

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》（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）

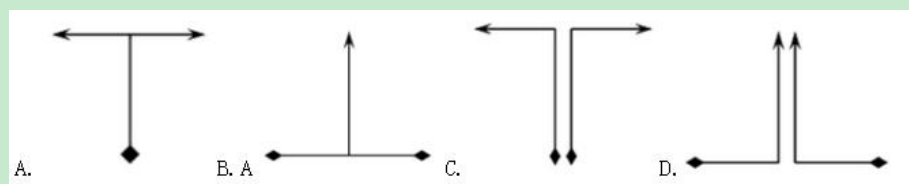
1. 成年人全身共有 206 块骨，其所在部位可分为（ ）
A. 上肢骨和短骨 B. 下肢骨和长骨
C. 扁骨和不规则骨 D. 中轴骨和附肢骨
2. 在持哑铃屈肘下放的过程中，肱二头肌所做的工作是（ ）
A. 退让工作 B. 克制工作 C. 支持工作 D. 加固工作
3. 下列选项中，哪一个关节属于鞍关节（ ）
A. 髋关节 B. 桡腕关节 C. 指关节 D. 拇指腕掌关节
4. 心脏受交感神经和迷走神经的双重支配，交感神经兴奋可使（ ）
A. 心率增加、血压降低 B. 心率增高、血压升高
C. 心率降低、血压升高 D. 心率降低、血压降低
5. 在进行仰卧起坐练习时，合理的呼吸形式是（ ）
A. 腹式呼吸 B. 胸式呼吸 C. 混合呼吸 D. 憋气
6. 学生参加下列哪个项目比赛时易出现“极点”（ ）
A. 跳高 B. 跳远 C. 100 米跑 D. 1500 米跑
7. 在纵跳摸高练习中，为了增加股四头肌收缩力量，起跳前的快速屈膝下蹲是运用了下列哪一反射原理（ ）
A. 屈肌反射 B. 翻正反射 C. 牵张反射 D. 状态反射
8. 核心力量通常是指哪个部位的力量（ ）
A. 下肢及足部 B. 下肢及手部
C. 腰、腹、背及臀部 D. 四肢及颈部
9. 人体在长时间大强度运动时，下列哪一物质增多会引起血液中 PH 值下降（ ）

-
- A. 乳酸 B. 磷酸氢钠 C. 碳酸氢钠 D. 丙酮酸
10. 血红蛋白的主要功能是 ()
- A. 生成肌酐 B. 止血和凝血
- C. 运输氧和二氧化碳 D. 运输脂肪酸
11. 人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质大约需要多长时间可以恢复到原有水平 ()
- A. 1 分钟内 B. 2~3 分钟
- C. 4~5 分钟 D. 5 分钟以上
12. 下列哪种力量训练方法可以有效提高骨骼肌的爆发力 ()
- A. 超等长练习 B. 等张练习
- C. 等长练习 D. 等动练习
13. 有利于促进机体骨骼和牙齿钙化的维生素是 ()
- A. 维生素 A B. 维生素 D C. 维生素 E D. 维生素 R
14. 在急救包扎时, 下列那些受伤部位是采用环形包扎 ()
- A. 肘部、膝部 B. 锁骨、肱骨 C. 足部、踝部 D. 额部、手腕
15. 人体长时间运动会导致汗液大量流失, 正确的补水方法是 ()
- A. 感觉口渴时补充 B. 运动后少量多次
- C. 运动中大量补充 D. 运动前大量补充
16. 布兰齐心功指数可评定运动员心血管功能状态, 其超过 200 时则表明 ()
- A. 心脏功能良好 B. 过度训练
- C. 血管功能良好 D. 机体功能良好
17. 长时间在冷环境中运动会出现冻伤, 用水快速复温时其适宜温度是 ()
- A. 10~15° B. 20~25° C. 30~35° D. 40~42°
18. 依据身体素质发展规律, 高中学生应当着重发展哪一素质 ()
- A. 速度素质 B. 灵敏素质
- C. 耐力素质 D. 柔韧素质
19. 学校体育的本质功能是 ()
- A. 竞赛功能、辐射功能、文化功能
- B. 教育功能、健身功能、娱乐功能

