华图教师
HTEACHER.NET
SINCE 2001

2021特岗教师招聘考试

易错考点100

TI YU

体育

体

华图教师

目 录

第一部分 田径 1
【易错考点 001—奥林匹克格言、宗旨和精神内容】 1
【易错考点 002—常考的奥运人物】 1
【易错考点 003—常考的时间、地点、事件（夏季奥运会）】 2
【易错考点 004—起跑线前伸数的计算】 3
【易错考点 005—计算线】 4
【易错考点 006—投掷场地器械】 5
【易错考点 007—关于跨栏跑栏间距】 5
【易错考点 008—接力棒传接方式】 6
【易错考点 009—接力跑棒次安排】 6
【易错考点 010—跳高排名次与跳远排名次】 7
第二部分 球类 8
【易错考点 011—球类项目的起源】 8
【易错考点 012—球类项目重大赛事及进入奥运会时间】 8
【易错考点 013—双手胸前传球】 9
【易错考点 014—足球踢球动作要领】 10
【易错考点 015—排球正面传球】 11
【易错考点 016—排球双手垫球】 12
【易错考点 017—乒乓球、羽毛球场地尺寸汇总】 13
【易错考点 018—乒乓球握拍方法】 13
【易错考点 019—足球常考战术配合】 14
【易错考点 020—排球常考战术配合】 15
【易错考点 021—篮球常考战术配合】 16
【易错考点 022—循环赛分类与特点】 18
【易错考点 023—单循环场数与轮数】 19
【易错考点 024—贝格尔编排法与固定 1 号位编排法】 19
【易错考点 025—单淘汰编排】 20
【易错考点 026—混合制编排】 22
【易错考点 027—篮球违例】 23
【易错考点 028—篮球竞赛规则】 24
【易错考点 029—篮球侵人犯规】 25
【易错考点 030—特殊犯规】 26
【易错考点 031—足球规则之越位】 27
【易错考点 032—任意球】 28
【易错考点 033—足、篮、排场地】 29
【易错考点 034—排球规则之比赛中队员的位置】 30
【易错考点 035—排球规则之后排队员拦网】 31
【易错考点 036—足球球门球与角球的区分】 31
第三部分 体操 32
【易错考点 037—分腿腾越保护与帮助的站位】 32
【易错考点 038—竞技体操比赛的项目】 33
【易错考点 039—体操之队形变换】 33

【易错考点 040—常考队列队形的基本术语】.....34
【易错考点 041—常考徒手体操术语】.....35
【易错考点 042—器械体操和技巧动作术语】.....36
【易错考点 043—关于队列和队形的区分】.....36
【易错考点 044—前后滚翻动作要领的区分】.....37
第四部分 武术.....38
【易错考点 045—武术内容及分类】.....38
【易错考点 046—手型和手法的区分】.....38
【易错考点 047—步型和步法的区分】.....39
【易错考点 048—“四击”“八法”“十二型”】.....39
第五部分 生理、解剖学.....40
【易错考点 049—人体的基本轴和基本面】.....40
【易错考点 050—呼吸的形式】.....40
【易错考点 051—呼吸时相与技术动作的配合】.....41
【易错考点 052—肺活量相关概念】.....41
【易错考点 053—骨的形态分类特点】.....42
【易错考点 054—骨相关考点】.....43
【易错考点 055—骨连结相关考点】.....44
【易错考点 056—关节运动】.....45
【易错考点 057—骨骼肌工作术语】.....46
【易错考点 058—肌肉的收缩形式】.....47
【易错考点 059—不同类型肌纤维的形态、生理及代谢特征】.....47
【易错考点 060—血液循环】.....48
【易错考点 061—动脉血压】.....49
【易错考点 062—非条件反射和条件反射】.....49
【易错考点 063—人体三大供能系统比较】.....49
【易错考点 064—极点和第二次呼吸】.....50
【易错考点 065—主要身体素质发展的年龄特点】.....51
第六部分 保健学.....52
【易错考点 066—健康的四大基石】.....52
【易错考点 067—维生素的作用】.....53
【易错考点 068—体重指数】.....54
【易错考点 069—溺水与心肺复苏】.....55
第七部分 学校体育学.....56
【易错考点 070—《学校体育之研究》与《体育之研究》的区分】.....56
【易错考点 071—体育课的类型】.....57
【易错考点 072—组织实施明确职责】.....57
【易错考点 073—体育教学设计分类】.....58
【易错考点 074—《国家学生体质健康标准》相关考点】.....58
【易错考点 075—《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（2007 年颁布，又称“中央七号”文件）】.....59
【易错考点 076—《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发[2012]53 号）】.....60
第八部分 体育游戏和体育心理学.....61

【易错考点 077—体育游戏的教学原则与创编原则的区分】.....61
【易错考点 078—体育心理学之直接兴趣与间接兴趣的区分】.....61
【易错考点 079—运动技能形成规律】.....62
【易错考点 080—焦虑、应激、唤醒】.....62
第九部分 运动训练学.....63
【易错考点 081—分解训练法的应用】.....63
【易错考点 082—重复训练法与间歇训练法】.....65
【易错考点 083—动作要素】.....66
第十部分 课程标准.....66
【易错考点 084—《义务教育体育与健康课程标准》的具体目标】.....66
【易错考点 085—课程性质】.....67
【易错考点 086—课程基本理念】.....67
【易错考点 087—课程设计思路】.....68
【易错考点 088—《义务教育体育与健康课程标准》的具体目标】.....69
【易错考点 089—《高中体育与健康课程标准》的具体目标】.....69
【易错考点 090—评价建议常考知识点】.....70
【易错考点 091—课程资源的开发与利用】.....70
第十一部分 体育教学.....71
【易错考点 092—体育教学方法】.....71
【易错考点 093—动作示范法分类】.....71
【易错考点 094—分解练习法与分解训练法的区别有联系】.....72
【易错考点 095—几种较成熟体育教学模式】.....73
【易错考点 096—体育教学规律】.....74
【易错考点 097—体育教学原则】.....74
【易错考点 098—分组教学组织形式】.....75
【易错考点 099—分组轮换与分组不轮换区别】.....76
【易错考点 100—体育教学评价】.....76

体育教师招聘考试易错考点精选 100

第一部分 田径

【易错考点 001—奥林匹克格言、宗旨和精神内容】

1.奥林匹克格言（口号）——“更快、更高、更强”。

2.奥林匹克精神的内容：“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”

口诀：解酒（久）一针（争）

3.奥运会的宗旨：和平、友谊、进步。

易错指数：★★

【真题过关·填空】

1920 年，奥林匹克运动有了自己的著名格言，“　　、　　、　　”。

【答案】更高　高快　更强

【易错考点 002—常考的奥运人物】

1.现代奥林匹克之父——皮埃尔·德·顾拜旦，法国人，写了一本书《体育颂》

2.中国奥运第一人——刘长春（1932 年）

3.中国第一枚奥运金牌得主——许海峰（1984）

易错指数：★★★

【真题过关·判断】许海峰是我国获得奥运金牌最多的运动员。

【答案】×。许海峰是我国第一个获得奥运会金牌的人，只获得过一次，并不是获得金牌最多的人。

【真题过关·单选】1984 年，（　）获得了奥运金牌，实现了我国在奥运史上金牌“零”的突破。

A.郎平　　B.李宁

C.许海峰　　D.黄志红

【答案】C。本题考查的是我国奥运会的基础知识，许海峰在 1984 年洛杉矶奥运会上夺得男子手枪 60 发慢射冠军，成为本届奥运会首金得主，同时也是中国首位奥运冠军，实现了中国奥运会历史上金牌“零”的突破。故本题选 C。

【易错考点 003—常考的时间、地点、事件（夏季奥运会）】

届数	时间	地点	重大事件
第 33 届	2024 年	法国巴黎	
第 32 届	2020 年	日本东京	
第 31 届	2016 年	巴西里约热内卢	1.奥运史上首个主办奥运会的南美洲城市，同时也是首个主办奥运会的葡萄牙语城市； 2.2016 年 6 月 14 日，国际奥委会主席托马斯•巴赫宣布第 31 届奥运会口号为“一个新世界”。
第 30 届	2012 年	英国伦敦	中国以 38 枚金牌、88 枚奖牌居金牌榜、奖牌榜第二位，伦敦奥运会口号“激励一代人”
第 29 届	2008 年	中国北京	中国目前为止获得奥运金牌最多的一次（51 个金牌 21 个银牌 28 个铜牌 总计 100 枚）
第 28 届	2004 年	希腊雅典	男子田径首金：刘翔以 12.91 的成绩平了世界纪录，并获得金牌
第 27 届	2000 年	澳大利亚悉尼	乒乓球直径由 38cm 改为 40cm
第 26 届	1996 年	美国亚特兰大	女足球被列为奥运会比赛项目；沙排被列为奥运会比赛项目
第 25 届	1992 年	西班牙巴塞罗那	1.羽毛球被列为奥运会比赛项目 2.我国奥运田径史上的首枚金牌：陈跃玲获得女子 10 公里竞走金牌
第 24 届	1988 年	韩国汉城	乒乓球均被列为奥运会比赛项目
第 23 届	1984 年	美国洛杉矶	1 网球重新被列为奥运会比赛项目 2.射击运动员许海峰拿到了中国奥运史上的第一枚金牌，实现了奥运金牌 0 的突破。 3.中国女排获得奥运冠军
第 22 届	1980 年	苏联莫斯科	
第 21 届	1976 年	加拿大蒙特利尔	女篮被列为奥运会比赛项目
第 20 届	1972 年	德国慕尼黑	
第 19 届	1968 年	墨西哥城	
第 18 届	1964 年	日本东京	男子和女子排球均被列为奥运会比赛项目
第 17 届	1960 年	意大利罗马	
第 16 届	1956 年	澳大利亚墨尔本	
第 15 届	1952 年	芬兰赫尔辛基	
第 14 届	1948 年	英国伦敦	
第 13 届	1944 年	未举行	
第 12 届	1940 年	未举行	
第 11 届	1936 年	德国柏林	男篮球被列为奥运会比赛项目
第 10 届	1932 年	美国洛杉矶	
第 9 届	1928 年	荷兰阿姆斯特丹	
第 8 届	1924 年	法国巴黎	

第 7 届	1920 年	比利时安特卫普	
第 6 届	1916 年	未举行	
第 5 届	1912 年	瑞典斯德哥尔摩	男足球被列为奥运会比赛项目
第 4 届	1908 年	英国伦敦	
第 3 届	1904 年	美国圣路易	
第 2 届	1900 年	法国巴黎	
第 1 届	1896 年	希腊雅典	

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.第一届现代奥林匹克运动会是（　）年在希腊举行的。

A.1890　　B.1894

C.1896　　D.1900

【答案】C。本题考查的是奥运会基础知识考点，1896 年雅典奥运会是首届夏季奥林匹克运动会，于 1896 年 4 月 6 日-15 日在希腊雅典举办，这是现代奥运会首次举办。故本题选 C。

2.最早进入奥运会的球类是（　）。

A.篮球　　B.排球

C.足球　　D.乒乓球

【答案】C。本题考查的是奥运会基础知识的考点，篮球、排球、足球、乒乓球正式成为奥运会比赛项目时间和地点分别为 1936 年柏林、1964 年东京、1912 年斯德哥尔、1988 年汉城。故本题选 C。

【真题过关·填空】

2020 年的东京奥运会是第　　届奥运会。

【答案】第 32 届

【易错考点 004—起跑线前伸数的计算】

由于各个分道弯道半径都与第一分道的半径不同，其弯道周长就要比第一分道多，为了使运动员跑的距离相等，就要再在起点将多出的部分扣除掉，这就是弯道跑项目的前伸数。计算某分道起跑线前伸数的方法，就是用某分道的弯道长减去第一分道弯道长。公式如下：

①200 米起跑线前伸数：

$Wn=\pi[r+(n-1)d+0.2]-\pi(r+0.3)$

$=\pi[(n-1)d-0.1]$

公式中 W 代表起跑线前伸数

②400 米起跑线前伸数

Wn=2π[r+（n-1）d+0.2]-2π（r+0.3）

=2π[（n-1）d-0.1]

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】标准田径场分道宽 1.22 米，200 米起点第二道前伸数为（　）。

A.15.017　　B.14.06

C.7.352　　D.3.519

【答案】D。计算公式为：200 米起点前伸数=π{（n-1）d-0.1}，标准田径场分道宽 1.22 米。200 米起点第二道前伸数为 3.519.故本题选 D。

【易错考点 005—计算线】

计算线是计算跑道周长和各分道周长的线，此线在跑道上并不画出来。按规定，计算跑道长度时，第 1 分道应按距离内突沿外沿 30cm 计算。其余各分道应按距离内侧分道线外沿 20cm 计算。由于赛跑时运动员实际是在这条未画出的线上跑，所以又称为实跑线。

根据圆周公式 C=2πr,则各分道两个弯道的长（计算线长）分别为：

第一分道两个弯道长 C1=2π（r+0.3）

第二分道两个弯道长 C2=2π（r+1.22+0.2）

第三分道两个弯道长 C3=2π（r+2×1.22+0.2）

由以上计算，可以推出第二分道以后各条弯道周长的通用计算公式：

Cn=2π[r+（n-1）d+0.2]

公式中 C 代表弯道周长，n 代表道次，r 代表弯道半径，d 代表分道宽。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】

标准田径场内突沿周长为（　）。

A.400 米　　B.398 米

C.396 米　　D.394 米

6.【答案】B。跑道内沿长度约为 398.12 米（36.50×2×3.1416+84.39×2），按跑道内突沿的外沿向外 0.30 米处计算长度约为 400.00 米（36.80×2×3.1416+84.39×2）。故本题选 B。

【易错考点 006—投掷场地器械】

类别	重量（成人）		投掷圈直径	扇形落地区角度
	男子	女子		
铅球	7.26kg	4kg	2.135m	34.92 °
标枪	800g	600g		29 °
铁饼	2kg	1kg	2.5m	34.92 °
链球	7.26kg	4kg		34.92 °

易错指数：★★★★

【真题过关 · 单选】

1.铁饼、铅球、链球投掷圈的内沿直径分别为（　）。

A.2.50 米、2.135 米、2.135 米　　B.2.135 米、2.135 米、2.50 米

C.2.135 米、2.50 米、2.50 米　　D.2.50 米、2.135 米、2.50 米

【答案】D。铅球投掷区直径为 2.135 米，铁饼与链球均为 2.5 米。故本题选 D。

2.掷铁饼、铅球的扇形区内角度为（　）。

A.35 度　　B.30 度

C.29 度　　D.28 度

【答案】A。掷铁饼、铅球的扇形区内角度为 34.92 °，约等于 35 度。标枪的落地区角度为 29 °。故本题选 A。

【易错考点 007—关于跨栏跑栏间距】

跨栏跑	栏高	起点至第一栏	栏间距	最后一栏至终点
110 米栏 男	1.067	13.72	9.14	14.02
100 米栏 女	0.84	13	8.5	10.5
400 米栏 男	0.914	45	35	40
400 米栏 女	0.762			

易错指数：★★★

【真题过关 · 单选】

1.男子 110 米栏的栏间距是（　）。

A.9.5 米　　B.9.14 米

C.15 米　　D.8 米

【答案】B。跨栏跑固定知识，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。故本题选 B。

2.女子 100 米跨栏项目，栏架高度是（　）。

A.1.067 米　　B.0.914 米

C.0.84 米　　D.0.762 米

【答案】C。国际比赛中，男子为 110 米高栏，栏高 106.7 厘米，栏数 10 个；女子为 100 米栏，栏高 84 厘米，栏数 10 个。故本题选 C。

【易错考点 008—接力棒传接方式】

接力跑	上挑式	接棒人手臂自然后伸，手臂与躯干成 40°—45°角，掌心向后，虎口张开朝下。传棒人将棒由下向前上方“挑”送到接棒人手中。此种方法的优点是接棒人手臂后伸的动作比较自然放松，易掌握。缺点是第二棒接棒后手已握在棒的中部，这样不便于持棒快跑。另外，第三、四棒传接棒时，棒的前端已所剩不多，所以相对容易掉棒。
	下压式	接棒人手臂后伸，与躯干成 50°—60°角，掌心向上，虎口向后，拇指向内。传棒人将捧的前端由上向下“压”送到接棒人手中。此种方法的优点是每一次传接棒都能握住棒的一端，便于持棒快跑。缺点是接棒人在手臂后伸时相对紧张。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】“下压式”传接棒方法是指接棒运动员接棒时掌心应（　）。

A.向上　　B.向下

C.向左　　D.向右

【答案】A。下压式传接棒过程中，接棒人接棒时应虎口朝后，掌心朝上，传棒人将接力棒由上至下压入接棒人手中。故本题选 A。

【易错考点 009—接力跑棒次安排】

(1) 4×100 米接力跑的战术

4×100 米接力跑的战术体现在各棒次的安排上，根据各棒次的特点与实际跑距，第一棒持棒跑近 110 米，应安排起跑技术好并善于跑弯道的队员；第二棒持棒跑近 130 米，应安排专项耐力好并善于传接棒的队员；第三棒持棒跑近 130 米，应安排除具备第二棒队员的条件外、还善于跑弯道的队员；第四棒持棒跑近 120 米，应安排短跑成绩最好冲刺能力最强、竞争意识强、勇于拼搏的队员。如果仅就跑的实力而论，各棒次安排的顺序一般为：2-3-4-1。

(2) 4×400 米接力跑的战术

一般根据队员的实力来安排各棒次的顺序。应注意以下几点：

①第一棒队员应具备良好的起跑技术和跑的能力，以便第二棒队员争得里道领先的主动地位。

②最后一棒队员应是全队实力最强者，以利取得最后胜利。

③如果队员的实力不均衡，按实力的强弱，排列的顺序一般为：2-4-3-1。

④如果队员的实力较均衡，按实力的强弱，排列的顺序一般为：4-3-2-1。

易错指数：★★★★

【真题过关·简答】在体育比赛中你认为怎么安排 4×100 米接力跑队员的棒次更合理?

