

2022年云南特岗教师考试

考前

30分

体育

华图教师教研院编著

目录

【考点1】人体解剖学姿势	3
【考点2】人体基本轴和基本切面	3
【考点3】细胞	3
【考点4】肌肉组织	3
【考点5】呼吸系统	3
【考点6】消化系统的组成	4
【考点7】内分泌系统	5
【考点8】骨	5
【考点9】骨连接	6
【考点10】肌肉的工作条件	6
【考点11】原动肌	6
【考点12】骨骼肌收缩的形式	6
【考点13】不同肌纤维的形态生理及代谢特征	7
【考点14】肌肉的物理特性与生理特性	7
【考点15】心脏的结构及起搏点	8
【考点16】心率	8
【考点17】运动对心脏的影响	8
【考点18】血管、血液、血压	9
【考点19】工作状态与机体吸氧量、需氧量	9
【考点20】神经系统的组成	10
【考点21】交感神经与副交感神经	10
【考点22】脑干对躯体运动的反射	10
【考点23】教师主导性体现	10
【考点24】发挥学生主体性的条件	11
【考点25】分组教学的基本形式	11
【考点26】奥运会相关知识	11
【考点27】田径类运动	11
【考点28】球类运动	12
【考点29】武术运动	16
【考点30】体操类运动	17

【考点1】人体解剖学姿势

人体的标准解剖学姿势是指：身体直立，双眼向正前方平视，两足并拢，脚尖向前；手臂下垂，掌心向前（拇指在外侧）。

桡侧：指前臂的外侧。

尺侧：指前臂的内侧。

腓侧：指小腿的外侧。

胫侧：指小腿的内侧。

【考点2】人体基本轴和基本切面

垂直轴：成上下方向，并与地面相垂直。

矢状轴：成前后方向，并与水平面相平行。

冠状轴：又称额状轴，呈左右方向，与水平面平行。

矢状面：沿前后方向所做的切面，将人体分为左右两部分，与水平面及冠状面垂直。若沿正中线把人体分为左右对称的两部分的切面称正中矢状面，简称正中面。

冠状面：或称额状面，沿左右方向所做的切面，将人体分为前后两部分，与水平面及矢状面垂直。

水平面：或称横切面，横切人体，与地面平行的切面，将人体分为上下两部分，与矢状面及冠状面垂直。

【考点3】细胞

1. 细胞的基本结构为细胞膜、细胞质和细胞核。

2. 线粒体是由双层膜构成，内含DNA和RNA，能进行自体复制。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”。

