

## 2020 年新任教师公开招聘考试

### 小学体育专业知识（十）

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. 影响柔韧素质的主要因素是（ ）。  
A. 力量 B. 年龄  
C. 性别 D. 关节的活动范围
2. 下列哪一项既是中小学体育课的教学内容，又是组织手段（ ）。  
A. 广播体操 B. 队列队形 C. 课堂常规 D. 眼保健操
3. 四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处，这一手型在武术中是指（ ）。  
A. 柳叶掌 B. 八卦掌 C. 太极掌 D. 八字掌
4. 田径跳远技术教学中，教学的难点在于（ ）。  
A. 助跑速度 B. 助跑与起跳的衔接 C. 空中动作 D. 落地动作
5. 体操中的支撑跳跃，其关键的技术环节是（ ）。  
A. 踏跳和推手 B. 第二腾空和落地  
C. 助跑和落地 D. 第一腾空和第二腾空
6. 关于“排球正面上手发球”技术动作要领，正确的描述是（ ）。  
A. 面对球网站立，利用收腹转体带动手臂在头部前上方用全手掌击球过网  
B. 侧对球网站立，利用转体带动手臂挥摆使球旋转而飘晃进入对方场区  
C. 侧对球网站立，用一只手或手臂任何部分将球击入对方场区  
D. 面对球网站立，手臂由后下方向前挥摆击球过网
7. 篮球比赛中，裁判“带球走”的关键是确定和观察（ ）。  
A. 持球队员的中枢脚  
B. 持球队员的身体姿势  
C. 持球队员的球手关系  
D. 持球队员的移动方向

8. 足球裁判吹出下列哪一种哨声表示比赛开始( )。
- A. 两短一长 B. 长音响亮 C. 短促有力 D. 一长一短
9. 教师通过展示各种实物和教具, 让学生获得运动技能的感性材料, 这种教学方法称为( )。
- A. 语言法 B. 演示法 C. 练习法 D. 示范法
10. 体育教学中, 学生习得体育知识的主导者是( )。
- A. 班主任 B. 课代表 C. 体育教师 D. 体育骨干
11. 学生有意识地探究或参与某一运动项目所表现出的心理倾向, 在体育心理学中称为( )。
- A. 运动兴趣 B. 目标定向 C. 运动习惯 D. 体育态度
12. 运动中大量出汗造成体内电解质失调, 易发生肌肉( )。
- A. 僵硬 B. 痉挛 D. 颤抖 C. 酸痛
13. 能有效促进创伤组织愈合的营养素是( )。
- A. 蛋白质、维生素 C 和锌 B. 葡萄糖、维生素 E 和铁  
C. 蛋白质、维生素 A 和碘 D. 葡萄糖、维生素 D 和钙
14. 对心脏骤停者进行胸外心脏按压时, 按压的部位应置于( )。
- A. 胸骨中、上 1/3 交界处  
B. 胸骨中间  
C. 胸骨中、下 1/3 交界处  
D. 胸骨中、上 1/2 交界处
15. 根据儿童少年氧运输系统的特点, 体育教学与训练时宜采用( )。
- A. 长时间耐力性练习 B. 力量性练习  
C. 短时间速度性练习 D. 静力性练习
16. 骨的长长主要是取决于( )。
- A. 膜内成骨 B. 膜外成骨 C. 软骨内成骨 D. 软骨外成骨
17. 学生做持哑铃屈肘练习时, 原动肌是肱二头肌, 对抗肌是( )。
- A. 肱肌 B. 肱三头肌 C. 胸大肌 D. 背阔肌
18. 下列选项中, 不属于人体消化系统的是( )。
- A. 肝脏 B. 胰脏 C. 胃 D. 喉

