

---

## 2020年山西体育特岗真题解析

### 一、填空题

6. 【答案】技术关键
7. 【答案】亚健康
8. 【答案】综合密度
9. 【答案】一般；专项
10. 【答案】打；拿
11. 【答案】1
12. 【答案】平衡；重心；远度
13. 【答案】30
14. 【答案】环节；细节
15. 【答案】前额；等边三角形
16. 【答案】耐力；力量；协调
17. 【答案】他人

### 二、判断题

18. 【答案】√
19. 【答案】×
20. 【答案】√
21. 【答案】×
22. 【答案】√
23. 【答案】×
24. 【答案】√
25. 【答案】√
26. 【答案】×
27. 【答案】√
28. 【答案】√
29. 【答案】√
30. 【答案】√

---

31. 【答案】√

32. 【答案】×

33. 【答案】×

34. 【答案】√

35. 【答案】×

36. 【答案】×

37. 【答案】×

### 三、选择题

38. B (健康运动)

39. B (糖和蛋白质)

40. C (吊环)

41. B (肺血流量)

42. D (有氧代谢运动)

43. A (健身)

44. A (成绩倒序)

45. A (足球)

46. A (肩)

47. B (顾拜旦)

### 四、连线题

48. 篮球中圈半径 (1.8 米); 田径跑道 (1.22 米); 足球门 (2.44 米); 男排网 (2.43 米); 铅球投掷圈 (2.135 米)

### 五、简答题

49. 影响运动量大小的主要因素

#### 【参考答案】

运动量又称为运动负荷, 都包含着负荷的量与强度这样两个方面。

①负荷量的评价指标

---

反映负荷量大小的指标一般为次数、时间、距离、重量等。

②负荷强度的评价指标

负荷强度的大小常常通过练习的速度、远度、高度、单位练习的负荷量或练习的难度予以衡量。

50. 谈谈篮球比赛中发动快攻的时机有哪些？

【参考答案】

快攻的发动时机有抢获后场篮板球时，抢、断、打球和跳球时以及对方投中后掷端线球和界外球时。其中抢篮板球后发动快攻的比例最高，抢断球后发动快攻的成功率最高。

51. 培养学生体育能力有哪些途径？

【参考答案】

体育能力具有一般能力的特征，又是一种特殊的能力，是由知识、技术、技能和智力构成的一种个性身心品质的综合体。学生体育能力可以概括为体育认知能力、身体运动能力、自我锻炼与评价能力和自我调节能力四个要素。

- ①培养和发展学生的体育能力是体育教学的核心；
- ②注重培养学生的自主学习能力；
- ③发展学生的运动能力和智能能力；
- ④适当改变传统体育课的整齐划一，给学生创造发挥创造性学习能力的机会；
- ⑤注重培养学生适应能力。

52. 在运动中脚踝扭伤，如何进行急救？

【参考答案】

(1) 早期：（损伤发生在 24—48 小时以内）

特征：组织损伤后出现血肿和水肿，发生反应性炎症，局部有红、肿、热、痛和功能障碍。

处理原则：制动、止血、防肿、镇痛及减轻炎症。

处理方法：冷敷、加压包扎并抬高伤肢；外敷新药常可达到消肿、止痛和减

---

轻炎症的效果。

(2) 中期：(损伤发生在 24—48 小时以后)

特征：急性炎症已逐渐消退，但仍有淤血和肿胀。

处理原则：改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速淤血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生恢复，防止粘连形成。

处理方法：理疗（热疗）、按摩、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷活血、化瘀、生新的中草药。

(3) 后期

特征：损伤组织基本恢复，肿胀和疼痛已经消失，但功能尚未完全恢复，有瘢痕和粘连形成，且伤部僵硬或运动功能障碍。

处理原则：恢复和增强肌肉、关节的功能。

处理方法：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合支持带固定及中草药熏洗等，对有瘢痕和粘连应设法软化或分离。

