

体育督学题 参考答案及解析

目录

体育督学题 参考答案及解析	1
专题一：运动解剖学	2
基础训练	2
整合提升	5
专题二：运动生理学	7
基础训练一	7
基础训练二	9
整合提升	11
专题三：体育保健学	13
基础训练一	13
基础训练二	14
整合提升	16
专题四：学校体育学	18
基础训练一	18
基础训练二	21
整合提升	23
专题五：运动训练学	25
基础训练一	25
基础训练二	26
整合提升	28
专题六：体育心理学	30
基础训练一	30
基础训练二	31
整合提升	33
专题七：专业技能--球类	35
基础训练一	35
基础训练二	39

整合提升.....	42
专题八：专业技能--田径.....	45
基础训练一.....	45
基础训练二.....	47
整合提升.....	50
专题九：专业技能--体操和健美操.....	52
基础训练一.....	52
基础训练二.....	53
整合提升.....	55
专题十：专业技能--武术.....	57
基础训练一.....	57
基础训练二.....	58
整合提升.....	60
专题十一：专业技能--游泳.....	61
基础训练一.....	61
基础训练二.....	61
整合提升.....	62
专题十二：简笔画.....	64
专题十三：体育课程知识.....	65
基础训练一.....	65
基础训练二.....	66
整合提升.....	69
专题十四：体育教学知识.....	71
基础训练一.....	71
基础训练二.....	73
整合提升.....	75
专题十五：体育教学设计.....	77
基础训练一.....	77
基础训练二.....	79
整合提升.....	82
专题十六：体育课的组织实施与教学评价.....	85

基础训练一.....	85
基础训练二.....	87
整合提升.....	89
综合测评卷一.....	91
综合测评卷二.....	94
综合测评卷三.....	98

专题一：运动解剖学

基础训练

一、单项选择题

1.A【格木解析】人体的标准解剖学姿势为身体直立，双眼平视，手臂下垂，掌心向前，两足并拢，脚尖向前。

2.B【格木解析】甲状腺激素是正常生长和发育所必需的激素，对脑和骨的发育尤其重要。它在胚胎期可诱导神经因子的合成，促进神经元的分裂、突起的形成和胶质细胞的生长。甲状腺激素还可刺激骨化中心的发育，使软骨骨化，促进长骨的生长。生长素对骨的生长发育有重要作用，但对脑的发育没有影响。

3.C【格木解析】骨膜由结缔组织构成，分为骨内膜和骨外膜。

4.B【格木解析】运动解剖学是人体解剖学的一个分支，隶属运动人体科学范畴的一门基础学科。

5.D【格木解析】运动系统包括骨、骨连结和骨骼肌三部分。

6.B【格木解析】脑位于颅腔内，可分为大脑、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓六部分。通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。

7.A【格木解析】肌梭是一种感受肌肉长度变化或牵拉刺激的特殊感受装置，属于本体感受器。当肌肉受牵拉或主动收缩时，梭内肌肉纤维的长度发生变化，梭内的感觉神经末梢均受刺激，并将神经冲动传入中枢产生本体感觉。

8.B【格木解析】反射的结构基础是反射弧，反射弧由感受器、传入神经、神经中枢、传出神经与效应器五个。

9.B【格木解析】(1)矢状面：沿前后方向，将人体纵切为左右两部分的切面。(2)额状面(冠状面)：沿左右方向，将人体纵切为前后两部分的切面。(3)水平面：与地面平行，将人体横切为上下两部分的切面。

