

# 2020 年湖北省小学体育特岗考试

## 真题及解析

满分 120 分（体育 100 分）考试时间 150 分钟

### 一、单项选择题（共 15 题，每题 2 分，共 30 分）

1. 《体育与健康课程标准》的三级课程管理分别是国家、地方和（ ）。

- A. 传统
- B. 地域
- C. 学校
- D. 校本

1. 【答案】C

【解析】2001 年颁布的《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中规定：“实行国家、地方、学校三级课程管理。”我国基础教育课程管理从原来单一的国家统一课程管理走向国家、地方、学校三级课程管理。就学校体育课程而言，三级管理是指国家对体育课程的管理、地方对学校体育的管理以及学校对体育课程的管理。故本题选 C。

2. 体育与健康课程的主要手段是（ ）。

- A. 身体练习
- B. 体能练习
- C. 技能发展
- D. 战术提升

2. 【答案】A

【解析】体育，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。故本题选 A。

3. 选编体育教学内容的原则之一是（ ）。

- A. 一致性与机动性相结合的原则
- B. 统一性与灵活性相结合的原则
- C. 理论性与灵活性相结合的原则
- D. 统一性与实践性相结合的原则

3. 【答案】B

【解析】体育与健康课程教学内容选编原则包括：（1）统一性与灵活性相结合的原则；（2）科学性（健身性和安全性）原则；（3）可行性原则；（4）趣味性原则；（5）与社会体育和地区体育特色相结合原则。故本题选 B。

4. 完成单个动作的时间长短称为（ ）。

- A. 动作速度
- B. 反应速度

C. 位移速度

D. 力量速度

4. 【答案】A

【解析】反应速度是指人体对各种刺激发生反应的快慢。动作速度是指完成单个动作所需时间的长短。位移速度是指周期性运动中人体在单位时间内通过的距离，或通过一定距离所需要的时间。故本题选 A。

5. 用手帮助练习者稳定重心，以维持平衡时采取的手法应为（ ）。

A. 提拉

B. 挡

C. 托

D. 扶

5. 【答案】D

【解析】①托：主要通过托腰、腹、臂、腿等部位，使练习者的身体重心升高或接近器械轴，以便完成动作。器械的一些上法、技巧的手翻和空翻动作均可采用这种手法。

②顶：主要通过顶肩，使练习者的肩角充分拉开，增加动作幅度或有利于支撑推手和腾空。支撑跳跃和技巧手倒立类动作常采用这种手法。

③送：主要通过托送背、腿等部位，使练习者的身体重心远离器械轴，提高身体动能，获得较大的摆动力量。单杠的悬垂起摆和弧形摆类动作常采用这种手法。

④挡：主要通过阻挡腿部，使练习者减慢动作速度，尤其是减缓其翻转速度。单杠后回环和悬垂后摆类动作常采用这种手法。

⑤拨：主要通过顺势拨背、臂、腿等部位，使练习者的回环力量与翻转速度加大。单杠骑撑回环和技巧空翻类动作常采用这种手法。

⑥搓：主要通过扶腰搓转，使练习者的身体沿纵轴加速旋转。单杠弧形转体下和技巧直体后空翻转体类动作常采用这种手法。

⑦扶：主要通过扶腰、腹、背、腿等部位，使练习者的身体重心能够维持平衡。技巧手倒立和各种器械下法以及跳马落地动作均采用这种手法。

⑧提：主要通过提拉、推臂等部位，使练习者增强推顶力量或摆脱器械跳马正腾越类动作和技巧后滚翻类动作常采用这种手法。

⑨推：主要通过顺势推练习者背部，使其动作的水平速度加快。技巧滚翻类动作常采用这种手法。故本题选 D。

6. 合作学习的分组方法宜采用（ ）。

A. 随机分组

B. 水平分组

C. 学生自愿分组

D. 异质分组

6. 【答案】D

【解析】分组教学形式之一。不按某一特征将学生分组,而是使各组间水平均衡,组内差异较大。这种分组方法有利于学生间的合作与协助,在进行组间比赛时,组内不同水平的学生均须全力投入方可能取胜,因此,有助于增强学生的责任感和集体观念。对教师的教学效果的评价亦较为合理。但这种分组使组内差异相对较大,教师在运动负荷的合理安排和运动技能学习标准等方面较难做统一要求。故本题选D。

7. 下列体育游戏中,能较好发展力量素质的是( )。

- A. 踢毽子
- B. 推小车
- C. 滚铁环
- D. 贴膏药

7. 【答案】B

【解析】力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作(收缩和舒张)时克服内外阻力的能力,推小车是双臂支撑行走,发展上肢肌肉的力量。故本题选B。

