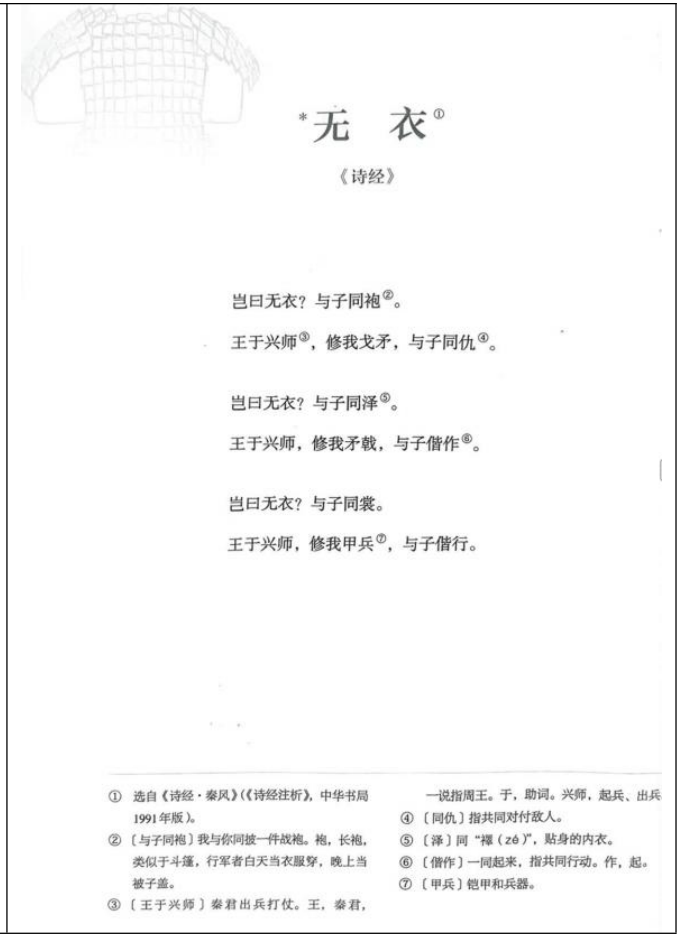
语文教师岗位试讲内容

试讲内容：《无衣》（诗经节选）　　参考教材：《语文》基础模块 上册





*无　衣①

《诗经》

岂曰无衣？与子同袍②。
王于兴师③，修我戈矛，与子同仇④。

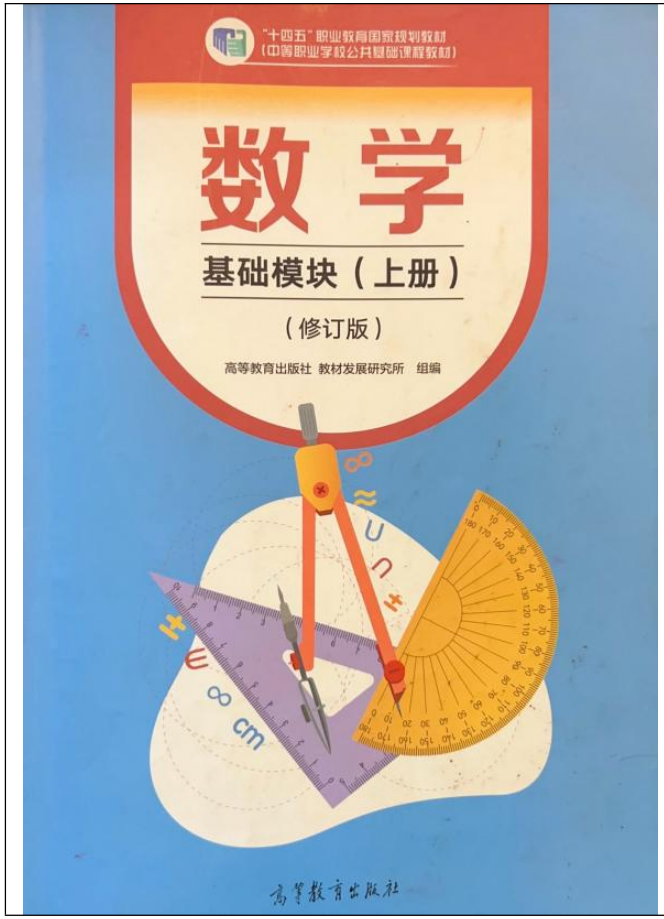
岂曰无衣？与子同泽⑤。
王于兴师，修我矛戟，与子偕作⑥。

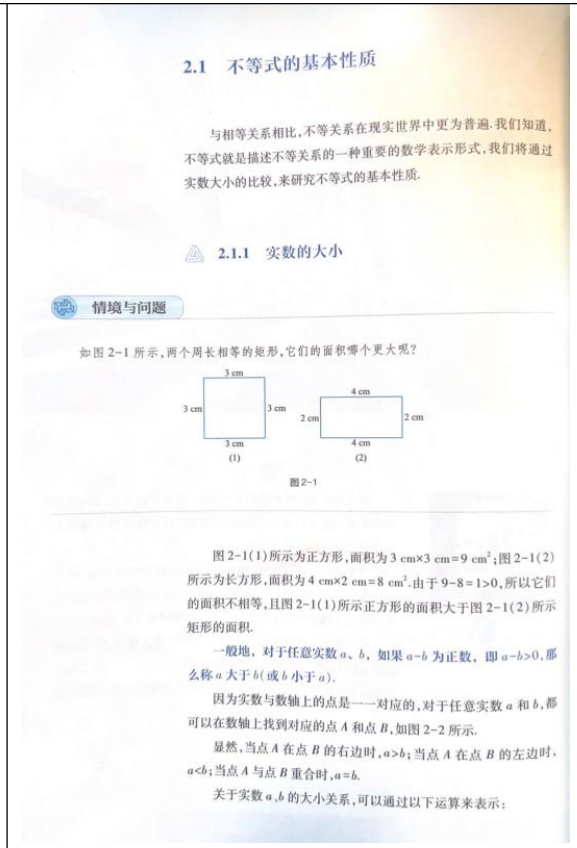
岂曰无衣？与子同裳。
王于兴师，修我甲兵⑦，与子偕行。

① 选自《诗经·秦风》（《诗经注析》，中华书局1991年版）。
② 〔与子同袍〕我与你同披一件战袍。袍，长袍，类似于斗篷，行军者白天当衣服穿，晚上当被子盖。
③ 〔王于兴师〕秦君出兵打仗。王，秦君，一说指周王。于，助词。兴师，起兵、出兵
④ 〔同仇〕指共同对付敌人。
⑤ 〔泽〕同“襗（zé）”，贴身的内衣。
⑥ 〔偕作〕一同起来，指共同行动。作，起。
⑦ 〔甲兵〕铠甲和兵器。

数学教师岗位试讲内容

