

体育新课标测试题

一、填空题(1× 20)

- 1、 学校体育要贯彻(健康)第一的指导思想。
- 2、 新课程理念要以(学生)发展为中心。
- 3、 体育教学中要重视和激发学生的(运动兴趣),培养终身体育意识。
- 4、 新课程实行(国家)、(地方)、(学校)••管理。
- 5、 运动参与是指学生主动参与体育活动的(态度)与 (行为)表现。
- 6、 新课程要求教师关注学生个体差异与不同需求,确保(每一个学生)受益。
- 7、 评价一个人的健康状况要从(身体)、(心理)、(社会适应)等三方面去评价。
- 8、 体育教师的专业素质评价,应包括对教师(职业道德、教学能力、教育科研能力)三方面的考核评价。
- 9、 运动参与是学生发展体能、 (获得运动技能)、(提高健康水平)、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。
- 10、 体育锻炼准备与整理活动的原则应遵循 (循序渐进原则 全面锻炼原则 经常性锻炼原则) 、区别对待的原则。

二、简答题(10×4)

- 1、 新课程划分五个学习领域目标分别是什么?
- 2、 新课程价值主要体现在哪四个方面?
- 3、 新课程的性质是什么?
- 4、 体育与健康课程标准的基本理念是什么?

三、问答题(20×2)

- 1、 在体育与健康课程的五个领域目标里,各个领域目标又包含哪些方面?
- 2、 论课外体育锻炼与体育教学和运动训练的关系。

二、简答题

第一题、新课程划分五个学习领域目标分别是什么 1、 运动参与 2、运动技能 3、身体健康 4、心理健康 5、社会适应

第二题新课程价值主要体现在哪四个方面? 1、 增进身体健康 2、 提高心理健康水平 3、增强社会适应能力 4、 获得体育与健康知识技能

第三题新课程的性质是什么?体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生健康为主要目的必修课,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人材不可缺少的重要途径。是对原有体育课进行重大改革,突出健康目标的一门课程。

第四题体育与健康课程标准的基本理念是什么

- 1、 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康发展。
- 2、 激发运动兴趣,培养学生终身体育意识。
- 3、 以学生发展为中心,重视学生主体地位。
- 4、 关注个体差异与不同需求,确保每个学生受益。

三、问答题

第一题、新课程划分五个学习领域目标分别是什么

答: 1、运动参与目标:具有积极参与体育活动的态度和行为;用科学的方法参与体育活动。

2、运动技能目标:获得运动基础知识;学习和应用运动技能;安全地进行体育活动;获得野外活动的基本技能。

3、身体健康目标:形成正确的身体姿势;发展体能;具有关注身体和健康的意识;懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

精品文档

4、心理健康目标：

了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；正确理解体育活动与自尊、自信的关系；学会通过体育活动等方法调控情绪；形成克服困难的坚强意志品质。

社会适应目标：

5、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

第二题、论课外体育锻炼与体育教学和运动训练的关系

答：三者相同之处： (1) 都属学校体育范畴，都是学校体育的组成部分。 (2) 都以身体练习为基本手段，都需要承受一定的生理和心理负荷。 (3) 都是最终指向学校体育目的的任务的完成。 (4) 三者活动的效果具有一定的同一性。

三者不同之处：主要目标或任务、要求、内容、组织形式、承受的身心负荷和效果的评价均有所不同。

三者的相互关系： (1) 体育教学是学校体育工作核心，课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸和补充。 (2) 课外运动训练是体育教学的促进因素，可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。

一、判断题（每题 2 分，共计 20 分）

- 1、新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。 (√)
- 2、科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境抵抗疾病能力的增强。 (√)
- 3、行进间队列练习中向右转走的预令和动令都落在左脚上。 (×)
- 4、一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。 (√)
- 5、正确的坐、立、行姿势是坐如钟，站如松，行如风。 (√)
- 6、双手体前向前抛实心球的动作方法是两脚前后开立，两腿弯曲，上体稍前屈，两手持球。然后两腿用力蹬伸，上体抬起，两臂用力由后向前上方抛出。 ()
- 7、篮球比赛中持球队员身体某部位接触端线或边线均判出界。 (√)
- 8、以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。 (×)
- 9、体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合，学习评价的形式包括：学生自我评，组内相互评价和教师价。 (√)
- 10、一个学校的运动成绩的优劣是判断其学校体育工作的标准。 (*)

二、选择题（10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

- 1、体育教师将某一教材内容按授课时数制定的教学计划应是： (B)
A、学期体育教学计划 B、单元体育教学计划 C、课时教学计划
- 2、人体速度素质发展最快的敏感期(B)
A.8-9 岁 B.10—13 岁 C.14-15 岁
- 3、《国家学生体质健康标准》从哪几个方面综合评定学生的体质健康状况的。 (A)
A、形态、机能、素质 B、形态、运动技能、身体素质 C、身高、体重、肺活量
- 4、学校体育工作的最新法规性文件是什么？ (B)
A、《体育法》 B、《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》 C、《学校体育工作条例》
- 5、2007 年湘潭市实施《国家学生体质健康标准》，小学1—4年级测试的项目是： (C)
A、身高标准体重、坐位体前屈、掷实心球。 B、身高标准体重、50米跑、立定跳远。 C、身高标准体重、坐位体前屈、立定跳远。
- 6、7 支队参加篮球赛，比赛场次有多少。 (B) A、15 场 B、21 场 C、18 场
- 7、新课标中规定小学一至四年级体育课为每周： (C) A、二节 B、三节 C、四节
- 8、《国家学生体质健康标准》正式颁布实施是在： (C) A、2002 年 B、2005 年 C、2007 年
- 9、在田径项目的比赛中属中长跑项目的是： (C)
A、400 米、800米、1500米 B、800 米、1500米、200 米

C、1500 米、 3000米、 10000米

精品文档

高清

10标准篮球场的大小为： (B) A、26 米 X14 米 B、28 米 X15 米 C、30 米 X15 米

三、简答题(每小题 6分，共30分)

1、怎样让学生成为课堂学习的主人?

答：①教师教学观的转变。②教师起主导作用，学生是学习的主体。③教师的“教”是为学生的“学”服务的。

2、请写出小学五 一六年级教师用书中男生和女生技巧的联合动作名称及前滚翻的动作要领。

答：男生：后滚翻穿圈 ——跳起转体 180度成蹲撑——前滚翻越过低障碍成并腿坐 ——肩肘倒立。

女生：前滚翻起立 ——单腿前滑成纵叉 ——后腿前摆成并腿坐 ——肩肘倒立。

前滚翻动作要领：蹲撑，提踵，两手撑垫，同时屈臂、低头，身体重心前移，然后两脚蹬地，提臀收腹团身，

使头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚动，当滚至背部着垫时，迅速屈腿团身、两手抱小腿成蹲撑。

3、有利于人体生长发育的营养素有哪些?并说出三种营养素在人体中的主要作用?

答： 1、蛋白质是生命的基础，是提供机体生长、组成和修补人体组织的材料。

2、脂肪是人体热能的主要来源。

3、糖类提供热能。

4、维生素是人体必需的有机化合物，是维持生命不可缺少的要素，它主要参与各种代谢过程。

5、无机盐是人体组成的构成元素，是组织、细胞的构成成份，它能维持体内酸碱平衡，调节和维持机体功能。

6、水是营养和代谢的溶剂。

4、列举六项发展跳跃能力的方法，并写出急行跳远的动作过程。

答：跳绳、立定跳远、单脚跳游戏、双脚跳游戏、摸高跳、协同跳等

助跑——踏跳——腾空——落地

5、青春期体育锻炼要遵循什么原则?