8. 正式排球比赛中,球员的轮转方式为( )。

- A. 随意轮转
- B. 逆时针
- C. 顺时针
- D. 不能转

8. 【答案】C

【解析】场上6名队员分前后排站位,前排3人,后排3人,接发球队胜一球后,6名队员必须按顺时针方向轮转一个位置,由轮转到后排右边的队员发球。故本题选C。

9. 前滚翻动作要点是支撑、蹬伸、低头、提臀和( )。

- A. 蹬腿
- B. 团身
- C. 翻滚
- D. 推手

9. 【答案】B

【解析】前滚翻动作由蹲撑开始,重心前移,两腿向后下方蹬直离地,同时屈臂、低头、提臀,以头的后部在两手撑地前着地,经后脑、背、腰、臀部依次向前滚动,当背部着地时,迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。动作要点:支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。故本题选B。

10. 《国家学生体质健康标准(2014)修订》小学阶段各年级必测项目为( )。

- A. 50米、坐位体前屈、50米\*8往返跑
- B. 50米、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐
- C. 坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐

D. 50 米、坐位体前屈、1 分钟跳绳

10. 【答案】D

【解析】小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。小学一、二年级测试项目为：50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳。小学三、四年级测试项目为：50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐。小学五、六年级测试项目为：50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐、50 米×8 往返跑。故本题选 D。

11. 五步拳中五种步行的名称分别是弓步、马步、仆步、虚步和（ ）。

- A. 歇步
- B. 旋步
- C. 飞腿
- D. 跳步

11. 【答案】A

【解析】五步拳中五种步行的名称分别是弓步、马步、仆步、虚步和歇步。故本题选 A。

12. 学校课余运动训练的特点是业余性和（ ）。

- A. 普及性
- B. 阶段性
- C. 竞赛性
- D. 基础性

12. 【答案】D

【解析】学校课余体育训练的要点包括：（1）业余性（2）基础性（3）相对系统性（4）亚极限负荷（5）符合儿童少年生长发育特点。故本题选 D。

13. 交叉韧带存在于（ ）。

- A. 膝关节
- B. 踝关节
- C. 肘关节
- D. 肩关节

13. 【答案】A

【解析】交叉韧带是关节上连接两骨并呈十字形交叉的两条韧带，又称十字韧带。见于膝关节（膝交叉韧带）、掌指和跖趾关节（籽骨交叉韧带）。故本题选 A。

14. 某校将街舞、高尔夫、壁球作为课堂教学内容，体现了（ ）。

- A. 现有竞技运动项目的改造
- B. 民族民间传统体育运动项目的开发与利用
- C. 现有竞技运动项目的运动
- D. 新兴竞技运动项目的运用

14. 【答案】D

【解析】在注意对新兴运动项目进行教材化改造的同时，应引导学生把追求时尚的项目转变成健康向上、参与性强、安全有益的教学内容。街舞、高尔夫、壁球均为新兴竞技运动项目。故本题选D。

15. 根据动作的技术结构，可把体操中的技巧动作分为平衡动作和（ ）。

- A. 用力动作
- B. 摆动动作
- C. 翻腾动作
- D. 抛接动作

15. 【答案】C

【解析】根据动作的技术结构，可把体操中的技巧动作分为平衡动作和翻腾动作。故本题选C。

## 二、简答题（3题，每题8分，共24分）

16. 列举4种发展学生快速跑能力的练习方法。

16. 【参考答案】

- (1) 下坡跑练习
- (2) 各种变速跑练习
- (3) 顺风跑练习
- (4) 20-40米行进间快跑练习

17. 简述运动外伤的概念，并写出2种运动外伤。

17. 【参考答案】

(1) 运动外伤，指运动过程中发生的各种损伤。其损伤部位与运动项目以及专项技术特点有关。指身体或物体由于外界物体的打击、碰撞或化学物质的侵蚀等造成的外部损伤。

(2) 常见的运动外伤有：①擦伤；②撕裂伤。

18. 简述教学中场地器材布置的几点要求。

18. 【参考答案】

- (1) 场地器材的布置应该符合安全、卫生原则，有利于增进学生的健康。
- (2) 不同的练习场地距离得当，可动器材应尽量向固定器材靠拢。
- (3) 场地器材的布置要有利于增加练习密度和适宜的生理负荷。
- (4) 教学场地器材的布置有利于练习转换时的调动队伍，节省调动队伍和分发器材的时间。

### 三、综合题（2题，每题 15分，共 30分）

19.以篮球项目为例，设计一个适合小学五年级学生兴趣的游戏，要求对游戏做简单介绍并写出教学实施过程。

19.【参考答案】

游戏名称：飞龙抢球

游戏目的：发展灵敏、协调等身体素质，培养团结协作的集体主义精神。

游戏准备：篮球场一块，篮球一个，放在球场中心。

游戏方法：将游戏者分成人数相等的两队，各成一列横队，侧对篮球分别站在两端线外，各队手拉手组成龙体，远离端线侧为龙头。游戏开始，由龙头开始迅速穿插于第二、三人手臂下面；第二人也跟着穿插，然后依次从第三、四人，第四、五人……等手臂下穿过，后面的人也跟随穿插，全队成 S 形前进，直至龙尾，最后由龙头抢球，以先抢到球的龙为胜。

