

2020 年新任教师公开招聘考试

中学体育专业知识（八）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、判断题（每小题 1 分，50 题，共 50 分）

1. 根据《普通高中体育与健康课程标准》（2017 年版），体育与健康学科的核心素养包括运动能力、健康行为和体育精神三个方面。
2. 根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版），课程目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康四个学习方面。
3. 《国家学生体质健康标准》是从身体形态、身体机能、身体素质和学习态度等方面来综合评定学生的体质健康状态的。
4. 学校体育工作的核心是业余训练和运动竞赛。
5. 《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版）实施建议中提出，具体学习目标制定一般应该划为三个部分，即条件、行为和标准。
6. 我国传统的养生方法多种多样，概括起来主要有：气功养生、太极拳养生、导引、保健按摩等。
7. 体育课中的队列队形练习中，称横队为路，纵队为列。
8. 在徒手操和武术教学中，教师应多采用正面示范授课。
9. 体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括擦伤、挫伤、骨折。
10. 在队列练习中，跑步换齐步走动作当听到口令“齐步走”后应继续跑四步后再齐步走。
11. 队列队形练习分为队列和队形练习两部分。
12. 在足球比赛中，故意手球的犯规行为应判罚间接任意球。
13. 评定运动性疲劳的最简易、最直接的指标是心率。
14. 柔韧训练的基本方法是拉伸法。
15. 实现我国学校体育目标的基本途径是体育课与学校体育活动。
16. 投掷器械落在投掷区角度线上成绩有效。
17. 学生（单个的或成队的）前后排组成的队形叫路。

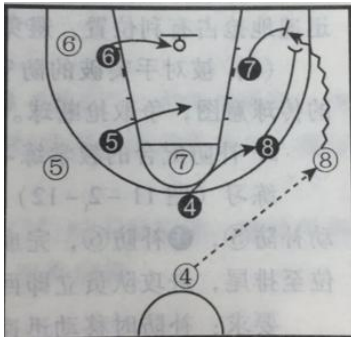
18. 中央 7 号文件指的是 2007 年 5 月 7 日发出的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。
19. 在篮球规则中，两次运球，带球走的现象属于犯规，推人、打手属于违例现象。
20. 双杠支撑摆动是以髋关节为摆动支撑点。
21. 短跑比赛中，当听到“预备”口令后，深吸一口气；抬臀要平稳，抬至与肩同高或略高于肩；重心后移落至后腿上。
22. 在高度项目中，下落到地的主要任务是通过屈膝、屈肘、团身、倒体等动作来做好缓冲，以防止外伤和减少体力的消耗。
23. 直观教学法是指体育教学中通过示范让学生观察模仿的教学方法。
24. 德国是现代足球发源地和世界强国。
25. 体操中的直接帮助包括信号法、标志物和限制物法。
26. 剧烈运动时，体内处于暂时缺氧，在缺氧状态下体内能源物质，代谢过程是有氧代谢。
27. 持续训练法是指根据训练的具体目标，建立若干练习站（点），运动员根据顺序、路线，依次完成每站的练习，周而复始的进行训练的一种方法。
28. 体育游戏，融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体，既属于游戏，又与体育运动有密切的关系。
29. 武术套路教学中，有力度和较熟练的动作，一般用为长令。
30. 武术基本功中的步型有：弓步，马步，虚步，歇步，仆步。
31. 经常进行长跑锻炼能使心脏收缩有力，肺活量增大。
32. 踢球是足球运动中基本技术的一种，指按一定的动作方法，用脚的某一部位将球踢向预定目标，主要用于传球，射门和突破。
33. 在做单杠骑撑前回环时，双手可以正握，也可以反握。
34. 课的教学设计包括设计与教案，是根据单元计划结合班级具体实际，缩写的每堂课的具体执行方案。
35. 国际奥委会 1894 年 6 月 23 日在瑞士洛桑成立。1951 年 5 月 10 日将总部迁至法国巴黎。
36. 投掷是人体最基本的活动之一，投掷实心球目的只是为了发展学生上肢力量。
37. 把体能、运动技能等处于相同或相似水平的学生分到一组进行教学属于同质分组。
38. 急行跳远的重点是落地动作。

39. 《国家学生体质健康标准》中规定：身高、体重、肺活量都属于身体形态指标。
40. 学校体育的健身功能内容包括：养成正确身体姿势，促进生长发育；提高机能水平；发展身体素质和基本活动能力；增强对外界环境的适应能力。
41. 体育课教学队伍的安排，教师一定要优于学生选择“背光”“背风”“背干扰”的有利位置。
42. 实现学校体育目标的组织形式是体育与健康课程。
43. 排球比赛中自由人的替换无需经过裁判的许可。
44. 在 50 米跑中，主要的供能系统是乳酸能系统。
45. 骨内膜由致密的结缔组织构成，被覆于除关节面以外的骨表面，含有丰富的神经和血管，对骨的营养、再生和感觉有着重要作用。
46. 骨髓是充填于骨髓腔和骨松质间隙内的软组织，分为红骨髓和黄骨髓两种。
47. 骨龄是一种生物年龄，可以与时间年龄（出生年龄）不一致。被广泛应用于运动员选材。
48. 乒乓球和排球比赛一样，得分者方有发球权。
49. 各类跑中都会出现“极点”和“第二次呼吸”。
50. 足背向小腿前面靠拢为踝关节的伸，亦称为背屈，足尖下垂为踝关节的屈，亦称为跖屈。