【参考答案】

4×100 米接力跑的战术体现在各棒次的安排上，根据各棒次的特点与实际跑距，第一棒持棒跑近 110 米，应安排起跑技术好并善于跑弯道的队员；第二棒持棒跑近 130 米，应安排专项耐力好并善于传接棒的队员；第三棒持棒跑近 130 米，应安排除具备第二棒队员的条件外、还善于跑弯道的队员；第四棒持棒跑近 120 米，应安排短跑成绩最好、冲刺能力最强、竞争意识强、勇于拼搏的队员。如果仅就跑的实力而论，各棒次安排的顺序一般为：2-3-4-1。

【易错考点 010—跳高排名次与跳远排名次】

(1) 田赛远度项目比赛中，如有成绩相等，应以其次优成绩判定名次，如次优成绩仍相等，则以第 3 较优成绩判定，依次类推。若 6 次成绩均相同，则名次并列（包括第一名）。

(2) 田赛高度项目比赛中，成绩相等的录取办法：

a.在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前；

b.如成绩仍然相等，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。

c.如成绩仍相等，并涉及第 1 名时，在最后失败的高度上，每人再试跳 1 次：如仍不能判定名次，则将横杆提升或降低，跳高为 2 厘米，撑竿跳高为 5 厘米。他们在每个高度上只试跳一次，直至分出名次。如涉及其他名次，成绩相同的运动员，名次并列。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】下表是跳高比赛试跳成绩表，其中获第三名的运动员是（　）。

注：0 为成功，x 为失败，-为免跳

A.甲　　B.乙

C.丙　　D.丁

【答案】C。通过看表格我们的得知 o 表示成功，-表示免费跳远，x 代表失败。根据跳高的名次的判定规则可以看出丁是最后一名，从甲乙丙的决名次跳可以看出，乙为第一名，甲为第二名，丙为第三名。故本题选 C。

第二部分 球类

【易错考点 011—球类项目的起源】

项目	时间	发源地	创建者	传入中国时间
篮球	1891 年	美国	詹姆士·奈·史密斯	1895 年天津市
足球	现代 1863 年	古：中国 现：英国		
排球	1895 年	美国	威廉·莫根	1905 年
乒乓球		英格兰		
羽毛球		英格兰		
网球		英格兰		

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.现代篮球于 1891 年起源于（　）。

A.英国伦敦　　B.法国巴黎

C.中国西安　　D.美国马萨诸塞州

【答案】D。本题为识记型试题，现代篮球于 1891 年起源于美国马萨诸塞州。故本题选 D。

2.现代的足球运动起源于（　）。

A.美国　　B.中国

C.德国　　D.英国

【答案】D。本题考察的是足球起源的考点，2004 年初国际足联确认足球起源于中国，“蹴鞠”是有史料记载的最早足球活动。现代足球起源地是在英格兰。传说在 11 世纪，英格兰与丹麦之间有过一场战争，战争结束后，英格兰人在清理战争废墟时发现一个丹麦入侵者的头骨，出于愤恨，他们便用脚去踢这个头骨，一群小孩见了便也来踢，不过他们发现头骨踢起来脚痛，于是用牛膀胱吹气来代替它——这就是现代足球的诞生。故本题选 D。

【易错考点 012—球类项目重大赛事及进入奥运会时间】

项目	重大赛事	赛事时间	进入奥运会时间
篮球	奥运会	每四年一届	1936 年、柏林、男子篮球、 1976 年、加拿大、女子篮
	篮球世锦赛（世界杯）	每四年一届	

	美国 NBA 职业篮球联赛	每年	球
足球	男子世界杯	每四年一次	1912 年第 5 届奥运会
	女子世界杯	每四年一次	
	奥运会比赛	每四年一次	
排球	世界锦标赛	每四年一次	1964 年、日本东京、18 届奥运会
	世界杯赛	每四年一次	
	奥运会	每四年一次	
乒乓球	世界乒乓球锦标赛	每两年一次	1988 年汉城奥运会
	奥运会	每四年一次	
羽毛球	汤姆斯杯—国际男子羽毛球团体锦标赛	每两年一次	1992 年 4 个单项比赛，无混双比赛
	尤伯杯—国际女子羽毛球团体锦标赛	每两年一次	
	世界羽毛球锦标赛—世界羽毛球单项比赛	每年一次	
	奥运会	每四年一次	
网球	澳大利亚网球公开赛	每年	首届奥林匹克运动会
	法国网球公开赛		
	温布尔登网球公开赛		
	美国网球公开赛		
	奥运会	每四年一次	

易错指数：★★★

【真题过关·单选】男子篮球被列为奥运会正式比赛项目的时间是（　）年。

A.1932 年　　B.1936 年

C.1940 年　　D.1944 年

【答案】B。1936 年，男子篮球在柏林奥运会中被列为正式比赛项目。故本题选 B。

【易错考点 013—双手胸前传球】

技术动作	动作要领
双手胸前传球	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。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】篮球双手胸前传球的动作顺序是（　）。

①双手持球于胸前，双肘自然弯曲于体侧

②双臂前伸，食、中指用力拨球

③球出手后两手略向外翻

④后脚蹬地发力，重心前移

A.1423　　B.1432

C.3412　　D.4231

【答案】A。本题考查的是篮球双手胸前传球的动作技术要领。持球时，两手五指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上部位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时（后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。故本题选 A。

【易错考点 014—足球踢球动作要领】

技术动作	动作要领
脚内侧踢球	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。（脚内侧是踢球时最常用的部位）
脚背内侧踢球	斜线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向，重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动，以脚背内侧击球的后中下部，击球时小腿加速前摆，踢球瞬间脚型固定。（路线富于变化，可以踢出香蕉球）
脚背正面踢球	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。（出球路线缺乏变化，但踢球力量大，常用于远距离的发球和大力射门）
脚背外侧踢球	直线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，脚面绷直，脚趾向内扣紧并斜下指，以脚背外侧对准球的后中部，击球时小腿加速前摆，击球后踢球腿顺势前摆落地。（隐蔽性强，动作较难掌握）
脚背正面运球	运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，步幅稍小，两臂屈肘自然摆动，在运球脚提起时，膝关节微屈，脚跟提起，脚背绷紧，脚尖向下，在迈步前伸着地前，用脚背正面推拨球前进。

易错指数：★★

【真题过关·单选】

1.足球脚内侧踢球的击球部位是（　）。

A.后部　　B.后中部

C.后外侧　　D.中部

【答案】B。脚内侧踢球动作要领：直线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，膝踝关节外展，脚尖稍翘，以脚内侧对准来球，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆。击球刹那，脚跟前顶，脚型固定，脚内侧击球的后中部。故本题选 B。

2.脚背正面踢定位球（足球）时,其助跑路线应为（　）。

A.斜线　　B.直线

C.小斜线　　D.其他

【答案】B。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。故本题选 B。

【易错考点 015—排球正面传球】

正面传球	（1）准备姿势 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，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为主，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。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】正面传球是指面对目标的传球，它是排球传球技术最基本的方法，是掌握和运用其他各种传球技术的基础，下列关于该传球技术的手型说法正确的是（　）。

A.手触球时，十指并拢

B.手触球时，双手拇指张开，其他手指并拢

C.两拇指相对成近“一”字形

D.两拇指相对成“八”字形

【答案】C。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。故本题选 C。

【易错考点 016—排球双手垫球】

技术动作	动作要领
正面双手垫球	（1）准备姿势 以半蹲或稍蹲准备姿势，两脚开立，稍宽于肩，两脚一前一后，两膝弯曲，肘关节自然弯曲，两手置于腰腹之间。来球高可以上手挡，来球低可以下插垫，两手置于腰腹之间最为合理，上挡、下垫位移距离短，加快动作速度。 （2）击球手形 双手掌跟靠紧，两手手指重叠互握，两拇指平行朝前。 垫球的基本手型有：抱拳式、叠掌式和互靠式。 （3）击球部位 触球时，应以两手臂腕关节以上 10 厘米左右，桡骨内侧合成的平面上垫击为佳。 （4）垫球用力 当球飞到腹前时，两臂前伸插入球下，向前上方蹬地跟腰抬臂压腕，身体重心随之向前上移动送球，击球点保持在腹前约一臂距离，准确地击在击球部位上，利用小臂上抬将球击出。 垫中等力量来球时，由于来球有一定速度，两臂迎击上抬的幅度小，速度应缓慢。 垫重球时，由于来球速度快，重心要降低，两臂放松，随球屈肘后撤，以延长触球时间，缓冲来球力量，控制好垫球的距离。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】排球中位垫球是在垫球准备姿势的基础上，把击球点保持在身体正前方（　）。

A.胸前的高度　　B.膝部以下的高度

C.膝盖以上胸部以下高度　　D.接近地面高度

【答案】C。排球中位垫球一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。用腕上 10 厘米左右的两小臂挠骨内侧所构成平面击球，所以击球点保持在身体正前方膝盖以上胸部以下的高度。故本题选 C。

【易错考点 017—乒乓球、羽毛球场地尺寸汇总】

乒乓球	标准场地应不小于 14 米、长 7 米、宽 5 米高，应以 75 厘米高的深色挡板围起。 球台长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高度 76 厘米。 线宽：台面上有 2 厘米宽的白线，分别是边线和端线；中线的宽为 3 毫米，把球台划分为两个相等的左、右“半区”。
羽毛球	标准羽毛球场地尺寸：长 13.40 米，双打场地宽为 6.10 米、单打场地宽 5.18 米。 球网：羽毛球网长 6.10 米，宽 0.76 米。 网高：从球场地面算起，网高 1.55 米。 线宽：4 厘米。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.乒乓球台面距离地面的水平高度为（　）。

A.0.73m　　B.0.74m

C.0.75m　　D.0.76m

【答案】D。球台的上层表面叫做“比赛台面”，是与水平面平行的长方形长 2.74 米，宽 1. 525 米，离地面高度 76 厘米。故本题选 D。

2.标准羽毛球双打场地的宽度为（　）。

A.5.18 米　　B.6.10 米

C.7.14 米　　D.8.10 米

【答案】B。标准羽毛球双打场地的宽度为 6.10 米，单打场地宽 5.18 米。故本题选 B。

3.羽毛球单打比赛场地长 13.4 米，宽（　）。

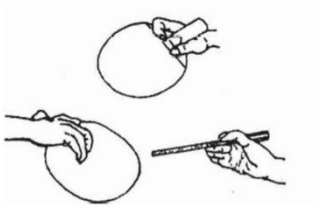
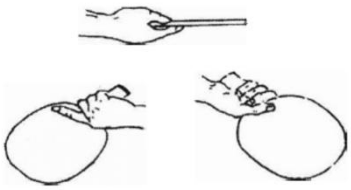
A.5.75 米　　B.5.15 米

C.5.18 米　　D.6.10 米

【答案】C。羽毛球单打比赛场地长 13.4 米，宽 5.18 米。双打场地长 13.4 米，宽 6.10 米。故本题选 C。

【易错考点 018—乒乓球握拍方法】

乒乓球握拍方法	动作要领

直拍式握拍		以食指第二指节和拇指第一指节扣拍，拇指与食指之间的距离要适中。其他三指自然弯曲，中指第一指节贴于拍的背面。
横拍式握拍		是虎口贴住拍肩，中指、无名指和小指自然地握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴于中指旁边，食指自然伸直斜贴在球拍的背面（图

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

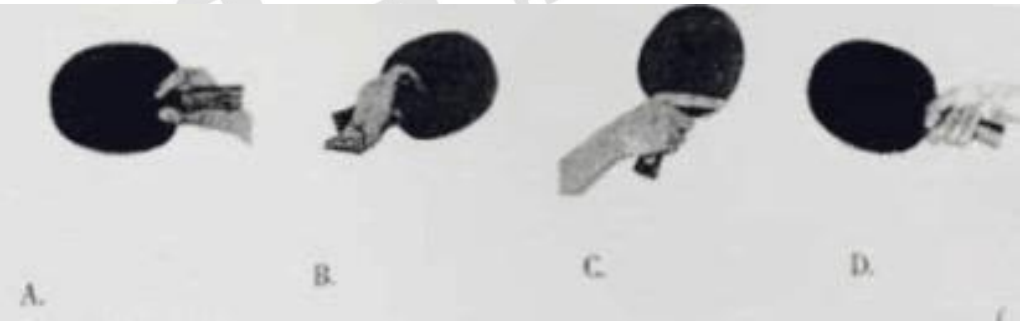
1.在乒乓球运动中，握拍方法分为直拍和（　）两种。

A.竖拍　　B.斜拍

C.横拍　　D.立拍

【答案】C。在乒乓球运动中，握拍方法分为直拍和横拍两种。故本题选 C。

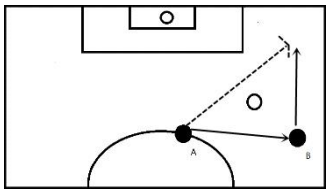
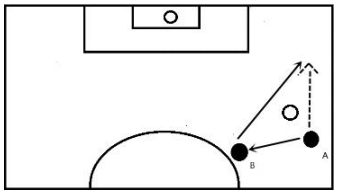
2.乒乓球横拍握法的反面图是（　）。



【答案】C。根据图片可知 C 选项是乒乓球横拍握法的反面图。

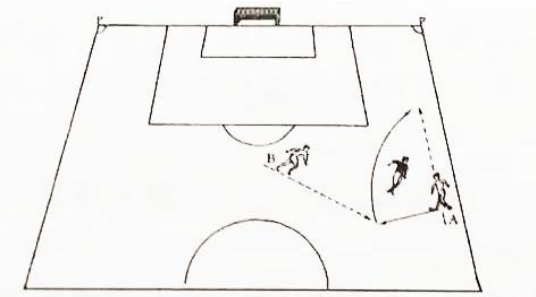
【易错考点 019—足球常考战术配合】

战术	配合方法
“二过一”战术配合	“二过一”是两个进攻队员通过传球配合突破一个防守队员的战术活动。“二过一”是集体配合的基础，可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的抢截或突破防线。 包括：斜传直插；直传斜插；斜传斜插；回传反切二过一等。

		
	直传斜插	斜传直插
	说明：┈┈→代表跑动路线　→代表传球路线　●代表进攻方　○代表防守方　A 代表控球队员　B 代表接应队员	
“三过二”战术配合	“三过二”是指在比赛中局部地区 3 个进攻队员通过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员可以同时接应传球，因此使持球人传球路线更多，且进攻面扩大。	

