

习题册答案解析

运动人体科学解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】肌肉收缩是肌肉对刺激所产生的收缩反应现象。狭义来说，是指脊椎动物骨骼肌靠传播性活动电位而发生的收缩。单一的活动电位产生单收缩，反复活动电位产生强直收缩。肌肉收缩的形式有：缩短收缩、拉长收缩、等长收缩。因此，题干说法正确。

2. 【答案】对

【解析】力量训练又分为动力性力量训练和静力性力量训练，小学阶段力量训练应该以动力性为主，少用或不用静力性力量训练。完成静力性练习时，因工作的肌肉一直处于紧张收缩状态，会影响其血液循环，疲劳出现较早，年龄越小静力性力量训练应越少。因此，题干说法正确。

3. 【答案】对

【解析】略。

4. 【答案】对

【解析】人体在长时间运动的过程中需要补充水分，补水的原则是“少量多次”。因此，题干说法正确。

5. 【答案】对

【解析】ATP-CP系统和糖酵解系统是在无氧情况下提供直接能源的系统。因此，题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】常参加体育运动，会使肌纤维增粗，不会增多。因此，题干说法错误。

7. 【答案】对

【解析】略。

8. 【答案】对

【解析】略。

9. 【答案】对

【解析】略。

10. 【答案】对

【解析】略。

11. 【答案】对

【解析】略。

12. 【答案】对

【解析】略。

13. 【答案】对

【解析】略。

14. 【答案】对

【解析】略。

15. 【答案】对

【解析】主要结构包括关节面、关节囊和关节腔，即关节的三要素。因此，题干说法正确。

16. 【答案】错

【解析】人体的各种运动都是骨骼肌收缩产生力量作用于关节，骨骼绕着关节运动所完成的。因此，题干说法错误。

17. 【答案】错

【解析】心肌和平滑肌不受中枢神经控制。因此，题干说法错误。

18. 【答案】错

【解析】当进行极量强度运动时，无训练者所能达到的最大心率远远高于有训练者。因此，题干说法错误。

19. 【答案】对

【解析】略

20. 【答案】对

【解析】略

二、单项选择题

1. 【答案】A

【解析】心脏壁越厚，肌肉越发达，收缩和舒张越有力。心房是将血液输送到心室，心

室是将血液输送到全身或者肺，所以心室的肌肉力量要比心房大。而左心室是将血液输送到全身的，比将血液输送到肺的右心室力量要大，因此运动心脏是以左心室肌肉增厚为主。因此，本题正确答案为 A。

2. 【答案】D

【解析】略。

3. 【答案】D

【解析】剧烈运动时或劳动时，心输出量显著增加，血量的分配也发生明显变化：分配到肾脏和内脏的血量明显减少，分配到骨骼肌的血流量则明显增加，可达到心输出量的 80%—95%。因此，本题正确答案为 D。

4. 【答案】B

【解析】有训练经验的人基础心律比常人略低，因为运动性心肌肥大窦性心动徐缓。因此，本题正确答案为 B。

5. 【答案】A

【解析】循环、呼吸系统对运动的反应之一就是增加骨骼肌中的血流量及血中的氧含量，当进行功能性活动时心输出量增加。因此，本题正确答案为 A。

6. 【答案】D

【解析】根据生长发育速度的快慢，一般女生在 10~12 岁、男生在 12~14 岁时达到发育的高峰期。青春发育突增期是人体生长发育的第二高峰期，是从儿童青少年发育走向成熟的重要阶段。因此，本题正确答案为 D。

7. 【答案】C

【解析】运动系统是由骨骼系统、软骨组织系统和骨骼肌系统组成的。因此，本题正确答案为 C。

8. 【答案】C

【解析】在骨骼肌系统中，白肌纤维被称为慢肌纤维，红肌纤维被称为快肌纤维。一般优秀短跑运动员的快肌纤维也就是红肌纤维比较丰富，约占骨骼肌的 70%左右。因此，本题正确答案为 C。

9. 【答案】B

【解析】由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成，是典型的球窝关节。关节盂小而浅，边缘附有孟唇；关节囊薄而松弛，囊内有肱二头肌长头腱通过；关节囊外有喙肱韧带、喙肩韧带及肌腱加强其稳固性，唯有囊下部无韧带和肌加强，最为薄弱，故肩关节脱位时，肱骨头常从

下部脱出，脱向前下方。因此，本题正确答案为 B。

10. 【答案】C

【解析】运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三种器官组成。骨以不同形式连结在一起，构成骨骼。形成了人体的基本形态，并为肌肉提供附着，在神经支配下，肌肉收缩，牵拉其所附着的骨，以可动的骨连结为枢纽，产生杠杆运动。在机体的运动过程中，肌肉中的肌糖元分解为机体运动提供动力。运动系统主要的功能是运动。简单的移位和高级活动如语言、书写等，都是由骨、骨连结和骨骼肌实现的，运动系统的第二个功能是支持。构成人体基本形态，头、颈、胸、腹、四肢，维持体姿。运动系统的第三个功能是保护。因此，本题正确答案为 C。

11. 【答案】D

【解析】人体形态是一种有着先进的细节功能的复杂现象。一个人的形态一般用骨架、肌肉、胖瘦来定义。骨架生长并且改变直到成年，然后在以后的生命中基本保持不变。在青春期，由于生殖的需要，男女身体形态开始分化。对于成年人，由于锻炼，肌肉会相应改变。脂肪的分布也会因荷尔蒙的作用而变化。遗传基因对人体形态影响很大。身体形态的测量内容，主要有体格测量、体型测量、身体成分测量和身体姿势测量等。因此，本题正确答案为 D。

12. 【答案】B

【解析】附肢骨指的是脊椎动物成对的附肢的骨骼，在鱼类就是胸鳍和鳍，在陆上生活的脊椎动物，则是前肢骨和后肢骨。因此，本题正确答案为 B。

13. 【答案】B

【解析】运动解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科。运动解剖学隶属运动人体科学类中一门重要的基础课程、先导课，也是体育教育专业的一门必修课。因此，本题正确答案为 B。

14. 【答案】D

【解析】青少年年龄在 12-18 岁之间，这个时期，人体的骨骺线大多还未闭合或是还未真正的闭合，是发育的最佳时期。青少年年龄在 12-18 岁之间，这个时期，人体的骨骺线大多还未闭合或是还未真正的闭合，是发育的最佳时期。在这个阶段，如果能采取正确的训练方法是完全可以达到理想身高的。可是很多家长在此时发现孩子个子矮小，但并采取任何行动。而是认为孩子可能是“晚长”，结果往往并非如此。因此，本题正确答案为 D。

15. 【答案】B

【解析】骨松质呈海绵状，由相互交织的骨小梁排列而成，配布于骨的内部，骨小梁的排列与骨所承受的压力和张力的方向一致，因而能承受较大的重量。因此，本题正确答案为B。

16. 【答案】C

【解析】新鲜骨呈乳白色或粉红色，干燥的骨轻而白。骨是体内最坚硬的组织，能承受很大的压力和张力的，并富有弹性。骨的这种物理特性不仅取决于骨的形态和内部结构，还与骨的化学成分有密切关系。骨由有机物和无机物构成，有机物决定其弹性，无机物决定其硬度。因此，本题正确答案为C。

17. 【答案】A

【解析】肌肉根据外形可分为长肌、短肌、扁肌和轮匝肌四类。其中，长肌多见于四肢，收缩时长肌显著缩短而引起大幅度的运动。有的长肌有二个以上的起始头，依其头数被称为二头肌、三头肌和四头肌。短肌多分布于躯干的深层，具有明显的节段性，收缩时运动幅度较小。扁肌扁而薄，多分布于胸、腹壁，收缩时对内脏起保护和支撑作用。轮匝肌多呈环形，位于孔、裂的周围，收缩时使孔裂关闭。因此，本题正确答案为A。

18. 【答案】D

【解析】发展股四头肌力量，可选负重半蹲起的练习，应要求运动员在练习时双脚平行或稍内扣站立，以求有效地发展股四头肌的力量。因此，本题正确答案为D。

19. 【答案】B

【解析】人体自身的高矮取决于骨骼的长短，尤其长骨（股骨、胫骨等腿骨）的长短。骨骼分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨和籽骨。因此，本题正确答案为B。

20. 【答案】C

【解析】肌组织由肌细胞（或称肌纤维）组成。按其存在部位、结构和功能不同，可分为骨骼肌（或称横纹肌）、平滑肌和心肌三种。根据结构和功能的特点，将肌组织分为三类：骨骼肌、心肌和平滑肌。骨骼肌和心肌属于横纹肌。骨骼肌受躯体神经支配，为随意肌；心肌和平滑肌受植物神经支配，为不随意肌。因此，本题正确答案为C。

21. 【答案】B

【解析】儿童少年骨的特点是软骨成分较多，水分和有机物质多，无机盐（磷酸钙、碳酸钙）少，骨密质较差，骨富于弹性而坚固不足，不易完全骨折而易于发生弯曲和变形。随着年龄增长，骨的无机盐增多、水分减少、坚固性增强而韧性减低，直到20至25岁骨化完

成后，骨不再生长，身高也不再增长，但骨的内部构造仍在变化。因此，本题正确答案为 B。

22. 【答案】A

【解析】肩关节上面是肩峰，后面是肩胛骨，所以向上和向后很难。除了极特殊的暴力，把肩胛骨粉碎，一般脱位后基本都在前下方的内侧。因此，本题正确答案为 A。

23. 【答案】B

【解析】扶墙压肩可以发展背阔肌的伸展性。因此，本题正确答案为 B。

24. 【答案】B

【解析】儿童少年时期超负荷的运动量是会使骨过早骨化而导致身高受到影响，甚至可能会出现骨骼变形，因此此阶段应注意合理负荷。因此，本题正确答案为 B。

25. 【答案】C

【解析】造血期可分为胚胎造血期和出生后造血期。胚胎造血期先后为中胚叶造血期，肝脏造血期，骨髓造血期。出生后主要造血器官为骨髓。因此，本题正确答案为 C。

三、简答题

1. 【参考答案】

1. 支持负重：骨与骨连接构成骨骼，形成人体的支架，具有支持人体的软组织和承担身体局部及全身重量的功能。

2. 运动杠杆：骨在骨骼肌收缩时被牵引，绕关节运动轴转动，是人体产生各种运动，在运动过程中，骨起着杠杆的作用。因此，骨是人体运动的杠杆。

3. 保护功能：骨借助骨连结形成腔隙，保护人体重要的器官。

4. 造血功能：红骨髓具有造血的功能。

5. 钙磷仓库：骨是人体内钙磷的储存仓库。

2. 【参考答案】

1. 构成关节的两关节面面积大小的差别：面积差大的，灵活性大，坚固性小；面积差小的，灵活性小，坚固性大。

2. 关节囊的厚薄及松紧度：关节囊厚而紧张的灵活性小，坚固性大；关节囊薄弱而松驰的，灵活性大，坚固性小。

3. 关节韧带的多少与强弱：韧带多而强的，坚固性大，灵活性小；韧带少而弱的，坚固

性小，灵活性大。

4. 关节周围的肌肉状况：关节周围肌肉力量，伸展性及弹性差的，坚固性大，灵活性小；周围肌肉弱，伸展性及弹性好的，坚固性小，灵活性大。

5. 关节周围的骨突起：关节周围的骨突起常阻碍环节的运动，影响关节的运动幅度。

华图教师

体育保健学解析

一、判断题

1. 【答案】错

【解析】在冷环境中进行体育活动，旺盛的新陈代谢率会使体内产热量增加，能够保持与热平衡的相适应。如果是在温度低的水中游泳或潜水，尽管体内产热增加，但仍低于身体的散热量，因此长距离项目的游泳运动员一般都具有较高的体脂百分比，使得在长时间游泳时的散热速率减慢。因此，题干说法错误。

2. 【答案】错

【解析】1.8 米以上的为深水区，跳水深度则为 3 米以上。因此，题干说法错误。

3. 【答案】错

【解析】蛋白质主要由碳、氢、氧、氮 4 种元素所组成。因此，题干说法错误。

4. 【答案】对

【解析】脂溶性维生素包括 A、D、E、K4 种。水溶性维生素包括 B 族维生素、抗坏血酸。因此，题干说法正确。

5. 【答案】错

【解析】儿童缺乏维生素 D 会发生佝偻病，成人会出现骨软化症和骨质疏松症。因此，题干说法错误。

6. 【答案】错

【解析】钙在肠道内吸收很不完全，食物中的钙约 70%~80% 随粪便排出。因此，题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】钠具有维持体液渗透压的作用。钾具有保持正常的水分，调节酸碱平衡，维持心肌、神经和肌肉的正常生理功能。因此，题干说法错误。

8. 【答案】错

【解析】钙和磷共同构成了牙齿和骨骼，但钙磷比例必须适当（1:1），如果磷过多，会妨碍钙的吸收。因此，题干说法错误。

9. 【答案】对

【解析】基础代谢消耗能量的数量受到许多因素的影响，体形、性别、年龄和生理状态都对基础代谢的高低有影响。一般来说，男性比女性高，儿童和青少年比成年人高，寒冷天气下比温热气候下高。因此，题干说法正确。

10. 【答案】错

【解析】糖、脂肪、蛋白质三种供给能量的营养素在代谢中可以相互转化，但彼此不能完全替代，因为它们人体内有各自独特的生理功能。因此，题干说法错误。

11. 【答案】错

【解析】短跑运动员在膳食中应有丰富的蛋白质，以提高肌肉质量。因此，题干说法错误。

12. 【答案】对

【解析】心脏杂音是心脏收缩期或舒张期出现的不正常杂音。舒张期杂音常常表示心脏有器质性病变。收缩期杂音可以分为生理性和病理性两类。因此，题干说法正确。

13. 【答案】错

【解析】心脏工作性肥大是由于长期训练，反复的肌肉活动，心脏的工作量增加，逐渐引起心脏张力性扩大，心肌逐渐肥厚。因此，题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】生理疲劳又称为身体疲劳和肌肉疲劳，心理疲劳又称为主观疲劳或精神疲劳。因此，题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】由于长时间剧烈运动，乳酸生成增多，血液 PH 会下降。

16. 【答案】对

【解析】温水浴可促进血液循环，有利于疲劳肌肉的物质代谢，水温以 40℃ 为宜，温度不宜过高，时间 10 分钟左右，勿超过 20 分钟，以免加重疲劳。因此，题干说法正确。

17. 【答案】错

【解析】身体发育以及将健康状况无异者，或者是身体发育和将康有轻微异常（如轻度扁平足），而功能良好，且有一定锻炼基础者，可参加基本组。因此，题干说法错误。

18. 【答案】对

【解析】经常出事运动的人，由于迷走神经紧张性增高，安静时脉搏常较缓慢，训练水平越高，身体机能越好，脉率越低。因此，题干说法正确。

19. 【答案】对

【解析】极点是中长跑运动中常见的一种现象，通过调节意志力克服以及调节呼吸，放慢速度即可，无需其他措施。因此，题干说法正确。

20. 【答案】错

【解析】发生昏厥时，患者平卧，足部略抬高，头部稍低，松开衣领，这可增加脑血流量。因此，题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】“三良好”是指：（1）良好的个性人格：情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观；（2）良好的处事能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；（3）良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。因此，本题正确答案为C。

2. 【答案】D

【解析】适量运动是根据个人的身体情况、场地、器材和气候条件，选择适合的运动项目，是运动负荷不超过人体的承受能力。运动时的心率范围控制在120~150次/分，机体无不良反应，运动后略感疲劳，恢复速度快，情绪以及食欲良好，睡眠质量高，醒后经历充沛。因此，本题正确答案为D。

3. 【答案】D

【解析】人体与环境之间的热交替是持续进行的，在剧烈运动时能量的消耗能达到安静时的20-25倍，在热的环境中运动会造成正的热平衡，而使体温升高，然而人体的最高热限是42℃，因此运动中调节体温的安全范围是有限的，而人体在运动时最佳体温是37.2℃，骨骼肌的温度是38℃。因此，本题正确答案为D。

4. 【答案】C

【解析】游泳池水质标准为pH7.2~8.0。因此，本题正确答案为C。

5. 【答案】C

【解析】最常见的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。最常见的双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。多糖主要有淀粉、糊精和糖原。因此，本题正确答案为C。

6. 【答案】D

【解析】维生素C的生理功能有：参与体育氧化还原过程，维持组织细胞的正常能量代谢，调节细胞内氧化还原电位；促进体内胶原合成；促进铁的吸收；增加机体抗病能力，促

进伤口愈合；阻断亚硝酸胺在体内形成，具有防癌和抗癌的作用；大量维生素 C 还可以促进心肌利用葡萄糖和心肌糖原的合成。因此，本题正确答案为 D。

7. 【答案】B

【解析】动物性食物是锌的可靠来源。100g 肝脏、禽、畜肉、蛋类含锌量为 2~5mg, 鱼以及一般海产品含锌量为 1.5mg, 奶类以及奶制品含锌量为 0.3~1.5mg, 谷类和豆类含锌量为 1.5~2.0mg, 含锌量最丰富的食物是海牡蛎肉，每 100g 含锌量超过 100mg。

8. 【答案】C

【解析】膳食纤维的生理功能包括：（1）预防便秘。它们可再肠道内吸收水分，增加粪便体积并使之变软利于排除。（2）控制体重，防止肥胖。由于富含膳食纤维的食物体积较大，有利于减少能量摄入量。（3）降低血液中胆固醇浓度。膳食纤维可抑制胆固醇的吸收，加速其排除。因此，本题正确答案为 C。

【解析】食物中的糖、脂肪、蛋白质是人体的能量来源。这三种营养素每克供给人体的能量分别为 16.7kJ、37.6kJ、16.7kJ。因此，本题正确答案为 A。

10. 【答案】B

【解析】在膳食中增加磷和糖的含量，为脑组织提供营养，改善神经控制和增强神经传递的作用。因此，本题正确答案为 B。

11. 【答案】C

【解析】糖尿病的发生与遗传基因、环境因素、自身免疫因素、胰岛素抵抗等所致的高血糖、糖耐量受损和胰岛素敏感性降低有关。因此，本题正确答案为 C。

12. 【答案】B

【解析】补糖可分为运动前补糖、运动中补糖、运动后补糖。运动前补糖可增加肌糖原的肝糖原储备，还可增加血糖的来源。运动中补糖能够提高血糖水平，减少肌糖原的消耗，延长运动时间。运动后补糖促进肌糖原合成，有利于疲劳的恢复。因此，本题正确答案为 B。

13. 【答案】B

【解析】对视力要就较高的运动项目如射击、射箭、乒乓球、跳水等对维生素 A 的需求量比较高。故本题选 B。

14. 【答案】C

【解析】运动员赛后的饮食应该含高糖、低脂肪、适量蛋白质以及容易消化的食物为主。因此，本题正确答案为 C。

15. 【答案】C

【解析】耐心项目运动员的膳食影响特点包括：（1）运动员能量消耗大，膳食应首先满足能量的消耗。（2）增加体内的糖原储备。（3）及时补充体液。（4）耐力性项目运动员容易发生缺铁性贫血，应提供含铁丰富的食物。因此，本题正确答案为C。

16. 【答案】A

【解析】冠心病的主要危险因素主要包括：高血压、高胆固醇、吸烟、糖尿病、肥胖、缺乏运动、A型行为类型与应激。因此，本题正确答案为A。

17. 【答案】B

【解析】C型行为的核心特征包括：（1）童年生活不顺利，形成压抑、克制的性格，如童年丧失父母等。（2）行为上过分与人合作，理智、协调、姑息、谦虚、谨慎、自信心差，过分忍耐，回避矛盾，屈服于权威。（3）情绪上易于愤怒但不能正确适当地表达自己的情绪，易生闷气，易焦虑抑郁等。B属于A型行为的特征。因此，本题正确答案为B。

18. 【答案】A

【解析】积极生活具有日常性、广泛性、休闲性、过程性、连续性的特点。它包括：参与体育活动；有目的的中等强度体育运动；有一定结构的反复进行的身体锻炼活动；健身与体育辅导；集体体育活动，尤其是闲暇与休闲体育。因此，本题正确答案为A。

19. 【答案】B

【解析】少年儿童经常从事体育锻炼，能促进呼吸系统的发育，提高其机能水平。主要表现在呼吸肌发达、胸廓扩大、呼吸差增大呼吸深度增加、肺通气量及肺活量增大，以及安静时呼吸频率相应地减慢。因此，本题正确答案为B。

