

## 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（本大题共 4 题，每题 5 分，共 20 分）

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】

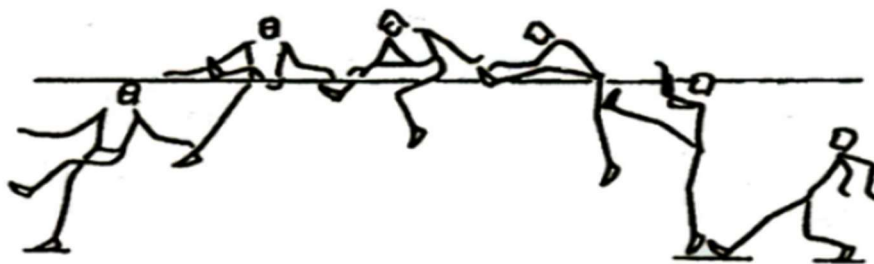
(1) 认真备课，周密设计；

(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  $30^{\circ}$  -  $60^{\circ}$ )

(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: 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) 定性与定量评价; 形成性评价; 相对性评价; 绝对性评价。

(2) 对照投掷标准找出不足 (绝对性评价); 小组展示, 互相评价 (相对性评价); 教师

对练习情况进行小结（形成性评价）；教师对学生参与、表现、成绩等重点点评（定性与定量评价、形成性评价）。

（3）运用多样的评价方法，全面、综合地评价学生的体育与健康学习，调动学生学习的主动性和教师教学的积极性，充分发挥评价的育人功能；培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力；发现学生的学习潜能，提供展示自己能力、水平和个性的机会；判断学生在学习过程中存在的不足及其原因，改进教学。

## 七、教学设计

### 【参考答案】

一、教学内容：迎面接力跑，田径水平二

二、教学目标：

1. 知识与技能目标：学生能够学会握棒的方法，基本掌握立棒式交接棒的方法，并能够熟练在比赛中应用。

2. 过程与方法目标：通过迎面接力的练习，学生能够发展速度和奔跑能力。

3. 情感态度与价值观目标：通过对迎面接力的学习和练习，培养学生团结协作意识，养成胜不骄败不馁、吃苦耐劳的优良品质，激发对体育的热爱。

三、教学方法：讲解示范法、挂图法、纠正错误法、互评法、游戏法、合作探究法

四、教学过程——基本部分：

1. 教师完整示范。（学生分四排站立，教师站于一二排和三四排中间示范）

2. 教师结合挂图讲解示范。（一名学生辅助教师做示范，教师先讲解持棒的方法，交棒的方法，在讲解示范接棒的方法）

3. 学生两两一组，面对面做交接棒练习，学生之间相互纠正动作，教师巡回指导，纠正学生易犯的错误。

4. 教师集中讲解学生易犯的错误，并再次完整示范讲解。

5. 学生上跑道，两两之间相距一定的间距做迎面接力的练习，教师巡回指导，并强调安全。

7. 优生展示。

8. 游戏巩固，学生分成四组，每组再分成两小组，分别站于1、3、5、7道进行迎面接力比赛。

教学评价：主要从学生的参与热情，学生的技术掌握等方面进行评价。

器材：接力棒 20 根、标志杆四个，跑道、体育挂图

平均心率：130-140 次/分

练习密度：40%-45%

华图教师