19. 在运动技能形成的分化阶段，教学中应特别注重（ ）。
- A. 纠正错误动作    B. 运用辅助练习    C. 建立动作概念    D. 强化主要环节
20. 短跑、跳跃、投掷等短时间、高频率输出的运动项目，主要的供能系统是（ ）。
- A. 磷酸原系统    B. 乳酸能系统    C. 有氧氧化系统    D. 无氧酵解系统
21. 长期的耐力训练，可能使人体出现心脏肥大的现象，其主要表现为（ ）。
- A. 左心室腔增大    B. 左心室肌肥厚    C. 左心房腔增大    D. 左心房肌肥厚
22. 蛋白质是人体重要的营养物质之一，承担着多种生理功能，但不包括（ ）。
- A. 参与构成各种细胞组织
- B. 参与多种重要的生理活动
- C. 参与协助脂溶性维生素的吸收
- D. 参与氧化供能
23. 足球比赛中双方争抢头顶球造成额出血，应指压哪一部位进行止血（ ）。
- A. 颈动脉    B. 颈外动脉    C. 颞浅动脉    D. 锁骨下动脉
24. 在排球双人传球练习中，哪种练习方法难度最低（ ）。
- A. 一抛一传                      B. 一垫一传
- C. 自抛后传给对方              D. 相互对传
25. 在足球比赛中，当防守队员出现哪种行为时应判罚间接任意球（ ）。
- A. 动作具有危险性
- B. 向对方队员吐唾沫
- C. 拉扯对方队员
- D. 打或企图打对方队员
26. 下列哪种防守战术能充分发挥篮球队员速度快、体能好、灵活性强的优势（ ）。
- A. 半场缩小盯人防守              B. 区域联防
- C. 全场紧逼人盯人防守              D. 混合防守
27. 双杠“支撑后摆下”动作技术关键是（ ）。
- A. 支撑后摆推杠    B. 支撑后摆制动    C. 支撑前摆    D. 支撑推杠
28. 单杠悬垂举腿练习时，将腿慢慢放下过程中，髂腰肌做（ ）。
- A. 静力性工作    B. 离心工作    C. 向心工作    D. 支持工作
29. 下列哪种教学措施不利于提高体育课的练习密度（ ）。

- A. 减少集体队伍调动 B. 选用全班集体练习  
C. 增加全班集中指导 D. 增加每轮练习次数

30. 依据“倒U形假说”理论，在竞技体育比赛中运动员要获得最佳成绩，应处于哪一种唤醒水平？（ ）

- A. 低等水平 B. 中等水平 C. 高等水平 D. 任何水平

二、多项选择题（本大题共5题，每小题2分，共10分）

31. 排球正面下手双手垫球的教学重点是（ ）。

- A. 夹臂 B. 压腕 C. 抛球 D. 引臂

32. 关于篮球传球的生物力学基础，下列描述正确的是（ ）。

- A. 传球距离越近，前臂前伸的幅度越小  
B. 传球距离越近，前臂前伸的幅度越大  
C. 传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大  
D. 传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越小

33. 在体育课堂的哪一环节应加强与创设“自主”的教学情境？（ ）

- A. 队列训练时 B. 集中讲解时 C. 分组讨论时 D. 互帮互学时

34. 排球竞赛规则中规定，自由人在场上只能运用下列哪种技术？（ ）

- A. 发球 B. 扣球 C. 垫球 D. 传球

35. 在力量训练中，为了使各部位肌肉都得到有效发展，合理的练习顺序为（ ）。

- A. 大肌群训练安排在前，小肌群训练安排在后  
B. 大肌群训练安排在后，小肌群训练安排在前  
C. 多关节肌训练在前，单关节肌训练在后  
D. 多关节肌训练在后，单关节肌训练在前

