

版权所有
复制必究

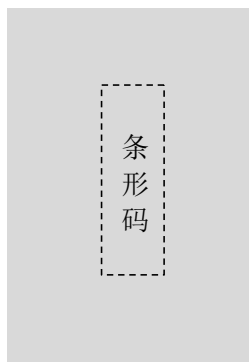
2020 年体育真题解析

重要提示：

为维护您的个人权益，确保文职考试的公平公正，请您协助我们监督考试实施工作。

本场考试规定：监考老师要向本考场全体考生展示题本密封情况，并邀请 2 名考生代表验封签字后，方能开启试卷袋。

仅限华图教育内部教学使用！



请将此条形码揭下，
贴在答题卡指定位置

准考证号

姓名

2020 年体育真题解析

一、单项选择题（共 10 分，每题 2 分）

1-5、BAACB

二、填空题

6、技术关键

7、亚健康

8、综合密度

9、一般、专项

10、打、拿

11、1

12、平衡、重心、远度

13、30

14、环节、细节

15、前额、等边三角形

16、耐力、力量、协调。

17、他人

三、判断题

18-22、√×√×√ 23-27、×√√×√ 28-32、√——× 33-37、×√××
×

四、选择题

38-42、BBCBD 43-47、AAAAB

五、连线题

48. 篮球中 田径运动场 足球门 男排网 铅球投圈

2.135 米 2.44 米 1.80 米 2.43 米 1.22 米

六、简答题

49、运动量又称为运动负荷，都包含着负荷的量与强度这两个方面。

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、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、（一）体育能力的培养

1. 体育学习能力的培养；2. 体育实践能力的培养；3. 体育锻炼能力的培养；

（二）运动能力的培养

1. 不断改进体育课的教学方法；2. 创造良好的运动环境，提供足够的体育设施，使每个学生有条件、有兴趣、有可能参加运动，以发展他们的运动能力；3. 学生要主动、积极地参加运动，这对提高运动能力具有重要作用。

（三）组织和管理能力的培养

1. 体育主要采用课内教学和课外锻炼相结合、普及与提高相结合、训练与比赛相结合的形式。2. 在体育课和课外体育活动中的一些组织管理事务，在尽可能的情况下，让他们自己去做，以此来培养他们的组织管理能力。

（四）加强终身体育意识的培养

1. 学生学习动机的培养；2. 重视体育理论课教学。

（五）自我锻炼能力的培养

1. 自学；2. 自练。

52、（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。