

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（一）解析

一、单选题。（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】： B

【格木解析】：《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》强调培养学生终身体育意识，鼓励学生参与多种体育活动并了解其益处，能让学生形成对体育的持续兴趣和参与习惯，最能体现终身体育理念。A 选项注重短期技能提升不符合终身体育的长期性；C 选项只强调竞赛成绩过于片面；D 选项单纯以达标为目的忽视了学生全面发展和兴趣培养。

2. 【答案】： C

【格木解析】：立定跳远主要测试学生下肢的爆发力，通过瞬间的蹬地发力来展现下肢力量和爆发力水平。A 选项 1 分钟仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉力量；B 选项坐位体前屈测试身体柔韧性；D 选项 50 米×8 往返跑更多考查的是耐力和速度的综合能力。

3. 【答案】： B

【格木解析】：根据儿童骨骼发育特点，短时间、低频次的跳跃训练相对合理。儿童骨骼弹性好但坚固性差，不宜进行长时间高强度力量训练（A 选项）；低强度、长时间耐力训练可能导致儿童疲劳且对骨骼发育影响不大（C 选项）；无规律、高难度技巧训练容易造成损伤且不符合儿童认知发展（D 选项）。跳跃训练能促进骨骼生长和下肢力量发展，短时间低频次既达到锻炼目的又不过度疲劳和损伤。

4. 【答案】： A

【格木解析】：现代奥运会的田径项目最初受到古希腊传统体育活动的很大影响。古希腊是奥林匹克运动的发源地，其田径运动有着悠久的历史 and 传统，对现代田径运动的发展奠定了基础。古罗马、古埃及、古巴比伦在田径方面的影响力相对较小。

5. 【答案】： B

【格木解析】：排球比赛中自由人的主要职责是加强后排防守，通过灵活的移动和防守技巧，弥补其他队员防守的不足，提高球队的整体防守能力。自由人不参与进攻得分（A 选项），一般不负责发球直接得分（C 选项），也不是组织进攻的核心（D 选项）。

6. 【答案】： B

【格木解析】：学生在进行激烈体育活动后，身体代谢加快，心脏泵血功能增强，为了满足身体对氧气和能量的需求，脉搏跳动频率会比安静时加快。A 选项减慢错误；C 选项一样错误；D 选项先减慢后加快不符合实际生理反应。

7. 【答案】： C

【格木解析】：学生学习前滚翻怕摔倒有恐惧心理时，先在有坡度的垫子上进行辅助练习并给予鼓励是有效的措施。有坡度的垫子可以降低难度和心理恐惧，同时鼓励能增强学生

信心。A 选项直接观看视频缺乏实际体验；B 选项简单讲解后就让尝试可能导致学生更害怕；D 选项批评会加重学生恐惧心理。

8. 【答案】： B

【格木解析】：对溺水者进行现场急救时，首先要清除口中异物，保持呼吸道通畅，这是后续进行人工呼吸和胸外心脏按压等急救措施的前提。如果呼吸道不畅通，进行其他急救操作效果会大打折扣。A 选项人工呼吸、C 选项胸外心脏按压应在保持呼吸道通畅后进行；D 选项拨打急救电话同时要先进行现场急救处理。

9. 【答案】： C

【格木解析】：乒乓球运动中，搓球技术是用于制造旋转球的。通过摩擦球的不同部位和用力方向，可以使球产生不同的旋转。正手快攻（A 选项）主要是快速击球进攻；反手推挡（B 选项）用于防守和控制球；正手扣杀（D 选项）是强力进攻手段，主要强调力量和速度，不是制造旋转。

10. 【答案】： B

【格木解析】：在体育教学中，运动密度是用于衡量某一体育项目学生实际练习时间占总课时时间比例的指标。运动强度指的是运动时的用力程度等（A 选项）；运动频率是指单位时间内进行体育活动的次数（C 选项）；运动负荷包括运动强度和运动量等综合因素（D 选项）。

11. 【答案】： B

【格木解析】：体育教学设计过程中考虑学生个体差异，需要采用灵活多样的教学方法来满足不同学生的需求。教学内容多样性是为了丰富教学内容，但不一定能直接体现对个体差异的关注（A 选项）；教学评价全面性主要是对学生学习结果等的全面评价，与个体差异的教学实施关联不大（C 选项）；教学目标明确性是重要，但不如教学方法灵活性更能直接针对个体差异进行教学（D 选项）。

12. 【答案】： D

【格木解析】：为了让二年级学生更好地参与足球射门游戏，扩大球门尺寸是有效的方式。二年级学生力量和技术有限，扩大球门尺寸可以增加射门成功的概率，提高学生的兴趣和参与度。取消守门员（A 选项）会影响游戏的完整性和真实性；使用标准成人足球（B 选项）对学生难度太大；增加射门距离（C 选项）会使难度增加。

13. 【答案】： B

【格木解析】：长时间剧烈运动后，运动员不能立刻大量饮水，主要是为了防止肠胃痉挛。剧烈运动后肠胃血液循环相对减少，大量饮水会使胃部迅速扩张，影响胃肠正常蠕动和消化功能，容易引起肠胃痉挛。A 选项水中毒一般是由于过量饮水且身体排水功能异常等复杂情况导致，不是主要原因；C 选项血压骤升与立刻大量饮水关系不大；D 选项肌肉拉伤主要与运动方式和强度等有关，与饮水关系不密切。

14. 【答案】： A

【格木解析】：太极拳基本步型中的“马步”要求两脚平行开立，脚尖向前，屈膝半蹲。B选项前后开立，前脚全脚掌着地，后脚脚尖着地是弓步特点；C选项左右开立，脚尖外展，脚跟离地描述不准确；D选项交叉站立，重心在两脚之间不是马步的正确姿势。

15. 【答案】： A

【格木解析】：身体运动轨迹主要体现了空间特征，它描述了身体在运动过程中经过的路径和位置变化，是在空间维度上的表现。时间特征主要与运动时间等相关（B选项）；动力学特征更多涉及力量、速度等因素（C选项）；运动学特征是一个更宽泛的概念，包括轨迹、速度等多个方面，但这里身体运动轨迹更突出空间方面（D选项）。

二、综合题。(本大题共2小题，每小题15分，共30分)

16. 【参考答案】

教学前的预防措施

合理安排教学内容、充分热身活动、检查场地器材

教学中的预防措施

正确示范与指导、合理组织教学、关注学生身体状况

教学后的预防措施

放松活动、安全教育

17. 【参考答案】

俯卧撑

练习方法：学生双手撑地，与肩同宽或略宽于肩，两臂伸直，双脚并拢，身体呈一条直线。屈肘下压身体，使胸部尽量接近地面，然后伸直手臂将身体撑起。可以根据学生的能力进行不同难度的调整，如标准俯卧撑、跪姿俯卧撑等。

哑铃弯举

练习方法：学生手持哑铃，站立或坐姿均可，上臂保持固定，小臂缓慢向上弯举哑铃，直到肱二头肌完全收缩，然后再缓慢放下哑铃。可以根据学生的力量选择合适重量的哑铃，每组进行一定次数的重复练习。

引体向上（可借助辅助器材）

练习方法：学生双手正握住横杆，两手间距与肩同宽或略宽于肩，身体自然下垂。利用手臂和背部肌肉的力量，将身体向上拉起，使下巴超过横杆，然后缓慢放下身体。对于力量较弱的学生，可以使用辅助引体向上器材，减轻自身重量进行练习。

仰卧臂屈伸

练习方法：学生平躺在垫子上，双手握住哑铃，掌心向上，手臂伸直。缓慢屈肘，将哑铃向头部方向下放，直到手臂接近伸直但不完全伸直，然后再伸直手臂将哑铃举起。

推墙练习

练习方法：学生面对墙壁站立，双手撑在墙上，与肩同宽，双脚离墙一定距离。身体保

持正直，缓慢屈肘向墙壁靠近，然后再用力推墙将身体推离墙壁。可以根据学生的能力调整身体与墙的距离和推墙的速度、次数。

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.
基本部分 (25 分钟)