试讲内容：不等式的基本性质-实数的大小（节选）　　参考教材：《数学》（第七版）上册





2.1 不等式的基本性质

与相等关系相比，不等关系在现实世界中更为普遍.我们知道，不等式就是描述不等关系的一种重要的数学表示形式，我们将通过实数大小的比较，来研究不等式的基本性质.

2.1.1 实数的大小

情境与问题

如图 2-1 所示，两个周长相等的矩形，它们的面积哪个更大呢？

图 2-1

图 2-1(1)所示为正方形，面积为 3 cm×3 cm=9 cm^2；图 2-1(2)所示为长方形，面积为 4 cm×2 cm=8 cm^2.由于 9−8=1>0，所以它们的面积不相等，且图 2-1(1)所示正方形的面积大于图 2-1(2)所示矩形的面积.

一般地，对于任意实数 a、b，如果 $a-b$ 为正数，即 $a-b>0$，那么称 a 大于 b（或 b 小于 a）.

因为实数与数轴上的点是一一对应的，对于任意实数 a 和 b，都可以在数轴上找到对应的点 A 和点 B，如图 2-2 所示.

显然，当点 A 在点 B 的右边时，$a>b$；当点 A 在点 B 的左边时，$a<b$；当点 A 与点 B 重合时，$a=b$.

