**职业高中体育试讲范围**

**教材版本：北京师范大学出版社 2009年7月第一版**

**教材名称：体育与健康（北方版）**

**试讲范围**

1. 第一单元第四讲 制订运动处方 安全有效锻炼 P17

2. 第一单元第五讲 坚持有氧运动 远离身心疾病 P23

3. 第一单元第七讲 学会预防处理 应对运动创伤 P33

4. 第二单元项目一走跑（一）短距离跑的技术 P49

5. 第二单元项目二跳跃（二）背越式跳高的助跑和起跳 P53

6. 第二单元项目三投掷（一、二）滑步推铅球的滑步和最后用力 P56

7. 第三单元项目八角力（一）徒手角力的基本动作与方法 P71

8. 第四单元项目九足球（五）头顶球技术P80—81

9. 第四单元项目十篮球（四）突破P94

10. 第四单元项目十一排球 四、发球 P102