

目录

2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试.....	2
2022 年湖北省中小学教师统一招聘考试.....	12
2021 年湖北省义务教育学校教师招聘考试.....	22
2020 年湖北省中小学教师统一招聘考试.....	32
2019 年湖北省义务教育学校教师招聘考试.....	43
2018 年湖北省义务教育学校教师招聘考试.....	56

格木教育

2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试

小学体育与健康答案及解析

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）。

1. 【答案】A 专项运动技能

【格木解析】义务教育阶段体育与健康课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习。其中，专项运动技能包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动六类，每类包含若干运动项目。故正确选项为 A。

2. 【答案】C 国际奥委会

【格木解析】国际奥林匹克委员会，简称国际奥委会，是奥林匹克运动的领导机构，是一个不以营利为目的、具有法律地位和永久继承权的法人团体。故正确选项为 C。

3. 【答案】A 初级形式

【格木解析】学校课余体育训练是我国整个运动训练工作中的一个重要环节，是我国三级训练形式之一。故正确选项为 A。

4. 【答案】B 刘长春

【格木解析】1932 年 7 月 30 日，第十届奥运会在洛杉矶隆重举行。在这次奥运会上，中国派出了一个 6 人代表团，但运动员仅刘长春 1 人。故正确选项为 B。

5. 【答案】C 20 米

【格木解析】略。

6. 【答案】D 1-2 报数

【格木解析】由一列横队变成二列横队时，应先 1，2 报数。故正确选项为 D。

7. 【答案】C 技术细节

【格木解析】技术细节是技术动作的次要特征，就是运动技术中比较灵活的部分。这种次要特征是不违背技术基础的条件下从实际出发，因人而异。故正确选项为 C。

8. 【答案】D 后蹲不充分

【格木解析】略。

9. 【答案】D 竞赛法

【格木解析】情景和竞赛活动为主的体育教学方法是指教师在教学中创设一定的情境和比赛活动使学生通过更生动的运动实践体验陶冶他们的性情，提高运动能力，提高运动参与兴趣的一类教学方法。在体育教学实践中，以情景和竞赛活动为主的体育教学方法有：游戏

法、竞赛法、情景教学法。故正确选项为 D。

10. 【答案】A 举红旗

【格木解析】略。

11. 【答案】B 连续重复法

【格木解析】略。

12. 【答案】C 运动能力

【格木解析】本题考查影响运动技能学习的因素。影响运动技能学习的内部因素有经验与成熟度、智力、个性、运动能力，外部因素有指导示范、练习、反馈、保护与帮助。故正确选项为 C。

13. 【答案】B 提高学生协调性、培养动作节奏

【格木解析】绳梯为脚步练习的主要工具，对很多项需要脚步快速移动的运动项目诸如篮球，足球，排球，网球等都有很大的帮助。绳梯能提高快速脚步移动能力；能提高身体的灵活性，平衡性和协调性；能提高身体运动的节奏性。故正确选项为 B。

14. 【答案】A 生理测定法

【格木解析】生理测定法、自我感觉法和观察法是测定体育课运动负荷的主要方法。故正确选项为 A。

15. 【答案】D 主动拉伸练习法

【格木解析】柔韧素质的训练方法主要有两种，主动性练习和被动性练习。主动性练习是通过与有关联肌肉的收缩和放松来增大关节活动幅度的方法，被动性练习是依靠外力的作用促使关节活动幅度增大的方法。故正确选项为 D。

二、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

16. 【格木解析】

- (1) 正确认识主体性教学；
- (2) 采用良好教学方法；
- (3) 创设良好教学情境；
- (4) 建立融洽师生关系。

17. 【格木解析】

柔韧性训练基本上采用拉伸法，分为动力拉伸法和静力拉伸法。在这两种方法中又都有主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。

动力拉伸法是指有节奏地、通过多次重复同一动作的练习使软组织逐渐地被拉长的练习方法。静力拉伸练习时，先通过动力拉伸缓慢的动作将肌肉等软组织拉长，当拉伸到一定程度的时候要暂时静止不动，使这些软组织得到一个持续被拉长的机会。

在训练中，常常把这两种方法结合起来，即在做拉伸练习时有动有静、动静结合。在上

述两种训练方法中都可主动完成,亦可被动完成。主动柔韧性练习是指运动员靠自己的力量将软组织拉长,如做站立体前屈等。被动柔韧性练习是指在外力帮助下使运动员的软组织得到拉长,如教练员帮助运动员压腿等。

在做被动柔韧性练习时,动作幅度一般都会超过主动柔韧性练习的指标,运动员的被动性练习与主动性练习的指标差距越大,说明这名运动员的柔韧素质潜在的能力越大。

逐渐增大幅度的练习和肌肉做退让性动作,是发展动力性柔韧性有效的练习。

三、教学设计题(本大题共2小题,第18小题15分,第19小题10分,共25分)

18.【格木解析】

教学内容:跑-50米快速跑

教学对象:水平二(四年级)

学生人数:男生20人,女生20人

一、教学目标

1.能够用正确的术语描述50米快速跑的动作名称和动作要点,知道跑的基本健身价值,并能够在游戏和比赛中运用。

2.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.学生能够表现出对快速跑活动的兴趣,培养勇敢顽强、不怕苦累、遵守规则、团结互助等优良品质。

二、教学重点

起跑反应快,后蹬充分,前摆积极,.上下肢协调配合。

三、教学难点

蹬摆协调,跑得自然。

四、教学方法

1.采用讲解法、示范法、纠正错误法、自主探究法

2.采取自主学习、集体练习、分组练习、合作练习法

五、教学过程

基本部分

1 展示图片,提出问题

出示短跑明星图片(苏炳添)

提问1:你们知道这是谁啊?

提问2:他在做什么动作?

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。

3. 学生练习巩固阶段

练习 1:原地模仿站立式起跑练习，体会口令与起跑动作的协调一致。

练习 2:原地摆臂练习，体会摆臂时肩、肘自然用力感觉，并通过中等速度的跑改进摆臂技术。

练习 3:分组 30 米直线跑练习，每 4 人一组，分别在我的口令下进行短距离直线跑练习，体会途中跑的动作与方法的运用。

将全班学生分成若干小组进行练习，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平均等的四组，进行“比比谁快”的接力赛，每组学生按纵队分别在 2、4、6、8 跑道在起点站立，听到“开始”口令后，第一名学生跑出，绕过离起点处 25 米的标志杆后跑回，与下一名学生击掌接力，第二名学生跑出，依次进行，直到最后一名学生跑回，比赛结束，用时最少的队伍获胜。

5. 体能练习。

组织:分组或个人练习。增加手指、手腕的力量练习，如单人俯卧撑，双人俯卧击掌等

六、教学评价

主要从学生的运动能力、情感态度、团结合作、学习的练习状况以及技术掌握等方面进行评价。

七、场地器材

田径场、标志杆 4 个、标志线若干

八、练习密度

平均心率在 130-140 次/分，练习强度中等，练习密度在 35%-40%左右

19. 【格木解析】

动作要点：

(1) 准备姿势：正面对准球，两脚开立(左右、前后)稍宽于肩，脚尖内收或朝前，脚跟稍提起，两膝弯曲稍内扣，上体稍前倾，重心靠前，落于前脚掌，两臂微屈置于膝前，两肘稍向内收，两眼注视来球。

(2) 垫击手型：

抱拳式：一手半握拳，另一手抱住握拳手，两拇指平行朝前。

叠掌式：两手手指上下相叠，掌根紧靠，合掌互握，两拇指朝前。

垫击球时两臂自然伸直，两掌跟和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面。

(3) 手臂触球部位:

用腕关节以上 10 厘米左右, 桡骨内侧平面触球的后中下部。

(4) 击球: 正面对准来球, 两脚开立, 两臂并靠并插入球下, 在腰腹前约一臂距离的位置上, 用腕关节以上 10 厘米左右部位, 触球的后中下部, 并迅速蹬伸前移重心。击球时, 两臂伸直夹紧, 提肩压腕、前送, 靠上下肢的协调用力配合来控制击球的力量和方向。

教学重难点: 上下肢协调用力点垫击球; 垫球时手臂击球部位和手型。

格木教育

2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试

初中体育与健康答案及解析

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）。

1. 【答案】C 健康第一

【格木解析】体育与健康课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持“健康第一”教育理念，以中国学生发展核心素养为引领，重视育体与育心、体育与健康教育相融合，充分体现健身育人本质特征，引导学生形成健康与安全的意识及良好的生活方式，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。故正确选项为 C。

2. 【答案】D 先上升，再稳定，后下降

【格木解析】在一节体育课中，人体生理机能活动能力变化的规律是在工作阶段先上升，在保持和相对稳定阶段保持稳定，最后在相对阶段下降。故正确选项为 D。

3. 【答案】B 脚内侧、胸部、腹部

【格木解析】本题考查足球运动的基本技术。足球接球的方法有很多，有脚底接球、脚内侧接球、脚背正面接球、脚背外侧接球、大腿接球、胸部接球、腹部接球及头部接球等。故正确选项为 B。

4. 【答案】B 马步

【格木解析】本题考查手形手法与步形步法。马步：两脚平行开立（约为本人脚长的 3 倍），屈膝半蹲，大腿接近水平，身体重心放在两脚之间。故正确选项为 B。

5. 【答案】A 4、3、2

【格木解析】本题考查的是排球运动概述。排球比赛中的站位前排从左至右是 4、3、2，后排从左至右是 5、6、1。故正确选项为 A。

6. 【答案】A 4 分钟

【格木解析】本题考查心肺复苏。在常温情况下，心脏停 3s 时患者就会感到头晕；10s 即出现晕厥；30-40s 后瞳孔散大；60s 后呼吸停止、大小便失禁；4-6 min 后大脑将发生不可逆的损伤。因此，对心脏停搏、呼吸骤停患者的抢救应当在 4min 内进行心肺复苏，开始复苏的时间越早，成功率越高。故正确选项为 A。

7. 【答案】B 绕环

【格木解析】在体操术语中，绕环是指身体某部位做 360° 或大于 360° 的圆形动作。摆越是腿从器械上面或下面越过的动作。手翻是指用手与（或）头支撑地面或器械的翻转动作。悬垂是指身体的一部分或者还有另一部分悬挂在器械上的姿势。故正确选项为 B。

8. 【答案】D 技巧类运动

【格木解析】技巧类运动是指人运用自身的能力，借助特定的轻器械所表现出的高度灵巧和技艺的运动。故正确选项为 D。

9. 【答案】C 合作学习法

【格木解析】合作式学习是指学生为了完成共同的任务，有明确责任分工的互助性学习方法。探究式学习是指在体育教学中，教师通过确定主题，创设有助于学生探究的情境引导学生去发现和解决问题，培养学生探究意识和创新精神的学习方法。自主式学习是指在体育教学中，充分发挥学生的独立性和能动性，鼓励学生自主设置学习目标，发展学习策略，进行自我监控和评价，从而获得积极的、深层次体验的学习方法。发现式学习是指学生在进行某一任务的体育学习时，教师只是给他们一些与之相联系的事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径，去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。故正确选项为 C。

10. 【答案】B 分解练习

【格木解析】本题考查的是分解法。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。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。故正确选项为 B。

11. 【答案】C 立即冷敷，24 小时后热敷

【格木解析】本题考查的是运动损伤的处理。踝关节扭伤之后可以立即进行冷敷，但不能随意按捏或挪动伤肢。24 小时之后可以进行热敷或按摩。故正确选项为 C。

12. 【答案】C 基本部分

【格木解析】略。

13. 【答案】A 随机分组

【格木解析】略。

14. 【答案】D 教学手段

【格木解析】体育教学方法是在体育教学过程中，教师与学生为实现体育教学目标和完成体育教学任务而有计划地采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动的总称。体育教学方法主要包括教学策略、教学技术和教学手段三个主要的层次。故正确选项为 D。

