

教师招聘体育学科知识模拟试卷（二）

参考答案及解析

一、填空题

1. 【答案】相对肌力
2. 【答案】ATP 肌细胞
3. 【答案】20-25
4. 【答案】临床健康检查 运动实验 制定运动处方
5. 【答案】学期教学计划
6. 【答案】支撑 腾空
7. 【答案】出手高度
8. 【答案】8 秒
9. 【答案】羽毛球
10. 【答案】擦伤 撕裂伤

二、判断题

1. 【答案】×

【解析】构成骨骼肌的基本成分是骨骼肌细胞，呈梭形，具有多个细胞核。

2. 【答案】√

【解析】略。

3. 【答案】×

【解析】双杠支撑摆动是以肩关节为轴。

4. 【答案】×

【解析】体育课堂常规是在教学过程中，师生共同遵守的、保证体育教学工作正常进行的一系列的基本要求，并非规章制度。

5. 【答案】√

【解析】体育教学中，保护与帮助者的位置，以不妨碍学生做动作，而且有利于学生完成动作原则。

6. 【答案】×

【解析】两个关节面面积大小差别越大，则关节运动幅度大，关节灵活性大。

7. 【答案】×

【解析】篮球的基本技术包括基本站立姿势、脚步移动、传接球技术、运球技术、投篮技术抢、打、断球技术、持球突破技术、抢篮板球技术、防守对手技术。

8. 【答案】×

【解析】足球运动是主要用脚、头来支配，控制球的一种运动。肩不能支配足球。

9. 【答案】×

【解析】双手上手传球以拇指、食指和中指托住球的后下部，用拇指指腹、食指全部、中指二三指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少，最后用手指、手腕的抖动将球传出，重心随即前移下降。

10. 【答案】×

【解析】竞技体操女子四项分别是自由操、高低杠、平衡木、跳马。

三、选择题

1. 【答案】B

【解析】剧烈运动时交感神经兴奋，刺激肾血管平滑肌，肾小动脉收缩，肾血流量减少。

故本题选 B。

2. 【答案】B

【解析】桡腕关节是典型的椭圆关节。由桡骨下端腕关节面和尺骨下方的关节盘组成关节窝，舟、月和三角骨的近侧面构成关节头。关节囊松弛，四周有韧带加强。故本题选 B。

3. 【答案】B

【解析】发展背肌力量的练习采用肩负杠铃俯卧上体起。提铃、推举发展两臂力量；仰卧起坐发展腹部力量；负重提踵发展小腿三头肌力量。故本题选 B。

4. 【答案】D

【解析】投掷铁饼出手时，需要腹部肌肉固定，由于是向左转体所以完成向左转体的肌肉为左侧腹内斜肌与右侧腹外斜肌下固定收缩，故本题选 D。

5. 【答案】D

【解析】体循环又称“大循环”起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血再通过各级静脉分支，最后经由上下腔静脉及心脏冠状窦返

回右心房。故本题选 D。

6. 【答案】B

【解析】人体运动时，由于肌肉在不停做收缩与舒张运动，起到了肌肉泵血的作用。故本题选 B。

7. 【答案】A

【解析】肌肉的收缩是由肌膜的动作电位触发的，肌肉收缩时，三联体结构处的兴奋的传递引起终池释放 Ca^{2+} 。故本题选 A。

8. 【答案】D

【解析】人体获得和利用食物的综合过程称为营养。故本题选 D。

9. 【答案】A

【解析】由于饮食中缺乏维生素 A 或因某些消化系统疾病影响维生素 A 的吸收，致使视网膜杆状细胞没有合成视紫红质的原料而造成夜盲。这种夜盲是暂时性的，只要多吃猪肝、胡萝卜、鱼肝油等，即可补充维生素 A 的不足，很快就会痊愈。故本题选 A。

10. 【答案】D

【解析】间歇训练法是指对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。该训练法优点在于练习期间及中间间歇期间均能使心率持在最佳范围之内，改善心泵功能。故本题选 D。

11. 【答案】C

【解析】 $100 \div (\text{平均步长} \times \text{平均步频}) = 12 \sim 50$ 。故本题选 C。

12. 【答案】D

【解析】以右手投篮为例。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，迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，同时双手举球到右肩上方，右手持球，左手扶球的左侧方，当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。落地时屈膝缓冲。故本题选 D。