答： 1、全面锻炼。 2、坚持经常。 3、循序渐进。 4、做好准备活动和整理活动。 5、要进行自我监督。

一、填空题(每题 2分，共计 20分)

1. 体育课程标准学习领域目标划分为： ,运动技能，身体健康， 和社会适应

2.学校体育教学工作计划主要有年度体育教学工作计划， 体育教学工作计划， 教学工作计划和课时计划。

3. 武术的基本手型有拳、

4. 急行跳远的教学重点应放在 和 的结合上。

5. 篮球运动是由跑、 等人体基本活动组成的综合性体育活动。

6. 发展小学生投掷能力的练习有投、掷、 等多种方法

7. 小学体育教材中有维族、 等几种民族舞蹈。

8. 在《学生体质健康标准》中，小学五、六年级的必测项目为身高、 三项。

9. 单杠的单挂膝摆动上的保护与帮助方法是一手托 ,另一手按压

10. 科学锻炼要遵循下列原则： (1)全面锻炼； (2)坚持经常； (3) ; (4)做好准备活动和 活
动； (5)要进行自我监督； (6)女生经期要注意运动卫生

二、判断题(每题 2分，共计 20分)

1. 体育教学必须充分体现以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维观。 ()

2. 学生学习成绩评定除有教师评定，学生自我评定外，还必须有家长评定。 ()

3. 我们的身体包括头、躯干、四肢，这些部位连接在一起，构成了一个完整的人体。 ()

4. 篮球比赛中的带球跑属犯规。 ()

5. 立定跳远的预备姿势是：两脚自然平行开立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举。 ()

6. ‘向右转——走’的动令应落在右脚上。 ()

7. 篮球双手持球动作要点：五指自然分开，拇指相对成八字形，掌心空出。 ()

8. 站立式起跑时两脚的预备动作是前后站立，前脚屈膝，后脚伸直。 ()

9. 急行跳高的完整动作是由助跑、起跳、落地三个基本环节组成。

()

精品文档

10. 迅速有力的起跳是五至六年级学生学习支撑跳跃的关键环节，也是教学的重点。

()

三、简答题(每小题 5 分，共 15分)

- 1、什么是健康?
- 2、请列举五种发展学生快速跑能力的练习方法。
- 3、游戏教学内容的特点是什么?

四、论述题 (15 分)

在体育教学中你是怎样培养学生抗挫折、克服困难的精神和吃苦耐劳、团结合作、勇于进取的意志品质的?

(请举例说明)

五、以发展前滚翻能力为教材，设计一堂 40 分钟课时的完整教案。 (30分)

注意： 目标任务明确、教材搭配适当、教法学法创新、重点难点突出、评价运用合理。

体育教师招聘试卷 (考试题) 及答案

一、填空题 (每空 1 分，共计 20 分)

- 1、体育与健康课程是一门以 练习为主要手段、以增进中小学生的 为主要目的的必修课程。
- 2、评价一个人的健康状况要从 和 等三个方面去评价。
- 3、运动参与是指学生主动参与体育活动的 与 表现。
- 4、肌肉工作时的直接能源是 ，它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。
- 5、人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着 的作用，关节是运动的 ，肌肉收缩是运动的
- 6、体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由 的生理机制决定的。
- 7、 是学生体质健康标准的必测项目。
- 8、由一列横队变成二列横队时，应先 报数。
- 9、耐久跑中的途中跑，要求 的节奏与 节奏相配合。
- 10、三级跳远由 助跑，沿 线向前的连续三次跳跃组成。

二、判断题(每题 1 分，共计 10 分)

- 1、支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髻向远送，身体伸直。 ()
- 2、直腿后滚翻的保护与帮助是保护者单手提拉练习者臀部，帮助推手和翻转。 ()
- 3、韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。 ()
- 4、侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、 送髻、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出； 。 ()
- 5、足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。 ()
- 6、排球比赛中 A 队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。 ()
- 7、急停是快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。动作有 一步急停和两步急停。 ()
- 8、如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。 ()
- 9、长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。 ()
- 10、重力休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。 ()

三、简答题(每题 4分，共计 20分)

- 1、体育与健康课程标准的基本理念是什么?
- 2、体育锻炼应遵循哪些原则?
- 3、简述体育运动对运动系统的影响?

4、学校体育应从哪些方面为终身体育打好基础？

精品文档

载高清

5、分腿腾越动作要领是什么?请用简笔画描绘动作过程。

四、分析题(15分)

根据体育课程标准精神的要求,分析篮球变向运球教材。请注意目标的明确,重点与难点的把握、教法与学法的创新。(简案)

一、填空题

- 1、身体,健康 2、身体,心理,社会适应 3、态度,行为 4、ATP 5、杠杆,枢纽,动力 6、超量恢复
7、身高,体重,肺活量 8、1-2 9、跑,呼吸 10、快速,直

二、判断题

- 1、√ 2、× 3、√ 4、× 5、X 6、× 7、√ 8、√ 9、× 10、×

三、简答题

- 1、答: 1、坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康发展。 2、激发运动兴趣,培养学生终身体育意识。
3、以学生发展为中心,重视学生主体地位。 4、关注个体差异与不同需求,确保每个学生受益。
2、答: 1、循序渐进的原则; 2、全面锻炼的原则; 3、经常性锻炼原则; 4、区别对待的原则; 5、准备与整理活动原则。
3、答: 1、体育运动对骨骼结构与机能的影响; 2、体育运动可以增强关节的灵活性和稳定性;
3、体育运动对肌肉结构和形态的影响。
4、答: 1、打好身体基础; 2、掌握体育的知识、技能,学会自主学习、锻炼、评价;
3、培养体育兴趣、爱好,养成锻炼习惯; 4、培养自我体育意识。
5、答: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。

四、分析题

- 答: 1、目标的确定,全面、恰当、具体。 2、教材的动作要领、重点、难点表述恰当。 3、新理念的贯彻实施。
4、教师主导、学生主体效应。 5、学生学习方法的运用。 6、学生练习自主空间的体现。 7、教师教学过程中评价的运用。

教师招考体育业务考试模拟试题

一、填空题(每格1分,共30分)

1. 高中体育与健康课程规定:学生每完成一个模块的学习,且成绩合格可获得 2 个学分。高中三年中,学生修满 11 个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中 体育知识理论 和 田径 系列为必修、必选内容。
2. 中学体育课属于教学课,根据每次课教材种类的多少分为室外课和 室内 课,根据每次课的任务可分为 新授课 课、 复习 课和 综合 课。
3. 某学校高二年级 8个班举行篮球比赛,采用单循环制,一共要进行 28 场比赛,共有 7 轮。
4. 新课程标准将课程总目标细分为五个方面的具体目标,它们分别是 运动参与目标 运动技能目标 身体健康目标 心理健康目标 社会适应目标
5. 学校组织校内田径运动会,一般可由报名 编排自序册 比赛分工 画跑道 比赛的记录 宣告闭幕六个主要过程组成。
6. 教师示范一般可分为镜面示范 正面示范 肢体示范 语言示范
7. 学校体育教学计划可分为 和

二、辨别题(下列观点是否正确,正确的在下表中相应题号下打“√,”错误的打“×”每小题2分,共20分)。

1. 学校体育是一种具有强制性的教育,是社会体育的基础。 (X)
2. 学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力,以促进学生会学习,提高体育学习和增进健康的能力。 (v)

3. 高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。 (v)

精品文档

4. 人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。 (v)
5. 水平六是对全体高中学生的共同要求。 (X)
6. 田径运动径赛中，判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干的任何部分触及终点后沿垂直面的先后为准。 (x)
7. 淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。 (v)
8. 分组教学有分组轮换和分组不轮换。 (v)
9. 篮球运动起源于美国，由美国麻省奈史密斯在 1891 年发明的。 (v)
10. 足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。 (v)

三、选择题(下列各题的四个选项中，只有一项是最符合题意的：请将正确选项前的字母填在题后的相应括号内。每小题 2 分，共 10 分)。

1. 新课程标准下，单元教学计划是指(a)
- A. 某一技术动作的教学方案。 B. 学期教学计划。
C. 是水平教学计划的细化，是一种教学内容集合的表述。 D. 课时教学计划。
2. 《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成几个运动技能系列。 (a)
- A.4 B. 5 C.6 D.7
3. 双人拦网心跟进”防守战术中，一般是几号位跟进(c)
- A.4 B.5 C.6 D.1
4. 直观教学法是指在体育教学中(a)
- A. 运用各种语言，指导学生掌握学习内容进行练习的一种教学方法。
B. 借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感观感知动作的一种教学方法。
C. 指从动作开始到结束，不分部分和段落完整进行教学的方法。
D. 是指根据教学任务，有目的地反复做某一动作的教学方法。
5. 体育与健康学习评价标准应为(a)
- A. 由单一评价标准向多元评价标准转变 B. 定性评价与定量评价相结合
C. 终结性评价与过程性评价相结合 D. 绝对性评价与相对评价相结合

四、简答题(15 分)

1. 某教师在完成鱼跃前滚翻动作教学后，安排了这样一个素质练习：学生分成四路纵队，从站立起跑开始，起跑→跳过折放的垫子→疾跑→垫上鱼跃前滚翻→绕过标志→快速跑回接力。请问这样安排是否合理?为什么?你是怎样安排的? (7 分)
2. 目前，很多学校事业规模不断扩大，班级数、学生数不断增加，但学校体育场地、器材不足，学生课外体育活动开展困难，作为一名体育教师，•••••这种情况下，如何组织学校课外体育活动? (8分)

五、论述题(20分)根据提供的教材《快速跑》，完成下列各项：

1. 指出本教材的教学重点、难点，并阐述列为重点、难点的理由(10 分)：
2. 简述突出重点、突破难点的教学过程，并说明这一教学过程的设计思想(10 分)：

六、操作题(20 分)

