

教育理论综合知

一、选择题(本题共 5 小题,每小题 2 分,共 10 分。每小题有四个选项,只有一项是符合题目要求的,请将正确选项前的字母填入下面表格对应的空格内)

1.教师要坚守高尚情操,知荣明耻,严于律己,以身作则,这体现了教师职业道德中的

- A.为人师表
- B.关爱学生
- C.教书育人
- D.爱岗敬业

【答案】A

【解析】《中小学教师职业道德规范》(2008 年修订)中规定,教师职业道德包括:爱国守法;爱岗敬业;关爱学生;教书育人;为人师表;终身学习。其中为人师表要求教师坚守高尚情操,知荣明耻,严于律己,以身作则。衣着得体,语言规范,举止文明。关心集体,团结协作,尊重同事、家长。作风正派,廉洁奉公。自觉抵制有偿家教,不利职务之便谋取私利。

2.教育是国之大计、党之大计。新时代贯彻党的教育方针,要坚持马克思主义指导地位,贯彻新时代中国特色社会主义思想,坚持社会主义办学方向,根本任务是

- A.发展素质教育
- B.落实立德树人
- C.促进学生身心发展
- D.传承、更新文化

【答案】B

【解析】3 月 18 日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京主持召开学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话。他强调,新时代贯彻党的教育方针,要坚持马克思主义指导地位,贯彻新时代中国特色社会主义思想,坚持社会主义办学方向,落实立德树人的根本任务,坚持教育为人民服务、为中国共产党治国理政服务、为巩固和发展中国特色社会主义制度服务、为改革开放和社会主义现代化建设服务,扎根中国大地办教育,同生产劳动和社会实践相结合,加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育,努力培养担当民族复兴大任的时代新人,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

3.乌申斯基指出:“一般说来,儿童是依靠形式、颜色、声音和感觉来进行思维的。”

这要求我们在教学中要重视运用

- A.循序渐进原则
- B.因材施教原则

C.巩固性原则

D.直观性原则

【答案】D

【解析】直观性原则是指在教学过程中引导学生直接感知事物、模型或通过教师用形象语言描绘教学对象，使学生获得丰富的感性认识。夸美纽斯指出凡是需要知道的事物，都要通过事物本身来学习，应该尽可能把事物本身或代替它的图像呈现给学生，这就是直观性原则的典型体现。

4.根据《中华人民共和国教育法》，下列不属于我国基本教育制度的是

A.义务教育制度

B.职业教育制度

C.终身教育制度

D.学业证书制度

【答案】C

【解析】《中华人民共和国教育法》第十九条，国家实行九年制义务教育制度。第二十条，国家实行职业教育制度和继续教育制度。第二十一条，国家实行国家教育考试制度。第二十二条，国家实行学业证书制度。第二十三条，国家实行学位制度。第二十五条，国家实行教育督导制度和学校及其他教育机构教育评估制度。

5.中国学生发展核心素养,以科学性、时代性、民族性为基本原则,以培养“全面发展的人”为核心,主要分为文化基础、社会参与和

A.学会学习

B.责任担当

C.自主发展

D.科学精神

【答案】C

【解析】《中国学生发展核心素养》中指出，核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与3个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，具体细化为国家认同等18个基本要点。

填空题（没空1分，共20分）

6.100年前蔡元培先生提出，完全人格，首在_____

【答案】体育

【解析】1919年，伟大的教育家蔡元培先生就提出了“完全人格，首在体育”这样前瞻的教育主张。

7.2017年版的高中体育与健康课程标准提出的指导思想，“落实_____根本任务和_____

指导思想，促进学生健康与全面发展

【答案】立德树人 健康第一

【解析】2017 年高中体育健康课程标准提出的指导思想“落实立德树人的根本任务，健康第一的指导思想，促进学生健康与全面发展。”

8.世界卫生组织认为决定健康的因素：个人因素 60%，遗传因素占____,社会因素占 10%，医疗因素占____,气候因素占____

【答案】 15 8 7

【解析】世界卫生组织对影响健康的因素进行过如下总结：健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素。

9.台球是一项高雅的脑力和体力相结合的运动项目，它起源于____

【答案】西欧

【解析】台球起源于西欧。

10.奥林匹克格言是____、____、更强

【答案】更高 更快

【解析】略。

11.投掷器械时，在出手初速度，出于角度不变的情况下，决定投掷远度的是____

【答案】出手高度

【解析】影响投掷远度的因素有：出手初速度、出手高度、出手角度。

12.在田径比赛中，____米（含）以下的径赛项目，必须采用蹲踞式起跑

【答案】400m

【解析】短跑必须采用蹲踞式起跑。

13.营养素一般分为六大类，即蛋白质、____、脂肪、____、无机盐和____

【答案】糖；维生素；水

【解析】营养素一般分为六大类，即蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐、水。

14.跳远比赛时，运动员完成试跳后，应向____走向落地区，否则判为试跳失败

【答案】前

【解析】跳远比赛时，运动员完成试跳后，应向前落地区，，否则判为试跳失败。

15.篮球比赛中，甲队在后场超过____仍未将球传入前场，裁判判甲队违例，由对方掷界外球

【答案】8 秒

【解析】8 秒钟规则：球队从后场控制球开始，必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场），仍未将球传入前场，裁判判其违例，由对方掷界外球。