游戏规则：龙头抢球时，龙体不得解散。龙头抢球后排至最后做龙尾，第二人作龙头，游戏重新开始。

教学实施过程：“飞龙抢球”篮球游戏

年级：水平三

#### 1. 教师讲解

- (1)教师讲解示范,并组织学生学习
- (2)教师巡视,了解学生掌握篮球的技术情况
- (3)集中学生,教师再次讲解示范“飞龙抢球”方法
- (4)学生练习游戏,教师巡视指导
- (5)学生展示,并点评
- (6)组织学生自评、互评

组织队形:同上

#### 2. 分组练习

组内练习,熟悉游戏规则

方法:听老师口令组内模拟游戏比赛

#### 3. “飞龙抢球”游戏比赛

20. 请用简笔画画出“技巧：跪跳起”动作过程并写出动作重点、难点。

20.【参考答案】



教学重点：摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作的配合，收腿迅速。

教学难点：摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

#### 四、应用题（1题，共16分）

21. 请设计一份简明教案，内容为小学三年级“足球：脚内侧踢球”（教学单元第一次课）

21. 【参考答案】

课题：脚内侧踢球

年级：水平二

一、教学目标：

知识与技能目标：学生能建立脚内侧踢球的动作概念，了解足球运动知识，知道并初步学习足球脚内侧踢球的动作和方法。

过程与方法目标：培养学生良好的学习习惯，加强下肢力量，发展灵敏、协调等能力。

情感态度与价值观目标：通过对自评或互评、互相帮助与保护，培养自锻能力、团结互助精神及科学安全锻炼的意识。

二、教学重难点：

教学重点：支撑脚站位，脚型的控制

教学难点：传球力量和速度的控制

三、教学过程：

（一）开始部分：

1. 课堂常规：整合整队，点名报数，师生问好，检查服装，安排见习生等。

（二）准备部分：

1. 慢跑热身，跑的过程中做行进间练习。

2. 球性练习：（1）左右踩球练习；（2）地面绕球练；（3）双脚拨球练习；（4）活动手腕踝关节。

（三）基本部分：

1. 火眼金睛游戏，看图片提问引导学生仔细观察。图中运动员的是哪个部位踢球的？

2. 教师讲解示范动作

---

动作要领：（以右脚踢球为例）左脚支撑在球的左侧方约 15cm 处，脚尖正对出球方向，膝关节微曲；同时右脚顺势以髋关节为轴由后向前摆，屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，用脚内侧部位击球的后中部。

3. 支撑脚站好，无球练习摆动腿摆动。

4. 双人辅助踢固定球练习（包括上 1 步踢固定球与上几步踢固定球）。

5. 两人尝试脚内侧传接球练习。

6. 游戏：足球传送带

游戏方法：四队分别为四组，四路纵队，一名同学双手持球由胯下将球传给后一名同学，后面的同学双手接球后由头上向后传给下一名同学，依次传递，直到最后一名同学接过球后将快速交到第一名同学手中，即获得胜利。

游戏要求：（1）头上胯下依次传递。（2）掉球需在掉落处捡回后继续。

（四）结束部分：

1. 按摩放松

2. 课的小结

3. 回收器材、师生再见

四、场地设施：足球场、足球 40 个

五、教学效果：

预计运动运动负荷：

1. 平均心率：130-140 次/分钟

2. 练习密度：40%

## 2021年5月9日湖北省农村义务教育学校小学体育

### 特岗考试 真题及解析

#### 一、单选题（15小题，每题2分，共计30分）

1. 在小学阶段，教师应注重培养学生的（ ）。

- A. 运动技能  
B. 运动兴趣  
C. 运动认知  
D. 运动技术

1. 【答案】B

【解析】课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。故本题选B。

2. 根据《国家学生体质健康标准》(2014修订)，下列小学一、二年级单项评价指标中权重最高的是（ ）。

- A. 体重指标 (BMI)  
B. 50米  
C. 肺活量  
D. 坐位体前屈

2. 【答案】D

【解析】

测试对象	单项指标	权重 (%)
小学一年级至大学四年级	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
小学一、二年级	50米跑	20
	坐位体前屈	30
	1分钟跳绳	20
小学三、四年级	50米跑	20
	坐位体前屈	20
	1分钟跳绳	20
	1分钟仰卧起坐	10
小学五、六年级	50米跑	20
	坐位体前屈	10



