



2021 年湖北省义务教育学校教师招聘考试

小学体育-参考解析

一、单项选择题（本大题共 15 题，每小题 2 分，共 30 分）

1. 【答案】B

【格木解析】体育与健康课程强调要具有丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。故答案选择 B。

2. 【答案】D

【格木解析】《国家学生体质健康标准》要求小学一、二年级需要测试的项目包括 BMI（15 分）、肺活量（15 分）、50 米跑（20 分）、坐位体前屈（30 分）、1 分钟跳绳（20 分）。所以单项评价指标中权重最高的是坐位体前屈。故答案选择 D。

3. 【答案】A

【格木解析】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。敏捷性侧重于身体局部或全部，变换各种方向的快速能力。灵活性侧重于身体的肌肉或关节活动范围较大和控制能力强。反应速度指人体对各种信号刺激快速应答的能力。所以，人体在复杂多变的环境条件下，迅速、准确地完成动作的能力更多的是要求灵敏性较好。故答案选择 A。

4. 【答案】B

【格木解析】重复教学法是以身体技能的提高为出发点，属于以身体练习为主的教学方法。游戏教学法、比赛教学法、情景教学法属于以情景或竞赛活动为主的体育教学的方法，是指教师在教学中创设一定的情境或比赛活动，使学生通过更生动的运动实践，陶冶他们的性情、提高运动参与兴趣、提高运动能力的教学方法。所以，相对而言重复教学法不利于提高学生运动参与兴趣。故答案选择 B。

5. 【答案】C

【格木解析】2002 年，杨扬夺得冬奥会女子短道速滑 500 米比赛的金牌，成为中国第一位冬奥会冠军。故答案选择 C。

6. 【答案】B

【格木解析】全民健身日是指 2009 年 10 月 1 日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的，应当在当日加强全民健身宣传，积极组织 and 参与全民健身活动，组织开展免费健身指导服务，向公众免费开放公共体育设施的活动日。具体时间为每年的 8 月 8 日，为了纪念北京成功举办奥运会，也是为了倡导人民群众更广泛地参加体育健身运动。故答案选择 B。

7. 【答案】C

【格木解析】体育游戏教学原则主要包括：教师主导性原则、教育性原则、锻炼性原则、



趣味性原则、安全性原则。所以教师性不属于体育游戏的教学原则。故答案选择 C。

8. 【答案】A

【格木解析】“向右一转”口令是预令的拖音与动令相连，属于连续口令。短促口令：只有动令，发音短促有力。如“报数”，“开始”等。复合口令：兼有断续口令和连续口令的特点。如“右后转弯，齐步一走”。断续口令：预令与动令之间有停顿。如“第 X 名，出列”。故答案选择 A。

9. 【答案】D

【格木解析】垒球是水平二阶段的投掷内容，垒球的握法：用拇指、食指、中指和无名指握住垒球，小指弯曲顶在垒球的下面，掌心不贴垒球。故答案选择 D。

10. 【答案】C

【格木解析】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。柔韧性训练基本上采用拉伸法。间歇训练法侧重于发展耐力水平和强化技术掌握程度。重复训练法是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。变换训练法是指变换运动负荷、练习内容、练习形式以及条件，以提高运动员的积极性、趣味性、适应性、应变能力的训练方法。故答案选择 C。

11. 【答案】C

【格木解析】双手胸前传球的动作方法要求双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标；传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球并将球传出，球出手后，两手略向外翻。故答案选择 C。

12. 【答案】C

【格木解析】排球运动中发球技术的主要方式有：正面上手发球、正面下手发球、侧面下手发球，其中正面下手发球最为基础，发球运动员面对球网，两脚前后开立，两膝微屈，上身稍前倾，重心偏后脚，左手持球于腹前。将球抛起在身前右侧，右臂伸直，向后摆动。借右脚蹬地力量，身体重心随著右手向前摆动击球而移至前脚上。在腹前以全手掌或握拳击球的后下方。故答案选择 C。

13. 【答案】B

【格木解析】体操运动中技巧运动也叫“垫上运动”。根据动作的技术结构，把体操中的技巧分为以翻腾动作和平衡动作为主的技巧动作。主要包括：前滚翻、后滚翻、侧手翻、鱼跃前滚翻、肩肘倒立、头手倒立。故答案选择 B。

