



## 体育参考答案

### (小学体育)

#### 一、主观题

##### 1. 【答案】C

【格木解析】人们常说的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧是人体基本素质，其中灵敏是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。它是运动员运动技能和各种运动能力在运动过程中的综合表现。一般来说，灵敏和柔韧是其他因素。故本题选 C。

##### 2. 【答案】A

【格木解析】支撑摆动，由支撑开始，举腿送髋前伸，后摆时紧腰夹臀直体自然下落，直臂顶肩以肩为轴前后摆动。故本题选 A。

##### 3. 【答案】D

【格木解析】在排球比赛中，一攻指在接起对方发球后所组织的第一次进攻。其过程包括一传、二传和扣球等几个相互衔接的部分。故本题选 D。

##### 4. 【答案】C

【格木解析】掩护配合是指进攻队员选择正确位置，借用自己的身体用合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守。所以当进攻队员进行掩护时，防守方进行交换配合，从而破坏其掩护配合，防止进攻队员获得进攻机会。故本题选 C。

##### 5. 【答案】A

【格木解析】跳远是一个速度力量类项目，它人体中快速力量的体现，即我们通常所说的爆发力。故本题选 A。

##### 6. 【答案】C

【格木解析】背越式跳高技术特点是先直线后弧线助跑、屈腿摆动、身体依次过杆、杆上展体挺髋。直线助跑可以获得适宜的水平速度，弧线助跑能够在保持速度的情况下降低身体重心，增加起跳时的蹬伸距离。杆上展体挺髋动作是根据补偿原理，充分利用人体重心的腾起高度，越过尽可能高的横杆，是目前最合理的跳高技术。故本题选 C。

##### 7. 【答案】C

【格木解析】训练离不开负荷，没有负荷就不称其为训练，负荷过大会导致运动员发生运动损伤；训练也离不开恢复，没有恢复，负荷只会导致运动员机体能量物质的消耗，导致运动员机能的下降。所以负荷和恢复起到决定性作用。故本题选 C。

##### 8. 【答案】D

【格木解析】运动技能目标有学习体育运动知识；掌握运动技能和方法；增强安全意识和防范能力。安全的进行体育活动属于增强安全意识和和防范能力范畴。故本题选 D。

##### 9. 【答案】B

【格木解析】“极点”产生的原因是内脏器官的机能惰性大，运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成缺氧或氧供不足，乳酸堆积，血液 PH 值下降。极点现象多出现于中长跑等强度较大、持续时间较长的运动项目。故本题选 B。

##### 10. 【答案】B

【格木解析】在弯道跑时身体有意识地向内倾斜，加大右侧腿和臂摆动力量，身体应向圆心方向倾斜，右脚用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。故本题选 B。

##### 11. 【答案】C

【格木解析】决定跑速的主要因素是步长和步频。步长是指两脚着地点之间的距离，步频是指单位时间内的步数。无论是保持步长加快步频，还是保持步频加大步长或两者同时提高，都能提高跑速。故本题选 C。



12. 【答案】C

【格木解析】武术套路，路线变化较多，动作比较复杂，一般采用背面示范。故本题选 C。

13. 【答案】B

【格木解析】乒乓球正手击球的站位姿势，以右手持拍为例，左脚稍前，右脚稍后，身体离球台约 40 厘米。故本题选 B。

14. 【答案】D

【格木解析】直观感知法为主的教学方法主要有示范法（动作的正面示范、镜面示范等）、演示法（如教具与模型演示）、纠正错误法、保护与帮助法以及直观标志等。指令与口令属于语言法。故本题选 D。

15. 【答案】A

【格木解析】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或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：一大、二小、三高。故本题选 A。

16. 【答案】C

【格木解析】提高运动员的竞技能力和运动成绩是运动训练活动的目的。其中，运动训练的直接目的是提高运动员的竞技能力，继而通过参加运动竞赛，将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。故本题选 C。

17. 【答案】C

【格木解析】发动快攻的时机，即当抢获后场篮板球、抢、断、打球和跳球以及对方投中后掷端线界外球时，都应抓住机会发动快攻。其中，抢获后场篮板球后发动快攻的比例最高，抢断球后发动快攻的成功率最高。故本题选 C。

18. 【答案】B

【格木解析】防止和纠正错误法是体育教师为了预防学生出现错误动作，和纠正学生学生错误动作所采用的教学方法，在运用防止和纠正错误的方法时应以预防为主。故本题选 B。

19. 【答案】D

【格木解析】常用的球类比赛编排有淘汰制、循环制。如足球世界杯和篮球世界杯，先进行小组循环赛，之后进行交叉淘汰赛。故本题选 D。

20. 【答案】A

【格木解析】根据新课标倡导学习评价应以多元的内容、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。故本题选 A。

21. 选 D

【格木解析】《学校体育工作条例》第二条规定：学校体育工作是指普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校、普通高等学校体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。

22. 选 D

【格木解析】股骨，胫骨，腓骨都属下肢骨，桡骨位于前臂外侧，属于上肢骨。故本题选 D。

23. 选 B

【格木解析】呼吸道由上至下分别为：鼻、咽、喉、气管、支气管，是气体进出肺的通道。起始部分为鼻。故本题选 B。

24. 选 A

【格木解析】运动性疲劳是指：在运动过程中出现了机体工作（运动）能力暂时性降低，但经过适当的休息和调整以后，可以恢复原有机能水平的一种生理现象。这是运动训练过程常见的一种生理现象。在训练过程中，运动员运动水平的提高就是一个疲劳-恢复-再疲劳-再恢复的良性过程。

25. 选 A



【格木解析】 $BMI = \text{体重 (KG)} / \text{身高 (M)}^2$ 。故本题选 A。

26. 【答案】B

【格木解析】维生素 A 又称为视黄醇，可以预防夜盲症。

27. 选 D

【格木解析】心理健康与社会适应目标要求学生形成合作意识与能力。

28. 选 D

【格木解析】足球踢球技术中想踢出高远球，在一定范围内支撑脚站位要靠后，并且踢球腿要加大摆动的幅度。

29. 选 B

【格木解析】当双手胸前传球时，手腕旋内，同时拇指下压的目的就是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后容易衔接下一个进攻动作。

30. 选 A

【格木解析】由于来球力量大、速度快，因此需要相应缓冲降低球速、减小力量，含胸收腹、手臂后撤、放松肌肉等，可有效增大力距达到缓冲作用。

31. 选 C

【格木解析】降低山羊高度可降低练习难度，提升跳跃成功率，激发练习的自信心，加强帮助和保护可降低学生恐惧心理。

32. 选 D

【格木解析】背跃式跳高中躯体坐着过杆的主要原因是没有充分挺髋，因此需要加强挺髋练习改善此错误动作，仰卧挺髋符合题意。

33. 选 A

【格木解析】躯干要做到“含胸拔背”，即脊背自然舒展、略微前倾，两肩稍内收。

34. 选 A

【格木解析】脚内侧踢球它是用脚内侧部位接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大，出球比较平稳、准确。由于踢球时踢球腿屈膝外转，小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制，因此出球的力量小。

35. 选 C

【格木解析】带球走首先要确定中枢脚，根据中枢脚的移动以及堆放球的先后判定是否构成“带球”走的违例。

36. 选 C

【格木解析】垫固定球可以练习触球的位置以及触球后的用力动作，A、B、D 选项难度较大，不利于纠正学生错误动作。

37. 选 A

【格木解析】在跑的专门性练习中，高抬腿和小步跑属于步频练习，而跨步走、弓箭步走和上坡跑主要发展的是步幅。故本题选 A。

38. 选 A

【格木解析】最能体现出学生的主体性是选择性、自主性、创造性。

39. 选 C

【格木解析】教师的教和学生的学是教学评价的主要内容。

40. 选 B

【格木解析】人体生理机能适应性规律是根据生理学新陈代谢规律提出的。当身体承受运动负荷时，体内异化作用加强，能量储备下降；当身体休息和调整之时体内的同化作用加强，



能量储备上升；当进一步经过调整和休息之时，体内的能量超过原来水平。上述规律为体育课程如何安排练习，如何有效地提高身体机能水平提供了理论依据。

41. 选 C

【格木解析】形成性评价重点在过程，在体育与健康教学中，教师应注意观察与记录学生的行为表现，用口头评价的方式，及时向学生反馈评价信息，帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法，不断提高学习能力。

42. 选 D

【格木解析】题干描述的教学方法为探究法，探究法是指“引导学生设置主题创设情境，独立思考自主探索等”的教学过程，来培养学生创新能力。

43. 选 B

【格木解析】运动动机是指由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要，以及参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。

44. 选 B

【格木解析】题干描绘的是运动技能的形成规律，运动技能的形成一般都要经历一个由不会到会，由不熟练到熟练，由不巩固到巩固发展过程，到最后自动化的阶段。

45. 选 A

【格木解析】兴趣由低级到高级，是有趣、乐趣、志趣。

46. 选 C

【格木解析】体育教学主要目标是通过传授体育的知识，技术和技能，以达到增加学生体质的目的，它有三项任务，一是增强体质；二是掌握体育知识、技术、技能；三是进行思想品德教育。

47. 选 A

【格木解析】一般教师是以脑力劳动为主，而体育教师的劳动从表面形式来看，绝大部分是由示范动作、帮助保护、组织与指导练习等体力活动构成，且看似体力劳动实质却是较大的脑力消耗，以智力活动为基础。各种体育知识技能的获得、技术与战术的掌握、示范保护的完成，在教学过程中各种工作文件的制定，教学工作的组织，对学生既有共性又有个性的复杂情况的分析、综合和处理，对教学方法、手段的选择和运用等，都是分析、判断、记忆、思维、想象等大量脑力消耗的结果，是智力和体力完美结合的表现。可见，体育教师体现出脑力劳动和体力活动紧密结合的特点。

48. 选 D

【格木解析】心肺复苏是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施。常温下，心脏停止搏动 3 秒时病人感到头晕，10 秒出现晕厥，30—40 秒后瞳孔放大，60 秒后呼吸停止大小便失禁，4—6 分钟大脑发生不可逆的损伤，应在 4 分钟内进行心肺复苏。心肺复苏术不包括保暖。

49. 选 C

【格木解析】高乳酸的间歇性训练是指在人体不完全恢复的状态下进行训练，无氧供能系统产生大量乳酸，所以主要发展的是无氧耐力。故本题选 C。

50. 选 A

【格木解析】闭合性软组织损伤时的处理原则是制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症，以上处理方法中，A 选项最符合处理原则。故本题选 A。

51. 选 D

【格木解析】“极点”是人体在进入工作状态过程中出现的生理反应。在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练





习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头，这种机能状态称为“极点”。

52. 选 B

【格木解析】本题考查的知识点是运动技能形成的泛化阶段，也是粗略掌握动作，初步形成阶段。该阶段特点主要体现为动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作，技术动作不定型。因此，教师应多做示范，注意动作主要环节，练习时不要强调过细，要求过高。

53. 选 D

【格木解析】纵跳摸高需要获得一定的垂直速度来帮助身体达到一定的腾空高度。故本题选 D。

54. 选 A

【格木解析】钙是横纹肌收缩物质的活化剂。当肌肉收缩时，肌肉内的肌浆网释放出储存的钙离子，与有关的蛋白质结合，引起收缩。在肌肉收缩过程中，钙离子起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉容易兴奋而导致痉挛。

55. 选 C

【格木解析】本题考查肱动脉的知识。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉；前臂出血可压迫肱动脉；手指出血可压迫指动脉。

56. 选 C

【格木解析】途中跑是全程跑速度最快的一段。任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度，是培养学生跑的正确姿势、发展快速奔跑能力的主要环节，也是教学重点。故本题选 C。

57. 选 D

【格木解析】A、B、C 三个选项均是开放性运动技能。而封闭性动作技能是指环境背景特征在技能操作过程中不会发生位置上的变化的技能。

58. 选 A

【格木解析】以直接感知为主的方法有示范法、演示法、预防和纠正错误法。B 项讲解法是以语言讲解为主的方法；C 项发现法属于以探究活动为主的体育教学方法；D 项游戏法属于以情景和竞赛活动为主的体育教学方法。

59. 选 C

【格木解析】学习评价应以《标准》中提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标为依据，全面评价学生的学习情况，主要包括：①体能的评价；②知识与技能的评价；③学习态度的评价；④情意表现与合作精神的评价；⑤健康行为的评价。学生在体育课堂上的出勤、学习方式、学习兴趣和健康行为表现属于学习态度的评价内容。

60. 选 B

【格木解析】同质分组，是指分组后，同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。因此，可以按体能状况、运动技能水平、性别、兴趣爱好等进行分组。优点在于能增强活动的竞争性，符合学生争强好胜的性格，提高学生参与活动的兴趣，但这种以运动能力为划分标准的分组会使学生产生优劣感，甚至造成学习意欲的下降。

61. 选 D

【格木解析】卧推，仰卧持哑铃扩胸等均是有效发展胸大肌力量的练习方法。直立持哑铃外展主要发展三角肌的力量；负重半蹲上下起主要发展的是股四头肌的力量。直立持哑铃屈肘主要发展肱二头肌的力量。

62. 选 D

【格木解析】影响肌力发挥的解剖学因素有肌肉的生理横断面积和肌肉的初长度等。肌肉的初长度是指肌肉收缩之前的长度，在一定范围内肌肉的初长度能够使肌力增大，运动实践证



明肌肉在收缩前被适度拉长，能有效地将拉长肌肉产生的动能以弹性势能的形式贮存起来，使肌肉收缩时弹性力量增大。

63. 选 B

【格木解析】闭合性软组织损伤是指受伤部位皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通。常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折等。

64. 选 C

【格木解析】单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气两次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 2:30，双人心肺复苏是每按压 5 次吹气 1 次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 1:5。

65. 选 B

【格木解析】课中某项活动合理运用的时间与课的总时间的比例称为专项密度。如教师指导的密度，课的组织措施密度，学生练习密度等。练习密度是指学生练习有效时间与实际上课的时间的比例。综合密度是指各项活动有效时间与实际上课的时间的比例。