20. 【答案】C

【解析】少年儿童的生长发育是由质变到量变的复杂过程，随着形态由小到大，由轻到重的改变，各组织、器官也在不断的分化，其机能也在逐渐地成熟、完善。生长与发育，量变与质变二者同时进行，相互促进，相互依存，但又各有一定的缓急阶段；少年儿童的生长发育速度是波浪式的，人体生长发育不是直线上升的，速度是波浪式的，在某一阶段对快，某一阶段会慢；生长发育是不均衡的，但又是同一协调的。因此，本题正确答案为C。

21. 【答案】A

【解析】青春发育期一般定为10~20岁，从10~14岁是生长发育的快速阶段，15~20岁生长发育逐渐缓慢下来。因此，本题正确答案为A。

22. 【答案】D

【解析】少年儿童骨组织水分和有机物较多，无机盐较少，二者比例约为5:5。因此弹

性好，韧性好，不易骨折，但坚固性差。因此，本题正确答案为D。

23. 【答案】C

【解析】少年儿童肌肉中的能源物质较少，肌糖原较少，肌肉的神经调节尚不完善，所以肌肉工作耐力及协调性也不及成人。因此，本题正确答案为C。

24. 【答案】A

【解析】少年儿童血管壁薄、弹性小，随着年龄的增长，血管壁的厚度及弹性都逐渐增加，到12岁时已初步具有了成人的血管构造。因此，本题正确答案为A。

25. 【答案】B

【解析】青春发育期，女性16岁以后，男性18岁以后，有些人可出现高血压症状，称为青年性高血压。因此，本题正确答案为B。

三、简答题

1. 【参考答案】

- ①供给热量
- ②维持中枢神经系统的功能
- ③构成机体组织
- ④保护肝脏及解毒
- ⑤促进蛋白质吸收与利用

2. 【参考答案】

- (1) 水是体内各种生理活动和生化反应必不可少的介质。
- (2) 水是体内吸收、运输营养物质，排泄代谢废物最重要的载体。
- (3) 维持正常体温。汗液的蒸发可散发大量热量，从而避免体温过高。
- (4) 润滑功能。

3. 【参考答案】

- (1) 运动员能量消耗大，膳食应首先满足能量的消耗。膳食中的蛋白质供应量要丰富。
- (2) 增加体内的糖原储备。
- (3) 及时补充体液。耐力性运动中出汗量大，容易发生脱水，运动前、中、后适量补水有利于维持内环境的稳定。
- (4) 增加铁营养。耐力性项目运动员容易发生缺铁性贫血，应提供含铁丰富的食物。

体育心理学解析

一、判断题

1. 【答案】错

【解析】运动技能形成后,动作越复杂、难度越大越容易消退。因此,题干说法错误。

2. 【答案】对

【解析】克拉克现象(亦称克拉克魔咒)是指优秀运动员在重大比赛中不能正常表现出所具有的竞技能力,比赛失常的现象。因此,题干说法正确。

3. 【答案】错

【解析】制胜规律是指在竞赛规则的限定内,教练员、运动员在竞赛中战胜对手、争取优异运动成绩所必须遵循的客观规律。是客观规律不是主观意识。因此,题干说法错误。

4. 【答案】对

【解析】运动需要是运动兴趣的基础。因此,题干说法正确。

5. 【答案】对

【解析】体育锻炼能保持身材健美,美化形象并提升自信,好处多多。不过并非锻炼得越多越好,一项研究结果显示,每天都进行体育运动的人可能会“锻炼成瘾”。因此,题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】动作记忆是运动记忆的主要成分,但不是唯一的成分。动作记忆主要是以运动觉、平衡觉、触觉等感觉和时间知觉、空间知觉、运动知觉等为基础的表象来实现的,即以运动状态或动作形象为内容的记忆。因此,题干说法错。

7. 【答案】对

【解析】运动技能学习自动化阶段是费茨和波斯纳提出的运动技能学习的第三个阶段。运动技能变得越来越精确、流畅,并实现自动化。动作可逐步由学习者大脑的较低中枢控制,不再需要考虑下一步做什么。熟练动作一旦引发,即会自动和迅速地完成,不再需要中间线索,并且逐渐变得很少受其他活动的干扰。因此,题干说法正确。

8. 【答案】错

【解析】表现训练是在暗示语的指导下,在头脑中反复想象某种运动动作或运动情境,

从而提高运动技能和情绪控制能力的方法。因此，题干说法错误。

9. 【答案】错

【解析】8—10周的体育活动是取得心理效果最适宜的持续时间。因此，题干说法错误。

10. 【答案】错

【解析】要根据课的难易程度，并不是只要兴奋性高，运动技能的形成就越快。因此，题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】D

【解析】观察调查法：主要观察人们的行为、态度和情感。前瞻性调查：是从原因出发，以期待是否会出现某种结果的调查。如“我国城市居民体育生活方式发展前景”。回顾性调查：是从结果出发，追溯是否存在某种原因的调查方法。追踪性调查：是对研究对象进行较长时间的连续考查，以揭示研究对象发展变化的规律的方法，又称为发展趋势调查。因此，本题正确答案为D。

2. 【答案】C

【解析】习惯是指个体在某种情境下自动地去进行某些活动的特殊倾向。体育习惯是指特定情景的刺激和个体体育参与活动之间经常练习和重复而形成的稳固联系。因此，本题正确答案为C。

3. 【答案】B

【解析】外部诱因是指能激起参与体育活动的外部的原因或因素，它是引起体育活动，满足个体需求的外在刺激，比如我们的体育运动设施、场地、环境等因素。因此，本题正确答案为B。

4. 【答案】A

【解析】对人体心理因素构成影响的主要表现在以下两方面：一种是消极情绪的影响，如焦虑、怨恨、忧郁、愤怒、恐惧、悲伤等，会给大脑皮质带来恶性刺激，出现心跳加快、血压升高、失眠、食欲减退、尿急、月经失调等症状，造成机体的抵抗能力下降。另一种是愉快情绪的影响，如希望、快乐、豪爽、和悦等，愉快的情绪会给人带来安宁、幸福、健康和长寿。因此，本题正确答案为A。

5. 【答案】D

【解析】兴趣是最好的老师，学生愿不愿意参加体育锻炼，兴趣是最关键的因素。如果

能够在运动中体验快乐，获得成功地喜悦，就会产生兴趣，也就愿意参与体育锻炼了。因此，本题正确答案为D。

6. 【答案】A

【解析】本题考察概念问题。反射性运动主要是指不受主观意识控制，运动形式固定，反应快捷的运动。因此，本题正确答案为A。

7. 【答案】A

【解析】人的心理现象，包括心理过程和个性心理，与体育活动之间是一个双向影响关系。因此，本题正确答案为A。

8. 【答案】B

【解析】倒U型假说是人们在唤醒水平与操作成绩关系的研究中最多的理论。倒U型假说认为，由昏昏欲睡的低唤醒水平到中等唤醒水平的临界点之前，随着唤醒水平的提高运动表现也将随之向着好的方向改善。当唤醒水平超过中等唤醒水平的临界点后继续向高度兴奋方向的发展，唤醒水平的进一步提高将导致运动表现的逐渐恶化或成绩匀下降。一般来说，中等程度的唤醒对运动表现最为有利。因此，本题正确答案为B。

9. 【答案】A

【解析】“有希望完成、有愉快感”是一种运动的成功体验。因此，本题正确答案为A。

10. 【答案】A

【解析】一般涉及内在动力的都指动机。因此，本题正确答案为A。

11. 【答案】B

【解析】反馈是影响动作技能学习的重要因素。运动技能反馈是指学生在学习技能的过程中，把来自运动器官的效应信息，再经过感受器传导到大脑神经中枢，获得有关动作结果的信息过程。运动技能是通过反复练习而逐步形成的，练习是运动技能形成的基本途径和有效方法。以上两个因素是影响动作技能形成的两个重要因素。因此，本题正确答案为B。

12. 【答案】A

【解析】外部注意是指个体对周围刺激物的注意，它经常与知觉同行。外部注意在探究外部世界中起着重要的作用，并对当前情况的警戒和准备姿态出现。因此，本题正确答案为A。

13. 【答案】C

【解析】比赛的重要程度是引起紧张的重要因素，比赛重要程度是条件反射。因此，本题正确答案为C。

14. 【答案】C

【解析】常见的几种心理训练的方法有：放松训练、生物反馈训练、模拟训练、集中注意力训练、想象训练；循环训练属于生理训练中的一种训练方法。因此，本题正确答案为C。

15. 【答案】A

【解析】运动技能形成过程的三个阶段是认知与定向—练习形成阶段—自动化熟练阶段。因此，本题正确答案为A。

三、简单题

1. 【参考答案】

1. 引导学生关注自身的动作技能学习
2. 合理运用表扬的鼓励方式
3. 合理采用分组教学的形式
4. 合理的评价方式

2. 【参考答案】

1. 运动需要的满足
2. 现有的运动技能水平
3. 运动内容的新奇性与适合性
4. 成功体验的获得
5. 融洽的师生关系

运动训练学解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】身体素质是身体基本活动能力的基础，而基本活动能力又反映了身体素质的发展水平，两者之间互相渗透、互相依赖。因此，题干说法正确。

2. 【答案】错

【解析】速度素质发展的敏感时期是 8-13 岁。青少年身体素质客观题常考的敏感时期：
1. 反应素质 7-11 岁；2. 动作素质 7-9 岁；3. 速度素质：10-13 岁。4. 灵敏性素质：10-12 岁。因此，题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】(1) 获得阶段。又分为两个小阶段。一是竞技状态的前提条件获得阶段。前提条件包括：提高总的机能水平；全面发展运动素质；掌握专项运动的技术、战术；心理素质的初步培养。这个阶段好比积累营造竞技状态“大厦”的建筑材料。二是竞技状态形成阶段。这个阶段，上述前提条件形成一个整体，具有专项化特点，竞技状态“大厦”已经建成。不过，本阶段初步形成的竞技状态，还不是十分稳定，在不利因素下容易破坏；(2) 相对稳定阶段。竞技状态的所有特征在本阶段得到完善、稳固，并在比赛中表现出来；(3) 暂时消失阶段。运动员不可能永远处在竞技状态中，由于活动状态和心理环境的改变，竞技状态各因素的有机联合产生反适应的消退，训练水平出现暂时下降。因此，题干说法正确。

4. 【答案】对

【解析】身体形态是指人体的概括性外部特征，主要包括体格、身体成分、体型、身体姿势，评价方法一般采用观察法和指数法，观察法评价包括自我感知和他人观察，指数包括 BMI 指数等。体型是指身体外部形态特征的类型，是对人体某阶段形态结构及组成成分的描述，肌肉和骨骼的发达程度和脂肪积蓄程度是判断体型的主要依据。因此，题干说法正确。

5. 【答案】对

【解析】体能是运动能力，有的题目写的体能为活动能力，注意辨别。因此，题干说法正确。

6. 【答案】对

【解析】无氧耐力也叫速度耐力，还可分为磷酸原供能无氧耐力和糖酵解供能无氧耐力。按人体的生理系统分类，可分为肌肉耐力和心血管耐力。肌肉耐力也称为力量耐力，心血管耐力又分为有氧耐力和无氧耐力。无氧耐力也叫速度耐力，还可分为磷酸原供能无氧耐力和糖酵解供能无氧耐力。因此，题干说法正确。

7. 【答案】对

【解析】大量运动训练实践证明，发展跳远运动员的最大力量时，负荷量(重复次数)不宜过多，负荷强度选择次极限或极限负荷为宜。因此，题干说法正确。

8. 【答案】错

【解析】在战术训练的初始阶段通常采用减难训练法。因此，题干说法错误。

9. 【答案】错

【解析】赛前隐蔽包括：技术隐蔽、战术隐蔽、人员隐蔽、阵容隐蔽、器械隐蔽、向对手提供假情报。因此，题干说法错误。

10. 【答案】对

【解析】体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力)。体能，也叫体适能，体能分两类，一类是与健康有关的体能，包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等。另一类是与运动有关的体能。因此，题干说法正确。

11. 【答案】错

【解析】重复次数少而阻力大的练习，能够提高肌肉力量；而以增强耐力，则负荷量应相对较少，重复次数应增加，训练时间应延长。因此，题干说法错误。

12. 【答案】对

【解析】体能，也叫体适能，体能分两类，一类是与健康有关的体能，包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等。另一类是与运动有关的体能。体能和运动技能状况并不仅仅与其后天的练习和发展有关，也和先天遗传和生长环境有着密切的联系。因此，题干说法正确。

13. 【答案】错

【解析】灵敏素质是指在各种突然变换的条件下，运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向，以适应变化着的外环境的能力。评定灵敏素质的方法很多，如卧撑测试因此，题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】人体在运动时所表现出来的身体能力称为运动素质，一般包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等。

15. 【答案】对

【解析】速度素质是指人体进行快速运动的能力或在最短时间内完成某种运动的能力。它是指人体快速运动的能力。按其运动的表现形式可分为反应速度、动作速度、周期性运动的位移速度三种形式。因此，题干说法正确。

16. 【答案】错

【解析】训练负荷按跳跃式增加，不适合一般运动员采用。训练负荷的增加一般要循序渐进，否则很可能造成运动损伤。因此，题干说法错误。

17. 【答案】错

【解析】快速力量指数=力量的极值×达到力量极值的时间。但是训练师应根据实际情况加大负荷，而非不断加大负荷重量。因此，题干说法错误。

18. 【答案】错

【解析】身体素质是人体为适应运动的需要所储存的身体能力要素，是人体肌肉活动基本能力的表现。身体素质的发展水平不仅取决于肌肉本身的结构和功能特点，而且与肌肉工作时的能量供应、内脏器官的机能和神经调节与身体素质能力有关，主要包括力量能力、速度能力、耐力能力、灵敏和柔韧。因此，题干说法错误。

19. 【答案】错

【解析】所谓运动负荷，又称生理负荷，是指人做练习时所承受的生理负荷。运动负荷包括运动量和运动强度两个方面。量是指完成练习的数量、次数、组数、时间、距离和重量等；强度是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度，它包括动作的速度、练习的密度、间歇时间的长短、负重的重量、投掷的距离、跳高的高度等。量和强度是决定运动负荷效果的主要因素。因此，题干说法错误。

20. 【答案】对

【解析】略。

二、单项选择题

1. 【答案】A

【解析】训练水平愈低应该愈注重全面身体训练。因此，本题正确答案为A。

2. 【答案】A

【解析】移动技术与速度和力量是分不开的，因此速度与力量是移动技术的核心。唯有在这两个方面加强，才得以快速有效地使用移动技术。控制身体重心平衡和变化、灵活性和突然性、膝和髌关节用力都属于移动技术中的环节，但并不是最关键的技术。相反，这三个选项都是 A 选项的具体表现形式。A 选项包含有其他选项，因此，本题正确答案为 A。

3. 【答案】C

【解析】训练能有效提高中枢神经系统的机能水平，从而提高肌肉力量。运动对神经系统的影响主要通过提高运动中中枢同步兴奋能力和改善运动中中枢间机能协调能力来实现。处在生长发育期的少年儿童，身体各组织器官及生理机能与成人相比差异较大。对少年儿童进行适宜合理地运动训练有利于激发遗传潜能，提高健康水平，促进健全人格的形成。因此，本题正确答案为 C。

4. 【答案】D

【解析】根据间歇训练法的概念掌握其特征。间歇训练法是指对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。训练方法之一。因此，本题正确答案为 D。

5. 【答案】B

【解析】体育教学中的练习法是指根据完成教学目标的需要，通过身体和思维活动对动作进行反复练习的一种方法。种类如下：重复法、变换法、循环练习法、间歇法、游戏比赛法。因此，本题正确答案为 B。

6. 【答案】B

【解析】力量素质是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。肌肉工作时以收缩产生的拉力克服阻力。肌肉工作克服的阻力包括外部阻力和内部阻力。外部阻力，如物体重量、摩擦力以及空气的阻力等；内部阻力，如肌肉的粘滞性，各肌肉间的对抗力，主要来源于运动器官，如骨骼、肌肉、关节囊、韧带、腱膜、筋膜等组织的阻力。因此，本题正确答案为 B。

7. 【答案】C

【解析】重复训练法有短时重复训练法、中时重复训练法和长时重复训练法 3 种基本类型：短时重复训练法的特点是每次练习的负荷时间短，通常在 15 s 之内，但是负荷强度最大，通常达到运动员个人的最大强度，间歇时间也相当充分，且每组练习之间的间歇时间基本相同。练习重点为发展运动员 ATP—CP 系统的供能能力、肌肉收缩速度和爆发力。因此，

本题正确答案为 C。

8. 【答案】B

【解析】体适能是指人体所具备的有充足的精力从事日常工作（学习）而不感到疲劳，同时有余力享受休闲娱乐活动的乐趣，能够适应突发状况的能力。因此，本题正确答案为 B。

9. 【答案】C

【解析】根据攻击时是否有愤怒的表现，可以将运动员的攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击。因此，本题正确答案为 C。

10. 【答案】A

【解析】完整练习法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学和练习的方法。它适用于“会”与“不会”之间没有质的区别或技术难度不高而没有必要进行或根本不可分解的运动项目。完整练习法的优点是教学中能保持动作结构的完整性，便于形成技术动作的整体概念和动作之间的联系；其缺点是用于应该分解而而又不宜分解的动作（如体操中的翻转动作）时给教师带来的困难。因此，本题正确答案为 A。

11. 【答案】A

【解析】通过合理的训练来恢复是积极休息，是训练方法。其他与体育无关。因此，本题正确答案为 A。

12. 【答案】B

【解析】完整法是从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整地进行练习。这种方法的优点是，能保持动作的完整性，不会破坏动作的结构和各部分之间的内在联系，便于完整地掌握正确技术。分解练习法是把完整的动作合理地分成几段或几部分，逐段或按部分进行练习的方法。因此，本题正确答案为 B。

13. 【答案】C

【解析】竞技体育形成的基本动因是生物学，个体心理学，社会学。因此，本题正确答案为 C。

14. 【答案】B

【解析】单位时间内，身体或身体某部位移动距离称为运动速度。因此，本题正确答案为 B。

15. 【答案】D

【解析】练习轨迹身体练习要素之一。指在体育锻炼中，身体和身体某些部位的移动路线。可分为轨迹形式、轨迹方向、轨迹幅度三个方面。轨迹形成有直线运动和曲线运动两类。

因此，本题正确答案为D。

16. 【答案】A

【解析】练习节奏是身体练习要素之一。指体育锻炼中，练习的各部分，按一定顺序所表现出来的强弱和时间间隔关系。任何练习都有一定的节奏，体现在练习的快慢，用力的强弱，时间的长短，肌肉的紧张与放松等的时间间隔交替上。因此，本题正确答案为A。

17. 【答案】A

【解析】身体练习要素之一。指体育锻炼中，练习的各部分，按一定顺序所表现出来的强弱和时间间隔关系。任何练习都有一定的节奏，体现在练习的快慢，用力的强弱，时间的长短，肌肉的紧张与放松等的时间间隔交替上。按一定节奏进行练习，有利于正确掌握动作，形成动力定型、使练习协调、省力，提高学习兴趣，还能促进集体动作的整齐一致。它既具有时间特征、空间特征，也具有动力学特征，是一种综合性特征。因此，本题正确答案为A。

18. 【答案】C

【解析】力量素质是指人体肌肉工作时克服阻力的能力。因此，本题正确答案为C。

19. 【答案】A

【解析】爆发力是指在短时间做出最大的功。可以表示为力量×速度，因此，本题正确答案为A。

20. 【答案】B

【解析】从不同的时间过程来看，竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛和竞技体育管理四个组成部分。因此，本题正确答案为B。

21. 【答案】A

【解析】运动员选材是运动训练过程的重要组成部分。运动员选材是指根据一定的标准和测量评价手段选拔适合从事某类运动项目的专门人才的过程。因此，本题正确答案为A。

22. 【答案】B

【解析】运动训练的最终目的是创造优异运动成绩。因此，本题正确答案为B。

23. 【答案】C

【解析】影响柔韧素质的主要因素是关节的活动范围。因此，本题正确答案为C。

24. 【答案】B

【解析】运动训练是竞技体育的最主要的部分。因此，本题正确答案为B。

25. 【答案】B

【解析】动作速度是指人体或人体某一部分快速完成某一个动作的能力。因此，本题正

确答案为 B。

三、简答题

1. 【参考答案】

1. 训练目标的专一性与实现途径的多元性
2. 竞技能力结构的整体性与各子能力之间的互补性
3. 运动训练过程的连续性与组织实施的阶段性
4. 不同训练负荷影响下机体的适应性及劣变性
5. 训练调控的必要性及应变性
6. 现代科技支持的全面性及导向性

