

# 湖南教师招聘笔试

## 教育综合知识 精选题

### 一、填空题答案：

- 1、运动人体科学
- 2、水平、冠状、矢状
- 3、矢状轴
- 4、垂直轴
- 5、桡侧、尺侧、腓侧、胫侧
- 6、平滑肌、骨骼肌
- 7、上皮组织、结缔组织、肌组织、神经组织
- 8、细胞核、细胞质
- 9、神经元
- 10、内感受器、外感受器、本体感受器
- 11、本体感受器
- 12、肺活量
- 13、消化管 消化腺
- 14、消化管
- 15、传入神经 传出神经 效应器
- 16、脑 脊髓

- 17、中脑 脑桥 延髓
- 18、12 31
- 19、心脏 动脉 静脉
- 20、左 右
- 21、心动周期
- 22、臀大肌 股二头肌 小腿三头肌
- 23、骨 骨骼肌 骨连结
- 24、髌骨
- 25、206 臀大肌 股四头肌
- 26、快肌 慢肌
- 27、动力 静力
- 28、耳蜗 前庭 骨半规管
- 29、呼吸道 肺
- 30、肾 膀胱
- 31、交感 副交感
- 32、骨松质 骨密质
- 33、关节面 关节囊 关节腔
- 34、身体素质发展的敏感期
- 35、肌腹 肌腱
- 36、近固定

- 37、 正比
- 38、 缝匠肌
- 39、 正压腿
- 40、 髂腰肌
- 41、 支持 加固 固定
- 42、 ATP-CP 糖酵解 有氧氧化
- 43、 25
- 44、 A D E B2 C
- 45、 准备
- 46、 亚健康
- 47、 开放性 闭合性
- 48、 重力性休克
- 49、 速度 力量 耐力
- 50、 分化 巩固
- 51、 创造优异运动成绩 夺取比赛胜利
- 52、 竞争 规范 集群 公平
- 53、 反应速度 动作速度 位移速度
- 54、 比赛训练法
- 55、 运动员选材 运动员训练 竞技体育管理
- 56、 对手在比赛中的表现 运动员在比赛中的表现

- 57、一般 专项
- 58、分解
- 59、泛化 分化 巩固自动化
- 60、拉伸法
- 61、途径、方法
- 70、现有运动项目的改造 新兴运动的开发和利用 民族民间传统体育的开发和利用
- 71、身体练习 健康
- 72、健康第一 身体 心理 社会适应
- 73、体能 知识与技能 学习态度 情意表现和合作精神
- 74、心理健康和社会适应目标
- 75、身体 心理
- 76、地方特色 形成传统
- 77、体育锻炼
- 78、  
教学能力 教育科研能力
- 79、 跑是单脚\_\_支撑与腾空\_\_相交替，\_\_上肢与下肢蹬摆\_\_相结合的周期性运动。
- 80、 80、在投掷中助跑\_\_速度\_\_和合理的\_\_最后用力技术\_\_是获得器械投掷远度的关键。影响投掷远度的主要因素是\_\_出手速度\_\_和\_\_出手角度\_\_。
- 81、 跨越式跳高的教学重点是\_\_起跳和过杆技术\_\_，教学难点是\_\_助跑起跳和过杆技术的结合\_\_。
- 82、 使用 1/100 秒表或人工操作的数字式电子表，当百分位秒不为零时，应进位

至较差的 1/10 秒，如 12.12 秒应进位成\_\_12.2\_\_秒。

83、 如果某运动员在田径比赛中因违反技术规则而被取消比赛资格，他在该项目该轮次中取得的成绩被视为无效，但此前取得的成绩被视为\_\_有效\_\_。这一事实不应妨碍该运动员参加其他所有\_\_后继\_\_的比赛。

84、 大型田径比赛的短跑项目一般分为\_\_预赛\_\_、次赛、复赛\_\_决赛\_\_四个赛次。

85、 第一届现代奥运会由顾拜旦倡导，于\_1896\_年在希腊雅典举行。

86、 跳高技术动作包括助跑、\_起跳\_、\_过杆\_、和落地四个环节。

87、 第\_26\_届世界大学生运动会将于 2011 年 8 月 12 至 8 月 23 在\_\_深圳\_\_举行。

88、 第\_30\_届\_夏季奥林匹克运动会将于 2012 年 7 月 27 日至 2012 年 8 月 12 日在\_\_伦敦\_\_举行。

89、 跳跃类运动项目包括\_\_跳高\_、\_\_跳远\_、\_\_三级跳远\_、\_\_撑杆跳高\_\_。

90、 跳远技术动作中的腾空动作有\_\_挺身\_\_式、\_\_蹲踞\_\_式、\_\_走步\_\_式三种，空中动作主要是为\_\_完整\_\_完成有效落地动作创造条件。

91、 背越式跳高助跑的最后一步，速度要\_\_快\_\_，步幅\_\_最大\_\_。

92、 弯道跑技术要求左手臂摆幅\_\_小\_\_，右手臂摆幅\_\_大\_\_，重心向内倾斜。

93、 跑的专门性练习有小步跑、高抬腿跑、\_\_后蹬跑\_\_、车轮跑。

【解析】我国现行的体育院系《田径》教科书里把小步跑、高抬腿跑、后蹬跑和车轮跑作为跑的专门性练习

94、 小学障碍跑教学一般设置钻、\_\_跨\_\_、绕等障碍。

【解析】障碍跑，是在快速跑中运用合理的方式、方法越过若干个障碍的运动项目。指跑 过、跨过、穿过、绕过各种障碍物

95、急行跳远的教学重点是\_助跑与踏跳结合\_\_\_\_\_。

【解析】急行跳远的教学重点应放在助跑和踏跳相结合上

96、郑凤荣打破世界女子跳高记录时所采用的技术动作是\_剪式\_\_\_\_\_。

【解析】1957年，新中国培养的第一代女子田径运动员郑凤荣采用剪式过杆以1.77米的成绩打破了美国运动员麦克丹尼尔保持的1.76m女子跳高世界纪录。

97、刘翔获奥运会冠军的成绩是\_\_12.91s\_\_\_\_\_。

98、正式跳高比赛，两个跳高架之间的距离是\_\_\_\_\_米。 4

99、影响投掷远度的主要因素是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。出手速度、出手角度

100、跨栏跑的教学重点是\_\_\_\_\_，教学难点是\_\_\_\_\_。

起跑至第一栏，跨栏跑和栏间跑的衔接

101、田径教学的规律包括\_\_\_\_\_形成规律，认识事物规律，人体生理机能活动能力变化规律，青少年儿童身心发展规律。技能

102、现代奥运会分夏季和冬季奥运会。\_\_\_\_\_年第一届夏季奥运会的举办城市为\_\_\_\_\_。1896年，希腊·雅典

103、第31届夏季奥运会的举办城市是\_\_\_\_\_。巴西·里约热内卢

104、三级跳远技术可分为助跑，单脚跳(第一跳)和\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_几个部分。

第二跳(跨步跳)，第三跳(跳跃)

105、排球正面双手垫球，球触手臂的部位在手腕关节以上\_\_10\_\_厘米左右。

106、排球基本技术主要分为发球、垫球、\_\_扣球\_\_、\_\_传球\_\_和拦网。

107、正式排球比赛中，场上球员的轮转方式是\_\_顺时针\_\_轮转。

108、排球垫球技术中双手挡球多用于挡击胸部以上力量较大，速度较快的来球，其手型有抱拳式和\_\_并掌式\_\_两种。

- 108、 比赛中如双方球队队员同时触球造成持球，则判\_\_跳球\_\_，该球重新进行。
- 109、 篮球的基本技术包括\_\_移动\_\_、\_\_传球\_\_、\_\_运球\_\_、\_\_投篮\_\_。
- 110、 篮球中的传切配合是两三个队员利用\_\_传球\_\_和\_\_切入\_\_组成的简单战术配合。
- 111、 标准篮球场的中圈直径长\_\_3.6\_\_米，标准女子排球网高\_\_2.24\_\_米。
- 112、 正式篮球比赛，篮圈与地面的垂直距离是\_\_3.04\_\_米。
- 113、 篮球基本技术主要包括\_\_进攻\_\_和\_\_防守\_\_两大部分。
- 114、 篮球传球过程是由传球的持球手法，传球的用力，球的飞行路线和球的\_\_落点\_\_四种要素组成。

【解析】从一个传球过程来看，传球是由持球方法、传球方法、球的飞行路线和球的落点四个部分组成

- 115、 篮球运动项目的基本技术分为移动、\_\_传球\_\_、\_\_运球\_\_和投篮。
- 116、 篮球行进间单手肩上投篮应做到跨步收球、\_\_蹬地起跳\_\_、和起跳至\_\_最高点\_\_时投篮。
- 117、 在篮球运动中，急停是在快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法，急停动作有两种，分别是\_\_跨步急停\_\_和\_\_跳步急停\_\_。

【解析】篮球的急停动作主要是跨步急停和跳步急停

118、 足球踢球准确与否，主要取决于踢球点的\_\_位置\_\_、\_\_摆动腿\_\_的方向，击球作用力\_\_角度\_\_和\_\_力量\_\_的大小。

【解析】足球技术动作由助跑、支撑、摆腿、击球、随前动作、踢球准确性、击球力量大小等几个部分组成，踢球的准确与否主要取决于击球点的位置和摆动腿的方向，击球作用力角度和力量的大小。另外，助跑速度、身体和支撑脚的方向和踢球的随前动作对于增大踢球力量也起着重要的作用。

119、正规足球比赛场地，球门宽7.32米，高2.44米。

120、足球比赛中，队员在本方罚球区内犯规被判罚直接任意球时都应判罚点球。足球比赛规则规定，胜一场得3分，平一场得1分。

121、足球运球技术按照脚接触球的部位可分为脚背正面、脚背内侧、脚背外侧和脚内侧。

122、足球技术中最基本的技术动作是踢球。

123、武术基本步型为弓步、马步、仆步、歇步、虚步五种。

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

124、武术的基本手型为拳、掌、勾。

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

125、体操内容一般分为基本体操、竞技体操、团体体操、实用性体操四大类。

126、韵律体操和舞蹈教学内容都是以音乐、节奏和动作姿势为基本要素。

127、体育运动中的保护与帮助分为他人保护、自我保护、直接帮助、间接帮助、器械帮助。保护与帮助等几种方法。

128、韵律体操和舞蹈内容构成的主要三个要素是音乐、节奏和动作姿势。

129、徒手操示范面有镜面、背面和侧面三种形式。

130、学生前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形中纵深大于队形的宽度或相等。

131、向后转是以右脚跟为轴向后转动。



- 132、基本体操动作应主要从“三度”“一性”进行评分。即完成动作的力度、幅度、准确度和整齐性。
- 133、体育与健康课程强调，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。
- 134、体操教学保护与帮助具有重要的意义，帮助可分为直接帮助、间接帮助和利用器械帮助。
- 135、子竞技体操项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠。
- 136、模仿虎、鹿、熊、猿和鸟五种禽兽的动作而编成的。
- 137、体操队列的一些基本术语中，学生左右并列成一线叫列，学生前后重叠成一行叫纵队。队伍的左右两端叫做排头。
- 138、列练习中“向左转一走”的动令和预令都落在左脚上。

