**2018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 |  |
| 得 分 |  |  |  |  |  |

**一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）**

1.对线粒体的描述，正确的说法是（）

A.位于细胞核内B.具有合成ATP的功能

C.位于细胞膜上D.是由一层单位膜构成的小泡

2.人体解剖学姿势对躯干和下肢的规定是（）

A.身体直立，两足并拢，足趾向前B.身体俯立，两腿分开

C.身体直立，两腿分开，足趾向前D.身体俯立，两腿并拢

3.下列哪一练习可有效发展股四头肌力量（）

A.跪撑后倒B.勾脚正压腿

C.负重深蹲起D.俯卧负重屈小腿

4.下列选项中不会影响关节运动幅度的是（）

A.关节周围肌肉的伸展性和弹性B.关节周围的血管和神经

C.关节周围韧带的多少和强弱D.两骨关节面的弧度差及关节囊的厚薄松紧

5.关于消化系统，下列描述正确的是（）

A.由胃肠和肝脏组成B.由食管和肠道组成

C.由口腔、食管和肠道组成D.由消化管和消化腺组成

6.动脉血压形成的两个基本条件是（）

A.心脏的泵血功能和肺活量B.循环血量和肺活量

C.心脏射血和血管外周阻力D.心率和血管外阻力

7.乳酸阈是评价哪一种身体素质最有效的指标之一（）

A.有氧耐力B.力量素质

C.无氧耐力D.灵敏素质

8.与慢肌纤维相比，快肌纤维的形态特征是（）

A.肌纤维直径细,线粒体数目多B.肌纤维直径粗，毛细血管丰富

C.肌纤维直径粗，肌浆网发达D.肌纤维直径细，毛细血管最少

9.在运动过程中，当心率达到180次/分以上时，常表现为心输出量减少，其主要原因是（）

A.心室慢速射血期缩短B.心房收缩期短

C.心室快速充盈期缩短D.心房舒张期缩短

10.投掷运动中，机体的主要供能系统是（）

A.磷酸原系统B.无氧酵解系统

C.乳酸能系统D.有氧氧化系统

11.当发令员鸣抢后，运动员“从听觉感受器接受刺激到肌肉效应器产生兴奋”所需的时间称为（）

A.反应速度B.位移速度C.动作速度D.加速度

12.在制订运动处方前除了要进行一般调查,填写PRA-Q筛选问卷，临床健康检查外，还要进行（）

A.营养测试和体能测试B.力量测试和耐力测试

C.体适能检测和运动试验D.体适能检测和心理测试

13.在处理关节韧带急性扭伤时，首先要做（）

A.热敷B.冷敷C.按摩D.包扎

14.当女生处于生理期时，在课余体育训练时可进行（）

A.适量训练B.正常训练

C.加量训练D.停止训练

15.某学生在炎热的夏天踢完足球后，出现脉搏、呼吸加快，无汗、高热等症状，可被诊断为（）

A.热痉挛B.热衰竭

C.热射病D.热习服

16.由于外力作用使关节面之间失去正常的连接，称为（）

A.畸形B.骨折

C.韧带损伤D.关节脱位

17.对于过度训练的预防，关键在于（）

A.补充丰富的营养B.早期发现及时处理

C.服用有关药品D.各种物理疗法

18.随着一堂体育课的进行，学生脉率呈上升趋势，在基本部分可达到最高峰，其值为（）

A.140次/分以下B.140~159次/分

C.160~180次/分D.180次/分以上

19.“发展体育运动，增强人民体质”是毛泽东主席在1952年6月10日为下列哪一组织的成立做的题词（）

A.中国奥林匹克委员会B.中华全国体育总会

C.国家体育运动委员会D.共青团中央委员会

20.1920年，奥林匹克运动有了自己著名的格言，其内容是（）

A.参与、团结、奋斗B.参与、搏斗、实现

C.团结、和平、进步D.更快、更高、更强

21.体育锻炼可影响主观幸福感，主观幸福感是由三个维度组成的。下列选项中正确的是（）

A.自我接纳、环境条件和生活满意度B.积极情感、消极情感和生活满意度

C.情绪体验、积极情感和生活满意度D.环境条件、人际关系和生活满意度

22.利用身体各部位肌肉的紧张与放松，并辅以深呼吸和表象来调控人们紧张情绪的练习方法，可称为（）

