

2018 陕西特岗教师招聘

学科考前提分一体育

考点 1

运动生理学肌肉的兴奋与收缩

【牛刀小试】肌肉收缩时必定存在某种中介过程把他们联系起来，这一中介过程称为

() ——收缩偶联

A. 肌肉的兴奋 B. 肌肉的萎缩 C. 肌肉的舒张 D. 肌肉的松弛

【解析】选 A。

肌肉的兴奋收缩偶联。

考点 2

运动生理学肌肉的收缩形式

【牛刀小试】当肌肉收缩小于外力时，肌肉虽然在收缩，但却被拉长，这种收缩形式是

()

A. 等长收缩 B. 拉长收缩 C. 缩短收缩 D. 慢收缩

【解析】选 B。

当肌肉收缩小于外力时，肌肉虽然在收缩，但却被拉长，这种收缩形式是拉长收缩。

考点 3

运动生理学免疫系统

【牛刀小试】淋巴器官不包括 ()

A. 淋巴结 B. 扁桃体 C. 脾 D. 肝

【解析】选 D。

肝脏不是淋巴器官。

考点 4

运动生理学骨的组成

【牛刀小试】骨的组成不包括 ()

A. 骨质 B. 骨髓 C. 骨膜 D. 骨纤维

【解析】选 D。

骨的组成包括骨质、骨膜、骨髓。

考点 5

运动生理学概念

【牛刀小试】运动生理学是（ ）的分支。

- A. 生物学 B. 生理学 C. 动物学 D. 体育科学

【解析】选 B。

运动生理学是人体生理学的一个分支,是专门研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学,是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。

考点 6

运动生理学无氧运动相关知识

【牛刀小试】长时间运动时,血液中含有明显增加的物质是（ ）

- A. 乳酸 B. 胆红素 C. 丙酮酸 D. 酮体

【解析】选 A。

长时间运动,血乳酸含量升高最明显。这也是机体产生疲劳的主要原因。

考点 7

运动训练学训练方法

【牛刀小试】重复训练法和间歇训练法最大的区别是（ ）。

- A. 负荷强度 B. 负荷量 C. 练习时间 D. 间歇时间

【解析】选 D。

重复训练法:指多次重复同一练习,两次练习之间安排相对充分休息的练习方法。间歇训练法:指对多次练习时间的间歇时间作出严格规定,使机体处于不完全恢复状态下,反复进行练习的训练方法。

考点 8

运动训练学体能概述

【牛刀小试】体能包括健康体能和运动体能 以下不属于运动体能的是

- A. 灵敏性 B. 柔韧性 C. 平衡性 D. 协调性

【解析】选 C。

运动体能包括:力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等。

考点 9

运动训练学体能中快速力量知识

【牛刀小试】在田径比赛中，能否跑得更快跳的更高，跃的更远取决于你下肢的

- A. 速度 B. 耐力 C. 爆发力 D. 弹跳

【解析】选 C。

爆发力即身体短时间内做功的大小。爆发力越大的人，跑跳能力越好。

考点 10

足球比赛相关规则。

【牛刀小试】足球比赛规则规定直接接到（ ）没有越位限制。

- A. 任意球 B. 界外球 C. 头顶球 D. 回传球

【解析】选 B。

界外球和角球不受越位的限制，故答案为 B。

考点 11

《国家学生体质健康标准》的评定指标。

【牛刀小试】《国家学生体质健康标准》的评价指标是（ ）。

- A. 心理、生理、素质 B. 形态、机能、素质
C. 身高、体重、肺活量 D. 耐力、力量、速度

【解析】选 B。

《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。

考点 12

《体育与健康课程标准》的学习内容。

【牛刀小试】新课程学习内容划分为：运动参与、运动技能、身体健康、_____和_____四个领域。

【解析】心理健康和社会适应

体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身的特点以及国际课程发展的趋势，拓宽了课程学习的内容，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个学习领域，并根据领

