

2019年下半年中小学教师资格考试真题试卷
《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)
(时间 120 分钟 满分 150 分)

题号	一	二	三	四	总分	核分人
题分	70	30	30	20	150	

一、单项选择题(本大题共 35 小题,每小题 2 分,共 70 分)

1. 手持哑铃在做前臂屈的动作时,肱二头肌所做的工作是()
A. 支撑工作 B. 固定工作 C. 离心工作 D. 向心工作
2. 人体肺部实现气体交换的结构是()
A. 气血屏障 B. 毛细血管网 C. 肺泡 D. 肺小叶
3. 窦房结是正常人体的心脏节律性收缩的起搏点,它位于()
A. 下腔静脉与右心房的交界处 B. 左心室臂
C. 上腔静脉与右心房的交界处 D. 右心室壁
4. 骨是人体运动系统的重要组成部分,具有多种功能,它不包括()
A. 支架和杠杆 B. 储存钙和磷 C. 保护和造血 D. 运输功能
5. 下列哪一内分泌腺分泌的激素可使血钙升高()
A. 甲状腺 B. 甲状旁腺 C. 肾上腺 D. 松果体
6. 人体活动时,肌肉直接能源是()
A. 糖 B. 三磷酸腺苷 C. 脂肪 D. 蛋白质
7. 运动处方定量化与科学化的核心要素是()
A. 运动形式 B. 运动强度 C. 运动时间 D. 运动频率
8. 与快肌纤维相比,慢肌纤维的生理的特征()
A. 收缩力量大 B. 耐劳能力强 C. 无氧能力快 D. 收缩速度快
9. 人体长时间运动时,内脏器官的血流量通常会()
A. 增加 B. 不变 C. 减少 D. 增多
10. 运动过程中,随着机体温度的升高,血氧饱和度会降低,进入骨骼肌的氧气量()
A. 不确定 B. 不变 C. 减少 D. 增多

11. 评定人体有氧工作能力的重要指标是 ()
A. 最大通气量 B. 潮气量 C. 最大摄氧量 D. 肺活量
12. 脉压差是衡量人体供血功能的指标之一，我国健康成年人安静时的脉压差，介于 ()
A. 10 到 20 毫米汞柱 B. 30 到 40 毫米汞柱
C. 50 到 60 毫米汞柱 D. 70 到 80 毫米汞柱
13. 依据身体素质发展规律，初中学生应当优先发展哪项身体素质 ()
A. 耐力素质 B. 柔韧素质 C. 力量素质 D. 灵敏素质
14. 长时间进行冰雪运动时，在膳食中，除补充维生素 B 外，还应补充 ()
A. 维生素 E B. 维生素 D C. 维生素 C D. 维生素 A
15. 冷敷是现场急救常用的方法之一，但不能产生下列哪一种效果 ()
A. 减少局部充血 B. 止血防肿 C. 抑制神经感觉 D. 消肿散瘀
16. 两人配合进行心肺复苏时，一人做胸部按压，一人做人工呼吸，其次数比例是 ()
A. 20:1 B. 10:1 C. 5:1 D. 1:1
17. 若出现运动性贫血，膳食中应注意补充哪种微量元素 ()
A. 铁 B. 钙 C. 钠 D. 钾
18. 下列哪一症状不宜采用拔罐疗法 ()
A. 骨质疏松症 B. 坐骨神经痛 C. 慢性关节炎 D. 出血性损伤
19. 不懂体育的人不应该做学校的校长，这是我国哪位教育家的名言 ()
A. 蔡元培 B. 张伯苓 C. 杨昌济 D. 胡适
20. 某节体育课，实际上课时间为 45 分钟，学生有效练习时间为 15 分钟，则该课练习密度为 ()
A. 25% B. 30% C. 33.3% D. 50.0%
21. 影响运动技能学习的内部因素，除了经验与成熟度，智能和个性外，还包括 ()
A. 反馈 B. 运动能力
C. 保护与帮助 D. 指导与示范
22. 根据建构主义心理学的理论，在体育教学过程中应强调 ()

