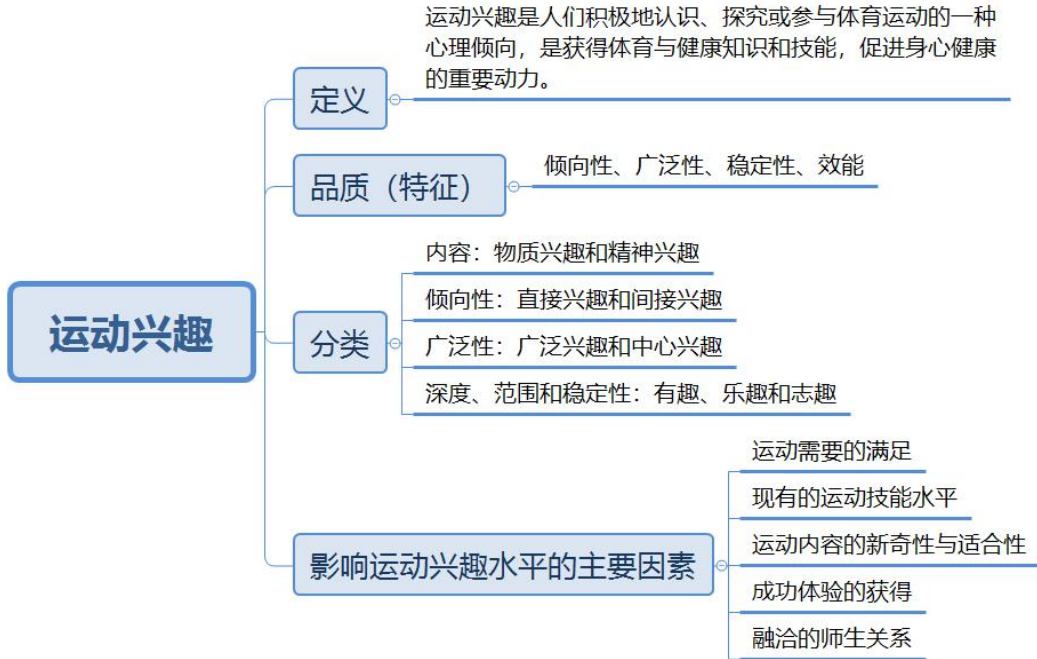
①对学生体质健康水平持续三年下降的地区和学校，在教育评估和评优评先中实行“一票否决”。③学校评估采用等级评定，评定结果分为优秀、良好、合格、不合格四个等级，满分为100分。其中，90分及以上为优秀；75—89分为良好；60—74分为合格；59分及以下为不合格。

## 考点三、体育教师相关考点



第五模块 体育心理学

考点一、运动兴趣相关考点



考点二、运动动机相关考点



考点三、技能学习相关考点



考点四、运动技能形成规律

阶段	特点	教学注意
认知定向阶段 (泛化阶段)	在这一阶段, 练习者的神经过程处于泛化阶段, 多余动作较多, 动作僵硬和不协调, 在空间、时间上都不准确。	教师应抓住动作的 <b>主要环节</b> 和学生在掌握动作过程中存在的主要问题 <b>进行教学, 不应过多地强调动作细节。</b>
动作的连结阶段 (分化阶段)	虽然掌握技能的基本原理和技术仍需提高, 但犯错误越来越少, 兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确, 能比较顺利连贯地完成完整技术动作, 但遇到新的刺激 (如新的环境、外人参观或比赛等), 多余错误动作可能重新出现。	在此过程中教师应特别注意错误动作的纠正, 让学生 <b>体会动作的细节</b> , 促进分化抑制进一步发展, 使动作趋于准确。
协调完善阶段	在这个阶段学生掌握的动作以及完成动作系列, 已经相互协调地结合成为一个有机的完整的系统, 并已稳定、巩固和熟练。练习者的动作已在大脑中建立起稳固的动力定型, 神经过程的兴奋和抑制更加集中和精确, 同时练习者已经形成较高的错误觉察能力。	<b>防止动力定型的消退</b> , 反复练习达到精益求精

