

2023 年上半年中小学教师资格考试真题试卷
《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)

(时间 120 分钟 总分值 150 分)

一、单项选择题(本大题共 35 小题,每题 2 分,共 70 分)1.

仰卧起坐练习进展的肌群是()

- A. 屈脊柱肌群 B. 侧屈脊柱肌群 C. 伸脊柱肌群 D. 盘旋脊柱肌群

2. 围绕关节额状轴运动时,其运动形式是()

- A. 屈伸运动 B. 收展运动 C. 盘旋运动 D. 围绕运动

3. 推铅球出手动作,肱三头肌的运动形式是()

- A. 远固定向心工作 B. 远固定离心工作 C. 近固定向心工作 D. 近固定离心工作

4. 以下腺体中,不属于内分泌腺的是()

- A. 甲状腺 B. 肾上腺 C. 唾液腺 D. 垂体

5. 正常人体心脏节律性收缩的起搏点位于()

- A. 窦房结 B. 结间束 C. 房室结 D. 房室束

6. 长跑运动引起体内血液黏滞性增大的主要缘由是()

- A. 血细胞增加 B. 水分丧失导致血液浓缩
C. 血浆蛋白增加 D. 进入血液的代谢物削减

7. 与快肌纤维相比,下面哪一选项属于慢肌纤维的形态特征()

- A. 肌纤维直径大,毛细血管丰富 B. 肌纤维直径小,线粒体数量多
C. 肌纤维直径大,线粒体数量多 D. 肌纤维直径小,肌浆网兴旺

8. 对糖酵解系统供能力量有较高要求的工程是()

- A. 100 米跑 B. 200 米跑 C. 800 米跑 D. 10000 米跑

9. 短跑教学竞赛时,学生从听到发令到起动的长短属于()

- A. 动作速度 B. 反响速度 C. 位移速度 D. 力气速度

10. 运动技能形成的自动化阶段,教师在教学过程中还应()

- A. 做好示范动作 B. 让学生多做模拟练习
C. 订正错误动作 D. 不断检查动作质量

11

. 运动过程中氧运输系统功能到达最高水平寻常,摄氧量仍满足不了需氧量的要求,此时人体处于何种状态()

- A. 赛前状态 B. 真稳定状态 C. 假稳定状态 D. 进入工作状态

. 为更好地完成旋转动作,要求练习者头部快速向旋转侧扭转,这是利用了哪一反射()

- A. 牵张反射 B. 翻正反射 C. 腱反射 D. 状态反射

13. 人体进展长时间运动时,最主要的能源物质是()

- A. 糖 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 磷酸肌酸

14. 人体运动后,为保持体内酸碱平衡,应多吃()

- A. 米饭 B. 苹果 C. 乳酪 D. 牛肉

15

. 以下哪一假说认为,运动性疲乏是由于体内能源物质的大量消耗且得不到准时补充而产生的()

- A. 耗竭假说 B. 堵塞假说 C. 突变假说 D. 自由基假说

16. 在体操运动中,转肩动作简洁引起肩袖损伤,其病症不包括()

- A. 肩痛 B. 肌肉痉挛 C. 肌肉萎缩 D. 敏捷性不变

17. 运动时因身体过量排汗,使体内电解质失衡,极易引起肌肉()