请你草拟一份学校田径运动会比赛规程

七、操作题(35 分)

请以篮球行进间单手低手上篮为主教材写份简案 (此单元为 5 课时，以第 1 课时的教学内容为本课教学内容。要求教学目标准确，教学内容安排恰当，组织形式合理，合理安排运动量和运动负荷

体育与健康理论试题

一、名词：

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必修课程，是学校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

人才必不可少的重要途径。

健康：指个体在身体、心理和社会各方面都处于良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算的上真正的健康。体育是促进健康的主要手段。

新兴运动类项目：指国际上比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。

运动量：指人体在身体练习中所完成的生理负荷量。

体格：指人体形态结构方面，包括人体生长发育水平，身体整体指数与比例及身体形态。

体能：指人体各器官的机能在肌肉活动中表现出来的能力，包括身体素质和身体基本活动能力。

二、填空题：

- 1、体育锻炼的六项原则：（自觉性）、（经常性）、（个别性）、（全面性）、（渐进性）、（适量性）。
- 2、篮球场地的长为（ 28m），宽为（ 15m）；排球场地的长为（ 18m）宽为（ 9m）。
- 3、现任国际奥委会主席（罗格）
- 4、马拉松全长（ 42.195 公里）。
- 5、现代奥运会于（ 1894）年由法国教育家（顾拜旦）发起成立。
- 6、人体所需营养素主要有（糖）、（脂肪）、（蛋白质）、（维生素）、（无机盐）和（水）。

三、简答题

1、简述轮滑直线滑跑的动作要领？

答：滑跑姿势、蹬地技术、自由滑进技术、直道摆臂技术。

2、学生体育健康标准测试项目有哪些？

答：1、身高2、体重3、肺活量4、立定跳远(50m)5、台阶实验(1000m 男)(800m 女)任选一项；6、握力、座位体前屈(男)任选一项；仰卧起坐、座位体前屈、握力(女)任选一项。

2、乒乓球攻球引拍动作的技术要领？

答：以右手执拍为例，两脚比肩略宽，两膝微屈，左脚稍前，身体略右转，重心在右脚。前臂在身体带动下横摆，引拍适度，体臂夹角约 35 度~40度；前臂自然弯曲，肘关节约为 120 度。拍形与台面垂直或稍前倾，手腕自然放松，球拍呈半横状。

3、什么是“极点”现象？

答：在长跑时，由于有机体各器官活动的协调作用被破坏，而发生肌肉酸疼，胸部发闷，呼吸困难，动作不协调，跑速减慢，想停止运动等自我感觉的现象，这种现象就叫“极点”现象。

4、怎样克服“极点”现象？

答：当出现极点时，要求运动员有一个战胜困难的决心，要顽强的坚持跑下去，同时应该调整跑的速度，注意呼吸方法，机体内脏器官会逐渐适应，“极点”很快被克服。

体育教师专业知识考试

一、单项选择题

1. 三维体育观是指(A)

A. 生物、心理、社会 B. 生理、心理、文化 C. 竞技、娱乐、健康 D. 教育、社会、生物

2. 国务院颁布《学校体育工作条例》的时间是(A)A.1990年 B.1998年 C.1979年 D.1993

年

3. 学校体育最主要的本质功能是(D)A. 教养功能 B. 教育功能 C. 美育功能 D. 强身健体功能

精品文档

4. 衡量学校体育目标完成的最终标准是 (C) A. 条件目标 B. 过程目标 C. 效果目标 D. 教学目标
5. 实现体育教学过程目标的载体是 (C) A. 教学方法 B. 组织措施 C. 体育教材 D. 场地器材
6. 下列哪些是属体育教学手段运用的基本模式 ? (A) A. 辅助式 B. 传统式 C. 现代式 D. 讨论式
7. 下列哪种方法是发展体能的方法 ? (A) A. 变换法 B. 分解法 C. 直观法 D. 说明法
8. 运动技能是通过练习获得的方式是指 (A) A. 动作 B. 技巧 C. 运动 D. 活动
9. 下列哪种属于体育与卫生保健知识教授法 ? (A) A. 讲授法 B. 直观法 C. 完整法 D. 分解法
10. 体育教学中思想品德教育的途径是 (A) A. 突发事件处理 B. 说明与榜样 C. 评比与表扬 D. 批评与纠错
11. 发展学生个性的方法是 (A) A. 启发诱导法 B. 语言法 C. 演示法 D. 讲练法
12. 中小学体育实践课课型可分为 (A) A. 新授课 B. 专项课 C. 必修课 D. 选修课
13. 下列哪种评价方法属体育课评价的具体方法 ? (B) A. 讲授法 B. 直观法 C. 完整法 D. 分解法
14. 学校体育工作的核心是指 (A) A. 体育教学 B. 课外活动 C. 课外训练 D. 课外竞赛
15. 下列哪种形式属于校内锻炼 ? (D) A. 校外自我锻炼 B. 家庭体育 C. 社区体育 D. 课间操
16. 课外运动训练的特点之一是 (B) A. 健身性 B. 基础性 C. 娱乐性 D. 方向性
17. 下列属课外运动训练原则的是 (C) A. 正面教育原则 B. 集中力量教育原则 C. 周期性原则 D. 知行统一原则
18. 体育教师应具备的特殊能力是指 (A) A. 运动能力 B. 思维能力 C. 记忆能力 D. 观察能力
19. 体育教师进修的主要特点是指 (D) A. 自学 B. 短期培训 C. 函授 D. 在职性
20. 下列哪些规律是体育教学的特殊规律 ? (C)
- A. 认知规律 B. 社会制约性规律 C. 人体机能适应性规律 D. 学生身心发展规律

二、填空题

21. 学校体育的功能是指学校体育所 发挥 的有利 作用 或 效能 _。
22. 学校体育目标的结构由 条件目标、 过程目标 和 效果目标 方面组成。
23. 体育教学内容是反映为了达到 _体育教学目标_而选用的 体育知识 和 技能的体系。
24. 现代教学手段在体育教学中常用方法主要有 _传统型_和_现代型__两种。
25. 发展体能的原则一般有全面性原则、适量性原则 _、持续性原则、健康性原则等。
26. 体育教学中学练法包括 自学法、 自练法 和 自评法。
27. 课堂常规一般包括 _课前常规、课中常规 和 课后常规 三个部分。

三、名词解释

28. 体育教学：是教与学的统一活动，是学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能、锻炼身体，增强体质，促进健康，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程，是实现学校体育目标的基本途径之一。
29. 身体素质：指人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力。包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。
30. 完整法：是指整套动作或单个动作不分部分地进行教学的方法，它常用于比较简单的动作或者结构严谨、难以分解的动作的教学。

四、简答题

31. 简述学校体育与健康教育的关系。

答：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。学校体育的主要目标也是通过体育活动增进学生健康，增强学生的体质。因此，学校体育教育和健康教育，在增进学生的健康方面是相一致的。

32. 实现我国学校体育目标的基本途径。

答：学校体育工作条例规定，学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课外运动训练和体育竞赛，是实现我国学校体育目标的基本途径。通常也称为体育课和课外体育活动两大方面组织形式。

(1) 体育课。体育课是学校体育的基本组织形式，它是根据教育部制定的教学计划所开设的必修课，是对学生进行系统的体育教育过程。

(2) 课外体育活动。课外体育活动是实现我国学校体育目标的重要组织形式，它包括早操、课间操、班级体育锻炼、课外运动训练与体育竞赛，以及在校外进行的远足、郊游、夏（冬）令营等多种形式的体育活动。

33. 简述体育教学过程的一般规律。

答：体育教学过程的基本规律，可分为一般教学规律和特殊教学规律两类。

(一) 体育教学过程的一般规律

体育教学过程的一般规律是指体育教学同其他学科一样，所共有的普通规律。

1) 社会制约性规律。 2) 认识规律。 3) 学生身心发展的规律。 4) 教与学辩证统一的规律。 5) 教育、教养和发展相统一的规律。 6) 教学内容和教学过程相统一的规律。 7) 教学效果取决于教学基本要素合力的规律。 8)

体育教学过程的控制反馈规律。

(二) 体育教学过程的特殊规律

体育教学过程的特殊规律是指体育教学过程所特有的规律。

1) 动作技能形成的规律。 2) 人体机能适应性规律。 3) 人体生理机能活动能力变化的规律。

34. 简述课外体育锻炼的意义。

答：课外体育活动是学校体育的重要组成部分，它与体育教学、运动训练相辅相成，共同完成学校体育的目的任务。课外体育锻炼是利用课余时间，运用各种身体练习的方法，结合自然力和卫生措施，进行经常的全面身体锻炼，以达到增强学生体质，培养锻炼习惯，调节精神和丰富课外生活促进学生全面发展的目的。

