

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（一）

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. 根据《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》，教师在教学中融合健康教育，注重学科德育，体现了（ ）。

- A. 基础性 B. 实践性 C. 选择性 D. 综合性

2. 下列运动项目是根据规定条件和动作质量评定成绩和名次的是（ ）。

- A. 排球 B. 武术 C. 游泳 D. 田径

3. 李老师在教学肩肘倒立时，发现很多学生不能挺直腰腹部，老师采用在垫子上方悬吊球的方式让学生用脚尖触球来挺直腰部和腹部，该方法是（ ）。

- A. 限制练习法 B. 诱导练习法 C. 自我暗示法 D. 领会练习法

4. 《国家学生体质健康标准》中规定学生测试成绩评定达到（ ）及以上者，方可参加评优与评奖。

- A. 及格 B. 一般 C. 良好 D. 优秀

5. 方位术语中，按照腹侧或背侧的相对远近关系的是（ ）。

- A. 上与下 B. 前与后 C. 内与外 D. 内侧与外侧

6. 椎骨属于（ ）。

- A. 籽骨 B. 短骨 C. 扁骨 D. 不规则骨

7. 持杠铃屈前臂练习中的肱肌做（ ）工作。

- A. 近固定 B. 远固定 C. 无固定 D. 以上都不对

8. （ ）是生命存在的形式，也是生命最重要的物质基础。

- A. 蛋白质 B. 糖 C. 脂肪 D. 维生素

9. （ ）是运动处方量化与科学性的核心，是设计运动处方最困难的部分。

- A. 运动形式 B. 运动强度 C. 运动时间 D. 运动频率

10. 下列属于闭合性软组织损伤的早期处理原则的是（ ）。

- A. 改善局部的血液和淋巴循环 B. 促进组织的新陈代谢
C. 恢复和增强肌肉、关节的功能 D. 制动、止血
11. 武术运动中，右脚向前一大步，脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。指的是（ ）
- A. 弓步 B. 马步 C. 仆步 D. 歇步
12. 由于准备活动不足导致运动中肌肉拉伤，进行及时处理的正确方法是（ ）。
- A. 按摩 B. 热敷 C. 冷敷 D. 拔罐
13. 对学生的体育学习水平进行评价，其最终目的是（ ）。
- A. 选拔功能 B. 排名功能 C. 甄别功能 D. 发展功能
14. 依据运动技能形成规律，以系统地传授技术动作为主要目的，而设计的体育教育模式可归于（ ）。
- A. 发现式教学模式 B. 技能掌握式教学模式
C. 小群体学习型教学模式 D. 快乐体育式教学模式
15. 下列属于以探究活动为主的教学方法的是（ ）
- A. 问答法 B. 演示法 C. 游戏法 D. 小群体教学法
16. 体育与健康课程学习评价的内容有“体能、知识与技能、态度参与、情意与合作”，其中对“态度与参与、情意与合作”应采用的主要评价方法是（ ）。
- A. 定量评价 B. 定性评价 C. 相对评价 D. 绝对评价
17. 学生在学练过程中，教师用“蹬”“推”“挺”等简明用语强调动作要领，这属于语言法中的（ ）。
- A. 口令与指示 B. 讲解 C. 口头评价 D. 口头汇报
18. 下列项目中，相比最容易培养学生团队意识的是（ ）。
- A. 射击 B. 掷铁饼 C. 接力跑 D. 短跑
19. 体育教学中，从整体到局部，再回到整体的教学过程，是下列哪种教学方法的特征？（ ）
- A. 情景教学法 B. 领会教学法 C. 循环练习法 D. 完整练习法
20. 排球正面上手发球的教学难点是（ ）。
- A. 击球手法 B. 站立姿势 C. 抛球和击球 D. 抛球高度
21. 武术长拳传统技法“四击”、“八法”、“十二型”中的“八法”是指（ ）。

- A. 搦、捋、挤、按、採、捌、肘、靠 B. 乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑
C. 手、眼、身、步、精神、气、力、功 D. 躅、蹦、跳、越、闪、展、腾、挪

22. 慢肌纤维与快肌纤维相比具有不同的生理特征，具体表现为（ ）。

- A. 收缩力量大，速度快，抗疲劳能力强 B. 收缩力量大，速度快，抗疲劳能力弱
C. 收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力强 D. 收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力弱

23. 乒乓球运动是由（ ）演变而来的。

- A. 网球 B. 桌球 C. 台球 D. 羽毛球

24. 下列不是人体中水的功能的是（ ）。

- A. 提供能量 B. 润滑功能
C. 维持正常体温 D. 体内生理活动不可缺少的介质

25. 深蹲练习可有效发展人体的肌肉是（ ）。

- A. 腹直肌 B. 斜方肌 C. 肱桡肌 D. 股四头肌

26. 下列属于不随意肌的是（ ）。

- A. 心肌和平滑肌 B. 股四头肌和肱二头肌
C. 平滑肌和骨骼肌 D. 骨骼肌和心肌

27. 《国家学生体质健康标准》从哪几个方面评价青少年健康水平（ ）。

- A. 体育教学、课余训练运动竞赛 B. 身体形态、身体机能、身体素质
C. 体育锻炼、课外活动运动训练 D. 体育意识、运动动机、运动兴趣

28. 下列哪种损伤属于挫伤（ ）。

- A. 骨折 B. 内脏破裂 C. 脱位 D. 皮下软组织损伤

29. 足球比赛中，运动员在禁区以内拉扯对方队员，造成犯规的行为，裁判员应判罚（ ）。

- A. 任意球 B. 掷界外球 C. 坠球 D. 球点球

30. 2017年1月10日，国际足联官方宣布，2026年世界杯起将扩军至（ ）支球队参加。

- A. 23 B. 32 C. 48 D. 42

二、填空题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分。）

31. _____ 包扎法适用于包扎肘、膝、踝等关节处。

32. _____ 跳高是最先进和最优越的过杆姿势。

33. 前臂外侧为_____侧。

34. 双杠直角支撑动作，屈大腿的髂腰肌做静力性工作中的_____工作。

35. _____兴趣是指对体育活动的未来结果感到需要而产生的兴趣，如保持体形、增进健康。

36. 双手前掷实心球，要求出手速度快，此“速度”为_____速度。

37. 短跑专项练习中_____练习能够改进摆动腿的高抬和下压技术，发展步频和抬腿肌肉群力量。

38. 篮球防守战术中_____配合是指2名防守队员有目的地同时采取突然行动，封堵和围夹持球者的一种方法。

39. 足球的个人战术中，_____是比赛中运用最多，也是最重要的技战术手段。

40. 排球的基本技术中，_____技术是攻击性最强，同时也是得分的主要手段。

三、判断题（本大题共25小题，每小题1分，共25分。）

41. 碳水化合物是供给人体能量的最主要的来源。（ ）

42. 一般来说，中等程度的唤醒水平对运动表现最为有利。（ ）

43. 驱力理论提示，在学习的初期可以通过提高唤醒水平来提高正确动作的优势反应，以达到加快学习速度的目的。（ ）

44. 体育兴趣是体育态度的认知基础。（ ）

45. 顺进分解训练法多运用于最后一个环节为关键环节的技术和战术的训练，如投掷。（ ）

46. 田径跳远起跳时，要求放脚着地动作要积极、快速，以脚跟接触地面后应迅速滚动至全脚掌着地。（ ）

47. 4×100米接力跑比赛中，第二、四棒选手站在跑道外侧，第三棒选手站在跑道内侧。

48. 排球比赛中，球被抛起准备发球却未击到球应重发。（ ）

49. 田径接力比赛中，传棒者在接力区掉棒，接棒者应快速捡起继续比赛。（ ）

50. 分解训练法的基本类型有4种：复杂分解训练、简单分解训练、顺进分解训练、逆进分解训练。（ ）

51. 乒乓球与羽毛球、篮球、足球、排球项目比，是最晚被确立为奥运会正式比赛的运动项目。（ ）

52. 羽毛球与篮球、足球、排球项目比，其场地线宽是最窄的球类项目。（ ）

53. 正式国际比赛中，羽毛球、篮球、排球项目中，其比赛中都有技术暂停。（ ）

54. 前滚翻首先着垫的正确部位是前额。()
55. 乒乓球和排球比赛一样，得分者方有发球权。()
56. 羽毛球单打的边线是内侧边线的内沿。()
57. 7个足球队参加比赛，如果按照单淘汰赛则共进行7场。()
58. 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。()
59. 心率、血压、排汗量、血尿素是检验运动性疲劳的客观指标。()
60. 排球比赛发球时，球擦网落入对方场地应判为重新发球。()
61. 双人心肺复苏按压与吹气比例为5:1。()
62. 足球比赛中，裁判员认为场上队员有阻碍守门员发球情况时，将判给对方踢间接任意球。()
63. 某学生通过自己动作技能的展示，想得到教师的表扬和同学的赏识，该运动动机是外部动机。()
64. 抖空竹、竹竿舞、蒙古式摔跤是属于新兴运动项目。()
65. 肌肉痉挛是指肌肉不自主的缩短收缩。()