- A. 僵硬 B. 痉挛 C. 松弛 D. 抖动

18. 足球运动中，进展大力正脚背踢球而未踢中时，易造成膝部()
A. 内翻受伤 B. 外翻受伤 C. 过伸受伤 D. 屈曲受伤
19. 为促进身心安康，促进运动技术水平提高而承受的活动内容、形式和方法，称为()
A. 体育手段 B. 体育意识 C. 体育兴趣 D. 体育熬炼
20. 科学的安康观主要表达在哪三个方面()
A. 心理、心情、心境 B. 身体、心理、社会
C. 体格、体型、体质 D. 人格、魅力、容貌
21. 体育教学过程中，为解决学生“想不想学”问题的学习策略属于() A
A. 学习认知——运动策略 B. 学习认知——留意策略
C. 学习认知——练习策略 D. 学习认知——调控策略
22. 用于解释“动作学习与操作”最具影响力的理论是()
A. 信息加工理论 B. 动作程序理论 C. 协调掌握理论 D. 认知定向理论
23. 为了解决好体育教学中“教什么”的问题，教师应留意哪方面的学习()
A. 训练学 B. 治理学 C. 课程论 D. 学习论
24. 在体育教学中，要使学生身体承受肯定的负荷，满足学生身体熬炼和把握运动技能的需要，教师应()
A. 留意因材施教 B. 加强安全教育
C. 合理安排身体活动量 D. 重视文化传承
25. 徒手体操练习中，教师左脚左移成开立与学生右脚右移成开立相对应，这种示范属于()
A. 正面示范 B. 侧面示范 C. 镜面示范 D. 反面示范
26. 一个完整的足球接球动作，一般包括四个技术环节，其挨次是()
A. 接球前的支撑 → 推断选位 → 触球动作 → 接球后跟进
B. 接球前的支撑 → 触球动作 → 推断选位 → 接球后跟进
C. 推断选位 → 触球动作 → 接球前的支撑 → 接球后跟进
D. 推断选位 → 接球前的支撑 → 触球动作 → 接球后跟进
27. 篮球双手胸前传球时，手腕旋内的同时拇指下压，此时传出的球将呈()
A. 后旋飞行 B. 前旋飞行 C. 侧旋飞行 D. 无旋转飞行
28. 在排球运动中，正面双手垫中等力气来球时，其击球点位置应保持在()
A. 膝前高度 B. 胸前高度 C. 腹前高度 D. 额前高度
29. 完成单杠“骑撑后倒挂膝上”动作时，两手的正确握法是()



- A. 反握 B. 正握 C. 正反握 D. 穿插握
30. 田径接力跑技术的教学难点是()
A. 接棒人的跑动速度和传接棒时机确实定 B. 接棒人的起动速度
C. 接棒人的起动时机和传接棒时机确实定 D. 交接棒方式的选择
31. 武术长拳传统技法“四击”“八法”“十二型”中的“四击”是指() A
. 踢、打、摔、拿 B. 直、摆、勾、刺 C. 闪、展、腾、挪 D. 棚、捋、挤、按
32. 依据教学目的和条件,对某一教学过程诸要素所进展的最优化争论和打算工作称为()A
. 教学思想 B. 教学评价 C. 教学策略 D. 教学设计
33. 用来解决体育教学评价方法问题的选项是()
A. 为什么评 B. 谁来评 C. 评什么 D. 怎么评
34. 在制定一节体育课的教学目标时,应优先考虑()
A. 教材价值和学习根底 B. 教学条件和学习根底
C. 学生人数和教学条件 D. 教学手段和教学方法
35. 为发挥教师的主导作用,提高学生的运动技能水平,体育课堂教学中应留意()
A. 精讲多练 B. 只讲不练 C. 多讲少练 D. 不讲只练

二、简答题(本大题共 3 小题, 每题 10 分, 共 30 分)

36. 肌肉活动时的直接能源是什么? (3 分)其再合成途径有哪些? (7 分)

37. 简述体育课堂教学的根本冲突。

38. 体育课成绩考核包括哪些内容?

三、案例分析题(本大题共 2 小题, 每题 15 分, 共 30 分)

39. 案例:

某学校初二年级有几个格外顽皮的学生,学习成绩不好还影响其他同学学习,班主任屡次批判教育也没有什么效果。校长跟体育组张教师说:“这几个顽皮鬼就交给你管了!”接到任务后,张教师将几个学生叫到一起。

张教师:听说你们都挺活泼的,也都宠爱体育,是这样吗?

学生七嘴八舌:我们确实都宠爱体育!但班主任总说我们是“捣蛋鬼”。

张教师:那么你们愿不愿意跟我学足球?

学生异口同声:情愿!

