

招教体育专业面试学习手册



试讲



目录

前言.....	3
第一节 体育试讲认知.....	4
一、试讲定义.....	4
二、体育课试讲类型.....	4
三、无生试讲.....	4
四、试讲特点.....	4
五、说课和讲课的区别.....	5
六、体育试讲原则.....	5
第二节 体育试讲流程.....	6
一、面试通知.....	6
二、报到抽签.....	6
三、抽题与备考.....	6
四、试讲/答辩.....	6
五、打分成绩确认.....	6
第三节 体育试讲的评价标准.....	7
第四节 体育课试讲教案.....	8
一、体育课教案含义：.....	8
二、体育课教案编写要求.....	8
三、体育课教案内容.....	8
四、体育课教案编写注意事项.....	9
第五节 不同阶段复习备考指导.....	12
一、长期强化练习计划（一月）.....	12
二、中期练习计划（两周）.....	16
三、短期练习计划（一周）.....	17
第六节 技能和结构化问答.....	17
一、技能考核.....	17
二、结构化问答.....	17

前言

参加教师招聘考试是我们通往教师职业梦想的途径。笔试通过以后，面试是最后一道关卡，目前全国各地的面试考试的准备周期不一，一般在笔试成绩出来后1个月左右居多，但各地情况不同，每个考生的个人情况也不同，为此，我特别为广大体育专业的考生根据不同备考时间安排更加有针对性的复习计划。

众所周知，面试是一种经过组织者精心设计，在特定场景下，以考官对考生的面对面交谈与观察为主要手段，由表及里测评考生的知识、能力、经验等有关素质的一种考试活动。体育教师在学校中承担着运动技能教学课的重要职能，在中小学中起着重要作用，针对体育学生特点，给广大体育考生一些指导建议。

1、自信、阳光、得体的精神面貌。

作为一名体育教师，形象一定是阳光开朗，得体大方，有着良好的精神面貌，态度彬彬有礼，微笑亲切，一举一动、一言一行都会作为考官打量的依据。这其中包括外在的姿态挺拔自信端庄大方，眼神坚定有力，肢体语言协调丰富，着装服饰符合体育教师身份；内在包括普通话标准，声音洪亮干脆利落，对教学过程的动作要领讲解示范到位。在面试过程中，以良好的精神状态和考官交流，展现自我的良好风采。

2、准备充分，时间把控合理。

国编面试，依据每个地区不一致，时间10-20分钟之间不等，合理的把握时间分配也是良好的教师面试必不可缺的一环，通常10分钟的说课/试讲，大概讲8分钟，15分钟的说课/试讲，时间把握在12分钟左右。

3、高素质的教育教学综合能力。

无论是说课还是试讲，教学的综合设计能力一定要合理，符合新课改趋势的理念，教为主导，学为主体，充分突出学生的主体地位，告别传统“填鸭式”、“灌输式”教学方式，充分引导学生学会学习，做课堂的主人。

机会总是留给有准备的人的，广大体育考生务必充分准备，时刻关注考试动向，做到胸有成竹，有的放矢。本手册是作为对面授培训课程的辅助，需要大家在课程中学习基本的理论与基本的练习方法之后，再依据本手册的学习计划指导进行练习。华图教研中心所有老师祝愿广大考生能顺利通过教师面试，顺利走入心仪的职业岗位！

第一节 体育试讲认知

一、试讲定义

试讲又叫课堂教学/片段教学/模拟课堂，是在有限的时间内，教师通过口语、形体语言和各种教学技能与组织形式的展示而进行的一种教学形式。考查的是教师的综合能力。

二、体育课试讲类型

体育课可分为理论课和实践课两种课型。考试主要以技能教学的实践课为主，实践课主要分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课。考试过程中，抽到的体育课类型通常为新授课中的第一课时，体育试讲考试过程，是在短时间内在室内模拟室外实践演练课程。

体育课水平划分：1-2 年级划分为水平一；3-4 年级划分为水平二；5-6 年级划分为水平三；7-9 年级划分为水平四；高中划分为水平五。

三、无生试讲

即在没有学生的情况下，通过教师在规定的时间内进行的讲课，以这种方式考察教师的教学技能及能力。

要注意模拟课堂是没有学生的，而且是规定的时间内完成某项教学任务。所以要注意知识点的把握。这里考生需要注意的是，模拟课堂是一个比较理想的环境，考生可以预设学生的水平，教学手段，教学效果等等。这需要考生在讲台上能够放得开。模拟课堂带有一定表演的性质。