66. 选 B

【格木解析】本题属于体操中队列队形练习的常识题，快、静、齐是队列队形的要求及口令。

67. B

【格木解析】正面示范是教师与学生相对站立所进行的示范，有利于展示教师正面动作的要领。背面示范是教师背向学生站立所进行的示范，有利于展示教师背面动作或左右移动的动作及方向、路线变化较为复杂的动作，利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。侧面示范是教师侧向学生站立所进行的示范，有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范是教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范，其特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单的教学，便于教师领做，学生模仿。如徒手操开始时，学生动作是左脚左移半步成开立，则教师的示范是右脚右移半步成开立。

68. 选 B

【格木解析】脚弓踢球即脚内侧踢球，特点是脚与球接触面积大出球准确，平衡且易于掌握，但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度，需要外展且屈膝，腿与小腿的摆动都受到限制，因此踢球力量相对较小。脚背正面踢球的特点是摆幅相对较大，加之用脚背踢球接触面相对较大，因而踢球力量大，准确性也较高。脚背内侧踢球特点是摆踢动作顺畅、幅度大、脚触球面积大、出球平稳有力且性能和路线富于变化，适用于中远距离传球和射门。脚尖踢球可以借助踢球腿的最大长度踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。综上所述，适用于大力射门的是脚背正面踢球。

69. 选 A

【格木解析】正面上手发球是指发球队员面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前上方用全手掌击球过网的发球方法。这种发球击球点高，可以利用胸腹和上肢的爆发力，加之运用手掌的推压动作使球呈上旋飞行，不易出界，因此它具有较大的攻击性和准确性。

70. 选 D

【格木解析】弯道跑时右脚前脚掌内侧用力，左脚前脚掌外侧用力，右臂摆动幅度大于左臂，身体动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋势一致，便于克服离心力。

71. 选 C

【格木解析】根据学习目标和教学内容的特点，可以将课程分为体育与健康理论课与体育与健康实践课。实践课分为新授课、复习课、综合课、考核课。



72. 选 A

【格木解析】排球运动的“四二”配备：安排 4 个进攻队员，2 个二传队员；4 个进攻队员又分为 2 个主攻、2 个副攻队员；二传、主攻、副攻各成对站立。本题中 C 选项中的配备缺少两个副攻，且多一个二传，故排除；D 选项中的配备缺少一名二传，多一名主攻，故排除；B 选项所示的站位应为排球战术中的“五一”配备，即为了弥补二传队员来不及传球所出现的被动局面。通常在二传队员的对角位置上，配备一名具有进攻能力的接应二传队员。

73. 选 C

【格木解析】本题考查的知识点为侧手翻技术动作。以左前跨腿为例，先摆动左腿，随之左手外旋 90° 支撑，后跨腿抬起，然后紧接右手内旋 90° 支撑。

74. 选 B

【格木解析】本题考查的知识点为背向滑步推铅球。推铅球技术教学应以滑步与最后用力的衔接作为重点。在教学过程中，应先教学生握球、持球和最后用力推球的动作，然后再学习滑步，最后过渡到完整练习。在完整技术教学中，要抓住滑步与最后用力的衔接这个难点。

75. 选 C

【格木解析】“学生能够在起跳后越过规定区域内的障碍”指的是学生学会了跳跃障碍的技术能力。A 选项认知目标是指对某一项运动技术或者内容有初步的感知和认识；B 选项体能目标主要有健康体适能和运动体适能，本题不能够全面地表述该目标；D 选项情感目标主要表现在顽强的拼搏精神、团结合作的意识等。

76. 选 A

【格木解析】顺序法是指参赛者按一定的顺序表现成绩的比赛方法。广播操比赛时，是各班级轮流展示，故本题选 A。

77. 选 B

【格木解析】直观法中，领先是指相对动态的，超前的视觉信号。

78. 选 B

【格木解析】根据相应篮球裁判规则，脚踢球和拳击球应判违例。

79. 选 B

【格木解析】步伐移动的前后移动，前后应是单数步，故本题选 B。

80. 选 B

【格木解析】发现式的体育教学模式其过程一般有问题提出、验证性学习、集体讨论、归纳问题和得出结论等。

81. 选 C

【格木解析】炎热的夏天进行大强度运动，出现小腿肌肉痉挛，其原因可能是流汗过多导致的电解质丢失过多。

82. 选 D

【格木解析】奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是 5、6、11。

83. 选 A

【格木解析】径赛的距离应从起跑线的后沿量至终点线的后沿。

84. 选 A

【格木解析】根据运动兴趣的深度、范围和稳定性，可将其分为有趣、乐趣和志趣三个层次。

85. 选 D

【格木解析】“口令”属于语言法。

86. 选 D

【格木解析】课余体育训练的特点有：基础性、业余性、亚极限负荷性、相对系统性。

87. 选 D



【格木解析】影响足球踢球效果的最主要因素是脚触球的部位。

88. 选 D

【格木解析】篮球交换防守配合是为了破坏进攻队员的掩护配合，防守队员之间彼此及时地相互呼应交换自己所防守对手的一种配合方法。

89. 选 D

【格木解析】为了加强进攻，排球比赛中应将左手扣球的强攻队员换至二号位，应将右手扣球的强攻队员换至四号位。

90. 选 B

【格木解析】属于行进间队列动作口令的是向左（右）转-走，其余选项为原地队列动作口令。

91. 选 A

【格木解析】B、C、D 选项都属于队列练习。

92. 选 A

【格木解析】武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。

93. 选 D

【格木解析】脂肪功能：

- (1) 供给热能；
- (2) 构成一些重要生理物质（细胞膜的内脂层、胆汁酸、维生素 D3）；
- (3) 脂溶性维生素的重要来源；
- (4) 保护内脏、维持体温；
- (5) 增加美味及饱腹感。

94. 选 A

【格木解析】田径被称为“运动之母”。

95. 选 D

【格木解析】儿童少年应避免过多的憋气运动和过早的进行负重练习；儿童少年时期骨骼与成人相比，易弯曲、变形，不易完全骨折。

96. 选 D

【格木解析】柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。故本题选 D。

97. 选 B

【格木解析】一方面，队列队形是中小学体育教学的基本内容之一，是对学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练；另一方面，队列队形也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。

98. 选 A

【格木解析】四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处为柳叶掌。

99. 选 B

【格木解析】助跑和起跳使人体由向前运动转为向上运动，从而获得适宜的腾起角度和最快的腾起初速度。这种快速改变用力方向和用力方法的技术，在跳远技术中是最复杂的，同时也是对跳远效果影响最关键的技术。所以，助跑与起跳的衔接是田径跳远技术的教学难点。

100. 选 A

【格木解析】支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地七个不可分割的技术环节构成。它主要是通过双脚短促而有力的踏跳和手臂推撑器械，使身体





在短暂的腾空时间里运用各种不同形式的动作腾越器械。其中，踏跳由上板和起跳组成，是支撑跳跃中最重要的部分之一；推手决定第二腾空的质量，与踏跳同等重要。因此，踏跳和推手是支撑跳跃动作的关键技术环节。

101. 选 A

【格木解析】排球正面上手发球技术动作要领：面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前上方用全手掌击球过网。

102. 选 A

【格木解析】篮球比赛中，裁判员判断队员“带球走”违例的关键点就是确定持球队员的中枢脚并观察持球队员在移动中中枢脚是否离开与地面的接触点，或者是中枢脚离开与地面的接触点时，球是否合法地离手，如果球不在手里，就不可能出现“带球走”违例。

103. 选 B

【格木解析】①比赛开始：长音响亮。

②一般犯规：短促有力。

③严重犯规：有力洪亮，声音有爆发力。

④比赛结束：一短一长或两短一长。

⑤制止有可能引发纠纷的行为：连续短声。

104. 选 B

【格木解析】语言法是指在体育教学中，教师运用清晰而准确的语言与学生交流信息，使学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能的方法，主要包括：讲解法、口令和指示以及口头评定等。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。练习法是指学生在教师的启发、指导下，根据体育教学的任务和要求，有目的地反复进行身体练习的方法。示范法是指教师（或教师指定的学生）以自身完成的动作为范例，用以指导学生进行学习的方法。

105. 选 C

【格木解析】体育教师是体育教学过程的指导者与组织者，在体育教学中起主导作用。

106. 选 A

【格木解析】运动兴趣是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。目标定向是指个体参与某一活动时所依据的成就目标取向。运动习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的运动行为。体育态度是指学生对体育学习和身体锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。

107. 选 B

【格木解析】肌肉痉挛是指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象，会造成肌肉僵硬、疼痛难忍，很难动弹。运动中大量出汗造成体内电解质失调易发生肌肉痉挛。

108. 选 A

【格木解析】蛋白质能减少感染机会，帮助血液凝结或伤口愈合。维生素 C 可以促使伤口愈合。锌能增加创伤组织的再生能力，通过含锌酶促进蛋白质合成，加速细胞分裂和生长，增强能量代谢，组织呼吸过程和细胞膜的稳定性，以促进创伤组织再生，从而促使伤口愈合。

109. 选 C

【格木解析】操作方法：使患者仰卧于硬板床或地上，急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下 1/3 交界处，另一手交叉重叠于其手背上，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉的力量，有节奏的、带有冲击性的垂直接压胸骨，使之下陷 5-6cm（儿童相对要轻些）。每次按压后随即迅速抬手，使胸部复位，以利于心脏舒张。频率为 100-120 次/min，如有条件，应尽早除颤。



110. 选 C

【格木解析】儿童少年氧运输系统的特点：血液总量比成人少，但按体重百分比来看，则比成人多；心脏的重量和容积均小于成人，但与体重的比值则和成人相近；心脏发育及神经调节还不够完善，而新陈代谢又比较旺盛，交感神经兴奋占优势，因而心率较快；心脏发育与其整体的发育水平是相适应的，但由于心脏的发育尚差，在运动训练时运动量不宜过大，憋气和静力练习不宜过多，以免心脏负担过重。因此，根据儿童少年氧运输系统的特点，在体育教学与训练中应以短时间速度性练习为主，不宜采用过多的耐力性、力量性及静力性练习。

111. 选 C

【格木解析】骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果，生长过程建造占优势。骨发生的两种方式在生长中亦有体现。①增粗：骨的增粗取决于膜内成骨方式。②长长：骨的长长取决于软骨内成骨方式。

112. 选 B

【格木解析】在完成屈肘动作中，原动肌为肱二头肌和肱肌，位于它们相反一侧的肱三头肌同时松弛和伸长，它是屈肘动作中的对抗肌。

113. 选 D

【格木解析】消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等。临床上常把口腔到十二指肠的这一段称为上消化道，空肠以下的部分称为下消化道。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝脏和胰脏，喉不属于消化系统。

114. 选 A

【格木解析】在运动技能形成的分化阶段，学生已初步建立了动力定型，但定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有陌生人参观或比赛等），多余动作和错误动作可能会重新出现。因此在这一阶段的教学中，教师应特别注意纠正学生的错误动作，让学生体会动作的细节，使动作更趋准确。

115. 选 A

【格木解析】把供 ATP 再合成的能源物质按无氧供能和有氧供能来划分，可分成三个供能系统，即磷酸原系统、乳酸能系统和有氧氧化系统。其中，磷酸原系统的供能特点是供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸类中间产物，因此磷酸原系统主要供能的运动项目是高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重等。

116. 选 A

【格木解析】长期进行有氧耐力训练，可使心脏出现运动性肥大，这种肥大主要表现在左心室内腔的扩张，心容积增大，并伴有左心室壁厚度增加，称为离心性肥大。

117. 选 C

【格木解析】蛋白质的生理功能包括：（1）维持组织的生长、更新和修补；（2）参与多种重要的生理活动；（3）氧化供能。“参与协助脂溶性维生素的吸收”是脂类的功能。

118. 选 C

【格木解析】头部前额、颞部出血可压迫颞浅动脉。压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。面部出血可压迫颌外动脉。压迫点在下颌角前面约 1.5 厘米处，用手摸到搏动后，将该血管压迫在下颌骨上。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。压迫点在锁骨上窝、胸锁乳突肌外缘，用手指将该动脉向后内正对第一肋骨压迫。前臂出血可压迫肱动脉，即让患肢外展，用拇指压迫上臂内侧。手指出血可压迫指动脉，压迫点在第一指节近端两侧，用拇、食两指相对夹压。大腿、小腿部出血可压迫股动脉。压迫点在腹股沟皱纹中点动脉搏动处用手掌或拳向下方的股骨面压迫。足部出血可压迫胫前动脉和胫后动脉，用两手的拇指分别按压于内踝与跟骨之间和足背皱纹中点。



119. 选 A

【格木解析】一抛一传的练习方法是两人间隔一定距离，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球给抛球人，其着重体会全身协调用力，建立正确的动作概念，是难度较低的练习方法。一垫一传，是指一个人将球垫出，由另一人传回，训练的是垫球和传球技术。自抛后传给对方，要求自抛的人掌握好球的落点以准确将球传给对方。相互对传是在接到对方传来球时，先自传一次，再将球传给对方，其要求提高控球能力，注意传球方向的变化和全身协调用力。综上所述，这四种练习方法中，难度最低的是一抛一传。故本题选 A。

120. 选 A

【格木解析】如果守门员在本方罚球区内违反下列 4 种犯规中任何一种，将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 拖延时间（持球超过 6 秒）。
- (2) 在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。
- (3) 用手触及同队队员故意踢给他的球。
- (4) 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 以危险方式比赛。
- (2) 阻碍对方队员行进。
- (3) 阻挡对方守门员从其手中发球。
- (4) 队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。
- (5) 越位犯规。
- (6) 因规则未提及的任何其他犯规而停止比赛，对队员进行警告或罚令出场。

121. 选 C

【格木解析】全场紧逼人盯人防守战术是由攻转守时，防守队员在全场范围内各自紧逼自己对手的一种攻击性较强的防守战术。这种防守方式要求篮球队员速度快、体能好、灵活性强。A 选项半场缩小人盯人防守是一种加强内线防守的方法，便于控制篮下区域和争抢篮板球，争取内线防守的主动权，组织快攻反击。B 选项区域联防要求防守队员所处的位置较为固定，分工明确，有利于组织抢断后场篮板球和发动快攻。D 选项混合防守是人盯人防守和区域盯人防守两种形式交织一体的防守打法，它的最大特点是能根据对手情况，灵活地将人盯人防守和区域防守的优点充分运用，以提高全队防守的效益。故本题选 C。

