

2019 年山西特岗

体育模拟题

目 录

2019 年山西特岗体育模拟题（一）	2
2019 年山西特岗体育模拟题（二）	7
2019 年山西特岗体育模拟题（三）	11
2019 年山西特岗体育模拟题（四）	15
2019 年山西特岗体育模拟题（五）	20

2019 年山西特岗体育模拟题（一）

一、选择题

1. 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（ ）
A. 有氧氧化供能和无氧氧化供能 B. 磷酸原供能和乳酸能供能
C. 乳酸能供能和磷酸原供能 D. 糖源供能和乳酸能供能
2. 逆时针弯道跑时，身体应向（ ）倾斜。
A. 右 B. 左 C. 前 D. 后
3. 三级跳远技术中的第二跳，又叫（ ）
A. 单脚跳 B. 跨跳 C. 跨步跳 D. 跳跃
4. 支撑摆动前摆挺身下，当向前摆动到接近（ ）时，两手推杠，使身体向杠外平移。
A. 杠面 B. 最高点 C. 水平 D. 重心
5. 在田径比赛时，对犯规或者有不正当行为的运动员进行惩罚时，若取消运动员的比赛资格，应请示（ ）
A. 径赛裁判长 B. 总裁判长 C. 副总裁判长 D. 技术官员
6. 排球比赛中，对后排队员的限制有（ ）
A. 传球 B. 垫球 C. 拦网 D. 扣球
7. 学校体育的主要特点之一是（ ）
A. 场外性 B. 竞技性 C. 基础性 D. 技术性
8. 体育课密度是指（ ）
A. 教师指导时间与上课总时间比例
B. 学生活动时间与学生上课时间比例
C. 观察与休息时间比例
D. 课内各项活动合理运用的时间与上课总时间比例
9. 排球比赛场上 6 名队员分前后排站立，获得发球权的队，6 名队员必须按（ ）方向轮转一个位置。
A. 逆时针 B. 顺时针
C. 任意 D. 前后
10. 在双杠的支撑摆动动作中，应以（ ）为轴摆动。

A. 肩 B. 髌 C. 腰 D. 手

11. 跳远的腾起角一般为 ()。

A. $18^{\circ} \sim 24^{\circ}$ B. $30^{\circ} \sim 35^{\circ}$ C. $38^{\circ} \sim 42^{\circ}$ D. 45°

12. 《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》是哪一年颁布的?
()

A. 1979 年 B. 1992 年

C. 1995 年 D. 1999 年

13. 运动密度 (又称为练习密度) 是 ()。

A. 指各项活动运用的时间与上课时间的比例

B. 指各项活动合理运用的时间与上课时间的比例

C. 指某一项目的练习时间与上课时间的比例

D. 指练习时间与实际上课的总时间的比例

14. 身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为 ()。

A. 练习频率 B. 练习轨迹

C. 练习速度 D. 身体姿势

15. 在 NBA 篮球比赛中, 一队已达 7 次犯规, 该队再发生侵人犯规后, 应执行 ()。

A. 罚球 1 次 B. 发球 2 次 C. 1+1 罚球 D. 1+1+1 罚球

二、填空题

1. 机体内糖、脂肪和蛋白质分解释放出来的能量, 一部分转化为热能放散; 一部分是用于做功的, 这部分能量转移至三磷酸腺苷 (ATP) 的分子结构中, ATP 是一种含有高能磷酸键的酸性化合物, 也是机体各器官、组织和细胞的最重要的_____。

2. 外部诱因是指能激起参与体育活动的_____, 它是引起体育活动、满足个体需要的外在刺激。这些刺激包括_____、精神因素, 统称为环境因素。

3. 标枪出手时, 应使标枪沿_____轴的_____方向自转。

4. 每一肌纤维又包含许多肌原纤维, 每一肌原纤维又由粗、细两种肌丝构成, 粗肌丝由组成, 细肌丝主要由_____组成。

5. 表象训练是指有意识地、积极地利用自己头脑中已经形成的运动表象进行回顾、重复、修正、发展和创造自己的动作, 就好像在头脑中“放电影一样”, 也称_____、想象训练、等。表象训练是由美国心理学家_____教授首先提出的。

