

## 单选, 每题 2 分, 共 10 分

1. 王老师对班里的每一位同学都很关心, 尤其是对学习成绩不良的学生尤为关爱, 这表明王老师具有 ( )

- A 热情性格
- B 热爱学生的职业道德
- C 刻苦钻研的精神
- D 终身学习的理念

【答案】B

2. 根据我国《教师法》的规定, 教师在履行的义务有 ( )

- A 从事学术交流的义务
- B 进行教育教学活动, 开展教育教学改革和实验的义务
- C 评定学生品行和学业成绩的义务
- D 制止有害于学生行为的义务

【答案】D

3. 最近发展区是由 ( ) 提出的。

- A 夸美纽斯
- B 维果斯基
- C 杜威
- D 赫尔巴特

【答案】B

4. 角的概念的掌握, 对钝角、直角、锐角等概念的学习有一定的影响, 这属于 ( )

- A 水平迁移
- B 自下而上的迁移
- C 自上而下的迁移
- D 逆向迁移

【答案】C

5. ( ) 是为了了解学生的学习准备状态及影响学习的因素而进行的评价。

- A 诊断性
- B 形成性
- C 总结性
- D 相对性

【答案】A

6 学校体育工作的核心是指

- A 体育教学
- B 课多活动
- C 课外训练
- D 课外竞赛

【答案】A

7 长时间小强度的慢跑主要发展人体的

- A 无氧耐力
- B 有氧耐力
- C 一般耐力
- D 有氧和无氧混合耐力

【答案】B

8 下列说法错误的是

- A 路：学生前后重叠成一行叫路
- B 列：学生左右并成一排叫列
- 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

