

2020 年浙江省中小学教师招聘考试密卷

体育试题（一）

一、单项选择题（共 30 题，每题 2 分，共 60 分。每题只有一个正确答案）

1. 各项运动和身体训练的最基本项目是（ ）
A. 田径运动 B. 球类运动 C. 垫上运动 D. 水上运动
2. 有 10 个班级参加校足球比赛，如采用单循环编排，应比赛（ ）
A. 43 场 B. 44 场 C. 45 场 D. 46 场
3. 肩肘倒立保护者应该站在练习者的（ ），抓踝上提，以膝顶背。
A. 前方 B. 后方 C. 侧前方 D. 侧方
4. 人体获得和利用食物的综合过程称为（ ）
A. 吸收 B. 营养 C. 消化 D. 物质代谢
5. 支撑摆动前摆挺身下，当向前摆动到接近（ ）时，两手推杠，使身体向杠外平移。
A. 杠面 B. 最高点 C. 水平 D. 重心
6. 在铅球比赛中，有效落地区的扇形角度是（ ）
A. 33.92 度 B. 34.92 度 C. 40 度 D. 45 度
7. 在跳高、跳远、三级跳远比赛中，每次试跳的一般时限为（ ）
A. 1 分钟 B. 1 分 30 秒 C. 3 分钟 D. 2 分钟
8. 身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为（ ）
A. 练习频率 B. 练习轨迹 C. 练习速度 D. 身体姿势
9. 成年男子 110 米跨栏跑的间距为（ ）
A. 13.72 米 B. 13 米 C. 8.5 米 D. 9.14 米
10. 三级跳远技术中的第二跳，又叫做（ ）
A. 单脚跳 B. 跨跳 C. 跨步跳 D. 跳跃
11. 在弯道跑时，右脚应用（ ）着地。
A. 脚掌外侧 B. 脚掌内侧 C. 全脚掌 D. 前脚掌
12. 决定跳远成绩的主要因素是（ ）
A. 助跑速度 B. 空中走步式 C. 腾起初速度和角度 D. 踏板的准确性
13. 三维体育观是包括（ ）体育观、（ ）体育观、（ ）体育观。

- A. 生物 心理 社会
B. 生理 心理 文化
C. 竞技 娱乐 健康
D. 教育 社会 生物
14. 短距离跑最大特点是用最短的时间发挥最高的速度，其中主要因素是（ ）
- A. 人体神经过程灵活性
B. 蹬地的力量与方
C. 步长和步频
D. 腿部肌肉力量与方向
15. 基本体操的镜面示范是（ ）
- A. 面对练习者做同方向的动作
B. 背对练习者做同方向的动作
C. 面对练习者做反方向的动作
D. 背练习者做反方向的动作
16. 常用的球类比赛的编排有（ ）
- A. 淘汰制、循环制、积分制
B. 单淘汰制、双淘汰制、循环制
C. 淘汰制、单循环、双循环和分组循环
D. 淘汰制、循环制
17. 网球单打场地的长和宽是（ ）
- A. 长 22.8M，宽 8.25M
B. 长 23.0M，宽 8.0M
C. 长 23.77M，宽 8.23M
D. 长 23.2M，宽 8.25M
18. 运动员运动时，踝关节扭伤后应（ ）
- A. 立即热敷并按摩
B. 立即冷敷并按摩
C. 立即热敷，24 小时后冷敷
D. 立即冷敷，24 小时后热敷
19. 太极拳运动的特点是（ ）。
- A. 刚柔相济、快慢相间、呼吸和意念相配合
B. 柔和自然、洒脱灵活
C. 体松心静；缓慢柔和；动作、呼吸和意念相配合
D. 刚劲有力、快慢相间、洒脱灵活
20. 五项全能包括五个单项，应在同一天按下列顺序进行（ ）
- A. 掷标枪、200 米、跳远、掷铁饼、1500 米
B. 跳远、掷标枪、200 米、掷铁饼、1500 米
C. 掷铁饼、跳远、200 米、掷标枪、1500 米
D. 跳远、掷铁饼、200 米、掷标枪、1500 米

