

## 2020 年新任教师公开招聘考试

### 中学体育专业知识（九）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

#### 一、单项选择题（本大题共 30 小题，每小题 1 分，共 30 分。）

1. 在运动过程中，身体机能会发生一系列反应，其中“极点”出现在哪一状态（ ）。  
A. 真稳定状态 B. 赛前状态 C. 假稳定状态 D. 进入工作状态
2. 《学校体育工作条例》中规定，普通中小学校、职业中学每天应当安排课间操，每周安排（ ）次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时体育活动的时间（含体育课）。  
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
3. 下列人物是《学校体育之研究》作者的是？（ ）。  
A. 毛泽东 B. 陶行知 C. 恽代英 D. 卢梭
4. 下列描述的手势内容代表技术犯规的是（ ）。  
A. 挥动紧握的双拳 B. 双手手掌成“T”字型  
C. 向上抓住手腕 D. 上举双拳紧握
5. 下列属于以“探究活动”为主的体育教学方法的是（ ）。  
A. 小群体教学法 B. 情景教学法  
C. 演示法 D. 问答法
6. 下列不属于课余体育训练的组织形式的是（ ）。  
A. 学校运动队 B. 基层训练点 C. 体育特长班 D. 大课间活动
7. 一节 45 分钟的体育课，开始和准备部分时间一般为（ ）。  
A. 15-30 分钟 B. 30-45 分钟 C. 25-30 分钟 D. 8-12 分钟
8. 下列不属于健康分组依据的是？（ ）。  
A. 健康状况 B. 身体发育状况 C. 心理功能状况 D. 运动史和身体素质状况
9. 骨骼肌有多种物理特性，下列不属于骨骼肌物理特性的是（ ）。  
A. 伸展性 B. 弹性 C. 柔韧性 D. 粘滞性
10. 下列运动项目中，场地线的宽度最窄的是（ ）。

- A. 羽毛球 B. 篮球 C. 排球 D. 足球
11. 发展学生灵敏素质最为有效的方法是（ ）。
- A. 轮流领先跑 B. 自然地形跑 C. 图形变换跑 D. 追逐跟进跑
12. 运动处方可分为（ ）。
- A. 健身运动处方、竞技运动处方、休闲运动处方  
B. 健身运动处方、休闲运动处方、康复运动处方  
C. 健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方  
D. 休闲运动处方、竞技运动处方、康复运动处方
13. 肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主发生的（ ）。
- A. 一般收缩 B. 向心收缩 C. 强直收缩 D. 离心收缩
14. 下列均属于身体练习为主的体育教学方法的是（ ）。
- A. 分解练习法、完整练习法、运动竞赛法、循环练习法  
B. 分解练习法、完整练习法、动作示范法、问题探究法  
C. 分解练习法、完整练习法、重复练习法、问题探究法  
D. 分解练习法、完整练习法、重复练习法、循环练习法
15. 下列说法错误的是（ ）。
- A. 路：学生前后重叠成一行叫路 B. 列：学生左右并列呈一排叫列  
C. 翼：指队伍的两端 D. 基准学生：每一排的排头称为基准学生
16. 评价学生身体的匀称程度是通过（ ）。
- A. 肺活量 B. 握力 C. 台阶实验 D. 身高体重
17. 下列属于负迁移的运动是（ ）。
- A. 田径与足球 B. 走与跑 C. 羽毛球与网球 D. 短跑与跳远
18. 以下表现不能简易判断学生运动后出现疲劳的是（ ）。
- A. 注意力不集中 B. 烦躁不安 C. 脸色苍白 D. 兴奋
19. 运动技能形成规律可分为三个阶段，它们是（ ）。
- A. 技能形成，适当速度，反应自动化 B. 起始动作，过程动作，结束姿势  
C. 运动感知，表象运动，技能形成 D. 初步形成，技能巩固，熟练技巧
20. 不受气候、环境影响，对场地、器材要求甚小，锻炼价值非常突出的项目是（ ）。
- A. 羽毛球 B. 乒乓球

C. 跳绳 D. 篮球

21. 重复训练法的主要特征是 ( )

