

历年试讲题库

体育

- 配套教案
- 试讲逐字稿
- 配套答辩

华图教师教研院编著

目 录

小学体育..... 1

 《原地双手胸前传接球》—篮球..... 1

 《技巧教学——侧手翻》—体操..... 7

 《排头追排尾》—体育游戏..... 13

 《足球脚背正面踢球》—足球..... 19

 《武术歇步》—武术..... 25

 《原地双手胸前投篮》—篮球..... 31

 《足球脚背正面接球》—足球..... 37

初中体育..... 43

 《篮球急停急运》—篮球..... 43

 《篮球战术-突分配合》—篮球..... 51

 《平抡棍》—武术..... 58

 《抢进攻篮板球和防守篮板球》—篮球..... 65

 《跨越式跳高一助跑起跳和脚内侧踢球》—田径+足球..... 72

 《中长跑途中跑和前额正面顶球》—田径+足球..... 78

 《足球—拨球过人和行进间单手肩上投篮》—足球+篮球..... 84

高中体育..... 90

 《侧向滑步推铅球和乒乓球发球抢攻》—田径+乒乓球..... 90

 《乒乓球正手快攻和蹲踞式跳远》—乒乓球+田径..... 98

 《乒乓球正手平击发球和排球单脚起跳扣球》—乒乓球+排球..... 105

 《羽毛球吊球》—羽毛球..... 111

 《羽毛球正手推球》—羽毛球..... 118

 《足球脚背外侧踢球》—足球..... 125

 《体操骑撑后倒挂膝上》—体操..... 131

小学体育

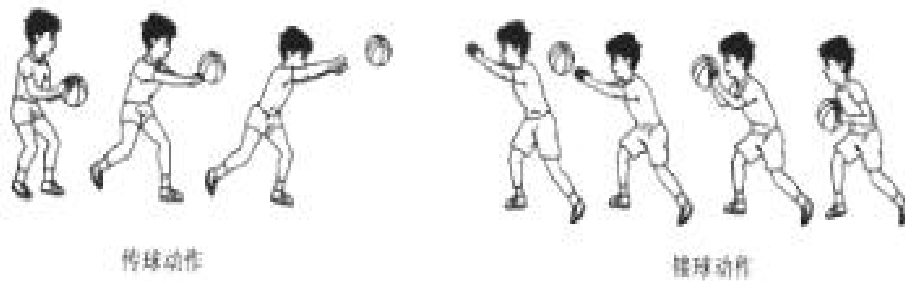
《原地双手胸前传接球》—篮球

1. 题目：《篮球教学—原地双手胸前传接球》

2. 内容：

动作要领：

两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹。



3. 基本要求：

- (1) 详细清晰讲解技术要领；
- (2) 结合实战运用进行授课；
- (3) 设置“抢球”游戏；
- (4) 试讲 10 分钟。

【试题解析—教案】

教学目标

- 1. 知识与技能目标：在篮球学习中，学生了解双手胸前传接球的实战应用，掌握正确的传接球动作，在比赛中恰当地运用。
- 2. 过程与方法目标：经过师生互动探究、研学强练，学生的自主学习能力和控球能力逐步提升。
- 3. 情感态度与价值观目标：在趣味篮球运动中，激发学生学习兴趣，学生形成乐于分享与合作的精神。

教学重难点

- 重点：传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引。
- 难点：传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力。

教学过程

一、开始部分

- 1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。
- 2. 组织教学：四列横队。
- 3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

- 1. 运球慢跑。方法：学生成两路纵队绕操场运球慢跑两圈。
- 2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动等。
- 3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。
- 4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

老师：同学们!挂图中展示的是什么？赵继伟和郭艾伦发动进攻的动作演示图，仔细观察有什么特点呢？进行了连续多次的胸前传接球，传接球技术是篮球运动中的主要技术之一，是指篮球比赛中进攻队员之间有目的的支配球、转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻战术的纽带，也是实现战术配合的具体手段。今天学习的就是《原地双手胸前传接球》。

2. 示范

教师进行侧面及正面两种示范。
组织教学：双轨式。

3. 讲解动作要点：

两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹。

4. 练习

(1) 原地无球模仿练习

方法：原地持球为动作 1，传球的伸、翻、拨为动作 2，进行 5 组练习。之后进行接球的无球模仿练习，接球时的伸、迎、引为动作 3，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹为动作 4，进行 5 组练习。

纠错：传球时两手肘外展，提示学生两肘下垂，传球用力协调，体会翻腕拨指的动作和两臂均匀用力的感觉。

组织教学：以排为单位，每排以圆形队伍分布，形成四个封闭圆形。

（2）两人推“太极球”练习

方法：两人一组，采用两脚前后开立，面对面站立。两位同学同时伸臂形成中间持球姿势。一名同学将球推向另一名同学，做持球的传球练习，另一名同学顺势收球于胸前，做接球练习，依次交替进行。

纠错：接球手法不正确，引球动作不及时，通过自己或互相抛接球练习，养成张手、伸臂、迎球、后引的动作习惯，提示学生做好接球的预判和动作准备。

组织教学：体操队形散开，1-2排合作练习，3-4排合作练习。

（3）原地胸前传接球练习

方法：间隔2米，做传接球练习，可逐步加大间隔距离。

纠错：相互指导与纠错。

组织教学：体操队形散开。

5. 检验—优生展示

（1）比赛：“抢球”游戏。

游戏方法：学生围成一个圈，2-3个学生在中间，抢断外围传接的球。被抢断球的同学进入圈中，继续游戏。2分钟内，被抢球数量少的小组获胜。

（2）评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

历年试讲题库 体育

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家进行运球挑战。

师：我们运球慢跑两圈，在运球慢跑的过程中要绕过标志杆，钻过呼啦圈，击中地面的标志贴，同学们有信心一次挑战成功吗？

生：有信心！

师：好！全体都有，向右转，一排运球跑步走，二、三、四排依次跟上，绕过标志杆，尝试换手运球，低姿运球穿过呼啦圈，运球击中地面标志贴！停，以中间同学为基准，向中看齐！

师：表扬一下大家，一次挑战成功！

师：下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：伸展运动，12345678、22345678，下蹲运动，12345678、22345678，体侧运动，12345678，22345678，体转运动 12345678、22345678，腹背运动 12345678、2234567 停。好，大家放松一下，抖抖腿，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们，老师给大家带来了一张图片，大家仔细看一眼，里面的人在做什么动作？

师：我听见有的同学回答了，是赵继伟和郭艾伦发动进攻的动作演示图，仔细观察有什么特点呢？

生：进行了连续多次的胸前传接球。

师：传接球技术是篮球运动中的主要技术之一，是指篮球比赛中进攻队员之间有目的的支配球、转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻战术的纽带，也是实现战术配合的具体手段。今天学习的就是《原地双手胸前传接球》。

师：首先老师将学生分为四个小组，我们进行小组讨论和自主练习，然后说一说如何才能更好的传接球呢？

师：看大家都在很认真的研究，那解决刚才的问题之前，我们先学习这个技术动作。

师：老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，同学们都看清楚了吗？

生：没有。

师：我听有的同学说没有，那老师就给大家边讲解边示范一下，请认真听哦：两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向前伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹。

历年试讲题库 体育

师：老师再给大家做一遍完整示范动作，同学们仔细看好。好，我们以中间同学为基准成体操队形散开，来进行练习。

师：下面我们先进行原地无球模仿练习，原地持球为动作 1，传球的伸、翻、拨为动作 2，进行 5 组练习。大家迅速调整前后左右间隔距离，开始练习，注意动作的规范性。

师：1-2，还原。这位同学注意传球时两手肘不要外展，应当两肘下垂，传球用力协调，体会一下翻腕拨指的动作和两臂均匀用力的感觉。

师：大家传球的动作学会了，接下来进行接球的无球模仿练习，接球时的伸、迎、引为动作 3，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹为动作 4，进行 5 组练习。

师：3-4，还原。同学们展示的非常形象，为了进一步巩固大家的动作，我们进行推“太极球”练习。两人一组，采用两脚前后开立，面对面站立。两位同学同时伸臂形成中间持球姿势。一名同学将球推向另一名同学，做传球练习，另一名同学顺势收球于胸前，做接球练习，依次交替进行。体委出列帮老师拿一个球，站在老师的对面，我们给大家做一个示范，同学们看懂了吗？

生：看懂了。

师：好，体委归队，下面一三排的同学去球车里拿球，回来找和你对应二四排的同学，两人一组，一人 5 次总共两组，然后进行交换，现在开始！

师：这位同学你的接球手法不正确，引球动作不及时，请你和同伴做五组抛接球练习。对，要养成张手、伸臂、迎球、后引的动作习惯，做好接球的预判和动作准备。

师：停！老师发现同学们已经开始尝试拉开间距传接球练习了。请同学们还是以刚才两人为一组，间隔 2 米，做传接球练习，可根据自身水平逐步加大间隔距离，下面同学快速调整队形，开始练习，大家一定要注意，正确的传接球动作。

师：同学们不仅自己掌握了动作，还相互指导与纠错！我们班是个很温暖的大集体。

师：那我们找几个同学上前示范一下，后排的那个男生、体委、还有你。好，大家说他们的动作怎么样啊？

师：老师也感觉他们做的很好，那我们掌声鼓励一下。

师：为了给更多的同学展示的机会，我们进行抢球游戏，同学们围成一个圈，2 个学生在中间，抢断外围传接的球。被抢断球的同学进入圈中，继续游戏。2 分钟内，被抢球数量少的小组获胜。

师：我们最终，第三小组获得了胜利，大家给三组鼓鼓掌，其余小组不要气馁，我们下节课还会有比赛，我们加油，争取在下节课中赢得胜利。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合，

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分同学都掌握了原地双手胸前传接球的动作要领，还有少部分同学掌握的不够透彻，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再巩固一下。

师：体委请把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 请你说一说篮球竞赛规则中的时间违例情况。

【参考答案】

一是 3 秒违例。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。二是被严密防守的队员的 5 秒违例。一名队员在场上正持着活球，这时对方队员采用积极的、合法的防守姿势，距离不超过 1 米，该队员是被严密防守，一名被严密防守的队员，必须在 5 秒内传、投或运球。三是 8 秒违例。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。四是 24 秒违例。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。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。

作为体育教师，不仅要掌握动作技术，还要了解竞赛规则。

2. 请你说一说你如何调节体育课的运动负荷。

【参考答案】

体育课的负荷包括运动负荷和心理负荷。体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时身体所承受的生理负荷，它反映着练习过程中，学生身体生理机能的一系列变化。

调控体育课运动负荷应综合研究分析多方面的信息，将量化分析与直接判断相结合。在课堂教学中最常用到的运动负荷测量方法除了脉搏测量外，还有询问法和观察法，如观察学生的脸色、表情、出汗量、气喘、反应速度及协调能力等，来判断其承受运动负荷的情况，或者由学生自述主观感觉，如是否有疲劳感，肌肉是否酸痛等。调控体育课运动负荷一般可采用以下方法：改变身体运动的要素，改变练习的顺序和组合，改变练习的重复次数，改变练习的限制条件，改变课的组织教法安排。

作为体育教师，应当科学合理地安排课的运动负荷。

3. 如果让你筹备一次学校运动会，你如何开展工作。

【参考答案】

应在分管校长的领导下，成立 4 个筹备委员会，其成员由办公室、体育组、教务处、总务处、共青团等部门负责人组成，负责运动会的筹备工作，讨论决定运动会的组织方案、竞赛规程、组织机构以及主要工作计划等问题。

(1) 组织方案是运动会一切筹备工作的依据。一般包括运动会的名称、目的任务，运动会的规模、日期、地点、组织机构、经费预算以及工作计划等。(2) 竞赛规程是运动会最基本的文件，是参加和进行比赛的主要依据。通常包括以下方面的内容：运动会的名称、目的任务、主办单位、比赛日期及地点、参加单位及组别、比赛项目、参加比赛的办法、报名办法、计分及奖励办法、比赛规则、注意事项等。(3) 组织机构①宣传组②竞赛组③后勤组。(4) 筹备委员会应根据运动会的组织方案、竞赛规程等拟定运动会的主要工作日程计划和各部门具体的工作计划及分工，确保运动会按计划有条不紊地进行。

《技巧教学——侧手翻》——体操

1. 题目：《技巧教学——侧手翻》

2. 内容：

动作要领：

以向左侧手翻为例，两臂侧平举，上体稍向右倾，左腿侧举，随即向左倒体，左脚落地屈膝、蹬地，右腿向侧上摆，同时左脚蹬地，接着左、右手依次在左前方撑地，经分腿倒立过程，两手顺势依次推离垫子，两脚依次着地（着地点尽可能成一条直线）成开立，并腿直立。



3. 基本要求：

- （1）试讲时间 10 分钟；
- （2）内容清晰、精炼，示范准确、到位；
- （3）教法运用得当，教学重难点突出；
- （4）体现对学生坚持不懈、顽强拼搏、相互协作等优良品质的教育；
- （5）讲解保护与帮助的运用。

【试题解析—教案】

教学目标

1. 知识与技能目标：通过本节课的学习，学生认识到体操保护与帮助的重要性，能建立正确的侧手翻动作概念，准确的完成侧手翻技术。
2. 过程与方法目标：通过观摩、思考、模仿、合作等环节，学生进一步提升运动能力和自我保护能力。
3. 情感态度与价值观目标：通过情境激发学习兴趣，学生形成勇敢、果断、顽强的意志品质，体会体育精神。

教学重难点

重点：掌握蹬地、摆腿、两手依次撑地、两腿依次落地技巧。

难点：直臂、顶肩，经分腿倒立过程。

教学过程

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。
2. 组织教学：四列横队。
3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 小小船儿水中划。方法：学生成两路纵队绕操场慢跑一圈，师生共同喊出小小船儿水中划，学生问几人划，教师随机喊出数字，学生根据数字依次组成小船并模仿划船动作。
2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动等。
3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。
4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

老师：同学们!短视频中热播的袋鼠摇的表演者，大家知道她是谁吗？是 16 岁的奥运冠军管晨晨。大家想不想向她一样拥有优异的平衡能力？今天我们来学习《侧手翻》。

2. 示范

教师进行侧面及正面两种示范。

组织教学：双轨式。

3. 讲解动作要点：

以向左侧手翻为例，两臂侧平举，上体稍向右倾，左腿侧举，随即向左倒体，左脚落地屈膝、蹬地，右腿向侧上摆，同时左脚蹬地，接着左、右手依次在左前方撑地，经分腿倒立过程，两手顺势依次推离垫子，两脚依次着地(着地点尽可能成一条直线)成开立，并腿直立。

保护与帮助的方法：站在练习者背后（跟练习者移动），当学生向上摆腿时，两手交叉扶练习者的腰部，顺势帮助学生做好分腿倒立和翻转动作。

4. 练习

(1) 大分腿倒立练习

方法：学生靠立在墙边，练习者做靠墙的倒立大分腿练习，保护与帮助者站于练习者前面，扶持练习者的腰部。

纠错：屈臂，要求保护与帮助者上拉练习者，体会直臂动作。

组织教学：两人一组，一人练习，一人保护与帮助。

(2) 翻转练习

方法：在大分腿倒立的基础上，向左侧翻转成分腿站立。保护与帮助者跟练习者移动，交叉扶练习者的腰部。

纠错：侧手翻方向不正，组织学生在地面标志线上练习。手、脚落在标志线上。

组织教学：两人一组，一人练习，一人保护与帮助。

(3) 完整练习

方法：学生向左侧进行侧手翻练习，鼓励学生自主尝试向右侧手翻练习。

组织教学：两人一组，一人练习，一人保护与帮助。

纠错：两腿蹬摆无力，侧翻困难，要求学生反复练习蹬摆，加强腰腹肌力量练习。

5. 检验—优生展示

(1) 比赛：平衡大挑战。

游戏方法：在地面上放置 6 根方形木，周边有体操垫保护。分成六个学习小组。每组学生在方形木上进行平衡挑战，一名组员保护与帮助。小组内成功率最高的小组获胜。

(2) 评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“小小船儿水中划”。

师：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。我们一起喊出小小船儿水中划，游戏者问几人划？当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字组成小船并作划船动作，少于或多于组织者所喊数字的均为失败。游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？

生：清楚啦。

师：表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围成一个圆圈，快快快！游戏开始，大家跑起来。

生：小小船儿水中划。几人划？

师：5个人。快快快，54321 停，这边人不够，这边人多啦。好，同学们，游戏结束，大家都表现的非常精彩。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：伸展运动，12345678、22345678，下蹲运动，12345678、22345678，体侧运动，12345678，22345678，体转运动 12345678、22345678，腹背运动 12345678、2234567 停。好，大家放松一下，抖抖腿，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们，老师给大家带来了一张图片，大家仔细看一眼，里面的人是谁？

师：我听见有的同学回答了，是袋鼠摇的表演者，16 岁的东京奥运会体操女子平衡木冠军管辰晨。大家想不想向她一样拥有优异的平衡能力？今天我们来学习基础学习——《侧手翻》。

师：请同学们以学习小组为单位，分成四个小组，进行小组讨论和自主练习，然后说一说如何才能做好侧手翻这个动作呢？但是提醒大家先不要进行自己尝试，以免发生危险。

师：看大家都在很认真的研究，那解决刚才的问题之前，老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，同学们都看清楚了吗？

师：我听有的同学说没有，那老师就给大家边讲解边示范一下：以向左侧手翻为例，两臂侧平举，上体稍向右倾，左腿侧举，随即向左倒体，左脚落地屈膝、蹬地，右腿向侧上摆，同时左脚蹬地，接着左、右手依次在左前方撑地，经分腿倒立过程，两手顺势依次推离垫子，两脚依次着地成开立，着地点尽可能成一条直线，最后并腿直立。

师：为方便大家掌握侧手翻的动作，我们分解成三个环节来练习，先进行大分腿倒立练习，请看老师

大分腿倒立示范。看明白了练习内容，请练习者做靠墙的倒立大分腿练习，保护与帮助者站于练习者前面，扶持练习者的腰部。两人一组，一人练习，一人保护与帮助。到墙边开始练习。

师：这位同学注意不要屈臂，应该直臂顶肩，保护与帮助者可以上拉练习者，让他体会直臂动作。开始练习，注意动作的规范性。替换位置再练习一下。

师：第二个环节是翻转练习。在大分腿倒立的基础上，向左侧翻转成分腿站立。保护与帮助者跟练习者移动，交叉扶练习者的腰部。老师给大家做一个示范，同学们看懂了吗？两人一组，一人练习，一人保护与帮助，交替练习。

师：注意！有同学侧手翻方向不正，同学们可以在地面标志线上练习，要求手、脚落在标志线上。各组尝试一下。

师：第三个环节是完整练习。体委出列，做完整练习。请看老师示范保护与帮助的正确方法。站在练习者背后，跟随练习者移动，当练习者向上摆腿时，两手交叉扶练习者的腰部，顺势帮助练习者做好分腿倒立和翻转动作。两人一组，一人练习，一人保护与帮助，交替练习。

师：这位同学两腿蹬摆无力，侧翻困难，原地练习蹬摆动作，加强腰腹肌力量练习。对，很好，继续，加油。熟练掌握向左侧进行侧手翻练习后，大家可以自主尝试向右侧手翻练习。

师：同学们不仅自己掌握了动作，还相互指导与纠错！我们班是个很温暖的大集体。

师：那我们找几个同学上前示范一下，后排的那个男生、体委、还有你。好，大家说他们的动作展示怎么样啊？

师：老师也感觉他们做的很好，那我们掌声鼓励一下。

师：为了给更多的同学展示的机会，我们进行平衡能力大挑战。在地面上平放有6根平衡木，周边有体操垫保护。分成六个学习小组。每组同学在平衡木上进行侧手翻，不掉落在两旁的体操垫上视为成功。一名组员保护与帮助。小组内成功率最高的小组获胜。好！我们最终，第三小组获得了胜利，大家给三组鼓鼓掌，其余小组不要气馁，我们下节课还会有比赛，我们加油，争取在下节课中赢得胜利。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合。

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分同学都掌握了侧手翻的动作要领，还在课堂中表现出互帮互助、合作学习的精神风貌，希望同学们继续保持。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 举例说明你对技巧运动的认识。

【参考答案】

技巧也叫“垫上运动”，是小学生十分喜爱的运动项目，它对促进少年儿童生理、心理的健康发展，具有重要的意义。通过技巧学练可以增强肌肉力量以及关节、韧带的柔韧性；发展身体的协调性和灵敏性，提高平衡能力。

比如：前滚翻、后滚翻及滚翻组合动作、脚蹬墙手倒立、侧手翻等。教学内容的技术因素增多，更强调动作的连贯性和节奏感及美感；教学内容的针对性更强，关注到男、女生在生理、心理方面的差别，应当注意安排相应的学习内容，更能激发学生的学习兴趣；教学内容的设计更利于合作学习方式的运用，双人组合、多人组合等，有助于培养学生相互协助的意识和能力；教学内容与生活更贴近，教师在教学中可以创设形式多样的教学情境，把所学技巧内容灵活的运用于现实生活和体育锻炼中，体现教材的实用价值。

2. 请说一说对本节课学生情况的预设。

【参考答案】

本节课预计的教学对象是五年级学生，预计班级学生四十个人。

五年级的学生在认知能力和体育意识方面对体育实践课有一定的了解。他们逐渐发展了自己感兴趣的运动项目和运动形式。同时应该注意到五年级的学生的自我控制能力还比较薄弱，不能很好的把握体育课和课外体育活动这个“度”，其体育技能也稳定。所以，要进一步培养学生的自我控制能力。

五年级孩子从心理上进入了一个新的阶段，独立性、叛逆性开始出现，所以作为体育教师要寓教于乐，注意学法和心理健康的引导。五年级的学生能够在学习体育知识的同时接受德育教育，在学习过程中培养了他们的集体主义观念。但是对挫折的接受能力还存在不足，在体育教学中我会引起注意。

如果我有幸成为一名体育教师，我会树立健康第一的意识，做好课程授课和安全教育，提高处理突发事件的应急能力，保证教学顺利进行。

3. 请你说一说太极拳运动的特点。

【参考答案】

（1）体松：太极拳所说的松，有时称柔，体松就是在练习过程中，既要保持姿势正确，又要保持全身肌肉、关节、韧带和内脏都处于自然、舒展和尽可能放松的状态。心静：太极拳所说的静是宁静、镇静、冷静，是在快速、紧张状态下的从容不迫。心静是从准备状态到整个练习过程排除杂念，保持宁静状态。

（2）运动缓慢轻柔是太极拳区别于其他武术形式的重要标志，是太极拳最为主要的一个运动特点；其架势比较平衡舒展。（3）太极拳运动本身就是人体大脑支配下的意和气的运动，在呼吸与动作合拍的情况下，意识的引导起到了主要作用。正确运用呼吸方法，使呼吸与动作、意识三者紧密结合形成内外合一。

《排头追排尾》一体育游戏

1. 题目：《排头追排尾》

2. 内容：

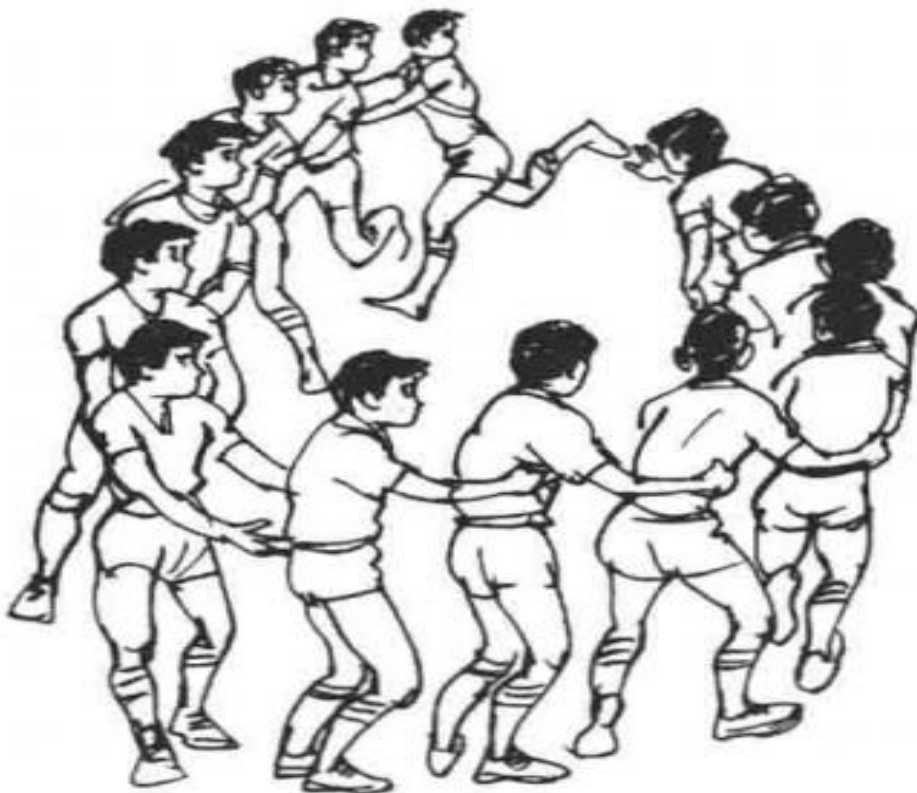
游戏目的：提高学生的灵活性和奔跑能力。

场地器材：平坦场地一个。

游戏方法：学生用双手抱住前面一人的腰部排成单行。游戏开始后，排头努力去抓排尾的人，前半部学生努力帮助排头尽可能抓住排尾，后半部的学生努力帮助排尾不让被排头捉到。

游戏规则：

- (1) 队伍不能被拉断，拉断后抓住无效。
- (2) 排头触到排尾时，即换人做排头和排尾，重新开始游戏。



3. 基本要求：

- (1) 试讲需在 10 分钟之内完成；
- (2) 讲解清晰、示范到位；
- (3) 教学过程中创编新游戏；
- (4) 培养学生合作能力、规则意识、安全意识以及跑的能力。

【试题解析—教案】

教学目标

1. 知识与技能目标：在生动有趣的游戏中，学生熟悉排头追排尾的游戏规则，掌握游戏的组织方法。
2. 过程与方法目标：通过自主探究与合作交流，学生发展合作能力和跑的综合能力。
3. 情感态度与价值观目标：通过创设情境，学生树立规则意识和安全意识，体验体育的快乐。

教学重难点

重点：学生发展各种跑的能力。

难点：遵守游戏规则。

教学过程

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 小小船儿水中划。方法：学生成两路纵队绕操场慢跑一圈，师生共同喊出小小船儿水中划，学生问几人划，教师随机喊出数字，学生根据数字依次组成小船并模仿划船动作。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动等。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

老师：同学们!这组图片展示的是“贪吃蛇”的小游戏，最终的结局是什么？蛇头吃到蛇尾而失败了？怎样才能避免这样的失败呢？我们进行模仿游戏来找到结果吧！一起来玩《排头追排尾》的游戏。