(一) 有助于体育兴趣、习惯的培养； (二) 有助于终身体育基础的形成； (三) 有助于学生养成良好的生活习惯，促进文化学习； (四) 丰富课外文化生活，促进校园文明建设。

五、论述题

35. 你是如何认识我国现阶段学校体育的发展趋势？

答：(一) 学校体育目标向多元化方向发展：

随着社会进步，人们已经突破单一的生物体育观，向着生物、心理、社会三维体育观转变，从而引起学校体育认识上的巨大变化。促使人们对学校体育目标的追求也越来越广泛。其目标概括地说，有增进健康、增强体质目标；教养的目标；教育的目标；竞技的目标；娱乐的目标；促进学生个性发展的目标等。

(二) 学校体育向着追求阶段效益和长远效益相结合的方向发展：

随着终身体育思想的确立，学校体育也向着阶段效益和长远效益相结合的方向发展。重视对学生体育兴趣与爱好以及独立锻炼身体的能力、身体娱乐的能力、体育欣赏的能力以及体育意识的培养。

(三) 学校体育向着与健康教育相结合的方向发展：

健康教育是以传授健康知识、建立健康行为、改善环境为核心内容的教育。体育与健康教育的结合已成为我国学校体育整体改革的发展方向。

(四) 学校体育逐渐向整体化方向发展：

学校体育包括体育课与课外体育活动两部分，过去对体育课研究较多，对课外体育不够重视。近年来重视从全面育人和终身体育的目标出发，强调学校体育的整体性。

(五) 学校体育教学方法与手段向多样化、现代化方向发展：

教学方法向发展个性，培养兴趣，“学法”的方向发展，初步建立了综合的体育教学方法体系。近年来引进了许多新的体育教学方法，如发现法、程序法等。

(六) 学校体育管理逐渐向科学化方向发展：

目前基本建立健全了学校体育的组织领导机构。国家出台了一系列学校体育的法规，如《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、大、中、小学《学生体育合格标准》、《中、小学体育器材设施配备目录》、《体育与健康

康教学大纲》、《普通高校体育教学指导纲要》

36. 论课外体育锻炼与体育教学和运动训练的关系。

答：三者相同之处： (1) 都属学校体育范畴，都是学校体育的组成部分。 (2) 都以身体练习为基本手段，都需承受一定的生理和心理负荷。 (3) 都是最终指向学校体育目的任务的完成。 (4) 三者活动的效果具有一定的同一性。

三者的不同之处：主要目标或任务、要求、内容、组织形式、承受的身心负荷和效果的评价均有所不同。

三者的相互关系： (1) 体育教学是学校体育工作核心，课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸和补充。 (2)

课外运动训练是体育教学的促进因素，可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。

1. 训练原则是运动训练活动的主观规律而确定的组织运动训练所必须遵循的基本原则。 ()
2. 念动法是指运动员在头脑中对过去完成的正确技术动作的回忆与再现，唤起临场感觉的训练方法。 ()
3. 发展体能的训练方法主要有：持续法、间歇法、分解法。 ()
4. 足球比赛中，防守队员在本方罚球区内拉扯对方队员即判罚点球。 ()
5. 判断越位时是看同队队员接球的瞬间。 ()
6. 运动系统是由骨、关节和神经组成。 ()
7. 经常参加体育锻炼，可使肌肉体积增大，肌纤维数增多。 ()
8. 人体正常的安静时体温变动范围在 $36.5^{\circ}\text{C} - 37.5^{\circ}\text{C}$ 之间；在运动中体温则可高达 40°C 以上。 ()
9. 肥胖症指的是体脂过多，男子体脂超过 20%，女子体脂超过 30% 则称为肥胖症。 ()
10. 在篮球比赛中，当一名队员在场上获得控制一个活球时，他的队员在 30 秒内尝试投篮。
6. 制定体育目标应考虑的因素是 () A. 政治的需要 B. 经济的需要 C. 学生、社会的需要 D. 家庭的需要
7. 体育包括 () A. 群体体育、学校体育、竞技体育 B. 运动训练 C. 学校体育 D. 课外体育活动
8. 有 8 支足球队参加单淘汰制比赛，需要进行的场次及轮次是 () A. 7 场 3 轮 B. 4 场 3 轮 C. 8 场 3 轮 D. 7 场 2 轮
9. 在奥运会上首次设立女子足球比赛项目是在 () A. 1992 年 B. 1996 年 C. 1984 年 D. 2000 年
10. 称为竞技排球的是 () A. 软式排球 B. 沙滩排球 C. 4 人制排球 D. 妈妈排球
11. 投掷铁饼时，下列哪种因素可使投掷成绩提高 () A. 顺风 B. 逆风 C. 无风 D. 横风
12. 在技术训练实践中，表象法又称为 () A. 念动法 B. 再现法 C. 回忆法 D. 默念法
13. 4400 米接力比赛，为部分分道跑，运动员跑完几个弯道后切入里道 () A. 4 个 B. 3 个 C. 2 个 D. 1 个
14. 田径竞赛编排的主要方法是 () A. 蛇形编排法 B. 斜线分组法 C. 抽签法 D. 随意排列法
15. 促进有氧能力训练的方法有 () A. 慢速长距离训练 B. 高强度持续训练 C. 间歇训练 D. 以上都是
16. 篮球场地的篮圈距地面的距离是 () A. 3.10 米 B. 3.08 米 C. 3.05 米 D. 3.0 米
17. 4×100 米接力比赛共有接力区 () A. 4 B. 3 C. 2 D. 1
18. 速度力量的典型表现形式是 () A. 耐力 B. 爆发力 C. 意志力 D. 以上都不是
19. 中枢神经系统对运动与身体姿势的调控是通过它产生运动参数得以实现的 () A. 肌肉收缩 B. 内脏器官 C. 腺体 D. 心脏
20. 奥运会上金牌总数最多的项目是 () A. 游泳 B. 田径 C. 体操 D. 射击

三、填空题。(本大题 10 小题，每小题 1 分，共 10 分)

1. 《体育与健康课程标准》体现了 _____ 的指导思想。
2. 奥运会火炬象征着世界的 _____
3. 铁饼比赛场地的落地区角度是 _____
4. 成年男子排球比赛使用的网高是 _____

5. 绕标准田径场内突沿一周的距离是 _____
 6. 我国男子 110米栏运动员刘翔创造该项目世界纪录的成绩是 _____
 7. 三大能源物质是指糖、脂肪和 _____
 8. 体育教学模式是由教法体系、教学过程和组成。
 9. 掌握运动技能就是建立运动 _____ 的过程。
 10. 技能、体能和 _____ 是构成足球竞技能力的三大要素。
- 四、简答题。（本大题2小题，每小题 5分，共10分）
1. 上好体育课应具备的新观念。
 2. 简述评价体育实践课的标准。
- 五、论述题。（本大题共2 小题，每小题 10分，共20分）
1. 试述激发学生上好体育课兴趣的方法。
 2. 试述《体育与健康课程》对体育老师要求的新变化。
- 六、教法技能题。（本大题1 小题，共10分）
1. 制订实践课学时体育教学计划的方法与步骤。

《新课程体育教学设计与案例分析》试题一

一、名词解释（6题，每小题 4分，共24分）

- 1、课程资源 2、体育课时计划格式 3、探究学习 4、兴趣5、案例撰写规范 6、案例教学法

二、简答题（4题，每小题 6分，共24分）

- 1、学期教学计划制订的步骤与方法 2、自主学习的优点 3、案例教学所需的前提条件 4、案例教学适用的主要用途

三、辨析题（2题，每小题 8分，共16分）

- 1、体育教学组织形式的分类一般是差不多的。
- 2、中学体育实践课一般是按照男女学生进行分班教学的。

四、观点论述（2题，每小题 8分，共16分）

- 1、水平教学计划制订的基本步骤。
- 2、试述探究学习、自主学习、合作学习的三者关系。

五、案例分析（2题，每小题 10分，共20分）

- 1、在日常的体育教学过程中，你是如何激发学生的学习兴趣，举例说明。
- 2、根据学校的实际教学情况，请设计一份实录式教学案例。

参考答案

一、名词解释（6题，每小题 4分，共24分）

- 1、答：课程资源的概念有广义和狭义之分。广义的课程资源是指有利于实现课程目标的各种因素，狭义的课程资源仅指形成课程的直接因素。

0 笑 课时进划格式常用的右一种。韦格式 笑记术（堪述术）、表格与笔记结合式。目前还有采用画图式、卡片式等。

- 3、答：探究学习是一种学生主动研究的学习活动，是一种现代学习的理念、策略和方法。它强调学生可以按自己的兴趣选择和确定学习内容，通过个人及小组合作的方式进行适度的研究，以提高自己分析问题、解决问题的能力。

