

## 20. 体育专任教师（艺术体操方向） 岗位试讲内容

### 注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

**教学内容：**第十八章 形体训练 第二节 塑造优雅形体

一、基础形体训练 （一）基础形体训练 2. 手位练习

**教学重点：**身体姿态的保持，可自备教具及自备案例

**教材信息：**《高职体育立体化教程》（慕课版），北京体育大学出版社，2017 年 6 月出版，贾书申、刘海元主编。

## 教材封面




# 教学内容：第十八章 形体训练 第二节 塑造优雅形体

## 一、基础形体训练 （一）基础形体训练 2. 手位练习

第十八章 形体训练


### 2. 手位练习



一位 二位 三位 四位 五位 六位 七位


一位：两臂于体前呈弧形，两手相距一个拳头，掌心向内，指尖相对。  
二位：两臂前举至身体的胃部，手臂呈弧形，掌心向内，指尖相对。  
三位：两臂呈弧形上举至额头上方，稍抬下颌，掌心相对。  
四位：两臂呈弧形，一臂保持在三位位置，掌心向下，另一臂由三位下落至二位，掌心向内。  
五位：一臂仍保持在三位位置，掌心向下，另一臂由二位向侧打开至侧举，掌心向前。  
六位：侧举的手臂不动，另一臂由三位下落至二位。  
七位：两臂呈弧形侧举，掌心向前。

### 3. 脚位练习




一位 二位 三位 四位 五位


一位：脚跟并拢，两脚尖向外打开90°角呈一字形。  
二位：在一位的基础上，一脚向旁移出，两脚保持一直线，两脚跟间距约一脚的距离。  
三位：两脚外开，一脚跟脚紧贴另一脚内侧中间。  
四位：一脚平行于另一脚前，前后脚相距约一脚的距离，两脚外开，一脚跟与另一脚尖前后呈一条线。  
五位：两脚外开，平行相叠，一脚跟紧贴另一脚尖。




地面练习——勾脚练习




地面练习——脚的外开练习



地面练习——跳跃练习



地面练习——吸伸腿练习



地面练习——坐地准备

243