四、简答题（本大题共3小题，每题5分，共15分。）

66. 简述体育教师特殊的专业知识。

67. 简述鱼跃前滚翻的动作要领。

68. 简述晕厥的简单处理方法。

五、案例分析题（本大题共 10 分。）

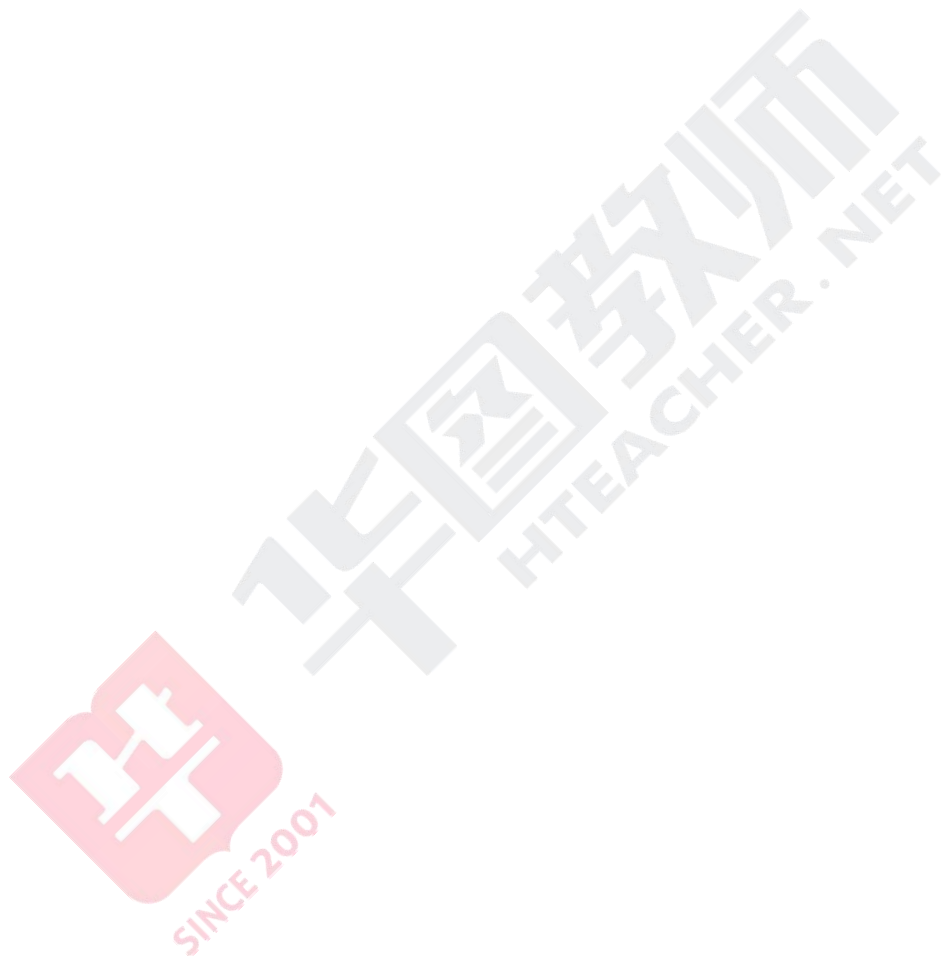
69. 叶老师给水平四女生上排球课，教学课时是本单元第一次课，教学内容是学习下手发球。教学时，叶老师在进行了下手发球的讲解、示范后，就让学生分成两队，站在球场两个端线上进行完整发球练习。并在每次发球后都让发球过网的学生举手，但举手的总是寥寥无几。结果，几次练习后学生情绪逐渐低落，失去练习的欲望。

问题：（1）分析学生无法完成教学内容以及情绪低落的原因。（4分）

（2）如果你是授课教师将如何改进教学步骤？（6分）

六、教学设计题（本大题共 10 分。）

70. 设计水平四原地正面双手垫球技术教学，要求包含教学目标、教学重难点、基本部分的教学步骤。



教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（一）答案解析

一、单项选择题

1. 选 D

【解析】综合性强调关注多种内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育，注重学科德育，培养学生的健康意识和行为，促进学生全面发展。

2. 选 B

【解析】根据规定条件和动作质量评定成绩和名次。例如：广播操、健美操、武术等比赛项目的成绩。

3. 选 B

【解析】诱导练习法：设置一定条件，诱导学生达到教学要求的方法。

4. 选 C

【解析】学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。

5. 选 B

【解析】前与后：靠近腹侧者为前，靠近背侧者为后。（按照腹侧或背侧的相对远近关系）。

6. 选 D

【解析】不规则骨：形状不规则，如椎骨。

7. 选 A

【解析】当骨骼肌收缩时，起点相对固定，称为近固定（或近侧支撑）。此时，起点为定点，止点则为动点。当骨骼肌收缩时，止点相对固定，称为远固定（或远侧支撑）。此时，止点为定点，起点则为动点。

8. 选 A

【解析】蛋白质是生命存在的形式，也是生命最重要的物质基础。

9. 选 B

【解析】运动强度是指单位时间内的运动量，它是运动处方定量化与科学性的核心，是设计运动处方最困难的部分。

10. 选 D

【解析】早期处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

11. 选 A

【解析】弓步：右脚向前一大步，脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地；马步：两脚平行开立，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，身体重心落于两脚之间；仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地；歇步：两腿交叉靠拢全蹲，右/左脚全脚掌着地，脚尖外展，左/右脚前掌着地，膝部贴近右/左脚跟处。

12. 选 C

【解析】闭合性软组织损伤的早期处理方法是冷敷。

13. 选 D

【解析】新课程标准强调评价的激励和发展功能，淡化甄别和选拔功能，评价的最终目的是为了促进学生更好的发展。

14. 选 B

【解析】传授技术动作为主要目的的教学模式是技能掌握式教学模式。

15. 选 D

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

16. 选 B

【解析】体育与健康课程学习评价的内容里，对体能和知识与技能应采用定量评价；对态度与参与、情意与合作主要采用定性评价的方法。

17. 选 A

【解析】口令与指示是老师以最简明的语言，以命令的方式指导学生学练。

18. 选 C

【解析】四个选项中，接力跑运动最有利于培养团队意识，其余三项都是个人项目。

19. 选 B

【解析】领会教学法：从整体教学再到局部教学，再回到整体的教学过程。

20. 选 C

【解析】正面上手发球的教学难点：一是抛球的高度，二是击球点和击球部位。

21. 选 C

【解析】长拳八法：手、眼、身、步、精神、气、力、功。四击：武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。

22. 选 C

【解析】慢肌纤维：收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力强；快肌纤维：收缩力量大，速度快，抗疲劳能力弱

23. 选 A

【解析】乒乓球运动是由网球演变而来的，将室外改为室内，地面改为桌上。

24. 选 A

【解析】水没有供能作用。

25. 选 D

【解析】深蹲练习可有效发展人体的股四头肌，其他选项都属于上肢肌肉。

26. 选 A

【解析】不随意肌是指不受人的意识左右的肌肉，心肌和平滑肌属于不随意肌，骨骼肌属于随意肌。

27. 选 B

【解析】《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质三个方面来评价学生的健康水平。

28. 选 D

【解析】挫伤是指由钝性物体直接作用于人体软组织而发生的非开放性损伤。

29. 选 D

【解析】足球比赛中，运动员在禁区以内犯直接任意球十种当中的任一种，将被判罚球点球。

30. 选 C

【解析】北京时间 2017 年 1 月 10 日，国际足联官方宣布，2026 年世界杯起将扩军至 48 支球队参加。

二、填空题

31. “8”字形
32. 背越式
33. 桡
34. 支持
35. 间接
36. 动作
37. 高抬腿跑
38. 夹击
39. 传球
40. 扣球

三、判断题

41. ✓
42. ✓
43. ×

【解析】驱力理论提示在学习的后期可以通过提高唤醒水平来提高正确动作的优势反应，以达到加快学习速度的目的。

44. ×

【解析】体育价值观是体育态度的认知基础。

45. ×

【解析】逆进分解训练法多运用于最后一个环节为关键环节的技术和战术的训练，如投掷。

46. ✓

47. ✓

48. ×

【解析】属于犯规，将失分。

49. ×

【解析】接力比赛中遵循谁掉棒谁拾起的规则。

50. ×

【解析】分解训练法的基本类型有4种：单纯分解训练、递进分解训练、顺进分解训练、逆进分解训练。

51. ×

【解析】羽毛球与乒乓球、篮球、足球、排球项目比，是最晚被确立为奥运会正式比赛的运动项目。

52. ✓

53. ×

【解析】篮球比赛中没有技术暂停。

54. ×

【解析】前滚翻着垫的正确部位顺序是后脑、背、腰、臀部依次滚动。

55. ×

【解析】排球是得分者方有发球权，乒乓球是双方轮流发球。

56. ×

【解析】羽毛球单打的边线是内侧边线的外沿。

57. ×

【解析】单淘汰赛场数等于参赛队数减1。

58. ✓

59. ×

【解析】通过观看排汗量来检验疲劳属于主观感觉。

60. ×

【解析】排球比赛中，球擦网落入对方场区应继续比赛。

61. ✓

62. ✓

63. ✓

64. ×

【解析】属于民族民间传统体育项目。

65. ×

【解析】肌肉痉挛是指肌肉不自主的强直收缩。

四、简答题

66. 参考答案：

- (1) 体育、卫生和保健学知识；
- (2) 体育科学基础理论，例如运动人体科学理论；
- (3) 学科发展史，例如体育史、有关运动项目的发展史；
- (4) 体育专业技术与理论，例如各体育专项动作技术及其原理；
- (5) 体育专业教育技术与理论。

67. 参考答案：

由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚踏地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于 90° ，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地前滚翻。

68. 参考答案：

发生晕厥后，应让患者平卧，足步略抬高，头部稍低，松开衣领，这可增加脑血流量。注意保暖，防止受凉。针刺或掐点人中、百会、合谷、涌泉穴，一般能很快恢复知觉。如有呕吐时，应将患者头偏向一侧，患者清醒可服用热糖水和维生素 C 及维生素 B1 等，并注意休息。

五、案例分析题

69. 参考答案：

(1) 没有遵循循序渐进的教学原则；上课过程中内容单一、缺乏兴趣；教学步骤要求缺乏实际。

(2) 挂图展示；

自主探究练习；

教师示范讲解；

学生练习巩固：1、徒手模仿；2、吊球练习；3、对墙发球练习；4、近距离的两人面对面的轮流发球；

定区域的发球教学比赛。

六、教学设计题

70. 参考答案

1、教学目标

知识与技能目标：初步掌握排球正面双手垫球技术，能够说出其动作要领；

过程与方法目标：通过练习，发展灵敏与力量等身体素质；

情感态度与价值观目标：培养对排球运动的兴趣和团结协作、坚持不懈的良好品质。

2、教学重难点

重点：垫球部位与正确的用力顺序；

难点：上下肢的协调用力。

3、教学内容：

- (1) 挂图、讨论探究；
- (2) 教师示范讲解；
- (3) 学生练习：模仿练习；固定球练习；自抛自垫练习；两人一抛一垫练习；
- (4) 比赛巩固部分：分组垫球比赛。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（二）

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. 跨栏跑项目属于（ ）。
A. 连续性动作技能 B. 系列性动作技能 C. 不连续动作技能 D. 持续性动作技能
2. 根据《高中体育与健康课程标准（2017 年版）》，学生需修满（ ）个学分并达到相应学业质量，准予毕业。
A. 10 B. 11 C. 12 D. 13
3. 下列关于奥运会描述正确的是（ ）。
A. 奥运五环从右到左的颜色分别是蓝、黄、黑、绿、红
B. 奥林匹克的格言是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”
C. 萨马兰奇的著名诗作是《体育颂》
D. 2001 年，中国获得 2008 年北京奥运会主办权。
4. 跑的阶段中，（ ）的阶段要求迅速增加步长和步频，要充分利用重力的作用，并配合速度的增长，使上体从较大前倾状态逐渐抬起。
A. 起跑 B. 起跑后的加速跑 C. 途中跑 D. 终点跑
5. 标准的 400 米田径场地，弯道半径为 R，分道宽为 d，当 200 米跑时，第 5 分道的前伸数是（ ）。
A. $\pi (4d-0.1)$ B. $2\pi (4d-0.1)$ C. $\pi (5d-0.1)$ D. $2\pi (5d-0.1)$
6. 排球运动中的第一道防线也是进攻线的技术是（ ）。
A. 发球 B. 传球 C. 扣球 D. 拦网
7. 课外体育活动的组织形式中，有组织有管理，有专人指导，有经费支持的是（ ）。
A. 全年级活动 B. 小团体活动
C. 俱乐部活动 D. 班级活动
8. 某学生 100 米测试使用 2 只秒表手计时，成绩分别为 13.12 秒和 13.34 秒，其最终记录成绩是（ ）。
A. 13.12 B. 13.34 C. 13.2 D. 13.4
9. 排球比赛中，双人拦网“心跟进”一般是（ ）号位跟进。
A. 3 B. 4 C. 5 D. 6
10. 正式羽毛球比赛中采用的赛制是（ ）。

