

2021 年安徽教师公开招聘考试真题

小学体育

一、单项选择题（每道题 1 分，共 35 题，35 分）

1. 体育关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见中指出需逐步完善的学校体育教学大致（ ）
A. 理论知识+基本运动技能+专项运动技能
B. 理论知识+基本身体技能+运动技能
C. 健康知识+基本运动技能+专项运动技能
D. 健康知识+基本身体活动+运动技能
2. 《安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》要求构建四级体育竞赛体系，该四级指（ ）
A. 省、市、县、乡
B. 省、市、县、校
C. 省、县、乡、校
D. 省、市、镇、校
3. 学校体育组和语文组形成跨学科的德育渗透课例观摩研试活动体现了体育与健康课程的（ ）
A. 基础性
B. 实践性
C. 健身性
D. 综合性
4. 跨越式跳高教学时，用橡皮筋替代横杆，采用的运动项目改造方法是（ ）
A. 简化规则
B. 修改内容
C. 简化技术
D. 降低难度
5. 前滚翻教学时，组织学生由高度向低处完成完整动作练习，采用的手段是（ ）
A. 改变练习外部条件
B. 直接运用
C. 强调重点
D. 提高难度
6. 《学校卫生工作条例》规定，小学生每日学习时间（包括自习）不超过（ ）
A. 6 h
B. 7 h
C. 8 h
D. 9 h
7. 《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定，小学 1 分钟跳绳测试指标的加分幅度为（ ）
A. 10 分
B. 15 分
C. 20 分
D. 30 分
8. 《义务教育体育与健康课程标准（2011）版》中属于运动技能的目标是（ ）

- ①学习体育运动知识②掌握运动技能和方法
- ③具有良好的体育道德④增强安全意识和防范能力
- A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④ D. ②③④
9. 以教学班级为单位，由班体育委员负责组织其他班干部协助配合，体育教师和班主任起指导和辅导作用的课外体育活动组织形式是（ ）
- A. 全校性活动 B. 班级活动 C. 体育俱乐部 D. 小团体活动
10. 学生在做某些难度较大的动作前，对自己说“大胆些，我一定行！”属于（ ）
- A. 自我观察调控 B. 自我暗示调控 C. 自我评价调控 D. 自我目标调控
11. 下列城市中，既获得夏季奥运会举办权又获得冬季奥运会举办权的是（ ）
- A. 大阪 B. 盐城 C. 北京 D. 伦敦
12. 用于预测儿童少年身高的指标是（ ）
- A. 骨龄 B. BMI C. 体重 D. 肺活量
13. 下列选项中，属于多轴关节的是（ ）
- A. 指关节 B. 桡尺近侧关节 C. 桡尺远侧关节 D. 髋关节
14. 股四头肌做等长收缩的动作是（ ）
- A. 蛙跳 B. 蹲马步 C. 立定跳远 D. 跪跳起
15. 悬垂举腿时，髂腰肌所做的工作是（ ）
- A. 支持工作 B. 动力性工作 C. 加固工作 D. 固定工作
16. 下列可以预防佝偻病的维生素是（ ）
- A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 D
17. 少年儿童在生长发育过程中，男女各项形态指标在同一时期内增长速度不同。其均值曲线会出现（ ）
- A. 1 次交叉 B. 2 次交叉 C. 3 次交叉 D. 4 次交叉
18. 在完成“桥”的动作时，作为原动肌的是（ ）
- A. 竖脊肌 B. 髂腰肌 C. 股四头肌 D. 腹直肌
19. 下列选项中属于人体消化腺的是（ ）
- A. 胃 B. 肺 C. 肾 D. 肝

20. 适宜儿童少年力量训练的手段是（ ）
- A. 憋气练习 B. 负重练习 C. 动力性练习 D. 静力性练习
21. 教师将篮球运球游戏与“石头剪刀布”游戏相结合，创编出“运球大赢家游戏”，该游戏创编方法是（ ）
- A. 变化法 B. 提炼法 C. 程序法 D. 组合法
22. 4×100 米接力跑接力区数是几个（ ）
- A. 1 个 B. 2 个 C. 3 个 D. 4 个
23. 100 米比赛中，当裁判员对名次判定意见不一致时，有权决定最后名次的是（ ）
- A. 径赛裁判长 B. 田赛裁判长 C. 检查主裁判 D. 检录主裁判
24. 篮球比赛中，抢篮板球的第一个环节应当是（ ）
- A. 起跳 B. 空中抢球 C. 抢位 D. 转体
25. 正面单手肩上投篮时，篮球出手后的正确旋转方向是（ ）
- A. 向前旋转 B. 向后旋转 C. 向右旋转 D. 向左旋转
26. 排球正面上手双手传球时，击球点为（ ）
- A. 胸部正前上方约一球距离 B. 前额正前上方约一球距离处
C. 胸部正前上方约两球距离处 D. 前额正前上方约两球距离处
27. 近年来，流行于我国的群众性排球是（ ）
- A. 沙滩排球 B. 6 人制排球 C. 9 人制排球 D. 气排球
28. 体操口令“立正”属于人（ ）
- A. 断续口令 B. 短促口令 C. 连续口令 D. 复合口令
29. 齐步走时“1-2-1”口令中的“1”应落在（ ）
- A. 左脚 B. 右脚 C. 指定脚 D. 任意脚
30. 谚语“精神充沛气宜沉”形容的武术基本技法是（ ）
- A. 手法、眼法 B. 身法、步法 C. 精神、气息 D. 劲力、功夫
31. 国际足联主办的正式比赛中，每场比赛可以替补上场的队员人数最多为（ ）
- A. 2 名 B. 3 名 C. 4 名 D. 5 名
32. 下列选项中，对标准足球场描述正确的是（ ）

- A. 球门横梁下沿与地面垂直距离为 22.4 米
B. 罚球点至门线垂直距离为 9.15 米
C. 两球门柱间的球门线长 7.32 米
D. 球场中圈半程为 11 米
33. 乒乓球比赛中，运动员接对于下旋近网短球时，常用的回球方法是（ ）
A. 攻球 B. 挡球 C. 削球 D. 搓球
34. 羽毛球比赛中，发球擦网落入对方接发球区，应判罚（ ）
A. 本方得分 B. 对方得分 C. 本方发球 D. 对方发球
35. 下列下列泳姿中，适合救援者快速游近溺水者的是（ ）
A. 潜泳 B. 仰泳 C. 蝶游泳 D. 爬泳

二、判断题（每小题 1 分，共 25 小题，合计 25 分）

36. 体育教师需不断提高教育教学能力，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志。（ ）
37. 掌握一定难度的基本身体活动方法，属于水平一阶段的学习目标。（ ）
38. 在体育教学中，教师通过实际的演示或帮助，借助学生的视觉、听觉、触觉、肌肉本体感觉器官来直接感知动作的方法称为直观法。（ ）
39. 体育教学中在学生人数少、场地器材充足的情况下，宜采用分组轮换的组织形式。（ ）
40. 前滚翻、后滚翻、肩肘倒立都属于技巧运动中的滚翻动作。（ ）
41. 做“提膝穿掌”动作时运用的呼吸方法是托法？（ ）
42. 脚背面正面踢球时，小腿绕膝关节转动的轴为矢状轴。（ ）
43. 运动前的准备活动以提高肌肉的黏滞性，降低肌肉的伸展性和弹性（ ）
44. 学生时代形成的运动爱好，往往会伴随终身，这体现了运动兴趣的稳定性。（ ）
45. 原地双手胸前投篮时，肱二头肌的工作条件为远固定。（ ）
46. 正常人的收缩压高于舒张压。（ ）
47. 在学习手倒立，头手倒立等动作时，由于胸和肩带部固定，常采用腹式呼吸。（ ）
48. 课间操应安排加速跑、连续跳跃等高强度的身体素质练习。（ ）

