

## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（六）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

#### 一、单项选择题（本大题共 20 小题，每小题 1 分，共 20 分）

1. 通常人们认为（ ）是其他因素。

- A. 速度
- B. 耐力
- C. 灵敏
- D. 力量

2. 在双杠的支撑摆动动作中，应以（ ）为轴摆动。

- A. 肩
- B. 手
- C. 胯
- D. 腰

3. 排球比赛中接发球进攻也称（ ）。

- A. 防反
- B. 快攻
- C. 推攻
- D. 一攻

4. 交换配合只为了破坏队员之间的（ ）配合。

- A. 传切
- B. 突分
- C. 掩护
- D. 策应

5. 跳远是反映人体什么项目（ ）。

- A. 爆发力
- B. 速度
- C. 力量
- D. 柔韧素质

6. 最合理的跳高过杆技术是（ ）。

- A. 前翻式
- B. 跨越式
- C. 背越式
- D. 俯卧式

7. 训练适应过程受很多因素的影响，如运动负荷，恢复过程，身体情况，心理状态等。

其中（ ）起到决定性作用。

- A. 负荷和身体
- B. 负荷和心理
- C. 负荷和恢复
- D. 身体和心理



- A. 掷界外球  
B. 抢断球后  
C. 抢获后场篮板球  
D. 跳球获得球权后
18. 运用防止和纠正错误的方法时应该（ ）。
- A. 以练习为主  
B. 以预防为主  
C. 以讲解和练习为主  
D. 以讲解为主
19. 常用的球类比赛编排有（ ）。
- 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
20. 体育与健康学习评价标准应为（ ）。
- A. 由单一评价标准向多元评价标准转变  
B. 定性评价与定量评价相结合  
C. 终结性评价与过程性评价相结合  
D. 绝对评价与相对评价相结合

## 二、判断题（本大题共 20 小题，每空 1 分，共 20 分）

1. 跑一般分为起跑、途中跑、终点冲刺三部分。（ ）
2. 进攻队员在三分线外起跳投篮成功，球出手后脚落在线内裁判判罚投中三分。（ ）
3. 排球比赛中后排队员不得参与进攻。（ ）
4. 羽毛球比赛中男子单打先得 21 分的球员为胜一局。（ ）
5. 体操练习时的支撑为肩轴低于器械或低于握点连线的动作姿势。（ ）
6. 力量素质和速度素质之间的转移属于同类转移。（ ）
7. 三级跳远的三级跳顺序应该是两次跳步，一次跳跃。（ ）
8. 一场足球比赛受到红牌或累计两张黄牌时，受罚者出场外，但仍可参加下一场比赛。（ ）
9. 各种投掷项目方法虽然不同，但决定速度的主要因素都是器械出手的初速度，角度，受空气的阻力和举力。（ ）
10. 人体爆发力和反应力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。（ ）
11. 田径比赛中，运动员可以赤脚、单脚或双脚穿鞋参加比赛。（ ）
12. 排球发球队胜一球后，该队得 1 分同时该发球队员继续发球。（ ）
13. 排球规则规定前排队员的进攻性击球必须在本方场区空间。（ ）
14. 武术可分为套路、功法和搏斗三类。（ ）

15. 蹲踞式跳远时，身体至最高点时摆动腿开始向前上方提举，逐渐向起跳腿靠拢，形成蹲踞姿势。（ ）

16. 接力跑中传接棒时，我们一般采用同侧臂交接棒，这样更有利于传接棒与速度的衔接。（ ）

17. 足球比赛中，球门球、掷界外球、直接任意球不受越位规则的限制。（ ）

18. 乒乓球比赛中，无论单打还是双打，每方发完 2 只球后进行轮换，双方比分 10 平后每方只发一球就进行轮换。（ ）

19. 分解练习法的优点：动作难度相对降低，便于学生掌握和突出重难点，同时提高信心。缺点：不利于学生对完整动作的掌握和领会，有可能形成对局部和分解动作的单独掌握，妨碍完整掌握动作。（ ）

20. 羽毛球比赛的场地长是 13.40m，单打宽 5.18m，双打宽 6.10m。（ ）

### 三、名词解释（本大题共 3 小题，每题 5 分，共 15 分）

1. 耐力

2. 肺活量体重指数

3. 运动负荷

四、简答题（本大题共 5 小题，每题 5 分，共 25 分）

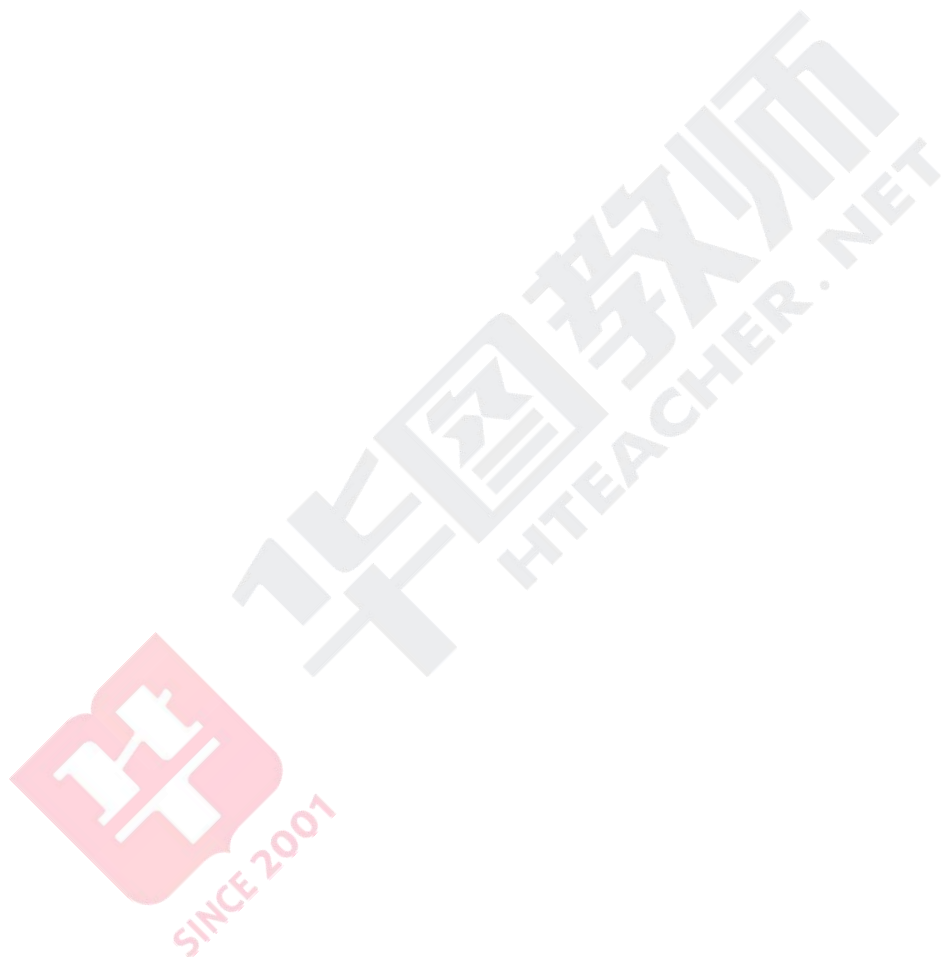
1. 运动损伤的预防原则？

2. 简述影响运动兴趣水平的主要因素。

3. 什么是灵敏、协调素质？在日常体育教学中，请举出 5 个学生最喜欢的发展灵敏素质的练习方法？

4. 简述闭合性软组织损伤的早期处理方法及原则。

5. 简述运动性中暑的处理方法。

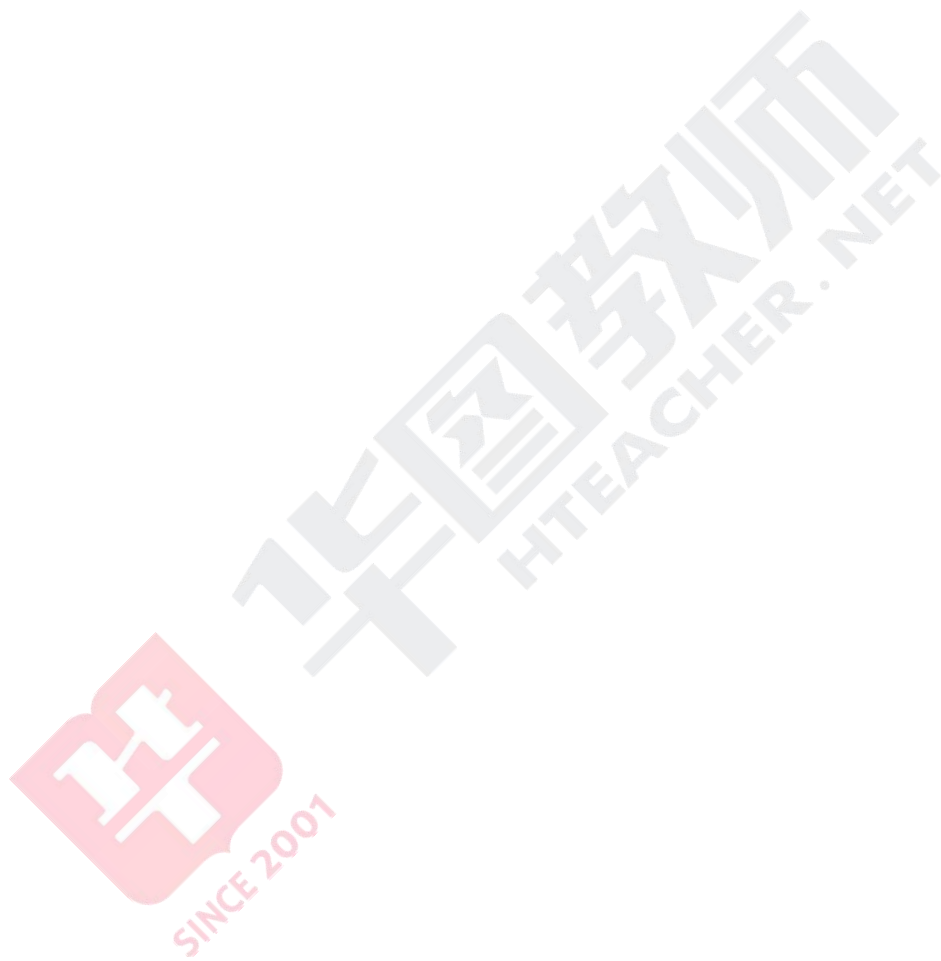


五、教学设计题（本大题共 2 小题，每题 10 分，共 20 分）

1. 篮球单手肩上投篮进行单元体育教学设计，包括练习内容和练习手段。

要求：（1）水平四； （2）5 次课，不含考评课。

2. 以篮球行进间双手胸前传接球为教学内容，编写第一课时的教学目标（认知目标、技能目标、情感目标）、教学重点、难点和练习方法。





## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（六）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

#### 一、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】人们常说的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧是人体基本素质，其中灵敏是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。它是运动员运动技能和各种运动能力在运动过程中的综合表现。一般来说，灵敏和柔韧是其他因素。故本题选C。

