**2018年上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》（高级中学）**

**（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 |  |
| 得 分 |  |  |  |  |  |

**一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）**

1.下列选项中，关于骨骼肌细胞描述正确的是（）

A.只有一个细胞核位于细胞中央B.具有自律性

C.有多个细胞核位于细胞膜的下方D.没有线粒体

2.后蹬跑支撑腿蹬伸阶段的原动肌是（）

A.臀大肌和股四头肌B.髂腰肌和缝匠肌

C.髂腰肌和股二头肌D.髂腰肌和臀大肌

3.下列哪种持哑铃练习方法最适合发展胸大肌的力量（）

A.直立持哑铃扩胸B.仰卧持哑铃扩胸

C.俯立持哑铃扩胸D.直立持哑铃外展

4.长期耐力训练运动员的心脏形态结构会发生变化，主要表现为（）

A.心房壁变薄B.心室腔增大

C.心室壁变薄D.心室腔减小

5.关于消化器官正确的描述是（）

A.胃壁平滑肌可分为胃蛋白酶B.食管壁由平滑肌构成

C.胰腺的胰岛素可分泌胰蛋白酶D.肝脏具有解毒功能

6.在人体正常血压、心率和某些激素水平等指标的维持过程中，哪种调节发挥着重要作用（）

A.前馈调节B.正反馈调节

C反射调节D.负反馈调节

7.高乳酸值的间歇训练，主要发展哪种身体素质（）

A.灵敏素质B.柔韧素质

C.无氧耐力D.有氧耐力

8.影响最大摄氧量的主要生理因素是（）

A.肺通气B.心肺功能

C.肺换气D.肌纤维类型

9.剧烈运动、发生炎症或组织损伤均可引起哪种细胞数量明显增多（）

A.红细胞B.白细胞

C.血小板D.肌细胞

10.通过长期的3000米跑训练，能有效发展人体的哪种耐力（）

A.有氧耐力B.速度耐力

C.无氧耐力D.力量耐力

11.力量训练可增加骨骼肌中哪种蛋白的含量（）

A.血红蛋白B.收缩蛋白

C.肌红蛋白D.调节蛋白

12.人体胰岛素分泌不足时，血糖浓度的变化特点是（）

A.升高B.降低C.不变D.不确定

13.当一次性失血量达到全身血量的百分之多少时，会危及生命（）

A.5%B.10%C.20%D.30%

14.下列哪一选项容易引起胫腓骨疲劳性骨膜炎（）

A.长时间的跑跳运动B.长时间的柔韧性练习

C.长时间的游泳运动D.长时间的灵敏性练习

15.在400米比赛冲刺后，若立即停止运动易引起休克，这种休克属于（）

A.创伤性休克B.失血性休克

C.低血糖休克D.重力性休克

16.心肺复苏术是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施，其措施不包括（）

A.畅通呼吸道B.胸外心脏按压

C.人工呼吸D.保暖

17.运动员单足半蹲实验结果呈膝痛膝软为阳性，可以诊断为（）

A.前交叉韧带损伤B.后交叉韧带损伤

C.髌骨周围腱止装置损伤D.股二头肌肌腱起点损伤

18.什么原因可能导致运动员赛前出现血液升高、心率加快、尿频等现象（）

A.起赛热症B.起赛冷淡

C.运动性贫血D.中暑

19.关于体育教师的工作特点，错误的说法是（）

A.单一的体育劳动B.全面的教育影响

C.艰苦的室外工作D.广泛的工作对象

20.下列哪一选项的主要目标是“通过传授体育的知识、技术和技能，以达到增强体质的目的”（）

A.体育竞赛B.体育锻炼

C.体育教学D.课余训练

21.运动兴趣的形成一般都有经历哪三个阶段（）

A.有趣—乐趣—志趣B.乐趣—有趣—志趣

C.志趣—有趣—乐趣D.有趣—志趣—乐趣

22.在体育教学过程中，一般要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练、由不巩固到巩固的发展过程。这是哪一规律的具体描述（）

