

# 2019 年湖南教师招聘考试学科备考习题集

## 体育学科

### 第一部分 专业基础理论知识

#### 第一章 运动解剖学

##### 一、单选题

1. 【答案】C。解析：沿左右方向所做的切面，将人体分为前后两部分，与水平面及矢状面垂直，称为冠状面，又称额状面。
2. 【答案】B。解析：胰是人体第二大内分泌器官，胰当中的胰岛分泌胰岛素和胰高血糖素，胰岛素若分泌不足会产生糖尿病。
3. 【答案】D。
4. 【答案】A。解析：骨骼肌受躯体神经支配，为随意肌，大脑可以控制其收缩舒张；心肌和平滑肌受自主神经支配，为不随意肌，不受大脑随意支配。
5. 【答案】D。解析：运动系统包括骨、骨骼肌和骨连结。肺部、心脏和小肠属于器官。
6. 【答案】D。解析：肌组织广泛分布于骨骼、内脏和心血管等处。由有收缩能力的肌细胞组成。肌肉种类分为骨骼肌、平滑肌、心肌。骨骼肌附在骨面，横纹明显，细胞圆柱形，细胞核有一百个以上，受躯体神经支配为随意肌。平滑肌位于内脏和血管壁内，无横纹，细胞梭形，只有 1 个细胞核，受自主神经支配，不随意肌。心肌横纹不明显，有分支相吻合，有 1~2 个细胞核，受自主神经支配为不随意肌。按照肌肉色泽划分为红肌和白肌。
7. 【答案】B。解析：运动系统由骨、骨连结、骨骼肌 3 部分组成，占成人体重的 60%~70%。运动系统具有支持、保护和运动的功能。
8. 【答案】A。
9. 【答案】D。解析：根据肌肉位置及附着点，两臂侧平举动作主要涉及的肌肉有三角肌和冈上肌。如体操两手侧平举的动作，原动肌是三角肌。
10. 【答案】C。解析：体内各环节之间的相互作用，由肌肉收缩张力与骨、关节运动所组成，是构成人体跑动的主导因素。即人体运动的内力是由肌肉收缩所产生的力，是人体运动的动力，是构成人体运动的内因，也是构成人体运动的主观因素。
11. 【答案】B。解析：冠状面或称额状面，沿左右方向所做的切面，将人体分为前后两部分，与水平面及矢状面垂直。
12. 【答案】B。解析：运动解剖学是在正常人体解剖学的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动作关系的一门基础学科。B 选项符合解剖学定义。

13. 【答案】D。解析：原动肌是指在主动收缩发力，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。

14. 【答案】A。解析：运动解剖学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动作关系的一门基础学科。

15. 【答案】B。解析：小肠是吸收营养物质的主要场所，这是与它的结构特点相适应的，小肠的长度约5~6m，小肠内壁有环形皱襞，皱襞上有小肠绒毛，增大了吸收营养物质的面积；小肠绒毛内有毛细血管和毛细淋巴管，绒毛壁、毛细血管壁、毛细淋巴管壁都是由一层上皮细胞构成的，有利于营养物质被吸收进入小肠内壁的毛细血管和毛细淋巴管中，因此消化道中吸收营养物质最重要的部位是小肠。

16. 【答案】B。解析：髂腰肌位于脊柱腰段两侧和盆骨内，由腰大肌和髂肌两部分组成。近固定收缩时，能使大腿屈和外旋。远固定一侧收缩时，能使脊柱向同侧屈和回旋；两侧同时收缩时，能使骨盆前倾，躯干前屈。

17. 【答案】D。解析：运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成。

18. 【答案】C。解析：大消化腺包括肝、胰和大唾液腺。

19. 【答案】A。解析：躯干肌按部位分为颈肌、背肌、胸肌、腹肌、膈肌和会阴肌。三角肌属于上肢肌。

20. 【答案】C。解析：垂体是人体内最复杂的内分泌腺体，所产生的激素不但与身体骨骼、软组织的生长有关，而且影响其他内分泌腺的活动。

## 二、填空题

1. 【答案】骨膜。解析：骨由骨质、骨膜、骨髓构成。

2. 【答案】肺泡。

3. 【答案】关节囊；关节腔。

4. 【答案】体；肺。

5. 【答案】冠状面。解析：（1）矢状面：沿前后方向所做的切面，将人体分为左右两部分，与水平面及冠状面垂直。若沿正中中线把人体分为左右对称的两部分的切面称正中矢状面，简称正中面。（2）冠状面：或称额状面，沿左右方向所做的切面，将人体分为前后两部分，与水平面及矢状面垂直。（3）水平面：或称横切面，横切人体，与地面平行的切面，将人体分为上下两部分，与矢状面及冠状面垂直。

6. 【答案】骨；骨骼肌；骨连结。解析：运动系统由骨、骨连结、骨骼肌3部分组成，占成人体重的60%~70%。运动系统具有支持、保护和运动的功能。全身各骨借骨连结相连，构成人体的支架，赋予人体的基本形态，支持体重，保护内脏。在运动中骨起杠杆作用，关节为运动的枢纽（支点），骨骼肌则为运动的动力器官。

7. 【答案】臀大肌；股四头肌。

8. 【答案】51块；64块。

9. 【答案】杠杆；枢纽；动力。

10. 【答案】感受器；传入神经。

## 三、简答题

### 1.【参考答案】

垂直轴：呈上下方向，并与地平面相垂直的轴。

矢状轴：呈前后方向，并与水平面平行的轴。

冠状轴：或称额状轴，呈左右方向，并与水平面平行的轴。

### 2.【参考答案】

科学的体育锻炼对骨形态结构产生的影响主要表现在：

- (1) 促进骨的生长发育，改善骨的内部结构。
- (2) 骨周围肌肉活动得越多，骨的长度增长的越明显，骨密质增厚，骨径变粗。
- (3) 骨面肌肉附着处突起明显，骨小梁的排列依张力和压力的变化更加清晰而有规律。

体育运动对关节形态结构的影响：

- (1) 系统的体育锻炼可使骨关节面骨密质增厚，从而承受更大的负荷。
- (2) 系统的柔韧性练习可增加关节囊周围肌腱、韧带和肌肉的伸展性，从而使关节运动幅度增加。

柔韧素质的发展有助于动作的协调，对提高运动成绩、减少伤害事故和预防损伤有着重要意义。

体育运动对骨骼肌的影响：

(1) 肌肉体积增加，肌肉体积的增大是由于肌纤维增粗的结果。肌纤维增粗的主要原因是肌纤维内部结构发生了变化。

(2) 肌纤维中线粒体的数目增多、体积增大，线粒体是肌纤维的供能中心，是形成 ATP 的器官，是细胞内氧化、产能的场所，是细胞的供能站、动力工厂。

(3) 肌肉中的脂肪减少，在骨骼肌表面与肌纤维之间都有脂肪存在，体内脂肪多会对肌纤维的收缩形成阻力，降低肌肉的工作效率。

(4) 肌肉内的结缔组织增多，力量训练可使肌肉结缔组织明显增加，主要表现在肌内膜和肌束膜均增厚，肌腱和韧带也明显增粗，上述变化都提高了肌肉的抗拉力性能。

(5) 肌肉内的化学成分改变，经过长期训练，肌肉中的一些化学成分会明显增加，如肌红蛋白、三磷酸腺苷、磷酸肌酸和肌糖原都有较明显的增加。

(6) 肌肉中的毛细血管增多，系统的训练可使肌肉中毛细血管的数量明显增加，同时管径也有所扩张，继而增加了肌肉的血液供应，改善了营养状况，提高了肌肉的功能能力。

## 第二章 运动生理学

### 一、单选题

1.【答案】A。解析：台阶试验是测试心血管机能的一种简易方法，又称定量负荷机能试验。台阶试验指数值越大，说明心血管系统的机能水平越高。

2.【答案】A。解析：月经正常的女子，可适当参加体育活动（通过运动可改善血液循环，调节大脑皮层的兴奋和抑制过程，从而减轻全身的不适反应）；月经期的运动负荷应小，活动时间不宜过长；月经期不宜游泳或盆浴，同时避免冷刺激；月经期应避免做剧烈的、大强度的或震动大的跑跳动作以及使腹压明显增高的憋气动作和静力性动作（易造成经血过多或子宫移位）；对月经紊乱以及经期下腹部

疼痛的女子，应暂停体育活动；身体健康，月经正常，又有一定运动训练水平的女子，可进行一定量的训练（但开始阶段应减量）；对月经期的比赛应慎重对待。

3. 【答案】B。解析：整个人体所生活的大气环境，称外环境。而人体内每个细胞所浸浴的液体环境，称内环境。它由组织液和血浆构成（细胞外液被称为机体的内环境）。

4. 【答案】A。解析：收缩速度，快肌纤维收缩速度远快于慢肌纤维；收缩力量，快肌纤维收缩时产生的力量大于慢肌纤维；抗疲劳能力，慢肌纤维抗疲劳能比快肌纤维强，故快肌纤维比慢肌纤维更容易疲劳。

5. 【答案】A。解析：磷酸原系统通常是指 ATP 和磷酸肌酸（CP）组成的系统，由于二者的化学结构都属于高能磷酸化合物，故称为磷酸原系统（ATP—CP 系统），其供能特点是供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸等类中间产物。若以最大功率输出，仅能维持 2s 左右。肌肉中 CP 的贮量约为 ATP 的 3~5 倍。（磷酸原系统是一切高功率输出运动项目的物质基础，数秒内要发挥出最大能量输出，只能依靠磷酸原系统）

6. 【答案】C。解析：人体在运动过程中有三种供能方式，分别是磷酸原系统、乳酸能系统、有氧氧化系统，三种供能形式在运动中形成能量统一体，供给能量。

7. 【答案】A。解析：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。因此选 A。

8. 【答案】C。解析：当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉其附着的骨杠杆做向心运动，这种收缩叫缩短收缩。缩短收缩时肌肉起止点相互靠近，又称向心收缩。

9. 【答案】D。解析：影响柔韧素质的因素有肌肉、韧带及肌腱的伸展性，关节周围的体积，神经系统对骨骼肌的调节能力，关节的结构。肺活量跟柔韧素质无关，因此选 D。

10. 【答案】B。解析：发展柔韧素质一般采用伸展性练习，即拉长肌肉及结缔组织的方法。伸展性练习包括爆发式牵拉练习（如摆腿及踢腿等练习）和缓慢牵拉练习（如拉韧带及压腿等练习）两种。

11. 【答案】D。解析：分化阶段生理特征是动作的整体化和规范化欠缺，部分动作出现分化现象，多余动作开始减少，生理能量消耗减少，动力定型逐步形成。心理特征是视觉和动觉共同起作用，动作表象逐步清晰，有意识控制作用减弱，兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确，错误觉察能力逐步形成。

12. 【答案】D。解析：力量素质是指肌肉收缩对抗或克服阻力的能力。力量素质是人体最重要的身体素质，是其它身体素质的基础。

13. 【答案】B。解析：最大心率=220-年龄，所以 14 岁的最大心率为 206 次/分。

14. 【答案】D。解析：任何一类运动处方都应包括运动形式、运动强度、运动频率、持续时间、注意事项及微调整。特别是前四项内容，又称为运动处方四要素。

15. 【答案】A。解析：心率可作为评定运动者机能状态的客观生理指标，通过测定基础脉搏（晨脉）、运动前心率、定量运动负荷后心率、最大心率及心率恢复速率等指标可在一定程度上反映机体的机能水平，亦可通过心率或脉搏来反应运动强度。

16. 【答案】A。解析：评定有氧工作能力的指标有最大摄氧量和无氧阈等。

17. 【答案】D。解析：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。分为反应速度，动作速度和位移速度。三者中任何一向速度的快慢都会影响 100m 跑的成绩。因此，100 米跑的成绩取决于三种速度之和。

18. 【答案】C。解析：俯卧撑可以发展肱三头肌的肌力。

19. 【答案】B。解析：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。

20. 【答案】B。解析：心率是了解循环系统机能的简单易行指标。在运动实践中常用心率来反映运动强度和生理负荷量，并用于运动员的自我监督与医务监督。

## 二、填空题

1. 【答案】ATP；肌细胞。

2. 【答案】积极休息；消极休息。

3. 【答案】强度。

4. 【答案】耐力。解析：身体素质是人体为适应运动的需要所储存的身体能力要素。通常人们把人体在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能能力统称为身体素质。

5. 【答案】超量恢复。解析：运动时消耗的能源物质及各器官系统机能不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，这种现象称为超量恢复或超量代偿。

6. 【答案】运动强度；持续时间。

7. 【答案】磷酸原系统；有氧氧化系统。解析：磷酸原供能特点为供能总量少，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。主要供能的运动项目为高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重、足球射门等运动项目。有氧氧化系统供能特点为 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，不产生乳酸类的副产品。主要供能的运动项目为长时间的耐力项目。

8. 【答案】兴奋性；适应性。

9. 【答案】准备活动；疲劳。

10. 【答案】极点；第二次呼吸。

11. 【答案】柔韧；灵敏。

12. 【答案】糖；脂肪；蛋白质。

13. 【答案】第二次呼吸。

14. 【答案】身体素质。

15. 【答案】85；65。解析：青少年的靶心率上限为最大心率 $\times 80\%$ ，靶心率最大下限为最大心率 $\times 65\%$ 。

## 三、简答题

1. 【参考答案】

(1) 整理活动：整理活动是消除疲劳，促进体力恢复的一种良好方法。

(2) 温水浴：训练后进行温水淋浴是最简单易行的消除疲劳方法。温水浴可促进全身的血液循环，调节血流，加强新陈代谢，有利于机体内营养物质的运输和疲劳物质的排除。

(3) 心理恢复：气功、意念、放松练习等都属于此类。

(4) 物理疗法: 例如按摩针灸, 等放松方法。

(5) 营养学恢复手段: 补充运动中损失的能量与机能。

## 2. 【参考答案】

(1) 准备活动能迅速地将学生组织起来, 集中学生精神和注意力, 明确教学目标与要求; 组织全体学生充分做好准备活动, 使身体各主要肌肉群、关节、韧带得到充分活动, 使各器官系统机能迅速地进入工作状态, 帮助学生以饱满的精神和适宜的身体状态去参加一节课的学习活动。