3. 细胞核一般只有一个，位于细胞中央；骨骼肌细胞有几十个至几百个核；成熟的红细胞没有细胞核。

4. 细胞膜结构为双层磷脂间夹有蛋白质分子。

【考点4】肌肉组织

1. 肌肉组织分类：心肌、平滑肌、骨骼肌，其中心肌和平滑肌是不随意肌，骨骼肌是属于随意肌。

2. 心肌与骨骼肌相比不易产生强直收缩，是因为心肌有效不应期特别长，节律性是心肌的特性。

3. 骨骼肌有多个细胞核，骨骼肌是人体运动的动力，含有线粒体。

【考点5】呼吸系统

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。

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

2.呼吸部：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。

3.人体毛细血管血液中的CO₂，与肺泡腔内的O₂进行交换完需要通过的结构称为气血屏障。

4.肺活量与呼吸运动



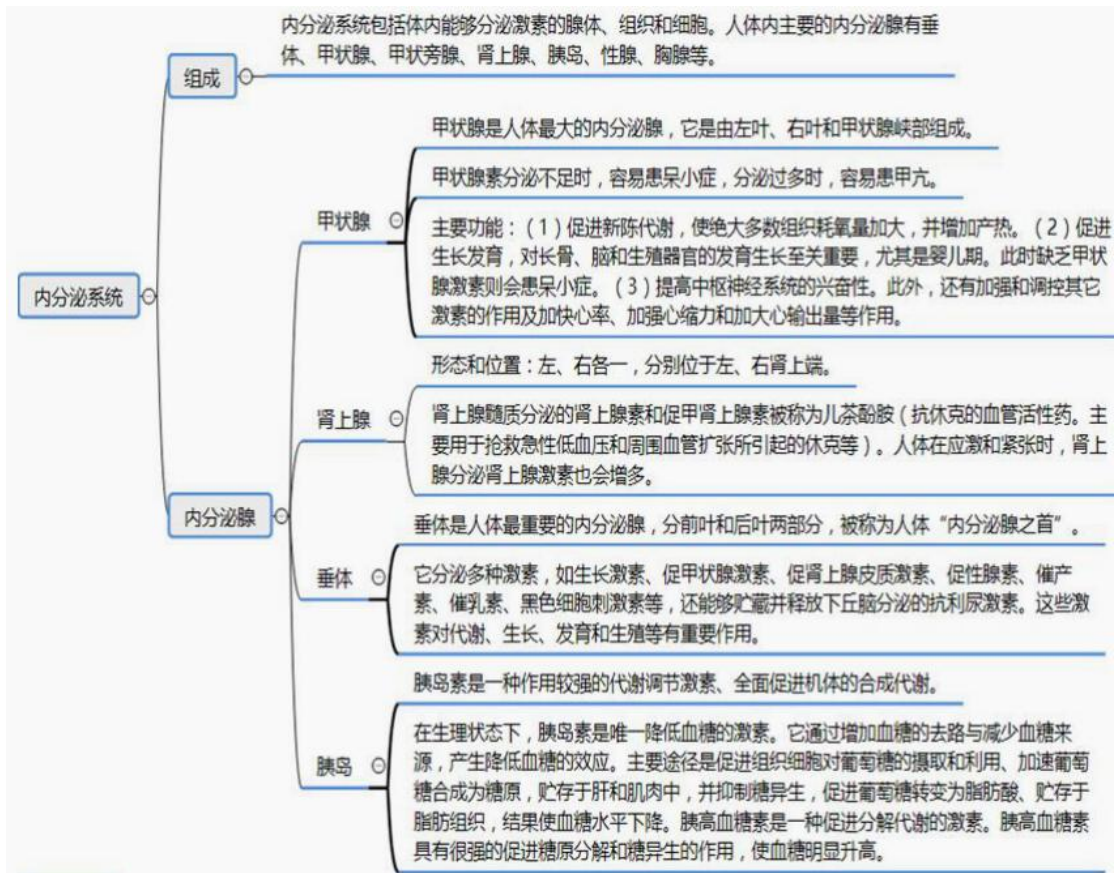
(1) 胸廓的节律性扩大和缩小称为呼吸运动，它是通过呼吸肌的舒缩活动来实现的，构成肺的通气动力，呼吸的根本动力来自于气体分压差。

(2) 呼吸肌分主要吸气肌、辅助吸气肌和呼气肌：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。

【考点6】消化系统的组成

消化系统包括消化管和消化腺两大部分，人体最大的消化腺是肝脏。

【考点7】内分泌系统



1. 甲状腺激素的作用是促进机体的新陈代谢，维持机体正常生长发育，尤其对于骨骼和神经系统的发育十分重要。
2. 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，运动应激会影响儿茶酚胺的分泌，运动强度大，分泌多，强度小分泌少。
3. 在生理状态下，胰岛素是唯一降低血糖的激素，胰岛素不足易导致高血糖。

【考点8】骨

1. 运动系统的组成：由骨、骨连接和骨骼肌组成，骨是运动的结构基础（杠杠），关节可约束环节做各种转动（枢纽），骨骼肌是完成运动的关键（动力）。
2. 骨的发生：有膜内成骨（膜化骨）和软骨内成骨（软骨化膜）两种。
3. 骨的生长：增粗取决于膜内成骨方式；长长：长长取决于软骨内成骨方式。
4. 影响骨生长的因素：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。
5. 骨的数目及分类：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。按部位分类：中轴骨和附肢骨（四肢骨）两部分，中轴骨包括颅骨和躯干骨，共有80块，其中躯干骨51块，颅骨29块。附肢骨包括上肢骨和下肢骨，共126块，其中上肢骨64块，下肢骨62块。

