

2020 年安徽省教师招聘考试小学体育与健康真题试卷（参考答案）**一、单项选择题**

1.A【解析】根据《学校体育工作条例》的规定，小学课间体操的频次为一天一次。

2.A【解析】运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。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。所以说，教师运用体育游戏激发学生兴趣，该行为有助于实现义务教育体育与健康课程的运动参与目标。

3.D【解析】在体育教材中，体育教师应根据学生情况、教材特点，教学环境等选择教学方法。

4.C【解析】情境教学法是一种主要适应低、中年级学生，利用低年级学生热衷模仿、想象力丰富、形象思维占主导的年龄特点，进行生动活泼和富有教育意义的教学方法。这种教学方法主要遵循幼儿认识和情感变化的规律，在教学过程中设定一个“情境”，甚至由一个“情境”来贯穿整个单元和课的教学过程，如“夏令营”“唐僧取经”“小八路送情报”等，让学生学习和练习用情节串联起来的各种运动，多配合讲解(讲故事)、情境诱导、保护与帮助等方法来进行。所以，教师在授课过程中将教学内容创编成“美猴王上花果山”，其运用的教学方法是情境法。

5.B【解析】本题主要考查体育教学方法。（1）诱导练习法是指促进练习者迅速掌握动作和建立正确动力定型而采用的过渡性练习，题干所述运用的教学方法是诱导练习法。（2）循环练习法是根据教学和锻炼的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站(点)，学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法。故排除 A 项。（3）自我暗示法是学生在实际练习过程中，默诵某些具有指令性的词句，自我调控练习过程的一种方法。

故排除 C 项。(4) 演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具, 让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。在小学体育教学中, 较为多见的演示手段有可活动的人体模型、战术板、图片和图画等小道具, 另外还有偶尔才使用的幻灯片、电影、计算机等。故排除 D 项。

6.B【解析】前庭器官具有维持身体姿势和平衡的功能, 所以人体做加速度或旋转运动时, 通过前庭器官引起的感觉是平衡觉。

7.A【解析】向心工作属于肌肉动力性工作, B 项支持工作、C 项加固工作和 D 项固定工作均属于静力性工作。

8.C【解析】(1) 悬挂仰卧起坐能有效发展躯干主要肌肉力量。(2) 负重弯举主要发展肘关节屈肌群的力量, 故排除 A 项。(3) 负重提踵可发展小腿三头肌的力量, 故排除 B 项。(4) 俯卧收腿能有效发展腹部肌肉的力量, 故排除 D 项。

9.D【解析】磷酸原系统(ATP-CP 系统)主要由结构中带有磷基团的物质(包括 ATP、ADP、CP 等)构成, 由于在供能代谢中均发生磷的基因的转移, 故称为磷酸原。磷酸原作为极量运动的主要能源物质, 虽然维持运动的时间仅仅 6~8 s, 但却是不可替代的快速能源。立定跳远只能依靠 ATP-CP 系统供能。

10.A【解析】在整个关节运动范围内肌肉以恒定的速度进行的最大用力收缩, 且肌肉收缩产生的力量始终与阻力相等的肌肉收缩称为等动收缩(又称等速收缩)。例如, 自由泳的划水动作就是典型的等动收缩。故选 A。

11.D【解析】在相同肺通气量的情况下, 经常参加体育运动的人相比普通人, 其呼吸频率更低。

12.D【解析】四个选项中, 合理膳食最能促进肌糖原快速恢复。

13.A【解析】儿童少年心脏收缩力较弱, 动脉血管和毛细血管的口径相对比成人宽, 外周

阻力比较小，所以儿童少年血压低。随着年龄的增长，心率变慢，心缩力加强，血管外周阻力加大，血压逐渐升高。

14.C【解析】四个选项中，晨脉是最适于监测学生运动疲劳消除情况的测量指标。

15.B【解析】面部出血需压迫颌外动脉，故排除 A 项；肩部和上臂出血需压迫锁骨下动脉，故排除 C 项；前臂出血需压迫肱动脉，故排除 D 项；头部前额出血需压迫颞浅动脉，故选 B。

