

## 教师招聘体育笔试备考策略

很多同学在学习过程中花费大量时间和精力但常常会出现背了忘、记了错，脉络理不清、易混淆知识常出错的问题，面对繁多琐碎的知识点和庞大的知识体系一筹莫展，掌握一些复习的策略和技巧是非常有必要的。

### 一、带着思考学习——借助有效的记忆方法

笔试复习过程中往往需要识记和背诵大量知识点，倘若用一些高效的记忆方法辅助记忆，就能在新知识和视觉想象或语义知识之间建立联系。

考生可以将一些枯燥无味但又必须记住的信息“牵强附会”地赋予意义，使记忆过程变得生动有趣，从而提高学习记忆效果最常用的方法是谐音联想法，比如在记忆竞技体育的基本特点：**公平性、公开性、竞争性、集群性、规范性、观赏性**这一知识点时，记成“**公公晋级得了桂冠**”，晋级桂冠其实就是**竞争、集群、规范、观赏**首字的谐音。这样利用谐音创造出一个生动形象的情景就能很轻松地背诵这一枯燥的内容。运用好这些记忆法在复习中可谓如虎添翼。比如用“**口诀：解酒（久）一针（争）**”来记忆“奥林匹克精神的内容：‘**相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争**’”。

### 二、带着笔记学习——及时复盘归类整理

心理学家艾宾浩斯提出的**遗忘曲线**表明，遗忘在学习之后立即开始，最初的遗忘速度很快，随着时间推移遗忘速度逐渐下降，因此识记后应当及时复习。由于体育笔试考查涉及的范围广泛，知识繁多，学习之后应当及时的归类整理。复盘不仅可以使学习内容产生纵横双向对比，更能帮助考生**分辨和掌握易混易错**知识点。归类常用的方法为表格式，简洁直观、清晰明了。

比如，复习球类项目起源、场地规格和比赛分制时可做如下整理：

名称	起源与创始人	场地规格	赛制	分制
篮球	美国 1891年 詹姆斯·奈·史密斯	长 28 宽 15（米） 边线宽 5（厘米）	NBA 总决赛采用 七局四胜制	
排球	美国 1895年 威廉·莫根	长 18 宽 9（米） 边线宽 5（厘米）	五局三胜	25 分制 决胜局 15 分
足球	古代足球：中国 现代足球：英国	世界杯场地：长 105、宽 68 （米） 边线宽 12（厘米） 球门高 2.44 宽 7.32（米）	三局两胜	打积分时，胜一场得 3 分，平一场得 1 分
		单打：长 1340 宽 518（厘米）		

<b>羽毛球</b>	现代羽毛球：英国	双打：长 1340 宽 610（厘米） 边线宽 4（厘米）	三局两胜	21 分制
<b>乒乓球</b>	英国	球的直径：38 毫米→40 毫米 桌面边线宽 2（厘米）	团体赛五局三胜 单项赛七局四胜	11 分制 两次发球轮换

比如，以表格的形式将夏季奥运会重要的时间和地点和重大事件进行归纳

届数	时间	地点	重大事件
<b>第 33 届</b>	<b>2024 年</b>	<b>法国巴黎</b>	
第 32 届	2020 年	日本东京	由于疫情推迟 1 年
第 31 届	2016 年	巴西里约热内卢	1.奥运史上首个主办奥运会的南美洲城市，同时也是首个主办奥运会的葡萄牙语城市； 2.2016 年 6 月 14 日，国际奥委会主席托马斯·巴赫宣布第 31 届奥运会口号为“一个新世界”。
第 30 届	2012 年	英国伦敦	中国以 38 枚金牌、88 枚奖牌居金牌榜、奖牌榜第二位，伦敦奥运会口号“激励一代人”
<b>第 29 届</b>	<b>2008 年</b>	<b>中国北京</b>	<b>中国目前为止获得奥运金牌最多的一次（51 个金牌 21 个银牌 28 个铜牌总计 100 枚）</b>
第 28 届	2004 年	希腊雅典	男子田径首金：刘翔以 12.91 的成绩平了世界纪录，并获得金牌
第 27 届	2000 年	澳大利亚悉尼	<b>乒乓球直径由 38cm 改为 40cm</b>
第 26 届	1996 年	美国亚特兰大	女足被列为奥运会比赛项目；沙排被列为奥运会比赛项目
第 25 届	<b>1992 年</b>	西班牙巴塞罗那	1.羽毛球被列为奥运会比赛项目 2.我国奥运田径史上的首枚金牌：陈跃玲获得女子 10 公里竞走金牌
第 24 届	<b>1988 年</b>	韩国汉城	<b>乒乓球均被列为奥运会比赛项目</b>
第 23 届	1984 年	美国洛杉矶	1.网球重新被列为奥运会比赛项目 2.射击运动员许海峰拿到了中国奥运史上的第一枚金牌，实现了奥运金牌 0 的突破。 3.中国女排获得奥运冠军
第 22 届	1980 年	苏联莫斯科	
第 21 届	1976 年	加拿大蒙特利尔	女篮被列为奥运会比赛项目
第 20 届	1972 年	德国慕尼黑	
第 19 届	1968 年	墨西哥城	
第 18 届	<b>1964 年</b>	日本东京	<b>男子和女子排球均被列为奥运会比赛项目</b>
第 17 届	1960 年	意大利罗马	
第 16 届	1956 年	澳大利亚墨尔本	
第 15 届	1952 年	芬兰赫尔辛基	
第 14 届	1948 年	英国伦敦	
第 13 届	1944 年	未举行	
第 12 届	1940 年	未举行	
第 11 届	1936 年	德国柏林	男篮被列为奥运会比赛项目