2. 【参考答案】

- (1) 适度提高中枢神经系统的兴奋性，增强内分泌腺的活动。
- (2) 预先克服内脏器官的生理惰性，增强氧运输系统的功能，缩短进入工作状态的时间。
- (3) 体温适度升高，机体代谢水平提高，有效地预防运动损伤。
- (4) 增强皮肤血流，有利于散热，防止正式练习时体温过高。
- (5) 调节不良的赛前状态。

3. 【参考答案】

- (1) 促进肌肉局部的血循环，促进乳酸在骨骼肌和心肌内的氧化。
- (2) 加速全身的血液循环，运送代谢产物到肝脏经糖异生作用合成糖原。有利于加速偿还活动中所欠的氧债。
- (3) 预防运动骤然停止可能引起的机体功能失调

4. 【参考答案】

1. 负重抗阻练习。
2. 对抗性练习。

3. 克服弹性物体的练习。
4. 利用力量训练器械练习。
5. 克服外部环境阻力的练习。
6. 克服自身体重的练习。
7. 电刺激。

华图教师

学校体育学解析

一、判断题

1. 【答案】错

【解析】学校体育的本质功能是育人、具体又有教育功能、健身功能和娱乐功能三方面因此，题干说法错误。

2. 【答案】错

【解析】要全面发展，不光是高精尖的动作。因此，题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】体育能力是指由各种知识、素质、能力有机组成的综合能力。从认识论的观点看：主要包括对身体各种活动的敏锐观察能力，迅速反应能力、记忆能力、创造性活动能力、接受信息的能力，以及对动作重点难点的判断能力。因此，题干说法正确。

4. 【答案】对

【解析】学校体育的总目标是增进学生健康，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能，形成运动的兴趣和锻炼的习惯，形成良好的心理品质，提高人际交往的能力与合作精神，形成健康的生活方式和积极进取的生活态度，提高少数学生的运动技术水平。因此，题干说法正确。

5. 【答案】对

【解析】体育教学的特点有：1. 身体直接参与。2. 体力与智力活动相结合。3. 身体承受一定的运动负荷。因此，题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】体育教学工作的依据是教学目标和教学对象。教学进度只是上课情况的记录，病不是体育教学的依据。因此，题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】综合密度：是指一节课中各项活动合理运用时间（包括教师指导、学生练习、相互帮助与观察、练习后的休息及组织措施等）与实际上课总时间的比例。因此，题干说法错误。

8. 【答案】对

【解析】教师充分做好课前准备工作，是上好体育课的先决条件，也是提高教师思想业务水平和工作能力的一项重要措施。应以教师个人准备为主。备课的内容包括：备学生、备场地、器材、备教材、教法学法、编写教案、备体育骨干等。因此，题干说法正确。

9. 【答案】对

【解析】略。

10. 【答案】对

【解析】教案的种类从内容上分有：阅读教学教案、作文教学教案、口语交际训练教案。从形式上分有：叙述式教案、表格式教案、问答式教案、提纲式教案等，概括起来主要有文字叙述式和表格式两种。因此，题干说法正确。

11. 【答案】对

【解析】课余体育锻炼一方面是学校课外活动的组成部分，另一方面又是学校体育工作的组成部分。课余运动训练是针对一部分有一定才能的学生进行系统的训练，并不是小学体育工作的重要部分。学校课余体育训练是指利用课余时间，教练员对部分在体育方面有一定才能的学生进行系统的训练，全面发展他们的身体，不断提高专项运动成绩，培养体育骨干而专门组织的一种教育过程。因此，题干说法正确。

12. 【答案】错

【解析】全国亿万学生阳光体育运动启动仪式在 2007 年 4 月 29 日全面启动。为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从 2007 年开始，结合《学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动(简称阳光体育运动)。因此，题干说法错误。

13. 【答案】对

【解析】体育教师工作量应包括贯彻《学校体育工作条例》；实施《国家学生体质健康标准》测试、统计；体育教学；组织早操（课间操）；课外体育活动；课余体育训练；体育竞赛等。本题不够全面，所以错误。教师教学评价包括对教师完成各方面工作的数量、质量和价值的评定。教师教学评价，是指对教师专业素质和课堂教学两方面的综合评价。因此，题干说法正确。

14. 【答案】错

【解析】课内体育和课外体育都是教师的职责。因此，题干说法错误。

15. 【答案】对

【解析】略。

16. 【答案】错

【解析】《学校体育工作条例》于1990年3月12日由中华人民共和国国家教育委员会令第8号发布,之后还颁布了《全民健身计划纲要》等重要法规文件,因此,题干说法错误。

17. 【答案】错

【解析】学校体育管理制度规定要落实加强青少年体育工作、增强青少年体质的各项措施确保学生每天锻炼1小时(含体育课)。体育课课时要求:1-2年级4课时/周,3-9年级3课时/周,高中2课时/周。因此,题干说法错误。

18. 【答案】错

【解析】课的准备与结束部分必须得有老师带领。因此,题干说法错误。

19. 【答案】错

【解析】学校体育是全面发展的,不是专门为竞技体育输送人才,也不能过早的专项化。因此,题干说法错误。

20. 【答案】错

【解析】教学方法是多种多样的,不是单一的。因此,题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】各民族在长期的生长和生活实践中积累及其的养生、健身和娱乐的体育活动称为民族传统体育。包括技击类运动(长拳、太极拳等)、娱乐性活动(球戏、舞戏、水戏等)、养生类运动、健身类运动。因此,本题正确答案为C。

2. 【答案】D

【解析】素质教育的特征:1.全面性,全面性是素质教育的最基本任务。是指整体运用教育方法、内容、形式,使受教育者在德、智、体等方面全面发展。2.全体性,使所有的受教育对象都得到比较适当的教育,使他们都得到比较全面的发展。3.差异性,指在发展共性的同时因材施教,充分发展每个人的个性。4.主体性,充分发挥人们学习的主动精神,积极、主动、创造性的去学习。5.基础性,特别注重对一个人一生各种活动都有影响的基本品质的培养,使受教育者增强适应能力,以不变应万变。6.普通性,特别注重普通知识和技能的培养,使受教育者都可以成为合格的普通公民。7.时代性,素质教育的内容、形式和方法特别注意反映时代的要求,满足现实社会的需要。8.未来性,注重培养受教育者适应社会发展的未来能力。

因此，本题正确答案为 D。

3. 【答案】B

【解析】在体育学中人体解剖学、人体生理学和运动生物学是研究生物个体的学科，而体育教学是研究教学关系的学科，属于社会科学类。因此，本题正确答案为 B。

4. 【答案】D

【解析】“体育、艺术 2+1 项目”是教育部为落实《2003-2007 年教育振兴行动计划》，落实德、智、体、美全面发展的教育方针，推动学校体育和美育的改革与发展逐步推进的一项重要工程项目。其含义是通过课内外体育和艺术教育活动，要求每位学生在九年义务教育阶段能较好地掌握 2 项健身锻炼的体育技能和 1 项艺术技能。要求每位学生在九年义务教育阶段能较好地掌握 2 项健身锻炼的体育技能和 1 项艺术技能。因此，本题正确答案为 D。

5. 【答案】A

【解析】竞技体育是由若干运动员组成的群体行为。必须具有一定数量的运动员同时参与，才有可能组织竞赛活动。这就是竞技运动的集群性。因此，本题正确答案为 A。

6. 【答案】A

【解析】人体基本活动为，走、跑、跳、投、攀、爬、滚翻、平衡动作、简单的体操动作。因此，本题正确答案为 A。

7. 【答案】A

【解析】体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。因此，本题正确答案为 A。

8. 【答案】A

【解析】竞技运动指为最大限度地发挥个人和集体在体力、智力和运动能力等方面的潜力、创造优异运动成绩而进行的训练和竞赛。竞技运动是具有竞赛特点和较高技术要求的运动项目的通称。在常用语言中竞技运动特指竞技体育，是体育的重要组成部分，它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体育活动。目前全世界通行的竞技运动项目有田径、体操、球类、游泳等数十项，各国还有自己的特殊项目，如中国的武术。因此，本题正确答案为 A。

9. 【答案】B

【解析】按运动目的可分为身体锻炼手段、身体娱乐手段、竞技运动手段等；按运动项

目技术结构分为体操及球类运动等；按发展人的身体素质目的分为发展柔韧的手段、发展耐力的手段、发展速度的手段、发展力量的手段和发展灵敏的手段。因此，本题正确答案为 B。

10. 【答案】B

【解析】竞技体育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体育活动。因此，本题正确答案为 B。

11. 【答案】C

【解析】学校体育是国民教育的基础，是全面发展教育的重要组成部分。学校体育：是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合，是构成培养和促进人的全面发展的现代学校体育。因此，本题正确答案为 C。

12. 【答案】C

【解析】学校体育目标：增进学生健康，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能，形成运动的兴趣和锻炼的习惯，形成良好的心理品质，提高人际交往的能力与合作精神，形成健康的生活方式和积极进取的生活态度，提高少数学生的运动技术水平。我国体育的目的、目标是：增进健康、增强体质、促进人的全面发展，为建设社会主义物质文明与精神文明服务。因此，本题正确答案为 C。

13. 【答案】A

【解析】学校体育对学生心理发展的作用：1. 促进智力与能力的发展 2. 调节情绪，缓解心理压力 3. 有助于情感的发展 4. 锻炼意志，增强进取心 5. 培养与养成健康的个性。因此，本题正确答案为 A。

14. 【答案】A

【解析】学校体育的本质功能育人功能。因此，本题正确答案为 A。

15. 【答案】C

【解析】周登嵩：学校体育是以增强学生体制、传递体育文化为目的的教育过程。因此，本题正确答案为 C。

16. 【答案】B

【解析】《体育颂》以散文诗的形式抒发了作者对体育的真挚感情。作者是顾拜旦，于 1912 年斯德哥尔摩第五届奥林匹克运动会上公布的。全诗高度评价了体育在现代社会的功能和对人类的重大作用。因此，本题正确答案为 B。

17. 【答案】B

【解析】英国教育学家洛克倡导“三育学说”，明确地把教育分为体育、德育、智育三个部分，并强调“健全的精神寓于健全的身体”。因此，本题正确答案为B。

18. 【答案】C

【解析】C项是现代教学论，而A、B、D都是传统教学论。因此，本题正确答案为C。

19. 【答案】C

【解析】体育教学的主要研究对象是人体的运动。而田径运动、球类运动等都是涉及到具体项目的教学。因此，本题正确答案为C。

20. 【答案】B

【解析】在体育教学中，学生的参与情绪直接影响到教学效果如何，所以运动个体受到的情绪影响也是重要因素。因此，本题正确答案为B。

21. 【答案】B

【解析】确立教学目标应包括三个方面即知识目标、思维能力目标及思想教育目标。教学目标的确立应充分尊重大纲及教材对学生的基本要求，这是教学目标确立的依据。因此，本题正确答案为B。

22. 【答案】A

【解析】实践课是指在操场上(或体育馆、健身房等)进行的实际从事运动动作练习的课。学生通过身体的直接参与，达到增强体质增进健康的目的，带有一定的生理负荷是鲜明的特点。因此，本题正确答案为A。

23. 【答案】A

【解析】体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。

24. 【答案】C

【解析】体育与健康课程标准与现行体育教学大纲的主要不同之处一：指导思想不同。课程标准强调体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，以身体、心理和社会适应的整体健康为课程目标。体育教学大纲则主要是以“增强学生体质”为指导思想比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度。因此，本题正确答案为C。

25. 【答案】B

【解析】体育教师应当热爱学校体育工作，具有良好的思想品德和文化素养。关心爱护学生，为人师表。努力钻研业务，掌握体育教育理论，积极工作，勇于探索。具备较好的教

学组织能力、语言表达能力、教学训练能力、良好的心理品质和良好的教研水平。因此，本题正确答案为B。

三、简答题

1. 【参考答案】

- (1) “普遍性目标”取向；
- (2) “行为目标”取向；
- (3) “学成性目标”取向；
- (4) “表现性目标”取向

2. 【参考答案】

- ①掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能
- ②学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力
- ③体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯
- ④发展良好的心理品质、合作与交往能力
- ⑤提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度

度

3. 【参考答案】

1. 高尚的道德品质
2. 宽厚的理论基础与广博知识
3. 良好的专项技能技术
4. 现代教育思想和教育观念
5. 全面的专业工作能力
6. 良好的心理品质和强健的体魄

4. 【参考答案】

1. 贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制定各种教育教学文件
2. 优先做好体育教学工作
3. 组织指导课外体育锻炼
4. 开展课余体育训练与竞赛
5. 从事学校体育科研
6. 配合开展学生体质检测和健康教育工作
7. 体育宣传与器材设施维护
8. 参与社会体育工作

体育教学论解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】体育教学工作的考核是学校体育工作考核的一个重要组成部分，是检查学生学习情况和教师教学质量的一种有效方法。因此，题干说法正确。

2. 【答案】错

【解析】体育课程的改革确实从学生的兴趣出发、但并没有淡化竞技运动。因此，题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】体育教学目标是体育课程的亚目标，它是体育教学中师生预期达到的教学结果和标准。因此，题干说法正确。

4. 【答案】错

【解析】身体健康：指人的体能良好，机能正常，精力充沛的状态。要区分与健康的概念，健康还包括社会适应良好。健康：指个体在身体、心理和社会适应各方面都处于良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算的上真正的健康，体育是促进健康的主要手段。因此，题干说法错误。

5. 【答案】对

【解析】《标准》设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面的具体目标。这些目标是不可分割的整体，充分体现了体育与健康课程是以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应相结合的三维健康观。不要求必须设置包括五个方面的具体目标。因此，题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】在体育教学中要学生处于学习的主体地位，因此，题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】体育教学目标的制定是能够反映社会、生产和科学发展的客观要求，因此，题干说法错误。

8. 【答案】对

【解析】体育，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。因此，题干说法正确。

9. 【答案】对

【解析】学生是教授的对象，新课改规定学生又是课堂的主体。因此，题干说法正确。

10. 【答案】对

【解析】新课程标准规定，健康不仅仅是身体没有疾病，而是在心理、生理和社会适应方面都良好的状态。因此，题干说法正确。

11. 【答案】对

【解析】运动参与的概念：学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生参与体育知识、技能和方法、锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的时间要求和重要途径。因此，题干说法正确。

12. 【答案】错

【解析】在体育教学中，教师主导性与学生主体性相结合是教学实践中的一个重要原则。主导性包括对学生的领导、诱导和指导等综合的作用与责任。在体育教学中既要体现教学的主导性，也要体现教学的主体性，二者缺一不可。因此，题干说法错误。

13. 【答案】对

【解析】体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。对于调节人的情绪，舒缓压力，形成健康的心理状态也有着积极的作用。因此，题干说法正确。

14. 【答案】对

【解析】新课改强调学生是课堂的主体，现在的教学要关注学生的需求和发展，从学生接受知识转变为学生学习知识，课堂以学生的需求为中心来开展。因此，题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】体育教师的专业素质评价，应包括对教师职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。职业道德主要是指教师的敬业乐业精神以及对学生的热爱和尊重。因此，题干说法正确。

16. 【答案】错

【解析】定量评价是采用数学的方法，收集和处理数据资料，对评价对象做出定量结果

的价值判断，定量评价强调数量计算，以教育测量为基础。它具有客观化、标准化、精确化、量化、简便化等鲜明的特征，应该与定性评价相结合。因此，题干说法错误。

17. 【答案】错

【解析】定性评价与定量评价相结合。对体能、知识与技能指标应主要采用定量评价的方法（如等级制评价、分数评价等），对态度与参与、情意与合作指标应主要采用定性评价的方法（如评语式评价等）。因此，题干说法错误。

18. 【答案】错

【解析】体育教师教学评价有多种形式，比如终结性评价就不是以改善教学为目的。因此，题干说法错误。

19. 【答案】对

【解析】略

20. 【答案】对

【解析】完整教学法在运用时不一定要求学生一开始就把动作做准确，也不过高要求，一般先掌握用力顺序，基本结构节奏，再进一步完善；在技术较难项目中也可以应用，可以降低难度，简化动作。因此，题干说法正确。

二、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】体育课程的理念是：1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长 2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识 3. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位 4. 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。因此，本题正确答案为 C。

2. 【答案】C

【解析】体育学业评价应以育人为本，注重学生素质的全面发展。评价的目的在于了解学生的学习情况，发现不足，找出原因，以便改进学习策略和方法，其主要功能在于反馈和激励，而不是甄别和选拔。体育课程学习评价的注意事项：(1)注意评价的客观性，以鼓励、积极性评价为主。(2)讲究多元化评价避免单一评价。(3)注意学生道德及情感投入评价，去除单纯技术、成绩评定。因此，本题正确答案为 C。

3. 【答案】C

【解析】《标准》根据学生身心发展的特征，将中小学的体育学习划分为六个水平段，并在各学习领域按水平设置相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于 1~2 年级、3~4

年级、5~6 年级、7~9 年级和高中学段学生预期达到的学习结果。考虑到学校和学生各方面的差异性,《标准》在各个领域设立水平六,作为高中学段学生学习体育与健康课程的发展性学习目标,其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。因此,本题正确答案为 C。

4. 【答案】C

【解析】体育与健康课程结构应从宏观、中观、微观三个层次开展。因此,本题正确答案为 C。

5. 【答案】A

【解析】体育与健康课程目标具体包括四个方面:增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质,表现出人际交往能力与合作精神;提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式。最基本的是增强体能。因此,本题正确答案为 A。

6. 【答案】B

【解析】课程资源与课程关系密切。没有课程资源就无从谈起课程,有课程就一定有课程资源。因此,本题正确答案为 B。

7. 【答案】C

【解析】按照一定的技术要求完成某种动作的能力称为运动技能。运动技能目标包括(1)获得运动基础知识;(2)学习和应用运动技能;(3)安全地进行体育活动;(4)获得野外活动的基本技能。因此,本题正确答案为 C。

8. 【答案】A

【解析】课程目标是设计体育课程的依据,课程内容是设计体育课程基础理论。体育课程的设计要围绕体育目标和课程内容两方面来进行。因此,本题正确答案为 A。

9. 【答案】A

【解析】体育教学是以身体练习为主要手段,促进学生身体健康的教学形式,其与其他学科最显著区别就是身体的直接参与。因此,本题正确答案为 A。

10. 【答案】B

【解析】体育与健康课程标准将整个基础教育 12 个年级的水平分为六个水平段,其中初中年级属于水平四阶段。1-2 年级为水平一,3-4 为水平二,5-6 为水平三,7-9 为水平四,高中为水平五,水平六作为发展性水平。因此,本题正确答案为 B。

11. 【答案】B

【解析】运动技能目标领域的内容分为：获得运动基础知识、学习和应用运动技能、安全地进行体育活动、获得野外活动的基本技能几个部分。因此，本题正确答案为B。

12. 【答案】B

【解析】考查健康的概念：健康不仅是指没有疾病和不虚弱、并且在身体、心理和社会适应各方面都处于完美的状态。亚健康：是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。因此，本题正确答案为B。

13. 【答案】B

【解析】体育与健康目标体系为课程目标、领域目标、水平目标。因此，本题正确答案为B。

14. 【答案】B

【解析】新课程改革之后体育教学改变了以运动项目为主导的教学模式，更加注重学生的发展需要，以满足学生的全面发展为主要目的。因此，本题正确答案为B。

15. 【答案】C

【解析】体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。因此，本题正确答案为C。

16. 【答案】A

【解析】新课改赋予体育与健康的理念是“健康第一，终身体育”，体育与健康的学习领域最主要的两条主线就是运动主线和健康主线。因此，本题正确答案为A。

17. 【答案】A

【解析】运动技能学习领域体现了体育与健康课程以身体练习为主的基本特征，学习运动技能也是实现其他领域学习目标的主要手段。因此，本题正确答案为A。

18. 【答案】C

【解析】体育与健康课程资源包括人力资源、体育设施资源、课程内容资源，课外和校外体育资源、自然地理资源、体育信息资源六个方面。因此，本题正确答案为C。

19. 【答案】B

【解析】体育与健康课程标准规定学习评价标准应为定性评价与定量评价相结合。因此，本题正确答案为B。

20. 【答案】B

【解析】体能、运动技能、教育理论水平体育教师的专业素质评价，应包括对教师职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。职业道德主要是指教师的敬业乐业精神以及对学生的热爱和尊重。因此，本题正确答案为B。