2. 【答案】A

【解析】支撑摆动，由支撑开始，举腿送髋前伸，后摆时紧腰夹臀直体自然下落，直臂顶肩以肩为轴前后摆动。故本题选A。

3. 【答案】D

【解析】在排球比赛中，一攻指在接起对方发球后所组织的第一次进攻。其过程包括一传、二传和扣球等几个相互衔接的部分。故本题选D。

4. 【答案】C

【解析】掩护配合是指进攻队员选择正确位置，借用自己的身体用合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守。所以当进攻队员进行掩护时，防守方进行交换配合，从而破坏其掩护配合，防止进攻队员获得进攻机会。故本题选C。

5. 【答案】A

【解析】跳远是一个速度力量类项目，它人体中快速力量的体现，即我们通常所说的爆发力。故本题选A。

6. 【答案】C

【解析】背越式跳高技术特点是先直线后弧线助跑、屈腿摆动、身体依次过杆、杆上展体挺髋。直线助跑可以获得适宜的水平速度，弧线助跑能够在保持速度的情况下降低身体重心，增加起跳时的蹬伸距离。杆上展体挺髋动作是根据补偿原理，充分利用人体重心的腾起高度，越过尽可能高的横杆，是目前最合理的跳高技术。故本题选C。

7. 【答案】C

【解析】训练离不开负荷，没有负荷就不称其为训练，负荷过大会导致运动员发生运动损伤；训练也离不开恢复，没有恢复，负荷只会导致运动员机体能量物质的消耗，导致运动员机能的下降。所以负荷和恢复起到决定性作用。故本题选C。

8. 【答案】D

【解析】运动技能目标有学习体育运动知识；掌握运动技能和方法；增强安全意识和防范能力。安全的进行体育活动属于增强安全意识和和防范能力范畴。故本题选D。

9. 【答案】B

【解析】“极点”产生的原因是内脏器官的机能惰性大，运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成缺氧或氧供不足，乳酸堆积，血液PH值下降。极点现象多出现于中长跑等强度较大、持续时间较长的运动项目。故本题选B。

10. 【答案】B

【解析】在弯道跑时身体有意识地向内倾斜，加大右侧腿和臂摆动力量，身体应向圆心方向倾斜，右脚用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。故本题选B。

11. 【答案】C

【解析】决定跑速的主要因素是步长和步频。步长是指两脚着地点之间的距离，步频是指单位时间内的步数。无论是保持步长加快步频，还是保持步频加大步长或两者同时提高，都能提高跑速。故本题选C。

12. 【答案】C

【解析】武术套路，路线变化较多，动作比较复杂，一般采用背面示范。故本题选C。

13. 【答案】B

【解析】乒乓球正手击球的站位姿势，以右手持拍为例，左脚稍前，右脚稍后，身体离球台约40厘米。故本题选B。

14. 【答案】D

【解析】直观感知法为主的教学方法主要有示范法（动作的正面示范、镜面示范等）、演示法（如教具与模型演示）、纠正错误法、保护与帮助法以及直观标志等。指令与口令属于语言法。故本题选D。

15. 【答案】A

【解析】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮

时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是：一大、二小、三高。故本题选A。

16. 【答案】C

【解析】提高运动员的竞技能力和运动成绩是运动训练活动的目的。其中，运动训练的直接目的是提高运动员的竞技能力，继而通过参加运动竞赛，将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。故本题选C。

17. 【答案】C

【解析】发动快攻的时机，即当抢获后场篮板球、抢、断、打球和跳球以及对方投中后掷端线界外球时，都应抓住机会发动快攻。其中，抢获后场篮板球后发动快攻的比例最高，抢断球后发动快攻的成功率最高。故本题选C。

18. 【答案】B

【解析】防止和纠正错误法是体育教师为了预防学生出现错误动作，和纠正学生学生错误动作所采用的教学方法，在运用防止和纠正错误的方法时应以预防为主。故本题选B。

19. 【答案】D

【解析】常用的球类比赛编排有淘汰制、循环制。如足球世界杯和篮球世界杯，先进行小组循环赛，之后进行交叉淘汰赛。故本题选D。

20. 【答案】A

【解析】根据新课标倡导学习评价应以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系。故本题选A。

## 二、判断题

1. 【答案】×

【解析】跑一般分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑。

2. 【答案】√

【解析】略。

3. 【答案】×

【解析】后排队员在前场区内或踏及进攻线（或其延长线）时，击整体高于球网上沿的球，并使球的整体由过网区通过球网垂直面或触及对方拦网队员，则为后排队员进攻性击球犯规。后排队员靠近球网，将手伸向高于球网处阻拦对方来球，并触及球，为后排队员拦网犯规。后排队员可以参与进攻，只是需注意后排队员进攻性击球犯规和后排队员拦网犯规等。

4. 【答案】×

【解析】如果双方比分为 20 比 20 时，获胜一方需超过对手 2 分才算取胜；直至双方比分打成 29 比 29 时，那么率先得到第 30 分的一方获胜。首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。

5. 【答案】×

【解析】体操练习时的支撑为肩轴高于器械或握点连线的动作姿势。

6. 【答案】×

【解析】同类转移：同一类运动素质向不同运动项目或不同动作上的转移。如进行田径中的跳跃项目的力量练习可以使体育舞蹈所需要的腿部和脚踝力量水平得到发展。力量素质的同类转移主要是由身体的用力部位决定的，其次是由用力时间决定的。耐力素质因其发展的基础是呼吸系统和血液循环系统，这些器官、系统的功能又对许多运动项目十分重要，因此它的同类转移辐射面较大。速度素质的同类转移主要是由神经机制相类似的程度所决定的，其同类转移并不多见，非同类转移是指不同运动素质之间的转移。如耐力与力量素质之间的转移，速度与力量之间的转移等。

7. 【答案】×

【解析】三级跳的三跳分别为：单足跳，跨步跳以及跳跃。

8. 【答案】×

【解析】一场足球比赛受到一张红牌或累计两张黄牌时，受罚者罚出场外，并在本系列赛上禁赛一场。

9. 【答案】×

【解析】决定器械的出手速度为：对器械作用力的距离、对器械作用力的时间、器械的运动速度等。

10. 【答案】√

11. 【答案】√

12. 【答案】√

13. 【答案】√

14. 【答案】√

15. 【答案】×

【解析】蹲踞式跳远时，身体至最高点时起跳腿开始向前上方提举，逐渐向摆动腿靠拢，形成蹲踞姿势。

16. 【答案】×

【解析】接力跑中异侧臂进行交接棒更有利于保持速度。

17. 【答案】×

【解析】球门球、掷界外球、角球不受越位规则的限制。

18. 【答案】√

19. 【答案】√

20. 【答案】√

### 三、名词解释

1. 【参考答案】

耐力素质是指人体坚持长时间进行肌肉工作的运动能力，也称为抗疲劳能力。

2. 【参考答案】

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。

3. 【参考答案】

运动负荷是指运动者在从事身体练习时所承担的量 and 强度对机体刺激以及机体反应的程度。包括负荷量和负荷强度。

### 四、简答题

1. 【参考答案】

- (1) 加强思想教育
- (2) 合理安排运动负荷
- (3) 认真做好准备活动
- (4) 合理安排比赛和训练
- (5) 加强易伤部位的练习
- (6) 加强医务监督工作

2. 【参考答案】

运动需要的满足；现有的运动技能水平；运动内容的新奇性与适合性；成功体验的获得；融洽的师生关系。

3. 【参考答案】

灵敏素质是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。它是运动员运动技能和

各种运动能力在运动过程中的综合表现。协调是指人体在运动过程中身体各器官、系统在时间和空间上相互配合完成动作的能力。

灵敏素质练习方法：立卧撑，十字象限跑，综合变向跑，改变方向的追逐游戏，快速急停和迅速转体的练习。

4. 【参考答案】

处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

处理方法：冷敷、加压包扎并抬高伤肢；外敷新药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。

5. 【参考答案】

1. 场地急救：要保持呼吸道通畅，测量血压、脉搏和直肠温度，点滴输液，严重者要及时送往医院。

2. 一般处理：热衰竭和热痉挛者应转移到通风阴凉处休息。热痉挛者要口服凉盐水或含盐饮料或静脉注射生理盐水。

3. 物理降温：用4—11度凉水按摩皮肤，使皮肤血管扩张加速血液循环，加用风扇吹风；在头部、腋窝等处放置冰袋降温。

4. 住院治疗

五、教学设计题

1. 【参考答案】

练习内容	练习手段
模拟投篮练习	徒手练习；持球练习（两人互相对投）。
原地投篮练习	正面定点投篮练习；不同角度投篮练习。
移动中投篮练习	斜线移动接球后投篮；直线移动接球后投篮；弧线移动接球后投篮。
半场传接球上篮练习	两人之间传接球练习；原地一人传一人投练习；半场移动中一人传一人接球投篮练习。
全场运球投篮练习	原地或移动中运球练习；走动中运球投篮练习；慢跑中运球投篮练习；全场运球投篮练习。

2. 【参考答案】

教学目标：

**认知目标：**能够说出行进间双手胸前传接球的动作名称和术语，了解其锻炼价值，并知道简单的比赛规则。

**技能目标：**学生能够初步掌握行进间双手胸前传接球的动作技术，并能够在比赛和游戏中综合运用，同时提高速度、力量、灵敏等身体素质。

**情感目标：**学生能够积极主动参与练习及比赛，并能体验篮球活动的乐趣，表现出承受挫折、勇于克服困难、团结协作的意志品质。

**教学重点：**传球时，结合接球人的位置、速度和时机，准确将球传出，做到人到球到；接球时，能主动积极迎球跨步接球。

**教学难点：**传接球动作与脚步协调配合，接球时跨步主动接球。

**练习方法：**原地模仿练习；2人一组，原地传接球练习；2人一组，走动中传接球练习；2人一组，慢跑中传接球练习。



## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（七）

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. 《学校体育工作条例》中规定，学校体育工作包括（ ）。  
A. 体育教学                      B. 课外体育活动  
C. 课余体育训练与竞赛        D. 以上都是
2. 下列属于上肢骨的是（ ）。  
A. 股骨    B. 胫骨    C. 腓骨    D. 桡骨
3. 呼吸系统由呼吸道和肺组成，其中（ ）是呼吸系统的起始部分。  
A. 喉              B. 鼻              C. 气管        D. 支气管
4. 下列哪一选项不属于运动性疾病（ ）。  
A. 运动性疲劳    B. 运动性贫血    C. 运动性腹痛    D. 运动性血尿
5. 如果一名高中生，体重为 60 千克，身高 1.7 米，那么该生 BMI 值约为多少？（ ）  
A. 20.7    B. 26.6    C. 35.3    D. 37.8
6. 下列关于维生素功能描述错误的是（ ）。  
A. VC 能促进创伤愈合和骨折愈合  
B. VB 能预防夜盲症  
C. VE 具有抗氧化能力  
D. VD 能促进骨骼钙质吸收
7. 在学习与比赛中发展学生集体协作意识，作为体育的教学目标，这一描述应归属于下列哪一种维度？（ ）  
A. 运动参与    B. 运动技能    C. 身体健康    D. 心理健康与社会适应
8. 足球踢球技术中想踢出高远球，在一定范围内支撑脚（ ）。  
A. 靠前、踢球腿摆幅要小    B. 靠前、踢球腿摆幅要大  
C. 靠后、踢球腿摆幅要小    D. 靠后、踢球腿摆幅要大
9. 篮球双手胸前传球，要求手腕内旋拇指向下，其目的是（ ）。



