

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（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. 骨是一种器官，骨膜分为（ ）。  
A. 骨内膜和骨松质 B. 骨内膜和骨密质 C. 骨内膜和骨外膜 D. 骨内膜和骨髓
2. 下列足球击球方法中，是比赛中最常用的触球部位是（ ）。  
A. 脚内侧 B. 脚背内侧 C. 脚背正面 D. 脚背外侧
3. 运动动机的四大功能是（ ）。  
A. 发动功能、选择功能、强化功能、维持功能  
B. 发动功能、选择功能、强化功能、消化功能  
C. 发动功能、运动功能、强化功能、维持功能  
D. 发动功能、消化功能、强化功能、维持功能
4. 课外体育活动的业务责任人是（ ）。  
A. 校领导 B. 学生干部 C. 班主任 D. 体育教师
5. 跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约为（ ）。  
A. 10-30 度 B. 20-30 度 C. 30-60 度 D. 40-70 度
6. 关于排球“自由防守队员”，说法错误的是（ ）。  
A. 自由人不受裁判和换人次数的限制  
B. 任何时候只能有一名自由防守队员在场地上  
C. 自由防守队员可以替换在后排的任何一名队员  
D. 可以在后排任何位置上完成球整体高于球网上沿的进攻性击球
7. 下列属于武术内壮功的是（ ）。  
A. 站桩 B. 铁砂掌 C. 轻功 D. 柔功
8. 安全地进行体育活动是（ ）领域目标的内容之一。  
A. 运动参与 B. 社会适应

- C. 身体健康  
D. 运动技能
9. 极点现象多出现在（ ）运动项目中。
- A. 短跑  
B. 中长跑  
C. 超长距离跑  
D. 马拉松
10. 在弯道跑时，右脚应用（ ）着地。
- A. 脚掌外侧  
B. 脚掌内侧  
C. 全脚掌  
D. 前脚掌
11. 决定跑速的主要因素是（ ）。
- A. 耐力  
B. 爆发力  
C. 步频和步长  
D. 反应速度
12. 武术套路教学常用的动作示范方式（ ）。
- A. 当面示范  
B. 侧面示范  
C. 背面示范  
D. 镜面示范
13. 右手持拍进行正手击球，两腿站立姿势为（ ）。
- A. 右脚在前  
B. 左脚在前  
C. 两脚平行  
D. 任何姿势
14. 下列不属于体育教学方法中直观法的是（ ）。
- A. 动作示范  
B. 定向直观标志  
C. 教具与模型演示  
D. 指令和口令
15. 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”的动作标志是（ ）。
- A. 一大、二小、三高  
B. 一大、二大、三高  
C. 一小、二大、三高  
D. 一小、二小、三快
16. 运动训练的直接目的是（ ）。
- A. 探索运动训练规律  
B. 创造优异成绩  
C. 提高运动员的竞技能力  
D. 培养体育人才
17. 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



