

## 2020 年新任教师公开招聘考试

## 中学体育专业知识（十）

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. 影响柔韧素质的主要因素是（ ）。

- A. 力量 B. 年龄  
C. 性别 D. 关节的活动范围

2. 下列哪一项既是中小学体育课的教学内容，又是组织手段（ ）。

- A. 广播体操 B. 队列队形 C. 课堂常规 D. 眼保健操

3. 下列教学手段中最能体现体育教学方法的现代化的是（ ）。

- A. 分组教学 B. 讲解示范相结合  
C. 慢动作回放进行纠错 D. 组织教学比赛

4. 某教师在进行挺身式跳远教学时，第一步教助跑；第二步将助跑和起跳连接教学；第三步将助跑、起跳和腾空连接教学；第四步将助跑、起跳、腾空和落地连接教学。这位老师用到了哪一种教学顺序（ ）。

- A. 分进式 B. 连进式 C. 递进式 D. 顺进式

5. 体育教学目标属于体育教学过程的什么因素。（ ）

- A. 过程性要素 B. 构成性要素 C. 规律性要素 D. 方法性要素

6. 利用发现法进行教学时，基本过程是（ ）。

①创设问题情境

②从理论或实践上检验假设

③对结论作出补充、修改和总结

④学生利用有关材料对问题提出假设和答案

- A. ①③④② B. ①④②③ C. ②④③① D. ③④①②

7. 排球比赛中，某方队员在处理球时，球触及标志杆过网，应视为（ ）。

- A. 击球有效 B. 界外球 C. 持球 D. 得分

8. 100 米终点跑的教学宜采用的教学顺序是（ ）。
- ①慢速跑做上体前倾撞线动作  
②快速跑 30-40 米做撞线动作  
③讲解示范终点跑技术  
④中速跑 20 米，至终点一米处时上体前倾，用胸部或肩部撞线
- A. ①②③④    B. ③①④②  
C. ③④①②    D. ①②③④
9. 人的运动兴趣多种多样，根据运动兴趣的内容，可以分为（ ）。
- A. 间接兴趣与直接兴趣    B. 广泛兴趣和中心兴趣  
C. 物质兴趣和精神兴趣    D. 物质兴趣与直接兴趣
10. 悬垂举腿动作腹直肌主要做（ ）。
- A. 缩短收缩    B. 拉长收缩    C. 等长收缩    D. 超等长收缩
11. 足球脚背正面踢球，当膝关节摆至球体上方时，小腿加速前摆的对抗肌是（ ）。
- A. 股后肌群    B. 股四头肌    C. 肱三头肌    D. 腓肠肌
12. 肌肉在外力的作用下可以被拉长，表现出肌肉的那一特性。（ ）
- A. 兴奋性    B. 弹性    C. 伸展性    D. 收缩性
13. 发展学生有氧耐力的最常用方法是（ ）。
- A. 重复训练法    B. 间歇训练法    C. 持续训练法    D. 比赛训练法
14. 武术学习过程中需要进行拉伸练习，用以完成各种高难度的武术动作。这种拉伸练习是为了提高学生的（ ）。
- A. 下肢力量    B. 一般柔韧素质    C. 专门柔韧素质    D. 速度素质
15. 冬天在进行高强度训练时，容易发生肌肉痉挛。发生痉挛时，对痉挛肌肉立即做出的处理方法是（ ）。
- A. 热敷    B. 反向牵引    C. 冷敷    D. 按摩
16. 在制定运动处方时，我们应首先（ ）。
- A. 进行问卷调查    B. 体能检查    C. 制定处方    D. 运动实验
17. 为固定学生的投篮动作，可以采用哪种训练方法进行训练（ ）。
- A. 重复训练法    B. 间歇训练法    C. 变换训练法    D. 分解训练法
18. 肺活量不包括下列（ ）。