2. 讲解游戏规则：

游戏方法：学生用双手抱住前面一人的腰部排成单行。游戏开始后，排头努力去抓排尾的人，前半部学生努力帮助排头尽可能抓住排尾，后半部的学生努力帮助排尾不让被排头捉到。

3. 示范：

教师邀请学生配合，组织游戏示范，帮助学生理解游戏规则。

规则：（1）队伍不能被拉断，拉断后抓住无效。（2）排头触到排尾时，即换人做排头和排尾，重新开始游戏。

组织形式：邀请同学出列组成一排；其余同学分列四周成观察队形。

4. 练习

（1）小组内体验游戏

方法：小组内组成一排，排头追排尾，追到后排头站在排尾身后形成新排尾，第二名同学递补为排头，继续游戏。

纠错：排头单独行动，重申游戏规则。

组织教学：学习小组为单位，教师巡回纠正犯规行为

（2）分享游戏体验，评价游戏结果

方法：每组分享游戏体验，总结排头追人、排尾躲避和集体协作的技巧。

纠错：暴力拉拽，强调游戏安全。

组织教学：成体操队形汇报

（3）追人对抗赛

方法：A 组的排头追 B 组的排尾，B 组的排头追 A 组的排尾。率先拍到对方排尾为胜。C、D 小组同样规则进行游戏。

组织教学：四组两两进行对抗。

5. 检验—优生展示

（1）比赛：“贪吃蛇”小游戏。

比赛方法：在四块篮球半场内，一名学生为排头，自由追逐半场内的独自行动的同学，被捉到的自动补充到排头身后，本半场内追完后可追其他半场的同学或追对方的排尾，3 分钟内队伍最长的小组获胜。

（2）评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“小小船儿水中划”。

师：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。我们一起喊出小小船儿水中划，游戏者问几人划？当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等组成小船并作划船动作，少于或多于组织者所喊数字的均为失败。游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：听清楚啦，很好。下面老师介绍一下游戏规则：1. 抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；2. 人数由教师决定。大家听清楚了吗？

生：清楚啦。

师：表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围成一个圆圈，快快快！游戏开始，大家跑起来。

生：小小船儿水中划。几人划？

师：5个人。快快快，54321 停，这边人不够，这边人多啦，大家恢复成圆圈，继续.....。好，同学们，游戏结束，大家都表现的非常精彩。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：伸展运动，12345678、22345678，下蹲运动，12345678、22345678，体侧运动，12345678，22345678，体转运动 12345678、22345678，腹背运动 12345678、2234567 停。好，大家放松一下，抖抖腿，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们！请同学们看这组图片展示的是“贪吃蛇”的小游戏，最终的结局是什么？

生：蛇头吃到蛇尾而失败了。

师：你的观察力很敏锐，那怎样才能避免这样的失败呢？

生：迅速移动，蛇头灵活。

师：是不是刚才这位同学所说的呢，我们就带着这样的疑问进行模仿游戏来找到结果吧！一起玩《排头追排尾》的游戏。

师：请同学们以老师为圆心，围成一个圆。前两排同学蹲下，后两排同学插空观察。仔细听老师讲解的游戏规则。

师：游戏方法是同学们用双手抱住前面一人的腰部排成单行。游戏开始后，排头努力去抓排尾的人，前半部同学努力帮助排头尽可能抓住排尾，后半部的同学努力帮助排尾不让被排头捉到。注意游戏规则是：（1）队伍不能被拉断，拉断后抓住无效。（2）排头触到排尾时，即换人做排头和排尾，重新开始游戏。看大家非常期待，我们先找几位同学配合老师，来做游戏展示，大家熟悉游戏方法和规则好吗？仔细观察。

生：我来；我可以……。

师：请出列，老师做排头，其余同学用双手抱住前面一人的腰部排成单行。老师来追排尾了！

生：加油！加油！

师：经过我们的展示大家已经了解了游戏方法。请同学们以排为单位，来进行组内游戏。

师：这个小组请注意，排头不能脱离队伍单独行动，游戏中队伍不能被拉断，拉断后抓住无效。

师：停！经过组内的游戏，大家有什么经验要给大家分享吗？

生：行动要一致！全靠排头带！排尾要灵活，用力拉拽。

师：注意用力拉拽不可以！老师要强调的是游戏安全。

师：行动要一致！全靠排头带！排尾要灵活这些有益的经验希望同学们可以运用到追人对抗赛中去。我们分成四组，A组的排头追B组的排尾，B组的排头追A组的排尾。率先拍到对方排尾为胜。C、D小组同样规则进行游戏。开始吧！

师：恭喜A、D两组获胜！同学们想一想还可以怎么玩这个游戏呢？

生：在四块篮球场半场内，一名学生为排头，自由追逐半场内的独自行动的同学，被捉到的自动补充到排头身后，本半场内追完后可追其他半场的同学或追对方的排尾，3分钟内队伍最长的小组获胜。

师：你们小组的想法很独特，游戏叫什么名字呢？

生：“贪吃蛇”小游戏。

师：那我们来组织这个小游戏吧！四个小组到各自的游戏区，时间3分钟，游戏开始。

师：我们最终B组获得了胜利，大家给B组鼓鼓掌，其余小组不要气馁，我们下节课还会有比赛，我们加油，争取在下节课中赢得胜利。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合。

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分同学都掌握了排头追排尾的游戏，还有少部分同学掌握的不够透彻，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再巩固一下。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 你感觉体育游戏的教学特点是什么？

【参考答案】

(1) 体育游戏教学中学生具有主动积极性，是体育游戏成为一种有效的体育手段的重要原因。由于学生具有主动积极性，教师可以在教学中将精力多花在教学的其他环节上，从而提高教学质量。(2) 体育游戏教学任务的多样性。体育教学有三项任务，一是增强体质；二是掌握体育知识、技术、技能；三是进行思想品德教育。体育游戏的教学除了上述任务外，还要完成每次课要有具体任务。因此，在体育游戏的教学过程中，教师必须分清各项教学任务的主次，做到统筹兼顾。(3) 体力活动和智力活动相结合。(4) 讲解与组织工作较难。讲解难主要是由于在做游戏时，学生很兴奋，声音嘈杂，讲解时学生难以听清；另外，游戏多以比赛的形式出现，讲解必须一次讲清楚，不能在比赛中途停下来补充；游戏的做法经常变化，有时游戏的路线也较为复杂，相对来讲，比较难以讲清。组织工作难是由于游戏的队形多变且难以调动，此外是学生在做游戏时很兴奋，容易激动，好胜心又强，容易发生意外。因此，教师在游戏教学中，必须讲解清楚，在备课时筹划好组织教学措施，以应付教学过程中出现的问题。

2. 班内存在体育学困生，你会如何教学？

【参考答案】

体育教学中，会遇到各种各样的学生情况。我将会根据体育学困生的成因进行分层教学，大体分为生理型体育学困生、智力型体育学困生、非智力型体育学困生。形成体育学困生的心理因素有(1) 缺乏正确的学习动机；(2) 意志品质薄弱；(3) 过分关注同伴对自己的评价；(4) 自信心不足。如果有幸成为一名教师，我在组织体育教学时的注意事项有(1) 提高体育学困生对学习体育重要性的认识；(2) 增强体育学困生学习体育的自信心；(3) 加强学生意志品质的培养；(4) 采用不同的教学手段和方法；(5) 重视发挥好班级体育骨干的作用。

我愿意到各类学校从事学校体育的教学工作，以及教育教学的管理工作。做一个心中有爱，眼里有学生的合格教师。

3. 你能胜任班主任工作吗？

【参考答案】

班主任是学生健康成长的守护者；班主任是班级工作的领导者；班主任是学校教育计划的贯彻者；班主任是个任课教师的协调者；班主任是学校、家庭和社会的沟通者。

班主任工作内容有：第一，了解和研究学生。第二，组织和培养班集体：制定共同的奋斗目标、选拔和培养学生干部、建立严明的班级纪律、形成正确的集体舆论和良好的班风、组织形式多样的教育活动。第三，协调校内外各种教育力量：充分发挥本班任课老师的作用、协助和指导班级团队活动、争取和运用家庭和社会教育力量。

我进入到教师队伍后，会积极争取班主任工作，就像教育部在接受采访时说到的：“体育教师、音乐老师、美术老师、科技老师都可以做班主任。让体育老师当班主任不再是一个问题，而将来希望它能够成为一个时髦。如果这样的话我们体育、美育改革的文件可能就真正有了落地落实的基础”。

《足球脚背正面踢球》一足球

1. 题目：《足球脚背正面踢球》

2. 内容：



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计足球脚背正面踢球的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 重、难点突出，体现分组练习。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生初步掌握足球脚背正面踢球的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。

3. 过程与方法目标：通过学习脚背正面踢球，发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。

3. 情感态度与价值观目标：培养学生对足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

教学重点：摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球。

教学难点：小腿加速，踢球后身体随球移动。

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 宣布本节课的内容及要求；
4. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败。

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围城一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

三、基本部分

1. 挂图展示C罗踢球的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能把球踢的更远。

3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难

练习1：无球模仿脚背正面踢球的动作；

练习2：两人一组进行踢固定球的练习（一人用脚踩住球，一人用脚背正面踢球）；

练习3：两人一组，间隔5米，一人用脚背正面踢球，一人进行用脚底接地滚球练习，逐步加大踢球的力量；

练习4：两人一组，间隔10米进行踢球练习。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

5. 游戏巩固

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“脚背正面射门”的游戏，在设置的四个小球门后，

设置 15 米的罚球点，每组的第一名学生首先进行射门，后面的同学依次跟上，每人两次机会，成功次数多的小组胜出。通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，进行放松）；
2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）；
3. 整理场地，收拾器材；
4. 宣布下课，师生再见。



【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“喊数抱团”。

师：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败。游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：听清楚啦，很好。下面老师介绍一下游戏规则：1. 抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；2. 人数由教师决定。大家听清楚了吗？

生：清楚啦。

师：表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围成一个圆圈，快快快！游戏开始，大家跑起来。

师：5个人。快快快，54321 停，这边人不够，这边人多啦。好，同学们，游戏结束，大家都表现的非常精彩。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678，22345678，正压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们，老师给大家带来了一张图片，大家仔细看一眼，里面的人是谁？

师：我听见有的同学回答了，是C罗，那老师还想问一下，C罗有着精湛的球技是不是离不开他平常的训练，才能在球场发挥的如此优秀，那同学们看他在这张图片中做得是什么动作？

生：足球脚背正面踢球。

师：你们都说的是足球脚背正面踢球啊，是的，足球脚背正面踢球在我们足球中是主要的也是经常在赛场中用到的技术动作，那我们这节课就学习足球脚背正面踢球的动作要领。

师：首先老师将学生分为若干组，我们进行小组讨论和自主练习，然后说一说如何才能把球踢的更远？

师：看大家都在很认真的研究，那解决刚才的问题之前，我们先学习这个技术动作。

师：老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，同学们都看清楚了吗？

生：没有。

师：我听所有的同学说没有，那老师呢就给大家边讲解边示范一下，首先，正面直线助跑，支撑脚踏在球侧 10-15 厘米处，膝关节微屈，脚尖正对出球方向。踢球脚以髋为轴，大腿带动小腿，由后向前摆动，脚面绷直，小腿用力弹出，用脚背正面击球的后中部将球踢出。

师：老师再给大家做一遍完整示范动作，同学们仔细看好。好，我们以中间同学为基准成体操队形距离散开。来进行练习。

师：下面我们先来进行无球模仿脚背正面踢球的动作，足球脚背正面踢球技术的重点是我们要注意踢球过程中的推波球。大家迅速调整前后左右间隔距离，开始练习，注意动作的规范性。

师：接下来两人一组进行踢固定球的练习，体委出列帮老师拿一个球，站在老师的对面就行用脚把球踩住，大家看一下老师，老师给大家做一个示范，同学们看懂了吗？

生：看懂了。

师：好，体委归队，下面一三排的同学去球车里拿球，回来找和你对应二四排的同学，两人一组，一人踩球一人踢固定球，一人 5 次总共两组，每人做够了换对方，现在开始，这位同学你要用你的脚背正面踢球，不要用脚踝容易受伤，对，很好，这样踢是正确的，继续，加油。

师：还是刚才两人一组，间隔 5 米，一人用脚背正面踢球，一人进行用脚底接地滚球练习，逐步加大踢球的力量。一定要记住动作要领，我们要直线助跑的，下面同学快速调整队形，开始练习，大家一定要注意，支撑脚站位。

师：同样的办法，我们两人一组，间隔 10 米进行踢球练习。好，时间到。

师：那我们找几个同学上前示范一下，后排的那个男生、体委、还有你。好，大家说他们踢的怎么样啊？

生：很好。

师：老师也感觉他们做的很好，那我们掌声鼓励一下。

师：老师看大家都掌握的差不多，那我们进行一个比赛吧，将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“脚背正面射门”的游戏，在设置的四个小球门后，设置 15 米的罚球点，每组的第一名学生先进行射门，后面的同学依次跟上，每人两次机会，成功次数多的小组胜出。

师：大家在老师放置的标志物上进行射门，第一小组开始，大家都给加加油，第二三四组，好我们最终，第三小组获得了胜利，大家给三组鼓鼓掌，其余小组不要气馁，我们下节课还会有比赛，我们加油，争取在下节课中赢得胜利。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合，

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分同学都掌握了足球脚内侧踢球的动作要领，还有少部分同学掌握的不够透彻，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再巩固一下。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 体育教师讲解示范过程中，动作没有做标准，被学生指出来怎么办？

【参考答案】

体育包含足、篮、排、武术、健美操等多种项目。体育教师虽然能够一专多能，但在实际教学中也难免出错。示范动作没有做好，可能是自身技能掌握不够到位，或是疏忽等原因。对于学生的指正，我应该保持冷静理性的面对。本着不影响正常教学的原则进行处理。

首先如果是因为自身没有掌握好动作结构而示范动作没有错误，我会向学生道歉，并夸奖学生观察仔细，学习认真。同时我会组织一个游戏或者和教学技能相近的活动，转移学生的注意力，活动学生的身体，使教学正常进行。如果是其他原因，我会夸奖学生观察仔细，并重新把动作做好，两次示范形成正误对比示范，以加深学生对动作的理解。

最后，针对此事，我要进行深刻反省，分析出现该现象的原因，不断学习，增加授课经验提高教学技能。避免同样的事情再次发生。

2. 请你说一说小学阶段足球内容的教材价值。

小学阶段足球的教材内容，融合了球类活动的趣味性、游戏性、竞争性和集体性等特点。通过足球教学有利于学生逐步了解和掌握一些足球基础知识、基本技术和技能，发展速度、灵敏、力量等身体素质，促进身体机能的健康发展，激发小学生对小足球进行体育锻炼的兴趣。培养小学生的顽强机敏、果敢等心理品质及团结协作精神和良好的体育道德意识，提高抗挫折能力和调节情绪能力。

3. 请你说一说脚背正面踢球的易犯错误和纠正方法，不少于两点。

易犯错误

- (1) 支撑点不到位，踢球方向不准；
- (2) 踢球瞬间，摆动腿的触球部位不正确。

纠正方法

- (1) 原地、走动或跑几步的支撑放脚练习，强调支撑脚与球平行踏地、脚尖朝前。
- (2) 反复练习踢固定球，体会触球的正确部位；加强以大腿带动小腿用正脚背踢球的动作学练。

《武术歇步》—武术

1. 题目：《武术歇步》

2. 内容：

动作要领：

两腿交叉靠拢全蹲，右（左）脚全脚着地，脚尖外展；左（右）脚前脚掌着地，膝部贴近右（左）脚跟处。两手抱拳于腰间，拳心向上。眼向左前方平视。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。



3. 基本要求：

- （1）试讲时间约 10 分钟；
- （2）设计武术歇步的教学过程；
- （3）讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- （4）重、难点突出，体现分组练习。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生初步歇步的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。
3. 过程与方法目标：通过学习歇步，发展灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生对武术运动的兴趣，培养勇敢顽强、互敬友爱等优秀的品质。

教学重点：

挺胸、塌腰、两腿靠拢并贴紧。

教学难点：

动作连贯，上下肢协调。

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 宣布本节课的内容及要求；
4. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的人员均为失败。

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围城一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

四、基本部分

1. 挂图展示吴京武术歇步的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能做好歇步。

3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

练习 1：学生听教师口令指挥进行集体练习 1—2 遍。

练习 2：学生分组进行练习并进行个别指导。

练习 3：学生在练习过程中教师要强调动作要领，纠正错误。

练习 4：学生在进行集体练习 4—5 遍。

练习 5：学生分组继续体会歇步动作。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找学生展示。

5. “歇步接力”比赛

（1）教师讲解游戏方法、规则和要求；

(2) 学生分 5 小组；

(3) 每组学生纵行站立，每组排头学生站在标志线采用站立式起跑跑到标志杆绕一圈，再跑回来与第二位同学击掌的同时歇步姿势，依此类推，哪组用时最短就获得胜利；

(4) 教师组织实施游戏，并让裁判学生进行统分。

(5) 游戏完毕教师组织实施奖惩。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）；

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）；

3. 整理场地，收拾器材；

4. 宣布下课，师生再见。



【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“喊数抱团”。

师：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的均为失败。游戏方法介绍完了，大家听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：听清楚啦，很好。下面老师介绍一下游戏规则：1. 抱在一起的人数大于3人或小于3人可淘汰；2. 人数由教师决定。大家听清楚了吗？

生：清楚啦。

师：表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围成一个圆圈，快快快！游戏开始，大家跑起来。

师：5个人。快快快，54321 停，这边人不够，这边人多啦。好，同学们，游戏结束，大家都表现的非常精彩。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678，22345678，正压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：上课之前请同学们来看一段视频，大家仔细看一眼，里面的人是谁？

师：我听见有的同学回答了，是吴京，那老师还想问一下，吴京刚刚表演的是什么动作技术呢。

师：看来同学们之前已经有预习了，是武术的基本动作——歇步。那我们这节课就学习武术的基本技术——歇步。

师：首先老师将学生分为若干组，我们进行小组讨论和自主练习，然后说一说如何才能做好歇步？

师：大家都讨论的非常认真且大家都开始自主的做动作，真棒。

师：接下来请看老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，并且想一想老师和大家自己做的动作有什么区别？同学们都看清楚了吗？

师：我听有的同学说没有，那老师就给大家边讲解边示范一下，首先，两腿交叉靠拢全蹲，右（左）脚全脚着地，脚尖外展；左（右）脚前脚掌着地，膝部贴近右（左）脚跟处。两手抱拳于腰间，拳心向上。

眼向左前方平视。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

师：我听到大家都看清楚了，现在我们以中间同学为基准成体操队形散开。来进行练习。

师：当听到口令为“1”的时候，大家两脚开步站立，拳抱腰间，抬头挺胸，目视前方。

口令为“2”的时候，大家右脚向左脚后侧迈步，上体向左微转。口令为“3”的时候，全身下蹲，身体左转成歇步。

师：现在我们开始练习左歇步。“1”，要注意抬头挺胸；“2”要注意在右脚向左脚后侧迈步的同时，上体向左微转；“3”，注意全身下蹲，右脚全脚掌着地，左脚脚前掌着地。练习的非常好，再来一次右歇步，真的太棒了。

师：通过刚刚的练习，大部分同学都已经初步掌握了歇步，但是还不够细致，略有错误，接下来我们分小组在在仔细探讨，可以哪些地方进行改进，有疑问的可以举手示意。现在开始讨论。

师：这小组，你看刚刚老师强调过了，左歇步是左脚在前，不是右脚，你在示范一次。非常啊好，继续努力。你们这小组举手了，有什么疑问吗？

师：你们说在左歇步的时候重心不稳，容易摔倒。没关系，你们可以相互帮助，一个同学做动作，一个同学帮助。就像老师这样做。你来帮助一次，做的有模有样。

师：通过刚刚大家的学习，大家基本掌握了歇步，现在我们请一位同学上来展示，请体育委员，大家说他做的怎么样？

生：动作轻盈，颇有一番江湖豪气。

师：老师也是这么觉得的，现在就请体育委员带领着大家一起再来练习4—5遍。

师：集合，老师看大家都掌握了今天的内容，老师决定继续奖励你们一个游戏，这个游戏的名字叫“歇步接力”，将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，每组学生纵行站立，每组排头学生站在标志线采用站立式起跑跑到标志杆绕一圈，再跑回来与第二位同学击掌的同时歇步姿势，依此类推，哪组用时最短就获得胜利。听清楚规则了吗？

生：清楚了。

师：现在请各小组到指定的位置，准备，开始，第一小组，加油，第二三四组正在直追，最终，第四小组获得了胜利，大家给四组鼓掌，其余小组不要气馁，我们下节课还会有比赛，加油，争取在下节课中赢得胜利。

四、结束部分

师：随着大家身心的疲惫，接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成体操队形集合，

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分同学都掌握了歇步的动作要领，还有少部分需要勤加练习，才会表现的更好，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再见。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 考生，请你简单说一说脚内侧/脚背正面踢球的动作方法！

【参考答案】

动作方法：

（1）脚内侧踢球动作方法：直线助跑，支撑脚踏在球侧 15 厘米处，踢球腿在摆动中膝关节外展，脚掌绷紧与地面平行，用脚内侧击球的后中部，采用推送或敲击的方法将球踢出。

（2）脚背正面踢球动作方法：正面直线助跑，支撑脚踏在球侧 10-15 厘米处，向前摆动，脚面绷直，小腿用力弹出，用脚背正面击球的后中部将球踢出。

2. 体育教师讲解示范过程中，动作没有做标准，被学生指出来怎么办？

【参考答案】

体育包含足、篮、排、武术、健美操等多种项目。体育教师虽然能够一专多能，但在实际教学中也难免出错。示范动作没有做好，可能是自身技能掌握不够到位，或是疏忽等原因。对于学生的指正，我应该保持冷静理性的面对。本着不影响正常教学的原则进行处理。

首先如果是因为自身没有掌握好动作结构而示范动作没有错误，我会向学生道歉，并夸奖学生观察仔细，学习认真。同时我会组织一个游戏或者和教学技能相近的活动，转移学生的注意力，活动学生的身体，使教学正常进行。如果是其他原因，我会夸奖学生观察仔细，并重新把动作做好，两次示范形成正误对比示范，以加深学生对动作的理解。

最后，针对此事，我要进行深刻反省，分析出现该现象的原因，不断学习，增加授课经验提高教学技能。避免同样的事情再次发生。

3. 请你说一说歇步的要点、注意事项、易犯错误和纠正方法。

（1）要点：抬头挺胸，两脚靠拢贴紧。

（2）注意事项：往后迈步时距离不能太大，要适中，臀部充分坐在后脚的脚跟部或者整个小腿部位。

（3）易犯错误和纠正方法

易犯错误：往后插脚的角度不合适，造成两腿盘不紧。

纠正方法：调整和体会插脚的角度、步幅的幅度，前脚尖充分外展，两腿夹紧。

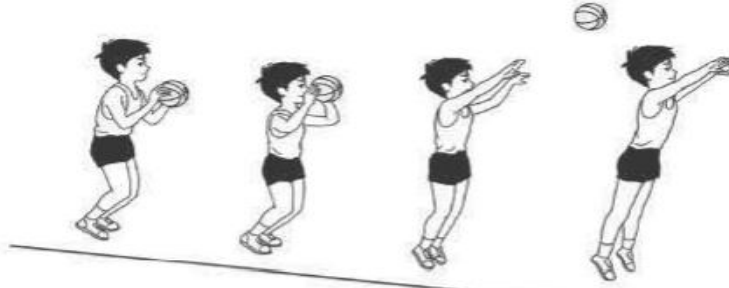
《原地双手胸前投篮》—篮球

1. 题目：《原地双手胸前投篮》

2. 内容：

动作要领：

双手持球于胸前，两脚前后开立，两膝微曲，右脚跟提起，重心稍前移；投篮时，两眼瞄准篮圈，两臂随着腿的蹬伸用力及身体的伸展，由胸前向前上方伸出，大拇指稍用力，手掌稍向外翻，两手均匀用力，全身动作协调一致，将球投出。



3. 基本要求：

- (1) 10 分钟内完成教学；
- (2) 调动课堂气氛；
- (3) 有讲解示范，技术动作要领要讲解详细。

【试题解析—教案】

教学目标：

知识与技能目标：学生初步掌握原地双手胸前投篮的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。

过程与方法目标：通过学双手胸前投篮，发展速度、力量、灵敏、协调等身体素质和球体的感知能力。

情感态度与价值观目标：培养学生友好相处，团结友爱、遵守规则，初步具有勇于克服困难的优秀品质。

教学重点：

投篮时两手均匀用力，两臂充分伸展。

教学难点：

下肢协调用力。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

二、准备部分

1. 慢跑
2. 徒手操

活动各关节，保障教学的安全性。

三、基本部分

1. 导入

提问的方式进行导入，引出本次课的内容。

2. 教师讲解示范

教师示范讲解动作要领，让同学建立动作表象，其次在进行边讲解边示范动作，讲述双手胸前投篮的动作要领，使学生加固动作印象。

3. 学生练习阶段

遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

练习 1：原地模仿练习，让学生体会动作要领；

练习 2：两人一组近距离有球练习；

练习 3：分成四组投篮练习。

4. 比赛巩固阶段

- (1) 进行小组赛，讲解规则。
- (2) 进行比赛，注重氛围。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，教师带领学生一起放松身心。）；

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升

华。）；

3. 整理场地，收拾器材（回收器材，让学生养成热爱公共设施的好习惯。）；

4. 宣布下课，师生再见。



【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在学习内容之前我们先做一下准备活动，我们先慢跑两圈，大家注意跑时的前后距离。

师：接下来大家做徒手操活动，全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成广播体操队形散开。

师：头部运动，12345678、22345678，肩关节运动，12345678、22345678，髋关节运动，12345678、22345678，膝关节运动，12345678、22345678，踝腕关节 12345678、22345678，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：在学习新的内容之前呢，老师给大家带来了一张图片，同学们请观看一下，老师手里这张图片当中的人物是谁呢？

生：保罗。

师：我听见有同学说是保罗，回答的非常好，就是保罗，那你们知不知道他是什么运动员吗？

生：篮球运动员。

师：我听见好多同学说是篮球运动员，回答的很对。那这节课呢，我们就要学习跟篮球有关的技术动作双手胸前投篮。

师：首先老师给大家做一个完整的示范动作，同学们请认真观看。

师：好，接下来老师进行边讲解边示范，我们要正对篮筐站立，瞄准篮圈，两脚蹬地，上体要伸展，两臂伸直、出球时手腕外翻。通过老师刚才的讲解，老师再给大家做一个完整的示范动作，同学们仔细观看，这回大家都知道双手胸前怎么投篮了吧，好，以中间同学为基准成体操队形散开。

师：首先是原地模仿练习，将动作分为两个口令，当老师喊一时，正对篮筐站立，瞄准篮圈，两脚蹬地，当老师喊二时，上体要伸展，两臂伸直、手腕外翻出球。总共练习 8 次。大家听明白了吗？

生：明白了。

师：好，那准备开始，一，二。好不错，再来，一，二。第一个练习完成了，大家练习的都很棒。

师：两人一组近距离有球练习，两人相隔五米面对面站立相互投球，将球投至给对方。一人练习 15 次。下面开始，很好这位同学，我们把胳膊再伸直一些，对的，很好。

师：最后，分成四组投篮练习，练习时注意全身上下肢的协调配合。一定注意安全。

师：老师看大家表现的都非常好，那我们就结合这节课所学的内容进行一个小小的游戏吧，游戏的名称叫做“投篮大赛”大家分成四组，哪组利用双手胸前投篮投技术动作进的多哪组就获胜。

师：好现在开始，加油，注意动作要规范，很好，最终我们第一小组获胜了，大家给第一小组同学鼓掌，没有获胜的小组没有关系，下节课我们还会行进游戏的，我们再加加油。

四、结束部分

师：今天大家表现都很好，集合！同学们一起和老师做一下放松练习。左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊，勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，你才不会老。调整一下呼吸，好，停！