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

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. 武术套路运动

2. 篮球挤过配合

3. 运动负荷

四、简答题（本大题共 5 小题，每题 5 分，共 25 分）

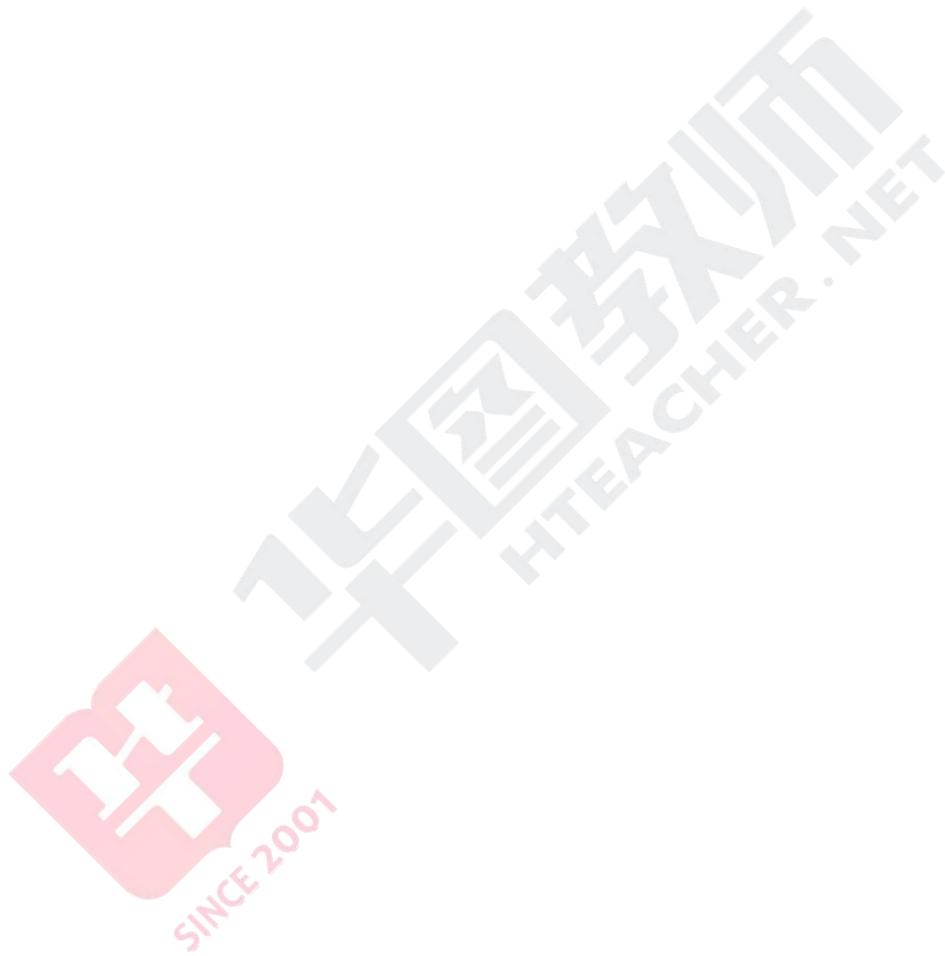
1. 课间操的内容、组织形式和方法

2. 简述在场地器材的布置中要注意的问题。

3. 简述人体的 3 个基本轴？

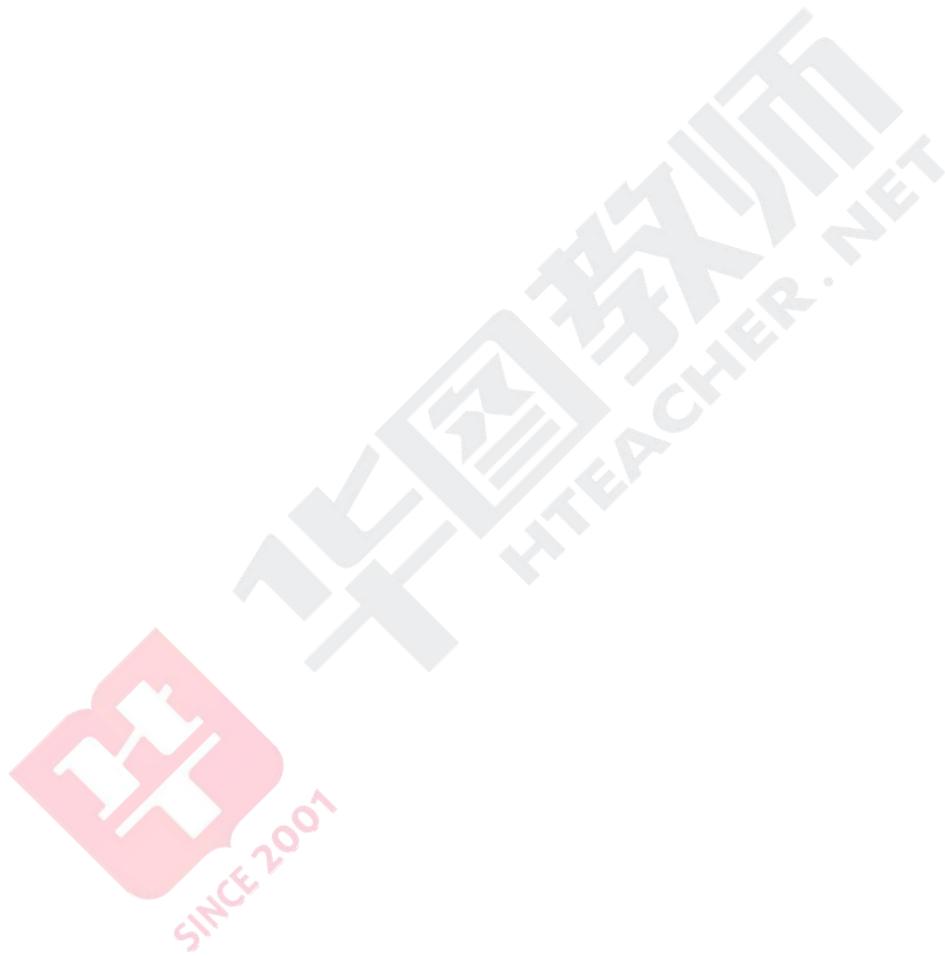
4. 简述闭合性软组织损伤的早期处理方法及原则。

5. 简述运动性中暑的处理方法。



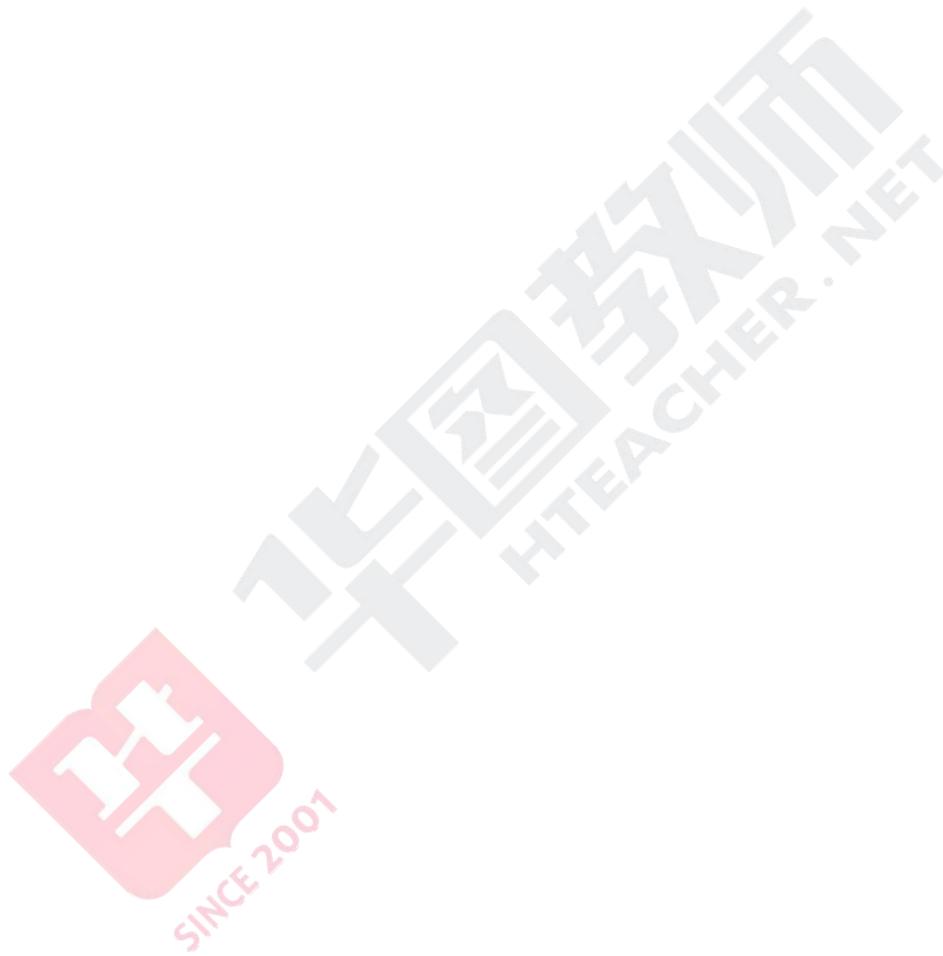
五、论述题（本大题 10 分）

根据《普通高中体育与健康课程标准》（2017 年版），简述其教学建议。



六、教学设计题（本大题 10 分）

以水平四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。



## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（六）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

#### 一、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】骨膜分为骨内膜和骨外膜。

2. 【答案】A

【解析】脚内侧踢球时足球运动中最常用的踢球方式，脚内侧是足球运动中最常用到的触球部位。

3. 【答案】A

【解析】运动动机的四大功能：发动功能、选择功能、强化功能、维持功能

4. 【答案】D

【解析】课外体育活动的业务责任人是体育教师。

5. 【答案】C

【解析】跨越式跳高侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角为 30—60 度，一般跑 6—8 步。

6. 【答案】D

【解析】“自由防守队员”在任何位置上都不能完成球整体高于球网上沿的进攻性击球。

7. 【答案】A

【解析】内壮功又称“内功”、“内养功”或“富力强身功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼，以达到精足、气壮、神明、内脏坚实、经络血脉通畅、内壮外强的功法运动。《太极拳法实践》一书曾有“其专至锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功”之说。内壮功有很多具体的练习功法，从锻炼的形式与方法上看，大致有静卧、静坐、站桩和鼎桩 4 种方法。

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. ×

【解析】首发队员每局可以退出比赛和再上场一次。

2. ×

【解析】身体在接近最高点时开始投篮。

3. √

4. √

5. ×

【解析】射门是一切战术的最终目的和得分的唯一手段。

6. ×

【解析】当球的整体不论从地面或空中越过球门线，而最后触球者为攻方队员，且根据规则不是进球得分时，将被判罚球门球。

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】

套路运动是指以技击动作为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据编成的组合及整套练习。

2. 【参考答案】

对方进行掩护时，防守队员在掩护队员接近自己的一刹那，迅速抢前横跨一步贴近自己的对手，并从两个进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己对手的配合方法。

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】

课间操是安排在每天上午第二节课后进行的体育活动。时间一般在 15~20 分钟；活动内容一般有广播操、素质操、器械操、游戏、武术、跑步、舞蹈等多种活动项目。运动负荷不宜过大，以达到积极性休息为目的。课间操是我国中小学校最普遍、最有保障的一种课余体育活动形式，是落实学生每天一小时体育活动的最重要措施。

## 2. 【参考答案】

第一，场地、器材的布局要合理。能够移动的器材，向固定器材靠拢；注意卫生和安全，必要时应划出清晰标记；对活动范围不大的运动项目，如单双杠、爬绳等器材，应尽量立于场地的边角和面积较小的地块；投掷场地的安排，应考虑到对其他练习的影响。此外要注意根据学校的环境和条件，充分利用地形组织教学。