易错指数：★★★★

【真题过关 · 简答】作图并简述足球斜传直插二过一的战术方法和要点。



斜传直插二过一配合

当防守队员身后有一定空当，防守队员距插入队员较近时采用此种二过一配合效果好，一名队员传球后迅速直线跑向防守队员身后，接另一名队员的斜线传球，从而突破对方。

【易错考点 020—排球常考战术配合】

战术	配合方法
“四二”配备	由四名进攻队员（两名主攻队员与两名副攻队员）和两名二传队员组成，他们分别站在对角的位置上，这样每个轮次前后排都能保持有一名二传队员、两个进攻队员，便于组织和发挥本队的攻击力量。目前，在水平一般的球队中，采用这种配备形式的较多。 “四二”配备的优缺点：优点是前排每一个轮次都有一个二传队员和两名进攻队员，便于组织“中二三”、“边二三”进攻。战术配合有一定的稳定性。缺点是前排进攻点相对较少，隐蔽性差，不能适应高水平球队的要求。
“五一”配备	由五名进攻队员和一名二传队员组成。队员位置的站位与“四二”配备基本相同，只是一名二传队员作为接应二传主要承担进攻任务。这样可以加强拦网和进攻力量，接应二传也可弥补主要二传队员有时来不及传球所出现的被动局面，但主要还是承担进攻任务。目前在水平较高的队中普遍采用这种配备形式。当二传轮转到后排时，接应二传，可采用插上进攻形式，组织前排进行三点进攻。 “五一”配备的优缺点：优点是加强了拦网和前排进攻力量，使全队的进攻队

	员只需要适应一名二传队员的技术特点，有利于统一指挥、相互配合，能够更好地控制比赛的进行，使进攻战术富于变化。缺点是当二传队员轮转到前排时，有三轮次前排只有两名进攻队员，进攻点过于暴露，影响了前排整体进攻的威力。
“三三”配备	“三三”配备是指场上有 3 名进攻队员和 3 名二传队员，进攻队员与二传队员间隔站位。每一轮次的前排都能保持 1—2 名进攻队员和二传队员，适合初学的队采用，但进攻能力显得不足。
“中一二”进攻阵型	由前排一名队员在 3 号位担任二传，其他两名队员在 2 号位和 4 号位进攻的阵型
“边一二”进攻阵型	由一名队员在前排 2 号位做二传，其他两名前排队员参与进攻的阵型
“插上”进攻阵型	后排任一队员插到前排做二传，前排三名队员进行扣球的进攻阵型，称做“插上”进攻阵型。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.在排球比赛中,由五名进攻队员和一名二传队员组成的阵容配备,称为（　）。

A.四二配备　　B.五一配备

C.三三配备　　D.标准配备

【答案】B。“五一”配备的优缺点：优点是加强了拦网和前排进攻力量，使全队的进攻队员只需要适应一名二传队员的技术特点，有利于统一指挥、相互配合，能够更好地控制比赛的进行，使进攻战术富于变化。缺点是当二传队员轮转到前排时，有三轮次前排只有两名进攻队员，进攻点过于暴露，影响了前排整体进攻的威力。故本题选 B。

2.比赛中（　）进攻战术形式，是进攻战术中，最基本的战术形式。

A.“中一二”　　B.“边一二”

C.插上　　D.交叉

【答案】A。比赛中，“中一二”进攻战术形式，是进攻战术中，最基本的战术形式。前排中间的 3 号位队员做二传将球传给 4、2 号位队员进攻，这种组织形式即为“中一二”进攻阵形。“中一二”进攻阵形的优点是：简单易学，容易掌握，由于二传手在中间，传垫球较容易，有利于组成进攻，适合初学者采用。缺点是变化少，进攻意图容易被对方识破。故本题选 A。

【易错考点 021—篮球常考战术配合】

篮球战术	具体战术
进攻战术	传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合、快攻战术

防守战术	挤过、穿过、交换、夹击配合、关门配合、防守快攻、人盯人防守、区域联防

战术	配合方法
传切配合	传切配合是指队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合，包括一传一切和空切两种，是一种最基本的简单易行的进攻方法。
突分配合	突分配合是指持球队员突破对手后，遇到对方补防或协防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击的一种配合方法。
掩护配合	进攻队员选择正确的位置，借用自己的身体用合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一种配合方法。
策应配合	策应配合是指进攻队员背对或侧对球篮接球后，通过多种传球方式与外线队员的空切、绕切相结合，借以摆脱防守，创造各种里应外合进攻机会的配合方法。
挤过	防守队员在对方掩护队员接近自己的一刹那，迅速抢前横跨一步贴近自己对手，从对方两个进攻队员之间侧身挤过去，继续防守自己对手
穿过	防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守自己对手
交换	防守掩护者的队员与防守被掩护者的队员及时主动地交换自己所防对手的配合方法
夹击配合	两个及以上的防守队员，利用对手在球场角、边线、中线、限制区内运球或运球停止时，突然快速上前封堵和围夹持球者的一种防守配合方法
关门配合	临近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法
补防配合	防守队员被对手突破或出现漏防时，临近的同伴大胆的放弃自己的对手，及时快速地进行补漏防守的一种配合方法。
快攻	防守队获球后由守转攻时力争在对手布阵未稳之际，抓住战机以最快的速度、最短的时间，果断而合理地发动攻击的一种速决性战术配合。
人盯人防守	人盯人防守包括半场人盯人防守和全场紧逼人盯人防守。
区域联防	区域联防是指攻防转换时，防守队员迅速退回后场，每一个队员分工合作，协同防守一定的区域，随着球的转移而积极地调整自己的位置，形成一定的阵型，把每一个防区的同伴有机的结合在一起所组成的全队防守战术。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.下列篮球中，不属于进攻战术的是（　）。

A.掩护配合　　B.传切配合

C.突分配合　　D.夹击配合

【答案】D。夹击是篮球运动中的一种防守战术，是指两名防守队员同时用身体限制持球进攻球员活动范围的方法。故本题选 D。

2.篮球进攻基础配合的主要形式包括（　）。

A.传切、掩护、关门和夹门　　B.掩护、抢过、策应和突分

C.传切、掩护、策应和突分　　D.传切、掩护、突分和夹击

【答案】C。篮球进攻基础配合的主要形式包括传切配合、掩护配合、策应配合和突分配合、快攻配合。故本题选 C。

3.篮球比赛时，持球队员突破对手后，遇到对方补防或协防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击，这种配合方法是（　）

A.空切配合　　B.突分配合

C.掩护配合　　D.策应配合

【答案】B。突分配合是指持球队员突破对手后，遇到对方补防或协防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击的一种配合方法。故本题选 B。

【易错考点 022—循环赛分类与特点】

循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

循环赛	**优点**	1.参赛者彼此之间都要进行比赛，因此，比赛的最后排名非常可靠，2.比赛偶然性、机遇性小，比赛结果客观公正。 3.种子编排不重要； 4.能高效利用多各比赛场地； 5.没有一个参赛者会被淘汰，参赛队机会均等； 6.参赛者相互观摩学习的机会多。
	缺点	1.比赛场次多，时间长，人力、物力财力耗费大，不经济； 2.出现许多实力悬殊的比赛。 3.合理安排比赛顺序比较困难。 4.在两个或两个以上的队胜负场数相同时，科学地解决最后的排名也较困难。

易错指数：★★★

【真题过关·简答题】校内篮球比赛的赛制一般会采用那两种方法，请说出两种方法各自有缺点是什么？

假设，某中学举办篮球比赛，共有五支队伍参赛，赛委会决定采用单循环赛制，那么需要比赛几轮，几场？并画出 5 队单循环赛秩序表。

【参考答案】

（1）常用的赛制主要有单循环和单淘汰两种。

	优点	缺点
单循环	可用于参赛队伍较少的情况，参赛队之间都能交手，比较公平公正。	费时较长，效率较低。
单淘汰	可用于参赛队伍较多的情况，效率高，费时短。	参赛队之间不能互相交手，容易爆冷门。

（2）五支队伍打单循环，则需要打 5 轮，场次为 5×4/2=10 场

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——0	0——4	2——0	0——5	3——0
2——5	5——3	3——1	1——4	4——2
3——4	1——2	4——5	2——3	5——1

【易错考点 023—单循环场数与轮数】

赛制	轮次	场次
单循环赛	a.参赛队为奇数时，比赛轮数等于队数 b.参赛队为偶数时，比赛轮数等于队数减 1	场数=队数（队数-1）/2

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.有五支篮球队参加比赛，若采用单循环赛制，则共有（　）场比赛

A.10　　B.12

C.15　　D.20

【答案】A。单循环比赛场数=队数（队数-1）/2。故本题选 A。

2.有 10 队参加比赛，采用单循环的编排方法，则比赛的轮数为（　）。

A.7 轮　　B.8 轮

C.9 轮　　D.10 轮

【答案】C。本题考查的是竞赛编排的内容，单循环：单循环是所有参赛队都要相互比赛一次，一般是在比赛队不多，比赛时间充足时采用。1、比赛的轮数和场数的计算，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。题目中有 10 队参加比赛，采用单循环的编排方法，则比赛的轮数为 9 轮。故本题选 C。

【易错考点 024—贝格尔编排法与固定 1 号位编排法】

a.贝格尔编排法：目前国际、国内排球比赛大多采用贝格尔编排法。

贝格尔编排法编排时，如参赛队为双数，把参赛队数分为两半（参赛队为单数时，最后以“0”补为双数），前一半由 1 号开始自上而下写在左边；后一半号码从小到大自下而上写在右边，然后用横线把相对应号码连接起来，即为第一轮。

第二轮将第一轮右上角的编号（“O”或最大一个代号数）移到左上角，第三轮又移到右

上角（称摆动号队），依此类推。从第二轮开始，先将上轮和“摆动号队”相对应的号队移至左下角，然后按此号队顺序，逆时针方向从右下开始排号，遇“摆动号队”越过继续排号。例如：6 个队比赛贝格尔编排如下表：

6 个队的贝格尔编排法

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—（6）	（6）—4	2—（6）	（6）—5	3—（6）
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

若 5 个队比赛，以 o 代 6 即可。

b.固定左上角逆时针轮转编排法：第一轮同贝格尔编排法（无摆动队），从第二轮开始除仍固定左上角 1 号不动外，其他号队按逆时针轮转一个位置，再用横线把相对的号分别连起为每轮次的比赛表，例如：5 个队参加比赛，其循环方法如表：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

易错指数：★★★★

【真题过关·简答】某排球比赛有 7 个队参加，比赛采用单循环赛制，请用贝格尔轮转法编排比赛秩序表。

【参考答案】

1-0	0-5	2-0	0-6	3-0	0-7	4-0
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

说明：有 7 支队，为单数，因此以“0”补为双数。

【易错考点 025—单淘汰编排】

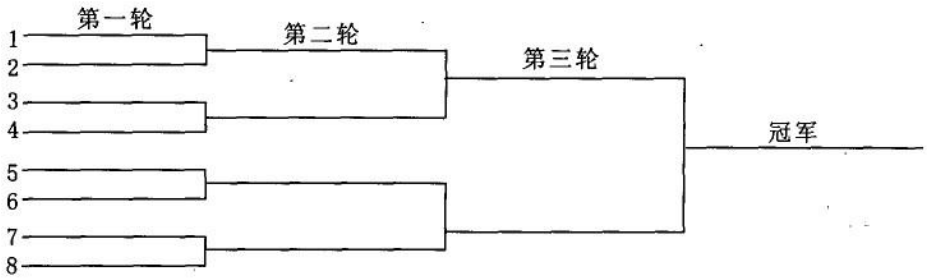
1.单淘汰的场数与轮数

赛制	轮次	场次
单淘汰	计算方法**为 2 的乘方数**即为比赛的轮数	等于**参赛队数减 1**

2.种子队的处理与单淘汰的编排

如果参赛队的队数是 2 的乘方数，则比赛的第一轮所有的队都进行比赛，没有轮空队，如 8 个队参加比赛，即赛 3 轮共 7 场，抽签后，将队名填在秩序册表中，如表。

表 5—5　　8 个队比赛的单淘汰编排



如果参赛队的队数不是 2 的乘方数时，要根据参赛队数，选择接近的，较大的以 2 为底的幂的指数为号码位置数，号码位置数减去参赛队数即为轮空数，例如 13 个队参赛，应选 16 个号码位置数，有 3 个队轮空，可以 2、10、15 号为轮空位置号码，第一轮比赛凡与 2、10、15 比赛的队即为轮空队，轮空队只能在第一轮中出现，应首先让强队轮空。

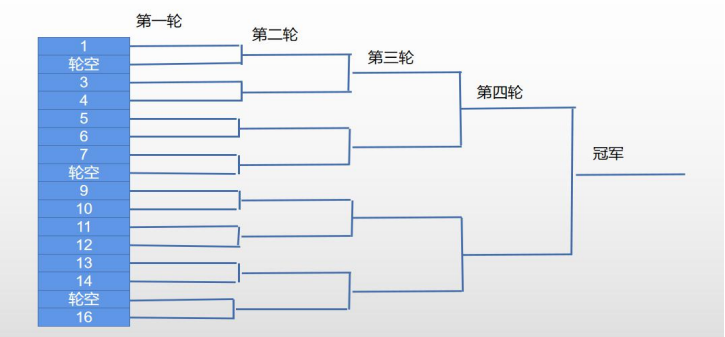
为避强队早被淘汰，可采用设种子队的方法，编排时把强队（种子队）合理地分别排在各个不同的区内，使他们最后相遇，例如设四个“种子队”把最强的两个“种子队”排在两头的 1、16 号位置上，把 3、4 号“种子队”安排在中间 8、9 号位置上，非种子队的位置通过抽签定位。

易错指数：★★★

【真题过关 · 简答】有 13 个队参加男子篮球比赛，确定 A、B 两个队两队为种子队，采用淘汰制，试问共需进行多少场比赛？并排出比赛轮次表。如果分组进行小组单循环赛，试问共需进行多少场比赛？并排出其中一组比赛轮次表和积分表。

【参考答案】

单淘汰共需 12 场比赛



小组循环赛需要 36 场

计算公式为比赛场数=队数×（队数-1）/2；

第一组：6×（6-1）/2=15 场　　第二组：7×（7-1）/2=21 场　　21+15=36 场

伦次表：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

积分表：

	1	2	3	4	5	6	积分	排名
1								
2								
3								
4								
5								
6								

【易错考点 026—混合制编排】

一次竞赛中同时采用循环制和淘汰制为混合制，一般将比赛分为两个阶段，前一阶段采用分组单循环，后一阶段采用淘汰制进行决赛，或者相反。

采用分组循环后淘汰制的混合制时，最好分成 2 组、4 组、8 组、16 组进行分组循环，以便于以后编排淘汰制的比赛秩序表。

①交叉赛

如第一阶段分 A、B 两组，每组 6 个队进行单循环比赛排出小组名次：第二阶段将两组 1、2 名进行交叉比赛，即 A 组 1 名对 B 组 2 名，A 组 2 名对 B 组 1 名，这两场比赛的胜队决 1、2 名，负队决 3、4 名；同样 A、B 两组 3、4 名进行交叉比赛，胜队决 5、6 名，负队决 7、8 名，依次决出 9、10、11、12 名。

②同名次赛

在比赛第二阶段采用淘汰赛时，把第一阶段各组产生的同名次队分别编入各组内进行淘汰赛，胜者名次列前。如分组较多时，可在同名次的组中进行半决赛淘汰。如分四个组，每组四个队，各组的第一名可以通过抽签分为两组进行半决赛，两胜队再决赛确定一、二名，两负队再比赛决定三、四名，其余各组按此方法决出 5-8 名、9-12 名、13-16 名。

易错指数：★★★★

【真题过关 · 简答】某校每年一度的“校长杯”足球联赛开始了，现要制订一个比赛规程，制订比赛规程必需具备哪些方面的内容？如果某年级 9 个班分 A、B 两组，采用单循环比

赛。小组前两名进行交叉赛，决一、二、三、四名，小组第三名决五、六名。试问，整个比赛共有几场比赛?并排出比赛轮次表。（10 分）

【参考答案】

制订比赛规程必需具备以下内容：（1）比赛名称和任务；（2）时间与地点；（3）参赛办法（分组、人数、资格等）；（4）比赛办法（方法、确定名次等）；（5）比赛规则；（6）奖励办法；（7）报名日期和方法；（8）对参赛单位的要求及注意事项。

整个比赛的场次：10+6+5=21（场）

比赛轮次表：

第一阶段小组循环

A 组：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—0 2—5 3—4	5—0 1—4 2—3	4—0 5—3 1—2	3—0 4—2 5—1	2—0 3—1 4—5

B 组：

第一轮	第二轮	第三轮
1—4	1—3	1—2
2—3	4—2	3—4

第二阶段：小组间交叉赛

A1--B2
A2--B1
A3--B3

胜队--胜队争夺 1、2 名
负队--负队争夺 3、4 名
胜队第五名，负队第六名

【易错考点 027—篮球违例】

二次运球	队员第一次运球结束后不得再次运球（除非在两次运球之间，他已在场上失去了控制活球，投篮；球被对方队员触及）。
带球走	双脚踏在地面上时，一脚抬起的瞬间，另一只脚成为中枢脚。当一名队员持球时跌倒和在地面上滑动，或坐在地面上获得控制球是合法的，如果之后该队员持着球滚动或试图站起来是违例。
3 秒	当某队在前场控制活球时，并且比赛计时钟正在进行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的 3 秒钟。
8 秒	一名在后场的队员获得控制活球时，该队必须在 8 秒钟内，将球进入该队的前场。