15. 【答案】C 简化

【格木解析】略。

二、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

16. 【格木解析】

篮球运动作为一个竞技运动项目，是以投篮为中心，以得分多少决定胜负而进行的攻守交替、集体对抗的球类项目。其基本技术包括：

1. 脚步移动；2. 传接球；3. 运球；4. 投篮；5. 持球突破；6. 防无球队员；7. 防有球队员等。

17. 【格木解析】

- (1) 先进的现代教育思想和教育理念；
- (2) 宽厚的理论基础与广博的知识；
- (3) 全面的教育教学能力；
- (4) 强健的体魄和良好的心理品质；
- (5) 科研与创新能力；
- (6) 运用现代教育技术的能力。

三、教学设计题（本大题共 2 小题，第 18 小题 15 分，第 19 小题 10 分，共 25 分）

18. 【格木解析】

教学内容: 排球-正面双手头上传球

教学对象: 水平四(七年级)

学生人数: 男生 20 人, 女生 20 人

一、教学目标

1. 了解传球技术动作在进攻与防守中的作用, 认识多种传球技术动作, 初步掌握正面双手上手传球的基本要领。

2. 基本掌握正面双手上手传球的技术动作, 能较连续、准确、稳定的完成自传、对墙传球的技术动作, 使协调性、灵活性得到一定发展, 学会练习中自我安全防范的方法。

3. 培养学生自觉遵守纪律, 主动参与学习的意识, 提高自律能力, 体验体育学习的快乐, 表现出主动、积极参与学练的行为。

二、教学重难点

重点: 两手自然分开成半球状, 击球点在前额上方约一个球的距离。

难点: 全身协调用力、主动迎击球。

三、教学方法

1. 采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个体独立自主练习等方法, 教会学生学习。

2. 练习队形采用体操队形、对面站位、自由散点站位等。

四、教学过程

基本部分

(1) 注重直观教学法的使用。可采用挂图或现代化教学手段, 启发学生积极思考。

组织: 集体观看并思考。

要求: 积极思考, 积极回答问题。

(2) 技术动作的教学应采用完整教学法进行讲解示范,重点体现教会学生传球手型和选择击球点与击球部位上。

组织:采用集体观看教师正面双手头上传球的示范动作。

要求:认真观看,积极思考。

(3) 徒手练习和原地传固定球练习。

组织:可采用集体练习或分组练习。传固定球练习可利用自制教具(球网吊球)或两人相对站立,一人双手持球上举,另一人进行传球练习。

要求:体会正确的手型和击球点以及上下肢的协调配合。在教学法的使用上应注意完整法与分解法的结合使用。

(4) 贴墙传球、接抛球练习。

组织:可采用集体练习、分组练习或个人练习。利用传球手型接自抛球、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球。

要求:体会手型,同时强调击球点和手指手腕用力;再进行接抛球练习,提示上抛球的高度应适中。

(5) 自传或对墙传不同距离的球。

组织:可采用集体练习、分组练习或个人练习。对墙传时根据个体情况设置具体的传球击准标准。

要求:体会击球点和击球部位,提高控球能力和连续传球的能力。

(6) 接球传远练习。

组织:可采用集体练习、分组练习或个人练习。自抛自接、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球后,利用正确的手型将球短距离传出。

要求:体会利用正确的手型主动迎击球的动作过程。

(7)。一抛一传、对传练习。

组织:两人一组,相距 3~4 米,相对站立,一人抛出带有弧度的球,另一人传球,两人交换练习:逐渐过渡到两人对传练习。

要求:体会全身协调用力、以及主动迎击球与完整传球动作的正确体现。提示学生以合作学习为主,互帮互学。

(8) 传垫结合的练习。

组织:采用分组练习,根据学生的学习现状,适当采取游戏形式将传垫球技术组合运用,规则自定,以巩固、提高已学技术的综合运用能力为主。

要求:在游戏中机智、果断的判断与决策能力。

(9) 体能练习。

组织:分组或个人练习。增加手指、手腕的力量练习,如对墙手指撑、三米往返移动等速度耐力和协调性的练习。

要求:根据教师时间规定和节奏完成相应的动作。

五、场地器材

排球场地若干片、排球 40 个、写教具(球网吊球)若干个。

六、教学评价

主要从学生的参与热情与态度，学习的练习状况以及技术掌握等方面进行评价。

七、教学效果

平均心率在 140-160 次/分，练习强度中等，练习密度在 65%-75%左右，85%的学生初步掌握了正面双手头上传球技术。

19. 【格木解析】

- (1) 改变练习的某些基本要求；
- (2) 改变练习的顺序好组合, 调增间歇时间、练习与休息交替节奏；
- (3) 改变练习内容的难度；
- (4) 改变练习的重复次数；
- (5) 改变练习的条件；
- (6) 改变课的组织教法与形式；
- (7) 调整课中各项活动的时间比列。

2022 年湖北省中小学教师统一招聘考试

小学体育-参考答案

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】1917 年毛泽东同志以“二十八画生”为笔名，在《新青年》发表《体育之研究》一文，强调学校体育必须德、智、体三育并重，这对促进我国学校体育改革有着十分重要的意义。故答案选择 B。

2. 【答案】C

【格木解析】体育学科的核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德。故答案选择 C。

3. 【答案】A

【格木解析】《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定，小学三、四年级的单项指标和权重为：一分钟仰卧起坐权重 10；50 米跑权重 20；肺活量权重 15；体重指数（BMI）权重 15。故答案选择 A。

4. 【答案】D

【格木解析】循环练习法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序和路线，依次完成每一站练习任务的训练方法。不间断练习法即持续训练法，是指负荷强度较低、负荷时间较长、不间断地连续进行练习的训练法。诱导练习法是指在体育活动中为正确掌握动作技术所采用的过渡性练习。其特点是在动作的结构、肌肉用力的顺序和机体所受的内外刺激等方面，与所学动作的有关要素相同或相近，只是在动作的难度、动作的完整性等方面降低一些要求，使其简单易学，从而有利于练习者较快地掌握动作。重复练习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。故答案选择 D。

5. 【答案】A

【格木解析】直观法主要是以直接感知为主的教学方法，主要包括示范法、演示法、预防和纠正错误法、条件诱导与限制等；口令与指示属于以语言传递信息为主的教学方法。故答案选择 A。

6. 【答案】C

【格木解析】镜面示范指的是面对面整体同向，个体方向不同，即面对练习者教师要做反方向动作。故答案选择 C。

7. 【答案】B

【格木解析】链球和铅球属于田径运动项目。故答案选择 B。

8. 【答案】C

【格木解析】单元体育教学计划也称单项体育教学计划，是根据学期教学计划对各个单元的设计，把某一教材内容按照某种教学模式体例安排各个课次的教学文件。故答案选择 C。

9. 【答案】D

【格木解析】半月板是在胫骨关节面上有内侧和外侧半月形状的骨，由纤维软骨组成，内外各有一块，位于膝关节的关节间隙。故答案选择 D。

10. 【答案】A

【格木解析】在足球场上，无论是直接任意球还是间接任意球，对方球员必须距球 9.15 米。故答案选择 A。

11. 【答案】D

【格木解析】长时间剧烈运动后，身体水分和电解质流失过多，身体处于缺水状态，要及时补充淡盐水，以免造成脱水。故答案选择 D。

12. 【答案】D

【格木解析】传球技术种类较多，一般按照传球方向可分为正面传球、背面传球、侧面传球、跳传等动作，而正面传球是其他传球技术的基础。故答案选择 D。

13. 【答案】B：加速跑

【格木解析】跑步全程技术主要包括起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑等。终点跑是全程跑的最后阶段，应尽力保持途中跑的高速度跑过终点，是临近终点的一段加速跑阶段。故答案选择 B。

14. 【答案】C

【格木解析】体育运动技术的基本结构包括技术基础、环节和细节。故答案选择 C。

15. 【答案】C

【格木解析】反应速度指人体对各种信号刺激（声、光、触等）快速应答的能力；动作速度指人体或人体某一部分快速完成某一动作的能力，表现为人体完成某一技术动作的挥摆速度、击打速度、蹬伸速度、踢踹速度以及动作频率；移动速度指人体在特定方向上位移的速度。故答案选择 C。

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分）

16. 身体姿势是指身体和身体各个部分在做动作过程中所处的状态和位置，一个完整的身体运动过程，一般包括开始姿势、动作过程中的姿势和结束姿势。请列举体育运动中四种开始姿势。

【参考解析】①短跑的蹲踞式起跑：各就位时，运动员轻快走到起跑器前，两手撑地，后膝跪地两手紧靠起跑线后沿，两臂伸直，身体重量均落在两手、前脚和后膝关节之间。预备时，逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动，身体重量主要在两臂和前腿之间，臀部稍高于肩。鸣枪时，两臂屈肘有力前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器，使身体向前上方运动。②中长跑的站立式起跑：当听到“各就位”时，运动员在起跑线后，两脚前后开立，有力腿在

前且紧靠起跑线后沿。上体前倾，体重落在前脚上；听到枪声后，两腿迅速用力蹬地，后腿蹬地后积极前摆，两臂快而有力的摆动，使身体快速向前冲出。③跨越式跳高的助跑：加速积极，动作放松，节奏明显，最后三步助跑时身体重心适当下降。④掷实心球的预备姿势：两脚前后开立，前脚掌离起掷线约 20—30 厘米，前后脚距离约一脚掌，左右脚间距离半脚掌，后脚脚跟稍微离地，两手持球自然，身体肌肉放松，重心落在两脚中间偏前，眼睛看前下方。

17. 列举四种常用的集中注意力练习法。

【参考解析】反口令游戏、“喊数抱团”、各种信号的起跑练习、队列队形变化练习。

18. 作为一名未来的体育老师，若在你的体育教学过程中发生了运动损伤，你会采取哪些应变措施？

【参考解析】

①开放性软组织损伤的处理原则是：及时止血和处理创口、预防感染。具体程序为：清洗、消毒、缝合、包扎、消炎。

②闭合性软组织损伤：早期处理原则（损伤发生在 24—48 小时以内）：制动、止血、防肿、镇痛、减轻炎症。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。中期（损伤发生在 24—48 小时以后）：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。晚期处理原则：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。

三、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

19. 简述体育教学中合理安排运动负荷的策略

【参考解析】

（1）合理设计体育课负荷遵循的原则主要有：循序渐进原则、科学合理原则、寓教于乐原则、丰富多彩原则、因地制宜原则、确保安全原则。

（2）制定合理运动负荷所要注意的方面：①根据复习课、新授课等课的类型和要求来安排运动负荷。②考虑教材的性质、活动范围、难易程度，以及与学生生理特点之间的关系。③要符合学生的身心发育状态和训练水平。④安排运动负荷还应考虑天气、场地器材等其他有关的因素。

（3）调节体育课运动负荷的方法：①改变练习内容或运动的某些基本要素；②改变练习的重复次数，调整练习的时间和休息时间，即改变练习的密度；③改变练习的顺序和组合和练习的条件；④改变课的教法学法，可利用讲解示范，学生观摩、讨论、提问等方法。

20. 请写出“技巧，前滚翻成蹲撑”动作要点，教学重难点

【参考解析】

(1) 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。

(2) 教学重难点：重点：颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。难点：身体协调，滚动圆滑。