四、试讲特点

1、实践性。这是片段教学最基本也是最重要的特征。从本质上说，片段教学就是一次教学实践活动。

2、完整性。片段教学如同平时授课那样实现教学重点和教学难点的突破，完成教学目标，所以要求进行片段教学要有清晰而又完整的教学步骤实施过程。

3、虚拟性。在教师招聘的面试过程中，由于片段教学面对的是同事、同行，甚至是评委，因此在教学实施过程中就带有浓重的虚拟色彩。

4、预设性。由于虚拟型片段教学不可能面对真正的学生，学生的发言、学生的活动、师生的交流根本没有办法进行，因此教师只有加以预设，片段教学才能顺利进行。

五、说课和讲课的区别

（一）要求不同

说课的重点在实施教学过程、完成教学任务、反馈教学信息，从而提高教学效果；而讲课则要求必须有效地向学生传达知识。

（二）对象不同

说课的对象是作为同行的老师或专家，讲课的对象则是学生。

（三）内容不同

说课的内容是阐述自己对某课题的理解、教学设想、方法、策略以及组织教学理论依据等，而讲课的内容是对某课程的内容进行具体分析，向学生传授知识以及学习的方法。

（四）意义不同

说课的意义主要是提高课堂教学的效率和教研活动的实效，而讲课的意义是增加学生的专业知识，提高专业修养。

更确切地说，说课是介于备课和上课之间的一种教学研究活动，是对备课的一种深化和检验，能使备课理性化；对于讲课而言，则是一种更为严密的科学准备。因此，说课是教师在备课的基础上，面对同行或专家，系统而概括地阐述自己对具体课程的理解，阐述自己的教学观点，表述自己具体执行某课题的教学设想、方法、策略以及组织教学的理论依据等，然后由大家进行评说

六、体育试讲原则

- ①、要显得胸有成竹，动作要领的讲解和示范要有条不紊。
- ②、队列队形的整队一定要做到快、静、齐，考虑光线，组织学生背对阳光。
- ③、学生练习的时候要进行巡回指导，纠正知错，循序渐进，由易到难。
- ⑤、体育运动技能示范要到位、准确，动作要美观大方。
- ⑤、注意体育课的组织一定遵循健康第一原则，注意体育课的安全事项，特殊技能课程注意保护与帮助的时机。

第二节 体育试讲流程

一、面试通知

在考试之前，考生都会接到面试通知。面试通知会详细规定面试的时间、地点、面试形式、考试时间、以及一些注意事项，有些地方的面试通知还包括面试的详细评分标准。面试通知常用的形式有网上通知、电话通知、面试通知单等。

二、报到抽签

面试的具体环节一般是先在候考室里抽签，等待叫号备考。

三、抽题与备考

叫到号的考生进入备考室进行即兴备课，备考室有教材，并有老师计算时间。备考时间各地规定不一，时间不等，一般是20分钟~1小时，从考生坐下开始备课起计时，个别地方需要在备考时间限定下完成一篇教案写作，教案写作计入总分。备课过程中，要注意时间分配，尤其是在备课时间很短的情况下，首先要保证备课内容的完整性，再考虑内容的创新性。

四、试讲/答辩

准备时间之后就是试讲/答辩，大概有5~7名评委。评委一般都是由学科骨干、学科带头人，教育局、人事局或纪委监察等部门人员组成，以保证面试的科学性和公平公正性。面试有严格的时间限制，时间一到计时员就会喊停。

进面试室之前先深呼吸，平复心情，调整状态。如果最后有答辩环节，那么说完之后向考官致意，进行答辩。

五、打分成绩确认

面试结束后，向评委致谢鞠躬，擦完黑板，不慌不忙地走出试讲室，并轻轻关上门。面试成绩一般采取现场打分制。

第三节 体育试讲的评价标准

评析试讲的关键是制定和把握科学的评价标准。评价标准应包括以下主要内容：

一、教学目标明确具体

- 1、教学的知识点、能力、思想和目标能够完整、具体而明确。
- 2、确定教学目标的依据充分，即符合教学大纲要求、教材内容和学生特点，并能够实现。
- 3、在运动教学中除了运动技能的掌握，体育教师可适当融合德育，帮助学生在掌握运动技能过程中培养学生团队协作意识，竞争意识，养成良好的体育锻炼习惯，为终身体育奠定基础。