(2) 准备部分能迅速地将学生组织起来, 明确学习的内容与要求; 做好准备活动, 为基本部分的学习做好充分的准备; 培养学生形成正确的身体姿势; 适当兼顾身体素质、机能的发展。

## 3. 【参考答案】

灵敏素质是指人体在各种突然变化的条件下, 能够迅速、准确、协调、灵活地完成动作的能力, 是各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现。

①固定转换体位的练习, 如各种穿梭跑、8 字跑和折返跑等, 这些练习主要发展人体的基本灵敏能力。

②在跑、跳中做迅速改变方向的各种跑、躲闪、突然起动以及各种快速急停和迅速转身等练习。

③突然发出各种指令信号, 练习者接受信号后, 迅速做出应急反应。这种方法主要是提高人体应用灵敏的能力。

# 第三章 体育保健学

## 一、单选题

1. 【答案】D。解析: “8” 字包扎法多用于关节部位的包扎, 在关节上方开始做环形包扎数圈, 然后将绷带斜行缠绕, 一圈在关节下缠绕, 两圈在关节凹面交叉, 反复进行。故选 D。

2. 【答案】B。解析: 运动中补水采用小量多次的方式, 每 20~30 分钟补充一次, 以防止胃的不适。补充血糖, 延长运动时间, 延缓疲劳的发生。如果超过 1 小时, 则要把水换成运动饮料。故选 B。

3. 【答案】B。解析: 闭合性损伤最初要进行冷敷, 24 小时后进行热敷或消肿。

4. 【答案】D。解析: 影响人类健康的主要方面分别是心脑血管病、糖尿病、癌症。

5. 【答案】C。解析: 维生素 C 缺乏病症为坏血病, 表现为毛细血管脆性增加, 牙龈肿胀出血, 牙齿松动, 月经过多、皮肤出现淤青等。

6. 【答案】B。解析: 常见的闭合性软组织损伤有挫伤、扭伤、肌肉拉伤、肌肉韧带损伤。闭合性软组织损伤处理办法为冷敷、加压包扎、24 小时后用伤药、热敷、理疗、按摩。

7. 【答案】B。解析: 主要的生理功能包括预防便秘, 可以在肠道内吸收水分, 增加粪便体积并使之变软利于排出; 控制体重, 防止肥胖。由于富含膳食纤维的食物体积较大, 有利于减少能量摄入量; 降低血液中胆固醇的浓度, 抑制胆固醇的吸收, 加速其排出; 人体长期缺乏纤维素, 肠癌、胆结石、高血脂等的发病率将会提高。

8. 【答案】B。

9. 【答案】C。

10. 【答案】A。

11. 【答案】A。解析：常见的开放性软组织损伤包括擦伤、刺伤、裂伤和切伤；常见的闭合性软组织损伤有挫伤、扭伤、肌肉拉伤、肌肉韧带损伤。

12. 【答案】D。解析：闭合性软组织损伤是指局部皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通，损伤时的出血积聚在组织内。是软组织损伤的一种。受钝力作用，肌肉猛烈收缩，关节活动超越正常范围或劳损等引起。

13. 【答案】D。解析：维生素在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。维生素不能供给热能，但有助于吸收热能来源和构成体质的原料。

14. 【答案】D。解析：扭伤了踝关节属于运动损伤中的闭合性运动性损伤，处理闭合性运动性损伤的措施是制动、冷敷、加压包扎、抬高伤肢、24 小时后进行热敷、理疗。

15. 【答案】B。解析：亚健康的临床表现多种多样，躯体方面可表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、脘腹不适、便溏便秘、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等；心理方面可表现有情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等；社会交往方面可表现有不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，不能正常地处理好人际关系、家庭关系，难以进行正常的社会交往等。

16. 【答案】A。

17. 【答案】B。解析：在水中游泳时，如果身体抽筋应先想办法自救，在水中游泳时，如果身体抽筋应先反方向牵引痉挛肌肉，一般都可使其缓解。腓肠肌痉挛时可伸直膝关节，同时用力将踝关节充分背伸，拉长痉挛的腓肠肌。屈拇肌和屈趾肌痉挛可将足及足趾背伸，同时注意不要继续游泳。

18. 【答案】D。解析：“中国居民平衡膳食宝塔”，是一个营养上比较理想的膳食模式。“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 and 应占的比重。第二层：蔬菜和水果，每天应吃 400~500 克和 100~200 克，都有相对应量的摄入，不可相互替代。

19. 【答案】D。解析：健康的四大基石为合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡，不包括“良好环境”，故选 D 项。

20. 【答案】A。解析：合理膳食包括（1）食物多样性，以谷类为主。（2）多吃蔬菜、水果和薯类蔬菜与水果含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。（3）常吃奶类、豆类或其制品。（4）经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。（5）食量与体力活动要平衡，保持适宜体重，进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的 30%、40%、30% 为宜。（6）吃清淡少盐的膳食。

21. 【答案】C。解析：心源性晕厥可发生在足球、篮球、自行车、网球、冰球、马拉松和慢跑等运动项目中，青少年和中老年均有发生

22. 【答案】D。解析：运动处方内容包括运动次数、运动强度、运动时间、运动频率。

23. 【答案】D。解析：补液的方法应该遵循预防性补充的原则和少量多次的原则。预防性补充可以避免脱水的发生，防止运动能力下降。少量多次可以避免一次性大量补液对胃肠道和心血管系统造成的负担。

24. 【答案】D。解析：韧带扭伤为闭合性损伤，闭合性损伤应先冷敷，防止毛细血管向内充血。

25. 【答案】A。解析：缺乏维生素 A 会出现暗适应能力降低，进一步发展为夜盲症；缺乏维生素 B 会导致口角炎、唇炎、舌炎等；缺乏维生素 C 会导致坏血病、牙龈肿胀；缺乏维生素 D 会导致佝偻病、软骨症、骨质疏松。故本题选 A。

## 二、填空题

1. 【答案】社会适应。解析：世界卫生组织将健康定义是指身体、心理健康和社会适应三方面处于良好的状态，而不是仅仅指没有疾病或体质健康。

2. 【答案】运动强度；运动时间。

3. 【答案】体重（kg）/身高（cm）×1000。

4. 【答案】心脑血管病；糖尿病；癌症。

5. 【答案】一氧化碳；尼古丁；烟焦油。

6. 【答案】身体健康；心理健康；社会适应良好。

7. 【答案】氨基酸。

8. 【答案】热敷。

9. 【答案】蛋白质。解析：三大营养素包括糖、脂肪、蛋白质，它们是构成机体组织和提供能量所必需的物质。

10. 【答案】维生素；无机盐。

11. 【答案】开放气道；胸外心脏按压。

12. 【答案】开放性；闭合性。解析：按伤后皮肤、黏膜的完整性分类可分为开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤。开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通。在体育锻炼中，常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤及开放性骨折，其特点是有伤口、出血或组织液渗出，容易引起感染。处理开放性软组织损伤的处理原则是及时止血和处理创口，预防感染，先止血然后再处理伤口。闭合性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通。常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折。这类损伤的处理原则和措施是制动、即刻冷敷（损伤早期）、加压包扎、抬高伤肢，24-48 小时后理疗消肿和后期的康复性锻炼。软组织损伤后期处理的目的是，加强功能锻炼，恢复伤肢功能。

13. 【答案】鹿；熊。解析：华佗根据人的生理特点和动作习惯，效仿五禽动作，编成了世界上最早的医疗体操一五禽戏。这套操是模仿虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的自然动作编成的。（在古代，禽的含义和现在不一样，它是鸟与兽的总称）。

14. 【答案】远心。解析：运动中又暗红色血液流出说明是静脉出血，应该采用远心端止血法。动脉出血应该采用近心端止血法。

15. 【答案】糖。解析：营养素可分为两大类，即三大营养素和微量营养素。三大营养素包括糖、脂肪、蛋白质，它们是构成机体组织和提供能量所必需的物质。微量营养素包括维生素、无机盐、水和膳食纤维（被称为第 7 大营养素）。

其中糖供应人体活动中 70% 的能量，糖是运动时肌肉的最佳燃料，它是人体最重要、最经济和最快速的能源物质，被称为肌肉的“最佳燃料”。



### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

(1) 运动性晕厥其表现为运动中或运动后突然出现一过性神志丧失，醒后全身无力、头痛、头晕，伴有心、肺、脑功能降低的现象。原因主要是：锻炼较少；训练水平低；比赛经验不足；长期中断训练后突然参加剧烈运动或比赛；强烈的精神刺激。

(2) 运动性昏厥的主要表现为血压下降、心跳加快而心搏出量减少，脑供血急剧下降。

(3) 处理方法：对晕厥患者应针对不同病因采取积极治疗。运动中一旦出现晕厥的前期症状，即应在他人帮助下，慢跑或慢走一段距离，然后平卧片刻待身体逐渐恢复。一般治疗晕厥者采取仰卧、下肢抬高以增加脑血流量，同时松解衣领及裤带，将头转向一侧。必要时给予吸氧，并指压或针刺人中、涌泉、合谷等穴位或嗅氨水。

#### 2. 【参考答案】

运动时出现腹痛时应适当减速，做深呼吸调整呼吸节奏，用手按住疼痛部位，弯腰跑一段距离。如疼痛不消失，应暂停运动，休息片刻，认真检查，对症处理。若处理无效，症状较重者应送往医院就医。

#### 3. 【参考答案】

(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（尤其是局部负担量）；(5) 身体功能和心理状况不良；(6) 组织方法不当；(7) 动作粗野或违反规则；(8) 场地设备缺陷；(9) 不良气象的影响。

## 第四章 学校体育学

### 一、单选题

1. 【答案】A。解析：1903 年清政府颁布的《奏定学堂章程》（又称癸卯学制）规定各级学堂均开设“体操课”“练习兵式体操，以肆武事”，每周 2~3 学时，教师多由军人充任。

2. 【答案】B。解析：《体育之研究》，是毛泽东同志青年时期发表的一篇著名体育论文。

3. 【答案】B。解析：三组两次等时轮换用于学生人数多，器材少，新教材较容易或者复习教材比较简单时采用课中把学生分为三组，分别学习或复习三种不同的教材，到基本部分三分之一的时间，三组依次轮换依次，到基本部分三分之二的时间，三组依次轮换依次。

4. 【答案】C。解析：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，经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。

5. 【答案】B。解析：《国家学生体质健康标准标准（2014 年修订）》的评价指标主要分为三大方面，身体形态、身体机能和身体素质。故选 B。

6. 【答案】B。解析：身体练习在贯彻渐进性原则必须遵循一般规律和特殊规律，其中特殊规律中最主要的是人体生理机能活动能力变化规律。故选 B。

7. 【答案】C。解析：根据《国家体质健康标准》，水平一、水平二身高、体重为必须测试项

目。水平 3-6 身高、体重、肺活量为必须测试项目。依题意应选择 C。

8. 【答案】C。

9. 【答案】D。

10. 【答案】C。解析：礼指礼节，乐指音乐，射指射箭技术，御指驾驶马车的技术，书指书法，数指理数、气数。

11. 【答案】A。

12. 【答案】A。解析：分组不轮换，分组不轮换是把学生分成若干组，在教师的指导下，科学地安排排课的顺序，使各组同时学习一种教材，学完一个教材后，各组再同时学习另一种教材。优点，是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，是在场地小、器材少的情况下，不容易调解课的密度和运动量，甚至容易造成少数人练、多数人看的局面。

13. 【答案】A。解析：体育运动主要属性是健身性、教育性、文化性、竞赛性、技能性、娱乐性、社会性，而健身性是体育运动的基本属性。

14. 【答案】D。解析：体育课的运动负荷要负荷学生的现实可能性和人体机能活动变化规律，满足体育课教学的需要。运动负荷是否适宜，应从以下几个方面考虑：学生机体的可接受性和可承受性；能够促使学生各种能力产生定量变化；运动负荷安排的节奏符合人体机能活动的变化规律，并能保证课与课的衔接。15. 【答案】C。解析：柔韧训练方法主要是拉伸法，又可分为动力拉伸和静力拉伸。发展肩部、腿部、臀部、脚部等柔韧性的基本练习手段有压、踢、摆、搬、绕环和绷等；发展腰部和髋部柔韧性的基本练习手段有直腿体前屈、俯卧背伸、下腰、转体、绕环等；

16. 【答案】A。解析：上课铃响后，由体育委员及时在指定地点集合整队，检查上课人数。《体育与健康》课开始上课整队时，老师（或体育委员）一般顺序发出队列口令为立正、向右看齐、向前看、报数、稍息。

17. 【答案】B。解析：教育部颁布的《关于开展“体育、艺术 2+1 项目”实施方案（试行）》中确立现代课程观念，转变课程理念，调整课程结构，更新内容，建设适合学生发展的课程资源，优化教学过程，有效地提高学生的运动技能、艺术技能水平，使全校 90% 以上的学生掌握两项（或两项以上）运动技能和一项（或一项以上）艺术技能。

