



2020 年湖北省中小学教师统一招聘考试

初中体育-参考解析

一、单项选择题（本大题共 15 小题， 每小题 2 分， 共 30 分）

1. 【答案】D

【格木解析】皮埃尔·德·顾拜旦（1863~1937），是法国著名教育家、国际体育活动家、教育学家和历史学家、现代奥林匹克运动的发起人。1896 年至 1925 年，他曾任国际奥林匹克委员会主席，并设计了奥运会会徽、奥运会会旗。由于他对奥林匹克不朽的功绩，被国际上誉为“奥林匹克之父”。故答案选择 D。

2. 【答案】B

【格木解析】在篮球比赛中双方队员在空间争抢投篮未中的球称为抢篮板球。抢篮板球是由判断与抢占有利位置、起跳动作、空中抢球和获得球权后的动作组成。而在这一系列的动作中，都是以正确判断、快速启动抢占有利位置作为关键前提的。故答案选择 B。

3. 【答案】A

【格木解析】足球比赛的主要特点是场地大，时间长，跑动多，速度快，争夺激烈，对抗性强。因此，足球运动员的跑动具有跑步轨迹不规则、动作应急多变、短距离起跑为主、步频快重心低、脚的蹬地用力以侧向和扭转为主等特点。故答案选择 A。

4. 【答案】C

【格木解析】许海峰在 1984 年洛杉矶奥运会上夺得男子手枪冠军，成为中国首位奥运冠军，实现了中国奥运会历史上金牌“零”的突破。故答案选择 C。

5. 【答案】B

【格木解析】在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平。水平一至水平四分别对应 1~2 年级、3~4 年级、5~6 年级和 7~9 年级。故答案选择 B。

6. 【答案】B

【格木解析】背越式跳高技术可分为：助跑、过渡（转换）阶段、起跳、过杆和落地五个相连的部分。其中落地技术要求：低头含胸，屈髋伸膝，以肩背部及双臂着垫并借过杆旋转力顺势后翻，做好缓冲。故答案选择 B。

7. 【答案】B

【格木解析】《体育与健康课程标准》要求在制定教学计划时，可根据以下原则来确定教学内容的时数比例：实践性原则、灵活性原则和综合性原则。故答案选择 B。

8. 【答案】A

【格木解析】身体形态是身体的外部形态和特征，一般由长度、围度、重量及其相互的关系表现出来。故答案选择 A。

9. 【答案】A



【格木解析】在体育教学中，帮助学生纠正错误动作，可以有针对性的采用正误对比示范的方法，及时、恰当地帮助学生建立正确的概念和动作，提高区别正误动作的能力，突破教学重难点。故答案选择 A。

10. 【答案】B

【格木解析】体育与健康课程目标具体分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面和领域。运动参与学习领域是以身体练习为主要手段实现的，这充分体现了体育与健康课程本质的性质。故答案选择 B。

11. 【答案】D

【格木解析】一个班级的学生存在着性别、承受能力、体质和机能等的差异，在安排运动负荷是要以大部分学生的承受能力为主，同时也要根据体质过强或过弱的学生做好针对性要求。故答案选择 D。

12. 【答案】C

【格木解析】体育教材是以学科的知识体系为框架，按照各个项目运动知识和运动技能的逻辑关系来安排教学内容。体育教材是实现体育教学目标的载体。故答案选择 C。

13. 【答案】D

【格木解析】学校体育是以在校学生为参与主体的体育活动。学校体育工作要求重视每一位学生的全面发展。故答案选择 D。

14. 【答案】A

【格木解析】体育教学目标是体育教学过程中师生预期达到的学习结果和标准。体育教学目标能够很好地激发学生的学习和锻炼的动机；是体育教学设计、教学策略、组织形式、情境创设等的依据；同时还为评价学校体育工作的效果提供了依据和标准。因此，体育教学目标具有激励、定向、评价的作用和功能。故答案选择 A。

15. 【答案】D

【格木解析】体育教学内容选编要遵循教育性、符合生理特和心理特征、理论与实践相结合、继承和发扬民族传统体育、统一性与灵活性、针对性、与社会体育与地区特色相结合等原则。故答案选择 D。