6. 运动处方可分为_____、_____和_____三种。

7. 运动处方一般包括五个要素,即_____、运动次数、_____、持续时间和_____。
8. 武术基本功中屈伸性腿法有_____、_____、_____三种。
9. 武术器械可以分为_____、_____、_____、_____四种。
10. 教师的专业态度要求教师对待学生要_____、_____；对待自己要_____、_____。
11. 双人拦网“心跟进”防守战术中,一般是_____跟进。
12. 排球运动是一项由_____、发球、_____、垫球、_____和拦网等技术动作组成的集体性体育项目。
13. 维持时间最长,影响最大的民间武术团体是_____年在_____成立的精武体育会。
14. 三级跳远起跳板至落地区远端的距离不得少于_____米。
15. 体育锻炼的FIT 监控原则是_____、_____和_____三个英文单词的缩写,是从事以_____为目的的运动必须采用的基本监控原则。

三、判断题

1. 正步走时要求踢出的腿要绷直,脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约 35 厘米高。 ()
2. 投掷中的超越器械是由于上体主动后仰而形成的。 ()
3. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。 ()
4. 科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育,运动能力的提高,适应环境和抵抗疾病能力的增强。 ()
5. 乒乓球台的上层表面叫做比赛台面,比赛台面也包括球台面侧面。 ()
6. 篮球跳起投篮时,应在身体至最高点时使球出手,中远距离投篮球出手后,应使球向前方向旋转。 ()
7. 接力跑每个接力区的长度为 10 米,在中心线前后各 20 米。 ()
8. 新修订的国家学生体质健康标准在测验项目上与原标准相比,增加了一些选测项目。 ()
9. 步型有马步、仆步、虚步、歇步。 ()
10. 根据科学研究,糖是运动时身体能量的主要来源。 ()

四、简答题

1. 结合工作实际，谈谈你在教第三套学生广播体操时所采用的教学原则和教学方法。

2. 作为一名中学体育教师，你有何措施加强对对学生学法的指导？

3. 骨折的处置

4. 体育锻炼的原则有哪些？

2019 年山西特岗体育模拟题（二）

一、选择题

- （ ）对促进体育学习具有指向和强化的作用。
A. 技能指导 B. 坚持实践 C. 不断优化 D. 兴趣
- 体育教师最基本的业务能力是（ ）。
A. 教育能力 B. 科研能力
C. 教学能力 D. 管理能力
- 小学体育教学的目的是（ ）。
A. 全面锻炼身体，促进学生正常的生长发育
B. 向学生进行思想品德教育，陶冶美的情操
C. 进行体育卫生保健教育，增进健康，增强体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族素质奠定基础
D. 掌握“三基”
- 靠墙手倒立时，保护者应站在练习者侧面摆动腿（ ）。
A. 前方 B. 后方
C. 一侧 D. 侧后方
- 中国奥委会为了抗议企图制造两个中国的图谋，于哪年退出了国际奥委会并与其中断了一切联系？（ ）
A. 1958 年 B. 1952 年
C. 1956 年 D. 1957 年
- 小学体育教材的特点具体体现在（ ）
A. 游戏、基本体操占时数比重较大
B. 包含跳跃和投掷项目
C. 运动生理和运动卫生知识
D. 女生安排艺术体操
- 学校体育工作的核心是指（ ）
A. 体育教学 B. 课外活动
C. 课外训练 D. 课外竞赛

