



扫码关注公众号，最新资讯不错过

加入群聊，群文件内获取试卷、资料：

[【2019年涟源教师招聘!858099242】](#)

[【娄底教师招聘-语文组600950988】](#)

[【娄底教师招聘-数学组777187222】](#)

[【娄底教师招聘-英语组276932136】](#)

[【娄底教师招聘-音体美69053825】](#)

湖南省娄底教师招聘考试模拟卷

参考答案及解析

体育学科

一、单选题

1.【答案】C。解析：大消化腺包括肝、胰和大唾液腺。

2.【答案】A。解析：躯干肌按部位分为颈肌、背肌、胸肌、腹肌、膈肌和会阴肌。三角肌属于上肢肌。

3.【答案】C。解析：垂体是人体内最复杂的内分泌腺体，所产生的激素不但与身体骨骼、软组织的生长有关，而且影响其他内分泌腺的活动。故答案为 C。

4.【答案】C。解析：当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉其附着的骨杠杆做向心运动，这种收缩叫缩短收缩。缩短收缩时肌肉起止点相互靠近，又称向心收缩。

5.【答案】D。解析：影响柔韧素质的因素有肌肉、韧带及肌腱的伸展性，关节周围的体积，神经系统对骨骼肌的调节能力，关节的结构。肺活量跟柔韧素质无关，因此选 D。

6.【答案】B。解析：发展柔韧素质一般采用伸展性练习，即拉长肌肉及结缔组织的方法。伸展性练习包括爆发式牵拉练习（如摆腿及踢腿等练习）和缓慢牵拉练习（如拉韧带及压腿等练习）两种。

7.【答案】B。解析：闭合性损伤最初要进行冷敷，24 小时后进行热敷或消肿。

考点：本题考查急性闭合性损伤的处理。

8.【答案】

D。解析：影响人类健康的主要方面分别是心脑血管病、糖尿病、癌症

9.【答案】C。解析：维生素 C 缺乏病症：坏血病，表现为毛细血管脆性增加，牙龈肿胀出血，牙齿松动，月经过多、皮肤出现淤青学点等

10.【答案】C。解析：课外体育活动是指：课前、课间、课后在校内进行的，以全体学生为对象，以保健操，健身活动为主要内容，以班级为基本组织单位，经满足广大学生多种身心需要为目的，促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。

11.【答案】B。解析：《国家学生体质健康标准标准（2014 年修订）》的评价指标主要分为三大方面：身体形态、身体机能和身体素质。故选 B。

12.【答案】B。解析：身体练习在贯彻渐进性原则必须遵循一般规律和特殊规律，其中特殊规律中最主要的是人体生理机能活动能力变化规律。故选 B。

13.【答案】C。解析：跑步一般分为四个阶段起跑、起跑后的加速、途中跑、冲刺，终点冲刺跑是临近终点的一段加速跑。

14.【答案】C。解析：现时奥林匹克运动会的田径项目中，110 米跨栏为男性竞赛项目。这个项目是由 110 米的跑道和跑道上面的 10 个跨栏组成的。男子 110 米栏第一栏距起跑线 13.72 米。第 2—10 栏间距离 10 码，约合 9.14 米，栏高 106.7 厘米。故选 C。

15.【答案】B。解析：弯道起跑、加速跑动作同直道起跑和加速跑。而只是为了起跑后有一段直线加速跑的原因，起跑器必须要装在跑道右侧正对弯道切点的位置上。故答案 B

16.【答案】B。解析：在国际篮联（FIBA）规则中，5 秒违例是指：①进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；②在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球；③在罚球时，罚球队员必须在 5 秒之内将球投出。

17.【答案】B。

18.【答案】B。解析：篮球单手肩上投篮时下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。最后用力的拨球指是中指和食指，因此选 B 选项。

19.【答案】D。解析：跳山羊对初学者和动作较成熟者的动作保护的站位地点有很大的区别。保护者的站位就选择在练习者落地的一侧，当练习者落地时，一手扶腹，一手扶背。一般采用的姿势应两脚开立，两膝微屈，这样既能用力，又便于移动。

20.【答案】B。解析：从蹲立开始，两手体前撑垫，与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚蹬地，同时屈臂、低头、团身，经后脑、肩、背、臀、脚依次着垫，向前滚动至背部着垫时，立即抱腿成蹲位。要求两脚蹬地，腿伸直，动作圆滑。