张教师:那好!那从今日开头,下午课外活动时间来跟我练足球!

开头时,张教师说:“踢球要动脑筋,没有文化学问照样踢不好球。”一周后,学生们练得热火朝天,劲头十足。这时,张教师进一步提出要求:“你们每天上课都必需认真听讲,不许捣乱!否则就不让你们踢球了!能做到吗?”学生异口同声:“能!”几周下来,这几名学生说到做到,学习状况明显好转。经过几个月的时间,这几名学生的学习成绩也上升到了中上游水平……

问题:

(1)张教师是如何借助体育手段来教育学生的?请谈谈你的看法。(6 分)

(2)作为体育教师,结合案例阐述开展校园足球的重要意义。(9 分)

40. 案例：

我是一名入职的体育教师，在一次七年级的短跑蹲踞式起跑授课教学中，我依据起跑的竞赛技术要求进展教学，效果却不尽如人意。

课的根本局部阶段，在调整好队形后，我具体地讲解、示范了“各就位”（蹲立双手支撑）、“预备”（抬起臀部重心前移）、“听枪跑”（快速蹬离起跑器及加速跑）三个环节，还特地强调了“双手支撑间距多少厘米”“抬起臀部后大小腿的夹角为多少”等技术细节，用了或许十五分钟。在示范讲解中，同学们的留意力不太集中，有的交头接耳，甚至打闹。我置之不理，专注于自己的讲解与示范。在随后的学生练习阶段，大局部同学还是不能正确把握所教的技术动作。我反复提示，同学们的学习兴趣还是不高。

问题：

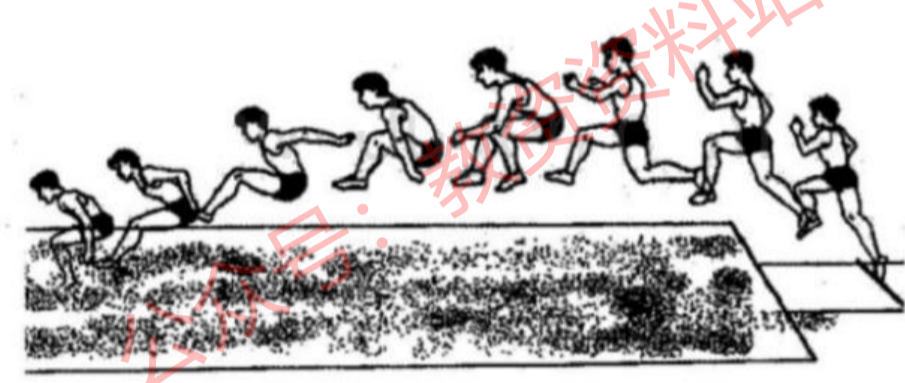
(1) 请指出该教师在教学中存在的主要问题。(6 分)

(2) 结合材料，谈谈如何对竞技运开工程进展教材化处理。(9 分)

四、教学设计题(本大题 1 小题，20 分)

41. 某学校初二(1)班体育课，男、女生各 25 人，教学内容为“蹲踞式跳远”技术(如以下图)。本单元共 4 个学时，分 8 次课。第 1 次课的内容为“腾空步”，第 2 次课的内容为“助跑与起跳”。

要求：依照供给的表格样式，请设计出第 2 次课的教学重难点和根本局部的教学步骤。



蹲踞式跳远示意图

教学重难点	
教学步骤	

(请依据表格样式在答题卡上作答)

2023 年上半年中小学教师资格考试真题试卷
《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)

参考答案及解析

一、单项选择题

1. A

【解析】屈脊柱肌群的肌肉有腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、髂腰肌、胸锁乳突肌等，仰卧起坐、仰卧两头起等练习可进展该肌群。伸脊柱肌群的肌肉有竖脊肌、斜方肌、胸锁乳突肌、臀大肌等，负重体屈伸、仰卧两头起等练习可进展该肌群。盘旋脊柱肌群的肌肉有同侧的腹内斜肌和对侧的腹外斜肌，此外还有对侧胸锁乳突肌和菱形肌等，负重转体、抱头侧屈等练习可进展该肌群。

