

2020 年湖北省义务教育教师教育教学专业知识小学体育真题解析

考试时间：90 分钟 总分：100 分

一、单选 15 题每，题 2 分，共 30 分

1. 《体育与健康课程标准》的三级课程管理分别是国家、地方和（ ）。

- A. 传统 B. 地域 C. 学校 D. 校本

1. 【参考答案】D

【解析】《体育与健康课程标准》的三级课程管理分别是国家、地方和校本课程。故答案选 D。

2. 体育与健康课程的主要手段是（ ）。

- A. 身体练习 B. 体能练习 C. 技能发展 D. 战术提升

2. 【参考答案】A

【解析】体育与健康课程是学校课程的重要组成部分。本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。故答案选 A。

3. 选编体育教学内容如的是原则之一是（ ）。

A. 一致性与机动性相结合的原则

B. 统一性与灵活性相结合的原则

C. 理论性与灵活性相结合的原则

D. 统一性与实践性相结合的原则

3. 【参考答案】B

【解析】我国体育教学目标及要求中提出体育教学内容应遵循的原则为：1. 教育性原则。2. 实用性趣味性原则。3. 符合学生生理特征的原则。4. 适应学生心理特征的原则。5. 理论与实践相结合的原则。6. 统一性与灵活性原则。7. 教材内容与《国家体育锻炼标准》相结合的原则。故答案选 B。

4. 完成单一动作的时间长短称为（ ）。

- A. 动作速度 B. 反应速度 C. 位移速度 D. 力量速度

4. 【参考答案】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。故答案选A。

5. 用手帮助练习者稳定重心，以维持平衡时采取的手法应为（ ）。

- A. 提拉 B. 挡 C. 托 D. 扶

5. 【参考答案】D

【解析】帮助练习者稳定重心维持平衡时采取的手法是“扶”，故本题选D。

6. 合作学习的分组方法宜采用（ ）。

- A. 随机分组 B. 水平分组 C. 学生自愿分组 D. 异质分组

6. 【参考答案】C

【解析】学生自愿分组，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，既友情分组的形式。在这种分组中，由于学生相互之间的信任度高，依赖性强，思想一致，因此，在学习过程中更能发挥各自的作用，形成合力，凝聚力特强。所以在合作学习的分组方法宜采用学生自愿分组。故本题选C。

7. 下列体育游戏中，能较好发展力量素质的是（ ）。

- A. 踢毽子 B. 推小车 C. 滚铁环 D. 贴膏药

7. 【参考答案】B

【解析】推小车可以发展学生的上肢力量。贴膏药、滚铁环、踢毽子可以发展学生灵敏性。故本题选B。

8. 正式排球比赛中，球员的轮转方式为（ ）。

- A. 随意轮转 B. 逆时针 C. 顺时针 D. 不能转

8. 【参考答案】C

【解析】排球比赛场上6名队员分前后排站位，前排3人，后排3人，接发球队胜一球后，6名队员必须按顺时针方向轮转一个位置，由轮转到后排右边的队员发球。故答案选择C。

9. 前滚翻动作要点是支撑、蹬伸、低头、提臀和（ ）。

- A. 蹬腿 B. 团身 C. 翻滚 D. 推手

9. 【参考答案】B

【解析】前滚翻动作要领：由蹲撑开始，重心前移，两腿向后下方蹬直离地，同时屈臂、低头、提臀，以头的后部在两手撑地前着地，经后脑、背、腰、臀部依次向前滚动，当背部着地时，迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。动作要点：支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。故答案选 B。

10. 《国家学生体质健康标准（2014）修订》小学阶段各年级必测项目为（ ）。

- A. 50 米、坐位体前屈、50 米*8 往返跑
- B. 50 米、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐
- C. 坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐
- D. 50 米、坐位体前屈、1 分钟跳绳

10. 【参考答案】D

【解析】《国家学生体质健康标准》中提出小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分。故本题选 D

11. 五步拳中五种步行的名称分别是弓步、马步、仆步、虚步和（ ）。

- A. 歇步
- B. 旋步
- C. 飞腿
- D. 跳步

11. 【参考答案】A

【解析】武术的五种基本步型是弓步、马步、仆步、虚步和歇步。故本题选 A。

12. 学校课余运动训练的特点是业余性和（ ）。

- A. 普及性
- B. 阶段性
- C. 竞赛性
- D. 基础性

12. 【参考答案】D

【解析】学校课余体育训练与一般训练的相同点：提高运动成绩是主要目标；承担较大的运动负荷；训练内容手段的有机联系。学校课余体育训练与一般训练的不同点：学校课余体育训练的业余性；学校课余体育训练的基础性；学校课余体育训练的广泛性。故本题选 D。