49. 剧烈运动后，应适当休息再进餐，以促进食物的消化和吸收。（ ）
50. 采用不分跑道的田径项目有 200 m、400 m 和 800 m。（ ）
51. 跳远项目的助跑道宽度为 1.35 m。（ ）
52. 篮球行进间向前运球时，应用力按**拍**球的后上方。（ ）
53. 篮球双手胸前传球时，应两手持球于胸前，两肘充分外展，注意保护球。
（ ）
54. 排球正面双手垫球时，当两臂插入来球下方后，应运用蹬地，跟腰，提肩、压腕、抬臂的动作击球。（ ）
55. 排球比赛中运动员发球后应迅速回 6 号位。（ ）
56. 足球运球是指运动员在跑动中有目的地用脚连续踢球的动作方法。（ ）
57. 足球比赛中，除守门员在罚球区可以手控球外，其他队员在场内任何地方都不允许用手或臂撞击或携带球。（ ）
58. 乒乓球击球下网的纠正方法是强调拍面前倾、反复做引拍动作练习。（ ）
59. 发球是羽毛球比赛中唯一不受对手影响的击球。（ ）
60. 教师可采用陆水结合，熟悉水性游戏等教学方法，帮助小学生克服怕水的心理。（ ）

三、简答题（每小题 5 分，共 5 小题，合计 25 分）

61. 简述“双手从头后向前掷实心球”的易犯错误与纠正方法。

62. 简述跪跳起的动作方法。

63. 简述运动中腹痛的原因及处理方法。

64. 简述体能锻炼的原则。

65. 影响关节运动幅度的因素。

四、案例分析题（每题 10 分，共 1 小题）

66. 阅读案例，回答问题。

在广播操单元教学的第二次课上，教师对第一次课学习内容掌握情况进行了测评，并根据测评结果进行分组，针对不同小组开展差异化教学。同时，为了提高学生学习广播操的积极性，教师采用“照镜子”“你说我做”等游戏练习方法，组织学生开展学练。

问题：

（1）本案例主要体现了《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》中哪些课程基本理念。（4 分）

（2）请说出本案例中采用的教学分组及理由，并列举四种常见教学分组。（6 分）

五、教学设计题（2 小题，67 题，10 分，68 题，15 分）

67. 请以“山羊分腿腾跃（水平三）”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. 学会并做出山羊分腿腾跃动作，掌握自我保护与相互保护与帮助的方法 2. 发展协调、灵敏、力量素质，提高控制身体的能力 3. 体验山羊分腿腾跃练习的乐趣，表现出勇敢，果断，责任心强等优良品质。		
课次	教学内容	教学重点及难点	练习步骤
1	俯撑一分腿立撑— 推手起立—挺身跳	重点：动作准确 难点：动作连贯	
2	助跑、踏跳练习（无山羊器械）	重点：双脚踏板起跳 难点：空中姿势良好	
3	山羊分腿腾跃（一）	重点：提臀分腿 难点：助跑踏跳连贯	
4	山羊分腿腾跃（二）	重点：顶肩推手 难点：推手及时抬上体	
5	山羊分腿腾跃（三）	重点：动作连贯	
6	考评课		

68. 请以“识别危险源，远离危险（水平三第 1 课时）”为教学内容进行课时教学设计，设计内容包括：教学流程和设计意图。

教学目标	(1) 学会识别生活中常见的危险标志，远离各种危险源 (2) 能够做到远离各种危险源，进行各种安全有效的体育活动和锻炼 (3) 提高安全意识能够劝阻和帮助他人远离各种危险源
教学重点	识记生活中常见的危险标志，进行安全的体育锻炼和活动
教学难点	能识别生活中常见危险源，主动远离危险
教学流程（10 分） 设计意图（5 分）	
新课导入	
知识传授	
课堂小结	

2021 年安徽教师公开招聘考试真题

小学体育

一、单项选择题

1. C 【解析】《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出，要强化学校体育教学训练。逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式。教会学生科学锻炼和健康知识，指导学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和足球、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术、冰雪运动等专项运动技能。健全体育锻炼制度，广泛开展普及性体育运动，定期举办学生运动会或体育节，组建体育兴趣小组、社团和俱乐部，推动学生积极参与常规课余训练和体育竞赛。合理安排校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各 1 个小时体育活动时间，促进学生养成终身锻炼的习惯。加强青少年学生军训。

2. B 【解析】《安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》中指出，要完善竞赛体系。建设常态化的校园体育竞赛机制，设置学生喜闻乐见、易于参与的竞技性、健身性和民族性、地域性体育项目，广泛开展小型多样的班级、年级、院系和校际间体育比赛。学校每年至少举办一次

综合性运动会或体育节，通过丰富多彩的校园体育竞赛，吸引广大学生积极参加体育锻炼。制定学校体育课余训练与竞赛管理办法，完善和规范学生体育竞赛体制，构建“谁主办、谁负责”，分级管理、赛制稳定、相互衔接、制度配套的省、市、县、校四级体育竞赛体系。

3.D【解析】体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性、综合性。（1）基础性：课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。（2）实践性：课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。（3）健身性：课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。（4）综合性：课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。从题干中的“形成跨学科的德育渗透课例”可知，该活动体现了体育与健康课程的综合性。

4.D【解析】（1）简化比赛规则，只保留一些能够激发学生运动兴趣，使学生很快“玩”起来的简单规则，故排除A项；（2）修改内容，去掉那些繁、难、偏、旧不利于学生身心发展的、学生不感兴趣的内容，不过分强调内容的系统性和完整性。故排除B项；（3）简化技战术，将最基本、最适合学生身心特点的基本技术和战术提炼出来，故排除C项；（4）降低难度要求，即降低动作难度、练习难度，不苛求动作的细节，改变器械的功能等，故选D。

5.A【解析】“组织学生由高度向低处完成完整动作练习”属于斜坡体操垫练习，可以改变练习的外部条件，降低练习难度。故选A。

6.A【解析】《学校卫生工作条例》中第二章学校卫生工作要求的第五条：学校应当合理安排学生的学习时间。学生每日学习时间（包括自习），小学不超过六小时，中学不超过八小时，大学不超过十小时。故选A。

7.C【解析】《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，

满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。故选 C。

8. C 【解析】运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。运动技能的目标：（1）学习体育运动知识；（2）掌握运动技能和方法；（3）增强安全意识和防范能力。故选 C。

9. B 【解析】（1）全校性活动内容的选择余地较小，一般来说比较适合早操、课间操等的组织。场地较小，组织全校性活动有困难的学校可考虑以年级为单位组织活动。故排除 A 项。（2）校园俱乐部活动指学生根据各自的兴趣爱好等需求自愿加入俱乐部，参加符合自己特长和要求的体育锻炼活动。故排除 C 项。（3）小团体是指有共同体育兴趣爱好和特长的学生自发组成的体育锻炼的集体。小团体活动的成员有可能是本班的同学，也有可能有其他班级或者其他年级的同学。故排除 D 项。（4）班级活动的最大特点就是生动活泼、灵活机动、方便组织、易于管理、受限制因素少、选择余地大、锻炼效果好。班级体育锻炼以教学班为单位，由班级体育委员负责组织，其他班干部协调配合，体育教师和班主任起指导和辅助作用。小组体育锻炼可按学生班级自然分组、性别、体质等因素分组。故选 B。

10. B 【解析】在心理学上，自我暗示指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。自我暗示调控包括自我激励。题干中通过对自己说“大胆些，我一定行！”这种自我暗示调控，可以增强学生做某些难度较大的动作时的自信心，建立和提高自我效能。故选 B。

