



2021 年湖北省义务教育学校教师招聘考试

体育专业知识（一）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. A【解析】人体基本活动为，走、跑、跳、投、攀爬、滚翻、平衡动作、简单的体操动作。

2. D【解析】肌纤维又称肌细胞，是肌肉的基本结构和功能单位。

3. A【解析】运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法、锻炼身体和提高健康水平、形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。体现了体育与健康课程本质的性质，有助于课程目标的实现；有助于学生主体地位的体现。

4. D【解析】蛙泳技术中主要动力来源是下划和蹬夹，而蹬夹是最大的动力来源。

5. D【解析】内三合为心与意合、意与气合、气与力合；外三合为手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。

6. D【解析】健美操创编要素包括：动作、舞蹈、音乐、空间和时间。

7. C【解析】成年男子跨栏 110m 栏，栏高 1.067m；栏间距离 9.14m。

8. A【解析】篮圈高度：下沿距离地面 3.05 米；从詹姆士·奈史密斯发明篮球之始没有变过。

9. B【解析】向左转走，口令：预令从左脚开始，动令落在左脚上；向右转走和向后转走，口令：预令从右脚开始，动令落在右脚上。

10. B【解析】乒乓球常用的步法：单步、跨步、跳步、并步、交叉步、侧身步和小碎步七种，弓步、仆步、闪步为武术中的步法。

11. A【解析】动脉出血比较危险，颜色鲜红，近心端流出，近心端包扎。

12. C【解析】竞技能力由不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能及心理能力所构成，并综合地表现于专项竞技的过程中。

13. C【解析】对青少年学生来说，运动时每分钟心率达到 170-180 次时，耗氧量接近于最大射氧量的 90%-100%，为大运动量；每分钟心率达到 140-160 次时，耗氧量为 70%-80%，是中等运动强度。

14. A【解析】运动兴趣的形成和发展一般要经历一个“有趣——乐趣——志趣”的递进过程。



15. C【解析】风向对投掷器械的影响：通常在逆风的情况下，出手角度和器械倾斜角度要小，顺风情况下出手角和器械倾斜角要大。

二、简答题（本大题分 5 小题，每小题 5 分，共 25 分）

1. 简述关节的运动幅度及其影响因素。

【参考答案】

关节的运动幅度是指一个动作从开始到结束，该关节处相邻的两关节运动范围的极限角度。关节的运动幅度与关节的灵活性和稳定性有关，它受以下因素的影响：

①构成关节的两关节面面积大小差别；②关节囊的薄厚及松紧度；③关节韧带的多少与强弱；④关节周围肌肉的状况；⑤关节周围的突起；⑥年龄、性别、运动等其他因素也会影响关节的运动幅度。

2. 简述运动损伤的直接原因。

【参考答案】

思想上不够重视、缺乏合理的准备活动、技术动作错误、运动负荷过大、身体功能和心理状况不良、组织方法不当、动作粗野或违反规则、场地设备缺陷、不良气象的影响。

3. 简述在实践课的准备中，体育教师的备课内容主要包括哪些？

【参考答案】

体育教师在实践课的准备主要有：备教材、备学生、备教法、备场地、备器材、备培养体育骨干、备气候、备伤病、备教案。

4. 现在有 7 个队伍参加篮球比赛，比赛进行单循环赛制，请使用贝格尔编排法计算出比赛轮数和场数，并画出对阵图。

【参考答案】

场数的计算方法为队数 $7 \times (队数 - 1) / 2 = 21$ 场比赛，7 轮完成。

第一 轮	第二 轮	第三 轮	第四 轮	第五 轮	第六 轮	第七 轮
1-0	0-5	2-0	0-6	3-0	0-7	4-0
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1



5. 简述武术抱拳礼的含义

【参考答案】

抱拳礼：右手握拳，寓意尚武；左手掩拳，寓意崇德，以武会友；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；屈左拇指，寓意虚心求教，永不自大；两臂屈圆，寓意天下武林是一家。

三、案例分析题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 体育教师和其他学科的教师在教学过程中有很大不同，在学生的身体素质和体育技能学习能力较差的情况下，作为新任体育教师的张老师认为要想提高教学效果，必须根据学生情况优化自己的教学方法，尤其时示范法。请针对示范法给出合理的建议。

【参考答案】

1. 示范法：是教师（或指学生）以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行学习的方法。它在使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。体育教学中教师示范时，除注意示范面外还应考虑示范的速度和距离。

（1）由于运动动作的多样性，因此动作示范更要注意“示范面”的问题。示范面是指学生观察示范的视角，也包括示范的速度和距离等要素。示范面有正面、背面、侧面和镜面示范。①正面示范适用于简单的动作或动作细节；②背面示范适用于比较复杂的动作，如武术、体操、舞蹈等项目的动作；③侧面示范适用于正面或背面示范效果不佳的动作：立定跳远、投篮、起跑姿势、直拳等；④镜面示范适用于面对面整体同向，个体方向不同的动作，如健美操、啦啦操、武术操等操类动作。

（2）动作示范的要素：速度、距离、视线、视线干扰、多种媒介途径配合。

2. 某校体育教师在体育课程进行到学年中后期时，计划让学生进行一次偏正式的比赛，但考虑到学生的竞赛水平不高，以及比赛的获得感和过程的安全性，因此打算对竞赛规则进行调整，那么你认为该从哪些方面入手？

【参考答案】

对现有竞赛规则进行改造，建议从以下方面考虑：

①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。

②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。

③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。



- ④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。
- ⑤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。