- A. 七局四胜制
- B. 五局三胜制
- C. 三局两胜制
- D. 以上都是

11. 图为二十四式简化太极拳中的一组动作，其名称是（ ）。



- A. 搂膝拗步
- B. 左右倒卷肱
- C. 高探马
- D. 十字手

12. 在传统武德的内容中，（ ）最重要。

- A. 仁
- B. 义
- C. 信
- D. 勇

13. “发展体育运动，增强人民体质”口号的提出者是（ ）。

- A. 周恩来
- B. 朱德
- C. 贺龙
- D. 毛泽东

14. 骨骼肌有多种物理特性，下列不属于骨骼肌物理特性的是（ ）。

- A. 伸展性
- B. 弹性
- C. 柔韧性
- D. 粘滞性

15. 某学生依据《国家学生体质健康标准》进行测试，其学年总分分别为初一学年 75 分、初二学年 85 分、初三学年 92 分，该生初中体质健康标准的毕业成绩为（ ）。

- A. 84
- B. 86
- C. 88
- D. 90

16. 篮球比赛中，其中最基本的区域联防战术是（ ）站位。

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

17. 新课标提倡教学评价要多种方式相结合，下列评价内容采用定性评价的是（ ）。

- A. 体能
- B. 知识
- C. 技能
- D. 情意与合作

18. 下列属于以探究活动为主的体育教学方法的是（ ）。

- A. 小群体学习法
- B. 情景教学法
- C. 语言法
- D. 演示法

19. 要向学生示范跑步中的摆臂动作时，教师宜采用的示范面是（ ）。

- A. 正面示范
- B. 侧面示范
- C. 背面示范
- D. 镜面示范

20. 乒乓球决胜局中，当一方先达到（ ）分时双方交换方位。

- A. 4
- B. 5
- C. 6
- D. 7

21. 正面扣球时应以全掌击球的（ ）。

- A. 后部
- B. 后下部
- C. 后中下部
- D. 后中上部

22. 武术基本步型中，马步的身体重心在（ ）。

- A. 两脚之间 B. 两脚前方 C. 两脚后方 D. 身体右侧

23. 发展学生有氧耐力的最常用方法是（ ）。

- A. 分解法 B. 持续法 C. 重复法 D. 间歇法

24. 在形成运动技能的泛化阶段，教师应该抓住动作的（ ）进行教学，不应过多强调动作细节。

- A. 主要环节 B. 次要环节 C. 每个环节 D. 易错环节

25. 国际篮联规定，球员的合理球衣号码是（ ）号。

- A. 0、00 和 1-99 B. 1-15 C. 0、00 和 1-15 D. 1-99

26. 跳高成绩由起跳结束瞬间身体重心离地面的高度（ h_1 ）、起跳后身体重心实际腾起的高度（ h_2 ）和身体重心最高点与横杆上沿的垂直距离（ h_3 ）三部分构成。跳高成绩的计算公式为（ ）。

- A. $H=h_1+h_2-h_3$ B. $H=h_1+h_2+h_3$
C. $H=h_1-h_2+h_3$ D. $H=h_1-h_2-h_3$

27. 对于射击等视力要求较高的运动项目，运动员要注意提高其摄入量的维生素是（ ）。

- A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 D

28. 下列运动项目中，场地线的宽度最窄的是（ ）。

- A. 羽毛球 B. 篮球 C. 排球 D. 足球

29. 正式国际比赛中，下列运动项目中没有暂停的是（ ）。

- A. 足球 B. 篮球 C. 排球 D. 羽毛球

30. 游泳比赛中，个人混合泳的接力顺序是（ ）

- A. 蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳 B. 仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳
C. 蝶泳、蛙泳、仰泳、自由泳 D. 仰泳、蝶泳、蛙泳、自由泳

二、名词解释题（本大题共 6 小题，每小题 2 分，共 12 分）

31. 垂直轴

32. 体育实践课的结构

33. 情景教学法

34. 讲解法

35. 开放性软组织损伤

36. 运动兴趣

三、匹配题（本大题共 2 小题，每小题 4 分，共 8 分。）

37. 人体营养素与功能相匹配的是

- (1) 蛋白质（ ） A. 维持组织细胞的更新和修补
(2) 糖（ ） B. 抗生酮作用

- (3) 脂肪 () C. 维持体温和保护内脏
(4) 维生素 D () D. 调节钙和磷代谢，对骨骼形成极为重要

38. 口令的分类与内容合理匹配的是：

- (1) 短促口令 () A. 左转弯，跑步一走
(2) 断续口令 () B. 齐步一走
(3) 连续口令 () C. 以**为基准，靠拢
(4) 复合口令 () D. 报数

四、判断题（本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分。）

39. 课外体育活动是指学校利用课余时间在学校内或学校外开展的面向全体学生，以健身、娱乐活动为主要内容，促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。
()

40. 一分钟仰卧起坐是属于水平二学生的体质测试项目之一。

41. 根据《义务教育体育与健康课程标准》(2011 版)，为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性，体育与健康课程提出了具体的、可观测的学习目标，特别注意将运动技能、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行为表征，帮助教师更准确地对学生观察、指导和评价。

42. 根据《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》，体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、运动参与和体育品德。

43. 呼吸系统是人体与外界空气进行气体交换的一系列器官的总称，是由上呼吸道和下呼吸道组成的。

44. 人体运动系统中，骨的增粗取决于膜内成骨方式。

45. 武术中的马步动作中，股四头肌是在缩短状态下做支持工作。

46. 完整练习法适用于“会”和“不会”之间没有质的区别或运动技术难度不高而没有必要练习的运动项目。()

47. 维生素 C 具有促进伤口愈合的功能。()

48. 运动性贫血的原因可能是血红蛋白合成减少、红细胞生成增加。()

49. 有两个半圆式 400 米田径场，它们的跑道各分道宽度不同，但由于他们的内沿半径长度相等，在进行 400 米赛跑时，这两个田径赛场第四分道的前伸数也就相同。()

50. 下达口令时，把重点字的音量加大，如“向左——转”要突出“左”字。()

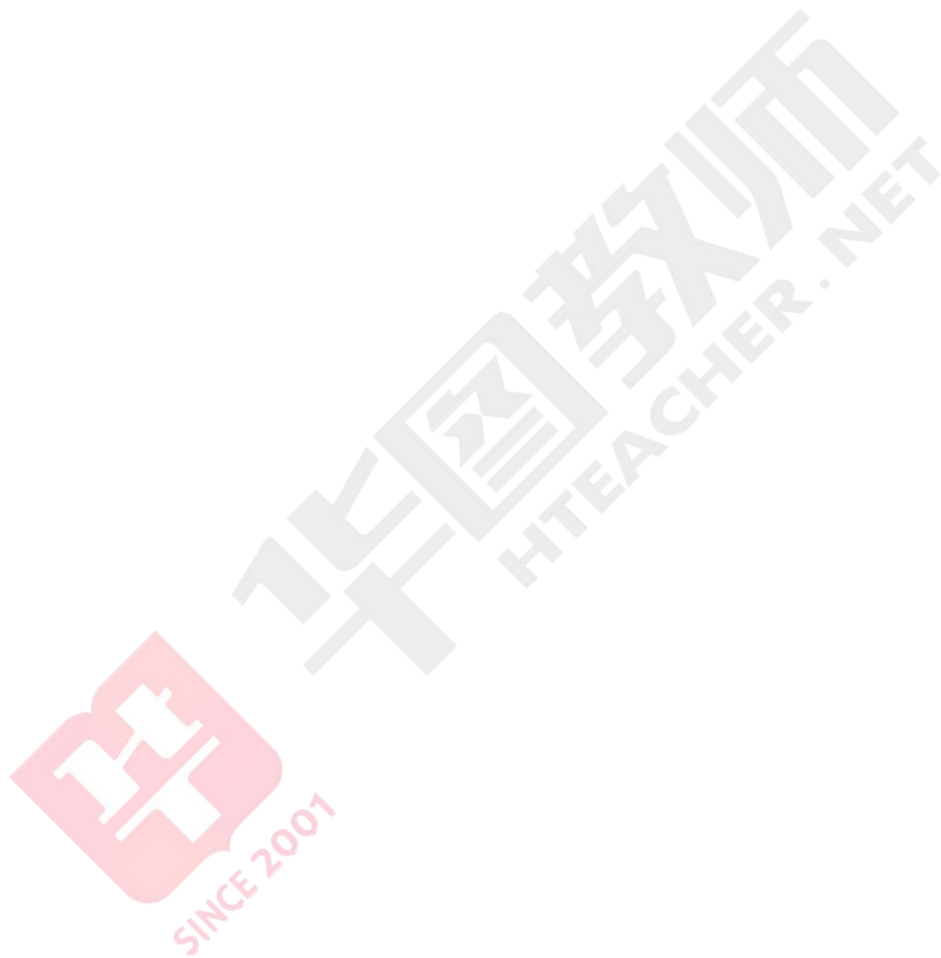
51. 间歇训练法与重复训练法的区别之一是有无间歇时间。()

52. 练习和反馈是影响动作技能学习的内部因素。()

53. 加强股四头肌力量的练习，能预防膝关节的损伤。()

