

# 目 录

专题一：运动解剖学 .....	2
专题二：运动生理学 .....	11
专题三：体育保健学 .....	22
专题四：学校体育学 .....	29
专题五：运动训练学 .....	42
专题六：体育心理学 .....	49
专题七：专业技能——田径 .....	57
Part 1 .....	57
Part 2 .....	61
Part 3 .....	67
专题八：专业技能——球类 .....	76
Part 1 .....	76
Part 2 .....	83
Part 3 .....	89
专题九：专业技能——体操和健美操 .....	96
专题十：专业技能——武术 .....	103
专题十一：专业技能——游泳 .....	109
专题十二：体育课程知识 .....	113
混合挑战 .....	121

# 专题一：运动解剖学

## 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】骨起杠杆作用，关节是运动的支点，骨骼肌起动力作用。
3. B 【格木解析】人体常用的方位术语中，桡侧与尺侧：前臂外侧为桡侧，内侧为尺侧。胫侧与腓侧：小腿外侧为腓侧，内侧为胫侧。
4. B 【格木解析】侧手翻动作沿着人体矢状轴在冠状面的转动。
5. C 【格木解析】附肢骨包括上肢骨和下肢骨，共 126 块，其中上肢骨 64 块，下肢骨 62 块。
6. C 【格木解析】骨生长内因：种族、遗传、激素等；外因：营养、维生素、机械力、体育锻炼等。
7. D 【格木解析】人体无论是在日常生活、生产劳动、脑力劳动和体育锻炼时，其机能能力和工作效率不可能在一开始就达到最高水平，只有在所从事的活动开始后一段时间逐步提高到最佳状态。其生理机制是由人的生理惰性形成的，例如心率需要逐步提升。人体运动时表现出的物理惰性是指身体从静止状态过渡到运动状态时，需要克服的惯性阻力。例如肌肉与关节的启动阻力：当人体由静止开始运动或改变运动速度时，肌肉需要克服自身的黏滞性和关节的阻力，这一过程需要时间来加速肌肉收缩速度和关节活动范围。
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. B 【格木解析】快肌纤维（白肌纤维），其特点收缩力强，收缩速度快，易疲劳。

11.A【格木解析】超等长收缩练习时先使肌肉做离心收缩，然后做向心收缩。利用肌肉的弹性，通过牵张反射加大肌肉收缩时的力量。

12.C【格木解析】肌肉在收缩产生张力的同时被拉长的收缩称为离心收缩。下蹲时，股四头肌在收缩的同时被拉长，以控制重力对人体的作用，使身体缓慢下蹲起缓冲作用。因此，肌肉做离心工作也称为退让工作。

13.A【格木解析】肺位于胸腔内、膈肌上方，左右各一，是质地柔软多孔如海绵的锥形器官。

14.D【格木解析】经常进行体育锻炼或运动训练，可促使人体心血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应，因此完成定量的运动后心血管并不会明显的变化，相反非运动员由于心血管机能从未经过锻炼因此在运动之后更易产生较大波动。

15.C【格木解析】摆动腿过栏后着地瞬间，膝关节适度弯曲能够起到缓冲作用，减少着地时对身体的冲击力，保护关节和身体其他部位。踝关节主要在着地时起到稳定和支撑的作用，但缓冲作用相对较小；髌关节在这个过程中的主要作用不是缓冲；肋椎关节与摆动腿过栏着地毫无关系。

16.C【格木解析】本题考查肌肉收缩形式，三角肌的功能是近固定时，前部纤维收缩使上臂屈、水平屈和内旋；后部纤维收缩使上臂伸、水平伸和外旋；中部或整块肌肉收缩使上臂外展。可以采用负重直臂侧举、胸前提拉杠铃的练习方式发展其肌力。两手侧平举慢慢放下时，三角肌在在近固定情况下做退让工作。

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.C【格木解析】中枢神经包括脑和脊髓，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.C【格木解析】本题考查运动系统中骨的分类，尺骨和桡骨属于上肢骨，耻骨属于髋骨的一部分，属于下肢带骨，故排除 ACD 选项。

25.A【格木解析】心血管系统由心脏和血管组成，血管又由动脉、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，外耳包括耳廓、外耳道和鼓膜三部分。鼓膜是外耳和中耳间的隔膜。

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.C【格木解析】本题考查人体骨的数量，人体颅骨分为脑颅骨、面颅骨、听小骨共 29 块。

30.B【格木解析】本题考查人体骨的数量，人体上肢骨分为上肢带骨和自由上肢骨共 64 块。自由上肢骨 60 块

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。

32.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。

33.A【格木解析】：略

34.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。

35.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。

36. A 【格木解析】略

37. C 【格木解析】略

38. B 【格木解析】略

39. D 【格木解析】略

40. 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。

41. C 【格木解析】：略

42. C 【格木解析】：略

43. D 【格木解析】：略

44. B 【格木解析】：略

45. 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。

46. C 【格木解析】平滑肌主要存在于内脏器官的管壁（如消化道、呼吸道、泌尿生殖道）、血管壁（动脉、静脉及毛细血管壁）及感官结构。

47. 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。

48. A 【格木解析】略

49. 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。

50. 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。

51. 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。

52. 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。

53. 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。

54. 【答案】A

【解析】人体常用的方位术语中，桡侧与尺侧：前臂外侧为桡侧，内侧为尺侧。胫侧与腓侧：小腿外侧为腓侧，内侧为胫侧。

55. 【答案】C

【解析】后滚翻动作沿着人体冠状轴在矢状面上转动。

56. 【答案】B

【解析】附肢骨包括上肢骨和下肢骨，共 126 块，其中上肢骨 64 块，下肢骨 62 块。

57. 【答案】C

【解析】按照连结组织的性质和活动情况，主要分为无腔隙连结和有腔隙连结；按照关节的结构和活动情况，可将人体全身关节分为不动关节、动关节和半关节，人们一般所说的关节常指动关节。

58. 【答案】B

【解析】ACD 都是下肢的肌肉，引体向上主要发展肱肌，背阔肌等。

59. 【答案】D

【解析】本题考查常用解剖学的方位术语。根据人体解剖学姿势，手掌向前，手臂是内尺外桡，小腿是里胫外腓。故前臂大拇指一侧是桡侧。D 项正确。

60. 【答案】B。

【解析】本题考查运动解剖学的概念，运动解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，探索人体机械运动与体育运动的关系，属于运动人体科学范畴的一门基础学科。

61. 【答案】D

【解析】骨盆是连接脊柱和下肢的盆状骨架，它在稳定人体重心方面发挥着关键作用。

62. 【答案】B

【解析】在人体骨骼系统中，长骨两端的骨松质内的红骨髓是造血的主要部位之一，相较

于短骨和扁骨，在造血功能的重要性和代表性方面更突出。而且从知识重点的角度考虑，长骨两端骨松质内的造血功能是学习人体骨骼造血知识时经常被提及的关键内容。

63. 【答案】A。

【解析】本题考查运动解剖学的基本姿势，标准解剖学姿势是身体直立，双眼平视，手臂下垂，掌心向前（拇指在外侧），两足并拢，脚尖向前。

## 二、简答题

1. 长期中长跑运动对心血管系统的促进作用。

【参考答案】

(1) 窦性心动过缓：运动训练，特别是耐力训练可使安静时心率减慢。某些优秀的耐力运动员安静时心率可低至 30 次 / 分钟。

(2) 运动性心脏增大：以左心室肥大为主。

(3) 心血管机能改善：亚极量强度运动时心泵功能的节省化、极量强度运动时心泵功能储备大。

2. 简述影响动脉血压的因素。

【参考答案】心脏每搏输出量；心率；外周阻力；主动脉与大动脉的弹性贮器；循环血量和血管容量的关系。

3. 简述肺循环的流动及其特点。

【参考答案】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。

【参考答案】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。

5. 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。

6. 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。

7. 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预防“髓软骨病”的发生；⑥适当营养。

8. 【参考答案】

（1）增强肺功能

肺活量增加：运动能提升肺部的气体交换能力，使肺活量增大。

呼吸肌强化：呼吸肌（如膈肌和肋间肌）得到锻炼，呼吸更有效率。

（2）改善气体交换

氧气利用率提高：运动促进肺泡扩张，增加氧气摄入和二氧化碳排出。

血液循环增强：心肺功能提升，血液输送氧气和营养的效率更高。

### （3）提升呼吸效率

呼吸频率降低：长期运动使呼吸更深、更慢，减少呼吸频率。

呼吸深度增加：每次呼吸能吸入更多氧气，排出更多二氧化碳。

### （4）增强免疫力

减少呼吸道感染：运动增强免疫系统，降低感冒、支气管炎等疾病的风险。

炎症反应减轻：运动有助于减轻呼吸系统的慢性炎症。

### （5）改善慢性呼吸系统疾病

哮喘管理：适量运动可改善哮喘症状，增强肺功能。

慢性阻塞性肺病（COPD）缓解：运动能提升 COPD 患者的生活质量和运动耐力。

### （6）促进心理健康

减轻压力：运动释放内啡肽，缓解压力和焦虑，间接改善呼吸功能。

提升睡眠质量：良好的睡眠有助于呼吸系统的恢复和修复。

### （7）延缓呼吸系统衰老

维持肺功能：长期运动有助于减缓肺功能随年龄下降的速度。

增强抗氧化能力：运动提高抗氧化能力，减少自由基对呼吸系统的损害。

## 专题二：运动生理学

### 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。在氧供养充足时进行运动，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. 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。

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. D 【格木解析】神经调节是通过神经系统来调节机体活动，本题未涉及神经活动，A 选项错误。体液调节是通过体液中的化学物质进行调节，本题重点强调的是甲状腺激素对垂体分

泌的抑制作用，不是单纯的体液调节，B选项错误。自身调节是组织细胞自身对环境变化的适应性反应，与本题不符，C选项错误。反馈调节是指在一个系统中，系统本身工作的效果，反过来又作为信息调节该系统的工作，甲状腺激素含量过高抑制垂体分泌促甲状腺激素属于负反馈调节，D选项正确。

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】必需脂肪酸是指人体不能合成、必须从食物中获得的脂肪酸，主要包括亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸。植物油如大豆油、玉米油、葵花籽油等富含亚油酸，亚麻籽油、紫苏油等富含 $\alpha$ -亚麻酸。

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】有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。其特点是强度低、有节奏、持续时间较长。常见的有氧运动项目有步行、慢跑、游泳、骑自行车等。运动处方通常会根据个体的健康状况、运动能力和目标来制定适合的有氧运动方案，以提高心肺功能、增强耐力、控制体重等。

19. C 【格木解析】心率是评定运动强度最为简易的指标，判定标准是用运动时平均心率比上最大心率，而最大运动心率=220-年龄，根据提议可算出最大运动心率为200， $160/200=0.8$ ，即80%。

20. C 【格木解析】从运动生理来说，5分钟时间过短，难以达到全身耐力运动的效果；10分钟有一定的活动量，但对于全身耐力运动来说也不足；一般认为15分钟是全身耐力运动所需的最短时间，在这个时间长度下，可以调动身体的多个系统参与运动，达到一定的耐力锻炼

效果：30 分钟是比较理想的全身耐力运动时长，但不是最短时间。

21. C 【格木解析】根据体育学科课程标准，学生体育课得平均心率为 140~160 次/分。因此对青少年学生来说，以健身为目的的耐力练习心跳、脉搏应该维持在 140~160 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。

30. C 【格木解析】骨骼肌的物理特性有伸展性、弹性和黏滞性。

31. 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。

32.D【格木解析】负反馈调节是维持机体稳定的重要调节过程。负反馈调节是指在一个系统中，系统的输出反过来作用于系统的输入，使系统的输出与预期目标之间的偏差减小，从而使系统保持稳定。在人体生理过程中，负反馈调节广泛存在。例如，体温调节、血糖调节、血压调节等都是通过负反馈调节来维持相对稳定的状态。当体温升高时，人体会通过出汗、血管扩张等方式散热，使体温下降；当血糖升高时，胰岛素分泌增加，促进血糖降低；当血压升高时，心脏和血管会做出相应的调整，使血压下降。

33.B【格木解析】体重指数（BMI）=实际体重（kg）/ {身高（m）}<sup>2</sup>。

34.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。

35.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。

36.C【格木解析】C选项适应性是指机体可随外界环境的改变调整机体内部各部分的关系以维持正常生理活动的的能力。

A项，应激性是指生物体对刺激做出反应的特性。应激性强调的是对单一刺激的反应，而不是对环境改变的整体适应能力。

B项，兴奋性是指生物体对刺激产生反应的能力，通常表现为产生动作电位的能力。兴奋性主要涉及细胞或组织对刺激的反应程度，与适应外界环境改变并调整内部关系的能力不同。

D项，新陈代谢是指生物体与外界环境之间的物质和能量交换以及生物体内物质和能量的转变过程。新陈代谢主要涉及物质和能量的转换，与适应环境的能力关系不大。

37.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。

38.A【格木解析】肺活量体重指数=肺活量/体重。

39.B【格木解析】V<sub>O2</sub>max即为最大摄氧量，是衡量人体有氧工作能力的重要指标。

40.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。

41. 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。

42. 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。

43. 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。

44. 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。

45. 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。

46. 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。

47. D 【格木解析】动作电位的传导属于神经调节过程。

48. 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。

49. 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。

50. 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。

51. 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。

52. 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。

53. 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。

54. D 【格木解析】：略

55. 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。

56. 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。

57.C【格木解析】：略

58.A【格木解析】：略

59.A【格木解析】：略

60.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%。

61.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。

62.A【格木解析】：略

63.C【格木解析】：略

64.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。

65.C【格木解析】一般来说，正常成年人每天摄入的糖类应占总能量摄入的 50%~65%，但考虑到实际情况中，人体在进行各种活动时，糖类的消耗比例可能会有所波动，约占总能量消耗的 70%左右。

66.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。

67.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。

68.【答案】D

【解析】迷路紧张反射

当头部空间位置发生改变时，内耳迷路（椭圆囊和球囊）的耳石器官受到刺激，会反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性改变。例如，当头部位置改变使耳石移位时，会通过前庭神经传导冲动，进而影响脊髓中的运动神经元，调整肌肉的紧张程度。这种反射主要是基于内耳迷路的感受器对头部位置变化的感知，所以称为迷路紧张反射。

颈紧张反射

头部与躯干的相对位置发生改变时，颈部的本体感受器（如肌梭、腱器官等）受到刺激，



引起的反射称为颈紧张反射。比如，当头部向一侧转动时，颈部肌肉和关节的感受器会将信号传入脊髓，脊髓再对躯干和四肢的肌肉紧张性进行调节。这种反射在维持身体姿势平衡方面起着重要的作用，特别是在头部和躯干相对位置变化的情况下，保证身体能够做出适当的肌肉紧张性调整，以适应姿势的改变。

