

2020年下半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 答案:C

解析： 本题考查结缔组织。本题考查结缔组织的分类。根据结缔组织形态结构和功能的不同，可分为疏松结缔组织、致密结缔组织、网状组织、脂肪组织、软骨组织、骨组织、血液和淋巴。致密结缔组织的特点是纤维成分特别多，排列紧密，细胞和基质成分少。按纤维性质和排列方式，可分为规则和不规则致密结缔组织两种，规则致密结缔组织主要构成肌腱和韧带，不规则致密结缔组织主要分布于皮肤的真皮和某些器官的被膜等处。

故正确答案为 C

2 答案: D

解析： 本题考查人体骨骼。腓骨和胫骨被统称为小腿骨，腓骨位于小腿外侧，胫骨位于小腿内侧，在胫骨上端的前面有一粗糙的隆起，叫做胫骨粗隆。

故正确答案为 D

3 答案: B

解析： 本题考查人体骨骼肌。三角肌和冈上肌，近固定收缩时，拉力方向由下向上，可使上臂绕肩关节矢状轴外展;在进行持哑铃进行双臂侧平举这一动作，主要是依靠三角肌和冈上肌收缩来进行的。

A 项：胸大肌练习方法：双杠支撑臂屈伸、俯卧撑、引体向上、哑铃仰卧飞鸟、卧推等，与题干不符，排除；

C 项：胸大肌练习方法：双杠支撑臂屈伸、俯卧撑、引体向上、哑铃仰卧飞鸟、卧推等，背阔肌练习方法：单杠引体向上、向后拉拉力器、爬绳、爬竿等，与题干不符，排除；

D 项：背阔肌和冈下肌练习方法：单杠引体向上、向后拉拉力器、爬绳、爬竿等，与题干不符，排除；

故正确答案为 B

4 答案: A

解析： 本题考查肌肉的工作性质和收缩形式。离心工作是指肌肉收缩产生的肌力矩小于阻力矩，肌纤维在此过程中渐渐被拉长，

运动环节朝向肌拉力相反的方向运动的工作，又称退让工作。在进行落地缓冲这个动作时，股四头肌是被动被拉长的，属于退让工作。

B 项：向心工作又称克制工作，表现为肌肉收缩力矩大于阻力矩，环节朝着肌肉的拉力方向运动，肌肉的动点向定点靠拢，肌肉变短、变粗，触摸时较硬。与题干不符，排除；

C 项：等张收缩属于向心收缩的一种。等张收缩是肌肉克服恒定负荷的一种收缩形式，由于不同关节角度杠杆得益不同和受肌肉收缩长度变化的影响，在整个关节移动范围内肌肉收缩产生的张力和所遇负荷阻力是不同的，收缩的速度也不相同。落地缓冲时，股四头肌是离心收缩。与题干不符，排除；

D 项：等长收缩是指肌肉收缩时所产生的力矩，只用于平衡阻力矩，使环节保持一定的姿势，肌肉的长度没有明显的变化，与题干不符，排除；

故正确答案为 A。

5 答案: B

解析： 本题考查神经系统对内脏活动的调节。运动时交感神经兴奋会引起内脏血管收缩，骨骼肌毛细血管大量开放，从而导致血液重新分配：即血液大量由内脏转入骨骼肌，增加骨骼肌血流量心率加快、血压升高、血流速度加快，保证运动时的需氧量等。在交感神经系统的作用下，由于支气管平滑肌舒张、呼吸频率加快、呼吸深度加深，使肺通气量增加，摄氧量增大，以满足肌肉氧耗的需要。

故正确答案为 B

6 答案: D

解析：

本题考查最大摄氧量。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。最大摄氧量受多种因素制约，其水平的高低主要决定于氧运输系统或心脏的泵血功能和肌组织利用氧的能力。耐力运动员长时间进行大负荷的练习，集体对于氧的需求量变得很大，单位时间内能否为运动员提供更多的氧气是非常重要的，这就要求运动员的心泵功能强大，可以为运动员提供更多的氧气，还有肌肉利用氧的能力。

故正确答案为 D

7 答案：C

解析： 本题考查肌纤维的代谢特征。人体骨骼肌类型分为快肌和慢肌，慢肌纤维的特征是进行有氧氧化为人体持续供能，所以糖酵解的能力较弱，但是利用脂肪功能的能力是很高的，是快肌纤维的 4 倍。