- A. 不间断进行训练
- B. 循环进行训练
- C. 反复做同一练习
- D. 控制练习间歇

22. 原地单手肩上投篮时, 球离手的一刹那应是 ( )

- A. 食指用力拨球
- B. 中指用力拨球
- C. 中指、食指用力拨球
- D. 五指用力拨球

23. 学生在小组或团队中为了完成共同的学习任务, 有明确责任分工的互助性学习形式是 ( )。

- A. 探究式学习法
- B. 发现式教学法
- C. 合作学习法
- D. 领会教学法

24. 运动时最主要、最经济的能量来源, 也是肌肉“最佳燃料”的是 ( )。

- A. 糖类
- B. 脂类
- C. 蛋白质
- D. 无机盐

25. 奥林匹克文化源于 ( )。

- A. 古印度
- B. 古罗马
- C. 古巴比伦
- D. 古希腊

26. 耐久跑中的途中跑, 要求两个节奏的配合, 一个跑一个 ( )。

- A. 步幅
- B. 步频
- C. 摆臂
- D. 呼吸

27. 人体在做前踢腿时, 若不需要大腿旋外的动作, 则需要臀小肌和臀中肌等旋内的肌肉收缩发力, 抵消髂腰肌收缩时可能产生的旋外动作, 此时臀小肌和臀中肌就起 ( ) 作用。

- A. 原动肌
- B. 对抗肌
- C. 中和肌
- D. 固定肌

28. 仰卧举腿中, 下肢由垂直位至仰卧位时, 腹直肌进行的收缩是 ( )。

- A. 等长收缩
- B. 超等长收缩
- C. 向心收缩
- D. 离心收缩

29. 2022 年冬季奥运会将举办的城市是 ( )。

- A. 长春市
- B. 北京市和张家口市
- C. 哈尔滨市
- D. 白城市

30. 骨骼肌、平滑肌、心肌这三种类肌组织中, 受植物神经支配的不随意肌为 ( )。

- A. 骨骼肌
- B. 骨骼肌和平滑肌
- C. 平滑肌和心肌
- D. 骨骼肌和心肌

**二、多项选择题 (本大题共 5 题, 每小题 2 分, 共 10 分)**

31. 下列体操队列口令, 描述正确的是 ( )。

- A. 齐步——走时, 左脚向正前方先迈出约 75 厘米

- B. 报数时，横队从左至右依次以短促洪亮的声音转头报数
- C. 半面向右（左）——转时，按向右（左）转的要领向右（左）转体  $45^\circ$
- D. 向后转时，按向右转的要领向后转体  $180^\circ$

32. 足球比赛中，依据进攻的速度，整体进攻战术可分为（ ）。

- A. 层次进攻 B. 快速反击 C. 破密集防守进攻 D. 阵地进攻

33. 下列属于《义务教育体育与健康课程标准》特性的是（ ）

- A. 基础性 B. 选择性 C. 健身性 D. 综合性

34. 下列运动项目中，男子和女子项目不是同年被列为奥运会正式项目的是（ ）

- A. 足球 B. 篮球 C. 排球 D. 乒乓球

35. 关于篮球传球的生物力学基础，下列描述正确的是（ ）。

- A. 传球距离越近，前臂前伸的幅度越小
- B. 传球距离越近，前臂前伸的幅度越大
- C. 传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大
- D. 传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越小