二、判断题（共 10 题，每题 1 分，共 10 分。对的请涂“A”，错的请涂“B”）

21. 排球比赛发球时可以在球场端线后任意一点进行。（ ）

22. 测量安静时脉搏一般安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。（ ）
23. 拳术基本步型中，开立步是两脚左右站立和前后平行站立。（ ）
24. 田径项目比赛中，径赛项目的距离应从某起点线后沿至终点线的后沿。（ ）
25. 羽毛球比赛中男子单打先得 21 分的球员，为胜一局。（ ）
26. 行进间队列练习中向右转走的预令和动令都落在左脚上。（ ）
27. 如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。（ ）
28. 运球、急停、跳投和扣球（扣篮），都属于篮球术语。（ ）
29. 一场足球比赛受到红牌或累计二张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下场比赛。（ ）
30. 人体的爆发力和反应速度的遗传度均较高，一般来说爆发力好者，反应速度均快，而反应速度快者，爆发力不一定好。（ ）

三、名词解释（共 4 题，每题 2 分，共 8 分。）

31. 运动性疲劳
32. 越位
33. 灵敏协调素质
34. 肺活量体重指数

四、简答题

35. 简述做立体前屈的测试方法。（5 分）

36. 跑后能不能立即停止活动，为什么？（5分）

37. 在篮球中影响投篮命中率的因素有哪些？（5分）

38. 跳高时成绩相等如何排列名次？（5分）

39. 简述运动知觉的形成阶段？（6分）

40. 有利于人体生长发育的营养素有哪些？并说出其中三种营养素在人体中的主要作用。
（6分）

五、综合题（10分）

41. 校内篮球比赛的赛制一般会采用那两种方法，请说出两种方法各自有缺点是什么？

假设，某中学举办篮球比赛，共有五支队伍参赛，赛委会决定采用单循环赛制，那么需要比赛几轮，几场？并画出 5 队单循环赛秩序表。

2020 年浙江省中小学教师招聘考试密卷

体育试题（一）答案解析

一、单项选择题（共 30 题，每题 2 分，共 60 分。每题只有一个正确答案）

1. 【答案】A

【解析】田径它包括了人们的走、跑、跳、投等基本活动方式，由多个单个运动项目组成，不同形式反映人体运动中的基本能力，可以说是各项运动的基础，因此享“运动之母”之称。故本题选 A。

2. 【答案】C

【解析】根据单循环的比赛场次公式场次=参赛队 X (参赛队— 1) /2，故本题答案为 45 场，故本题选 C。

3. 【答案】D

【解析】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。

4. 【答案】B

【解析】营养是机体摄取，消化吸收和利用食物中的营养料，以维持生命的整个过程。是保证人体正常生长和发育的重要因素。

5. 【答案】B

【解析】由支撑后摆开始（以向右侧下为例），当支撑身体前摆过垂直面后两腿加速向前上方摆起并主动屈髋重心开始右移；当腿将至最高点时迅速制动腿并积极向前下方伸髋展体，同时两臂用力顶肩推杠，左手换握右杠右臂侧举，挺身落下。

6. 【答案】B

【解析】在田赛中，铅球，铁饼，有效落地区的扇形角度是 34.92 度，标枪是 29 度。

7. 【答案】A

【解析】根据田径比赛规则，每次试跳的时限为 1 分钟，只有当一名运动员连续两次试跳时其试跳时限为 2 分钟，故本题选 A。

8. 【答案】C

【解析】动作速度是指身体或身体某一部分在单位时间内移动的距离，又称练习速度。故本题选 C。

9. 【答案】D

【解析】成年男子 110 米跨栏跑的间距为 9.14 米。故本题选 D。

10. 【答案】C

【解析】三级跳远是由助跑开始，沿直线连续进行三次水平跳跃的田径项目，根据田径规则规定，三级跳远的第一跳为单足跳，第二跳为跨步跳，第三跳为跳跃，即前两跳为同一条腿跳跃，最后一跳用另一条腿进行跳跃。故本题选 C。