故正确答案为 C

8 答案：A

解析： 本题考查脑干对躯体的调控。状态反射是头部空间位置的改变，以及头与躯干的相对位置发生改变时，反射性地引起躯干和四肢肌张力重新调整的一种反射活动。

B 项：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。如将动物四足朝天从空中抛下，可清楚地观察到动物在下降过程中，首先是头颈扭转，然后前肢、躯干和后肢依次扭转过来，当下降到地面时由四肢着地。与题干不符，排除；

C、D 项：牵张反射是指骨骼肌受外力牵拉时引起受牵拉的同一肌肉收缩的反射活动。牵张反射有腱反射和肌紧张两种类型。（1）腱反射是指快速牵拉肌腱时发生的牵张反射。例如，当叩击髌骨下方的股四头肌肌腱时，可引起股四头肌发生一次收缩，这称为膝反射。（2）肌紧张是指缓慢持续牵拉肌腿时发生的牵张反射，其表现为受牵拉的肌肉发生紧张性收缩，阻止被拉长。肌紧张是维持躯体姿势最基本的反射，是姿势反射的基础。例如，人体取直立姿势时，由于重力的作用，头部将向前倾，胸和腰将不能挺直，髋关节和膝关节也将屈曲。与题干不符，排除；

故正确答案为 A

9 答案：A

解析：

本题考查甲状腺激素的功能。甲状腺激素具有促进组织分化、生长与发育成熟的作用。在人类，甲状腺激素是维持正常生长与发育不可缺少的激素，特别是对骨和脑的发育尤为重要。小儿骨骼和脑的发育迟缓，身材矮小，智力低下，一般称为“呆小症”，在成人则可出现粘液性水肿。

B 项：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。与题干不符，排除；

C 项：生长激素能促进骨、软骨、肌肉以及其他组织细胞分裂增殖，蛋白质合成增加。与题干不符，排除；

D 项：性激素的主要功能是维持性征，促进和维持性器官的发育和成熟，维持性功能，调节代谢和促进蛋白质合成等作用。与题干不符，排除；

故正确答案为 A

10 答案：D

解析： 本题考查运动对呼吸系统的影响。在长期的运动中，呼吸系统的功能得到提高，在运动时，呼吸深度增加，可以为人体提供更多而氧气，在平静状态时，由于呼吸深度增加，氧气提供量增加，所以呼吸频率会减小。

故正确答案为 D

11 答案：B

解析： 本题考查心脏的泵血功能。心室舒张期可分为等容舒张期和心室充盈期，后者又可分为快速舒张期、减慢充盈期和心房收缩期。心室射血后心室肌开始舒张，室内压下降，当低于主动脉压时，主动脉内的血液向心室方向反流，推动半月瓣关闭。从半月瓣关闭直至房室瓣开启的这一段时间内，心室肌继续舒张使室内压急剧下降而心室容积并不改变，故称为等容舒张期。

当室内压下降低于心房压时，血液冲开房室瓣将心室舒张期总充盈量的 $\frac{2}{3}$ 的血液快速进入心室，心室容积迅速增大，称快速充盈期，之后血液进入心室的速度减慢，为减慢充盈期。在心室舒张期的最后 0.1 s，下一个心动周期的心房收缩期开始前，可使心室的充盈量再增加 10% -30%。

通过上述过程可知，心室血液的充盈主要发生在快速充盈期，主要靠的是室内压变化产生的抽吸作用。

故正确答案为 B

12 答案：D

解析：

本题考查运动技能形成规律。运动技能的形成，是由简单到复杂的过程，并有其建立、形成、巩固和发展的阶段性变化规律。只是每一阶段的长短，随动作的复杂程度而不同。一般说来，可划分为相互联系三个阶段：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。在泛化阶段应该抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作，在不断的练习过程中，初学者对该运动技能的内在规律有了初步的理解，一些不协调和多余的动作也逐渐消除。此时，大脑皮质运动中枢兴奋和抑制过程逐渐集中。由于抑制过程加强，特别是分化抑制得到发展，大脑皮质的活动由泛化阶段进入了分化阶段。

