

## 初中体育

### 一、选择题

1、第一届现代奥林匹克运动会举办的时间（ ）

- A. 1890    B. 1894    C. 1896    D. 1900

1.C

2、排球比赛中每队场上比赛队员人数（ ）

- A. 5    B. 6    C. 7    D. 11

2.B

3、田径运动训练比赛中，优秀跳高运动员大多采用跳高方式（ ）

- A. 剪式    B. 跨越式    C. 俯卧式    D. 背越式

3.D

4、排球比赛中，对后排队员有限制的是（ ）

- A. 传球    B. 垫球    C. 拦网    D. 扣球

4.C

5、中共中央关于加强青少年体质文件中要求确保学生每天锻炼时间（ ）

- A. 0.5 小时    B. 1 小时    C. 1.5 小时    D. 2 小时

5.B

6、乒乓球运动起源于（ ）

- A. 中国    B. 法国    C. 韩国    D. 英国

6.D

7、技术运动形成规律包含（ ）

- A. 泛化阶段    分化阶段    巩固阶段    自动化阶段

- B. 学习    认知    熟悉    自动化

- C. 认知    学习    掌握    巩固

- D. 泛化    认知    巩固    应用

7.A

8、运动中氧代谢特征中，可将耐力素质分为（ ）

- A. 短时间耐力    中等时间耐力    长时间耐力

- B. 静力性耐力    动力性耐力

- C. 有氧    无氧    有氧-无氧混合

- D. 一般    专项

8.C

9.体育与健康学科核心素养分为运动能力、健康行为和（ ）

- A. 终身体育意识    B. 社会适应    C. 运动参与    D. 体育品德

9.D

10.体育教学过程，运动示范法尤其应该体现（ ）

- A. 周期性原则    B. 巩固与提高原则    C. 直观性原则    D. 自觉积极性原则

10.C

11.在田径比赛长跑项目有（ ）

- A. 1500、3000、10000    B. 800、2500、2000    C. 400、800、1500    D. 400、200、100

11.A

12.在走或跑过程中，两人一组、三人一组随口令做起跑练习或躲闪活动性游戏的方法（ ）

- A. 位移速度的练习方法    B. 运动速度    C. 反应速度    D. 移动速度

12.C

13.体育教学中，运用防止和纠正错误方法应该（ ）

A.以练习为主 B.预防为主 C.纠正 D.讲解

13.B

14.帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体的练习相似的动作称（ ）

A.综合性练习 B.一般性 C.辅助性 D.专门性

14.C

15.教学中，将全班分为若干小组，同一小组在基础和水平均存在差异，各小组差距不大，形式成为（ ）

A.随机分组 B.同质分组 C.异质分组 D.伙伴型分组

15.C

二、简答题（每题8分，共24分）

16.体育的本质功能包括健身、教育、娱乐，经常锻炼呼吸次数少，但每次吸入的空气多、肺通气量大，不经常锻炼相反。因此，经常锻炼可以提高肺的工作效率、提高氧从肺进入血液的能力。请简述上述材料描述的是体育哪种功能和该功能的具体表现形式。

【参考答案】

上述材料体现了体育的健身功能，体育的健身功能主要表现在以下几个方面：养成正确身体姿势，促进生长发育、提高机能水平、发展身体素质和基本活动能力、增强对外界环境的适应能力。

17.体育教学是教学活动的出发点，是教育学达成的共同结果，也是评判质量的重要依据。课标从身体健康、运动参与、运动技能、心理健康和社会适应四个方面制定了教学目标、体育学习评价是依据标准。运用科学方法手段，对学生在学习过程中的表现，进行综合评价。请根据上述材料，简述体育学习评价的主要内容。