- A. 多角度、多层次地进行体育学习反馈
B. 学习者内部积极的思维活动运动能力
C. 学习内容按一定逻辑组织起来保护与帮助
D. 学习过程中学生自我实现的心理历程
23. 在体育实践课教学中，通常应在哪一维度上确定其教学重点（）
A. 运动参与 B. 运动技能
C. 身体健康 D. 心理健康与社会适应
24. 在体育教学中，下列哪一选项应强调严肃的学习氛围（）
A. 进行相互评价时 B. 存在安全隐患时
C. 进行探究活动时 D. 进行放松练习时
25. 学练活动结束后，教师进行集中评价时，其重点是（）
A. 批评差学生 B. 指出个别错误
C. 批评懒学生 D. 强调正确做法
26. 通常情况下，足球运球技术的触球方式是（）
A. 踢捅式 B. 击扣式 C. 推拨式 D. 弹击式
27. 学生做原地右手肩上投篮时，左手应扶在篮球的哪一部位（）
A. 左上方 B. 正上方 C. 前上方 D. 后上方
28. 下列四种排球发球技术中，最适合初学者学习的是（）
A. 正面上手发球 B. 正面上手发飘球
C. 正面下手发球 D. 跳发大力球
29. 单杠骑撑前回环动作正确的握杆方法是（）
A. 正反握 B. 交叉握 C. 正握 D. 反握
30. 跳高助跑的主要作用是获得（）
A. 向上的垂直速度 B. 获得最佳的起跳姿势
C. 获得适宜的水平速度 D. 获得适宜的起跳角度
31. 武术蹬腿，技术动作的发力顺序是（）
A. 胯—膝—脚 B. 脚—膝—胯
C. 膝—脚—胯 D. 脚—胯—膝
32. 体育实践课教学质量评价的关键指标是（）

A. 课堂结构 B. 教学艺术 C. 教学效果 D. 课程管理

33. 《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)中规定,水平四是指()

A. 7 年级 B. 8 年级 C. 9 年级 D. 7 到 9 年级

34. 在以身体练习为主的体育教学方法, 终将完整动作分成几个部分, 逐步进行学与练, 这种方法称为()

A. 分解练习法 B. 重复练习法 C. 循环练习法 D. 完整练习法

35. 在健美操和武术操的教法组织中, 通常会采用()

A. 探究式教学 B. 合作式教学 C. 自由式教学 D. 展现式教学

二、简答题(本大题共 3 题, 每小题 10 分, 共 30 分)

36. 简述消除运动性疲劳的手段与方法。

37. 简述当代体育教学模式的发展趋势。

38. 简述体育教师对学生体育学习评价的目的。

三、案例分析题(本大题共 2 题, 每小题 15 分, 共 30 分)

39. 某教师在排球教学的第三次课上, 按照正式排球比赛规则安排学生进行教学比赛。由于多数学生对排球的基础知识掌握较差, 出现了攻防回合次数较少。基本上是发球直接得分或者发球不过网或者发球一次过网得分。多数学生站在场边上不用上场, 排球比赛变成了捡球比赛。你来我往的紧张和乐趣荡然无存, 学生的学习积极性受到了打击, 教学效果不好。

(1) 请分析此案例中存在的问题。

(2) 作为体育教师应该如何避免这种情况的发生?

40. 周一上午第四节课, 初一一班和初二二班同时上体育课, 初一一班的教学内容是接力跑游戏比赛, 初二二班的教学内容是排球双手正面传球, 课前两个班的老师商量好, 一个班用北面半块球场, 另一个班用南面半块球场, 为了互不干扰同时考虑自然条件, 两位老师一起画出了下列四个草图。