【考点9】骨连接



1. 按照骨与骨之间连结的结构与活动情况的分类，骨连结可以分为直接连结和间接连结两大类。间接连结又称为关节或滑膜关节，是骨连结的最高分化形式。关节的结构可以分为主要结构和辅助结构两部分。主要结构包括关节面、关节囊和关节腔，即关节的三要素。辅助结构包括韧带、滑膜囊、滑膜襞、关节唇、关节内软骨。

2. 关节运动的基本形式

(1) 屈和伸：运动环节在矢状面内，绕额状轴运动。一般往前的运动为屈，往后的为伸，膝关节及以下相反。

(2) 内收和外展：运动环节在额状面内，绕矢状轴运动。

3. 关节活动幅度的影响因素：构成关节的两关节面面积大小的差别、关节囊的厚薄及松紧度、关节韧带的多少与强弱、关节周围的肌肉、关节周围的骨突起。

【考点10】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。

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11】原动肌

运动中主动收缩发力，直接参与完成动作的肌群，例如，完成足球脚内侧踢球动作的原动肌是大腿内收肌群，后蹬跑支撑腿蹬伸阶段的原动肌是股四头肌和臀大肌。

【考点12】骨骼肌收缩的形式

骨骼肌的收缩按其长度的变化可分为缩短收缩、等长收缩和拉长收缩。而具体的收缩形式又有向心收缩、离心收缩、等长收缩和超等长收缩等。

1. 向心收缩，张力大于阻力，起止点互相靠近，例如仰卧起坐时，人体由仰卧位至坐位腹直肌是向心收缩；持哑铃臂前屈肱二头肌的向心收缩；

2. 离心收缩，张力小于外力，起止点相离，例如仰卧起坐时，人体由坐位至仰卧位时，腹直肌是离心收缩；持哑铃臂前屈再复原，是肱二头肌的离心收缩；

3. 等长收缩，张力等于外力，肌肉收缩但长度不变，例如蹲马步、十字悬垂、手倒立等静止动作时。

4. 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，游泳时的划臂动作肱二头肌作超等长收缩。

【考点13】不同肌纤维的形态生理及代谢特征

1. 快（白）肌纤维：直径较粗，肌浆少，肌红蛋白含量少，呈苍白色；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。

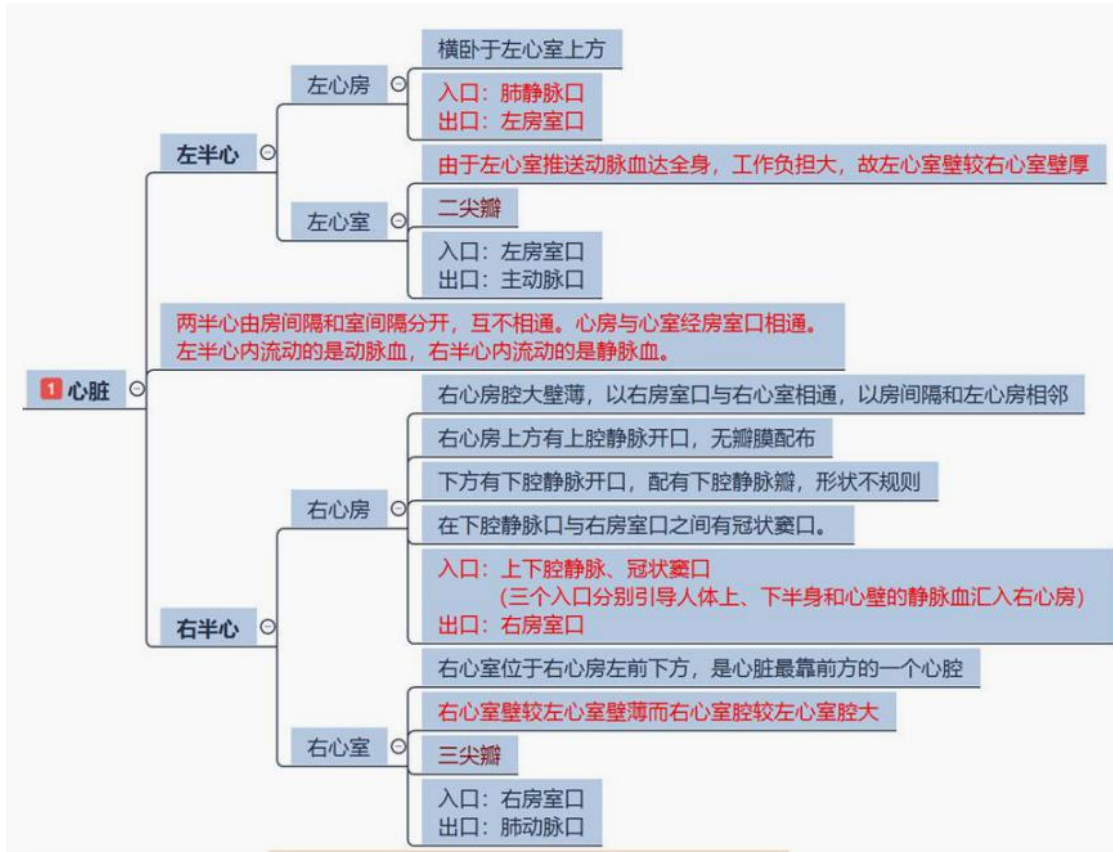
2. 慢（红）肌纤维：直径较细，肌浆丰富，肌红蛋白含量高，呈红色。无氧代谢能力较高，反应速度慢，收缩力量较小，但收缩能持久、不易疲劳。