师：这节课同学们表现的都不错，老师从大家的眼神里都能体会的到大家的收获。那谁能总结一下我们这节课学到了什么？排头高个子的男生，你说一下。

生：我们学习了双手胸前投篮的动作要领。

师：没错，我们学习了篮球双手胸前投篮的动作要领。希望同学们能在课后及时复习。

师：我们今天的体育课到此结束。一三小组的同学回收器材，其他同学下课！



【试题解析—答辩】

1. 讲解一下篮球的持球动作的动作方法以及要点？其中的重难点是什么？

【参考答案】

关于持球，我认为这是篮球所有技术最基本的，是篮球活动中控制球的基本方法。我们要持好球，不主动失误或是被别人抢球，这就需要我们注意用身体护球。

持球技术的动作方法为两腿稍开立，双膝微屈，上身含胸，持球时双肘外张护球；双手拇指置于球的后侧部位，四指分开置于球侧，掌心不要触球；持球时不要低头看球，应抬头注意场上的情况。该动作的动作要点为保持正确的持球方法，眼睛要平视。

其中，我认为持球动作的重点是持球时手触球的部位和双肘外张护球；难点是抬头注意观察场上情况。

2. 说一说教学顺序与练习步骤？

【参考答案】

篮球双手胸前传接球的教学顺序应该为基本姿势一起动→跑（侧身跑、变向跑）→滑步。

而练习步骤应该先让学生在原地练习，让学生体会动作难点和控制身体重心。然后用慢速进行完整技术动作练习，再用快速练习各种脚步变化。同时在这一过程中，我会尽可能多地运用一些视觉信号，扩大学生视野，培养学生观察场上情况变化的习惯和能力。

3. 已经上课了，但是还有大部分女学生没有来操场上课，而是在班里上自习，作为体育教师你怎么办？

【参考答案】

对于这个情况，可能是女生不喜欢体育教学的内容，或者是其他原因，本着不影响正常教学的原则。我会冷静处理。

我相信每个学生都希望自己拥有健康，所以在我的班级中不存在“不喜欢上体育课的学生”。首先我会分析学生不下来上体育课的原因，如果是其他科目的作业比较多，而占用了体育课的教学时间。我会及时与其他教师进行沟通，并强调体育的功能，和重要性。如果是学生自身对体育不感兴趣，我会及时地改变自己的教学方法，多采用学生熟悉和喜欢的形式教学，激起学生的兴趣。在课后我会与体育委员和学生进行沟通，根据学生情况和体育与健康标准及时调整教学计划。

其次，男生女生进行分组教学。善于发现她们的闪光点，并对其进行积极的鼓励；设置难度适宜的任务，让她们顺利完成，使其体验到成就感，增强学习的信心。然后，加强对她们的关心和关注。平常多加强与他们的沟通交流，及时了解他们的心理动态，

最后，我会进行深刻反思。如果是不喜欢体育教师，我会努力学习，不断提高自身素质，如果是其他原因我会灵活调整体育课的内容和上课时间段。我相信通过我的努力，学生一定会热爱体育课，在玩中学学中玩，感受集体温暖。

《足球脚背正面接球》——足球

1. 题目：《足球脚背正面接球》

2. 内容：

动作要领：

判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使球落在体前需要的位置上。



3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮；
- (3) 要有 2 种以上练习方法。



【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生初步掌握足球脚背正面接球的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。。

3. 过程与方法目标：通过学习脚背正面接球，发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。

3. 情感态度与价值观目标：培养学生对足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

教学重点：

身体正对来球，脚背正面触球。

教学难点：

判断来球路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果。

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 宣布本节课的内容及要求；
4. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 进行“捕鱼达人”游戏

游戏方法：在 30×30 米的场地内，两名同学手牵手作为渔网，其他同学作为小鱼，渔网去捕捉小鱼，被渔网捕住的鱼和跑出规定区域的鱼自动成为渔网。直到最后一名小鱼被捕住，或者规定时间内还有小鱼没被捕住，那他们就获得自由，游戏结束。游戏规则：①作为渔网去捕小鱼的同学，过程中不可以将手分开；②作为小鱼的同学不可以跑出规定区域。

2. 关节、韧带拉伸练习（如扩胸运动、头部运动、膝关节运动、踝腕关节运动等）。

三、基本部分

1. 挂图展示：展示梅西，并提出问题：你们知道这是谁吗？足球运动中最基本的接球技术有哪些？

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整示范以及分解讲解，使学生了解完整动作过程，初步建立动作表象。

3. 学生练习巩固阶段

（1）原地无球模仿练习（成体操队形散开，做原地无球模仿练习。易犯错误：踝关节不固定。纠正方法：教师语言提示脚背绷直）。

（2）自抛自接练习（八人一组。易犯错误：接球时，接不到球。纠正方法：提示接球时要注意观察来球的方向、力量，判断好落点，选好接球站位，做好接球准备）。

（3）一人抛球一人练习接球（两人一组，一人抛球，一人练习脚背正面接球。易犯错误：接球时脚背将球击出。纠正方法：徒手或持球做撤引模仿动作）。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

4. “课课练”练习

练习后，带领学生进行“课课练”练习，包括：（1）上肢练习：推小车；（2）下肢练习：深蹲跳起；（3）全身练习：波比跳练习。

设计意图：通过“课课练”，进一步提高本节课的运动负荷，达到“健康第一”的指导思想。

四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。



【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“捕鱼达人”。

师：游戏方法：在 30×30 米的场地内，两名同学手牵手作为渔网，其他同学作为小鱼，渔网去捕捉小鱼，被渔网捕住的鱼和跑出规定区域的鱼自动成为渔网。直到最后一名小鱼被捕住，或者规定时间内还有小鱼没被捕住，那他们就获得自由，游戏结束。

生：听清楚了。

师：听清楚了，很好。下面老师介绍一下游戏规则：1. 作为鱼网去捕小鱼的同学，过程中不可以将手分开；2. 作为小鱼的同学不可以跑出规定区域。大家听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：表扬大家，现在我们选出两名同学做鱼网，好，游戏开始，大家跑起来。

师：快快快，抓到一个了。接着抓，好，同学们，游戏到这里就结束了。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做徒手操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678，22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们，老师给大家带来了一张图片，大家仔细看一眼，他是谁？

生：梅西。

师：我听见有的同学回答了，是梅西，那老师还想问一下，梅西有着精湛的球技是不是离不开他平常的训练，才能在球场发挥的如此优秀，那同学们看他在这张图片中做得是什么动作？

生：脚背正面接球。

师：你们都说脚背正面接球啊，是的，脚背正面接球在我们足球中是主要的也是经常在赛场中用到的技术动作，那我们这节课就学习脚背正面接球的动作要领。

师：老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，同学们都看清楚了吗？

生：没有。

师：我听有的同学说没有，没关系，我们一起来学习一下。

师：老师给大家讲解示范一下，判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎

球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使球落在体前需要的位置上。

师：老师再给大家做一遍完整示范动作，同学们仔细看好。好，我们以中间同学为基准成体操队形散开，来进行练习。

师：下面我们先来进行原地无球模仿脚背正面接球的动作，大家迅速调整前后左右间隔距离，开始练习，注意动作的规范性。这位同学注意踝关节没有固定，你把脚背绷直试一试，嗯，不错，这次就好了。

师：大家练习的都不错。接下来，大家自己拿球进行自抛自垫的练习，老师看你接球时，接不到球。我们在接球时要注意观察来球的方向、力量，判断好落点，选好接球站位，做好接球准备。再来一次，这次就没问题了。

师：接下来两人一组，一人抛球，一人练习脚背正面接球。体委出列帮老师拿一个球，站在老师的对面就行，你来抛球，老师来接球，给大家做一个示范，同学们看懂了吗？

生：看懂了。

师：好，体委归队，下面一三排的同学去球车里拿球，回来找和你对应二四排的同学，两人一组，一人抛球，一人练习脚背正面接球。每人练习6次，总共两组，每人练习够了换对方，现在开始，这位同学你接球时要用脚背将球击出，你来做一下徒手或持球做撤引模仿动作，看老师的动作。对，很好，这样踢是正确的，继续，加油。

师：老师看大家都掌握的差不多，那我们进行课课练。

师：先是上肢练习：推小车；然后下肢练习：深蹲跳起；最后全身练习：波比跳练习。大家听明白了吗？

生：听明白了。

师：好，开始，大家加油，坚持住，练习结束。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合，

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分的同学都掌握了足球脚背正面接球的动作要领，还有少部分同学掌握的不够透彻，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再巩固一下。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 谈谈对体育教师职业的看法。

【参考答案】

虽然我没有登上体育教师的舞台，但我从小就与体育结下了不解之缘，小时候是班里的体育骨干，经常做体验与老师的助手，大学学的是体育教育专业，我立志成为一名体育教师。对于体育教师这一职业，我有以下的看法。

首先，在道德方面，体育教师这一职业是充满奉献精神，作为教师，要甘为人梯，甘做蜡烛的精神。要关心爱护学生的健康成长。教师这一职业具有鲜明的示范性。学生几十双、几百双眼睛盯着教师，没有谁像教师这样受到严格的要求，因此，教师要注重身教，为人师表；

其次，体育教师这个职业的职责是引导学生养成正确的健身方法，增强学生体质增进学生健康。因此体育教师要掌握专业的运动技能，并达到一专多能，这样才能更好地指导学生。最后，体育教师应该是一个不断学习的教师，除了精湛的专业技能，还应具有广博的学识，因此要不断学习，提高教学技能，丰富理论知识。时代在进步，教师在思想和行动上也要不断进步，终身学习。

体育教师是众多职业中的一种，但是体育教师这一职业的社会价值高，受人尊重，相对稳定，还有寒、暑假两个假期，在上课的同时还可以锻炼自己的身体，可以给予我们继续学习，提高自身知识涵养的机会。如果，我能够有幸成为其中一员，一定倾尽心力，为人师表。

2. 请你说一说脚背正面射门的练习方法。

脚背正面射门技术需要有较好的球性和身体素质。但由于学生间存在个体差异，对此内容的学习会产生一定影响。因此，教师应对不同水平的学生进行耐心指导，并安排多种有针对性的练习，帮助学生形成运动技能。

- (1) 踢定位球射门。如：踢射空门、踢射门墙以及不同距离、不同角度的射门。
- (2) 一人守门，练习人站在不同距离踢定位球射门。
- (3) 运球射门，从指定地点向球门运球，接近指定区域做射空门或有守门员的射门。
- (4) 两人一组，传接球配合射门练习。

3. 请你说本节课的教学目标。

- (1) 知识与技能目标：学生初步掌握足球脚背正面接球的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。。
- (2) 过程与方法目标：通过学习脚背正面接球，发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。
- (3) 情感态度与价值观目标：培养学生对足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

初中体育

《篮球急停急运》—篮球

1. 题目：《篮球急停急运》

2. 内容：

动作要领：

运球急停时，用手快速按拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球，用臂、身体和腿保护球。运球急运时，后脚用力蹬地同时按拍球的后侧上方，向前运球，加速超越对手。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计篮球急停急运的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 重、难点突出，体现分组练习。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. **知识与技能目标：**学生学会篮球急停急运技术，建立动作概念并能使用术语描述已学动作。

2. **过程与方法目标：**学生通过学习篮球急停急运技术，发展腰腹、上肢力量以及灵敏、协调和平衡能力。

3. **情感态度与价值观目标：**体验运动乐趣，培养学生自信、勇敢、坚毅和克服困难的良好品质。

教学重点：急停急运时身体重心高低的掌控。

教学难点：手触球的位置和上下肢协调配合。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 宣布本节课的内容及要求
4. 检查服装，安排见习生

二、准备部分

1. 长江黄河

游戏队形：平均分为两队，在相距 30 米的区域内活动。一队为“黄河”，一队为“长江”，面对面站在间隔距离 1.5 米—2 米的线后。

游戏规则：当口令是“黄河”时，“长江”转身跑，“黄河”直追“长江”拍到对方得 1 分，如超过了边线则不能记分。没有追到不得分，最后哪组得分多为胜。游戏惩罚：得分少的那组要么唱歌、要么跳舞或者原地蹲起 5 个。通过这样的游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面降低肌肉的粘滞性，防止运动损伤的发生。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围成一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8 拍）。

五、基本部分

1. 挂图展示库里急停急运的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能更好的运球突破的能力。

3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

练习 1：慢速运球急停急运的动作练习（4 人 1 组，运球 5 米急停一次，连续做。）

练习 2：听老师口令做运球急停急运的练习。

练习 3：一对一运球急停急运练习。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

5. 游戏巩固

进行“运球穿越障碍”的游戏，在篮球场的两个半场的左右两侧各放一个标志物，将学生分为人数相等的两队，面向标志物在同一段线后成一路纵队站立，排头各手持一个篮球。游戏开始，从排头起每个队员按图示路线依次把球运至立柱前以规定动作做运球突破，返回时按原路线和动作进行，并以手递手方式将球交给下一个队员，直至全队每人轮一次，最先轮完的队为胜。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）；

2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）；

3. 整理场地，收拾器材；

4. 宣布下课，师生再见。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在学习内容之前我们先来玩一个游戏，游戏的名字叫长江黄河，听清楚规则，等一下平均分为两队，在相距 30 米的区域内活动。一队为“黄河”，一队为“长江”，面对面站在间隔距离 1.5 米—2 米的线后。当口令是“黄河”时，“长江”转身跑，“黄河”直追“长江”拍到对方得 1 分，如超过了边线则不能记分。没有追到不得分，最后哪组得分多为胜。游戏惩罚：得分少的那组要么唱歌、要么跳舞或者原地蹲起 5 个。听清楚了吗？

生：听清楚了。

师：现在大家到指定的区域，预备，听口令，“黄河”，非常好，黄河队得 3 分；大家继续准备，：长江“，哈哈，长江队得 4 分，继续.....。最后黄河队以 1 分得优势赢得了最后的胜利，现在请长江队表演你们的节目。

师：你们得黄河大合唱非常的雄伟有气势，真不错。

师：集合，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，接下来同学们跟随老师进行徒手操练习。头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿、活动膝踝关节。（每个动作 4 个八拍）

三、基本部分**1. 图片展示，提出问题。**

师：今天老师给大家带了幅图片，请看，你们认识这个人是谁吗？

生：库里

师：回答的非常正确。那她是什么项目的运动员大家知道吗？

生：篮球运动员。

师：没错，他就是非常出色的国际篮球运动员。他曾三次获得 NBA 总冠军戒指，个人成绩非常优异，你们想像他一样出色吗？

生：想。

师：看大家眼睛里充满了羡慕，不着急，今天我们先一起学习一下篮球急停急运，真切的来感受一下吧。

2. 示范、分解讲解。

师：下面大家看一下老师来做个完整的篮球急停急运的示范。看清楚了吗？我听到有些同学没看清楚，别着急，今天我们主要来学习篮球急停急运的完整技术，老师先来给大家讲解一下该技术的动作要领：运球急停时，用手快速按拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球，用臂、身体和腿保护球。运

球急运时，后脚用力蹬地同时按拍球的后侧上方，向前运球，加速超越对手。现在请同学们再来看老师完整示范一下动作，看清楚动作了吗？

生：看清楚了。

3. 巩固练习。

（1）练习一：慢速运球急停急运的动作练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，大家先尝试一下这个动作，让我们初步体验慢速运球急停急运得动作要领。大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在同学们按照我们之前的分好的，4人一组，在小组长的带领下进行小组练习，运球5米急停一次，连续做3次。注意在练习时注意身体协调性和身体重心高低得控制。给大家5分钟时间练习，开始（教师巡回指导），提醒大家一定要触球部位。这位同学做的很好，要是身体更加协调会更好。

（2）练习二：听老师口令做运球急停急运的练习。

师：刚才同学们初步感受了急停急运球，但是协调性还有待加强，接下来，听老师口令做运球急停急运练习，当听到口令是“1”的时候，做急停，听到“2”的时候做急运，逐渐加快速度，大家清楚了吗？

生：清楚了。

师：“1”，这位同学，注意急停之后，要用身体护球；“2”，这位同学，后脚要用力蹬地，加速超越对手。继续.....。

（3）练习三：一对一运球急停急运练习。

师：通过刚刚的慢动作练习，身体协调性明显好转，接下来加大一点难度，进行一对一运球急停急运练习。看老师再给大家示范一遍。看清楚了吗？

生：看清楚了。

师：很好，现在按各小组为单位，到指定的区域进行练习。注意蹬伸要充分，注意相互帮助，相互纠错。

4. 比赛练习：运球穿越障碍

师：通过刚才的练习，相信大家都学会了篮球急停急运。所以我们来玩一个游戏。游戏的名称是：运球穿越障碍。游戏方法：在篮球场的两个半场的左右两侧各放一个标志物，将学生分为人数相等的两队，面向标志物在同一段线后成一路纵队站立，排头各手持一个篮球。游戏开始，从排头起每个队员按图示路线依次把球运至立柱前以规定动作做运球突破，返回时按原路线和动作进行，并以手递手方式将球交给下一个队员，直至全队每人轮一次，最先轮完的队为胜。大家听明白了吗？

生：听明白了。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定，大家站到指定的区域。

师：准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘟—加油，加油，第一小组，第二小组.....！

师：好，停，集合，看到同学们都大汗淋漓，第三小组非常敏捷，为你们自己鼓掌吧。在比赛的过程中，我也看到了每个同学积极努力，勇于挑战的精神，希望你们能够把这种精神带到你们的生活中和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是积极上进的少年，大家说，能做到

吗？

生：能。

四、结束部分

师：集合，所有同学跟随音乐进行拉伸练习，以中间同学为基准，成体操队形散开。

师：以中间同学为基准，向中看齐本节课到此结束，所有同学听口令，向右看齐，向前看，这节课我们学习了篮球急停急运技术，大部分同学表现的非常好，还有些同学可以做的根号，课下自己抽出时间好好练习。

师：值日生整理器材，解散。



【试题解析—答辩】

1. 动作示范法是体育教学中的常用方法，请你谈一谈示范面以及运动动作示范法有哪些基本要求。

【参考答案】

(1) 动作示范的“示范面”有正面、背面、侧面和镜面示范：

①正面示范：教师与学生相对站立所做的示范是正面示范。正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

②背面示范：教师背向学生站立所做的示范是背面示范。背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。

③侧面示范：教师侧向学生站立所做的示范是侧面示范。侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

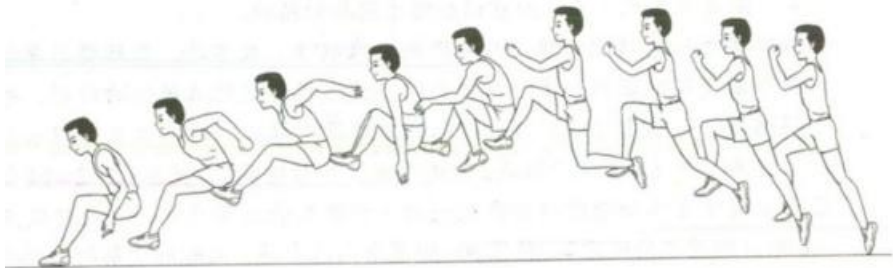
④镜面示范：教师面向学生站立所做的与学生同方向的示范是镜面示范。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。如做徒手体操，开始时学生完成动作时左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

(2) 体育教学对动作示范方法的基本要求：

- ①动作示范要有明确的目的
- ②示范要正确、美观
- ③正确选择动作示范的位置与方向
- ④示范与讲解有机结合

2. 请你展示一下蹲踞式跳远动作！

【参考答案】



动作图示：

图4-2-2

动作方法：助跑动作自然、轻松，逐渐加速，最后几步速度最快，最后一步步幅稍小。最后一步踏跳时以脚跟先着地并快速过渡到全脚掌蹬地起跳，同时摆动腿和两臂快速向前上方摆起，并在达到水平位置时制动，眼看前上方；身体蹬离地面后成“腾空步”，腾至最高点时，起跳腿屈膝收起与摆动腿靠拢，呈蹲踞姿势；落地时，两小腿向前伸出，同时两臂后摆，以脚跟接触沙面后，立即屈膝缓冲，向前走出沙坑。

3. 请你说篮球急停定义作用以及动作要领。

【参考答案】

急停：急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法，可以直接甩开防守对手。各种脚步动作的变化、几乎都由急停动作来衔接和过渡。因此、急停动作的好坏，直接影响其他脚步动作的质量。

急停的动作有两种。

(1) 跨步急停:在快速跑动中急停时,先向前跨出一大步,用脚跟先着地过渡到全脚掌抵住地面,并迅速屈膝,同时身体微向后仰,后移重心。然后,再跨出第二步,脚着地时脚尖稍向内转,用前脚掌内侧蹬地,两膝弯曲,身体稍有侧转,微向前倾,重心移至两脚之间,两臂屈肘并自然张开,帮助控制身体平衡。

(2) 跳步急停:队员在跑动中、用单脚或双脚起跳,上体稍后仰,两脚同时平行落地。落地时全脚掌着地,用前脚掌内侧登地、两膝弯曲,两臂屈肘微张、以保持身体平衡。



《篮球战术-突分配合》—篮球

1. 题目：《篮球战术-突分配合》

2. 内容：

动作方法：

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。当对方采用人盯人防守或区域联防时运用突分配合，可打乱对方的整体防守部署，压缩防区，给同伴创造最佳的外围投篮或篮下进攻机会。



3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 练习方法要循序渐进；
- (3) 讲解清晰、精练，声音洪亮。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生初步掌握突分配合战术的概念和练习方法。
3. 过程与方法目标：通过学习突分配合战术，培养速度、力量、灵敏和协调素质以及应变能力。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生敢于身体对抗、机智灵活、勇敢果断的品质以及团队协作意识和集体主义精神。

教学重点：

进攻队员拉开位置，制造配合空间，有突分配合的意识。

教学难点：

突破要突然、快速，进攻队员传球的时机以及准确性。

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

二、准备部分

1. 运球沿线追拍游戏

游戏方法：学生均匀地分散站立在球场的两条边线和两条端线上，每人手持一个篮球。游戏开始，全体学生按顺时针方向沿球场的界线运球快跑，后面的队员力求抓住前面一人。当听到教师鸣哨后马上运球急停、转身，沿球场界线做逆时针方向运球快跑，原来在后面的队员变成在前面的队员，反抓原来在后面的人。如此反复进行，以被抓到次数少者为胜。

游戏规则：不管向哪个方向跑动，都只能沿球场的界线进行，否则算被抓到。只要是后面的人的手触碰到前面的人即为被捉到。若后面的人捉到前面的同伴而又运球失误时，捉住无效。

2. 热身操

关节、韧带拉伸练习（如扩胸运动、头部运动、膝关节运动、踝腕关节运动等）。

六、基本部分

1. 视频展示（中国对波兰，篮球世界杯）

提出问题：视频中你们都认识哪些球星？比赛中如何给队友创造投篮机会？想不想学这样的战术？

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 教师完整示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整示范以及分解讲解，让学生初步了解突分配合的动作过程，初步建立动作表象。

3. 学生练习巩固阶段

（1）人一组徒手配合练习。（每组 4 人，易犯错误：突破前没有假动作，突不进去，纠正：突破前要有假动作，起动要突然）

（2）结合障碍物的 2 人突分配合。（每组 2 人，设 2 个障碍物。易犯错误：突破后没有分球，纠正：教师强调战术意图）

（3）四人一组，2人突分，2人消极防守。（每组4人。易犯错误：突破后分球时机不对，纠正：反复练习）

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

4. “课课练”练习

练习后，带领学生进行“课课练”练习，包括：（1）上肢练习：推小车；（2）下肢练习：深蹲跳起；（3）全身练习：波比跳练习。

设计意图：通过“课课练”，进一步提高本节课的运动负荷，达到“健康第一”的指导思想。

四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

1. 集中讲解游戏名称、方法、规则。

师：首先我们大家一起来玩一个游戏，游戏的名称是：运球沿线追拍游戏。游戏方法：学生均匀地分散站立在球场的两条边线和两条端线上，每人手持一个篮球。游戏开始，全体学生按顺时针方向沿球场的界线运球快跑，后面的队员力求抓住前面一人。当听到教师鸣哨后马上运球急停、转身，沿球场界线做逆时针方向运球快跑，原来在后面的队员变成在前面的队员，反抓原来在后面的人。如此反复进行，以被抓到次数少者为胜。听清楚游戏规则：

不管向哪个方向跑动，都只能沿球场的界线进行，否则算被抓到。只要是后面的人的手触摸到前面的人即为被捉到。若后面的人捉到前面的同伴而又运球失误时，捉住无效。对于游戏的方法和规则大家听清楚了没有？

生：清楚了。

2. 热身操

师：好，今天的游戏就做到这了，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的练习。全体都有，成4列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备——齐，12345678，22345678……停。

三、基本部分

1. 视频展示

师：今天老师给大家带了一段视频，请看，视频中你们都认识哪些球星啊？

生1：易建联、郭艾伦。

生2：周琦。

生3：……

师：哇，看来大家认识不少篮球明星呢，看来平时还是很关注篮球比赛的。那老师再问大家一个问题，比赛中如何给队友创造投篮机会？

生：靠配合。

师：没错，就是靠队友与队友之间默契的配合。其实准确点来说，在篮球比赛中，给队友创造投篮机会就是通过战术配合，大家就明白了。

生：明白了。

师：想不想学这样的战术？

生：想。

师：好，那今天我们就来学习一下篮球战术突分配合。

2. 示范、分解讲解。

师：下面有请几名同学来配合一下老师，其他同学一起看一下整个战术配合，看清楚了吗？其实突分配合就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。当对方采用人盯人防守或区域联防时运用突分配合，可打乱对方的整体防守部署，压缩防区，给同伴创造最佳的外围投篮或篮下进攻机会。结合刚才的示范，这个大家理解了吗？

生：理解了。

师：现在大家可以四人为一小组尝试一下刚才的配合。

生：……

师：不错，我看大家在做的时候有模有样的，一看就是有基础的，但是有些地方做的还是不够规范，接下来我们一起来练习一下吧。

3. 巩固练习。

（1）练习一：4人一组徒手配合练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个练习，徒手配合练习，两两配合，2人扮演进攻方，另2人扮演防守方，轮流进行。

师：给大家5分钟时间练习，开始（教师巡回指导），这组同学做的很好，假动作一定要有。

师：大家一定要注意假动作，突破前没有假动作，是突不进去的。突破前要有假动作，起动更要突然。

（2）练习二：结合障碍物的2人突分配合。

时间到，集合。第二步，每组2人，这里有2个障碍物，将障碍物当做是对手进行练习。先看老师和体委的示范。可以做到吗？

生：可以。

师：好，那要注意刚才我们提到的假动作。

（3）练习三：四人一组，2人突分，2人消极防守。

时间到，集合。接下来第三个练习，给大家5分钟时间练习，开始（教师巡回指导），你们注意，在突破后分球时机不太对，加油，继续练习。

4. “课课练”练习

好，停，集合，我看到了大家在练习过程中都非常的努力，那接下来就要到最后一项练习了，大家还记得内容吗？

生：记得。

师：根据大家的身体素质水平，添加了三组练习，针对上肢、下肢以及全身。上肢练习：推小车；下肢练习：深蹲跳起；全身练习：波比跳练习。以中间同学为基准，成体操队形散开，开始吧。

停，同学的脸上洋溢着笑容，大家为自己鼓鼓掌吧。当然，在上课的过程中，我也看到了每个同学努力向上，勇于挑战的精神，希望你们能够把这种精神带到你们的的生活和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是积极上进的少年，大家说，能做到吗？