- 4、答：兴趣是激发和保持学生学习行为的内部动力，也是培养学生学习自觉性和积极性的重要因素。新体育课程在教学时应该将激发和保持学生的运动兴趣放在中心位置。

- 5、答：从案例的内容上来看，实际上也有一些规范性的东西可以把握，突出地表现在案例都具有一定的结构，有其自己的解剖模式。第一：时间结构。第二：叙述结构。第三：说明结构。第四：情节结构。

- 6、答：案例教学法从广义上来说，可界定为通过对一个具体教育情景的描述，引导学生对这些特殊情景进行讨论的一种教学方法。

精品文档

二、简答题（4题，每小题6分，共24分）

1、答：（1）确定学期教学目标，在学段教学目标的基础上，根据本学期的教学内容与学生实际确定本学期的教学目标。（2）将学段教学工作计划中，某个学期的教学内容和教学时数，抄录到进度表的相应栏目内。（3）根据全年教学工作计划中所规定的本学期各项教材的时数，计算出各项教材在本学期出现次数。（4）根据制订学期教学计划提出的要求，结合预先对单元教学计划的把握，先将本学期的考核项目和主要学习内容，按学习内容出现的课次，系统地安排到每次课中去，然后安排其他教材。

2、答：（1）有利于确立学生的主体地位，激发学生学习的积极性。（2）有利于提高学习效率，只有当学生真正想学、乐学、会学时，学习才能真正取得实效。

3、答：条件设施、熟悉学生、熟悉案例。

4、答：主要用途：理解并掌握某一理论的原理或基本概念；了解实践中有关的典型事例；领会某些理论观念及道德两难问题；掌握某些教学及管理策略，达成思维的某些技能和习惯；扩大学生的想象力和视野。

三、辨析题（2题，每小题8分，共16分）

1、答：体育教学组织形式的分类有很大的不同。一般可以按照所需进行分类，大约有以下几种：按体育教学组织形式的组织结构分类，直线结构、直线—层次结构；按体育教学的场所分类；按学业特质分类，如技能、兴趣、爱好等。

2、答：对。目前一般中学都是按照男女生进行分班教学，但是也可以按兴趣爱好（选修项目）或者是小班化进行体育教学，条件差的乡镇初中，甚至出现按行政班进行体育教学的都有。

四、观点论述（2题，每小题8分，共16分）

1、答：认真研究各领域的学习目标中有关初中的水平目标及其内容标准。根据各学习领域的水平目标及其内容标准的要求，进一步将内容标准进行分割细化，并安排到各学段的每一个学期中去。根据水平目标以及各学段的每一个学期进一步具体化了的内容标准，选择有利于实现五个学习领域、学习目标、水平目标的内容集群。根据学校的实际情况确定全年和学期的教学时数，然后再确定各教学内容或单元教学内容的时数分配。制订出水平教学计划。

2、答：自主学习、发现学习、合作学习，是新体育课程倡导的新的学习方式。这三种学习方式都充分体现了“以学生为中心”的思想，都非常强调学生在教学过程中的主体地位。倡导学生采用新型的学习方式的主要目的是提高学生的学习能力，使学生学会体育学习和锻炼。三种学习方式并不是相互割裂的关系，他们相互联系，相互作用，可谓“你中有我，我中有你”。当然三种学习方式，都有培养学生学习兴趣的目的（作用）

同时，也必然能渗透技术的学习和促进体能的增强。

五、案例分析（2题，每小题10分，共20分）

1、答：可以根据各人的实际教学情况，举例说明是如何调动或培养学生的学习兴趣。

2、答：不管是采用什么内容的体育教学实录式案例，其内容格式应该有：背景、解决方法、评论（反思）三部分组成。

《新课程体育教学设计与案例分析》试题二

一、名词解释（6题，每小题4分，共24分）

1、案例撰写格式 2、体育教学 3、学期教学格式 4、体育教学过程要素 5、实录式案例 6、案例特征

二、简答题（4题，每小题6分，共24分）

1、探究学习的优点 2、培养学生学习兴趣的主要学习方式

3、体育教学设计过程中的五大要素 4、体育教学设计者的基本前景

三、辨析题（2题，每小题8分，共16分）

1、有人认为“中小学的体育健康课是落实健康第一指导思想，只要保证了必要的体育课时，就自然体现健康第一的思想”。

2、有人认为新课程的组织教学设计就是回到了原来的“放羊式”教学。

四、观点论述（2题，每小题8分，共16分）

1、如何在教学中做到“面向全体学生，关注个体发展”？

2、体育与健康课程教学评价中的难点问题有哪些？

五、案例分析（2题，每小题10分，共20分）

1、进行体育案例教学时，其实施过程具体要经过几个阶段？

2、如何设计运用新的教学方法使学生愿学、乐学。

参考答案

一、名词解释（6题，每小题4分，共24分）

1、答：目前为止有二种即：条列式和实录式。

2、答：是教师的“教”与学生的“学”的统一过程。它是由教师的“知”内化为学生的“知”，由学生掌握知识到转化为能力并形成良好品德的过程。

3、答：有二种即：符号式和文字式。

4、答：体育教学主体对象、体育教学内容、体育教学目标、体育教学策略、体育教学评价构成现代体育教学设计的五大要素

5、答：即把实际发生的事件原原本本地记录下来，在最后提出一系列供参考、讨论的问题。

6、答：案例应该具备这样一些特征：（1）案例讲述的应该是一个故事，叙述的是一个事例；（2）叙述要有一个从开始到结束的完整的情节，并包含一些戏剧性的冲突；（3）案例的叙述要具体、特殊。（4）案例的叙述要把事件置于一个时空框架之中，要说明事件发生的时间、地点等；（5）案例对行动等的陈述，要能反映教师工作的复杂性，提示出人物的内心世界，如态度、动机、需要等；（6）案例的叙述要能反映出事件发生的特定的教育背景。

二、简答题（4题，每小题6分，共24分）

1、答：（1）能引起学习兴趣（面对新异的未知情境，既有的思维方式便会发生混乱，为消除这种混乱，他便产生学习的兴趣和动机，开始进行探究）。（2）以学生为本，培养培养主体意识。

2、答：有三种，即探究学习、自主学习、合作学习。

3、答：体育教学的主体对象、体育教学内容、体育教学目标、体育教学策略、体育教学评价构成现代体育教学设计的五大要素。

4、答：第一，体育教学设计必须以帮助每个学生为目的。第二，体育教学设计必须系统化。第三，系统设计的体育教学就有利于学生的全面发展。第四，体育教学设计必须把“人类是如何学习体育”的知识和经验作为基础，注意发展学生的思维能力、探究能力、创新能力，帮助学生学会如何学习。

三、辨析题（2题，每小题8分，共16分）

1、答：不全面。课时的保证是落实健康第一的条件之一，在课时教师如何设计、如何运用各种学习方法，调动学生学习的主动性、课中教学时的一定生理心理负荷等都对学生的健康起着重要的作用。

2、答：错。有些体育教师对新课标的理念吃不透，因而变得有些茫然，不知道应该怎么上体育课，他们认为新课程是回到了过去的“放羊式”教学。其实，按新课程标准上体育课不只是形式上的热热闹闹，放任自由，关键要看学生是否充分发挥了主体作用，是否有序地全身心参与到体育的学习之中，学习方式是否表现为主动参与、积极探究、互帮互学、合作学习，体育知识技能是否在原有基础上有所提高。

四、观点论述（2题，每小题8分，共16分）

1、答：第一：要根据学生身体条件、兴趣爱好、运动技能等方面的个体差异，确定学习目标。第二：用爱心改变学困生自我心向。第三：根据学生差异，加强过程评价和激励性评价。

2、答：体育教学评价设计是体育教学设计的重要组成部分。新课程改革启动以来，许多体育教师和研究人员的都非常关注学生体育学习评价和课堂教学评价的改革。到底什么样的体育学习评价和课堂教学评价才能真正发挥反馈、调节和激励功能，才能真正促进学生和检索的发展，实现其“导教”、“导学”的目的。这些是广大教师正在思考的问题，也是目前体育教学评价设计中的难点问题。首先，在有关学生的评价设计中要注重学生的心理感受和处境，学生的健康不是参与体育活动的基础，而应当是体育教学的目标；其次，要注重评价主体的多元化，既要设计好评价内容和设计标准，又要设计好评价工具，还要采用多个不同的主体来进行评价，实现学生学习评价主体多元化和教师评价主体多元化。

精品文档

五、案例分析(2题, 每小题 10分, 共 20 分)