13. 【答案】B

【解析】运球假动作突破指运球队员利用腿部上体，头部虚晃或者眼神，佯作传球和射门动作以迷惑对手，使其产生错误判断从而趁机运球突破。故本题选 B。

14. 【答案】C

【解析】两脚左右开立，右拳向右上方架起，拳眼向下，目视左方。故本题选 C。

15. 【答案】A

【解析】肩肘倒立练习时，保护帮助者站在练习者侧方，两手握其小腿或脚踝上提，必要时可用膝顶其腰背部。故本题选 A。

四、简答题

1. 【参考答案】

“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”出自《体育之研究》，是毛泽东同志青年时期发表的一篇著名体育论文。把人的机体看作两个载体，一个是知识的载体和仓储；另一个是道德的载体和驻所。通过强调身体的重要性，进而论证体育锻炼的重要性。

2. 【参考答案】

(1) 早期：

睡眠欠佳（多梦易醒）、头痛、头晕、记忆力下降、疲倦、食欲下降、体重稍下降，晨脉稍增加、运动成绩下降、体格检查无异常。

(2) 中、后期：

呼吸方面：呼吸频率增加，肺活量、最大摄氧量、无氧阈值都降低、胸闷、气短、心率不齐。

消化方面：食欲下降、腹泻或便秘。

运动方面：肌肉僵硬和肌肉痉挛、运动后可能出现蛋白尿、运动性血尿、运动性头疼。

生殖方面：女性出现月经紊乱，男性出现遗精次数增加。

神经方面：患者专项运动成绩明显下降，反应迟钝、动作不灵活和协调性差。

3. 【参考答案】

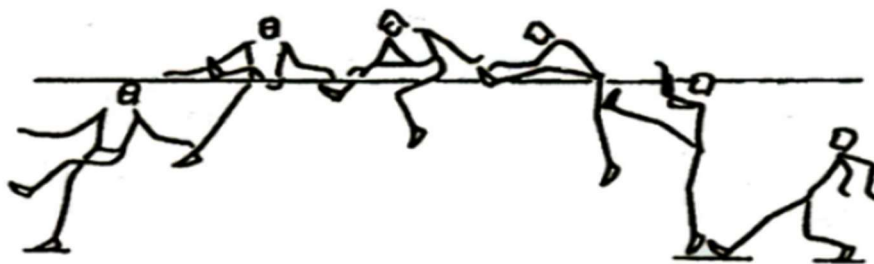
(1) 认真备课，周密设计；

(2) 改进与提高组织水平；

(3) 改进教与学的方法和技巧；

(4) 提高学生练习的主动性、积极性。

4. 【参考答案】



动作要领：

(1) 助跑：跨越式跳高采用侧面直线助跑，从摆动腿一侧助跑，最后几步速度要加快，倒数第二步最长，重心最低，最后一步稍小，使上体迅速前移向前送髋。（助跑方向与横杆的夹角约为 30° - 60° ）

(2) 起跳：起跳时以大腿带动小腿迅速向前伸出，身体重心迅速前移，起跳腿迅速蹬伸，摆动腿膝关节微屈，两臂积极配合摆动，使身体向上腾起。

(3) 过杆：起跳腾空后，身体保持向上腾起姿势，摆动腿积极上摆，当脚跟越过横杆高度时，向横杆一方侧摆，使摆动腿的脚、小腿、大腿依次过杆。

(4) 落地：过杆后，摆动腿先着地，屈膝缓冲。

五、论述题

【参考答案】

速度素质分为：反应速度、动作速度、移动速度。

(1) 反应速度训练常用的方法手段：①信号刺激法；②运动感觉法；③移动目标的练习；④选择性练习。

(2) 提高动作速度常用的方法手段：①利用外界助力控制运动员的动作速度；②减小外界自然条件的阻力；③利用动作加速或利用器械重量变化而获得的后效作用发展动作速度；④借助信号刺激提高动作速度；⑤缩小完成练习的空间和时间界限。

(3) 提高移动速度的常用方法和手段：①发展最高移动速度每次练习的持续时间不能过长；②各种爆发力练习；③高频率的专门件练习；④利用特定的场地器材进行加速练习。

六、案例分析题

【参考答案】(1) 为下一动作“上体迅速后倒”做准备，上体迅速后倒要靠前面动作的“启动”作用更好完成。

(2) 支撑后回环是从支撑开始,两腿先前摆,接着后摆,肩稍前移,两臂伸直撑杠,身体后摆高于肩的水平。当身体下落腹部接近杠时,梗头上体积极后倒,两腿前摆稍屈髋,两臂亚杠,腹部靠杠回环。当回环肩部过杠下垂直部位后,两腿制动,同时迅速抬上体、抬头、挺胸、伸髋反成支撑。