二、教材分析透彻

- 1、对所选课题在教材中地位和作用的理解与分析正确，准确把握教材的知识结构和体系。
- 2、明确教学内容与教学对象所处的水平，合理安排运动负荷，教材处理要科学合理。
- 3、教学重难点确定准确，分析透彻，对体育运动技能的重点难点把握到位，教学中强调安全注意事项，注意活动中教师与学生之间保护与帮助。

三、教学对象的分析准确，教学过程符合学生身心特点

1、学前教育阶段体育（3-6岁）

学生骨骼肌肉发育不成熟，各器官系统功能不完善，爱做集体游戏。组织体育活动时候以游戏和小型比赛形式来组织，要有较强的趣味性和教育性，注意对学生进行体育养成教育，培养体育活动兴趣和习惯。

2. 初等教育阶段体育（6-15岁）

生长发育高峰期，骨骼弹性大，不宜骨折但是易弯曲，处于青春发育期，以游戏和基本活动技能为主，增加体育和健康方面的基础知识，主动参与游戏与运动，体验活动的乐趣养成正确的身体姿势，初步建立卫生保健和安全的观念。掌握基本的体育动作，发展基本活动能力了解一般的游戏规则，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为。通过体育培养自尊心与自信心。

3. 中等教育阶段体育（15-18岁）

身高体重身体结构危情已经逐渐接近成人，神经系统已经发育完成，智力发育以接近成熟，组织体育活动以竞技、娱乐以及体育休闲等运动项目为主，全面锻炼身体，掌握基本技术，发展基本活动能力，养成良好的思想品德行为

4. 高等教育阶段体育（18-30岁）

生理和心理都与承认没有差别，个器官功能水平达到最好水平，开展各种运动项目，突

出个人兴趣、爱好及身体各方面的条件，全面锻炼身体掌握基本知识、技术、技能，发展运动能力。养成良好的思想品德行为

第四节 体育课试讲教案

一、体育课教案含义：

教案也称课时计划，是教师为顺利有效地开展教学活动，根据教学大纲的要求，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行具体的安排和设计的一种适用性教学文书。

二、体育课教案编写要求

(1) 体现教学思路

作为一节课的教学思路最起码应包括三方面的内容：①教学框架，实际上就是一节课的教学设计雏形，如本课是采用讲学式还是导学式，是自学辅导为主还是以先学后总结为主，是问题带动式还是开放发现式。

②教学流程，流程指教学先后顺序的贯通，具体来说指内容上线安排什么，后安排什么，每部分内容之间的衔接过渡，呈现方式。

③教学内容的选择，在备课和撰写教案时，应根据教材特点和学生的特性而定。教学思路清晰明了。课堂思路必然连贯，教学内容必然适中而贴切，师生双方的主导性和主体性都可以得以充分的体现。

(2) 凸现教学设计

包括设计教学情景、设计教学问题、设计结构、设计节奏。

(3) 针对不同层次学生教案编写不同。

三、体育课教案内容

教案设计包括课题、课型、教学目标、教学重点、教学难点、教学准备、课时安排、教学过程和板书设计几个方面。

课型：新授课、练习课、复习课、示范课、研讨课、汇报课、观摩课、活动课等。一般面试教案都是指新授课。

教学准备，或叫教具准备/课前准备，教学中所需要的教具或者提前做好的准备工作。

课时安排：一般都是一课时。

四、体育课教案编写注意事项

1、教学环节要完备

教案项目包括课题、课型、课时、教学目标、教学重点、教学难点、教学过程、板书设计等，项目不要遗漏，顺序上没有强制要求。教学环节是教学过程的总和，体育课的教学过程有比较固定和规范的模式：开始部分（课堂常规）、准备部分（热身活动）、基本部分（讲练活动）、结束部分（放松活动）。