### 三、判断题（本大题共 25 小题，每小题 1 分，共 25 分。）

36. 在足球运球中，学生身体僵硬，影响了动作的协调自如，造成不恰当的触球。这可通过跑一步接触一次球的方式来改进。（ ）

37. 奥林匹克格言其内容是：“更快、更高、更强”，这一格言是亨利·马丁·迪东提出的。（ ）

38. 刘翔是我国奥运史上首枚田径金牌的获得者。（ ）

39. 短跑比赛中，当听到“预备”口令后，深吸一口气；抬臀要平稳，抬至与肩同高或略高于肩；重心后移落至后腿上。（ ）

40. 在高度项目中，下落着地的主要任务是通过屈膝、屈肘、团身、倒体等动作来做好缓冲，以防止外伤和减少体力的消耗。（ ）

41. 篮球移动技术中，移动脚向中枢脚脚跟方向跨出改变身体方向为前转身。（ ）

42. 篮球比赛中，只有教练员或场上队长有权请求暂停。（ ）

43. 足球个人进攻战术包括停球、跑位、运球、过人、射门。（ ）

44. 按运动形式的分类方法，武术可分为功法、套路、搏斗运动三大类。（ ）

45. 棍、枪、大刀、戟、锤均属于武术的长器械。（ ）

46. 头手倒立用前额上部在双手前撑地，前额和双手成等边三角形。( )
47. 在器械上发生意外时，练习者采用紧握器械停止练习的措施属于自我保护。( )
48. 体操基本动作术语中，滚翻是指身体不同部位依次接触地面或器械，但不经过头部翻转的弧形动作。( )
49. 乒乓球在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的应成为接发球员。( )
50. 羽毛球单打比赛中，比分为 4 比 4，发球队员站在左区发球。( )
51. 篮球运动中运用最多的技术是运球。( )
52. 若有 10 支球队进行单循环比赛，则一共进行 45 场比赛。( )
53. 肌肉的静力性工作包括支持工作和加固工作两种。( )
54. 肺循环又称“小循环”，体循环回流的静脉血由右心室搏出，经肺动脉及其各级分支到达肺泡毛细血管进行气体交换，此时血液又变为富含氧和营养物质的动脉血，再经肺静脉各级支汇合成肺静脉进入左心房。( )
55. 为提高小学生力量素质和合作精神，经常开展拔河、搬运重物等活动是值得提倡的。( )
56. 对学生体育学习评价的内容，主要是运动成绩。( )
57. 根据防守策略和防守范围，半场人盯人防守战术可分为半场缩小人盯人防守和半场扩大人盯人防守两种。( )
58. 篮球比赛中，一名在后场的队员获得控制活球时，该队必须在 8 秒钟内，将球进入该队的前场。( )
59. 体育课上教师要尽可能多次的做示范动作，让学生少做些身体练习。( )
60. 在足球比赛中，某队队员因受伤、判罚等原因，上场队员只有 7 人时，则不得继续比赛。( )

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 简述体育教师的基本职责。

62. 简述山羊分腿腾跃的动作要领及保护与帮助方法。

63. 简述儿童少年力量训练注意的事项。

64. 简述体育教学的原则。

五、案例分析题（本大题共 15 分。）

65. 阅读下面案例材料，分析该现象产生的原因，并提供解决策略。

李强同学在体育课上新学习蹲踞式跳远后，有几次练习成功，又有几次练习失败后就再也不练习了。

问题：

- (1) 李强同学出现此现象可能产生的原因？（5 分）
- (2) 如果你是体育老师，你将如何为李强同学摆脱困境？（5 分）

## 2020 年新任教师公开招聘考试

### 中学体育专业知识（九）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 D

【解析】“极点”是人体在进入工作状态过程中出现的生理反应。在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头，这种机能状态称为“极点”。

2. 选 B

【解析】《学校体育工作条例》中规定，普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排 3 次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时体育活动的的时间（含体育课）。

3. 选 C

【解析】《学校体育之研究》作者是恽代英，《体育之研究》作者是毛泽东。

4. 选 B

【解析】A 表示的是双方犯规，B 表示的是技术犯规，C 表示的是违反体育道德，D 代表的是取消比赛资格。

5. 选 A

【解析】发现法、问题探究法、小群体教学法属于以探究活动为主的体育教学方法；示范法、演示法、保护与帮助法属于以直接感知为主的教学方法；游戏法、比赛法、情景教学法属于以情景和竞赛活动为主的教学方法；讲解法、问答法、讨论法属于以语言传递信息为主的教学方法。

