



## 最全体育教师专业知识入编考试试题集

### 一、名词解释：

- 1、**体育与健康课程**：是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。
- 2、**健康**：指个体在身体、心理和社会适应各方面都处于良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算的上真正的健康。体育是促进健康的主要手段。
- 3、**新兴运动类项目**：指国际上比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。
- 4、**运动量**：指人体在身体练习中所完成的生理负荷量。
- 4、**体格**：指人体形态结构方面，包括人体生长发育水平，身体整体指数与比例及身体形态。
- 5、**体能（体适能）**：指人体各器官的机能在肌肉活动中表现出来的能力，包括身体素质和身体基本活动能力。
- 6、**水平目标**：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。
- 7、**运动负荷**：包括负荷量和负荷强度。负荷量一般用练习的次数、时间、距离、重量来表示；负荷强度一般以练习的速度、密度、难度来表示，这两者相互影响、相互制约。
- 8、**终身体育**，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。
- 9、**运动技能**：指在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能，要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能，形成一定的运用特长，为终身体育奠定良好的基础。
- 10、**体育教学**：是教与学的统一活动，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。
- 11、**身体素质**：指人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力。包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。
- 12、**完整法**：是指整套动作或单个动作不分部分地进行教学的方法，它常用于比较简单的动作或者结构严谨、难以分解的动作的教学。
- 16、**体育与健康课堂常规**：是为使课堂教学有一个严密的组织和正常秩序，保证体育与健康教学的正常进行，对师生所提出的一系列基本要求。它一般包括课前课中课后三个部分。
- 30、**课堂常规**：教师和学生上课时所必须遵守的规章制度。包括课前、课中、课后常规。
- 14、**社会适应**：是指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。作为学习领域的的这会领域，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。
- 15、**体育**：以发展体能、锻炼体魄为目标的教育活动。
- 16、**运动表象**：在过去运动感知觉的基础上，在头脑中重现出来的动作形象。
- 18、**身体健康**：指人的体能良好，机能正常，精力充沛的状态。
- 19、**有氧耐力**：指长时间进行有氧工作的能力。
- 20、**体育教学模式**：是指在一定教学思想或教学理论指导下，建立起来的、较为稳定的体育教学活动结构和活动程序。
- 21、**快乐三要素**：简单的，没有附加条件的，发自内心的。
- 22、**生物年龄**：指个体在解剖结构、生理机能等生物方面达到的实际年龄，它反映了每个人生长发育的快慢程度。称之为运动训练。
- 23、**运动指数**：课内的平均每分钟脉搏数除安静时的每分钟脉搏数。
- 24、**诱导性练习**：体育活动中正确掌握运动技术所采用的过渡性练习。
- 25、**运动训练**：凡是培养运动员的一切准备过程都是运动训练。
- 27、**练习轨迹**：指在体育锻炼中，身体和身体某些部位的移动路线。
- 28、**体质**：是指人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上，表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素综合的相对稳定的特征。
- 29、**需氧量**：人体为了维持某种生理活动，提供足够的能量，体内要氧化某些能源物质，所必不可少的氧量。
- 31、**体育方法**：是指体育教学、训练、锻炼的途径和办法。
- 32、**速度**：是人体快速运动的一种能力。
- 33、**力量**：是指肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。
- 34、**耐力**：是指人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的的能力。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



35、灵敏：是指运动员的运动技能和各种素质在运动过程中的综合表现。

## 二、填空题

1. 跨栏跑的过栏技术，起跨腿是抬、伸、压，摆动腿是蹬、展、拉。
2. 评价一个人的健康状况要从身体、心理和社会适应等三个方面去评价。
3. 运动参与是指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。
4. 肌肉工作时的直接能源是 ATP，它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。
5. 人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着杠杆的作用，关节是运动的枢纽，肌肉收缩是运动的动力。
6. 体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由 超量恢复 的生理机制决定的。
7. 竞技健美操比赛的项目有：男子单人操、女子单人操、混合二人操、三人操、六人操
8. 由一列横队变成二列横队时，应先 1-2 报数。
9. 耐久跑中的途中跑，要求跑的节奏与呼吸的节奏相配合。以鼻呼吸为主，以嘴呼吸为辅，呼吸均匀要有节奏。
10. 三级跳远由快速助跑，沿直线向前的连续三次跳跃组成。 单脚跳、跨步跳和跳跃
11. 体育锻炼的六项原则：（自觉性）、（经常性）、（个别性）、（全面性）、（渐进性）、（适量性）。
12. 篮球场地的长为（28m），宽为（15m），3 分线半径（6.25）米；排球场地的长为（18m）宽为（9m）。
13. 现任国际奥委会主席（罗格）。
14. 马拉松全长（42.195 公里）。
15. 现代奥运会于（1894）年由法国教育家（顾拜旦）发起成立。 第二 任国际奥委会主席
16. 人体所需营养素主要有（糖）、（脂肪）、（蛋白质）、（维生素）、（无机盐）和（水）。
17. 高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得 2 个学分。高中三年中，学生修满 11 个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中体育知识理论和田径系列为必修必选内容。
18. 中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为室外课和室内课，根据每次课的任务可分为新授课、复习课和 综合课。
19. 某学校高二年级 8 个班举行篮球比赛，采用单循环制，一共要进行 28 场比赛，共有 7 轮。 轮数=N-1 场数=N(N-1) /2
20. 新课程标准将课程总目标细分为五个方面的具体目标，它们分别是运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标 。
21. 学校体育的功能是指学校体育所发挥的有利作用或效能。
22. 学校体育目标的结构由条件目标、过程目标和效果目标方面组成。
23. 体育教学内容是反映为了达到体育教学目标而选用的体育知识和技能的体系。
24. 现代教学手段在体育教学中常用方法主要有传统型和现代型两种。
25. 发展体能的原则一般有全面性原则、适量性原则、持续性原则、健康性原则等。
26. 体育教学中学练法包括 自学法、 自练法 和 自评法。
27. 课堂常规一般包括课前常规、课中常规和课后常规三个部分。
28. 学校组织校内田径运动会，一般可由 报名 编排自序册 比赛分工 画跑道 比赛的记录 宣告闭幕六个主要过程组成。
29. 教师示范一般可分为 镜面示范 正面示范 肢体示范 语言示范
30. 学校体育教学计划可分为年度体育教学工作计划、学期教学计划、单元教学计划、课时计划
31. 课时计划也称教案，它是根据 学期计划、单元教学 计划安排并结合学生和场地器材的实际情况编写的。
33. 武术运动是手型有 拳、掌、勾；步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步。 手法：推掌
34. 人们通常把身体素质分为力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等五大素质。
35. 垒球握法：用拇指、食指、中指和无名指握住球，小指弯曲抵在球的下面，掌心不触球。
36. 发展小学生投掷能力的练习有投、掷、抛、推等多种方法
37. 小学体育教材中有维族、藏族、蒙古族 等几种民族舞蹈。
38. 在《学生体质健康标准》中，小学五、六年级的必测项目为身高、 体重、 肺活量三项。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



39. 单杠的单挂膝摆动上的保护与帮助方法是一手托肩膀，另一手按压摆动腿。
40. 科学锻炼要遵循下列原则：（1）全面锻炼；（2）坚持经常；（3）循序渐进；（4）做好准备活动和整理活动；（5）要进行自我监督；（6）女生经期要注意运动卫生。
41. 排球正面双手垫球，要做到插、夹、提、移、蹬、跟。
42. 对体育教师的专业素质评价应包括：职业道德、教学能力、教育科研能力。
44. 急行跳远的教学重点应放在助跑和踏跳的结合上。
45. 篮球运动是由跑、跳、投等人体基本活动组成的综合性体育活动。
46. 国家颁布的学生体质健康标准中规定，小学三、四年级测试项目包括身高、体重、50米跑、立定跳远。
47. 一节体育课的结构一般分为开始、准备、基本、结束四个部分，其中基本部分是课的核心部分和主要部分，时间安排不应少于全课的五分之三。
48. 武术的内容极其丰富，一般分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五个类型。
49. “向右转走”预令落在左脚上，动令落在右脚上。
50. 跑，不论距离的长短、其完整的技术结构可分为相互联系的四部分，即：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑。
51. 排球比赛中，接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转至1号位一个位置。
53. 1—6年级，在运动参与领域要让学生体验参加体育活动的乐趣。
54. 小学体育课程标准构建了三个层次的递进关系的课程目标体系，他们是课程目标、领域目标、水平目标。
57. 《学生体质健康标准》必测项目有身高、体重、坐位体前屈或（肺活量）。
58. 《学生体质健康标准》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，也是学生毕业的基本条件。
59. 体育与健康课程学习成绩评定内容有：体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作态度。
60. 在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行系统学习或阶段学习的教学方法称之为单元教学。
65. 2008年北京奥运会乒乓球女子比赛将有（团体）和（单打）两个比赛项目。
66. 《学生体质健康标准》要求从（身体形态）、（机能）和（素质）三个方面综合评定学生的体质健康状况。 09.9.7
67. 在初中体育课教学中（技巧）、（单杠）、（双杠）和（支撑跳跃）都属于体操教学。
68. 跳高的技术是由（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个紧密联系的阶段组成。
69. 接力跑的传接棒方式有（上挑式）、（下压式）和（立棒式）前面两种是常用的
70. 体育锻炼前后要做（准备）活动和（整理）活动。
71. 培养体育能力的教学模式程序为引导提示、明确目标方案、探索尝试、思考验证、总结评价。
72. 根据少年儿童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快；生殖系统发育最晚。
73. 课程评价包括（学生的学习）、（教师的教学）和（课程建设）三方面的评价。
74. 课程内容资源开发包括现有运动项目改造、新兴运动项目的引用和民族、民间传统体育资源的开发。
75. 人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。
76. 体育与健康新课程，将根据三维健康观（身体、心理和社会）和体育自身的特点，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域。 生物、心理、社会三维体育观
77. 新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为六级水平，既水平一至水平五分别相当于1—2年级、3—4年级、5—6年级、7—9年级、高中阶段。
78. 《学生体质健康标准》规定小学一、二年级的测试项目为身高、体重、坐位体前屈三项；小学五至六年级和初中以上年级测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目，选测项目为3项。
81. 一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为1.22米，最大为1.25米。
82. 国际田径协会联合会规定，从2003年1月1日起，除标枪（29度）外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为40度。铅球和链球投掷圈内沿直径应为2.135米 铁饼2.5米。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