四、教学设计题（本大题共 1 小题，16 分）

21. 投掷——持轻器物投掷

【参考解析】

一：教学内容：

教学内容：“持轻器物投掷”。

授课对象：水平一（二年级）

授课类型：第一课时。

二：教学目标

(1) 知识与技能目标：通过观察、模仿、练习的方式，学生能够初步掌握自然挥臂的方法。

(2) 过程与方法目标：通过自主探究与分组练习的多种方法，学生能够提高上肢力量及身体协调性的发展。

(3) 情感、态度与价值观目标：学生能够体验活动乐趣，培养听从指挥和注意安全的意识和习惯。

三：教学重难点

教学重点：肩上屈肘，快速挥笔。

教学难点：投掷动作快速、连贯。

四：教学过程

(一) 开始部分（约 2 分钟）

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：慢跑两圈。

一般准备活动：在老师的带领下，跟着音乐做有氧操运动。

专项准备活动：加强肩部和肘部的强化和拉伸练习。

(三) 基本部分（约 26 分钟）

1. 初步掌握表象练习：

教师讲解和示范动作过程；组织学生分组进行徒手的探索式练习，同时引导学生感受和思考动作的发力顺序；要求听从统一安排。

2. 完整动作技术练习：

教师讲解和示范动作要领；组织学生分组练；教师巡场指导，及时纠正错误，做好时时评价。

3. 重难点强化练习：

针对学生的练习情况，教师对普遍存在的易错点和重难点进行重点分析和示范，强化人与器械的结合技巧，以及上下肢协调配合，然后组织学生集体练习。

4. 游戏竞赛阶段：

将全班学生分成人数相等和竞技水平相近的四组，进行“远投战士”的比赛。先组织按照异质分组的原则分成两组；先组间比远，每组选取前三名；再进行前六名决赛。

（四）结束部分（约4分钟）

1. 放松、拉伸练习：跟着音乐，带着学生做有氧操。

2. 课堂小结：教师引导学生进行自我评价和小组内评价，总结学习收获，然后，教师进行总结性评价。

3. 收拾器材，保持场地卫生，宣布下课。

五：场地器材

沙包、垒球、小音箱、记录工具、卷尺、标志线等。

六：教学预设

练习密度：35%左右；

练习强度：中等偏上。

平均心率：130-145次/分钟。

2022 年湖北省中小学教师公开招聘考试

初中体育与健康-参考答案

一、单项选择题(本大题共 15 小题, 每小题 2 分, 共 30 分)

1. 【答案】B

【格木解析】《义务教育体育与健康课程标准》规定, 体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性和综合性等特性。

2. 【答案】C

【格木解析】正面示范适用于简单的动作或动作细节; 背面示范适用于方向、路线与身体各部分的配合比较复杂的动作, 如武术、体操、舞蹈等项目的动作; 侧面示范适用于正面或背面示范效果不佳的, 如立定跳远、投篮、起跑姿势、直拳等动作; 镜面示范指的是在示范过程中, 面对面整体同向, 个体方向不同, 适用于健美操、啦啦操、武术操等操类动作。故答案选 C。

3. 【答案】A

【格木解析】背越式跳高技术采用前段直线、后段弧线的助跑方式, 助跑的步数一般为 8-12 步, 用远离横杆的脚起跳。故答案选 A。

4. 【答案】B

【格木解析】武术最本质的特征是技击, 防身自卫是武术最基本功能的表现; 武术的本质功能是修身养性, 强身健体。故答案选 B。

5. 【答案】D

【格木解析】世界男子羽毛球团体锦标赛, 又称汤姆斯杯, 是世界上最高水平的男子羽毛球团体赛, 由原国际羽联创办于 1948 年, 每两年举办一届。故答案选 D。

6. 【答案】A

【格木解析】2022 年北京冬季奥林匹克运动会的吉祥物是冰墩墩。故答案选 A。

7. 【答案】C

【格木解析】篮球运动教学比赛防守中的移动步法包括滑步、攻击步等基本步法, 滑步是防守移动的一种主要方法, 它易于保持平衡, 可向任何方向移动。故答案选 C。

8. 【答案】B

【格木解析】诊断性评价也称教学前评价、准备性评价, 一般是指在某项教学活动开始之前对学生的知识、技能以及情感等状况进行的预测; 形成性评价是在教学过程中为改善和提升教学活动而进行的对学生学习过程及结果的评价; 终结性评价一般指期末或相关课程的结业考试, 也称为总结性评价; 绝对性评价指的是以绝对的指标作为参考, 而不是以评价学生之间的差异为目的。故答案选 B。

9. 【答案】C

【格木解析】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；持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练法；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；循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序和路线，依次完成每一站练习任务的训练方法。故答案选 C。

10. 【答案】A

【格木解析】体育教师、学生、教学内容是体育教学的三个基本要素。故答案选 A。

11. 【答案】B

【格木解析】炎热的天气运动时，温度过高，体温过热会导致过度出汗，从而导致体内离子紊乱和电解质流失过多，进而使肌肉发生痉挛。故答案选 B。

12. 【答案】D

【格木解析】体育教师的工作特点主要包括：脑力劳动和体力劳动紧密结合、工作对象多，活动空间广、工作任务繁重复杂和工作具有社会性。故答案选 D。

13. 【答案】C

【格木解析】体育运动技术的基本结构包括技术基础、环节和细节。故答案选 C。

14. 【答案】B

【格木解析】单元教学指的是在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行系统学习或成阶段学习的教学方法。故答案选 B。

15. 【答案】A

【格木解析】动作技能的形成主要分为三个阶段：认知定向阶段（初步形成阶段、粗略掌握动作阶段）、动作的联结阶段（改进提高阶段）和协调完善阶段（熟练掌握阶段、巩固与运用自如动作阶段），在粗略掌握动作阶段，练习者的神经过程处于泛化阶段，动作僵硬和不协调，在空间、时间上都不准确，多余和错误动作较多。故答案选 A。

二、简答题(本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分)

16. 列举四种体育教学中常用的学习指导方法。

【格木解析】①以语言传递信息为主的教学方法有讲解法、问答法和讨论法。②以直接感知为主的方法有示范法、演示法、预防与纠正错误法；③以身体练习为主的体育教学方法有完整练、分解、领会教学法；④以比赛活动为主的体育教学方法有游戏法、比赛法、情景法等。

17. 列举排球项目竞赛中四种常见的违例。

【格木解析】①发球：发球队发球次序错误；发球区外发球；发球超过 8 秒犯规；发球时球未抛起。②四次击球：一个队连续触球四次。③借助击球：队员在比赛场地以内借助同伴或任何物体的支持进行击球。④连击：一名队员连续击球两次或球连续触及其身体的不同

部位。

18. 简述初中体育与健康课程教学内容选择的要求。

【格木解析】①体现“目标引领内容”的思想：内容是为目标服务的。根据教学目标，认真研究教材、教学条件和学生的运动兴趣与能力，选择和设计教学内容与方式等。②符合学生身心发展特点：不同的学龄、性别、地区、基础、身体特征、体能发育敏感期、心理发育特点等情况，提高教学内容的针对性。③充分考虑学生的运动兴趣与需求：教学内容的选择和设计应以学生喜闻乐见的运动项目为重点，并与学生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养学生的运动兴趣，调动学生学习的积极性。④适合教学实际条件：要充分考虑场地与设施条件、季节、气候和安全、以及师资状况等具体情况，因时、因地制宜地进行体育与健康教学。⑤重视健康教育：体育与健康课程就是以体育的手段达到健康的目的。

三、综合题(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

19. 请写出“田径：蹲踞式跳远”完整技术环节的名称并说明动作要点。

【格木解析】①技术环节：助跑、起跳、腾空、落地。②动作要点：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，摆臂摆腿配合快；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。

20. 简述体育与健康课学生应该遵守的课堂常规要求。

【格木解析】①课前检查衣着。学生上课不能穿着皮鞋、凉鞋、裙子等，必须穿着运动鞋，不带与体育课无关的物品进入场地。②听到上课预备铃声，立即按指定地点、方位站好，稍息待命。班长或体育委员整队，检查人数，向教师汇报。③课上不随便说话，不嬉笑打闹；未经允许不离开练习场地；分组练习时要听从小组长的指挥；按规定的內容、要求、保护与帮助方法进行练习，要注意安全。④因伤、病缺课，必须提前得到班主任的同意并告知体育老师。⑤课中学生、老师不得随意离开练习、活动场地。⑥下课时，老师宣布“下课”后，同学方可解散；⑦下课后协助体育教师整理好体育器材，保持场地卫生。⑧学习态度端正，练习勇敢、顽强，严格按教师的要求去做，不得随意超越难度、高度。

四、应用题(本大题共 1 小题，16 分)

21. 篮球双手胸前传球

【格木解析】

一：教学内容

课程内容：篮球双手胸前传球

授课对象：七年级学生

授课类型：第一课时

二：教学目标

(1) 知识与技能目标：学生能够说出其动作要领和锻炼价值，初步掌握篮球双手胸前传球的动作方法。

(2) 过程与方法目标：通过自主探究与合作交流的学习和练习过程，学生能够进一步提协调性和心肺功能。

(3) 情感、态度与价值观目标：通过游戏比赛的形式，学生能够提高对篮球的兴趣，培养遵守规则的习惯。

三：教学重难点

教学重点：持球的部位与手法

教学难点：传球的协调用力

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、检查服装、宣布授课内容、安排见习生等。

(二) 准备部分（约 8 分钟）

①热身运动：围绕篮球场慢跑两圈；

②跟着音乐，带领学生做有氧舞蹈；然后，加强肩膀和手腕的活动和拉伸。

(三) 基本部分（约 25 分钟）

1. 探索练习

(1) 让学生观看专业运动员常规速度和慢速的传球视频。

(2) 将学生分为若干组，进行小组讨论和探索性练习，并引导学生思考练习的困难之处。

2. 传球练习

教师讲解和示范原地传球的动作过程和要点，强调注意指根以上部位持球的侧后方，将球置于胸腹之间部位；然后集体练习，同时，教师巡场指导，做好时时评价。

3. 重难点和易错点强化

教师对学生普遍存在的易错点和重难点进行重点分析和示范，强化行进间传球技术的熟练度和准确度，然后组织学生分组练习。教师做好时时评价，注重鼓励学生。

4. 游戏阶段

递球接力：学生围圈站立，面向中间，左右相隔 0.5 米；每隔五人分配一个球，按照指令，同时向某个方向进行相邻传递。

(四) 结束部分（约 5 分钟）

1. 放松练习：跟着音乐，带着学生做有氧操。

2. 课堂小结：教师引导学生进行自我评价和小组内评价，总结学习收获，然后，教师进行总结性评价。

3. 收拾器材，保持场地卫生，宣布下课。

五：场地器材

篮球场、篮球、标志物、计时器、记录工具、蓝牙小音箱等。

六：教学预设

练习密度：35%-45%

练习强度：中等偏上

平均心率：130-150 次/分钟

格木教育

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。

2021 年湖北省中小学教师统一招聘考试

初中体育-参考解析

一、选择题（每题 2 分，共 30 分）

1. 【答案】C

【格木解析】1896 年 4 月 6 日，熄灭了 1500 年的圣火终于在希腊重新点燃，13 个国家的 311 名运动员参加了本次雅典奥运会，本次奥运会被称为第一届现代奥林匹克运动会。故答案选择 C。

2. 【答案】B

【格木解析】排球比赛中每队场上比赛队员规定为 6 人。故答案选择 B。

3. 【答案】D

【格木解析】田径运动训练比赛中，优秀跳高运动员大多采用背越式跳高方式。故答案选择 D。

4. 【答案】C

【格木解析】排球比赛规定，在比赛中后排队员不可在前场拦网。故答案选择 C。

5. 【答案】B

【格木解析】《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》要求确保学生每天锻炼一小时。故答案选择 B。

6. 【答案】D

【格木解析】乒乓球运动起源于英国，1904 年 12 月乒乓球运动从日本传入中国。故答案选择 D。

7. 【答案】A

【格木解析】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几个阶段或过程：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。故答案选择 A。

8. 【答案】C

【格木解析】耐力是指人体进行长时间肌肉工作的能力，也称人体对抗疲劳的能力。从氧代谢特征的角度可划分为有氧、无氧和有氧-无氧混合。故答案选择 C。

9. 【答案】D

【格木解析】体育与健康学科核心素养分为运动能力、健康行为和体育品德。故答案选择 D。

10. 【答案】C

【格木解析】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。它在使学生非常直观地理解体育动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。故答案选择 C。

11. 【答案】A

【格木解析】田径比赛中长跑项目主要有 800 米、1500 米、3000 米、5000 米、10000 米跑。故答案选择 A。

12. 【答案】C

【格木解析】反应速度指的是人体对刺激发生反应的快慢，如短跑运动员从听到发令声到起动的快慢。故答案选择 C。

13. 【答案】B

【格木解析】体育教学中的防止和纠正错误方法是体育教师为了预防和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。故答案选择 B。