- A. 潮气量 B. 补吸气量 C. 补呼气量 D. 深呼气量
19. 2020 年奥运会的举办地是 ( )。
- A. 东京 B. 巴黎 C. 纽约 D. 伦敦
20. 110 米跨栏跑由几个跨栏周期组成。 ( )
- A. 10 B. 9 C. 11 D. 8
21. 长期的耐力训练, 可能使人体出现心脏肥大的现象, 其主要表现为 ( )。
- A. 左心室腔增大 B. 左心室肌肥厚 C. 左心房腔增大 D. 左心房肌肥厚
22. 蛋白质是人体重要的营养物质之一, 承担着多种生理功能, 但不包括 ( )。
- A. 参与构成各种细胞组织
- B. 参与多种重要的生理活动
- C. 参与协助脂溶性维生素的吸收
- D. 参与氧化供能
23. 足球比赛中双方争抢头顶球造成额出血, 应指压哪一部位进行止血 ( )。
- A. 颈动脉 B. 颈外动脉 C. 颞浅动脉 D. 锁骨下动脉
24. 在排球双人传球练习中, 哪种练习方法难度最低 ( )。
- A. 一抛一传 B. 一垫一传
- C. 自抛后传给对方 D. 相互对传
25. 在足球比赛中, 当防守队员出现哪种行为时应判罚间接任意球 ( )。
- A. 动作具有危险性
- B. 向对方队员吐唾沫
- C. 拉扯对方队员
- D. 打或企图打对方队员
26. 下列哪种防守战术能充分发挥篮球队员速度快、体能好、灵活性强的优势 ( )。
- A. 半场缩小盯人防守 B. 区域联防
- C. 全场紧逼人盯人防守 D. 混合防守
27. 双杠“支撑后摆下”动作技术关键是 ( )。
- A. 支撑后摆推杠 B. 支撑后摆制动 C. 支撑前摆 D. 支撑推杠
28. 单杠悬垂举腿练习时, 将腿慢慢放下过程中, 髂腰肌做 ( )。
- A. 静力性工作 B. 离心工作 C. 向心工作 D. 支持工作

29. 下列哪种教学措施不利于提高体育课的练习密度 ( )。

- A. 减少集体队伍调动    B. 选用全班集体练习  
C. 增加全班集中指导    D. 增加每轮练习次数

30. 依据“倒U形假说”理论,在竞技体育比赛中运动员要获得最佳成绩,应处于哪一种唤醒水平? ( )

- A. 低等水平    B. 中等水平    C. 高等水平    D. 任何水平

## 二、多项选择题(本大题共5题,每小题2分,共10分)

31. 在体育教学中经常采用各种辅助手段来帮助学生进行体育学习,下列教学手段能够帮助学生加强认知的教学手段的是 ( )。

- A. 挂图    B. 哨子    C. 多媒体演示    D. 节拍器

32. 足球比赛时,一名球员做出以下哪些行为,将会判给对方一个直接任意球。( )

- A. 冲撞对方球员  
B. 踢或企图踢对方球员  
C. 向对方球员吐口水  
D. 故意手球

33. 条件反射具有的特点是 ( )。

- A. 反射弧永久固定    B. 后天学习形成的  
C. 低级的神经活动    D. 反射弧暂时、易变

34. 排球竞赛规则中规定,自由人在场上只能运用下列哪种技术?( )

- A. 发球    B. 扣球    C. 垫球    D. 传球

35. 在力量训练中,为了使各部位肌肉都得到有效发展,合理的练习顺序为 ( )。

- A. 大肌群训练安排在前,小肌群训练安排在后  
B. 大肌群训练安排在后,小肌群训练安排在前  
C. 多关节肌训练在前,单关节肌训练在后  
D. 多关节肌训练在后,单关节肌训练在前

## 三、判断题(本大题共25小题,每小题1分,共25分。)

36. 班级教学又称班级授课制,是体育课堂教学的基本形式。( )

37. 教师带领学生到学校附近的湖边上体育课,带领学生打水漂,扔石子。该老师开发了新兴的运动项目。( )

