

体育教师教材教法专业知识考试题及答案解析

一、填空题

- 1、体育与健康课程是一门以 身体练习 为主要手段、以增进中小学生的 健康 为主要目的的 必修课程。
- 2、评价一个人的健康状况要从 身体 、 心理 和 社会适应 等三个方面去评价。
- 3、运动参与是指学生主动参与体育活动的 态度 与 行为 表现。
- 4、肌肉工作时的直接能源是 **ATP** ，它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。
- 5、人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着 杠杆 的作用，关节是运动的 枢纽 ，肌肉收缩是运动的 动力。
- 6、体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由 超量恢复 的生理机制决定的。
- 7、身高 、 体重 、 肺活量 是学生体质健康标准的必测项目。
- 8、由一列横队变成二列横队时，应先 **1-2** 报数。
- 9、耐久跑中的途中跑，要求 跑 的节奏与 呼吸 节奏相配合。
- 10、三级跳远由 快速 助跑，沿 直 线向前的连续三次跳跃组成。

二、判断题

- 1、支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。 (V)
- 2、直腿后滚翻的保护与帮助是保护者单手提拉练习者臀部，帮助推手和翻转。 (X)
- 3、韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。 (V)
- 4、侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出； (X)
- 5、足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。 (X)
- 6、排球比赛中 A 队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例 (X)
- 7、急停是快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。动作有单步急停和两步急停。 (V)
- 8、如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。
- 9、长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。 (x)

10、重力休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。
(x)

三、简答题

1、体育与健康课程标准的基本理念是什么？ 答：1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康发展。
2、激发运动兴趣，培养学生终身体育意识。 3、以学生发展为中心，重视学生主体地位。 4、关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益。

2、体育锻炼应遵循哪些原则？

答： 1、循序渐进的原则； 2、全面锻炼的原则； 3、经常性锻炼原则； 4、区别对待的原则；
5、准备与整理活动原则。

3、简述体育运动对运动系统的影响？

答： 1、体育运动对骨骼结构与机能的影响； 2、体育运动可以增强关节的灵活性和稳定性；
3、体育运动对肌肉结构和形态的影响。

4、学校体育应从哪些方面为终身体育打好基础？

答： 1、打好身体基础； 2、掌握体育的知识、技能，学会自主学习、锻炼、评价 3、培养
体育兴趣、爱好，养成锻炼习惯； 4、培养自我体育意识。

5、分腿腾越动作要领是什么？请用简笔画描绘动作过程。 答：动作要领：加速助跑，快速踏跳，起跳后紧腰，稍屈髋，两臂主动前伸，双手用力推撑器械远端，两腿左右分开积极前摆，脚过器械后立即制动腿，两臂斜上举，挺身落地。

四、分析题

根据体育课程标准精神的要求，分析篮球变向运球教材。 请注意目标的明确，重点与难点的把握、教法与学法的创新。（简案）

答： 1、目标的确定，全面、恰当、具体。 2、教材的动作要领、重点、难点表述恰当。 3、
新理念的贯彻实施。 4、教师主导、学生主体效应。 5、学生学习方法的运用。 6、学生练习自主空间的体现。 7、教师教学过程中评价的运用。

体育教师专业知识考试题（2）

第一部分：名词解释：

1. 水平目标：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。
2. 运动负荷：又叫运动量，包括负荷量和负荷强度。负荷量一般用练习的次数、时间、距离、重量来表示；负荷强度一般以练习的速度、密度、难度来表示，这两者相互影响、相互制约。
3. 体育与健康：是以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有体育课程进行深化改革，突出健身目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育中培德、智、体、美全面发展的人才必不可少的重要途径。

第二部分：填充题：

1. 体育与健康新课程，将根据三维健康观和体育自身的特点，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域。
2. 新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为 六级水平，既水平一至水平五分别相当于1—2年级、3—4年级、5—6年级、7—9年级、高中学段。
3. 《学生体质健康标准》规定小学一、二年级的测试项目为身高、体重、坐位体前屈三项；小学五至六年级和初中以上年级测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目，选测项目为3项。
4. 根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中神经系统发育最快；生殖系统发育最晚。
5. 人体能量的直接来源于 糖、脂肪、蛋白质
6. 一个标准田径场，应由两个 平行的直道和两个半径相等的弯道 组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为1.22米最大为1.25米。
7. 国际田径协会联合会规定，从2003年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为 34.92度。铅球和链球投掷圈内 2.135米。
8. 排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为25：0比 弃权，对方以每局的分和3：0的比局获胜。