关于实数 a、b 的大小关系，可以通过以下运算来表示：

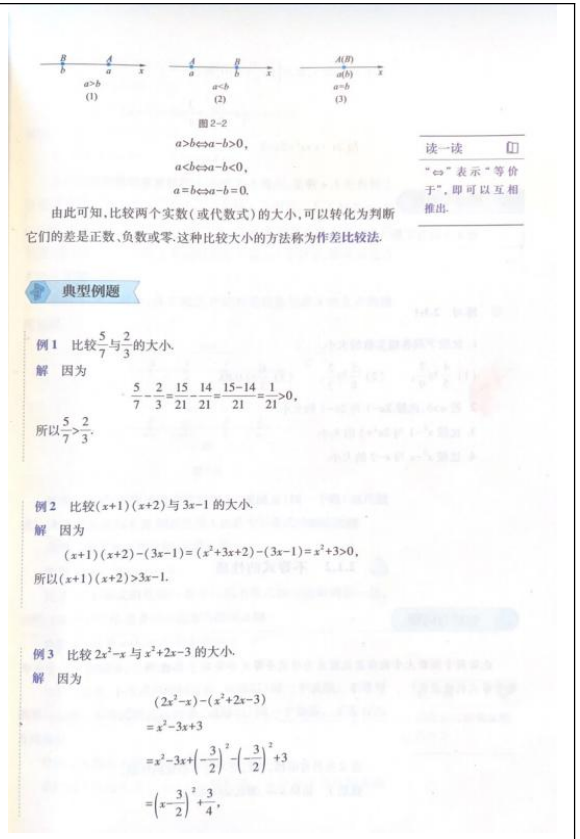


图 2-2

$a>b\Leftrightarrow a-b>0$，

$a<b\Leftrightarrow a-b<0$，

$a=b\Leftrightarrow a-b=0$.

读一读

“$\Leftrightarrow$”表示“等价于”，即可以互相推出.

由此可知，比较两个实数（或代数式）的大小，可以转化为判断它们的差是正数、负数或零.这种比较大小的方法称为**作差比较法**.

典型例题

例 1 比较 $\frac{5}{7}$ 与 $\frac{2}{3}$ 的大小.

解 因为

$$\frac{5}{7}-\frac{2}{3}=\frac{15}{21}-\frac{14}{21}=\frac{15-14}{21}=\frac{1}{21}>0,$$

所以 $\frac{5}{7}>\frac{2}{3}$.

例 2 比较 $(x+1)(x+2)$ 与 $3x-1$ 的大小.

解 因为

$$(x+1)(x+2)-(3x-1)=(x^2+3x+2)-(3x-1)=x^2+3>0,$$

所以 $(x+1)(x+2)>3x-1$.

例 3 比较 $2x^2-x$ 与 x^2+2x-3 的大小.

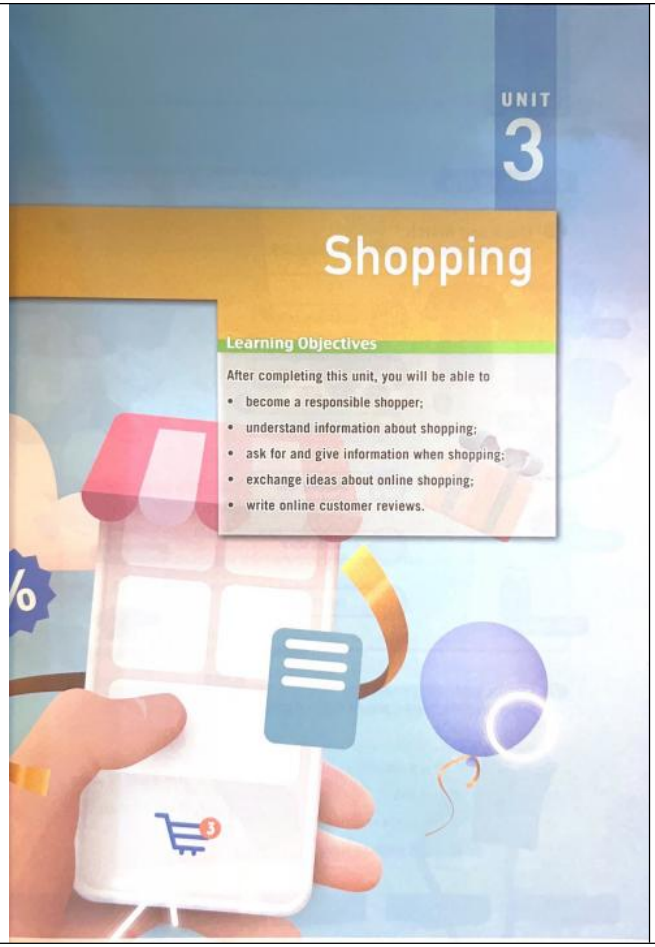
解 因为

$$\begin{aligned}&(2x^2-x)-(x^2+2x-3)\\&=x^2-3x+3\\&=x^2-3x+\left(-\frac{3}{2}\right)^2-\left(-\frac{3}{2}\right)^2+3\\&=\left(x-\frac{3}{2}\right)^2+\frac{3}{4},\end{aligned}$$