11. C 【解析】北京在 2008 年举办了第 29 届夏季奥运会。冬季奥林匹克运动会简称为冬季奥运会、冬奥会。第 24 届冬奥会将于 2022 年 02 月 04 日至 02 月 20 日在中国北京和张家口举行。故选 C。

12. A 【解析】（1）体重指数（BMI）= 体重（千克）/ [身高（米）]²，常用于

肥胖的诊断。故排除 B 项。（2）体重的测试目的：测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。故排除 C 项。（3）肺活量的测试目的：测试学生的肺通气功能。故排除 D 项。（4）骨龄是骨骼年龄的简称，骨龄可以预测身高。骨龄和儿童身高之间有着极其密切的相互关系，各年龄阶段的身高和成年后的身高具有高度的相关性，所以，根据当前的骨龄，就可以预测出还可能长多高。故选 A。

13. D 【解析】单轴关节只能绕一个运动轴在一个平面内运动，包括滑车关节（如肘尺关节、指间关节等）和车轴关节（如桡尺近侧和远侧关节），故排除 B 项和 C 项。多轴关节能绕三个相互垂直的轴在三个平面内运动，包括球窝关节和平面关节。髋关节：由髋臼和股骨头组成，是典型的球窝关节。故 D 项髋关节属于多轴关节。

14. B 【解析】当肌肉收缩力等于外力时，肌肉虽在收缩但长度不变，这种收缩形式称为等长收缩。蹲马步时，股四头肌做等长收缩。A 项、C 项和 D 项属于等张收缩。

15. A 【解析】肌肉工作性质可分为动力性工作和静力性工作两大类。其中，静力性工作又分为支持工作、加固工作和固定工作三种。肌肉收缩或拉长到一定程度后，长度不再变更，肌拉力矩与阻力矩相等，使运动环节保持一定姿势的工作，称为支持工作。肌肉以一定的紧张防止关节在外力作用下而断离的动作为加固工作。肌肉收缩使相邻环节在关节处互相靠紧的工作叫作固定工作。悬垂举腿原动肌为腹直肌和髂腰肌，较长时间保持缩短状态克服重力，使大腿髋关节处于保持屈位置，为支持工作。工作指位于关节某一侧的肌肉持续收缩，以平衡阻力矩，使环节保持一定姿势工作。如肋木悬垂举腿动作中腹肌、髂腰肌所做的工作。故选 A。

16. D 【解析】维生素 D 能促进肠对钙和磷的吸收，缺乏时体内钙、磷减少，影响骨的钙化，在儿童期可造成佝偻病，在成年时则可导致骨质疏松。故选 D。

17. B 【解析】少年儿童在生长发育过程中，男女各项形态指标在同一时期内增长速度不同。其均值曲线会出现 2 次交叉。

18. A 【解析】原动肌：在完成某一动作中起主要作用的肌肉或肌群。如肱肌、肱二头肌、肱桡肌和旋前圆肌四块肌肉是屈肘关节的原动肌。根据原动肌在骨杠杆

转动中的效率，将在一组原动肌中起主要作用的原动肌称为主动肌，起次要作用的原动肌称为副动肌或次动肌。所以，在完成“桥”的动作时，原动肌主要是竖脊肌。

19. D 【解析】胃属于消化道，故排除 A 项；肺属于呼吸系统，故排除 B 项；肾属于泌尿系统，故排除 C 项。消化腺由大、小消化腺组成。大消化腺包括唾液腺、肝和胰。小消化腺分布于各段消化管壁内，如唇腺、舌腺、食管腺、胃腺和肠腺等。故选 D。

20. C 【解析】在教学中，应合理安排运动负荷，儿童少年要避免做过多的憋气练习、大强度负重练习，以及长时间的静力性练习。故排除 A、B、D 三项，答案选 C。

21. D 【解析】四个选项均属于体育游戏的创编方法。（1）变化法。在体育游戏的教材中，教师可选择一些易于变化的游戏，进行触类旁通、举一反三地改造与发挥，创编出新的游戏。（2）提炼法。将少年儿童时期玩耍的民间游戏、乡土游戏和地域性游戏进行去粗取精，经过提炼而创编出新的体育游戏。（3）程序法。按照一定的逻辑程序进行创编。（4）组合法。根据体育游戏的创编原则，运用排列组合的原理，将不同类型的体育游戏进行组合，或将其他运动手段、体育动作与游戏形式进行组合，可创编出新的体育游戏。由题干中教师将篮球运球游戏与“石头剪刀布”游戏相结合可知，游戏创编方法是组合法。

22. C 【解析】4×100 米接力跑中，第 2、3、4 棒需要在接力区内完成交接棒，第 1 棒没有接力区，第 1 棒运动员直接握棒起跑。故选 C。

23. A 【解析】以时间计算成绩的项目称为径赛；以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛，故可直接排除 B 项。径赛比赛中，仅当有关裁判员对名次有争议而无法判定时，径赛裁判长和外场裁判长有权判定比赛的名次。但是，他们无权管辖竞走主裁判职责范围内的有关事宜。故选 A。

24. C 【解析】抢篮板球技术是由抢占位置、起跳动作、空中抢球动作、获球后动作等四个环节组成。但完成以上四个动作的前提是建立在正确判断和积极快速起动基础上的。所以，在篮球比赛中，抢篮板球的第一个环节应当是抢占有利位置，故选 C。

25. B 【解析】正面单手肩上投篮时，食指、中指用力拨球，篮球出手后，球飞行

中的旋转是后旋。故选 B。

26. B 【解析】排球正面上手双手传球时，击球点在额前上方约一球距离处。故选 B。

27. D 【解析】气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目，作为一项新的体育运动项目，如今已经受到越来越多多少男少女的青睐。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。故选 D。

28. B 【解析】口令一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。根据发音特点，口令可分为短促口令、断续口令、连续口令和复合口令。（1）断续口令是预令和动令之间有微歇或有停顿的口令，如“第一排，报数”“全体，集合”“第一、三、五名，出列”等。故排除 A。（2）连续口令就是预令和动令之间有拖音或有时有微歇的口令。其特点是预令的最后一个字的拖音与动令相连，动令音调高于预令音调，如“向左——转”“向右看——齐”“齐步——走”“向左转——走”“立——定”等。故排除 C。（3）复合口令具有断续口令和连续口令二者综合的特点，如“以排头为基准，向右看——齐”“左转弯，齐步——走”“前排第一名，向前一步——走”等。故排除 D。（4）短促口令只有动令而没有预令，如“集合”“解散”“稍息”“立正”“起立”“坐下”“报数”“投”“跳”“停”等。故选 B。

29. A 【解析】齐步走的动作方法：学生听到口令后，左脚向正前方迈出约 75 厘米着地，身体重心前移，右脚依此法行进；上体正直，微向前倾；手指自然并拢微屈；两臂前后自然摆动，前摆时，前臂微向里合，手约与第五衣扣同高并不超过衣扣线。所以，齐步走时“1-2-1”口令中的“1”应落在左脚。