第三部分：判断题：

1. 根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。
2. 测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。

3. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。 (V)

4. 排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。 (V)

5. 田径项目比赛中，竞赛项目的距离应从某起点线后沿至终点线的前沿。 (X)

第四部分：问答题：

1. 组织一次小型体育比赛，需制订一个比赛规程，制订比赛规程必需具备哪些方面的内容？答：组织一次

小型体育比赛，制订比赛规程必需具备以下内容： 1、比赛名称和任务； 2、时间与地点、 3、参赛办法（分组、人数、资格等）； 4、比赛办法（方法、确定名次等）； 5、比赛规则； 6、奖励办法； 7、报名日期和方法； 8、对参赛单位的要求及注意事项。

2. 上好一堂《体育与健康（体育）》课将会受到多种因素的制约，备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展，并能收到预期的教学效果，就一节《体育与健康（体育）》实践课的备课须考虑哪些内容？

答：就一节《体育与健康（体育）》实践课的备课须考虑教材、学生、教法、场地、器材、时间、气候、安全、教案等内容。

3. 教育教学研究是一种有计划、有目的、有意义的认识活动，它与一般的工作总结不同，需要经历一个科学而严密的思维过程，一项具体的课题研究，从选题到获得成果，一般需经过哪几个步骤？

答：一项具体的课题研究，从选题到获得成果，一般需经过以下几个步骤： 1、选择研究课题； 2、制定研究计划（题目、目的意义、对象、方法、时间安排等）； 3、实施研究活动（材料要真实、充足）； 4、对研究材料加工、整理和分析； 5、撰写研究报告或学术论文。

4. 某中心学校征地一块，该地块长 110 米、宽 51 米，现请你给该校设计一个周长为 250 米、有 6 条跑道的半圆式田径场，（跑道宽为 1.22 米）。计算出该田径场直道总长、弯道总长、田径场半径、用地总长、用地总宽。并写出计算过程。（取小数点后两位）

解题结果：该田径场的半径为 18 米；弯道总长为 135.07 米；直道总长为 114.93 米；用地宽为 50.64 米；用地长为 108 米。

体育教师专业知识考试题 (3)

、填空

- 1、一个标准田径场， 应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成， 跑道全长应为（ 400）米，半径为（ 36）米；分道最小为（ 1.22）米最大为（ 1.25）米。
- 2、某学校 8 年级 8 个班举行篮球比赛 ,采用单循环制 ,一共要进行（28）场比赛 ,共有（ 7）轮。
- 3、武术运动的步型有（弓步）、（马步）、（虚步）、（仆步）（歇步）。
- 4、人们通常把身体素质分为（力量）、（速度）、（耐力）、（灵敏）、（柔韧）等五大素质。
- 5、2008 年北京奥运会乒乓球女子比赛将有（团体）和（单打）两个比赛项目。
- 6、《学生体质健康标准》要求从（身体形态）、（机能）和（素质）三个方面综合评定学生的 体质健康状况。
- 7、在初中体育课教学中（技巧）、（单杠）、（双杠）和（支撑跳跃）都属于体操教学。
- 8、跳高的技术是由（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个紧密联系的阶段组成。
- 9、接力跑的传接棒方式有（上挑式）、（下压式）和（立棒式）
- 10、体育锻炼前后要做（准备）活动和（整理）活动。
- 11、标准篮球场长（ 28）米、宽（15）米、3 分线半径（ 6.25）米。标准排球场地长（ 18）米、宽（ 9）米。
- 12、根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是（不均衡）的。其中（神经）系统发育最快；（生殖）系统发育最晚。
- 13、课程评价包括（学生的学习）、（教师的教学）和课程建设三方面的评价。
- 14、课程内容资源开发包括（现有运动项目的）改造、（新兴运动项目的）引用和（民族、民间传统体育资源的）开发。
- 15、人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。

二、判断

- 1、现阶段初中阶段每周每班应安排 3 节体育课。 (V)
- 2、追逐跑是发展学生灵敏素质的有效方法。 (X)
- 3、2008 年北京奥运会帆船比赛将在秦皇岛举行。 (X)