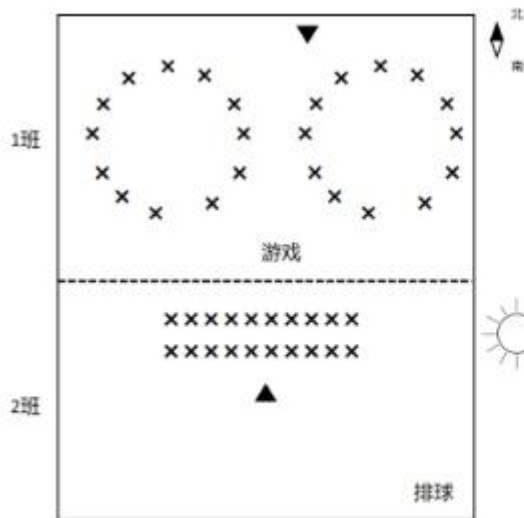


图 1

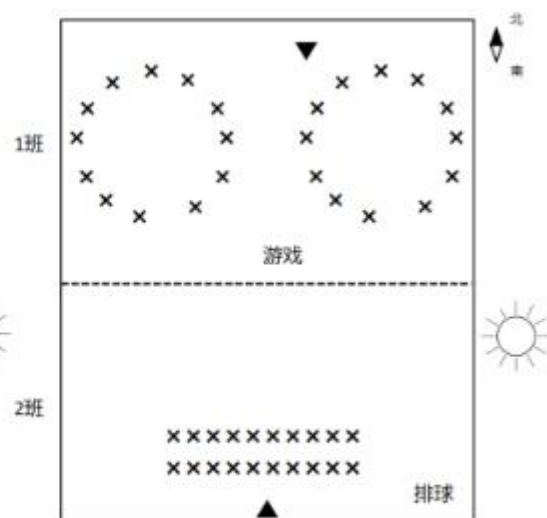


图 2

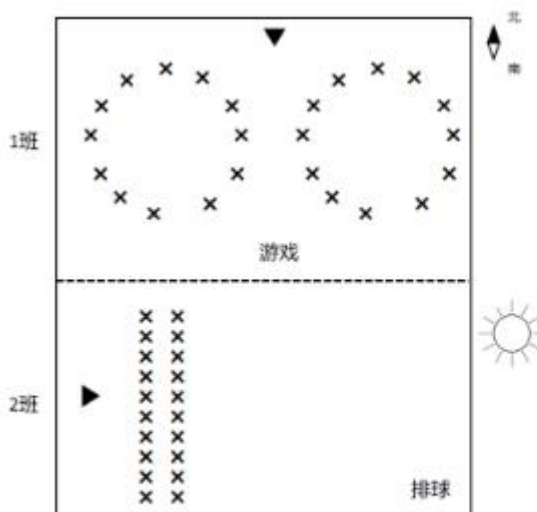


图 3

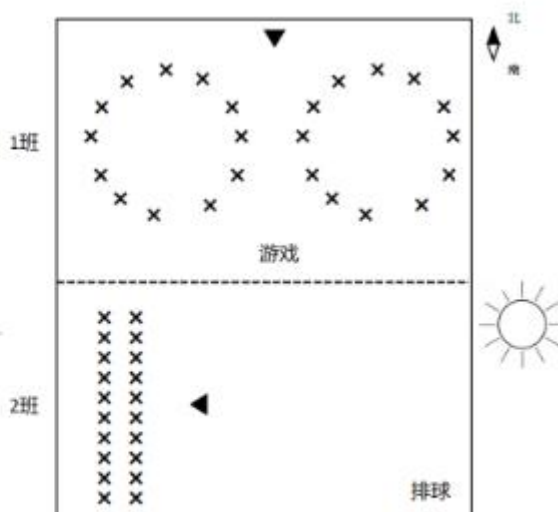


图 4

- (1) 四个草图中，你认为哪一个讲解示范队形安排最合理并说明理由。
 (2) 如果四个草图使学生练习队形的安排，你认为哪一个最合理？为什么？

四、教学设计题（本大题 1 小题，20 分）

41. 跳远是水平四学生重要的教学内容，下表是蹲踞式跳远五次课的单元教学设计，请针对每一次课的教学内容，各设计出三种教学方法与手段。

课次	教学内容	教学方法与手段
1	腾空步	
2	助跑与起跳技术	
3	腾空蹲踞姿势	

4	落地技术	
5	完整技术	

2019年下半年中小学教师资格考试真题试卷

一、单项选择题

1. D 【解析】肌肌肉收缩克服阻力，肌力大于阻力，使运动环节朝肌肉拉力方向运动的工作叫向心工作。手持哑铃在做前臂屈的动作时，肱二头肌缩短，所以肱二头肌所做的工作是向心工作。故选 D。
2. A 【解析】肺泡是肺的基本结构单位，是气体交换的主要场所。肺泡和毛细血管之间进行气体交换时必须经过肺泡上皮、上皮基膜、毛细血管内皮基膜和毛细血管内皮细胞四层结构所组成的薄膜层，此薄膜层称为气血屏障，也称呼吸膜。