30. C 【解析】“八法”即手、眼、身法、步、精神、气、力、功八种最基本的功夫。具体要求是：“拳（手）是流星眼是电；腰（身法）如蛇行步赛钻；精神充沛气宜沉；力要顺达功宜纯。”故选 C。

31. B 【解析】正式比赛的提名替补队员为 7 人，但最多可以替换 3 人，位置不限。故选 B。

32. C 【解析】球门横梁下沿与地面垂直距离为 2.44 米，故排除 A 项；罚球点至门线垂直距离为 11 米，故排除 B 项；球场中圈半程为 9.15 米，故排除 D 项；两

球门柱间的球门线长 7.32 米，故选 C。

33. D 【解析】搓球也称铲球，近似削球，也称小削板，是近台还击下旋球的一种技术。故选 D。

34. A 【解析】羽毛球比赛中，发球擦网落入对方接发球区，对方没有接住球为本方得分。

35. D 【解析】爬泳也称自由泳，是游泳技术中速度最快的一种姿势。故选 D。

二、判断题

36. √ 【解析】体育课是学校体育的重要组成部分，上好体育课是增强学生体质的前提和必要条件，是体育教师的首要职责。故题干说法正确。

37. × 【解析】掌握一定难度的基本身体活动方法，属于水平三阶段的学习目标。

38. √ 【解析】体育教学方法中直观法是指教师进行动作示范或采用挂图、照片、教具与模型演示、定向直观标志、电影和录像形象等直观方式，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。

39. × 【解析】体育教学中在学生人数少，场地器材充足的情况下，宜采用分组不轮换的组织形式。分组轮换适合学生人数多、场地器材不是很充足的情况下采用。

40. × 【解析】肩肘倒立不属于滚翻动作。

41. × 【解析】托法指吸气后将气暂存体内，以托住身体的静止、平衡动作。提法即提气、吸气，凡向上腾空跳跃，或向前翻腾的动作采用提气的方法，借以提高身体的重心。所以，做“提膝穿掌”动作时运用的呼吸方法提法。

42. × 【解析】矢状轴：呈前后方向并与垂直轴呈垂直交叉的轴，如肱骨在肩关节可绕矢状轴做外展或内收运动。额状轴（冠状轴）：呈左右方向并与前二轴相互垂直的轴，如肱骨在肩关节要绕额状轴做屈或伸运动。脚背面正面踢球时，小腿绕膝关节转动的轴为冠状轴。

43. × 【解析】伸展性指肌肉在外力的作用下可被拉长的特性。黏滞性指肌肉被拉长或撤销力后回弹的难易程度。在训练或比赛前做准备活动，其作用之一就是使肌肉温度升高，降低肌肉的黏滞性，提高伸展性和弹性。

44. √ 【解析】运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短。运动兴趣的持续时间越长表明稳定性越强，持续时间越短，则稳定性越弱。题干所述体现了运

动兴趣的稳定性。

45. × 【解析】原地双手胸前投篮时，肱三头肌的工作条件为远固定。

46. √ 【解析】健康成年人安静状态下舒张压为 60~80 毫米汞柱，收缩压为 100~120 毫米汞柱。

47. √ 【解析】腹式呼吸属于以膈肌活动为主的呼吸运动，如体操中的手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”动作。故题干所述正确。

48. × 【解析】课间操一般安排在上午第二节课后至第三节课前进行。课间操的时间一般是 10~15 分钟，内容以广播操为主，也可安排视力保健操、徒手操和轻器械练习。根据季节变化或实际需要，也可安排一些简单易行的活动内容，如武术、跑步、健美操和游戏等。课间操的运动负荷不宜过大。

49. √ 【解析】题干描述正确。

50. × 【解析】400 m 以下的短跑为分道跑项目。

51. × 【解析】跳远项目助跑道长度从起跳线开始丈量，至少应为 40 米，宽度为 1.22 至 1.25 米。

52. √ 【解析】篮球行进间向前运球时，应用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。

53. × 【解析】篮球双手胸前传球的动作方法：身体成基本站立姿势，双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，眼平视传球目标。传球时双脚蹬地，双手迅速向传球方向伸臂发力，同时拇指下压、手腕翻转、抖动，最后通过拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向传球方向，身体重心随球前移，上下肢协调配合。

54. √ 【解析】排球正面双手垫球时，采用半蹲准备姿势，当球飞来时，双手成垫球手型，手腕下压，两臂外翻形成一个平面。当球飞到腹前一臂距离时，两臂夹紧前伸，插到球下，向前上方蹬地抬臂，迎击来球，利用腕关节以上十厘米左右处的桡骨内侧平面击球的中下部，身体重心随击球动作前移，击球点保持在腹前。故题干描述正确。

55. × 【解析】排球比赛中的发球站位为 1 号位。

56. × 【解析】足球运球是运动员在跑动过程中用脚连续推拨球，使球处于自己控制的范围内的触球动作。

57. √ 【解析】题干描述正确。

58. × 【解析】乒乓球击球时，拍面不宜过度前倾，可以适当后引。

59. √ 【解析】发球是羽毛球击球技术中唯一不受对手限制的技术。在运用发球技术时，我们可以充分发挥自身的主观能动性，结合不同发球技术运用战术，以获得主动权。在实战中，我们可以根据对手的站位和准备情况，将正手发网前球结合正手发高远球，正手发平高球和正手发平射球运用，起到迷惑对手的作用。

60. √ 【解析】游泳教学中，小学生常有怕水的心理，教师可采用陆水结合，熟悉水性游戏等教学方法，帮助小学生克服怕水的心理。

三、简答题

61. 简述“双手从头后向前掷实心球”的易犯错误与纠正方法。

【参考答案】（1）易犯错误：上下肢动作不协调，不能调动全身力量投掷，投掷用力顺序不正确；

纠正方法：明确动作方法及要领，多做徒手模仿练习，发展身体素质和协调能力。

（2）易犯错误：出手时机掌握不好，器械出手速度不快，出手角度不理想；

纠正方法：明确动作方法及要领，反复进行练习，加强肌肉感觉；两人一组，体会胸带臂用力的感觉；利用皮筋作为辅助练习。

（3）易犯错误：掷球是手腕、手指用不上力，或挫伤手指；

纠正方法：加强手指和手腕的力量练习；体会身体的鞭打动作，养成自下而上的、正确的用力顺序。

62. 简述跪跳起的动作方法。

【参考答案】跪跳起的动作方法：由跪立两臂前上举开始，臀部后坐，同时两臂后摆。接着两臂迅速向前上方摆起，摆至前上举时即制动。顺势展髋，脚背和小腿用力下压；当身体向上腾起时，迅速收腿成半蹲站立。

63. 简述运动中腹痛的原因及处理方法。

【参考答案】（1）运动中腹痛的原因：①缺乏锻炼或训练水平低；②准备活动不充分；③身体情况不佳、劳累、精神紧张；④运动时呼吸节奏不好，速度突然加得过快；⑤运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛等。

（2）运动中腹痛的处理方法：①对因腹内或腹外疾病所致的腹痛，主要根据原发疾病进行相应的治疗；②对仅在运动时加快速度后才出现腹痛的运动员，应加

强全面身体素质训练和专项的技术、战术训练。③运动中出现腹痛后，可适当减慢速度，并做深呼吸，调整呼吸和动作的节奏，必要时用手按压疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如仍然疼痛，应暂时停止运动，口服阿托品等解除痉挛的药物。针刺或点掐足三里、内关等穴位，进行腹部热敷等。若无效应请医生处理。

64. 简述体能锻炼的原则。

【参考答案】（1）循序渐进原则；（2）全面锻炼原则；（3）经常性原则；（4）区别对待原则；（5）准备与整理活动原则。

65. 影响关节运动幅度的因素。

【参考答案】关节运动幅度是指一个动作从开始到结束，该关节处相邻的两环节间运动范围的极限角度。关节运动幅度与关节灵活性和稳固性有关，它受以下因素的影响。

（1）构成关节的两关节面面积大小的差别：面积差大的，灵活性大，坚固性小；面积差小的，灵活性小，坚固性大。这是影响关节运动幅度的关键因素。

（2）关节囊的厚薄及松紧度：关节囊厚而紧张的灵活性小，坚固性大；关节囊弱而松弛的，灵活性大，坚固性小。

（3）关节韧带的多少和强弱：韧带多而强的，坚固性大，灵活性小；韧带少而弱的，坚固性小，灵活性大。

（4）关节周围的肌肉状况：关节周围肌肉力量强，伸展性及弹性差的，坚固性大，灵活性小；周围肌肉力量弱，伸展性及弹性好的，坚固性小，灵活性大。

（5）关节周围的骨突起：关节周围的骨突起常阻碍关节的运动，影响关节的运动幅度。

另外，关节运动幅度大小还与年龄、性别、体育运动等有关。

四、案例分析题

66. 【参考答案】（1）本案例主要体现了《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中的课程基本理念有：①坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；②激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；③以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；④以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。