A.体育学习集体形成与变化规律

B.运动技能形成规律

C.体育知识学习和运动认知规律

D.体验运动乐趣规律

23.由运动目标引起的，推动学生积极参与体育锻炼的心理内部动因，称为（）

A.运动兴趣B.运动动机

C.运动认知D.运动定向

24.“教学有法，教无定法，贵在得法”，其中“得法”提示我们选择体育教学方法应（）

A.恰当B.规范C.标准D.固定

25.应用“引导学生设置主题、创设情境、独立思考、自主探索等”的教学程序，来培养学生创新能力，这种方法属于（）

A.比赛法B.演示法

C.游戏法D.探究法

26.“脚与足球接触面积大、出球平稳准确、易掌握，但出球力量小”，这是哪一种踢球方法的特点（）

A.脚内侧踢球B.脚背内侧踢球

C.脚背正面踢球D.脚背外侧踢球

27.篮球比赛中，判断“带球走”违例的前提是（）

A.球在手中是否停留B.双脚是否前后站立

C.确定中枢脚D.双脚是否平行站立

28.在排球教学中，当学生垫球出现两臂用力不当、动作不协调的错误时，纠正该错误最合适的练习手段是（）

A.前后跑动垫球B.双人对垫球

C.垫固定球D.左右移动垫球

29.在进行单杠支撑后回环练习时，出现“髋打杠”的主要原因是（）

A.回环速度过大B.倒肩过晚

C.身体未制动D.倒肩过早

30.三级跳远技术中，运动员起跳后身体重心合理的轨迹是（）

A.三个陡峭相同的抛物线B.三个连续平缓的抛物线

C.三个陡峭不同的抛物线D.三个间隔平缓的抛物线

31.在武术教学过程中，将套路中的动作分解出来进行技击技术讲解的方法是（）

A.喂招B.递招C.应招D.拆招

32.在体育学习中，下列哪一选项最能体现学生的主体性（）

A.选择性、自主性和创造性

B.自主性连贯性和实践性

C.随意性、接受性和能动性

D.散漫性、探究性和情感性

33.体育教学评价的主要内容是（）

A.教学计划和教材内容

B.教学条件

C.教师的教和学生的学

D.教学风格

34.体育教学中，合理安排身体活动量必须遵循下列哪一规律（）

A.体验运动乐趣规律

B.人体机能活动适应性规律

C.学生身心发展规律

D.教与学的辩证统一规律

35.对学生体育学习的形成性评价，重点应放在（）

A.学习基础B.学习条件

C.学习过程D.学习结果

**二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）**

36.简述心脏自身血液循环的途径。

37.教师应如何帮助学生端正体育学习态度？

38.体育教师应如何有效实施单元教学计划？

**三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）**

39.案例：

高一（1）班排球垫球新授课。张老师安排学生的第一个练习是自抛自垫，大部分学生练习积极性不高，课堂气氛比较沉问：进入两人一组的对练练习时，由于经常掉球，大部分同学又在做自垫练习。看到这种情况，张老师及时做了微调，对全班同学说：“同学们！我们现在要不要来一个小组间的PK呀！小组的每个同学都要争取垫3次以上，看哪一组垫球的总次数最多。”听到老师的建议后，同学们纷纷响应。经过小组内部的简单讨论后，全班同学全神贯注地投入了小组成员之间的对垫练习，一边数一边垫“1、2、3、……课堂氛围异常激烈。

问题：

（1）分析教学过程中课堂氛围变化的原因。（6分）

（2）请指出教学存在的不足，并列出3种提高垫球技术的练习方法。（9分）

40.案例：

高一（2）班的女生晓芳和小敏是好朋友，由于晓芳上周休病假，刚到学校就遇上体育课。在课的上半段进行耐久跑时，晓芳觉得头晕、胸口憋闷、呼吸急促、下肢沉重，有一种不想坚持跑下来的感觉，但在小敏的鼓励下还是跑到了终点。在课的下半段进行蛙跳练习时，晓芳的积极性不高，而小敏却超额完成了老师安排的练习要求。

