

教师招聘考试中学体育学科模拟题 1

一、选择题（本大题共 40 道小题，每小题 1 分，共 40 分）

1. 发展肱二头肌力量可采用的练习方法是（ ）。

- A. 负重垂举
- B. 负重深蹲
- C. 悬垂举腿
- D. 俯卧撑

2. 手持球、绳、棒、圈、带所做的各种不同难度的练习属于（ ）。

- A. 轻器械体操
- B. 艺术体操
- C. 竞技体操
- D. 团体体操

2. 【答案】A

【解析】轻器械体操是手持哑铃、棍棒等轻器械做各种体操动作。故本题选 A。

3. 关于钙的叙述，正确的是（ ）。

- A. 构成人体骨骼
- B. 缺钙时，神经肌肉的应激性增高发生痉挛
- C. 若缺乏钙，则凝血受到影响
- D. 体内所含总钙量的 99% 存在于骨骼和牙齿中

4. 运动过程中将无糖物质转化为糖的主要器官是（ ）。

- A. 心脏
- B. 肾脏
- C. 骨骼肌
- D. 肝脏

5. 八百米跑中参与的供能系统主要是（ ）。

- A. 乳酸能系统
- B. 磷酸原系统和乳酸能系统
- C. 有氧氧化系统
- D. 有氧氧化系统和乳酸能系统

6. 少年运动性猝死的主要原因是（ ）。

- A. 中暑
- B. 脱水
- C. 心源性猝死
- D. 脑源性猝死

7. 闭合性软组织损伤后，应立即采取的处理办法是（ ）。

- A. 热敷
- B. 冷敷
- C. 按摩
- D. 擦红花油

8. 水占人体体重比重的百分比是（ ）。

- A. 50% B. 40%-50%
- C. 50%-60% D. 60%
9. 腓侧是指（ ）。
- A. 大腿内侧 B. 大腿外侧
- C. 小腿内侧 D. 小腿外侧
10. 体育最基本的功能是（ ）。
- A. 教育功能 B. 娱乐功能
- C. 健身功能 D. 竞技功能
11. 体育课教学的主要内容是（ ）。
- A. 体育知识和技术 B. 体育知识和方法
- C. 体育技能和方法 D. 体育方法和技术
12. 体育课的教学目标是指（ ）。
- A. 师生在教学情景中预期达到的效果
- B. 义务教育体育与健康课程标准对学生学习的要求
- C. 教学计划对学生学习的要求
- D. 体育教师对学生学习的要求
13. 下列哪种踢球方法可以让球产生弧度（ ）。
- A. 用脚背外侧踢 B. 用脚背踢
- C. 用脚底踢 D. 用脚跟踢
14. 在足球比赛中，每场比赛两队各有队员 11 人出场，若少于（ ）人时，裁判有权暂停或终止比赛。
- A. 7 B. 8
- C. 9 D. 10
15. 武术是以（ ）为主要内容。
- A. 技击动作 B. 舞蹈动作
- C. 杂技动作 D. 狩猎活动
16. 乒乓球正规单打比赛采用（ ）。
- A. 五局三胜制 B. 七局四胜制
- C. 三局两胜制 D. 九局五胜制

17. 被称为现代奥林匹克之父的是（ ）。

- A. 罗格
B. 萨马兰奇
C. 顾拜旦
D. 夸美纽斯

二、判断题（本大题共 20 小题，每小题 1 分，共 20 分）

1. 人体骨骼肌纤维分为红肌和白肌。
2. 儿童少年骨的特征是无机物多，有机物少，不易骨折，易变形。
3. 机体实现反射活动的结构基础是反射弧。
4. 肺部与外界环境间的气体交换称为肺通气。
5. 广播操属于竞技体操。
6. 排球技术中的传球主要由拇指、食指和中指来负担球的压力。
7. 国际竞技体操比赛中，进入到个人单项决赛的人数不超过 8 人。
8. 体操教学中，学生前后重叠站成一行称为伍。
9. 预防膝关节损伤需要加强练习的肌肉是股四头肌。
10. 初中、高中使用的实心球重量是 4 公斤。
11. 跟腱及周围组织创伤性炎症属于跟腱损伤。
12. 长时间运动时，分泌量减少的激素是肾上腺素。
13. 在田径比赛中，运动员到达终点时，计时员应把主要目光放在终点线后沿垂直面，用余光观察运动员。
14. 踢、打、摔、绊属于武术四击。
15. 儿童少年发育成长阶段肌肉弹性强，韧带伸展性好，应把握时机发展柔韧素质。
16. 乒乓球单局比赛实行十一分制。
17. 从事肌肉训练时，应先做小肌群再做大肌群训练。
18. 以时间长度为成绩的项目叫田赛，以高远度为成绩的项目叫径赛。
19. 体育游戏是竞技运动发展的基础，竞技运动是体育游戏发展的高级阶段。
20. 向右转走预令落在右脚上，动令落在左脚上。

三、填空题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

题目缺失

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

71. 简述跳高的助跑有什么作用？

72. 儿童少年运动的注意事项有哪些？

73. 简述短距离跑项目的主要教学步骤。

74. 简述坐位体前屈的测试方法。

五、论述题（本大题共 1 小题，每小题 10 分，共 10 分）

75. 论述青少年运动员训练负荷的基本特点。



教师招聘考试中学体育学科模拟题 1 答案及解析

一、选择题（本大题共 40 道小题，每小题 1 分，共 40 分）

1. 【答案】A

【解析】负重深蹲练习的是下肢力量；悬垂举腿主要针对腹部下区位和腿部肌肉力量的练习，俯卧撑主要是针对肱三头肌、胸大肌和三角肌的练习。故本题选 A。

2. 【答案】A

【解析】轻器械体操是手持哑铃、棍棒等轻器械做各种体操动作。故本题选 A。

3. 【答案】

【解析】此题无答案，或全选。查阅教材验证 ABCD 均为正确。

4. 【答案】D

【解析】运动过程中将无糖物质转化为糖的主要器官是肝脏，故本题选 D。

5. 【答案】A

【解析】酵解能系统又称乳酸能系统，是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解，生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。供能在 30 秒-2 分钟左右时为供能高峰值，如：800 米跑、100 米游泳、1 分钟跳绳等。故本题选 A。

6. 【答案】C

【解析】少年运动性猝死的原因大部分为心脏所致，常见的原因比如心肌炎、心肌病、恶性心律失常等。故本题选 C。

7. 【答案】B

【解析】闭合性软组织损伤的早期处理方法：24-48 小时冷敷，24 小时以后热敷并辅以药物和按摩。故本题选 B。

8. 【答案】C

【解析】固定知识点，成年人体内的水分占体重的 50%-60%。故本题选 C。

9. 【答案】D

【解析】胫侧指小腿内侧，腓侧指小腿外侧。故本题选 D。

10. 【答案】C

【解析】健身功能是体育最原始、本质的、最为独特的功能。故本题选 C。

11. 【答案】A

【解析】体育课教学的主要内容是体育与健康知识、技能和方法。故本题选 C。

12. 【答案】A

【解析】体育教学目标是体育课程的亚目标，它是体育教学中师生预期达到的教学结果和标准。故本题选 A。

13. 【答案】A

【解析】脚背外侧踢球，可以踢出各种形式的弧线、削球及弹波球等。故本题选 A。

14. 【答案】A

【解析】规则题，在足球比赛中，每场比赛两队各有队员 11 人出场，若少于 7 人时，裁判有权暂停或终止比赛。故本题选 A。

15. 【答案】A

【解析】武术是以攻防技击为主要内容，以套路、功法、搏斗为主要形式的注重内外兼修的中国传统体育项目。故本题选 A。

16. 【答案】B

【解析】乒乓球正规单打比赛采用七局四胜制，团体为五局三胜制。故本题选 B。

17. 【答案】C

【解析】顾拜旦，法国著名教育学家，1894 年倡导创立国际奥委会，被称为现代奥林匹克之父。故本题选 C。

二、判断题（本大题共 20 小题，每小题 1 分，共 20 分）

1. 【答案】√

【解析】略

2. 【答案】×

【解析】少年儿童骨的特征是有机物多、无机物少，骨骼不易骨折易弯曲变形。

3. 【答案】√

【解析】略

4. 【答案】√

【解析】略

5. 【答案】×

【解析】广播体操属于基本体操中的徒手操。

6. 【答案】√

【解析】略。

7. 【答案】√

【解析】略。

8. 【答案】×

【解析】学生前后重叠站成一行称为路。二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。

9. 【答案】√

【解析】膝关节损伤是常见的一种运动损伤，通过股四头肌力量训练可以在很大程度的降低膝关节损伤的发生概率。

10. 【答案】×

【解析】小学三——六年级测试球重为1千克，初中、高中、大学各年级测试球重为2千克。

11. 【答案】√

【解析】略

12. 【答案】×

【解析】长时间运动时，分泌量减少的激素是胰岛素。胰岛素降低可以减少血糖的降低，继而维持运动过程中的能量需求。

13. 【答案】√

【解析】略

14. 【答案】×

【解析】武术的四击为踢、打、摔、拿。

15. 【答案】√

【解析】略

16. 【答案】√

【解析】略

17. 【答案】×

【解析】小肌肉群力量小，易损伤，易疲劳应该后训练。

18. 【答案】×

【解析】以时间长度为成绩的项目叫径赛，以高远度为成绩的项目叫田赛。

19. 【答案】×

【解析】游戏的广义是在一定规则约束下，通过身体运动的方式进行的一种娱乐活动。

其中包含了竞赛类游戏，但不能说是竞技运动的基础。

20. 【答案】×

【解析】向右转走预令和预令都落在右脚上。

三、填空题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

题目缺失

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

71. 【参考答案】

助跑是动能的主要阶段，其目的是在起跳前获得更大的水平速度。并为准确踏板和快速有力的起跳做好准备。当质量不变的情况下，助跑速度越快，动能就越大，腾起角不变的情况下，动能越大，运动员在起跳后的水平移动距离也就越大。