69. 【答案】D

【解析】这些肌肉是根据它们在同一活动中的功能来进行分类的，这种分类有助于更好地理解肌肉在人体运动中的协同作用和相互关系。而选项 A “作用” 相对比较笼统；选项 B “性质” 一般是指肌肉的物理性质（如弹性等）或生理性质（如收缩特性等），不是用于这种分类的依据；选项 C “类型” 通常是指肌肉的解剖学类型（如平滑肌、骨骼肌等），也不符合此处的分类标准。

70. 【答案】B

【解析】本题考查身体素质的概念。身体素质指人体在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、灵敏及柔韧等机能能力的总成。B 项正确。

71. 【答案】C

【解析】本题快肌纤维与慢肌纤维的不同特征在快慢肌对比中，分为形态特征、代谢特征、生理特点三方面区别。收缩的潜伏期短，收缩速度快，属于肌纤维的生理特征。C 项正确。

72. 【答案】C

【解析】本题考查耐力运动的作用。定期从事有氧耐力运动可以有效提高机体的心肺功能，而增强心肺功能也是有氧耐力运动的主要目的和手段。C 项正确。

73. 【答案】A

【解析】适度升高即可

74. 【答案】C

【解析】本题考查人体身体素质的分类。人体有七大身体素质，分别为：力量、速度、耐力、柔韧、平衡、灵敏及协调。C 项正确。

75. 【答案】C

【解析】本题考查发展力量素质的最适年龄段。体能自然发展的敏感期中，发展力量素质

最适合的年龄段为：绝对力量 10-13 岁，相对力量 14-17 岁，速度力量 7-13 岁。体能自然发展的敏感期为 6-17 岁

76. 【答案】C

【解析】本题考查身体素质发展的阶段性。身体素质由增长阶段过渡到稳定阶段有先后之别，在不受训练等因素影响的自然增长情况下，按先后顺序排列如下，男子的速度、速度耐力、腰腹肌力量的增长最先；其次量下肢的爆发力；臂肌静力力量，耐力较晚。女子各项素质的增长随年龄变化表现出不同的特点，7~12 岁期间，与男子的增长是一致的；而在 13~17 岁期间，速度、速度耐力、下肢爆发力领先；其次是腰腹肌力量；臂肌静力性力量，耐力最晚，且出现不同程度的停滞和下降趋势。C 项正确。

## 二、简答题

### 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，并额外消耗能量。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。

### 4. 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。

### 5. 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。

### 6. 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，运动中枢抑制过程占优势。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。

## 7. 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。

#### 8. 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

### 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. B【格木解析】饭后立即运动，血液会流向运动的肌肉和骨骼等部位，从而影响胃肠的消化和吸收功能，容易引起腹痛、恶心、呕吐等不适症状。经过大约 1 小时后，食物在胃肠内得到了一定程度的消化，此时进行适度运动，对消化的影响相对较小，也不容易出现上述不良症状。

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。

13. 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。

14. 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。

15. 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。

16. 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。

17. 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趾肌。

18. 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。

19. 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。

20. D【格木解析】急性闭合性软组织损伤的早期不适合拔罐。

21. 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。

22. 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。

23. 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。

24. 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。

25. 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。

26. 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。

27. 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。

28.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。

29.A【格木解析】：立即停止运动坐下喝水会更严重。

30.D【格木解析】：贫血主要是血红蛋白含量减少。

31.B【格木解析】：略

32.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。

33.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。

34.C【格木解析】运动中突发惊厥甚至昏迷的现象一般是由运动性低血糖引起的。

在运动过程中，身体消耗大量能量，如果没有及时补充糖分或者体内糖原储备不足等原因，可能会导致血糖水平过低，出现运动性低血糖。低血糖时会表现为头晕、乏力、心慌、出冷汗等，严重时可引发惊厥甚至昏迷。

35.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。

36.C【格木解析】：略

37.B【格木解析】终身教育是朗格朗的核心思想，其代表作《终身教育引论》（1970 年）进一步阐述了这一理论，强调教育应覆盖从出生到死亡的连续过程，并整合学校、社会和家庭的教育资源。终身体育（选项 A）是终身教育思想在体育领域的延伸，主张个体终身参与体育锻炼，但并非朗格朗最初提出的概念

38.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。

39.D【格木解析】：略



40.D【格木解析】：略

41.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，开放性损伤软组织处理中则不用防肿。

42.D【格木解析】：略

43.A【格木解析】：略

44.C【格木解析】踝关节受伤后，应立即冷敷，24 小时后进行热敷。

45.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。

46.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。

47.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。

48.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。

49.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。

50.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。

51.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。

52.【答案】C

【解析】维生素 C 又名抗坏血酸，具有增强抵抗力，促进伤口愈合的生理功能。

53.【答案】15:2

【解析】单人心肺复苏 15:2，双人 30:2

54.【答案】C。

55.【答案】C。

【解析】本题考查对基础营养的掌握。四个选项中碳水化合物的含量由高到低依次为馒头、苹果、牛奶、牛肉。

## 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。

### 3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 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。

#### 6. 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。

#### 7. 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。

## 专题四：学校体育学

### 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的先驱者，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，最后综合各项目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”。

31.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。

32.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。

33.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。

34.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。

35.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。

36.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。

37.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。

38.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。

39.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。

40.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。

41.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。

42.A【格木解析】《学校体育工作条例》于1990年3月12日发布。

43.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。

44.B【格木解析】参与原则是奥林匹克精神的第一项原则。

45.C【格木解析】：射是箭术，御是骑术，都属于体育的范畴。

46.B【格木解析】：略

47.D【格木解析】：略

48.D【格木解析】：略

49.B【格木解析】：略

50.A【格木解析】：略

51.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。

52.B【格木解析】：略

53.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。

54.A【格木解析】：略

55.C【格木解析】：略

56.C【格木解析】08年为北京第29届奥运会，2016年为第31届。

57.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。

58.C【格木解析】：学校体育的目标是增进健康与增强体质。

59.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。

60.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。

61.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。

62.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。

63.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。

64.【答案】A

【解析】《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见（国办发〔2016〕27号）》中明确规定，学校综合性运动会或体育节每年至少举办1次。

65.【答案】D

【解析】体育的基本手段包括体育教学、体育锻炼、体育游戏、体育训练和体育竞赛。故此题选D。

66.【答案】A

【解析】体育教师的工作内容包括体育课堂教学、组织课外体育活动、组织课余体育训练及竞赛，其中最主要的职责就是上好体育课。

67.【答案】B

【解析】这种综合性使得体育教师在进行科研工作时，可以从多个角度进行研究。比如，研究运动对青少年心理健康的影响，就需要综合运用心理学和体育学的知识，通过对学生的心理测试和运动干预实验来得出结论。体育教师可以将不同学科的知识相互融合，针对体育教学、运动训练、体育保健等诸多方面开展多学科交叉的研究。

68.【答案】A

69.【答案】A

【解析】奥运五环从左到右互相套接，上面是蓝、黑、红环，下面是黄、绿环。其颜色分别代表着不同的大洲，蓝色代表欧洲，黑色代表非洲，红色代表美洲，黄色代表亚洲，绿色代表大洋洲。

70. 【答案】B

【解析】本题考查我国奥林匹克运动的发展。我国在 2008 年第 29 届奥运会上中国夺得 51 金 21 银 28 铜，总数 100 奖牌，总计排名第一。04 年雅典奥运会中国获得奖牌数分别为金牌 32，银牌 17，铜牌 14，奖牌总数 63。12 年伦敦奥运会中国获得奖牌数分别为金牌 38，银牌 27，铜牌 22，奖牌总数 87。16 年里约奥运会中国获得奖牌数分别为金牌 26，银牌 18，铜牌 26，奖牌总数 70。B 项正确。

71. 【答案】A

72. 【答案】C

【解析】本题考查的是现代奥林匹克的起源。皮埃尔·德·顾拜旦是法国著名教育家、国际体育活动家、教育学家和历史学家、现代奥林匹克运动的发起人，由于他对奥林匹克不朽的功绩，被国际上誉为“奥林匹克之父”。C 项正确。

73. 【答案】A

【解析】体育游戏创编的方法有变化法、组合法、移植法、程序法、提炼法。

74. 【答案】D

## 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。

### 4. 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。

### 5. 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；（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。

### 6. 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。

## 7. 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，培养锻炼身体的习惯、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。

## 8. 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。

### 9. 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。

### 10. 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。

### 11. 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。

## 12. 【参考答案】

学校体育对学生社会适应能力有多方面影响：

### （1）合作与竞争

团队体育项目培养合作意识，学生能学会团队协作，明确角色责任。体育竞赛激发竞争意识，让学生在竞争中尊重对手、遵守规则。

### （2）规则意识

体育活动有明确规则，学生参与过程中能理解规则重要性，将规则意识迁移到社会生活中。

### （3）人际交往

体育环境提供了与不同人交往的机会，锻炼学生沟通、理解和协调能力。

### （4）角色认知和责任

学生在体育活动中扮演不同角色，能更好地理解职责，学会承担责任。

### （5）心理适应和应变

体育活动充满变化，学生能锻炼心理适应和应变能力，有助于应对社会生活中的困难。3.

合理设计体育课负荷遵循的原则是什么？

## 13 【参考答案】

### （1）循序渐进原则

### （2）科学性原则；

### （3）趣味性原则

### （4）全面性原则；

### （5）安全性原则

### （6）有效性原则。

14. 请谈一谈体育课堂教学中如何合理安排学生学练的负荷？

## 【参考答案】

运动负荷包括运动量和运动强度两个方面。安排课的运动负荷，总的来说，应根据人体生



理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。

制定合理运动负荷所要注意的方面：

- ①根据课的类型和要求来安排运动负荷。
- ②运动负荷应符合学生的身体发展和训练水平。
- ③考虑教材的性质、活动范围、难易程度、练习强度，以及与学生生理特点之间的关系。
- ④安排运动负荷还应考虑其他有关的因素。

(2) 调节体育课运动负荷的方法：

教师不仅在课前要周密地安排运动负荷，在课的运行中还要细致地观察和分析运动负荷的大小及其变化情况，并采取有效措施来调节运动负荷。调节运动负荷一般可采用下列方法：

改变练习内容；

改变运动的某些基本要素；

改变练习的重复次数，

延长或缩短练习的时间和练习的间隔时间，即改变练习的密度；

改变练习的顺序和组合，安排合理休息时间；

改变练习的条件；

改变课的组织教法；

利用讲解、示范及组织学生观摩、讨论、提问等方法

## 专题五：运动训练学

### 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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 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。

16. 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。

17. C【格木解析】题干所述为循环训练法的定义。

18. 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。

19. D【格木解析】四个选项中只有持续训练法没有间歇。

20. 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。

21. 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。

22. 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。

23. 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。

24. 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。

25.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。

26.C【格木解析】牵引跑简单地说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。

27.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。

28.C【格木解析】：略

29.A【格木解析】：身体训练是其他训练的基础。

30.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。

31.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。

32.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。

33.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。

34.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。

35.C【格木解析】重复训练法根据每组训练时长又可分为短时间重复训练、中时间重复训练和长时间重复训练，当负荷时长增加，负荷强度自然要降低。因此本题C项当选。

36.C【格木解析】：略

37.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。

38.D【格木解析】：略

39.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。

40. A 【格木解析】：根据题意符合竞赛训练法的特征。

41. B 【格木解析】重复训练法是指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。其中又可以根据训练持续时长分为短时、中时、长时重复训练法，持续时间跟组内负荷强度成反比，因此短时重复训练法应该负荷强度大，所以 A、C 排除，综合来看选 B 最为合适。

42. 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。

43. 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。

44. 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。

45. 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。

46. 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。

47. 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

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。

2. 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例的确定，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。

3. 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。

4. 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。

### 5. 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。

### 6. 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。

### 7. 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。

### 8. 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。



## 专题六：体育心理学

### 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。

8. 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。

9. 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。

10. 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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 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。

16. 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。

17. 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。

18. 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。

19. 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。

20. A【格木解析】：唤醒对应的是对人体身体和心理的激活。

21. D【格木解析】：略

22. B【格木解析】：略

23. A【格木解析】：有趣是初级；乐趣是初级；志趣是高级。

24. 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。

25. 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，参与与体育运动的一种心理倾向。

26. 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。

27. B 【格木解析】：略

28. B 【格木解析】：略

29. 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。

30. 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。

31. 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。

32. 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。

33. 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。

34. 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。

35. 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。

36. 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。

37. 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。

### 3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 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。

#### 6. 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。

#### 7. 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

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。

#### 8. 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。

#### 9. 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。

### 10. 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。

### 11. 教学过程中如何激发学生的体育学习兴趣？

#### 【参考答案】

- （1）充分重视和利用学生的各种需要：提高学生的内部动机，增加运动活动的趣味性，启发学生的好奇心，满足学生的归属需要，增强学生的自主需求，激发学生的外部动机；
- （2）培养学生的体育成就动机；
- （3）适当展开竞争，积极组织合作；
- （4）及时反馈，积极评价；
- （5）端正对运动活动的态度。

### 12. 【参考答案】

- （1）体育教师要在课前了解每位学生的运动技能和身体情况。
- （2）课前课中要随时调节好学生的学习态度、意志品质。
- （3）教学前要多思考本堂课所安排的技术难度或危险性。
- （4）课前要充分安排好场地、器材、设备及周边的安全情况。
- （6）消除因其他同学出现了动作失误或伤害事故带来的负面影响。



# 专题七：专业技能——田径

## Part 1

### 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=1.22×6=7.32 米。（新规则只有 1.25 分道宽）

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×步频可知，此人在 100 米比赛中的平衡速度等于 2 米/步×4 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区的扇面角度都是 34.92°。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，准备下落着地。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）出现跳不起来的原因：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。

## Part 2

## 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】男子用标枪重达 800 克，长度控制在 260 至 270 厘米之间；女子用标枪则轻至 600 克，长度调整为 220 至 230 厘米。

10. A 【格木解析】在推铅球的最后用力阶段，躯干应做挺胸动作。这一动作是躯干传导力量的关键环节，通过挺胸可以充分拉长躯干肌群（如腹斜肌、胸大肌等），形成弹性势能，从而将下肢蹬转产生的力量高效传递至上肢，最终加速铅球出手。制动（A）：左腿的制动支撑是最后用力的重要环节，但属于下肢动作，与躯干动作无直接关联。前倾（C）：滑步阶段可能出现躯干前倾，但最后用力阶段需通过挺胸实现躯干直立。后仰（D）：后仰会导致重心后移，破坏发力连贯性，属于错误动作。

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.D【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 $2.135\text{米} \pm 0.005\text{米}$ 。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。

## 6. 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。

## 7. 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。

8. 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）

## Part 3

## 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】起跳腾空后，摆动腿屈膝前摆，摆至大腿接近水平位置，起跳腿自然、放松地在身体后面，这一起跳结束时身体姿势在空中的延续，叫“腾空步”。因此无论是哪种跳远方式，空中都可称为腾空步。