故正确答案为 D

13 答案：C

解析： 本题考查体育运动与补糖。由于人体内糖的贮存量相对有限，对于持续时间超过 60-90 分钟的运动，糖常成为运动能力的限制因素。当体内肌糖原含量低于临界值（50mmol/kg 湿肌）或血糖浓度降低到临界值（3.3mmol / L）常易诱发疲劳，运动的强度必然降低或运动中止。因此，适当补糖，有助于推延运动性疲劳的产生，直接或间接调节机体免疫机能，并可促进运动性疲劳的恢复，以保持运动能力，提高训练效果及比赛成绩。在长时间运动中，如马拉松比赛，可以通过设立途中饮料站适量补糖。糖的补充应有规律的间歇进行，一般每 20 分钟给 15-20 克糖为宜，少量多次。

故正确答案为 C

14 答案：B

解析： 本题考查营养素。人体需要的营养素主要有七类。糖、脂肪、蛋白质、水、无机盐、维生素和膳食纤维。膳食纤维功能为（1）预防便秘，可以在肠道内吸收水分，增加粪便体积并使之变软利于排出。（2）控制体重，防止肥胖。由于富含膳食纤维的食物体积比较大，有利于减少能量摄入量。（3）降低血液中胆固醇的浓度。膳食纤维可抑制胆固醇的吸收，加速其排出。

故正确答案为 B

15 答案：A

解析： 本题考查止血带止血法。缚上止血带后上肢应每 30min、下肢应每 1h 放松一次，放松时间 1~2min，以免引起肢体缺血坏死。

B、C、D 选项均为干扰项，与题干不符，排除。

故本题选 A

16 答案：B

解析： 本题考查体育课的健康分组依据。体育课的健康分组依据：健康状况、身体发育状况、生理功能状况、运动史和身体素质状况。没有因为运动兴趣爱好进行分组。

故正确答案为 B

17 答案：D

解析： 本题考查体育保健学基础营养矿物质（无机盐）部分。人体骨骼的组成中有大量的钙和磷，运动可以防止骨质疏松，但是也应该适量补充相应的无机盐。

故正确答案为 D

18 答案：C

解析：

本题考查运动性腹痛。早期均表现为上腹痛，无法维持预定运动负荷。胀痛或钝痛常见肝脾痛；痉挛性疼痛或绞痛常见胃肠痉挛及结石病；持续性痛常见损伤；阑尾炎呈现为转移性右下腹痛、反跳痛，腰大肌试验阳性；胆囊炎通过膈神经的联系常引起右肩痛；腹腔外脏器疾病特点是无明显腹部压痛及反跳痛、板状腹等急腹症表现。

题干中说的是胀痛，所以可以确定是肝脾淤血导致的肝脾痛，题干中另一个限定条件是“左上腹部”，可以进一步确定是脾脏疼痛，因为脾位于左上腹部，肝位于右上腹部。

故正确答案为 C。

19 答案：C

解析：

本题考查运动性腹痛。早期均表现为上腹痛，无法维持预定运动负荷。胀痛或钝痛常见肝脾痛；痉挛性疼痛或绞痛常见胃肠痉挛及结石病；持续性痛常见损伤；阑尾炎呈现为转移性右下腹痛、反跳痛，腰大肌试验阳性；胆囊炎通过膈神经的联系常引起右肩痛；腹腔外脏器疾病特点是无明显腹部压痛及反跳痛、板状腹等急腹症表现。

题干中说的是胀痛，所以可以确定是肝脾淤血导致的肝脾痛，题干中另一个限定条件是“左上腹部”，可以进一步确定是脾脏疼痛，因为脾位于左上腹部，肝位于右上腹部。

故正确答案为 C。

20 答案：C

解析： 本题考查因材施教原则。因材施教原则是指在体育教学中要贯彻“面向全体学生”的精神，根据每一个学生的具体情况，实施各不相同的、有针对性的教育，使每一个学生的运动技能和身心健康都能在各自的基础上得到充分的发展。在体育教学中要贯彻因材施教的原则，第一件事就是了解学生的个体差异的情况，为进行因材施教的教学做好准备！充分地了解和研究学生是良好教学的基础和出发点，弄清学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面存在的个体差异，并对这些个体差异进行全面的分析，在此基础上考虑区别对待的对策。

故正确答案为 C

21 答案：B

解析： 本题考查运动认知干预方法。通过让学生进行反方向的练习主要是为了提高学生的注意力，这种训练方法为注意训练。

A 项：表象训练是人们有意识地利用自己头脑中已经形成的表象，对技术动作或运动情境进行回顾、重复和丰富发展，从而唤起运动感觉，强化肌肉本体感觉，提高运动技能和情绪控制能力的方法和过程。与题干不符，排除；