五、简答题（本大题共 2 小题，每题 5 分，共 10 分。）

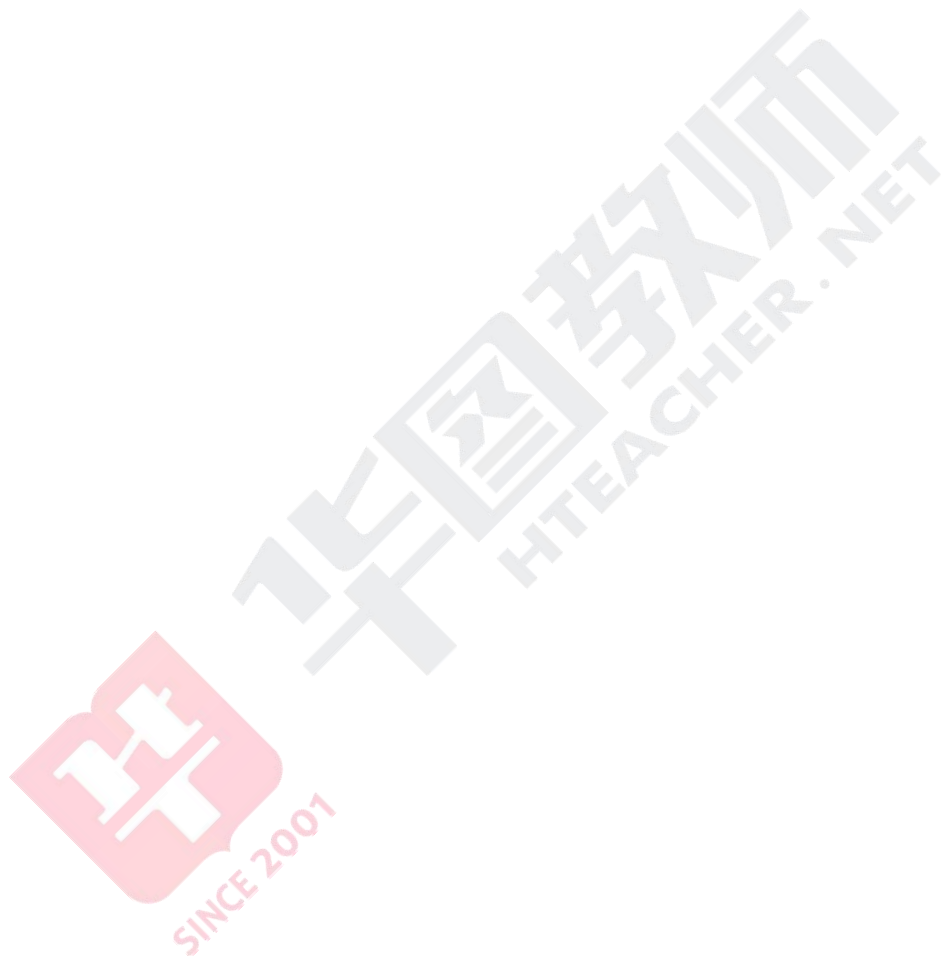
54. 简述跨越式跳高易犯错误和纠正方法。



55. 简述体循环的流动及其特点。

六、论述题（本大题共 10 分。）

56. 简述如何改造现有的竞技运动项目。



教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（二）答案解析

一、单项选择题

1. 选 B

【解析】系列性动作技能指不连续动作结合在一起，如体操套路、三级跳远、跨栏、锤子等。

2. 选 C

【解析】每修完1个模块，经考核和评定，达到学业要求即可获得1个学分，修满12个学分并达到相应学业质量，准予毕业。

3. 选 D

【解析】奥运五环从左到右的颜色分别是蓝、黄、黑、绿、红。奥运格言（口号）是“更快、更高、更强”，支撑和造就“更快、更高、更强”的是“自信、自强、自尊”。《奥林匹克宪章》赋予奥林匹克精神的内容是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”。奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。顾拜旦：《体育颂》

4. 选 B

【解析】起跑后的加速跑阶段要求迅速增加步长和步频，要充分利用重力的作用，并配合速度的增长，使上体从较大前倾状态逐渐抬起。

5. 选 A

【解析】200米跑时，第5分道的前伸数是 $\pi(4d-0.1)$ 。

6. 选 D

【解析】排球运动中，拦网是第一道防线也是进攻线。

7. 选 C

【解析】课外体育活动的组织形式中，有组织有管理，有专人指导，有经费支持的是俱乐部活动。

8. 选 D

【解析】如只有两只表所计成绩不同时，应以较差的时间为准。手计时规则：如10.11应记为10.2，2:09:44.3应记为2:09:45。（非零进一）

9. 选 D

【解析】排球比赛中，双人拦网“心跟进”一般是6号位跟进。

10. 选 C

【解析】乒乓球赛制单打的淘汰赛采用七局四胜制，双打淘汰赛和团体赛采用五局三胜

制。正式羽毛球赛制采用三局两胜制。

11. 选 B

【解析】图中展示的分解动作作为左右倒卷肱。

12. 选 A

【解析】我国传统的伦理精神是儒家的道德、道家的道心和释家的佛性构成的三维结构。武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上还是中国传统伦理精神在武术领域内的具体表现。它的内容虽然随着各个不同时期的发展而不断地补充和丰富，但其本质仍表现为仁、义、礼、智、信、勇。其中最重要的是仁。

13. 选 D

【解析】1952年6月10日，毛泽东为新中国体育工作题写了“发展体育运动，增强人民体质”12个大字。

14. 选 C

【解析】骨骼肌的物理特性有：伸展性、弹性、粘滞性（与温度密切相关）。

15. 选 B

【解析】学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

16. 选 A

【解析】篮球比赛最基本的区域联防战术是2-1-2站位。

17. 选 D

【解析】新课标提倡教学评价要多种方式相结合，体能、知识与技能更适宜采用定量评价。

18. 选 A

【解析】以直接感知为主的体育教学方法有示范法、演示法、保护与帮助法；小群体学习法属于以探究为主的体育教学法；情景教学法属于以情景和竞赛为主的教学法；语言法属于以语言传递信息为主的体育教学方法。

19. 选 B

【解析】跑步中的摆臂动作作为前后方向的动作，教师采用侧面示范，更有利于学生观察。

20. 选 B

【解析】乒乓球决胜局，一方达到5分时双方交换方位。

21. 选 D

【解析】正面上手发球击球时应以全掌击球的后中下部，扣球击球部位为球的后中上部。

22. 选 A

【解析】马步正确做法是两脚平行开立、屈膝中蹲、大腿接近水平，身体重心在两脚之间。

23. 选 B

【解析】采用持续训练法进行训练，能有效提高学生的有氧耐力素质。

24. 选 A

【解析】在形成运动技能的泛化阶段，教师应该抓住动作的主要动作进行教学，分化阶段应强调动作的细节。

25. 选 A

【解析】国际篮联规定，球员的合理球衣号码为0、00和1-99号。

26. 选 A

【解析】跳高成绩由起跳结束瞬间身体重心离地面的高度（ h_1 ）、起跳后身体重心实际腾起的高度（ h_2 ）和身体重心最高点与横杆上沿的垂直距离（ h_3 ）三部分构成。跳高成绩的计算公式为： $H=h_1+h_2-h_3$ 。

27. 选 A

【解析】维生素 A 对视力有促进作用。

28. 选 A

【解析】羽毛球边线为4cm，篮球和排球边线是5cm，足球边线是12cm。

29. 选 A

【解析】足球比赛中没有暂停，篮球、排球和羽毛球都有暂停。

30. 选 A

【解析】个人混合泳的泳姿顺序是：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。

二、名词解释题

31. 垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。

32. 体育实践课的结构是指一节课的几个组成部分以及各个部分的教学内容、组织工作安排的顺序与实践的分配等。

33. 情景教学法是一种主要适应小学低、中年级学生，利用低年级学生热衷于模仿、想象力丰富、形象思维占主导的年龄特点进行生动活泼和富有教育意义的教学的方法。

34. 讲解法是教师通过简明、生动的口头语言，向学生系统地传授体育知识、传授运动技能的方法。

35. 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。

36. 运动兴趣是人们积极地认识、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。

三、匹配题

37. 答：（1）A；（2）B；（3）C；（4）D

38. 答：（1）D；（2）C；（3）B；（4）A

四、判断题

39. ×

【解析】课外体育活动是指学校利用课余时间在学校内开展的面向全体学生，以健身、娱乐活动为主要内容，以全校、年级、班级、体育俱乐部、小组或个人为组织形式开展的满足广大学生多种身心需要为目的，促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。

40. ✓

41. ×

【解析】为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性，体育与健康课程提出了具体的、可观测的学习目标，特别注意将运动参与、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行为表征，帮助教师更准确地对学生进行观察、指导和评价。

42. ×

【解析】体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。

43. ×

【解析】是由呼吸道和肺组成的。

44. ✓

45. ×

【解析】武术中的马步动作中，股四头肌是在拉长状态下做支持工作。

46. ✓

47. ✓

48. ×

【解析】运动性贫血的原因可能是血红蛋白合成减少、红细胞生成减少。

49. ×

【解析】田径场中分道的前伸数只与跑道分道宽度有关，与内沿半径无关。

50. ✓

51. ×

【解析】重复训练法与间歇训练法的相同点是二者都有间歇的时间进行休息。不同点是，重复训练法要多次重复同一练习，两次练习之间安排相对充分休息；间歇训练法是对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。

52. ×

【解析】练习和反馈是影响动作技能学习的外部因素。

53. ✓

五、简答题

54. 参考答案：

	易犯错误	纠正方法
1	起跳点过近或过远	1、指导学生体会用走步丈量法丈量步点。即走 5 步跑 3 步、走 7 步跑 5 步的丈量方法 2、固定起动方式，让学生体验并学会利用助跑标记调控
2	跳起后冲落横杆	1、反复做 3~5 步助跑起跳后用摆动腿脚尖触悬垂物的练习，体会助跑节奏和最后一步瞪地起跳的身体感觉。 2、调整助跑距离和速度。最后几步身体重心适当下降，体会起跳后两臂上摆至肘与肩平时制动动作的效果
3	腾空过杆时坐杆或过杆后髋碰杆	1、提示摆动腿过杆后，脚尖内转下压。上体转向横杆； 2、让学生体验调整起跳点与横杆垂直线的距离产生的效果

55. 参考答案：

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。这一循环途径路径长、范围广，称为体循环或大循环。体循环以动脉血滋养全身各部，并将其代谢产物经静脉运回心。

六、论述题

56. 参考答案

第一，简化比赛规则，只保留一些能够激发学生运动兴趣，使学生很快“玩”起来的简单规则；

第二，简化技战术，将最基本、最适合学生身心特点的基本技术和战术提炼出来；

第三，修改内容，去掉那些繁、难、偏、旧不利于学生身心发展的、学生不感兴趣的内容，不过分强调内容的系统性和完整性；

第四，降低难度要求，即降低动作难度、练习难度，不苛求动作的细节等；

第五，改造场地和器材，使场地和器材更加符合学生的身心发展特点。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（三）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分。）

1. 下列哪种足球比赛阵型最适合我弱敌强时，也是典型的防守反击型打法的是（ ）。

- A. 5-3-2 阵型 B. 4-4-2 阵型 C. 4-3-3 阵型 D. 3-5-2 阵型

2. 下列属于复合口令的是（ ）

- A. “以...为基准、靠拢” B. “左转弯，跑步—走”
C. “向右看—齐” D. “报数”