1.教师示范技术动作，启发学生思考要点

提问：刚刚老师在进行行进间运球的时候，如何控制球的方向和高度？

学生回答：拍球的后上方，控制拍球的力度。

组织教学：采用“八字”队形进行示范。

12.教师总结讲解技术动作

动作要领：向前运球时，目视前方，上体稍前倾，以肘为轴，用力按拍球的后上方同时后脚蹬地运球行进，球的落点在同侧脚的侧前方，跑动的步伐与球弹起的节奏协调一致。手、臂动作与原地运球相同。

3.学生根据教师讲解示范进行分解练习

(1) 复习原地高、低运球，听教师口令进行高、低运球的切换。

组织教学：四列横队体操队形，全体同学同时进行，教师下达口令时进行切换。

要求：动作标准，发力协调，切换顺畅。

(2) 走动中运球。

纠错：在刚刚的练习中，老师发现很多同学在走动中运球时，触球部位不正确，无法控制球，导致运球过程中球脱手。同学们在练习的时候要拍打球的后上部。

组织教学：四列纵队同时进行，教师巡视纠错。

(3) 慢速、中速跑绕场运球。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学用手掌拍球，在下面的练习中，同学们要注意拍球手接触球的部位是手指和指根。

组织教学：两路纵队绕篮球场同时进行。

(4) “穿越丛林”曲线绕杆折返运球。

组织教学：全班同学成四路纵队，每路纵队为一组，每组每个同学依次运球绕杆运球，到最后一个杆后折返运球到起点，将球交接给下一个同学，依次进行。

要求：动作标准，发力协调，交接顺畅，不能掉球。

4.游戏—快速跑运球“长江黄河”

方法：将学生等分成两组，成四列横队散开，两两面对面相距 3 米站立，一组为“长江”，一组为“黄河”，分别对应站在相距 3 米的两条线上运球。当教师喊“长江”时，“长江队”运球追“黄河队”，反之，“黄河队”追“长江队”。在 15 米距离内触及对手有效。

要求：按要求完成，符合标准运球技术动作。

体能练习：半场推小车，每人 4 次。仰卧起坐，20*3

19. 【参考答案】

动作要点：双脚前后站立，身体稍侧对传球方向，膝盖微屈，重心落在支撑脚上。脚内侧（足弓部位）对准传球方向，传球脚外展，脚尖微微上翘。在传球时，大腿带动小腿发力，通过脚内侧将球推送出去，触球瞬间踝关节保持紧张，保证触球部位准确。整个动作要连贯、协调，传球力量和方向根据接球者的位置和需求来控制，同时眼睛要注视传球目标。

教学重点：触球部位准确，传球动作连贯协调

教学难点：传球力量和方向的控制，传球时机

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（二）解析

一、单选题。（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【参考答案】：C

【格木解析】：《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》中课程内容包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习。体育文化、体育游戏、运动损伤预防等内容包含在相关部分中，但不是与前面并列的单独一项，所以选 C。

2. 【参考答案】：C

【格木解析】：体操项目中有很多动作需要保持身体的平衡，如平衡木、单杠等，通过体操练习能够有效提高学生的平衡能力。跳绳主要发展协调性和节奏感；跑步主要提升心肺功能和腿部力量；篮球侧重于综合身体素质和团队协作等，对平衡能力的针对性训练相对较弱，所以选 C。

3. 【参考答案】：A

【格木解析】：初中阶段学生身体处于快速发育时期，心肺功能的发展对于他们的整体健康和体育活动能力至关重要。通过适当的体育锻炼可以提高心肺功能，增强耐力和身体的适应能力。肌肉力量、柔韧性和灵敏性也在发展，但心肺功能是这个阶段需要特别关注和重点发展的方面，所以选 A。

4. 【参考答案】：A

【格木解析】：现代奥林匹克运动会的创始人是顾拜旦。他为现代奥林匹克运动的兴起和发展做出了卓越贡献。萨马兰奇、罗格、巴赫等是后续奥林匹克运动发展中的重要人物，但不是创始人，所以选 A。

5. 【参考答案】：A

【格木解析】：在足球比赛中，裁判员出示黄牌表示警告。如果一名球员在比赛中得到两张黄牌，将会被罚下（红牌直接罚下）。黄牌主要是对球员一些轻微违规行为的警告，进球无效和比赛暂停有其他相应的判罚情况，所以选 A。

6. 【参考答案】：B

【格木解析】：学生在进行剧烈运动后，为了缓解肌肉酸痛，应进行拉伸放松。拉伸可以帮助放松肌肉，减少肌肉紧张，促进血液循环，缓解乳酸堆积带来的酸痛感。力量训练、速度练习在此时不合适，继续运动可能会加重疲劳和损伤，所以选 B。

7. 【参考答案】：A

【格木解析】：学生跳远时踏板不准确，主要原因可能是助跑节奏和速度控制不好。通过加强助跑速度训练，可以让学生更好地掌握助跑的节奏和距离，提高踏板的准确性。起跳技术、空中姿势和落地缓冲也很重要，但踏板不准确首先应从助跑方面找原因，所以选 A。

8. 【参考答案】: C

【格木解析】: 形成性评价能够全面反映学生学习过程和进步情况。它是在教学过程中进行的评价, 关注学生的学习进展、存在的问题和进步等方面, 及时调整教学策略。终结性评价主要是对学习结果的评价; 诊断性评价是在教学前进行的, 用于了解学生的基础和问题; 相对性评价是一种评价方式, 但不如形成性评价更能全面反映学习过程, 所以选 C。

9. 【参考答案】: B

【格木解析】: 乒乓球比赛中, 双方比分达到 10 平后, 先多得 2 分的一方为胜。这是乒乓球比赛的规则规定, 以增加比赛的悬念和竞争性, 所以选 B。

10. 【参考答案】: A

【格木解析】: 体操教学中, 学生前后重叠成一行称为路。

11. 【参考答案】: A

【格木解析】: 体育教学中选择教学方法的主要依据是教学目标和教学内容。不同的教学目标和教学内容需要采用不同的教学方法来实现和教授。学生兴趣和爱好、学校场地和器材、教师教学经验等也会影响教学方法的选择, 但教学目标和教学内容是首要依据, 所以选 A。

12. 【参考答案】: D

【格木解析】: 为了提高初中学生的排球垫球技术, 对墙垫球可以让学生练习控制垫球的力量和方向, 提高反应能力; 自抛自垫有助于学生掌握垫球的基本动作和手感; 两人互垫可以培养学生的配合和交流能力, 同时提高垫球的准确性和稳定性。所以上三种练习方法都有效, 应综合运用, 所以选 D。

13. 【参考答案】: D

【格木解析】: 运动员在比赛前过度紧张, 可采用深呼吸来调节呼吸频率, 放松身体; 听音乐可以缓解紧张情绪, 转移注意力; 自我暗示能够增强自信心, 调整心态。这些方法都可以帮助运动员缓解紧张, 所以选 D。

14. 【参考答案】: A

【格木解析】: 武术中拳的动作要求是四指并拢伸直, 拇指弯曲紧扣于虎口处。五指自然伸直, 掌心向内是掌的基本动作; 五指捏拢, 屈腕是勾的动作; 五指分开, 掌心向下不属于拳的正确动作, 所以选 A。

15. 【参考答案】: A

【格木解析】: 在田径短跑比赛中, 起跑后的加速跑阶段主要依靠爆发力。爆发力可以使运动员在短时间内快速提高速度, 摆脱静止状态, 进入高速奔跑。耐力在后续的途中跑和冲刺跑中也很重要, 但加速跑阶段主要是爆发力起作用。协调性和反应速度也有关系, 但不是主要依靠的因素, 所以选 A。

二、综合题。(本大题共 2 小题, 每小题 15 分, 共 30 分)

16. 【参考答案】

促进情绪调节、增强自信心、培养意志品质、促进人际交往、改善认知功能。

17.【参考答案】

跑步。锻炼价值：跑步是一项简单易行的有氧运动，可以有效提高学生的心肺功能，增强耐力和身体素质。它能够促进血液循环，提高新陈代谢水平，有助于预防心血管疾病。跳绳。锻炼价值：跳绳是一种全身性的运动，对提高学生的身体协调性、节奏感和灵敏性非常有帮助。它可以增强心肺功能，提高身体的平衡能力和下肢力量。跳绳的运动强度可以根据学生的自身情况进行调整，适合不同身体素质的学生。此外，跳绳还可以培养学生的节奏感和计数能力，是一项兼具趣味性和锻炼效果的体育活动。