A.系统脱敏训练B.生物反馈训练

C.自生训练D.渐进放松训练

23.发挥体育教师主导性的前提条件是（）

A.熟知体育教学观念、体育教材和自己的学生

B.熟知体育教学观念、评价方法和自己的学生

C.熟知体育项目、教学环境和评价方法

D.熟知体育项目、体育教材和评价标准

24.体育教学中，在教师的引导下，学生所表现出的积极态度、独立和创新的学习行为是下列哪一特性的具体体现（）

A.教师主导性B.教师主宰性

C.学生能动性D.学生主体性

25.教师要求学生以小组为单位，通过辩论等方式获取体育知识与能力的教学方法属于（）

A.讲解法B.示范法

C.讨论法D.游戏法

26.足球运动中，决定出球准确性最重要的环节是（）

A.判断B.脚击球

C.站位D.助跑

27.原地单手肩上投篮时，球出手瞬间手指的正确动作是（）

A.食指用力拨球B.五指同时用力拨球

C.中指用力拨球D.中指、食指用力拨球

28.排球运动员做好准备姿势，其目的是（）

A.保持平衡B.加强防守C.快速起动D.加强进攻

29.一列横队变二列横队的口令是（）

A.一列横队变二列横队B.一列横队成二列横队

C.成二列横队——走D.变二列横队——走

30.短跑弯道跑时,运动员右脚正确的着地部位是（）

A.前脚掌B.前脚掌外侧

C.全脚掌D.前脚掌内侧

31.在二十四式简化太极拳中，由“掤、捋、挤、按”组成的动作称为（）

A.海底针B.揽雀尾C.高探马D.倒卷肱

32.体育教学内容选择的基本要求是（）

A.基础性、实用性、兴趣性和科学性

B.基础性、自主性、兴趣性和科学性

C.基础性、政策性、实用性和科学性

D.基础性、实践性、计划性和兴趣性

33.学生正在进行技术动作练习时，教师所给予的评价属于（）

A.课前评价B.即时评价C.课后评价D.阶段评价

34.依据运动技能形成规律，以系统传授运动技能为主要目的而设计的教学模式是（）

A.技能掌握式B.课题研究式C.快乐体验式D.小群体学习式

35.体育教学评价的最终目的是（）

A.督促家长B.选拔学生C.评定成绩D.激励学生

**二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）**

36.简述膝关节的结构，并列出三种诊断膝关节损伤的方法。

37.简述体育教学计划与体育教学设计之间的不同点。

38.简述体育教学中教师相互评价的内容、方法和手段。

**三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）**

39.案例：

下面是某实习生在上蹲踞式起跑课时，给同学们讲解动作要领时的课堂记录。

同学们，今天我们学习蹲踞式起跑，下面先看一下动作图解（给同学们展示蹲踞式起跑动作示意图，见图1）。现在我给大家示范一下蹲踞式起跑动作，并讲解一下动作要领，希望大家认真听和仔细观察。

首先，蹲在起跑线后，一条腿的膝盖跪在地上，两手拇指张开呈“八”字形放在起跑线后沿，距离为与肩同宽或略宽于肩；另一条腿蹲下，脚离起跑线一脚到一脚半，两腿之间一个平拳距离；头部自然下垂，然后，重心前移落在两臂与前腿之间。当听到枪声或“跑”的口令时，两臂积极摆动，前腿迅速蹬离起跑器，快速向前跑动。



**图1 蹲踞式起跑动作示意图**

问题：

（1）该实习生的讲解存在什么问题？（4分）应该怎样讲解该动作？（4分）

（2）分析“重心前移落在两臂与前腿之间”这一动作要领的作用。（7分）

40.案例：

初三（1）班足球教学比赛课上，李老师在宣布本堂课的教学任务时，要求学生先慢跑两圈，做徒手操和足球专项准备活动后再进行教学比赛。此时，有几位同学高呼：“李老师安排那么多准备活动太浪费时间啦，我们直接开始比赛吧!这样可以多踢一会儿啊！”李老师给学生进行了适当的解释，并按照他之前的计划开始上课。比赛过程中有的学生不遵守规则,为了争抢球故意用手推搡别的同学，甚至出现抱球跑的现象，场面一度混乱……