3. （ ）在武术产生之初就是其最根本的目的。

- A. 壮内强外的健身作用 B. 防身自卫 C. 习武以德为先 D. 以武会友

4. 下列图片中是少年拳“弓步撩掌”是（ ）。



- A B C D

5. 篮球比赛中，单节比赛全队犯规次数达到（ ）次时进入全队犯规处罚状态。

- A. 3 次 B. 4 次 C. 5 次 D. 6 次

6. 现代篮球运动中，发动快攻机会最多是（ ）

- 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

7. 俄罗斯足球世界杯决赛的第二阶段—淘汰赛阶段，想要进入决赛的球队必须连赢（ ）场比赛。

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

8. 下列关于软式排球教学，描述错误的是（ ）

A. 由于软式排球球速较慢，所以准备姿势一般采用重心比 6 人制排球稍高的准备姿势，身体重心稍靠前

B. 由于软式排球弹性较差，所以应强调发球时要增加手臂挥摆速度、幅度

C. 软式排球接发球时，要强调主动迎球，不可被动等球，判断时注意落点可能比室内 6 人制排球偏前

D. 软式排球传球时，因软式排球易变形，手指和手腕必须保持适度的放松，尤其是传远距离球时

9. 羽毛球按照发球在空中的弧线不同，可分为发高远球、发平高球、发平快球和发网前球，其中是单打发球的主要手段，也是学习发球技术最基础的练习，初学发球的空中弧线是（ ）

A. 发高远球 B. 发平高球 C. 发平快球 D. 发网前球

10. 体育课程标准中，学习水平的划分是依据学生的（ ）。

A. 体能水平 B. 身心发展特征 C. 身体素质 D. 技术掌握能力

11. 在体育教学过程中，（ ）是主要的教学组织形式。

A. 课外体育活动 B. 班级教学 C. 兴趣小组 D. 课余训练

12. 在双杠支撑摆动的动作中，是以（ ）为轴。

A. 手 B. 腰 C. 脚 D. 肩

13. 正式足球比赛的提名替补队员为 7 人，但最多可以替换（ ）人，位置不限。被替换下场的队员不可以在本场比赛中重新参赛。

A. 2 B. 3 C. 4 D. 5

14. “引体向上”练习主要提高（ ）的力量。

A. 斜方肌 B. 缝匠肌 C. 股四头肌 D. 股二头肌

15. 下列属于人体解剖学姿势的是（ ）。

A. 两足距离与肩同宽 B. 半蹲
C. 上肢侧平举 D. 掌心朝前

二、名词解释题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

16. 力量素质

17. 反应速度

18. 第二次呼吸

19. 体育工作计划

20. 田赛

21. 灵敏素质

- 22. 持续训练法
- 23. 动作速度
- 24. 篮球传切配合
- 25. 体育教学常规

三、判断题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。）

26. 少年拳第一套动作“震脚架打”的攻防含义是挡住对方的冲拳进攻，同时冲拳向对方进行反击。

27. 武术图解中常常需要运用虚、实线，一般按照左上肢、左下肢与右上肢、右下肢分别用虚线和实线的方法分画，即“左实右虚”。

28. 体操术语中的回环是指身体绕器械轴或握点的连线转动一周或一周以上的动作。

29. 足球比赛中，如果直接任意球直接踢入本方球门，判给对方得分。

30. 肩肘倒立动作中，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑腰背的两侧（肘内夹），成手掌、头和肩支撑的倒立姿势。

31. 2019 年国际篮联篮球世界杯将于 2019 年 8 月 31 日至 9 月 15 日在中国举行。

32. 篮球比赛中，转身是指队员以一脚作为中枢脚，另一脚蹬地向前后跨出旋转身体，改变原来身体方向的一种动作方法，其中移动脚向中枢脚脚尖方向跨出，改变身体方向为前转身。

33. 足球脚击球是踢足球技术的核心，是决定出球质量的关键。

34. 足球运球过人是在调动、扰乱对方防线造成以多打少、觅得传球空当、突破密集防守、获得射门机会的有效手段。

35. 排球规则规定，判断后排队员拦网犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在靠近球网处；第二，手在高于球网上沿处阻拦对方来球；第三，触及了球。

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

36. 列举蹲踞式跳远三个易犯错误和纠正方法。

37. 简述山羊分腿腾跃的动作要领。

38. 简述课间操的医务监督与要求。

39. 简述影响运动兴趣的主要因素。

五、论述题（本大题共 10 分。）

40. 简述体育教学常规的内容。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（三）答案解析

一、单项选择题

1. A

【解析】5-3-2 阵型特点：采用这种阵型战法的球队，经常安排 5 名后卫，这是一种较为典型的防守反击打法，常用于弱队对付强队时而采用的一种阵型。B、C 项攻守端比较均衡，实力相差无几的情况下使用。D 项是我强敌弱时使用。

2. B

【解析】复合口令：断续口令与连续口令结合在一起，如“左转弯、跑步-走”。

3. B

【解析】防身自卫在武术产生之初就是其最根本的目的。

4. A

【解析】B 是跳步推掌，C 是马步横打，D 是垫步弹踢。

5. B

【解析】篮球比赛中，单节比赛全队犯规次数达到 4 次时进入全队犯规处罚状态。

6. C

【解析】快攻机会最多是抢获篮板之后，成功率最高的是抢断球后。

7. A

【解析】题干是“想要进入决赛的球队”，不是获得冠军。

8. D

【解析】软式排球传球时，因软式排球易变形，手指和手腕必须保持适度的紧张，尤其是传远距离球时。

9. A

【解析】单打发球的主要手段，也是学习发球技术最基础的练习，初学发球的空中弧线是发高远球。

10. 选 B

【解析】体育与健康课程中学习水平的划分（如水平一相当于小学一、二年级）的依据

是学生的身心发展水平。

11. 选 B

【解析】班级教学是体育课主要的教学组织形式。

12. 选 D

【解析】在双杠支撑摆动的动作中，以肩为轴进行摆动。

13. 选 B

【解析】正式足球比赛的提名替补队员为 7 人，但最多可以替换 3 人，位置不限。被替换下场的队员不可以在本场比赛中重新参赛。

14. 选 A

【解析】“引体向上”练习主要提高斜方肌的力量。

15. 选 D

【解析】人体解剖学姿势：身体直立，两眼平视，两足并拢，足尖向前，上肢垂于体侧，手掌向前。

二、名词解释题

16. 力量素质指肌肉工作时克服阻力或对抗负荷的能力。

17. 反应速度是指人体对各种刺激发生反应的快慢。

18. 当“极点”出现以后，以顽强的意志坚持跑下去，同时加深呼吸，调整速度，经过一段时间后呼吸变得均匀，动作重新感到轻松有力，运动员能以较好的机能状态继续运动下去。

19. 体育工作计划是根据国家规定的体育教学大纲和教材，科学系统地安排整个教学工作，顺利完成教学任务不容缺少的计划文件，是体育教师进行教学和教学评价的主要依据。

20. 田赛是指以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷比赛项目。

21. 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。

22. 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。

23. 动作速度指人体或人体某一部分快速完成某一动作的能力。

24. 传切配合是指队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合，包括一传一切和空切两种，是一种最基本的简单易行的进攻方法。

25. 体育教学常规是在体育课堂教学过程中，师生共同遵守的、保证体育教学工作正常进行的一系列的基本要求。

三、判断题

26. √

27. ×

【解析】武术图解中虚、实线的运用，一般按照左上肢、左下肢与右上肢、右下肢分别用虚线和实线的方法分画，即“左虚右实”。

28. √

29. ×

【解析】足球比赛中，如果直接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。

30. ×

【解析】肩肘倒立动作中，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑腰背的两侧（肘内夹），成肘、头和肩支撑的倒立姿势。

31. √

32. √

33. √

34. √

35. √

四、简答题

36. 参考答案：

（1）助跑步点不准确；

纠正方法：反复做助跑练习，让学生体会助跑节奏，改进跑的技术，稳定助跑的步幅；根据自身情况调整助跑标志物，体会并找到合适的助跑距离；让学生在干扰条件下练习，培养其抗干扰能力，消除紧张情绪。

（2）助跑与起跳动作结合不好

纠正方法：按确定的步点反复做加速跑和无固定起跳点的助跑练习，稳定助跑的节奏和距离；做上一步起跳练习，体会快速起跳的感觉，逐步增加步数进行起跳练习；同时加强学生抗干扰能力的练习。

（3）起跳腾空过低，做不出“腾空步”动作

纠正方法：在跑道上，连续做上步起跳成“腾空步”练习，体验身体腾空后的空间感知

觉，注意动作的正确性；起跳后，用头或手触摸悬挂物，体会身体在空中滞留的感觉。

37. 参考答案：

动作要领：助跑，双脚踏跳，双手支撑器械，提臀，两脚伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方越过器械，两腿向前制动挺身，两臂斜上举；并腿用前脚掌落地，屈膝成半蹲。

38. 课间操的医务监督：

内容安排：小型多样、快乐健康、创新发展。以广播操为主，也可安排视力保健操、徒手操和轻器械练习，根据季节变化或实际需要，也可安排一些简单易行的活动内容如：武术、跑步、健美操、和游戏等。

时间要求：以 25-30 分钟为宜。

运动负荷：不宜过大，最高心率控制在 150 次/min 以下。

注意事项：定时间、定内容、定场地器材和定辅导人员。

39. 参考答案：

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

五、论述题

40. 参考答案

(一) 课前常规

1. 有关教师课前准备工作的规定

如教师课前的备课和编写教案，了解学生的课前情况，场地、器材的准备和清洁卫生工作，以及服装的准备等等。

2. 有关学生课前准备工作的规定

学生因生病、受伤，女生例假不能正常上课的情况，应由学生干部或体育委员在课前向教师说明，并由任课体育教师根据不同情况，分别妥善安排。

3. 有关时间的规定

一般情况下，任课体育教师应在上课前 15 分钟到达现场，根据课的任务要求检查场地

器材、布置场地器材；值日的同学应在上课前 15 分钟到达教学现场，领取教学所需器材并协助教师布置教学场地，其他学生应在上课前 10 分钟到达教学现场等候上课。

（二）课中常规

1. 学生集合常规

上课铃响以后，值日生或体育委员集合队伍。整队完毕后，回队伍排头站好，师生互致问候，由值日生或体育委员向教师报告在籍、出席、缺席、见习学生人数。最后，由教师向学生宣布本课的教学任务，提出课堂学习要求，安排见习生，同时检查学生的运动服装、运动鞋等情况，准备开始上课。

2. 小结与送还器材常规

在课结束时，教师要进行课堂小结和讲评，并提出课后锻炼的要求及下次课要学习的内容。此外，要求值日生收回器材并送还。

（三）课后常规

1. 写好课后总结

教师每次课后，应总结经验教训，提出改进措施，写好课后总结。

2. 布量课后作业

教师检查布置学生课后归还器材等工作的执行情况，对缺课学生，应进一步调查清楚，必要时给予补课或辅导。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（四）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、单项选择题（每小题 1 分，共 30 分，四个选项只有一项符合要求）。