-
- C. 文化功能、辐射功能、休闲功能
D. 经济功能、辐射功能、消费功能
20. 某次课实际上课时间为 45 分钟，课中无效时间共计 4.5 分钟，则课的一般密度是（ ）
A. 10%B. 50%C. 80%D. 90%
21. 体育心理学认为，练习者在动作完成之后由自身感觉系统提供的信息而产生的反馈属于（ ）
A. 结果反馈 B. 追加反馈 C. 绩效反馈 D. 自然反馈
22. 依据人本主义心理学理论，在体育教学过程中应强调（ ）
A. 学习内容按一定的逻辑组织起来
B. 学习者内部积极的思维活动
C. 多角度、多层次地进行体育学习
D. 学习过程中学生自我实现心理历程
23. 体育备课时应进行学情分析，其重点分析的内容是（ ）
A. 班级人数 B. 学习基础 C. 学习态度 D. 特殊学生
24. 在体育教学中，下列哪一项营造宽松的课堂气氛（ ）
A. 学习保护帮助时 B. 教师集中讲解时
C. 教师集中示范时 D. 进行相互评价时
25. 对大部分学生而言，既能体验吃苦精神又能发展学生心肺功能的教学内容是（ ）
A. 铅球 B. 跳远 C. 长跑 D. 队列
26. 在足球赛中，出现下列哪种情况时应为间接任意球（ ）
A. 向对方队员吐唾沫 B. 拉扯对方队员
C. 动作具有危险性 D. 踢或企图踢对方队员
27. 在篮球比赛中，邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的防守方式属于（ ）
A. 补防配合 B. 夹击配合 C. “关门”配合 D. 穿过配合
28. 排球正面上手发飘球的教学难点是（ ）
A. 抛球和击球手法 B. 击球手法和击球部位