【参考答案】

体育学习与评价的主要内容主要包括：

明确体育与健康学习评价目标；

合理选择体育与健康学习评价内容；

采用多样的体育与健康学习评价方法；

发挥多方面评价主体的作用；

合理运用体育与健康学习评价结果。

18.体育教师作为教师队伍中重要组成部分，在具备教师一般共性的同时，还具有其他学科教师不同的工作职责要求。请根据体育学科的特殊性，简述体育教师的基本职责。

【参考答案】

体育教师的基本职责主要包括：

1.贯彻各项教育、体育工作方针、政策、基本素质和法规、制定各种教育教学文件；

2.上好体育课，不断提高教学质量；

3.搞好课外体育工作；

4.教书育人，全面关心学生身心发展；

5.培养学生的体育兴趣和终身体育能力；

6.体育教师是体育后备人才的启蒙者和培养者；

7.全面参与，促进学校体育全面发展；

8.协助社会体育工作。

### 三、综合题（每题 15 分，共 30 分）

19. 竞技运动由于本身具有竞争性、娱乐性、不确定性，深受广大青少年喜爱。请解释什么竞技运动项目的教材化改造，并举例说明 5 种竞技运动项目教材化改造的方法。

#### 【参考答案】

（1）竞技运动项目教材化是指选择竞技体育的运动项目作为体育教材，必须根据教育的规律、体育课程的目标、学生的特点和需要，以及学校的条件等，进行必要的加工改造，这种对竞技项目的加工改造，就是竞技运动项目教材化改造。

具体改造方法如下：

- 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。如乒乓球比赛中适当降低发球方式的要求。
- ②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。如在排球比赛中不不过分强调战术配合。
- ③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，不不过分强调内容的系统性和完整性。如武术比赛中侧重基础动作的掌握和完成度的评分权重。
- ④降低难度要求，即降低动作难度、练习难度，不苛求动作的细节等。如篮球的运球方式可允许采用双手运球。
- ⑤改造场地和器材，使场地和器材更加符合学生的身心发展特点。如跨栏的栏高适当降低。

20. 体育教学中常用语言法的形式主要有讲解、口令和指示、口头评价、汇报、默念等。请问，教师向学生说明教学目标、动作、作用、方法、要求以指导学习的一种方法称作什么教学法？运用该教学法时应该注意的事项有哪些？

#### 【参考答案】

（1）在体育教学过程中，常用的以语言传递信息为主的方法有讲解法、问答法和讨论法。教师运用语言向学生说明教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能进行练习的一种方法称之为讲解法。

（2）讲解法在教学过程中应该注意以下事项：

要明确讲解的目的；讲解内容要正确，符合学生的接受能力；注意讲解的时机与效果；讲解要生动形象，精简扼要；讲解要具有启发性。

### 四、教学设计题（16 分）

21. 结合下列材料设计一份说课稿。

（1）授课对象：某初中 7 年级学生，学生人数：男生 40 人

（2）学习目标：

A. 理解排球正面扣球挥臂概念，初步掌握住跑起跳后空中扣球动作，并能在排球比赛中尝试扣球。

B. 能相互合作，互相支持，养成课余锻炼习惯，掌握肌肉拉伸方法，进行疲劳消除，调节与控制情绪，适应不同学习环境。

C. 能表现胜不骄败不馁的体育精神，尊重对手、规则，树立正确胜负观。

（3）主要教学内容：

排球正面扣球挥臂；教学比赛；体能练习；结合场地和排球综合练习

（4）重难点：

扣球时鞭打动作，在不同情景中体验扣球，这属于学生学练重难点

创设复杂情景进行扣球与专项体能结构化教学，这属于教学方法重难点。

（5）预计负荷：

平均心率 154 次/分，运动密度 50%。

### 【参考答案】

说课稿：

各位老师好，我的说课稿题目是：排球正面扣球（主要是扣球时的挥臂）。下面我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学重难点、教学方法、教学过程等方面进行说课。

#### 一、指导思想

根据课程标准的要求，以“健康第一”为指导思想，促进学生身心健康成长；在授课过程中要充分调动学生的积极性，激发运动兴趣，培养学生良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