24 秒	一名队员在场上获得控制活球时，该队必须在 24 秒钟内尝试投篮。a.进攻计时钟的信号发出前，球必须离开队员的手，而且球离开了队员的手后，必须触及篮圈或进入球篮。如果球未碰篮圈，一次违例发生。b.在球已经触及对方球篮篮圈之后，进攻计时钟应复位到：如果对方获得控制球时，24 秒；如果球触及篮圈前的同一控制球队再次获得控制球，为 14 秒。
球回后场	在前场控制活球的队，不得使球非法地回到它的后场，否则为违例。
掷球入界违例	超过 5 秒钟球才离手。

易错指数：★★

【真题过关·单选】

1.篮球比赛中，进攻方必须在规定时间内篮球出手，否则被判为（　）。

A.3 秒违规　　B.5 秒违规

C.8 秒违规　　D.24 秒违规

【答案】D。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。故本题选 D。

2.篮球赛中，每当一名队员在他的后场获得控制球时，他的队员必须在（　）内使球进入前场。

A.10s　　B.5s

C.8s　　D.15s

【答案】C。持球后，球员必须在 5 秒钟之内掷界外球出手；球队从后场控制球开始,必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场）；进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手。故本题选 C。

【易错考点 028—篮球竞赛规则】

①比赛应由 4 节组成，每节 10 分钟。在 1、2 节和 3、4 节及每一决胜期之间的休息时间为 2 分钟，半场之间的休息时间为 15 分钟。

②上半时（第一节和第二节）2 次暂停，下半时（第三节和第四节）3 次暂停，但最后 2 分钟最多 2 次暂停。每一决胜期 1 次暂停，每次暂停 1 分钟。

③每名队员侵人犯规和技术犯规累计已达 5 次时，他必须退出比赛（30 秒内完成替换）。

④每节比赛全队侵人犯规或技术犯规累计已达 4 次后，所有随后发生的对未做投篮动作的队员的一般侵人犯规（除违反体育道德的犯规、技术犯规、取消比赛资格的犯规等外），应被判 2 次罚球，代替掷球入界。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.在标准的 4 节篮球比赛中，全队每节达到（　）次犯规后，该队再发生侵人犯规后应执行罚球两次。

A.4 次　　B.5 次

C.7 次　　D.6 次

【答案】A。根据篮球规则规定，在标准的 4 节篮球比赛中，全队每节达到 4 次犯规后，该队再发生侵人犯规后应执行罚球两次。故本题选 A。

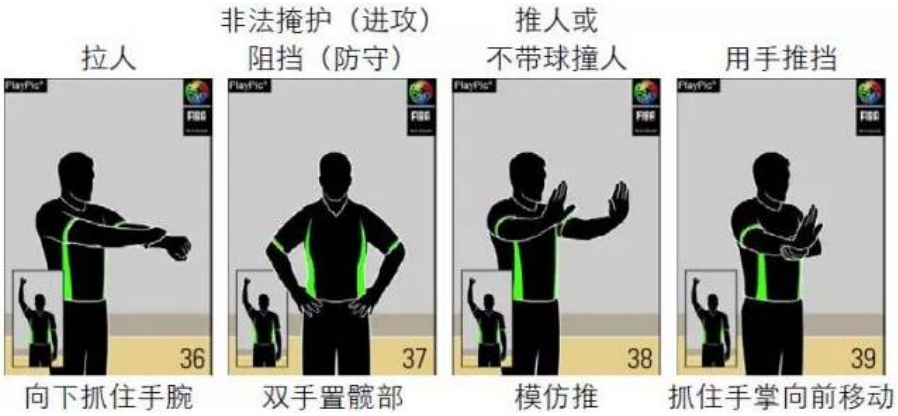
2.篮球比赛的第四节双方的比分打成平局需要进行决胜期的比赛，每个决胜期比赛时间为（　）。

A.2 分钟　　B.3 分钟

C.4 分钟　　D.5 分钟

【答案】D。本题考查的是篮球规则。篮球比赛的第四节双方的比分打成平局需要进行决胜期的比赛，每个决胜期比赛时间为 5 分钟。故本题选 D。

【易错考点 029—篮球侵人犯规】



罚则：应登记犯规队员一次侵人犯规。

如果对没有做投篮动作的队员犯规：由非犯规的队在最靠近违犯的地点掷球入界重新开始比赛。如果犯规的队处于全队犯规处罚状态，2 次罚球。

如果对正在做投篮动作的队员发生犯规，应按下列所述判给投篮队员若干罚球：如果出手投篮成功，应计得分并追加 1 次罚球；如果从 2 分投篮区域的出手投篮不成功，2 次罚球，如果从三分投篮区的出手投篮不成功，3 次罚球。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】篮球比赛中，因身体接触而发生犯规，称之为（　）。

A.侵人犯规　　B.技术犯规

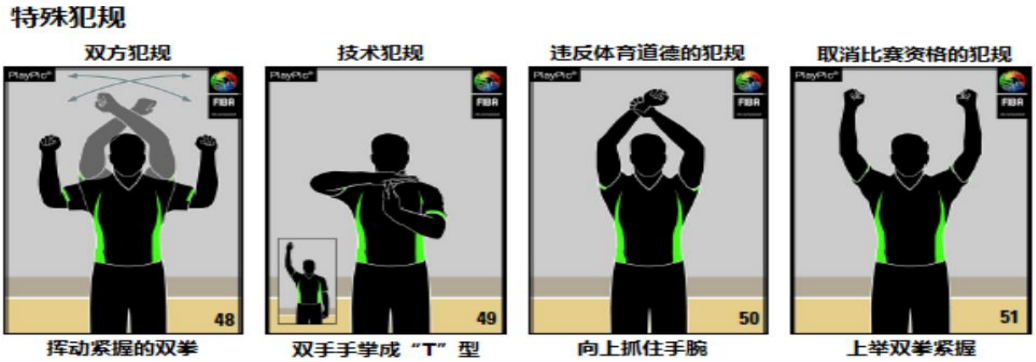
C.进攻犯规　　D.阻挡犯规

【答案】A。本题考查的是篮球规则，对身体接触是否构成了侵人犯规作出正确的判断，①每个队员都有责任尽可能避免发生接触。②任一队员只要在占位时不发生身体接触,都有权占据没有被对方队员占据的位置。③如果发生了身体接触的犯规,应由造成身体接触的队员负责。故本题选 A。

【易错考点 030—特殊犯规】

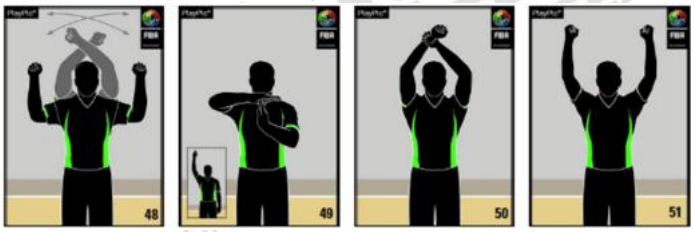
特殊犯规	罚则
1.技术犯规	①队员技术犯规：登记该队员一次技术犯规，并计入全队犯规次数中。 ②球队席人员技术犯规：登记该队教练员一次技术犯规，但不计入全队犯规次数中。 ③判给由对方教练员指定的队员 1 次罚球，以及由控制球队或拥有球权，在比赛停止时距离球最近点执行掷球入界，如果在一次有效得分或最后一次罚球得分，应在端线后任意一点掷球入界开始比赛；当都没有控制球权时，应以中圈跳球开始比赛。
2.违反体育道德的犯规	①应给犯规队员登记一次违反体育道德的犯规。

	②应判给被侵犯的队员相应的罚球，以及随后在记录台对侧的中线延长线掷球入界，或在中圈跳球开始比赛。 ③当 1 名队员在同一场比赛中，被宣判了 2 次违反体育道德的犯规时，应被取消比赛资格。
3.取消比赛资格的犯规	①登记犯规队员一次取消比赛资格的犯规，并令其在比赛期间到该队的休息室或离开比赛场地。 ②判给对方相应的罚球次数以及随后在记录台对侧的中线延长线掷球入界，或在中圈跳球开始比赛。



易错指数：★★★★

【真题过关·单选】图中表示篮球双方犯规的手势是（　）。



A　　B　　C　　D

【答案】A。B 选项表达的是暂停，C 选项是违反体育道德，D 选项是取消比赛资格犯规。故本题选 A。

【易错考点 031—足球规则之越位】

越位	队员处于越位位置本身并不是犯规。 1.处于越位位置的条件 （1）该队员在对方半场； （2）该队员较球更接近对方球门线； （3）在该队员与对方球门线之间，对方球员不足俩人，且该队员企图从越位位置获得利益。

上述三个条件中，缺少任何一条，均不属于越位。

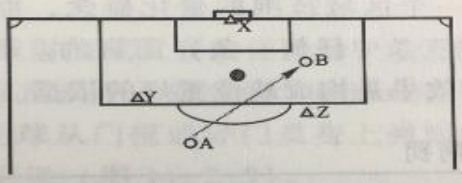


图 14-2-3 越位犯规示意图

B 在对方半场，在球前，在他到对方球门线之间只有 X，此时队友 A 传球给他的瞬间，B 为越位

易错指数：★★★★

【真题过关·多选】足球比赛中，构成越位的条件的有（　）。

A.该队员在对方半场

B.该队员较球更接近于对方球门线

C 在该队员与对方球门之间对方队员不足两人

D.在该队员与对方球门线之间对方队员不足三人

【答案】ABC。足球比赛中，构成越位的条件为以下三点，且必须同时满足该队员在对方半场、该队员较球更接近于对方球门线、在该队员与对方球门之间对方队员不足两人。故本题选 ABC。

【真题过关·单选】足球规则中，（　）不受“越位”判罚的约束。

A.直接任意球　　B.间接任意球

C.开球　　D.掷界外球

【答案】D。处于越位位置的队员直接接到同队队员的球门球，掷界外球和角球，没有越位犯规。故本题选 D。

【易错考点 032—任意球】

直接任意球	间接任意球
①如果直接任意球直接踢入对方球门，判为得分； ②如果直接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。	①如果间接任意球直接踢入对方球门，判为球门球； ②如果间接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。
①踢或企图踢对方球员； ②绊摔或企图拌摔对方球员； ③跳向对方球员； ④冲撞对方球员； ⑤打或企图打对方球员； ⑥推对方球员；	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；

⑦抢截对方球员； ⑧拉扯对方球员； ⑨向对方球员吐唾沫； ⑩故意手球（守门员在本方罚球区内除外）。	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因规则第十二条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。

易错指数：★★★

【真题过关·判断】足球比赛时，守门员在本方罚球区内持球超过 6 秒，将判罚给对方罚间接任意球。

【答案】√

【易错考点 033—足、篮、排场地】

项目	场地
足球	球场：a.尺寸。边线长 90—120 米；宽 45—90 米；线宽不得超过 12 厘米（世界杯比赛场地：长 105 米；宽 68 米）。b.国际比赛。长度：100-110 米；宽度：64-75 米。c.足球门：高是 2.44 米，宽是 7.32 米。
篮球	1.长：28 米。 2.宽：15 米。 3.线条宽：0.05 米。 4.中圈：半径 1.8 米。 5.三分线：6.75 米（2010 年启用，之前为 6.25 米），三分线不是三分投篮区域的部分。 6.罚球线：从端线内沿到它的最外沿 5.80 米，长 3.60 米。 7.三秒区：面积为 4.9 米×5.8 米的长方形。 8.合理冲撞区：从篮圈落地中心点画一道 1.25 米半圆。 9.篮筐：内缘直径最少为 0.45 米，最多为 0.457 米 10.篮筐高：3.05 米。 11.篮板下沿离地高：2.90 米。 12.从界线的内沿丈量。场地的界线不是比赛场地的部分。任何障碍物包括在球队席就座的人员，距比赛场地应至少 2 米。 13.球队应使用 0,00 和 1-99 的号码。 14.男子篮球用球是 7 号球，女篮 6 号，青少年篮球 5 号。 15.充气后，将球从 1.80 米高度落到硬木质地板或较硬的地面上，反弹起来的高度不得低于 1.20 米，也不许高于 1.40 米。
排球	长 18 米、宽 9 米的长方形，所有界限宽度均为 5 厘米。中线与进攻线构成前场区。中线中心线与进攻线距 3 米。前场区向边线外的无障碍

	区无限延长。进攻线与端线构成后场区。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.标准排球场地为（　）。

A.长 18 米，宽 9 米　　B.长 16 米，宽 9 米

C.长 16 米，宽 8 米　　D 长 18 米，宽 8 米

【答案】A。标准排球场地为长 18 米，宽 9 米。故本题选 A。

2.足球比赛球门的宽度为（　）。

A.7.32 米　　B.7.24 米

C.7.25 米　　D.7.26 米

【答案】A。足球比赛球门的宽度为 7.32 米，足球门高为 2.44 米。故本题选 A。

3.足球边线宽一般不能超过（　）厘米。

A.10　　B.11

C.12　　D.13

【答案】C。足球线宽：12cm。故本题选 C。

4.篮球场地的蓝圈距地面的距离是（　）。

A.3.10 米　　B.3.08 米

C.3.05 米　　D.3.0 米

【答案】C。本题考查的是篮球场地，常识题。篮球场地的蓝圈距地面的距离是 3.05 米。故本题选 C。

【真题过关·判断】标准篮球场长 28 米，宽 15 米。

【答案】√。篮球场地长 28 米；宽 15 米；线条宽 0.05 米；中圈半径 1.8 米。

【易错考点 034—排球规则之比赛中队员的位置】

比赛中队员的位置	①队员场上位置 靠近球网的三名队员为前排队员，其位置为 4 号队员（左），3 号队员（中）、2 号队员（右）；另三名队员为后排队员，其位置为 5 号队员（左）、6 号队员（中）、1 号队员（右）。 ②位置轮转 一局比赛开始，队员按位置表填写顺序站好位置进行比赛。接发球队获得发球权后，全部队员按顺时针方向轮转一个位置。

易错指数：★★★

【真题过关·填空】排球换发球，获得发球权方需按　　方向轮转一个位置，由轮转后位于 1 号位发球。

【答案】顺时针

【易错考点 035—排球规则之后排队员拦网】

后排队员拦网	后排队员靠近球网，将手伸向高于球网处阻拦对方来球，并触及球，为后排队员拦网犯规。判断后排队员拦网犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在靠近球网处；第二，手在高于球网上沿处阻拦对方来球；第三，触及了球。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】排球比赛规则规定，限制后排队员（　）。

A.传球　　B.垫球

C.拦网　　D.扣球

【答案】C。后排队员靠近球网，将手伸向高于球网处阻拦对方来球，并触及球，为后排队员拦网犯规。判断后排队员拦网犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在靠近球网处；第二，手在高于球网上沿处阻拦对方来球；第三，触及了球。故本题选 C。

【易错考点 036—足球球门球与角球的区分】

球门球	角球
队员将球的整体从空中或地面踢出对方球门线（不属于进球得分）时，由对方在球门区内任何一点踢球门球。	队员将球的整体由地面或空中踢出本方球门线（不属于进球得分）时，由对方在出界一侧的角球弧内踢角球。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】罚间接任意球时，如将球直接踢入本方大门，则（　）。

A.进球有效

B.进球无效，重罚

C.进球无效，由对方踢角球恢复比赛

D.进球无效，由守方踢球门球恢复比赛

【答案】C。《足球竞赛规则》规定，如果直接任意球或间接任意球直接踢入本方球门，则判为角球。故本题选 C。

第三部分 体操

【易错考点 037—分腿腾越保护与帮助的站位】

版本	保护与帮助方法
十一五规划体操第二版	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。
人教版小学 5-6 年级教师用书	保护者站在山羊斜前方，面向练习者，两脚前后站立，当练习者撑器械后，双手握其上臂，顺势向上提拉过器械并顺势后撤一步至落地，换至一手扶腰背，另一手护其胸腹。
横向分腿腾越（人教版初中 7 年级教师用书）	参照下图两种手法，采用正面两脚前后站立（后脚稍向同侧横小半步），并根据练习者完成动作的具体情况，上步或退步，扶住或托起练习者，防止身体前冲跌倒或帮助越过横向。 图 9-24 两手顶扶练习者上臂的帮助方法　图 9-25 单手插托练习者腋下的帮助方法