## 二、择题答案：

1-10 DCCAB CABCD

11-20 ABAAA DAADB

21-30 BBCBA BCCAC

31-32 AD

33-42BAD

43-52DDA BDBAB

53-65 ADBCACDA

66-75 CBDAA AABBC

76-85 CACDC BDDDC

86-95 AABBC AACDA

96-99DBAB

100-109 ACABA AABAA

110-119ADBBC ADACD

120A

121-130 DBCBC DDCBB

131-140 DBDBD CCDDD

141-150CBBA CADCA

161-170 CAAAD CCBDB

171-180 DDBAB DBCCC

181-186CADDDB D

187、中国军团在 2008 年北京奥运会上共获得金牌( C )枚。

A.100 B.82 C.51 D.37

188、今年在哈尔滨举行的第 24 届世界大学生冬季运动会的吉祥物名为( A )

A.冬冬 B.盼盼 C.滨滨 D.冰冰

189、背越式跳高用离横杆( A )的脚起跳。

A.较远 B.左边 C.右边 D.较近

【解析】又称“福斯贝里式跳高”。急行跳高姿式之一。助跑步数为 8—12 步，前段跑直线，后段跑弧线，用离横杆较远的腿起跳

190、快速跑教学重点是( C )。

A.起跑 B.疾跑 C.途中跑 D.终点冲刺

【解析】途中跑的任务是继续发展和保持较长距离的最高速度。因此途中跑的决定运动员的成绩方面其重要作用，应该作为教学重点。

191、成年男子 110 米比赛栏架高度应该为( C )。

A.0.76 米      B.0.91 米      C.1.06 米      D.1.22 米

【解析】成年男子栏高 1.067 米，高中 1.00，初中 0.914 米

191、被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·德·顾拜旦的国籍是( C )。

A.韩国      B.日本      C.法国      D.中国

192、按照《田径规则(2008)》中的田径定义，马拉松项目应属于( B )。

A.竞赛      B.公路赛跑      C.越野赛跑      D.山地赛跑

【解析】马拉松通常在公路上进行，为公路赛跑。

193、田径 200 米决赛，甲、乙两运动员均起跑犯规，经警告后，重新组织起跑，又发生乙、丙两运动员同时起跑犯规，发令员应判定( C )。

- A.取消乙运动员比赛资格，重新组织比赛
- B.取消乙丙两运动员比赛资格，重新组织比赛
- C.取消乙运动员比赛资格，给予丙运动员警告，重新组织比赛
- D.乙、丙两运动员均给予警告，重新组织比赛

【解析】除了全能比赛，对起跑犯规负有责任的一名或多名运动员将被取消比赛资格，并在该名运动员面前出示红黑牌（用对角线分为两半），分别在各自分道的道次墩上作出相应的标志。全能比赛中，将对第一次起跑犯规负有责任的一名或多名运动员警告，并在该运动员前举起黄黑牌（用对角线分为两半），分别在各自分道的道次墩上作出相应的标志。同时，其它参加比赛的运动员也将被警告，并由一名或多名助理发令员在运动员前举起黄黑牌，以通知他们如果任何运动员再次起跑犯规将被取消比赛资格。如果再次发生起跑犯规，对起

跑犯规负有责任的一名或多名运动员将被取消比赛资格，并在该运动员前举起红黑牌牌，分别在各自分道的道次墩上作出相应的标志。

194、奥林匹克五环标志中的黄色圆环代表了参加现代奥林匹克运动会的( B )。

A.非洲 B.亚洲 C.美洲 D.欧洲

【解析】奥运五环代表五大洲。黄色是亚洲，黑色是非洲，蓝色是欧洲，红色是美洲，绿色是大洋洲。

195、下列项目不属于女子七项全能的是( D )。

A.跳高 B.跳远 C.铅球 D.110m 栏

【解析】女子七项全能分别为 100 米栏，跳高，铅球，200 米，跳远，标枪，800 米。110 米栏为男子项目

196、在男子铅球比赛中，铅球直径必须是在( )毫米之间，整体重是( B )公斤。

A.95-110 、 7 B.95-110、 7.26  
C.110-130、 7 D.110-130、 7.26

【解析】铅球的直径必须在 95~110 毫米之间 希望我的答案对你有帮助!!! 正式比赛男子铅球的重量为 7.26 公斤，

197、新中国第一次参加的奥运会是( B )奥运会。

A.汉城 B.洛杉矶 C.巴塞罗那 D.北京

【解析】中国奥运第一人，刘长春，第十届洛杉矶奥运会

198、2012 年 7 月 27 日将在伦敦举行第( C )届奥运会。

A.28 B.29 C.30 D.31

199、奥林匹克精神的内容是( A )。

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

200、刘翔现在在比赛中起跑后到第一栏用( B )过栏。

A.六步          B.七步          C.八步          D.九步

【解析】刘翔是在 110 米栏中最早采用七步上栏法的运动员，正是七步上栏法帮助刘翔取得了优异的成绩。所以选择 B 选项。

201、短跑中的蹲踞式起跑要求运动员必须( C )点着地。

A.4              B.5              C.6              D.以上答案都对

【解析】蹲踞式起跑要求运动员用双手拇指与食指撑地，两脚蹬在起跑器上，所以身体要求由六点着地。所以选择 C 选项

202、100 米比赛中，是以运动员身体的( D )部位到达终点线后沿的垂直面时停表。

A.头部          B.腿部          C.手臂          D.躯干

203、铅球场地的角度是( A )。

A.35°          B.40°          C.45°          D.50°

【解析】国际田联将铅球场地角度由 40 调整为 34.92 度

204、田径远度比赛，每名运动员均有( B )试跳和试掷的机会。

A.三次          B.六次          C.四次          D.五次

205、20\*30 米迎面接力赛中，起点和终点都在一起吗？( A )

A.对              B.不对              C.不确定              D.都对

206、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.跑的步幅大，走的步幅小                      D.跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

207、( A )是急行跳远的教学重点。

- A.助跑与起跳结合的技术      B.起跳与腾空结合的技术  
C.腾空与落地结合的技术      D.以上都是

【解析】急行跳远的教学重点是助跑与踏跳结合

208、2008年北京奥运会帆船比赛在我国城市( C )举行。

- A.大连      B.连云港      C.青岛      D.秦皇岛

209、2008年北京奥运会我国金牌总数为( B )枚。

- A.50      B.51      C.52      D.53

210、决定投掷项目成绩的最主要因素是( D )。

- A.气候      B.姿势      C.角度      D.初速度

211、现代奥林匹克运动会创始人是( B )的顾拜旦。

- A.美国      B.法国      C.英国      D.德国

212、跳远技术包括助跑、起跳、( C )和落地四个部分。

- A.收腹      B.举腿      C.腾空      D.摆臂

【解析】跳远技术包括助跑、起跳、腾空、落地四部分。

213、接力跑中的接力区长为( C )米。

- A.10      B.18      C.20      D.25

214、我国是( B )年恢复国际奥委会成员国资格的。

- A.1978      B.1979      C.1980      D.1984

【解析】1975年，中国奥委会要求国际奥委会恢复在奥林匹克运动中的合法代表权。

1979年10月，国际奥委会执委会在名古屋通过决议，确认中国为“中国奥委会”，使用中华人民共和国国旗和国歌

215、马拉松跑属超长距离跑项目，通常全程距离为( C )。

A.41.198 米    B.41.195 米    C.42.195 米    D.42.198 米

216、奥林匹克会旗是奥林匹克运动的象征，是国际奥委会的专用标志。旗的白底为无边，中央为五个相互套连的圆环，环的颜色自左至右为( B )。

A.蓝、黑、黄、绿、红    B.蓝、黄、黑、绿、红

C.蓝、绿、黄、黑、红    D.蓝、红、黄、黑、绿

奥林匹克会旗，为白底无边，中央有五个相互套连的圆环，即我们所说的奥林匹克环，环的颜色自左至右为蓝、黄、黑、绿、红（也可用单色绘制）。

217、1957 年我国优秀运动员郑凤荣创造了女子跳高 1.77 米的世界纪录，所采用的过杆技术为( B )。

A.跨越式    B.剪式    C.俯卧式    D.背跃式

【解析】1957 年，新中国培养的第一代女子田径运动员郑凤荣采用剪式过杆以 1.77 米的成绩打破了美国运动员麦克丹尼尔保持的 1.76m 女子跳高世界纪录。

218、用右手投掷铁饼，铁饼出手后的旋转方向为( A )。

A.逆时针    B.顺时针和逆时针均可    C.顺时针    D.不旋转

【解析】无论左手还是右手投掷，旋转方向均为内旋

219、我国运动员许海峰在第( A )届洛杉矶奥运会上为中国夺得了第一枚奥运金牌。

A.23    B.24    C.25    D.26

220、一个标准 400 米田径场，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，分道宽最小为( B )米。

A.1.21    B.1.22    C.1.25    D.1.27

【解析】径赛跑道应设 8 条分道，每条分道的宽度为 1.22 至 1.25 米，而且每条分道的宽度必须相同



221、《掷铁饼者》的作者是( C )。

A.毕加索 B.顾拜旦 C.米隆 D.维凯拉斯

【解析】米隆创作了著名雕塑《掷铁饼者》。这尊男运动员塑像标志着古希腊人体雕塑达到了无与伦比的完美。

222、铅球投掷圈内沿直径为 2.135 米，有效落地区为 ( B ) 扇形面。

铅球投掷圈内沿直径为 2.135 米，有效落地区为  $34.92^\circ$  的扇形面。

A.45 度 B.35 度 C.30 度 D.40 度

223、标准半圆式田径场第 1 分道周长 400 米，它的半径有不同的设计方案，常用的有 ( A )，36.50 米，37.898 米等，这些都是国际田联批准使用的标准半圆式田径场。

A.36 米 B.37 米 C.36.25 米 D.38 米

使用最广泛的是以半径为 36m、36.50m、37.898m 的 400m 半圆式田径运动场地，国际田联的“400 m 标准跑道”半径规定为 36.5m。

224、决定跑速的重要因素是 ( D ) 和步频。

A.摆臂 B.爆发力 C.身高 D.步长

225、在投掷练习中，投掷 ( B ) 不变，出手角度适当才会获得最佳成绩。

A.高度 B.力量 C.动作 D.方向

226、在田径项目的比赛中属于长跑项目的是 ( D )。

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

227、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

228、跨越式跳高助跑方向与杠杆的夹角在 ( A ) 度之间。



A.30—60 B.20—40 C.25—40 D.30—50

229、4\*100 米接力赛跑，每个接力区的长度为( D )米。

A.10 B.12 C.15 D.20

230、投掷铁饼比赛投掷圈的直径和扇形区内角分别是( B )。

A.2.135 米和 40 度 B.2.5 米和 34.92 度 C.2.5 米和 29 度

【解析】投掷铁饼比赛圈的直径是 2.5 米，落地区的扇形内角是 34.92 度。铁饼比赛圈直径为 2.5 米，落地区的扇形内角为 34.92。铅球的比赛圈直径是 2.135，落地区扇形内角为 34.92