问题：

（1）你认为学生的要求是否合理？（2分）请从运动生理学的角度做出解释。（8分）

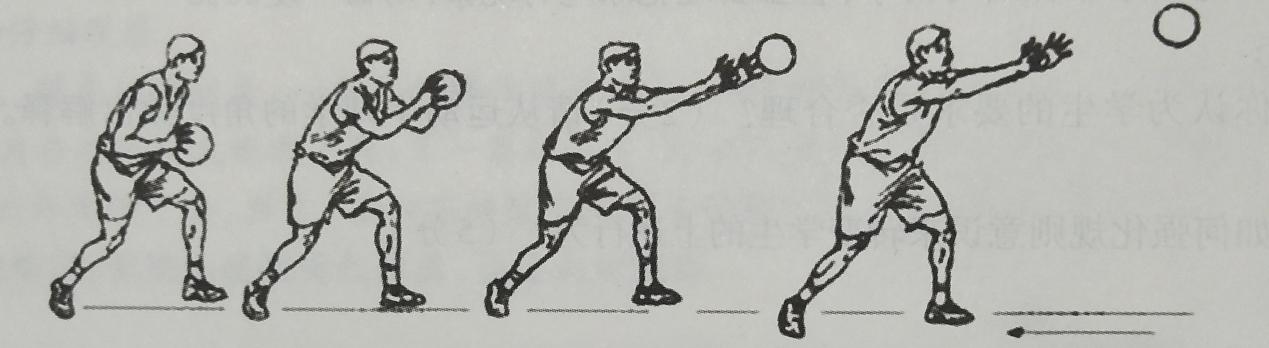
（2）如何强化规则意识来转变学生的上述行为？（5分）

**四、教学设计题（本大题1小题，20分）**

41.请根据下列材料，设计教学的技能目标、教学重难点，并设计出单人练习、双人练习和多人练习各2种方法。

初二（2）班的篮球新授课,教学内容为“篮球双手胸前传球”（见图2）。

教学条件：标准篮球场1块、篮球20个、学生40人。



**图2篮球双手胸前传球技术动作示意图**

**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.B【解析】线粒体是细胞质中的细胞器，由双层膜构成。线粒体的主要功能是氧化分解各种能源物质，合成三磷酸腺苷（ATP），供给细胞生命活动所需的能量。所以，线粒体是细胞内氧化和产能的场所，被称为细胞的“供能站”“动力工厂”。

故选B。

2.A【解析】人体的标准解剖姿势是身体直立，两眼向前平视，两足并扰，足趾向前，上肢下垂于躯干两侧，掌心向前。

3.C【解析】股四头肌位于大腿前面，是人体最大的肌肉之一。股四头肌包括股直肌、股中肌、股外侧肌和股内侧肌。发展股四头肌力量的方法有负重深蹲、坐姿抗阻力腿前伸等。A、B两项为发展股四头肌与股后肌群伸展性练习；D项为发展股二头肌力量的手段。故选C。

4.B【解析】影响关节运动幅度的主要因素包括：（1）构成关节的两关节面面积大小的差别；（2）两骨关节面的弧度及关节囊的厚薄松紧；（3）关节韧带的多少和强弱；（4）关节周围肌肉的伸展性和弹性；（5）关节周围的骨突起。另外，关节幅度运动的大小还与年龄、性别、体育运动等方面有关。

5.D【解析】人体消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管由口、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）组成。消化腺由大、小消化腺组成。大消化腺包括口腔腺、肝和胰。小消化腺分布于各段消化管壁内，如唇腺、舌腺、食管腺、胃腺和肠腺等。

6.C【解析】动脉血压的形成条件包括：（1）心脏射血；（2）外周阻力；（3）主动脉和大动脉管壁的可扩张性和弹性；（4）血管系统内有无足够的血液充盈量。其中，心脏射血和外周阻力是形成动脉血压的两个基本条件。

7.A【解析】在渐增负荷运动中，血乳酸浓度随运动负荷的递增而增加，当运动强度达到某一负荷时，血乳酸出现急剧增加的那一点（乳酸拐点）称为“乳酸阈”。这一点对应的运动强度即乳酸阈强度。它反映了机体内的代谢方式由有氧代谢为主过渡到无氧代谢为主的临界点或转折点。最大摄氧量是反应人体有氧工作能力的客观生理指标。与最大摄氧量相比，乳酸阈更能反映运动员的有氧工作能力。所以，乳酸阈是评价有氧工作能力的重要指标之一，常用于评定有氧工作能力，制订有氧耐力训练的适宜强度。故选A。

8.C【解析】与慢肌纤维相比，快肌纤维的肌纤维直径粗，肌浆网较发达，肌纤维数量多,但周围的毛细血管网不太丰富。

9.C【解析】心输出量=每搏输出量×心率。心率增快，心输出量增加，但有一定的限度。当运动心率达到180次/分以上时，心室充盈时间明显缩短，充盈量减少，每搏输出量就会减少，因此导致心输出量减少。

