

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	3
基础训练	3
整合提升	6
专题二：运动生理学	8
基础训练一	8
基础训练二	10
整合提升	12
专题三：体育保健学	14
基础训练一	14
基础训练二	15
整合提升	17
专题四：学校体育学	19
基础训练一	19
基础训练二	22
整合提升	24
专题五：运动训练学	26
基础训练一	26
基础训练二	27
整合提升	29
专题六：体育心理学	31
基础训练一	31
基础训练二	32
整合提升	34
专题七：专业技能---球类	36
基础训练一	36
基础训练二	40

整合提升	43
专题八：专业技能--田径	46
基础训练一	46
基础训练二	48
整合提升	51
专题九：专业技能--体操和健美操	53
基础训练一	53
基础训练二	54
整合提升	56
专题十：专业技能--武术	58
基础训练一	58
基础训练二	59
整合提升	61
专题十一：专业技能--游泳	62
基础训练一	62
基础训练二	62
整合提升	63
专题十二：简笔画	65
专题十三：体育课程知识	66
基础训练一	66
基础训练二	67
整合提升	70
专题十四：体育教学知识	72
基础训练一	72
基础训练二	74
整合提升	76
专题十五：体育教学设计	78
基础训练一	78
基础训练二	80
整合提升	83
专题十六：体育课的组织实施与教学评价	86

基础训练一	86
基础训练二	88
整合提升	90
综合测评卷一	92
综合测评卷二	95
综合测评卷三	99

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，下肢带骨连结包括髋关节和耻骨联合，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。

专题二：运动生理学

基础训练一

一、单项选择题

1. C【格木解析】心肌具有自动节律性、传导性、兴奋性和收缩性。伸展性是骨骼肌的物理特性。
2. A【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。
3. B【格木解析】经过良好训练的运动员，由于运动训练使血液的性状发生了一系列适应性变化，如纤维蛋白溶解作用增加、血容量增加、红细胞变形能力增加、血黏度下降等，这种变化在运动训练停止后是可以恢复的。具有这种特征的血液称为“运动员血液”。
4. B【格木解析】脂肪在人体的贮存量很大。脂肪能在脂肪酶的作用下分解成甘油及脂肪酸，然后再分别氧化成二氧化碳和水，同时释放大量能量，用以合成 ATP。在氧供充足时进行运动，脂肪可被大量消耗利用。
5. B【格木解析】学生慢跑时的动脉血压较安静时上升。
6. B【格木解析】脂肪是脂溶性维生素的重要来源，可增加食物美味和人体饱腹感，促进脂溶性维生素的吸收。
7. D【格木解析】在运动过程中，肌肉内会产生一种叫做乳酸的物质，刺激你的肌体，从而使你有酸痛感。
8. A【格木解析】健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。
9. C【格木解析】运动中补糖应坚持少量多次原则。
10. A【格木解析】葡萄糖进入肌肉细胞后不能进行的代谢是糖异生。糖异生是指非糖化合物（如乳酸、甘油等）在肝脏中酶的作用下转变为葡萄糖或糖原的过程。
11. C【格木解析】略。
12. B【格木解析】肥胖就是体内脂肪积聚过多。
13. D【格木解析】人体运动中的功能物质包括糖、脂肪和蛋白质。
14. D【格木解析】必需脂肪酸最好的食物来源是植物油，特别是棉油、大豆油、玉米油等。
15. A【格木解析】运动负荷的评定方法有观察法、自我感觉法和生理测定法。其中，生理测定法较为客观，它包括脉搏、血压、吸氧量、呼吸频率、肺活量、体温变化等情况的检查和测量。目前在运动过程中运动负荷常用的测定方法是手测脉搏。
16. A【格木解析】运动处方是根据参加健身活动者的体质和健康情况以处方的形式确定运动的种类、时间、强度、频率与注意事项等，使锻炼者进行有计划的周期性运动的指导性方案。故 A 项表述不正确。
17. A【格木解析】进一步加强运动不利于消除运动性疲劳。
18. A【格木解析】运动处方健身锻炼主要是采用中等强度有氧代谢为主的耐力性运动，也称有氧运动。
19. C【格木解析】根据运动时心率和强度相关关系标准，心率 160 次/分钟的锻炼强度大约是 80% 的负荷。
20. A【格木解析】从运动生理来说，5 分钟是全身耐力运动所需的最短时间。
21. C【格木解析】对青少年学生来说，以健身为目的的耐力练习心跳、脉搏应该维持在 130~160 次/分为宜。
22. A【格木解析】耐力练习对增强呼吸系统摄取氧、心血管系统载荷及输送氧的能力，以及组织的有氧代谢利用氧的能力有显著的训练作用。
23. D【格木解析】太极拳是结合阴阳五行变化、中医经络学、古代的引导术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。练习太极拳对老年人心血管机能有益。

24. B【格木解析】四个选项中，有氧运动对于降低血脂效果更好。

25. C【格木解析】在体育锻炼过程中，心率最好控制在最大心率的 60%-80%之间。

26. A【格木解析】研究显示，在运动后的两小时内，身体合成肝糖的效率最高，两小时后则恢复到平常的水准。因此，如果在运动后迅速补充糖类，就可以利用这段自然的高效率时段，迅速地补充体内消耗的肝糖。

27. B【格木解析】（1）磷酸原系统（ATP-CP系统）供能特点：供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸等中间产物。（2）有氧氧化系统供能特点：ATP 生成总量很大，但速率很低，持续时间很长，需要氧的参与，终产物是水和二氧化碳，不产生乳酸类等副产品。（3）乳酸能系统（糖酵解系统）供能特点：供能总量较磷酸原系统多，持续时间较短，功率输出次之，不需要氧。终产物是导致疲劳的物质乳酸。

28. C【格木解析】脉搏能够反映人体机能水平。

29. D【格木解析】当人体开始运动时，身体承受一定的生理负荷，体内异化作用加强，能量储备逐渐下降，这一时期称为工作阶段。经过休息和调整，体内能量储备逐渐恢复到接近或达到运动前的水平，称为相对恢复阶段。再经过合理休息，机体的恢复功能可以超过原来的水平，称为超量恢复阶段。根据这一规律，为了使达到增强体质的实效，必须合理安排体育课的间隔时间，才能产生运动动作练习的效果积累，提高学生的机能水平。如果间隔时间过长，失去了负荷后的痕迹效应和最佳时间，机体工作能力就会降到原来水平，称为复原阶段。

基础训练二

一、单项选择题

1. C【格木解析】骨骼肌的物理特性有伸展性、弹性和黏滞性。
2. C【格木解析】体循环的静脉数量多，行程长，分布广，主要包括上腔静脉系、下腔静脉系（含门静脉）和心静脉系。
3. B【格木解析】自身调节是指组织和细胞在不依赖于神经或体液调节的情况下，自身对刺激发生的适应性反应过程。自身调节是维持机体稳定的重要调节过程。
4. B【格木解析】运动生理学是人体生理学的分支学科。
5. B【格木解析】体液调节直接或间接地受神经系统的调节，常成为条件反射传出途径的一个中间环节或辅助部分。因此，这种调节也称为神经-体液调节。
6. C【格木解析】在人的生长发育过程中，共有两次生长发育的突增高峰。这两个高峰期称为生长发育的突增期。第一个突增期在胎儿期，第二个突增期在青春期。
7. A【格木解析】机体或一切活体组织对周围环境变化具有发生反应的能力或特性称为应激性。兴奋性是指在生物体内可兴奋组织（神经、肌肉、腺体等）具有感受刺激、产生兴奋的特性。适应性是指生物体与环境表现相适合的现象。新陈代谢是指生物体不断地与其周围环境进行物质与能量交换，实现自我更新的过程。故选 A。
8. C【格木解析】稳态指正常机体通过调节作用，使各器官、系统协调活动，共同维持内环境的相对稳定状态。
9. A【格木解析】肺活量体重指数=肺活量/体重。
10. B【格木解析】 VO_{2max} 即为最大摄氧量，是衡量人体有氧工作能力的重要指标。
11. C【格木解析】儿童少年力量训练应以动力练习为主，少用或不用静力性练习，特别要尽量避免出现憋气动作，以免因胸内压突然变化而影响心脏正常发育。故选 C。
12. B【格木解析】人体运动时肌肉工作的直接能源是ATP，其最终的供能形式是磷酸原供能和乳酸能供能。
13. D【格木解析】力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作（收缩和舒张）时克服内外阻力的能力。
14. A【格木解析】耐力运动对机体的有氧代谢、吸氧量有明显的训练作用。
15. B【格木解析】最大吸气后尽力所呼出的最大气（体）量称为肺活量。
16. A【格木解析】快肌纤维的收缩速度快，直径较粗，抵抗疲劳能力较弱。故选A。
17. B【格木解析】慢肌纤维的直径较细，收缩速度慢，张力小，能持久，不易疲劳。
18. D【格木解析】动作电位的传导属于神经调节过程。
19. D【格木解析】儿童少年与成人相比，肌肉中水分较多，蛋白质较少；间质组织较多，肌肉收缩的有效成分较少，故收缩能力较弱。故选D。
20. D【格木解析】女子的肌肉和韧带弹性好，关节活动范围大，具有较好的柔韧性，平衡能力也优于男子。
21. C【格木解析】人体在各种运动中所需要的能量分别由磷酸原系统（ATP-CP 系统）、糖酵解系统（乳酸能系统）和有氧氧化系统供给。

二、简答题（答案要点）

1. 简述肌肉的物理特性有哪些。

肌肉具有伸展性、弹性和黏滞性三个物理特性。肌肉在外力作用下，可被拉长的这种特性叫做伸展性。当外力解除后，被拉长的肌肉又可恢复原状，这种特性叫做弹性。肌肉的黏滞性是肌肉收缩或被拉长时，肌纤维、肌肉之间或肌群之间发生摩擦的外在表现。它使肌肉拉长或收缩时会产生阻力，并格外消耗能量。肌肉的黏滞性的大小与温度有关，温度低时黏滞性大，反之则小。

2. 简述运动处方的制订步骤。

运动处方的制订包括五大步骤：（1）一般调查和填写问卷；（2）临床健康检查；（3）体适能检测；（4）运动试验；（5）制订运动处方。

3. 简述ATP分解供能的主要机制。

ATP即三磷酸腺苷，为人体活动时直接提供能量的能源物质，其腺苷分子以三个高能磷酸键与三分子磷酸相连，后两个高能键断裂时释放出能量。ATP可分别在有氧及无氧的情况下由CP，肌糖原及葡萄糖合成。

三、论述题（答案要点）

1. 试述运动过程中人体机能变化的规律。

运动过程中人体生理机能将发生一系列规律性变化。按其发生的顺序可分为赛前状态、准备活动、进入工作状态、稳定状态、疲劳和恢复过程几个阶段。

赛前状态：赛前状态的生理反应主要表现为中枢神经系统兴奋性提高、体温升高、内脏器官活动增强以及物质代谢加强等。赛前状态的反应程度与比赛性质、运动员的训练水平及心理状况等因素有关。

准备活动：准备活动的生理作用有：①提高代谢水平和升高体温；②增加氧运输系统的功能；③调节神经和内分泌功能；④调整赛前状态。

进入工作状态：极点与第二次呼吸产生的原因：①“极点”产生的原因：主要是内脏器官的机械惰性与肌肉活动不相称，致使供氧不足，大量代谢产物（如乳酸）在体内堆积，血液pH值降低。在这些代谢产物的刺激作用下，反射性引起呼吸、循环系统机能活动失调。这些机能失调的强烈刺激传入大脑皮层后引起动力定型暂时紊乱，运动中抑制过程占优势。因此，“极点”出现时动作迟缓，不协调。②“第二次呼吸”产生的主要原因：自主性神经的惰性逐步得到克服，内脏器官活动逐步加强，氧气供应增加，乳酸得到逐步清除；“极点”出现后，运动速度减慢，需氧量减少，机体内环境逐步改善，被破坏的“动力定型”得到恢复。

稳定状态：稳定状态是指进入工作状态结束后，人体机能活动在一段时间内保持在一个相对较高的稳定水平。稳定状态分为真稳定状态和假稳定状态。

疲劳：关于运动性疲劳产生的机理最具代表性的理论有耗竭学说、堵塞学说、内环境稳定性失调学说、保护抑制性学说、突变学说和自由基损伤学说等。其中，耗竭学说认为，运动性疲劳是由于运动过程中体内能源物质的大量消耗且得不到及时的补充而产生的。

恢复：恢复过程可分为三个阶段，即运动时恢复阶段、运动后恢复阶段和超量恢复阶段。

2. 运动恢复过程中有哪几个阶段？促进人体功能恢复的措施有哪些？

恢复过程可分为三个阶段，即运动时恢复阶段、运动后恢复阶段和超量恢复阶段。促进人体机能恢复的措施有：

活动性手段。①整理活动：指运动后进行的各种较为轻松的身体练习，其目的是消除疲劳，促进体力恢复。②积极性休息：指运动过程中为了消除疲劳而采取的各种变换动作或运动强度的练习。在运动训练过程中，采取调整训练内容、变换运动形式的积极性休息对于消除疲劳、促进恢复具有重要作用。

营养性手段。安排合理的营养有助于消除疲劳，促进恢复。

睡眠。良好的睡眠可使人体的精神和体力得到良好的恢复。

中医药手段。应用中医药调理的手段可改善人体的代谢能力，增强免疫力，延缓疲劳出现和消除疲劳，加速体能的恢复。

物理手段。在大强度和大运动量训练之后，采用按摩、理疗、吸氧、针灸、气功等医学和物理手段能加速机体的恢复。洗浴（蒸汽浴、盐水浴等）也是一类非常有效地消除疲劳、促进机体恢复的措施。

整合提升

一、单项选择题

1. C【格木解析】：肌肉活动时的三个能源系统为磷酸原系统、乳酸能系统和有氧氧化系统。其中磷酸原系统又叫ATP-CP系统，乳酸能系统又叫糖酵解系统。
2. A【格木解析】：以磷酸原系统为主要供能系统的运动中维持时间仅为6-8秒。乳酸能则为半分钟到两分钟。
3. A【格木解析】：发展速度素质主要是以短时间大强度的练习为主，主要以磷酸能系统为主。
4. B【格木解析】：略
5. D【格木解析】：人体剧烈运动时骨骼肌是最主要的产热器官，同时骨骼肌也是运动中血液重新分配中占比最大的，产不多80%的血液在剧烈运动中主要供应骨骼肌的需求。
6. A【格木解析】：发展磷酸原系统机能主要以短时爆发力强的练习为主，因此A符合。
7. C【格木解析】：略
8. A【格木解析】：略
9. A【格木解析】：略
10. A【格木解析】：糖是人体最重要的能量来源，占到人体日常活动消耗的60%-70%。
11. A【格木解析】：人体最直接的能量来源是ATP，ATP可以直接被人体利用，供能效率高，并且在这过程中不耗氧，不产生乳酸。
12. A【格木解析】：略
13. C【格木解析】：略
14. C【格木解析】：中长跑主要指800米、1500米和3000米。这三个项目在比赛中一般不超过20分钟，脂肪只有在30分钟以上的运动才会以较大的比例参与供能。蛋白质是营养物质，只有在糖供应不足的情况下蛋白质才会参与供能，因此糖是中长跑运动中的主要供能物质。
15. C【格木解析】：略
16. B【格木解析】血小板的功能主要是促进止血和加速凝血，同时血小板还有保护毛细血管壁完整性的功能。
17. D【格木解析】运动时的产热部位主要是骨骼肌，当剧烈运动时，其产热量可占人体总产热量的 90%。
18. C【格木解析】快肌纤维的生理特点是收缩力量大，收缩速度快，易疲劳。因此腿部肌肉中快肌纤维占优势的人较适宜短距离跑。故选 C。
19. B【格木解析】体重指数 (BMI)=实际体重 (kg)/{身高 (m)}²。
20. B【格木解析】糖代谢的途径有无氧呼吸和有氧呼吸，无氧呼吸的最终产物是乙醇或乳酸，有氧呼吸的最终产物是二氧化碳和水。故选 B。
21. A【格木解析】磷酸原系统，又称非乳酸供能系统。磷酸原系统作为极量运动的主要能源物质，虽然维持运动的时间仅仅 6-8s，但却是不可替代的快速能源。速度素质的训练可以有效发展磷酸原系统供能的能力。
22. A【格木解析】超等长收缩练习是指先使肌肉做离心收缩，然后做向心收缩。其特点是利用肌肉弹性和牵张反射，加大肌肉收缩力量，以达到提高力量的目的。如跳深、多级跳、击掌俯卧撑、快速接传实心球、投掷前的预拉长等。

二、简答题（答案要点）

1. 为什么剧烈运动后，肌肉会有酸痛感？

剧烈运动时，体内供氧不足，糖进行无氧分解，经过一系列反应生成乳酸，所以肌肉会有酸痛感。

2. 运动对心血管系统形态和机能产生哪些影响？

经常从事体育锻炼或运动训练，可促进人体心血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应反应，从而提高人体的有氧工作能力。心血管系统产生良好的适应变化如下：（1）运动性心脏肥大；（2）运动心

脏的微细结构的重塑；（3）运动心脏功能改善。

三、论述题（答案要点）

试述环境变化时，机体是如何通过调节机制保持机体与环境的动态平衡的？

人的活动通常是整体活动，即当内外环境发生变化时，将通过神经调节和体液调节使人体功能活动与环境变化相适应，以保持人与环境间的动态平衡。人体在发生适应性反应时，既要调节运动系统完成一定的动作，又要调节内脏各器官系统的活动，使之密切配合，相互调节。①神经调节是人体最主要的调节方式，它通过反射活动来实现。神经调节在整个功能调节系统中处于主导地位，它具有迅速、局限和准确等特点。②体液调节主要是通过人体内分泌细胞分泌的各种激素来完成的。这些激素分泌进入血液后，经血液循环运送到全身各处，主要调节人体的新陈代谢、生长、发育、生殖等重要基本功能。某些组织细胞所产生的一些化学物质或代谢产物，可以在局部组织液内扩散，改变附近的组织细胞的活动。③在人体内，多数内分泌腺是直接或间接受中枢神经系统控制的。在这种情况下，体液调节成了神经调节的一个环节，相当于反射弧传出道路的一个延伸部分，可称为神经-体液调节。④自身调节是指当体内外环境变化时，器官、组织、细胞不依赖于神经或体液调节而产生的适应性反应。

专题三：体育保健学

基础训练一

一、单项选择题

1. D 【格木解析】运动中腹痛是运动过程中一种常见的症状，多泛指在运动过程中或运动后产生的腹部疼痛现象，在中距离跑、马拉松、竞走、自行车、篮球等运动项目中发生较多。1500 米属于中距离跑项目，故选D。
2. C 【格木解析】医疗体育所需要遵循的原则有持之以恒、循序渐进、个别对待、综合治疗。故选C。
3. C 【格木解析】对于运动中的肌肉酸痛，增加运动负荷的处置方法是不合适的。
4. D 【格木解析】对于运动中的肌肉痉挛的处置方法：不太严重的肌肉痉挛，只要以相反方向牵引痉挛的肌肉，或是点按委中、承山、涌泉等穴位，或是按摩患部肌肉，其手法以揉捏、重力按压为主，一般都可以缓解。严重的肌肉痉挛有时需要麻醉才能缓解。故选D。
5. D 【格木解析】对急性腰部损伤不应迅速按摩。
6. A 【格木解析】1989年，世界卫生组织提出了“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康标准。
7. A 【格木解析】运动中和运动后的饮水，应以少量多次为原则。
8. D 【格木解析】运动中韧带扭伤，应先进行冷敷，然后加压包扎并抬高伤肢。
9. C 【格木解析】一般认为饭后1.5小时再进行运动较为适宜。
10. D 【格木解析】在参加剧烈体育活动前需要先做准备活动，其作用之一是使肌肉温度升高，降低肌肉的黏滞性，提高伸展性和弹性，避免受伤。
11. B 【格木解析】软组织挫伤是钝性暴力直接作用于人体某处而引起的局部或深层软组织的急性闭合性损伤，是体育运动中最常见的损伤。故选B。
12. B 【格木解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主地强制收缩所显示出的一种现象。

二、简答题（答案要点）

1. 运动损伤的常见预防措施有哪些？

(1) 加强思想教育；(2) 合理安排运动负荷；(3) 认真做好准备活动和整理活动；(4) 合理安排教学、训练与比赛；(5) 加强易伤部位的练习；(6) 正确掌握技术动作；(7) 加强运动中的保护与帮助，合理使用运动护具；(8) 加强医务监督工作。

2. 请简述“中国居民平衡膳食宝塔”的内容。

“中国居民平衡膳食宝塔”共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。“宝塔”的各层位置和面积均不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。“宝塔”由下向上分别为：

- (1) 谷类食物位居底层，每人每天应吃 250-400 克。
- (2) 第二层是蔬菜和水果，每天分别应吃 300-500 克和 200-400 克。
- (3) 第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，每天应吃 125-225 克（鱼虾类50-100克，畜禽类50-75克，蛋类25-50克）。
- (4) 第四层是奶类和豆类食物，每天应吃奶类及奶制品300克、豆类及豆制品30-50克。
- (5) 第五层塔尖是烹调油和食盐，烹调油的摄入每天不超过25克或30克，食盐不超过6克。

基础训练二

一、单项选择题

1. D【格木解析】常见的闭合性软组织损伤有挫伤、肌肉肌腱拉伤、关节韧带扭伤等。
2. A【格木解析】传染病流行时有三个基本要素，即传染源、传播途径和易感人群。其中，传染源是传染病发生和流行的根源。
3. C【格木解析】在体育锻炼中，消耗的能量主要来自糖。当肌糖原大量消耗或接近耗竭时才会动用脂肪和蛋白质。
4. A【格木解析】出现运动性腹痛立即停止运动然后喝水会导致症状的加重。
5. C【格木解析】在体育运动中，最容易发生痉挛的是小腿腓肠肌，其次是足底的屈拇肌和屈指肌。
6. A【格木解析】单人进行心肺复苏时，应是每做 15 次胸外心脏按压，交替进行 2 次人工呼吸。
7. B【格木解析】绷带“8”字形包扎法多用于包扎肘、膝、踝等关节处。
8. D【格木解析】急性闭合性软组织损伤的早期不适合拔罐。
9. A【格木解析】晕厥是由于脑血流暂时降低或血中化学物质变化所致的意识短暂紊乱和意识丧失，其发生的主要机理就是脑部一时供血不足。
10. C【格木解析】加压包扎法是目前最常用的一种止血方法，适用于小静脉和毛细血管出血的止血。
11. C【格木解析】身体发育和健康状况有轻微异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。
12. D【格木解析】体育课健康分组的依据有健康状况、身体发育状况、生理功能状况、运动史和身体素质状况。
13. D【格木解析】肌肉痉挛一般不会出现局部组织青紫肿胀的症状。
14. C【格木解析】疾跑后不能立即站立不动，而应继续慢跑并调整呼吸，然后再停下来，以防发生重力性休克。
15. C【格木解析】维生素C主要参与体内氧化还原过程，维持组织细胞的正常能量代谢；促进体内胶原蛋白合成；促进铁的吸收；增加机体抗病能力，促进伤口的愈合；阻断亚硝酸在体内形成，具有防癌、抗癌的作用。故选 C。
16. B【格木解析】肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉长时间不自主的强直性收缩。其诱因有寒冷刺激、由于大量出汗引起的电解质紊乱、肌肉过度疲劳等。故选B。

二、简答题（答案要点）

1. 有利于人体生长发育的营养素有哪些？并说出其中三种营养素在人体中有哪些主要作用。

影响人体生长发育的营养素有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。

（1）蛋白质是一切生命的物质基础，其主要生理功能是维持细胞的生长、更新和修补。（2）脂肪是人体热能的主要来源。（3）糖类提供热能。（4）维生素是人体必需的有机化合物，是维持生命不可缺少的要素，它主要参与各种代谢过程。（5）无机盐是人体组成的构成元素，是组织、细胞的构成成分，它能维持体内酸碱平衡，调节和维持机体功能。（6）水是营养和代谢的溶剂，维持正常体温；润滑功能。

2. 简述出血的急救处理方法。

出血的急救处理原则是及时止血和处理伤口、预防感染。止血的方法一般采用伤口局部压迫止血。止血后用酒精或生理盐水以伤口为中心，环形向四周冲洗，彻底洗净伤口，并用碘酒等进行消毒处理。必要时，用消毒纱布或干净布块，覆盖保护伤口，然后用绷带包扎或胶布固定。

3. 简述造成运动损伤的直接原因。

（1）思想上不够重视；（2）缺乏合理的准备活动；（3）技术动作错误；（4）运动负荷过大；（5）身体功能和心理状态不良；（6）组织方法不当；（7）动作粗野或违反规则；（8）场地设备的缺陷；（9）不良气象的影响。

4. 准备活动的生理作用是什么？

(1) 提高中枢神经系统的兴奋性，增强内分泌腺的活动；(2) 增强氧运输系统的功能；(3) 体温适当升高；(4) 降低肌肉的黏滞性，增强弹性，预防运动损伤；(5) 增强皮肤的血流，有利于散热。

三、论述题（答案要点）

试述按摩的作用及按摩时应该注意的事项。

作用：(1) 调节血液循环，增强心脏功能；(2) 调节神经功能，减轻或消除疼痛；(3) 增强机体抗病能力，提高自身免疫功能；(4) 矫正骨与关节的位置异常，改善关节功能；(5) 修复创伤组织，增加皮肤弹性；(6) 消除肌肉疲劳、增进肌肉动力功能。

注意的事项：(1) 按摩者的双手应保持清洁、温暖，指甲应修剪，指上不戴任何装饰品，以免损伤被按摩者的皮肤。(2) 为了按摩顺利进行，取得良好的效果，按摩者的体位应便于操作，被按摩者的肌肉应充分放松。(3) 全身按摩时应注意操作方向，要顺着血液和淋巴液回流的方向。(4) 按摩时，要注意顺序，用力要由轻到重，再逐渐减轻而结束。(5) 按摩的禁忌症：急性软组织损伤早期不能按摩患部；各种急性传染病；各种恶性肿瘤的局部；各种溃疡性皮肤病；烧、烫伤；各种感染、化脓性疾病及结核性关节炎；月经期、妊娠期妇女的腹部；严重的心肺功能不全；各种血液病；骨折及关节脱位；胃及十二指肠溃疡性穿孔；年老体衰的危重病人经不起按摩。

整合提升

一、单项选择题

1. A【格木解析】：立即停止运动坐下喝水会更严重。
2. D【格木解析】：贫血主要是血红蛋白含量减少。
3. B【格木解析】：略
4. B【格木解析】：强直收缩是指当肌肉接受一连串彼此间隔时间很短的连续兴奋冲动时，由于各个刺激间的时间间隔很短，后一个刺激都落在由前一刺激所引起的收缩尚未结束之前，就又引起下一次收缩，因而在一连串的刺激过程中，肌肉得不到充分时间进行完全的休息，而一直维持在收缩状态中。
5. D【格木解析】：肌肉痉挛不会发生局部组织青紫肿胀，扭伤或者挫伤才会发生局部青紫肿胀。
6. C【格木解析】：略
7. C【格木解析】：疾跑后立即站立不动，会使推动静脉回流的肌肉节律性收缩突然停止，导致血液瘀滞在下肢，大脑供血不足，引起休克。这种现象称为重力性休克。
8. C【格木解析】：略
9. A【格木解析】：略
10. D【格木解析】：判断是闭合性软组织损伤还是开放性软组织损伤主要看皮肤和粘膜有没有破损。
11. D【格木解析】：略
12. D【格木解析】：略
13. B【格木解析】：闭合性软组织损伤才会因为出血瘀滞在内部，引起肿胀，开放性软组织伤处理中则不用防肿。
14. D【格木解析】：略
15. A【格木解析】：略
16. C【格木解析】踝关节受伤后，应立即冷敷，24 小时后进行热敷。
17. D【格木解析】搓法为松散之法。搓法的主要功效是放松肢体和肌肉，缓解肌肉紧张或痉挛。
18. A【格木解析】就人体糖、脂肪和蛋白质三大能源物质在运动中的利用速率来比较，糖的利用速率最快，是一种最经济的能源。
19. D【格木解析】血液中红细胞数目及血红蛋白量低于正常生理数值，称为贫血。贫血发生的基本原因有红细胞生成减少，红细胞寿命缩短或破坏增多和失血。故选D。
20. B【格木解析】合理的饮食结构也是护眼方式之一，如多吃鱼、动物肝脏和肾、牛奶、蛋黄、青菜和胡萝卜等。
21. C【格木解析】转折形包扎法用于包扎前臂、大腿和小腿粗细相差较大的部位。
22. D【格木解析】体育课健康分组的组别有基本组、准备组和医疗体育组。其中医疗体育组：凡身体发育不良或健康状况明显异常者（如病残者等），虽能参加文化学习，但不能按体育课程标准的要求进行活动者，编入医疗体育组。故选D。
23. B【格木解析】A、B 两项易混，前臂出血时可压迫肱动脉止血，上臂出血可压迫锁骨下动脉止血。

二、简答题（答案要点）

骨折和关节脱位时，应怎样固定？

骨折时，不要随意移动伤员或伤肢，要用夹板（或竹片、树枝）和布条把伤肢固定。关节脱位时，固定的原则和注意事项与骨折相同。较多见的是肩关节脱位，可用三角巾或折成宽带的衬衣把伤肢固定在躯干上。

三、论述题（答案要点）

要保证学生体育课中的安全，除了必要的规章制度和应有的教师的爱心与责任心外，还需有一定的专业知识和安全保护技能。凭你的经验，当学生在运动中发生运动性晕厥时，临场一般有哪些处理方法？出现运动性晕厥的原因是什么？

遇到这种情况，可以采取以下处理方法：（1）立即将其平卧，最好让其头低脚高，以改善脑部的供血供

氧。(2)解开衣领、领带，将头侧向一侧，如出现呕吐则帮助清除口腔内的积物，以保持呼吸道通畅。(3)喝热开水或热糖水。(4)可用手指压人中或合谷穴。(5)大多数经过上述处理后，情况可很快得到改善，如果仍不见好转，应立即送医院急诊。

原因：体育锻炼前后必须做好准备和整理活动，准备和整理活动是恢复及防止运动锻炼中、后晕厥，甚至是预防死亡事故发生的重要措施。运动性晕厥是暂时性脑缺血或缺氧所引起的一种表现。晕倒者出现短暂的意识丧失，而各种反射依然存在。

专题四：学校体育学

基础训练一

一、单项选择题

1. C【格木解析】1922年《壬戌学制》的颁布以及1923年《新学制课程标准》的公布，正式将学校的“体操科”改为体育课，废除了原来的兵式体操，代之以近代体育项目为主的教学内容，并纳入生理卫生和保健知识。这些改变对体育教师的素质提出了更高的要求。于是，体育教师培养的学制年限不断延长。

2. C【格木解析】国务院于1995年最早颁布实施《全民健身计划纲要》，其核心内容是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。学校实施全民健身计划是提高全民族素质的奠基工程，而体育教师则是实施这一奠基工程的工程师。随着全民健身计划的广泛推行，体育教师的社会地位也进一步提高。

3. A【格木解析】我国常见的体育教师的培养模式有运动型、理论型、一专多能型。（1）运动型表现为具有一定运动经历和较高的运动技术水准，但理论水平、基本知识和社会适应能力较差。（2）理论型则正好相反，表现为专项运动技术水平较低，而理论水平、基本技能和社会适应能力较强。（3）一专多能型取运动型和理论型的优点，即要求要具有自己的技术专长，同时还要掌握多种技能，具有较强的社会适应能力。

