

## 2018 年浙江省教师招聘考试体育学科必背考点

### 第一大部分：关于各类文件知识的考点

(一)《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》，颁布于 2007 年，也称“中央七号”文件。常考内容：小学 1—2 年级每周 4 课时，小学 3—6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时；没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划；全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排 25—30 分钟的大课间体育活动，高等学校要加强体育课程管理，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。

(二)《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发[2012]53 号)，常考内容：每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好体育锻炼习惯和健康生活方式。

(三)《学生体质健康标准》于 2002 年 8 月颁布实施，教育部印发了《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》，要求各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，并根据学生学年总分评定等级。只有达到良好及以上的学生，方可参加评优与评奖。90.0 分及以上为优秀，80.0 至 89.9 分为良好，60.0 至 79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

(四)《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》颁布的时间都是 1990 年，常考内容：学校应当由一位副校(院)长主管体育工作，全国中学生运动会每三年举行一次，全国大学生运动会每四年举行一次。

### 第二大部分：关于技能类的小知识点

#### 一、田径类

##### (一) 跑

	关于起跑	备注
短跑	蹲踞试起跑 各就位、预备、鸣枪 (起跑线后沿至终点线后沿的垂直面)	百米 0 抢跑，全能项目 1 次抢跑 短跑顺风速度超过 2 米/秒、全能 4 米/秒时，所破记录不予以承认

<b>中长跑</b>	站立/半蹲式起跑 各就位、鸣枪	奥运会中长跑中，无 3000 米跑，只有 3000 米障碍跑 马拉松 42.195km
<b>接力跑</b>	蹲踞试起跑 4*100 与 4*400 的接力区都是 20 米	接力跑分为上挑式和下压式，交接棒必须在 20 米的接力区内完成，如掉棒，则需由原掉棒运动员捡起
<b>跨栏跑</b>	蹲踞试起跑 一般 8 步上栏	8 步助跑，一般起跨腿在前 栏间跑三步的比例：小、大、中

成人跨栏跑	栏高	起跑至第一栏距离	栏间距	最后一栏至终点距离
男子 110 米栏	1.067 米	13.72 米	9.14 米	14.02 米
女子 100 米栏	0.84 米	13 米	8.5 米	10.5 米
男子 400 米栏	0.914 米	45 米	35 米	40 米
女子 400 米栏	0.762 米			

跑的四个技术环节是：起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑。途中跑是各项跑的主要环节。短跑途中跑的任务是继续发展和保持较长距离的最高速度，短跑的终点跑是保持途中跑的速度过终点（躯干撞线）。弯道跑技术是为了克服离心力，其起跑器的安装和直道也是不同的。中长跑需要注意呼吸，一般采用两三步一呼、两三步一吸，经常参加体育锻炼，可以延迟“极点”的出现，当“极点”出现后，要以顽强的意志继续跑下去，同时加深呼吸，调整步频，经过一段时间后感到轻松，称为“第二次呼吸”。

奥运会竞走项目有男子 20 公里、50 公里，女子 20 公里。竞走和跑的最大区别在于竞走没有腾空时期。

## （二）跳

	创始人	助跑	备注
<b>跨越式跳高</b>	罗伯特·柯奇（英）	侧面直线助跑	根据过杆姿势的不同，还有剪式、滚式、俯卧式
<b>背越式跳高</b>	福斯贝里（美）	前 4 步直线后 4 步弧线	
<b>蹲踞试跳远</b>	欧文斯（美）保持了 25 年跳高纪录	助跑快、上板快、起跳快，准确踏板	根据空中动作的不同跳远还有挺身式和走步式

跳高的技术环节由助跑、起跳、过杆、落地四部分组成。跳远的技术环节由：助跑、起跳、腾空和落地组成。跳远项目中，助跑的任务是获得最大的水平速度，并为准确踏板和快速有力的起跳做好准备；起跳的任务是在较短的时间内创造尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角度。三级跳远的三步分别是：第一步单脚跳、第二步跨步

跳、第三步跳跃。在跳远项目中，当顺风速度超过 7.2 米/秒时，所破记录不予以承认。

### (三) 投

	器械重量	场地因素
铅球	男子 7.26kg 女子 4kg	投掷圈直径 2.135 米
铁饼	男子 2kg 女子 1kg	投掷圈直径 2.5 米 铅球、铁饼、链球的扇形落地区圆心角都是 34.92 度。
标枪	男子 800g 女子 600g	扇形落地区圆心角 29 度。