- 1、答: 通过案例教学, 在具体的实施过程中总体上可以分为课前准备、案例讨论前的热身、案例讨论、结论几个过程。
- 2、答: 随着课改的深入, 一些专家和教师引进和创造了许多新的课堂教学的方法, 如主题教学法、情景教学法、分层教学法、竞赛激励法、创新教学法、游戏化教学法等, 运用这些新的教学方法, 不仅使学生愿学、乐学, 而且收到很好的教学效果。

株洲市小学骨干体育教师培训结业考试试题

一、判断与选择题(10小题, 每小题 1 分, 共 10 分)

1. 新课程强调 STS 课程设计思想, 加强了课程与社会发展和学生参与的联系, 体现了时代感。 (×)
2. 为提高小学生力量素质和合作精神, 经常开展拔河、搬运重物等活动是值得提倡的 (×)
3. 学习方式的转变, 意味着个人与世界关系的转变, 意味着存在方式的转变。 (√)
4. 《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点, 突出了该课程以身体锻炼为主要手段, 增进学生健康为主要目的的课程性质。 (√)
5. 体育教学中, 教师施加的影响、 教学内容、 教学条件等外因, 只有通过教师的教才能实现教学目标。 (×)
6. 科学的身体锻炼可以促进人体形态, 机能的发育, 运动能力的提高, 适应环境和抵抗疾病能力的增强。 (√)
7. 人体下肢长有几个长度 (D) A.1 个 B.2 个 C.3 个 D.4 个
8. 人体在运动过程中能量的供给有几种 (C) A.1 种 B.2 种 C.3 种 D.4 种
9. 人体速度素质发展最快的敏感期 (B) A.8-9 岁 B.10-13 岁 C.14—15 岁 D.16 一17 岁
10. 从进入青春期发育高潮到发育趋于稳定一般历时 (D)A.1 年 B.2 年 C.3 年 D.4 年

二、填空题(15小题, 每小题 1 分, 共 15 分)

1. 课程改革的核心环节是课程实施, 基本途径是 课程(堂)教学
2. 把教学的本质定位为 交往, 是这次课改对教学过程的正本清源。
3. 教师专业化培训和发展的基本理念包括回归生活理念、发展性教学理念和 生命化教学 理念。
4. 体育教学应遵循认识规律、技能形成规律和 运动负荷 规律。
5. 体育教学体系包括四个要素, 即教师、学生、 教学内容 和教学条件。
6. 科学研究证明优秀短跑运动员的成功先天因素是 主要的, 后天训练是 重要的。
7. 有人断言“选材成功意味着训练 成功一半。”
8. 力量是指人体克服阻力的 能力
9. 速度素质包括 反应速度 动作速度 位移速度
10. 没有疲劳的训练是 无效 的训练, 而疲劳不能恢复的训练是 危险 的训练。
11. 新课标中规定小学一至 四 年级为每周 4 节体育课, 五至九年级为每周 3 节体育课。
12. 《课标》中将课程学习内容划分 运动参与 运动技能 身体健康、心理健康、社会适应 五个学习领域。
13. 培养体育能力的教学模式程序为引导提示、 明确目标方案 探索尝试 思考验证、总结评价。
14. 在田径比赛中, 铅球、链球的投掷圆圈直径均为 2.135 m。
15. 在体育课教学中, 尽量使教学效果达到 汗、会、乐、美、大、中、小、多 八字标准。

三、名词解释(10 小题, 每小题 1.5 分, 共 15 分)

1. 学习方式: 是指学生在完成学习任务过程时基本的行为和认知的取向。

精品文档

下载高清

2. 体育教学模式：是指在一定教学思想或教学理论指导下，建立起来的、较为稳定的体育教学活动结构和活动程序。
3. 快乐三要素：简单的，没有附加条件的，发自内心的。
4. 生物年龄：指个体在解剖结构、生理机能等生物方面达到的实际年龄，它反映了每个人生长发育的快慢程度。
5. 运动训练：凡是培养运动员的一切准备过程都可称之为运动训练。
6. 健康：指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完善的状态。
7. 运动指数：课内的平均每分钟脉搏数除安静时的每分钟脉搏数。
8. 诱导性练习：体育活动中正确掌握运动技术所采用的过渡性练习。
9. 体适能(体能)：指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。
10. 练习轨迹：指在体育锻炼中，身体和身体某些部位的移动路线。

四、简答题(5 小题，每小题 4分，共 20 分)

1. 在新课程教学中，教师为何由知识的传播者转为促进学生学习的促进者？

①积极地旁观；②给学生以心理上的支持；③培养学生的自律能力。

2. 教学研究是提高和成就教师的有效途径。作为一名教师，••何认识教研在新课程实施中的作用？

①桥梁和通道；②大舞台；③大课堂；④大平台；⑤切入点。

3. 什么是乳酸能？

人体如以最快速度持续运动数秒后 ATP 耗尽时代之而起的肌糖元在无氧条件下供能以使 ATP 合成并产生代谢物质——乳酸。

4. 体育课程改革的基本思路是什么？

①淡化竞技运动的教学模式，牢牢树立“健康第一”的指导思想；②重视体育课程的功能开发，增强体育课程的综合性；

③培养学生的运动兴趣，树立学生终身体育的概念；④培养学生的意志品质，提高学生的社会适应能力；

⑤以人为本，重视学生的主体地位；⑥关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益；

⑦改革体育考试和评价方法，综合评价学生的体育学习。

5. 近年来，体育教学原则主要包括哪八个方面？

身心全面发展原则，教师的主导作用和学生的主体地位相结合的原则，直观性原则，循序渐进原则，巩固提高原则，从实际出发原则，合理安排运动负荷原则，综合创新原则等。

五、问答题(5 小题，每小题 8分，共 40 分)

1. 在课程改革中，《体育与健康》课程教学强调学生的参与和主体作用，这与“放羊式”教学有什么区别，请你谈谈自己的看法。

①教学指导思想；②教学计划设计(目的、内容、要求、过程等)；③教师作用；④教学组织形式与方法；⑤教学反馈与调控；⑥教学评价；⑦安全因素。

2. 课程改革后的《体育与健康》课程更加全面关注学生的认知、身体、心理和行为表现，教师的角色和作用也更加多元化。请你谈谈在教育观念方面将发生哪些变化？

①从过去被动的执行者，变成主动的参与课程设计的决策者；

②从单一关注运动水平，变成全面关注学生的发展；

③在教学方法上，从强调“教”，转为强调学生自主“学”；

④在师生关系方面，从学生的主宰，转变为与学生合作学习的伙伴与朋友；

⑤对学生的评价，从主要关注学生成绩，转为重视学生的学习过程。

3. 如何测量运动员的步频、步幅，举例说明。

把跑道清扫干净，测量统计运动员在跑的过程中跑道上钉鞋留下的痕迹。

例某运动员百米成绩 11' '，全程跑 49步，则有：

A 全程平均步幅=距离/步数= $100\text{ M}/49=2.04\text{M}$

精品文档

精品文档

B 全程平均步频=步数/时间= $49 / 11 = 4.45$ 步 / 秒

C 全程平均速度=距离/时间= $100M / 11 = 9.09$ 米 / 秒

4. 在小学阶段的体育教学中, 你怎样处理好 “普及” 与 “提高”, “个体” 与 “全体” 的关系, 举例阐述。 (略)

5. “身心全面发展原则” 的基本依据、基本要求是什么?

依据: 人体是在大脑皮层统一调节下的有机整体, 尽管身体任何部位的运动都是相互联系、相互制约的, 某一运动器官的运动, 对其他部位生理运动都是有促进作用, 因此, 在体育教学过程中, 必须用多种多样的教

材和恰当的教学方法, 有计划地对身体、心理进行科学全面训练, 才能使身心得到全面的、健康的发展。

要求: ①制订好学习水平段的计划, 全年教学计划与学期教学进度, 必须全面性; ②在安排每次课内容时, 特别注意基本部分教学内容的合理搭配; ③在课外体育活动的各种专项运动中, 也应注意学生的身体、心理的全面基础训练。

备好课” 专题考核参考题

(初中体育)

一、基础理论简答题 (三题选二题)(分值30%)

- 1、试从认知心理学的角度分析备好学生的重要性。
- 2、运用你所了解的某一学习理论谈谈如何备好学生。
- 3、制定教学策略的依据有哪些?