14. 【答案】D

【格木解析】径赛是以时间计算成绩的竞走和跑的项目。三级跳远属于以距离长度计算成绩的项目。故答案选择 D。

15. 【答案】A

【格木解析】足球运动的踢球技术中脚背正面踢球采取直线助跑的方式，故答案选择 A。



二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分）

16. 【格木解析】

在日常体育教学中可根据相关情况采取不同的方法，如双脚交换跳、前后开合跳、吸腿跳、反方向后跳、单腿跳、高抬腿跳、弹踢腿跳、双摇跳、双臂交叉跳、勾脚点地跳等。

17. 【格木解析】

体育锻炼对心血管系统的影响主要包括以下方面：①可引起心脏的外形增大，心室壁增厚，心肌的相对重量和绝对重量增加。②使心肌收缩力增大，心脏泵血功能改善。③使心的每搏输出量增加。④使动脉管壁中的膜增厚，弹性纤维和平滑肌增厚，血管壁弹性增强，搏动有力，利于血液流动。⑤改善毛细血管在器官内的分布和数量。

18. 【格木解析】

在体育教学过程中常用的教学方法有：示范法：是以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行学习的方法。预防和纠正错误法：是体育教师为了纠正学生的动作错误所采用的教学方法。分解练习法：是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。运动游戏法：是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。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模仿、想像力丰富、形象思维占主导的年龄特点。

三、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

19. 【格木解析】

学校体育教育在培养学生意志品质方面具有举足轻重的作用，所以在教学过程中要充分激发学生的运动兴趣，强化运动动机；提高学生的身体素质和运动能力，提高学生的自信心；合理安排教学方法、组织方法、评价方法，做好运动负荷和授课内容的安排，让学生充分体会到体育学习的获得感和成就感；适当采取挫折教育，强化学生顽强的意志力；创造良好的竞争环境，培养学生勇敢、积极、主动的心理状态，强化竞争意识和规则意识。培养学生的集体荣誉感和相互协作的精神。

20. 【格木解析】

立定跳远的动作结构可分为预摆、起跳、腾空、落地四个部分。

①预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量后摆。②起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍屈由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空。在蹬离地面的瞬间，髋部首先前送，髋、膝、踝充分伸展，空中完成展体。③落地：收复举腿，小腿前伸，同时双臂用力后摆，并屈膝落地缓冲。

教学重点：预摆和起跳衔接、蹬地有力。

教学难点：空中充分展体、强化上下肢协调能力。

四、教学设计题（本大题共 1 小题，16 分）

21. 【格木解析】

一：教学相关内容：

课程名称：“跑——400 米”第一课时。

授课对象：水平三（五年级）学生。

授课类型：新授课。

二：教学目标

（1）知识与技能目标：要求学生能够用正确的术语描述相关的动作名称，知道跑的基本健身价值和注意事项等。

（2）过程与方法目标：通过合作探究的多种练习，能够用正确的身体姿势跑步，学生能够进一步发展耐力、协调性、反应能力等身体素质，提高心肺功能。

（3）情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对体育的兴趣，培养积极进取精神、顽强意志品质和安全防范意识。

三：教学重难点

教学重点：动作轻松协调，步幅均匀，呼吸有节奏。

教学难点：呼吸节奏与跑的节奏配合，合理分配体力。

四：教学过程

（一）开始部分（约 2 分钟）

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分（约 8 分钟）

热身运动：第一圈慢跑、第二圈“S”形跑、第三圈慢跑。

一般准备活动：从上到下：头部、上肢、体侧、体转、压腿运动；腕、膝、踝关节活动。

专项准备活动：小步跑和后蹬跑练习。

（三）基本部分（约 30 分钟）

1. 探究和提升兴趣阶段

组织“贴膏药”游戏：把学生分为两排，前后站立，形成原始小组；组织以原始小组为单位，围成一个大圆，两排学生前后一臂距离、左右两臂距离。然后，随机选出两个学生，一个追，一个跑；按照游戏规则进行游戏。其主要目的是提高学生对跑的兴趣、发现在追逐的跑动过程中的不足之处、体会弯道跑动的感觉。

2. 讲解与示范阶段

针对学生探究过程中的转方向跑动、体力分配等问题进行解答和评价，然后通过完整与分解动作的示范以及讲解起跑、途中跑、弯道跑和冲刺阶段的技术要点和要求。让学生初步建立动作表象。然后，组织学生进行完整的练习，充分体验完整过程感受。

3. 重难点强化练习

教师根据学生的练习情况，指出普遍存在的问题：体力分配不合理、呼吸节奏不好把控



等。教师讲解两三步一吸、两三步一呼的节奏把控。然后组织学生进行再次练习，要求前面约 340 米左右的距离注重练习呼吸的节奏，不要速度太快；后面 50 米左右注重全力冲刺，强化呼吸节奏和最后冲刺的能力塑造。

（四）结束部分（约 3 分钟）

1. 放松、拉伸练习。
2. 课堂小结。
3. 收拾器材，宣布下课。

五：场地器材

田径场、计时器、记录工具等。

六：教学预设

练习密度：35%-45%。

练习强度：中等偏上。

平均心率：130-140 次/分钟。