4. D【格木解析】（1）受杜威实用主义教育思想的影响，自然主义学校体育思想明确提出“体育必须和生活打成一片，使体育成为生活的实践”，并指出生活等于技能、理想、态度和习惯的总和。（2）桑代克根据实验的结果，提出了学习律，他认为试误学习成功的条件主要有三个：练习律、准备律、效果律。（3）夸美纽斯是推动学校体育发展成为课程先驱者，他确立了学年和班级教学制度，并提出了一系列教学原则。

（4）卢梭主张在非自然中效法自然的法则，采用自然的方法对儿童进行包括体育在内的全面教育。

5. C【格木解析】（1）1000米跑的测试目的：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）50米跑的测试目的：测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。（3）坐位体前屈的测试目的：测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。（4）立定跳远的测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

6. D【格木解析】单项运动竞赛是指只进行一个运动项目的竞赛。这类竞赛由于项目比较单一，组织工作比较简单，易于开展。

7. A【格木解析】单循环是各参赛队在整个竞赛中彼此相遇一次，一般是在参赛队不多、比赛时间充足时采用。

8. D【格木解析】奥林匹克标识系统中，具有独特标志和代表意义的纪念品是吉祥物。

9. C【格木解析】教育性原则是指体育游戏不论是为实现什么教学目标，都必须是健康的、积极的，对学生的思想品德及成长具有正面的教育作用。教师在篮球教学中创设了“送情报”游戏，这体现了游戏创编的教育性原则。

10. B【格木解析】移植创编，将生活劳动中较为常见与实用的动作情形，从内容到组织形式以及方法手段，进行移植改造，创编出新的体育游戏。

11. A【格木解析】“为人师表”要求教师要言传身教，以身立教，要坚守高尚情操，知荣明耻，严于律己，以身作则，在各个方面率先垂范，做学生的榜样，以自己的人格魅力和学识魅力影响学生。

12. C【格木解析】根据《中华人民共和国教育法》第二章的相关规定，我国的教育基本制度包括学校教育制度、义务教育制度、职业教育制度、继续教育制度、国家教育考试制度、学业证书制度、学位制度、教育督导制度、教育评估制度等。终身教育制度不属于我国的基本教育制度。

13. C【格木解析】第29届奥林匹克运动会，又称2008年北京奥运会，2008年在中华人民共和国首都北京举办。

14. B【格木解析】1896年第一届现代奥运会在希腊雅典举行。

15. A 【格木解析】学校课余体育锻炼不具有单一性与可行性相结合的特点。

16. A 【格木解析】无效用性是游戏的本质属性，是体育游戏与生产劳动的本质区别。体育游戏的目的是充分发挥人的潜能，并不断完善自我，实现自我。体育游戏没有直接指向外在的功利目的，仅仅是为了娱乐和消遣。

17. A 【格木解析】略。

18. A 【格木解析】《中华人民共和国教师法》第 7 条规定：教师享有下列权利：（1）进行教育教学活动，开展教育教学改革和实验；（2）从事科学研究、学术交流，参加专业的学术团体，在学术活动中充分发表意见；（3）指导学生的学习和发展，评定学生的品行和学业成绩；（4）按时获取工资报酬，享受国家规定的福利待遇以及寒暑假期的带薪休假；（5）对学校教育教学、管理工作和教育行政部门的工作提出意见和建议，通过教职工代表大会或者其他形式，参与学校的民主管理；（6）参加进修或者其他方式的培训。

19. A 【格木解析】（1）顺序法是参加者按规定的顺序依次进行比赛的方法。（2）淘汰法是指在竞赛过程中逐步淘汰成绩差的，最后决出优胜者的一种方法。（3）循环法是指在比赛过程中，参赛者都要按照一定的次序相互轮流进行一次比赛，最后综合全部比赛的胜负来决定名次的一种比赛方法。（4）轮换法是指在同一比赛时间内，参赛者按照规定的轮换顺序依次进行不同项目的比赛，最后综合各项的成绩来决定名次的一种比赛方法。依据实际条件以及定义，学校开展广播体操比赛时宜选择顺序法。

20. C 【格木解析】略。

21. A 【格木解析】奥运会会旗中央的五环从左到右的颜色为蓝（欧洲）、黄（亚洲）、黑（非洲）、绿（大洋洲）、红（美洲）。

22. B 【格木解析】1984 年许海峰获得的奥运金牌，实现了我国在奥运史上金牌“零”的突破。

23. A 【格木解析】生产劳动是体育产生的基本原理。

24. A 【格木解析】体育人口：指经常从事身体锻炼、身体娱乐，接受体育教育、参加运动训练和竞赛，具有统计意义的一种社会群体。

25. C 【格木解析】《中华人民共和国教师法》第三十七条规定，教师有下列情形之一的，由所在学校、其他教育机构或者教育行政部门给予行政处分或者解聘：（1）故意不完成教育教学任务给教育教学工作造成损失的；（2）体罚学生，经教育不改的；（3）品行不良、侮辱学生，影响恶劣的。教师有前款第（2）项、第（3）项所列情形，情节严重，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

26. B 【格木解析】特殊奥林匹克运动会是基于奥林匹克精神，专门针对智障人士开展的国际性运动训练和比赛。残奥运动员主要是视力残疾，肢体残疾的残疾人士，根据不同的残疾类型参加相应的比赛项目。智障人士仅参加残奥会的表演项目，且只设一个组别。

27. B 【格木解析】奥林匹克精神是互相了解、友谊、团结和公平竞争。奥林匹克的格言是“更高、更快、更强”。

28. B 【格木解析】《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》要求确保学生每天锻炼一小时。

29. B 【格木解析】《学校体育工作条例》第十四条规定，学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。

30. B 【格木解析】法国人顾拜旦是现代奥林匹克运动的创始人，被誉为“现代奥林匹克之父”。

二. 简答题（答案要点）

1. 体育教师的工作职责是什么？

体育教师的工作职责：（1）努力提高政治业务水平；（2）教书育人，全面关心学生身心健康；（3）上好体育课，不断提高教学质量；（4）搞好课外体育工作；（5）协助学校和教研组做好各项工作。

2. 学校体育应从哪些方面为终身体育打好基础？

（1）打好身体基础；（2）掌握体育的知识、技能，学会自主学习、锻炼、评价；（3）培养体育兴趣、

爱好，养成锻炼习惯；（4）培养自我体育意识。

3. 组织一次小型体育比赛，需要制定一个比赛规程，简述制定比赛规程必须具备哪些方面的内容？

组织一次小型体育比赛需要制定的比赛规程必须具备以下内容：（1）运动会的名称、目的任务，比赛日期和地点，参加单位及组别；（2）确定比赛项目、组别、参赛资格，对有关项目的器械、规格应具体写明；（3）参加办法；（4）报名办法；（5）计分和奖励办法；（6）注意事项；（7）规程解释权。

基础训练二

一、单项选择题

1. B【格木解析】《学校体育工作条例》第九条，体育课是学生毕业、升学考试科目。学生因病、残可以申请免修体育课或者免除体育课考试。
2. A【格木解析】赫塞林顿和托马斯·伍德提出“新体育”学说。杜威的主要著作是《民主主义与教育》，赫尔巴特的主要著作是《普通教育学》，孟禄是教育“心理起源论”的创始人。
3. B【格木解析】《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的评价指标包括身体形态、身体机能和身体素质。
4. B【格木解析】课余体育是学校体育的重要组成部分，它与体育课共同构成了学校体育的整体。
5. A【格木解析】体育教师的首要职责是上好体育课，不断提高教学质量。
6. C【格木解析】体育教师的工作特点有：（1）脑力劳动与体力活动紧密结合；（2）工作对象多，活动空间广；（3）工作任务繁重复杂；（4）体育教师的工作是面向全社会的。
7. B【格木解析】1965年，法国教育家保罗·朗格朗在联合国教科文组织会议上提出了“终身教育”的倡议，提出教育是终身的事；教育应包含美育、智育、体育及职业技能等多样化内容；学校教育应该为终身教育担当重要角色。
8. D【格木解析】学校课余体育训练的特点包括业余性、基础性、广泛性。
9. A【格木解析】《国家学生体质健康标准》规定的测试项目中，800米跑为女生测试项目，引体向上为男生测试项目，坐位体前屈和立定跳远男、女生都有。
10. B【格木解析】2001年6月8日，教育部颁发的《基础教育课程改革纲要（试行）》明确提出，为保障和促进课程适应不同地区、学校、学生的要求，实行国家、地方和学校三级课程管理体制。
11. B【格木解析】体育教学系统是由体育教师、学生和体育教材三个基本要素构成的。
12. A【格木解析】《学校体育工作条例》于1990年3月12日发布。
13. D【格木解析】体育教师进修主要是指对在职体育教师的培训，其主要特点为在职性。
14. B【格木解析】参与原则是奥林匹克精神的第一项原则。

二·简答题（答案要点）

1. 简述课外体育锻炼应遵循的基本原则。
 - （1）自觉、自愿性原则；（2）经常性原则；（3）针对性原则；（4）适量性原则；（5）渐进性原则。
2. 简述实现我国学校体育目标的基本要求。
 - （1）全面贯彻教育方针，面向全体学生；（2）以整体观点开展学校体育工作；（3）处理好继承与发展，学习与创新的关系；（4）加强体育师资队伍建设和；（5）加强学校体育的教学、科学研究；（6）要保证必要的物质条件；（7）加强领导，科学管理。
3. 课余体育的功能是什么？
 - （1）课余体育对个人的功能：①健身；②健美；③健心。
 - （2）课余体育对集体的功能：①赋予角色地位，规范集体行为；②增强凝聚力，培养团队精神；③形成校风校貌，促进校园文化建设。
 - （3）课余体育对社会的功能：①优化社会文化，促进精神文明建设；②振奋民族精神，进行爱国主义教育；③活跃体育市场，促进社会经济发展。

三、论述题（答案要点）

1. 简述体育教师的基本职责。
 - （1）努力提高政治业务水平。体育教师应认真学习马列主义、毛泽东思想理论和国家教育、体育方针，努力钻研业务，忠诚于社会主义教育事业，热爱本职工作，努力掌握增进学生身心健康的手段和方法，完成学校体育教学的任务。（2）教书育人，全面关心学生身心健康。教师要教书育人，这是教育在社会生活中的地位和根本任务所决定的。（3）上好体育课，不断提高教学质量。体育课是学校体育的重要组成部分，上好

体育课是增强学生体质的前提和必要条件，体育课的好坏是衡量体育教师水平的重要指标。（4）搞好课外体育工作。学校体育目标的实现仅靠体育课是难以完成的，必须通过课外活动来巩固课上所学知识，培养锻炼身体习惯、丰富课余生活等。（5）协助学校和教研组做好各项工作。体育教师要积极主动地承担各项社会工作，当好学校体育的参谋和教研组长的助手，努力做好学校体育工作。

2. 谈谈体育游戏教学的意义与教学目标。

（1）体育游戏教学的意义：体育游戏是体育教学中不可缺少的一项重要内容，体育游戏是游戏的一个分支，是在游戏的发展过程中派生的。体育游戏融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体，既属于游戏，又与体育运动有着密切的关系，是一种综合性的体育手段。首先，体育游戏的特点有无效用性、可选择性、变通性、趣味性、竞争性；其次，体育游戏具有健身功能、娱乐功能、教育功能和交往功能。（2）体育游戏教学的教学目标：①培养学生积极、主动参加体育游戏的态度和行为，记住所学体育游戏的名称、方法与规则，乐于展示各类游戏的动作；②帮助学生学会和应用体育游戏技能，提高人体基本活动能力，了解体育游戏活动的安全、卫生知识和方法，并能运用已有的知识、技术和技能，自主设计与组织简单的体育游戏活动；③使学生具有关注自己身体和健康的意识，逐步形成正确的身体姿势，发展学生的体能；④了解体育游戏对心理健康的作用，体验游戏活动时的心理感受，学会通过游戏调节自己的情绪，逐步形成自尊、自信、自强的心理品质和勇敢顽强、坚毅果断的精神；⑤引导学生处理和谐的人际关系，体验群体活动的乐趣和情趣，培养现代社会所需要的合作精神和良好的体育道德品质。

3. 你认为，要想成为一名合格的体育教师应具备的基本条件有哪些？

（1）高尚的道德品质。教师的思想境界、道德品质、行为表现对学生的思想道德和世界观的形成有着极其深刻的影响。所以，具备高尚的道德品质是成为一名合格体育教师的首要条件。（2）深厚的理论基础与广博的知识。根据教育的特点，教师应具备基础理论知识、专业知识与技能、教育学和心理学知识、横向学科知识等。（3）良好的专项技能技术。为了有效地促进青少年身心健康，使他们全面协调发展，更好地搞好体育教学工作、运动训练和群众体育工作，体育教师应熟练掌握至少一项运动理论和技术技能，同时还要尽量多掌握一些娱乐体育和休闲体育的项目，才能做好本职工作。（4）先进的现代教育思想和教育观念。教育思想和教育观念都是体育教师素质的重要组成部分，思想和观念是人们高层次心理需要的反映，它必将产生一种强大的内驱力去激励体育教师全身心地投入到自己的教学工作中去。因此体育教师必须具有素质教育的思想和观念，有终身体育等全新教学观、学生观、人才观和教育质量观。（5）全面的专业工作能力。体育教师应具备的一般能力有教学能力、教育能力、科研和创新能力、社会交往能力。其中，教学能力是体育教师完成教学任务最基本的业务能力。体育教师具备的专业能力有运动能力、训练能力和组织能力。其中，运动能力是体育教师从事本职工作的特殊能力。（6）良好的心理品质和强健的体魄。体育教师必须具有良好的心理承受能力、抗挫折能力，并能及时有效地调控好自己的情绪，愉快地与他人合作。在教学过程中，体育教师的心理特征以及表现出的行为对学生也会产生较大的影响。良好的身体素质是体育教师终身锻炼的需要，也是进行体育教学、提高运动技术水平、适应社会体育工作的必要条件。因此，体育教师必须重视身体素质的提高，以适应教学工作的要求。

四、应用题（答案要点）

1. 请为某学校制订一份年度竞赛日程计划。

要求包括如下要点：（1）编号；（2）竞赛名称；（3）日程安排；（4）地点；（5）参加单位；（6）参加人数；（7）主办单位；（8）备注。

2. 请根据自己的专项和爱好，编写一份竞赛规程。

应包括如下要点：（1）竞赛的名称；（2）竞赛的目的任务；（3）竞赛的时间和地点；（4）参加单位及各单位运动员的人数、分组办法；（5）竞赛项目和表演项目；（6）竞赛办法；（7）报名办法；（8）奖励办法；（9）注意事项。

整合提升

一、单项选择题

1. C【格木解析】：射是箭术，御是骑术，都属于体育的范畴。
2. B【格木解析】：略
3. D【格木解析】：略
4. D【格木解析】：略
5. B【格木解析】：略
6. A【格木解析】：略
7. C【格木解析】：比赛性质的活动最能培养学生的竞争意识和能力。
8. B【格木解析】：略
9. C【格木解析】：文化是人类一切物质文明、精神文明及其产物的总和。同样，体育文化范围很广，包含了一切与体育相关的事物，包括体育传统、体育事业和体育手段。
10. A【格木解析】：略
11. C【格木解析】：略
12. C【格木解析】08年为北京第29届奥运会，2016年为第31届。
13. A【格木解析】：学校体育工作的核心是体育教学，体育课则是学校体育工作的基本组织形式。
14. C【格木解析】：学校体育的目标是增进健康与增强体质。
15. A【格木解析】：学校体育对学生的心理发展包括：促进智力与能力发展；调节情绪，缓解生理压力；有助于情感发展；锻炼意志，增强进取心；培养与形成健康个性。
16. C【格木解析】体育比赛可以有效地培养学生的竞争意识与能力。
17. C【格木解析】体育教研组长是抓好学校体育工作计划的主要负责人。
18. B【格木解析】课时计划俗称“教案”，是对每一堂课具体深入的教学准备，是对师生课堂预期的教学活动的设计和描述。
19. B【格木解析】A项是混淆项，B项是立定跳远的测试目的，C项是坐位体前屈的测试目的，D项是台阶试验的测试目的。

二、简答题（答案要点）

竞技体育也称竞技运动，是体育的重要组成部分，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。社会体育亦称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众，活动领域遍及整个社会，乃至家庭，所以是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育是竞技体育的基础，竞技体育是社会体育的集中体现，有了广泛的社会体育，才能有全民的体育热情，才能有更多、更有潜力的竞技运动员被选拔出来，没有社会体育，选拔竞技运动员就没有了社会基础；竞技体育是社会体育的充分集中体现，代表着地区、国家的群众体育水平。

三、论述题（答案要点）

论述课外体育锻炼、体育教学、课外运动训练三者的关系。

三者的相同之处：三者同属学校体育的范畴，都是学校体育的组成部分，都是实现学校体育目的与任务的途径或组织形式。三者都是以身体练习为基本手段，并以身体活动为基本形式的教育性活动。在活动的具体目标上虽有差异，但三者的活动最终指向都是学校体育目的与任务的实现与完成。由于三者同属学校体育的范畴，且目标（任务）具有一定程度的相似性，基本手段具有一定的同一性，所以三者的活动效果也具有一定的同一性。三者的不同之处：①主要目标或任务的不同。体育课教学主要是为了完成课程标准规定的体育知识与技能的学习和掌握；课外体育锻炼则侧重复习、巩固、运用体育课堂教学中学习的体育知识与技能；课外运动训练则侧重提高少数有竞技运动潜力学生的运动技术水平。②要求的不同。体育课是必修课，具有

强制性；课外体育锻炼多数情况下是自由、自愿的，不具有强制性；课外运动训练只对有条件且经过选拔的少数学生实施。③内容的不同。体育课受体育课程目标的限制；课外体育锻炼内容丰富多样，一般不受限制；课外运动训练是与运动项目密切相关的身体和技战术训练。组织形式的不同。体育课是课堂教学的形式；课外体育锻炼的组织形式灵活多样，一般不做形式上的要求；课外运动训练一般按训练计划，以队、组或个人的形式进行。承受的身心负荷不同。体育课的负荷较为适中；课外运动训练的负荷适中，具有较明显的个人和项目特点；课外运动训练有较大的负荷，具有较明显的个人和专项特征。效果的评价不同。体育课的评价方法和标准不会因人而异，具有统一性；课外体育锻炼效果评价方法和标准灵活多样；课外运动训练则根据专项技术和相应竞赛规则进行评价。三者的相互关系：体育教学是学校体育工作的核心，课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸或补充。课外运动训练是体育教学和课外体育锻炼的促进因素，可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。

专题五：运动训练学

基础训练一

一、单项选择题

1. C【格木解析】竞赛训练法是指在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下，按照比赛的规则和方式，以提高训练质量为目的的训练方法。

2. C【格木解析】四个选项中，可较好地发展力量素质的是推小车。

3. B【格木解析】青少年速度发展最敏感期是 10-13 岁。

4. A【格木解析】力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作（收缩和舒张）时克服内外阻力的能力。

5. C【格木解析】运动训练的主体内容结构及其要素分为技术、战术、身体、心理训练四个方面。运动员与教练员是运动训练活动的主体。

6. C【格木解析】重复训练法是指在不改变动作结构及外部运动负荷的情况下，反复进行同一练习，各次练习间的间歇时间较充分并能使机体基本恢复的训练方法。

7. D【格木解析】在耐久跑训练中，走跑交替（1000-1200 米）一般适合刚参加耐久跑锻炼的人，定时匀速跑（8-12 分钟）或定距离匀速跑（1000-1600 米）适合有一定锻炼基础的人，变速跑（1200-1600 米）适合心肺耐力较好的人。

8. D【格木解析】（1）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成若干个环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。（2）重复训练法是指在不改变动作结构及外部运动负荷的情况下，反复进行练习，各次练习间的间歇时间较充分并能使机体基本恢复的训练方法。（3）间歇训练法是一种对练习动作结构和运动负荷强度、间歇时间具有严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行训练的方法。（4）循环训练法是一种根据训练的具体任务，建立若干练习站（点）后，运动员按照既定顺序、路线，依次循环完成每站（点）所规定的练习内容和要求的训练方法。

9. A【格木解析】发展儿童少年肌肉力量练习时，应以动力性练习为主，辅助适宜的静力性练习。

10. C【格木解析】最快动作练习可以发展速度素质。牵拉力的练习主要发展速度耐力。长时间的练习主要发展有氧就力。复杂化的练习主要发展灵敏素质。

二、论述题（答案要点）

1. 试述小学生体育锻炼，应遵循的原则并说明如何贯彻这些原则。

（1）自觉性原则来自内心需要和自觉的行动。①提高认识、明确目标；②养成兴趣、激发动机。

（2）经常性原则坚持经常、不间断地进行课余体育锻炼，保证锻炼效果良性积累的连续性。①科学安排、加强计划；②提高认识、调整心态。

（3）差异性原则 结合不同地区、学校、学生、环境特点安排，做到因地、因人、因时制宜。①因地制宜、合理规划；②因人因时、适时调控；③统一要求、区别对待。

基础训练二

一、单项选择题

1. A【格木解析】训练周期由准备期、竞赛期、休整期三个相互紧密衔接的时期组成。其中，竞赛期运动负荷的安排应遵循量小而强度大。
2. C【格木解析】运动训练实质上就是负荷再恢复的过程，在训练适应过程中负荷和恢复起着决定作用。
3. C【格木解析】肌肉力量根据肌肉的收缩形式，可分为静力性力量和动力性力量两种。吊环属于静力性力量的项目。
4. C【格木解析】短时间重复训练法的应用特点是一次练习的负荷时间短（约在 30 秒内），负荷强度大，动作速度快，间歇时间充分，间歇过程多采用肌肉按摩放松方式，以便能尽快促使肌体恢复机能；重复次数和组数相对较少。
5. B【格木解析】运动训练的直接目的是通过长期系统的科学训练，不断提高运动员的竞技能力和竞技运动技术水平，并使运动员在重大比赛中创造优异成绩，为国家、团体和个人争取荣誉，以满足社会发展及个人成长的需要。
6. B【格木解析】快速力量性项群归属于体能主导类，网球则属于技能主导类。
7. C【格木解析】题干所述为循环训练法的定义。
8. A【格木解析】在运动训练过程中，循序渐进地加大负荷量度的基本形式有四种，即直线式、阶梯式、波浪式和跳跃式。
9. D【格木解析】四个选项中只有持续训练法没有间歇。
10. C【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。影响柔韧素质的因素很多，但其主要因素是关节的活动范围。
11. C【格木解析】速度素质是指人体进行快速运动的能力，分为反应速度、动作速度和位移速度。
12. D【格木解析】A、B、C 三项均适宜运用完整训练法，选项D适宜采用分解训练法。
13. B【格木解析】持续训练法分为匀速持续训练、变速持续训练和法特莱克训练三种形式。
14. B【格木解析】运动训练理论包括一般训练理论、专项训练理论和项群训练理论三个层次。
15. A【格木解析】发展一般和专项竞技能力是竞技形成阶段的首要任务。
16. C【格木解析】牵引跑简单地讲就是有人通过道具拉着你跑，给你一种向前的力，在跑的技术上，改善了脚向前方过大的伸摆着地动作，最高疾跑速度及速度维持局面的平均速度显著增加。故选C。

二、简答题（答案要点）

1. 简述体能训练的基本要求。

（1）合理安排一般体能训练和专项体能训练；（2）体能训练应与技术、战术、心理和智能训练有机结合，选择体能训练手段应力求与专项技术动作形式和生物学特征相似；（3）体能训练在整个训练中所占的比重，以及一般体能训练和专项体能训练的比率的确定，要因时因项因人而异；（4）体能训练的主要内容是运动素质训练；（5）在训练中加强对运动员的思想品德教育，提高他们对身体训练重要意义的认识，培养他们吃苦耐劳的意志品质。

2. 简述分解训练法的概念及主要类型。

（1）概念：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成若干个环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。（2）分解训练法的主要类型有单纯分解训练法、递进分解训练法、顺进分解训练法、逆进分解训练法。

3. 简述运动训练的基本原则。

（1）竞技需要原则；（2）动机激励原则；（3）有效控制原则；（4）系统训练原则；（5）周期安排原则；（6）适宜负荷原则；（7）区别对待原则；（8）直观性原则；（9）适时恢复原则。

三、论述题（答案要点）

1. 列出五种发展速度素质的练习方法和手段。

(1) 高抬腿跑：在保持上身挺直的情况下，两腿交替抬至水平，频率越快，效果越好。高抬腿跑是一种辅助训练手段，是许多田径项目的基础素质训练手段。

(2) 后蹬跑：上体正直或稍前倾，两臂前后有力摆动。充分伸展髋关节，膝、踝关节蹬伸在后，后蹬力量大，重心前移，身体较放松。摆动腿积极向前上方摆动至水平或接近水平部位时，带动同侧髋关节充分前送，同时膝关节放松，大腿积极下压。小腿前送至足前掌着地，缓冲，迅速转入后蹬。

(3) 加速跑：从慢跑转入快节奏跑，强调手臂的动作与抬膝，保持速度，动作放松，当速度下降后再重新加速的一种手段。(4) 30 米行进间跑：此技术的关键是运动员在达到最大速度后保持这个最大速度跑过 30 米这一关键段落。因此，运动员必须在达到最大速度时进入 30 米行进间区域。(5) 快速跑：快速跑是以最快的速度跑完规定距离，是发展速度素质的练习方法。学习快速跑的重点是提高反应速度、动作速度和位移速度，提高机体无氧代谢耐力，发展腿部肌肉后蹬力量。

2. 论述儿童少年运动训练中应注意的问题。

(1) 防止只重视身体素质训练，而轻视运动技术的学习与掌握；(2) 防止过早和狭窄的专项训练；(3) 防止采用大强度训练；(4) 选择合理的力量训练组合；(5) 选择和设计适合儿童少年的田径教学训练方法与运动器材。

整合提升

一、单项选择题

1. B【格木解析】：运动训练的直接目的是创造优异运动成绩，取得比赛胜利。
2. C【格木解析】：略
3. A【格木解析】：身体训练是其他训练的基础。
4. A【格木解析】：把完整动作分为几段，将动作的各段按一定顺序逐段教学后，再全部连接起来完整地进行教学的方法即为分进式。
5. C【格木解析】：重复训练法最主要的特征是反复做同一练习，间歇时间充分。
6. C【格木解析】：负荷强度较低，负荷时间长，无间断连续的练习是持续练习法的主要特征，循环法和重复法都是有间歇的。
7. C【格木解析】：按照既定的顺序、路线，依次完成每站（点）的练习是循环训练的主要特征。
8. C【格木解析】：间歇训练法是指对多次练习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。一次或两次的间歇训练对机体起不到应有刺激和锻炼，所以是多次。
9. C【格木解析】：略
10. C【格木解析】：略
11. B【格木解析】：法特莱克跑是斯堪的那维亚人发明的一种利用地形、地貌或人为设置的加速与减速段落来发展人的耐力的方法。属于持续训练法的一种。
12. D【格木解析】：略
13. D【格木解析】：后蹬跑是改进跑的技术和发展下肢力量，单足跳和弓箭步主要也是发展下肢力量。高抬腿主要发展跑的技术和频率。高抬腿练习中还可以根据教练口头指示不断加快，结合这点记忆其是发展频率的一种方法。
14. A【格木解析】：根据题意符合竞赛训练法的特征。
15. B【格木解析】：略
16. A【格木解析】短跑运动员的竞技能力的主导因素是位移速度，位移速度是速度的一种。
17. D【格木解析】通过练习高抬腿跑、跑下坡等，均可以发展跑的频率，但必须有一定的强度和负荷。
18. C【格木解析】持续训练法建立在有氧训练的基础上，能量供应以糖和脂肪的有氧氧化为主，主要用于发展运动员的有氧耐力。
19. C【格木解析】间歇训练法是指在一次或一组练习后，严格控制时间，在机体尚未完全恢复的情况下，进行下一次练习的训练方法。
20. C【格木解析】发展一般耐力要通过长时间的运动，强度以中小强度为佳。
21. C【格木解析】间歇训练法是指对多次练习时的间歇时间做出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下反复进行练习的训练方法。间歇训练法的基本类型主要分为三种，即高强度间歇训练法、强化性间歇训练法和发展性间歇训练法。其中，发展性间歇训练法适用于需要较高耐力素质的运动项群的训练工作。体能主导类耐力性项群运用此方法最多。

二、简答题（答案要点）

1. 简述影响动作速度、位移速度的因素。

(1) 人体形态；(2) 神经活动过程的灵活性；(3) 力量发展水平与技术；(4) 肌纤维的类型和肌肉用力的协调性；(5) 肌肉中能量物质的储备与能量物质分解以及再合成的速度；(6) 注意力的集中程度。

2. 简述重复训练法与间歇训练法的异同点。

相同点：重复训练法和间歇训练法的共同特征是进行多次练习。

不同点：重复训练法每次重复练习的动作，结构负荷不强；重复训练法无严格的间歇时间，休息时间较长，是在机体基本恢复后进行下一次的训练。而间歇训练法是机能处于不完全恢复状态下进行下一次的训练，在实施过程中一定要严格控制好间歇时间，否则难以达到目的。

三、论述题（答案要点）

试述运动负荷安排不当对训练效果产生的不良影响。

(1) 连续应用大强度训练刺激而恢复不足。这种情况在实际训练中屡见不鲜。

尽管教练员用心良苦，运动员刻苦训练，但运动效果不佳。这时运动员身体机能的反应特点是：①对运动负荷刺激的耐受性越来越低，训练课中的耐受期几乎消失，往往在训练课开始阶段就直接进入疲劳状态；

②疲劳程度越来越深，训练课中不但进入疲劳状态快，而且疲劳程度亦越来越深，形成疲劳堆积；③不出现超量恢复，由于每次训练课都是在未完全恢复的基础上进行，因此，恢复会越来越不完全，直至达到过度疲劳。

运动负荷过小或训练频率过低。运动负荷过小，运动员机能反应很小，难以造成预期的疲劳程度，也难以导致机体发生结构与机能重建现象，因而不能出现超量补偿，或超量补偿的程度很低，即没有取得明显的运动效果。可见，运动负荷刺激过大虽不可取，但没有刺激就没有反应，也就没有运动能力的提高。

若训练频率过低，虽然每次训练课都可取得理想的运动效果，但是由于训练课频度过低，直至上次训练课所取得的超量恢复已经消退才进行下次训练课，运动能力也难以得到相应提高。

专题六：体育心理学

基础训练一

一、单项选择题

1. C【格木解析】体育态度的形成实际上是学生通过观察和模仿等社会学习方法获得体育价值观和相应行为方式的社会化过程。体育态度的模仿学习包括三种类型。一是直接模仿，学生通过榜样行为的示范，直接学到积极的体育态度和行为方式；二是象征性模仿，学生通过模仿报刊、广播、电视、电影等媒介所展示的榜样来形成自己的体育态度和行为方式；三是创造性模仿，学生将各种榜样的体育态度和行为方式综合成全新的态度体系表现出来。