篮球。锻炼价值：篮球是一项综合性的团队运动，具有很高的锻炼价值。它可以锻炼学生的身体各个部位，包括跑、跳、投等动作，全面提高身体素质。在篮球比赛中，学生需要不断地奔跑、跳跃、传球、投篮，这可以增强他们的心肺功能、肌肉力量和耐力。同时，篮球运动还可以培养学生的团队合作精神和沟通能力和竞争意识。通过篮球训练和比赛，学生能够学会如何与队友协作，共同完成目标，提高自己的社交能力和团队协作能力。

足球。锻炼价值：足球是一项深受青少年喜爱的运动项目，它对学生的身体素质和心理素质都有很好的锻炼作用。踢足球可以锻炼学生的腿部力量、爆发力、协调性和灵活性，提高身体的平衡能力和反应速度。在足球比赛中，学生需要具备良好的团队合作精神和战术意识和竞争意识。通过参与足球运动，学生可以培养自己的领导能力、沟通能力和决策能力，同时也能够增强自信心和意志力，提高应对挫折和困难的能力。

羽毛球。锻炼价值：羽毛球是一项隔网对抗性的运动，它可以锻炼学生的手部力量、眼手协调能力、反应速度和身体的灵活性。打羽毛球需要不断地移动、跳跃、挥拍，这可以增强学生的心肺功能和肌肉耐力。同时，羽毛球运动也可以培养学生的注意力和集中力，提高学生的判断能力和应变能力。在羽毛球比赛中，学生需要与对手进行激烈的对抗，这可以培养他们的竞争意识和心理素质，让他们学会在压力下保持冷静，发挥出自己的最佳水平。

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.

【参考答案】

基本部分 (25 分钟)

1.示范

提问：刚刚老师立定跳远的时候，按照身体的姿态的不同立定跳远能够分为哪几个环节呢？

学生回答：预摆、蹬地起跳、空中展腹、落地缓冲。

组织教学：八字队形

2.讲解

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

3.练习

(1) 原地徒手模仿练习，体会用力顺序。

纠错：刚刚老师在大家模仿立定跳远的过程中发现好多同学脚部力量不足，而且跳远的高度太高，使我们跳的不远，那么老师带领大家进入训练营去加强自己的跳跃远度吧。

(2) 原地做弹性屈伸连续起跳（小青蛙练习营）。(发展腿部力量)

(3) 跳上 30-40 厘米的跳箱盖（青蛙越障碍捉害虫）。(体会蹬伸用力和摆动配合的技术)

(4) 跳上 40-50 厘米的跳箱盖（体现分层教学）。.

4.检验—优生展示

5.教学比赛—谁是“青蛙王子团”

方法：分成四组，在四组跑道上分别设置 1 米、1.5 米、2 米、1 米、1.5 米、2 米循环的 20 米除害虫通道，不同的距离点放置不同数量的害虫（沙包），组内人员可根据个人能力选择跳跃的距离，看哪组收获的沙包多，即成为“青蛙王子团”。

6.体能：投掷沙包游戏

方法：将收获回来的沙包进行固定圆圈的投掷，看哪组投中的多。

19.【参考答案】

动作要点：身体正直微前倾，重心在前脚掌，眼望前方；用脚背正面触球，脚踝紧张脚尖下压；小腿摆动带动推拨球，力量适中；运球有节奏，触球与脚步配合，根据情况调整速度方向；运球时抬头观察，身体重心与球运动协调。

教学重点：准确的触球部位

教学难点：身体重心与球的协调配合

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（三）解析

一、单选题。（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】D. “学、练、赛”

【格木解析】体育与健康课程依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学。坚持课内外有机结合，指导学生学会基本运动技能、体能和专项运动技能，提供更多时间让学生进行充分练习，巩固和运用所学运动知识与技能，参与形式多样的展示或比赛。激发学生参与运动的兴趣，让学生体验运动的魅力，领悟体育的意义，发扬刻苦学练的精神，逐渐养成校内锻炼 1 小时、校外锻炼 1 小时的习惯。

2. 【答案】C.收缩压高、舒张压正常

【格木解析】引起青春期高血压的主要原因是由于青春期身体各器官系统迅速发育，心脏也随着发育，心收缩力大大提高，但此时血管发育却往往落后于心脏，导致血压增高。另外，青春发育时期内分泌腺发育增强，激素分泌增多，神经系统兴奋性提高，植物性神经调节功能不平衡，也会产生血压增高现象。“青春期高血压”的特点是收缩压高、舒张压正常。

3. 【答案】D.射击

【格木解析】许海峰在 1984 年洛杉矶奥运会上夺得男子手枪 60 发慢射冠军，成为本届奥运会首金得主，同时也是中国首位奥运冠军，实现了中国奥运会历史上金牌“零”的突破。

4. 【答案】D. “8” 字形包扎法

【格木解析】“8” 字形包扎法多用于包扎肘、膝盖、脚踝等关节的包扎方法。

5. 【答案】A.业余性

【格木解析】学校课余体育训练与一般训练的不同点在于学校课余体育训练具有业余性、基础性、广泛性。其中业余性是学校课余体育训练的显著特点。

6. 【答案】C.下压式

【格木解析】接力跑的交接棒常采用上挑式和下压式，其中下压式的优缺点为：

优点：每一棒次的接棒都能握住棒的一端，不需要调整握棒位置，便于持棒快跑。

缺点：接棒运动员的手臂后伸相对紧张，不自然。

7. 【答案】B.体育课程内容

【格木解析】体育教学是以体育课程内容为中介，以学生身体实际参与为特征的师生双边活动，是学生在教师有目的、有计划地指导下，积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能、锻炼身体，增强体质，促进健康，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程，是实现学校体育目标的基本途径之一。

8.【答案】A.正面示范

【格木解析】在展示球类运动的持球动作时，常采用正面示范。

9.【答案】C.拦网

【格木解析】拦网是排球里面对于对方扣球的有效防守手段，也是第一道防线。因为扣球与拦网过程中经常会出现扣球被拦回并且以极快的速度直接被拦至地面形成得分，因此也被称为第一道进攻线。

10.【答案】B.低头看球

【格木解析】这种方法要求学生在运球同时抬头观察老师的动作，可以有效纠正学生运球时易低头看球的错误。

11.【答案】B.4

【格木解析】本题考查单淘汰的编排方法。单淘汰是指队伍两两对抗，败方淘汰，胜方晋级。单淘汰的轮次公式为 $2^{(n-1)} < N \leq 2^n$ ，其中 N 是球队数量，n 为轮次。那么 $2^3 < 13 \leq 2^4$ ，因此 n 为 4，故需要 4 轮才能分出冠军。

12.【答案】A.一大二小三高

【格木解析】行进间上篮又称三步上篮，需要注意的是合球后实际只能走两步，第一步距离要大，第二步要小，便于起跳，人们为了方便就把跳起来那一下连着前面的两步并称为一大二小三高跳。

13.【答案】C.左脚、左脚

【格木解析】本题为记忆性考点。口令“向左转走”的预令要从左脚开始，动令落在左脚上。

14.【答案】C.毛细血管

【格木解析】本题为记忆性考点。毛细血管是血液中营养物质与血管外组织液中的代谢产物进行物质交换的场所

15.【答案】A.间歇重复训练法

【格木解析】控制间歇使机体处于不完全恢复状态下进行练习这是间歇训练法；对同一动作进行反复练习是重复训练法，因此根据题意这是间歇重复训练法。

二、综合题。(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

16.【参考答案】

1.场地：准备游戏场地时要注意的以下几点：

①要注意场地的安全性；②场地的界限要清楚；③游戏场地离教室要远点。

2.教具：体育老师的教具可从以下途径得到：

①利用其他体育项目的教具；②收集各种废弃物作为游戏教具；③购买；④教师自己动手做教具；⑤发动学生准备。

3.助手：游戏的助手可以从以下几种学生中选择：

①伤、病的见习生；②班长、体育委员、组长；③做分队游戏时，某些队多出的一人。

17. 【参考答案】

内部因素：经验与成熟度；智力；个性；运动能力。

外部因素：指导与示范；练习；反馈。

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. 【参考答案】

一、教学目标

1.学生能说出原地单手肩上投篮的要领，多数同学能正确的做出原地单手肩上投篮的技术动作。

2.通过小组练习，分组练习的，发展学生的投篮能力和身体的灵敏协调能力。

3.培养学生克服困难、勇敢顽强、团结协作的优秀品质，培养学生善于观察、积极思考 and 自我评价的能力。

二、教学重难点

【重点】双手持球手臂的形态，出手时手臂和肘关节的动作。

【难点】上下肢协调配合用力及手对球的控制掌握能力。

三、教学方法

教法：讲解示范法、纠正错误法、游戏法、分解练习法

学法：探究式教学法、观察法，分组练习法

四、教学过程

(一) 开始部分 (3 分钟)