10.A【解析】磷酸原系统，又称非乳酸供能系统。该系统作为极量运动的主要能源物质，虽然维持运动的时间仅仅6~8 s，但却是不可替代的快速能源。投掷运动属于爆发性运动，主要供能系统为磷酸原系统。

11.A【解析】A项，反应速度是指人体对各种信号刺激（声、光、触等）的快速应答能力，如短跑运动员从听到发令到起动所需的时间。B项，位移速度是指在单位时间内人体快速位移的能力。C项，动作速度是指人体快速完成某一个动作的能力,如排球扣球时的挥臂速度、投掷器械的出手速度等。D项，加速度是描述人体或某一环节运动速度变化的时间量度。故选A。

12.C【解析】制订运动处方包括五大步骤：（1）一般调查和填写PAR-Q筛选问卷；（2）临床健康检查；（3）体适能检测；（4）运动试验；（5）制订运动处方。

13.B【解析】在处理关节韧带急性扭伤时，应立即进行局部冷敷处理，加压包扎止血、制动、抬高肢体。1~2天后可拆除包扎，行局部按摩、理疗，用活血化淤、消肿的中药。完全断裂者应进行外科缝合手术。故选B。

14.A【解析】女子月经期体育卫生要求：（1）适当减少运动量，运动时间要短；（2）要避免震动大和剧烈的运动；（3）避免热、冷刺激；（4）不宜下水游泳；（5）有痛经和月经紊乱以及患有内生殖器炎症者，经期应停止活动。故选A。

15.C【解析】（1）热射病又称中暑高热，高热、无汗和昏迷是本病的特征。热射病一般发病急，体温上升，脉搏及呼吸加快，重者可引起昏迷。（2）热痉挛：大量出汗引起氯化钠丢失过多，导致肌肉兴奋性升高，发生肌肉疼痛和肌肉痉挛，称为热痉挛。患者意识清楚，一般无高热。（3）热衰竭：多发生于饮水不够的老年人、体弱者和婴儿，也见于从事高温下训练的新手、补足盐而饮水不足者。热衰竭一般无高热，患者有头痛、多汗、恶心、呕吐、面色苍白、脉搏细弱或缓慢、血压下降、心律不齐等症状。（4）热习服也称为热适应，即机体在长期反复的热作用下，可出现一系列的适应性反应，表现为机体对热的反射性调节功能逐步完善，各种生理功能达到一个新的水平。故选C。

16.D【解析】凡相连两骨之间失去正常的连接关系，称为关节脱位。骨折是指骨与骨小梁的连续性发生断裂。

17.B【解析】对过度训练的预防包括：（1）合理安排运动训练；（2）最佳训练负荷的原则；（3）及时发现过度训练的早期表现和及时处理。其中，关键在于及时发现过度训练的早期表现和及时处理。故选B。

18.C【解析】一堂体育课中，随着课的进行，脉率应呈上升趋势（呈波浪式的），到基本部分（中期或偏后）应达到最高峰，脉率可达160~180次/分。体育课结束前脉率逐渐开始下降，并在课后10分内恢复正常。

19.B【解析】1952年6月10日，毛泽东为中华全国体育总会代表大会题写了“发展体育运动，增强人民体质”12个大字。

20.D【解析】奥林匹克运动的格言是“更高、更快、更强”。奥林匹克的精神是“相互了解、友谊、团结和公平竞争”。

21.B【解析】主观幸福感是指描述个体目前体验到的幸福程度的综合性指标，是评价者根据自定的标准对其生活质量进行的整体性评价。一般认为主观幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个不同的维度组成。主观幸福感是衡量心理状态与生活质量的重要因素之一。

22.D【解析】（1）浙进放松训练是利用身体各部位肌肉的紧张与放松，并辅以深呼吸和表象来调控人们紧张情绪的一种练习方法。（2）系统脱敏训练又称交互抑制法，是一种以渐进方式克服神经症焦虑习惯的技术。（3）生物反馈训练又称“内脏学习”或“自主神经学习”，是通过生物反馈达到控制生理指标的变化或维持这种变化的过程。（4）自生训练又称自主训练、自律训练、自我训练或自发训练，是一种自我调节方法，使用自生训练可以达到引起放松反应的目的。故选D。