三、判断题（本大题共25小题，每小题1分，共25分。）

36. 田径竞赛规则规定接力区的开始与结束都从接力区分界线的跑进方向后沿算起。（ ）

37. 短刀、剑、锤、棍均属于武术的短器械。（ ）

38. 卧推杠铃练习是发展腹肌力量最常用的锻炼方法。（ ）

39. 合理安排身体活动量原则是依据体育教学的本质特点和体育教学需要适宜的运动负荷规律。（ ）

40. 足球比赛中, 对于任何越位犯规, 裁判员应判给对方在犯规发生地点踢间接任意球。( )
41. 《义务教育体育与健康课程标准》提出体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性和综合性的特性。( )
42. 周训练计划根据课时训练计划, 并结合课余体育训练实际制定的一个星期的训练安排。( )
43. 体操队列队形练习中, 听到稍息口令时, 左脚顺脚尖方向伸出为全脚的  $\frac{1}{3}$ 。( )
44. 有 6 支球队参加单循环的篮球比赛, 需进行 5 轮共 15 场比赛。( )
45. 根据组织参加游戏目的的不同, 将游戏分成娱乐性、教育性和竞赛性游戏三大类。( )
46. 体育教学在新的学生观背景下, 倡导教师的主体性和学生的主导性。( )
47. 在体操教学中帮助有两种形式, 信号是属于直接帮助。( )
48. 反射弧是反射活动的形态和基础, 它包括感受器——感觉(传入)神经元——神经中枢(联络神经元)——运动(传出)神经元——效应器。( )
49. 在运动技能形成过程中, 所谓“自动化”就是练习者在练习某一套技术动作时, 在大脑有意识的条件下完成。( )
50. 在跳高项目中, 跳高成绩  $H=H_1+H_2+H_3$ , 要取得理想成绩, 应充分利用和增大  $H_1$ , 加大  $H_2$ , 缩小  $H_3$ 。( )
51. 持续训练法是指负荷强度较低, 负荷时间较长, 无间断地连续进行练习的训练方法。( )
52. 短跑的全程技术分为起跑、途中跑和终点冲刺跑三个环节。( )
53. 篮球比赛中, 传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法, 一般在对方采用缩小盯人防守战术或区域联防时运用。( )
54. 儿童少年骨骼承受压力和肌肉拉力的功能都不及成人, 骨易弯曲变形。因此要注意养成正确的坐、站、跑、跳的姿势。( )
55. 足球脚击球是踢足球技术的核心, 是决定出球质量的关键。( )
56. 血液由左心房射入主动脉, 经各级动脉的分支最后送到身体各部的毛细血管。( )
57. 在创编任何一类徒手体操、轻器械体操的成套动作时, 都必须考虑动作、音乐、

空间和时间等要素。( )

58. 使膝关节伸的主要肌群有：半腱肌、半膜肌、股二头肌等。( )

59. 俯卧撑动作时，伸肘关节的肱三头肌是远固定工作。( )

60. 乒乓球比赛中，如果接发球员未准备好时，球已发出，而且接发球员没有企图接球，应重发球。( )



四、简答题（本大题共 4 小题，每题 5 分，共 20 分。）

61. 简述国家学生体质测试项目女生 800 米跑的测试目的及方法。

62. 简述跨越式跳高的易犯错误及纠正方法。

63. 初二（2）班的篮球新授课，教学内容为篮球双手胸前传接球技术；教学条件：标准篮球场 1 块篮球 20 个，人数 40 人），设计出单人练习，双人练习和多人练习各 2 种。

64. 简述《全日制义务教育体育与健康课程标准(2011 版)》的基本理念。

**五、教学设计题（共 15 分）**

65. 请以“轻度损伤的自我处理”（水平三，第 1 课时）为教学内容进行课时教学设计，

设计内容包括：教学流程和设计意图

教学目标	1. 知道什么是轻度损伤 2. 学会轻度损伤的自我处理 3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识	
教学重、难点	轻度烫伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法	
	教学流程（10 分）	设计意图（5 分）
新课导入		
知识传授		
课堂小结		



## 2020 年新任教师公开招聘考试

### 小学体育专业知识（十）答案解析

#### 一、单项选择题

1. 选 D

【解析】柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。故本题选 D。

2. 选 B

【解析】一方面，队列队形是中小学体育教学的基本内容之一，是对学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练；另一方面，队列队形也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。

3. 选 A

【解析】四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处为柳叶掌。

4. 选 B

【解析】助跑和起跳使人体由向前运动转为向上运动，从而获得适宜的腾起角度和最快的腾起初速度。这种快速改变用力方向和用力方法的技术，在跳远技术中是最复杂的，同时也是对跳远效果影响最关键的技术。所以，助跑与起跳的衔接是田径跳远技术的教学难点。