2. D【格木解析】认知功能是人类的高级活动功能，它是人体对外界信息的反应能力，包括感觉、知觉、注意、表象、记忆、思维、语言等重要组成部分。

3. A【格木解析】体育课堂心理气氛是指师生在体育课堂中占优势的态度与情感的综合表现，具有相对的稳定性和变化性。体育课堂心理气氛的作用包括效应功能、信号功能和教育功能。

4. B【格木解析】运动员对运动损伤的反应与疾病患者体验到的悲哀反应相类似，其基本过程由否认开始，经忧郁而达到解决和接受。因此，运动员受伤后的心理反应大致可分为五个阶段：否认阶段、愤怒阶段、许愿阶段、抑郁阶段、承认阶段。

5. C【格木解析】四个选项中，最有利于培养学生勇敢、果断等心理品质的是跳山羊。

6. B【格木解析】运动唤醒水平是指“运动激活水平”，是运动行为的强度或运动员在运动状态下机体被激活的程度。不同运动项目要求不同的唤醒水平，如力量型、耐力型和速度型运动项目要求较高的唤醒水平；需要控制的运动项目，即有目标的投掷、射击等，对唤醒水平的要求较低。四个选项中，需要较高唤醒水平的运动项目是举重。

7. D【格木解析】根据不同的标准，运动技能的形成可划分为不同的阶段，如可划分为认知定向阶段、动作的联结阶段和协调完善阶段三个阶段；也可划分为泛化、分化、巩固三个相互联系的阶段，而把运动技能的发展阶段称为动作自动化阶段。“初步形成”属于动作泛化阶段，“技能固定”属于动作分化、巩固阶段，“熟练技巧”属于动作自动化阶段。故选D。

二、简答题（答案要点）

1. 简述培养学生体育兴趣的方法。

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。

2. 你是如何理解运动技能形成规律的？

运动技能形成的过程可分为泛化阶段、分化阶段、巩固阶段和动作自动化几个相互联系的阶段。

(1) 泛化阶段。这个阶段的动作表现往往是僵硬和不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作。

分化阶段。这个阶段，练习过程中的大部分错误动作得到纠正，能比较顺利和连贯地完成完整技术动作。这时初步建立了动力定型，但定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有外人参观或比赛），多余动作和错误动作可能重新出现。巩固阶段。通过不断练习，建立了巩固的动力定型。此时，不仅动作准确优美，而且某些环节的动作还可以出现自动化，即不必有意识地去控制就能做出动作来。在环境条件变化时，动作也不容易受破坏。动作自动化。动作自动化是指练习某一套动作或完成某项技能时，可以在无意识的条件下完成。

基础训练二

一、单项选择题

1. A【格木解析】考查的是唤醒的概念。唤醒是指机体总的生理性激活的不同状态或不同程度，是由感觉兴奋性水平、腺体和激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。
2. C【格木解析】运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短。运动兴趣持续的时间越长表明稳定性越强，持续时间越短，则稳定性越弱。
3. A【格木解析】运动兴趣是人们积极地认识、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。
4. D【格木解析】个性心理包括个性心理特征和个性心理倾向性，其中个性心理特征主要包括能力、气质、性格。
5. A【格木解析】粗略掌握动作阶段（泛化阶段）的动作表现往往是僵硬和不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的错误动作。
6. D【格木解析】良好的体育道德包括的内容有尊重他人对体育活动的兴趣和需要；在体育活动中不故意伤害他人；在体育比赛中遵守规则和服从裁判；成为体育比赛中的文明观众。
7. D【格木解析】损伤后运动员的心理反应有两个方面：认知反应和情绪反应。
8. A【格木解析】多维焦虑理论认为以生理特征为主的躯体焦虑与运动表现呈倒 U 型的关系。
9. A【格木解析】运动动机的功能包括发动功能、选择功能、强化功能、维持功能。
10. D【格木解析】心理负荷是指体育课中学生心理上所承受的各种刺激与强度程度。

二、简答题（答案要点）

1. 影响运动兴趣水平的因素有哪些？

1运动需要的满足。学生对体育运动的自身价值所产生的一种渴求趋势，或想掌握某项体育运动技能的一种需要，从而激发运动兴趣。

2现有的运动技能水平。运动技能水平越高，越能感悟到运动内在的魅力，体验到运动带来的乐趣和满足感。

3内容的新奇性和适合性。动作技能的多样性和运用的多变性容易激发学生的运动兴趣，但是注意内容难易度与学生能力的相符。

4成功体验的获得。成功体验是提高学生运动动机的重要因素，也是学生保持运动兴趣的动力。

5融洽的师生关系。良好的师生关系能增进师生之间的感情，从而使学生乐意跟随教师学习和练习。

2. 运动兴趣与运动爱好有什么区别？

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。运动爱好则是从事某项体育活动的倾向。当运动兴趣发展成为从事某项体育活动的倾向时，就变成了运动爱好。

3. 在体育教学中如何进行思想品德教育？

- (1) 思想品德教育寓于严密的组织教学之中；
- (2) 结合教材特点进行思想品德教育；
- (3) 发挥集体作用进行思想品德教育；
- (4) 抓住典型事例进行思想品德教育。

4. 简述体育心理学研究的内容。

体育心理学研究的内容主要涉及两个方面，一是研究学校体育范围内与体育教学、学校代表队训练、体育比赛有关的心理学问题；二是研究与从事体育活动有关的心理学问题，探讨体育参与的动机，指示体育活动中各种心理变化规律，研究体育活动对心理发展的影响和体育活动与心理健康的关系，以及一些有关的心理学问题等。

三、论述题（答案要点）

1. 试论述体育锻炼对心理健康的影响。

(1) 体育锻炼对认知功能的影响：体育锻炼与认知活动之间有着适度的正相关，长期的体育锻炼在认知表现上比短期体育锻炼有更大效益，通过有规律的体育锻炼可以提高知觉和运动系统的总体速度，从而提高精神运动的速度。学习运动技能尤其对儿童身体知觉能力和技能知觉能力的准确性有明显的影响。

(2) 体育锻炼对情绪的影响：①体育锻炼的抗抑郁效能。一次性体育锻炼和长期体育锻炼均能有效降低抑郁，有氧锻炼与无氧锻炼也均可降低抑郁。②体育锻炼的降低焦虑效能。有氧锻炼与无氧锻炼均能降低焦虑，从降低焦虑的效果来看，长期锻炼比短期锻炼更能产生积极的效果。③体育锻炼与主观幸福感。多数研究表明：体育锻炼与主观幸福感之间具有某种关系，且体育锻炼与主观幸福感之间的关系存在着一定的性别差异及项目差异。④体育锻炼中的一些特殊情绪的体验，如流畅体验等。

(3) 对人格的影响：①体育锻炼对某些人格特质的改变。在青少年时期参与运动对个体的人格发展有促进作用，此外，有氧锻炼可以使 A 型行为特征发生积极的变化。②体育锻炼对自尊的影响。体育锻炼能提高身体自我价值和其他重要的身体自我认知，对不同性别人群的自尊会产生不同的影响，对低自尊者的效果更明显。

整合提升

一、单项选择题

1. B【格木解析】：心理学研究的是现象和规律，体育心理学和运动心理学是它的一个分支，研究的是体育运动下的人的心理现象和规律。

2. A【格木解析】：人的心理现象，包括心理过程和个性心理两部分。

3. A【格木解析】：唤醒对应的是对人体身体和心理的激活。

4. D【格木解析】：略

5. B【格木解析】：略

6. A【格木解析】：有趣是初级；乐趣是初级；志趣是高级。

7. D【格木解析】：在体育学习中，体验成功至关重要，它是产生体育兴趣的前提。

8. A【格木解析】：兴趣是人们对某种事物认识的倾向性。运动兴趣即人们积极认识，参与体育运动的一种心理倾向。

9. A【格木解析】：动机是推动人们从事活动的内在动因，运动动机是推动学生参与体育锻炼的内在动力。

10. B【格木解析】：略

11. B【格木解析】：略

12. C【格木解析】：技能操作信息加工过程包括刺激辨别阶段；反应选择阶段和反应编程阶段。

13. D【格木解析】：影响运动技能学习的外部因素有指导和示范、练习和反馈。选项ABC是内部因素。

14. A【格木解析】：动作粗略掌握阶段的主要特征是错误动作多，肢体僵硬不协调。

15. A【格木解析】：影响运动技能学习的内部因素有经验和成熟度、智力、个性和运动能力。

16. A【格木解析】在运动技能形成的分化阶段，已初步建立了动力定型，但此动力定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有外人参观或比赛），多余动作和错误动作可能重新出现。在此过程中，教师应特别注意错误动作的纠正，让学生体会动作的细节，促进分化抑制进一步发展，使动作日趋准确。

17. A【格木解析】体育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。所以，体育兴趣对促进体育学习具有指向性和强化作用。

18. A【格木解析】直接兴趣是由于对体育活动本身感到需要而产生的兴趣。间接兴趣是对体育活动的未来结果感到需要而产生的兴趣。故选A。

19. C【格木解析】已经形成的运动技能对掌握另一种技能的影响称作技能迁移。技能的迁移有正迁移和负迁移之分。已经形成的技能对新技能的形成产生积极影响，叫做正迁移；已经形成的技能对新技能的形成产生消极影响，叫做负迁移。所以，会骑自行车的人，有利于学会骑两轮摩托车，这主要是受到正迁移影响。

20. A【格木解析】倒 U 型假说理论认为唤醒水平与操作成绩的关系呈倒 U 型，即特别高或特别低的唤醒水平都不利于操作，只有中等水平的唤醒有助于操作。

二、简答题（答案要点）

1. 简述影响运动技能形成和发展的因素有哪些。

（1）内部因素：①经验与成熟度；②智力；③个性；④运动能力。

（2）外部因素：①技能的指导与示范；②练习；③反馈。

2. 动作技能学习分为哪几个阶段？针对不同阶段，教学中教师如何进行指导？

（1）认知定向阶段：技能学习的开始阶段。学生的注意主要集中在对任务的认知。如术语要领、原理和规则等，学生通过视听信息和模仿练习，依靠动作的比较和外部的反馈来学习。教师应采用正确的示范和讲解，速度不宜太快，注意突出要点，帮助他们在大脑中形成正确完整的动作表象。对于基础差的学生，可适当降低任务难度与学习速度，注意保护与帮助措施。（2）动作的联结阶段：这一阶段主要强调在正确的知觉和积极思维的基础上反复练习，合理使用力量和速度。建立准确的空间方位，最后将动作的各个组成部分建立起固定的联系。教师应重视纠正学生的错误动作，帮助他们体会每个动作的细节。让学生在各种变化

的环境中进行练习，提高运动技能的熟练性，并将已习得的技能与新技能相融合或联结。（3）动作的自动化阶段：这一阶段的重点是促进动作技能的熟练化，提高动作完成的质量，并能根据实际合理运用。教师应为学生提供尽可能多的练习时间。启发他们把心理活动指向准确而协调地完成动作技能，注意改进动作细节，反复练习，不断提高完成动作的熟练程度，达到高度自动化。在此基础上培养学生在实践中能灵活应变或有创造性地完成动作技能。

三、论述题（答案要点）

1. 怎样培养和激发学生的运动动机？

运动动机的培养与激发既有区别又有联系。动机的培养是指促使学生从没有体育学习动机到形成体育动机的过程。动机的激发是指将学生已经形成的潜在动机充分地调动起来的过程。在体育动机的培养和激发中可采取以下措施：（1）充分重视和利用学生的各种需求；（2）帮助学生树立正确的体育学习目标定向和恰当的目标设置；（3）培养学生的体育成就动机；（4）提高体育学习和锻炼的自我效能感；（5）加强对学生体育学习和锻炼结果正确归因的指导；（6）适当开展竞争，积极组织合作；（7）及时获得反馈信息，积极地进行评价。

专题七：专业技能---球类

基础训练一

一、单项选择题

1. A【格木解析】排球正面双手上手传球的动作要领：采用稍蹲的准备姿势，抬头目视来球，屈肘，双手自然抬起置于额前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，主要靠伸臂力量与下肢蹬地力量的协调配合；通过球压在手上，使手指、手腕产生反弹力将球传出。

2. C【格木解析】1930年起，每四年举办一次的世界足球锦标赛（又称世界杯足球赛）取消了对职业运动员的限制。

3. A【格木解析】乒乓球快攻型打法的特点是站位近台、快速多变、先发制人，主要依靠反手推挡和正手攻球的技术，充分发挥快速多变的特点来调动对手。

4. C【格木解析】羽毛球比赛中，打四方球战术是以快速准确的落点控制对方场区的四个角落，迫使对方前后左右奔跑，当对方来不及回中心位置或身体失去平衡时，抓住空当和弱点进行突击（扣杀）。这种战术对付步法移动慢、灵活性差和体力较差或技术不全面的对手最为有效。故选 C。

5. A【格木解析】踝关节由胫骨下端及内踝、腓骨外踝与距骨构成，属于滑车关节。由于外踝低、内踝高，韧带内侧强、外侧弱等原因，足的内翻幅度大于外翻，足在过度内翻时易于损伤外侧韧带，故临床上以外侧副韧带损伤比较多见。故选A。

6. D【格木解析】学生在篮球原地运球时，易犯错误有：（1）手掌拍球；（2）动作僵硬；（3）低头运球。

7. A【格木解析】排球比赛中，发球是 1 号位队员在发球区内自己抛球后，用一只手将球直接击入对方场区的一种技术动作。

8. A【格木解析】排球比赛中，得分一方同时取得发球权，发球队员必须按顺时针方向轮转一个位置。

9. A【格木解析】3 秒违例一般指篮球比赛中的进攻 3 秒违例与防守 3 秒违例。其中，防守 3 秒违例是 NBA 赛场特有的一项规则。国际篮球规则中的 3 秒违例是指进攻队员在限制区内停留超过 3 秒时间。

10. A【格木解析】新中国获得第一个乒乓球男子世界冠军的是容国团。1959 年在第 25 届世乒赛上容国团获得了男子单打世界冠军。

11. C【格木解析】击球速度是乒乓球竞技制胜因素之一，提高击球速度的方法有：（1）站位靠近球台，在来球上升期击球，这不仅能够缩短击球所需要的时间，而且能够缩短回球的飞行弧线，同时还有助于借用来球的反弹力加快回球的飞行速度。（2）还击时，充分发挥击球力量，并尽可能使力的作用接近球心，以加快回球的飞行速度。在许可范围内尽量压低弧线的高度，减小打出的距离，使回球的飞行路线得以缩短。（3）比赛中要不断提高自己的反应速度和位移速度，使之与击球速度紧密结合。故选 C。

12. B【格木解析】正面双手垫球的击球部位：用前臂腕关节上方约 10 厘米处的桡骨内侧平面击球的中下部。故选 B。

13. C【格木解析】原地双手胸前投篮的动作方法：双手持球于胸前，肘关节自然下垂，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间，目视瞄准点；投篮时，两脚蹬地，上肢随着脚蹬地向前上方伸展，两手腕同时外翻，拇指下压，手腕前屈，食指、中指用力拨球，使球通过拇指、食指、中指指端投出。球出手后，两手自然向下向外翻，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展。

14. A【格木解析】在羽毛球双打比赛中，对拉两边底线较好的防守型配对时，应多采用杀吊结合战术，应稳扎稳打，不要盲目乱杀；对单打技术好，而双打技术和能力差的配对时，采用猛抽快打战术，在前半场要采用并排对攻快打、硬推、硬压的战术；对一强一弱的配对时，采用攻人战术，采取集中优势兵力二打一可取得较好效果。

15. D【格木解析】羽毛球运动中，搓球、勾球、扑球等网前击球技术常能直接得分或创造下一拍进攻的

机会，是关键性技术。为了能掌握好网前击球技术，使之更具威胁性，必须做到以下几点：（1）击球点高，一致性好；（2）出手击球快，控制能力强；（3）战术意识强，变化机动灵活。故选 D。

16. A 【格木解析】平直球：击球点在足球的后中部，作用力通过球心，作用力方向是朝着正前方，此时踢出的球则向前平直运行。

17. C 【格木解析】单循环的篮球比赛，比赛场数=队数 \times (队数-1) \div 2=8 \times (8-1.) \div 2=28 (场)。

18. A 【格木解析】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，“三步”的动作特点是一大、二小、三高。

19. C 【格木解析】排球比赛中，国际成年男子网高 2.43 米，女子网高 2.24 米。

20. C 【格木解析】排球防守战术中，固定由 6 号位队员跟进防吊球及前区球，称为“心跟进”防守阵型，或称“6号位跟进”防守阵型。

21. B 【格木解析】单肩上投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球柔和地投出。

22. A 【格木解析】（1）对于所有级别的小篮球比赛，篮球的重量为470-500克。（2）排球的重量为260-280 克。（3）足球的重量为 415-450 克。（4）橄榄球的重量为 382.72-425.24g。故选A。

23. A 【格木解析】容国团为中国乒乓球称雄世界作出杰出贡献。其格言“人生能有几回搏”成为中国广大体育健儿的座右铭。

24. B 【格木解析】反弹传球采用的是以矮制高的传球方法。

25. B 【格木解析】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。它包括一传一切和空切两种。

26. C 【格木解析】在有 13 个足球队参加的比赛中，若采用淘汰制共需 $13-1=12$ 场就可决出冠军。

27. D 【格木解析】篮球是一个由两队参与的球类运动，每队出场5名队员，奥运会中排球比赛每队上场6人；标准的足球比赛由两队各派 10 名球员与 1 名守门员，共 11 人上场比赛。

28. C 【格木解析】掩护配合是指进攻队员采取合理的身体动作，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴得以摆脱防守，创造接球投篮或进攻机会的一种配合方法。原地双手低手传、接球是一种近距离的传、接球，适用于在掩护配合下运用。

29. C 【格木解析】正手发左侧下旋球的技术要领（以右手持拍为例）：向右上方引拍，左斜下方挥拍，击球的中下部并向左下方摩擦。故选 C。

30. B 【格木解析】直拍握法的主要特点是出手较快，正手攻球快速有力；相比横拍，直拍握法应用方便，灵活；攻斜、直线球时，拍面变化不大，对手不易判断。但反手攻球因受身体阻碍，较难掌握，防守时照顾面积较小，对步法和移动要求较高。

31. C 【格木解析】乒乓球单打和双打比赛采用七局四胜制，每局 11 分每球得分制，先得到 11 分的一方获若双方比分为 10: 10，需要某一方超过对手 2 分才算取胜。

32. C 【格木解析】（1）变向跑：队员在跑动中利用突然改变方向完成攻守任务的一种跑动方法。（2）变速跑：队员在跑动中利用速度的变换争取主动的一种跑动方法。（3）侧身跑：队员在跑动中为了抢位，摆脱防守接侧向或侧后方传来的球而采用的一种跑动法。（4）后退跑：队员在由攻转守时，为了观察场上情况，背对前进方向的一种跑动方法。

33. D 【格木解析】急停是指队员在快速奔跑中突然停住的一种动作方法，是摆脱对手的有效方法。急停包括跨步急停和跳步急停两种。跨步急停的动作要点是第一步要用脚外侧着地，膝微屈；第二步落地时用前脚掌内侧蹬地制动前冲速度，屈膝降低重心，腰胯用力。跳步急停的动作要点：落地时动作轻盈，应用前脚掌蹬地，屈膝降重心，重心控制在两腿之间，保持身体平衡。

34. A 【格木解析】（1）双手胸前传球是 种最基本、最常用的传球方法，具有传球快速有力、准确性高，容易控制，便于与其他动作相结合的优点。（2）单身体侧传球主要用于近距离的外线队员向内线队员传球。（3）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。（4）双手头上传球的传球点高，摆臂动作幅度小，便于与假动作结合，但不利于和突破、运球结合，它适用于高

大队员。

35.C【格木解析】在篮球战术中，传切配合的基本要求：（1）必须有一定的配合空间及合理地切入路线，传球队员的动作要隐蔽、及时、准确。（2）切入队员抓住防守队员选位不及时或注意力分散的空隙，快速起动，或利用假动作摆脱对手。

36.A【格木解析】篮球防守战术基础配合包括挤过配合、穿过配合、交换配合、关门配合、夹击配合、补防配合等。策应配合属于篮球进攻战术的基础配合。

37.B【格木解析】（1）助跑是为了获得身体前移的速度和调整人与球的位置与方向的关系，以选择适当的支撑脚的位置，为准确地踢球和增大踢球力量创造条件。（2）支撑脚站位的主要作用是维持身体在踢球过程中的平衡，保证摆踢发力动作的顺利完成。（3）踢球腿的摆动是踢球的主要力量来源，摆动的幅度越大，摆动速度越快，力量就越大。（4）脚击球是踢球技术的核心，是决定出球质量的关键，它包括击球部位、击球时间和击球动作等因素。

38.C【格木解析】（1）收胸式停球（缩胸式停球）多用于接齐胸高的平直球。（2）脚底停球主要停地滚球和反弹球。（3）大腿停球多用于接有一定弧度的高球。（4）脚背正面停球多用于接下落球。

39.A【格木解析】（1）渗透是在拉开深度和宽度的基础上，利用同伴的纵向或横向接应，实现向前场的推进。（2）跑位原则为队员通过机动、灵活的跑位，打乱对方的防线，导致防守出现漏洞，从而为突破和射门创造机会。（3）纵深主要指“深度”，需要有前场队员有利的接应，为有球队员创造向前传球的机会，尽快将球向前推进。（4）应变为进攻的结束阶段，是最关键的时刻，队员要能在复杂的条件下，快速应变，把握住机会完成射门。

40.B【格木解析】在足球比赛中，个人防守战术有选位和盯人，其中盯人又分为紧逼盯人和松动盯人。紧逼盯人也叫贴身紧逼，不给对手从容活动的机会，一般运用于罚球区附近区域和有球的局部区域以及对对方核心球员的防守。松动盯人是与对方队员保持一定的距离，既能盯住对手又能保护同伴，一般用于防守离球较远的进攻队员。

41.A【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。

42.B【格木解析】排球比赛中，除调整传球外，其他传球全部由二传手担任。二传的技术动作有顺网传、背传、侧传、跳传、传快球、传平拉球等。

二、简答题（答案要点）

1. 足球技术教学过程中应注意哪几个问题？

应该使学生明确什么是正确的技术。注意启发、引导学生对足球技术学习的兴趣和动机，加强学习的目的性。技术教学应抓好动作的规范化，使学生明确正确技术动作概念。技术动作的教学、练习应与战术意识的培养相结合，帮助学生做到技术转移，扩大战术视野。注意教学的难度和层次性，循序渐进。重视感觉和意念训练。技术教学应适当结合对抗性的手段，培养实战意识与能力。及时处理技术停滞。纠正错误技术动作。

2. 影响投篮命中率的因素有哪些？

具备良好的心理素质。正确而熟练的投篮技术是提高命中率的关键。选择良好的投篮时机、果断出手。

3. 简述足球技术中的正面铲球的动作要领。

正面铲球的动作要领：两脚前后开立，两膝弯曲，身体重心下降并落在两脚之间，面向对手。在对手运球脚触球即将着地或刚着地时，一脚立即用力后蹬，另一脚沿地面向前滑铲，同时上体侧转后仰倒地，接着蹬地脚迅速沿地面成弧形扫踢球，屈肘用手扶地或接着侧滚。

4. 乒乓球正手攻球时，有哪些易犯错误？应如何纠正？

乒乓球正手攻球时的易犯错误：（1）正手攻球时，动作有停顿；（2）上臂与身体夹角过小；（3）击球时，手臂与身体配合不协调。

纠正方法：（1）反复做连续挥拍练习；（2）提示学生放松肩部，加大上臂与身体的距离；（3）反复做连续挥拍、快速移动步法的练习，强调及时调整身体重心。

基础训练二

一、单项选择题

1. D 【格木解析】1863 年现代足球运动诞生于英国。
2. C 【格木解析】有 13 个足球队参加比赛，若采用单淘汰制，则比赛场数 $X=队数-1=13-1=12$ 场。
3. D 【格木解析】跳起投篮的特点是突然性强、出手点高、不易防守。
4. A 【格木解析】摆腿是指踢球腿击球前的摆动过程，是踢球的主要力量来源。所以，足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是使球获得足够的力量。
5. A 【格木解析】排球移动的步法主要有并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步、跑步、综合步法。故选 A。
6. A 【格木解析】篮球比赛规定，当一名队员在他的后场获得控制活球时，其所在队必须在 8 秒钟内过半场。
7. C 【格木解析】足球比赛中，球员有权要求半场休息时间，半场休息时间不得超过 15 分钟。比赛的竞赛规程必须明文规定半场休息的时间，只有获得裁判同意，才可更改半场休息的时间。
8. B 【格木解析】篮球比赛中有3秒违例、8秒违例和24秒违例，而排球比赛中只有发球时的8秒违例。
9. C 【格木解析】排球是美国人威廉·摩根发明的。
10. C 【格木解析】判断球的落点和方向是乒乓球击球的第一个环节。故选 C。
11. D 【格木解析】投篮技术由持球方法、瞄篮点、出手动作、球的旋转、投篮弧线组成。
12. C 【格木解析】足球比赛场地的画线：比赛场地应按照平面图画出清晰的线条，线宽不得超过 12 厘米，不得做成“V”形凹槽。故选 C。
13. A 【格木解析】拨球是用脚踝的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动的基本动作。
14. D 【格木解析】足球运动中，侧面抢球是与运球者平行跑动或从后面追赶成平时采用的方法。
15. B 【格木解析】排球的“中一二”进攻战术是指由前排一名队员在 3 号位担任二传，其他 5 名队员将来球垫传给二传队员，再由二传队员将球传给 4 号位、2 号位或后排队员进行扣球的进攻战术。
16. C 【格木解析】标准篮球场的场地长28米，宽15米。
17. D 【格木解析】排球比赛中，发球是完全由个人控制的技术动作，不受他人的制约，其他技术都会在不同程度上受队友或对手的制约。
18. A 【格木解析】足球比赛中裁判员认为队员是受重伤，应该立即停止比赛处理受伤队员。
19. D 【格木解析】排球比赛决胜局以先得15分，领先对方2分的队获胜。当比分为14: 14时，比赛继续至某队领先2分为止。故选D。
20. C 【格木解析】羽毛球采用21分制。
21. D 【格木解析】略。
22. A 【格木解析】为了加强进攻力量，一般的右手扣球进攻应在四号位，左手扣球进攻应在二号位，扣快球的队员换到三号位。
23. A 【格木解析】足球比赛中，裁判认为球员有以下犯规，应判由对方踢间接任意球：动作有危险性、阻挡对方球员前进、阻碍守门员用手将球交出。
24. A 【格木解析】侵入犯规是指在比赛中，无论球是活球还是死球，与对方队员发生非法的身体接触。
25. C 【格木解析】排球比赛中，自由防守队员不受每局 6 次换人名额的限制，也不需要裁判的同意，就可以自由上下场。
26. C 【格木解析】队员在本方罚球区内踢直接或间接任意球时，在球被踢出罚球区前，所有对方队员都应站在该罚球区外，并须至少距球 9.15 米。
27. A 【格木解析】1900 年在法国巴黎举行的第二届奥运会，第一次把足球列为正式比赛项目。1908 年，足球被正式批准为奥运会比赛项目。

28. C【格木解析】“插上”进攻战术：由后排任意一名队员插到前排担任二传，将球传给前排三名队员或后排两名队员进行扣球的进攻形式。“插上”进攻战术有三种基本站位，即 1 号位插上、6 号位插上和 5 号位插上。

29. A【格木解析】略。

30. C【格木解析】排球正面上手传球时，其手型应是两手自然张开呈半球形，两拇指相对成“一”字形。

31. A【格木解析】排球比赛中，比赛成死球时教练员和队长可向裁判员请求暂停换人。每队在一局比赛中，可要求两次普通暂停。

32. B【格木解析】略。

33. D【格木解析】跳发球是发球队员在端线后，利用助跑跳起在空中，像扣球似的将球击入对方区的一种发球方法。

34. C【格木解析】在排球比赛中，球队每得到一次发球权时，该队队员应按顺时针方向轮转一个位置。

35. B【格木解析】在排球比赛中，两名不同队的队员在网上同时触球，比赛继续进行，获球一方可再次击球三次。如果该球落在某方场区之外，则判对方击球出界。

36. C【格木解析】世界篮球锦标赛是国际篮球联合会举办的国际性的篮球赛事，男子从 1950 年开始，女子从 1953 年开始，男、女比赛分别举行。

37. B【格木解析】题干中是持球犯规的概念。连击犯规是指身体任何部位均可触球，但一名队员连续击球两次或连续触及身体的不同部位，即为连击犯规。借助击球犯规是指队员在比赛场地内借助同伴或任何物体的支持进行击球。同时击球犯规是指同队的两名或两名以上队员同时触球。

38. B【格木解析】羽毛球击球的基本技术要领可以分为握拍击球点动作协调性拍面的控制击球动作的一致性等方面。

39. B【格木解析】篮板下沿距地面 2.90 米。

40. C【格木解析】足球比赛中，构成越位必须满足三个条件：（1）进攻方队员必须过半场，也就是进入自己的前场，对方的后场。（2）进攻方的队员与底线之间不超过一名防守队员，即只有一名甚至没有防守队员。（3）越位球员必须在传球球员的前面，且球是向前传的。只要传球的一刹那满足了以上三个条件，就构成越位。

41. A【格木解析】足球比赛中运动员在禁区外区域冲撞对方队员构成犯规，裁判员应判罚直接任意球。故选 A。

42. B【格木解析】单循环比赛场数： $X=N(N-1)/2$ ，其中 X 表示比赛场数，N 表示参赛队数。所以 9 队进行单循环比赛的场数 $X=9 \times (9-1)/2=36$ 场。

43. C【格木解析】排球侧面下手发球是侧对网站立，转体带动手臂由体侧后下方向前挥动，在体前肩以下的高度击球过网的一种发球方法。这种发球可借助转体力量带动手臂挥动击球，比较省力，稳定性强，但攻击性不强，一般适用于初学排球的女生。

44. C【格木解析】摆动、头击球和随前动作四个环节组成。其力量的主要来源是身体摆动。

45. C【格木解析】在足球比赛中，守门员在本方罚球区内，犯有下列六条任何一条者将由对方罚间接任意球。①以手控制球时间超过 6 秒。②在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。③守门员用手控制后，一旦将球置于地上或传出，即为进入比赛状态。只有当处于罚球区外的同队另一名队员或罚球区内的对方队员触球后，该守门员方可再次用手触球。④用手触及同队队员故意踢给他的球。⑤用手触及同队队员直接掷入的界外球。⑥拖延时间。

46. A【格木解析】在羽毛球双打比赛中，每局开始时发球方只有 1 次发球权。

47. A【格木解析】足球球门应设在每条端线的中央，由两根相距 7.32 米与两面角旗点相等距离的直立门柱与一根下沿离地面 2.44 米的水平横木连接组成。

48. C【格木解析】篮球比赛中，采用单循环赛制时，比赛场数=队数 \times (队数-1)/2=7 \times (7-1)/2=21 场。

49. D【格木解析】“心跟进”防守固定由 6 号位队员跟进防吊球及前区球，或称“6 号位跟进”防守。

50. A 【格木解析】篮球防守战术基础配合主要有挤过、穿过、绕过、关门、夹击、补防。策应是篮球进攻战术的基本配合方法。

51. D 【格木解析】足球比赛过程中，裁判的改判只能在重新开球之前做出。否则是绝对不允许改判的。

52. A 【格木解析】足球比赛中，间接任意球的裁判员手势是单臂上举、掌心向前。

53. C 【格木解析】题干所述为脚背正面踢球的特点。

54. C 【格木解析】排球扣球技术教学组织中，正确的练习顺序是助跑起跳练习、挥臂击球练习、原地自抛自扣练习、助跑起跳扣球练习、完整练习。

55. C 【格木解析】羽毛球比赛发球规定：每局开始首先发球的运动员，在该局本方得分为零或双数时，都必须在右发球区发球或接发球；得分为单数时，则应在左发球区发球或接发球。

二、简答题（答案要点）

1. 简述篮球双手胸前传球的动作方法。

身体成基本站立姿势，双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，眼平视传球目标。传球时双脚蹬地，双手迅速向传球方向伸臂发力，同时拇指下压、手腕翻转、抖动，最后通过拇指、食指和中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余四指指向传球方向，身体重心随球前移，上下肢协调配合。