231、快速跑教学的重点是( B )。

A.起跑 B.途中跑 C.终点冲刺

【解析】途中跑的任务是继续发展和保持较长距离的最高速度。因此途中跑的决定运动员的成绩方面其重要作用，应该作为教学重点。

232、在跳远技术中最重要的是( C )。

A.助跑 B.踏跳充分 C.助跑与踏跳的结合 D.落地缓冲

233、奥运会起源于( A )。

A.古希腊 B.美国 C.英国 D.印度

【解析】公元前 776 年，在希腊奥林匹亚举办了第一届古代奥林匹克运动会。1896 年法国人顾拜旦创立了第一届现代奥林匹克运动会

234、奥运会上首次设立女子足球比赛项目是在( B )。

A.1992 B.1996 年 C.1984 年 D.2000 年

【解析】在 1896 年第一届奥运会上，就将男子足球列为比赛项目之一，结果丹麦队以 9 : 0 战胜希腊队，成为奥运会足球比赛的第一个冠军。女子足球在 1996 年亚特兰大奥运

会被列为正式比赛项目,在点球决战美国队获得冠军,中国队获得亚军

235、王军霞在 1996 年奥运会上获得金牌的项目是下列哪一类( B )。

A.短跑          B.中长跑          C.马拉松跑          D.障碍跑

236、三级跳远技术中的第二跳,又叫做( C )

A.单脚跳          B.跨跳          C.跨步跳          D.跳跃

【解析】三级跳远技术第一跳为单脚跳,第二跳为跨步跳,第三步为跳跃。

237、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

238、最新田径规则中,铅球投掷扇形区内角角度最接近于( B )。

A.40 度          B.35 度          C.45 度          D.30 度

【解析】国际田联最新规定将扇形区角度由 40 度改为 34.92 度

239、某人参加 100 米比赛时,假设平均步长 2 米,平均步频每秒 4 步,则用时( C )。

A.12.40 秒          B.12.45 秒          C.12.50 秒          D.12.60 秒

【解析】平均步频 4 步/秒,假设平均步长 2 米,总长度为 100 米,也就是说这个人每秒的速度是 8 米/秒。假设这个人在每秒钟 8 米的速度奔跑用了 x 秒,8 米\*x 秒=100 米,故 x=12.5 秒。

240、在规则限定风速下,我国跨栏运动员刘翔 110 栏的最好成绩是( A )。

A.12 秒 88          B.12 秒 87          C.12 秒 91          D.12 秒 90

【解析】2006 年洛桑田径超级联赛成绩 12.88.

241、奥运会所有项目中金牌总数最多的项目是( B )。

A.游泳          B.田径          C.体操          D.射击

【解析】田径虽然没有分项,却有 47 个小项,其中男子 24 个小项,女子 23 个小项,

是奥运会项目中金牌最多的。中国在奥运会上夺得金牌最多的项目是跳水

242、当今世界优秀男子跳远运动员踏跳缓冲阶段，膝关节在最大缓冲时刻的角度约为( C )。

A.125 B.135° C.145° D.155°

243、跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约为( C )。

A.10°—30° B.20°—30° C.30°—60° D.40°—70°

【解析】跨越式跳高助跑与横杆的夹角约为 30-60 度

244、马拉松全程为( B )千米。

A.40.195 B.42.195 C.41.195 D.43.195

245、在田径比赛中，遇到计时员计取的成绩和终点裁判判定的名次不一致，一般以( C )。

A.计时员计取得成绩为准

B.计时长计取的成绩为准

C.终点裁判的判定为准

D.径赛裁判长计取的成绩为准

【解析】根据裁判手册规定：计时员计取的成绩和判定的名次不一致时，以终点裁判员为准

246、初中男子 110 米栏比赛中栏架高度应该为( B )。

A.0.762 米 B.0.914 米 C.1 米 D.1.067 米

【解析】高中男子 110 米栏:栏高 1.067m，栏间距 ( 13.72/9.14/14.02 ) 初中男子 110 米栏:栏高 0.914m，栏间距 ( 13.72/9.14/14.02 )

247、2008 年北京奥运会的宗旨或主题是绿色奥运、科技奥运、( D )。

A.文化奥运

B.综合奥运

C.环保奥运

D.人文奥运

【解析】北京奥运会主题(口号)：同一个世界，同一个梦想,英文：one world , one

dream

“绿色奥运,人文奥运,科技奥运”是宗旨

248、2012年7月27日将在( A )举行第30届夏季奥运会。

A.伦敦 B.巴黎 C.土耳其 D.东京

【解析】2012年7月27日至8月12日，第30届夏季奥运会在伦敦举行

249、国际奥委会总部设在瑞士洛桑，现任国际奥委会主席是( A )。

A.巴赫 B.罗格 C.雷米特 D.阿维兰热

【解析】现任国际奥委会主席是巴赫。若选项无巴赫，则选罗格

250、奥运会会旗是1913年在顾拜旦建议下确定，并在1914年巴黎奥林匹克代表大会上为庆祝国际奥委会成立( C )周年而首次升起。

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

【解析】1894年，在顾拜旦倡导下，在巴黎召开国际体育会议，成立国际奥林匹克委员会。至1914年为20周年。

251、著名的《体育颂》作者是( C )。

A.米隆 B.但丁 C.顾拜旦 D.萨

【解析】《体育颂》是法国教育家、近代奥林匹克运动创始人顾拜旦于1912年在斯德哥尔摩第五届奥林匹克运动会上创作的散文诗

252、4×400接力比赛中，相对最弱的运动员应该跑第( C )棒。

A.2 B.3 C.2或3 D.1

【解析】4x100米接力跑在安排各棒队员时，必须考虑发挥每个人的特长。一般第一棒应安排起跑好，并善于跑弯道的运动员；第二棒应是速度快、专项耐力好，善于传、接棒的运动员；第三棒除应具备第二棒的长处外，还要善于跑弯道；通常把全队成绩最好、冲刺

能力最强的运动员放在第四棒。4~400米接力跑，由于400米后程的跑速明显地降低，传接棒的技术比较简单。各棒之间的配合以第一棒和第四棒的安排为主。一般将速度较快的运动员放在第一棒，争取获得领先地位；第四棒安排速度耐力好，意志品质较顽强地运动员，一旦前三棒落后，可奋起直追，一拼到底。

253、影响投掷远度的主要因素有( B )、出手角度和出手高度等。

- A.器械重量      B.出手速度      C.投掷方法      D.环境

【解析】影响投掷远度的因素有出手速度、出手角度、出手高度和空气动力学因素

254、跳远的空中动作一般有蹲踞式、挺身式和( C )。

- A.腾空式      B.自由式      C.走步式      D.摆腿式

【解析】跳远是有助跑、起跳、腾空和落地四部分组成，空中动作一般有蹲踞式、挺身式和走步式三种。

255、最新田径规则中，铅球投掷扇形区内角角度最接近于( D )。

- A.40°      B.45°      C.30°      D.35°

【解析】铅球扇形罗地区角度为 34.92°

256、背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用( A )脚快速起跳。

- A.远离横杆      B.双腿      C.靠近横杆      D.以上都可以

【解析】又称“福斯贝里式跳高”。急行跳高姿式之一。助跑步数为8—12步，前段跑直线，后段跑弧线，用离横杆较远的腿起跳

257、耐久跑中的途中跑，要求跑的节奏与( C )节奏相配合。

- A.步幅      B.步频      C.呼吸      D.摆臂

【解析】耐力跑中的途中跑，要求跑的节奏和呼吸节奏相配合，以鼻呼吸为主，以嘴呼吸为辅，呼吸均匀要有节奏。

258、某运动员的 100 米电子计时成绩是 11"87，如果采用手计时记录成绩，最可能是 ( B )。

- A.11"57      B.12"17      C.12"2      D.11"6

【解析】由于手的反应要比电子计时器反应迟 0.2—0.3 秒，所以 B 项最接近

259、接力跑的技术重点是传、接棒技术和( D )的衔接。

- A.速度      B.弧度      C.同伴      D.时机

【解析】接力跑的教学重难点是传、接棒技术和传接棒时机的衔接

260、当今世界优秀男子跳远运动员踏跳缓冲阶段，膝关节在最大缓冲时刻的角度约为 ( C )。

- A.123°      B.135°      C.145°      D.155°

261、决定田径跳跃高度或远度的最重要因素是( D )。

- A.起跳的爆发力      B.起跳的蹬地角度  
C.起跳的动作速度      D.起跳后人体腾起的初速度

【解析】决定田径跳跃高度或远度的最重要因素是起跳后人体腾起的初速度

262、在田径比赛中，当运动员达到终点时，计时员应以主要目光盯住( C )

- A.运动员      B.终点线前沿垂直面，用余光观察运动员  
C.终点线后沿垂直面，用余光观察运动员      D.终点裁判员

【解析】当运动员接近终点时，应以主要目光盯住终点线后沿垂直面，用余光看运动员，当运动员躯干（不包括头、颈、手、臂、腿、脚）的任何部分到达终点线后沿垂直面瞬间停表为止

263、跳高技术包括( C )四个环节。

- A.助跑 起跳 腾空 落地      B.助跑 踏跳 腾空 落地



C.助跑 起跳 过杆 落地                      D.助跑 踏跳 过杆 落地

【解析】跳高技术包括助跑、起跳、过杆、落地

264、田径场跑道丈量方法很多，其中操作准确、高效的是( A )。

A.余弦丈量法    B.正弦丈量法    C.直接丈量法    D.经纬仪丈量法

【解析】对田径场径赛跑道丈量法进行了改革，提出了适用性强，操作简单，丈量准确的田径跑道分道余弦丈量法。

265、在画跑道直段分道线时，应该以( C )。

A.跑道外沿为基准                      B.跑道内沿为基准  
C.跑道内突沿外沿为基准              D.跑道内突沿为基准

【解析】在画直段分道线时,以内突沿外沿为基准,在直,曲段分界线上,从里向外,每隔 1 个分道宽做一标记点.然后用丈量尺或绳拉线画出 5 厘米宽的白灰色线,即为直段分道线

266、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

267、快速跑由下列四个部分组成，其中决定跑的速度最主要的部分是( C )。

A.起跑    B.疾跑    C.途中跑    D.终点冲刺

268、中长跑时由于氧气供应落后于身体的需要，部分学生跑到一定距离时，会出现胸口发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸急促，四肢无力和难以再跑下去的感受，之后，如果学生以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速，这样经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重新感到轻松，一切不适感觉消失，此时学生处于( B )状态。

A.第一次呼吸    B.第二次呼吸    C.极点    D.适应

【解析】极点”和”第二次呼吸” 中长跑时，由于氧气的供应落后于身体的需要，跑到一定距离时，会出现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以再跑下去的

感受。这种现象称之为极点”。这是中长跑中的正常现象。当，“极点”出现后，要以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速。这样，经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重又感到轻松，一切不适感觉消失，这就是所谓的第二次呼吸状态。

269、背越式跳高一般采用 8-12 步助跑路线为（ C ）。

A.直线 B.曲线 C.先直线后弧线 D.先弧线后直线

【解析】背越式跳高助跑路线为先直线后弧线

270、下列关于接力跑的说法中，正确的是（ B ）。

A.下压式传接棒要求接棒人的手臂自然向后伸出，掌手向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下

B.上挑式传接棒的优点是接棒人向后伸手的动作比较自然，容易掌握

C.上挑式传接棒要求传棒人将棒的前部由上向直接给接棒人的手中

D.下压式传接棒的缺点是接棒后，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

【解析】本题考查区分下压式和上挑式动作要领和优缺点。下压式传接棒：接棒人手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指张开，虎口朝后；传棒人将棒的前端由上向下传接棒人手中。优点是接棒人便于持棒快跑，传接棒过程较为准确；缺点为接棒人手臂后伸动作较为紧张。上挑式传接棒要求传棒人将棒的前部由从下向上从虎口处直接到接棒人的手中。