8. 生物体不断将体内的自身物质进行分解，同时释放出能量供应机体生命活动需要的过程称为（ ）

- A. 合成代谢 B. 同化过程 C. 异化过程 D. 能量代谢

9. 足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是（ ）。

- A. 使球能够获得足够的力量 B. 维持身体平衡
C. 提高踢球的高度 D. 控制身体前冲

10. 重复训练法的主要特征是（ ）。

- A. 不间断进行训练 B. 循环进行训练
C. 反复做同一练习 D. 控制练习的间歇

11. 下列四味中药中不能起到预防流行性感作用的是（ ）

- A. 枸杞 B. 板蓝根 C. 大青叶 D. 贯众

12. 评定生理负荷量最简便易行的实用指标是（ ）

- A. 心率 B. 血压 C. 肺活量 D. 尿蛋白

13. 在人体运动过程中，工作能力逐步提高的过程称为（ ）

- A. 准备活动 B. 赛前状态
C. 进入工作状态 D. 稳定状态

14. 机体处于无氧状态时，体内糖分解产生的最终代谢产物是（ ）

- A. 二氧化碳 B. 乳酸 C. 酮体 D. 水

15. 学生在运动活动中所表现出来的能力是指（ ）

- A. 速度 B. 体能 C. 力量 D. 运动能力

二、填空题

11. 传统养生法中_____养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。

12. 决定投掷项目成绩的最主要因素是_____。

13. 获得运动的基本知识和体验是体育与健康课程标准_____领域的目标。

14. 影响人体总重心位置的因素是性别、_____、运动项目、_____、姿势、_____。

15. 心率调控运动中，最高心率=_____，青少年的靶心率，上限=_____，下限=_____。

6. 行进间跳远的四个技术环节是_____、起跳、_____、落地。

7. 新课标对学生学习成绩评定的形式有_____评定、相互评定、_____评定等。

8. 体育与健康课程教学分组的主要形式为同质分组、_____分组、合作型分组、
分组、帮教型分组、_____分组。

9. 教师是教育工作的_____、执行者，在教育工作中起_____作用。

10. 选择体育课教学内容基本要求应具有_____、兴趣性、_____、_____、
简易性、地域性。

11. 在体育科研中，资料与事实的收集方法有_____、观察法、_____、_____。

12. 标准篮球场长_____米，宽 15 米，球板长_____米，高 1.05 米，圈上沿高
米，场中圈直径 3.6 米。

13. 健康教育的具体目标一般应该分为_____目标、行为目标和_____目标三个
方面。

14. 新课程强调要转变学生的学习方式，_____、合作、_____是体育与健康课
程所倡导的三种学习方式。

15. 奥林匹克五环旗的五种颜色，黄色是_____、黑色是非洲，蓝色是_____、
红色是美洲、绿色是大洋洲。五环环环相扣，象征着五大洲人民的团结，共振奥运精神！

三、判断题

1. 接力跑比赛时应由检查员准备接力棒。 ()

2. 只有体育场地是上好体育课和开展课外体育活动的物质保证。 ()

3. 国际比赛中男子铅球重量为 6.0 公斤，女子铅球重量为 3.0 公斤。 ()

4. 进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是 1：4。 ()

5. 队列向右转走是出左脚向新方向前进。 ()

6. 长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。
()

7. 人体起跳腾空后，在没有外力作用下，其身体重心运动轨迹是可以改变的。
()

8. 在体育活动中要注意多喝水，特别是在剧烈活动和夏天更要大量喝水，否则人体将失
去水分造成“脱水”。 ()

9. 分组教学有分组轮换和分组不轮换两种方式。 ()

10. 田赛项目比赛中，运动员可以接受教练员的指导。 ()

四、简答题

1. 谈谈“身心全面发展原则”的基本依据和基本要求。

2. 试述影响运动技能形成及发展的主要因素。

3. 体操分腿腾越动作要领是什么？

4. 请论述体育教学原则体系所包含的原则。

2019 年山西特岗体育模拟题（三）

一、单项选择题（共 20 道，四个选项只有一项符合要求。）

1. 老师在上障碍跑课时，把器材室的栏架搬出用作钻越的障碍物，在上足球课时，把栏架用作足球球门。这是“课程资源开发和利用”方面的（ ）。

- A. 开发新兴运动项目
B. 发挥体育器材的多功能作用
C. 开发人力资源
D. 充分利用自然地理资源”

2. 帮助学生加强认知的主要教学手段有（ ）。

- A. 学习卡片、哨子、挂图
B. 哨子、节拍器、录音机、学习卡片
C. 录像片、录音机、各种限制物
D. 黑板、挂图、模型、多媒体演示”

3. 课程评价是通过系统的收集（ ）、课程组织实施的信息，依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。