- A. 使球出手后产生后旋球飞行快  
B. 使球出手后产生后旋球飞行稳定  
C. 使球出手后产生前旋球飞行快  
D. 使球出手后产生前旋球飞行稳定
10. 下列哪一项可以缓冲速度快，力量大的来球，以提高排球垫球的效果（ ）。
- A. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当放松肌肉  
B. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当收紧肌肉  
C. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当放松肌肉  
D. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当收紧肌肉
11. 某同学做山羊分腿腾越，因摔伤而不敢再跳，消除这种心理障碍的最佳手段是（ ）。
- A. 拉大踏板远度，并加强保护帮助  
B. 教师展示正确动作  
C. 降低山羊高度，并加强保护帮助  
D. 让其他同学演示
12. 下列哪种练习可以纠正背越式跳高练习中躯体坐着的错误。（ ）
- A. 调整助跑距离    B. 垫上俯卧收髋    C. 改进助跑节奏    D. 垫上仰卧挺髋
13. 太极拳对身体躯干基本姿势要求是（ ）。
- A. 含胸拔背    B. 挺胸收腹    C. 虚领顶劲    D. 圆裆松胯
14. “脚与足球接触面积大，出球平稳准确易掌握但出球力量较小”这是哪一种踢球方法的特点？（ ）
- A. 脚内侧踢球  
B. 脚背内侧踢球  
C. 脚背正面踢球  
D. 脚背外侧踢球
15. 篮球比赛中，判定“带球走”的前提是（ ）。
- A. 球在手中是否停留  
B. 双脚是否前后站立  
C. 确定中枢脚  
D. 双脚是否平行站立

16. 在排球教学中，当学生垫球出现手臂用力不当，动作不协调的错误时，纠正该错误最合适的练习手段是（ ）。

- A. 前后跑垫球 B. 双人对垫球 C. 垫固定球 D. 左右移动垫球

17. 下列练习能够加大步频的是（ ）。

- ①高抬腿 ②弓箭步走 ③跨步走 ④小步走 ⑤上坡跑

- A. ①④ B. ③④ C. ④⑤ D. ②③

18. 体育学习中，下列哪一项选项是最能体现出学生的主体性（ ）。

- A. 选择性、自主性和创造性  
B. 自由性、连贯性和实践性  
C. 随意性、接受性和能动性  
D. 散漫性、探究性和情感性

19. 体育教学评价的主要内容是（ ）。

- A. 教学计划和教材内容 B. 教学条件  
C. 教师的教和学生的学 D. 教学风格

20. 体育教学中，合理安排身体活动量必须遵循下列哪一规律（ ）。

- A. 体验运动乐趣规律  
B. 人体机能活动适应性规律  
C. 学生身心发展规律  
D. 教与学辩证统一规律

21. 对学生体育学习的形成性评价重点应放在（ ）。

- A. 学习基础 B. 学习条件 C. 学习过程 D. 学习结果

22. 应用“引导学生设置主题创设情境，独立思考自主探索等”的教学过程，来培养学生创新能力，这种方法属于（ ）。

- A. 比赛法 B. 演示法 C. 游戏法 D. 探究法

23. 由目标引起的推动学生积极参与体育锻炼的心理内部动因，称之为（ ）。

- A. 运动兴趣 B. 运动动机 C. 运动认知 D. 运动定向

24. 在体育教学过程中，一般都要经历一个由不会到会，由不熟练到熟练，由不巩固到巩固发展过程。这是哪一规律的具体描述？（ ）

- A. 体育学习集体形成与变化规律

- B. 运动技能形成规律
- C. 体育知识学习和运动认知规律
- D. 体验运动乐趣规律
25. 运动兴趣的形成一般都要依次经历哪三个阶段？（ ）
- A. 有趣-乐趣-志趣
- B. 乐趣-有趣-志趣
- C. 志趣-有趣-乐趣
- D. 有趣-志趣-乐趣
26. 下列哪一选项的主要目标是通过传授体育的知识，技术和技能，以达到增加体质的目的？（ ）
- A. 运动竞赛 B. 体育锻炼 C. 体育教学 D. 课余训练
27. 关于体育老师的工作特点错误的说法是（ ）。
- A. 单一的体力劳动 B. 全面的教育影响
- C. 艰苦的室外工作 D. 广泛的工作对象
28. 心肺复苏术是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施，其措施不包括（ ）。
- A. 畅通呼吸道 B. 胸外心脏按压 C. 人工呼吸 D. 保暖
29. 高乳酸值的间歇训练，主要发展哪种身体素质？（ ）
- A. 灵敏素质 B. 柔韧素质 C. 无氧耐力 D. 有氧耐力
30. 体育课上，某学生在体育运动的过程中出现肌肉拉伤，对此，体育老师正确的做法是（ ）。
- A. 马上停止运动，尽快送学生去校医务室
- B. 继续上课，课程结束后送学生去校医务室
- C. 做一些热身活动缓解拉伤的疼痛
- D. 应马上停止运动，在去医院之前用药酒按摩伤痛处

**二、判断题（本大题共 25 小题，每小题 1 分，共 25 分。）**

31. 背越式跳高时，身体过杆时依次注意下肩、展体、挺髋。（ ）
32. 跳远起跳动作分为起跳脚着地、缓冲、蹬伸三个阶段。（ ）
33. 篮球比赛中，进攻队员抢篮板球要强调一个“挡”字。（ ）
34. 篮球比赛时，当对手逼近时，不能用直线运球或体前变向换手运球时，可用运球

转身摆脱防守。( )

35. 足球比赛中，脚外侧是踢球时最常使用的部位。( )

36. 学生跳远中腾空过高或者过低，可利用一定高度或一定远度的标志线来纠正这类错误。

37. 排球比赛中某队员在接发球时，用脚把球踢到了对方场内，裁判员应判其违例。( )

38. 体操一词来源于古埃及。( )

39. 体操队列中，横队之间左右间隔一般为一拳约 10CM。( )

40. 武术中基本手形“拳”，拳眼向上为平拳。( )

41. 武术长拳的呼吸要求“气宜沉”( )

42. 乒乓球起源于美国。( )

43. 加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。( )

44. 运动处方按照应用的对象和目的可分为健身运动处方、竞技运动处方和康复运动处方。( )

45. 乒乓球运动中，削球是一种进攻技术，可造成对方失误直接得分。( )

46. 在战术训练的初始阶段通常采用加难训练法，以提高运动员在复杂困难的情况下运动的能力( )。

47. 在人体的六大关节中，肩关节是最复杂关节，而膝关节是最灵活的关节。

48. 肌肉的动点和定点不是固定不变的，会随着肌肉工作条件的变化而发生改变。( )

49. 使肘关节伸的主要肌群是肱二头肌和肘肌。( )

50. 人体的柔韧性取决于运动器官的构造(包括关节的骨结构)、关节周围组织的体积和跨关节的韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性。( )

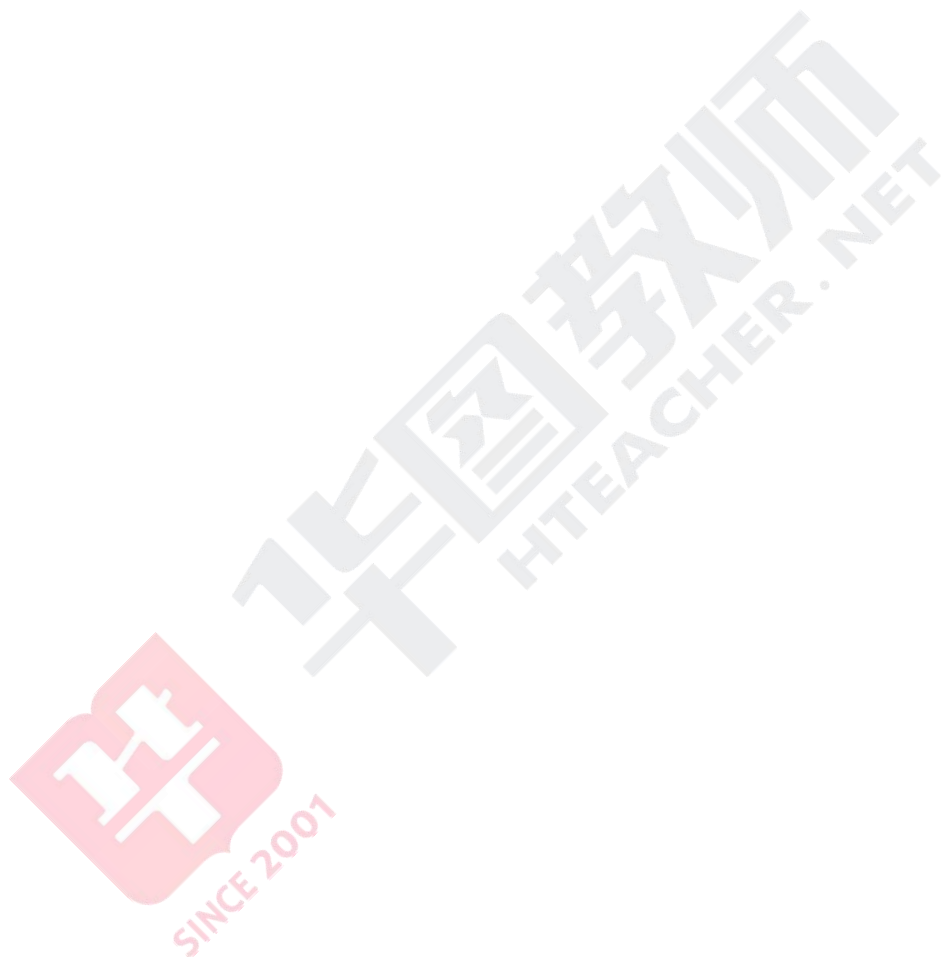
51. 儿童少年时期应注意掌握呼吸方法：挺身动作应呼气，屈体动作应吸气，避免做过多的憋气动作。( )

52. 肌肉做缩短收缩时，肌肉起止点相互靠近。( )

53. 动作技能的学习从无意识向有意识过渡。( )

54. 《国家学生体质健康标准》中，引体向上(男)双手应反握杠。( )

55. 羽毛球比赛中，得分者方有发球权。( )