- 4、跨越式跳高助跑倒数三步的比例是大、中、小。 (X)
- 5、 人体速度素质发展最快的敏感期 10- 13 岁。 (X)
- 6、 国家颁布的学生体质健康标准中规定， 身高、体重、肺活量等都属于身体形态项目。 (X)
- 7、排球比赛发球时可以在球场端线后任意一点进行。 (V)
- 8、 分腿腾越练习时，保护人应站在跳箱前方。 (X)
- 9、在广播体操的教学中，教师多采用背面示范授课。 (X)
- 10、 田径项目比赛中，竞赛项目的距离应从某起点线后沿至终点线的前沿。 (V)

三、名词解释

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

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

四、简答

1、简述前滚翻的动作要领

答：蹲撑，两手撑垫，屈臂、低头，同时两脚蹬地，提臀收腹，重心前移，团身向前滚动， 前滚时，后脑、肩、背、臀部依次着地，然后抱小腿团身成蹲撑。

2、上好一堂体育课将会受到多种因素的制约，备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教 学工作的顺利开展， 并能收到预期的教学效果， 就一节体育实践课的备课须考虑哪些内容？

答：实践课的备课须考虑教材、 学生、 教法、 场地、 器材、 时间、 气候、 安全、 教案等内容。

3、什么是课程评价？课程评价的主要目的是什么？

答：是通过系统收集课程设计、 课程组织实施的信息， 依据一定的标准和方法进行价值判断 的活动。

目的是对课程设计和组织实施的科学程度进行诊断， 并确定课程目标的达成程度。 它是不断 完善课程建设的重要依据和途径。

4、体育与健康课程的基本理念是什么

答：1）、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。2）、激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。3）、以学生发展为中心，重视学生的主体地位。4）、关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

五、综合题

小垫子在体育课教学中经常使用，请你举出4种在不同教学内容中合理使用小垫子的方法。

答：1）技巧：前滚翻 仰卧起坐 肩肘到立；2）游戏：作障碍等；3）单杠或双杠：保护；4）在投掷教学中做目标。

六、论述题

作为一名中学体育教师，请问你有什么措施加强对对学生学法的指导？

答：1）、提高学生自学自练的能力。教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提高学生在模仿中学习，并鼓励他们提高自学自练能力。

2）、教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学自练的基础上可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习中发展社会交往能力。

3）、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

4）、通过布置适当家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

5）、发挥信息技术的优势，指导学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。

6）、发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。

体育教师专业知识考试题（4）

一、填空题：

1、体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以学习体育知识、技能为基本内容，以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。其功能与价值是健身和育人。

2、《学生体质健康标准》必测项目有身高、体重、坐位体前屈或（肺活量）

3、《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件。

4、体育与健康课程学习成绩评定内容有：体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作态度。

5、在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行系统学习或阶段学习的教学方法称之为单元教学。

二、选择题：

1、肺活量体重指数 = (A)

A、肺活量/体重 B、肺活量*体重 C 体重*肺活量 D、体重/肺活量

2、普通高中《标准》中规定，高中三年中学生修满 11 个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。 (C)

A、 18 B、 10 C、 11 D、 5

3、安全地进行体育活动是 心理健康 领域目标的内容之一。 (B)

A、运动参与 B 运动技能 C 心理健康 D 社会适应

4、肩肘倒立——前滚成蹲立动作下列说法正确的是 (D)

A、仰卧始，向后倒肩、举腿、翻臀 B 倒肩时，先举腿，再翻臀

C、倒立时，两手撑腰的两侧 D、后倒肩时，同时举腿、翻臀

5、根据“学法 = 个人的学习方略”这一认识，下列说法不准确的是 (B)

A、学法是因人而异的 B、学法是教学方法的一部分

C、学法是靠学习行为展现的 D、学法与个人性格和经验特点有密切联系

三、判断题：

1、普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修 1 学分。 (V)

2、学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。 (V)

3、体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。 (V)

4、在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。 (X)

5、台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。 (V)

四、简答题：

1、《体育与健康课程标准》的基本理念是什么？

答：1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。 2) 激发运动兴趣，培养学生终身体育意识。
3) 以学生发展为中心，重视学生的主体地位。 4) 关注个体差异与不同需求，确保每一位学生受益。

