

1.球类运动常用的动作示范方式 ()

- A.正面示范
- B.背面示范
- C.侧面示范
- D.镜面示范

【答案】C 镜面示范

2.发展有氧耐力较好的跑，多少时间较为合适 ()

- A.8 分钟
- B.12 分钟
- C.半小时
- D.一小时

【答案】D 一个小时

3.排球双人拦网“心拦网”防守战术中，一般是几号位跟进？

- A.3
- B.4
- C.5
- D.6

【答案】D6 号位

4.在田径场上，计算一百米跑的距离是从 ()

- A.起跑线的前沿至终点线的前沿
- B.起跑线的后沿至终点线的前沿
- C.起跑线的前沿至终点线的后沿
- D.起跑线的后沿至终点线的后沿

【答案】D

5.投掷运动员器械出手速度属于 ()

- A.反应速度
- B.动作速度
- C.位移速度
- D.都不是

【答案】B 动作速度

6.下列哪一项不属于竞技体育基本的构成要素 ()

- A.运动速度
- B.运动员选材
- C.运动竞赛
- D.运动医学

【答案】D

7.少年组女子 100 米栏栏间距为 ()

- A.8.5 米
- B.9.14 米
- C.10.5 米
- D.13 米

【答案】A

8.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是 ()

- A.1/4
- B.2/4
- C.3/4
- D.4/4

【答案】C

9.中国第一个乒乓球世界冠军获得者容国团第几届获得世界冠军

- A.10
- B.15
- C.20
- D.25

【答案】D

10.11 人制足球比赛最多可罚下几个人还可以比赛

- A.2
- B.3
- C.4
- D.5

【答案】C

二、填空题

1.2019 年女排世界杯，中国女排成功卫冕世界杯冠军。() 年，在第 () 届女排世界杯上，中国女排获得第一个世界冠军，之后创造了“五连冠”的辉煌成绩。

【答案】1.1981，第三届

2. () () () 是学生体质健康标准的必测项目

【答案】2.身高、体重、肺活量

3.体育锻炼的六项原则：自觉性 () 个别性 () 渐进性适量性

【答案】3.经常、全面

4.体育教学目标的四个层次分别为：学校体育教学，学年体育教学，() ()

【答案】4.单元教学目标，课时教学计划

5.根据动作的技术结构，可把体操的技巧动作分为 () 和 ()

【答案】5.平衡动作，翻滚动作

6.武术基本步型为弓步，马步，() () 歇步五种

【答案】6.仆步，虚步

7.测定体育课的运动负荷常用观察法，() () 三种方法。

【答案】7.自我感觉法，生理测定法

8.影响投掷远度因素 () () () 等因素

【答案】8.出手速度，出手角度，出手高度，

9.教育教学体系包含四大因素，教师、学生、教学内容 ()

【答案】9.教学环境

10.男子 110 米跨栏共有 () 个栏架，栏间距为 () 米

【答案】10.10 个栏架，9.14 米

三.解答题

1.体育锻炼应遵循哪些原则？

【参考答案】

自觉积极原则、学生主体性原则、因材施教、循序渐进原则、巩固提高性原则、全面效益原则。

2.简单描述设计一堂体育课的程序

【参考答案】

- (1) 制定体育教学目标
- (2) 选择体育教学内容
- (3) 进行体育教学任务分析
- (4) 选择教学策略
- (5) 体育教学场地设计

3.分腿腾越的动作要领

【参考答案】

由助跑开始，逐渐加速立上体，快速绷脚尖前插上板，用力蹬板踏跳，同时梗头含胸，上体猛前倾，两臂前伸直臂（用掌根）撑马；当手将触马时，积极拉开肩角，顶肩（向前下方）推手，使身体向前上方腾起，同时向两侧分腿制动展髋，上体急振抬起，两臂侧上举，挺身落地。