21. 【答案】C

【解析】考察体育与健康的概念：体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展性人才不可缺少的重要途径。因此，本题正确答案为C。

22. 【答案】A

【解析】体育教师是体育教学过程的主导，教师素质的高低直接影响着学生的健康成长。具体来说，教师的素质主要包括政治素质、知识结构素质、能力结构素质、教学工作素质、心理素质和教师可持续发展素质等，同时体育老师还应该具有一个特殊的能力即运动能力。因此，本题正确答案为A。

23. 【答案】A

【解析】定性评价是不采用数学的方法，而是根据评价者对评价对象平时的表现、现实和状态或文献资料的观察和分析，直接对评价对象做出定性结论的价值判断，比如：评出等级、写出评语等。定性评价是利用专家的知识、经验和判断通过记名表决进行评审和比较的评标方法。定性评价强调观察、分析、归纳与描述。定量评价是采用数学的方法，收集和处理数据资料，对评价对象做出定量结果的价值判断，如：运用教育测量与统计的方法，模糊数学的方法等，对评价对象的特性用数值进行描述和判断。因此，本题正确答案为A。

24. 【答案】D

【解析】本题考查运动训练学和教学论结合知识。坚持直观与思维相结合的原则的理论依据认识事物的规律和运动技能形成规律。因此，本题正确答案为D。

25. 【答案】B

【解析】题考查课程标准中的教师教学评价内容。《普通高中体育与健康标准》指出：“教师教学评价包括对教师完成各方面工作的数量、质量和价值的评定。本《标准》所要求的教师教学评价，是指对教师专业素质和课堂教学两方面的综合评价。”因此，本题正确答案为B。

三、简答题

1. 【参考答案】

1. 体育教学环境的开放性
2. 运动技能学习的重复性
3. 承受身心负荷的双重性
4. 人际关系的多边性
5. 教学效果的综合性

2. 【参考答案】

1. 学校体育的主要功能
2. 学校体育总目标及每一目标层次的上位目标
3. 体育教学内容
4. 学生的条件
5. 学校物质条件的制约

3. 【参考答案】

1. 教育性原则
2. 实用性趣味性原则
3. 符合学生生理特征的原则
4. 适应学生心理特征的原则
5. 理论与实践相结合的原则
6. 统一性与灵活性原则
7. 教材内容与《国家体育锻炼标准》相结合的原则

4. 【参考答案】

1. 体现“目标引领内容”的思想
2. 符合学生的运动兴趣和要求
3. 充分考虑学生的运动兴趣和要求
4. 符合教学实际条件
5. 重视健康教育

田径解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】影响人体跑速的外力主要包括摩擦力、空气阻力、支撑反作用力。因此，题干说法正确。

2. 【答案】错

【解析】以右手为例，铁饼出手后是按照顺时针旋转，左手投掷时，为逆时针，本题说法过于片面。因此，题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】三级跳远的学生在助跑的最后阶段为了准备起跳，助跑的步幅会稍有变化，这是起跳前一种自然现象。因此，题干说法正确。

4. 【答案】错

【解析】以时间计算成绩的项目叫径赛，以高度或远度计算成绩的项目叫田赛。因此，题干说法错误。

5. 【答案】错

【解析】田径比赛弯道跑时，应用左脚脚掌外侧和右脚脚掌内侧着地。因此，题干说法错误。

6. 【答案】错

【解析】计算线是计算跑道周长和各条分道周长的线，在跑道上并不画出来，第一分道计算线在内突沿外侧 30 厘米处，其他跑道的计算线在分道线外侧 20 厘米。因此，题干说法错误。

7. 【答案】对

【解析】在田径场地上，计算 100 米跑的距离是起跑线的后沿至终点线的后沿。因此，题干说法正确。

8. 【答案】对

【解析】略。

9. 【答案】错

【解析】短跑技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑四个部分。因此，题干

说法错误。

10. 【答案】错

【解析】4×100米接力应为全程分道跑,4×400米接力跑,第一棒必须分道跑,第二棒跑过第一个抢道标志线后可以抢道。因此,题干说法错误。

11. 【答案】错

【解析】起跨腿是蹬、叠、拉。摆动腿是抬、伸、压。因此,题干说法错误。

12. 【答案】对

【解析】在跨栏跑的过栏技术中,当起跨腿蹬离地面后,要迅速收髋屈膝。过栏后起跨腿积极下压。因此,题干说法正确。

13. 【答案】错

【解析】背越式跳高是用远离横杆的腿起跳。因此,题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】推铅球时,球出手的角度是影响成绩的一个重要因素,一般投掷项目地出手角度在三十度到四十度之间。切记不是45°。因此,题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】反复做高抬腿和车轮跑的专门练习有助于纠正短跑途中跑踢小腿跑的错误。因此,题干说法正确。

16. 【答案】错

【解析】实际比赛中传接棒方法,一般有上挑式、下压式和立棒式三种,迎面接力一般采用立棒式。因此,题干说法错误。

17. 【答案】对

【解析】跳高名次的判定,除第一名外名次可以并列。若第一名出现两人成绩相同,则采取加赛的形式。因此,题干说法正确。

18. 【答案】错

【解析】上体后倒源于小腿前伸过猛。收腹举腿力量差会导致身体前倾。因此,题干说法错误。因此,题干说法错误。

19. 【答案】对

【解析】在投掷练习中,投掷力量不变,出手角度适当才会获得最佳成绩。一般投掷项目地出手角度在三十度到四十度之间。因此,题干说法正确。

20. 【答案】对

【解析】逆风时投掷铁饼和标枪,有利于提高成绩。因此,题干说法正确。

二、单项选择题

1. 【答案】B

【解析】1896年法国人皮埃尔·德·顾拜旦创办了第1届现代奥林匹克运动会,并确立了田径为奥运会的第一运动。因此,本题正确答案为B。

2. 【答案】A

【解析】固定知识点,从1991年起,改为每隔两年举行一届。因此,本题正确答案为A。

3. 【答案】C

【解析】奥运五环的颜色从左到右的分布是:蓝、黄、黑、绿、红。所以从右至左为红、绿、黑、黄、蓝。因此,本题正确答案为C。

4. 【答案】C

【解析】决定跑的速度的主要因素是步长和步频。步长是指两脚着地点之间的距离,步频是指单位时间内的步数,因此,本题正确答案为C。

5. 【答案】A

【解析】步频和步长是影响跑速的最基本因素,除此之外,起跑的快慢也影响着运动员的跑的短跑成绩,因此,本题正确答案为A。

6. 【答案】A

【解析】起跑的任务是迅速摆脱静止状态;起跑后的加速跑的主要任务是尽快至最高速度;途中跑的任务是保持最高速度。因此,本题正确答案为A。

7. 【答案】C

【解析】田径的训练侧重于身体的训练,锻炼人体的体能,其他三项更重视技能的训练。因此,本题正确答案为C。

8. 【答案】C

【解析】田赛是以远度和高度计算成绩的,马拉松是以时间计算成绩的属于径赛。因此,本题正确答案为C。

9. 【答案】A

【解析】在跑的专门性练习中,高抬腿和小步跑属于步频练习,而跨步走、弓箭步走和上坡跑主要发展的是步幅。因此,本题正确答案为A。

10. 【答案】C

【解析】中长跑过程中,人体消耗能量大,对氧气的需要量也大,因此,掌握正确的呼吸方法是很重要的。中长跑途中,为了加大肺通气量,呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合,一般采用两步一呼、两步一吸,或三步一呼、三步一吸。呼吸时要注意加大呼吸深度。因此,本题正确答案为C。

11. 【答案】B

【解析】中、长跑时,为了改善气体交换与血液循环的条件,应注意呼吸的节奏。呼吸的节奏取决于个人特点和跑的速度,一般是跑两三步呼气,跑两三步一吸气。因此,本题正确答案为B。

12. 【答案】B

【解析】马拉松跑全程为42.195千米。因此,本题正确答案为B。

13. 【答案】B

【解析】初中男子110m栏比赛栏架高度是0.914m,成年男子110m栏比赛栏架高度为1.067m。因此,本题正确答案为B。

14. 【答案】B

【解析】男子110米栏间距为9.14米,起跑线至第一栏13.72米,最后栏至终点14.02米。因此,本题正确答案为B。

15. 【答案】D

【解析】从“交叉步”看,可以排除AC项目,从最后一个“起跨腿外展前摆”看,属于跨栏项目。因此,本题正确答案为D。

16. 【答案】A

【解析】走:腿交互向前移动。速度相对较慢,双脚没有同时离地。跑:腿迅速前进。速度相对较快,双脚有同时离地。因此,本题正确答案为A。

17. 【答案】A

【解析】掷铁饼、铅球的扇形内角度为 34.92° 。因此,本题正确答案为A。

18. 【答案】C

【解析】本题为常识题,考量考生对奥运会田径项目及各大田径赛事中全能项目的了解,女子七项全能比赛的顺序为100米栏、跳高、推铅球、200米、跳远、掷标枪、800米。因此,本题正确答案为C。

19. 【答案】B

【解析】铅球投掷圈应用铁、钢或其他适宜的材料制成,内缘直径为2.135米,边缘至少

厚 6 毫米,涂成白色,上缘应与圈外地面齐平。因此,本题正确答案为 B。

20. 【答案】B

【解析】终点线处的直道与弯道的交界处是第一直曲段分界线,之后按逆时针方向每 100 米处依次第二、第三、第四直曲段分界线道曲线,所以 1500 米是在第二直道曲线处起跑。因此,本题正确答案为 B。

21. 【答案】C

【解析】途中跑应双臂以肩为轴,大臂带动小臂积极摆动。因此,本题正确答案为 C。

22. 【答案】A

【解析】本题考查的是跑步着地方式内容,正确的跑步姿势为:髋关节放松,脚后跟外侧着地,然后迅速过渡到脚后跟内侧再过渡到前脚掌,最后前脚掌离地,脚后跟和前脚掌着地动作要柔和,就像在地面上“滚动”一样,脚掌不可过度外翻或内翻,否则易造成下肢关节损伤。因此,本题正确答案为 A。

23. 【答案】D

【解析】短跑途中跑的重点是后蹬技术,前倾是起跑后的加速跑的重点。因此,本题正确答案为 D。

24. 【答案】C

【解析】弯道跑时身体向内侧倾斜,是因为要克服离心力的作用,所以可以结合火车过弯道进行讲解,帮助学生理解。因此,本题正确答案为 C。

25. 【答案】C

【解析】终点跑的计时原则为当躯干的任何部位到达终点线后沿的垂直面时停止计时,因此,A、D 选项排除,通常上体前倾时腹部靠后,胸部和肩部靠前,如果通过腹部撞线,则会影响运动成绩,因此,本题正确答案为 C。

三、简答题

1. 【参考答案】

跑后不能立即停止活动,因为当运动者突然终止运动时,肌肉的收缩作用骤然停止,使大量血液聚积在下肢,造成循环血量明显减少、血压下降、心跳加快而心搏出量减少,脑供血急剧减少而造成晕厥是重力性休克的诱因。

2. 【参考答案】

(1) 建立课堂常规, 强化纪律教育。如: 未经允许不得擅自离开队伍, 要求学生穿运动服上课, 身上不能带有小刀等锋利硬物, 不要佩带胸针等饰品, 不要留长指甲等;

(2) 上课前要仔细做好场地和器材的安全检查, 如有安全隐患应及时排除后, 再进行组织教学。

(3) 上课要听指挥、遵守纪律, 严禁学生有嬉戏取闹、任性蛮干、动作粗野, 违反运动规则的行为。

(4) 准备活动要充分。

(5) 教师要严格按照教学程序、原则进行教学, 对学生的位置要严格限制, 让学生远离危险, 严禁对掷, 要告诉学生等同组同学都投掷完以后再统一捡回器材, 或者安排见习生帮助, 队伍中其他的人不可乱跑, 抢掷。

3. 【参考答案】

步长是指两脚着地点之间的距离, 决定步长的因素有: 腿长, 蹬地力量、速度和方向, 髋关节灵活性, 肌肉的柔韧性, 摆腿和着地技术, 跑道的弹性以及空气阻力等

4. 【参考答案】

起跑过程包括“各就位”、“预备”和鸣枪三个阶段。

听到“各就位”口令后, 运动员沉着地走到起跑器前, 俯身, 两手撑地, 两脚依次蹬在前后起跑器的抵足板上, 脚尖应触及地面, 后腿膝关节跪地, 通常将有力腿放在前起跑器上。接着两臂收回到起跑线后支撑地面, 两臂伸直, 两手臂距离与肩同宽或比肩稍宽, 四指并拢或稍分开与拇指成有弹性的“人”字形支撑, 颈部自然放松, 身体重量均匀地落在两手、前腿和后膝之间, 注意听“预备”口令。听到“预备”口令后, 逐渐抬起臀部和后膝, 臀都要稍高于肩部 10—20 厘米, 同时使身体重心向前上方移动, 身体重心落在两臂和前腿上, 身体重心投影点落在距起跑线 15—20 厘米处, 两小腿趋于平行, 前腿膝角为 90° — 100° , 后腿膝角为 110° — 130° 。两脚紧贴在前后起跑器抵足板上, 集中注意力听枪声。听到枪声后, 两手迅速推离地面, 屈肘做有力的前后摆动, 同时两腿快速用力蹬起跑器, 后脚快速蹬离起跑器后迅速屈膝向前上方摆出, 摆出时脚不应离地面过高, 这有利于它迅速着地并过渡到下一步。前腿有力地蹬伸, 后蹬角为 42° — 45° 。

篮球解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】篮球的基本技术可分为两大类：进攻技术和防守技术。进攻技术包括传接球、投篮和运球等；防守技术包括防守对手、抢球、打球等；进攻技术和防守技术中都有移动和抢篮板球技术。因此，题干说法正确。

2. 【答案】错

【解析】篮球比赛中，裁判员鸣哨时提拳高举表示某球员犯规，手呈掌高举表示违例。因此，题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】这是考查篮球运动员中枢脚的问题，规则规定腾空接球，两脚先后着地，以先落地的脚为中枢脚。两脚同时着地，两脚都可以做中枢脚(后移动脚为中枢脚)。因此，题干说法正确。

4. 【答案】错

【解析】当今世界篮球水平最高的联赛是美国篮球职业联盟 NBA 比赛。因此，题干说法错误。

5. 【答案】错

【解析】NBA 的篮球比赛四节，每节 12 分钟，共 48 分钟，若打平进行 5 分钟加时赛，国际篮球比赛也是四节，不过每节 10 分钟，总共 40 分钟。因此，题干说法错误。

6. 【答案】错

【解析】在国际篮球比赛中，裁判员判罚争球，将以跳球的方式恢复比赛，而不是重新开始比赛。因此，题干说法错误。

7. 【答案】对

【解析】略。

8. 【答案】错

【解析】篮球比赛中，进攻队员受到对手紧逼或抢阻，常采用低运球来保护球或摆脱防守。因此，题干说法错误。

9. 【答案】错

【解析】篮球比赛时，掷界外球队员一脚踩在端线上（脚未进界）不属于违例。因此，题干说法错误。

10. 【答案】错

【解析】略。

11. 【答案】错

【解析】双手胸前传球一般传到队友的胸前位置。因此，题干说法错误。

12. 【答案】错

【解析】高运球时，要求球的反弹高度在“腰腹之间”，低运球时，要求球的反弹高度在膝关节高度。因此，题干说法错误。

13. 【答案】对

【解析】略。

14. 【答案】错

【解析】打手犯规，裁判鸣哨时，正在做投篮动作时，裁判鸣哨，投篮动作继续。因此，题干说法错误。

15. 【答案】对

【解析】略。

16. 【答案】对

【解析】篮球运动自 1891 年起源于美国。是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）当时的青年基督教学校体育教师詹姆士·奈·史密斯。因此，题干说法正确。

17. 【答案】对

【解析】急停是指运动员在快速移动中突然制动速度的一种方法，是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作，可以分为跨步（两步急停）和跳步（一步急停）两种。因此，题干说法正确。

18. 【答案】错

【解析】单肩上高手投篮不具有突然性强、出球点高和不易防守的优点。因此，题干说法错误。

19. 【答案】错

【解析】篮球两个半时之间的比赛休息时间应是 15 分钟。因此，题干说法错误。

20. 【答案】错

【解析】进攻队从后场端线发球后，必须在 8 秒之内将球运过半场。因此，题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】A

【解析】詹姆斯·奈·史密斯通过观看把球投进桃筐的比赛受到启发，发明了投篮游戏，这是篮球运动的雏形。因此，本题正确答案为 A。

2. 【答案】D

【解析】篮球属于团队合作类项目，包含很多的技战术，需要队友之间的相互配合，相互合作。因此，本题正确答案为 D。

3. 【答案】A

【解析】行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所利用的一种方法。“三步”的动作特点是一大、二小、三高。因此，本题正确答案为 A。

4. 【答案】C

【解析】跳步急停（一步急停）在跑动中，用单脚步或双脚起跳，落地时用全脚掌着地或先用脚跟着地迅速过渡到全脚掌着地。因此，本题正确答案为 C。

5. 【答案】D

【解析】相比较而言，起动、跑、急停内容相对单一，结构相对简单，攻守步法则由于含有攻防内容相对复杂，根据由浅入深的教学原则应该放在后面教授。因此，本题正确答案为 D。

6. 【答案】B

【解析】抢获后场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。因此，本题正确答案为 B。

7. 【答案】D

【解析】防守快攻是指由攻转守的瞬间及时组织防守阵形，主动阻止和破坏对方快攻的防守战术。要点：由攻转守时，要与就近的同伴夹击、封堵第一传和接应，延误快攻的时间。因此，本题正确答案为 D。

8. 【答案】A

【解析】双手胸前传球是传球技术的基础，具有准确性高、容易控制、便于变化、速度

快的特点。因此，本题正确答案为 A。

9. 【答案】D

【解析】本题考查的是篮球的内容，双手体前传球是篮球比赛中最基本、最常用的传球方法，以下有关其说法错误的是 D 选项。传球时，将球先举在胸前，两肘外展是错误的。体前传球不一定是胸前传球。因此，本题正确答案为 D。

10. 【答案】A

【解析】四角传球的练习是要求学生站在四个角，发动点将球传给身侧队员后沿弧线（弧顶朝向接球队员）跑向对角队员处，跑动中接回传球再传给对角球员，之后跑向对角球员身后的循环练习。在这个练习中，对传接球的练习要求除了正确的传接球技术之外，还要正确的选择传球对象，因此 A 项表达错误。四角传球练习中要求的是弧线跑动侧身接回传球，所以其余三项表述正确，因此，本题正确答案为 A。

11. 【答案】B

【解析】原地跳起投篮要求投篮者在接近最高点时开始出手，手臂向前上方伸展，所以出手点应该是高而不是低。因此，本题正确答案为 B。

12. 【答案】B

【解析】篮球双手胸前传接球的动作方法是：双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标；传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球并将球传出，球出手后，两手略向外翻。因此，本题正确答案为 B。

13. 【答案】A

【解析】传球切入练习，跑动时需要时刻关注着持球同伴，尽量选择侧身跑，且多向篮下跑动，移动速度要快。因此，本题正确答案为 A。

14. 【答案】B

【解析】在抢篮板球技术时，首先要做的就是预判位置和抢占位置，即卡位，卡位是抢夺篮板球的关键点，因此，本题正确答案为 B。

15. 【答案】C

【解析】篮球文化的特点：独特性——篮球运动具有独特的运动表现形式，要求参与运动的双方在有限的时间和空间内展开立体攻守对抗；地域性——不同地传统文化的差异性也造成了地域间对篮球运动规律、本质和特征的理解的特异性，以至于形成不同特色的篮球风格和流派；交融性——虽然篮球文化具有很强的地域特征，但是篮球文化同时也随着世