122. 选 A

【格木解析】双杠支撑后摆下的动作要领是从支撑摆动开始，当身体后摆接近最高点时制动腿，右手推杠换握左杠，左手推杠侧举，使身体平移出杠，挺身下。动作技术关键是支撑后摆推杠。

123. 选 B

【格木解析】单杠悬垂举腿练习时，将腿慢慢放下过程中，髂腰肌做的是离心退让的工作。

124. 选 C

【格木解析】体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。当增加全班集中指导时，学生练习的时间就会减少，不利于提高体育课的练习密度。故本题选 C。

125. 选 B

【格木解析】倒 U 形假说是指唤醒水平与工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，即当人处于中等唤醒水平时，工作效率最高。

126. 选 C

【格木解析】全国学生运动会每 3 年举办一届。

127. 选 C



【格木解析】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。

128. 选 A

【格木解析】动作技能形成的初始阶段即泛化阶段，教师应降低难度，不应强调动作的细节。

129. 选 B

【格木解析】突分配合是指持球队员突破对手后，主动地或应变地利用传球与同伴进行的一种配合方法。

130. 选 B

【格木解析】人体进入工作状态有 2 个现象：极点和第二次呼吸。

131. 选 A

【格木解析】医疗体育组：凡身体发育及健康状况明显异常者（如病残者），虽然参加文化学习但不能按体育教学大纲的要求进行活动者，编入此组。

132. 选 A

【格木解析】排球比赛中允许身体的任何部位击球。

133. 选 B

【格木解析】跳远项目中，助跑的任务是获得最大的水平速度，并为准确踏板和快速有力的起跳做好准备；起跳的任务是在较短的时间内创造尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角度。

134. 选 D

【格木解析】疾跑后立即停止运动易发生重力性休克。

135. 选 D

【格木解析】向左（右）转属于原地队列动作，其余三个属于行进间队列动作。

136. 选 A

【格木解析】弓步：右脚向前一大步，脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地；马步：两脚平行开立，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，身体重心落于两脚之间；仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地；歇步：两腿交叉靠拢全蹲，右/左脚全脚掌着地，脚尖外展，左/右脚前掌着地，膝部贴近右/左脚跟处。

137. 选 C

【格木解析】闭合性软组织损伤的早期处理方法是冷敷。

138. 选 D

【格木解析】新课程标准强调评价的激励和发展功能，淡化甄别和选拔功能，评价的最终目的是为了促进学生更好的发展。

139. 选 B

【格木解析】传授技术动作为主要目的的教学模式是技能掌握式教学模式。

140. 选 D

【格木解析】示范法、演示法、保护与帮助法属于以直接感知为主的教学方法；发现法、问题探究法、小群体教学法属于以探究活动为主的体育教学方法；游戏法、比赛法、情景教学法属于以情景和竞赛活动为主的教学方法；讲解法、问答法、讨论法属于以语言传递信息为主的教学方法。

141. 选 B

【格木解析】体育与健康课程学习评价的内容里，对体能和知识与技能应采用定量评价；对态度与参与、情意与合作主要采用定性评价的方法。

142. 选 A





【格木解析】口令与指示是老师以最简明的语言，以命令的方式指导学生学练。

143. 选 C

【格木解析】四个选项中，接力跑运动最有利于培养团队意识，其余三项都是个人项目。

144. 选 B

【格木解析】领会教学法：从整体教学再到局部教学，再回到整体的教学过程。

145. 选 C

【格木解析】正面上手发球的教学难点：一是抛球的高度，二是击球点和击球部位。

146. 选 C

【格木解析】长拳八法：手、眼、身、步、精神、气、力、功。四击：武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。

147. 选 C

【格木解析】慢肌纤维：收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力强；快肌纤维：收缩力量大，速度快，抗疲劳能力弱

148. 选 A

【格木解析】乒乓球运动是由网球演变而来的，将室外改为室内，地面改为桌上。

149. 选 A

【格木解析】水没有供能作用。

150. 选 D

【格木解析】深蹲练习可有效发展人体的股四头肌，其他选项都属于上肢肌肉。

151. 选 A

【格木解析】不随意肌是指不受人的意识左右的肌肉，心肌和平滑肌属于不随意肌，骨骼肌属于随意肌。

152. 选 B

【格木解析】《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质三个方面来评价学生的健康水平。

153. 选 D

【格木解析】挫伤是指由钝性物体直接作用于人体软组织而发生的非开放性损伤。

154. 选 D

【格木解析】足球比赛中，运动员在禁区以内犯直接任意球十种当中的任一种，将被判罚球点球。

155. 选 C

【格木解析】北京时间 2017 年 1 月 10 日，国际足联官方宣布，2026 年世界杯起将扩军至 48 支球队参加。

156. 选 B

【格木解析】《国家学校体育卫生条件试行基本标准》规定，可以免修体育课的是病残学生。

157. 选 A

【格木解析】立德树人作为教育的根本任务，新课标中也对体育道德放在水平一开始贯彻。

158. 选 D

【格木解析】体育与健康课程具有鲜明的综合性，是以体育学习为主，同时融合部分保健、卫生、安全、救护知识和技能的课程。

159. 选 C

【格木解析】投篮是最直接、最有效和最具威胁的进攻技术。

160. 选 C

【格木解析】单循环场数计算方法：场数\*（场数-1）/2=8\*（8-1）/2=28。



161. 选 C

【格木解析】女生初学排球时，宜使用动作简单，便于发力，稳定性强，且能借助转体力量击球的发球方式为侧面下手发球。

162. 选 C

【格木解析】摆动是头部击球力量的主要来源。

163. 选 A

【格木解析】起跑的任务是迅速摆脱静止状态；起跑后的加速跑的主要任务是尽快至最高速度；途中跑的任务是保持最高速度。

164. 选 A

【格木解析】提高中长跑的耐力水平的合理手段是走跑交替。

165. 选 D

【格木解析】A、B、C 选项属于原地队列动作口令。

166. 选 C

【格木解析】拳动作说明：五指卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。掌动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。勾动作说明：五指撮拢成勾，屈腕。

167. 选 A

【格木解析】华佗五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。

168. 选 B

【格木解析】1923 年《新学制课程标准纲要》的公布，正式将“体操科”改为“体育课”。

169. 选 A

【格木解析】体育教师的首要职责是上好体育与健康课。

170. 选 A

【格木解析】情景教学法最适宜使用的学段是小学低年级。

171. 选 D

【格木解析】选拔和甄别不符合现在的新课标标准。

172. 选 B

【格木解析】心率是反应体育课运动量和运动强度的一个指标，一般要求平均心率在 120-140 次/min，最高心率不能超过 180。

173. 选 C

【格木解析】低策略性技能动作的完成几乎不需要复杂的认知与决策，如田径、游泳、举重等；高策略性技能动作的完成需要复杂的认知与决策，如球类项目、拳击、散打等。

174. 选 A

【格木解析】形成与获得运动技能的主要途径是反复练习。

175. 选 D

【格木解析】篮球属于团队合作类项目。

176. 选 B

【格木解析】BMI 指数计算公式是  $\text{kg}/\text{m}^2$ 。

177. 选 A

【格木解析】心率(HR)是评定运动性疲劳最简易的指标，一般常用基础心率、运动后即刻心率和恢复期心率对疲劳进行诊断。

178. 选 D



【格木解析】闭合性软组织损伤是指局部皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通，损伤时的出血积聚在组织内。开放性软组织损伤是指伤口与外界相通，容易引起出血和感染，最常见的有擦伤、切伤、刺伤和撕裂伤等。

179. 选 A

【格木解析】体重的主要原因，一是体力活动，二是人体的进食量。

180. 选 B

【格木解析】提杠铃耸肩、持哑铃扩胸、负重侧上举等辅助练习可发展斜方肌的力量。

181. 选 C

【格木解析】骨生长内因：种族、遗传、激素等；外因：营养、维生素、机械力、体育锻炼等。

182. 选 B

【格木解析】50 米和立定跳远是以磷酸原系统为主要供能的运动项目。

183. 选 C

【格木解析】抛掷实心球练习提高耐力素质不明显。

184. 选 D

【格木解析】柔韧性、协调性以及平衡能力，女孩优于男孩。

185. 选 D

【格木解析】贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。由于红细胞容量测定较复杂，临床上常以血红蛋白（Hb）浓度来代替。

186. 选 C

【格木解析】综合课是指既有新授内容，又有复习内容的体育课。综合课可以是同一教学内容（如篮球）的新授与复习的组合，也可以是不同教学内容（如篮球复习与武术新授）的结合。

187. 选 D

【格木解析】根据规定条件和动作质量评定成绩和名次。例如：广播操、健美操、武术等比赛项目的成绩。

188. 选 B

【格木解析】中小学体育教师每学年接受继续教育应不少于 48 个学时。

189. 选 C

【格木解析】篮球比赛中获得球权后，进攻方必须在 8 秒内过本方半场区到达前场区。

190. 选 C

【格木解析】单循环的场数公式是  $n(n-1)/2$ ，场数是  $7*6/2=21$ 。队数是双数的，轮数等于队数减一，队数是单数的，轮数等于队数。

191. 选 D

【格木解析】排球运动中，拦网是第一道防线也是进攻线。

192. 选 C

【格木解析】课外体育活动的组织形式中，有组织有管理，有专人指导，有经费支持的是俱乐部活动。

193. 选 D

【格木解析】如只有两只表所计成绩不同时，应以较差的时间为准。手计时规则：如 10.11 应记为 10.2，2:09:44.3 应记为 2:09:45。（非零进一）

194. 选 D

【格木解析】排球比赛中，双人拦网“心跟进”一般是 6 号位跟进。

195. 选 C



【格木解析】乒乓球赛制单打的淘汰赛采用七局四胜制，双打淘汰赛和团体赛采用五局三胜制。正式羽毛球赛制采用三局两胜制。

196. 选 A

【格木解析】我国传统的伦理精神是儒家的道德、道家的道心和释家的佛性构成的三维结构。武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上还是中国传统伦理精神在武术领域内的具体表现。它的内容虽然随着各个不同时期的发展而不断地补充和丰富，但其本质仍表现为仁、义、礼、智、信、勇。其中最重要的是仁。

197. 选 D

【格木解析】1952年6月10日，毛泽东为新中国体育工作题写了“发展体育运动，增强人民体质”12个大字。

198. 选 C

【格木解析】骨骼肌的物理特性有：伸展性、弹性、粘滞性（与温度密切相关）。

199. 选 B

【格木解析】学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

200. 选 A

【格木解析】篮球比赛最基本的区域联防战术是2-1-2站位。

201. 选 D

【格木解析】新课标提倡教学评价要多种方式相结合，体能、知识与技能更适宜采用定量评价。

202. 选 A

【格木解析】以直接感知为主的体育教学方法有示范法、演示法、保护与帮助法；小群体学习法属于以探究为主的体育教学法；情景教学法属于以情景和竞赛为主的教学法；语言法属于以语言传递信息为主的体育教学方法。

203. 选 B

【格木解析】跑步中的摆臂动作为前后方向的动作，教师采用侧面示范，更有利于学生观察。

204. 选 B

【格木解析】乒乓球决胜局，一方达到5分时双方交换方位。

205. 选 D

【格木解析】正面上手发球击球时应以全掌击球的后中下部，扣球击球部位为球的后中上部。

206. 选 A

【格木解析】马步正确做法是两脚平行开立、屈膝中蹲、大腿接近水平，身体重心在两脚之间。

207. 选 B

【格木解析】采用持续训练法进行训练，能有效提高学生的有氧耐力素质。

208. 选 A

【格木解析】在形成运动技能的泛化阶段，教师应该抓住动作的主要动作进行教学，分化阶段应强调动作的细节。

209. 选 A

【格木解析】国际篮联规定，球员的合理球衣号码为0、00和1-99号。

210. 选 A

【格木解析】跳高成绩由起跳结束瞬间身体重心离地面的高度（h1）、起跳后身体重心实际腾起的高度（h2）和身体重心最高点与横杆上沿的垂直距离（h3）三部分构成。跳高成绩的计算公式为： $H=h_1+h_2-h_3$ 。





211. 选 A

【格木解析】维生素 A 对视力有促进作用。

212. 选 A

【格木解析】羽毛球边线为 4cm，篮球和排球边线是 5cm，足球边线是 12cm。

213. 选 A

【格木解析】足球比赛中没有暂停，篮球、排球和羽毛球都有暂停。

214. 选 D

【格木解析】最后用力是投掷技术动作中最重要的一环，决定投掷成绩的主要因素有出手的初速度、出手角度、出手高度等。

215. 选 A

【格木解析】足球号称世界第一运动。

216. 选 A

【格木解析】自左至右的颜色为蓝、黄、黑、绿、红。

217. 选 B

【格木解析】讲解法、问答法、讨论法是以语言传递信息为主的教学方法。

218. 选 C

【格木解析】指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。

219. 选 D

【格木解析】桡骨位于前臂外侧，属于上肢骨，其他三个选项都属于下肢骨。

220. 选 C

【格木解析】一名在后场的队员获得控制活球时，该队必须在 8 秒钟内，将球进入该队的前场。

221. 选 D

【格木解析】形成和获得运动技能的主要途径和方法是反复练习动作。

222. 选 A

【格木解析】该图的比赛阵型是 1（守门员）-4（后卫）-4（前卫）-2（前锋）。

223. 选 B

【格木解析】人体从前水平运动转为抛射运动前的技术动作称为起跳，A 项为水平运动，C 项为抛射运动，D 项为落地阶段。

224. 选 B

【格木解析】体育与健康课程中学习水平的划分（如水平一相当于小学一、二年级）的依据是学生的身心发展水平。

225. 选 B

【格木解析】班级教学是体育课主要的教学组织形式。

226. 选 D

【格木解析】在双杠支撑摆动的动作中，以肩为轴进行摆动。

227. 选 B

【格木解析】正式足球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。被替换下场的队员不可以在本场比赛中重新参赛。

228. 选 A

【格木解析】“引体向上”练习主要提高斜方肌的力量。

229. 选 D

【格木解析】人体解剖学姿势：身体直立，两眼平视，两足并拢，足尖向前，上肢垂于体侧，手掌向前。



## 二、主观题

### 1. 【格木解析】

- (1) 加强思想教育
- (2) 合理安排运动负荷
- (3) 认真做好准备活动
- (4) 合理安排比赛和训练
- (5) 加强易伤部位的练习
- (6) 加强医务监督工作