23.A【解析】发挥体育教师主导性的前提条件包括：教师要熟知体育教学目标，形成正确的体育教学观念；教师要熟知体育教材；教师要熟知自己的学生。

24.D【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。

25.C【解析】（1）讲解法，是体育教师运用逻辑分析、论证，形象的描绘、陈述，启发诱导性的设疑、解疑，使学生在较短的时间内清晰地获得全面而系统的知识的方法。（2）示范法是教师（或教师指定的学生）以自身完成的动作为范例，用以指导学生进行学习的方法。（3）讨论法是在教师指导下，学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得体育知识或辅助运动技能学习的一种教学方法。（4）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。故选C。

26.B【解析】足球运动中，踢球的动作结构由助跑、支撑脚站位、踢球脚摆动、脚击球、踢球的随前动作等五个环节组成。其中，脚击球是决定出球准确性最重要的环节。

27.D【解析】原地单手肩上投篮动作要领：以右手投篮为例，投篮时，两脚左右（或稍前后）开立，两膝微屈，重心落于前脚掌上。右手持球于右肩前方。五指自然分开，翻腕托球，左手扶球的前侧下方。投篮时右臂随着两脚蹬地和上肢的伸展动作向前上方伸出，最后以手腕前屈压腕和手指（主要是食指、中指）拨球将球投出，全身动作要协调一致，用力要柔和。

28.C【解析】准备姿势与移动是排球基本技术之一，属于无球技术，是完成发球、垫球、传球、扣球和拦网等各项有球技术的前提和基础。排球运动员做好准备姿势的目的是快速起动、快速移动，以便在合理位置上完成各项技术动作。

29.C【解析】一列横队变二列横队的口令是“成二列横队——走”。其动作要领是变换前先报数。听到口令，双数者左脚后退一步，右脚向右跨一步，左脚向右脚靠拢，并站到单数者之后，自行看齐。还原时，双数者（后列）左脚左跨一步，右脚向前上一步，左脚向右脚靠拢，回至原位，自行看齐。

30.D【解析】短跑弯道跑时，运动员的身体应稍向圆心方向倾斜,后蹬时右脚用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌的外侧着地。

31.B【解析】在二十四式简化太极拳中，揽雀尾技术动作由四个环节组成，其顺序是掤、捋、挤、按。故选B。

32.A【解析】体育教学内容选择的基本要求是基础性、实用性、兴趣性和科学性。

33.B【解析】即时评价是教学过程中依据一定的评价标准对教学现象做出的实时评估,通过调整、控制受评者的后继行为,取得最佳教学效果，是一种有效促进教学目标实现的教学手段。所以，学生正在进行技术动作练习时，教师所给予的评价属于即时评价。

34.A【解析】技能掌握式教学模式也称为传统的体育教学模式。它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统的传授运动技能为主要目的的体育教学过程。

35.D【解析】《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能。所以，体育教学评价的最终目的是激励学生，促进学生的发展。

**二、简答题**

36.简述膝关节的结构，并列出三种诊断膝关节损伤的方法。

（1）人体中结构最复杂的一个关节，由股骨下端关节面、胫骨上端关节面和髌骨关节面构成。膝关节内外两侧有腓侧副韧带和胫则副韧带给予加固，以限制膝关节的外翻或内翻，膝关节内有十字韧带和半月板。

（2）诊断膝关节损伤的方法有：①膝关节侧搬分离试验；②抽屉试验；③麦氏试验。

37.简述体育教学计划与体育教学设计之间的不同点。

（1）概念不同：①体育教学计划是指在体育教学工作进行之前的规划和构思。②体育教学设计是根据教学目的和教学条件，对某个过程（如学段、学年、学期、单元和学时）的教学所进行的各方面最优化的研究工作和计划工作。包括学年教学设计、学期教学设计、单元教学设计、课时教学设计（教案）。

（2）体育教学计划与体育教学设计的不同点：①教学设计是研究的过程，而教学计划则是研究的成果；②教学设计是抽象教学的完成，而教学设计则是具体的实施；③教学计划是指向宏观和全面的整体，而教学设计驻足一门课的部分与环节。

38.简述体育教学中教师相互评价的内容、方法和手段。

（1）评价内容：教学思想、教材化工作、教学风格、教学方法的恰当性、教学效果。

（2）评价方法：互评、互议、学习同行优点、指出同行不足。

（3）评价手段：日常教学观摩与评议、教学课评优活动、教学研究活动、说课活动、教学总结。

**三、案例分析题**

39.（1）蹲踞式起跑过程包括“各就位”“预备”和“鸣枪”（或“跑”）三个阶段。该实习生在讲解“预备”阶段的技术动作时，缺少对提高臀部重心以及两肩轴线略过起跑线（臀超肩、肩超线）的讲解。