3. C 【解析】窦房结是心脏正常的起搏点，位于上腔静脉与右心房交界处的心外膜深面。
4. D 【解析】骨的功能主要有：（1）支持功能；（2）保护功能；（3）运动功能；（4）造血功能；（5）贮藏功能。
5. B 【解析】甲状旁腺分泌甲状旁腺素，其主要作用是促进骨钙释放入血液，维持血钙的正常水平。如甲状旁腺的分泌功能低下时，则血钙下降，出现手足“搐搦症”。若甲状旁腺分泌功能亢进，则可引起骨质过度吸收，容易发生骨折。
6. B 【解析】人体生命活动中直接能量来源是 ATP（三磷酸腺苷），肌肉活动也不例外。故选 B。
7. B 【解析】运动强度是指单位时间内的运动量。运动强度=运动量/运动时间。运动强度是运动处方定量化与科学化的核心，是设计运动处方中最困难的部分。
8. B 【解析】慢肌纤维生理特征是无氧能力低、有氧能力强、收缩速度慢、收缩力量小、抗疲劳能力强。
9. C 【解析】运动时，心输出量增加，但增加的心输出量将在各个器官重新分配，骨骼肌和心脏的血流量显著增强，内脏器官血流量减少，运动初期皮肤血流减少，随着肌肉产生的热量增加，皮肤血流量增加。
10. D 【解析】运动过程中，由于肌肉代谢加强，氧气和二氧化碳增多，使体温升高，为维持正常运动，进入到骨骼肌中的氧气量会有所增多。

11. C【解析】最大摄氧量是指人体在进行有大量肌肉群参加的长时间剧烈运动中，当心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时，单位时间内所能摄取的氧量。最大摄氧量是评定人体有氧工作能力的重要指标。