18. 【答案】A。解析：三维体育观是生物、心理、社会。

19. 【答案】C。解析：最早提出这一教学法的是瑞典体育教师 W·斯卡斯特罗姆，他编著的《体育教学法》一书于 1914 年在美国出版。20 世纪初，随着西方体育的传入，中国学校体育有了一定的发展，培养体育师资的学校开设了体育教学法这一必修课程，内容大多选用美、英等国教材，以 J·杜威的实用主义教育思想和 E.L. 桑代克教育心理学说为依据，论述体育教学的目的，学习过程和学习定律，教学安排顺序，以及各项体育教材的特点和教法等。

20. 【答案】C。解析：体育教师的工作特点是脑力劳动和体力劳动紧密结合；工作对象多，活动空间广；工作任务繁重复杂；工作具有社会性。

21. 【答案】A。解析：肺活量体重指数是人体自身的肺活量与体重的比值，即每千克体重肺活量的相对值来反映肺活量与体重的相关程度，属于《国家学生体质健康标准》的测试项目，故正确答案为 A

项。

22. 【答案】A。解析：体育知识是人们对于体育的现象、事实及其规律的认识，是人们在长期的实践中积累起来的经验的概括和总结；体育知识为人们提供了有关体育的信息，并为他们的体育行动奠定基础。

23. 【答案】C。解析：学校体育目标按照性质，又可将学校体育目标划分为条件目标、过程目标和效果目标。（1）条件目标是指为实施学校体育目标所必需的主、客观条件，主要包括体育教师的数量和质量、场地器材设备和体育经费等条件；（2）过程目标是指在一定的阶段里，学校体育目标实施的经过或发展的经历，主要包括工作计划、组织管理、体育课教学、课外体育锻炼课外运动训练、与竞赛、卫生保健、学校体育教学、科学研究以及体育教师的进修提高等实施措施、经历；（3）效果目标是实施学校体育目标的最终效果，主要包括学校体育过程的教育、教养、发展、增强体质和课外运动训练等达到的实际效果。

24. 【答案】D。

## 二、填空题

1. 【答案】身体形态；身体机能；身体素质。

2. 【答案】体能；运动。3. 【答案】课余体育训练；体育竞赛。

4. 【答案】泛化；分化；巩固与自动化。

5. 【答案】顾拜旦。

6. 【答案】身心健康发展；个体评价标准。

7. 【答案】学生练习的总时间/上课的总时间。

8. 【答案】准备部分；基本部分；结束部分。

9. 【答案】实践广泛。解析：体育教师教学和科学研究的特点。首先，实践广泛。体育教师的工作内涵很大，外延也非常广泛。他们的基本实践是体育课的教学和教育。其次，综合性强。体育是一门综合性极强的学科，它跨越了许多学科领域。

10. 【答案】体重。解析：身体形态是指人体外部与内部的形态特征。反映外部形态特征的指标有：高度（身高、坐高、足弓高等），长度（腿长、臂长手长、头长、颈长、足长），围度（胸围、臂围、腿围、腰围），宽度（头宽、肩宽、髋宽）和充实度（体重、皮脂厚度等）等。

11. 【答案】战术训练。解析：课余体育训练的内容主要包括选材、体能训练、技术训练、战术训练、心理训练、思想品德训练和智能训练等方面。

12. 【答案】4。解析：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

13. 【答案】身体协调能力。

14. 【答案】柔韧。

15. 【答案】主导。解析：体育教师是促进学生身心健康发展的组织者和指导者；体育教师是体育科学知识和科学锻炼身体方法的传授者和发展者；体育教师是学生思想品德的塑造者；体育教师是优秀体育人才的发现者和启蒙者；体育教师是学校体育组织领导工作的直接参与者和业务咨询者；在教学过程中起主导作用。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

实现我国学校体育目标的基本途径是体育与健康课程和课外体育活动两大方面的组织形式。其中体育与健康课是学校体育的基本组织形式，他是根据教育部制定的教学计划所开设的必修课，是对学生进行系统的体育教育过程。

课外体育活动是实现我国学校体育目标的重要组织形式，它包括早操（早锻炼）、课间操（课间活动）、群众性体育锻炼、课外运动训练与课余体育竞赛，以及在校外进行的远足、郊游、夏、冬令营等形式的体育活动。

#### 2. 【参考答案】

检查体育课场地器材；培养班级学生骨干；调节体育教师自我状况；认真钻研教材教法，熟悉教案；了解学生情况。

#### 3. 【参考答案】

测试方法：受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约 10~15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚步纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

注意事项：身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲；受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

## 第五章 运动训练学

### 一、单选题

1. 【答案】B。解析：克服自身体重的练习有包括跳高、跳远、引体向上、悬垂举腿、俯卧撑、仰卧起坐等。克服外界阻力的练习有包括杠铃、哑铃、壶铃、各种联合器械等。同时克服两种阻力的练习，即克服自身阻力的同时还克服外界阻力的有各种负重跳跃、负重引体向上。

2. 【答案】C。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，就进行下一次练习的训练方法。故选 C。

3. 【答案】C。解析：变换训练法是指变换运动负荷、练习内容、练习形式以及条件，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。

4. 【答案】B。

5. 【答案】B。

6. 【答案】C。解析：练习频率指在单位时间内同一动作重复的次数。练习轨迹指在做动作时，身体或身体某部分所移动的路线。身体姿势指在动作过程中，身体或身体各部分所处的状态及身体各部位在空间所处的位置关系。练习速度指身体或身体某部分在单位时间内移动的距离，因此题选择 C。

7. 【答案】C。解析：科学选材它融人类遗传学、运动训练学、运动人类学、运动生理学、运动心理学、体育测量学等学科的理论及运动实践为一体。

8. 【答案】C。解析：运动训练是为提高运动员的竞技能力和运动成绩，在教练员的指导下，专门组织的有计划的体育活动。提高运动成绩必然需要承受大量负荷。

9. 【答案】D。解析：运动机能形成规律包括泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。其中泛化阶段又可称作认知定向阶段、初步形成阶段；分化阶段又叫做动作的连结阶段、改进提高阶段，巩固与自动化阶段也叫做熟练掌握阶段、巩固与运用自如阶段。

10. 【答案】D。解析：全年训练计划是根据多年训练计划所规定的本年度训练过程及在总结上年训练完成情况的基础上制定的。

11. 【答案】C。

12. 【答案】B。解析：运动训练理论研究的三个层次包括一般训练理论、专项训练理论、项群训练理论。不包括特殊训练理论。

13. 【答案】A。解析：练习的轨迹是指进行练习时身体或身体某部分移动的路线。

14. 【答案】C。解析：动作基本结构由动作基本环节和环节之间的顺序构成。亦可称为技术的微观结构。

15. 【答案】A。解析：表想法又称念动法，是指运动员在头脑中对过去完成的正确技术动作的回忆与再现并唤起临场感觉的训练方法，故选择A；选项B，直观法是指在技术训练中，借助运动员的各种感觉器官，使运动员建立起对练习的表象，获得感性认知，帮助运动员正确思维、掌握和提高运动技术水平的一种常用的训练方法；选项C，想象法是指在练习前，通过对技术要领的想象，在大脑皮层中留下技术“痕迹”，然后在练习中激活这些痕迹，使技术动作完成的更加顺利和正确的一种训练方法；选项D，加难法是指在技术训练中，以高于专项要求的难度而进行训练的方法，此种方法常用于技术初学阶段。

16. 【答案】C。解析：发展柔韧素质一般采用伸展性练习，即拉长肌肉及结缔组织的方法。伸展性练习包括爆发式牵拉练习（如摆腿及踢腿等练习）和缓慢牵拉练习（如拉韧带及压腿等练习）两种，故本题选C；选项A，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。通过同一动作或同组动作的多次重复，经过不断强化运动条件反射的过程，有利于运动员掌握和巩固技术动作；选项B，间歇训练法是指对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法；选项D，变换训练法是指对运动负荷、练习内容、练习形式以及条件实施变换，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。

17. 【答案】D。解析：力量素质是指肌肉收缩对抗或克服阻力的能力。力量素质是人体最重要的身体素质，是其它身体素质的基础，故选择D。

18. 【答案】C。解析：构成运动训练方法的主要因素是练习动作及组合方式、运动负荷及变化方式、过程安排及变化方式、信息媒体及传递方式、外部条件及变化方式等要素。依据发展竞技能力的目的，可分为体能训练方法、技能训练方法和战术能力训练方法，再进而区分，可分出力量训练方法、速度训练方法和耐力训练方法；依训练内容的组合特点、可分为分解训练法、完整训练法、变换训练法和循环训练法等；依训练负荷与间歇关系，可分为持续训练法、重复训练法和间歇训练法；依训练负荷时氧代谢的特点，可分为无氧训练法、有氧训练法及有氧/无氧混合训练法等；根据上述分析，负荷题干的选项是C选项。

19. 【答案】C。解析：辅助性练习是为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习。

20. 【答案】A。解析：练习节奏是指完成练习时，动作的各部分所表现出来的力量强弱和时间间隔的关系。

## 二、填空题

1. 【答案】教练员。

2. 【答案】体育竞赛。

3. 【答案】竞技能力。

4. 【答案】训练目标。

5. 【答案】负荷量；负荷强度。解析：负荷的量和强度构成了负荷的整体，他们彼此依存而又相互影响，任何负荷的量都是以一定的强度为条件而存在的，任何负荷的强度都是以一定的量为其存在的必要基础。

6. 【答案】比赛。

7. 【答案】高原。

8. 【答案】行动。

9. 【答案】成绩。

10. 【答案】循环。解析：循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序和路线，依次完成每一站练习任务的训练方法。

## 三、简答题

1. 【参考答案】

(1) 简单且难度较小的动作，教师通过完整的讲解和示范之后，可以安排学生直接完整地尝试动作。对动作的要求可先易后难，逐步提高。要提醒学生首先抓住关键技术，然后再注意技术细节。

(2) 有一定难度且较复杂的动作，要将其科学地分成几个部分，让学生逐一掌握。划分动作环节时，要考虑彼此间的内在联系，注意不要破坏动作的完整结构。

(3) 分解法的最终目的还是让学生掌握完整的动作技术，应与完整法结合运用，使学生清楚动作各部分在整体中的位置及分解学习的目的。分解法可加速学习进程，完整法则用来提高学习动作的质量。两者结合使用，相得益彰，效果明显。

2. 【参考答案】

(1) 基本训练周：通过特定的程序和反复练习使运动员掌握和熟练专项技、战术，以通过负荷的改变引起新的生物适应现象，提高运动员的多种竞技能力。

(2) 赛前训练周：使运动员的机体适应比赛的要求和条件，把各种竞技能力集中到专项竞技中去。

(3) 比赛周：为运动员在各方面培养思想的竞技状态作直接的准备和最后的调整，并参加比赛，力求实现预期目标。

(4) 恢复周：消除运动员生理和心理上的疲劳，促进超量恢复的出现，激发强烈的训练动机，准备投入新的训练。

### 3. 【参考答案】

概念：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。

主要类型：

- 单纯分解法：需首先把训练内容分成若干部分，分别学习，掌握各个部分和环节内容，在综合各个部分进行整体教学；

- 递进分解训练法：需要训练内容分成若干部分，先训练第一部分，掌握后再训练第二部分，掌握后将一、二部分合起来练，掌握两部分后再练第三部分，然后将三部分合起立练。

- 顺进分解训练法：需要把训练内容分解成若干部分，先训练第一部分，掌握后再训练第一和第二部分；掌握后在将三部分一起训练，如此步步前进，直至完整的掌握技术或战术；

- 逆进分解训练法：与顺进分解训练法相反，先训练最后一部分，逐次增加训练内容到最前一部分。

## 第六章 体育心理学

### 一、单选题

1. 【答案】D。解析：暗示是指通过人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而做出相应的反应的一种心理。环境暗示指一些熟悉的事物，如长期生活环境中的习俗、观念、人物景象、思维习惯和行为特点等等，常常不经过明显的意识记忆，不知不觉地直接进入人的潜意识，并储存起来。

2. 【答案】C。

3. 【答案】B。

4. 【答案】A。解析：运动技能的形成需要经历了三个阶段分别是（1）认知定向阶段（初步形成阶段、粗略掌握动作阶段、泛化阶段）；（2）动作的联结阶段（改进提高阶段）；（3）协调完善阶段（熟练掌握阶段、巩固与运用自如动作阶段）。

5. 【答案】C。解析：本题主要考查为运动动机的定义。运动动机是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因，是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要与参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。本题中学生为了获得老师的表扬和同学的赏识属于外部动机。

6. 【答案】C。解析：不良情绪指的是一个人对客观刺激进行反映之后所产生的过度体验。焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦、难过、不快、忧郁等情绪均属于不良情绪，③④言行过激不正确，所以选择C。

7. 【答案】A。解析：体育心理学中把运动技能的形成过程分为认知定向阶段【初步形成阶段】、动作的联结阶段【改进提高阶段】和协调完善阶段【熟练掌握阶】。各个阶段的教学任务分别是：认知定向阶段-【初步形成阶段】教师应当多做示范，注意动作基本环节，练习时不要强调过细，要求过高，过严，注意安全保护；动作的联结阶段【改进提高阶段】教师在指导学生练习时，应抓住练习动作的主要环节，用较为细致的口头分析，讲解动作的细小结构和难度，让学生加强对动作的理解，提高他们完成动作的协调性和节奏感；协调完善阶段【熟练掌握阶】教师在指导学生练习时注意动作细节的改进，

