



2021 年湖北省义务教育学校教师招聘考试

体育专业知识（三）参考解析

一、单项选择题（本大题分 15 小题，每题 1 分，共 15 分）

1. C【解析】在众多的疾病中：心脑血管病、糖尿病和癌症号称人类健康的三大杀手又被称为生活方式病。

2. D【解析】以篮板的某一点作为瞄准点，使球在篮板上反弹入篮的一点，碰板投篮适用于与篮板成 15° — 45° 角的位置，尤其是接近 30° 角地方最适宜。

3. A【解析】急行跳远分为助跑、起跳、空中动作和落地四个部分，其中最重要的环节是助跑与起跳相衔接，这是决定跳远距离的大小的主要环节。跳远完整技术由助跑、起跳、腾空及落地四个部分，其中助跑与起跳的结合是教学难点部分。

4. B【解析】骨松质，呈海绵状，由相互交织的骨小梁排列而成，配布于骨的内部。骨小梁的排列与骨所承受的压力和张力的方向一致（平行），因而能承受较大的重量。

5. B【解析】磷酸原系统又称 ATP—CP 系统。该系统主要是由结构中带有磷酸基团的 ATP（包括 ADP）、CP 构成，供能在 6—8 秒时达到最大值，如举重、投掷项目属于磷酸原供能系统供能。

6. C【解析】脚背内侧踢球是唯一斜线助跑的踢球技术。

7. C【解析】排球运动中进攻战术常用的有“中一二”、“边一二”、“插上”三种阵形。双人拦网的防守阵形中对方水平较高、进攻力量较强、进攻路线变化较多时，多采用双人拦网、4 人接球的防守阵形。通常分为“边跟进”和“心跟进”两种。

8. D【解析】尊重学生的主体地位，就是要促进学生进行自主学习的能力，学生的自主学习也离不开老师的教导和指引。

9. C【解析】课程标准明确规定：把学生的体能、知识与技能、学习态度与参与程度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程。

10. C【解析】体能训练包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏及协调等素质。

11. B【解析】跳远距离的测量是从起跳线远端量起到跳远运动员在沙坑中留下的最近痕迹为止。故跳远比赛丈量成绩时，须从运动员身体任何部位着地的最近点至起跑线的延长线成直角丈量。

12. A【解析】肌梭是一种感受肌肉长度感受器，能感受动力工作中肌肉长度的变化；腱梭是一种肌肉张力感受器，能感受静力工作中肌肉张力的变化。



13. C【解析】：一般将影响健康的因素归纳为环境因素、生物遗传因素、生活方式的行为因素、医疗卫生服务因素四个方面。

14. D【解析】小学阶段的体育课应以游戏形式为主，不强调运动技能的学习程度，应注重运动兴趣的培养。

15. B【解析】身体发育及健康状况无异常者，或者是身体发育和健康状况有轻微异常而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，应划分位基本组。

二、简答题（本大题分 5 小题，每小题 5 分，共 25 分）

1. 简述竞技体育的基本特点

【参考答案】

竞技体育的基本特点：竞争性、集群性、公开性、公平性、规范性、观赏性、功利性。

2. 简述运动训练具体操作方法。

【参考答案】

运动训练的基本操作方法主要包括：分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法等。

3. 简述影响运动兴趣水平的因素有哪些？

【参考答案】

影响运动兴趣水平的因素主要有：运动需要的满足、现有运动技能的水平、运动内容的新奇性和适合性、成功体验的获得、融洽的师生关系。

4. 简述义务教育课程标准的基本理念

【参考答案】

义务教育课程标准的基本理念：坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

5. 简述运动损伤的预防原则。

【参考答案】

运动损伤的预防原则：

加强思想教育；加强易伤部位的练习；加强医务监督、保健指导和保护；合理安排教学、训练和比赛；合理安排运动负荷，选择运动速度和运动量容易自我控制的项目；认真做好准备活动。



三、案例分析题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 体育教学过程中的游戏环节，常常会借助体育器材进行，请以小体操垫作为道具，设计三种体育游戏，并简述游戏方法。