1.课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐。

(二) 准备部分 (7 分钟)

1.森林运动会

方法：教师带领学生围绕操场成两路纵队慢跑，跑的时候教师随即说出一种动物学生模仿动物走路的样子。

组织教学：将学生分为两路纵队，游戏过程及时表扬鼓励。

要求：遵守比赛规则。

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

(三) 基本部分 (25 分钟)

1.示范

提问：刚刚老师投篮时球最后是从哪里离开老师的手的？

学生回答：最后从老师的指尖离开的。

组织教学：前两排站立于篮架左面，后两排站立于篮架右面，组织学生讨论，学生得出答案。

2.讲解

动作要点：持球（以右手为例）：右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行，两膝微屈，两脚前后（或左右）开立。

投篮：下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。（球后旋飞行）

3.练习

（1）原地徒手模仿练习。

组织教学：四列横队，体操队形。

纠错：注意动作的连贯性。

（2）两人一组互相投篮练习。

组织教学：全班前两排为一组，后两排为一组，分别进行练习，教师巡回指导。

纠错：投篮时要有一定的弧线。

（3）篮下近距离投篮练习。

组织教学：前两排在左侧场地，后两排在右侧场地成两路纵队，依次进行投篮。

（4）罚球线投篮练习。

组织教学：前两排在左侧场地，后两排在右侧场地成两路纵队，依次进行投篮。

（5）投篮比赛。

组织教学：四列纵队分四个小组，进行投篮比赛，教师负责计数。

4.检验—优生展示。

组织教学：每个小组选出一名优秀的同学，进行原地单手投篮的动作展示。

5.小游戏—接力跑。

组织教学：全班分为四组，在指定场地进行接力跑的游戏。

（四）结束部分（5分钟）

1.放松活动—深呼吸放松法。

组织教学：四列横队，体操队形，在教师的口令下进行深呼吸的放松练习。

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

五、场地器材：

篮球 40 个、录音机 1 台、磁带 2 盒、篮球场一块。

六、预计负荷:

群体运动密度: 75%-80%, 个体运动密度: 50%-55%; 平均心率: 140-160 次/分; 运动强度: 中高强度。

19. 【参考答案】

特点: 脚与球接触面积大, 出球准确、平衡, 且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝, 故大腿与小腿的摆动都受到限制, 因此出球力量相对较小。

教学重点: 摆动腿膝部外展, 用脚内侧推送或敲击球。

教学难点: 摆动腿外展, 踢球时髋关节前送。

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（四）解析

一、单选题。（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】B.50%

【格木解析】本题为记忆性考点。

为了改变“不出汗”的体育课现状，增进学生体质健康，促进学生掌握运动技能。每节课群体运动密度应不低于 75%，个体运动密度应不低于 50%。

2. 【答案】C.插肩跑

【格木解析】本题为记忆性考点。

插肩跑是足球运动员为了限制处在与自己并肩跑的对手的跑动速度，进行争抢位置或争夺球时采用的方法。

3. 【答案】D.渐进放松训练法

【格木解析】本题为记忆性考点。

渐进放松训练的方法是主观地让某一肌肉群先紧张收缩，然后充分放松，通过对比可更深刻地体验放松一刹那间的肌肉感觉。基本做法是让练习者平躺，两手放置身旁，处于一个舒适的体位，且双手和双脚不可交叉。训练环境必须非常安静、光线柔和。

4. 【答案】D.递进分解法

【格木解析】本题为记忆性考点。

递进分解训练法：需要训练内容分成若干部分，先训练第一部分，掌握后再训练第二部分，掌握后将一、二部分合起来练，掌握两部分后再练第三部分，然后将三部分合起来立练。

5. 【答案】A.校长

【格木解析】《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》文章中提出：校长是所在学校体育工作的第一责任人，要确保学校体育各项工作任务的具体落实。

6. 【答案】B.1984 年

【格木解析】1984 年洛杉矶奥运会，中国女排以 3 比 0 战胜美国队获得冠军，成为中国第一支获得奥运金牌的运动队。

7. 【答案】D.考核课

【格木解析】学校体育课从内容性质上分，通常分为理论课和实践课两大类。理论课是指按照教学计划，在室内讲授体育与卫生保健基础理论知识的课。实践课是指在操场上（或体育馆、健身房等）进行的实际从事运动动作练习的课，按课的具体目标，又可以划分为新授课、复习课、综合课和考核课。

8. 【答案】A.有氧耐力

【格木解析】在高原训练时，人们要经受高原缺氧和运动缺氧两种负荷，对身体造成的缺氧刺激比平原上更为深刻，可以大大调动身体的机能潜力，使机体产生复杂的生理效应和训练效应。研究表明，高原训练能使血红蛋白数量及总血容量增加，并使呼吸系统和循环系统的工作能力增强，从而使有氧能力得到提高。

9. 【答案】C.追加反馈

【格木解析】追加反馈指动作执行后获得的信息是凭借外力和外物，对于动作结果所外加的信息，如计时和评分结果等。外加信息常又分为结果反馈和绩效反馈两种形式。

10. 【答案】A.前转身

【格木解析】转身技术按转身方向可以分为前转身和后转身。向脚尖方向进行的转身是前转身，向脚跟方向进行的转身是后转身。

11. 【答案】D.9 轮

【格木解析】单循环是指是指所有参赛队在竞赛中均能相遇一次，最后按各队在竞赛中的得分多少、胜负场次来排列名次。

1.比赛场数=队数×(队数-1)/2

2.比赛轮数：队数为单数时，比赛轮数=队数。队数为双数时，比赛轮数=队数-1

根据题意，9 支队伍比赛场数应为 $9 \times (9-1) \div 2 = 36$ (场)，轮次为 9 轮。故 D 项正确

12. 【答案】B.小、大、中

【格木解析】跨栏跑的栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

13. 【答案】C.三号位和四号位

【格木解析】“边一二”进攻阵形是指由一名队员在后排 2 号位做二传，其他两名前排队员参与进攻的阵形。前排队员从左到右分别是 4、3、2，所以进行扣球进攻的队员是三号位和四号位。

14. 【答案】A.磷酸原系统

【格木解析】磷酸原系统又称 ATP—CP 系统。该系统主要是由结构中带有磷酸基团的 ATP (包括 ADP)、CP 构成，由于在供能代谢中均发生磷酸基团的转移，故称之为磷酸原。磷酸原系统供能在 6—8 秒时达到最大值，供能功率输出最快，适用于高速度高爆发类项目。

15. 【答案】C.肌肉突然爆发收缩

【格木解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主地强直收缩所表现出来的一种现象。造成肌肉肌肉痉挛的原因主要有：1.寒冷刺激；2.电解质丢失过多；3.肌肉连续过快收缩而放松不够；4.疲劳。C 选项不会造成。肌肉突然爆发收缩容易造成肌肉拉伤。

二、综合题。(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

16. 【参考答案】

2-1-2” 区域联防

优点：均衡，距离近，协作，篮下三角区保护好，有利于抢篮板球和反击。

缺点：三分线正面、 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 区及篮下是防守的薄弱区域，外围、篮下。