域目标构建课程的内容体系。

考点 13

三维体育观包括身体健康、心理健康、社会适应。

【牛刀小试】三维体育观：生理、_____、_____。

【解析】心理、社会

三维体育观包括身体健康、心理健康、社会适应。

考点 14

体育课程资源开发。

【牛刀小试】体育与健康课程资源包括_____、_____、_____、_____、_____、_____。

【解析】

积极利用和开发课程资源是顺利实施课程的重要组成部分。体育与健康课程资源包括人力资源、体育设施资源、课程内容资源、课外和校外体育资源、自然地理课程资源、体育信息资源。

考点 15

学校体育管理制度。

【牛刀小试】新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学体育课程学习划分为六级水平，义务教育阶段小学 3-6 年级每周开设_____课时体育课，其中 5-6 年级相当于水平_____。

【解析】3, 三

小学 1-2 年级每周 4 课时，小学 3-6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时。《体育与健康课程标准》根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为六级水平，并在各学习领域按水平设置相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于 1~2 年级、3~4 年级、5~6 年级、7~9 年级和高中学段学生预期达到的学习结果。

考点 16

体育教学计划的组成。

【牛刀小试】体育教学计划是学校体育教学的重要部分，是教师进行教学不可缺少的依据，包括全年教学工作计划、学期教学计划、单元教学计划、课时计划。

【解析】正确

体育教学计划是体育教学设计的成果形式，是体育教学过程的实施方案。体育教学工作计划一般包括：全年教学工作计划、学期教学工作计划（教学进度）、单项（单元）教学工作计划和课时计划（教案）四种。

考点 17 华图教师

体育教学评价方法。

【牛刀小试】体育课教学实践中，采用定量评价的方法能够全面反映学生达成学习目标的情况。

【解析】错误

体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。本标准倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系。对体能、知识与技能指标应主要采用定量评价的方法（如等级制评价、分数评价等），对态度与参与、情意与合作指标应主要采用定性评价的方法（如评语式评价等）。除此之外，体育教学评价方法还有形成性评价与终结性评价相、相对性评价与绝对性评价，根据实际情况采取适宜的评价方法。

考点 18

田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而发展起来的练习和竞赛项目，可以分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能 5 个部分。其中以时间记取成绩的竞走和跑的项目称为径赛；以高度和远度计量成绩的跳跃、投掷项目成为田赛。

【牛刀小试】下列项目（ ）不属于田赛。

- A. 铅球 B. 撑杆跳高 C. 马拉松 D. 三级跳远

【解析】选 C。

以高度和远度计量成绩的跳跃、投掷项目为田赛。马拉松是跑的项目是以时间计量成绩的所以马拉松不属于田赛。

把远度和（ ）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛。

【解析】

以高度和远度计量成绩的跳跃、投掷项目为田赛。

考点 19

田径运动的组成

田径运动是由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。

【牛刀小试】 田径运动主要包括那些项目？

【解析】

田径运动包括：田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。

考点 20

决定跑的快慢的因素

决定运动员跑速的因素是步幅步长和步频。

【牛刀小试】 决定跑速的基本要求是：（ ）和（ ）。

【解析】

步幅（步长），步频。影响运动员的跑速因素是步幅（步长）和步频。

考点 21

跑的全程技术

短距离跑的全程技术可以分为起跑、起跑后加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五个部分。

【牛刀小试】 不管长跑还是短跑，全程技术可以分为（ ）、（ ）、（ ）、（ ）四部分。

【解析】

起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点跑四部分。在考试过程中有些地区考试是四部分，有些地区是五部分，如果是四个部分就是以上答案，如果考题出现五部分就加上弯道跑。