【参考答案】

(1) 游戏 1:

方法：将学生分成人数相等的若干组，每组成纵队站在起点线后铺好的体操垫上，游戏开始，全队队员相互合作，将排尾的体操垫经头顶用手轮流向前传至排头，排头接垫后，立即将其放置在第一床体操垫前，全组队员统一向前进一体操垫，如此依次进行，先到达始点的队获胜。

(2) 游戏 2:

方法：学生每两人一组，后面同学双手搭在前面同学的肩膀上，两人胯下共夹一体操垫站在起点线后。游戏开始，各组两人配合，胯下夹着体操垫迅速跳向终点，先跳到终点线的组获胜。

(3) 游戏 3:

方法：将学生分成人数相同的两组，一组手持纸球（作为发射的子弹）站在相离 16-30M 两条平行线的两边，另一组每人拿一体操垫用来抵挡两边同学投掷来的纸球，拿体操垫的同学想办法从平行线中间穿过同时用体操垫抵挡两边同学发射的子弹，穿过平行线没有被纸球击中的即为获胜。

2. 在一次体育课的教学过程中，张老师看到以往不太喜欢上体育课的小李同学非常积极，并且在某些方面进步很大，因此不由自主地在课堂上多次提出表扬。在此之后，小李同学每一次上体育课都非常积极，久而久之喜欢上了运动和体育课，由此，张老师深刻认识到教学评价的作用和效果。根据以上说一说你对教学评价的感悟，并针对教学评价建议的内容进行分析。

【参考答案】

(1) 感悟：教学的评价是促进学生达成学习目标的重要手段。学习评价以多元的内容、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，多方面收集评价信息，准确反映学生的学习情况，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力，调动他们的体育与健康学习积极性，促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

(2) 教学评价建议：在进行教学评价的过程中要做到以下要求：



①明确体育与健康学习的评价目标；

②合理选择体育与健康学习的评价内容：各地、各校可根据教学的实际情况和学生的学习需求，自行确定各水平学生的不同体育与健康学习评价内容的权重分配；

③采用多样的体育与健康学习评价方法：定性评价与定量评价相结合、形成性评价与终结性评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合；

④发挥多方面评价主体的作用；

⑤合理运用体育与健康学习的评价结果。

四、教学设计题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 以篮球行进间体前变向换手运球（四年级学生，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、教学步骤及其设计意图。

【参考答案】

一：教学内容：篮球行进间体前变向换手运球

授课对象：四年级学生；授课类型：新授课

二：教学目标

（1）知识与技能目标：初步掌握篮球行进间体前变向换手运球技术，能够说出其动作要领，知其锻炼价值，并能够在比赛中综合运用。

（2）过程与方法目标：通过自主合作探究的多种练习，提高学生的力量和灵敏等身体素质，培养探究和创新的能力。

（3）情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对篮球的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、团结协作、互敬互爱的优良品质。

三：教学重难点

（1）教学重点：拍球的部位与落地点。

（2）教学难点：运球换手时，人与球的协调配合。

四：教学过程

（一）开始部分（约用时 2 分钟）

课堂常规：包括集合整队、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。

设计意图：为进入新课做好准备。

（二）准备部分（约用时 8 分钟）



①热身运动：慢跑三圈；②运球接力游戏；③关节、韧带练习。

设计意图：通过游戏，一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面通过徒手操也可以预防运动损伤的发生。

（三）基本部分（约用时 27 分钟）

1. 挂图和展示：姚明变向运球动作，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着兴趣和问题来学习。

2. 自主、合作、探究阶段

将学生分为若干组，进行小组讨论和自主练习，并向学生抛出问题。

设计意图：提高学生的探究、创新和团结协作能力。

3. 教师示范、分解讲解

设计意图：教师通过完整与分解动作的示范以及讲解，让学生初步建立动作表象。

4. 学生练习巩固阶段

练习 1：左手运球

练习 2：右手运球

练习 3：原地体前变向换手运球

练习 4：行进间体前变向换手运球

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

5. 比赛巩固

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“定时比多”的比赛，在规定的时间内进行体前变向换手运球，成功次数多的小组胜出。