72. 【参考答案】

（1）注意养成正确的身体姿势：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。

（2）注意全面的身体锻炼：网球、乒乓球、投掷等都是以一侧肢体为主进行的运动项目，若不注意进行对称练习，易造成发育不均衡，脊柱变形等。

（3）注意运动场地的选择：儿童少年脊柱生理弯曲小于成人，缓冲作用较差，不宜在硬地上反复跳跃或着地动作过猛，否则会对下肢骨化点产生过大或过频的刺激，造成骨化点过早骨化或软骨损伤。应避免过多地进行从高处向下跳的练习，防止骨盆变形。

（4）慎用负重练习：负重练习不宜过早、过多、过长，以防骨化过早完成，影响身高发育。

（5）注意矿物质补充：儿童少年的骨骼生长正处于生长旺盛时期，对钙、磷等元素的需求量较大，膳食中要保证充足的钙、磷等的供给量。

（6）注意将柔韧练习与负重练习结合：儿童少年的关节活动范围大，柔韧性好，宜进行柔韧性练习。但其关节的牢固性差，易造成关节韧带损伤或关节脱位。因此在发展关节柔韧性的同时，要注意发展关节周围的肌肉力量，增加其牢固性。

（7）注意肌肉的平衡发展：在生长加速期，骨骼增长较快，宜多采用伸展练习拉长肌肉使之与骨骼同步发展。在骨骼增粗期，要注意发展肌肉力量，使骨骼肌变粗，力量变大。要注意发展小肌群的力量和伸肌力量，促进肌肉平衡发展。

73. 【参考答案】

1. 学习短跑一般知识，建立正确短跑技术概念；
2. 学习直道途中跑技术；
3. 学习弯道途中跑技术；
4. 学习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术；
5. 学习终点跑技术；
6. 巩固和提高全程跑技术。

74. 【参考答案】

测试方法：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。测试计的脚蹬纵板内沿平面为 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。

五、论述题（本大题共 1 小题，每小题 10 分，共 10 分）

75. 【参考答案】

力量训练：鉴于少年儿童的骨骼特点，力量训练应多采用发展全身各部位的一般力量练习，以及克服自身体重和持轻器械的练习手段。青少年运动员提高力量，主要是靠提高肌肉的协调能力，而不是增大肌肉的体积。力量训练应以动力性练习为主，少用静力性练习；

速度训练：速度提高取决于步频和步长，而频率取决于协调能力，步长取决于力量。7-14 岁动作频率提高快，所以在速度训练中，提高协调能力的训练和负荷要占较大的比重，14 岁后要提高步长，就必须加强力量训练。在速度训练中，无氧训练应加以限制。少年速度训练手段宜采用一些自然快速动作。

耐力训练：耐力素质的发展水平一般是随着年龄的提高而提高。但是 13 岁应以发展有氧耐力为主，无氧耐力的发展在青春期开始进行，并随着年龄增长而不断提高对无氧耐力的要求。儿童少年进行有氧耐力训练负荷的控制常采用以脉搏频率作为目标。

灵敏及柔韧训练：灵敏素质的发展同协调能力有密切的练习，应加强对少年多种多样动作技能的训练。灵敏训练注意力高度集中，易疲劳，训练时间不宜过长，并要同其他其他素质练习交替进行。柔韧训练要与项目相结合，注意各关节灵活性和协调性的发展。

- C. 对运动员进行全面训练
D. 正确处理负荷与营养的关系
22. 身体训练手段中称之为“法特莱克跑”的练习手段是一种（ ）。
- A. 重复练习手段
B. 持续练习手段
C. 间歇练习手段
D. 循环练习手段
23. 肘后三角骨性关系被破坏可能是因为（ ）。
- A. 肱骨髁上骨折
B. 肘关节脱位
C. 肘部软组织损伤
D. 前臂骨骨折
24. 速度素质的训练可以有效发展（ ）供能的能力。
- A. 磷酸原系统
B. 乳酸能系统
C. 氧化能系统
D. 有氧代谢系统
25. 股四头肌的“主动不足”发生在（ ）。
- A. 伸髋伸膝时
B. 屈髋伸膝时
C. 屈髋屈膝时
D. 伸髋屈膝时
26. 肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不由自主的强直收缩,在体育运动中,（ ）最容易发生肌肉痉挛。
- A. 股二头肌
B. 足底屈趾肌
C. 小腿腓肠肌
D. 足底屈拇肌
27. 最新田径规则中,铅球投掷扇形区内角角度最接近于（ ）。
- A. 40 度
B. 35 度
C. 45 度
D. 30 度
28. 在跨栏跑的过栏技术中,当起跨腿蹬离地面后,要迅速（ ）。
- A. 勾脚
B. 提膝
C. 收髋屈膝
D. 大腿外展向前提拉
29. 传棒人向接棒人发出“接”的信号时,应在距接棒人约（ ）处。
- A. 1.5 米
B. 2 米
C. 2.5 米
D. 3 米
30. 罚间接任意球时,如果罚球地点距离球门线不足 9.15 米时,（ ）。
- A. 应延长至球门线 9.15 米的地点执行
B. 防守队员也必须退至距离球 9.15 米的范围外

40. 下列属于防身术中实战姿势的动作要点的是（ ）。
- A. 步子高低适中
B. 两手紧护躯体
C. 重心落于前腿
D. 身体处于欲动状态

三、多项选择题(5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分, 下列每小题备选答案至少有两项是符合题意的, 请将所选答案前的字母填在答题相应位置。多选、少选、错选和不按要求作答的均不给分。)

41. 田径项目的单周期训练全年分为（ ）。
- A. 准备
B. 竞赛
C. 过渡
D. 恢复
42. 中学体育课属于教学课, 根据每次教学任务可分为（ ）。
- A. 室内
B. 新授
C. 练习
D. 复习
43. 灵敏素质是指任意在各种复杂条件下快速、准确、协调地改变（ ）的能力。
- A. 反映倾向
B. 身体姿势
C. 运动方向
D. 随机应变
44. 田径技术教学一般分为三个阶段, 包括（ ）。
- A. 学习
B. 掌握
C. 提高
D. 运用
45. 掷铁饼技术可分为（ ）和维持身体平衡。
- A. 握法
B. 预摆
C. 用力
D. 旋转

四、简答题(共 4 小题, 每小题 5 分, 共 20 分。)

46. 足球的围抢的要求有哪些?

47. 在武术教学中什么情况下运用分解教学法？一般应注意什么问题？

48. 简述足球原地前额正面顶球的动作技术要领。

49. 简述投掷教学中应采取哪些安全措施。

五、论述题（1题，共10分）

50. 试述运动负荷安排不当对训练效果产生的不良影响。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 2 答案及解析

一、是非判断题（20 小题，每小题 1 分，共 20 分“对下列命题作出判断，你认为正确的在答题框相应位置打“√”，错误的打“×”。不按要求作答的不予计分。）

1. 【答案】×

【解析】出自毛泽东青年时期作品《体育之研究》，把人的机体看作两个载体。一个是知识的载体和仓储，另一个是道德的载体和驻所。通过强调身体的重要性，进而论证体育锻炼的重要性。

2. 【答案】×

【解析】8~10 周的体育活动是取得心理效果最适宜的持续时间。

3. 【答案】×

【解析】影响运动技能形成的因素有：经验与成熟度、智力、个性、运动能力、指导与示范、练习等，不仅仅是兴奋性高就可以加快运动技能的形成。

4. 【答案】√

【解析】略。

5. 【答案】√

【解析】略。

6. 【答案】×

【解析】6~9 岁时主要应培养一般协调能力。

7. 【答案】√

【解析】肌肉的粘滞性会随着温度的升高而降低，所以锻炼前的准备活动可以减少肌肉的粘滞性。。

8. 【答案】×

【解析】进入肺泡的气体，也可因血流在肺内分布不均而未能全部与血液进行气体交换。

9. 【答案】√

【解析】正反馈：是指受控部分发出反馈信息，其方向与控制信息一致，可以促进或加强控制部分的活动，使偏差不断增大，使系统振荡，可以放大控制作用。生理中，正反馈的意义在于使生理过程不断加强，直至最终完成生理功能，在正反馈情况下，反馈控制系统处于再生状态。一旦正反馈过程启动，就逐步增强，不可逆地进行直至反应完成。如人体排便、

排尿反射、血液凝固过程、细胞增殖、神经冲动的传播、人口增长对资源的破坏，通过农药防治害虫等等。

10. 【答案】√

【解析】略。

11. 【答案】×

【解析】背越式跳高中最后一步应比倒数第二步大些，在跳远中最后的步子要快速有力最后一步由于加快起跳腿的放脚动作，步长比倒数第二步又稍短 20 厘米左右，从而形成加速的助跑节奏使身体重心升高进入起跳。

12. 【答案】×

【解析】不一定，如果逆风起阻力作用。

13. 【答案】×

【解析】终点裁判长在与发令员联系之前，要与检察长和计时长取得联系。

14. 【答案】√

【解析】略。

15. 【答案】×

【解析】后排防守准备姿势在对方大力发球和扣球时采用。

16. 【答案】×

【解析】在进行低手投篮时，大都是使球围绕横轴向前旋转。

17. 【答案】√

【解析】武德，早在春秋时期左丘明所著的《左传》中就有“武德有七”的论述。以后随着时代的发展，武德的涵义也在不断地变化发展。

18. 【答案】√

【解析】略。

19. 【答案】√

【解析】略。

20. 【答案】×

【解析】发球是乒乓球技术中唯一不受对方制约的技术。

二、单项选择题(20 小题，每小题 1 分，共 20 分，下列每小题备选答案中，只有一项最符合题意，请将所选答案前的字母填在答题框相应位置。不按要求作答的不予计分。)

21. 【答案】A

【解析】准确判别疲劳程度是适时恢复的重要前提。故本题选 A。

22. 【答案】B

【解析】持续练习手段有越野跑、法特莱克跑等。故本题选 B。

23. 【答案】B

【解析】在正常情况下肘伸直位时，尺骨鹰嘴和肱骨内、外上髁三点呈一直线；屈肘时则呈一等腰三角形。肘关节后脱位的特殊表现——肘部明显畸形，肘窝部饱满，前臂外观变短，尺骨鹰嘴后突，肘后部空虚和凹陷。关节弹性固定于 120~140 度，只有微小的被动活动度。肘后骨性标志关系改变被破坏。故本题选 B。