2. A

【解析】屈、伸是指运动环节绕额状轴在矢状面内所进展的运动。外展与内收是指运动环节绕矢状轴在额状面内进展的运动。盘旋是指运动环节绕其本身的垂直轴在水平面内进展的运动。应选A。

3. C

【解析】做推铅球出手动作时，肱二头肌拉长，肱三头肌缩短，所以是向心工作。肱三头肌近躯干端是定点，远端是动点，所以是近固定。应选C。

4. C

【解析】人体的内分泌腺有垂体、甲状腺、胰岛、肾上腺、甲状旁腺、胸腺和性腺。C项唾液腺属于外分泌腺。

5. A

【解析】正常人体心脏的节律性收缩的起搏点是窦房结，它所产生的自动节律性兴奋，可依次通过心脏的起搏传导系统，先后传到心房肌和心室肌的工作细胞，使心房和心室依次产生节律性的收缩活动。

6. A

【解析】长跑运动中，大量出汗导致血液浓缩，红细胞比例相对增大，血流阻力加大，血流速度缓慢，导致血液黏滞性增大。应选A。

7. B

【解析】与快肌纤维相比，慢肌纤维的肌纤维直径小，线粒体数量多，毛细血管较丰富，肌质网不兴旺。应选B。

8. C

【解析】糖酵解系统是供能稍快速、不需要氧参与的系统，通常适用于中长距离跑的运开工程（如400米跑、800米跑等）。A、B两项属于速度快、爆发力强的运动，主要由磷酸原系统供能。D项属于耐力运动，主要由有氧氧化系统供能。应选C。

9. B

【解析】速度素养可分为反响速度动作速度和位移速度。其中，反响速度是指人体对各种信号刺激(声、光、触等)的快速应答力量。短跑教学竞赛时，学生从听到发令到起动的长短属于反响速度。

10. D
【解析】动作技能形成过程一般分为泛化阶段、分化阶段稳固与自动化阶段。在稳固与自动化阶段，学生的动作娴熟定型，教师教学需要实行重复练习法，不断稳固技术动作，检查完善动作质量。应选D。

11. C

【解析】依据运动过程中人体机能变化的规律，可将运动过程分为赛前状态、预备活动、进入工作状态、稳定状态、疲惫与恢复几个阶段。稳定状态又可分为真稳定状态和假稳定状态。在进展强度较大持续时间较长的运动时，进入工作状态完毕后，机体的摄氧量已到达并稳定在最大摄氧量水平上，但仍不能满足机体对氧的需求，运动过程中氧亏不断增多，这种状态称为假稳定状态。假稳定

状态的特点是需氧量大于摄氧量。应选C。

12. D

【解析】状态反射指头部空间位置转变时，反射性地引起四肢肌张力重调整的一种反射活动。状态反射包括迷路紧急反射和颈紧急反射。做旋转运动时，头部扭转及空间位置发生变化，使同侧上下肢伸肌的紧急性加强，对侧上下肢伸肌的紧急性减弱。应选D。

13. B

【解析】糖、脂肪、蛋白质是人体的三大养分物质。一般状况下，糖类是主要的供能物质，但是在长时间运动时，肌糖原含量明显降低，脂肪氧化分解比例增大，此时脂肪为最主要的能源物质。

14. B

【解析】运动后机体由于产生乳酸，所以呈酸性，需要吃碱性食物来中和，使体内酸碱到达平衡。米饭、乳酪和牛肉都是酸性食物，只有苹果属于碱性食物。

15. A

【解析】关于运动性疲乏产生的机理最具代表性的理论有耗竭学说、堵塞学说、内环境稳定性失调学说、保护抑制性学说、突变学说和自由基学说等。其中，耗竭学说认为，运动性疲乏是由于运动过程中体内能源物质的大量消耗且得不到准时的补充而产生的。