(2) ①采用了合作型分组。理由：学习者在学习过程中通过有组织的协同合作，完成学习任务，有利于发挥团队精神，培养学生的自主、合作、探索的学习能力。

②采用了同质分组。理由：分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能方面大致相同，有利于激发学生的竞争意识。

③常见教学分组：随机分组、异质分组、伙伴型分组、帮教型分组。

五、教学设计题

67. 请以“山羊分腿腾跃（水平三）”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. 学会并做出山羊分腿腾跃动作，掌握自我保护与相互保护与帮助的方法 2. 发展协调、灵敏、力量素质，提高控制身体的能力 3. 体验山羊分腿腾跃练习的乐趣，表现出勇敢，果断，责任心强等优良品质。		
课次	教学内容	教学重点及难点	练习步骤
1	俯撑一分腿立撑一 推手起立一挺身跳	重点：动作准确 难点：动作连贯	(1) 挂图讲解、示范、口令指导与评价； (2) 助跑步伐丈量练习； (3) 助跑到标志物单跳双落练习
2	助跑、踏跳练习(无山羊器械)	重点：双脚踏板起跳 难点：空中姿势良好	(1) 顶肩练习； (2) 原地纵跳练习； (3) 深蹲跳起击掌； (4) 助跑借助踏板踏跳练习
3	山羊分腿腾跃(一)	重点：提臀分腿 难点：助跑踏跳连贯	(1) 跳障碍； (2) 直体推接； (3) 山羊推撑分腿练习； (4) 徒手练习与器械练习相结合

4	山羊分腿腾跃(二)	重点：顶肩推手 难点：推手及时抬上体	(1) 跳障碍； (2) 跳箱练习； (3) 强调保护与帮助，注意安全事项
5	山羊分腿腾跃(三)	重点：动作连贯	(1) 两路纵队，每人练习两次。老师保护与帮助，纠正指错； (2) 加速助跑有节奏； (3) 前脚掌起跳有力，两臂斜上举，提臀分腿顶肩，动作连贯有力。
6	考评课		

68. 请以“识别危险源，远离危险（水平三第1课时）”为教学内容进行课时教学设计，设计内容包括：教学流程和设计意图。

教学目标	(1) 学会识别生活中常见的危险标志，远离各种危险源 (2) 能够做到远离各种危险源，进行各种安全有效的体育活动和锻炼 (3) 提高安全意识能够劝阻和帮助他人远离各种危险源	
教学重点	识记生活中常见的危险标志，进行安全的体育锻炼和活动	
教学难点	能识别生活中常见危险源，主动远离危险	
教学流程（10分）		设计意图（5分）
新课导入	(1) 教师提问学生，生活中都喜欢玩游戏吗？我们先一起来玩一个“击鼓传花”的小游戏吧。 (2) 师生互动，教师讲解，我们玩游戏的时候都非常开心，但是玩游戏的时候我们有没有什么需要注意的呢？导入本课学习内容是《安全地进行游戏》	通过提问和思考，学生有直观的感受，激发学生的学习兴趣，了解本节课内容
知识传授	新课讲解： (1) 教师向学生提问，生活中最喜欢玩的游戏	(1) 学生小组合作探究，可以激发

	是什么，又存在哪些安全隐患呢？组织学生一起玩一个“危险游戏大搜索”的游戏。 (2) 学生积极思考，踊跃发言。 (3) 教师小结：生活中随处可见的一些存在安全隐患的游戏主要有：在楼梯上追跑、操场上玩水枪、玩弹弓、在商场把楼梯、电梯扶手当滑梯、在马路踢球、在施工的建筑下玩耍、在河边丢石头、在树林里捉迷藏等。 任务拓展： (1) 教师组织学生每 4 人为一个小组讨论：既然我们知道了游戏过程中可能会存在一些安全隐患，那么我们在游戏的过程中要怎么做呢？ (2) 教师巡视了解学生讨论情况，并进行指导，请每个小组派代表汇报交流本组讨论成果，其它同学进行补充。 (3) 教师小结：做游戏的过程中，我们一定要注意选择安全的场地和设施，要遵守规则和秩序，还要与人友好合作，在游戏中学会自我保护，远离危险。 生活延伸： (1) 引导学生说一说如果游戏过程中危险还是不可避免的发生了，我们又该怎么办呢？同桌两人为一小组进行讨论，然后派代表发言。 (2) 师生共同小结：由于小学生年龄尚小，救护能力有限，在游戏中一旦出校意外伤害，应立即报告老师或学校医务工作人员，不要自己盲目处理以免耽误治疗	学生学习积极性，提高参与度和团队协作能力； (2) 学生通过小组讨论探究活动，能更深刻知道安全游戏的重要性，能更好的把握本节课的主要内容； (3) 活动设计能更将所学知识应用到生活实践中，巩固本课内容； (4) 激活学生已有的生活经验，引发学生的共鸣，从而使教学过程更加鲜活生活，避免教师枯燥的讲解和学生简单的重复。这样既体现教师对学生学习的主导性，又体现学生学习的主体性
课堂小结	教师引导学生回顾本堂课收获，师生在愉快和谐的氛围中结束本课	课堂小结可以帮助学生从总体上

		把握本节课的内容,帮助学生清晰明了地把握本节课的内容,掌握重点,突破难点
--	--	--------------------------------------

2021 年安徽教师公开招聘考试真题

小学体育

一、单项选择题

1. C 【解析】《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出，要强化学校体育教学训练。逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式。教会学生科学锻炼和健康知识，指导学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和足球、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术、冰雪运动等专项运动技能。健全体育锻炼制度，广泛开展普及性体育运动，定期举办学生运动会或体育节，组建体育兴趣小组、社团和俱乐部，推动学生积极参与常规课余训练和体育竞赛。合理安排校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各 1 个小时体育活动时间，促进学生养成终身锻炼的习惯。加强青少年学生军训。

2. B 【解析】《安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》中指出，要完善竞赛体系。建设常态化的校园体育竞赛机制，设置学生喜闻乐见、易于参与的竞技性、健身性和民族性、地域性体育项目，广泛开展小型多样的班级、年级、院系和校际间体育比赛。学校每年至少举办一次综合性运动会或体育节，通过丰富多彩的校园体育竞赛，吸引广大学生积极参加体育锻炼。制定学校体育课余训练与竞赛管理办法，完善和规范学生体育竞赛体制，构建“谁主办、谁负责”，分级管理、赛制稳定、相互衔接、制度配套的省、市、县、校四级体育竞赛体系。

3. D 【解析】体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性、综合性。（1）基础性：课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。（2）

实践性：课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。（3）健身性：课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。（4）综合性：课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。从题干中的“形成跨学科的德育渗透课例”可知，该活动体现了体育与健康课程的综合性。

4.D【解析】（1）简化比赛规则，只保留一些能够激发学生运动兴趣，使学生很快“玩”起来的简单规则，故排除A项；（2）修改内容，去掉那些繁、难、偏、旧不利于学生身心发展的、学生不感兴趣的内容，不过分强调内容的系统性和完整性。故排除B项；（3）简化技战术，将最基本、最适合学生身心特点的基本技术和战术提炼出来，故排除C项；（4）降低难度要求，即降低动作难度、练习难度，不苛求动作的细节，改变器械的功能等，故选D。

