

2026 年湖北省中小学教师公考招聘考试

体育与健康模考卷一

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

【格木解析】水平一（1-2 年级）的教学内容以基本运动技能为主，包括移动性、非移动性和操控性技能（如走、跑、跳、投掷、平衡等）。这些技能需通过游戏化方式融入教学，帮助学生形成动作模式与身体意识。

2. 【答案】B

【格木解析】国际奥委会于 1894 年 6 月 23 日在法国巴黎召开的国际体育代表大会上正式成立

3. 【答案】B

【格木解析】投掷技术中的预加速阶段的形式有助跑（标枪）、滑步（铅球）和旋转（铅球、铁饼、链球）三种形式。

4. 【答案】D

【格木解析】选项 A 是乒乓球技术，选项 B 是羽毛球技术，选项 C 是乒乓球技术。穿越球是网球比赛中，当对手采用上网截击战术（占据网前有利位置准备截击）时，击球员通过精准回球，使球从对方球员身旁或头顶飞过，并落在有效场地内得分的进攻性技术。

5. 【答案】A

【格木解析】保护人站在练习人摆动腿一侧，一手托其肩背部，一手按压摆动腿，帮助摆动。摆动幅度逐渐加大

6. 【答案】B

【格木解析】目标既是出发点，又是归宿

7. 【答案】C

【格木解析】领会教学法是体育教学方法指导思想的一项重大改革，它从强调动作技术转向培养学生认知能力和兴趣。领会教学法是以“项目介绍”和“比赛概述”作为球类运动的开始，让学生了解该项目特点和比赛规则，从而使学生一开始就对该运动项目有一个全面地了解。C 项当选，D 选项运动竞赛法主要是通过竞赛的方式去加强基本技术和战术，或是让练习者逐渐适应比赛，与题干不符。

8. 【答案】D

【格木解析】400 米及以下的短跑采用蹲踞式起跑，800 米及以上采用站立式起跑

9. 【答案】A

【格木解析】B 队队员处于界外，所以当球触及该队员的一瞬间就形成了球出界，并且该队员属于球出界前最后一个触及球的，因此是 B 队队员造成的球出界，应让 A 队队员进行

掷界外球。值得一提的是，如果传球是触及和比赛无关的人员，那么应判传球人造成的出界。

10. 【答案】B

【格木解析】本题考查协调素质的定义。力量素质是指对抗阻力的能力；灵敏素质是指迅速改变体位、方向的能力；速度素质是指人体进行快速运动的能力或人体在最短的时间完成一定运动的能力。

11. 【答案】D

【格木解析】血红蛋白和氧气结合形成氧合血红蛋白，这是血液运载氧气的主要方式。

12. 【答案】B

【格木解析】蛋白质含量高的是瘦肉类、鱼虾类，B项单选。米饭主要是碳水化合物；香蕉富含钾和维生素C；白菜富含维生素和膳食纤维

13. 【答案】A

【格木解析】软组织挫伤是软组织收到外力造成的，篮球中有大量身体对抗以及传接球，容易造成软组织挫伤，排球虽然也容易发生手指被球挫伤，但相对于篮球来说少了很多身体对抗，因此本题选A。

14. 【答案】C

【格木解析】本题考查课外体育活动的概念

15. 【答案】D

【格木解析】长江、黄河是中华民族的“母亲河”，命名直接关联中华文明起源（如黄河流域的仰韶文化、长江流域的河姆渡文化），通过游戏名称唤醒学生对民族历史的文化记忆

二、综合题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）。

16. 【参考答案】正面下手发球、正面上手发球、正面双手下手垫球、正面双手上手传球、正面屈体扣球

17. 【参考答案】

1. 运动前：充分热身、评估身体状况、选择合适装备
2. 运动中：保持正确技术动作、控制运动强度与时长、注意环境安全
3. 运动后：冷身与拉伸、补充营养与水分、避免连续高强度运动

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

18. 【参考答案】

主题：篮球——行进间双手胸前传接球（第一课时）

基本部分：

一、导入

采用情景导入，向学生描述比赛中持球进攻时发现队友处于无人防守的场景，引发学生思考如何将球又快又稳地传给队友，从而引出本课主题——行进间双手胸前传接球。

二、示范

教师和体委向学生展示行进间双手胸前传接球的动作，并提出问题：“接球后到将球传出这个过程中可以跑几步？”结合学生的回答总结得出：2步，并顺势讲解相关规则。

三、讲解

结合慢速动作、视频等多媒体手段进行动作要领的讲解：

跑动中双手胸前传接球是一个连贯动作，接、传球时手臂与脚步动作配合要协调，必须在中枢脚离地后又未落地前根据接球人的位置迅速、及时、准确地将球传出。

四、练习

1. 复习原地双手胸前传接球

学生2人一组间隔3米进行复习。随着练习逐渐增加距离，其次是让学生尝试接球后向前移动两步再将球传出。

2. 行进间练习

两人一组从篮球场一端底线出发，一人靠近边线，一人在中间。先进行走两步传接球，然后逐渐过渡到慢跑传接球，最后尝试快跑传接球。

3. 完整练习衔接投篮

重复上述练习，但要求跑速是比赛的速度，并要求到对面篮筐处完成一次投篮，加强技术间的衔接。

五、检验

采用跑篮比赛进行检验。为每组计时，一去一回并且投篮都命中才算完成，用时最短的获胜。

六、体能

边线折返跑：从篮球边线到另一端边线，3个来回为一组，共3组

弓箭步：每条腿15次，共3组

助跑摸高：10次，共3组

19. 【参考答案】

【动作要点】后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。

【教学重点】后倒快、团身紧，滚动圆滑

【教学难点】翻掌贴肩，快速推手