易错指数：★★★★★

【真题过关 · 判断】

1.分腿腾越练习时，保护与帮助者应站在器械前方。

【答案】√。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跃动作。

2.学生进行山羊分腿腾越时，保护人站在落地点的前面，扶同伴的背部或握住上臂。

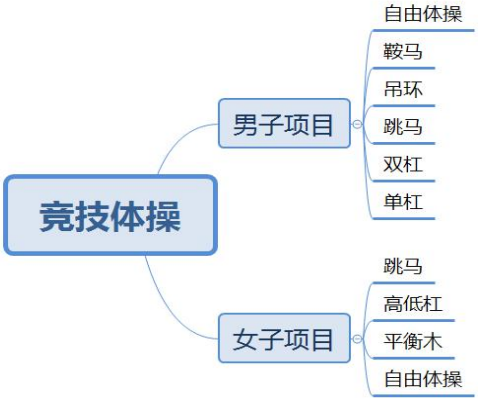
【答案】×。本题是个易错题。帮助练习者练习第一腾空技术时，帮助者应站在跳板与跳马（或山羊）之间的侧前方，帮助练习者顶肩和拨腿；落地保护时，保护者应站在练习者落点的侧方，通过挡、扶帮助练习者稳定平衡；练习斜向助跑动作时，帮助者应站在跳马的近端、通过两手的顶、托帮助练习者完成动作。本题问的是保护人不是帮助者，故本题表述错误。

3.山羊分腿腾越完整练习时，保护与帮助应位于山羊正前方。

【答案】×。山羊分腿腾跃完整练习时，保护与帮助者应位于山羊的侧前方。

【易错考点 038—竞技体操比赛的项目】

男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操四项。奥运会体操比赛有 4 种形式，即资格赛、团体赛、个人全能决赛和个人单项决赛。



易错指数：★★★

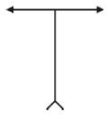
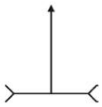
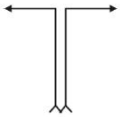
【真题过关·多选】（　）属于竞技体操男子项目。

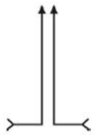
A.单杠　　B.双杠

C.鞍马　　D.高低杠

【答案】ABC。男子竞技体操项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操四项。故本题选 ABC。

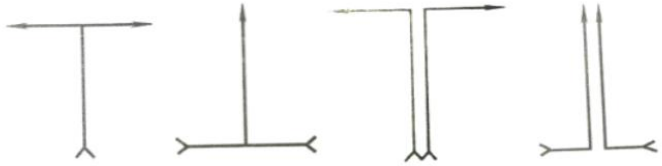
【易错考点 039—体操之队形变换】

队形变换	图例	概念
分队走		听到分队走口令后，单数者左转弯走，双数者右转弯走
合队走		在两个纵队迎面走接近相遇时，听到合队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，右路依次插在左路后面，成一路纵队前进
裂队走		听到裂队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走

并队走		在两个纵队迎面走接近相遇时，听到并队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】体操队列队形教学中，分队走的示意图是（　）。



【答案】A。选项 A 为分队走，选项 B 为合队走，选项 C 为裂队走，选项 D 为并队走。故本题选 A。

【易错考点 040—常考队列队形的基本术语】

基本术语	概念
队形	学生共同做动作时，按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。
列	学生左右并列成一排叫列。
路	学生前后重叠成一行叫路。
翼	对称的左右两端叫翼。
基准学生	指集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生。
间隔	指学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙。
距离	指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。
纵队	指学生前后重叠组成的队形。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。
横队	指学生左右并列组成的队形。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。
伍	二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。如果第一列某学生的后面无人时，叫做缺伍。二列队形向后转时，缺一伍的学生应补入前列。
口令	一般由预令和动令组成。口令的前部分是预令，指明动作的性质（动作的做法和方向）。预令必须清楚、洪亮，使学生注意并准备做动作。预令的长短视队伍的人数多少而定。动令是口令的后部分，是命令动作的开始。动令必须短促有力。一个完整的口令，预令和动令是密切相关的统一体，但是有的口令只有动令而无预令，如立正、稍息、报数和解散等。因为这些口令既说明了动作的性质，又命令了动作的开始。在行进间下达口令时，除“向左转走”和“由一列横队变二列横队”时动令落于左脚外，其余动令均落于右脚。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】队列练习中，队形的两端称（　）。

A.翼　　B.伍

C.列　　D.排头

【答案】A。翼：对称的左右两端叫翼；伍：二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍；列：学生左右并列成一排叫列；排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或数个）。故本题选 A。

【真题过关·填空】体操列队学生或成对彼此之间左右间隙成为　　。

【答案】间隔

【真题过关·判断】向右转走预令落在右脚上，动令落在左脚上。

【答案】×。向右转走预令和预令都落在右脚上。

【易错考点 041—常考徒手体操术语】

基本术语	概念
屈	屈是指关节角度缩小或弯曲的动作。
伸	是指关节角度扩展或伸直的动作。
绕	是指关节某环节做大于 180°且小于 360°的弧形动作。
绕环	是指身体某部位做 360°或大于 360°的圆形动作。
举	是指四肢移动范围不超过 180°而停止在某一部位的动作。
全蹲	大腿与小腿夹角小于 45°。
半蹲	大腿与小腿夹角约为 90°。
劈腿	是指两腿分开成 180°的一种姿势。
卧	是指人体在地面上躺着的姿势。
倾	是指身体偏离垂直面又不失去平衡的姿势。
摆动	以肩关节为轴，以手臂为半径做个放松、加速度弧形往返运动的动作。包括臂前、后的摆动，臂左、右的摆动，臂上、下的摆动等。
立	是指人体站立的姿势。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】

1.在体操训练中，身体处于仰卧状态，两臂与肩同宽并垂直于地面，称为（　）。

A.前举　　B.上举

C.侧举　　D.下举

【答案】A。根据体操专业术语，身体处于仰卧状态，两臂与肩同宽并垂直于地面称为前举。故本题选 A。

2.在某节徒手操中，臂上举，上体从左向右做圆形运动，该动作称为上体的（　）。

A.全旋　　B.绕环

C.绕　　D.旋转

【答案】B。全旋：原本是在鞍马上完成的一个动作；最早的全旋是并腿全旋，后来前苏联体操运动员托马斯在全旋过程中将并腿全旋发展成分腿全旋。因此分腿全旋又称托马斯全旋；全旋除了在鞍马上完成外，还可以在山羊上、蘑菇上（辅助练习器械）、垫上（地面上）和平衡木上完成。绕环：是指身体某部位做 360°或大于 360°的圆形动作。绕：是指关节某环节做大于 180°且小于 360°的弧形动作。旋转：物体围绕一个点或一个轴做圆周运动。故本题选 B。

【易错考点 042—器械体操和技巧动作术语】

基本术语	概念
正握	两臂平行，两手虎口向内握。
反握	两臂平行，两臂旋外，两手虎口向外握。
正反握	一手正握，另一手反握。
悬垂	是指手、臂或身体某（些）部位悬挂在器械上的动作（肩肘低于器械轴）。
支撑	是指手、臂或身体某（些）部位支撑于器械，肩肘高于（或平于）器械轴的动作。
回环	是指身体绕器械轴或握点的连线转动一周或一周以上的动作。
腾跃	是指整个身体腾起后从器械上越过。
摆越	是指腿从器械的上面或下面越过的动作。
同时	单个动作身体不同部位要在同一时间内完成时或两个动作必须在同一时间内完成时用“同时”表示。
依次	在单个动作中，身体某些部位有先后动作时，用“依次”来表示。
接	两个单个完整动作之间要求连续完成时用“接”字把他们连接起来。
经	在完成动作过程中，必须达到某一指定部位时用“经”。
成	在做完动作之后的结束姿势。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.（　）是体操动作之一。指人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的一种静止运动。

A.手倒立　　B.悬垂

C.手翻　　D.旋转

【答案】B。悬垂是体操动作之一。指人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的一种静止运动。故本题选 B。

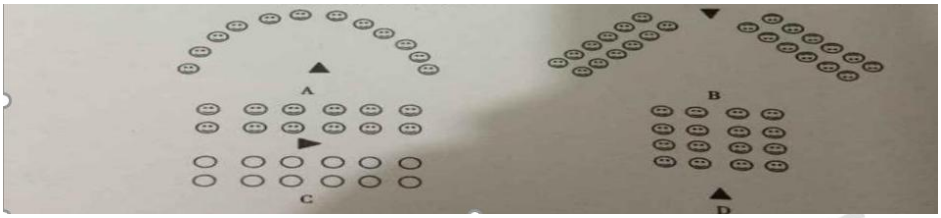
【易错考点 043—关于队列和队形的区分】

名称	概念
队列	指全体学生按照一定的队形做协同一致的动作，并严格按照中国人民解放军队列

	条令进行的操练。队列练习可分为原地动作和行进间动作两大类，它是体育教学或军事训练中的基本内容和必要形式。
队形	指在队列练习的基础上所做的各种队形和图形的变化。队形练习可分为图形行进、队形变换、散开与靠拢等，它是大、中、小型赛事文化活动中团体操的必备内容。练习形式通常是以群体同做或分做不同队形、图形的变化与互换，可多人或百人以上操练。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】下列能为学生提供最佳观察角度的队形是（　）。



【答案】A。在体育教学中教师进行示范时要便于学生最佳观察角度就是视野较广，学生能够从各个角度都能观察教师的动作。故本题选 A。

【易错考点 044—前、后滚翻动作要领的区分】

动作	动作要领
前滚翻	由蹲撑开始，重心前移，两腿向后下方蹬直离地，同时屈臂、低头、提臀，以头的后部在两手撑地前着地，经**后脑、背、腰、臀部**依次向前滚动，当背部着垫时，迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。
后滚翻	由蹲撑开始，身体稍前移接着直臂顶肩推手低头拱背团身后滚，依次**经臀、腰、背**向后滚动，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上（掌心向后），当头部着地时两手用力推地撑起翻转成蹲撑。

易错指数：★★

【真题过关·单选】下列关于体操技巧的要点说法错误的是（　）。

A.后滚翻要点：快速后滚，低头缩紧身，及时推手

B.前滚翻要点：及时低头，团身要紧

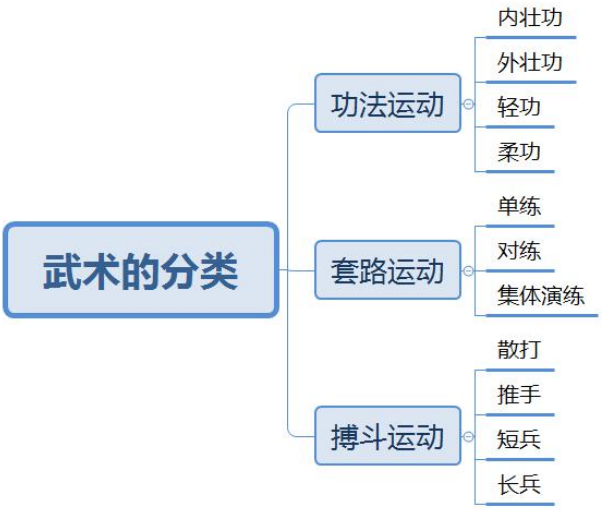
C.前滚翻分腿起要点：手靠后大腿撑垫，下股尽量放松，迅速推手

D.鱼跃前滚翻要点：两脚用力蹬地向前上方跃起，屈臀缓冲，低头要及时，滚翻紧团身

【答案】C。动作要领：结合前滚翻抱膝起技术，头、背、臀依次着地后迅速分腿并收腹，使身体重心前靠，并要求分腿充分，手靠近大腿内侧撑地迅速推手。故本题选 C。

第四部分 武术

【易错考点 045—武术内容及分类】



易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.武术的运动形式包括对抗、格斗和（　）。

A.攻防演练　　B.套路演练

C.集体演练　　D.对练套路

【答案】B。武术的内容丰富且分类方式很多，一般按运动形式可分为功法运动，套路运动，搏斗运动三大类。故本题选 B。

2.下列不属于搏斗运动的是（　）。

A.推手　　B.散打

C.拳术　　D.短兵

【答案】C。搏斗运动分为散打、推手和短兵。故本题选 C。

【易错考点 046—手型和手法的区分】

名称	区别	
手型	拳、掌、勾、爪	
手法	开立步手法	开立步抱拳预备式；冲拳；推掌；叠掌；虎爪；穿掌顶肘；亮掌。
	前后步手法	实战姿势；冲拳；掼拳；抄拳；鞭拳；横摆肘

易错指数：★★

【真题过关·单选】武术的基本手型有（　）。

A.拳 勾 爪 拨　　B.掌 勾 拳 挠

C.掌 勾 爪 挠　　D.拳 掌 勾

【答案】D。武术的基本手型有拳、掌、勾，故本题选 D。

【易错考点 047—步型和步法的区分】

名称	区别
步型	弓步、马步、仆步、虚步、歇步
步法	上步、进步、退步、闪步、垫步、插步

易错指数：★★

【真题过关·单选】武术基本步型是（　）。

A.马步 弓步 仆步 虚步 独立步　　B.马步 垫步 插步 仆步 弓步

C.马步 进步 弓步 虚步 插步　　D.马步 弓步 仆步 虚步 插步

【答案】A。武术基本步形是马步、弓步、仆步、虚步、歇步。歇步又称独立步。故本题选 A。

【易错考点 048—“四击”“八法”“十二型”】

长拳的传统技法有“四击”“八法”“十二型”之说。“四击”是指踢、打、摔、拿。“八法”是指手、眼、身、步、精神、气、力、功，即手法、眼法、身法、步法、精神、气息、勤力、功夫 8 个方面。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】“四击”是拳套路的核心技术，具体指踢、打、摔和（　）。

A.气　　B.步

C.攻　　D.拿

【答案】D。“四击”是拳套路的核心技术，具体指踢、打、摔和拿。故本题选 D。

第五部分 生理、解剖学

【易错考点 049—人体的基本轴和基本面】

基本轴	垂直轴	呈上下方向，并垂直于水平面的轴。（原地旋转动作绕垂直轴进行运动）
	矢状轴	呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。（侧手翻动作绕矢状轴进行运动）
	冠状轴	呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。（也称额状轴）（空翻动作绕人体冠状轴进行运动）
基本面	矢状面	沿前后方向，将人体纵切为左右两部分的切面。
	冠状面	沿左右方向，将人体纵切为前后两部分的切面。
	水平面	与地面平行，将人体横切为上、下两部分的切面。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】前后贯穿身体，垂直通过额状面的轴称为（　）。

A.垂直轴　　B.冠状轴

C.额状轴　　D.矢状轴

【答案】D。垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。故本题选 D。

【易错考点 050—呼吸的形式】

(1) 呼吸的形式主要分为两大类，以胸廓运动为主完成的呼吸形式称为胸式呼吸，以横膈运动为主完成的呼吸形式称为腹式呼吸。

(2) 采用何种形式的呼吸，应根据有利于呼吸形式而又不妨碍技术动作的运用为原则，灵活转换。

呼吸形式	概念	原理	例子
胸式呼吸	胸廓运动为主完成的呼吸形式	一些技术动作需要腹部的固定，则要转为胸式呼吸	上固定或下固定时的屈体静止动作、“两头起”的静止动作
腹式呼吸	横膈运动为主完成的呼吸形式；	有些技术动作需要胸和肩带部的固定，才能保证造型，那么呼吸形式应转成腹式呼吸	体操中的手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”动作

易错指数：★★★

【真题过关·单选】慢速跑健身法是指用较慢的跑速进行身体锻炼，采用（　）呼吸。

A.腹式浅　　B.胸式浅

C.腹式深　　D.胸式深

【答案】C。本题出自《大学体育》贾杰臣，王力国主编。慢速跑健身法是指用较慢的跑速进行身体锻炼，每次慢跑时间控制在30－60分钟，每分钟心率控制在最高心率的60%～70%，身体微微出汗但不气喘。呼吸的节奏可采用两步一呼、两步一吸或三步一呼、三步一吸并尽量用腹式深呼吸。故本题选C。

【易错考点051—呼吸时相与技术动作的配合】

吸气比较有利	一般在完成两臂上举、外展、扩胸、提肩、展体或反弓动作时；但有例外，如杠铃负重下蹲起立展体时，改为呼气比较好。
呼气比较有利	在完成两臂内收、内旋、收胸、塌肩、屈体或团身动作