影响投掷远度的因素：**出手速度（主要因素）**、出手角度、出手高度。投掷类项目的技术环节：持握器械、预先加速、最后用力前的准备姿势、**最后用力（主要阶段）**、器械出手后的身体平衡。器械出手后要从后半圈走出。

**男子十项全能项目**：第一天，100 米、跳远、铅球、跳高、400 米；第二天，110 米栏、铁饼、撑杆跳、标枪、1500 米。**女子七项全能**：第一天，100 米栏、跳高、铅球、200 米；第二天，跳远、标枪、800 米。

## 二、球类

### (一) 常见考点：

名称	起源与创始人	场地规格	赛制	分制
篮球	美国 1891 年 詹姆斯·奈·史密斯	长 28 宽 15 (米) 边线宽 5 (厘米)	NBA 总决赛采用 七局四胜制	
排球	美国 1895 年 威廉·莫根	长 18 宽 9 (米) 边线宽 5 (厘米)	五局三胜	25 分制 决胜局 15 分
足球	古代足球：中国 现代足球：英国	世界杯场地：长 105、宽 68 (米) 边线宽 12 (厘米) 球门高 2.44 宽 7.32 (米)		打积分时，胜一场得 3 分，平一场得 1 分
网球	英国		男子：五盘三胜 女子：三盘两胜	4 分为一局 6 局为一盘
羽毛球	现代羽毛球：英国	单打：长 1340 宽 518 (厘米) 双打：长 1340 宽 610 (厘米) 边线宽 4 (厘米)	三局两胜	21 分制
乒乓球	英国	球的直径：38 毫米→40 毫米 桌面边线宽 2 (厘米)	团体赛五局三胜 单项赛七局四胜	11 分制 两次发球轮换

球类运动在考试中所占的分值大约在 1/6 左右，尤其是其中的篮足排。在篮球技术中分为进攻技术和防守技术，常见战术有传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合、快攻战术，

常见防守战术有“关门”配合、夹击配合、补防配合、交换防守配合、快攻战术。足球分为有球技术和无球技术，常见的有“二过一”、“三过二”局部进攻战术配合，“边路进攻”、“中路进攻”全局性战术。排球比赛采用每球发球制，场上的6名队员分前后排站位，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。另外，排球运动中球员的位置与作用以及进攻打法与拦网战术也是常考内容。

### 三、武术、体操类

体操的队列队形、体操的分类、保护与帮助，滚翻和支撑动作以及竞技体操中的男子六项、女子四项内容都是常考内容，武术中的基本手型、基本步型试图技巧也是常见考点。

## 第三大部分：学科课程与教学论

### 一、学科课程总览

（一）考情简介：2016年考试大纲中明确指出：试卷分值120分，学科专业知识约占70%，课程与教学论约占总分值的30%。从近两年的考题中也可以看出这一块的分值也比较稳定，经常出现在选择题、判断题、填空题、简答题、案例分析题、教学片段设计题型中。

### 二、《体育与健康课程标准》重点考点速记

（一）课程性质：

（1）《体育与健康课程》是一门以**身体练习**为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

（2）体育与健康具有以下特性：**基础性、实践性、健身性、综合性**

（3）通常情况下又分为：**运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应**这五个领域，其中把后两者合并后形成了四个学习方面。

（4）新课标的评定形式：**自我评定、互相评定和教师评定**。

（5）水平划分与每周所上课时

水平	年级	每周课时	学生体质健康标准中的测试项目
水平一	1—2 年级	4 课时	三项：身高体重、坐位体前屈
水平二	3—4 年级	3 课时	四项：身高体重、50 米跑、立定跳远
水平三	5—6 年级		共 6 项：

水平四	初中		其中身高体重、肺活量三项为必测项目
水平五	高中	2 课时	
水平六			

(二) 课程的基本理念:

- (1) 坚持“**健康第一**”的指导思想，促进学生健康成长
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生的体育锻炼意识和习惯
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。
- (4) 关注地区差异和个体差异，确保每一位学生受益。