271、弯道跑指 200 米及 200 米以上径赛项目中在弯道上的跑动，运动员为改变向前做直线运动的惯性须变换身体和腿、臂的动作方向，以适应弯道跑进的技术，通常采取身体向（ B ）倾斜姿势。

A.右 B.左 C.前 D.后



【解析】运动员为改变向前做直线运动的惯性，须变换身体和腿、臂的动作方向，以适应弯道跑进的技术。通常采取身体向左倾斜姿势，以产生向心力。跑速越快，内倾程度越大，右腿前摆时膝关节稍内扣，并以前脚掌内侧着地；左腿前摆时，膝关节稍朝外，用前脚掌外侧着地。右臂摆动力量和幅度应大于左臂。弯道跑技术为 200 米跑、400 米跑及 4×200 米接力跑的主要技术之一

272、接力跑中，接棒人的手臂自然向内伸出，掌向后，虎口张开，掌心向下，接棒的人将棒向前上方送入接棒人手中，这种传递棒方法称为( C )。

A.下压式 B.前推式 C.上挑式 D.平移式

【解析】下压式交接棒：接棒人手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指张开，虎口朝后；传棒人将棒的前端由上向下传入接棒人手中。优点是接棒人便于持棒快跑，交接棒过程较为准确；缺点为接棒人手臂后伸动作较为紧张。上挑式交接棒要求传棒人将棒的前部由下向上从虎口处直接到接棒人的手中。

273、我国跨栏运动员刘翔在( A )奥运会上夺得男子 110m 栏的冠军。

A.28 届 B.27 届 C.26 届 D.上述都不是

【解析】在 2004 年 28 届雅典奥运会上，刘翔以 12.91 的成绩平了世界纪录，获得金牌

274、下列田径运动项目中，不采用蹲踞式起跑的是( C )。

A.400M B.200M C.800M D.100M

【解析】短跑比赛项目包括男女 100 米、200 米、400 米、4\*100 米接力、4\*400 米接力。在短跑比赛中运动员必须采用蹲踞式起跑，必须使用起跑器

275、跨栏跑时，摆动腿过栏后( C )，用前脚掌落地。

A.主动前伸 B.自然下落 C.积极下压 D.上述都不是

【解析】过栏技术中摆动腿技术要领：起跨腿蹬离地面后，摆动腿大腿继续向前上方摆动直到膝关节超过栏板高度，小腿迅速前摆，脚背勾起。在摆动腿前摆的同时，异侧臂和肩也伸向栏板上方，使肘超过膝，异侧臂与摆动腿基本平行。同侧臂后摆，上体加大前倾，躯干与摆动腿形成锐角眼视前方。当摆动腿的脚部刚一达到或超过栏面瞬间，摆动腿积极主动下压，加快着地速度。

276、中长跑是提高( C )的项目，主要提高有氧代谢。

A.灵敏 B.速度 C.耐力 D.力量

277、标枪起掷弧距圆心的距离为( B )米。

A.7 B.8 C.9 D.10

【解析】标枪场地助跑道宽 4 米，起掷弧半径为 8 米，有效落地区约为 29 度角的扇形面

278、国际田径比赛，男子铅球的重量是( B )。

A.7 公斤 B.7.26 公斤 C.7.5 公斤 D.7.2 公斤

【解析】铅球比赛重量男子为 7.26，女子为 4.00kg

279、体育运动之母是( C )。

A.体操 B.篮球 C.田径 D.足球

280、奥林匹克精神是( B )。

A.重在参与 B.更快、更高、更强

C.团结 友谊 进步 D.理解、友谊、团结、公平竞争

【解析】奥林匹克精神是更快更高更强。内容是相互理解，友谊长久，团结一致和公平竞争

281、在田径跳跃项目中，教学的难点是( B )

A.起跳与腾空相结合      B.助跑与起跳相结合      C.助跑的节奏      D.空中姿势

282、跳远比赛中，如果运动员最好的成绩相等，判定名次依据是（ A ）

A.次优成绩      B.犯规次数      C.免跳次数      D.比赛顺序

【解析】田赛远度项目比赛中，如有成绩相等，应以其次优成绩判定名次，如次优成绩扔相等，则以第3较优成绩判定，余类推。高度比赛中，出现成绩相等的高度，试跳次数较少者名列在前，如成绩仍相等，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。如成绩扔相等，并涉及第一名时，在最后失败的高度上，每人再试跳一次，如仍不能判定名次，则将横杆提升或降低，跳高2cm，撑杆5cm。在每个高度上只试跳一次，直至分出名次。

283、马拉松赛跑起源于（ A ）。

A.古希腊      B.古埃及      C.印度      D.英国

【解析】马拉松起源于古希腊，为纪念马拉松战役。在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松赛跑这个项目，把当年菲迪皮茨送信跑的里程——42.193公里作为赛跑的距离。半程21.096km

284、《国家学生体质健康标准》规定，学生测试立定跳远时每人可试跳（ C ）

A.1次      B.2次      C.3次      D.4次

【解析】立定跳远测试每人可试跳三次，取成绩最好的一次。三次均无成绩者，应允许再跳，直至有成绩为止

285、正式排球比赛中、球员站位的轮换方式是（ A ）

A.顺时针      B.逆时针      C.随意轮换      D.不轮转

286、循环赛制的优点是参赛选手彼此之间都要进行比赛，因此最后的（ B ）可靠。

A.种子选手      B.排名      C.器材      D.轻微

【解析】循环赛制是每组之间都要进行比赛，减少了比赛过程中偶然性的发生，使得比赛名次是可靠地。

287、《排球竞赛规则》规定，排球比赛每队场上队员人数是( B )。

A.5人          B.6人          C.7人          D.11人

288、排球比赛每一局每队最多可替换( C )人次，可以同时替换一人或多人。

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

【解析】排球比赛每一局每队最多可替换 6 人次，可以同时替换一人或多人

289、排球比赛中，后排队员不可以跳起来( B )。

A.扣球          B.拦网          C.垫球          D.传球

【解析】：后排队员拦网犯规。

290、排球比赛中上场队员的位置轮换是按( C )进行轮换。

A.逆时针          B.随意          C.顺时针          D.听裁判员指挥

【解析】接发球队胜一球时，获得发球权(决胜局中亦得分)，同时队员按顺时针方向轮转一个位置

291、标准排球场地长、宽分别为( D )。

A.15 米、6 米          B.16 米、7 米          C.17 米、8 米          D.18 米、9 米

【解析】排球比赛场区为 18\*9

292、( C )技术是软式排球技术中唯一不受他人制约的技术。

A.传球          B.扣球          C.发球          D.垫球

293、五个队参加的排球赛，采用单循环制。完成比赛需要的场次是( B )。

A.5 场          B.10 场          C.6 场          D.12 场

【解析】单循环轮次计算方法：队数为偶数，比赛轮次则队数减一，队数为奇数，比赛

轮次为队数。单循环比赛场次计算的公式为：队数\*（队数-1）/2

294、排球比赛中，双人拦网“心跟进”防守战术中一般是( C )号位跟进。

- A.4      B.5      C.6      D.1

【解析】“心跟进”防守又称为“6号位跟进”防守。

295、排球正规比赛中男子所用的网高为( C )。

- A.2.24 米      B.2.34 米      C.2.43 米      D.2.45 米

【解析】男子球网 2.43，女子球网 2.24 米

296、中国女排在第( B )届奥运会上夺得了冠军，实现了三连冠。

- A.22      B.23      C.24      D.25

【解析】第二十三届洛杉矶奥运会上夺得了中国三大球的第一个奥运会金牌，实现了三连冠

297、排球正规比赛中男子所用的网高为( B )。

- A.2.24 米      B.2.43 米      C.2.45 米      D.2.42 米

【解析】男子球网 2.43，女子球网 2.24 米

298、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( A )获胜。

- A.3:0      B.3:1      C.3:2      D.随意

【解析】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。

299、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( B )方向轮转一个位置。

- A.逆时针      B.顺时针      C.任意      D.先顺后逆

【解析】接发球队胜一球时，获得发球权(决胜局中亦得分)，同时队员按顺时针方向轮转一个位置

300、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( B )方向一个位置。

- A.逆时针 B.顺时针 C.任意轮转 D.前后轮转

【解析】接发球队胜一球时，获得发球权(决胜局中亦得分)，同时队员按顺时针方向轮转一个位置

301、创编徒手体操和轻微器材体操有多种要素，下列不属于创编要素的是( D )。

- A.时间要素 B.动作要素 C.音乐要素 D.审美要素

【解析】创编徒手体操和轻微器材体操的要素有音乐要素，时间要素，空间要素，动作要素

302、排球比赛规则规定，限制后排队员( C )。

- A.传球 B.垫球 C.拦网 D.扣球

解析：后排队员拦网犯规。

303、在排球练习中，当某学生采取双手正面垫球时，其手臂与球接触的部位应该是( B )。

- A.手掌 B.腕关节以上 10 公分处 C.上臂 D.前臂

【解析】考查排球双手正面垫球技术要领。排球双手正面垫球时，应以手臂腕关节以上 10 公分处为宜。

304、排球运动是由参与运动的人，以( A )相互在空中击球，使球不落地，既可隔网进行比赛，也可不设球网进行击球游戏的一种体育项目。

- A.身体的任何部位 B.上肢 C.双手 D.双脚

【解析】：排球运动允许身体的任何部位都可以接触球

305、排球比赛，其球网高度是（ D ）。

- A.224-225cm      B.200-215cm      C.236-243cm      D.上述都不是

【解析】男子球网 2.43，女子球网 2.24 米

306、《排球竞赛规则》规定，第 1-4 局中，每局的技术暂停次数为（ B ）

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

307、《排球竞赛规则》规定，第 1-4 局中，每局的技术暂停次数为（ B ）

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

【解析】第一至第四局，每局有二次技术暂停，各为 60 秒，每当领先队达到 8 分或 16 分时自动执行（由助理记录员控制）。相应每队每局有一次普通暂停。决胜局（第五局）无技术暂停，每队在该局中可请求二次 30 秒钟的普通暂停。暂停和技术暂停时，比赛队员必须离开比赛场区到球队席附近的无障碍区，以便擦地板人员工作。

308、排球比赛中既是第一道防线也是第一道进攻线是指（ A ）。

- A.拦网      B.垫球      C.扣球      D.发球

【解析】排球比赛中既是第一道防线也是第一道进攻线是指拦网

309、排球比赛中，队员在处理球时，以头顶球过网，应视为（ D ）。

- A.连击      B.持球      C.得分      D.有效击球

【解析】：排球运动允许身体的任何部位都可以接触球

330、在排球比赛中，每得一次发球权，场上队员的位置应（ C ）。

- A.不轮转      B.任意发球  
C.按顺时针方向轮转      D.按逆时针方向轮转

【解析】接发球队胜一球时，获得发球权(决胜局中亦得分)，同时队员按顺时针方向轮



转一个位置

331、排球传球的击球点距前额上方的距离大约是( A )。

A.一球 B.二球 C.三球 D.四球

【解析】传球击球点：当球接近前额时，开始向前上蹬地、伸膝、伸臂、两手迎击来球。

击球点约在额前以求左右为宜

332、排球的“中一二”进攻战术是指( B )。

A.2号传球给3号和4号 B.3号传球给2号和4号  
C.1号传球给2号和3号 D.2号传球给1号和5号

【解析】“中一二”：前排中间3号位队员做二传球给2/4号位队员进攻，这种组织称为“中一二”进攻阵型。“边一二”是2号位队员做二传球给3、4号位队员进攻，这种组织形式即为“边一二”