11. 【答案】B

【解析】运动员从直道进入弯道时，身体应有意识地向内倾斜，加大右侧腿和臂的摆动力量和幅度，身体应向圆心方向倾斜。后蹬时，右腿用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。故本题选 B。

12. 【答案】C

【解析】跳远的完整技术是由助跑、起跳、空中动作和落地四个部分组成。决定跳远成绩的主要因素是腾起初速度和角度。

13. 【答案】A

【解析】三维健康观就是认为健康不仅仅是没有疾病，或者体弱，而且是包括生理的健康、心理的健康和社会适应的完满状态三个方面。故本题选 A。

14. 【答案】C

【解析】影响短跑最主要的因素是步长和步频。故本题选 C。

15. 【答案】

【解析】对于一些简单动作，为了便于教师领做、学生模仿则可采用镜面示范，镜面示范是面对练习者做反方向的动作。在《体操》中表述的是正面示范是面对练习者做同方向的动作。在《体育教学论》对的体育教学方法中，镜面示范指的是教师面对学生做与学生相同方向的技术动作，参照物不同，所以产生分歧。

16. 【答案】D

【解析】常用的球类比赛主要有淘汰制和循环制。淘汰制主要用于参赛队伍较多的情况，效率较高，但容易淘汰优秀选手，爆冷门。循环赛常用于参赛队伍较少的情况，比较公平公正，但时间较长。故本题选 D。

17. 【答案】C

【解析】球场应为长 78 英尺（23.77 米）宽 27 英尺（（双打 10.97 米、单打 8.23 米）的矩形。中间由一条挂在最大直径为 1/3 英寸（0.8 厘米）粗的绳索或钢丝绳上的球网分开。故本题选 C。

18. 【答案】D

【解析】踝关节扭伤后，此时受伤部位毛细血管破裂，血液循环加速，受伤部位发热。此时不能按摩，应该冷敷，加压包扎，并抬高伤肢。24 小时后再热敷，按摩。故本题选 D。

19. 【答案】C

【解析】太极拳的特点体松心静；缓慢柔和；动作、呼吸和意念相配合，故本题选 C

20. 【答案】B

【解析】五项全能包括五个单项，应在同一天按下列顺序进行：跳远、掷标枪、200 米、掷铁饼、1500 米。故本题选 B。

二、判断题（共 10 题，每题 1 分，共 10 分。对的请涂“A”，错的请涂“B”）

21. 【答案】A

22. 【答案】B

【解析】安静时的脉搏一般在上午测量是正确的，因为上午所受的干扰少一些，下午的话，影响因素可能增加。但是年龄越小脉搏越快，而不是越慢。成年人的脉搏平均是每分钟 72 次。少年时期平均是近 80 次，而新生儿、婴儿时期平均是每分钟 100 次以上。故本题错误。

23. 【答案】A

24. 【答案】A

25. 【答案】B

【解析】不够全面，羽毛球比赛中要求必须净胜 2 球，先得 21 分可能存在 20:21 的情况，必须两个条件同时满足才能获胜。

26. 【答案】B

【解析】只有向左转走和一排横队变二列横队时动令在左脚，其余动令都落在右脚。

27. 【答案】A

28. 【答案】B

【解析】运球、急停在足球技术中也有，故本题错误。

29. 【答案】B

【解析】一场足球比赛受到红牌或累计二张黄牌时，受罚者应罚出场外，罚停一场比赛。下场不可以参加，但可以参加下下场。

30. 【答案】B

【解析】影响爆发力的因素有力量、距离和时间等。提高爆发力，必须提高肌肉的收缩

力量，加大收缩距离，缩短用力时间。所以反应速度快者肌肉的收缩力量不一定大。故本题为错。

三、名词解释（共4题，每题2分，共8分。）

31. 【答案】运动性疲劳是由于运动而引起的运动能力和身体机能暂时下降的现象。运动性疲可以分为中枢性疲劳、外周性疲劳及全身性疲劳。另外，根据运动者的主观和客观感受，可为生理性疲劳和心理性疲劳。