【考点14】肌肉的物理特性与生理特性

1. 肌肉的物理特性有伸展性、弹性和粘滞性。其中粘滞性与温度的变化有关系。体温升高，粘滞性下降；体温低时，粘滞性升高。

2. 肌肉的生理特性有兴奋性、收缩性和传导性。

【考点15】心脏的结构及起搏点



1. 心分为左半心和右半心两部分，两半心由房间隔和室间隔分开，互不相通，同侧心房相通。
2. 心脏的节律起搏点是窦房结，它所产生的自动节律性兴奋，使心房和心室产生节律性的收缩活动。

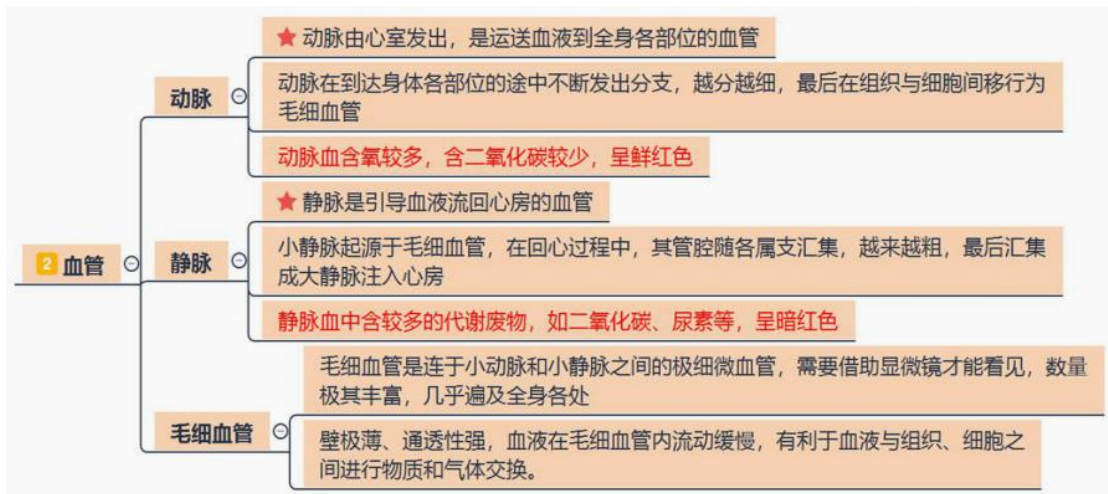
【考点16】心率

1. 基础心率：清晨、空腹、静卧、常温下测得的心率。
2. 心率范围：成人正常安静心率约在60—100次/分之间，若超过100次/分称为窦性心动过速，低于60次/分则称为窦性心动过缓。新生儿的心率可达130次/分以上。
3. 最大心率：心率增加的最大限度叫最大心率，又叫极限心率，随着年龄的增加而有所下降，平均每年减少0.7—0.8次/分。计算公式，最大心率（次/分）=220-年龄或最大心率（次/分）=210-0.8*年龄。