4.跳绳教学中应注意的事项

【参考答案】

1. 用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动，当跃起在空中时，不要过度弯曲身体，而成为自然弯曲的姿势。跳时，呼吸要自然有节奏。
2. 两手分别握住绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。
3. 向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕发力，使两手在体侧做画圆动作。
4. 要循序渐进的练习，跳绳的速度和时间长度应根据个人情况来定。一开始每次运动时间5-10分钟即可，然后逐渐延长时间。
5. 跳绳的时间，一般不受任何限制，但要避免引起身体不适，饭前和饭后半小时内不要跳绳。并且跳绳前不可大量饮水。
6. 跳绳运动后不要立刻停止下来，应继续比较慢的速度跳绳或步行一段时间，让血液循环恢复正常后，才可以停止下来。之后要记住做一些伸展、缓和的动作，才算是真正结束运动。

四. 论述题

1.论述体育改革的发展趋势

我国体育体制改革的趋势：

一、转型升级，体育产业迎来爆发式增长

2014年10月，国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》（以下简称《意见》），打响了我国体育深化改革的“第一枪”。《意见》的出台彻底激活了中国体育产业市场的潜力，鼓励社会资本进入体育产业、激活赛事转播权市场等措施，释放了体育在经济领域的巨大能量

五年来，随着中国体育改革的不断深入，竞技体育“一家独大”的格局正在被打破，体育产业的爆发式增长带动了群众体育的繁荣和发展，让百姓感受到了体育所带来的实实在在的红利。

二、共建共享 群众体育走上发展快车道

如今，贯彻落实全民健身，助力建设健康中国的理念深入人心，“政府主导、部门协同、全社会共同参与”的大群体工作格局正在逐步完善，全民健身公共服务体系基本成形。

目前，全国体育场地总数已超过 170 万个，人均体育场地面积达到 1.6 平方米以上，经常参加体育锻炼的总人数已接近 4 亿，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例接近 90%，国民体质和健康水平稳步提升。

三、不破不立，足改吹响体制改革冲锋号

2015 年 3 月，国务院发布《中国足球改革发展总体方案》（以下简称《方案》），从国家层面明确了足球改革的战略意义，其高度和力度前所未有，标志着中国体育改革真正步入了深水区。

足球改革吹响了中国特色改革走向深水区、攻坚期的冲锋号，为中国体育管理体制改提供了有力的借鉴和参考。

四、转变思路，发掘竞技体育多元化功能

十八大以来，中国竞技体育取得了辉煌的成绩。2014 年仁川亚运会，中国队连续第九次高居金牌榜首；2016 年里约奥运会，中国队连续 5 届奥运会跻身金牌榜前三；田径、游泳等项目获得突飞猛进的发展。

竞技体育改革不仅要在赛事、赛制上有所突破，还要将进一步发掘竞技体育的社会功能，让高水平比赛激发群众运动热情。与此同时，更加开放的办赛态度让更多群众亲身参与到体育运动中来，也为中国竞技体育人才培养提供了新的空间和思路。

我国体育体制改革的措施：

一、体育社团是深化改革的突破口

以篮球等条件相对成熟的运动项目为例，真正做到社会化，让更多社会力量参与进来，将竞赛权等关键性权力转移至职业联盟手中，是向市场和社会释放更多体育资源的必然举措。体育社团扮演它本身应该具备的角色，在加大力度的改革要求下，以体育社团为突破口具有很强的操作性，释放的信号更强烈些

二、让优秀运动员发挥其专业优势

要进一步发挥优秀运动员熟悉体育事业、具备较强专业能力素养的优势，这既延长了他们的运动生命，更为体育事业自身的发展注入了活力。

三、培养体育管理人才是长线任务

培养体育管理人才是长线任务，从运动员到教练员，再到体育组织管理者，体育主管部门应该有意识、有组织地挑选合适人才进行这样的职业规划。依靠项目魅力和运动员影响力开展活动，才能让体育社团真正在基层生根，中国体育事业将会开启更加广阔的天地。

2. 中小学体育教学方法中直接感知为主的方法有哪些？在操作中有哪些要求？

动作示范法	一、动作示范的种类： 1. 正面示范，为了显示动作左右距离； 2. 侧面示范，为了显示动作前后部位； 3. 背面示范，对方向、路线变化比较复杂的动作； 4. 镜面示范，简单动作，为了便于教师领做，学生模仿； 二、动作示范的要素：速度、距离、视线、视线干扰、多媒体配合。
预防与纠正错误法	体育教师为了纠正学生在完成动作中出现的错误所采用的教学方法。预防与纠正错误法以预防为主。
演示法	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运动认识的教学方法。

