

2020 年新任教师公开招聘考试

小学体育专业知识（九）

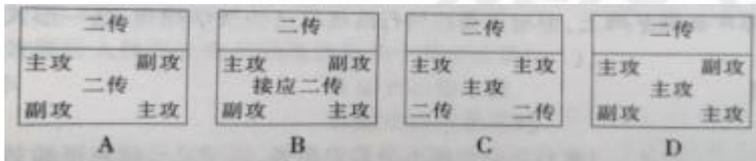
满分 100 分，考试时间 120 分钟

一、单项选择题（本大题共 30 小题，每小题 1 分，共 30 分。）

1. 在运动过程中，身体机能会发生一系列反应，其中“极点”出现在哪一状态（ ）。
A. 真稳定状态 B. 赛前状态 C. 假稳定状态 D. 进入工作状态
2. 在运动技能形成的泛化阶段，教师应强调（ ）。
A. 动作细节 B. 动作主要环节 C. 巩固动作 D. 纠正错误动作
3. 下列动作中，以获得垂直速度为目的的是（ ）。
A. 跑的后蹬动作 B. 举重的蹬伸动作
C. 跳水和跳马动作 D. 纵跳摸高动作
4. 人体缺乏哪一种元素容易引起肌肉痉挛（ ）。
A. 钙 B. 镁 C. 铁 D. 磷
5. 前臂出血时，临时止血应指压（ ）。
A. 锁骨下动脉 B. 尺动脉 C. 肱动脉 D. 桡动脉
6. 在短跑的各个技术环节中，（ ）是培养学生跑的正确姿势、发展快速奔跑能力的主要环节，也是教学重点。
A. 起跑 B. 加速跑 C. 途中跑 D. 终点冲刺
7. 下列属于封闭性运动技能的项目是（ ）。
A. 足球 B. 网球 C. 乒乓球 D. 推铅球
8. 以直接感知为主的体育教学方法是（ ）。
A. 示范法 B. 讲解法 C. 发现法 D. 游戏法
9. 对学生在体育课堂上的出勤、学习方式、学习兴趣和健康行为表现等情况的评价属于（ ）。
A. 体能与知识评价
B. 知识与技能评价

- C. 态度与参与评价
D. 情意与合作评价
10. 体育教学中根据学生的能力和水平进行分组练习，做到区别对待、因材施教这一分组形式属于（ ）。
- A. 随机分组 B. 同质分组 C. 异质分组 D. 合作分组
11. 下列选项中发展胸大肌力量最有效的方法是（ ）。
- A. 直立持哑铃外展 B. 负重半蹲上下起
C. 直立持哑铃屈肘 D. 仰卧持哑铃扩胸
12. 武术冲拳技术要求先充分收拳，再用力冲拳，其生理学依据是（ ）。
- A. 能改变肌肉的生理横断面肌
B. 进一步动员慢肌纤维
C. 能提高中枢神经系统的兴奋性
D. 能有效增加肌肉的初长度
13. 下列哪种损伤属于闭合性软组织损伤（ ）。
- A. 擦伤 B. 挫伤 C. 烧伤 D. 冻伤
14. 心肺复苏的黄金时间是在发病的 4—6 分钟，两人操作的正确方法是（ ）。
- A. 人工呼吸要求每间隔五秒吸气一次
B. 人工呼吸要求每间隔五秒吹气一次
C. 人工呼吸与心脏按压的次数比为 1:5
D. 人工呼吸与心脏按压的次数比为 5:1
15. 计算体育课练习密度的公式是（ ）。
- A. 各项活动的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%
B. 学生练习的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%
C. 教师指导的有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%
D. 观察休息有效时间 ÷ 实际上课时间 × 100%
16. 在体育教学中下列哪一环节应强调快、静、齐的学习氛围（ ）。
- A. 进行相互评价时 B. 队列练习时 C. 探究活动时 D. 相互帮助时
17. 在侧向滑步推铅球的新授课中，为了便于学生建立完整的动作表象，教师通常要做（ ）。

