

目录

2024 年湖北省中小学教师公开招聘考试	2
小学体育	2
初中体育	7
2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试	12
小学体育	12
初中体育	17
2022 年湖北省中小学教师公开招聘考试	23
小学体育	23
初中体育	29
2021 年湖北省中小学教师统一招聘考试	34
小学体育	34
初中体育	40
2020 年湖北省中小学教师统一招聘考试	46
小学体育	46
初中体育	52

2024 年湖北省中小学教师公开招聘考试

小学体育

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）。

1. 【答案】D. 提高竞技能力

【格木解析】《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》中课程总目标有三个：1. 掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力；2. 学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式；3. 积极参与体育活动，养成良好的体育品德。根据题意，D 选项不属于课程总目标。

2. 【答案】B. 一分钟跳绳

【格木解析】《国家学生体质健康标准（2014）年修订》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 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；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

3. 【答案】A. 力量练习

【格木解析】儿童、少年骨骼快速增长，骨的弹性大而硬度小，容易弯曲；肌肉长度增加比较快。小学生肌肉的横断面积小，肌肉力量和肌肉的耐力比较差，易疲劳，但恢复比较快。因此不易过早进行力量训练，即便进行力量训练也要注意应以动力性练习为主，少用静力性练习，多采用自重练习，不要过早进行负重练习。

4. 【答案】B. 英国

【格木解析】英国是现代田径运动地发源地，1653 年，英国人克罗依顿用 1 小时 25 分钟，跑完了从圣阿尔班斯到伦敦的全部路程，这是田径史上第一个纪录。最早的田径比赛也出现在伦敦，那就是 1864 年 3 月 5 日牛津大学和剑桥大学两个代表队所进行的一场比赛，这场比赛被视为现代田径比赛的开端。

5. 【答案】C. 15 分

【格木解析】排球比赛一般是五局三胜制，决胜局指第五局，决胜局要想获胜需要得到 15 分同时领先对手 2 分。如果比分为 14:14，则获胜需要赢对手两分，否则会一直进行下去。

6. 【答案】C. 上升

【格木解析】只要运动，血压就会升高，但是收缩压还是舒张压的升高却不同，而运动时动脉血压的变化取决于心输出量和外周阻力之间的关系。

①从事动力性运动时：动脉血压升高，且这种升高主要表现为收缩压的升高，而舒张压变化不大或略有下降。动脉血压变化的幅度与运动强度成正比。

②从事静力性运动时：动脉血压升高，并以舒张压的升高更为显著。

7. 【答案】D. 降低“山羊”高度并加强保护与帮助

【格木解析】要想降低学生心理恐惧心理，首先应当减小完成该动作的难度，因此A项排除。其次对于学生来说，他先前失败过，因此他人的替代经验不足以消除心理恐惧，需要自身的成功体验，综上所述，D项当选。

8. 【答案】D. 仰卧在坚实的平面上

【格木解析】心肺复苏操作方法：使病人仰卧于硬板床或地上，急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下1/3交界处，另一手交叉重叠于其手背上，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臀部肌肉力量，有节奏地带有冲击性地垂直按压胸部，使之下陷3-4cm（儿童相对轻一些）。速率为60-80次/min，儿童稍快。

9. 【答案】A. 正手发高远球

【格木解析】高远球是羽毛球的技术动作，B、C、D三项均属于乒乓球技术动作。

10. 【答案】D. 练习密度

【格木解析】一节体育课中，学生练习的总时间与上课总时间的比率称为练习密度。

11. 【答案】A. 教学策略

【格木解析】体育教学策略设计是体育教学设计的核心和重点。体育教学策略主要研究下列问题：课的类型与结构、教学的顺序与节奏、教与学的活动、教与学的方法、教学的形式、教学的时空安排、教学活动实现对策等。体育教学策略主要解决的是体育教师“如何教”和学生“如何学”的问题。

12. 【答案】C. 降低篮圈高度

【格木解析】A、B、D三项均属于增加难度的做法。

13. 【答案】B. 防止重力性休克

【格木解析】疾跑后突然停止引起的晕厥称为重力性休克。当运动员突然停止运动时，肌肉的收缩作用会骤然停止，使大量血液聚积在下肢，造成循环血量明显减少，血压下降、心跳加快而心搏出血量减少，脑供血急剧下降而造成晕厥，也就是重力性休克。