三、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

56. 简述适宜体育运动对呼吸系统的影响。

57. 列举 5 种背越式过杆的练习手段。

58. 依据《义务教育体育与健康课程标准》，在体育教学中如何达成身体健康的课程目标。

59. 简述篮球运球技术易犯错误及纠正方法。

#### 四、案例分析题（本大题共 10 分。）

60. 案例：

高一（1）班排球垫球新授课。张老师安排如下：学生的第一个练习是自抛自垫，大部分学生练习积极性不高，课堂气氛比较沉闷；进入两人一组的对练练习时，由于经常持球，大部分同学又在做自垫练习。看到这种情况，张老师及时做了微调，对全班同学说：“同学们！我们现在需不需要来一个小组 PK 哦！小组的每个同学都争取垫了三次以上，看哪一组垫球的总次数最多。”听到老师的建议后，同学们纷纷响应。经过小组内部的简单讨论后，全班的同学全部全神贯注的投入了小组的对练练习。一边数，一边垫“1，2，3，4……”课堂气氛异常激烈。

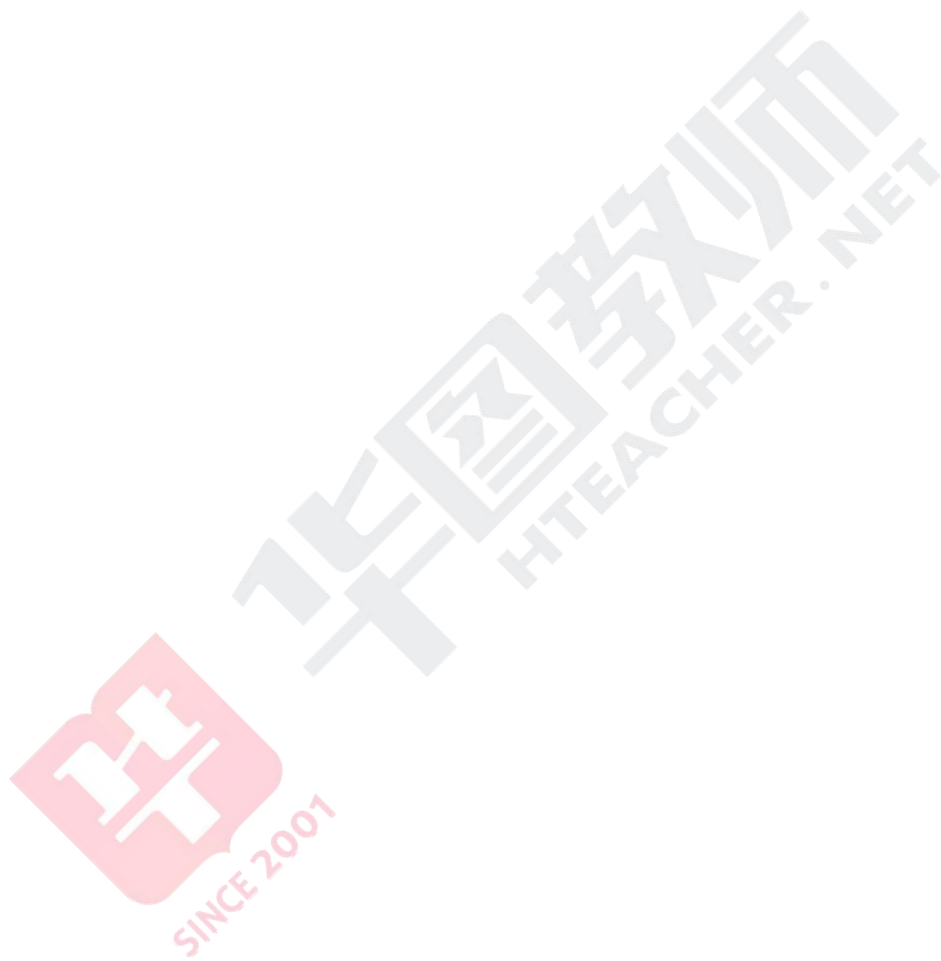
问题：

- （1）分析教学过程中课堂氛围变化的原因。（5 分）
- （2）请指出教学存在的不足，并列 3 种提高垫球技术的练习方法。（5 分）

五、教学片断设计题（共 15 分）

61. 问题：以篮球双手胸前传接球进行单元体育教学设计，包括练习内容和练习手段。

要求：（1）水平三；（2）五次课，不含考评课。





## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（七）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 D

【解析】《学校体育工作条例》第二条规定：学校体育工作是指普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校、普通高等学校体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。

2. 选 D

【解析】股骨，胫骨，腓骨都属下肢骨，桡骨位于前臂外侧，属于上肢骨。故本题选 D。

3. 选 B

【解析】呼吸道由上至下分别为：鼻、咽、喉、气管、支气管，是气体进出肺的通道。起始部分为鼻。故本题选 B。

4. 选 A

【解析】运动性疲劳是指：在运动过程中出现了机体工作（运动）能力暂时性降低，但经过适当的休息和调整以后，可以恢复原有机能水平的一种生理现象。这是运动训练过程常见的一种生理现象。在训练过程中，运动员运动水平的提高就是一个疲劳-恢复-再疲劳-再恢复的良性过程。

5. 选 A

【解析】 $BMI = \text{体重 (KG)} / \text{身高 (M)}^2$ 。故本题选 A。

6. 【答案】B

【解析】维生素 A 又称为视黄醇，可以预防夜盲症。

7. 选 D

【解析】心理健康与社会适应目标要求学生形成合作意识与能力。

8. 选 D

【解析】足球踢球技术中想踢出高远球，在一定范围内支撑脚站位要靠后，并且踢球腿要加大摆动的幅度。

9. 选 B

【解析】当双手胸前传球时，手腕旋内，同时拇指下压的目的就是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后容易衔接下一个进攻动作。

10. 选 A

【解析】由于来球力量大、速度快，因此需要相应缓冲降低球速、减小力量，含胸收腹、手臂后撤、放松肌肉等，可有效增大力距达到缓冲作用。

11. 选 C

【解析】降低山羊高度可降低练习难度，提升跳跃成功率，激发练习的自信心，加强帮助和保护可降低学生恐惧心理。

12. 选 D

【解析】背跃式跳高中躯体坐着过杆的主要原因是没有充分挺髋，因此需要加强挺髋练习改善此错误动作，仰卧挺髋符合题意。

13. 选 A

【解析】躯干要做到“含胸拔背”，即脊背自然舒展、略微前倾，两肩稍内收。

14. 选 A

【解析】脚内侧踢球它是用脚内侧部位接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大，出球比较平稳、准确。由于踢球时踢球腿屈膝外转，小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制，因此出球的力量小。

15. 选 C

【解析】带球走首先要确定中枢脚，根据中枢脚的移动以及推放球的先后判定是否构成“带球”走的违例。

16. 选 C

【解析】垫固定球可以练习触球的位置以及触球后的用力动作，A、B、D选项难度较大，不利于纠正学生错误动作。

17. 选 A

【解析】在跑的专门性练习中，高抬腿和小步跑属于步频练习，而跨步走、弓箭步走和上坡跑主要发展的是步幅。故本题选 A。

18. 选 A

【解析】最能体现出学生的主体性是选择性、自主性、创造性。

19. 选 C

【解析】教师的教和学生的学是教学评价的主要内容。

20. 选 B

【解析】人体生理机能适应性规律是根据生理学新陈代谢规律提出的。当身体承受运动负荷时，体内异化作用加强，能量储备下降；当身体休息和调整之时体内的同化作用加强，能量储备上升；当进一步经过调整和休息之时，体内的能量超过原来水平。上述规律为体育课程如何安排练习，如何有效地提高身体机能水平提供了理论依据。

21. 选 C

【解析】形成性评价重点在过程，在体育与健康教学中，教师应注意观察与记录学生的行为表现，用口头评价的方式，及时向学生反馈评价信息，帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法，不断提高学习能力。

22. 选 D

【解析】题干描述的教学方法为探究法，探究法是指“引导学生设置主题创设情境，独立思考自主探索等”的教学过程，来培养学生创新能力。

23. 选 B

【解析】运动动机是指由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要，以及参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。

24. 选 B

【解析】题干描绘的是运动技能的形成规律，运动技能的形成一般都要经历一个由不会到会，由不熟练到熟练，由不巩固到巩固发展过程，到最后自动化的阶段。

25. 选 A

【解析】兴趣由低级到高级，是有趣、乐趣、志趣。

26. 选 C

【解析】体育教学主要目标是通过传授体育的知识，技术和技能，以达到增加学生体质的目的，它有三项任务，一是增强体质；二是掌握体育知识、技术、技能；三是进行思想品德教育。

27. 选 A

【解析】一般教师是以脑力劳动为主，而体育教师的劳动从表面形式来看，绝大部分是

由示范动作、帮助保护、组织与指导练习等体力活动构成，且看似体力劳动实质却是较大的脑力消耗，以智力活动为基础。各种体育知识技能的获得、技术与战术的掌握、示范保护的完成，在教学过程中各种工作文件的制定，教学工作的组织，对学生既有共性又有个性的复杂情况的分析、综合和处理，对教学方法、手段的选择和运用等，都是分析、判断、记忆、思维、想象等大量脑力消耗的结果，是智力和体力完美结合的表现。可见，体育教师体现出脑力劳动和体力活动紧密结合的特点。

28. 选 D

【解析】心肺复苏是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施。常温下，心脏停止搏动 3 秒时病人感到头晕，10 秒出现晕厥，30—40 秒后瞳孔放大，60 秒后呼吸停止大小便失禁，4—6 分钟大脑发生不可逆的损伤，应在 4 分钟内进行心肺复苏。心肺复苏术不包括保暖。

29. 选 C

【解析】高乳酸的间歇性训练是指在人体不完全恢复的状态下进行训练，无氧供能系统产生大量乳酸，所以主要发展的是无氧耐力。故本题选 C。

30. 选 A

【解析】闭合性软组织损伤时的处理原则是制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症，以上处理方法中，A 选项最符合处理原则。故本题选 A。

## 二、判断题

31. ✓

32. ✓

33. ✗

【解析】篮球比赛中，进攻队员抢篮板球要强调一个“冲”字。

34. ✓

35. ✗

【解析】足球比赛中，踢球时最常使用的部位是脚内侧踢球。

36. ✓

37. ✗

【解析】规则规定队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹，因此接发球时用脚踢到对方场内不违例。

38. ✗

【解析】体操一词来源于古希腊。

39. √

40. ×

【解析】武术中基本手形“拳”，拳眼向上为立拳，拳心向下为平拳。

41. √

42. ×

【解析】乒乓球起源于英国。

43. √

44. √

45. ×

【解析】削球是一种防守技术。

46. ×

【解析】战术训练的初始阶段难度不宜过大。

47. ×

【解析】在人体的六大关节中，膝关节是最复杂关节，肩关节是最灵活的关节。

48. √

49. ×

【解析】使肘关节伸的主要肌群是肱三头肌和肘肌。

50. √

51. ×

【解析】注意掌握呼吸方法：应注意根据动作的结构、节奏及用力情况，逐步掌握适宜呼吸的方法。如屈体动作应呼气，挺身动作应吸气。避免做过多的憋气动作，运动时注意有意识地加大呼吸深度，提高呼吸效率。