24. 【答案】A

【解析】速度素质在进行训练时以磷酸原供能系统和酵解能供能系统进行供能，但主要是以磷酸原供能系统供能为主。故本题选 A。

25. 【答案】B

【解析】多关节肌作为原动肌工作时，其肌力充分作用于一个关节后，就不能再充分作用于其他关节，这种现象叫多关节肌“主动不足”（其实是肌力不足）。如充分屈指后，再屈腕，则会感到屈指无力（原来握紧的物体有松脱感），这就是前臂屈肌群发生了多关节肌“主动不足”现象。故本题选 B。

26. 【答案】C

【解析】最容易发生肌肉痉挛的是小腿的腓肠肌，其次是足底屈趾肌。故本题选 C。

27. 【答案】B

【解析】铅球投掷扇形区内角角度为 34.92 度，最接近 35 度。故本题选 B。

28. 【答案】D

【解析】在跨栏跑的过栏技术中，当起跨腿蹬离地面后，要迅速大腿外展向前提拉，摆动腿积极下压。故本题选 D。

29. 【答案】A

【解析】传棒人应在距接棒人约 1.5 米处传棒人向接棒人发出“接”的信号。故本题选 A。

30. 【答案】C

【解析】在“人墙”距离门线不足 9.15 米时，“人墙”可站在球门线上进行防守。故本题选 C。

31. 【答案】D

【解析】投篮队员与篮板形成 15~45 度的角度和位置时采用碰板投篮（打板）效果好。

故本题选 D。

32. 【答案】A

【解析】中位垫球就是在垫球准备姿势的基础上,把击球点保持在身体正前方,击球的高度为膝部以上胸部以下高度。故本题选 A。

33. 【答案】A

【解析】足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是使球能够获得足够的力量。故本题选 A。

34. 【答案】A

【解析】排球扣球时应该把球保持在前上方,以便保持在最高点击球。故本题选 A。

35. 【答案】B

【解析】单打打法类型: 1. 压后场底线; 2. 打四方球; 3. 以下压为主, 控制网前; 4. 拉开突击; 5. 守中反攻。故本题选 B。

36. 【答案】C

【解析】根据动作的技术结构, 可把体操中的技巧动作分为平衡动作和翻腾动作。故本题选 C。

37. 【答案】D

【解析】集体表演, 通常在六人或者六人以上, 有一定的集体造型和队形变化的表演。

故本题选 D。

38. 【答案】D

【解析】健美操的手型有并掌、开掌、花掌、拳四种, 故本题选 D。

39. 【答案】B

【解析】武术基本功马步距离的要求是本人脚长的 2-3 倍, B 项更接近答案。故本题选 B

40. 【答案】

【解析】故本题选。

三、多项选择题(5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分, 下列每小题备选答案至少有两项是符合题意的, 请将所选答案前的字母填在答题相应位置。多选、少选、错选和不按要求作答的均不给分。)

41. 【答案】ABD

【解析】田径项目的单周期训练全年分为准备期、竞赛期、恢复期。故本题选 ABD。

42. 【答案】BD

【解析】中学体育课属于教学课,根据每次教学任务可分为新授课、复习课、考核课、综合课。故本题选BD。

43. 【答案】BCD

【解析】BCD,灵敏是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。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。故本题选BCD。

44. 【答案】ABC

【解析】田径技术教学一般分为学习阶段、掌握阶段、提高阶段。故本题选ABC。

45. 【答案】ABCD

【解析】掷铁饼技术可分为握法、预摆、旋转、最后用力以及维持身体平衡。故本题选ABCD。故本题选ACD。

四、简答题(共4小题,每小题5分,共20分。)

46. 【参考答案】

围抢的要求:

- (1) 在围抢的局部地点,守方人数占有优势,而且距离较近,思想统一。
- (2) 被围抢的队员尚未控制好球时,其附近又没有接应队员或传球路线时应及时围抢。
- (3) 在边、角场区,对方观察角度较差或在守方门前接球、运球、射门时,应坚决展开

围抢封堵。

47. 【参考答案】

(1) 分解练习法是指将完整的动作分成几部分,逐部分进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。(2) 注意问题:①划分动作时,应注意其相互间的联系,划分开的段落应易于连接完成并不破坏动作的结构。

②使学生明确所划分的段落或部分,在完整动作中的地位和相互联系。

③分解法要与完整法结合运用。分解法的主要作用在于减少学生学习中的困难,最终达到完整掌握动作的目的。所以,分解动作的练习时间不宜过长,只要基本掌握即可与其他段落或部分连接起来完整练习。

④切忌为分解而分解的练习和步骤。

48. 【参考答案】

动作要领：原地顶球时，身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球，上体稍后仰，两臂自然张开，挺胸展腹，下颌收紧。顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，以便于控制出球的方向。

49. 【参考答案】

(1) 上投掷课前必须及时对学生做好安全纪律教育，使学生从思想上高度重视，行动上完全统一。

(2) 提织教学时，务必做到场地布局、学生站位、学生间距、投掷方向、投掷区距离。

(3) 在练习过程中，必须严格遵守练习秩序，投、捡器材的信号必须明确统一。

(4) 领取归还器材时，教师必须亲自组织，全程监管。

五、论述题（1题，共10分）

50. 【参考答案】

①对运动负荷刺激的耐受性越来越低，训练课中的耐受期几乎消失，往往在训练课开始阶段就直接进入疲劳过程。

②疲劳程度越来越深，训练课中不但进入疲劳状态快，而且疲劳程度亦越来越深，形成疲劳堆积。

③不出现超量恢复，由于每次训练课都是在未完全恢复的基础上进行，因此，恢复会越来越不完全，直至造成过度疲劳。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 3

一、是非判断题（20 小题，每小题 1 分，共 20 分“对下列命题作出判断，你认为正确的在答题框相应位置打“√”，错误的打“×”。不按要求作答的不予计分。）

1. “体育,载知识之车,而寓道德之舍也”是古代先哲的名言。
2. 6-7 周的体育活动是取得心理效果最适宜的持续时间。
3. 上体育课时,学生的兴奋性越高,则建立和形成新的运动技能就越快。
4. 学生运动兴趣的产生、发展和形成,一般都要经历“有趣—乐趣—志趣”的过程。
5. 通过走跑的交替练习、定时跑、越野跑等练习可以发展学生的速度耐力。
6. 协调能力的发展在不同年龄阶段要采取不同的训练方法和手段。9-14 岁时主要培养一般协调能力,较全面地发展各种协调能力和感觉动作能力。
7. 体育锻炼前的准备活动,可减少肌肉的黏滞性。
8. 从气体交换的角度来说,进入肺泡的气体量才是真正有效气体量。
9. 正反馈是不可逆的和不断增强的过程。
10. 跨栏步可分为起跨攻栏,腾空过栏和下栏落地三个阶段。
11. 急行跳远中,最后一步应比倒数第二步大些,以利于快速有力踏跳。
12. 当风速超过 2 米/秒时,对于短跑运动员来说,空气起助力作用。
13. 终点裁判长在与发令员联系之前,不用先与检察长和计时长取得联系。
14. 排球基本技术中的“五一”配备指的是 5 个进攻队员和 1 个二传队员。
15. 在防守对方大力发球和扣球时应采用的准备姿势是近网保护准备姿势。
16. 在进行低手投篮时,大都是使球围绕横轴向后旋转。
17. “武德”一词最早见于《左传·宣公十二年》。
18. 拳击手必须击中对手头部的侧面或正面或者击中对手的躯干才能得分。
19. 适当的体育活动是一种有效地积极性休息方式。
20. 发球是乒乓球技术中不受对方制约的技术之一。

二、单项选择题(20 小题,每小题 1 分,共 20 分,下列每小题备选答案中,只有一项最符合题意,请将所选答案前的字母填在答题框相应位置。不按要求作答的不予计分。)

21. 适时恢复的重要前提是 ()。
- A. 准确判别疲劳程度
B. 积极采取加速机体恢复的适宜措施
C. 对运动员进行全面训练
D. 正确处理负荷与营养的关系

D. 改罚点球

31. 投篮队员与篮板形成（ ）的角度和位置时采用碰板投篮效果好。

- A. 0~10 度
B. 46~60 度
C. 70~90 度
D. 15~45 度

32. 中位垫球就是在垫球准备姿势的基础上,把击球点保持在身体正前方（ ）。

- A. 膝部以上胸部以下高度
B. 接近地面的高度
C. 膝部以下的高度掌
D. 胸前的高度

33. 足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是（ ）。

- A. 使球能够获得足够的力量
B. 维持身体平衡
C. 提高踢球的高度
D. 控制身体前冲

34. 排球扣球时应该把球保持在手臂伸直最高点的(以右手为例)（ ）。

- A. 前上方
B. 正上方
C. 右前方 45 度
D. 右后方

35. 下列属于羽毛球单打打法类型的是（ ）。

- A. 前半场进攻
B. 打四角球
C. 推压底线进攻
D. 后攻前封

36. 根据动作的技术结构,可把体操中的技巧动作分为平衡动作和（ ）。

- A. 用力动作
B. 摆动动作
C. 翻腾动作
D. 抛接动作

37. 集体表演是指（ ）人以上徒手或手持器械同时进行练习的演练形式。

- A. 3
B. 4
C. 5
D. 6

38. 健美操的手型分为（ ）类。

- A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

39. 武术基本功马步距离的要求是本人脚长的（ ）。

- A. 1~3 倍
B. 2~4 倍
C. 3~4 倍
D. 4~5 倍

40. 下列属于防身术中实战姿势的动作要点的是（ ）

- A. 步子高低适中
- B. 两手紧护躯体
- C. 重心落于前腿
- D. 身体处于欲动状态

三、多项选择题(5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分, 下列每小题备选答案至少有两项是符合题意的, 请将所选答案前的字母填在答题相应位置。多选、少选、错选和不按要求作答的均不给分。)

41. 田径项目的单周期训练全年分为 ()。
- A. 准备
 - B. 竞赛
 - C. 过渡
 - D. 恢复
42. 中学体育课属于教学课, 根据每次教学任务可分为 ()。
- A. 室内
 - B. 新授
 - C. 练习
 - D. 复习
43. 灵敏素质是指任意在各种复杂条件下快速、准确、协调地改变 () 的能力。
- A. 反映倾向
 - B. 身体姿势
 - C. 运动方向
 - D. 随机应变
44. 田径技术教学一般分为三个阶段, 包括 ()。
- A. 学习
 - B. 掌握
 - C. 提高
 - D. 运用
45. 掷铁饼技术可分为 () 和维持身体平衡。
- A. 握摆
 - B. 预摆
 - C. 用力
 - D. 旋转

四、简答题(共 4 小题, 每小题 5 分, 共 20 分。)

46. 足球的围抢的要求有哪些?