10.A【格木解析】脾是重要的淋巴器官，具有造血、滤血、清除衰老血细胞及参与免疫反应等功能。

11.B【格木解析】人体细胞与外界环境进行物质交换是通过细胞外液进行的。

12.D【格木解析】淋巴器官包括淋巴结、扁桃体、脾三个组成部分。

13.A【格木解析】略。

14.D【格木解析】小腿外侧称腓侧。

15.A【格木解析】摆动腿过栏着地时，脚掌先着地，踝关节承受着地时的冲击力，起到一定的缓冲作用。

16.B【格木解析】略。

17.B【格木解析】长骨多呈长管状，一般位于四肢。所以，身体的高度是由长骨的长短决定的。

18.D【格木解析】脑的脑干部分具有传导功能、反射的低级中枢功能、网状结构的功能。

19.C【格木解析】肺位于胸腔中而不是胸膜腔中。

20.C【格木解析】骨的生长是在膜内成骨和软骨内成骨的基础上进行的，指骨由小到大、逐渐长成的过程，骨的生长包括加长和增粗两个过程。

21.D【格木解析】根据组织的结构和功能特点，可将人体的基本组织分为上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织。

22.D【格木解析】人体与外界环境之间进行的气体交换称为呼吸。在肺部实现的外界环境与血液间的气体交换叫外呼吸（包括肺通气和肺换气）；组织毛细血管通过组织液与组织细胞之间的气体交换叫内呼吸。肺与外界环境之间的气体交换叫肺通气；肺与肺毛细血管中血液之间的气体交换叫肺换气。

23.B【格木解析】骨松质主要分布在长骨的髓部及扁骨、短骨的内部，由许多针状或片状的骨小梁互相交织成网状而成。

24.B【格木解析】软骨组织由软骨细胞、软骨基质及胶原纤维构成。

25.B【格木解析】心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。

26.D【格木解析】本题考查耳的结构。前庭蜗器俗称耳，按其位置分为外耳、中耳、内耳三部分。其中，外耳包括耳郭、外耳道和鼓膜三部分。

27.B【格木解析】根据其功能，肺的组织结构可分为导气部和呼吸部。

28.C【格木解析】根据儿童少年生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的，其中神经系统发育最早，生殖系统发育最晚。

29.A【格木解析】冠状轴也称为额状轴，关节绕额状轴在矢状面内进行的运动为屈伸。

30.D【格木解析】胰岛素的主要作用是调节糖、脂肪及蛋白质的代谢，胰岛素缺乏时，会引起糖尿病。胰高血糖素可以促进糖原分解，升高血糖。

31.A【格木解析】下肢骨连结由下肢带骨连结和自由下肢骨连结两部分组成。其中，下肢带骨连结包括骶髂关节和耻骨联合，两者与下肢带骨、骶骨和尾骨等共同组成骨盆。

二、简答题（答案要点）

1.简述体育锻炼对心脏形态结构的影响。

适当的体育锻炼可以使心肌纤维增粗，心壁增厚，心腔增大，重量增加，心脏在形态上比一般人的心肌厚，从而增强心的工作能力。

2.影响关节灵活性和稳固性的因素有哪些？

构成关节的两个骨关节面的面积差；（2）关节囊的松紧和厚薄程度；（3）关节韧带的多少和强弱；

（4）关节周围肌群的数量和强弱；（5）关节周围的骨突起、性别、年龄、运动项目、训练水平等。

3.简述肺循环的流动及其特点。

肺循环又称小循环。从体循环回心的静脉血，自右心房进入右心室。当心室收缩时，血液由右心室射出，经肺动脉及其各级分支进入肺泡壁周围的毛细血管网，在此进行气体交换，使静脉血变成含氧丰富的动脉血，经肺静脉流回左心房。这一循环途径称肺循环，其特点是路程短，只通过肺，主要是使静脉血变成含氧丰富的动脉血。

4.简述人体运动系统的组成及功能。

运动系统主要由骨、骨连结和骨骼肌组成。

运动系统的功能：（1）执行人体运动，其中骨是运动的结构基础，起着杠杆的作用；骨连结（或称关节）起着枢纽作用；骨骼肌起着动力作用。（2）支持作用：可以支撑体重，维持姿势。（3）保护功能：保护着众多内脏器官。