C. 抛球和挥臂方法 D. 准备姿势和挥臂方法

29. 在下列队形练习的图示中，表示分队走的选项是（）



30. 在做武术大跃步前穿动作时，合理的呼吸方法是（）

A. “提”气 B. “托”气 C. “聚”气 D. “沉”气

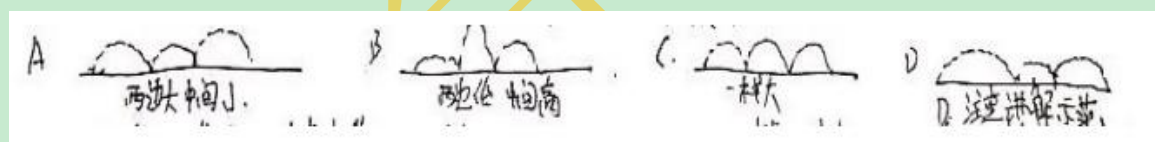
31. 体育课所采用的个体差异评价，其方法是（）

- A. 个体水平与班级平均水平比较
- B. 个体水平与标准规定比较
- C. 个体练习后、练习前水平比较
- D. 个体水平与合格标准比较

32. 运动技能教学中要求教师“精讲”是为了解决下列哪一矛盾（）

- A. 约束与自主的矛盾 B. 讲解与练习的矛盾
- C. 成功与挫折的矛盾 D. 师生与生生的矛盾

33. 现代三级跳远技术中，要求学生“单足跳~跨步跳~跳跃”身体重心的移动轨迹是（）（注：此题选项有歧义，题干有歧义）



34. 下列哪一选项能反映体育教学工作的基本要求和评价体育教学的标准（）

- A. 体育教学组织 B. 体育教学方法
- C. 体育教学模式 D. 体育教学原则

35. 体育课中提高学生运动负荷最简捷的办法是（）

- A. 减少队伍调动 B. 选择集体练习
- C. 减少指导评价 D. 注意讲解示范

二、简答题（本大题共 3 题，每小题 10 分，共 30 分）

36. 简述体育锻炼对青少年运动系统的影响。

37. 简述体育实践类课程的特点。

38. 简述评价体育教师教学能力的内容。

三、案例分析题（本大题共 2 题，每小题 15 分，共 30 分）

39. 李老师的教学记：近期连续上了两次体育公开课。

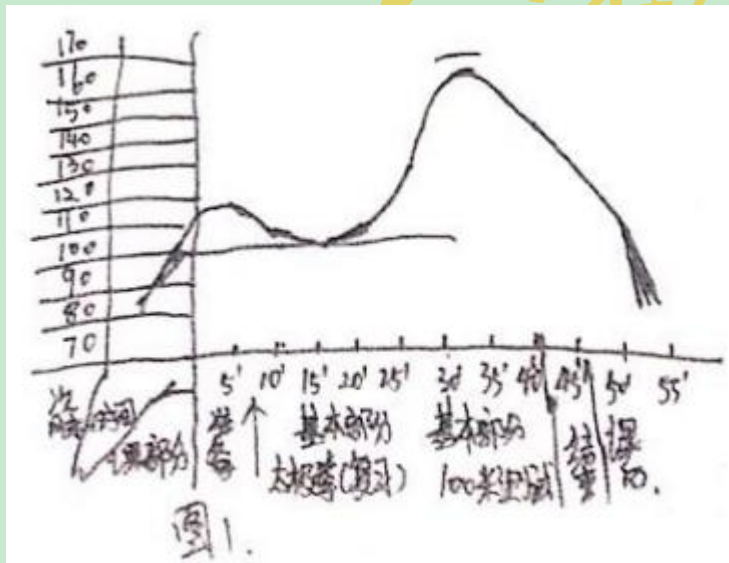
第一次，本认为自己上课规范，课堂组织严密，按统一派令练习，运动量、强度也不小。可是，同行点评说上课呆板，死气沉沉，学生像木偶似的。

第二次，我努力活跃一点，少集合几次，多自由练习时间，开展互帮互助。结果，还是有意见，课上松散、不严谨、有点乱。让我左右为难，“严”也不行，“活”也不行，体育课该怎么上？困惑！

(1) 请从一堂好课的角度分析李老师产生“困惑”的原因。

(2) 如何才能处理好教学组织“严”与“活”的关系？

40. 实习生张明的第三次课，课的主要内容是太极拳（复习）和 100 米考试，上课前，他把写好的教案送给指导教师郭老师审查，郭老师看了整个教案，当看到“预计运动负荷脉搏期曲线图（图 1）”中所提供的相关信息后，马上对张明说：“你的基本部分安排有问题” …



(1) 你同意郭老师的判断吗？请说明理由。

(2) 一堂体育课安排两个教学内容的先后顺序有哪些基本要求？

四、教学设计题（本大题 1 小题，20 分）

41. 高一（1）班，男生 40 人，教学内容：三级跳远。教学重点与难点：踏板准确性，助跑和起跳的衔接。场地：标准田径场一块、胶带、标志线若干。按上述信息，设计 10 分钟准备活动（以表格形式）。