38. 拦网技术是排球比赛的第一道防线同时也是得分的重要手段。( )
39. 在选用游戏法进行教学时, 根据组织及参加游戏的不同, 可将游戏分成娱乐性、教育性和竞赛性游戏三大类。( )
40. 课余体育训练具有基础性、专业性和符合儿童少年生长发育的特点。( )
41. 径赛比赛时运动员到达终点的先后顺序是以身体的任何部分先触及终点线后沿垂直面为准。( )
42. 一次心跳由一侧心室射出的血量, 称为每分输出量。( )
43. 青少年在基础训练阶段, 训练负荷有很大的提高空间, 因此要尽可能地加大训练负荷, 促进其竞技能力的快速提高。( )
44. 篮球半场人盯人防守战术是指由攻转守时, 全队有组织地迅速退回后场, 在半场范围内, 每个防守队员负责盯住一个进攻队员, 控制其行动, 并协助同伴完成全队防守任务的整体防守战术。( )
45. 高中阶段是力量素质发展较快时期, 应安排多种多样的力量练习, 全面发展各部位力量。( )
46. 体育教学在新的学生观背景下, 倡导教师的主体性和学生的主导性。( )
47. 在体操教学中帮助有两种形式, 信号是属于直接帮助。( )
48. 反射弧是反射活动的形态和基础, 它包括感受器——感觉(传入)神经元——神经中枢(联络神经元)——运动(传出)神经元——效应器。( )
49. 在运动技能形成过程中, 所谓“自动化”就是练习者在练习某一技术动作时, 在大脑有意识的条件下完成。( )
50. 在跳高项目中, 跳高成绩  $H=H_1+H_2+H_3$ , 要取得理想成绩, 应充分利用和增大  $H_1$ , 加大  $H_2$ , 缩小  $H_3$ 。( )
51. 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。( )
52. 短跑的全程技术分为起跑、途中跑和终点冲刺跑三个环节。( )
53. 篮球比赛中, 传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法, 一般在对方采用缩小盯人防守战术或区域联防时运用。( )
54. 儿童少年骨骼承受压力和肌肉拉力的功能都不及成人, 骨易弯曲变形。因此要注意养成正确的坐、站、跑、跳的姿势。( )

55. 足球脚击球是踢足球技术的核心，是决定出球质量的关键。( )
56. 血液由左心房射入主动脉，经各级动脉的分支最后送到身体各部的毛细血管。  
( )
57. 在创编任何一类徒手体操、轻器械体操的成套动作时，都必须考虑动作、音乐、空间和时间等要素。( )
58. 使膝关节伸的主要肌群有：半腱肌、半膜肌、股二头肌等。( )
59. 俯卧撑动作时，伸肘关节的肱三头肌是远固定工作。( )
60. 乒乓球比赛中，如果接发球员未准备好时，球已发出，而且接发球员没有企图接球，应重发球。( )



四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 设计一个弯道跑的教学方法。

62. 简述早锻炼的内容、组织形式和方法。

63. 初二（2）班的篮球新授课，教学内容为篮球双手胸前传接球技术；教学条件：标准篮球场 1 块篮球 20 个，人数 40 人），设计出单人练习，双人练习和多人练习各 2 种。

64. 简述《普通高中体育与健康课程标准(2017 年版)》的基本理念。

**五、教学设计题（共 15 分）**

65. 请以“轻度损伤的自我处理”（水平三，第 1 课时）为教学内容进行课时教学设计，

设计内容包括：教学流程和设计意图

|                |   |           |
|----------------|---|-----------|
| 教学<br>目标       | 1. 知道什么是轻度损伤<br>2. 学会轻度损伤的自我处理<br>3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识 |           |
| 教学<br>重、难<br>点 | 轻度烫伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法                                    |           |
| 教学流程（10 分）     |   | 设计意图（5 分） |
| 新课<br>导入       |   |           |
| 知识<br>传授       |   |           |
| 课堂<br>小结       |   |           |



## 2020 年新任教师公开招聘考试

### 中学体育专业知识（十）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 D

【解析】柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。故本题选 D。

2. 选 B

【解析】一方面，队列队形是中小学体育教学的基本内容之一，是对学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练；另一方面，队列队形也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。

3. 选 C

【解析】慢动作回放进行纠错运用多媒体设备进行操作，体现了体育教学方法的现代化。

4. 选 B

【解析】分进式是将动作的各段按一定顺序进行教学，在全部连接起来完整教学。连进式是先教学第一段；第二步是将第一、二段连接教学；第三步是教第一、二、三段连接教学。如此相连，直至全部动作的完整教学。递进式是先教学第一段；第二步教学第二段；第三步将第一、二段连接起来教学；第四步教学第三段；第五步再将第一、二、三段连接起来教学直至全部动作的完整教学。顺进式属于训练方法。

5. 选 A

【解析】体育教学过程的基本因素包含构成性要素和过程性要素，过程性要素是指组成体育教学系统的逻辑顺序，包含体育教学目标、体育教学内容、人际关系、体育教学方法和手段、体育教学环境、体育教学反馈等。

6. 选 B

【解析】发现法又称探索法、研究法，是指在学生面对体育的概念和原理学习时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。基本过程是①创设问题