52. √

53. ×

【解析】动作技能的学习从有意识向无意识过渡。

54. ×

【解析】《国家学生体质健康标准》中，引体向上（男）双手应正握杠。（ ）

55. √

### 三、简答题

#### 56. 【参考答案】

1. 胸廓发达、胸围增大，增加排气量和充满较多的气体提供空间条件；
2. 肺活量增大；
3. 促进肺的良好发育，更有利于气体交换；
4. 能够适应和满足较强烈的运动对呼吸系统的要求；
5. 平静时呼吸频率降低。

#### 57. 【参考答案】

原地倒肩挺髌练习；双脚连续起跳的身体直立屈膝挺髌练习；原地跳起挺髌落垫练习；原地过杆练习；背对肋木挺髌伸展练习；两步助跑跳上高垫成仰卧练习；站在跳箱上背对横杆做原地过杆练习。

#### 58. 【参考答案】

- ①掌握基本保健知识和方法；
- ②塑造良好体形和身体姿态；
- ③全面发展体能与健身能力；
- ④提高适应自然环境的能力。

#### 59. 【参考答案】

易犯错误	纠正方法
手掌拍球	教师示范指导，强调掌心空出
低头运球	用提示或游戏方法纠正
控制不住球的方向和高度	提示学生按拍球的后上方部位并引导学生体会按拍球的部位及用力大小

### 四、案例分析题

#### 60. 【参考答案】

(1) 张老师通过观察发现同学们在练习时，直接进行自抛自垫，然后两人对垫练习时，课堂积极性不高，单调乏味，从而及时改变教学方式，通过教学比赛的形式，激发学生的运动兴趣，提升学生锻炼的积极性，通过小组比赛营造出一个良好的氛围，从而更好的促进学生进行练习，掌握垫球的技术动作。

(2) 首先直接进行自抛自垫过早，应进行无球的模仿练习，在学生基本掌握无球模仿动

作时，加上有球的练习，让学生体会触球的部位，以及击球时的动作感觉，教师发现学生动作不正确时，应该及时纠正错误动作，在设计教学时考虑欠佳。

提升垫球技术的几种练习方法：

- ①无球模仿练习；
- ②两人一组垫固定球练习；
- ③两人一组进行一抛一垫练习；
- ④对墙垫球练习。

## 五、教学片断设计题

### 61. 【参考答案】

练习内容	练习手段
熟悉球性练习	双手手指、手腕连续拨翻腕练习；双手胸前抛接球；球绕身体交换球；环绕双腿交接球
原地传接球练习	两人一组，面对面原地传球练习；对墙传接球练习；距离由近至远练习
移动传接球练习	2人一组，面对面原地传球练习；2人一组，一人原地传球，另一人左右前后移动接球练习；迎面上步传接球
移动传接球练习	三角移动传接球；半场行进间传接球；全场行进间传接球
传接球技术综合练习（有人防守）	2人传球，一人防守；三传二防守练习；行进间越过防守的传接球练习



## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（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. 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、心理健康与社会适应四个学习方面。
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。（ ）
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. 篮球比赛中执行罚球时，罚球队员只能站在原地进行投篮。
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. 根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版），学习评价内容包括：体能、态度与参与和情意与合作，权重可以自定。

40. 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。

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. 《国家学生体质健康标准》测试应由学校体育课的时间完成。

46. 小学体育课每周 4 节。

47. 跨栏跑比赛中，运动员的起跨腿碰到栏架，但没有影响他人，检查员认为不算犯规。

48. 头手倒立时，两手与前额成等边三角形支撑。

49. 排球比赛中场上队员顺时针轮换，后排队员不得参与进攻。

50. 山羊分腿腾越的踏跳应是双腿成单脚踏跳起跳板。

## 二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. 请采用单循环编排七个足球队比赛的轮次。

52. 简述什么是运动技能？其形成分为哪几个阶段？

53. 在进行双杠、单杠内容教学中，你会在教学组织和安全方面采取什么措施？并说明理由。

54. 阐述运动兴趣的品质。

### 三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

55. 《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版），制定学校体育与健康课程实施计划的建议有哪些？并举例说明学生体质健康状况分析结果与教学内容安排之间的关系。

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. 某教师上了一堂体育课，45 分钟的课内测得某一学生的有效练习时间为准备部分 4 分 20 秒，基本部分 18 分 20 秒，结束部分 2 分 30 秒。其中这位教师上课内容之一为复习前滚翻。教学设计时将 40 个学生分成 4 组，每组 10 个人进行练习，教学时间 15 分钟。

请你根据上述内容回答以下问题：

- (1) 什么是体育课的练习密度。
- (2) 请计算出本次课的练习密度。
- (3) 请根据这位教师的设计估算本次课每个学生前滚翻做了几个。

## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（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】略。

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：学生左右并列成一排叫列。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】罚球时，罚球队员可用任何方式投篮，并且以这样的方式使球从上方进入球篮或球触及篮圈。

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. 根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版），学习评价内容包括：体能、态度与参与和情意与合作，权重可以自定。

39. 【答案】×

【解析】根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版），学习评价内容包括：体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作。

40. 【答案】√

41. 【答案】×

【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. 【答案】×

【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. 【答案】×

【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. 【答案】√

45. 【答案】×

【解析】体质测试也可以利用课余时间进行。

46. 【答案】×

【解析】1-2 年级体育课每周 4 课时，3-6 年级和 7-9 年级体育与健康课每周 3 课时，高中 2 课时。

47. 【答案】×

【解析】看运动员是否故意碰倒栏架，若是故意，将被取消比赛资格。

48. 【答案】√

**【解析】**头手倒立动作要领：由蹲撑姿势开始，手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形处撑地，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。

49. **【答案】** ×

**【解析】**排球比赛中后排队员可以参与进攻。

50. **【答案】** ×

**【解析】**山羊分腿腾越的踏跳应是单脚成双腿踏跳起跳板。

## 二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. **【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。

52. **【参考答案】**

运动技能是人们在活动中运用一定的知识经验，通过练习而获得的完成某种动作的活动方式。分为认知定向阶段（泛化阶段）、动作的联结阶段（分化阶段）、协调完善阶段。

53. **【参考答案】**

### ①双杠的保护与帮助

对于悬垂与挂臂动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，以便从杠下给予帮助；对于杠上动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，最好是能站在高台上进行帮助；对于落地动作，保护与帮助者应站在练习者落点的外侧方，以便扶持练习者落地的稳定和平衡。

### ②单杠的保护与帮助

摆动动作至垂直部位时速度最快，也是最容易脱手的地方。所以凡向前做摆动时，保护与帮助者应站在器械垂直面的前侧方；凡向后做摆动时，保护与帮助者应站在立于垂直面的后侧方或高台上进行保护与帮助。

54. **【参考答案】**

倾向性（指运动兴趣总是指向一定的体育项目或体育事件）、广泛性（运动兴趣指向对象范围的大小）、稳定性（指运动兴趣持续时间的长短）、效能性（指体育兴趣对体育活动的推动所产生的效果）。

### 三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

#### 55. 【参考答案】

实施计划的建议：教学建议、评价建议、教材编写建议、课程资源开发与利用建议。

设计教学内容的建议：

1. 体现“目标引领内容”的思想。教师应根据体育与健康课程的目标，认真分析教材，  
选  
择和设计教学内容，提高学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进  
学生身心协调发展。
2. 符合学生身心发展特点。教学内容的选择和设计要充分考虑不同学段学生的体育与健康  
学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点等，提高教学内容的针对性。
3. 充分考虑学生的运动兴趣与需求。教学内容的选择和设计应以学生喜闻乐见的运动项  
目  
为重点，并与学生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养学生的运动兴趣，调  
动学生学习的积极性。
4. 适合教学实际条件。教学内容的选择和设计要充分考虑场地与设施条件、季节、气候  
和  
安全等具体情况，因时、因地制宜地进行体育与健康教学。
5. 重视健康教育。各校应根据实际情况，充分利用雨雪等天气的上课时间，每学年保证  
开  
展一定时数的健康教育内容教学。

#### 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、

统一收拾的方法：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】

(1) 课的练习密度是一节课上学生实际从事练习的时间与课的总时间的比例。

(2) 学生的练习时间为 25 分 10 秒（准备部分 4 分 20 秒，基本部分 18 分 20 秒，结束部分 2 分 30 秒，三者时间相加），总时间为 45 分钟，得出本次课的练习密度约为 55.9%。

(3) 假设每个学生前滚翻练习的时间为 10-15 秒，一组 10 个人的练习时间总共为 100 秒-150 秒，教学时间为 15 分钟，每个学生前滚翻的次数约为 6-9 次。

## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（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. 在运动技能形成的泛化阶段，教师应强调（ ）。  
A. 动作细节 B. 动作主要环节 C. 巩固动作 D. 纠正错误动作
3. 下列动作中，以获得垂直速度为目的的是（ ）。  
A. 跑的后蹬动作 B. 举重的蹬伸动作  
C. 跳水和跳马动作 D. 纵跳摸高动作
4. 人体缺乏哪一种元素容易引起肌肉痉挛（ ）。  
A. 钙 B. 镁 C. 铁 D. 磷
5. 前臂出血时，临时止血应指压（ ）。  
A. 锁骨下动脉 B. 尺动脉 C. 肱动脉 D. 桡动脉
6. 在短跑的各个技术环节中，（ ）是培养学生跑的正确姿势、发展快速奔跑能力的主要环节，也是教学重点。  
A. 起跑 B. 加速跑 C. 途中跑 D. 终点冲刺
7. 下列属于封闭性运动技能的项目是（ ）。  
A. 足球 B. 网球 C. 乒乓球 D. 推铅球
8. 以直接感知为主的体育教学方法是（ ）。  
A. 示范法 B. 讲解法 C. 发现法 D. 游戏法
9. 对学生在体育课堂上的出勤、学习方式、学习兴趣和健康行为表现等情况的评价属于（ ）。  
A. 体能与知识评价  
B. 知识与技能评价  
C. 态度与参与评价

D. 情意与合作评价

10. 体育教学中根据学生的能力和水平进行分组练习，做到区别对待、因材施教这一分组形式属于（ ）。

A. 随机分组 B. 同质分组 C. 异质分组 D. 合作分组

11. 下列选项中发展胸大肌力量最有效的方法是（ ）。

A. 直立持哑铃外展 B. 负重半蹲上下起  
C. 直立持哑铃屈肘 D. 仰卧持哑铃扩胸

12. 武术冲拳技术要求先充分收拳，再用力冲拳，其生理学依据是（ ）。

A. 能改变肌肉的生理横断面肌  
B. 进一步动员慢肌纤维  
C. 能提高中枢神经系统的兴奋性  
D. 能有效增加肌肉的初长度

13. 下列哪种损伤属于闭合性软组织损伤（ ）。

A. 擦伤 B. 挫伤 C. 烧伤 D. 冻伤

14. 心肺复苏的黄金时间是在发病的 4—6 分钟，两人操作的正确方法是（ ）。

A. 人工呼吸要求每间隔五秒吸气一次  
B. 人工呼吸要求每间隔五秒吹气一次  
C. 人工呼吸与心脏按压的次数比为 1:5  
D. 人工呼吸与心脏按压的次数比为 5:1

15. 计算体育课练习密度的公式是（ ）。

A. 各项活动的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%  
B. 学生练习的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%  
C. 教师指导的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%  
D. 观察休息有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%