24.【答案】A

【解析】本题考查田径基础知识。田径它包括了人们的走、跑、跳、投等基本活动方式，由多个单个运动项目组成，不同形式反映人体运动中的基本能力，可以说是各项运动的基础，因此享“运动之母”之称。

25.【答案】B

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

26.【答案】A

【解析】本题考查跑的技术。跑的技术阶段为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和冲刺跑，起跑之后即为加速跑。

27.【答案】C

【解析】多种教学法综合运用原因

1 完整教学法的必要性：中长跑途中跑是一个连贯的动作过程，从整体动作结构来看，需要保持身体的协调性、节奏感和合理的呼吸节奏等。完整教学法能够让学生一开始就对途中跑有一个完整的概念，了解动作的全貌，包括身体姿势（如上体稍前倾）、步伐频率、步幅大小以及呼吸和步伐的配合等各个环节是如何有机结合在一起的。例如，学生可以通过完整的慢跑体验，感受在跑动过程中手臂自然摆动、腿部的蹬地和摆动动作以及呼吸的频率等是怎样协调

工作的。

2 分解教学法的作用：虽然途中跑是一个连贯动作，但为了让学生更好地掌握一些关键细节，分解教学法也不可或缺。比如，可以将途中跑的动作分解为腿部动作（如后蹬、折叠前摆）、手臂动作（如前后摆动的幅度和角度）和呼吸节奏（如几步一呼、几步一吸）等部分进行教学。通过对这些局部动作的专门练习，学生能够更深入地理解每个动作环节的要领，从而提高动作质量。例如，专门进行手臂摆动的练习，让学生体会正确的摆动方式对身体平衡和跑步节奏的影响。

3 其他教学法辅助：还可以结合游戏教学法来增加教学的趣味性。例如，组织“接力跑游戏”，让学生在游戏过程中运用途中跑的技术，既增加了学生的兴趣，又强化了他们对技术的掌握。同时，也可以采用对比教学法，通过展示正确和错误的途中跑动作视频，让学生进行对比观察，加深对正确动作的理解。所以，多种教学法综合运用能够更好地帮助学生掌握中长跑途中跑技术。

28. 【答案】C

【解析】本题考查跑的技术。短距离跑发挥到最高速的主要因素是步长和步频，提高跑速的是加大步长和增加步频都可以提高速度。

29. 【答案】D

30. 【答案】B

【解析】本题考查田径运动的分类。分类中每个项群都有典型的或代表意义的运动项目，如短跑中的 100 米、中跑中的 1500 米、长跑中的 10000 米、跳跃项目中的跳高、跳远、投掷项目中的铅球、标枪等。

31. 【答案】D

【解析】本题考查背越式跳高。背越式起跳的助跑，前段为直线，一般跑 6~8 步，后段为弧线，一般跑 3~5 步。初学者助跑步点的丈量通常采用直角丈量法，丈量路线分为 3 段，3 段的比例约为 5:6:7。

32. 【答案】D

33. 【答案】D

【解析】均含右侧分道线，线宽 5cm

格木教育

## 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，手臂自然后伸至与躯干成 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，手臂自然后伸至与躯干成 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 + 跑道宽 +  $r$ )。

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。

#### 5. 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。

#### 6. 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。

#### 7. 【参考答案】

投掷器械的远度主要取决于：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。影响投掷远度的主要因素是器械出手时的初速度和角度。

出手速度：是决定投掷远度的最为重要的因素，出手速度的平方与抛体远度成正比，所以速度稍有增加，远度就可以获得较大的增加。

出手角度：抛射力学实验证明，出手角度为  $45^\circ$  时，飞行的远度最远；由于受到地斜角和空气阻力的影响，投掷项目的出手角度都小于  $45^\circ$ ；推铅球适宜的出手角度为  $38^\circ \sim 42^\circ$ 。也可以说当投掷力量不变时，出手角度适当才会获得最佳成绩。目前，多数世界优秀运动员推铅球的出手角度为  $35^\circ \sim 39^\circ$ 。

出手高度：在其他条件相同的条件下，出手点越高，投掷距离越远

#### 8. 【参考答案】

【动作要点】预备动作前脚异侧臂在前，起跑两脚用力蹬地，反应快；起跑后，上体保持适当前倾，并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起；途中跑后蹬充分，积极前摆，动作协调、舒展。

【教学重点】起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合

【教学难点】蹬摆协调，跑得自然

#### 9. 【参考答案】

【动作要点】两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

【教学重点】弹性屈伸与快速有力起跳相结合

【教学难点】上下肢体动作协调配合

#### 10. 【参考答案】

【动作要点】

直线助跑，有节奏；起跳快而有力；摆动腿内旋下压；上体前倾并扭转向横杆；摆动腿先落地，落地后屈膝缓冲

【教学重点】

助跑的速度和节奏，助跑与起跳技术，

【教学难点】

助跑与起跳衔接技术，摆动腿内旋下压，过杆动作协调。

#### 11. 【参考答案】

##### 一、前期策划阶段

1 成立筹备委员会

2 确定运动会时间、地点和主题

3 制定竞赛项目和规则

4 制作宣传海报和报名表格

5 组织报名工作

##### 二、赛前准备阶段

1 编排竞赛秩序册

2 准备场地和器材

3 培训裁判员和工作人员

4 召开赛前动员会

##### 三、运动会进行阶段

1 开幕式

2 竞赛项目进行

3 成绩统计与公布

##### 四、赛后总结阶段

1 闭幕式

2 整理资料和总结经验

格木教育

## 专题八：专业技能——球类

### Part 1

#### 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便以快速移动和改变方向；脚内侧运球适合用手来拦截时使用；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。拦网动作（无论成功与否）视为防守性触球，不占用本方的3次击球机会，并且拦网触球队员仍然可以再次触球，而不会被视为连击。

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或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。

44.【答案】A

【解析】本题考查的是足球运动的主要规则。上场队员最多不得超过11人，最少不得低于7人，任何一队少于7名队员时，该场比赛应为无效。A项正确。

45. 【答案】D

【解析】一场正规的足球比赛中，每队最多可替换的人数取决于国际足球协会理事会（IFAB）的最新规则。自 2022 年 7 月 1 日起，IFAB 已批准将换人名额从原来的 3 人永久增加至 5 人，这一调整最初因疫情而临时实施，后成为正式规则。

46. 【答案】C

【解析】本题考查的是足球运动的基础知识。三大球类运动是篮球、排球、足球。C 项正确。

47. 【答案】B

【解析】本题考查足球运动的基础知识。中央深化改革小组审议通过的《中国足球改革总体方案》，提出了一系列改革措施，强调在努力发展职业足球的同时，大力推动基础足球、校园足球和社会足球的建设和发展。发展校园足球要把立德树人作为根本任务。B 项正确。

48. 【答案】B

49. 【答案】D

【解析】本题考查的是足球运动的基本技术。足球无球技术有起动、跑、急停转身、身体假动作，足球有球技术有踢球、停球、头顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球、守门员技术。D 项正确。

50. 【答案】C

【解析】本题考查的是足球运动的基本技术。大腿停球一般适用于弧度较大的高空下落球，或平行于大腿高度的来球。大腿停球有停高球和停平球两种方法。

51. 【答案】A

【解析】本题考查的是足球运动的主要规则。在足球比赛中，每场比赛两队各有队员 11 人出场，若少于 7 人时，裁判有权暂停或终止比赛。

52. 【答案】C

【解析】本题考查的是足球运动的基本技术。脚背正面踢球的特点是踢球腿的摆幅大摆速快，踢球的力量大，出球的性能变化小，球方向也比较单一。脚尖踢球虽然力量也不错，但是无法和脚背正面踢球相比的，并且实战比赛中也用的少。

## 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。

3. 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。

4. 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

## 5. 【参考答案】

【动作要点】脚踏在球侧一脚处，大腿带动小腿积极前摆，脚面绷直，小腿发力，用脚背正面击球的后中部。

【教学重点】摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球。

【教学难点】小腿加速，踢球后身体随球移动

## 6. 【参考答案】

易犯错误	纠正方法
外展角度不够，脚趾未勾翘，击球脚型不正确。	无球模仿、固定球练习。
直腿摆击球，出球乏力。	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。
支撑脚位置靠后或靠前。	原地、走动或跑几步的支撑放脚练习。

## Part 2

### 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】单手肩上投篮时，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 分的一方获胜若双方比分为 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方法。（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）单手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。（但要注意二传手只是从技战术的角度上进行的定义，即在比赛中主要负责将队友的接发球进行处理，让其他队员更好的完成第三次击球的球员称之为二传，而在实际规则中并不会指定某一人为二传手）

## 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。



## Part 3

## 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  $X = \text{队数} - 1 = 13 - 1 = 12$  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】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 个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。

56. 【答案】B

【解析】羽毛球比赛如果出现以下情况应交换场区：第一局比赛结束，双方应交换场地进行第二局的比赛；如前二局双方战成 1 比 1 时，双方也应交换场地进行决胜局的比赛，即第三局的比赛。在第三局比赛或者只比一局的比赛中，当任何一方先得 11 分时，必须再次交换场地后，才能进行余下的比赛。

57. 【答案】C

## 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为了使學生掌握规范的动作，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。

## 5. 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、髋、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。

## 专题九：专业技能——体操和健美操

### 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。

14.A【格木解析】徒手体操是指以徒手形式进行的身体操练，属于基本体操。

15.C【格木解析】健美操的手型有三类，分别是并掌、开掌和花掌。

16.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。

17.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。

18.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。

19.A【格木解析】略。

20.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。

21.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。

22.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。

23.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。

24.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。

25.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。

26. 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。

27. B【格木解析】体操术语一般分为结构术语和命名术语。

28. A【格木解析】：略

29. B【格木解析】：略

30. 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。

31. 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。

32. 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。

33. 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。

34. 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。

35. C【格木解析】略。

36. C【格木解析】队列左右两端称为翼。

37. 【答案】C

【解析】本题考查队形变化。一路纵队变二路纵队时，单数者左转弯走，双数者右转弯走，此为分队。接着调整间隔，成并列两路纵队前进，此为并队。二路纵队变四路纵队时，做法与一路纵队变二路纵队相同。

38. 【答案】B。

【解析】本题考查对队列队形的理解，队列队形的指挥是体育教师管理班级的有效方式，因此是体育教师必须掌握的一种重要手段。

39. 【答案】B

【解析】本题考查体操队列队形术语。左右排成一条直线称为列，一般由右至左按高矮

顺序排列。

40. 【答案】B

41. 【答案】D

42. 【答案】A

【解析】本题考查体操中徒手操的基本知识。徒手体操是指以徒手形式进行的身体操练，属于基本体操

43. 【答案】C

【解析】本题考查的是体操基础知识的分类。耐力跑属于田径类教学项目。

44. 【答案】A

## 二、简答题（答案要点）

### 1. 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。

### 2. 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。

### 3. 简述肩肘倒立的动作要领。

肩肘倒立的动作方法：由直腿坐姿势开始，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。

### 4. 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。

### 5. 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。

#### 6. 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。

#### 7. 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。

#### 8. 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。

9. 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
周一、周三、周五	1. 平卧推举	4×12
	2. 窄握引体向上	4×12
	3. 哑铃交替上举	4×12
	4. 仰卧起坐	4×12
	5. 深蹲	4×12
周二、周四、周六	1. 双杠臂屈伸	4×12
	2. 窄握杠铃提举	4×12
	3. 两手持哑铃侧平举	4×12
	4. 仰卧转体	4×12
	5. 坐式器械蹲腿	4×12

10. 【参考答案】

【动作要点】向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背

【教学重点】伸髋立腰，两手撑腰背，脚面绷直。

【教学难点】伸髋立腰与两手撑腰背的配合

11. 【参考答案】

【动作要点】支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

【保护与帮助】教师单腿跪立于练习者的前侧方，前滚时一手托其颈部，随后换托其背，另一手托其大腿后部。

## 专题十：专业技能——武术

### 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）

7. 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。

8. 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”。

9. 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。

10. C【格木解析】剑属于短兵器。

11. 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。

12. 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。

13. B【格木解析】武术动作中，推掌的力点在掌根。

14. A【格木解析】仁义礼信勇

15.A【格木解析】武术的基本步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

16.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。

17.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。

18.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。

19.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。

20.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。

21.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。

22.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。

23.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。

24.C【格木解析】：略

25.A【格木解析】拳是武术中的基本手型之一。

26.A【格木解析】：略

27.A【格木解析】武术四种进攻技法分别是踢、打、摔、拿。

28.C【格木解析】冲拳要求力达全面，臂伸直。

29.A【格木解析】：略

30.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。

31. D 【格木解析】：略

32. 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。

33. 【答案】A

【解析】本题考查武术中的技术、技法与套路教学。五指卷拢紧握为拳，其中，拳心是手心的一方。一面，也是五指弯曲的一面。

34. 【答案】B。

【解析】本题考查武术概述基础知识。搏斗运动时两个人在一定条件下按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战攻防格斗，包括散手、推手、短兵和长兵。

35. 【答案】C

【解析】本题考查武术概述。武术是以技击动作为主要内容，以功法套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。它可以强身健体、提高防身自卫能力、培养道德情操（发扬尚武精神）、丰富文化生活、增进交流等。其中，强身健体是学习武术最重要的方面。

36. 【答案】B

【解析】本题考察武术技术。武术马步动作要求两脚间的距离是本人脚长的 2-3 倍。

A、C、D 三项与题干不符，排除。

37. 【答案】B

【解析】本题考查武术拳术中的太极拳。太极拳中，揽雀尾包括“掤、捋、挤、按”四种手法。

38. 【答案】A。

39. 【答案】A

## 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

### 5. 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。

### 6. 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任务。

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。

### 7. 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。

### 8. 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；有时为了使學生详细地了解动作，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。

9. 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。

10. 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。

11. 【参考答案】

弹腿、蹬腿、侧踹

## 专题十一：专业技能——游泳

### 一、单选题

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。
5. 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。
6. A 【格木解析】个人混合泳的顺序：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。
7. 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。
8. C 【格木解析】游泳时正确的呼吸方法是用嘴吸气，用鼻呼气。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. B 【格木解析】略。

17. 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。

18. 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。

19. 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。

20. 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。

21. 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。

22. A 【格木解析】略。

23. B 【格木解析】爬泳是竞技游泳中速度最快的一种姿势。

24. 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。

25. 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。

26. C 【格木解析】游泳中，混合接力顺序：仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳。

27. 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。

28. 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。

29. 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。

30. 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。

31. 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. 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  $130^{\circ}\sim 140^{\circ}$  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。

### 3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 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。

#### 6. 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：体育课程知识

### 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. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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）。

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9.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。