界范围内经济、文化、人才的交流而进行广泛交融,并在交融过程中实现文化互补和文化变异,从而使篮球文化在多样性和地域性的基础上表现出了共性。共享性——篮球运动是一项世界性的体育运动,奥运会、世锦赛、美国 NBA 职业篮球联赛等大型赛事,都已经成为了世界共享的、全球化的文化资源。因此,本题正确答案为 C。

16. 【答案】C

【解析】世界篮球锦标赛的男子、女子比赛分别开始于 1950 年、1953 年。因此,本题正确答案为 C。

17. 【答案】B

【解析】1936 年,男子篮球在德国柏林奥运会中被列为正式比赛项目。因此,本题正确答案为 B。

18. 【答案】C

【解析】投篮是篮球比赛中得分的唯一手段,是一切技术、战术运用的最终目的和全部攻守矛盾的焦点,是整个篮球技术体系的核心。因此,本题正确答案为 C。

19. 【答案】B

【解析】本题考查的是篮球判罚违例的基本程序,①鸣哨停表;②用手势表明违例性质;③指出新的进攻方向;④指出掷界外球地点,并递交球。因此,本题正确答案为 B。

20. 【答案】D

【解析】篮球规则对带球走是这样定义的:当队员在场上持着一个活球,其一脚或双脚超出本规则所述的限制向任一方向非法移动是带球走。也就是我们常说的走步,因此,本题正确答案为 D。

21. 【答案】D。

【解析】选项 A 前两跳都是左脚,第三跳是右脚。选项 B 宽应为 15 米。选项 C 下一场要停赛。因此,本题正确答案为 D。

22. 【答案】C

【解析】罚球时追踪裁判员的占位与责任。追踪裁判员应在前导裁判员将球递交给罚球队员后,至罚球队员左侧的罚球线延长线与 3 分线的交点处,随后做出相应罚球次数的手势。他负责:①计算时间,判定罚球队员是否 5 秒钟违例;②观察罚球队员是否踩线、假装罚球等行为;③观察在他对面位置占位的队员们的行为;④观察球的飞行和球在篮圈上的情况;⑤如果罚球中篮,确认是否有效,并做出相应的手势。因此,本题正确答案为 C。

23. 【答案】A

【解析】下列是球类运动的基本规则,均为篮球规则的是①两次运球;②3秒违例;③球回后场。④任意球;⑤角球是足球的基本规则。因此,本题正确答案为A。

24. 【答案】C

【解析】根据篮球规则,当某队处于全队犯规处罚状态时,所有随后发生的对未做投篮动作的队员的侵人犯规应被判2次罚球,代替掷球入界。因此,本题正确答案为C。

25. 【答案】D

【解析】规则题,篮球比赛中规定,在一方获得球权时开始,必须在24秒内尝试投篮,否则为24秒违例。因此,本题正确答案为D。

三、简答题

1. 【参考答案】

(以右手投篮为例)右脚向前跨出一大步。右脚迈出的同时接球。左脚跨出第二步时用力蹬地向前上起跳,右腕自然上提。腾空到最高点时,五指自然张开,掌心向上,托住球的下部,右臂向前充分伸展。接近球篮时,用手腕上挑和手指的拨动,使球向前旋转进入球篮。

2. 【参考答案】

(1) 传接球技术教学步骤应该从原地开始,掌握动作规范。

(2) 双手胸前传球时,全手掌触球,手心要空出;两拇指距离不能过大或过小,持球动作要正确。

(3) 双手胸前传球时两肘外展不要过大,两臂用力要均衡,不要形成挤球,出手后两手成上下交叉。

(4) 单手肩上传球时,要注意摆臂、拨指、抖腕动作。

3. 【参考答案】

(1) 易犯错误:

① 换手时球离球距离过近或者过远,拍球的部位不正确;

② 换手后没有及时跨步侧身保护球,造成失误。

(2) 纠正方法:

① 练习时强调体前变向的距离、按拍球的正确部位、速度;

② 加强运球基本功练习,根据球的走行方向,正确按拍球的不同部位,反复练习推、拉、变向的运球。

4. 【参考答案】

区别带球撞人和阻挡应依据以下四个原则:

(1) 防守队员必须建立合法的防守位置。

- (2) 防守队员可静立、垂直跳起、侧移或后撤来保持合法的防守位置。
- (3) 防守队员必须是首先站好位置, 并且接触必须是发生在躯干部分。
- (4) 已建立了合法防守位置的防守队员可以在他的圆柱体之内转身, 以缓和任何冲撞或避免受伤。

华图教师

足球解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】足球运动员在发挥肌肉力量时常常是动力性力量（摆动腿）和静力性力量（支撑腿）相结合的。因此，题干说法正确。

2. 【答案】错

【解析】现代足球起源于英国，古代足球起源于中国。因此，题干说法错误。

3. 【答案】错

【解析】FIFA 国际足球场足球比赛球门的高度应为 2.44 米，足球比赛球门的宽度应为 7.32 米。因此，题干说法错误。

4. 【答案】错

【解析】一场足球比赛受到红牌或累计两张黄牌时，受罚者应罚出场外并禁赛一场。因此，题干说法错误。

5. 【答案】错

【解析】在足球运动中，后退跑一般是在以少防多时，为了延缓对方的推进速度，伺机进行争抢或是当对方队员处在威胁着本方球门的情况下，足球运动员们为了盯住比赛对手，限制比赛对手的活动，常用后退跑。因此，题干说法错误。

6. 【答案】对

【解析】足球脚内侧踢定位球时，应击球的后中部。因此，题干说法正确。

7. 【答案】错

【解析】足球运动中，踢球时最常使用的部位是脚内侧，将“脚外侧”改为“脚内侧”。因此，题干说法错误。

8. 【答案】错

【解析】脚内侧踢球是运用大趾骨、舟骨和跟骨所连成的三角部位击球。这个部位触球的面积较大，包含前脚掌内侧、脚背内侧、脚后跟内侧。因此，题干说法错误。

9. 【答案】错

【解析】踢球力量最大的技术动作是脚背正面踢球。因此，题干说法错误。

10. 【答案】错

【解析】足球比赛中罚间接任意球不可以直接得分,直接任意球可以直接得分。因此,题干说法错误。

11. 【答案】对

【解析】略。

12. 【答案】错

【解析】足球比赛中,运用最多,也是最重要的技、战术手段是踢球。将“跑位”修改为“踢球”。因此,题干说法错误。

13. 【答案】错

【解析】足球比赛进球的判定是看球是否整体越过球门线。因此,题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】足球掷界外球时,两脚站于边线上或边线外,两手持球举过头将球掷出。(掷球时双脚不可以离地)。因此,题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】足球运动中,球出球门线后,由进攻队员造成守方发球门球,由防守队员造成则由进攻队员开角球。因此,题干说法正确。

16. 【答案】错

【解析】足球任意球分为直接任意球和间接任意球,直接任意球可以直接破门得分,间接任意球不可以直接破门得分。因此,题干说法错误。

17. 【答案】错

【解析】足球比赛中,每队上场人数最少应为7个人,还必须要有一个门将。一场比赛如果一支球队被罚得少于7个人,就自动判输,比分一般是0比3。因此,题干说法错误。

18. 【答案】对

【解析】略。

19. 【答案】对

【解析】脚背内侧踢球采用斜线助跑,其余全部采用直线助跑。因此,题干说法正确。

20. 【答案】错

【解析】世界性的足球比赛最受人瞩目的是世界杯,每4年举行一次。因此,题干说法错误。

二、单项单选题

1. 【答案】B

【解析】1863年10月26日,世界上第一个正式的足球组织英国足协在伦敦成立,制定了第一个足球规则,宣告了现代足球运动的诞生。因此,本题正确答案为B。

2. 【答案】C

【解析】世界足球锦标赛又名足球世界杯,1930年在乌拉圭举行了第一届比赛,取消了对职业运动员限制。因此,本题正确答案为C。

3. 【答案】A

【解析】足球运动员为了更好地控制球,因此跑动过程中应该是频率快、重心低的。因此,本题正确答案为A。

4. 【答案】A

【解析】概念题,足球运动中,踢球的技术核心是脚踢球,踢球的基本形式为传球和射门。因此,本题正确答案为A。

5. 【答案】C

【解析】“4—4—2”阵形使中后场的防守更加巩固,攻防更为灵活、机动,二、三线插上进攻和快速反击更为锐利。因此,本题正确答案为C。

6. 【答案】D

【解析】本题强调的是踢球旋转的效果。脚触球的部位决定出球的方向和路线,因为用脚的不同部位踢球的不同位置会出来不同的效果,像香蕉球、电梯球还有直线球,因此,本题正确答案为D。

7. 【答案】C

【解析】踢球力量的主要来源于踢球腿的摆动。因此,本题正确答案为C。

8. 【答案】A

【解析】足球踢球技术环节中摆腿的主要作用是使球能够获得足够的力量。因此,本题正确答案为A。

9. 【答案】A

【解析】脚背外侧踢球,可以踢出各种形式的弧线、削球及弹拨球等。因此,本题正确答案为A。

10. 【答案】D

【解析】足球无球技术有起动、跑、急停转身、身体假动作,足球有球技术有踢球、停球、头顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球、守门员技术。因此,本题正确答案为D。

11. 【答案】D

【解析】脚内侧踢球的特点是脚与球的接触面积大,出球比较平稳、准确,最容易控制。因此,本题正确答案为D。

12. 【答案】B

【解析】动作要领为直线助跑,最后一步稍大些,支撑脚积极着地支撑,在球侧面10—12厘米左右,脚尖正对出球方向,膝关节微屈,踢球腿随跑动向后摆动,小腿屈曲,支撑的同时踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,当膝关节摆至球体正上方时,小腿加速前摆,脚背正面击球的后中部,击球后身体随球前移。因此,本题正确答案为B。

13. 【答案】A

【解析】动作要领为直线助跑,最后一步稍大些,支撑脚积极着地支撑,在球侧面10—12厘米左右,脚尖正对出球方向,膝关节微屈,踢球腿随跑动向后摆动,小腿屈曲,支撑的同时踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,当膝关节摆至球体正上方时,小腿加速前摆,脚背正面击球的后中部,击球后身体随球前移。因此,本题正确答案为A。

14. 【答案】C

【解析】大腿停球一般适用于弧度较大的高空下落球,或平行于大腿高度的来球。大腿停球有停高球和停平球两种方法。因此,本题正确答案为C。

15. 【答案】D

【解析】停球是指有意识地将球停接下来,控制在自己的活动范围以内,以便更好地处理球。想把球停好,最重要的是运用合理动作,使停球部位与来球接触时有一个很好的缓冲度,缓冲掉皮球运动所产生的动能。因此,本题正确答案为D。

16. 【答案】D

【解析】足球头顶球技术包括首先判断,身体正对来球方向,眼睛注视运动中的球,两脚左右开立(或前后开立),膝关节微屈,重心置于两脚间的支撑面上(或后脚上),两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时,两腿用力蹬地,迅速向前摆体,微收下颌,在触球瞬间颈部做爆发式振摆,用前额正面击球中部,上体随球前摆。因此,本题正确答案为D。

17. 【答案】B

【解析】直线助跑,支撑前的最后一步稍大,支撑脚站在球的侧面约15—20厘米左右脚尖正对出球方向,支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈,踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动,摆动

过程中大腿外展,在触球前将脚跟送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直,踢球脚底与地面平行,脚尖微翘起踝关节紧张,脚型固定,触球后身体跟随前移。因此,本题正确答案为B。

18. 【答案】D

【解析】出球隐蔽性较强,足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用的动作是外脚背踢球。因此,本题正确答案为D。

19. 【答案】B

【解析】对于离身体较远的低空球来不及移动到位处理,必须抢点击球时可使用鱼跃头顶球。因此,本题正确答案为B。

20. 【答案】A

【解析】脚背正面踢球的摆幅相对较大,踢球动作顺畅快速,便于发力,但出球路线或性能缺乏变化,适用于远距离的发球和大力射门。因此,本题正确答案为A。

21. 【答案】B

【解析】概念题,在正式足球比赛中,每队每场可以替换3人,且被替换的队员不能再次上场,因此,本题正确答案为B。

22. 【答案】D

【解析】足球比赛中手球犯规处罚视犯规故意或无意、不同地段,处罚标准也不一样。其中在禁外无意手球如果手臂未离开身体圆柱范围一般不判犯规,如果手臂离开身体圆柱范围改变运行方向可以判手球犯规,处罚任意球;禁内无意手球如果手臂未离开身体圆柱范围但是正面阻挡球的运行方向或侧面明显改变运行方向的可判点球;禁外故意手球的视其主观程度严重性,若为防守方最后一名球员故意手球,破坏进攻判任意球可出示红牌,其他情况可出示黄牌;禁内故意手球判罚点球同时出示红牌 因此,本题正确答案为D。

23. 【答案】A

【解析】本题考查足球裁判手势,直接任意球的手势是裁判单臂前平举或侧平举,指向进攻方向或指向进攻方向的球门,间接任意球的手势是裁判员鸣哨并以单臂上举,题干描述为间接任意球手势。因此,本题正确答案为A。

24. 【答案】D

【解析】在球未踢出之前,定位球防守队员需离球10码,约9.15米。因此,本题正确答案为D。

25. 【答案】B

【解析】本题考查的是足球裁判的判罚规则,判间接任意球的犯规:踢球队员不得直接射门得分,除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及。①手控制球超过6秒;②用手触及同队队员故意踢给他的球;③用手触及同队队员直接掷入的界外球;④危险方式比赛;⑤阻碍对方队员行进;⑥阻挡守门员从其手中发球。比赛进行中队员故意将球踢给本队守门员后,守门员在本方罚球区内脚停球后用手触球,裁判员应判给对方间接任意球。根据②用手触及同队队员故意踢给他的球判给对方间接任意球。因此,本题正确答案为B。

三、简答题

1. 【参考答案】

直线助跑,支撑前的最后一步稍大,支撑脚站在球的侧面约15—20厘米左右,脚尖正对出球方向,支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈,踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动,摆动过程中大腿外展,在触球前将脚跟送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直,踢球脚底与地面平行,脚尖微翘,踝关节紧张,脚型固定,触球后身体跟随前移。

2. 【参考答案】

直线助跑,最后一步稍大些,支撑脚积极着地支撑,在球侧面10—12厘米左右,脚尖正对出球方向,膝关节微屈,踢球腿随跑动向后摆动,小腿屈曲,支撑的同时踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,当膝关节摆至球体正上方时,小腿加速前摆,脚背正面击球的后中部,击球后身体随球前移。

3. 【参考答案】

踢球的方法很多,动作要领也有所不同,但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作组成。

4. 【参考答案】

易犯的错误和纠正方法:

(1) 初学者在初学脚内侧踢球时, 髋关节外转往往不够, 这样不能使脚的内侧面针对踢球的方向, 影响了踢球的准确性。纠正方法: 让初学者反复在原地、行进间或跑动中做踢球的徒手动作, 练习时要求髋关节尽量外转。

(2) 初学者在初学脚内侧踢球时, 支撑脚的位置不正确。如踢球一刹那, 支撑脚过后, 重心后仰, 致使脚内侧面踢在球的下部, 将球踢得偏高; 支撑脚过前, 又往往造成脚内侧把球卡住。纠正方法: 反复强调支撑脚位置的重要性, 让学生一人踩球, 另一人反复做脚内侧踢球动作, 踩球的人要注意观察同伴支撑脚的位置, 同时不断地用语言提醒同伴, 注意重心的跟上。

排球解析

一、判断题

1. 【答案】错

【解析】1895年排球起源于美国。将“1885年”改成“1895年”。因此，题干说法错误。

2. 【答案】错

【解析】发球队员在发球时不受位置错误的限制，但队员发球击球时或跳发球起跳时，踏及场区或发球区外地面为发球区外发球犯规。跳发球队员击球前允许在发球区外助跑，但起跳时必须在发球区内。击球后发球队员可以踏及场内或发球区外。因此，题干说法错误。

3. 【答案】错

【解析】规则规定队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹，因此接发球时用脚踢到对方场内不违例。因此，题干说法错误。

4. 【答案】错

【解析】排球前排队员是可以进攻的，排球后排队员在比赛中不能参与前排进攻，但是可以在3米线后起跳扣球。因此，题干说法错误。

5. 【答案】对

【解析】排球比赛中，当发球队员发球得分后由该队员继续发球。若失分则由对方发球。因此，题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】正式排球比赛中，连续击球两次被判为击球犯规。因此，题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】排球比赛中队员在处理球时有捧、捞球的动作，应判为持球犯规。因此，题干说法错误。

8. 【答案】错

【解析】排球比赛中队员在比赛场地以内借助同伴或任何物体的支持进行击球，即为借助击球犯规。借助击球是排球比赛中四种击球犯规（四次击球、借助击球、持球、连击）的一种。第一裁判员对借助击球犯规进行判罚。运动员如果跑到场地以外如挡板外，看台上击球

时,这种行为是规则允许的,应给予鼓励。因此,题干说法错误。

9.【答案】对

【解析】排球比赛中,后排队员的站位从左至右位次是5、6、1。前排队员从左至右位次4、3、2。因此,题干说法正确。

10.【答案】对

【解析】单淘汰赛比赛场数:等于参赛队数减1。因此,题干说法正确。

11.【答案】错

【解析】排球正面传球的击球点在额前上方约一球距离处。将“两球距离”改为“一球距离”。因此,题干说法错误。

12.【答案】对

【解析】排球规则规定,替补队员每局只能上场比赛一次,替补开始上场阵容的队员,而且只能由被他替换下场的队员来替换。因此,题干说法正确。

13.【答案】错

【解析】手触球时,两手应自然张开成半球形,使手指与球吻合,手腕稍后仰,拇指相对,小指在前;传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球,无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向,两肘适当分开,自然下垂。因此,题干说法错误。

14.【答案】对

【解析】低蹲(深蹲)准备姿势身体重心比半蹲准备姿势低,重心靠前,肩超过膝,膝超过脚尖,手置于胸腹之间,主要用于后排防守及保护扣球。因此,题干说法正确。

15.【答案】错

【解析】近网扣球的特点为:击球点高,路线变化多,威力大,但容易被拦网。因此,题干说法错误。

16.【答案】对

【解析】略。

17.【答案】对

【解析】在排球运动中,拦网击球时空中动作是起跳时,两手从额前沿球网向上方伸出,两臂伸直并保持平行,两肩上提。拦网时,两臂应伸过网去接近球。两手自然张开,屈指手腕成半球状。当手触球时,两手要突然紧张,手腕下压盖在球的前上方。因此,题干说法正确。

18.【答案】错

【解析】发球队员在发球时不受位置错误的限制，但队员发球击球时或跳发球起跳时，踏及场区或发球区外地面为发球区外发球犯规。跳发球队员击球前允许在发球区外助跑，但起跳时必须在发球区内。击球后发球队员可以踏及场内或发球区外。因此，题干说法错误。

19. 【答案】对

【解析】软式排球传球比6人制排球传球需要更多蹬地和伸臂练习。进而提高技能素质。因此，题干说法正确。

20. 【答案】错

【解析】软式排球易变形，来球的速度和力量在触手时已被缓冲，因此要保持手指手腕紧张。因此，题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】C

【解析】1964年日本东京召开的第18届奥运会，排球被列为正式比赛项目。奥运会四年一届，可以运算。因此，本题正确答案为C。

2. 【答案】A

【解析】软式排球相比于“6人制排球”空中飞行速度较慢，所以运动中的准备姿势重心一般比“6人制排球”稍高。因此，本题正确答案为A。

3. 【答案】A

【解析】正面双手垫球的击球点于腹前约一臂的距离。因此，本题正确答案为A。

4. 【答案】A

【解析】正面双手垫球时，两手臂靠拢伸直，用腕关节以上桡骨内侧合成的平面触球，离腕关节大概10厘米的距离。因此，本题正确答案为A。

5. 【答案】B

【解析】排球的传球技术包括正传、侧传和背传，最基本的传球技术是正向传球。因此，本题正确答案为B。

6. 【答案】C

【解析】垫球技术动作要点可用“插、夹、抬、压”四个字概括：插——双手互握插入球下；夹——两臂夹紧伸直；抬——提肩抬臂；压——手腕下压。因此，本题正确答案为C。

7. 【答案】A

【解析】排球正面双手垫球动作要领为准确判断后,迅速移动取位;垫球时双臂插入球后下方,夹臂、提肩、压腕,击球部位准确,上下肢协调用力。由此可知三字口诀为插、夹、提。因此,本题正确答案为A。