提高动作练习的质量并可加大运动量和练习强度，强化学生的动力定型，使他们能够灵活自如地完成动作。故答案选 D。

8. 【答案】C。解析：心理学上心理应激又称心理压力或心理紧张。这是在机体受到外界刺激作用下，为适应环境所作出的一种反应状态。

9. 【答案】B。解析：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。

影响运动技能学的内部因素包括（1）经验与成熟度；（2）智力。对于复杂的、高策略性动作技能，这些多为小肌肉群动作技能的学习绩效与智力之间的相关程度较高，即智力水平越高，学习成绩越好。而对于复杂程度和策略性较低的大肌肉群动作技能的学习，练习绩效与智力之间的相关性较低；（3）个性；（4）运动能力。

外部因素包括（1）指导与示范；（2）练习；（3）反馈。

10. 【答案】C。解析：体育心理学作为心理学的一个分支，是一门研究人们从事体育活动（包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动）的专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

11. 【答案】D。解析：运动动机是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。它是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要与参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。直接动机指向于体育学习与锻炼活动的内容、方法或组织形式等当前、直接特征的动机。

12. 【答案】C。解析：根据希波克拉底体液分类，气质可分成 4 种类型：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。

（1）胆汁质气质的学生性格热情开朗、精力充沛，情绪发生快而强，言语、动作急速而难以自制，内心外显，直率、易怒、急躁、果断。

（2）多血质气质的学生生活活泼好动，情绪发生快而多变，表情丰富，反应灵敏，易适应新环境，但注意力不稳定、易被转移。

（3）粘液质气质的学生情绪较稳定，不易外露，耐受力强，体育学习较踏实，但灵活性不高，学习有惰性、缺乏主动性；注意力较集中，但不易转移；学习难度较大的动作时常常表现出畏难情绪，有时逃避练习。

（4）抑郁质气质的学生情绪敏感、情感丰富、稳定细心、观察力敏锐，但有胆小怕事、不爱交际、孤僻、怯懦、多疑的倾向，且学习动作反应迟钝、灵活性差、学习信心不足、缺乏主动性、不会主动寻求老师和同学的帮助和指导，经常出现“站课”、“混课”等不良现象。

13. 【答案】C。解析：运动兴趣的倾向性是指运动兴趣总是指向一定的体育项目或体育事件；运动兴趣的广泛性是指运动兴趣指向对象范围的大小；运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短。最重要的是倾向性直接决定了运动兴趣的性质和内容。

14. 【答案】B。解析：外部动机由学生自身之外的诱因转化而来的动机，如教师的表扬、同学的赞赏、竞争获胜的奖励、荣誉，或因为迫于压力、避免惩罚与升学考试等原因而参加体育活动的动机。内部动机源于学生自身好动、好奇或好胜的心理，如渴望从体育活动中获得身体上的快感、乐趣、刺激以及希望满足自尊心、上进心、荣誉感、义务感、归属感和自我实现等心理需要的动机。

15. 【答案】D。解析：焦虑是个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续



威胁下形成的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。常常会伴随紧张、不安、恐惧和焦躁等情绪，而淡定属于良好的心理状态。

## 二、填空题

1. 【答案】运动动机。解析：运动动机是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。它是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要与参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。
2. 【答案】运动满足的需要；现有运动的技术水平。
3. 【答案】泛化；巩固。

## 三、简答题

1. 【参考答案】  
内部因素：经验与成熟度；智力。对于复杂的、高策略性动作技能，这些多为小肌肉群动作技能的学习绩效与智力之间的相关程度较高，即智力水平越高，学习成绩越好。而对于复杂程度和策略性较低的大肌肉群动作技能的学习，练习绩效与智力之间的相关性较低。个性；运动能力。外部因素：指导与示范；练习；反馈。
2. 【参考答案】  
(1) 体育活动对认知功能的积极影响；  
(2) 体育活动对智力的积极影响；  
(3) 体育活动对情绪的积极影响；  
(4) 体育活动对自信心的积极影响；  
(5) 体育活动对应激反应的影响；  
(6) 体育活动对社会交往的积极影响；  
(7) 体育活动对消除疲劳的积极影响；  
(8) 体育活动对治疗心理疾病的积极影响。

# 第二部分 专业技能知识

## 第一章 田径运动

### 一、单选题

1. 【答案】A。解析：跑步的着地缓冲技术是途中跑的重要技术组成，对运动成绩有着重要影响，着地缓冲技术可分为落地、垂直缓冲和后蹬三个部分。在落地阶段，脚落点位于身体重心的前方。
2. 【答案】D。解析：人体重心腾跃的远度主要取决于腾起初速度和腾起角度；腾起初速度是由起跳离地瞬间的水平速度和垂直速度的关系决定的。
3. 【答案】C。解析：跑步一般分为四个阶段起跑、起跑后的加速、途中跑、冲刺，终点冲刺跑是临近终点的一段加速跑。

4. 【答案】C。解析：现时奥林匹克运动会的田径项目中，110 米跨栏为男性竞赛项目。这个项目是由 110 米的跑道和跑道上面的 10 个跨栏组成的。男子 110 米栏第一栏距起跑线 13.72 米。第 2—10 栏间距离 10 码，约合 9.14 米，栏高 106.7 厘米。故选 C。

5. 【答案】B。解析：弯道起跑、加速跑动作同直道起跑和加速跑。而只是为了起跑后有一段直线加速跑的原因，起跑器必须要装在跑道右侧正对弯道切点的位置上。故答案 B

6. 【答案】C。解析：标准四百米半圆式跑道第一分道线长应以内突沿外侧 30cm 计算

7. 【答案】C。解析：影响跳远成绩的主要因素是腾起初速度和角度。

8. 【答案】B。解析：徐永久在 1983 年代表中国队参加第三届世界杯竞走比赛，作为中国队主力选手与同伴一道摘取了女子 10 公里竞走团体项目桂冠的明珠——“艾思保恩杯”，并以 43 分 13 秒 4 的成绩获个人第一名，创当年世界最好成绩，也成为我国第一个田径世界冠军。

9. 【答案】A。解析：投掷比赛的时间限制一般是一分钟。

10. 【答案】B。解析：对田径运动员的赛前训练安排，一般是减小运动量，提高强度。赛前阶段的训练，目的是保证运动员在临近比赛前的这段时间里，进行合理的训练，从而在比赛中表现出最优异的成绩。参加较重大的比赛时，需进行赛前训练。在比赛前第三天，应进行运动量小而强度大的短于专项距离的跑。比赛前一天做准备活动或很小量的训练，一般以中小量的轻松越野跑和一般身体练习为主。如常见的以两周为单位的类型：第一周的负荷量很大，而第二周的负荷量减小到一般负荷量的二分之一。因此，在第一个小周期中出现的能量恢复不足的现象，在第二个小周期中完全消除。这时不仅运动员的体力和机能完全恢复，而且在比赛中表现出最佳训练水平的能力也得到提高。

11. 【答案】C。

12. 【答案】B。解析：先在横杆中间外侧 30 厘米左右地方确定起跳点，先向右走 5 步，为 A 点。然后再向右走 6 步为 B 点。再向前走 7 步为 C 点。从 C-B-A 助跑，C-B 段为直线助跑，B-A 为弧线助跑。

13. 【答案】D。

14. 【答案】B。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。而最后用力阶段的任务是尽量利用助跑获得的预先速度和形成的超越器械身体姿势，以获得最大的出手初速度和适应的出手角度。

15. 【答案】C。解析：掷铁饼和标枪为  $30^{\circ} \sim 35^{\circ}$ ，一般推铅球最佳出手角度  $38^{\circ} \sim 42^{\circ}$ ，链球为  $42^{\circ} \sim 44^{\circ}$ 。

16. 【答案】C。

17. 【答案】A。解析：跳远距离的测量是从起跳线远端量起到跳远运动员在沙坑中留下的最近痕迹为止。

18. 【答案】C。解析：栏间跑技术特点是重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

19. 【答案】B。解析：在跳跃技术中起跳阶段又是跳跃技术的关键部分。

20. 【答案】A。解析：女子 400 米栏第一栏距起跑线 45 米，从最后一个栏至终点是 40 米，栏间距为 35 米，栏数 10 个，栏高 76.2 厘米。

21. 【答案】D。解析：关于计时不同情况的处理是每个项目的第一名成绩应有三名正式计时员（其

中一人为计时主裁判)；在三只正式秒表中，两只秒表所计时间相同时，应以这两只秒表所计的时间为准；如三只秒表所计时间各不相同，则应以中间时间为准；如使用两只秒表，所计时间不同时，应以较差的时间作为正式成绩。三只表各不相同以中间的为准。

22. 【答案】A。解析：记圈员应记录所有运动员跑完的圈数。5000 米及 5000 米以上各项目和竞走项目比赛时，应指定若干记圈员，在裁判长的指挥下进行工作。因此直接负责的是竞赛裁判长。

23. 【答案】B。解析：成年男子 110m 栏高 1.067m；栏间距离 9.14m，起跑线距第一栏 13.72m，最后一栏距终点线 14.02m；初中男子 110m 栏高 0.914m。

24. 【答案】D。解析：高抬腿跑可以增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，发展跑的频率；后蹬跑、弓箭步可以增加短跑的步幅；单足跳可以增加身体协调性和腿部力量。

25. 【答案】B。

26. 【答案】B。解析：助跑和起跳是影响跳跃成绩的主要阶段，也可以说获得最佳成绩关键在于起跳时身体获得最快的速度和适宜的角度。在教学中也是重点教学内容，而起跳阶段又是跳跃技术的关键部分。因此选 B。

27. 【答案】D。解析：过栏是跨栏技术的关键部分，它由起跨、腾空过栏和下栏着地等动作组成。下栏着地摆动腿积极下压，当脚掌过栏后，膝继续收紧向身体中线高抬，脚掌沿最短路线向前摆出，身体成高抬腿跑的姿势，伸直下压的摆动腿在接触地面时，前脚掌做积极扒地动作。

28. 【答案】C。解析：传接棒技术主要有“上挑式”和“下压式”两种。上挑式传接棒接棒人手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成 40 度~45 度角，掌心向后，拇指与其他 4 指自然张开，虎口朝下，传棒人将棒由下向前上方挑送到接棒人手中，其优点是接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握。缺点是接棒后，接棒人的手握着接力棒的中部，须在跑进中换手或调整持棒部位（即倒棒）。容易造成掉棒和影响跑速；下压式传接棒接棒人手臂后伸，与躯干约成 50 度~60 度角，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人的手中。优点是每一棒次的接棒都能握住棒的一端，不需要调整握棒位置，便于持棒快跑。缺点是接棒运动员的手臂后伸相对紧张，不自然。接力队员的棒次安排原则是一般第一棒运动员起跑好，善于弯道跑；第二棒应是专项耐力好，传接棒技术熟练；第三棒除具备第二棒的长处外，还要善于弯道跑；把成绩最好、冲刺能力强的安排在第四棒。

29. 【答案】D。解析：走是一种单脚支撑与双脚支撑相交替的周期性位移运动。跑则是一种单脚支撑与腾空相交替的周期性位移运动。跑的一个周期包括人体跑步时左、右脚分别跑完一步，简称为“复步”，即由两个单步技术动作所构成。运动员在跑的一个周期中经历两次单脚支撑状态和两次腾空状态。走与跑的重要区别在于是否存在腾空阶段。

30. 【答案】C。解析：决定跑速的因素主要是步长和步频。

31. 【答案】C。解析：本题考查的是对各运动项目的了解，对于本题可用排除法，国球、运动之母、梦之队很显然，分别是乒乓球、田径、篮球。对于桑巴狂舞，他是关于足球的一个论坛。

32. 【答案】B。解析：田径运动分为助跑、起跳、腾空、落地四个环节，助跑又被称为水平位移，起跳被称为水平位移转变为抛射运动转变阶段，腾空叫做人体抛射运动阶段，落地是抛射运动后的下落阶段。

33. 【答案】C。解析：跳高比赛中，“×”表示试跳失败；“0”代表试跳成功；“—”表示免跳。

34. 【答案】C。解析：田赛：以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目；径赛：以时间计算成绩的竞走和跑的项目；马拉松是以时间来计算成绩的项目属于径赛。

35. 【答案】D。解析：径赛项目起点线是包括在径赛距离之内的线，终点线不包括在径赛距离之内；铅球场地角度线不包括在落地区有效面积内；篮球场地的边线和端线属于界外部分；排球场地和足球场边线和端线属于界内部分。

36. 【答案】B。解析：田径运动项目中短距离跑包括 100 米、200 米、400 米；中长距离跑包括 800 米、1500 米、3000 米；长距离跑包括 5000 米、10000 米。

37. 【答案】D。解析：跨越式跳高的助跑方向应与横杆夹角 30—60 度。

38. 【答案】D。解析：在进行投掷练习时，不适合采用对面投掷的组织形式，故答案选 D。

39. 【答案】A。解析：径赛项目名次的判定以运动员躯干（不包括头、颈、四肢）的任何部分抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为主。

40. 【答案】B。解析：跳高比赛中，允许运动员在某一高度上第 1 次或第 2 次试跳失败后，在其第 2 次或第 3 次试跳时请求免跳，并在后继的高度上继续试跳。运动员在某一高度上请求免跳后，不准在该高度上恢复试跳，除非出现第 1 名成绩相等的情况。每轮之后，横杆升高不得少于 2 厘米（撑杆跳高是 5 厘米）。

41. 【答案】C。解析：掷标枪时，不得抛甩只有标枪枪尖先于标枪的其他部位触地，且标枪必须完全落在落地区角度线内沿以内方有效，试掷后，如果身体的任何部位触及投掷弧、助跑道标志线及其以外地面，均判为试掷失败。

