

目 录

考点·运动解剖学.....	1
考点·运动生理学.....	5
考点·体育保健学.....	9
考点·学校体育学.....	12
考点·体育心理学.....	15
考点·运动训练学.....	16
考点·运动项目.....	17
【田径】.....	17
【篮球】.....	19
【足球】.....	23
【排球】.....	25
【乒乓球、羽毛球】.....	29
【体操】.....	32
【武术】.....	35
考点·体育课程标准与教学论.....	37

考点·运动解剖学

1. 人体解剖学概述:

(1) 定义及地位

运动解剖学是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律,探索人体机械运动与体育动作关系的一门基础学科。运动解剖学是人体解剖学的一个分支,隶属于运动人体科学范畴。

客观题

(2) 人体解剖学姿势

人体的标准解剖学姿势是指: 身体直立, 双眼向正前方平视, 两足并拢, 脚尖向前; 手臂下垂, 掌心向前(拇指在外侧)。

三向前: 双眼, 脚尖, 掌心

两不同: 掌, 足

经典例题:

运动解剖学是一门研究 (B)。

- A. 人体生理变化学科
- B. 人体形态结构及运动规律的学科
- C. 人体生化机制的学科
- D. 人体运动疾病的学科

2 解剖学方位术语:

前: 靠近腹面称为前;

后: 靠近背面称为后;

桡侧: 指前臂的外侧;

尺侧: 指前臂的内侧;

里尺外桡

腓侧: 指小腿的外侧;

胫侧: 指小腿的内侧。

内胫外腓

经典例题:

前臂大拇指所在的一侧为 (D)。

- A. 胫侧
- B. 腓侧
- C. 尺侧
- D. 桡侧

注: 与知识点 5 相联系

3 人体基本轴和基本切面:

垂直轴: 呈上下方向, 并与地面相垂直。

矢状轴: 呈前后方向, 并于水平面相平行。

冠状轴: 又称额状轴, 呈左右方向, 与水平面平行。tip: 所有运动都是在相互垂直的轴、面上运动。

矢状面: 沿前后方向所做的切面, 将人体分为左右两部分, 与水平面及冠状面垂直。若沿正中中线把人体分为左右对称的两部分的切面称正中矢状面, 简称正中面。

冠状面: 或称额状面, 沿左右方向所做的切面, 将人体分为前后两部分, 与水平面及矢状面垂直。

水平面: 或称横切面, 横切人体, 与地面平行的切面, 将人体分为上下两部分, 与矢状面及冠状面垂直。

经典例题:

运动解剖学规定人体有三个互相垂直的基本轴, 呈左右方向, 并与水平面平行的轴是 (C)。

- A. 垂直轴
- B. 矢状轴
- C. 额状轴
- D. 纵轴

C. 尺侧 三轴		
名称	方向	
垂直轴	上下	⊥
矢状轴	前后	⊥
冠状轴 (额状)	左右	⊥

D. 桡侧 三面		
名称	部分	
水平面	上下	⇒ 回旋 水平屈伸
冠状面	前后	⇒ 外展内收
矢状面	左右	⇒ 屈伸

4. 运动系统

人体的运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成，占成人体重的60%~70%。骨是运动的**杠杆**，骨连结（关节）起**枢纽**作用，骨骼肌则是运动的**动力**部分。

(1) 骨

①骨由**骨膜**、**骨质**、**骨髓**构成，骨具有**保护**、**支持**、**负重**、**运动**、**造血**及**贮藏**等功能。[支体保运贮血]

②骨膜由**结缔组织**构成，分为**骨外膜**和**骨内膜**。骨质分为**骨松质**和**骨密质**。骨髓分为**红骨髓**（有造血功能）和**黄骨髓**（无造血功能）。

③骨的发生有两种方式包括**膜内成骨**和**软骨内成骨**。

骨 → 杠杆
关节 → 枢纽
骨骼肌 → 动力

骨的生长 { 增粗 ⇒ 以膜内成骨为主
长长 ⇒ 以软骨内成骨为主

④骨的数量与分类：正常成年人骨有**206**块。按部位，可分为**颅骨**、**躯干骨**、和**四肢骨**，**颅骨**和**躯干骨**合称为**中轴骨**。其中**颅骨**29块、**躯干骨**51块、**四肢骨**126块。颅骨和躯干骨合称为**中轴骨**。按形态，骨可分**长骨**、**短骨**、**不规则骨**、**含气骨**、**扁骨**。

{ 上肢骨 64 块
下肢骨 62 块

△ 指骨属于长骨

⑤儿童少年骨的特性：**儿童少年**软骨成分较多，**水分**和**有机物质**（**骨胶原纤维**）较多。无机物（**磷酸钙**和**碳酸钙**）少，骨密质较差，骨有弹性而坚固不足，**不易完全骨折而易发生弯曲和变形**。

⑥**髌骨**（是构成膝关节的骨之一，位于**股四头肌肌腱**内）是人体内最大的籽骨。

(2) 骨连结

骨连结有两种连结形式，分别是**直接连结**和**间接连结**，其中**间接连结**又称作**关节**。关节的主要构造（三要素）：**关节面**、**关节囊**、**关节腔**。辅助结构有**韧带**、**关节内软骨**、**关节唇**、**滑膜襞**和**滑膜囊**。

(3) 骨骼肌

①骨骼肌的**物理特性**：**伸展性**、**弹性**、**粘滞性**；骨骼肌的**生理特性**：**兴奋性**、**收缩性**。

②**肱二头肌**：属于**上臂肌前群屈肌**，该肌有**长**、**短**2个头。肌束平行排列，为**双关节肌**。近固定收缩时，能使上臂在肩关节处屈，使前臂在肘关节处屈。远固定收缩时能使上臂向前臂靠拢。发展肱二头肌力量练习：**负重弯举**、**引体向上**。

人体最长的肌肉 ⇒ 缝匠肌

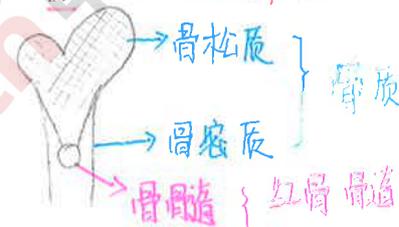
③**股四头肌**：位于**大腿前面**和**外侧面**，是**人体最大的肌肉**。该肌共有**4**个肌头，即**股直肌**、**股中肌**、**股外肌**、**股内肌**。4个肌头均为**羽状肌**，其中**股直肌**是**双关节肌**；**股四头肌**近固定收缩时，使小腿在膝关节处伸，**股直肌**还可使大腿在髋关节处屈；远固定收缩时，拉大腿向前保持膝关节伸直，故能**维持人体直立**。发展股四头肌力量练习：**负重伸小腿**、**负重深蹲**。

维持人体直立的三块肌肉 { 臀大肌
股四头肌
小腿三头肌

经典例题：

下列关于**肱二头肌**的叙述，正确的是（A）。

- A. 近固定时可屈上臂和屈前臂
- B. 位于上臂前面**深层** **浅层**
- C. 是**单关节肌** **双关节肌**
- D. 以上都对



5. 关节的运动

屈、伸：指运动环节绕额状轴在矢状面内所进行的运动，向前运动为**屈**，向后运动为**伸**；**膝关节**及其以下关节相反，小腿向后贴近大腿的运动称为**膝关节的屈**，反之则为**伸**；足背向小腿前面靠拢为**踝关节的伸**，亦称为**背屈**，足尖向下垂为**踝关节的屈**，亦称为**跖屈**。**前屈后伸，膝关节及其以下相反**

黄骨髓 ⇒ 无造血，当人体大量失血时，转化为红骨髓造血

水平屈伸：上臂在肩关节或大腿在髋关节处外展90°，绕垂直轴在水平面内运动，向前运动为**水平屈**，向后运动为**水平伸**。

外展、内收：运动环节绕矢状轴在额状面内进行的运动。环节末端远离正中面为**外展**，靠近正中面为**内收**。手指则以中指为标志，远离中指为**外展**，靠近中指为**内收**。

回旋：运动环节绕其本身的垂直轴在水平面内进行的运动，由前向内的旋转为内旋（逆时针）；由前向外的旋转为外旋（顺时针），在前臂则称为旋前和旋后。

经典例题：

运动环节在矢状面内绕冠状轴运动，称为（A）。

A. 屈和伸

B. 外展和内收

矢状轴，冠状面

C. 回旋 垂直轴，水平面

D. 环转

6. 消化系统

(1) 消化道

呼吸道和消化道的共同通道

上消化道：口腔、咽、食管、胃、十二指肠。

下消化道：空肠、回肠、直肠、肛门。

食物从胃到十二指肠的过程叫做胃排空。胃排空速度：糖 > 蛋白质 > 脂类

小肠包括十二指肠、空肠、回肠。

(2) 消化腺

肝：人体最大的实质性腺体，也是体内最大的消化腺。肝的血液供应极其丰富，故活体肝呈红褐色。肝质软而脆，受到暴力打击时容易破裂，从而引起腹腔内的大出血。肝大部分位于右季肋区和腹上区，小部分位于左肋区，被胸廓所掩盖。

• 肝小叶是肝的基本结构单位，多呈角棱柱体，成人肝是约 100 万个肝小叶构成。

肝的胆道系统：是指将肝细胞分泌的胆汁输送到十二指肠的肝外管道，包括胆囊、胆囊管、肝左管、肝右管、肝总管与胆总管。

• 胆囊：位于肝的胆囊窝内，借结缔组织与肝相连，为贮存和浓缩胆汁的器官。

肝的功能：分泌胆汁。胆汁是消化液的重要成分之一，能将脂肪和脂溶性物质消化。

② 参与物质代谢。身体内的糖、脂肪和蛋白质的分解与合成都在肝细胞内进行，使营养物质转变成人体自身的成分。如肝细胞可将过多的血糖转化为肝糖原，将血液中的氨基酸变为蛋白质加以贮存，当身体需要时可将这些物质再释放到血液中去，以供利用。

③ 解毒作用。代谢产物中或外界进入机体的有毒物质，经肝细胞的氧化、还原、水解和结合等过程，能转化为无毒或毒性较低或溶于水的物质排出体外，对机体起保护作用。

④ 防御作用。可以清除由消化管进入门静脉血内的病毒、细菌和异物以及处理抗原、参与免疫作用。

⑤ 造血和贮血作用。胚胎期的肝是主要的造血器官。成人的肝有贮存血液、调节循环血量的作用。

此外，肝还有内分泌的功能，肝细胞的某些产物可直接释放到血液中，对机体代谢起重要作用。

经典例题：

具有防御和解毒功能的消化腺是（A）。

A. 肝

B. 胰

C. 胃腺

D. 唾液腺

7. 呼吸系统

(1) 呼吸道

呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和各级支气管。通常鼻、咽、喉称为上呼吸道，气管和各级支气管为下呼吸道。

喉既是呼吸的管道，又是发音的器官。

气管和支气管都是连结喉与肺之间的管道。

(2) 肺

肺位于胸腔内，膈的上方，纵膈的两侧，左右各一。肺小叶是肺的基本结构和功能单位。

● 气血屏障

毛细血管血液中的 CO₂ 与肺泡腔内的 O₂ 进行交换需要通过的结构称为气血屏障。

气血屏障至少由下列结构组成：① I 型肺泡上皮细胞及其基膜；② 毛细血管基膜与毛细血管内皮细胞。

气血屏障相当薄，有利于气体交换，此薄膜层也称为呼吸膜，气体交换必须通过气血屏障才得以完成。

经典例题：

上呼吸道是指 (C)。

- A. 鼻腔以上
- B. 喉以上
- C. 气管以上
- D. 支气管以上



8. 神经系统

(1) 神经系统的区分

神经系统分为中枢部和周围部，中枢部又称中枢神经系统，由脑和脊髓组成。周围部又称周围神经系统，周围神经根据发出部位可分为脑神经和脊神经。

(2) 神经系统的基本结构

神经系统的基本组织是神经组织，神经组织由神经细胞和神经胶质组成。其中神经细胞又称神经元，是神经系统结构和功能的基本单位。

(3) 神经系统的活动方式

反射弧的组成：感受器、传入神经、神经中枢、传出神经、效应器。

(4) 中枢神经系统

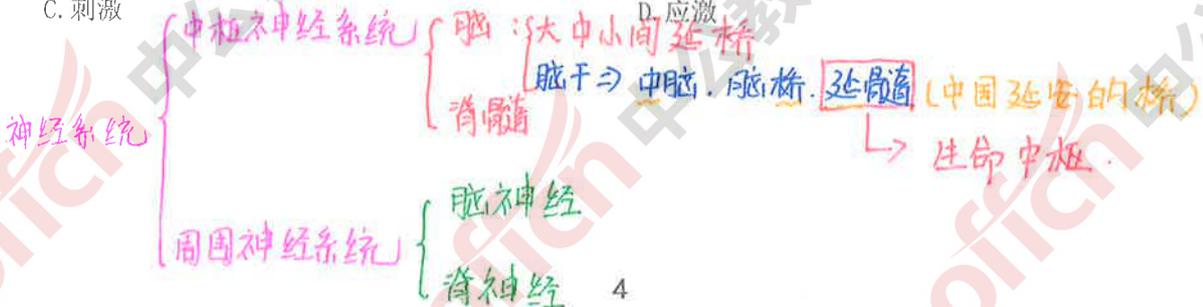
中枢神经系统由脑和脊髓组成，是神经系统中重要的组成部分。脊髓是中枢神经系统中结构和功能相对简单的部分，但与脑各部之间存在着广泛的联系。人体许多重要的感受刺激都是借助脊髓传导至高级中枢，而高级中枢的各种指令亦是借助脊髓传导至效应器，实现脑的各种复杂功能。

(5) 脑的组成：端脑、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓。 [大中小间延桥]

经典例题：(大脑) → ① 协调躯体运动 ② 调节肌紧张 ③ 维持身体平衡。

神经系统活动的基本方式是 (A)。

- A. 反射
- B. 感应
- C. 刺激
- D. 应激



9. 心血管系统

(1) 心

心是中空性的肌性器官，是心血管系统的动力装置，并具有重要的内分泌功能。心借房间隔和室间隔分成相互不同的左半心和右半心，上方为心房、下方为心室，因此心形成4个腔，即右心房、右心室、左心房、左心室。心房接受静脉血的汇入，心室射出血液到动脉。与心脏相连的大血管主要有：上、下腔静脉，左、右肺静脉，主动脉和肺动脉等大血管。

(2) 心血管系统中的血液循环

①体循环：当左心室收缩时，含氧较高和营养物质丰富的动脉血，自左心室射入主动脉，经其各级分支到达全身各部的毛细血管。血液在毛细血管与周围的组织、细胞进行物质交换，转换为含有二氧化碳和代谢产物较多的静脉血，最后经上下腔静脉和冠状窦流回右心房，此循环途径称为体循环。

体循环的主要特点：路程长，流经范围广，以动脉血滋养全身各部位，而将其代谢产物运回右心房。

②肺循环：从体循环回流的静脉血，自右心房进入右心室。当右心室收缩时，血液由右心室射出，经肺动脉及各级分支进入肺泡壁周围的毛细血管网，在此与肺泡进行气体交换，排出二氧化碳，吸进富含氧的空气，使静脉血变成含氧丰富的动脉血，经肺静脉流回左心房，此循环称为肺循环。