英语教师岗位试讲内容

试讲内容：UNIT3 Shopping （节选）　　参考教材：《英语 1》基础模块 上册

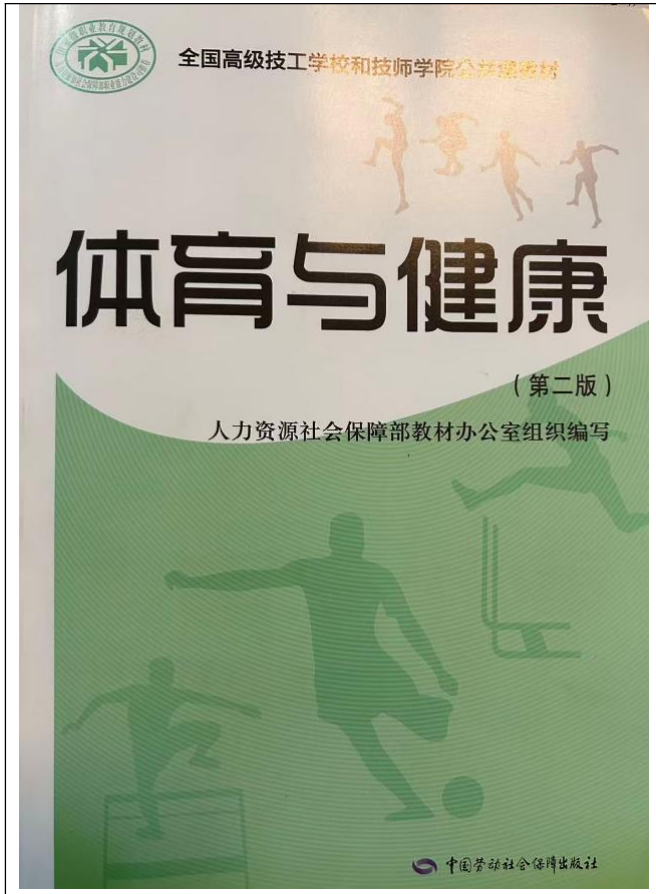


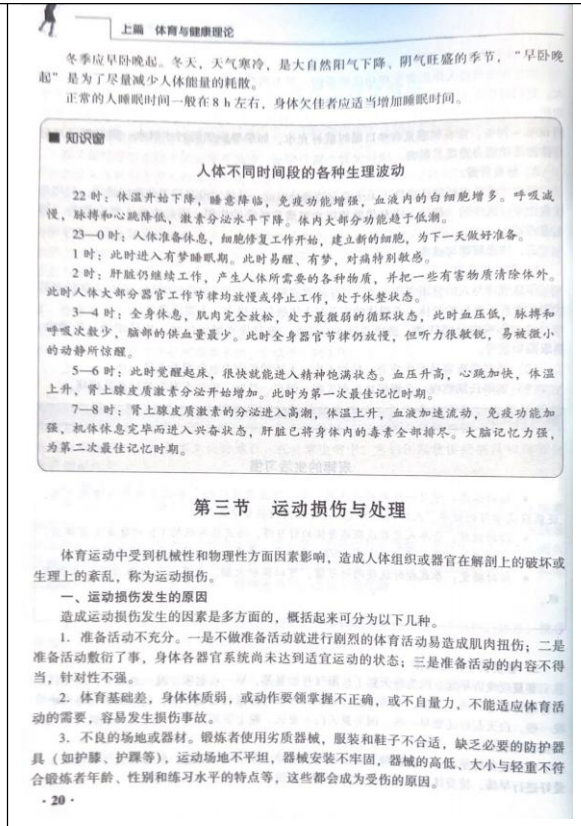




体育教师岗位试讲内容及考核要点

试讲内容：运动损伤与处理（节选）　　参考教材：《体育与健康》（第二版）





上篇　体育与健康理论

冬季应早卧晚起。冬天，天气寒冷，是大自然阳气下降、阴气旺盛的季节，“早卧晚起”是为了尽量减少人体能量的耗散。

正常的人睡眠时间一般在 8 h 左右，身体欠佳者应适当增加睡眠时间。

■ 知识窗

人体不同时间段的各种生理波动

22 时：体温开始下降，睡意降临，免疫功能增强，血液内的白细胞增多。呼吸减慢，脉搏和心跳降低，激素分泌水平下降。体内大部分功能趋于低潮。

23—0 时：人体准备休息，细胞修复工作开始，建立新的细胞，为下一天做好准备。

1 时：此时进入有梦睡眠期。此时易醒、有梦，对痛特别敏感。

2 时：肝脏仍继续工作，产生人体所需要的各种物质，并把一些有害物质清除体外。此时人体大部分器官工作节律均放慢或停止工作，处于休整状态。

3—4 时：全身休息，肌肉完全放松，处于最微弱的循环状态，此时血压低，脉搏和呼吸次数少，脑部的供血量最少。此时全身器官节律仍放慢，但听力很敏锐，易被微小的动静所惊醒。

5—6 时：此时觉醒起床，很快就能进入精神饱满状态。血压升高，心跳加快，体温上升，肾上腺皮质激素分泌开始增加。此时为第一次最佳记忆时期。