16. D

【解析】肩袖由冈上肌、肩胛下肌、冈下肌和小圆肌组成。肩袖肌腱与四周组织间的空间格外狭小，在肩关节外展和旋转时，易与四周组织发生挤压和摩擦，造成肩袖损伤。肩袖损伤的病症表现为压痛，肌肉萎缩、痉挛，关节活动特别、患者肩关节外展 $60^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 范围内消灭苦痛等。

17. B

【解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉长时间不自主的强直性收缩。其诱因有严寒刺激、由于大量出汗引起的电解质紊乱、肌肉过度疲乏等。应选B。

18. C

【解析】足球运动中，抬脚大力踢球时消灭的“踢漏脚”动作(也就是踢空球)，是比较典型的易导致前穿插韧带受伤的动作。这是由于身体突然失去受力点，导致膝关节过度前伸，从而造成膝关节韧带损伤。应选C。

19. A

【解析】体育手段是人们为了强身祛病、消遣身心以及提高运动技术水平而实行的各种活动内容和方法的总称。应选A。

20. B

【解析】1948年世界卫生组织(WHO)将安康定义为：安康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。应选B。

21. D

【解析】体育学习认知调控策略是指学生依据体育学习过程中消灭的状况，对体育学习活动进展准时的评价和调整的策略。认知——调控策略对体育学习有以下几个方面的作用：(1)有助于激活与保持良好的留意、心情与动机状态及解决“想不想学”的问题；(2)有助于分析学习情景；(3)有助于执行学习打算；(4)有助于反思或总结性地评价选用的体育学习打算与方法所到达的效果，以吸取阅历与教训，为以后的学习做预备。

22. B

【解析】动作程序理论是解释动作学习与操作最具影响力的理论之一。这种理论认为，动作程序是一种记忆表征，储存着完成动作所需要的信息，动作练习就是习得完成动作的操作程序的过程。

23. C

【解析】课程论作为教育学的一门分支学科，其争论领域主要涉及学校课程设计、编制、实施和课程评价等理论与实践。在体育教学过程中，教师需要加强对课程论的学习，依据课程目标确定课程

内容标准，依据课程内容特征确定必修内容，这样才能够满足学生在体育学习中多样化的需求。应选 C。

24. C

【解析】合理安排运动负荷原则是指在体育教学过程中，必需表达体育教学的本质特点——身体活动性，使学生所承受的运动负荷有效、合理，满足学生熬炼身体和把握运动技能的需要。

25. C

【解析】镜面示范是教师面对学生站立进展与学生同方向的示范，适用于简洁动作的教学，便于教师领做、学生仿照。如做徒手操，开头时学生完成动作是左脚左移半步成开立，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。应选C。

26. D

【解析】接球是一种将运动状态的球掌握住的过程。从其动作构造分析，一个完整的足球接球动作应包括推断选位→接球前的支撑→触球动作→接球后跟进四个技术环节。

27. A

【解析】篮球双手胸前传球时，手腕旋内的同时拇指下压的目的是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后易连接下一个接球动作。应选A。

28. C

【解析】排球正面双手垫球是指双手在腹前垫击来球的一种垫球方法。排球正面双手垫球的击球点位置应尽量保持在腹前高度，离身体不宜太远或太近。

29. B

【解析】“骑撑后倒挂膝上”的动作要领：由右腿骑撑开头，两手正握杠，直臂撑杠将身体提起，左腿后举身体后移，前腿屈膝勾杠，上体后倒前摆。当前摆腿接近杠前水寻常，制动摇摆腿。当身体回摆，臀部经过杠下垂直部位后，摇摆腿加速后摆，屈膝腿压杠，同时两臂快速压杠，直臂撑上体起，前腿前伸抬上体成骑撑。

30. C

【解析】对于接力跑技术，接棒人站在预跑区等待传棒人，应把握好起动时机。传接棒承受“上挑式”或“下压式”的方式。为了避开掉棒，运发动需要在交接过程中协作默契，把握好传接棒时机。因此，这两个时机是教学的难点。