第二，合理编排课程表。应充分考虑到场地、器材等情况，尽可能做到体育场地既不空闲，又不拥挤；教师备课时对同一时间上课的班级，应划分好场地使用范围，以免上课时互相影响；根据场地器材设备的具体情况，划分为几个教学块，每个教学块，有一定数量的体育器材设备，供教学使用。

第三，注意安全。课前应周密检查，如器材安置是否牢固，跑道上是否湿滑不平或有砖块，沙坑是否疏松。在安排投掷项目练习时，应注意学生相互之间的距离，严防发生伤害事故。

## 3. 【参考答案】

人体的基本轴

- ①垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。
- ②矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。
- ③冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。

## 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、论述题

### 【参考答案】

- 1) 强化目标意识，将学科核心素养完整地渗透到学习目标中
- 2) 树立新的知识观，从重单个知识点和技术教学向重学科核心素养培养转变
- 3) 改变教学方式，促进学生积极主动地学习
- 4) 线上线下学习深度融合，提高学生的信息素养
- 5) 重视区别对待，关注每位学生的进步和发展
- 6) 保证一定的运动负荷，提高学生课堂学习效果
- 7) 根据运动技能的特点，采用有针对性的教学策略
- 8) 课内外有机结合，培养学生参与课外体育活动的习惯
- 9) 关注地区和学校差异，努力形成学校教学特色
- 10) 重视健康教育课的教学，运用灵活多样的教学形式
- 11) 处理好体育与健康课程与国家相关政策要求和活动的关系，共同促进学生健康、全面发展

## 六、教学设计题

### 【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。

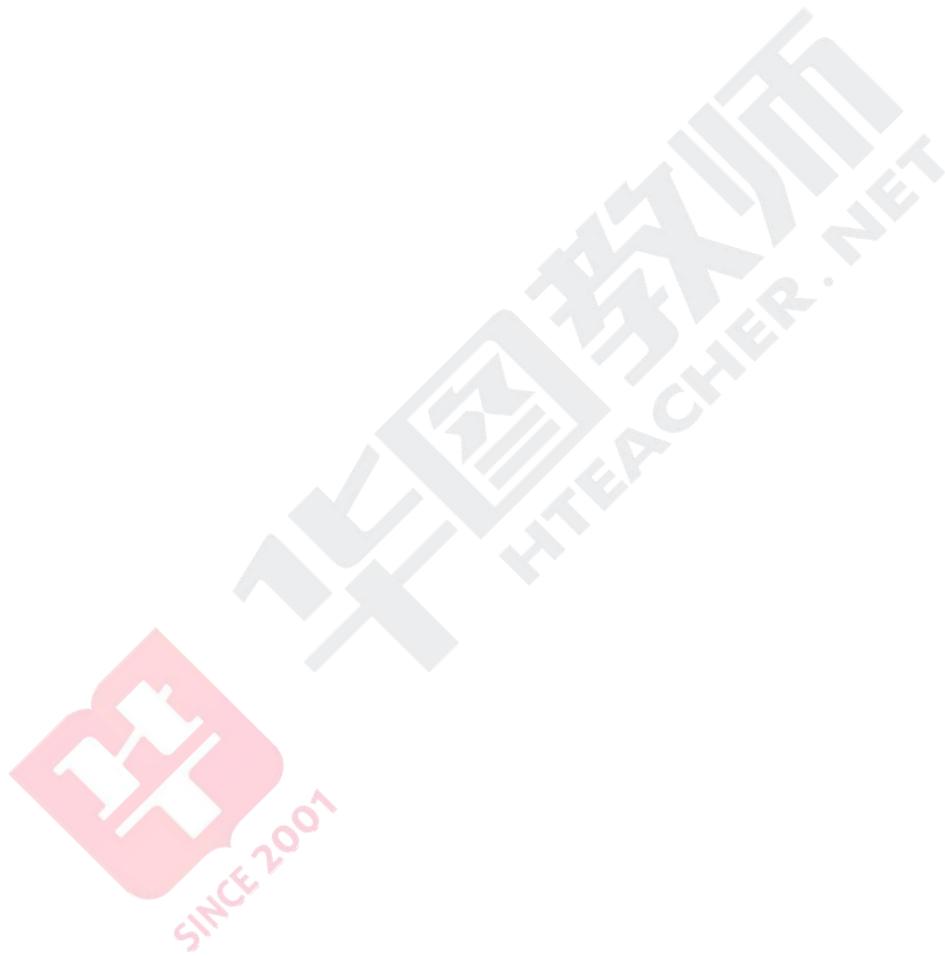
**技能目标：**学生能够初步掌握行进间双手胸前传接球的动作技术，并能够在比赛和游戏中综合运用，同时提高速度、力量、灵敏等身体素质。

**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。



## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（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. 对评价内容“课堂表现、学习兴趣”通常采用（ ）评价方法。  
A. 定性 B. 定量 C. 相对 D. 绝对
2. 足球比赛中，无论直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，防守方球员必须离球至少（ ）。  
A. 11 米 B. 10 米 C. 9 米 D. 9.15 米
3. 田径运动的短距离跑，是人类对速度极限的挑战，影响跑速的关键因素是，步幅和步频，下列哪项不是提高步频的专门性训练（ ）。  
A. 小步跑 B. 弓步压腿 C. 高抬腿 D. 快速摆臂练习
4. 侧手翻运动，人体沿着（ ）运动。  
A. 水平面 B. 矢状面 C. 冠状面 D. 垂直面
5. 下列竞技泳姿中，速度最快的是（ ）。  
A. 蝶泳 B. 仰泳 C. 自由泳 D. 蛙泳
6. 足球比赛中，队员（ ）将被裁判员出示黄牌警告。  
A. 阻碍对方球员行进  
B. 守门员用手触及同队队员故意踢给他的球  
C. 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（守门员在本方罚球区内除外）  
D. 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离
7. 篮球比赛的第四节双方的比分打成平局时，比赛需要进行决胜期的比赛，每个决胜期比赛时间为（ ）。  
A. 10 分钟 B. 12 分钟 C. 3 分钟 D. 5 分钟
8. 乒乓球规则规定，发球时球应被抛起（ ）。  
A. 垂直向上抛起，不得旋转，上升不少于 16 厘米  
B. 至少升高到发球员肩的高度

- C. 垂直向上抛起，不得旋转，上升不少于 26 厘米
- D. 所升高度不限，但必须垂直上升
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. 对学生进行支撑跳跃练习落地保护时，保护者应站在落地点的侧前方，帮助练习

者稳定平衡。( )

32. 乒乓球双打比赛中，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。( )

33. 羽毛球发球时，球过网后挂在网上或停在网顶应判违例。( )

34. 健美操、攀岩、街舞等项目属于新兴运动项目。( )

35. 《普通高中体育与健康课程标准》(2017版)中规定，学生每完成一个模块的学习，且成绩合格即可获得1个学分。( )

36. 引体向上时，两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。( )

37. 讨论法属于以探究性活动为主的体育教学方法。( )

38. 运动兴趣的性质(品质)包括倾向性、广泛性、效能性和稳定性。( )

39. 标准半圆式田径场(400米)，两个弯道的半径统一规定为36米。( )

40. 运动系统约占人体重量的60-70%。( )

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《普通高中体育与健康课程标准》（2017 版）中的课程特性。