333、篮球运动起源于( D )。

A.英国 B.德国 C.法国 D.美国

【解析】篮球运动1891年起源于美国，是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市青年基督教学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明的

334、标准篮球比赛场地是一个长方形场地，它的长和宽分别是( B )。

A.18米、9米 B.28米、15米 C.36米、20米 D.90米、45

米

【解析】标准篮球场28\*15米

335、下列不属于篮球防守技术中断球的横断球技术的动作要点的是( B )。

A.蹬地有力 B.侧身绕前 C.跃动迅猛 D.两臂快伸

【解析】动作要领：要准确判断对方传球意图和球的飞行路线，要与对手有一定距离，



使其同伴感到可以传球。准备断球时要降低重心，要与传球人、接球人保持一定角度，位置要靠近传球一侧。注意观察持球队员的动作，当持球者传球出手时，迅速向来球方向起跳。充分伸展腰腹和手臂，当截获来球，立即收腹双脚落地保持平衡及时与运球、传球相接。

336、在美职篮（NBA）的比赛中，运动员第（ C ）犯规将被罚下。

- A.4次      B.5次      C.6次      D.7次

【解析】在美职篮比赛中规定运动员在一场比赛中犯规累计6次将被罚下场。这与国际篮联的规定不同，国际篮联要求是5次犯规被罚下场。所以选择C选项。

337、女子篮球比赛标准用球是（ C ）号球。

- A.4      B.5      C.6      D.7

【解析】国际篮联规定女子篮球比赛的标准用球是6号球

338、篮球跳起投篮时，为提高命中率，球出手后，应使球（ D ）旋转。

- A.向前      B.向左      C.向右      D.向后

【解析】一般中、远距离投篮时，大都是使球围绕横轴向后，这样易于加大球的飞行弧度，从而增大入射截面，有利于提高投篮命中率。行进间低手投篮，大都是使球围绕横轴向前旋转

339、篮球进攻基础配合包括传切、突分、掩护和（ C ）等多种配合方法。

- A.补位      B.交换      C.策应      D.夹击

【解析】篮球进攻基础配合包括传切、突分、掩护、策应

340、篮球比赛时，一个队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（ B ）。

- A.重新站在线外掷界外球      B.对方站在线外掷界外球  
C.违例      D.不违例

【解析】队员发球时必须站于端线或边线外，脚踩在端线上掷界外球属于违例行为，球

权要判给对方。

341、标准篮球圈上沿离地面为( C )米。

- A.2.44      B.2.45      C.3.05      D.3.15

342、在篮球的运球教学中，为了让学生掌握合理地利用身体掩护球的动作，可采用的方法是( D )。

- A.讲解护球的重要性      B.做运球时护球的示范  
C.学生先慢速后快速地运球移动并做护球的练习      D.以上都应采用

343、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( D )。

- A.一次      B.两次      C.零次      D.三次

344、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

【解析】三步上篮的动作要领可用“一大、二小、三跳”六个字进行概括，既简明扼要，又便于记忆。以右手单手高手投篮为例，右脚跨出一大步的同时接球(即一大);接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳(即二小);然后右腿屈膝上抬，同时举球至头右侧上方，腾空后，当身体接近最高点时，右臂向前上方伸出，手腕前屈，食中指用力拨球，通过指端将球投出(即三跳)。与此同时，两脚同时落地，“三步上篮”动作完成

345、下列对比赛场地的叙述正确的是( B )。

- A.篮球场地的边线属于场内      B.排球场地的边线属于场内  
C.足球场地的边线属于场外      D.以上三项全部正确

【解析】篮球场边线属于场外，运动员，踩线和压线时都算出界。排球场比赛区为

18 米 9 米的长方形，所有界线宽度均为 5 厘米。线的宽度包括在场区之内。

346、在美国篮球职业联赛中，总决赛采用( A )赛制。

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

【解析】NBA 季后赛采用七场四胜制，除总决赛外，都采用 2-2-1-1-1 的主场分配方法(总决赛为 2-3-2)。CBA 四分之一决赛和半决赛均采用五战三胜制(1—2—1—1)，总冠军决赛采用七战四胜制(2-3-2)，常规赛名次列前的队多一个主场

347、在篮球比赛中，队员必须在( B )秒内发出边线球。

A.4      B.5      C.8      D.10

【解析】三秒：防守三秒：防守三秒是指防守队员站在三秒区内，在其附近 1 米处左右没有进攻队员，其又在三秒区内停留的时间超过三秒的话就被视为防守三秒。如果两次三秒违例的话还要进行一罚一掷的处罚。(仅存在于 NBA 联赛中)进攻三秒：指进攻队员在无球或有进攻动作或意图的情况下在三秒区停留时间超过三秒的话被视为进攻三秒，并进行交换球权的处罚！(FIBA 和 NBA 所共有)五秒：发球五秒：发球不可以超过五秒背篮五秒：指的是背对篮筐单打不可超过五秒八秒：半场八秒：后场发球后到篮球过半场不可超过八秒二十四秒：进攻二十四秒：在球权未发生转变或者球没有接触篮筐的情况下，进攻时间不可以超过二十四秒

348、篮球运动中移动技术和抢篮板技术包含在( C )。

A.进攻技术中      B.防守技术中      C.进攻和防守技术中      D.战术技术中

349、最新篮球规则中不包括哪种时间违例( B )。

A.8 秒      B.10 秒      C.5 秒      D.24 秒

【解析】时间违例包括 3 秒、5 秒、8 秒和 24 秒违例

350、篮球进攻基础配合包括传切、突分、掩护、策应和( C )等多种配合方法。

A.以多打少 B.二过一 C.快攻 D.夹击

【解析】篮球进攻基础配合包括传切、突分、掩护、策应和快攻几种

351、单手肩上投篮时用手腕前屈和手指拨球的动作,使球柔和地( D )两个指端投出。

A.中指和无名指 B.拇指和小指 C.拇指和食指 D.食指和中指

【解析】投篮时,由下肢蹬腿发力,身体随之向前上方伸展,同时抬肘向投篮方向伸臂,用手腕前屈和手指拨球动作,使球柔和地从食、中指端线投出

352、世界篮球锦标赛的男子、女子比赛分别始于( C )

A.1950 1951 B.1950 1952 C.1950 1953 D.1950 1954

【解析】世界篮球锦标赛每四年举办一届。男子比赛始于1950年,到2010年已经举办了16届。首届女子篮球锦标赛于1953年在智利的圣地亚哥举办,到2010年已经举办了16届

353、篮球最基本的区域联防战术是( A )站位。

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

【解析】区域联防的形式有“2-1-2”,“2-3”,“3-2”,“1-3-1”以及当前国内外经常采用的对位联防。“2-1-2”队形优点是队员分布均匀,各位置队员之间便于协防,便于变换防守队形和控制腹地,有利于抢后场篮板球和发动快攻,它是区域联防的基本形式。

354、在用右手作原地单手肩上投篮动作时,左手应扶在篮球的( D )。

A.上方 B.前上方 C.后方 D.左侧方

355、篮球行进间右手肩上低手投篮,当( B )时,左手离球右手外旋,掌手向上托球,并充分向篮球上方伸展,接着屈腕,食、中指有力拨球,通过指端将球投出。

A.身体下落 B.身体接近最高点 C.左脚蹬地 D.身体达到最高点

【解析】动作方法:以右手投篮为例。右脚跨出一大步的同时接球,接着左脚跨一小步

并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬，同时举球至头上方，当身体接近最高点时右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

356、篮球运动起始于美国，( B )奥运会将篮球列为正式比赛项目。

- A.1932 年第 10 届                      B.1936 年第 11 届  
C.1940 年第 12 届                      D.1944 年第 8 届

【解析】篮球 1891 年起源于美国。正式列入奥运项目是第十一届柏林奥运会。

357、篮球比赛中，对方在三分球线外投篮的队员犯规，投中有效再加罚一次，投不中时应加罚( C )几次。

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

358、篮球场地的三分线半径为( B )米。

- A.6              B.6.25              C.6.5              D.7

【解析】2008 年 4 月 26 日，国际篮联宣布，从 2010 年土耳其世锦赛开始将使用三项新规则，分别是：将三分线由目前的 6.25 米扩大到 6.75 米；将现有的梯形三秒区改为长方形，并扩大面积；将 NBA 的篮下规则引进到国际篮联来，在球场上增加一个进攻有利区。

359、教师组织学生篮球掩护配合战术训练主要依据( C )

- A.年度训练计划              B.阶段训练计划              C.周训练计划              D.课时训练计划

【解析】C；教师组织学生篮球掩护配合战术训练主要依据周训练计划

360、爆发力是指快速克服阻力的能力，可以表示为( A )

- A.力量×速度              B.速度×耐力              C.灵敏×速度              D.力量×耐力

361、篮球防守有球队员技术分为防投篮，防突破，防运球，防传球和( D )

