

考前资料: 教师资格证面试考前预测试题-高中音乐

《篮球移动和排球拦网》

1. 题目: 篮球移动和排球拦网

2. 内容:

移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作方法的总称。移动主要由准备姿势和身体协调用力两个环节组成。拦网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。如后排队员将球拦回, 则为犯规。

3. 基本要求:

- (1) 详细讲解篮球移动技术的动作要领;
- (2) 设置排球拦网的练习环节;
- (3) 展示排球自传球 10 个和篮球的几个运球动作;
- (4) 试讲时间 10 分钟。

【教学过程】

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

导入: 通过示范排球拦网导入本节课

(二) 准备部分

1. 绕操场慢跑 2 圈

2. 徒手操练习

头部、颈部、腰部、弓步压腿等动作。

3. 复习篮球移动技术

动作要点: 采用适当准备姿势, 做好充分准备。正确判断来球, 使身体重心快速倾向来球方向。移动时身体重心要尽量保持水平, 以利于提高移动的速度。移动主要由准备姿势和身体协调用力两个环节组成。

练习篮球的高运球。

(三) 基本部分



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

### 1. 教师示范

注意观察教师拦网时的时机以及拦网时的手型。

组织教学: 学生列队站在球场两侧。

### 2. 讲解:

双臂上举双手置于脸侧前方, 看准对方的扣球点, 判断好对方的扣球路线后迅速移动到扣球队员前方并迅速起跳, 手臂伸直手指张开, 以手臂和手掌去阻挡对方的进攻路线, 并尽量将球挡回对方场区, 拦网完成后迅速收回手臂以免触网, 落地屈膝缓冲。

### 3. 练习

#### (1) 分组练习

教师组织学生布置场地进行练习: 拉一条高度为 165cm 的橡皮条, 所有学生按身高进行分组, 分别站在橡皮条的两侧, 两人面对面做网上击掌练习。

要求: 学生按照老师的要求完成技术动作, 两人一组做跳起网上击掌动作, 体会原地拦网动作。

#### (2) 一人持球高举, 一人拦网练习

#### (3) 两人一组, 一人进行高抛球, 另一人进行拦网练习。

要求: 学生分为两人一组进行实战练习

#### (3) 单人拦网练习结束后, 学生探讨怎样进行双人拦网

要求: 根据单人拦网技术推出双人拦网技术的动作环节以及技术要点

### 4. 展示一分组进行拦网展示

### 5. 素质练习—俯卧撑练习, 练习上肢力量

#### (四) 结束部分

#### 1. 放松活动—配乐拉伸

组织教学: 四列横队体操队形

要求: 伴随音乐进行拉伸放松活动, 身心充分放松。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。



扫码下载 233 网校题库

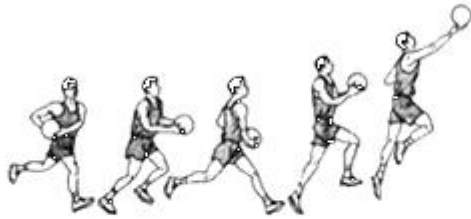
一刷就过, 千万人掌上题库!

(五) 展示环节

进行排球自传球和篮球高运球、低运球、八字运球、胯下运球等运球。

1. 题目: 篮球与排球

2. 内容:



3. 基本要求:

- (1) 讲解并设计行进间单手低手上篮技术的动作要领, 并示范;
- (2) 讲解篮球胸前传球;
- (3) 展示排球拦网动作、单手抛球单脚起跳扣球;
- (4) 讲解约 10 分钟。

【教学过程】

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

导入: 同学们前面我们已经对篮球行进间低手投篮进行了学习, 现在你们尝试加大难度使用行进间运球低手上篮, 同学们在投篮过程中思考影响到投篮命中率原因是什么? 你们希望学习提高命中率的技巧吗? 今天就跟随老师一起来学习篮球行进间运球单手低手投篮技术。

2. 队列队形练习: 齐步走立定

组织教学: 四列横队

要求: 队列整齐, 步伐一致

(二) 准备部分

1. 篮球运球绕圈跑

方法: 每人一球, 绕篮球场边线运球跑, 在运球过程中注意运球的控制球的落点, 沿边线进行跑动。



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

2. 篮球操: 腰间绕球, 膝下绕球, 全身绕球

组织教学: 四列横队体操队形, 教师边做示范, 边提示动作要领, 语言激励学生, 及时表扬鼓励。

要求: 节拍准确, 动作到位, 节奏感强。

### (三) 基本部分

#### 1. 示范

提问: 刚刚老师上篮的时候, 和我们前面学习的行进间上篮有什么区别? 运球和上篮是怎样衔接的?