42. 【答案】B。解析：国际田联从 2010 年开始实施零抢跑赛制，即任何一位选手如果抢跑犯规必须红牌罚下。在全能比赛的径赛项目中抢跑 2 次则被红牌罚下。

43. 【答案】C。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。

44. 【答案】B。解析：跳在弯道跑时，应强调身体向圆心方向倾斜，不是躯干向内倾斜故 B 选项错误。

45. 【答案】D。解析：跳远比赛中试跳失败判罚如下

- (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，向后走出沙坑者。

46. 【答案】B。解析：按名次分组必须把成绩优秀的运动员分别安排在各组内，按成绩录取分组编排，应把成绩好的运动员相对集中于一组。

47. 【答案】C。

48. 【答案】C。解析：内突沿与外突沿是跑道内突沿和外突沿永久性突起的边沿，宽 5cm、高 5cm，其宽度不计入跑道的宽度之内。

## 二、填空题

1. 【答案】上挑式；下压式。解析：传接棒的主要技术分为上挑式和下压式。
2. 【答案】躯干；后沿垂直面。
3. 【答案】起势。
4. 【答案】跑与跨结合的能力。
5. 【答案】步长；步频。
6. 【答案】竞走；跑；高度；距离长度。
7. 【答案】蹲踞式；挺身式；走步式。解析：本标准从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。
8. 【答案】助跑；过杆。
9. 【答案】单脚支撑。
10. 【答案】400。
11. 【答案】出手初速度；出手高度。
12. 【答案】第一。
13. 【答案】2。
14. 【答案】起跳；腾空。
15. 【答案】红旗。

## 三、简答题

### 1. 【参考答案】

“坐着跑”产生的原因主要是踝关节力量差而导致，加之对跑步的技术概念并不太了解，久而久之就形成了错误的动作，这样的跑步动作由于重心偏低，不利于整个身体的向前行，而且容易造成疲劳。

要纠正已经形成习惯的错误跑步姿势，首先要明确正确的动作要领，而通过电子设备对自己跑步姿势的观察是很好地直观了解自己跑步姿势的重要手段，并加强脚踝力量，结合其他辅助训练方法进行纠正。

(1) 提踵练习。该练习首先在平地进行，要求跑步者提踵时两臂自然下垂、两眼平视、挺胸、微收腹。重点体会踝关节屈伸及脚前掌触地动作。然后可对墙做斜面提踵练习，要求整个人体成一斜面撑于墙面，角度以脚跟下落时不触及地面为宜。

(2) 跳跃练习。原地跳远练习先在蹲姿下进行，下蹲时要求双手扶膝、两眼平视、脚跟提起，重点体会脚前掌着地和离地动作。然后在站姿下进行单脚跳和双脚同时练习，要求脚跟提起、微低头，并注意髋、膝关节的协调配合。在原地练习的基础上再进行行进间练习，开始时采用双脚同时跳，要求双脚并拢，脚跟提起，贴地面，小跳幅，单脚跳时宜采用交换跳。

(3) 辅助跑的专门练习。小步跑、高抬腿和后蹬跑是比较有效的方法，练习步骤是先原地，后对墙，再行进。小步跑是练习的关键，高抬腿和后蹬跑要在小步跑练习的基础上进行。为避免脚跟先着地，小步跑和高抬腿过程中抬腿的脚尖要有意识的向下，后蹬跑过程中的后蹬动作要在身后稍留片刻。小步

跑应突出髋、膝、踝三关节的充分伸展。高抬腿要保证身体的向前性。后蹬跑一定要强调后蹬充分。

(4) 负重练习。在上述徒手练习的基础上进行，重点加强踝关节力量。原地练习以中等重量为宜，行进间练习以轻重量为佳，突出快速、爆发用力和脚掌的关键部位作用。

(5) 走和慢跑练习。该练习主要体会行进过程中脚全脚掌与地面的着地做动作，要求练习者上身微前倾，两臂协调摆动，提脚跟，两眼平视，跑时富有弹性。

## 2. 【参考答案】

教学重点：传接棒技术的方法以及动作要领。

教学难点：传接棒配合的默契程度以及在接力区内完成传接棒。

教学过程：(1) 持棒和起跑方法；(2) 传接棒的方法；(3) 传接棒的时机和位置；(4) 接力队员的棒次安排。

## 3. 【参考答案】

上挑式：接棒人手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成  $40^{\circ} \sim 45^{\circ}$  角，掌心向后，拇指与其他 4 指自然张开，虎口朝下，传棒人将棒由下向前上方挑送到接棒人手中。

优点：接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握。

缺点：接棒后，接棒人的手握着接力棒的中部，须在跑进中换手或调整持棒部位（即倒棒）。容易造成掉棒和影响跑速。

下压式：接棒人手臂后伸，与躯干约成  $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$  角，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人的手中。

优点：每一棒次的接棒都能握住棒的一端，不需要调整握棒位置，便于持棒快跑。

缺点：接棒运动员的手臂后伸相对紧张，不自然。

# 第二章 球类运动

## 第一节 篮球运动

### 一、单选题

1. 【答案】A。解析：三步就是上篮篮球出手前最后三步，第一步就是持球点前那一步，第二步是持球点后的第一步，第三步是第二步完了再跨一步上篮。这就是所谓的标准的三步上篮。把“三步上篮”动作要领编成口诀，即“一大二小三高跳，提肘屈腕要记牢，身体凌空球出手，投篮碰板准又妙”。故选 A。

2. 【答案】B。解析：在国际篮联（FIBA）规则中，5 秒违例是指（1）进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；（2）在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球；（3）在罚球时，罚球队员必须在 5 秒之内将球投出。

3. 【答案】B。

4. 【答案】B。解析：篮球单手肩上投篮时下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。最后用力的拨球指是中指和食指，因此选 B 选项。

5. 【答案】B。解析：篮球中非法运球、带球走、3 秒违例、使球出界、用脚踢球、拳击球视为违例行为。

6. 【答案】B。解析：篮球场的边线和端线不属于场地的一部分，所以脚踩在端线上没有进界，5 号队员掷界外球不违例，故正确答案为 B 项。

7. 【答案】A。解析：篮球比赛场地长 28 米、宽 15 米，从界线的内沿丈量。

8. 【答案】C。解析：篮球进攻基础配合包括传切配合、突分配合、掩护配合和策应配合。防守基础配合包括夹击配合、关门配合、补防配合、交换防守配合。

9. 【答案】A。解析：双手低手传球是近距离的递交传球，双手持球于腹前或腹侧，两脚左右或者前后开立屈膝，传球时手臂向外翻转，小指、无名指和中指用力拨球，将球传出。

10. 【答案】C。解析：单循环赛制，比赛场数=队数 $\times$ (队数-1)/2，13 个班级代表队之间将进行单循环赛，总共需要比赛， $13 \times (13-1) / 2 = 78$  场。

11. 【答案】A。解析：单循环赛制，是指所有参赛队在竞赛中均能相遇一次，最后按各队在竞赛中的得分多少、胜负场次来排列名次。参加比赛的队数为单数时，比赛轮数等于队数。参加比赛的队数为双数时，比赛轮数等于队数减一。58 个队单循环共要比赛： $58-1=57$  轮。

12. 【答案】D。解析：前排进攻术语排球进攻技术；拉斜线球是乒乓球的进攻技术；下手发球是排球发球技术。

13. 【答案】A。解析：人盯人防守是防守战术中最基本的战术形式。人盯人防守分工明确，没有固定队型，容易被对方在局部各个击破，且队形易受对方的调动影响，体力消耗大，所以要求队员扩大自己的注意范围，随时准备补防。

14. 【答案】C。解析：比赛应由 4 节组成，每节 10 分钟；在第 1 节和第 2 节（上半场）之间，第 3 节和第 4 节（下半场）之间以及每一决胜期之前应有 2 分钟的比赛休息期间；半场休息时间应为 15 分钟。在上半时的任何时候，每个球队可以被准予 2 次暂停；在下半时的任何时候，每个球队可以被准予 3 次暂停；以及在每一个决胜期期间，每个球队可以被准予 1 次暂停。每次暂停时间为 1 分钟。

15. 【答案】B。

16. 【答案】D。解析：24 秒钟规则是指进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手。

17. 【答案】C。解析：在正式篮球比赛中，一队球员单节累计犯规达到 4 次，则该队在本节剩余时间内所发生的任意方式的侵人犯规，对方均执行两次罚球。

18. 【答案】A。解析：篮球竞赛规则对 3 秒违例的规定是当某队在前场控制球并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得停留在对方的限制区超过持续的 3 秒钟。为证实队员自身位于限制区外，他必须将双脚置于限制区外的地面上，违反此规定为 3 秒违例。因此，符合题干的选项是 A 选项。

19. 【答案】C。解析：交换配合是当进攻队员掩护成功时，防守者为了破坏对方的掩护配合，防掩护者和防被掩护者及时交换所防对手的一种配合方法。

20. 【答案】A。解析：界线外至少 2 米以内没有任何障碍物，界线与观众之间也至少应有 2 米的距离。

21. 【答案】A。解析：篮球战术基础配合是两三人之间有目的、有组织的、协调作战的配合方法，包括进攻和防守两部分。其中进攻基础配合包括传切、突分、掩护、策应配合；防守基础配合包括：夹

击、关门、补方、交换防守。

22. 【答案】B。解析：王力控球能力强、视野宽阔适合组织后卫；张勇速度快、投篮比较准适合小前锋；刘刚身材最高、封盖能力强适合中锋；赵伟身体灵活、外围投篮准适合得分后卫；李强善于穿插跑位、篮板球能力较强适合大前锋。

23. 【答案】D。解析：24 秒钟规则，当进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手。8 秒钟规则，球队从后场控制球开始，必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场）。5 秒钟规则，持球后，球员必须在 5 秒钟之内掷界外球出手。一名被严密防守的球员必须在 5 秒钟内传球、投篮或运球。3 秒钟规则，当某队在球场上控制活球并且比赛计时钟正常运行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的 3 秒钟。因此选 D。

24. 【答案】B。解析：8 秒钟规则指球队从后场控制球开始，必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场）。

25. 【答案】B。解析：主要的违例行为是非法运球、带球走、3 秒违例、使球出界、用脚踢球、拳击球。

26. 【答案】C。解析：走步违例属于篮球违例动作，越位属于足球中违例犯规动作，而后排进攻属于排球的进攻战术。

27. 【答案】B。解析：国际篮联规则规定，场上球员累计犯规达到 5 次时，取消其参赛资格。

28. 【答案】C。解析：从准备姿势开始，用下肢蹬地发力，腰腹用力向上伸直，手腕前屈或翻转，最后食指、中指拨球，全身综合协调的力量将球投出。

29. 【答案】B。解析：掩护配合是掩护队员采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。策应配合是进攻队员背对或侧对球篮接球，以他做枢纽，与同伴空切或绕切相结合，借以摆脱防守，创造各种进攻机会的一种配合方法。

30. 【答案】C。解析：抢篮板球分为抢进攻篮板和防守篮板两种，它们均是由判断与抢占位置、起跳动作、空中抢球和获得球后的动作组成。正确判断、抢占有利位置是抢篮板球技术的关键。

## 二、填空题

1. 【答案】28；7。解析：单循环比赛轮数，当参加比赛的队数为单数时，比赛轮数等于队数，为偶数时，轮数等于对数减 1。比赛场数=队数×（队数-1）/2。

2. 【答案】3.6；5.8；1.575；6.75。

3. 【答案】28；15；3.05；3.6；18；9；3；11。

4. 【答案】攻守交替；集体对抗。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。目的是将球进入对方球篮中得分，并阻止对方获得球权和得分。可将球向任何方向传、投、拍、滚或运，但要受规则的限制。篮球运动作为一个竞技运动项目，是以投篮为中心，以得分多少决定胜负而进行的攻守交替、集体对抗的球类项目。其基本技术包括，脚步移动、传接球、运球、投篮、持球突破、防无球队员、防有球队员等。作为健身技能主要是以移动、传接球、运球、投篮四大基本技术为主。

5. 【答案】3 秒。解析：3 秒钟规则：当某队在球场上控制活球并且比赛计时钟正常运行时，该队



的球员不得停留在对方队的限制区内超过持续的 3 秒钟。

6. 【答案】2-1-2。解析：2-1-2 是最基本的联防方式。

7. 【答案】二小；三高跳。

8. 【答案】运球技术；脚步动作。解析：持球突破持球队员运用脚部动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。持球突破技术主要由蹬跨、转体探肩、推放球和加速等几个环节组成。原地持球突破技术可分为原地交叉步运球突破和原地同侧步运球突破两种。

9. 【答案】5。解析：当篮球比赛中第四节比赛结束，比分相等，应该进入 5 分钟的加时赛，如果加时赛结束比分相等，应继续进行第二个加时赛。

10. 【答案】5。解析：进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；或在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球，否则 5 秒违例。

11. 【答案】5；11。

12. 【答案】小前锋。

### 三、简答题

1. 【参考答案】

(1) 五个队共要比赛的场数=队数 $\times$ (队数-1)/2=5 $\times$ (5-1)/2=10

(2) 轮次为 5 轮

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

2. 【参考答案】

(1) 该队必须控制球。

(2) 球进入前场后，在球又回到后场前该队队员（或裁判员）最后触及球。

(3) 球回到后场后，该队队员最先触及到球。这三个条件必须全部依次发生。

3. 【参考答案】

场数=队数 $\times$ (队数-1)/2=21 场

轮数：7 轮。

## 第二节 足球运动

### 一、单选题

1. 【答案】A。解析：比赛分为两个过程，在第一阶段单循环的场数是  $8 \times [4 \times (4-1) / 2] = 48$  场；第二阶段淘汰赛参加比赛的队伍是 16 个，进行的场数是  $16-1=15$  场，另外决出前三名需要再加 1 场。总的场数为  $48+15+1=64$  场。故选 A。