5. 选 A

【解析】支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地七个不可分割的技术环节构成。它主要是通过双脚短促而有力的踏跳和手臂推撑器械，使身体在短暂的腾空时间里运用各种不同形式的动作腾越器械。其中，踏跳由上板和起跳组成，是支撑跳跃中最重要的部分之一；推手决定第二腾空的质量，与踏跳同等重要。因此，踏跳和推手是支撑跳跃动作的关键技术环节。

6. 选 A

【解析】排球正面上手发球技术动作要领：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。

7. 选 A

【解析】篮球比赛中，裁判员判断队员“带球走”违例的关键点就是确定持球队员的中枢脚并观察持球队员在移动中中枢脚是否离开与地面的接触点，或者是中枢脚离开与地面的接触点时，球是否合法地离手，如果球不在手里，就不可能出现“带球走”违例。

8. 选 B

【解析】①比赛开始：长音响亮。

②一般犯规：短促有力。

③严重犯规：有力洪亮，声音有爆发力。

④比赛结束：一短一长或两短一长。

⑤制止有可能引发纠纷的行为：连续短声。

9. 选 B

【解析】语言法是指在体育教学中，教师运用清晰而准确的语言与学生交流信息，使学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能的方法，主要包括：讲解法、口令和指示以及口头评定等。演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。练习法是指学生在教师的启发、指导下，根据体育教学的任务和要求，有目的地反复进行身体练习的方法。示范法是指教师（或教师指定的学生）以自身完成的动作为范例，用以指导学生进行学习的方法。

10. 选 C

【解析】体育教师是体育教学过程的指导者与组织者，在体育教学中起主导作用。

11. 选 A

【解析】运动兴趣是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得体育与健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。目标定向是指个体参与某一活动时所依据的成就目标取向。运动习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的运动行为。体育态度是指学生对体育学习和身体锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。

12. 选 B

【解析】肌肉痉挛是指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象，会造成肌肉僵硬、疼痛难忍，很难动弹。运动中大量出汗造成体内电解质失调易发生肌肉痉挛。

13. 选 A

【解析】蛋白质能减少感染机会，帮助血液凝结或伤口愈合。维生素 C 可以促使伤口愈

合。锌能增加创伤组织的再生能力，通过含锌酶促进蛋白质合成，加速细胞分裂和生长，增强能量代谢，组织呼吸过程和细胞膜的稳定性，以促进创伤组织再生，从而促使伤口愈合。

14. 选 C

【解析】操作方法：使患者仰卧于硬板床或地上，急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下 1/3 交界处，另一手交叉重叠于其手背上，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉的力量，有节奏的、带有冲击性的垂直按压胸骨，使之下陷 5-6cm（儿童相对要轻些）。每次按压后随即迅速抬手，使胸部复位，以利于心脏舒张。频率为 100-120 次/min，如有条件，应尽早除颤。

15. 选 C

【解析】儿童少年氧运输系统的特点：血液总量比成人少，但按体重百分比来看，则比成人多；心脏的重量和容积均小于成人，但与体重的比值则和成人相近；心脏发育及神经调节还不够完善，而新陈代谢又比较旺盛，交感神经兴奋占优势，因而心率较快；心脏发育与其整体的发育水平是相适应的，但由于心脏的发育尚差，在运动训练时运动量不宜过大，憋气和静力练习不宜过多，以免心脏负担过重。因此，根据儿童少年氧运输系统的特点，在体育教学与训练中应以短时间速度性练习为主，不宜采用过多的耐力性、力量性及静力性练习。

16. 选 C

【解析】骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果，生长过程建造占优势。骨发生的两种方式在生长中亦有体现。①增粗：骨的增粗取决于膜内成骨方式。②长长：骨的长长取决于软骨内成骨方式。

17. 选 B

【解析】在完成屈肘动作中，原动肌为肱二头肌和肱肌，位于它们相反一侧的肱三头肌同时松弛和伸长，它是屈肘动作中的对抗肌。

18. 选 D

【解析】消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等。临床上常把口腔到十二指肠的这一部分称为上消化道，空肠以下的部分称为下消化道。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝脏和胰脏，喉不属于消化系统。