【考点17】运动对心脏的影响

1. 运动性心脏肥大。耐力性的运动员心脏会发生良好的变化，主要是心室腔增大，而爆发力型的运动员主要是心室壁增厚。
2. 运动性心动徐缓。具备运动心脏者普遍出现安静心率明显低于正常值的现象，称为运动性心动徐缓，在优秀耐力性运动员中体现尤为明显。
3. 心脏泵血功能改善。运动中每搏输出量与心输出量增高。

【考点18】血管、血液、血压



1. 人体的血管除经动脉—毛细血管—静脉相通外，在动脉与动脉之间、静脉与静脉之间、甚至动脉与静脉之间，都可彼此直接连通，形成血管吻合。

2. 当一次性失血量达到全身血量的30%时，会危及生命。

3. 人体在剧烈运动后，变化的特点为趋于酸性，因为无氧呼吸产生了乳酸。

4. 血液是一种由血浆和血细胞组成的液态组织。血细胞为血液的有形成分，包括红细胞、白细胞和血小板。成人的血量占体重的7%—8%。

5. 血压是大动脉内血液对血管壁产生的侧压，它是由心室射血和外周阻力两者相互作用的结果，是反映疲劳程度的常用指标。在心血管反射活动中，感受血压变化的感受器位于颈动脉窦和主动脉弓。

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或收缩压低于90mmHg

6. 青春发育期后，心脏发育速度加快，血管发育处于相对落后状态，加之内分泌功能的影响，血压明显升高，一些人甚至出现暂时偏高现象，称为“青春性高血压”，一般多见于身体发育良好、身体增长迅速的青少年。其特点是收缩压较高，一般不超过20kPa(150mmHg)，具有起伏现象，舒张压则在正常范围。有青春性高血压的人，进行体育活动时，运动量不宜过大，并应减少憋气用力练习。

【考点19】工作状态与机体吸氧量、需氧量

1. 需氧量是指机体为维持某种生理活动所需要的氧量。通常将单位时间内机体能够摄取并利用的氧量为摄氧量。真稳定状态时机体吸氧量和需氧量保持平衡。假稳定状态时，已达到并稳定在最大吸氧量水平，但仍小于需氧量。

2. 最大摄氧量是指人体在进行有大量肌肉群参加的长时间剧烈运动中，当心肺功能和肌肉利用氧的能力达到人体极限水平时，单位时间内（通常以每分钟为计算单位）所能摄取的氧量，也称最大耗氧量。它反映了机体吸入氧，运输氧和利用氧的能力，是评定人体有氧工作能力的重要指标之一。影响最大摄氧量的因素主要包括心脏的泵血功能和肌肉利用氧的能力。其中，心脏的泵血功能称为最大吸氧量的中央机制，肌肉利用氧的能力称为最大吸氧量的外周机制。

3. 血乳酸出现急剧增加的那一点（乳酸拐点）称为“乳酸阈”，这一点所对应的运动强度即乳酸阈强度。它反映了机体的代谢方式由有氧代谢为主过渡到无氧代谢为主的临界点或转折点。

【考点20】神经系统的组成

1. 神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。

2. 中枢神经系统由脑和脊髓构成，脑又包括大脑、间脑、脑干和小脑。脑干含中脑、脑桥和延髓。延髓位于脑桥下方，内部有调节呼吸和心血管活动的“生命中枢”。

3. 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21】交感神经与副交感神经

1. 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；

2. 当机体处于安静和睡眠状态时，副交感神经兴奋，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。

【考点22】脑干对躯体运动的反射

1. 状态反射：是头部空间位置改变时反射性地引起四肢肌张力重新调整的一种反射活动。状态反射包括迷路紧张反射和颈紧张反射。例如，在做体操的后手翻、空翻及跳马等动作时，就是利用状态反射。

