

# 体育与健康学科知识与教学能力 (高级中学)

考前必看 30 分

## 目 录

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 考点一：田径.....                        | 3  |
| 考点二：排球.....                        | 4  |
| 考点三：篮球.....                        | 6  |
| 考点四：足球.....                        | 7  |
| 考点五：武术.....                        | 9  |
| 考点六：体操.....                        | 10 |
| 考点七：学校体育学.....                     | 11 |
| 考点八：运动人体科学.....                    | 12 |
| 考点九：体育保健学.....                     | 13 |
| 考点十：运动心理学.....                     | 14 |
| 考点十一：运动训练学.....                    | 15 |
| 考点十二：普通高中体育与健康课程标准（实验）.....        | 16 |
| 考点十三：教学设计（以“水平五：行进间单手低手上篮”为例）..... | 17 |

## 考点一：田径

1、田径运动是指是由走、跑、跳、投与全能组成的运动项目（由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目）。

田赛是指以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷项目。径赛是指以时间计算成绩的竞走、跑、接力跑和跨栏跑项目。全能运动是指由部分跑、跳跃、投掷项目组成的以评分为办法计算成绩的综合比赛项目。

影响跳跃项目成绩的最主要因素：腾起的初速度和腾起角度。

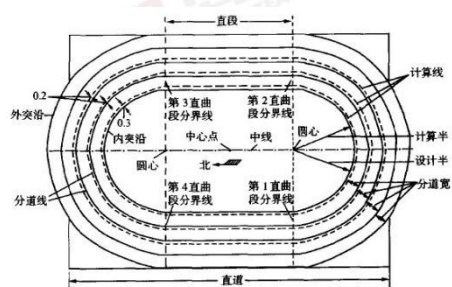
影响跑速的决定因素是步频和步长。

影响投掷项目成绩的最主要因素：出手速度和出手角度。

2、田赛高度项目比赛中，成绩相等的录取办法：在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前；如成绩仍然相等，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。如成绩仍相等，并涉及第1名时，在最后失败的高度上（即最后越过的高度的下一高度），每人再试跳1次；如仍不能判定名次，则将横杆提升或降低，跳高为2cm，撑竿跳高为5cm。他们在每个高度上只试跳一次，直至分出名次。如涉及其他名次，成绩相同的运动员，名次并列。

计时应从发令枪闪光或烟开始，直至运动员躯干（不包括头、颈和四肢）的任何部位，到达终点线后沿垂直面瞬间为止。在3只正式计时表中，两只表所计时间相同，应以两只表所计时间为准；如3只表所计时间各不相同，应以中间成绩为准；如只有两只表所计成绩不同时，应以较差的时间为准。

### 3、直、曲段分界线



直、曲段分界线是跑道直段和曲段（弯道）的交界线，它的延长线通过圆心垂直于纵轴

线，半圆式田径场有 4 个直、曲段分界线。通常把终点处的直、曲段分界线称为第 1 直、曲段分界线，然后按逆时针方向排列，依次为第 2、第 3、第 4 直、曲段分界线。

## 考点二：排球

### 1、排球的基本知识：

排球比赛是两队各 6 名队员在长 18 米、宽 9 米的场地上，从中间隔开的球网（男子网高 2.43 米、女子网高 2.24 米）上方，根据规则的规定，以身体任何部位将球击入对方场区，而不使其落入本方场区集体的、攻防对抗的体育项目。场上 6 名队员分前、后排站位，前排 3 人，后排 3 人，接发球队胜一球后，6 名队员必须按顺时针方向轮转一个位置，由轮转到后排右边的队员发球。接发球队胜一球得发球权同时也得 1 分。发球队胜一球后，该队发球队员继续发球并得 1 分。国际六人制排球比赛采用五局三胜的每球得分制，前四局每局比分为 25 分，最后一局决胜局比分为 15 分，但每局只有在超出对方 2 分的情况下（比分没有封顶）才为胜一局，胜三局为胜一场。