13. 交叉韧带存在于（ ）。

- A. 膝关节
- B. 踝关节
- C. 肘关节
- D. 肩关节

13. 【参考答案】A

【解析】交叉韧带又称十字韧带。见于膝关节(膝交叉韧带)、掌指和跖趾关节(籽骨交叉韧带)。故本题选择 A。

14. 某校将街舞、高尔夫、壁球座位课堂教学内容,体现了()。

- A. 现有竞技运动项目的改造
- B. 民族民间传统体育运动项目的开发与利用
- C. 现有竞技运动项目的运动
- D. 新兴竞技运动项目的运用

14. 【参考答案】D

【解析】体育与健康课程要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。故本题选 D。

15. 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

15. 【参考答案】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。

二、简答题 3 题,每题 8 分,共 24 分。

16. 列举 4 中发展学生快速跑能力的练习方法。

16. 【参考答案】

(1) 发展最高移动速度每次练习的持续时间不能过长,应以使每次练习均以高能磷酸原代谢为主要供能途径,一般地讲,应保持在 20 秒以内。

(2) 各种爆发力练习。

(3) 高频率的专门件练习,如径赛运动员做高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、车轮跑等。

(4) 利用特定的场地器材进行加速练习,如斜坡跑和骑固定自行车等。

17. 简述运动外伤的概念,并写出 2 种运动外伤。

17. 【参考答案】

常见的运动外伤可分为:开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤。

(1) 开放新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。这类损伤的处理原则是及时止血和处理创口，预防感染，先止血然后再处理伤口（清洗、消毒、缝合、包扎、消炎）。

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。

(2) 闭合性软组织损伤是指局部皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通，损伤时的出血积聚在组织内，这在体育运动中最为常见。

常见闭合性软组织损伤有：挫伤、肌肉肌腱拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎等。

18. 简述教学中场地器材布置的几点要求。

18. 【参考答案】

- ①场地器材的布局与使用要合理，可移动的器材应尽量向固定器材靠拢
- ②布置器材应符合锻炼卫生安全要求，课前应认真周密检查，严防发生伤害事故。
- ③场地器材的布置要有利于练习轮换的队伍调动，有利于增加练习密度和适宜的生理负荷。
- ④场地器材的布置便于教师对课的调控和辅导学生。

三、综合题 2 题，每题 15 分，共 30 分。

19. 以篮球项目为例，设计一个适合小学五年级学生兴趣的游戏，要求对游戏做简单介绍并写出教学实施过程。

19. 【参考答案】

教学内容：篮球运球接力

教学目标

- (1) 知识与技能目标：掌握篮球运球接力游戏的规则，提高对篮球运球技术的掌握。
- (2) 过程与方法目标：在小组内的合作和游戏中，提高学生灵敏性、协调性等身体素质。
- (3) 情感与态度价值观目标：在合作中和游戏竞争中，培养学生的团结合作意识和勇于拼搏的精神。

教学过程：

(1) 开始部分

内容：课堂常规 1. 点名报数 2. 师生问好 3. 检查服装 4. 宣布课堂内容 5. 安排见习生

目的：帮助学生快速进入课堂状态

(2) 准备部分

内容：“抓手指”游戏

方法：把左手张开伸向左侧人，把右手食指垂直到右侧人的掌心，教师发出“原地踏步”的口令后，全体踏步，当发出“1、2、3”口令时，左手应设法抓住左侧人的食指，右手设法逃出。

目的：游戏热身，增加课堂活跃的氛围。

(3) 基本部分

内容：篮球运球接力

方法：准备若干篮球，每个学生一个。在场地上画两相距 20 米的平行线作为起点线和终点线。终点线处插四根标枪作为标志物。把学生分为人数相等的 4 队，各成纵队持篮球面向场内站立于起点线后，每队从排头开始一篮球运球的形式向前跑出，顺时针绕过 20 米处的标志杆返回，与下一名队员击掌交接后下一名队员以同样的方式运球跑出，依次进行，直至最后一名队员运球跑回起跑线处。用时最短的队伍获胜。