会冠军。故本题选 C。

6. 我国全民健身日 ( )。

A. 6月6日

B. 8月8日

C. 9月9日

D. 10月1日

6. 【答案】B

【解析】为了满足广大人民群众日益增长的体育需求,为了纪念北京奥运会成功举办,国务院批准,从2009年起,每年8月8日为“全民健身日”。故本题选 B。

7. 以下不属于体育游戏教学原则的是 ( )。

A. 趣味性

B. 教育性

C. 教师性

D. 锻炼性

7. 【答案】C

【解析】体育游戏教学原则:教育性、趣味性、锻炼性、针对性、安全性等。教师性不属于体育游戏教学原则。故本题选 C。

8. 口令“向右——转”属于 ( )。

A. 连续口令

B. 短促口令

C. 复合口令

D. 断续口令

8. 【答案】A

【解析】

(1) 短促口令

口令特点是只有动令,发令短促有力。不论几个字,中间不停顿、不拖音,通常按音节(字数)平均分配时间,如“报数!”“稍息!”等。指挥的人数较多时,最后一字稍长,如“立正!”等。

(2) 断续口令

包括预令和动令,特点是预令与动令之间有停顿(微歇),如“第 n 名,出列!”“以 xxx 为基准,靠拢!”等。

(3) 连续口令

包括动令和预令,特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长,动令短促有力,如“齐步——走!”“向右看——齐!”等。

(4) 复合口令

特点是把断续口令与连续口令结合在一起,如“左转弯,跑步——走!”,“伸展运动,预

备一一起!”等。故本题选 A。

9. 垒球的握法是 ( )。

- A. 用手掌及指根以上部位握球
- B. 五指分开, 用指跟以上部位握球, 手心空出
- C. 用手掌握球
- D. 用拇指、食指和中指握球

9. 【答案】B

【解析】掌握正确的握球方法, 是初学传球的重要环节。垒球球体较大, 一般用四指握球, 即拇指、食指、中指、无名指。手指自然分开压在球的顶部球缝上, 拇指第一关节托扣在球的左侧下方, 小指弯屈贴球。如果手型大, 手指较长者, 也可以用三指握球, 即食指、中指自然分开在球的顶部, 拇指托扣在球的下部, 无名指微屈靠在球的右侧下。握球时掌心要空出, 虎口处可留有一定空隙。握球不能太紧或太松, 过紧则手腕僵硬影响传球的力量速度和准确性, 过松则容易使球滑出或脱落。故本题选 B。

10. 柔韧性训练的基本方法是 ( )。

- A. 间歇性训练
- B. 重复性训练法
- C. 拉伸法
- D. 变换训练法

10. 【答案】C

【解析】柔韧性训练基本上采用拉伸法, 分为动力拉伸法和静力拉伸法。在这两种方法中又都有主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。动力拉伸法是指有节奏地、通过多次重复同一动作的练习使软组织逐渐地被拉长的练习方法。静力拉伸练习时, 先通过动力拉伸缓慢的动作将肌肉等软组织拉长, 当拉伸到一定程度时要暂时静止不动, 使这些软组织得到一个持续被拉长的机会。故本题选 C。

11. 篮球双手胸前传球时, 两手手指自然分开, 用拇指以上部位持球的后侧部位并置于 ( )。

- A. 肩上
- B. 腹前
- C. 胸腹间
- D. 胸前

11. 【答案】C

【解析】双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用的一种传球方法, 具有传球快速有力、准确性高、容易控制、便于与其他动作相结合的优点。

动作方法: 双手持球于胸腹之间, 两肘自然弯曲于体侧, 身体成基本站立姿势, 眼平视

传球目标；传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球并将球传出，球出手后，两手略向外翻。故本题选 C。

12. 排球的发球技术动作，最基本和运用最多的发球动作是（ ）。

- A. 侧面下手发球
- B. 跳发球
- C. 正面上手发球
- D. 正面上手发球

12. 【答案】D

【解析】正面上手发球是最基本和运用最多的发球方法，正面和侧面下手发球是初级技术，适合于初学者或力量小的少年儿童使用，跳发球是高水平运动队在比赛中主要的运用技术。故本题选 D。

13. 下列属于体操技巧类动作的是（ ）。

- A. 支撑前摆
- B. 前滚翻
- C. 骑撑前回环
- D. 分腿坐前进

13. 【答案】B

【解析】技巧运动包括滚动、滚翻、平衡、倒立、手翻、空翻等动作。技巧比赛主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。A、C、D 选项属于器械体操项目。故本题选 B。

14. 下列田径项目中不属于径赛的是（ ）。

- A. 10公里竞走
- B. 4\*100米接力
- C. 3000米障碍跑
- D. 三级跳远

14. 【答案】D

【解析】田赛是指以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷比赛项目。径赛是指以时间计算成绩的竞走和跑的比赛项目，或在一定时间内走完、跑完多少距离的比赛项目。故本题选 D。