#### 二、教材分析

教材选自初中 7 年级的技能教学内容（排球正面扣球挥臂）和体能练习，并结合场地、排球综合练习和教学比赛等条件和内容，综合提高教学效果和质量。

#### 三、学情分析

本节课的教学对象为初中 7 年级学生，学生人数：男生 40 人。他们思想比较活跃，新陈代谢旺盛、易疲劳也容易恢复，且身体正处在发育期关键时期；另外，学生都是男生，整体上的运动能力较好，但个体差异较大，所以在教学过程中，要根据学生的实际情况，有针对性地安排运动负荷和教学方法。

#### 四、教学目标

知识与技能目标：理解排球正面扣球挥臂概念，初步掌握住跑起跳后空中扣球动作，并能在排球比赛中尝试扣球。85%以上的学生能够初步完成正确动作。

过程与方法目标：通过讲解与示范、模拟和比赛、自主探究等教学方法，能相互合作，互相支持，养成课余锻炼习惯，掌握肌肉拉伸方法，进行疲劳消除，调节与控制情绪，适应不同学习环境。

情感态度与价值观目标：能表现胜不骄败不馁的体育精神，尊重对手、规则，树立正确胜负观。

#### 五、教学重难点

学练重难点：扣球时鞭打动作，在不同情景中体验扣球。

教学方法重难点：创设复杂情景进行扣球与专项体能结构化教学。

#### 六、教学方法

在教学过程中，根据人体的技能形成规律和身心发展规律等情况，综合采用讲解与示范、评价、合作探究、竞赛等方法，充分发挥学生的主体地位和教师的主导作用。

#### 七、教学过程

##### （一）开始部分（约 2 分钟）

1.课堂常规：体育委员整队，报告人数、师生问好、教师宣布本节课内容和要求、检查服装和安排见习学生；

2.教师活动：①教师协助体委整队，接受报告。对学生服装进行检查和安排见习生。

3.学生活动：①认真听从体委指挥，认真进行报数。②认真听教师，宣布本节课内容和要求，认真检查自己的服装，见习生随堂听课。

4.组织形式：队形：四列横队。要求：站队要快、静、齐。

##### （二）准备部分（约 7 分钟）

1.热身运动：第一圈慢跑、第二圈“S”形跑、第三圈慢跑。

2.准备活动：从上到下：头部、上肢、体侧、体转、压腿运动；腕、膝、踝关节活动。

要求：体育委员领做，教师在队伍里观察和指导；学生认真、积极完成热身运动。

3.专项准备活动：原地纵跳、立卧撑、起跑和制动，初步建立起跳滞空体位及起跳后上下肢协调的动觉。

（三）基本部分（约 27 分钟）

1.原地徒手练习阶段：视频展示导入、讲解、示范、探究。

①讲解示范动作，并让学生模仿，组织学生带着问题练习探究。

问题：在结合排球运动时，怎样的挥臂动作更有利。

要求：首先大致体会挥臂动作，暂不追求细节。

2.起跳徒手练习阶段：强化细节和质量

分析和示范所出现较多的问题：蹬地有力、身体协调，尤其时空中挥臂动作的协调。

分组练习，互相评价。

3.起跳击球阶段：完整动作学习阶段

教师活动：认真观察，及时随时给出相应的指导，做好时时评价。

学生活动：认真练习，充分尝试。

4.比赛巩固阶段：游戏竞赛

将学生随机分为水平相当的四组，强化学生扣球落点的准确性，在扣球落地区划分某个区域，扣球落在区域内记作 1 分，区域外记作 0 分。每人有三球机会，结束后比分多者为胜，可以并列。

（四）结束部分（约 2 分钟）

放松、拉伸练习；课堂小结、总结评价；收拾器材。

平均心率 154 次/分，运动密度 50%。