二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. 简述体操团身前滚翻的易犯错误和纠正方法。

52. 简述下图属于篮球什么防守战术，并说明战术意图。（虚线代表传球，实线代表无球跑动，波浪线代表持球突破，空心代表进攻球队，实心代表防守球队。）



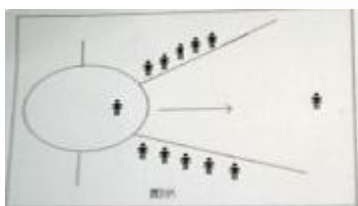
53. 简述肩肘倒立的动作要领。

54. 简述运动动机的功能。

三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

55. 依据《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版），简述选择与运用教学方法的建议。

56. 安全是体育教学中的重要问题，但往往在教学中由于教学组织的不规范，不严谨而产生意外的伤害事故。请你谈谈下列图示中的问题及你在铅球教学中会制定哪些有关的安全措施？



57.请采用单循环，编排七个足球队比赛的轮次表。



华图教师
HTEACHER.NET

2020 年新任教师公开招聘考试

中学体育专业知识（八）答案及解析

一、判断题（每小题 1 分，50 题，共 50 分）

1. 【答案】×

【解析】根据《普通高中体育与健康课程标准》（2017 年版），体育与健康学科的核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。

2. 【答案】×

【解析】根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版），课程目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。

3. 【答案】×

【解析】《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3 号）文件中规定，《国家学生体质健康标准》是从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面来综合评定学生的体质健康状态的。

4. 【答案】×

【解析】学校体育工作的核心是体育教学。

5. 【答案】√

【解析】具体学习目标一般应该包括“条件”（在什么情境中）、“行为”（做什么和怎么做）和“标准”（做到什么程度）三个部分。

6. 【答案】√

【解析】略。

7. 【答案】×

【解析】列：学生左右并列成一行叫列。路：学生前后重叠成一行叫路。

8. 【答案】×

【解析】①正面示范

教师与学生相对站立所做的示范是正面示范。正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

②背面示范

教师背向学生站立所做的示范是背面示范。背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。

③侧面示范

教师侧向学生站立所做的示范是侧面示范。侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

④镜面示范

教师面向学生站立所做的与学生同方向的示范是镜面示范。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。如做徒手体操，开始时学生完成动作时左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

9. 【答案】×

【解析】开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通，常有组织液渗出或血液自创口流出。体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、切割伤、刺伤和撕裂伤以及开放性骨折。挫伤属于闭合性软组织损伤，骨折看是否是开放性还是闭合性。

10. 【答案】×

【解析】在队列练习中，跑步换齐步走动作当听到口令“齐步走”后应继续跑2步后再齐步走。

11. 【答案】√

【解析】队列队形练习分为队列练习和队形练习两部分。队列练习包括原地队列动作和行进间队列动作。队形练习包括图形行进、队形变换、散开和靠拢等。

12. 【答案】×

【解析】故意手球（守门员在本方罚球区内除外）应判罚直接任意球甚至红牌罚下。

13. 【答案】√

【解析】心率(HR)是评定运动性疲劳最简易的指标，一般常用基础心率、运动中心率和恢复心率对疲劳进行判断。

14. 【答案】√

【解析】柔韧性训练基本上采用拉伸法，分为动力拉伸法和静力拉伸法。在这两种方法中又都有主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。

15. 【答案】×

【解析】实现我国学校体育目标的基本途径是体育（与健康）课程和课外体育（包括课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛）。

16. 【答案】×

【解析】铅球、铁饼、链球的球体和标枪枪头第一次接触地面时，触及了落地区角度线或落在落地区角度线以外的地面，或触及了落地区角度线外的任何物体（规则 187.14 注所述的护笼除外），应判为失败。

17. 【答案】√

【解析】略。

18. 【答案】√

【解析】略。

19. 【答案】×

【解析】在篮球规则中，两次运球、带球走的现象属于违例，推人、打手属于犯规现象。

20. 【答案】×

【解析】双杠支撑摆动是以肩关节为摆动支撑点。

21. 【答案】×

【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。

22. 【答案】√

23. 【答案】×

【解析】直观教学法是以直接感知为主的方法，是指教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。不仅仅指示范。

24. 【答案】×

【解析】英国是现代足球发源地。

25. 【答案】×

【解析】直接帮助是指在体操练习中，帮助者为了使练习者更快地建立正确的动作概念，更好地学习掌握、改进动作而直接助力于练习者的方法。间接帮助是指帮助者不直接助力于练习者身上，而是通过信号、标志物和限制物等，帮助练习者正确掌握动作的用力时机、节奏和所在的空间、方位，尽快地掌握和完成动作的方法。