19. 选 A

【解析】在运动技能形成的分化阶段，学生已初步建立了动力定型，但定型尚不巩固，

遇到新异刺激（如有陌生人参观或比赛等），多余动作和错误动作可能会重新出现。因此在这一阶段的教学过程中，教师应特别注意纠正学生的错误动作，让学生体会动作的细节，使动作更趋准确。

20. 选 A

【解析】把供 ATP 再合成的能源物质按无氧供能和有氧供能来划分，可分成三个供能系统，即磷酸原系统、乳酸能系统和有氧氧化系统。其中，磷酸原系统的供能特点是供能总量少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸类中间产物，因此磷酸原系统主要供能的运动项目是高功率输出项目，如短跑、投掷、跳跃、举重等。

21. 选 A

【解析】长期进行有氧耐力训练，可使心脏出现运动性肥大，这种肥大主要表现在左心室内腔的扩张，心容积增大，并伴有左心室壁厚度增加，称为离心性肥大。

22. 选 C

【解析】蛋白质的生理功能包括：（1）维持组织的生长、更新和修补；（2）参与多种重要的生理活动；（3）氧化供能。“参与协助脂溶性维生素的吸收”是脂类的功能。

23. 选 C

【解析】头部前额、颞部出血可压迫颞浅动脉。压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。面部出血可压迫颌外动脉。压迫点在下颌角前面约 1.5 厘米处，用手摸到搏动后，将该血管压迫在下颌骨上。肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。压迫点在锁骨上窝、胸锁乳突肌外缘，用手指将该动脉向后内正对第一肋骨压迫。前臂出血可压迫肱动脉，即让患肢外展，用拇指压迫上臂内侧。手指出血可压迫指动脉，压迫点在第一指节近端两侧，用拇、食两指相对夹压。大腿、小腿部出血可压迫股动脉。压迫点在腹股沟皱纹中点动脉搏动处用手掌或拳向下方的股骨面压迫。足部出血可压迫胫前动脉和胫后动脉，用两手的拇指分别按压于内踝与跟骨之间和足背皱纹中点。

24. 选 A

【解析】一抛一传的练习方法是两人间隔一定距离，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球给抛球人，其着重体会全身协调用力，建立正确的动作概念，是难度较低的练习方法。一垫一传，是指一个人将球垫出，由另一人传回，训练的是垫球和传球技术。自抛后传给对方，要求自抛的人掌握好球的落点以准确将球传给对方。相互对传是在接到对方传来球时，先自传一次，再将球传给对方，其要求提高控球能力，注意传球方向的变

化和全身协调用力。综上所述，这四种练习方法中，难度最低的是—抛—传。故本题选 A。

25. 选 A

【解析】如果守门员在本方罚球区内违反下列 4 种犯规中任何一种，将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 拖延时间（持球超过 6 秒）。
- (2) 在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。
- (3) 用手触及同队队员故意踢给他的球。
- (4) 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

另外，如果裁判员认为队员有下列情况任何一种的，也将判罚给对方罚间接任意球。

- (1) 以危险方式比赛。
- (2) 阻碍对方队员行进。
- (3) 阻挡对方守门员从其手中发球。
- (4) 队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。
- (5) 越位犯规。
- (6) 因规则未提及的任何其他犯规而停止比赛，对队员进行警告或罚令出场。

26. 选 C

【解析】全场紧逼人盯人防守战术是由攻转守时，防守队员在全场范围内各自紧逼自己对手的一种攻击性较强的防守战术。这种防守方式要求篮球队员速度快、体能好、灵活性强。A 选项半场缩小人盯人防守是一种加强内线防守的方法，便于控制篮下区域和争抢篮板球，争取内线防守的主动权，组织快攻反击。B 选项区域联防要求防守队员所处的位置较为固定，分工明确，有利于组织抢断后场篮板球和发动快攻。D 选项混合防守是人盯人防守和区域盯人防守两种形式交织一体的防守打法，它的最大特点是能根据对手情况，灵活地将人盯人防守和区域防守的优点充分运用，以提高全队防守的效益。故本题选 C。

27. 选 A

【解析】双杠支撑后摆下的动作要领是从支撑摆动开始，当身体后摆接近最高点时制动腿，右手推杠换握左杠，左手推杠侧举，使身体平移出杠，挺身下。动作技术关键是支撑后摆推杠。

