

## 教师招聘体育学科知识模拟试卷（一）

### 参考答案及解析

#### 一、填空题

1. 【答案】上海体育学院
2. 【答案】超量恢复
3. 【答案】负荷量 负荷强度
4. 【答案】运动性心脏肥大
5. 【答案】等长收缩 拉长收缩 缩短收缩
6. 【答案】顾拜旦
7. 【答案】对练 集体演练
8. 【答案】45 场
9. 【答案】仰泳 蝶泳
10. 【答案】基准学生

#### 二、判断题

1. 【答案】×

【解析】身高、体重、胸围三项是评价身体形态的基本指标。

2. 【答案】√

【解析】糖类、脂肪、蛋白质三种营养物质在分解代谢过程中，所蕴藏的化学能量被释放出来，成为机体各种生命活动及运动的能源。因此，糖类、脂肪、蛋白质又被称为三大能源物质。而糖是运动时身体能量的主要来源。

3. 【答案】×

【解析】运动后突然站立不动，使下肢血管失去肌肉收缩对其节律性挤压作用，加上血液本身的重力，大量血液积聚在下肢，使回心血量下降，心输出量下降，脑供血不足，引起重力性休克。题干给的是晕厥的名词解释，故不正确。

4. 【答案】×

【解析】剧烈运动时呼吸急促、表浅，造成胸内压上升，也影响下腔静脉的回流障碍而引发右上腹部疼痛。

5. 【答案】√

【解析】增加负荷的四种基本形式，直线式、阶梯式、波浪式、跳跃式。

6. 【答案】×

【解析】跨越式跳高从摆动腿一侧助跑，助跑路线基本上是直线，助跑角度一般与横杆成30—60度夹角。

7. 【答案】×

【解析】篮球场地边线属于场外，羽毛球、排球、足球边线属于场内。

8. 【答案】×

【解析】蹴鞠，是我国古代的一项体育活动，被认为是足球的鼻祖。在我国古代，蹴鞠曾风靡一时受到了我国各阶层的普遍喜爱。早在春秋战国时期，蹴鞠就已经成为了一项非常受欢迎的运动。

9. 【答案】×

【解析】后排队员可以进攻，但是有条件的。后排队员在前场区对整体高于球网上沿的球完成进攻性击球，则为犯规。后排队员进攻击球犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在前场区内，或踏及进攻线（或其延长线）。第二，击球的整个球体高于球网上沿。第三，完成进攻性击球，即击出的球整体由过网区通过球网的垂直面，或触及拦网队员的手。

10. 【答案】√

【解析】华佗在《庄子》“二禽戏”（“熊经鸟伸”）的基础上创编了“五禽戏”。其名称及功效据《后汉书·方术列传·华佗传》记载：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”

### 三、选择题

1. 【答案】B

【解析】矢状轴呈前后方向，并与水平面平行。人体在进行侧手翻动作时，沿矢状轴在额状面运动。故本题选B。

2. 【答案】A

【解析】因为人体运动时消耗的能量必须由体内加强物质代谢产生，而物质代谢所需要的氧气依靠加速血液循环来运输。血液循环的动力来自于心脏，因而心脏必须加速和加强搏动。所以，能量消耗与心脏搏动有着密切的关系。运动强度越大，消耗的氧越多，心率就越快。但

心脏功能受损也可能影响心率快慢，故本题选 A。

3. 【答案】C

【解析】肺活量是指深吸气后能呼出之最大气量（即最大深吸气后再作最大呼气所呼出的最大气量）。等于潮气量、补呼气加补吸气，亦即深吸气量与补呼气量之和。肺活量=潮气量+补吸气量+补呼气量。故本题选 C。

4. 【答案】A

【解析】青春性高血压的特点是收缩压可高达 150 毫米汞柱左右，并具有起伏现象；而舒张压不升高或升高不明显，一般不超过 90 毫米汞柱。故本题选 A。

5. 【答案】A

【解析】治疗亚健康的方式是放松、要保持良好的心态；合理的运动；保证睡眠充足；营养的补充。故本题选 A。

6. 【答案】C

【解析】体育课的基本结构一般由开始部分、准备部分、基本部分和结束部分组成，而各个环节主要是依据人体生理机能活动能力变化的规律来划分的，机体从准备状态，进入工作状态，最后进行放松恢复。故本题选 C。