16. 在体育教学中下列哪一环节应强调快、静、齐的学习氛围（ ）。

A. 进行相互评价时 B. 队列练习时 C. 探究活动时 D. 相互帮助时

17. 在侧向滑步推铅球的新授课中，为了便于学生建立完整的动作表象，教师通常要做（ ）。

A. 镜面示范 B. 侧面示范 C. 正面示范 D. 背面示范

18. 在足球运动中，下列哪种踢球适用于大力射门（ ）。

A. 脚弓踢球    B. 脚背正面踢球    C. 脚尖踢球    D. 脚背内侧踢球

19. 关于排球正面上手发球的正确描述是（ ）。

- A. 发球击球点高, 击出的球呈上旋飞行  
 B. 发球击球点低, 击出的球呈上旋飞行  
 C. 发球击球点高, 击出的球呈下旋飞行  
 D. 发球击球点低, 击出的球呈下旋飞行

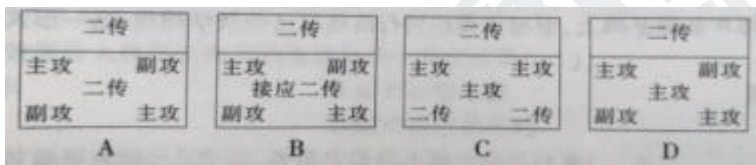
20. 短跑弯道跑时运动员右脚着地部位是（ ）。

- A. 前脚掌    B. 全脚掌    C. 前脚掌外侧    D. 前脚掌内侧

21. 从总体上来说，体育课一般分为（ ）

- A. 引导课与复习课    B. 理论课与复习课  
 C. 理论课与实践课    D. 引导课与实践课

22. 排球比赛中的阵容配备有多种形式，其中“四二”配备的图示是（ ）。



23. 初学技巧侧手翻时(以左前跨腿为例)，手掌撑地的姿势要求（ ）。

- A. 右手外旋 90°，左手内旋 90°    B. 左手、右手均内旋 90°  
 C. 左手外旋 90°，右手内旋 90°    D. 左手、右手均外旋 90°

24. 背向滑步推铅球技术的教学难点是（ ）。

- A. 滑步技术    B. 滑步与最后用力的衔接  
 C. 最后用力    D. 最后用力与维持平衡

25. 跳远教学中提出“学生能在起跳后越过规定区域内的障碍”的目标表述，属于哪一领域目标？（ ）

- A. 认知    B. 体能    C. 技能    D. 情感

26. 学校开展广播操比赛时，一般采用的竞赛方法是（ ）。

- A. 顺序法    B. 淘汰法    C. 循环法    D. 轮换法

27. 直观法中，（ ）是指相对动态的，超前的视觉信号。

- A. 定向    B. 领先    C. 助力    D. 阻力

28. 篮球比赛中下列哪一项应判违例（ ）。



A. 违反体育道德 B. 脚踢球和拳击球 C. 推对方球员 D. 无视裁判员警告

29. 队列练习中，属于“步伐移动”的正确口令是（ ）。

A. 向前四步——走 B. 向后三步——走 C. 向后两步——走 D. 向前两步——走

30. “问题提出——验证性学习——集体讨论——归纳问题——得出结论”教学过程可归属于哪种教学模式（ ）。

A. 技能掌握教学模式 B. 发现式教学模式 C. 快乐教学模式 D. 情景式教学模式

## 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，右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. 局部进攻 D. 阵地进攻

33. 下列选项中对 6 人制排球比赛的方法，表述正确的有（ ）。

- A. 排球比赛是两队各 6 名队员在长 18 米、宽 9 米的场地上进行
- B. 一名队员不得连续击球三次（拦网除外）
- C. 接发球队胜一球后，6 名队员必须按逆时针方向轮转一个位置
- D. 成年男子网高 2.43 米、成年女子网高 2.24 米

34. 下列关于体循环，描述正确的是（ ）。

- A. 又称小循环
- B. 起始于左心室
- C. 主要功能完成物质和气体交换
- D. 至左心房结束

35. 下列关于羽毛球表述正确的是（ ）。

- A. 场地长 1340 厘米，双打场地宽为 610 厘米、单打场地宽为 518 厘米
- B. 羽毛球网长 610 厘米，宽 86 厘米，网孔大小在 15-20 毫米之间
- C. 从球场地面算起，网柱高 1.65 米，即网高 1.55 米
- D. 除非另有规定，一场比赛应采用三局两胜制



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. 由于爬泳技术结构合理，动作自然省力，游进阻力小，速度均匀，是各种泳式中速度最快的一种（ ）。
52. 磷酸原系统和糖酵解系统的共同特征是生成乳酸。（ ）
53. 治疗运动引起的缺铁性贫血时，除补充铁剂和蛋白质外还需要补充维生素 C。（ ）
54. 某学生在拔河比赛时因憋气用力过度而昏倒，其原因可能是重力性休克。（ ）
55. 在篮球比赛中某学生突然晕倒且呼吸、心跳骤停，现场急救的最佳做法是及时进行心肺复苏。（ ）

56. 学生在炎热的夏天参加足球比赛时出现小腿肌肉痉挛，其原因可能是过度紧张。  
( )
57. 无氧耐力水平的高低取决于糖无氧酵解供能能力、机体缓冲乳酸能力以及脑细胞的耐酸能力。( )
58. 一般说来，有成功希望的、符合自己能力水平的、能带来愉快感的体育运动容易激发学生的运动兴趣。( )
59. 在教授学生用脚背内侧踢足球过程中，应先做跑动踢球练习，再做原地踢球练习，重点要求学生踢远。( )
60. 专门性准备活动通常根据本课教学内容的性质与特点，选择具有准备性、辅助性和诱导性的各种练习。( )

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 简述跨栏跑摆动腿过栏的练习方法。（5 种即可，要求循序渐进）

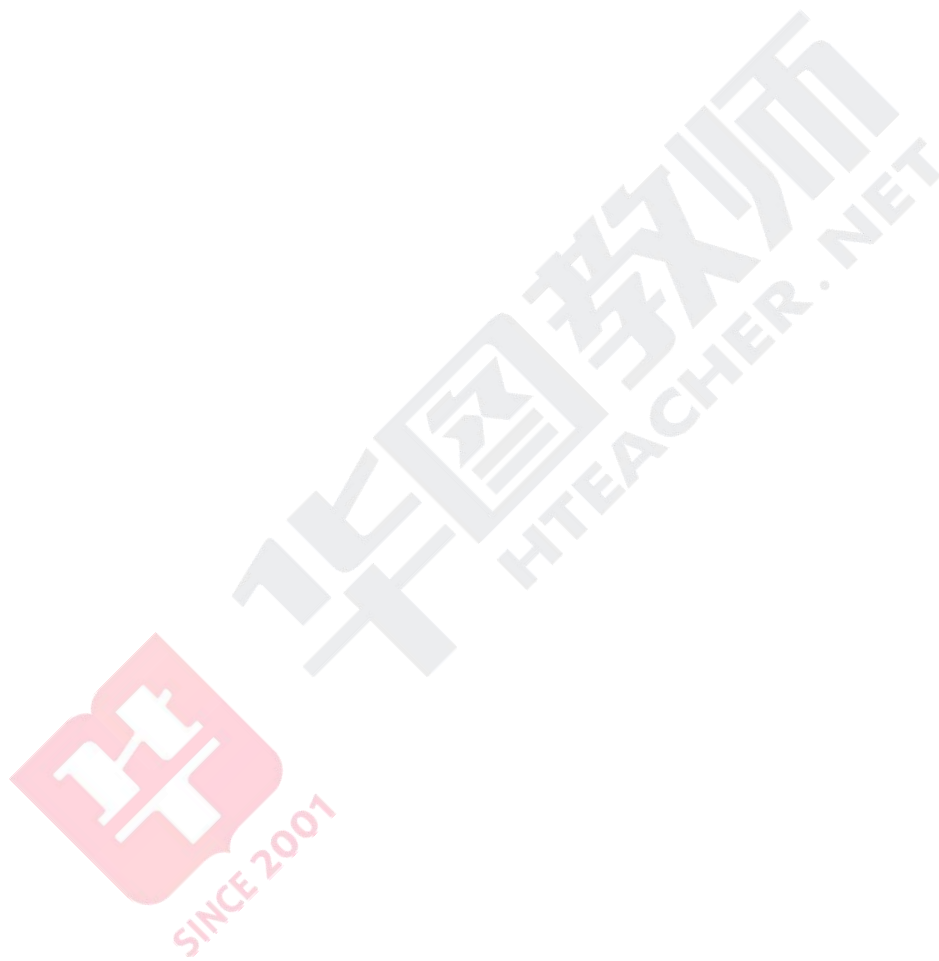
62. 简述山羊分腿腾跃的动作要领及保护与帮助方法。

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、综合应用题（本大题共 15 分。）

65. 标准的田径场地，求 400 米跑时，第 6 道的两个弯道长（5 分）、计算线（5 分）和前伸数（5 分）（已知弯道半径为 36.5，分道宽是 1.22，不要求具体数字的结果，只要求算式即可）。



## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（九）答案解析

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

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】本题考查的知识点是运动技能形成的泛化阶段，也是粗略掌握动作，初步形成阶段。该阶段特点主要体现为动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作，技术动作不定型。因此，教师应多做示范，注意动作主要环节，练习时不要强调过细，要求过高。

3. 选 D

【解析】纵跳摸高需要获得一定的垂直速度来帮助身体达到一定的腾空高度。故本题选 D。

4. 选 A

【解析】钙是横纹肌收缩物质的活化剂。当肌肉收缩时，肌肉内的肌浆网释放出储存的钙离子，与有关的蛋白质结合，引起收缩。在肌肉收缩过程中，钙离子起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉容易兴奋而导致痉挛。

5. 选 C

【解析】本题考查肱动脉的知识。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉；前臂出血可压迫肱动脉；手指出血可压迫指动脉。

6. 选 C

【解析】途中跑是全程跑速度最快的一段。任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度，是培养学生跑的正确姿势、发展快速奔跑能力的主要环节，也是教学重点。故本题选 C。

7. 选 D

【解析】A、B、C 三个选项均是开放性运动技能。而封闭性动作技能是指环境背景特征在技能操作过程中不会发生位置上的变化的技能。

8. 选 A

【解析】以直接感知为主的方法有示范法、演示法、预防和纠正错误法。B 项讲解法是以语言讲解为主的方法；C 项发现法属于以探究活动为主的体育教学方法；D 项游戏法属于以情景和竞赛活动为主的体育教学方法。