12. B【解析】我国健康成年人在安静状态时的收缩压为 100~120 毫米汞柱，舒张压为 60~80 毫米汞柱，脉压差一般介于 30~40 毫米汞柱。

13. C【解析】初中学生身体素质发展中，力量素质的发展是关键期。故选 C。

14. D【解析】维生素 A 又称视黄酮，可以参与视网膜上视紫质的合成与再生，维持正常暗适应能力和正常视觉。冰雪运动中反光的情况较为严重，对运动员的视觉有较高要求，所以，在膳食中，除补充维生素 B 外，还应补充维生素 A 提高视觉感受性。

15. D【解析】冷敷可使血管收缩，减少局部充血，降低组织温度，抑制神经细胞的感觉，因而有止血、止痛、防肿的作用，常用于急性闭合性软组织损伤。

16. C【解析】单人心肺复苏时，每按压胸部 15 次，吹气 2 次，即 15：2。最好由两人配合进行，一人做人工呼吸，一人做胸外心脏按压。双人心肺复苏时，每按压 5 次，吹气 1 次，即 5：1。

17. A【解析】运动中大量排汗使体内的铁元素随汗排出，而铁是合成血红蛋白的主要原料之一，铁缺乏时不能合成足够的血红蛋白，造成缺铁性贫血。所以，膳食中及时补充铁能够预防贫血。

18. D【解析】开放性软组织损伤的处理原则是及时止血和处理创口，预防感染，先止血再处理伤口。出血性损伤采用拔罐会使出血更多，造成更大损伤，因此不适合采用拔罐疗法。故选 D。

19. B【解析】我国著名教育家张伯苓曾说过“不懂体育的人，不应该当校长”。张伯苓是将奥运概念带入中国的先驱人物，被誉为“中国奥运第一人”。他也是中国奥林匹克运动的最早倡导者和奥林匹克精神的最早传播人，是著名的奥林匹克教育家。

20. C【解析】练习密度是指在一节体育课中，学生练习的总时间与上课的总时间之比。该课练习密度=15÷45×100%=33.3%。故选 C。

21. B【解析】影响运动技能学习的内部因素：（1）经验与成熟度；（2）智力；（3）个性；（4）运动能力。

22. A【解析】建构主义心理学理论在体育学习中的应用：（1）强调多角度、多层次地进行体育学习；（2）强调“自上而下”的学习策略；（3）注意让学生在实践中学习新知识和新技能。

23. B【解析】运动技能这一维度强调运动项目技术的学习。首先，学习和掌握运动技能本身就是体育与健康课程目标的重要方面；其次，它是实现课程其他学习方面目标的主要载体。离开了运动技能学习这个载体，“身体、心理、社会适应”整体健康发展的目标就无法有效地展开。

24. B【解析】学校体育活动安全管理，要加强安全教育；加强运动技术指导和安全保护工作；加强教学组织，严格活动纪律，严格规定运动程序，克服体育活动中打闹、涣散的现象。体育场地和器材等设施应符合体育活动安全和体育卫生标准要求，与学生年龄、特点相适应。进行铅球、垒球等投掷运动时，特别要加强组织、严格纪律、认真保护。因此在体育教学中，存在安全隐患时应强调严肃的学习氛围，故选 B 项。

25. D【解析】教师在体育与健康学习评价中起主要作用。学练活动结束后，教师进行集中评价时，要强调动作的正确做法，对动作要点进行总结，加深学生对动作的理解。

26. C【解析】足球运球技术是运动员在跑动中有目的地用脚连续推拨，使球处在自己控制之下的触球动作。故选 C。

27. A【解析】以右手投篮为例。右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两前脚掌上。右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧（左）上方，举球于同侧头或肩的前上方，目视球篮，大臂与肩关节平行，大、小臂约成 90° ，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，手腕前屈，手指拨球，将球柔和地从食、中指端投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

28. C【解析】正面下手发球是身体正对网，手臂由后下方向前摆动，在腹前将球击入对方场区的一种发球方法。正面下手发球由于动作简单，因此最适合初学者学习和运用。

29. D【解析】由两手反握右腿骑撑开始，直臂顶肩撑杠，前腿向前远跨，后大腿上部压杠，同时立腰、挺胸、梗头，上体积极前倒，使身体重心尽量远离握点。

当上体回环过杠下垂直面后前跨腿下压使前大腿根部靠杠。当上体回环至杠后水平部位时，直臂压杠、挺胸、翻腕、制动腿成骑撑。

30. C【解析】助跑的任务是使人体获得适宜的水平速度，为起跳创造有利条件。

31. A【解析】蹬腿的动作方法：从基本姿势开始；身体重心移至右腿，右膝微曲，左腿提膝上抬，脚尖勾起；随即左腿伸膝，以脚跟领先向前方蹬出，送胯发力，力达脚跟，击出后原路收回，成基本姿势。

32. C【解析】人民教育出版社出版的学校体育学中明确提出“体育课教学质量的评价主要是对体育教学效果进行的一种综合衡量评判”。

33. D【解析】在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，水平一至水平四分别对应1~2年级、3~4年级、5~6年级和7~9年级。

34. A【解析】(1) 分解练习法是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学和练习的方法。分解练习法适用于“会”和“不会”之间有质的区别、运动技术难度较高、过程复杂而又可分解的运动项目。(2) 重复训练法指多次重复同一练习，两次(组)练习之间安排相对充分休息的练习方法。(3) 循环练习法是根据教学和锻炼的需要，选定若干个练习手段，设置若干个相应的练习站(点)，学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法。(4) 完整练习法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。完整练习法适用于“会”和“不会”之间没有质的区别，或运动技术难度不高而没有必要进行分解的运动项目。