第二天上学的路上晓芳问小敏：“昨天我在跑步时，特别特别难受，不知为什么？“小敏说：“今天早上我的腿酸痛酸痛的，都不敢走路，也不知道为什么？”……问题：

（1）运用运动生理学知识分析上述现象产生的原因。（10分）

（2）你认为该教师的教学内容安排是否得当，为什么？（5分）

**四、教学设计题（本大题1小题，20分）**

41.清根据下列材料，设计运动技能方面的教学目标、教学重点.基本部分的练习步骤及组织形式。

教学对象：高一（4）班，男生40人。

教学内容：挺身式跳远中的起跳技术（腾空步动作），第一次课。教学条件：田径场1个、沙坑1个、踏跳板4个、体操垫4块。

**2018年下半年中小学教师资格考试**

**真题试卷**

**一、单项选择题**

1.C【解析】肌细胞又称肌纤维，肌细胞内有肌浆（细胞质）和多个细胞核，并且位于细胞膜的下方。所以A项错误，C项正确。骨骼肌没有自律性，心肌有自律性，B项错误。骨骼肌细胞的细胞质中包含丰富的线粒体，D项错误。

2.A【解析】直接完成某动作的肌肉叫原动肌。后蹬跑支撑腿蹬伸阶段的原动肌是臀大肌和股四头肌。（1）臀大肌远固定时，使骨盆后倾，维持人体直立。（2）股四头肌近固定时，使小腿伸，股直肌还能使大腿屈；远固定时，可使大腿在膝关节处伸。（4）髂腰肌近固定时，使大腿屈和旋外。（3）缝匠肌近固定时，使大腿屈和旋外，并使小腿屈和旋内。远固定时，两侧收缩，使骨盆前倾。（5）股二头肌远固定时，使骨盆后倾，大腿在膝关节处屈。

3.A【解析】胸大肌：位于胸廓前壁浅表，为扇形扁肌。肌束呈放射状排列，由内向外集中。起点分为锁骨部、胸肋部和腹部三部分，分别起于锁骨内侧半、胸骨前面和上位6个肋软骨以及腹直肌鞘前壁。止于肱骨大结节嵴。双杠支撑摆动臂屈伸、俯卧撑、持哑铃仰卧飞鸟等练习，均可发展胸大肌的力量。四个选项中，A项最适合发展胸大肌的力量。

4.B【解析】长期耐力训练会使运动员的心脏形态结构发生变化，以心室腔扩大和心壁增厚为主要标志。

5.D【解析】（1）胃壁具有典型的中空性器官壁的四层结构，由内向外分别为黏膜、黏膜下层、肌层（由三层平滑肌构成）和外膜。其中，胃壁的黏膜层较厚，上皮向黏膜深部下陷构成大量腺体，它们的分泌物（包括盐酸、胃蛋白酶和黏液）混合形成胃液，可对食物进行化学性消化，所以A项说法错误。（2）食管壁肌层上1/3为骨骼肌，下1/3为平滑肌，中1/3既有骨骼肌又有平滑肌，所以B项说法错误。（3）胰腺的胰岛主要分泌胰岛素和胰高血糖素，所以C项说法错误。（4）肝脏的功能：分泌胆汁，参与物质代谢，解毒作用和防御作用，胚胎期的肝是主要的造血器官。故选D。

6.D【解析】在人体生理机能调节的自动控制系统中，如果受控部分反馈信息能减弱控制部分活动，这种反馈称为负反馈。负反馈是可逆的，是维持人体生理技能活动经常处于稳态的重要调节机制，如在人体正常提问、血压、心率和某些激素水平等指标的维持过程中，负反馈调节发挥着重要作用。故选D。

7.C【解析】乳酸主要是糖酵解供能时的中间产物。所以，高乳酸值的间歇训练，主要发展无氧耐力。

8.B【解析】最大摄氧量（VO2max）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（通常以每分钟为计算单位）所能摄取的氧量。最大摄氧量受多种因素的影响，其中主要的生理影响因素是心肺功能。另外其他因素，如遗传因素、年龄和性别因素、训练因素等对最大摄氧量也有较大影响。