二、判断题

21.【答案】×。解析：通常在训练课中，大肌群训练在先，小肌群训练在后（儿童少年的小肌群发育落后于大肌群）；多关节肌训练在前，单关节肌训练在后；训练单一肌群时，大强度练习在前，小强度练习在后。

22.【答案】×。解析：俯卧撑主要发展肱三头肌、胸大肌、同时还锻炼三角肌前束、前锯肌和喙肱肌及身体的其他部位。

23.【答案】√。

24.【答案】√。

25.【答案】√。解析：适宜运动被广泛认为是一种合理有效的防肥减肥手段之一。研究认为，运动可以通过增加能量消耗、适度降低食欲减少食物摄入量、提高静息代谢率和抑制脂肪的生成来减少脂肪积累，达到减肥目的。

26.【答案】√。解析：“极点”出现后，如果依靠意志力和调整运动节奏继续坚持运动，一些不良的生理反应便会逐渐减轻或者消失，此时呼吸变得均匀自如，动作变得轻松有力，运动员能以较好的机能状态继续运动下去，这种状态称为“第二次呼吸”。

27.【答案】√。解析：教学中安排 30~50 米的跑动距离可以有效发展学生无氧供能系统的机能，提升机体无氧代谢能力。

28.【答案】√。

29.【答案】√。解析：人体运动时的三大供能物质是糖，脂肪和蛋白质。其中糖供能占主导位置。

30.【答案】√。

31.【答案】×。解析：青少年健康的三大“杀手”是近视、肥胖、龋齿；人类健康的三大杀手是心脑血管病（高血脂、高血压、冠心病）、癌症、糖尿病。

32.【答案】√。

33.【答案】×。解析：学校体育的管理是在教学过程中的有计划、组织、领导、控制和创新等一系列综合活动，在体育课教学的组织过程中，要围绕教学目标对人、财、物、时间、信息等因素进行配置和调整。体育课堂有严格的纪律要求，不可随意离开课堂。

34.【答案】√。解析：体育课场地、器材的选择要注意三点分别是要确保安全和卫生，其次是要因地制宜，还要注意能应在氛围，激发兴趣，当天气炎热时，为避免学生中暑或有其它不良反应出现，应该多在阴凉地方组织体育运动。

35.【答案】×。解析：在学则体育教学内容的要求包括健身性文化性相结合、科学性与发展性相结合、理论与实践相结合、统一性与灵活性相结合、民族体育与现代体育相结合，这 5 条原则，在开展体育运动时，安全很重要，但是最重要的是在体育运动中，要避免伤害事故的发生，提高学生的安全意识。

36.【答案】×。解析：根据新课标强调的要促进学生的德智体美劳全面发展，因此，不管是否在考试期间，都要注意课程的均衡性。

37.【答案】×。解析：侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、抬头、推臂、拨球连贯动作将球推出。

38.【答案】×。解析：当在逆风的情况下投掷标枪和铁饼时，气流对气体的阻力大，升力也大，因此在逆风情况下投掷标枪和铁饼时比无风和顺风情况下投的远。因此在掷标枪和铁饼时，要根据风向和风速，掌握好器械飞行的倾斜角和器械的出手角度。通常在逆风的情况下，出手角度和器械倾斜角度要小，顺风情况下出手角和器械倾斜角要大。

39.【答案】×。解析：田径竞赛规则中规定，径赛项目的距离应从某起点线的后沿至终点线的后沿。

40.【答案】×。解析：在接力比赛中，掉棒为谁掉棒谁捡棒，所以应该为传棒者捡棒。

三、问答题

1.【参考答案】

(1) 人力资源的开发

①体育教师

体育教师本身就是体育与健康课程中的重要资源。要充分挖掘并有效利用课程资源，最大限度地发挥资源的效益和价值，需要开发者特别是体育教师积极发挥主体性作用。

②学生

学校体育活动的直接参与者是教师和学生，在体育与健康课程实施过程中，除了体育教师外，还应调动学生的主动性和积极性，发挥有体育特长学生的骨干作用。

③其他人力资源

还应注意开发和利用班主任、有体育特长的教师和校医等人力资源，充分发挥他们的作用。在校外还可开发社会体育指导员的作用，请他们辅导学生进行体育活动。在家庭，应充分发挥家长对学生的体育活动进行督促、帮助的作用。