14. 【答案】C

【格木解析】专门性练习指为了学习某项基本教材而选用的身体练习，包括诱导性练习、辅助性练习。诱导性练习是指为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似又简单的技术动作的练习。辅助性练习是指为了帮助学生掌握动作而采取的相关身体素质的练习，学生进行这种练习多是因为他们专门的身体素质储备不足，从而影响顺利学习某项技术。故答案选择 D。

15. 【答案】C

【格木解析】异质分组是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异，各组之间在整体实力上差距不大。它是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组，或根据某种特别的需要对“异质”进行分组，从而缩小各小组之间的差距。故答案选择 C。

二、简答题（每题 8 分，共 24 分）

16. 【参考答案】

上述材料体现了体育的健身功能，体育的健身功能主要表现在以下几个方面：养成正确身体姿势，促进生长发育、提高机能水平、发展身体素质和基本活动能力、增强对外界环境的适应能力等。

17. 【参考答案】

在体育教学过程中，教学评价涉及到诸多要素，体育学习与评价的主要内容主要包括：明确体育与健康学习评价目标；合理选择体育与健康学习评价内容；采用多样的体育与健康学习评价方法；发挥多方面评价主体的作用；合理运用体育与健康学习评价结果等方面。

18. 【参考答案】

体育教师的基本职责主要包括：贯彻各项教育、体育工作方针、政策、法规，制定各种教育教学文件；上好体育课，不断提高教学质量；搞好课外体育工作；教书育人，全面关心学生身心发展；培养学生的体育兴趣和终身体育能力；做好体育后备人才的启蒙者和培养者；全面参与、促进学校体育全面发展；协助社会体育工作。

三、综合题（每题 15 分，共 30 分）

19. 【参考答案】

(1) 竞技运动项目教材化是指选择竞技体育的运动项目作为体育教材，必须根据教育的规律、体育课程的目标、学生的特点和需要，以及学校的条件等，进行必要的加工改造，这种对竞技项目的加工改造，就是竞技运动项目教材化改造。

(2) 具体改造方法如下：

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。如乒乓球比赛中适当降低发球方式的要求。

②简化技战术，将最基本、最适合学生身心特点的技术和战术提炼出来。如在排球比赛中不过分强调战术配合。

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。如武术比赛中侧重基础动作的掌握和完成度的评分权重。

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。如篮球的运球方式可允许采用双手运球。

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。如跨栏的栏高适当降低。

20. 【参考答案】

(1) 在体育教学过程中，常用的以语言传递信息为主的方法有讲解法、问答法和讨论法。教师运用语言向学生说明教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能进行练习的一种方法称之为讲解法。

(2) 讲解法在教学过程中应该注意以下事项：

要明确讲解的目的；讲解内容要正确，符合学生的接受能力；注意讲解的时机与效果；讲解要生动形象，精简扼要；讲解要具有启发性。

四、教学设计题（16分）**21. 【参考答案】**

说课题目：排球正面扣球（主要是扣球时的挥臂）。我将从指导思想、教材分析、学情分析、教法、学法、教学过程等方面进行展开。

一、指导思想

根据课程标准的要求，以“健康第一”为指导思想，促进学生身心健康成长；在授课过程中要充分调动学生的积极性，激发运动兴趣，培养学生良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

二、教材分析

我对教材的分析主要体现在教材的内容、教学目标和教学重难点三个方面。

1、教学内容：

教材选自初中 7 年級的球類教學內容（排球正面扣球揮臂）和體能練習，並結合場地、排球綜合練習和教學比賽等條件和內容，綜合提高教學效果和質量。

2、教學目標

根據上述的教材分析，結合學生的身心發展特徵，本節課將從以下三個維度來制定教學目標：

知識與技能目標：理解排球正面扣球揮臂概念，初步掌握住跑起跳後空中扣球動作，並能在排球比賽中嘗試扣球。

過程與方法目標：通過講解與示範、模擬和比賽、自主探究等教學方法，學生能夠掌握基本的肌肉拉伸方法，進行疲勞消除，調節與控制情緒，適應不同學習環境。

情感態度與價值觀目標：學生能夠加強勝不驕敗不餒的體育精神，尊重對手、規則，樹立正確勝負觀。

3、教學重難點

然後，針對現階段學生的機能水平和排球運動的技術特點，分析本節課的教學重難點如下：

學練重難點：扣球時鞭打動作，在不同情景中體驗扣球。

教學方法重難點：創設複雜情景進行扣球與專項體能結構化教學。

三、學情分析

本節課的教學對象為初中 7 年級學生，學生人數：男生 40 人。他們思想比較活躍，新陳代謝旺盛、易疲勞也容易恢復，且身體正處在發育關鍵時期；另外，學生都是男生，整體上的運動能力較好，但個體差異較大，所以在教學過程中，要根據學生的實際情況，有針對性地安排運動負荷和教學方法。

四、教法

在教學過程中，根據人體的技能形成規律和身心發展規律等情況，綜合採用講解與示範、評價、合作探究、競賽等方法，充分發揮學生的主體地位和教師的主導作用。

五、學法

結合本節課的教學重難點，適合學生的學習方法主要有：自主探究法與合作交流法。以學生為主體，引導學生自主探究，鼓勵學生合作交流，能夠更好的解決教學重難點，進而提高教學效果。

六、教學過程

教學過程是本次說課中最重要的部分。在整個教學過程中要注重調動學生的積極性和主動性。所以將教學過程分成了開始部分、準備部分、基本部分、結束部分等四個部分。

（一）開始部分

開始部分，用時約 2 分鐘，主要是課堂常規，具體包括集合整隊，清點人數，師生問好，課堂要求，安排見習生等等。

（二）準備部分

准备部分，用时大概 7 分钟，主要进行热身运动和准备活动。我将以有氧操为主要形式，来激活学生的关节和肌肉群的灵活性。另外还要有相应的专项准备活动：立卧撑、起跑和制动练习，帮助学生初步建立起跳滞空体位及起跳后上下肢协调的动觉。

（三）基本部分

在基本部分，我将用大概 30 分钟的时间，主要以讲解示范、分组练习、游戏竞赛等方式来贯穿整个过程。同时，为了提高教学效果，我把基本部分分成了以下四个阶段：

1. 原地徒手练习阶段：视频展示导入、讲解、示范、探究。

①讲解示范动作，并让学生模仿，组织学生带着问题进行探究练习。

问题：在结合排球运动时，怎样的挥臂动作更有利？

要求：首先大致体会挥臂动作，暂不追求细节。

2. 起跳徒手练习阶段：强化细节和质量

分析和示范所出现较多的问题：蹬地有力、身体协调，尤其时空中挥臂动作的协调。然后，组织学生分组练习，互相评价。

3. 起跳击球阶段：完整动作学习阶段

教师在讲解和示范完整动作后，说明易错点和关键点，要求学生练习，教师认真观察，及时、随时给出相应的指导，做好时时评价。

4. 比赛巩固阶段：游戏竞赛

将学生随机分为水平相当的四组，强化学生扣球落点的准确性，在扣球落地区划分某个区域，扣球落在区域内记作 1 分，区域外记作 0 分。每人有三球机会，结束后比分多者为胜，可以并列。

（四）结束部分（约 2 分钟）

在最后的结束部分，我会带着学生进行全身的拉伸放松，然后做好场地器材的整理；最后集合队伍进行点评，点评时我会先让学生自己总结在堂课学到了什么，克服了哪些困难，然后我再进行补充点评，同时也会对进步很大以及表现很好的学生提出表扬。

关于教学预设的安排：整个课堂的在运动密度 50%左右；运动平均心率大概 154 次/分钟。

2020年湖北省中小学教师统一招聘考试

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】C

【格木解析】三级课程管理的基本模式是：国家、省级和学校三级。国家制定课程发展的总体规划，省级教育行政部门根据国家对课程的总体设置，规划符合不同地区需要的课程实施方案，包括地方课程的开发与选用；学校在执行国家课程和地方课程的同时，开发或选用适合本校特点的课程。国家、地方和学校三级主体在课程开发方面的权限和侧重点不同，出现相应的国家课程、地方课程、学校课程“三级课程”。故答案选择C。

2. 【答案】A

【格木解析】体育与健康课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。故答案选择A。

3. 【答案】B

【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、针对性等原则。故答案选择B。

4. 【答案】A

【格木解析】按照速度素质在运动中的表现形式可分为反应速度、动作速度及周期性运动的位移速度。反应速度是指人体对刺激发生反应的快慢。动作速度是指机体完成单个动作的速度。位移速度是指周期性运动中人体通过一定距离的时间或人体通过某一特定距离的快慢。故答案选择A。

5. 【答案】D

【格木解析】当练习者身体平衡能力不足，需要帮助其稳定重心，维持身体平衡时，通常的手法是“扶”。故答案选择D。

6. 【答案】C

【格木解析】合作型分组是指教师让学生自愿组合，这样根据学生需要协调小组活动，学生相互交往，取长补短，发挥集体合作精神。故答案选择C。

7. 【答案】B

【格木解析】推小车侧重于发展上肢力量；踢毽子、滚铁环、贴膏药侧重于发展速度素质和灵敏性。故答案选择B。

8. 【答案】C

【格木解析】排球比赛中对球员的场上位置有明确规定：接发球队获得发球权后，该队

发球队员必须按顺时针方向转一个位置，依次循环。故答案选择 C。

9. 【答案】B

【格木解析】前滚翻的动作方法：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，两脚踏地，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。动作要点为：支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。故答案选择 B。

10. 【答案】D

【格木解析】《国家学生体质健康标准》规定，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。其中中小学的加分指标为 1 分钟跳绳。故答案选择 D。

11. 【答案】A

【格木解析】五步拳是通过武术中最基本的弓、马、仆、虚、歇五种步型结和拳、掌、勾三种手型及上步、退步步法和接手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法构成的组合练习套路。故答案选择 A。

12. 【答案】D

【格木解析】学校课余体育训练是指利用课余时间，对部分在体育方面有一定天赋或有某项运动特长的学生，以运动队、代表队、俱乐部等形式对他们进行较为系统的训练。学校课余体育训练与一般训练的不同点：学校课余体育训练具有业余性、基础性、广泛性等特点。故答案选择 D。

13. 【答案】A

【格木解析】交叉韧带又称十字韧带，是关节上连接两骨并呈十字形交叉的两条韧带。见于膝关节（膝交叉韧带）、掌指和跖趾关节（籽骨交叉韧带）。故答案选择 A。

14. 【答案】D

【格木解析】体育内容资源的开发和利用要求新兴运动项目的开发与利用要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。故答案选择 D。

15. 【答案】C

【格木解析】根据动作的技术结构，把体操中的技巧动作分为以翻腾动作和平衡动作为主的技巧动作。故答案选择 C。

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分）

16. 【格木解析】

快跑能力侧重于各种爆发力练习，强化以磷酸原代谢为主要供能途径的供能能力。具体方法可采用：小步跑，发展步频；高抬腿跑，发展抬腿肌肉群力量和下压技术；后蹬跑，发展后蹬肌群力量；斜坡跑，提高速度、力量、耐力；牵引跑，强化对快步频和大步幅的适应。

17. 【格木解析】

运动外伤指的是身体由于运动原因造成组织或器官解剖结构的破坏和生理功能的紊乱。运动外伤与运动项目、技术动作特点密切相关。按照伤后皮肤、黏膜的完整性分类,可将运动外伤分为开放性软组织损伤和闭合性软骨组织损伤。

开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂,伤口与外界相通,如擦伤、撕裂伤、刺伤、开放性骨折。因此,要及时止血和处理伤口,防止感染。闭合性软骨组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜完整,无裂口与外界相通,如挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折。因此,要及时制动、即刻冷敷(损伤早期)、加压包扎、抬高患肢;24-28小时后理疗消肿;后期康复性训练。

18. 【格木解析】

体育教学过程中常常会借助相应的教学器材布置,同时,为了加强教学效果,避免损伤,场地器材的布置要有相应的要求:场地器材的布置应符合安全、卫生原则,有利于增进学生的健康;不同的练习场地距离得当,可动器材应尽量向固定器材靠拢;要有利于增加练习密度和适宜的生理负荷;要有利于练习转换时的调动队伍,节省调动队伍和分发器材的时间;场地器材的布置要便于教师调控课程和辅导学生。