6. 选 D

【解析】课余体育训练的组织形式有学校运动队、基层训练点、体育特长班、体育俱乐部等。

7. 选 D

【解析】一节 45 分钟的体育课，开始部分+准备部分时间一般为 8-12 分钟，基本部分一般为 28-32 分钟，结束部分时间一般为 3-5 分钟。

8. 选 C

【解析】健康分组的依据包括：①健康状况；②身体发育状况；③生理功能状况；④运动史和身体素质状况。

9. 选 C

【解析】骨骼肌的物理特性有：伸展性、弹性、粘滞性（与温度密切相关）。

10. 选 A

【解析】羽毛球边线为 4cm，篮球和排球边线是 5cm，足球边线是 12cm。

11. 选 C

【解析】图形变换跑练习需要练习者不停的去变化运动方向，是选项中发展学生灵敏素质最为有效的方法。

12. 选 C

【解析】运动处方可分为健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方，故本题选 C。

13. 选 C

【解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主发生的强直性收缩。

14. 选 D

【解析】在体育教学实践中，以身体练习为主的体育教学方法有分解练习法、完整练习法、领会教学法、重复练习法和循环练习法等。

15. 选 D

【解析】基准学生：指集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生。

16. 选 D

【解析】学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。

17. 选 C

【解析】运动技能的干扰定义：是指已掌握的运动技能对新技能的形成产生消极的影响，会阻碍新技能的形成和掌握，又称之为负迁移，羽毛球和网球技术会相互干扰。

18. 选 D

【解析】判断疲劳的内容有自我感觉、面色、排汗量、呼吸、动作、注意力的症状等方面。兴奋明显不符合判断疲劳的方式。

19. 选 D

【解析】运动技能形成规律要经历三个阶段，即：粗略掌握动作阶段（泛化阶段）——改进与提高动作阶段（分化阶段）——动作的巩固与运用自如阶段（巩固与自动化阶段）。

20. 选 C

【解析】跳绳是受气候、环境影响较小，对场地、器材要求甚小，锻炼价值非常突出的项目，羽毛球、乒乓球、篮球都需要相应的场地和器材以及相关运动参与者。故本题选 C。

21. 选 C

【解析】重复训练法指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。

22. 选 C

【解析】单手上投篮两脚左右开立，两膝微屈。右手五指自然分开、翻腕持球于肩上，左手扶球左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行。投篮时，下肢蹬地发力，同时抬肘向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。

23. 选 C

【解析】合作学习是指学生为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习。合作学习鼓励学生为集体的利益和个人的利益而一起工作，在完成共同任务的过程中实现自己的理想。故本题选 C。

24. 选 A

【解析】糖类是人体最主要的供能物质，人体所需能量的 50%—70%来自糖类。故本题选 A。

25. 选 D

【解析】奥运会起源于古希腊，1896 年，第一届现代奥运会在希腊举行。故本题选 D。

26. 选 D

【解析】途中跑是决定中、长跑运动成绩的主要环节。途中跑应强调轻松、省力、节奏好。耐久跑中的途中跑，要求跑的节奏与呼吸节奏相配合。故本题选 D。

27. 选 C

【解析】人体做动作时，用以抵消原动肌多余功能的肌肉称为中和肌。

28. 选 D

【解析】仰卧举腿中，下肢由垂直位至仰卧位时，腹直肌长度被拉长，进行的是离心收

缩。

29. 选 B

【解析】2022 年冬季奥运会将举办的城市是由北京市和张家口市联合举办。故本题选 B。

30. 选 C

【解析】平滑肌和心肌都不随人的意志收缩，骨骼肌可以随人的意志收缩。故本题选 C。

## 二、多项选择题

31. 选 ACD

【解析】报数时，横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数。

32. 选 ABC

【解析】依据进攻的区域，整体进攻战术可分为边路、中路和转移进攻；依据进攻的速度，整体进攻战术可分为快速反击、层次进攻和破密集防守进攻。

33. 选 ACD

【解析】《义务教育体育与健康课程标准》具有以下特性：基础性、实践性、健身性、综合性。

34. 选 AB

【解析】排球于 1964 年列为奥运会正式项目（男女同年），乒乓球于 1988 年列为奥运会正式项目（男女同年）。男子足球 1912 年成为奥运会正式项目，女子为 1996 年。篮球 1936 年成为奥运会正式项目，女子 1976 年。