“3-2”区域联防

优点：外围防守强，正面和两侧的中距离投篮，有利于外围截球反击。

缺点：两个底角和罚球区内防守薄弱，也不利于抢篮板球。

“2-3”区域联防

优点：加强了篮下和底线的防守，有利于抢篮板球。

缺点：正面及 $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 区是防守的薄弱区域。

17. 【参考答案】

- (1) 持续训练法
- (2) 乳酸阈强度训练法
- (3) 间歇训练法
- (4) 高原训练法

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. 【参考答案】

一、教学目标

1. 学生能够说出蹲踞式跳远的动作要领，能够展示蹲踞式跳远的正确动作。
2. 通过多种跳跃性练习掌握蹲踞式跳远，发展弹跳能力和身体的协调性、灵敏性。
3. 在自主学练和思考中体验获得知识和技能的快乐，培养学生良好的与人交往的能力。

二、教学重难点

【重点】起跳技术和起跳后空中姿势控制。

【难点】助跑与起跳的结合技术。

三、教学过程

(一) 开始部分 (3 分钟)

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

复习导入：同学们，之前我们学习立定跳远，大家还记得立定跳远分为哪几个阶段吗？对，包括预摆、起跳、腾空、落地缓冲。那大家想一想，蹲踞式跳远与立定跳远有哪些区别和联系呢？很好！一个是原地的，一个是有助跑的，那两个跳远之间会有怎样的区别呢？今天，我们就一起来学习蹲踞式跳远。

(二) 准备部分 (7 分钟)

1. 游戏“螃蟹赛跑”

方法：两人一组背对夹球，通过20米的赛道，先到达终点的为获胜者，途中不允许用手扶球，掉球者必须在原地将球捡起继续比赛。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时

表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

3.专项准备活动：跨步跳、单足跳、直腿跳。

组织教学：练习前确定起点和终点，四列横队依次进行跨步跳、单足跳、直腿跳，老师统一指挥，强调在练习中注意动作的协调用力。

（三）基本部分（25 分钟）

1.示范

提问：刚刚老师在进行蹲踞式跳远时，在空中的身体姿态是怎样的？根据立定跳远的动作可以将蹲踞式跳远划分为几个阶段呢？

学生回答：空中姿势是蹲踞式，可以划分为助跑、起跳、腾空、落地。

组织教学：队形可采用双轨形进行示范，学生站在助跑道的两侧观察。

3.讲解

动作要点：助跑积极，踏跳果断，腾空后，起跳腿积极向摆动腿靠拢、屈膝团身，空中成蹲踞的姿势；落地前，两臂向前下摆，同时收腹屈髋，小腿前伸。

4.练习

（1）量步点，确定“助跑标记”，反复做 12-16 步的助跑练习。

组织教学：通过异质分组形式将学生分为 2 组，第一组在沙坑进行练习，第二组另外找场地模拟练习，规定时间到之后，再场地交换，如此依次进行，要求助跑有力、节奏合理且相对稳定。

（2）反复进行助跑接起跳的练习。

组织教学：同上，要求起跳充分，起跳点相对准确，起跳时顶头、提肩、立腰、送髋、两臂协调用力，提示同学在做动作之前，想想跑跳如何结合？默念最后几步助跑的节奏，再去练习。

（3）完整的蹲踞式跳远练习。

组织教学：同上，完整的蹲踞式跳远练习，要求体会空中的蹲踞姿势和落地时的小腿前伸动作。

（4）循环法练习。

组织教学：全班分成 3 组，第一组练习蹲踞式跳远，第二组练习 30 米跑，第三组练习立卧撑，每组练习 5 分钟之后，3 组之间交换，依次循环练习。

纠错：在练习过程中，老师要巡视指导，针对学生在练习中的易犯错误及时纠正，强调助跑在一条直线上，起跳腿伸直，起跳方向正确等要点。

5.检验—优生展示

6.破纪录比赛

组织教学：根据每个学生最好成绩的平均值作为分界线，根据学生的实际情况进行异质分组，小组之间进行比赛，超过分界分数 1 厘米为 1 份，以组的积分排名，积分高的组为胜。

(四) 结束部分 (5 分钟)

1.放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材

录音机 1 台、磁带 1 盒、沙坑。

五、预计负荷

群体运动密度：75%-80%，个体运动密度：50%-55%；平均心率：140-160 次/分；运动强度：中高强度。

19. 【参考答案】

合作型分组。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。

友伴型分组。凝聚力特强，利于提高学生的学习热情，感受到体育活动的乐趣。

同质分组。能增强了组内竞争性，符合学生争强好胜的性格，提高学生参与活动的兴趣。

异质分组。缩小了各小组之间的差距，增加了组间竞争性，以利于开展游戏和竞赛活动。

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（五）解析

一、单选题。（本大题共 15 小题，每小题 3 分，共 45 分）

1. 【答案】A.情绪调控

【格木解析】本题为记忆性考点。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。

2. 【答案】C.巩固与自动化

【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三个阶段或过程：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。巩固与自动化阶段在教学时应注意动作细节的改进，提高动作练习的质量并可加大运动量和练习强度，强化学生的动力定型，使他们能够灵活自如地完成动作。

3. 【答案】B.背面示范

【格木解析】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。

4. 【答案】C.苏翊鸣

【格木解析】2022 年，苏翊鸣夺得北京冬奥会男子单板滑雪大跳台冠军，实现了中国单板滑雪冬奥会金牌零的突破，并成为中国最年轻的冬奥会冠军。

5. 【答案】C.教育性游戏

【格木解析】根据组织及参加游戏目的的不同，可以将游戏分成娱乐性游戏、教育性游戏、竞赛性游戏 3 大类。体育游戏在学校体育教育中，是属于教育性游戏的一种，它主要是作为体育教育的一种手段，组织者（教师）组织与运用体育游戏的目的是为了发展学生的体能，增强学生的体质。

6. 【答案】C.同质分组

【格木解析】同质分组是指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。在 50 米快速跑练习中常根据学生水平进行同质分组，水平相当的学生在同一小组练习可以有效激发学生相互竞争，从而提高 50 米快速跑的成绩。

7. 【答案】B.跑步

【格木解析】周期性动作是指以周期循环的规律出现的动作组合的成套连续动作。例如，竞走、赛跑、游泳及速度滑冰等运动项目。

8. 【答案】B.向内

【格木解析】短距离弯道跑时，为了产生一定的向心力，整个身体应内侧倾斜，因为跑步时是绕操场逆时针跑，所以有时选项会给向左倾斜这个选项。

9. 【答案】 C.15

【格木解析】 本题为记忆性考点。足球比赛时间上下半场各 45 分钟， 中场休息不超过 15 分钟。

10. 【答案】 C.效果目标

【格木解析】 学校体育目标的结构： 由条件目标、过程目标、效果目标三方面组成。

效果目标是实施学校体育目标的最终效果， 主要包括学校体育过程的教育、教养、发展、增强体质和课外运动训练等达到的实际效果。

11. 【答案】 D.侧向滑步推铅球

【格木解析】 逆进分解训练法是先训练最后一部分， 逐次增加训练内容到最前一部分的分解训练法。侧向滑步推铅球可以先练最后推铅球这一步， 再增加侧向滑步。

12. 【答案】 C.降低难度法

【格木解析】 在刚开始学习技术动作时， 对于一些较难掌握的动作可以采用降低难度法， 改变高度、远度、距离等， 以减小运动员完成练习的难度， 可使运动员更快地获得掌握正确技术所必须的本体感觉， 建立正确的动力定型， 从而大大缩短学习掌握技术的过程。

13. 【答案】 B.二号位

【格木解析】 “边一二” 进攻阵形是指由一名队员在前排 2 号位做二传， 其他两名前排队员参与进攻的阵形。

14. 【答案】 B.开放性

【格木解析】 记忆性考点。体育教学的环境与一般课程环境相比具有开放性特征， 因此， 教师在教学管理上存在较大的困难， 学生也容易出现注意力不集中的问题。

15. 【答案】 B.每学年一次

【格木解析】 《国家学生体育卫生条件试行基本标准》 规定每年对在校学生进行一次健康体检， 并建立学生健康档案。地方教育行政部门和学校应选择符合相关要求的保健和医疗机构承担学生体检工作。

二、综合题。(本大题共 2 小题， 每小题 15 分， 共 30 分)