学生回答: 加了运球环节; 右手为例, 当球从地面反弹时, 跨右脚拿球左脚上步起跳。

组织教学: 八字队形站位

#### 2. 讲解

动作要点: (以右手投篮为例) 运球后右脚跨步拿球, 左脚迈步蹬地充分向前上方跳起, 右手托球伴随惯性向前上方伸展, 腕指上挑, 使球前旋入篮。

#### 3. 练习

(1) 原地单手托举球练习。反复做将球上举—提肘—手指上挑球—单手接球练习。

(2) 原地单手抛球入篮练习。篮下托球—伸臂—抛球练习。

(3) 运球 1~2 次中慢速的行进间运球投篮练习。

纠错: 跑动速度与举球的衔接不连贯, 投球时出手距离不够, 未到较高点出手。

(4) 快速行进间运球低手投篮练习。

#### 4. 优生展示

组织教学: 教师随机选择在练习过程中表现比较好的学生代表进行展示, 在展示过程中要求学生认真观察和自己进行对比, 发现自己的问题并且进行纠正。

#### 5. 教学比赛—篮球三对三比赛

组织教学: 学生分成 3 人为一组, 进行篮球三对三实战对抗, 强调多运用今天所学的行进间运球单手低手投篮技术得分。

### (四) 结束部分



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

1. 放松活动—配乐拉伸

组织教学: 四列横队体操队形

要求: 在音乐声中, 进行拉伸活动。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

**《篮球, 排球》**

1. 题目: 篮球运球转身, 排球基本移动步伐

2. 内容:



3. 基本要求:

- (1) 详细讲解篮球运球转身技术;
- (2) 展示排球基本移动步伐(三种示范并讲解);
- (3) 试讲时间 10 分钟。

**【教学过程】**

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

组织教学: 四列横队。

要求: 队列整齐, 步伐一致。

2. 导入



扫码下载 233 网校题库  
一刷就过, 千万人掌上题库!

比赛导入: 组织三对三篮球教学比赛。提问同学们, 同学们, 老师刚才和同学们比赛过程中快速的摆脱防守, 大家说一说我运用到那些突破方式, 对! 有持球交叉步突破、运球假动作突破、体前变向突破、运球转身突破。大家要掌握多种突破方法才能在实战中游刃有余, 提高篮球技术, 今天老师就交给大家一种突破方法—运球转身突破。

## (二) 准备部分

### 1. 游戏—听数接球

方法: 学生分成 5 个小组, 8 人一个小组围成一个圆, 选出一名同学站在中央喊数, 喊道这个数的同学出来跑进来接球。如没有接住, 角色互换。

规则: 按要求进行, 注意安全。

### 2. 专项练习

(1) 篮球操: 颈部绕球、腰部绕球、膝部绕球, 伸展运动、绕环运动、指拨球运动

(2) 原地高低运球、换手运球、胯下运球

组织教学: 组织学生在规定场地练习, 教师边做示范, 边提示注意事项, 语言激励学生, 及时表扬鼓励。

要求: 动作到位, 舒展大方。

## (三) 基本部分

### 1. 示范

提问: 刚刚老师做运球转身时, 拉球时球与身体的距离? 转身后是怎样摆脱防守的?

学生回答: 球靠近身体; 换手, 加速突破。

组织教学: 分裂式

### 2. 讲解

最后一次按拍球要加力, 后转身迅速, 重心不要起伏, 手型正确, 屈肘拉球有力。

### 3. 练习

(1) 原地无球徒手模仿练习。(10 次)

同学们跟随老师口令练习: 老师数 1 时转身, 数 2 时加速突破。

(2) 有球的慢速运球转身练习。(10 次)



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

纠错: 在刚刚的练习中老师发现很多同学在做动作的时候转身身体重心不稳, 起伏过大; 转身不能控球。

(3) 运球绕标志物练习。(3 组)

纠错: 在做动作时转身时离球太远, 球不易控制, 转身后不换手等错误动作。

(4) 消极防守情况下进行运球转身练习。(3 组)

(5) 正常防守情况下进行运球转身练习。

纠错: 同学们在做动作时要注意转身换手, 推放球加速。

4. 教师选出优生进行展示师生进行自评、互评。

5. 游戏—实战对抗

方法: 学生分成 3 人为一组, 在场地上进行实战对抗, 多运用今天的运球转身加入比赛中。

要求: 注意安全, 按要求完成。

(四) 结束部分

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学: 四列横队体操队形

要求: 放松活动, 身心充分放松。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【展示环节】

展示排球基本移动步伐(滑步、跨步、跨跳步)