57. 列举不同类型肌纤维的形态、生理及代谢特征。

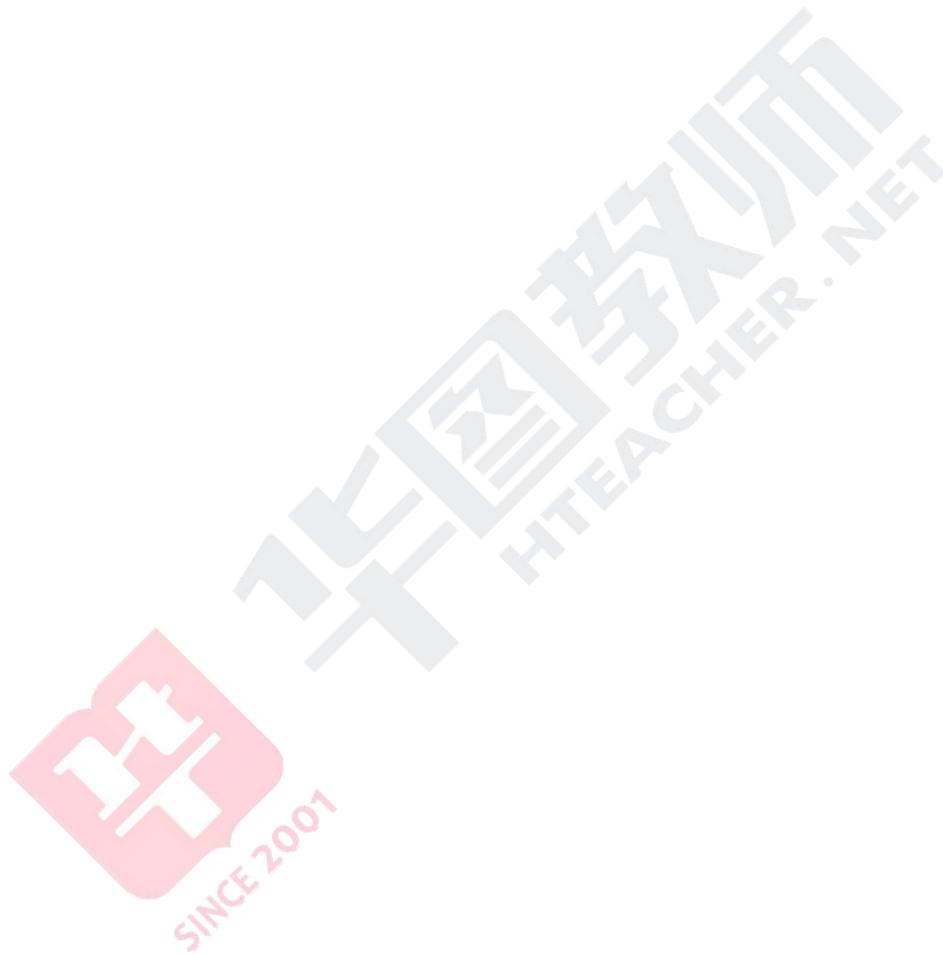
58. 简述适宜体育运动对呼吸的影响。

59. 简述篮球运球技术易犯错误及纠正方法。

四、论述题（本大题共 10 分。）

60. 请根据以下条件创编一个游戏，并设计该游戏的教学片断。

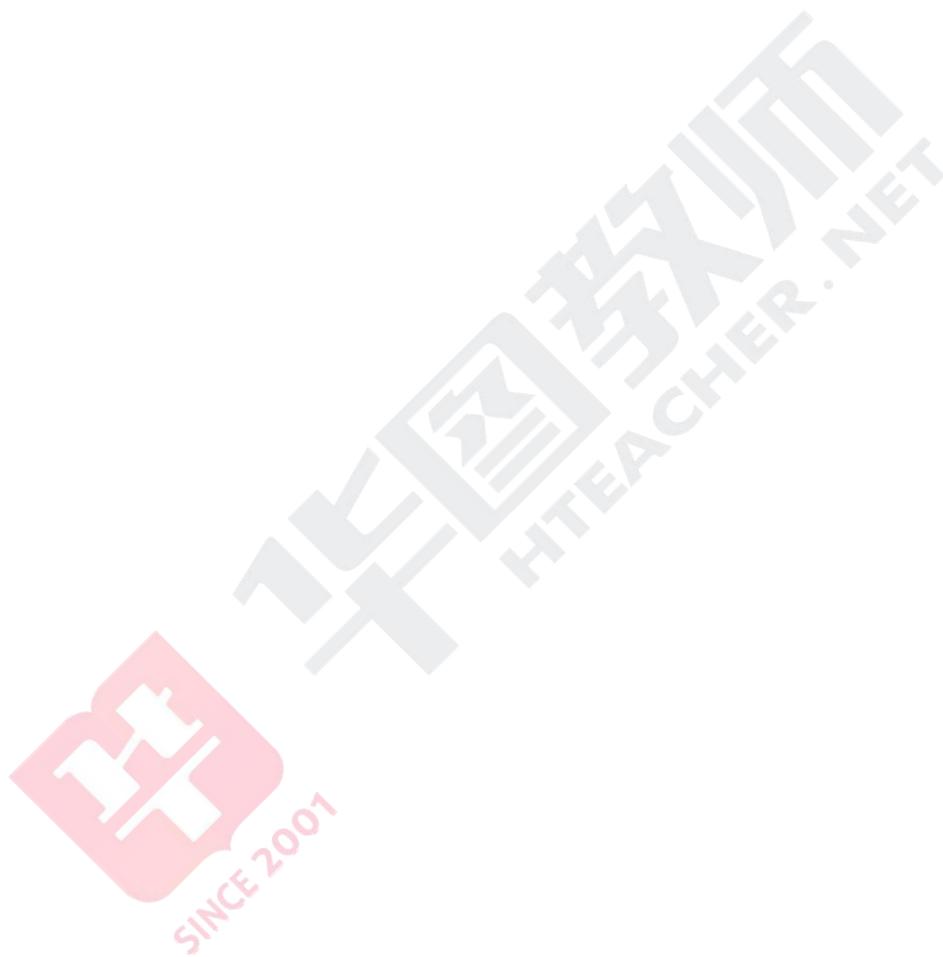
- （1）教学内容：足球类游戏；
- （2）教学对象：小学五年级某班学生，人数 48 人，男女各半；
- （3）撰写要求：包括所有游戏的创编要素。



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）水平四；（2）五次课，不含考评课。



## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（七）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 A

【解析】课堂表现、学习兴趣不可以测量出来，只能通过主观判断，故是定性评价。

2. 选 D

【解析】直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，防守方球员必须离球 9.15 米。

3. 选 B

【解析】弓步压腿是发展步幅。

4. 选 C

【解析】侧手翻运动是绕着矢状轴、沿着冠状面运动。

5. 选 C

【解析】竞技泳姿中，速度最快的是自由泳。

6. 选 D

【解析】当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离将被裁判员出示黄牌警告。

7. 选 D

【解析】加时赛比赛时间为 5 分钟。

8. 选 A

【解析】发球时球应被抛起上升不少于 16 厘米。

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髌，因此需要加强挺髌练习改善此错误动作，仰卧挺髌符合题意。

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堆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. ✓

34. ✓

35. ✓

36. ✓

37. ✗

【解析】讨论法属于以语言活动为主的体育教学方法。

38. ✓

39. ✗

【解析】标准半圆式田径场（400 米），两个弯道的半径统一规定为 36.5 米。

40. ✓

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】

基础性强调在义务教育基础上进一步全面提高学生的学科核心素养，为学生终身体育锻炼和保持健康奠定坚实的基础；

实践性强调以身体练习为主要手段，关注学生通过适宜的运动负荷和方法进行体能练习和运动技能学习，积极参加课内体育与健康学习以及课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动；