易错指数：★★★★

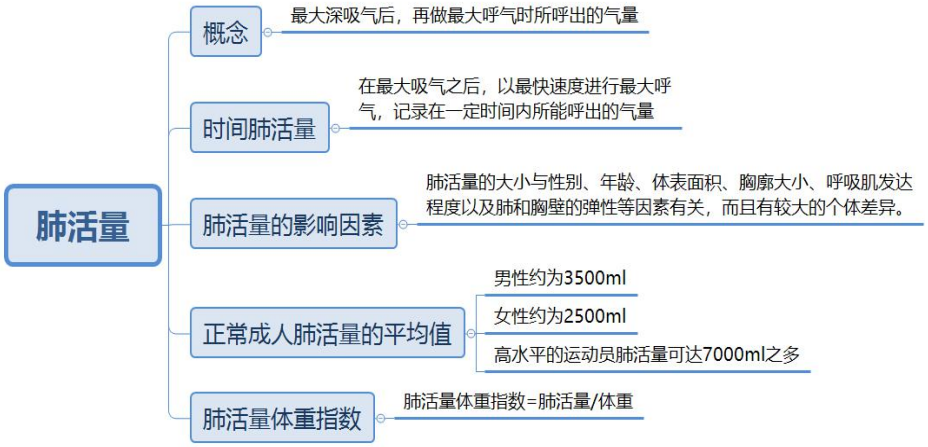
【真题过关·判断】在完成双臂内收、收胸、塌肩，躯体因身体动作时，采用吸气较为有利。

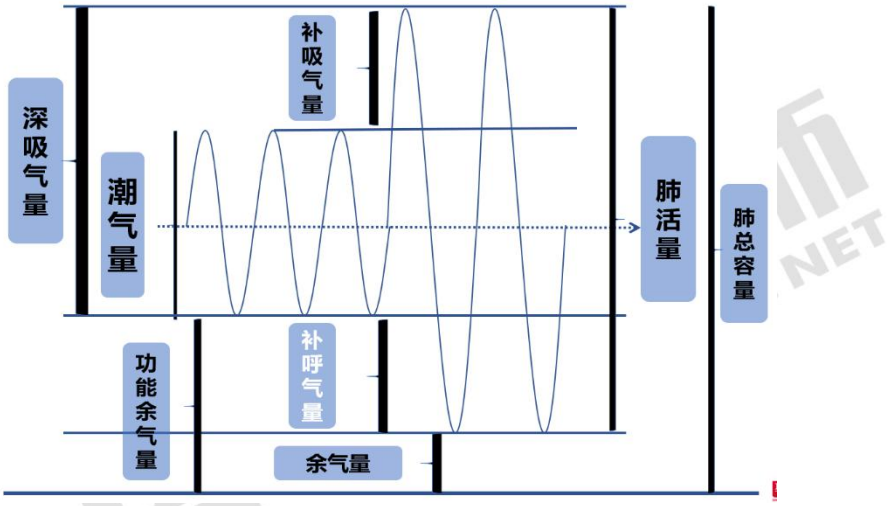
【答案】×。呼吸时相与技术动作的配合：通常非周期性的运动要特别注意呼吸的时相，应以人体关节运动的解剖学特征与技术动作的结构特点为转移。一般在完成两臂前屈、外展、外旋、扩胸、提肩、展体或反弓动作时，采用吸气比较有利；在完成两臂后伸、内收、内旋、收胸、塌肩、屈体或团身等动作，采用呼气比较顺当。

【易错考点052—肺活量相关概念】

最大深吸气后，再做最大呼气时所呼出的气量，称为肺活量。

肺活量为潮气量（正常呼出的气体）、补吸气量和补呼气量之和，或为深吸气量与补吸气量之和。





易错指数：★★★★

【真题过关·单选】下列对肺活量的错误叙述是（　）。

A.潮气量、补吸气量和补呼气量之和

B.深吸气量和补呼气量之和

C.等于深呼吸气量

D.最大吸气后尽力所呼出的气量

【答案】C。肺活量是指深吸气后能呼出之最大气量（即最大深吸气后再作最大呼气所呼出的做大气量）。等于潮气量、补呼气加补吸气，亦即深吸气量与补呼气量之和。肺活量=呼吸气量+补吸气量+补呼气量。故本题选 C。

【易错考点 053—骨的形态分类特点】

分类	形态特征	分布	功能	举例
长骨	呈长管状，一体两端	四肢	支持、杠杆	肱骨

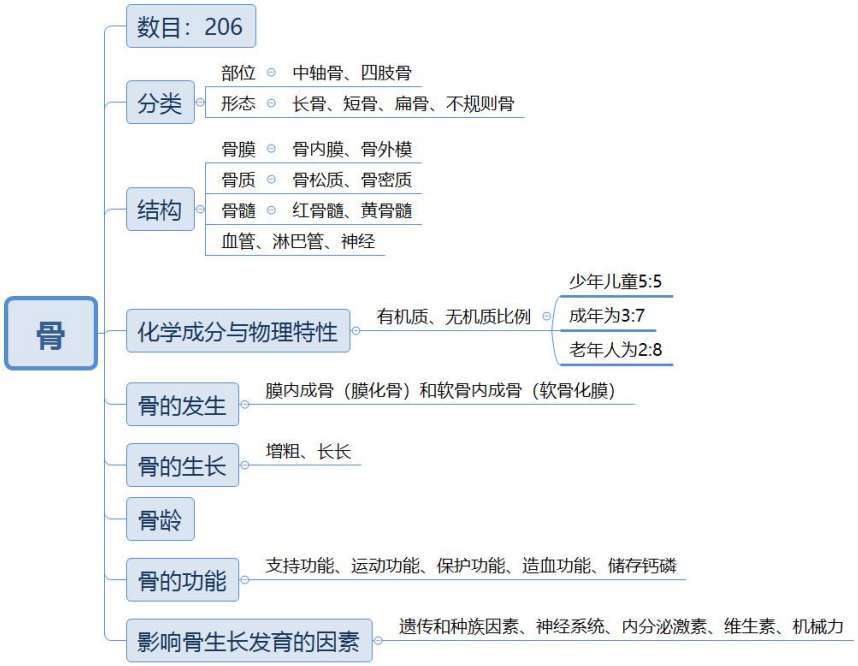
短骨	近似立方形	腕部和跗部	承受压力、灵活运动	跗骨
扁骨	板状	颅腔与胸腔的壁、上肢带	保护、供肌肉附着	额骨
不规则骨	不规则	颅底、躯干及下肢带	保护、支持、运动	椎骨

易错指数：★★

【真题过关·判断】骨大致可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。

【答案】×。骨大致可以分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨和籽骨五类。

【易错考点 054—骨相关考点】



易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.成人骨骼中有机物与无机物之比为（　）。

A.5：5　　B.4：6

C.3：7　　D.6：4

【答案】C。成人骨骼中有机物与无机物之比为 3：7，故本题选 C。

2.正常成年人身上骨的总数为（　）块。

A.212　　B.206

C.209　　D.207

【答案】B。本题考查的是成人骨的数量，固定知识点。正常成年人身上骨总数为 206 块，其中上肢骨为 64 块，下肢骨为 62 块，颅骨 29 块，躯干骨为 51 块。故本题选 B。

【易错考点 055—骨连结相关考点】

1.关节的分类

2.关节概念

名称	概念	例子
滑车关节	又名屈戌关节，其关节头呈滑车状，关节窝与其相适应。环节可绕额状轴作屈、伸运动	指关节
圆柱关节	又名车轴关节，由圆柱状的关节头和凹面状的关节窝构成，关节可绕垂直轴或自身的长轴作回旋运动	桡尺近侧和远侧关节
椭圆关节	关节头和关节窝均呈椭圆形，环节可沿额状轴作屈与伸运动，沿矢状轴可作屈与伸、内收与外展和环转运动	桡腕关节
鞍状关节	两骨的关节均呈马鞍形，成十字交叉结合，互为关节头和关节窝。环节亦可作内收与外展运动，还可做环转运动	拇指腕掌关节
球窝关节	关节头是球体的一部分，关节窝与头相适应呈窝状。环节可作屈伸、内收与外展、回旋和环转运动，此类关节不仅运动轴多，而且运动幅度亦较大	肩关节和髋关节
平面关节	关节面较平，实际上多少具有一定弧度，因此也是多轴关节的一种形式。虽然其运动形式是多轴的，但运动幅度极小，只能作微小回旋和滑动	肩锁关节和椎间关节
单关节	由两块骨组成，即一个关节头和一个关节窝	肩关节和髋关节
复关节	由两块以上的骨组成，多个单关节包在一个关节囊内，每块骨或单个关节都能单独活动	肘关节

单动关节	能单独进行活动的关节称为单动关节，绝大多数关节属于此类关节	肩关节和踝关节
联合关节	两个结构上独立的关节，同时完成一个动作。 如前臂的桡尺近侧关节和桡尺远侧关节共同活动使前臂作旋前和旋后动作	

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.可绕三个基本轴运动的关节是（　）。

A.髋关节　　B.膝关节

C.肘关节　　D.桡腕关节

【答案】A。多轴关节具有两个以上的运动轴，可做多方向的运动。通常也有两种形式：球窝关节和平面关节。髋关节是典型的球窝关节，能绕三个基本轴进行运动，髋关节绕额状轴可做屈伸运动，绕矢状轴可做内收和外展运动，绕垂直轴可做旋内和旋外动作，还可做环转。故本题选 A。

2.人体各个关节的结构不同，因此活动范围也不同。肩关节的活动范围较大，属于（　）。

A.滑车关节　　B.球窝关节

C.微动关节　　D.不动关节

【答案】B。由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成，是典型的球窝关节。故本题选 B。

3.桡腕关节属于（　）。

A.车肘关节　　B.椭圆关节

C.屈戌关节　　D.球窝

【答案】B。桡腕关节是典型的椭圆关节。由桡骨下端腕关节面和尺骨下方的关节盘组成关节窝，舟、月和三角骨的近侧面构成关节头。关节囊松弛，四周有韧带加强。故本题选 B。

【易错考点 056—关节运动】

屈和伸	概念	运动环节在矢状面内，绕额状轴运动
	屈	两环节之间在腹侧角度变小的运动
	伸	两环节之间在腹侧角度增大的运动
	反例	膝关节及其以下的关节则相反，小腿向后贴近大腿的运动称为膝关节的屈；反之称为伸。足尖上抬，足背向小腿前面靠拢为踝关节的伸，亦称为背屈，足尖下垂为踝关节的屈，亦称为趾屈
内收和外展	概念	运动环节在额状面内，绕矢状轴运动。
	内收	运动时环节向正中矢状面靠拢称
	外展	环节远离正中矢状面

回旋（旋转）	概念	运动环节在水平面内绕其本身的垂直轴旋转，由前向内的旋转称为旋内或旋前，由前向外的旋转称为旋外或旋后。
环转	概念	运动环节绕额状轴、矢状轴、垂直轴和它们之间的中间轴做连续运动，环转运动实际上是屈、展、伸、收依次结合的连续动作。
水平屈伸	概念	上肢在肩关节或大腿在髋关节外展 90°，绕垂直轴在水平面内向前运动，为水平屈，向后运动为水平伸。
	水平屈	绕垂直轴在水平面内向前运动
	水平伸	绕垂直轴在水平面内向后运动

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】

1.在卧推动作中，肩关节绕冠状轴进行的是（　）。

A.旋内、旋外运动　　B.外展、内收运动

C.屈伸运动　　D.环转运动

【答案】C。一般来说，骨在矢状面内绕关节冠状轴向前运动称为屈，如上臂屈；向后运动称为伸，如上臂伸。在进行卧推时，肩关节绕冠状轴进行的是屈伸运动。故本题选 C。

2.足球脚背正面运球（在运球脚提起时，膝关节微屈，脚跟提起，脚背绷紧，脚尖向下，在迈步前伸着地前，用脚背正面推拨球前进）时，踝关节的状态是（　）。

A.屈　　B.伸

C.外展　　D.内收

【答案】A。膝关节以下向前为伸，向后为屈。脚背绷紧时，踝关节所做的动作为屈。故本题选 A。

【易错考点 057—骨骼肌工作术语】

肌肉附着点的区分	起点	起点通常是指靠近身体正中面或四肢上处于近侧端的附着点
	止点	止点是指远离身体正中面或在四肢上处于远端的附着点
	定点	肌肉收缩时相对固定的一端附着点称为定点
	动点	肌肉收缩时相对移动的一端附着点为动点
肌肉的工作条件	近固定	在四肢肌肉收缩时，肌肉的近侧端附着点相对固定的工作条件称近固定（或近侧支撑）
	远固定	而肌肉的远端附着点相对的工作条件称为远固定（或远侧支撑）
	上固定	肌肉的上端附着点相对固定的工作条件称为上固定（或上支撑）
	下固定	而肌肉的下端附着点相对固定的条件称下固定（或下支撑）
	无固定	在躯干和头颈肌肉收缩时，肌肉两端的附着点都不固定的工作条件称无固定（或无支撑）

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】挺身式跳远的腾空动作，腹直肌工作的形式是（　）

A.近固定工作　　B.上固定工作

C.下固定工作　　D.无固定工作

【答案】D。比如说仰卧举腿，腹直肌的上部分不动，下部分在收缩，所以是上固定；而仰卧起坐腹直肌的下部分不动，而上部分在收缩，所以是下固定；挺身跳远的腹直肌两端都不收缩，向中间收缩，则为无固定。故本题选 D。

【易错考点 058—肌肉的收缩形式】

肌肉的收缩形式	特点	举例
缩短收缩	张力大于阻力，起止点互相靠近（向心收缩）	仰卧起坐时，人体由仰卧位至坐位；持哑铃臂前屈
拉长收缩（离心收缩）	张力小于外力，起止点相离（离心收缩）	仰卧起坐时，人体由坐位至仰卧位时，腹直肌是离心收缩；持哑铃臂前屈再复原，是肱二头肌的离心收缩
等长收缩	张力等于外力 肌肉收缩但长度不变	蹲马步、十字悬垂、手倒立
超等长收缩	肌肉先做离心式拉长，继而做向心式收缩的一种复合式收缩形式	跳深练习时股四头肌作超等长收缩

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】属于超等长收缩练习的是（　）。

A.深跳　　B.仰卧起坐

C.十字支撑　　D.提铃至胸

【答案】A。超等长收缩练习时先使肌肉做离心收缩，然后做向心收缩。利用肌肉的弹性，通过牵张反射加大肌肉收缩时的力量。故本题选 A。

【易错考点 059—不同类型肌纤维的形态、生理及代谢特征】

两类肌纤维	形态特征	代谢特征	生理特征
白肌纤维（快肌）	直径较粗，肌浆少，肌红蛋白含量少，呈苍白色。	无氧代谢能力较高	反应速度快、收缩力量大，但收缩不能持久、易疲劳
红肌纤维（慢肌）	直径较细，肌浆丰富，肌红蛋白含量高，呈红色。	有氧代谢能力较高	反应速度较慢、收缩力量较小，但收缩能持久、不易疲劳

易错指数：★★★

【真题过关·单选】从骨骼肌纤维的分类考虑，选择运动员时要（　）。

A.选红肌纤维比例多的人

B.选白肌纤维比例多的人

C.选红、白肌纤维比例相近的人

D.根据运动项目的特点，再选红、白肌纤维比例相近的人

【答案】D。不同运动项目需要的骨骼肌纤维类型是不同的，因此在选择运动员时要根据运动项目的特点，选取红、白肌纤维比例相近的运动员。故本题选 D。

【易错考点 060—血液循环】

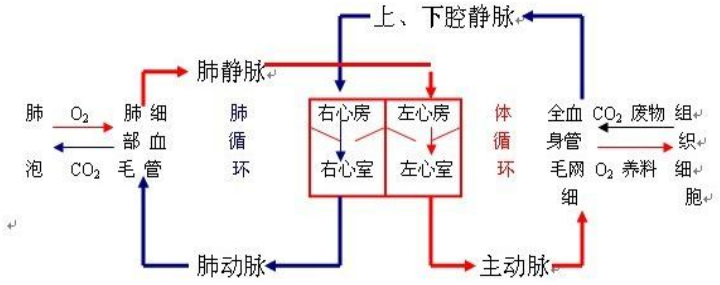
血液由心室射出，经动脉各级各支流至全身毛细血管进行物质交换，再经由各级静脉的属支返回心房周而复始的进行流动叫做血液循环。

1.体循环

体循环又称“大循环”，循环路径为：动脉血从左心室→主动脉→全身动脉→毛细血管网→各级静脉→上、下腔静脉→右心房。

2.肺循环

肺循环又称“小循环”，循环路径为：右心房静脉血从右心室→肺动脉→肺→毛细血管网→肺泡→肺静脉→左心房。



易错指数：★★★

【真题过关·单选】以下不属于体循环特点的一项是（　）。

A.路程长　　B.使静脉血转变成富含氧的动脉血

C.流经范围广　　D.以动脉血滋养全身各部

【答案】B。体循环（大循环）由左心室射出的动脉血流入主动脉，又经动脉各级分支，流向全身各器官的毛细血管。然后血液经过毛细血管壁，借助组织液与组织细胞进行物质和气体交换。经过交换后，使动脉血变成了静脉血，再经过小静脉、中静脉，最后经过上、下