三、综合题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)

19. 【格木解析】

一: 游戏名称: 巧妙传球

二: 游戏目标: 提高学生传球的准确性, 增强学生的协作能力、相互信任和竞争意识。

三: 教学过程:

1. 开始部分

课堂常规: 集合整队, 清点人数, 师生问好, 检查服装, 宣布内容和要求, 安排见习生等。

2. 准备部分

(1) 准备活动

一般准备活动: 随着音乐和节奏, 学生跟着老师一起跳有氧操, 做好全身肌肉和关节的充分活动。

专项准备活动: 学生跟着老师的口令可动作, 做手指手腕操, 做好上肢的强化练习。

3. 基本部分

(1) 场地器材: 篮球场地一个、标志物若干、秒表、篮球若干。

(2) 游戏方法:

一阶段: 将学生分为两队, 两队之间距离6米相对而立, 在原地进行一对一与队友传球训练, 传球持续时间大概5分钟。

二阶段: 在场地上用标志物标记出一个直径为6米的圆圈。将学生分为人数相等的四个

队伍，随机选出两队交叉站立在圈外，一对一等距站立。准备，各队一半人持球，记住与自己对应的同伴。开始，全体按逆时针方向绕圈跑动，并伺机传球通过圆的直径，各队每2人顺利传球通过1次得1分。在规定的时间内，总分多的一队为胜。

解这剩余两队按照同样过程和要求进行游戏，两次游戏结束后，每次胜利的队伍按照同样的方法进行第一名竞争。

(3) 游戏规则：

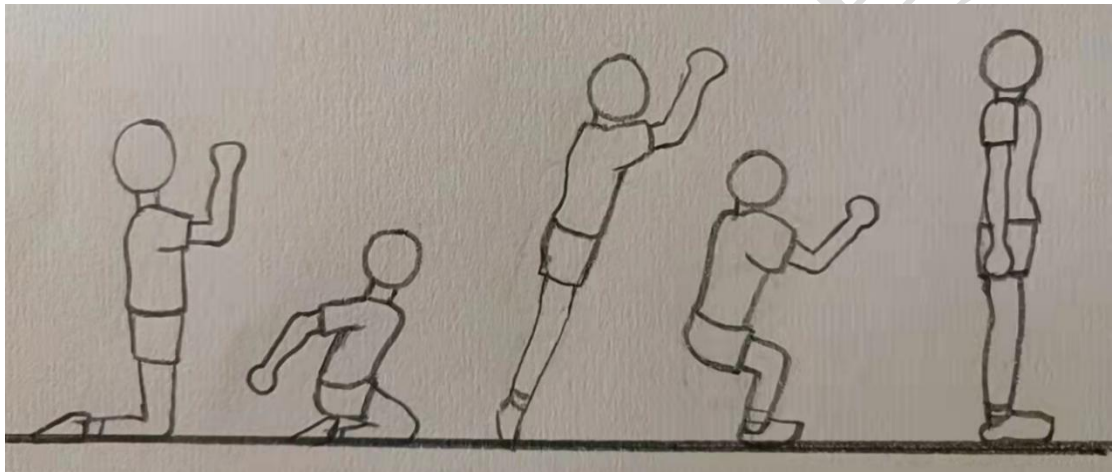
传球失误时，由传球者自己捡起，回到队伍中跟着队伍重新开始；传球者不准进入圈内传球。

4. 结束部分

跟着音乐和节拍拉伸放松；整理好场地器材；集合点评；师生再见。

20. 【格木解析】

动作过程如下：



动作重点：摆臂制动要提腰，小腿下压要用力，提膝收腿要快速。

动作难点：摆臂制动与小腿下压的配合。

四、应用题（本大题共1小题，16分）

21. 【格木解析】

一：教学内容：

教学内容：“脚内侧传球”，第一课时。

授课对象：三年级学生。

授课类型：新授课。

二：教学目标

(1) 知识与技能目标：通过观察、模仿、练习的方式，学生能够理解脚内侧传球的动作要点，知道其注意事项和易错点，基本掌握动作要领。

(2) 过程与方法目标：通过自主探究与合作交流的多种方法练习，学生能够提高腿部

爆发力、全身协调性、反应速度等身体素质。

(3) 情感、态度与价值观目标：学生能够提升团队协作能力，培养良好的运动兴趣、遵守规则的意志品质和安全防范意识。

三：教学重难点

教学重点：脚内侧传球在比赛中的临场运用。

教学难点：摆动腿外展、踢球时髋关节前送。

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：在老师的带领下，跟着音乐做有氧操运动。

专项准备活动：折返跑练习。

(三) 基本部分（约 29 分钟）

1. 自主、合作、探究阶段

将学生分为四组，进行小组讨论和自主练习，要求学生探究脚内侧传球的动作要点，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。同时，学生在模仿的过程中，能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：支撑脚落点不准确、击球点不固定。然后，展开针对性练习：从助跑到支撑脚踏实地的练习、原地脚内侧传球练习。

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，借助跨栏架当球门，进行组别之间射门命中率的比赛，以提高学生的实战运用能力。每人 5 次射门机会，命中数高的组别获胜。

(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

足球场、跨栏架、小音箱、足球、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。

格木教育

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。

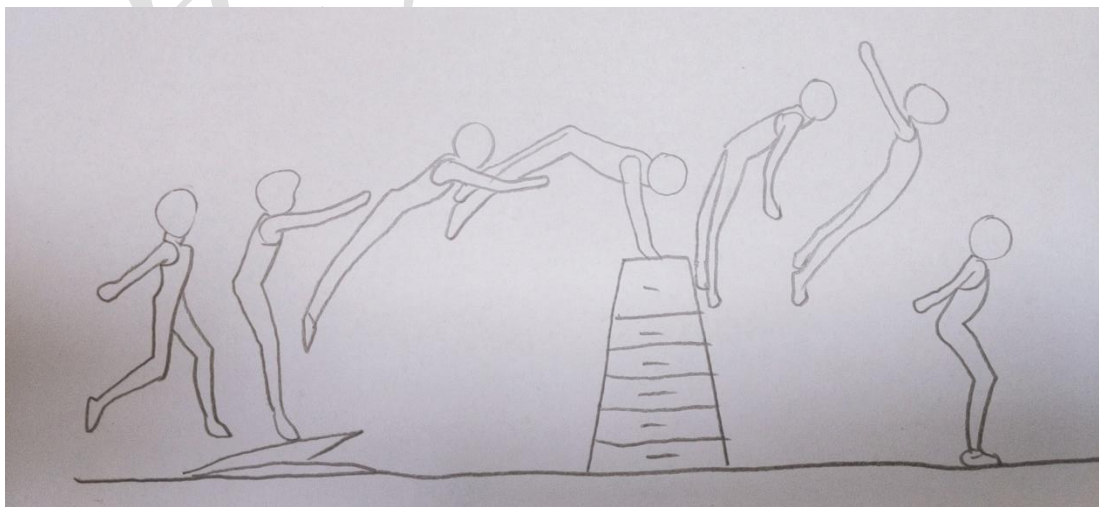
急行跳远的技术主要由助跑、起跳、腾空（空中动作）和落地 4 个紧密相连的环节组成。
助跑：放松自然，逐渐加速，最后几步加快频率，步点准确；起跳：起跳脚踏上起跳标志后，蹬伸用力起跳快，摆臂与摆腿配合；腾空：腾空步后，起跳腿向前上方提举与摆动腿靠拢形成团身蹲踞姿势；落地：两臂由体前经体侧摆到体后，接着两腿伸直膝关节，小腿尽量前伸落地，屈膝缓冲安全着地。

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基础知识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。

2019 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（每题 2 分，共 15 题）

1. 【答案】C

【解析】最早提出体育教学法的是瑞典体育教师 W. 斯卡斯特罗姆，他编著的《体育教学法》。故本题选 C。

2. 【答案】A

【解析】足球，有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。故本题选 A。

3. 【答案】C

【解析】测定体育课的运动负荷常采用观察法、自我感觉法、生理测定法三种方法。故本题选 C。

4. 【答案】B

【解析】后蹬时，右脚前脚掌内侧用力，左脚前脚掌外侧用力。右臂摆动幅度大于左臂，身体技术动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。故本题选 B。

5. 【答案】A

【解析】体育教学方法是在体育教学过程中，教师与学生为实现体育教学目标和完成体育教学任务而有计划地采用的，可以产生教与学相互作用的，具有技术性的教学活动的总称。体育教学方法主要包括教学方略、教学技术和教学手段三个主要的层次。故本题选 A。

6. 【答案】A

【解析】学校体育由五个主要部分或要素构成：1. 体育教学（以体育课为主要形式）；2. 课外体育活动（由学校或学生自行组织，以学生体育锻炼为主要内容）；3. 运动代表队训练和各种形式的体育比赛（如班级赛、校际赛、各类选拔赛，以及参加地区和全国性比赛等）；4. 早操和课间操（前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼，后者多为有组织的徒手体操活动）；5. 科学的作息和保健措施（旨在保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间，同时要讲究卫生，注意营养，预防疾病发生等）。故本题选 A。

7. 【答案】B

【解析】指令和口令是属于以语言传递为主的教学方法。故本题选 B。

8. 【答案】C

【解析】体育游戏是实施小学体育课程的主要内容和实现课程目标的有效手段，对小学生的成长有重要的作用。故本题选 C。

9. 【答案】B

【解析】基本体操的镜面示范是背对练习者做同方向的动作。故本题选 B。

10. 【答案】C

【解析】重复训练法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。故本题选 B。

11. 【答案】C

【解析】学习武术的作用有：改善和增强体质、提高防身自卫能力、培养道德情操、丰富文化生活、增进交流。学习武术最重要的是强身健体。故本题选 C。

12. 【答案】B

【解析】运动密度：练习时间与实际上课的总时间的比例，又称练习密度。故本题选 B。

13. 【答案】C

【解析】儿童少年一般协调能力发展的有利时期在 6—9 岁，而专门协调能力发展的最佳时期在 9—14 岁。青春期开始后的几年中，协调能力表现为不稳定的特征，甚至处于停滞状态。因此 6—14 岁是协调能力发展的最好时机。故本题选 C。

14. 【答案】A

【解析】抓好学校体育工作计划的主要负责人是从学校领导来说是校长，依次为分管教学的副校长、教务处处长、体育教研室主任（组长），制订计划的应该是体育教研室（组长）主任了。故本题选 A。

15. 【答案】A

【解析】合作学习是在体育与健康课的教学中，可以让学生组成学习小组，要求小组中的每位学生积极承担完成共同任务的个人责任，并通过相互交流、相互支持和相互配合，有效解决组内存在的主要问题，实现小组共同的目标，同时，小组中的每位学生在合作学习的氛围中，不断提高学习效果，发展社会交往能力；自主学习，在体育与健康课的教学中，要注意充分发挥学生的独立性和能动性，给学生足够自主的空间、足够活动的机会进行学习，

鼓励学生自主设置学习目标,发展学习策略,进行自我监控和评价,使学生在自主学习过程中获得积极的、深层次的体验;探究学习,在体育与健康课的教学中,可以通过确定主题,创设有助于学生探究的情景引导学生去发现问题和解决问题,培养学生的探究意识和创新精神,本题在强调学生互助性的学习方式因此属于合作学习。故本题选 A。

二、简答题(每题 5 分,共 4 题)

16.【参考答案】

腿法按其运动形式可分为直摆性腿法,如正踢腿、外摆腿;伸屈性腿法,如弹腿、蹬腿;扫转性腿法,如前扫腿、后扫腿;击响性腿法,如前拍脚、里合腿击响等。

17.【参考答案】

运动性贫血、重力性休克、肌肉痉挛、运动性腹痛、运动性脱水、运动性高血压等。

18.【参考答案】

(1)促进身体各大肌肉群发展的身体练习;(2)低年级以模仿表现性运动教育为主;(3)进行小组学习,使学生分工协作地进行运动和学习;(4)安全性教育;(5)高年级需要初步的青春期的教育。