2、简述坐位体前屈的测试方法。

答：受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

3、请就“怎样让学生成为课堂学习的主人”谈谈你的做法？

答：学生是学习的主体，教学内容选择、教学形式确定、教学方法的运用和教学效果的检验等，都必须以学生为出发点和归宿。让学生多一些选择、让学生多一些想象、给学生多一份责任、给学生多一份信心。

4、根据小学低年级学生的特点，请简单列出水平一可供教师选用的具体教学内容。

体育教师专业知识考试 (5)

一、填空题：

1、课时计划也称教案，它是根据 学期 计划、 单元教学 计划安排并结合学生和场地器材的 实际情况编写的。

2、耐久跑的呼吸方法一般要求以 鼻 呼吸为主，以 嘴 呼吸为辅，呼吸 均匀 要有 节奏 。

3、武术运动是手型有 拳、掌、勾 ；步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

4、人们通常把身体素质分为力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等五大素质。

5、垒球握法：用拇指、食指、中指和无名指握住球，小指弯曲抵在球的下面，掌心不触球。

6、国家颁布的学生体质健康标准中规定，小学三、四年级测试项目包括身高、体重、 50 米跑、立定跳远。

7、一节体育课的结构一般分为开始、准备、基本、结束四个部分，其中基本部分是课的核心部分和主要部分，时间安排不应少于全课的五分之三。

8、武术的内容极其丰富，一般分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五个类型。

9、“向右转走”预令落在左脚上，动令落在右脚上。

10、跑，不论距离的长短、其完整的技术结构可分为相互联系的四部分，即：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑。

11、排球比赛中，接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转至1号位一个位置。

12、健康指不仅是没有疾病和不虚弱、并且在身体、心里和社会各方面都处于完美的状态。

13、1—6年级，在运动参与领域要让学生体验参加体育活动的乐趣。

14、小学体育课程标准构建了三个层次的递进关系的课程目标体系，他们是课程目标、领域目标、水平目标。

15、体育与健康课程将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域，并根据领域目标，构建课程的内容体系。

二、选择题：

1、下列哪项是发展学生灵敏素质的有效方法？（ A ）

A、图形变换跑 B、自然地地形跑 C、轮流领先跑

2、下列哪一组运动属于球类项目？（ C ）

A、篮球、足球、水球 B、水球、排球、网球 C 手球、乒乓球、网球

3、篮球的标准场地、边线长 米，底线长为 米。（ A ）

A、 28m 15m B、 28m 16m C、 26m 15m

4、分腿腾越练习时，保护人应站在 （ A ）

A、跳箱旁边 B、垫子旁边 C、跳箱前方

5、体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括 B)

A、擦伤 挫伤 裂伤 B、擦伤 刺伤 裂伤 C 拉伤 刺伤 挫伤

6、在广播体操的教学中，教师多采用 示范授课 (C)

A、正面 B 侧面 C、镜面

7、2008 年北京奥运会帆船比赛将在我国 城市举行? (C)

A、大连 B 连云港 C、青岛

8、跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在 (C)

A、10—30 度 B、20—30 度 C、30—60 度

9、跨越式跳高助跑倒数三步的比例是 (C)

A、小、大、中 B 大、中、小 C、小、中、大

10、小学三年级跳远教材要点是助跑轻松有 (B)。

A、节奏 B 速度 C、力量

11、在体育教学中为促进学生心理健康水平的提高，要注意创设一些专门的 (B)

A、器材 B 情景 C、音乐

12、体育课程标准要求，从实际出发，以 (C) 需要为中心来选择和设计教学内容。

A、运动项目 B、教师 C、学生的发展

13、社会适应领域目标，在 1—6 年级应着重帮助学生了解一般的 (B)，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为。

A、运动技能 B、游戏规则 C、体育知识

14、小学体育课程标准课时要求是 1—2 年级相当于每周 (A) 学时。

A、4 学时 B、3 学时 C、2 学时

三、简答题

1、教师指导学生进行科学的身体锻炼时应遵循那些原则? 答：体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须遵循体育锻炼的基本原则。

(1) 循序渐进原则。体育锻炼的秩序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。

(2) 全面发展原则。在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。如果只单纯发展某一局部的生理机能，不仅提高生理机能的作用不明显，而且还会对身体机能产生不利影响。

