

教师招聘体育学科知识模拟试卷（三）

参考答案及解析

一、填空题

1. 【答案】臀大肌 股四头肌
2. 【答案】快肌纤维 慢肌纤维（或者是白肌纤维和红肌纤维）
3. 【答案】4 课时
4. 【答案】3 分 1 分
5. 【答案】横拍握拍法 直拍握拍法
6. 【答案】直接帮助 间接帮助
7. 【答案】一个高度
8. 【答案】合理运用时间
9. 【答案】足跟
10. 【答案】25.86

二、判断题

1. 【答案】×

【解析】体循环：其中体循环（大循环）由左心室射出的动脉血流入主动脉，又经动脉各级分支，流向全身各器官的毛细血管。然后血液经过毛细血管壁，借助组织液与组织细胞进行物质和气体交换。经过交换后，使动脉血变成了静脉血，再经过小静脉、中静脉，最后经过上、下腔静脉流回右心房。

2. 【答案】√

【解析】反射弧包括感受器、传入神经、反射中枢、传出神经和效应器五个基本部分。

3. 【答案】×

【解析】在运动技能形成过程中，所谓“自动化”就是练习者在练习某一套技术动作时，在大脑无意识的条件下完成。

4. 【答案】×

【解析】在跳跃的高度项目运动中，人体能够越过的高度，决定于身体重心高度 H_1 、腾起的高度 H_2 和合理的过杆技术 H_3 ，跳高的成绩 $H=H_1+H_2-H_3$ 。因此要想取得理想成绩，运动员应充

分增大 H_1 、 H_2 ，减小 H_3

5. 【答案】√

【解析】轮数 $N-1$ 为5轮，场数 $N(N-1)/2$ 为15场。

6. 【答案】×

【解析】以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右转180度，体重落在右脚，左脚取捷径迅速靠拢右脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

7. 【答案】√

【解析】对于体育教学的本质特点和体育教学规律都要遵循合理安排适宜的身体活动量。

8. 【答案】×

【解析】大强度运动训练后，常会感到食欲下降，此时进食利于减脂，但不利于食物消化，因为大强度的运动导致胃肠道血流急剧减少、胃排空减慢、胃肠受到强烈的机械震荡损伤等因素。

9. 【答案】√

【解析】略。

10. 【答案】√

【解析】略。

三、选择题

1. 【答案】D

【解析】大臂与肩胛骨的关节盂相关联，即肱骨。其他选项，股骨和胫骨都是下肢骨，桡骨位于小臂前侧，与腕关节相连，故本题选D。

2. 【答案】C

【解析】腓绳肌包括半腱肌、半膜肌、股二头肌，腓绳肌与强有力的股四头肌相对应。股二头肌长头，半腱肌，半膜肌起于坐骨结节，股二头肌短头起于股骨粗线。股二头肌长头和短头止于胫骨外面于腓骨，半腱肌，半膜肌止于胫骨内侧髁。股二头肌长头，半腱肌，半膜肌收缩动作是髋伸展和膝屈曲，股二头肌短头收缩动作是膝屈曲。它收缩的主要功能就是屈膝和后伸髋关节，是维持膝关节稳定性，尤其是防止胫骨过度前向错动的重要动力性稳定结构，运动员易发生腓绳肌的扭伤、撕裂等形式的损伤。故本题选C。

3. 【答案】B

【解析】运动心脏的主要形态特征是心脏肥大，表现为心室和心房均肥大，但以左心室肥大为主，故本题选 B。

4. 【答案】B

【解析】每一次心跳，也就是说心脏每收缩一次排出的血量，称每搏输出量（SV），正常成人为 60 毫升-80 毫升，故本题选 B。

5. 【答案】A

【解析】用止血带控制下肢出血时间：一般不应超过 5h，原则上每小时要放松 1 次，放松时间为 1-2min。标记：使用止血带者应有明显标记贴在前额或胸前易发现部位，写明时间。如立即送往医院，可以不写标记，但必须当面向值班人员说明扎止血带的时间和部位。故本题选 A。

6. 【答案】C

【解析】《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》颁发的时间是 2007 年 5 月 7 日。故本题选 C。

7. 【答案】A

【解析】爆发力是指快速克服阻力的能力，可以表示为力量乘以速度。故本题选 A。

8. 【答案】A

【解析】战术意识指运动员在比赛中为达到特定战术目的而决定自己战术行为的思维活动过程。战术观念指对比赛战术概念、战术价值功效及运用条件等进行认识和思维后产生的观念。战术知识关于比赛战术理论及实践运用的知识。有经验性知识和理论性知识两种形态，包括专项战术原则、战术内容和形式、方法和手段、战术的发展趋势、比赛规则对战术运用的制约等内容。战术行动指为达到特定战术目的而采用的动作、动作系列或动作组合。故本题选 A。