10.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。

11.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。

12.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。

13.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年级和7-9年级。

14.D【格木解析】略。

15.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。

16.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。

17.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。

18.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。

19.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。

20.A【格木解析】：三维体育观是指身体、心理、社会适应三个方面。

21.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。

22.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。

23.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

24.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。

25.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。

26.B【格木解析】：略

27.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。

28.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”。

29.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。

30.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。

31.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。

32.C【格木解析】单元教学计划是课时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. 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体育品德素养的具体内容包括哪些？

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。体育精神主要体现在积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队精神等；体育道德主要体现在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞争等；体育品格主要体现在自尊自信、文明礼貌、责任意识、正确的胜负观等。

### 4. 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。

### 5. 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。

### 6. 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。

### 7. 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。

### 8. 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）对增强体能、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。

#### 9. 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；指导学生形成良好的学习习惯，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。

#### 10. 【参考答案】

##### 1. 教材编写原则

- (1) 坚持正确的政治方向。
- (2) 注重以核心素养培养为导向。
- (3) 遵循学生身心发展规律。
- (4) 体现体育与健康课程特点。

##### 2. 教材内容选择

- (1) 精选基本内容和最新成果。
- (2) 重视运动和健康情境与活动。
- (3) 突出中华优秀传统文化体育的内容。
- (4) 重视跨学科融合。

#### 11. 【参考答案】

##### 1. 教学理念更新

树立学生主体观念：教学设计考虑学生兴趣、需求和能力。

强调自主学习重要性：向学生传达自主学习理念。

## 2. 教学方法改变

采用探究式学习方法：教师引导学生自主或合作探究问题。

实施小组合作学习：分组共同完成任务，促进沟通协作。

运用情境教学法：创设体育情境，让学生在其中学习应用技能。

## 3. 教学评价优化

关注学习过程：注重学生学习过程中的努力和进步。

鼓励自我评价和互评：引导学生反思，组织互评促进交流。

## 4. 教学资源整合

提供多样化资源：如教学视频、在线课程、书籍等。

引导利用课外资源：鼓励利用社区设施、体育俱乐部等学习锻炼。



# 混合挑战

## 一、单项选择题

1. 【答案】B。

【解析】本题考查《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》的重点内容知识。意见第三条落实加强学校体育的重点任务中明确指出要创新体育活动内容、方式和载体，增强体育活动的趣味性和吸引力，着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长，大力培养学生的意志品质、合作精神和交往能力，使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好体育锻炼习惯和健康生活方式。B 项正确。

2. 【答案】A

【解析】本题考查课程标准中的课程目标。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段湖中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。运用趣味游戏可以吸引学生的兴趣，有利于实现运动参与的目标。运动技能是指通过练习而巩固下来的，自动化、完善的动作活动方式。形成与获得运动技能的主要途径是反复练习。身体健康及心理健康和社会适应是人的正常需要。A 项正确。

3. 【答案】D

【解析】本题考查学习目标的制定。学习目标是由水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。水平目标是在课程标准中就已经规定的，依题干要求知教师需要制定的为五年级第二学期的学习目标。具体到了学期，故教师需要制定学期目标、单元目标和课时目标。D 项正确。

4. 【答案】A

【解析】本题考查课外体育活动的组织形式。课外体育是在体育课程以外，以健身、保健、娱乐为目的的体育活动，以提高运动技术水平为目的的课余体育训练，以及为丰富学生课余文

化生活而举办的课余体育竞赛等的总称。课外体育活动是指课前、课间、课后在校内进行的，以全体学生为对象，以保健操、健身活动为主要内容，以班级为基本组织单位，以满足广大学生多种身心需要为目的，促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。因为课外体育活动是面向全校师生，而不仅仅是班级、俱乐部活动，A 项正确。

5. 【答案】C

【解析】本题考查以直接感知为主的教学方法示范法。镜面示范：教师面向学生站立进行的与同学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，适用于动作技术结构简单，学生易于模仿的练习。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。C 项正确。

A 项单手肩上投篮动作常采用的为正面示范。正面示范指教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范，为了显示动作的作用距离，有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

BD 两项跑的技术教学中常采用的是。侧面示范指教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

6. 【答案】D

【解析】本题考查以身体练习为主的教学方法分解法。分解练习法是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。D 项正确。

7. 【答案】A

【解析】本题考查体育课教学组织形式。全班集体教学是指全班同学在教师统一指挥下，同时或依次地完成练习的教学组织形式。优点是便于统一调动指挥，全面照顾学生，有较高的练习密度；缺点是不利于区别对待、个别辅导。一般是在场地器材条件充足情况下使用，这种教学形式一般用于队列、广播操、准备活动、诱导练习、武术、舞蹈、游泳、发展身体体能练习等。A 项正确。

B 项分组轮换。优点：在场地设备不足、人数较多的情况下，可以使学生获得较多的练习

机会；缺点：教师不容易全面照顾学生、指出学生的优缺点、帮助学生修正错误，也不能合理安排教材顺序，特别是其中有的组织运动量不符合逐步上升的原则。与题干不符，排除。

C 项分组不轮换。优点：教师能充分发挥主导作用，全面照顾学生，能够按照教师事先安排好的计划，合理地安排教学顺序和运动量，灵活地掌握教学时间。缺点：在场地小、器材少的情况下，不容易调节课的密度和运动量，甚至容易造成少数人练、多数人看的局面。与题干不符，排除。故正确答案为 A。

8. 【答案】B

【解析】本题考查理想体育教师的素质要求。以身作则是作为一名老师应该有的责任，给学生做榜样最直接的，最真实的写照。而理论说服是针对学术上的问题，奖罚、事例都属于间接的方式。

9. 【答案】C

【解析】本题考查人体的基本切面和基本轴知识。垂直轴呈上下方向，并与地平面相垂直的轴，人体躯干转动过程中是绕垂直轴进行运动的。C 项正确。

AD 两项冠状轴也称额状轴是呈左右方向并与垂直轴、矢状轴垂直的轴。旋转投掷铁饼时，人体躯干的转动轴非此轴。与题干不符，排除。

B 项矢状轴指呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。也非旋转掷铁饼人体躯干转动的轴。与题干不符，排除。

10. 【答案】D

【解析】本题考查体质健康标准中坐位体前屈。仰卧起坐主要是为了测试腹肌的力量，800 米是心肺耐力，肺活量主要是为了测试肺通气量，坐位体前屈主要是为了测量柔韧性。D 项正确。

11. 【答案】B

【解析】本题考查肌肉的协作关系。原动肌是指主动收缩发力，直接参与完成动作的肌群。原动肌中起主要作用的肌群称为主动肌，起次要作用的肌群称为次动肌。俯卧撑推起动作的原动肌是肱三头肌。B 项正确。

A 项肱二头肌是在前臂弯举动作中引起前臂在肘关节处屈的原动肌。与题干不符，排除。

C 项竖脊肌又称骶棘肌，是位于脊柱两侧的粗大长肌，填充于全部棘突和横突之间的槽沟内，并在背部棘突旁呈现两条宽厚的纵行隆起，在活体上易于触摸到。俯卧抱头抬上体、背向抛铅球、侧卧抬腿、负重体侧屈等动作中。与题干不符，排除。

D 项腓肠肌是小腿部位的肌肉，不属于上肢肌。与题干不符，排除。

12. 【答案】C

【解析】本题考查运动处方的制定步骤。制定运动处方包括五大步骤：（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）制定运动处方。C 项正确。

13. 【答案】B

【解析】本题考查躯干肌中背阔肌的位置和训练方法。躯干肌按部位分为背肌、胸肌、腹肌、膈肌和会阴肌。背阔肌：位于腰背部和胸部后外侧皮下，呈扇形，为全身最大的扁阔肌。肌力练习方法：引体向上、向后拉拉力器、爬绳、爬杆；臂上举后振、肋木压肩、扶墙压肩等练习。B 项正确。

14. 【答案】A

【解析】本题考查磷酸原系统及其供能特点。磷酸原系统供能特点：供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸等类中间产物。主要是在高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重、足球射门等运动项目。有氧氧化系统主要是长时间的耐力项目如 1000 米、马拉松、越野跑；同时也是人体最重要的供能系统。A 项正确。

15. 【答案】B

【解析】本题考查的速度素质的分类以及生理学基础。学生练习原地双手前掷实心球时，要求出手速度快，该“速度”是速度素质，是指人体进行快速运动的能力或人体在最短的时间完成一定运动的能力。按照速度素质在运动中的表现形式可将其分为反应速度、动作速度及周期性运动的位移速度。反应速度：是指人体对刺激发生反应的快慢。如短跑运动员从听到发令声到起动的快慢。动作速度：是指机体完成单个动作的速度，如投掷运动员器械出手的速度。位移速度：是指人体在单位时间通过的距离或人体通过某一特定距离的快慢，如跑速、游速等。速度有三种类型，即动作速度、反应速度和位移速度。B 项正确。

16. 【答案】C

【解析】本题考查蛋白质的生理功能。蛋白质是构成细胞结构的主要原料，在力量素质训练后为了使肌细胞能更新修复，一般补充蛋白质为主。蛋白质的作用：（1）维持细胞组织的生长、更新与修复；（2）参与多种重要的生理活动，肌肉的收缩、物质的运输、血液的凝固也由蛋白质来实现；（3）氧化功能，蛋白质分解产生氨基酸，供能是蛋白质的次要生理功能。C项正确。

17. 【答案】A

【解析】本题考查髌骨劳损的相关知识点。训练中运动量过分集中，会造成机体局部负担且过重而引起运动损伤。题干中排球运动中，膝关节半蹲起跳动作过多，易引起髌骨损伤。A项正确。

18. 【答案】D

【解析】本题考查力量耐力。力量耐力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。强度较小，时间略长。D项正确。

A项影响最大力量的因素很多，其中肌肉横断面、肌肉间及肌纤维之间的协调性是影响最大力量的主要因素。与题干不符，排除。

B项快速力量是指肌肉快速发挥力量的能力，是力量与速度的有机结合。最大力量是影响快速力量的基础。由于快速力量具有专项化的特点，完成动作时技术的合理程度非常关键。在专项技术模仿练习中，训练质量的高低与专项技术吻合程度密切相关。与题干不符，排除。

C项相对力量是指运动员单位体重所具有的最大力量。其影响因素包括最大力量和体重。在体重变化不大的情况下发展最大力量可以提高相对力量的发展。另外，有效地降低无功能体重（脂肪），相对力量也能得到提高。与题干不符，排除。故正确答案为D。

19. 【答案】A

【解析】本题考查身体素质中速度素质。反应速度是指人体对各种刺激发生反应的快慢。反应速度的快慢主要取决于反应时的长短、中枢神经系统的机能状态和运动条件反射的巩固程度等。如短跑运动员从听到发令声到起动的快慢。提高反应速度的训练方法有信号刺激法、运

动感觉法、移动目标练习、选择性信号反应练习。A 项正确。

20. 【答案】B

【解析】本题考查跳远技术。助跑是获得最高的水平速度，为准确踏板和快速有力地起跳创造有利条件。起跳是跳远的关键技术。腾空是减少起跳时产生的身体前方的旋转力，保持空中平衡，为落地做好准备。落地是争取更好的成绩，良好的空中动作是合理落地的基础。B 项正确。

21. 【答案】A。

【解析】本题考查足球踢球技术。踢球是指运动员有目的地用脚的某一部位将球击向预定目标的动作方法。踢球技术是足球比赛活动中运用得比较多的技术手段。其表现形式为传球和射门两种。A 项正确。

22. 【答案】C

【解析】本题考查足球比赛犯规与不正当行为。掷界外球是重新开始比赛的一种方式。当球的整体无论从地面还是空中越过边线时，判给最后触球队员的对方掷界外球。掷球时，掷球队员必须面向球场，两脚均应有一部分站立在边线上或边线外，不得全部离地，用双手将球从头后经头顶掷入场内。球一进场内比赛立即恢复。掷球队员在球被其他队员踢或触及前，不得再次触球。掷界外球不得直接掷入球门得分。所有对方队员距离掷界外球地点不能近于 2 米。C 项正确。

A 项球门球。根据足球规则，踢球门球时，对方队员在球被踢出罚球区前都应站在罚球区外，不得进入禁区。球门球并非一定要大脚踢出，但若球未被直接踢出罚球区，即未进入比赛，应令重踢。踢球门球的队员在球被其他队员踢或触及前，不得再次触球。踢球门球不得直接射门得分。与题干不符，排除。

B 项任意球。比赛中，任何一方队员触犯应判罚任意球的规定时，应由对方队员在犯规地点罚任意球。分直接任意球与间接任意球两种：前者直接射门，得分有效，故俗称“一脚球”；后者须触及除主罚队员之外的其他任何队员再入球门，得分才有效，故俗称“两脚球”。与题干不符，排除。

D 项角球。足球比赛守方队员将球踢出或触出本方端线时，判为角球，由攻方在离球出界

处较近的角球区内踢球。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

23. 【答案】A

【解析】本题考查软式排球动作技术教学。软式排球由于球体大、重量轻，故飞行速度慢，比赛中来回球的次数多、中断少、练习密度大，容易被初学者掌握。有娱乐性、观赏性强的特点。故准备姿势相比 6 人制排球重心较高。A 项正确。

24. 【答案】B

【解析】本题考查乒乓球的握拍方法。直拍握法出手较快，正手攻球快速有力，攻斜、直线时拍面变化不大，对手不宜判断，容易上手，手腕灵活，发球变化多，但反手攻球因受身体阻碍，较难掌握，防守时照顾面积小，力量较小，对步法和移动要求较高。推挡是我国直拍快攻打法的基本技术之一，特别是在左推右攻打法中占有极其重要的地位。推挡球包括平挡、快推、加力推、减力推、推下旋、推挤等。B 项正确。

25. 【答案】B

【解析】本题考查相关文件。《实施德智体美劳“五大行动”全面提高育人质量工作方案》重点任务部分的第三小点要求实施体教融合行动。故本题选 B。

26. 【答案】D

【解析】本题考查《国家学生体质健康标准》。50 米跑权重 20%，体重指数权重占比 15%，1 分钟跳绳权重占比 20%，坐位体前屈权重占比 30%，故本题选 D。

27 【答案】B

【解析】本题考查胸式呼吸的适用范围。通常有些技术动作需要胸和肩带部的固定，才能保证造型，那么呼吸形式应转成腹式呼吸。而另一些技术动作需要腹部的固定，则要转为胸式呼吸。手倒立、肩肘倒立、支撑悬垂都需要胸和肩带部的固定，所以是腹式呼吸。而仰卧起坐需要腹部固定，所以是胸式呼吸。故本题选 B。

28 【答案】A

【解析】本题考查补水原则。运动中补液应每隔 15-30 分钟补液 100-300 毫升，或跑 2-3 千米补液 100-200 毫升，以 800 毫升/小时为限。补水过多容易造成运动中腹痛，所以遵循的

