

## 教师招聘体育学科知识模拟试卷（二）

### 一、填空题（本大题共 10 题，每空 1 分，共 15 分）

1. 把肌肉在单位生理横断面积上所能发挥的最大力量，称为\_\_\_\_\_。
2. 肌肉工作时的直接能源是\_\_\_\_\_，它贮存在细胞中，以\_\_\_\_\_为最多。
3. 一般来说，人到了\_\_\_\_\_岁，骺软骨就完全骨化，骨的长度不再增长。
4. 制定运动处方的五大步骤包括：调查和问卷、\_\_\_\_\_、体适能监测、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
5. 课时计划也称教案，它是根据\_\_\_\_\_计划、单元教学计划安排并结合学生和场地器材的实际情况编写的。
6. 跑的一个周期包括两个\_\_\_\_\_时期和两个\_\_\_\_\_时期。
7. 投掷器械时，在出手初速度，出于角度不变的情况下，决定投掷远度的是\_\_\_\_\_。
8. 篮球比赛中，甲队在后场超过\_\_\_\_\_仍未将球传入前场，裁判判甲队违例，由对方掷界外球。
9. “汤姆斯杯”是指世界上最高水平的男子\_\_\_\_\_团体赛。
10. 体育运动中常见的开放性软组织损伤有\_\_\_\_\_，刺伤，切割伤\_\_\_\_\_。

### 二、判断题（本大题共 10 题，每题 1 分，共 10 分）

1. 构成骨骼肌的基本成分是平滑肌细胞，呈梭形，只有一个核，其收缩力量小，耐力好。
2. 体育教师特殊语言是口令。
3. 双杠支撑摆动，以腰为轴摆动，前摆时，向前上方踢腿，后摆时，腿用力后摆。
4. 课堂常规是教师和学生上课时必须遵守的规章制度，包括课前，课中，课后常规。
5. 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. 两个关节面面积大小差别越大，则关节运动幅度大，关节灵活性小。
7. 篮球的基本技术分为步伐、移动、传球、运球和投篮几个方面内容。
8. 足球运动是主要用脚、头、肩来支配，控制球的一种运动。
9. 排球的技术动作中，双手上手传球用拇指、食指触球并承担主要力量，其余手指帮助控制传球方向。

10. 竞技体操女子四项分别是自由操、高低杠、平衡木、鞍马。

三、选择题（本大题共 15 题，每小题 1 分，共 15 分）

1. 剧烈运动时肾的变化表现为（ ）。

- A. 肾血流量增加
- B. 肾血流量减少
- C. 肾血流量不变
- D. 肾小球重吸收增加

2. 桡腕关节属于（ ）。

- A. 车肘关节
- B. 椭圆关节
- C. 屈戌关节
- D. 球窝

3. 发展背肌力量的练习采用下列（ ）训练方式。

- A. 提铃、推举
- B. 肩负杠铃俯卧上体起
- C. 仰卧起坐
- D. 负重提踵

4. 投掷铁饼出手时，完成向左转体的肌肉为（ ）。

- A. 左侧腹外斜肌与右侧腹内斜肌下固定收缩
- B. 左侧腹内斜肌与左侧腹外斜肌下固定收缩
- C. 右侧腹内斜肌与右侧腹外斜肌下固定收缩
- D. 左侧腹内斜肌与右侧腹外斜肌下固定收缩

5. 体循环是（ ）。

- A. 由左心室开始
- B. 使动脉血变成静脉血
- C. 输送营养物和代谢产物
- D. 以上都对

6. 下列关于肌肉活动时加速静脉血回心的正确叙述是（ ）。

- A. 静脉管壁平滑肌节律性收缩起着“静脉泵”作用
- B. 骨骼肌收缩与舒张起着“肌肉泵”的作用
- C. 因重力运动时静脉血回心加速
- D. 运动时组织液生成减少，因而血容量增加，回心血量也增加