26. 【答案】×

【解析】剧烈运动时，体内处于暂时缺氧，在缺氧状态下体内能源物质，代谢过程是无氧代谢。

27. 【答案】×

【解析】持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练方法。循环训练法根据训练具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定的顺序和路线，依次完成每站练习任务的训练方法。

28. 【答案】√

【解析】略。

29. 【答案】×

【解析】“长令”是有拖音的，要柔和缓慢。“短令”是短促的，要刚劲有力。在套路练习时，有力度要求和较熟练的动作，一般要用短令。

30. 【答案】√

【解析】略。

31. 【答案】√

【解析】略。

32. 【答案】×

【解析】踢球是运动员有目的地用脚的某一部位把球击向预定的目标的技术。踢球是足球运动的特征，也是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多。踢球在比赛中主要用于传球和射门，没有突破。

33. 【答案】×

【解析】单杠骑撑前回环动作方法：由两手反握右腿骑撑开始，直臂顶肩撑杠，前腿向前远跨，后大腿上部压杠，同时立腰挺胸梗头上体积极前倒，使身体重心尽量远离握点。当上体回环过杠下垂直面后前跨腿下压使前大腿根部靠杠。当上体回环至杠后水平部位时，直臂压杠、挺胸、翻腕、制动腿成骑撑。

34. 【答案】√

【解析】略。

35. 【答案】×

【解析】1894年6月23日，国际奥委会在巴黎召开的国际体育代表大会上成立，发起人

是法国的教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵。成立之初总部设在巴黎，1914年第一次世界大战爆发，为避战火，1915年4月10日迁入有“国际文化城”之称的瑞士洛桑。

36. 【答案】×

【解析】投掷是人体最基本的活动之一，投掷实心球目的不仅为了发展学生上肢力量，还发展学生的协调性和腰腹部力量。

37. 【答案】√

38. 【答案】×

【解析】急行跳远的重点是助跑与起跳动作的衔接。

39. 【答案】×

【解析】《国家学生体质健康标准》中规定身高、体重属于身体的形态指标，肺活量属于身体机能指标。

40. 【答案】√

41. 【答案】×

【解析】体育课教学队伍的安排时，在队形的设计与安排时力求做到让学生处于背光，背风，背干扰的有利位置，力求做到有利于教师的指导与监控。

42. 【答案】×

【解析】实现学校体育目标的组织形式有：体育与健康课程、课外体育（包括课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛）。

43. 【答案】√

44. 【答案】×

【解析】在50米跑中，主要的供能系统是磷酸原系统。

45. 【答案】×

【解析】骨外膜由致密的结缔组织构成，被覆于除关节面以外的骨表面，含有丰富的神经和血管，对骨的营养、再生和感觉有着重要作用。

骨内膜由薄层结缔组织构成，衬在髓腔内面和骨松质间隙内，也含有成骨细胞和破骨细胞，有造骨和破骨的功能。

46. 【答案】√

47. 【答案】√

48. 【答案】×

【解析】排球比赛是得分者方有发球权，乒乓球比赛是双方轮流发球。

49. 【答案】×

【解析】极点和第二次呼吸一般出现在长时间的耐力跑项目中，而短跑一般不会出现。

50. 【答案】√

二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. 【参考答案】

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑 未低头 臀部提的过高	1. 体验前后滚动时后脑着垫 2. 帮助者协助进行低头含胸练习 3. 保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作
蹬地腿屈膝 滚动团身不紧	1. 两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直感觉 2. 利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚翻动作，建立两腿充分蹬直的动作概念 3. 垫上做双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习

52. 【参考答案】

夹击战术，战术说明：当进攻队员 8 在底角运球停止时，防守 7 和 8 一起夹击进攻队员 8，防守队员 4、5、6 准备断球。

53. 【参考答案】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧，成肘、头和肩支撑的倒立姿势。

54. 【参考答案】

- ①发动功能
- ②选择功能
- ③强化功能
- ④维持功能

三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

55. 【参考答案】

在体育与健康课堂教学中，教学方法要根据学习目标、教学内容、学生实际、体育与健

康课程资源等方面进行选择与合理运用。

1. 应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。
2. 应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。
3. 应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼。
4. 应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能。
5. 应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

56. 【参考答案】

- (1) 存在安全问题：投掷正前方及落地区角度线上不能站人。
- (2) 安全措施：加强安全教育，提高安全意识；认真做好准备活动和整理活动；合理安排运动负荷；正确掌握动作技术，防止应错误动作而受伤；加强易伤部位的练习，尤其腰部和手指部；教学过程要循序渐进；加强运动中的保护与帮助，如投掷可采用统一投掷、统一拾捡的方法；课前认真检查场地、器材，避免因器材或场地问题而受伤。

57. 【参考答案】

采用固定左上角逆时针轮转编排方法。

第一 轮	第二 轮	第三 轮	第四 轮	第五 轮	第六 轮	第七 轮
1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

注：8 位轮空。