-
- (1) 3 种与教学内容相关的“拉伸”练习
 - (2) 2 种与教学难点相关的“跑跳”练习
 - (3) 3 种与教学重点相关的“跑准”练习

2019 年下半年中小学教师资格考试

体育学科知识与教学能力（高中）

一、单项选择题（本大题共 35 小题，每小题 2 分，共 70 分）

1. D 【解析】成年人全身共有 206 块骨，其所在部位可分为中轴骨和附肢骨。
2. A 【解析】肌肉收缩产生的肌力矩小于阻力矩，肌纤维在此过程中渐渐被拉长，运动环节朝向肌拉力相反的方向运动的工作，称为退让工作。肌肉表现为变长、变细，但触摸时仍较硬。
3. B 【解析】鞍状关节是两个关节面均呈鞍状，互为头和窝，可沿两轴做屈伸、内收与外展和环转运动。如拇指腕掌关节。指关节属于滑车关节，髋关节属于球窝关节，桡腕关节属于椭圆关节。
4. B 【解析】交感神经在人体处在应激状态下时起主导作用，可使心跳加快，血压升高，支气管扩张，瞳孔放大，消化器官抑制。
5. B 【解析】以胸廓运动为主完成的呼吸形式称为胸式呼吸。仰卧起坐的坐起需要腹部的固定，所以要使用胸式呼吸。而，体操中的手倒立、吊环十字悬垂、单杠直臂悬垂等这些需要胸肩带部固定的技术动作都采用了腹式呼吸。
6. D 【解析】在进行长时间剧烈运动时，在运动开始的某一阶段，运动者常产生一些难以忍受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸痛无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头等，这种机能状态称为“极点”。D 选项 1500 米跑符合强度较大、持续时间较长的剧烈运动。
7. C 【解析】屈肌反射是指当皮肤或肌肉受到伤害性刺激时，引起受刺激一侧的肢体快速地回撤。翻正反射是指当人和动物处于不正常体位时，通过一系列动作将体位恢复常态的反射活动。牵张反射是指当骨骼肌收到牵拉时产生的反射性收缩。状态反射是指头部空间位置改变时反射性地引起四肢肌张力重新调整的一种反射活动。题干属于牵张反射。
8. C 【解析】核心是指人体的躯干，主要包括腰椎、髋关节、骨盆以及周围的肌

群、韧带和结缔组织。核心力量是指附着在人体核心区的肌肉群在神经支配下收缩所产生的力量。

9. A【解析】长时间大强度的运动会供氧不足的情况，供氧不足会动用糖酵解系统供能，产生乳酸，乳酸积累会促进血液 PH 值向酸性偏移。

10. C【解析】血红蛋白是红细胞的主要组成部分，是一种结合蛋白。血红蛋白不仅有运输氧气和二氧化碳的作用，还有缓冲血液酸碱度的作用。

11. B【解析】磷酸原的恢复很快，在剧烈运动后被消耗的磷酸原在 20~30 秒内合成一半，2~3 分钟可完全恢复。

12. B【解析】爆发力需要肌肉快速地完成收缩活动，并能保证和控制肌肉收缩的速率。等长练习和超等长练习属于肌肉的静力性工作，不能发展肌肉的爆发力；等动收缩是肌肉保持一定速度的动力性运动，对发展肌肉爆发力作用不大；而，等张收缩是肌肉的动力性工作，可以控制肌肉练习的速度，提高肌肉的爆发力。

13. B【解析】维生素 D 对骨骼形成极为重要，其主要功能是调节钙和磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用，有助于构成健全的骨骼和牙齿。

14. D【解析】环形包扎法适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。包扎时把绷带头斜放，用手压住，将绷带卷绕肢体包扎一圈后，再将带头的一个小角反折过来，然后继续绕圈包扎，后一圈压前一圈，约包扎 3~4 圈即可。

15. B【解析】运动时水分的补充要采取少量多次原则。运动前 15 至 20 分钟可补充液体 400 至 700 毫升；运动中和运动后都应遵循少量多次的原则。

16. B【解析】布兰奇心功指数在 110~160 范围内为心血管功能正常，平均值是 140。如果超过 200，可能是过度训练或机体功能状态不良的表现，或有心血管疾病，应做进一步临床检查。

17. D【解析】用水快速复温时，应实行局部到全身的复温，适宜温度为 38~42°。温度过高可能造成严重的损伤。

18. C【解析】儿童少年耐力素质的发展较速度素质晚，男女出现峰值的年龄也较晚。只有在达到全部生理成熟之后，耐力的最高峰才可达到。从氧功能能力来看，最大摄氧量男子在 12~16 岁随年龄的增长而增加，18 岁可达到最高值。

19. B【解析】学校体育的本质功能是育人，具体又有教育功能、健身功能和娱乐功能三个方面；其他功能有文化功能、辐射功能、竞技功能。

20. D【解析】解析：体育实践课密度也称一般密度或综合密度，是指一节课中各项教与学活动合理运用的时间与上课总时间的比例，以及各项教与学活动之间的合理比例。课中无效时间为4.5，有效时间为总时间45减去无效时间4.5为40.5。则课的一般密度为 $40.5 \div 45 \times 100\% = 90\%$ 。