【答案】D

9 根据编排徒手操原则，下列说法错误的是

- A 从上到下
- B 从左到右
- C 由易到难

D 运动量越大越好

【答案】D

10 田径运动会 4X100 米接力赛跑，每个接力区的有效距离是

A 10 米

B 15 米

C 20 米

D 25 米

【答案】C

11 走和跑的区别在于

A 跑的速度快，走的速度慢

B 跑时身体重心起伏大，走重心起伏小

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

【答案】D

12 跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角度数为

A 10-20 度

B 20-30 度

C 30-60 度

D 40-60 度

【答案】C

13 发展速度素质的方法是

A 牵引动作的联系

B 长时间的练习

C 最快的动作练习

D 复杂化的练习

【答案】A

14 篮球直线运球时，球的落点在同侧脚的

A 侧方

B 前方

C 侧前方

D 侧后方

【答案】C

15 足球的基本技术是

A 踢球、接球、运球、头顶球

B 传球、抛球、射门、拦截球

C 游戏、比赛、停球、传接球

D 跑位、掷球、射门、拦截球

【答案】A

16 排球比赛中，后排球员限制是

A 传球

B 接球

C 拦网

D 扣球

【答案】C

17 号称“世界第一运动”的项目是

A 足球

B 篮球

C 乒乓球

D 排球

【答案】A

18 做技巧后滚翻时身体依次触垫的部位是（ ）

A 臀部、腰、后背

B 臀部、腰、后背、头

C 臀部、后背、头

D 腰、后背、头

【答案】B

19 教育学中用于防止和纠正错误方法时应该（ ）

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

【答案】B

20 重复练习的主要特征有（ ）

A 不间断进行练习

B 循环进行练习

C 反复做同一运动

D 控制练习间歇

【答案】C

21 标准操场内突延周长为（ ）

A 400 米

B 398 米

C 396 米

D 394 米

【答案】B

22 行进间单手上篮又称三步上篮，其中三步的动作特点（ ）

A 一大二小，三高跳

B 一大二大，三高跳

C 一小二大，三快

D 一大二小，三快

【答案】A

23 在回经场地上，计算 100 米跑的距离是从（ ）

A 起跑线前沿到终点前沿

B 起跑线后沿到终点线后沿

C 起跑线的前沿到终点线后沿

D 起跑线的后沿到终点线前沿

【答案】B

24 分腿腾跃练习时，保护人应站在（ ）

A 跳箱旁边

B 垫子旁边

C 跳箱前方

D 垫子前方

【答案】C

25 运动技能形成分为三个规律分别是（ ）

- A 技术形成适当速度反应自动化
- B 起始动作，过程运动结束姿势
- C 运动感知，表象运动，技能形成
- D 泛化阶段，分化阶段，自动化阶段

【答案】D

填空

26 体育与健康课程是一门以（ ）为主要手段的课程

【答案】身体练习

27 队列练习中“向右转—走”的动令应落在（ ）脚上

【答案】右

28 马拉松全长（ ）公里

【答案】42.195km

29 武术中常用的手型有（ ）（ ）（ ）

【答案】拳、掌、勾

30 体育锻炼之所以能够增长体能，主要是由（ ）的生理机能决定的

【答案】超量恢复

31 体育教学中，示范方位有（正面）（ ）（ ）（ ）四种

【答案】侧面、镜面、背面

简答

32 发展“柔韧素质”的方法有哪些？

【答案】

（一）柔韧训练的方法

柔韧性训练基本上采用拉伸法，分为动力拉伸法和静力拉伸法。在这两种方法中又都有主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。

动力拉伸法是指有节奏地、通过多次重复同一动作的练习使软组织逐渐地被拉长的练习方法。

静力拉伸练习时，先通过动力拉伸缓慢的动作将肌肉等软组织拉长，当拉伸到一定程度时要暂时静止不动，使这些软组织得到一个持续放拉长的机会。

（二）柔韧训练的主要手段

发展肩部、腿髁、臀部和脚部的柔韧性主要手段有：压、搬、劈、摆、踢、绷及绕环等

练习。

发展腰部的柔韧性主要手段有：站立体前屈、俯卧背仰、转体、甩腰及绕环等练习。

33 体育教学中，教师应采取哪些措施预防伤害事故的发生？

【答案】： 加强思想教育、合理安排运动负荷、认真做好准备活动、合理安排比赛和训练、加强易伤部位的练习、加强医务监督工作。

34 合理安排与调整运动负荷的大小一般应注意什么？

【答案】

安排课的运动负荷，总的来说，应根据人体生理机能活动能力变化的规律和人体技能适应性规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。

制定合理运动负荷所要注意的方面：

- (1) 根据课的类型和要求来安排运动负荷。
- (2) 运动负荷应符合学生的身体发展和训练水平。
- (3) 考虑教材的性质、活动范围、难易程度、练习强度，以及与学生生理特点之间的关系。
- (4) 安排运动负荷还应考虑其他有关的因素。

35 影响篮球投篮命中率的因素有哪些？

【答案】

心理素质因素：

- 1、对对方的实力缺乏客观的估计
- 2、队员产生“个人动机”不良因素
- 3、赛前运动员的思想准备不充分
- 4、平时训练的实战性不强，运动员心理压力不够
- 5、环境对运动员心理的影响

技术因素：

投篮的持球与出手动作

- 2、瞄准点
- 3、球的旋转
- 4、抛物线及入篮角

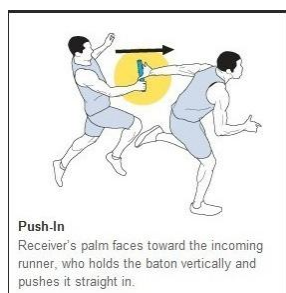
投篮时空因素：

- 1、时机因素
- 2、空间因素
- 3、训练手段因素
- 4、身体素质因素

36 田径运动中接力跑常见的传接棒方式有以下三种，请回答下列问题

1 据图填写名称





【答案】推入传接式、下压传接式、上挑传接式

## 2 写出其中一种练习方式

下压式:

接棒人手臂后伸，与躯干成  $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$  角，掌心向上，虎口向后，拇指向内。传棒人将棒的前端由上向下“压”送到接棒人手中。

此种方法的优点是每一次传接棒都能握住棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒人在于臂后伸时相对紧张。

练习方法:

1、接棒人原地两脚前后开立，前脚的异侧臂直臂向后摆，贴近身体，手掌心向上，四指并拢，指尖向外，虎口分开，做握棒姿势。两臂交替，反复练习，直练到后摆臂不抽筋、不晃动为止。

2、原地传、接棒方法练习：传、接棒前后两人相距两臂为宜，两脚前后站立进行原地摆臂练习，模仿跑步时上肢的动作，传棒人手臂握住接力棒的后端，口令“接”，接棒人听到口令后，迅速将相应的臂后摆，传棒人要看准接棒人伸出手后（切记不要同时出手），迅速将棒的前端由上向下传入接棒人手中。接棒人用感觉的方法（接棒时不能回头），迅速握住接力棒，翻腕，摆臂，向前传。传到第五个人时，整体向后转，内外道交换位置，反复练习，直到熟练为止。逐渐过渡到原地小步跑完成传接棒的动作。