35. D【解析】体操和武术的教法多采用以直接感知为主的方法。以直接感知为主的体育教学方法是指教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。以直接感知为主的体育教学方法有动作示范法、演示法、保护与帮助法、助力与阻力、定向与领先等，所以也称为“展现式”教学。故选D。

二、简答题(参考答案)

36. 简述消除运动性疲劳的手段与方法。

(1) 活动性手段

①整理活动(又称放松练习)：指在运动之后所进行的一些酶素机体功能恢复的较为轻松的身体练习。其目的是消除疲劳，促进体力恢复。

②积极性休息：指运动过程中为了消除疲劳而采取的各种变换动作或运动强度的练习。在运动训练过程中，采取调整训练内容、变换运动形式的积极性休息对于消除疲劳、促进恢复具有重要作用。

（2）营养性手段

运动时消耗的物质需要靠饮食中的营养物质来补充。因此，安排合理的膳食有助于消除疲劳，促进恢复。

（3）睡眠

睡眠对身体机能恢复非常重要，在睡眠状态下，人体内代谢以同化作用为主，异化作用减弱，从而使人的精力和体力均得到恢复。静卧可减少身体的能量消耗，也可加速身体机能的恢复。

（4）中医药手段

应用中医药调理的手段可改善人体的代谢能力，增强免疫力，延缓疲劳出现和消除疲劳，加速体能的恢复。

（5）物理手段

在大强度和大运动量训练之后，采用按摩、理疗、吸氧、针灸、气功等物理手段能促进身体机能恢复。

此外，洗浴（蒸汽浴、盐水浴等）也是一类非常有效地消除疲劳、促进身体机能恢复的措施。

37. 简述当代体育教学模式的发展趋势。

体育教学模式概念由三个基本的要素组成：即教学指导思想、教学过程结构、相应的教法体系。教学指导思想（神经）体现了教学模式的理论性；教学过程结构（骨骼）体现了教学模式的稳定性；教学方法体系（肌肉）则体现了体育教学模式的直观性和可操作性。

教学指导思想上发展的趋势主要是进一步贯彻和落实初中体育与健康课程标准的课程基本理念，即坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

教学过程结构上发展的趋势主要是进一步遵循体育教学过程中的客观规律和各学段体育教学过程特点，加强体育教学过程的管理，进一步优化体育教学目标，

使之具有明确性；优化体育教学内容，使之具有可学习性；优化体育的课堂教学结构，使之具有合理性；优化体育教学方法，使之具有实效性；优化体育教学评价，使之具有激励性。

体育教学已经逐渐发展成为一个比较成熟的学科，其教学方法也随着学科的发展而不断发展，体育教学方法已从运动训练方法和师徒式的传教方法中发展成为有自己特点的教法体系，而且正随着科学技术的发展以及教育学、心理学领域的新发展，出现一种新的趋势，这个趋势可以归纳为现代化、心理学化、民主化和个性化。