正确的动作讲解如下：

①当听到“各就位”口令后，两手撑地，双脚依次踏在前、后抵足板上，脚尖与地面接触，后腿膝部着地；然后两臂伸直，4指并拢与拇指成“八”字状放在起跑线后沿，两手间距离略宽于肩；头部与背部保持在一条直线上。

②当听到“预备”口令后，逐渐拾起臀部，身体重心向前上方移动，使重心落在两臂和前腿之间，此时，两肩稍超出起跑线，臀部稍高于肩，前腿膝部大约成90°~100°；后腿膝部大约成110°~130°，集中注意力听枪声。

③当听到“鸣枪”（或“跑”）后，双手迅速推离地面，并交替摆动，同时两腿迅速蹬起跑器，使身体向前上方运动。上体保持前倾，加速跑进。

（2）蹲踞式起跑时，“重心前移落在两臂与前腿之间”这一动作要领主要有以下作用：

①可以更有利于打破身体的静止状态，迅速进行起动。

②由于身体前倾、重心前移，身体本身的重力势能可以更有效地转变为向前的动力。

③身体体位前倾，加大腿部间隙，使大小腿由折叠状态转变为蹬地蓄力状态，更有利于起跑瞬间的腿部蹬也与发力。

④重心前移，臀部抬起，避免了臀部的后坐，减少了跑步过程中“坐着跑”等错误动作的发生。

40.（1）学生的要求不合理。

在运动练习或体育比赛前，充分的准备活动有很多作用，从运动生理学角度分析如下：①提高代谢水平和升高体温：降低肌肉的黏滞性，提高肌肉收缩及舒张的速度，增加肌肉的收缩力量，并能提高肌肉及韧带的伸展性，预防运动损伤；可增强体内代谢酶的活性，提高机体物质代谢水平，保证运动中有充足的能量供应。

②增加氧运输系统的功能。准备活动可克服呼吸、循环等内脏器官的生理惰性，使肺通气量、心输出量和摄氧量增加，心肌和骨骼肌中毛细血管开放增加，工作机能获得更多的氧供应，使机能水平提高。

③调节神经和内分泌功能。专门性准备活动可使运动条件反射联系多次接通，从而提高相关中枢间的协调性，还能将神经系统的兴奋性调节到适宜水平，增强内分泌的活动，为正式比赛或训练做好机能准备。

④调整赛前状态。准备活动可调节不良的赛前状态，使机体在比赛前处于准备状态，缩短进入工作状态的时间。

（2）强化规则意识来转变学生的行为可通过如下方式：

①在游戏或比赛前，教师要清楚告知学生正确的规则及方法,让学生明确在游戏或比赛过程中需要遵守的要求。

②在游戏或比赛过程中，教师要严格执行奖惩措施。对犯规的学生取消游戏资格或比赛成绩，对严格遵守规则的学生给予奖励和表扬。

③加强对学生体育道德的培养，促进学生体育道德行为的形成和发展。在体育教学中，教师通过讲授体育道德知识，使学生形成良好的体育道德意识。

**四、教学设计题**

41.【参考设计】一、教学目标

1.知识与技能目标：初步掌握双手胸前传接球的动作原理，能够运用正确的传接球方法完成练习。

2.过程与方法目标：通过篮球游戏和比赛的形式，掌握双手胸前传接球的技术动作，提高协调性和判断能力，发展灵敏、速度等身体素质，促进身体全面发展。

3.情感态度与价值观目标：提高团队协作的意识，养成对篮球运动的兴趣。

二、教学重难点

1.教学重点：持球动作正确，控球能力。

2.教学难点：动作协调连贯，食指、中指拨球。

三、练习方法

1.单人练习

（1）原地自抛自接球练习。学生每人一球，双手持球前平举，将球上抛1.5米左右，然后接球。

（2）对墙做传球练习。学生每人持一球，距墙3~4米，对墙传球，然后接反弹回来的球。

2.双人练习

（1）原地两人互传、接球练习。学生两人一组，两人相距5~6米，面对面站立进行传接球练习。

（2）两人一组一球，相距4米面对面站立，一人原地传球，另一人向左右、前后移动接球，传接球一定次数后，互相交换练习。

3.多人练习

（1）迎面跑动传接球练习。6~8人一组，分成两纵队站立，两队对应的学生相距4~6米，相互传接球后跑至对方队尾。

（2）四角弧线跑动传接球。学生四人一组，相互相距3~4米，站成正方形，依次传接球。