- A.防摆脱              B.防接球              C.防切入              D.抢打球

【解析】对有球队员的防守主要为防投篮、防突破、防运球、防传球和防打球。防守无

球的技术可分为防摆脱、防接球、放纵切、防横切和断球。

362、原地跳起投篮，最适宜的出手时机是（ B ）

A.身体最高点      B.身体接近最高点      C.身体下落过程中      D.身体起跳瞬间

363、篮球防守无球队员技术有防摆脱、防切入、防接球和（ D ）

A.防突破      B.抢球      C.打球      D.断球

【解析】篮球防守无球队员的技术有放接球、放纵切、横切，防摆脱和断球

364、原地跳起投篮，最适宜的出手时机是（ D ）。

A.身体最高点      B.身体起跳瞬间  
C.身体下降过程中      D.身体接近最高点

365、篮球双手胸前传球时，两手手指自然分开，用指根以上部位持球的两侧后下方于（ D ）。

A.腹前      B.肩上      C.胸前      D.胸、腹之间

【解析】传球技术的双手持球手法：两手手指自然分开，拇指相对成“八”型，用指跟以上部位握球的两侧后下方，掌心空出，两臂屈肘，自然下垂，置球于胸、腹之间。

366、在篮球比赛中，持球队员传球后，利用启动速度和假动作摆脱防守，并向篮下切入接同伴的回传球后投篮的战术配合称为（ B ）。

A.空切配合      B.一传一切配合      C.二攻一配合      D.一防一配合

【解析】一传一切配合是指持球队员传球后利用启动速度或假动作摆脱防守向篮下切入接同伴回传球后投篮的战术

367、在 2013 年 CBA 篮球总决赛中，采用（ C ）制。

A.三局两胜      B.五局三胜      C.七局四胜

【解析】2012~2013 赛季，CBA 总决赛赛制是 1-2-2-2，7 局 4



369、“两名进攻队员通过运球与身体的掩护越过一名防守队员”指的是足球局部进攻战术中的( A )“二过一”配合。

- A.交叉掩护      B.斜传直插和直传斜插      C.踢墙式      D.回传反切

【解析】交叉掩护二过一是两名进攻队员通过运球与身体的掩护越过一名防守队员的配合方法

370、足球比赛上场队员包括守门员在内应是( C )。

- A.9人      B.10人      C.11人      D.12人

371、足球运动员在本场比赛中，被裁判员出示二张黄牌后，该运动员将被停赛( A )场。

- A.1      B.2      C.3      D.4

【解析】足球比赛中受到红牌或累计两张黄牌罚下的运动员，停赛一场。下一场比赛不能参加。

372、一场足球比赛受到红牌或累计( B )张黄牌时，受罚者应罚出场外，且不能参加下一场比赛。

- A.1      B.2      C.3      D.5

【解析】足球比赛中受到红牌或累计两张黄牌罚下的运动员，停赛一场。下一场比赛不能参加。

373、在有 13 个足球队参加的比赛中，若采用淘汰赛制共需( C )场比赛就可以决出冠军。

- A.10      B.11      C.12

【解析】淘汰赛比赛场次计算方法=队数-1

374、足球比赛中，队员阻挡犯规判罚( A )。

- A.直接任意球      B.点球      C.间接任意球      D.0角球

【解析】直接任意球：1.踢或企图踢对方队员；2.绊摔或企图绊摔对方队员 3.跳向对



方队员 4.冲撞对方队员 5.打或企图打对方队员 6.推对方队员

375、足球比赛，场地各线宽度不超过( B )。

- A.11 厘米      B.12 厘米      C.13 厘米      D.10 厘米

【解析】足球场地线宽为 12cm

376、足球比赛规则规定直接接到( B )没有越位限制。

- A.任意球    B.界外球    C.头顶球    D.回传球

【解析】足球比赛规定直接接到界外球没有越位限制。

377、足球比赛中判罚越位时，应以( B )方式恢复比赛。

- A.直接任意球      B.间接任意球      C.点球      D.坠球

378、足球比赛中罚球点与球门线的距离为( B )。

- A.11 码      B.12 码      C.9.15 码      D.10 码

【解析】在球门线中央距场内十二码处，各作一清晰的记号，这就是罚十二码球的罚球点。约为 11 米。

379、足球比赛中，运动员在禁区以外冲撞对方队员，造成犯规的行为，裁判员应判罚( A )。

- A.任意球    B.掷界外球    C.坠球    D.点球

380、足球项目球门的宽和高分别是( A )。

- A.7.32 米 2.44 米      B.7.23 米 2.34 米  
C.7.23 米 2.44 米      D.7.33 米 2.44 米

381、在足球运动中，无论直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，被罚队的队员必须离球( D )米。

- A. 7.55      B. 7.68      C. 9.36      D. 9.15

【解析】在足球运动中，无论直接任意球还是间接任意球，在球未踢出之前，被罚队的队员必须离球 9.15 米（10 码）

382、足球发源于中国，称为“蹴鞠”，而现代足球运动于（ C ）。

- A.1860 年诞生于美国                      B.1862 年诞生于德国  
C.1863 年诞生于英国                      D.上述都不是

【解析】现代足球于 1863 年起源于英格兰。标志是统一了竞赛规则

383、足球比赛中，队员（ D ）将被裁判员出示黄牌警告。

- A.阻挡对方队员                      B.动作具有危险性  
C.推对方队员                      D.连续违反比赛规则

【解析】队员出现下列情况时，应被警告并出示黄牌：1 比赛开始后，队员进场或重新进场加入比赛或在比赛进行中离场（意外事故除外），不论哪一种情况，事先未经裁判员示意允许者。2 如果裁判员暂停比赛执行警告，则由对方在暂停比赛时球的所在地点根据第十三章的具体情况，踢间接任意球恢复比赛。3 如犯规队员另有更严重的犯规情节时，则应按规则的有关规定判罚。4 队员连续违反规则。5 用言语或行动对裁判员的判决表示不满者。6 有不正当行为者。除发生更严重的犯规外，队员的行为属上述最后三项中的任何一项者，应给予黄牌警告，并判由对方在犯规地点根据第十三章的具体情况踢间接任意球

384、足球运动过人技术中，运球队员利用腿部，上体，头部虚晃或眼神佯作传球或射门动作以迷惑对手，使其产生错误判断，从而乘机运球突破，称为（ C ）。

- A.强行突破                      B.穿裆球突破                      C.足球假动作突破                      D.变速运球突破

【解析】足球运球过人技术中国，运球队员利用腿部、上体、头部虚晃或眼神，佯作传球或射门动作以迷惑对手使其产生错误判断从而乘机运球突破，称为运球假动作突破

385、足球运球过人技术，运球队员利用腿部、上体、头部虚晃或眼神，佯作传球或射门动

作以迷惑对手，使其产生错误判断从而乘机运球突破，称为（ B ）。

- A.强行突破      B.运球假动作突破      C.穿裆球突破      D.变速运球突破

【解析】足球运球过人技术中国，运球队员利用腿部、上体、头部虚晃或眼神，佯作传球或射门动作以迷惑对手使其产生错误判断从而乘机运球突破，称为运球假动作突破

386、下列较为简单的足球踢球方法是（ D ）

- A.脚背内侧踢球      B.脚背正面踢球      C.脚背外侧踢球      D.脚内侧

踢球

387、足球基本技术中，脚背正面踢定位球时，应采用（ A ）。

- A.直线助跑      B.斜线助跑      C.弧线助跑      D.正面直线助跑

【解析】脚背正面踢定位球：直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球侧面 10—12 厘米左右，脚尖正对出球方向，膝关节微屈踢球腿随跑动向后摆动，小腿弯曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动，当膝关节摆至球体正上方时，小腿加速前摆，脚背正面击球的后中部，击球后身体随球前移

388、足球运动中快速运球推进时，防守队员与之平行跑动或从其背后追成平行跑时，所采用的抢球方法称为（ D ）。

- A.正面抢球      B.背面抢球      C.迎面抢球      D.侧面抢球

【解析】侧面抢球是对手快速运球推进时，防守队员与之平行跑动或从其背后追上成平行跑时所采用的抢球方法

389、在足球教学中，学生应首先学会并能在课后及后继课次通过不断练习，增强球性的技术是（ C ）。

- A.运球      B.踢球      C.颠球      D.停球

390、在足球比赛中，执法主裁判及时发现判罚有误（ B ）。

A.不能改判，既成事实      B.可以改判，但必须在比赛重新恢复之前

C.择日重新比赛

【解析】在足球比赛中，以主裁判罚为主，若主裁发现边裁或底线裁判判罚有误，应在比赛重新恢复之前及时作出改判

391、“五步拳”中五种步型的名称分别是：弓步、马步、仆步、虚步、( D )

A.跳步    B.旋步    C.飞腿    D.歇步

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

392、武术按其运动形式可以分为套路运动和搏斗运动。下列属于套路运动的是( A )。

A.拳术      B.散打      C.推手      D.短兵

393、武术运动是一项以( B )为内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育。

A.打斗      B.攻防      C.攻击      D.防守

【解析】以攻防技击为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

394、( D )是中、小学武术教学内容。

A.武术操      B.少年拳      C.初级长拳      D.以上答案都对

【解析】体育与健康课程标准制定的武术教材中包括武术操、少年拳和初级长拳

395、武术运动的基本手型有拳、掌和( B )。

A.指      B.勾      C.劈      D.摆

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

396、武术运动的步型有弓步、仆步、虚步、( D )。

A.跳步      B.跨步      C.滑步      D.歇步

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

397、小学武术中，拳术的基本手型包括( A )。

A.拳、掌、勾 B.拳、掌、勾、指 C.拳、掌 D.拳、掌、指

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；中、小学的武术教学内容主要为武术操、少年操和初级长拳

398、武术的基本步型步法有( C )。

A.三种 B.四种 C.五种 D.二种

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

399、下列属于武术基础步法的是( D )。

A.上步 B.进步 C.插步 D.仆步

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

340、马步站桩动作，下肢处于半蹲姿势股四头肌做( D )运动。

A.向心 B.离心 C.反转 D.支持

【解析】起跳伸膝时，股四头肌做向心工作；落地屈膝缓冲时，股四头肌做离心工作；马步站桩动作，下肢处于半蹲姿势，股四头肌做支持运动

341、中国武术协会于( D )在北京成立，武术正式被定为体育表演项目。

A.1952年 B.1953年 C.1955年 D.1956年

【解析】中国武术协会是中国武术的全国性群众组织，是中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一，成立于1956年

342、武术腿部柔韧性练习中，把腿抬起，保持一定高度不动的练习方法是指( D )

A.弹腿 B.蹬腿 C.鞭腿 D.控腿

【解析】弹腿、蹬腿和鞭腿是武术中几种腿法，是动力性的动作。

343、“四击”是拳套路的核心技术，具体指踢、打、摔和( D )

A.气 B.步 C.攻 D.拿

【解析】武术运动中的“四击”指：踢、打、摔、拿。武术运动中的“八法”指：手、眼、身法、步、精神、气、力、功。

344、形神拳的手型有( D )。

A.拳、横掌、勾 B.拳、立掌、勾 C.拳、爪、勾 D.拳、掌、勾

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾

345、下列属于武术拳术的是( D )。

A.轻功 B.棍 C.推手 D.太极拳

346、武术的运动形式包括对抗格斗和( B )。

A.攻防演练 B.套路演练 C.集体演练 D.对练演练

【解析】以攻防技击为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

347、长拳的内容包括( A )。

A.基本功、单练套路、对练套路 B.单练套路、对练套路、集体套路  
C.基本功、对练套路、集体套路 D.基本功、单练套路、集体套路

【解析】长拳的内容包括基本功、单练套路、对练套路。套路运动按演练方式分为单练套路、对练套路和集体演练三种。

348、下列口令不属于短促口令的是( D )。

A.立正 B.报数 C.稍息 D.立定

【解析】短促口令。其特点是：只有动令，不论几个字，中间不拖音，不停顿，如：“停”、“报数”连续口令。其特点是：预令的拖音与动令相连，有时预令与动令之间微歇。预令拖



音稍长、其长短视部(分)队大小而定;动令短促有力。如:“立一定”