14. 【答案】C. 弓步、马步、仆步、虚步、歇步

【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，结合拳、掌、勾三种手型及上步、退步步法和搂手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法构成的组合练习套路，主要招式有预备式、弓步冲拳、弹踢冲拳、马步架打、歇步盖打、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、收式等。

15. 【答案】B. 身体运动力量

【格木解析】所谓人体运动的动力学特征, 主要指人体在运动中所具有的惯性特征、力的特征与能量特征。根据选项, B 选项符合。

二、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）。

16. 【格木解析】学校体育工作管理内容分为宏观管理和微观管理两个层次。前者是指各级政府职能部门、社会组织对学校体育工作的管理机构和政策、法规等; 后者则是学校内部体育工作的管理, 主要包括行政管理和业务管理两大类。学校内部体育工作的行政管理内容包括学校体育组织、教师管理、场地设施管理、体育经费管理等; 业务管理包括体育课程管理、体育教学工作管理、课余体育工作管理以及学生体质健康标准管理 4 部分。主要内容是业务管理

【参考答案】

(1) 体育课程管理。我国目前实行国家、地方、学校三级课程管理。各学校在国家《体育与健康课程标准》和所在省、直辖市或自治区制定的体育课程实施方案的指导下, 根据本校的师资力量、学生兴趣爱好、场地条件等实际情况, 编制本校课程实施方案, 进行校本体育课程开发等。

(2) 体育教学工作管理。体育教学是学校体育工作管理的中心环节, 也是达成学校体育目标、完成学校体育人物的核心途径。

(3) 课余体育活动工作管理。课余体育活动是素质教育的重要内容和手段, 是学校体育的重要组成部分。

(4) 学生体质健康管理。学校体育工作除了要做好教学业务之外, 还要做好学生体质健康管理管理工作。

17. 【格木解析】跳跃能力是速度力量的体现, 发展跳跃能力最简单的练习方法就是臀部腿部力量练习和各种跳跃练习

【参考答案】(1) 深蹲跳 (2) 立定跳远 (3) 跳绳 (4) 跳台阶 (5) 弓箭步跳跃

三、综合题（本大题共 2 小题，第 18 题 15 分，第 19 题 10 分，共 25 分）。

18. 【格木解析】题干要求仅需基本部分, 则从基本部分进行即可, 同时注意由于只写基

本部分，为了保证内容的丰富度，建议将导入部分放在这里。

【参考答案】基本部分

1. 导入

播放视频，提出问题

播放一段中国小学生挑战跳绳吉尼斯世界纪录的视频。

提问 1：你们知道这是什么节目吗？

提问 2：你们知道他们的纪录是多少吗？

提问 3：你们想不想向他们一样跳得那么快呢？

通过视频和问题导入的形式，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. 示范

教师进行侧面及正面两种示范。完整动作的示范，可以让学生初步建立动作表象。

组织教学：双轨式。

3. 讲解

两手握绳两端，由后向前摇绳，绳接近地面时，左(右)脚跳起，右(左)脚提膝，脚从绳上跨过，接着右(左)脚落地，左(右)脚屈膝提起，绳由脚下通过。每摇一图绳，交换脚一次。

4. 学生练习阶段

(1) 复习跳短绳

a. 复习两脚依次跳短绳 b. 复习并脚跳短绳

组织形式：以个人为单位进行练习。

(2) 向前摇绳练习模仿跳跃练习

让全班同学成体操队形散开，初步体会摇绳节奏与跳跃的协调配合。

组织形式：以个人为单位进行练习。

(3) 连续右(左)脚跳绳练习

让全班同学成体操队形散开，进一步体会摇绳与跳跃的协调配合。

组织形式：以个人为单位进行练习。

(4) 单脚交换跳绳练习

让全班同学成体操队形散开，通过这个较大难度的练习，让学生体会摇绳节奏与双脚依次相互交换跳跃节奏的协调配合。

组织形式：以个人为单位进行练习。

在学生练习的过程中，我将巡回指导，及时地纠正错误动作。

4. 检验：比赛

比赛名称：单脚交换跳短绳与快速跑接力赛

比赛方法：将全班学生分成人数和竞技水平平均等的四组，进行单脚交换跳短绳与快速跑接力赛。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，第一排学生快速单脚交换跳短绳 10 次，完成后迅速跑出，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，第二名学生开始跳绳，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。