- A. 课程设计
B. 课程方法
C. 课程内容
D. 课程开发

4. 以下哪个选项不属于情景和竞赛活动为主的体育教学方法（ ）。

- A. 运动游戏法
B. 运动竞赛法
C. 循环练习法
D. 情景教学法

5. “阳光体育活动”是“健康、运动、阳光、未来”为宣传口号，以体育卫生手段促进青少年全面成长，保证学生每天在校 1 小时的体育锻炼时间，养成健康的生活方式的的活动，下列不属于“阳光体育活动”组织方法的是（ ）。

- A. 组织集体活动
B. 组织游戏活动
C. 组织篮球比赛
D. 组织看电影

6. 国务院颁布《学校体育工作条例》的时间是（ ）。

- A. 1990 年
B. 1998 年
C. 1979 年
D. 1993 年

7.（ ）是反映负荷量大小的指标，一般包括次数、时间、距离、重量等。

- A. 负荷量的评价指标
B. 平均心率的评价指标
C. 练习密度的评价指标
D. 练习张度的评价指标

8. 下列选项中，不影响灵敏素质的因素是（ ）

- A. 速度素质
B. 年龄
C. 心率
D. 力量素质
9. 少年儿童提高力量主要不是靠增大肌肉体积，而是通过()。
- A. 耐力素质的有效发展
B. 技术的掌握程度
C. 提高中枢神经与肌肉的协调能力
D. 运动素质与技术水平、战术水平的提高
10. 间歇训练法的主要特征是()
- A. 练习中间有间歇
B. 练练停停
C. 反复做的不是同一练习
D. 机体尚未恢复即做下一练习
11. 体育教学中的练习法通常分为重复练习法、变换练习法和()。
- A. 顺进练习法
B. 循环练习法
C. 完整练习法
D. 递进练习法
12. 在体育教学中，游戏是实施小学体育课程的()和实现课程目标的有效手段
- A. 辅助内容
B. 主要内容
C. 次要内容
D. 参考内容
13. 在进行游戏“贴膏药”教学时，学生人数最好选择为()进行。
- A. 单数
B. 单、双数均可
C. 双数
D. 教师确定
14. 体育与健康课程标准要求，在小学阶段进行体育教学时，应以()的教学为主。
- A. 动知识和技能
B. 游戏和身体活动
C. 身体基本活动
D. 游戏
15. 《体育与健康课程标准》规定，游戏在小学体育教学中占有极为重要的位置，它即是对小学生进行教育的内容，又是()的手段，方法和途径。
- A. 娱乐
B. 教育
C. 学习
D. 锻炼
16. 根据游戏的教育作用和特点将游戏分为两大类，创造性游戏、()，创造性游戏主要包括角色游戏、结构性游戏和表演游戏。
- A. 传统游戏
B. 体育游戏
C. 有规则游戏
D. 民间游戏

17. 游戏是体育教学的重要部分, 具有以下的特点: 自由性, 趣味性, (), 社会性, 实践性。

- A. 灵活性
B. 教育性
C. 娱乐性
D. 虚构性

18. 在田径项目的比赛中属于长跑项目的是()。

- A. 马拉松、400 米、800 米
B. 400 米、800 米、1500 米
C. 800 米、1500 米、200 米
D. 1500 米、3000 米 10000 米

19. 背越式跳高的助跑是采用()方式助跑。

- A. 直线
B. 弧线
C. 直线加弧线
D. 弧线加直线

20. 决定跑速的重要因素是()和步频。

- A. 摆臂
B. 爆发力
C. 身高
D. 步长

二、判断题(本大题共 20 小题, 在答题卡上, 正确的打√, 错误的打×, 判断错误或不判断, 均不得分)