2. 请指出篮球移动技术教学中易犯的错误，并提出相应的纠正方法。

易犯错误：①基本站立姿势或起动前身体重心偏高、步幅过大，不便于迅速蹬地。②变向跑时前脚掌内侧不主动用力，腰胯动作未协调用力。③侧身跑时上体转体不够，侧转时内倾不够，跑步时脚尖不是向前。④急停时身体重心过高，腰胯用力不够或过于紧张，没有用力蹬地和控制身体重心的动作。⑤转身时身体重心上下起伏，中枢脚未用前脚掌碾地和旋转。⑥滑步时两脚并步，形成跳动移动，重心过高，滑步时上下起伏。⑦撤步时后撤脚的角度过大，失去后撤步抢位堵截的作用。

(2) 纠正方法：①教师用正确的示范动作引导学生练习，并在练习中反复用语言提示。②为了使学生掌握规范的动作，在教学方法上可采用分解练习的方法，由慢至快，由简入繁。③跑的练习中，反复强调前脚掌内侧用力的部位，以及腰胯用力带动重心迅速转移。④强调两腿弯曲使重心下降，或采用限制高度的滑步练习。

3. 简述原地单手肩上投篮的动作要点。

动作要点：以右手投篮为例，右手五指自然分开，手心空出，用指根以上的部位持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶在球的左侧，右臂屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方。目视球篮，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚掌上。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球柔和地投出。球出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。

4. 简述排球侧面下手发球的易犯错误及纠正方法。

易犯错误：抛球不稳。纠正方法：采用对准固定目标或在网前做抛球练习。

易犯错误：击球不准。纠正方法：多击固定球的某点练习。

易犯错误：引臂击球动作不协调。纠正方法：徒手引臂和抛球与引臂练习。

三、论述题（答案要点）

1. 试论述排球双手传球的动作方法。

(1) 准备姿势：“三屈、二仰、一稳定”，即膝、髓、肘关节要有适当的弯曲度；头稍仰起看准来球，手腕后仰对准来球；身体重心要稳定。

(2) 动作方法：当来球接近头的上方时，双手由额前上方主动迎球，缓冲至额前约一球的距离传球时，两臂弯曲，肘关节自然下垂；两手张开，手腕稍后仰；两手自然张开呈半球状，两拇指相对成“一”字形；以拇指、食指、中指负担球、球的压力，以无名指和小指帮助控制球。

(3) 用力顺序：下肢蹬地、展体、伸臂；全身协调用力，通过手指、手腕的弹力将球传出。

整合提升

一、单项选择题

1. C 【格木解析】 足球比赛中，攻方队员触球出端线时，由守方队员在球门区内踢任意球。

2. B 【格木解析】 略。

3. D 【格木解析】 乒乓球的网高为 15.25 厘米。

4. B 【格木解析】 在羽毛球比赛中，不可预见或意外的情况发生时应重新发球。

5. D 【格木解析】 一场足球比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于 2 名，其中必须有一名守门员。

如果任何一队少于 7 人则比赛不能开始。

6. C 【格木解析】 在足球比赛中，队员持续违反规则，应被裁判员警告并且出示黄牌。

7. D 【格木解析】 乒乓球的直拍握法的特点：容易上手，手腕灵活，发球变化多，但反手攻球力量较小，对步法和移动要求较高。

8. B 【格木解析】 篮球和足球均有运球技术，排球和乒乓球没有运球技术。故选 B。

9. B 【格木解析】 篮球场地的丈量是从界限的内沿测量，所以界限不被包括在球场的面积之内，因而它属于界外，不属于违例，故选 B。

10. C 【格木解析】 排球比赛中，后排队员拦网则犯规。

11. D 【格木解析】 略。

12. A 【格木解析】 为了得到对球的控制而拦截对方队员时，触及对方队员（无论触球前还是触球后），都会判罚直接任意球。

13. B 【格木解析】 防守队员在三分线上触及球时，增加防守队员的盖帽数据，球依然是三分球，进攻方依然得 3 分。

14. D 【格木解析】：发动快攻机会最多的是抢获后场篮板球、抢断球、跳球获球后以及掷界外球时。其他情况下对手都会很快布置好防守，而被抢断之后的由攻转守是最难的。

15. B 【格木解析】：略

16. C 【格木解析】：篮球进攻基础配合包括传切、突分、掩护和策应等多种配合方法。

17. C 【格木解析】：略

18. D 【格木解析】：队员几乎全部时间都在动态中运用各类技术去完成投篮得分的任务。

19. D 【格木解析】：略

20. C 【格木解析】：略

21. D 【格木解析】：篮球场的丈量是从界限的内沿测量，所以界限不被包括在球场的面积之内，因而它属于界外。所以，只要掷球入界的队员只是踩在界线上而没有越过界线，是符合规则要求的。

22. A 【格木解析】：足球、篮球、羽毛球的边线宽度都算在场内区域。篮球边线不算在场内区域，只要球触及边线即视为出界。

23. B 【格木解析】：篮球当中有3秒违例、5秒违例、8秒违例和24秒违例。没有10秒违例。

24. A 【格木解析】：有冲撞、踢打、绊摔等行为会被判任意球；点球是在球门区犯规时候的判罚；掷界外球是球出界以后的判罚。

25. D 【格木解析】：足球比赛中，出现踢、打、绊摔冲撞或企图有这些行为时会被判罚直接任意球，向对方吐口水和进行语言攻击也会被判罚直接任意球。

26. B 【格木解析】：足球比赛中判罚越位时，主要以间接任意球开始。

27. C 【格木解析】：间接任意球判罚：阻挡对方守门员发球、守门员持球超过六秒，故意用手触及同伴传来的球、越位。

28. D 【格木解析】：罚点球时，射门队员在球出脚后在其他队员没触球之前，射门队员不能发生二次触球，否则进球无效，连踢犯规，由对方在连踢地点踢间接任意球。

29. D 【格木解析】：略

30. B【格木解析】：略

31. C【格木解析】：脚背外侧运球的特点是能以快速移动和改变方向；脚内侧运球适合对手来拦截时使用；脚背正面运球适合中长距离的快速推进；脚背内侧运球在足球运球中使用最多，不仅摆幅大，控球还稳。

32. C【格木解析】：停有较大抛物线的来球，一般采用脚背正面；停高空球和略低于膝的球，一般采用大腿停球；停高空球和齐胸高的球。一般采用胸部停球。

33. C【格木解析】：略

34. C【格木解析】侧面下手发球，发球动作较简单，容易掌握，由于它是借助腰腹转动力量带动手臂挥动击球，比较省力，稳定性较大，但攻击性小。适于初学者运用，特别适用于初学的女生。

35. A【格木解析】：略

36. B【格木解析】：略

37. B【格木解析】根据排球比赛规则，比赛中队员与球的任何接触都视为击球，每个回合中本方最多可击球三次，将球击回对区，不得持球。如果超过三次则判为“四次击球”犯规。拦网触球也计算在内的话，每个回合中本方最多可击球4次。

38. D【格木解析】排球比赛中，发球是完全由个人控制的技术动作，不受他人的制约，其他技术都会在不同程度上受队友或对手的制约。

39. C【格木解析】：略

40. C【格木解析】：略

41. B【格木解析】题干中是持球犯规的概念。连击犯规是指身体任何部位均可触球，但一名队友连续击球两次连续触及身体的不同部位，即为连接犯规。借助击球犯规是指队员在比赛场地内借助同伴或任何物体的支持进行击球。同时击球犯规是指同队的两名或两名以上队员同时触球。

42. C【格木解析】：略

43. B【格木解析】排球的二传运动员在进攻的体系中主要起一个组织进攻的作用。

二、简答题（答案要点）

1. A4 投篮时，B4对他犯规，A4获得两次罚球机会，此时 A 队教练员请求暂停，暂停结束后由 A5 执行了两次罚球，第一罚中篮，第二罚没有中篮，B 队抢到篮板球后上篮中，此时发现了错误，该如何处理？

(1) B 队中篮得分有效（首先确认）。

(2) 纠正失误，取消 A5 罚球得分的 1 分。

(3) 判给 B 队从其后场罚球线延长部分掷球入界（如果使用 2004 年规则，应判 A 队从其前场球线延长部分掷球入界）。

2. 足球脚背正面运球的易犯错误有哪些？有哪些纠正方法？

(1) 易犯错误：

运球脚触球时松动不稳定，难以控制运球的力量和方向。

膝、踝关节僵硬、变推拨为捅击动作，控制不住球。

支撑脚离球过远，推球后重心滞后，人球分离。

(2) 纠正方法：

可采取放慢运球速度的练习，加强触球脚的稳定性。反复练习并体会，步幅可小些，固定脚踝，掌握好蹬、摆的用力方向。

要求按照蹬、摆、推拨的顺序依次练习，做完一次，向前慢跑两步，再做一次。反复练习并体会要领，在熟练的基础上扩大视野。

三、论述题（答案要点）

试论述篮球项目中减少对方快攻的要点和基本要求。

(1) 要点：合理地运用封、夹、抢、断球等手段，尽最大的努力破坏、减少对方发动快攻，后线防守

队员退守速度要快，前线防守队员在控制对方发动快攻后也要快速退守，同时提高以少防多的能力。

(2) 基本要求：①全队要保持攻守平衡，进攻投篮后既要有人积极拼抢篮板球，又要有人迅速退守。②积极封堵和破坏对方的接应，抢占对方的习惯接应点，并堵截接应队员，干扰、延误对方的推进速度。③要具有积极拼抢的意识，当对方形成快攻时，应快速退守，及时迅速地在以少防多的情况下，大胆出击，赢得时间和力量上的平衡。④要随机变换防守战术，在失去球后，立即采取前场紧逼防守，退回后场，采用半场人盯人防守，使对方不适应，破坏其快攻。⑤全队整体布防，各队员要各司其职、行动一致、积极主动，从不同位置上全面追截，制止对方发动快攻，延缓快攻速度。封堵对方的一传；或堵截接应队员；或干扰其向接应区移动；或抢占其习惯接应点；或积极追防快下队员并在中场堵截、干扰，或阻挠对方顺利传球、运球，力争防守人数上与对手均等。⑥若在以少防多的情况下，则要沉着冷静、机智果断、大胆出击。对方在任何位置上投篮，都要积极进行干扰和封防，影响其命中率，并要拼抢篮板球。

四、案例分析题（答案要点）

【案例】A4 投篮时 B4 打手犯规，第 4 节比赛结束锣响，球没有投中，A4 获得 2 次罚球，此时场上比分是 A69：B70。在第一次罚球前，B4 辱骂裁判员，被裁判员宣判取消比赛资格。

对于这种情况，应如何处理？

处理方法：(1) A4 罚球两罚两中，比分 A71：B70，比赛结束 A 队获胜。B4 违反体育道德行为应由主裁判在记录表背面记录报告比赛组织部门（时间结束已无权判取消比赛资格）。

A4 两罚一中，比分 A70：B70，打平需要进入第一个决胜期。在第一个决胜期之前，B4 的违反体育道德行为被认为是在比赛休息期间发生的，判以取消比赛资格的犯规，由 A 队执行两罚一掷开赛，对下一次交替拥有权力的队不失去交替拥有的权力。

A4 两罚不中，比分 A69：B70，比赛结束 B 队获胜

专题八：专业技能---田径

基础训练一

一、单项选择题

1. B【格木解析】起跑后的加速跑是从蹬离起跑器，到途中跑开始的一个疾跑段，其任务是充分利用向前的冲力，尽快达到自己的最高速度。加速跑的距离一般为 30 米左右。加速跑期间摆动腿前摆与支撑腿间的夹角稍大于 90 度。充分利用起跑所获得的初速度，继续发挥和保持高速度跑是途中跑的任务。故选 B

2. C【格木解析】110米跨栏跑的全程技术由起跑至第一栏技术、跨栏步技术、栏间跑技术和终点冲刺跑技术四部分组成。途中跑技术不属于110米跨栏跑技术。

3. A【格木解析】田径竞赛规则要求：跑道通常分为6-8分道（国际性大赛设第9道），分道宽1.22米（±0.01米），含5厘米宽的分道线。所以，只有六条跑道的田径场，其跑道宽=1.22x6=7.32米。

4. D【格木解析】走与跑的主要区别在于身体是否存在腾空阶段。故选D。

5. C【格木解析】在径赛项目的比赛中，名次的判定以运动员躯干（不包括头、颈、四肢）的任何部位抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为准。

6. B【格木解析】径赛项目起跑后加速跑阶段的任务是在最短时间内发挥出较高的跑速，迅速过渡到途中跑。

7. C【格木解析】耐久跑一般使用鼻和口同时呼吸。

8. C【格木解析】在短跑教学中，步幅提高难度非常大，为了达到理想的步幅，教师常采用后蹬跑、高抬腿跑、跑上坡等内容。

9. C【格木解析】由跑速=步长 x 步频可知，此人在 100 米比赛中的平衡速度等于 2 米/步 x4 步/秒=8 米/秒。最后成绩也就是他跑完 100 米所用时间等于 100 米；8 米/秒=12 秒 50。

10. C【格木解析】背越式跳高采用背越式过杆，最后以身体的上背部或背部落于海绵包上。故选 C。

11. C【格木解析】背越式跳高的助跑采用前段直线、后段弧线的助跑方式，助跑的步数一般为 8~12 步。

12. C【格木解析】挺身式跳远中，要求身体在空中平稳，两腿同时落地。

13. C【格木解析】标枪比赛落地地区的扇面角度约为 29。

14. A【格木解析】铅球、链球和铁饼比赛的落地地区的扇面角度都是34.92度。故选 A。

15. C【格木解析】终点跑是全程跑的最后阶段，应尽力保持途中跑的最高速度跑，是临近终点的一段加速跑阶段。

16. B【格木解析】在学习摆动腿攻摆过栏技术时，摆动腿跨过栏后积极下压，用前脚掌后扒着地。

17. C【格木解析】跳远的技术由助跑、起跳、腾空（空中动作）和落地4个紧密相连的环节组成。挺身式跳远最重要的技术是助跑与踏跳（起跳）技术的结合。

18. A【格木解析】田径运动被称为“运动之母”。

19. A【格木解析】田径又称田径运动，是径赛、田赛和全能比赛的统称。其中，“田赛”是指以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目；“径赛”是指以时间计算成绩的竞走和跑的项目。田径比赛包括田赛、径赛、公路跑、竞走和越野跑以及由部分田赛和径赛项目组成的“十项全能”。射击不属于田径比赛项目。

20. D【格木解析】按照田径运动规则规定，如有可能，全能各单项间休息时间至少应有 30 分钟。同一时间不要安排两个田赛长投项目。1000 米以上各项目不在同一天。撑竿跳高要考虑阳光的照射方向和比赛时间长的因素，最好安排在上午早些时候进行，而不是下午。

21. C【格木解析】男子 110 米栏的栏间距为 9.14 米，而不是 10 米。

22. B【格木解析】进行投掷运动时，影响投掷远度的因素有标枪出手角度、出手初速度、出手高度、在空中的姿态，其中，最主要的因素是标枪出手初速度。

二、简答题（答案要点）

1. 在体育比赛中，你认为如何安排 4x100 米接力跑队员的棒次更合理？

四个人中，安排起跑能力突出、反应速度快、善于弯道跑、整支队伍中速度第 2 快的运动员到第 1 棒，专项耐力好、途中跑能力强、传接棒技术熟练的运动员安排在第 2 棒，除具备第 2 棒的长处外，还善于弯道跑的运动员安排在第 3 棒，把成绩最好、冲刺能力强的运动员安排在第 4 棒便于冲刺和决胜。

2. 简述下压式交接棒练习时发生掉棒的原因及纠正方法。

(1) 掉棒的原因：传、接棒时过于紧张，接棒人还没有做好接棒动作就传了棒，手持棒的部位不正确。

(2) 纠正方法：①在中速跑进中安全地传、接棒，传、接棒时严格按照先后次序；②传棒人应负主要责任，必须握紧棒，直到安全送到接棒人手中为止。明确传、接棒时手持棒的正确部位。

3. 简述蹲踞式跳远的动作要领。

通过快速地助跑和起跳，形成空中“腾空步”姿势，在“腾空步”的基础上，摆动腿大腿继续高抬，两臂向前摆动，在跳跃距离 1/3-1/2 时，起跳腿向前上方提举与摆动腿靠拢形成空中蹲踞姿势，然后两腿屈膝进步向胸部靠近，准备下着地。落地前，两臂由体前经体侧摆到体后，接着两腿伸直膝关节，小腿尽量前伸落地。

4. 简述侧向滑步推实心球的动作要点（以右手为例）。

在准备阶段时，两脚左右开立，侧对投掷方向，持球紧靠锁骨窝，重心下沉；移动时，用交叉步、滑步、垫步方法迅速向投掷方向移动并保持正确的最后用力预备姿势；发力时，右腿及时蹬地、转送髋、抬上体，以胸带臂将球推出；球出手后，两腿交换位置，以维持身体平衡，做到完整动作的结束。

5. 在跳远比赛中，哪些情况属于犯规？

在跳远比赛中，以下情况属于犯规：（1）在未做起跳的助跑中或跳跃中，运动员身体的任何部位触及起跳线以前的地面；（2）从起跳板两端之外的起跳线的延长线前面或后面起跳；（3）在助跑和起跳中采用任何空翻姿势；（4）在落地过程中触及落地区以外的地面，而落地区外触地点较落地区内最近触地点更靠近起跳线；（5）完成试跳后，向后走出沙坑；（6）还未通知该运动员试跳，而进行试跳，不管是否成功，都应判该次试跳失败；（7）无故错过该次试跳顺序；（8）无故延误时限。

6. 跨越式跳高时，向前冲力太大而跳不起来，请分析其原因及纠正方法。

(1) 出现跳不来的原因：助跑无节奏；起跳与摆臂不协调；起跳脚无力。

(2) 纠正方法：强化起跳技术和助跑节奏，反复练习助跑起跳；多做起跳与摆腿练习、摆动腿柔韧练习和力量练习；多做纵跳摸高练习，加强起跳脚的力量。

基础训练二

一、单项选择题

1. D【格木解析】余弦丈量法只要有一个丈量的基准点，就可以计算和向外丈量各条分道上所需要的位置，也称放射丈量法。放射丈量法是田径场跑道弯道丈量法中，一种简单、高效且广为采用的方法。
2. C【格木解析】根据田径规则规定，三级跳远的第一跳为单足跳，第二跳为跨步跳，第三跳为跳跃。
3. A【格木解析】成年女子 400 米栏架高度为 76.2 厘米。故选 A。
4. A【格木解析】常见的支撑跳跃有山羊分腿腾越、横箱分腿腾越等，其助跑方式都是双脚起跳双脚落下。
5. B【格木解析】略。
6. C【格木解析】依据田径竞赛规则，比赛时，须在运动员胸前和背后钉上号码布。
7. C【格木解析】略。
8. A【格木解析】投掷器械的远度主要决定于肌肉的力量和爆发力，以及器械的出手初速度、出手角度和出手高度。故选A。
9. D【格木解析】成年男子标枪约重 800克，成年女子标枪约重 600 克。
10. A【格木解析】躯干制动是为了使铅球获得更大的出手速度。
11. B【格木解析】标枪比赛中为安全起见，掷出的标枪应由专门的裁判员送回。
12. C【格木解析】正式接力比赛在标准田径场上进行，接力区为 20 米。
13. D【格木解析】根据国际业余田径联合会章程第一条的解释，田径运动是由田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野跑组成的运动项目。
14. D【格木解析】“径赛”是指以时间计算成绩的竞走和跑的项目；“田赛”是指以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目。D项撑竿跳高是用跳的高度来计算成绩的，属于田赛。
15. A【格木解析】田径运动技术的实效性是指完成动作时，能充分发挥人体的运动能力，从而产生最大作用并获得最佳的运动效果。
16. C【格木解析】背越式跳高过杆时身体在杆上成背弓姿势，背越式也由此得名。
17. B【格木解析】田径中的跑都是按逆时针方向进行的，不论是短跑还是中长跑。
18. B【格木解析】投掷项目要求全身协调用力，由脚蹬地开始发力，自下而上完成投掷。
19. C【格木解析】栏间跑第一步是跨栏动作和跑的过渡，小步容易调整；第二步加快跑速，为大步；第三步调整身体动作，准备再次起跨过栏，为适中。
20. C【格木解析】快速跑中学生最容易出现的错误动作是上体后仰，重心在后，导致起跑过程中后腿蹬地、起跑慢。
21. C【格木解析】在跨栏跑的过栏技术中，当起跨脚蹬离地面后，即开始过栏。这时起跨腿迅速收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏，准备前摆。
22. C【格木解析】腾起初速度是决定跳远成绩的主要因素。
23. B【格木解析】长距离赛跑最可靠的记录方法为人盯人记圈、计时、记名次。
24. C【格木解析】在画跑道分界线时，应该以跑道内突沿外沿为基准，各分道线都是用 5 厘米宽的白灰色线画成。
25. B【格木解析】铅球投掷圈直径为2.135 米±0.005 米。故选 B。
26. C【格木解析】跳高的完整技术包括助跑、起跳、过杆、落地四个环节。
27. B【格木解析】女子 400 米栏起跨点至第一栏的距离为 45 米。
28. B【格木解析】田径终点裁判的工作任务是准确无误地完成中、长距离跑和竞走比赛的记圈工作及记取马拉松比赛的总名次。
29. B【格木解析】跑的一个周期又叫一个复步，由两次腾空时期和两次支撑时期组成。
30. C【格木解析】快速跑由起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点冲刺跑组成，其中途中跑是决定跑速的主要部分。

二、简答题（答案要点）

1. 简述站立式起跑动作方法。

当听到“各就位”口令后，从集合线轻松地走到起跑线后，两脚前后站立，有力之腿在前，紧靠起跑线后沿。前脚跟与后脚尖的距离约一脚长，左右间隔约半脚，后腿用前脚掌支撑站立。臂的动作有两种：一种是两臂一前一后，另一种是在体前自然下垂。两腿弯曲，上体前倾，重心靠前，颈部放松，眼向前看 5-10 米处，整个身体保持稳定姿势，注意听枪声。听到枪声后，两腿用力蹬地，后腿蹬地后迅速前摆，两臂配合两腿的蹬摆做快而有力的前后摆动。使身体快速向前冲出。

2. 影响投掷出手速度的因素有哪些？

(1) 作用于器械上有效力量的大小。作用于器械上的有效力量越大，器械获得的初速度越大。(2) 作用于器械的路程和时间。在一定的路程中作用的时间越短越好；在一定时间内，作用的路程越长越好。(3) 正确而熟练的技术动作。(4) 良好而全面的身体素质。

3. 跳远助跑步点不准的主要原因是什么？如何纠正？

主要原因：(1) 开始助跑时姿势不固定；(2) 助跑加速不均匀，节奏和步长不稳定；(3) 气候、场地、生理和心理因素的影响。

纠正方法：(1) 固定助跑的开始姿势，正确地使用助跑标记；(2) 反复跑步点，在快跑中固定助跑的动作幅度、步频和节奏；(3) 在不同的气候和场地条件下进行练习，培养适应各种环境的能力。

4. 起跑时遇到哪些情况应判为犯规？

(1) “各就位”或“预备”口令发出后，运动员迟迟不做预备姿势，故意延迟时间者；(2) 鸣枪前，运动员的手或脚离开原来的位置者；(3) 在鸣枪的同时起跑者；(4) “预备”口令发出后，用声音或动作干扰或影响其他运动员起跑者。

5. 田径竞赛规程一般包括哪些内容？

(1) 根据组织方案拟订运动会的名称，目的要求、比赛日期及地点，参加单位及组别；(2) 比赛项目；(3) 参加比赛办法。包括各单位可参加多少人，每人可报几项，每项可报几人及参加者的资格问题；(4) 报名办法。规定报名截止日期，报名条件及身体体检规定等；(5) 计分及奖励办法。说明各项录取的名额，单项、集体项目、全能和破纪录、团体总分的计算与奖励办法等；(6) 比赛规则；(7) 参加单位应注意事项及各队报到日期等内容。

三、论述题（答案要点）

1. 论述短跑的技术组成部分。

短跑是以无氧代谢方式供能跑完全程的极限强度项目。按照全程跑的技术特点，短跑可分为起跑、起跑后加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五个部分。

(1) 起跑。短跑比赛中必须采用蹲踞式起跑，必须使用起跑器。起跑技术对起跑后加速有直接影响，在短距离跑中尤为重要。

(2) 起跑后加速跑。起跑后加速跑是从腿蹬离起跑器，到途中跑开始的一个跑段。加速跑的距离一般为 30 米。其任务是充分利用向前的冲力，尽快达到最高速度。

(3) 途中跑。途中跑是全程跑速最快的一段，其任务是继续发展或保持较长距离的最高速度。途中跑的每一单步均由支撑时期和腾空时期组成。

(4) 弯道跑。在进入弯道时，应尽可能沿着跑道内侧跑，身体向内侧倾斜，加大右侧腿和臂的摆动力量和幅度。后蹬时，右腿用前脚掌内侧，左脚用前脚掌外侧蹬地。

(5) 终点跑。终点跑指全程跑中最后一段，其任务是要尽量保持途中跑的高速度跑过终点。终点跑包括终点跑和撞线技术两部分。

2. 在投掷教学中，最应注意的是安全，你在实际教学中是怎样做的？

(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，不要佩戴胸针等饰品，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，要告诉学生在同组同学都投掷完以后再统一捡回器材，或者安排见习生帮助，队伍中其他学生不可乱跑、抢掷。

三、实操题（答案要点）

有十二支男队和六支女队参加比赛，采用什么办法比赛比较合理、省时？同时计算出用几天？多少场次？编排时如用“贝格尔”编排法，请你排出比赛程序。

女队可以采用单循环，用时 5 天。共有 15 场。男队可以分两个阶段进行，第一阶段分成 4 组，每组 3 个队，打单循环，用时 3 天。共有 12 场。第二阶段可以行同名次单循环，用时 3 天，共 6 天打完。如果决出 1-8 名，共有 12 场。也可以将男队分成 2 个组，第一阶段单循环共用 5 天，共有 30 场。第二阶段打交叉，1-8 名共有 8 场，用时 2 天，总计 7 天。贝格尔要记下来，末尾数要左右摆，前轮右下上第一排，依次逆时针转起来。（其他合理办法亦可，但要有道理和原则）

整合提升

一、单项选择题

1. B【格木解析】4x400 米接力，第一棒分道，运动员必须在自己跑道上完成，第二棒的前 100 米分道，从 100 米并道线开始，运动员可以串道，后两棒运动员都可以串道跑。故选 B。
2. A【格木解析】田径竞赛一般采用蛇形编排法，这样可使每组运动员实力较均衡。
3. B【格木解析】径赛距离的量法是从起跑线的后沿量至终点线的后沿。
4. C【格木解析】略。
5. A【格木解析】田径运动中起跑器的安装方法有普通式和拉长式两种。
6. D【格木解析】最后用力阶段是投掷器械技术动作中最重要的一环，此阶段可出现超越器械的现象，以加大器械出手的初速度，提高投掷成绩。
7. B【格木解析】弯道跑时身体应向内（左）倾斜，右脚以脚掌内侧着地。
8. A【格木解析】在中长跑练习时，走跑交替是提高耐力水平的合理手段。
9. B【格木解析】在田赛项目中如果参赛运动员人数较多而无法顺利进行决赛时应举行及格赛。举行及格赛时所有运动员都必须参加，通过及格赛获得决赛资格。至少应有 12 名运动员进入决赛。
10. A【格木解析】题干所述情况应给予警告，若再犯即严重警告，再次即取消比赛资格。
11. D【格木解析】400 米及 400 米以下的比赛，都采用蹲踞式起跑。故选D。
12. D【格木解析】跑下坡练习可以有效发展步频。
13. B【格木解析】略。
14. B【格木解析】：第二次呼吸即克服极点以后出现的人体对运动的适应性反应。
15. C【格木解析】：背越式跳高采用前半段直线助跑，后半段弧线助跑的方式。
16. B【格木解析】：弯道跑由于离心力的作用，身体要向内倾斜，即向左倾斜。
17. C【格木解析】：三级跳远技术中第一跳叫单脚跳、第二跳叫跨步跳、第三跳叫跳跃。
18. A【格木解析】：略
19. B【格木解析】：略
20. B【格木解析】：投掷项目的用力顺序是由下自上的，通过腿部肌肉将全身力量发挥出来。
21. D【格木解析】：在跨栏跑的过栏技术中，当起跨腿蹬离地面后，大腿要迅速外展向前提拉，减少在空中滞留的时间。
22. C【格木解析】：跨栏跑时，摆动腿过栏后积极下压，可以更快过度到下一个动作技术，同时减少在空中的滞留时间，从而加快速度。
23. B【格木解析】：略

二、简答题（答案要点）

1. 说出上挑式和下压式传接棒的动作要领，并阐述其动作技术在比赛过程中的优缺点。

上挑式的动作要领：接棒队员听到接棒信号后，手臂自然伸至与躯干成 40-45 度角，掌心向后，拇指与并拢的四指分开，虎口向下，传棒队员将棒的中部或前部由后下方向前上“挑”送到接棒队员的手中。接棒队员握棒后，传棒队员立即松手。优点：由于接棒队员手臂后伸的幅度较小，接棒技术较简单，因而动作自然、易掌握。缺点：接棒队员接棒时手握棒的中部或前部，导致后续队员必须在跑进中调整手与棒的接触部位或换手。

下压式的动作要领：接棒队员听到接棒信号后，手臂自然伸至与躯干成 50~60 度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与并拢的四指分开，虎口向后，传棒队员将棒的前端由后上方向前下方压送到接棒队员的手中。接棒队员握棒后，传棒队员立即松手。优点：由于接棒队员每一次接棒时手均能握住棒的前端，避免了在跑进中调整手与棒的接触部位或换手的问题。还能够充分利用接力棒和接棒队员手臂的长度。缺点：下压式接棒法相对复杂，会引起接棒队员身体的前倾和手臂在跑进中的晃动，影响队员跑速。为取得获益距离，还易

导致传棒队员精力的分散和身体重心的失控，降低跑速。

2. 铅球教学中产生“滑步距离短”的原因是什么？应如何纠正？

产生原因：①蹬摆动作开始时机不正确。②用力腿蹬伸力量不够，蹬摆动作不协调。③用力腿蹬伸结束后回收不积极。

纠正和预防：①在地上画出标志，反复做徒手或持球滑步，使用力脚落在标志上。②徒手或持球做蹬摆动作的分解练习和结合练习。

3. 简述设计不标准半圆式田径场的步骤和方法。

丈量空地长和宽。

初步计算跑道内突沿的半径 r ， $r = \frac{\text{地宽} - 2(\text{余地} + \text{跑道宽})}{2}$ 。

计算两个弯道第一分道计算线长 c ， $c = 2a(r + 0.30)$ 。

计算直段长，直段长 = 空地长 - 2(余地 + 跑道 + r)。

计算跑道全长，跑道全长 = 两个直段长 + 两个弯道长。

确定跑道长，如计算的跑道周长不足整数，需变更周长，一般是改变直段长，而半径不变。

4. 简述背越式跳高“坐着过杆”错误动作产生的原因及纠正方法。

产生的原因：(1) 起跳后髋挺得不充分；(2) 初学者怕肩着地而不敢做反弓动作；(3) 起跳后急于收腿；(4) 起跳蹬伸不充分；(5) 腾空后没有及时做仰头引肩，倒肩展胸动作。