原则是少量多次。故本题选 A。

29【答案】C

【解析】本题考查腓肠肌痉挛的处理方法。肌肉痉挛一般采用反方向牵拉痉挛部位，所以需要充分故背伸。本题选 C。

30【答案】B

【解析】本题考查裁判手势。得 1 分：裁判单臂上举，仅伸出食指，腕部下屈(如罚球命中)。得 2 分：裁判单臂上举，同时伸出食指和中指，腕部下屈，表示三分线内的运动战得分。得 3 分：裁判需双臂同时上举，伸出拇指、食指和中指(试投时单臂，命中后双臂)。带球走：裁判手势为双手握拳在胸前交叉并转动双拳。故本题选 B。

31【答案】B

【解析】本题考查排球规则。排球规则规定，第 1—4 局，每局有两次技术暂停。此外，每个比赛队每局还有两次机会请求 30 秒的普通暂停。决胜局(第五局)无技术暂停，每队在该局可请求两次 30 秒的普通暂停。题干问的是每局有多少次普通暂停次数。故本题选 B。

32【答案】A

【解析】本题考查乒乓球技术特点。正手平击发球特点作用：速度一般，略带上旋，是初学者最基本的发球方法，也是掌握其他复杂发球的基础。对方易回接，方便衔接正手攻球或反手推拨的练习。故本题选 A。

33【答案】D

【解析】本题考查体操的保护与帮助的方法。前滚翻保护者单膝跪立于练习者侧前方，用手顺势推其背帮助成蹲立。故本题选 D。

34【答案】C

【解析】本题考查柔韧性练习的方法。发展肩部、腿部、臂部和脚部的柔韧性主要手段有：压、搬、劈、摆、踢、绷及绕环等练习。压肩属于柔韧性练习，插步翻腰。向左或在作插步双摆掌，继之抡臂挺髋翻腰，以腰带背作立圆轮转、直至腰部拧紧。发展协调性与平衡能力的练习。故本题选 C。

35【答案】A



【解析】施皮斯（Hugo Schottmüller）是德国学校体育学的重要奠基人，他于 19 世纪末创立了适应学校教育的体操体系，将音乐与体操结合，并推动体育教学系统化，因此被誉为“德国学校体育学之父”。

36 【答案】C

【解析】微量元素指人体必需但需求量极少的矿物质（如铁、锌、碘）和维生素（如维生素 A、D），它们对生理功能至关重要但需通过食物补充。

37 【答案】A

【解析】中国营养学会建议膳食脂肪供能占比不超过总能量的 20%-30%，饱和、单不饱和与多不饱和脂肪酸比例建议为 1:1:1。

38 【答案】D

【解析】水是人体最重要的营养素，占体重约 60%-70%，参与代谢、运输、调节体温等核心生理功能，缺乏会导致脱水甚至生命危险。

39 【答案】D

【解析】身体活动能量消耗与运动强度（如跑步速度）、持续时间、动作幅度（如跳跃高度）及个体熟练度（如技术效率）直接相关。

40 【答案】A

【解析】学校课余体育竞赛计划通常包含年度竞赛日程（如校运会）和具体竞赛规程（规则、奖项设置），学期计划属于更细化的执行方案。

41. 【答案】A

【解析】本题考查的是足球运动的起源与发展常识。蹴鞠，又名“蹋鞠”、“蹴球”、“蹴圆”、“筑球”、“踢圆”等，“蹴”有用脚蹴、踢、踢的含义，“鞠”最早系外包皮革、内实米糠的球。因而“蹴鞠”就是指古人以脚蹴、踢、踢皮球的活动，类似今日的足球。据史料记载，早在战国时期汉族民间就流行娱乐性的蹴鞠游戏，而从汉代开始又成为兵家练兵之法，宋代又出现了蹴鞠组织与蹴鞠艺人，清代开始流行冰上蹴鞠。因此，可以说蹴鞠是中国古代流传久远、影响较大的一朵体育奇葩。2004 年 2 月 4 日，国际足联宣布：足球起源于中国古代的蹴鞠。A 项正确

42. 【答案】B

【解析】本题考查的是人盯人防守时与注意的关系。

人盯人防守是防守战术中最基本的战术形式。从运用的角度看，它能有效的控制对手，制约对手的特长，并能根据对方的配合范围和攻击的侧重点，即使调整防守位置和配备防守力量，因此，它是一种攻击性较强的防守战术。注意的稳定性也称注意的持久性，是指注意集中在一定对象上的持续时间。B项正确。

A项：注意的转移是指人有意识地把注意力从一事物转到另一事物上去。与题干不符，排除。

C项：注意的范围也称注意的广度，是指在瞬间被人的意识所把握的客体的数目。与题干不符，排除。

D项：记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程。用信息加工的术语来讲，记忆就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。与题干不符，排除。

43. 【答案】D

【解析】本题考查的是学校体育组织形式的相关地位。体育与健康课是学校体育中最基本的组织形式，上好体育课是对体育教师最基本的要求。D项正确

A项：课余体育活动是在体育课程以外进行的，以健身、保健、娱乐为目的，以提高运动技术水平的课余体育训练以及为丰富学生课余文化生活进行的课余体育竞赛等的总称。课余体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目标任务的重要途径之一。与题干不符，排除。

B项：课余体育竞赛是指充分利用课余时间，组织学生以争取优胜为目的，以运动项目、游戏活动、身体练习为内容，根据正规的、简化的或自定的规则与所进行个人或集体的体力、技艺、智力和心理的相互比赛。课余体育竞赛是实现我国学校体育目标的基本途径之一，它与体育与健康课教学、课外体育活动、课余体育训练相辅相成、相互配合与补充共同组成了学校体育的完整体系。题干不符，排除。

C项：学校课余体育训练是指利用课余时间，对部分在体育方面有一定天赋或有某项运动特长的学生，以运动队、代表队、俱乐部等形式对他们进行较为系统的训练，旨在全面发展他们的体能和身体素质，提高某项运动技术水平，培养竞技体育后备人才。与题干不符，排除。

44. 【答案】B

【解析】本题考查的是学校体育对学生社会适应能力的影响。

在体育学习和锻炼中，尤其是参与集体项目时，合作会使活动变得更为有效。团队要获得成功，团队成员就必须通力协作、共同努力。经常参加集体性体育活动，有助于个体合作意识、合作能力、团队精神的培养。在注重开放合作的现代社会，这无疑具有积极的意义。B 项正确。

45. 【答案】B

【解析】本题考查的是三级跳远的动作要领。

三级跳远是经过一定距离的直线助跑后，通过 3 次连续跳跃达到尽可能远的水平距离的运动项目。根据田径规则规定，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。B 项正确。

46. 【答案】C

【解析】本题考查的是教师的专业能力。

作为一名体育老师具有创新能力、科研能力、教学能力、管理能力，其中教学能力是最基本的业务工作能力。C 项正确。

47. 【答案】C

【解析】本题考查的是体育课的备课形式。

备课的形式主要包括集体备课与个人备课。集体备课是指体育教研室（组）或同年级的体育教师在学年、学期或单元教学前集中起来，共同研究学习目标、教学内容、教学方法、学习评价等的备课形式。个人备课是每一位体育教师对课的思考、设计和实际准备的过程。C 项正确。

48. 【答案】B

【解析】本题考查的是课外体育活动的强度。

课外体育活动目的是提高学生的身体素质或运动技术水平，丰富学生的课外生活；内容是可视具体情况安排；时间为每周至少两次，每次以一小时左右为宜；运动时的心率应控制在每分钟 160 次以下。课外活动的开展应做到周密安排，做到定时、定内容、定场地器材和定辅导

人员。教师巡回指导和安全检查。D 项正确。

49. 【答案】B

【解析】本题考查的是标准田径场规则。

目前，国内外大多数 400 米半圆式田径场地半径为 36 米、36.5 米、37.898 米。国际业余田径联合会明确规定，建议所有新建造的跑道应按 36.50m 为半径规定建造，并被称为“400 米标准跑道”（半径是指从圆心至内突沿外沿的距离）。B 项正确。

50. 【答案】D

【解析】本题考查的是体育科学的属性。

从自然科学的物理学，化学，生物学，到社会科学的法学、社会学、教育学等，到处都有体育科学的踪迹。所以，我们考察体育科学的属性，应该综合、系统地看待，体育科学有自然属性，也有社会属性，有生物属性，也有人文属性。尽管体育科学较早形成而又较为成熟的是体育的生物学科群，但今天体育科学的研究领域早已超出了生物医学甚至教育学的范畴，而与现存的绝大多数科学领域发生了联系。按照体育科学的上述特征，可以确定体育科学是一门综合科学。D 项正确。

51. 【答案】A

【解析】本题考查的是球类的规则。

正规的足球比赛一方上场人数为 11 人，篮球比赛一方上场人数为 5 人，排球为 6 人，奥运会也是如此。A 项正确。

52. 【答案】C

【解析】本题考查的是运动中的认知干预方法。

A 项：自我暗示是指学生或运动员自己用一定的暗示语言调节本体植物神经系统技能，是自己的心里和肌肉状态能更好的满足完成运动人物的需要。自我暗示是靠学生或运动员自己多次重复词语或一定的暗示短语来实现的。与题干不符，排除。

B 项：在教学或训练中，体育教师或教练对学生观或运动员，以及学生对学生，运动员对运动员之间具有训练作用的暗示内容成为他人暗示。他人暗示在学生或运动员尚未完全掌握运动技能阶段使用效率较高，尤其在对年龄较小的学生或运动员进行训练时使用较多。与题

干不符，排除。

C 项：体育教学与训练的环境直接影响着学生或运动员的学习效果。体育教师应该合理布置教学场地，因地制宜地设计安全、舒适的教学场馆。例如体育教师可以应用颜色对人的暗示作用，用红色等暖色调布置训练场地，以提高和调动学生的情绪唤醒水平，使用绿色和蓝色的布局，可以是学生更加镇定。C 项正确。

D 项：在体育教学中，标志不仅可以帮助学生形成良好的技术动作，提高其技术和战术意识，而且可以帮助他们产生适宜的心里准备。例如在排球场地的不同区域用数字编号，用以暗示和提高攻球队员攻球的变化性；倒计时牌，调度运动员的训练热情帮助运动员做好赛前心里调节。与题干不符，排除。

53. 【答案】C

【解析】本题考查的是体育的近代体育的概念。

近代西方体育输入中国后，中国使用的体育概念主要有两个：一个是“体操”，另一个是“体育”。这两个概念都是直接从日本引进的。“体育”一词是在 1897 年，即“戊戌变法”前夕从日本引进的，该词传入中国的时间稍晚于“体操”。“体操”一词源于古希腊语，为“裸体技艺”。C 项正确。

54. 【答案】C

【解析】本题考查的是武术手形手法。

冲拳的动作要领是两脚左右开立与肩同宽，两拳抱于腰际，拳心向上呈预备姿势，挺胸收腹立腰，右拳从腰际向前猛冲，转腰、顺肩，肘关节过腰后右前臂内旋，力达拳面，臂伸直。C 项正确。

55. 【答案】D

【解析】本题考查的是课时计划。

课时体育教学计划又称教案，是根据单元的设计和时数的安排，设计本节课教学过程的教学方案。D 项正确。

A 项：单元教学工作计划有两种，一是单项的单元教学工作计划；二是多项的单元教学工作计划，这里主要介绍单项单元教学工作计划。它是把某个年级某项主要教材内容，按照学期

教学工作计划中确定的课次顺序，安排出每次课的目标、要求、重点、难点，以及教与学手段的教学工作计划。与题干不符，排除。

B 项：学期体育教学工作计划也称学期教学进度。它是把全年体育教学工作计划中所规定的一学期的各项教材内容时数按一定要求合理地分配到每次课内的一种教学工作计划，是教师编写教案的主要依据。与题干不符，排除。

C 项：全年教学工作计划也称学年度体育教学工作计划，它是以年级为单位，按照国家颁布的学校体育教学大纲，结合学校的实际情况、针对学生的特点制定的。将大纲规定的学年教材内容和时数合理地分配到两个学期中去，并确定学期的考核项目与标准教学工作计划。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

#### 56. 【答案】C

【解析】本题考查的是奥林匹克运动的相关常识。

A 项：罗格，国际奥委会在 21 世纪的第一位主席。与题干不符，排除。

B 项：萨马兰奇，国际奥委会终身名誉主席。他曾担任国际奥林匹克委员会主席长达 21 年，他亲手颁发中国在历史上获得的第一枚奥运金牌。他长期关心和支持中国的体育事业，为中国 1979 年重返国际奥林匹克大家庭以及中国成功申办 2008 年夏季奥运会作出重大帮助。与题干不符，排除。

C 项：顾拜旦，是法国著名教育家、国际体育活动家、教育学家和历史学家、现代奥林匹克运动的发起人。1896 年至 1925 年，他曾任国际奥林匹克委员会主席，并设计了奥运会会徽、奥运会会旗。由于他对奥林匹克不朽的功绩，被国际上誉为“奥林匹克之父”。C 项正确。

D 项：巴赫，历史上首位当选国际奥委会主席的奥运冠军，以及第八位来自欧洲的主席。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

#### 57. 【答案】D

【解析】本题考查的是体育教学方法中的示范法，使用示范法时教师需根据教授的动作特点选择相应的示范面进行教学。

A 项：正面示范：教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范，正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。与题干不符，排除。

B 项：背面示范：教师背向学生站立所进行的示范是背面示范，背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。与题干不符，排除。

C 项：侧面示范：教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。与题干不符，排除。

D 项：镜面示范：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相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。题中“动作比较简单、学生可直接模仿的动作”。D 项正确。

故正确答案为 D。

58. 【答案】A

【解析】口令的组成是根据动作的特点和行动的目的要求来确定的。口令一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。可分为短促、断续、连续和复合四种口令：

①短促口令：特点是只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音、不停顿，通常按音节（字数）平均分配时间。有时最后一字稍长。如“立正”“稍息”“报数”等。

②断续口令：特点是预令和动令之间有停顿（微歇）。如“第×名，出列”等。

③连续口令：特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力。有时预令与动令之间有微歇。如“立——定”“向后——转”等。

④复合口令：兼有断续和连续口令的特点。如“以×××为准，向中看——齐”“右后转弯，齐步——走”等。

本题一路纵队变二路纵队的口令应当属于连续口令，预令与动令之间有微歇。A 项正确。

59. 【答案】C

【解析】本题考查的是学校体育法规文件。2007 年 5 月 7 日国家颁布的《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》中明确指出：中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。C 项正确

60. 【答案】B

【解析】本题考查的是田径运动的基本常识 400 米半圆式田径场地半径为：36m、36.50m、37.898m，以 36.50m 为最佳。国际业余田径联合会建议所有新建造的跑道应按 36.50m 为半径规定建造，并称为 400 米标准跑道。（半径是指从圆心至内突沿外沿的距离）。B 项正确。