16.C【解析】长时间剧烈运动后，会出现运动性脱水，学生应适时补充淡盐水。

17.A【解析】及时处理比赛中出现的闭合式软组织损伤的办法是冷敷、加压包扎并抬高伤肢，所以，应常备冰袋。

18.C【解析】教师在篮球传接球教学中设计了传递抛接游戏，这体现了体育游戏的针对性原则。

19.B【解析】杨杨是我国首位夺得冬季奥林匹克运动会金牌的运动员，其夺冠项目是短道速滑。

20.C【解析】《国家学生体质健康标准》中规定，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。

21.B【解析】短跑教学中，教师在距起点十米设置了一条低于学生身高的橡皮筋，其目的是为了提高加速跑技术。

22.C【解析】原地投掷沙包练习时，教师要求学生将沙包投过三米高的横杆，其主要目的是改善出手角度。

23.D【解析】单肩上传球是一种常用于中远距离的传球方法，球飞行速度快，利于在发动长传快攻时运用。

24.B【解析】(1) 传切配合是指队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。故排除 A 项。(2) 掩护配合是指进攻队员选择正确的位置,运用规则规定的合理的身體动作挡住同伴防守者的移动路线,使同伴得以摆脱防守,获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一种配合方法。故排除 C 项。(3) 策应配合是指进攻队员背对或侧对球篮接球后,通过多种传球方式与外线队员的空切、绕切相结合,借以摆脱防守,创造各种里应外合进攻机会的配合方法。故排除 D 项。(4) 突分配合是指持球队员突破对手后,遇到防守队员补防或协防时,及时将球传给进攻时机最佳的同伴进行攻击的一种配合方法。故选 B 项。

25.A【解析】在足球运动中,当防守队员身后有一定空当,防守队员距插入队员较近时,易采用直传斜插二过一配合进攻战术。

26.A【解析】四个选项中,两人一组传接球练习比较简单,是最适合足球初学者进行的练习。

27.D【解析】排球的准备姿势:两脚左右开立比肩稍宽,一脚在前,两脚尖适当内收,脚跟稍提起,膝关节保持一定的弯曲度,上体前倾,重心应降低并落于前脚掌,两臂自然放松置于腹前;两眼注视球的飞行,随时准备向各个方向移动。

28.D【解析】孙雯是女子足球运动员,故排除 A 项;朱婷为中国女排拿到的第一个世界冠军是 2015 年女排世界杯冠军,故排除 B 项;李娜是中国女子网球运动员,故排除 C 项;获得 2004 年雅典奥运会女子排球冠军的是冯坤,故选 D。

29.A【解析】乒乓球击球的基本环节:判断来球→移动步法→挥拍击球→迅速还原。其中,判断是乒乓球击球动作的第一个环节,判断是移动、击球的根据,是提高击球质量的重要方面,它包括判断来球路线、落点和旋转性质。

30.C【解析】羽毛球中正手击高远球的动作要点可归纳为转体、抬肘、倒拍、内旋挥拍击球。

31.D 【解析】在体操平衡觉运动教学中，为了降低动作难度，易于学生完成，教师可采用的方法是提高重心，增大支撑面。

32.D 【解析】体操练习中，由于落地前人体具有一定的水平速度，落地时双脚应落在重心的前下方，脚着地后，人体重心还将向前移动，直到重心投影点在支撑面上方站稳为止。

33.B 【解析】在练习太极拳动作时，教师经常提醒学生应保持肩部的松沉。

34.A 【解析】少年拳第一套动作中，为挡架对方的冲拳攻击，同时冲拳向对方进行反击的是震脚架打。

35.B 【解析】蛙泳的一个完整划水动作可分为外划→下划→内划→前伸

二、判断题

36.√ 【解析】本题主要考查《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》的内容。根据《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,学校要将学生在校内开展的课外体育活动列入作息时间安排。