肺循环的主要特点：路程短，主要是经过肺进行气体交换，使静脉血变成含氧丰富的动脉血。

经典例题：

人体血液循环的途径包括体循环和肺循环。



考点·运动生理学

1. 运动生理学概述

运动生理学是人体生理学的分支，是专门研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学，是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。

2. 生命活动的基本特征

(1) 新陈代谢：是生物体不断与环境进行物质和能量交换中实现自我更新的过程。新陈代谢是不断进行的，一旦停止生命也就结束，所以它是生命的最基本特征。

(2) 兴奋：组织受刺激后产生动作电位的过程或动作电位本身称为兴奋。

(3) 兴奋性：生物体具有对刺激产生反应的能力。

(4) 刺激：能引起机体反应的各种环境变化。例：机械、化学、温度、光、声等。

(5) 反应：刺激所引起机体功能活动或生化过程的改变。

(6) 适应性：机体能根据外界情况而调整内部关系的生理特征。

经典例题：

体育锻炼能够促进新陈代谢，使同化作用与异化作用均加强(✓)。

同化作用：机体从环境中摄取营养物质，合成为自身物质的过程。

新陈代谢

异化作用：机体将自身的一部分物质分解，并将分解物质排出体外的过程

3. 肌肉能量供应的三个系统及特点

注：肌肉收缩的直接能量来源：ATP，则存在肌细胞中最多。

(1) 磷酸原系统 **ATP-CP系统**

供能特点：供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸等类中间产物。若以最大功率输出，供能持续时间为7.5秒左右。

主要供能的运动项目：高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重等运动项目。

(2) 乳酸能系统（糖酵解系统）

供能特点：当运动的持续时间在10秒以上且强度很大时，ATP-CP系统已不能满足运动的能量需要；此时，运动中再合成ATP的能量主要由糖酵解来提供。供能总量较磷酸原系统多，持续时间较短，功率输出次之，不需要氧气，终产物是导致疲劳的物质—乳酸。

主要供能的运动项目：1分钟高功率输出项目，如400米跑、100米游泳等。

衡量乳酸能系统供能能力的常用指标：血乳酸。

(3) 有氧氧化系统

供能特点：ATP生成总量很大，但速率很低，持续时间很长，需要氧的参与，终产物是水和二氧化碳，不产生乳酸类的副产品。

评定有氧工作能力的指标：最大摄氧量和无氧阈等。

主要供能的运动项目：长时间的耐力项目。

经典例题：

最大强度的运动必须启动能量输出功率最快的磷酸原系统。（✓）

	时间	速率	总量	氧	乳酸	代表项目
磷酸原	6~8s	最快	少	不需要	无	100m 投掷 跳跃
乳酸能	2min内	较慢	较多	不需要	有	100m游泳, 400m
有氧氧化	时间长	低	多	需要	无	3000m, 5000m

4. 快肌纤维与慢肌纤维对比

慢肌纤维收缩速度慢，收缩力量小，有氧代谢能力高，抗疲劳能力强，兴奋阈值低；快肌纤维收缩速度快，收缩力量大，无氧代谢能力高，抗疲劳能力弱，兴奋阈值高。

经典例题：

与慢肌纤维相比，快肌纤维的生理特征是（C）。

- A. 收缩力量大，速度慢
- B. 收缩力量小，速度慢
- C. 收缩力量大，速度快
- D. 收缩力量小，速度快

案例题：① 从事短跑、跳跃等力量、速度为主项目的运动员，快肌百分比占优势
项目：100m, 三级跳跃, 举重

② 从事马拉松、长跑等耐力为主项目的运动员，慢肌百分比占优势
项目：马拉松, 竞走等

③ 介于速度与耐力之间中距离跑运动员，快肌与慢肌百分比差不多

5. 肥胖与运动处方 项目：800m, 自行车

(1) 肥胖：肥胖是人体过剩的热量转化为多余脂肪并积聚在体内的一种状态。

(2) 肥胖的成因：遗传因素、生理因素、代谢因素、环境因素、行为因素。 环行传代理

(3) 肥胖的判定： $\text{BMI} = \text{体重 (公斤)} \div \text{身高 (米)}^2$ 。

(4) 运动处方：运动处方是健身活动者进行身体活动的指导性条款。它是根据参加活动者的体适能水平和健康状况以处方形式确定其活动强度、时间、频率和活动方式，这如同临床医生根据病人的病情开出不同的药物和不同的用量的处方一样。

(5) 运动处方的要素：运动强度、运动形式、运动频率、持续时间。

经典例题：

BMI 测定主要用于评价人体的 (C)。

- A. 肌肉力量和耐力
- B. 心肺耐力
- C. 身体组成
- D. 柔韧性

6. 运动性心脏肥大

运动性心脏肥大：是运动心脏的主要形态特征，可发生在左、右心室和心房，但以左心室肥大为主。

耐力项目运动员的这种心脏肥大，又称离心性肥大，其表现为全心扩大，不仅左、右心室腔均显著扩大，同时还伴有左心室室壁厚度的轻度增加；力量项目运动员的心脏肥大，又称向心性肥大，其心脏肥大主要以心室，特别是左心室壁增厚为主，左右心室腔的扩大都不明显。

经典例题：

人体心血管系统对运动训练具有适应性，运动心脏的主要形态特征是心肌增厚，表现为心室和心房均增厚，其中 (A)。

- A. 以左心室增厚为主
- B. 以左心房增厚为主
- C. 以右心室增厚为主
- D. 以右心房增厚为主

离心性肥大：耐力运动员，全心扩大。

VS

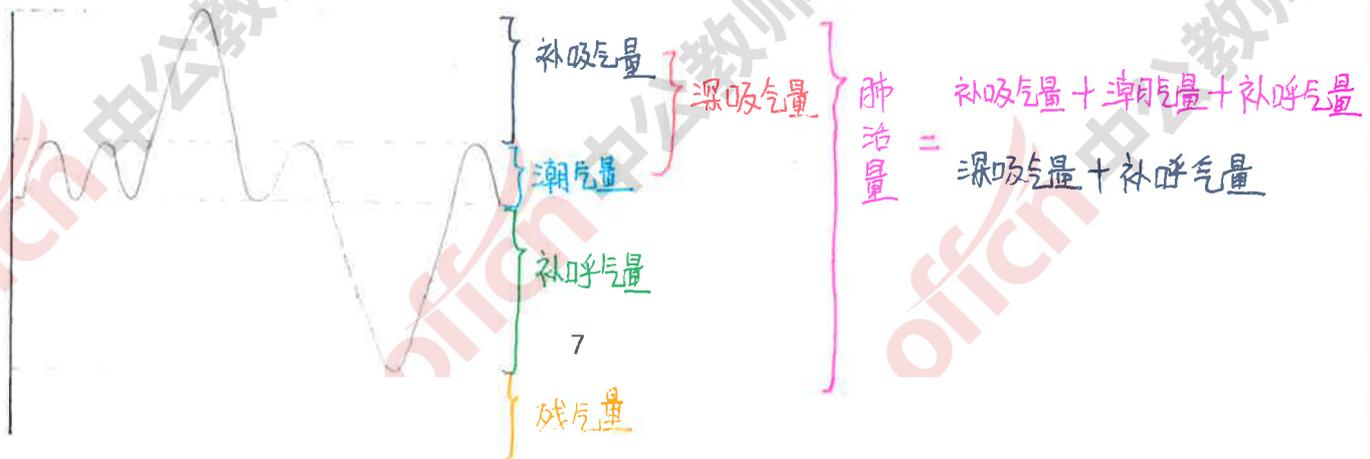
向心性肥大：力量项目运动员，左心室壁增厚。

7. 肺活量：在最大吸气后，再尽力呼气，所能呼出的气量，称为肺活量。肺活量为潮气量、补吸气量、补呼气量之和，或为深吸气量与补呼气量之和。

经典例题：

关于肺活量的描述错误的是 (D)。

- A. 潮气量、补吸气量与补呼气量之和 ✓
- B. 深吸气量与补呼气量之和 ✓
- C. 最大吸气量后尽力呼气所呼出的气量 ✓
- D. 等于深吸气量



8. 呼吸的形式

(1) 胸式呼吸：以肋间外肌收缩为主完成的呼吸形式。（两头起静止动作）

(2) 腹式呼吸：以膈肌收缩为主完成的呼吸形式。（手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂）

经典例题：

胸式呼吸主要依靠下列那块肌肉的舒缩活动来完成？（A）

- A. 肋间外肌
- B. 腹直肌
- C. 肋间内肌
- D. 膈肌

注：哪运动哪不呼吸
哪固定哪不呼吸。

eg: 手倒立 ⇒ 胸肩部固定 腹式呼吸

9. 运动过程中人体机能变化规律

赛前状态（准备状态、起赛热症、起赛冷淡）；准备活动；进入工作状态；稳定状态（真稳定状态、假稳定状态）、疲劳状态、恢复（运动中恢复阶段、运动后恢复到运动前阶段、超量恢复阶段）。

经典例题：注：现已将准备活动归为赛前状态之中。

在人体运动过程中，工作能力逐步提高的过程为（C）。

- A. 准备活动
- B. 赛前状态
- C. 进入工作状态
- D. 稳定状态

赛前状态	进入工作状态	稳定状态	疲劳状态	超恢复
准备状态 起赛热症 起赛冷淡	△ 极点 ① 定义：闷两头 肌呼吸动。 ② 原因；③ 减轻 △ 第二次呼吸	真稳定 摄氧量 ≥ 需氧量 有氧代谢 假稳定 摄氧量 < 需氧量 无氧代谢	① 诊断 ② 消除 ※ 生活睡眠中 (K) 营养手段，睡眠 活动性手段 物理性手段 中医药 心理手段	
△ 准备活动 ① 中枢神经系统 ② 心血管系统 ③ 升高体温 ④ 降低肌肉粘滞性 ⑤ 增强皮肤血流量				① 运动中恢复 ② 运动后恢复 ③ 超量恢复

10. 恢复

恢复过程的一般规律：恢复过程可分为三个阶段，即运动中恢复阶段、运动后恢复到运动前水平阶段和运动后超量恢复阶段。

第一阶段：运动时能源物质消耗占优势，消耗大于恢复，能源物质逐渐减少，各器官系统的工作能力下降；

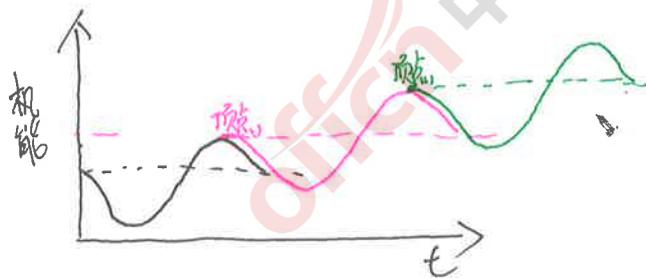
第二阶段：运动停止后能源物质消耗减少，恢复占优势，能源物质和各器官系统的功能逐渐恢复到原来水平；

第三阶段：运动时消耗的能源物质及各器官系统机能不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，这种现象称为超量恢复或超量代偿。超量恢复保持一段时间后又回到原来水平。

超量恢复的程度和出现的时间与所从事的运动负荷有密切的关系，在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复越明显。运动实践证明：运动员在超量恢复阶段参加训练或比赛，能提高训练效果和创造优异比赛成绩。

经典例题：

超量恢复是指通过运动的刺激人体的细胞，组织和器官的机能或反应能力减弱，在短时间内无法达到正常水平的一种状态。(X)



注：运动员在超量恢复顶点参加训练或比赛，能提高机能水平，提高训练效果，创造优异成绩

考点·体育保健学

1. 青少年健康的三大杀手

(1) 近视：近视是危害视力健康的第一因素；合理的饮食结构也是护眼行动之一，如多吃鱼、动物肝脏和肾、牛奶、蛋黄、青菜和胡萝卜等。

(2) 肥胖：肥胖不仅影响形体美，还影响你的健康。合理的饮食结构、有规律的运动，都是控制体重的有效途径。

(3) 龋齿：龋齿可发生在任何年龄，尤其是青少年的发病率较高。龋齿是人类轻度缺氟的表现。

经典例题：

青少年健康的三大杀手是近视、肥胖、高血压。(X)

人类健康的三大杀手：心脑血管病，糖尿病，癌症

2. 健康的分类

(1) 按定义可分为：身体健康、心理健康、社会适应健康。

(2) 从宏观和微观角度可分为：个体健康和人群健康。

(3) 按健康评估的综合判断可分为：健康状态（第一状态）；疾病状态（第二状态）；亚健康状态（第三状态）。

经典例题：

健康观的三个维度包括 (B)。

- A. 身体、心理和团体
- C. 体格、体型和姿势

- B. 身体、心理和社会
- D. 人格、魅力和容貌

↳ 亚健康，灰色状态

3. 健康的四大基石：合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。 [合适心律]

经典例题：

健康的四大基石不包括下列哪项？(D)

- A. 合理膳食
- C. 规律生活

- B. 适度运动
- D. 良好环境

4. 基础营养

↑ 供能的最主要来源

三大营养素包括糖、脂类、蛋白质，它们是构成机体组织和提供能量所必需的物质。微量营养素包括维生素、无机盐、水和膳食纤维（被称为第7大营养素）。

经典例题：

人体运动中的供能物质包括糖、蛋白质和（ D ）。

- A. 水 B. 维生素 C. 微量元素 D. 脂肪

脂类： 供应能量，长时间有氧运动的主要燃料。

蛋白质： 维持细胞组织的生长、更新、修补。

维生素C => 促进铁的吸收，缺乏坏血病

维生素D => 调节钙、磷代谢，缺乏易：儿童患佝偻病，成人骨质疏松

5. 医务监督

体育课健康分组的组别

(1) 基本组

凡身体发育及健康状况无异常者，或是身体发育和健康有轻微异常（龋齿、轻度扁平足等），而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，可参加基本组。

注意事项：应按照体育教学大纲的要求进行锻炼，并要求他们在到一定时间内，通过国家体育锻炼标准，同时也可以从事专项训练和参加运动竞赛。

(2) 准备组

凡身体发育和健康状况有轻度异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。

注意事项：此组学生可按教学大纲要求进行锻炼，但进度应放慢，活动强度和运动负荷也要减小，不宜参加运动训练和激烈的运动竞赛。可以参加国家体育锻炼标准达标测验。

(3) 医疗体育组

凡身体发育和健康状况有明显异常和残疾者，不能按教学大纲的要求进行。

注意事项：可以不按教学大纲的规定教学，而可以让他们按照医疗体育的教学计划进行体育活动，帮助其治疗疾病，恢复健康。

经典例题：

对评定生理负荷量，最简便易行的适用指标是（ A ）。

- A. 心率 B. 血压 C. 肺活量 D. 尿蛋白

解：心率是了解循环系统机能最简便的指标，且常用来反映运动强度和生理负荷。

基本组 身体发育及健康状况无异常/轻微； 有一定锻炼基础

准备组 身体发育及健康状况轻微异常； 较少参加体育活动

医疗体育组 身体发育及健康状况有明显异常

6. 运动性病症

脑血管痉挛、重力性休克、低血糖症

脑血管痉挛	运动中或运动后出现一侧肢体麻木，动作不灵，剧烈头痛，恶心、呕吐等可能和脑血管先天性畸形有关，也可能与运动时脑部血液供应障碍有关
重力性休克	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，尤其以短跑、中长跑多见。