349、队列练习中,口令正确的是( C )。

A.起步跑 B.跑步跑 C.跑步走 D.以上答案都对

350、竞技体操比赛中,男、女都有的项目是( D )。

A.平衡木、跳马 B.自由体操、单杠 C.高低杠、双杠 D.自由体操、跳马

【解析】竞技体操男子项目有自由体操、单杠、双杠、吊环、鞍马、跳纵马六项;女子包括自由体操,跳横马、高低杠、平衡木四项

351、广播体操是属于( C )之一。

A.健美操 B.轻器械体操 C.基本体操 D.竞技体操

352、在双杠的支撑摆动动作中,应以( A )为轴摆动。

A.肩 B.髌 C.手 D.腰

353、头手倒立用身体的( C )部位支撑。

A.两手与头 B.两手与肩 C.两手与前额 D.两手、头后部与肩

【解析】头手倒立:由蹲撑开始,两手和前额上部成等腰三角形撑垫、颈部紧张,一脚稍蹬地,另腿后上摆,接近倒立时,并腿上伸,伸髌立腰身体挺直成头手倒立。

354、在广播体操的教学中,教师多采用( D )示范授课。

A.正面 B.侧面 C.背面 D.镜面

【解析】广播体操技术动作较简单多采用镜面示范

355、山羊分腿腾越,正确的保护与帮助位置应站在( C )。

A.山羊前方 B.山羊后方 C.山羊侧方 D.山羊的侧后方

【解析】最准确的为:山羊侧前方,选项中如果没有,则选山羊侧方。

356、支撑跳跃整个动作包括( C )小环节。



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

【解析】支撑跳跃是通过助跑、踏跳、支撑推手并以特定姿态腾越器械的一种身体练习，以重点掌握助跑、踏跳、腾空、落地四个主要技术环节为主。

357、学生包括成队的)彼此之间前后相距的( B )叫距离。

A.纵深 B.间隙 C.间隔 D.横宽

【解析】距离是指学生彼此之间前后相距的间隙。前后距离，左右间隔

358、我国古代名医华佗发明了医疗保健体操是( C )。

A. 太极拳 B. 八段锦 C.五禽戏 D.导引术

【解析】五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其创编者华佗。五禽：虎鹿熊猿鸟

359、基本体操的镜面示范是( C )。

A.面对练习者做同方向动作 B.背对练习者做同方向动作  
C.面对练习者做反方向动作 D.背对练习者做反方向动

【解析】正面示范：面对练习者做同方向动作；镜面示范：面对练习者做反方向动作。

背面示范：背对练习者做同方向动作

360、在双杠的支撑摆动动作中，应以( B )为轴摆动。

A.手 B.肩 C.腰 D.髋

361、由一列横队变成二列横队时，应先( A )报数。

A.1-2 B.1-3 C.1-4 D.1-5

362、前滚翻头部接触垫子的部位是( C )。

A.头的前额部位 B.头的头顶部位 C.头的后脑部位 D.头不触垫子

【解析】蹲撑，两腿蹬直，同时曲臂、低头、提臀、团身向前滚翻。前滚时，头的后部、

肩、背、臀部依次着垫，当背着垫时，迅速屈小腿。上体与膝部靠紧，两手抱小腿，向前滚动成蹲立。

363、单杠支撑后回环的动作难点是( A )。

- A.倒肩压臂腹贴杠      B.倒肩压臂腹离杠  
C.倒肩压臂抬头支撑      D.倒肩压臂低头支撑

【解析】单杠支撑后回环的动作难点为倒肩压臂腹贴杠

364、属于小学生广播体操的一组是( D )。

- A.放飞理想与舞动青春      B.七彩阳光与放飞理想  
C.舞动青春与七彩阳光      D.七彩阳光与希望风帆

【解析】

第二套小学生广播体操 雏鹰起飞，初生的太阳

第三套小学生广播体操 七彩阳光，希望风帆

365、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

366、下列不属于体操特点的是( D )。

- A.具有广泛的群众性      B.具有较强的艺术性      C.要不断创新      D.技能整体性

【解析】体操的特点：内容丰富，形式多样；能全面锻炼身体；训练中广泛运用各种保护措施和辅助手段；要求有较强的艺术性；要不断创新和加难

367、经过徒手操的学习，有助于提高学生的注意力，观察力和( B )。

- A.联系能力      B.动作思维能力      C.适应能力      D.想象力

368、校学生广播体操(一)是教育部于( A )指定的

- A.1988年      B.1996年      C.2000年      D.2003年

369、做燕式平衡动作时，支撑腿股后肌群做（ B ）。

A.固定动作 B.支撑动作 C.离心动作 D.加固动作

370、下列描述中（ D ）是分队走。

A.一路纵队变成二路纵队，一路纵队行进 B.二路纵队相遇变成一路纵队行进  
C.二路纵队相遇变成二路纵队同向行进 D.二路纵队变成一路向左一路向右进行

371、支撑跳跃技巧运动的落地时，凡是落地时面朝前方，落地前脚必须向（ C ）伸出。

A.下方 B.后下方 C.前下方 D.以上都不是

372、男教师上体操课时，在保持与帮助方面尽量避免（ D ）。

A.腰臂 B.背部 C.头部 D.胸部

373、手倒立前的保护与帮助，站位于练习者的（ C ）双手扶其腿前移重心

A.前方 B.后方 C.侧前位 D.侧后方

【解析】手倒立保护者应站在练习者的侧前方

374、做原地前手翻动作时，保护者应该站在练习者的（ D ）方，一手顶肩，另一手托腰。

A.前 B.后 C.后侧 D.前侧

【解析】原地前手翻保护者应站在练习者的侧前方

375、体操动作术语中，绕身体纵轴转动的动作称为（ A ）

A.转体 B.回环 C.全璇 D.摆越

376、体操技术类动作的保护方法分为他人保护，自我保护，运用器械保护和（ D ）

A.单动作保护 B.落地动作保护 C.组合动作保护 D.利用环境保护

【解析】体育运动中的保护与帮助分为他人保护、自我保护、直接帮助、间接帮助、器械帮助。保护与帮助等几种方法。

377、体操动作术语中，腿从器械上面或下面越过的动作称为（ D ）

A.转体          B.腾跃          C.全旋          D.摆越

378、初次进行山羊分腿腾越教学时，一般采用（ A ）

A.分解教学法          B.完整教学法          C.比赛法          D.小群体教学法

379、支撑跳跃完整练习中，保护者应站在练习者落点侧方，为使练习者落地平稳，所用保护与帮助手法是（ C ）

A.拉          B.送          C.扶          D.拨

380、体操支撑跳跃项目上板起跳时，双脚应踏在踏板的（ C ）。

A.最前端          B.后端          C.弧形最高处          D.以上说法都对

【解析】双脚如果踏在最前端容易踩翻踏板，造成运动损伤；双脚踏在后端不易产生弹力，不能够很好的起到帮助腾跃的作用；双脚踏在弧形最高处能够借助踏板的最大弹力，帮助学生进行腾跃。

381、徒手体操教学显示前后动作时，应采用的示范面是（ C ）。

A.镜面示范          B.正面示范          C.侧面示范          D.背面示范

382、以下体操项目中，属于女子独有的是（ D ）。

A.健美操          B.器械体操          C.徒手体操          D.艺术体操

383、在体操教学中，保护与帮助的运用顺序依次是（ D ）。

A.保护与帮助—帮助—保护          B.保护与帮助—保护—帮助  
C.保护—保护与帮助—帮助          D.帮助—保护与帮助—保护

【解析】动作技能形成可分为泛化、分化、巩固与自动化 4 个阶段，不同阶段，锻炼者对动作掌握的熟练程度不同，对保护与帮助的手段也不同。在第一阶段，一般以帮助为主；第二阶段，保护与帮助交替运用；第三阶段，以保护为主，最后脱离保护，独立完成动作。

384、“体操”一词来源于( A )。

A.古希腊 B.古罗马 C.古中国

【解析】体操来源与古希腊语 Gymnastike

385、做侧手翻内转 90°动作时，保护者位置站在练习者撑地的( B )。

A.侧前方 B.侧后方 C.正前方 D.正后方

386、支撑跳跃的助跑起跳动作是( C )。

A.双跳双落 B.单跳双落 C.双跳单落 D.单跳单落

【解析】：B 支撑跳跃的助跑起跳动作是单起双落

387、女生肩肘倒立后滚翻的做法是( D )。

A.屈腿坐姿开始，上体后屈，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.直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动

388、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 D.跳箱后方

**双项选择题答案：**

1-4 CD BC CD AB

**匹配题答案：**

1、DCAB

2、DBAC

**判断题答案：**

1-10 ××√√√ ×√×√√

11-12  $\times\sqrt{\quad}$

13-18  $\times\times\times\sqrt{\times}\times$

19-28  $\times\times\sqrt{\sqrt{\sqrt{\quad}}}\sqrt{\times\sqrt{\times\sqrt{\quad}}}$

29-38  $\times\sqrt{\times\sqrt{\times}}\times\times\times\times\times$

39-48  $\sqrt{\times\times\times\times}\times\times\times\times\sqrt{\quad}$

49-56  $\times\sqrt{\times\times\times}\times\times$

57-66  $\sqrt{\times\times\sqrt{\times}}\sqrt{\sqrt{\times\sqrt{\times}}}$

67-76  $\sqrt{\times\sqrt{\sqrt{\times}}}\sqrt{\times\times\times\times}$

77-81  $\sqrt{\times\times\times\sqrt{\quad}}$

82-91  $\times\times\times\times\times\times\times\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\quad}}}}$

92-98  $\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\quad}}}}}\times\times\sqrt{\times}$

99、优秀长跑选手的神经活动过程的特征之一是稳定性和灵活性高。( + )

100、小学一年级跳远教学中，助跑摸高的教学方法有利于提高学生跳跃动作的协调性( - )。

【解析】助跑摸高有利于跳高学生的弹跳力，是篮球教学中常用的方法。对小学一年级学生采用这种方法不负和教学目标

111、正式田径比赛，投掷项目是以预赛三次和决赛三次，六次试投中最好一次确定比赛成绩。( + )。

【解析】体育投掷项目中，预赛阶段，每人试投三次，三次结束后，选取前八名进入决赛，再进行三次，六次结束后，按其中最好成绩排名次

112、远度和高度主要由腾起的初速度和腾起角度两个因素决定的( + )。

113、三级跳远的前两跳均为跨步跳。( - )

【解析】三级跳远三步分别为单腿跳、跨步跳、跳跃

114、“走”与“跑”的最根本区别是：走的速度慢，跑的速度快。( - )

【解析】走与跑的区别在于走时身体没有腾空，跑时身体有腾空

115、决定投掷器械远度的因素有出手速度、出手角度、器械飞行与空气阻力的关系。( X )

解析：(二)影响投掷远度的因素

1.出手速度：作用力、时间、工作距离

2.出手角度：技术、器械姿态

3.出手高度：身材、技术动作质量

4.空气动力学因素：器械仰角、风速、风向、器械自转、器械构造

116、在迎面接力的比赛中，一般采用下压式传接棒法。( X )

接力赛重一般采用上挑式、下压式，迎面采用立棒式

117、跨越式跳高的技术环节有：助跑、起跳、腾空、落地。( X )

跳高运动由助跑、起跳、过杆和落地 4 部分组成。

118、跨越式跳高，应起跳腿先过杆，然后摆动腿再过杆( X )。

起跳腿为离杆远的脚，也叫外侧脚，应摆动腿先过，起跳腿后过

119、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( 正确 )。

【解析】正确；高速助跑和快速准确地上板,以及正确有力的起跳是决定和影响跳远成绩的根本因素，直接影响腾空和落地技术动作的运动效果。

120、在田径场上正式比赛的接力跑由四人配合，各跑一段距离完成全程跑，第一棒应安排短跑，成绩最好，冲刺跑能力强的队员，第四棒安排专项耐力好，并善于传接棒的队员



( X )。

121、速度训练在三级跳远的训练中占有重要的地位，应该贯串于三级跳远训练的各个方面( + )。

【解析】三级跳远项目实质上是一个速度性的项目。既然如此，那么速度在三级跳远的训练中应该训练占有重要的地位，速度应该贯串于三级跳远训练的各个方面

122、蹲踞式跳远的学习难点是快速助跑与起跳技术的结合。( + )