37 投掷既是人们日常生活中的实用技能，又是锻炼身体，增强力量的有效手段

①影响投掷远度的因素有哪些？

【答案】

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

②发展上肢力量练习的方法有哪些？



## 【答案】

### 1、窄握举卧推

作用：主要发展肱三头肌外侧头以及胸大肌、三角肌力量。

要领：仰卧在卧推架上，窄握杠铃（握距不超过 30 厘米），两臂伸直，举杠铃于胸前并下放至胸部，同时两肘外展，把杠铃推起时尽量使用肱三头肌力量，并反复练习。

### 2、仰卧颈后臂屈伸

作用：主要发展肱三头肌力量。

要领：仰卧，头伸出练习凳端数厘米，两手分开 30 厘米，反握杠铃，举在胸前，然后屈肘把杠铃慢慢放下，降至练习凳端，再伸肘把杠铃举回胸前，反复进行。此练习法也可用哑铃进行。

### 3、颈后臂屈伸

作用：主要发展肱三头肌力量。

要领：身体直立，两臂上举反握杠铃（也可正握，但反握比正握效果好），握距同肩宽，做颈后臂屈伸动作。做时两臂固定在头的两侧，两肘向上，上体不动，尽量后屈。也可用哑铃、杠铃片等重物进行练习。

### 4、颈后伸臂

作用：主要发展肱三头肌上部和外侧部力量。

要领：一腿在后直立，一腿在前。两手各握拉力器一端置颈后，两肘外展，两臂用力前伸使两臂伸直。整个动作过程中保持头朝下姿势，并反复练习。

### 5、弯举

作用：主要发展肱二头肌、肱肌、肌桡肌等力量。

要领：身体直立，反握杠铃，握距同肩宽，屈前臂将杠铃举至胸前。可坐着练习，也可用哑铃凳器械练习，还可在综合练习器上进行手持杠铃或哑铃的练习。此外，可采用仰卧弯举、肘固定弯举、斜板哑铃弯举进行练习。

### 6、窄握距引体向上

作用：主要发展肱二头肌、肱肌、胸大肌和背阔肌力量。

要领：两手间隔不超过 10 厘米，掌心朝下，屈腕成钩。钩住单杠。从悬挂姿势开始，向上拉起至下颌过横杠。然后两肘关节保持在较高位置，以肘关节为轴心，上臂慢慢放下 10~15 厘米，然后再向上拉起，直至颈部触及横杠。整个动作要缓慢，有节奏，反复进行。

### 7、双杠臂屈伸

作用：主要发展肱三头肌、胸大肌、背阔肌力量。

要领：不负重或脚上挂重物，捆上沙护腿、穿上沙衣等，在间距较窄的双杠上做双臂屈伸。练习时身体成反弓形，两肘紧靠身体两侧。向下屈臂时要充分，还原后重新开始。

### 8、俯卧撑

作用：主要发展肱三头肌、三角肌、背阔肌力量。

要领：俯卧，两臂伸直撑在约 50 厘米高的台上或肋木上，屈臂，背部贴近高台（或肋木），然后快速推起至两臂伸直，连续做 10~15 次。也可将双脚抬高加大难度或负重物练习。

38 某学校组织高一年级 8 个班篮球比赛，第一阶段采用分组单循环赛，小组前 2 名参加第二阶段比赛，第二阶段采用交叉排名，排出 1 和 4 名，请画出第一阶段比赛秩序表，并分析淘汰赛和循环赛的优缺点。

【答案】1、将八个班分成两组，1、2、3、4 班为一组；5、6、7、8 为第二组分别进行单循

环

一组	
第一轮	第二轮
1-4	1-3
2-3	4-2

二组	
第一轮	第二轮
5-6	5-8
7-8	6-7

## 2、单淘汰赛

优点：比赛时间短,竞争激烈（不能输,因为输一场即遭淘汰）

缺点：偶然性强,容易出冷门,强队有时也会惨着淘汰.

### 单循环赛

优点：能真实体现真正实力（因为他即使是小组单循环与其他小组选手都各交手一次）

缺点：比赛时间长、要求场地多.