生：能。

四、结束部分

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着音乐和老师做一下放松活动，下面同学们回忆一下，这节课你们都有哪些收获？

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经初步掌握了突分配合的战术，希望你们能够继续保持。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。



【试题解析—答辩】

1. 简单介绍一下传切配合？

【参考答案】

传切配合在篮球战术中是一种最基本的简单易行的进攻方法，指队员之间利用传球和切人技术所组成的简单配合。它包括一传一切和空切两种。一般在对方采用扩大盯人或扩大联防时运用。

其中一传一切配合是持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。空切配合是无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合。

传切配合的动作要点是切入者切入时应抢在防守前侧身看球切入，传球者传球时应结合投篮、突破等假动作，及时准确将球传给同伴。

2. 谈一谈“二攻一”配合。

【参考答案】

“二攻一”配合方法是快攻结束阶段以多打少的一种形式，也是比赛中常见的进攻形式。学生掌握“二攻一”的基本方法不仅可以提高以多打少能力，还可以培养他们的战术配合意识，加快进攻的节奏，提高进攻成功率。二攻一，是两人拉开一定距离，传球推进，在接近防守人时，一侧队员运球向篮下推进，如防守队员不积极上前堵截，则加速运球突破对手到篮下投篮。如防守队员积极堵截时，将球传给切入篮下的同伴进行投篮。

我们在教学中要注意给学生强调快速推进、快速结束。因为比赛中“二攻一”的局面是一个良好的得分机会，所以要保证成功率，要想保证“二攻一”的成功率，除了要求两个人的默契配合外，还要注意提高个人的篮下投篮的命中率。否则配合再好，也不能得分。

3. 体育在开展素质教育中的作用。

【参考答案】

新课改大力提倡素质教育。素质教育的特征是面向全体学生，促进学生全面发展，学生全面发展包括德、智、体、美等多方面。而体育在当中占有重要位置，体育学科五大学习领域在促进学生身体健康心理健康社会适应方面有着不可替代的作用。

首先体育实践课程在室外操场进行，并具有一定的运动强度。学生走出教室，走到阳光下，呼吸新鲜空气进行身体锻炼，通过体育锻炼学生的健康和体质得到了提高。这是其他课程没有的功能。其次在运动中学生身体力行，可以养成不怕困难，勇敢拼搏的精神。最后体育课教学一般采用分组合作探究，这培养了学生的合作交流意识与能力。

虽然素质教育面临着各种各样的困难，但我相信通过国家、学校和家长等多方面的共同努力，素质教育会一步步地发展起来。

《平抡棍》—武术

1. 题目：《平抡棍》

2. 内容：

（四）平抡棍

1. 预备势：两脚左右开立，左手在前，右手在后，双手持棍把，棍身担于右肩上，头向右转，目视前方（图 10-38）。

2. 向左平抡棍：身体向左拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于左肩上，头向左转，目视前方（图 10-39）。

3. 向右平抡棍：动作同向左平抡棍，动作方向相反（图 10-40）。



图 10-38



图 10-39



图 10-40

3. 基本要求：

- （1）试讲约 10 分钟；
- （2）结合示范，讲解“平抡棍”技术的动作要领；
- （3）教法应用得当，重、难点突出。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生学会平抡棍技术，建立动作概念并能使用术语描述已学动作。
2. 过程与方法目标：学生通过平抡棍的练习，有利于发展学生的力量素质和协调能力。
3. 情感态度与价值观目标：学生能主动参与练习，克服害怕的心理，培养敢于尝试的勇气，并学会与他人合作。

教学重点：

上步抓棍推把要快，扳肘拧腰要狠。

教学难点：

配手抡棍要有定点。

教学过程：**一、开始部分**

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. “8”字形跑。
2. 口号追认游戏

游戏规则：教师组织学生围城一个圆圈，从排头报数，没人记住自己的号数。当教师叫某个号数后，如“5号”。则“5号”队员立刻在圈外向逆时针方向跑去，则“6号”队员就迅速去追。如“5号”队员在途中被追上，则“6号”队员胜，两人回原位后，教师再叫别的号数的同学继续进行游戏。

三、基本部分

1. 挂图展示：教师带领学生复习之前学过的棍术，并挂图展示平抡棍动作，并提出若干问题
设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

3. 教师示范讲解动作方法，并提出问题，学生回答教师提出的问题。结合学生回答，教师慢速示范动作并总结动作要领。

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及常速和慢速的动作示范，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段

练习 1：教师带领学生做平抡棍的分解动作，学生认真跟做；

练习 2：学生跟随教师口令自己做平抡棍动作；

练习 3：体育委员喊口令，学生跟做，教师巡回指导；

练习 4：学生分组练习，教师巡回指导。

练习中，教师集中讲解练习中出现的问题，学生加以改正，学生之间也可以相互观察纠正，遇到问题

找教师进行解决。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。变换练习模式，让学生更好应用到实际当中。

5. 比赛巩固

比赛规则：每排一组，进行平抡棍比赛，每组表演完后，教师和学生进行打分，分数最多的队伍获胜。

设计意图：通过比赛，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

1. “8”字形跑

师：首先我们进行准备活动，全体都有，向右转，第一排，跑步走，第二排跟在第一排后面，第三排第四排跟上，大家保持一路纵队向前。排头绕障碍物跑进，大家的队伍成“8”字型。“1-2-1、1-2-1”，停，集合。大家调整一下呼吸，接下来我们玩个游戏好不好？

生：好。

2. 集中讲解游戏名称、方法、规则。

师：游戏的名称是：口号追认游戏。

游戏方法：教师组织学生围城一个圆圈，从排头报数，没人记住自己的号数。当教师叫某个号数后，如“5号”。则“5号”队员立刻在圈外向逆时针方向跑去，下一个号的队员，则“6号”队员就迅速去追。如“5号”队员在途中被追上，则“6号”队员胜。如未追到，则“5号”队员胜。两人回原位后，教师再叫别的号数的同学继续进行游戏。如果输了，就必须为大家表演一个节目。大家清楚了吗？

生：清楚了。

师：好，全体都有，大家注意听老师口令，“10”号。加油！加油！“11”号同学没有追上，那来吧。你是想给大家表演什么节目呢？

生：我想唱首歌，歌曲的名字叫“我要飞得更高”。

师：好，大家鼓掌欢迎。

生：我要飞得更高，飞得更高，狂风一样舞蹈，挣脱怀抱……。

师：歌声很震撼，继续吧。“26”号，“27”号同学加油啊。哇，发生了大反转，在最后一刻，“27”号同学拍到了“26”号同学的肩膀，来吧。你准备了什么节目呢？

生：我也想唱首歌，歌曲的名字叫“那段路”。

生：任风沙吹我面，独我闯……

师：还是首粤语歌，大家说，唱的好不好听？

生：好听。

师：好，今天的游戏就做到这了，大家也玩的很开心了，下面就要进入今天主要内容的学习了。

三、基本部分

1. 挂图展示。

师：今天老师给大家带了一幅挂图，请看，你们知道这是什么项目吗？

生：武术。

师：对，能再具体一点吗？没关系，老师告诉大家，这个叫平抡棍。之前我们学过棍术大家都还记得吧？

生：记得。

师：想不想学这个动作呢？

生：想。

师：好，那今天我们就来学习一下抡棍。

2. 自主、合作、探究阶段。

师：今天我们改变一下以往上课的形式，先问大家一个问题，你们觉得这个技术动作我们的手应该怎么握棍？接下来，就由你们自己来尝试，现在我们四人为一小组，进行小组讨论和自主练习，思考问题的答案，一会老师检查大家学习的成果。

生：（自主练习）

师：（巡回观察）看来同学们对于这个动作有些犯难，那老师的问题你们有答案了吗？

生：双手持棍。

师：对，大家一定要记住是双手，接下来我们一起来学习一下这个技术动作。

3. 教师示范讲解动作要求、方法

师：平抡棍可以分成三个环节。第一个环节：预备势：两脚左右开立，左手在前，右手在后，双手持棍把，棍身担于右肩上头向右转，目视前方；第二个环节：向左平抡棍：身体向左拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于左肩上头向左转，目视前方；第三个环节：向右平抡棍：动作同向左平抡棍，动作方向相反。这个大家明白了吗？

生：明白了。

师：很好，我给大家做个示范，大家看清楚了吗？。

师：大家都说看清楚了，接下来我们就来操练一下吧。

4. 学生练习巩固阶段。

（1）练习一：平抡棍的分解动作。

好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，我们先初步体会一下这个动作，大家先看老师做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：在练习过程中一定要注意安全，老师在前面待着大家一起做，跟着我的口令，一令一动。以中间同学为基准，成体操队形散开。“1”“2”“1”“2”……

（2）练习二：学生跟随教师口令自己做平抡棍动作。

很好，同学们跟着老师都能做出来了，接下来，我来继续喊口令，你们自己做。大家之间可以相互观察、相互学习，这次难度加大了，大家有信心吗？

生：有信心。

师：好，那开始吧。“1”“2”“1”“2”……。

（3）练习三：体育委员喊口令，学生跟做

师：刚才我看了一下，大家做的都很好，继续保持。接下来。由体委为大家喊口令。体委：“1”“2”

“1” “2” ……。

师：（巡回指导）注意重心要稳，棍子要抡圆。

（4）练习四：学生分组练习

师：看来大家都已经初步掌握了，现在四人为一小组进行练习。练习的过程中一定要及时发现问题，注意观察同伴的动作，相互学习、相互指正。开始（教师巡回指导），很好，注意力度，要力达棍梢。

5. 比赛巩固。

师：好，停，集合，我看到了大家在练习过程中都非常的努力，那接下来通过一个小比赛来检验一下大家的学习成果吧。比赛规则：每排一组，进行平抡棍比赛，每组表演完后，大家进行打分，分数最多的队伍获胜。敢挑战吗？

生：敢。

师：看大家信心满满，老师先为大家加油，开始吧。

师：停，一组同学的脸上洋溢着笑容，显然是获得了胜利，大家为他们鼓鼓掌吧。当然，在上课的过程中，我也看到了每个同学努力向上，勇于挑战的精神，希望你们能够把这种精神带到你们的生活中和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是积极上进的少年，大家说，能做到吗？

生：能。

四、结束部分

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着音乐和老师做一下放松活动，下面同学们回忆一下，这节课你们都有哪些收获？

生：……。

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经初步掌握了平抡棍这一技术，希望你们能够继续保持，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：……。

【试题解析—答辩】

1. 什么是抱拳礼？

【参考答案】

抱拳礼是源于周代以前，有 3000 年以上的历史，是汉族特有的传统礼仪，抱拳，是以左手抱右手，自然抱合，松紧适度，拱手，自然于胸前微微晃动，不宜过烈、过高。用左手抱右手，这称作“吉拜”，相反则是不尊重对方的“凶拜”。要领是一手握拳，另手抱着拳头，合拢在胸前，右手在内，左手在外

2. 本节课的指导思想是什么？

【参考答案】

我设计的这节课是以“健康第一”为指导思想，并且在新课标的运动技能目标引导下对教学内容进行灵活的处理，以学生的运动兴趣为出发点，关注学生个体发展。引导学生进行自主探究学习、独立思考，以学生发展为中心，注重学生学习能力的培养。本节课让学生在练习中带着问题主动去思考，激发学生学习兴趣，提高学生的学习能力，实现教学目标，突出重点、突破难点，为求达到最好的效果。

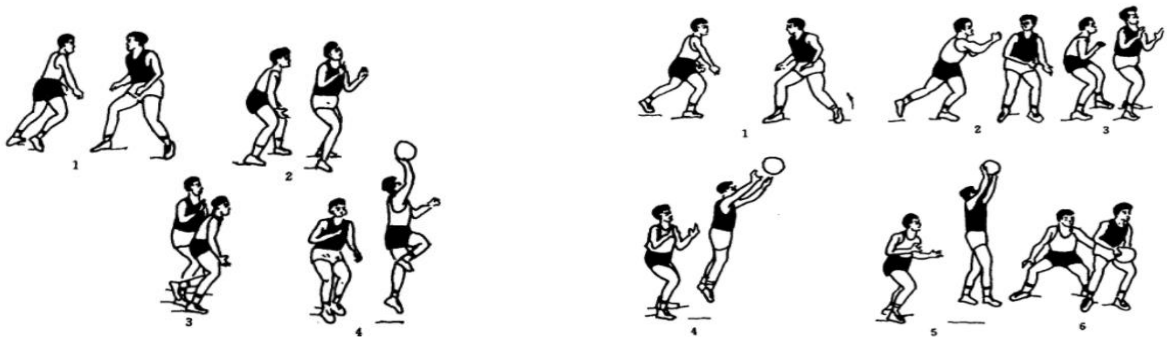
3. 请你说一说篮球传球教学中的要求有哪些？

- (1) 应该较熟练地掌握常用的传球方法，并能快速、简练、多变地进行传球配合。
- (2) 应该学会隐蔽自己的传球意图，使对手难以捉摸。
- (3) 要求学生养成传球配合的战术意识。
- (4) 多向前传、多向空当传，多传直线球，多打长传球，长传与短传结合。
- (5) 传球前的运球方向应与传球方向不同。
- (6) 一侧进攻受阻，应采取长传球转移进攻方向。
- (7) 下雨天，场地泥泞，应多向脚下传球；刮风天，逆风应多传地滚球，顺风应注意传球力量的控制。

《抢进攻篮板球和防守篮板球》—篮球

1. 题目：《抢进攻篮板球和防守篮板球》

2. 内容：



抢进攻篮板球

抢防守篮板球

动作方法：

比赛中双方队员在空间争抢投篮未中的球称为抢篮板球。抢得篮板球是获得控球权的重要手段，也是衡量运动员个人和全队整体实力的标志。

(1) 抢进攻篮板球

动作要点：进攻队员首先要准确判断，然后向相反方向侧跨步，抢占有利位置，及时起跳，跳至最高点补篮或抢篮板球，进攻队员抢篮板球要强调一个“冲”字。

(2) 抢防守篮板球

动作要点：防守队员首先应准确预判球的飞行方向和落点，抢占有利位置，运用脚步移动和转身等动作，合理地“挡”住对手向篮下冲跑的路线。

3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮；
- (3) 引导学生要有拼抢意识。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：学生初步掌握抢进攻篮板球和防守篮板球动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。
2. 过程与方法目标：通过学习抢进攻篮板球和防守篮板球，发展速度、力量、灵敏、协调等身体素质和球体的感知能力。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生友好相处，团结友爱、遵守规则，初步具有勇于克服困难的优秀品质。

教学重点：

判断球的方向和落点，抢占有利位置。

教学难点：

上下肢协调配合，落地护球。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数
2. 宣布上课，师生问好
3. 检查服装，安排见习生

二、准备部分

1. 进行“捕鱼达人”游戏（游戏方法：在 30×30 米的场地内，两名同学手牵手作为渔网，其他同学作为小鱼，渔网去捕捉小鱼，被渔网捕住的鱼和跑出规定区域的鱼自动成为渔网。直到最后一名小鱼被捕住，或者规定时间内还有小鱼没被捕住，那他们就获得自由，游戏结束。游戏规则：①作为渔网去捕小鱼的同学，过程中不可以将手分开；②作为小鱼的同学不可以跑出规定区域。）
2. 关节、韧带拉伸练习（如扩胸运动、头部运动、膝关节运动、踝腕关节运动等）。

七、基本部分

1. 挂图展示：展示中国男篮比赛，并提出问题：你们都认识哪些明星啊？你们认为他们能成功抢到篮板球的关键是什么？

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 教师分别完整示范抢进攻篮板球和防守方抢篮板球并分解讲解。

设计意图：教师通过完整示范以及分解讲解，使学生了解两种不同抢篮板球的完整动作过程，初步建立动作表象。

3. 学生练习巩固阶段

- （1）模仿练习（6 人一组，3 人扮演进攻方，另 3 人扮演防守方，轮流进行，做模仿抢篮板球练习。易犯错误：挡和冲的动作不明显。纠正方法：教师语言提示要领并分别示范）。
- （2）抢进攻篮板球练习（6 人一组，一人投篮碰板，另 5 人抢进攻篮板球。易犯错误：抢篮板球先跳起。纠正方法：提示抢篮板球的关键和首要动作是抢占有利位置）。
- （3）抢防守篮板球练习（6 人一组，一人投篮碰板，另 5 人抢防守篮板球。易犯错误：没有“挡”的动作。纠正方法：语言提示并强调抢防守篮板球的关键是“挡”）。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

4. 比赛练习：传球比多游戏

把学生分为人数相等的两队，比赛以中圈跳球开始，在整个篮球场内得球一方在同队队员之间连续传接球 15 次不被对方抢断，即为得一分；如传接球未到规定次数而被对方抢断或自己失误，则取消已传次数，直到该队重新获得球再从头计起；在规定时间内得分多的队获胜。游戏规则：有球一方只能传球，不得运、投、带球走，否则算违例。由对方发球重新开始比赛。抢断球时不得有犯规动作，否则断到球无效，球交予对方在犯规处重新开始比赛。同队两人间传、接球不得连续进行，否则所传违例。同队之间传、接球已超过规定次数，而球尚未被对方抢断去，可继续传接得分。

设计意图：通过比赛，进一步提高本节课的运动负荷，达到“健康第一”的指导思想。

四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：集合、向右看齐、向前看、稍息、立正、同学们好。

生：老师好。

师：今天我们上课的内容是篮球进攻和篮板的拼抢，在上课之前我要检查一下大家的着装。嗯，很好，大家着装完全符合体育课的要求，老师给大家点赞。请大家在上课之前把口袋里的尖锐物品，如钥匙、铅笔刀之类的东西，拿出来放在老师准备的收纳盒里，等会下课后自行取回。听明白了没有？

生：听明白了。

师：那今天上课有没有身体不舒服的、不能上体育课的？

生：老师，我身体不舒服，今天请假。

二、准备部分

1. 集中讲解游戏名称、方法、规则。

师：嗯，好的，这位同学请到这边观摩学习。上课之前，我想问一下大家，想不想玩个游戏啊？

生：想……

师：游戏的名称是：捕鱼达人

游戏方法：在 30×30 米的场地内，两名同学手牵手作为渔网，其他同学作为小鱼，渔网去捕捉小鱼，被渔网捕住的鱼和跑出规定区域的鱼自动成为渔网。直到最后一名小鱼被捕住，或者规定时间内还有小鱼没被捕住，那他们就获得自由，游戏结束。

游戏规则：（1）作为渔网去捕小鱼的同学，过程中不可以将手分开。（2）作为小鱼的同学不可以跑出规定区域。对于游戏的方法和规则大家听清楚了没有？

生：清楚了。

2. 热身操

师：好，今天的游戏就做到这了，下面大家跟着老师做一下关节和韧带的练习。全体都有，成 4 列横队集合，向右看——齐，向前——看，以中间同学为基准，成体操队形散开。第一节，头部运动，预备——齐，1-2-3-4-5-6-7-8，2-2-3-4-5-6-7-8……停。

三、基本部分

1. 挂图展示

师：今天老师给大家带了几幅图片，请看，你们都认识哪些人呢？

生 1：姚明。

生 2：科比。

生 3：詹姆斯。

师：哇，看来大家认识不少篮球明星呢，看来平时还是很关注篮球比赛的。那老师再问大家一个问题，你们认为他们能成功抢到篮板球的关键是什么？

生：……

师：我看大家都沉默了，没关系，今天我们一起来学习篮球抢进攻篮板球和防守篮板球，大家就明白了。

2. 示范、分解讲解。

师：下面大家看一下老师来做个示范，看清楚了吗？刚才老师做的动作是抢进攻方抢篮板球的技术，作为进攻方抢篮板球时动作方法为进攻队员一般位于防守队员外侧，处于不利于抢篮板球位置。因此，进攻队员抢篮板球要突出一个“冲”字。当同伴或自己投篮时，近篮的进攻队员首先要准确判断球的落点，运用身体虚晃的假动作，摆脱防守队员的阻挡，绕、跨、挤到对手的前面或侧前方，抢占有利位置，借助跨步或助跑起跳补篮或抢篮板球。结合老师刚才的示范，这个大家理解了吗？

生：理解了。

师：好，那老师再做一个动作，你们看一下。怎么样？发现不同了吗？

生：这个是做的是防守方抢篮板球时的动作。

师：没错，这位同学说的很好。作为防守方在抢篮板球时动作方法为防守队员处于抢篮板球的有利位置，位于进攻队员内侧，一般多采用“挡抢”。首先应保持正确的站位姿势，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘侧张占据较大的面积。当对手投篮出手后，首先应注意对手的动向，并根据与对手的位置，运用上步、撤步和转身抢占有利位置，把对手挡在身后，与此同时，观察判断球的落点准备起跳。起跳时前脚掌用力蹬地，向上摆臂并提腰，手向球的落点方向伸展，跳至最高点触到球时，用双手、单手抢球或将球点拨给同伴。如在空中抢到球未能传出，落地时应保持身体平衡和保护球，及时运用传或运转守为攻。你们觉得同样是抢篮板球，他们的技术要点一样吗？

生：不一样。

师：对，不一样，作为进攻方时应该准确判断球的反弹方向和落点，绕步或跨步冲抢，及时起跳。而作为防守方时要准确判断球的反弹方向和落点，抢位挡人，及时起跳，迅速一传。大家明白了吗？

生：明白。

3. 巩固练习。

（1）练习一：模仿练习。

师：好，我看到有些同学已经跃跃欲试，别着急，先跟着老师来做第一个练习，徒手原地模仿练习，6人一组，3人扮演进攻方，另3人扮演防守方，轮流进行，做模仿抢篮板球练习。大家先看老师和体委做示范，都看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在同学们按照我们之前的分组，在小组长的带领下进行小组练习，给大家5分钟时间练习，开始（教师巡回指导），这位同学做的很好，挡和冲的动作再明显一点就更好了。

（2）练习二：抢进攻篮板球练习。

时间到，集合。第二步，6人一组，一人投篮碰板，另5人抢进攻篮板球。先看老师的示范。可以做到吗？请各小组按照指定位置进行练习。注意一定要起跳及时，位置选取要正确。

（3）练习三：抢防守篮板球练习。

时间到，集合。第三步，6人一组，一人投篮碰板，另5人抢防守篮板球。请各小组按照指定位置进行练习。注意，这次没有“挡”的动作。

4. 比赛练习：传球比多

师：通过刚才的辅助练习，相信大家抢篮板球的能力得到了更大的发展。接下来咱们来玩一个游戏吧。游戏的名称是：传球比多。游戏方法：把大家分为人数相等的两队，比赛以中圈跳球开始，在整个篮球场内得球一方在同队队员之间连续传接球15次不被对方抢断，即为得一分；如传接球未到规定次数而被

对方抢断或自己失误，则取消已传次数，直到该队重新获得球再从头计起；在规定时间内得分多的队获胜。

游戏规则：有球一方只能传球，不得运、投、带球走，否则算违例。由对方发球重新开始比赛。抢断球时不得有犯规动作，否则断到球无效，球交予对方在犯规处重新开始比赛。同队两人间传、接球不得连续进行，否则所传违例。同队之间传、接球已超过规定次数，而球尚未被对方抢断去，可继续传接得分。

师：下面全体都有，向右转，齐步走，立定。准备好了没有？

生：准备好了。

师：听老师哨声，嘘——加油、加油

生：加油、加油！

师：好，停，集合，我看到了，获胜组同学的脸上洋溢着笑容，大家鼓掌为他们。当然，在比赛的过程中，我也看到了每个同学努力向上，勇于挑战的精神，希望你们能够把这种精神带到你们的生活中和学习中，在家里要帮助父母做点家务活，在学校同学之间要互帮互爱，这样才是积极上进的少年，大家说，能做到吗？

生：能。

四、结束部分

师：好，大家真棒。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着音乐和老师做一下放松活动，下面同学们回忆一下，这节课你们都有哪些收获？

生：……

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经初步掌握了篮球进攻和篮板的拼抢的动作技术，希望你们能够继续保持。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：……。

【试题解析—答辩】

1. 投篮角度和篮板球反弹有关系吗？

【参考答案】

我认为投篮角度不同会影响反弹方向的变化，一般有三种情况：

（1）在 45 度角投篮时，大多数球弹向对侧 45 度角左右，或反弹回同侧地区。

（2）在中间地区投篮时，绝大多数落在篮下正面。

（3）在 0 度角投篮时，部分弹向对侧 0 度角，其他球反弹回同一地区或中间地带，投篮的弧度高，则球反弹也高，落点较近；投篮的弧度低，球反弹的弧度也低，球的落点较远。擦板投篮，反弹的力量小，球落点较近。如果篮板、篮圈和球的弹力大，则球反弹的距离远；反之，球反弹的距离近。

2. 谈一谈运球急停急起的技术动作，并做示范。

【参考答案】

对于运球急停急起技术，我认为它是利用速度的突然变化来摆脱防守的一种方法。一般多用于在对手防守较紧的情况下，在快速运球时突然减速或停止，迫使防守队员被动减速停住，乘其重心不稳时，再突然加速起动运球摆脱防守。具体的动作方法为，运球急停时，用手快速按拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球，用手臂、身体和腿保护球。运球急起时，后脚用力蹬地，同时按拍球的后侧上方，向前运球，加速超越对手。

3. 体育课堂中怎样让学生成为课堂学习的主人？

【参考答案】

新课标倡导学生是教学的主体，在实际教学过程中我认为应做到以下几方面。

教师首先要明确“为什么教”，要充分理解社会对体育教育的要求和期待，让学生“懂得什么”“学会什么”“体验到什么”“形成些什么”的最教学目的。但这还不够，还要将讲授的目标转化成学生学习的目标，即“我要懂什么”“我想学会什么”“我想体验到什么”“我想形成些什么”等。如在足球脚内侧踢球教学中，教师向学生示范动作，并讲解动作的效果是直线出地滚球，主要体会摆动腿用力。

教学方法的选择也很重要，一般选取分组合作探究的形式，学生能够多参与多体验。运动参与的教学目标在这里显得更为重要，体育教师创设和谐的教学情境才能激发学生大胆地好奇和探索，才能诱发学生产生和提出各式各样的问题。教师的“教”是为学生的“学”服务的。要了解班中学生的具体情况，针对不同情况因材施教，真正实现体育增进健康增强体质的本质功能。比如在蹲踞式跳远教学中，教师通过挂图向学生展示动作结构，请同学自己观察并总结动作结构，而不是教师的灌输。

教师主导的充分，学生的主体性才能更好地体现。相信通过我的努力，一定可以成为一个合格的体育教师。

《跨越式跳高一助跑起跳和脚内侧踢球》——田径+足球

1. 题目：《跨越式跳高一助跑起跳和脚内侧踢球》

2. 内容：

动作要领：

（1）助跑：侧面直线助跑。起动要稳，步点准，轻松快跑很要紧；前三步，体前倾，直线助跑步子稳；后三步，低重心，脚掌滚动扒地狠；步幅大，快步频，始终想着快稳准。

（2）起跳：起跳点距竿垂直面距离约60-90厘米；迈步快，踝、膝、髋超肩，脚跟领先一瞬间；膝缓冲，髋上翻，踝、膝、髋肩斜成一条线；疾摆腿，踝、膝、髋蹬直，提腰拔肩向上蹿；蹬摆快，莫间断，身体腾起离地是脚尖。