19.【参考答案】

足球分为无球技术和有球技术。无球技术包括:起动、跑、急停和转身。有球技术包括:踢球、停球、运球、抢断球、假动作、掷界外球、守门员技术。

三、综合题(每题 10 分,共 40 分)

20.【参考答案】

游戏名称:蚂蚁搬家(跑)

一、游戏准备:在场地中间划一条中线,距离中线两侧 15 米处各划一条平行于中线的直线,并在两直线处各划三个同样大小,同样间隔的圆圈,每个圈放一只球(顺序是篮、足、垒球)。

二、游戏方法:把游戏者分成人数相同的两组,各队第一人如图示站在比赛位置。比赛口令发出后,两游戏者前跑,将篮球拾起后夹在一臂腋下,再将足球拾起后夹在同一臂肘部,最后用另一手拾起垒球回跑,并把球放在另一侧的三个圈内。接着空手跑回本场内拾起对方放置的三只球。游戏奔跑不息,拾球、放球不止,至六只球在同一侧场内圈中。追上者得一分,如此依次进行,最后以得分多者为胜。

三、游戏规则:1、无比赛口令,判无效。2.球掉地,应就地拾起后才能继续游戏。3.三

只球安置的位置不能颠倒，否则判对方胜。4. 六只球同时放在一侧圈内时，判追上者为胜。

21. 【参考答案】

50 米快速跑、400 米耐久跑、障碍跑、立定跳远、蹲踞式跳远、跨越式跳高、跪跳起、肩肘倒立、前滚翻、后滚翻、原地侧向推实心球等。

22. 【参考答案】

原地运球分为：原地高运球和原地低运球。

原地高运球动作要点：运球时两腿微屈，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，前臂自然伸屈，用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方，球的反弹高度在腰腹之间。原地高运球的技术动作与行进间高运球的技术相似，原地高运球时运球手按拍球的正上方，使球落在身体侧边。

原地低运球动作要点：两腿迅速弯曲，重心下降上体前倾，球的落点在体侧，用上体和腿保护球；运球时用手腕和手指短促地按拍球的后上方（原地则按拍球正上方），使球反弹高度控制在膝关节的高度，两腿用力后蹬，继续快速前进。

23. 【参考答案】

跨越式跳高的四个基本技术环节：助跑、起跳、腾空、落垫。

教学重点：助跑的速度和节奏，助跑与起跳的技术。

教学难点：助跑与起跳技术的衔接，摆动腿内旋下压。

四、应用题（每题 10 分，共 10 分）

24. 【参考答案】

技巧——肩肘倒立

授课对象：小学五年级水平三、第一课时

1. 教学目标：

（1）知识与技能目标：初步掌握肩肘倒立的技术要领，能够说出其动作要领，知道其锻炼价值，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，提高学生的协调性和灵敏等身体素质，培养探究和创新的能力。

（3）情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对体操的兴趣，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。

2. 教学重难点：（1）教学重点：屈肘内夹，撑腰成支撑，伸髋伸膝。（1）教学难点：

动作连贯、协调，倒立垂直稳定。

3. 教学过程：

(1) 开始部分：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。

(2) 准备部分

①螃蟹赛跑的游戏

②韵律操

设计意图：通过游戏一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面通过韵律操也可以预防运动损伤的发生。

(3) 基本部分

①挂图展示：肩肘倒立动作分解图，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

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

练习一：后倒双臂撑垫举腿练习

练习二：教师讲解示范保护与帮助法

练习三：三人一组合作练习

练习四：完整练习

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

⑤优生展示

请优先进行动作展示，进行点评

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。

(4) 结束部分

①放松练习

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、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯

格木教育

2019 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, 30 分)

1. 【答案】 C

【解析】学校体育是以身体练习为主要内容进行教学的, 通过使人承受一定的运动负荷, 从而达到强身健体的目的。因此学校体育的本质功能是育人功能和健身功能, 而健身(强身健体)是学校体育最主要最为独特的本质功能。故此题选 C。

2. 【答案】 B

【解析】三组两次等时轮换: 学生人数多, 器材少新教材比较容易或者复习教材比较简单时采用课中把学生分为三组, 分别学习或复习三种不同的教材, 到基本部分三分之一的时间, 三组依次轮换, 到基本部分三分之二的时间, 三组依次轮换。故此题选 B。

3. 【答案】 B

【解析】侧面示范指教师侧向学生站立所做的示范。侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作。故此题选 B。

4. 【答案】 D

【解析】足球场球门的高 2.44 米, 宽是 7.32 米。故此题选 D

5. 【答案】 A

【解析】体育课的结构是指组成一节课的几个部分, 以及各个部分教材内容和组织工作的安排顺序与时间的分配等, 即是整个课堂教学活动模式的框架。故此题选 A。

6. 【答案】 C

【解析】单元教学计划又称单项教学进度, 它是把某年级的某项材料, 按课次顺序订出每次课的教学任务、要求和组织教和教学进度, 保证各项主教材有重点、有步骤、有系统的进行教学。故此题选 C。

7. 【答案】 B

【解析】规则规定队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出, 不得接住或抛出, 球可以向任何方向反弹, 如果队员违反了上述规定, 则判为持球。故答案选 B。

8. 【答案】 B

【解析】径赛有短跑, 中长跑, 跨栏, 障碍赛和马拉松。短跑是指 100 米, 200 米和 400

米中长跑有中距离和长距离,中距离是指 800 米和 1500 米,长距离是指 5000 米和 10000 米最长的跑步是马拉松。故此题选 B。

9. 【答案】A

【解析】单淘汰制就是在比赛中失败一次即退出比赛,获胜者继续比赛,直到最后决出冠亚军为止。单淘汰制的比赛场数:等于参赛队数减 1。故此题选 A。

10. 【答案】D

【解析】安静状态下,一般人的心跳频率约 65-85 次/min。故此题选 D。

11. 【答案】D

【解析】头手倒立由蹲撑开始,用头的前额上部与两手成等边三角形处撑地,身体重心前移,一腿上摆,一脚蹬地,接近倒立时,两腿并拢上伸,身体挺直成头手倒立。故此题选 D。

12. 【答案】C

【解析】体育教学的规律分为一般规律和特殊规律。一般规律有:社会制约性规律、认识规律、学生身心发展规律、教与学的辩证统一的规律、教育、教养和发展相统一的规律、教学内容和教学过程相统一的规律、教学效果取决于教学基本要素合力的规律、体育教学过程的控制反规律。体育教学的特殊规律有:动作技能形成的规律、人体机能适应性规律、人体生理机能活动能力变化的规律。故此题选 C。

13. 【答案】B

【解析】《国家学生体质健康标准》分别从身体形态、身体机能和身体素质对学生的体质健康状况进行综合评定。故此题选 B。

14. 【答案】A

【解析】三维体育观与传统体育养生“三维体育观”指的是由生物、心理和社会三方面因素构成的体育观念,三个维度是指生理健康、心理健康、社会适应。故此题选 A。

15. 【答案】D

【解析】制定学校体育目标的四种取向:普性目标、行为目标、生成性目标、表现性目标。故此题选 D。

二、简答题(本大题共 4 小题,每小题 5 分,共 20 分)

16. 【答案】

实现我国学校体育目标的基本途径是体育课《体育与健康课程》和课外体育(包括课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛)。

17. 【答案】

力量素质训练的方法：动力性等张收缩训练、静力性等长、等动收缩训练、超等长收缩、循环训练法。

18. 【答案】

常见的体育教学方法有：

- 一、以语言传递信息为主的方法，包括讲解法、问答法、讨论法；
- 二、以直接感知为主的体育教学方法，包括动作示范法、演示法、纠正错误动作与帮助法；
- 三、以情境和竞赛活动为主的体育教学方法，包括运动游戏法、运动竞赛法和情境教学法；
- 四、以身体练习为主的体育教学方法，包括分解练习法、完整练习法、领会教学法；
- 五、以活动探究为主的体育教学方法，包括发现法、小群体教学法。

19. 【答案】

常见的足球违例有：越位、直接任意球、间接任意球、球门球、角球。

三、综合题(本大题共 4 小题，每小题 10 分，共 40 分)

20. 【答案】

一、健康的身体素质。身体素质是素质整体结构的基础层，身体素质不好，其它各种素质也不会好，即使别的素质好，也很难发挥出其应有的作用。所以教师应该积极参加各种体育锻炼，能保持有一个健康强壮的身体素质，才能全身心地做好每一项工作。

二、良好的心理素质。培养学生心理素质是素质教育的三大任务之一，教师要培养好学生的心理素质，首先自己应该具有良好的心理素质。教师是学生学习的榜样，教师的心理活动也会直接影响学生的思想。每一个学生都会通过自己的心理活动接受各种素质教育的，心理活动积极的，就会主动地去接受教育，从而收到好的教育效果，否则反之。教师还要能正确地引导学生保持心理健康、建立良好的人际关系的知识和技能。所以教师应该具备良好的心理素质和掌握心理系统的初步知识。

三、高深的业务素质。教师的最大任务是培养学生的社会素质。社会素质包罗甚广，主要由政治、思想、道德、业务、审美、劳技等素质构成。教师要完成提高学生的社会素质任务，自己应该要有正确的政治认识、政治观点、政治信念与政治理想：要有正确的思想认识、思想观点、思想情感和思想方法：要有高尚的道德品质、道德情操，养成正确的道德的道德行为：掌握基础知识与基本技能，并且有广博的文化修养和专门的知识、技能。

四、教育科研素质。实施素质教育是以学校的发展和社会发展的实际需要为依据以提高学生

基本素质为目的，培养全面发展的教育。教育研究是教师成长的必备条件。从教师专业成长的角度说，教师的专业知识拓展、专业能力和专业情意的发展，都离不开研究。社会是不断发展的，学生也不是死的，教师的教法是不能一成不变的，教师更要不断地探索与研究出更好的教育手段与教育方法，所以教师应具备教育科研的素质能力。

21. 【答案】

蹲踞式跳远简笔画如下图：



蹲踞式跳远技术动作概括分为助跑、踏跳、腾空、落地四个技术环节。

助跑：放松自然，逐渐加速，最后几步加快步频，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摆腿配合快。

腾空：腾空步后，起跳腿向前上方提举，身体呈团身蹲踞姿势。

落地：两腿前伸落沙坑，屈膝缓冲安全着地。

22. 【答案】

(1) 竞赛的名称：XX 中学田径运动会竞赛章程

(2) 竞赛的目的任务：增强体质，发展学生身体素质。

(3) 竞赛的时间和地点：2019 年 3 月 23 日上午 8:30 于学校田径场举行 (4) 参加单位及各
单位运动员的人数：XX 学校全体师生。

(5) 参赛办法：以班级为单位报名，每班限报 6 人(其中男生 3 人，女生 3 人)，没想限报
2 人。

(6) 竞赛项目包括：田赛跳高、跳远、投掷铅球。径赛有 100 米、200 米、1000 米。

(7) 竞赛办法：裁判员由有裁判经验的教师担任：比赛采用国家体育总局《田径竞赛规则》。

(8) 计分办法：计分方法按名次依次 7、5、4、3、2、1。

(9) 奖励办法：取团体总分前六名：单项取前六名；大会设最佳组织奖。

(10) 注意事项：报名时间截止于 3 月 22 日，逾期不予受理。

(11) 裁判和总裁。

(12)有关说明与附件： 本规则未尽事宜，由大会组委会另行通知。

23. 【答案】

正面双手垫球学练方法：

一、垫固定球练习，学生两人一组，一人将球固定在腹前，另一人做垫球准备动作；二、一抛一垫练习，一人抛球另一人将做垫球动作。

四、应用题（本大题共 1 题 10 分）

24. 【答案】

题目：体操——鱼跃前滚翻

授课对象：初中七年级、水平四、第一课时

1. 教学目标：

(1)知识与技能目标：初步掌握鱼跃前滚翻的技术要领，能够说出其动作要领，知道其锻炼价值，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，提高学生的协调性和灵敏等身体素质，培养探究和创新的能力。

(3)情感、态度与价值观目标：学生能够表现出对体操的兴趣，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。