15. 足球基本技术中，脚背正面踢定位球应采用（ ）。

- A. 直线助跑
- B. 弧线助跑
- C. 斜线助跑
- D. 侧向弧线助跑

15. 【答案】A

【解析】脚背正面踢球的摆幅相对较大，摆踢动作顺畅快速，便于发力，但出球路线或性能缺乏变化，适用于远距离的发球和大力射门。

踢定位球：直线助跑，支撑脚踏在球侧，脚趾指向出球方向，膝关节微屈。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈。前摆时，大腿以髋关节为轴带动小腿前摆，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中

部。击球后，踢球腿顺势前摆落地。故本题选 A。

## 二、简答题（3 小题，每题 8 分，共计 24 分）

16. 跳绳运动是日常生活中最简便的锻炼方式之一，因其对场地、时间、气候、参与人员等要求较低。深受广大群众的喜爱，在锻炼过程中，锻炼者可根据自身情况选择适合自我锻炼的动作，如双脚跳、单脚跳等，也可根据参与人员的数量选择合适的跳绳，如单人的、多人的等。

请结合日常体育教学，列举 4 种跳绳动作的名称。

### 16. 【参考答案】

单脚交换跳短绳、“8”字跳长绳、向前摇绳编花跳、向后摇绳编花跳、双摇跳、穿梭跳长绳等。

17. 早在 1993 年，美国心脏协会指出，“不活动是引发心血管系统疾病的主要原因之一”并将缺少体育活动与引起心血管系统疾病的三大因素—吸烟、高血脂和高胆固醇、高血压相提并论，心血管系统疾病通常表现为心力衰竭等突发事件。研究表明，体育活动可以降低人们心血管系统疾病的发病率，不参加体育活动者的总体死亡率要比参加体育活动者的总体死亡率高出了 3 倍。这表明体育锻炼确实能够降低心血管系统疾病的发病率，有利于健康。

请简述经常参加体育锻炼对心血管系统的作用具体表现在哪些方面？

### 17. 【参考答案】

- (1) 运动性心脏肥大；
- (2) 运动心脏微细结构的重塑；
- (3) 运动心脏功能改善：
  - ① 安静时心跳徐缓；
  - ② 亚极量强度运动时心泵功能的节省化；
  - ③ 极量强度运动时心泵功能储备大。

18. 体育教学方法是实现了实现体育与健康教学的目标，根据教学内容、教学对象、教学环境、教学条件等因素。激发、组织、指导学生进行体育与健康学习活动所采取的有计划的教与学活动的方式总称。教师能否正确理解、选择和运用教学方法，对于教学活动过程的顺利进行具有重要意义。

作为一名未来的体育教师，请列举 4 种常用的体育教学方法。

### 18. 【参考答案】

讲解法、动作示范法、练习法、游戏法、比赛法等。

### 三、综合题（2小题，每题15分，共计30分）

19. 在学校教育的大环境中，学校体育对于培养学生良好的心理素质和社会适应能力具有独特的作用，与学校教育的其他活动相比，学校体育活动展现出来的是实践性、交往性、竞争性等特点。体育教学、体育锻炼、运动训练等各种学校体育活动，十分有利促进青少年学生自信心的建立、坚强意志的培养、良好行为习惯和团队精神的养成等，在社会快速发展的当代中国，学校体育在提升学生心理品质中的积极作用显得越来越重要。

作为一名未来体育教师，请谈谈如何在学校体育教学中培养学生的意志品质？

#### 19. 【参考答案】

首先，要求学生参加体育活动时应树立正确的“体育价值观”。

其次，良好的意志品质是在克服困难的实践中形成和发展起来的。

再者，充分发挥集体和榜样的教育作用。

最后，启发学生加强意志的自我锻炼。

20. 跳远也称急性跳远，是人体通过快速的助跑和有利的起跳，采用合理的空中姿势和动作，使身体腾跃水平距离的运动项目，在跳远技术的发展过程中，曾出现过蹲踞式、挺身式和走步式三种不同的空中姿势。跳远的技术由助跑、起跑、腾空和落地4个紧密相连的环节组成，挺身式跳远要求通过助跑起跳后在完成“腾空步”的基础上，送髋使躯干成反弓形，形成展体并拉开身体前部肌群，然后两腿同时前收举腿；两臂开始时一前一后，当摆动腿继续向后运动，继而收腹举腿，两臂上举。准备做落地动作，落地时，注意举大腿和伸小腿。

作为一名未来体育教师，请根据上述材料，写出“跳跃：立定跳远”动作要点和教学重点、难点。

#### 20. 【参考答案】

动作要点：

预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。

起跳腾空：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。

落地缓冲：收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。

教学重点：弹性屈伸与快速有力起跳相结合

教学难点：上下肢体动作协调配合

#### 四、教学设计题（1小题，共计16分）

21. 教学内容：跑-400米

教学对象：水平三（五年级）；

学生人数：男生20人、女生20人；

根据《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版），按照水平三4个学习方面和水平目标的相关要求完成“跑-400米”第一课时的教学设计（仅需基本部分）