2、重点、难点要突出

重难点必须在教学实施过程中予以体现，教学内容的组织必须围绕重难点展开，对重点给与重视、对难点分析明白，而这一切都在于服务于实现这一课的具体教学目标。

3、教学材料处理要灵活

教案不能写成教材的缩写，当然也不能脱离教材自搞一套。教材是死的，教学是鲜活的，教材知识提供了教学参考资料，不能代替全部教学，所以教案中对教学材料的处理要紧紧围绕教学目标形成有机整体，一要完整，二要逻辑严密，三要通过创新形成特色。

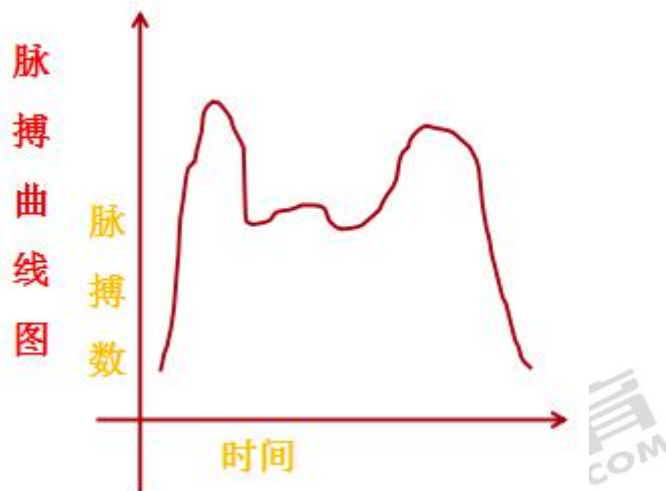
4、案例教学材料要绝对新鲜

技术信息化的更新使得教材会很快落后于经济社会发展和技术应用的实践，这就要求教师在备课中要树立最新的教育理念，用最新鲜的材料去充实教学内容，用最新最能说明问题的案例去阐发理论，这样才能保证教学质量的提高。

5、板书设计要力求创新

教学活动是极富个性特点的创造性劳动，其个性特征突出地体现在每次课的板书设计中，每个人即使在讲同一内容时由于文化背景、思维方式、表达方式、习惯等因素的差异作用，板书都体现出自己的特点，即个性化。板书设计可以借鉴、参考，但决不能照搬照抄。

体育教案的板书可画简笔画一些简单的体育绘图，结束部分也可以画心率图。



6、教案以手写为主，主要有表格式和文字式，建议考生写文字式，条理清晰，字迹工整。

体育课完整教案实例：

30 米快速跑

一、教学内容：30 米快速跑

二、课时：3 课时，本节课为第一课时

三、教学目标

1. 知识与技能：学习正确的“各就位”和“跑”的技术动作。
2. 过程与方法目标：培养学生主动学习和集中注意力的能力，发展反应速度和协调素质。
3. 情感态度与价值观目标：培养竞争意识与行为，以及勇敢、果断的精神。

四、教学重难点

重点：掌握快速跑的起跑姿势，跑步时上肢与下肢的协调配合。

难点：控制跑过程中的身体重心，掌握起跑后快速加速的能力。

五、教学过程

(一) 开始部分

3 分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

- 1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。
- 2、师生问好。
- 3、宣布本次课教学任务、整理服装、报数。

(二) 准备部分

- 1、10 分钟左右时间完成。教师带领学生进行热身，热身方式为圆阵攻守游戏：场地为圆形。给围成圆阵队列的队员每人编上号码。被裁判叫到号码的 2 名队员互换位置。这时，站在圆

圈内的魔鬼拿球投掷他们。

方法：1. 每人记住各自的号码。

2、裁判每次叫 2 个号码，被叫到的 2 名队员交换位置。

3、魔鬼拿球投掷，被击中的队员成为下一个魔鬼。目的是为了激发学生运动兴趣，做好热身，防止肌肉韧带拉伤。

（三）基本部分

1、教师示范讲解：

首先，将本节课要学习的“各就位”和“跑”的技术动作进行完整示范，学生有了整体印象。进而，分步讲解。

A：“各就位”：学生站在起跑线后，两脚前后开立，有力脚在前，后脚离起跑线约一脚半距离；两腿弯曲，重心下降；上体前倾，两脚跟提起，前脚掌着地。

B：“跑”：两脚充分后蹬，后腿快速前摆，两臂积极作前后摆动，身体前倾而出；随跑出的距离，身体逐步抬起，逐步增大步幅。

2. 学生练习：

教师带领学生进行分解动作练习——“跑”和“各就位”。站立式起跑的完整动作练习。在教师口令指挥下，采用站立式起跑姿势，反复练习起跑后接 15 米加速跑动作。教师进行指导，纠正错误动作，进而提高学生技术动作。