选择性强调学生根据自身的特点和需求，在学校开设的若干运动项目中进行自主选择，较为系统地学习 1-3 个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯；

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。

57. 【参考答案】

两类肌纤维	形态特征	生理特征	代谢特征
白肌纤维 (快肌)	直径较粗，肌浆少， 肌红蛋白含量少，呈苍白色	反应速度快、收缩力量 大，但收缩不能持久、易疲劳	无氧代谢 能力较高
红肌纤维 (慢肌)	直径较细，肌浆丰富， 肌红蛋白含量高，呈红色	反应速度较慢、收缩力量 较小，但收缩能持久、不易疲 劳	有氧代谢 能力较高

58. 【参考答案】

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；

肺活量增大；

促进肺的良好发育，更有利于气体交换；

能够适应和满足较强烈的运动对呼吸系统的要求；

平静时呼吸频率降低。

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、论述题

60. 【参考答案】

名称：搬运足球接力

目的任务：

1、发展学生的速度、力量和灵敏等身体素质；

2、培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互帮互助等优良品质。

场地、器材：足球场一块，足球 8 个，标志杆 4 个。

方法：按照异质分组原则把班级分成人数和竞技水平相等的 4 队（每队男生 6 人、女生 6 人），每队持 2 个足球，各成纵队面向场内站立于起跑线后，每队从排头开始手持 2 个足球，听到教师“跑”的口令后方可向前跑出，绕过 10 米处的标志杆返回，将足球交给下一名队员后站到排尾，依次进行，直至最后一名将足球放置在起跑线处。

规则：

- 1、足球的交接必须在起跑线后完成；
- 2、必须绕过标志杆，不得碰倒标志杆，逆时针方向跑动；
- 3、足球在跑动过程中不得掉落，若掉落从原地拾起但不得因此缩短跑动距离，否则为犯规；
- 4、每队最后一名谁先到达起跑线处即为胜利。

教学建议：

- 1、此游戏可用曲线跑（绕杆接力跑）的方法增加难度；
- 2、游戏的距离可根据学生的实际情况进行调整，足球可用接力棒、排球、篮球等代替；
- 3、严密组织，避免相互碰撞。

## 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

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（八）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

#### 一、判断题（每小题 1 分，50 题，共 50 分）

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

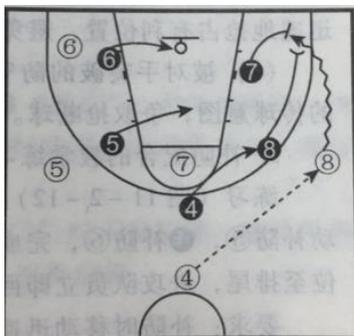
17. 学生（单个的或成队的）前后排组成的队形叫路。
18. 中央7号文件指的是2007年5月7日发出的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。
19. 在篮球规则中，两次运球，带球走的现象属于犯规，推人、打手属于违例现象。
20. 双杠支撑摆动是以腕关节为摆动支撑点。
21. 短跑比赛中，当听到“预备”口令后，深吸一口气；抬臀要平稳，抬至与肩同高或略高于肩；重心后移落至后腿上。
22. 在高度项目中，下着地的主要任务是通过屈膝、屈肘、团身、倒体等动作来做好缓冲，以防止外伤和减少体力的消耗。
23. 直观教学法是指体育教学中通过示范让学生观察模仿的教学方法。
24. 德国是现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. 投掷是人体最基本的活动之一，投掷实心球目的只是为了发展学生上肢力量。
37. 把体能、运动技能等处于相同或相似水平的学生分到一组进行教学属于同质分组。

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

二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. 简述体操团身前滚翻的易犯错误和纠正方法。

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



53. 简述肩肘倒立的动作要领。

54. 简述运动动机的功能。

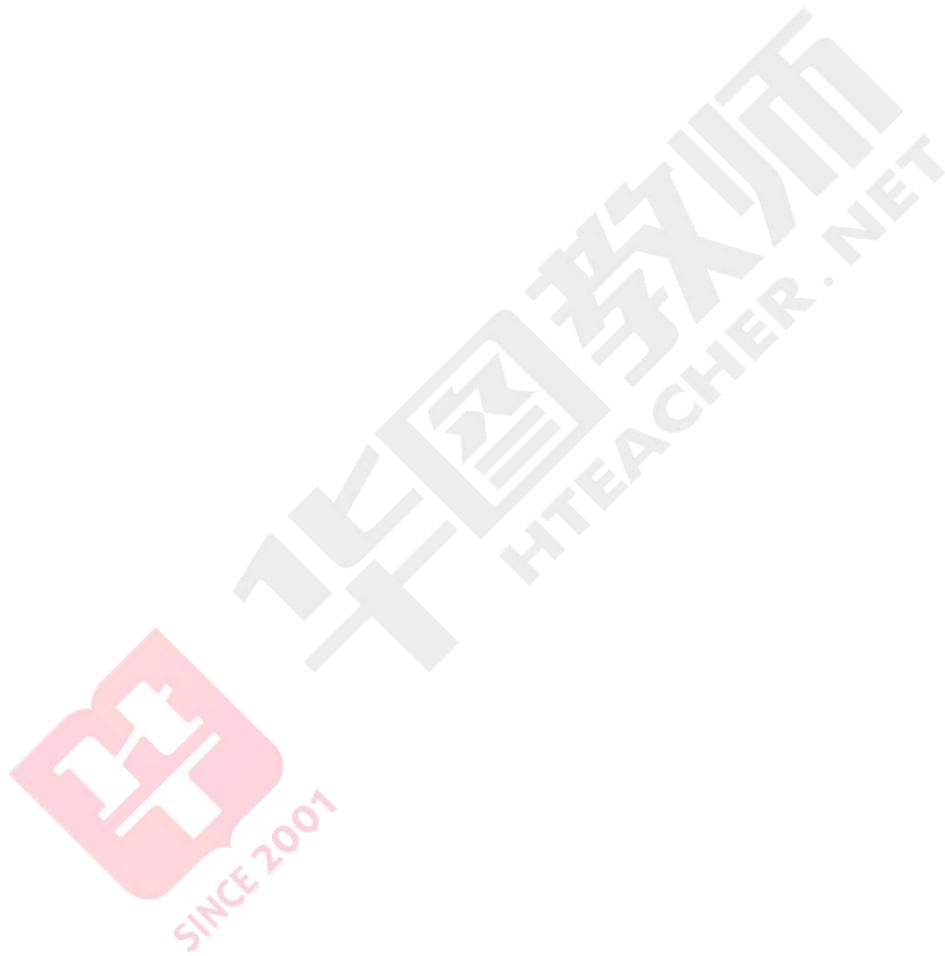
三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

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

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



57.请采用单循环，编排七个足球队比赛的轮次表。



## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（八）答案及解析

#### 一、判断题（每小题 1 分，50 题，共 50 分）

1. 【答案】×

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

2. 【答案】×

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

3. 【答案】×

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

4. 【答案】×

【解析】学校体育工作的核心是体育教学。

5. 【答案】√

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

6. 【答案】√

【解析】略。

7. 【答案】×

【解析】列：学生左右并列成一排叫列。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】投掷是人体最基本的活动之一，投掷实心球目的不仅为了发展学生上肢力量，还发展学生的协调性和腰腹部力量。