	原因：当运动员突然停止运动，肌肉的收缩作用会骤然停止，使大量血液聚积在下肢，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，脑供血急剧下降而造成晕厥。	晕厥处理：让患者平卧，足部略抬高，头部稍仰，松开衣领，可增加脑血流量，针刺人中，掐人中穴。
低血糖症	能量消耗使血糖低于 500mg/L 时，脑的能量供应不足而发生晕厥	对于低血糖性晕厥者经静脉注射 50% 的葡萄糖 60ml

运动性腹痛

原因	(1) 长期缺乏锻炼；(2) 准备活动不足；(3) 呼吸肌痉挛；(4) 身体状况不佳； (5) 劳累、精神紧张；(6) 突然提速太快；(7) 运动前饮食充盈胃部等
处理措施	发病原理：肝淤血，呼吸肌痉挛，胃肠道痉挛。 (1) 运动时出现腹痛可适当减速，做深呼吸调整呼吸节奏 (2) 用手按住疼痛部位，弯腰跑一段距离 (3) 如疼痛不消失，应暂停运动，休息片刻，认真检查，对症处理 (4) 若处理无效，症状较重者应送医院处理

肌肉痉挛：是肌肉发生不自主的强直收缩所表现出来的一种现象。

原因	(1) 寒冷刺激：肌肉受到冷空气刺激，兴奋性突然增高使肌肉发生强直收缩 (2) 电解质丢失过多：由于大量出汗，特别是长时间的剧烈运动或高温季节运动时大量排汗，或有些运动员急性减体重使大量电解质从汗液中丢失，造成电解质过低引起肌肉兴奋性增高，发生肌肉痉挛 (3) 肌肉连续过快收缩而放松不够：训练中肌肉连续过快地收缩而放松时间太短以至于肌肉收缩与放松的协调性紊乱引起肌肉痉挛，多见于训练水平不高和新手中 (4) 疲劳：疲劳的肌肉往往血液循环和能量代谢有改变，肌肉中有较多的代谢产物堆积，如乳酸不断地对肌肉产生刺激导致痉挛产生
处理措施	(1) 不太严重的肌肉痉挛只要以相反方向牵引痉挛肌肉，一般都可使其缓解 (2) 腓肠肌痉挛时可伸直膝关节，同时用力将踝关节充分背伸，拉长痉挛的腓肠肌 (3) 屈拇肌和屈趾肌痉挛可将足及足趾背伸 (4) 同时在痉挛肌肉部位做按摩，手法以揉捏、重力按压为主，可针刺或点掐委中、承山、涌泉等穴位，处理时注意保暖

运动中抽筋
最高发生在
腓肠肌。

经典例题：

较长时间剧烈运动结束后，还应继续慢跑而不能立即静止，主要是为了 (C)。

- A. 防止低血糖休克
- B. 增加机体循环血量
- C. 防止重力性休克
- D. 收缩压和舒张压均高

运动性中暑：
热射病：高热，无汗。
热痉挛：发生肌肉痉挛。
热衰竭：无高热，多汗。

7. 运动损伤

按受伤组织结构分为：皮肤损伤、肌肉损伤、肌腱损伤、关节软骨损伤、骨及骨骺损伤、滑囊损伤、神经损伤、血管损伤、内脏器官损伤等。

按伤后皮肤、黏膜的完整性分类

(1) 开放性损伤

开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通。

在体育锻炼中，常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤及开放性骨折，其特点是有伤口、出血或组织液渗出，容易引起感染。

处理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，先止血然后再处理伤口。

(2) 闭合性损伤

闭合性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通。

常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折。

经典例题：

开放性软组织损伤的处理原则是及时（A）。

- A. 止血和处理创口，预防感染
- B. 针灸，痛点药物注射
- C. 按摩，理疗
- D. 恢复和增强肌肉，关节的功能

定义

常见损伤

处理方法

开放性损伤 ① 受伤部位皮肤或黏膜破裂
② 伤口与外界相通

擦伤、撕裂伤、刺伤、切伤、开放性骨折

先止血再处理伤口

闭合性损伤 ① 受伤部位皮肤或黏膜完整
② 无裂口与外界相通

挫伤、扭伤、拉伤、闭合性骨折

制动、即刻冷敷、加压包扎、抬高伤肢、24~48小时后按摩、理疗。

考点·学校体育学

1. 毛泽东 1917 年在《新青年》发表《体育之研究》。1923 年《新学制学科标准》公布，正式把体操科改为体育课，标志着我国学校体育进入新的发展阶段。

经典例题： 恽代英 《学校体育之研究》

《体育之研究》一文的作者是（B）。

- A. 张伯苓
- B. 毛泽东
- C. 邓小平
- D. 习近平

1904 年 1 月 吴迪明 《奏定学堂章程》 开设“体操科”

1950 年 毛泽东 “健康第一”

1952 年 毛泽东 发展体育运动，增强人民体质

1953 年 三好 毛泽东 身体好、工作好、学习好

2. 体育与健康课程：体育与健康课是学校体育中最基本的组织形式，上好体育课是对体育教师最基本的要求。正确认识理解体育课的类型与结构，备好一节体育课，科学合理地测定与分析体育课的密度与运动负荷，是体育教师最基本的要求。

经典例题：

体育老师的首要职责是（C）。

- A. 搞好课外体育活动
- B. 搞好训练
- C. 上好体育课
- D. 培养好体育骨干

3. 学校体育的本质功能：学校体育的本质功能是育人功能和健身功能，而健身（强身健体）是学校体育最主要最为独特的本质功能。

经典例题：

学校体育的健身功能是学校体育最原始、最本质的、最为独特的功能。（√）

本质功能 ⇒ 育人功能
最本质功能 ⇒ 健身功能
学校体育本质功能 ⇒ 育人功能
教育功能
健身功能 ⇒ 最原始、最本质、最独特
娱乐功能

一般功能 ⇒ ①文化功能 ②辐射功能 ③经济功能

4. 《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

经典例题：

新修订的《国家学生体质健康标准》中，评定学生体质健康状况的内容是（D）。

- A. 身体形态、身体机能、身体素质、健康行为
- B. 身体形态、身体机能、运动能力、情意表现
- C. 身体形态、身体机能、身体素质、运动技能
- D. 身体形态、身体机能、身体素质、运动能力

身体形态中的 身高、体重

身体机能中的 肺活量

身体素质中的 50米跑，坐位体前屈

各年级学生共性指标

5. 我国学校体育的总目标

- (1) 开发学生的身心潜能，增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心的和谐发展；
- (2) 培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础；
- (3) 促进学生个体社会化，培养学生良好的思想品质，使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。

经典例题：

制定我国学校体育目标应考虑的因素是学生的需要、社会的需要及（D）。

- A. 学校的需要
- B. 课程的需要
- C. 国家的需要
- D. 学校体育的功能

实现学校体育目标的基本途径：体育与健康课程，课外体育活动。

6. 体育与健康课教学

(1) 体育教学任务，性质和学生特点等因素所划分的课的种类划分为理论课与实践课。

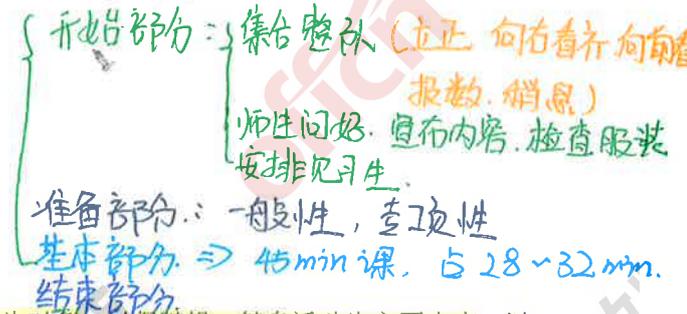
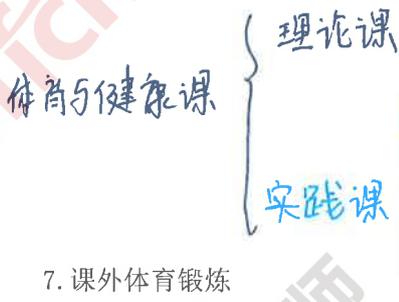
(2) 体育实践课的流程（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）

- ①开始部分：集合整队、报告人数、宣布课的内容、检查着装、安排见习生。
- ②准备部分：一般性准备活动和专项准备活动。
- ③基本部分：课程的主要部分，中心环节。
- ④结束部分：整理放松、课后小结、收送器材。

经典例题：

体育课的类型由于划分的依据不同而有不同类型，通常是依据一节课的具体教学目标来划分课的种类，可分为（ D ）。

- A. 引导课和理论课两大类
- B. 新授课和复习课两大类
- C. 引导课和实践课两大类
- D. 理论课和实践课两大类



7. 课外体育锻炼

(1) 定义：课前、课间、课后在校内进行的，以全体学生为对象，以保健操、健身活动为主要内容，以班级为基本组织单位，以满足广大学生多种身心需要为目的，促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。

(2) 课外体育锻炼的意义：有助于体育兴趣、习惯的培养，有助于终身体育的形成，有助于学生养成良好的生活习惯，促进文化学习，丰富课外文化生活，促进校园文明建设。

(3) 课外体育锻炼的原则

自觉自愿原则；经常性原则；针对性原则。

(4) 课外体育锻炼的内容

健体类、娱乐类、保健类、达标类

经典例题：

课外体育活动的对象是（ C ）。

- A. 体育尖子生
- B. 体育差生
- C. 全体学生
- D. 部分体育爱好者

目的

课余体育锻炼

满足广大学生多种身心需要

课余体育训练

培养竞技体育后备人才

课余体育竞赛

丰富学生的课余文化生活

特点

灵活性、开放性、综合性、新颖性、自主性

业余性、基础性、广泛性、[业基广]

竞争性、合作性、公开性、教育性、娱乐性、层次性、多样性

8. 体育课密度：亦称一般密度或综合密度，是指课中各项教学活动合理运用的时间与上课的总时间的比例，以及各项活动之间的时间比例。

经典例题：

运动密度是指学生做练习的密度。计算方法是：一节课中，某项练习运用的时间占实际上课总时间的比例。（ X ）

$$\text{体育课密度 (一般密度/综合密度)} = \frac{\text{各项教学活动合理时间}}{\text{上课总时间}}$$

$$\text{专项密度} = \frac{\text{某一项活动的合理时间}}{\text{上课总时间}}$$

9. 奥林匹克运动

(1) 1892年11月25日，顾拜旦第一次公开提出恢复举办奥运会的倡议。在各国体育界人士的支持下，1894年6月，15国代表在巴黎举行的国际体育大会上决议每4年举行一次奥林匹克运动会，并于6月23日

成立了国际奥林匹克委员会。1896年4月6日，熄灭了1500年的圣火终于在希腊重新点燃，13个国家的311名运动员参加了这次雅典奥运会。

(2) 奥林匹克运动的五环标志的颜色从左至右依次为蓝、黄、黑、绿和红色分别代表了欧洲、亚洲、非洲、澳洲和美洲。

(3) 奥林匹克运动的精神：相互了解、友谊、团结和公平竞争。

(4) 奥林匹克运动的灵魂：奋斗。

(5) 奥林匹克运动的格言：更快、更高、更强。

(6) 奥林匹克运动的宗旨：和平、友谊、进步。

(7) 1984年7月29日，许海峰在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上以566环的成绩夺得男子自选手枪射击比赛金牌，成为中国第一个在奥运会上获得冠军的运动员，实现了中国在奥运史上“零”的突破。

(8) 2001年7月13日，在莫斯科举行的国际奥委会第112次全会上，国际奥委会主席萨马兰奇宣布北京市获得2008年奥运会主办权。

经典例题：

奥林匹克运动能够不断地冲破逆境而发展壮大，依靠的不仅仅是竞技比赛，更重要的是人类对于和平、友谊和进步的追求与实践。这充分体现在奥林匹克主义、宗旨、精神和格言之中。然而“更快、更高、更强”是奥林匹克的（B）。

A. 宗旨

B. 格言

C. 精神

D. 主义

奥林匹克精神的首要原则：积极参与

奥林匹克运动的基本形式：竞争

奥林匹克运动的目的：友谊

参与奥林匹克竞争的原则：公正

考点·体育心理学

1. 运动兴趣和运动动机

(1) 运动兴趣：是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。

(2) 影响运动兴趣水平的因素：

①运动需要的满足；

②现有运动技能的水平；

③运动内容的新奇性和适合性；

④成功体验的获得；

⑤融洽的师生关系。

(3) 运动动机：是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。它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。

(4) 运动动机的功能：发动功能、选择功能、强化功能、维持功能。

(5) 运动动机的培养与激发：

①充分重视和利用学生的各种需要；

②提高学生的体育成就；

③适当开展竞争，积极组织合作；

④及时反馈；

⑤端正体育态度。

经典例题：

由学生自身之外的诱因转化而来的动机，如教师的表扬、同学的赏识、竞争获胜的奖励等原因而参加体育运动活动的动机，属于（B）。

- A. 内部动机 B. 外部动机 C. 生物性动机 D. 原发性动机

运动兴趣

- 内容：物质兴趣 vs 精神兴趣
- 倾向性：直接兴趣 vs 间接兴趣
- 广泛性：广泛兴趣 vs 中心兴趣
- 稳定性：有趣、乐趣、志趣

运动动机

- 生物性动机、社会性动机
- 内部动机、外部动机
- 直接动机、间接动机

考点·运动训练学

1. 运动训练的体育手段

体育手段：人们为了强身祛病，娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总和。身体运动（身体练习）是体育手段的核心部分。

2. 身体运动的构成要素

身体运动构成七要素：分别是由身体姿态、动作时间、动作轨迹、动作速度、动作速率、动作力量和动作节奏构成。

3. 运动训练的具体方法

- (1) 分解训练法
- (2) 重复训练法
- (3) 间歇训练法
- (4) 持续训练法
- (5) 变换训练法

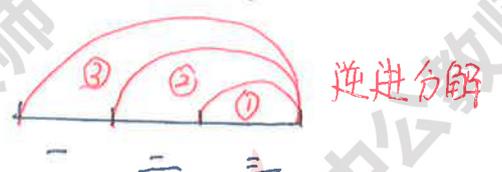
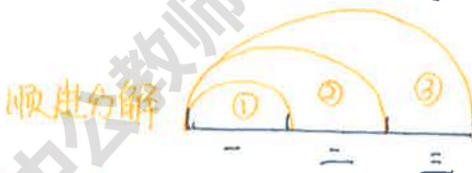
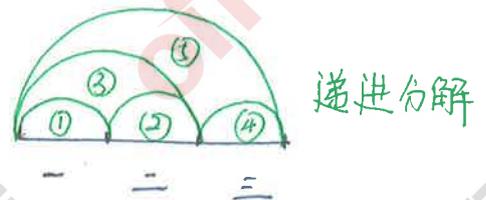
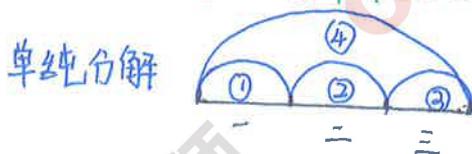
经典例题：