37.√ 【解析】体育与健康课程要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。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。

38.√ 【解析】学校体育的目标是通过体育与健康课（体育教学）和课外体育活动这两条基本途径来具体贯彻实施的。

39.× 【解析】体育课中，学生练习密度越大，学习效果并不一定越好。

40.× 【解析】体育教学目标设计的基本要求：（1）设计体育教学目标要系统把握，整体协调与衔接；（2）体育教学目标的表述力求明确、具体，尽可能量化，避免一些模糊不清的

语言；(3) 体育教学目标必须分解成细致的操作目标；(4) 体育教学目标要有一定的弹性。

故题干表述错误。

41.√【解析】题干表述正确。

42.×【解析】儿童少年时期，神经过程兴奋与抑制的发展是不均衡的。

43.×【解析】儿童少年生长发育的顺序大体如下：(1) 下肢发育领先于躯干；(2) 上肢发育领先于躯干；(3) 下肢发育领先于上肢；(4) 长度的发育领先于围度和宽度；(5) 身高的发育领先于体重。没有四肢发育领先于躯干的这种说法。

44.√【解析】本题主要考查的是翻正反射的概念。当人和动物处于不正常体位时，通过一系列动作将体位恢复常态的反射活动称为翻正反射。

45.×【解析】负重蹲起、卧推属于向心等张练习，蹲马步不属于向心等张练习。

46.×【解析】在长时间耐力练习中，随着运动时间的延长，脂肪供能的比例逐渐增大。

47.√【解析】题干描述正确。

48.√【解析】题干描述正确。

49.√【解析】体育游戏具有趣味性、无效用性、可选择性、变通性、竞争性，没有趣味性则不能称之为体育游戏。

50.×【解析】奥林匹克运动广为流传的名言是“参与比取胜更重要”。

51.×【解析】坐位体前屈从水平一阶段开始作为国家学生体质健康检测的指标。

52.√【解析】题干描述正确。

53.×【解析】篮球快攻战术教学中，长传快攻相对较难，不应先教长传快攻。

54.×【解析】足球人盯人防守时，同伴间需要相互协作。

55.√【解析】题干描述正确。

56.×【解析】整个身体腾起后从器械上越过的动作，叫腾越。

57.√【解析】题干描述正确。

58.√【解析】题干描述正确。

59.×【解析】抱拳礼不属于武术基本手法。

60.×【解析】学生在游泳前，应先做适当的热身，以便适应游泳池里水的温度。

三、简答题（每小题 5 分，共 5 小题，共 25 分）

61.简述急行跳远中助跑步点不准的产生原因和纠正方法。

（1）产生原因：①助跑起动方法不固定；②助跑节奏不稳定；③最后一步起跳着板技术不正确；④气候、场地、身体机能状况和心理因素的影响。

（2）纠正方法：①固定助跑的起动方式，正确使用助跑标志；②固定加速方式，确定和掌握助跑节奏；③反复进行起跳练习，着重改进和掌握起跳时的踏板放脚技术；④注意在各种环境下进行练习，培养适应能力，提高助跑的稳定性。

62.简述“武术基本动作—弹踢”的动作要点和易犯错误。

（1）动作要点：并步站立，两手叉腰。右腿屈膝提起，大腿抬平，右脚绷直，当提膝接近水平时，迅速猛力向前平踢，使力量达于脚尖，左腿伸直或微屈支撑，上体正直。

（2）易犯错误：①左腿伸直不明显，类似踢腿动作；②力点不明显。

63.简述体操教学中保护与帮助的意义。

体操教学中保护与帮助的意义：（1）有利于练习者的身心健康；（2）有利于练习者正确掌握动作与技能；（3）有利于练习者熟练掌握一门专业技能；（4）有利于练习者团结互助等良好品质的形成。