37. 【答案】√

38. 【答案】×

【解析】急行跳远的重点是助跑与起跳动作的衔接。

39. 【答案】×

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

40. 【答案】√

41. 【答案】×

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

42. 【答案】×

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

43. 【答案】√

44. 【答案】×

【解析】在50米跑中，主要的供能系统是磷酸原系统。

45. 【答案】×

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

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

46. 【答案】√

47. 【答案】√

48. 【答案】×

【解析】排球比赛是得分者方有发球权，乒乓球比赛是双方轮流发球。

49. 【答案】×

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

50. 【答案】√

## 二、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

51. 【参考答案】

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

52. 【参考答案】

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

53. 【参考答案】

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

54. 【参考答案】

- ①发动功能
- ②选择功能
- ③强化功能
- ④维持功能

## 三、实践题（每小题 10 分，共 30 分）

55. 【参考答案】

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

康课程资源等方面进行选择与合理运用。

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

#### 56. 【参考答案】

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

#### 57. 【参考答案】

采用固定左上角逆时针轮转编排方法。

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

注：8位轮空。

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（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. 《学校体育工作条例》中规定，普通中小学校、职业中学每天应当安排课间操，每周安排（ ）次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时体育活动的时间（含体育课）。  
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
3. 下列人物是《学校体育之研究》作者的是？（ ）。  
A. 毛泽东 B. 陶行知 C. 恽代英 D. 卢梭
4. 下列描述的手势内容代表技术犯规的是（ ）。  
A. 挥动紧握的双拳 B. 双手手掌成“T”字型  
C. 向上抓住手腕 D. 上举双拳紧握
5. 下列属于以“探究活动”为主的体育教学方法的是（ ）。  
A. 小群体教学法 B. 情景教学法  
C. 演示法 D. 问答法
6. 下列不属于课余体育训练的组织形式的是（ ）。  
A. 学校运动队 B. 基层训练点 C. 体育特长班 D. 大课间活动
7. 一节 45 分钟的体育课，开始和准备部分时间一般为（ ）。  
A. 15-30 分钟 B. 30-45 分钟 C. 25-30 分钟 D. 8-12 分钟
8. 下列不属于健康分组依据的是？（ ）。  
A. 健康状况 B. 身体发育状况 C. 心理功能状况 D. 运动史和身体素质状况
9. 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
10. 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

11. 发展学生灵敏素质最为有效的方法是（ ）。
- A. 轮流领先跑 B. 自然地地形跑 C. 图形变换跑 D. 追逐跟进跑
12. 运动处方可分为（ ）。
- A. 健身运动处方、竞技运动处方、休闲运动处方  
B. 健身运动处方、休闲运动处方、康复运动处方  
C. 健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方  
D. 休闲运动处方、竞技运动处方、康复运动处方
13. 肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主发生的（ ）。
- A. 一般收缩 B. 向心收缩 C. 强直收缩 D. 离心收缩
14. 下列均属于身体练习为主的体育教学方法的是（ ）。
- A. 分解练习法、完整练习法、运动竞赛法、循环练习法  
B. 分解练习法、完整练习法、动作示范法、问题探究法  
C. 分解练习法、完整练习法、重复练习法、问题探究法  
D. 分解练习法、完整练习法、重复练习法、循环练习法
15. 下列说法错误的是（ ）。
- A. 路：学生前后重叠成一行叫路 B. 列：学生左右并列呈一排叫列  
C. 翼：指队伍的两端 D. 基准学生：每一排的排头称为基准学生
16. 评价学生身体的匀称程度是通过（ ）。
- A. 肺活量 B. 握力 C. 台阶实验 D. 身高体重
17. 下列属于负迁移的运动是（ ）。
- A. 田径与足球 B. 走与跑 C. 羽毛球与网球 D. 短跑与跳远
18. 以下表现不能简易判断学生运动后出现疲劳的是（ ）。
- A. 注意力不集中 B. 烦躁不安 C. 脸色苍白 D. 兴奋
19. 运动技能形成规律可分为三个阶段，它们是（ ）。
- A. 技能形成，适当速度，反应自动化 B. 起始动作，过程动作，结束姿势  
C. 运动感知，表象运动，技能形成 D. 初步形成，技能巩固，熟练技巧
20. 不受气候、环境影响，对场地、器材要求甚小，锻炼价值非常突出的项目是（ ）。
- A. 羽毛球 B. 乒乓球  
C. 跳绳 D. 篮球



- 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. 破密集防守进攻 D. 阵地进攻
33. 下列属于《义务教育体育与健康课程标准》特性的是（ ）
- A. 基础性 B. 选择性 C. 健身性 D. 综合性
34. 下列运动项目中，男子和女子项目不是同年被列为奥运会正式项目的是（ ）
- A. 足球 B. 篮球 C. 排球 D. 乒乓球
35. 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

**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. 篮球运动中运用最多的技术是运球。( )
52. 若有 10 支球队进行单循环比赛，则一共进行 45 场比赛。( )
53. 肌肉的静力性工作包括支持工作和加固工作两种。( )
54. 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，再经肺静脉各级支汇合成肺静脉进入左心房。( )
55. 为提高小学生力量素质和合作精神，经常开展拔河、搬运重物等活动是值得提倡的。( )
56. 对学生体育学习评价的内容，主要是运动成绩。( )
57. 根据防守策略和防守范围，半场人盯人防守战术可分为半场缩小人盯人防守和半场扩大人盯人防守两种。( )
58. 篮球比赛中，一名在后场的队员获得控制活球时，该队必须在 8 秒钟内，将球进入该队的前场。( )
59. 体育课上教师要尽可能多次的做示范动作，让学生少做些身体练习。( )
60. 在足球比赛中，某队队员因受伤、判罚等原因，上场队员只有 7 人时，则不得继续比赛。( )

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 简述体育教师的基本职责。

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、案例分析题（本大题共 15 分。）

65. 阅读下面案例材料，分析该现象产生的原因，并提供解决策略。

李强同学在体育课上新学习蹲踞式跳远后，有几次练习成功，又有几次练习失败后就再也不练习了。

问题：

- （1）李强同学出现此现象可能产生的原因？（5 分）
- （2）如果你是体育老师，你将如何为李强同学摆脱困境？（5 分）

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（九）答案解析

#### 一、单项选择题

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】《学校体育工作条例》中规定，普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排 3 次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时体育活动的时间（含体育课）。

3. 选 C

【解析】《学校体育之研究》作者是恽代英，《体育之研究》作者是毛泽东。

4. 选 B

【解析】A 表示的是双方犯规，B 表示的是技术犯规，C 表示的是违反体育道德，D 代表的是取消比赛资格。

5. 选 A

【解析】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；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；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。

