

考点一：《义务教育体育与健康课程标准》（2022 年版）

（一）课程理念

- 1.坚持“健康第一”
- 2.落实“教会、勤练、常赛”
- 3.加强课程内容整体设计
- 4.注重教学方式改革
- 5.重视综合性学习评价
- 6.关注学生个体差异

（二）核心素养：

- 1.运动能力； 2.健康行为； 3.体育品德

（三）课程内容

课程内容	水平目标			
	水平一	水平二	水平三	水平四
基本运动技能	√			
体能		√	√	√
健康教育	√	√	√	√
专项运动技能		√	√	√
跨学科主题学习	√	√	√	√

考点二：运动技能形成规律

阶段	特点	教学启示
泛化	技术动作不定型、不协调、连续性差，有多余动作，并时常会出现一些大的错误，生理能量消耗很大	直观教学 降低难度 抓主要环节
分化	初步形成动力定型，有外界刺激错误动作再现	加大难度 纠正错误 强化细节
巩固与自动化	准确、协调和优美，出现自动化现象 (无意识支配下完成)	防止变形 不断巩固

考点三：三大供能系统

供能系统	供能特点					项目
	供能总量	底物	功率	可供运动时间	代谢产物	
磷酸原系统 /ATP-CP 系统	最少	ATP、CP	最快	2-10s	无	短跑、投掷、跳跃、 举重、足球射门
糖酵解系统 /乳酸能系统	较多	糖原或葡萄糖	次之	2-3min	乳酸	400 米跑、100 游 泳
有氧氧化系统	总量 很大	糖、脂肪、蛋 白质	最低	1.5-2h	H ₂ O+CO ₂	马拉松等

考点四：学校体育的产生与发展

1. 骑士七艺：骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋、吟诗。

2. “六艺”：礼、乐、射、御、书、数。其中，射、御是军事技能的训练，也体现了体育的性质；此外，“乐”中的舞蹈和音乐，也含有体育的意义。

3. 严复在 1895 年发表的《原强》一文中，首倡体、智、德三育。

4. 1904 年公布《奏定学堂章程》，即癸卯学制，正式将体操纳入各级学校课程，规定了体育课程的必修地位，这是中国首次以法规形式确定了体育课在学校课程中的地位，揭开了近代体育课程序幕。

5. 1917 年毛泽东同志以“二十八画生”为笔名，在《新青年》发表《体育之研究》一文，强调学校体育必须德、智、体三育并重，这对促进我国学校体育改革有着十分重要的意义。除此之外，恽代英的《学校体育之研究》也极具代表性。