83. 排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的 25：0 比分和 3：0 的比局获胜。
84. 篮球进攻战术基础配合可采用传切配合、策应配合、突分配合、掩护配合和快攻配合。
86. 跑的速度取决于步幅和步频，增加步频的方法有快慢交替小步跑、高抬腿跑等。 牵引跑 原地快慢交替摆臂
87. 足球运动主要用脚、头、肩、胸等部位来支配、控制球的一项运动。
88. 在跳远教学中，一般采用以完整教学为主，分解与完整教学相结合的方法，教学重点是起跳技术。
89. 排球运动基本技术包括垫球、传球、发球、扣球和拦网
90. 足球踢球正确与否，主要取决于球点(击球的部位)、作用力的方向(摆腿的方向)、击球作用力的大小(摆腿的幅度和速度)。
92. 投掷项目的完整技术都是由握持器械、助跑、最后用力和器械出手后的身体平衡四部分组成。
93. 跨栏跑的技术可以分为：起跑至第一栏技术、跨栏步技术（即过栏技术）、栏间跑技术和终点冲刺跑技术，  
跨栏跑过栏技术包括起跨攻栏、腾空过栏和下栏落地三部分。
95. 急行跳远的空中姿势有蹲踞式跳远、挺身式跳远、走步式跳远三种。
96. 2008 年北京奥运会主题是“同一个世界，同一个梦想”， 理念是“绿色奥运，科技奥运，人文奥运”。  
口号、格言：更快、更高、更强 精神：互相了解、友谊长久、团结和公平竞争
97. 健康是指身体、心理和社会适应三方面都良好的状态。
98. 体能要素包括与健康有关的体能要素和与运动技能有关的体能要素。
99. 健康的“四大基石”具体化为以下四个方面合理膳食、经常适量运动、良好的生活习惯、健康的心理。
100. 体育与健康课程学习的评定应采用（绝对性标准）与（相对性标准）相结合的方法进行。
102. 原《体育教学大纲》与《体育与健康课程标准》的指导思想有很大的不同，前者的指导思想是增强学生体质，而后者则以 健康第一为指导思想。
104. 制订运动处方时需充分考虑运动的 次数，强度和三个要素，使体育锻炼更加有针对性和时效性。
109. 体育与健康课程标准的基本理念是坚持健康第一的指导思想。
110. 学校体育是终身体育的基础，（运动兴趣的培养，运动习惯与参与意识的形成）是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。
112. 课程评价是促进学生全面发展和全面提高教学质量的重要手段。学生评价是学校教育评价的核心
113. 《标准》根据健康第一的指导思想，适应社会需求、素质教育和学校、学生的实际情况，结合课程特点构建了五个领域、三个层次的课程目标体系。 课程目标 领域目标 水平目标
114. 《标准》以（目标）来统领教学内容和教学方法的选择。各地、各校和教师可以选择多种不同的内容、采用多种不同的形式和方法去达成课程的学习目标。
115. 在实施《标准》时，要全面关注五个学习领域的目标，特别要加强对心理健康和社会适应这两个新的学习领域的研究，以促进课程目标的实施。
116. 《标准》所要求的教师教学评价，是指对教师专业素质和课堂教学两方面的综合评价。
117. 体育与健康课程标准按层次将教学内容设计为精学类教材、简学类教材、介绍类教材、锻炼类教材四类教材层次。
118. 体育与健康课程价值主要表现在增进身体健康、提高心理健康水平、增进社会适应能力、获得体育与健康知识和技能四个方面。
119. 体育与健康教学中思想品德教育的途径为 体育与健康课堂常规、体育与健康教材内容、课的组织教学、突发事件处理。
121. 国家、地方、学校 三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。
123. 体育与健康课程选择和设计教学内容的依据是 根据“健康第一”的指导思想、根据水平阶段的学习目标、根据学生的不同的需求。
124. 体育与健康课程教学选择内容的基本要求是 健身性、科学性、兴趣性、实效性、简易性、地域性。
125. 体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是 实践性、灵活性、综合性。
126. 体育与健康课程教学分组的主要形式为 随机分组、同质分组、异质分组、合作型分组、帮教型分组、伙伴型分组
127. 体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用自主学习、合作学习、创造性学习、探究式学习、延伸性学习、信息化学习、评价式学习等七种学习方式进行学习。
128. 体育与健康课程学习评价的目的是 了解学生的学习情况与表现，以达到学习目的的程度、判断学生学习中存在的不足，分析其原因，并改进教学、为学生提供展示自己能力水平个性的机会，并鼓励和促进学生的进步与发展、培养学生自我认识，自我教育的能力。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



- 129、体育与健康课程学生成绩评价的内容为 体能的评定、知识与技能的评定、学习态度的评定、情意表现与合作精神的评定四个方面。
- 131、体育与健康课程资源包括 人力资源、体育设施资源、课程内容资源、课外和校外体育资源、自然地理资源、体育信息资源 六个方面。
- 132、体育与健康课程标准中安全教育始于水平二的运动技能领域。
- 133、体育与健康课程标准水平三中运动技能 领域开始要求学生从观看体育比赛中获得运动基础知识的。
- 134、敢于进行难度较大的体育活动是从体育与健康课程标准水平三中心理健康 领域中开始要求的。
- 135、使学生指出在体育活动中不道德的行为是从体育与健康课程标准水平四中社会适应 领域开始要求的。
- 136、使学生养成良好的体育锻炼习惯是从体育与健康课程标准水平五中运动参与领域开始要求的。
- 137、使学生在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱是从体育与健康课程标准水平 三中 社会适应 领域开始要求的。
- 138、通过体育活动树立学生的自尊自信是从体育与健康课程标准水平四中心理健康领域开始要求的。
- 139、体育锻炼可以调节体能、保持良好心态、促进身心健康。
- 140、课外体育锻炼的意义是有助于体育兴趣、习惯的培养，有助于终身体育基础的形成，有助于形成良好生活习惯和丰富课外文化生活。
- 141、在体育科研中，资料与事实的收集方法有文献法、调查法、观察法、实验法。
- 142、体能主要包括与健康有关的能力和与运动有关的体能两个方面。
- 143、人体基本的活动方式是：走、跑、跳、投等。
- 144、把以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛。
- 145、跑的教材共分为四大项，即耐久跑、快速跑、障碍跑、接力跑。
- 146、体育课的类型是根据体育教学任务而划分的课的种类。小学体育课的类型一般分为 理论课 与实践课。
- 147、根据人体生理机能活动变化规律，一节体育课可分为准备、基本、结束三个部分。
- 148、体育课的分组教学，一般分为分组轮换和分组不轮换两种形式。
- 149、练习密度是指一堂课中，学生练习时间与实际上课总时间的比例。
- 150、体育课的运动负荷包括生理负荷和心理负荷两种。

### 三、判断题

- 1、普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。（√）
- 2、学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。（√）
- 3、体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。（√）
- 4、在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。（×）
- 5、台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。（√）
- 6、国家颁布的学生体质健康标准中规定，身高、体重、肺活量等都属于身体形态项目。（×）
- 7、排球比赛发球时可以在球场端线后任意一点进行。（√）
- 8、分腿腾越练习时，保护人应站在跳箱前方。（×）                      两侧
- 9、在广播体操的教学中，教师多采用背面示范授课。（×）                      镜面示范
- 10、田径项目比赛中，竞赛项目的距离应从某起点线后沿至终点线的后沿。（√）
- 11、根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（√）
- 12、测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。（×）
- 13、田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（√）
- 14、排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。（√）
- 16、现阶段初中阶段每周每班应安排3节体育课。（√）                      1-4 年级 4 节    5-9 年级 3 节
- 17、追逐跑是发展学生灵敏素质的有效方法。（×）
- 18、2008年北京奥运会帆船比赛将在秦皇岛举行。（×）                      大连
- 19、跨越式跳高助跑倒数三步的比例是大、中、小。（×）                      小、中、大    正数3步，大中小
- 20、人体速度素质发展最快的敏感期10—13岁。（√）
- 21、学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。（×）

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



22. 学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生会学习，提高体育学习和增进健康的能力。  
( √ )
23. 高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。( √ )
24. 人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。( √ )
25. 水平六是对全体高中学生的共同要求。( × ) 大学生
26. 田径运动径赛中，判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干的任何部分触及终点 后沿垂直面的先后为准。( × )  
以运动员躯干的任何部分到达终点线内沿垂直面的先后为准
27. 淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。( √ )
28. 分组教学有分组轮换和分组不轮换。( √ )
29. 篮球运动起源于美国，由美国麻省奈·史密斯在 1891 年发明的。( √ )
30. 足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。( √ )
31. 新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、趣味性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。( √ )
32. 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，适应环境抵抗疾病能力的增强。( √ )
33. 行进间队列练习中向右转走的预令和动令都落在左脚上。( × )
34. 一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。( √ )
35. 正确的坐、立、行姿势是坐如钟，站如松，行如风。( √ )
36. 双手体前向前抛实心球的动作方法是两脚前后开立，两腿弯曲，上体稍前屈，两手持球。然后两腿用力蹬伸，上体抬起，两臂用力由后向前上方抛出。( × )
37. 篮球比赛中持球队员身体某部位接触端线或边线均判出界。( √ )
38. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。( × )
39. 体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合，学习评价的形式包括：学生自我评，组内相互评价和教师评价。( √ )
40. 一个学校的运动成绩的优劣是判断其学校体育工作的标准。( × )
41. 支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。( √ )
42. 直腿后滚翻的保护与帮助是保护者单(双)手提拉练习者臀部(腰部与髋两侧)，帮助推手和翻转。( × )
43. 韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。( √ )
44. 侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臀、拨球连贯动作将球推出；。  
蹬 转 送 挺 推 拨 ( × )
45. 足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。( × )
46. 排球比赛中 A 队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。( × )
47. 急停是快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。动作有单步急停和两步急停。( √ )
48. 如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。( √ )
49. 长拳的手法主要有拳、掌、勾(冲拳，劈拳，撩拳，贯拳，推掌，穿掌，亮掌，挑掌，顶肘，格肘)，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。( × )
50. 重力休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。( × ) 突然停止后
51. 出生以后，人的生长发育有三次较快的突增期。( × )
52. 学生进行山羊分腿腾越时保护人站在落地点的前面，扶同伴的背部或握住上臂。( × )
53. 奥运会的宗旨(精神)是：“更快! 更高! 更强!”。( × ) 和平、友谊、进步
54. 在进行耐久跑的活动时，会有种生理现象“极点”出现，用有深度和节奏的呼吸可减轻“极点”的程度。( √ )
55. 排球的技术动作中，双手上手传球用拇指、食指触球并承担主要力量，其余手指帮助控制传球方向。( × )
56. 在队型练习中，分队走是一路纵队行进间在某点听到分对走的口令后，单数做左转弯走，双数做右转弯走，形成方向相反的两个一路纵队。( × )