64.简述小学体育课教学中合理安排运动负荷的原则。

在体育教学中，教师要根据学生身体所能承受的生理负荷合理安排学生的练习，使学生身体既有一定程度的疲劳，又能承受住安排的负荷，并与休息合理交替，以便更好地掌握体育技

术、技能，有效地发展身体，增强体质。量和强度是决定运动负荷效果的主要因素。学生在一堂课上做练习的生理负荷量的大小，对有机体都有不同程度的影响：运动量过小，对促进身体发展的作用不大，也不利于学生对体育技术、技能的掌握；运动量过大，则容易造成过度疲劳，不利于儿童少年的健康，甚至会发生伤害事故。

65.简述小学生的生理特点及体育教学中应注意的问题。

（1）骨骼

儿童青少年软骨成分较多，水分和有机物质多，无机盐少，骨骼硬度小，韧性大，不易完全骨折，但易发生弯曲和变形。

在体育教学或运动训练中应注意以下问题：①注意养成正确的身体姿势。②注意身体的全面训练。③在进行力量训练时，应注意负荷的重量。负荷量过大，次数过多，会造成提前骨化，影响身高增长；力量练习不宜过多，而且要与柔韧练习结合，既能增加关节的牢固性，又能保持动作幅度。柔韧性运动项目，如体操、武术等进行早期训练，可收到预期效果。④注意练习场地的选择。⑤注意预防“骺软骨病”的发生。⑥适当营养。

（2）关节

儿童关节面软骨相对较厚，关节囊及韧带的伸展性大，关节周围的肌肉细长，关节活动范围大于成人，牢固性相对较差，在外力作用下容易脱位。

在体育教学或训练中应注意以下问题：①根据年龄特点安排运动负荷；②选择适宜的练习方式；③根据关节的特点安排训练；④注意神经系统的训练。

（3）肌肉

儿童少年的肌肉中水分多，蛋白质、脂肪和无机盐类少，收缩机能较弱，耐力差，易疲劳。

肌肉随着年龄增长，有机物增多，水分减少，肌肉重量不断增加，肌力也相应增强。身体各部肌肉发育顺序是躯干肌先于四肢肌，屈肌先于伸肌，上肢肌先于下肢肌，大块肌肉先于小

块肌肉。

在体育教学或训练中应注意以下问题：①根据年龄特点安排运动负荷；②选择适宜的练习方式；③根据肌力发展规律安排训练；④注意神经系统的训练。

（4）血液循环

儿童血量占体重的百分比略高于成人，心脏重量和容积均小于成人，但相对值(即按体重的比值)却大于成人。儿童的血压较低，心肌发育不十分完善，运动时主要靠加快心率来增加心输出量以适应运动需要。

在体育教学或运动训练中应注意以下问题：①合理安排运动负荷；②不宜做过多和过长的“憋气”；③正确对待“青春期高血压”；④促进血液循环系统生长发育和机能水平提高。

（5）呼吸系统

儿童少年由于胸廓狭小、呼吸肌力较弱且呼吸表浅，故肺活量小，呼吸频率快。

在体育教学或运动训练中应注意以下问题：①多采用发展有氧代谢为主的身体练习，不宜进行长时间大强度的耐力练习；②注意呼吸与运动的配合；③要注意呼吸卫生。

（6）神经系统

神经系统是发育最早最快的器官。

在体育教学或运动训练中应注意以下问题：①体育课内容要生动活泼和多样化，可穿插游戏和竞赛，避免单调；②要注意安排短暂休息，使学生情绪饱满，精力旺盛，不易疲劳；③在教学方法方面多采用直观形象教学，多采用简单易懂和形象生动的语言或口诀等形式的讲解，年龄越小直观教学法作用越重要；④儿童少年时期正是世界观形成时期，要加强意志品质的培养和组织纪律的思想教育；⑤青春期神经系统受内分泌腺活动的影响，会使稳定性暂时下降，儿童少年表现出动作不协调。