8. 【答案】A

【解析】排球扣球时应该把球保持在前上方,以便保持在最高点击球。因此,本题正确答案为A。

9. 【答案】C

【解析】排球的传球手型是用拇指指腹、食指全部、中指二三指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形两手间距以不漏球为宜。因此,本题正确答案为C。

10. 【答案】C

【解析】概念题,短平快是扣球队员在二传队员体前3m左右处,扣其顺网快速传过来的低平弧线球,因此,本题正确答案为C。

11. 【答案】C

【解析】防守时,迅速地起动是保持或抢占有利位置、防起对手进攻的首要环节,排球比赛中要求运动员要起动快、移动快。因此,本题正确答案为C。

12. 【答案】C

【解析】B、D为防守战术,直接排除,“边一二”进攻战术为前场边上的2号队员做二传,将球传给另外两位队员进攻的战术,因此,本题正确答案为C。

13. 【答案】D

【解析】根据排球技术的特点可分为六大类,准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。因此,本题正确答案为D。

14. 【答案】B

【解析】前排右边2号位队员做二传将球传给3、4号位队员进攻,这种组织形式即为“边一二”进攻阵形,因此攻手为3和4号位。因此,本题正确答案为B。

15. 【答案】C

【解析】自我掩护进攻指的是个人进攻的一种形式,是通过利用时间、位置以及空间来形成进攻得分机会的一种技术,因此,本题正确答案为C。

16. 【答案】D

【解析】本题考查排球裁判法中裁判手势的问题,由题干所述可以看出是排球比赛中暂

停的手势。因此，本题正确答案为D。

17. 【答案】B

【解析】软式排球是新兴的体育项目，1982年10月诞生于日本山梨。因此，本题正确答案为B。

18. 【答案】A

【解析】排球比赛中，队员的一只脚完全越过中线触及对方场地，则第一裁判员进行鸣哨裁判。因此，本题正确答案为A。

19. 【答案】B

【解析】在排球竞赛规则中，前4局当有队伍得分到达8分和16分时进入技术暂停，所以前4局每局有2次技术暂停。因此，本题正确答案为B。

20. 【答案】C

【解析】考查排球竞赛规则。发球队员必须在第一裁判员鸣哨后8秒之内将球发出。超出8秒后发球，则为发球延误。因此，本题正确答案为C。

21. 【答案】B

【解析】规则规定队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹，如果队员违反了上述规定，则判为持球。因此，本题正确答案为B。

22. 【答案】C

【解析】在排球比赛中，每队最多击球3次（拦网除外）。超过规定次数的击球，视作犯规。因此，本题正确答案为C。

23. 【答案】D

【解析】在排球比赛中，后排队员在三米线外起跳，起跳时不能踩线才会符合规则要求。因此，本题正确答案为D。

24. 【答案】C

【解析】排球竞赛规定后排队员不能拦网，否则判进攻犯规，后排队员可以进行传球，垫球，在限制线后进行扣球，不能在前场进行扣球。因此，本题正确答案为C。

25. 【答案】C

【解析】单淘汰比赛总场数等于参加队数减1。因此，本题正确答案为C。

三、简答题

1. 【参考答案】

(1)准备姿势面对球网(以右手发球为例),两脚自然开立,左脚在前,右脚在后,左手或双手托球于身前。

(2)抛球和挥臂击球动作

用左手或双手平稳垂直地将球抛向右肩前上方约一米处,与此同时,右臂上抬,屈肘后引,肘与肩平行,上体稍向右转动,肩、肘、腕关节放松。击球时利用蹬地、转体、收胸、收腹动作带动手臂挥臂击球,击球时以全手掌击球的后中下部,手指自然张开吻合来球,手腕有向前的推压动作,使击出的球呈上旋飞行过网。

2. 【参考答案】

(1)准备姿势

多采用稍蹲准备姿势,两脚左右开立,一前一后,约同肩宽,两膝稍弯曲,上体自然挺起,两手自然抬起,准备传球。

(2)传球手形当触球时,两臂弯曲,两腿适当分开,两手自然张开组成半球状,使手指与球吻合,手腕稍后仰,以拇指、食指和中指托住球的后下部,用拇指指腹、食指全部、中指二三指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形,两手间距以不漏球为宜。

(3)传球击球点当来球接近额前时,则开始向前上蹬地、伸膝、伸臂、两手迎击来球。击球点约在额前上方一球左右为宜。

(4)击球用力传球的用力主要是以手指、手腕的弹力及伸臂伴送和伸膝蹬地全身协调用力传出,当传球的距离较远时,蹬地、伸膝的用力大一些,反之则小一些。

3. 【参考答案】

(1)上步步法不对,坚持无球练习 2 步法

(2)钻球起跳点后移,起跳控制前冲

(3)过网点低,不要等球已经落下才挥臂,要迎着来球,提前挥臂,最大化做功行程

(4)线路单一,提前观察拦网的位置,直线应果断,斜线应明确

4. 【参考答案】

- (1) 广泛的群众性和形式的多样性。
- (2) 技术的全面性和高度的技巧性。
- (3) 激烈的对抗性和严密的集体性。
- (4) 轻松的娱乐性和高雅的休闲性

华图教师

小球类解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】在乒乓球运动中,移动步法是以对来球判断为依据,以自己准备采用的击球方式为要素,以抢占有利的击球为目的。在比赛中尤为重要。因此,题干说法正确。

2. 【答案】对

【解析】攻打上旋强烈的来球时应该使拍面前倾。因此,题干说法正确。

3. 【答案】错

【解析】大角度球:指球落台反弹后从边线越出的球。落点离对方所站位置越远越好,落点距网越近,角度越大。因此,题干说法错误。

4. 【答案】错

【解析】发球者必须按照应有的规则发球。因此,题干说法错误。

5. 【答案】错

【解析】题干不严谨,因此,题干说法错误。

6. 【答案】错

【解析】目前使用直径为40mm的球。因此,题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】发球是乒乓球技术中唯一不受对方制约的技术。因此,题干说法错误。

8. 【答案】对

【解析】乒乓球比赛中,发球时,球应放在不执拍的手的手掌上,手掌张开、伸平。因此,题干说法正确。

9. 【答案】对

【解析】羽毛球比赛场地面积由场地线的外沿开始量,所以球压线应判为界内球。因此,题干说法正确。

10. 【答案】错

【解析】羽毛球正手发后场高远球,应把球发到对方后发球线附近。因此,题干说法错误。

11. 【答案】对

【解析】乒乓球最早是由英格兰的网球演变而来的。19 世纪后期，网球在当时欧美上层社会中十分流行，约在 1880 年由于把网球搬进室内，即被称为“室内网球”因此，题干说法正确。

12. 【答案】对

【解析】中国 1952 年加入国际乒联，1953 年首次参加了第 20 届世锦赛，1959 年容国团在第 25 届世锦赛上为中国夺得了有史以来第一个乒乓球世界冠军。1971 年，毛泽东作出历史性决策，邀请美国乒乓球队访华，打开了中美关系的大门，“小球转动大球外交”之先河。自 1959 年第 25 届世锦赛至今，中国乒乓球队一直称雄世界乒坛，战绩卓著。因此，题干说法正确。

13. 【答案】错

【解析】发球员须用手把球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。因此，题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】回合出现下列情况应判重发球①如果发球员发出的球，在越过或绕过球网装置时触及球网装置，此后成为合法发球或被接发球员或其同伴阻挡；②如果接发球员或同伴未准备好时，球已发出，而且接发球员或其同伴均没有企图击球；③由于发生了运动员无法控制的干扰，而使运动员未能合法发球、合法还击或遵守规则；④裁判员或副裁判员暂停比赛；⑥在双打时，运动员错发，错接。因此，题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】可以在下列情况下暂停比赛①由于要纠正发球、接发球次序或方位错误；②由于要实行轮换发球法；③由于警告或处罚运动员；④由于比赛环境受到干扰，以致该回合结果有可能受到影响。因此，题干说法正确。

16. 【答案】对

【解析】略。

17. 【答案】对

【解析】略。

18. 【答案】错

【解析】羽毛球场地长 1340 厘米，双打场地宽为 610 厘米、单打场地宽为 518 厘米。

因此，题干说法错误。

19. 【答案】对

【解析】第一局比赛结束时，双方应交换场地。若局数为 1:1 时，在第三局比赛开始前，双方应交换场地。在第三局比赛中，任一方比分达到 11 分时，双方应交换场地。若应交换场地而未交换时，一旦发现应立即交换，已得分数有效。因此，题干说法正确。

20. 【答案】错

【解析】国际羽毛球联合会于 2006 年 5 月在日本东京举行的年度代表大会上，正式决定将比赛由 15 分制改为 21 分的新赛制。因此，题干说法错误。

21. 【答案】对

【解析】1896 年在雅典举行的现代第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧，已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。因此，题干说法正确。

22. 【答案】对

【解析】. 网球发球触网后，仍然落到对方发球区内，接球员未作好接球准备；属于发球无效应重发球。因此，题干说法正确。

23. 【答案】对

【解析】球场应为长 78 英尺（23.77 米）宽 27 英尺（8.23 米）的矩形。因此，题干说法正确。

二、单项选择题

1. 【答案】B

【解析】乒乓球的基本步法包括：单步、并步、跨步、跳步、垫步、交叉步、侧身步、小碎步。因此，本题正确答案为 B。

2. 【答案】D

【解析】单步：以一脚为轴，另一脚向前后左右移动一步。跨步：以来球同方向的脚向侧跨出一大步，另一脚再跟着移动一步。跳步：以一脚蹬地，两脚同时离地向前后左右跳动。侧身步：以左脚为轴，右脚向左右移动一步，或左脚先向左跨一步，右脚向左后移动一步。交叉步：以来球方向的脚向来球方向移动一大步，另一脚随着移动一步。因此，本题正确答案为 D。

3. 【答案】B

【解析】旋转球因为有了旋转，所以球的上下部位因为转速会产生压强差，球在空中飞行轨迹会出现上漂的状态，飞行的轨迹越远。而下旋转球触碰球台后会给球面一个向前的旋转

摩擦力, 跟击球的作用力刚好相反, 从而会使球的前行速度减慢, 前冲力减弱。因此, 本题正确答案为 B。

4. 【答案】C

【解析】本题考查的是乒乓球推挡球技术的内容, 推挡球时, 球拍应置于腹前位置。因此, 本题正确答案为 C。

5. 【答案】B

【解析】单项选择题, 乒乓球快攻打法的特点为以速度为主, 以快制转, 先发制人。因此, 本题正确答案为 B。

6. 【答案】A

【解析】乒乓球横握拍的特点为, 正反面都可以较好的运用, 照顾面积大, 反手攻球便于发力, 便于拉弧圈球, B、C、D 选项中不全是横握的特点。因此, 本题正确答案为 A。

7. 【答案】A

【解析】本题考查的是乒乓球技术, 发球时, 球应放在不执拍手的手掌上, 手掌张开和伸平。球应是静止的, 在发球方的端线之后和比赛台面的水平面之上。发球员须用手把球几乎垂直地向上抛起, 不得使球旋转, 并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米。当球从抛起的最高点下降时, 发球员方可击球。因此, 本题正确答案为 A。

8. 【答案】C

【解析】发球抢攻战术是我国运动员的主要战术之一。它充分发挥“前三板”的进攻技术, 实施抢攻得分, 或发球直接得分, 因此, 本题正确答案为 C。

9. 【答案】A

【解析】羽毛球运动中有正手握拍和反手握拍两种握拍技术方式。因此, 本题正确答案为 A。

10. 【答案】D

【解析】本题考查羽毛球技术, 题干描述的是随前动作易犯错误, 因此, 本题正确答案为 D。

11. 【答案】B

【解析】左推右攻打法: 乒乓球运动快攻型打法的一种, 常被直拍运动员采用。比赛时, 站位靠近反手一侧, 以近台正手攻球为主要进攻手段, 以反手推挡等技术进行防御和助攻。因此, 本题正确答案为 B。

12. 【答案】D

【解析】在羽毛球发球中,平射球速度最快,平高球其次,最慢的为高远球。因此,本题正确答案为D。

13. 【答案】A

【解析】后场高远球是单打中常用的击球方法,要求把球打到对方端线处,迫使对方后退还击,给对方进攻制造难度;后场平高球指的是用快速、准确的平高球打到对方后场两角,在对方不能拦截的前提下尽量降低球的飞行弧线,把对方紧压在底线,当对方回击半场高球时,就可以扣杀进攻;羽毛球的吊球是自后场打到对方前场向下坠落的球;后场杀球指的是尽力的下压对手打入自己后场的高远球,以尽可能低的弧线尽可能快的速度击入对方半场的击球方法。因此,本题正确答案为A。

14. 【答案】C

【解析】羽毛球比赛时要及时“回位”,即从中点到球场各位置的距离是最短的,为下一拍球做准备,节体力。如不及时“回位”,位置偏离中心地带过大,就会导致另一侧的空当太大,极易防守不及而失分。因此所有步伐都是从球场中心开始。因此,本题正确答案为C。

15. 【答案】B

【解析】羽毛球比赛时,在双打接发球站位中,站的离前发球线很近,前脚紧靠前发球线,且身体前倾度较大,球拍高举的站位法是抢攻站位法。因此,本题正确答案为B。

16. 【答案】A

【解析】乒乓球起源于英国。1890年,几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激。后来他们改用实心橡胶代替弹性不大的实心球,随后改为空心的塑料球,并用木板代替了网拍,在桌子上进行这种新颖的“网球赛”,这就是Tabletennis得名的由来。“乒乓球”一名起源自1900年,因其打击时发出“PingPong”的声音而得名,在中国大陆以“乒乓球”作为它的官方名称。因此,本题正确答案为A。

17. 【答案】A

【解析】乒乓球每局比赛为11分,当打到10平后一方必须领先2分方为胜一局。因此,本题正确答案为A。

18. 【答案】A

【解析】端线是指球台两端与球网平行的白线,边线是指球网两端与球网垂直的白线。因此,本题正确答案为A。

19. 【答案】B

【解析】网球起源于19世纪的英国,20世纪开始在世界范围内快速发展,它是一项优美

而充满竞技性的体育运动,其特有的魅力已让世人所喜爱。网球和高尔夫球一起享有“贵族运动”之称。因此,本题正确答案为B。

20. 【答案】C

【解析】打四方球是指以高远球或平高球和吊球相结合,准确地攻击对方场地的四角,调动对方前后左右奔跑,打乱对方阵脚。这种战术是应对步伐较慢,体力较差或技术不全面的对手最有效的战术。因此,本题正确答案为C。

21. 【答案】A

【解析】在羽毛球、排球、乒乓球比赛中每局先得到规定的分数,并且至少要领先对手2分,方才取得胜利。因此,本题正确答案为A。

22. 【答案】B

【解析】乒乓球比赛规则没有硬性规定裁判员必须提前15分钟到场,比赛前裁判员要布置好比赛场地和器械。比赛时遇到特殊问题可报告给裁判。因此,本题正确答案为B。

23. 【答案】C

【解析】在2000年2月23日马来西亚世乒赛上,国际乒联决定在2000年的10月1日以后所有国际比赛中使用40mm乒乓球。最后一次使用38mm小球的国际大赛是2000年在悉尼举行的第二十七届奥运会,比赛用球由红双喜提供。因此,本题正确答案为C。

24. 【答案】B

【解析】本题考查羽毛球裁判规则和方法,国际羽联新的计分规则实行每球得分制,所有单项的每局获胜分皆为21分,最高不超过30分。每场比赛采取三局两胜制,率先得到21分的一方赢得当局比赛。如果双方比分为20:20时,获胜一方需超过对手2分才算取胜;直至双方比分打成29:29时,那么率先得到第30分的一方获胜。首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。因此,本题正确答案为B。

25. 【答案】B

【解析】ACD都属于羽毛球双打打法类型,因此,本题正确答案为B。

三、简答题

1. 【参考答案】

1. 左脚在前(脚尖对网),右脚在后(脚尖斜向侧方),两脚距离与肩同宽,上身自然伸直,身体重心放在右脚上,成左肩斜对球网之势。右手握拍向右后侧举起,肘部稍屈。左手用拇指、食指、中指夹持羽毛球的中间部位,举在身前,两眼观察对方准备接球的动向。

正手发球可以用来发任何一种飞行弧线的球，在单、双打中都普遍采用。

2. 【参考答案】

方法：直拍正手近台攻球时身体靠近球台，右脚稍后，两膝微屈，略前倾。击球前，引拍至身体右侧成半横状，上臂与身体约成 35° ，与前臂约成 120° ，当球从台面弹起时，手臂由右侧向左前上方迅速挥动，以前臂发力为主。击球时，食指放松，拇指压拍，使拍面前倾并结合手腕内转动作，在来球上升期击球中上部。

横拍正手近台攻球时，前臂和手腕或直线并与台面接近平行，拍柄略朝下。击球的时间、部位、拍面角度及手臂挥动方向，基本上与直拍相似，

3. 【参考答案】

- (1) 在球第二次着地前，未能还击过网。
- (2) 还击的球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他物件。
- (3) 还击空中球失败。
- (4) 故意用球拍触球超过一次。
- (5) 运动员的身体、球拍，在发球期间触及球网。
- (6) 过网击球。
- (7) 抛拍击球

武术解析

一、判断题

1. 【答案】对

【解析】武术套路教学中教学原则是“强化套路、突出方法、强调应用”。因此，题干说法正确。

2. 【答案】对

【解析】武术具有技击的特点。学生通过学习武术,不仅可以掌握各种踢、打、摔、拿等技击方法,且可以提高身体的灵活性和反应能力。因此,题干说法正确。

3. 【答案】对

【解析】在武术动作中,要做好平衡,一方面要发展力量素质,另一方面要严格遵守动作规格,不可忽视任何细节。力量素质和动作规格同样重要。因此,题干说法正确。

4. 【答案】对

【解析】开立步是两脚左右站立和前后平行站立。因此,题干说法正确。

5. 【答案】对

【解析】武术的五种步型是马步、弓步、仆步、虚步、歇步。因此,题干说法正确。

6. 【答案】错

【解析】武术动作中的正钩手是指钩顶朝上,钩尖朝下。因此,题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】短器械指形制较短的兵器 and 现代武术中的短器械,其长度一般指超过练习者的小臂,而短于练习者直立时地面到眉之高度(0.3—1.2米)。长器械指形制较长的兵器 and 现代武术中的长器械,其长度一般指超过练习者的身高,而最短也不低于练习者直立时由地面到眉高度。因此,题干说法错误。

8. 【答案】对

【解析】武术的基本手形包括拳、掌、勾、爪等。指不属于。因此,题干说法正确。

9. 【答案】错

【解析】器械运动不仅仅指套路运动,还有对练等。因此,题干说法错误。

10. 【答案】错

【解析】太极拳对于预防和改善高血压、动脉硬化、神经衰弱具有较好的疗效,而不是治疗。因此,题干说法错误。

二、单项选择题

1. 【答案】D

【解析】在套路教学中,学生首先要学的是武术的基本动作和基本功。基本动作是武术运动基础的技术构成要素,也是各拳种的共性技术成分。基本功是完成基本动作的必备专项素质。因此,本题正确答案为D。

2. 【答案】A

【解析】武术术语,拳术中的踢、打、摔、拿四种击法。“踢”指腿法,包括蹬、踹、弹、点、缠、摆、扫、挂等。因此,本题正确答案为A。

3. 【答案】C

【解析】直观教学法不属于武术的独特特点,健美操舞蹈也需要领做。因此,本题正确答案为C。

4. 【答案】D

【解析】从解剖学角度来看,当屈膝下蹲时,肩关节并不能很好的得到伸展,背阔肌无法充分拉伸,无法达到压肩的效果,因此,本题正确答案为D。

5. 【答案】D

【解析】24式简化太极拳也叫简化太极拳,是国家体委(现为国家体育总局)于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。尽管它只有24个动作,但相比传统的太极拳套路来讲,其内容更显精练,动作更显规范,并且也能充分体现太极拳的运动特点。因此,本题正确答案为D。

6. 【答案】C

【解析】太极拳的运动特点表现在中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济,动如行云流水,连绵不断,动作与呼吸和意念密切联系、相互配合,C选项符合题意,因此,本题正确答案为C。

7. 【答案】D

【解析】考查武术南拳的拳法特点。南拳动作刚健朴实,上肢动作较多,腿法/跳跃较少。有时,发一猛劲,因势呐喊,以声助气,以气催力。步法稳固,拳势猛烈,是富于阳刚特点的拳种。因此,本题正确答案为D。