纠正方法：可采用垫上送髋，倒体成桥，原地高台过杆和助跑过杆练习。

三、论述题（答案要点）

1. 论述投掷项目应如何丈量成绩。

丈量铅球、铁饼、链球的成绩时，应从器械落地的最近点，取直线通过投掷圈至圆心，以最近点至投掷圈内沿之间的距离为准。

丈量标枪成绩时，应从标枪落地痕迹的最近点取直线通过起掷弧至圆心，以最近点至起掷弧内沿之间距离为准。

计量成绩时，铅球以 1 厘米为最小单位，不足 1 厘米不计。铁饼、链球、标枪应以 2 厘米为最小单位不足 2 厘米不计。

2. 男子 400 米栏 38 人报名参赛，确认 33 人（8 条道，最后决赛 8 人），谈谈该项比赛应如何编排后续赛次。

按照田径规则的有关规定，男子 400 米栏确认后有 33 人参加比赛，应编排 4 个赛次（预赛、次赛、复赛、决赛），分别安排在三个单元进行。具体方法如下：

(1) 预赛按报名成绩蛇形编排分为 5 组，其中 3 组 7 人、2 组 6 人，根据分组情况将同单位的运动员平均分在各组，调整时尽可能成绩接近的对调，然后由技术代表或其委托人一次性抽签排定各组道次和组序。各组预赛比赛完后按名次 4 人，按成绩递补 4 人，共 24 人参加次赛，次赛按预赛 5 组最快组的第一名、第二快组第一名、第三快组第一名、第四快组的第一名……各组第二名的最快者、第二快者的顺序，按名次录取 20 人，然后按成绩递补前 4 名共计 24 人参加。根据以上录取顺序蛇形编排分为 3 组（每组 8 人），次赛后复赛按名次每组录取 4 人，按成绩递补 4 人共 16 人参加复赛。复赛按次赛 3 组最快组的第一名、第二快组第一名、第三快组第一名……各组第二名的最快者、第二快者的顺序，按名次录取 4 人，然后按成绩递补前 4 名共计 16 人参加。根据以上录取顺序蛇形编排分为 2 组（每组 8 人），同样将同单位运动员平均分在两个组内（调整应先调排序较后成绩相近的运动员），然后由技术代表或其委托人分两批抽签排定各组运动员道次，各组前 4 名运动员抽 3、4、5、6 道，后 4 名抽 1、2、7、8 道，再抽签确定两组组序。

复赛 2 组比赛结束后，录取两组的前 4 名共 8 人参加决赛，决赛按成绩确定 1 至 8 名。

(4) 决赛的分道由技术代表或其委托人分两批抽签排定，两组的前 2 名抽 3、4、5、6 道，后 2 名抽 1、2、7、8 道。

专题九：专业技能---体操和健美操

基础训练一

一、单项选择题

1. A【格木解析】保护与帮助在体操教学中发挥着重要的作用，保障学生在安全的基础上加速动作的学习过程，促进技术的提高。其运用的一般原则是位置要合适、部位要正确、时机要恰当。

2. D【格木解析】韵律体操既能用于培养小学生身体姿态和韵律感，又能表达小学生的思想情感，发展其想象力。

3. B【格木解析】双杠支撑摆动时的易犯错误：（1）摆动节奏不好，肩紧张或塌肩。（2）前倒后仰，后摆没有顶肩，前摆兜腿晚。（3）前摆时肩下掉，兜腿太早，两臂太吃力。

4. D【格木解析】肩肘倒立--前滚成蹲立动作：向后倒肩时，同时要举腿、翻臀；向上伸腿时，两臂伸直压地，同时伸髋；倒立时，两手撑腰的后侧，低头、立腰、夹臀、展髋，眼视脚面；前滚时，经肩、背、腰、臀依次滚动。

5. B【格木解析】在双杠的支撑摆动动作中，应以肩为轴摆动。

6. A【格木解析】肩肘倒立时，保护者应站在练习者的侧方，上提其小腿，必要时可用膝盖顶其腰背部。

7. C【格木解析】靠墙手倒立时，保护者站在练习者侧面摆动腿的一侧。

8. B【格木解析】支撑摆动前摆挺身下，当向前摆动到接近最高点时，两手推杠，使身体向杠外平移。

9. A【格木解析】双杠分腿坐前进中，两腿并腿前摆时以肩为轴。

10. B【格木解析】双杠支撑摆动后摆转体 180。成分腿坐：由支撑摆动开始，后摆两腿高于杠面后，肩稍前倾，含胸顶肩；以腿带动髋关节向右（左）转体 180度。同时左（右）腿在右（左）腿下剪绞；两手依次推杠换握于体后撑杠成分腿坐。重点是后摆至双腿高于杠面时转髋剪绞分腿。

11. C【格木解析】健美操队形设计的原则：（1）构图清晰；（2）丰富新颖；（3）对比鲜明；（4）变化流畅、显示动作。其中，构图清晰是最基本、最首要的原则。

12. A【格木解析】根据动作的技术结构，可将体操中的技巧动作分为平衡动作和翻腾动作。

13. D【格木解析】（1）倾是指身体偏离垂直面又不失去平衡的一种姿势；（2）撑是指两手支撑在地上的姿势，如俯撑、仰撑、侧撑、蹲撑、跪撑等；（3）桥是指身体背向地面，手和脚支撑成弓形的一种姿势；（4）立是指人体站立的姿势，如直立、并立、开立、点地立和起踵立等。

二、简答题（答案要点）

分析学习肩肘倒立时保护与帮助的方法与意义。

保护与帮助方法：教师站在练习者侧面，两手握其脚腕上提，必要时可用膝顶其臀部；前滚时，一手托其背，另一手托其大腿后部。

意义：有利于练习者的身心健康；有利于练习者正确地掌握动作与技能；有利于培养练习者团结、互助的良好品质。

基础训练二

一、单项选择题

1. A 【格木解析】徒手体操是指以徒手形式进行的身體操練，属于基本体操。
2. C 【格木解析】健美操的手型有三类，分别是并掌、开掌和花掌。
3. B 【格木解析】女子竞技体操项目包括女子团体、女子全能、跳马、高低杠、平衡木和自由体操六个项目。
4. D 【格木解析】屈腿腾越练习中，保护与帮助者应站在练习者落地一侧，两手前挡后扶，维持身体平衡。
5. A 【格木解析】他人保护：指当练习者因技术动作不熟练或因意外原因而发生危险时，保护者及时采取措施使练习者摆脱险境的方法。
6. A 【格木解析】略。
7. D 【格木解析】就竞技健美操的运动技术特征而言可分为四个方面，即身体重心节律性弹动技术、身体姿态控制技术、操化动作准确控制技术和步伐落地缓冲控制技术。其中，弹动技术是竞技性健美操运动技术中的核心技术，是竞技性健美操运动技术最本质的特征，也是用以区别其他项目的重要特征之一。
8. C 【格木解析】体操的内容根据竞赛项目可划分为竞技体操、技巧运动和艺术体操。
9. D 【格木解析】体操初学时侧重于帮助，改进阶段保护与帮助同等重要，到了熟练阶段就做好保护工作。故选D。
10. D 【格木解析】艺术体操是纯女子比赛项目，主要器械有绳、圈、棍、棒、带等。

二、简答题（答案要点）

1. 请写出横箱屈腿腾越动作要领和易犯错误以及纠正。

横箱屈腿腾越动作要领：直线助跑，主动上板，积极踏跳，领臂含胸，使上体稍前倾，稍屈髋向上腾起。两手积极前摆到远端，快速有力顶肩推手。同时臀部稍提，两腿并拢屈膝，收腹提膝至胸前。超过箱面后即向下伸腿、展髋、挺身、两臂斜上举。落地稍屈膝缓冲。

易犯错误：穿腿过箱，没有及时顶肩推手；第二腾空没有展髋挺身，推手顶肩无力，提臀过高；脚碰箱面，撑箱时挺身塌腰，提臀不够。

纠正：积极推手，提臀屈膝，过箱伸腿；第二腾空身体伸展，挺身。助跑踏跳推手成蹲立，挺身跳下；在地上做俯撑后摆，推手屈腿蹲立，挺身跳。

2. 简述肩肘倒立的动作要领。

肩肘倒立的动作方法：由直腿坐姿开始，上体后倒，两臂在体侧用力压地，接着举腿、翻臀，当脚尖至头部上方时，两腿上伸、髋关节充分伸直，用两手托住腰部成肩肘倒立姿势。

3. 简述前滚翻的易犯错误和纠正方法。

易犯错误：团身不紧，滚动不圆滑。纠正方法：在体操垫上做抱膝团身滚动练习，体会颈、肩、背、腰、臀依次滚动；腹部夹小软球的练习。

易犯错误：低头不及时。纠正方法：用下颌夹纸片的练习。

易犯错误：脚没有积极蹬地用力。纠正方法：在低坡度上练习前滚翻。

4. 简述技巧动作“跪跳起”的动作要点。

由跪立两臂上举开始，两臂向下后摆，上体稍前倾，接着两臂迅速向上摆起并展髋，摆至头高即制动，抬上体，小腿、脚背用力压垫获得向上的力量，然后迅速收腹、提膝成蹲立。

三、论述题（答案要点）

简述示范法在体操教学中各阶段的运用。

在体操教学的第一阶段，应做正确完整的示范，并配合精炼、生动、形象的讲解，使学生建立起完整的动作概念。

在体操教学的第二阶段，除了做完整的示范外，还应针对学生学习中出现的问题做分解示范或对比示范，以利于预防和纠正错误动作，改进和提高动作技术。

在体操教学的第三阶段，可少做示范，着重改进动作技术的细节，提高动作的质量。

整合提升

一、单项选择题

1. C【格木解析】头手倒立的保护帮助，站立于练习者的侧前位，落地前脚必须向前下方伸出。
2. A【格木解析】进行低杠一足蹬地翻身上教学时，帮助者应站在杠前练习者体侧，一手扶其背，一手从杠下托其臀。
3. C【格木解析】从支撑摆动开始，当身体后摆接近最高点时，右手推杠换至左手后撑杆，左手侧举，使身体平移出杠，挺身下，其中关键环节是双手推杠。
4. B【格木解析】体操术语一般分为结构术语和命名术语。
5. A【格木解析】：略
6. B【格木解析】：略
7. A【格木解析】竞技体操比赛包括团体赛、个人全能赛和个人单项决赛三种形式。
8. A【格木解析】徒手体操是指以徒手形式进行的身體操练，属于基本体操。
9. B【格木解析】：略
10. A【格木解析】分腿腾越练习时，保护者应站在跳箱旁边，保护练习者的安全。
11. D【格木解析】创编徒手体操和轻器械体操的要素有音乐要素、动作要素、时间要素和空间要素。
12. C【格木解析】体操侧手翻的动作要求：手腿（脚）在一条直线上，有分腿倒立的过程，看起来很有视觉感，且分腿倒立的过程中不塌腰。
13. C【格木解析】“双杠支撑后摆挺身下”动作方法：支撑摆动，身体后摆过杠下垂直面后，两臂伸直顶肩推杠，两腿加速向后上方摆动，接近后摆最高点时，右（左）手推杠，重心向左（右）移出杠外，两手换握，左手侧上举，保持挺身落下。其动作的关键环节是双手推杠。
14. C【格木解析】略。
15. C【格木解析】队列左右两端称为翼。

二、简答题（答案要点）

1. 简述头手倒立的动作要点和保护与帮助方法。

(1) 头手倒立的动作要点：由蹲撑姿势开始，手指自然张开在体前撑地，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。(2) 保护与帮助方法：保护者站在练习者前面，两手扶大腿用膝顶住腰部，助其成头手倒立，然后两手换扶小腿。

2. 试述单杠骑撑前回环的动作要领及教法手段。

(1) 动作要领：由右腿骑撑开始，反握直臂支撑，重心前移，右腿向前跨出，左腿前部靠杠，上体直体前倒。当回环至杠后水平时，前腿前伸下压展髋并后部靠杠，左腿继续后摆，同时翻腕，立腰成骑撑。

教法手段：完整示范、讲解要领及保护帮助方法、讲解分解动作练习方法及要点并进行分解练习、根据学生掌握情况及所犯错误采取相应的措施进行纠正、反复练习等。

三、论述题（答案要点）

肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更严重的是容易引起多种并发症，严重影响身体健康，根据体操和健美操内容制订一个减肥锻炼计划。

减肥锻炼计划如下表：

时间	动作名称	组数 x 次数	主练肌肉名称
周一、周三、周五	1. 平卧推举	4x12	胸大肌胸肌上部前三角肌腹肌上部股四头肌
	2. 窄握引体向上	4X12	
	3. 两目寺哑铃交替上举	4X12	
	4. 仰卧起坐	4x12	

	5. 深蹲	4x8	
周二、周四、周六	<ol style="list-style-type: none"> 1. 双杠臂屈伸运动 2. 窄握杠铃提举 3. 两手持哑铃侧平举 4. 仰卧折体 5. 坐式器械蹲腿 	<p>4x12</p> <p>4x12</p> <p>4x12</p> <p>4x12</p> <p>4x12</p>	<p>胸大肌外侧三角肌后束和斜方肌三角肌中部腹肌中部股四头肌</p>

专题十：专业技能---武术

基础训练一

一、单项选择题

1. A 【格木解析】“一寸长，一寸强”是一句流传久远的拳谚。在交战中，以先击中对方为目的。若身材高大或使用器械较长，则比较有利。在攻防实战中若能争到一分之微，就可先入为主，取得战机。例如，冲拳、推掌时，拧腰、顺肩、急旋臂，增加了进攻距离，就能触及对方。

2. B 【格木解析】武术中的腰部练习主要发展脊椎和腰部各肌肉群的柔韧性与弹性，加大腰部的活动范围。腰功是较集中反映身法技巧的关键，练腰的方法有前俯腰、甩腰、涮腰、拧腰、下腰、翻腰等。

3. B 【格木解析】冠状轴是指呈左右方向并与垂直轴、矢状轴相互垂直的轴。做武术弹踢腿时，小腿绕膝关节转动的轴是冠状轴。

4. A 【格木解析】五指卷拢紧握为拳，其中，拳心是手心的一面，也是五指弯曲的一面。

5. D 【格木解析】武术比赛的成绩是去掉最高分和最低分后的平均分。

6. B 【格木解析】武术动作所具有的攻防技击性是武术的本质特性。故选 B

二、简答题（答案要点）

二、简答题

1. 简述武术的特点和作用。

武术运动的特点：①技击性；②内外合一、形神兼备；③适应性。

武术运动的作用：①壮内强外的健身作用；②提高防身自卫能力；③培养道德情操；④丰富文化生活；⑤增进交流。

三、论述题（答案要点）

请列举至少两种武术的基本步型并分别写出其动作要领。

武术的基本步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

弓步的动作要领：右弓步时弓右腿，右脚向前一大步（约为本人脚长的四倍），脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲（大腿接近与地面平行），膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，两脚全脚掌着地，挺胸塌腰向前看。弓左腿为左弓步。

马步的动作要领：两脚平行开立，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落于两脚中间。

基础训练二

一、单项选择题

1. C【格木解析】武术长拳演练中的“内三合”是指心与意合，意与气合，气与力合；“外三合”是指手与脚合，肩与胯合，肘与膝合。
2. A【格木解析】东汉时期的华佗在《庄子》“二禽戏”的基础上创编了“五禽戏”。
3. B【格木解析】按照武术的运动形式，可将武术分为套路演练和搏斗运动两种。
4. C【格木解析】剑属于短兵器。
5. C【格木解析】武术基本手型中，五指第一指节捏拢，屈腕为勾。故选 C。
6. D【格木解析】武术套路或是武术套路的雏形多以“武舞”或“健舞”的舞蹈形式出现。
7. B【格木解析】武术动作中，推掌的力点在掌根。
8. A【格木解析】略。
9. A【格木解析】武术的基本步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步（或独立步）。
10. D【格木解析】在全国武术比赛中一名武术运动员最多可以参加的比赛项目要根据规程要求而定。

二、简答题（答案要点）

1. 简述武术弓步冲拳的动作要点。

左腿膝关节成九十度，左脚成正位；左拳在腰的左边，拳心向上；右腿蹬直，右脚向里扣；右拳从腰间右边冲出，冲出时右拳是拳心向上，应该先转后发力，腰部有侧身扭转和从下往上起身的动作，腰部臂力同时发力，这时右拳心是向下的，右臂要与肩同高，低了使不上劲，高了会挡住视线，又不能最有效地发力。

2. 简述冲拳的动作要领、易犯错误及纠正方法。

动作要领：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。右臂内旋、力达拳面，臂要伸直，略同肩平，同时左肘向后牵拉，左右交替进行。易犯错误和纠正方法：①易犯错误：冲拳无力。纠正方法：强调拧腰、顺肩、急旋臂、动作快速。②易犯错误：冲拳力点不准。纠正方法：击靶练习。③易犯错误：拳面不平，屈腕。纠正方法：讲解拳在攻防中的作用。④易犯错误：拳从肩前冲出。纠正方法：强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出。

3. 武术套路教学的基本特点是什么？

重视基本功、基本动作的练习；以直观教学为主，强调动作规格；讲解动作攻防特点，突出不同拳种的技击风格；注重内外兼修，提高演练技巧。

4. 简述武术套路的教学步骤。

武术套路教学一般可分为五个步骤。

第一步：主要任务是使学生掌握动作的方向路线。

第二步：主要任务是使学生完成动作的姿势达到准确与工整。第三步：主要任务是使学生连贯完整地完成动作。

第四步：主要任务是使学生掌握武术动作的特点与演练风格。第五步：主要任务是通过训练继续巩固与提高。

三、论述题（答案要点）

1. 如何理解内外合一、神形兼备？

讲究动作形体规范，要求精气神传意，内外合一整体运动观，是中国武术的一大特色。内是指人的精神、意识和气息的运行；外是指人体手、眼、身法、步的活动，如太极拳要求“以意识引导动作”，形意拳讲究“内三合与外三合”。套路演练在技术上特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到，形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致。这一特点充分反映了武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成独具民族风格的运动形式和练功方法。

2. 根据学习体会，谈一谈武术教学中如何选择示范面和示范位置。

(1) 在武术教学中，单个动作可采用正面或侧面示范；组合动作和套路动作可采用背面示范；有些动作简单、动作路线不复杂的可采用镜面示范；有时为了使学生详细地了解动作，同一个动作可采用多个示范面进行教学。(2) 教师的示范位置可以站在横队的等边三角形的顶点位置；根据套路的运动方向可以站在练习队形的左前方或右前方。

整合提升

一、单项选择题

1. B【格木解析】二十四式太极拳的主要动作：（1）起势；（2）左右野马分鬃；（3）白鹤亮翅；（4）左右搂膝拗步；（5）手挥琵琶；（6）左右倒卷肱；（7）左揽雀尾；（8）右揽雀尾；（9）单鞭；（10）云手；（11）单鞭；（12）高探马；（13）右蹬脚；（14）双峰贯耳；（15）转身左蹬脚；（16）左下势独立；（17）右下势独立；（18）左右穿梭；（19）海底针；（20）闪通背；（21）转身搬拦捶；（22）如封似闭；（23）十字手；（24）收势。

2. C【格木解析】五步拳起势动作要领：身体成立正姿势，两手握拳抱于腰间，头转向左边。故选 C。

3. B【格木解析】侧踹腿是散打中常用腿法之一，可狙击对手或用于进攻，其力点在脚跟。

4. A【格木解析】刀是武术中最常见的短器械，被称为“百兵之帅”，由古代兵器演变而来。

5. A【格木解析】A 为弓步直刺图示为弓步平抹动作图示，C 为提膝平斩动作图示，D 为弓步下劈动作图示。

6. B【格木解析】A 图示是五禽戏中的动作，B 图示是太极拳中的白鹤亮翅的动作，C、D 图示都是武术中的基本功，C 为弓步，D 为大字马。

7. C【格木解析】武术单人项目和对练项目场地长14米，宽8米，场地四周应标明5厘米宽的白线，场地的长、宽由边线的外延开始计算，场地周围应至少有2米的安全区。

8. C【格木解析】太极拳的练习，在各个阶段学习内容不同，重点也不一样，在初学阶段要掌握的主要基本步法包括进步、退步、侧身步。

9. C【格木解析】：略

10. A【格木解析】拳是武术中的基本手型之一。

11. A【格木解析】：略

12. A【格木解析】武术四种进攻技法分别是踢、打、摔、拿。

13. C【格木解析】冲拳要求力达全面，臂伸直。

14. A【格木解析】：略

15. B【格木解析】腿法是武术“四击（踢、打、摔、拿）”技术中较有难度的一类技术，必须要经过腿部的柔韧性练习和踢沙袋等硬度练习，练习者的腿法才能达到一定水平。

16. D【格木解析】：略

17. C【格木解析】武德影响着习武者的各类活动，贯穿于拜师择徒、教武、习武、用武的全过程。武德是武术的灵魂，崇尚武德是武术界几千年来的优良传统。

二、简答题（答案要点）

1. 在武术教学中，哪种情况下运用分解教学法？一般应注意什么问题？

（1）在下列情况下可运用分解教学法：①结构和方向路线较复杂繁难的动作。②攻防因素较多的动作。③富于顿挫、节奏变化较强的动作。

（2）分解教学法不宜将动作分解得过于细碎，教学中应尽快地过渡到完整动作，以免影响动作的完整性。一般可以采用完整—分解—再完整的原则，把分解教学与完整教学有机地结合起来，使学生通过分解教学掌握动作的细节，通过完整教学了解动作的全貌，通过分解与完整教学相结合使学生从学会单个动作到学会整个套路技术。

2. 弹腿的易犯错误有哪些？如何纠正？

易犯错误：屈伸不明显，类似踢腿动作。纠正方法：强调收髋，屈膝后再弹出。

易犯错误：力点不明显。

纠正方法：强调猛挺膝、绷脚尖。

专题十一：专业技能---游泳

基础训练一

一、单选

1. D 【格木解析】爬泳手臂入水的顺序为手 前臂肘上臂。
2. C 【格木解析】周继红被美国《游泳世界》杂志评选为 1984 年女子跳台跳水世界最佳运动员。
3. B 【格木解析】游泳比赛总共有 4 种游泳姿势，包括蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳。
4. D 【格木解析】饮酒后、饱食后、饥饿时和过度疲劳时不宜游泳。

基础训练二

一、单项选择题

1. B 【格木解析】游泳比赛有自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳、个人混合泳、自由泳接力和混合泳接力等。
2. A 【格木解析】个人混合泳的顺序：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。
3. C 【格木解析】蛙泳在一个动作周期中，一般采用一次换气，一次划水，一次腿的配合。故选 C。
4. C 【格木解析】游泳时正确的呼吸方法是用嘴吸气，用鼻呼气。
5. C 【格木解析】蛙泳要求两肩需与水面平行，两腿要同时在同一水面上弯曲，向外翻脚及做蹬腿动作，两手应在水面或水面下收回，并需从胸前伸出。
6. A 【格木解析】在游泳时，蹬墙漂浮动作是以脚的前脚掌蹬离池壁。
7. A 【格木解析】外划、内划、滑行、伸臂为蛙泳手臂正确的动作顺序。
8. A 【格木解析】花样游泳的自选动作分单人、双人和集体三种形式。
9. A 【格木解析】在游泳比赛中，唯有仰泳需要运动员在水里开始，其他游泳姿势都允许跳水起步。
10. C 【格木解析】游泳时，用力过猛或发力部位不正确都是造成腿部肌肉抽筋的主要原因。
11. A 【格木解析】对溺水者的救护一般有直接救护和间接救护，此外水上救护还包括溺水者的自我救护。故选A。
12. B 【格木解析】略。
13. B 【格木解析】游泳比赛中，混合接力的游进顺序为仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳。
14. A 【格木解析】爬泳完整动作配合主要是腿、臂动作和呼吸动作的协调配合。
15. D 【格木解析】蛙泳收腿结束时，大腿与躯干约成 130-140 度的夹角。故选 D。
16. A 【格木解析】凡患有严重高血压、心脏病、活动性肺结核、传染性肝炎、开放性创伤等人员，都不宜游泳。
17. C 【格木解析】经常从事游泳的人，安静时呼吸显得深而慢，肌肉不易疲劳，又能满足机体的需氧量。
18. A 【格木解析】略。

二、简答题（答案要点）

1. 游泳安全常识是什么？

凡属下列情况的，不可游泳：（1）凡患有精神病、癫痫、严重心脏病、皮肤病、腹泻、中耳炎、肝炎、鼻窦炎、急性结膜炎以及其他传染病者，不宜游泳；发热和其他急性病者也不宜游泳；女性月经期不应游泳。（2）饭后、酒后或激烈运动之后，不宜立即下水游泳。（3）暴风雨期间，瀑布或长满缠藤植物的环境中，不宜游泳。（4）在天然浴场游泳，必须选择水质干净的地方，要注意水的深度与流速，不要在有污泥、乱石、乱礁、树桩、急流、漩涡、杂草丛生和船只来往频繁的水域游泳，有鲨鱼的海域、江河不应去游泳。为了保证游泳者的安全与卫生要求，在天然水域选择游泳场地时应考虑以下条件：（1）选择江、河做游泳场地时，要注意水流不能过急，水深要适当，水底要平坦；（2）在游泳场地的一定距离内不得有污水排放口、垃圾堆或工业污染等影响；（3）游泳场地岸边应有较平坦的河岸滩地或空地，以备游泳活动的需要；（4）利用海

滩或水库进行游泳时，要选择海滩广阔、水底坡度较小的沙滩或堤坝，并在一定范围内设置标志，或围起浮标，以防发生事故或游泳者误入深水域，并要定期检查安全措施。

2. 简述蛙泳腿部技术动作的要点。

蛙泳腿部技术动作是游进中产生主要推进力的动作之一。腿部技术分为收腿、翻脚、蹬夹水三个不可分割的动作阶段。①收腿和翻脚。在两腿完全伸直并稍下沉时，屈髋和屈膝，同时两小腿向大腿后折叠与臀部靠拢，边分边收，两膝距离与肩同宽，大腿和躯干约成 130~140 度的夹角。当腿、脚跟接近臀部时，两膝稍向里扣，脚尖向两侧外翻做翻脚动作。②蹬夹水。腿后蹬时，边后蹬边内夹，以蹬为主，蹬夹动作先伸髋，使髋、膝和踝关节相继伸直。

三、论述题（答案要点）

1. 试论述游泳的意义与健身作用。

(1) 游泳的意义：游泳是一项非常有益的运动，它能充分利用自然条件日光、空气、水进行身体锻炼，促进身体的全面发展，并且运动量可大可小，无论男女老少、体力强弱，甚至某些慢性病患者都适宜参加，从中得到锻炼或治疗。(2) 游泳的健身作用：①提高呼吸系统的机能。经常游泳的人，安静时呼吸显得深而慢，肌肉不易疲劳，又能满足机体的需氧量。②提高血液循环系统的机能。长期参加游泳者，心肌变得粗壮有力，心肌工作效率提高，对预防心血管疾病等有积极的作用。③改善体温调节机能；④坚持游泳，还能增强力量、速度、耐力和柔韧等身体素质，提高运动能力。⑤能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展，并使肌肉发达、富有弹性。⑥培养良好的心理品质。

2. 简述蛙泳的减阻为什么比其他泳式更重要？

由于蛙泳水下移臂和收腿动作给身体带来阻力，蛙泳的前进速度不像爬泳和仰泳那样均匀，为减小身体遇到的阻力，应注意在整个游泳过程中通过收颌，微耸肩，四肢尽量伸展来保持良好的流线型，减小阻力。

整合提升

一、单项选择题

1. B 【格木解析】爬泳是竞技游泳中速度最快的一种姿势。
2. A 【格木解析】竞技游泳比赛共分自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳 4 个比赛单项。
3. B 【格木解析】蛙泳较省力，易持久，实用价值大，同时也是游泳初学者的首选学习项目。
4. C 【格木解析】游泳中，混合接力顺序：仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳。
5. B 【格木解析】游泳时腿部抽筋多发生在脚、脚弓以及小腿部位。
6. A 【格木解析】对溺水者进行入水救护时应根据就近原则救护。
7. A 【格木解析】爬泳的技术分析包括身体姿势、腿部动作、臂部动作、呼吸与动作配合、完整动作配合几个部分。
8. A 【格木解析】花样游泳的比赛泳池至少 20 米宽、30 米长，其中 12x12 米的区域内，水深必须达 3 米。
9. A 【格木解析】游泳比赛中，个人混合泳的顺序为蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。

二、简答题（答案要点）

1. 简述仰泳游时身体动作的方向是如何确定的。

仰泳游时头的位置在很大程度上决定了整个身体的位置，起着“舵”的作用，并可以控制身体左右转动；仰泳游时身体绕纵轴自然转动，头应保持相对稳定，但颈部肌肉及腰部肌肉要保持适度的紧张。

三、论述题（答案要点）

1. 试详述蛙泳腿部动作教学中的几种练习方法。

陆上模仿练习。①坐在地上或池边，上体稍后仰，两手体后撑，做蛙泳腿收、翻、蹬夹、滑行的动作练习，先按口令分解练习，再过渡到完整连贯动作。②俯卧池边做收、翻、蹬夹、滑行练习。初学者应重点体

会翻脚及滑行动作。

水中练习。①手扶池边，身体浮于水中，做腿部练习。②蹬边两手前伸，闭气滑行做腿部动作练习。

③扶住浮板，两臂伸直，头浸入水中，做蛙泳腿部动作练习。④扶住浮板，头浸入水中闭气，蹬两次腿呼吸一次。

专题十二：简笔画

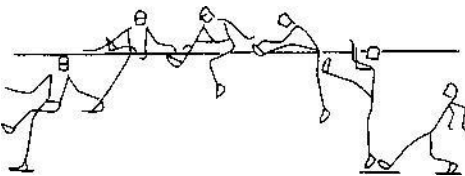
1. 用简单线条画出蹲踞式跳远的动作过程。



2. 用简单线条画出挺身式跳远的动作过程。



3. 用简单线条画出跨越式跳高的动作过程。



专题十三：体育课程知识

基础训练一

一、单项选择题

1. A【格木解析】传统教育模式或许有利于知识的传授，但不利于学生学习主体作用的发挥和能力的培养。鉴于体育课程的特殊性质，充分体现学生在体育学习中的主体地位至为重要。因此，体育与健康课程标准在构建课程体系时，十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情意体验。

2. D【格木解析】义务教育阶段体育与健康课程学习目标中，心理健康与社会适应的目标：（1）培养坚强的意志品质；（2）学会调控情绪的方法；（3）形成合作意识与能力；（4）具有良好的体育道德。

3. A【格木解析】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，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

4. A【格木解析】水平一的运动技能目标中要求学生学习基本的身体活动方法和体育游戏。达到该目标时，学生将能够：做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作。

5. D【格木解析】综合性：课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

6. B【格木解析】运动技能的目标：（1）学习体育运动知识；（2）掌握运动技能和方法；（3）增强安全意识和防范能力。

7. B【格木解析】制定体育课程标准是体育课程规划阶段的重要工作，是体育课程的总体规划。

8. C【格木解析】运动技能可以从体能、知识与技能、态度与参与、情意合作等方面进行评价。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）。

9. B【格木解析】在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，水平一至水平四分别对应

1-2 年级、3-4 年级、5-6 年级、7-9 年级。

二、简答题（答案要点）

1. 简述体育与健康课程的学习评价内容。

（1）体能。主要根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试的指标，评价学生的体能水平。（2）知识与技能。主要根据本标准的学习目标与要求，以及教学的实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度，以及对所学知识和技能的应用能力等。（3）态度与参与。主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题，以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。（4）情意与合作。主要对学生在体育学习和锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价。各地、各校可根据教学的实际情况和学生的学习需求，自行确定各水平学生不同体育与健康学习评价内容的权重分配。