情境；②学生利用有关材料对问题提出假设和答案；③从理论或实践上检验假设；④对结论作出补充、修改和总结。

7. 选 B

【解析】排球比赛中，球触及标志杆应判罚界外球。

8. 选 B

【解析】终点跑是 100 米的最后一段，技术要求运动员在离终点线 15-20 米处时，尽力加快两臂摆动速度和力量，保持上体前倾角，当离终点线一步距离时，上体急速前倾，双手后摆，用胸部或肩部冲向终点线，跑过终点后逐渐减速。在教学时应遵循循序渐进的原则。

9. 选 C

【解析】运动兴趣是人们积极地认识、探究或体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。根据运动兴趣的内容分类，人的运动兴趣可以分为物质兴趣和精神兴趣。

10. 选 A

【解析】悬垂举腿动作腹直肌主要做缩短收缩。

11. 选 A

【解析】足球脚背正面踢球，当膝关节摆至球体上方时，小腿加速前摆的原动肌是股四头肌，对抗肌是与原动肌作用相反的肌群，小腿加速前摆的对抗肌是股后肌群。

12. 选 C

【解析】肌肉在外力的作用下可以被拉长，表现出肌肉的伸展性。

13. 选 C

【解析】有氧耐力训练一般采用长时间不间断的训练。

14. 选 C

【解析】学生在学习武术时的拉伸练习是掌握专项运动技术必不可少的重要条件。

15. 选 B

【解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所显示的一种现象。一般不太严重的肌肉痉挛，采用相反方向牵引痉挛的肌肉，一般可以缓解。

16. 选 A

【解析】在制定运动处方的步骤是第一步应该问卷调查，第二步临床健康检查，第三步体能检查，第四步运动实验，第五步制定运动处方。

17. 选 A

【解析】为固定学生的投篮动作，可以采用重复训练法进行训练。

18. 选 D

【解析】肺活量是做最大深吸气后，在做最大深呼气时所呼出的气量。为潮气量、补吸气量、补呼气量之和。

19. 选 A

【解析】2020 年奥运会的举办地是东京。

20. 选 B

【解析】一个跨栏周期由一个跨栏步和栏间三步跑构成。故 110 米有 9 个跨栏周期。

21. 选 A

【解析】长期进行有氧耐力训练，可使心脏出现运动性肥大，这种肥大主要表现在左心室内腔的扩张，心容积增大，并伴有左心室壁厚度增加，称为离心性肥大。

22. 选 C

【解析】蛋白质的生理功能包括：（1）维持组织的生长、更新和修补；（2）参与多种重要的生理活动；（3）氧化供能。“参与协助脂溶性维生素的吸收”是脂类的功能。

23. 选 C

【解析】头部前额、颞部出血可压迫颞浅动脉。压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。面部出血可压迫颌外动脉。压迫点在下颌角前面约 1.5 厘米处，用手指摸到搏动后，将该血管压迫在下颌骨上。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。压迫点在锁骨上窝、胸锁乳突肌外缘，用手指将该动脉向后内正对第一肋骨压迫。前臂出血可压迫肱动脉，即让患肢外展，用拇指压迫上臂内侧。手指出血可压迫指动脉，压迫点在第一指节近端两侧，用拇、食两指相对夹压。大腿、小腿出血可压迫股动脉。压迫点在腹股沟皱纹中点动脉搏动处用手掌或拳向下方的股骨面压迫。足部出血可压迫胫前动脉和胫后动脉，用两手的拇指分别按压于内踝与跟骨之间和足背皱纹中点。

24. 选 A

【解析】一抛一传的练习方法是两人间隔一定距离，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球给抛球人，其着重体会全身协调用力，建立正确的动作概念，是难度较低的练习方法。一垫一传，是指一个人将球垫出，由另一人传回，训练的是垫球和传球技术。自抛后传给对方，要求自抛的人掌握好球的落点以准确将球传给对方。相互对传是在接到

对方传来球时，先自传一次，再将球传给对方，其要求提高控球能力，注意传球方向的变化和全身协调用力。综上所述，这四种练习方法中，难度最低的是一抛一传。故本题选 A。

25. 选 A

【解析】如果守门员在本方罚球区内违反下列 4 种犯规中任何一种，将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 拖延时间（持球超过 6 秒）。
- (2) 在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。
- (3) 用手触及同队队员故意踢给他的球。
- (4) 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 以危险方式比赛。
- (2) 阻碍对方队员行进。
- (3) 阻挡对方守门员从其手中发球。
- (4) 队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。
- (5) 越位犯规。
- (6) 因规则未提及的任何其他犯规而停止比赛，对队员进行警告或罚令出场。

