

## 教师招聘体育学科知识模拟试卷（三）

### 一、填空题（本大题共 10 小题，每空 1 分，共 15 分）

1. 维持人体直立的三块主要肌肉是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和小腿三头肌。
2. 人体的肌纤维类型包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两类。
3. 《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》中明确规定，1-2 年级体育课每周\_\_\_\_\_课时，3-6 年级体育课每周 3 课时。
4. 足球比赛规则规定，胜一场得\_\_\_\_\_分，平一场得\_\_\_\_\_分。
5. 乒乓球的握拍方法主要有\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两种。
6. 体操教学保护与帮助具有重要的意义，帮助可分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和利用器械帮助。
7. 田赛比赛中，远度项目每人按顺序试跳（掷）一次为一个轮次；高度项目以\_\_\_\_\_为一个轮次。
8. 体育课综合密度是指体育课中各项教学活动\_\_\_\_\_与上课的总时间比。
9. 《国家学生体质健康标准》规定，测试学生身高“三点靠立柱”指的是\_\_\_\_\_、骶骨及两肩胛区与立柱相接触。
10. 成年男子 400 米栏间距和 110 米栏间距相差\_\_\_\_\_米。

### 二、判断题（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分）

1. 血液由左心房射入主动脉，经各级动脉的分支最后送到身体各部的毛细血管。
2. 反射弧是反射活动的形态和基础，它包括感受器——感觉（传入）神经元——神经中枢（联络神经元）——运动（传出）神经元——效应器。
3. 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，在大脑有意识的条件下完成。
4. 在跳高项目中，跳高成绩  $H=H_1+H_2+H_3$ ，要取得理想成绩，应充分利用和增大  $H_1$ ，加大  $H_2$ ，缩小  $H_3$ 。
5. 有 6 支球队参加单循环的篮球比赛，需进行 5 轮共 15 场比赛。
6. 在队列队形练习向后转时，按向左转的要领向后转体  $180^\circ$ 。
7. 合理安排身体活动量原则是依据体育教学的本质特点和体育教学需要适宜的运动负荷规律。

8. 大强度运动训练后，常会感到食欲下降，此时进食有利于减脂和食物消化。
9. 最大摄氧量是评定人体有氧工作能力的客观指标。
10. 体操腾越是指整个身体腾越后从器械越过。

三、选择题（本大题共 15 题，每小题 1 分，共 15 分）

1. 它是典型长骨，分为一体两端与肩胛骨的关节盂相关联的关节称（ ）。  
A. 股骨  
B. 胫骨  
C. 桡骨  
D. 肱骨
2. 腓绳肌（股二头肌、半腱肌、半膜肌）的主要作用是（ ）。  
A. 屈髋伸膝  
B. 屈髋屈膝  
C. 伸髋屈膝  
D. 伸髋伸膝
3. 运动心脏的主要形态特征表现为心室和心房肥大，但主要肥大的部位是（ ）。  
A. 左心房  
B. 左心室  
C. 右心房  
D. 右心室
4. 正常成年人在静息状态下的每博输出量为（ ）。  
A. 40-60 毫升  
B. 60-80 毫升  
C. 80-100 毫升  
D. 100-120 毫升
5. 用止血带控制下肢出血，每隔 1 小时应放松（ ）。  
A. 1-2 分钟  
B. 11-12 分钟  
C. 21-22 分钟  
D. 31-32 分钟
6. 《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（ ）。  
A. 2003 年  
B. 2005 年  
C. 2007 年  
D. 2009 年
7. 爆发力是指快速克服阻力的能力，可以表示为（ ）。  
A. 力量×速度  
B. 速度×耐力  
C. 灵敏×速度  
D. 力量×耐力
8. 运动员在比赛中为达到战术目的而决定的战术行为的思维活动过程是（ ）。  
A. 战术意识  
B. 战术观念  
C. 战术知识  
D. 战术行动
9. 跳远比赛中，如果运动员最好的成绩相等，判定名次依据是（ ）。

- A. 次优成绩  
B. 犯规次数  
C. 免跳次数  
D. 比赛顺序

10. 《田径竞赛规则(2018—2019)》规定,4×100 米接力比赛时,各接力区的长度为( )。

- A. 10 米  
B. 20 米  
C. 30 米  
D. 40 米

11. 学生投篮的手臂侧靠墙,徒手做投篮动作是为了纠正( )。

- A. 持球手型不正确  
B. 肘关节外展  
C. 手臂过早前伸  
D. 抬肘伸臂不充分

12. 《排球竞赛规则》规定,第 1-4 局中,每局的技术暂停次数为( )。

- A. 1 次  
B. 2 次  
C. 3 次  
D. 4 次

13. 下列体育教学方法中,以探究活动为主的是( )。

- A. 发现性  
B. 保护与帮助法  
C. 竞赛法  
D. 循环练习法

14. 模拟或真实的比赛条件下,严格按照比赛规则和规程,对赛前训练质量进行检验的训练法是( )。

- A. 检查性比赛方法  
B. 教学性比赛方法  
C. 模拟性比赛方法  
D. 适应性比赛方法

15. 新兴运动项目属于以下哪一类体育课程资源( )。

- A. 人力资源  
B. 场地器材  
C. 内容资源  
D. 自然地理资源

#### 四、简答题(本大题共 4 题,每题 5 分,共 20 分)

1. 简述运动损伤的预防原则。

2. 简述体育教师的专业能力。

3. 根据下面跳高成绩记录表，直接写出 A、B、C、D、E 五位运动员的名次。

运动员	跳跃高度（米）							
	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66	1.69
A	○	○	○	-	×○	○	××○	×××
B	-	○	○	×○	×○	-	××○	×××
C	××○	-	-	××○	×○	-	×○	×××
D	○	○	×○	○	○	-	××○	×××
E	○	-	×○	-	○	×○	××○	×××

注：○为成功；×为失败；-为免跳

4. 简述“原地跳起单手肩上投篮”的易犯错误与纠正方法。

五、论述题（本大题共 1 题，共 10 分）

1. 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。

请从课程性质、课堂常规、运动负荷方面，分析上述现象。

六、案例分析题（本大题共 1 题，共 15 分）

在“50 米快速跑”的教学课中，某班学生们正在摩拳擦掌、斗志激昂地准备比赛，学生们上了跑道，体育教师组织好队伍以后，比赛开始了，“加油！加油！”助威声此起彼伏，学生们个个争先，一轮比赛结束，有的为取得胜利手舞足蹈，有的为失败而沮丧不已，在此过程中，该体育教师发现，学生们在跑步过程中出现了不同程度的技术错误，如后蹬不充分，“坐着跑”，大腿抬不起来，近似直腿摆，摆臂紧张，姿势不正确，终点前明显减速等。

问题：

(1) 针对上述案例中出现的 4 个技术错误，分别提出纠正的方法。

(2) 学生小李的灵敏素质较弱，请列举出发展灵敏素质的练习方法，帮助该同学进步。

教师

七、教学设计（本大题共 1 题，共 15 分）

请以“30 米跑”（水平二）为教学内容进行单元教学设计，完成表格中的内容。

单元目标	1. 学生掌握 30 米跑动作的要领与方法，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	
2	站立式起跑	重点：起跑姿势正确 难点：起动迅速加速跑	
3	加速跑	重点：摆臂有力 难点：重心稳定途中跑	
4	途中跑	重点：蹬摆结合 难点：上下肢协调	
5	30 米跑	重点：蹬摆积极有力 难点：动作协调评	
6	考评课		