二、教学设计案例分析 (分值30%)

下面是某教师 “体育锻炼重在参与” 一节教学目标设计方案:

教学目标:

- 1、要求学生通过学习, 懂得参与体育锻炼对我们的生长发育、健康、人际交往和相互协作等的影响。
- 2、通过生活观察、媒体信息、友伴交流等多渠道获得体育锻炼的价值和意义, 了解一些锻炼方法, 明白生命在于运动的道理, 揭示体育锻炼重在参与的本质。
- 3、激发学生参与体育的热情和主动开发体育资源的激情以及体验创新带来的乐趣。

请结合 “备好课” 有关理论知识分析该案例:

(1)成功之处:

(2)不足之处:

三、请你为以篮球理论为内容制作以下部分教学设计:

- 1、设计教学策略(要求: 能根据教学目标、内容和学生实际选择教学组织形式、课型结构、教学媒体、教学方法、确定教学重难点)
- 2、设计一个导入新课方案(要求: 要有趣味性、实用性和目的性, 要做到启发与投入相结合, 要精炼)
- 3、设计一个结课方案(要求: 要有针对性、符合学生认知特点)
- 4、设计一个板书方案(要求: 语言要精炼、恰当、科学、准确, 要有灵活多样性和清晰的条理性, 布局合理,

要有一定的目的性、启发性)

体育教师专业知识考试题

一、填空

- 1、一个标准田径场, 应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成, 跑道全长应为 (400) 米, 半径为 (36) 米; 分道最小为 (1.22) 米最大为 (1.25) 米。
- 2、某学校8年级8个班举行篮球比赛, 采用单循环制, 一共要进行 (28) 场比赛, 共有 (7) 轮。
- 3、武术运动的步型有 (弓步)、(马步)、(虚步)、(仆步) (歇步)。
- 4、人们通常把身体素质分为(力量)、(速度)、(耐力)、(灵敏)、(柔韧)等五大素质。
- 5、2008 年北京奥运会乒乓球女子比赛将有(团体)和(单打)两个比赛项目。
- 6、《学生体质健康标准》要求从(身体形态)、(机能)和(素质)三个方面综合评定学生的体质健康状况。

7、在初中体育课教学中(技巧)、(单杠)、(双杠)和(支撑跳跃)都属于体操教学。

精品文档

下载高清

精品文档

- 8、跳高的技术是由(助跑)、(起跳)、(腾空)和(落地)四个紧密联系的阶段组成。
- 9、接力跑的传接棒方式有(上挑式)、(下压式)和(立棒式)
- 10、体育锻炼前后要做(准备)活动和(整理)活动。
- 11、标准篮球场长(28)米、宽(15)米、3分线半径(6.25)米。标准排球场长(18)米、宽(9)米。
- 12、根据少年儿童生长发育的基本规律,身体各器官系统的生长发育是(不均衡)的。其中(神经)系统发育最快;(生殖)系统发育最晚。
- 13、课程评价包括(学生的学习)、(教师的教学)和课程建设三方面的评价。
- 14、课程内容资源开发包括(现有运动项目的)改造、(新兴运动项目的)引用和(民族、民间传统体育资源的)开发。
- 15、人体能量的直接来源于(糖)、(脂肪)和(蛋白质)

二、判断

- 1、现阶段初中阶段每周每班应安排3节体育课。(V)
- 2、追逐跑是发展学生灵敏素质的有效方法。(X)
- 3、2008年北京奥运会帆船比赛将在秦皇岛举行。(X)
- 4、跨越式跳高助跑倒数三步的比例是大、中、小。(X)
- 5、人体速度素质发展最快的敏感期10—13岁。(X)
- 6、国家颁布的学生体质健康标准中规定,身高、体重、肺活量等都属于身体形态项目。(X)
- 7、排球比赛发球时可以在球场端线后任意一点进行。(V)
- 8、分腿腾越练习时,保护人应站在跳箱前方。(X)
- 9、在广播体操的教学中,教师多采用背面示范授课。(X)
- 10、田径项目比赛中,竞赛项目的距离应从某起点线后沿至终点线的前沿。(V)

三、名词解释

1、**体能:**指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成份等,后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、平衡、反应等。其中一些体能成份即是与健康有关的体能,又是提高运动技能所需要的体能。

2、**运动技能:**指在体育运动中有效完成专门动作的能力,包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能,要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能,形成一定的运用特长,为终身体育奠定良好的基础。

四、简答

1、简述前滚翻的动作要领

答:蹲撑,两手撑垫,屈臂、低头,同时两脚踏地,提臀收腹,重心前移,团身向前滚动,前滚时,后脑、肩、背、臀部依次着地,然后抱小腿团身成蹲撑。

2、上好一堂体育课将会受到多种因素的制约,备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展,并能收到预期的教学效果,就一节体育实践课的备课须考虑哪些内容?

答:实践课的备课须考虑教材、学生、教法、场地、器材、时间、气候、安全、教案等内容。

3、什么是课程评价?课程评价的主要目的是什么?

答:是通过系统收集课程设计、课程组织实施的信息,依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。

目的是对课程设计和组织实施的科学程度进行诊断,并确定课程目标的达成程度。它是不断完善课程建设的重要依据和途径。

4、体育与健康课程的基本理念是什么

答:1)、坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。2)、激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。

3)、以学生发展为中心,重视学生的主体地位。4)、关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益。

五、综合题

精品文档

精品文档

小垫子在体育课教学中经常使用，请你举出 4种在不同教学内容中合理使用小垫子的方法。

答： 1)技巧：前滚翻 仰卧起坐 肩肘到立； 2)游戏：作障碍等； 3)单杠或双杠：保护； 4)在投掷教学中做目标。

六、论述题

作为一名中学体育教师， ·· 你有何措施加强对对学生学法的指导？

答： 1)、提高学生自学自练的能力。教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提高学生在模仿中学习，并鼓励他们提高自学自练能力。

2)、教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学自练的基础上可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习中发展社会交往能力。

3)、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

4)、通过布置适当家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

5)、发挥信息技术的优势，指导学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。

6)、发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。

体育教师专业知识考试

一、填空题：

课时计划也称教案，它是根据 学期计划、单元教学 计划安排并结合学生和场地器材的实际情况编写的。

2、 耐久跑的呼吸方法一般要求以 鼻呼吸为主，以 嘴呼吸为辅，呼吸 均匀 要有节奏 。

3、 武术运动是手型有 拳、掌、勾 ；步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

4、 人们通常把身体素质分为力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等五大素质。

5、 垒球握法：用拇指、食指、中指和无名指握住球，小指弯曲抵在球的下面，掌心不触球。

6、 国家颁布的学生体质健康标准中规定，小学三、四年级测试项目包括身高、体重、 50米跑、 立定跳远。

7、 一节体育课的结构一般分为开始、准备、基本、结束四个部分，其中 基本部分是课的核心部分和主要部分，时间安排不应少于全课的 五分之三。

8、 武术的内容极其丰富， 一般分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五个类型。

9、“向右转走”预令落在 左脚上，动令落在 右脚 上。

10、 跑，不论距离的长短、其完整的技术结构可分为相互联系的四部分，即：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑。

11、 排球比赛中，接发球队获得发球权后，该队队员必须按 顺 时针方向轮转至 1号位一个位置。

12、 健康指不仅是没有疾病和不虚弱、并且在身体 、心理 和 社会 各方面都处于完美的状态。

13、 1—6年级，在运动参与领域要让学生体验参加体育活动的乐趣

14、 小学体育课程标准构建了三个层次的递进关系的课程目标体系， 他们是课程目标、 领域目标、水平目标。

15、 体育与健康课程将课程学习内容划分为 运动参与、运动技能、身体健康 、心理健康、社会适应 五个学习领域，并根据领域目标，构建课程的内容体系。

二、选择题：

1、 下列哪项是发展学生灵敏素质的有效方法？ (A)

A、 图形变换跑 B、 自然地地形跑 C、 轮流领先跑

2、 下列哪一组运动属于球类项目？ (C)

A、 篮球、足球、水球 B、 水球、排球、网球 C、 手球、乒乓球、网球

3、 篮球的标准场地、边线长 米，底线长为 米。 (A)

A、 28m 15m B、 28m 16m C、 26m 15m

4、 分腿腾越练习时，保护人应站在 (A)

精品文档

A、跳箱旁边 B、垫子旁边 C、跳箱前方

5、体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括 (B)

A、擦伤 挫伤 裂伤 B、擦伤 刺伤 裂伤 C、拉伤 刺伤 挫伤

6、在广播体操的教学中，教师多采用 示范授课 (C)

A、正面 B、侧面 C、镜面

7、2008 年北京奥运会帆船比赛将在我国 城市举行? (C)

A、大连 B、连云港 C、青岛

8、跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在 (C)

A、10—30 度 B、20—30 度 C、30—60 度

9、跨越式跳高助跑倒数三步的比例是 (C)

A、小、大、中 B、大、中、小 C、小、中、大

10、小学三年级跳远教材要点是助跑轻松有 (B)。

A、节奏 B、速度 C、力量

11、在体育教学中为促进学生心理健康水平的提高，要注意创设一些专门的(B)

A、器材 B、情景 C、音乐

12、体育课程标准要求，从实际出发，以(C) 需要为中心来选择和设计教学内容。

A、运动项目 B、教师 C、学生的发展

13、社会适应领域目标，在 1—6年级应着重帮助学生了解一般的(B)，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为。

A、运动技能 B、游戏规则 C、体育知识

14、小学体育课程标准课时要求是 1—2年级相当于每周 (A) 学时。

A、4 学时 B、3 学时 C、2 学时

三、简答题

1、教师指导学生进行科学的身体锻炼时应遵循那些原则?