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



- 57、在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。（√）
- 58、在投掷练习中，投掷力量不变，出手角度适当才会获得最佳成绩。（√）
- 59、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（25）厘米高。（×）
- 60、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”。（×）
- 61、巧妙运用模型、图片、幻灯、录音、电影等教学媒介来发挥教学作用，体现出了因材施教原则（直观形象法）（×）
- 62、举重是田径运动中较典型的力量性运动项目（×）
- 63、足球脚内侧踢定位球时，应击球的后下部（×）
- 64、对正在三分线外投篮的队员犯规，投中有效再加罚一次，投不中时应罚 3 次（√）
- 65、传、切战术配合指的是行进间运球，将球传至篮下接球人，接着向篮下切入，接回传球三步上篮得分的进攻配合（×）
- 66、脚背内侧踢球的助跑方法与其他踢球助跑方法不同（√）
- 67、运球、急停、跳投和扣球（扣篮），都属于篮球术语（×）
- 68、篮球运动中运用最多的技术是运球（×） 步伐的移动
- 69、体育教师的职责就是上好体育课。（×）
- 70、分层次教学是注重个体差异的教学组织形式之一。（√）
- 71、两个关节面面积大小差别越大，则关节运动幅度大，关节灵活性小。（√）
- 73、科学技术进步对体育教学方法的改进具有影响作用。（√）
- 74、学校体育教学目标的改革，提出了将学校体育目标与终身体育相结合的新目标体系。（√）
- 75、体育教学方法的改革是从“教”到“学”的转变。（√）
- 76、常参加体育运动，会使肌纤维增多。（√）
- 77、顺风时投掷铁饼，有利于成绩提高。（×） 逆风
- 78、“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。（×）
- 79、优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。（×）
- 80、学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。（×）
- 81、体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。（×）
- 82、随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。……………（×）
- 83、中央 7 号文件提出，通过 3-5 年的努力，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降，耐力、力量、速度等体能素质明显提高。（√）
- 84、为了掌握学生的体质情况，过去采用体育锻炼标准进行达标测试，现在利用体质健康标准测试代替过去的达标，能达到同样的目的与效果。（×）
- 85、《体育与健康》课程标准中的五个学习领域目标是根据课程改革的三维目标来确定的，具体鲜明的体育学科特点。（√）
- 86、跳绳教学中应注意的事项：跳绳的活动量比较大，教师应根据课的需要、学生的年龄特点和健康情况等对跳绳的次数、速度和持续跳绳的时间等提出不同的要求。在每次练习后要有适当的时间，让学生做放松活动。（√）
- 87、在运动中遇到重度扭伤时须先止痛、止血。在扭伤的当时，可做冷敷。做冷敷时先把受伤的肢体微微抬高，冷敷的具体操作方法是毛巾沾冷水，拧干后盖在伤处。也可以用冷水淋洗伤部。冷敷可以每隔 3-4 小时做一次，每次做 5-8 分钟。（×）
- 88、前滚翻运动要点是：由蹲立开始，双脚蹬地，两臂前摆、跃起，稍提臀，两手撑垫迅速屈臂，低头，团身，向前滚翻成蹲立。（√）
- 89、体育课程标准中强调目标统领教学内容。因此，我们上体育课或备课时，应在目标统领的前提下，开发寻找更多适应于目标的教学内容，以此来丰富每次课的内涵。（×）

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



90. 学校应成为体育人才的培养基地。因此，在小学五六年级阶段，对学生进行专业特长练习是必不可少的，以便为高一级学校输送体育专业人才。（×）
91. 根据课程标准要求，将民族传统体育内容编入到小学体育教材中，并对此内容有一定的课时要求。（×）
92. 体育课内要充分发挥学生的主体作用，课程标准明确要求，课的准备与结束部分交给学生，让学生自我管理、自我准备。（×）
93. 为避免运动中脱水，在运动前5分钟可根据身体情况补水。（×）
94. 锻炼与控制饮食是降低体重的最佳方法。（√）
95. 足球比赛中，球从地面或空中超过边线或端线，即为出界。（√）
96. 支撑脚和摆动腿的协调配合是途中跑技术的关键。（√）
97. 篮球急停有脚步急停和跨步急停两种。（√）
98. 跑道第一分道的计算线是从内沿以外30厘米处计算。（√）
99. 排球原地正面扣球时，手臂要伸直，用全掌击球的后部。（×）
100. 奥运五环的蓝、黄、黑、绿和红色分别代表美洲、亚洲、非洲、澳洲和欧洲。（×）
101. 走步法确定跳远助跑步数应是：走的步数=助跑步数×2-2。（√）
102. 制定体育锻炼计划时，需充分考虑运动的次数，强度和时间三个因素。（√）

#### 四、选择题

1. ( D )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. 不断响化 D. 兴趣
2. 人体获得和利用食物的综合过程称为( D )  
A. 吸收 B. 营养 C. 消化 D. 物质代谢
3. ( A )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。  
A. 体育知识 B. 体育实践 C. 体育教学 D. 运动技能
4. 决定跳远成绩的主要因素是( C )  
A. 助跑速度 B. 空中走步式 C. 腾起初速度和角度 D. 踏板的准确性
5. 现代优秀跳高运动员大多采用( D )  
A. 剪式 B. 跨越式 C. 俯卧式 D. 背越式
6. 排球比赛中，对后排队员的限制有( C )  
A. 传球 B. 垫球 C. 拦网 D. 扣球
7. 发展体能的原理是( D )  
A. 全面性和适量性原则 B. 持续性原则 C. 健康性原则 D. 以上都是
8. 在小学体育教学中，对于动作比较简单，学生直接模仿的动作可采用( D ) 背面示范  
A. 正面示范 B. 侧面示范 C. 镜面示范 D. 背面示范
9. 我国身高为166Cm以下的男女理想体重计算公式为：体重(kg)=身高(Cm)- ( A )  
A. 100 B. 105 C. 120 D. 115
10. 正常成年人身上骨的总数为( B )块  
A. 212 B. 206 C. 209 D. 207
11. 发展速度素质的方法是( C )  
A. 牵拉动作的练习 B. 长时间距离的练习 C. 最快的动作练习 D. 复杂化的练习、
12. 按( D )分类，可分为田径运动、球类运动等。  
A. 身体素质 B. 人体结构 C. 人体基本活动技能 D. 运动项目技术结构
13. 测定体育课运动负荷的方法主要有生理测定法，自我感觉法和( C ) A. 评比法 B. 观察法 C. 调查法 D. 访问法
14. 影响人体发展的主要因素是( C )

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261





A. 遗传、学习条件和体育 B. 遗传、工作条件和体育 C. 遗传、环境和体育 D. 遗传、营养和体育

15. 标准田径场内突沿围长为( A )

A. 400 米 B. 398 米 C. 396 米 D. 394 米

16. 体育教师的工作特点是( C )

A. 以身体练习为基本手段 B. 与训练竞赛相结合 C. 脑务与体力相结合 D. 形式灵活

17. 足球场球门的高度应是( B )米

A. 2.42 米 B. 2.44 米 C. 2.40 米 D. 2.35 米

18. 运动后, 如间隔时间过长, 机体工作能力降低到原来水平, 称为( D )阶段

A. 超量恢复阶段 B. 工作阶段 C. 相对恢复阶段 D. 复原阶段

19. 身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为( B )

A. 练习频率 B. 练习轨迹 C. 练习速度 D. 身体姿势.

20. ( D )是指为了保证体育课顺利进行, 提高教学效率, 所采取的保证措施与手段。

A. 体育教学手段 B. 体育教学原则 C. 体育教学方法 D. 体育教学组织

21. 三级跳远技术中的第二跳, 又叫做( C )

A. 单脚 B. 跨跳 C. 跨步跳 D. 跳跃

22. 新课程评价强调, 应建立促进学生( C )的评价体系。

A. 全优发展 B. 健康发展 C. 全面发展 D. 自由发展

23. 从教学改革的角度看, 本次课程改革的显著特征和核心任务是( C )

A. 教学方式的转变 B. 教学行为的转变 C. 学习方式的转变 D. 教育教学方法的转变

24. 体育教学计划是学校体育教学的重要文件, 是教师进行教学不可缺少的依据。包括( A )

A. 教学工作计划、学期教学计划、单元教学计划、课时计划

B. 教学工作计划、教案

C. 教学工作计划、学期教学计划、教学进度计划、课时计划

D. 教学进度计划、学期教学计划、课时计划

25. 有 8 个篮球队参加单淘汰比赛, 共有( A )

A. 7 场 B. 12 场 C. 8 场 D. 16 场

26. 基本体操的镜面示范是( C )

A. 面对练习者做同方向的动作 B. 背对练习者做同方向的动作

C. 面对练习者做反方向的动作 D. 背对练习者做反方向的动作

27. 下列不属于体育教学方法中直观法的是( B )

A. 示范 B. 指令和口令 C. 教具与模型演示 D. 定向直观标志

28. 运动技能形成规律可分为三个阶段, 它们是( D )

A. 技能形成、适当速度、反应自动化 B. 起始动作、过程动作、结束姿势

C. 运动感知、表象运动、技能形成 D. 初步形成、技能巩固、熟练技巧

29. 在田径场地上, 计算 100 米跑的距离是从( B )

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后沿

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前沿

30. 根据动作的技术结构, 可把体操中的技巧动作分为平衡动作和( C )

A. 用力动作 B. 摆动动作 C. 翻腾动作 D. 抛接动作

32. 肺活量体重指数是指( A )

A. 肺活量÷体重 B. 肺活量×体重 C. 体重×肺活量 D. 体重÷肺活量

13. 铅球投掷圈的直径是( B )

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



A. 2.50 米 B. 2.135 米 C. 1.25 米 D. 1.065 米

14. 下列不属于体育课中常规的是 (D)

A. 上课仪式 B. 课中的要求 C. 课的结束 D. 器材的整理和归

15. 新课程强化评价的 (B) 功能

A. 甄别 B. 激励 C. 选拔 D. 尊重

16. 标准篮球场的长和宽分别是 (B) 米

A. 18 9 B. 28 15 C. 28 14 D. 18 8

17. 下列说法错误的是：(D)

A. 路：学生前后重叠成一行叫路 B. 列：学生左右并列成一排叫列

C. 翼：指队伍的两端

D. 基准学生：每一排的排头称为基准学生。

18. 小学体育教学的目的是 (C)

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”（基本知识、基本技术和基本技能）

19. 下列不属于课外体育活动的是 (D)

A. 早操、课间操 B. 运动队训练 C. 运动会 D. 体育课篮球比赛（课堂教学）

1、体育与健康课程是一门以 学习为主要手段的课程。 C

A. 体能 B. 素质 C. 身体

2、田径运动是比 的项目。 B

A. 强度、力量、耐力 B. 速度、高度、远度 C. 素质、技术、意志

3、耐久跑的呼吸方法，一般采用 呼吸。 C

A. 鼻 B. 口 C. 鼻和口同时

4、跳远需要有良好的速度和弹跳作基础，所以跳远教学应该安排在 。 B

A. 短跑后、跳高前 B. 跳高后、短跑前 C. 短跑、跳高之后

5、推铅球最后用力阶段，球出手时的角度约为 。 A

A. 38-42° B. 30-35° C. 30-45°

（完整推铅球技术可以分为握持器械、预先加速（滑步或旋转）、最后用力前的准备姿势、最后用力、器械出手后的身体平衡几个阶段，其中最后用力阶段是推铅球技术的关键技术环节。一般推铅球为 38° ~ 42°）