要求：从教学目标、教学重点、教学难点、教学方法、教学评价、场地器材及练习密度等方面进行设计。

##### 21. 【参考答案】

教学目标：

1. 能够说出400米跑的一些动作名称及术语, 知道其基本健身价值。
2. 基本掌握400米跑的动作方法, 跑得轻松、自然, 跑姿正确, 能够在各类奔跑游戏中, 发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质, 提高运动能力。
3. 在练习、游戏、比赛中, 表现出自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合、坚持不懈、敢于承担责任的品质。

重点: 跑时动作协调, 呼吸自然有节奏, 步幅均匀。

难点: 动作协调, 节奏稳定, 合理分配体力。

教学方法（基本部分）:

1. 挂图展示：跑的动作图
2. 教师示范讲解。
3. 学生练习：
  - (1) 100米跑练习, 体会跑的正确动作要领；
  - (2) 200米跑练习, 体会正确的呼吸方法；
  - (3) 400米跑练习, 体会如何合理分配体力。

4. 比赛练习：

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组, 进行“10米的往返接力”的比赛。

教学评价：

大部分学生能做到：起跑较快, 途中跑动作较协调；步幅较均匀, 蹬地较有力；呼吸有节奏。在练习或游戏中, 学练情绪饱满, 自信心强, 勇于克服困难；能够与不同运动能力的同学一起参与练习或游戏。如在往返接力游戏中, 表现出互相帮助、主动配合、敢于承担责

---

任等好品质。

场地器材：

400米田径场一块、标志杆4根。

练习密度：约为55%，上课时间以45分钟为例，准备活动学生练习时间约为3分钟，基本部分学生练习时间15-20分钟，比赛练习时间约3分钟。

# 2021 年湖北省农村义务教育学校小学体育

## 特岗考试 真题及解析

### 一、单选题（15 小题，每题 2 分，共计 30 分）

13. 【答案】B

【解析】技巧运动包括滚动、滚翻、平衡、倒立、手翻、空翻等动作。技巧比赛主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。A、C、D 选项属于器械体操项目。故本题选 B。

14. 【答案】D

【解析】田赛是指以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷比赛项目。径赛是指以时间计算成绩的竞走和跑的比赛项目，或在一定时间内走完、跑完多少距离的比赛项目。故本题选 D。

15. 【答案】A

【解析】脚背正面踢球的摆幅相对较大，摆踢动作顺畅快速，便于发力，但出球路线或性能缺乏变化，适用于远距离的发球和大力射门。

踢定位球：直线助跑，支撑脚踏在球侧，脚趾指向出球方向，膝关节微屈。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈。前摆时，大腿以髋关节为轴带动小腿前摆，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部。击球后，踢球腿顺势前摆落地。故本题选 A。

### 二、简答题（3 小题，每题 8 分，共计 24 分）

### 三、综合题（2 小题，每题 15 分，共计 30 分）

### 四、教学设计题（1 小题，共计 16 分）

21. 【参考答案】

教学目标：

1. 能够说出 400 米跑的一些动作名称及术语，知道其基本健身价值。
2. 基本掌握 400 米跑的动作方法，跑得轻松、自然，跑姿正确，能够在各类奔跑游戏中，发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，提高运动能力。
3. 在练习、游戏、比赛中，表现出自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合、坚持不懈、敢于承担责任的品质。

重点：跑时动作协调，呼吸自然有节奏，步幅均匀。

难点：动作协调，节奏稳定，合理分配体力。

### **教学方法（基本部分）：**

1. 挂图展示：跑的动作图

2. 教师示范讲解。

3. 学生练习：

（1）100米跑练习，体会跑的正确动作要领；

（2）200米跑练习，体会正确的呼吸方法；

（3）400米跑练习，体会如何合理分配体力。

4. 比赛练习：

将全班学生分成人数和竞技水平均等的四组，进行“10米的往返接力”的比赛。

### **教学评价：**

大部分学生能做到：起跑较快，途中跑动作较协调；步幅较均匀，蹬地较有力；呼吸有节奏。在练习或游戏中，学练情绪饱满，自信心强，勇于克服困难；能够与不同运动能力的同学一起参与练习或游戏。如在往返接力游戏中，表现出互相帮助、主动配合、敢于承担责任等好品质。

### **场地器材：**

400米田径场一块、标志杆4根。

**练习密度：**约为55%，上课时间以45分钟为例，准备活动学生练习时间约为3分钟，基本部分学生练习时间15-20分钟，比赛练习时间约3分钟。

## 2022 年湖北省中小学教师统一招聘考试

### 小学体育学科专业真题

考试时间：90 分钟，满分：100 分

#### 一、单项选择题（共 15 小题，每题 2 分，共 30 分）

1. 《体育之研究》的作者是（ ）。

A. 恽代英

B. 毛泽东

C. 朱德

D. 周恩来

1. 【答案】B

【解析】1917 年，毛泽东在《新青年》上发表了《体育之研究》，用先进、科学的观点论述了体育思想。故此题选 B 毛泽东。

2. 体育与健康课程的核心素养，不包括（ ）。

A. 运动能力

B. 健康行为

C. 心理健康

D. 体育品德

2. 【答案】C

【解析】学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确的价值观念、必备品格与关键能力。体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。故此题选 C 心理健康。