38. 简述体育教师对学生体育学习评价的目的。

(1) 判断学生的体育学习潜力，选拔学生（评价的选拔目的）。发挥学生的体育特长，选拔优秀体育人才。

(2) 判断学生的体育学习状况，评定成绩（评价的甄别目的）。判断学生的体育学习状况，评定学习结果。

(3) 诊断学生体育学习问题，帮助进步（评价的发展目的）。发现学生的体育学习问题，解除学习障碍，促进学习进步。

(4) 反馈学生的体育学习进步，激励学生（评价的激励目的）。激励学生学习的不断进步，促进学生发展的评价。

三、案例分析题（参考答案）

39. (1) 该教学案例中存在以下几个问题：

① 教学内容安排不合理，该教师在第三次课中就设置比赛内容，大多数学生基础较差，不符合学生的技能发展水平，比赛效果不好。

② 组织方法不得当，造成了多数人看，少数人练的现象。

③ 缺乏引导性，在课堂上只是布置“比赛的任务”，而没有引导学生进行比赛。

④ 该教师在发现教学内容与学生的发展水平不相匹配时，应该及时的改变教学策略。

(2) 体育教师在教学过程中应该起到引导者的作用，我认为要想充分发挥教师的引导作用，避免此类情况的发生，上出一堂好课。应该从以下几个方面入手：

① 充分了解自己的学生，学生是体育课堂中的主体，作为体育教师我们必须了解学生的身心发展水平以及个体差异，针对学生的不同情况，选择适合他们的教学

内容和教学方法,充分的发挥他们的主观能动性,设置情景提高学生的运动兴趣,采用合作探究等教学活动提高课堂气氛,从而达到良好的教学效果。

②充分了解教材,教材是连接教师和学生的纽带,作为体育教师要选好教学内容。体育教学内容的选择是指从庞杂的体育素材中选出那些符合体育教学目标、学生身心发展需要和学校基本条件的工作。要选好体育教学内容,首先要遵循目标统一性原则、科学性原则、可行性原则、趣味性原则和社会性原则

③熟知现代教育理念,现代教育理念倡导自主、合作、探究。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。

40. 要求学生面向教师,

要求学生站位与场地器材结合,目的是便于学生观察同伴、互帮互学,体现学习的连续性和高效性。

(1) 教师讲解示范时图 3 队形最为合理。教师在讲解示范时,学生的站位应尽可能满足“三背向”、“三面向”。“三背向”是学生的站位应背风沙、背阳光、背干扰;“三面向”是学生的站位应做到面向教师、面向练习场地、面向练习器材。其目的是使学生能最大限度地看清教师的示范动作,听清教师的指导,同时也便于教师的观察学生。图 3 队形位置距离初一一班较远可以避免一班的干扰,同时背向阳光,学生可以看清教师的动作示范和听清教师的讲解。图 1 和图 2 教师讲解示范时未居中,不符合教师讲解示范的基本要求。而且图 1 中初二班距离初一一班最近,讲解示范时学生易受干扰;图 2 学生的侧向有阳光干扰,讲解示范会受到一定的影响;图 4 学生面对阳光,讲解示范时不合理。

(2) 学生练习时图 2 队形最为合理。图 2 中初二班队形位置距离初一一班最远可以最大限度避免一班的干扰,同时练习时基本背向阳光。但教师应注意根据练习方法及时调整学生的间隔和距离,以有利于练习双手正面垫球和有利于教师指导帮助为主要目的。图 1 容易受初一一班干扰;图 3 和图 4 在一抛一传和二人互传等练习时需要学生面对面练习,易受阳光干扰,影响练习效果。

四、教学设计题(参考设计)

41.

课次	教学内容	教学方法与手段
1	腾空步	①助跑 4~6 步，起跳后做“腾空步”练习 ②助跑 4~6 步，起跳后做过障碍“腾空步”练习 ③在 30~40 米的距离内连续助跑起跳成腾空步练习
2	助跑与起跳技术	①上一步过渡到上 4~6 步起跳练习 ②慢跑越过橡皮筋的助跑起跳练习，要求学生采用单踏双落的方式练习熟悉起跳技术 ③立定跳远，发展跳跃能力的练习
3	腾空蹲踞姿势	①6~8 步助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会空中蹲踞姿势 ②在沙坑内，离踏跳 80~120 厘米的地方，放置一根 30 厘米左右高的皮筋，要求学生在起跳后，向高起跳，充分感受蹲踞姿势 ③发展跳跃能力的练习(蛙跳、直腿跳、蹲跳起)
4	落地技术	①6~8 步助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会落地姿势 ②采用弹性踏板进行蹲踞式跳远练习，腾空时间较长，充分体会小腿前伸以及屈膝缓冲 ③完整的蹲踞式跳远练习
5	完整技术	①短距离过渡到完整的蹲踞式跳远练习 ②组织学生为自己制定适当的目标并实现 ③分组 PK，看哪一小组平均水平最高