28. 选 B

【解析】单杠悬垂举腿练习时，将腿慢慢放下过程中，髂腰肌做的是离心退让的工作。

29. 选 C

【解析】体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。当增加全班集中指导时，学生练习的时间就会减少，不利于提高体育课的练习密度。故本题选 C。

30. 选 B

【解析】倒 U 形假说是指唤醒水平与工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，即当人处于中等唤醒水平时，工作效率最高。

## 二、多项选择题

31. 选 AB

【解析】正面下手双手垫球的教学重点是夹臂、提肩、压腕、前送和全身协调用力。

32. 选 AC

【解析】篮球传球距离越近，前臂前伸的幅度越小；远距离的传球则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力，而且传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大。

33. 选 CD

【解析】队列练习、集中讲解都对课堂纪律有一定的要求，因此都不适合创设自主的教学情境。互帮互助、分组讨论是小组学习的体现，要求小组的成员各司其职，独立完成自己的学习任务，是一种集体的自主学习。

34. 选 CD

【解析】排球规则规定：自由球员的轮转只限于后排，不得发球、扣球或轮转至前排，并不得拦网或企图拦网。

35. 选 AC

【解析】力量训练是由多种练习组成并由多块肌肉完成的训练，要考虑不同肌群的练习顺序。一般情况下，在一次力量训练课中，大肌群训练应安排在前，小肌群训练安排在后，其原因是小肌群在力量训练中较大肌群容易疲劳，如果小肌群训练在先，其训练的效果会在一定程度上影响其他肌群乃至身体整体工作能力。此外，多关节肌训练在前，单关节肌训练在后。在训练单一肌群时，大强度练习在前，小强度练习在后。

## 三、判断题

36. √

37. ×

【解析】棍属于长器械。

38. ×

【解析】卧推杠铃练习是发展手臂和胸部肌群的有效方法。

39. √

40. √

41. √

42. ×

【解析】周训练计划是根据单元（阶段）训练计划。

43. ×

【解析】体操队列队形练习中，听到稍息口令时，左脚顺脚尖方向伸出为全脚的 2/3。

44. √

【解析】比赛轮数：在循环赛中，各队都参加完一场比赛即为一轮，参加队数为单数时，比赛轮数等于队数；参赛队数为双数时，比赛轮数为队数减 1。比赛场数： $n(n-1)/2$ （ $n$  为参加队数）。

45. √

46. ×

【解析】体育教学在新的学习观和学生观背景下，倡导教师的主导性和学生的主体性。

47. ×

【解析】直接帮助是指在体操练习中，帮助者为了使练习者更快地建立正确的动作概念，更好地学习掌握、改进动作而直接助力于练习者的方法。间接帮助是指帮助者不直接助力于练习者身上，而是通过信号、标注物和限制物等，帮助练习者正确掌握动作的用力时机、节奏和所在的空间、方位，尽快地掌握和完成动作的方法。利用器械帮助是指在体操教学与训练中，帮助者采用保护滑车、保护腰带、轴承保护带、保护手套以及各种形式的高台和桌、凳等专门的器械，帮助练习者消除害怕心理，正确体会动作要领，提高教学效果的方法。

48. √

49. ×

【解析】在运动技能形成过程中，所谓“自动化”就是练习者在练习某一套技术动作时，在大脑无意识的条件下完成。

50. ×

【解析】跳跃运动中的高度项目是以越过横杆的垂直高度计量运动成绩的。把人体腾

越的高度分为三个组成部分，即  $H=H_1+H_2-H_3$ 。要取得理想成绩，应增大  $H_1$  和  $H_2$  的值，缩小  $H_3$ 。

51. √

52. ×

【解析】短跑的全程技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个环节。

53. ×

【解析】传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法，一般在对方采用扩大盯人防守战术或区域联防时运用。

54. √

55. √

56. ×

【解析】血液由心室射出，经动脉、毛细血管和静脉，最后回到心房，这种周而复始的循环流动称血液循环，血液循环分为体循环和肺循环，体循环的路径为：左心室、主动脉、各级分支动脉、毛细血管、各级静脉、上下腔静脉、右心房。肺循环路径为：右心室、肺动脉、毛细血管、肺静脉、左心房。