16. 【参考答案】

制定合理运动负荷所要注意的方面：

- ①根据课的类型和要求来安排运动负荷；
- ②运动负荷应符合学生的生理机能活动变化规律和身心发展水平；
- ③考虑教材的性质、活动范围、难易程度、练习强度， 以及与学生的运动水平之间的关系；
- ④根据课程时长和学生反馈进行调整；
- ⑤要考虑大半部分学生的承受能力， 同时兼顾体质过强或过弱的学生。

17. 【参考答案】

前滚翻、后滚翻、侧手翻、鱼跃前滚翻、肩肘倒立、头手倒立

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.【参考答案】

一、教学目标

- 1.学生能够说出正面双手垫球的动作要领,85%能够准确做出该动作。
- 2.通过分组练习,学练结合,发展力量、协调等身体素质。
- 3.在练习过程中形成团结合作的意识,培养勇于克服困难的优良品质。

二、教学重难点

【重点】击球点和手触球部位。

【难点】两臂伸直夹紧,提肩压腕、前送和全身协调用力。

三、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

1.课堂常规:体委整队,报告人数,师生问好,教师简要介绍教学内容,检查服装,安排见习生。

导入:今天我们首先听一段录音,大家听听里面讲的内容是什么?听完同学们听到了什么?对,听到宣布中国女排再次回到世界的巅峰,再次获得世界冠军。看到大家听完后都很兴奋。那我们也一起来感受一下吧,我们来学习排球基础技术—正面双手垫球。

(二)准备部分(7分钟)

1.双臂夹纸接力赛游戏

方法:将学生分为四组,听到“开始”后排头用双臂夹纸跑20米处返回起点,下面的同学依次进行,最先完成的组胜利。在其中如果纸张掉落就从掉落处捡起继续。

2.配乐韵律操:伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学:四列横队体操队形,教师边做示范,边提示动作要领,语言激励学生,及时表扬鼓励。

要求:拍节准确,动作到位,节奏感强。

(三)基本部分(25分钟)

1.示范

提问:观察老师在击球时,手的部位以及击球的部位?

学生回答:手臂、球的后中下部。

组织教学:四列横队,前两排蹲下。

2.讲解

动作要点:(1)准备姿势:屈膝,两脚约与肩同宽,屈肘,手置于胸腹前;(2)迎球:快速移至球落点处,半蹲前臂插入球下,两臂靠拢成平面,蹬地、伸膝、跟腰;(3)击球:重心前提,含胸、提肩、压腕、顶肘腹前约一臂用手腕处10cm击球的后下方。六字诀:插、夹、压、移、蹬、跟。

3.练习

(1) 无球的模仿练习

组织教学：四列横队广播操队形，老师口令提示。

(2) 固定球练习

组织教学：前后两名同学为一组，一人固定球，一人做动作练习。10次后交换。

(3) 两人隔3米距离一抛一垫

纠错：在击球的时候屈肘、翘腕。现在我们做徒手练习，用一只手按住学生的手腕，另一只手向上轻托学生的肘关节，同时语言的提示。

(4) 两人一组5米的距离变换方向的抛球进行垫球

4.检验—接力比赛

方法：将学生分为四组，每一组一个球，一名学生将球放在手腕处，跑到20米处，原地垫球3次。再返回一下一名学生击掌，依次进行，最先完成的组为胜利。在过程中掉球后必须从掉球出开始。

(四) 结束部分 (5分钟)

1.放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3.宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材

排球30个、标志物12个、录音机1台、磁带2盒、排球场。

五、预计负荷

群体运动密度：75%-80%，个体运动密度：50%-55%；平均心率：140-160次/分；运动强度：中高强度。

19.【参考答案】

动作要点：翻腕、拨指传出球；两臂前伸迎接球，顺势接球引向后

教学重点：传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引

教学难点：传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（六）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.法国

【格木解析】2024 年巴黎奥运会，又称第 33 届夏季奥林匹克运动会 (Games of the XXXIII Olympiad)。故答案选 D。

2. 【答案】B.内与外

【格木解析】在人体的标准解剖学常用方位术语中，深与浅是以体表为准，接近体表者为浅，远离体表者为深；内与外是描述空腔器官相互位置关系的术语，凡属空腔器官，接近内腔者为内，远离内腔者为外；内侧与外侧是描述人体各局部或器官、结构与人体正中矢状面相对距离远近的术语；以身体正中面为准，靠近正中面者为内侧，远离正中面者为外侧；远侧与近侧是肢体靠近躯干部分为近侧（或近端），远离躯干的部分为远侧。故答案选 B。

3. 【答案】D.英国

【格木解析】1863 年 10 月 26 日（距今 153 年），英国足协在伦敦成立（现代足球诞生），制定了第一个足球规则，宣告了现代足球运动的诞生。至此，人们就把这一天作为现代足球的诞生日。故答案选 D。

4. 【答案】D.广泛性

【格木解析】篮球运动的特点包括：集体性、对抗性、时空性、教育性、综合性、增智性。不包括广泛性，故答案选 D。

5. 【答案】C.9

【格木解析】在排球运动的场地规格中，比赛场区是一个长 18 米、宽 9 米的长方形，所有界限宽度均为 5 厘米且线的宽度包括在场区之内。故答案选 C。

6. 【答案】C.容国团

【格木解析】容国团 1937 年 8 月 10 日出生于中国香港，著名乒乓球运动员，国家运动健将。1959 年，在第 25 届世界乒乓球锦标赛上，他先后战胜各国乒坛名将，为中国夺得了第一个乒乓球男子单打世界冠军，成为新中国第一个世界冠军获得者。故答案选 C。

7. 【答案】D.800 米跑

【格木解析】男子十项全能为第一天：100 米跑、400 米跑、跳远、铅球、跳高，第二天：110 米栏、铁饼、撑杆跳高、标枪、1500 米跑。而 800 米跑属于女子七项全能的项目，故答案选 D。

8. 【答案】D.艺术体操

【格木解析】由于体操的内容多种多样，可以根据不同的原则进行分类。其中 9. 艺术体操是在音乐伴奏下徒手或持轻器械进行的身体练习，是女子特有的、符合女子生理和

心理特点的有较强艺术性的体操项目，是属于女子独有的体操项目。故答案选 D。

9. 【答案】D.异化

【格木解析】异化过程是指生物体不断地将体内的自身物质进行分解，并把所分解的产物排出体外，同时释放出能量供应机体生命活动需要的过程。也称分解代谢，故答案选 D。

10. 【答案】A.屈和伸

【格木解析】屈和伸是常见的关节运动形式，是关节在矢状面内，绕冠状轴进行的运动。常用的有两种方法：一般两骨之间的夹角变小为屈，反之为伸；或者向前运动为屈，向后运动为伸。本题中排球运动中的正面扣球技术涉及到的关节运动形式为肩关节的屈和伸，故答案选 A。

11. 【答案】C.三

【格木解析】人体的健康评估可分为健康状态（第一状态）、疾病状态（第二状态）、亚健康状态（第三状态），其中亚健康状态是机体介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态，又叫“次健康”，故答案选 C。

12. 【答案】C.简化

【格木解析】根据学校、学生的实际情况可以对竞技运动做“教材化”的处理，竞技运动教材化的改造工作可以概括为“分解—提取—改变—重构”。故答案选 C。

13. 【答案】C.规范性、观赏性、功利性

【格木解析】竞技体育的基本特点有竞争性、集群性、公开性、公平性、规范性、观赏性、功利性 7 种，不包括社会性，故答案选 C。

14. 【答案】D.倾向性、广泛性、稳定性

【格木解析】运动兴趣的品质是在运动兴趣参与到运动项目的过程中所产生的影响多深、多广等的问题，包括倾向性、广泛性、稳定性。故答案选 D。

15. 【答案】C.完全内化阶段

【格木解析】运动技能形成的规律主要分为三个阶段：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）。故答案选 C。

二、简答题(本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分)

16.列举四种运动训练的基本原则。

【格木解析】运动训练的基本原则的内容主要包括：

- ①竞技需要与定向发展原则；
- ②导向激励原则和有效控制原则；
- ③系统训练原则和周期安排原则；
- ④集群训练原则和区别对待原则；
- ⑤适宜负荷原则和适时恢复原则；
- ⑥直观教练原则；

17.简述足球运动的特点。

【格木解析】

①整体性。场上的 11 人思想要统一，整体参战的意识要强，要形成整体的攻守。

②对抗性。足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控球权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，