### 2、排球战术：

“中一二”进攻阵形：前排中间的 3 号位队员做二传将球传给 4、2 号位队员进攻，这种组织形式即为“中一二”进攻阵形。“中一二”进攻阵形的优点是：简单易学，容易掌握，由于二传手在中间，传垫球较容易，有利于组成进攻，适合初学者采用。缺点是变化少，进攻意图容易被对方识破。

“边二三”进攻阵形（又称“边一二”进攻阵型）：前排右边 2 号位队员做二传将球传给 3、4 号位队员进攻，这种组织形式即为“边二三”进攻阵形。“边一二”进攻阵形的优点是，右手扣球者在 3、4 号位扣球比较顺手，战术变化较“中一二”多。缺点是 5 号位接一传时，垫球距离较长不易垫到位；一传偏 4 号位时，二传接应较困难。

“插上”进攻阵形：后排一个队员在对方发球后，由后排插上到前排做二传将球传给前排 4、3、2 号队员进攻，这种进攻的组织形式即为“插上”进攻阵形。

### 3、比赛暂停和技术暂停：

前 4 局中当一方先达到 8 分或 16 分时进入技术暂停，技术暂停时间为一分钟；而每队在一局中还有 2 次请求暂停机会，每次暂停 30 秒，所以前四局中每局最多可有 6 次暂停。

（每局比赛中，每队最多 6 人次换人）

在最后一局决胜局中，由于采用 15 分制短局决胜，为了使比赛更激烈，所以没有技术暂停，但每队仍有两次暂停机会，时间仍为 30 秒。所以在决胜局中最多有 4 次暂停。在决

胜局中当一队率先达到 8 分时，两队互换场地。

## 考点三：篮球

### 1、篮球技术：

行进间单手肩上高手投篮动作要点：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。同时两手向前上方举球，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。

抢篮板球是获得控制球权的重要来源之一，抢篮板球分为四个步骤：抢占位置（关键）、起跳、空中抢球动作、得球后的动作。

### 2、篮球基本战术：

(1) 传切配合：是进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合。

(2) 突分配合：是持球队员突破对手后，主动地或应变地利用传球与同伴进行攻击的一种配合方法。

(3) 掩护配合：是掩护队员采用合理的行动，以自己的身体挡住同伴的防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种方法。

(4) 策应配合：是进攻队员背对篮或侧对篮接球，由他做枢纽，与同伴空切相配合而形成的一种里应外合的方法。

(5) 交换配合：是为了破坏进攻队员的掩护配合，防守队员之间彼此及时地相互呼应交换自己所防守的对手的一种配合方法。

(6) 挤过配合：对方进行掩护时，防守队员在掩护队员接近自己的一刹那，迅速抢前横跨一步贴近自己的对手，并从两个进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己对手的配合方法。

(7) 穿过防守：对方进行掩护时，防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守自己对手的配合方法。

### 3、违例：

(1) 队员出界：当队员身体的任何部分接触界限上方、界限上或界限外的除队员以外

的地面或任何物体时。

(2) 球出界：当球触及了在界外的队员或任何其他人员时；界限上方、界限上或界限外的地面或任何物体时；篮板支撑架，篮板背面或比赛场地上方的任何物体时。

(3) 二次运球：队员第一次运球结束后不得再次运球（除非在两次运球之间，他已在场上失去了控制活球：投篮、球被对方队员触及）。

(4) 带球走：双脚踏在地面上时，一脚抬起的瞬间，另一只脚成为中枢脚。当一名队员持球时跌倒和在地面上滑动，或坐在地面上获得控制球是合法的，如果之后该队员持着球滚动或试图站起来是违例。

(5) 3 秒：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。

(6) 被严密防守的队员：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。

(7) 8 秒：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。

(8) 24 秒：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。

(9) 球回后场：在前场控制活球的球队，不得使球非法的回到他的后场。

(10) 干扰得分：在一次投篮中，当一名队员触及完全在篮圈水平面之上的球时，并且球是下落飞向球篮中或在球已碰击篮板后。

## 考点四：足球

1、踢球动作结构分析：踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作组成。

2、踢球方法：踢球主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球、还有脚尖踢球和脚跟踢球。

### (1) 脚内侧踢球

直线助跑，支撑脚踏在球侧（15-20cm），膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，膝踝关节外展，脚尖微翘，以脚内侧对准来球，击球时小腿加速