2. 翻正反射：当人和动物处于不正常体位时，通过一系列动作将体位恢复常态的反射活动称为翻正反射。例如，体操运动员的空翻转体，跳水运动中转体及篮球转体过人等动作，都要先转头以带动身体使动作迅速协调完成。

3. 旋转运动反射：人体在进行主动或被动旋转运动时，为了恢复正常体位而产生的一种反射活动，称为旋转运动反射。例如，在弯道上跑步时，身体向左侧倾斜，将反射性地引起躯干右侧肌张力增加，以保持身体姿势。

4. 直线运动反射：人体在主动或被动地进行直线加、减速运动时，即发生肌张力重新调配恢复常态现象，这种反射称为直线运动反射。例如，人从体操器械掉下来时用手撑地就是一个明显的例子。但这种着地姿势容易引起尺骨鹰嘴骨折，因而在体育运动中应克服直线运动反射。

【考点23】教师主导性体现

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24】发挥学生主体性的条件

1. 教师要教授的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25】分组教学的基本形式

1. 随机分组：这是分组教学的最基本形式；
2. 同质分组：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；
3. 异质分组：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；
4. 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。
5. 伙伴型分组：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。

【考点26】奥运会相关知识

1. 1896年法国人皮埃尔·德·顾拜旦创立了第1届现代奥林匹克运动会，并确立了田径为奥运会的第一运动。被誉为现代奥林匹克之父，著有《体育颂》一书。
2. 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”。
3. 《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”。
4. 奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。
5. 奥运五环的颜色从左到右的分布是：蓝、黄、黑、绿、红。

【考点27】田径类运动

1. 马拉松全程42.195km。

2. 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。

3. 100米跑的技术

(1) 起跑器的安装方式有普通式和拉长式两种（也有说法是三种，多一种缩短式的安装方式）。起跑过程包括“各就位”“预备”和鸣枪三个阶段。

(2) 起跑后的加速跑，任务是尽快加速到自己的最高速度。

(3) 途中跑，任务是继续发展和保持较长距离的最高速度。

(4) 终点跑，应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。

4. 弯道跑技术：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。

5. 跨栏跑栏间步技术特点重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例是小、大、中。

6. 背越式跳高技术

(1) 助跑：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，助跑方向由面对横杆过渡到起跳时的侧对横杆。

(2) 起跳：背越式跳高用远离横杆的脚起跳。

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

8. 立定跳远技术

(1) 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。

(2) 起跳：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动。

(3) 腾空：向前上方跳起腾空，并充分展体。到达最高点时两脚开始向腹部收起，紧贴腹部缓慢向前伸展。

(4) 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。

【考点28】球类运动

1. 排球运动场上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。后排右边为1号位队员，按逆时针依次排列站立。

2. 排球比赛中，获得发球权的队先按顺时针方向轮转一个位置后发球。

3. 排球正面双手垫球

(1) 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、叠指式和互靠式。

(2) 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击为佳。

(3) 垫球用力:击球点保持在腹前约一臂距离,准确地击在击球部位上。

4. 排球正面传球

(1) 传球手形:两手自然张开组成半球状,手腕稍后仰,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。

