

## 小学体育

### 一、选择题

- 1.B、运动兴趣
- 2.D、坐位体前屈
- 3.A、灵敏性
- 4.B、重复教学法
- 5.C、短道速滑
- 6.B、8月8日
- 7.C、教师性
- 8.A、连续口令
- 9.D、用拇指、食指和中指握球。
- 10.C、拉伸法
- 11.C、胸腹间
- 12.D、正面上手发球
- 13.B、前滚翻
- 14.D、三级跳远
- 15.A、直线助跑

### 二、简答题（本大题共3小题，每小题8分，共24分）

16.请结合日常体育教学，列举出四种跳绳动作的名称。

#### 【参考答案】

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、左右开合跳、弹踢腿跳、双摇跳、双臂交叉跳、勾脚点地跳等。

17.请简述经常参加体育锻炼对心血管系统的作用具体表现在哪些方面。

#### 【参考答案】

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。这种由于适应运动需要所发生的心脏增大，称为功能性增大或运动员心脏。
- 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。安静状态时，心腔扩大，以及静脉回血量和每搏输出量增加使心动效率提高，进而使心动徐缓得状态下即可满足生命活动所需。
- 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改变毛细血管在器官内的分布和数量。如使骨骼肌、心肌、脑组织内的毛细血管开放数量及新生血管增多，口径增大，面积和表面积增大，行程迂回，分支吻合增多，改善器官供血，进而增强器官的功能。

18.作为一名未来的体育老师，请列举四种常见的体育教学方法。

#### 【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。
- ②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，教学中应以预防为主。
- ③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。它适用于“会”

和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。

具体分解法的4种形式：单独分段法（分进式）、递进分段法、顺进分段法、逆进分段法。

④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。

⑤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.作为一名体育教师，请谈一谈如何在学校体育教学中培养学生的意志品质？

#### 【参考答案】

激发学习兴趣，强化运动动机；提高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.作为一名体育教师，请根据以上材料写出“跳跃：立定跳远”动作要点和教学重难点。

#### 【参考答案】

（1）动作要领：立定跳远的动作结构：预摆、起跳、腾空、落地。

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。

（2）教学重难点：预摆和起跳衔接、蹬地有力、充分展体、上下肢协调。

### 四、教学设计题（本大题共1题，16分）

21.教学内容：跑——400米。

教学对象：水平三（五年级）

学生人数：男生20人，女生20人。

要求完成“跑——400米”第一课时的教学设计（仅需基本部分）

要求：从教学目标、教学重点、教学难点、教学方法、教学评价、场地器材及练习密度等方面进行设计。

#### 【参考答案】

一：教学内容：“跑——400米”第一课时：蹲踞式起跑

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：要求学生能够说出其动作要点，知道其锻炼价值，并能够在比赛中综合运用。使90%以上的学生能够初步掌握蹲踞式起跑的技术动作过程。

（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、协调性、反应能力等身体素质，培养探究和创新的能力。

（3）情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对体育的兴趣，培养积极进取、吃苦耐劳、遵守规则、团结协作等的意志品质和安全防范意识。

三：教学重难点

教学重点：听到口令后的反应速度、蹬地有力。

教学难点：蹬地与摆臂协调。

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 10 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：高抬腿跑和后蹬跑各三组，每组 30 次。

### （三）基本部分（约 26 分钟）

#### 1.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，要求学生探究蹲踞式起跑的动作要点，并体会难点和关键点。

#### 2.讲解与示范和学生练习阶段

针对学生探究过程中的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，让学生初步建立动作表象。并要求学生模仿，充分体验正确动作的操作方法。

然后，学生积极分组练习，教师巡视并做好时时评价和纠正错误。

#### 3.重难点练习和整体练习阶段

教师根据学生的练习情况，指出普遍存在的问题：蹬地无力，起跑时上下肢不协调。并展开针对性练习：蹬地练习和原地摆臂。

专门性技术强化之后，进行整体练习。学生积极分组练习，教师巡视并做好时时评价和纠正错误。

#### 4.游戏比赛阶段

把学生分为性别和运动能力相当的四组，借助实心球做“矮人赛跑”的游戏，以提高学生的下肢力量和身体协调性。

### （四）结束部分（用时约 5 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、起跑器、计时器、记录工具、实心球等。

#### 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。