2. 教学重难点：

(1) 教学重点：落地有力、体现腾空，曲臂滚动、团身滚动；

(2) 教学难点：动作连贯、协调。

3. 教学过程：

(1)开始部分：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。

(2)准备部分

①螃蟹赛跑的游戏

②韵律操

设计意图：通过游戏一方面可以激发他们学习体育的兴趣，另外一方面通过的律操也可以预防运动损伤的发生。

(3)基本部分

①挂图展示：鱼跃前滚翻的动作分解图，并提出若干问题

设计意图：吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，以达到课未始、兴已浓的效果。

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

练习一：复习远撑前滚翻，学习鱼跃的滚翻。

教师提示要点：屈腿下蹲，低头含胸，通过肩、背、腰依次滚动着地。快速推手，挺身成蹲姿。

练习二：教师讲解示范保护与帮助法。

保护与帮助：保护者侧立或侧跪，一手托肩，一手托腿，春助缓冲前滚。

组织教学：全体学生分为六组进行练习，每组两块垫子

练习三：三人一组合作练习

练习四：完整练习。

①路地、撑臂、翻滚练习

教师对学生动作进行集体纠错，启发学生领会发力特点组织教学：全体学生分为六组进行练习，一人练习一人保护。

②屈臂缓冲练习

学生进行互相保护与指导练习。教师对学生动作进行纠错，启发学生体会动作要领。

③近距离鱼跃前滚翻，并逐步加大距离

设计意图：遵循循序渐进的教学原则，由易到难。

④优生展示

请优生进行动作展示，进行点评

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。

(4)结束部分

①放松练习

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、师生再见

设计意图：培养学生热爱劳动、爱惜公共财物的良好习惯。

格木教育

2018 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

1. 【答案】A

【解析】《体育与健康课程标准》（2011 年版）的四个学习方面是运动参与、运动技能、身体健康和、心理健康与社会适应四个方面。心理健康与社会适应对应 A 选型，因此是 A 答案。

2. 【答案】C

【解析】跨越式跳高采用侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在 30—60 度之间。对应 C 选项，因此是 C 答案。

3. 【答案】B

【解析】根据人体生理机能活动变化规律，一节体育课可分为(准备)、(基本)、(结束)三个部分。A、C、D 说法错误，因此选 B 项。

4. 【答案】D

【解析】新课程标准评价体系中强调应建立促进学生的全面发展。对应 D 选项。

5. 【答案】B

【解析】中小学要认真执行国家课程标准，保证上好体育课，其中小学 1-2 年级每周 4 课时，小学 3-6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时。小学 3-6 年级上 3 节体育课，因此是 B 选项。

6. 【答案】A

【解析】“抱拳礼”正确的姿势一手握拳，另一手抱着拳头，合拢在胸前，右手在内，左手在外。两手握拳抱于胸前，因此选 A 项。

7. 【答案】B

【解析】人体速度素质发展最快的敏感期是在 10-13 岁。对应 B 选项。

8. 【答案】A

【解析】体育教学工作计划一般包括：全年教学计划、学期教学工作计划(教学进度)、单元(单项)教学工作计划和课时计划(教案)四种。因此选 A 选项。

9. 【答案】D

【解析】柔韧素质是通过关节的幅度，也就是按一定的运动轴产生的活动范围而表现出来。关节活动的范围即关节的幅度，因此选 D 项。

10. 【答案】C

【解析】乒乓球起源于 19 世纪末英国，因此选 C 项。

11. 【答案】A

【解析】田赛是指以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷比赛项目，径赛是指以时间计算成绩的竞走和跑或在一定时间内走完、跑完多少距离的比赛项目。答案 B、C、D 中竞走、100 米跑、800 米跑是属于径赛，因此是 A 选项。

12. 【答案】B

【解析】《标准》中的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分，因此是 B 选项。

13. 【答案】D

【解析】肩肘倒立动作技术要领为：由直角坐开始，屈体向后滚动，收腹、举腿、翻滚，两臂用力压地。接着向上伸展髋关节，同时两手撑于腰背的两侧，撑肘、头和肩支撑的倒姿势。在保护与帮助中，要两手握其两腿，向上提拉，帮助他充分伸直身体。身体充分伸直必须不分腿，因此是 D 选项。

14. 【答案】B

【解析】体育教师是课外体育活动的业务工作责任人，具体负责编制实施方案并把方案付诸实践。因此是 B 选项。

15. 【答案】C

【解析】运用“防止和纠正错误”的方法，首先应以预防为主，纠正为辅，这样才能缩短纠错时间，提高训练效率，因此是 C 选项。

二、简答题

16. 【解析】

(1) 技巧：前滚翻仰卧起坐肩肘倒立

(2) 游戏：做障碍物

- (3) 单杠或双杠：保护
- (4) 在投掷教学中做目标
- (5) 前滚翻这辅助练习：做斜坡

17. 【解析】

- (1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习
- (4) 关注地区差异和个体差异，保证每一个学生受益

18. 【解析】

加强思想教育、合理安排运动负荷、认真做好准备活动、合理安排比赛和训练、加强易伤部位的练习、加强医务监督工作。

19. 【解析】

完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。

- (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，上体前倾，手尽量往后摆。要点：上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。
- (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，并充分展体。要点：蹬地快速有力，腿蹬地和手摆要协调，空中展体要充分，强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。
- (3) 落地缓冲：收腹举腿，小腿往前，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。要点：小腿前伸的时机把握好，屈腿伸臂后摆，落地往前不往后。

20. 【解析】

高运球、低运球、变向运球、背后运球、胯下运球

三、案例分析题

21. 【解析】

- (1) 水平一的学生大都是六七岁的年级，这个年级的孩子大都活泼好动，自控能力差，注意力难以持久，但是这一水平的学生具有强烈的表现欲，处于初步掌握体育知识、基本技术和技能的游戏期。因此在体育教学中可以多采用游戏的教学方法，把课堂内容与游戏相结

合，组织学生都参与其中，达到促进 学生学习体育基本技能、激发学生学习体育兴趣目的。

(2) 张老师采用了游戏法的教学方法融入课堂内容，使水平一 的学生都积极参与其中，值得肯定和学习。本堂课的内容是投掷 轻物，对于水平一的学生来说如果是直接切入主题，教学生投掷 轻物的动作要领，难免会使课堂枯燥，学生提不起学习的兴趣，而张老师则是抓住这一水平阶段的学生注意力难以集中的特点，将羽毛球这一轻物融入课堂，以轻松的游戏开始课堂，激发及学 生的学生兴趣。

22. 【解析】

(1) ①小学六年级的学生，身体发育再次进入一个高速发展期，被称为第二发展期。在生理方面，他们身高体中增长，而且肌肉 骨骼的力量也在迅速增强，但在心理方面，他们的智力有很大的 发展，逻辑思维开始占优势，创造思维也有很大的发展，他们对 新鲜的事物表现出极大的兴趣，同时独立意识进一步发展，常常 认为自己已经长大成人，因此处于叛逆期；

②作为一名体育老师在了解到小凯处于青春叛逆期后，要在私下 与小凯沟通交流，进一步了解他不喜欢体育课的原因。如果是小 凯认为我上课方式太枯燥，我会接受同学和小凯的意见，采取一 些有趣的上课方式，比如让班上的篮球高手教同学投篮技术等 等；如果是我的体育课内容提不起小凯的学习兴趣，我会在了解小凯的体育兴趣之后，引进其喜欢的体育项目，在这过程中延续 小凯对体育学习的乐趣和发展其体育特长。

(2) ①体育新课程改革基本理念中强调以学生发展为中心帮助 学生会体育与健康学习，小凯喜欢体育，但是又不喜欢体育课，这在一定程度上说明在原有的课程标准下，没有根据学生的特点 来设置课程标准，与学生的实际相脱离。②在设计思路，体育 新课程改革要求根据可评价的原则设置可操作和观测的学习目，小凯是处于青春期的孩子，在体育教学过程中要注意将运动参与、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行 为表征，帮助教师更准确地对学生进行观察、指导和评价，促进 学生形成良好的体育态度、心理品质和社会行为。③体育新课程改革要求根据课程目标和发展性要求建立多元的 学习评价体系。小凯喜欢体育，但不喜欢体育课，这就是学生态 度与参与、情意与合作上的问题，因此在体育新课程改革下，提 倡以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价，来提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性。

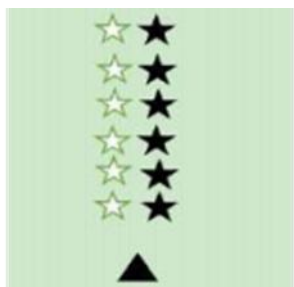
四、教学设计题

23. 【解析】



(1) 四列横队

(2) 两列纵队



(3) 两列横队对面站立



(4) 围圈站列

注：代表男生

代表女生 代表教师

24. 【解析】

教学内容

“往返跑”接力障碍赛

教学目标

1. 知识与技能目标：掌握往返跑的规则，提高奔跑的速度。
2. 过程与方法目标：在小组内的合作和游戏中，提高奔跑的反应速度、协调性等身体素质。
3. 情感与态度价值观目标：在合作中和游戏竞争中，培养学生的团结合作意识和勇于拼搏的精神。

教学过程 开始部分 内容：课堂常规

1. 点名报数
2. 师生问好
3. 检查服装
4. 宣布课堂内容
5. 安排见习生目的：帮助学生快速进入课堂状态

组织形式：四列横队

准备部分 内容：“抓手指”游戏

方法：把左手张开伸向左侧人，把右手食指垂直到右侧人的掌心，教师发出“原地踏步”的口令后，全体踏步，当发出“1、2、3”口令时，左手应设法抓住左边同学的食指

组织形式：四列横队

五、综合题

25. 【解析】结合在校实习的经历这一情况，对使用一些生活中随手可找见的材料可对体育设施、体育器材资源进行开发与利用有一些简单的见解，比如：

(1) 改造场地器材提高场地的利用价值。由于受竞技体育思想的影响，许多学校都是成人化的体育场地器材，这实际上是忽视了学生的年龄特点和兴趣爱好，因而未受到学生的喜欢。因此，有条件的学校(特别是有条件的小学)可以将成人化的场地器材改造成适合学生活动的场地器材，努力将体育场地器材改造成学生的运动乐园，以满足学生体育活动的需要，吸引更多的学生参与体育活动。例如可以利用体育馆外700平米的小操场，墙上安装6个高矮不等的篮球筐、两边放两小篮球架，中间设两个排球场，网1.7m，它

还可以做羽毛球和毽球两场地使用，同时还可以做多功能活区。如轮滑和踢五人制足球活动场。

(2) 挖掘体育设施资源，制作简单器材。好的器材不一定是昂贵或复杂的，重要的是它能引起孩子的兴趣。除了现有的体育器械，还可以结合学校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的可乐瓶、轮胎、塑管、竹竿和橡皮筋制作栏架。用废旧的铁锹杆、锄把等制作接力棒；用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球。用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，用木块制作起跑器。用树桩制作“山羊”。用废旧的报纸、透明胶可以制成多功能球，用砖头水泥或石块砌成乒乓球台，用砖头、木板、竹竿代替球网等。

(3) 合理布置学校场地器材，应注以下两点问题：①因地制宜，根据实际情况，设置适宜的场和器材。②设置综合性运动场区。

小学体育教学和体育活动一般都是综合性的活动内容，为方便体育教体育活动，有必要布里几个综合性区。设置综合性场区时，应注意：在一堂体育课中变换教学内容时，应便于调动和观察学生。尽量做到学生的安全。应安排隔离通道，以防生在进行体育活动时互不干扰，确保学生伤害事故。应远离教室、图书馆、实验室，靠近体育教研室或体育器材保管室，并且附近要有水源设备和源设备。

26. 【解析】

(1) 为实现教学目标做参考依据，体育课要使学生的技能和各种身体素质得到提高，必须通过一定的运动手段和练习方法来实现，运动心率为教学目标的实现提供参考依据。

(2) 合理安排课堂的负荷量和负荷强度，不同体能练习手段对所要求的负荷不同，力量练习对身体局部刺激较大，全身性的位移速度素质练习负荷强度中大、有氧耐力素质练习强度教大，而对应不同水平的学生其所承受的负荷强度不同，根据运动心率曲线课合理安排负荷。