5.A【解析】“组织学生由高度向低处完成完整动作练习”属于斜坡体操垫练习，可以改变练习的外部条件，降低练习难度。故选A。

6.A【解析】《学校卫生工作条例》中第二章学校卫生工作要求的第五条：学校应当合理安排学生的学习时间。学生每日学习时间（包括自习），小学不超过六小时，中学不超过八小时，大学不超过十小时。故选A。

7.C【解析】《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。故选C。

8.C【解析】运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展

学生的基本运动能力；要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：（1）学习体育运动知识；（2）掌握运动技能和方法；（3）增强安全意识和防范能力。故选 C。

9. B【解析】（1）全校性活动内容的选择余地较小，一般来说比较适合早操、课间操等的组织。场地较小，组织全校性活动有困难的学校可考虑以年级为单位组织活动。故排除 A 项。（2）校园俱乐部活动指学生根据各自的兴趣爱好等需求自愿加入俱乐部，参加符合自己特长和要求的体育锻炼活动。故排除 C 项。（3）小团体是指有共同体育兴趣爱好和特长的学生自发组成的体育锻炼的集体。小团体活动的成员有可能是本班的同学，也有可能有其他班级或者其他年级的同学。故排除 D 项。（4）班级活动的最大特点就是生动活泼、灵活机动、方便组织、易于管理、受限制因素少、选择余地大、锻炼效果好。班级体育锻炼以教学班为单位，由班级体育委员负责组织，其他班干部协调配合，体育教师和班主任起指导和辅助作用。小组体育锻炼可按学生班级自然分组、性别、体质等因素分组。故选 B。

10. B【解析】在心理学上，自我暗示指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。自我暗示调控包括自我激励。题干中通过对自己说“大胆些，我一定行！”这种自我暗示调控，可以增强学生做某些难度较大的动作时的自信心，建立和提高自我效能。故选 B。

11. C【解析】北京在 2008 年举办了第 29 届夏季奥运会。冬季奥林匹克运动会简称为冬季奥运会、冬奥会。第 24 届冬奥会将于 2022 年 02 月 04 日至 02 月 20 日在中国北京和张家口举行。故选 C。

12. A【解析】（1）体重指数（BMI）= 体重（千克）/ [身高（米）]²，常用于肥胖的诊断。故排除 B 项。（2）体重的测试目的：测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。故排除 C 项。（3）肺活量的测试目的：测试学生的肺通气功能。故排除 D 项。（4）骨龄是骨骼年龄的简称，骨龄可以预测身高。骨龄和儿童身高之间有着极其密切的相互关系，各年龄阶段的身高和成年后的身高具有高度的相关性，所以，根据当前的骨龄，就可以预测出还可能长多高。故选 A。

13. D【解析】单轴关节只能绕一个运动轴在一个平面内运动，包括滑车关节（如

肱尺关节、指间关节等）和车轴关节（如桡尺近侧和远侧关节），故排除 B 项和 C 项。多轴关节能绕三个相互垂直的轴在三个平面内运动，包括球窝关节和平面关节。髋关节：由髋臼和股骨头组成，是典型的球窝关节。故 D 项髋关节属于多轴关节。

14. B 【解析】当肌肉收缩力等于外力时，肌肉虽在收缩但长度不变，这种收缩形式称为等长收缩。蹲马步时，股四头肌做等长收缩。A 项、C 项和 D 项属于等张收缩。

15. A 【解析】肌肉工作性质可分为动力性工作和静力性工作两大类。其中，静力性工作又分为支持工作、加固工作和固定工作三种。肌肉收缩或拉长到一定程度后，长度不再变更，肌拉力矩与阻力矩相等，使运动环节保持一定姿势的工作，称为支持工作。肌肉以一定的紧张防止关节在外力作用下而断离的动作为加固工作。肌肉收缩使相邻环节在关节处互相靠紧的工作叫作固定工作。悬垂举腿原动肌为腹直肌和髂腰肌，较长时间保持缩短状态克服重力，使大腿髋关节处于保持屈位置，为支持工作。工作指位于关节某一侧的肌肉持续收缩，以平衡阻力矩，使环节保持一定姿势工作。如肋木悬垂举腿动作中腹肌、髂腰肌所做的工作。故选 A。

16. D 【解析】维生素 D 能促进肠对钙和磷的吸收，缺乏时体内钙、磷减少，影响骨的钙化，在儿童期可造成佝偻病，在成年时则可导致骨质疏松。故选 D。

17. B 【解析】少年儿童在生长发育过程中，男女各项形态指标在同一时期内增长速度不同。其均值曲线会出现 2 次交叉。

18. A 【解析】原动肌：在完成某一动作中起主要作用的肌肉或肌群。如肱肌、肱二头肌、肱桡肌和旋前圆肌四块肌肉是屈肘关节的原动肌。根据原动肌在骨杠杆转动中的效率，将在一组原动肌中起主要作用的原动肌称为主动肌，起次要作用的原动肌称为副动肌或次动肌。所以，在完成“桥”的动作时，原动肌主要是竖脊肌。

19. D 【解析】胃属于消化道，故排除 A 项；肺属于呼吸系统，故排除 B 项；肾属于泌尿系统，故排除 C 项。消化腺由大、小消化腺组成。大消化腺包括唾液腺、肝和胰。小消化腺分布于各段消化管壁内，如唇腺、舌腺、食管腺、胃腺和肠腺等。故选 D。

20. C【解析】在教学中，应合理安排运动负荷，儿童少年要避免做过多的憋气练习、大强度负重练习，以及长时间的静力性练习。故排除 A、B、D 三项，答案选 C。

21. D【解析】四个选项均属于体育游戏的创编方法。（1）变化法。在体育游戏的教材中，教师可选择一些易于变化的游戏，进行触类旁通、举一反三地改造与发挥，创编出新的游戏。（2）提炼法。将少年儿童时期玩耍的民间游戏、乡土游戏和地域性游戏进行去粗取精，经过提炼而创编出新的体育游戏。（3）程序法。按照一定的逻辑程序进行创编。（4）组合法。根据体育游戏的创编原则，运用排列组合的原理，将不同类型的体育游戏进行组合，或将其他运动手段、体育动作与游戏形式进行组合，可创编出新的体育游戏。由题干中教师将篮球运球游戏与“石头剪刀布”游戏相结合可知，游戏创编方法是组合法。

22. C【解析】4×100 米接力跑中，第 2、3、4 棒需要在接力区内完成交接棒，第 1 棒没有接力区，第 1 棒运动员直接握棒起跑。故选 C。

23. A【解析】以时间计算成绩的项目称为径赛；以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛，故可直接排除 B 项。径赛比赛中，仅当有关裁判员对名次有争议而无法判定时，径赛裁判长和外场裁判长有权判定比赛的名次。但是，他们无权管辖竞走主裁判职责范围内的有关事宜。故选 A。

24. C【解析】抢篮板球技术是由抢占位置、起跳动作、空中抢球动作、获球后动作等四个环节组成。但完成以上四个动作的前提是建立在正确判断和积极快速起动基础上的。所以，在篮球比赛中，抢篮板球的第一个环节应当是抢占有利位置，故选 C。

25. B【解析】正面单手肩上投篮时，食指、中指用力拨球，篮球出手后，球飞行中的旋转是后旋。故选 B。

26. B【解析】排球正面上手双手传球时，击球点在额前上方约一球距离处。故选 B。

27. D【解析】气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目，作为一项新的体育运动项目，如今已经受到越来越多多少男少女的青睐。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。故选 D。