3. 基本要求：

- （1）示范讲解“脚内侧踢球”技术的动作要领；
- （2）设计一节跨越式跳高一助跑起跳技术的教学过程；
- （3）至少用两种教学方法；
- （4）试讲时间约 10 分钟。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能：能说出跨越式跳高一助跑起跳动作要点，85%的学生能完成跨越式跳高一助跑起跳的动作。
2. 过程与方法：通过集体练习、合作学习等方法，发展速度、协调、下肢力量等身体素质。
3. 情感态度与价值观：培养勇敢、果敢、不怕困难，勇于进取的心理素质和良好的体育精神。

教学重点：助跑和起跳技术。

教学难点：助跑与起跳的衔接。

教学过程：

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。
2. 组织教学：四列横队。
3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 游戏名称：打沙包

游戏队形：学生分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地；游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，我采用的主要是唱歌、跳舞或者原地蹲。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。
4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

出示张国伟跨越式跳高图片并提出两个问题。

问题 1：你们知道这是什么技术动作吗？

问题 2：想不想和他那样练好这项技术为我们国家奉献一份力量啊？

引出本节课课题：跨越式跳高

要求：成体操队形。

组织：四列横队。

2. 师生共同复习脚内侧踢球技术：

直线正面助跑，支撑脚踏在球侧后 15 厘米处，脚尖正对传球方向，膝微屈，支撑脚着地的同时，摆动腿以髋为轴，大腿带动小腿积极由后向前摆；在前摆过程中膝关节、脚尖向外转，脚跟前送，脚内侧正对出球方向；翘脚尖，脚腕用力绷紧，脚底与地面平行，用脚内侧击球的后中部；击球刹那脚腕紧张，身体稍前倾，两臂配合动作自然摆动。

3. 示范

教师进行侧面示范。

组织教学：双轨式。

4. 讲解动作要点：

（1）助跑：侧面直线助跑。起动要稳，步点准，轻松快跑很要紧；前三步，体前倾，直线助跑步子稳；后三步，低重心，脚掌滚动扒地狠；步幅大，快步频，始终想着快稳准。

（2）起跳：起跳点距竿垂直面距离约 60-90 厘米；迈步快，踝、膝、髌超肩，脚跟领先一瞬间；膝缓冲，髌上翻，踝、膝、髌肩斜成一条线；疾摆腿，踝、膝、髌蹬直，提腰拔肩向上蹿；蹬摆快，莫间断，身体腾起离地是脚尖。

5. 练习

（1）助跑练习

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：助跑起动不积极，跑的节奏不明显，要求助跑起动时注意力集中，前两步要积极后蹬。

组织教学：以学习小组的形式进行

（2）走动中起跳练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：起跳时摆动腿弯曲，多做起跳与摆腿练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

（3）助跑起跳结合练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：助跑起跳脱节，反复做助跑和起跳相结合的练习，可以用较低的皮筋和模杆进行练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

6. 检验—优生展示

（1）比赛：助跑起跳摸高比赛。

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“助跑起跳摸高”的比赛，每名成员只摸高一次，全队完成后通过成绩累加的方式进行排名，成绩最高的一组获胜。通过比赛练习的方式，进一步巩固今天的所学内容。

（2）评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左依次报数。同学们，好！大家都到齐了，同学们集合迅速，很好，要继续保持。

师：同学们今天有没有身体不舒服需要见习的同学。

生：没有。

师：没有，好的。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理。检查一下身上有没有带钥匙等尖锐的物品，有的话交给老师保管，下课找老师领取。

生：没有。

师：很好，都没有，老师给你们点个赞。

二、准备部分

师：在学习内容之前我们先做一下准备活动，首先先玩一个小游戏，游戏的名称叫做“打沙包”。游戏队形我们总共分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地中；老师讲一下游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。还有一个小小的游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，可以唱歌、跳舞或者原地蹲，下面游戏开始，我们的班长被打中了，有请班长为大家准备一个节目吧！

生：两只老虎，两只老虎，跑的快，跑得快。

师：班长唱的真生动对不对！

生：对。

师：好，集合，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，接下来同学们跟随老师进行徒手操练习。头部运动、振臂运动、扩胸运动、体转运动、弓步压腿、活动膝关节。（每个动作4个八拍）

三、基本部分

师：同学们今天老师给大家带来了一张图片，同学们请认真看一下，你们知道这是什么技术动作吗？

生：跨越式跳高。

师：同学们很聪明呀！这节课我们就一起来学习跨越式跳高-助跑加起跳。

师：首先我们复习上节课学习的脚内侧踢球，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，在练习时注意安全。

师：老师观察一下，有几名同学做的技术动作非常标准，我们有请他们一起来分享一下他们的经验吧！

师：说的非常好，直线正面助跑，支撑脚踏在球侧后15厘米处，脚尖正对传球方向，膝微屈，支撑脚着地的同时，摆动腿以髋为轴，大腿带动小腿积极由后向前摆；在前摆过程中膝关节、脚尖向外转，脚跟前送，脚内侧正对出球方向；翘脚尖，脚腕用力绷紧，脚底与地面平行，用脚内侧击球的后中部；击球刹那脚腕紧张，身体稍前倾，两臂配合动作自然摆动。

师：老师看同学们已经更加深入的掌握了脚内侧踢球，那接下来我们把球放回球框，这节课要学习新的内容，就是我们刚才所看到的图片当中的动作技术，跨越式跳高-助跑起跳。

师：老师先给大家做一次完整的示范动作，好，下面老师来说一下动作要领，1. 助跑：侧面直线助跑。起动要稳，步点准，轻松快跑很要紧；前三步，体前倾，直线助跑步子稳；后三步，低重心，脚掌滚动扒地狠；步幅大，快步频，始终想着快稳准。2. 起跳：起跳点距竿垂直面距离约60-90厘米；迈步快，踝、

膝、髌超肩，脚跟领先一瞬间；膝缓冲，髌上翻，踝、膝、髌肩斜成一条线；疾摆腿，踝、膝、髌蹬直，提腰拔肩向上蹿；蹬摆快，莫间断，身体腾起离地是脚尖。同学们都明白了吗？

生：明白了！

师：那下面我们进行分组助跑练习，总共分为四组，每组的排头是每个小组的小组长，组长带领练习，现在开始（教师巡回指导）。

师：这位同学，助跑时起动不积极，跑的节奏不明显，要求助跑起动时注意力集中，前两步要积极后蹬，你在试试，这回就对了，继续保持。

师：时间到了，接下来进行走动中起跳练习，我们可以走一步起跳一下，也可以走两三步起跳一下，记住你们的起跳腿跟上肢的摆臂同时配合起来，现在开始（教师巡回指导）。

师：这位同学，我们起跳时摆动腿弯曲，上肢摆臂带动起来，你在试一试，这回就非常好了，加油！

师：同学们我们都停一下，接下来我们进行最后一个练习，助跑加起跳结合练习，记住助跑时的节奏跟步伐还有起跳的衔接，现在开始（教师巡回指导）。

师：大家停一下，老师发现大家助跑起跳时有一点脱节，我们最后一步起跳时你们的起跳腿积极的向上摆动，好，继续练习，时间到，通过刚刚大家的表现，老师发现大家已经掌握了今天的助跑和起跳练习。大家想不想玩一个小游戏呀？

生：想。

师：那接下来我们一起玩一个游戏比赛，游戏名称叫做“助跑起跳摸高”比赛。按着练习时的四个小组，进行“助跑起跳摸高”的比赛，每名成员只摸高一次，全队完成后通过成绩累加的方式进行排名，成绩最高的一组获胜。好，听老师口令，比赛开始，加油！加油！最终我们的第三小组获得了胜利，表现得非常的好，希望其他组的同学不要气馁，再接再厉哟！

四、结束部分

师：好，大家太优秀了。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着音乐和老师做一下放松活动，以这位同学为基准，两手侧平举散开，一、三排向后转，前后两人为一组，相互放松一下手臂，放松一下大腿，以该同学为基准，向中看齐，向前看，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课你们有哪些收获？

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经提高了脚内侧踢球动作技能，流畅的掌握了跨越式跳高-助跑起跳的技术动作，希望你们能够继续保持。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：老师再见。

【试题解析—答辩】

1. 发展跳跃能力的练习方法？

【参考答案】

- (1) 单足交替或连续向前跨跳。
- (2) 连续深蹲、蛙跳、立定级跳或多级跳远。
- (3) 全蹲跳和半蹲跳综合练习。
- (4) 行进中做跳跑步、双足向斜前方跳跃或单足左右交叉跨跳步前进的练习。
- (5) 原地直膝向上连续跳。
- (6) 双脚连续跳越体操凳或栏架。
- (7) 原地跳起，双手先后迅速触摸左右侧两个高悬物
- (8) 连续跳起单手或双手摸篮周或篮板。
- (9) 各种方式的跳绳练习。

2. 中长跑途中跑的动作要点？

【参考答案】

上体正直或稍向前倾，自然放松。两手半握拳，肘关节屈约 90 度角，以肩关节为轴前后自然摆动。弯道跑右臂摆幅向前大一些，向后小一些，左臂靠近身体前后摆动，摆幅向前小一些，向后大些。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸，最后以脚趾蹬离地面；前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动，小腿放松与大腿自然折叠，步幅稍小、轻快有节奏；保持较高而平稳的重心；呼吸有节奏且要加大深度。

3. 怎么理解亲其师而近其道这句话？

【参考答案】

“亲其师，信其道”的说法源自《学记》一书，原话说：“……安其学而亲其师，乐其友而信其道，是以虽离师辅而不反。”即：……能安于学习，亲近师长，与同学相处融洽，从而信奉自己所学的真理。能够这样，即使离开了同学师长，也不会背弃道义。

首先，作为老师，最让学生欣赏、佩服、敬重的，主要还是正直的人品和过硬的素质。正如陶行知老先生所说的“身正为师，学高为范”。

在言谈、举止上，老师要为学生树立良好的榜样，因为当你出现在学生面前时，你的一言一行都在几十甚至上百个学生中起着潜移默化的作用。因此，年轻老师尤其应该注意，在自己从学生向老师的过渡过程中，尤其要在学生中树立积极的形象，赢得学生的好感。

因此，年轻老师尤其应该注意，在自己从学生向老师的过渡过程中，尤其要在学生中树立积极的形象，赢得学生的好感。如今，随着经济、科技、社会意识形态的飞速发展，学生 获取知识的途径越来越多，知识面越来越广。这对老师无疑是一种挑战，所以，老师的知识更要向纵、深发展，不断充实自己。一个知识渊博的老师，才是学生真正会从内心敬佩的老师。

《中长跑途中跑和前额正面顶球》—田径+足球

1. 题目：《中长跑途中跑和前额正面顶球》

2. 内容：

动作要领：

上体正直或稍向前倾，自然放松两手半握拳，肘关节屈约90度角，以肩关节为轴前后自然摆动。弯道跑右臂摆幅向前大一些，向后小一些，左臂靠近身体前后摆动，摆幅向前小一些，向后大些。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸，最后以脚趾蹬离地面；前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动，小腿放松与大腿自然折叠，步幅稍小、轻快有节奏；保持较高而平稳的重心；呼吸有节奏且要加大深度。



3. 基本要求：

- (1) 示范讲解“前额正面顶球”技术的动作要领；
- (2) 设计一节中长跑途中跑技术的教学过程；
- (3) 至少用两种教学方法；
- (4) 试讲时间约 10 分钟。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能：能说出中长跑途中跑技术动作要点，85%的学生能完成中长跑途中跑技术的动作。
2. 过程与方法：通过集体练习、合作学习等方法，发展速度、协调、下肢力量等身体素质。
3. 情感态度与价值观：培养勇敢、果敢、不怕困难，勇于进取的心理素质和良好的体育精神。

教学重点：途中跑技术动作及运用。

教学难点：体力的合理分配。

教学过程：

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 游戏名称：打沙包

游戏队形：学生分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地；游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，我采用的主要是唱歌、跳舞或者原地蹲。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

出示王军霞奥运会比赛图片并提出两个问题。

问题 1：你们知道这是谁吗？

问题 2：想不想和她那样练好这项技术为我们国家奉献一份力量啊？

引出本节课课题：途中跑。

要求：成体操队形。

组织：四列横队。

2. 师生共同复习前额正面顶球技术：

身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球，身体随球移动，上体稍后仰，两臂自然张开，展腹挺胸，下颌收紧，顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，控制出球方向。

3. 示范

教师进行侧面示范。

组织教学：双轨式。

3. 讲解动作要点：

上体正直或稍向前倾，自然放松两手半握拳，肘关节屈约90度角，以肩关节为轴前后自然摆动。弯道跑右臂摆幅向前大一些，向后小一些，左臂靠近身体前后摆动，摆幅向前小一些，向后大些。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸，最后以脚趾蹬离地面；前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动，小腿放松与大腿自然折叠，步幅稍小、轻快有节奏；保持较高而平稳的重心；呼吸有节奏且要加大深度。

4. 练习

（1）原地摆臂练习

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：摆臂幅度向后过大，讲解动作要领反复进行练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

（2）慢跑呼吸的练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：呼吸方法不正确，节奏不合理，通过讲解，示范，明确正确的呼吸节奏反复进行练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

（3）追逐跑练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：动作不放松，示范、个别指导。

组织教学：以学习小组的形式进行

5. 检验—优生展示

（1）比赛：接力跑比赛。

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“接力跑”的比赛，每组站在制定区域进行迎面接力，用时最短的一组获胜。通过比赛练习的方式，进一步巩固今天的所学内容。

（2）评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左依次报数。同学们，好！大家都到齐了，同学们集合迅速，很好，要继续保持。

师：同学们今天有没有身体不舒服需要见习的同学。

生：没有。

师：没有，好的。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理。检查一下身上有没有带钥匙等尖锐的物品，有的话交给老师保管，下课找老师领取。

生：没有。

师：很好，都没有，老师给你们点个赞。

三、准备部分

师：在学习内容之前我们先做一下准备活动，首先玩一个小游戏，游戏的名称叫做“打沙包”。游戏队形我们总共分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地中；老师讲一下游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。还有一个小小的游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，可以唱歌、跳舞或者原地蹲，下面游戏开始，我们的班长被打中了，有请班长为大家准备一个节目吧！

生：跟着我左手右手，一个慢动作，右手左手慢动作重播，这首歌给你快乐。

师：班长唱的真生动，对不对。

生：对

师：好，集合，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，接下来同学们跟随老师进行徒手操练习。伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。（每个动作 4 个八拍）

三、基本部分

师：同学们今天老师给大家带来了一张图片，同学们请认真看一下，你们知道这是谁吗？

生：王军霞。

师：同学们好聪明呀，想不想和她那样练好这项技术为我们国家奉献一份力量啊？

生：想。

师：首先我们复习上节课学习的前额正面顶球，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，要求在练习时注意安全。

师：老师观察一下，有几名同学做的技术动作非常标准，我们有请他们一起来分享一下他们的经验吧！

师：说的非常好，身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球，身体随球移动，上体稍后仰，两臂自然张开，展腹挺胸，下颌收紧，顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，控制出球方向。

师：老师看同学们已经更加深入的掌握了额前正面顶球，那接下来我们把球放回球框，这节课要学习新的内容，就是我们刚才所看到的图片当中的动作技术，中长跑途中跑。

师：老师先给大家做一次完整的示范动作，好，下面我们来说一下动作要领，上体正直或稍向前倾，

自然放松两手半握拳，肘关节屈约 90 度角，以肩关节为轴前后自然摆动。弯道跑右臂摆幅向前大一些，向后小一些，左臂靠近身体前后摆动，摆幅向前小一些，向后大些。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸，最后以脚趾蹬离地面；前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动，小腿放松与大腿自然折叠，步幅稍小、轻快有节奏；保持较高而平稳的重心；呼吸有节奏且要加大深度。同学们都明白了吗？

生：明白了！

师：首先我们进行分组原地摆臂练习，总共分为四组，每组的排头是每个小组的小组长，组长带领练习，现在开始（教师巡回指导）。

师：这位同学老师看你的摆臂幅度向后过大，我们在跑中长跑时，幅度不用过大，稍微偏小一点就可以，你做一遍，这回就很好。

师：大家已经掌握了原地摆臂练习，接下来我们进行慢跑呼吸的练习，按上一个分组进行练习，在慢跑呼吸的过程中我们尽量鼻嘴同时进行呼吸，呼吸采用两三步一呼，两三步一吸的形式，身体尽量放松不要紧张。组长带领，相互帮助。

师：同学们停一下，刚刚老师在巡视的时候，有好多同学的呼吸方法不对，我们在慢跑的过程中采用两三步一呼、两三步一吸的方式。好，下面继续按着老师说的试一试，同学们练习的都非常好！

师：呼吸节奏掌握好了，那接下我们进行最后的一个练习追逐跑练习，首先我们按四个小组，每组 10 人，各自站成一路纵队，两臂间隔，先由每队最后一名同学经本队队友的间隔之间蛇形穿过，到队首后与第一个同学平行站立，然后喊“到”后面的同学依次进行，好，现在开始。

师：同学们在练习中都非常的积极且在跑步的过程中同学们不要忘记呼吸方式跟摆臂

师：刚刚大家都表现的非常好，所以奖励大家一个游戏，大家说好不好。

生：好。

师：我们一起玩一下接力跑比赛吧！按着我们的小组站在接力跑道线后面，我们进行一组 50 米的接力跑比赛，获胜的小组老师会有大大的表扬哟！好，现在听老师口令：“各就位”“预备”“跑”，加油！加油！最终我们的第三小组获得了胜利，表现得非常的好，其他组的同学不要气馁，再接再厉哟！

四、结束部分

师：好，大家太优秀了。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着音乐和老师做一下放松活动，以该同学为基准，两手侧平举散开，一、三排向后转，前后两人为一组，相互放松一下手臂，放松一下大腿，以该同学为基准，向中看齐，向前看，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课你们有哪些收获？

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经提高了侧向滑步推铅球的动作技能，流畅的配合突分战术，希望你们能够继续保持。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：老师再见。

【试题解析—答辩】

1. 中长跑技术教学应注意的问题？

【参考答案】

(1) 在途中跑技术教学时，教师应注意学生对中长跑技术主要环节的掌握。

(2) 改进提高中长跑技术时，教师首先要鼓励学生克服困难，全力以赴进行练习。还应从学生的实际出发，区别对待，掌握好运动量。鼓励学生在“极点”出现时，应积极调整跑速和呼吸，以顽强的意志来战胜它。

(3) 全程跑教学时，除了要求技术动作必须正确外，还要特别强调跑的协调放松、平稳和跑的节奏性，并可采用分段报时的方法来培养学生的速度感。

(4) 注意对学生战术意识的培养，包括全程体力分配、起跑后的加速跑及途中跑的领先跑、跟随跑、超越对手和终点冲刺的时机等。

2. 中长跑学法指导？

【参考答案】

(1) 观察中长跑途中跑技术图解或示范动作。

(2) 试着说出中长跑途中跑动作方法及要点。

(3) 在慢跑中体会正确的呼吸方法与跑的节奏的配合。

(4) 注意观察同伴呼吸方法和节奏，相互提醒。

(5) 在反复跑时确定适合自己跑的节奏。

(6) 在全程跑练习中体会如何分配体力。

(7) 在比赛中学会合理地运用跑的战术。

3. 请你谈谈对“师者，所以传道授业解惑也”的理解？

【参考答案】

“师者，所以传道授业解惑也”出自韩愈的《师说》，意思是作为老师，传授道理、教授学业、解答疑难问题。

“传道”要求老师言传身教，传授为人处事的道理，培养学生的人格。老师的一言一行、一举一动都会潜移默化的影响着学生。老师要有良好的品质，要在情感、态度、价值观上对学生进行激励和鼓舞。

“授业”是指传授基础知识和技能。这也是教学的基本内容。这就要求老师要具备一定的知识储备，具有一定的教育、教学理论和技能，能够采用恰当的方式因材施教，调动学生学习积极性，完成教学任务。

“解惑”是指老师要有效解答学生提出的疑惑。疑惑可能是课堂中的与学习相关的，也可能是课堂外与生活、个人成长相关的。这就要求老师具有一定的答疑解惑的能力，处理问题的能力。同时要培养学生的好奇心、敢于提问的意识。

综上，作为老师不仅仅是知识的传授者，也是学生的人生的导师，性格养成的榜样。

《足球—拨球过人和行进间单手肩上投篮》—足球+篮球

1. 题目：《足球—拨球过人和行进间单手肩上投篮》

2. 内容：

动作要领：

是用脚腕的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动。用脚背内侧拨球的动作叫“里拨”，用脚背外侧拨球的动作叫“外拨”。利用运球方向的突然变化突破对手，如“里晃外拨”过人。



3. 基本要求：

- (1) 示范讲解“行进间肩上投篮”技术的动作要领；
- (2) 设计一节足球—拨球过人技术的教学过程；
- (3) 至少用两种教学方法；
- (4) 试讲时间约 10 分钟。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 知识与技能：能说出拨球过人技术动作要点，85%的学生能完成拨球过人技术的动作。
2. 过程与方法：通过集体练习、合作学习等方法，发展速度、协调、下肢力量等身体素质。
3. 情感态度与价值观：培养勇敢、果敢、不怕困难，勇于进取的心理素质和良好的体育精神。

教学重点：拨球技术动作及运用。

教学难点：突破时机、突破距离以及速度和方向的变化。

教学过程：

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 游戏名称：打沙包

游戏队形：学生分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地；游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，我采用的主要是唱歌、跳舞或者原地蹲。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

出示吴磊踢球比赛图片并提出两个问题。

问题 1：你们知道这是谁吗？

问题 2：想不想和他那样练好这项技术为我们国家奉献一份力量啊？

要求：成体操队形。

组织：四列横队。

2. 师生共同复习行进间肩上投篮技术：

以右手投篮为例，当球在空中运行时，右脚向来球方向或投篮方向跨出一大步，同时接球，左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，上体稍后仰，并用力蹬地起跳，右腿屈膝，左脚蹬离地面。同时双手向前上方举球，腾空后右臂向前上方伸展，腕、指动作同原地单手投篮。投篮出手后，两脚同时落地，两腿弯曲，以缓冲落地的力量。

3. 示范

教师进行侧面示范。

组织教学：双轨式。

4. 讲解动作要点：

是用脚腕的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动。用脚背内侧拨球的动作叫“里拨”，用脚背外侧拨球的动作叫“外拨”。利用运球方向的突然变化突破对手，如“里晃外拨”过人。

4. 练习

（1）无球模仿练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

（2）运球过标志桶练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：拨球部位不准确，控制不好拨球方向，反复进行脚背外侧练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

（3）一对一运球突破练习。

方法：以学习小组形式，小组长带领学生进行练习。

纠错：拨球变向时重心跟进慢，动作不突然、不连贯，突然性差，讲解示范，反复进行练习。

组织教学：以学习小组的形式进行

5. 检验—优生展示

（1）比赛：运球穿越火线比赛。

将全班学生分成人数和竞技水平均等的两组，进行“运球穿越火线”的比赛，一组站在制定区域进行防守，另一组用运球过人的方式，穿越防守者，比赛结束后穿越防守者最多的一组获胜。通过比赛练习的方式，进一步巩固今天的所学内容。

（2）评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲稿】

一、开始部分

师：集合，立正，向右看齐，向前看，第一排从右向左依次报数。同学们，好！大家都到齐了，同学们集合迅速，很好，要继续保持。

师：同学们今天有没有身体不舒服需要见习的同学。

生：没有。

师：没有，好的。大家看看衣服鞋带有没有整理好，抓紧时间整理。检查一下身上有没有带钥匙等尖锐的物品，有的话交给老师保管，下课找老师领取。

生：没有。

师：很好，都没有，老师给你们点个赞。

二、准备部分

师：在学习内容之前我们先做一下准备活动，首先先玩一个小游戏，游戏的名称叫做“打沙包”。游戏队形我们总共分成两组，一组扔沙包一组当移动目标，在规定的矩形场地中；老师讲一下游戏规则：游戏开始，扔沙包组同学用手中的沙包打移动的同学，被打到就算出局。还有一个小小的游戏惩罚：对于被沙包砸中的学生，可以唱歌、跳舞或者原地蹲，下面游戏开始，我们的班长被打中了，有请班长为大家准备一个节目吧！

生：少年自有少年狂，身似山河挺脊梁，敢将日月再丈量，今朝唯我少年郎。

师：班长唱的真生动，对不对。

生：对。

师：好，集合，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，接下来同学们跟随老师进行徒手操练习。头部运动、振臂运动、扩胸运动、体转运动、弓步压腿、活动膝关节。（每个动作4个八拍）

三、基本部分

师：同学们今天老师给大家带来了一张图片，同学们请认真看一下，你们知道这是谁吗？

生：吴磊。

师：同学们好聪明呀！想不想和他那样练好这项技术为我们国家奉献一份力量啊？

生：想。

师：首先我们复习上节课学习的行进间单手肩上投篮，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，要求在练习时注意安全。

师：老师观察一下，有几名同学做的技术动作非常标准，我们有请他们一起来分享一下他们的经验吧！

师：说的非常好，以右手投篮为例，当球在空中运行时，右脚向来球方向或投篮方向跨出一大步，同时接球，左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，上体稍后仰，并用力蹬地起跳，右腿屈膝，左脚蹬离地面。同时双手向前上方举球，腾空后右臂向前上方伸展，腕、指动作同原地单手投篮。投篮出手后，两脚同时落地，两腿弯曲，以缓冲落地的力量。

师：老师看同学们已经更加深入的掌握了行进间单手肩上投篮，那接下来我们把球放回球框，这节课要学习新的内容，就是我们刚才所看到的图片当中的动作技术，足球-拨球过人。

师：老师先给大家做一次完整的示范动作，好，下面我们来说一下动作要领：用脚腕的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动。用脚背内侧拨球的动作叫“里拨”，用脚背外侧拨

球的动作叫“外拨”。利用运球方向的突然变化突破对手，如“里晃外拨”过人。同学们都明白了吗？

生：明白了

师：接下来我们进行无球模仿练习，以中间同学为基准成体操队形散开，每个人进行模仿练习，在练习时，一定要注意老师刚讲解的动作技术，一人10次练习，现在开始。

师：这位同学，在拨球时你可以用你的脚内侧也可以用脚外侧，不用单纯的只用内侧拨，好，你试试，非常好，这样我们就能更加掌握拨球的意义了！

师：停一下，老师看大家次数已经到了，提高难度，接下来老师已经在足球场摆放好标志杆，一会我们分为四个小组进行以拨球的方式绕过标志杆，在绕标志杆同时我们的左右脚都要利用上，以及脚内侧和脚外侧，都要触及到，好，我们各个小组的组长带领大家走向标志杆的起点，一人8次练习，现在开始。

师：这位同学，你在拨球的时候拨球部位不准确，容易控制不好拨球方向，脚背外侧拨球时，可以感受一下用我们的脚趾的位置触球，好，你在试试，这回就对了，继续保持。

师：同学们学习激情非常高，我们接下来的练习在提高一些难度，就是我们的一对一拨球突破练习。首先一人防守一人拨球突破对手，现在两人一组，一人持球突破，一人进行防守，好，现在开始。

师：这位同学，在拨球时拨球变向时重心跟进慢，动作不突然、不连贯，突然性差，试着快一些，这回就很好，继续努力。

师：师：刚刚大家都表现的非常好，所以奖励大家一个游戏，大家说好不好。

师：游戏的名称叫做“运球穿越火线”比赛。我们分成两组，进行“运球穿越火线”的比赛，一组站在制定区域进行防守，另一组用运球过人的方式，穿越防守者，比赛结束后穿越防守者最多的一组获胜，记住一定要利用今天所得拨球技术进行运球。好，比赛开始，加油！加油！最终我们的第一小组获得了胜利，表现得非常的好，其他组的同学不要气馁，再接再厉哟！！