【解析】快速助跑和起跳结合技术是蹲踞式跳远技术环节中最重要的一个技术部分，是教学的难点。

123、当投掷力量不变时，出手角度大才会获得最佳成绩。( - )

【解析】投掷项目出手角度过大过小都不合理，出手角度应适当

124、影响接力跑成绩的关键技术环节是传、接棒技术。( + )

125、途中跑的动作结构可分为后蹬与前摆、腾空和着地缓冲三部分。( + )

【解析】跑的完整动作是由下肢动作、上肢动作、躯干和头部姿势等组成。为了便于分析途中跑的技术，现按跑的动作结构(主要是下肢动作结构)，分为后蹬与前摆、腾空、着地缓冲3个阶段

126、跨栏跑的成绩取决于平跑的速度、跨栏步技术和跑与跨结合的能力。( + )

【解析】跨栏跑技术可分为起跑至第一栏技术，跨栏步技术，栏间跑技术及全程跑技术。跨栏跑的成绩主要取决于平跑的速度、跨栏步技术和跑与跨结合的能力

127、跳远时助跑速度的快慢是跳远技术的关键。( - )

【解析】错误，助跑和起跳的衔接是跳远技术的关键。跳远最重要的是助跑和起跳的衔接，空中的技术很容易掌握，而很多高水平运动员都是花时间在助跑的利用率上，大量研究表明，一级运动员跟二级的区别，不是在空中的技术，而是在助跑最后的那五步的加速上板

的速度利用率。

128、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。( + )

【解析】对，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。

129、起跳是田径跳跃类项目最关键的技术阶段，它包括放脚，缓冲和蹬伸三个阶段( - )。

【解析】错误，助跑和起跳的衔接是田径跳跃类项目最关键的技术阶段，它包括放脚，缓冲，蹬伸以及起跳过程中上下肢的摆动动作四个阶段。

130、铅球投掷圈的直径是 2.5 米( - )。

【解析】错误；铅球投掷圈的直径是 2.1 米，铁饼投掷圈的直径是 2.5 米。

131、奥林匹克宗旨的高度概括是：团结、友谊、进步。( + )

【解析】正确；奥林匹克宗旨的高度概括是：团结、友谊、进步。

132、排球比赛中，在应急情况除手击球外还可以用身体其他部位击球。( √ )。

【解析】：排球运动允许身体的任何部位都可以接触球。

133、正式排球比赛中自由人可参与拦网( × )。

【解析】：自由人不得发球，拦网或是绕到前排。

134、排球比赛为 18×9 的长方形场地，边线宽为 5 厘米，场内的面积由边线的内沿量起。( × )。

【解析】：包括边线。

135、排球技术中的正面双手垫球的击球点应保持在腹前。( × )

【解析】：击球点在腹前，但是击球后要有一个送球动作。

136、排球正面双手上手传球，击球点应保持在额前上方约一球的距离。( √ )

137、排球比赛中队员在处理球时有捧、捞球的动作，应判为连击球犯规。( × )

【解析】：持球犯规是先使球停滞(接住或抛出),再将球击出。

138、排球运动是由美国的詹姆士·奈史密斯于 1881 年发明的。( × )

【解析】：威廉·莫根

139、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。( - )

【解析】篮球的基本技术：移动、传接球、投篮、运球和突破、对有球人的防守

140、篮球比赛中，裁判员鸣哨时提拳高举表示某球员违例( + )。

141、篮球队员腾空接球后，两脚同时落地，任何一脚可作为中枢脚。( + )

【解析】规则规定腾空接球，两脚先后着地，以先落地的脚为中枢脚。两脚同时着地，两脚都可以做中枢脚

142、当今世界篮球水平最高的联赛是美国篮球职业联盟 ( NBA ) 比赛 ( - )。

【解析】美国职业联赛 NBA

143、篮球比赛由 4 节组成，每节比赛时间为 15 分钟。( - )

【解析】篮球比赛均有四节组成。NBA 每节比赛 12 分钟，其余比赛 10 分钟

144、在国际篮球比赛中，裁判判罚争球，将以跳球的方式重新开始比赛 ( - )。

【解析】判罚跳球，跳球后继续前面的比分开始比赛，而不是重新开始比赛

145、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( 错 )。

小学体育处于游戏阶段，小学阶段的教学目标是：

- (1) 全面锻炼身体，促进正常生长发育。
- (2) 初步掌握体育知识、基本技术和技能。
- (3) 学生养成良好的思想品德，陶冶美的情操

146、足球比赛中规定掷界外球球员不受越位限( 对 )。

147、在一场足球比赛中受到红牌或累计两张黄牌的运动员应罚出场外，但仍可以参加下一

场比赛。( 错 )

【解析】足球比赛中受到红牌或累计两张黄牌罚下的运动员，停赛一场。下一场比赛不能次参加。

148、足球运动中的中后位有突前中后卫和拖后中后卫之分，前者重要任务是盯守对方突前的最有威胁的中锋，后者则主要担负整个防线的指挥任务，其站位经常处于其他防守员后面( 对 )。

【解析】中后卫的职责：中后位有突前中后卫和拖后中后卫之分。前者主要任务是盯守对方突前的最有威胁的中锋，因而又被称之为盯人中后卫；后者则主要担负整个防线的指挥任务，其站位经常处于其他防守队员后面，一般称他为自由中卫。

149、、足球抢断动作是由判断选位、上步抢断球和跟进衔接三个环节构成。( 对 )

【解析】从其动作过程分析，都是由判断选位、上步抢断、衔接动作等环节所构成。

150、世界性的足球比赛最受人瞩目的是世界杯，每两年举行一次。( 错 )

151、在脚背内侧运球时，应该自然跑动，步幅较大，上体略前倾并向球侧稍转，两臂协调摆动( 错 )。

【解析】脚背内侧运球动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍外转，在迈步前伸脚着地前，用脚背内侧向前侧推拨球，球向前侧曲线或弧线运行。

152、武术运动一般分为拳术、器械、对练和集体表演四大类。( + )

【解析】：武术按运动形式可分为套路、搏斗和功法三类

153、 武术的器械运动是指手持武术兵器进行练习的套路运动。( + )

154、 刀术的运动特点是勇猛快速、刚劲有力、气势逼人，有“到如猛虎”的比喻。( + )

155、太极拳中的“静”指心静、镇静和冷静。( + )

【解析】太极拳的“静”也不能单纯地理解为身体外形的静止，而应该认识到这种静是在精神高度集中下是镇静，是保持高度警惕，随时准备根据外来信号作出反应的冷静。

156、自 1990 年第 11 届亚运会起，武术成为亚运会的正式比赛项目。( + )

【解析】中国第一次举办亚运会是在 1990 年，在 1990 年的第 11 届北京亚运会上，包括套路和散打两大部分的武术首次成为亚运会正式比赛项目

157、评价学生完成少年拳的质量应从动作的连贯和表现出的精、气、神来判断。( + )

【解析】对武术动作的评价依据完成所学武术套路动作的连贯程度和表现出的精、气、神

158、武术套路是由攻防格斗战术、技术演化而来，包括踢、打、摔、拿、跌、劈、刺等攻防动作。( + )

【解析】武术套路：是由攻防格斗技术演化而来，包括踢、打、摔、拿、跌、劈、刺等攻防动作。

159、武术基本手型有拳、掌、勾；步型有并步、弓步、马步、仆步、虚步、歇步、跨步等( - )。

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

160、五步拳中所用步型的名称分别是弓步、马步、虚步、仆步、歇步。( + )

【解析】武术的基本手型有拳、掌、勾；步型包括马步、弓步、仆步、歇步、虚步五种

161、在体操项目分腿腾跃教学时，为排除学生练习时的心理障碍要做思想工作。

( √ )

162、队列中“向右(左)转一走”的口令是动令落在右(左)脚上。( √ )

【解析】(1) 向左转走：在行进中，预令从左脚开始，动令落在左脚。

(2) 向右转走：在行进中，预令从右脚开始，动令落在右脚。

163、体操静力性动作的基础是静力姿势( √ )。

【正确】；在整个竞技体操动作中,按照动作结构,可以分成两大类,即动力性动作和静力性动作。唯物辩证法告诉我们,运动是绝对的,静止是相对的,静止是运动的一种特殊形式,是有限制的运动。所以,动力性动作与静力性动作是相对来分的,体操静力性动作的基础是静力姿势。

164、徒手体操动作的三个基本方向之间构成的方向叫中间方向。( × )

【解析】斜方向：3个基本方向之间构成的中间方向

165、三年级技巧仰卧撑起成“桥”的练习不会影响学生的骨骼发育( √ )。

【解析】小学生的骨骼是相对来说比较有柔韧性

166、小学支撑跳跃的教学重点是支撑腾空( √ )。

【解析】支撑跳跃中第一腾空也就是起跳是小学教学的重要环节

167、团身滚动是小学低年级完成前滚翻教学任务的有效手段( √ )。

【解析】团身滚动是小学低年级完成前滚翻教学的教研动作

168、行进间向右转走，下达动作口令是，动令应该落在右脚上( √ )。

【解析】(1)向左转走：在行进中，预令从左脚开始，动令落在左脚。

(2)向右转走：在行进中，预令从右脚开始，动令落在右脚。

169、单杠“一脚蹬地翻身上”的教学重点是蹬摆与举腿收腹的连接。( √ )

170、个人或成队前后重叠组成的队叫纵队 其特征是队形的纵深小于队形的宽度。( × )

【解析】纵队--个人或成队前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等

171、在行进间转法的练习中，除向右转走外，其它转法的动令都下达在右脚上。( × )

(1)向左转走：在行进中，预令从左脚开始，动令落在左脚。



(2) 向右转走：在行进中，预令从右脚开始，动令落在右脚。

172、双杠支撑摆动动作是以髋关节为轴前后摆动。( × )

【解析】在双杠的支撑摆动动作中,应以肩为轴摆动

173、跳箱练习时,保护者应该在跳箱的侧后方位位置进行保护。( × )

【解析】跳箱练习时,保护者应该在跳箱的侧前方位位置进行保护

174、 竞技体操比赛中,自由体操场地的长和宽均为 12 米。( √ )

175、个人彼此之间前后相距的间隙称为间隔。( × )

【解析】个人(包括成队的)彼此之间前后相距的间隙称为距离,个人(或成队的)彼此之间相隔的间隙称为间隔

176、体操规则规定,男子单杠的高度为 3.05 米。( × )

【解析】男子单杠杠长 2.4 米,直径 2.8 厘米,高 2.55~2.75 米

177、 体操跳跃项目包括以下肢为主的一般跳跃和上下肢结合的支撑跳跃。( √ )

178、前滚翻教学中的保护与帮助是:单膝跪于学生体侧,在其臀部快着垫时,扶其背部顺势上托前推。( √ )

【解析】单膝跪于学生体侧,在其臀部快着垫时扶其背部顺势上托前推

179、行进间下达口令,动令通常是落在右脚上,但也有例外,如“向左转——走”动令就是落在左脚( √ )

【解析】在队列等练习中,向左转走和一系列变两列的时候动令落在左脚,其他都在右脚

180、鱼跃前滚翻的动作要领为:蹬摆跃起、腾空屈体、屈臂缓冲、低头前滚( × )。

【解析】鱼跃前滚翻在空中不屈体





关注湖南华图教师微信公众号（hnhtjs），了解更多湖南教师考试招考资讯！