9.B【解析】血液的功能主要有：（1）维持内环境的相对稳定，血液的pH值、渗透压等；（2）运输营养物质、代谢产物、热量以及组织器官之间的交换物质等；（3）参与调节，如体液调节、体温的调节等；（4）防御与保护功能，如白细胞具有细胞防御功能，抗毒素、溶菌素等具有化学防御功能，血小板具有加速凝血和止血作用等。所以，剧烈运动、发生炎症或组织损伤均可引起白细胞数量明显增多。

10.A【解析】3000米跑训练主要由有氧氧化系统供能，能有效发展人体有氧耐力。

11.B【解析】略。

12.A【解析】胰岛是胰的内分泌部分，主要分泌胰岛素和胰高血糖素。胰岛素的主要作用是调节糖、脂肪及蛋白质的代谢，特别是对促进糖原的合成和糖的利用起着重要的作用。胰岛素缺乏时，引起糖尿病。胰高血糖素可以促进糖原分解，升高血糖。所以，人体胰岛素分泌不足时，血糖浓度升高。

13.D【解析】血量又称血液总量，是指存在于循环系统中全部血液的容量，包括循环血量和储存血量。通常情况下，人体内血量比较恒定，其变动范围不超过10%，这对于维持正常血液循环及生命活动具有重要意义。若出血量达总血量的20%时，会出现乏力、头晕、口渴、面色苍白、心跳加快、血压下降等全身不适症状。若出血量达总血量的30%时，会导致休克，甚至违纪生命。故选D。

14.A【解析】疲劳性骨膜炎是骨对运动负荷过大的一种反应性炎症，多发于初参加运动训练的青少年。疲劳性骨膜炎易患部位为胫骨、腓骨、跖骨、桡骨和尺骨，多见于长时间的跑跳运动项目。

15.D【解析】疾跑后突然停止而引起的晕厥称为重力性休克。多见于径赛运动员，尤其是短跑、中跑运动员，有时在自行车和竞走运动员中也可见到。运动员在进行运动时，外周组织内的血管大量扩张，血流量比安静时增加多倍，这时依靠肌肉有节奏地收缩和舒张以及胸腔负压的吸引作用，血液得以返回心脏。当运动者突然终止运动时，肌肉的收缩作用骤然停止，使大量血液聚集在下肢，造成循环血量明显减少、血压下降、心跳加快而心搏出量减少，从而导致脑供血急剧减少而造成晕厥。故选D。

16.D【解析】心肺复苏是针对呼吸、心跳停止时所采用的抢救措施，即以人工呼吸代替自主呼吸，以心脏按压形成暂时的人工循环，并诱发心脏的自主搏动。因此，临床上将二者合称为心肺复苏术。所以，心肺复苏术的措施包括B项和C项。在人工呼吸过程中，首先使病员仰卧，松开领口、裤带和胸腹部衣服，清除口腔内异物，把患者口腔打开，盖上一块纱布。所以心肺复苏术的措施也包括A项。故选D。

17.C【解析】单足半蹲试验：运动员单足支撑，逐渐下蹲，出现膝痛、膝软为阳性。提示髌骨周围腱止装置损伤或髌骨软骨病。故选C。

18.A【解析】在正式比赛或训练前，人体的某些器官、系统产生的一系列条件反射性变化称为赛前状态。根据赛前状态的特征可将其分为准备状态型、起赛热症型和起赛冷淡型三种类型。（1）准备状态型的特点是中枢神经系统兴奋性适度提高，机体机能得到预先动员，缩短进入工作状态的时间，提高运动成绩。（2）起赛热症型的特点是中枢神经系统兴奋性过高，表现为情绪紧张、四肢无力、全身微微颤抖、喉咙发堵、寝食不安、呼吸短促、尿频等不良反应，影响运动员的竞技能力和运动成绩。（3）起赛冷淡型的特点是中枢神经系统兴奋性过低，进而引起了超限抑制，变现为对比赛情绪低落、全身无力、反应迟钝、对比赛淡漠等现象。故选A。

19.A【解析】体育教师的工作特点：（1）脑力劳动与体力活动紧密结合；（2）工作对象多，活动空间广；（3）工作任务繁重复杂；（4）体育教师的工作是面向全社会的。故选A。