26. 选 C

【解析】全场紧逼人盯人防守战术是由攻转守时，防守队员在全场范围内各自紧逼自己对手的一种攻击性较强的防守战术。这种防守方式要求篮球队员速度快、体能好、灵活性强。A 选项半场缩小人盯人防守是一种加强内线防守的方法，便于控制篮下区域和争抢篮板球，争取内线防守的主动权，组织快攻反击。B 选项区域联防要求防守队员所处的位置较为固定，分工明确，有利于组织抢断后场篮板球和发动快攻。D 选项混合防守是人盯人防守和区域盯人防守两种形式交织一体的防守打法，它的最大特点是能根据对手情况，灵活地将人盯人防守和区域防守的优点充分运用，以提高全队防守的效益。故本题选 C。

27. 选 A

【解析】双杠支撑后摆下的动作要领是从支撑摆动开始，当身体后摆接近最高点时制动腿，右手推杠换握左杠，左手推杠侧举，使身体平移出杠，挺身下。动作技术关键是支撑后摆推杠。

28. 选 B

【解析】单杠悬垂举腿练习时，将腿慢慢放下过程中，髂腰肌做的是离心退让的工作。

29. 选 C

【解析】体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。当增加全班集中指导时，学生练习的时间就会减少，不利于提高体育课的练习密度。故本题选 C。

30. 选 B

【解析】倒 U 形假说是指唤醒水平与工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，即当人处于中等唤醒水平时，工作效率最高。

## 二、多项选择题

31. 选 AC

【解析】哨子和节拍器是通过刺激学生的听觉感官来帮助学生进行体育学习。挂图和多媒体演示能让学生直观地感受到所学运动的表象、顺序和要点。能加强学生对动作的认知。

32. 选 ABCD

【解析】直接任意球的判罚：

- (1) 踢或企图踢对方球员
- (2) 拌摔或企图拌摔对方球员
- (3) 跳向对方球员
- (4) 冲撞对方球员
- (5) 打或企图打对方球员
- (6) 推对方球员
- (7) 抢截对方球员
- (8) 拉扯对方球员
- (9) 向对方球员吐唾沫
- (10) 故意手球（守门员在本方罚球区内除外）

33. 选 BD

【解析】条件反射是出生后在生活过程中逐渐形成的后天性反射，是建立在非条件反射基础上，由条件刺激(信号刺激)引起的，必须在大脑皮层的参与下才能形成的。条件反射是神经系统调节人体活动的高级方式，它的形成提高了人和动物适应环境的能力。

条件反射具有以下特点：①后天学习形成的；②需要大脑参与的高级神经活动；③反射弧暂时、易变。



34. 选 CD

【解析】排球规则规定：自由球员的轮转只限于后排，不得发球、扣球或轮转至前排，并不得拦网或企图拦网。

35. 选 AC

【解析】力量训练是由多种练习组成并由多块肌肉完成的训练，要考虑不同肌群的练习顺序。一般情况下，在一次力量训练课中，大肌群训练应安排在前，小肌群训练安排在后，其原因是小肌群在力量训练中较大肌群容易疲劳，如果小肌群训练在先，其训练的效果会在一定程度上影响其他肌群乃至身体整体工作能力。此外，多关节肌训练在前，单关节肌训练在后。在训练单一肌群时，大强度练习在前，小强度练习在后。

### 三、判断题

36. ✓

37. ×

【解析】该老师带领学生在学校附近的湖边上体育课，开发了自然地理资源。不属于开发新兴的运动项目。

38. ✓

39. ✓

40. ×

【解析】课余体育训练具有的特点有：基础性、业余性、相对系统性、亚极限负荷、符合儿童少年生长发育。

41. ×

【解析】到达终点的先后顺序要以身体的躯干为准。

42. ×

【解析】每分输出量是每分钟一侧心室射入到动脉的血量。

43. ×

【解析】运动训练要遵循适宜负荷原则，适宜负荷原则是指根据青少年的现实可能和人体机能的训练适应规律，以及提高运动员竞技能力的需要，在训练中给予相应量度的负荷。

44. ✓

45. ✓

46. ×

【解析】体育教学在新的学习观和学生观背景下,倡导教师的主导性和学生的主体性。

47. ×

【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、标注物和限制物等,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。利用器械帮助是指在体操教学与训练中,帮助者采用保护滑车、保护腰带、轴承保护带、保护手套以及各种形式的高台和桌、凳等专门的器械,帮助练习者消除害怕心理,正确体会动作要领,提高教学效果的方法。