6、低强度、长时间的匀速跑，心率掌握在 次/分之间，可以发展有氧耐力。 B

A. 90-120 B. 110-130 C. 130-150

（心率保持在 150 次/分钟的运动量为有氧运动）

7、在 2008 年北京奥运会上，中国代表队共获得 枚金牌，列所参赛国家和地区的第一位。 C

A. 28 B. 32 C. 51

8、篮球行进间直线运球时，球的落点在同侧脚的 。 C

A. 侧方 B. 前方 C. 侧前方

（一般情况下的运球，球的落点在运球手同侧脚前外侧约 20CM 处）

9、在跳高比赛中，只剩下一名运动员时，横杆提升的高度 。

A. 不少于 2Cm B. 不少于 3Cm C. 征求该运动员的意见后确定

10、排球正规比赛中男子所用网高为 米。（男子网高为 2.43 米，女子为 2.24 米） C

A. 2.24 B. 2.34 C. 2.43

12、普通高中《标准》中规定，高中三年中学生修满 个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。（C）

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



- A、18      B、10      C、11      D、5
- 13、安全地进行体育活动中      领域目标的内容之一。 ( B )
- A、运动参与    B运动技能      C、心理健康      D 社会适应
- 14、肩肘倒立——后滚成蹲立动作下列说法正确的是 ( D )
- A、仰卧始，向后倒肩、举腿、翻臀      B、倒肩时，先举腿，再翻臀
- C、倒立时，两手撑腰的两侧      D、后倒肩时，同时举腿、翻臀
- 15、根据“学法=个人的学习方略”这一认识，下列说法不准确的是 ( B )
- A、学法是因人而异的      B、学法是教学方法的一部分
- C、学法是靠学习行为展现的      D、学法与个人性格和经验特点有密切联系
- 16、生灵敏素质的有效方法? ( A )
- A、图形变换跑      B、自然地形跑      C、轮流领先跑
- 17、下列哪一组运动属于球类项目? ( C )
- A、篮球、足球、水球    B、水球、排球、网球    C、手球、乒乓球、网球
- 19、分腿腾越练习时，保护人应站在 ( A )
- A、跳箱旁边    B、垫子旁边    C、跳箱前方
- 20、体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括 ( B )
- A、擦伤 挫伤 裂伤    B、擦伤 刺伤 裂伤    C、拉伤 刺伤 挫伤
- 21、在广播体操的教学中，教师多采用      示范授课 ( C )
- A、正面      B、侧面      C、镜面
- 22、2008 年北京奥运会帆船比赛在我国      城市举行? ( C )      青岛奥林匹克帆船中心
- A、大连      B、连云港      C、青岛
- 23、跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在 ( C )
- A、10—30 度      B、20—30 度      C、30—60 度
- 25、小学三年级跳远教材要点是助跑轻松有 ( B )。
- A、节奏      B、速度      C、力量
- 26、在体育教学中为促进学生心理健康水平的提高，要注意创设一些专门的 ( B )
- A、器材      B、情景      C、音乐
- 27、体育课程标准要求，从实际出发，以 ( C ) 需要为中心来选择和设计教学内容。
- A、运动项目      B、教师      C、学生的发展
- 28、社会适应领域目标，在 1—6 年级应着重帮助学生了解一般的 ( B )，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为。
- A、运动技能      B、游戏规则      C、体育知识
- 29、小学体育课程标准课时要求是 1—2 年级相当于每周 ( A ) 学时。
- A、4 学时      B、3 学时      C、2 学时
- 30、体育教师将某一教材内容按授课时数制定的教学计划应是：( B )
- A、学期体育教学计划    B、单元体育教学计划    C、课时教学计划
- 31、三维体育观是指 ( A )      重点强调的是社会的价值，又称人文体育观
- A. 生物、心理、社会    B. 生理、心理、文化
- C. 竞技、娱乐、健康    D. 教育、社会、生物
- 三维健康观：身体、心理、社会
- 32、国务院颁布《学校体育工作条例》的时间是 ( A )      1990 年 2 月 20 日起施行
- A. 1990 年    B. 1998 年    C. 1979 年    D. 1993 年
- 33、学校体育最主要的本质功能是 ( D )

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



- A. 教养功能 B. 教育功能 C. 美育功能 D. 强身健体功能
34. 衡量学校体育目标完成的最终标准是 ( C )
- A. 条件目标 B. 过程目标 C. 效果目标 D. 教学目标
35. 实现体育教学过程目标的载体是 ( C )
- A. 教学方法 B. 组织措施 C. 体育教材 D. 场地器材
36. 下列哪些是属体育教学手段运用的基本模式? ( A ) 1 辅助式. 2. 直接式.
- A. 辅助式 B. 传统式 C. 现代式 D. 讨论式
37. 下列哪种方法是发展体能的方法? ( A )
- A. 变换法 B. 分解法 C. 直观法 D. 说明法
38. 运动技能是通过练习获得的方式是指 ( A )
- A. 动作 B. 技巧 C. 运动 D. 活动
39. 下列哪种属于体育与卫生保健知识教授法? ( A ) 是普通的理论知识
- A. 讲授法 B. 直观法 C. 完整法 D. 分解法
40. 体育教学中思想品德教育的途径是 ( A )
- A. 突发事件处理 B. 说明与榜样 C. 评比与表扬 D. 批评与纠错
- 体育与健康课堂常规、体育与健康教材内容、课的组织教学、突发事件处理。
41. 发展学生个性的方法是 ( A )
- A. 启发诱导法 B. 语言法 C. 演示法 D. 讲练法
42. 中小学体育实践课课型可分为 ( A )
- A. 新授课 B. 专项课 C. 必修课 D. 选修课
43. 下列哪种评价方法属体育课评价的具体方法? ( B )
- A. 讲授法 B. 直观法 C. 完整法 D. 分解法
44. 学校体育工作的核心是指 ( A )
- A. 体育教学 B. 课外活动 C. 课外训练 D. 课外竞赛
45. 下列哪种形式属于校内锻炼? ( D )
- A. 校外自我锻炼 B. 家庭体育 C. 社区体育 D. 课间操
46. 课外运动训练的特点之一是 ( B )
- A. 健身性 B. 基础性 C. 娱乐性 D. 方向性
47. 下列属课外运动训练原则的是 ( C )
- A. 正面教育原则 B. 集中力量教育原则 C. 周期性原则 D. 知行统一原则
48. 体育教师应具备的特殊能力是指 ( A )
- A. 运动能力 B. 思维能力 C. 记忆能力 D. 观察能力
49. 体育教师进修的主要特点是指 ( D ) 1 在职性。 2 师范性。 3 成人性。
- A. 自学 B. 短期培训 C. 函授 D. 在职性
40. 下列哪些规律是体育教学的特殊规律? ( C )
- A. 认知规律 B. 社会制约性规律 C. 人体机能适应性规律 D. 学生身心发展规律
51. 新课程标准下, 单元教学计划是指 ( A )
- A. 某一技术动作的教学方案。
- B. 学期教学计划。
- C. 是水平教学计划的细化, 是一种教学内容集合的表述。
- D. 课时教学计划。
52. 《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成几个运动技能系列。 ( A )

上岸地址: 盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线: 0359-2625261



A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

53. 双人拦网“心跟进”防守战术中,一般是几号位跟进(C )

A. 4 B. 5 C. 6 D. 1

54. 直观教学法是指在体育教学中( A )

- A. 运用各种语言, 指导学生掌握学习内容, 进行练习的一种教学方法。
- B. 借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感观感知动作的一种教学方法。
- C. 指从动作开始到结束, 不分部分和段落完整进行教学的方法。
- D. 是指根据教学任务, 有目的地反复做某一动作的教学方法。

55. 体育与健康学习评价标准应为( A )

- A. 由单一评价标准向多元评价标准转变
- B. 定性评价与定量评价相结合
- C. 终结性评价与过程性评价相结合
- D. 绝对性评价与相对评价相结合

56. 7 支队参加篮球赛, 比赛场次有多少。( B )

A. 15 场 B. 21 场 C. 18 场

58. 《国家学生体质健康标准》正式颁布实施是在:( C )

A. 2002 年 B. 2005 年 C. 2007 年

59. 在田径项目的比赛中属中长跑项目的是:( C )

A. 400 米、800 米、1500 米 B. 800 米、1500 米、200 米 C. 1500 米、3000 米、10000 米

62. 《国家学生体质健康标准》从哪几个方面综合评定学生的体质健康状况的。( A )

A. 形态、机能、素质 B. 形态、运动技能、身体素质 C. 身高、体重、肺活量

63. 学校体育工作的最新法规性文件是什么?( B )

A. 《体育法》 B. 《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》 C. 《学校体育工作条例》

64. 2007 年湘潭市实施《国家学生体质健康标准》, 小学 1—4 年级测试的项目是:( C )

A. 身高标准体重、坐位体前屈、掷实心球。 B. 身高标准体重、50 米跑、立定跳远。 C. 身高标准体重、坐位体前屈、立定跳远。

65. 标准篮球场长(28)米, 宽(15)米, 球板长(1.2)米, 高(3.05)米, 篮球圈上沿高(1), 场中圈直径(1.8)米; 排球场地长(18)米, 宽(9)米, 进攻线距中线(3)米; 足球门两柱距(7.32)米, 高(2.44)米, 点球点距球门( 9.15)米。

