



2021 年湖北省义务教育学校教师招聘考试

体育专业知识（二）参考解析

一、单项选择题（本大题分 15 小题，每题 1 分，共 15 分）

1. C 【解析】腹部绕杠动作是在矢状面内绕冠状轴形成的运动形式。

2. B 【解析】下楼梯时股四头肌在收缩的同时被拉长，称为拉长收缩，又称离心收缩或退让工作。

3. D 【解析】进攻基础配合包括传切配合（一传一切配合、空切配合）、突分配合、掩护配合、策应配合。防守的基础配合包括：夹击、关门、补防、交换防守。

4. C 【解析】排球运动中扣球常用的空间差战术：“背飞”，“拉三”，“拉四”。

5. C 【解析】运动训练过程中的负荷，包含着负荷量与强度两个方面。反映负荷量大小的指标一般为次数、时间、距离、重量等；负荷强度的大小常常通过练习的速度、远度、高度、单位练习的负荷量、练习的难度予以衡量。

6. B 【解析】挫伤是最常见的闭合性软组织损伤。

7. B 【解析】跳向对方队员被判罚直接任意球；阻挡对方队员、动作具有危险性、用手触及同队队员故意踢给他的球都属于间接任意球的判罚。

8. D 【解析】在体操教学中，保护与帮助的运用顺序初期重帮助、中期帮助与保护兼备、后期注重保护。

9. D 【解析】武术基本步形包括弓步、马步、虚步、仆步、歇步。武术的步法一般是保持“实战姿势”的前提下进行的，在接近对手或者与对手对峙时的身体移动是步法，主要有：上步、退步、闪步、垫步、插步等。

10. C 【解析】足球场中圈和罚球弧半径为 9.15 米；球门区也称小禁区，宽 5.5 米，长 18.32 米；球门：内侧测量宽为 7.32 米，高度 2.44 米。

11. D 【解析】线粒体是细胞内的能量工厂和动力工厂。

12. C 【解析】跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在 30-60 度时最有利。

13. C 【解析】1-2 年级每周 4 节，3-6 年级和初中每周 3 节，高中每周 2 节。

14. B 【解析】10-13 岁之间时人体速度素质发展最快的敏感期。

15. B 【解析】武术运动的主要内容就是攻和防。

二、简答题（本大题分 5 小题，每小题 5 分，共 25 分）



1. 简述实现学校体育目标的基本途径。

【参考答案】学校体育目标主要通过体育与健康课程、课外体育活动、课外运动训练、课余体育竞赛等途径来具体贯彻实施的。

2. 简述发展肌肉力量的练习原则有哪些？

【参考答案】力量素质的训练要遵循一定的生理学原则，这些原则有：超负荷原则、渐增阻力原则、专门性原则、练习顺序原则、适宜频度原则。

3. 简述在周期安排的训练原则中各周期的类型及相应任务。

【参考答案】

周期类型	主要训练任务
基本训练	通过负荷的改变引起新的生物适应现象，提高运动员的竞技能力。
赛前训练	使运动员的机体适应比赛的要求和条件，把各种竞技能力集中到专项上去。
比赛周期	为运动员在各个方面培养最佳的竞技状态做直接的准备和最后的调整，并参加比赛，力求实现预期的目标。
恢复周期	消除运动员生理上和心里的疲劳，促进超量恢复的出现，准备投入新的训练。

4. 简述蹲踞式起跑动作要领。

【参考答案】

①各就位：运动员轻快走到起跑器前，两手撑地，后膝跪地两手紧靠起跑线后沿，两臂伸直，身体重量均落在两手、前脚和后膝关节之间。

②预备：逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动，身体重量主要在两臂和前腿之间，臀部稍高于肩。

③鸣枪：两臂屈肘有力前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器，使身体向前上方运动。

5. 简述课程资源的开发利用建议。

【参考答案】

课程资源的开发利用建议主要包括：人力资源的开发与利用；体育设施和器材资源的开发与利用；课程内容资源的开发与利用；自然地理课程资源的开发；体育信息资源的开发；



时间资源的开发与利用。

三、案例分析题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 某乡镇小学在做体育课的课程设计时遇到诸多困难，因为相关领导对体育学科不是特别了解，并且缺乏专业的体育教师，面对如此问题，请给出合理的课程设置建议。

【参考答案】

课程设计思路可以从以下方面考虑：

①根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容，课程内容主要涉及到运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等方面；

②根据学生的身心发展特征划分学习水平。水平一至水平四分别对应 1~2 年级、3~4 年级、5~6 年级和 7~9 年级。

③根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标。特别注意将运动参与、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行为表征，帮助教师更准确地对学生进行观察、指导和评价，促使学生形成良好的体育态度、心理品质和社会行为。

④根据三级课程管理的要求保证课程内容的可选择性。三级课程管理的基本模式是：国家、省级和学校三级。学校在执行国家课程和地方课程的同时，开发或选用适合本校特点的课程。

⑤根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系。在以教师评价为主的基础上，引导学生进行自我评价和相互评价，重视形成性评价与终结性评价相结合，提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。