重复训练法的主要特征是（C）。

- A. 不间断进行训练 B. 循环进行训练
C. 反复做同一练习 D. 控制练习的间歇

完整训练法：从技术动作或战术配合的开始到结束，不分部分和环节，完整地练习。

分解训练法：分成若干个环节或部分



间歇训练法：严格的间歇时间

重复训练法：相对充分休息时间；多次重复同一练习

持续训练法：不间断地连续进行练习

考点·运动项目

【田径】

1. 田径运动：由田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。

(1) 田赛：以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目。

(2) 径赛：以时间计算成绩的竞走和跑的项目。

经典例题：

下列项目中，(C) 不属于田赛。

A. 铅球

B. 撑杆跳高

C. 马拉松

D. 三级跳远

径赛 42.195公里
超长距离跑

2. 走与跑的技术及原理

(1) 决定跑速的因素：主要是步长和步频。

(2) 人体周期性水平位移的基本形式有两种，即走和跑：

走是一种单脚支撑与双脚支撑相交替的周期性位移运动。在一个周期中包括两次单脚支撑和两次双脚支撑。

跑则是一种单脚支撑与腾空相交替的周期性位移运动。运动员在跑的一个周期中经历两次单脚支撑状态和两次腾空状态。

走与跑的重要区别在于是否存在腾空阶段。

经典例题：

走和跑的区别在于(D)。

A. 跑的速度快，走的速度慢

B. 跑时身体重心起伏大，走时身体重心起伏小

C. 跑的步幅大，走的步幅小

D. 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

考查中客观题经常以“唯一”混淆。

3. 短跑技术：分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑、和终点跑。途中跑是全程跑速度最快的一段，其任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度。每一周期单腿的动作顺序是后蹬、折叠、抬腿、扒地，动作轻松协调、要有弹性、节奏快。

经典例题：

短跑教学以途中跑为主，教学顺序是起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑和弯道跑。(X)

短跑教学中应先学习较为重要的途中跑，然后起跑、起跑后的加速跑、终点跑和弯道跑。

短跑教学各环节任务：①起跑——迅速摆脱静止状态；②途中跑——继续加速，保持最高速度；③起跑后的加速跑——尽快达到最高速度；④终点跑——最快摆臂触线。

4. 弯道跑技术：后蹬时，右脚前脚掌内侧用力；左脚前脚掌外侧用力。右臂摆动幅度大于左臂，身体技术动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应于身体向圆心方向倾斜趋于一致。身体向圆心方向倾斜是为了克服离心力。

经典例题：

在弯道跑时，左脚应(A)着地。

A. 脚掌外侧

B. 脚掌内侧

C. 全脚掌

D. 前脚掌

5. 跳跃的技术及原理

(1) 跳跃项目的技术环节：①助跑（水平位移阶段）；②起跳（水平位移向抛射运动转变阶段）；③腾空（抛射运动阶段）；④落地（抛射运动的下落阶段）。

(2) 影响跳跃成绩的主要阶段：助跑和起跳。

(3) 跳跃技术的关键环节：**起跳**

(4) 跳跃技术的教学重点：起跳时身体获得最快的速度和适宜的角度。

(5) 跳跃技术的教学难点：助跑和起跳技术的结合能力。

(6) 最合理的跳高过杆技术：**背越式跳高**。背越式跳高是指助跑采用前段直线、后段弧线的助跑方式。

助跑的步数一般为 8~12 步，用**远离横杆**的脚起跳。

经典例题：

最合理的跳高过杆技术是 (C)。

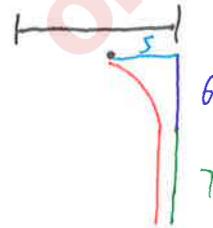
A. 剪式

B. 跨越式

C. 背越式

D. 俯卧式

方便记忆 "5.6.7" 八步丈量法。



6. 跳远：人体重心腾跃的远度主要取决于腾起初速度和腾起角度。

经典例题：

腾跃的远度和高度的两个决定因素是 (D)

A. 助跑速度和空中动作

B. 助跑速度和腾起角度

C. 腾起角度和空中动作

D. 腾起初速度和腾起角度

空中姿势：① 蹲踞式 ② 挺身式 ③ 走步式

7. 三级跳远的三跳顺序：是一次单足跳、一次跨步跳和一次跳跃。

经典例题：

三级跳远的第一跳为单脚跳，用起跳脚起跳，摆动脚落地，第二跳是跨步跳，第三步为跳跃。 (X)

第一跳起跳脚起跳，起跳脚落地；第二跳摆动脚落地。

8. 投掷技术及原理 第三跳双脚落地

(1) 技术环节：① 准备阶段（握持器械和预备姿势）；② 预加速阶段（有滑步、助跑和旋转三种形式）；③ 最后用力阶段（持握器械运动向器械抛射运动的转变）；④ 结束阶段（身体的平衡）。

(2) 投掷器械的远度主要决定于：肌肉的力量和爆发力，以及器械的出手初速度、出手角度和出手高度。

(3) 影响投掷远度的因素：器械出手速度、器械出手角度、器械出手高度、器械在空中的姿态和气流的影响。

(4) 影响投掷远度的主要因素：是器械出手时的初速度和角度。

经典例题：

以下哪个阶段是投掷项目的主要技术阶段 (B)。

A. 准备阶段

B. 最后用力阶段

C. 预加速阶段

D. 结束阶段

补：超越器械：在投掷项目器械未出手，身体超越在器械之前。

风向对投掷影响：在逆风情况下，出手角度和器械倾斜角要小，在顺风情况下，出手角度和器械倾斜角要大。

【篮球】

1. 篮球运动自 1891 年起源于美国。是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）当时的青年基督教学校体育教师詹姆斯·奈史密斯发明。

经典例题：

被誉为“篮球运动之父”的是 (B)。

A. 里努斯·米歇尔斯

B. 詹姆斯·奈史密斯

C. 威廉·摩根

D. 迈克尔·乔丹

排球发明人

著名篮球明星

2. 篮球场地规格

篮球	比赛场地	长 28 米、宽 15 米，从界线的内沿丈量，所有线应使用白色画制，宽 5 厘米；中圈、罚球弧半径 1.8 米，从圆周外沿丈量 罚球线：应画成与每条端线平行，从端线内沿到它的最外沿应为 5.80 米，其长度为 3.60 米 三分线半径：球篮的中心在地面的影射为圆心，画半径为 6.75 米（量到圆弧外沿）的半圆与两条平行线相交，该圆心到端线内沿的距离是 1.575 米
	球队席区域	每个区域由一条从端线向外延伸至少长 2 米的线和另一条离中线 5 米且与边线成直角并至少长 2 米的线所限定。球队席区域内必须有 14 个座位供教练员、助理教练员、替补队员和随队人员使用。任何其他人员应在球队席后面至少 2 米处
	掷球入界线	两条长度为 0.15 米线的应该标记在比赛场地边线，它从记录台对侧的边线外沿垂直向外延伸，其外沿距离就近端线的内沿是 8.325 米
	篮球架	篮板：横宽 1.8 米（1800 毫米，最大多出 30 毫米），竖高 1.05 米（1050 毫米，最大多出 20 毫米）；篮板下沿垂直面距离端线内沿 1.2 米；端线外沿距离篮板支架至少 2 米 篮圈后方的长方形：外沿的尺寸宽 59cm（最大多出 20 毫米），高 45cm（最大多出 8 毫米）
	篮圈	其内沿直径最小为 45cm，最大为 45.7cm；连接篮板与篮圈的固装置（篮脖）长度为 15cm。篮圈上沿距离地面的垂直高度 3.05 米
	球网	长度不短于 40cm，也不长于 45cm。制成的篮网有 12 个环孔，以便系在篮圈上
	比赛用球	充气到使球从大约 180cm 的高度（从球的底部量起）落到比赛地板上，反弹起来的高度在 120cm 至 140cm 之间（从球的顶部量起） 男子比赛用球：对所有级别的男子比赛，球的圆周不得小于 749 毫米，不得大于 780 毫米（7 号球）。并且球的重量不得少于 567 克，不得多于 650 克 女子比赛用球：对所有级别的女子比赛，球的圆周不得小于 724 毫米，不得大于 737 毫米（6 号球），并且球的重量不得少于 510 克，不得多于 567 克

经典例题：

篮球的标准场地，边线长为 (A) 米，底线长为 () 米。

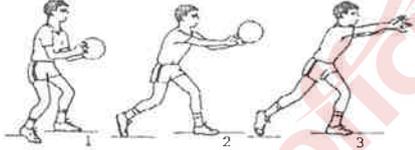
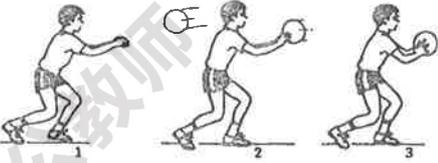
A. 28, 15

B. 28, 16

C. 26, 15

D. 26, 18

3. 篮球传接球技术

技术动作	动作图示	动作方法
双手胸前传球		<p>①持球：双手手指自然分开，拇指相对成“八”字形，指根以上部位持球的侧后方，手心空出，肩、臂、腕部肌肉放松，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前部位(现为胸、腹之间)</p> <p>②传球：后脚蹬地，身体重心前移，两臂前伸，手腕随之旋内，拇指下压，通过食指，中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向球方向。球飞行时向后旋转</p>
双手胸前接球		<p>接球：两臂迎球伸出，双手手指自然张开，两拇指成八字形，其他手指向前上方伸出。当手指触球时，双手将球握住，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量 迎撤缓冲</p>
双手传反弹球		<p>双手传反弹球：持球姿势用力与胸前传球相似，传球路线发生了变化，变成了折线，反弹传球的击球点一般在传球人与传球之间距离接球人三分之一处</p>

经典例题：

篮球双手胸前传球的动作顺序是 (A)。

- ①双手持球于胸前，两肘自然弯曲于体侧；②两臂前伸，中指用力拨球；③球出手后，两手略向外翻；④后脚蹬地发力，重心前移。

- A. ①④②③ B. ①④③② C. ③④①② D. ④②③①

4. 投篮技术

投篮是进攻队员为将球投向对方球篮而采用的各种专门动作的总称。投篮是篮球运动中一项关键性技术，是得分的唯一手段，是整个进攻的中心环节和最终目的。一切技术、战术的目的都是为了创造更多更好的投篮机会。

(1) 投篮技术的环节组成：是由持球手法、瞄篮点、投篮动作、球的旋转和投篮抛物线等环节组成。

主要技术环节	内容
瞄篮点	<p>①直接命中瞄篮点：以篮圈前沿的正中点为瞄准点，可在球场任何地方使用</p> <p>②碰板投篮瞄篮点：以篮板的某一点作为瞄准点，使球在篮板上反弹入篮的一点，碰板投篮适用于与篮板成 $15^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角的位置，尤其是接近 30° 角地方最适宜</p>
投篮动作	<p>从准备姿势开始，用下肢蹬地发力，腰腹用力向上伸直，手腕前驱或翻转，手指拨球的全身综合协调的力量将球投出。</p> <p>投篮出手时手腕、手指的最后用力动作，决定了球的旋转方向和速度。(中、远距离投篮时，应使球围绕横轴向后旋转；篮下侧面碰板投篮时，应使球向侧旋转；行进间低手投篮时应使球围绕横轴向前旋转)</p>

(2) 原地单肩上投篮

动作图示	动作方法
	<p>持球（以右手为例）：右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行，两膝微屈，两脚前后（或左右）开立。</p> <p>投篮：下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。（球后旋飞行）</p>

(3) 行进间单手低手投篮

动作图示	动作方法
	<p>①（以右手为例）：右脚跨出一大步的同时接球，左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬</p> <p>②同时双手向前上方举球，当身体接近最高点时左手离球，右手掌心向上托球，并向球篮上方伸直</p> <p>③接着屈腕，食指中指拨球将球投出。（球前旋飞行）</p>

(4) 行进间单手肩上投篮（高手投篮）

篮球投篮
中唯一前旋
动作

动作图示	动作方法
	<p>①步法特点：一大、二小、三高 高频考点</p> <p>②手臂动作：手臂动作是一接球，二举球（举到肩上），三投篮</p>

(5) 原地跳起单手肩上投篮

动作图示	动作方法
	<p>①出手时机：当身体到达最高点时</p> <p>②跳投特点：突然性强、出手点高，不易防守的优点，可以与传接球、运球突破和其他技术动作结合运用，可在不同距离和位置上使用</p>

(6) 影响投篮命中率的因素：①投射角、抛物线与入篮角；②球的旋转；③瞄篮点；④技术规格；⑤时机的掌握；⑥心理因素。

经典例题：

单手肩上投篮时，全身协调用力，用手指拨球，球的旋转方向是（ ）。

- A. 向左 B. 向右 C. 向前 D. 向后

(1) 战术概念：战术基础配合是两三人之间有目的、有组织的、协调作战的配合方法，包括进攻和防守两部分，是组成全队攻守战术的基础。

(2) 战术的分类：根据篮球运动的对抗特征，通常将篮球战术分为进攻与防守两大系统（90年代开始，篮球战术发展分为进攻、防守与攻守转换三大系统）。

(3) 进攻战术

进攻战术基础配合包括传切配合、突分配合、掩护配合和策应配合。

战术名称	战术示意图	战术概念
传切配合		<p>(1) 一传一切配合：指持球队员传球后，利用启动速度和假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。</p> <p>(2) 空切配合：指无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合。</p> <p>配合方法：④传球给⑤，然后摆脱△的防守，切入接⑤的回传球并运球上篮。在进攻人盯人防守或扩大联防及篮下拉空时都可以运用</p>
突分配合		<p>是持球队员运球突破对手后，遇到对方补防或关门时，及时将球传给进攻时机最好的同伴进行攻击的一种配合方法。</p> <p>配合方法：④传球给摆脱防守的⑤，⑤接球后向底线运球突破△的防守，并传球给摆脱防守空切内线或底线的④或⑥。</p>
掩护配合		<p>是掩护队员采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。</p>