(3) 区别对待原则。体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

(4) 经常性原则。经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。

(5) 安全性原则。从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

2、体育锻炼前后为什么要做准备活动和整理活动？

答：每次参加体育锻炼前，要根据体育项目的特点，相应活动一下身体各部位，这叫准备活动。人体各器官的机能又有一定的生理惰性，准备活动是使人体从相对安静状态到活动状态，就是使人体的“后勤部”（血液循环、呼吸等器官）动员起来，发挥最大的工作能力。

在体育运动之后，要做好整理活动，特别是做放松动作和调整呼吸的动作（如深呼吸），能帮助补偿身体所欠的氧债，使呼吸和血液循环畅通，氧和养料供应充分，这样代谢产物消除也快，并有利于消除疲劳，使机体逐渐过渡到相对的安静状态。

3、说出侧向原地推铅球的技术动作要领，并画出一个铅球场地示意图。

答：1) 握球：推球的手五指自然分开，将铅球放在食指、中指、无名指的指根处，拇指和小指扶住球的两侧，手腕背屈。

2) 持球：将球放在锁骨窝处，铅球紧贴颈部和下颌，肘关节抬起自然外展略低于肩，投掷手臂放松。

3) 预备姿势：握持好球后，侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚尖与右

脚跟在同一条直线上，右脚与投掷方向成 $90-135^\circ$ ，左脚与投掷方向约成 45° ，身体向右倾斜，重心在右腿上，左臂微屈置于体前，低头、含胸目视右下方 $2m-3m$ 处。

4) 最后用力：铅球出手角度： $38-42^\circ$ ，球离手时手腕要用力，并用手指拨球。与推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。球出手后，右腿迅速与左脚交

换，左腿后举，降低身体重心，缓冲向前的力量，以维持身体的平衡。

4、在日常体育教学中，请举出 5 个学生最喜欢的发展灵敏素质的练习方法。

答：灵敏协调素质是指人体在各种突然变化的条件下，迅速、正确、协调改变身体运动的能力，是人的一种综合素质，是田径运动员不可缺少的身体素质之一。

(一) 徒手练习：

- 1) 听口令做目标选择性快速折反跑练习。
 - 2) 快速后蹬跑。
 - 3) 原地跳起转体 360 度或 180 度。
 - 4) 脚步移动练习。如：前后、左右、交叉的快速移动。单脚为轴的前后、转体的移动。左右侧滑步、跨跳步的移动。
 - 5) 原地、行进间或跑步中听口令做动作。
- 如：喊数抱团成组。加、减、乘、除简单运算得数抱团组合，看谁最快等。

(二) 组合练习：

- 1) 10 秒小步跑接 15—20 米的加速跑（正向逆向都可）
- 2) 10 秒高抬腿跑接 15—20 米的加速跑（正向逆向都可）
- 3) 一对一面向站立，双手直臂相触，虚实结合相互推，使对方失去平衡。
- 4) 一对一弓箭步牵手互换面向站立，虚实结合互推互拉使对方失去平衡。
- 5) 双膝跪地（正向逆向都可）听口令后迅速起身接加速跑。
- 6) 身体平躺或趴在地面上，听到口令后做左右转体（可一周也可多周）后接加速跑（正向 逆向都可）。
- 7) 行进间的转体跳（180 度或者 360 度）。

(三) 游戏练习：

- 1) 走矮子步：教练与一名队员将跳绳拉直，并把高度适当降低，队员在绳子下走矮子和滑步动作。
- 2) “跟屁虫”游戏。两人或多人一组，其中一人做站立或活动的各种动作，并不断变换花样，其他人必须照他的样子做出与之相同的动作。

要求：想象力丰富，变换动作快。

- 3) “打老鼠”游戏：学生围成一个圆，在圆内进入一人或多人扮演“老鼠”，由围成圆圈的同学拿球类进行滚动，以求打到圈内的“老鼠”。被打到的“老鼠”与圆圈上滚球的同学互相轮换。
- 4) 听号接球：练习者围圈报数后向着一个方向跑动，教练持球站在圈中心，将球向空中抛起喊号，被喊号者应声前去接球。