47. 在武术教学中什么情况下运用分解教学法? 一般应注意什么问题?

48. 简述足球原地前额正面顶球的动作技术要领。

49. 简述投掷教学中应采取哪些安全措施。

五、论述题（1 题，共 10 分）

50. 试述运动负荷安排不当对训练效果产生的不良影响。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 3 答案及解析

一、是非判断题（20 小题，每小题 1 分，共 20 分“对下列命题作出判断，你认为正确的在答题框相应位置打“√”，错误的打“×”。不按要求作答的不予计分。）

1. 【答案】×

【解析】出自毛爷爷青年时期作品《体育之研究》，把人的机体看作两个载体。一个是知识的载体和仓储，另一个是道德的载体和驻所。通过强调身体的重要性，进而论证体育锻炼的重要性。

2. 【答案】×

【解析】体育活动是指中小学校为了鼓励学生多运动而安排的活动时间，8-10 周的体育活动是取得心理效果最适宜的持续时间。

3. 【答案】×

【解析】影响运动技能形成的因素有很多，运动兴趣只是其中一个。学生兴奋性高并不足以决定建立和形成新的运动技能的速度。

4. 【答案】√

【解析】略。

5. 【答案】×

【解析】发展一般耐力可采用越野跑、30-40 分钟定时跑、走炮交替进行以及在各种器械上完成的耐力练习。

6. 【答案】×

【解析】少年儿童一般协调能力发展的有力时期在 6-9 岁，而专门协调能力发展的最佳时期在 9-14 岁。

7. 【答案】√

【解析】肌肉的粘滞性会随着温度的升高而降低，所以锻炼前的准备活动可以减少肌肉的粘滞性。。

8. 【答案】√

【解析】进入肺泡的气体成为肺泡通气量，指每分钟吸入肺泡的实际能与血液去进行气体交换的有效通气量。

9. 【答案】√

【解析】正反馈：是指受控部分发出反馈信息，其方向与控制信息一致，可以促进或加

强控制部分的活动，使偏差不断增大，使系统振荡，可以放大控制作用。生理中，正反馈的意义在于使生理过程不断加强，直至最终完成生理功能，在正反馈情况下，反馈控制系统处于再生状态。一旦正反馈过程启动，就逐步增强，不可逆地进行直至反应完成。如人体排便、排尿反射、血液凝固过程、细胞增殖、神经冲动的传播、人口增长对资源的破坏，通过农药防治害虫等等。

10. 【答案】√

【解析】略。

11. 【答案】×

【解析】背越式跳高中最后一步应比倒数第二步大些，最后一步比倒数第二步稍小些，在助跑的最后为了保持稳定性，会减小步长，但为了不失速度，会加大步频。

12. 【答案】×

【解析】不一定，如果逆风起阻力作用。

13. 【答案】×

【解析】终点裁判长在与发令员联系之前，要与检察长和计时长取得联系。

14. 【答案】√

【解析】略。

15. 【答案】×

【解析】在防守对方大力发球的扣球时应采用的准备姿势是后防准备姿势。

16. 【答案】×

【解析】在进行行进间低手投篮时，大都是使球围绕横轴向前旋转。

17. 【答案】√

【解析】武德，早在春秋时期左丘明所著的《左传》中就有“武德有七”的论述。以后随着时代的发展，武德的涵义也在不断地变化发展。

18. 【答案】√

【解析】略。

19. 【答案】√

【解析】积极性休息是指利用转换活动内容的方法进行对机体的恢复，比如运动后的散步、慢跑、静力拉伸。

20. 【答案】×

【解析】发球是乒乓球技术中唯一不受对方制约的技术。

二、单项选择题(20 小题, 每小题 1 分, 共 20 分, 下列每小题备选答案中, 只有一项最符合题意, 请将所选答案前的字母填在答题框相应位置。不按要求作答的不予计分。)

21. 【答案】A

【解析】准确判别疲劳程度是适时恢复的重要前提。故本题选 A。

22. 【答案】B

【解析】持续练习手段有越野跑、法特莱克跑等。故本题选 B。

23. 【答案】B

【解析】在正常情况下肘伸直位时, 尺骨鹰嘴和肱骨内、外上髁三点呈一直线; 屈肘时则呈一等腰三角形。肘关节后脱位的特殊表现——肘部明显畸形, 肘窝部饱满, 前臂外观变短, 尺骨鹰嘴后突, 肘后部空虚和凹陷。关节弹性固定于 120~140 度, 只有微小的被动活动度。肘后骨性标志关系改变被破坏。故本题选 B。

24. 【答案】A

【解析】速度素质在进行训练时以磷酸原供能系统和酵解能供能系统进行供能, 但主要是以磷酸原供能系统供能为主。故本题选 A。

25. 【答案】B

【解析】多关节肌作为原动肌工作时, 其肌力充分作用于一个关节后, 就不能再充分作用于其他关节, 这种现象叫多关节肌“主动不足”(其实是肌力不足)。如充分屈指后, 再屈腕, 则会感到屈指无力(原来握紧的物体有松脱感), 这就是前臂屈肌群发生了多关节肌“主动不足”现象。故本题选 B。

26. 【答案】C

【解析】最容易发生肌肉痉挛的是小腿的腓肠肌, 其次是足底屈趾肌。故本题选 C。

27. 【答案】B

【解析】铅球投掷扇形区内角角度为 34.92 度, 最接近 35 度。故本题选 B。

28. 【答案】D

【解析】在跨栏跑的过栏技术中, 当起跨腿蹬离地面后, 要迅速大腿外展向前提拉, 摆动腿积极下压。故本题选 D。

29. 【答案】A

【解析】传棒人应在距接棒人约 1.5 米处传棒人向接棒人发出“接”的信号。故本题选 A。

30. 【答案】C

【解析】在“人墙”距离门线不足 9.15 米时，“人墙”可站在球门线上进行防守。故本题选 C。

31. 【答案】D

【解析】投篮队员与篮板形成 15~45 度的角度和位置时采用碰板投篮（打板）效果好。故本题选 D。

32. 【答案】A

【解析】中位垫球就是在垫球准备姿势的基础上，把击球点保持在身体正前方，击球的高度为膝部以上胸部以下高度。故本题选 A。

33. 【答案】A

【解析】足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是使球能够获得足够的力量。故本题选 A。

34. 【答案】A

【解析】排球扣球时应该把球保持在前上方，以便保持在最高点击球。故本题选 A。

35. 【答案】B

【解析】单打打法类型：1、压后场底线 2、打四方球 3、以下压为主，控制网前 4、拉开突击 5、守中反攻。故本题选 B。

36. 【答案】C

【解析】在体操中根据动作的技术结构，可把体操中的技巧动作分为平衡动作和翻滚动作。

37. 【答案】D

【解析】集体表演：集体表演，通常在六人或者六人以上，有一定的集体造型和队形变化的表演。故本题选 D。

38. 【答案】D

【解析】健美操的手型有并掌、开掌、花掌、拳四种。故本题选 D。

39. 【答案】C

【解析】武术基本功马步是两脚开立距离约为本人脚长的 3-4 倍。故本题选 C。

40. 【答案】

【解析】故本题选。

三、多项选择题(5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分, 下列每小题备选答案至少有两项是符合题意的,

请将所选答案前的字母填在答题相应位置。(多选、少选、错选和不按要求作答的均不给分。)

41. 【答案】 ABD

【解析】 田径项目的单周期训练全年分为准备期、竞赛期、恢复期。故本题选 ABD。

42. 【答案】 BD

【解析】 中学体育课属于教学课,根据每次教学任务可分为新授课、复习课、考核课、综合课。故本题选 BD。

43. 【答案】 BC

【解析】 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。故本题选 BC。

44. 【答案】 ABC

【解析】 田径技术教学一般分为学习阶段、掌握阶段、提高阶段。故本题选 ABC。

45. 【答案】 ACD

【解析】 掷铁饼技术可分为握法、预摆、旋转、最后用力以及维持身体平衡。故本题选 ABCD。

四、简答题(共 4 小题,每小题 5 分,共 20 分。)

46. 【参考答案】

围抢的要求:

- (1) 在围抢的局部地点,守方人数占有优势,而且距离较近,思想统一。
- (2) 被围抢的队员尚未控制好球时,其附近又没有接应队员或传球路线时应及时围抢。
- (3) 在边、角场区,对方观察角度较差或在守方门前接球、运球、射门时,应坚决展开围抢封堵。

47. 【参考答案】

技术动作较难或较为复杂时采用分解教学法。

注意对于动作的合理分解

对于分解后的动作要注意各个动作之间的衔接和串联,要注意分解教学与完整相结合,不要破坏技术动作的完整性

48. 【参考答案】

动作要领:原地顶球时,身体正对来球,两脚前后站立或平行站立,膝关节微屈,两眼

注视来球，上体稍后仰，两臂自然张开，挺胸展腹，下颌收紧。顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，以便于控制出球的方向。

49. 【参考答案】

(1) 上投场课前必须及时对学生做好安全纪律教育，使学生从思想上高度重视，行动上完全统一。

(2) 提织教学时，务必做到场地布局、学生站位、学生间距、我掷方间、投却区距离五固定。

(3) 在练习过程中，确严格遵守练习秩序，投、捡器材的信号必须明确统一。

(4) 领取归还器材时，教师必须亲自组织，全程监管。

五、论述题（1题，共10分）

50. 【参考答案】

①对运动负荷刺激的耐受性越来越低，训练课中的耐受期几乎消失，往往在训练课开始阶段就直接进入疲劳过程。

②疲劳程度越来越深，训练课中不但进入疲劳状态快，而且疲劳程度亦越来越深，形成疲劳堆积。

③不出现超量恢复，由于每次训练课都是在未完全恢复的基础上进行，因此，恢复会越来越不完全，直至造成过度疲劳。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 4