③多变性。足球运动是一项技术上多姿多彩、战术上变幻莫测、胜负难以预测的非周期性运动项目。

④艰辛性。足球比赛中，在跑动的同时，还要完成有球和无球的技术动作，对于运动员的体能和心理是极大的考验。

⑤易行性。足球竞赛规则简单，时间、人数、场地和器材不受严格限制，因而在全民健身中是一项易于开展的群众性运动项目。

18.简述人体机能适应性规律。

【格木解析】当人体开始运动时，身体承受一定的生理负荷，体内异化作用加强，能量储备逐渐下降，这一时期称为工作阶段。经过休息和调整，体内能量储备逐渐恢复到接近或达到运动前的水平，称为相对恢复阶段。再经过合理休息，机体的恢复功能可以超过原来的水平，称为超量恢复阶段。根据这一规律，为了使达到增强体质的实效，必须合理安排体育课的间隔时间，才能产生运动动作练习的效果积累，提高学生的机能水平。如果间隔时间过长，失去了负荷后的痕迹效应和最佳时间，机体工作能力就会降到原来水平，称为复原阶段。

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：蹲踞式起跑”的动作要领和易犯错误。

【格木解析】

①动作要领：各就位：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：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：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易犯错误：起跑的第一反应同起跑后加速跑的衔接不紧，头和上体抬起过早。

20.简述核心素养的内涵。

【格木解析】

体育与健康课程要培养的核心素养，主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。

(1) 运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。

(2) 健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。

(3) 体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理, 以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

四、应用题(本大题共 1 小题, 16 分)

21. 篮球----原地跳起单手肩上投篮

【格木解析】

一: 教学内容

课程内容: 篮球原地跳起单手肩上投篮

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, 初步掌握篮球原地跳起单手肩上投篮的动作方法。

(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, 学生能够进一步提高协调性和心肺功能。

(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: 投篮时上下肢的协调用力

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原地跳起单手肩上投篮视频。

(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. 原地跳起单手肩上投篮练习

教师讲解和示范原地跳起单手肩上投篮的动作过程和要点, 强调注意上下肢协调用力, 抬肘伸臂充分, 手腕前屈, 手指柔和地拨球将球投出, 中、食指控制方向; 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,强化原地跳起单手肩上投篮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

将全班学生分成人数相等和竞技水平相近的四组,进行投篮比赛以强化学生投篮落点的准确性,结束后比分多者为胜,可以并列。

(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

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（七）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】A.美国

【格木解析】2020 年东京奥运会上获得金牌数量最多的国家分别是美国、中国、日本、英国，分别获得了 39、38、27、22 枚金牌。故答案选 A。

2. 【答案】B.矢状轴

【格木解析】人体基本轴是关节运动术语，包括垂直轴、矢状轴、冠状轴。垂直轴是呈上下方向，并与地平面垂直的轴；矢状轴是呈前后方向，并与水平面平行的轴；冠状轴是呈左右方向，并与水平面平行的轴，也叫额状轴或月状轴。故答案选 B。

3. 【答案】C.中国

【格木解析】2004 年 2 月 4 日，国际足联在伦敦宣布：足球最早起源于中国。中国古代的蹴鞠就是足球的起源。山东省临淄是古代足球的发源地。故答案选 C。

4. 【答案】D.28

【格木解析】篮球运动的场地规格中，边线长 28 米；底线宽 15 米。故答案选 D。

5. 【答案】D.汤姆斯杯赛

【格木解析】奥运会排球赛、世界排球锦标赛、世界杯排球赛都属于排坛“三大赛事”，而汤姆斯杯，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】B.虚步

【格木解析】乒乓球常用的步法：单步、跨步、跳步、并步、交叉步、侧身步和小碎步七种，而虚步是武术中的步形。故答案选 B。

7. 【答案】B.400 米跑

【格木解析】女子七项全能为第一天：100 米栏、跳高、铅球、200 米跑，第二天：跳远、标枪、800 米跑。而 400 米跑属于男子十项全能的项目，故答案选 B。

8. 【答案】C.持续口令

【格木解析】口令的种类包括短促口令、断续口令、连续口令、复合口令 4 种。故答案选 C。

9. 【答案】D.细胞外液

【格木解析】在人体生理机能的维持与调节中，内环境是指由组织液和血浆构成，人体每个细胞所浸浴的液体环境，也被称为细胞外液，故答案选 D。

10. 【答案】B.外展和内收

【格木解析】外展和内收是关节基本的运动形式之一，是关节绕矢状轴，在额/冠状面

内进行的运动。关节末端向正中矢状面靠拢称内收，远离称外展。本题中里合腿所涉及到的关节运动形式是髋关节的外展和内收，故答案选 B。

11. 【答案】D.病毒复制

【格木解析】传染病在人群中传播，必须具备三个环节：传染源；传播途径；易感人群。故答案选 D。

12. 【答案】D.大众化原则

【格木解析】根据学校、学生的实际情况可以对竞技运动做“教材化”的处理，竞技运动教材化要遵循的原则为简化性原则、普及性原则、适应性原则、教育性原则。故答案选 D。

13. 【答案】A.竞技需要与国家需要原则

【格木解析】运动训练的基本原则主要包括竞技需要与定向发展原则、导向激励原则和有效控制原则、系统训练原则和周期安排原则、集群训练原则和区别对待原则、适宜负荷原则和适时恢复原则、直观教学原则，而国家需要不属于运动训练的基本原则，故答案选 A。

14. 【答案】C.保护功能

【格木解析】运动动机是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。它的功能包括发动功能、选择功能、强化功能、维持功能 4 种。故答案选 C。

15. 【答案】D.问题探究法

【格木解析】在体育教学方法的分类中，以身体练习为主的体育教学方法主要有分解练习法、完整练习法、循环练习法、重复练习法，而问题探究法是以研究性活动为主的体育教学方法。故答案选 D。

15. 【答案】C.运动能力、健康行为和体育品德

【格木解析】体育与健康课程要培养的核心素养，主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。故答案选 C。

二、简答题(本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分)

16.列举在教学中常见的运动训练基本操作方法。

【格木解析】教学中常见的运动训练基本操作方法主要包括：

- ①分解训练法；
- ②完整训练法；
- ③重复训练法；
- ④间歇训练法；
- ⑤持续训练法；
- ⑥变换训练法；
- ⑦循环训练法；
- ⑧比赛训练法。

17.列举足球项目竞赛中四种判罚直接任意球的犯规。

【格木解析】在比赛进行中无论球在什么位置，如果队员违反了这十种犯规中的任何一种，应被判罚直接任意球。

- ①踢或企图踢对方队员；
- ②绊摔或企图绊摔对方队员；
- ③跳向对方队员；
- ④冲撞对方队员；
- ⑤打或企图打对方队员；
- ⑥推对方队员；
- ⑦为了得到对球的控制而抢截对方队员时于触球前触及对方队员；
- ⑧拉扯对方队员；
- ⑨向对方队员吐唾沫；
- ⑩故意手球（不包括守门员在本方罚球区内）

18.简述体育教学的概念。

【格木解析】体育教学是以体育课程内容中介，以学生身体实际参与为特征的师生双边活动，是学生在教师有目的、有计划地指导下，积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能、锻炼身体，增强体质，促进健康，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程，是实现学校体育目标的基本途径之一。

三、综合题(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

19.请写出“篮球：原地跳起单手肩上投篮”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：持球、投篮。

②动作要点：右脚在前，左脚稍后（或两腿平行开立），两膝微屈，重心落在两前脚掌上；右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，肘关节内收，大臂与肩关节平行，大、小臂约成 90° 。举球于右侧头或肩的前上方，目视球筐；左手扶在球的侧上方；下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球的动作，将球柔和地从食、中指端投出；球离手时，手臂要随球自然跟送；上下肢协调用力，抬肘伸臂充分，手腕前屈，手指柔和地拨球将球投出，中、食指控制方向。

20.简述体育课程理念。

【格木解析】

(1) 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。

(2) 落实“教会、勤练、常赛”，体育与健康课程依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学。

(3) 加强课程内容整体设计，体育与健康课程根据学生运动技能形成规律和身心发展规律，整体设计课程内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念。