要求：根据时间和空间采取应急行动。

5) 老鹰抓小鸡：“小鸡”跟在“母鸡”背后，用手扶住前面人的髋。“老鹰”站在“母鸡”前面要抓后面的“小鸡”。“母鸡”伸开双臂设法阻止。

要求：斗智斗勇，巧用心计。

6) 捕鱼：将练习者分为两组，一组为鱼，一组手拉手为网，在规定的范围内进行捕鱼游戏。

要求：斗智斗勇，巧用心计。

5、在弯道上起跑，你应站在什么位置上？如何克服弯道跑中的离心力？

答：在弯道上起跑，教师应站在扇点位置上。

为了克服弯道跑中的离心力，弯道跑时，整个身体向内倾斜，摆动腿前摆时，左膝稍向外展，以前脚掌外侧着地；右膝稍向内扣，以脚掌内侧着地，同时，并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时，左臂摆动幅度稍小，靠近体侧前后摆动；右臂摆动的幅度和力量稍大，且前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外。以便利用重心，产生向心力，克服离心力。从弯道进入直道时，身体逐渐减小内倾程度，放松跑 2~3 步，然后全力跑完全程。

6、体育与健康课程的基本理念是什么？

答：1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；2) 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；3) 以学生发展为中心，重视学生的主体地位；4) 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

7、根据新课程精神结合教学实际，你是如何加强学生学法指导的？

答：1) 提高学生自学、自练的能力。2) 教师要给学生营造合作学习的氛围。3) 教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。4) 通过布置适当形式的家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。5) 发扬教学民主，经常听

取学生的意见， 与学生一起研究和改进教学方法， 让学生以适当的方式对教、 学过程和结果 进行评价。

8、在投掷教学中，最应注意的是安全，你在实际教学中是怎样做的？

答： 1) 建立课堂常规，强化纪律教育。如：未经允许不得擅自离开队伍，要求学生穿运动服 上课，身上不能带有小刀等锋利硬物，不要佩带胸针等饰品，不要留长指甲等； 2) 上课前
要仔细做好场地和器材的安全检查，如有安全隐患应及时排除后，再进行组织教学。 3) 上 课要听指挥、 遵守纪律，严禁学生有嬉戏取闹、 任性蛮干、 动作粗野，违反运动规则的行为。 4) 准备活动要充分。 5) 教
师要严格按照教学程序、原则进行教学，对学生的位置要严格限 制，让学生远离危险区，严禁对掷，要告诉学
生等同组同学都投掷完以后再统一捡回器材， 或者安排见习生帮助，队伍中其他的人不可乱跑，抢掷。

9、谈谈你对目前中小学生喜欢体育而不喜欢上体育课这一现象的看法。

答：长期以来 ,传统的中学体育教育模式主要是以竞赛体育作为主要内容；常规的教学方法 是以教师为中心 ,
教师通过讲解、示范等把教学内容传递给学生或灌输给学生 ,学生被动的接
受知识与技能。因此在体育教学中 ,学生往往都是在教师的统一指令下 ,疲于听讲解 ,看示范 ,
反复练习 ,而没有时间去感受和体验健身运动的乐趣 ,教学过程过分的强调 “统一”、且教法 “单
一” ,学生缺乏主动 ,体育课缺乏生机 ,使教学显得机械呆板 ,从而使学生丧失了对体育的兴趣 ,体育教学效果
的提高无法谈起。这种片面强调发挥教师主导作用 ,忽视学生主体作用 ,不注重
学生体育兴趣培养的传统教学方法和教学模式 ,已不能适应现代体育教育的发展和素质教育
的需求。

四、论述题

1、说出上挑式与下压式传接棒的动作要领，并阐述其动作技术在比赛过程中的优缺点。

答： 1) 上挑式的动作要领：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然 张开，虎口朝下，
传棒人员将棒由下向前上方送入接棒人的手中。

优点：接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握。

缺点：接棒后， 手已握在接力棒的中部等第三棒传给第四棒时，只能握住棒的前部，容易造 成掉棒和影响持
棒快跑。

2) 下压式的动作要领：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自 然张开，虎口朝
后，传棒人将棒的前部由上向直传给接棒人的手中

优点：每一棒次的接棒，都能握住棒的一端，便于持棒快跑。

缺点：接棒时，接棒人的手臂紧张，不自然。

2、结合本校实际，谈谈你在体育教学中如何对体育设施资源进行开发？

答： 1) 发挥体育器材的多种功能

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/748007076141006047>