1. 根据《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》，下列属于必修必学内容的是（ ）
A. 健康教育 B. 田径 C. 篮球 D. 足球
2. 篮球行进间单手肩上低手投篮的脚步动作（以右手投篮为例）为（ ）
A. 右脚跨出一大步同时接球，接着左脚跨一大步并用力起跳
B. 右脚跨出一小步同时接球，接着左脚跨一小步并用力起跳
C. 右脚跨出一大步同时接球，接着左脚跨一小步并用力起跳
D. 右脚跨出一小步同时接球，接着左脚跨一大步并用力起跳
3. 足球比赛踢间接任意球时误将球直接踢进自家的球门，则应该（ ）
A. 进球有效，球门球恢复比赛 B. 进球有效，中圈恢复比赛；
C. 进球无效，球门球恢复比赛 D. 进球无效，角球恢复比赛
4. 近年来，中国青少年肥胖问题突出，对肥胖者而言，要想达到标准体重，下列做法科学的是（ ）
①每周至少 3-6 次坚持中小强度锻炼，每次至少持续半个小时
②可以通过不吃早餐等节食方法减轻体重
③利用药物减轻体重是目前最科学有效的方法
④食物多样，少食高热量油炸食物，控制膳食总热量
A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④
5. 为进一步提高短跑能力，某同学希望在家中也能进行针对性的练习，下列对他有明显帮助的是（ ）。
①手扶卧室墙，练习单脚支撑蹲立
②在客厅里练习太极拳
③在客厅里练习弓箭步
④在阳台上练习摆臂，动作由慢到快

- ⑤在卧室练习前滚翻
- A. ①②③ B. ①③④ C. ②③⑤ D. ③④⑤
6. 在长跑运动中出现第二次呼吸，表明人体机能水平已经达到的水平为（ ）。
- A. 进入工作状态 B. 疲劳状态 C. 恢复状态 D. 相对稳定状态
7. 足球原地正面头顶球力量的主要来源是（ ）
- A. 伸腿 B. 转体 C. 身体摆动 D. 甩头
8. 起跑后的加速跑的主要任务是（ ）
- A. 尽快至最高速度 B. 保持最高速度 C. 摆脱静止状态 D. 为终点冲刺做准备
9. 提高中长跑的耐力水平的合理手段（ ）
- A. 走跑交替 B. 高抬腿跑 C. 后蹬跑 D. 小步跑
10. 行进间队列动作口令的是（ ）
- A. 向左-转 B. 向右-转 C. 向后-转 D. 向左（右）转-走
11. 武术运动中，五指指尖捏紧，尽量屈腕的手型是（ ）
- A. 拳 B. 掌 C. 勾 D. 爪
12. 五禽戏创编的创始人是（ ）
- A. 华佗 B. 孙思邈 C. 李时珍 D. 老子
13. 1923年《新学制课程标准》正式将“体操科”改为（ ）
- A. 体育与健康课 B. 体育课 C. 体育活动课 D. 体育锻炼课
14. 体育教师的首要职责（ ）。
- A. 上好体育与健康课
B. 指导课外体育活动
C. 开展课余体育训练
D. 组织课余体育竞赛
15. 情景教学法最适宜使用的学段是（ ）。
- A. 小学低年级 B. 小学高年级 C. 初中 D. 高中
16. 当今体育教学评价中更加重视的评价目的是（ ）。
- A. 选拔、甄别 B. 选拔、发展
C. 甄别、激励 D. 发展、激励
17. 学校体育课平均心率标准是（ ）。

- A. 100-120 次/分钟 B. 120-140 次/分钟
C. 140-160 次/分钟 D. 160-180 次/分钟
18. 高策略性动作技能的运动项目 ()。
- A. 举重 B. 游泳 C. 足球 D. 田径
19. 形成与获得运动技能的主要途径是 ()。
- A. 反复练习 B. 认真观察 C. 记忆动作要领 D. 思考动作表象
20. 相比最有利于培养合作意识的项目是 ()。
- A. 田径 B. 射击 C. 举重 D. 篮球
21. BMI指数计算公式是 ()。
- A. m/kg^2 B. kg/m^2 C. kg^2/m D. kg/m
22. 判断运动性疲劳最简易的指标是 ()。
- A. 心率 B. 心电图 C. 尿蛋白 D. 血压
23. 下列属于闭合性软组织损伤的是 ()。
- A. 擦伤 B. 切割伤 C. 刺伤 D. 挫伤
24. 体重的主要原因，一是体力活动，二是 ()。
- A. 人体的进食量 B. 工作、学习、生活的压力
C. 情绪状态 D. 生活居住环境
25. 直立提杠铃耸肩练习可有效发展人体的肌肉是 ()。
- A. 股四头肌 B. 斜方肌 C. 股后肌群 D. 臀大肌
26. 骨生长的内因是 ()。
- A. 食物 B. 机械力 C. 激素 D. 体育锻炼
27. 学生体质测试中，50 米、立定跳远、1 分钟跳绳、50 米*8 往返跑，以磷酸原系统为主要供能的项目有 ()。
- A. 1 项 B. 2 项 C. 3 项 D. 4 项
28. 抛掷实心球练习主要培养学生的 ()。
- A. 速度、耐力、平衡、协调 B. 力量、速度、耐力、平衡
C. 力量、速度、平衡、协调 D. 力量、速度、耐力、协调
29. 女性运动能力优于男性的是 ()。
- A. 力量 B. 耐力 C. 速度 D. 平衡

30. 贫血的原因是 ()。

- A. 白细胞减少 B. 血小板减少
C. 血浆量减少 D. 血红蛋白含量减少

二、多项选择题（每小题 2 分，共 6 题，计 12 分，有二个及以上选项符合要求，多选，少选，错选均不得分。）

31. 下列是民族民间传统体育活动项目的是 ()

- A. 踢毽子 B. 舞龙 C. 荡秋千 D. 街舞

32. 下列关节属于双轴关节的是 ()

- A. 椭圆关节 B. 滑车关节 C. 车轴关节 D. 鞍状关节

33. 下列排球发球技术中，是初级技术，适合初学者或力量小的少年儿童使用的发球方法是 ()

- A. 正面上手发球 B. 侧面下手发球 C. 正面上手发球 D. 正面上手发飘球

34. 下列属于篮球比赛基本进攻战术的是 ()

- A. 突分 B. 掩护 C. 策应 D. 关门

35. 下列关于篮球投篮技术动作描述错误的是 ()

- A. 肘关节外展 B. 手心托球
C. 双手胸前投篮时食、中指用力拨球 D. 单手肩上投篮时大小臂约成 90 度

36. 下列选项中，人体的能量物质是 ()

- A. 水 B. 糖 C. 蛋白质 D. 脂肪

三、匹配题（每小题 4 分，共 2 题，计 8 分）

37. 跑的各阶段与其任务合理匹配的是

- | | |
|-----------------|---------------------|
| (1) 起跑 () | A. 保持途中跑的高速度跑过终点 |
| (2) 起跑后的加速跑 () | B. 尽快加速到自己的最高速度 |
| (3) 途中跑 () | C. 继续发展和保持较长距离的最高速度 |
| (4) 终点跑 () | D. 迅速摆脱静止位置 |

38. 运动项目与技战术合理匹配的是

- | | |
|-------------|-----------|
| (1) 排球 () | A. 踢墙式二过一 |
| (2) 足球 () | B. 后排进攻 |
| (3) 乒乓球 () | C. 杀吊上网 |

(4) 羽毛球 ()

D. 正手拉弧线球

四、判断题（本大题共 15 小题，每小题 1 分，共 15 分。在答题卡上，正确的打√，错误的打×，判断错误或不判断，均不得分）

39. 《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》规定，体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面。 ()

40. 跨栏跑的成绩主要取决于运动员的平跑速度、过栏技术及跑跨结合能力。 ()

41. 排球中一二战术中，是 3 号位担任二传。 ()

42. 正式足球比赛中，每场有 2 次暂停时间。 ()

43. 羽毛球比赛中，球压线应判为界内球。 ()

44. 篮球拳击球不应判违例。 ()

45. 体操腾越是指整个身体腾越后从器械越过。 ()

46. 弯道跑时，左脚脚掌内侧着地。 ()

47. 队列队形口令中，动令音调高于预令音调。 ()

48. 重复训练法与持续训练法的区别之一是有无间歇时间。 ()

49. 疲劳时和运动技能尚未形成之前不宜采用竞赛训练法。 ()

50. 全面了解学生个体差异是因材施教原则的前提。 ()

51. 乒乓球弧圈球是一种上旋非常强的进攻技术。 ()

52. 我国是从 1979 年开始恢复国际奥委会成员资格的。 ()

53. 篮球比赛第三节时是由双方队员在中圈跳球开始比赛的。 ()