16.“汤姆斯杯”是指世界上最高水平的男子____团体赛

【答案】羽毛球

【解析】羽毛球重大赛事有“汤姆斯杯”（男子团体羽毛球锦标赛）、“尤伯杯”（女子团体羽毛球锦标赛）、“苏迪曼杯”（世界羽毛球混合团体锦标赛）、全英锦标赛、世界锦标赛、奥运会。

17.铅球比赛成绩丈量是从器械落地的最近点取直线量至投掷圈内沿，测量时应该通过投掷圈_____

【答案】圆心

【解析】从铅球、铁饼和链球球体落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈圆心。

18.8人乒乓球比赛，采用单淘汰赛则，需赛_____轮，共进行_____场比赛

【答案】3；7

【解析】单淘汰比赛轮数：如果参加的队数是2的乘方数时，则比赛轮数是以2为底的幂的指数；队数为 $8=2^3$ ，即为3轮。比赛场数：单淘汰比赛总场数等于参加队数减一，即为7场。

判断题（每题1分，共10分）

19.国际足联是1904年5月21日在法国巴黎成立的。

【答案】√

【解析】1904年5月21日，由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士七个国家在巴黎共同创立了国际足球协会，由此国际足联正式成立，国际足联的英文缩写是FIFA。

20.标准排球场地为长18米，宽9米，5厘米的线宽不包括在场地之内。

【答案】×

【解析】标准排球场地为长18米，宽9米，5厘米的线宽包括在场地内，即压线球为界内球。

21.足球直接任意球可以直接射入对方球门得分。

【答案】√

【解析】足球直接任意球可以直接射入对方球门得分，而间接任意球不能射门得分除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及。

22.篮球比赛中，队员甲跳起投篮出手，球在空中时比赛时间到，球中篮球得分无效。

【答案】×

【解析】篮球比赛中，队员跳起投篮出手，球在空中时比赛时间到，球中篮筐得分有效。

23.投掷铅球或铁饼时，运动员采用滑步或旋转的方式，都是为了尽可能延长器械受力作用的距离和时间，从而获得较大的初速度。

【答案】×

【解析】投掷铅球或铁饼时，运动员采用滑步或旋转的方式都是为了尽可能延长器械受力作用的距离，从而获得较大的初速度，对于时间是缩短的。

24. 在跳远比赛时，以决赛成绩判定名次，而不是以预赛和决赛试跳中最好成绩作为最后成绩来排定名次。

【答案】×

【解析】远度高度计算成绩的项目的比赛以 6 次试跳最好的一次成绩作为个人最高成绩。

25. 排球运动中的连击是指每一位队员不得连续两次击球或触球(拦网除外)，否则被判连击。

【答案】√

【解析】连击：一名队员连续击球两次或球连续触及身体的不同部位。

26. 跳高比赛时每个运动员在同一高度有 3 次机会，运动员甲在第一次试跳 1.75 米时失败，这时请求在这一高度免跳。当横杆升到 1.78 米时，他还有三次试跳的机会。

【答案】×

【解析】此题田径规则。他还有两次试跳的机会。

27. 在排球比赛中，某队后排队员在 3 米线后跳起扣球，裁判判罚该队违例。

【答案】×

【解析】该犯规的三个条件，只有三个条件都存在，才构成后排队员进攻性击球犯规。三个条件是：一：前场区，此时要注意后排队员起跳是否踩进攻线或在进攻线前；二：完成进攻性击球，如球触拦网的手即算完成进攻性击球；三：球整体高于球网。后排队员完成拦网或参加了完成拦网的集体，即为后排队员拦网犯规。