《羽毛球扣球, 乒乓球正手发球》

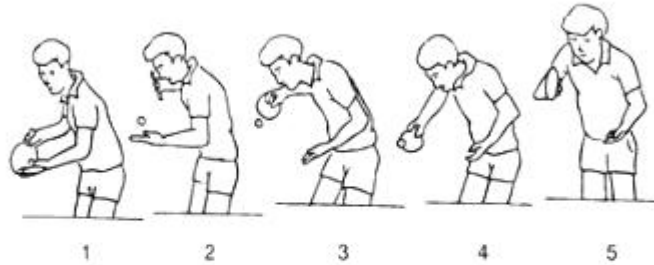


扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

1. 题目: 羽毛球扣球, 乒乓球正手发球

2. 内容:



3. 基本要求:

- (1) 讲解羽毛球“扣球”技术的动作要领, 并示范;
- (2) 设计并演示乒乓球“正手发球”技术的教学步骤;
- (3) 在教学中至少设置两个以上教学方法完成教学;
- (4) 讲解约 10 分钟。

【教学过程】

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

导入: 同学们乒乓球是我国的国球, 我们国家在乒乓球历史上占有很高的地位, 20 世纪 60 年代以来, 我国选手取得世界乒乓球比赛的大部分冠军, 甚至多次包揽整个赛事的所有冠军, 作为一名中国人我们为此感到骄傲, 今天我们就一起来学习一下我们国球中的一个技术动作——正手发球。

(二) 准备部分

1. 托球接力赛游戏

方法: 将学生分为四组排成思路纵队, 每两个同学间隔 5 米, 听到“开始”后排头用球拍拖住一个乒乓球向前跑动, 将球与球拍传递给同组的下一名同学下面的同学依次进行, 最先完成的组胜利。在其中如果球掉落就从掉落处捡起继续。

2. 配乐韵律操: 伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!



组织教学: 四列横队体操队形, 教师边做示范, 边提示动作要领, 语言激励学生, 及时表扬鼓励。

要求: 拍节准确, 动作到位, 节奏感强。

### (三) 基本部分

#### 1. 复习(带领学生回顾羽毛球扣球)

技术动作要领: 步子到位后, 屈膝下降重心, 准备起跳。侧身起跳时, 往右上方提肩带动上臂、前臂和球拍上举, 以便向上伸展身体。起跳后, 身体后仰挺胸成反弓形。接着右上臂往右后上摆起, 前臂自然后摆, 手腕后伸, 前臂带动球拍由上往后下挥动, 这时握拍要松。随后凌空 转体收腹带动右上臂往右上摆起, 肘部, 前臂全速往前上挥动, 带动球拍高速前挥。当击球点在肩的前上方时, 前臂内旋, 腕前屈微收, 闪腕发力杀球。这时手指要突然抓紧拍柄, 把手腕的爆发力集中到击球点上。球拍和击球方向水平面的夹角小于 90 度, 球拍正面击球托的后部, 使球直线下行。杀球后, 前臂随惯性往体前收。在回位过程中将球拍回收至胸前。

#### 2. 示范(乒乓球正手发球)

提问: 击球时机是什么时候? 击球部位是哪?

学生回答: 在下落期击球; 击球的中下部。

组织教学: 四列横队, 前两排蹲下。

#### 2. 讲解

动作要点:

站位: 身体距离球台约 15 厘米, 站在球台左角, 左脚在前, 右脚在后;

引拍: 抛球时, 持拍手向后上方引拍, 手腕适当放松, 球拍后仰。

击球: 当球下降, 持拍手用力迅速从后上方向前下方挥拍, 在球与拍摩擦的一瞬间拇指和拍后的中指要用力, 摩擦球的中下部。

组织教学: 四列横队, 前两排蹲下。

#### 3. 练习

(1) 原地持拍模仿练习, 口令 1-2-3 指导完整动作练习。



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

组织教学: 四列横队广播操队形, 老师口令提示。(数“1”时准备, 数“2”引拍, 数“3”击球”)