(2) 传球击球点:击球点约在额前上方一球左右为宜。

5. 比赛场轮次计算

(1) 单循环比赛的场次计算公式为: $N \times (N-1) / 2$, N为参赛队伍数。

(2) 单循环比赛的轮次计算方法:奇不变偶减一,奇偶数指的参赛队伍数。

(3) 单淘汰比赛场数计算方法: $N-1$, N为参赛队伍数。

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

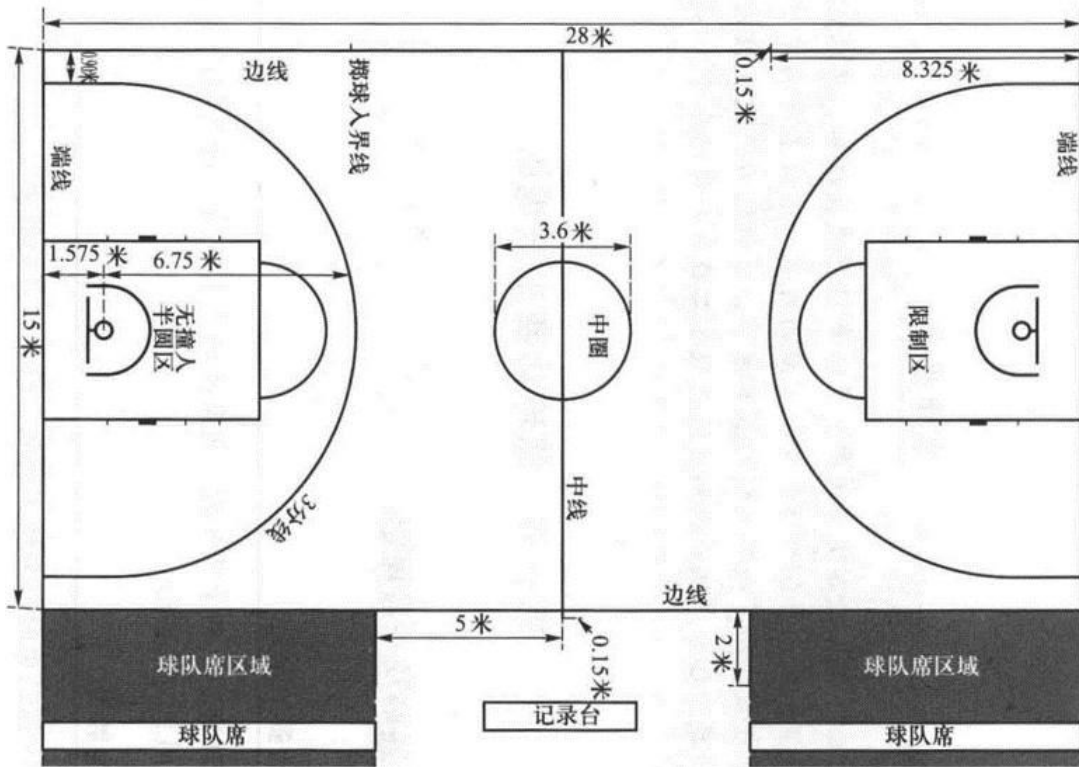
6. 篮球原地单手肩上投篮出手的瞬间,应当用食指和中指用力拨球,使球产生向后的旋转。

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

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

9. 篮球进攻战术基础配合包括传切、突分、掩护、策应。

10. 篮球场地器材



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（2010年启用，之前为6.25米），三分线不是三分投篮区域的部分。

罚球线：从端线内沿到它的最外沿5.80米，长3.60米。

三秒区：面积为4.9米×5.8米的长方形。

合理冲撞区：从篮圈落地中心点画一道1.25米半圆。

篮筐高：3.05米。

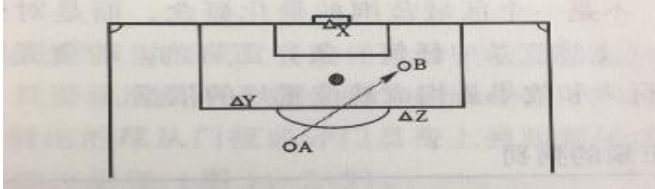
篮板下沿离地高：2.90米。

球队应使用0、00和1-99的号码。

男子篮球用球是7号球、女篮用球为6号、青少年篮球为5号。

11. 足球比赛中无论直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，被留队的球员必须离球9.15米。足球踢球方法：

踢球方法	脚内侧踢球	脚背内侧踢球	脚背正面踢球	脚背外侧踢球
助跑线路	直线助跑	斜线助跑	直线助跑	直线助跑
出球力量	小	最大	较大	
击球位置	15-20CM左右	侧后中下部	10-12CM左右 后中部	后中部