三、选择题（本大题共 50 道小题，每小题 分，共 分）

21. 《国家学生体质健康标准》的评价标准是（ ）。
- A. 心理、身高、肺活量
B. 心理、体重、肺活量
C. 形态、机能、素质
D. 形态、生理素质
22. 体育教师的特殊性语言（ ）。
- A. 专业术语
B. 口令
C. 方言
D. 艺术语言
23. 下列不属于体育教学组织形式的影响因素（ ）。
- A. 体育教学目标和数量
B. 体育场地器材
C. 学生个体差异
D. 教师性别
24. 体育教学设计中处于主体地位的是（ ）。
- A. 教师
B. 学生
C. 教学内容
D. 教学方法
25. 在体育教学中，运动负荷的安排应遵循（ ）。
- A. 事物发展规律
B. 一般教学规律
C. 人体生理机能活动变化规律
D. 运动技能形成规律
26. 九个球队进行单循环比赛，需比赛（ ）场。
- A. 36
B. 28
C. 24
D. 20
27. 在具体实施体育课程的过程中，认为学校体育课程改革最适当的策略是（ ）。
- A. 从上至下的策略
B. 从中间向上的策略
C. 从下至上的策略
D. 从整体到局部的策略
28. 全国中学生运动会每（ ）年举行一次。
- A. 2
B. 3
C. 4
D. 5
29. （ ）是指通过多种方法和途径，激发运动员主动从事艰苦训练的动机和行为的训练原则。
- A. 有效控制原则
B. 动机激励原则

C. 区别对待原则 D. 适时恢复原则

30. 体育专业的王同学因为特别喜欢篮球，因此在选择专项时自然的选择篮球，他产生的这一行为的动机是（ ）。

A. 物质性动机 B. 精神性动机
C. 间接动机 D. 直接动机

31. 下列关于心理健康的叙述，错误的是（ ）。

A. 心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态
B. 心理健康是一种十全十美的状态
C. 心理健康就是合乎某一水准的社会行为
D. 心理健康是一种在各种行为反应中能积极而适度表现的健全的心理状态

32. （ ）侧重研究体育教育教学过程中的心理现象。

A. 运动心理学 B. 锻炼心理学
C. 体育心理学 D. 学校心理学

33. 有机体遇到干扰自己平衡状态或超越自己应对能力的刺激事件时，表现出来的特定或非特定的反应过程，在运动心理学中称作（ ）。

A. 唤醒 B. 焦虑
C. 应激 D. 警觉

34. 影响运动技能学习的内部因素是（ ）。

A. 反馈 B. 运动能力
C. 技能的指导 D. 练习

35. 下列与健康有关的体能是（ ）。

A. 速度 B. 动作
C. 灵敏性 D. 心肺耐力

36. 身体素质是指人体在（ ）的支配下，在活动中所表现出来的技能能力和运动能力。

A. 中枢神经系统 B. 心血管系统
C. 循环系统 D. 运动系统

37. 下列哪项是发展爆发力最常用的训练方法（ ）。

A. 重量大、练习次数多 B. 重量小、练习次数多
C. 重量大，练习次数少 D. 重量小、练习次数少

38. 在竞技体育的构成中，哪一部分既是竞技体育的组成部分，又是实现竞技运动目标的最重要途径（ ）。

- A. 运动选材
- B. 运动训练
- C. 运动竞赛
- D. 体育管理

39. 训练方法是教练员完成训练任务、提高运动员技能的（ ）。

- A. 策略
- B. 应用工具
- C. 准备工作
- D. 唯一手段

40. 在学生进行头手倒立时，教师应该（ ）。

- A. 站在学生前方扶住其小腿
- B. 站在学生侧面扶住其手臂
- C. 站在学生前方扶住其腰部
- D. 站在学生后面扶住其大腿

41. 下列能提高反应速度的锻炼方法是（ ）。

- A. 指令法
- B. 信号反应法
- C. 减负法
- D. 竞赛法

42. 篮球、足球过人的动作属于（ ）速度。

- A. 动作
- B. 反应
- C. 灵敏
- D. 位移

43. 下列对闭合性软组织损伤治疗的描述，错误的是（ ）。

- A. 出现软组织损伤后，采用冷敷、加压包扎
- B. 抬高伤肢预防血肿
- C. 24 小时内热敷、按摩
- D. 48 小时后做一些非碰撞性的简单活动

44. 下列哪项运动动作可能引起肩袖损伤？（ ）。

- A. 羽毛球
- B. 网球
- C. 击剑
- D. 排球扣球

45. 呼吸系统中具有气体交换功能的是（ ）。

- A. 呼吸道
- B. 肺的呼吸部
- C. 肺内的支气管
- D. 肺内的任何部位

46. 扩胸动作是上肢带关节的（ ）。

- A. 上回旋运动
- B. 下回旋运动

- C. 前伸运动
D. 后缩运动
47. 运动时，机体的主要产热器官是（ ）。
- A. 心脏
B. 肺
C. 肝脏
D. 骨骼肌
48. 青少年在青春期出现动脉血压暂时性升高的现象称为（ ）。
- A. 原发性高血压
B. 心源性高血压
C. 青春期高血压
D. 肾源性高血压
49. 下列指标中运动员与普通人基本相同的是（ ）。
- A. 最大摄氧量
B. 最大心率
C. 最大通气量
D. 最大心输出量
50. 儿童少年时期超负荷训练，容易使骨发生什么变化（ ）。
- A. 脆性增加
B. 韧性增加
C. 生长加快
D. 骨化过早
51. 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. 胸骨中下 1/3 交界处
C. 心前区
D. 胸骨角
52. 下列哪项是反映人体机能的水平指标（ ）。
- A. 耐力
B. 爆发力
C. 脉搏
D. 速度
53. 对酸痛的局部肌肉进行（ ），有助于损伤组织的修复及痉挛的缓解。
- A. 冷敷
B. 凉敷
C. 热敷
D. 热敷
54. 正常人的肌肉约占体重的（ ）。
- A. 40%-50%
B. 35%-45%
C. 60%-70%
D. 10%-20%
55. 在早操锻炼中，对运动负荷的安排要求（ ）。
- A. 承担负荷较重
B. 承担负荷较轻
C. 承担负荷可轻可重
D. 没有具体要求
56. 下列属于无氧运动的是（ ）。

- A. 爬山
B. 游泳
C. 跳远
D. 骑自行车
57. 运动后第二天清晨的基础心率较平时增加（ ）以上，认为有疲劳累积。
- A. 5-10 次/分
B. 10-15 次/分
C. 15-20 次/分
D. 20-25 次/分
58. 下列哪项运动能力发展心肺耐力（ ）。
- A. 短跑
B. 健身跑
C. 篮球
D. 体操
59. 疾跑运动后不能立即站立不动，应继续慢跑调整呼吸，然后再停下来，以防止（ ）。
- A. 发生低血糖
B. 中度晕厥
C. 重力性休克
D. 肌肉痉挛
60. 下列不属于促进运动后疲劳恢复的三大营养对策是（ ）。
- A. 系统补糖
B. 补充蛋白质
C. 补充氧化剂
D. 补充高脂类食物
61. 下列体育锻炼的说法正确的是（ ）。
- A. 运动之前不需要做准备工作和整理工作
B. 运动中适量而行，注意预防运动损伤
C. 心肌炎患者最适宜的锻炼项目是篮球
D. 皮肤病患者应该经常参加游泳训练
62. 下列跳高过杆技术最合理的是（ ）。
- A. 剪式
B. 跨越式
C. 背越式
D. 俯卧式
63. 跳远沙坑远端至起跳线距离至少是（ ）米。
- A. 7
B. 8
C. 9
D. 10
64. 不同的投掷项目都有自己的最佳投掷角度，铅球的投掷角度一般为（ ）。
- A. 30 度-50 度
B. 38 度-42 度
C. 42 度-44 度
D. 45 度-50 度
65. “下压式”传接棒方法是指接棒运动员接棒时掌心应（ ）。

A. 向上

B. 向下

C. 向左

D. 向右

66. 篮球比赛中，进攻方必须在规定时间内篮球出手，否则被判为（ ）。

A. 3 秒违规

B. 5 秒违规

C. 8 秒违规

D. 24 秒违规

67. 羽毛球发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（ ）。

A. 腰部

B. 胸部

C. 挥拍手的肘关节部

D. 整个握拍手部

68. 男子竞技体操项目包括（ ）。

A. 自由体操、蹦床、单杠、器械、技巧、吊环

B. 自由体操、鞍马、单杠、双杠、跳马、吊环

C. 自由体操、鞍马、单杠、双杠、跳跃、吊环

D. 自由体操、蹦床、单杠、双杠、跳马、吊环

69. 乒乓球比赛中，当来球在本方台面弹起时，首先稳住站位的是（ ）。

A. 重心

B. 球拍

C. 手臂

D. 前臂

70. 武术在长期的历史演变中，逐渐形成了自己的运动规律，下列不符合武术特点的是（ ）。

A. 具有鲜明的民族技击性

B. 竞赛的商业化特点

C. 内外合一、形神兼备的运动特色

D. 内容丰富多彩、具有广泛的适应性

四、判断题（本大题共 20 小题，每小题 分，共 分）

71. 在队列和体操队列的一些基本术语中，学生左右并列成一线叫列，学生前后重叠成一行叫路，队列的左右端叫翼。

A. 正确

B. 错误

72. 体育教学应以增强体质为主。

A. 正确

B. 错误

故本题错误。

73. 跑一般分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑。
- A. 正确 B. 错误
74. 健身锻炼与适度的控制饮食相结合是公认的安全可靠、科学的减肥方法。
- A. 正确 B. 错误
75. 运动兴趣的发生以一定的运动需要为基础。
- A. 正确 B. 错误
76. 树立以学生为发展中心的教育观，必须做到用”健康第一”的观念教育每一个学生。
- A. 正确 B. 错误
77. 运动训练的直接目的是培养人才。
- A. 正确 B. 错误
78. 只要队员有较强的实力，心理素质稳定与否与运动成绩关系不大。
- A. 正确 B. 错误
79. 决定有氧耐力还是无氧耐力的关键是负荷强度。
- A. 正确 B. 错误
80. 通过多年的体育训练，可改变关节面的结构。
- A. 正确 B. 错误
81. 正常成年人脊柱从背面看是笔直的。
- A. 正确 B. 错误
82. 正压腿可发展股后肌群的伸展性。
- A. 正确 B. 错误
83. 在进行激烈运动时，机体内主要依靠无氧代谢功能，还会产生酸性物质-乳酸，这些乳酸物质使血液 PH 上升。
- A. 正确 B. 错误
84. 维生素可有效促进人体对食物中铁的吸收。
- A. 正确 B. 错误
85. 人体肌肉活动所需能量的最终来源是糖和脂肪。
- A. 正确 B. 错误
86. 体育活动后应该安排一些轻松的身体练习，加速疲劳的消除，这称之为整理活动。
- A. 正确 B. 错误