(3) 为教学提供反思和新的方案。通过实际的心率曲线和预想的心率曲线做对比，反思在教学过程中运动负荷量和强度安排的 是否适宜，并通过实践，为更完善的课程运动负荷安排提供实际经验。

2018 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

1. 【答案】C

【解析】本题考查的是现代奥林匹克之父。顾拜旦被称为现代奥林匹克之父，因此本题选择 C 选项。

2. 【答案】D

【解析】短跑的基本技术主要包括：起跑、起跑后的加速跑、终点冲刺跑。起跑技术包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”（或“跑”）三个阶段。要求注意力集中，反应迅速，快速蹬摆摆臂加速，身体重心前移并逐渐抬起；途中跑是短跑全程中距离最长、速度最快的阶段；终点跑，即冲刺跑，距离终点线一步时可利用上体迅速前倾的压线技术使身体躯干部位以最快速度冲过终点，完成规定的距离跑。因此本题选择 D 选项。

3. 【答案】C

【解析】体育课堂教学过程主要分为准备阶段、实施阶段、总结阶段。因此本题选择 C 选项。

4. 【答案】B

【解析】中学生的耐力项目中，取消了原来的台阶测试，保留长跑，其中男生 1000 米、女生 800 米为初中以上必测项目。对于初中以上的男生，引体向上也是必测项目。掷实心球、跳绳、立定跳远属于小学测试内容。因此本题选择 B 选项。

5. 【答案】A

【解析】三级课程体系是指国家、地方、学校三级课程。因此本题选择 A 选项。

6. 【答案】D

【解析】体育的基本手段包括体育教学、体育锻炼、体育游戏、体育训练和体育竞赛。因此本题选择 D 选项。

7. 【答案】D

【解析】体育与健康课程学习评价的内容主要包括一、体能的评定；二、体育与健康知识和技能评定；三、学习态度的评定；四、情意表现与合作精神的评定；五、健康行为的评定。从以上五个方面进行评价。因此本题选择 D 选项。

8. 【答案】C

【解析】通常用测量脉搏估计运动负荷，运动结束后立即测量 10 秒钟的脉搏数，一般认为 24~28 次较合适，若超过 30 次表示负荷较大，少于 20 次表示负荷较小。因此本题选择 C 选项。

9. 【答案】D

【解析】《体育与健康课程标准 2011 年版》规定小学每两个年级一个水平，初中 7~9 年级为水平四。因此本题选择 D 选项。

10. 【答案】B

【解析】《体育之研究》的作者是毛泽东，他用笔名二十八画生，因此本题选择 B 选项。

11. 【答案】C

【解析】古代足球起源于中国，名为蹴鞠。现代足球起源于英国。因此本题选择 C 选项。

12. 【答案】A

【解析】技术基础：是根据动力学、运动学和节奏性的要求，按照一定顺序排列起来的各种技术环节的总称。因此本题选择 A 选项。

13. 【答案】B

【解析】国际奥林匹克委员会，简称为国际奥委会，是一个国际性的、非政府的、非赢利的组织，成立于 1894 年 6 月 23 日。因此本题选择 B 选项。

14. 【答案】C

【解析】排球比赛的每个回合中，一方最多可以击球 3 次，就必须将球击入对方场地（拦网击球不计算在内）。因此本题选择 C 选项。

15. 【答案】A

【解析】绝对化的要求是埃利斯的 ABC 理论中提出的不合理信念之一，指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。这种特征通常是与“必须”和“应该”这类词联系在一起，如“我必须获得成功”、“别人必须友好地对待我”，等等。题目中“我必须赢得这场比赛”、“老师必须对我好”反应了这种心理。因此本题选择 A 选项。

二、简答题

16. 【解析】(1) 自主学习是实施素质教学的核心。是尊重学生的主体性地位和

作用，把学习的主动权交给学生，培养学生学习的主动性、自主性和创造性。(2) 有助于体育知识与技能的掌握。能鼓励学生自主学习，直接影响着学生在体育课堂中的学习质量，和长远体育意识与体育学习能力的培养。(3) 有助于学生形成终身体育思想和能力。自主学习能从学生接触体育的基础阶段，培养学生强烈的学习动机，慢慢让学生养成自觉学习、积极锻炼的良好运动习惯，从而培养学生终身体育的意识与学习能力。

17、【解析】(1) 两次运球违例。运动员运球后双手触球，此时再次运球就算二次运球违例。(2) 5 秒违例：进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；或在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球；当裁判员将球递给罚球队员可处罚时，该队员必须在 5 秒钟内出手。(3) 8 秒钟违例定义：攻方必定要在 8 秒之内把球带到前场，否则就算违例。一旦把球控到前方，就不能带回后场，否则也算违例。(4) 24 秒钟违例：即当一次进攻开始的时候，从后场一得到球，必须在 24 秒钟之内尝试投篮，至少在 24 秒之内投篮一次，否则发生 24 秒进攻违例。(5) 球回后场违例：在比赛中，前场控制球的队，不得使球再回到后场，否则为球回后场违例。

18、【解析】(1) 准备姿势：站在离网 3 米左右处，两脚自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，两臂自然下垂，观察二传来球。(2) 助跑：以两步助跑为例，助跑时，左脚先向前迈进一步，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上，落在右脚侧前方，两脚尖稍内收准备起跳。(3) 起跳：在助跑跨出最后一步的同时，两臂绕体侧向后引，左脚在落地制动的过程中，两臂自后积极向前摆动，随着双腿蹬地向上起跳，两臂配合起跳用力上摆。(4) 空中击球：起跳后，挺胸展腹，上体稍向右转，右臂向后上方抬起，身体成反弓形。挥臂时，以迅速转体、收腹动作发力，带动肩、肘、腕各部位关节成鞭甩动作向前上方挥动。用全手掌包满球，击球的后中部，同时主动用力屈腕屈指向前推压(5) 落地：空中完成击球动作后，双脚的前脚掌先着地，同时顺势屈膝落地。

19、【解析】(1) 进行学习目的教育，启发学习自觉性；(2) 利用已有动机迁移，使学生产生学习需要；(3) 培养学生的求知欲和学习兴趣。

20、【解析】运动训练的主要方法有完整训练法、分解训练法、持续训练法、间歇训练法、重复训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法。

三、案例分析

21、【解析】原因：一、主观原因，可能是李某作为女生怕苦、怕累。或自身体质差，在活动中很难找到成就感。二、客观原因(1) 教学内容陈旧、枯燥、单调。(2) 教师安排

的运动量和强度过大，一节体育课下来身心疲惫。(3) 自由活动太少，跟着老师的要求做，毫无自主感和自我支配的时间。(4) 场地器械不够，好几个学生要轮换使用。

解决策略：(1) 教师要加强学生对体育重要性的认识，有助于身心健康。(2) 教师了解学生的身心发展特点，对课程的安排要遵循循序渐进的原则。逐步引导学生，激发学生对学习的兴趣。(3) 教师要合理安排运动负荷，不能过低，起不到运动效果；也不能过高，会引起学生的运动疲劳。(4) 要准备充足的器械，并且要在上课前合理安排好场地，保证体育课的硬件。(5) 针对李某如果是身体素质差的情况，要增强家校合作，平时也要加强李某的身体素质锻炼。

22、【解析】教师整体教学过程遵循了循序渐进的原则。(1) 首先教师讲解示范动作，让学生形成整个动作的表象，有助于学生练习。(2) 学生进行徒手练习，到两人一组垫击固定球，再到两人一组，一人抛球，一人垫球。整个练习过程的安排非常合理，由易到难，更有助于学生对正面双手垫球这个动作的掌握。教师巡场指导，帮助学生纠正错误动作。(3) 分组练习垫球入篓，这种分小组的练习，激发学生自主学习的热情，体现了学生的主体地位。(4) 垫球入篓比赛，是整个课堂的高潮部分，通过游戏，让学生更加体会到体育课的乐趣。(5) 再评价部分，采用了分组展示并互评、小组内学生互评及教师评价，体现了评价的主体多元化。

四、教学设计题

23、【解析】减负俯卧撑：(1) 站立推墙俯卧撑：身体面向墙壁站立，双脚微微打开，躯干都应该是一条直线，即腹肌、背肌、臀肌绷紧。双手放在与肩膀同一条直线上，手臂半弯，然后伏低身体直到胸部几乎能贴到墙面，最后回到初始状态。(2) 抬高上半身俯卧撑：身体俯卧，双手放在与肩膀同一条直线上，支撑于一个有一定高度的一个盒子，双脚微微打开脚尖支撑于地面，躯干都应该是一条直线，即腹肌、背肌、臀肌绷紧，身体呈一条直线做俯卧撑。

增负俯卧撑：(1) 抬高脚部俯卧撑：身体俯卧，双手放在与肩膀同一条直线上，支撑于地面。脚部垫一个盒子，双脚微微打开脚尖支撑于盒子上，躯干都应该是一条直线，即腹肌、背肌、臀肌绷紧。手臂半弯，然后伏低身体直到胸部几乎能贴到地面，最后回到初始状态。

(2) 单手单脚式俯卧撑：标准的俯卧撑的姿势准备，先抬起左手，然后我们就是抬起右脚，以这个姿势去做俯卧撑，在做俯卧撑的过程中身体的上升和下降平衡度是很难保持，所以速度要非常的慢的。

24、【解析】(1) 第一种

X-----X

X-----X

X-----X

X-----X

X-----X

X-----X

2 人一组，间隔 3—4 米，做原地双手胸前传接球练习

(2) 第二种

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

把所有学生分成 4 小组，每组各成一路纵队，两两相对。面对面站好后开始胸前传接球练习，一方球员传球给对面球员后从右侧跑到对面队伍后等待下一次传球练习。

要求：跑动有序，按要求路线跑动，避免相撞。

五、综合题

25、【解析】选择体育与健康课程教学方法的依据主要有新课改的要求、教学大纲、教材、学生学情、场地器械、天气等多种因素。

(1) 体育与健康课程将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，并根据领域目标构建课程的内容体系。因此，教师在选择教学方法时要分别凸显出各个领域的特点，满足各个领域的需求。

(2) 课程的内容也是选择教学方法的重要依据之一，因此教材的重难点提取要加以重视。如果这节课主要是耐力的练习，那么训练方法就要以间歇训练法、持续训练法为主。如果这节课是 50 米跑的练习，那么就以重复训练法为主。

(3) 学生的学情是教学方法选择的重要因素之一。学生的情况包括学生已有的知识基础、学生的身心发展特等都是我们需要考虑的因素。并且还要针对不同的学生在练习时，采用分层教学的方法，以此来提高教学效果。

总之，教法不是一成不变的，教师一定要掌握更多科学合理的教法，针对具体的情况灵活多变，激发学生的学习兴趣，提高教学质量。

26、【解析】体育与健康课程标准是我国在全面推行基础教育改革的历史背景下产生的，

它是新时期学校体育课程的纲领性文件。体育课程改革是深化教育改革全面推进素质教育和社会发展的需要，是新世纪人才培养的需要。体育与健康课程目标体系主要体现如下：

（一）体育与健康课程目标：1. 增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识与技能；2. 培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；3. 具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；4. 提高个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；5. 发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

（二）体育与健康课程目标的划分体育与健康课程标准主要是根据课程目标划分领域目标，根据领域目标划分水平目标，从而形成了课程目标→领域目标→水平目标三个递进的目标体系。从三个目标的关系看，体育与健康课程目标统领着领域和水平目标，就是说体育与健康课程目标制约着其它层次目标，体育与健康课程目标属“上级目标”。领域目标则制约着水平目标，是属于“中级目标”，起着承上启下的作用，既受控于体育与健康课程目标，同时又控制和指导水平目标，水平目标是属“下级目标”。但从体育教学的目标体系看，它又属“上级目标”，因为体育教学目标要依据每个水平段的具体目标来制定课堂教学目标，从而形成了体育教学目标体系。