2. 【答案】A。解析：共 8 队每队要与 7 支队伍进行比赛，所以共计为 7 轮，每轮共计 4 场比赛，

所以共计要 28 场比赛。

4. 【答案】D。解析：古代足球的发源地是中国山东淄博，现代足球的发源地是英国。故选 D。

5. 【答案】A。解析：中国唐代出现足球，当时称蹴鞠；现代足球起源与英国，1863 年英国在伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会，这一天也被视为现代足球运动的誕生日。

6. 【答案】B。

7. 【答案】C。

8. 【答案】C。解析：脚背正面踢球特点是摆幅相对较大加之用脚背踢球接触面相对较大，因为踢球力量也大，准确性也较强。

9. 【答案】B。解析：踢球的随前动作主要是对尚未达到最高速度的球进一步加速，有助于控制出球方向的稳定。

10. 【答案】C。解析：采用单淘汰制的场数计算是场数=队数-1。

11. 【答案】C。解析：足球的踢球一般由助跑、支撑、摆动腿的摆动、击球和击球后的随前动作五个技术环节组成。

12. 【答案】C。解析：鱼跃头顶球是一项难度较大，要求较高又富有美感的技术动作。一般在对离身体较远的平直球，来不及移动到到位的情况下，为了争取时间抢先射门或救险时运用。

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

14. 【答案】D。解析：足球场大禁区到球门线为 16.5 米，小禁区到球门线为 5.5 米。罚球区，从距离每个球门柱内侧 16.5 米（18 码）处，画两条垂直于球门线的线，这些线延伸到比赛场地内 16.5 米，与一条平行于球门线的线相连接，构成的区域为罚球区。罚球点距球门线垂直距离为 11 米。球门区，从距离每个球门柱内侧 5.5 米（6 码）处，画两条垂直于球门线的线，这些线延伸到比赛场地内 5.5 米，与一条平行于球门线的线相连接，构成的区域为球门区。

15. 【答案】C。

16. 【答案】A。解析：“4-5-1”阵型这是一个相对侧重防守的阵形。4 名后卫主要是防守，帮助控制中场和助攻，较少直接进入前场或对方罚球区进攻。5 名中场力量强，人数多，利于夺取中场优势和获得主动权，能减轻后防的压力，1 名前锋队员进攻力量较弱。

17. 【答案】D。解析：足球比赛中，若进攻方球员将球踢出对方球门界外，应判球门球。球门球应由守方球员在球门区，直接向球场中踢出。

18. 【答案】B。解析：足球比赛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。国际比赛每场可替补 3 名球员，如果是友谊比赛，可以有 5 名以下的替补队员。

19. 【答案】C。解析：足球是中小学生最喜爱的球类活动之一，是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。在世界性的各项体育比赛中，足球比赛的场面壮观，

竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。

20. 【答案】A。解析：世界杯（FIFA World Cup）1930年7月13日，第一届世界杯足球赛在乌拉圭举行，其后每四年一届，是全球规模最大、水平最高、场面最壮观的足球盛会，为世人所瞩目。

21. 【答案】D。解析：足球比赛规则规定，进攻方在执行任意球时，防守方队员必须离球9.15米。

22. 【答案】B。解析：足球运动中，踢球是足球技术中最基本的技术动作，也是足球技术中最重要技术，在比赛中运用得最多，主要用于传球和射门。踢球技术的环节包括助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球的部位、随前动作。决定出球的方向和路线、影响踢球旋转效果的因素是脚触球的部位，脚触球部位包括踢球脚的部位和击球部位，一般来说用脚的某一部位击球的后中部，作用力通过球心，出球平直；击球的作用力不通过圆心，踢出的球会发生侧旋，出现弧线球。

23. 【答案】C。解析：足球比赛中球门柱、球门梁、角旗杆都属于场内器材，当碰到反弹回场地后应继续比赛。

24. 【答案】D。解析：坠球也称“抛球”。足球运动裁判员恢复比赛的一种方法。

25. 【答案】A。解析：为减少足球场上的冤假错案，更高程度减少误判，同时提高判罚的准确性，2010年7月21日，国际足联官方宣布从2010-11赛季的欧冠联赛起每场比赛将增加2名裁判员，由此一场比赛的场上裁判将达到5人，其中新增加的2名裁判在两方的禁区内。

26. 【答案】C。解析：如果参加比赛的队数恰好是2的乘方数（4、8、16等），在第一轮中所有的队都要参加比赛，如果参加的队数不是2的乘方数，经过第一轮比赛的淘汰，必须使参加第二轮比赛，排的队数2的乘方数，如果不是2的乘方数，则找出大于队伍数且最近的数字，则该乘方数为轮数，此题中为2的4次方，轮空队伍=16-13，轮空数为3。

27. 【答案】B。解析：A、C、D为全队防守战术，B为局部防守战术，包括保护、补位、围抢。

28. 【答案】D。解析：踢球中助跑主要增加摆动腿击球的力量和速度。

29. 【答案】C。解析：越位要满足的三个条件分别是越位发生在前场；在传球的瞬间，进攻方接球球员在球的前方，即比球更靠近球门线；进攻方接球球员前方防守队员少于2人。

30. 【答案】B。解析：理论上讲，最佳的击球时机应是在头部摆至垂直部位时发力顶击。因为这时身体重心相对平稳，便于动作的控制，能够充分发挥摆体的速度，否则将会影响顶球的力量。

31. 【答案】D。解析：裁判员单臂前平举或侧平举，指向罚球方向的判罚指的是直接任意球。故本题选D。

32. 【答案】A。解析：端线为足球场的底线，当攻防踢球出底线后，应该由守方踢球门球。

33. 【答案】C。解析：中国足球队历史上只有一次进入世界杯，在2002年的韩日世界杯，中国队在2002年韩日世界杯上的成绩是零进球。此题出题不严谨，女子足球进入世界杯多次。

34. 【答案】A。解析：脚背正面踢球（又称正脚背踢球）其特点是摆幅相对较大加之用脚背踢球接触面（与球）相对较大，因而踢球力量大，准确性也较强。

35. 【答案】C。解析：当球的整体无论从地面或空中越过边线时，判给最后触球队员的对方掷界外球。足球在空中越过边线或端线判为出界，故本题选C。

## 二、填空题

1. 【答案】支撑；摆腿。

2. 【答案】迎撤缓冲；改变球的行动路线。

3. 【答案】36；9。

4. 【答案】脚；攻与守。解析：足球是中小學生最喜爱的球类活动之一，是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。在世界性的各项体育比赛中，足球比赛的场面壮观，竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。

5. 【答案】5。解析：足球比赛出现平局，通过点球的形式 5 轮决出胜负。

6. 【答案】推拨球。

7. 【答案】坠球。解析：足球运动裁判员恢复比赛的一种方法。比赛中，裁判员因故暂停比赛（如发现队员伤势严重、观众进入场内干扰比赛等），球又未越出边线或球门线，则应由裁判员在暂停时球所在的地点执行“坠球”，以恢复比赛。

8. 【答案】直接任意。

9. 【答案】11。

10. 【答案】2.44。

### 三、简答题

1. 【参考答案】

动作要领：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45 度，最后一步稍大，以支撑脚底积极着地，脚尖指向出球方向，距球内侧后方约 20~25 厘米，膝关节微屈。在支撑同时，踢球腿已完成后摆，并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚底外转、脚背绷直，以脚背内侧部位（第一跖骨和跖趾关节部位）触击球。击球后踢球腿及身体继续随球向前。

2. 【参考答案】

（1）越位满足的三个条件：①越位发生在前场；②在传球瞬间，进攻方接球球员在球的前方，即球员比球更靠近球门线；③进攻方接球球员前方的防守球员少于 2 人（包括守门员）。

（2）队员不应被判为越位：①队员仅仅处在越位位置；②队员直接接得球门球、角球或界外掷球。

（3）当队员踢或触及球的一瞬间，同队队员处于越位位置时，裁判员认为该队员有下列行为，则应判为越位：①在干扰比赛或干扰对方；②企图从越位位置获得利益。

3. 【参考答案】

身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立（或前后开立），膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上（或后脚上），两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随球前摆。

## 第三节 排球运动

### 一、单选题

1. 【答案】D。解析：排球比赛规则规定先得 15 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。当比分 14：14 时，比赛继续进行至某队领先 2 分（16：14、17：15）为止。

2. 【答案】B。解析：接发球队获得发球权后，该队发球队员必须按顺时针方向转一个位置。
3. 【答案】B。
4. 【答案】C。
5. 【答案】C。
6. 【答案】C。解析：在本方拦网能力强，对方采取打吊结合时采用。当对方 4 号位队员进攻时，我方 2、3 号位队员拦网，后排中 6 号位队员在本方拦网时跟在拦网队员之后进行保护，其余 3 名队员组成后排弧形防守。
7. 【答案】D。
8. 【答案】B。
9. 【答案】A。解析：排球比赛站位时按照顺时针站，轮转时按照逆时针轮转。
10. 【答案】A。解析：排球中常用的有“中一二”、“边一二”、“插上”三种阵形。其中“中一二”容易掌握，适合初学者，是进攻战术中最简单，最基本的战术形式。
11. 【答案】A。解析：排球译为“Volleyball”，手球译为“Handball”，空中截击译为“air-interception”，空中扣球译为“Aerialsmash”。
12. 【答案】C。解析：排球运动规则中规定，后排队员不得拦网或者试图拦网，参与拦网视为犯规。因此对后排队员的限制时拦网。
13. 【答案】B。
14. 【答案】B。解析：正面双手传球击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。
15. 【答案】A。解析：前排从左至右：4 号位、3 号位、2 号位；后排从左至右：5 号位、6 号位、1 号位
16. 【答案】D。
17. 【答案】A。解析：排球比赛中，发球落网裁判应判发球失误。故答案为 A。
18. 【答案】C。解析：排球比赛中，每队在每局中有 2 次暂停机会，每次 30 秒，暂停可以一次用完。
19. 【答案】B。
20. 【答案】A。解析：排球运动正面上手发球技术击球点为击球手臂前上方一臂距离。
21. 【答案】B。解析：排球运动当中扣球技术触球部位是全掌触球的后中上部。
22. 【答案】C。解析：排球比赛当中，每一局每队最多可替换 6 人次，在一次替换人中可以同时替换一人或多人。替补队员每局只能上场比赛一次，自由人除外。
23. 【答案】A。解析：排球运动中无球技术又称配合动作，是指各种准备姿势和移动、起跳、掩护、鱼跃、倒地等配合完成有球技术的技术动作。故本题选 A。
24. 【答案】C。解析：中国女子排球队总共获得三次冠军，分别在 1984 洛杉矶奥运会、2004 年雅典奥运会、2016 年里约奥运会。故答案选 C。
25. 【答案】B。解析：排球比赛规定，球触及到标志杆和从标志感外落到对方场地，此球为界外球。
26. 【答案】B。解析：排球战术可为分个人战术和集体战术两大类。集体战术又进一步分为接发球

及其进攻（简称一攻）、接扣球及其进攻（防反）、接拦回球及进攻（保攻）、接传、接传、垫球及其进攻（推攻）四个战术系统。

27. 【答案】C。解析：排球比赛当中，每一局每队最多可替换 6 人次，在一次替换人中可以同时替换一人或多人。替补队员每局只能上场比赛一次，自由人除外。

28. 【答案】C。解析：拦网是指靠近球网的前排队员，将手伸向高于球网处阻挡对方的来球。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。如后排队员将球拦回，则为犯规。

30. 【答案】C。解析：垫球击球时重心前提，含胸、提肩、压腕、顶肘在腹前一臂击球的后下方。

31. 【答案】A。解析：裁判是通过对击球点的位置是否越过网而进行判断。

## 二、填空题

1. 【答案】自由球员；拦网。解析：（1）自由球员必须身着与其他同队球员明显不同颜色的球衣。（2）自由球员的轮转只限于后排。不得发球或轮转至前排，并不得拦网或企图拦网。（3）如球的位置高于网高，自由球员不得于场上任何位置将球处理过网至对方场地。（4）如第二传球为自由球员于前排以高手将球传出，则第三球攻击高度不得超过网高。

2. 【答案】18 米；9 米。

3. 【答案】3 号；二传；2、4 号位。解析：排球“中一二”进攻战术是 3 号位队员作二传，将球传给 2、4 号位队员进攻的组织形式。其优点是一传向网中 3 号位垫球比较容易，因而有利于组成进攻，适合初学者采用；二传队员在网前接应一传的移动距离近，向 2、4 号位传球的距离较短，容易传准。缺点是战术变化少，对方容易识破进攻意图。

4. 【答案】移动；起跳。解析：拦网是指靠近球网的前排队员，将手伸向高于球网处阻挡对方的来球。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。如后排队员将球拦回，则为犯规。

拦网技术动作包括，准备姿势、移动、起跳、空中动作、落地 5 个相互衔接的部分。

5. 【答案】6。解析：排球比赛中，每局每队除后排自由防守队员的替换外，最多能换 6 人次。

6. 【答案】顺。解析：排球比赛是顺时针发球，逆时针站位。

7. 【答案】1895；威廉·摩根；空中截球。

8. 【答案】五一配备；三三配备。

9. 【答案】8；16。解析：前四局当比分达到 8 分和 16 分的时候有两次技术暂停，每次暂停 1 分钟，决胜局没有。

10. 【答案】3 米；标志杆。

11. 【答案】18 米；9 米；9.50 米；2.43 米；2.24 米。

12. 【答案】每；15。

13. 【答案】2。解析：一名队员连续击球两次或球连续触及其身体的不同部位则被判罚为连击犯规，故一名队员最多能击 2 次球。

## 三、简答题

### 1. 【参考答案】

排球正面上手传球的动作要领如下：

#### (1) 准备姿势

采用稍蹲准备姿势，抬头目视来球，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前。

#### (2) 手型

手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；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，两肘适当分开，自然下垂。