7—8 时：肾上腺皮质激素的分泌进入高潮，体温上升，血液加速流动，免疫功能加强，机体休息完毕而进入兴奋状态，肝脏已将身体内的毒素全部排尽。大脑记忆力强，为第二次最佳记忆时期。

第三节　运动损伤与处理

体育运动中受到机械性和物理性方面因素影响，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

一、运动损伤发生的原因

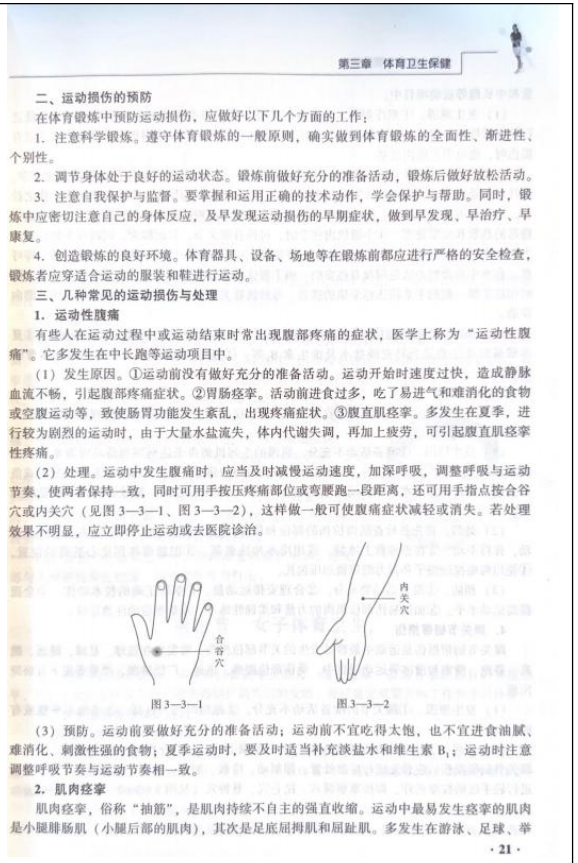
造成运动损伤发生的因素是多方面的，概括起来可分为以下几种。

1. 准备活动不充分。一是不做准备活动就进行剧烈的体育活动易造成肌肉扭伤；二是准备活动敷衍了事，身体各器官系统尚未达到适宜运动的状态；三是准备活动的内容不得当，针对性不强。

2. 体育基础差，身体体质弱，或动作要领掌握不正确，或不自量力，不能适应体育活动的需要，容易发生损伤事故。

3. 不良的场地或器材。锻炼者使用劣质器械，服装和鞋子不合适，缺乏必要的防护器具（如护膝、护踝等），运动场地不平坦，器械安装不牢固，器械的高低、大小与轻重不符合锻炼者年龄、性别和练习水平的特点等，这些都会成为受伤的原因。

· 20 ·



第三章　体育卫生保健

二、运动损伤的预防

在体育锻炼中预防运动损伤，应做好以下几个方面的工作：

1. 注意科学锻炼。遵守体育锻炼的一般原则，确实做到体育锻炼的全面性、渐进性、个别性。

2. 调节身体处于良好的运动状态。锻炼前做好充分的准备活动，锻炼后做好放松活动。

3. 注意自我保护与监督。要掌握和运用正确的技术动作，学会保护与帮助。同时，锻炼中应密切注意自己的身体反应，及早发现运动损伤的早期症状，做到早发现、早治疗、早康复。