- 1、体育与健康课程是唯一以身体练习为主要手段的课程。 ()
- 2、积极地体育锻炼是调节和形成健康心理的重要手段。 ()
- 3、对学生进行运动技能成绩的评定采用定量评定。 ()
- 4、排球技术中的正面双手垫球的击球点应保持在腹前。 ()
- 5、我国现行体育与健康课程的指导思想是终身体育。 ()
- 6、青少年呼吸系统发育不够完善, 练习时应注意呼吸方法、屈体时吸气, 挺身时呼气, 避免多做屏气。 ()
- 7、最大深吸气后, 在做最大呼吸时所呼出的气量, 称为肺活量。 ()
- 8、影响接力跑成绩的关键技术环节是传、接棒技术。 ()
- 9、田径运动是由田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。 ()
- 10、4X100 米接力项目, 有 3 个接力区, 每个接力区的有效距离都一样为 10 米。 ()
- 11、在跳远中, 高速助跑和快速准确地上板, 以及正确有力的落地技术是决定和影响跳远成绩的根本因素。 ()
- 12、在发展运动员的最大力量时, 一般负荷强度要大, 但次数不宜过多。 ()
- 13、小学足球的教学目标是让学生掌握足球的基本技术和战术配合。 ()

- 14、篮球的基本技术分为步伐移动、传球、运球和投篮几个方面内容。 ()
- 15、太极拳中的“静”指心静、镇静和冷静。 ()
- 16、武术基本步型有并步、弓步、马步、仆步、虚步、歇步、跨步等。 ()
- 17、运动员水平越高，竞技越激烈，心理能力对比赛结果的影响就相对越大。 ()
- 18、对于开放性骨折，如有伤口流血，要先止血，并把刺出的骨头送回伤口，以免感染。
()
- 19、武术运动一般分为拳术、器械、对练和集体表演四大类。 ()
- 20、三维健康观是指身体、心理和社会适应三方面都良好的状态。 ()

五、简答题（本大题共4小题）

1. 体育游戏创编的程序。
2. 体育课准备活动的作用。
3. 评定身体练习质量的标准是什么？
4. 体操分腿腾越动作要领是什么？

2019 年山西特岗体育模拟题（四）

一、单项选择题（共 20 道，四个选项只有一项符合要求。）

1. 在体育课 800 米或 1500 米跑教学中，教师根据不同学生的情况，提出了五种时间上的具体目标，然后让学生参照以上标准进行选择 and 对照进行练习。采用的是（ ）。