20.C【解析】体育教学是指在体育教师和学生的共同参与下，通过有效的教学方法与手段，知道学生掌握体育与健康的基本知识、技术和技能，增强学生体质，培养体育能力的一种有组织的教育过程。

21.A【解析】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。有趣是运动兴趣的初级水平，乐趣是其比较高级水平，志趣是高级水平，运动兴趣的形成和发展一般都要经历“有趣—乐趣—志趣”三个过程。

22.B【解析】运动技能是指人体在运动中掌握和有效地完成专门动作的能力。运动技能的形成也是有阶段性规律的，都要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练、由简单学习到复杂学习的发展过程。一般可划分为泛化、分化、巩固几个相互联系的阶段，而把运动技能的发展阶段称为动作自动化阶段。故选B。

23.B【解析】运动动机是由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。运动动机是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要与参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。故选B。

24.A【解析】在体育教学实践中，任何一个教学方法都不可能是万能的，狗友各自的功能、适用范围和使用条件限制，有各自的优点和缺点。因此，每个教师都必须学会依据不同的学生特点、教学任务、教材性质和不同的情景条件来科学、恰当地选择教学方法。故选A。

25.D【解析】（1）比赛法指在比赛情境下组织学生进行技能学练和锻炼身体的方法。（2）演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。（3）游戏法是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种方法。（4）以探究活动为主的体育教学方法有发现法（又称探究法）和小群体教学法，其中探究法是指学生在进行某一任务的体育学习时，教师只是给他们一些与之相联系的事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径，去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。故选D。

26.A【解析】（1）脚内侧踢球的特点：脚内侧是踢球时最常使用的部位，脚与足球接触面积大、触球平稳准确、易掌握，但出球力量小。脚内侧踢球是进行短距离传球和射门的理想方法。（2）脚背正面踢球特点：用脚背正面踢球，其摆幅相对较大，摆踢动作顺畅快速，便于发力，但出球路线或性能缺乏变化，适用于远距离的发球和大力射门。（3）脚背内侧踢球特点：摆踢动作顺畅、幅度大、脚触球面积大、出球平稳有力、且性能和路线富于变化，适用于中远距离传球和射门。（4）脚背外侧踢球的特点：预摆动作小、出脚快，能利用膝、踝关节的灵活变化改变出球方向和性质，具有一定的隐蔽性，实用性较强，但比较难掌握。

27.C【解析】带球走又称“走步”：在球场上持着一个活球的队员用一脚（称为中枢脚）始终接触着该脚与地面接触的那个点，而另一脚向任何一方踏出一次或多次的合法运动是旋转。当持球队员一脚向任何一方移动时，使中枢脚离开了与地面接触的点、违反持球旋转，或者双脚的移动超出规则的限制向任何一方非法的运动是带球走。判断“带球走”违例的前提是确定中枢脚。

28.C【解析】在排球教学中，当学生垫球出现两臂用力不当、动作不协调的错误时，纠正该错误的纠正方法有距墙4~5米对墙自垫，接不同弧度的来球，多击固定球练习。故选C。

29.B【解析】单杠支撑后回环的动作方法：由支撑姿势开始，后摆时肩略前移，臂撑直，当腹靠杠时，迅速倒上体，直臂压杠向后回环。当后回环至3/4时，制动腿、伸髋、抬头、翻腕成支撑。在进行单杠支撑后回环练习时，学生经常出现“髋打杠”的主要原因是收腹过大、无速度，倒肩过晚。

30.B【解析】三级跳远运动员身体重心的轨迹是三个连续平缓的抛物线，其轨迹的总远度是决定三级跳远成绩的基础。

31.D【解析】（1）喂招，即通常所讲的打活靶，它是教师或同伴使用手靶、脚靶或其他辅助器材给练习者喂递动作，帮助其练习的一种方法。（2）递招是为提高某单个或组合动作的运用能力，由教练或助手使用规定的方法反复地向练习者“喂靶”，而练习者则根据递招的具体情况做出相应的攻防动作的一种方法。（3）应招是回应对手攻击招式的一种方法。（4）将套路中的技击技术拆解出来，反复练习到纯熟，这就是传统武术中的拆招。