C 项：暗示训练是指利用语言、手势、表情以及其他刺激物，采用间接、含蓄的方法，对训练者的心理状态和行为施加影响的过程。与题干不符，排除；

D 项：模拟训练也称“比赛模式化训练”“比赛适应性训练”，是指在训练中模仿比赛条件，用于运动员演练技术、战术和比赛应对策略的一种训练方法。与题干不符，排除；

故正确答案为 B。

22 答案：A

解析： 本题考查体育态度。转变学生的不良态度主要经历三个阶段，主要是服从-认同-内化三个阶段。

故正确答案为 A

23 答案：B

解析：本题考查教学目标的四要素。包括行为主体、行为动词、行为条件和表现方式（程度和标准）。故正确答案为B

24 答案：A

解析：本题考查教学组织形式。分组不轮换是指将全班学生分成几个小组，各小组练习的内容是一样的。这种练习方法，需要较多的器材。而分组轮换，是将学生分成两组或三组，各组练习不同的内容，练习一半时间或三分之一的时间后，不同练习内容的小组交换练习内容。这种练习方法，一般是当器材不足时，可让一部分学生练习一个内容，另一部分学生练习另一个内容，解决了器材不足的矛盾。两组一次等时轮换：在学生人数不多，新授教材比较难、复习教材也比较复杂的情况下使用。三组两次等时轮换：学生人数较多，器材较少，新授教材比较容易，复习教材也比较简单。

故正确答案为A。

25 答案：C

解析：本题考查运动训练方法。多次重复同一练习，两次（或两组）练习之间安排相对充分的休息时间，为重复训练法。题干中说“动作结构固定”“场地器材固定”“运动负荷相对固定”，符合“同一练习”的条件。

故正确答案为C

26 答案：D

解析：本题考查弧线球。在踢球时，击球作用力不通过球的重心，球在空中绕自身轴旋转运动，这样可踢出弧线球。

故正确答案为D

27 答案：C

解析：本题考查单手肩上投篮。在进行篮球单手肩上投篮动作时，右手五指自然分开，手心空出，左手扶在球的左侧，右手屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，两脚左右或前后开立，两膝微屈。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球柔和地投出。

故正确答案为C

28 答案：A

解析：本题考查排球技术。排球技术主要有传球、垫球、扣球、发球和拦网，垫球是比赛中运用最多的击球动作。接发球、接扣球、接拦回球等都要采用垫球技术。

B项：传球是指利用全身协调力量并通过手指、手腕的弹力，将球传至一定目标的击球动作。与题干不符，排除；

C项：当来球较高、力量较大、不便于利用传球时，可采用挡球。与题干不符，排除；

D项：扣球是指队员跳起在空中，用一只手或手臂将本方场区上空高于球网上沿的球击入对方场区的一种击球方法。与题干不符，排除；

故正确答案为A。

29 答案：B

解析：本题考查体操动作。在单杠骑撑后倒挂膝上这个动作中，两手的握杠方式是正握。

故正确答案为B

30 答案：A

解析：本题考查跳跃运动的价值。通过田径和跳跃类项目可以发展人体的速度和力量。故正确答案为A。

31 答案：D

解析： 本题考查长拳特点。长拳是现代武术运动中的主要拳种之一。它是在吸取了查拳、华拳、炮拳、红拳、少林拳等传统拳种之长的基础上发展起来的新拳种。长拳具有姿态舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。轻柔舒缓不是长拳的特点。

故正确答案为 D

32 答案：D

解析： 本题考查教学设计。重点和难点是分析教材重要的一个环节。只有对重难点进行分析，才能明确本课的教学主要内容是什么。

故正确答案为 D

33 答案：B

解析： 本题考查评价方式。在练习过程中即时对学生进行相应的评价，这种评价方式是过程性评价。

A 项：相对性评价是用常模参照性测试对学生学习成绩做出评定。即在评价对象群体中建立基准，然后把该群体中的各个评价对象逐一与基准加以比较，以判断每一个评价对象的相对优势。与题干不符，排除；

C 项：绝对性评价是用目标参照性测试，对学生成绩做出评定。即以预先制定的目标为评价基准，将评价对象与之比较，确定评价对象是否达到目标基准绝对位置的评价。与题干不符，排除；