三、论述题（答案要点）

谈谈运动时如何运用正确的呼吸方法。

正确的呼吸方法不仅能够很好地保护呼吸系统，还能有效地提高运动成绩和增强呼吸机能。一般情况下，运动时最好用鼻呼吸。因为鼻腔内有丰富的血管，能把通过鼻孔的空气温度提高，使之与体温接近。另外鼻黏膜上有较多的分泌液，能提高空气湿度。鼻毛和鼻黏膜的分泌液，能清除空气中的尘埃和细菌等杂质。但剧烈运动时，只靠鼻孔呼吸是不够的，为了摄取更多的氧气，可同时用嘴来配合呼吸，即口鼻同时呼吸。呼

吸宜慢而深，但不宜强制，应根据运动时的生理需要来定。

整合提升

一、单项选择题

1.D【格木解析】：解剖学整本书都是在讨论人体的组织器官的形态、结构、位置以及它们之间的位置关系的一门学科，隶属于运动人体科学的一部分。

2.A【格木解析】：略

3.D【格木解析】：做此题要在人体解剖学的姿势下，掌心朝前，大拇指为外侧，即桡侧。

4.A【格木解析】：冠状面是沿左右方向，沿左右方向可以把身体分成前后两个部分。

5.A【格木解析】：略

6.C【格木解析】：略

7.B【格木解析】：略

8.D【格木解析】：略

9.A【格木解析】：人体组织器官表面或中空器官内面覆盖的薄膜，表层皮肤都属于上皮组织。

10.C【格木解析】：略

11.C【格木解析】：略

12.D【格木解析】：略

13.B【格木解析】：略

14.B【格木解析】：人体分布最广泛的组织是结缔组织，血液、淋巴、脂肪组织、骨组织、肌腱等都属于结缔组织。

15.C【格木解析】：略

16.B【格木解析】小脑的作用是协调身体运动，调节肌紧张，维持身体平衡。

17.B【格木解析】发展胸肌力量练习可以采用双杠支撑摆动屈伸、卧推、俯卧撑、引体向上、直立持哑铃扩胸等练习。

18.D【格木解析】视锥细胞是白天看东西分辨色彩的，有的人缺乏识别某种颜色的功能，就是因为缺少某种视锥细胞，故称色盲。所以，当人体视锥细胞功能下降时，易引起色盲。

19.A【格木解析】肌肉工作性质可分为动力性工作和静力性工作两大类。静力性工作又分为支持工作、加固工作和固定工作三种。其中，支持工作是指肌肉收缩或拉长到一定程度后，长度不再变更，肌拉力矩与阻力矩相等，使运动环节保持一定姿势的工作。两臂侧平举姿势时，三角肌做的是静力性工作的支持工作。

20.B【格木解析】悬垂直腿上举、负重深（半）蹲起等练习可发展股四头肌的力量；俯卧反弓展体、跪撑后倒等练习可发展股四头肌的伸展性。

21.A【格木解析】上皮组织简称上皮。大部分上皮细胞覆盖在身体表面和有腔器官的表面，称为被覆上皮。血管、淋巴管的内表面是被覆上皮，属于上皮组织。

22.B【格木解析】成人骨共206块，按骨的部位分类，可分为中轴骨和四肢骨。其中四肢骨共126块，包括64块上肢骨和62块下肢骨。

二、简答题（答案要点）

简述影响肌肉力量大小的解剖学因素。

1.肌肉的生理横断面：一块肌肉的力量是这块肌肉全部肌纤维收缩力的总和。横切整块肌肉所有肌纤维所得的断面总和即为生理横断面，该横断面的面积越大，肌力越大。

2.肌肉的初长度，即肌肉收缩前的长度。在一定范围内，肌肉的初长度越大，收缩力量越大。

三、论述题（答案要点）

论述儿童少年骨的特点以及在运动训练中应注意的问题。

儿童少年骨的特性：①儿童少年软骨成分较多；②水分和有机物质（骨胶原）多；③无机盐（磷酸钙、碳酸钙）少，骨密质较差；④骨富于弹性而坚固不足，不易完全骨折而易发生弯曲和变形。

针对儿童少年骨的特点, 训练时一定要注意以下几点: 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; ④注意练习场地的选择; ⑤“髓软骨病”的发生; ⑥适当营养。