篮球: -----> 传球

——> 移动

~~~~> 运球

⊥> 投篮

—(掩护

⊥关门

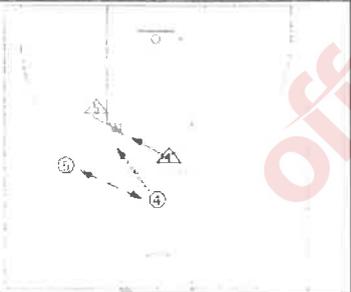
⊥夹击

(4) 防守战术

足球: -----> 移动

——> 传球

防守战术基础配合包括夹击、关门、补防、交换防守。

| 战术名称 | 战术示意图                                                                             | 战术概念                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 关门配合 |  | 是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。                          |
| 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。 |

客观题大多直接考查，主观题配合意图、示意图等

(5) 快攻与防守快攻

①快攻的结构：由发动与接应、推进和结束三个阶段组成。

②快攻的形式：有长传快攻、短传快攻（结合运球推进）和运球突破快攻三种。

③防守快攻：比赛中由攻转守的瞬间及时组织防守阵型，积极组织力量阻止和破坏对方发动快攻的防守战术。

经典例题：

在篮球赛中，持球队员传球后，利用启动速度或假动作摆脱防守，并向篮下切入接同伴的回传球后投篮的战术配合称为（ B ）。

A. 空切配合

B. 一传一切配合

C. 二攻一配合

D. 一防一配合

【足球】

1. 1863年10月26日，英国足协在伦敦成立（现代足球诞生），制定了第一个足球规则，宣告了现代足球运动的诞生。

【经典例题】

现代足球运动产生于（D）。

- A. 中国 — 古代蹴鞠  
B. 德国  
C. 巴西  
D. 英国

2. 第一届世界杯：1930年7月13日，第一届世界杯足球赛在乌拉圭举行。其后每四年一届，是全球规模最大、水平最高、场面最壮观的足球盛会，被人们称为“世界第一运动”。

经典例题：

号称“世界第一运动”的项目是（C）。

- A. 乒乓球 — 足球  
B. 篮球  
C. 足球  
D. 排球

3. 国际足联规定世界杯决赛阶段比赛场地为长105米，宽68米。

4. 足球比赛人数：每队上场队员最多不得超过11人，最少不得低于7人，其中有一人必须为守门员，任何一队少于7名队员时，该场比赛应为无效。国际比赛每场可替补3名球员，其他比赛可替补3~7名球员（由竞赛规程决定），被替换的队员不得重新上场。

经典例题：

正规足球比赛，每场上场队员不得多于（D）。

- A. 5名  
B. 6名  
C. 10名  
D. 11名

5. 足球踢球技术环节分为：

(1) 踢球前的助跑：是为了获得身体前移的速度和调整人与球的位置与方向的关系，以选择适当的支撑脚的位置，为准确地踢球和增大踢球力量创造条件。

(2) 支撑脚的站位：凡采用的踢球方法是直线助跑而支撑脚又必须在球的侧方时，支撑脚与球的距离应为10~15厘米；斜线助跑支撑脚又需在球的侧右方时，支撑脚应距球20~25厘米为宜。

(3) 踢球腿的摆动：是踢球的主要力量来源，摆动的幅度越大，摆动速度越快，力量就越大。

(4) 脚触球的部位：各种踢球方法都要求踢球的后中部，作用力通过球的中心，使球沿直线飞行，才能做到踢球准确。

(5) 随前动作：对尚未达到最高速度的球进一步加速，有助于控制出球方向的稳定。

经典例题：

踢球是足球运动的特征，踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法的完整技术动作过程都是由（C）。

- A. 六个环节组成  
B. 四个环节组成  
C. 五个环节组成  
D. 三个环节组成

助跑 → 支撑脚站位 → 踢球腿摆动 → 脚触球的部位 → 随前动作

6. 掷界外球：掷球时，掷球队员必须面向球场，两脚均应有一部分站立在边线上或边线外，不得全部离地，用双手将球从头后经头顶掷入场内。球一进场内比赛立即恢复。掷球队员在球被其他队员踢或触及前，不得再次触球。掷界外球不得直接掷入球门得分。

经典例题：

足球掷界外球时，两脚站于边线上或边线外，两手持球并举过头顶将球掷出。（✓）

7. 越位：

凡进攻队员较球更接近对方球门线者，即为处于越位位置。下列情况除外：

- (1) 该队员在本方半场内
- (2) 至少有对方队员两人比该队员更接近对方的线

当队员踢或触及球的一瞬间，同队队员处于越位位置时，裁判员认为该队员有以下行为，则应判为越位：

- (1) 正在干扰比赛或干扰对方
- (2) 企图从越位位置获得利益

越位位置：  
 ① 在对方半场  
 ② 人在球前  
 ③ 面前防守队员不足两人

下列情况，队员不应被判越位：

- (1) 队员仅仅处于越位位置
- (2) 队员直接接的球门球、角球或界外掷球

处罚规则：队员被判越位，裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方球门区内越位，那么这个任意球可以在越位时所在球门区内任何地点执行。

经典例题：

足球比赛中，构成越位的条件不包括（C）。

- A. 该队员在对方半场
- B. 人在球的前面
- C. 队员在与球平行的位置上
- D. 在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人

【排球】

1. 排球运动的基本技术（有球技术）

| 技术名称                                                                                               | 技术示意图 | 特点及动作要领                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【传球】</p> <p>传球概念：传球是指利用全身协调力量并通过手指手腕的弹力，将球传至一定目标的击球动作</p> <p>一般按照传球方向可分为：正面传球、背面传球、侧面传球和跳传球</p> |       | <p>正面双手上手传球动作要领：</p> <p>(1) 准备姿势：采用稍蹲准备姿势，抬头目视来球，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前</p> <p>(2) 手型：手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，两肘适当分开，自然下垂</p> <p>(3) 击球：击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方</p> <p>(4) 发力：传球主要靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在上手使手指手腕产生的反弹力将球传出</p> |

|                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        |                                                                                     | <p>教学重点：传球时手型、击球点和传球时的全身协调用力上</p> <p>教学难点：传球时全身协调用力（蹬地、展体、伸臂）</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>【垫球】</b></p> <p>垫球概念：是比赛中运用最多的击球动作。接发球、接扣球、接拦回球等都要采用垫球技术</p>                                                                                     |    | <p>正面上手垫球动作要领：</p> <p>(1) 准备姿势：屈膝，两脚约与肩同宽，屈肘，手置于胸腹前</p> <p>(2) 迎球：快速移至球落点处，半蹲前臂插入球下，两臂靠拢成平面，蹬地、伸膝、跟腰</p> <p>(3) 击球：重心前移，含胸、提肩、压腕、顶肘腹前约一臂击球的后下方</p> <p>(4) 垫球手型：叠掌式、抱拳式、互靠式。垫击球时两臂自然伸直，两掌跟和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面</p> <p>(5) 垫击部位：手腕以上约 10cm</p> <p>教学重点：垫击球的位置，人与球的位置关系和全身协调用力</p> <p>教学难点：全身协调用力垫球（插、夹、提、移、蹬、跟）</p>                                                                                                            |
| <p><b>【发球】</b></p> <p>发球的定义：是指队员在发球区用一只手将自己抛起的球直接击入对方场区的技术动作。</p> <p>发球是排球比赛的一项重要的进攻性技术。是唯一不受他人制约的技术</p> <p>发球四固定：① 抛球高度固定，② 击球点固定，③ 击球力量固定，④ 站位固定</p> |  | <p>正面上手发球动作要点：</p> <p>(1) 准备姿势：面对网，两脚前后开立，左脚在前，膝微屈，手托球于体前</p> <p>(2) 抛球引臂：左手将球平托送至右肩前上方约四球高；同时抬右臂屈肘后引，手置耳侧；抬头挺胸展腹</p> <p>(3) 挥臂击球：蹬地，收胸腹；略转体带动挥臂，以肩为轴伸展鞭打击球后下部</p> <p>(4) 击球手法：手指自然张开，全掌击球，腕迅速推压，球呈上旋</p> <p>(5) 击球点：右肩前上方一臂高</p> <p>正面上手发球动作要点：</p> <p>身体面对球网，两脚前后站立；单手或双手将球平稳抛至身体右侧；右臂由后向前直臂摆动；用全手掌，或掌根，或拳击球的后中下部；击球后身体重心前移，身体进入比赛场地</p> <p>侧面下手发球动作要点：</p> <p>侧对球网站立，重心落在两脚之间，上体稍前倾。将球向右肩前平稳抛起，手臂呈由下到上的斜面，在腹前用全手掌击球的中下部，击球后身体顺势入场</p> |

|                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                                        | <p>特点：这种发球动作较简单，容易掌握，可借助转体力量来击球，便于用力，适合女子初学者。发球失误少，但攻击性不强</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>【扣球】</b><br/>扣球是排球最重要的基本技术之一。也是排球基本技术中最难掌握的技术</p> |                                                       | <p>正面扣球动作要点：<br/>                 (1) 准备姿势和助跑：注视球，稍蹲，上体前倾，脚微动，把握起动时机、方向、步频、步幅，向球的落点跑动；助跑的步数有一步、两步、三步的助跑，通常多采用两步助跑。助跑节奏由快到慢，第一步小，判断球的落点，第二步大迈向球的落点<br/>                 (2) 击球时机：最高点击球<br/>                 (3) 扣球手型：手指自然张开呈勺形<br/>                 (4) 触球部位：全掌触球的后中上部<br/>                 (5) 球的旋转：前旋<br/>                 (6) 击球点：右肩上方</p> |
| <p><b>【拦网】</b></p>                                      | <p>拦网概念：是指靠近球网的前排队员，将手伸向高于球网处阻挡对方的来球。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网</p> <p>拦网技术动作包括：准备姿势、移动、起跳、空中动作、落地 5 个相互衔接的部分</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

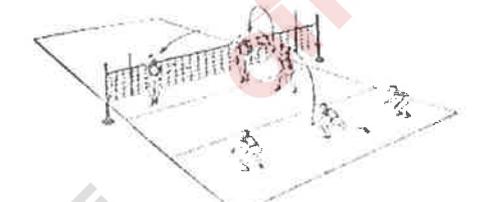
经典例题：

排球比赛中，发球落网裁判应判（ ）。  


- A. 发球失误      B. 重新发球      C. 发球无效      D. 发球得分

2. 排球运动基础战术

(1) 进攻战术

|                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>【中一二】</b><br/>又称“中二三”</p> |  | <p>战术概念：3 号位队员作二传，将球传给 4、2 号位队员进攻的组织形式<br/>                 优点：对于 2 传要求低，一传要求低。<br/>                 缺点：打法单一，易被识破。<br/>                 适合初学者</p> |
| <p><b>【边一二】</b><br/>称“边二三”</p>  |  | <p>2 号位队员作二传，将球传给 3、4 号位队员进攻的组织形式<br/>                 优点：打法变化多<br/>                 缺点：对一传要求高。</p>                                               |
| <p><b>【插上】</b></p>              |  | <p>二传队员由后排插上前排作二传，将球传给前排 4、3、2 号位队员进攻的组织形式<br/>                 适合专业运动员。</p>                                                                      |

(2) 防守战术

|                       |  |                                                                                                        |
|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>双人拦网<br/>【边跟进】</p> |  | <p>特点：多在对方进攻较强，吊球较少时采用。<br/>当对方4号位队员进攻时，我方2、3号位队员拦网，其他4个队员组成半圆弧形防守。如遇对方吊前区，由边上1号位队员跟进防守。</p>           |
| <p>双人拦网<br/>【心跟进】</p> |  | <p>特点：在本方拦网能力强，对方采取打吊结合时采用。<br/>当对方4号位队员进攻时，我方2、3号位队员拦网，后排中6号位队员在本方拦网时跟在拦网队员之后进行保护，其余3名队员组成后排弧形防守。</p> |

经典例题：

排球进攻战术中最简单，最基本的战术形式是（ D ）。

- A. “边一二”
- B. 后排插上
- C. 交叉换位
- D. “中一二”

3. 排球运动的基本规则

| 类型      | 内容                                                                                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 场地规格    | <p>(1) 比赛场地：长18米宽9米，所有界线宽度均为5厘米，线属于界内，规则允许队员超出无障碍区进行救球，将球击回</p> <p>(2) 球网：长9.50米，宽1米；正式比赛男子网高为2.43米，女子为2.24米；网眼直径10厘米</p>                                        |
| 比赛场地示意图 |                                                                                                                                                                  |
| 比赛方法    | <p>(1) 正式比赛采用5局3胜制，最多比赛5局，先胜3局的队为胜一场</p> <p>(2) 比赛的前4局以先得25分，并同时超出对方2分的队为胜1局。当比分为24:24时，比赛继续进行至某队领先2分为胜1局。决胜局以先得15分，并同时超出对方2分的队获胜。当比分为14:14时，比赛继续进行至某队领先2分为止</p> |
| 场上队员位置  | <p>(1) 前排：靠近球网的三名队员为前排队员，其位置为4号位（左）、3号位（中）和2号位（右）</p> <p>(2) 后排：另外三名队员为后排队员，其位置为5号位（左）、6号位（中）和1号位</p>                                                            |

|             |                                                                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | (右)                                                                                                                                                           |
| 发球和发球<br>轮换 | (1) 发球: 自裁判鸣哨起, 发球队员必须在 8 秒内将球发出<br>(2) 发球轮换: 接发球队获得发球权后, 该队发球队员必须按顺时针方向转一个位置, 即 2 号位队员转到 1 号位发球, 1 号位队员转到 6 号位, 依次循环                                         |
| 替换和暂停       | (1) 替换: 每一局每队最多可替换六人次, 在一次换人中可以同时替换一人或多人。替补队员每局只能上场比赛一次, 自由人除外<br>(2) 暂停: 前四局当比分达到 8 和 16 分的时候有两次技术暂停, 决胜局没有。每局教练员可以有两次暂停                                     |