四、案例分析题（参考答案）

(1) ①优点：考虑到队形要求；讲解相对完整；

②不足：未面向全体学生讲解；未一次性讲清所有内容，课堂进度受阻。

(2) 在组织体育游戏或比赛前，教师的讲解应注意以下几个方面：①站位准确；②讲解前先集中学生注意力；③尽量一次性讲清楚；④讲解的顺序（游戏名称—游戏的队形分布—游戏的方法过程—游戏的规则与要求）

五、教学设计题（参考设计）

67. 请以“立定跳远（水平二）”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	学会弹性屈伸预摆与两脚快速有力蹬地相结合的动作，懂得落地时要前伸小腿，落地轻巧。 发展灵敏、协调、力量素质，提高双脚跳跃的能力和时空感。 体验跳跃活动的情趣，逐步形成学科思维和合作交流的良好行为		
课次	教学内容	教学重难点及难点	练习步骤
1	双脚跳跃落地缓冲练习	重点：屈时缓冲 难点：轻巧落地	(1) 教师讲解并示范； (2) 学生模仿练习； (3) 分小组学练
2	双脚跳跃弹性屈伸练习	重点：弹性屈伸 难点：充分踏伸	(1) 教师讲解并示范； (2) 学生尝试性地双脚跳跃弹性屈伸练习； (3) 分组学练
3	双脚跳跃踏摆练习	重点：蹬摆结合 难点：伸髋展体	(1) 教师讲解并示范； (2) 学生进行双脚跳跃踏摆练习；

			(3) 分组学练
4	双脚跳跃障碍练习	重点：蹬地展体 难点：动作连贯	(1) 学生进行双脚跳跃障碍练习； (2) 分组学练
5	立定跳远完整练习	重点：动作连贯 难点：动作协调	(1) 学生进行立定跳远完整练习； (2) 分组比赛练习
6	考评课		

68. 请以“坐立行我最美（水平一，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、设计意图和学习评价。

教学目标	了解正确的坐、立、行姿势，知道不良姿势对身体健康的影响 初步掌握预防和纠正不良身体姿势的方法 能够在日常学习中初步表现出良好的坐、立、行姿势	
教学重点	知道正确的坐立行姿势	
教学难点	知道不良姿势对身体的影响，并学会预防	
教学流程		设计意图
新课导入	师：平时，老师发现有的同学在写作业的时候是这样的。（出示幻灯片——不正确的坐立行姿势） 设置问题： 1. 请同学们仔细看，看完这组图片后你有	用自问自答的方式进行新课导入——“坐立行我最美”，引起学生的学习兴趣

	什么想说的？ 2.如果长时间的坐立行姿势不正确，会有什么后果呢？ 师：首先，先让我们认识一下我们身体内一根叫脊柱的骨头，(出示幻灯片脊柱)它支撑了我们的身体。如果我们坐立行的姿势不正确，会导致脊柱变形。(出示脊柱变形的图片。)接下来让我们一起来听听医生阿姨告诉我们什么吧！ 同学们我们身体内与一根叫脊柱的骨头，它支撑了我们的身体，非常重要。如果坐立行的姿势不正确，它会很容易变形。因此，我们要保持正确的姿势。做到坐有作相，站有站相。走也要有正确的姿势。 同学们，这就是我们今天要学习的内容	
知识传授	学习正确的坐立行姿势 活动一：坐如钟 1.明确要求 师：今天和我们一起同来学习的还有两位新同学，让我们给他们起个名字吧！ (1)这两位同学在做什么？他们做的怎么样？ 好在哪里呢？(引导学生观察交流，在交流	(1)让同学们意识到不良姿势对身体的影响，并学会预防 (2)让同学们知道，造成这一切的原因与我们的生活习惯有密切关系，我们要想拥有健康的身体就必须养成正确的坐立行姿势