二、简答题（每题 8 分，共 24 分）

16. 【格木解析】

基本手型：拳：五指紧扣，拇指压于食指、中指的第二指节上；掌：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处；勾：五指尖撮拢成勾，屈腕。

基本步型：弓步：一腿像前方迈出一大步，约为脚长的四至五倍，同时前脚脚尖稍微内扣，屈膝半蹲，膝盖不超过脚尖，大腿近于水平；后退伸直，脚尖内扣（约 45 度），后髋下沉内扣；上体正对前方。马步：两脚平行开立，距离约为本人脚长的三倍，屈膝半蹲。膝关节不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地；重心落于两脚之间。仆步：两脚开立，一腿全蹲，大小腿贴紧，全脚掌着地，膝关节外展；另一腿侧仆伸直，脚尖内扣，全脚掌着地；开

胯、挺胸、塌腰，上体微前倾。

17. 【格木解析】

跳跃能力训练方法：团身纵跳、助跑加摸高、单脚跳跃、跳台阶、纵跳展体等。

急行跳远的技术主要由助跑、起跳、腾空（空中动作）和落地 4 个紧密相连的环节组成。

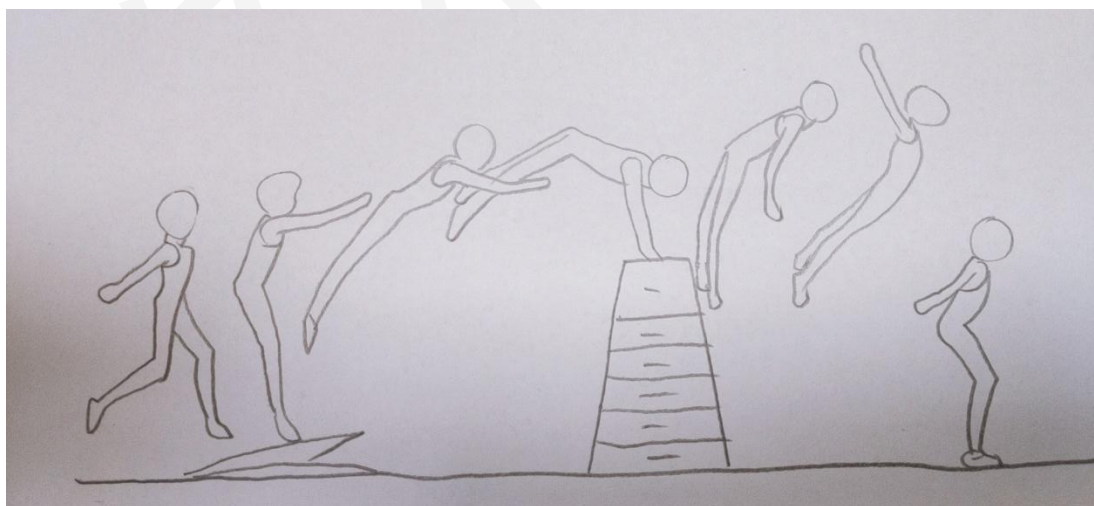
助跑：放松自然，逐渐加速，最后几步加快频率，步点准确；起跳：起跳脚踏上起跳标志后，蹬伸用力起跳快，摆臂与摆腿配合；腾空：腾空步后，起跳腿向前上方提举与摆动腿靠拢形成团身蹲踞姿势；落地：两臂由体前经体侧摆到体后，接着两腿伸直膝关节，小腿尽量前伸落地，屈膝缓冲安全着地。

18. 【格木解析】

①技能掌握式的体育教学模式：主要是依据认知规律和运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程，注重对运动技能掌握效果的评价。②启发式（发现式）体育教学模式：指在教师的启发诱导下，学生通过对一些情况和问题的独立探索，发现并掌握相应原理和技术的一种教学模式，体现以学生为中心。适用于有一定理解能力和理论与技术基础的初中以上学生，且教学学时充足，以及教师要有较高的教学水平和经验。③选择制体育教学模式：适用于有一定理论和技術基础初中高年级以上学生；同时，学校场地器材要多样、设备齐全、教师的教学技术要全面和多样，以满足学生的选择需求。④小群体教学模式：通过学生的把互帮互助来提高学习主动性和学习效果，并达到对学生社会化培养的作用。