- A. 镜面示范 B. 侧面示范 C. 正面示范 D. 背面示范
18. 在足球运动中，下列哪种踢球适用于大力射门（ ）。
- A. 脚弓踢球 B. 脚背正面踢球 C. 脚尖踢球 D. 脚背内侧踢球
19. 关于排球正面上手发球的正确描述是（ ）。
- A. 发球击球点高，击出的球呈上旋飞行
 B. 发球击球点低，击出的球呈上旋飞行
 C. 发球击球点高，击出的球呈下旋飞行
 D. 发球击球点低，击出的球呈下旋飞行
20. 短跑弯道跑时运动员右脚着地部位是（ ）。
- A. 前脚掌 B. 全脚掌 C. 前脚掌外侧 D. 前脚掌内侧
21. 从总体上来说，体育课一般分为（ ）
- A. 引导课与复习课 B. 理论课与复习课
 C. 理论课与实践课 D. 引导课与实践课
22. 排球比赛中的阵容配备有多种形式，其中“四二”配备的图示是（ ）。



23. 初学技巧侧手翻时(以左前跨腿为例)，手掌撑地的姿势要求（ ）。
- A. 右手外旋 90° ，左手内旋 90° B. 左手、右手均内旋 90°
 C. 左手外旋 90° ，右手内旋 90° D. 左手、右手均外旋 90°
24. 背向滑步推铅球技术的教学难点是（ ）。
- A. 滑步技术 B. 滑步与最后用力的衔接
 C. 最后用力 D. 最后用力与维持平衡
25. 跳远教学中提出“学生能在起跳后越过规定区域内的障碍”的目标表述，属于哪一领域目标？（ ）
- A. 认知 B. 体能 C. 技能 D. 情感
26. 学校开展广播操比赛时，一般采用的竞赛方法是（ ）。
- A. 顺序法 B. 淘汰法 C. 循环法 D. 轮换法
27. 直观法中，（ ）是指相对动态的，超前的视觉信号。

A. 定向 B. 领先 C. 助力 D. 阻力

28. 篮球比赛中下列哪一项应判违例 ()。

A. 违反体育道德 B. 脚踢球和拳击球 C. 推对方球员 D. 无视裁判员警告

29. 队列练习中, 属于“步伐移动”的正确口令是 ()。

A. 向前四步——走 B. 向后三步——走 C. 向后两步——走 D. 向前两步——走

30. “问题提出——验证性学习——集体讨论——归纳问题——得出结论”教学过程可归属于哪种教学模式 ()。

A. 技能掌握教学模式 B. 发现式教学模式 C. 快乐教学模式 D. 情景式教学模式

二、多项选择题 (本大题共 5 题, 每小题 2 分, 共 10 分)

31. 下列体操队列口令, 描述正确的是 ()。

- A. 齐步——走时, 右脚向正前方先迈出约 75 厘米
- B. 报数时, 横队从左至右依次以短促洪亮的声音转头报数
- C. 半面向右 (左) ——转时, 按向右 (左) 转的要领向右 (左) 转体 45°
- D. 向后转时, 按向右转的要领向后转体 180°

32. 足球比赛中, 依据进攻的速度, 整体进攻战术可分为 ()。

A. 层次进攻 B. 快速反击 C. 局部进攻 D. 阵地进攻

33. 下列选项中对 6 人制排球比赛的方法, 表述正确的有 ()。

- A. 排球比赛是两队各 6 名队员在长 18 米、宽 9 米的场地上进行
- B. 一名队员不得连续击球三次 (拦网除外)
- C. 接发球队胜一球后, 6 名队员必须按逆时针方向轮转一个位置
- D. 成年男子网高 2.43 米、成年女子网高 2.24 米

34. 下列关于体循环, 描述正确的是 ()。

- A. 又称小循环
- B. 起始于左心室
- C. 主要功能是完成物质和气体交换
- D. 至左心房结束

35. 下列关于羽毛球表述正确的是 ()。

- A. 场地长 1340 厘米, 双打场地宽为 610 厘米、单打场地宽为 518 厘米
- B. 羽毛球网长 610 厘米, 宽 86 厘米, 网孔大小在 15-20 毫米之间

C. 从球场地面算起, 网柱高 1.65 米, 即网高 1.55 米

D. 除非另有规定, 一场比赛应采用三局两胜制

三、判断题(本大题共 25 小题, 每小题 1 分, 共 25 分。)

36. 在足球运球中, 学生身体僵硬, 影响了动作的协调自如, 造成不恰当的触球。这可通过跑一步接触一次球的方式来改进。()