### 2. 【格木解析】

运动需要的满足；现有的运动技能水平；运动内容的新奇性与适合性；成功体验的获得；融洽的师生关系。

### 3. 【格木解析】

灵敏素质是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。它是运动员运动技能和各种运动能力在运动过程中的综合表现。协调是指人体在运动过程中身体各器官、系统在时间和空间上相互配合完成动作的能力。灵敏素质练习方法：立卧撑，十字象限跑，综合变向跑，改变方向的追逐游戏，快速急停和迅速转体的练习。

### 4. 【格木解析】

处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

处理方法：冷敷、加压包扎并抬高伤肢；外敷新药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。

### 5. 【格木解析】

1. 场地急救：要保持呼吸道通畅，测量血压、脉搏和直肠温度，点滴输液，严重者要及时送往医院。

2. 一般处理：热衰竭和热痉挛者应转移到通风阴凉处休息。热痉挛者要口服凉盐水或含盐饮料或静脉注射生理盐水。

3. 物理降温：用 4—11 度凉水按摩皮肤，使皮肤血管扩张加速血液循环，加用风扇吹风；在头部、腋窝等处放置冰袋降温。

4. 住院治疗

### 6. 【格木解析】

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

注：8 位轮空。

### 7. 【格木解析】

运动技能是人们在活动中运用一定的知识经验，通过练习而获得的完成某种动作的活动方式。分为认知定向阶段（泛化阶段）、动作的联结阶段（分化阶段）、协调完善阶段。

### 8. 【格木解析】

#### ①双杠的保护与帮助

对于悬垂与挂臂动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，以便从杠下给予帮助；对于杠上动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，最好是能站在高台上进行帮助；对于落地动作，保护与帮助者应站在练习者落点的外侧方，以便扶持练习者落地的稳定和平衡。

#### ②单杠的保护与帮助



摆动动作至垂直部位时速度最快，也是最容易脱手的地方。所以凡向前做摆动时，保护与帮助者应站在器械垂直面的前侧方；凡向后做摆动时，保护与帮助者应站在立于垂直面的后侧方或高台上进行保护与帮助。

9. 【【格木解析】】

倾向性（指运动兴趣总是指向一定的体育项目或体育事件）、广泛性（运动兴趣指向对象范围的大小）、稳定性（指运动兴趣持续时间的长短）、效能性（指体育兴趣对体育活动的推动所产生的效果）。

10. 【格木解析】

1. 胸廓发达、胸围增大，增加排气量和充满较多的气体提供空间条件；
2. 肺活量增大；
3. 促进肺的良好发育，更有利于气体交换；
4. 能够适应和满足较强烈的运动对呼吸系统的要求；
5. 平静时呼吸频率降低。

11. 【格木解析】

原地倒肩挺髌练习；双脚连续起跳的身体直立屈膝挺髌练习；原地跳起挺髌落垫练习；原地过杆练习；背对肋木挺髌伸展练习；两步助跑跳上高垫成仰卧练习；站在跳箱上背对横杆做原地过杆练习。

12. 【格木解析】

- ①掌握基本保健知识和方法；
- ②塑造良好体形和身体姿态；
- ③全面发展体能与健身能力；
- ④提高适应自然环境的能力。

13. 【【格木解析】】

易犯错误	纠正方法
手掌拍球	教师示范指导，强调掌心空出
低头运球	用提示或游戏方法纠正
控制不住球的方向和高度	提示学生按拍球的后上方部位并引导学生体会按拍球的部位及用力大小

14. 【格木解析】

原地摆动腿模仿练习、行进间做摆动腿模仿练习、走动中摆动腿栏侧过栏练习、慢跑中摆动腿栏侧过栏练习、跑动中摆动腿栏侧过栏练习，跑动中摆动腿过栏练习。

15. 【格木解析】

动作要领：有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑山羊并用力快速顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺势上举、起肩、抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。

保护与帮助者站在练习者落地点侧方，一手握其上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊；保护与帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其臂顶肩并顺势上提，同时后退帮助其完成腾越动作。

16. 【格木解析】

- ①掌握少年儿童力量发育的趋势，以便科学地安排力量训练；
- ②不可进行大强度训练，可多做发展力量耐力的训练；
- ③以动力练习为主，少用或不用静力性练习；
- ④不要过早强调与专项运动技术相结合，应着重身体全面发展的力量训练。

17. 【格木解析】



合理安排身体活动量原则、注重体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则、安全运动和安全教育原则。

18. 【格木解析】

适度提高中枢神经系统的兴奋性，增强内分泌腺的活动。

预先克服内脏器官的生理惰性，增强氧运输系统的功能，缩短进入工作状态的时程。

体温适度升高，粘滞性降低，机体代谢水平提高，有效地预防运动损伤。

增强皮肤血流量，有利于散热，防止正式练习时体温过高。

调节不良的赛前状态。

19. 【格木解析】

(1) 定义：分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分解成若干个环节或部分，然后按环节和部分分别进行训练的方法。

(2) 类型：单纯分解训练法、递进分解训练法、顺进分解训练法和逆进分解训练法。

20. 【格木解析】

跑的一个周期：2次单腿支撑时期和2次腾空时期；

走的一个周期：2次单脚支撑和2次双脚支撑时期。

区别：身体有无腾空。

21. 【格木解析】

①掌握基本保健知识和方法；

②塑造良好体形和身体姿态；

③全面发展体能与健身能力；

④提高适应自然环境的能力。

22. 【格木解析】

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

23. 【【格木解析】】

	易犯错误	纠正方法
1	靠近横杆的腿起跳	1、让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别 2、让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿
2	助跑与起跳结合不好，起跳前凑步子	1、固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉；2、降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张
3	过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	多做一些原地模仿过杆练习

24. 【格木解析】

单人练习：原地徒手模仿传、接球练习；对墙传接球练习。

双人练习：原地两人相互传接球练习；一人原地传、另一人移动中传接球练习。





多人练习：三角形移动传接球、迎面上步传接球（成一路纵队，一人传，一人迎面上步）。

25. 【格木解析】

- (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) 关注地区差异和个体差异，保证每一个学生受益

26. 【格木解析】：

儿童少年软骨成分较多，骨骼水分和有机物质多，无机盐少，骨密质较差，骨富于弹性而坚固不足，不易完全骨折而易于发生弯曲和变形。

27. 【格木解析】：

由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚蹬地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于  $90^\circ$ ，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地前滚翻。

28. 【格木解析】：

发生晕厥后，应让患者平卧，足步略抬高，头部稍低，松开衣领，这可增加脑血流量。注意保暖，防止受凉。针刺或掐人中、百会、合谷、涌泉穴，一般能很快恢复知觉。如有呕吐时，应将患者头偏向一侧，患者清醒可服用热糖水和维生素 C 及维生素 B1 等，并注意休息。

29. 【格木解析】

答：(1) 准备姿势。面对球网，两脚前后开立，左脚在前，两膝弯曲，上体前倾，左手持球置于腹前。

(2) 抛球。左手将球轻轻抛起在体前右侧，球离手约一球高度，同时右臂伸直，以肩为轴向后摆。

(3) 击球。右脚蹬地，身体重心随着右臂由后向前摆动而前移，在腹前以掌根或鱼际部位击球后下部。击球后，随击球动作重心前移，迅速进场比赛。

30. 【格木解析】

答：名称：补防配合。

方法：当④突破黑④的防守直接投篮时，黑⑤大胆放弃自己的对手，快速补防，阻止④的进攻，黑④向左侧移动防守⑤。

31. 【格木解析】

	易犯错误	纠正方法
1	支撑脚不到位	原地、走动、或跑几步的支撑放脚练习
2	摆动腿的触球部位不正确	反复练习踢固定球
3	踢球后脚型不固定	原地模仿练习

32. 【格木解析】：

健康：不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种在身体上、精神上和社会适应上的良好状态。

影响因素：

- (1) 社会经济环境；
- (2) 物质环境；
- (3) 个人生活方式；
- (4) 个人的能力；
- (5) 卫生服务；
- (6) 人类生物学和遗传。



33. 【格木解析】：

体循环又称“大循环”，起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血，再通过各级静脉分支，最后经由上、下腔静脉及心脏冠状窦返回右心房。这一循环途径路径长、范围广，称为体循环或大循环。体循环以动脉血滋养全身各部，并将其代谢产物经静脉运回心。

34. 【格木解析】：

(1) 助跑步点不准确；

纠正方法：反复做助跑练习，让学生体会助跑节奏，改进跑的技术，稳定助跑的步幅；根据自身情况调整助跑标志物，体会并找到合适的助跑距离；让学生在干扰条件下练习，培养其抗干扰能力，消除紧张情绪。

(2) 助跑与起跳动作结合不好

纠正方法：按确定的步点反复做加速跑和无固定起跳点的助跑练习，稳定助跑的节奏和距离；做上一步起跳练习，体会快速起跳的感觉，逐步增加步数进行起跳练习；同时加强学生抗干扰能力的练习。

(3) 起跳腾空过低，做不出“腾空步”动作

纠正方法：在跑道上，连续做上步起跳成“腾空步”练习，体验身体腾空后的空间感知觉，注意动作的正确性；起跳后，用头或手触摸悬挂物，体会身体在空中滞留的感觉。

35. 【格木解析】：

足球——脚背内侧踢球

动作要领：斜线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向，重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动，以脚背内侧击球的后中下部，击球时小腿加速前摆，踢球瞬间脚型固定。

36. 动作要领：

动作要领：由蹲撑姿势开始，手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形处撑地，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。

保护与帮助：保护帮助者握住练习者的腿，帮助控制头手倒立平衡。

37. 【格木解析】：

(1) 维持细胞组织的生长、更新和修复。蛋白质参与构成各种细胞组织，是蛋白质最重要的功能。

(2) 参与多种重要的生理活动。体内具有多种特殊功能的蛋白质，如酶、多肽激素、抗体和某些调节蛋白等。

(3) 氧化供能。蛋白质分解产生的氨基酸，经脱氨基生成的酮酸可以被进一步氧化分解。

38. 【格木解析】

第 6 道的两个弯道长= $2\pi(5*1.22+36.5+0.2)$

第 6 道的前伸数= $2\pi(5*1.22-0.1)$

第 6 道的计算线= $400+2\pi(5*1.22-0.1)$

39. 【格木解析】

教学目标	1. 知道什么是轻度损伤 2. 学会轻度损伤的自我处理 3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识
教学重、难点	轻度烫伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法
教学流程（10	设计意图（5 分）



分)		
<p>新课导入</p>	<p>1. 教师:我们在家里有时会帮父母做一些力所能及的家务,如做饭、烧水;一些同学还会缝衣服扣子。那么,在做家务和用针线缝扣子时,有没有遇到一些伤害呢?(学生自由回答)</p> <p>2. 教师:刚才有同学说到,他被开水烫伤过;也有同学说她被针刺伤过。今天这节课,我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。</p>	<p>问题导入、激发兴趣</p>
<p>知识传授</p>	<p><b>活动一：轻度损伤的一些症状</b></p> <p>1. 教师:在生活中,我们会遇到哪些较轻的损伤呢?这些损伤又有什么表现呢?(学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况)。</p> <p>2. 教师根据学生所说的一些事例,将学生谈到的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等,并结合学生的介绍,依据教学内容,讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。</p> <p>3. 教师小结:各种轻度损伤(包括烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤)的表现各不相同,了解恰当的处理方法,能够使伤害程度降至最低,下面我们就来学习正确的处理方法。</p> <p><b>活动二：集体合作——轻度损伤的自我处理</b></p> <p>1. 教师出示教材中的图示,讲解几种轻度损伤的处理方法。</p> <p>2. 引导学生分组选择不同类型的轻度损伤,讨论如何进行及时的处理。</p> <p>3. 各组推选一人代表本组发言,介绍处理方法,组内其他同学现场模拟演示处理方法。</p> <p>4. 教师根据学生的讨论和演示情况,结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正,讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。</p> <p>5. 教师小结:通过刚才的分组演示,我们了解了几种轻度损伤的处理方法,同学们一定要记住,遇到轻度损伤,要在第一时间进行正确的操作。</p> <p><b>活动三：寻找根源预防意外伤害</b></p> <p>1. 教师:请同学们想一想,为什么在我们的生活中会有一些意外伤害的发生?</p> <p>2. 教师介绍学生身边的事实案例,加以分析讨论,如在家庭生活中、校园里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际,思考生活中造成意外伤害的各种因素,特别是个人的行为因素,比如学生由于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。</p> <p>3. 教师小结:生活中造成意外伤害发生的原因很多,</p>	<p>活动一:通过问题和讨论的教学方法,让学生了解什么是轻度损伤,并知道烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。</p> <p>活动二:通过图片和讲解、分组讨论等教学方法,学生一方面能够学会轻度损伤的自我处理,另一方面充分遵循“以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习”的基本理念。</p> <p>活动三:通过提问、讨论、总结等方法,培养预防意外伤害的意识和自我保护意识。</p>



	如一些同学做事不细心、做一些危险动作、注意力不集中等，都可能导致意外伤害的发生。因此，同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。	
课堂小结	全课总结：我们今天在课上通过一些活动，了解了烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的不同表现，学习了一些轻度损伤的处理方法。但是，在日常生活中，最重要的还是要提高我们对意外伤害的防范意识，树立安全意识，掌握必要的防护知识和技能，让危险真正从我们身边走开。	通过课堂总结，进一步巩固今天所学内容

#### 40. 【格木解析】

练习内容	练习手段
模拟投篮练习	徒手练习；持球练习（两人互相对投）。
原地投篮练习	正面定点投篮练习；不同角度投篮练习。
移动中投篮练习	斜线移动接球后投篮；直线移动接球后投篮；弧线移动接球后投篮。
半场传接球上篮练习	两人之间传接球练习；原地一人传一人投练习；半场移动中一人传一人接球投篮练习。
全场运球投篮练习	原地或移动中运球练习；走动中运球投篮练习；慢跑中运球投篮练习；全场运球投篮练习。