28. B【解析】口令一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。根据发音特点，口令可分为短促口令、断续口令、连续口令和复合口令。（1）断续口令是预令和动令之间有微歇或有停顿的口令，如“第一排，报数”“全体，集合”“第一、三、五名，出列”等。故排除 A。（2）连续口令就是预令和动令之间有拖音或有时有微歇的口令。其特点是预令的最后一个字的拖音与动令相连，动令音调高于预令音调，如“向左——转”“向右看——齐”“齐步——走”“向左转——走”“立——定”等。故排除 C。（3）复合口令具有断续口令和连续口令二者综合的特点，如“以排头为基准，向右看——齐”“左转弯，齐步——走”“前排第一名，向前一步——走”等。故排除 D。（4）短促口令只有动令而没有预令，如“集合”“解散”“稍息”“立正”“起立”“坐下”“报数”“投”“跳”“停”等。故选 B。

29. A【解析】齐步走的动作方法：学生听到口令后，左脚向正前方迈出约 75 厘米着地，身体重心前移，右脚依此法行进；上体正直，微向前倾；手指自然并拢微屈；两臂前后自然摆动，前摆时，前臂微向里合，手约与第五衣扣同高并不超过衣扣线。所以，齐步走时“1-2-1”口令中的“1”应落在左脚。

30. C【解析】“八法”即手、眼、身法、步、精神、气、力、功八种最基本的功夫。具体要求是：“拳（手）是流星眼是电；腰（身法）如蛇行步赛钻；精神充沛气宜沉；力要顺达功宜纯。”故选 C。

31. B【解析】正式比赛的提名替补队员为 7 人，但最多可以替换 3 人，位置不限。故选 B。

32. C【解析】球门横梁下沿与地面垂直距离为 2.44 米，故排除 A 项；罚球点至门线垂直距离为 11 米，故排除 B 项；球场中圈半程为 9.15 米，故排除 D 项；两球门柱间的球门线长 7.32 米，故选 C。

33. D【解析】搓球也称铲球，近似削球，也称小削板，是近台还击下旋球的一种技术。故选 D。

34. A【解析】羽毛球比赛中，发球擦网落入对方接发球区，对方没有接住球为本方得分。

35. D【解析】爬泳也称自由泳，是游泳技术中速度最快的一种姿势。故选 D。

二、判断题

36. √ 【解析】体育课是学校体育的重要组成部分，上好体育课是增强学生体质的前提和必要条件，是体育教师的首要职责。故题干说法正确。
37. × 【解析】掌握一定难度的基本身体活动方法，属于水平三阶段的学习目标。
38. √ 【解析】体育教学方法中直观法是指教师进行动作示范或采用挂图、照片、教具与模型演示、定向直观标志、电影和录像形象等直观方式，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。
39. × 【解析】体育教学中在学生人数少，场地器材充足的情况下，宜采用分组不轮换的组织形式。分组轮换适合学生人数多、场地器材不是很充足的情况下采用。
40. × 【解析】肩肘倒立不属于滚翻动作。
41. × 【解析】托法指吸气后将气暂存体内，以托住身体的静止、平衡动作。提法即提气、吸气，凡向上腾空跳跃，或向前翻腾的动作采用提气的方法，借以提高身体的重心。所以，做“提膝穿掌”动作时运用的呼吸方法提法。
42. × 【解析】矢状轴：呈前后方向并与垂直轴呈垂直交叉的轴，如肱骨在肩关节可绕矢状轴做外展或内收运动。额状轴（冠状轴）：呈左右方向并与前二轴相互垂直的轴，如肱骨在肩关节要绕额状轴做屈或伸运动。脚背面正面踢球时，小腿绕膝关节转动的轴为冠状轴。
43. × 【解析】伸展性指肌肉在外力的作用下可被拉长的特性。黏滞性指肌肉被拉长或撤销力后回弹的难易程度。在训练或比赛前做准备活动，其作用之一就是使肌肉温度升高，降低肌肉的黏滞性，提高伸展性和弹性。
44. √ 【解析】运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短。运动兴趣的持续时间越长表明稳定性越强，持续时间越短，则稳定性越弱。题干所述体现了运动兴趣的稳定性。
45. × 【解析】原地双手胸前投篮时，肱三头肌的工作条件为远固定。
46. √ 【解析】健康成年人安静状态下舒张压为 60~80 毫米汞柱，收缩压为 100~120 毫米汞柱。
47. √ 【解析】腹式呼吸属于以膈肌活动为主的呼吸运动，如体操中的手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”动作。故题干所述正确。
48. × 【解析】课间操一般安排在上午第二节课后至第三节课前进行。课间操的

时间一般是 10~15 分钟，内容以广播操为主，也可安排视力保健操、徒手操和轻器械练习。根据季节变化或实际需要，也可安排一些简单易行的活动内容，如武术、跑步、健美操和游戏等。课间操的运动负荷不宜过大。

49. √ 【解析】题干描述正确。

50. × 【解析】400 m 以下的短跑为分道跑项目。

51. × 【解析】跳远项目助跑道长度从起跳线开始丈量，至少应为 40 米，宽度为 1.22 至 1.25 米。

52. √ 【解析】篮球行进间向前运球时，应用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。

53. × 【解析】篮球双手胸前传球的动作方法：身体成基本站立姿势，双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，眼平视传球目标。传球时双脚蹬地，双手迅速向传球方向伸臂发力，同时拇指下压、手腕翻转、抖动，最后通过拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向传球方向，身体重心随球前移，上下肢协调配合。

54. √ 【解析】排球正面双手垫球时，采用半蹲准备姿势，当球飞来时，双手成垫球手型，手腕下压，两臂外翻形成一个平面。当球飞到腹前一臂距离时，两臂夹紧前伸，插到球下，向前上方蹬地抬臂，迎击来球，利用腕关节以上十厘米左右处的桡骨内侧平面击球的中下部，身体重心随击球动作前移，击球点保持在腹前。故题干描述正确。

55. × 【解析】排球比赛中的发球站位为 1 号位。

56. × 【解析】足球运球是运动员在跑动过程中用脚连续推拨球，使球处于自己控制的范围内的触球动作。

57. √ 【解析】题干描述正确。

58. × 【解析】乒乓球击球时，拍面不宜过度前倾，可以适当后引。

59. √ 【解析】发球是羽毛球击球技术中唯一不受对手限制的技术。在运用发球技术时，我们可以充分发挥自身的主观能动性，结合不同发球技术运用战术，以获得主动权。在实战中，我们可以根据对手的站位和准备情况，将正手发网前球结合正手发高远球，正手发平高球和正手发平射球运用，起到迷惑对手的作用。

60. √ 【解析】游泳教学中，小学生常有怕水的心理，教师可采用陆水结合，熟

悉水性游戏等教学方法，帮助小学生克服怕水的心理。

三、简答题

61. 简述“双手从头后向前掷实心球”的易犯错误与纠正方法。

【参考答案】（1）易犯错误：上下肢动作不协调，不能调动全身力量投掷，投掷用力顺序不正确；

纠正方法：明确动作方法及要领，多做徒手模仿练习，发展身体素质和协调能力。

（2）易犯错误：出手时机掌握不好，器械出手速度不快，出手角度不理想；

纠正方法：明确动作方法及要领，反复进行练习，加强肌肉感觉；两人一组，体会胸带臂用力的感觉；利用皮筋作为辅助练习。

（3）易犯错误：掷球是手腕、手指用不上力，或挫伤手指；

纠正方法：加强手指和手腕的力量练习；体会身体的鞭打动作，养成自下而上的、正确的用力顺序。

62. 简述跪跳起的动作方法。

【参考答案】跪跳起的动作方法：由跪立两臂前上举开始，臀部后坐，同时两臂后摆。接着两臂迅速向前上方摆起，摆至前上举时即制动。顺势展髋，脚背和小腿用力下压；当身体向上腾起时，迅速收腿成半蹲站立。