A:1 B: 1.2 C:1.8 D:2.44 E:3 F:3.05 G: 3.6 H:7.32 I:9 J:9.15 K: 11 L: 15 M:18 N:28

1、2004 年的夏季奥运会在(雅典)举行。 A、悉尼 B、雅典 C、巴黎 D、北京

2、2004 年的欧洲杯在(比利时)进行 A、德国 B、比利时 C、葡萄牙 D、荷兰

3、对于学校的“三好”学生, 体育必须合格, 同时体育与保健课的成绩要在( 75)分以上。

A、70 B、80 C、75 D、90

4、第一届现代奥林匹克运动会是( 1896)年在希腊举行的 A、1894 B、1896 C、1900、D、1890

5、脊柱(26 块)一般至(C)才巩固, 在整个发育时期均易受外界影响而变形。

A、18-19 B、19-20 C、20-21 D、21-22

26 块椎骨(颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块)、骶骨 1 块、尾骨 1 块

6、某个人进行 100 米比赛时, 假设平均步长 2 米平均步频 4 步/秒则他用了(C)。  $100/2=50$   $50/4=12.5$

A、12" 40 B、12" 45 C、12" 50 D、12" 60

7、在 NBA 篮球比赛的总决赛中采用的是(C)制。 A、五局四胜 B、五局三胜 C、七局四胜 D、六局四胜

8、现在的足球运动起源于(C) A、法国 B、美国 C、英国 D、德国

古代足球起源于中国, 现代足球起源于英国

9、奥运会的会旗为白色的底色, 中央有五个套联的环, 自右至左的颜色为(D) 从左至右: 蓝、黄、黑、绿、 红

上岸地址: 盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线: 0359-2625261



- A、蓝、黄、黑、绿、红 B、蓝、黑、黄、绿、红 (欧、亚、非、大洋、美)
- C、蓝、黑、黄、绿、白 D、红、绿、黑、黄、蓝
- 10、1984年(B)获得的奥运金牌,实现了我过在奥运史上金牌的“零”的突破
- A、郎平 B、许海峰 C、李宁 D、黄志红
- 11、在双杠的支撑摆动动作中,应以(B)为轴摆动 A、手 B、肩 C、宽 D、腰
- 12、行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”,是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是(A)
- A、一大、二小、三高 B、一大、二大、三高 C、一小、二大、三快 D、一小、二小、三快
- 第一步要跨的大:拉开和防守球员之间的距离
- 第二步跨的小,第三步才能跳得高,飞的远
- 13、在有13个足球队参加的比赛中。若采用淘汰共需(C)场就可决出冠军。A、10 B、11 C、12 D、13
- 14、《体育与保健》课开始上课整队时,老师(或体育委员)一般按(A)顺序发出队列口令。
- A、立正一向右看齐一向前看一报数一稍息 B、稍息一立正一报数一向右看齐一向前看
- C、立正一报数一向右看齐一向前看一稍息 D、立正一向前看一报数一稍息一立正
- 15、走和跑的区别在于(D)
- A、跑的速度快,走的速度慢 B、跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小
- C、跑的步副大,走的步幅小 D、跑时身体有腾空,走时身体没有腾空
- 16、个性心理特征包括(A)
- A. 气质、性格、动机 B. 气质、性格、需要 C. 兴趣、动机、需要 D. 能力、气质、性格
- 17、《中华人民共和国教师法》颁布于(A) A、1993.10.31 B、1992.10.31 C、1994.1.1 D、1986.4.12
- 18、《中华人民共和国教育法》颁布于(D) A、1992年3月 B、1993年3月 C、1994年3月 D、1995年3月18
- 19、有一位体育教师品行不良,在自己情绪不好时常侮辱学生,影响恶劣,一次课中将学生踢伤。根据《中华人民共和国教师法》应(A)
- A、给予行政处分 B、解聘 C、依法追究行事责任 D、承担民事责任
- 20、2008年在北京举行的是第29届(B)奥运会 A、春季 B、夏季 C、秋季 D、冬季
- 21、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(顺时针)方向轮转一个位置。
- A、逆时针 B、顺时针 C、任意
- 23、掷标枪的扇形区内角度约(29°) A、35度 B、45度 C、29度 D、34度
- 24、马拉松跑全程为(42.195),属超长距离跑项目。
- A、41.195千米 B、42.195千米 C、43.195千米 D、44.195千米
- 25、号称“世界第一运动”的项目是(足球) A、足球 B、篮球 C、乒乓球 D、排球
- 26、掷铁饼、铅球的扇形区内角度约(40°) A、35度 B、40度 C、29度 D、34度
- 27、《中国学校体育》杂志创刊时间是(A)
- A、1981年9月 B、1982年9月 C、1983年9月 D、1984年9月
- 28、下列有关目标的描述不正确的一项是(D)
- A、课程目标通过领域目标的达成而实现 B、课程标准设立了五个领域目标,六个学习水平
- C、水平目标是通过领域目标的达成而实现的 D、领域目标是指期望学生在特定学习领域达到的学习结果
- 水平目标:指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果
- 29、抓好学校体育工作计划的主要负责人是(C)
- A、校长 B、教导主任 C、体育教研组长 D、体育教师
- 30、运用防止和纠正错误的方法时应该(B)
- A、以练习为主 B、以预防为主 C、以讲解和练习为主 D、以讲解为主
- 31、重复训练法的主要特征是(B)
- 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

上岸地址: 盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线: 0359-2625261



- 32、《全民健身计划纲要》颁布的时间是 (B) A、1994年 B、1995年 C、1996年 D、1997年
- 33、对学生进行运动技能成绩的评定可采用 (C)  
A、定量评定 B、定性评定 C、**定性与定量相结合** D、因人而异
- 34、奥林匹克精神是 (B)  
A、更快、更高、更强 (口号、格言) B、**互相了解、友谊长久、团结和公平竞争 (精神)**  
C、团结、友谊、进步 D、重要的不是取胜，而是参加
- 35、体育教学的主要特点是 (A)  
A、**师生的双边活动** B、一般在室外运动场上进行 C、从事各种身体练习 D、主导作用和主体作用的结合
- 36、身体练习在贯彻渐进性原则时，要遵循 (B)  
A、认识事物的规律 B、**人体生理机能活动能力变化规律** C、动作技能形成规律 D、学习规律
- 37、世界上最早研究教学理论的国家是 (中国) A、美国 B、德国 C、法国 D、**中国**
- 38、教育论作为一门重要学科，产生于 (D) 世纪 A、15 B、16 C、17 D、**18**
- 39、最早提出体育教学法的是 (B)  
A、德国教育家拉特克 B、**捷克教育家夸美纽斯** C、瑞典体育教师 w·斯卡斯特罗姆 D、美国教育家杜威
- 40、自 (D) 年起，在体育学院和师范学院体育系科中，体育教学法便作为《体育理论》课程的内容之一。  
A、1954 B、1955 C、1956 D、**1957**
- 41、嗒嗒球运动是将 (B) 有机融合在一起的一项体育运动  
A、羽毛球与跳跳球 B、**乒乓球与羽毛球** C、羽毛球与排球 D、键球与乒乓球
- 42、弯道跑时，右脚用 (脚掌内侧) 着地。 A、脚掌外侧 B、**脚掌内侧** C、全脚掌
- 43、逆时针弯道跑时，身体应向 (B) 倾斜 A、右 B、**左** C、前 D、后
- 44、最合理的跳高过杆技术是 (C) A、剪式 B、跨越式 C、**背越式** D、俯卧式
- 45、在弯道跑时，左脚应以 (A) 着地 A、**脚掌外侧** B、脚掌内侧 C、全脚掌 D、前脚掌
- 46、背越式跳高的助跑是采用 (C) 方式助跑 A、直线 B、弧线 C、**直线加弧线** D、弧线加直线
- 47、背越式跳高身体过杆后，以 (C) 先接触海绵包 A、头部 B、肩部 C、**背部** D、臀部
- 48、背越式跳高身体在杆上成 (C) 姿势 A、弓形 B、水平 C、**背弓** D、坐立式
- 49、背越式跳高起跳时，摆动腿屈膝内扣向 (D) 方向摆动 A、起跳腿 B、内 C、上 D、**异侧肩**
- 50、背越式跳高的8步丈量法，为了便于记忆，可叫做 (B) A、4、5、6 B、**5、6、7** C、6、7、8 D、4、6、8  
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。
- 51、终点冲刺跑是临近终点的一段 (C) A、耐久跑 B、途中跑 C、**加速跑** D、快速跑
- 52、背越式跳高应 (C) 横杆起跳 A、面对 B、侧对 C、**背对** D、斜对
- 53、跨栏跑时，摆动腿过栏后积极下压，(B) 落地 A、全脚掌 B、**前脚掌** C、双脚 D、脚后跟
- 54、挺身式跳远的技术中，(C) 是最重要的 A、助跑 B、踏跳 C、**助跑与踏跳的结合** D、落地
- 55、挺身式跳远在空中成 (B) 姿势 A、跨步 B、**腾空步** C、弓步 D、弓箭步
- 56、挺身式跳远中，身体在空中的要求是 (C)  
A、身体前倾，摆动腿先落地 B、身体在空中平稳，摆动腿先落地  
C、**身体在空中平稳，两腿同时落地** D、身体前倾，两腿同时落地
- 57、“踏上式”、“跨步式”过障碍的区别是 (A)  
A、**有停顿，起伏大；动作连贯，起伏小** B、有停顿，起伏小；动作连贯，起伏小  
C、停顿，起伏大；动作连贯，起伏大 D、有停顿，起伏小；动作连贯，起伏大
- 58、头手倒立用身体的 (两手与前额) 部位支撑。 A、两手与头 B、**两手与前额** C、两手与肩 D、两手、头后部与肩

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



59、男生靠墙手倒立的做法是 (A)

- A、站立姿势开始，一脚蹬地，另一腿摆动，两手撑地 B、姿势开始，两脚蹬地，两腿摆动，两手撑地  
C、蹲踞姿势开始，一脚蹬地，另一腿摆动，两手撑地

60、女生肩肘倒立后滚翻的做法是 (A)

- A、直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动  
B、屈腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动  
C、直腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动  
D、屈腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动

61、肩肘倒立时，保护者应站在练习者 (A)

- A、侧方 B、正后方 C、正前方 D、侧后方

62、靠墙手倒立时，保护者站在练习者侧面摆动腿 (C)

- A、前方 B、后方 C、一侧 D、侧前方

63、后滚翻时身体依次着垫的部位是 (B)

- A、臀部 腰 后背 B、臀部 腰 后背部 C、臀部 后背部 D、腰 后背部

64、双杠分腿坐前进中，两腿并腿前摆时以 (A) 为轴

- A、肩 B、腰部 C、两臂 D、髋关节

65、双杠支撑摆动后摆转体 180° 成分腿坐时，扭转髋部的同时，两腿做 (B) 动作

- A、翻转 B、剪绞 C、交叉 D、交换

66、支撑摆动前摆挺身下，当向前摆动到接近 (B) 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

67、反弹传球是近距离面对紧逼防守或身材高大对手时，采用的一种以 ( ) 制 ( ) 的有效传球方法。 B

- A、高 矮 B、矮 高 C、高 高 D、矮 矮

68、单手肩上投篮时，最用力的拨球指应是 (B)

- A、拇指，无名指 B、中指，食指 C、食指，小指 D、拇指，食指

69、一般来说，人到了 (B) 岁，骺软骨就完全骨化，骨的长度不在增长

- A、18—20 B、20—22 C、20—25 D、22—25

70、排球场地上的线一般有 (C) 条 (种)

- A、3 B、4 C、5 D、6

71、排球比赛每个回合中，本方最多可以击球 (B) 次，就要将球击入对方场地 (拦网触球又算内)

- A 2 B 3 C 4 D 5

72、有五支篮球队参加比赛，若采用单循环赛制，则共有 (A) 场比赛

- A、10 B、12 C、15 D、20

73、无论直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，被罚队员必须离球 (D) 米

- A、11 米 B、7.55 米 C、9.36 米 D、9.15 米

74、(D) 男女在形态与机能上逐渐出现明显的差异，运动能力也不同

- A、初中阶段后 B、高中阶段后 C、身体发育成熟后 D、青春期开始后

75、单手肩上投篮时，全身协调用力，手指拨球，使球向后 (B) 旋转

- A、左 B、右 C、前 D、后

76、原地双手低手传、接球适用于在 (掩护) 战术配合下运用

- A、进攻 B、防守 C、掩护 D、突分

77、(A) 进攻战术形式，是进攻战术中最简单、最基本的战术形式

- A、“中一二” (排球运动进攻战术之一) B、“边一二” C、后排插上 D、交叉换位

78、奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是 (D)

- A、5、8、11、 B、5、6、12、 C、6、6、11、 D、5、6、11

79、篮球比赛中，一队已达 4 次犯规，该队再发生侵人犯规后，应执行 (C)

- A、罚球 1 次 B、发球 2 次 C、罚球 2 次 D、1+1+1 罚球

80、韵律体操和舞蹈的手形基本采用 (A) 手型。

- A、芭蕾舞 B、古典舞 C、天鹅舞 D、拉丁

81、华尔兹集体舞所采用的乐曲是 (B)