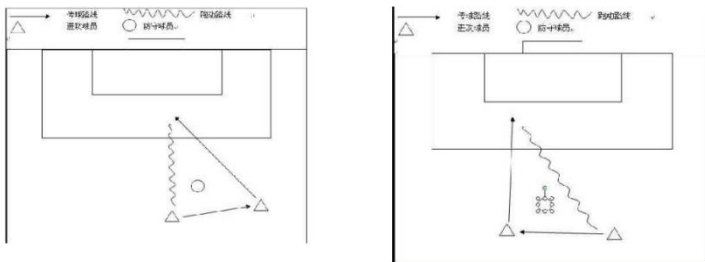
前摆，踢球瞬间脚型固定。

### (2) 脚背内侧

斜线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向，重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动，以脚背内侧击球的后中下部，击球时小腿加速前摆，击球后踢球腿顺势前摆落地。

3、“二过一”是两个进攻队员，通过传球配合突破一个防守队员。“二过一”是集体配合的基础，可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的拦截或突破防线。

### (1) 斜传直插（直传斜插）二过一



### (2) 交叉掩护二过一配合

是两名进攻队员通过运球与身体的掩护突破一名防守队员的配合方法，尤其是中锋与后卫之间经常利用这种战术得分。

### (3) 踢墙式二过一配合

两名进攻队员通过 2 次传球越过一名防守队员的配合方法，要求做墙队员一次触球，球就像踢到墙上一样反弹到防守队员身后的空档。

## 4、场地器材、人数

### (1) 场地

尺寸：边线长 90—120 米；宽 45—90 米；线宽不得超过 12 厘米（世界杯比赛场地：长 105 米；宽 68 米）。国际比赛：长度：100—110 米；宽度：64—75 米。足球门：高是 2.44 米，宽是 7.32 米。罚球点距球门线中点距离是 11 米。

### (2) 比赛用球

比赛用球应为圆形，它的外壳应用皮革或其它许可的材料制成，球的圆周不得多于 70 厘米或少于 68 厘米，球的重量不得多于 450 克或少于 410 克。在比赛进行中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。

### (3) 比赛人数

上场队员最多不得超过 11 人，最少不得低于 7 人，任何一队少于 7 名队员时，该场比赛



应为无效。国际比赛每场可替补 3 名球员,其他比赛可替补 3—7 名球员(由竞赛规程决定)。

## 考点五: 武术

### 1、武术概述:

武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。分为: 套路、功法、搏斗。

### 2、基本手型和基本步型

#### (1) 基本手型:

拳: 四指并拢卷握, 拇指紧扣食指和中指的第二指节。掌: 四指并拢伸直, 拇指弯曲紧扣于虎口处。勾: 五指第一指节捏拢在一起, 屈腕。爪: 五指成爪状。

#### (2) 基本步型: 弓步、马步、仆步、虚步、歇步(独立步)。

### 3、长拳:

(1) 特点: 姿势舒展大方, 动作灵活快速, 出手长, 跳得高, 蹦得远, 刚柔相济, 快慢相间, 动迅静定, 节奏分明。它的内容包括拳、掌、勾三种手型, 弓、马、仆、虚、歇步五种步型

(2) 内容: 包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路又包括自选和规定套路。

(3) 长拳“四击”, 就是武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。

### 4、太极拳

特点: 体松心静、缓慢柔和、动作、呼吸和意念配合。

#### 24 式太极拳名称

|           |           |          |           |           |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1. 起势     | 2. 左右野马分鬃 | 3. 白鹤亮翅  | 4. 左右搂膝拗步 | 5. 手挥琵琶   |
| 6. 左右倒卷肱  | 7. 左揽雀尾   | 8. 右揽雀尾  | 9. 单鞭     | 10. 云手    |
| 11. 单鞭    | 12. 高探马   | 13. 右蹬脚  | 14. 双峰贯耳  | 15. 转身左蹬脚 |
| 16. 左下势独立 | 17. 右下势独立 | 18. 左右穿梭 | 19. 海底针   | 20. 闪通背   |
| 21. 转身搬拦捶 | 22. 如封似闭  | 23. 十字手  | 24. 收势    |           |