4. 创造锻炼的良好环境。体育器具、设备、场地等在锻炼前都应进行严格的安全检查，锻炼者应穿适合运动的服装和鞋进行运动。

三、几种常见的运动损伤与处理

1. 运动性腹痛

有些人在运动过程中或运动结束时常出现腹部疼痛的症状，医学上称为“运动性腹痛”。它多发生在中长跑等运动项目中。

（1）发生原因。①运动前没有做好充分的准备活动。运动开始时速度过快，造成静脉血流不畅，引起腹部疼痛症状。②胃肠痉挛。活动前进食过多，吃了易进气和难消化的食物或空腹运动等，致使肠胃功能发生紊乱，出现疼痛症状。③腹直肌痉挛。多发生在夏季，进行较为剧烈的运动时，由于大量水盐流失，体内代谢失调，再加上疲劳，可引起腹直肌痉挛性疼痛。

（2）处理。运动中发生腹痛时，应当及时减慢运动速度，加深呼吸，调整呼吸与运动节奏，使两者保持一致，同时可用手按压疼痛部位或弯腰跑一段距离，还可用手指点按合谷穴或内关穴（见图 3—3—1、图 3—3—2），这样做一般可使腹痛症状减轻或消失。若处理效果不明显，应立即停止运动或去医院诊治。

图 3—3—1

图 3—3—2

（3）预防。运动前要做好充分的准备活动；运动前不宜吃得太饱，也不宜进食油腻、难消化、刺激性强的食物；夏季运动时，要及时适当补充淡盐水和维生素 B_1；运动时注意调整呼吸节奏与运动节奏相一致。