- A. 选择教学法
- B. 举例教学法
- C. 观察教学法
- D. 分层教学法

2. 运动系统由以下哪些部分组成（ ）。

- A. 心脏、动脉、静脉
- B. 肺、呼吸道
- C. 骨、肌肉、关节
- D. 肌腹、肌腱和神经

3. 胸围是反应（ ）的指标。

- A. 上肢力量
- B. 肺活量
- C. 胸廓大小和胸部肌肉发育
- D. 胸廓大小

4. 某同学在锻炼时大腿肌肉拉伤，教师应告诉他（ ）。

- A. 立即进行腿部按摩
- B. 立即热敷受伤部位
- C. 休息，立即冷敷受伤部位
- D. 立即送医院

5. 精力旺盛，表里如一，刚强，易感情用事，这是（ ）气质类型的特点。

- A. 胆汁质
- B. 粘液质
- C. 多血质
- D. 抑郁质

6. 技术动作形成规律一般分为（ ）、分化、巩固和自动化四个阶段。

- A. 学习
- B. 泛化
- C. 初化
- D. 开始

7. 投掷铁饼比赛投掷圈的直径和扇形区内角分别是（ ）。

- A. 2.135 米和 40 度
- B. 2.5 米和 40 度
- C. 2.5 米和 29 度
- D. 2.135 米和 29 度

8. 快速跑教学的重点是（ ）。

- A. 起跑
- B. 途中跑
- C. 终点冲刺
- D. 加速跑

9. 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，在行进间接球或运球后做近距离投篮采用的的

- 一种方法。三步的特点是（ ）。
- A. 一大二小三高 B. 一大二大三高
C. 一小二大三快 D. 一大二小三快
10. 在有 13 个足球队参加的比赛中，若采用淘汰赛制共需（ ）场比赛就可以决出冠军。
- A. 10 B. 11
C. 12 D. 13
11. 新中国第一次参加的奥运会是（ ）奥运会。
- A. 汉城 B. 洛杉矶
C. 巴塞罗那 D. 北京
12. 2012 年 7 月 27 日在伦敦举行的是第（ ）届奥运会。
- A. 28 B. 29
C. 30 D. 31
13. 奥林匹克精神的内容是（ ）。
- A. 互相理解、友谊长久、团结一致、公平竞争
B. 更快、更高、更强
C. 友谊第一、比赛第二
D. 和平、友谊、人文、参与
14. 刘翔现在在比赛中起跑后到第一栏用（ ）上栏。
- A. 六步 B. 七步
C. 八步 D. 九步
15. 运动系统是由（ ）组成。
- A. 骨、血管和骨连接 B. 骨骼肌、细胞和神经
C. 骨、骨连接和骨骼肌 D. 肌腹、肌腱和神经
16. 优秀短跑运动员的（ ）纤维丰富，约占骨骼肌纤维的 70%。
- A. 红肌 B. 红、白肌各半
C. 白肌 D. 以上都对
17. 活组织接受刺激后产生动作电位的过程称为（ ）。
- A. 兴奋 B. 兴奋性
C. 应激 D. 应激性

18. 正常成年人肺活量的平均值男性为 ()。
- A. 2500-3000ml B. 3500-4000ml
- C. 4000-4500ml D. 3000-3500ml
19. 运动中突发惊厥甚至昏迷的现象一般是由 () 引起的。
- A. 运动性贫血 B. 过度训练
- C. 运动性低血压 D. 运动性低血糖
20. 短跑中的蹲踞式起跑要求运动员必须 () 点着地。
- A. 4 B. 5
- C. 6 D. 以上答案都对

三、判断题（本大题共 20 小题，在答题卡上，正确的打√，错误的打×，判断错误或不判断，均不得分）

1. 课程设计到评价的各个环节，教师始终要把学生主动、全面的发展放在中心位置。 ()
2. “五禽戏”中的“五禽”指的是虎、马、熊、猿、鸟。 ()
3. 体育态度不具有稳定和持久性。 ()
4. 人体运动是在神经系统支配下，以肌肉收缩为动力，关节为轴，骨骼为杠杆完成的。 ()
5. 技巧练习中完成前滚翻动作的要点是蹲撑，两脚蹬地同时屈臂、低头、提臀、收腹团身向前翻动，后脑、肩、背、臀、脚依次着地，迅速团身翻起。 ()
6. 弯道跑时，外侧臂摆动幅度大，内侧臂摆动幅度小，同时右脚脚外侧着地。 ()
7. 身体形态测量中身高、体重、胸围三项是评价身体素质状况的基本指标。 ()
8. 运用预防和矫正错误的方法时应特别注意以预防为主，纠错为辅。 ()
9. 综合密度指的是一节课中，练习时间与实际上课总时间的比例。 ()
10. 坐位体前屈测试反映的是关节和肌肉的灵活性。 ()
11. 排球比赛中，拦网队员手触及到球，球很快地又碰到了头部，但是球没有落地被就救起，这时应判连击犯规。 ()

12. 学习武术应先学习组合动作，以技巧能力以及心理素质等基础。 ()
13. 太极拳的发源地是河南温县陈家沟。 ()
14. 武术套路自选项目演练水平为 5 分。 ()
15. 散打比赛禁止部位有：后脑、颈部、裆部。 ()
16. 武术段位制的考评内容包括技术和理论考评。 ()
17. 学校课余体育训练，主要进行身体和专项训练。 ()
18. 自主学习法具有能动性，独立性和开放性特点。 ()
19. 美国体育家麦克乐是中国“新体育”的主要代表。 ()
20. 学校运动队的主要目标是“提高运动水平，开展学校参加各种级别的比赛”。 ()