## 考点六：体操

### 1、队列队形、徒手体操术语

(1) 列：学生左右并列成一排叫列。

(2) 路：学生前后重叠成一行叫路。

(3) 翼：对称的左右两端叫翼。

(4) 间隔：指学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙。

(5) 距离：指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。

(6) 伍：二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。如果第一列某学生的后面无人时，叫做伍。

(7) 全蹲：大腿与小腿夹角小于 45 度。

(8) 半蹲：大腿与小腿夹角约为 90 度。

2、口令：一般由预令和动令组成。口令的前部分是预令，指明动作的性质（动作的做法和方向），预令必须清楚、洪亮，使学生注意并准备做动作，预令的长短视队伍的人数多少而定。动令是口令的后部分，是命令动作的开始，动令必须短促有力，一个完整的口令，预令和动令是密切相关的统一体，但是有的口令只有动令而无预令，如立正、稍息、报数和解散等。因为这些口令既说明了动作的性质，又命令了动作的开始。在行进间下达口令时，除“向左转走”和“由一列横队变二列横队”时动令落于左脚外，其余动令均落于右脚。

### 3、队列队形

(1) 队列练习：原地队列动作、行进间队列动作、行进间队列变化。

(2) 队形练习：图形行进、队形变化（分队、合队走；裂队和并对走）、散开和靠拢。

### 4、保护与帮助

#### (1) 分类

保护分为：他人保护，自我保护，利用器械保护；

帮助分为：直接帮助，间接帮助，利用器械帮助。

(2) 意义：有利于练习者的身心健康；有利于练习者正确掌握动作和技能；有利于练习者团结互助良好品质的形成；有效的减少和防止伤害事故的发生。

### 5、竞技体操

男子项目：自由体操、吊环、鞍马、纵跳马、双杠、单杠六项。

女子项目：横跳马、自由体操、平衡木、高低杠四项。

(1) 比赛顺序：资格赛、团体决赛、个人全能决赛、个人单项决赛。

(2) 团体决赛：资格赛前 8 名；个人全能决赛：资格赛全能成绩前 24 名；个人单项：资格赛前 8 名（每队最多 2 名）

## 考点七：学校体育学

### 1、我国学校体育发展概况

(1) 孔子创建“六艺”：礼、乐、射、御、书、数，其中乐（舞蹈）、射、御中均含有体育的因素。可以视为我国学校体育的雏形。

(2) 1903 年，清政府颁布《奏定学堂章程》，体操纳入学校课程体系，大、中小学每周设置 2-3 小时体操课（兵式体操），标志着中国现代体育制度的正式确立。

(3) 1923 年，在《中小学课程标准纲要》中，正式把“体操科”改为“体育课”，废除了原来的兵式体操，改为以田径、球类、游戏、普通体操等为主的教学内容。

(4) 1929 年 4 月 16 日，南京国民政府正式公布了中国历史上第一个针对体育而专门制定的法令——国民体育法。是中国近代史上由国家公布的第一个体育法，是近代中国最早、也是层次最高的体育法令。

(5) 《体育之研究》（1917 年）是毛泽东同志青年时期发表的一篇著名体育论文。文章以近代科学的眼光，就体育的概念、目的、作用，以及体育与德育、智育的关系，体育锻炼的原则和方法等问题，均作了详尽的讨论，闪烁着青年毛泽东的体育思想光辉。

### 2、体育教学的特点

身体直接参与；体力与智力活动相结合；身体承受一定的运动负荷；体育教学具有锻炼学生身体的目的性；教学经常在相对自由的集体活动中展开；体育教学组织更加复杂。

### 3、体育教学的规律

(1) 运动技能形成规律：泛化阶段——粗略掌握动作阶段、分化阶段——改进和提高动作阶段、巩固与自动化阶段——动作的巩固与运用自如阶段；

(2) 人体生理机能活动能力变化规律：上升阶段——稳定阶段——下降（恢复）阶段；

(3) 人体机能适应性变化规律；

(4) 运动负荷变化与控制的规律；

- (5) 学生身心发展规律;
- (6) 体育学习集体形成与变化规律;
- (7) 体验运动乐趣的规律。

#### 4、体育教学的原则

合理安排身体活动量原则、循序渐进原则、从实际出发的原则、注重体验运动乐趣原则、技能教学为主原则、提高运动认知和传承运动文化原则、身心全面发展原则、直观性原则、安全运动和安全教育原则。