61. 【答案】D

【解析】本题考查的是走与跑的区别。人体周期性水平位移的基本形式有两种，即走和跑；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。走与跑的重要区别在于是否存在腾空阶段。D 项正确。

62. 【答案】B

【解析】本题考查的是徒手体操中后滚翻的动作要领，从蹲撑开始，两手推地后放在肩上（掌心向上，抬肘内收），团身向后滚动，臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩颈着垫时，团身翻臂，同时两手用半推直撑起成蹲撑，直立。要求滚动圆滑、方向正。B 项正确。

63. 【答案】A

【解析】本题考查的是学校体育的本质功能。

A 项：学校体育的健身功能是学校体育最原始、本质的、最为独特的功能，这一功能与学校体育共存共荣。无论是过去、现在还是将来，它都将是学校体育最主要的育人功能之一。A 项正确。

B 项：教育功能。教育功能是体育最基本的社会功能，通过体育对人的身心的促进与发展，来促进教育目的的实现而体现出来的。与题干不符，排除。

C 项：娱乐功能。体育作为发展人的“自身自然”的身体活动，其在休闲娱乐中所发挥的个体和社会功能与其他休闲娱乐活动所不可取代的。与题干不符，排除。

D 项：政治功能。体育作为一项在全世界具有广泛影响的社会文化和教育活动，在当今社会中与政治有着密切的关系，在维护统治阶级的利益，处理国际关系和民族关系方面，具有独特的功能。主要体现在：体育运动可以提高国家和民族的威望，体育运动可以服务国家外交，



体育运动还可以增强民族团结。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

64. 【答案】D

【解析】本题考查的是儿童少年生长发育的一般规律：

（一）生长发育是一个由量变到质变的过程

随着形态由小到大、由轻到重的改变，各组织器官也在不断地分化，其机能也逐渐成熟与完善。“生长”着重于对量变的描述，而“发育”着重于对质变的描述。两者相辅相成，紧密联系。

（二）生长发育是波浪式的

以身高、体重为例，从胎儿到人体生长发育成熟时期期间有两次增长较快的阶段，称为突增期或生长发育高峰。第一次是由胎儿时期开始到出生后的第一年内，身高（高）、体重的增加是一生中最快的阶段，出现生长发育的第一次高峰。此后保持一个相对稳定的速度至青春发育期，一般由 10~12 岁开始，出现第二次高峰。

生长发育是不均衡的，但又是协调统一的

胎儿时期第一个形成的就是神经系统，并且优先发育。生殖系统在 10 岁以前几乎没有什么发展，直至青春发育期后开始迅速发育。D 项正确。

65. 【答案】B

【解析】本题考查的是我国古代学校体育，我国古代所谓的学校从奴隶社会就开始出现。

夏、商、西周的奴隶社会时期是学校体育萌芽时期，学校体育初见雏形。西周的“国学”和“乡学”以礼（礼仪）、乐（音乐）、射（射箭）、御（驾车）、书（识字）、数（计算）六艺为教学内容，培养奴隶主子弟成为文武兼能的统治者，其中射、御及乐（音乐、舞蹈）中均含有体育的因素，这些内容正是我国古代学校体育的发端。B 项正确

66. 【答案】B

【解析】本题考查的是马拉松运动的内容。马拉松（Marathon）比赛象征着毅力、喜悦、

希望及和平。它起源于一个希腊历史故事。公元前 490 年 9 月，希腊在雅典以北 40 多千米的马拉松击败入侵的波斯大军，为报告胜利的消息，士兵菲力比斯从马拉松一直跑到雅典，他大

叫一声：“我们胜利了！”然后精疲力竭地倒在地上。为了纪念菲力比斯，在1896年的第1届现代奥林匹克运动会上，举行了从马拉松到雅典的长跑比赛，定名为马拉松赛。全程距离为42.195千米。B项正确。

67. 【答案】A

【解析】本题考查的是运动训练的方法。人体快速运动的能力包括反应速度、动作速度、位移速度、速度耐力，其中反应速度的常见训练方法有：信号反应法、客体反应法、选择应答法、运动感觉法；动作速度的常见训练方法有：指令法、减负法、助力法、禁赛法；位移速度的常见训练方法有：力量锻炼法、间歇法、重复法、变速法；速度耐力的常见训练方法有：无氧、有氧交替训练法。A项正确。

68. 【答案】C

【解析】本题考查的是单淘汰赛制，单淘汰赛制是将所有队伍进行两两对战，胜者晋级，败者淘汰，直至分出冠军。单淘汰赛制比赛场数的计算公式：比赛场数=N-1（N代表参赛队数）。15-1=14（场）。C项正确

69. 【答案】D

【解析】本题考查的是体育教学过程中体育教学系统的构成性要素，关于体育教学过程基本要素即体育教学系统的构成要素，有几种不同的观点或提法：

一是三要素说。该观点认为，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。

二是四要素说。即认为体育教学系统由体育教师、学生、体育教学内容、体育教学手段（或教学媒介）四个要素构成。

三是五要素说。该观点认为，体育教学系统是由体育教师、学生、体育教材、体育教学方法和教学物质条件五个要素构成。

从以上几种观点中可以看出，无论是几要素说，有三个基本的要素是共同的。即体育教师、学生和体育教材。D项正确。

70. 【答案】A

【解析】本题考查的是运动性疲劳后的恢复阶段。人体在运动后的恢复过程中，不仅能恢

复到运动前的原有水平，当肌力练习产生疲劳之后，肌肉的功能和形态指标会逐渐下降，体内被消耗的能量物质（ATP、蛋白质、糖和无机盐等）处于损耗状态，练习停止之后再经过一小段时间的下降，身体指标又会逐渐回升。经过适当的休息，这些指标不但会回升到原有水平，还会继续上升，超过原有水平，形成一个小的波峰，这个反弹的波峰阶段，就是超量恢复，如果继续休息，超量恢复就会慢慢消退，又回到原有水平。超量恢复一般出现在运动后 1~2 天。

A 项正确。

## 二、判断题

1【答案】√

【解析】本题考查国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见理解。在国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见【国办发〔2016〕27号】中明确指出加强评价监测，促进学校体育健康发展明确体育课程学业质量要求，制定学生运动项目技能等级评定标准和高等学校体育学类专业教学质量国家标准，促进学校体育教学质量稳步提升。建立中小学体育课程实施情况监测制度，定期开展体育课程国家基础教育质量监测。故表述正确。

2【答案】×

【解析】本题考查安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见的理解。在安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见中指出强化课外锻炼。中小学校要合理安排家庭“体育作业”，家长要支持学生参加社会体育活动，社区要为学生体育活动创造便利条件，逐步形成家庭、学校、社区联动，共同指导学生体育锻炼的机制。故表述错误。

3【答案】√

【解析】本题考查学校体育学中课外体育活动的实施。课外体育活动的实施是一个以自觉自愿为主，强制规定为辅，以宏观调控指导，微观自主开放为特点的操作过程。与作为必修课的体育课相比，学生在课外体育活动中具有很大的自由度，自觉、自愿、自主、积极、主动、灵活是课外体育活动的主基调。故表述正确。

4【答案】×

【解析】本题考查体育教学中常用的体育教学方法。竞赛法通常是在学生较为熟练地掌握动作技术的前提下运用，应注意对学生完成动作质量的评价和要求。故表述错误。

5【答案】√

【解析】本题考查体育课教学结构。体育实践课的结构构成包括准备部分、基本部分和结束部分。结束部分的目标是有组织地结束一节课的教学活动，使学生身心逐渐恢复到相对安静状态，对课的教学情况进行小结和反思，布置课外体育作业，预告下节课的学习目标和内容

等。故表述正确。

6【答案】√

【解析】本题考查体育教学中体育态度。在学生体育态度形成过程中，体育教师、班主任及家长，甚至学校运动队的运动员，都应当为学生树立良好的榜样，利用各种机会和渠道向学生讲解体育活动的意义、价值，并带头从事体育锻炼，对学生表现出的良好体育态度与行为给予积极强化。故表述正确。

7【答案】×

【解析】本题考查运动解剖学方位术语的基本知识。前臂的内侧，即近尺骨者为尺侧；前臂的外侧，即近桡骨者为桡侧。故表述错误。

8【答案】√

【解析】本题考查骨骼肌的分类。从事与速度性项目的运动员的骨骼肌中以白肌纤维占优势。从事耐力性项目的运动员的骨骼肌中则以红肌纤维占优势。故表述正确。

9【答案】√

【解析】本题考查三大能源物质在体内的代谢。糖是人体主要功能物质，每天从糖类获得的能量约占总能量消耗的 70%，糖在氧化时所需的氧少于脂肪和蛋白质，因而成为人体最经济的能源。脂肪只通常是以备用能源物质储藏在人体。蛋白质是构成人体细胞的基本物质，与人的生长发育以及细胞的修复与更新有重要关系。正常情况下人体供能主要由糖氧化供能的，只有糖类代谢发生障碍了，引起供能不足，体内蛋白质才会进行分解。故表述正确。

10【答案】×

【解析】本题考查心脏泵血功能改善的知识。在定量负荷运动中，有训练者心率的增幅小，而心博量的增幅大，心输出量的增幅亦普通人小，表现出心泵功能的节省化现象。故表述错误。

11【答案】×

【解析】本题考查儿童少年的生长发育。根据儿童少年运动系统的发育特点，负重练习不宜过早、过多过长，以防骨化过早完成，影响身高发育。故表述错误。

12【答案】√

【解析】本题考查运动对骨骼肌的影响。运动可以使骨骼肌功能性肥大和肌肉的力量增加。

故表述正确。

13【答案】×

【解析】本题考查体育课健康分组的组别中医疗体育组。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，但不能按体育教学大纲的要求进行活动者，编入医疗体育组。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。故表述错误。

14【答案】×

【解析】本题考查课外体育活动的组织。早操（早锻炼）是作息制度中规定的体育活动。早操可以培养学生良好的生活习惯，并以清醒的头脑、充沛的经历和饱满的热情迎接一天的学习和生活，从而提高学习的效率。早操的时间一般为 15 ~ 20 分钟。课间操是安排在每天上午第二、三节课之间进行的体育活动。故表述错误。

15【答案】×

【解析】本题考查田径运动决定短距离跑成绩的主要因素。最终决定运动员跑速成绩的因素是步幅和步频。步幅是指连续两脚着地点的距离。它是由后蹬距离、腾空距离和着地缓冲距离三部分组成。步频取决于完成每一步的时间。两者成反比。故表述错误。

16【答案】√

【解析】本题考查一推铅球技术动作易犯错误、产生原因及纠正方法。学生在投掷运动中，在投掷前上方一定高度和远度处悬挂，要求投掷的器械触及标志物；或者推过一定高度和远度的横杆，都可以帮助学生解决投掷出手角度低的问题。故表述正确。

17【答案】√

【解析】本题考查投篮技术动作。投篮时投射角度越大，球的飞行弧度就越高，入射角就越大，入射截面就越大，所允许的误差范围就越大，投篮命中率就越高。故表述正确。

18【答案】×

【解析】本题考查篮球器材中篮球的型号。篮球不是统一规格，依据生理学特点，使用球类不同。小学低段年级小朋友使用的一般是质地较为柔软的篮球，一般为六号球。小学高段年级学生一般使用的包括日常使用的篮球为七号球。职业运动球员使用的是八号球。故表述错误。

19【答案】×

【解析】本题考查排球正面下手发球技术动作要领。排球下手发球动作方法：

(1) 准备姿势：以右手发球为例。面对球网，两脚前后开立，左脚在前，两膝微屈，上身前倾，左手持球置于腹前。

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

(3) 击球：右脚蹬地，身体重心随着右臂由后向前摆动而前移，在腹前以全手掌击球后下部；击球后，随击球动作重心前移，迅速进场比赛。故表述错误。

20【答案】×

【解析】本题考查排球规则中拦网的基本知识。排球比赛中后排队员完成拦网或参加了集体完成拦网，后排自由防守队员试图进行个人拦网或参加集体拦网都算犯规。故表述错误。

21【答案】×

【解析】本题考查校园足球及其教学的基本要求认清教学目标。校园足球教学要遵循育人为本、重在普及、面向全体、广泛参与、务实基础、共筑梦想的指导思想。故表述错误。

22【答案】✓

【解析】本题考查足球技术教学熟悉球性和增强球感的练习方法范例一颠控球练习。对于初学者来说，颠球游戏是一种很有趣的练习手段，追求的目标就是“使球不落地”，练习的目的是加强对球的感觉，掌握触球的方法，要求触球的部位要准确，注意力集中于球，身体应随球的运行轨迹移动与调整。故表述正确。

23【答案】✓

【解析】本题考查乒乓球运动中学生易犯错误与纠正。在学习乒乓球正手攻球时，上臂与躯干夹角过小，会导致动作不协调，接球不稳，此时教师应该在旁边提示学生放松肩部，加大上臂与身体的距离。故表述正确。

24【答案】×

【解析】本题考查乒乓球技术弧圈球的教学。正手拉弧圈球是乒乓球比赛中常用的技术动作，而不是羽毛球比赛常用的技术动作。故表述错误。

25.【答案】√

【解析】本题考查游泳运动教学基础知识水环境特点。对于初学者的教学，并不是一开始就教某游泳技术，而必须首先适应水环境，学会水中行走、漂浮、呼吸和爬行等基本技能，过好熟悉水性这一关，为以后学习各种泳式技术打下良好的基础。

26.【答案】√

【解析】本题考查地方法律法规，《安徽省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》要求，强化课外锻炼。健全学生体育锻炼制度，学校要将学生在校内开展的课外体育活动纳入教学计划，列入作息时间安排，与体育课教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。故本题正确。

27.【答案】√

【解析】本题考查课程资源开发中的新兴项目引用，要简化动作技术结构和降低运动难度的因素，并根据学生各时期发展的生理、心理特点控制运动负荷，适当调整运动项目的规则和活动方式，在追求健康教育、终身体育等教育目标的同时，必须遵循运动项目的实效性、安全性、趣味性、休闲性、健身性等原则，合理的把新兴运动项目和民族、民间传统运动项目安置在课程内容中来增添课程资源开发的多元性。故本题正确。

28.【答案】√

【解析】本题考查实现学校体育目标的基本途径，体育教学具有特定的目的、功能和组织形式，是实现学校体育目标的主要形式和基本途径。故本题正确。

29.【答案】×

【解析】本题考查练习密度，体育课的练习密度是指课堂上，各种练习活动合理的运用时间与课的总时间的比。是衡量一节课是否达到增强学生体质目的，效果依据之一。体育课如果没有一定的练习密度，就不能达到增强体质的目的。我国目前一般认为中学体育课的练习密度在 20—30%之间为宜，但究竟练习密度为多少才合理?这必须由练习的强度、学生体质水平，学校设备条件及学生人数而定，不必一概而论。我国目前普遍使用测定心率方法。用测定心率变化数据评定体育课的运动负荷的标准也是不一致的。苏联学者提出中学体育课的平均心率应达到 130—149 次/分为宜；日本学者从体育心理的角度提出体育课平均心率在 120—130 次/分为