五、简答题（本大题共 3 小题，每小题 5 分，共 15 分）

54. 简述挺身式跳远的腾空的动作要领。

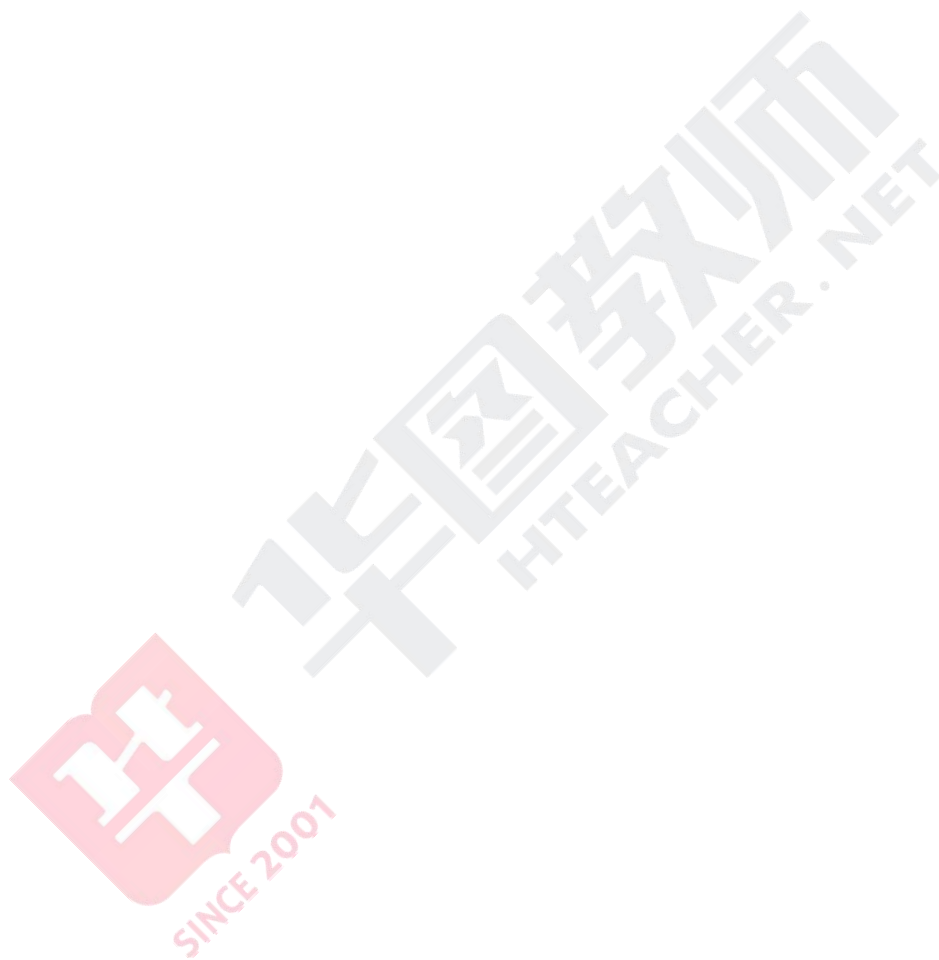
55. 请写出下图篮球防守战术名称及战术方法。



56. 列举足球的个人战术。

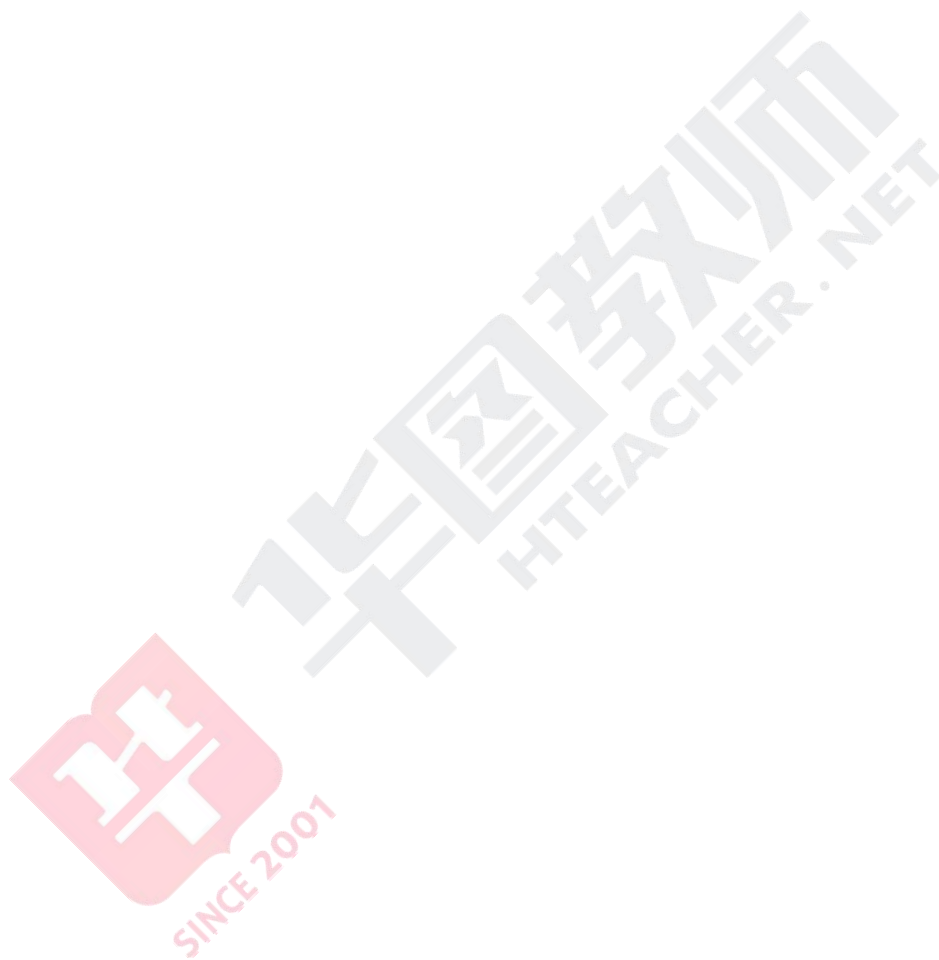
六、论述题（本大题 10 分）

57. 在体育教学中的如何对学生进行思想品德教育？



七、教学片断设计题（本大题 10 分）

58. 以篮球行进间体前变向换手运球（水平四，第一课时）为教学内容进行片段设计，包括教学目标、教学重难点、教学步骤（基本部分即可）及其设计意图。



教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（四）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、单项选择题

1. 选 A

【解析】普通高中体育与健康课程内容包括必修必学和必修选学两个部分。必修必学是对全体学生学习体育与健康课程的共同要求，课程内容包括体能和健康教育；必修选学是满足学生形成运动爱好和专长以及个性发展的要求，课程内容包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰类运动、武术与民族民间传统体育类运动和新兴体育类运动 6 个运动技能系列。

2. 选 C

【解析】篮球行进间单肩上低手投篮的脚步动作步骤为一大、二小、三高跳。

3. 选 D

【解析】间接任意球时误将球直接踢进自家的球门，则应该进球无效，对方角球恢复比赛。

4. 选 B

【解析】减肥的最佳方式就是运动与平衡膳食相结合。②③的方法都不利于身体健康。

5. 选 B

【解析】练习太极拳对提高短跑能力效果不明显。

6. 选 A

【解析】在长跑运动中出现第二次呼吸，表明人体机能水平已经达到的水平为进入工作状态（包括极点和第二次呼吸）。

7. 选 C

【解析】摆动是头部击球力量的主要来源。

8. 选 A

【解析】起跑的任务是迅速摆脱静止状态；起跑后的加速跑的主要任务是尽快至最高速

度；途中跑的任务是保持最高速度。

9. 选 A

【解析】提高中长跑的耐力水平的合理手段是走跑交替。

10. 选 D

【解析】A、B、C 选项属于原地队列动作口令。

11. 选 C

【解析】拳动作说明：五指卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。掌动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。勾动作说明：五指撮拢成勾，屈腕。

12. 选 A

【解析】华佗五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。

13. 选 B

【解析】1923 年《新学制课程标准纲要》的公布，正式将“体操科”改为“体育课”。

14. 选 A

【解析】体育教师的首要职责是上好体育与健康课。

15. 选 A

【解析】情景教学法最适宜使用的学段是小学低年级。

16. 选 D

【解析】选拔和甄别不符合现在的新课标标准。

17. 选 B

【解析】心率是反应体育课运动量和运动强度的一个指标，一般要求平均心率在 120-140 次/min，最高心率不能超过 180。

18. 选 C

【解析】低策略性技能动作的完成几乎不需要复杂的认知与决策，如田径、游泳、举重等；高策略性技能动作的完成需要复杂的认知与决策，如球类项目、拳击、散打等。

19. 选 A

【解析】形成与获得运动技能的主要途径是反复练习。

20. 选 D

【解析】篮球属于团队合作类项目。

21. 选 B

【解析】BMI 指数计算公式是 kg/m^2 。

22. 选 A

【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、运动后即刻心率和恢复期心率对疲劳进行诊断。

23. 选 D

【解析】闭合性软组织损伤是指局部皮肤或粘膜完整,无裂口与外界相通,损伤时的出血积聚在组织内。开放性软组织损伤是指伤口与外界相通,容易引起出血和感染,最常见的有擦伤、切伤、刺伤和撕裂伤等。

24. 选 A

【解析】体重的主要原因,一是体力活动,二是人体的进食量。

25. 选 B

【解析】提杠铃耸肩、持哑铃扩胸、负重侧上举等辅助练习可发展斜方肌的力量。

26. 选 C

【解析】骨生长内因:种族、遗传、激素等;外因:营养、维生素、机械力、体育锻炼等。

27. 选 B

【解析】50米和立定跳远是以磷酸原系统为主要供能的运动项目。

28. 选 C

【解析】抛掷实心球练习提高耐力素质不明显。

29. 选 D

【解析】柔韧性、协调性以及平衡能力,女孩优于男孩。

30. 选 D

【解析】贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种常见的临床症状。由于红细胞容量测定较复杂,临床上常以血红蛋白(Hb)浓度来代替。

二、多项选择题

31. ABC

【解析】我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源,应大力继承和发扬。各地、各校可根据实际情况,选用武术、舞狮、舞龙、踢毽子、抖空竹、竹竿舞、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋

千、重阳节登高等民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康教学内容。

32. AD

【解析】(1) 单轴关节：骨只能绕一种轴运动的关节称为单轴关节。包括滑车关节和车轴关节（圆柱关节）。

(2) 双轴关节：运动环节能绕两个相互垂直轴运动的关节称为双轴关节。包括椭圆关节和鞍状关节。

(3) 多轴关节：有 2 个或 2 个以上的运动轴，可作多方向的运动。包括球窝关节和平面关节。

33. AB

【解析】正面下手发球和侧面下手发球是初级技术，适合初学者或力量小的少年儿童。

34. ABC

【解析】D 项属于基本防守战术。

35. AB

【解析】略

36. 选 BCD

【解析】人体三大能源物质：糖、脂肪、蛋白质。

三、匹配题

37. (1) D; (2) B; (3) C; (4) A

38. (1) B; (2) A; (3) D; (4) C

四、判断题

39. √

40. √

41. √

42. ×

【解析】足球比赛没有暂停时间。但值得一提的是，世界杯历史上首次正式的喝水暂停发生在 2014 年世界杯，裁判组只是为了球员的健康与生命安全着想，但双方教练员们不被允许向球员做出技战术指导。

43. √

44. ×

【解析】篮球拳击球应判违例。

45. √

46. ×

【解析】弯道跑根据跑速改变身体左倾的角度，左脚用前掌外侧，右脚用前脚掌内侧着地，摆臂与身体协调。

47. √

【解析】队列队形口令中，动令音调高于预令音调，便于学生注意。

48. √

49. √

【解析】疲劳时和运动技能尚未形成之前若采用竞赛训练法，不利于动作技能的掌握，甚至容易引起受伤。

50. √

【解析】了解学生的差异，是做好因材施教工作的必要前提，是教育的起点和基础。

51. √

52. √

53. ×

【解析】篮球比赛只有第一节比赛开始时是由双方队员在中圈跳球开始比赛。

五、简答题

54. 参考答案

单腿起跳进入腾空步后，摆动腿的大腿积极下放，小腿自然由向前、向下到向后方而成弧行摆动，此时留在体后的起跳腿与摆动腿靠拢，当达到腾空最高点时，挺胸展髋，成展体姿势。快落地时，双脚、双手向身体前方合拢落地。