8. 【答案】D

【解析】武术中的功法运动包括四类:内壮功、外壮功、轻功、柔功。马步是武术中的一种基本步型,太极拳属于套路运动,推手属于搏斗运动。因此,本题正确答案为D。

9. 【答案】C

【解析】武术包含套路、功法、搏斗,套路以武术基本技术要素为内容,注重健身和表演性质;搏斗强调实战;功法注重内外合一,形神兼备,因此,本题正确答案为C。

10. 【答案】B

【解析】武术模块教学时,眼盯着手走,手跟着眼发,身随脚动,脚领人移,根据流派的不同,找好重心的位置。因此,本题正确答案为B。

11. 【答案】B

【解析】本题考查的是武术里边太极拳的内容,A选项学生甲身体自然直立两臂自然下垂,是正确的。B选项学生乙在向前平举两臂时,手心向上是错误的,向前平举两臂时,手心是向下的。C选项学生丙在完成动作时头颈正直,精神集中是正确的。D选项学生丁在屈膝下蹲时双眼平看前方是正确的。因此,本题正确答案为B。

12. 【答案】D

【解析】直摆性腿法包括正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、外摆腿。因此,本题正确答案为D。

13. 【答案】D

【解析】本题考查武术基本概念,题干表述为控腿概念,因此,本题正确答案为D。

14. 【答案】C

【解析】南拳的上肢动作绵密迅疾,极富变化,有时下肢不动,拳掌可连续击出数次,力求快速密集,以快取胜。在发力时,南拳大多要呼喝作声,吐气催力,以增大爆发力。因此,本题正确答案为C。

15. 【答案】C

【解析】接触性的防守方法:拍挡;外格挡;内格挡;上架挡;下截挡;抄腿;阻挡;阻截。因此,本题正确答案为C。

16. 【答案】C

【解析】拳动作说明:五指卷紧,拇指压于食指、中指第二指节上。掌动作说明:四指伸直并拢,拇指弯曲紧扣于虎口处。勾动作说明:五指撮拢成勾,屈腕。因此,本题正确答案为C。

17. 【答案】B

【解析】马步的动作要领是两脚平行开立,约为本人脚长的3倍,屈膝半蹲,大腿接近水平,身体重心在两脚之间。动作要点:挺胸、塌腰、展髋、脚跟外蹬。因此,本题正确答案为B。

18. 【答案】B

【解析】拳击为国外的搏斗运动,但不属于武术项目。因此,本题正确答案为B。

19. 【答案】A

【解析】两脚平行开立(约为本人脚长的3倍),脚尖正对前方,屈膝半蹲,膝部不超过脚尖,大腿接近水平,全脚着地,身体重心落于两腿之间。两手抱拳于腰间,拳心向上。要点:挺胸、塌腰、脚跟外蹬。因此,本题正确答案为A。

20. 【答案】B

【解析】武术套路限定集体表演必须为六人以上徒手或器械集体演练。因此,本题正确答案为B。

21. 【答案】B

【解析】拳击为国外的搏斗运动,但不属于武术项目。因此,本题正确答案为B。

22. 【答案】A

【解析】拳、掌、勾为武术基本手型,不是手法。因此,本题正确答案为A。

23. 【答案】A

【解析】五步拳顺序:弓步冲拳—弹踢冲拳—马步架打—歇步盖打—提膝扑步穿掌—虚步挑掌。因此,本题正确答案为A。

24. 【答案】B

【解析】武术腰部练习的方法主要有俯腰、甩腰、涮腰、下腰的练习方法。因此,本题正确答案为B。

25. 【答案】C

【解析】武术的基本腿法包括正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、弹腿、侧踹腿、扫腿。因此,本题正确答案为C。

三、简答题

1. 【参考答案】左掌四指并拢伸直表示德、智、体、美“四育”齐备,象征高尚情操。左手大拇指屈曲内扣表示不自大,不骄傲。右手握拳表示勇猛习武。左掌掩右拳相抱,表示“勇不滋乱”“武不犯禁”,以此来约束、节制勇武的意思。左掌右拳拢屈,两臂屈圆,表示五湖四海。天下武林是一家,谦虚团结,以武会友。左掌为文,右拳为武,表示文武兼学,恭候师友、前辈指教。

2. 【参考答案】

- (1)基本动作学习;
- (2)基本功练习;
- (3)组合动作学习;
- (4)套路学习;
- (5)技术创新实践。

3. 【参考答案】

- (1)重视武德思想教育,教学中一定要把握动作的规范、正确,体现武术的内外合一,形神兼备的特点。
- (2)注重以领做为主的直观教学,注重培养学生学习的兴趣和积极性。
- (3)结合攻防技术进行讲解示范
- (4)强调动作规格,突出强身健体和武术的精气神。

体操解析

一、判断题

1. 【答案】错

【解析】“五禽戏”中的“五禽”指的是虎、鹿、熊、猿、鸟。因此，题干说法错误。

2. 【答案】错

【解析】口令分为:短促口令、连续口令、断续口令和复合口令,短促口令是只有动令没有预令,如“稍息”、“立正”。因此,题干说法错误。

3. 【答案】对

【解析】徒手体操动作简单,形式简便易行,内容丰富多彩,可以根据不同情况的需要选择动作内容,掌握动作负荷,既可达到全面锻炼的目的,又可重点突出,费时不多,收效较大。在中小学非常受教师学生的喜爱。因此,题干说法正确。

4. 【答案】对

【解析】在创编轻器械操时应以器械动作为主,以身体动作为辅。因此,题干说法正确。

5. 【答案】错

【解析】只有向左转走和一排横队变二列横队时动令在左脚,其余动令都落在右脚。因此,题干说法错误。

6. 【答案】错

【解析】学生左右并列成一行的称列,前后重叠成一行的称路。因此,题干说法错误。

7. 【答案】错

【解析】距离:指学生(包括成队的)彼此之间前后相距的间隙。因此,题干说法错误。

8. 【答案】错

【解析】稍息的要领为左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直,上体保持立正姿势,重心大部分落于右脚。因此,题干说法错误。

9. 【答案】对

【解析】头手撑垫成正三角形,两肘内夹。当腿摆至倒立部位时,蹬地腿应主动与摆动腿并拢。身体重心始终保持在支点垂直范围内。动作规格身体伸直并与支撑面垂直。因此,题干说法正确。

10. 【答案】对

【解析】支撑摆动要求以肩为轴,脚向远伸,髋向远送,身体伸直。因此,题干说法正确。

11. 【答案】错

【解析】正步走时要求踢出的腿要绷直,脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约二十五厘米高。因此,题干说法错误。

12. 【答案】对

【解析】略。

13. 【答案】错

【解析】以右脚跟为轴,右脚跟和左脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右转 180 度,体重落在右脚,左脚取捷径迅速靠拢右脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。因此,题干说法错误。

14. 【答案】对

【解析】广播体操是一项广为人知,练习者众多的体育运动。广播体操是一种徒手操,不用器械,只要有限的场地就可以开展,通常跟随广播进行锻炼,也可以用口令指挥节奏。从 80 年代末期,广播体操曾经在中央电视台 CCTV2 频道播放过一段时间,2005 年从 CCTV2 停播,2010 年 8 月 9 日起,每天上午 10 时和下午 3 时,北京体育广播将会每天播出 2 遍第 8 套广播体操。曾经做广播体操在中国的百姓当中是非常重要的健身方式,百万人同做广播体操的景象令一代又一代人难忘,现在开始做第八套广播体操,事业单位、企业单位都全面推行第八套广播体操。因此,题干说法正确。

15. 【答案】对

【解析】略。

二、单项选择题

1. 【答案】A

【解析】五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。因此,本题正确答案为 A。

2. 【答案】C

【解析】腾越:是指整个身体腾起后从器械上越过,如跳马分腿腾越、单杠直角腾越。因此,本题正确答案为 C。

3. 【答案】B

【解析】1986年第一届雅典奥运会设立了鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠和爬绳项目，没有自由体操和女子体操比赛。因此，本题正确答案为B。

4. 【答案】D

【解析】保护者站在练习者的侧面，上提其小腿，必要时可用膝顶其腰背部。因此，本题正确答案为D。

5. 【答案】B

【解析】动作要点不属于体操的运动术语。ACD选项都属于体操特殊性原则。因此，本题正确答案为B。

6. 【答案】D

【解析】在练习者掌握技能的泛化阶段主要以帮助为主，达到分化阶段后主要是保护与帮助相结合，当练习者达到自动化阶段后重点是保护，确保练习者的安全。因此，本题正确答案为D。

7. 【答案】A

【解析】考查体操的分类，体操依据其目的任务可分为基本体操、竞技性体操、实用性体操、团体操。因此，本题正确答案为A。

8. 【答案】A

【解析】艺术体操是体操项目中女子独有的项目，因此，本题正确答案为A。

9. 【答案】A

【解析】转体：体操动作术语中，绕身体纵轴转动的动作，因此，本题正确答案为A。

10. 【答案】D

【解析】体操队列练习中，学生左右排成一条直线称为列；学生前后重叠成一行叫路；对称的左右两端叫翼；两列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。因此，本题正确答案为D。

11. 【答案】D

【解析】体操技术类动作的保护方法分为他人保护，自我保护，运用器械保护和利用环境保护四种。因此，本题正确答案为D。

12. 【答案】B

【解析】本题可用排除法，国际竞技体操比赛首先进行的是资格赛，可排除A、C、D选项。资格赛中，运动员同时争夺团体和个人项目的资格。团队得分是各个队员项目得分的总和，团体总分前8名进入团体决赛；男子6项/女子4项总分前24名进入个人全能决赛；各单项得分前8名进入各单项决赛。因此比赛顺序为资格赛-团体赛-个人全能赛-个人单项决赛，

因此，本题正确答案为 B。

13. 【答案】A

【解析】队列队形术语中，学生前后重叠为一行叫路，左右并列成一排叫列；对称的左右两端叫翼。因此，本题正确答案为 A。

14. 【答案】B

【解析】两手大拇指相对握杠的握器械为正握；两臂旋外，两手大拇指向外握杠。故此题选 B。

15. 【答案】C

【解析】国际体操单项决赛中，运动员人数最多为 8 人。因此，本题正确答案为 C。

16. 【答案】D

【解析】体操运动员优于篮球运动员的基本身体素质是柔韧素质，体操的动作要求运动员需要具备较好的柔韧性。因此，本题正确答案为 D。

17. 【答案】B

【解析】A、C 为短促口令，D 为复合口令，因此，本题正确答案为 B。本题易错项为 D，通常情况下，连续口令是用两句话表述一件事，复合口令为两句话表述两件事，D 选项表述出要以李明为基准和向中看齐两件事，为复合口令，故排除，因此，本题正确答案为 B。

18. 【答案】C

【解析】下落时，前脚掌先落地。因此，本题正确答案为 C。

19. 【答案】B

【解析】一列横队变二列横队时，进行 1—2 报数，双数者左脚向后退一步，右脚向右跨一步，因此，本题正确答案为 B。

20. 【答案】B

【解析】前滚翻时身体着垫的部位依次是头后部、颈、肩、背、腰、臀、双脚。因此，本题正确答案为 B。

21. 【答案】B

【解析】选项中各术语的正确表述为步伐整齐、步法灵活、支撑跳跃、分腿腾越。因此，本题正确答案为 B。

22. 【答案】B

【解析】双杠支撑时要求双眼平视前方，直肘顶肩，因此，本题正确答案为 B。

23. 【答案】D

【解析】稍息, 指在立正基础上左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二, 两腿自然伸直, 上体保持立正姿势, 身体重心大部分落于右脚。因此, 本题正确答案为 D。

24. 【答案】A

【解析】《体育与健康》课开始上课整队时, 老师(或体育委员)一般按立正一向右看齐一向前看一报数一稍息顺序发出队列口令。因此, 本题正确答案为 A。

25. 【答案】B

【解析】支撑摆动前摆挺身下, 当向前摆动到接近最高点时, 两手推杠, 使身体向杠外平移。因此, 本题正确答案为 B。

三、简答题

1. 【参考答案】

由蹲撑开始, 身体重心前移, 两腿蹬直离地, 同时屈膝。低头、含胸、提臀, 以头的后部在两手支点前着垫, 依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝, 上体紧跟大腿团身抱膝成蹲立完成前滚翻动作。

2. 【参考答案】

保护与帮助: 站在练习者的一侧, 两手握其两腿, 向上提拉, 帮助他充分伸直身体。也可以蹲在练习者一侧, 一手扶着大腿, 另一手推扶其臀部, 帮助他伸直身体。意义: 有利于练习者的身心健康; 有利于练习者正确学习动作和技术; 有利于练习者掌握一门专业的技能; 有利于练习者团结互助品质的形成

3. 【参考答案】

“山羊分腿腾越” 它包括助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空和落地七个部分。动作做法: 有节奏的逐渐加速助跑, 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:

保护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, 同时后退帮助完成腾越动作。

4. 【参考答案】

(1) 常见的错误动作一, 助跑起跳不好, 造成第一腾空过低。

纠正方法: 提高水平助跑能力, 助跑要有节奏、有弹性, 类似于跳远或跳高的助跑; 提高腿部弹跳力, 如采用单足跳、收腹跳、立定跳、半蹲跳等方法提高腿部的爆发力; 提前丈量好步点, 上板要准确, 不要倒碎步。

(2) 常见错误动作二, 推手不好, 造成第二腾空过低。纠正办法: 提高上肢力量尤其是肩带力量, 采用直臂手推墙、俯卧撑击掌、靠墙手倒立、双杆支撑摆动等练习提高上肢力量和肩

关节周围韧带;对器械进行改进,用棉垫加高器械远端的高度,降低学生的推手难度;通过语言击掌等手段提醒学生,给出推手时机的暗示,增强其推手意识。

(3) 常见错误动作三,分腿不提臀或提臀高度不够,分腿开度不够。纠正办法:采用原地提臀分腿、或俯撑地,蹬地收腹,提臀成分腿立撑加强分腿提臀练习,辅助俯撑蹬地收腹成分腿立撑,推手起,接挺身跳,缓冲落。

华图教师

体育课程标准

一、判断题

1. 【答案】×

【解析】我国现行体育与健康课程的指导思想是健康第一。

2. 【答案】√

3. 【答案】×

【解析】评价的主体包括教师评价、学生评价和其他人员的评价，在不同的阶段应该有所侧重。

4. 【答案】×

【解析】多采用正反馈，以表扬和鼓励为主。

5. 【答案】×

【解析】提高适应自然环境的能力属于身体健康目标。

二、单项选择题

1. 【答案】D

【解析】体育课程的综合性——课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

2. 【答案】B

【解析】《体育与健康课程标准》指出“义务教育体育与健康课程遵照‘健康第一’的指导思想”，促进学生健康成长。

3. 【答案】A

【解析】立德树人作为教育的根本任务，必须从儿童青少年抓起，从入学开始就要贯彻。

4. 【答案】C

【解析】《体育与健康课程标准（2011年版）》规定身体健康的目标有：①掌握基本保健知识和方法；②塑造良好体形和身体姿态；③全面发展体能与健身能力；④提高适应自然环境的能力。

5. 【答案】A

【解析】运动参与指的是参与运动的态度与行为，运用趣味游戏法可以提升学生的运动

兴趣，有利于实现的课程目标中的运动参与目标。

6. 【答案】A

【解析】《体育与健康课程标准（2011年版）》指出：相对性评价与绝对性评价相结合，这个评价方式非常重视学生的个体差异和进步幅度，建议教师将每学期结束时的测试结果、学生在该学期体育与健康学习各方面的进步幅度（即进步成绩=期末成绩-期初成绩），以及教师的课堂教学记录结合起来，对相应的评价指标（如体能、知识与技能指标等）进行综合评价，使每一位学生都能感受到通过努力获得进步所带来的成功体验，有效地提高每一位学生的自尊和自信。

7. 【答案】D

【解析】《学校体育与健康标准》要求要采用评价内容多元、评价方法多样的评价体系，强化评价的激励、发展功能，淡化甄别、选拔功能，并根据以上原则对教学评价提出相应的建议。

8. 【答案】B

【解析】义务教育阶段，《体育与健康课程标准（实验版）》中规定必修学分的项目是将学生的学习划分为4级水平。

9. 【答案】C

【解析】课程内容资源的开发与利用包含：1. 现有运动项目的改造 2. 新兴运动项目的开发与利用 3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用。

10. 【答案】C

【解析】我国地域宽广，幅员辽阔，地况地貌千姿百态，季节气候气象万千，蕴藏着丰富的课程资源，应注意大力开发和利用。利用空气，可以进行有氧运动，如散步、慢跑、有氧操等。利用阳光，可以进行日光浴。利用水，可以进行游泳、温泉浴等。利用江河湖海，可以进行水上安全运动。利用荒原，可以进行步行拉练、野营等。利用雪原，可以滑雪、滑雪橇、滚雪球、打雪仗等。利用草原，可以进行骑马、武术等。利用森林山地，可以进行安全的定向运动、攀爬活动。利用山地丘陵，可以进行登山运动和开展有氧耐力运动。

11. 【答案】C

【解析】新兴运动项目的开发与利用：体育与健康课程要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。

12. 【答案】A

【解析】体育是素质教育的主要组成部分，他面对的是学生群体，所以具有教育性。因为体育与健康课程主要是针对小学和中学阶段，中学和小学主要发展学生基本运动能力。

13. 【答案】C

【解析】水平一：1~2 年级，水平二：2~4 年级，水平三：5~6 年级，水平四：初中，水平五：高中，水平六：发展性目标

14. 【答案】D

【解析】新课改指出要树立健康第一的指导思想

15. 【答案】B

【解析】增强安全意识和防范能力是运动技能领域目标的基本内容之一。

16. 【答案】A

【解析】体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径

17. 【答案】C

【解析】体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径

18. 【答案】A

【解析】《课程标准》根据三维健康观、体育本身的特点及国外课程发展的趋势，将不同性质的学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域五个领域由两条主线组成：一条是身体活动主线；一条是健康主线

19. 【答案】A

【解析】体育课程标准制定的水平目标以一、二年级的水平一为基础，从水平一需要为中心来选择和设计教学内容

20. 【答案】A

【解析】《体育与健康课程标准》指出，运动技能学习领域体现了体育与健康课程以身体练习为主的基本特征，学习运动技能也是实现其他领域学习目标的主要手段之一

21. 【答案】B

【解析】新课程标准要求改变过分强调甄别与选拔的功能，发挥评价促进学生发展、强化的是评价的激励功能

22. 【答案】A

【解析】学生在参与的过程中，才能体现学生的主动性和主体性

23. 【答案】B

【解析】本题考查体育新课标的课程理念的基本内容.以学生发展为中心，提高学生体育运动能力和基本活动能力，坚持健康第一的指导思想，是新课程标准的主要基本理念

24. 【答案】C

【解析】体育与健康课程标准中指出，体育教学内容的设计与选择以学生的发展需求为中心.