3. “叫号比赛”游戏：

A：教师讲解游戏的方法：当教师喊“各就位”时，全体学生都按站立式起跑方法做出动作；当听到呼号时，被呼到号的学生立即起动，向圆心方向快速抛出，并用脚踩内圆线后折返跑过原站位线。

B：教师讲解规则和要求后，集体进行练习。

（四）结束部分

1、整理放松

教师：一堂课很快就要过去了，下面请同学们一起来和老师做一下放松：首先两脚左右开立，上体稍前屈，五指分开放于股四头肌，左右快速晃动，越快越好；然后做蹬踢练习，同时向下甩臂；接着大腿抬起，小腿放松自然下垂，用两手小鱼际切击小腿肌肉，换腿。

2、小结：

教师：同学们在这堂课中大家表现的非常出色，每个人都把最好的一面展现给了大家，并且同学们都能以顽强的意志品质坚持到最后，在这里对所有同学提出表扬。希望在今后的学习当中同学们能够再接再厉！同学们再见！

第五节 不同阶段复习备考指导

一、长期强化练习计划（一月）

（1）梳理本学段体育教材尤其是体育常考动作要领

1、小学阶段高频考点动作要领：

分腿腾跃动作要领：加速助跑、快速踏跳、起跳后紧腰，稍屈髋，两臂主动前伸，双手用力推撑器械远端，两腿左右分开积极前摆，脚过器械后立即制动腿，两臂斜上举，挺身落地。

足球脚内侧踢球的动作要领：直线助跑，支撑前的最后一步稍大支撑脚站在球的侧面约 15-20 厘米左右脚尖正对出球方向，支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈，摆动过程中大腿外展，踢球脚底与地面平行，脚尖微翘起踝关节紧张，脚型固定，触球后身体跟随前移。

肩肘倒立动作要领：由直角坐开始，屈体向后滚动，收腹、举腿、翻臀，两臂用力压地。接着向上伸展髋关节，同时两手撑于腰背的两侧，成肘、头和肩支撑的倒立姿势。

团身前滚翻动作要领：蹲撑，两手扶地，同时屈臂，低头，两脚蹬地，提臀收腹，团身向前滚动，前滚时，后脑、肩、臀部依次着地，然后抱小腿团身成蹲撑。

跨越式跳高动作要领：从侧面沿直线助跑，与横杆垂直的夹角约 35~45 度，助跑应逐渐加速，起跳时用起跳脚全脚掌着地，摆动腿稍屈膝积极向前上方摆起，当摆过横杆后，向杆下内转下压，两臂下垂。过杆时，躯干向横方向侧倒并向起跳腿方向扭转，两臂上举，同时起跳腿迅速向上高抬，完成跨越动作。过杆后，身体侧对横杆，用摆动腿先落地，接着起跳腿落地，稍有缓冲。

立定跳远技术动作要领：1、预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。2、起跳腾空：两脚快速用力蹬地同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。3、落地缓冲：手腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并且屈膝落地缓冲。

急行跳远动作要领：第一，助跑，助跑速度要快，节奏感强，有弹性，踏跳时不能减速找板，要以最高的速度攻板踏跳；第二，起跳，踏跳瞬间身体要向斜上方尽力腾起，双臂斜

上摆动带动身体跳起；第三，空中姿态向前摆动，与地面成平行状态，然后踏跳腿向摆动腿靠拢，准备落地；第四，落地，落地时腰腹发力，双腿尽力向胸前靠拢，小腿向前伸展，完成落地

快速跑动作要领：“各就位”：学生站在起跑线后，两脚前后开立，有力脚在前，后脚离起跑线约一脚半距离；两腿弯曲，重心下降；上体前倾，两脚跟提起，前脚掌着地。B：“跑”：两脚充分后蹬，后腿快速前摆，两臂积极作前后摆动，身体前倾而出；随跑出的距离，身体逐步抬起，逐步增大步幅。