比赛规则：

- (1) 跳绳必须要用单脚交换跳的方式；
- (2) 必须跳够 10 次，每组会安排一名小裁判监督；
- (3) 必须绕过标志物且与下名同学击掌后，下名同学才可开始跳绳。

评价：表扬获胜小组，鼓励其他小组，并让获胜小组分享胜利经验，互相学习。

19. 【参考答案】

【动作要点】向左侧变向时，拍按球的右侧上方，把球运向身体的左前侧。向右侧变向时，拍按球的左侧上方，把球运向身体的右前侧；跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学重点】拍按球的位置准确，跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯

【教学难点】手脚配合协调，节奏清晰。

2024 年湖北省中小学教师公开招聘考试

初中体育

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）。

1. 【答案】B. 运动能力

【格木解析】《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》课程目标中提出，体育与健康课程要培养的核心素养包括健康行为、体育品德和运动能力

2. 【答案】C. 体育教材

【格木解析】体育教材是承载和实现体育教学过程目标的核心工具。这包括了体育课程内容的选择、教学计划、运动技能的编排布署、理论知识的传授以及实践练习等，都是通过体育教材具体化呈现出来的。体育教材不仅包括了具体的运动技能学习材料，也涵盖了体育精神、规则、健康知识、运动文化等，通过这些来促进学生身体、心理、社会性、认知等多方面的发展。

3. 【答案】B. 脚触球的部位

【格木解析】踢球是运动员有目的地用脚的某一部位把球击向预定的目标的技术。踢球是足球运动的特征，也是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多，且主要用于传球和射门。踢球动作结构：由助跑，支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球的部位、踢球的随前动作五个环节。踢球的准确性主要取决于击球点，即脚触球的部位。

4. 【答案】C. 一次划手一次蹬腿一次换气

【格木解析】正常蛙泳一般采用 1:1:1 的配合技术，即在一个完整动作周期中，蹬夹 1 次，划臂 1 次，呼吸 1 次。配合游时应在充分发挥臂、腿力量的基础上，努力做到协调、连贯、有节奏，尽量保持匀速前进。

5. 【答案】A. 技击性

【格木解析】武术的本质属性（特征）是技击性，区别于其他体育项目，具有技击性和攻防格斗技法。

6. 【答案】B. 肺活量

【格木解析】《国家学生体质健康标准（2014 年修订版）》必测项目有身高、体重和肺活量

7. 【答案】A. 反应速度

【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。

1. 反应速度：是指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。
2. 动作速度：是指机体完成单个动作的速度，如投掷运动员器械出手的速度、出拳速度。
3. 位移速度：是指周期性运动（如跑步和游泳等）中人体一定距离的时间或人体通过某一特定距离的快慢，如跑速、游速。

8. 【答案】C. 翻腾动作

【格木解析】技巧运动也叫“垫上运动”。20世纪50年代以前，垫上运动的动作比较简单，主要是滚动、滚翻、屈伸起、手翻、倒立、空翻以及初级的双人动作等。

作为学校体育教学中的技巧，主要是以健身、教育为目的，选择了技巧运动中最简单最基本的，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。

9. 【答案】A. 变换法

【格木解析】B、C、D三项都是在动作技能教学的时候运用的方法，目的是为了让学生更好理解和学习某个技术动作。A选项变换法是发展体能常用的方法，可以变换运动负荷、练习内容、练习形式等。

10. 【答案】C. 侧面示范

【格木解析】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：教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范，正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

②背面示范：教师背向学生站立所进行的示范是背面示范，背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。

③侧面示范：教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，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，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

④镜面示范：教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

11. 【答案】A. 止血和凝血

【格木解析】血液由血浆和血细胞组成。血细胞有红细胞、白细胞、血小板。

红细胞：运载 O₂ 和 CO₂、调节酸碱、免疫功能。血红蛋白：运载 O₂ 和 CO₂ 的重要载体。

白细胞：与机体保护、防御等功能有关。

血小板：促进止血、加速凝血、保护血管内皮细胞的完整性。

12. 【答案】D. 纠正错误动作

【格木解析】分化阶段学生的特征如下：1. 生理特征：虽然动作的整体化和规范化欠缺，但多余动作开始减少，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，有意识的控制作用减弱，兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确，部分动作出现分化现象，错误觉察能力逐步形成。遇到新异刺激（外人参观或比赛等），多于或错误动作可能重新出现。