## 第六模块 运动训练学

### 考点一、运动训练方法

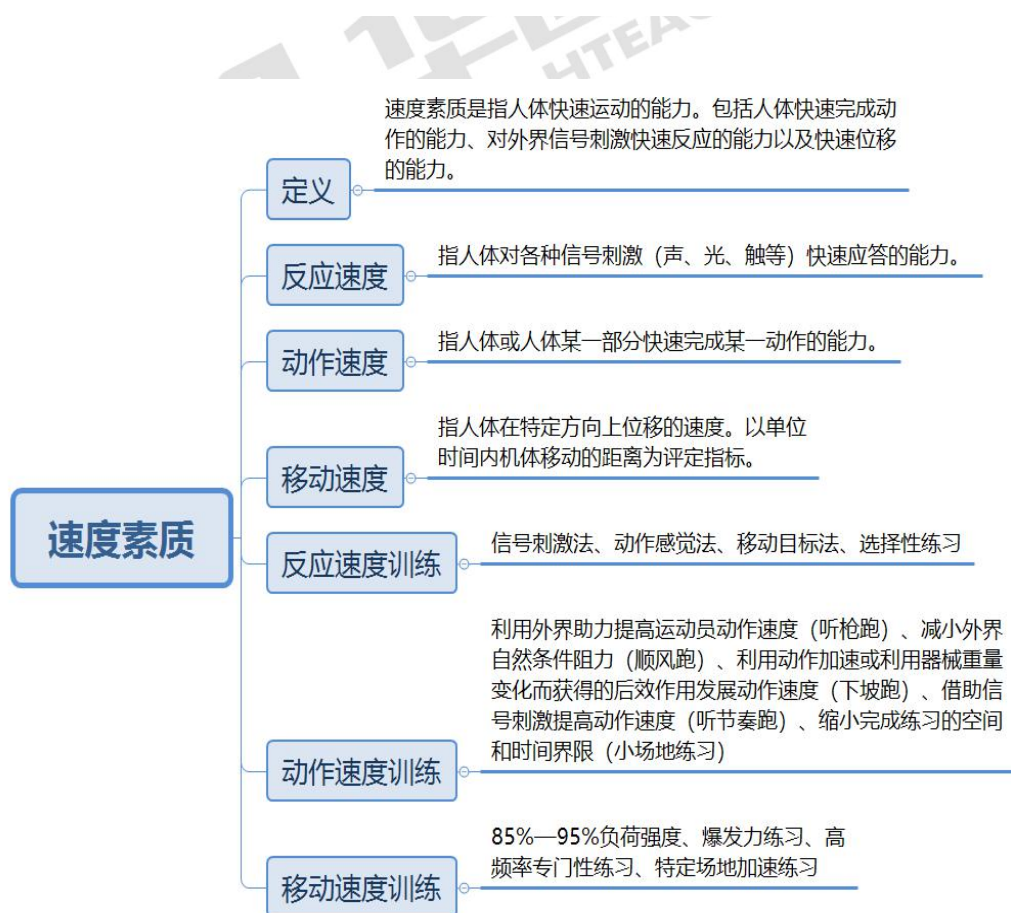
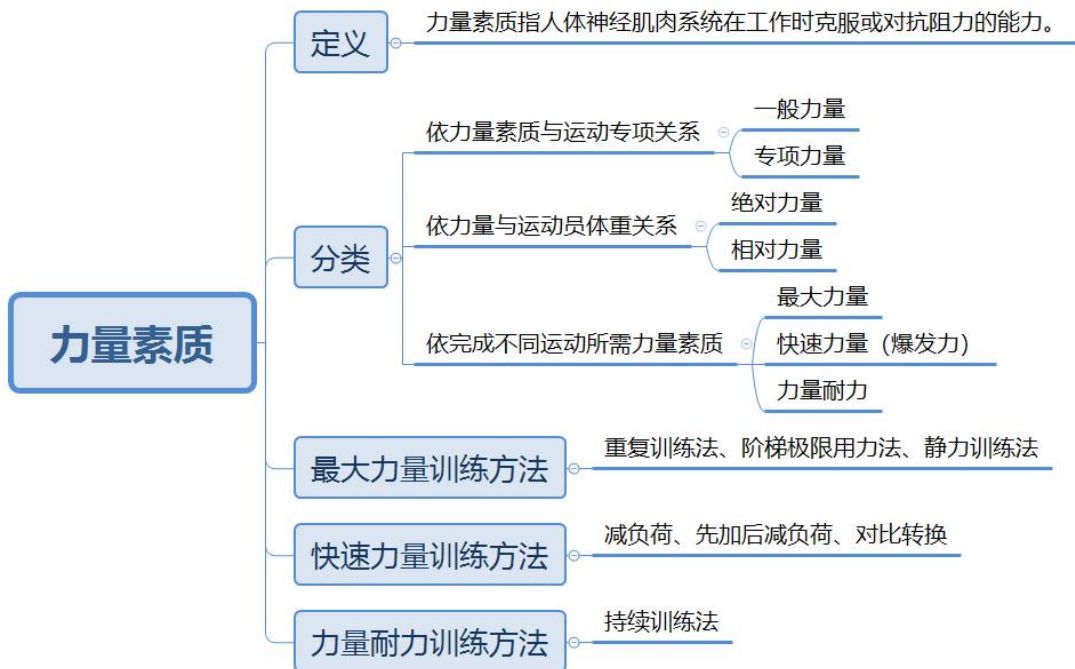
分解训练法	分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分解成若干个环节或部分，然后按环节和部分分别进行训练的方法。
完整训练法	<u>完整训练法是指从技术动作或战术配合的开始到结束，不分部分和环节，完整地进行练习的训练方法。</u>
重复训练法	<u>重复训练法指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。</u>
间歇训练法	<u>间歇训练法是指对多次练习时间的间歇时间作出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。</u>
持续训练法	<u>持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练方法。</u>
变换训练法	是指变换运动负荷、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。
循环训练法	<u>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。</u>
比赛训练法	<u>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。</u>