25. 【答案】C

【解析】《体育与健康课程标准（2011 年版）》规定身体健康的目标有：①掌握基本保健知识和方法；②塑造良好体形和身体姿态；③全面发展体能与健身能力；④提高适应自然环境的能力。

26. 【答案】B

【解析】体育课程资源包括：人力资源、体育设施资源、课程内容资源、校外体育资源、自然地理资源、体育信息资源

27. 【答案】C

【解析】场地器材主要是为教师和学生服务的

28. 【答案】B

【解析】体育课程资源包括：人力资源、体育设施资源、课程内容资源、校外体育资源、自然地理资源、体育信息资源

29. 【答案】A

【解析】课程内容资源开发包括现有运动项目的改造、新兴运动项目的引用和民族、民间传统体育资源的开发

30. 【答案】A

【解析】课程内容资源的开发 1. 现有运动项目的改造 2. 新兴运动项目的引用 3. 民族、民间传统体育资源的开发

31. 【答案】B

【解析】体育课程资源开发有以下途径：1、人力资源的开发 2 体育设施资源的开发 3、课程内容资源的开发 4、课外和校外体育资源的开发 5、自然地理课程资源的开发 6、体育信息资源的开发。题干中是属于体育设施资源开发，选项 B 最符合，故本题选 B。

三、简答题

1. 【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，保证每一位学生受益。

2. 【参考答案】

- (一) 人力资源的开发与利用
- (二) 体育设施和器材资源的开发与利用
 1. 开发与利用校内外的场地和设施资源
 2. 发挥体育器材的多种功能制作简易器材
改造场地器材，提高场地利用价值
5. 合理布局学校场地器材
6. 妥善保养场地、设施和器材
- (三) 课程内容资源的开发与利用
 1. 现有运动项目的改造
 2. 新兴运动项目的引用
3. 民族、民间传统体育资源的开发
- (四) 自然地理资源的开发与利用
- (五) 信息资源的开发与利用
- (六) 时间资源的开发与利用

体育教学论

一、判断题

1. 【答案】×

【解析】题中表述体现为直观性教学原则。

2. 【答案】√

3. 【答案】√

4. 【答案】√

5. 【答案】√

6. 【答案】×

【解析】学生通过适量运动，可使运动中枢兴奋，能有效、快速地抑制思维中枢，使其得到积极的休息，对提高学习效率有帮助。

7. 【答案】√

8. 【答案】√

9. 【答案】×

【解析】在体育教学活动中，要体现教师主导性，学生主体性。

10. 【答案】√

二、选择题

1. 【答案】D

【解析】复杂动作背面示范，学生可以更深刻的了解动作的结构，镜面示范用来示范简单动作，侧面示范用来体现动作的前后结构。

2. 【答案】C

【解析】体育学业评价应以育人为本，注重学生素质的全面发展。评价的目的在于了解学生的学习情况，发现不足，找出原因，以便改进学习策略和方法，其主要功能在于反馈和激励，而不是甄别和选拔。

3. 【答案】C

【解析】评价体育教师的教学，应从教师的教师专业素质和课堂教学两个方面进行的综合评价

4. 【答案】B

【解析】体育与健康课程标准规定学习评价标准应为定性评价与定量评价相结合

5. 【答案】B

【解析】体育教师的专业素质评价包括职业道德、教学能力、教育科研能力

6. 【答案】C

【解析】A 运动游戏法需要创造一个游戏情景，B 竞赛法以竞赛为主，D 情景法需要创造情景，C 循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序、路线，一次完整每站练习任务的训练方法。故本题选 C。

7. 【答案】A

【解析】体育教师是从事体育教育工作的专门人才，根据其职业特点，必须具备其他科目教师所不具备的运动能力

8. 【答案】C

【解析】对学生进行运动技能成绩评定可采用定性与定量相结合

9. 【答案】B

【解析】《普通高中体育与健康标准》指出：“教师教学评价包括对教师完成各方面工作的数量、质量和价值的评定。本《标准》所要求的教师教学评价，是指对教师专业素质和课堂教学两方面的综合评价

10. 【答案】D

【解析】本题考查新课程标准。新课标对学生学习成绩评定形式有自我评定，相互评定，教师评定三种。对学生成绩的评价方式还有定量评价和定性评价

11. 【答案】C

【解析】体育课程设计应围绕课程的内容和组织教法两方面进行。课程设计的依据是课程目标

12. 【答案】A

【解析】体育教学的特点：身体直接参与，体力与智力相结合，身体承受一定的负荷

13. 【答案】C

【解析】教师主导性发挥的构成有三个要素。一是“目标”、二是“路线”、三是“被导的主体”

14. 【答案】C

【解析】课程管理是管、地方和学校三级管理，是《体育课程标准》贯彻落实的保证

15. 【答案】C

【解析】考察的概念。 【解析】课时计划是教师根据学期和单项教学计划并结合教学条件和学生情况，对一堂课设计教学方案。课时计划也称教案

16. 【答案】D

【解析】课时计划是教师根据学期和单项教学计划并结合教学条件和学生的情况，对一堂体育课设计教学方案

17. 【答案】A

18. 【答案】D

【解析】单元教学计划是学期计划的深化和具体化，是教师备课和编写教案的主要依据

【解析】所谓异质分组，是指分组后同一小组的学生在体能和运动技能方面均存在差异，各组之间在整体实力上的差距不大。异质分组不同于随机分组，它是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组，或根据某种特别的需要对“异质”进行分组，从而缩小各小组之间的差距，以利于开展游戏和竞赛活动。

20. 【答案】C

【解析】为了显示动作的左右距离，采用正面示范；为了显示动作的前后部位，采用侧面示范；对方向、路线变化比较复杂的动作，可采用背面示范；对于一些简单动作，为了便于教师领做、学生模仿可采用镜面示范。

21. 【答案】C

【解析】选项 A、B 是完整练习法的主要作用，D 不是分解法的作用，故本题选 C。

22. 【答案】D

【解析】此题用排除法，选项 A 中的游戏法不属于直观感知；选项 B 中的问答法和讨论法不属于直观感知，属于语言法；选项 C 中的分解练习法、完整练习法、循环练习法属于学生的学习法；因此本题应选 D。

23. 【答案】A

【解析】选项 B 示范法、演示法属于直观法；选项 C 分解法、展示法属于直观法；选项 D 领会法、比赛法也不属于语言法

24. 【答案】C

【解析】诱导练习法，设置一定条件，诱使学生达到教学要求的方法。别提题干学生不能挺直腰部，老师设置吊球，达到肩肘倒立挺直腰部和腹部的教学目的。故本题选 C

25. 【答案】D

【解析】体育课上帮助学生加强认知能力，就是帮助学生加强对体育技术动作的理解和

认识，其中最主要的方法就是直观教学法。AB 中的哨子是为了引起大家注意和吹口令用的，C 中各种限制物和录音机不符合，所以选 D

26. 【答案】C

【解析】武术动作比较复杂，故用背面示范。

27. 【答案】C

【解析】选择教学法是教师参照教学标准，为学生制定几种教学方案供学生选择的教学方法，以上的教学中教学采用的就是选择教学法。所以选择 C 选项

28. 【答案】B

【解析】分化阶段：深入理解肌肉活动感觉，不断改进技术动作，动作规范，基本上建立动作定型。题干中提到的不协调和多余的动作在逐渐消失，基本建立动作定型，属于分化阶段。故本题选 B

29. 【答案】D

【解析】对方向、路线变化比较复杂的动作，可采用背面示范；对于一些简单动作，为了便于教师领做、学生模仿可采用镜面示范。

30. 【答案】B

【解析】体育教学过程是指体育教学实施、运行的时空连续过程。它是由教师的“知”内化为学生的“知”，由知识转化为能力并形成良好品德的过程。基本因素有：体育教师、学生、体育教材、传播媒介。

31. 【答案】A

【解析】体育教学原则是体育教学工作必须遵循的基本要求和指导原理，是长期体育教学经验的概括和总结，是体育教学过程客观规律的反映。体育教学的特殊性原则有：直观性原则；身心全面发展原则；技能教学为主原则；兴趣先导、实践强化原则；为终身体育打基础原则；合理安排生理、心理负荷原则。

32. 【答案】B

【解析】体育教学中的练习法是指根据完成教学目标的需要，通过身体和思维活动对动作进行反复练习的一种方法。种类如下：重复法、变换法、循环练习法、间歇法、游戏比赛法。

33. 【答案】D

【解析】体育教学过程是指体育教学实施、运行的时空连续过程。它是由教师的“知”内化为学生的“知”，由知识转化为能力并形成良好品德的过程。基本因素有：体育教师、

学生、体育教材、传播媒介。

34. 【答案】D

【解析】学校课余体育训练是指利用课余时间，教练员对部分在体育方面有一定才能的学生进行系统的训练，全面发展他们的身体，不断提高专项运动成绩，培养体育骨干而专门组织的一种教育过程。课余体育训练的特点有：业余性、基础性、相对系统性、亚极限负荷、符合儿童少年生长发育特点。基于课余体育训练的概念和特点，因选D项

35. 【答案】B

【解析】反馈是影响动作技能学习的重要因素。运动技能反馈是指学生在学习技能的过程中，把来自运动器官的效应信息，再经过感受器传导到大脑神经中枢，获得有关动作结果的信息过程。运动技能是通过反复练习而逐步形成的，练习是运动技能形成的基本途径和有效方法。以上两个因素是影响动作技能形成的两个重要因素。

36. 【答案】C

【解析】渐进性原则是指教学内容、教学方法和运动负荷等的顺序安排，由易到难，由简到繁，逐步深化提高，使学生系统地掌握基础知识、技术、技能和科学的锻炼方法。运动负荷要遵循人体生理机能活动变化规律安排运动强度和运动量。

37. 【答案】B

【解析】体育课的结构，是指构成一节课的几个部分和各个部分的内容安排顺序、组织教法以及时间分配等。它主要是以人体的生理机能活动能力变化规律为依据，受体育教学特点所制约。

38. 【答案】A

【解析】学生的主体性是指在体育教学活动中，作为学习主体的学生在教师的教授、指导和引导下所表现出的积极态度和有独立性的、有创造性的学习行为。学生在体育学习过程中主体性主要表现在他们在体育学习过程中的选择性、自主性、能动性和创造性等方面。体育教学设计是运用系统方法分析教学问题和确定教学目标，建立解决教学问题的策略方案、评价实行结果和对方案进行修改的过程。体育教学设计要以学生为主体设定，才能积极有效地发挥学生的独立自主能力和自主创新的能力。

39. 【答案】B

【解析】动作示范法的要素有速度，距离，视线，视线干扰和多媒体配合。

40. 【答案】A

【解析】学生是体育课程学习活动的主体，学生参与活动的积极性是教学效果体现的首

要条件。在传统的体育课程中，由于教学内容的局限性、教学方法的单一性、评价方法的选拔性，学生参与体育学习和活动的主动性和积极性受到了很大的限制，学生本身的积极性创造性远远没有得到利用与开发。在新体育课程的教学中，应该重视发挥学生主体的作用，以提高教与学的有效性。学生中有一部分人具有个人的特长，他们是体育教师教学中最有力的助手，应充分发挥这些具有特长的学生的重要作用，让他们帮助、指导其他学生进行学习。

41. 【答案】C

【解析】体育与健康课程具有基础性、实践性、健身性和综合性。故本题选 C

42. 【答案】A

【解析】新课程标准认为：课程评价是通过系统地收集课程设计、课程组织实施的信息，依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。故本题选 A

43. 【答案】C

【解析】A 运动游戏法需要创造一个游戏情景，B 竞赛法以竞赛为主，D 情景法需要创造情景，C 循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序、路线，一次完整每站练习任务的训练方法。故本题选 C。

44. 【答案】D

【解析】D 不符合“阳光体育活动”。故本题选 D。

45. 【答案】D

【解析】体育课的结束部分的内容有小结、放松、回收器材。故本题应选 D

46. 【答案】C

【解析】游戏法是指由两个或更多的参与者在遵守一定规则的前提下，相互竞争并达到预期目标的方法。游戏的形式取决于游戏的内容，通常游戏中含有竞赛和变革的内容。故本题应选 C

47. 【答案】D

【解析】练习轨迹身体练习要素之一。指在体育锻炼中，身体和身体某些部位的移动路线。可分为轨迹形式、轨迹方向、轨迹幅度三个方面。轨迹形成有直线运动和曲线运动两类。

48. 【答案】A

【解析】练习节奏是身体练习要素之一。指体育锻炼中，练习的各部分，按一定顺序所表现出来的强弱和时间间隔关系。任何练习都有一定的节奏，体现在练习的快慢。用力的强弱，时间的长短，肌肉的紧张与放松等的时间间隔交替上。

49. 【答案】A

【解析】练习节奏是身体练习要素之一。指体育锻炼中。练习的各部分。按一定顺序所表现出来的强弱和时间间隔关系。任何练习都有一定的节奏，体现在练习的快慢，用力的强弱，时间的长短，肌肉的紧张与放松等的时间间隔交替上。

50. 【答案】B

【解析】指标是一个词语，指的是衡量目标的单位或方法，而任务就是教学目标。备好一节体育课的教案，最先确定的是教学目标，即教学任务，选B。措施和密度均是在课程目标确定后，再进一步完善教学过程中的步骤，所以并不是首要确定的。

51. 【答案】C

【解析】A选项很容易排除。生长发育属于身体健康范畴，在身心发展特点中已经体现。所以B选项不全面。D选项的个性发展是需要考虑在学校体育活动中的，但是在整体特点的基础上去发挥个性发展的。综上，只有C选项最符合题意。

52. 【答案】D

【解析】体育教学过程的特殊规律：运动技能形成规律、人体生理和心理活动变化规律、人体机能适应性变化规律。一般规律：学生身心发展规律、社会制约规律、认识规律等。

53. 【答案】A 可以从体育教学的特点入手。1. 身体直接参与；2. 体力与智力活动相结合；3. 身体承受一定的运动负荷。体育教学的三个特点均与身体练习有关，可见，体育教学是以身体练习为基本手段。

三、简答题

1. 【参考答案】

①划分动作时，应注意其相互间的联系，划分开的段落应易于连接完成并不破坏动作的结构

②使学生明确所划分的段落或部分在完整动作中的地位和相互联系

③分解法要与完整法结合运用

④切忌为分解而分解的练习和步骤

2. 【参考答案】

①要依据体育课目的与任务来选择教学法

②要根据教材内容的特点来选择教学法

③要根据学生的实际情况来选择教学法

④要根据教师本身的条件和特点来选择教学法

- ⑤根据各种体育教学方法的功能、适用范围和使用条件来选用教学法
- ⑥根据教学时间和效率的要求选用教学法

四、案例分析题

1. 【参考答案】

(1) 本节课主要采取的是情景教学法和练习法。①教师在授课开始，通过给学生讲授《小青蛙找妈妈》的故事，将学生带入故事情节中，激发学生的学习欲望和热情；②教师在课前将上课场地布置成“荷叶”、“小沟”、“山洞”等，让学生身临其境，在快乐、轻松的环境下进行跳跃练习。

这两种教学方法适合在小学低中年段的教学中使用，因为此阶段的学生依然处于形象思维阶段。情景教学法的运用程序为：①给学生创设一个情景；②带领学生融入情景中，并完成情景中的“任务”；③学生在玩耍中得到了锻炼。

- (2) 本案例开发了体育设施资源、课程内容资源。

2. 【参考答案】

- (1) A 老师在比赛中未按规则判罚，会对学生产生消极的影响，易造成学生违纪行为。

具体表现在：教师讲解了规则及相应的处罚，但当学生犯规时并未制止去执行规则，甚至还让犯规队伍获胜，且没有相应的评价。体育教师对学生的影响具有全面性，A 教师的做法会让学生感觉不公平，会忽视了规则的重要性、甚至藐视规则，不仅不利于学生树立正确的观念，影响学生的心理健康，还会给后面的体育教学增加难度。

B 老师规则制定健全，并严格执行，有利于学生养成遵守规则的意识，会对学生产生积极的影响。具体表现在：他严格执行规则，做到了言行一致，给学生一个好的榜样作用。另外，B 教师的评价不仅赛后鼓励了获胜队，也表扬了遵守规则的失败队伍，这是激励、发展性的评价，能激发学生对体育运动的兴趣，也会保持一个良好的师生关系，最终能促进学生的健康成长。

- (2) 分析课堂教学中运用规则意识进行德育教育的步骤。

- ① 事先精心设计
- ② 严格执行过程
- ③ 最后全面评价

体育教学设计

一、请以 50 米跑——途中跑（水平二，新授课）为教学内容，进行教学片断设计，设计内容包括：教学目标，教学重点和难点，教学步骤及设计意图。

【参考答案】

一、教学目标：

①知识与技能目标：学生能够说出一些跑的动作名称及术语，知道其基本的健身价值，85%以上的学生可以用正确的身体姿势跑步。

②过程与方法目标：通过分组与游戏练习起跑和途中跑，发展学生的速度、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性，发展奔跑能力。

③情感态度与价值观目标：学生能积极主动参与各种跑的学习和游戏活动，体验活动的乐趣，遵守活动的规则，主动与同伴进行交流与合作，表现出勇敢、顽强、不怕苦和累、坚持完成任务的良好品质。

二、教学重难点

教学重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合；

教学难点：蹬摆协调，跑的自然。

三、教学步骤：

1. 教师讲解、示范原地摆臂动作要点

2. 学生原地自主摆臂练习、教师巡回指导，纠正错误

①个人原地模仿练习。

②两人一组面对面练习，相互评价、相互帮助。

3. 短距离的快速跑练习

①站立式起跑 20 米练习。

②站立式起跑 30 米练习

4. 游戏巩固，组间交流，相互评价，教师点评。

四、设计意图

①原地摆臂的练习是为了预防和纠正错误动作：如左右摆臂的错误动作，安排原地摆臂练习是让学生感受以肩关节为轴，两臂前后自然、用力摆动；做原地摆臂练习，体会摆臂时肩、肘自然用力的感觉，并通过中等速度的跑改进摆臂技术；

②针对途中跑不成直线的错误动作，可以让学生互相观察跑的情况，在教师指导下找出

影响直线跑的原因；采用窄道跑、沿直线跑或安放标志物等方法加以纠正。

③针对途中跑后蹬腿蹬伸不积极，坐着跑的错误动作，教师示范坐着跑姿势，引导学生分析、判断产生的原因，强化学生对正确技术的理解；指导学生后蹬时髋、膝、踝三关节充分蹬伸，用前脚掌蹬离地面，提示注意蹬伸的速度和力量；体会后蹬跑和各种跳跃练习时脚尖蹬离地面的感觉。

二、请以原地单手肩上投篮（水平四，新授课）为教学内容，进行教学设计，设计内容包括：教学目标，教学重点和难点，教学步骤等。

【参考答案】

教学目标：

1. 知识与技能目标：在本节课的学习中，学生建立原地单手肩上投篮技术较为完整的动作技术表象，掌握投篮时蹬、展、伸、屈、拨的动作要领，85%以上的学生能够熟练协调地完成原地单手肩上投篮技术。

2. 过程与方法目标：在本节课的投篮练习中，学生的下肢力量得到发展，身体协调能力能够得到提升。

3. 情感态度与价值观目标：在本节课学习中，学生的规则意识、团队协作意识、克服困难的意志品质等得到发展。

教学重点：

投篮时的基本手型、用力顺序及出手角度。

教学难点：

投篮时的提肘、拨球动作及投篮时上下肢的协调配合。

教学过程：

一、开始部分：

课堂常规，包括集合整队、点名报数、师生问好、检查服装、宣布上课内容、安排见习生等几个部分。

二、准备部分

（1）运球慢跑热身

让学生围绕篮球场运球慢跑，不但可以复习之前学习的各种运球，还可以达到热身的效果，有效预防运动损伤。

（2）进行球性练习

手指拨球、颈部绕球、腰部绕球、膝部绕球、胯下绕球、各种抛接球等，结合球性练习

动作，进行关节拉伸，有效降低肌肉粘滞性。

三、基本部分

（一）展示图片，提出问题

出示篮球明星图片（姚明、科比）

提问 1：你们知道这是谁啊？

提问 2：想不想和他那样投的又准又规范啊？

通过图片和问题导入的形式，来吸引学生的注意力，让学生带着问题来学习，达到课未始，兴已浓的教学氛围。

（二）教师示范、分解讲解

教师首先进行完整动作的示范，建议采用两个示范面，以便更好的给学生建立完整的技术表象。其次分解讲解，通过动作方法的分步骤讲解，让学生能够更加清晰地认识该动作，明白动作的细节，更有利于学生掌握该项动作。

（三）学生练习巩固阶段

练习一：徒手动作练习，教师示范，学生根据教师要求完成徒手动作练习。

组织：学生按两列横队成体操队形散开，学生根据教师要求完成徒手动作练习。练习过程中教师要去巡视，纠正易犯错误。

练习二：对投练习

组织：成两列横队面对面站立一列去拿球，然后进行对投练习，练习过程中面对面学生之间可以相互纠正动作。

练习三：投篮练习

组织：把学生分成 4 个小组，分布在 4 个半场去分别练习，以提高效率。根据学生的水平适当调整投篮距离。学生练习过程中教师要巡回指导，纠错改正。

（四）比赛巩固练习

比赛方法：组织学生分成两队，进行罚篮比赛，两队各站在一个篮球场的两端，排好队依次进行罚球，罚进多的队伍获胜。

四、结束部分

（一）带领学生进行整理活动，帮助学生恢复到正常心率；

（二）安排见习生归队，对课堂的总结：总结学生的表现、动作要领、让学生在课下进行实践练习等；

（三）安排值日生回收课堂器材

(四) 师生再见，宣布下课

华图教师