#### (3) 迎球

当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张，从脸前向前上方主动迎击来球。

#### (4) 击球

击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。

#### (5) 用力

传球主要靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

#### (6) 击球后身体重心随击球动作前移，全身放松呈准备姿势状态，准备下一个击球动作。

### 2. 【参考答案】

防守战术：“心跟进”防守又称为“6号位跟进”防守。在我方拦网配合较好，而对方在比赛中又较多运用吊球的情况下采用。“心跟进”防守要求拦网要有效地封锁住对方我方6号位区域的进攻，6号位队员跟上保护，防守吊球，其他队员各自在自己的防守位置上防守扣过来的球，“边跟进”多在对方进攻较强，吊球较少时采用。当对方4号位队员进攻时，我方2、3号位队员拦网，其他4个队员组成半圆弧形防守。如遇对方吊前区，由边上1号位队员跟进防守。

进攻战术：“中二三”进攻战术：是指由3号位队员作二传，将球传给3、2号位队员或后排队员进攻的组织形式；边二三，也可以称边一二，指的就是2传队员在2号位传球，主攻4号，副攻3号。

### 3. 【参考答案】

后排队员在前场区完成进攻性击球（球触及对方拦网队员的手即被认为完成进攻），并且击球时球的整体高于球网上沿即为后排进攻性击球犯规。后排进攻犯规必须同时具备三个条件：

#### (1) 在前场区内。

#### (2) 完成进攻性击球。

#### (3) 球整体高于球网。

## 第四节 乒乓球、羽毛球运动

### 一、单选题

1. 【答案】C。解析：乒乓球运动步法的一种。指以一脚的前脚掌为轴，以前脚掌内侧发力，另一脚向前、后、左、右某个方向移动一步的步法。特点是移动范围较小，重心较为稳定。多在来球离身体

不远的情况下使用，如上步接近网短球、让步接追身球等。

2. 【答案】A。
3. 【答案】C。
4. 【答案】B。解析：羽毛球比赛采取三局两胜制。
5. 【答案】C。解析：乒乓球团体赛采取五场三胜制，每场实行五局三胜制。故答案为C。
6. 【答案】A。
7. 【答案】C。解析：乒乓球在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；比分出现10平后，先多得2分的一方为胜方。
8. 【答案】C。
9. 【答案】A。解析：马龙，中国男子乒乓球队队员，乒乓球奥运冠军。2014年任中国乒乓男队队长，乒坛史上第10位大满贯选手，首位集奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会、亚锦赛、亚洲杯、巡回赛总决赛、全运会单打冠军于一身的超级全满贯男子选手。
10. 【答案】B。解析：乒乓球最早起源于英国。
11. 【答案】C。解析：乒乓球基本步法有单步、跨步、跳步、并步、交叉步、侧身步和小碎步七种。
12. 【答案】A。解析：比赛采用21分制，即双方分数先达21分者胜，3局2胜。每局双方打到20平后，一方领先2分即算该局获胜；若双方打成29平后，一方领先1分，即算该局取胜。决胜局领先的一方得分为11分时，双方交换场地，所以本题选择A。
13. 【答案】A。解析：发球时球拍拍框高于握拍手的手腕（称为：过手）或者拍框过腰（称为：过腰）属于违例。D选项是整个手部而不是手腕，因此选A。
14. 【答案】B。解析：打四角球属于单打打法类型，前半场进攻、推压底线进攻、后攻前封属于双打打法类型。
15. 【答案】A。解析：B项高远球力量大，但速度并不快，且不属于主动进攻的技术；C项吊球主要强调技巧及力度的把控；D项勾对角球也不需要很大的力量，是以位置取胜，故答案选A。
16. 【答案】A。解析：羽毛球比赛当双方20分平，应该继续行进比赛，直至一方领先2分，当29平时，其中一方首先到达30分者获得该局胜利。
17. 【答案】B。解析：正式比赛时，球网中部上沿离地面必须为1.524米高，球网两端高为1.55米。
18. 【答案】B。解析：双方比分相等，一方领先2分时赢得比赛，当29平时谁先到达30分时即获得该局胜利。
19. 【答案】D。
20. 【答案】C。解析：A、B、D三个选项的技术都属于乒乓球的技术。故本题选C。

### 第三章 体操类运动

#### 一、单选题

1. 【答案】B。解析：（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。

2. 【答案】B。解析：从蹲立开始，两手体前撑垫，与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚蹬地，同时屈臂、低头、团身，经后脑、肩、背、臀、脚依次着垫，向前滚动至背部着垫时，立即抱腿成蹲位。要求两脚蹬地，腿伸直，动作圆滑。

3. 【答案】C。解析：保护与帮助是体操教学的一大特点，特别是在中学的体操教学中，由于学生身体素质不一，感觉能力不同，保护与帮助就尤为重要。靠墙手倒立时，保护者站在练习者摆动腿一侧。故选C。

4. 【答案】C。解析：侧手翻过程中，保持收腹并伸直四肢（不要塌腰）臀部尽可能地远离地面。（把臀部提起）这样更容易做直的、受控的侧手翻。把右脚落下并使双臂和上体成直线。然后左脚落在右脚后1米的位置。保持上体、双臂和左腿成直线。左脚落地后，把右脚收回使两腿并拢。双脚分别落地时要保证双膝和双臂完全伸直。故选C。

5. 【答案】B。解析：挡在踏步时听到“前进”的口令，换齐步或跑行进之前，应继续踏二步。

6. 【答案】C。解析：在奥运会比赛过程中，女子有平衡木、高低杠、自由体操、跳马；男子有自由体操、单双杠、跳马、鞍马、吊环

7. 【答案】D。解析：徒手体操术语中的基本方向包括前、后、左、右、上、下，左右也称侧。

8. 【答案】A。

9. 【答案】A。

10. 【答案】B。

11. 【答案】D。

12. 【答案】C。解析：在体操术语中，A选项弧形是指由支撑或悬垂开始，利用髋关节的屈伸使身体重心沿抛物线轨迹运动的动作，如单杠支撑后倒弧形下、双杠弧形上成支撑等。B选项转体是指绕身体纵轴转动的动作。C选项全旋是指腿做一周或一周以上的绕环式动作，如鞍马单腿同侧全旋、双腿全旋、分腿全旋等。D选项振浪是指利用髋关节有节奏地急速屈伸（甩腿或踢腿）、加速摆动的动作。振浪又称为鞭打式摆动。

13. 【答案】D。

14. 【答案】A。解析：“向左转——走”动作的要领是：右脚向前半步，脚尖向左约45度，身体向左转90度时，右脚不动，同时左脚按原来步伐向新方向行进。

15. 【答案】B。解析：竞技体操比赛的项目，男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操四项。因此选B。

16. 【答案】A。解析：口令分为连续，断续，短促以及复合。学生每一跳用力时使用口令“1-2-3”，这个口令在喊出时有明显的的停顿，因此为断续口令。

17. 【答案】C。解析：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，齐步一走”等。而预令和动令之间有停顿（微歇），如“第×名，出列”属于断续口令。

18. 【答案】D。解析：基准学生是按规定队形列队时，站在排头或教师指定的学生，作为看齐或行动的目标叫基准学生。

19. 【答案】D。解析：齐步走要领：左脚向正前方迈出约 75 厘米着地，身体重心前移，右脚动作同左脚；上体正直，微向前倾；手半握（拇指贴于食指第二节）；两臂自然摆动，向前摆时肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与第五衣扣同高，离身体约 25 厘米。进行速度每分钟 116~122 步。前三个选项符合，D 选项为正步走要求。

20. 【答案】D。解析：由直角做开始，向后倒肩、举腿、翻臀（A 选项错误），当滚动到小腿超过头部时，向上伸腿、展髋、挺直身体（B 选项错误，应该是同时），同时两手撑腰后侧（C 选项错误），夹肘、成肘、颈、肩、支撑的倒立姿势，然后松手前倒，瘦腿抱膝，团身跟肩成蹲立。因此题选择 D。

21. 【答案】B。解析：学生左右并列站成一排叫列，也叫作横排。

22. 【答案】D。解析：基本队列变化有合队走、分队走、裂队走、并队走。

23. 【答案】D。解析：体操的特点（1）内容丰富、形式多样、易于普及，具有广泛的群众性；（2）能全面和有重点的锻炼身体；（3）在教学训练中广泛采用保护帮助；（4）有较强的艺术性；（5）不断创新。

## 二、填空题

1. 【答案】纵队；横队。解析：队列队形前后为纵队，左右为横队。

2. 【答案】右；全到或缺多少名。

3. 【答案】上板；踏跳；推手。

4. 【答案】右。解析：除“向左转一走”的动令落在左脚上，“向右（后）转一走”的口令都落在右脚上。

5. 【答案】成二路纵队一走。

6. 【答案】预令；动令。

7. 【答案】高。解析：体操项目支撑是指握器械时，人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的动作。

8. 【答案】侧方。

9. 【答案】高低杠；平衡木。

10. 【答案】基准学生。

11. 【答案】绕环。解析：绕环是徒手体操动作的基本术语之一。指移动范围在 360° 或 360° 以上的圆形动作。头、上体、上肢和下肢都可以做绕环动作。如：两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右等方向的绕环动作；两臂侧举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作；两臂前举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作。

12. 【答案】基本体操。

13. 【答案】距离。

## 三、简答题

1. 【参考答案】

肩肘倒立是指身体挺直肩和肘支撑的倒立姿势。

动作要点：由直角坐开始，向后倒肩、举腿、翻臀，当向后滚动至小腿超过头部时，向上伸腿、展髋、挺直身体，同时两手撑腰后侧，夹肘，成肘、颈、肩支撑的倒立姿势。

口诀：上体后倒腿上举，两臂夹肘紧压垫；屈肘内收手撑腰，伸髋挺腹腿蹬直。

## 2. 【参考答案】

动作要领：从两臂侧举、右脚站立、左腿侧举开始，左脚落地屈膝，上体向左侧倒，右腿向后上方摆起，左脚蹬地，左手掌外转，在侧前方撑垫顶肩，接着右手在左手前撑垫，经分腿倒立，顺势依次推手落地成分腿站立。要求手腿一条线，有分腿倒立的过程。

重点：直臂顶肩支撑

难点：扶持下倒立直臂支撑、顶肩、挺腰、直腿。

## 3. 【参考答案】

两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约  $60^\circ$ ，两腿挺直。小腹微收，自然挺胸，上体正直，稍向前倾。两肩要平，稍向后张。两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指贴于裤缝。头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

## 4. 【参考答案】

易犯错误：（1）滚动团身不紧。

（2）滚动不圆滑。

（3）未低头或臀部提得过高。

纠正方法：（1）做垫上双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习或将呼啦圈放在小垫子的中间，鼓励学生在做前滚翻动作时能顺利通过呼啦圈，紧紧抱住自己的身体，团身不紧这个难题也就迎刃而解了。

（2）利用踏板的坡度做由高向低的前滚翻练习，体验前后滚动时后脑着垫。

（3）①下额夹一海绵块做前滚翻成直腿坐练习，帮助者协助进行低头含胸练习。

②让学生戴上用纸板做成的小猫、小狗、小兔等头饰，练习中注意对头饰的保护，学生自然地会用力低头以避免压坏头饰，使枕骨先着垫。

# 第四章 武术运动

## 一、单选题

1. 【答案】C。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。

2. 【答案】C。解析：形神拳的 11 个动作分别是（1）并步抱拳礼（2）左、右侧步冲拳（3）开步前推双掌翻掌抱拳（4）震脚砸拳，马步冲拳（5）插步摆掌，钩手推掌，弹踢推掌，弓步冲拳（6）抡臂砸拳，弓步冲拳（7）震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘（8）歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌，虚步挑掌，震脚提膝上冲拳（9）弓步架拳，蹬腿架拳，转身提膝双挑掌（10）提膝穿掌，仆步穿掌（11）仆步抡拍，弓步架栽拳。