32.A【解析】学生的主体性是指在体育教学活动中，作为学习主体的学生在教师的教授、指导和引导下所表现出的积极态度和有独立性、创造性的学习行为。学生在体育学习中的主体性主要体现在他们在体育学习过程中的选择性、自主性、能动性和创造性等方面。故选A。

33.C【解析】体育教学评价是指依据体育教学目标与体育教学原则，对体育“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作，是对教学效果和教学质量的评价。故选C。

34.B【解析】体育课的运动负荷一般应是从逐步上升到一定程度，保持一段相对平稳，然后早逐步下降到相对安静，这就是就是人体机能活动适应性规律。所以，体育教学中，合理安排身体活动量必须遵循人体机能活动适应性规律。

35.C【解析】形成性评价又称过程性评价，是在教师教育教学过程中，为使教师的专业水平继续提高，不断获取反馈信息，以便改进教学而进行的系统性评价。

形成性评价注重评价教和学的过程，重视评价的反馈机能，以便建立更适合教学对象的教学。所以，学生体育学习的形成性评价，重点应放在学习过程上。

**二、简答题**

36.简述心脏自身血液循环的途径。

心脏自身的血液循环为冠脉循环。冠脉循环的途径：左、右冠状动脉通过其毛细血管、小静脉，最后与右心房相通。其中，左冠状动脉的血液主要经过冠状静脉窦流入右心房；右冠状动脉的血液则主要由心静脉进入右心房。此外，冠脉循环循环中还有很多动静脉旁路，小动脉、毛细血管和浅层静脉也通过一些分散的深层引流管道，直接与右心房及左右心室相通。

37.教师应如何帮助学生端正体育学习态度？

体育态度是学生对体育学习和锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。在体育教学中，教师应从以下几个方面帮助学生端正体育学习态度：

（1）加强现代体育价值观的教育。教师应从我国的体育方针和体育的目的任务出发，启发学生对体育学习的态度的认识。

（2）重视体育运动的发展。学校重视体育运动发展，把体育运动列人正常的学习考核、奖励范畴，充分利用内外各种因素端正学生对体育学习的态度。

（3）激发学生体育运动的动机。教师应设置适当的体育运动目标和期望水平，通过表扬与评价，使学生获得成功感和满足感。

（4）引导学生积极参加体育活动。通过体育实践活动，消除学生对体育运动的厌烦心理，体验到体育学习的乐趣。

（5）注意创设良好的团体心理气氛。

因此，在学生体育态度形成的过程中体育教师班主任及家长，甚至学校运动队的运动员，都应当为学生树立良好的榜样，利用各种机会和渠道向学生讲解体育活动的意义、价值，并带头从事体育锻炼，对学生表现出的良好体育态度与行为给子积极强化。

38.体育教师应如何有效实施单元教学计划？

有效实施体育单元教学计划主要从以下几方面着手：

（1）单元教学计划要有整体性。一节完整的体育课要有明确的教学目标、正确的教学内容，得当的教学方法。例如，设置教学目标时要让学生掌握某动作的动作要领，发展学生的理解与观察能力，培养学生的良好品质等；在教学内容上，教师应合理安排练习，并选择适当的教学策略和教学评价。总体来说，在实施体育单元教学计划时要把握教材的整体性，有效完成教学任务。

（2）单元教学计划要有相关性。相关性主要体现在课型的选择与教学目标和内容、教学方法与教学目标和内容、教学活动与教学目标和内容等方面。体育课的教学内容是联系紧密的，往往一个动作技术要几个课时才能完成，此时体育教师应设计出具有相关性的单元教学计划便于学生复习旧知识、掌握新知识。

（3）单元教学计划要有阶梯性。体育教学活动的设计与教学内容相结合，要从简单动作到复杂动作，从学习单一动作到培养综合能力从基础阶段到提高阶段.体育教师要遵循循序渐进的教学原则，使学生在单元学习中逐步提升动作技术的学习能力。