#### 41. 【格木解析】

##### 教学目标：

**认知目标：**能够说出行进间双手胸前传接球的动作名称和术语，了解其锻炼价值，并知道简单的比赛规则。

**技能目标：**学生能够初步掌握行进间双手胸前传接球的动作技术，并能够在比赛和游戏中综合运用，同时提高速度、力量、灵敏等身体素质。

**情感目标：**学生能够积极主动参与练习及比赛，并能体验篮球活动的乐趣，表现出承受挫折、勇于克服困难、团结协作的意志品质。

**教学重点：**传球时，结合接球人的位置、速度和时机，准确将球传出，做到人到球到；接球时，能主动积极迎球跨步接球。

**教学难点：**传接球动作与脚步协调配合，接球时跨步主动接球。

**练习方法：**原地模仿练习；2 人一组，原地传接球练习；2 人一组，走动中传接球练习；2 人一组，慢跑中传接球练习。

#### 42. 【格木解析】

实施计划的建议：教学建议、评价建议、教材编写建议、课程资源开发与利用建议。

设计教学内容的建议：

1. 体现“目标引领内容”的思想。教师应根据体育与健康课程的目标，认真分析教材，选择和设计教学内容，提高学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进学生身心协调发展。

2. 符合学生身心发展特点。教学内容的选择和设计要充分考虑不同学段学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点等，提高教学内容的针对性。





3. 充分考虑学生的运动兴趣与需求。教学内容的选择和设计应以学生喜闻乐见的运动项目为重点，并与学生已有的体育经验和生活经验相联系，激发与培养学生的运动兴趣，调动学生学习的积极性。

4. 适合教学实际条件。教学内容的选择和设计要充分考虑场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况，因时、因地制宜地进行体育与健康教学。

5. 重视健康教育。各校应根据实际情况，充分利用雨雪等天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。

#### 43. 【格木解析】

(1) 存在安全问题：投掷正前方及落地区角度线上不能站人。

(2) 安全措施：加强安全教育，提高安全意识；认真做好准备活动和整理活动；合理安排运动负荷；正确掌握动作技术，防止应错误动作而受伤；加强易伤部位的练习，尤其腰部和手指部；教学过程要循序渐进；加强运动中的保护与帮助，如投掷可采用统一投掷、统一拾捡的方法；课前认真检查场地、器材，避免因器材或场地问题而受伤。

#### 44. 【格木解析】

(1) 课的练习密度是一节课上学生实际从事练习的时间与课的总时间的比例。

(2) 学生的练习时间为 25 分 10 秒（准备部分 4 分 20 秒，基本部分 18 分 20 秒，结束部分 2 分 30 秒，三者时间相加），总时间为 45 分钟，得出本次课的练习密度约为 55.9%。

(3) 假设每个学生前滚翻练习的时间为 10-15 秒，一组 10 个人的练习时间总共为 100 秒-150 秒，教学时间为 15 分钟，每个学生前滚翻的次数约为 6-9 次。

#### 45. 【格木解析】

(1) 张老师通过观察发现同学们在练习时，直接进行自抛自垫，然后两人对垫练习时，课堂积极性不高，单调乏味，从而及时改变教学方式，通过教学比赛的形式，激发学生的运动兴趣，提升学生锻炼的积极性，通过小组比赛营造出一个良好的氛围，从而更好的促进学生进行练习，掌握垫球的技术动作。

(2) 首先直接进行自抛自垫过早，应进行无球的模仿练习，在学生基本掌握无球模仿动作时，加上有球的练习，让学生体会触球的部位，以及击球时的动作感觉，教师发现学生动作不正确时，应该及时纠正错误动作，在设计教学时考虑欠佳。

提升垫球技术的几种练习方法：

- ①无球模仿练习；
- ②两人一组垫固定球练习；
- ③两人一组进行一抛一垫练习；
- ④对墙垫球练习。

#### 46. 【格木解析】

练习内容	练习手段
熟悉球性练习	双手手指、手腕连续拨翻腕练习；双手胸前抛接球；球绕身体交换球；环绕双腿交接球
原地传接球练习	两人一组，面对面原地传球练习；对墙传接球练习；距离由近至远练习
移动传接球练习	2 人一组，面对面原地传球练习；2 人一组，一人原地传球，另一人左右前后移动接球练习；迎面上步传接球
移动传接球练习	三角移动传接球；半场行进间传接球；全场行进间传接球
传接球技术综合练习（有人防守）	2 人传球，一人防守；三传二防守练习；行



进间越过防守的传接球练习

47. 【格木解析】

(1) 注重体验运动乐趣原则，理由：老师首先带学生进行多种趣味游戏、慢跑以及足球操、拉伸活动，学生热情一下子就被调动起来，积极主动投入到主教材学习，充分体现注重体验运动乐趣原则。循序渐进原则（促进运动技能不断提高原则），理由：脚内侧踢球教学前先让学生自主讨论练习，培养学生的自主学习能力和创新能力；接着教师示范讲解，给学生直观的动作表象；带领学生进行分组学习与分层练习，充分的体现了循序渐进的教学原则。

(2) 重点：摆动腿膝部外展，用脚内侧推送和敲击球。难点：摆动腿外展，踢球时髋关节前送。

48. 【格木解析】：

(1) 没有遵循循序渐进的教学原则；上课过程中内容单一、缺乏兴趣；教学步骤要求缺乏实际。

(2) 挂图展示；

自主探究练习；

教师示范讲解；

学生练习巩固：1、徒手模仿；2、吊球练习；3、对墙发球练习；4、近距离的两人面对面的轮流发球；定区域的发球教学比赛。

49. 【格木解析】

1、教学目标

知识与技能目标：初步掌握排球正面双手垫球技术，能够说出其动作要领；

过程与方法目标：通过练习，发展灵敏与力量等身体素质；

情感态度与价值观目标：培养对排球运动的兴趣和团结协作、坚持不懈的良好品质。

2、教学重难点

重点：垫球部位与正确的用力顺序；

难点：上下肢的协调用力。

3、教学内容：

(1) 学生自主练习；

(2) 教师示范讲解；

(3) 学生练习：模仿练习；固定球练习；自抛自垫练习；两人一抛一垫练习；

(4) 比赛巩固部分：分组垫球比赛。

50. 【格木解析】

答：(1) 讲解法、示范法、练习法。

(2) 学生面向阳光；讲解时间过长；示范动作过快；练习过程未遵循循序渐进教学原则；教师在学生练习过程中未进行指导和纠正；课后未做放松活动。

51. 【格木解析】

教学目标：

1、初步掌握行进间体前变向换手运球技术，能够说出其动作要领，知道其锻炼价值。

2、通过练习和自主探究，提高身体素质，培养创新和合作能力。

3、培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则等优良品质。

重点：拍球的部位和落地点；

难点：人与球协调配合。

教学步骤及设计意图：

	教学步骤	设计意图



<b>基本部分</b>	1、挂图展示：向学生展示动作技术	吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围，并且初步建立动作表象。
	2、教师示范、讲解	建立正确和完整的动作表象
	3、学生练习巩固部分 (1) 徒手模仿练习； (2) 左手运球； (3) 右手运球； (4) 原地体前变向运球； (5) 行进间体前变向运球；	充分遵循循序渐进的教学原则，让学生学会学习。
	4、比赛巩固部分：运球接力比赛	一方面进一步巩固和检验运球技术，另一方面激发学生运动兴趣。

52. 【格木解析】

在场地器材的布置中要注意以下问题：

第一，场地、器材的布局要合理。能够移动的器材，向固定器材靠拢；注意卫生和安全，必要时应划出清晰标记；对活动范围不大的运动项目，如单双杠、爬绳等器材，应尽量立于场地的边角和面积较小的地块；投掷场地的安排，应考虑到对其他练习的影响。此外要注意根据学校的环境和条件，充分利用地形组织教学。

第二，合理编排课程表。应充分考虑到场地、器材等情况，尽可能做到体育场地既不空闲，又不拥挤；教师备课时对同一时间上课的班级，应划分好场地使用范围，以免上课时互相影响；根据场地器材设备的具体情况，划分为几个教学块，每个教学块，有一定数量的体育器材设备，供教学使用。

第三，注意安全。课前应周密检查，如器材安置是否牢固，跑道上是否湿滑不平或有砖块，沙坑是否疏松。在安排投掷项目练习时，应注意学生相互之间的距离，严防发生伤害事故。

53. 【格木解析】

在投掷教学中，最应注意的是安全，教师在实际教学中应该：

(1) 建立课堂常规，强化纪律教育。如：未经允许不得擅自离开队伍，要求学生穿运动服上课，身上不能带有小刀等锋利硬物，不要佩带胸针等饰品，不要留长指甲等；

(2) 上课前要仔细做好场地和器材的安全检查，如有安全隐患应及时排除后，再进行组织教学。

(3) 上课要听指挥、遵守纪律，严禁学生有嬉戏取闹、任性蛮干、动作粗野，违反运动规则的行为。

(4) 准备活动要充分。

(5) 教师要严格按照教学程序、原则进行教学，对学生的位置要严格限制，让学生远离危险区，严禁对掷，要告诉学生等待全组同学都投掷完以后再组织统一捡回器材，或者安排见习生帮助，队伍中其他的人不可乱跑、抢掷。



## 体育参考答案

(中学体育)

### 一、单项选择题

1. 【答案】C

【格木解析】骨膜分为骨内膜和骨外膜。

2. 【答案】A

【格木解析】脚内侧踢球时足球运动中最常用的踢球方式，脚内侧是足球运动中最常用到的触球部位。

3. 【答案】A

【格木解析】运动动机的四大功能：发动功能、选择功能、强化功能、维持功能

4. 【答案】D

【格木解析】课外体育活动的业务责任人是体育教师。

5. 【答案】C

【格木解析】跨越式跳高侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角为 30—60 度，一般跑 6—8 步。

6. 【答案】D

【格木解析】“自由防守队员”在任何位置上都不能完成球整体高于球网上沿的进攻性击球。

7. 【答案】A

【格木解析】内壮功又称“内功”、“内养功”或“富力强身功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼，以达到精足、气壮、神明、内脏坚实、经络血脉通畅、内壮外强的功法运动。《太极拳法实践》一书曾有“其专至锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功”之说。内壮功有很多具体的练习功法，从锻炼的形式与方法上看，大致有静卧、静坐、站桩和鼎桩 4 种方法。

8. 【答案】D

【格木解析】运动技能目标有学习体育运动知识；掌握运动技能和方法；增强安全意识和防范能力。安全的进行体育活动属于增强安全意识和和防范能力范畴。故本题选 D。

9. 【答案】B

【格木解析】“极点”产生的原因是内脏器官的机能惰性大，运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成缺氧或氧供不足，乳酸堆积，血液 PH 值下降。极点现象多出现于中长跑等强度较大、持续时间较长的运动项目。故本题选 B。

10. 【答案】B

【格木解析】在弯道跑时身体有意识地向内倾斜，加大右侧腿和臂摆动力量，身体应向圆心方向倾斜，右脚用前脚掌的内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。故本题选 B。

11. 【答案】C

【格木解析】决定跑速的主要因素是步长和步频。步长是指两脚着地点之间的距离，步频是指单位时间内的步数。无论是保持步长加快步频，还是保持步频加大步长或两者同时提高，都能提高跑速。故本题选 C。

12. 【答案】C

【格木解析】武术套路，路线变化较多，动作比较复杂，一般采用背面示范。故本题选 C。

13. 【答案】B

【格木解析】乒乓球正手击球的站位姿势，以右手持拍为例，左脚稍前，右脚稍后，身体离球台约 40 厘米。故本题选 B。

14. 【答案】D



【格木解析】直观感知法为主的教学方法主要有示范法（动作的正面示范、镜面示范等）、演示法（如教具与模型演示）、纠正错误法、保护与帮助法以及直观标志等。指令与口令属于语言法。故本题选 D。

15. 【答案】A

【格木解析】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或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：一大、二小、三高。故本题选 A。

16. 【答案】C

【格木解析】提高运动员的竞技能力和运动成绩是运动训练活动的目的。其中，运动训练的直接目的是提高运动员的竞技能力，继而通过参加运动竞赛，将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。故本题选 C。

17. 【答案】C

【格木解析】发动快攻的时机，即当抢获后场篮板球、抢、断、打球和跳球以及对方投中后掷端线界外球时，都应抓住机会发动快攻。其中，抢获后场篮板球后发动快攻的比例最高，抢断球后发动快攻的成功率最高。故本题选 C。

18. 【答案】B

【格木解析】防止和纠正错误法是体育教师为了预防学生出现错误动作，和纠正学生学生错误动作所采用的教学方法，在运用防止和纠正错误的方法时应以预防为主。故本题选 B。

19. 【答案】D

【格木解析】常用的球类比赛编排有淘汰制、循环制。如足球世界杯和篮球世界杯，先进行小组循环赛，之后进行交叉淘汰赛。故本题选 D。

20. 【答案】A

【格木解析】根据新课标倡导学习评价应以多元的内容、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。故本题选 A。

21. 选 A

【格木解析】课堂表现、学习兴趣不可以测量出来，只能通过主观判断，故是定性评价。

22. 选 D

【格木解析】直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，防守方球员必须离球 9.15 米。

23. 选 B

【格木解析】弓步压腿是发展步幅。

24. 选 C

【格木解析】侧手翻运动是绕着矢状轴、沿着冠状面运动。

25. 选 C

【格木解析】竞技泳姿中，速度最快的是自由泳。

26. 选 D

【格木解析】当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离将被裁判员出示黄牌警告。

27. 选 D

【格木解析】加时赛比赛时间为 5 分钟。

28. 选 A

【格木解析】发球时球应被抛起上升不少于 16 厘米。

29. 选 B

【格木解析】当双手胸前传球时，手腕旋内，同时拇指下压的目的就是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后容易衔接下一个进攻动作。





30. 选 A

【格木解析】由于来球力量大、速度快，因此需要相应缓冲降低球速、减小力量，含胸收腹、手臂后撤、放松肌肉等，可有效增大力距达到缓冲作用。

31. 选 C

【格木解析】降低山羊高度可降低练习难度，提升跳跃成功率，激发练习的自信心，加强帮助和保护可降低学生恐惧心理。

32. 选 D

【格木解析】背跃式跳高中躯体坐着过杆的主要原因是没有充分挺髌，因此需要加强挺髌练习改善此错误动作，仰卧挺髌符合题意。

33. 选 A

【格木解析】躯干要做到“含胸拔背”，即脊背自然舒展、略微前倾，两肩稍内收。

34. 选 A

【格木解析】脚内侧踢球它是用脚内侧部位接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大，出球比较平稳、准确。由于踢球时踢球腿屈膝外转，小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制，因此出球的力量小。