四、结束部分

师：好，大家太优秀了。我看了一下大家这节课练习的都很认真，也很累，下面呢，大家跟着老师做一下放松活动，以该同学为基准，两手侧平举散开，一、三排向后转，前后两人为一组，相互放松一下手臂，放松一下大腿，以该同学为基准，向中看齐，向前看，下面我们来总结一下今天的上课内容，这节课你们有哪些收获？

师：嗯，不错，这位同学上课很认真，大部分同学已经提高了行进间单手肩上投篮的动作技术，掌握了新的一项动作技术就是我们的足球-拨球过人，希望你们能够继续保持。好，这节课就上到这里，值日生把器材收回，同学们，下课。

生：老师再见。

【试题解析—答辩】

1. 如何理解“教无定法”？

【参考答案】

“教无定法”的意思是教学没有固定的、一成不变的方法。它体现的是教学方法的动态性。

教学的动态性，一方面体现在教学的对象背景不同，基础不同，课堂习惯不同，个体差异很大，所以需要我们的教师根据这些具体情况找出切合实际的最恰当的方法；另一方面体现在教师个人的阅历不同，素质不同，经验不同，驾驭课堂的能力不同，所擅长的教学方法也是不同的。因此，因材施教、随机应变、根据课堂的动态性，随时调整自己的授课方法，做到教无定法。

当然，“教无定法”的前一句是“教有法”也就是说，教学是动态的，每位老师的教学方式是不固定的，但是不代表教学没有方法，教学也是有一定规律的。如学生的成长发展规律、认识规律等等，因此老师在教学中的“无定法”不能脱离教育、教学规律。

2. 说一说扣球过人的动作要领？

【参考答案】

扣球过人：是运球时利用突然转身和脚腕急转扣压动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，将球向侧后方停下或改变运动方向，从而摆脱对方防守。用脚背内侧扣球的动作叫

“里扣”，用脚背外侧扣球的动作叫“外扣”。

3. 足球球性练习的方法？

【参考答案】

- (1) 原地脚内侧拨球、拉球练习。
- (2) 原地听教师口令和节奏脚内侧拨球、拉球练习。
- (3) 向前行进间脚内侧拨球练习。
- (4) 拨球、拉球结合练习。
- (5) 根据教师手势移动中进行拨球、拉球练习。

高中体育

《侧向滑步推铅球和乒乓球发球抢攻》——田径+乒乓球

1. 题目：《侧向滑步推铅球和乒乓球发球抢攻》

2. 内容：

动作要领：

发球抢攻是快攻类打法力争主动、先发制人的一项主要战术，是比赛的重要得分手段。

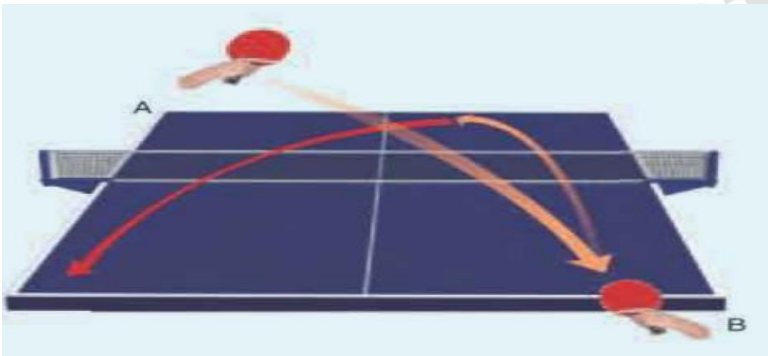
（1）侧身用正手（高抛或低抛）发左侧上、下旋长球到对方左角底线，角度要大，配合近网轻球和直线长球后侧身抢攻。

（2）反手发右侧上、下旋球到对方正手近网处，配合发反手底线长球，侧身抢攻（两面攻选手运用较多）。

（3）反手发急球、急下旋长球到对方反手或中路，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球（擅长推挡的选手运用较多）。

（4）正手发右侧上旋急球（“奔球”）、急下旋长球到对方中路或正手，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球。

（5）正手发转与不转短球，配合发长球伺机抢攻。



3. 基本要求：

- （1）讲解“侧向滑步推铅球”的动作要领，并示范；
- （2）设计“乒乓球发球抢攻战术”教学步骤；
- （3）试讲时间约 10 分钟。

【试题解析—教案】

教学目标

1. 掌握乒乓球发球抢攻战术，能在实践中运用发球抢攻战术。
2. 通过练习，提升上肢力量及反应速度。
3. 通过战术学习运用，提高对乒乓球运动兴趣，促进终身体育意识的发展。

教学重难点

重点：发球技术的准确与攻击性。

难点：发球后抢攻动作的衔接。

教学过程

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 颠球跑。方法：学生成一路纵队绕球场慢跑两圈，期间插入正手颠球、反手颠球等。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

老师：大家看到老师给大家准备的乒乓球比赛视频片段，视频中发球者是用什么方法赢得这一分的。对的是发球抢攻战术，看来同学们有认真预习新的内容，这节课我们也来学习一下乒乓球战术中的《发球抢攻》战术。

2. 师生共同复习侧向滑步推铅球技术：

以右撇子为例，首先右手持球，身体左侧对着投掷的方向，左腿向投掷方向摆出，同时右脚放置于投掷圈的中心位置，膝盖略微弯曲，形成最后发力的开始姿势。做好准备动作之后，右脚快速蹬转，使右髋部向投掷方向移动，并侧向抬起上身，当上身左侧移至与地面垂直的瞬间，双腿迅速蹬伸，接着左臂在制动时，同时挺右胸，送右肩，最后以右臂迅速将球推出结束。球离开手后，降低重心并交换双腿以保持身体平衡。

3. 示范

请体育委员或者乒乓球技术较好的学生配合，教师发球，学生接球后教师进行发球抢攻。

组织教学：两纵队站于球台两侧，面朝球台

4. 讲解动作要点：

（1）侧身用正手发左侧上、下旋长球到对方左角底线，角度要大，配合近网轻球和直线长球后侧身抢攻。

(2) 反手发右侧上、下旋球到对方正手近网处，配合发反手底线长球，侧身抢攻。

(3) 反手发急球、急下旋长球到对方反手或中路，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球。

(4) 正手发右侧上旋急球（“奔球”）、急下旋长球到对方中路或正手，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球。

(5) 正手发转与不转短球，配合发长球伺机抢攻。

5. 练习

(1) 侧身正手发左侧上、下旋长球抢攻练习

方法：两人一小组，互相进行发球抢攻练习，一发一接一抢攻为一回合，每一回合交替发球抢攻一次。

纠错：发球角度过小或过大，强调对球在两边球桌的落点控制与击球点的位置准确。

组织教学：两人一组

(2) 反手发右侧上、下旋球抢攻练习

方法：两人一小组，互相进行发球抢攻练习，每一回合交替发球抢攻一次。

纠错：球的落点过远，威胁较小，注意击球时的拍面角度与击球点高度。

组织教学：两人一组

(3) 反手发急球、急下旋长球抢攻练习

方法：两人一组，一人进行发球抢攻，一人接发球，每人一次发球抢攻交替进行。

纠错：发球下网，强调击球点高度的稳定，加强球的旋转强度以增加威胁性。

组织教学：两人一组

(4) 正手发右侧上旋急球（“奔球”）、急下旋长球抢攻练习

方法：两人一组，互相进行发球抢攻，强调对球的落点位置把控，交替进行发球抢攻。

纠错：球的旋转不够，不能限制对手防守，加强对拍面击球的控制，互相指导纠正。

组织教学：两人一组

(5) 正手发转与不转短球抢攻练习

方法：两人一组，互相进行发球抢攻，强调对球的落点位置把控，交替进行发球抢攻。。

纠错：引拍动作过长，导致球点不够短，需注意缩短引拍动作。

组织教学：两人一组

6. 检验一乒乓球比赛

(1) 比赛：乒乓球对打。

比赛方法：全班分为四个小组，两组之间两两对打，每人只与对方一人对战，三拍内发球方未赢球则判负，反之胜利，胜者小组加一分，无论胜负，双方均拍新选手对战。每人均对战一次即结束。

(2) 评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。



【试题解析—试讲】

一、开始部分

体委整队：成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数。

师：同学们好，今天大家人数都到齐了，非常不错，服装也都符合体育课要求，相信大家今天能很好地掌握这节课的内容。

师：这节课学习一个新的内容，请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在正式上课之前，我们先进行热身活动。

师：首先进行颠球跑，绕球馆两圈，要求第一圈边慢跑边进行正手颠球，第二圈用反手颠球，全体都有，立正，向右转，第一排，跑步走，第二排跟上.....。

师：121, 121 立定。通过刚刚的热身跑，老师发现大家的球性都有很大提升，非常不错，但是身体还没有热开，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。（每个动作4个八拍）

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的这个视频，边看边思考视频中发球方采用了什么方式得分的？请大家认真观察。

师：大家说一说。我听到有同学说是发球后的迅速攻球得分，那大家有了解这个战术的专业名称吗？

师：我听到这位同学说是乒乓球发球抢攻战术，太优秀了，说明课前进行了预习。我们今天学习的内容就是《乒乓球-发球抢攻战术》。

师：上新课前我们一起来复习一下上节课学习过的侧向滑步推铅球，请一位同学来回忆一下动作要领有哪些。左边灰裤子这位同学你来说。

师：非常好，看来大家对上节课的知识都还没忘记，下面跟着老师再来巩固一下，以右手为例，首先右手持球，身体左侧对着投掷的方向，左腿向投掷方向摆出，同时右脚放置于投掷圈的中心位置，膝盖略微弯曲，形成最后发力的开始姿势。做好准备动作之后，右脚快速蹬转，使右髋部向投掷方向移动，并侧向抬起上身，当上身左侧移至与地面垂直的瞬间，双腿迅速蹬伸，接着左臂在制动时，同时挺右胸，送右肩，最后以右臂迅速将球推出结束。球离开手后，降低重心并交换双腿以保持身体平衡。

师：通过大家刚刚的复习，发现大家都对学习的内容掌握的效果都非常不错，希望大家继续保持下面就来进入到今天的新内容乒乓球发球抢攻战术学习。发球抢攻战术有多种类型，接下来请看老师的一一示范。请大家认真观看。

师：首先是侧身用正手发左侧上、下旋长球到对方左角底线，角度要大，配合近网轻球和直线长球后侧身抢攻。

师：第二种是反手发右侧上、下旋球到对方正手近网处，配合发反手底线长球，侧身抢攻。

师：第三种是反手发急球、急下旋长球到对方反手或中路，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削

球。

师：第四种是正手发右侧上旋急球（奔球）或急下旋长球到对方中路或正手，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球。

师：最后一种是正手发转与不转短球，配合发长球伺机抢攻。大家看明白了吗？

生：大概都了解，但是一下难以接受这么多内容。

师：没关系，接下来我们一一来进行练习，一个一个进行学习。

师：首先大家两人一组，每组一个球台，两人互相进行侧身用正手发左侧上、下旋长球到对方左角底线，配合近网轻球和直线长球后侧身抢攻。现在开始练习。

师：你们这边发球角度过小，这样的发球威胁太小，起不到作用，要把落点控制在这个角度上，看老师示范一下，清楚了吗，继续练习吧.....。

师：大家练习的都不错，但是要注意出球的角度，要对接球方有一定威胁。

师：接下来我们，继续这个分组，进行下一种发球抢攻练习，大家反手发右侧上或下旋球到对方正手近网处，配合发反手底线长球，侧身抢攻。清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在请大家开始练习。这第三小组的同学做的非常不错，不仅动作漂亮，整个发球和抢攻都有着极大威胁性；各位同学不要让发球的落点过远，控制好出自己的出球才能实现接下来的抢攻练习。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了前两种发球抢攻方法，那么下面我们进行反手发急球或急下旋长球到对方反手或中路，配合近网轻球，迫使对方打对攻或后退削球，现在开始吧。

师：发球下网的同学，一定要注意你的击球点的位置，调整合适的击球高度；注意球的旋转强度；每一个回合后交换。

师：看到大家对于这些都已经得心应手了，下面我们请同学们依旧两两一组，正手发右侧上旋急球或急下旋长球抢攻练习，交替进行，大家清楚了吗。

生：清楚了。

师：大家现在开始练习吧。

师：大家注意，下面我们学习最后一种发球抢攻方法，大家正手发转与不转的短球，配合发长球伺机抢攻，有什么问题可以随时和老师沟通，明白了吗？

生：明白了。

师：清楚了就开始练习。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，老师决定组织大家分组进行一个小竞赛，大家听好规则。

师：首先大家分为四个小组，两组之间两两对打，每人只与对方一人对战，三拍内发球方未赢球则判负，反之胜利，胜者小组加一分，无论胜负，双方均拍新选手对战。每人均对战一次即结束，大家明白了吗？

生：看明白了。

师：请大家在各自的指定区域，注意安全，现在开始，加油，注意进攻的威胁性。非常好.....。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第一、四小组分别是自己竞赛组内得分较多的，让我们把掌声送给他们，第二、三小组也没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，呈体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了发球抢攻战术该怎么去用去配合；你说你知道了发球抢攻如何打出威胁性高的技巧……。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



【试题解析—答辩】

1. 请例举十种以上在乒乓球比赛中可以得分的情况。

【参考答案】

- (1) 对方运动员未能合法发球；
- (2) 对方运动员未能合法还击；
- (3) 运动员在合法发球或合法还击后，对方运动员在击球前，球触了除球网装置以外的任何东西；
- (4) 对方击球后，该球越过本方端线而没有触及本方台区；
- (5) 对方阻挡；
- (6) 对方连击；
- (7) 对方用不符合规定的球拍击球；
- (8) 对方运动员或他穿戴的任何东西使球台移动；
- (9) 对方运动员或他穿戴的任何东西触及球网装置；
- (10) 对方运动员不执拍手触及比赛台面；
- (11) 双打时，对方运动员击球次序错误；
- (12) 执行轮换发球法时，接发球运动员或其双打同伴，包括接发球击，完成了 13 次合法还击。

2. 请说一说体育运动对呼吸的影响。

【参考答案】

体育运动对呼吸系统的影响主要表现在对肺组织的影响。经常从事体育运动，对呼吸器官的构造和机能都会产生良好的影响。有训练者的胸围较大、骨性胸廓和呼吸肌得到良好的发展，由于膈肌的收缩和放松能力提高，呼吸深度加深，肺活量大。同时，有训练者的呼吸与运动能协调配合，在定量工作时，呼吸机能表现出节省化现象，能够较长时间保持工作能力，并具有很大的机能储备力，能够适应和满足剧烈运动对呼吸系统机能的要求。

3. 请你说一说普通高中体育与健康学科核心素养中运动能力的目标是什么。

【参考答案】

高中学生运动能力发展的重点是发展体能、运用技能和提高运动认知。通过本课程的学习，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加与组织体育展示和比赛活动，显著提高体能与运动技能水平，掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则，增强发现问题、分析问题和解决问题的能力，能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果作出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有运动欣赏能力。

《乒乓球正手快攻和蹲踞式跳远》——乒乓球+田径

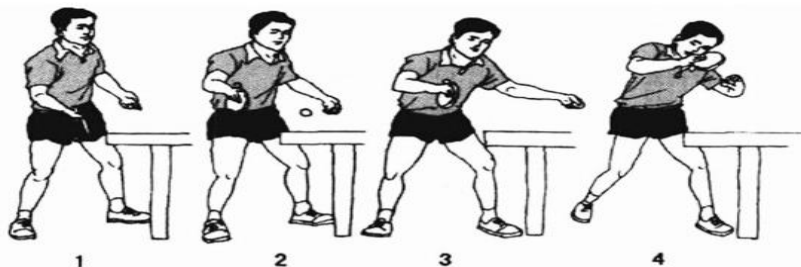
1. 题目：《乒乓球正手快攻和蹲踞式跳远》

2. 内容：

动作要领：

站位在球台中间或偏左，身体离台约 50 厘米。左脚稍前，身体重心放在右脚上，两膝微屈，收腹含胸，身体稍向右转；右臂自然弯曲，前臂后引，将拍引至身体右侧，略偏后，同时前臂内旋，使拍面稍前倾。来球从台面弹起后，在上臂带动下以前臂和手腕为主向左前方或左前上方挥拍迎球，同时，腰、髋带动上体向左转动，在来球的上升期，以前倾拍面迎击球的中上部。

球拍击球瞬间，以前臂和手腕为主向左前方或左前上方发力击球，腰部亦协助用力。击球后，手和臂顺势向左前方或左前上方挥动。并迅速还原成准备姿势。做动作的过程中，身体重心从左脚移到右脚上。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计正手快攻的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，教学方法运用得；
- (4) 讲解并示范蹲踞式跳远。

【试题解析—教案】

教学目标

1. 熟练掌握乒乓球正手快攻技术动作，在运动中能独自运用。
2. 通过练习，提高身体的反应能力，促进快速力量素质的提升。
3. 通过体验体育运动过程的乐趣，提高体育运动兴趣，培养终身体育意识。

教学重难点

重点：上臂带动下以前臂和手腕为主向左前方或左前上方挥拍迎球。

难点：击球时机和击球点把控。

教学过程

一、开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 颠球跑。方法：学生成一路纵队绕球场颠球慢跑两圈。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

3. 组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

4. 要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

三、基本部分

1. 导入

老师：同学们!看到老师给大家展示的这段视频，这是乒乓球哪一个动作。通过学生回答引出今天学习的内容《乒乓球-正手快攻》。

2. 师生共同复习蹲踞式跳远技术：

人体单脚起跳腾空后，上体保持正直，摆动腿的大腿部分继续向上摆动，留在体后的起跳腿开始屈膝前摆，这样，逐步靠拢摆动腿，逐渐在空中形成蹲踞式，落地前小腿自然前伸落地。

3. 示范

教师进行侧面及正面两种示范。

组织教学：双轨式。

4. 讲解动作要点：

站位在球台中间或偏左，身体离台约 50 厘米。左脚稍前，身体重心放在右脚上，两膝微屈，收腹含胸，身体稍向右转；右臂自然弯曲，前臂后引，将拍引至身体右侧，略偏后，同时前臂内旋，使拍面稍前倾。来球从台面弹起后，在上臂带动下以前臂和手腕为主向左前方或左前上方挥拍迎球，同时，腰、髋带动上体向左转动，在来球的上升期，以前倾拍面迎击球的中上部。球拍击球瞬间，以前臂和手腕为主向左前方或左前上方发力击球，腰部亦协助用力。击球后，手和臂顺势向左前方或左前上方挥动，并迅速还原成准备姿势。做动作的过程中，身体重心从左脚移到右脚上。

5. 练习

(1) 原地徒手动作练习

方法：在教师示范带领下，跟着教师的口令进行无球动作练习。

纠错：以上臂带动前臂和手腕进行挥拍。

组织教学：四列横队成体操队形散开

(2) 抛球正手快攻击球练习

方法：分若干小组，绕球台站立，一人抛一人击，一回合顺时针轮转一人，不断交替抛击球人。

纠错：击球时机把握及击球位置控制。

组织教学：四人一小组，绕球台站位，抛击球人站对角，其余人立于球网两端。

(3) 正手快攻对拉球练习

方法：两人一组，保持固定路线互相进行正手快攻拉球。

纠错：击球点落点的控制及球路的控制。

组织教学：两人一组拉对角球。

6. 检验一乒乓球竞赛

(1) 攻球对打。

游戏方法：分四组，各组内竞赛，单人守擂，其余同学进行挑战，双方进行对攻球对打，一球制胜，组内全体人员均对打后，还在擂台上的为胜。

(2) 评价：表扬获胜各组获胜者，鼓励其他成员，并让各组获胜成员分享胜利经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

体委整队：成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数。

师：同学们好，今天大家人数都到齐了，非常不错，服装也都符合体育课要求，相信大家今天能很好地掌握这节课的内容。

师：这节课学习一个新的内容，请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在正式上课之前，我们先进行热身活动。

师：首先进行颠球跑，绕球馆两圈，要求第一圈边慢跑边进行正手颠球，第二圈用反手颠球，全体都有，立正，向右转，第一排，跑步走，第二排跟上.....。

师：121, 121 立定。通过刚刚的热身跑，老师发现大家的球性都有很大提升，非常不粗，但是身体还没有热开，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。（每个动作4个八拍）

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的这个视频，视频中的运动员是采用了什么手段得分的？请大家认真观察。

师：大家说一说。我听到有同学说是快速攻球得分，那大家有了解这个技术的专业名称吗？

师：我听到这位同学说是乒乓球正手快攻练习，太优秀了，说明课前进行了预习。所以我们今天学习的内容就是《乒乓球-正手快攻》。

师：在上新课前我们一起来复习一下上节课学习过的蹲踞式跳远，请一位同学来回忆一下蹲踞式跳远的要领有哪些。左边黄衣服这位同学你来说说。

师：非常好，看来大家对上节课的知识都还没忘记，下面跟着老师再来巩固一下，人体单脚起跳腾空后，上体保持正直，摆动腿的大腿部分继续向上摆动，留在体后的起跳腿开始屈膝前摆，这样，逐步靠摆动腿，逐渐在空中形成蹲踞式，落地前小腿自然前伸落地。

师：通过大家刚刚的复习，发现大家都对每天学习的知识都十分认真，希望大家也继续保持，下面我们来学习这节课新的内容。正手快攻是我们最常用的一种进攻手段，接下来请看老师的示范。请大家认真观看。

师：站位在球台中间或偏左，身体离台约50厘米。左脚稍前，身体重心放在右脚上，两膝微屈，收腹含胸，身体稍向右转；右臂自然弯曲，前臂后引，将拍引至身体右侧，略偏后，同时前臂内旋，使拍面稍前倾。来球从台面弹起后，在上臂带动下以前臂和手腕为主向左前方或左前上方挥拍迎球，同时，腰、髋带动下体向左转动，在来球的上升期，以前倾拍面迎击球的中上部。球拍击球瞬间，以前臂和手腕为主向左前方或左前上方发力击球，腰部亦协助用力。击球后，手和臂顺势向左前方或左前上方挥动，并迅速还原成准备姿势。做动作的过程中，身体重心从左脚移到右脚上。大家看明白了吗？

生：大概都了解，但是一下难以接受这么多内容。

师：没关系，接下来我们把动作分解了来进行练习，一点一点进行学习。

师：全体都有，立正，以这位同学为基准，成体操队形散开。下面跟着老师一起进行练习。准备姿势预备，注意重心落在左脚，拍引至身体右侧偏后，来球时.....。

师：大家练习的都不错，但是要注意以上臂带动前臂和手腕进行挥拍。

师：接下来我们加大难度，大家四人一组，一人抛球一人进行正手快攻击球，其余两人站在球桌两侧准备，每击球一次顺时针轮转一个位置，交替进行抛球和击球。清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在请大家开始练习。这第二小组的同学做的非常不错，不仅动作干练，整个快攻有着极大威胁性；各位同学要注意击球点的高度时机，控制好拍面，看到很多同学下网，要注意击球成功率。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了正手快攻技术的基本技术了，下面加大难度，进行正手快攻对拉球练习，要求整个对攻练习控制好自己的出球路线，互相配合，打得越多越好。

师：大家现在开始练习吧。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，老师决定组织大家分组进行一个小竞赛，大家听好规则。

师：首先大家分四组，各组内竞赛，单人守擂，其余同学进行挑战，双方进行对攻球对打，一球制胜，组内全体人员均对打后，还在擂台上的为胜，大家明白了吗？

生：看明白了。

师：请大家在各自的指定区域，注意安全，现在开始，加油，注意攻球的威胁性。非常好.....。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后蓝衣服这位男生，灰色裤子这位男生...分别是自己竞赛组内坚持到最后的，让我们把掌声送给他们，其他同学也没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，呈体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂.....。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了正手快攻的技术是怎样的；你说你知道了正手快攻如何在实战中运用.....。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。

【试题解析—答辩】

1. 说一说乒乓球基本步法有哪些及其各自特点。

【参考答案】

(1) 单步

单步的特点：单步移动比较简单，一般是在来球离身体不远的小范围内运用，在移动中重心转换比较平稳。

(2) 跨步

②跨步的特点：跨步移动的幅度比单步大，近台快攻打法常用这种步法来对付离身稍远的来球；跨步向左右移动时常与并步或跳步结合起来使用。

(3) 跳步

跳步的特点和：跳步移动的幅度比单步、跨步都要大些。跳步移动，常会有短暂的腾空时间。

(4) 并步

并步的特点和作用：并步移动的幅度比单步要大，但比跳步要小。由于并步移动没有腾空动作，有利于保持身体重心的稳定，这就使它成为削球打法常用的步法之一。

(5) 交叉步

交叉步的特点和作用：交叉步移动的幅度比前面介绍的几种步法移动幅度都大，它主要是用来对付离身体较远的来球。

2. 请说一说骨折的原因有哪些。

【参考答案】

(1) 直接暴力

骨折发生于暴力直接作用的部位，如跌倒时膝盖直接撞击于地面引起髌骨骨折。

(2) 传达暴力

骨折发生在暴力作用点以外的部位，如跌倒手掌撑地，由跌落时的冲力所引起的地面反作用力沿上肢向上传导，可引起舟状骨或桡骨远端、尺骨与桡骨干、肱骨骨折等。这是最常见的骨折原因。

(3) 牵拉暴力

由于不协调的、急剧猛烈的肌肉收缩或韧带突然紧张而引起附着部的撕脱骨折，如股四头肌猛烈收缩引起髌骨或胫骨粗隆的撕脱骨折。

(4) 积累性暴力

多次或长期积累性暴力作用引起骨折，亦称疲劳性骨折，如反复跑跳或长途行军引起第二跖骨或腓骨的疲劳性骨折等。

3. 请你说一说在体育教学中要通过强化和优化“教师的主导性”来充分调动“学生的主体性”的理解。

【参考答案】

素质教育强调学生是学习和发展的主体，在体育教学中要重视弘扬学生的主体性，要让学生主动地、生动活泼地进行体育学习。但这丝毫不是要削弱教师的主导作用，片面强调“学生决定一切”，强调“学比教更重要”，把主体和主导、教和学对立与割裂开来在体育教学中是不可取的。

强调发挥学生的主体性，并没有否认体育教师的主导作用，而是对教师的要求更高。在学生的成长过程中，主体性在不同年龄和学习阶段表现是不一样的，在幼儿园和小学阶段，学生的自理能力还很有限，