答：体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须遵循体育锻炼的基本原则。

(1)循序渐进原则。体育锻炼的秩序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。(2)全面发展原则。在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。

如果只单纯发展某一局部的生理机能，不仅提高生理机能的作用不明显，而且还会对和身体机能产生不利影响。

(3)区别对待原则。体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

(4)经常性原则。经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。

(5)安全性原则。从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

2、体育锻炼前后为什么要做准备活动和整理活动?

答：每次参加体育锻炼前，要根据体育项目的特点，相应活动一下身体各部位，这叫准备活动。人体各器官的机能又有一定的生理惰性，准备活动是使人体从相对安静状态到活动状态，就是使人体的“后勤部”(血液循环、呼吸等器官)动员起来，发挥最大的工作能力。

在体育运动之后，要做好整理活动，特别是做放松动作和调整呼吸的动作(如深呼吸)，能帮助补偿身体所欠的氧债，使呼吸和血液循环畅通，氧和养料供应充分，这样代谢产物消除也快，并有利于消除疲劳，使机体逐渐过渡到相对的安静状态。

3、说出侧向原地推铅球的技术动作要领，并画出一个铅球场地示意图。

精品文档

答：1)握球：推球的手五指自然分开，将铅球放在食指、中指、无名指的指根处，拇指和小指扶住球的两侧，手腕背屈。

2)持球：将球放在锁骨窝处，铅球紧贴颈部和下颌，肘关节抬起自然外展略低于肩，投掷手臂放松。

3)预备姿势：握持好球后，侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚尖与右脚跟在同一条直线上，右脚与投掷方向成 $90^{\circ}-135^{\circ}$ ，左脚与投掷方向约成 45° ，身体向右倾斜，重心在右腿上，左臂微屈置于体前，低头、含胸目视右下方**2m-3m**处。

4)最后用力：铅球出手角度： $38^{\circ}-42^{\circ}$ ，球离手时手腕要用力，并用手指拨球。与推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。球出手后，右腿迅速与左脚交换，左腿后举，降低身体重心，缓冲向前的力量，以维持身体的平衡。

4、在日常体育教学中，请举出5个学生最喜欢的发展灵敏素质的练习方法。

答：灵敏协调素质是只人体在各种突然变化的条件下，迅速、正确、协调改变身体运动的能力，是人的一种综合素质，是田径运动员不可缺少的身体素质之一。

(一)徒手练习：

1)听口令做目标选择性快速折反跑练习。2)快速后蹬跑。3)原地跳起转体 360° 度或 180° 度。

4)脚步移动练习。如：前后、左右、交叉的快速移动。单脚为轴的前后、转体的移动。左右侧滑步、跨跳步的移动。

5)原地、行进间或跑步中听口令做动作。

如：喊数抱团成组。加、减、乘、除简单运算得数抱团组合，看谁最快等。

(二)组合练习：

1)10秒小步跑接15—20米的加速跑(正向逆向都可)

2)10秒高抬腿跑接15—20米的加速跑(正向逆向都可)

3)一对一面向站立，双手直臂相触，虚实结合相互推，使对方失去平衡。

4)一对一弓箭步牵手互换面向站立，虚实结合互推互拉使对方失去平衡。

5)双膝跪地(正向逆向都可)听口令后迅速起身接加速跑。

6)身体平躺或趴在地面上，听到口令后做左右转体(可一周也可多周)后接加速跑(正向逆向都可)

7)行进间的转体跳(180° 度或者 360° 度)。

(三)游戏练习：

1)走矮子步：教练与一名队员将跳绳拉直，并把高度适当降低，队员在绳子下走矮子和滑步动作。

2)“跟屁虫”游戏。两人或多人一组，其中一人做站立或活动的各种动作，并不断变换花样，其他人必须照他的样子做出与之相同的动作。

要求：想象力丰富，变换动作快。

3)“打老鼠”游戏：学生围成一个圆，在圆内进入一人或多人扮演“老鼠”，由围成圆圈的同学拿球类进行滚动，以求打到圈内的“老鼠”。被打到的“老鼠”与圆圈上滚球的同学互相轮换。

4)听号接球：练习者围圈报数后向着一个方向跑动，教练持球站在圈中心，将球向空中抛起喊号，被喊号者应声前去接球。

要求：根据时间和空间采取应急行动。

5)老鹰抓小鸡：“小鸡”跟在“母鸡”背后，用手扶住前面人的髻。“老鹰”站在“母鸡”前面要抓后面的“小鸡”。“母鸡”伸开双臂设法阻止。

要求：斗智斗勇，巧用心计。

6)捕鱼：将练习者分为两组，一组为鱼，一组手拉手为网，在规定的范围内进行捕鱼游戏。

要求：斗智斗勇，巧用心计。

5、在弯道上起跑，你应站在什么位置上?如何克服弯道跑中的离心力?

答：在弯道上起跑，教师应站在扇点位置上。

为了克服弯道跑中的离心力，弯道跑时，整个身体向内倾斜，摆动腿前摆时，左膝稍向外展，以前脚掌外侧

精品文档

着地；右膝稍向内扣，以脚掌内侧着地，同时，并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时，左臂摆动幅度稍小，靠近体侧前后摆动；右臂摆动的幅度和力量稍大，且前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外。以便利用重心，产生向心力，克服离心力。从弯道进入直道时，身体逐渐减小内倾程度，放松跑 2~3步，然后全力跑完全程。

6、体育与健康课程的基本理念是什么？

答：1)坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长； 2)激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位； 4)关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

7、根据新课程精神结合教学实际，你是如何加强学生学法指导的？

答： 1)提高学生自学、自练的能力。 2)教师要给学生营造合作学习的氛围。 3)教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。 4)通过布置适当形式的家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。 5)发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。

8、在投掷教学中，最应注意的是安全，你在实际教学中是怎样做的？

答： 1)建立课堂常规，强化纪律教育。如：未经允许不得擅自离开队伍，要求学生穿运动服上课，身上不能带有小刀等锋利硬物，不要佩带胸针等饰品，不要留长指甲等； 2)上课前要仔细做好场地和器材的安全检查，如有安全隐患应及时排除后，再进行组织教学。 3)上课要听指挥、遵守纪律，严禁学生有嬉戏取闹、任性蛮干、动作粗野，违反运动规则的行为。。 4)准备活动要充分。 5)教师要严格按照教学程序、原则进行教学，对学生的位置要严格限制，让学生远离危险区，严禁对掷，要告诉学生等同组同学都投掷完以后再统一捡回器材，或者安排见习生帮助，队伍中其他的人不可乱跑，抢掷。

9、谈谈你对目前中小学生喜欢体育而不喜欢上体育课这一现象的看法。

答：长期以来，传统的中学体育教育模式主要是以竞赛体育作为主要内容；常规的教学方法是以教师为中心教师通过讲解、示范等把教学内容传递给学生或灌输给学生，学生被动的接受知识与技能。因此在体育教学中学生往往都是在教师的统一指令下，疲于听讲解，看示范，反复练习，而没有时间去感受和体验健身运动的乐趣教学过程过分的强调“统一”、且教法“单一”，学生缺乏主动，体育课缺乏生机，使教学显得机械呆板，从而使学生丧失了对体育的兴趣，体育教学效果的提高无法谈起。这种片面强调发挥教师主导作用，忽视学生主体作用，不注重学生体育兴趣培养的传统教学方法和教学模式，已不能适应现代体育教育的发展和素质教育的需求。

四、论述题

1、说出上挑式与下压式传接棒的动作要领，并阐述其动作技术在比赛过程中的优缺点。

答：1)上挑式的动作要领：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人员将棒由下向前上方送入接棒人的手中。

优点：接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握。

缺点：接棒后，手已握在接力棒的中部等第三棒传给第四棒时，只能握住棒的前部，容易造成掉棒和影响持棒快跑。

2)下压式的动作要领：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向直传给接棒人的手中

优点：每一棒次的接棒，都能握住棒的一端，便于持棒快跑。

缺点：接棒时，接棒人的手臂紧张，不自然。

2、结合本校实际，谈谈你在体育教学中如何对体育设施资源进行开发？

答： 1)发挥体育器材的多种功能

体育器材一般都具有多种功能，例如：栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等；利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用器材的许多新功能。

2)制作简易器材

各地学校可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的铁锹杆、锄把等制作接力棒，用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架，用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球，用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/406141054135010131>