五、简答题（本大题共 4 小题）

1、依据《义务教育体育与健康课程标准》，在体育教学中如何达成心理健康与社会适应的课程目标。

2、试述体育运动过程中准备活动的作用与要求。

3、学校体育教学的任务是什么？

4、短跑教学中的摆臂紧张，前后摆幅不均的原因是什么，如何纠正？



2019 年山西特岗体育模拟题（五）

一、判断题（每小题 1 分，共 20 分。正确的在题后括号内打“√”，错误的打“×”）

- 1. 体育教学应遵循认知规律、技能形成规律和运动负荷规律。 ()
- 2. 为保证身体健康，游泳时必须强调个人和公共卫生，养成良好的卫生习惯。 ()
- 3. 排球比赛中，队员可以用身体任何部位触球，但不得停留，如出现捞、捧、推、掷球的情况被视为持球。 ()
- 4. 木哑铃操、实心球操、体操棍操、踏板操属于轻器械体操。 ()
- 5. 间歇训练法与重复训练法的区别之一是有无间歇时间。 ()
- 6. 急性软组织挫伤时，应该立即冷敷，按摩处理。 ()
- 7. 篮球比赛中队员身体某部位接触端线或边线均判出界。 ()
- 8. 人体的三大热源物质是蛋白质、维生素、脂肪。 ()
- 9. 小学生进行力量练习时，应以静力性练习为主，辅以适宜的动力性练习。 ()
- 10. 加强股四头肌力量的练习，能预防膝关节的损伤。 ()
- 11. 镜面示范是教师面向练习者做的反方向的示范动作。 ()
- 12. 身高、体重、肺活量是中小学体制健康标准中的必测内容。 ()
- 13. 举重运动员提铃至胸瞬间，头迅速后仰，可反射性增强肩部伸肌力量 ()
- 14. 疲劳越深，训练效果越好 ()
- 15. 无训练者在完成负荷时出现的生理反应比训练者高 ()
- 16. 运动负荷越大、消耗越剧烈，恢复过程越长、超量恢复也越明显 ()
- 17. 在完成双臂内收、收胸、塌肩，躯体因身体动作时，采用吸气较为有利 ()
- 18. 持续训练法主要用于提高运动员的动作技术 ()
- 19. 间歇性训练法是在一次训练后，机体基本恢复后，再进行下一训练的方法 ()
- 20. “第二次呼吸”的出现标志着进入工作状态结束，开始步入稳定状态 ()

二、选择题（每小题 1 分，共 10 分。每小题中四个选项，只有一项符合题意）

- 21. 下列不属于竞技体育基本构成要素的是 ()
 - A 运动训练
 - B 运动竞赛
 - C 运动员选材
 - D 学校体育
- 22. 相对来说，提高足球运动员战术意识的训练方法是 ()
 - A 重复训练法
 - B 持续训练法
 - C 变换训练法
 - D 循环训练法

23. 运动员出现速度障碍时，可采用的训练手段是（ ）
- A 牵引跑 B 逆风跑 C 上坡跑 D 负重跑
24. 比较下列四种方法，更有利于提高有氧代谢供能能力的方法是（ ）
- A 短时间重复 B 间歇性循环 C 中时间持续 D 高强度间歇
25. 在体操、艺术体操、跳水等项目比赛中，裁判员根据一定的标准对运动员所完成的动作给予评分，其目的是为了评价运动员的（ ）
- A 比赛名次 B 运动能力 C 竞技水平 D 训练水平
26. 为了提高运动员的适应环境能力，乒乓球教练改变训练场地的方法属于（ ）
- A 负荷变换训练方法
B 内容变换训练方法
C 方法变换训练方法
D 形式变换训练方法
27. 游泳运动员带着脚蹼练习的方法属于（ ）
- A 减难法 B 加难法 C 念动法 D 表象法
28. 跳推杠铃练习属于（ ）
- A 全身周期性练习
B 局部周期性练习
C 全身混合性练习
D 局部混合性练习
29. 同为球类项目，篮球与足球对运动员全身形态、素质、技战术的要求却大不相同，主要是因为（ ）
- A 运动员个体的不同
B 教练员执教能力不同
C 各项训练条件不同
D 专项竞技能力的不同
30. 排球运动员大力发球动作中的击球是一种（ ）
- A 最大力量 B 力量耐力 C 快速力量 D 相对力量

三、简答题（共 20 分）

31. 列举蹲踞式跳远三个易犯错误和纠正方法。

32. 做准备活动的目的是什么？

33. 简述肩肘倒立的动作要领。

34. 简述体育教学的基本原则。

35. 作为体育教师在实际教学中是怎样避免体育损伤？

36. 简述产生运动中腹痛的原因及处理措施。

37. 简述影响柔韧素质的解剖学因素？