7. 【答案】B

【解析】条件反射是经后天训练而得，技能掌握的根本途径是练习，只有通过反复练习，才能掌握运动技能，形成固有的条件反射。故本题选 B。

8. 【答案】D

【解析】恢复时期训练负荷的突出特点是要降低练习强度，可以根据运动员的具体情况保持一定的量。故本题选 D。

9. 【答案】C

【解析】在耐力素质锻炼中，常采用的越野跑属于变换练习法，这种方法能有效的提升运动员的兴趣，从而提高耐力的培养。故本题选 C。

10. 【答案】B

【解析】身体素质一般是指人体在活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能。身体素质是一个人体质强弱的外在表现，因此速度、灵敏、力量、耐力、柔韧、协调等形式出现的分类是按身体素质分类。故本题选 B。

11. 【答案】B

【解析】第三棒的主要是弯道跑，200米跑的起点正好在接力区内，200米的运动员在此段最有经验。故本题选B。

12. 【答案】D

【解析】从田径项目技术特征中的得出，旋转-铁饼，交叉步-标枪，背弓-跳高，腾空步-跳远，起跨腿外展前摆-跨栏，故本题选D。

13. 【答案】D

【解析】篮球运动中移动技术的跑有变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑。故本题选D。

14. 【答案】B

【解析】正手发下旋球动作要领：站位时左脚在前，右脚在侧后，抛球的同时执拍手手向后上方引拍。拍面后倾，手腕适当外展，手臂放松，腰要向右转便于发力。当球降至网高时，执拍手迅速用力向前下方挥动，发球后，挥拍动作尽可能停住，以利于还原。故本题选B。

15. 【答案】D

【解析】稍息指在立正基础上左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。故本题选D。

#### 四、名词解释

1. 【参考答案】是指的是虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起身心疾病。

2. 【参考答案】是指学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基础技术、技能，锻炼身体，增强体质，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育工程，体育教学是实现学校体育目标的基本途径之一。

3. 【参考答案】运动中消耗的能量物质在运动后的一段时间内，不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，随后又回到原来水平，称为超量恢复。

4. 【参考答案】运动处方是根据参加活动者的年龄、性别、健康状况和体适能水平，以处方的形式确定其运动目的、运动形式、运动强度、运动时间、运动频率和注意事项的系统化、个性化的运动方案。

5. 【参考答案】是指在一定教学思想或教学理论指导下，建立起来的较为稳定的体育教学活动结构和活动程序。

#### 五、简答题

1. 【参考答案】

横队是指学生左右并列组成的队形。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

纵队是指学生前后重叠组成的队形。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

2. 【参考答案】

动作方法：由蹲撑开始，身体稍前移接着直臂顶肩推手低头拱背团身后滚，依次经臀、腰、背向后滚动，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上（掌心向后），当肩部着地时两手用力推地撑起翻转成蹲撑。

易犯错误及纠正方法：

①易犯错误：后倒时两手位置及手型不对；

纠正方法：徒手练习；体验做后倒滚动两手贴肩的练习或两人合作，相互纠正手型及放置的位置。

②易犯错误：团身不紧；

纠正方法：提示后倒时臀部靠近脚跟坐垫，反复做较大幅度前后滚动练习，利用标志物夹于腹部做滚动。

③易犯错误：推手不用力，抬头不及时

纠正方法：体会后滚翻双手的正确位置，教师及时提示“推手”“抬头”。

3. 【参考答案】

“极点”产生的原因主要是内脏器官的功能惰性与肌肉活动对它的需要不相称，致使供氧不足，大量乳酸堆积，使血液的pH值向酸性变化，这不仅影响了神经肌肉的兴奋性，还反射性地引起呼吸循环系统活动急剧增强。而这些功能的失调又引起动力定型的暂时紊乱，运动中枢抑制过程占优势。因此出现了“极点”。