6. 选 D

【解析】课余体育训练的组织形式有学校运动队、基层训练点、体育特长班、体育俱乐部等。

7. 选 D

【解析】一节 45 分钟的体育课，开始部分+准备部分时间一般为 8-12 分钟，基本部分一

一般为 28-32 分钟，结束部分时间一般为 3-5 分钟。

8. 选 C

【解析】健康分组的依据包括：①健康状况；②身体发育状况；③生理功能状况；④运动史和身体素质状况。

9. 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）。

10. 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。

11. 选 C

【解析】图形变换跑练习需要练习者不停的去变化运动方向，是选项中发展学生灵敏素质最为有效的方法。

12. 选 C

【解析】运动处方可分为健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方，故本题选 C。

13. 选 C

【解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主发生的强直性收缩。

14. 选 D

【解析】在体育教学实践中，以身体练习为主的体育教学方法有分解练习法、完整练习法、领会教学法、重复练习法和循环练习法等。

15. 选 D

【解析】基准学生：指集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生。

16. 选 D

【解析】学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。

17. 选 C

【解析】运动技能的干扰定义：是指已掌握的运动技能对新技能的形成产生消极的影响，会阻碍新技能的形成和掌握，又称之为负迁移，羽毛球和网球技术会相互干扰。

18. 选 D

【解析】判断疲劳的内容有自我感觉、面色、排汗量、呼吸、动作、注意力的症状等方面。兴奋明显不符合判断疲劳的方式。

19. 选 D

【解析】运动技能形成规律要经历三个阶段，即：粗略掌握动作阶段（泛化阶段）——改进与提高动作阶段（分化阶段）——动作的巩固与运用自如阶段（巩固与自动化阶段）。

20. 选 C

【解析】跳绳是受气候、环境影响较小，对场地、器材要求甚小，锻炼价值非常突出的项目，羽毛球、乒乓球、篮球都需要相应的场地和器材以及相关运动参与者。故本题选 C。

21. 选 C

【解析】重复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。

22. 选 C

【解析】单手肩上投篮两脚左右开立，两膝微屈。右手五指自然分开、翻腕持球于肩上，左手扶球左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行。投篮时，下肢蹬地发力，同时抬肘向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。

23. 选 C

【解析】合作学习是指学生为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习。合作学习鼓励学生为集体的利益和个人的利益而一起工作，在完成共同任务的过程中实现自己的理想。故本题选 C。

24. 选 A

【解析】糖类是人体最主要的供能物质，人体所需能量的 50%—70%来自糖类。故本题选 A。

25. 选 D

【解析】奥运会起源于古希腊，1896 年，第一届现代奥运会在希腊举行。故本题选 D。

26. 选 D

【解析】途中跑是决定中、长跑运动成绩的主要环节。途中跑应强调轻松、省力、节奏好。耐久跑中的途中跑，要求跑的节奏与呼吸节奏相配合。故本题选 D。

27. 选 C

【解析】人体做动作时，用以抵消原动肌多余功能的肌肉称为中和肌。

28. 选 D

【解析】仰卧举腿中，下肢由垂直位至仰卧位时，腹直肌长度被拉长，进行的是离心收缩。

29. 选 B

【解析】2022 年冬季奥运会将举办的城市是由北京市和张家口市联合举办。故本题选 B。

30. 选 C

【解析】平滑肌和心肌都不随人的意志收缩，骨骼肌可以随人的意志收缩。故本题选 C。

## 二、多项选择题

31. 选 ACD

【解析】报数时，横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数。

32. 选 ABC

【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. 选 ACD

【解析】《义务教育体育与健康课程标准》具有以下特性：基础性、实践性、健身性、综合性。

34. 选 AB

【解析】排球于 1964 年列为奥运会正式项目（男女同年），乒乓球于 1988 年列为奥运会正式项目（男女同年）。男子足球 1912 年成为奥运会正式项目，女子为 1996 年。篮球 1936 年成为奥运会正式项目，女子 1976 年。

35. 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。

## 三、判断题

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。

50. √

51. ×

【解析】篮球比赛中完成各种攻防动作（无论是否持球），都需要有脚步动作的参加，移动是比赛中运用最多的一项基本技术。

52. √

53. ×

【解析】肌肉的静力性工作包括支持工作、加固工作和固定工作三种。

54. √

55. ×

【解析】由于小学生身体各方面发展不平衡，不宜经常做过重的身体练习，所以不能经常开展拔河、搬运重物等活动。

56. ×

【解析】对学生体育学习评价的内容包括体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作等。

57. √

58. √

59. ×

【解析】体育课上教师要尽可能“精讲多练”，让学生多做身体练习。

60. ×

【解析】足球比赛上场的两个队每队队员人数不得超过 11 人，最少不得少于 7 人。

#### 四、简答题

61. 【参考答案】

1. 贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制定各种教育教学文件；
2. 优先做好体育教学工作；
3. 组织指导课外体育锻炼；
4. 开展课余体育训练与竞赛；
5. 从事学校体育科研；
6. 配合开展学生体质测试和健康教育工作；
7. 体育宣传与器材设施维护；
8. 参与社会体育工作。

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、案例分析题

65. 【参考答案】

- (1) 原因：①心理（或思想）原因：恐惧、害怕失败，失去兴趣。
- ②生理（身体）原因，疲劳、身体素质差或接近生理极限。
- ③教师原因：教师指导不利。
- ④环境原因：器械、场地、天气等影响。
- ⑤动作概念认知原因：对要领领会不当。
- (2) 对策：（对应原因，提出相对的措施）
- ①加强心理疏导。
  - ②合理休息。
  - ③改善教师教学能力。
  - ④改善教学环境。
  - ⑤给该生重新讲解及示范蹲踞式跳远。

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（十）

满分 100 分，考试时间 120 分钟

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

1. 影响柔韧素质的主要因素是（ ）。

- A. 力量 B. 年龄  
C. 性别 D. 关节的活动范围

2. 下列哪一项既是中小学体育课的教学内容，又是组织手段（ ）。

- A. 广播体操 B. 队列队形 C. 课堂常规 D. 眼保健操

3. 下列教学手段中最能体现体育教学方法的现代化的是（ ）。

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

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

- A. 分进式 B. 连进式 C. 递进式 D. 顺进式

5. 体育教学目标属于体育教学过程的什么因素。（ ）

- A. 过程性要素 B. 构成性要素 C. 规律性要素 D. 方法性要素

6. 利用发现法进行教学时，基本过程是（ ）。

- ①创设问题情境  
②从理论或实践上检验假设  
③对结论作出补充、修改和总结  
④学生利用有关材料对问题提出假设和答案

- A. ①③④② B. ①④②③ C. ②④③① D. ③④①②

7. 排球比赛中，某方队员在处理球时，球触及标志杆过网，应视为（ ）。

- A. 击球有效 B. 界外球 C. 持球 D. 得分

8. 100 米终点跑的教学宜采用的教学顺序是（ ）。

- ①慢速跑做上体前倾撞线动作
- ②快速跑 30-40 米做撞线动作
- ③讲解示范终点跑技术
- ④中速跑 20 米，至终点一米处时上体前倾，用胸部或肩部撞线