根据上述特点在教学中应特别注意错误动作的纠正，让学生体会动作的细节、协调性和节奏感，促进分化抑制进一步发展，使动作趋于准确。

13. 【答案】B. 同质分组

【格木解析】同质分组可以按体能状况、运动技能水平、性别、兴趣爱好等进行分组，分组后同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。因此有利于因材施教。

14. 【答案】D. 课余体育活动

【格木解析】学校体育目标主要通过体育与健康课程和课外体育这两条基本途径来具体贯彻实施的，这两条基本途径也是学校体育的中心工作和环节，其担负着全面实现学校体育目标的作用。

15. 【答案】D. 激励功能、定向功能、评价功能

【格木解析】体育与健康课程目标的功能有：

①激励功能：体育教学目标要符合学生的身心需求，与学生生活实际紧密联系，才能更好地激发学生的学习动机，激励学生长久地主动参与活动，为实现目标而不懈努力。

②定向功能：体育教学目标是体育教学设计、教学策略、组织形式、情境创设等的依据，为体育教学过程指定方向。

③评价功能：体育教学目标是检测体育教学效果、确定客观评价的基础和标准。

二、综合题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）。

16. 【格木解析】技巧运动也叫垫上运动，以滚翻、平衡、倒立等动作为主要内容。在学

校体操教学中分成平衡动作和翻腾动作。

【参考答案】1. 前滚翻；2. 后滚翻；3. 肩肘倒立；4. 鱼跃前滚翻；5. 头手倒立

17. 【格木解析】体育里面的方法有很多，比如运动训练方法、身体素质锻炼方法。本题要求列举的是属于学校体育里面上课时教师运用的教学方法。

【参考答案】1. 讲解法；2. 示范法.；3. 完整法；4. 分解法；5. 预防与纠正错误法

三、综合题（本大题共 2 小题，第 18 题 15 分，第 19 题 10 分，共 25 分）。

18. 【格木解析】题干要求仅需基本部分，则从基本部分进行即可，同时注意由于只写基本部分，为了保证内容的丰富度，建议将导入部分放在这里。

【参考答案】基本部分：

1. 导入

采用明星导入，向学生提出问题：上届奥运会我国有位 100 米选手半决赛上打破了黄种人的记录，大家知道是谁吗？学生回答：苏炳添。通过体育明星的榜样作用，引起学生注意力并引入本课主题——100 米快速跑

组织形式：四列横队

2. 示范

老师提问：起跑时“预备”口令的动作是怎样的？接着进行侧面完整示范。

结合学生回答老师总结得出：听到预备后平稳抬起臀部，使身体重心前移，臀部高于肩部，肩膀超过起跑线。

组织形式：双轨式

3. 讲解

完整动作要领讲解：“各就位”动作。听到“各就位”口令后，走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏上起跑器，后腿膝盖跪地。两臂与肩同宽，两手拇指相对，眼睛目视起跑线。注意身体的平衡和稳定性。

“预备”动作。在“各就位”的基础上，平稳抬起臀部，使身体重心前移，臀部高于肩部，肩膀超过起跑线。此时，两脚紧贴起跑器，准备起跑。

起跑动作。听到“跑”的口令或枪声后，两手迅速推离地面，两臂做有力的前后摆动。同时，两腿迅速蹬起跑器，后腿积极前摆，前腿快速有力地蹬伸髋、膝、踝关节，将身体向前上方送出。

4. 练习

(1) 蹲踞式起跑练习

在 100 米起点设置 8 个起跑器，8 人一组依次进行起跑练习。老师巡视纠错。

(2) 30 米快速跑练习

蹲踞式起跑。在距离起点 10 米处设置一定高度的橡皮筋，目的是避免学生上体过早抬起。

(3) 50 米快速跑练习

两人一组散开自由练习，学生相互观察评价。

(4) 完整练习

进行 100 米快速跑完整练习。

5. 检验

教学比赛：男女分开，同质分组。男生女生各三组（7、7、6），小组前二进决赛，最终决出前 6 名。

19. 【格木解析】单循环赛制是指每个参赛队伍都与其他所有队伍进行一场比赛的赛制。单循环比赛的轮次：奇数队伍数量轮次等于队数，偶数队伍数量轮次等于队伍数量减 1。