跳绳的基本动作要领：准备姿势：身体直立，双脚略微分开，双手各拿住跳绳的一端，两小臂抬起，大约与地面平行；跳绳动作：两小臂不动，以两小臂为轴，两手腕同时自然转动，充分甩动跳绳。当跳绳甩动到接近地面时，双脚同时微微跳起。同时向学生师范，在跳的过程中可以单脚支撑，也可以双脚支撑，也可以单脚互换支撑。

原地侧向投掷垒球动作要领：动作方法：面对投掷方向，右手持球于头的右前上方；助跑几步，迈右腿的同时，右臂靠近身体经下向后引球，左腿迅速向前一步；左腿用力蹬地，右腿迅速向前交叉，当右脚刚一落地，迅速蹬地、转髋、挺胸，身体左转，重心前移，左腿积极落地蹬伸，上体向前鞭打，挥臂将球经肩上快速投出。

垒球的握法：用拇指、中指和无名指握住球，小指弯曲顶在球的下面，掌心不着球。

2、中学阶段高频考点动作要领：

30米迎面接力跑动作要领：统一用右手握棒，第一位同学握住接力棒的下部，不要握在中间，这样有利于交接棒，接到棒的同学握住棒的上部，不要在途中跑时变换握棒位置，这样不会影响下一次交接棒。必须要强调好握棒的手臂和握棒位置，这对整体的顺利交接棒是十分重要的。

蹲踞式起跑动作要领：蹲踞式起跑包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”(或“跑”的口令)三个环节。听到“各就位”口令后，走或跑到起跑器前，屈体，两手撑地，有力腿在前，两脚依次蹬在起跑器的抵足板上，(以普通式为例)前脚距起跑线一脚至一脚半。后脚距前脚一脚至一脚半，两个脚中轴线间隔约15厘米(约一拳半)，后腿跪地；前抵足板与地面大约成45度角，后抵足板与地面成大约65度角。两手收回紧靠起跑线后沿并掌于地面，两手拇指相对，其余四指并拢或稍分开与拇指成“八字形”，虎口向前做弹性支撑。

原地侧向推铅球：身体右侧站立，双脚分开，将铅球托在手掌，紧贴着右下颌下，然后上身向右下压，左脚和右臂成弓装，左脚用力蹬地，右脚同时用力旋转90度，利用腰背肌

和胸大肌把铅球推出，在推出的刹那间，再利用 3 个手指用力将铅球推出。

蹲踞式跳远动作要领：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。

挺身式跳远动作要领：单腿起跳进入腾空步后，摆动腿的膝关节伸展，小腿自然由向前、向下到向后方而成弧行摆动，此时留在体后的起跳腿与后摆的腿靠拢，挺胸展髋，成展体姿势。快落地时，双脚、双手向身体前方合拢落地。

背越式跳高动作要领：开始采用直线助跑，双肩要下垂，用脚前掌着地，跑时具有弹性；提高重心，步幅均匀，不断加速；进入弧线跑时，外侧摆动腿富有弹性地蹬地。为了克服离心加速度的作用，上体应稍向弧线内侧倾斜。前脚掌沿弧线落地，身体重心轨迹向内越过出迹线。助跑的节奏要快，特别是助跑最后两步髋关节前送幅度要大，迈步时上体保持较垂直的姿势，摆动腿积极，充分后蹬，起跳腿快速前伸，同时髋部自然前送。

排球双手传球的动作方法动作要领：身体稍屈，双肘弯曲双手置于脸前，当手触球时，两手自然张开成半球形，手腕后仰，以拇指、食指和中指托球的后下部，由两手拇指、食指组成桃形，当球接近额前，从脸前向上迎球，在额前一球远击球。传球时根据球速来控制伸臂的速度和力量，加上蹬地、伸臂力量将球传出。

原地双手胸前投篮动作要领：双手持球基本同双手胸前传球。两肘自然下垂，将球置于胸前，目视瞄准点。两脚前后或左右开立，两膝微曲，重心落在两脚之间。投篮时，两脚踏地，腰腹伸展，两臂向前上方伸出，两手腕同时外翻，拇指稍用力压球，食指、中指拨球，使球从拇指、食指、中指指端飞出。球出手后，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展。