9. 【答案】A

【解析】跳远比赛中，如果运动员最好的成绩相等，判定名次依据是次优成绩。故本题选 A。

10. 【答案】C

【解析】根据 2018—2019 国际田联的竞赛规则，在 4×100 米、4×200 米接力，以及异程接力的第一、第二次交接棒中，各接力区的长度为 30 米，标志线位于距接力区开始分界线 20 米处。在异程接力的第三次交接棒和 4×400 米及更长距离的接力中，每个接力区的长度为 20 米，标志线位于中间。故本题选 C。

11. 【答案】B

【解析】徒手做投篮动作，右臂屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，学生投篮的手臂侧靠墙，为了防止纠正肘关节外展。故本题选B。

12. 【答案】B

【解析】第一至第四局，每局有二次技术暂停，各为60秒，每当领先队达到8分或16分时自动执行（由助理记录员控制）。相应每队每局有一次普通暂停。决胜局（第五局）无技术暂停，每队在该局中可请求2次30秒钟的普通暂停。暂停和技术暂停时，比赛队员必须离开比赛场区到球队席附近的无障碍区，以便擦地板人员工作。故本题选B。

13. 【答案】A

【解析】发现教学法亦称假设法和探究法，这是一种基于问题学习的教学方法，是指教师在学生在学习概念和原理时，不是将学习的内容直接提供给学生，而是向学生提供一种问题情境，只是给学生一些事实（例）和问题，让学生积极思考，独立探究，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。故本题选A。

14. 【答案】A

【解析】比赛训练法是指在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下，按比赛的规则和方式进行训练的方法。依据比赛性质可将比赛训练法分为教学性比赛方法、模拟性比赛方法、检查性比赛方法和适应性比赛方法。其中，检查性比赛训练法的应用范围为运动技术质量及训练水平检查性的比赛，符合题干内容。故本题选A。

15. 【答案】C

【解析】课程内容资源的开发与利用包含：1. 现有运动项目的改造；2. 新兴运动项目的开发与利用；3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用。故本题选C。

四、简答题

1. 【参考答案】

- (1) 加强思想教育；
- (2) 合理安排运动负荷；
- (3) 认真做好准备活动；
- (4) 合理安排教学、训练和比赛；
- (5) 加强易损伤部位的练习；
- (6) 加强医务监督工作。

2. 【参考答案】

(1) 教育能力：善于对学生的思想纪律、学习兴趣动机及时了解，会做个体分析，也会做群体分析，在此基础之上，进行思想教育，调动学生的积极性和主动性。

(2) 教学能力：是最基本的业务能力，包括编制教学工作计划，可生动形象、通俗易懂的语言表达和准确的示范能力。具有敏锐的观察、分析和评价教学工作的能力。

(3) 科学研究能力：教学工作与研究相结合，可取得显著的效果。

(4) 运用现代教学技术的能力：网络、多媒体等电化教学手段的应用。

(5) 组织课外体育活动和课余体育训练的能力。

(6) 要有充沛的精力和强健的体魄。

3. 【参考答案】第一名：C；第二名：A、D；第四名：B、E

4. 【参考答案】

易犯错误：

(1) 持球手法不正确，五指没有自然分开，用手心托球；

(2) 肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不一致；

(3) 急停时身体重心不稳，造成投篮时上下肢配合不协调，导致动作衔接不连贯；

(4) 投篮时抬肘伸臂不够，导致手臂前推，形成抛物线偏低；

(5) 跳起投篮时身体前冲，投篮出手时间过早或过晚，上下肢配合不协调。

纠正方法：

(1) 重复讲解和示范投篮的动作要点，使学生了解投篮动作的基本结构，建立明确概念；

(2) 借助外部条件限制、信号刺激等手段。如让学生以投篮手臂靠近墙壁做徒手或持球的投篮模仿练习，纠正肘部外展。用信号刺激，如用“抬肘、伸臂、压腕”等词语纠正肘关节过早前伸、伸臂不充分以及屈腕拨指不够或球不旋转等错误。用“跨步”、“二步小”、“提膝”、“出手”等语言信号提示学生跨步接球、起跳、出手时机等；

(3) 多做徒手练习，使学生体会协调用力和掌握动作节奏。

五、论述题

【参考答案】

随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人们体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成了一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。所以学校体育与健康课程教授就显得尤为

重要,现今,部分体育课仍然存在过分追求合作、探究的形式和热闹的场面,正常考勤、口令、集合整队、课堂小结减少了,体能练习缺乏,练习密度不高,运动负荷过低等情况那么以下从几个方面对此种情况进行分析:

(1) 课程性质: 体育与健康课程是以身体练习为主要手段,以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。所以体育对于学生来说,实践性、健身性以及体育专业理论和技能知识的学习才是最主要的任务。课堂氛围固然重要,但一切良好的氛围和合作也是要与学生学习知识相结合,失掉任何一部分都不是一节好体育课。

(2) 课堂常规: 课堂常规中的正常考勤、口令、集合整队,是上好课的条件,这不仅关系到学生是否准确的到达课堂,同时也是培养凝聚力和集体责任感的良好方式。在最后的课堂小结中,教师应让学生有话想说、有话要说、有话能说,充分的畅谈课程的收获,再有教师更好的总结课堂的学习成果与不足,为下节课做好充分的准备。

(3) 运动负荷: 无论在体育课程的设计理念还是课程性质都重要的强调了体育课程是以增强学生身体健康、学习体育健康知识和技能,所以体育课是必须给基本组的学生一定的运动负荷的,在学习了知识、技能并且锻炼到身体的前提下,去构建良好的课堂气氛,开展师生互动、积极交往、共同发展的美好学习氛围。

六、案例分析题

【参考答案】

(1) 四个技术错误分别是: 后蹬不充分(坐着跑)、途中跑大腿前摆高度不够、途中跑摆臂紧张、终点前明显减速。

①纠正方法: 讲清后蹬动作的意义,强调用力顺序;发展腰背肌力量、腿部力量和髋关节灵活性、柔韧性;做高抬腿跑、后蹬跑练习,体会后蹬动作;多做弓箭步走等练习,体会送髋动作;两人做对抗练习,一人用绳带拉住同伴双肩,让同伴做后蹬跑练习。

②纠正方法: 首先明确技术要点,理解大腿前摆高台的重要意义;上体前倾不超过10度,注意发展大腿屈侧肌力量和腰部肌肉力量;采用行进间高抬腿、负重仰卧起坐、上坡跑、跑台阶、蛙跳等练习,注意发展柔韧素质。

③纠正方法: 多采用徒手或持轻器械做摆臂练习,要求以肩关节轴前后摆动;用慢速或中速跑改进摆臂技术;做加强肩关节的灵活性柔韧性练习;多做轻松自然的放松跑。

④纠正方法: 多采用徒手或持轻器械做摆臂练习,要求以肩关节轴前后摆动;用慢速或中

速跑改进摆臂技术；做加强肩关节的灵活性柔韧性练习；多做轻松自然的放松跑。

(2) 评定灵敏素质的方法很多，如立卧撑测试、象限跳测验、滑步倒跑测验、十字变向跑及综合性障碍等。具体的手段有：①让小李在跑、跳当中迅速、准确、协调地做出各种动作，如快速改变方向的各种跑、各种躲闪和突然起动的练习，各种快速急停和迅速转体的练习等。②做各种调整身体方位的练习，如利用体操器械做各种较复杂的动作等。③专门设计的各种复杂多变的练习，如立卧撑、十字交向跑及综合变向跳等。④各种改变方向的追逐性游戏和对各种信号作出复杂应答的游戏等。

七、教学设计

【参考答案】

单元目标	1. 学生掌握动作的要领与方法，养成动体、动脑的习惯 2. 学生学会 30 米跑的动作，提高灵敏、协调及快速奔跑能力 3. 学生在学习和比赛中表现出顽强拼搏、奋勇争先的态度和行为		
课次	教学内容	教学重点及难点	练习步骤
1	快速起动练习	重点：反应灵敏 难点：反应快速站立式起跑	1. 看谁反应快的各种姿势起跑游戏 2. 看谁节奏好的原地摆臂练习 3. 站立式起跑练习 4. 叫号赛跑游戏
2	站立式起跑	重点：起跑姿势正确 难点：起动迅速加速跑	1. 原地摆臂练习 2. 原地高抬腿跑、高抬腿跑起动跑 3. 站立式起跑竞赛（10-20 米） 4. 长江黄河反口令游戏
3	加速跑	重点：摆臂有力 难点：重心稳定途中跑	1. 高抬腿练习、摆臂练习 2. 强调蹬地发力的后蹬跑练习 3. 让距跑游戏（间隔 5 米的 30 米跑） 4. 各组优生展示
4	途中跑	重点：蹬摆结合 难点：上下肢协调	1. 后蹬跑、高抬腿跑练习 2. 60-80 米快速跑； 3. 轮流领先跑游戏
5	30 米跑	重点：蹬摆积极有力 难点：动作协调	1. 终点跑教学 2. 追逐跑游戏 3. 30 米跑小组赛
6	考评课		