### 考点八：运动人体科学

#### 1、标准解剖学姿势、基本轴

##### (1) 人体的标准解剖学姿势:

身体直立，两眼向前平视，两足并拢，足尖向前，上肢下垂于躯干两侧，手掌向前。

##### (2) 人体的基本轴

垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。

矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。

冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。

#### 2、感受器的分类

(1) 内感受器：分布于内脏和心血管等处，感受来自体内的压力，渗透压、温度、离子及化合物浓度等物理或化学的刺激，如颈动脉窦、颈动脉小球，分别为血液压力感受器和化学感受器。

(2) 外感受器：分布于体表皮肤、粘膜等处，感受来自外界环境的各种刺激，如痛、温、触、压等。

(3) 本体感受器：是指分布在肌肉、肌腱、关节囊等处的感受器，其功能是感受机体运动和平衡中产生的刺激，如肌梭、腱梭。

(4) 特殊感受器：分布于眼、耳、舌、鼻等处的感受器，如视觉和前庭蜗器。特殊感受器亦称感觉器官。

#### 3、肌肉活动时三大供能系统

|  | 供能特点 | 应用 |
|--|------|----|
|--|------|----|

|                   |  |                  |
|-------------------|--|------------------|
| 磷酸原系统 (ATP-CP 系统) | 供能总量少, 持续时间短 (6-8 秒), 不需要氧, 不产生乳酸类等        | 短跑、投掷、跳跃、举重等     |
| 乳酸能系统 (糖酵解系统)     | 供能总量比磷酸原系统多, 持续时间较短 (1-2 分钟左右), 不需要氧, 产生乳酸 | 400 米跑, 100 米游泳等 |
| 有氧氧化系统            | ATP 生成总量很大, 持续时间长, 需要氧气, 不产生乳酸             | 长跑类项目等           |

#### 4、准备活动作用

- (1) 适度提高中枢神经系统的兴奋性, 增强内分泌腺的活动。
- (2) 预先克服内脏器官的生理惰性, 增强氧运输系统的功能, 缩短进入工作状态时间。
- (3) 体温适度升高, 粘滞性降低, 机体代谢水平提高, 有效地预防运动损伤。
- (4) 增强皮肤血流, 有利于散热, 防止正式练习时体温过高。
- (5) 调节不良的赛前状态。

#### 5、进入工作状态

(1) 极点: 定义: 呼吸困难、胸闷、头晕、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调, 甚至不想再继续运动下去。

原因: 内脏器官的机能惰性大, 运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求, 造成缺氧或氧供不足, 乳酸堆积, 血液 PH 向酸性漂移。减轻措施: 良好的赛前状态和适当的准备活动都能预先克服内脏器官的机能惰性; 应继续坚持运动, 加深呼吸和控制运动强度。

(2) 第二次呼吸: 当“极点”出现以后, 以顽强的意志坚持跑下去, 同时加深呼吸, 调整速度, 经过一段时间后呼吸变得均匀, 动作重新感到轻松有力, 运动员能以较好的机能状态继续运动下去。

产生原因: 内脏器官的惰性逐步得到克服, 吸氧水平逐渐提高; 极点出现时, 运动速度减慢, 致使每分吸氧量减少。

### 考点九: 体育保健学

#### 1、健康分组的组别

(1) 基本组：凡身体发育及健康状况无异常者，或者是身体发育和健康有轻微异常，而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，可参加基本组。