6. 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。

7. 1950 年 6 月，针对广大学生健康状况不良的严重情况，毛泽东做出了“健康第一”的指示。

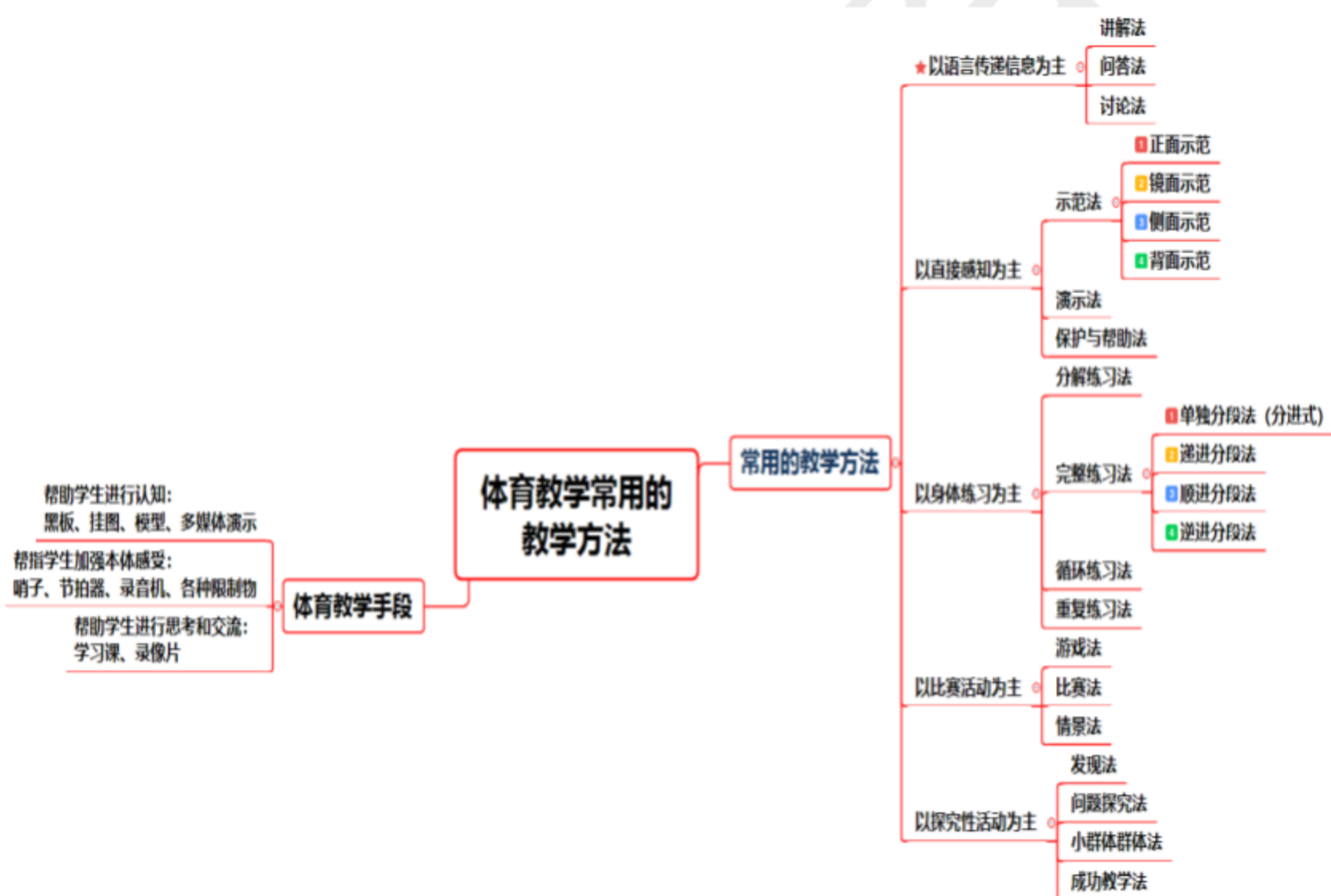
8. 1952 年 6 月 10 日，毛泽东为中华全国体育总会成立题词：“发展体育运动，增强人民体质”。

9. 1953 年毛泽东发出了“身体好、学习好、工作好”的三好号召。

考点五：运动性病症

- 1.脑血管痉挛：出现一侧肢体麻木
- 2.重力性休克：疾跑后突然停下，血液集中在下肢无法回流
- 3.肌肉痉挛：俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩；原因：①寒冷刺激②电解质丢失③连续过快收缩得不到放松④疲劳；最易发生部位：腓肠肌
- 4.肌肉拉伤：突然猛烈收缩
- 5.运动性蛋白尿、运动性血尿：和运动强度有关，运动强度大导致肾的过滤功能紊乱

考点六：体育教学常用方法



考点七：体育教师的特殊专业能力和工作特点

能力：

- 1.组织课外体育活动和课余体育训练的能力；
- 2.体育教师应精力充沛，体魄健壮；
- 3.具备相应的运动解剖学、运动生理学、体育心理学等相关学科专业知识。

特点：

- 1.脑力劳动和体力劳动紧密结合；
- 2.工作对象多，活动空间广；

3.工作任务繁重复杂;

4.工作具有社会性。

考点八：运动项目起源与发展

运动项目起源与发展