知识很有限，教师的主导作用就很大。随着学生年龄的增长、知识的增加和能力的提高，他们的主体作用才逐步表现出来。



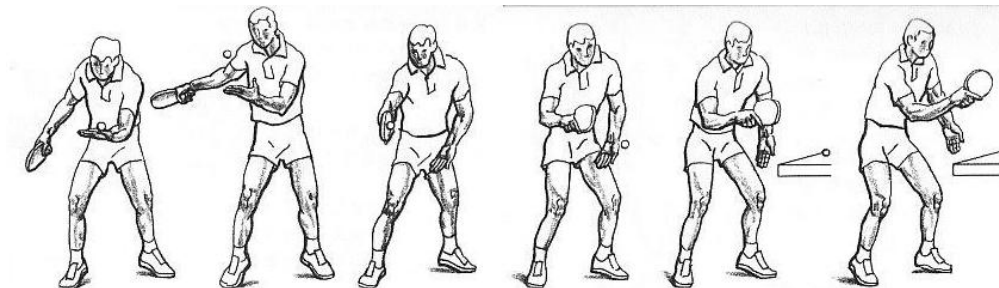
《乒乓球正手平击发球和排球单脚起跳扣球》——乒乓球+排球

1. 题目：《乒乓球正手平击发球和排球单脚起跳扣球》

2. 内容：

动作要领：

站位近台中间偏左处，抛球同时向右侧上方引拍，上臂带动前臂向前平行挥动，拍面稍前倾，在球的下降期击球的中上部向前方发力，使球的第一落点在球台的中段附近。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 讲解示范“排球单脚起跳扣球”技术；设计“乒乓球正手平击发球”的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，教学方法运用得；
- (4) 体现分组练习。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 熟练掌握正手平击发球基本技术动作，清楚乒乓球发球基本规则。
2. 通过练习手段，增强学生上肢及腰部力量，提高学生身体的反应能力及身体的灵活性和协调性。
3. 体验乒乓球运动的乐趣的同时促进沉着冷静的良好心理能力的提高。

教学重难点

重点：拍面前倾，于球的下降期击球中上部。

难点：击球时机及击球部位的控制。

教学过程：**一、开始部分**

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调安全，检查服装，安排见习生。

2. 组织教学：四列横队。

3. 要求：快、静、齐。

二、准备部分

1. 变化跑。学生成两路纵队绕球场慢跑两圈，期间插入并步跑、交叉跑等。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动（4×8拍）。

三、基本部分**1. 导入**

首先展示乒乓球赛的视频，并提问，同学们你们知道乒乓球有哪些发球方式吗？通过回答出是的各种乒乓球发球方式顺势导入本节课内容：《乒乓球正手平击发球》。

2. 师生共同复习单脚起跳扣球技术

采用与球网成小夹角或顺网的一步、两步或多步的助跑。助跑后，左脚跨出一大步，上体后倾，在右腿向前上方摆动的同时，左腿迅速蹬地起跳，两臂配合摆动，帮助起跳，起跳后扣球动作与正面扣球动作相同。

3. 示范

教师进行侧面及正面两种示范。

组织教学：双轨式。

4. 讲解动作要点：

站位近台中间偏左处，抛球同时向右侧上方引拍，上臂带动前臂向前平行挥动，拍面稍前倾，在球的下降期击球的中上部向前方发力，使球的第一落点在球台的中段附近。

5. 练习**（1）原地无球分解动作练习**

方法：在教师带领示范下，跟着教师的口令节奏，进行分解徒手练习，一令一动。

纠错：没有引拍，需强调肩带动手臂向右侧上方引拍。

组织教学：四列横队成体操队形散开

（3）原地无球完整动作练习

方法：根据教师口令，原地进行连贯正手平击发球动作练习。

纠错：注意对拍面的前倾控制。

组织教学：四列横队成体操队形散开

（3）分组对发球练习

方法：两人一组，互相正手平击发对角球，强调动作的完整性。

纠错：球易下网，强调击球时机及击球点。

组织教学：两人一组

（4）固定发球点练习

方法：两人一组，固定发球落点，要求球落于固定位置并控制出球路线方向。

纠错：注意击球时机和动作的整体连贯性，互相进行点评指导。

组织教学：两人一组

6. 检验

（1）优生展示

方法：请四到五位发球技术学习较好的同学进行发球技术展示。

（2）评价：表扬展示的学生动作，鼓励其他学生，并让表现优秀学生分享技巧经验，互相学习。

四、结束部分

1. 放松活动—配乐放松操。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬优生，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

体委整队：成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数。

师：同学们好，今天大家人数都到齐了，非常不错，服装也都符合体育课要求，相信大家今天能很好地掌握这节课的内容。

师：这节课学习一个新的内容，请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在正式上课之前，我们先进行热身活动。

师：首先进行变化跑，绕球馆两圈，要求第一圈跑过第二道弯道后加入并步跑，第二圈到第二个转弯后加入交叉步跑。全体都有，立正，向右转，第一排，跑步走，第二排跟上.....。

师：121, 121 立定。通过刚刚的热身跑，老师发现大家的球性都有很大提升，非常不粗，但是身体还没有热开，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。（每个动作 4 个八拍）

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的这个视频，边看边思考视频中发球方采用了什么方式？请大家认真观察。

师：大家说一说。我听到这位同学说是乒乓球正手平击发球，太优秀了，说明课前进行了预习。这也是我们今天学习的内容《乒乓球-正手平击发球》。

师：在上新课前我们一起来复习一下上节课学习过的排球单脚起跳扣球，请一位同学来回忆一下动作要领有哪些。左边黑裤子这位同学你来说说。

师：非常好，看来大家对上节课的知识都还没忘记，下面跟着老师再来巩固一下，采用与球网成小夹角或顺网的一步、两步或多步的助跑。助跑后，左脚跨出一大步，上体后倾，在右腿向前上方摆动的同时，左腿迅速蹬地起跳，两臂配合摆动，帮助起跳，起跳后扣球动作与正面扣球动作相同。

师：通过大家刚刚的复习，发现大家对学习的内容掌握的都非常不错，希望这节课也能保持一样的学习态度，下面就来看看我们这节课的新内容《乒乓球正手平击发球》。正手平击发球是我们乒乓球发球技术中最基本的罚球方式，接下来请看老师的示范。请大家认真观看。

师：站位近台中间偏左处，抛球同时向右侧上方引拍，上臂带动前臂向前平行挥动，拍面稍前倾，在球的下降期击球的中上部向前方发力，使球的第一落点在球台的中段附近。大家看明白了吗？

生：大概都了解，但是还是对一些小环节不是很清楚。

师：没关系，接下来我们来进行练习，一步一步学习。

师：首先请大家跟着老师动作，我们进行原地无球分解动作练习。全体都有，立正，以这位同学为基准，成体操队形散开。下面跟着老师一起进行练习。

师：准备动作预备，注意微屈膝；左手抛球，右手同时向右侧上方引拍，注意看老师这里引拍的高度，

不宜过高；当球下落时，大臂带动前臂向前.....。

师：大家练习的都不错，但是要注意引拍，分解动作做出来的引拍，在正常发球时也要做出来。

师：接下来我们，继续这个队伍，进行正手平击发球的连贯无球手动作练习，老师每发出一个指令，大家就做一个完整动作，练习过程中要注意把每一个动作环节都做到位。

师：准备动作预备，一、回位；二、回位.....。

师：左边穿蓝色衣服这位同学做的非常不错，不仅动作漂亮，他的拍面的倾斜角度也是控制的很好。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了正手平击发球的基本动作，下面我们加大难度，大家两人一小组对发球，要求注意发球过程的连贯性，互相发球，不允许连击，非发球的同学就注意观察同伴的发球动作，有错误及时指出，现在开始吧。

师：发球下网的同学，一定要注意你的击球高度；注意拍面的倾斜角度控制。

师：看到大家对于这些都已经得心应手了，下面我们请同学们依旧两两一组，进行固定发球点练习，要求发球的落点、方向都是可控的，提高发球的控制能力，非发球的同学注意观察指导，大家交替进行发球，大家清楚了吗。

生：清楚了。

师：大家现在开始练习吧。

师：大家注意，下面我们学习最后一种发球抢攻方法，大家正手发转与不转的短球，配合发长球伺机抢攻，有什么问题可以随时和老师沟通，明白了吗？

生：明白了。

师：清楚了就开始练习。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，老师在课上也发现了几位比较优秀的同学，我们请他们来给大家展示一下他们的发球技术，好不好？

生：好

师：第二小组的穿黄色鞋子这位同学，还有第五第七小组的四位同学，请这一共五位同学来给大家展示一下，大家认真观察他们的动作。开始展示吧。

师：展示结束，请大家回到队伍，让我们把掌声送给他们，其他同学也没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，成体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂.....。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了正手平击发球的技巧有哪些；你说你清楚了如何控制正手平击发球的路线与方向性.....。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。

【试题解析—答辩】

1. 请你说一说乒乓球两种握拍方法各自的优缺点。

【参考答案】

直拍握拍法的优点：“小”“快”“灵”。“小”是指击球时手部动作移动的弧度小利于手腕的发力，让真线和斜线回球具有隐蔽性。“快”是指击球时的摆臂速度要快，具有突然性。“灵”是指攻台内球时要多变灵活，特别是使用正手位短球时比横拍具有优越性。

直拍握拍法的缺点：与横拍相比较，真拍握法在反手攻球时受身体阻碍，难度较大且防守面相对要小些。

横拍握拍法的优点是拍柄延伸距离要长，正反手的防守横截面较太：容易在发力进攻与防守时衔接紧密。

横拍握拍法主要缺点是攻直线球时动作明显，很容易被对方识破；挥拍时的摆速慢；处理台内短球的难度较大。

2. 请你说一说运动损伤发生的原因有哪些。

【参考答案】

直接原因：

- (1) 思想上不够重视；
- (2) 缺乏合理的准备活动；
- (3) 技术动作错误；
- (4) 运动负荷（尤其是局部负担量）过大；
- (5) 身体功能和心理状态不良；
- (6) 组织方法不当；
- (7) 动作粗野或违反规则；
- (8) 场地设备的缺陷；
- (9) 不良气象的影响。

潜在原因：

- (1) 运动项目的特殊技战术要求；
- (2) 身体某些部位的解剖生理弱点。

3. 说一说你作为体育老师会如何做好课堂管理。

【参考答案】

课堂管理是对教师自己的管理；对学生的管理；对教学内容的管理；对教学方式的管理；对课堂环境的管理；对评价方式的管理。我会从以下几个方面进行我的课堂管理：

- (1) 建立和一贯执行必要的体育课堂教学常规；
- (2) 注意认真观察与分析学生的行为；
- (3) 及时妥善地处理违纪行为；
- (4) 正确运用奖励与惩罚；
- (5) 严密的组织，提高练习密度；
- (6) 提高体育教师自身素质。

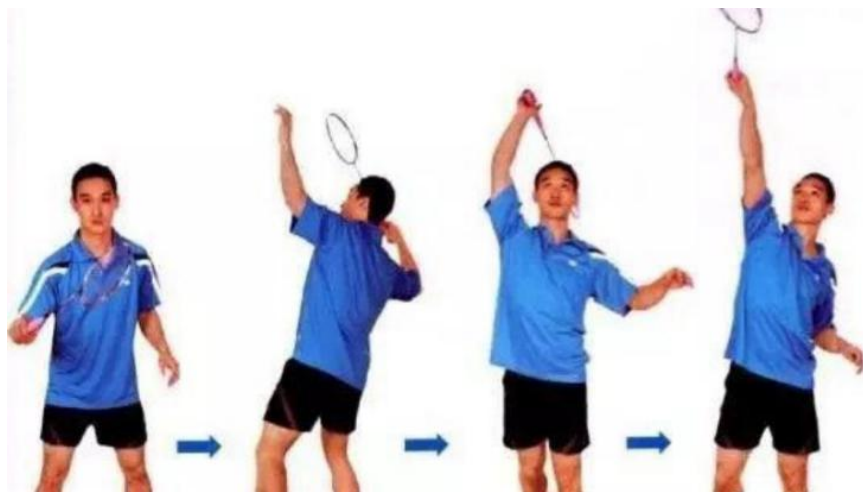
《羽毛球吊球》—羽毛球

1. 题目：《羽毛球吊球》

2. 内容：

动作要领：

击球准备和前期动作同正手高球。只是击球时拍面稍向内倾斜，手腕作快速切削下压动作，击球托的后部和侧后部。若吊斜线球时，则球拍切削球托右侧并向左下方发力；若吊直线球，则拍面正对前方向下方切削。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计羽毛球吊球的教学过程；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节；
- (4) 重、难点突出，体现分组练习。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 掌握羽毛球羽毛球吊球的基本技术动作，并能独立完成完整动作。
2. 通过练习羽毛球吊球，发展肌肉爆发力，提高身体的协调能力。
3. 通过本课的学习，促进积极进取的精神发展，加强对挫折的抵抗能力。

教学重点：

掌握正确的吊球姿势。

教学难点：

动作连贯，上下肢协调用力。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 喊数抱团

游戏方法：游戏者围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“2！”或“3！”等数字口令时，游戏者立即按该数字2人或3人等抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的人员均为失败

游戏规则：听到组织者喊出某个数字时，立即按该数字相同的人数抱成一团。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

成体操队形散开，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

八、基本部分

1. 挂图展示林丹羽毛球吊球的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题——如何才能打出吊球。
3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。
4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

（1）请两位学生示范各自的动作；

（2）学生发言讨论这两位学生示范动作优、缺点；

（3）无球练习：

①学生做挥拍练习：侧身引拍—蹬转背拍—挥臂闪腕—顺势向前下挥拍；

②学生两人一组面对面进行无球挥拍练习；

（所有无球练习：教师巡回指导并随时启发学生，并提出要求）

5. 有球练习：

（1）学生两人一组进行定点球吊球练习，一人吊球，一人将羽毛球恢复原位置并且进行帮助与纠正错

误技术。

(2) 学生两人一组间隔一定的距离进行一人发球，一人吊球的练习。

(所有带球练习：教师都是巡回指导并随时启发学生，并提出要求)

(3) 教师(集中或个别)有针对性纠正学生发球错误。

6. 学生练习，教师巡回指导。

7. 游戏：羽毛球发正手“吊球”比赛

(1) 教师讲解游戏方法、规则和要求；

(2) 学生分 5 小组；

(3) 每组学生纵行站立，每组排头学生站在标志线吊球，吊球时，看哪一小组吊球准；

(4) 教师组织实施游戏，并让学生做裁判进行统分。

(5) 游戏完毕教师组织实奖惩。

四、结束部分

1. 放松练习(在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松)；

2. 课堂小结(学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华)；

3. 整理场地，收拾器材；

4. 宣布下课，师生再见。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装也都符合体育课要求，相信大家今天能很好地掌握这节课的内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：看大家今天这么开心，首先我们大家来玩一个“喊数抱团”的游戏，大家说好不好。

生：好。

师：请大家认真听好游戏方法，等一下大家手拉手围成一个圆圈，并做逆时针环形慢跑。当听到组织者喊出“3！”或“6！”等数字口令时，大家立即按该数字3人或6人抱成一团，少于或多于组织者所喊数字的人员均为失败，如果落单了，就要表演一个节目。听清楚了吗？

生：听明白了。

师：请大家快速的围城一个圆圈，开始逆时针环形慢跑，跑起来。听数“3”，哈哈，这位女孩子，你落单了，你来给大家表演一个节目。

师：歌声非常的悦耳动听，表演的非常不错，请回去。我们继续，跑起来，听数“5”，这位男生这次你落单了，你想表演什么节目。

生：五步拳。

师：表演的非常好，真有一股武侠风范，请回。继续.....。

师：集合，通过刚刚的游戏老师发现大家多才多艺，非常不粗，但是身体还没有热开，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，5678，头部运动，12345678，扩胸运动，12345678，体转运动，12345678.....。

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的挂图，边看边思考这样两个问题：1. 图片中的人是谁？2. 他在做什么动作？请大家认真观察。

师：大家说一说。我听到大家都说这是林丹，一个非常伟大的羽毛球运动员，太棒了，大家都认识。那有同学知道他做的是羽毛球哪一个动作吗？

师：我听到这位同学说是羽毛球的吊球技术动作，太优秀了，说明课前进行了预习。所以我们今天学习的内容就是《羽毛球吊球技术》。

师：现在请每小组组长来老师这领取学习小卡片，大家先自主探究，想一想在羽毛球吊球需要注意那些动作的细节，我们该如何才能把球打得落点更准确？大家现在进行简单的练习和开始讨论。如果有不懂的可以举手示意。

师：你们这小组有什么不懂的吗？你们不知道击球的位置。我们一起看一看，应该区别于击高远球，

在吊球中应该切削球的后部和侧后部。听明白了吗？

生：听明白了。

师：你们这么组都已经开始自主练习了，非常棒。

师：集合。通过大家刚刚的讨论，发现大家都对今天学习的内容有了个初步的了解。接下来请看老师的示范。请大家认真观看。

师：以右手持拍为例。击球准备和前期动作同正手高球。只是击球时拍面稍向内倾斜，手腕作快速切削下压动作，击球托的后部和侧后部。若吊斜线球时，则球拍切削球托右侧并向左下方发力；若吊直线球，则拍面正对前方向下方切削。大家看明白了吗？

生：我还没看明白，尤其是切削球的手臂动作。

师：没关系，老师再侧面示范一次，大家请认真观察。现在大家没问题了吧。

生：没问题了。

师：我们现在一步步进行学习，首先大家先思考一下，再羽毛球运动中，如何才能做到准确的吊球。

生：拍面控制要得当；击球点要准确。

师：很好，这两个都是影响吊球准确的因素，还有其他的我们在练习中一起来慢慢发掘。

师：下面请两位同学根据自己的课前预习，展示一下自己的动作。你们两位同学来展示，其他同学观察，找出优缺点。

师：根据刚刚两位同学的展示，哪位同学愿意来点评一下。左边这位举手的同学你来说说。

生：他们的动作都很流畅，但是吊球到对方场地的位置控制不够，球的落点不稳定。

师：观察的非常仔细，刚刚这两位同学主要是在击球位置和拍面的控制上不足，导致球的落点不能自己控制，这也是初学者很容易出现的问题，接下来跟着老师一起来学习一下具体的羽毛球吊球动作该如何处理。

师：首先大家先进行无球练习。根据老师口令，“准备”时做好准备姿势，“1”时进行完整的吊球无球动作。先看老师示范。清楚了吗？

生：清楚了。

师：准备，1；准备，2；……

师：大家对吊球动作有了一定概念，接下来两人一组，互相进行无球挥拍，一人挥拍一人指导，十次之后交换，有任何问题可以举手询问，现在开始练习。

师：“虽然没有球，但是我们还是要注意拍面的方向控制，不能顾此失彼”……

师：现在大家基本掌握了羽毛球吊球的技术动作，接下来我们继续两人一组，进行有球的定点球吊球练习，一人击球，另一人负责恢复球的原位，清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在请大家开始练习。这第三小组的同学做的非常不错，不仅动作漂亮，整个发力、控制都做的非常有力；各位同学一定都要控制拍面。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了正手击高远球的动作姿势与蹬转发力的衔接，那么下面我们提高难度，同学们两人一组，间隔五米，一人进行发球，一人进行吊球击球，大家练习时一定要注意刚刚练习中的动作姿势与发力，现在开始吧。

师：“发球的同学要注意，发球要能有利于对方吊球，这是为了练习”“击球的同学要注意之前学习

的动作和发力，不要为了击球而击球”；十个球后双方交换。

师：看到大家对于这些简单的练习都已经得心应手了，但是刚刚老师发现有的同学在学习时还是存在一些问题，老师在这里一起来就一个较为普遍的问题说说。出现最多的就是我们的拍面，很多同学控制不好拍面，导致球的落点容易出界或到不了自己想要的位置。我们在击球时要注意手指和手腕对球拍的控制，然后我们在击球时，拍面稍向内倾斜，不能过度内倾，也不能没有内倾。清楚了吗？

生：清楚了。

师：下面再给大家三分钟进行两两分组练习，现在开始练习吧。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，老师决定组织大家进行一个叫羽毛球发正手吊球的小比赛，大家听好规则。

师：首先大家分成五个小组，每组学生纵行站立，每组排头学生站在标志线吊球，在前面场地画定吊球落点区域，吊球时，看哪一小组吊球准，吊球进入区域最少的组惩罚五个深蹲起。游戏中要注意安全。下面先看老师和体委的示范，大家看明白了吗？

生：看明白了。

师：请大家在各自的指定区域，注意安全，现在开始，加油，注意自己的动作姿势。非常好……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第二小组得分最多，让我们把掌声送给他们，第一小组得分较少，没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，呈体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看齐。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了击球点的位置和拍面的方向。你来，你说击球后我们需要有随挥的继续动作。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。

【试题解析—答辩】

1. 开始上体育课时，发现有同学没有穿运动服装怎么办？

【参考答案】

上体育课穿运动服是为了便于运动和避免运动损伤，有的学生可能平时喜欢穿一些休闲服牛仔裤。这也可以理解，但是体育课还是要穿运动服。

首先，在观念上要引起学生重视，穿运动服可以更好地运动，不穿的话易出现运动损伤。在有体育课的时候要求学生穿着运动装，没有体育课的时候学生可以自由穿着。其次，教师要以身作则，上体育课时穿运动服展示体育教师风范，给学生以健康的形象，这样学生也会进而穿运动服。最后，学生正处于长身体长知识的时候，紧身牛仔裤不利于学生的发育，教师应建议学生穿着宽松的校服或运动装。

体育课与其他课程最大的区别就是有身体活动，有身体的直接参与，因此着装也因有所区别，这样才能更好的上好体育课。

2. 请你说一说足球比赛阵型的主要形式。

【参考答案】

阵型的人数排列一般是从后卫排向前锋。根据队员排列的层次分成后卫线、前卫线和前锋线。守门员的职责固定，一般不予计算。

目前常见的比赛阵型有以下四种。

“四四二”阵型，即由四个后卫、四个中场队员、两个前锋组成；

“四三三”阵型，即由四个后卫、三个中场队员、三个前锋组成；

“三五二”阵型，由三个后卫、五个中场队员、两个前锋组成；

“五三一”阵型，由五个后卫、三个中场队员、两个前锋组成。

比赛阵型是在足球运动长期实践中逐步发展变化的，任何一种战术打法都需要以相应合理的阵型为前提去展开和实现，战术打法受阵型的制约和影响。合理的比赛阵型是根据比赛双方攻守的不同特点、打法和比赛形势的需要制定的。比赛阵型的效果取决于对全队的力量配备、队形排列以及队员的技术特点。

3. 请你说一说羽毛球正手挑球的动作要领。

【参考答案】

运用上网步法向来球方向移动，在右脚向前方蹬跨的同时，持拍手前臂稍外旋带动手腕后伸做回环引拍，肘关节伸直，拍面稍后仰正对来球，左手置于体后侧与右手保持平衡。击球瞬间，前臂内旋带动手腕由后伸至屈腕再展腕闪动发力，同时食指逆时针顶推拍柄，另四指屈指握紧拍柄协同发力，在右脚脚尖前上方由后往前上方挥拍，正拍面拍击球托底部，使球沿较高弧线飞向对方场地底线。

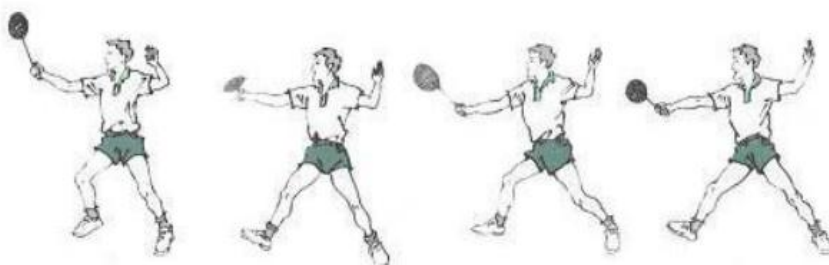
《羽毛球正手推球》—羽毛球

1. 题目：《羽毛球正手推球》

2. 内容：

动作要领：

站在右网前，球拍向右侧前上举。在肘关节微屈回收时，前臂稍外旋，手腕稍向后侧，球拍也随之往右下后摆，拍面正对来球。这时，小指和无名指稍松开，使拍柄稍离开鱼际肌，拇指和食指向外捻动拍柄，拍面更为后仰。推球时，身体稍往前移，右前臂往前伸并带内旋手腕和手指控制拍面角度，手腕由后伸至伸直并闪腕，食指向前压，小指和无名指突然握紧拍柄，拍子急速地由右经前上至左的挥动推球，使球沿边线飞向对方后场底角。击球后，拍子回收。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计羽毛球正手推球动作的教学过程；
- (3) 展示乒乓球反手削球；
- (4) 突出教学重难点。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 掌握羽毛球正手推球的基本技术动作，并能独立完成完整动作。
2. 通过练习羽毛球正手推球，发展肌肉爆发力，提高身体的协调能力。
3. 通过本课的学习，促进积极进取的精神发展，加强对挫折的抵抗能力。

教学重点：

以肘关节为轴，前臂内旋发力。

教学难点：

判断来球，争抢高点击球。在击球瞬间用食指拨力击球。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. “开火车”

游戏队形：学生分成人数相等的两队，各成纵队站在起点线后。

游戏规则：游戏开始前每个队员都把自己的左脚伸给前面的人。左手用手掌兜住后面队员伸来的脚，右手搭在前人的肩上。排头不伸脚，排尾不兜脚，组成一列“火车”。听到开始口令，全队按照一个节拍向前跳动，排头可以走步，以“车尾”先通过终点线的队为胜。游戏惩罚：输的队表演唱歌、跳舞或者原地蹲起5个。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

以老师为中心围成一个圈，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

九、基本部分

1. 挂图展示林丹打羽毛球的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习。
3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。
4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

练习 1：无球挥拍练习。

练习 2：两人一组原地推对角球练习。

练习 3：两人一组上网推对角球和直线球练习。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

5. 游戏巩固

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“羽毛球推球比准”的游戏，设置四个直径为1米

的圆圈，每组一路纵队站在距离圆圈 3 米的地方，并选一名学生出来抛球。每组的第一名学生首先进行羽毛球推球进圈动作，后面的同学依次跟上，每人两次机会，进圈数多的小组胜出。通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）；
2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）；
3. 整理场地，收拾器材；
4. 宣布下课，师生再见。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，衣着都符合规范，相信大家对今天的课程都有十分的信心。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：看大家今天这么开心，首先我们大家来玩一个“开火车”的游戏，大家说好不好。

生：好。

师：请大家认真听好游戏方法，等一下大家分成人数相等的两队，各成纵队站在起点线后。游戏开始前每个队员都把自己的左脚伸给前面的人。左手用手掌兜住后面队员伸来的脚，右手搭在前人的肩上。排头不伸脚，排尾不兜脚，组成一列“火车”。听到开始口令，全队按照一个节拍向前跳动，排头可以走步，以“车尾”先通过终点线的队为胜。游戏惩罚：输的队表演唱歌、跳舞或者原地蹲起5个听清楚了吗？

生：听明白了。

师：请大家快速的准备好，开始，第二队的同学你们输了，请你们来选择要什么惩罚吧。

生：原地蹲起5个。

师：好的。

师：集合，通过刚刚的游戏老师发现大家都十分的积极，但是身体还没有热开，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，5678，头部运动，12345678，扩胸运动，12345678，体转运动，12345678.....。

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的两张图片，边看边思考这样两个问题：1. 图片中的人大家认识吗？2. 他做的是什么动作？请大家认真观察。

师：大家说一说。我听到大家都认为这是林丹，一个非常伟大的羽毛球运动员，太棒了，大家都认识。那有同学知道他做的是羽毛球哪一个动作吗？

师：我听到这位同学说是羽毛球的正手推球技术动作，太优秀了，说明在课前预习的准备是十分充分的。所以我们今天学习的内容就是《羽毛球正手推球》。

师：现在请每小组组长来老师这领取学习小卡片，大家先自主探究，想一想在羽毛球正手推球需要注意那些动作的细节，我们该如何才能把球推击更有力、准确？大家现在进行简单的练习和开始讨论。如果有不懂的可以举手示意。