7. 下列哪种离子参与肌肉的兴奋收缩的耦联过程（ ）。

- A.  $Ca^{2+}$
- B.  $K^{+}$
- C.  $Na^{+}$
- D.  $Cl^{-}$

8. 人体获得和利用食物的综合过程称为（ ）。

- A. 吸收
- B. 能量代谢

C. 消化 D. 营养

9. 夜盲症是指在黑夜中不能辨别周围事物，主要是体内缺乏（ ）。

- A. 维生素 A B. 维生素 B  
C. 维生素 K D. 维生素 D

10. 间歇练习法的作用是（ ）。

- A. 能提高肌肉力量 B. 能提高大脑皮层的协调能力  
C. 能提高供氧能力 D. 能提高呼吸和心血管系统的机能

11. 某个人进行 100 米比赛时，假设平均步长 2 米，平均步频 4 步/秒，则他用了（ ）。

- A. 12 " 40 B. 12 " 45  
C. 12 " 50 D. 12 " 60

12. 原地起跳投篮最适宜的出手时间是（ ）。

- A. 身体最高点时 B. 身体起跳瞬间  
C. 身体下落过程中 D. 身体接近最高点时

13. 足球运球过人技术中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，称为（ ）。

- A. 强行突破 B. 运球假动作突破  
C. 穿裆球突破 D. 变速运球突破

14. 在练习架拳动作时，要求拳眼（ ）。

- A. 朝后 B. 朝上  
C. 朝下 D. 朝前

15. 肩肘倒立时，保护者应站在练习者（ ）。

- A. 侧方 B. 正后方  
C. 正前方 D. 侧后方

#### 四、简答题（本大题共 4 题，每题 5 分，共 20 分）

1. “体者，载知识之车而寓道德之舍也。”出自哪里并解释这句话的意思？

2. 运动过度有哪些征兆？

3. 合理安排与调节课密度的要求有哪些？

4. 用简单线条画出跨越式跳高的过程，并答出动作要领。

五、论述题（本大题共1题，共10分）

速度素质包含哪些，发展速度素质的方法有哪些？

## 六、案例分析题（本大题共 1 题，共 15 分）

李某刚从体育学院毕业到某学校担任体育教师。下面是他关于某节课的部分教案内容：

教学内容：复习上杠动作，一脚蹬地，一腿摆动翻上（女生），蹬地翻上（男生）；学习支撑后回环。

准备部分：

- 1.体委整队，报名人数；
- 2.学生问好，教师布置本课任务何要求；
- 3.队列练习；
- 4.热身部分。

基本部分：

- 1.复习上杠动作，按照男女生的不同要求复习上节课教授的上杠动作；
- 2.支撑后回环模拟练习；
- 3.由单杠支撑开始做小幅度后摆回落成支撑练习；
- 4.持横棍后倒斜靠海绵垫上进行辅助练习；
- 5.学习支撑后回环动作；
- 6.在帮助下上杠练习完善动作，反复练习 3-4 次。

结束部分：

- 1.放松练习；
- 2.小结；
- 3.布置收还器材；
- 4.宣布下课。

运动员负荷 115-125 次/分，练习密度预计 35%-40%

问题：

- (1) 请阐述进行“小幅度后撑回落成支撑练习的目的是什么？”
- (2) 支撑后回环的动作做法是什么？
- (3) 在学生进行上杠练习支撑后回环动作时，教师应如何进行防护与帮助？

七、教学设计（本大题共 1 题，共 15 分）

教材：篮球—原地单手肩上投篮，教学对象：水平五（高一年级）学生人数 男生 20 人，女生 20 人。（仅对基本部分做出设计）

根据《高中体育与健康》课程标准，按照水平五学习方面目标和水平的相关要求完成《篮球—原地单手肩上投篮》第一课时的教学设计。

要求：从教学目标，内容教法学法，教学评价场地器材以及运动负荷等方面进行设计。