37. 奥林匹克格言其内容是: “更快、更高、更强”, 这一格言是亨利·马丁·迪东提出的。()

38. 刘翔是我国奥运史上首枚田径金牌的获得者。()

39. 短跑比赛中, 当听到“预备”口令后, 深吸一口气; 抬臀要平稳, 抬至与肩同高或略高于肩; 重心后移落至后腿上。()

40. 在高度项目中, 下落着地的主要任务是通过屈膝、屈肘、团身、倒体等动作来做好缓冲, 以防止外伤和减少体力的消耗。()

41. 篮球移动技术中, 移动脚向中枢脚脚跟方向跨出改变身体方向为前转身。()

42. 篮球比赛中, 只有教练员或场上队长有权请求暂停。()

43. 足球个人进攻战术包括停球、跑位、运球、过人、射门。()

44. 按运动形式的分类方法, 武术可分为功法、套路、搏斗运动三大类。()

45. 棍、枪、大刀、戟、锤均属于武术的长器械。()

46. 头手倒立用前额上部在双手前撑地, 前额和双手成等边三角形。()

47. 在器械上发生意外时, 练习者采用紧握器械停止练习的措施属于自我保护。()

48. 体操基本动作术语中, 滚翻是指身体不同部位依次接触地面或器械, 但不经过头部翻转的弧形动作。()

49. 乒乓球在双打中, 每次换发球时, 前面的接发球员应成为发球员, 前面的发球员的应成为接发球员。()

50. 羽毛球单打比赛中, 比分为 4 比 4, 发球队员站在左区发球。()

51. 由于爬泳技术结构合理, 动作自然省力, 游进阻力小, 速度均匀, 是各种泳式中速度最快的一种()。

52. 磷酸原系统和糖酵解系统的共同特征是生成乳酸。()

53. 治疗运动引起的缺铁性贫血时, 除补充铁剂和蛋白质外还需要补充维生素 C。()

54. 某学生在拔河比赛时因憋气用力过度而昏倒, 其原因可能是重力性休克。()

55. 在篮球比赛中某学生突然晕倒且呼吸、心跳骤停，现场急救的最佳做法是及时进行心肺复苏。()
56. 学生在炎热的夏天参加足球比赛时出现小腿肌肉痉挛，其原因可能是过度紧张。()
57. 无氧耐力水平的高低取决于糖无氧酵解供能能力、机体缓冲乳酸能力以及脑细胞的耐酸能力。()
58. 一般说来，有成功希望的、符合自己能力水平的、能带来愉快感的体育运动容易激发学生的运动兴趣。()
59. 在教授学生用脚背内侧踢足球过程中，应先做跑动踢球练习，再做原地踢球练习，重点要求学生踢远。()
60. 专门性准备活动通常根据本课教学内容的性质与特点，选择具有准备性、辅助性和诱导性的各种练习。()

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 简述跨栏跑摆动腿过栏的练习方法。（5 种即可，要求循序渐进）

62. 简述山羊分腿腾跃的动作要领及保护与帮助方法。

63. 简述儿童少年力量训练注意的事项。

64. 简述体育教学的原则。

五、综合应用题（本大题共 15 分。）

65. 标准的田径场地，求 400 米跑时，第 6 道的两个弯道长（5 分）、计算线（5 分）和前伸数（5 分）（已知弯道半径为 36.5，分道宽是 1.22，不要求具体数字的结果，只要求算式即可）。

2020 年新任教师公开招聘考试

小学体育专业知识（九）答案解析

一、单项选择题（本大题共 30 小题，每小题 1 分，共 30 分。）

1. 选 D

【解析】“极点”是人体在进入工作状态过程中出现的生理反应。在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头，这种机能状态称为“极点”。

2. 选 B

【解析】本题考查的知识点是运动技能形成的泛化阶段，也是粗略掌握动作，初步形成阶段。该阶段特点主要体现为动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作，技术动作不定型。因此，教师应多做示范，注意动作主要环节，练习时不要强调过细，要求过高。