35. 选 AC

【解析】篮球传球距离越近，前臂前伸的幅度越小；远距离的传球则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力，而且传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大。

## 三、判断题

36. √

37. √

38. ×

【解析】2004 年，在雅典奥运会上，刘翔以 12.91 秒的成绩平了世界纪录，并获得金牌。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第 1 枚田径金牌。陈跃玲是我国奥运史上首枚田径金牌的获得者。

39. ×

【解析】短跑比赛中，当听到“预备”口令后，深吸一口气；抬臀要平稳，抬至与肩同高或略高于肩；重心前移落至两臂与前腿上。

40. √

41. ×

【解析】篮球移动技术中，移动脚向中枢脚脚尖方向跨出改变身体方向为前转身。移动脚向中枢脚脚跟方向跨出改变身体方向为后转身。

42. ×

【解析】篮球比赛中，只有教练员或助理教练员有权请求暂停。

43. ×

【解析】足球个人进攻战术包括摆脱跑位、运球突破、射门和传球等。

44. √

45. ×

【解析】锤属于短器械。

46. √

47. √

48. ×

【解析】滚翻：是指身体的不同部位依次支撑器械或地面并经过头部的翻转动作。如（团身）前滚翻、屈体后滚翻、双杠挂臂挺身后滚翻等。滚动：是指身体不同部位依次接触地面或器械，但不经过头部翻转的弧形动作。如团身滚动、挺身滚动等。

49. ×

【解析】乒乓球在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

50. ×

【解析】当发球方得分为零或偶数时，双方运动员均应站在各自的右发球区发球或接发球；当发球方得分是奇数时，双方运动员均应站在各自的左发球区发球或接发球。

50. √

51. ×

【解析】篮球比赛中完成各种攻防动作（无论是否持球），都需要有脚步动作的参加，移动是比赛中运用最多的一项基本技术。

52. √

53. ×

【解析】肌肉的静力性工作包括支持工作、加固工作和固定工作三种。

54. √

55. ×

【解析】由于小学生身体各方面发展不平衡，不宜经常做过重的身体练习，所以不能经常开展拔河、搬运重物等活动。

56. ×

【解析】对学生体育学习评价的内容包括体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作等。

57. √

58. √

59. ×

【解析】体育课上教师要尽可能“精讲多练”，让学生多做身体练习。

60. ×

【解析】足球比赛上场的两个队每队队员人数不得超过 11 人，最少不得少于 7 人。

#### 四、简答题

61. 【参考答案】

1. 贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制定各种教育教学文件；
2. 优先做好体育教学工作；
3. 组织指导课外体育锻炼；
4. 开展课余体育训练与竞赛；
5. 从事学校体育科研；
6. 配合开展学生体质测试和健康教育工作；
7. 体育宣传与器材设施维护；
8. 参与社会体育工作。

62. 【参考答案】

动作要领：有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑山羊并用力快速顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺

势上举、起肩、抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。

保护与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；保护与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，同时后退帮助其完成腾越动作。

63. 【参考答案】

- ①掌握少年儿童力量发育的趋势，以便科学地安排力量训练；
- ②不可进行大强度训练，可多做发展力量耐力的训练；
- ③以动力练习为主，少用或不用静力性练习；
- ④不要过早强调与专项运动技术相结合，应着重身体全面发展的力量训练。

64. 【参考答案】

合理安排身体活动量原则、注重体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则、安全运动和安全教育原则。

## 五、案例分析题

65. 【参考答案】

- (1) 原因：①心理（或思想）原因：恐惧、害怕失败，失去兴趣。
- ②生理（身体）原因，疲劳、身体素质差或接近生理极限。
- ③教师原因：教师指导不利。
- ④环境原因：器械、场地、天气等影响。
- ⑤动作概念认知原因：对要领领会不当。
- (2) 对策：（对应原因，提出相对的措施）
- ①加强心理疏导。
- ②合理休息。
- ③改善教师教学能力。
- ④改善教学环境。
- ⑤给该生重新讲解及示范蹲踞式跳远。