比赛场数：每支队伍都要和其它队伍比赛一次，但 A 和 B 比赛相当于 B 和 A 比赛，是同一场，因此计算公式为 $n(n-1)/2$ ，n 为队伍数量

赛程编排通常有轮转法和贝格尔编排法，贝格尔编排法更适用于奇数队伍。

【参考答案】本题 7 支参赛队是奇数，因此轮次等于队数，即 7 轮。

比赛场数： $7 * (7-1) / 2 = 21$ （场）

编排：

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

2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试

小学体育

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 至 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. 后蹬不充分

【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个小组进行练习，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，双人俯卧击掌等师

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 140-150 次/分，练习强度中高，练习密度在 50%-55%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。

2023 年湖北省中小学教师公开招聘考试

初中体育

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；4-6min 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。摆越是指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球标准。

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。

格木教育

2022 年湖北省中小学教师公开招聘考试

小学体育

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、无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

【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仰泳比赛准备姿势：仰卧在出发台上，双脚置于出发台前沿，脚尖勾住出发台边缘，以保持身体稳定。两手臂伸直，一只手握住出发器把手，另一只手则自然伸展在身体一侧。头部自然仰靠在出发台上，眼睛看向天花板方向，保持放松状态。颈部微微伸展，避免过度紧张而影响出发动作。腰部与出发台紧密贴合，使身体呈一条直线，以充分利用出发台的支撑力。同时，臀部微微抬起，双腿自然伸直并拢，为即将开始的比赛做好准备。

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. 充分了解学生
2. 科学制定教学目标
3. 精心设计教学内容
4. 实时监测与调整
5. 加强安全教育

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发动作的发力顺序；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：50%左右；

练习强度：中高强度。

平均心率：140-155 次/分钟。

2022 年湖北省中小学教师公开招聘考试

初中体育

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、不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：50%

练习强度：中高强度

平均心率：140-150 次/分钟

2021 年湖北省中小学教师统一招聘考试

小学体育

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，积极组织和参与全民健身活动，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。借右脚踏地力量，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。

格木教育

2021 年湖北省中小学教师统一招聘考试

初中体育

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年級的球类教学内容（排球正面扣球挥臂）和体能练习，并结合场地、排球综合练习和教学比赛等条件和内容，综合提高教学效果和质量。

2、教学目标

根据上述的教材分析，结合学生的身心发展特征，本节课将从以下三个维度来制定教学目标：

知识与技能目标：理解排球正面扣球挥臂概念，初步掌握住跑起跳后空中扣球动作，并能在排球比赛中尝试扣球。

过程与方法目标：通过讲解与示范、模拟和比赛、自主探究等教学方法，学生能够掌握基本的肌肉拉伸方法，进行疲劳消除，调节与控制情绪，适应不同学习环境。

情感态度与价值观目标：学生能够加强胜不骄败不馁的体育精神，尊重对手、规则，树立正确胜负观。

3、教学重难点

然后，针对现阶段学生的机能水平和排球运动的技术特点，分析本节课的教学重难点如下：

学练重难点：扣球时鞭打动作，在不同情景中体验扣球。

教学方法重难点：创设复杂情景进行扣球与专项体能结构化教学。

三、学情分析

本节课的教学对象为初中 7 年级学生，学生人数：男生 40 人。他们思想比较活跃，新陈代谢旺盛、易疲劳也容易恢复，且身体正处在发育关键时期；另外，学生都是男生，整体上的运动能力较好，但个体差异较大，所以在教学过程中，要根据学生的实际情况，有针对性地安排运动负荷和教学方法。

四、教法

在教学过程中，根据人体的技能形成规律和身心发展规律等情况，综合采用讲解与示范、评价、合作探究、竞赛等方法，充分发挥学生的主体地位和教师的主导作用。

五、学法

结合本节课的教学重难点，适合学生的学习方法主要有：自主探究法与合作交流法。以学生为主体，引导学生自主探究，鼓励学生合作交流，能够更好的解决教学重难点，进而提高教学效果。