| 比赛的犯规       | (1) 发球犯规: 发球队发球次序错误没有遵守; 发球区外发球; 发球 8 秒犯规; 发球时球未抛起<br>(2) 四次击球: 一个队连续触球四次<br>(3) 持球: 没有将球清晰击出, 造成接住或抛出, 如捞球、捧球、推球和携带球等动作<br>(4) 连击: 一名队员连续击球两次或球连续触及及其身体的不同部位 |
| 自由<br>防守队员  | (1) “自由人”不得发球、拦网和试图拦网, 不得将高于球网上沿的球直接击入对区<br>(2) 可以在比赛中断和裁判员鸣哨发球之前, 从进攻线之间的边线处自由进出, 换下任一后排队员                                                                   |

经典例题:

排球比赛中, 决胜局获胜的队应先得 ( D )。

A. 9 分

B. 11 分

C. 25 分

D. 15 分

并领先对方两分。

### 【乒乓球、羽毛球】

1. 乒乓球运动的特点: 乒乓球运动具有球小、速度快、变化多、娱乐性较强的运动特点。

2. 乒乓球场地规格

|      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 比赛场地 | 比赛场地: 每张球台的比赛场地面积为 8 米×16 米<br>场地挡板: 高 0.75 米、宽 1.4 或 2 米, 颜色与球台颜色相同                                                                                                                                                                    |
| 比赛器材 | 球台: 高 76 厘米、长 2.74 米、宽 1.525 米, 颜色为墨绿色或蓝色, 比赛台面可用任何材料制成, 应具有一致的弹性, 即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时, 弹起高度应约为 23 厘米<br>球网: 高 15.25 厘米、台外突出部分长 15.25 厘米<br>球: 呈白色或橙色, 且无光泽, 直径 40 毫米 (2000 年之后实行)、重量 2.7 克的硬球, 呈白色或橙色, 且无光泽                         |
| 球拍   | 用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖, 连同粘合剂, 厚度不超过 2 毫米; 或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖, 连同粘合剂, 厚度不超过 4 毫米<br>普通颗粒胶: 是一层无泡沫的天然橡胶或合成橡胶, 其颗粒必须以每平方厘米不少于 10 颗、不多于 50 颗的平均密度分布整个表面<br>海绵胶: 即在一层泡沫橡胶上覆盖一层普通颗粒胶, 普通颗粒胶的厚度不超过 2 毫米<br>球拍两面不论是否有覆盖物, 必须无光泽, 且一面为鲜红色, 另一面为黑色 |

3. 乒乓球运动的规则和裁判方法

(1) 比赛方法

①一局比赛：在一局比赛中，先得 11 分的一方且领先对手 2 分为胜方；比分出现 10 平后，先多得 2 分的一方为胜方。乒乓球比赛中，一方连续发 2 球后由另一方连续发 2 球，比分为 10 平后，每人只轮发 1 个球。

②一场比赛：一场比赛应采用七局四胜制或五局三胜制。一场比赛应连续进行，但在局与局之间，任何一名运动员都有权要求不超过两分钟的休息时间。**现为 一分钟休息时间。**

③比赛方法：比赛分为男子团体、女子团体、男子单打、男子双打、女子单打、女子双打和混合双打共七项。男子团体赛（斯韦思林杯形式），女子团体赛（考比伦杯形式），团体比赛当一个队已经获胜三场个人比赛时，该场比赛应结束。

④单项比赛：男、女单打比赛采用七局四胜制外，其他均采用五局三胜制。单项比赛一般采用单淘汰赛或采用先分小组单循环赛后再单淘汰制。

(2) 重发球情况

①擦网：发球员发出的球在越过或绕过球网装置时，触及了球网装置。

②擦网后阻挡：球发出后，在触及了球网装置后被接发球员阻挡。

③球发出时，接发球员未准备好且没有企图击球。

④发生了运动员无法控制的干扰，致使运动员未能合法发球、合法还击。无法控制的干扰包括：灯破损、球破损、外接球飞入本台面或台区内。

⑤裁判员叫停。

经典例题：

乒乓球比赛规则规定，一局为（A）。

A. 11 分

B. 15 分

C. 21 分

D. 25 分

**并领先对方两分**

4. 羽毛球运动的特点：球小、速度快、变化多、运动器材简便、老少皆宜。

5. 羽毛球场地规格

|      |                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 比赛场地 | 长度为 13.40 米，双打场地宽为 6.10 米，单打场地宽为 5.18 米。球场上各条线宽均为 4 厘米，丈量时从线的外沿算起，线属于界内。球场四周 2 米以内不得有任何障碍物                                                                                 |
| 比赛器材 | 羽毛球：球重 4.74~5.5 克，由 16 根羽毛插在半球型软木托上，每根羽毛从球托面至羽毛尖的长度，统一为 62~70 毫米；球托底部为球形，直径为 25~28 毫米<br>球拍：由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉组成。一支球拍的长度不超过 68 厘米；球拍柄与球拍杆长度不超过 42 厘米，拍框长度不超过 25 厘米，宽为 20 厘米 |
| 球网   | 羽毛球网长 6.10 米、宽 76 厘米；网孔大小在 15~20 毫米之间；网柱高 1.55 米，无论是单打或双打，两根网柱都应分别立在双打场地边线的中点上。正式比赛时，球网中部上沿离地面必须为 1.524 米高，球网两端高为 1.55 米                                                   |
| 球拍磅数 | 拍线的磅数一般为：双打——横 24 磅、竖 22 磅；单打——横 22 磅、竖 20 磅（女子可减 1~2 磅）                                                                                                                   |

6. 羽毛球击球技术

(1) 羽毛球击球的基本技术要领：可以分为握拍——击球点——动作协调性——拍面的控制——击球动作的一致性等方面。

羽毛球比赛时，运动员的每一次击球动作，都是从站位准备开始，再判断对方来球的路线、落点后反应启动，移动到击球位置击球，然后做下一次的击球准备。选择合适的击球点应做到判断要准、步法移动到位。

(2) 击球的基本技术：击球是指运动员挥拍击球时，拍与球接触的一刹那。根据来球高度的不同，可分为上手击球（击球点在肩上）和下手击球（击球点低于肩）。

- 上手击球技术包括：高远球、吊球、杀球、起跳突击杀球。
- 网前击球技术包括：网前放球、搓球、推球、勾球、抛高球、挑球。
- 下手击球技术包括：抽球、接杀球、挑球（接吊球）。

#### 7. 羽毛球运动的规则与裁判方法

##### (1) 单打发球时运动员的站位

发球员的分数为 0 或双数时，双方运动员均在各自的右发球区发球或接发球。发球员的分数为单数时，双方运动员在各自的左发球区发球或接发球。

##### (2) 双打发球时运动员的站位

发球员的分数为 0 或双数时，双方运动员均在各自的右发球区发球或接发球。发球员的分数为单数时，双方运动员在各自的左发球区发球或接发球。

##### (3) 比赛制度

比赛采用三局两胜制，比赛不受时间限制。比赛分单打、双打两种形式；单打包括男子单打、女子单打两项；双打包括男子双打、女子双打、混合双打三项。

比赛采用 21 分制，即双方分数先达 21 分者胜，3 局 2 胜。每局双方打到 20 平后，一方领先 2 分即算该局获胜；若双方打成 29 平后，一方领先 1 分，即算该局取胜。决胜局领先的一方得分为 11 分时，双方交换场地。

##### (4) 重发球：

- ①除发球外，球过网后，球挂在网上或停在网顶，应重发球。
- ②发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。
- ③发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。
- ④比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球。
- ⑤司线员未看清球的落点，裁判员也不能做出决定时，应重发球。

##### (5) 比赛中的出界：

①单打的边线，是在边界的里面一条。双打的边线就是最外面一条。单打的前发球线，就是最前面的一条线。后发球线就是底线。发球在这两条线之间才有效。

②双打的前发球线和单打一样，都是最前面一条，后发球线是底线前的那一条线。发球在这两条线之间才有效。

##### 经典例题：

属于羽毛球技术的是 ( B )。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| A. 正手拉弧圈球 | B. 正手发高远球 |
| C. 反手削球   | D. 正手快带   |

ACD 是乒乓球技术

#### 8. 球类竞赛编排

##### (1) 单循环的编排方法

单循环赛制，是指所有参赛队在竞赛中均能相遇一次，最后按各队在竞赛中的得分多少、胜负场次来排列名次。

比赛场数=队数×(队数-1)/2。

比赛轮数：参加比赛的队数为单数时，比赛轮数等于队数。参加比赛的队数为双数时，比赛轮数等于队数减一。

主要有轮转法编排法和贝格尔编排法。

贝格尔编排法

第一轮编排同一般编排方法。从第二轮开始需如此进行，最大号数（或0数）左右规则移动摆放在第一行的左边或右边位置上；如第一轮在右边，第二轮则在左边，如此反复进行；上一轮右下角数字提到该轮第一行同最大数（或0数）相对应，其他数字按同右下角该数字的前后关系顺序分别进入自己的位置。

(2) 单淘汰制

单淘汰制中参赛队两两相对，输一场即淘汰出局。每一轮淘汰掉一半球队，直至产生最后的冠军。

在单淘汰赛制中赛会组委会事先会将全部选手按预赛名次或种子顺序进行编排，也支持部分种子球队直接从中间某轮开始参加比赛的安排（即轮空）。

首先根据报名参加的队数制定比赛轮次表，由各队进行抽签，确定在比赛表中的位置，然后把队名填入比赛轮次表中。如果参加比赛的队数恰好是2的乘方数（4、8、16等），在第一轮中所有的队都要参加比赛，如果参加的队数不是2的乘方数，经过第一轮比赛的淘汰，必须使参加第二轮比赛，排的队数2的乘方数。

比赛场数=N-1；比赛轮数=n（N代表参赛队数，n代表≥N的2的幂指数）。

经典例题：

请编排5个队和6个队参加篮球单循环比赛各轮次表。

五队 五轮

| 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-0 | 0-4 | 2-0 | 0-5 | 3-0 |
| 2-5 | 5-3 | 3-1 | 1-4 | 4-2 |
| 3-4 | 1-2 | 4-5 | 2-3 | 5-1 |

六队：五轮

| 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-6 | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-2 |
| 2-5 | 6-4 | 5-3 | 4-2 | 3-6 |
| 3-4 | 2-3 | 6-2 | 5-6 | 4-5 |

【体操】

1. 体操运动的内容：队列队形、徒手体操、轻器械体操、技巧运动、器械运动、跳跃、实用类体操、自由体操、健美操、艺术体操、蹦床运动。

2. 体操的作用及特点：增进身体健康；提高心理健康水平；增强社会适应能力；关爱他人的良好思想道德品质；内容丰富、形式多样、易于普及，具有广泛的群众性；能全面和有重点的锻炼身体；在教学训练中广泛采用保护帮助；有较强的艺术性；不断创新。

3. 体操运动的保护与帮助

意义：①有利于练习者的身心健康；②有利于练习者正确掌握动作与技能；③有利于练习者团结互助良好品质的形成。

作用：保护与帮助的运用：体操运动技能的学习要经过泛化、分化和建立动力定型三个阶段，即分为粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段和巩固与运用自如阶段。保护与帮助的运用在第一阶段中以帮助为主；在第二阶段中，保护与帮助交替进行；在第三阶段中以保护为主。

4. 体操术语和口令

列：学生左右并列站成一排叫列。

路：学生前后重叠站成一行叫路。

基准学生：按规定队形列队时，站在排头或教师指定的学生，作为看齐或行动的目标叫基准学生。

间隔：个人或成队，彼此左右之间相隔的空隙叫间隔。个人之间的间隔，一般为10厘米；成队之间的间隔，一般为两步。

**距离：**个人或成队，彼此之间前后相距的空隙叫距离。个人之间的距离，一般为75厘米；成队之间的距离，一般为两步。

**排头：**位于横队右翼第一名或纵队之首的学员叫排头。

**排尾：**位于横队左翼第一名或纵队最后的学员叫排尾。

**口令：**一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。

**口令的种类：**一般分为短促、断续、连续和复合等四种口令。

**短促口令：**特点是只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音、不停顿，通常按音节（字数）平均分配时间。有时最后一字稍长。**eg: 立正、稍息**

**断续口令：**特点是预令和动令之间有停顿（微歇）。**eg: 第x名，出列**

**连续口令：**特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力。优势预令与动令之间有微歇。**立一定**

**复合口令：**兼有断续和连续口令的特点。**eg: 以中间同学为基准，向中看齐。**

**经典例题：**

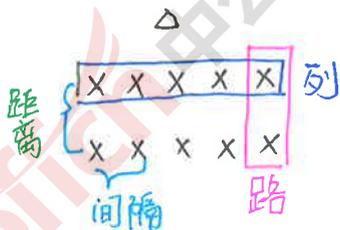
“向前一看”是（A）。

A. 连续口令

B. 短促口令

C. 断续口令

D. 复合口令



**转：**180°以上，360°以下弧形动作  
**绕环：**360°或360°以上的圆形动作

**摆越：**眼在器械上或器械下越过的动作

**腾越：**整个身体腾越后从器械上越过的动作

**伍：**各伍人数相等 ⇒ 满伍  
人数少于列数 ⇒ 缺伍

(1) 立正

**要领：**两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60°，两腿挺直。小腹微收，自然挺胸，上体正直，稍向前倾。两肩要平，稍向后张。两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指贴于裤缝。头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

(2) 稍息

**要领：**左脚顺脚尖方向伸出约是全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚，动作同前。

(3) 齐步

**口令：**齐步——走！

**要领：**左脚向正前方迈出约75厘米着地，身体重心前移，右脚动作同左脚；上体正直，微向前倾；手半握（拇指贴于食指第二节）；两臂自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与第五衣扣同高，离身体约25厘米。进行速度每分钟116~122步。

(4) 踏步

**口令：**踏步——走！

**要领：**两脚在原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米，下落时，前脚掌先落地；上体保持正直，两臂按齐步或跑步行进。听到“立定”口令，左、右脚各踏一步成立正姿势。听到“前进”口令后，先继续踏两步，再换齐步（或跑步）行进。

(5) 跑步

**口令：**跑步——走！

**要领：**听到预令，两手迅速握拳提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约80厘米，前脚掌先着地，重心前移，两臂自然摆动，

向前摆时，不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不得超过衣扣线；向后摆时，不露手。右脚与左脚相同。行进速度每分钟 170-180 步。

(6) 立定

口令：立定！

要领：齐步时，听到动令，左脚再向前移大半部着地，两腿挺直，右脚迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到动令，再跑两步，然后左脚向前移大半部（两臂不摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

(7) 向右转走

口令：预令从右脚开始——动令落在右脚上

要领：左脚向前半步走，脚尖稍向右，身体向右转 90 度，同时出右脚，向新方向行进。

(8) 向左转走

口令：预令从左脚开始——动令落在左脚上

要领：右脚向前半步走，脚尖稍向左，身体向左转 90 度，同时出左脚，向新方向行进。

(9) 向后转走

口令：预令从右脚开始——动令落在右脚上

要领：左脚向前迈出半步走，脚尖稍向右，以前脚掌为轴，从右向后转 180 度，出左脚，向新方向行进，转体时两臂自然摆动，不得外张。

经典例题：

行进间转法。口令“向右转——走！”（齐步）。要领：左脚向前半步，脚尖稍向前右，身体向右转 90 度，同时出（ C ），向新的方向行进。

- A. 右脚右手
- C. 右脚

- B. 左脚
- D. 左脚右手

6. 前滚翻

做法与要求：从蹲撑开始，两手体前撑垫，与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚踏地，同时屈臂、低头、团身，经后脑、肩、背、臀、脚依次着垫，向前滚动至肩背部着垫时，立即抱腿团身，成蹲位。要求两脚踏地，腿伸直，动作圆滑。

动作要点：及时低头、团身要紧。后脑、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。

保护与帮助：教师单腿跪立于练习者的前侧方，前滚时一手托其颈部，随后换托其背，另一手托其大腿后部。

7. 后滚翻

做法与要求：从蹲撑开始，两手推地后放在肩上（掌心向上，抬肘内收），团身向后滚动，当肩颈着垫时，团身翻臀，同时两手用半推直撑起成蹲撑，直立。要求滚动圆滑、方向正。

动作要点：快速后滚，低头紧团身，及时推手。

保护与帮助：教师单腿跪立于练习者后侧方，一手托其肩，一手推其臀。

8. 肩肘倒立