考点 22

弯道跑跑技术

弯道跑主要包括弯道起跑、弯道起跑后加速跑、弯道途中跑。弯道起跑起跑器的安装，应靠近外侧分道线并正对里侧分道线的切点方向。

【牛刀小试】 简述弯道跑的动作方法。

【解析】

摆臂：外侧手臂由内向外摆内侧手臂幅摆；

身体：身体内倾要保持直或稍向前；

脚部：外侧脚脚掌内侧着内侧脚脚掌外侧着；

路线：保持距内道 20 厘米路线跑进

考点 23

马拉松跑

全程马拉松的距离为 42.195km。半程马拉松的距离 21.0975km。

【牛刀小试】马拉松跑全程的距离是（ ）。

【解析】

42.195km。全程马拉松的距离 42.195km。

考点 24

接力跑传接棒的方式

接力跑是田径项目中唯一一个团队项目，在传接棒技术主要包括上挑式和下压式两种，但是在中小学教学过程中，迎面跑接力还会有立棒式。

【牛刀小试】接力跑中的传接棒技术包括（ ）、（ ）。

【解析】

上挑式、下压式。有些地区考试会出现三个空，如果出现就加上立棒式。

考点 25

马拉松跑

全程马拉松的距离为 42.195km。半程马拉松的距离 21.0975km。

【牛刀小试】马拉松跑全程的距离是（ ）。

【解析】

42.195km。全程马拉松的距离 42.195km。

考点 26

跨栏跑

跨栏跑全程跑步技术分为起跑到第一栏的技术、跨栏步技术（过栏技术）、栏间跑技术和终点跑四部分。栏高分为五等：0.762 米、0.84 米、0.914 米、1.00 米、1.067 米。110 米栏从起跑到第一栏距离为 13.72 米，栏间距为 9.14 米；100 米栏从起跑到第一栏距离为 13 米，栏间距为 8.5 米。

【牛刀小试】初中男子 110m 栏比赛栏架高度应为（ ）。

- A. 0.762m B. 0.941m C. 1m D. 1.067m

【解析】选 B。

初中组男子 110 米跨栏比赛高度为 0.914 米。

考点 27 跳高技术

跳高运动由助跑、起跳、过杆和落地四个部分组成。跳高按过杆姿势可分为跨越式、俯卧式、背越式等。

【牛刀小试】背越式跳高身体过杆后，() 先接触海绵垫子。

- A. 头部 B. 背部 C. 肩部 D. 臀部

【解析】选 C。

当整个身体脱离横杆，然后低头含胸、屈髋伸膝，以肩背一双臂着垫并借过杆旋转力顺势后滚翻，做好缓冲。

考点 28

跳远技术

跳高运动由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。起跑技术要求快、准、稳。快：助跑快，上板快和起跳快。准：要准确地踏上起跳板。稳：主炮的起跑姿势、跑的技术、跑的距离和加速方法要稳定，不能随意变化。按照姿势分为：挺身式，蹲踞式和走步式。

【牛刀小试】行进间跳远分为()、()、()、()。

【解析】

助跑、起跳、腾空、落地。行进间跳远的四个部分。

考点 29

推铅球

推铅球是在 2.135 米直径的投掷圈内，单手将球握好，持于肩轴线前，抵住颈部或下颌，站位靠近投掷圈后部内沿处，铅球落在 34.92° 的扇形投掷区内。

【牛刀小试】所有投掷项目，场地落地区均为 40 角。()

【解析】错误

铅球的投掷区为 34.92° 不是 40° 。

决定投掷项目远度的因素为出手的()、()、()。

【解析】

角度，速度，力量。出手的速度是有静止到运动的加速度，出手角度影响投掷的远度，还有最后一个出手力量，这三个因素相互配合才能得到更好成绩。

考点 30

田径场地。

国际天联的 400 米标准跑道半径规定为 36.5 米，径赛跑道应设 8 条分道，每条分道的宽度为 1.22 米至 1.25 米，先宽为 5 厘米。

【牛刀小试】标准田径场一圈距离为（ ）。

- A. 200 米 B. 300 米 C. 400 米 D. 800 米

【解析】选 C。

400 米，田径场标准要求 400 米。

考点 31

田径裁判。

主要考察田径项目中的一些比赛规则和裁判规则。例如跑步中的名次的判定，以及不同的跑步项目中起跑姿势等。

【牛刀小试】下列有关体育运动的说法，错误一组是（ ）。

①径赛中，判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员的躯干或头部的任何部位抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为主②在正式比赛中，400 米以下的项目必须采用蹲踞式起跑③800 米以上的项目可根据个人情况，蹲踞式起跑为主④竞走这项运动机体供能方式以无氧运动为主⑤1500 米跑的过程中一般会出现极点这种生理现象