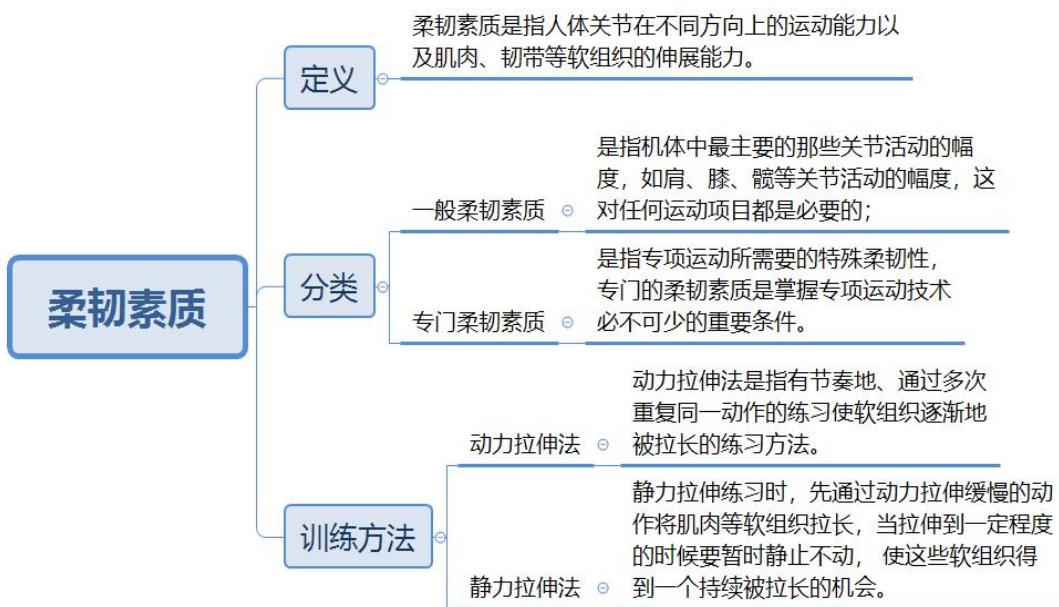
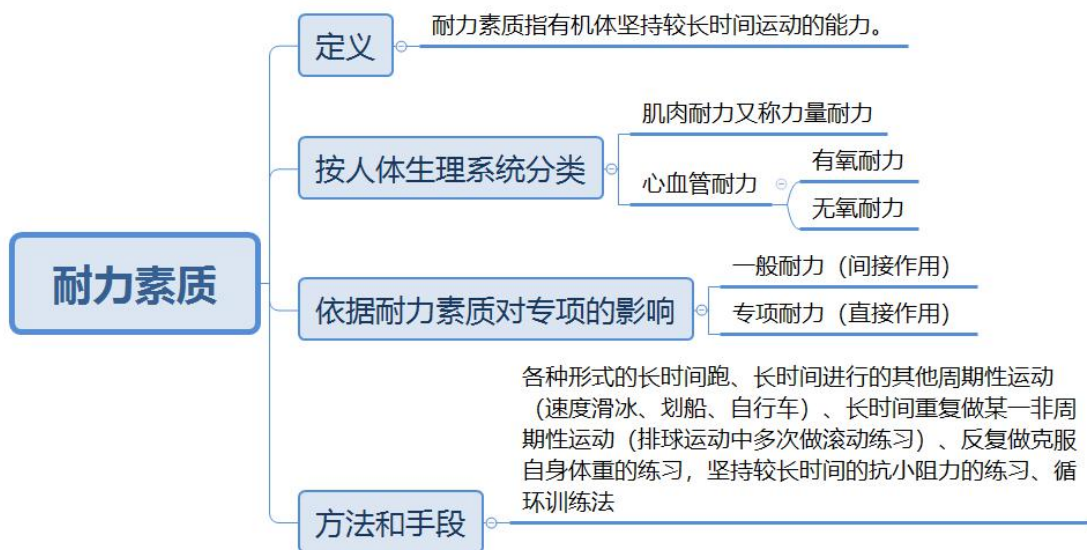
### 考点二、体能