9. 选 C

【解析】学习评价应以《标准》中提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标为依据，全面评价学生的学习情况，主要包括：①体能的评价；②知识与技能的评价；③学习态度的评价；④情意表现与合作精神的评价；⑤健康行为的评价。学生在体育课堂上的出勤、学习方式、学习兴趣和健康行为表现属于学习态度的评价内容。

10. 选 B

【解析】同质分组，是指分组后，同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。因此，可以按体能状况、运动技能水平、性别、兴趣爱好等进行分组。优点在于能增强活动的竞争性，符合学生争强好胜的性格，提高学生参与活动的兴趣，但这种以运动能力为划分标准的分组会使学生产生优劣感，甚至造成学习意欲的下降。

11. 选 D

【解析】卧推，仰卧持哑铃扩胸等均是有效发展胸大肌力量的练习方法。直立持哑铃外展主要发展三角肌的力量；负重半蹲上下起主要发展的是股四头肌的力量。直立持哑铃屈肘主要发展肱二头肌的力量。

12. 选 D

【解析】影响肌力发挥的解剖学因素有肌肉的生理横断面积和肌肉的初长度等。肌肉的初长度是指肌肉收缩之前的长度，在一定范围内肌肉的初长度能够使肌力增大，运动实践证明肌肉在收缩前被适度拉长，能有效地将拉长肌肉产生的动能以弹性势能的形式贮存起来，使肌肉收缩时弹性力量增大。

13. 选 B

【解析】闭合性软组织损伤是指受伤部位皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通。常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱鞘炎、闭合性骨折等。

14. 选 C

【解析】单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气两次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 2:30，双人心肺复苏是每按压 5 次吹气 1 次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 1:5。

15. 选 B

【解析】课中某项活动合理运用的时间与课的总时间的比例称为专项密度。如教师指导的密度，课的组织措施密度，学生练习密度等。练习密度是指学生练习有效时间与实际上课的时间的比例。综合密度是指各项活动有效时间与实际上课的时间的比例。

16. 选 B

【解析】本题属于体操中队列队形练习的常识题，快、静、齐是队列队形的要求及口令。

17. B

【解析】正面示范是教师与学生相对站立所进行的示范，有利于展示教师正面动作的要领。背面示范是教师背向学生站立所进行的示范，有利于展示教师背面动作或左右移动的动作及方向、路线变化较为复杂的动作，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。侧面示范是教师侧向学生站立所进行的示范，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。镜面示范是教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范，其特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单的教学，便于教师领做，学生模仿。如徒手操开始时，学生动作是左脚左移半步成开立，则教师的示范是右脚右移半步成开立。

18. 选 B

【解析】脚弓踢球即脚内侧踢球，特点是脚与球接触面积大出球准确，平衡且易于掌握，但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度，需要外展且屈膝，腿与小腿的摆动都受到限制，因此踢球力量相对较小。脚背正面踢球的特点是摆幅相对较大，加之用脚背踢球接触面相对较大，因而踢球力量大，准确性也较高。脚背内侧踢球特点是摆踢动作顺畅、幅度大、脚触球面积大、出球平稳有力且性能和路线富于变化，适用于中远距离传球和射门。脚尖踢球可以借助踢球腿的最大长度踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。综上所述，适用于大力射门的是脚背正面踢球。

19. 选 A

【解析】正面上手发球是指发球队员面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前上方用全手掌击球过网的发球方法。这种发球击球点高，可以利用胸腹和上肢的爆发力，加之运用手掌的推压动作使球呈上旋飞行，不易出界，因此它具有较大的



攻击性和准确性。

20. 选 D

【解析】弯道跑时右脚前脚掌内侧用力，左脚前脚掌外侧用力，右臂摆动幅度大于左臂，身体动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋势一致，便于克服离心力。

21. 选 C

【解析】根据学习目标和教学内容的特点，可以将课程分为体育与健康理论课与体育与健康实践课。实践课分为新授课、复习课、综合课、考核课。

22. 选 A

【解析】排球运动的“四二”配备：安排 4 个进攻队员，2 个二传队员；4 个进攻队员又分为 2 个主攻、2 个副攻队员；二传、主攻、副攻各成对站立。本题中 C 选项中的配备缺少两个副攻，且多一个二传，故排除；D 选项中的配备缺少一名二传，多一名主攻，故排除；B 选项所示的站位应为排球战术中的“五一”配备，即为了弥补二传队员来不及传球所出现的被动局面。通常在二传队员的对角位置上，配备一名具有进攻能力的接应二传队员。

23. 选 C

【解析】本题考查的知识点为侧手翻技术动作。以左前跨腿为例，先摆动左腿，随之左手外旋 90° 支撑，后跨腿抬起，然后紧接右手内旋 90° 支撑。

24. 选 B

【解析】本题考查的知识点为背向滑步推铅球。推铅球技术教学应以滑步与最后用力的衔接作为重点。在教学过程中，应先教学生握球、持球和最后用力推球的动作，然后再学习滑步，最后过渡到完整练习。在完整技术教学中，要抓住滑步与最后用力的衔接这个难点。

25. 选 C

【解析】“学生能够在起跳后越过规定区域内的障碍”指的是学生学会了跳跃障碍的技术能力。A 选项认知目标是指对某一项运动技术或者内容有初步的感知和认识；B 选项体能目标主要有健康体适能和运动体适能，本题不能够全面地表述该目标；D 选项情感目标主要表现在顽强的拼搏精神、团结合作的意识等。

26. 选 A

【解析】顺序法是指参赛者按一定的顺序表现成绩的比赛方法。广播操比赛时，是各班级轮流展示，故本题选 A。



27. 选 B

【解析】直观法中，领先是指相对动态的，超前的视觉信号。

28. 选 B

【解析】根据相应篮球裁判规则，脚踢球和拳击球应判违例。

29. 选 B

【解析】步伐移动的前后移动，前后应是单数步，故本题选 B。

30. 选 B

【解析】发现式的体育教学模式其过程一般有提出问题、验证性学习、集体讨论、归纳问题和得出结论等。

## 二、多项选择题（本大题共 5 题，每小题 2 分，共 10 分）

31. 选 CD

【解析】齐步——走，左脚向正前方迈出约 75 厘米；报数时，横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数。

32. AB

【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. AD

【解析】一名队员不得连续击球 2 次（拦网除外）；接发球队胜一球后，6 名队员必须按顺时针方向轮转一个位置。

34. BC

【解析】体循环又称“大循环”，起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血，再通过各级静脉分支，最后经由上、下腔静脉及心脏冠状窦返回右心房。

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，再经肺静脉各级属支汇合成肺静脉进入左心房。

35. AD

【解析】羽毛球网长 610 厘米，宽 76 厘米，网孔大小在 15-20 毫米之间，从球场地面算

起，网柱高 1.55 米，即网高 1.55 米。

三、判断题（本大题共 25 小题，每小题 1 分，共 25 分。）

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。

51. √

52. ×

【解析】磷酸原系统供能时不生成乳酸。

53. √

【解析】维生素 C 能够促进铁的吸收。

54. ×

【解析】拔河时要求持续性憋气，这样会影响有节律的呼吸，使得胸腔压力增高，导致回心血量减少，出现心输出量降低而心肌负担骤然增加的情况。心脏和大脑便会出现暂时性缺血，运动过量则会发生昏厥。故本题某学生在拔河比赛时因憋气用力过度而昏倒，其原因可能是胸内压增加过高。

55. √

56. ×

【解析】进行剧烈运动时，尤其是夏天高温环境下，由于大量排汗，使体内电解质大量丢失，造成体内电解质的平衡紊乱，引起肌肉神经的兴奋性增高而发生肌肉痉挛。

57. √

58. √

59. ×

【解析】在踢球教学过程中，要遵循循序渐进的原则，先做原地踢球练习，在逐渐过渡到跑动踢球练习。

60. √

#### 四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 【参考答案】

原地摆动腿模仿练习、行进间做摆动腿模仿练习、走动中摆动腿栏侧过栏练习、慢跑中摆动腿栏侧过栏练习、跑动中摆动腿栏侧过栏练习，跑动中摆动腿过栏练习。

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、综合应用题（本大题共 15 分。）

65. 【参考答案】

第 6 道的两个弯道长= $2\pi(5*1.22+36.5+0.2)$

第 6 道的前伸数= $2\pi(5*1.22-0.1)$

第 6 道的计算线= $400+2\pi(5*1.22-0.1)$

## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（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. 四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处，这一手型在武术中是指（ ）。  
A. 柳叶掌 B. 八卦掌 C. 太极掌 D. 八字掌
4. 田径跳远技术教学中，教学的难点在于（ ）。  
A. 助跑速度 B. 助跑与起跳的衔接 C. 空中动作 D. 落地动作
5. 体操中的支撑跳跃，其关键的技术环节是（ ）。  
A. 踏跳和推手 B. 第二腾空和落地  
C. 助跑和落地 D. 第一腾空和第二腾空
6. 关于“排球正面上手发球”技术动作要领，正确的描述是（ ）。  
A. 面对球网站立，利用收腹转体带动手臂在头部前上方用全手掌击球过网  
B. 侧对球网站立，利用转体带动手臂挥摆使球旋转而飘晃进入对方场区  
C. 侧对球网站立，用一只手或手臂任何部分将球击入对方场区  
D. 面对球网站立，手臂由后下方向前挥摆击球过网
7. 篮球比赛中，裁判“带球走”的关键是确定和观察（ ）。  
A. 持球队员的中枢脚  
B. 持球队员的身体姿势  
C. 持球队员的球手关系  
D. 持球队员的移动方向
8. 足球裁判吹出下列哪一种哨声表示比赛开始（ ）。  
A. 短哨声 B. 长哨声 C. 短哨声 D. 长哨声