3. 根据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，下列小学三四年级单项评价指标中权重最大是（ ）。

A. 一分钟仰卧起坐

B. 50 米跑

C. 肺活量

D. 体重指教 (BMI)

3. 【答案】B

【解析】《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》中,一分钟仰卧起坐在小学三四年级单项评价中所占权重最大,为 20%。故此题选 B50 米跑。

4 教师在一节课中安排学生练习 5 组 50 米跑,这种练习方法是 ( )。

A. 循环练习法

B. 诱导法

C. 不间断练习法

D. 重复练习法

4. 【答案】D

【解析】重复练习法:按照教师的具体要求,学生对动作、段落或套路进行反复练习法,逐步加大强度,完成一定数量的一种方法,符合提干要求,故此题选 D 重复练习法。

5. 以下教学方法不属于直观法的是 ( )。

A. 口令与指示

B. 条件诱导与限制

C. 教具和模型的演示

D. 动作示范

5. 【答案】A

【解析】口令与指示属于教学方法中的语言法,不属于直观法,故此题选 A 口令与指示。

6. 在基本体操的教学过程中,镜面示范正确的做法是 ( )。

A. 面对练习者做同方向的动作

B. 背对练习者做同方向的动作

- C. 面对练习者做反方向的动作
- D. 背对练习者做反方向的动作

6. 【答案】A

【解析】在基本体操的教学过程中，镜面示范中示范者面对练习者做方向相同动作相反的动作，故此题选 A 面对练习者做同方向的动作。

7. 下列运动项目中，都属于球类项目的是（ ）。

- A. 手球、链球、篮球
- B. 乒乓球、足球、手球
- C. 篮球、铅球、羽毛球
- D. 排球、网球、链球

7. 【答案】B

【解析】链球、铅球都属于田径项目，乒乓球、足球、手球、篮球、网球、羽毛球均属于球类项目，故此题选 B 乒乓球、足球、手球。

8. 体育教师将某一教材内容按授课时制定的教学计划应是（ ）。

- A. 学年体育教学计划
- B. 学期体育教学计划
- C. 单元体育教学计划
- D. 课时教学计划

8. 【答案】C

【解析】在学期教学工作计划的基础上，针对学期教学工作中的某一教学单元而进行的教学设计。单元教学设计的结果就是单元教学计划，这是学期教学计划的深化和具体化。故此题选 C 单元体育教学计划。