21. D【解析】凡信息不是由外界的人或物提供，而是由动作完成后自身感觉系统提供的相关信息，都属于自然反馈，这是人类进行学习的主要反馈信息。

22. D【解析】人本主义心理学理论非常强调学习过程中学生自我实现的心理历程，认为学生有自我发展的潜能，学什么，如何学，进度怎么安排都可以由学生自己来决定；提倡真正的学习应以人的整体性为核心，并强调“以学生为中心”的教育理念，认为学习的本质应是促进学生成为全面发展的人，教学成败的关键不在于教师的专业知识与教学技巧，而在于人际关系与情感态度。

23. B【解析】学情分析的主要目标是了解学生的学习基础，包括学生的学习特点、学习方法、学习习惯、学习兴趣、学习成绩等。通过了解学生的学习基础，进行相应的教学设计，提高学生的学习效果。

24. D【解析】在学习保护帮助时，教师要求学生集中注意力，观察帮助与保护的動作，课堂气氛严肃认真；在教师集中讲解和示范时，要求学生认真观察建立动作表象，课堂氛围相对紧张；而，进行相互评价时，教师要求学生畅所欲言，表达意见，课堂气氛宽松。

25. C【解析】中长跑是身体长时间的肌肉活动，需要以一定的跑速坚持较长的距离，对发展和提高心血管系统功能，增强体能，培养人的意志品质具有积极作用。

26. C【解析】足球场上队员出现以下动作，将被判罚间接任意球。（1）动作具有危险性；（2）阻挡对方队员进攻；（3）阻挡对方守门员从其手中发球；（4）队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。（5）违反规则第十二章未提及的任何其他犯规，而停止比赛被警告或罚令出场。（6）越位犯规。

27. C【解析】关门配合是指邻近的两名防守队员靠拢协同防守运球突破的一种配合方法。补防配合是防守队员在同伴漏防时，立即放弃自己的对手，去补防威胁最大的进攻者，而漏人的防守队员及时换防的一种协同防守方法。夹击配合是两名以上的防守者采取突然的行动，封堵和围夹持球者的一种配合方法。交换配合

是当进攻队员掩护成功时，防守者为了破坏对方的掩护配合，防掩护者和防被掩护者及时交换所防对手的一种配合方法。

28. C【解析】正面上手发飘球与正面上手发球的不同之处在于抛球的高度、挥臂的方法。正面上手发飘球抛球的高度略低于正面上手发球；正面上手发飘球击球前手臂的挥动轨迹不是弧形，而是自后向前做直线运动。在教学中，学生较难掌握这两个要点。抛球的高度和挥臂方法是排球正面上手发飘球的教学难点。

29. C【解析】A选项为分队走，B选项为合队走，C选项为裂队走，D选项为并队走。

30. D【解析】长拳的呼吸方法合称“提、托、聚、沉”四法。一般情况下，由低姿势动作进入高姿势动作时，应该用“提”法；静止性动作应该用“托”法；刚脆短促动作应该用“聚”法；在由高姿势动作进入低姿势动作时，应该用“沉”法。这些呼吸方法随着动作的进行而变化的时候，应始终遵循“气宜沉”的基本要求，同时要顺其自然不能故意做作。武术大跃步前穿动作属于由高姿势动作进入低姿势动作，应该用“沉”法。

31. C【解析】个体内差异评价是，把被评价集合中的各个元素的过去和现在相比较，或者一个元素的若干个侧面相互比较，即为个体内差异法。这种评价方法充分照顾到个性的差异，在评价过程中不会给被评价者造成压力。但是，由于这种评价法既不与客观标准比较，又不与其他被评价者比较，很容易使评价者自满，或感到评价的价值不大，压抑被评价者的争先意识。