双手头上向前掷实心球动作要领：(1)握球：两手五指自然分开，握球的两侧。与两手握篮球的方法相同。(2)投球：握好球后，两脚左右或前后开立，距离在一步左右，前后开立。身体面对投掷方向，双手举球至头上方，上体稍向后仰，把腹、肩部拉开，投球时两腿用力蹬地，同时收腹、挥臂，此时，头稍抬，目视前上方，挥臂至前额上方，迅速将球沿 42° 左右角度向前方投出。

排球正面双手垫球动作要领：两脚开立稍比肩宽。击球的手型：垫球手型主要有抱拳式、叠掌式等。垫球部位：看准来球，两臂夹紧前伸，插到球下，用前臂腕关节以上 10 厘米左右的地方两臂桡骨内侧形成的平面击球的下部。击球动作：向前上方蹬地抬臂，迎击来球，使插、夹、抬、蹬连贯完成，灵活控制传球方向和力量。

备注：体育在试讲过程中，考场是室内的，但是体育考生要演练室外课的内容，在试讲过程中，评委老师会着重认真听教学过程是否安排合理，而衡量一个体育教师专业与否的重要标准是，在基本部分新授过程中，体育教师对于运动技能的讲解与示范是否准确到位，动作要领是否能用专业术语表达，尽量少用口语化的语言。

（2）掌握常考技能游戏安排

游戏在体育教学中有着举足轻重的作用，尤其是小学处在游戏期，游戏既是身体锻炼的有效方式，也是身体教育的主要手段。不同的体育技能要安排适宜本节课内容和学生身心发展特点的游戏，下面给大家举例体育课常组织的游戏若干：

1、找零钱

男生扮演 5 毛钱，女生扮演 1 块钱。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站在边上，裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数（比如 3 块 5，6 块或 8 块 5 等数字），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出 3 块 5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同学可能会因为少几块或少几毛而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛先下手为强，当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是两块五，，但你的团队已经变成五块了，这时候你就需要踢人了，该狠心是就要狠心，一半被无情踢出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别有几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，找五毛和踢一块都要又快又很

2、看图猜体育运动

自由组成小组，两两互相搭配，大屏幕上将出现不同的体育运动，一个人猜，一个人比划，两个人都不能说话，猜的人要根据比划的人做的运动猜出大屏幕上是什么运动，计时 2 分钟，然后两人互换，猜的人来比划，比划的人来猜，看谁在时间范围内猜的最多。输的一队给大家表演节目。

3、大雨小雨

学生在老师的指导下完成表现“小雨”、“中雨”、“大雨”和“暴雨”的动作：

“小雨”——手指相互敲击

“中雨”——两手轮拍大腿

“大雨”——大力鼓掌

“暴雨”——跺脚

老师说：“现在开始下小雨，小雨渐渐变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨减弱成大雨，大雨变成中雨，又逐渐变成小雨，最后雨过天晴”（可根据活动自行加上一些内容，如含有很多上述词语的小故事等，看谁的反应快。）

4、萝卜蹲

1、队形：各组人员手拉手（或肩搭肩）形成圆形，但组与组分开来，裁判立于中央。

2 每组取一个名字，如：红萝卜、白萝卜、紫萝卜。

3、同组一起下蹲，并大声念口诀。如，裁判指定红萝卜组先蹲，全组人员一起下蹲，并同时大声念口诀：“红萝卜蹲，红萝卜蹲，红萝卜蹲完白萝卜（或紫萝卜）蹲。”当念到白萝卜（或紫萝卜）时，全组人员的手一致指向念到之组的方向。

4、被念到的一组必须马上开始下蹲并同时念口诀。

5、注意事项：

（1）全体组员选定的下一个组必须是同一个组，否则认输，接受惩罚；

（2）被念到的下一组组员，下蹲时必须蹲、起动作一致，否则罚输。

备注：长期练习计划，在时间比较充裕的情况下，考生可根据自身情况，梳理本学段常考的动作要领和体育教材，针对不同的学习内容设计和安排不同的游戏，提升自己内在的知识素养，也要通过练习，针对不同的课型去写说课稿、改说课稿、练说课稿，做到内外结合。