(2) 准备组：凡身体发育状况及健康有轻微异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。

(3) 医疗体育组：凡身体发育及健康状况明显异常者（如病残者），虽然参加文化学习但不能按体育教学大纲的要求进行活动者，编入此组。

## 2、软组织损伤的原因、症状、处理及预防

软组织挫伤是钝性暴力直接作用于人体某处而引起的局部或深层软组织的急性闭合性损伤，是体育运动中最常见的损伤。

原因：运动中互相碰撞、被踢打或碰撞在器械上。

症状：疼痛、肿胀、压痛。

处理：早期：局部冷敷、加压包扎并抬高伤肢；中期：24-48 小时后，热敷、按摩、理疗等。晚期：恢复和增强肌肉、关节的功能。

预防：加强提高保护和自我保护的能力，使用必要的保护工具。加强职业道德修养，遵守，竞赛规则，严格执法，防止粗野动作。

## 3、晕厥的症状及处理

症状：晕厥时，病人失去知觉，突然昏倒。昏倒前，病人感到全身软弱无力、头晕、耳鸣、眼前发黑，晕倒后面色苍白、手脚发凉、脉搏细而弱、血压降低、呼吸缓慢。

处理：发生晕厥后，应让患者平卧，足部略抬高，头部稍低，松开衣领，这可增加脑血流量。注意保暖，防止受凉。针刺或掐点人中、百会、合谷、涌泉穴，一般能很快恢复知觉。如有呕吐时，应将患者头偏向一侧，患者清醒可服用热糖水和维生素 C 及维生素 B1 等，并注意休息。

## 考点十：运动心理学

### 1、运动兴趣的定义及分类

运动兴趣的定义：运动兴趣是人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。

运动兴趣的分类：

- (1) 根据运动兴趣的内容，可以分为物质兴趣和精神兴趣。
- (2) 根据运动兴趣的倾向性，可以分为直接兴趣和间接兴趣。
- (3) 根据运动兴趣的广泛性，可分为广泛兴趣和中心兴趣。
- (4) 根据运动兴趣的深度、范围和稳定性，可分为有趣、乐趣和志趣。

## 2、运动技能

### (1) 分类



### (2) 运动技能的迁移

运动技能的迁移定义：是指已经掌握的运动技能对于新技能的形成产生积极的影响，能促进新技能的形成和发展，又称之为正迁移。

运动技能的干扰定义：是指已掌握的运动技能对新技能的形成产生消极的影响，会阻碍新技能的形成和掌握，又称之为负迁移。

在运动技术学习中通常发生的几种迁移现象：

- (1) 横向迁移：是指难易程度或层次相类似的各种运动技术之间的技能相互迁移的现象。
- (2) 纵向迁移：是指同类运动技能中难度层次不同的各项技术之间的迁移现象。
- (3) 交叉迁移：是指练习者身体一侧器官的练习效果可以向身体另一侧器官转移的现象。

## 考点十一：运动训练学

### 1、身体素质训练的方法、手段及基本要求

- (1) 力量素质：指人体肌肉工作时克服阻力的能力。

#### ①方法：

最大力量训练方法：重复训练法；阶梯式极限用力法；静力练习法等。

快速力量训练方法：减负荷练习；先加后减负荷练习。

力量耐力训练方法：持续、间歇、循环、重复训练法。

②基本要求：

注意不同肌肉力量的对应发展；选择有效的训练手段；处理好负荷与恢复的关系；注意激发练习的兴趣；儿童少年力量训练注意的事项。

(2) 速度素质：人体快速运动的能力

反应速度：是指人体对各种信号刺激（声、光、触等）快速应答的能力。

动作速度：是指人体或人体某一部分快速完成某一个动作的能力。

位移（移动）速度：是指在周期性运动中往往以单位时间通过的距离，或通过一定距离所需要的时间。

## 考点十二：普通高中体育与健康课程标准（实验）

1、课程性质

高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程，它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是高中课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。

2、课程的基本理念

(1) 坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄；

(2) 改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性；

(3) 强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习；

(4) 注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。

3、根据课程内容特征确定必修内容

《标准》设置了两级学习水平（水平五、水平六）和七个系列（包括田径类项目，球类项目，体操类项目，水上或冰雪类项目，民族民间体育类项目，新兴运动类项目六个运动技能系列以及一个健康教育专题系列）。水平五规定了每一位高中学生通过自己的努力应达到的学习目标，是全体高中学生的共同必修内容。其中，六个运动技能系列必修 10 学分，健