第10届	1932年	美国洛杉矶	
第9届	1928年	荷兰阿姆斯特丹	
第8届	1924年	法国巴黎	
第7届	1920年	比利时安特卫普	
第6届	1916年	未举行	
第5届	1912年	瑞典斯德哥尔摩	男足球被列为奥运会正式比赛项目
第4届	1908年	英国伦敦	
第3届	1904年	美国圣路易	
第2届	1900年	法国巴黎	
第1届	1896年	希腊雅典	

再比如，对容易混淆的体操重点教学动作保护和帮助内容进行整理：

动作名称	保护与帮助站位与方法
前滚翻	保护帮助者单膝跪立在练习者侧前方，用手顺势推其背部成蹲立
后滚翻	保护帮助者单腿跪立在练习者侧后方，当练习者后滚至头部时，一手拖肩，一手推背，助其翻转。
鱼跃前滚翻	后保护帮助者站在练习者起跳点的侧前方，当练习者跃起腾空时，顺势托起大腿前送。
肩肘倒立	保护帮助者站在练习者侧方，上提其小腿，必要时可用膝顶其腰背部。
头手倒立	保护帮助者握住练习者的腿，帮助控制头手倒立平衡。
手倒立	保护帮助者站在练习者侧方，当练习者摆倒时，扶腿上提；或者站在正面用腿顶其肩防止冲肩，手扶其腿维持平衡。
侧手翻	保护帮助者站在练习者前跨腿一侧，两臂交叉扶拖练习者腰部，帮助其完成侧手翻
分腿腾跃	保护帮助者站在练习者落地点侧方，一手握其上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊；保护帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其臂顶肩并顺势上提，同时后退帮助完成腾越动作。

### 三、带着资源复习——利用好教材和真题

当考试时间临近时，大部分考生会选择大量的刷题，存在只要是题就想刷一波的情况。但是，很多的题不一定符合当地的出题特点与规律，不仅起不到节约复习的时间、提高做题的效果的作用不说，还存在因题目解析有误或者出题不严谨等引起考生焦躁不适的现象。因此，建议考生做题的时候有一些选择性，多做真题或者与真题匹配度高的模拟题。华图教育教研团队以各地真题为蓝本，从真题中发现规律，仔细推敲每一题的命题特点、设置的陷阱等等，编著的教材针对性强，题册更是涵盖大量真题和知识点匹配度高的模拟题，提高你的备考效率。

### 四、带着信心复习——常常陪伴时时鼓励

焦虑，好像是现代人的常态。有些小伙伴的备考周期很长，焦虑，在想考试时间怎么还

那么长，记的内容都快忘了，怎么还不考试，快考试吧。有些小伙伴的备考周期很短，同样焦虑，在想还剩俩月，我还来得及吗？疑惑、焦虑、否定这些词在你的备考路上时不时跳出来吓你一下，我们需要给自己信心和鼓励，坚持下来，你会发现，你可以。

凡事预则立，不预则废。在有周密的复习计划的同时，一定要坚持完成每周甚至每天的学习任务。在学习倦怠之时，了解对手有利于促进学习的积极性，华图有全国分校交流群



小伙伴们扫码进入界面后可以定位到自己的省份，加入自己省份或者想报考省份的 qq 群，群内会不定期发布本省各地区教师招聘信息/教师选调招聘信息等，为小伙伴们提供考试内容的交流平台和最新考试学习资料。层层递进、细致周详的学习计划能让考生对自己每天的学习目标更加明确。做到复习有动力，努力有方向，知己知彼，百战不殆。

最后，华图教师预祝广大考生：乘华图翅膀，圆教师梦想！

华图教育教研室编辑