### 三、教学设计

体育教学一般工作计划包括：**全年教学计划、学期教学计划（教学进度）、单项（单元）教学计划和课时计划（教案）。**

(一) 教案

(1) 体育课的教案包括：**教学内容、教学目标（三维目标）、重难点、环节（理清层次）、教学方法、师生活动等。**

(2) 体育课的主要环节

环节	任务	具体内容
开始部分	课堂常规	整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课
准备部分	热身与导入	慢跑、徒手操、体育游戏
<b>基本部分</b>	<b>课的主要内容</b>	<b>讲解示范、分组练习、组织竞赛</b>
结束部分	调整放松	放松、课堂小结、收还器材、师生再见

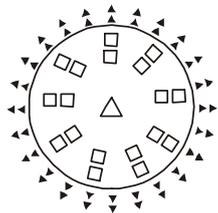
(3) 在体育的教案中，开始部分、准备部分和结束部分以及场地器材和练习密度几乎没有大的变化，考生提前准备好即可；基本部分与教学目标及重难点的把握成了教案能拿高分与否的关键。新课标体现学生的主体性，目标的表述一般不用“使学生”、“让学生”这些显得学生比较被动的词语，尽量以学生为主体。在三维目标的表述上，华图教师事业部为广大考生准备了教案模板和目标表述模板：

① 知识与技能目标：学生能够了解 XX 知识，掌握 XX 动作，XX% 的学生可以熟练/正确的做出 XX 动作。

② 学生通过 XX 活动/练习，锻炼了 XX 能力，提升了 XX 素质。

③ 培养对 XX 的兴趣/热爱之情，培养吃苦耐劳的精神、团结协作的意志品质。

## 模板教案

<b>授课内容:</b> 《下压式传接棒技术》第X次课		<b>授课对象:</b> 水平三		人数: 40人
教学 目 标	知识与技能目标: 过程与方法目标: 情感态度价值观目标:			
<b>教学重点:</b> 在跑动中顺利完成传接棒技术			<b>教学难点:</b> 下压动作与异侧手接棒	
<b>环 节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>教学组织与要求</b>
开始 部分	课堂常规: 体育委员整队, 报告人数, 师生 问好	宣布上课 宣布本课内容及注意 事项, 安排见习生	整队集合  注意力集中, 精神饱满。	静、齐、快
准 备 部 分	<b>“火车赛跑”游 戏</b>  关节活动: 扩胸运动 2*8 弓步压腿 2*8	<b>宣布规则:</b>  每队后面的同学抱住 前面同学的腰, “火 车”不可散, 不得触 碰障碍物	认真听讲, 了 解游戏规则  做好关节活动	<b>游戏队形:</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX      男生 OOOOOOO OOOOOOO      女生
基 本 部 分	原地讲解传棒人 动作、接棒人动 作  两人一组原地练 习传接棒的技术, 并角色互换  20米距离的跑动 传接棒练习  分组竞赛	教师 <b>讲解示范传</b> 、接 棒人动作  教师 <b>巡视指导纠错和 激励表扬</b>  教师 <b>巡视指导纠错和 激励表扬</b>  讲解 <b>练习方法和指挥 比赛</b>	学生认真听 讲, 掌握要领,  学生认真练 习, 掌握传接 棒要领  学生认真听讲 明白游戏规则	  学生分组 <b>练习的队形</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX      男生  OOOOOOO OOOOOOO      女生  学生的展示
结 束 部		总结、点评、布置作 业	评价 归还器材	XXXXXXXXX XXXXXXXXX OOOOOOO

分				0000000 
场地器材：接力棒 20 个，标志物 8 个			练习密度：35%—40%左右	

(二) 单元教学计划：

(1) 体育的单元教学计划包括：单项总目标与课次目标、课次的重难点、组织与教法等，单元教学计划是教师备课和写教案的依据。

(2) 制定单项教学计划的方法和步骤：

①根据学期计划的目标，确定各项主要教材的总目标，再根据该项教材的难易程度和教学时数，制定出每次课的具体目标。

②确定教材的重点和难点，并找出每次课的重点和难点。

③根据本次课的教学目标与要求、重点与难点，结合学情和教学条件，选择相应的组织教法和措施。

最后，华图教师预祝广大考生乘华图翅膀，圆教师梦想！