32. 越位

32. 【答案】（1）该队员在对方半场（2）该队员较球更接近对方球门线（3）在该队员与对方球门线之间，对方球员不足俩人。企图从越位位置获得利益。

33. 灵敏协调素质

33. 【答案】灵敏素质是指在各种突然变换的条件下，运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向，以适应变化着的外环境的能力。

34. 肺活量体重指数

【答案】肺活量体重指数是人体自身的肺活量与体重的比值，即每千克体重肺活量的相对值来反映肺活量与体重的相关程度，主要用以对不同年龄、性别的个体与群体进行客观的定量比较分析。

四、简答题

35. 【参考答案】受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10~15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚步纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

注意事项：（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。（2）受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

36. 【参考答案】跑后不能立即停止活动，因为当运动者突然终止运动时，肌肉的收缩作用骤然停止，使大量血液聚积在下肢，造成循环血量明显减少、血压下降、心跳加快而心搏出量减少，脑供血急剧减少而造成晕厥是重力性休克的诱因。

37. 【参考答案】

心理素质因素：

1、对对方的实力缺乏客观的估计 2、队员产生“个人动机”不良因素 3、赛前运动员的

思想准备不充分 4、平时训练的实战性不强，运动员心理压力不够 5、环境对运动员心理的影响

技术因素：

1、投篮的持球与出手动作 2、瞄准点 3、球的旋转 4、抛物线及入篮角

投篮时空因素：

1、时机因素 2、空间因素 3、训练手段因素 4、身体素质因素

38. 【参考答案】田赛高度项目比赛中，成绩相等的录取办法：在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前；如成绩仍然相等，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。如成绩仍相等，并涉及第 1 名时，在最后失败的高度上，每人再试跳 1 次；如仍不能判定名次，则将横杆提升或降低，跳高为 2cm，撑竿跳高为 5cm。他们在每个高度上只试跳一次，直至分出名次。如涉及其他名次，成绩相同的运动员，名次并列。

全能运动比赛中如总分相等，应以得分较高的单项数量多者名次列。如仍相等，则以任何一个单项得分最高者名次列前。

团体总分相等时，应以破纪录项目次数多者名次列前，再相等，则以获第 1 名多者名次列前。若仍相等，则以获第 2 名多者列前，余类推。

39. 【参考答案】运动知觉是物体的运动特性在人脑中的直接反映。运动知觉与人类的日常生活和工作有密切关系。正确估计物体运动的速度，是生产操作、交通航行、体育运动及军事射击等的重要条件。运动知觉包括对物体真正运动的知觉和似动。真正运动，即物体按特定速度或加速度从一处向另一处作连续的位移。由此引起的知觉就是对“真正运动的知觉”。“似动”指在一定的时间和空间条件下，人们把静止的物体看成运动的。

40. 【参考答案】人体所需要的营养素有糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水六类。蛋白质的主要功能有：（1）构成机体组织（2）参与组织与修复（3）调节生理机能（4）参与各种运动（5）影响高级神经活动（6）供给热能。脂肪的主要功能有：（1）供给热能（2）构成机体组织（3）促进脂溶性维生素的吸收（4）保护内脏、保持体温（5）增加美味及饱腹感。糖的主要功能：（1）供给热量（2）维持中枢神经系统的功能（3）构成机体组织（4）保护肝脏及解毒（5）促进蛋白质吸收与利用

五、综合题（10分）

41. 【参考答案】

（1）常用的赛制主要有单循环和单淘汰两种。

	优点	缺点
单循环	可用于参赛队伍较少的情况，参赛队之间都能交手，比较公平公正	费时较长，效率较低
单淘汰	可用于参赛队伍较多的情况，效率高，费时短	参赛队之间不能互相交手，容易爆冷门

五支队伍打单循环，则需要打 5 轮，场次为 $5 \times 4 / 2 = 10$ 场

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—0	0—4	2—0	0—5	3—0
2—5	5—3	3—6	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1