三、综合题（每题 15 分，共 30 分）

19. 【格木解析】



分腿腾越是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地 7 个技术环节组成。

在助跑、踏跳后身体向前上方跃起，两臂上摆迅速前伸，稍含胸、紧腰，两腿后摆不低于肩，身体充分伸展；两手向前下方猛力推手顶肩，同时两腿左右分开，并做轻微的下压动作；在手推离器械后，两臂斜上摆，带动身体上振成挺身姿势至落地。

20. 【格木解析】

踝关节外侧运动损伤属于闭合性运动损伤，一般的处理可分为早期、中期和晚期三个时期进行处理：

早期（24—48 小时以内）的处理原则主要有制动、止血、防肿、镇痛、减轻炎症。处理方法：先抬高患肢、冷敷、加压包扎；外敷新药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。

中期（24—48 小时以后）的处理原则主要有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）、外贴或外敷活血、化瘀、生新的中草药等。

在晚期的处理原则主要以恢复和增强肌肉、关节的功能为主。处理方法：以理疗和功能锻炼为主，配合相应固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

四、教学设计题（共 16 分）

21. 【格木解析】

一：教学内容

内容名称：原地单手投篮

授课对象：初中七年级

课的类型：新授课

二：教学目标

知识与技能目标：通过学习，学生能够理解原地单手投篮的要点，基本掌握动作要领。

过程与方法目标：通过观察、模仿和练习的方式，学生能够提高全身协调性和控球能力。

情感、态度与价值观目标：在学习和练习的过程中，学生能够提升团队协作能力，培养良好的运动兴趣和竞争意识。

三：教学重难点

教学重点：投篮时的基本手型、用力顺序及出手角度。

教学难点：上下肢的协调配合。

五：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：围着篮球场地第一圈慢跑、第二圈“S”形跑、第三圈侧身跑、第四圈慢跑。

一般准备活动：颈部、肩部、腰部、髋部、腿部和手腕脚踝的伸展运动。

专项准备活动：俯卧撑和手指游戏的练习。

（三）基本部分（约 29 分钟）

1. 无球练习

教师先完整示范和讲解。以右手为例，两手持球于胸前，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间，起跳时，两脚用力蹬地，同时，双手举球于右肩上方，右手持球，



左手扶球的左侧方，当身体接近最高点时，左手离开球，同时右臂向前上方伸展，手腕前屈，食指、中指拨球，通过指端将球投出。然后，学生成体操队形散开，集体做无球练习，练习 3 分钟。教师巡场指导。

2. 有球练习

教师再次讲解示范动作过程和观察的易错点，然后，安排学生两人一组的有球练习。学生分为四排即成四组，第一、二排同学相聚大概 4 米，相对站立，第三、四排的同学同样站位。每位同学的对面即为自己的队友，从第一、三排学生持球，以原地单手投篮的方式把球投给队友，然后队友再投回来，依次进行。强调，不要求大家投球的准确性，努力做到动作的标准性即可。用时大概 7 分钟。教师巡场指导，找出易错点。

3. 投篮练习

以每一排的第一位同学为小组长，带领整排学生到指定区域的罚球线附近排好队，进行投篮练习。教师巡场指导，强化易错点和重难点的练习。用时大概 10 分钟。

4. 游戏巩固

分组进行投篮命中率比赛。按照原来的四个小组，每一组给出 1 分 30 秒的时间站在罚球线上轮流投篮，命中率高的组获胜。第一组开始的时候，下一组分负责捡球。用时大概 6 分钟。教师做好气氛引导和时时点评。

（四）结束部分（约 4 分钟）

放松、拉伸练习；收拾器材，整理队伍；总结点评；宣布下课。

五：场地器材

篮球场、小音箱、篮球、秒表、记录工具等。

六：教学预设

练习密度：35%-40%。

练习强度：中等偏上。

平均心率：130-145 次/分钟。