32. B【解析】在体育实践课中，即要求身体练习的量，又要求示范和讲解的量。讲解的时间长了，练习的时间就短；练习时间长了，讲解时间就不够。因此，在体育课堂组织与管理时，首先要处理好讲解和练习的关系，体现“精讲多练”，防止占用学生练习的时间。

33. 注明：此题选项不清楚，没有合适选项，题目题干有歧义，暂无答案解析。

34. D【解析】体育教学原则是实施体育教学最基本的要求，是保持体育教学性质的最基本因素，是判断体育教学质量的基本标准。

35. B【解析】在体育课中提高学生运动负荷最简单的方法是提高运动的强度和次数。在运动强度不变的情况下，选择集体练习，能提高学生的练习次数，进而提高学生的运动负荷。

二、简答题（参考答案）

36. 简述体育锻炼对青少年运动系统的影响。

运动系统由骨、骨骼肌、骨连接三部分构成。

人体长期坚持适度的体育锻炼，可使骨密质增厚，骨径变粗，使骨的血液循环加强，改善骨的营养，增强骨的新陈代谢，使骨骼在形态结构方面发生良好的变化，在抗压、抗弯曲和抗扭转方面的性能均有提高。

系统的体育锻炼，对关节有良好的影响，可使关节面的骨密质增厚，从而承受更大的负荷；可使关节面软骨增厚；可使关节周围的韧带、关节囊和肌腱增粗增厚，同时伸展性也增大，不仅使关节运动的幅度增大，而且稳固性也加强，既灵活又牢固；也可使关节周围的肌肉体积增大，收缩力增强，对加固关节有重要作用。

系统的体育锻炼对骨骼肌有良好的影响，能促进肌肉体积增大、减少肌肉中的脂肪含量；提高肌肉中线粒体的数量；增多肌肉内的结缔组织，提高肌肉的抗拉力性能。经过长期锻炼，肌肉中的一些化学成分会明显增加，如肌红蛋白、腺苷三磷酸、肌糖原等都有明显增加。系统训练，还能使肌肉中的毛细血管的数量明显增多，提高肌肉的工作能力。

37. 简述体育实践类课程的特点。

体育实践课具有以下特点：

（1）以身体练习为主要手段。体育实践课的主要特点是通过学生的身心活动，在充满身体操练的条件下，学习和掌握体育知识、技能和技术；通过反复的身体锻炼，促进学生体质增强。

（2）学生要承受一定的生理负荷。体育实践课强调身体锻炼的效果，要求有一定的运动负荷。

（3）体育实践课的组织复杂。中小学体育课班级人数多，男女合班，学生体质差异大，体育基础不齐，兴趣爱好不同。这些情况都增加了体育课的组织难度。

（4）注重思想道德和审美教育。学生在体育课上思想和行为的表现机会较多，也较为真实。体育课教学中要求姿势美、动作美和体型美；此外，练习和竞赛为培养学生正确对待胜负、荣誉与友谊、个人与集体等思想品质要求，提供了有效途径。

38. 简述评价体育教师教学能力的内容。

体育教师教学能力的评价主要包括体育教师教学理解能力、教学实践能力，教学组织管理能力三个方面。

（1）对体育教师教学理解能力的评价

体育教师的教学理解能力主要是指体育教师对专业基础知识、体育与健康课程目标、课程内容等的认识与理解。体育与健康课程强调“健康第一”的指导思想，课程目标指向学生的健康成长，对体育教师的教学评价应观察是否在教学中体现“健康第一”的指导思想，是否渗透了“以学生发展为中心”的理念，是否在教学过程中贯彻和落实这一指导思想和教育理念，是否促进了学生身心健康的发展等。

（2）对体育教师教学实践能力的评价

体育教师的教学实践能力主要包括体育教师对于现代教育理论、教学方法的掌握以及实际运用的情况；掌握从事体育与健康教学必需的基本技能的情况，如教学设计、讲解、示范、观察、组织教学和评价等能力；创造性教学的能力，如运用现代化的教育技术的能力、开发和运用体育与健康课程资源的能力等。

体育教师的教学实践能力主要体现在“教学生学会体育”和“教学生会学体育”两个方面。在信息化社会背景下，仅仅“教学生学会体育”已不适应社会发展需求，“教学生会学体育”才是体育与健康教学重要的目标。所以，体育教师教学实践能力评价应突出“帮助学生获得终身体育学习的能力”。