2. 体育与健康课程标准的基本理念是什么？

（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，保证每一位学生受益。

3. 体育与健康课程标准中的身体健康目标的具体内容包括哪些？

（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。

基础训练二

一、单项选择题

1. D【格木解析】体育与健康课程的学习目标应充分体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想。
2. B【格木解析】小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，其中，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。
3. A【格木解析】题干所述为义务教育体育与健康课程标准中水平一的要求。
4. C【格木解析】在九年义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，其中，小学阶段体育与健康课程内容划分为三级水平。
5. B【格木解析】体育与健康课程标准的总目标包括让学生体验运动的乐趣与成功，养成体育锻炼的习惯。
6. A【格木解析】题干所述是运动参与领域的目标。
7. C【格木解析】选择和设计教学内容要符合学生的身心发展特点。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。
8. A【格木解析】除了学前教育阶段和高等教育阶段的研究生教育外，体育与健康课程（体育课）是学校教学计划中规定的必修课，它是学校体育的基本组织形式，承担着对学生进行系统的体育教育的重任。
9. B【格木解析】体育与健康课程坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
10. B【格木解析】在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，水平一至水平四分分别对应 1-2 年级、3-4 年级、5-6 年级和 7-9 年级。
11. C【格木解析】《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版）中的身体健康领域的目标：（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。
12. D【格木解析】略。
13. D【格木解析】《义务教育体育与健康课程标准》（2011 年版）课程基本理念中要求，教师在教学过程中要关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。
14. B【格木解析】运动技能教学要充分考虑学生的身心发展特征，要关注学生的运动兴趣，要注意教学内容的实效性和科学性。
15. D【格木解析】心理健康与社会适应的目标之一是培养坚强的意志品质，要求学生努力完成当前的学习任务，达到该目标时，学生将能够：认真完成体育学习和锻炼任务。如按要求努力完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务等。
16. A【格木解析】体育课程的基本理念之一：以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。
17. D【格木解析】课程目标是一定的教育目的在课程领域的具体化，从一定意义上说，教育目的是通过具体的课程目标体现出来的。
18. B【格木解析】体育与健康课程学习目标中，运动技能的目标是：（1）学习体育运动知识；（2）掌握运动技能和方法；（3）增强安全意识和防范能力。
19. C【格木解析】课程标准中指出：达到水平三（5-6 年级）的学生将能够认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践，如在学习疲倦时主动进行体育锻炼等。感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验，如体验小篮球、小足球等比赛中得分时的乐趣和成功感。

二、简答题

1. 体育课程资源的开发和利用包括哪几个方面？

- （1）人力资源的利用与开发；
- （2）体育设施资源的利用与开发；
- （3）课程内容资源的利用与开发；
- （4）课外和校外体育资源的利用与开发；
- （5）自然地理课程资源的利用与开发；
- （6）体育与健康信息资源的利用与开发。

2. 义务教育体育与健康课程标准的基本理念是什么？

(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，重视学生的主体地位；(4) 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

3. 体育与健康课程具有哪些特性？

基础性。课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼的习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

实践性。课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

健身性。课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

综合性。课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识与技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

4. 心理健康与社会适应的目标是什么？

(1) 培养坚强的意志品质；(2) 学会调控情绪的方法；(3) 形成合作意识与能力；(4) 具有良好的体育道德。

三、论述题（答案要点）

1. 《义务教育体育与健康课程标准》中是如何描述体育与健康课程学习的具体内容的？

《义务教育体育与健康课程标准》把课程内容分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，对各个方面学习目标又做了具体说明和简明扼要的规定。运动参与的目标是体育与健康课程学习的重要组成部分。标准之所以首先提出这个目标，说明学生以积极的态度参与体育课堂学习的重要性。无论是课堂学习，还是课外学习，无论是运动技能的学习，还是心理健康与社会适应的培养，首先要学生参与进去才行。体育活动的价值是体现在过程之中的。如果你不参与，你的技术再好也没有用，当然更起不到健康身心，全面发展的作用了。运动技能的目标，运动技能是体育课程最主要的一个表现形式。我们在任何体育课中都会看到，学生总是以学习某种运动技能的形式来完成学习任务的。因此标准中提到：“它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。”身体健康的目标，标准坚持把身体健康作为一个学习目标提出来，其原因是在目标领域增加了新的内容，同时也赋予了新的含义。在这四个方面的目标要求中，特别强调了健康教育的内容。如第一点的掌握基本保健知识和方法；第二点的塑造良好的体形和身体姿态等。这就要求教师在体育教学中，既要传授体育运动的知识与技能，也要传授健康方面的知识，培养学生健康的意识和习惯。心理健康与社会适应的目标，体育课程关于对学生心理健康与社会适应能力的培养，过去也笼统地提了一下，但是没有把它作为一个学习目标提出来。近年来，学生的心理健康问题越来越引起社会的关注。标准把学生的心理健康与社会适应作为学习目标是必要的、及时的，也是正确的。

2. 如何理解课程标准中的四个基本理念？

坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生掌握运动技能，发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯。体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学习动机水平；重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育，培养学生刻苦锻炼的精神，促进学生主动参与体育活动，基本形成体育锻炼习惯。以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。体育与健康课

程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，并学会体育与健康学习。（4）关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下，充分关注不同地区、学校和学生之间的差异，各地区和学校要根据体育与健康课程目标及课程内容，因地制宜，合理选择和设计课程内容，有效运用教学方法和评价手段，努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育，促进学生不断进步和发展。

整合提升

一、单项选择题

1. D【格木解析】：体育与健康课程是学校课程的重要组成部分，本课程是以身体练习为主要手段。以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

2. A【格木解析】：三维体育观是指身体、心理、社会适应三个方面。

3. C【格木解析】：增进中小学生健康是体育与健康课程的主要目的。

4. B【格木解析】：体育与健康课程是学校课程的重要组成部分，本课程是以身体练习为主要手段。

5. A【格木解析】：义务教育阶段体育与健康课程具有以下特性：基础性、实践性、健身性、综合性

6. C【格木解析】：体育与健康课程是学校课程的重要组成部分，是培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

7. B【格木解析】：体育课程标准要求，从实际出发，以学生发展需要为中心来选择和设计教学内容，根据学生的身心发展特征划分学习水平。

8. B【格木解析】：略

9. C【格木解析】：小学阶段有三个水平，水平一至水平三分别对应1~2年级、3-4年级、5-6年级。

10. A【格木解析】：运动参与主要是指参与体育锻炼，体验运动乐趣。

11. A【格木解析】水平一（1-2 年级）在心理健康与社会适应方面，要求学生具有良好的体育道德，其学习目标是在体育活动中爱护和帮助同学。所以，从水平一开始就应该贯彻“立德树人”。

12. A【格木解析】从课程设计、开发和管理的主体来看，可将课程分为国家课程、地方课程与校本课程三种类型。

13. A【格木解析】对水平一的学生应主要采用评语式评价；对水平二和水平三的学生可以采用评语和等级制评价相结合的方式；对水平四的学生以等级制评价为主，结合评语式评价进行综合评价。

14. C【格木解析】题干所述是心理健康与社会适应的目标的内容。

15. B【格木解析】A、C、D 三项属于体育课程条件资源，B 项属于自然体育课程资源。

16. C【格木解析】单元教学计划的初步设计，是水平教学计划的细化与分解，是课程总目标的基本单位，在体育教学中起着承上启下的重要作用。

二、简答题（答案要点）

1. 为什么说学生在教学中起主体作用？

学生在教学中起主体作用，主要表现在以下四个方面：（1）自我完成作用。学生在教学过程中，对客观事物的认识和锻炼身体，虽有教师的指引和启迪，但必须亲自参加整个教学过程，不可由他人代替。（2）完成认识活动的能动作用。学生在教学过程中认识客体和参与锻炼身体的实践，虽有教师、教材和学校的各种安排，但不是消极、被动地接受教育，而是主动、创造性地学习，能动地发展自己。（3）制约作用。制约作用是指教师的主导作用和学校教育管理，都以学生的主体作用能否充分发挥为出发点，又以其为检验主导作用和管理水平的主要标志。（4）评价反馈作用。评价反馈作用是指学校的各种教育措施能否使学生的主体作用得到充分地发挥。

2. 教师制订教学方案时，选择教学内容要符合哪些要求？

（1）符合学生身心发展、年龄和性别特征；（2）运动形式活泼，能激发学习兴趣；（3）具有健身性、知识性和科学性；（4）对增强体质、增进健康有较强的实效性；（5）简单易行；（6）为了适应学生的身心特征，提高学生的学习兴趣，可以对一些竞技运动项目进行适当的改造，如简化规则、降低难度等；（7）可以根据实际情况，在课堂教学中引入一些学生喜爱的新兴运动项目。在少数民族地区或其他有条件的地区，还应该挑选、整理一些民族民间体育活动项目引入课程教学，以增加学生对民族传统文化的了解程度和自豪感。

三、论述题（答案要点）

1. 阐述实施课程标准后教师角色的转变。

向知识与技能的传授者转变。由重传授向重发展转变；由统一规范教育向差异性教育转变；由重“教”向重“学”转变；由重结果向重过程转变。教师成为学生学习的促进者。教师在教学中的地位与作用、师生关系的转变；指导学生养成良好的学习习惯，掌握学习策略；注重培养自律意识等。教师成为研究者、参与者。教师不再是机械的执行者、权威，而是学生学习的合作伙伴。

2. 论述小学体育系统的结构要素及其相互联系。

小学体育系统的结构要素有小学体育教育者、小学体育学习者、体育中介、小学体育目标。小学体育系统中的四个要素相互联系、相辅相成，又相互制约，共同构成了一个完整的体育实践活动系统。它们之间的联系：小学体育教育者是直接对学习者的素质发展起影响作用的人，包括学校的教师、管理人员、兼职教师、家庭教师、家长。小学体育学习者是体育活动的主体和教育对象，是教育系统的一个基本要素，而且是教育实践活动的主体。小学体育学习者是小学体育教育的对象，他们是一个不成熟的个体，也是一个缺乏技能的个体，只有在教师的培养训练下，学习者才能逐渐掌握各种生产和生活技能。没有体育学习者，体育活动就无法开展。小学体育教育者在整个体育活动中发挥着指导和组织的作用。没有体育教育者，体育学习者就不能得到有效的指导。体育中介是体育教育者与体育学习者相互作用的媒介。小学体育目标是指在一定时期内，小学体育实践所要达到的预期结果。它既是小学体育的起点，又是小学体育发展的最终归宿；既是小学体育教师组织体育教育活动的指南，又是评价体育教育活动质量的基本依据。小学体育教育者根据小学体育目标对受教育者进行调试和教育。没有小学体育目标，小学体育教育者和学习者就会迷失方向。上述四个基本要素有机地结合在一起，就构成了完整的小学体育系统。其各种要素的变化及组合，就形成了体育形态的多样化，但它们的最终目的是一致的，即促进小学生身心健康全面发展。

四、案例分析题（答案要点）

（1）本课教学的优点：教师采用了分散与集中及分组的教学组织形式。以教师的启发诱导，学生自主尝试练习为主，充分体现了课程所提倡的“自主学习”“探究学习”“合作学习”的学习方式。在学练过程中，教师采用了多种评价方式，体现了评价主体的多元化，不仅有教师评价，还有学生的自评和互评，有利于培养学生认真观察、主动思考的能力，也充分体现了学生的主体地位。教学中该教师也运用了帮助学生进行认知的教学手段模型，让学生很好地学习了前滚翻的技术。教师在教学中注重体操教学的特点，强调了保护和帮助的方法：贯彻了体育教学的安全性原则。（2）本课教学存在的问题：在本课教学中，教师一味地让学生去体验、探究所学技术，而忽略了体育教学的直观性原则，虽然利用了各种教学手段和策略，但是学生的练习效果并不理想，这说明教师在教学中没有利用动作技能形成规律的技能发展阶段来进行教学。（3）改进措施：让学生先进行尝试性练习，教师再根据练习情况进行指导。抓住学习难点：两臂撑推用力平均，用头的后部着垫，滚动团身紧、顺势起立。教师全过程示范分解动作，突出前滚翻中滚翻团身的动作技巧与顺势起立。在练习方法上可采用：①由仰卧姿势开始，抱小腿团身向前、向后的滚翻动作；②在斜面上，从高处往低处做前滚翻动作；③在垫子的恰当的横向位置画一条横线，也可拉一条橡皮筋，限制双腿前伸，并告诉学生双脚落地时不能超过横线或碰到橡皮筋，完成收腹、收腿、团身动作。④在学生的分组上可以采用帮教分组，让技能完成好的学生去保护与帮助技能完成较慢的学生，发扬合作精神。

专题十四：体育教学知识

基础训练一

一、单项选择题

1. A【格木解析】体育教学方法是指在体育教学过程中，教师指导学生为达到一定的教学目标所采用的一系列活动方式、途径和手段的总称。按照教师的教法和学生的学法可分为教授法、学练法或指导法、练习法；按照学生获得信息的主要途径可分为以语言传递信息为主的教学方法、以直接感知为主的教学方法、以身体练习为主的教学方法、以情境和竞赛为主的教学方法、以探究活动为主的教学方法。

2. C【格木解析】教学目标是教学所要达到的结果，它反映了体育教学的价值取向，为体育教学指明了追求的方向，是体育教学的出发点和归宿。体育教学目标可分为社会目标和个人目标。（1）社会目标是体育与健康课程标准对全国中小学体育教学的统一要求，使得某一群体有相对统一的方向和标准，便于各地进行比较；（2）个人目标是体育教师根据本校本班学生的体育基础所确定的标准，个人目标更具体，更符合学生的发展水平。

3. D【格木解析】分层教学就是教师根据学生现有的知识、能力水平和潜力倾向把学生科学地分成几组各自水平相近的群体并区别对待，这些群体在教师恰当的分层策略和相互作用中得到最好的发展和提高。分层教学又称分组教学、能力分组，它是将学生按照智力测验分数和学业成绩分成不同水平的班组，教师根据不同班组的实际水平进行教学。

4. A【格木解析】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。水平一对应小学一、二年级。

5. B【格木解析】直观教学法是指在体育教学中借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感官感知动作的一种教学方法。

6. A【格木解析】教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范是镜面示范。

7. B【格木解析】（1）体育教师为了防止和纠正学生的动作错误所采用的教学方法应以预防为主。（2）以练习为主的教学方法是指那些通过身体练习和技能学习使学生掌握和巩固运动技能、进行身体锻炼的教学方法。（3）以讲解为主的教学方法是指教师运用口头语言向学生传授体育知识、运动技能的教学方法。

8. C【格木解析】教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做和学生模仿。

二、简答题（答案要点）

运动竞赛法是体育教学中的重要教学方法之一，请简述运用该方法的注意事项。

运用运动竞赛法应注意以下几点：要依据教学目标、教材性质、教学过程的时机、学生的技能熟练程度和场地器材的条件等合理地运用比赛的方法，如果运用不合理反而会影响教学效果和学生技能的提高。在一般情况下，两队水平应接近，使用的器材设施应基本一致，使学生在实力均衡和条件相当的条件下竞争，这样的竞争才能激烈而富有情趣。但是，在学生技能不太熟练时，则要通过对规则的改变、攻守双方实力的调整等方法使比赛能更好地为教学服务。比赛时，体育教师要严格控制与调节学生的运动负荷，巧妙地进行比赛分组和轮换，使学生既有平等的比赛机会，又不至于过度劳累。比赛是对学生进行多方面教育的好机会，要注意在提高他们运动技能的同时，对他们进行良好体育风格的教育，如让学生自觉遵守比赛规则、留意伤害事故、培养互助精神等。

三、论述题（答案要点）

讲解法、问答法、讨论法等以语言传递信息为主的体育教学方法是体育课堂教学最常用的方法之一。运用以语言传递信息为主的体育教学方法时应遵循哪些基本要求？

运用以语言传递信息为主的体育教学方法时应遵循以下几点基本要求：科学地组织教学内容。体育教师

要在课前认真钻研教材，重新组织教学内容，做到系统性强、概念明确、条理清楚、重点突出、难易适度等。教师的语言要清晰、简练、准确、生动，并富有感染力。多用设问和解疑。适当结合黑板、挂图等进行讲授和讨论。

基础训练二

一、简答题（答案要点）

1. 影响体育教学有效性的主要因素有哪几方面？

（1）能否激发并保持学生学习的兴趣；（2）学生是否了解自己所要达到的目标和所学的内容；（3）教师是否掌握了让学生易于理解的教学技能；（4）教师应用的教学策略是否得当。

2. 简述体育教学中运用讲解法的注意事项。

讲解法是教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识、向学生传授运动技能的方法。体育教师可以运用逻辑分析、论证、形象的描绘、陈述、启发诱导性的设疑、解疑，使学生在较短的时间内清晰地获得全面而系统的知识。在体育教学过程中不能过多地使用讲解法，不能形成“满堂说”或“满堂讲”的局面，要“精讲多练”。但是也不能“只练不讲”，因为“既懂又会”的教学目标要求有高超的讲解水平，其实“精讲”正是高超的讲解水平的表现。

3. 现代体育教学方法有哪些？

（1）自主学习法；（2）探究式学习法；（3）发现式教学法；（4）合作学习法；（5）领会教学法。

4. 选择体育教学方法的依据是什么？

- （1）根据体育课的目的与任务选择教学方法；
- （2）根据教材内容的特点来选择教学方法；
- （3）根据学生的实际情况选择教学方法；
- （4）根据教师本身的条件和特点来选择教学方法；
- （5）根据各种体育教学方法的功能、适应范围和使用条件等来选用教学方法；
- （6）根据教学时间和效率的要求选用教学方法。

5. 简述体育教学方法的分类和分类原则。

体育教学方法的分类：（1）以语言传递信息为主的体育教学方法；（2）以直接感知为主的体育教学方法；（3）以身体练习为主的体育教学方法；（4）以比赛活动为主的体育教学方法；（5）以探究性活动为主的体育教学方法。

体育教学方法的分类原则：（1）根据体育教学任务进行分类，将完成某一类教学任务常用的方法相对地分为一类；（2）根据师生之间信息传递的方式进行分类，把信息传递方式相同的方法相对地归为一类；（3）根据师生在教学中角色地位不同进行分类；（4）根据体育教学方法适用对象进行综合分类。

6. 简述体育教学过程的一般规律。

体育教学过程的一般规律是指体育教学同其他学科一样，所共有的普遍规律，包括：（1）社会制约性规律；（2）认识规律；（3）学生身心发展的规律；（4）教与学辩证统一的规律；（5）教育、教养和发展相统一的规律；（6）教学内容和教学过程相统一的规律；（7）教学效果取决于教学基本要素合力的规律；（8）体育教学过程的控制反馈规律。

三、论述题（答案要点）

1. 请你根据体育与健康课程目标体系结合教学实际，谈谈如何选择和设计体育课教学内容。

选择和设计体育课教学内容应从以下几个方面考虑：（1）要体现“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课时的健康教育内容教学。

2. 在课程改革中，体育与健康课程教学强调学生的参与和主体作用，这与“放羊式”教学有什么区别？请你谈谈自己的看法。

体育与健康课程教学强调学生的参与和主体作用，这与“放羊式”教学有以下七个区别：（1）教学指导思想；（2）教学计划设计（目的、内容、要求、过程等）；（3）教师的作用；（4）教学组织形式与方法；（5）教学反馈与调控；（6）教学评价；（7）安全因素。

3. 课程改革后的体育与健康课程更加全面关注学生的认知、身体、心理和行为表现，教师的角色和作用也更加多元化。请你谈谈在教育观念方面将发生哪些变化。

（1）从过去被动的执行者，变成主动参与课程设计的决策者；（2）从单一关注运动水平，变成全面关注学生的发展；（3）在教学方法上，从强调“教”，转变为强调学生自主“学”；（4）在师生关系方面，从教师的主宰，转变为与学生合作学习的伙伴与朋友；（5）对学生的评价，从主要关注学生成绩，转变为重视学生的学习过程。

4. 结合自己的教学实际，分析体育教学的原则。

（1）学生主体性原则。学生主体性原则是指在体育教学过程中，学生始终是体育学习的主体，教师的一切活动应根据学生主体的需要和特点来合理安排。学生应在教师的有效指导下积极主动地参与教学活动，充分发挥学生主体的自主性、主动性和创造性。（2）身心全面发展原则。身心全面发展原则是指在体育教学中，教学的重点不仅要指向学生的身体发展与运动技能的掌握，而且要指向学生的心理发展与完善，促进学生身心协调健康的发展。在体育教学中，不仅要注重全面发展身体，更要注重在体育教学过程中学生德育、美育、智育的协调发展。（3）技能教学为主原则。技能教学为主的教学原则是指在体育教学过程中，利用有限的教学时间重点向学生传授必要的运动技能和健身方法，并在教学实践中使学生尽快掌握，为学生课后的学习锻炼乃至为终身体育打下必要的基础。兴趣先导、实践强化原则。兴趣先导、实践强化原则是指在体育教学过程中，首先要着力培养学生的体育兴趣，然后在体育教学实践中有意进行强化，使这种能力在体育教学中保持长久，确保体育教学任务的完成。为终身体育打基础原则。为终身体育打基础原则是指在体育教学过程中教师在确立教学目标、安排教学内容、选择方法和实施教学评价时，应力求把当前的教学活动和终身体育的目标相结合；既要完成该学段的体育教学目标与任务，又要使其教学效果能为学生的终身体育需要打下基础，为学生离开学校以后的体育生活提供体育知识、兴趣和能力准备。

5. 小学体育教学方法中以直接感知为主的方法有哪些？在操作过程中有哪些要求？

动作示范法：教师或指定学生以自身完成的动作为范例，来指导学生进行学习的方法（正面、侧面、背面、镜面）。演示法：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认识的教学方法。纠正错误动作与帮助法：体育教师为纠正学生在完成动作中出现的错误所采用的教学方法。在操作过程中要注意的要求有：（1）事先做好准备工作；（2）引导学生进行有效地观察；（3）做好总结，将观察得到的感性认识上升为理性认识。

整合提升

一、单项选择题

1. C【格木解析】：体育教学特点1.教学环境的开放性2.运动技能学习的重复性3.承受身心负荷的双重性4.人际关系的多边性5.教学效果的综合性。这里主要体现身心负荷的双重性。

2. D【格木解析】：有足够的身体活动量说明了合理安排学生的运动负荷原则，体育课学生身体要承受一定的身体负荷，这是体育课和其他科目的主要区别。

3. B【格木解析】：身心全面发展原则是指在体育教学中，教学的重点不仅要指向学生的身体发展与运动技能的掌握，而且要指向学生的心理发展与完善，促进学生身心协调健康的发展。

4. D【格木解析】：根据每一名学生的具体情况体现了因材施教。

5. D【格木解析】：体育教学目标是体育教学所要达到的结果，它反映了体育教学的价值取向，为体育教学指明了所要追求的方向，既是体育教学的出发点，也是体育教学的归宿。

6. B【格木解析】：演示法是指体育教学中，教师利用模具、模型、图片和多媒体计算机等进行教学演示。引导学生从观察中获得知识信息、技能动作概念的方法。

7. A【格木解析】：讲解法是教师用语言来表述体育与健康知识和运动技术动作，与演示法和动作示范结合，帮助学生获得体育与健康知识，建立运动技术项目的正确概念、掌握技术动作要领，及时提示学生预防错误动作的发生，提出改进技术的要求，建议等的一种方法。

8. B【格木解析】：学生在快速跑的练习中出现错误，教师安排相关练习，这属于纠错练习法。

9. A【格木解析】：探究学习是指学生在教师的指导下，适时选择和确定研究主题，通过自主的尝试、体验、实践，主动发现问题、解决问题、获取知识形成能力的学习活动。

10. B【格木解析】：完整法是指从动作开始到结束，不分部分和段落，完整地、连续地进行教学的一种方法。完整法的优点是能使完整地掌握动作，不至于破坏动作结构和动作脱节现象，缺点是不利于较快掌握动作技术中较为复杂部分。

11. C【格木解析】体育教学过程的特殊规律有动作技能形成规律、人体机能适应性规律、人体生理和心理活动起伏变化规律。

12. B【格木解析】题干意思为教给学生知识，不如教给学生能力，故选 B 项。

13. D【格木解析】体育教学目标是体育教学中预期达到的结果和标准，也是开展体育教学的出发点和归宿。

14. D【格木解析】略。

15. A【格木解析】体育教学手段的运用模式有辅助式和直接式两种。辅助式是教师主要借助教学媒体向学生讲授理论知识和传递教学信息，常用于理论课；直接式是学生直接借助教学进行运动练习，常用于实践课。

16. D【格木解析】在体育课堂教学的构成要素中，学生起主体作用，教师起主导作用，教材起媒介作用。

二、简答题（答案要点）

1. 简述分解法和完整法应用的基本要求。

(1) 简单且难度较小的动作，教师通过完整的讲解和示范之后，可以安排学生直接完整地尝试动作。对动作的要求可先易后难，逐步提高。要提醒学生首先抓住关键技术，然后再注意技术细节。(2) 有一定难度且较复杂的动作，要将其科学地分成几个部分，让学生逐一掌握。划分动作环节时，要考虑彼此间的内在联系，注意不要破坏动作的完整结构。(3) 分解法的最终目的还是让学生掌握完整的动作技术，应与完整法结合运用，使学生清楚动作各部分在整体中的位置及分解学习的目的。分解法可加速学习进程，完整法则用来提高学习动作的质量。两者结合使用，相得益彰，效果明显。

2. 简述体育与健康课程教学中场地器材布置的要求。

(1) 场地器材的布局与使用要合理，可移动的器材应尽量向固定器材靠拢；(2) 布置器材应符合锻炼、卫生、安全的要求，课前应认真周密检查，严防发生伤害事故；(3) 场地器材的布置要有利于练习轮换的队

伍调动，有利于增加练习密度和适宜的生理负荷；（4）场地器材的布置要便于教师对课堂的调控和学生的辅导。

3. 体育教师如何选择示范的位置和方向？

示范的位置和方向会影响示范的效果。示范位置的选择要根据学生的队形（为了使学生看得清楚，调动队形也是必要的，但应尽量减少调动）、动作结构的特点和安全要求而定。一般示范者要站在学生的正面，与学生视线垂直，使全部学生都能看清楚。示范的方向，应根据动作的结构和要求学生观察的动作环节和要素（速度、方向、路线等）而定。为了示范左右两个方向的动作（如篮球防守时的左右移动），示范者应正面对着学生，称正面示范。为了示范前后两个方向的动作（如弓箭步动作），示范者应侧面对着学生，称为侧面示范。有些练习（如广播体操），教师的示范采取面对学生与学生动作相反的做法，称为镜面示范，目的是使学生动作方向正确、整齐。有些练习（如武术等）由于动作的技术复杂，教师难以做镜面示范，而采取背对学生的方法进行，称为背面示范。示范位置与方向的选择，还应考虑到阳光、风向、周围环境等情况，不要使学生面向阳光或迎风，尽量避开繁华和有特殊物的方向，以便集中学生的注意力。

三、论述题（答案要点）

1. 小垫子是体育教学中常用的辅助器材之一，既是一种“一物多用”的教学工具，又是一项安全实用的标志物。如能运用得当，将会收到事半功倍的效果，请你在跑步、体操、球类、跳跃、投掷五个项目的教学中巧妙地利用小垫子开展教学。（每类不得少于5项）

- （1）跑步项目教学中起点标志、障碍标志、折返标志、间隔标志和传接器械；
- （2）体操项目教学中滚翻标志、高度标志、远度标志、场地标志和做操器械；
- （3）球类项目教学中足球门、运球标志、传球标志、场地标志和防守标志；
- （4）跳跃项目教学中间隔标志、远度标志、简易栏架、跳跃障碍和区域标志；
- （5）投掷项目教学中远度标志、投准标志、区域标志、得分标志和记分标志。

2. 作为一名小学体育教师，请谈谈如何加强对学生学法的指导。

提高学生自学自练的能力。教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提高学生在模仿中的学习能力，并鼓励他们提高自学自练能力。教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学自练的基础上可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习中发展社会交往能力。教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。通过适当布置家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。发挥信息技术的优势，指导学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。发扬教学民主，经常听取学生的意见。与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教和学的过程及结果进行评价。

专题十五：体育教学设计

基础训练一

一、单项选择题

1. C【格木解析】教学设计的要素包括教学背景分析、教学目标的设计、教学策略的设计、教学过程的设计和教学评价的设计。

2. A【格木解析】教学目标以学生的学习目标为依据，学习目标对学生的学习具有指向性，同时还可以作为学习效果检测标准。教学目标是教师在教学中可随时评价和调控教学而设置的。

二、教学设计题（参考设计）

1. “跳跃：跳单、双圈”的教学设计

一、课时

第一课时、本节课为新授课。

二、教学目标

1. 知识与技能目标：了解跳单、双圈的技术环节，掌握跳单、双圈的动作方法，知道跳跃的简单知识。

2. 过程与方法目标：通过模仿练习、游戏比赛，80%的学生初步学会跳单、双圈的动作；发展弹跳能力与跳跃能力，提高身体协调性。

3. 情感态度与价值观目标：能够积极参与跳单、双圈动作的学习和练习，增强自主意识与终生体育意识；在练习过程中，表现出自信和克服困难的勇气。

三、教学重点、难点

1. 教学重点：跳圈单脚踏跳有力、双脚轻巧落地的动作方法，连续跳进。

2. 教学难点：连续踏跳，轻巧落地，动作的连贯性和上下肢的协调配合。

四、教学过程（基本部分）

1. 讲解、示范教法：教师先讲解、示范原地单、双脚跳的动作方法，再示范跳单、双圈的动作要领。

学法：学生认真听、仔细观察，并进行模仿练习。要求：快、静、齐，精神饱满，积极投入教学与练习中。

2. 练习

预备练习：原地向上纵跳、提踵。

原地单、双脚跳练习。

跟随鼓点原地单、双脚跳练习。

跳单圈练习。

跳双圈练习。

教法：教师组织学生成四路纵队进行集体练习，巡回指导，对个别学生重点指导，点评纠错。

学法：学生模仿练习，体会单、双脚用前脚掌向上轻轻跳起，并用前脚掌起跳的要领。

3. 展示

学生展示所学动作，教师进行指导纠错，对动作完成度高的学生进行表扬、鼓励。

4. 游戏比赛

教师组织学生进行游戏比赛：学生异质分成四组，在画好的场地内，从起点出发，跳过单、双圈后，跑向终点的标志筒，绕过标志筒后跑回起点，用击掌的方式交接下一名学生，依次进行，先跳完全程的队伍获胜。

五、场地器材

田径场 1 块，标志筒 4 个，呼啦圈 40 个。

六、运动负荷

运动强度：25%-35%。

平均心率：115-130 次/分。2。

基础训练二

一、单项选择题

1. D 【格木解析】 载有教学信息的录音带和复读机属于听觉媒体，CD 光盘属于视听媒体，投影仪属于视觉媒体。
2. A 【格木解析】 体育课程的编制包括体育课程的设计阶段、实施阶段和评价阶段。
3. C 【格木解析】 体育课程标准是体育教学目标设计的直接依据，体育教材内容是体育教学目标设计的物质载体，学生的认知特点是体育教学目标设计的基本立足点。故选 C。
4. A 【格木解析】 体育教学设计是以学生发展为中心来进行的，有助于突出学生的主体地位。
5. A 【格木解析】 “教学重点”是教材或教学内容本身固有的，是在教学中必须理解或掌握的最主要的知识、运动技术环节或运动能力。教学重点是依据教学目标，在对教材进行科学分析的基础上而确定的最基本、最核心的教学内容。