四、教学设计题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 以排球运动为例，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，并写出教学实施的过程。

【参考答案】

游戏名称：矮人赛跑

1. 目的：发展学生的下肢力量、协调性和身体控制能力。
2. 器材：排球 2 个。
3. 方法：在场地上画两条相距 15 米的平行线作为起点线。将学生分成人数相等的两队；各队又分甲、乙两组，各成纵队面向站在两条起点线后；队与队间隔 3 米。
4. 游戏开始：各队甲组排头持半蹲姿势，并用胸、腿将排球夹住，放开手做好准备，发令后，夹住排球迅速跑向本队乙组处，过线后把球交给乙组排头，然后站在乙组队尾。乙组排头按同样方法跑出，直至全队做完，以先完成的队为胜。
5. 规则：
 - ①起跑和换人时，必须在起点线后面进行。
 - ②跑动中不得用手扶球，球若落地必须在地将球夹好后方能前进。
6. 教学建议：
 - ①此游戏可用曲线跑的方法增加难度。
 - ②游戏的距离，可根据学生实际情况进行调整，排球也可用其他球代替。

2. 请针对体操运动中的前滚翻技术，设计一份新授课的教案。

【参考答案】

一：教学内容：前滚翻

授课对象：四年级学生；授课类型：新授课

二：教学目标

知识与技能：使学生了解前滚翻的基本知识；建立向前翻滚的表象；掌握滚翻的动作要领和发力协调，85%以上的学生能够在保护垫上完成正确动作。

过程与方法：通过讲解示范、合作探究等方法以及组织多种形式的屈体滚动练习，发展学生的身体协调性、灵敏性、柔韧性，提高综合素质。



情感态度与价值观：养成积极进取，相互信任，互助共勉的良好作风，形成探索意识和安全防范意识。

三：教学重难点

重点：及时低头、团身要紧。颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。

难点：非常规体位的适应状态和身体控制的能力。

四：教学过程

（一）开始部分（2分钟）

1. 课堂常规：体育委员整队，报告人数、师生问好、教师宣布本节课内容和要求、检查服装和安排见习学生。

2. 教师活动：①协助体委整队，接受报告。对学生服装进行检查和安排见习生。

3. 学生活动：①认真听从体委指挥，认真进行报数。②认真听教师宣布本节课内容和要求，认真检查自己的服装，见习生随堂听课。

4. 组织形式：队形：四列横队。要求：站队要快、静、齐。

（二）准备部分（约7分钟）

1. 热身运动：第一圈慢跑、第二圈“S”形跑、第三圈变速跑、第四圈慢跑。

2. 准备活动：从上到下：头部运动、上肢运动、体侧运动、体转运动、压腿运动、腕、膝、踝关节活动。

要求：体育委员领做，教师在队伍里观察和指导；学生要认真、积极。

3. 专项准备活动：正反向体桥，俯卧撑等。

（三）基本部分（约27分钟）

1. 讲解、示范、探究。

①讲解和示范动作，并让学生模仿，组织学生带着问题练习探究。

问题：翻滚前后的身体状态、手肘的位置、身体的形状。

要求：大致体会滚翻动作过程，暂不追求细节。

②教师活动：先在体操垫上做完整的技术动作，再讲解示范动作要领：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。并说明保护与帮助的原则：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。并引导学生说出问题答案：蹬地有力、落地时无法做到颈、肩、背、腰、臀依次着垫。



③学生活动：认真观察教师示范，认真练习，体验过程，注意安全。

2. 细节和质量

分析所出现问题：要蹬地有力、及时低头、团身要紧、加强帮助。分组练习互相保护和帮助。

①教师活动：认真观察，及时给出相应的指导，做好时时评价。

②学生活动：认真练习，充分尝试。

3. 基础巩固：侧滚成圆游戏，以强化身体非常态下的支配和控制。

（四）结束部分（3分钟）

①放松、拉伸练习；②课堂小结；③收拾器材。

五：场地器材

田径场、体操垫等。

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。

五、综合题（本大题分2小题，每小题10分，共20分）

1. 详细说明急性闭合性软组织损伤的处理方法

【参考答案】

（1）早期（损伤发生在24—48小时以内）

特征：组织损伤后出现血肿和水肿，发生反应性炎症，局部有红、肿、热、痛和功能障碍。

处理原则：制动、防肿、镇痛及减轻炎症等。

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。

（2）中期：（损伤发生在24—48小时以后）

特征：急性炎症已逐渐消退，但仍有淤血和肿胀。

处理原则：改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速淤血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生恢复，防止粘连形成。

处理方法：理疗（热疗）、按摩、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷活血、化瘀、生新



的中草药。

(3) 晚期

特征：损伤组织基本恢复，肿胀和疼痛已经消失，但功能尚未完全恢复，有瘢痕和粘连形成，且伤部僵硬或运动功能障碍。

处理原则：恢复和增强肌肉、关节的功能。

处理方法：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合支持带固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

2. 综合分析体育课堂常用的教学方法

【参考答案】

- ①以语言传递信息为主的体育教学方法，如讲解法、问答法、讨论法；
- ②以直接感知为主的体育教学方法，如示范法、演示法、预防和纠正错误法；
- ③以身体练习为主的体育教学方法，如完整练习法、分解练习法、领会教学法；④以情景和竞赛活动为主的体育教学的方法，如运动游戏法、运动竞赛法、情景教学法；
- ⑤以探究活动为主的体育教学方法，如发现教学法、小群体教学法。