D 项：总结性评价又称终结性评价，是指在活动后为判断其效果而进行的评价。一般是在学期或学年结束时进行，但就某项活动而言，对其进行评价的时间应视活动结束的时间而定。总结性评价是对活动的最终效果所进行的评价，就是确认达到目标的状态。与题干不符，排除；

故正确答案为 B。

34 答案：C

解析： 本题考查教学方法。示范法是属于视觉感知类（或以直接感知为主的）教学方法。

故正确答案为 C。

35 答案：D

解析： 本题考查课的组成。在整堂课中，学生练习是占用时间最长的一个环节，占一堂课的 60%~70%。

故正确答案为 D

36 答案： 耐力性项目主要是有氧化系统功能。有氧化系统是指糖、脂肪和蛋白质在氧供充足

的情况下，彻底氧化成 H_2O 和 CO_2 的过程中，再合成 ATP 的供能系统，该系统是机体绝大多数细

胞主要的能量获取方式。即使是肌肉通过糖酵解生成的乳酸，最终仍须在有氧化中彻底分解为 H_2O

和 CO_2 。机体在活动中，首先是以糖作为有氧氧化的燃料，当糖供应不足时再消耗脂肪，只有在糖

和脂肪含量均不足时才分解蛋白质。其供能的最大输出功率仅达酵解能系统的 1/2，但其贮备量丰富，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

解析： 同上

37 答案： 竞赛规程是根据学校年度体育竞赛日程计划，开展某一项比赛的法规性文件，是指导课余体育竞赛工作的重要依据。

竞赛规程的内容一般包括：体育竞赛的名称；目的、任务和要求；时间地点 参赛单位和人数；竞赛项目和表演项目；竞赛办法（分组、竞赛规则、录取名次和记分方法等）；奖励办法（精神与物质方面及名额）；报名办法（各项目参加人数、报名资格、手续、截止日期等）；注意事项（运动员服装、号码、队旗、资格审查及处理规定）等

解析： 同上

38 答案：态度是个体对待人或事物较一贯、较固定的心理倾向。体育态度属于态度范畴，它特指个体对体育活动所持的评价、体验和行为倾向的综合表现。

体育学习态度是奠定学生终身体育基础的原动力，是体育学习评价的重要内容。体育学习态度的评价维度主要有：主动参与体育的表现，体育运动中的自信心表现，情绪调节、体育意志力表现，体育运动中合作交流表现等。

体育学习态度可通过参与体育学习的欲望、热情、专注性、主动性来进行定性评价，也应该考虑学生体育课的出勤率和学生单位时间内参与体育活动的频率以及心理表征

解析：同上

39 答案：（1）采用了“小群体教学模式”。

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。

（2）不足：

①教师应先用半节课的时间向学生讲解本单元的教学目标和教学内容，而不是讲解第一课时的教学目标和内容；

②教师应要求各小组根据教学的目标制订本组的学习目标。

③单元开始阶段，教师应根据学生的年龄特点、性别特点、素质特点、兴趣爱好特点等将学生分成若干个学习小组。

④学生在小组练习时，教师应在一旁进行观察，指导参谋，保护安全

解析：同上

40 答案：（1）教学上的不足主要有：

在本节课的教学中发生了“李华同学崴脚”这一安全事故，教学中的不足有：

①未进行充分的热身活动。只进行了 6 节徒手操。热身环节要加上“慢跑类”的热身活动，使学生达到初步的热身。在此基础上还可以加上一定的专项练习，以活动重要关节和为后续学习奠定基础。

②只进行了示范，未进行动作的讲解和安全注意事项的强调。要对动作要点进行讲解，尤其注意强调落地缓冲的正确动作。

③练习场地的安排不合理。两组学生共用一个练习场地，既不能提升练习效率，又容易产生安全事故。

④未对练习场地进行安全检查。案例中未交代“场地的安全检查”。运动中由于场地不平、身体疲劳或跳起落地时身体失去平衡等，会导致踝关节发生内翻（旋后）或外翻（旋前），发生韧带损伤。