- A. ①②③ B. ②③⑤ C. ①③④ D. ③④⑤

【解析】选 C。

在跑步比赛中都是以运动员的躯干撞线的先后顺序来判定最终名次；要求 400 米跑（包含 400 米）以下为蹲踞式起跑，800 米采用站立式起跑；竞走项目是一个有氧运动。

考点 32

跨越式跳高助跑起跳

跨越式跳高是跳高中常用的技术动作，通常采用斜线助跑，最后三步的助跑步幅为小、中、大。

【牛刀小试】 1. 跨越式跳高最后三步起跳的步幅是 ()。

- A、小、中、大 B、大、中、小 C、大、小、中、 D、中、小、大

【解析】 A

在助跑过程中第一步步幅是最小的，中间一步步幅适中，最后一步步幅最大的，为了更好地起跳。

考点 33

跳高规则

跳高比赛中，运动员必须采用单脚起跳。试跳过程中将横杆碰掉，则应判试跳失败。

【牛刀小试】 1. 在跳高比赛中，运动员必须用_____起跳，试跳中将横杆碰掉则判试跳失败。

【解析】 单脚

跳高比赛规则中要求，运动员必须采用单脚起跳。

考点 34

三级跳远规则

三级跳远比赛时的三跳顺序是：第一跳单足跳（起跳腿落地），第二跳是跨步跳（摆动腿落地），第三跳是跳跃（双脚入沙坑）。其他规定同跳远。

【牛刀小试】 下列有关体育运动的说法，错误的一组是 ()。

- A. 在跳远比赛中，裁判员举红旗表示试跳失败
B. 投掷比赛是以运动员最后三次试投的最好成绩决定名次
C. 在跳高比赛中，运动员必须采用单脚起跳，同一高度失败 3 次则失去比赛资格
D. 在三级跳远比赛中，某运动员在第二步跨步中不小心用脚尖拖了一下地——不算犯规

规

【解析】 选 D。

三级跳远比赛规则中要求，如果出现拖地，这属于犯规。

考点 35

田径规则超风速

国际田联规定了顺风风速的界限，即每秒 2 米，顺风超过这个速度称为超风速，运动员在超风速下所创成绩有效，不过不列为任何纪录。

【牛刀小试】风对室外运动的项目影响很大，按照国际田径比赛规则，当顺风风速超过2米/秒的时候，运动员所创造的破纪录的比赛成绩不予承认的一项是（ ）。

- A. 马拉松 B. 三级跳远 C. 铅球 D. 竞走

【解析】选B。

根据国际田联的规则要求。

考点 36

篮球8秒违例。

【牛刀小试】在篮球比赛中，攻方必须在（ ）秒之内运球过半场否则违例。

- A. 3 B. 5 C. 8 D. 18

【解析】选A。

篮球竞赛规则规定，攻方在8秒内将球运过半场，否则违例失去球权。

考点 37

篮球标准场地。

【牛刀小试】篮球场地国际标准：长28米，宽15米，篮筐距离地面高度_____米。

【解析】3.05米

篮球场地国际标准：长28米，宽15米，篮筐距离地面高度3.05米，篮板下沿离地高：2.90米。

考点 38

行进间低手上篮技术动作要领。

【牛刀小试】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球和运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是（ ）。

- A. 一大、二大、三高 B. 一大、二小、三高
C. 一小、二大、三快 D. 一小、二小、三快

【解析】选B。

行进间低手上篮时第一步跨大步，第二步是小步，以便于腾空起跳，第三步是高跳。动作特点是一大、二小、三高跳。

考点 39

乒乓球运动的起源。

【牛刀小试】乒乓球是我们的“国球”，它的起源时间是（ ）。

- A. 1890 B. 1900 C. 1905 D. 1910

【解析】选 A。

乒乓球起源于英国。1890 年，几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激。后来他们改用实心橡胶代替弹性不大的实心球，随后改为空心的塑料球，并用木板代替了网拍，在桌子上进行这种新颖的“网球赛”，这就是 Table tennis 得名的由来。“乒乓球”一名起源自 1900 年，因其打击时发出“Ping Pong”的声音而得名，在中国大陆以“乒乓球”作为它的官方名称。