宜。故本题错误。

30. 【答案】×

【解析】本题考查激发学习动机的方法，激发学习动机：（1）激发和维持学生的求知欲望和好奇心；（2）设置适合的目标定向，使学生获得成功体验，鼓励学生的自我强化，这种目标定向一定是清晰可量化的目标，便以使学生朝目标努力；（2）训练学生对学习结果有一个积极乐观的、现实的态度；（3）正确运用奖和罚；（4）要学会总结和反思。故本题错误。

31. 【答案】√

【解析】本题考查肌肉力量发育的规律，肌肉力量的发展有着明显的年龄特征。一般规律是10岁以前，随着人体的生长发育，肌肉力量一直缓慢而平稳地增长，而无明显性别差异。从11~13岁起男女最大的肌肉力量开始出现差异，且随着时间发展这种差异增大。男生肌肉力量的增长速度大于女生，青春期之后，肌肉力量的发展变得缓慢。女生达到最大肌肉力量大约是在20岁左右，并且在20岁以前进行力量训练，会有很好的效果。男生达到最大肌肉力量是在20~20岁之间。故本题正确。

32. 【答案】×

【解析】本题考查儿童少年神经发育特点，儿童少年时期，神经兴奋与抑制的发展是不均衡的，6~12岁左右神经系统过程占明显优势，但兴奋容易扩散。12岁以后，抑制过程加强，兴奋和抑制趋于平衡。8岁以前精确分化能力逐渐完善，并接近成人。12~13岁时皮质抑制调节功能达到一定强度，分析综合能力明显提高。13~16岁时反应潜伏期缩短，分化抑制能力显著提高。故本题错误。

33. 【答案】×

【解析】本题考查儿童少年生长发育的顺序，儿童少年时期，肌肉发育是不均衡的，躯干肌先于四肢肌，屈肌先于伸肌，上肢肌先于下肢肌，大肌肉群先于小肌肉群。而在青发育期，身体形态发育的顺序是：先下肢后上肢，先四肢后躯干。故本题错误。

34. 【答案】√

【解析】本题考查翻正反射的概念，翻正反射是指当人和动物处于不正常体位时，通过一系列协调运动将体位恢复常态的反射活动。翻正反射比状态反射复杂，有赖于中脑的协调。故

本题正确。

35. 【答案】×

【解析】本题考查肌肉的收缩形式，负重蹲起和卧推属于超等长收缩，肌肉先被拉长在缩短的收缩形式；蹲马步属于等长收缩，而不是向心收缩。故本题错误。

36. 【答案】×

【解析】本题考查耐力项目的供能情况，耐力性运动以有氧供能为基础。由于脂肪氧化时动员慢、耗氧量大、输出功率小小于糖等特点，故运动的前期以启动糖氧化供能为主，后期随着糖的消化程度增加而逐渐过渡到以脂肪氧化供能为主。蛋白质的供能作用一般不占重要地位。故本题错误。

37. 【答案】√

【解析】本题考查儿童少年体育教学与训练中的注意事项，儿童心脏发育不够完全，神经调节也不够完善，而新陈代谢又比较旺盛，因而心率较快。随着年龄的增长心率逐渐减慢，20岁左右趋于稳定。教学与训练中应注意运动负荷合理安排，特别要注意循序渐进，个别对待的原则，以免加重心脏的负担，可以进行短时间速度性练习。突出以强度为主的训练，持续时间不宜过长。故本题正确。

38. 【答案】√

【解析】本题考查医务监督，凡身体发育和健康状况有轻度异常，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。注意事项：此组学生可按教学大纲要求进行锻炼，但进度应放慢，活动强度和运动负荷也要减小，不宜参加运动训练和激烈的运动竞赛。可以参加国家体育锻炼标准达标测验。故本题正确。

39. 【答案】√

【解析】本题考查体育游戏，创编体育游戏要遵循6个原则，分别是锻炼性原则、趣味性原则、针对性原则、启发性原则、科学性原则、安全性原则与教育性原则。趣味性也是体育游戏的特点之一，没有趣味性当然不能称之为体育游戏。故本题正确。

40. 【答案】×

【解析】本题考查奥林匹克名言。“重要的是获胜而不是参与”强调体育和生活都是奋斗

过程，要在奋斗中分享快乐。并指出参加运动是人的权利，而且重要的是参与。1908 年伦敦奥运会期间，宾夕法尼亚主教被意大利马拉松运动员鞋匠皮特瑞在比赛中的顽强表现所感动。他认为：“对于奥林匹克运动而言，参与比取胜更重要。”此话引起顾拜旦共鸣，并在 1926 年进一步阐释了这一思想：“奥林匹克运动重要的是参与而不是取胜；人生重要的是奉献而不是索取。”。同时应该意识到，奥运会是一小部分人的竞技场，大部分人是没有资格参加奥运会的。故本题错误。

41. 【答案】×

【解析】本题考查学生体质健康标准的测试内容。坐位体前屈测试从水平一阶段就已经包含其中，而且坐位体前屈为各年级学生共性指标。共性指标包括了：身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 40 米跑、坐位体前屈。故本题错误。

42. 【答案】√

【解析】本题考查迎面接力跑的练习方法。迎面接力跑练习是在击掌迎面接力的基础上进行的手持棒交接练习，用“立棒式”的传接棒方法迎面接力还是初次接触。在课堂教学中会发现很多问题，如接棒时的站位姿势，递棒时右臂的瞬间前伸，传接棒时的错肩及稳定性差等。在教学过程中遵循循序渐进的原则，层层递进，逐步深入，将迎面接力与学生的生活相联系，使教学内容更加直观化，学生理解起来更容易，如学生刚开始时不会错肩，经常出现交接棒后碰撞的现象，针对这种情况，可以将学生比作马路上的汽车，将跑道上的线比作马路上的双黄线，这样学生立马就明白了只能沿着线的一侧跑，要不然就撞车了，跑直线错肩的问题立马解决了，碰撞的现象也明显减少了，学生练习的兴趣也明显提高了。故本题正确。

43. 【答案】√

【解析】本题考查篮球快攻战术的教学方法。快攻战术的教学方法：（1）快攻时进攻战术的主要内容，一般安排在攻、防战术基础配合之后进行教学。快攻教学应结合技术教学反复练习。（2）教学中应先教长传快攻，再教短传和与运球相结合的快攻；先教快攻的发动与接应，再教快攻的结束段，最后学习快攻推进与全队配合。（2）快攻战术教学应先在固定形式下练习快攻的基本方法，逐步过渡到机动情况下练习，先从无防守再过渡到消极防守，直至在积极防守情况下进行练习。（3）快攻教学以抢后场篮板球发动快攻、短传与运球结合的推进、

以多打少的结束段为教学的重点。故本题正确。

44. 【答案】×

【解析】重要防守技巧之一，基本含义是：就是每个防守队员守住一个进攻队员，在防住自己对手的基础上相互协作的全队防守战术。盯人者通常在固定的被盯者或相对稳定的区域范围，为了防止盯人的员失，每一盯人者除了完成自己的任务之外，必须具备补漏意识和能力，以便在同伴失职后仍能保证整体防守的有效性。故本题错误。

45. 【答案】√

【解析】本题考查软式排球。排球属于小学体育教育中趣味性较强、运动量较大的项目之一，随着近年来教育理念的不断转变，软式排球在教育中的应用也在不断普及，并且备受学生喜爱。软式排球属于团体性竞争项目，对学生的个体身体素质、团体协作能力的培养作用比较突出，在教学中能够发挥的教学作用和优势较多。故本题正确。

46. 【答案】×

【解析】本题考查徒手体操术语。摆越是指腿在器械上或器械下越过的动作。如单杠跳上成支撑，单腿摆越成骑撑，经直角悬垂摆动前上等。腾越是指整个身体腾起后从器械上越过的动作。如横马分腿腾越、单杠直角腾越等。故本题错误。

47. 【答案】√

【解析】本题考查体操技巧的保护与帮助。体操在做组合动作时，保护者必须根据动作的变化而相应改变站立位置，移动时步伐要敏捷而平稳。也可根据学生的掌握情况进行重点保护、帮助，必要时采用两人配合进行保护、帮助。故本题正确。

48. 【答案】√

【解析】本题考查太极拳的教学步骤。太极拳的教学步骤与要求：（1）太极拳的教学应从基本动作开始。太极拳的教学应从基本步法和手法入手。步法是太极拳运动的基础。因为太极拳运动要求机体内外上下协调，初学时往往记住了手的动作，又记不住身腰或脚步的形状、动态；照顾了上体正直，重心稳定，手法的过程又未能掌握好，出现顾此失彼的情况。所以初学太极拳最好有一个步法练习的进程，先将步法练好。对于初学者来说，应首先掌握三种步法：进步、退步、侧身步。（2）弄清动作方向、路线：通过教师的讲解示范、慢速领做，使学生

初步掌握动作的路线、方向以及手形、步形变化。（2）示范动作完整准确：太极拳是直观教学，以领做为主。故本题正确。

49. 【答案】×

【解析】本题考查武术的基本手法。武术基本手法按其作用可分为进攻和防守两类。包括了：冲拳（也称正拳）、架拳、推掌、亮掌。国际武术联合会规定的抱拳礼就是中国传统的一种武术礼节。抱拳礼的含义为：右手成拳，寓意尚武；左手掩拳，寓意崇德，以武会友；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；屈左拇指，寓意虚心求教，永不自大；两臂屈圆，寓意天下武林是一家。故本题错误。

50. 【答案】×

【解析】本题考查游泳前的准备。学生在游泳前用热水淋浴下池不科学，因为热水淋浴后，身体肌肉会放松，毛细孔全部打开，一下子下到冷水里游泳，肌肉和毛细孔会很快收缩，身心难以适应，经常这样，容易引发心脏病；应该在下水前，要做好准备活动，如活动活动四肢，模仿一些游泳动作，用池水先拍打手臂，再拍打胸部及身体，这样下水身体很快就会适应冷水，也不会对身体产生不良影响。故本题错误。

### 三、简答题

61. 【参考答案】

产生原因：

- (1) 助跑起动方法不固定
- (2) 助跑节奏不稳定 (3) 最后一步起跳着板技术不正确
- (4) 气候、场地、身体机能状况和心理因素的影响。

纠正方法：

- (1) 固定助跑的起动方式，正确使用助跑标志
- (2) 固定加速方式，确定和掌握助跑节奏
- (3) 反复进行起跳练习，着重改进和掌握起跳时起跳脚的攻板放脚技术
- (4) 注意在各种环境下进行练习，培养适应能力，提高助跑的稳定性的。

62. 【参考答案】

动作要领：并步站立，两手叉腰。右腿屈膝提起，大腿抬平，右脚绷直，当提膝接近水平时，迅速猛力向前平踢，使力量达于脚尖，左腿伸直或微屈支撑，上体正直。

易犯错误：(1) 右腿伸直不明显，类似踢腿动作；(2) 右脚没有绷直；(3) 发力不充分，没有力达脚尖。

63. 【参考答案】

- (1) 有利于练习者的身心健康；
- (2) 有利于练习者正确学习动作和技术；
- (3) 有利于练习者熟练掌握一门专业技能；
- (4) 有利于练习者团结互助良好品质的形成。

64. 【参考答案】

- (1) 循序渐进原则；(2) 适度合理原则；(3) 因材施教原则；(4) 身体全面发展原则

等。

65. 【参考答案】（1）儿童少年运动系统的特点：

①骨骼：有机物多，无机物少；骨密质较差，有弹性而坚固性不足；骨硬度小韧性大，不易骨折而易弯曲变形。

②关节：儿童关节面软骨相对较厚，关节囊、韧带的伸展性大，关节周围的肌肉细长。关节活动范围大于成人，牢固性相对较差，在外力作用下较易脱位。

③肌肉：肌肉含水量较多，蛋白质、脂肪、无机盐含量较少，富有弹性；肌肉重量占体重百分比低于成人，且肌肉横断面较小，收缩成分少，收缩能力较弱，耐力差，易疲劳，但恢复较成人快。肌肉发育不均衡，躯干肌先于四肢肌，屈肌先于伸肌，上肢肌先于下肢肌，大肌肉群先于小肌肉群。

体育教学与训练中应注意的事项：

①注意养成正确的身体姿势。

②注意身体的全面训练（一般来说，儿童少年的年龄越小，全面身体训练所占比重应越大；训练水平越低，全面身体训练所占的比重越大）。

③在进行力量训练时，应注意负荷的重量（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）。

④注意练习场地的选择。

（2）儿童少年心血管的特点：

儿童心脏发育不够完全，神经调节也不够完善，而新陈代谢又比较旺盛，因而心率较快。随着年龄的增长心率逐渐减慢，20岁左右趋于稳定。

体育教学与训练中应注意的事项：

①注意运动负荷合理安排，特别要注意循序渐进，个别对待的原则，以免加重心脏的负担，可以进行短时间速度性练习。

②不宜做过多和过长的“憋气”。

（3）儿童少年呼吸系统的特征：儿童少年胸廓狭小，呼吸肌力较弱，呼吸表浅，所以，

肺活量小，呼吸频率快，随年龄增大呼吸深度增大，频率逐渐减少而肺活量增大。

体育教学与训练中应注意的事项：

- ①教育儿童少年注意呼吸卫生；
- ②注意呼吸与运动的配合；
- ③在强度较大、时间较长的运动中，要有意识地加深呼吸；
- ④突出以强度为主的训练，持续时间不宜过长；
- ⑤采取积极的手段，提高呼吸机能。

（4）儿童少年神经系统的特点：神经活动过程不稳定，兴奋过程占优势，兴奋和抑制过程在皮质容易扩散，神经活动的强度和集中都较弱，因此，活泼好动，注意力不易集中，做动作时不协调、不准确，易出现多余动作，建立条件反射快，消退快，重新恢复也快。

体育教学与训练中应注意的事项：

体育课内容要生动活泼多样化，可穿插游戏和竞赛，避免单调。要注意安排短暂休息，使学生情绪饱满，精力旺盛，不易疲劳。

## 6. 【参考答案】

易犯错误：

- ①只用两手臂掷球，而用不上全身力量
- ②球未掷出双脚跳起
- ③抛出的球太大高或太低

纠正方法：

①讲清动作方法，让学生多做徒手模仿练习或持轻物的练习，加深体会自下而上的蹬地、收腹、甩臂的用力顺序。

②徒手练习。先用力蹬地，然后收腹、上体向前压送，最后挥臂，让学生体会用力顺序和力的传递。加强学练提示：掷球时身体要放松，为保持身体平衡，后脚蹬地后随身体重心前移，可向前迈一步。