A. 两短一长 B. 长音响亮 C. 短促有力 D. 一长一短

9. 教师通过展示各种实物和教具，让学生获得运动技能的感性材料，这种教学方法称为（ ）。

A. 语言法 B. 演示法 C. 练习法 D. 示范法

10. 体育教学中，学生习得体育知识的主导者是（ ）。

A. 班主任 B. 课代表 C. 体育教师 D. 体育骨干

11. 学生有意识地探究或参与某一运动项目所表现出的心理倾向，在体育心理学中称为（ ）。

A. 运动兴趣 B. 目标定向 C. 运动习惯 D. 体育态度

12. 运动中大量出汗造成体内电解质失调，易发生肌肉（ ）。

A. 僵硬 B. 痉挛 D. 颤抖 C. 酸痛

13. 能有效促进创伤组织愈合的营养素是（ ）。

A. 蛋白质、维生素 C 和锌 B. 葡萄糖、维生素 E 和铁

C. 蛋白质、维生素 A 和碘 D. 葡萄糖、维生素 D 和钙

14. 对心脏骤停者进行胸外心脏按压时，按压的部位应置于（ ）。

A. 胸骨中、上 1/3 交界处

B. 胸骨中间

C. 胸骨中、下 1/3 交界处

D. 胸骨中、上 1/2 交界处

15. 根据儿童少年氧运输系统的特点，体育教学与训练时宜采用（ ）。

A. 长时间耐力性练习 B. 力量性练习

C. 短时间速度性练习 D. 静力性练习

16. 骨的长长主要是取决于（ ）。

A. 膜内成骨 B. 膜外成骨 C. 软骨内成骨 D. 软骨外成骨

17. 学生做持哑铃屈肘练习时，原动肌是肱二头肌，对抗肌是（ ）。

A. 肱肌 B. 肱三头肌 C. 胸大肌 D. 背阔肌

18. 下列选项中，不属于人体消化系统的是（ ）。

A. 肝脏 B. 胰脏 C. 胃 D. 喉

19. 在运动技能形成的分化阶段，教学中应特别注重（ ）。

- A. 纠正错误动作    B. 运用辅助练习    C. 建立动作概念    D. 强化主要环节
20. 短跑、跳跃、投掷等短时间、高频率输出的运动项目，主要的供能系统是（ ）。  
A. 磷酸原系统    B. 乳酸能系统    C. 有氧氧化系统    D. 无氧酵解系统
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. 排球正面下手双手垫球的教学重点是（ ）。

A. 夹臂 B. 压腕 C. 抛球 D. 引臂

32. 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

33. 在体育课堂的哪一环节应加强与创设“自主”的教学情境？（ ）

A. 队列训练时 B. 集中讲解时 C. 分组讨论时 D. 互帮互学时

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. 田径竞赛规则规定接力区的开始与结束都从接力区分界线的跑进方向后沿算起。（ ）

37. 短刀、剑、锤、棍均属于武术的短器械。（ ）

38. 卧推杠铃练习是发展腹肌力量最常用的锻炼方法。（ ）

39. 合理安排身体活动量原则是依据体育教学的本质特点和体育教学需要适宜的运动负荷规律。（ ）

40. 足球比赛中，对于任何越位犯规，裁判员应判给对方在犯规发生地点踢间接任意



球。( )

41. 《义务教育体育与健康课程标准》提出体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性和综合性的特性。( )

42. 周训练计划根据课时训练计划，并结合课余体育训练实际制定的一个星期的训练安排。( )

43. 体操队列队形练习中，听到稍息口令时，左脚顺脚尖方向伸出为全脚的  $1/3$ 。( )

44. 有 6 支球队参加单循环的篮球比赛，需进行 5 轮共 15 场比赛。( )

45. 根据组织参加游戏目的的不同，将游戏分成娱乐性、教育性和竞赛性游戏三大类。( )

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套技术动作时，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. 简述国家学生体质测试项目女生 800 米跑的测试目的及方法。

62. 简述跨越式跳高的易犯错误及纠正方法。

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《全日制义务教育体育与健康课程标准(2011 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

教学目标	1. 知道什么是轻度损伤 2. 学会轻度损伤的自我处理 3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识	
教学重、难点	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）
新课导入		
知识传授		
课堂小结		

## 教师招聘考试小学体育学科模拟题

### 小学体育专业知识（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 A

【解析】四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处为柳叶掌。

4. 选 B

【解析】助跑和起跳使人体由向前运动转为向上运动，从而获得适宜的腾起角度和最快的腾起初速度。这种快速改变用力方向和用力方法的技术，在跳远技术中是最复杂的，同时也是对跳远效果影响最关键的技术。所以，助跑与起跳的衔接是田径跳远技术的教学难点。

5. 选 A

【解析】支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地七个不可分割的技术环节构成。它主要是通过双脚短促而有力的踏跳和手臂推撑器械，使身体在短暂的腾空时间里运用各种不同形式的动作腾越器械。其中，踏跳由上板和起跳组成，是支撑跳跃中最重要的部分之一；推手决定第二腾空的质量，与踏跳同等重要。因此，踏跳和推手是支撑跳跃动作的关键技术环节。

6. 选 A

【解析】排球正面上手发球技术动作要领：面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前上方用全手掌击球过网。

7. 选 A

【解析】篮球比赛中，裁判员判断队员“带球走”违例的关键点就是确定持球队员的中枢脚并观察持球队员在移动中中枢脚是否离开与地面的接触点，或者是中枢脚离开与地面的接触点时，球是否合法地离手，如果球不在手里，就不可能出现“带球走”违例。

8. 选 B

【解析】①比赛开始：长音响亮。

②一般犯规：短促有力。

③严重犯规：有力洪亮，声音有爆发力。

④比赛结束：一短一长或两短一长。

⑤制止有可能引发纠纷的行为：连续短声。

9. 选 B

【解析】语言法是指在体育教学中，教师运用清晰而准确的语言与学生交流信息，使学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能的方法，主要包括：讲解法、口令和指示以及口头评定等。演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。练习法是指学生在教师的启发、指导下，根据体育教学的任务和要求，有目的地反复进行身体练习的方法。示范法是指教师（或教师指定的学生）以自身完成的动作为范例，用以指导学生进行学习的方法。

10. 选 C

【解析】体育教师是体育教学过程的指导者与组织者，在体育教学中起主导作用。

11. 选 A

【解析】运动兴趣是指人们积极地认识、探究或参与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。目标定向是指个体参与某一活动时所依据的成就目标取向。运动习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的运动行为。体育态度是指学生对体育学习和身体锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。

12. 选 B

【解析】肌肉痉挛是指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象，会造成肌肉僵硬、疼痛难忍，很难动弹。运动中大量出汗造成体内电解质失调易发生肌肉痉挛。

13. 选 A

【解析】蛋白质能减少感染机会，帮助血液凝结或伤口愈合。维生素 C 可以促使伤口愈

合。锌能增加创伤组织的再生能力，通过含锌酶促进蛋白质合成，加速细胞分裂和生长，增强能量代谢，组织呼吸过程和细胞膜的稳定性，以促进创伤组织再生，从而促使伤口愈合。

14. 选 C

【解析】操作方法：使患者仰卧于硬板床或地上，急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下 1/3 交界处，另一手交叉重叠于其手背上，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉的力量，有节奏的、带有冲击性的垂直接压胸骨，使之下陷 5-6cm（儿童相对要轻些）。每次按压后随即迅速抬手，使胸部复位，以利于心脏舒张。频率为 100-120 次/min，如有条件，应尽早除颤。

15. 选 C

【解析】儿童少年氧运输系统的特点：血液总量比成人少，但按体重百分比来看，则比成人多；心脏的重量和容积均小于成人，但与体重的比值则和成人相近；心脏发育及神经调节还不够完善，而新陈代谢又比较旺盛，交感神经兴奋占优势，因而心率较快；心脏发育与其整体的发育水平是相适应的，但由于心脏的发育尚差，在运动训练时运动量不宜过大，憋气和静力练习不宜过多，以免心脏负担过重。因此，根据儿童少年氧运输系统的特点，在体育教学与训练中应以短时间速度性练习为主，不宜采用过多的耐力性、力量性及静力性练习。

16. 选 C

【解析】骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果，生长过程建造占优势。骨发生的两种方式在生长中亦有体现。①增粗：骨的增粗取决于膜内成骨方式。②长长：骨的长长取决于软骨内成骨方式。

17. 选 B

【解析】在完成屈肘动作中，原动肌为肱二头肌和肱肌，位于它们相反一侧的肱三头肌同时松弛和伸长，它是屈肘动作中的对抗肌。

18. 选 D

【解析】消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等。临床上常把口腔到十二指肠的这一段称为上消化道，空肠以下的部分称为下消化道。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝脏和胰脏，喉不属于消化系统。

19. 选 A

【解析】在运动技能形成的分化阶段，学生已初步建立了动力定型，但定型尚不巩固，



遇到新异刺激（如有陌生人参观或比赛等），多余动作和错误动作可能会重新出现。因此在这一阶段的教学中，教师应特别注意纠正学生的错误动作，让学生体会动作的细节，使动作更趋准确。

20. 选 A

【解析】把供 ATP 再合成的能源物质按无氧供能和有氧供能来划分，可分成三个供能系统，即磷酸原系统、乳酸能系统和有氧氧化系统。其中，磷酸原系统的供能特点是供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸类中间产物，因此磷酸原系统主要供能的运动项目是高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重等。

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，将该动脉压于颞骨上。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 AB

【解析】正面下手双手垫球的教学重点是夹臂、提肩、压腕、前送和全身协调用力。

32. 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。

33. 选 CD

【解析】队列练习、集中讲解都对课堂纪律有一定的要求，因此都不适合创设自主的教学情境。互帮互助、分组讨论是小组学习的体现，要求小组的成员各司其职，独立完成自己的学习任务，是一种集体的自主学习。

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】棍属于长器械。

38. ×

【解析】卧推杠铃练习是发展手臂和胸部肌群的有效方法。

39. √

40. √

41. √

42. ×

【解析】周训练计划是根据单元（阶段）训练计划。

43. ×

【解析】体操队列队形练习中，听到稍息口令时，左脚顺脚尖方向伸出为全脚的 2/3。

44. √

【解析】比赛轮数：在循环赛中，各队都参加完一场比赛即为一轮，参加队数为单数时，比赛轮数等于队数；参赛队数为双数时，比赛轮数为队数减 1。比赛场数： $n(n-1)/2$ （ $n$  为参加队数）。

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】

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

62. 【参考答案】

	易犯错误	纠正方法
1	靠近横杆的腿起跳	1、让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别 2、让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿
2	助跑与起跳结合不好，起跳前凑步子	1、固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉；2、降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张
3	过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	多做一些原地模仿过杆练习

### 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) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习
- (4) 关注地区差异和个体差异，保证每一个学生受益

**五、教学设计题**
**65. 【参考答案】**

教学目标	1. 知道什么是轻度损伤 2. 学会轻度损伤的自我处理 3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识
教学重、难点	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）	
新课导入	1. 教师：我们在家里有时会帮父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服扣子。那么，在做家务和用针线缝扣子时，有没有遇到一些伤害呢？（学生自由回答）  2. 教师：刚才有同学说到，他被开水烫伤过；也有同学说她被针刺伤过。今天这节课，我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。
知识传授	<p style="text-align: center;"><b>活动一：轻度损伤的一些症状</b></p> 1. 教师：在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？这些损伤又有什么表现呢？（学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况）。 2. 教师根据学生所说的一些事例，将学生谈到的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等，并结合学生的介绍，依据教学内容，讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。 3. 教师小结：各种轻度损伤（包括烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤）的表现各不相同，了解恰当的处理方法，能够使伤害程度降至最低，下面我们就来学习正确的处理方法。
	问题导入、激发兴趣
	活动一：通过问题和讨论的教学方法，让学生了解什么是轻度损伤，并知道烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。
	<p style="text-align: center;"><b>活动二：集体合作——轻度损伤的自我处理</b></p> 1. 教师出示教材中的图示，讲解几种轻度损伤的处理方法。 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
	活动二：通过图片和讲解、分组讨论等教学方法，学生一

	<p>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>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>