31. A

【解析】武术长拳传统技法“四击”“八法”“十二型”中的“四击”是指踢、打、摔、拿。

32. D

【解析】(1)体育教学设计是依据教学目的和教学条件，对某个过程(如学段、学年、学期、单元和学时)的教学所进展的各方面最优化的争论工作和打算工作。(2)教学策略是教师为实现教学目的，完成教学任务，在对教学活动取得清楚生疏的根底上，依据学习内容、学习者的学问水平、理解与生疏力量以及学习过程等因素，对教学活动及其因素进展打算、评价和调控而实行的一系列执行过程。体育教学策略是体育教师为达成体育教学目的、完成体育教学任务，依据教学实际状况而承受的教学程序、方法、手段、技巧和掌握方式。应选D。

33. D

【解析】“为什么评”表达的是体育教学评价的目的，这一评价的目的是诊断学生学习障碍的缘由，供给解决问题的方法，觉察问题，帮助学生取得进步。“谁来评”表达的是体育教学评价的主体，教师是评价的主体，学生是学习的主体。“评什么”表达的是体育教学评价的内容，其内容就是“教师的教”和“学生的学”“怎么评”表达的是体育教学评价的技术和手段，其目的是解决体育教学评价方法的问题。

34. B

【解析】在确定具体的教学目标时，教师可依据课程标准，结合学校的特点和课程资源条件以及学生的学习根底，制订与教学打算相应的教学目标。应选B。

35. A

【解析】传统的体育教学模式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。其教学过程的构造特点是教学的单元设计以某一运动技术教学为主线，以到达目标的难度来推断单元的规模，多承受中大型单元，单元教学内容的排列主要以技术的难度为挨次。教学课的设计以某个技能的学习和练习为主线，留意练习的次数和必要的运动负荷安排，主见精讲多练，留意对运动技能把握效果的评价，提高学生的运动技能水平。也有人称这种教学过程为“三段式教学”。

二、简答题

36. 【参考答案】肌肉活动的直接能量来源是三磷酸腺苷(ATP)。人体ATP最终来源于糖、脂肪和蛋白质的氧化分解。ATP再合成的途径主要有以下三种：

- (1) 磷酸原系统。ADP和CP在肌酸激酶的催化下快速合成ATP。
- (2) 糖酵解系统。通过糖酵解系统产生能量，经过底物水平磷酸化过程合成ATP。
- (3) 有氧氧化系统。通过有氧氧化系统产生能量，经过氧化磷酸化过程合成ATP。

37. 【参考答案】体育课堂教学的根本冲突包括：

- (1) 讲解与练习的冲突；
- (2) 约束与自主的冲突；
- (3) 师生关系与学生关系的冲突；
- (4) 成功与挫折的冲突。

38. 【参考答案】(1) 对学生的考核

体育课有效考核包括学生是否学会了健身方法，是否把握了运动技能，是否有效熬炼了身体，是否养成了终身安康思想意识。对学生的考核可以从学生的体能、技能、学习态度、情意表现与合作精神进展考核。考核内容应包括：体育运动技能及理论(技能把握状况和相关理论学习)、体育参与态度(出勤率、学习态度)、学生体质安康测试、常见运动损伤的紧急处理方法制订运动处方等。

(2) 对教师的考核

- ①对教师专业素养的考核：是否完成了教学任务，是否执行各种教学打算，贯彻教学标准、认真备课、钻研教材、争论学生，场地器材的预备等。
- ②对教师教学力量的考核：是否把握了学生的学习状况，是否让学生把握科学合理的熬炼身体的方法以及熬炼后是否科学的养生，是否培育了安康理念等。
- ③对教师科研创力量的考核：能否运用现代化教学技术的力量，开发和运用体育与安康课程资源的力量。

三、案例分析题

39. 【参考答案】(1) 张教师充分利用了学生宠爱足球运动的这一爱好，激发学生的运动兴趣，培养以学生主动进展为中心的教学思想，重视学生的共性进展，激发学生的共性优势。从而树立起学生的信念，激发学生学习的兴趣。