(3) 保护者站在杠前侧方,一手在练习者回环时托其腰,助其腹贴杠,另一手拔其大腿,助其完成回环动作,当练习者腿制动和抬上体时,保护者迅速换成一手扶臂,另一手扶腿,另一位保护者,一手扶上臂,一手在杠后扶腿,帮助练习者支撑平衡。

保护与帮助的技巧策略:

对于一般的学生:可采用学生间的保护帮助完成练习,即两位保护帮助者分站杠前两侧,一手托肩、一手托臀助其翻转,翻上后一手扶上臂,一手在杠后扶腿。

对于肥胖墩学生:可采用保护带(或短绳)置于腰际,一端固定于杠上另一端置于杠上,二位保护帮助者分别托其支撑腿、托臀,并一手牵引绳子和托肩助其完成。

对于上肢力量差的学生:①可用保护带(或短绳)置于腰际,一端固定于杠上另一端置于杠上,保护帮助者牵引手中绳子助其完成。②在低杠前放置跳箱盖;用保护带(或短绳)置于腰际,两端置于握杠手中;帮助者在杠前侧立,一手托臀、一手托肩帮助翻上。

对于心理胆怯的学生:多放置些保护垫,教师亲自保护其完成练习,等其逐步消除恐慌心理后,再过渡到学生间的保护帮助完成练习并直至其能单独完成。

七、教学设计

【参考答案】

一、教学目标:

1. 知识与技能目标

通过本节课的学习,学生能够初步了解原地单手肩上投篮的技术要领和知识,建立较为完整的动作表象,85%以上的学生能够正确应用这项技术。

2. 过程与方法目标

在各种形式的练习活动中,学生的身体协调能力、下肢力量能够得到发展。

3. 情感态度与价值观目标

培养学生果敢、坚毅及同学之间相互帮助、相互信任的优良品质,促使学生身心协调发展。

二、教学过程:

基本部分

1. 教师的讲解与示范

(1) 完整示范。结合动作特点，采用正面示范和侧面示范相结合的方式进行完整动作的示范；示范过程中在发力过程处慢速示范，引导学生建立完整动作表现；

(2) 分解示范。从持球动作、发力过程和上肢动作三个部分进行。

a. 持球动作。示范中强调学生注意手心空开，以指跟和手指触球以及持球时的重心落在后腿；

b. 发力顺序。示范中强调学生发力由腿起，通过蹲、蹬、伸的顺序，身体向前上方伸展；

c. 手臂动作。强调伸臂时内收肘关节，出手时手的自然放松以及最后的食指、中指的拨球动作。

二、学生的练习

1. 原地模仿练习，建立正确动作表象

a. 体操队形散开，无球模仿。根据教师口令“1、2、3”依次完成持球动作、蹬地发力、投篮挥臂；共练习10组；

b. 教师巡场纠错。在持球、蹬地、挥臂动作中依次停顿，纠正学生可能出现的问题，并进行正确的示范和引导，鼓励学生继续练习，掌握正确动力定型。

2. 固定球练习，强化身体和手臂伸展动作

a. 两人一组一球，一人双手持球做对抗作用，另一人持球在对方阻力对抗下，蹬地伸臂，将球向前上方推送。

b. 教师巡场纠错。纠正练习时因为对抗可能出现的投篮者身体后仰、肘关节外展等错误动作。

3. 靠墙练习，形成正确的投篮手臂动作技术

学生投篮侧手臂靠近墙壁，在教师口令下完成完整投篮动作，以墙体作为辅助设置，纠正学生投篮时手臂容易外展这一常见错误动作。

4. 两人互投练习

两人一组，间隔三到五米距离进行相互投篮练习，练习中引导学生思考投篮动作，要求传球能够到达对方头上位置。练习中教师巡场纠错，鼓励学生练习。

5. 完整练习

全班分为4组，在四个篮球半场进行罚球线投篮练习，练习采用组长负责制，选择各组篮

球技术比较扎实的同学作为组长，带领组内同学进一步掌握原地单肩上投篮技术。

6. 学生展示

请各小组选派代表进行技能展示。教师采用鼓励式和发展性的评价语对学生进行评价，强调学生敢于展示的参与度。

三、实战演练，提高兴趣

a. 投篮接龙：各小组分别在罚球线面向球框成一路纵队准备，哨声响后，依次完成原地单肩上投篮动作，投篮后自投自抢，传球给身后队员，规定时间内投进个数最多的小组获胜。

b. 要求：每组一球，投篮过程中必须按照队列顺序进行，游戏过程中注意球的落点，防止砸伤。

预计效果：学生平均心率在 130-140 次/分，课的密度 35%左右。

场地器材：篮球若干，篮球场一块。