28. 竞技体操女子四项分别是自由操，高低杠，平衡木，鞍马。

【答案】×

【解析】竞技体操女子四项分别是自由操、高低杠、平衡木、跳马。

选择题（每题 2 分，共 20 分）

29. 青少年速度发展最敏感期是

A 8-9 岁

B 10-13 岁

C 14-15 岁

D 16-17 岁

【答案】B

【解析】青少年速度发展最敏感期是 10-13 岁。

30.在运动过程中，肌肉内会产生一种公交坐（ ）的物质，刺激你的肌体，从而使你有酸痛之感。

- A 肌糖元
- B 三磷酸腺苷
- C 磷酸肌酸
- D 乳酸

【答案】D

【解析】在运动过程中肌肉内会产生一种叫作乳酸的物质刺激你的肌体，从而使你有酸痛之感。

31.2008 年北京举办的第（ ）届奥运会。

- A 27
- B 28
- C 29
- D 30

【答案】C

【解析】2008 年北京举办的第 29 届。

32.运动负荷一般是指体育课上学生做练习时

- A 练习的次数
- B 练习的难度
- C 身体承受的生理负担
- D 身体承受的心理负担

【答案】C

【解析】此题考查运动负荷的概念。运动负荷一般是指体育课上学生做练习时身体承受的生理负担。

33.乒乓球运动起源于

- A 英国

B 瑞典

C 法国

D 中国

【答案】A

【解析】乒乓球起源于英格兰，也属于英国。

34.第一届现代奥运会是在（ ）年在希腊雅典举行的。

A 1894

B 1896

C 1912

D 1936

【答案】B

【解析】第一届现代奥运会是在 1896 年在希腊雅典举行的。

35.国际篮联规则中 3 秒违例是指（ ）队员在限制区停留超过 3 秒钟的时间。

A 进攻

B 放手

C 双方

D 替补

【答案】A

【解析】国际篮联规则中 3 秒违例是指进攻队员在限制区内停留超过 3 秒钟的时间。

36.区分跑和走的标准主要是看

A 速度的快慢

B 步幅的大小

C 身体重心起伏的大小

D 身体是否腾空

【答案】D

【解析】区分跑和走的标准主要是看身体是否腾空。

37.新中国获得第一个乒乓球男子世界冠军是

- A 容国团
- B 庄则栋
- C 蔡振华
- D 徐寅生

【答案】A

【解析】新中国获得第一个乒乓球男子世界冠军是容国团。

38.在径赛项目的比赛中，判定运动员终点名次应以（ ）任何部位抵达终点线垂直面的顺序为准

- A 头
- B 颈
- C 躯干
- D 四肢

【答案】C

【解析】在径赛项目的比赛中，判定运动员终点名次应以躯干任何部位，抵达终点线后沿垂直面的顺序为准。

简答题（每题 5 分，共 30 分）

39. “体者，载知识之车而寓道德之舍也。”出自哪里并解释这句话的意思？

【答案】“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”出自《体育之研究》，是毛泽东同志青年时期发表的一篇著名体育论文。把人的机体看作两个载体，一个是知识的载体和仓储；另一个是道德的载体和驻所。通过强调身体的重要性，进而论证体育锻炼的重要性。

40. 在体育教学中如何预防运动损伤？

【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。

41. 你是怎么理解竞技体育能给人心灵带来的成长？请举例？

【答案】

（1）早期：

睡眠欠佳（多梦易醒）、头痛、头晕、记忆力下降、疲倦、食欲下降、体重稍下降，晨脉稍增加、运动成绩下降、体格检查无异常。

(2) 中、后期:

呼吸方面:呼吸频率增加,肺活量、最大摄氧量、无氧阈值都降低、胸闷、气短、心率不齐。

消化方面:食欲下降、腹泻或便秘。

运动方面:肌肉僵硬和肌肉痉挛、运动后可能出现蛋白尿、运动性血尿、运动性头疼。

生殖方面:女性出现月经紊乱,男性出现遗精次数增加。

神经方面:患者专项运动成绩明显下降,反应迟钝、动作不灵活和协调性差。

42. 运动过度有哪些征兆?

【答案】

竞技体育是体育的重要组成部分,是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会性的体育活动。

(一) 竞技体育可以培养学生的竞争意识。

(二) 有助于培养学生良好的社会道德与合作精神

(三) 有助于培养优良的个人品行

(四) 有助于提高学生对社会的适应能力

刘湘把菲尔普斯当作自己的榜样,而现在的她也成为了众人的榜样;听着贫民窟球星历经坎坷而成功的故事,街巷里的足球比赛成为南美各国的一道亮丽风景;“铁榔头”郎平,“乒坛常青树”瓦尔德内尔,“体操妈妈”丘索维金娜,他们已是各国青少年的励志标杆。

奥运会的开幕式上,每个国家的旗手身边,都站着一个捧着小小树苗的孩子。树苗,寓意着环保;孩子,代表着未来。即将长成“奥运森林”的幼苗,也象征着体育精神可以在人们心中生根发芽,茁壮成长。竞技不停,精神不老。每个孩子在流汗对抗中获得体育的馈赠,我们就一定能磨砺出无惧挑战、战胜自我的民族性格。

43. 在体育比赛中你认为怎么安排 4x100 米接力跑队员的棒次更合理?