<p>场地要求</p>	<p>①球场：a. 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）。b. 国际比赛。长度：100—110米；宽度：64—75米。c. 足球门：高是2.44米，宽是7.32米。</p> <p>②边线当球的整体从地面或空中全部越过边线为界外球。</p> <p>③两门柱间的球门线：两门柱间的球门线长7.32米。当球的整体在两门柱间横梁下从空中或地面越过此线为进一球；罚球点球时，守方守门员在球罚出前不得离开此线向前移动；攻方踢任意球时，守方队员站在此线上，不受退出9.15米的限制。</p> <p>④球门：门框直径不超过12厘米，两立柱内沿相距7.32米，横梁下沿与地面的垂直距离为2.44米，立柱与横梁宽度应相等，球门必须为白色。</p>
<p>比赛人数</p>	<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>
<p>比赛时间</p>	<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>
<p>越位</p>	<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> <div data-bbox="492 1458 1141 1776" style="text-align: center;">  <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> </div>

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>
间接任意球	<p>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。</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29】武术运动

1. 武术基本手型：拳、掌、勾；
2. 武术基本步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步。
3. 四击：踢、打、摔、拿四种武术技法。

4. 八法：指手、眼、身、步、精神、气、力、功，即手法、眼法、身法、步法、精神、气息、劲力、功夫八个方面。

5. 十二型：是用自然景象和动物去比方武术中的十二种动静之势，如动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、站如松、立如鸡、转如轮、合如弓、快如风、缓如鹰、轻如叶、重如铁。

6. 太极拳是结合阴阳五行变化、中医经络学、古代的引导术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。太极拳运动特点有体松心静、缓慢柔和动作、呼吸和意念配合。

【考点30】体操类运动

1. 五禽戏中的五禽指的是虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）。

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

3. 腾跃：指整个身体腾起后从器械上越过。

4. 摆越：指腿从器械的上面或下面越过的动作。

5. 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) 排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或数个）。

(7) 排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或数个），当纵队或横队向后转时，排头变排尾，排尾变排头。

6. 队形变化

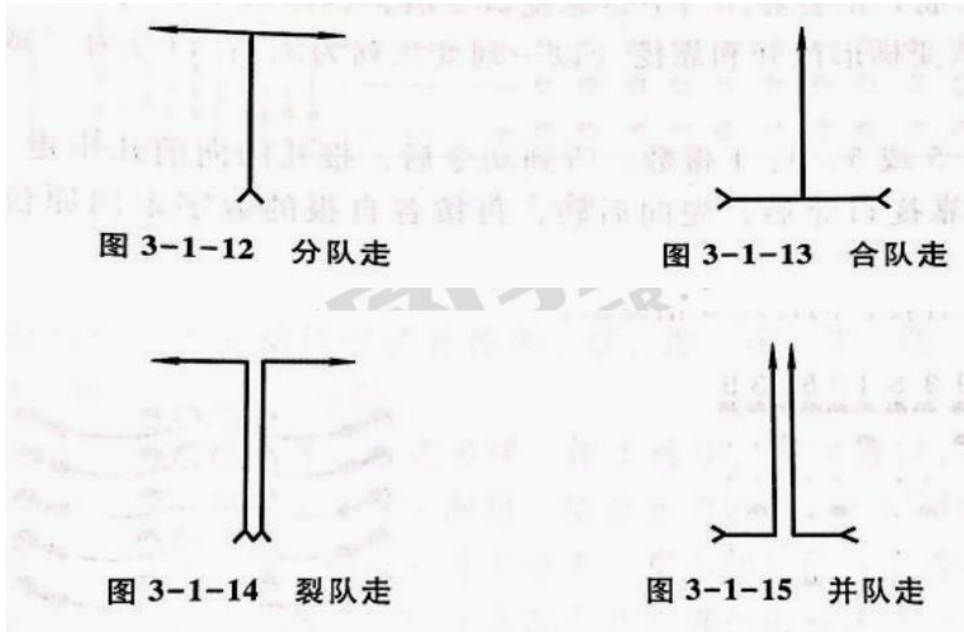


图 3-1-12 分队走

图 3-1-13 合队走

图 3-1-14 裂队走

图 3-1-15 并队走

7. 体操保护与帮助

- (1) 保护分他人保护、自我保护、运用器械保护和利用环境保护。
- (2) 帮助分直接帮助、间接帮助和运用器械帮助。

(3) 动作技能的形成分为泛化、分化和动力定型三个阶段，即粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段以及巩固与运用自如阶段。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。

(4) 在技巧运动中，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。在支撑跳跃中，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。