63. 简述运动中腹痛的原因及处理方法。

【参考答案】（1）运动中腹痛的原因：①缺乏锻炼或训练水平低；②准备活动不充分；③身体情况不佳、劳累、精神紧张；④运动时呼吸节奏不好，速度突然加得过快；⑤运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛等。

（2）运动中腹痛的处理方法：①对因腹内或腹外疾病所致的腹痛，主要根据原发疾病进行相应的治疗；②对仅在运动时加快速度后才出现腹痛的运动员，应加强全面身体素质训练和专项的技术、战术训练。③运动中出现腹痛后，可适当减慢速度，并做深呼吸，调整呼吸和动作的节奏，必要时用手按压疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如仍然疼痛，应暂时停止运动，口服阿托品等解除痉挛的药物。针刺或点掐足三里、内关等穴位，进行腹部热敷等。若无效应请医生处理。

64. 简述体能锻炼的原则。

【参考答案】（1）循序渐进原则；（2）全面锻炼原则；（3）经常性原则；（4）

区别对待原则；（5）准备与整理活动原则。

65. 影响关节运动幅度的因素。

【参考答案】关节运动幅度是指一个动作从开始到结束，该关节处相邻的两环节间运动范围的极限角度。关节运动幅度与关节灵活性和稳固性有关，它受以下因素的影响。

（1）构成关节的两关节面面积大小的差别：面积差大的，灵活性大，坚固性小；面积差小的，灵活性小，坚固性大。这是影响关节运动幅度的关键因素。

（2）关节囊的厚薄及松紧度：关节囊厚而紧张的灵活性小，坚固性大；关节囊弱而松弛的，灵活性大，坚固性小。

（3）关节韧带的多少和强弱：韧带多而强的，坚固性大，灵活性小；韧带少而弱的，坚固性小，灵活性大。

（4）关节周围的肌肉状况：关节周围肌肉力量强，伸展性及弹性差的，坚固性大，灵活性小；周围肌肉力量弱，伸展性及弹性好的，坚固性小，灵活性大。

（5）关节周围的骨突起：关节周围的骨突起常阻碍关节的运动，影响关节的运动幅度。

另外，关节运动幅度大小还与年龄、性别、体育运动等有关。

四、案例分析题

66. 【参考答案】（1）本案例主要体现了《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中的课程基本理念有：①坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；②激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；③以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；④以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。

（2）①采用了合作型分组。理由：学习者在学习过程中通过有组织的协同合作，完成学习任务，有利于发挥团队精神，培养学生的自主、合作、探索的学习能力。

②采用了同质分组。理由：分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能方面大致相同，有利于激发学生的竞争意识。

③常见教学分组：随机分组、异质分组、伙伴型分组、帮教型分组。

五、教学设计题

67. 请以“山羊分腿腾跃（水平三）”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. 学会并做出山羊分腿腾跃动作，掌握自我保护与相互保护与帮助的方法 2. 发展协调、灵敏、力量素质，提高控制身体的能力 3. 体验山羊分腿腾跃练习的乐趣，表现出勇敢，果断，责任心强等优良品质。		
课次	教学内容	教学重点及难点	练习步骤
1	俯撑一分腿立撑—推手起立—挺身跳	重点：动作准确 难点：动作连贯	(1) 挂图讲解、示范、口令指导与评价； (2) 助跑步伐丈量练习； (3) 助跑到标志物单跳双落练习
2	助跑、踏跳练习(无山羊器械)	重点：双脚踏板起跳 难点：空中姿势良好	(1) 顶肩练习； (2) 原地纵跳练习； (3) 深蹲跳起击掌； (4) 助跑借助踏板踏跳练习
3	山羊分腿腾跃(一)	重点：提臀分腿 难点：助跑踏跳连贯	(1) 跳障碍； (2) 直体推接； (3) 山羊推撑分腿练习； (4) 徒手练习与器械练习相结合
4	山羊分腿腾跃(二)	重点：顶肩推手 难点：推手及时抬上体	(1) 跳障碍； (2) 跳箱练习； (3) 强调保护与帮助，注意安全事项
5	山羊分腿腾跃(三)	重点：动作连贯	(1) 两路纵队，每人练习两次。老师保护与帮助，纠正指错； (2) 加速助跑有节奏；

			(3) 前脚掌起跳有力，两臂斜上举，提臀分腿顶肩，动作连贯有力。
6	考评课		

68. 请以“识别危险源，远离危险（水平三第1课时）”为教学内容进行课时教学设计，设计内容包括：教学流程和设计意图。

教学目标	(1) 学会识别生活中常见的危险标志，远离各种危险源 (2) 能够做到远离各种危险源，进行各种安全有效的体育活动和锻炼 (3) 提高安全意识能够劝阻和帮助他人远离各种危险源	
教学重点	识记生活中常见的危险标志，进行安全的体育锻炼和活动	
教学难点	能识别生活中常见危险源，主动远离危险	
	教学流程（10分）	设计意图（5分）
新课导入	(1) 教师提问学生，生活中都喜欢玩游戏吗？我们先一起来玩一个“击鼓传花”的小游戏吧。 (2) 师生互动，教师讲解，我们玩游戏的时候都非常开心，但是玩游戏的时候我们有没有什么需要注意的呢？导入本课学习内容是《安全地进行游戏》	通过提问和思考，学生有直观的感受，激发学生的学习兴趣，了解本节课内容
知识传授	新课讲解： (1) 教师向学生提问，生活中最喜欢玩的游戏是什么，又存在哪些安全隐患呢？组织学生一起玩一个“危险游戏大搜索”的游戏。 (2) 学生积极思考，踊跃发言。 (3) 教师小结：生活中随处可见的一些存在安全隐患的游戏主要有：在楼梯上追跑、操场上玩水枪、玩弹弓、在商场把楼梯、电梯扶手当滑梯、在马路踢球、在施工的建筑下玩耍、在河边丢石头、在树林里捉迷藏等。	(1) 学生小组合作探究，可以激发学生学习积极性，提高参与度和团队协作能力； (2) 学生通过小组讨论探究活动，能更深刻知道安全游戏的重要性，能更好的把握本

	任务拓展： （1）教师组织学生每 4 人为一个小组讨论：既然我们知道了游戏过程中可能会存在一些安全隐患，那么我们在游戏的过程中要怎么做呢？ （2）教师巡视了解学生讨论情况，并进行指导，请每个小组派代表汇报交流本组讨论成果，其它同学进行补充。 （3）教师小结：做游戏的过程中，我们一定要注意选择安全的场地和设施，要遵守规则和秩序，还要与人友好合作，在游戏中学会自我保护，远离危险。 生活延伸： （1）引导学生说一说如果游戏过程中危险还是不可避免的发生了，我们又该怎么办呢？同桌两人为一小组进行讨论，然后派代表发言。 （2）师生共同小结：由于小学生年龄尚小，救护能力有限，在游戏中一旦出校意外伤害，应立即报告老师或学校医务工作人员，不要自己盲目处理以免耽误治疗	节课的主要内容： （3）活动设计能更将所学知识应用到生活实践中，巩固本课内容； （4）激活学生已有的生活经验，引发学生的共鸣，从而使教学过程更加鲜活生活，避免教师枯燥的讲解和学生简单的重复。这样既体现教师对学生学习的主导性，又体现学生学习的主体性
课堂小结	教师引导学生回顾本堂课收获，师生在愉快和谐的氛围中结束本课	课堂小结可以帮助学生从总体上把握本节课的内容，帮助学生清晰明了地把握本节课的内容，掌握重点，突破难点