“第二次呼吸”产生的原因主要由于运动中内脏器官惰性逐步得到克服，氧供应增加，乳酸被逐步清除，同时，运动速度的下降又减少了乳酸的产生。这样，机体的内环境逐步稳定，被破坏了的运动定型得到恢复，于是出现了所谓“第二次呼吸”现象。

4. 【参考答案】

(1) 示范要有明确的目的

(2) 示范要正确

(3) 正确的选择动作示范的位置与方向（示范要利于学生的观察）

(4) 示范要与讲解相结合

结合的方式：有先讲解后示范，先示范后讲解，边示范边讲解等。应随动作的性质、对象的水平而有所不同

(5) 使所要观察动作的面与学生的队列面成平行，学生的视线与动作示范面尽可能接近垂直，使每个学生都能看清楚

## 六、论述题

### 1. 【参考答案】

如果我是一名体育教师，我会对体育设施和器材进行合理的开发利用：

(1) 发挥体育器材的多种功能。例如：栏架可以用来跨栏，也可以用作足球的射门，还可以用作钻越的障碍等；利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用器材的许多新功能。

(2) 可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的铁掀杆、把等制作接力棒，用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架，用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球，用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，用木块制作起跑器，用树桩制作“山羊”，用砖头水泥或石块砌成乒乓球台，用砖头、木板、竹竿代替球网等。

(3) 改造场地器材，提高场地利用价值。可以把学校成人化的场地器材改造成适合中小学学生活动的场地器材。例如：降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等。

(4) 合理布局学校场地器材。应当既要满足教学的需要，还要满足课外体育活动和校内比赛的需要；既要方便组织，又要方便教学活动；既要确保安全，又要保证学生有地方活动；要形成相互依托、互为补充的多功能活动区。

(5) 合理使用场地器材。根据本校和周边环境，合理规划、充分利用空地，使学生能安全的进行体育活动。加强学校场地器材和周边环境的协调管理工作，安全地、最大限度地提高场地器材使用率，同时要加强对场地器材的保养工作，合理地使用有限的财力、物力，使每一件设施都能起到尽可能大的作用。例如：在课余时间对学生开放体育场地，安装多向盛球架，因地制宜设计自然地形跑道等。

## 七、教学设计

### 【参考答案】

课题：跨越式跳高助跑、踏跳技术

课型：新授课

课时：第二课时

教学目标：

1. 知识与技能目标：通过学习，学生掌握助跑、踏跳的动作技能，85%的学生能够完成助跑和踏跳的动作。

2. 过程与方法目标：通过跨越式跳高的学习提高学生身体协调性、灵敏性，提高跳跃能力，发展弹跳能力。

3. 情感、态度与价值观目标：培养学生对田径运动的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

教学过程：

开始部分：集合整队、师生问好、汇报考勤、检查着装、安排见习生，宣布上课

准备部分：围绕田径场进行变换跑两圈，跑后进行游戏-捕鱼和韵律操，调动课堂氛围，活动身体各个关节，降低肌肉的粘滞性，有效预防运动损伤。

基本部分：

通过跳远的明星，进行课堂导入，充分调动学生学习的积极性。

(1) 3—5 步助跑单脚起跳头顶气球练习（感受用单脚起跳），体会助跑与单脚起跳的动作协调。

(2) 教师示范并讲解助跑角度与步数测量。（在不同的示范面进行示范）

(3) 出示动作要领几个关键处的疑问，让同学们带着疑问看优秀动作学生示范，找优点教师适时点明动作要点。

(4) 助跑 3—5 步起跳跨越低杆练习，这主要让学生体会助跑、踏跳、摆腿、动作的协调。

(5) 分层挑战，战胜自我，学生自主选择高度，自由跨越不同程度的橡皮筋。

结束部分：

(1) 放松练习，指导学生跟随音乐放松身体。

(2) 课堂小结：学生自评，学生互评，教师评价。

(3) 整理场地，归还器材

(4) 宣布下课，师生再见。

预计运动负荷：练习密度 35%—45%，平均心率 135—140 次/分，练习强度中等强度。

场地：田径场

器材：跳高架 2 副、体操垫若干、皮筋若干、横杆若干、秒表 1 块

华图教师