(4) 注重教学方式改革，体育与健康课程根据体育学习实践性和健康教育实用性的特点，强调从以知识与技能为本向以学生发展为本转变。

(5) 重视综合性学习评价，体育与健康课程重视学习评价的激励和反馈功能，注重构建评价内容多维、评价方法多样、评价主体多元的评价体系。

(6) 关注学生个体差异，体育与健康课程在高度关注对所有学生进行激励与指导的基础上，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教。

四、应用题(本大题共 1 小题，16 分)

21 足球----脚背正面踢球

【格木解析】

一：教学内容：

课程内容：脚背正面踢球

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：通过观察、模仿、练习的方式，学生能够理解脚背正面踢球的动作要点，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：脚背正面踢球在比赛中的临场运用。

教学难点：膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，上下肢的协调用力。

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、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，要求学生探究脚背正面踢球的动作要点，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:摆踢路线不直,身体后仰。然后,展开针对性练习:强调用中等以下力量击球。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、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。

湖北省中小学教师公开招聘考试

《体育学科专业知识》模拟卷（八）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】C.阿根廷队

【格木解析】2022 年的卡塔尔世界杯冠军是阿根廷，阿根廷在决赛中经过点球大战以总比分 7 比 5 战胜法国，获得冠军。选项中的法国队、克罗地亚队、卡塔尔队分别是第 2、3、32 名。故答案选 C。

2. 【答案】C.矢状轴和冠状轴

【格木解析】人体基本轴是关节运动术语，包括垂直轴、矢状轴、冠状轴。垂直轴是呈上下方向，并与地平面垂直的轴；矢状轴是呈前后方向，并与水平面平行的轴；冠状轴是呈左右方向，并与水平面平行的轴，也叫额状轴或月状轴。故答案选 C。

3. 【答案】B.世界杯

【格木解析】国际足联世界杯（FIFA World Cup）简称“世界杯”，是世界上最高荣誉、最高规格、最高竞技水平、最高知名度的足球比赛。世界杯与奥运会并称为全球体育两大最顶级赛事，但世界杯的影响力和传播覆盖率超过奥运会，是全球最大的体育盛事。故答案选 B。

4. 【答案】B.3.05

【格木解析】篮圈高度为 3.05 米，即篮圈下沿距离地面 3.05 米；从詹姆士·奈史密斯发明篮球之始没有变过。故答案选 B。

5. 【答案】C.后下方

【格木解析】排球运动中正面双手上手传球的击球要求为：击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。故答案选 C。

6. 【答案】D.抛球

【格木解析】发球是乒乓球比赛中每一分的开始，它是乒乓球技术中唯一不受对方制约、主动性很强的技术。主要由抛球和挥拍击球两个动作组成，抛球是前提，击球部分和挥拍方向是决定发球性质的关键，用力大小和第一落点的远近是发球变化的条件。而搓球、推球、勾球均是羽毛球比赛中所使用的基本击球技术，故答案选 D。

7. 【答案】A.助跑

【格木解析】立定跳远属于力量素质中快速力量——爆发力项目，其动力来源于双臂的快速摆动、两腿的有力蹬地和身体的充分伸展、落地前收腹举腿四个部分组成，包含预摆、起跳、腾空、落地 4 个动作结构。立定跳远不需要助跑，故答案选 A。

8.【答案】B.路

【格木解析】在体操的术语中，列是指学生左右并列站成一行叫列；路是指学生前后重叠站成一行叫路；翼是指队形的两端叫翼。故答案选 B。

9.【答案】C.穴位

【格木解析】人体各种生理机能的调节主要通过神经、体液、自身、生物节律四种方式。故答案选 C。

10.【答案】A.屈

【格木解析】屈和伸是关节在矢状面内，绕冠状轴进行的运动。膝关节及其以下关节相反：小腿向后贴近大腿的运动称为膝关节屈，反之则为伸；足背向小腿前面靠拢（勾脚尖）为踝关节的伸，也叫作背屈，足尖向下垂（绷脚尖）为踝关节的屈，也叫作跖屈。在健美操基本步伐中，低冲击力步伐里的脚尖前点地是踝关节的屈，故答案选 A。

11.【答案】D.热疗

【格木解析】急性损伤的早期处理包括制动、止血、防肿、镇痛、减轻炎症，而热疗是急性损伤的中期的处理方式。故答案选 D。

12.【答案】D.教育功能

【格木解析】体育与健康课程目标的功能包括、激励功能、定向功能、评价功能。故答案选 D。

13.【答案】D.恢复周期

【格木解析】在运动训练的各周期中，各周期的具体安排和相应任务各不相同，其中恢复周期的任务是消除运动员生理上和心里的疲劳，促进超量恢复的出现，准备投入新的训练。故答案选 D。

14.【答案】D.短期兴趣

【格木解析】运动兴趣是指人们积极地认识、探究或参与体验运动的一种心理倾向，是获得与体验与健康知识和技能，促进身心健康重要动力。它的根据不同的分类标准可分为物质兴趣和精神兴趣、直接兴趣和间接兴趣。故答案选 D。

15.【答案】C.运动能力、健康行为和体育品德

【格木解析】体育与健康课程要培养的核心素养，主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。故答案选 C。

二、简答题(本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分)

16.简述竞技体育由哪些部分构成。

【格木解析】从不同实践过程来看，竞技体育包含着运动选材、运动训练、运动竞赛、运动管理四个组成部分。

①运动员选材是挑选具有良好运动天赋及竞技潜力的儿童少年或后备力量参加运动训练的起始性工作。

②运动训练是实现竞技运动目标的最重要途径。

③运动竞赛是展示训练效果的平台。

④竞技体育管理是实现竞技体育目标的保障。

17.简述足球运动的作用

【格木解析】

①有利于良好的心理品质及思想品德的形成；

②有利于增强体质、促进健康；

③有利于精神文明建设；

④有利于振奋民族精神；

⑤有利于人际交往与国际交往；

⑥有利于国家税收。

18.简述体育教学的特点。

【格木解析】体育实践课教学表现以下鲜明的特点：

①在体育教学中学生要承受一定的生理负荷。

②体育教学组织的多变与复杂。

③体育教学中的人际交往频繁。

④体育教学有利于开展有针对性的思想品德教育。

三、综合题(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

19.请写出“足球：脚背正面踢球”的特点和动作要领。

【格木解析】

①特点：摆幅相对较大，加之用脚背踢球接触面（与球）相对较大，因而踢球力量大，准确性也较强。但是方向变化较少，主要用于射门、运球等。

②动作要领：直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球侧面 10—12 厘米左右，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动，当膝关节摆至球体正上方时，小腿加速前摆，脚背正面击球的后中部，击球后身体随球前移。

20.简述体育课程总目标。

【格木解析】

(1) 掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力

通过体育与健康课程的学习，学生能享受运动乐趣，掌握 1~2 项运动技能以及所学运动项目的基础知识和基本原理以及规则；形成积极的体育态度，提高分析问题和解决问题的能力。

(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

通过体育与健康课程的学习,学生能理解体育锻炼对健康的重要性,积极参加校内外体育锻炼,逐步形成体育锻炼意识和习惯。

(3) 积极参与体育活动,养成良好的体育品德

通过体育与健康课程的学习,学生能遵守体育游戏、展示或比赛规则,具有公平竞争的意识 and 行为,正确对待成败;能将体育运动中养成的良好体育品德迁移到日常学习和生活中。

四、应用题(本大题共 1 小题, 16 分)

21.体操----跪跳起

【格木解析】

一: 教学内容

课程内容: 跪跳起

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,学生能够理解初步掌握跪跳起的方法。

(2) 过程与方法目标: 通过自主探究与分组练习的多种方法,学生能够提高下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,培养听从指挥和体育锻炼的意识和习惯。

三: 教学重难点

教学重点: 摆臂制动要提腰,小腿下压要用力,提膝收腿要快速。

教学难点: 摆臂制动与小腿下压的配合。

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: 加强核心和腿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;组织学生分组进行跪跳起的探索式练习,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，强化快速提膝收腿的意识，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“快速跳起”的比赛。先组织按照异质分组的原则分成两组；先在组间比一分钟内跪跳起的次数，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

体操垫、小音箱、计时器、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。