（3）对体育教师教学组织管理能力的评价

体育教师教学组织管理能力是对整个体育教学的掌控能力，主要体现在引导学生，掌握学生的心理、情感特征，激发和保持学生的运动兴趣，保持良好的师生关系等方面。在评价体育教师的教学组织管理能力时，首先应评价体育教师的自我管理能力和教师只有具备控制自身行为的能力才有可能实现有效的教学组织管理。其次，应评价体育教师的教学内容组织和管理能力，通过评价教师选择体育与健康教学内容的能力以及实施能力等多个方面来进行。

三、案例分析题（参考答案）

39.（1）第一次公开课李老师没有注意运用新课程改革倡导的“自主、合作、探究”的教学方法，不符合现代教育理念；第二次公开课，李老师缺乏处理教学组织的技巧，导致课堂混乱，教学效果不佳。

(2) 体育教学课堂教学组织是体育教学管理过程的依据，它体现了在体育教学中学生组织纪律、练习秩序、请假、见习等方面的具体要求，使学生在过程中有章可循。为了使能较好地配合体育教师参与体育学习，在教学之初，教师要向学生宣布可以做的和不允许做的行为要求。为了维持良好的课堂教学秩序，体育教师要防患于未然，尤其是学期初期，要抓好课堂常规，当学生逐渐适应并形成习惯后，再充分调动学生的灵活性。体育课上，注意认真观察并分析学生的行为，建立教学民主，消除学生的心理重压并营造轻松愉悦的课堂氛围。新型的“严”与“活”的体育课，不可简单地理解为在体育课中给学生安排一定的自由练习时间或放手让学生自己练，而是适应新课改的要求而采取的一种新的教学模式，教师要管理好学生，又要注重启发、诱导和鼓励鼓励学生大胆地去选择、去发现、去感悟，是一种科学的“严”与“活”。

40. (1) 我同意郭老师的判断。基本部分中，若先进行太极拳（复习），将消耗学生大量体力，等 100 米测试时已体力不支，学生身心疲劳，测不出学生的真实水平，且疲劳易使学生发生运动损伤。应调换太极拳（复习）和 100 米考试的顺序。热身后，进行腿部拉伸，之后进行测试，学生体力充沛，准备活动充分，不仅能发挥应有水平，还不易出现运动损伤。

(2) 一堂课安排两个教学内容先后顺序的基本要求：①教学内容的安排应符合人体机能适应性变化规律；②两个教学内容顺序的安排应相互促进，不产生负面干扰；③教学内容安排的顺序应促进运动技能的正迁移；④根据课的类型和要求来安排顺序；⑤内容安排顺序应符合学生的身体发展和训练水平；⑥应考虑教学内容的性质、活动范围、难易程度、练习强度，以及与学生生理特点之间的关系；⑦安排教学内容顺序还应考虑的其他因素（如天气等）。

四、教学设计题（参考设计）

41.

名称	练习方法	次数	时间（秒）	组织形式
“拉伸”练习	1. 大腿内侧拉伸	2	30	教师领做，学生成体操队形散开跟做，教师纠正指导
	2. 大腿前侧拉伸	2	20	教师领做，学生成体

				操队形散开跟做,教师纠正指导
	3. 左右腿后侧拉伸	2	30	教师领做,学生成体操队形散开跟做,教师纠正指导
“跑跳”练习	1. 20 米的连续跨步跳	3	15	学生分成四组,教师喊口令,学生依次进行
	2. 20 米的连续单足跳	2	12	学生分成四组,教师喊口令,学生依次进行
	3. 40 米的“单足跳-跨步跳”组合	3	25	学生分成四组,教师喊口令,学生依次进行
“跑准”练习	1. 丈量步点	2	20	学生依次进行,教师纠正指导
	2. 5~7 步的踏板踏准练习	5	60	学生依次进行,教师纠正指导
	3. 10~12 步的踏板踏准练习	5	90	学生依次进行,教师纠正指导