动作要点：从直腿坐撑开始，上体后滚，同时收腹举腿，两臂于体侧压垫并屈肘手撑背，当脚面举至头上方时伸腿展髋成肩肘倒立。要求身体与地面垂直，保持 3 秒。

保护与帮助：教师站在练习者侧面，两手握其脚腕上提，必要时可用膝顶其臀部；前滚时，一手托其背，另一手托其大腿后部。

9. 头手倒立

做法与要求：以前额上部与两手成等边三角形撑垫，腰部紧张，提臀，当接近于垂直部位时，一腿上举，另一脚稍蹬地并拢，展髋。要求保持 3 秒钟。

动作要点：腰部及颈部肌肉适度紧张，两肘内夹，重心落在头、手的支撑面上，用两手和头颈控制身体重心。

保护与帮助：教师站在练习者前方两手扶其小腿；当重心超过垂直部位时，稍推其手，低头、团身向前翻滚。

经典例题：

肩肘倒立时，保护者应站在练习者的哪个方向？( ~~D~~ ) **A**

- A. 侧方
- B. 正后方
- C. 正前方
- D. 侧后方

肩肘倒立时，应站于侧方。

**A、D 容易造成干扰，混淆 D侧后方为后滚翻保护者位置**

10. 支撑跳跃动作由：助跑、上板、踏跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地七个不可分割的技术环节构成。

11. 分腿腾越是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地 7 个技术环节组成。

### 【武术】

#### 1. 功法运动

功法运动：功法运动主要为武术套路和攻防格斗。

传统功法运动按其形式与功用可分为：

- (1) 内壮功：锻炼的形式与方法主要有静卧、静坐、站桩、鼎桩。
- (2) 外壮功：使身体具有比常人较强的击打、抗击打、跌摔、磕碰的能力，以达到强筋骨、壮体魄之功效的功夫运动。
- (3) 轻功：又称弹跳功，泛指各种专门的练习方法和手段，以达到增强弹跳能力而蹦的高、跳的远之功效的功法运动。
- (4) 柔功：泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到提高肢体关节活动幅度和肌肉伸展能力的功法运动。

#### 2. 套路运动

套路运动：是指以技击动作为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练。武术在套路运动方面，分徒手和器械两种。

按照练习时人数的多少可分为：单练、对练和集体演练。

(1) 单练：个体独自进行套路的练习方式。单练又分为拳术和器械运动两类。

拳术：徒手练习的套路运动。如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、少摩拳、地趟拳、象形拳等。

器械运动：是指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械运动又可分为长器械（如枪、棍、大刀、朴刀等）；短器械（如刀、剑、铜、鞭等）；双器械（双刀、双剑、峨眉刺、铁筷子等）；软器械（如九节鞭、三节棍、镖绳、流星锤等）；目前武术竞赛主要的器械项目是刀、剑、棍、枪（枪术以拦、拿、扎为主要动作）。

(2) 对练：指在单练的基础上，两人或两人以上预定条件下进行的假设性攻防练习的套路形式。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

(3) 集体演练：指多人（竞赛中通常要求 6 人以上）徒手、器械或徒手与器械同时进行演练的武术形式。练习时可变换队形，可用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

#### 3. 搏斗运动

搏斗运动：是两个人在一定条件下按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战攻防格斗。目前开展较为普遍的有散手和推手，尚未普遍开展的有短兵和长兵。

(1) 散打：又称散手，古称手搏、白打等。散打是两人按照一定的规则使用踢、打、快摔等方法制胜对方。

(2) 推手：两人按照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、肘、靠等技法，双方粘连黏随，寻机借劲发力将对方推出，以此决定胜负。

(3) 短兵：两个人手持一种特制的短兵器，按照一定的约定或规则，以剑法和刀法为主要攻防方法进行的对抗。

(4) 长兵：两个人手持一种特制的长兵器，按照一定的约定或规则，以棍法和枪法为主要攻防方法进行的对抗。

4. 武术基本手形与步形

手法：冲拳、摆拳、推掌、亮掌

拳、掌、勾

| 手形名称 | 图示 | 动作说明                                                           |
|------|----|----------------------------------------------------------------|
| 拳    |    | 各部位名称：拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮<br>动作说明：五指攥紧，拇指压于食指、中指在第二指节上<br>冲拳力达 ⇒ 拳面 |
| 掌    |    | 各部位名称：掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿<br>动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处<br>推掌 ⇒ 力达掌外沿  |
| 勾    |    | 各部位名称：勾尖、勾顶<br>动作说明：五指撮拢成勾，屈腕                                  |

| 步形名称 | 图示 | 动作说明                                                                                                                                           |
|------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 弓步   |    | 弓步俗称弓箭步，用于桩功练习时，称为弓步桩。<br>要求：前腿弓，后腿蹬；挺胸、塌腰、沉髋<br>(1) 一腿向前方迈出一大步，约为脚长的四至五倍，同时膝关节弯曲，大腿近于水平，与脚尖垂直<br>(2) 另一腿挺膝伸直。两脚全脚掌着地，上体正对前方。左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步 |

步形：弓、马、仆、虚、歇

步法：上步、退步、闪步

垫步、插步

(退上插、闪、垫)

|           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>马步</p> |    | <p>马步是许多门派的根基功夫，各派的马步大同小异，站马步桩主要有两个目的，一是练腿力，二是练内功。马步蹲得好，可壮肾腰，强筋补气，调节精气神，而且下盘稳固，平衡能力好，不易被人打倒，还能提升身体的反应能力。</p> <p>(1) 马步桩双脚平行开立（约为本人脚长的三倍），采半蹲姿态</p> <p>(2) 膝关节不宜超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，重心落于两腿之间</p> |
| <p>仆步</p> |    | <p>一脚向一侧伸出，两脚全脚掌着地，身体尽量下仆，同时，保持身体重心平稳，主要动作有仆步亮掌等</p>                                                                                                                                          |
| <p>虚步</p> |   | <p>(1) 两脚前后开立，右脚外展 45°，左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面上，膝微屈，重心落于后腿上</p> <p>(2) 左脚在前为做虚步，右脚在前为右虚步</p>                                                                                                   |
| <p>歇步</p> |  | <p>(1) 两腿交叉并拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地</p> <p>(2) 膝部靠于前小腿外侧，臀部接与右脚跟处。左腿在下为左歇步，右腿在下为右歇步</p>                                                                                                       |
| <p>丁步</p> |  | <p>(1) 两拳位于腰际，并步站立成预备式，两腿屈膝半蹲，右脚全脚掌着地</p> <p>(2) 左脚脚跟抬起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，点于右脚足弓处，重心在右腿</p>                                                                                                      |

经典例题：

武术的五种基本步型包括虚步，仆步，歇步，( D )。

- A. 马步，丁步
- C. 丁步，蹲步

- B. 弓步，蹲步
- D. 马步，弓步

1. 义务教育体育与健康课程的特性：基础性、实践性、健身性、综合性。

基础实综

经典例题：

小学体育与健康课程的教学特点为基础性、实践性、健身性和 ( B )。

- A. 兴趣性
- B. 综合性
- C. 主动性
- D. 参与性

体育与健康课程：以身体练习为主要手段

以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容

以增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标

★ 义务教育课程标准的基本理念：客观题 + 主观题

- (1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；
- (4) 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

3. 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，并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了相应的学习目标。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。

经典例题：

《体育与健康课程标准》中的水平对应学段，水平二对应的学段是 ( B )。

- A. 1—2 年级
- B. 3—4 年级
- C. 5—6 年级
- D. 7—9 年级

运动参与：①参与体育学习和锻炼，②体验运动乐趣与成功

运动技能：①学习体育运动知识，②掌握运动技能和方法，③增强安全意识和防范能力

身体健康：①掌握基本保健知识和方法，②塑造良好身体形和身体姿态，③全面发展体能与健身能力，④提高适应自然环境的能力

4. 学习目标是由：水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。

5. 体育教学方法

(1) 在动作技能的教学中，常用的教学方法有：讲解与示范法、完整与分解法、练习法、游戏与竞赛法、预防与纠正错误法等。

(2) 以直接感知为主的方法有：动作示范法、演示法、纠正错误动作法、保护与帮助法、视听引导法等。

(3) 示范法：是教师（或指学生）以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行学习的方法。它在使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。体育教学中教师示范时，除注意示范面外还应考虑示范的速度和距离。

(4) 以身体练习为主的体育教学方法有：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法等。

(5) 体育教学手段可分成：帮助学生进行认知的教学手段（黑板、挂图、模型、多媒体演示）；帮助学生加强本体感受的教学手段（哨子、节拍器、录音机、各种限制物）；帮助学生进行思考和交流的教学手段（学习卡、录像片）。

经典例题：

教师在武术运动教学中，常采用的示范面是 ( D )

- A. 镜面示范
- B. 正面示范
- C. 侧面示范
- D. 背面示范

语言传递信息

直接感知为主

身体练习为主

情景和竞赛活动

探究活动

讲解法

问答法

讨论法

示范法

正面示范  
镜面示范  
背面示范  
侧身示范

演示法

保护与帮助法

分解练习法

完整练习法

领会教学法

循环练习法

游戏法

运动竞赛法

情景教学法

发现法

小群体教学

成功教学法

#### 6. 体育教学方法的选择的依据

- (1) 要依据体育课的目的与任务来选择教学方法;
- (2) 要根据教材内容的特点来选择教学方法;
- (3) 要根据学生的实际情况来选择教学方法;
- (4) 要根据教师本身的条件和特点来选择教学方法;
- (5) 根据各种体育教学方法的功能、适用范围和实用条件来选用教学方法;
- (6) 根据教学时间和效率的要求选用教学方法。

#### 7. 体育教学评价的功能：激励功能、诊断功能、反馈功能、导向功能。

#### 8. 教学策略的设计：体育教学设计的核心和重点。

9. 《标准》要求采用评价内容多元、评价方法多样的评价体系；强化评价的激励、发展功能，淡化甄别、选拔功能。

#### 10. 体育课程学习评价

- (1) 强调评价内容的全民性和可选择性；
- (2) 评价方法的选择上关注学生个体差异；
- (3) 实现评价主体的多元性；
- (4) 关注学生的进步与发展。

#### 11. 体育实践课教学表现以下鲜明的特点：

- (1) 在体育教学中学生要承受一定的生理负荷；
- (2) 体育教学组织的多变与复杂；
- (3) 体育教学中的人际交往频繁；
- (4) 体育教学有利于开展有针对性的思想品德教育。

#### 12. 课程资源的开发与利用

- (1) 人力资源的开发与利用；
- (2) 体育设施资源的开发与利用；

主要包括：发挥体育器材的多种功能；制作简易器材；改造场地器材，提高场地利用价值；合理布局学校场地器材；合理使用场地器材。

- (3) 课程内容资源的开发与利用；

主要包括：现有运动项目的改造；新兴运动项目的引用；民族、民间传统体育资源的开发。

- (4) 自然地理资源；
- (5) 体育信息资源；
- (6) 时间资源的开发与利用。

主要包括：充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础，提高锻炼的质量；充分利用业余时间，通过布置课外作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高学生体育与健康学习成果。

经典例题：

利用山林开展定向运动和登山运动，属于体育与健康课程资源开发与利用的种类是（C）。

- A. 人力资源
- B. 时间资源
- C. 自然地理资源
- D. 信息资源

补：体育教学过程的特殊规律

1. 运动技能形成规律

① 粗略掌握动作阶段    ② 改进与提高动作阶段    ③ 巩固与运用自如阶段

2. 人体机能适应性规律

① 工作阶段    ② 相对恢复阶段    ③ 超量恢复阶段    ④ 复原阶段

3. 人体生理机能活动能力变化规律

上升 - 稳定 - 下降

13. 体育课程的教案设计

(1) 表格式

|      |                              |      |    |    |    |
|------|------------------------------|------|----|----|----|
| 教学内容 |                              |      |    |    |    |
| 教学目标 | 知识与技能：<br>过程与方法：<br>情感态度价值观： |      |    |    |    |
| 教学重点 | 教学难点                         |      |    |    |    |
| 教学内容 | 组织与教法                        |      |    | 练习 |    |
|      | 教师活动                         | 学生活动 | 组织 | 次数 | 时间 |
| 开始部分 |                              |      |    |    |    |
| 准备部分 |                              |      |    |    |    |
| 基本部分 |                              |      |    |    |    |

|         |  |        |  |  |  |
|---------|--|--------|--|--|--|
| 结束部分    |  |        |  |  |  |
| 教学场地、器材 |  | 预计练习密度 |  |  |  |

(2) 文字式

×××××××教案

一、教学内容：

二、教学目标：

【知识与技能】：

【过程与方法】：

【情感态度与价值观】：

三、教学重难点：

【教学重点】：

【教学难点】：

四、教学过程：

(一) 开始部分 (××分钟)

(二) 准备部分 (××分钟)

(三) 基本部分 (××分钟)

(四) 结束部分 (××分钟)

五、预计练习密度、强度：

六、场地器材：

七、教学反思：

经典例题：

请根据下面场地器材的情况，设计教学流程。

学生：初二(3)班，30人

教材内容：蹲踞式起跑。本单元共3次课，本次课为第一次课

器材：起跑器6个，口哨1个，8道次100m跑道

教学目标：学会正确使用起跑器和蹲踞式起跑技术

要求：

(1) 确定本次课的重点和难点；

(2) 利用提供的器材，写出基本部分的主要的教学流程、学法和组织形式。

【参考答案】

蹲踞式起跑教学设计

一、教学目标

【知识与技能】

知道蹲踞式起跑的技术环节，了解蹲踞式起跑的技术动作。

【过程与方法】

通过观察、讨论与尝试练习，正确掌握蹲踞式起跑的技术动作，能顺利完成蹲踞式起跑动作。

【情感态度价值观】

在练习和合作中能够养成勇敢果断的优良品质，提高团队的协作能力。