(2) 足球是世界第一运动，深受青少年的宠爱。开展校园足球不单单是针对足球运动的社会地位，更主要的目的是帮助青少年全面进展。把足球踢进校园，把足球踢进课堂，其最根本的目的是增加学生体质，培育学生坚强的意志。学生在校园生活中，面对繁重的学习任务，简洁产生心理压力。参与足球运动，能为学生带来开心的体验，缓解心理压力，增加他们的心理承受力量。同时还能增加

体质，使他们能有充分的精力投入到学习中去。

在学校生活中，要想增加学生体质，最重要的途径是参与体育活动。另外，意志品质并非与生俱来的，正确对待成功与失败、培育乐观向上的人生观和团队合作等优秀品质，需要一个教育的过程，而这种教育的最正确方式就是让学生参与体育活动。足球是一项体育运动，体育充满着理性和哲学思维，长期进展足球运动有助于提高学生的自我生疏和自我教育，在实践中会自觉地修正自己的认知与行为，使自己具备社会所需要的心理品质和各种力量，成为更符合社会需要、更能适应社会的人。

40. 【参考答案】(1) 该教师在教学中主要存在以下问题：
- ①依据运开工程的竞技要求进展课堂教学。
 - ②讲解花费时间太多，讲解不精练，过于强调细节，未遵循“精讲多练”的原则。精讲有利于调动学生的乐观主动性，讲解的学问应当是重点、难点。表达的语言应当精炼，削减不必要的讲解时间，这样才能给学生供给更多的练习时间，从而表达学生在课堂中的主体性。
 - ③对课堂没有进展有效的治理，对学生“交头接耳，甚至打闹”的这一行为置之不理，没有做到关注学生。
 - ④没有设置相应的练习环节帮助学生突破重、难点，没有相应的教学手段调动学生的乐观性。
- (2) 竞技运动教材化原则：①简化性原则。首先要简化竞技运动的技战术难度，其次是适当降低负荷量。②普及性原则。在具体的教材内容上，逐步转变纯竞技式的、成人化的运开工程模式，增加娱乐性、有效性，使宽阔青少年儿童都能参与活动。③适应性原则。改制的竞技运动要适合学校场地器材和师资力气等条件，形式敏捷多样，运用便利，有广泛的适应性。④教育性原则。改制的竞技运动要强调对学生的教育作用，从身、心、群三个方面培育学生，全面贯彻教育方针。针对材料中的短跑蹲踞式起跑过程，教师应简化难度，不要过多强调细节，如“双手支撑间距多少厘米”“抬起臀部后大小腿的夹角为多少”等这些小细节，教师要提高教学内容的普及性和适应性，可以多创设一些教学玩耍、竞赛活动等，如起跑接力竞赛。

四、教学设计题

教学重点难点	教学重点：助跑有节奏，起跳有力 教学难点：助跑与起跳技术的连接
教学步骤	预备局部(11 分钟) 1 · 课堂常规(3 分钟) (1) 体育委员集合整队，报数人数 (2) 师生问好 (3) 教师检查学生着装，宣布本课内容及要求 (4) 教师安排见习生 (5) 教师强调安全 组织形式：四列横队 要求：快、静、齐，遵守纪律 2. 热身活动(8 分钟) (1) 热身玩耍——30 米接力炸碉堡 玩耍介绍：将班级男女生平均分成5 组，每组10 人，各组站在统一的起跑线上。听到开头口令后，各组的第一名学生跑步前进 30 米到规定的投掷区拿起排球，将排球投入距离投掷区前方 5 米的筐里，这名学生返回并与下一名学生进展击掌接力。在规定的时间内，投进球数多的小组获胜

	组织形式：五路纵队 要求：乐观参与，留意安全 (2) 健身操 ①原地踏步；②开合振臂；③上步吸腿；④“V”字步拍手；⑤整理运动组织形式：体操队形散开 要求：认真对待，充分活动
--	--

公众号：教资资料站