87. 决定跑速的主要原因是爆发力。

A. 正确

B. 错误

88. 在足球掷界外球，两脚站于边线上或边线外，两手持球举过头将球掷出。

A. 正确 B. 错误

89. 在广播体操的教学中，老师常用正面示范。

A. 正确 B. 错误

90. 武术是以表演为主要内容的一种艺术。

A. 正确 B. 错误

五、应用实践题（本大题共 2 小题，每小题 分，共 分）

91. 怎样预防体育活动中发生的运动损伤？

92. 简述我国学校体育的目标。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 4 答案及解析

三、选择题（本大题共 50 道小题，每小题 分，共 分）

21. 【答案】 C

【解析】 固定知识点，《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平。故本题选 C。

22. 【答案】 B

【解析】 固定知识点，体育教师的特殊性语言为口令。故本题选 B。

23. 【答案】 D

【解析】 在体育教学过程中为了更好地、更有效地组织体育课堂教学，将学生以相对固定的形式开展体育学习的方式称为体育教育组织形式。在具体实施过程中教师的性别对体育教学组织形式几乎不造成影响。故本题选 D。

24. 【答案】 B

【解析】 现代教学设计要求把教推向学，关注学生学习领悟的构建,围绕“为学生而设计”立足为每一个学生提供合适的体育运动方式。故本题选 B。

25. 【答案】 C

【解析】 固定知识点，在体育教学中，运动负荷的安排应当遵循人体生理机能活动变化规律和人体机能适应性规律，合理安排各个时期的负荷量和负荷强度。故本题选 C。

26. 【答案】 A

【解析】 单循环比赛的场次计算为： $N(N-1)/2$ ，故本题选 A。

27. 【答案】 B

【解析】 在具体实施体育课程的过程中往往有以下三种策略：

(一)从上至下的策略

所谓从上至下的策略即是指在体育实施的过程中，以国家和地区为中心逐渐推进实施的策略。采取这种策略来实施体育课程变革，要求学校中心的其他因素要与体育课程改革相一致。

(二)从下至上的策略

从下至上的策略是作为从上至下的策略的对立面而提出来的。从下至上策略是以当地或以体育教师所关心的问题为起点来进行体育课程变革的。这种策略首先要帮助体育教师识别问题，应该注意的一点是选择的问题必须是在体育教师的能力范围之内的，然后帮助体育教

师分析引起困难的原因。

(三)从中间向上的策略

从中间向上的策略是基于对前两种策略而产生的。从上至下的策略过于依赖附带的奖赏和对不依从者的威胁。而从下至上的策略以个人或群体对体育课程改革的倾向为先决条件，如果学校体育文化本身是传统守旧的，就不容易进行改革，而且体育教师作为改革和行动者，体育教师受自身素质的限制，他们往往选择低质量的改革。在这种背景下，产生了从中间向上的策略，该策略认为学校是体育课程改革最适当的。故本题选 B。

28.【答案】B

【解析】固定知识点，全国中学生运动会根据《学校体育工作条例》，每三年举办一届，目的是为了贯彻党的教育方针，促进学校体育事业的发展，推进素质教育。故本题选 B。

29.【答案】B

【解析】固定知识点，动机激励原则是指通过多种方法和途径，激发运动员主动从事艰苦训练的动机和行为的训练原则。故本题选 B。

30.【答案】D

【解析】根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因指向体育活动过程、还是指向体育活动的结果，可以将运动动机分为直接动机和间接动机。故本题选 D。

31.【答案】B

【解析】心理健康指的是一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态，并不是十全十美的状态。故本题选 B。

32.【答案】C

【解析】体育心理学侧重研究体育教学过程中的心理现象，体育心理学的研究对象是学生，也包括教师。故本题选 C。

33.【答案】C

【解析】概念题，有机体遇到干扰自己平衡状态或超越自己应对能力的刺激事件时，表现出来的特定或非特定的反应过程，在运动心理学中称作应激。故本题选 C。

34.【答案】B

【解析】影响运动技能的学习的内部因素有：1、经验与成熟度；2、智力；3、运动能力；4、个性。影响运动技能学习的外部因素有：1、指导与示范；2、练习；3、反馈。故本题选 B。

35.【答案】D

【解析】固定知识点，与健康有关的体能包括：心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性和身体成分。故本题选 D。

36. 【答案】 A

【解析】身体素质一般是指人体在活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等，而且也取决于神经系统支配骨骼肌的机能状态。故本题选 A。

37. 【答案】

【解析】

38. 【答案】 B

【解析】竞技体育包括：运动员选材、运动训练、运动竞赛、竞技体育管理四个部分。其中，实现竞技运动目标的最重要途径为运动训练。故本题选 B。

39. 【答案】 B

【解析】概念题，运动训练方法是教练员在进行训练工作、完成训练任务、提高运动员竞技能力的应用工具。故本题选 B。

40. 【答案】 A

【解析】头手倒立时，保护与帮助者应站在练习者的前方，故排除 BD，用手扶住其小腿，帮助其正确身体姿势。故本题选 A。

41. 【答案】 B

【解析】反应速度训练的常用方法：信号刺激法；运动感觉法；移动目标练习；选择性练习。故本题选 B。

42. 【答案】 A

【解析】动作速度是指人体或人体某一部分快速完成某一个动作的能力，符合题干要求，故本题选 A。

43. 【答案】 C

【解析】（1）早期：（损伤发生在 24—48 小时以内）

特征：组织损伤后出现血肿和水肿，发生反应性炎症，局部有红、肿、热、痛和功能障碍。

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。

(2) 中期：（损伤发生在 24—48 小时以后）

特征：急性炎症已逐渐消退，但仍有瘀血和肿胀。

处理原则：改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速瘀血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生恢复，防止粘连形成。

处理方法：理疗（热疗）、按摩、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷活血、化瘀、生新的中草药。

(3) 晚期

特征：损伤组织基本恢复，肿胀和疼痛已经消失，但功能尚未完全恢复，有瘢痕和粘连形成，且伤部僵硬或运动功能障碍。

处理原则：恢复和增强肌肉、关节的功能。

处理方法：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合支持带固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

故本题选 C

44. 【答案】D

【解析】肩袖是覆盖于肩关节前、上、后方之肩胛下肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌等肌腱组织的总称。位于肩峰和三角肌下方，与关节囊紧密相连。肩袖的功能是上臂外展过程中使肱骨头向关节盂方向拉近，维持肱骨头与关节盂的正常支点关节。肩袖损伤将减弱甚至丧失这一功能，严重影响上肢外展功能。本病常发生在需要肩关节极度外展的反复运动中（如棒球，自由泳、仰泳和蝶泳，举重，球拍运动）。肩袖损伤主要是由于肩关节反复旋转或超常范围的运动，引起肩袖肌腱和肩峰下滑囊受到反复牵扯，并与肩峰和喙肩韧带不断的摩擦及挤压所致。体操的转肩、投掷时的出手动作、举重时肩的突然背伸、排球的扣球、蝶泳时的划水动作等，都是引起此损伤的典型机制。故本题选 D。

45. 【答案】B

【解析】AC 为呼吸道，只有导气功能，不能进行气体交换，故本题选 B。

46. 【答案】D

【解析】上肢带的运动包括胸锁关节和肩锁关节的运动。但由于肩锁关节运动幅度很小，可将肩胛骨与锁骨视为一个整体，共同以胸锁关节为支点进行运动，这对加大上肢的灵活性有重要意义。又因肩胛骨的运动较明显，故以肩胛骨的运动来表示。扩胸运动是肩胛骨沿肋骨向后移动，内侧缘靠近脊柱称后缩。故本题选 D。

47.【答案】D

【解析】人体安静时，机体的主要产热器官是以肝脏为首的内脏器官群，当人体进行剧烈运动时，主要由骨骼肌做功产生热能。故本题选D。

48.【答案】C

【解析】固定知识点，青少年在进入青春期时，测得血压超过140/90mmHg，则判定为高血压，称为青春期高血压。故本题选C。

49.【答案】B

【解析】体育运动会对人体的摄氧量、肺通气量及心血管机能产生良好的影响，经过长期锻炼的人较普通人其呼吸机能和心血管功能都有较大变化。但最大心率指标是根据年龄特点发生改变，与运动训练关联不大，故本题选B。

50.【答案】D

【解析】固定知识点，青少年运动训练注意事项中表明，儿童少年时期超负荷训练，容易使骨过早骨化，从而影响儿童青少年正常身体发育。故本题选D。

51.【答案】B

【解析】选择胸外心脏按压部位：先以右手的中指、食指定出肋骨下缘，而后将右手掌侧放在胸骨下1/3，再将左手放在胸骨上方，左手拇指邻近右手指，使左手掌底部在剑突上。右手置于左手上，手指间互相交错或伸展。按压力量经手跟而向下，手指应抬离胸部。故本题选B。

52.【答案】C

【解析】身体机能指的是身体各器官的运转能力，通常可通过某些指标反映出来。如心脏的机能，用心率、血压、心电图可反映出来，肺的机能，通常用肺活量的大小来反映，肝脏的机能用肝功能指标的反映，眼睛的机能用裸眼视力来反映等等。人体每个器官都应该可以测出的机能。而耐力、速度、爆发力属于身体素质指标。故本题选C。