二、中期练习计划（两周）

复习高频考点篇目

1、小学

田径：《蹲踞式起跑》、《迎面接力》、《立定跳远》、《急行跳远》、《跨越式跳高》、《原地投掷垒球》、《双手投掷实心球》

体操：《团身前滚翻》、《前滚翻直腿起》、《肩肘倒立》、《头手倒立》、《侧手翻》《广播体操》

球类：《行进间运球》、《双手胸前传接球》、《正面双手垫球》

武术：《武术操》、《五步拳》、《基本步行》、《基本手法》

2、中学

田径：《蹲踞式跳远》、《分腿腾跃横箱》、《助跑投掷垒球》、《接力跑-下压式》、《挺

身式跳远》、

体操：《分腿坐-前滚翻成分腿坐》、《鱼跃前滚翻》、

球类：《行进间运球接单手肩上投篮》、《排球正面双手上手传球》、《篮球胸前传接球》

武术：《健身拳》、《形神拳》

备注：小学在技能运动中以田径和体操为主，球类运动的话一般会命名为“小篮球”、“小足球”、“小排球”等。中学以田径和篮球、足球、排球考察较多，高中体育学生羽毛球和乒乓球一些重要运动技能也要额外注意。

三、短期练习计划（一周）

(1)、处于复习备考冲刺阶段，以试讲练习为主，首先以不同的运动技能划分，练习一篇田径、球类、体操、武术等运动技术的完整试讲。

(2)、严格给自己制定试讲换篇练习时间，从2小时到1小时、40分钟、30分钟，不断提高自己试讲准备能力。

(3)、试讲除了对镜子练习以外，多对家人、同学、朋友练习，提高胆量。

(4)、找优秀的在职体育指导老师可对试讲内外在指点一二。

(5)、调节好心态，轻装上阵，准备好考试需要带的证件和道具，考试从容发挥。

第六节 技能和结构化问答

一、技能考核

部分地区，除了说课以外还需要针对体育生体能进行考核，常见项目如：100米、800米、跳远、篮球、足球等测试，技能的分数在面试中也占据一定比例。广大考生一定要结合本地区是否加测技能万全准备。

二、结构化问答

如果最后有答辩环节，那么说完之后向考官致意，进行答辩——主要考察专业知识、心理素质等多方面要素。首先，考官通过追问，进一步考察应试者的学科素养、教育教学原理及心理学知识。

其次，通过提问一些现实教学中存在的实际问题或者“刁钻”问题来考察学生的自我控制能力与情绪稳定性、反应能力与应变能力等心理素质。自我控制能力对于教育工作者及其他相关的工作人员（如学校的管理人员）显得尤为重要。一方面，在遇到上级批评指责、工作有压力或是个人荣誉、利益受到冲击时，能够克制、容忍、理智地对待，不致因情绪波动而影响工作；另一方面工作要有耐心和韧劲。这表现在对自己、学生以及对工作的掌控能力上——在面试答辩中体现在对考官这方面提问的良好回答中。

反应能力与应变能力主要看应试者对考官所提问题的理解是否准确，回答是否迅速、准确；对于突发问题的反应是否机智敏捷、回答恰当；对于意外事情的处理是否得当、妥当等。教师的反应能力和应变能力主要是通过学生、教学体现出来的。比如说，课堂中教师的提问由学生回答之后，作为教师要对学生的回答作出相应的评价和引导，这就体现了教师的应变能力。因为学生的回答是多样的，是不可预知的，这其实不仅要求教师要具备较强的应变能力，还要具备综合分析能力以及较强的专业素质等，这也从另一个方面说明，教师须掌握多方面的知识，具备综合能力。

在答辩中，还会有一些答辩题目主要是考察考生对于教师这个职业的理解问题，以及考生的世界观、人生观、价值观。这主要是考察一个考生是否能当好一名老师。新课改的进行对于教师这个行业提出了更高的要求，教师除了传授知识以外，更重要的是对人的培养，所以老师自身的职业道德素质也尤为重要。因此考生在答辩的过程中，应时刻注意从老师的角度来考虑考官的题目，做到自身与职位的高度匹配。