57. √

58. ×

【解析】使膝关节屈的主要肌群有：半腱肌、半膜肌、股二头肌等。

59. √

60. √

#### 四、简答题

61. 【参考答案】

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

62. 【参考答案】



	易犯错误	纠正方法
1	靠近横杆的腿起跳	1、让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别 2、让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿
2	助跑与起跳结合不好，起跳前凑步子	1、固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉；2、降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张
3	过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	多做一些原地模仿过杆练习

63. 【参考答案】

单人练习：原地徒手模仿传、接球练习；对墙传接球练习。

双人练习：原地两人相互传接球练习；一人原地传、另一人移动中传接球练习。

多人练习：三角形移动传接球、迎面上步传接球（成一路纵队，一人传，一人迎面上步）。

64. 【参考答案】

- (1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长
- (2) 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯
- (3) 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习
- (4) 关注地区差异和个体差异，保证每一个学生受益

五、教学设计题

65. 【参考答案】

教学目标	1. 知道什么是轻度损伤 2. 学会轻度损伤的自我处理 3. 培养学生预防意外伤害的意识和自我保护意识	
教学重、难点	轻度烫伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法	
	教学流程（10分）	设计意图（5分）
新课导入	1. 教师：我们在家里有时会帮父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服扣子。那么，在做家务和用针线缝扣子时，有没有遇到一些伤害呢？（学生自由回答）  2. 教师：刚才有同学说到，他被开水烫伤过；也有同学说她被针刺伤过。今天这节课，我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。	问题导入、激发兴趣
知识传授	<p><b>活动一：轻度损伤的一些症状</b></p> 1. 教师：在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？这些损伤又有什么表现呢？（学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况）。  2. 教师根据学生所说的一些事例，将学生谈到的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等，并结合学生的介绍，依据教学内容，讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。  3. 教师小结：各种轻度损伤（包括烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤）的表现各不相同，了解恰当的处理方法，能够使伤害程度降至最低，下面我们就来学习正确的处理方法。	活动一：通过问题和讨论的教学方法，让学生了解什么是轻度损伤，并知道烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。
	<p><b>活动二：集体合作——轻度损伤的自我处理</b></p> 1. 教师出示教材中的图示，讲解几种轻度损伤的处理方法。 2. 引导学生分组选择不同类型的轻度损伤，讨论如何进行及时	活动二：通过图片和讲解、分组讨论等教学方法，学生一

	<p>的处理。</p> <p>3. 各组推选一人代表本组发言，介绍处理方法，组内其他同学现场模拟演示处理方法。</p> <p>4. 教师根据学生的讨论和演示情况，结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正，讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。</p> <p>5. 教师小结：通过刚才的分组演示，我们了解了几种轻度损伤的处理方法，同学们一定要记住，遇到轻度损伤，要在第一时间进行正确的操作。</p> <p><b>活动三：寻找根源预防意外伤害</b></p> <p>1. 教师：请同学们想一想，为什么在我们的生活中会有一些意外伤害的发生？</p> <p>2. 教师介绍学生身边的事实案例，加以分析讨论，如在家庭生活中、校园里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际，思考生活中造成意外伤害的各种因素，特别是个人的行为因素，比如学生由于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。</p> <p>3. 教师小结：生活中造成意外伤害发生的原因很多，如一些同学做事不细心、做一些危险动作、注意力不集中等，都可能导致意外伤害的发生。因此，同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。</p>	<p>方面能够学会轻度损伤的自我处理，另一方面充分遵循“以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习”的基本理念。</p> <p>活动三：通过提问、讨论、总结等方法，培养预防意外伤害的意识和自我保护意识。</p>
<p>课堂小结</p>	<p>全课总结：我们今天在课上通过一些活动，了解了烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的不同表现，学习了一些轻度损伤的处理方法。但是，在日常生活中，最重要的还是要提高我们对意外伤害的防范意识，树立安全意识，掌握必要的防护知识和技能，让危险真正从我们身边走开。</p>	<p>通过课堂总结，进一步巩固今天所学内容</p>