设计意图：通过游戏，进一步巩固今天所学内容，同时增强学习的趣味性。

（四）结束部分（用时约 3 分钟）

1. 放松、拉伸练习

设计意图：放松身心、调整心率、消除疲劳。

2. 课堂小结

设计意图：教师引导学生回顾本节课所学内容，不仅可以巩固知识点，还可以通过学生的自我评价和小组内评价总结学习收获，检验教学设计的合理性和可操作性。

3. 收拾器材，宣布下课

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

五：场地器材



篮球场、篮球、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；

完成的教学目标在 80%以上。

2. 请为水平二的学生设计一节脚内侧踢球新授课的教案。要求包括教学目标、教学重难点和教学过程。

【参考答案】

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：学生能够表现出对足球运动的兴趣，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慢跑游戏

第一圈慢跑；第二圈时，后面的同学要跟随第一个人的跑步姿势进行跑步；第三圈时，第二位同学变成排头，同时其他人根据该同学的跑姿进行跑步；第三圈慢跑。

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，

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 3：两人相隔 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。

五、综合题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 详细说明前滚翻动作的动作路线、动作要点、教学时的帮助与保护情况。

【参考答案】

动作路线与动作要点：从蹲立开始，两手体前撑垫，与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚蹬地，同时屈臂、低头、团身，经后脑、肩、背、臀、脚依次着垫，向前滚动至肩背部着垫时，立即抱腿团身，成蹲位。要求两脚蹬地，腿伸直，动作圆滑。

动作要点：及时低头、团身要紧。颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。

保护与帮助：教师单腿跪立于练习者的前侧方，前滚时一手托其颈部，随后换托其背，另一手托其大腿后部。

2. 请说明运动技能的学习与形成规律以及相应的教学注意事项。

【参考答案】

根据大脑皮质建立条件反射的机制，可以把运动技能的形成分为相互联系的三个阶段或过程：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。

（一）泛化阶段（认知定向阶段、初步形成阶段、粗略掌握动作阶段）

1. 生理特点：动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作、技术动作不定型，生理能量消耗很大。

2. 心理特点：大脑皮质内分化抑制过程尚未建，所以大脑皮质中的兴奋和抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时练习不稳定，练习者的神经过程处于泛化阶段。多余动作较多，动作在空间、时间上都不精确，缺乏一致性，并时常会出现一些大的错误。

3. 根据上述特点教师应当：抓住动作的主要环节和学生学习中存在的主要问题教学，多做示范，练习时不要强调过细，不要要求过高、过严，注意安全保护。

（二）分化阶段（动作的联结阶段、改进提高阶段）

1. 生理特征：动作的整体化和规范化欠缺，部分动作出现分化现象，多余动作开始减少，生理能量消耗减少，动力定型逐步形成。

2. 心理特征：视觉和动觉共同起作用，动作表象逐步清晰，有意识控制的作用减弱，兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确，错误觉察能力逐步形成。遇到新异刺激（外人参观或比赛等），多余或错误动作可能重新出现。



3. 根据上述特点教师应当：在指导学生练习时，用较为细致的口头分析，讲解动作的细小结构和难度，让学生加强对动作的理解，提高他们完成动作的协调性和节奏感。

（三）巩固与自动化阶段（协调完善阶段、熟练掌握阶段、巩固与运用自如动作阶段）

1. 生理特征：动作协调完善，无多余动作，技术动作自动化动力定型已经形成，生理能量消耗能够控制。

2. 心理特点：动觉起主导作用，动作表象更加清晰，注意范围更加扩大，练习者的动作已在大脑中建立起稳固的动力定型，神经过程的兴奋与抑制更加集中与精确，练习者已经形成较高的错误察觉能力。

3. 根据上述特点教师应当：在指导学生练习时注意动作细节的改进，提高动作练习的质量并可加大运动量和练习强度，强化学生的动力定型，使他们能够灵活自如地完成动作。