- A. ①②③④    B. ③①④②  
C. ③④①②    D. ①②③④

9. 人的运动兴趣多种多样，根据运动兴趣的内容，可以分为（ ）。

- A. 间接兴趣与直接兴趣    B. 广泛兴趣和中心兴趣  
C. 物质兴趣和精神兴趣    D. 物质兴趣与直接兴趣

10. 悬垂举腿动作腹直肌主要做（ ）。

- A. 缩短收缩    B. 拉长收缩    C. 等长收缩    D. 超等长收缩

11. 足球脚背正面踢球，当膝关节摆至球体上方时，小腿加速前摆的对抗肌是（ ）。

- A. 股后肌群    B. 股四头肌    C. 肱三头肌    D. 腓肠肌

12. 肌肉在外力的作用下可以被拉长，表现出肌肉的那一特性。（ ）

- A. 兴奋性    B. 弹性    C. 伸展性    D. 收缩性

13. 发展学生有氧耐力的最常用方法是（ ）。

- A. 重复训练法    B. 间歇训练法    C. 持续训练法    D. 比赛训练法

14. 武术学习过程中需要进行拉伸练习，用以完成各种高难度的武术动作。这种拉伸练习是为了提高学生的（ ）。

- A. 下肢力量    B. 一般柔韧素质    C. 专门柔韧素质    D. 速度素质

15. 冬天在进行高强度训练时，容易发生肌肉痉挛。发生痉挛时，对痉挛肌肉立即做出的处理方法是（ ）。

- A. 热敷    B. 反向牵引    C. 冷敷    D. 按摩

16. 在制定运动处方时，我们应首先（ ）。

- A. 进行问卷调查    B. 体能检查    C. 制定处方    D. 运动实验

17. 为固定学生的投篮动作，可以采用哪种训练方法进行训练（ ）。

- A. 重复训练法    B. 间歇训练法    C. 变换训练法    D. 分解训练法

18. 肺活量不包括下列（ ）。

- A. 潮气量    B. 补吸气量    C. 补呼气量    D. 深呼气量

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

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

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

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

## 二、多项选择题（本大题共5题，每小题2分，共10分）

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

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

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

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

33. 条件反射具有的特点是（    ）。

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

34. 排球竞赛规则中规定，自由人在场上只能运用下列哪种技术？（    ）

- A. 发球    B. 扣球    C. 垫球    D. 传球

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

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

## 三、判断题（本大题共25小题，每小题1分，共25分。）

36. 班级教学又称班级授课制，是体育课堂教学的基本形式。（    ）

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

38. 拦网技术是排球比赛的第一道防线同时也是得分的重要手段。（    ）

39. 在选用游戏法进行教学时, 根据组织及参加游戏的不同, 可将游戏分成娱乐性、教育性和竞赛性游戏三大类。( )
40. 课余体育训练具有基础性、专业性和符合儿童少年生长发育的特点。( )
41. 径赛比赛时运动员到达终点的先后顺序是以身体的任何部分先触及终点线后沿垂直面为准。( )
42. 一次心跳由一侧心室射出的血量, 称为每分输出量。( )
43. 青少年在基础训练阶段, 训练负荷有很大的提高空间, 因此要尽可能地加大训练负荷, 促进其竞技能力的快速提高。( )
44. 篮球半场人盯人防守战术是指由攻转守时, 全队有组织地迅速退回后场, 在半场范围内, 每个防守队员负责盯住一个进攻队员, 控制其行动, 并协助同伴完成全队防守任务的整体防守战术。( )
45. 高中阶段是力量素质发展较快时期, 应安排多种多样的力量练习, 全面发展各部位力量。( )
46. 体育教学在新的学生观背景下, 倡导教师的主体性和学生的主导性。( )
47. 在体操教学中帮助有两种形式, 信号是属于直接帮助。( )
48. 反射弧是反射活动的形态和基础, 它包括感受器——感觉(传入)神经元——神经中枢(联络神经元)——运动(传出)神经元——效应器。( )
49. 在运动技能形成过程中, 所谓“自动化”就是练习者在练习某一套技术动作时, 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, 不间断地连续进行练习的训练方法。( )
52. 短跑的全程技术分为起跑、途中跑和终点冲刺跑三个环节。( )
53. 篮球比赛中, 传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法, 一般在对方采用缩小盯人防守战术或区域联防时运用。( )
54. 儿童少年骨骼承受压力和肌肉拉力的功能都不及成人, 骨易弯曲变形。因此要注意养成正确的坐、站、跑、跳的姿势。( )
55. 足球脚击球是踢足球技术的核心, 是决定出球质量的关键。( )

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

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 设计一个弯道跑的教学方法。

62. 简述早锻炼的内容、组织形式和方法。

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

64. 简述《普通高中体育与健康课程标准(2017 年版)》的基本理念。

**五、教学设计题（共 15 分）**

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

设计内容包括：教学流程和设计意图

教学目标	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		

## 教师招聘考试中学体育学科模拟题

### 中学体育专业知识（十）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 D

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

2. 选 B

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

3. 选 C

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

4. 选 B

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

5. 选 A

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

6. 选 B

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

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

7. 选 B

【解析】排球比赛中，球触及标志杆应判罚界外球。

8. 选 B

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

9. 选 C

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

10. 选 A

【解析】悬垂举腿动作腹直肌主要做缩短收缩。

11. 选 A

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

12. 选 C

【解析】肌肉在外力的作用下可以被拉长，表现出肌肉的伸展性。

13. 选 C

【解析】有氧耐力训练一般采用长时间不间断的训练。

14. 选 C

【解析】学生在学习武术时的拉伸练习是掌握专项运动技术必不可少的重要条件。

15. 选 B

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

16. 选 A

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

17. 选 A

【解析】为固定学生的投篮动作，可以采用重复训练法进行训练。

18. 选 D

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

19. 选 A

【解析】2020 年奥运会的举办地是东京。

20. 选 B

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

21. 选 A

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

22. 选 C

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

23. 选 C

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

24. 选 A

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

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

25. 选 A

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

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

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

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

26. 选 C

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

27. 选 A

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

28. 选 B

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

29. 选 C

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

30. 选 B

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

## 二、多项选择题

31. 选 AC

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

32. 选 ABCD

【解析】直接任意球的判罚：

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

33. 选 BD

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

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

34. 选 CD

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

35. 选 AC

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

### 三、判断题

36. √

37. ×

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

38. √

39. √

40. ×

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

41. ×

【解析】到达终点的先后顺序要以身体的躯干为准。

42. ×

【解析】每分输出量是每分钟一侧心室射入到动脉的血量。

43. ×

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

44. √

45. √

46. ×

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

47. ×

【解析】直接帮助是指在体操练习中，帮助者为了使练习者更快地建立正确的动作概念，更好地学习掌握、改进动作而直接助力于练习者的方法。间接帮助是指帮助者不直接助力于练习者身上，而是通过信号、标注物和限制物等，帮助练习者正确掌握动作的用力时机、节奏和所在的空间、方位，尽快地掌握和完成动作的方法。利用器械帮助是指在体操教学与训练中，帮助者采用保护滑车、保护腰带、轴承保护带、保护手套以及各种形式的高台和桌、凳等专门的器械，帮助练习者消除害怕心理，正确体会动作要领，提高教学效果的方法。

48. √

49. ×

【解析】在运动技能形成过程中，所谓“自动化”就是练习者在练习某一技术动作时，在大脑无意识的条件下完成。

50. ×

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

51. √

52. ×

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

53. ×

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

54. √

55. √

56. ×

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

57. √

58. ×

【解析】使膝关节屈的主要肌群有：半腱肌、半膜肌、股二头肌等。

59. √

60. √

#### 四、简答题

61. 【参考答案】

设计合理即可

- ①讲解弯道跑技术特点，并做示范。
- ②沿一个半径 10-15 米的圆圈跑，体会左脚外侧、右脚内侧着地和身体内倾的跑步技术。
- ③学习直道进入弯道跑技术。
- ④学习弯道进入直道跑技术。
- ⑤学习从直道进入弯道和弯道进入直道的全程技术。

62. 【参考答案】

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

63. 【参考答案】

单人练习：原地徒手模仿传、接球练习；对墙传接球练习。

双人练习：原地两人相互传接球练习；一人原地传、另一人移动中传接球练习。

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

64. 【参考答案】

1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想，促进学生健康与全面发展；
2. 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱；
3. 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格；
4. 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础；
5. 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展。

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。	问题导入、激发 兴趣
知 识传 授	<p><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。	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><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。	活动二：通过图片和讲解、分组讨论

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