规则：必须顺时针绕过标志杆，不得推到标志杆。标志杆倒后须扶起后再进行游戏；交接时须在起点线后进行，且必须以击掌的形式。

目的：提高学生灵敏性及巩固学生在课中所学的运球技术。

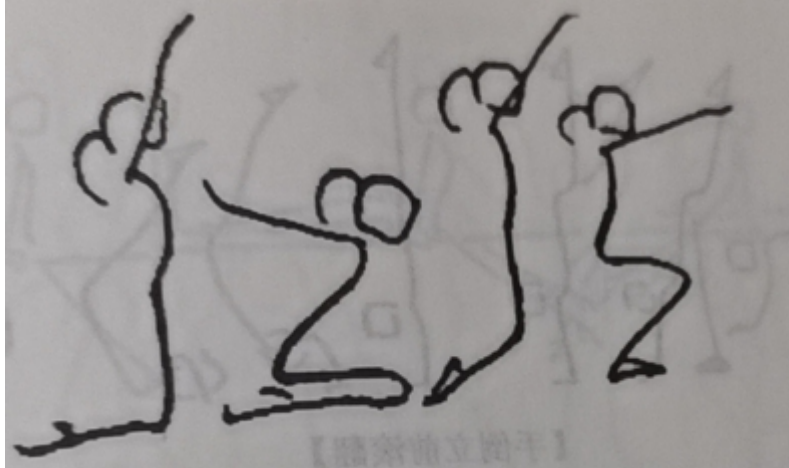
(4) 结束部分

内容： 1. 放松活动 2. 教师总结课堂内容 3. 归还器材 4. 师生再见

目的：降低心率，放松心情

20. 请用简笔画画出“技巧：跪跳起”动作过程并写出动作重点、难点。

20. 【参考答案】



重点：摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

难点：摆臂制动与压手臂的配合。

四、应用题 1 题 16 分。

21. 请设计一份简明教案，内容为小学三年级“足球：脚内侧踢球”（教学单元第一次课）

21. 【参考答案】

1. 教学内容：脚内侧踢球 课型：第 1 次课

1. 教学目标：

(1) 知识与技能目标：体验脚内侧踢球的基本动作，能够说出脚内侧踢球的动作名称及术语，知道其锻炼价值，并能够在游戏和比赛中运用。

(2) 过程与方法目标：通过练习和游戏，发展速度、力量、灵敏等身体素质，促进身体机能水平提高。

(3) 情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对小足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬互爱等优良品质。

2. 教学重难点：

(1) 教学重点：摆动腿膝关节外展，用脚内侧踢球。

(2) 教学难点：摆动腿外展，踢球时髋关节前送。

3. 教学过程：

(1) 开始部分（约用时 2 分钟）

包括集合整队、报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

(2) 准备部分 (约用时 8—10 分钟)

① 松鼠与大树游戏

游戏队形: 学生以教师为圆心围绕成一个圆, 三人一组, 两人扮演大树, 一人扮演松鼠, 扮演大树的人两手相扶, 保持直立, 扮演松鼠的人蹲在大树底下;

游戏规则: 教师喊“松鼠”时, 大树不动, 松鼠重新寻找大树, 教师喊“大树”时, 松鼠不动, 大树重新寻找松鼠; 教师喊地震时, 全部重新组合。

游戏奖励: 对于没有找到目标的学生, 主要是唱歌、跳舞或者原地蹲起。

② 关节、韧带练习

游戏后, 将全班学生分成四组, 按照头部运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、踝腕关节运动的练习顺序进行关节、韧带练习 (4×8 拍)。

(3) 基本部分 (约用时 25 分钟)

① 展示图片, 提出问题

出示足球明星图片 (J 罗、梅西)

提问 1: 你们知道这是谁啊?

提问 2: 想不想和他那样踢的又准又远啊?

通过图片和问题导入的形式, 来吸引学生的注意力, 让学生带着问题来学习, 达到课未始, 兴已浓的教学氛围。

② 教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范, 让学生初步建立动作表象, 其次分解讲解, 最后再进行一次完整示范。

③ 学生练习巩固阶段

练习 1: 徒手原地模仿练习, 初步体会脚内侧踢球的动作要领。

组织: 教师喊口令, 学生按口令要求做好模仿动作, 每人做 10 次左右, 共三组。

练习 2: 踢固定球练习, 体会脚踢球的部位和准确性。

组织: 每人做 10 次后轮换, 共三组, 教师巡回指导, 及时纠正错误动作。

练习 3: 2 人相隔 5—10 米的互相踢球练习, 掌握完整的脚内侧踢球的动作技术。

组织: 将全班学生分成八个小组进行分组练习 10 分钟, 相互纠正与评价, 教师巡回指

导，及时纠正错误动作。

④比赛巩固练习

将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行“踢球进门比多”的比赛，在相互约定的时间或约定的踢球数，踢进数多的小组胜出。

(4) 结束部分（约用时 3—5 分钟）

①整理放松活动

学生之间相互放松手臂和腿部。

②小结部分

问题：这节课你收获了什么？

1、学生小结：讲解动作要领，做出今天所学动作。

2、相互评价：组内相互讨论，总结动作要领。

3、教师总结：对学生的回答进行总结评价。

③收拾器材、师生再见

收回器材，师生再见。

5. 预期效果

预计平均心率在每分钟 130—140 次，中上强度，运动密度是 40%—45%，完成的教学目标在 80%以上。