53.【答案】D

【解析】肌肉酸痛的主要原因是由于大强度运动训练以后代谢产物堆积而产生的，在肌肉酸痛时对局部肌组织进行热敷能够增加血液循环流速，加快代谢产物的代谢过程，有助于损伤组织的修复及痉挛的缓解。故本题选D。

54.【答案】B

【解析】正常成年男性的肌肉约占体重的40%，成年女性约占体重的35%，B选项最为

接近。故本题选 B。

55. 【答案】 B

【解析】早锻炼是一种培养学生良好习惯、有益于学生身心健康的活动。通过早锻炼可以使学生以清醒的头脑、充沛的精力和饱满的热情迎接一天的学习和生活，从而提高学习的效率。特别是日复一日，长年坚持做早操，对培养学生终身体育的意识、能力有积极的意义。

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。故本题选 B。

56. 【答案】 C

【解析】跳远属于体能主导类-力量型项群中的运动项目，主要是以磷酸原供能系统进行供能的无氧代谢运动，故本题选 C。

57. 【答案】 B

【解析】固定知识点，如果运动后经过一夜的休息，第二天清晨的基础心率比比平时增加超过 12 次/min 以上，表明机体功能状态不佳。则认为有疲劳积累现象。故本题选 B。

58. 【答案】 B

【解析】心肺耐力又称为心血管耐力，主要是由中等强度的有氧运动为主的身体练习进行发展，篮球和体操虽然也有有氧运动过程，但强度过大，短跑主要是发展的无氧供能的能力，故本题选 B。

59. 【答案】 C

【解析】概念题，重力性休克指的是疾跑后立即站立不动而引起的晕厥症状。因突然停止运动，下肢毛细血管和静脉失去肌肉收缩时的节律性挤压作用，加上血液本身的重力，使血液大量积聚在下肢血管中而导致暂时性脑贫血。故本题选 C。

60. 【答案】 C

【解析】人体功能的营养物质为糖、脂肪、蛋白质。氧化剂补充主要是维持体内负氧离子的平衡，不属于三大营养对策。故本题选 C。

61. 【答案】 B

【解析】体育常识题，A 选项中运动前需要做充足的准备活动，预防运动损伤；C 选项中心肌炎患者应当避免负荷量和强度过大的运动项目，故排除；D 选项中皮肤病患者应当避免游泳等体育活动，以防病情加重。故本题选 B。

62.【答案】C

【解析】固定知识点，背越式跳高是目前世界上最为合理和科学的跳高技术。故本题选 C。

63.【答案】D

【解析】国际田联规定：跳远和三级跳远的沙坑宽至少 2.75 米，最宽 3 米。助跑道宽 1.22 米，长至少 40 米。跳远起跳板前沿至沙坑远端的距离至少 10 米。三级跳远起跳线至沙坑近端的距离至少 13 米（女子为 11 米），至沙坑远端距离至少 21 米。故本题选 D。

64.【答案】B

【解析】推铅球获得最大的距离，其出手的仰角应小于 45° 。这角度随铅球出手速度的增大而增大，而随出手高度的增大而减小。对出手高度为 1.7 米-2 米，而出手速度为 8 米/秒-14 米/秒的人来说，出手仰角应为 38° - 42° 。故本题选 B。

65.【答案】A

【解析】下压式传接棒过程中，接棒人接棒时应虎口朝后，掌心朝上，传棒人将接力棒由上至下压入接棒人手中。故本题选 A。

66.【答案】D

【解析】规则题，篮球比赛中规定，在一方获得球权时开始，必须在 24 秒内尝试投篮，否则为 24 秒违例。故本题选 D。

67.【答案】A

【解析】羽毛球规则中规定，当羽毛球发球时，击球瞬间球拍的整体高于发球员的腰部即为“过腰”违例。故本题选 A。

68.【答案】B

【解析】蹦床属于竞技性体操项目，跳跃不属于竞技项目。故本题选 B。

69.【答案】A

【解析】乒乓球比赛中，当来球在本方台面弹起时，首先稳住站位的是重心。故本题选 A。

70.【答案】B

【解析】武术的特点包括：1、具有攻防技击含义；2、动作具有内外合一、形神兼备的特点；3、内容丰富具有广泛的适应性。故本题选 B。

四、判断题（本大题共 20 小题，每小题 分，共 分）

71.【答案】正确

【解析】略

72.【答案】错误

【解析】《义务教育体育与健康课程标准》的课程性质：体育课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。故本题错误。

73.【答案】正确

【解析】略

74.【答案】正确

【解析】略

75.【答案】错误

【解析】根据运动兴趣的内容，可以分为物质兴趣和精神兴趣，物质兴趣是以人物质需要为基础的兴趣，主要表现在对运动用品的兴趣。

76.【答案】正确

【解析】

77.【答案】错误

【解析】运动训练的直接目标是提高运动员的竞技能力/运动成绩。

78.【答案】错误

【解析】赛前保持理想的情绪状态被广大运动员和教练员认为是取得运动佳绩的重要原因之一。因此，良好的心理素质有助于运动员调整赛前状态，发挥出良好的竞技水平。

79.【答案】错误

【解析】负荷量指标和负荷强度指标的变化都能够影响有氧耐力和无氧耐力的训练，其关键在于负荷强度和负荷量。

80.【答案】错误

【解析】坚持系统的体育训练可使骨关节面的骨密质和关节面软骨增厚，能承受更大的负荷。无法改变关节面的结构。

81.【答案】正确

【解析】略

82.【答案】正确

【解析】略

83.【答案】错误

【解析】大量乳酸进入血液后，会使血液 pH 降低。

84.【答案】正确

【解析】略

85.【答案】错误

【解析】人体肌肉活动所需能量的最终来源是糖、脂肪、蛋白质。

86.【答案】正确

【解析】略

87.【答案】错误

【解析】决定跑速的因素有步长和步频。

88.【答案】错误

【解析】足球规则规定掷界外球时，任何一只脚的一部分在边线上或在边线外的地面上是允许的，不能两只脚都站在线上。

89.【答案】错误

【解析】在广播体操的教学中最常用的示范面为镜面示范（比较简单、容易掌握）。

90.【答案】错误

【解析】武术是以攻防技击为主要内容，套路、搏斗、功法为主要形式的中国传统体育项目。

五、应用实践题（本大题共 2 小题，每小题 分，共 分）

91.【参考答案】

加强思想教育、合理安排运动负荷、认真做好准备活动、合理安排比赛和训练、加强易伤部位的练习、加强医务监督工作。

92.【参考答案】

开发学生的身心潜能，增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心的和谐发展；培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础；促进学生个体社会化，培养学生良好的思想品质，使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美，全面发展的社会主义建设的合格人才。

教师招聘考试中学体育学科模拟题 5

一、判断题（每题 1.5 分，共 20 题，共 30 分）

1. 径赛的距离应从起点线的后沿至终点线的后沿。
2. 跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。
3. 投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。
4. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。
5. 排球比赛中前排队员不得参与进攻。
6. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。
7. 体育与健康课程是：以身体练习为主要手段，以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。
8. 足球个人进攻技术包括：停球、跑位、运球过人、射门。
9. 篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。
10. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极、稳定情绪、舒解压力及有成就感。
11. 从事重量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。
12. 台阶试验主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。
13. 新课程强调 sts 课程设计思想，加强了课程与社会发展和学生参与的联系，体现了时代感。
14. 双杠的支撑摆动技术中，双腿在前摆过程中肩部应没有动作。
15. 我国是 1979 年恢复国际奥委会成员国资格的。
16. 一场足球比赛受到红牌或累计两张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。
17. 教育现代化就是指教育设施的现代化。
18. 健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。
19. 气排球比赛中，当发球队员发球得分后由该队员继续发球。
20. 间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的修整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。

二、单项选择题（每题 1 分，共 30 题，共 30 分）

【1-10 题缺失】

- A. 事物发展规律
B. 一般教学规律
C. 运动技能形成规律
D. 人体生理机能活动变化规律

21. 大脑可以随意支配的肌肉是（ ）。

- A. 骨骼肌
B. 心肌
C. 血管平滑肌
D. 子宫平滑肌

22. 正常解剖姿势下，髋关节外展幅度有限，但有的运动员侧踢腿可达 180° ，其主要原因是（ ）。

- A. 骨骼外旋 10°
B. 骨骼外旋 90°
C. 骨盆倾斜 20°
D. 骨盆外旋 20°

23. 正踢腿主要练习（ ）肌肉的力量。

- A. 腹直肌和股薄肌
B. 腹直肌和股后肌群
C. 髂腰肌和股直肌
D. 股中间肌和股外侧肌

24. 营养物质被小肠吸收后，通过（ ）血管进入肝脏。

- A. 肝固有动脉
B. 肾动脉
C. 脾静脉
D. 门静脉

25. 正脚背踢球时（ ）肌肉产生爆发式收缩。

- A. 腹直肌
B. 股四头肌
C. 腓肠肌
D. 臀大肌

26. 在 100 米赛跑时机体主要供能系统是（ ）。

- A. 磷酸原系统
B. 乳酸能系统
C. 有氧氧化能系统
D. 乳酸能和有氧氧化能系统

27. 慢肌纤维与快肌纤维相比较，其生理特征表现（ ）。

- A. 收缩速度慢, 力量小
B. 收缩速度慢, 抗疲劳弱
C. 收缩速度慢, 力量大
D. 收缩速度快, 抗疲劳强

28. 运动员在高温环境下训练会引起机体内环境紊乱，机体内环境是（ ）。

- A. 血液
B. 细胞外液
C. 汗液
D. 细胞内液

29. （ ）情况下，女生应该暂停体育活动。

- A. 月经期腹痛
B. 月经血量少

C. 月经前期 D. 月经后期

30. 体育的重要属性除了教育性娱乐性和社会性之外更重要的是（ ）。

- A. 健身性 B. 表演性
C. 经济性 D. 艺术性

三、多选题（本大题共 5 小题，每空 2 分，共 10 分）

1. 三维体育观是指（ ）。

- A. 身体 B. 心理
C. 健康 D. 社会

2. 垫上运动的动作类型主要有（ ）。

- A. 转体 B. 滚翻
C. 平衡 D. 手翻

【3、4 题缺失】

5. 健康分组除根据学生健康外，还包括（ ）。

- A. 运动史 B. 身体素质
C. 生理功能 D. 身体发育

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 简述体育教学原则主要包括哪些方面？

2. 如何评价体育教师的动作示范？

3. 简述体育课程改革的基本思路是什么？

4. 请用贝格尔编排 6 个队参加排球单循环比赛各轮次竞赛程序表。

五、案例分析题（本大题共 1 小题，每题 10 分，共 10 分）

1. 张老师是一位青年体育教师，工作热情非常高，他对学生的要求十分严格，还经常要

求学生在体育课中不要讲脏话，注意安全，然而这位教师讲课情急时，常常用“蠢猪”“笨蛋”的言语批评学生，并且自己平时抽烟后，经常随手将烟蒂扔在操场或讲桌下面。

- (1) 请分析张老师的体育课后产生什么后果，其原因是什么？（5分）
- (2) 如果你是一名体育教师，请列举几种教学方法教育学生以取得良好的效果（5分）

教师招聘考试中学体育学科模拟题 5 答案及解析

一、判断题（每题 1.5 分，共 20 题，共 30 分）

1. 【答案】√

【解析】略。

2. 【答案】×

【解析】跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就是犯规，成绩无效，并不等于失败，每个人有 6 次试跳机会。