二、简答题（答案要点）

1. 体育教学设计有什么意义？

(1) 体育教学设计有助于突出体育教学活动中学生的主体地位；(2) 体育教学设计有助于增强学生的学习兴趣；(3) 体育教学设计有助于提高体育教学效率和体育教学效果。

2. 选择和设计体育教学内容的依据是什么？

体育教学理论。体育教学设计的全部工作都需要从各种体育教学理论中吸取精华，综合运用从而保证设计过程的成功。系统科学原理。运用系统方法分析教学系统各要素的地位和作用，使各要素得到最优化的组合，从而提高体育课堂教学效率，是体育教学设计的基本要求。体育教学的实际需要。体育教师在进行教学设计时，应首先明确体育教学任务和体育教学目标，然后根据这些需要综合设计体育教学方案。学生的特点。教是为了学，学是教的依据和出发点，教师的教必须通过学生积极主动的学才能起到有效作用。体育教学设计时，应当认真考虑学生身心发展的特点、学习需求、认识规律和学习兴趣，着眼于激发、促进学生学习的主动性。

3. 简述体育教学设计的一般程序。

(1) 制订体育教学目标；(2) 选择体育教学内容；(3) 进行体育教学任务分析；(4) 选择教学策略；(5) 体育教学场地设计；(6) 开展教学评价。

4. 简述制订课时教学计划的要求。

课时教学计划应以学生发展为中心，主要目的是保证教学获得良好的效果；课时教学计划要具备教学内容、教学目标、教法与学法、教学组织等基本要素。

5. 简述体育课程教学的基本组织形式。

(1) 个别指导；(2) 分组教学；(3) 班级教学；(4) 伙伴群体教学；(5) 分层次教学。

三、论述题（答案要点）

1. 论述体育教学设计工作的具体内容。

(1) 对学生学习需要和发展需要的分析。进行体育教学设计的第一工作就是要认真分析体育教学系统的环境，其中最重要的内容是对学生的学习需要和发展需要进行分析。(2) 对学习内容的分析。体育教学设计还要对学生需要哪些知识与技能，要达到什么程度和水平，体育教学的过程之中可以形成何种能力等进行分析。(3) 对学生的分析。研究表明，教师对学生当前具备的知识与技能的了解程度是教学成败的关键。(4) 体育教学目标的设计。在对学生需要、学习内容和对学生自身情况分析的基础上，要对体育教学目标进行设计和编写。(5) 教学策略的设计。体育教学策略设计是体育教学设计的核心和重点。(6) 教学媒体的设计。现代科技的迅猛发展为体育教学提供了越来越多的教学媒体，现在可供选择的体育教学媒体多种多样，我们应该根据体育教学的需要选择最恰当的体育教学媒体。(7) 教学过程的设计。(8) 教学设计的评价。

2. 论述体育课结构的依据及结构分析。

三部分的体育课结构，即准备部分、基本部分、结束部分，其理论依据主要是人体生理机能活动能力变

化的规律。准备部分。①生理机能：生理机能处于上升阶段，主要进行生理上和心理上的准备，逐步提高大脑皮层的兴奋性，使机体进入工作状态。②教学目标：使学生明确课的任务，有组织地开始一节课；培养身体的正确姿势，促进身体的全面发展；为学习基本部分教材做好准备活动。③内容：主要是课程标准的基本体操和准备活动。④组织教法特点：准备活动按性质分为一般性准备活动和专项准备活动；为学习基本部分教材内容做好准备活动。⑤时间：约占总课时的 15%–20%。基本部分。①生理机能：生理机能处于稳定阶段，机体工作能力处于最佳状态，大脑皮层具有最适宜的兴奋性。②教学目标：使学生学习和掌握体育基本知识、基本技术和技能及锻炼身体的方法手段；发展学生身体素质，增强体质；培养良好思想道德品质。③内容：根据课程标准并结合学校实际情况进行安排。④组织教法特点：合理安排主要教材内容学习顺序；安排辅助练习、诱导练习；确定各项教材内容练习的次数和时间，合理安排课的密度和运动负荷；安排练习分组和分组形式。⑤时间：约占总课时的 65%–75%。结束部分。①生理机能：生理机能处于下降阶段，机体出现疲劳，大脑皮层兴奋性下降，工作能力下降。②教学目标：有组织地结束教学活动，使机体逐渐恢复到相对安静状态，对本课作简要的总结。③内容：轻松自然地走步，徒手放松练习，简单的舞蹈，平静的活动性游戏等。小结本课教学，布置课外体育锻炼的作业。④组织教法特点：一般是全班集体进行。⑤时间：约占总课时的 10%–15%。

四、案例分析题（答案要点）

1. (1) 本教案编写的主要特点是体现了课程标准所提倡的“以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习，重视学生的主体地位”的教学理念。本课能紧紧围绕学习目标，利用各种游戏创设情境，用音乐贯穿全课，让学生在玩中学、学中乐、乐中思、思中创，即玩中有所得，从而充分感受到自主与合作的乐趣。遵循学生课堂上的心理活动发展过程，进行师生的双边活动，教师仅起到适时的引导和点拨；在技能的学习时，不再是以往教师讲解示范，学生分组练习的老方法，而是以学生为主体，让学生通过自己的视觉感受，经过思维在大脑中形成表象，然后让学生亲身体验，学生实践以后教师再点拨，需要注意的是在这种循环反复的过程中教师的点拨要有层次性。本课的教学重点是提高学生的跳跃能力。课堂上要给学生一定的时间与空间，让学生自我表现，努力创新，在课堂教学中，不但培养了学生的实践能力，而且还培养了学生的创新意识。通过教师的补救手段，使每个学生都能学会，都有所得，应用所学的知识进行创新活动。因此，教师在教学设计上，充分发挥了学生的主体作用，注重培养学生的自主锻炼和创新意识。在学习方法上，运用了自主学习方式，通过情境教学，让学生在活动中掌握技能和拓展能力。在具体教学过程中，注重学生实际能力的培养，把教材和游戏有机结合起来，通过探究性学习和合作学习，促进学生身体素质和运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习、团结协作的优良品质和集体主义精神。教学中把游戏和体育教材有机结合，构成了新的教学情境，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性，体现了“快乐体育”的思想。因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。教师尽量激发学生学习的灵感，让学生有选择地练习，自我展示风采，学生的自主得到了充分发挥。学生有了求知、求学的欲望，与此同时，教师的教学目的也就达到了。

2. (1) 造成案例中伤害事故的主要原因有以下三点：体育教学自身的特点。体育教学主要是在室外进行的，是以身体练习为主要形式的一种教学手段，自身所具有的运动性、激烈性、对抗性和开放性等特点，容易造成一定的运动损伤。体育教师缺乏安全意识。体育教学与室内的课堂教学相比，更难以组织和管理，且体育教学本身就具有危险性，这就要求教师在组织教学时要有强烈的安全意识，在进行教学设计时能够充分考虑到各方面可能出现的运动伤害，从而制订相应的方法措施。在教学活动中要及时发现各种安全隐患，及时纠正各种可能造成运动损伤的错误动作，要恰当运用各种保护与帮助的方法。教师对教学内容的选择与安排不合理。在体育教学中，教师应根据学生的身心特点及体育教学规律，严格按照课程标准的要求选择合理的内容和适当的组织方式来进行教学。教学内容安排不合理和组织方式不恰当很容易造成学生伤害事故的发生。

(2) 在体育教学中，体育教师要掌握安全知识和技能，加强对学生的安全意识教育；加强体育场馆、设施的维护管理，确保安全运行；完善安全措施；针对学生的特点，结合实际情况，加强对教学的管理，做好应急预案，防止伤害事故的发生。同时，学校要建立校园意外伤害事件的应急管理机制，建立和完善青少年意外

伤害保险制度。

3. 甲教师主要采用的教学方法有讲解法、示范法、分解练习法、完整练习法；乙教师主要采用的教学方法有循环练习法、小群体学习法。甲教师安排的课堂内容紧密有序，有助于学生更熟练地掌握投掷技术；乙教师因材施教，遵循个体差异性，有助于提高学生的积极性。从上课的过程和效果上，体现了新课程标准所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。主要表现在以下几点：（1）教师能紧紧围绕“学习目标”，充分利用现有的资源创设情境，运用“找朋友”、“追球跑”、“抓尾巴”、“思考接力”等游戏来贯穿全课，让学生在玩中学、学中玩、玩中创，充分感受自主与合作的乐趣。（2）本课的教学过程，思路清晰，引导学生“练一练，创一创，评一评，乐一乐”，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。创设情境的方法新颖，充分挖掘学生的思维能力，使学生对体育课产生浓厚的兴趣。把体育游戏和新课程理念有机地结合起来，构成了新的教学情境，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性，体现了“快乐体育”的思想。

整合提升

一、单项选择题

1. A【格木解析】：略

2. B【格木解析】：体育教学设计的核心和重点是教学策略。课的类型与结构、教学组织、教与学的方法，教学形式等都是教学策略主要研究的问题。

3. A【格木解析】：新课程标准下，单元教学计划是指某一技术动作的教案。单元教学设计就是从一章或者一单元的角度出发，根据章节或单元中不同知识点的需要，综合利用各种教学形式和教学策略，通过一个阶段的学习让学习者完成对一个相对完整的知识单元的学习。

4. A【格木解析】：体育教学设计是以学生发展为中心、围绕着学生在学习过程中遇到的学习问题而进行的，突出学生的主体地位。

5. A【格木解析】：教学重难点的制定依据：（1）吃透新课标；充分考虑教材内容；（2）从学生实际出发确定教学的重难点；（3）根据上一次课的实际情况来调整教学重难点。

6. C【格木解析】：学习需要是指学生目前的学习状况与其所期望达到的学习状况之间的差距。不是讲学生的兴趣。

7. C【格木解析】：略

8. C【格木解析】：考虑各种现实条件体现了可行性原则。

9. D【格木解析】：略

10. C【格木解析】：略

11. D【格木解析】体育教学工作计划要体现科学性，应符合学生的认知规律和生长发育规律，同时还应把握好教材的内在联系。

12. A【格木解析】学习目标按从大到小的顺序依次为水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标。

13. C【格木解析】编选体育教学内容时应遵循的原则有基础性原则、实用性原则、兴趣性原则、科学性原则。

14. C【格木解析】本题考查体育教学设计背景分析的知识。背景分析主要包括学习需要分析、学生分析和教学内容分析。背景分析是教学设计的基础，只有背景分析工作到位了，才能为整个课堂教学设计做好准备。

15. B【格木解析】教学策略是体育教学设计的核心和重点。

16. A【格木解析】教师在学生学习过程中起主导作用。在学生的体育学习过程中，体育教师因素对学生掌握和运用体育学习策略有重要影响。

二、简答题（答案要点）

1. 制订学期教学计划有哪些要求？

（1）确定学期教学目标，在学段教学目标的基础上，根据本学期的教学内容与学生实际确定本学期的教学目标。（2）将学段教学工作计划中，某个学期的教学内容和教学时数，抄录到进度表的相应栏目内。（3）根据全年教学工作计划中所规定的本学期各项教材的时数，计算出各项教材在本学期出现次数，计算时以每次课安排两个主要学习内容为例，2 课次等于 1 学时，如某项学习内容，教学时数为 6 学时，则所出现的课次应为 12 次。（4）根据制订学期教学计划提出的要求，结合预先对单元教学计划的把握，先将本学期的考核项目和主要学习内容，按学习内容出现的课次，系统地安排到每次课中，然后安排其他教材。

2. 教学设计的一般特性指的是什么？

（1）体育教学的设计、开发、传递和评价是建立在系统理论基础之上的。创造性地分析、解决体育教学问题是系统理论的核心内容；体育教学目标的确定必须建立在对整个教学体系环境的分析上。（2）体育学习目标是用可观察的行为术语来描述的，这就使师生双方对体育学习产生的结果都很清楚，便于学习者主动参与体育学习过程，使体育教师对学习是否发生进行准确判断，为评价学生的体育学习提供可测定的标准。（3）

对体育学习者的了解是教学设计成功的必要因素。对他们进行特征分析是体育教学设计学习者和关注“学”的具体体现，必须强调体育教学设计是以体育学习者的学习为出发点的，关注的是学生个体之间的差异。(4) 体育教学设计研究和工作的重点放在教学策略的计划和媒体材料的选择与开发上，即如何实施成功的教学。(5) 评价是设计和修改过程的一部分。由于体育教学过程的复杂性，为了达到体育教学效果的最优化，设计策略必须经过多次反复的试行和修改，注重形成性评价，把评价的重点放在学生自身知识、技能、体能、情感、态度、习惯和能力的发展上。

三、论述题（答案要点）

1. 体育与健康课程从注重教学的结果转向注重教学的过程，这句话对吗？为什么？

对“重结果轻过程”是传统体育教学中一个非常突出的问题，也是一个明显的教学弊端。“重结果”就是教师在教学中只重视知识、技术传授的教学结果、重视学生是否达标，而忽视教学过程中学生对新知识学习的思维过程，探究过程、创新过程。“重过程”就是教师在教学中把教学的重点放在过程上，放在揭示知识形成的规律上，学生是体育教学的主体，是学习的主人，让学生通过感知—探究—理解—运用的思维过程去发现、去掌握、去创造。在此过程中，学生既掌握了知识，又发展了能力。

四、教学设计题

1. 在进行原地投掷纸垒球（水平二，第 1 次课）的教学时，教师让学生利用废纸制作彩色纸垒球。在教学中，教师创设了“军民鱼水传真情”的教学情境，进行投彩色纸垒球练习。拓展练习采用了“冲破封锁线”的游戏。

请围绕以上两个环节进行教学片段设计。设计包括：学情分析、教材分析、教学目标、教学重点和难点、教学步骤。

一、学情与教材分析

水平二的学生具有活泼好动，想象力丰富，好奇心强的身心特点，由于正处于身心发展的初级阶段，他们的注意力容易转移，独立思考的能力较差，容易受外界事物的影响。因此，教学中应注意提高学生参与体育活动的兴趣，培养学生良好的学习习惯。

该技术动作相对比较枯燥，学生的学习兴趣普遍较弱。所以，如何培养学生对该技术的兴趣，有效提高学生的技术水平是本课将要解决的问题。

二、教学目标

知识与技能目标：了解原地投掷纸垒球动作的方法和含义，学生掌握正确的原地投掷纸垒球的动作方法，能正确投掷纸垒球。

过程与方法目标：学生通过模仿、分组、交流等方法探索学习；通过练习，学会互助合作和自主探究的学习方法。

情感态度与价值观目标：养成勇敢顽强的意志品质，团结协作的集体精神。

三、教学难点和重点

重点：掌握正确的原地投掷纸垒球的动作。

难点：正确的出手角度。四、教学步骤

四、教学过程

（一）准备部分（5-8 分钟）

1. 课堂常规。体育委员整队，报告人数；师生问好；教师宣布本节课的内容及目标；教师对学生进行安全教育；安排见习生。

2. 热身活动：组织学生做喊数抱团的游戏。徒手操。

（二）基本部分（30 分钟）

教师讲解并示范原地投掷纸垒球的动作。

组织学生分组练习。

学生再练习。教师创设“军民鱼水传真情”的特定教学情境，组织学生原地投掷纸垒球练习。

拓展练习。采用“冲破封锁线”游戏，再次强化原地投掷纸垒球的动作。

(三) 结束部分 (3 分钟)

通过深呼吸、拍打等方法，使学生尽快缓解疲劳，放松身心。

教师小结讲评，布置课后作业。

纸垒球收好或投入垃圾桶并教育学生要爱护环境，渗透品德教育。

宣布下课，师生再见。

2. 请设计出 25 分钟基本部分的教学目标、教学方法及教学过程。

(1) 教学目标

知识与技能目标：领略格斗术的文化内涵，提高格斗术的攻防能力，提高反应灵敏度及身体协调能力；通过本节课的学习，75%的同学能掌握正确动作，55%左右的同学要能掌握格斗的基本动作及攻防知识；

过程与方法目标：学生通过模仿、分组、交流等方法探索学习；通过练习，学会互助合作和自主探究的学习方法；

情感态度与价值观目标：养成合作学习的能力与团队精神，建立学习自信心，绽放激情，体验成功的乐趣，培养知、情、意、行和谐发展的良好品质，养成在学习中尊重他人、与合作学习的意识。

(2) 教学方法

讲解法、示范法、观察法、练习法。

(3) 教学过程

1. 学生各自按身体条件和技术水平自主组合成不同等级的组别，自由选择适合的格斗术动作进行攻防学习。
2. 教师强调格斗术练习中不能伤害对方。两人在练习中既是对手又是合作伙伴，既要相互竞争又要相互协作，协调处理好身体接触，努力表现攻防技术的真实性。
3. 选择两组学生展示，在展示的过程中，教师提出疑难，启发学生思考、分析、反馈。
4. 各组表演展示学习成果，并与大家分享自己在练习的过程中的心得体会。
5. 师生共同评价、总结。

专题十六：体育课的组织实施与教学评价

基础训练一

一、单项选择题

1.C【格木解析】在评价学生时，应选择能反映学生学习情况的一些指标进行综合评价，主要包括体能、知识与技能、体育学习态度、情意表现和合作精神等。体育是运动技能教学科目，理论知识测验一般不作为评价的主要方法。

2.A【格木解析】体育教学评价指依据一定的体育教学目标及其相关的标准，对整个体育教学过程进行系统的调查，并评定其价值和优缺点以求改进体育教学过程。收集评价信息是评价实施的重要环节，主要方法有观察法、问卷法和测验法。

3.D【格木解析】队列队形是体育教学组织过程中必不可少的教学手段。体育教学中队列队形的运用应尽量做到简捷高效、利于课堂教学、合理利用口令。

4.B【格木解析】在体育教学过程中，体育的学习方法有自主学习法、探究学习法和合作学习法。

5.B【格木解析】教材分析是教师备课中一项重要的工作，是教师进行教学设计、编写教案、制订教学计划的基础，也是备好课、上好课和达到预期的教学目的的前提和关键，对顺利完成教学任务具有十分重要的作用。其具体体现在以下几个方面：（1）教材分析是教师贯彻体育与健康课程标准的基本途径；（2）教材分析是教师有效组织教学活动，提高教学质量的重要前提；（3）教材分析是教师提高自身业务素质，进行教学研究的坚实基础。

6.A【格木解析】体育与健康课是体育与健康课程实施的主要途径。

7.D【格木解析】口令“向右（左）转 走”的动作方法：学生听到口令后，左（右）脚向前半步（跑步时，继续跑 2 步，再向前半步），脚尖向右（左）约 45 度，身体向右（左）转 90 度时，左（右）脚不转动，同时出右（左）脚按照原步法向前行进。

8.C【格木解析】体育课的运动负荷是指学生在课中从事身体练习时所承担的运动的量与强度的总称，是身体练习对机体刺激程度的反映，它包括负荷量和负荷强度。故选C。

9.B【格木解析】相比较而言，四个选项中对体育课的时间分配最合理的是 B 项。

10.D【格木解析】小群体学习型教学模式的基本思想是试图通过体育教学中的集体因素和学生间交流的社会性作用，以及学生互帮互学来提高学生学习的主动性，提高学习质量，并起到培养学生社会性的作用。故选D。

11.B【格木解析】一列横队变二列横队的口令是“成二列横队一走”。其动作要领：先一、二报数。听到口令后，单数者原地不动，双数者左脚后退一步，右脚向右跨一步，左脚向右脚靠拢，并站到单数者之后，自行对正、看齐。二列横队变一列横队的口令是“成一列横队走”。其动作要领：双数者（后列）左脚左跨一步，右脚向前上一步，左脚向右脚靠拢，回至原位，自行看齐。故选 B。

12.A【格木解析】教师进行讲解、示范技术动作，使学生对所学技术建立动作概念，这处于教学实施的感知阶段。

二、简答题（答案要点）

体育课组织进行基本部分的教学时应注意什么？

进行基本部分的组织教学时，应注意以下几点：

要合理安排好主要教材的学习顺序，练习要由易到难，符合学生的身心发展特点。（2）在基本部分教学中，应根据课的目标和主要教材的性质与学生的特点，适当安排一些必要的辅助练习、诱导性练习和发展身体素质的练习，以便学生更好地掌握教材内容和提高身体训练水平。（3）要合理安排好密度与运动负荷，注意练习与休息合理地相互交替。（4）基本部分可根据人数、场地器材条件以及教材的特点，采用全班、分组或个人的形式进行练习，以便贯彻区别对待的原则。

三、论述题（答案要点）

请结合本人教学实际，谈谈体育教师完整的体育教学实施能力具体表现在哪几个方面。

（1）课堂教学语言技能。课堂教学语言技能是教学信息的载体，是教师实现教学目标必备的一项基本技能。（2）讲解与示范能力。讲解与示范是教学过程中教法的重要组成部分，也是教师教学能力的重要体现，是提高教学效率和教学质量的重要保证。课堂提问的技能。课堂提问的技能是中小学课堂教学中普遍采用的一种教学方法，也是中小学教师必须掌握的一项技能。巩固练习的技能。巩固练习的技能是指教师指导学生所学知识对所学知识与技能进行多种形式的复习与练习，从而使知识与技能得到巩固与提高的过程。课堂纪律调控的技能。在学生学习的行为的调控中，课堂纪律的调控尤其重要，再好的授课内容没有课堂纪律的保证，都难以达到预期效果。其主要调控的方法有扫视法、问候法、停顿法、限时法、鼓励法、提问法。指导与纠错的技能。指导与纠错的技能是体育教师为了纠正学生的动作错误所采用的教学方法，也是教师重要的教学能力。课外活动组织能力和训练的技能。①课外活动组织能力是指体育教师在课外组织各班级学生开展体育锻炼活动的的能力。它主要体现在规划每周锻炼项目和指导每个班级学生具体开展某一个锻炼项目两个方面。②训练的技能是指体育教师组织一个项目课余训练队，指导学生开展科学的训练，并能在各级比赛取得好成绩的能力。

四、案例分析题（答案要点）

（1）在本案例中，该教师运用体育与健康课程标准的教学理念，做到了以下几点：

1. 课程标准提出激发学生运动兴趣，培养学生体育锻炼意识和习惯的教学理念。案例中，教师首先以语言导入的方式，吸引学生的注意力，调动学生的学习兴趣。然后设置两个目标，完成目标后选择其他项目练习，如跳绳、篮球、毽子，都是学生喜闻乐见的运动项目，有利于激发与培养学生的运动兴趣，调动学生学习的积极性。
2. 课程标准提出体育设施和器材资源的开发与利用。案例中，教师利用橡皮筋代替跳高架，除了发挥它自身功能之外，还找到了其他用途，既减轻了学生的心理负担，又发挥了器材的多种功能。
3. 课程标准要求教学内容的难度要由简到难、循序渐进。案例中，教师在教学中分别设置高度不同的跳高架，帮助学生逐渐掌握运动技术，达成学习目标。
4. 课程标准提出教学方法的选择应高度重视学生之间的个体差异，做到区别对待、因材施教，特别关注体育基础较差的学生，有针对性地选择教学方法。案例中，教师在巡回指导中发现两位学生，一位身材瘦小，一位身材肥胖，完成目标有难度，教师便着重进行指导，帮助他们克服心理障碍，有利于提高他们的自尊心和自信心，促进每一位学生更好地发展。
5. 本节课体育教师坚持“健康第一”的指导思想，采用了自主学练的模式，注重学生技能教学，促进学生能力发展，尊重了不同发展水平学生的学习需求，体现了面向全体学生的课程理念。

观点和见解：整堂课教师安排合理，充分调动学生积极性，并且关注学生个体差异，做到因材施教，保证每一位同学都能受益。

基础训练二

一、单项选择题

1. D 【格木解析】体育教师依据教学内容进行教学。
2. D 【格木解析】如果让学生自己分组进行活动，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，这就是友伴型分组，也称友情分组。
3. C 【格木解析】连续口令的特点是预令和动令之间有拖音或间歇，C 项属于连续口令。A 项属于短促口令，B 项为断续口令，D 项为复合口令。
4. D 【格木解析】题干所述是提示性口令的特点。
5. A 【格木解析】体育与健康课程教学分组的主要形式为随机分组、同质分组、异质分组、合作型分组、帮教型分组、友伴型分组。
6. D 【格木解析】D 项属于课后常规。
7. B 【格木解析】体育课的运动负荷应该遵循一般规律和特殊规律。在特殊规律中，人体生理机能变化规律是最基本的规律，因此体育课的运动负荷应根据人体生物适应规律循序渐进。故选 B。
8. C 【格木解析】A 项是队形练习中的行进间队形；B 项是队形练习中的队形变换；C 项属于队列练习中的队列变换；D 项属于队形练习中的散开与靠拢。A、B、D 三项都属于队形练习。故选 C。
9. B 【格木解析】学生原地踏步转走或跑时，听到“前进”口令，都需要继续踏两步再前进。
10. B 【格木解析】生理测定法、自我感觉法和观察法是体育课运动负荷的主要评定方法。
11. C 【格木解析】学校教学除每周组织上好几节体育课外，还有群体性的早操、课间操和班级体育锻炼。
12. D 【格木解析】合理地控制和调节学生运动负荷和恢复休息是发展体能的有效手段。

二、简答题（答案要点）

1. 简述体育课的课堂常规。

课前穿好便于运动的服装和鞋子，处理好有碍于运动的物品。提前到达上课地点，主动配合教师准备好上课器材，下课主动归还器材，养成爱护场地，爱护器材的好习惯。因病因事不能上课，应按规定请假或见习。集合站队要快、静、齐。上课要专心听讲，细心观察，开动脑筋，认真练习，勇于克服困难，努力完成学习任务。互相帮助，互相学习，关心同学，团结友爱。听从指挥，遵守纪律，注意安全。

2. 如何调节体育课的运动负荷？

(1) 改变练习的内容；(2) 改变动作的速度、速率、强度等要素；(3) 改变练习的密度；(4) 改变练习的条件，如活动范围、器械、重量、高度、远度及附加练习条件等；(5) 改变练习的方法和组织教学的方法，如用全班练习、大组练习游戏和竞赛方法来提高运动负荷；采用小组练习、讲解示范、提问、分析来降低运动负荷。(6) 改变练习的顺序和组合，合理安排休息时间。

3. 简述体育教学中要对学生进行教学评价的目的。

选拔，用于判断学生的体育学习潜力，选拔学生。这种目的下，评价是选优性的，有时也不是指向教学目标，因此这种评价不是主要的评价。发展，用于发现学生的体育学习问题，帮助进步。这种目的下，评价是教学性的，面对全体学生的学习和发展，评价指向学生的学习困难和前进方向。甄别，用于判断学生的体育学习状况，评定成绩。这种目的下，评价是甄别和评比性的，评价指向体育学习的效果和学习态度，也部分地指向学生的体育基础。激励，用于反馈学生的体育学习进步，激励学生。这种目的下，评价是面对全体学生的积极性与自信心的，评价指向学生的学习进步和努力方向。

三、论述题（答案要点）

1. 当前，在体育教学中，许多教师从趣味性、多样性、实效性出发，安排了一些新颖的教学内容。这不仅增强了课堂气氛的活跃性，还提高了学生锻炼的积极性。但在课程内容占有一定比例的队列队形的练习，在实施中却有被“挤掉”的现象，造成学生的队列队形练习素质下降，在一定程度上也影响了教学的质量。根据这一现象，谈一下队列队形在体育教学中运用的效果，以引起体育教师的重视。

在队列队形的练习中，学生根据教师的“口令”做规定的动作，并使自己的行动和集体协调一致。这就

要求学生具有集体的组织观念和较强的纪律性。严格要求队列队形练习，能培养学生的组织性、纪律性和集体主义精神。学生的组织性、纪律性加强，课堂纪律明显好转，为学校的教育工作创造良好的条件。队列队形更重要的一个方面是它能够让儿童、青少年从小养成正确的站立、行走等姿势，使身体肌肉和骨骼能够得以正常协调地发育，使全身的肌肉协同、对抗而完美地收缩和放松，减少中小学学生中出现的脊椎、胸廓结构变形等问题。

2. 自主性学习、探究性学习、合作性学习是体育课程倡导的新的学习方式。请结合实际谈谈你对自主性学习、探究性学习、合作性学习三者关系的认识。

自主性学习是为了实现体育教学目标，在体育教师指导下，学生根据自身条件和需要制定目标、选择内容、规划学习步骤，完成学习目标的体育学习方式。自主性学习是就学习过程的内在品质而言的，与它相对的是被动学习、机械学习和他主学习。探究性学习是体育教师在教学过程中引导学生在体育与健康课程领域或体育活动过程中选择和确定研究主题，创设类似于研究的情境。通过学生自主、独立地发现问题、实验、操作、调查、搜集和处理信息，表达与交流等探究性活动，获得体育知识、运动技能、情感与态度的发展，特别是探索精神和创新能力的发展。探究性学习是就学生获取知识的过程而言的，与它相对的是接受学习。合作性学习是学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习的形式。与合作性学习相对的是个体的学习、独自的学习。自主是合作、探究的基础和前提，合作是促进自主、探究的形式和途径，探究是自主、合作学习的目的，三者互为一体，又互相促进。它们在体育教学中的运用能提高学生的身体素质，促进学生对各种运动技能的掌握。在教学中，教师要多用发展的、联系的眼光看教材、看技能、看学生、看兴趣、看情感。丰富我们的教学手段、方法，提高教学艺术，满足学生的学习需要和兴趣需要。为每个学生创造表现与成功的机会，让学生在主动参与探究中体验学习的乐趣，使学生真正成为学习的主人。

四、案例分析题（答案要点）

1. 这位学生产生以上困惑的主要原因有三个：第一，对自身身体条件的认识不足；第二，对解决困惑的态度不正确；第三，团队合作不默契，团队沟通差。解决这种现象主要方法是：首先，清楚地认识自己的能力和在团队中的作用，篮球比赛是互相配合的集体性运动，每一位场上的队员都可以发挥长处帮助球队取胜；其次，端正学习态度，摆正思想，及时调整不良情绪，多从自身找原因；最后，与老师、好朋友分享困惑，得到相应指导。

2. (1) 小花晕过去是一种晕厥现象。处理方法：①头低位平卧或抬高下肢以增加脑的血流量；②摔倒在地患者应就地平卧仰面朝上并检查有无外伤；③松开患者紧结的衣领，若意识未恢复，应使头后仰抬起下颌以防止舌根后垂阻滞气道；④若有显著心动过缓可注射阿托品，若有快速心律失常可静脉推利多卡因或胺碘酮，发生心脏停搏应立即进行心肺复苏，有出血吐泻等血容量低下者需输血等治疗；⑤若患者意识迅速恢复应再平卧几分钟，向后坐起然后站立，有的需数分钟左右才能站立。(2) 原因：由于小花处于饥饿状态，再加上剧烈的运动，体内血液重新分配，导致脑部供血不足而发生的晕厥。预防措施：①坚持科学系统的训练原则，避免发生过度疲劳、过度紧张等运动性疾病；②避免在夏季高温、高湿度或无风天气条件下进行长时间的训练和比赛；③进行长距离运动时，要及时补充糖、盐和水分。疾跑后不要立即站立不动，应继续慢跑并调整呼吸，然后再停下来；④运动员应定期进行体格检查，尤其在重大比赛和大强度训练前。对发生过晕厥的练习者应做全面的检查明确原因，避免再发生晕厥；⑤练习者和教练员应有预防和简单处理运动中发生晕厥的本领。