55. 参考答案

名称：补防配合。

方法：当④突破黑④的防守直接投篮时，黑⑤大胆放弃自己的对手，快速补防，阻止④的进攻，黑④向左侧移动防守⑤。

56. 参考答案

(1) 摆脱与跑位。

(2) 传球。

- (3) 射门。
- (4) 运球过人。

六、论述题

57. 参考答案

1. 教师要寓情于教，以情感人对学生进行思想品德教育；
2. 教师以身作则，对学生进行思想品德教育；
3. 注重榜样教育对学生进行思想品德教育；
4. 通过课的组织工作与教法措施对学生进行思想品德教育；
5. 运用灵活多变的教学方法，加强学生思想品德教育。

七、教学片断设计题

58. 参考答案

教学目标：

- 1、初步掌握行进间体前变向换手运球技术，能够说出其动作要领，知道其锻炼价值。
- 2、通过练习和自主探究，提高身体素质，培养创新和合作能力。
- 3、培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则等优良品质。

重点：拍球的部位和落地点；

难点：人与球协调配合。

教学步骤及设计意图：

	教学步骤	设计意图
基本部分	1、挂图展示：向学生展示动作技术	吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围，并且初步建立动作表象。
	2、教师示范、讲解	建立正确和完整的动作表象
	3、学生练习巩固部分 (1) 徒手模仿练习； (2) 左手运球； (3) 右手运球； (4) 原地体前变向运球；	充分遵循循序渐进的教学原则，让学生学会学习。

	(5) 行进间体前变向运球:	
	4、比赛巩固部分: 运球接力比赛	一方面进一步巩固和检验运球技术, 另一方面激发学生运动兴趣。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（五）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分。）

1. 夏季进行足球比赛时出现小腿肌肉痉挛，其原因最有可能的是（ ）。
A. 饮用水过多 B. 过度紧张 C. 电解质丢失过多 D. 赛前热症
2. 奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是（ ）。
A. 5、8、11 B. 5、6、12 C. 6、6、11 D. 5、6、11
3. 径赛的距离应从起跑线的_____沿测量至终点线的_____沿（ ）。
A. 后、后 B. 前、前 C. 前、后 D. 后、前
4. 引发学生对某项运动产生兴趣的初级水平是（ ）。
A. 有趣 B. 乐趣 C. 志趣 D. 无趣
5. “口令”属于以下哪种教学方法（ ）。
A. 直观法 B. 预防和纠正错误动作法
C. 比赛法 D. 语言法
6. 下列选项中，不是课余体育训练的特点的是（ ）。
A. 基础性 B. 业余性 C. 相对系统性 D. 极限负荷性
7. 在投掷的技术环节中最重要的一个环节是（ ）。
A. 准备阶段 B. 预加速阶段 C. 最后用力阶段 D. 结束阶段
8. （ ）它的特点是出球力量小，具有一定的隐蔽性和突然性。
A. 脚跟踢球 B. 脚尖踢球 C. 脚内侧踢球 D. 脚背内侧踢球
9. 跨越式跳高时助跑到起跳脚踏上起跳点后，（ ）最先过杆。
A. 起跳腿 B. 摆动腿 C. 左腿 D. 右腿
10. 足球场地的中圈半径为（ ）。
A. 11 米 B. 9.15 米 C. 10.15 米 D. 10 米
11. 篮球比赛中裁判员做两手叉腰手势，表示运动员（ ）。

A. 违反体育道德犯规 B. 进攻犯规 C. 携带球 D. 阻挡

12. 赛跑是一种剧烈的体育运动项目，容易发生肌肉拉伤等事故，下列那种做法是正确的（ ）。

- A. 比赛开始前，为保证能量充足，多吃食物
- B. 比赛开始前，做好充分的准备活动
- C. 终点冲刺后立即停下，节约体能
- D. 比赛结束后马上坐下休息，喝水补充水分

13. 排球运动的垫球技术动作可以用“插、夹、抬、压”四个字概括，下列阐述错误的是（ ）。

- A. 插：双手互握插入球下 B. 夹：两臂夹紧伸直
- C. 抬：压臂抬臀 D. 压：手腕下压

14. 下列不属于武术套路竞赛项目的是（ ）。

- A. 太极拳 B. 剑术 C. 南拳 D. 推手

15. 下列属于有氧运动项目的是（ ）。

- A. 10 公里竞走 B. 铅球 C. 50 米快速跑 D. 举重

二、填空题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

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

17. _____ 是指两脚着地点之间的距离。

18. 篮球比赛前 4 节每节是_____分钟。

19. 跨越式跳高的助跑阶段是_____。

20. 运动技能形成的阶段分别是，泛化、_____、巩固、自动化。

21. 成年男子与女子 400 米栏的栏高相差_____米。

22. 排球“边一二”战术中，_____号位担任二传。

23. 肌肉的物理特性中包括：粘滞性、_____、弹性。

24. 排球场地的所有线宽都是_____米。

25. 110 米栏途中跑是由_____个跨栏周期组成的。

三、判断题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。）

26. 足球最早起源于中国。（ ）

27. 奥林匹克精神的内容是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”。（ ）
28. 投掷的技术环节中，向抛射运动的转变阶段是预加速阶段和超越器械阶段。（ ）
29. 足球帽子戏法指的是一场比赛中一名队员进 4 个球。（ ）
30. 排球“中一二”进攻阵形的优点是：右手扣球者在 3、4 号位扣球比较顺手，战术变化较多。（ ）
31. 篮球比赛中，脚的任何部分意外的触击球，不是违例。（ ）
32. 篮球比赛中，防守队员试图阻止一次快攻，从对方队员身后或侧面造成身体接触，且进攻队员和对方球篮之间没有防守队员，将被判罚违反体育道德的犯规。（ ）
33. 判断是否处于越位位置的时间是同队队员踢或触球的瞬间，而不是该队员接得球的瞬间。（ ）
34. 三级跳远比赛时的三跳顺序是，第一跳单足跳，第二跳是跨步跳，第三跳是跳跃，其中前两跳为同一条腿跳跃，最后一跳用另一条腿进行跳跃。（ ）
35. 排球发球技术中，跳发球适合于初学者或力量较小的少年儿童使用。（ ）

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

36. 接力跑时常见的 2 种接力棒方式是什么，并阐述其动作技术在比赛过程中的优缺点。
37. 简述学生体质测试 800 米的测试方法。

38. 简述田径中跑和走的动作周期及主要区别。

39. 依据《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》，简述其课程总目标。

五、案例分析题（本大题共 10 分。）

40. 案例：

足球脚内侧踢球教学时，老师首先带学生进行多种趣味游戏、慢跑以及足球操、拉伸活动，学生热情一下子就被调动起来，积极主动投入到主教材学习；接着教师采取球性练习，让学生自身体验脚的触球部位，并通过精炼的语言和精准的动作对脚内侧踢球进行讲解示范，接着带领学生进行分组学习与分层练习，强调相互间的协作，并对学生指导与纠错，最后以足球游戏结束。

- (1) 教学实录片段体现的教学原则（2 项）及理由；
- (2) 简述脚内侧踢球的动作要领。

教师招聘考试中学体育学科模拟题

中学体育专业知识（五）答案解析

一、单项选择题

1. 选C

【解析】炎热的夏天进行大强度运动，出现小腿肌肉痉挛，其原因可能是流汗过多导致的电解质丢失过多。

2. 选D

【解析】奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是 5、6、11。

3. 选A

【解析】径赛的距离应从起跑线的后沿量至终点线的后沿。

4. 选A

【解析】根据运动兴趣的深度、范围和稳定性，可将其分为有趣、乐趣和志趣三个层次。

5. 选D

【解析】“口令”属于语言法。

6. 选D

【解析】课余体育训练的特点有：基础性、业余性、亚极限负荷性、相对系统性。

7. 选 C

【解析】最后用力阶段直接决定了成绩的好坏。

8. 选 A

【解析】脚跟踢球是出球力量较小，具有一定的隐蔽性和突然性。

9. 选 B

【解析】摆动腿（靠近横杆的腿）先过杆，起跳腿（远离横杆的腿）再过杆。

10. 选 B

【解析】足球场地的中圈半径以及罚球弧半径都为 9.15 米。

11. 选 D

【解析】篮球比赛中裁判员做两手叉腰手势，表示运动员阻挡他人行进。

12. 选 B

【解析】略。

13. 选 C

【解析】垫球技术中，“抬”指的是提肩抬臂。

14. 选 D

【解析】推手属于搏斗类。

15. 选 A

【解析】BCD 属于无氧运动。

二、填空题

16. 重复

17. 步长

18. 10

19. 侧面直线助跑

20. 分化

21. 0.152

22. 2

23. 伸展性

24. 0.05

25. 9

三、判断题

26. √

27. √

28. ×

【解析】向抛射运动的转变阶段是最后用力。

29. ×

【解析】足球帽子戏法指的是比赛中一名队员进 3 个球。

30. ×

【解析】排球“边一二”进攻阵形的优点是：右手扣球者在 3、4 号位扣球比较顺手，战术变化较多。

31. √

32. ✓

33. ✓

34. ✓

35. ×

【解析】排球发球技术中，跳发球难度较大，适合于高水平运动员使用。

四、简答题

36. 参考答案

上挑式：此种方法的优点是接棒人手臂后伸的动作比较自然放松，易掌握。缺点是第二棒接棒后手已握在棒的中部，这样不便于持棒快跑。另外，第三、四棒传接棒时，棒的前端已所剩不多，所以相对容易掉棒。

下压式：此种方法的优点是每一次传接棒都能握住棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒人在手臂后伸时相对紧张。

37. 参考答案

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。

38. 参考答案

跑的一个周期：2次单腿支撑时期和2次腾空时期；

走的一个周期：2次单脚支撑和2次双脚支撑时期。

区别：身体有无腾空。

39. 参考答案

通过本课程的学习学生喜爱运动，积极主动地参与运动；学会体育与健康学习和锻炼，增强科学精神、创新意识和体育实践能力；树立健康观念，形成健康文明生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格，发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展，培养学生在未来发展中应具备的体育与健康正确价值观念、必备品格与关键能力，形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

五、案例分析题

40. 参考答案

(1) 注重体验运动乐趣原则，理由：老师首先带学生进行多种趣味游戏、慢跑以及足球操、拉伸活动，学生热情一下子就被调动起来，积极主动投入到主教材学习，充分体现注重体验运动乐趣原则。循序渐进原则（促进运动技能不断提高原则），理由：脚内侧踢球教学前先让学生自主讨论练习，培养学生的自主学习能力和创新能力；接着教师示范讲解，给学生直观的动作表象；带领学生进行分组学习与分层练习，充分的体现了循序渐进的教学原则。

(2) 直线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，膝踝关节外展，脚尖稍翘，以脚内侧对准来球，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆。击球刹那，脚跟前顶，脚型固定，用脚内侧击球的后中部。