3. 选 D

【解析】纵跳摸高需要获得一定的垂直速度来帮助身体达到一定的腾空高度。故本题选 D。

4. 选 A

【解析】钙是横纹肌收缩物质的活化剂。当肌肉收缩时，肌肉内的肌浆网释放出储存的钙离子，与有关的蛋白质结合，引起收缩。在肌肉收缩过程中，钙离子起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉容易兴奋而导致痉挛。

5. 选 C

【解析】本题考查肱动脉的知识。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉；前臂出血可压迫肱动脉；手指出血可压迫指动脉。

6. 选 C

【解析】途中跑是全程跑速度最快的一段。任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度，是培养学生跑的正确姿势、发展快速奔跑能力的主要环节，也是教学重点。故本题选 C。

7. 选 D

【解析】A、B、C 三个选项均是开放性运动技能。而封闭性动作技能是指环境背景特征在技能操作过程中不会发生位置上的变化的技能。

8. 选 A

【解析】以直接感知为主的方法有示范法、演示法、预防和纠正错误法。B项讲解法是以语言讲解为主的方法；C项发现法属于以探究活动为主的体育教学方法；D项游戏法属于以情景和竞赛活动为主的体育教学方法。

9. 选 C

【解析】学习评价应以《标准》中提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标为依据，全面评价学生的学习情况，主要包括：①体能的评价；②知识与技能的评价；③学习态度的评价；④情意表现与合作精神的评价；⑤健康行为的评价。学生在体育课堂上的出勤、学习方式、学习兴趣和健康行为表现属于学习态度的评价内容。

10. 选 B

【解析】同质分组，是指分组后，同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同。因此，可以按体能状况、运动技能水平、性别、兴趣爱好等进行分组。优点在于能增强活动的竞争性，符合学生争强好胜的性格，提高学生参与活动的兴趣，但这种以运动能力为划分标准的分组会使学生产生优劣感，甚至造成学习意欲的下降。

11. 选 D

【解析】卧推，仰卧持哑铃扩胸等均是有效发展胸大肌力量的练习方法。直立持哑铃外展主要发展三角肌的力量；负重半蹲上下起主要发展的是股四头肌的力量。直立持哑铃屈肘主要发展肱二头肌的力量。

12. 选 D

【解析】影响肌力发挥的解剖学因素有肌肉的生理横断面积和肌肉的初长度等。肌肉的初长度是指肌肉收缩之前的长度，在一定范围内肌肉的初长度能够使肌力增大，运动实践证明肌肉在收缩前被适度拉长，能有效地将拉长肌肉产生的动能以弹性势能的形式贮存起来，使肌肉收缩时弹性力量增大。

13. 选 B

【解析】闭合性软组织损伤是指受伤部位皮肤或粘膜完整，无裂口与外界相通。常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折等。

14. 选 C

【解析】单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气两次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 2:30，双人心肺复苏是每按压 5 次吹气 1 次即人工呼吸与胸外按压次数比例为 1:5。

15. 选 B

【解析】课中某项活动合理运用的时间与课的总时间的比例称为专项密度。如教师指导的密度，课的组织措施密度，学生练习密度等。练习密度是指学生练习有效时间与实际上课的的时间的比例。综合密度是指各项活动有效时间与实际上课的的时间的比例。

16. 选 B

【解析】本题属于体操中队列队形练习的常识题，快、静、齐是队列队形的要求及口令。

17. B

【解析】正面示范是教师与学生相对站立所进行的示范，有利于展示教师正面动作的要领。背面示范是教师背向学生站立所进行的示范，有利于展示教师背面动作或左右移动的动作及方向、路线变化较为复杂的动作，利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。侧面示范是教师侧向学生站立所进行的示范，有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范是教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范，其特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单的教学，便于教师领做，学生模仿。如徒手操开始时，学生动作是左脚左移半步成开立，则教师的示范是右脚右移半步成开立。

18. 选 B

【解析】脚弓踢球即脚内侧踢球，特点是脚与球接触面积大出球准确，平衡且易于掌握，但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度，需要外展且屈膝，腿与小腿的摆动都受到限制，因此踢球力量相对较小。脚背正面踢球的特点是摆幅相对较大，加之用脚背踢球接触面相对较大，因而踢球力量大，准确性也较高。脚背内侧踢球特点是摆踢动作顺畅、幅度大、脚触球面积大、出球平稳有力且性能和路线富于变化，适用于中远距离传球和射门。脚尖踢球可以借助踢球腿的最大长度踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。综上所述，适用于大力射门的是脚背正面踢球。