考点三、运动素质







考点四、运动员技术



三、教材教法部分

第一模块 课程标准

考点一、课程性质

课标	课程性质

《义务教育体育与健康课程标准》	基础性、实践性、健身性、综合性
《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》	基础性、实践性、选择性、综合性

## 考点二、课程基本理念

课标	基本理念
《义务教育体育与健康课程标准》	(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
《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》	(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

## 考点三、设计思路

课标	设计思路
《义务教育体育与健康课程标准》	①在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为 <b>四级水平</b> ，并在 <b>运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应</b> 四个方面分别设置了相应的学习目标。 <u>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。</u> ②体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系， <u>要求对学生的<b>体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作</b>进行综合评价</u> ，提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价，重视形成性评价与终结性评价相结合，提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。
《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》	① 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。 ④学科核心素养： <b>运动能力、健康行为、体育品德</b> 。 ⑤必修必学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 <b>体能和健康教育</b> 。 ⑥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 <b>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</b> 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。

	<p>⑦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。<u>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。修满 12 个学分并达到相应学业质量，准予毕业。</u></p>
--	---

### 考点四、《高中体育与健康课程标准》的具体目标

学科核心素养		
运动能力	健康行为	体育品德

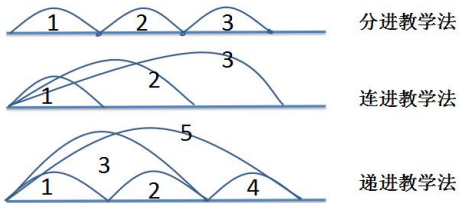
### 考点五、评价建议常考知识点

课标	评价建议	
《义务教育体育与健康课程标准》	1.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。
	2.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。
	3.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。