- A、交响乐曲 B、圆舞曲 C、摇滚乐曲 D、敲击乐曲

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261





- 82、武术比赛采用(C)名裁判打分制评分。 A、2 B、4 C、5 D、6
- 83、武术比赛每位队员的成绩是(D) A、最高分 B、最低分 C、平均分 D、去掉最高分和最低分后的平均分
- 84、十叟长寿歌中，六叟运阴阳，太阳日日走是指(C) A、体力劳动 B、晒太阳 C、练太极拳 D、乐观
- 85、(D)是我国古代的一种健身术，也称“导引” A、太极拳 B、八段锦 C、五禽戏 D、气功
- 86、八段锦第五段的名称是(C) A、左右开弓似射雕 B、五劳七伤往后瞧 C、摇头摆尾去心火 D、攢拳怒目增气力
- 双手托天理三焦，左右开弓似射雕。  
调理脾胃臂单举，五劳七伤往后瞧。  
摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰  
攢拳怒目增力气，背后七颠百病消。
- 87、夏季进行日光浴的时间一般为(A) A、上午7—10，下午16—18 B、上午7—10，下午15—18 C、上午8—10，下午16—18 D、上午8—10，下午15—18
- 88、下列武术比赛，对套路路线要求最不严格的是(C) A、长拳； B、太极拳； C、散打； D、长剑
- 89、“拦、拿、扎”是(B)主要技术。 A、剑术； B、枪术； C、太极刀； D、棍术
- 90、学习武术你认为最重要的是(C) A、发扬尚武精神； B、推广技术； C、强身健体； D、争强好胜
- 91、新一轮基础教育课程改革的理论基础包括： B A. 人本主义理论、多元智能理论、素质教育理论。 B. 人的全面发展理论、多元智能理论、建构主义理论。 C. 人的全面发展理论、合作学习理论、建构主义理论。 D. 人本主义理论、合作学习理论、素质教育理论。
- 92、日常教学活动中，教师应该引导学生做到“举一反三”、“触类旁通”、“闻一知十”，这种现象在教育心理学上称为：A A. 迁移 B. 同化 C. 顺应 D. 模仿
- 93、在教学活动中，教师不能满足于“授人以鱼”，更要做到“授人以渔”。这说明教学中应该重视：B A. 传授学生知识 B. 发展学生能力 C. 培养学生个性 D. 养成学生品德。
- 94、小学生在识字的初级阶段，容易把一些笔画相近或相似的字读错，如把“入口”读成“八口”，这说明小学生：A A. 感知能力不成熟 B. 注意能力不健全 C. 记忆能力不深刻 D. 思维能力有欠缺。
- 95、根据学生的身心发展特点，小学、初中、高中不同学段的德育工作有相应的侧重点，其中，小学阶段的德育重点主要是：B A. 基本道德知识的理解与掌握 B. 日常行为习惯的养成与实践 C. 道德理想信念的培养与指导 D. 人生观价值观的选择与确立
- 96、进城务工的张某夫妇超计划生育一女孩，今年已满六岁，由于没有准生证，他们临时住所附近的一所小学及当地教育局拒绝接受该孩子入学。学校和教育局的行为违背了：B A. 《中华人民共和国教师法》。 B. 《中华人民共和国义务教育法》。 C. 《中华人民共和国劳动法》。 D. 《中华人民共和国计划生育法》。
- 97、小敏是班上的学习委员，学习一直非常努力，成绩名列前茅。在一节自习课上，她遇到一道数学计算试题，半节课过去了还没做出来，正着急时，忽然听到有个同学说“她越来越笨了”。小敏心里咯噔一下，琢磨他是在说自己吧，然后就不断地想自己是不是变笨了。从那以后，小敏很在意别人说什么，而且总觉得是在说自己，非常难受，后来朋友跟她开玩笑也耿耿于怀。整天被一些无关紧要的事占着脑子，乱糟糟的，头都快炸了。你认为，小敏同学的心理问题是中小學生常見：C A. 焦虑症 B. 恐惧症 C. 强迫症 D. 抑郁症
- 98、袁老师中途接手小学三年级3班的班主任，有几个学生经常缺交数学作业，经过了解，发现只要题目难一点或计算量大一点，这几个同学就不能按时完成作业，不仅如此，在各项活动中也有一些同学叫苦叫累。如果你是班主任的话，可在全班进行：B A. 积极的情感教育 B. 意志品质的培养 C. 人际交往教育 D. 良好性格的教育
- 99、教师提问学生，要求学生列举砖头的各种用途。学生给出的可能的答案是：建房子用的材料、打人的武器、用于垫高、用于固定某东西。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



这种寻求答案的思维方式是：A

A. 发散思维 B. 形象思维 C. 抽象思维 D. 直觉思维

100. 健康是现代社会人们追求的重要目标，拥有健康并不意味着拥有一切，但失去健康则意味着失去一切。1989年世界卫生组织认为健康应包括：D

A. 躯体健康。

B. 躯体健康和心理健康。

C. 躯体健康、心理健康和社会适应良好。

D. 躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

101. 儿童上肢力量欠缺是发育不均衡的一种身体表现，为了使学生全面发展，小学二、三年级学生应该注重上肢力量的锻炼，下列哪种方式最适应这个年龄段学生年龄、生理、特点。C

A. 投掷重物 B. 俯卧撑 C. 悬垂吊摆 D. 举重物

102. 短跑教学中，步频始终是难于提高的重要环节，为了达到理想的步频，常运用练习方法：D

A. 后蹬腿跑 B. 跑上坡 C. 起跑后的加速跑 D. 跑下坡

103. 根据近年来的相关报道，我国中小学学生耐力素质已二十年来一致呈下降趋势，为了改变现状，必须采用下列哪项措施提高学生耐力素质？A

A. 坚持每天锻炼1小时 B. 体育课加大运动 C. 举行长跑比赛 D. 练跳绳

104. 田径运动会的4×100m接力比赛中，每个接力区的有效距离是多少。A. 10米 B. 15米 C. 20米 D. 25米

105. 根据新课程要求，目前体育课时计划中的“结构”可分为几个阶段 A. 2个 B. 3个 C. 4个 D. 5个

#### 四、简答题

##### 1、教师指导学生进行科学的身体锻炼时应遵循那些原则？

答：体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须遵循体育锻炼的基本原则。

(1) 循序渐进原则。体育锻炼的循序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。

(2) 全面发展原则。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。如果只单纯发展某一局部的生理机能，不仅提高生理机能的作用不明显，而且还会对和身体机能产生不利影响。

(3) 区别对待原则。体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

(4) 经常性原则。经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。

(5) 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。（准备活动与整理活动相结合的原则）（要进行自我监督的原则）

##### 2、体育锻炼前后为什么要做准备活动和整理活动？

答：每次参加体育锻炼前，要根据体育项目的特点，相应活动一下身体各部位，这叫准备活动。人体各器官的机能又有一定的生理惰性，准备活动是使人体从相对安静状态到活动状态，就是使人体的“后勤部”（血液循环、呼吸等器官）动员起来，发挥最大的工作能力。

在体育运动之后，要做好整理活动，特别是做放松动作和调整呼吸的动作（如深呼吸），能帮助补偿身体所欠的氧债，使呼吸和血液循环畅通，氧和养料供应充分，这样代谢产物消除也快，并有利于消除疲劳，使机体逐渐过渡到相对的安静状态。

3、说出侧向原地推铅球的技术动作要领，并画出一个铅球场示意图。

答：1) 握球：推球的手五指自然分开，将铅球放在食指、中指、无名指的指根处，拇指和小指扶住球的两侧，手腕背屈。

2) 持球：将球放在锁骨窝处，铅球紧贴颈部和下颌，肘关节抬起自然外展略低于肩，投掷手臂放松。

3) 预备姿势：握持好球后，侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚尖与右脚跟在同一条直线上，右脚与投掷方向成90—135°，左脚与投掷方向约成45°，身体向右倾斜，重心在右腿上，左臂微屈置于体前，低头、含胸目视右下方2m—3m处。

4) 最后用力：铅球出手角度：38—42°，球离手时手腕要用力，并用手指拨球。与推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。球出手后，右腿迅速与左脚交换，左腿后举，降低身体重心，缓冲向前的力量，以维持身体的平衡。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



4、在日常体育教学中，请举出5个学生最喜欢的发展灵敏素质的练习方法。

答：灵敏协调素质是只人体在各种突然变化的条件下，迅速、正确、协调改变身体运动的能力，是人的一种综合素质，是田径运动员不可缺少的身体素质之一。

立卧撑测试、象限跳测试、十字变向跑、快速急停、迅速转体、改变方向的追逐、对信号做出反应

5、在弯道上起跑，你应站在什么位置上？如何克服弯道跑中的离心力？

答：在弯道上起跑，教师应站在扇点位置上。

为了克服弯道跑中的离心力，弯道跑时，整个身体向内倾斜，摆动腿前摆时，左膝稍向外展，以前脚掌外侧着地；右膝稍向内扣，以脚掌内侧着地，同时，并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时，左臂摆动幅度稍小，靠近体侧前后摆动；右臂摆动的幅度和力量稍大，且前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外。以便利用重心，产生向心力，克服离心力。从弯道进入直道时，身体逐渐减小内倾程度，放松跑2~3步，然后全力跑完全程。

### 6、体育与健康课程的基本理念是什么？

答： 1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；  
2) 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；  
3) 以学生发展为中心，重视学生的主体地位；  
4) 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

### 7、根据新课程精神结合教学实际，你是如何加强学生学法指导的？

答： 1) 提高学生自学、自练的能力。  
2) 教师要给学生营造合作学习的氛围。  
3) 教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。  
4) 通过布置适当形式的家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。  
5) 发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。

8、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，不要佩带胸针等饰品，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，要告诉学生等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，队伍中其他的人不可乱跑，抢掷。

### 9、谈谈你对目前中小学生对体育而不喜欢上体育课这一现象的看法。

答：长期以来，传统的中学体育教育模式主要是以竞赛体育作为主要内容；常规的教学方法是以教师为中心，教师通过讲解、示范等把教学内容传递给学生或灌输给学生，学生被动的接受知识与技能。因此在体育教学中，学生往往都是在教师的统一指令下，疲于听讲解，看示范，反复练习，而没有时间去感受和体验健身运动的乐趣，教学过程过分的强调“统一”、且教法“单一”，学生缺乏主动，体育课缺乏生机，使教学显得机械呆板，从而使学生对体育的兴趣，体育教学效果的提高无法谈起。这种片面强调发挥教师主导作用，忽视学生主体作用，不注重学生体育兴趣培养的传统教学方法和教学模式，已不能适应现代体育教育的发展和素质教育的需求。

11、简述坐位体前屈的测试方法。

答：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，两臂伸直向前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