	的过程中,引导学生说说做做。)他们这样坐的样子像什么呢? 小结:像这两位同学坐的和钟一样稳稳当当,我们称为坐如钟。 (2)怎样才能坐如钟呢?我请一位同学来读一读。(幻灯片出示儿歌) 2.组长示范,培训组员 (1)现在老师请四位组长到前面来示范坐,请大家来说坐如钟的要求。他们坐得怎么样?(组员评价) (2)请同学们边读儿歌边做动作。(组长检查每组坐姿) 师:请各位组长把凳子放到自己位置上,然后去检查自己组的成员,如果有哪位同学坐的不正确,请组长指导。完成后,请组长回到自己座位上举手,我们来看哪组最快)。 【教师小结】每位同学坐的都特别有精神,老师真为你们高兴,下面为每组同学奖励一座钟表示 10 分。 活动二:立如松 过渡:接下来让我们一起来学习怎样立。(就是怎样站才是正确的呢?)	(3)通过三个有趣的活动,活跃课堂气氛,提高学生的积极性和参与感,让同学们初步掌握预防和纠正不良身体姿势的方法,能够在日常学习中初步表现出良好的坐、立、行姿势
--	--	--

	1.明确要求 (1)让我们一起来看看这两位新同学是怎样站的呢？他们站起来像什么？那怎样才能站如松呢？谁来告诉大家（出示图片儿歌指名边读边做到立如松） (2)同学们想不想练一练呀！请起立，老师读儿歌你们来做动作。 2.小游戏：比姿势 师：怎样才能知道自己是站如松了呢？下面我们做个小游戏，现在请小伙伴面对面站立，互相检查是否做到站如松了，可以相互提醒。 【教师小结】现在大家都站得像一棵棵小松树一样，挺拔帅气！为你们组颁发松树图标表示10分。 活动三：行如风 过渡：坐如钟，立如松大家都学会了，现在该学什么了？风是怎样的？怎样走路才是行如风呢？ 1.明确要求 让我们一起看看儿歌是怎样说的，我们一起来读一读。 2.行走大练兵	
--	---	--

	(1) 哪位同学愿意上来走一走？ (2) 还有哪位同学愿意上来走一走？ (3) 请全体同学起立，全体踏步走。 【教师小结】同学们，累了吗？我们来玩个游戏好不好？这个游戏就是把坐立行有精神编成儿歌。我们念到哪个儿歌就做哪个动作。(出示幻灯片整首儿歌) 三、课堂大练兵 1. 抽签大冒险 师：接下来我来说游戏规则：请组长到前面来抽签，抽到什么字我们就做什么动作。同时也会获得相应的奖励。每组在做动作时请其他小组同学仔细观察。发现问题，举手回答。 2. 纠错大行动 同学们把坐立行的本领都学会啦！接下来要用一下同学们的火眼金睛，说一说这些同学他们的做法对吗？ 1. 一位同学在写作业时，趴在桌子上，这样的做法对吗？如果他不改正会怎么样？那他应该怎样做？(坐如钟) 2. 早晨，同学们背着书包高高兴兴的上学。在校园里遇见了吴老师，小朋友早上好，老师早。	
--	--	--

	哪位同学的做法不正确，他应该怎样站？（站如松） 3.上课啦！老师请小红来回答问题。照片上小红的做法对吗？那她应该怎样站？ 4.放学啦！三位同学放学回家。他们的做法哪里不正确？会出现什么意外？他们应该怎样做？（行如风） 【教师小结】小朋友真像一个个小医生，老师相信。这些同学听了你们的建议一定会改掉坏毛病的。如果我们的坐立行不正确，会让我们的视力下降，脊柱变形。严重的会损害我们的身体健康。	
课堂小结	教师对本节课的内容进行总结	回顾本课的主要内容，起到总结作用
学习评价	教师总结学习情况，表扬先进	起到激励全体学生的作用