【答案】4×100 米接力跑的战术体现在各棒次的安排上,根据各棒次的特点与实际跑距,第一棒持棒跑近 110 米,应安排起跑技术好并善于跑弯道的队员;第二棒持棒跑近 130 米,应安排专项耐力好并善于传接棒的队员;第三棒持棒跑近 130 米,应安排除具备第二棒队员的条件外、还善于跑弯道的队员;第四棒持棒跑近 120 米,应安排短跑成绩最好、冲刺能力最强、竞争意识强、勇于拼搏的队员。如果仅就跑的实力而论,各棒次安排的顺序一般为:2-3-4-1。

44. 经常参加体育锻炼的好处与注意事项有哪些?

【答案】

一、体育锻炼对运动系统的影响

1. 经常进行体育锻炼,人体新陈代谢旺盛,肌中的毛细血管开放数量增多,血流量增大,使肌体内血液供应良好蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增强,肌纤维增粗肌肉体积增大因而肌肉也就变得更加粗壮、结实、发达而有力另由于肌结构的变化,酶的活性增强,以及神经调节的改进,导致机能的提高,表现为肌肉收缩力量大、速度快、弹性好、耐力强。

2. 体育锻炼可促进骨质增强,提高骨的性能。经常进行体育锻炼,可使新陈代谢得到改善,骨的结构和性能变化表现在骨密质增厚,使骨变粗,还可使少年骨长径生长速度加快斯高的生长有积极促进作用。

3. 体育锻炼对心血管系统的影响

循环系统是人体非常重要的组织机构,它是由心脏和血管组成的它的作用是使血液把氧气和营养物质运送给各组织细胞,同时,把组织、细胞在新陈代谢中产的二氧化碳和废物运送到肺

肾等处排出体外，体育锻炼对循环系统发展的影响是非常著的它对增强心血管的机能，提高血液循环质量起着积极作用。

4. 体育锻炼对呼吸统的影响

经常锻炼，促进呼吸机能增强，呼吸肌得到锻炼，呼吸肌的力量增强，胸廓运动的幅度也随之增大表现在胸围和呼吸差的增大，胸围和呼吸差能反映胸廓发育的状况和呼吸器官的机能。呼吸机能的变化，表现在肺活量的增大和呼吸深度的增加肺活量的大小代表着呼吸器官的工作能力。

5. 体育锻炼对神经系统的影响

是通过神经系统的影响而实现的经常进行体育锻炼大脑皮质神经细胞的兴奋性灵活性和耐，从人体活动上看、表现出机敏提它自然反映大体的地活，使学习和工作都处于最佳状态，并能坚持较长时间进行体育锻炼的人，在自然环境中接受寒冷和炎热的刺从而对环境变化的适应能力和对疾病的抵抗能力

二、体育锻炼对心理的影响

- (1) 促进智力与能力的发展
- (2) 调节情绪，缓解生理压力
- (3) 有助于情感的发展
- (4) 锻炼意志，增强进取心
- (5) 培养与形成健康的个性

三、体育锻炼需注意事项

- ①正式开展体育锻炼前应进行一些身体状态的适应训练，因为肌肉经过适应性的训练后，可减低在持久及剧烈运动时的受伤机会。
- ②在运动中要掌握正确的呼吸方法（尽量避开空气不好的环境），养成用鼻呼吸的习惯注意动作和呼吸的配合，即屈曲和复原时应呼气，伸展身体时应吸气。
- ③进行剧烈运动或比赛后，要做好整理活动。
- ④餐前和餐后的半小时不宜进行运动。
- ⑤睡前不要做剧烈的运动，要建立良好的睡眠制度，一般应每天保持 8h 的睡眠时间。
- ⑥剧烈运动后要及时擦干汗水，防止伤风感冒。
- ⑦在运动量的掌握上要循序渐进，不要突然加大运动量，特别是初参加锻炼的老年人，更要注意这一点。

名词解释（每题 2 分，共 10 分）

45. 肌肉耐力

【答案】肌肉耐力：肌肉耐力是指人体长时间进行持续肌肉工作的能力，即对抗疲劳的能力。

46. 亚健康

【答案】亚健康：也称为第二健康状态，是一种自感不爽，检查无病的，介于疾病与健康之间的一种身心状态。

47. 身体素质

【答案】心理压力：是外界环境的变化和机体内部状态所造成的人的生理变化和情绪波动。

48. 心理压力

【答案】身体素质是指机体在运动中所表现出来的各种基本运动能力，通常包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和协调等。

49. 运动技能

【答案】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。