直到不能前推为止。测试计脚蹬纵板内沿平面为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。

12、简述轮滑直线滑跑的动作要领？

答：滑跑姿势、蹬地技术、自由滑进技术、直道摆臂技术。

13、学生体育健康标准测试项目有哪些？

答：1、身高 2、体重 3、肺活量 4、立定跳远（50m） 5、台阶实验（1000m 男）（800m 女）任选一项；6、握力、座位体前屈（男）任选一项；仰卧起坐、座位体前屈、握力（女）任选一项。

14、乒乓球攻球引拍动作的技术要领？

答：以右手执拍为例，两脚比肩略宽，两膝微屈，左脚稍前，身体略右转，重心在右脚。前臂在身体带动下横摆，引拍适度，体臂夹角约35度~40度；前臂自然弯曲，肘关节约为120度。拍形与台面垂直或稍前倾，手腕自然放松，球拍呈半横状。

15、什么是“极点”现象？

答：在长跑时，由于有机体各器官活动的协调作用被破坏，而发生肌肉酸疼，胸部发闷，呼吸困难，动作不协调，跑速减慢，想停止运动等自我感觉的现象，这种现象就叫“极点”现象。

16、怎样克服“极点”现象？

答：当出现极点时，要求运动员有一个战胜困难的决心，要顽强的坚持跑下去，同时应该调整跑的速度，注意呼吸方法，机体内脏器官会逐渐适应，“极点”很快被克服。

17、怎样让学生成为课堂学习的主人？

答：①教师教学观的转变。

②教师起主导作用，学生是学习的主体。

③教师的“教”是为学生的“学”服务的。

18、请写出小学五—六年级教师用书中男生和女生技巧的联合动作名称及前滚翻的动作要领。

答：男生：后滚翻穿圈——跳起转体180度成蹲撑——前滚翻越过低障碍成并腿坐——肩肘倒立。

女生：前滚翻起立——单腿前滑成纵叉——后腿前摆成并腿坐——肩肘倒立。

前滚翻动作要领：蹲撑，提踵，两手撑垫，同时屈臂、低头，身体重心前移，然后两脚蹬地，提臀收腹团身，使头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚动，当滚至背部着垫时，迅速屈腿团身、两手抱小腿成蹲撑。

19、有利于人体生长发育的营养素有哪些？并说出三种营养素在人体中的主要作用？

答：1、蛋白质是生命的基础，是提供机体生长、组成和修补人体组织的材料。

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、细胞的构成成份，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。

20、列举六项发展跳跃能力的方法，并写出急行跳远的动作过程。

答：跳绳、立定跳远、单脚跳游戏、双脚跳游戏、摸高跳、协同跳等 助跑——踏跳——腾空——落地

21、青春期体育锻炼要遵循什么原则？

答：1、全面锻炼。

2、坚持经常。

3、循序渐进。

4、做好准备活动和整理活动。

5、要进行自我监督。

22、运动技能形成和发展的过程（形成规律）。泛化 分化 巩固 动作自动化

一、泛化过程

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



在此过程，教师应该抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题进行教学，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

## 二、分化过程

在不断的练习过程中，初学者对该运动技能的内在规律有了初步的理解，一些不协调和多余的动作也逐渐消除。此时，大脑皮质运动中枢兴奋和抑制过程逐渐集中，由于抑制过程加强，特别是分化抑制得到发展。大脑皮质的活动由泛化阶段进入了分化阶段，因此练习过程中的大部分错误动作得到纠正，能比较顺利地、连贯地完成完整动作技术。这是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。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。

## 三、巩固过程

通过进一步反复练习，运动条件反射系统已经巩固，达到建立巩固的动力定型阶段，大脑皮质的兴奋和抑制在时间和空间上更加集中和精确。此时，不仅动作准确、优美，而且某些环节的动作还可出现自动化，即不必有意识去控制而能做出动作来。在环境条件变化时，动作技术也不易受破坏，同时由于内脏器官的活动与动作配合得很好，完成练习时也感到省力和轻松自如。

## 四、动作自动化

动作自动化：随着运动技能的巩固和发展，暂时联系达到非常巩固的程度以后，动作即可出现自动化现象，所谓自动化，就是练习某一套动作时，可以在无意识的条件下完成。其特征是，对整个动作或者是对动作的某些环节，暂时变为无意识的，此外，在运动技能已经巩固的时候，运动员可以精确地意识到自己所完成的动作，并可以用语言表达出来。

## 23、影响篮球投篮命中率的因素有哪些？

1 投篮动作

2 瞄准点

3 球的旋转

4 抛物线及入篮角

25、上好一堂体育课将会受到多种因素的制约，备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展，并能收到预期的教学效果，就一节体育实践课的备课须考虑哪些内容？

答：实践课的备课须考虑教材、学生、教法、场地、器材、时间、气候、安全、教案等内容。

## 26、什么是课程评价？课程评价的主要目的是什么？

答：是通过系统收集课程设计、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。

目的是对课程设计和组织实施的科学程度进行诊断，并确定课程目标的达成程度。它是不断完善课程建设的重要依据和途径。

28、小垫子在体育课教学中经常使用，请你举出4种在不同教学内容中合理使用小垫子的方法。

答：1) 技巧：前滚翻 仰卧起坐 肩肘到立；2) 游戏：作障碍等；3) 单杠或双杠：保护；4) 在投掷教学中做目标。

## 29、简述学校体育与健康教育的关系。

答：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。学校体育的主要目标也是通过体育活动增进学生健康，增强学生的体质。因此，学校体育教育和健康教育，在增进学生的健康方面是相一致的。

## 30、实现我国学校体育目标的基本途径。

答：学校体育工作条例规定，学校体育工作是指体育课堂教学、课外体育活动、课外运动训练和体育竞赛，是实现我国学校体育目标的基本途径。通常也称为体育课和课外体育活动两大方面组织形式。

(1) 体育课。体育课是学校体育的基本组织形式，它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。

(2) 课外体育活动。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、课间操、班级体育锻炼、课外运动训练与体育竞赛，以及在校外进行的远足、郊游、夏(冬)令营等多种形式的体育活动。

## 31、简述体育教学过程的一般规律。

答：体育教学过程的基本规律，可分为一般教学规律和特殊教学规律两类。

### (一) 体育教学过程的一般规律

体育教学过程的一般规律是指体育教学同其他学科一样，所共有的普通规律。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261



1) 社会制约性规律。2) 认识规律。3) 学生身心发展的规律。4) 教与学辩证统一的规律。5) 教育、教养和发展相统一的规律。6) 教学内容和教学过程相统一的规律。7) 教学效果取决于教学基本要素合力的规律。8) 体育教学过程的控制反馈规律。

## (二) 体育教学过程的特殊规律

体育教学过程的特殊规律是指体育教学过程所特有的规律。

1) 动作技能形成的规律。2) 人体机能适应性规律。3) 人体生理机能活动能力变化的规律。

### 32. 简述课外体育锻炼的意义。

答：课外体育活动是学校体育的重要组成部分，它与体育教学、运动训练相辅相成，共同完成学校体育的目的任务。课外体育锻炼是利用课余时间，运用各种身体练习的方法，结合自然力和卫生措施，进行经常的全面身体锻炼，以达到增强学生体质，培养锻炼习惯，调节精神和丰富课外生活促进学生全面发展的目的。

(一) 有助于体育兴趣、习惯的培养；(二) 有助于终身体育基础的形成；(三) 有助于学生养成良好的生活习惯，促进文化学习；(四) 丰富课外文化生活，促进校园文明建设。

### 35. 简述体育运动对运动系统的影响？

答：1、体育运动对骨骼结构与机能的影响；  
2、体育运动可以增强关节的灵活性和稳定性；  
3、体育运动对肌肉结构和形态的影响。

### 36. 学校体育应从哪些方面为终身体育打好基础？

答：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。

### 37. 分腿腾越动作要领是什么？请用简笔画描绘动作过程。

答：动作要领：加速助跑，快速踏跳，起跳后紧腰，稍屈髋，两臂主动前伸，双手用力推撑器械远端，两腿左右分开积极前摆，脚过器械后立即制动腿，两臂斜上举，挺身落地。

### 38. 体育与健康课程教学内容选编的原则

答：1) 与教学目标相统一原则；2) 科学性(健身性和安全性)原则；3) 可行性原则；4) 趣味性原则；5) 与社会体育和地区体育特色相结合原则。

### 40. 体育与健康课程的目标是什么？

答：1) 增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；  
2) 培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；  
3) 具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；  
4) 提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；  
5) 发扬体育精神，形成积极进取乐观开朗的生活态度。

### 41. 简述体育与健康课程教学中场地器材布置几点要求

答：1) 场地器材的布局与使用要合理，可移动的器材应尽量向固定器材靠拢；  
2) 布置器材应符合锻炼卫生安全要求，课前应认真周密检查，严防发生伤害事故；  
3) 场地器材的布置要有利于练习轮换的队伍调动，有利于增加练习密度和适宜的生理负荷；  
4) 场地器材的布置便于教师对课的调控和辅导学生。

### 42. 体育与健康课程学习评价的注意事项

答：1) 制定评价的内容标准方法形式时，应根据学生的年龄性别和学段的特点，有所侧重和有所区别，重点考虑学生达到的学习目标的情况。  
2) 根据学生之间的差异程度和本学科特点，在对学生进行终结评价的同时，必须考虑学生的学习过程。  
3) 在学生从事学习过程中，教师对学生各方面都很了解，客观评价必须建立在主观评价的基础上。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261

4) 由于学生的学习经历不同,能力不同,造成达到学习目标的时间不同。课程学习评价不单纯是学习能力和学习水平的评价,更不是选拔精英,因此,可以允许学生选择和延时考试。

5) 对学生进行学习评价时,方法要简单方便,易于操作。

42、开发和利用体育与健康课程资源时应注意的问题

答: 1)要注意课程内容的选取。要符合学生年龄特点,能满足学生的兴趣和爱好,并具备因地制宜的特点。

2)要注意更新理念,根据“身体心理心理社会适应”整体健康观进行课程设计,活动的内容和方法要有助于学生达成体育与健康课程目标。

3)是课程建设的重要工作,要注意结合本地和本校的实际情况。

4)把开发和利用工作纳入体育教研工作之中。

5)教育行政部门加强对开发利用的管理督察和指导工作,将其作为评价学校课程建设的一项重要内容。

6)教育行政部门对教师开发利用能力和课程设计能力进行专门培训,并将其纳入学历教育和学历后教育的计划之中。

7)各地各校应注意不断总结经验,并加以推广。

43、根据《新课标》选择教学内容要符合哪些要求?

①符合学生身心发展、年龄和性别特征;②运动形式活泼,能激发学习兴趣③具有健身性、知识性和科学性;④对增强体质、增进健康有较强的实效性⑤简单易行。

44、怎样预防体育活动发生运动损伤?

课前 1. 上体育课的着装要轻便,身上不要有易造成伤害事故的物件。

2. 要做好准备活动和整理活动

3. 要加强体育卫生监督

课中 1. 要明确每一项活动的动作的要领

2. 要加强组织纪律性

3. 要重视体育活动中的保护与帮助

4. 要注意运动的环境和条件。

45、人的食物中含有几大营养是什么?并说出它们在人体中的主要作用?

蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)、矿物质(无机盐)、维生素、纤维素和水。蛋白质、脂肪、矿物质和水是人的主要组成部分,碳水化合物(糖类)是人的主要能量来源,维生素、纤维素是人体新陈代谢过程中不可缺少的物质。

46、谈一谈实施新的课程标准后教师角色的转变?

①知识技能的传授者变化(由重传授向重发展转变;由统一规格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等);②教师成为学生学习的促进者(教师在教学中地位与作用、师生转变关系;指导学生形成良好的学习习惯,掌握学习策略给学生心理支持;注重培养自律能力等);③教师成为研究者参与者(教师不再是机械执行者、法官和权威而是学生的好合作伙伴,帮助找研究的起点,收集资料,分析资料,形成行动的策略,实施与检验行动等);等等。

47. 在新课程教学中,教师如何由知识的传播者转为促进学生学习的促进者?

①积极地旁观;②给学生以心理上的支持;③培养学生的自律能力。

48、什么是乳酸能?

人体如以最快速度持续运动数秒后 ATP 耗尽时代之而起的肌糖元在无氧条件下供能以使 ATP 合成并产生代谢物质——乳酸。

49、体育教学原则主要包括哪八个方面?

身心全面发展原则,教师的主导作用和学生的主体地位相结合的原则,直观性原则,循序渐进原则,巩固提高原则,从实际出发原则,合理安排运动负荷原则,综合创新原则等。

上岸地址:盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线:0359-2625261

#### 四、论述题

1、说出上挑式与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。

答：1) 上挑式的动作要领：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人员将棒由下向前上方送入接棒人的手中。

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，手已握在接力棒的中部等第三棒传给第四棒时，只能握住棒的前部，容易造成掉棒和影响持棒快跑。

2) 下压式的动作要领：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向直传给接棒人的手中

优点：每一棒次的接棒，都能握住棒的一端，便于持棒快跑。接棒后不必再调整持棒手的位置

缺点：接棒时，接棒人的手臂紧张，不自然。

2、结合本校实际，谈谈你在体育教学中如何对体育设施资源进行开发？

答：1) 发挥体育器材的多种功能

体育器材一般都具有多种功能，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。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用器材的许多新功能。

2) 制作简易器材

各地学校可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。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

可以把学校成人化的场地器材改造成适合中小学学生活动的场地器材，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

应当根据本校和周边环境，合理规划、充分利用空地，使学生能进行安全、适宜的体育活动。学校要加强场地器材和周边环境的协调、管理工作，安全地、最大限度地提高场地器材使用率，同时要加强场地器材的保养工作，合理地使用有限的财力、物力，使每一件设施都能起到尽可能大的作用。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。

3、请就“怎样让学生成为课堂学习的主人”谈谈你的做法？

答：学生是学习的主体，教学内容的选择、教学形式的确定、教学方法的运用和教学效果的检验等，都必须以学生为出发点和归宿。让学生多一些选择、让学生多一些想象、给学生多一份责任、给学生多一份信心。

4、根据小学低年级学生的特点，请简单列出水平一可供教师选用的具体教学内容。（小学教师必答）

5、请自选内容设计一份水平四（五）单元教学计划。（中学教师必答）

教学小结：支撑脚离球太远，摆动腿带动小腿制动不够而向前送，用力太大。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育7层

上岸热线：0359-2625261





## 6、作为一名中学体育教师，请问你有什么措施加强对学生学法的指导？

答：1)、提高学生自学自练的能力。教师要指导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提高学生在模仿中学习，并鼓励他们提高自学自练能力。

2)、教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学自练的基础上可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习中发展社会交往能力。

3)、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

4)、通过布置适当家庭作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

5)、发挥信息技术的优势，指导学生收集和综合信息，使信息技术成为学生的学习工具。

6)、发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教、学过程和结果进行评价。

## 7. 组织一次小型体育比赛，需制订一个比赛规程，制订比赛规程必需具备哪些方面的内容？

答：组织一次小型体育比赛，制订比赛规程必需具备以下内容：1、比赛名称和任务；2、时间与地点；3、参赛办法（分组、人数、资格等）；4、比赛办法（方法、确定名次等）；5、比赛规则；6、奖励办法；7、报名日期和方法；8、对参赛单位的要求及注意事项。

8. 上好一堂《体育与健康（体育）》课将会受到多种因素的制约，备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展，并能收到预期的教学效果，就一节《体育与健康（体育）》实践课的备课须考虑哪些内容？

答：就一节《体育与健康（体育）》实践课的备课须考虑教材、学生、教法、场地、器材、时间、气候、安全、教案等内容。

9. 教育教学研究是一种有计划、有目的、有意义的认识活动，它与一般的工作总结不同，需要经历一个科学而严密的思维过程，一项具体的课题研究，从选题到获得成果，一般需经过哪几个步骤？

答：一项具体的课题研究，从选题到获得成果，一般需经过以下几个步骤：

- 1、选择研究课题；
- 2、制定研究计划（题目、目的意义、对象、方法、时间安排等）；
- 3、实施研究活动（材料要真实、充足）；
- 4、对研究材料加工、整理和分析；
- 5、撰写研究报告或学术论文。

1. 撰写体育的科研论文（实验报告），一般应包括哪几个方面的内容？

①论文题目； ②论文摘要及关键词； ③问题的提出或前言； ④实验的内容、方法、数据的采集和统计； ⑤数据的分析和论证； ⑥结论和建议； ⑦参考文献。

2. 要保证学生体育课中的安全，除了必要的规章制度和应有的教师的爱心与责任心还是不够的，还须有一定的专业知识和安全保护技能。凭你的教学经验，当学生在运动中发生运动性昏厥时临场一般有哪些处理方法？出现运动性昏厥的原因是什么？请予以简述。

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

1. 立即将病人平卧，最好让病人头低脚高，以改善脑部的供血供氧。
2. 解开病人衣领、领带，将头侧向一侧，如病人出现呕吐则帮助清除口腔内的积物，以保持呼吸道通畅。
3. 给病人喝热开水或热糖水。
4. 可用手指压人中或合谷穴。
5. 大多数病人经过上述处理后，情况可很快得到改善，如果病人仍不见好转，应立即送医院急诊。

3. 学校每年度均要举行一次以田径为主要项目的运动会，现将编制一本运动会的秩序册。请你简述学校田径运动会秩序册主要包括哪些内容：

(1) 封面；(2) 目录；(3) 竞赛规程；(4) 开幕式、闭幕式程序；(5) 组委会及工作人员名单；(6) 仲裁委员会名单；(7) 裁判员名单；(8) 各单位参加人数统计表；(9) 各项参加人数统计表；(10) 兼项人数统计表；(11) 大会作息时间表；(12) 各代表队名单；

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



(13) 竞赛日程表；(14) 竞赛分组表；(15) 男女最高纪录表；(16) 场地平面示意图

10. 某中心学校征地一块，该地块长 110 米、宽 51 米，现请你给该校设计一个周长为 250 米、有 6 条跑道的半圆式田径场，（跑道宽为 1.22 米）。计算出该田径场直道总长、弯道总长、田径场半径、用地总长、用地总宽。并写出计算过程。（取小数点后两位）

解题结果：该田径场的半径为 18 米；弯道总长为 135.07 米；直道总长为 114.93 米；用地宽为 50.64 米；用地长为 108 米。

11. 根据体育课程标准精神的要求，分析篮球变向运球教材。请注意目标的明确，重点与难点的把握、教法与学法的创新。（简案）

1、目标的确定，全面、恰当、具体。 2、教材的动作要领、重点、难点表述恰当。 3、新理念的贯彻实施。  
4、教师主导、学生主体效应。 5、学生学习方法的运用。 6、学生练习自主空间的体现。 7、教师教学过程中评价的运用。

12. 你是如何认识我国现阶段学校体育的发展趋势？

答：（一）学校体育目标向多元化方向发展：

随着社会进步，人们已经突破单一的生物体育观，向着生物、心理、社会三维体育观转变，从而引起学校体育认识上的巨大变化。促使人们对学校体育目标的追求也越来越广泛。其目标概括地说，有增进健康、增强体质目标；教养的目标；教育的目标；竞技的目标；娱乐的目标；促进学生个性发展的目标等。

（二）学校体育向着追求阶段效益和长远效益相结合的方向发展：

随着终身体育思想的确立，学校体育也向着阶段效益和长远效益相结合的方向发展。重视对学生体育兴趣与爱好以及独立锻炼身体的能力、身体娱乐的能力、体育欣赏的能力以及体育意识的培养。

（三）学校体育向着与健康教育相结合的方向发展：

健康教育是以传授健康知识、建立健康行为、改善环境为核心内容的教育。体育与健康教育的结合已成为我国学校体育整体改革的发展方向。

（四）学校体育逐渐向整体化方向发展：

学校体育包括体育课与课外体育活动两部分，过去对体育课研究较多，对课外体育不够重视。近年来重视从全面育人和终身体育的目标出发，强调学校体育的整体性。

（五）学校体育教学方法与手段向多样化、现代化方向发展：

教学方法向发展个性，培养兴趣，“学法”的方向发展，初步建立了综合的体育教学方法体系。近年来引进了许多新的体育教学方法，如发现法、程序法等。

（六）学校体育管理逐渐向科学化方向发展：

目前基本建立健全了学校体育的组织领导机构。国家出台了一系列学校体育的法规，如《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、大、中、小学《学生体育合格标准》、《中、小学体育器材设施配备目录》、《体育与健康教学大纲》、《普通高校体育教学指导纲要》。

13. 论课外体育锻炼与体育教学和运动训练的关系。

答：三者相同之处：（1）都属学校体育范畴，都是学校体育的组成部分。（2）都以身体练习为基本手段，都需承受一定的生理和心理负荷。

（3）都是最终指向学校体育目的任务的完成。（4）三者活动的效果具有一定的同一性。

三者的不同之处：主要目标或任务、要求、内容、组织形式、承受的身心负荷和效果的评价均有所不同。

三者的相互关系：（1）体育教学是学校体育工作核心，课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸和补充。（2）课外运动训练是体育教学的促进因素，可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。

15. 教师制订教学方案时，选择教学内容要符合那些要求？

答：（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。

16. 如何对教师专业素质进行评价？

答：体育教师的专业素质评价，应包括对教师职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。

上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



(1) 职业道德主要是指教师的敬业乐业精神以及对学生的热爱和尊重。

(2) 教学能力主要包括对《标准》、教学内容的领会和掌握程度；对现代教育教学理论和教学方法的掌握及运用程度；从事体育教学必需的基本技能；激发和保持学生运动兴趣、促进学生形成体育锻炼习惯的能力；运用计算机和多媒体辅助教学以及开发和运用体育资源的能力等。

(3) 教育科研能力主要包括学习能力和研究能力。



华图教育 24 小时为您答疑解惑



上岸地址：盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层

上岸热线：0359-2625261



华图教育  
HUATU.COM

微信: 19135817752

华图教育不过全退

上岸地址: 盐湖区中银大道福瑞特超市对面华图教育 7 层  
上岸热线: 0359-2625261