35. 选 C

【格木解析】带球走首先要确定中枢脚，根据中枢脚的移动以及堆放球的先后判定是否构成“带球”走的违例。

36. 选 C

【格木解析】垫固定球可以练习触球的位置以及触球后的用力动作，A、B、D 选项难度较大，不利于纠正学生错误动作。

37. 选 A

【格木解析】在跑的专门性练习中，高抬腿和小步跑属于步频练习，而跨步走、弓箭步走和上坡跑主要发展的是步幅。故本题选 A。

38. 选 A

【格木解析】最能体现出学生的主体性是选择性、自主性、创造性。

39. 选 C

【格木解析】教师的教和学生的学是教学评价的主要内容。

40. 选 B

【格木解析】人体生理机能适应性规律是根据生理学新陈代谢规律提出的。当身体承受运动负荷时，体内异化作用加强，能量储备下降；当身体休息和调整之时体内的同化作用加强，能量储备上升；当进一步经过调整和休息之时，体内的能量超过原来水平。上述规律为体育课程如何安排练习，如何有效地提高身体机能水平提供了理论依据。

41. 选 C

【格木解析】形成性评价重点在过程，在体育与健康教学中，教师应注意观察与记录学生的行为表现，用口头评价的方式，及时向学生反馈评价信息，帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法，不断提高学习能力。

42. 选 D

【格木解析】题干描述的教学方法为探究法，探究法是指“引导学生设置主题创设情境，独立思考自主探索等”的教学过程，来培养学生创新能力。

43. 选 B

【格木解析】运动动机是指由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要，以及参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。



44. 选 B

【格木解析】题干描绘的是运动技能的形成规律，运动技能的形成一般都要经历一个由不会到会，由不熟练到熟练，由不巩固到巩固发展过程，到最后自动化的阶段。

45. 选 A

【格木解析】兴趣由低级到高级，是有趣、乐趣、志趣。

46. 选 C

【格木解析】体育教学主要目标是通过传授体育的知识，技术和技能，以达到增加学生体质的目的，它有三项任务，一是增强体质；二是掌握体育知识、技术、技能；三是进行思想品德教育。

47. 选 A

【格木解析】一般教师是以脑力劳动为主，而体育教师的劳动从表面形式来看，绝大部分是由示范动作、帮助保护、组织与指导练习等体力活动构成，且看似体力劳动实质却是较大的脑力消耗，以智力活动为基础。各种体育知识技能的获得、技术与战术的掌握、示范保护的完成，在教学过程中各种工作文件的制定，教学工作的组织，对学生既有共性又有个性的复杂情况的分析、综合和处理，对教学方法、手段的选择和运用等，都是分析、判断、记忆、思维、想象等大量脑力消耗的结果，是智力和体力完美结合的表现。可见，体育教师体现出脑力劳动和体力活动紧密结合的特点。

48. 选 D

【格木解析】心肺复苏是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施。常温下，心脏停止搏动 3 秒时病人感到头晕，10 秒出现晕厥，30—40 秒后瞳孔放大，60 秒后呼吸停止大小便失禁，4—6 分钟大脑发生不可逆的损伤，应在 4 分钟内进行心肺复苏。心肺复苏术不包括保暖。

49. 选 C

【格木解析】高乳酸的间歇性训练是指在人体不完全恢复的状态下进行训练，无氧供能系统产生大量乳酸，所以主要发展的是无氧耐力。故本题选 C。

50. 选 A

【格木解析】闭合性软组织损伤时的处理原则是制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症，以上处理方法中，A 选项最符合处理原则。故本题选 A。

51. 选 D

【格木解析】“极点”是人体在进入工作状态过程中出现的生理反应。在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头，这种机能状态称为“极点”。

52. 选 B

【格木解析】《学校体育工作条例》中规定，普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排 3 次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时体育活动的（含体育课）。

53. 选 C

【格木解析】《学校体育之研究》作者是恽代英，《体育之研究》作者是毛泽东。

54. 选 B

【格木解析】A 表示的是双方犯规，B 表示的是技术犯规，C 表示的是违反体育道德，D 代表的是取消比赛资格。

55. 选 A

【格木解析】发现法、问题探究法、小群体教学法属于以探究活动为主的体育教学方法；示范法、演示法、保护与帮助法属于以直接感知为主的教学方法；游戏法、比赛法、情景教学



法属于以情景和竞赛活动为主的教学方法；讲解法、问答法、讨论法属于以语言传递信息为主的教学方法。

56. 选 D

【格木解析】课余体育训练的组织形式有学校运动队、基层训练点、体育特长班、体育俱乐部等。

57. 选 D

【格木解析】一节 45 分钟的体育课，开始部分+准备部分时间一般为 8-12 分钟，基本部分一般为 28-32 分钟，结束部分时间一般为 3-5 分钟。

58. 选 C

【格木解析】健康分组的依据包括：①健康状况；②身体发育状况；③生理功能状况；④运动史和身体素质状况。

59. 选 C

【格木解析】骨骼肌的物理特性有：伸展性、弹性、粘滞性（与温度密切相关）。

60. 选 A

【格木解析】羽毛球边线为 4cm，篮球和排球边线是 5cm，足球边线是 12cm。

61. 选 C

【格木解析】图形变换跑练习需要练习者不停的去变化运动方向，是选项中发展学生灵敏素质最为有效的方法。

62. 选 C

【格木解析】运动处方可分为健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方，故本题选 C。

63. 选 C

【格木解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主发生的强直性收缩。

64. 选 D

【格木解析】在体育教学实践中，以身体练习为主的体育教学方法有分解练习法、完整练习法、领会教学法、重复练习法和循环练习法等。

65. 选 D

【格木解析】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。

66. 选 D

【格木解析】学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。

67. 选 C

【格木解析】运动技能的干扰定义：是指已掌握的运动技能对新技能的形成产生消极的影响，会阻碍新技能的形成和掌握，又称之为负迁移，羽毛球和网球技术会相互干扰。

68. 选 D

【格木解析】判断疲劳的内容有自我感觉、面色、排汗量、呼吸、动作、注意力的症状等方面。兴奋明显不符合判断疲劳的方式。

69. 选 D

【格木解析】运动技能形成规律要经历三个阶段，即：粗略掌握动作阶段（泛化阶段）——改进与提高动作阶段（分化阶段）——动作的巩固与运用自如阶段（巩固与自动化阶段）。

70. 选 C

【格木解析】跳绳是受气候、环境影响较小，对场地、器材要求甚小，锻炼价值非常突出的项目，羽毛球、乒乓球、篮球都需要相应的场地和器材以及相关运动参与者。故本题选 C。

71. 选 C

【格木解析】重复训练法指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。



72. 选 C

【格木解析】单手肩上投篮两脚左右开立，两膝微屈。右手五指自然分开、翻腕持球于肩上，左手扶球左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行。投篮时，下肢蹬地发力，同时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。

73. 选 C

【格木解析】合作学习是指学生为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习。合作学习鼓励学生为集体的利益和个人的利益而一起工作，在完成共同任务的过程中实现自己的理想。故本题选 C。

74. 选 A

【格木解析】糖类是人体最主要的供能物质，人体所需能量的 50%—70%来自糖类。故本题选 A。

75. 选 D

【格木解析】奥运会起源于古希腊，1896 年，第一届现代奥运会在希腊举行。故本题选 D。

76. 选 D

【格木解析】途中跑是决定中、长跑运动成绩的主要环节。途中跑应强调轻松、省力、节奏好。耐久跑中的途中跑，要求跑的节奏与呼吸节奏相配合。故本题选 D。

77. 选 C

【格木解析】人体做动作时，用以抵消原动肌多余功能的肌肉称为中和肌。

78. 选 D

【格木解析】仰卧举腿中，下肢由垂直位至仰卧位时，腹直肌长度被拉长，进行的是离心收缩。

79. 选 B

【格木解析】2022 年冬季奥运会将举办的城市是由北京市和张家口市联合举办。故本题选 B。

80. 选 C

【格木解析】平滑肌和心肌都不随人的意志收缩，骨骼肌可以随人的意志收缩。故本题选 C。

81. 选 C

【格木解析】炎热的夏天进行大强度运动，出现小腿肌肉痉挛，其原因可能是流汗过多导致的电解质丢失过多。

82. 选 D

【格木解析】奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是 5、6、11。

83. 选 A

【格木解析】径赛的距离应从起跑线的后沿量至终点线的后沿。

84. 选 A

【格木解析】根据运动兴趣的深度、范围和稳定性，可将其分为有趣、乐趣和志趣三个层次。

85. 选 D

【格木解析】“口令”属于语言法。

86. 选 D

【格木解析】课余体育训练的特点有：基础性、业余性、亚极限负荷性、相对系统性。

87. 选 C

【格木解析】最后用力阶段直接决定了成绩的好坏。

88. 选 A

【格木解析】脚跟踢球是出球力量较小，具有一定的隐蔽性和突然性。

89. 选 B



【格木解析】摆动腿（靠近横杆的腿）先过杆，起跳腿（远离横杆的腿）再过杆。

90. 选 B

【格木解析】足球场地的中圈半径以及罚球弧半径都为 9.15 米。

91. 选 D

【格木解析】篮球比赛中裁判员做两手叉腰手势，表示运动员阻挡他人行进。

92. 选 B

【格木解析】略。

93. 选 C

【格木解析】垫球技术中，“抬”指的是提肩抬臂。

94. 选 D

【格木解析】推手属于搏斗类。

95. 选 A

【格木解析】BCD 属于无氧运动。

96. 选 D

【格木解析】柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。故本题选 D。

97. 选 B

【格木解析】一方面，队列队形是中小学体育教学的基本内容之一，是对学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练；另一方面，队列队形也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。

98. 选 C

【格木解析】慢动作回放进行纠错运用多媒体设备进行操作，体现了体育教学方法的现代化。

99. 选 B

【格木解析】分进式是将动作的各段按一定顺序进行教学，在全部连接起来完整教学。连进式是先教学第一段；第二步是将第一、二段连接教学；第三步是教第一、二、三段连接教学。如此相连，直至全部动作的完整教学。递进式是先教学第一段；第二步教学第二段；第三步将第一、二段连接起来教学；第四步教学第三段；第五步再将第一、二、三段连接起来教学直至全部动作的完整教学。顺进式属于训练方法。

100. 选 A

【格木解析】体育教学过程的基本因素包含构成性要素和过程性要素，过程性要素是指组成体育教学系统的逻辑顺序，包含体育教学目标、体育教学内容、人际关系、体育教学方法和手段、体育教学环境、体育教学反馈等。

101. 选 B

【格木解析】发现法又称探索法、研究法，是指在学生面对体育的概念和原理学习时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。基本过程是①创设问题情境；②学生利用有关材料对问题提出假设和答案；③从理论或实践上检验假设；④对结论作出补充、修改和总结。

102. 选 B

【格木解析】排球比赛中，球触及标志杆应判罚界外球。

103. 选 B





【格木解析】终点跑是 100 米的最后一段，技术要求运动员在离终点线 15-20 米处时，尽力加快两臂摆动速度和力量，保持上体前倾角，当离终点线一步距离时，上体急速前倾，双手后摆，用胸部或肩部冲向终点线，跑过终点后逐渐减速。在教学时应遵循循序渐进的原则。

104. 选 C

【格木解析】运动兴趣是人们积极地认识、探究或体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。根据运动兴趣的内容分类，人的运动兴趣可以分为物质兴趣和精神兴趣。

105. 选 A

【格木解析】悬垂举腿动作腹直肌主要做缩短收缩。

106. 选 A

【格木解析】足球脚背正面踢球，当膝关节摆至球体上方时，小腿加速前摆的原动肌是股四头肌，对抗肌是与原动肌作用相反的肌群，小腿加速前摆的对抗肌是股后肌群。

107. 选 C

【格木解析】肌肉在外力的作用下可以被拉长，表现出肌肉的伸展性。

108. 选 C

【格木解析】有氧耐力训练一般采用长时间不间断的训练。

109. 选 C

【格木解析】学生在学习武术时的拉伸练习是掌握专项运动技术必不可少的重要条件。

110. 选 B

【格木解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所显示的一种现象。一般不太严重的肌肉痉挛，采用相反方向牵引痉挛的肌肉，一般可以缓解。

111. 选 A

【格木解析】在制定运动处方的步骤是第一步应该问卷调查，第二步临床健康检查，第三步体能检查，第四步运动实验，第五步制定运动处方。

112. 选 A

【格木解析】为固定学生的投篮动作，可以采用重复训练法进行训练。

113. 选 D

【格木解析】肺活量是做最大深吸气后，在做最大深呼气时所呼出的气量。为潮气量、补吸气量、补呼气量之和。

114. 选 A

【格木解析】2020 年奥运会的举办地是东京。

115. 选 B

【格木解析】一个跨栏周期由一个跨栏步和栏间三步跑构成。故 110 米有 9 个跨栏周期。

116. 选 A

【格木解析】长期进行有氧耐力训练，可使心脏出现运动性肥大，这种肥大主要表现在左心室内腔的扩张，心容积增大，并伴有左心室壁厚度增加，称为离心性肥大。

117. 选 C

【格木解析】蛋白质的生理功能包括：（1）维持组织的生长、更新和修补；（2）参与多种重要的生理活动；（3）氧化供能。“参与协助脂溶性维生素的吸收”是脂类的功能。

118. 选 C

【格木解析】头部前额、颞部出血可压迫颞浅动脉。压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。面部出血可压迫颌外动脉。压迫点在下颌角前面约 1.5 厘米处，用手摸到搏动后，将该血管压迫在下颌骨上。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。压迫点在锁骨上窝、胸锁乳突肌外缘，用手指将该动脉向后内正对第一肋骨压迫。前臂出血可压迫肱动