考点 40

足球踢球的基本技术环节。

【牛刀小试】影响足球踢旋转球效果的主要因素是（ ）。

- A. 支撑脚的选位 B. 踢球腿的摆动 C. 踢球后的随前动作 D. 脚触球部位

【解析】选 D。

脚触球部位是决定踢球动作质量的重要环节，故答案为 D。

考点 41

足球运动的起源。

【牛刀小试】足球运动的起源地是中国，现代足球的发源地是（ ）。

【解析】

足球运动的起源地是中国，现代足球的发源地是英格兰（英国）。

考点 42

排球相关规则

【牛刀小试】排球每局比赛中，每队最多可以请求暂停的次数是（ ）。

- A. 1 次 B. 2 次 C. 3 次 D. 4 次

【解析】选 B。

排球每局比赛中，每队最多可以请求暂停的次数是 2 次，每次暂停 30 秒。

考点 43

运动生理学肌肉的分部结构

【牛刀小试】不属于下肢肌肉的是（ ）。

- A. 菱形肌 B. 股二头 C. 股四头肌 D. 腓肠肌

【解析】选 A。

排除法。股二头肌和股四头肌、腓肠肌属于下肢肌。

考点 44 华图教师 SINCE 2001 HTEACHER.NET

排球相关防守战术知识

【牛刀小试】排球防守战术中，由 6 号位队员跟进防吊球及前区球的防守阵型为()。

- A. 边跟进 B. 心跟进 C. 内撤 D. 双卡

【解析】选 B。

“心跟进”即当对方 4 号位队员进攻时，我方 2、3 号位队员拦网，后排中间 6 号位队员在本方拦网时跟在拦网队员之后进行保护。

考点 45

足球相关规则。

【牛刀小试】在足球比赛中，发角球时，对方队员距角球弧至少()。

- A. 9.15 米 B. 10.15 米 C. 11.15 米 D. 12.15 米

【解析】选 A。

足球比赛中所有的任意球角球以及点球，对方队员都必须保持距离罚球点至少 9.15 米。

考点 46

体操队形队列变化。

【牛刀小试】在体育课上练习队列队形的行进间转法时，向左转走的动令要喊在左脚上，向右转走和后转走的动令要喊在右脚上。

【解析】正确

在行进间下达口令时，除“想左转走”和“由一列横队变二列横队”时动令落于左脚外，其余动令均落于右脚。

考点 47

体操技术动作保护方法。

【牛刀小试】练习山羊分腿腾跃时保护人应站在落地点的前面，扶练习者的背部或握住上臂。

【解析】错误

保护者站在山羊前方，两腿前后开立，两手顶肩或扶练习者上臂，防止其身

体前冲。

考点 48

前滚翻技术动作。

【牛刀小试】简述前滚翻的动作方法。

【解析】

蹲撑，两手扶地，同时屈臂、低头、两脚蹬地、提臀收腹，团身向前滚动，前滚时，后脑、肩、臀部依次着地，然后抱小腿团身成蹲撑。保护者单膝跪立于学生侧前方，一手托肩，当滚翻至臀部着地时，两手顺势推其背部帮助成蹲立。

考点 49

双杠支撑摆动技术动作。

【牛刀小试】在双杠的支撑摆动动作中应以（ ）为轴摆动。

- A. 手 B. 肩 C. 髋 D. 腰

【解析】选 B。

支撑摆动的动作要点，直臂顶肩，紧腰不屈髋，摆动的时候要感觉身体像一个摆钟，以肩为轴。

考点 50

队列队形术语。

【牛刀小试】队列练习时，被指定作为看齐目标的学生称为_____。

【解析】基准学生

列：学生左右并列成一排叫列。

路：学生前后重叠成一行叫路。

翼：对性的左右两端叫翼。

基准学生：指集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生。