六、教学过程

教学过程是本次说课中最为重要的部分。在整个教学过程中要注重调动学生的积极性和主动性。所以我将教学过程分成了开始部分、准备部分、基本部分、结束部分等四个部分。

（一）开始部分

开始部分，用时约 2 分钟，主要是课堂常规，具体包括集合整队，清点人数，师生问好，课堂要求，安排见习生等等。

（二）准备部分

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

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：

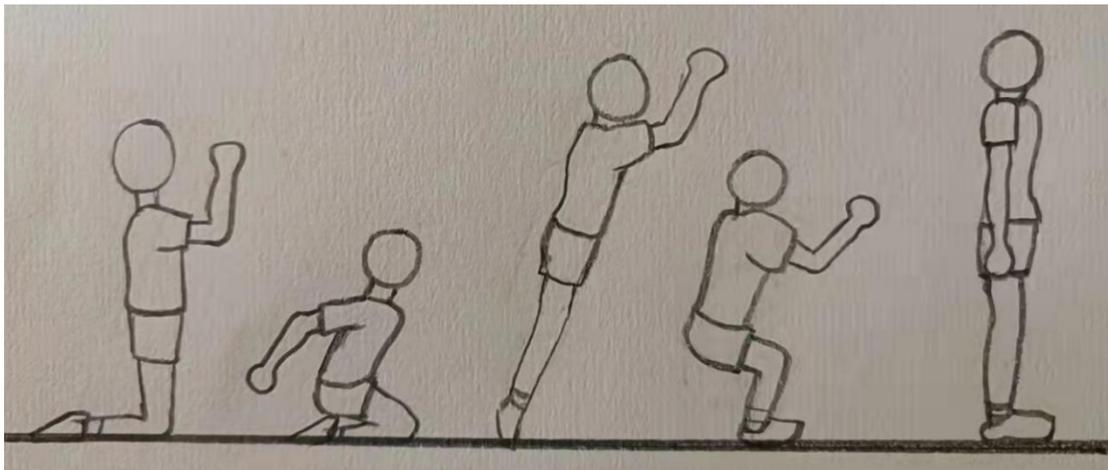
接球失误时，由传球者自己捡起，回到队伍中跟着队伍重新开始；传球者不准进入圈内传球。

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游戏，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。

2020 年湖北省中小学教师统一招聘考试

初中体育

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。

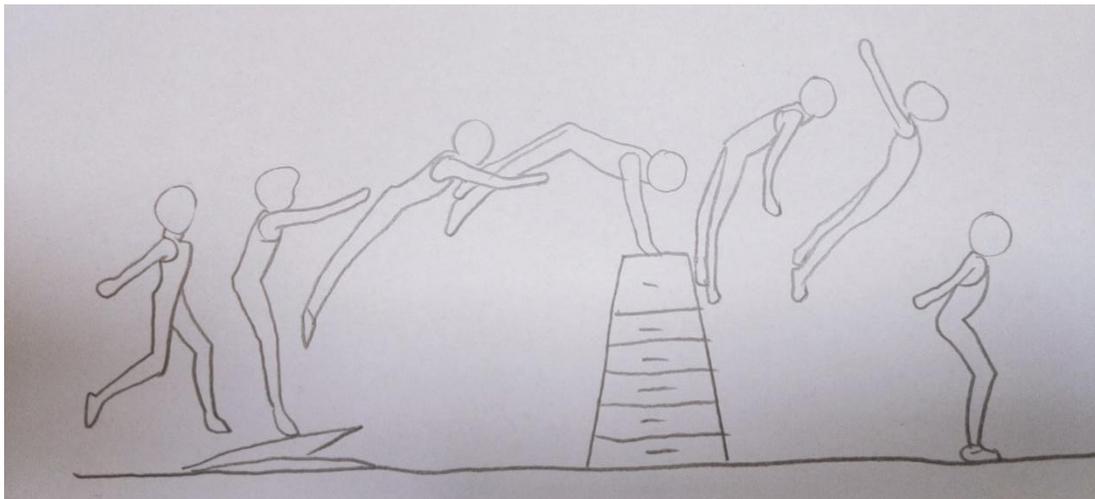
急行跳远的技术主要由助跑、起跳、腾空（空中动作）和落地 4 个紧密相连的环节组成。助跑：放松自然，逐渐加速，最后几步加快频率，步点准确；起跳：起跳脚踏上起跳标志后，蹬伸用力起跳快，摆臂与摆腿配合；腾空：腾空步后，起跳腿向前上方提举与摆动腿靠拢形成团身蹲踞姿势；落地：两臂由体前经体侧摆到体后，接着两腿伸直膝关节，小腿尽量前伸落地，屈膝缓冲安全着地。

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。