脉，即让患肢外展，用拇指压迫上臂内侧。手指出血可压迫指动脉，压迫点在第一指节近端两侧，用拇、食两指相对夹压。大腿、小腿出血可压迫股动脉。压迫点在腹股沟皱纹中点动脉搏动处用手掌或拳向下方的股骨面压迫。足部出血可压迫胫前动脉和胫后动脉，用两手的拇指分别按压于内踝与跟骨之间和足背皱纹中点。

119. 选 A

【格木解析】一抛一传的练习方法是两人间隔一定距离，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球给抛球人，其着重体会全身协调用力，建立正确的动作概念，是难度较低的练习方法。一垫一传，是指一个人将球垫出，由另一人传回，训练的是垫球和传球技术。自抛后传给对方，要求自抛的人掌握好球的落点以准确将球传给对方。相互对传是在接到对方传来球时，先自传一次，再将球传给对方，其要求提高控球能力，注意传球方向的变化和全身协调用力。综上所述，这四种练习方法中，难度最低的是一抛一传。故本题选 A。

120. 选 A

【格木解析】如果守门员在本方罚球区内违反下列 4 种犯规中任何一种，将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 拖延时间（持球超过 6 秒）。
- (2) 在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。
- (3) 用手触及同队队员故意踢给他的球。
- (4) 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 以危险方式比赛。
- (2) 阻碍对方队员行进。
- (3) 阻挡对方守门员从其手中发球。
- (4) 队员在比赛中被判有开球、球点球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。
- (5) 越位犯规。
- (6) 因规则未提及的任何其他犯规而停止比赛，对队员进行警告或罚令出场。

121. 选 C

【格木解析】全场紧逼人盯人防守战术是由攻转守时，防守队员在全场范围内各自紧逼自己对手的一种攻击性较强的防守战术。这种防守方式要求篮球队员速度快、体能好、灵活性强。A 选项半场缩小人盯人防守是一种加强内线防守的方法，便于控制篮下区域和争抢篮板球，争取内线防守的主动权，组织快攻反击。B 选项区域联防要求防守队员所处的位置较为固定，分工明确，有利于组织抢断后场篮板球和发动快攻。D 选项混合防守是人盯人防守和区域盯人防守两种形式交织一体的防守打法，它的最大特点是能根据对手情况，灵活地将人盯人防守和区域防守的优点充分运用，以提高全队防守的效益。故本题选 C。

122. 选 A

【格木解析】双杠支撑后摆下的动作要领是从支撑摆动开始，当身体后摆接近最高点时制动腿，右手推杠换握左杠，左手推杠侧举，使身体平移出杠，挺身下。动作技术关键是支撑后摆推杠。

123. 选 B

【格木解析】单杠悬垂举腿练习时，将腿慢慢放下过程中，髂腰肌做的是离心退让的工作。

124. 选 C

【格木解析】体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。当增加全班集中指导时，学生练习的时间就会减少，不利于提高体育课的练习密度。故本题选 C。

125. 选 B



【格木解析】倒 U 形假说是指唤醒水平与工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，即当人处于中等唤醒水平时，工作效率最高。

126. 选 D

【格木解析】综合性强调关注多种内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育，注重学科德育，培养学生的健康意识和行为，促进学生全面发展。

127. 选 B

【格木解析】根据规定条件和动作质量评定成绩和名次。例如：广播操、健美操、武术等比赛项目的成绩。

128. 选 B

【格木解析】诱导练习法：设置一定条件，诱导学生达到教学要求的方法。

129. 选 C

【格木解析】学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。

130. 选 B

【格木解析】前与后：靠近腹侧者为前，靠近背侧者为后。（按照腹侧或背侧的相对远近关系）。

131. 选 D

【格木解析】不规则骨：形状不规则，如椎骨。

132. 选 A

【格木解析】当骨骼肌收缩时，起点相对固定，称为近固定（或近侧支撑）。此时，起点为定点，止点则为动点。当骨骼肌收缩时，止点相对固定，称为远固定（或远侧支撑）。此时，止点为定点，起点则为动点。

133. 选 A

【格木解析】蛋白质是生命存在的形式，也是生命最重要的物质基础。

134. 选 B

【格木解析】运动强度是指单位时间内的运动量，它是运动处方定量化与科学性的核心，是设计运动处方最困难的部分。

135. 选 D

【格木解析】早期处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

136. 选 A

【格木解析】弓步：右脚向前一大步，脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地；马步：两脚平行开立，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，身体重心落于两脚之间；仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地；歇步：两腿交叉靠拢全蹲，右/左脚全脚掌着地，脚尖外展，左/右脚前掌着地，膝部贴近右/左脚跟处。

137. 选 C

【格木解析】闭合性软组织损伤的早期处理方法是冷敷。

138. 选 D

【格木解析】新课程标准强调评价的激励和发展功能，淡化甄别和选拔功能，评价的最终目的是为了促进学生更好的发展。

139. 选 B

【格木解析】传授技术动作为主要目的的教学模式是技能掌握式教学模式。

140. 选 D



【格木解析】示范法、演示法、保护与帮助法属于以直接感知为主的教学方法；发现法、问题探究法、小群体教学法属于以探究活动为主的体育教学方法；游戏法、比赛法、情景教学法属于以情景和竞赛活动为主的教学方法；讲解法、问答法、讨论法属于以语言传递信息为主的教学方法。

141. 选 B

【格木解析】体育与健康课程学习评价的内容里，对体能和知识与技能应采用定量评价；对态度与参与、情意与合作主要采用定性评价的方法。

142. 选 A

【格木解析】口令与指示是老师以最简明的语言，以命令的方式指导学生学练。

143. 选 C

【格木解析】四个选项中，接力跑运动最有利于培养团队意识，其余三项都是个人项目。

144. 选 B

【格木解析】领会教学法：从整体教学再到局部教学，再回到整体的教学过程。

145. 选 C

【格木解析】正面上手发球的教学难点：一是抛球的高度，二是击球点和击球部位。

146. 选 C

【格木解析】长拳八法：手、眼、身、步、精神、气、力、功。四击：武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。

147. 选 C

【格木解析】慢肌纤维：收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力强；快肌纤维：收缩力量大，速度快，抗疲劳能力弱

148. 选 A

【格木解析】乒乓球运动是由网球演变而来的，将室外改为室内，地面改为桌上。

149. 选 A

【格木解析】水没有供能作用。

150. 选 D

【格木解析】深蹲练习可有效发展人体的股四头肌，其他选项都属于上肢肌肉。

151. 选 A

【格木解析】不随意肌是指不受人的意识左右的肌肉，心肌和平滑肌属于不随意肌，骨骼肌属于随意肌。

152. 选 B

【格木解析】《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质三个方面来评价学生的健康水平。

153. 选 D

【格木解析】挫伤是指由钝性物体直接作用于人体软组织而发生的非开放性损伤。

154. 选 D

【格木解析】足球比赛中，运动员在禁区以内犯直接任意球十种当中的任一种，将被判罚球点球。

155. 选 C

【格木解析】北京时间 2017 年 1 月 10 日，国际足联官方宣布，2026 年世界杯起将扩军至 48

支球队参加。

156. 选 A



【格木解析】普通高中体育与健康课程内容包括必修必学和必修选学两个部分。必修必学是对全体学生学习体育与健康课程的要求，课程内容包括体能和健康教育；必修选学是满足学生形成运动爱好和专长以及个性发展的要求，课程内容包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰类运动、武术与民族民间传统体育类运动和新兴体育类运动 6 个运动技能系列。

157. 选 C

【格木解析】篮球行进间单手肩上低手投篮的脚步动作步骤为一大、二小、三高跳。

158. 选 D

【格木解析】间接任意球时误将球直接踢进自家的球门，则应该进球无效，对方角球恢复比赛。

159. 选 B

【格木解析】减肥的最佳方式就是运动与平衡膳食相结合。②③的方法都不利于身体健康。

160. 选 B

【格木解析】练习太极拳对提高短跑能力效果不明显。

161. 选 A

【格木解析】在长跑运动中出现第二次呼吸，表明人体机能水平已经达到的水平为进入工作状态（包括极点和第二次呼吸）。

162. 选 C

【格木解析】摆动是头部击球力量的主要来源。

163. 选 A

【格木解析】起跑的任务是迅速摆脱静止状态；起跑后的加速跑的主要任务是尽快至最高速度；途中跑的任务是保持最高速度。

164. 选 A

【格木解析】提高中长跑的耐力水平的合理手段是走跑交替。

165. 选 D

【格木解析】A、B、C 选项属于原地队列动作口令。

166. 选 C

【格木解析】拳动作说明：五指卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。掌动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。勾动作说明：五指撮拢成勾，屈腕。

167. 选 A

【格木解析】华佗五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。

168. 选 B

【格木解析】1923 年《新学制课程标准纲要》的公布，正式将“体操科”改为“体育课”。

169. 选 A

【格木解析】体育教师的首要职责是上好体育与健康课。

170. 选 A

【格木解析】情景教学法最适宜使用的学段是小学低年级。

171. 选 D

【格木解析】选拔和甄别不符合现在的新课标标准。

172. 选 B

【格木解析】心率是反应体育课运动量和运动强度的一个指标，一般要求平均心率在 120-140 次/min，最高心率不能超过 180。

173. 选 C





【格木解析】低策略性技能动作的完成几乎不需要复杂的认知与决策，如田径、游泳、举重等；高策略性技能动作的完成需要复杂的认知与决策，如球类项目、拳击、散打等。

174. 选 A

【格木解析】形成与获得运动技能的主要途径是反复练习。

175. 选 D

【格木解析】篮球属于团队合作类项目。

176. 选 B

【格木解析】BMI 指数计算公式是  $\text{kg}/\text{m}^2$ 。

177. 选 A

【格木解析】心率(HR)是评定运动性疲劳最简易的指标，一般常用基础心率、运动后即刻心率和恢复期心率对疲劳进行诊断。

178. 选 D

【格木解析】闭合性软组织损伤是指局部皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通，损伤时的出血积聚在组织内。开放性软组织损伤是指伤口与外界相通，容易引起出血和感染，最常见的有擦伤、切伤、刺伤和撕裂伤等。

179. 选 A

【格木解析】体重的主要原因，一是体力活动，二是人体的进食量。

180. 选 B

【格木解析】提杠铃耸肩、持哑铃扩胸、负重侧上举等辅助练习可发展斜方肌的力量。

181. 选 C

【格木解析】骨生长内因：种族、遗传、激素等；外因：营养、维生素、机械力、体育锻炼等。

182. 选 B

【格木解析】50 米和立定跳远是以磷酸原系统为主要供能的运动项目。

183. 选 C

【格木解析】抛掷实心球练习提高耐力素质不明显。

184. 选 D

【格木解析】柔韧性、协调性以及平衡能力，女孩优于男孩。

185. 选 D

【格木解析】贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。由于红细胞容量测定较复杂，临床上常以血红蛋白(Hb)浓度来代替。

186. 选 B

【格木解析】系列性动作技能指不连续动作结合在一起，如体操套路、三级跳远、跨栏、锤钉子等。

187. 选 C

【格木解析】每修完 1 个模块，经考核和评定，达到学业要求即可获得 1 个学分，修满 12 个学分并达到相应学业质量，准予毕业。

188. 选 D

【格木解析】奥运五环从左到右的颜色分别是蓝、黄、黑、绿、红。奥运格言(口号)是“更快、更高、更强”，支撑和造就“更快、更高、更强”的是“自信、自强、自尊”。《奥林匹克宪章》赋予奥林匹克精神的内容是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”。奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。顾拜旦：《体育颂》

189. 选 B



【格木解析】起跑后的加速跑阶段要求迅速增加步长和步频，要充分利用重力的作用，并配合速度的增长，使上体从较大前倾状态逐渐抬起。

190. 选 A

【格木解析】200 米跑时，第 5 分道的前伸数是  $\pi (4d-0.1)$ 。

191. 选 D

【格木解析】排球运动中，拦网是第一道防线也是进攻线。

192. 选 C

【格木解析】课外体育活动的组织形式中，有组织有管理，有专人指导，有经费支持的是俱乐部活动。

193. 选 D

【格木解析】如只有两只表所计成绩不同时，应以较差的时间为准。手计时规则：如 10.11 应记为 10.2, 2:09:44.3 应记为 2:09:45。（非零进一）

194. 选 D

【格木解析】排球比赛中，双人拦网“心跟进”一般是 6 号位跟进。

195. 选 C

【格木解析】乒乓球赛制单打的淘汰赛采用七局四胜制，双打淘汰赛和团体赛采用五局三胜制。正式羽毛球赛制采用三局两胜制。

196. 选 A

【格木解析】我国传统的伦理精神是儒家的道德、道家的道心和释家的佛性构成的三维结构。武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上还是中国传统伦理精神在武术领域内的具体表现。它的内容虽然随着各个不同时期的发展而不断地补充和丰富，但其本质仍表现为仁、义、礼、智、信、勇。其中最重要的是仁。

197. 选 D

【格木解析】1952 年 6 月 10 日，毛泽东为新中国体育工作题写了“发展体育运动，增强人民体质”12 个大字。

198. 选 C

【格木解析】骨骼肌的物理特性有：伸展性、弹性、粘滞性（与温度密切相关）。

199. 选 B

【格木解析】学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

200. 选 A

【格木解析】篮球比赛最基本的区域联防战术是 2-1-2 站位。

201. 选 D

【格木解析】新课标提倡教学评价要多种方式相结合，体能、知识与技能更适宜采用定量评价。

202. 选 A

【格木解析】以直接感知为主的体育教学方法有示范法、演示法、保护与帮助法；小群体学习法属于以探究为主的体育教学法；情景教学法属于以情景和竞赛为主的教学法；语言法属于以语言传递信息为主的体育教学方法。

203. 选 B

【格木解析】跑步中的摆臂动作为前后方向的动作，教师采用侧面示范，更有利于学生观察。

204. 选 B

【格木解析】乒乓球决胜局，一方达到 5 分时双方交换方位。

205. 选 D



【格木解析】正面上手发球击球时应以全掌击球的后中下部，扣球击球部位为球的后中上部。

206. 选 A

【格木解析】马步正确做法是两脚平行开立、屈膝中蹲、大腿接近水平，身体重心在两脚之间。

207. 选 B

【格木解析】采用持续训练法进行训练，能有效提高学生的有氧耐力素质。

208. 选 A

【格木解析】在形成运动技能的泛化阶段，教师应该抓住动作的主要动作进行教学，分化阶段应强调动作的细节。

209. 选 A

【格木解析】国际篮联规定，球员的合理球衣号码为 0、00 和 1-99 号。

210. 选 A

【格木解析】跳高成绩由起跳结束瞬间身体重心离地面的高度（h1）、起跳后身体重心实际腾起的高度（h2）和身体重心最高点与横杆上沿的垂直距离（h3）三部分构成。跳高成绩的计算公式为： $H=h_1+h_2-h_3$ 。