（4）单元教学计划要有综合性。整个单元教学要培养学生综合运用动作技术的能力，包括单技能与多项技能的综合，教学基本技术与游戏的综合，单元教学结束与比赛的结合等，这样有利于学生在多维学习中掌握并熟悉单元教学内容使学生能完整地做出单元教学中的规定动作，进而提高体育课堂教学质量。

**三、案例分析题**

39.（1）课堂氛围发生变化的主要原因在于教师及时调整了教学策略，积极地引导学生以PK的方式进行探究式学习，将教师的教转变为学生的学，更好地体现了学生的主体性。教师将课堂交给学生，让学生积极主动地参与课堂，符合高中生的学习特点，充分发挥了学生的主观能动性提高了课堂的学习氛围，从而更好地完成教学目标。其具体表现在以下方面：①比赛的方式可以提高学生的学习兴趣；②合理的分组，可以提高团队合作能力；③设置-一个合理的目标（垫3个球）可以激发学生的好胜心，获得成功的体验。

（2）不足：①对于新授课，直接进行自抛自垫，很难达到教学效果和教学目标；②课堂管理不够.进行对垫练习过程中，有自抛自垫的情况；③练习设置没有循序渐进，没有掌握基本的自抛自垫及对垫技术就开始比赛。

练习方法：①2~4人一组，人发球，其余的人轮流接发球。要求做好准备姿势.对正来球后垫击。②3人一组，站成一个边长为5米的等边三角形进行顺时针或逆时针垫球。③3人一组，进行发垫球练习。

40.（1）晓芳出现的现象称为“极点”。产生“极点”的主要原因是内脏器官的情性大于运动器官，内脏器官的功能时跟不上运动器官的要求，不能及时把氧送到骨骼肌，也不能及时带走肌肉运动时产生的大量二氧化碳和乳酸等代谢产物。这些代谢产物大量堆积引起呼吸、循环系统活动失调和功能的降低，导致动力系统暂时紊乱，使运动中枢产生抑制。

小敏产生肌肉酸痛的主要原因：大强度、短时间运动所造成的乳酸堆积导致运动性疲劳，致使肌肉产生酸痛感。

（2）该教师的教学内容安排不得当。

不得当的原因：①在节课的前半段安排耐久跑，下半段安排蛙跳，教学内容过多，运动负荷过大；②两个教学内容的主要锻炼部位均为下肢，没有兼顾到学生身体的全面发展；③没有做到因材施教，晓芳由于生病较长时间未参加体育锻炼.身体各机能均有所下降，教师应该循序浙进地安排体育锻炼。

**四、教学设计题**

41.

**挺身式跳远中的起跳技术**

（一）教学目标

1.知识与技能目标：学习助跑与起跳相结合的技术动作，起跳时能够做到上板快.摆臂摆腿快、蹬伸起跳快（“三快”）

2.过程与方法目标：通过辅助动作练习，能够掌握挺身式跳远的完整起跳动作，发展力量、灵敏、协调等身体素质。

3.情感态度与价值观目标：增强主体参与意识、自主学习能力，在学练结合中体会成功的喜悦；养成顽强，果敢、勇于挑战的心理品质。

（二）教学重难点

教学重点：助跑与起跳相结合，踏板时做到“三快”。

教学难点：身体的协调配合。

（三）练习步骤及组织形式（基本部分）

1.原地摆臂起跳练习

组织：四路纵队，做原地摆臂起跳练习。

要求：两臂积极摆动，起跳腿几乎伸直，快速用脚全掌滚动着板，身体正直，目视前方。

2.助跑3~4步的起跳练习

组织：四路纵队，做助跑3~4步起跳。

要求：助跑与起跳衔接自然协调，起跳时能够做到“三快”。

3.5~10步助跑踏板起跳练习

组织：学生分为四组，每组一块踏跳板，在踏跳板前放置一个体操垫。

要求：重点体会起跳后成“腾空步”，做到顶头、提肩、立腰、送髋。

4.反复进行全程助跑接起跳练习

组织：学生分为两组，一组跳沙坑，另一组跳体操垫（4块）。

要求：助跑有力、节奏合理且稳定，起跳充分且起跳点相对准确，动作伸展有幅度。