19. 选 A

【解析】正面上手发球是指发球队员面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前上方用全手掌击球过网的发球方法。这种发球击球点高，可以充分利用胸腹和上肢的爆发力，加之运用手掌的推压动作使球呈上旋飞行，不易出界，因此它具有较大的

攻击性和准确性。

20. 选 D

【解析】弯道跑时右脚前脚掌内侧用力，左脚前脚掌外侧用力，右臂摆动幅度大于左臂，身体动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋势一致，便于克服离心力。

21. 选 C

【解析】根据学习目标和教学内容的特点，可以将课程分为体育与健康理论课与体育与健康实践课。实践课分为新授课、复习课、综合课、考核课。

22. 选 A

【解析】排球运动的“四二”配备：安排 4 个进攻队员，2 个二传队员；4 个进攻队员又分为 2 个主攻、2 个副攻队员；二传、主攻、副攻各成对站立。本题中 C 选项中的配备缺少两个副攻，且多一个二传，故排除；D 选项中的配备缺少一名二传，多一名主攻，故排除；B 选项所示的站位应为排球战术中的“五一”配备，即为了弥补二传队员来不及传球所出现的被动局面。通常在二传队员的对角位置上，配备一名具有进攻能力的接应二传队员。

23. 选 C

【解析】本题考查的知识点为侧手翻技术动作。以左前跨腿为例，先摆动左腿，随之左手外旋 90° 支撑，后跨腿抬起，然后紧接右手内旋 90° 支撑。

24. 选 B

【解析】本题考查的知识点为背向滑步推铅球。推铅球技术教学应以滑步与最后用力的衔接作为重点。在教学过程中，应先教学生握球、持球和最后用力推球的动作，然后再学习滑步，最后过渡到完整练习。在完整技术教学中，要抓住滑步与最后用力的衔接这个难点。

25. 选 C

【解析】“学生能够在起跳后越过规定区域内的障碍”指的是学生学会了跳跃障碍的技术能力。A 选项认知目标是指对某一项运动技术或者内容有初步的感知和认识；B 选项体能目标主要有健康体适能和运动体适能，本题不能够全面地表述该目标；D 选项情感目标主要表现在顽强的拼搏精神、团结合作的意识等。

26. 选 A

【解析】顺序法是指参赛者按一定的顺序表现成绩的比赛方法。广播操比赛时，是各班级轮流展示，故本题选 A。

27. 选 B

【解析】直观法中，领先是指相对动态的，超前的视觉信号。

28. 选 B

【解析】根据相应篮球裁判规则，脚踢球和拳击球应判违例。

29. 选 B

【解析】步伐移动的前后移动，前后应是单数步，故本题选 B。

30. 选 B

【解析】发现式的体育教学模式其过程一般有提出问题、验证性学习、集体讨论、归纳问题和得出结论等。

二、多项选择题（本大题共 5 题，每小题 2 分，共 10 分）

31. 选 CD

【解析】齐步——走，左脚向正前方迈出约 75 厘米；报数时，横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数。

32. AB

【解析】依据进攻的区域，整体进攻战术可分为边路、中路和转移进攻；依据进攻的速度，整体进攻战术可分为快速反击、层次进攻和破密集防守进攻。

33. AD

【解析】一名队员不得连续击球 2 次（拦网除外）；接发球队胜一球后，6 名队员必须按顺时针方向轮转一个位置。

34. BC

【解析】体循环又称“大循环”，起点为左心室，富含营养物质和氧的动脉血由左心室搏出，经主动脉及其各级分支到达全身毛细血管进行物质交换和气体交换，将代谢产物和二氧化碳等带回血液，此时血液变为静脉血，再通过各级静脉分支，最后经由上、下腔静脉及心脏冠状窦返回右心房。

肺循环又称“小循环”，体循环回流的静脉血由右心室搏出，经肺动脉及其各级分支到达肺泡毛细血管进行气体交换，此时血液又变为富含氧和营养物质的动脉血，再经肺静脉各级属支汇合成肺静脉进入左心房。