(2) 抛球练习击点练习。

组织教学: 每位同学手持一个乒乓球进行抛球练习, 注意竖直抛球和抛起高度。在掌握抛球动作后, 安排细线悬挂球, 掌握击球部位的练习。

(3) 正手发球练习。

纠错: 在击球的时机、部位。

(4) 两人一组对发练习, 互相纠错。

教学组织: 两人分别站在球台两侧互相发球, 并观察指正对方错误。

4. 教师选出优生进行展示师生进行自评、互评。

5. 教学游戏—击球比准。

方法: 将学生分为四组, 站成一路纵队站在球台一侧, 对面放置一个低矮的球筐, 每位同学完成一次发球, 球落入筐内计一分, 累计得分最多的组获胜。

(四) 结束部分

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学: 四列横队体操队形。

要求: 放松活动, 身心充分放松。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

### 《足球正面抢截球》



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

1. 题目: 足球正面抢截球

2. 内容:



正面抢截球

3. 基本要求:

- (1) 复习足球脚背内侧射门;
- (2) 设置足球正面抢截球的练习环节;
- (3) 展示足球头顶球技术;
- (4) 试讲时间 10 分钟。

**【教学过程】**

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

导入: 在足球比赛中不但有进攻, 还有防守, 在比赛中获得过金球奖的前锋有很多, 但是获得过金球奖的防守队员寥寥无几, 同学们知道有谁吗? 对, 卡纳瓦罗, 有个好的防守技术对一个球队更重要, 今天我们就来学习一个防守技术——抢截球。

(二) 准备部分

1. 慢跑

全班学生绕操场慢跑, 在慢跑过程中跟随老师做动作体操基本动作。

2. 足球脚背正面射门比赛

组织教学: 分成四个体育小组进行比赛。

要求: 以射门成功率为比赛获胜标准。

(三) 基本部分

1. 教师示范



扫码下载 233 网校题库  
一刷就过, 千万人掌上题库!

注意观察教师抢截球的触球脚的部位。

组织教学: 学生四列横队。

## 2. 讲解:

当球即将着地或刚着地时, 支撑脚立即用力蹬地, 抢球脚以脚内侧对正球并屈膝向球跨出, 挡住球的正面; 支撑脚立即前跨, 上体前倾保持身体平衡, 把球控制住。

## 3. 练习

(1) 徒手无球进行练习

(2) 两人一组一人慢速运球, 一人慢速抢截球, 逐步加快运球和抢截球速度

(3) 多人运球传球, 一人抢截球

(4) 分组练习: 两人一组, 连续进行运球抢截球练习

## 4. 比赛: 抢球比赛

比赛规则: 五人一组, 一人站在中间, 四人传球, 被抢截球的人继续在中间抢球, 比赛哪个人抢球最快最准。

## (四) 结束部分

### 1. 放松活动—配乐放松操

组织教学: 四列横队体操队形

要求: 放松活动, 身心充分放松。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

## 《标枪》



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!

1. 题目: 标枪

2. 内容:



3. 基本要求:

- (1) 讲解投掷标枪的技术动作要领;
- (2) 设置投掷标枪的练习环节;
- (3) 试讲时间 10 分钟。

【教学过程】

(一) 开始部分

1. 课堂常规: 体委整队, 报告人数, 师生问好, 教师简要介绍教学内容, 检查服装, 安排见习生。

导入形式: 教室展示图片, 远古时期的人类为了获得食物, 用投掷锋利的木棍、铁器来进行打猎, 从而引出本节课课题—投掷标枪。

(二) 准备部分

1. 慢跑

全班学生绕操场慢跑, 在慢跑过程中跟随老师做动作体操基本动作。

2. 徒手操热身

组织教学: 四列横队, 成体操队形。

要求: 做到动作规范, 标准用力。

(三) 基本部分

1. 教师示范

注意观察教师投掷标枪的步伐变化。

组织教学: 成 8 字形站立。

2. 讲解:



扫码下载 233 网校题库  
一刷就过, 千万人掌上题库!

从握枪、助跑、投掷步法、最后用力阶段进行讲解。

### 3. 练习

(1) 握枪姿势模仿练习

(2) 原地徒手模仿掷标枪手臂动作

(3) 持标枪进行原地投掷练习(每一横队为一组, 听从教师口令进行投掷)

(4) 短距离助跑进行投掷标枪练习(教师强调安全问题)

### 4. 游戏: 投掷沙包比远

游戏要求: 以每一位同学为一个单位, 进行投掷沙包, 主要进行手臂鞭打姿势的巩固。

### (四) 结束部分

#### 1. 放松活动—配乐放松操

组织教学: 四列横队体操队形

要求: 放松活动, 身心充分放松。

2. 课堂小结: 教师总结学练情况, 表扬先进, 激励全体学生, 同时教师简要进行标枪投掷步的技术动作讲解。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。



扫码下载 233 网校题库

一刷就过, 千万人掌上题库!