## 第二模块 体育教学

### 考点一、体育教学方法汇总

体育教学方法	
以语言法传递为主的方法	主要形式：讲解、口令和指示、口头评价、口头汇报、默念与自我暗示
	1、讲解法 教师通过简明、生动的口头语言，向学生系统的传授体育知识和运动技能的方法。
	2、问答法 问答法：教师和学生以口头语言问答的互动方式传递教学信息、完成体育教学任务的方法。
	3、讨论法 在教师指导下，学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得体育知识或辅助运动技能学习的一种教学方法。
以直接感知为主的体育教学方法	1、动作示范法
	一、动作示范的种类：
	1.正面示范，为了显示动作左右距离；
	2.侧面示范，为了显示动作前后部位；
	3.背面示范，对方向、路线变化比较复杂的动作；
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。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。如做徒手体操，开始时学生完成动作时左脚左移	

		<p>半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。</p> <p>二、动作示范的要素：速度、距离、视线、视线干扰、多媒体配合。</p>
	2、纠正错误动作与帮助法	纠正错误动作与帮助法是体育教师为了纠正学生的动作错误所采用的教学方法。
	3、演示法	演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。
	4、试听引导法	<p>①事先做好准备工作；</p> <p>① 引导学生进行有效的观察；</p> <p>③做好总结，讲观察得到的感性认识上升为理性认识。</p>
以 <b>身体练习</b> 为主的体育教学方法	1、分解练习法	<p>将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。</p> 
	2、完整练习法	是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。
	3、领会教学法	试图通过从技能整体开始学习的新教程，改变以往只追求技能、甚至是次要支节的技能，而忽视了学生对整个运动项目的认知和对运动特点的把握的缺陷，以提高球类教学质量的教學方法。“整体教学法→分解教学法→整体教学法”的教学过程。
	4、循环练习法	循环练习法是根据教学和锻炼的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法，它主要是练习的方法，不是教学方法，但它也是一种教学组织方法。循环练习的方式有多种，主要有流水式和分组轮换式两种。
以 <b>情境和竞赛活动</b> 为主的体育教学方法	1、运动游戏法	教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。
	2、运动竞赛法	指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种方法。
	3、情景教学法	一种主要适用于小学低、中年级的学生，利用低年级学生热衷模仿、想象力丰富、形象思维占主导的年龄特点，进行生动活泼和富有教育意义的教学方法。
以 <b>探究活动</b> 为主的体育教学方法	1、发现法	教师只是给他们一些与之相联系的事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、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。

	2、小群体教学法	“小集团教学模式”，是通过体育教学中的集团因素和学生间相互交流的社会性作用以及学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养作用的一种教学方法。
--	----------	---

## 考点二、体育教学规律

体育教学规律	内容
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。
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。
体育知识学习和运动认知的规律	体育学科特有的运动认知体系是不断提高人体对物体、对自我的速度、对时间、空间、距离、重量、力量、方位、平衡、高度等因素进行识别和控制的能力，是一种“身体一动觉智力”。
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。
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。

## 考点三、分组教学组织形式

分组教学组织形式	概念
随机分组	这是分组教学的最基本形式。所谓随机分组，就是按照某种特定的方法或标志，将学生随机分成若干组。例如，教师用报数的方法将全班分成若干个小组。
同质分组	所谓同质分组，是指分组后，同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。
异质分组	异质分组是指分组后，同一小组内学生在体能和运动能力方面均存在差异。
友情分组	友情分组是指学生有自主选择练习伙伴的情况下，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，这就是友情分组。
帮教型分组	帮教型分组指将运动技能水平有较大差异的学生分到一组，使水平高的学生直接对其他学生进行帮助，以达到帮、带的目的。

## 考点四、体育教学评价概述