211. 选 A

【格木解析】维生素 A 对视力有促进作用。

212. 选 A

【格木解析】羽毛球边线为 4cm，篮球和排球边线是 5cm，足球边线是 12cm。

213. 选 A

【格木解析】足球比赛中没有暂停，篮球、排球和羽毛球都有暂停。

214. 选 A

【格木解析】个人混合泳的泳姿顺序是：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。

215. A

【格木解析】5-3-2 阵型特点：采用这种阵型战法的球队，经常安排 5 名后卫，这是一种较为典型的防守反击打法，常用于弱队对付强队时而采用的一种阵型。B、C 项攻守端比较均衡，实力相差无几的情况下使用。D 项是我强敌弱时使用。

216. B

【格木解析】复合口令：断续口令与连续口令结合在一起，如“左转弯、跑步-走”。

217. B

【格木解析】防身自卫在武术产生之初就是其最根本的目的。

218. B

【格木解析】篮球比赛中，单节比赛全队犯规次数达到 4 次时进入全队犯规处罚状态。

219. C

【格木解析】快攻机会最多是抢获篮板之后，成功率最高的是抢断球后。

220. A

【格木解析】题干是“想要进入决赛的球队”，不是获得冠军。

221. D

【格木解析】软式排球传球时，因软式排球易变形，手指和手腕必须保持适度的紧张，尤其是传远距离球时。

222. A

【格木解析】单打发球的主要手段，也是学习发球技术最基础的练习，初学发球的空中弧线是发高远球。

223. 选 B



【格木解析】体育与健康课程中学习水平的划分（如水平一相当于小学一、二年级）的依据是学生的身心发展水平。

224. 选 B

【格木解析】班级教学是体育课主要的教学组织形式。

225. 选 D

【格木解析】在双杠支撑摆动的动作中，以肩为轴进行摆动。

226. 选 B

【格木解析】正式足球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。被替换下场的队员不可以在本场比赛中重新参赛。

227. 选 A

【格木解析】“引体向上”练习主要提高斜方肌的力量。

228. 选 D

【格木解析】人体解剖学姿势：身体直立，两眼平视，两足并拢，足尖向前，上肢垂于体侧，手掌向前。

## 二、主观题

### 1. 【格木解析】

课间操是安排在每天上午第二节课后进行的体育活动。时间一般在 15~20 分钟；活动内容一般有广播操、素质操、器械操、游戏、武术、跑步、舞蹈等多种活动项目。运动负荷不宜过大，以达到积极性休息为目的。课间操是我国中小学校最普遍、最有保障的一种课余体育活动形式，是落实学生每天一小时体育活动的最重要措施。

### 2. 【格木解析】

第一，场地、器材的布局要合理。能够移动的器材，向固定器材靠拢；注意卫生和安全，必要时应划出清晰标记；对活动范围不大的运动项目，如单双杠、爬绳等器材，应尽量立于场地的边角和面积较小的地块；投掷场地的安排，应考虑到对其他练习的影响。此外要注意根据学校的环境和条件，充分利用地形组织教学。

第二，合理编排课程表。应充分考虑到场地、器材等情况，尽可能做到体育场地既不空闲，又不拥挤；教师备课时对同一时间上课的班级，应划分好场地使用范围，以免上课时互相影响；根据场地器材设备的具体情况，划分为几个教学块，每个教学块，有一定数量的体育器材设备，供教学使用。

第三，注意安全。课前应周密检查，如器材安置是否牢固，跑道上是否湿滑不平或有砖块，沙坑是否疏松。在安排投掷项目练习时，应注意学生相互之间的距离，严防发生伤害事故。

### 3. 【格木解析】

人体的基本轴

①垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。

②矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。

③冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。

### 4. 【格木解析】

处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

处理方法：冷敷、加压包扎并抬高伤肢；外敷新药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。

### 5. 【格木解析】

1. 场地急救：要保持呼吸道通畅，测量血压、脉搏和直肠温度，点滴输液，严重者要及时送往医院。

2. 一般处理：热衰竭和热痉挛者应转移到通风阴凉处休息。热痉挛者要口服凉盐水或含盐饮料或静脉注射生理盐水。



3. 物理降温：用 4—11 度凉水按摩皮肤，使皮肤血管扩张加速血液循环，加用风扇吹风；在头部、腋窝等处放置冰袋降温。

4. 住院治疗

6. 【格木解析】

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑 未低头 臀部提的过高	1. 体验前后滚动时后脑着垫 2. 帮助者协助进行低头含胸练习 3. 保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作
蹬地腿屈膝 滚动团身不紧	1. 两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直感觉 2. 利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚翻动作，建立两腿充分蹬直的动作概念 3. 垫上做双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习

7. 【格木解析】

夹击战术，战术说明：当进攻队员 8 在底角运球停止时，防守 7 和 8 一起夹击进攻队员 8，防守队员 4、5、6 准备断球。

8. 【格木解析】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧，成肘、头和肩支撑的倒立姿势。

9. 【格木解析】

- ①发动功能
- ②选择功能
- ③强化功能
- ④维持功能

10. 【格木解析】

基础性强调在义务教育基础上进一步全面提高学生的学科核心素养，为学生终身体育锻炼和保持健康奠定坚实的基础；实践性强调以身体练习为主要手段，关注学生通过适宜的运动负荷和方法进行体能练习和运动技能学习，积极参加课内体育与健康学习以及课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动；选择性强调学生根据自身的特点和需求，在学校开设的若干运动项目中进行自主选择，较为系统地学习 1-3 个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯；综合性强调关注多种内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育，注重学科德育，培养学生的健康意识和行为，促进学生全面发展。

11. 【格木解析】

两类肌纤维	形态特征	生理特征	代谢特征
白肌纤维 (快肌)	直径较粗，肌浆少，肌红蛋白含量少，呈苍白色	反应速度快、收缩力量大，但收缩不能持久、易疲劳	无氧代谢能力较高
红肌纤维 (慢肌)	直径较细，肌浆丰富，肌红蛋白含量高，呈红色	反应速度较慢、收缩力量较小，但收缩能持久、不易疲劳	有氧代谢能力较高

12. 【格木解析】

胸廓发达、胸围增大，增加排气量和充满较多的气体提供空间条件；

肺活量增大；

促进肺的良好发育，更有利于气体交换；

能够适应和满足较强烈的运动对呼吸系统的要求；

平静时呼吸频率降低。





## 13. 【【格木解析】】

易犯错误	纠正方法
手掌拍球	教师示范指导，强调掌心空出
低头运球	用提示或游戏方法纠正
控制不住球的方向和高度	提示学生按拍球的后上方部位并引导学生体会按拍球的部位及用力大小

## 14. 【格木解析】

1. 贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制定各种教育教学文件；
2. 优先做好体育教学工作；
3. 组织指导课外体育锻炼；
4. 开展课余体育训练与竞赛；
5. 从事学校体育科研；
6. 配合开展学生体质测试和健康教育工作；
7. 体育宣传与器材设施维护；
8. 参与社会体育工作。

## 15. 【格木解析】

动作要领：有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑山羊并用力快速顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺势上举、起肩、抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。

保护与帮助者站在练习者落地点侧方，一手握其上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊；保护与帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其臂顶肩并顺势上提，同时后退帮助其完成腾越动作。

## 16. 【格木解析】

- ①掌握少年儿童力量发育的趋势，以便科学地安排力量训练；
- ②不可进行大强度训练，可多做发展力量耐力的训练；
- ③以动力练习为主，少用或不用静力性练习；
- ④不要过早强调与专项运动技术相结合，应着重身体全面发展的力量训练。

## 17. 【格木解析】

合理安排身体活动量原则、注重体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则、安全运动和安全教育原则。

## 18. 【格木解析】

上挑式：此种方法的优点是接棒人手臂后伸的动作比较自然放松，易掌握。缺点是第二棒接棒后手已握在棒的中部，这样不便于持棒快跑。另外，第三、四棒传接棒时，棒的前端已所剩不多，所以相对容易掉棒。

下压式：此种方法的优点是每一次传接棒都能握住棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒人在手臂后伸时相对紧张。

## 19. 【格木解析】

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

## 20. 【格木解析】

跑的一个周期：2次单腿支撑时期和2次腾空时期；

走的一个周期：2次单脚支撑和2次双脚支撑时期。



区别：身体有无腾空。

21. 【格木解析】

通过本课程的学习学生喜爱运动，积极主动地参与运动；学会体育与健康学习和锻炼，增强科学精神、创新意识和体育实践能力；树立健康观念，形成健康文明生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格，发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展，培养学生在未来发展应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格与关键能力，形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

22. 【格木解析】

设计合理即可

①讲解弯道跑技术特点，并做示范。

②沿一个半径 10-15 米的圆圈跑，体会左脚外侧、右脚内侧着地和身体内倾的跑步技术。

③学习直道进入弯道跑技术。

④学习弯道进入直道跑技术。

⑤学习从直道进入弯道和弯道进入直道的全程技术。

23. 【格木解析】

早操的时间一般为 15-20 分钟，内容应选择广播操、慢跑、拉韧带、武术基本功、基本套路等一些运动负荷不大的运动项目；早操的组织应根据学校的实际情况确定，一般采用班级、年级或全校的集体组织形式。

24. 【格木解析】

单人练习：原地徒手模仿传、接球练习；对墙传接球练习。

双人练习：原地两人相互传接球练习；一人原地传、另一人移动中传接球练习。

多人练习：三角形移动传接球、迎面上步传接球（成一路纵队，一人传，一人迎面上步）。

25. 【格木解析】

1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想，促进学生健康与全面发展；
2. 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱；
3. 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格；
4. 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础；
5. 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展。

26. 【格木解析】：

- (1) 体育、卫生和保健学知识；
- (2) 体育科学基础理论，例如运动人体科学理论；
- (3) 学科发展史，例如体育史、有关运动项目的发展史；
- (4) 体育专业技术与理论，例如各体育专项动作技术及其原理；
- (5) 体育专业教育技术与理论。

27. 【格木解析】：

由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚踏地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于  $90^\circ$ ，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地前滚翻。

28. 【格木解析】：

发生晕厥后，应让患者平卧，足步略抬高，头部稍低，松开衣领，这可增加脑血流量。注意保暖，防止受凉。针刺或掐点人中、百会、合谷、涌泉穴，一般能很快恢复知觉。如有呕吐时，应将患者头偏向一侧，患者清醒可服用热糖水和维生素 C 及维生素 B1 等，并注意休息。

29. 【格木解析】



单腿起跳进入腾空步后，摆动腿的大腿积极下放，小腿自然由向前、向下到向后方而成弧形摆动，此时留在体后的起跳腿与摆动腿靠拢，当达到腾空最高点时，挺胸展髋，成展体姿势。快落地时，双脚、双手向身体前方合拢落地。

30. 【格木解析】

名称：补防配合。

方法：当④突破黑④的防守直接投篮时，黑⑤大胆放弃自己的对手，快速补防，阻止④的进攻，黑④向左侧移动防守⑤。

31. 【格木解析】

- (1) 摆脱与跑位。
- (2) 传球。
- (3) 射门。
- (4) 运球过人。

32. 【格木解析】：

	易犯错误	纠正方法
1	起跳点过近或过远	1、指导学生体会用走步丈量法丈量起点。即走 5 步跑 3 步、走 7 步跑 5 步的丈量方法。 2、固定起动方式，让学生体验并学会利用助跑标记调控。
2	跳起后冲落横杆	1、反复做 3-5 步助跑起跳后用摆动腿脚尖触悬垂物的练习，体会助跑节奏和最后一步蹬地起跳的身体感觉。 2、调整助跑距离和速度。最后几步身体重心适当下降，体会起跳后两臂上摆至肘与肩平时制动动作的效果。
3	腾空过杆时坐杆或过杆后髋碰杆	1、提示摆动腿过杆后，脚尖内转下压。上体转向横杆。 2、让学生体验调整起跳点与横杆垂直线的距离产生的效果。

33. 【格木解析】：

体循环又称“大循环”，起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血，再通过各级静脉分支，最后经由上、下腔静脉及心脏冠状窦返回右心房。这一循环途径路径长、范围广，称为体循环或大循环。体循环以动脉血滋养全身各部，并将其代谢产物经静脉运回心。

34. 【格木解析】：

- (1) 助跑步点不准确；

纠正方法：反复做助跑练习，让学生体会助跑节奏，改进跑的技术，稳定助跑的步幅；根据自身情况调整助跑标志物，体会并找到合适的助跑距离；让学生在干扰条件下练习，培养其抗干扰能力，消除紧张情绪。

- (2) 助跑与起跳动作结合不好

纠正方法：按确定的步点反复做加速跑和无固定起跳点的助跑练习，稳定助跑的节奏和距离；做上一步起跳练习，体会快速起跳的感觉，逐步增加步数进行起跳练习；同时加强学生抗干扰能力的练习。

- (3) 起跳腾空过低，做不出“腾空步”动作纠正方法：在跑道上，连续做上步起跳成“腾空步”练习，体验身体腾空后的空间感知觉，注意动作的正确性；起跳后，用头或手触摸悬挂物，体会身体在空中滞留的感觉。

35. 【格木解析】：



动作要领：助跑，双脚踏跳，双手支撑器械，提臀，两脚伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方越过器械，两腿向前制动挺身，两臂斜上举；并腿用前脚掌落地，屈膝成半蹲。

36. 课间操的医务监督：

内容安排：小型多样、快乐健康、创新发展。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。

时间要求：以 25-30 分钟为宜。

运动负荷：不宜过大，最高心率控制在 150 次/min 以下。

注意事项：定时间、定内容、定场地器材和定辅导人员。

37. 【格木解析】：

1. 运动需要的满足；
2. 现有的运动技能水平；
3. 运动内容的新奇性与适合性；
4. 成功体验的获得；
5. 融洽的师生关系。