2.【参考答案】

体育与健康课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增

进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

3.【参考答案】

“坐着跑”产生的原因主要是踝关节力量差而导致，加之对跑步的技术概念并不太了解，久而久之就形成了错误的动作，这样的跑步动作由于重心偏低，不利于整个身体的向前行，而且容易造成疲劳。要纠正已经形成习惯的错误跑步姿势，首先要明确正确的动作要领，而通过电子设备对自己跑步姿势的观察是很好地直观了解自己跑步姿势的重要手段，并加强脚踝力量，结合其他辅助训练方法进行纠正。

(1) 提踵练习。该练习首先在平地进行，要求跑步者提踵时两臂自然下垂、两眼平视、挺胸、微收腹。重点体会踝关节屈伸及脚前掌触地动作。然后可对墙做斜面提踵练习，要求整个人体成一斜面撑于墙面，角度以脚跟下落时不触及地面为宜。

(2) 跳跃练习。原地跳远练习先在蹲姿下进行，下蹲时要求双手扶膝、两眼平视、脚跟提起，重点体会脚前掌着地和离地动作。然后在站姿下进行单脚跳和双脚同时练习，要求脚跟提起、微低头，并注意髋、膝关节的协调配合。在原地练习的基础上再进行行进间练习，开始时采用双脚同时跳，要求双脚并拢，脚跟提起，贴地面，小跳幅，单脚跳时宜采用交换跳。

(3) 辅助跑的专门练习。小步跑、高抬腿和后蹬跑是比较有效的方法，练习步骤是先原地，后对墙，再行进。小步跑是练习的关键，高抬腿和后蹬跑要在小步跑练习的基础上进行。为避免脚跟先着地，小步跑和高抬腿过程中抬腿的脚尖要有意识的向下，后蹬跑过程中的后蹬动作要在身后稍留片刻。小步跑应突出髋、膝、踝三关节的充分伸展。高抬腿要保证身体的向前性。后蹬跑一定要强调后蹬充分。

(4) 负重练习。在上述徒手练习的基础上进行，重点加强踝关节力量。原地练习以中等重量为宜，行进间练习以轻重量为佳，突出快速、爆发用力和脚掌的关键部位作用。

(5) 走和慢跑练习。该练习主要体会行进过程中脚全脚掌与地面的着地做动作，要求练习者上身微前倾，两臂协调摆动，提脚跟，两眼平视，跑时富有弹性。

4.【参考答案】

持球（以右手为例）：右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行，两膝微屈，两脚前后（或左右）开立。

投篮：下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。

动作要点：持球正确，全身用力协调一致，下肢蹬地与提腰、抬肘同时用力，最后是手腕、食指的用力拨球。

5.【参考答案】

动作要领：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45 度，最后一步稍大，以支撑脚底积极着地，脚尖指向出球方向，距球内侧后方约 20-25 厘米，膝关节微屈。在支撑同时，踢球腿已完成前摆，并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚底外转、脚背绷直，以脚背内侧部位（第一跖骨和跖趾关节部位）触击球。击球后踢球腿及身体继续随球向前。

6.【参考答案】

高尚的思想品德：（1）忠诚于社会主义教育事业。（2）具有牢固的职业思想。（3）热爱学生、尊重学生。（4）要有朴实的工作作风。（5）具有高尚的道德品质。（6）具有良好的心理品质。

全面的业务工作能力：（1）运动能力。（2）教学能力。（3）教育能力。（4）组织课外体育活动和课余体育训练能力。（5）科研能力。

合理的知识结构：基础知识：哲学知识；教育学现代教学论和心理学知识；专业基础知识；工具性科学知识等；专业知识：学校体育学知识；课程教材、教法知识；专项训练知识；组织和编排各种体育竞赛知识等。

强健的体魄、充沛的精力：体育教师的劳动往往以运动作为表现形式，要对自然环境有很强的适应能力。

体育教师特殊的专业能力：首先是组织课外体育活动和课外体育训练能力，其次是体育教师应精力充沛，体魄健壮。