③在墙上或挡网上设置目标，让学生对目标进行投掷，体会球出手的角度和用力方向。同



时提示学生，球未出手前，眼睛要始终盯着投掷目标。

## 7. 【参考答案】

跪立，两臂胸前屈臂，向下后摆，臀后坐，上体前倾；接着两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向前上腾起，迅速提膝、收腿成蹲立，直立。

## 8 【参考答案】

（1）运动性腹痛的影响因素：缺乏锻炼或训练水平低；准备活动不充分；身体状况不佳、劳累、精神紧张；运动时呼吸节奏不好，速度突然加快；运动前饮食过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛。

（2）运动性腹痛的发病原理：肝淤血、呼吸肌痉挛、胃肠道痉挛或功能紊乱。

（3）处理措施：运动中出现腹痛后，可适当减慢速度，并做深呼吸，调整呼吸与动作节奏；必要时用手按住疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如仍然疼痛，应暂时停止运动，针刺或点掐足三里、内关、三阴交等穴位，进行腹部热敷等。如无效需就医处理。

## 9. 【参考答案】

### （1）自觉积极性原则

自觉积极性原则指体育锻炼者有明确的健身目标，充分认识体育锻炼的价值，自觉积极地从事体育锻炼活动。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善，并需要克服自身的惰性，战胜各种困难过程。同时，还要有一定的作息制度作保证，把体育锻炼当作生活中不可缺少的一部分，才能奏效。

### （2）讲求实效原则

讲求实效原则是指选择锻炼内容、方法和安排运动负荷时，应根据个人的性别、年龄、职业、健康状况，对锻炼的爱好、要求和原有的基础，以及生活条件等实际情况来确定，使体育锻炼更具有针对性按科学方法进行锻炼，以取得最佳的锻炼效果。

### （3）安全性原则

从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。为了保证体育锻炼的安全。

### （4）循序渐进原则

渐进性原则是指体育锻炼的要求、内容、方法和运动负荷等都要根据每个人的实际情况，由易到繁，运动负荷由小到大，逐步提高。

### （5）持之以恒原则

经常性原则是指应坚持长期的、不间断地、持之以恒地进行体育锻炼。众所周知，生命在于运动，运动宜贵有恒。

### （6）全面性原则

全面性原则是指通过体育锻炼使身体形态、机能、身体素质和心理品质等都得到全面协调的发展，在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高

## 10. 【参考答案】

（1）构成关节的两关节面面积大小的差别：面积差大，灵活性大，稳固性小；面积差小，灵活性小，稳固性大。

（2）关节囊的薄厚及松紧度：关节囊厚而紧的灵活性小，稳固性大；关节囊薄弱而松弛的，灵活性大，稳固性小。

（3）关节韧带的多少与强弱：韧带多而强的，稳固性大，灵活性小；韧带少而弱的，稳固性小，灵活性大。

（4）关节周围肌肉的状况：关节周围肌肉力量强，伸展性及弹性差，稳固性大，灵活性小；关节周围肌肉力量弱，伸展性及弹性好，稳固性小，灵活性大。

（5）关节周围的突起：关节周围的突起常阻碍环节的运动，影响关节的运动幅度。

（6）年龄、性别、体育运动：也是影响关节运动幅度的因素。特别是经常参加体育锻炼的人，既可使关节的灵活性提高，也可使关节的稳固性得到增强。

11【参考答案】

- (1) 生长发育是一个由量变到质变的过程
- (2) 生长发育表现出阶段性和连续性
- (3) 生长发育速度呈波浪式的不平衡发展
- (4) 身体器官系统生长发育的不平衡性和统一性

12【参考答案】长期适量的体育运动能够对机体消化系统的功能产生良好的效应，反之，会带来不良影响。具体包括：

- (1) 经常从事体育运动，能够促进消化器官的血液循环、保证氧气和营养物质的供给；运动还可增加人体能量物质的消耗，反射性地提高了胃肠道的消化和吸收机能。
- (2) 运动时，由于膈肌的大幅度升降活动，对胃肠起按摩作用，增强肠胃的蠕动，也增强了胃的消化能力。
- (3) 有助于刺激消化液的分泌，提高消化酶的活性。
- (4) 预防消化道疾病，减少便秘的发生。
- (5) 运动时间安排不当，会影响胃肠的消化和吸收机能。如运动负荷过大或运动时间过大，出现过度疲劳，则有可能影响肝的正常功能。
- (6) 研究进一步表明肝细胞在训练中所出现的一系列病理变化，经过一段时间的训练会逐渐恢复正常。运动时间短，运动量小，恢复所需时间较短；相反，运动时间长，运动量大，则恢复所需时间较长。

13【参考答案】

- (1) 贯彻各项教育、体育工作方针、政策、基本素质和法规，制定各种教育教学文件。
- (2) 协助社会体育工作。
- (3) 上好体育课，不断提高教学质量。
- (4) 搞好课外体育工作，做好课外活动、训练和竞赛等工作。
- (5) 协助学校和教研组做好各项工作，促进学校体育全面发展。

- (6) 培养学生的体育兴趣和终身体育能力。
- (7) 教书育人，全面关心学生身心发展。
- (8) 做好对体育后备人才的启蒙和培养。
- (9) 认真进行教学研究和科学研究，努力提高政治业务水平。

#### 14【参考答案】

人际交往：通过团队项目（如足球）提升沟通与协作能力。

竞争意识：竞技比赛培养公平竞争与抗压能力。

规则意识：遵守比赛规则，强化社会规范认知。

情绪管理：运动释放压力，增强心理韧性。

#### 15【参考答案】

- (1) 寒冷刺激
- (2) 电解质丢失过多
- (3) 连续快速多次收缩而得不到应有的放松
- (4) 疲劳

## 四、案例分析题

### 1. 【参考答案】

(1) 优点：①讲解比赛内容前考虑到讲解队形的要求，教师为了让学生清楚该挑战赛的相关内容，方便讲解，提前将队形围成圆形，在围成圆形的同时进行“大西瓜、小西瓜”的游戏，及做到了调整队形的目的，又起到了提前热身的效果，可谓是一箭双雕，合理利用了课堂时间，提高了课堂效率；②该教师站在学生围成的圆圈中心处讲解，符合了讲解示范时的要求，应当使所要观察的面与学生的队列面或平行学生的视线与讲解示范面尽可能接近垂直，使每个学生都能看清楚。

不足：①未一次性讲清所有内容，课堂进度受阻。该老师仅对比赛的名称，组织形式、方法进行了讲解，未对挑战赛的裁判和赏罚进行说明，导致学生分组挑战时无应对处理手段，从而暂停比赛，课堂进度因此打断。②对挑战赛一系列规则讲解完毕后，可以在全班同学面前，进行小范围的比赛模拟，以确保所有同学对比赛的规则、方法以及奖惩都清晰明了。这样能够增强比赛的流畅度提高课堂效率。

(2) ①站位准确；②讲解前先集中学生注意力；③尽量一次性讲清楚；④讲解的顺序

### 2. 【参考答案】

(1) 王老师在第二次课所做的调整，有助于发展学生的体能、运球能力、团队合作能力、协调能力等。

(2) 练习密度是指在一节体育课中，学生练习密度的总时间与上课总时间的比。

根据课的任务和教材性质提高课堂练习密度的方法：

①尽可能采用全班或分组进行讲解示范和练习。

②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，尽可能补充练习或发展身体素质的练习。

⑤严格执行练习要求，课堂纪律，完成动作质量，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。

### 3. 【参考答案】（1）情景教学法/游戏法

（2）情景教学法基本要求：在情景教学的具体操作中，教师必须根据教学目标，教学内容和学生实际，通过设计相关的故事情节，场地器材和情景氛围用语言描述、提问、音乐、场地等方式进行情境创设。游戏法基本要求：根据教学目标选择合适的活动内容与形式，采取相应的规则和要求；在教育学生在遵守规则的同时，鼓励学生充分发挥主观能动性、创造性；认真做好游戏的评判工作，要客观公正评价游戏的结果，包括胜负，以及学生在游戏中的表现。

（3）人文资源、体育设施和器材资源、课程内容资源、信息技术资源。

### 4. 【参考答案】

（1）优点：①基础体能强化：半蹲跳提升下肢爆发力，俯卧撑增强核心力量，符合足球运动对下肢支撑与躯干稳定的需求。②分组训练：3组×20次/组的设置符合青少年耐力发展规律，避免过度疲劳。③家校联动：通过家庭作业延伸课堂训练，促进家长参与。

缺点：①专项针对性不足：未直接关联脚内侧踢球的专项技术（如踝关节稳定性、触球部位肌肉控制）。②动作单一性：仅包含下肢与核心训练，缺乏上肢协调性（如摆臂）及神经肌肉反应训练。③趣味性缺失：重复性动作易导致学生兴趣下降，影响完成质量。

#### （2）优化后的课后作业设计

主题：“脚内侧踢球技术巩固+综合体能提升”

结构：

专项技术巩固（15分钟）

无球模仿：对镜练习脚内侧踢球动作（支撑脚站位、摆腿轨迹），每组10次×3组，要求脚尖外展、踝关节绷紧。

有球练习：用脚内侧轻踢固定球（如矿泉水瓶），每组15次×3组，重点感受触球部位

（大脚趾根部至足弓）。

专项体能训练（20 分钟）

绳梯协调训练：单脚跳格子（左右交替），每组 30 秒×3 组，提升步频与平衡。

仰卧起坐+转体：仰卧举腿触膝（每组 15 次×3 组），强化核心旋转力量（摆腿发力关键）。

趣味挑战（10 分钟）

家庭任务：与家长进行“踢准比赛”（用脚内侧踢地滚球入指定区域），记录命中次数，拍照上传班级群。

自我反馈：录制 1 分钟踢球视频，对比课堂示范动作，标注改进点（如支撑脚距离）。

## 五、综合题

### 1. 【参考答案】

#### (1) 多样化训练方法与手段

体能训练：运用多种训练方法提升体能。耐力训练采用长跑、间歇跑、游泳等方式；速度训练通过短跑冲刺、起跑反应练习实现；力量训练借助器械训练（如杠铃、哑铃）和自重训练（如俯卧撑、深蹲）。例如，每周安排 2 - 3 次耐力训练，其中一次进行 5000 米长跑，一次进行 400 米快跑 + 200 米慢跑的间歇训练。

技术训练：分解技术动作，进行针对性练习。以乒乓球为例，将发球、接球、击球等动作细分，通过多球训练、模拟比赛场景下的技术运用训练，让运动员熟练掌握技术要领。同时，利用视频分析技术，对比运动员动作与标准动作的差异，及时纠正错误。

战术训练：根据不同体育项目制定战术。篮球战术包括进攻战术（如挡拆、快攻）和防守战术（如联防、盯人）。通过战术讲解、战术板演示、模拟比赛演练等方式，让运动员理解战术意图，提高战术执行能力。定期组织战术分析会，总结比赛中的战术运用效果，调整战术方案。

#### (2) 合理安排训练负荷与恢复

控制训练负荷：根据运动员的身体承受能力和训练阶段合理安排负荷。初期采用较小负荷，随着运动员适应能力增强，逐渐增加训练强度和时长。但要避免过度训练，防止运动损伤。例如，在足球训练初期，每天训练时间为 1.5 小时，强度以基础体能和技术练习为主；随着赛季临近，训练时间增加到 2.5 小时，强度提升，加入更多对抗性训练和战术演练。

促进恢复：重视训练后的恢复环节。训练后安排拉伸放松活动，缓解肌肉疲劳；保证运动员充足的睡眠，促进身体恢复和生长发育；合理安排饮食，提供富含蛋白质、碳水化合物和维生素的食物，补充能量和营养。例如，训练后进行 15 - 20 分钟全身拉伸；每天保证运动员 8 - 10 小时睡眠时间；饮食中增加瘦肉、鱼类、蛋类、谷物和新鲜蔬果的摄入。

#### (3) 建立科学的考核与激励机制

考核评估：定期对运动员进行考核，包括体能测试、技能考核和比赛成绩评估。体能测试关注耐力、速度、力量等指标的变化；技能考核检查技术动作的准确性和熟练度；比赛成绩是



检验训练效果的重要指标。根据考核结果调整训练计划和方法。例如，每月进行一次体能测试，每季度进行一次技能考核，赛后及时总结比赛成绩和表现。

**激励措施：**设立多种激励方式激发运动员的训练积极性。物质激励如颁发训练奖品、奖学金；精神激励包括荣誉称号、公开表扬。对于在比赛中取得优异成绩的运动员，给予特别奖励，如组织表彰大会、推荐参加更高水平赛事。同时，建立团队激励机制，增强团队凝聚力和荣誉感，如评选优秀训练小组。

## 2. 【参考答案】

体育教师需具备专业知识、教学能力、道德品质等多方面的基本条件，要成为一名好的体育教师，可从以下几个方面努力：

### 一、提升专业素养

(1) 扎实的专业知识 (2) 出色的运动技能 (3) 持续学习与研究

### 二、优化教学能力

(1) 精心设计教学 (2) 灵活运用教学方法 (3) 关注个体差异

### 三、塑造良好品质

(1) 热爱教育事业 (2) 关爱学生 (3) 以身作则

### 四、增强沟通与合作能力

(1) 与学生有效沟通 (2) 与同事密切合作 (3) 与家长保持联系

## 3. 【参考答案】

学校课外运动训练的主要目标是：对少年儿童进行全面身体训练，增强体质，同时掌握一些体育基本技术和战术，进行思想品德教育，为将来从事专门的运动训练，提高运动技术水平，在身体、技术、战术和思想品质及心理素质等方面打好基础。具体目标是：1. 全面发展身体素质，提高运动能力；2. 培养群体活动骨干，输送运动员后备力量；3. 进行思想品德教育。

## 4. 【参考答案】

裁判员的跑动要做到：

(1) 快, 是指裁判员反应要快；

(2) 勤, 是指裁判员脚步移动要勤；

(3) 防止重叠, 是指裁判员在移动中防止与双方队员位置重叠。助理裁判员的跑动方法可分为后退跑、侧向滑步跑和向前跑三种。一般情况下运用后退跑侧向滑步跑较多。这两种跑法有利于助理裁判员保持面向场内, 扩大助理裁判员的观察面, 做到人球兼顾。

## 5. 【参考答案】

终身体育是指人们在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和, 亦即从一个人的生命开始, 到生命结束。学校体育和终身体育关系重大, 为学生终身体育的打好基础的主要措施如下：

(1) 保证学生充分获得运动参与的满足；教学过程中提高学生锻炼意识培养自我锻炼能力。

(2) 打破传统树立创新体育教学观念；进行分享快乐, 传播幸福, 开发潜能, 增强心理免疫力的“运动心理激励”。

(3) 教师素质是实施高水平教育的核心；提高教师素质有利于为学生终生体育打好基础。

总之, 把教育的重心放在学生潜力激发上, 形成积极的体育健康教育氛围, 为学生终身体育的打好基础。