9. 人体半月板位于（ ）。

A. 髌关节

B. 踝关节

C. 肩关节

D. 膝关节

9. 【答案】D

【解析】人体半月板位于膝关节关节囊内，故此题选 D 膝关节。

10. 在足球场上, 无论是直接任意球还是间接任意球, 对方球员必须距球 ( )。

A. 9.15 米

B. 9.45 米

C. 10 米

D. 11 米

10. 【答案】A

【解析】在足球场上, 无论是直接任意球还是间接任意球, 对方球员必须距球 9.15 米。故此题选 A 9.15 米。

11. 长时间剧烈运动之后, 应补充 ( )。

A. 牛奶

B. 可乐

C. 糖水

D. 淡盐水

11. 【答案】D

【解析】长时间剧烈运动后, 随汗液会有大量电解质流失, 应补充淡盐水, 故此题应选 D 淡盐水。

12. 排球最基本的传球技术是 ( )。

A. 侧传

B. 背传

C. 跳传

D. 正面传球

12. 【答案】D

【解析】正面传球是排球其他传球技术的基础, 故此题应选 D 正面传球。

13. 终点冲刺跑是临近终点的一段 ( )。

A. 耐久跑

B. 加速跑

C. 途中跑

D. 快速跑

13. 【答案】D

【解析】终点冲刺跑是临近终点的一段快速跑，故此题应选 D 快速跑。

14. 体育运动技术包括技术基础，基础环节和 ( )。

A. 技术动作

B. 技术质量

C. 技术细节

D. 技术效果

14. 【答案】C

【解析】体育运动技术包括技术基础，基础环节和技术细节，故此题选 C 技术细节。

15. 组织限时投篮比赛，或二人一组进行足球快速传球比赛，或快速跳绳比赛的练习方法成为 ( )。

A. 反应速度练习法

B. 位移速度练习法

C. 动作速度练习法

D. 专门性练习法

15. 【答案】C

【解析】投篮动作、快速传球动作、快速跳绳动作都需要快速完成技术动作，故应采用动作速度练习法。故此题选 C 动作速度练习法。

## 二、简答题(本大题共 3 小题，每小题 8 分，共 24 分)

16. 一个完整的身体运动过程一般包括开始姿势动作过程中的姿势和结束姿势。请列举体育运动的 4 种开始姿势。

16. 【参考答案】

- ①短跑的蹲踞式起跑姿势
- ②排球垫球准备姿势
- ③篮球原地单手肩上投篮的准备姿势
- ④跳高的助跑

17. 列举 4 种常用的集中注意力练习法。

17. 【参考答案】

①反口令法：学生所作的动作与教师所发的口令相反。如：教师给向右的口令学生向左转。

②数字口令法：学生所作的动作与教师的数字口令匹配。如：1 代表“向左转”、2 代表“向右转”。

③哨音法：教师可以利用哨子培养学生的注意力。如：一声代表向前跑、两声代表后退跑、三声代表向左跑等等。

④手势法：教师利用手势，使学生的注意力集中于教师的手势上。如，要求学生做与教师收拾相同的动作，或者要求与教师相反的动作。

18. 作为一名未来的体育老师，若在你的体育教学过程中，学生发生了运动损伤，你会采取哪些应变措施。

18. 【参考答案】

①体育课上有学生发生运动损伤，首先暂停授课，安排体育委员或班长组织学生继续练习，优先处理受伤学生。

②对于开放性软组织损伤，如擦伤、切割伤、刺伤和撕裂伤。这类损伤的处理原则是及时止血和处理创口、预防感染。先止血然后再处理伤口（清洗、消毒、缝合、包扎、消炎）。

③对于急性闭合性软组织损伤，如挫伤、肌肉肌腱拉伤、关节韧带扭伤等。这类损伤早期的处理原则是：制动、止血、防肿、镇痛。

④如果学生受伤比较严重，及时送往校医院。

### 三、综合题(本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分)

19. 简述体育教学中合理安排运动负荷的策略。

19. 【参考答案】

调节运动负荷一般可采用下列方法：

①改变练习内容；②改变运动的某些基本要素；③改变练习的重复次数，延长或缩短练习的时间和练习的间隔时间，即改变练习的密度；④改变练习的顺序和组合，安排合理休息时间；⑤改变练习的条件；●改变课的组织教法。

20. 请写出技巧：前滚翻成蹲撑动作要点和教学重点、难点。

20. 【参考答案】

动作方法：由蹲撑开始，重心前移，两腿向后下方蹬直离地，同时屈臂、低头、提臀，以头的后部在两手撑地前着地，经后脑、背、腰、臀 部依次向前滚动，当背部着地时，迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲撑。

教学重点：团身紧，滚动圆，方向正

教学难点：滚动圆滑，动作连贯

#### 四、教学设计题(本大题共 1 小题，每小题 16 分，共 16 分)

21. 教学内容：投掷——持轻物掷远

教学对象：水平一（二年级）

学生人数：男生 20 人，女生 20 人

根据《义务教育体育与健康课程标准》达到水平一目标要求完成投掷——持轻物掷远第一课时的教学设计（仅需基本内容）

要求：从教学目标教学重点、教学难点、教学方法、教学评价、场地器材及联系密度等方面进行设计。

21. 【参考答案】

教学内容：单手投掷沙包

教学对象：水平一（二年级）

##### 一、教学目标

- 1.初步了解和掌握投掷沙包的方法，85%以上的学生能够在生活中运用。
- 2.通过练习，学生的灵敏、协调等身体素质得到发展。
- 3.通过练习，培养学生的合作精神和竞争意识，形成勇敢、顽强的良好品质。

##### 二、教学重难点

重点：肩上屈肘，快速挥臂

难点：投掷动作快速、连贯

### 三、教学方法

讲解示范法、纠错法、游戏竞赛法

### 四、教学过程（基本部分）

1. 投掷沙包动作讲解与示范：五指自然张开抓握或捏住沙包，掌心空出。正对投掷方向，两脚左右站立，或前后站立，前后站立时，持物手臂的异侧脚在前。眼看前上方，接着蹬地，经肩上向前自然挥臂，将轻物向前方远处投出。

2. 学习步骤：①学生自抛自接沙包练习；②场地内画一条线，各组站在端线后练习，向前投掷不同距离，10次后两手互换；③教师巡回指导

3. 场地一端画出一预备线，预备线前一米处画一条平行线，前方投掷区画三条平行线，距离投掷线分别为合格、良好和优秀区。将全班同学分成若干小组，面向投掷区纵队站立，每组出一人站在投掷线后，听到投掷口令后，将轻物掷向落地区。各组依次投完后以小组优秀小战士的数量多者为胜。

### 五、教学评价

本节课以调动学生学习兴趣和激情为依托，使学生在学中玩，在玩中学。利用游戏竞赛形式给学生搭建自主学习、自我探究平台，充分体现学生的主体地位，改变传统只注重传授知识，忽略了学生感受。

### 六、场地器材

沙包若干、场地一块

### 七、练习密度

30%-40%