腔静脉流回右心房。这一循环途径路径长、范围广，称为体循环。体循环以动脉血滋养全身各部，并将其代谢产物经静脉运回心。故本题选 B。

【易错考点 061—动脉血压】

动脉血压指的是血液对单位面积动脉管壁所产生的侧压力。

正常成年人安静状态	收缩压为 90—140mmHg
	舒张压为 60—90mmHg
健康青年人安静状态	收缩压 100—120mmHg
	舒张压为 60—80mmHg
高血压	收缩压超过 140mmHg 或舒张压持续超过 90mmHg
低血压	舒张压低于 60mmHg 或 90mmHg

易错指数：★★★★

【真题过关·判断】正常人血压收缩压为 80-140 毫米汞柱，舒张压为 60-80 毫米汞柱，收缩压低于 80 毫米汞柱表示血压过低。

【答案】×。正常人血压收缩压为 90-140 毫米汞柱，舒张压为 60-90 毫米汞柱，收缩压低于 90 毫米汞柱表示血压过低。

【易错考点 062—非条件反射和条件反射】

反射类型	形成	神经联系	反射弧特点	举例
非条件反射	生来就有的先天性反射	神经中枢在大脑皮层以下	固定 不会消退	吃酸葡萄分泌唾液
条件反射	后天生活过程中逐渐形成的反射	有大脑皮层的神经中枢参与	暂时 可以消退	看到或听说酸葡萄时分泌唾液

易错指数：★★★

【真题过关·单选】学习和掌握运动技能就是建立（　）的过程。

A.反射　　B.条件反射

C.非条件反射　　D.运动条件反射

【答案】B。条件反射是经后天训练而得，技能掌握的根本途径是练习，只有通过反复练习，才能掌握运动技能，形成固有的条件反射。故本题选 B。

【易错考点 063—人体三大供能系统比较】

	磷酸原系统	糖酵解系统	有氧氧化系统
代谢性质	无氧代谢	无氧代谢	有氧代谢

供能速率	很迅速	迅速	慢
能量来源	磷酸肌酸（CP）	糖或糖原	糖、脂肪、蛋白质
ATP 生成量	少	有限	多
有害终产物	无	乳酸（导致疲劳）	无
适用范围	10 秒以内极限强度肌肉活动	30 秒-2 分钟次极限强度肌肉活动	耐力或长时间中低强度的肌肉活动
举例	100 米跑、跳远铅球、举重等	400 米跑、800 米跑、100 米游泳等	马拉松、5000 米跑 10000 米跑等

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.在 100 米赛跑时机体主要供能系统是（　）。

A.磷酸原系统　　B.乳酸能系统

C.有氧氧化能系统　　D.乳酸能和有氧氧化能系统

【答案】A。磷酸原系统主要是通过 ATP-CP 的相互转化对身体进行供能．短跑、投掷、跳跃、举重等项目，都依靠磷酸原系统供能。特点：供能总量较少，持续时间短，功率输出最快，不需要氧，不产生乳酸类等中间产物。故本题选 A。

2.800 米跑中参与的供能系统主要是（　）。

A 乳酸能系统　　B.磷酸原系统和乳酸能系统

C.有氧氧化系统　　D.有氧氧化系统和乳酸能系统

【答案】A。酵解能系统又称乳酸能系统，是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解，生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。供能在 30 秒-2 分钟左右时为供能高峰值，如：800 米跑、100 米游泳、1 分钟跳绳等。故本题选 A。

【易错考点 064—极点和第二次呼吸】

	定义	原因	减轻措施
1.极点	呼吸困难、胸闷、头晕、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至不想再继续运动下去。	内脏器官的机能惰性大，运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成缺氧或氧供不足，乳酸堆积，血液 pH 值下降。	良好的赛前状态和适当的准备活动都能预先克服内脏器官的机能惰性；继续坚持运动，加深呼吸和控制运动强度。
2.第二次呼吸	当“极点”出现以后，以顽强的意志坚持跑下去，同时加深呼吸，调	内脏器官的惰性逐步得到克服，吸氧水平逐渐提高；极点出现时，运	“第二次呼吸”的出现标志着进入工作状态的结束，机能水平进入相对稳定的状

	整速度，经过一段时间后呼吸变得均匀，动作重新感到轻松有力，运动员能以较好的机能状态继续运动下去。	动速度减慢，致使每分吸氧量减少。	态。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.进行一定强度和一定持续时间的运动时，在运动开始后的一段时间内，运动员感到呼吸困难，胸闷，头晕，肌肉酸软无力，动作迟缓不协调，甚至想停止运动，这种状态称为（　）。

A.运动性疲劳　　B.内环境紊乱

C.运动性贫血　　D.极点

【答案】D。本题考查极点的定义和原因，原因：运动开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成缺氧或氧供不足，乳酸堆积，血液 PH 值下降。定义：呼吸困难、胸闷、头晕、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至不想再继续运动下去。故本题选 D。

2.中长跑时由于氧气供应落后于身体的需要，部分学生跑到一定距离时，会出现胸口发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸急促，四肢无力和难以再跑下去的感受，之后，如果学生以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速，这样经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重新感到轻松，一切不适感觉消失，此时学生处于（　）状态。

A.第一次呼吸　　B.第二次呼吸

C.极点　　D.适应

【答案】B。中长跑时由于氧气供应落后于身体的需要，部分学生跑到一定距离时，会出现胸口发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸急促，四肢无力和难以再跑下去的感受，这是属于出现“极点”现象；之后，如果学生以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速，这样经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重新感到轻松，一切不适感觉消失，此时学生处于“二次呼吸”状态。故本题选 B。

【易错考点 065—主要身体素质发展的年龄特点】

身体素质	发育时间
力量素质	随着年龄的增长，男女生立定跳远成绩的均值都呈上升趋势，男生 12—16 岁增长速度最快，18 岁达最大值；女生 7—12 岁增长速度较快，16 岁接近最大值，以后处于停滞状态。男子引体向上在 13—16 岁增长速度较快。女子腰腹肌力量在 7—11 岁发展较快，12—18 岁增长缓慢或停滞，18 岁以后处于停滞或下降状态。

速度素质	速度素质（尤其是反应速度）的发展早于力量素质。速度素质在 10—13 岁增长最快，若此时不进行训练，则 14 岁以后肌肉收缩的速度就会慢下来，16—18 岁以后变化不明显，处于稳定阶段。
耐力素质	男子 1000m 成绩、女子 800m 成绩达最高水平的年龄都是 19 岁。从有氧供能能力来看，男子的最大摄氧量在 12—16 岁随着年龄的增长而增加，18 岁可达最大值。女子从 13 岁开始趋于稳定。
灵敏素质	灵敏素质的特征表现之一是在空间精确定向。对动作的空间分化能力在 5—6 岁时明显增强，7—10 岁增长最快，10—12 岁比较稳定，14—15 岁略有增长，16—17 岁达成人水平。 运动速率分析能力随年龄而变化，如按规定的速率蹬功率自行车，7—8 岁速度变异幅度较大，到 13—14 岁重复指定速率的能力改善，并接近成人水平。 肌肉用力分化能力在 5—10 岁重复指定用力的准确性较小，15—17 岁是肌肉用力水平最完善的阶段。因此，在 13—14 岁前通过训练来发展灵敏素质效果显著。
柔韧素质	在 12—13 岁肩关节的灵活性高，髋关节的灵活性提高幅度最大的是 7—10 岁，13—14 岁时接近成年人。
协调能力	儿童少年一般协调能力发展的有利时期在 6—9 岁，而专门协调能力发展的最佳时期在 9—14 岁。青春期开始后的几年中，协调能力表现为不稳定的特征，甚至处于停滞状态。因此 6—14 岁是协调能力发展的最好时机。

易错指数：★★★★

【真题过关·判断】

1.在少年儿童力量训练过程中，13-15 岁的女孩绝对力量增长速度很快，三年中总的绝对力量可提高 46%。

【答案】×。在少年儿童力量训练过程中，10-13 岁的女孩绝对力量增长速度很快而不是 13-15 岁。

2.人体速度素质发展最快的敏感期是 8—10 岁。

【答案】×。人体速度素质发展最快的敏感期 10-13 岁。

第六部分 保健学

【易错考点 066—健康的四大基石】

(1) 合理膳食

(2) 适量运动

(3) 戒烟限酒

(4) 心理平衡

易错指数：★★

【真题过关·单选】下列不属于“健康四大基石”的是（　）。

A.合理膳食　　B.健康运动

C.控制体重　　D.心理平衡

【答案】C。本题考察体育保健学知识点，健康四大基石是合理饮食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。精力充沛能使人从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。睡眠良好，能够抵抗一般性感冒和传染病。现代人由于生活方式和环境卫生等，多引发常见疾病，如：心脑血管病（高血压、脑卒中、冠心病）、恶性肿瘤、糖尿病等，以及精神疾患、意外伤害等，已成为威胁人们生命与健康的常见病、多发病。由于这些疾病的发生与个人不健康的生活方式和行为习惯有密切关系，因此又称为"生活方式病"。预防这些疾病的根本办法是提倡自我保健，改变不良行为习惯，建立科学、文明、健康的生活方式。故本题选 C。

【易错考点 067—维生素的作用】

	作用
维生素 A	功能：参与视网膜视紫红质的合成与再生，维持正常暗适应能力，维持正常视觉等。 缺乏后果：导致夜盲症等症状。
维生素 B	维生素 B 族包括维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_3，和维生素 B_5、维生素 B_6、维生素 B_9、维生素 B_8、维生素 B_{12}，其共同的特性是水溶性维生素，在体内存在时间非常短暂，必须每天补充才能保证身体需要。如果摄取不足可能会导致身体异常，必须同时发挥作用，才能使作用达到最大化。维生素 B_1 主要维持碳水化合物的正常代谢，可以促进食欲、维持神经正常活动。维生素 B_2 主要是参与体内生物氧化和能量生成，缺乏时会导致唇炎、口角炎、舌炎、职业性皮炎等。维生素 B_3 主要参与体内脂质代谢，并且组织呼吸氧化过程。维生素 B_5 主要作用是制造体内抗体。维生素 B_6 主要是参与体内氨基酸代谢。维生素 B_{12} 主要是促进红血球发育和成熟。
维生素 C	功能：参与体内氧化还原过程；维持组织细胞的正常能量代谢和调节细胞内氧化还原反应电位；促进铁的吸收；促进伤口愈合等。 缺乏后果：会引起坏血病、牙龈出血等。
维生素 D	对骨骼形成极为重要，其主要功能是调节钙和磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用，构成健全的骨骼与牙齿。 缺乏后果：缺乏导致儿童出现佝偻病，成年人出现骨软化症和骨质疏松症等。
维生素 E	维生素 E 是一种脂溶性维生素，其水解产物为生育酚，是最主要的抗氧化剂之一。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.缺乏（　）可影响人在暗处的视力。

A.维生素 A　　B.维生素 B

C.维生素 C　　D.维生素 D

【答案】A。缺乏维生素 A，导致夜盲症等症状，缺乏维生素 D 导致儿童佝偻病，成年人出现骨软化和骨质疏松。维生素 C 可以促进铁的吸收，促进伤口的愈合。故本题选 A。

2.口角炎舌炎主要是缺少下列哪种维生素引起的（　）

A.维生素 B_1　　B.维生素 B_2

C.维生素 C　　D.维生素 D

【答案】B。当人机维生素 B_2 缺乏时，就影响机体的生物氧化，使代谢发生障碍。其病变多表现为口、眼和外生殖器部位的炎症，如口角炎、唇炎、舌炎、眼结膜炎和阴囊炎等。故本题选 B。

【易错考点 068—体重指数】

1.体重指数（BMI）

（1）标准体重

标准体重（kg）=[身高（cm）-100]×0.9

（2）肥胖度

肥胖度=[实际体重（kg）/标准体重（kg）-1]×100%

（3）体成分和理想体成分

体重指数（BMI）=体重（千克）/身高（米）2 即 kg/m^2

目前临床用体重指数（BMI）来评价：<18.5kg/m^2 者为体重过低；18.5—24.9kg/m^2 为正常范围；≥25kg/m^2 为超重；≥30kg/m^2 为肥胖。

世界卫生组织根据 BMI 指数对亚太地区体重进行分级，属于肥胖的标准是大于 25kg/m^2，大于 23kg/m^2 为超重。

BMI 分类	WHO 标准	亚洲标准	中国参考标准	相关疾病发病的危险性
偏瘦	<18.5	<18.5	<18.5	低 (但其他疾病危险性增加)
正常	18.5-24.9	18.5-22.9	18.5-23.9	平均水平
超重	≥25	≥23	≥24	
偏胖	25.0-29.9	23-24.9	24-26.9	增加
肥胖	30.0-34.9	25-29.9	27-29.9	中度增加
重度肥胖	35.0-39.9	≥30	≥30	严重增加

极重度肥胖	≥40.0			非常严重增加

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.BMI 是一项反映_____评价指标（　）。

A.肺活量　　B.男生肩臂力量

C.人体肥胖程度　　D.心率

【答案】C。BMI 是一项反映人体肥胖程度评价指标。BMI 体重指数=体重（千克）/身高（米）^{2}故本题。故本题选 C。

2.我国身高为 166cm 以下的男女理想体重计算公式为：体重（kg）=身高（cm）（　）。

A.100　　B.105

C.120　　D.115

【答案】A。理想体重的计算公式为：体重（KG）=身高（CM）-100。故本题选 A。

【易错考点 069—溺水与心肺复苏】

	意义	操作方法
人工呼吸	人工呼吸是借助人工方法来维持机体的气体交换，以改善病员缺氧状态并排除二氧化碳，为恢复伤员自主呼吸创造条件。	使伤员仰卧，松开领口、裤带和胸腹部衣服；清除口腔内的异物，把患者口腔打开，盖上一块纱布；急救者一手掌尺侧置于病人前额，使其头部后仰，拇指和食指捏住病人鼻孔，以免气体外溢；另一手托起患者下颌，掌根部轻压环状软骨，使其间接压迫食管，以防吹入的空气进入胃内；然后深吸一口气，张嘴，用双唇包绕封住病人的嘴外缘，并紧贴向内里吹气，吹气完后马上放开鼻孔，反复进行。吹气要深而快，每次吹气量约 800—1200 毫升。开始应连续两次吹气，以后每隔 5 秒吹一次气，相当于 12—16 次/分的频率进行，直到病人恢复自主呼吸。
胸外心脏按压	通过按压胸骨下端而间接的压迫左右心室腔，使血液流入主动脉和肺动脉，从而建立有效的大小循环，为心脏自主节律的恢复创造条件。	使病人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按压胸骨，使其下陷 3—4 厘米（儿童相对更轻些）每次按压后随即抬手，使胸部复位，频率为 60—80 次/分钟。 对呼吸心跳均停止的病人，应同时进行上述两种急救措施。单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气 2 次，即 30：2，最好由两个人同时进行；一人做人工呼吸，一人做心肺复苏胸外心脏按压，每按压 5 次，吹气 1 次，即 5：1。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】

1.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.胸骨中下 1/3 交界处

C.心前区　　D.胸骨角

【答案】B。选择胸外心脏按压部位：先以右手的中指、食物定出肋骨下缘，而后将右手掌侧放在胸骨下 1/3，再将左手放在胸骨上方，左手拇指邻近右手指，使左手掌底部在剑突上。右手置于左手上，手指间互相交错或伸展。按压力量经手跟而向下，手指应抬离胸部。故本题选 B。

2.单人进行心肺复苏时，每按压胸部 15 次，吹气的次数应当为（　）。

A.2 次　　B.4 次

C.6 次　　D.8 次

【答案】A。《体育保健学》课本中指出，单人心肺复苏时，每按压胸部 15 次，吹气 2 次，即 15：2。但在《心肺复苏指南》中规定胸外心脏按压与人工呼吸比率为 30：2。因此会发现只有 A 选项是符合的。故本题选 A。

