

2026 年湖北省中小学教师公开招聘考试

体育与健康模考卷（二）

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）。

2. 【答案】A

【格木解析】常识性考点

3. 【答案】D

【格木解析】蹲踞式是短跑的起跑方式

4. 【答案】A

【格木解析】基本手型是拳、掌、勾

5. 【答案】A

【格木解析】持球突破常用交叉步和顺步，并步篮球中很少用，跳步一般用于运球进攻当中，滑步主要用于防守。

6. 【答案】C

【格木解析】游戏竞赛当中有很多学生相互交流、配合的场景，因此可以培养学生团队合作能力。

7. 【答案】B

【格木解析】运动后肌肉出现微细损伤（如肌动蛋白丝断裂），蛋白质中的氨基酸（如亮氨酸）是肌肉合成的原料，可促进肌卫星细胞增殖，加速修复过程。乳清蛋白中的谷氨酰胺等成分具有抗炎作用，可降低运动后促炎因子（如白细胞介素-6）水平，减轻肌肉肿胀和疼痛。

8. 【答案】B

【格木解析】保护者跪在练习者侧后方，一手提肩，一手推臀

9. 【答案】B

【格木解析】A、C、D 主要是无氧运动。

10. 【答案】B

【格木解析】避免高温时段运动是预防中暑的最根本措施，其他选项为辅助手段。若必须高温时段运动，需严格遵循“少量多次补水、控制强度、及时降温”原则

11. 【答案】D

【格木解析】踝关节扭伤后相应部位的毛细血管破裂，导致血液堵塞从而肿胀，此时应当先冰敷，降低血液流速来防止肿胀，并且起到镇痛的效果。

12. 【答案】B

【格木解析】常识性考点

13. 【答案】D

【格木解析】田赛是指以高度、远度、距离来计算成绩的项目，跳跃项目和投掷项目均属于田赛。

14. 【答案】A

【格木解析】乒乓球发球擦网无论对方如何都会判罚重发球

15. 【答案】D

【格木解析】以“老鹰捉小鸡”命名十分生动形象，体现了趣味性。

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. 体育器材与设施管理
2. 学生体育行为与安全管理
3. 训练与竞赛组织管理
4. 教学研究与教师发展管理
5. 家校沟通与政策落实管理

17. 【参考答案】

1. 开发融合性课程模块。

技能学习与情绪管理结合。例如，在“三对三对抗赛”中设置“暂停反思”环节，要求学生用“我感到……因为……”句式表达情绪，并通过深呼吸调整状态后再继续比赛。

2. 融入生活化情境。

在运球教学中模拟“峡谷穿越”情境，通过“失误是正常的，你只是还没有控制好落点”的积极反馈，帮助内向学生小柔克服心理障碍，最终完成高难度运球任务。

3. 即时情绪疏导。

在跳高教学中，教师发现学生因多次失败产生逃避行为时，采用“阶梯式挑战”：先降低横杆高度，待学生成功后逐步提升，并同步引导其说出“我这次比上次跳得更高了”，强化自我效能感。

4. 团队协作中的心理引导。

在足球课上设计“1v1 实战射门”任务，要求学生先与同伴击掌鼓励再上场，赛后填写“情绪日志”记录比赛中的紧张、兴奋等感受，教师结合日志内容开展团体辅导。

5. 过程性心理档案建设。

建立“运动心理成长档案”，记录学生从“害怕失败”到“主动挑战”的转变。例如，学生小明初始跳绳 30 个即放弃，教师通过“每日进步贴纸”追踪其从 30→50→80 个的突破

过程，最终小明在班级赛中获得“进步之星”称号。

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：体操——鱼跃前滚翻（第一课时）

基本部分：

一、导入

采用视频导入，向学生展示跑酷落地的动作，向学生提问：跑酷运动员是如何缓冲的？

学生回答：滚翻。然后引出本课主题

二、示范

教师向学生展示鱼跃前滚翻动作，并提出问题：“鱼跃和前滚翻的衔接主要是什么动作？有什么特点？”结合学生的回答总结得出：撑垫屈臂要有控制

三、讲解

结合示范、视频等手段进行动作要领的讲解：

口诀：两脚踏地臂前摆，身体迅速腾起来；顺势屈臂要低头，向前依次滚动快；随即屈膝又团身，抱腿成蹲肩要跟。

四、练习

1. 复习前滚翻

两人一组进行前滚翻的复习，一人练一人做好保护。教师巡视，提醒滚翻要圆滑，团身要紧。

2. 兔跳练习

4 路纵队依次进行兔跳练习，随着练习熟练度的提升，要求学生手臂撑地的时间更长，身体控制要稳。

3. 远撑前滚翻练习

两人一组进行，站在距离体操垫 80cm 的位置进行远程前滚翻练习。

4. 完整练习

两人一组进行，老师先教保护与帮助的方法：保护帮助者站（或单膝跪于）练习者的侧前方，腾空时，一手扶肩，另一手托大腿顺势前送，助其缓冲，前滚。

五、检验

分成四个小组，首先小组评选出两名优秀代表，然后总共 8 名选手在全班范围内进行比赛，每组再出一名评委，和老师组成评委团，进行打分。

六、体能

平板支撑：1 分钟，共 3 组

侧平板支撑：1 分钟，共 3 组

仰卧腿臂上举：30 秒交替，共 3 组

19. 【参考答案】

【动作要点】脚踏在球侧一脚处，摆腿，膝盖外转，脚尖微翘与地面平行，用脚内侧击球的后中部。

【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

格木教育