3. 【答案】A。解析：武术四种进攻技法为踢、打、摔、拿。
4. 【答案】C。解析：武术的本质功能是修身养性、强身健体。武术的本质属性是技击性，武术最本质的特征是技击，防身自卫是武术最基本功能的表现。
5. 【答案】C。解析：太极拳运动三大特点是体松心静；缓慢柔和；动作、呼吸和意念配合。
6. 【答案】C。
7. 【答案】A。解析：武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。
8. 【答案】C。解析：歇步两腿交叉屈腿全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚前脚掌着地，膝部靠于前小腿外侧，臀部接于后脚跟处；仆步一脚向一侧伸出，两脚全脚掌着地，身体尽量下仆，同时，保持身体重心平稳，主要动作有仆步亮掌等；虚步是两脚平行开立，宽约脚长的三倍，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地，重心至于后腿，两手握拳于腰侧或平伸。挺胸，塌腰，脚跟外蹬，膝不过脚尖。
9. 【答案】B。解析：枪的技法以拦、拿、扎为主，要求扎枪平直，力透枪尖，体现枪扎一条线的特点。
10. 【答案】D。解析：步形是指两脚落地后，下肢相对静止的形状，包括虚步，仆步，歇步，马步，弓步。
11. 【答案】B。解析：在散打比赛中，禁止击打的部位有后脑、裆部，由于击打背部的情况很少出现，并且出现由于人性观念，裁判会给予警告。故答案为B。
12. 【答案】D。
13. 【答案】D。解析：武术的起源于我国远古祖先的生产劳动，武术在我国有悠久的历史，它的产生，缘起于我国远古祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺的技能。
14. 【答案】C。解析：武术搏斗竞赛中有散手、推手、短兵和散打。故答案为C。
15. 【答案】B。解析：太极拳动作方法包括（1）起式；（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）左下式独立；（17）右下式独立；（18）右左穿梭；（19）海底针；（20）闪通背；（21）转身搬拦捶；（22）如封似闭；（23）十字手；（24）收式，所以选择B。
16. 【答案】C。解析：歇步为两腿交叉左右分，后腿提踵膝下蹲，臀部落在后脚跟，前脚外展不离地，后膝紧贴前膝外，挺胸塌腰拧转身。虚步为后腿半蹲膝外展，前脚脚尖点地面，前膝微屈稍内旋，挺胸塌腰眼平视，后脚掌底紧紧贴地，身体重心在后脚。仆步为一腿伸直一腿蹲，不能提起两脚跟，全蹲之脚是外展，仆步脚尖向里扣，挺胸塌腰眼侧看，沾腕转体紧相连，所以答案为C选项。
17. 【答案】D。解析：在民国时期称武术为国术，寓意“中国武术”，春秋时期称为技击，汉代称为武艺，新中国成立后改为武术。
18. 【答案】C。解析：阴阳八卦化生观念为理论基础的拳术是八卦拳。
19. 【答案】D。解析：套路运动是指以技击动作为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据变成的组合机整套练习。按照练习时人数的多少可分为单练、对练和集体演练。单练又分为拳术和器械运动两类；器械运动是指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械运动又可分为

长器械（如枪、棍、大刀、朴刀等）；短器械（如刀、剑、铜、鞭等）；双器械（双刀、双剑、峨眉刺、铁筷子等）；软器械（如九节鞭、三节棍、镖绳、流星锤等）。故本题选择 D 选项。

20. 【答案】B。解析：虚步为（1）两脚平行开立，宽约脚长的三倍，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地，重心至于后腿；（2）两手握拳于腰侧或平伸。挺胸，塌腰，脚跟外蹬，膝不过脚尖。

## 二、填空题

1. 【答案】技击，格斗。
2. 【答案】勾；仆步。
3. 【答案】套路运动。
4. 【答案】踢；打；摔；拿。
5. 【答案】进步；侧身步。
6. 【答案】虚步挑掌。
7. 【答案】集体演练。
8. 【答案】歇。

# 第三部分 学科课程与教学论

## 一、单选题

1. 【答案】A。解析：直观教学法是利用教具作为感官传递物，通过一定的方式、方法向学生展示，达到提高学习的效率或效果的一种教学方式。根据题意可知示范与录像属于直观教学法。故选 A。2. 【答案】B。解析：体育学习评价的内容主要包括 5 方面，（1）体能的评定；（2）体育与健康知识和技能的评定；（3）学习态度的评定；（4）情意表现与合作精神的评定；（5）健康行为的评定。

3. 【答案】A。解析：完整训练法是和分解训练法相对而言的，其优点主要是可以帮助练习者形成完整的动作技术概念，一般来说用在教学的初期阶段。

4. 【答案】B。解析：体育课的运动负荷应该遵循一般规律和特殊规律，在特殊规律中，人体生理机能变化规律是最基本的规律，因此体育课的运动负荷应根据人体生物适应规律循序渐进。故选 B。

5. 【答案】C。解析：体育教学计划可以分为年度教学计划、单元教学计划、课时教学计划等，其中根据运动技能学习的基本原理将特定教学的内容编排与若干次被称为单元教学计划。故选 C。

6. 【答案】C。解析：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。故答案为 C。

7. 【答案】D。解析：学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。

8. 【答案】B。解析：在体育教学过程中学生生理心理的变化规律是上升阶段—稳定阶段—下降（恢复）阶段。

9. 【答案】B。解析：人体生理机能活动能力变化规律是指在进行身体练习过程中，人体工作能力变化的必然趋势。即开始时，机能活动能力逐渐上升，继而达到并在一定时间内保持最高水平，最后又

逐渐下降。人体生理机能具有一定的生理惰性，人体在运动的最初阶段，各项生理机能不能满足运动器官的需要，因此需要遵循循序渐进的规律。

10. 【答案】D。

11. 【答案】A。

12. 【答案】B。解析：A 为语言法、B 为直观教学法、C 为完整练习法。

13. 【答案】C。

14. 【答案】B。解析：机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自我更新过程叫做新陈代谢。人体机能适应性规律是现代运动生理学对于人体运动过程中有机体能量储备等发生一系列有规律变化的一种科学认识。

15. 【答案】C。解析：为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习为辅助性练习。

16. 【答案】B。解析：教学策略是体育教学设计的中心环节，它包括确定课的类型、安排教学顺序、选择教学模式、设计教学活动和教学环境等。

17. 【答案】B。

18. 【答案】D。解析：体育教学组织是指为了保证体育课顺利进行，提高教学效率所采取的保障措施与手段。

19. 【答案】C。解析：体育教学是以体育课程内容为中介，以学生身体实际参与为特征的师生双边活动，是学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能、锻炼身体，增强体质，促进健康，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程，是实现学校体育目标的基本途径之一。

20. 【答案】B。解析：体育教学工作计划是根据国家颁布的体育教学大纲结合本校实际情况制定的，是保证学校体育教学工作顺利进行必不可少的教学文件，也是体育教师进行教学工作的主要依据。学校体育教学工作计划一般包括全年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划、课时计划。

21. 【答案】D。解析：在编选体育教学内容时，一般都应遵循下列基本原则，与教学目标统一原则；科学性（健身性和安全性）原则；可行性原则；趣味性原则；与社会体育和地区体育特色相结合的原则。

22. 【答案】B。

23. 【答案】B。解析：因材施教原则是指在体育教学中要贯彻“面向全体学生”的精神，根据每一个学生的具体情况，实施各不相同的、有针对性的教育，使每一个学生的运动技能和身心健康都能在各自的基础上得到充分的发展。因材施教原则是依据体育教学受制于学生身心发展的特点规律提出的。

24. 【答案】B。解析：学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；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；单元教学工作计划也称单项教材教学计划。它是依据教学进度中排列的某项重点教材，按授课次数逐一编制出来的教学工作计划，是教学进度与课时教学计划的过渡性安排，是加强重点教材教学计划性、系统性和克服盲目性、随意性的重要手段；学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。

25. 【答案】B。解析：义务教育阶段体育与健康课程的教学特点为基础性、实践性、健身性、综合性，小学是义务教育阶段的重要组成部分。故选 B。26. 【答案】C。解析：身体健康的目标，（1）掌握基本保健知识和方法；（2）塑造良好体形和身体姿态；（3）全面发展体能与健身能力；（4）提高适应自然环境的能力。

27. 【答案】B。解析：运动技能包括学习体育运动知识，掌握运动技能和方法以及增强安全意识和防范能力。因此选 B。

28. 【答案】A。解析：体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系，多方面收集评价信息，准确反映学生的学习情况，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力，调动他们的体育与健康学习积极性，促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

29. 【答案】C。解析：三维目标是教育理论中的一个新名词。它是指教育教学过程中应该达到的三个目标维度，即知识与技能；过程与方法；情感态度与价值观。“三维目标”是一个教学目标的三个方面，而不是三个独立的教学目标，它们是统一的不可分割的整体。情感态度与价值观目标是情感不仅指学习兴趣、学习责任，更重要的是乐观的生活态度、求实的科学态度、宽容的人生态度。价值观不仅强调个人的价值，更强调个人价值和社会价值的统一；不仅强调科学的价值，更强调科学的价值和人文价值的统一；不仅强调人类价值，更强调人类价值和自然价值的统一，从而使学生内心确立起对真善美的价值追求以及人与自然和谐和可持续发展的理念。在教学中，既不能离开情感态度与价值观、过程与方法的知识和技能的学习，也不能离开知识与技能的情感态度与价值观、过程与方法的学习。

30. 【答案】A。解析：体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系，要求对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作进行综合评价，提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价，重视形成性评价与终结性评价相结合，提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。

31. 【答案】B。解析：水平一为小学 1~2 年级，水平二为小学 3~4 年级，水平三为 5~6 年级，水平四为初中阶段。

32. 【答案】B。解析：1999 年 6 月 15 日，中共中央、国务院发布《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出，要“调整 and 改革课程体系、结构、内容，建立新的基础教育课程体系，试行国家课程、地方课程和学校课程”，由此拉开了我国构建“三级课程体系”改革的序幕。

33. 【答案】B。解析：形成性评价又称过程评价，是在教学过程中进行的评价，是为引导教学过程正确、完善地前进而对学生学习结果和教师教学效果采取的评价。形成性评价的主要目的不是为了选拔少数优秀学生，而是为了发现每个学生的潜质，强化改进学生的学习，并为教师提供反馈。

34. 【答案】D。解析：《体育与健康课程标准》课程基本理念指出关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

35. 【答案】D。解析：运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和

重要途径。

## 二、填空题

1. 【答案】教师；学生；教材。
2. 【答案】运动技能
3. 【答案】运动技能形成；人体机能适应性；人体生理和心理活动起伏变化。
4. 【答案】学生评价。
5. 【答案】运动技能；心理健康
6. 【答案】课时。
7. 【答案】备教法；备教材。
8. 【答案】身体健康；心理健康；社会适应。
9. 【答案】技能。
10. 【答案】身体练习；知识；技能；方法。
11. 【答案】健康行为；体育品德。
12. 【答案】身体练习。解析：体育与健康课程是学校课程的重要组成部分。体育与健康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。
13. 【答案】课程目标；领域目标；水平目标。解析：《标准》结合课程特点构建了五个领域三个层次的课程目标体系。三个层次的递进关系为（课程目标、领域目标、水平目标）。
14. 【答案】职业道德；教学能力；教育科研能力。
15. 【答案】演示法。解析：演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

## 三、简答题

1. 【参考答案】
  - （1）强调评价内容的全面性和可选择性；
  - （2）在评价方法的选择上要关注学生的个体差异；
  - （3）实现评价主体的多元性；
  - （4）关注学生的进步与发展。
2. 【参考答案】
  - （1）人力资源的开发
    - ①体育教师
 

体育教师本身就是体育与健康课程中的重要资源。要充分地挖掘并有效利用课程资源，最大限度地发挥资源的效益和价值，需要开发者特别是体育教师积极发挥主体性作用。
    - ②学生
 

学校体育活动的直接参与者是教师和学生，在体育与健康课程实施过程中，除了体育教师外，还应调动学生的主动性和积极性，发挥有体育特长学生的骨干作用。



### ③其他人力资源

还应注意开发和利用班主任、有体育特长的教师和校医等人力资源，充分发挥他们的作用。在校外还可开发社会体育指导员的作用，请他们辅导学生进行体育活动。在家庭，应充分发挥家长对学生的体育活动进行督促、帮助的作用。

### 3. 【参考答案】

体育与健康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。

### 4. 【参考答案】

(1) 发挥体育器材的多种功能。例如：栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等；利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等；

(2) 制作简易器材。例如：用废旧的铁锹杆、锄把等制作接力棒，用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架，用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球，用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，用木块制作起跑器，用树桩制作“山羊”，用砖头水泥或石块砌成乒乓球台，用砖头、木板、竹竿代替球网等；

(3) 改造场地器材，提高场地利用价值。例如：降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等；

(4) 合理布局学校场地器材。学校场地器材的布局，应当既要满足教学的需要，还要满足课外体育活动和校内比赛的需要。既要方便组织，又要方便教学活动。既要确保安全，又要保证学生有地方活动。要形成相互依托、互为补充的多功能活动区；

(5) 合理使用场地器材。例如：在课余时间对学生开放体育场地，安装多向篮球架，因地制宜设计自然地形跑道等。

### 5. 【参考答案】

(1) 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，养成体育锻炼习惯和健康生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好基础。

(2) 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、体育锻炼及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

(3) 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。

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

### 6. 【参考答案】

义务教育阶段体育与健康课程基本理念：坚持健康第一指导思想，促进学生健康成长；激发学生运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

高中体育与健康课程基本理念：坚持健康第一指导思想，培养学生健康意识和体魄；改革课程内容和教学方式，努力体现课程时代性；强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习；注重学生运动爱好和

专长的形成，奠定学生终身体育的基础。

#### 7. 【参考答案】

(1) 体现“目标引领内容”的思想

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

(2) 符合学生身心发展特点

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

(3) 充分考虑学生的运动兴趣与需求

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

(4) 适合教学实际条件

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

(5) 重视健康教育

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

#### 8. 【参考答案】

(1) 示范速度：为了帮助学生建立完整正确的动作表象，一般情况可用常规速度予以示范，但为突出显示动作结构的某些环节时则应采取慢速示范。

(2) 示范距离：根据完成动作示范的活动范围、学生人数和安全需要等恰当地选择学生观察动作示范的距离。

(3) 学生视线：学生视线与动作示范越接近垂直越有利于观察，学生观察动作示范的队形不宜拉的太宽，学生多时应让学生排成若干横队观看示范，并避免横队前列的学生遮挡后列学生视线。

(4) 视线干扰：应注意让学生背向或侧向阳光、风向，以避免视线干扰，有利于观察。

(5) 多种媒介途径的配合：示范与讲解（听的媒介）、学生思维（想的媒介）等紧密集合，争取最好的动作示范效果。