48. √

49. ×

【解析】在运动技能形成过程中,所谓“自动化”就是练习者在练习某一套技术动作时,在大脑无意识的条件下完成。

50. ×

【解析】跳跃运动中的高度项目是以越过横杆的垂直高度计量运动成绩的。把人体腾越的高度分为三个组成部分,即  $H=H_1+H_2-H_3$ 。要取得理想成绩,应增大  $H_1$  和  $H_2$  的值,缩小  $H_3$ 。

51. √

52. ×

【解析】短跑的全程技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个环节。

53. ×

【解析】传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法,一般在对方采用扩大盯人防守战术或区域联防时运用。

54. √

55. √

56. ×

【解析】血液由心室射出,经动脉、毛细血管和静脉,最后回到心房,这种周而复始的循环流动称血液循环,血液循环分为体循环和肺循环,体循环的路径为:左心室、主动脉、各级分支动脉、毛细血管、各级静脉、上下腔静脉、右心房。肺循环路径为:右心室、肺动脉、毛细血管、肺静脉、左心房。



57. √

58. ×

【解析】使膝关节屈的主要肌群有：半腱肌、半膜肌、股二头肌等。

59. √

60. √

#### 四、简答题

61. 【参考答案】

设计合理即可

①讲解弯道跑技术特点，并做示范。

②沿一个半径 10-15 米的圆圈跑，体会左脚外侧、右脚内侧着地和身体内倾的跑步技术。

③学习直道进入弯道跑技术。

④学习弯道进入直道跑技术。

⑤学习从直道进入弯道和弯道进入直道的全程技术。

62. 【参考答案】

早操的时间一般为 15-20 分钟，内容应选择广播操、慢跑、拉韧带、武术基本功、基本套路等一些运动负荷不大的运动项目；早操的组织应根据学校的实际情况确定，一般采用班级、年级或全校的集体组织形式。

63. 【参考答案】

单人练习：原地徒手模仿传、接球练习；对墙传接球练习。

双人练习：原地两人相互传接球练习；一人原地传、另一人移动中传接球练习。

多人练习：三角形移动传接球、迎面上步传接球（成一路纵队，一人传，一人迎面上步）。

64. 【参考答案】

1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想，促进学生健康与全面发展；

2. 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱；

3. 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格；

4. 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础；

5. 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展。

## 65. 【参考答案】

乘华图翅膀 圆教师梦想

|      |   |   |
|------|---|---|
|      | <p>2. 引导学生分组选择不同类型的轻度损伤，讨论如何进行及时的处理。</p> <p>3. 各组推选一人代表本组发言，介绍处理方法，组内其他同学现场模拟演示处理方法。</p> <p>4. 教师根据学生的讨论和演示情况，结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正，讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。</p> <p>5. 教师小结：通过刚才的分组演示，我们了解了几种轻度损伤的处理方法，同学们一定要记住，遇到轻度损伤，要在第一时间进行正确的操作。</p> <p><b>活动三：寻找根源预防意外伤害</b></p> <p>1. 教师：请同学们想一想，为什么在我们的生活中会有一些意外伤害的发生？</p> <p>2. 教师介绍学生身边的事实案例，加以分析讨论，如在家庭生活中、校园里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际，思考生活中造成意外伤害的各种因素，特别是个人的行为因素，比如学生由于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。</p> <p>3. 教师小结：生活中造成意外伤害发生的原因很多，如一些同学做事不细心、做一些危险动作、注意力不集中等，都可能导致意外伤害的发生。因此，同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。</p> | <p>等教学方法，学生一方面能够学会轻度损伤的自我处理，另一方面充分遵循“以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习”的基本理念。</p> <p>活动三：通过提问、讨论、总结等方法，培养预防意外伤害的意识和自我保护意识。</p> |
| 课堂小结 | <p>全课总结：我们今天在课上通过一些活动，了解了烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的不同表现，学习了一些轻度损伤的处理方法。但是，在日常生活中，最重要的还是要提高我们对意外伤害的防范意识，树立安全意识，掌握必要的防护知识和技能，让危险真正从我们身边走开。</p>   | <p>通过课堂总结，进一步巩固今天所学内容</p>   |