（2）踝关节损伤的原因及处理：

①主要原因是由于踝关节的解剖结构特点。

踝关节的运动特点：当足跖屈时，较窄的后部进入较宽大的关节窝中，使足可作轻度的外展内收运动。由于外踝低、内踝高，踝关节内侧韧带强、外侧韧带弱等原因，足的内翻幅度又大于外翻，而且足在过度内翻时易造成外侧韧带损伤，故临床上外侧副韧带损伤比较多见。

②处理措施：

伤后立即用拇指指腹压迫痛点止血，趁局部疼痛尚轻、关节两侧肌肉未出现痉挛时，立即做踝关节强迫内翻或外翻试验和抽屉试验，以了解是否韧带完全断裂。若疑有韧带完全断裂或合并骨折时，经加压包扎后送医院处理。

韧带轻度扭伤，应立即冷敷，然后用棉花或海绵置于伤部作加压包扎并抬高伤肢。绷带包扎时要注意行走方向，如外侧韧带损伤时，使踝关节处于轻度外翻背伸位。24h 后，可选用外敷中药、理疗、按摩、针灸药物痛点注射等，3~4 天后在保持原固定下练习行走。对韧带部分断裂、踝关节强迫内翻

或外翻试验有轻微不稳的患者，经冷敷、加压包扎后，用托板固定 3 周。2~3 天后拆除加压包扎，配合中药外敷、理疗、针灸按摩等，并继续托板固定，也可采用石膏管型固定 3 周

解析：同上

41 答案：课题：《原地双手胸前传接球》

一、教学过程

（一）开始部分

1.课堂常规

- （1）集合整队（立正、向右看齐、向前看、报数、稍息）；
- （2）师生问好；
- （3）宣布本节课的内容。

2.导入——榜样导入的方式

师：大家有喜欢的篮球明星吗？

生：詹姆斯、杜兰特、库里。

师：大家想不想像他们一样厉害？俗话说万丈高楼平地起，咱们需要从基础练起，今天我们就一起来学习篮球中的一项基础动作——篮球双手胸前传接球。

3.检查着装、安排见习生。

（二）准备部分

1.反应跑

“看谁反应快”小游戏，学生围绕操场进行慢跑，在慢跑过程中，老师随机喊出数字，学生做出相应动作，比如教师喊“1”时，学生进行“行进开合跳”。

要求：反应要快，注意安全。

2.球性练习（4 节/4×8 拍）

第一节手指拨球；第二节腰部绕球；第三节胯下八字绕球；第四节原地运球。

要求：四列横队，广播操队形。

（三）基本部分

1.示范讲解

组织队形：四列横队观察队形

（1）示范：教师采用正面示范与侧面示范。

（2）讲解：双脚左右或前后开立，原地持球于胸腹之间，用指跟及以上部位触球，掌心空出，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼睛平视传球目标，传球时后脚蹬地，身体重心前移，两臂前伸，手腕随之内旋，拇指下压，通过食指、中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向传球方向，球飞行时向后旋转。接球时主动迎球，触球后引。

2.练习（12min）

练习一：原地徒手模仿练习（2min）

练习方法：老师喊 1 时，两脚左右开立，一脚稍在前，降低重心，准备姿势做好；喊 2 时，两脚用力蹬地、伸臂、翻腕、拨指；喊 3 时，两臂主动向前迎球。

要求：四列横队，广播操队形。

练习二：对墙传球练习（3min）

练习方法：老师喊 1 时，两肘自然下垂，两手持球于胸前；喊 2 时，蹬地、伸臂、翻腕拨指，将球传出。

要求：一列横队，注意统一口令。

练习三：一传一接练习（3min）

练习方法：一人传球，一人接球，接球时注意脚步的移动，主动迎球，触球后引。

要求：两人一组，间隔 3 米，注意出球方向。

练习四：3~5 米的传接球练习。（4min）

练习方法：两人一组进行，注意易犯错误，如两肘外展过大，可采用靠墙的方式进行纠正。

3.检验环节

邀请学生进行动作展示。

4.游戏

游戏名称：三角传球比赛

游戏规则：分为三人一组，站成相应队形，依次传接球，在规定时间内传球次数多的小组为胜。

（四）结束部分

1.放松活动；

队形组织：体操队形站立，进行配乐放松操。

2.课堂小结；

进行鼓励性总结。

3.师生再见。

四、场地器材

场地：篮球场

器材：篮球

五、预计负荷

1.练习密度：35%~40%

2.平均心率：120~140 次/分

3.运动强度：中等

解析：同上