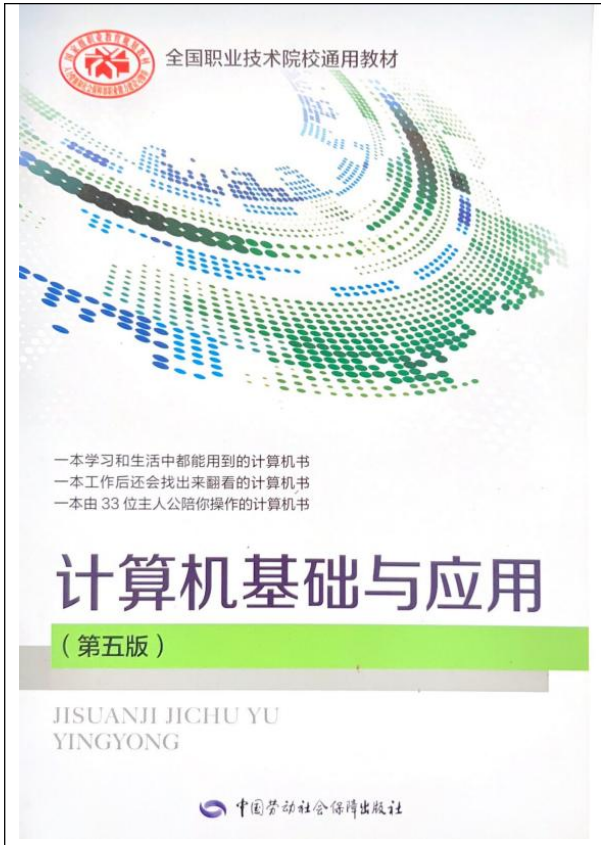
2. 肌肉痉挛

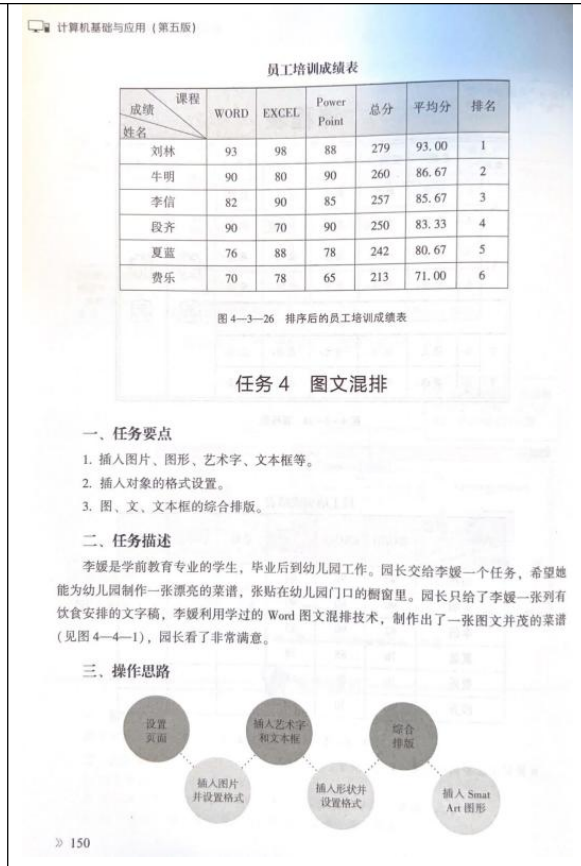
肌肉痉挛，俗称“抽筋”，是肌肉持续不自主的强直收缩。运动中最易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌（小腿后部的肌肉），其次是足底屈拇肌和屈趾肌。多发生在游泳、足球、举

· 21 ·

计算机教师岗位试讲内容及考核要点

试讲内容：图文编辑与排版（节选）　　参考教材：《计算机基础与应用》





计算机基础与应用（第五版）

员工培训成绩表

课程 / 成绩 / 姓名	WORD	EXCEL	Power Point	总分	平均分	排名
刘林	93	98	88	279	93.00	1
牛明	90	80	90	260	86.67	2
李信	82	90	85	257	85.67	3
段齐	90	70	90	250	83.33	4
夏蓝	76	88	78	242	80.67	5
费乐	70	78	65	213	71.00	6

图 4—3—26　排序后的员工培训成绩表

任务 4　图文混排

一、任务要点

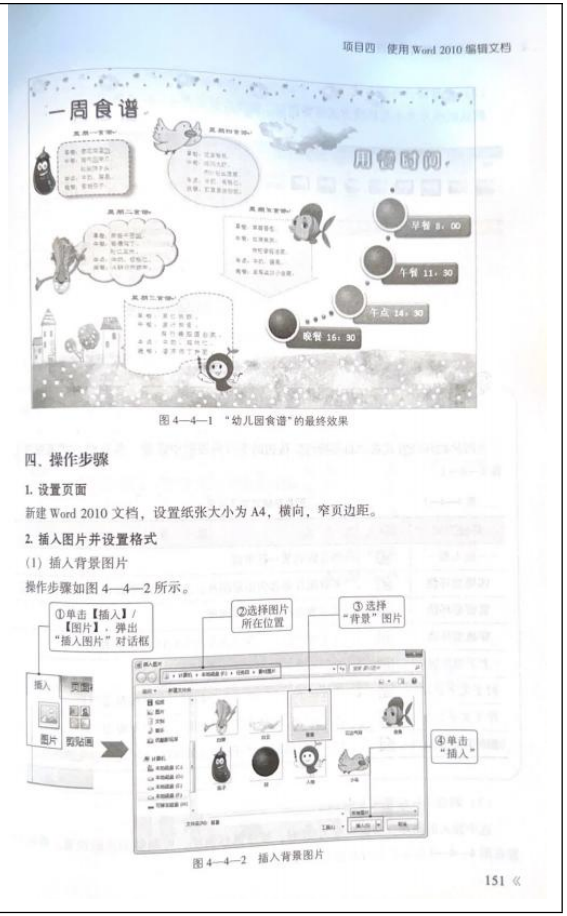
1. 插入图片、图形、艺术字、文本框等。
2. 插入对象的格式设置。
3. 图、文、文本框的综合排版。

二、任务描述

李媛是学前教育专业的学生，毕业后到幼儿园工作。园长交给李媛一个任务，希望她能为幼儿园制作一张漂亮的菜谱，张贴在幼儿园门口的橱窗里。园长只给了李媛一张列有饮食安排的文字稿，李媛利用学过的 Word 图文混排技术，制作出了一张图文并茂的菜谱（见图 4—4—1），园长看了非常满意。

三、操作思路

» 150



项目四　使用 Word 2010 编辑文档

图 4—4—1　“幼儿园食谱”的最终效果

四、操作步骤

1. 设置页面

新建 Word 2010 文档，设置纸张大小为 A4，横向，窄页边距。

2. 插入图片并设置格式

（1）插入背景图片

操作步骤如图 4—4—2 所示。

图 4—4—2　插入背景图片

151 《