## 二、教学重难点

### 【重点】

蹲踞式起跑臀超肩，肩过线与四点支撑的技术要领，起跑与加速跑的正确衔接。

### 【难点】

听哨音快速做出起跑反应及起跑技术与加速跑的衔接。

## 三、教学过程

### (一) 开始部分 (2 分钟)

课堂常规:

- (1) 集合整队;
- (2) 师生问好, 报告人数;
- (3) 检查服装;
- (4) 宣布本节课内容;
- (5) 安排见习生;

教学组织: 四列横队

要求: 快速、安静、整齐

### (二) 准备部分 (8 分钟)

1. 慢跑热身: 绕田径场慢跑一圈。

教学组织: 四路纵队跑步走

要求: 队伍保持整齐, 慢跑中注意纪律

2. 徒手热身操

- (1) 伸展运动
- (2) 体侧运动
- (3) 体转运动
- (4) 腹背运动
- (5) 踢腿运动
- (6) 压腿运动
- (7) 跳跃运动
- (8) 膝踝腕关节活动

教学组织: 四列横队 (体操分散队形)

### (三) 基本部分 (30 分钟)

1. 课堂导入

苏炳添在 2016 年里约奥运会上, 终于进入了半决赛, 得到了与世界优秀百米选手同场展示的机会, 在最初的 30 米起跑中, 苏炳添甚至超过了博尔特, 他是依靠那一项技术呢?

通过问题引入短跑起跑技术。

2. 蹲踞式起跑教学

- (1) 讲解介绍蹲踞式起跑起跑器安装方式: 普通式与拉长式。
- (2) 讲解耐久跑途中跑要领

“各就位”——运动员轻快走到起跑器前, 两手撑地, 后膝跪地两手紧靠起跑线后沿, 两臂伸直, 身体重量均落在两手、前脚和后膝关节之间。

“预备”——逐渐抬起臀部, 使身体重心向前上方移动, 身体重量主要在两臂和前腿之间, 臀部稍高于肩。

提示口诀: 臀超肩, 肩超线。

“鸣枪”——两臂屈肘有力前后摆动, 两腿迅速蹬离起跑器, 使身体向前上方运动。

- (3) 各就位、预备练习

内容: 根据个人习惯, 一次完成调整起跑器, 各就位, 预备动作。

组织：5人一组，分配一个起跑器。一人进行练习，其他人进行观察指导。

学法指导：在学生进行预备动作练习时，强调组内同学进行提示与帮助。一方面提示在抬臀时缓慢抬起，另一方面，一名同学将手置于练习者臀部上方，提示练习者努力抬臀触碰其手。练习者自己按照口诀进行练习。

(4) 步频练习

组织：起跑步频练习，5人一组使用一个起跑器，统一听哨声进行起跑练习，跑动距离30米。

要求：强调并要求注意，在起跑后加速时，前几步步频高，步幅小，每组体会加速过程。

(5) 提高重心练习

组织：在起跑线前段10米处设置一条限制线，学生按照练习(4)的组织，进行起跑练习。

要求：要求学生在起跑保证提高步频降低步幅的基础上，缓慢提高重心。避免撞到限制线，同时保持不要过早抬头。

(6) 30米跑比赛

组织：分成6组，每3组为一大组进行比赛。另外三组立于起跑线两端观察参与比赛者的起跑动作与节奏，进行技术评定。

要求：严格按照比赛规则进行，禁止抢跑。评出技术优秀组与成绩优秀组。

学法：未参加比赛者认真观察其他人员起跑，同时总结并评价他人起跑技术。通过观察与评价环节，更好的强化本身对于起跑正确动作的概念，形成正确动作表象，能够对运动技术进行简单评价。

(7) 课堂留念

组织：通过教师提供摄像机。录制起跑视频，录制者由小组推选，每组推选两人。

要求：根据技术表现进行推选。

学法：其他同学认真再次观察总结视频录制者技术，与自己动作进行对比，发现不足更好的促进动作技术改进。鼓励参与体育活动。

(四) 结束部分 (5分钟)

1. 放松练习

2. 课堂小结

3. 见习生归队

4. 安排课后器材收纳与归还

四、练习密度与强度

五、教学反思

### 考点·运动解剖学

1. 【答案】B。解析：B选项符合解剖学定义，故本题选B。
2. 【答案】D。解析：根据人体解剖学姿势，手掌向前，手臂是内尺外桡，小腿是里胫外腓。故前臂大拇指一侧是桡侧。
3. 【答案】C。解析：运动解剖学规定人体有三个互相垂直的基本轴，描述人体或环节运动时一般都以绕这三个轴进行转动。
4. 【答案】A。解析：肱二头肌位于上臂的浅层并且是双关节肌；在近固定收缩时可使上臂在肩关节处屈，使前臂在肘关节处屈。
5. 【答案】A。解析：屈、伸是指运动环节绕额状轴在矢状面内所进行的运动，向前运动为屈，向后运动为伸；膝关节及其以下关节相反，小腿向后贴近大腿的运动称为膝关节的屈，反之则为伸；足背向小腿前面靠拢为踝关节的伸，亦称为背屈，足尖向下垂为踝关节的屈，亦称为跖屈。
6. 【答案】A。解析：肝是人体最大的实质性腺体，也是体内最大的消化腺。肝具有分泌胆汁、参与物质代谢、解毒作用、防御作用、造血和贮血作用。此外，肝还有内分泌的功能，肝细胞的某些产物可直接释放到血液中，对机体代谢起重要作用。
7. 【答案】C。解析：呼吸道由鼻腔、咽、喉气管和支气管组成。其中鼻、咽、喉称为上呼吸道；气管和支气管称为下呼吸道。
8. 【答案】A。解析：神经系统在调节机体活动中，对内外环境的刺激作出适宜的反应，称为反射。反射是神经系统的基本活动方式。
9. 【答案】√。解析：血液从心室射出，经动脉、毛细血管、静脉再返回心房，这种周而复始的循环流动，称为血液循环。根据其循环途径可分为相互联系的体循环和肺循环。

### 考点·运动生理学

1. 【答案】√。解析：体育锻炼能够促进新陈代谢，而新陈代谢包括同化和异化两个过程，则两者均会加强。
2. 【答案】√。解析：磷酸原系统是一切高功率输出运动项目的物质基础，数秒内要发挥出最大能量输出，只能依靠磷酸原系统。
3. 【答案】C。解析：本题考查肌纤维的生理特征，要注意区分慢肌纤维和快肌纤维的生理特征。
4. 【答案】C。解析：本题主要考查知识点为BMI定义。BMI即身体质量指数，简称体质指数，也可成为身体组成部分。体质指数=体重（公斤）/身高（米）<sup>2</sup>的比值。
5. 【答案】A。解析：运动性心脏肥大是运动心脏的主要形态特征，可发生在左、右心室和心房，但以左心室肥大为主。
6. 【答案】D。
7. 【答案】A。解析：人体的主要呼吸肌为膈肌和肋间外肌。以肋间外肌收缩为主完成的呼吸形式称胸式呼吸，以膈肌收缩为主完成的呼吸形式称腹式呼吸。
8. 【答案】C。解析：在进行运动的开始阶段，人体的运动能力不能立刻达到最高水平，而是有一个逐步提高的过程。因此，运动开始后人体机能逐步提高的过程称为进入工作状态。
9. 【答案】×。解析：超量恢复的程度和出现的时间与所从事的运动负荷有密切的关系，在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复越明显。运动实践证明运动员在超量恢复阶段参加训练或比赛，能提高训练效果和创造优异比赛成绩。

### 考点·体育保健学

1. 【答案】×。解析：青少年健康的三大“杀手”是近视、肥胖、龋齿；人类健康的三大杀手是心脑血管病（高血脂、高血压、冠心病）、癌症、糖尿病。
2. 【答案】B。
3. 【答案】D。解析：健康的四大基石为合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡，不包括“良好环境”，故选D项。
4. 【答案】D。解析：三大营养素包括糖、脂肪、蛋白质，它们是构成机体组织和提供能量所必需的物质。

5. 【答案】A。解析：心率是了解循环系统机能的简单易行的指标。在实际运动中常用心率来反映运动强度和生理负荷，并用于运动员的自我监督和医务监督。

6. 【答案】C。解析：疾跑后突然停止而引起的晕厥称为重力性休克。当运动者突然停止运动时，肌肉的收缩作用骤然停止，大量血液聚积在下肢，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，脑供血急剧减少而造成晕厥。多见于径赛运动员，尤其以短跑、中长跑多见。

7. 【答案】A。解析：本题主要考查运动损伤，要注意区分开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤的概念和处理原则。在体育锻炼中，常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤，其特点是有伤口、出血或组织液渗出，容易引起感染。处理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。

### 考点·学校体育学

1. 【答案】B。解析：毛泽东 1917 年在《新青年》发表《体育之研究》一文，对我国体育及学校体育现状作了深刻的分析和尖锐的批评，对体育的意义、锻炼的原则等诸多问题作了精辟的论述，强调学校教育必须德、智、体三育并重。

2. 【答案】C。解析：学校体育的核心工作是体育教学，所以体育老师的首要职责就是上好体育课。

3. 【答案】√。解析：学校体育的健身功能是学校体育最原始、最本质的、最为独特的功能，这一功能与学校体育共存共荣。

4. 【答案】D。解析：《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

5. 【答案】D。解析：确定学校体育目标的依据由社会的需要、学生身心发展的需要和学校体育的功能三大部分组成。

6. 【答案】D。解析：本题主要考察体育课的类型，通常是依据一节课的具体教学目标来划分课的种类，可分为理论课和实践课。选 D。其他选项可用排除法，不管是理论和实践课都可以分为：新授课，复习课，综合课，考核课。所以 B 选项错误，关于引导课，不属于一种常规的课型，所以排除。

7. 【答案】C。解析：课外体育活动是指体育与健康课程之外的一切体育活动，其内容是极为丰富的，主要包括：课外体育锻炼，如早操、课间操、个人体育锻炼和班级体育锻炼等；课外运动训练；课外运动竞赛以及校外的社区体育活动和家庭体育活动等。

8. 【答案】×。解析：练习密度是指一位学生实际从事身体练习的时间与上课总时间的比例。

9. 【答案】B。解析：奥林匹克的宗旨为和平、友谊、进步；精神是相互了解、友谊、团结和公平竞争；格言是更快、更高、更强。

### 考点·体育心理学

1. 【答案】B。解析：外部动机是由学生自身之外的诱因转化而来的动机，如教师的表扬、同学的赞赏、竞争获胜的奖励、荣誉，或因为迫于压力、避免惩罚与升学考试等原因而参加体育活动的动机。内部动机源于学生自身好动、好奇或好胜的心理，如渴望从体育活动中获得身体上的快感、乐趣、刺激以及希望满足自尊心、上进心、荣誉感、义务感、归属感和自我实现等心理需要的动机。

### 考点·运动训练学

1. 【答案】C。解析：重复训练法是指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成：重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。A 选项为持续训练法的主要特征，D 选项为间歇训练法的主要特征。

### 考点·运动项目

#### 【田径】

1. 【答案】C。解析：田赛：以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目；径赛：以时间计算成绩的竞走和跑的项目；马拉松是以时间来计算成绩的项目属于径赛。

2. 【答案】D。

3. 【答案】×。解析：短跑中没有弯道跑，故题干错误。

4. 【答案】A。

5. 【答案】C。解析：背越式跳高是一种以杆上背弓姿势、向上甩腿越过横杆，过杆后以背部落垫的跳高方式。跳背越式跳高的运动员要充分地开展助跑的水平速度，起跳时要发挥起跳爆发力，摆动腿弯腿摆动。背越式跳高是目前最合理的跳高过杆技术。

6. 【答案】D。解析：人体重心腾跃的远度主要取决于腾起初速度和腾起角度；腾起初速度是由起跳离地瞬间的水平速度和垂直速度的关系决定的。

7. 【答案】×。解析：三级跳远的第一跳为单脚跳，用起跳脚起跳，起跳脚落地，第二跳是跨步跳，第三步为跳跃。

8. 【答案】B。解析：投掷器械的远度主要决定于肌肉的力量和爆发力，以及器械的出手初速度、出手角度和出手高度。而最后用力阶段的任务是尽量利用助跑获得的预先速度和形成的超越器械身体姿势，以获得最大的出手初速度和适应的出手角度。

### 【篮球】

1. 【答案】B。解析：“篮球运动之父”是詹姆斯·奈史密斯；“排球运动之父”威廉摩根

2. 【答案】A。解析：篮球比赛场地长 28 米、宽 15 米，从界线的内沿丈量。故正确答案为 A 项。

3. 【答案】A。解析：双手胸前传接球技术要领是，持球时双手手指自然分开，拇指相对成“八”字形，指根以上部位持球的侧后方，手心空出，肩、臂、腕部肌肉放松，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前部位。传球时后脚踏地，身体重心前移，两臂前伸，手腕随之旋内，拇指下压，通过食指，中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向出球方向，球飞行时向后旋转。基于此可以得出动作顺序是①④②③。

4. 【答案】D。解析：投篮时，球的旋转是依靠伸臂举球，手腕前屈，手指拨球动作所产生的用力作用于球体，使球向后旋转在篮下低手投篮时，球是沿着横轴向前旋转，球飞行中正常的旋转能消除空气阻力的干扰，使球稳定的沿着正确的轨道运行。

5. 【答案】B。解析：一传一切配合是指持球队员传球后，利用启动速度和假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。

### 【足球】

1. 【答案】D。解析：古代足球的发源地是中国山东淄博，现代足球的发源地是英国。故选 D。

2. 【答案】C。解析：足球是中小学生最喜爱的球类活动之一，是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。在世界性的各项体育比赛中，足球比赛的场面壮观，竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。

3. 【答案】D。解析：上场队员最多不得超过 11 人，最少不得低于 7 人，任何一队少于 7 名队员时，该场比赛应为无效。国际比赛每场可替补 3 名球员，其他比赛可替补 3—7 名球员（由竞赛规程决定）。

4. 【答案】C。解析：足球的踢球一般由助跑、支撑、摆动腿的摆动、击球和击球后的随前动作五个技术环节组成。

5. 【答案】×。解析：掷界外球时，掷球队员必须面向球场，两脚均应有一部分站立在边线上或边线外，不得全部离地，用双手将球从头后经头顶掷入场内。

6. 【答案】C。解析：越位要满足的三个条件分别是越位发生在前场；在传球的瞬间，进攻方接球球员在球的前方，即比球更靠近球门线；进攻方接球球员前方防守队员少于 2 人。

### 【排球】

1. 【答案】A。解析：排球比赛中，发球落网裁判应判发球失误。故答案为 A。

2. 【答案】D。解析：本题主要考查排球运动的进攻战术，要注意区分“中一二进攻战术阵形”、“边一二进攻战术阵形”、“插上进攻战术阵形”的优缺点。

3. 【答案】D。解析：排球比赛规则规定决胜局先得 15 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。当比分 14:14 时，比赛继续进行至某队领先 2 分（16:14、17:15）为止。故选 D。

**【乒乓球、羽毛球】**

1. 【答案】A。解析：乒乓球比赛规则规定，在一局比赛中，先得11分的一方且领先对手2分为胜方；比分出现10平后，先得2分的一方为胜方。乒乓球比赛中，一方连续发2球后由另一方连续发2球，比分为10平后，每人只轮发1个球。

2. 【答案】B。解析：羽毛球技术包括上手击球技术、网前击球技术、下手击球技术。上手击球技术包括高远球、吊球、杀球、起跳突击杀球。网前击球技术包括网前放球、搓球、推球、勾球、抛高球、挑球。下手击球技术包括抽球、接杀球、挑球（接吊球）。

3. 【参考答案】

5 支队参赛

| 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1—0 | 5—0 | 4—0 | 3—0 | 2—0 |
| 2—5 | 1—4 | 5—3 | 4—2 | 3—1 |
| 3—4 | 2—3 | 1—2 | 5—1 | 4—5 |

注：与0相遇代表轮空

6 支队参赛

| 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1—6 | 1—5 | 1—4 | 1—3 | 1—2 |
| 2—5 | 6—4 | 5—3 | 4—2 | 3—6 |
| 3—4 | 2—3 | 6—2 | 5—6 | 4—5 |

**【体操】**

1. 【答案】A。解析：口令的种类：一般分为短促、断续、连续和复合等四种口令。

①短促口令：特点是只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音、不停顿，通常按音节（字数）平均分配时间。有时最后一字稍长。如“立正”、“稍息”、“报数”等。

②断续口令：特点是预令和动令之间有停顿（微歇）。如“第×名，出列”等。

③连续口令：特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力。优势预令与动令之间有微歇。如“立——定”、“向后——转”等。

④复合口令：兼有断续和连续口令的特点。如“以×××为准，向中看——齐”、“右后转弯，齐步——走”等。

2. 【答案】C。解析：口令：预令从右脚开始——动令落在右脚上；要领：左脚向前半步走，脚尖稍向右，身体向右转90度，同时出右脚，向新方向行进。

3. 【答案】A。解析：肩肘倒立保护与帮助：教师站在练习者侧面，两手握其脚腕上提，必要时可用膝顶其臀部；前滚时，一手托其背，另一手托其大腿后部。D选项是后滚翻保护者应站在练习者的方向。

**【武术】**

1. 【答案】D。解析：步形是指两脚落地后，下肢相对静止的形状，包括虚步，仆步，歇步，马步，弓步。

**考点·体育课程标准与教学论**

1. 【答案】B。解析：义务教育阶段体育与健康课程的教学特点为基础性、实践性、健身性、综合性，小学是义务教育阶段的重要组成部分。故选B。

2. 【答案】B。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为1~2年级、3~4年级、5~6年级、7~9年级。

3. 【答案】D。解析：由于运动动作的多样性，因此动作示范更要注意“示范面”的问题。示范面是指学生观察示范的视角，也包括示范的速度和距离等要素。示范面有正面、背面、侧面和镜面。

(1) 正面示范：教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范，正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

(2) 背面示范：教师背向学生站立所进行的示范是背面示范，背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。

(3) 侧面示范：教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

(4) 镜面示范：教师面向学生站立进行的与同学同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

4. 【答案】C。