师：你们这小组有什么不懂的吗？你们不知道如何进行发力击球。我们一起看一看，应在击球瞬间利用食指带动手腕发力击球。听明白了吗？

生：听明白了。

师：你们这组都已经开始自主练习了，非常棒。

师：集合。通过大家刚刚的讨论，发现大家都对今天学习的内容有了个初步的了解。接下来请看老师的示范。请大家认真观看。

师：以右手持拍为例。站在右网前，球拍向右侧前上举。在肘关节微屈回收时，前臂稍外旋，手腕稍向后侧，球拍也随之往右下后摆，拍面正对来球。这时，小指和无名指稍松开，使拍柄稍离开鱼际肌，拇指和食指向外捻动拍柄，拍面更为后仰。推球时，身体稍往前移，右前臂往前伸并带内旋手腕和手指控制拍面角度，手腕由后伸至伸直并闪腕，食指向前压，小指和无名指突然握紧拍柄，拍子急速地由右经前上至左的挥动推球，使球沿边线飞向对方后场底角。击球后，拍子回收。大家看明白了吗？

生：明白了。

师：我们现在一步步进行练习，首先大家先跟着老师的口令在原地做无球的正手推球动作，以中间这位同学为基准，呈体操队形散开。

师：跟着老师准备时做好击球前准备，数字时挥拍，清楚了吗？

生：清楚了。

师：“准备”“1”；“准备”“2”……

师：大家练习的都不错，但是要注意在拍面的控制，双眼注视来球，发力的时候手指带动手腕一起发力击球。

师：现在大家基本了解了羽毛球正手推球的技术动作，接下来我们两人一组，进行原地推对角球练习，先看老师和体委的演示，看清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在请大家开始练习。你们小组做的非常不错，不仅动作漂亮，整个动作的发力做的非常有力；各位同学一定都要注意对拍面角度的控制。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了正手推球的动作姿势与发力，那么下面我们提高难度，同学们两人一组，进行上网推对角球和直线球练习，大家练习时一定要注意刚刚练习中的动作姿势与发力，现在开始吧。

师：“注意上网的脚步与手上动作的配合”“击球要注意之前学习的手腕手指的发力，加强对拍面的控制，不要为了击球而击球”。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，老师决定奖励大家一个叫《羽毛球推球比准》的小游戏，大家听好规则。

师：大家分成人数和竞技水平平均等的四组，共设置四个直径为1米的圆圈，每组一路纵队站在距离圆圈3米的地方，并选一名学生出来抛球。每组的第一名学生首先进行羽毛球推球进圈动作，后面的同学依次跟上，每人两次机会，进圈数多的小组胜出。下面先看老师和体委的示范，大家看明白了吗？

生：看明白了。

师：请大家在各自的指定区域，注意安全，现在开始，加油，注意自己的动作姿势。非常好……。

师：集合，通过刚刚的比赛，最后第二小组进圈数最多，让我们把掌声送给他们，其他小组没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，围成一个圆，我们做一下放松和拉伸动作！

师：以中间这位同学为基准，呈体操队形散开，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：以中间这位同学为基准，向中看起。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了推球击球的发力技巧。你来，你说击球开始时推球时，身体稍往前移，右前臂往前伸并带内旋手腕和手指控制拍面角度，手腕由后伸至伸直并闪腕，食指向前压……。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



【试题解析—答辩】

1. 考生，请你展示一下行进间单手肩上投篮动作！

【参考答案】

动作方法：

（1）行进间单手肩上高手投篮：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，右膝屈膝上抬，同时举球至头上方；当身体接近最高点时右臂向前上方伸展，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出。

（2）行进间单手肩上低手投篮是在快速跑动中超越对手后到篮下时最常用的一种快速投篮方法，具有伸展距离远，动作速度快，出手平稳的优点，多在快攻和强行突破时使用。

2. 体育在开展素质教育中的作用。

【参考答案】

新课改大力提倡素质教育。素质教育的特征是面向全体学生，促进学生全面发展，学生全面发展包括德、智、体、美等多方面。而体育在当中占有重要位置，体育学科五大学习领域在促进学生身体健康心理健康社会适应方面有着不可替代的作用。

首先体育实践课程在室外操场进行，并具有一定的运动强度。学生走出教室，走到阳光下，呼吸新鲜空气进行身体锻炼，通过体育锻炼学生的健康和体质得到了提高。这是其他课程没有的功能。其次在运动中学生身体力行，可以养成不怕困难，勇敢拼搏的精神。最后体育课教学一般采用分组合作探究，这培养了学生的合作交流意识与能力。

虽然素质教育面临着各种各样的困难，但我相信通过国家、学校和家长等多方面的共同努力，素质教育会一步步地发展起来。

3. 请你说一说羽毛球游戏和比赛教学建议。

【参考答案】

（1）在制定羽毛球游戏和比赛教学计划时，既要考虑内容和方法应符合学生的年龄特点和需求，又要紧密配合教学任务、达到提高技能的目的。

（2）分组游戏时需注意：游戏和比赛前要讲明游戏的目的、方法和规则，执行规则公正、准确、奖罚分明；分组时要根据学生掌握基本技术的熟练程度、男女生的差异和学生的体质情况进行分组，尽量使各组羽毛球技战术水平相对均衡，以增加对抗的公平性和激烈程度。

（3）每次游戏和比赛之后，在公布游戏的成绩和结果时，既褒奖获奖优胜者，也要对失利者予以鼓励，同时分析讨论胜利和失败的原因。

（4）要加强安全教育和安全措施，防患于未然，尤其是在高球接力和趣味双打等多人游戏时，容易出现磕碰现象，一定要提示学生注意安全，避免安全事故。

（5）要善于发现游戏和比赛中的教育契机，适时进行相关的思想品德教育。

《足球脚背外侧踢球》—足球

1. 题目：《足球脚背外侧踢球》

2. 内容：

动作方法：

踢定位球时，正面直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极而迅速地以脚跟着地，踏在球的侧后方 10—15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动；当膝关节摆到接近球的垂直上方时，小腿加速前摆，同时足尖内转，脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，用脚背外侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球向前继续摆动，两臂配合踢球动作协调摆动。



3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 至少两种练习方法；
- (3) 讲解清晰、精练，有正确的动作示范，声音洪亮，有纠错与指导环节。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 学生初步掌握足球脚背外侧踢球的动作方法，并能够在游戏和比赛中运用。
2. 通过学习脚背外侧踢球，发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。
3. 培养学生对足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱等优秀的品质。

教学重点：

摆动腿大腿带动小腿，用脚背外侧击球。

教学难点：

小腿加速，踢球后身体随球移动。

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 宣布本节课的内容及要求；
4. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 松鼠与大树。

游戏名称：松鼠与大树；游戏队形：学生以教师为圆心围绕成一个圆，三人一组，两人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的人两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下；游戏规则：教师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，教师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；教师喊地震时，全部重新组合。游戏惩罚：对于没有找到目标的学生，我采用的主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

2. 热身操。

关节、韧带拉伸练习（如扩胸运动、头部运动、膝关节运动、踝腕关节运动等）。

十、基本部分

1. 挂图展示：出示足球明星图片（C罗、梅西）。

提问 1：你们知道这是谁吗？

提问 2：脚背外侧踢球分为哪几个动作阶段，哪个阶段是踢球的力量主要来源？

设计意图：通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

2. 教师完整示范、分解讲解。

设计意图：教师通过完整示范以及分解讲解，使学生了解完整动作过程，初步建立动作表象。

3. 学生练习巩固阶段。

练习 1：原地模仿练习，初步体会脚背外侧踢球的动作要领。

练习 2：踢固定球练习，体会脚踢球的部位和准确性。

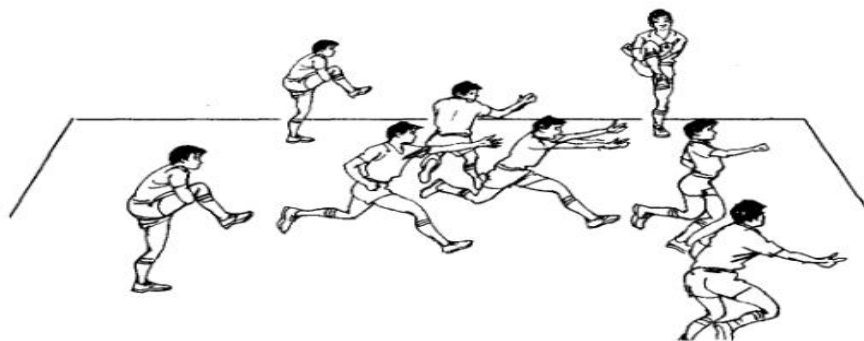
练习 3：2 人相隔 5-10 米的互相踢球练习，掌握完整的踢球动作技术。

将全班学生分成八个小组进行练习，相互纠正与评价，教师巡回指导，及时纠正错误动作。

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

4. 比赛练习：抱大腿。

选一人为“追人者”，其余人为“逃跑者”。游戏开始后，逃跑者场地内自由奔跑，追人者设法追拍逃跑者。逃跑者在迫不得已的情况下，可以在原地以单腿站立，两手从膝下绕过抱住大腿即为安全脱险，“追人者”不得追拍。如“逃跑者”被追拍到应与“追人者”互换角色。



设计意图：通过抱大腿比赛，进一步提高本节课的运动负荷，达到“健康第一”的指导思想。

四、结束部分

1. 放松练习（舒缓的音乐做放松操）。

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结。

设计意图：教师引导学生回顾本课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材、师生再见。

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装符合体育课要求，而且个个精神饱满，相信大家今天能很好地掌握这节课地内容。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：在上课之前老师带领大家玩一个小游戏，游戏的名称叫“松鼠与大树”。

师：学生以教师为圆心围绕成一个圆，三人一组，两人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的人两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下；游戏规则：教师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，教师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；教师喊地震时，全部重新组合。

生：听清楚了。

师：下面老师介绍一下游戏惩罚：对于没有找到目标的学生，需要表演节目，可以是唱歌、跳舞或者原地蹲起等等。大家听清楚了吗？

生清楚啦。

师：表扬一下大家，现在同学们快速手牵手围成一个圆圈，快快快！游戏开始，大家跑起来。

师：“松鼠”。快快快，找到大树。好，同学们，这节课游戏到这里就结束了。

师：全体都有，齐步走，立定，向左转，向右看齐，向前看，下面大家跟着老师一块做热身操，以中间这位同学为基准，双手侧平举，成体操队形散开。

师：头部运动，12345678、22345678，扩胸运动，12345678、22345678，弓步压腿，12345678，22345678，侧压腿 12345678、22345678，踝腕关节，好，大家放松一下，抖抖腿，好，以中间这位同学为基准向中看齐。

三、基本部分

师：同学们，老师给大家带来了一张图片，大家仔细看一眼，他们是谁？

生：C罗、梅西。

师：我听见有的同学回答了，是C罗和梅西，那老师还想问一下，C罗有着精湛的球技是不是离不开他平常的训练，才能在球场发挥的如此优秀，那同学们看他在这张图片中做得是什么动作？

生：脚背外侧踢球。

师：你们都说的是足球脚背外侧踢球啊，是的，脚背外侧踢球在我们足球中是主要的也是经常在赛场中用到的技术动作，知道分为哪几个动作阶段，哪个阶段是踢球的力量主要来源吗？那我们这节课就学习脚背外侧踢球的动作要领。

师：老师先给大家做一个完整的示范动作，大家认真观看，同学们都看清楚了吗？

生：没有。

师：我听有的同学说没有，那老师就给大家边讲解边示范一下，踢定位球时，正面直线助跑，最后→

步稍大，支撑脚积极而迅速地以脚跟着地，踏在球的侧后方 10—15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动；当膝关节摆到接近球的垂直上方时，小腿加速前摆，同时足尖内转，脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，用脚背外侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球向前继续摆动，两臂配合踢球动作协调摆动。

师：老师再给大家做一遍完整示范动作，同学们仔细看好。好，以中间同学为基准成体操队形距离散开。来进行练习。

师：下面我们先来进行原地无球模仿脚背外侧踢球的动作，脚背外侧踢球技术的重点是我们要注意踢球过程中小腿要加速前摆。大家迅速调整前后左右间隔距离，开始练习，注意动作的规范性。

师：接下来两人一组进行踢固定球的练习，体会一下脚踢球的部位和准确性。体委出列帮老师拿一个球，站在老师的对面就行用脚把球踩住，大家看一下老师，老师给大家做一个示范，同学们看懂了吗？

生：看懂了。

师：好，体委归队，下面一三排的同学去拿球，回来找和你对应二四排的同学，两人一组，一人踩球一人踢固定球，一人 5 次总共两组，每人做够了换对方，现在开始，这位同学你要用你的脚背外侧踢球，不要用脚踝容易受伤，对，很好，这样踢是正确的，继续，加油。

师：还是刚才两人一组，间隔 5—10 米，两个人自己商量间隔的距离，也可以慢慢拉大距离。一人用脚背外侧踢球，一人进行用脚底接地滚球练习，逐步加大踢球的力量。一定要记住动作要领，我们要直线助跑的，下面同学快速调整队形，开始练习，大家一定要注意，支撑脚站位。

师：老师看大家都掌握的差不多，那我们进行一个游戏，抱大腿。

师：选一人为“追人者”，其余人为“逃跑者”。游戏开始后，逃跑者场地内自由奔跑，追人者设法追拍逃跑者。逃跑者在迫不得已的情况下，可以在原地以单腿站立，两手从膝下绕过抱住大腿即为安全脱险，“追人者”不得追拍。如“逃跑者”被追拍到应与“追人者”互换角色。大家听明白了吗？

生：听明白了。

师：好，游戏开始，大家加油，注意安全，好，游戏结束了，大家玩的都很开心。

四、结束部分

师：接下来我们一起做放松活动，以中间同学为基准成体操队形散开，随着音乐跟老师抖抖胳膊，抖抖腿，拉拉伸，好，以中间同学为基准成密集队形集合，

师：本节课同学们表现的都非常好，大部分的同学都掌握了足球脚背外侧踢球的动作要领，还有少部分同学掌握的不够透彻，课下大家自己抽出时间好好练习，下节课我们再巩固一下。

师：值日生把器材放回器材室，好，同学们下课。

【试题解析—答辩】

1. 说说你对《体育与健康课程》基本理念的理解。

【参考答案】

体育与健康标准倡导的是我们体育教师应该学习的，是指导体育教学的纲领，以下我对体育与健康课程基本理念的理解。

体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识。体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学习动机水平；体育与健康课程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，并学会体育与健康学习。

在体育教师的实际教学中，应不断丰富自己的理论和技能。我相信通过我的努力，一定可以做一个合格的体育教师。

2. 请你说一说哪些情况属于篮球带球跑。

【参考答案】

凡有下列情况之一者均为带球跑：

- (1) 持球突破时，中枢脚离地后再掷球；
- (2) 跳起投篮前，移动了中枢脚；
- (3) 球脱手后，未被他人接触前又与球接触；
- (4) 跳起投篮或传球，球未出手而落地后仍持球；
- (5) 投出的球未触及篮或篮板，在球未落地前又接住球。

如出现带球跑违例，要由对方在犯规地点附近的边线外发界外球。

3. 考生说一说脚背外侧踢球的训练方法。

【参考答案】

(1) 轻触球练习

一队员将球踩住，另一队员原地用脚背外侧面，轻轻触击球的后中部，体会触球的部位与踝关节紧张固定的感觉。练习时，支撑脚位置要正确，踢球脚踝关节紧张固定，脚跟提起，脚尖向内扣并下指贴住地面。

(2) 原地徒手模仿练习

一队员将球踩住，另一队员在原地做徒手模仿脚背外侧踢球的摆腿踢球动作。注意支撑脚膝关节要弯曲，保持正确的支撑姿势。踢球腿前摆时膝关节保持在与支撑脚脚尖基本平行略靠后的位置不动，小腿要有加速摆动动作，踝关节要紧张固定，踢球脚脚尖要在支撑脚脚弓侧面约 20 厘米处“刮着地皮”向前摆。

(3) 上步踢球练习

每人一球，距离足球墙 15 米左右，将球放在原地，距离球一大步，快速上一大步用脚背外侧中小力量踢球。直线助跑，注意支撑脚的位置与姿势、踢球腿的摆动，脚触球的部位要正确。

《体操骑撑后倒挂膝上》一体操

1. 题目：体操骑撑后倒挂膝上

2. 内容：

动作要领：

由右腿骑撑开始，直撑臂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平时，制动摆动腿。当身体回摆臀部过杠下垂直部位后，摆动腿加速后摆，屈膝腿压杠，同时两臂快速压杠直臂撑起上体抬起，前腿前伸抬上体成骑撑。



3. 基本要求：

- (1) 试讲时间约 10 分钟；
- (2) 设计体操骑撑后倒挂膝上动作的教学过程；
- (3) 预习展示纵箱分腿腾跃；
- (4) 突出教学重难点。

【试题解析—教案】

教学目标：

1. 掌握体操骑撑后倒挂膝上的基本技术动作，并能独立完成完整动作。
2. 通过练习体操骑撑后倒挂膝上，发展肌肉爆发力，提高身体的协调能力。
3. 通过本课的学习，促进积极进取的精神发展，加强对挫折的抵抗能力。

教学重点：

摆动发力、制动和平衡。

教学难点：

摆动腿与手臂拉压杠的配合。

教学过程：

一、开始部分

课堂常规：

1. 整队集合，点名报数；
2. 宣布上课，师生问好；
3. 检查服装，安排见习生。

二、准备部分

1. 松鼠与大树

游戏队形：学生以教师为圆心围绕成一个圆，三人一组，两人扮演大树，一人扮演松鼠，扮演大树的人两手相扶，保持直立，扮演松鼠的人蹲在大树底下。

游戏规则：教师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠重新寻找大树，教师喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；教师喊地震时，全部重新组合。游戏惩罚：对于没有找到目标的学生，需要表演唱歌、跳舞或者原地蹲起。

2. 音乐伴奏下徒手操练习

成体操队形散开，按照头部运动、扩胸运动、体转运动、正侧压腿以及各个关节的练习顺序进行徒手操练习（4×8拍）。

十一、基本部分

1. 挂图展示李宁的动作，并提出若干问题，吸引学生的注意力，让学生带着问题学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

2. 将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习。
3. 教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。
4. 学生练习巩固阶段，遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

练习 1：挂膝摆动练习。

练习 2：帮助下完成骑撑—挂膝摆动触悬挂物练习。

练习 3：在保护与帮助下，完成骑撑后倒挂膝上动作练习。

练习的过程中，教师巡回指导，纠正错误动作，并寻找优生展示。

5. 游戏巩固

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“骑撑后倒挂膝上大比拼”的游戏，每队排头首先

负责保护帮助；第二名队员到单杠前开始做骑撑后倒挂膝上的动作，完成后便留在杠后为下一名队员进行保护帮助；之前保护帮助的队员则到队伍最后排队。其他队员依此类推，每个做完动作的人留下为下一名队员进行保护帮助，直至所有队员都完成动作，独立完成动作最多队获胜。通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

四、结束部分

1. 放松练习（在音乐的伴奏下，分成四组，配合呼吸，各组分别进行静坐、按摩、组内相互放松的方式进行放松）；
2. 课堂小结（学生总结本节课的收获，并进行自评、互评，教师进行补充评价及情感态度、价值观升华）；
3. 整理场地，收拾器材；
4. 宣布下课，师生再见。

【试题解析—试讲】

一、开始部分

师：面向老师成四列横队集合，全体都有，立正，稍息，立正，向右看齐，向前看，第一排从右至左依次报数，同学们好。

师：今天大家人数都到齐了，非常不错，服装也都符合体育课要求，相信大家也能很好的完成本节课的任务。

师：请问身体有没有不舒服的同学，如果有的话，请举手示意，在老师右手边进行观摩学习。好的，没有。

师：请大家检查自己的身体有没有尖锐的物品，有的话请交给老师，下课找老师认领。

二、准备部分

师：看大家今天这么开心，首先我们大家来玩一个“松鼠与大树”的游戏，大家说好不好。

生：好。

师：请大家认真听好游戏方法，等一下大家以老师中心围一个圈，三人一组，两人扮演大树，一人扮演松鼠，大树站直，两手相扶，松鼠蹲在树下。听老师口令，老师喊“松鼠”时，大树不动，松鼠都要重新寻找大树，喊“大树”时，松鼠不动，大树重新寻找松鼠；喊“地震”时，全部重新组合，没有找到目标的同学需要出来表演一个小节目或者原地蹲起五个。听清楚了吗？

生：听明白了。

师：请大家快速的围城一个圆圈，三人自由搭配好。听口令，“松鼠”，哈哈，这位同学你没有找到，你自己选择惩罚。

师：好的，请回。继续游戏.....。

师：集合，通过刚刚的游戏老师发现大家都非常认真积极，但是身体还没有热身，接下来我们跟随音乐进行徒手操练习，拉伸关节。

师：听口令，以中间这位同学为基准，成体操队形散开，头部运动，12345678，扩胸运动，12345678，体转运动，12345678.....。

三、基本部分

师：集合，首先请大家先看看老师给大家准备的图片，大家都认识这位是谁吗？他又都是做什么的？大家说一说。

师：我听到大家都认为这是李宁先生，非常厉害的体操明星也是一名企业家，太棒了，大家都认识。那同学们看他在图片中是做什么动作？

师：我听到这位同学说是体操骑撑后倒挂膝上，太优秀了，说明课前进行了充分的预习。我们今天学习的内容就是《体操骑撑后倒挂膝上》。

师：现在请每小组组长来老师这领取学习小卡片，大家先自主探究，想一想在棍术学习中需要注意那些动作的细节，我们该如何做好体操骑撑后倒挂膝上动作？大家现在进行简单的练习和开始讨论。如果有不懂的可以举手示意。

师：你们这小组有什么不懂的吗？你们不知道体操骑撑后倒挂膝上开始时手臂该如何放置，我们来看一看，应该是直撑臂杠将身体提起。听明白了吗？

生：听明白了。

师：你们这么组都已经开始自主练习了，非常棒。

师：集合。通过大家刚刚的讨论，发现大家都对今天学习的内容有了个初步的了解。接下来请看老师的示范。请大家认真观看。

师：由右腿骑撑开始，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平时，制动摆动腿。当身体回摆臀部过杠下垂直部位后，摆动腿加速后摆，屈膝腿压杠，同时两臂快速压杠直臂撑起上体抬起，前腿前伸抬上体成骑撑。大家看明白了吗？

生：我还没看明白，尤其是摆动腿加速后摆到上体抬起的动作过程。

师：没关系，老师再慢速示范一次，大家请认真观察。现在大家没问题了吧。

生：没问题了。

师：我们现在一步步进行练习，首先大家先进行挂膝摆动练习。

师：在练习过程中要注意身体的发力协调，动作过程注意安全，清楚了吗？

生：清楚了。

师：好，现在大家开始分组进行练习，有问题的举手提问即可。

师：这位同学，你需要注意伸直手臂，摆动依靠身体发力配合的协调，这个动作是一个流畅的过程。继续练习吧。

师：大家练习的都不错，但是要注意身体的协调配合，别全身过于僵硬。

师：现在大家基本了解了体操骑撑后倒挂膝上的技术动作，接下来我们继续分组进行帮助下的骑撑—挂膝摆动触悬挂物练习，练习过程中要注意动作发力，在互相帮助练习时也要注意安全。清楚了吗？

生：清楚了。

师：现在请大家开始练习。这第三小组的同学做的非常不错，整个动作协调做的非常有干净利落；各位同学一定都要注重加下动作的稳定。

师：通过刚刚的练习，我相信大家都已经掌握了挂膝摆动动作，那么下面我们提高难度，把完整动作结合在一起，大家练习时一人做动作，其余组员进行保护与帮助，要流畅利落的完成整个动作，现在开始吧。

师：这位同学有什么问题？你是说对动作连接不起来，你看，我们在练习的时候要注意在摆动之后的动作转换，就在一瞬间，克服自己的内心障碍，不要把动作当成两个来看待，但是也一定要保证动作的正确，清楚了吗？好的，继续练习把。

师：通过刚刚的练习，大家的表现都非常的不错，接下来我们进行一个小比赛，叫做骑撑后倒挂膝上大比拼，大家听好规则。

师：大家分成人数和竞技水平平均等的四组，每队排头首先负责保护帮助；第二名队员到单杠前开始做骑撑后倒挂膝上的动作，完成后便留在杠后为下一名队员进行保护帮助；之前保护帮助的队员则到队伍最后排队。其他队员依此类推，每个做完动作的人留下为下一名队员进行保护帮助，直至所有队员都完成动作，独立完成动作最多队获胜。游戏中要注意安全。下面先看老师和体委的示范，大家看明白了吗？

生：看明白了。

师：请大家在各自的指定区域，注意安全，现在开始，加油，注意时机。非常好……。

师：集合，通过刚刚的比赛，这第二组同学独立完成动作略多于其他小组，让我们把掌声送给他们，其他同学这次没发挥好也没关系，相信你们下节课会表现的更好，一定能够做到不抛弃不放弃。

四、结束部分

师：集合，经过激烈的比赛，大家身体都疲劳了，现在我们一起跟音乐，分成四组，配合呼吸，在各组内分别进行静坐、按摩、互相放松的方式进行放松练习！

师：现在大家以组为单位，自行进行放松活动，音乐开始，慢慢吸气，呼气，张开双臂……。

师：全体集合。随着大家放松活动的结束，我们的课也就接近尾声了，大家有什么收获吗？请大家说一说。

师：你知道了体操骑撑后倒挂膝上的技术动作，还能顺利完成完整动作练习。你来，你说在今天学习中真切感受到了团队协作的对学习的重要性……。太棒了，老师为你们点赞，为你们感到骄傲。

师：愉快的课堂就到这里了，下课后请第一排协助体委回收器材。

师：全体都有，立正，稍息，立正，解散。



【试题解析—答辩】

1. 作为体育教师你的教学观念是什么样的？

【参考答案】

教学观念指导体育教师的教学，体育教师在教学过程中要树立正确的教学观念，才能更好地进行体育教学。

所谓教师要熟知体育教学观念，是指体育教师要明确体育“为什么教”。体育教师要理解社会对体育教育的要求和期待，明白体育学科的最终目的是要让学生“懂得什么”“学会些什么”“体验到什么”“形成些什么”。体育教师要能把社会的需要和学生的学习动机通过眼前的体育教学结合起来，只有这样才能知道“要把体育教学导向什么目标。”我相信通过我的努力，一定可以做一个合格的体育教师。

2. 请你说一说支撑前摆下的教学建议。

【参考答案】

- (1) 支撑摆动练习，要求逐渐加大摆动幅度，前后摆动过杠面。
- (2) 支撑摆动杠前设标志物，前摆用脚尖触及。
- (3) 一杠系一皮筋，做杠端支撑摆动越过皮筋的挺身下(也可在低双杠一端进行)。
- (4) 在保护帮助下练习。
- (5) 采用信号或语言提示法，提示推手展髋时机。
- (6) 独立完成动作。

3. 请你说一说什么是盖帽。

【参考答案】

进攻队员投篮或上篮时，当球刚离手的一刹那，防守队员立即跳起将球打落，称为“盖帽”。盖帽前要根据进攻队员的投篮动作和身高、弹跳等特点，降低重心，迅速移动，选择有利位置，准确判断对手起跳及出球时机；当对手起跳投篮时，立即跟随起跳。此时身体和手臂充分伸展，当对手举球到最高点或球刚出手的一刹那，迅速而果断地向侧或向前点拨球，将球打落。打球动作要小而突然，前臂不要下压，要尽量避免接触对手的身体，以免造成犯规。判断要准确，起跳要及时，盖帽后要注意收腹以免犯规。