康教育专题系列必修 1 学分。在运动技能学习中，基于田径类项目在促进学生体能发展和意志品质培养方面的重要性，要求学生在田径类项目系列中至少必修 1 学分。水平六是为部分学有余力的学生设置的发展性学习目标。

### 考点十三：教学设计（以“水平五：行进间单手低手上篮”为例）

#### 1、教材分析

- (1) 地理位置：标题、版本、水平段等；
- (2) 内容：课时、内容简介；
- (3) 作用价值。

如：《行进间单手低手上篮》是选自水平五的教学内容；这是一节技能实践课，是高中二年级阶段体育课学习的重点内容，是篮球进攻技术中的重要组成部分。通过本节课的练习，培养学生运动爱好和专长的形成，发展体能，提高对球体的感知能力以及人与球体的距离感、空间感、速度感等能力，培养果敢、机敏、顽强等心理品质，提高抗挫折意识和调节情绪的能力以及团队协作等集体主义精神。

#### 2、教学目标

知识与技能：主要是本节课学生要掌握或初步掌握的知识点和技能等。

过程与方法：主要是学生通过什么活动、过程，提高了什么能力。

情感态度与价值观：主要是学生的情感、态度、价值观的养成。

##### 如：（1）知识与技能目标

初步掌握行进间单手低手上篮的动作方法，能够说出其动作名称及术语，知道其锻炼价值及简单的比赛规则，并能够在游戏和比赛中运用。

##### （2）过程与方法目标

通过练习和游戏，发展下肢肌肉、关节、韧带的力量和内脏器官的功能，提高力量、灵敏、柔韧等身体素质和球体的感知能力。

##### （3）情感、态度与价值观目标

学生能够积极主动参与篮球的练习、游戏及比赛，并能体验篮球活动的乐趣，表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质及尊重对手、遵守规则、服从裁判的优良品质。

#### 3、教学重、难点

- (1) 教学重点：是教材或教学内容本身固有的，是在教学中必须理解或掌握的最主要

的知识、运动技术环节或运动能力。

(2) 教学难点：一是教学中对于学习者而言难以掌握、理解的主要知识点、运动技术环节或运动能力；二是学习者容易出错或混淆的内容。

如：重点：充分向前上方起跳，投篮出手前保持单手低手托球稳定性。

难点：用指腕上挑力量使球向前旋转投出。

#### 4、学情分析

分析学生的运动技能、生理与心理特征等方面的现状以及学生在教学中可能出现的问题及其解决对策等。内容包括：已具备能力（优势）；欠缺方面（不足）；应对（可有可无）。

如：对于水平五的学生来说，他们在以前阶段就已经接触过篮球投篮技术，并且已经具备了一定的运动基础，但是他们在行进间单手低手上篮技术还很陌生。

这一年级的学生思维活跃，求知欲与好奇心强，但在果敢和面对困难时如何迎难而上还有待更进一步的提高和改善。

教师在教学中要采用区别对待，充分发挥学生的主体作用，教师适时引导，参与学生练习，活跃课堂气氛，激发运动兴趣，达到预期的教学目标。

#### 5、教学过程（以“水平五：行进间单手低手上篮”第一课时为例）

(1) 开始部分：包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

(2) 准备部分：松鼠与大树和徒手操。

(3) 基本部分

①展示图片，提出问题；

②自主探究练习；

③教师示范、分解讲解；

④学生练习巩固阶段：

练习 1：原地挑球练习；

练习 2：原地徒手走三步练习；

练习 3：行进间走三步练习；

练习 4：行进间单手低手上篮练习。

⑤比赛巩固练习：行进间单手低手上篮接力比赛。

(4) 结束部分：放松活动、师生小结、收拾器材等。

温馨提示：华图教师网 (<http://www.hteacher.net/>)，微信公众号：htjiaoshi，教师招聘、教师资格证考试公告、备考资讯及时推送，更多精彩，欢迎订阅！



扫码关注微信公众号

售前电话：4006-01-9999

售后电话：010-8298221

资格证 QQ 群：242568902

教师招聘 QQ 群：436029516