2. 在教学过程中，有些学生对体育锻炼或体育课不感兴趣，作为教师该如何让学生的喜欢上体育课或体育运动？

【参考答案】

- (1) 充分重视和利用学生的各种需要，完成好学生运动需要的满足；
- (2) 把握好现有运动技能的水平，提高学生的体育成就动机；
- (3) 适当展开竞争，积极组织合作，注重学生成功体验的获得；
- (4) 及时反馈，积极评价；
- (5) 端正体育态度；
- (6) 积极开发课程内容，促进运动内容的新奇性和适合性；
- (7) 注重培养融洽的师生关系。



四、教学设计题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 以“双手前掷实心球”动作为教学内容，撰写一份教学片断设计。包括：教学目标、教学重难点、动作方法、教学流程、易犯错误及纠正方法。

【参考答案】

一、教学内容：双手前掷实心球

二、教学目标：

知识与技能目标：通过本堂课的学习，学生基本掌握实心球的投掷动作；发展学生上、下肢和腰腹力量，提高身体的协调性。

过程与方法目标：教师示范讲解，学生试练，学习自下而上的发力顺序，蹬地有力、协调，培养学生全身的协调性。

情感态度价值观目标：发展学生的个性和心理素质，培养学生的团结协作的竞争意识，以及自我管理和互帮互助的能力。

教学重点：出手的速度和角度；教学难点：身体的协调用力。

三、教学流程：

本环节有三个内容：

(1) 球类的各种玩法；

(2) 双手正面投掷轻器械；

(3) 快乐大比拼练习。

(1) 球类的各种玩法：

练习方法：

①学生散点站位，单人、双人自由发挥练习；

②教师从学生练习中挑选向上抛和向下掷两种练习方法让学生练习；

③看看哪位同学向上抛的最高而且站在原地就能把球接住，向地面掷时球反弹的最高。

(2) 双手正面头上投掷轻器械练习方法：

①学生分成 8 组，每组 5 人，循环进行练习；

②学生根据自身不同的差异性，可适当的缩短与篮板的距离；

③生生比赛，师生比赛，以投掷篮板后球弹回的远度记分论胜负。

(3) 快乐大比拼练习方法：

①学生分成两大组，分别在两个圆形场地进行比赛。

②一组 10 人，其中 9 人散点站在圆内抢球，1 人站在圆外规定的位置接球，圆内学生



得球后，迅速传给站在圆外的同伴。

③另一组挑两名同学到圆内阻止他们传球，其余 8 人两路纵队站在圆外的起跑线上，其中一人把球仍进圆内，两人迅速绕圆跑一圈。在另一组圆外的同学没接到球之前跑到终点为胜，每组跑两次。

要求：在教师讲解比赛方法和规则之后，学生自我组织比赛，在比赛中公平竞争、遵守规则。

四、易犯错误及纠正方法：

投掷角度不适宜，采用“投掷篮板”的练习方式帮助学生克服。

2. 体育游戏在小学体育教学中具有重要的作用，请以足球为例分析在设计体育游戏时需要掌握哪些基本要素？

【参考答案】

在设计体育游戏时，主要包括以下基本要素：

①要明确游戏的目的与任务，如足球游戏的目的是学生体验游戏的乐趣，培养学生对足球运动的喜爱、对集体活动的热爱等。

②选择游戏的素材，是提高身体素质的体能游戏，还是传球停球的技术游戏，或者技战术配合的游戏等等。

③确定游戏的方法，如分 A、B 两排横队站相对站立，两队间隔 10 米。每队排头队员各有用一球，比赛开始时，A 队排头队员将球踢给 B 队第二名队员，B 队第二名队员，将球踢给 A 队第二名队员，当 A 队排头队员将球踢过两队间距的中线时，B 队排头再将球踢给 A 队第二名队员，依次向后进行。

④制定游戏的规则，踢球时不能跑动，只能以一只脚为中轴脚，如果未把球踢给指定队员，则被淘汰，剩下的队员进行第二轮比赛，决出最后两名同学为止。另外教师在过程中可适当增加或降低游戏难度。

⑤确定游戏的名称，游戏名称要求简单明了且针对性强。

五、综合题（本大题分 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

1. 体育锻炼对心血管系统的影响有哪些？

【参考答案】

体育锻炼对心脏形态结构与功能的影响：

①可引起心脏的外形增大，心室壁增厚，心肌的相对重量和绝对重量增加。这种由于适



应运动需要所发生的心脏增大，称为功能性增大或运动员心脏。

②使心肌收缩力增大，心脏泵血功能改善。

③使心的每搏输出量增加。安静状态时，心腔扩大，以及静脉回血量和每搏输出量增加使心动效率提高，进而使在心动徐缓的状态下满足生命活动所需。

体育锻炼对血管的影响：

①使动脉管壁中的膜增厚，弹性纤维和平滑肌增厚，血管壁弹性增强，搏动有力，利于血液流动。

②改变毛细血管在器官内的分布和数量。如使骨骼肌、心肌、脑组织内的毛细血管开放数量及新生血管增多，口径增大，面积和表面积增大，行程迂回，分支吻合增多，改善器官供血，进而增强器官的功能。

2. 请分析篮球投篮技术易犯错误和纠正方法。

【参考答案】

(1) 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双手投篮时，两手用力不均匀，伸臂不充分；
- ⑥行进间急停时第一步过小，第二步又未能缓冲，造成身体前冲，控制球能力差；
- ⑦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。

(2) 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。
- ④强化身体素质的练习和运球手感的训练。