3. 【答案】√

【解析】略。

4. 【答案】√

【解析】篮球场地端线和边线属于场地外，所以持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

5. 【答案】×

【解析】排球前排队员是可以进攻的，排球后排队员在比赛中不能参与前排进攻，但是可以在 3 米线后起跳扣球。

6. 【答案】×

【解析】以时间计算成绩的项目叫径赛，以高远度计算成绩的项目叫田赛。

7. 【答案】√

【解析】略。

8. 【答案】×

【解析】个人进攻战术包括传球、射门、运球突破和摆脱跑位等，没有停球。

9. 【答案】√

【解析】略。

10. 【答案】√

【解析】略。

11. 【答案】×

【解析】根据人的锻炼规律，从事重量训练时应先做大肌群的动作再做小肌群的动作。

12. 【答案】√

【解析】略。

13. 【答案】×

【解析】STS 课程设计思想强调科学、技术、社会三方面之间的相互联系，强调更多地考虑未来的普通公民切身的实际需要，而不是学生。

14. 【答案】√

【解析】略。

15. 【答案】√

【解析】略。

16. 【答案】×

【解析】一场足球比赛受到红牌或累计两张黄牌时受罚者应罚出场外，停赛一场，不可以参加下一场比赛。

17. 【答案】×

【解析】教育现代化具体包括教育观念现代化、教育内容现代化、教育装备现代化、师资队伍现代化、教育管理现代化等。

18. 【答案】√

【解析】略。

19. 【答案】√

【解析】略。

20. 【答案】√

【解析】略。

二、单项选择题（每题 1 分，共 30 题，共 30 分）

【1-10 题缺失】

11. 【答案】C

【解析】①高能磷酸化物系统；②乳酸系统（无氧酵解系统）；③有氧系统。故此题选 C。

12. 【答案】B

【解析】身体素质增长速度快的年龄阶段叫做增长敏感期，速度素质（尤其是反应速度）的发展早于力量素质。法尔费利等人研究发现，速度素质在 10-13 岁增长最快，故此题选 B。

13. 【答案】C

【解析】柔韧素质的练习方法主要有两种，即主动或被动形式的静力拉伸法和主动或被动形式的动力拉伸法。这两种练习方法的特点，都是在力的拉伸作用下，有节奏地逐渐加大动作幅度或多次重复同一动作，使软组织逐渐地或持续地受到被拉长的刺激。故此题选 C。

14. 【答案】D

【解析】高抬腿是增强腿部力量、提高大腿高抬幅度、发展跑的频率的辅助练习。故此题选D。

15. 【答案】B

【解析】因为在水中游泳，所以是会游泳的，如果遇到身体抽筋，有一定的自救常识，第一时间想办法自救。如果不会游泳，首先呼喊周围环境的人。故此题选B。

16. 【答案】B

【解析】成年男子110米栏1.067米，初中男子110米栏0.914米。故此题选B。

17. 【答案】D

【解析】羽毛球采用21分制，即双方分数先达21分者胜，3局2胜。每局双方打到20平后，一方领先2分即算该局获胜；若双方打成29平后，一方领先1分，即算该局取胜。故此题选D。

18. 【答案】D

【解析】防身自卫在武术产生之初就是其最根本的目的。故此题选D。

19. 【答案】

【解析】体育教学策略是体育教师根据学习目标而采取的教学整体构想，是教学设计的重点。为实现体育教学目标服务，并随着教学情境的变化而有所调整。故此题选B。

20. 【答案】D

【解析】安排课的运动负荷，总的来说，应根据人体生理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。在整个教学活动中，随着学生身体素质的提高，根据学生对运动负荷的适应过程和机能恢复过程的生理规律，可有节奏地逐步加大运动负荷。故此题选D。

21. 【答案】A

【解析】大脑通过神经(脊髓是人体内最粗的神经，是主干)将电信号传递到骨骼肌，从而实现对骨骼肌屈伸的控制。骨骼肌的收缩带动骨骼的运动。故此题选A。

22. 【答案】B

【解析】运动员侧踢腿的主要原因是股骨外旋 90° 。故此题选B。

23. 【答案】C

【解析】正踢腿是大腿在髋关节处屈，主要练习的是髋关节处屈的肌肉，选项C符合题意。故本题选C。

24. 【答案】D

【解析】吃进的食物，要在胃、肠，尤其是小肠、大肠消化吸收，从胃、小肠、大肠吸收进来的营养物质首先要通过一条血管流入肝脏，医学上管这条血管叫门静脉。故此题选D。

25. 【答案】B

【解析】正脚背踢球时，主要是依靠股四头肌收缩产生爆发式力量，将球踢出。故此题选B。

26. 【答案】A

【解析】磷酸原系统主要是通过ATP-CP的相互转化对身体进行供能。短跑、投掷、跳跃、举重等项目，都依靠磷酸原系统供能。特点：供能总量较少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸类等中间产物。故此题选A。

27. 【答案】A

【解析】生理学特征来看，慢肌纤维收缩速度慢、收缩力量小，但持续时间长、不易疲劳，主要靠有氧代谢产生的三磷酸腺苷供能。故此题选A。

28. 【答案】B

【解析】机体内环境是指细胞生存的环境，即细胞外液，包括组织液、淋巴、血浆等内环境为细胞提供营养。故此题选B。

29. 【答案】A

【解析】有严重痛经、经期血量过多或月经紊乱的女性，经期应停止一切体育活动以免造成伤害。故此题选A。

30. 【答案】A

【解析】体育最主要的属性为健身性，这是其它活动无法替代的。故此题选A。

三、多选题（本大题共5小题，每空2分，共10分）

1. 【答案】ABD

【解析】体育与健康的三维观一般是指身体的健康、心理的健康、社会适应的完满状态三个方面。故此题选ABD。

2. 【答案】BCD

【解析】技巧也叫垫上动作，主要包括滚翻、手翻、空翻、倒立、平衡等动作。故此题选BCD。

【3、4题缺失】

5. 【答案】 ABCD

【解析】健康分组主要从体育保健学的角度，根据参加体育运动的学生健康状况、功能水平、发育程度，以及以往参加体育锻炼的情况进行教学分组。故此题选 ABCD。

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 【参考答案】

- (1) 身心全面发展原则；
- (2) 教师的主导作用和学生的主体地位相结合的原则；
- (3) 直观性原则；
- (4) 循序渐进原则；
- (5) 巩固提高原则；
- (6) 从实际出发原则；
- (7) 合理安排运动负荷原则；
- (8) 综合创新原则。

2. 【参考答案】

教师动作示范，在体育教学中是最常用的一种直观教学法。它是教师通过具体的动作示范，使学生在头脑中建立起所要学习的动作的表象，以了解所学动作的结构、要领的方法。并掌握一定的运动技能、运动方法，因此，体育教学中正确的动作示范，不仅可以使学生获得必要的直接感受，以提高掌握动作要领的效率，而且还可以提高学生学习兴趣，激发学生学习的自觉性，有利于形成正确的动力定型，因此教师要选择正确的示范面，动作要规范，具有准确性。

3. 【参考答案】

- (1) 淡化“竞技运动”的教学模式, 牢牢树立“健康第一”的指导思想
- (2) 重视体育课程的功能开发, 增强体育课程的综合性
- (3) 培养学生的运动兴趣, 树立学生终身体育的观念
- (4) 培养学生的意志品质, 提高学生的社会适应能力
- (5) 以人为本, 重视学生的主体地位
- (6) 关注个体差异与不同需求, 确保每一个学生受益
- (7) 重视体育课程资源的开发
- (8) 改革体育考试和评价方法, 综合评价学生的体育学习

4. 【参考答案】

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

五、案例分析题（本大题共 1 小题，每题 10 分，共 10 分）

(1) 【参考答案】

后果：张老师在课堂上的不当行为，一方面没有树立自己的良好形象，其言行不一致的教学方式会导致他的言教和身教没有一点说服力；另一方面，张老师的言行可能导致学生产生心理问题，老师对学生的辱骂、嘲讽会干扰学生对自我、他人和社会的正确认知能力的形成，导致自卑、退缩和对抗等情绪问题，甚至会影响学生的人格发展。

原因：张老师的“言教”没有说服力。“言教”必须以理服人，一味“管、压、卡”，无法让学生们信服，也就难以达到教学效果。张老师的“言教”苍白无力，更没有“身教”。“身教”，既可以增加“言教”的可信度和感染力，而且还能起到潜移默化的作用，教师只有以身作则，引导学生分清对于错，鼓励学生，关爱学生，让学生感受教师的关爱，教育效果才有可能实现。

(2) 【参考答案】

动作示范法：是教师或教师制定学生以具体动作为范例，使学生了解动作形象、结构、要领的方法；

预防和纠正错误法：是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的错误动作所采用的方法；

游戏法：是以游戏的方式组织学生进行的练习方法；

竞赛法：是在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。

完整法：是指从动作开始到结束，不分部分与段落、完整地传授某种运动动作的方法。