35. AD

【解析】羽毛球网长 610 厘米，宽 76 厘米，网孔大小在 15-20 毫米之间，从球场地面算

起，网柱高 1.55 米，即网高 1.55 米。

三、判断题（本大题共 25 小题，每小题 1 分，共 25 分。）

36. √

37. √

38. ×

【解析】2004 年，在雅典奥运会上，刘翔以 12.91 秒的成绩平了世界纪录，并获得金牌。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第 1 枚田径金牌。陈跃玲是我国奥运史上首枚田径金牌的获得者。

39. ×

【解析】短跑比赛中，当听到“预备”口令后，深吸一口气；抬臀要平稳，抬至与肩同高或略高于肩；重心前移落至两臂与前腿上。

40. √

41. ×

【解析】篮球移动技术中，移动脚向中枢脚脚尖方向跨出改变身体方向为前转身。移动脚向中枢脚脚跟方向跨出改变身体方向为后转身。

42. ×

【解析】篮球比赛中，只有教练员或助理教练员有权请求暂停。

43. ×

【解析】足球个人进攻战术包括摆脱跑位、运球突破、射门和传球等。

44. √

45. ×

【解析】锤属于短器械。

46. √

47. √

48. ×

【解析】滚翻：是指身体的不同部位依次支撑器械或地面并经过头部的翻转动作。如（团身）前滚翻、屈体后滚翻、双杠挂臂挺身后滚翻等。滚动：是指身体不同部位依次接触地面或器械，但不经过头部翻转的弧形动作。如团身滚动、挺身滚动等。

49. ×

【解析】乒乓球在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

50. ×

【解析】当发球方得分为零或偶数时，双方运动员均应站在各自的右发球区发球或接发球；当发球方得分是奇数时，双方运动员均应站在各自的左发球区发球或接发球。

51. √

52. ×

【解析】磷酸原系统供能时不生成乳酸。

53. √

【解析】维生素 C 能够促进铁的吸收。

54. ×

【解析】拔河时要求持续性憋气，这样会影响有节律的呼吸，使得胸腔压力增高，导致回心血量减少，出现心输出量降低而心肌负担骤然增加的情况。心脏和大脑便会出现暂时性缺血，运动过量则会发生昏厥。故本题某学生在拔河比赛时因憋气用力过度而昏倒，其原因可能是胸内压增加过高。

55. √

56. ×

【解析】进行剧烈运动时，尤其是夏天高温环境下，由于大量排汗，使体内电解质大量丢失，造成体内电解质的平衡紊乱，引起肌肉神经的兴奋性增高而发生肌肉痉挛。

57. √

58. √

59. ×

【解析】在踢球教学过程中，要遵循循序渐进的原则，先做原地踢球练习，在逐渐过渡到跑动踢球练习。

60. √

四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 【参考答案】

原地摆动腿模仿练习、行进间做摆动腿模仿练习、走动中摆动腿栏侧过栏练习、慢跑中摆动腿栏侧过栏练习、跑动中摆动腿栏侧过栏练习，跑动中摆动腿过栏练习。

62. 【参考答案】

动作要领：有节奏地逐渐加速助跑，单跳双落，积极摆臂踏跳，含胸、紧腰，两臂主动前伸，向下撑山羊并用力快速顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，有意识下压制动，两臂顺势上举、起肩、抬上体、挺身，接着迅速并腿前伸落地。

保护与帮助者站在练习者落地点侧方，一手握其上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊；保护与帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其臂顶肩并顺势上提，同时后退帮助其完成腾越动作。

63. 【参考答案】

- ①掌握少年儿童力量发育的趋势，以便科学地安排力量训练；
- ②不可进行大强度训练，可多做发展力量耐力的训练；
- ③以动力练习为主，少用或不用静力性练习；
- ④不要过早强调与专项运动技术相结合，应着重身体全面发展的力量训练。

64. 【参考答案】

合理安排身体活动量原则、注重体验运动乐趣原则、促进运动技能不断提高原则、提高运动认知和传承运动文化原则、在集体活动中进行集体教育原则、因材施教原则、安全运动和安全教育原则。

五、综合应用题（本大题共 15 分。）

65. 【参考答案】

第 6 道的两个弯道长= $2\pi(5*1.22+36.5+0.2)$

第 6 道的前伸数= $2\pi(5*1.22-0.1)$

第 6 道的计算线= $400+2\pi(5*1.22-0.1)$