整合提升

一、单项选择题

1. B【格木解析】：1. 新授课：以学习新教材内容为主。任务是帮助学生形成正确的身体活动动作的概念与表象，初步掌握动作要领与方法。2. 复习课：复习旧教材、是改进、巩固和提高动作技术的课。3. 综合课：新授课内容和复习内容搭配的课，是中小学最常用的课。4. 考核课：以检查学生学习成绩为目的的一种课型。

2. C【格木解析】：课堂教学一般包括课前常规、课中常规和课后常规三个部分。

3. D【格木解析】：器材的整理和归还属于课后常规。

4. C【格木解析】：略

5. D【格木解析】：分队走要领：一路纵队中场行进，听到分队走的口令，第一名学生左转弯，第二名学生右转弯，后面学生依此跟进，成二路沿左右边线绕场行进。

6. A【格木解析】：略

7. C【格木解析】：同一个教材不同的学习水平里，教学重点是不同的。

8. D【格木解析】：体育教材（教学内容）是体育教师教学的直接依据。

9. C【格木解析】：立正属于急促口令，全体、集合断续口令，向前看连续口令，左转弯，齐步走属于复合口令。

10. D【格木解析】：体育课的准备包括：备学生；备教材教法；备体育骨干；备场地、器材；编写教案

11. D【格木解析】当今体育教学评价中，力求淡化评价的甄别、选拔功能，更加重视评而的发展、激励目的。

12. A【格木解析】被教师指定为看齐目标者称为基准学生。

13. D【格木解析】分队走要领：一路纵队中场进行，听到分队走的口令，第一名学生左转弯，第二名学生右转弯，后面学生依次顺，成二路沿左右边线绕场行进。

14. A【格木解析】题干所述是小团体活动的特点。

15. B【格木解析】体育课中的“一句话评价”是一种口头评定成绩的语言法形式。

16. A【格木解析】行政分班是体育教学中最简单便捷的班次教学组织形式。行政班是以本校原有的教学行政班为基本的教学单位来开展体育教学活动。这一组织形式比较方便，学生相互之间比较熟悉，有利于男女学生相互了解以及学会与异性相处。

17. B【格木解析】形成性评价又称过程性评价，是在体育教学过程中进行的评价。形成性评价主要用来让教师了解学生对刚刚学过的那一小部分内容的理解和掌握的程度。依据形成性评价的结果，教师要特别注重强化学生学习的成功之处，随后明确、具体地指出学生学习过程中需要改进的地方。

18. D【格木解析】对学生成绩评价应采用多元化的评价方法，评价标准应定量和定性相结合。

19. B【格木解析】体育课的组织是指体育教师根据教学目标、教学内容、学生实际和场地器材条件等，为完成课的任务、实现课的目标进行合理安排所采取的各种组织措施。

二、简答题（答案要点）

1. 简要说明提高体育课的密度和练习密度的方法。

（1）根据课的任务和教材性质，尽可能采用全班或分组进行讲解示范和练习。（2）根据课的任务和教材性质，尽可能采用循环练习法。（3）复习教材，尽可能采用游戏和竞赛教学法。（4）凡是密度和负荷量较小的教材，尽可能安排补充练习或发展身体素质的练习。（5）严格执行练习要求，练习时间、距离、次数（组数）等都要严格按照课时计划进行。（6）贯彻精讲多练原则，让学生在课上多动多练，少站少看。（7）器材的布置、分组的安排尽可能要合理和相对集中，以减少调动队伍的时间，体育器材最好能做到一物多用，减少移动和布置的时间。

2. 简述队列练习中“立正”的动作要领。

队列练习中“立正”的动作要领：学生听到口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60 度，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微

屈，拇指贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼平视前方。

三、论述题（答案要点）

游戏教学的内容趣味性、娱乐性很强，但调控不好，也会有一些负面效应，如伤害事故、不道德、不文明、不团结的言行及运动负荷难以控制等。为防止这些负面效应的产生，在运用游戏教学的时候，简述一下你的做法。

为了防止游戏教学的负面效应的产生，可以采取以下措施：游戏规则的制定必须有针对性，且合理、明确，裁判要选择公正无私、威望较高的学生担任，最好由学生民主产生，尽量杜绝因为违反游戏规则而产生一些不愉快的事情或情绪。游戏分组时，要尽量做到按照学生的能力进行合理搭配。加强游戏教学的组织性、纪律性和思想教育。评价学生的方式以激励为主，不仅涉及学生的能力方面，还应该涉及学生的思想及行为态度方面，如合作、尊重、帮助同学、知难而上等。激励学生在游戏规则许可的范围内，充分发挥自己的主动性和创造性。体育游戏只是课堂教学的一部分，是为教学服务的，不能让它左右教学。

四、案例分析题（答案要点）

1. 教师要转变观念，提高自身创新意识。要研究学生的心理需求，才能超越常规，更大胆、独特地运用有创造性的教学模式。加强赏识教育，在教学中给予学生以自由发挥、大胆创造的广阔空间。让每位学生都有机会去真正实践，去参与，真正体现出学生的主体作用。在教学中少批评、多表扬、多鼓励、多肯定，营造一种轻松和谐的学习氛围

综合测评卷一

参考答案及解析

一、单项选择题

1. C【格木解析】顾拜旦是现代奥林匹克运动会的创始人，被誉为“现代奥林匹克之父”，终生倡导奥林匹克精神。

2. D【格木解析】走是一种单脚支撑与双脚支撑相交替的周期性位移运动。跑则是一种单脚支撑与腾空相交替的周期性位移运动。走与跑的主要区别在于是否存在腾空阶段。故选 D。

3. A【格木解析】一路纵队变二路纵队的正确口令是成二路纵队—走。故选 A。

4. C【格木解析】《切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》中指出，中小學校要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，其中小学 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。故选 C。

5. B【格木解析】一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长为 400 米。

6. D【格木解析】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方法。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做和学生模仿。故选 D。

7. B【格木解析】后滚翻动作要领：由蹲撑姿势开始，身体稍向前移；随即两手推垫，使身体迅速后倒；接着低头、团身向前兜腿，向后滚动，同时屈膝夹肘，两手放在肩上（手心向上），使臀、腰、背依次着垫。当后滚至肩、头着垫时，臀上翻，两手用力推垫面，两脚踏垫成蹲立。故后滚翻时，身体依次着垫的部位是臀部、腰、后背、头。故选 B。

8. A【格木解析】健身功能是体育最基本、最直接的功能，是体育其他功能的基础。故选 A。

9. D【格木解析】神经系统是发育最早最快的器官。发育最晚的是生殖系统。

10. C【格木解析】单淘汰场数=队数-1=15-1=14（场）。故 15 个排球队进行 14 场比赛即可决出冠军。

11. B【格木解析】马拉松长跑是国际上非常普及的长跑比赛项目，全程距离为 42.195 千米。

12. A【格木解析】反应速度指人体对各种信号刺激（声、光、触等）的快速应答能力。信号反应法是利用已经掌握的完整的单个动作或组合动作，尽可能快地对突然出现的信号或突然改变的信号做出应答反应，以提高反应能力。故选 A。

13. B【格木解析】中国古代“六艺”教育中，“礼”指道德和礼仪规范，“乐”指举行各种仪式时的音乐、舞蹈，“射”指射箭，“御”指驾车，“书”指书写，“数”指计算。其中，“射”“御”是军事技能的训练，也具有体育的性质，属于体育的范畴。

14. D【格木解析】体育教育的三个基本要素包括体育教师（主导）、学生（主体）和体育教材（媒介）。

15. C【格木解析】超量恢复是指运动时消耗的物质及各器官、系统的机能在运动后不仅恢复到原来水平，而且在一段时间内出现超过原来水平的现象。超量恢复保持一段时间后又回到原有的水平。超量恢复的程度及出现的时间与运动量（或消耗程度）的大小密切相关，在一定的范围内，运动量越大，物质消耗过程越剧烈，超量恢复越明显。如果运动量过大，超过了生理范围，恢复过程就会延长。不同能源物质出现超量恢复的快慢也不同。一般情况下，超量恢复常常出现在运动后 3-4 天。故选 C。

二、简答题（答案要点）

16. 【格木解析】（1）固定转换体位的练习，如各种穿梭跑、8 字跑和折返跑等，这些练习主要发展人的基本灵敏能力。（2）在跑、跳中做迅速改变方向的各种跑、躲闪、突然起动以及各种快速急停和迅速

转身等练习。(3)突然发出各种指令信号,练习者接收信号后,迅速做出应急反应。这种方法主要是提高人体应用灵敏的能力。(4)做复杂多变的综合练习。例如,用“之字跑”“躲闪跑”“穿梭跑”和“立卧撑”四项组成的综合性练习。(5)专门性练习,如立卧撑跳转 180。连续进行、上步纵跳、左右弧线助跑、单腿起跳、旋转 360° 连续进行等。

17.【格木解析】(1)磷酸原系统(ATP-CP 系统),该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,故称之为磷酸原。肌肉在运动中由 ATP 直接分解供能,为维持 ATP 水平,保持能量供应的连续性,CP 在肌酸激酶的作用下,再合成 ATP。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 6-8s,但却是不可替代的快速能源。糖酵解供能系统,又称乳酸能系统,是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解,生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。糖酵解供能系统与磷酸原供能系统共同为短时间高强度无氧运动提供能量。中距离跑等运动持续时间在 2min 左右的项目,主要由酵解能系统供能;而篮球、足球等非周期性项目在运动中加速、冲刺时的能量由磷酸原和糖酵解供能系统提供。氧化供能系统,又称为有氧供能系统。糖类、脂肪和蛋白质在供氧充分时,可以氧化分解提供大量能量,该能源系统以糖和脂肪为主,尽管其供能的最大输出功率仅达酵解能系统的 1/2,但其具备丰富,维持运动的时间较长(糖类可达 1~2h,脂肪可达更长时间),成为长时间运动的主要能源。

18.【格木解析】脚内侧踢球动作要点:直线助跑,支撑前的最后一步稍大些,支撑脚站在球的侧面约 10-15 厘米处,脚尖正对出球方向,支撑腿膝关节微屈。踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动,在前摆的过程中大腿外展,当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动,在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直,踢球脚脚底与地面平行,脚尖微微翘起,踝关节功能性地紧张使脚型固定,触(击)球后身体跟随移动,髋关节向前送。

三、综合题(参考答案)

19. 游戏名称:安全岛。

教学目标:发展奔跑的能力,提高团队合作意识,增强同学之间的友情。主要方法:在一个大圆形场地内再画一个直径为 3 米的同心圆为安全岛,大圆外区域为安全区,大圆与小圆之间的区域为追逐区(宽 2 米),选两名同学站在追逐区内担任追拍人,其他同学站在大圆外的安全区。游戏开始后,安全区的同学争取通过追逐区进入安全岛再从安全岛跑回到安全区,在通过追逐区时,如果被拍到,则二人互换角色。其中,负责追逐的两个人必须团结合作,只有两个人都追拍到“猎物”才能摆脱“猎人”的角色,用时最短的一组为优胜小组。这样,两个人就会进行合作,而不是只顾自己“捕猎”。

游戏规则:

在安全区或安全岛的逃者,追拍人不得再追逐。

在安全区或安全岛内的逃者不得超过 30 秒,否则其中任意一人与追拍者互换。

20. 如果我是这位教师,接下来我会这样进行:(1)教师领做(简单的完整示范,复杂的分解示范),学生模仿练习,期间注意纠错;(2)让学生进行连贯动作的自主练习,教师进行及时地表扬鼓励和纠错指导;(3)分小组练习,注重组内交流与学习,教师进行及时地表扬鼓励并指导纠错;(4)分小组展示,看哪个小组动作准确、整齐。通过这一系列讲解、练习活动的设置,可以帮助学生更好地掌握武术动作,减轻学生的学习负担,同时也能激发学生的学习动机,培养团结协作的意识。

四、教学设计题(答案要点)

21. (1) 教学目标

知识与技能目标:学生能够说出原地运球的动作要领,并且能够控制球的落点;通过练习,提高上肢力量和身体的协调性。

过程与方法目标:学生通过模仿、分组、交流等方法探索学习;通迁练习,学会互助合作和自主探究的

学习方法，增强协调能力。

情感态度与价值观目标：能够在游戏中增强团队合作能力，能够在重复练习中养成克服困难的意志品质。

(2) 教学重难点

教学重点：手指与球的接触部位，按拍时随球和迎球动作。

教学难点：手腕、手指按拍篮球的动作协调。

综合测评卷二

参考答案及解析

一、单项选择题（本大题分15小题，每题2分，共30分）

1. A【格木解析】用背越式过杆，重心在横杆下方约 0~5 厘米左右。用跨越式过杆，重心在横杆上方约40厘米左右；用俯卧式过杆，重心在横杆上方约 10~15厘米左右；跨越式重心相对于横杆最高，跳高成绩也最差；而背越式时的重心相对于横杆最低，跳高成绩也最好。
2. B【格木解析】下楼梯时股四头肌在收缩的同时被拉长，称为拉长收缩，又称离心收缩或退让工作。
3. A【格木解析】学校体育的本质功能是育人，具体体现在教育功能、健身功能和娱乐功能三个方面。
4. B【格木解析】垫球是比赛中运用最多的击球动作，接发球、接扣球、接拦回球等都要采用垫球技术。
5. D【格木解析】内三合为心与意合、意与气合、气与力合；外三合为手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。
6. B【格木解析】挫伤是最常见的闭合性软组织损伤。
7. C【格木解析】成年男子跨栏110m栏，栏高1.067m；栏间距离9.14m。
8. D【格木解析】在体操教学中，保护与帮助的运用顺序初期重帮助、中期帮助与保护兼备、后期注重保护。
9. A【格木解析】向后转走的口令：预令从右脚开始，动令落在右脚上；向左转走的口令：预令从左脚开始，动令落在左脚上。
10. C【格木解析】中圈和罚球弧半径为9.15米；球门区也称小禁区，宽5.5米，长18.32米；球门：内侧测量宽为7.32米，高度2.44米。
11. A【格木解析】动脉出血比较危险，颜色鲜红，近心端流出，近心端包扎。
12. C【格木解析】跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在30-60度时最有利。
13. C【格木解析】对青少年学生来说，运动时每分钟心率达到170-180次时，耗氧量接近于最大射氧量的90%-100%，为大运动量；每分钟心率达到140-160次时，耗氧量为70%-80%，是中等运动强度。
14. B【格木解析】10-13岁之间时人们速度素质发展最快的敏感期。
15. C【格木解析】风向对投掷器械的影响：通常在逆风的情况下，出手角度和器械倾斜角度要小，顺风情况下出手角和器械倾斜角要大。

二、简答题（本大题分3小题，每小题8分，共24分）

1. 简述发展肌肉力量的练习原则。

【格木解析】

发展肌肉力量的练习原则：

（1）超负荷原则：超负荷是肌肉力量训练的基本。是指力量训练的负荷应不断超过平时所采用的负荷，包括负荷强度、负荷量和频率。

（2）专门性原则：指发展肌肉力量时，肌肉的收缩类型、练习模式与代谢性质以及所产生的特定反应、适应与专项要求的一致性。

（3）练习顺序原则：通常在训练中大肌肉群在先，小肌肉群在后（儿童少年的小肌肉群发育落后于大肌肉群）；多关节训练在前，单关节训练在后；训练单一肌群时，大强度练习在前，小强度练习在后。

2. 请说明急性闭合性软组织损伤的处理方法

【格木解析】

(1) 早期：（损伤发生在 24—48 小时以内）

特征：组织损伤后出现血肿和水肿，发生反应性炎症，局部有红、肿、热、痛和功能障碍。

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。

(2) 中期：（损伤发生在 24—48 小时以后）

特征：急性炎症已逐渐消退，但仍有淤血和肿胀。

处理原则：改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速淤血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生恢复，防止粘连形成。

处理方法：理疗（热疗）、按摩、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷活血、化瘀、生新的中草药。

(3) 晚期

特征：损伤组织基本恢复，肿胀和疼痛已经消失，但功能尚未完全恢复，有瘢痕和粘连形成，且伤部僵硬或运动功能障碍。

处理原则：恢复和增强肌肉、关节的功能。

处理方法：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合支持带固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

3. 现在有7个队伍参加篮球比赛，比赛进行单循环赛制，请计算出使用贝格尔编排法的比赛轮数和场数，并画出对阵表。

【格木解析】

按照场数的计算方法为队数 $7 \times (7-1) / 2 = 21$ 场比赛，7轮完成。

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1-0	0-5	2-0	0-6	3-0	0-7	4-0
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

三、综合题（本大题分2小题，每小题15分，共30分）

1. 某校体育教师在体育课程进行到学年中后期时，计划让学生进行一次非正式的比赛，但考虑到学生的竞赛水平不高，以及比赛的获得感和过程的安全性，因此打算对竞赛规则进行调整，那么你认为该从哪些方面入手？

【格木解析】

对现有竞赛规则进行改造，建议从以下方面考虑：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。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。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，不过分强调内容

的系统性和完整性。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。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。

2. 体育游戏在小学体育教学中具有重要的作用，请以足球为例分析在设计体育游戏时需要掌握哪些基本要素？

【格木解析】

在设计体育游戏时，主要包括以下基本要素：

- ①要明确游戏的目的与任务，如足球游戏的目的是学生体验游戏的乐趣，培养学生对足球运动的喜爱、对集体活动的热爱等。
- ②选择游戏的素材，是提高身体素质的体能游戏，还是传球停球的技术游戏，或者技战术配合的游戏等等。
- ③确定游戏的方法，如分A、B两排横队站相对站立，两队间隔10米。每队排头队员各有用一球，比赛开始时，A队排头队员将球踢给B队第二名队员，B队第二名队员，将球踢给A队第二名队员，当A队排头队员将球踢过两队间距的中线时，B队排头再将球踢给A队第二名队员，依次向后进行。
- ④制定游戏的规则，踢球时不能跑动，只能以一只脚为中轴脚，如果未把球踢给指定队员，则被淘汰，剩下的队员进行第二轮比赛，决出最后两名同学为止。另外教师在过程中可适当增加或降低游戏难度。
- ⑤确定游戏的名称，游戏名称要求简单明了且针对性强。

四、教学设计题（本大题分1小题，共16分）

1. 以“双手前掷实心球”动作为教学内容，撰写一份教学片断设计。包括：教学目标、教学重难点、教学流程、易犯错误及纠正方法等。

【格木解析】

一：教学内容：双手投掷实心球

二：教学目标：

- 1. 知识与技能目标：通过本堂课的学习，学生基本掌握实心球的投掷动作。
- 2. 过程与方法目标：通过对发力顺序学习和练习，学生能够进一步强化全身的协调性。
- 3. 情感态度价值观目标：通过游戏竞赛和合作交流的过程，学生能够提高团结协作精神和良性竞争意识。

三：教学重难点

教学重点：出手的速度和角度

教学难点：身体的协调用力

四：教学流程

（一）开始部分（约2分钟）

课堂常规：集合整队、点名报数、师生问好、宣布本节课内容、检查服装、安排见习生等。

（二）准备部分（约8分钟）

- ①热身运动：围篮球场慢跑两圈；
- ②带领学生跟着音乐，做有氧操；
- ③加强肩膀和手腕的活动和拉伸，强化腰腹力量。

（三）基本部分（约26分钟）

1. 初步掌握表象练习：

教师讲解和示范动作过程；组织学生分组进行无球的探索式练习，同时引导学生感受和思考动作的发力顺序；要求井然有序，听从统一安排。

2. 完整动作技术练习：

教师讲解和示范动作要领；组织学生分组练；教师巡场指导，及时纠正错误，做好时时评价。

3. 重难点强化练习：

针对学生的练习情况，教师对普遍存在的易错点和重难点进行重点分析和示范，强化人与球的结合技巧，以及上下肢协调配合，然后组织学生集体练习。

4. 游戏竞赛阶段：

将全班学生分成人数相等和竞技水平相近的四组，进行“传递正能量”的比赛。先组织两组分别各成一路纵队站立，前后间隔0.5米，排头开始，把排球向后传递给下一位同伴，依次后传至最后一位同伴。在规定时间内，最后一位接到的球最多学者获胜；另外两组按照同样的方法进行。

（四）结束部分（约5分钟）

1. 放松、拉伸练习：跟着音乐，带着学生做有氧操。

2. 课堂小结：教师引导学生进行自我评价和小组内评价，总结学习收获，然后，教师进行总结性评价。

3. 收拾器材，保持场地卫生，宣布下课。

五：易犯错误及纠正方法

1. 腰腹收缩与两臂用力不协调：先进行徒手练习，注意蹬地、收腹、投球协调。

2. 腕指无用力：持球握球时两手手指应适度紧张，可以用铅球进行抓握练习；强化手指、手腕力量。

3. 投掷角度不适宜：用较轻的实心球或排球进行练习，逐步过渡到实心球练习。

综合测评卷三

参考答案及解析

一、单项选择题（本大题分为15小题，每小题2分，共30分）

1. D【格木解析】教师主导性原则主要体现在：①在游戏中有效地组织、调动学生队伍，以适应游戏的需要；②对游戏中出现的不正常的行为进行管理，以保证游戏的正常进行；③指导学生正确地进行游戏，纠正游戏中的错误；④制造、激励游戏欢快紧张的气氛；⑤掌握游戏结束的时机。

2. D【格木解析】碘是甲状腺素的重要成分。成年人膳食和饮水中长时间缺碘会发生甲状腺肿大，俗称大脖子病。孕妇、母乳缺碘会导致胎儿和婴幼儿全身严重发育不良，身体矮小，智力低下，甚至患呆小病。

3. D【格木解析】依完成不同运动所需力量素质的不同特点可分为：最大力量、快速力量（爆发力）、力量耐力。

4. B【格木解析】从侧面观察脊柱，颈曲、腰曲凸向前，胸曲、骶曲凸向后。其中，颈曲支持头的抬起，腰曲使身体重心垂线后移，保持稳固的直立姿势，而胸曲和骶曲在一定意义上扩大了胸腔和盆腔的容积。

5. C【格木解析】脚触球的部位是踢球技术的核心，决定出球质量和准确性的关键。包含击球部位（影响球旋转的主要因素）、击球时间和击球动作。

6. D【格木解析】力量耐力是指肌肉收缩对抗阻力过程中抵抗疲劳的能力。常用肌肉克服某一固定负荷的最多次数（指动力性练习）或最长时间（指静力性练习）来表示。

7. B【格木解析】运动强度是指单位时间内的运动量（运动强度=运动量/运动时间），运动强度是设计运动处方中最关键的部分，它是运动处方四要素中最重要的一個因素，也是运动处方量化与科学性的核心问题。运动强度是运动处方中决定运动量最主要的因素。

8. C【格木解析】标准半圆式田径场第一分道计算线周长为400米；按规定，计算跑道长度时，第1分道应按距离内突沿外沿30cm计算（内突沿的周长约398米）。其余各分道应按距离内侧分道线外沿20cm计算。

9. D【格木解析】疾跑后突然停止而引起的晕厥称为重力性休克。其原因是：当运动员突然停止运动，肌肉的收缩作用会骤然停止，使大量血液聚积在下肢，造成循环血量明显减少，血压下降、心跳加快而心搏出量减少，脑供血急剧下降而造成晕厥。

10. C【格木解析】侧面下手发球：侧对球网站立，重心落在两脚之间，上体稍前倾。将球向右肩前平稳抛起，手臂呈由下到上的斜面，在腹前用全手掌击球的中下部，击球后身体顺势入场。这种发球动作较简单，容易掌握，可借助转体力量来击球，便于用力，适合女子初学者。发球失误少，但攻击性不强。

11. A【格木解析】凡身体发育及健康状况无异常者，或是身体发育和健康有轻微异常（龋齿、轻度扁平足等），而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，可参加基本组。凡身体发育和健康状况有轻度异常（比如先天性的心脑血管疾病，有氧的慢跑、早操都可以进行，但剧烈运动不能参加，受到疾病限制），功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者可编入准备组。凡身体发育和健康状况有明显异常和残疾者，不能按教学大纲的要求进行，可以不按教学大纲的规定教学，而可以让他们按照医疗体育的教学计划进行体育活动，帮助其治疗疾病，恢复健康。

12. B【格木解析】单循环制：比赛场数=队数×（队数-1）/2；比赛轮数分以下两种情况：球队数N为偶数，则比赛轮数为N-1，球队数N为奇数，则比赛轮数为N。所以，10支球队比赛45场，9轮。

13. A【格木解析】运动动机的功能主要包括：发动、选择、强化和维持功能。

14. B【格木解析】三级跳远的第一跳为单脚跳（起跳腿着地）、第二跳为跨步跳（摆动腿着地）、第三跳为跳跃（双脚落入沙坑），即前两跳为同一腿跳跃、最后一跳用另一条腿进行跳跃。

15. B【格木解析】对青少年学生来说，运动时每分钟心率达到170-180次时，耗氧量接近于最大射氧量的90%-100%，为大运动量；每分钟心率达到140-160次时，耗氧量为70%-80%，是中等运动强度；心率在120次以下，是轻微的运动强度，锻炼身体的作用不大。

二、简答题（本大题分为3小题，每小题8分，共24分）

1. 【格木解析】

(1) 简笔画如下：



(2) 做法与要求：分腿腾越是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地7个技术环节组成。在助跑、踏跳后身体向前上方跃起，两臂上摆迅速前伸，稍含胸、紧腰，两腿后摆不低于肩，身体充分伸展，两手向前下方猛力推手顶肩，同时两腿左右分开，并做轻微的下压动作；在手推离器械后，两臂斜上摆带动身体上振成挺身姿势至落地。

2. 【格木解析】

(1) 动作要领：直线助跑，支撑前的最后一步稍大，支撑脚站在球的侧面约15—20厘米左右，脚尖正对出球方向；支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，摆动过程中大腿外展，在触球前将脚跟送出，使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，脚型固定，触球后身体跟随前移。

(2) 易犯错误与纠正方法：

①外展角度不够，脚趾未勾翘，击球脚型不正确。纠正：无球模仿、固定球练习。

②直腿摆击球，出球乏力。纠正：练习中强调支撑腿最后一步跨出的距离，使腿后摆充分伸展，膝关节微屈。

③支撑脚位置靠后或靠前。纠正：原地、走动或跑几步的支撑放脚练习。

3. 【格木解析】

表格如下：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮	第八轮	第九轮
1-0	0-6	2-0	0-7	3-0	0-8	4-0	0-9	5-0
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3	1-8	6-4
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2	2-7	7-3
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	7-1	3-6	8-2
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	8-9	4-5	9-1

所以，比赛共进行9轮，36场。

三、综合题（本大题分为2小题，每小题15分，共30分）

1. 【格木解析】

(1) 易犯错误：①持球手法不正确，五指没有自然分开，用手心托球；②肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不一致；③急停时身体重心不稳，造成投篮时上下肢配合不协调，导致动作衔接不连贯；④投篮时抬肘伸臂不够，导致手臂前推，形成抛物线偏低；⑤双手投篮时，两手用力不均匀，伸臂不充分；⑥行进间急停时第一步过小，第二步又未能缓冲，造成身体前冲，控制球能力差；⑦跳起投篮时身体前冲，投篮出

手时间过早或过晚，上下肢配合不协调。

(2) 纠正方法：①重复讲解和示范投篮的动作要点，使学生了解投篮动作的基本结构，建立技术动作的明确概念。②借助外部条件限制、信号刺激等手段。如让学生以投篮手臂靠近墙壁做徒手或持球的投篮模仿练习，纠正肘部外展；用“抬肘、伸臂、压腕”等词语纠正肘关节过早前伸、伸臂不充分以及屈腕拨指不够或球不旋转等错误；用“跨步”、“二步小”、“提膝”、“出手”等语言信号提示学生跨步接球、起跳、出手时机等。③多做徒手练习，使学生体会协调用力 and 掌握动作节奏。④强化身体素质的练习和运球手感的训练。

2. 【格木解析】

社会适应是个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。既是体育与健康课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。

①通过体育与健康的基础知识的学习，帮助学生提高自觉维护健康的意识；②通过基本技能的学习，使学会学习和锻炼，发展体育与健康的实践和创新能力；③通过运动参与，学生能够体验到运动的乐趣和获得感，养成体育锻炼的良好习惯；④通过游戏或竞赛的组织，培养学生的自信心、公平竞争意识和抵抗挫折的能力，发展坚强的意志品质；⑤通过学习过程中的交流与合作，学生能够更好地建立和谐的人际关系，提高合作与社会交往能力；⑥通过规范的教学和不同运动项目的特点，培养学生的果敢态度、良好的体育道德规范；⑦在学习和锻炼的过程中，学生能够学会调控情绪的方法，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

四、教学设计题（本大题分为1小题，共16分）

1. 【格木解析】

一：教学内容

课程内容：健身长拳前三势（起势、开步双劈、按掌前推）

授课对象：七年级学生

授课类型：第一课时

二：教学目标

(1) 知识与技能目标：学生能够说出动作名称和技术风格，初步掌握其动作方法和衔接。

(2) 过程与方法目标：通过集体和分组的练习、观察和模仿的过程，学生能够进一步强化协调性和柔韧性。

(3) 情感、态度与价值观目标：通过游戏比赛的形式，学生能够提高对武术运动的兴趣，增强合作精神。

三：教学重难点

教学重点：动作的规范性和衔接的熟练度

教学难点：内外合一、神形兼备的风格呈现

四：教学过程

(一) 开始部分（约2分钟）

课堂常规：整队报数、检查服装、行抱拳礼、宣布授课内容、安排见习生等。

(二) 准备部分（约10分钟）

①热身运动：围绕操场慢跑两圈。

②准备活动：跟着音乐，带领学生做有氧舞蹈。

③基本功练习：加强推掌、弓步、金鸡独立等基本功练习。

(三) 基本部分（约24分钟）

1. 导入阶段

借助平板电脑，让学生观看专业运动员单练和对练的比赛视频，然后，教师进行整段健身长拳的精彩示

范。激发学生的好奇心，让学生带着兴趣进入学习。

2. 分解教学阶段（主要采用递进分解训练法）

①讲解和示范起势和开步双劈势的动作过程，然后，教师领做，学生集体练习。②讲解和示范按掌前推势的动作过程，然后，教师领做，学生集体练习。

3. 完整练习阶段

讲解和领做前三势的整体动作，并强调动作之间的衔接。然后，以小组为单位，在小组长的带领下进行分组练习。同时，教师巡场指导，及时发现和纠正易错点，做好时时评价。

4. 重难点和易错点强化阶段

教师对学生普遍存在的易错点进行针对性的讲解和示范，强化练习未掌握好的重难点，然后组织学生分组练习。教师做好时时评价，注重鼓励学生。

5. 游戏竞赛阶段

按照原来的分组，小组自行“排兵布阵”，按照单淘汰的形式，组间进行角力游戏比赛，最后获胜者所在的组为获胜组。游戏竞赛的内容与对练的内容互相呼应，不但激发了学生的学习兴趣，培养了学生的竞争意识，而且有效提高了学生的实战技巧和对抗能力，也为攻防技术的学习打下基础。

（四）结束部分（约4分钟）

1. 放松练习：跟着音乐，带着学生做有氧操。

2. 课堂小结：教师引导学生进行自我评价和小组内评价，总结学习收获，然后，教师进行总结性评价。

3. 收拾器材，保持场地卫生，宣布下课。

五：场地器材

操场、小音箱、记录工具等。

六：教学预设

练习密度：35%-45%

练习强度：中等偏上

平均心率：130-150次/分钟