第七部分 学校体育学

【易错考点 070—《学校体育之研究》与《体育之研究》的区分】

《体育之研究》，1917 年，青年毛泽东以“二十八画生”为笔名，在《新青年》杂志第 3 卷第 2 号上发表了他的著名体育论文。

《学校体育之研究》，1917 年，中国共产党的早期青年领袖恽代英在《青年进步》第 4 册上发表了他的重要体育论文

易错指数：★★★

【真题过关·判断】1917 年，毛泽东在新青年杂志发表了《学校体育之研究》。

【答案】×。毛泽东在新青年杂志发表了《体育之研究》。

【易错考点 071—体育课的类型】

易错指数：★★

【真题过关·单选】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

【答案】C。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、考核课故本题选 C。

【易错考点 072—组织实施明确职责】

校领导	校长或主管校领导为全校课外体育活动总负责人，晨操、课间操、大课间操活动等全校性课外活动要求校长或主管领导身体力行，亲自到参与到活动中来。
体育教师	体育教师是课外体育活动的业务工作责任人，具体负责编制实施方案并把方案付诸实践。
班主任	班主任是各班级课外体育活动负责人，班主任特殊身份决定了他们非同一般的感召力。
学生干部	学生干部主要是指共青团、少先队、学生会、班级以及学生体育协会等组织中的骨干，尤其是体育委员。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】抓好学校体育工作计划的主要负责人是（　）。

A.校长　　B.教导主任

C.体育教研组长　　D.体育教师

【答案】C。抓好学校体育工作计划的主要负责人是体育教研组长，业务负责人是体育教师。故本题选 C。

【易错考点 073—体育教学设计分类】

体育教学计划	概念
体育工作计划	根据国家规定的体育教学大纲和教材，科学系统地安排整个教学工作，顺利完成教学任务不容缺少的计划文件，是体育教师进行教学和教学评价的主要依据。
全年教学工作计划	体育教学全年教学计划，是把教育部制定的体育教学大纲中规定的教材，按各年级教材的百分比，计算出全年的教学时数，结合学校的具体情况，合理地分配到两个学期中去，为制定出每学期的教学计划做好准备。
学期体育教学工作计划（教学进度）	在水平教学设计的基础上，针对每个学期体育教学工作进行的教学设计工作。学期体育教学工作计划是把全年教学计划规定的一学期各项教材、时数，按一定要求合理地分配到每次课中去的一种教学工作计划，它以水平教学计划为依据，同时又为制定单元计划和课时计划提供依据。
单项（单元）教学计划	单项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。
课时计划	课时计划又称教案，是体育教师根据教学目标、教学对象、教学条件等实际情况所设计出的教学基本结构和过程的书面表达形式。它是体育教师进行课堂教学的直接依据。

易错指数：★★

【真题过关·单选】体育教学计划是学校体育教育的重要文件，是教师进行教学时不可缺少的依据，体育教学计划包括（　）。

A.教学工作计划、学期教学计划、单元计划 、课时计划

B.教学工作计划、教案

C.教学工作计划、学期教学计划、教学进度计划、课时计划

D.教学工作计划、学期教学计划、课时计划

【答案】A。体育教学工作计划一般包括：全年教学工作计划、学期教学工作计划（教学进度）、单项（单元）教学工作计划和课时计划（教案）四种，A 选项最为全面。故此题选 A。

【易错考点 074—《国家学生体质健康标准》相关考点】

（1）本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平。

（2）小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

（3）根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0—89.9 分为良好，60.0—79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

（4）每个学生每学年评定一次，学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.《国家学生体质健康标准》的评价标准是（　）。

A.心理、身高、肺活量　　B.心理、体重、肺活量

C.形态、机能、素质　　D.形态、生理素质

【答案】C。固定知识点，《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平。故本题选 C。

2.根据《国家学生体质健康标准》学生最后得分评定等级分为（　）。

A.优秀、良好、合格、不及格

B.优秀、良好、及格、不及格

C.优秀、良好、合格、不合格

【答案】B。根据学生学年总分评定等级：90 分及以上为优秀，80.0—89.9 分为良好，60.0—79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。故本题选 B。

【易错考点 075—《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（2007 年颁布，又称“中央七号”文件）】

①确保学生每天锻炼一小时。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课。小学 1—2 年级每周 4 课时，小学 3—6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时；

没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划；全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排 25—30 分钟的大课间体育活动，高等学校要加强体育课程管理，把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。

②注重发展学生的体育运动兴趣和特长，使每个学生都能掌握 2 项以上体育运动技能。

③对青少年体质健康水平持续下降的地区和学校，实行合格性评估和评优评先一票否决。

④制定并落实科学规范的学生作息制度，保证小学生每天睡眠 10 小时，初中学生 9 小时，高中学生 8 小时。

⑤学校每学期要对学生视力状况进行 2 次监测。

⑥建立和完善学生健康体检制度，使青少年学生每年都能进行一次健康检查。

易错指数：★★

【真题过关·单选】教育部规定，学生每天平均应有的体育锻炼时间是（　）。

A.30 分钟　　B.40 分钟

C.50 分钟　　D.60 分钟

【答案】D。《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》第 7 条指出：确保学生每天锻炼一小时。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课。小学 1—2 年级每周 4 课时，小学 3—6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时；没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划。故本题选 D。

【易错考点 076—《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发[2012]53 号）】

①切实保证中小学生每天 1 小时校园体育活动，严禁挤占体育课和学生校园体育活动时间。

②对学生体质健康水平持续 3 年下降的地区和学校，在教育工作评估和评优评先中实行“一票否决”。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】根据《教育部关于印发<学生体质健康检测评价办法>等三个文件的通知》（教体艺[2014]3 号）文件要求，对学生体质健康检测、学校体育工作评估和年度报告中弄虚作假或工作不力的单位和个人予以（　）。

A.警告处分　　B.通报批评

C.降级处分　　D.罚款

【答案】B。《教育部关于印发<学生体质健康监测评价办法>等三个文件的通知》规定：对学生体质健康监测、学校体育工作评估和年度报告中弄虚作假或工作不力的单位和个人予以通报批评，对学生体质健康水平持续三年下降的地区和学校，在教育工作评估和评优评先中实行“一票否决”。故本题选 B。

第八部分 体育游戏和体育心理学

【易错考点 077—体育游戏的教学原则与创编原则的区分】

体育游戏的教学原则	1.教师主导性原则 2.教育性原则 3.锻炼性原则 4.娱乐性原则 5.安全性原则
体育游戏创编原则	1.锻炼性原则 2.趣味性原则 3.针对性原则

易错指数：★★★

【真题过关·多选】下列属于体育游戏教学原则的是（　）。

A.多样性　　B.教育性

C.锻炼性　　D.安全性

【答案】BCD。本题考查的是体育游戏的教学原则。体育教学的原则有：锻炼性原则 教育性原则 趣味性原则 安全性原则 针对性原则。故本题选 BCD。

【易错考点 078—体育心理学之直接兴趣与间接兴趣的区分】

兴趣分类	概念	举例
直接兴趣	直接兴趣是由于对体育活动本身感到需要而产生的兴趣	如对参与体育活动、观看体育比赛等方面的兴趣。
间接兴趣	间接兴趣不是对体育活动本身产生的兴趣	对体育活动的未来结果感到需要而产生的兴趣，如保持体型、增进健康。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.对踢足球感兴趣的人，满足于通过足球运动来锻炼身体的兴趣是（　）。

A.广泛兴趣　　B.直接兴趣

C.中心兴趣　　D.间接兴趣

【答案】D。通过足球运动来锻炼身体其目的在于锻炼身体而不是对于足球本身感兴趣，而在于参与后的收益，所以为间接兴趣。故本题选 D。

2.小学生学习体育的动力需要源于直接兴趣，下列属于直接兴趣的是（　）。

A.家长要求　　B.目的意义

C.项目本身吸引　　D.老师要求

【答案】C。直接兴趣是由于对体育活动本身感到需要而产生的兴趣，如对参与体育活动、观看体育比赛等方面的兴趣。题干中属于直接兴趣的是 C 选项，B 选项是间接兴趣。故本题选 C。

【易错考点 079—运动技能形成规律】

阶段	特点	教学注意
认知定向阶段（泛化阶段）	在这一阶段，练习者的神经过程处于泛化阶段，多余动作较多，动作僵硬和不协调，在空间、时间上都不准确。	教师应抓住动作的**主要环节**和学生在掌握动作过程中存在的主要问题进行教学，**不应过多地强调动作细节**。
动作的连结阶段（分化阶段）	虽然掌握技能的基本原理和技术仍需提高，但犯错误越来越少，兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确，能比较顺利连贯地完成完整技术动作，但遇到新的刺激（如新的环境、外人参观或比赛等），多余错误动作可能重新出现。	在此过程中教师应特别注意错误动作的纠正，让学生**体会动作的细节**，促进分化抑制进一步发展，使动作趋于准确。
协调完善阶段	在这个阶段学生掌握的动作以及完成动作系列，已经相互协调地结合成为一个有机的完整的系统，并已稳定、巩固和熟练。练习者的动作已在大脑中建立起稳固的动力定型，神经过程的兴奋和抑制更加集中和精确，同时练习者已经形成较高的错误觉察能力。	**防止动力定型的消退**，反复练习达到精益求精

易错指数：★★★

【真题过关·单选】从运动性条件的形成角度看，动作技能可以分为三个阶段，如果某同学初步掌握，体验该动作技术，但较容易出现错误动作和多余动作，肌肉也容易紧张，不协调，那么该同学处于（　）。

A.泛化阶段　　B.分化阶段

C.巩固提高阶段　　D.动力定型阶段

【答案】A。动作技能分为泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。在泛化阶段时肌肉工作的表现往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作，而且做动作很费力。故本题选 A。

【易错考点 080—焦虑、应激、唤醒】

	定义	
应激	人类和动物在经历和体验某种过度情境时产生的那种心理和生理的过程称之为应激，	

	又称为紧张。	
唤醒	唤醒是指机体总的生理性激活的不同状态或不同程度，是由感觉兴奋性水平、腺体和激激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。	一般来说，中等程度的唤醒对运动表现最为有利。运动技能越复杂，其适宜的唤醒水平就相对越低。
焦虑	焦虑是个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续威胁下形成的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。	

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】有机体遇到干扰自己平衡状态或超越自己应对能力的刺激事件时，表现出来的特定或非特定的反应过程，在运动心理学中称作（　）。

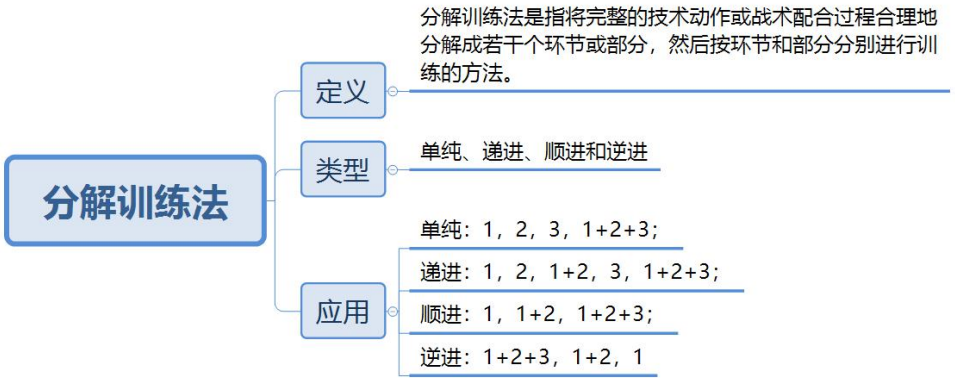
A.唤醒　　B.焦虑

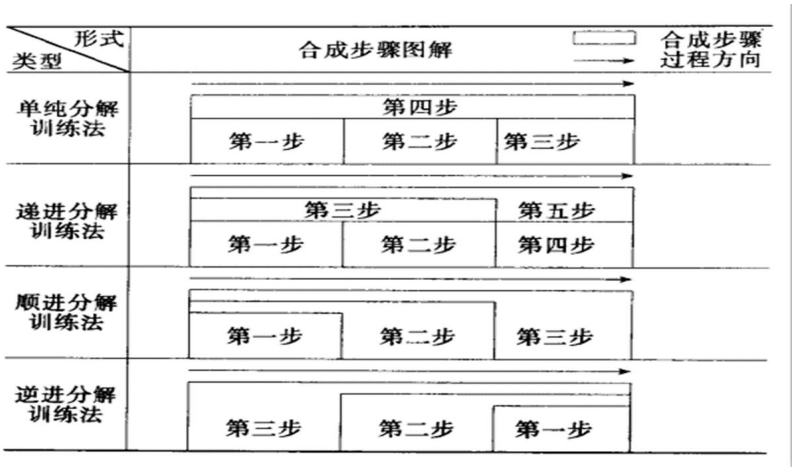
C.应激　　D.警觉

【答案】C。概念题，有机体遇到干扰自己平衡状态或超越自己应对能力的刺激事件时，表现出来的特定或非特定的反应过程，在运动心理学中称作应激。故本题选 C。

第九部分 运动训练学

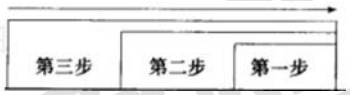
【易错考点 081—分解训练法的应用】

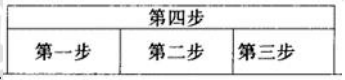


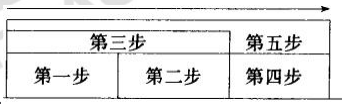


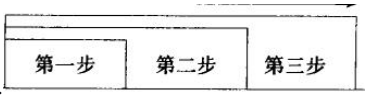
易错指数：★★★

【真题过关·】分解训练法基本类型与其图示合理匹配的是

(1) 单纯分解训练法（　）　　A. 

(2) 顺进分解训练法（　）　　B. 

(3) 递进分解训练法（　）　　C. 

(4) 逆进分解训练法（　）　　D. 

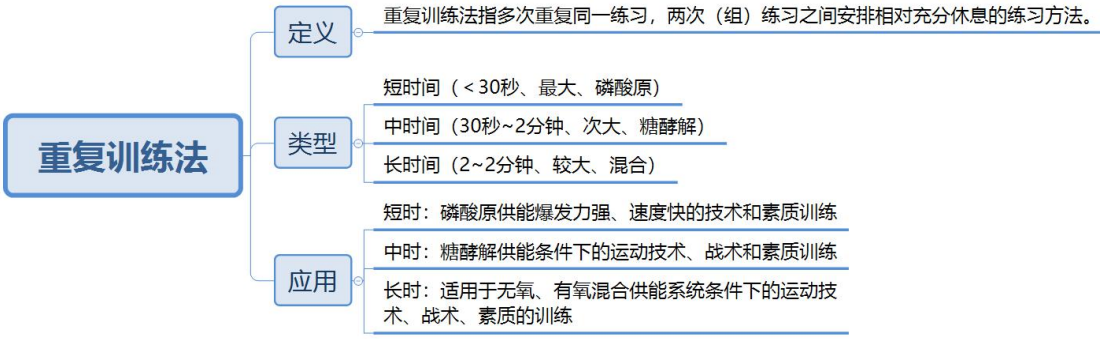
【答案】(1) B；(2) D；(3) C；(4) A。(1) 单纯分解训练法：完整动作分成若干部分，最后再进行整体练习。

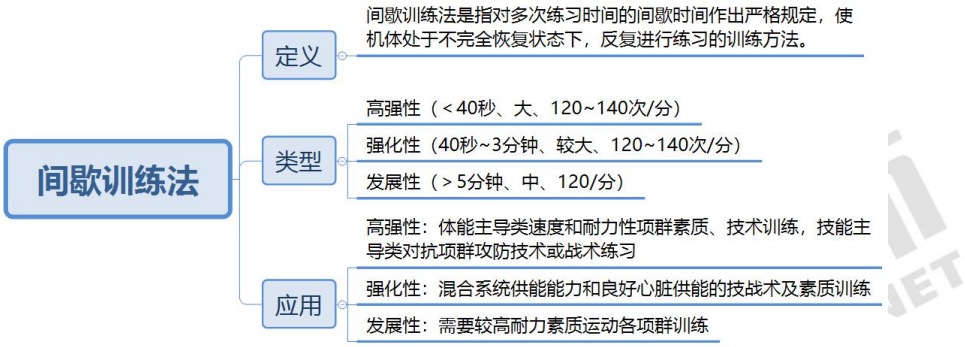
(2) 递进分解训练法：先训练一部分，掌握后再训练另一部分，将前 2 部分练习掌握后再练习第三部分。

(3) 顺进分解训练法：先练习第 1 部分，掌握后再训练 1+2，再训练 1+2+3，直至完整练习。

(4) 逆进分解训练法：先训练最后一部分；逐次增加训练内容到最前一部分；直至掌握完整的技术和战术。

【易错考点 082—重复训练法与间歇训练法】





易错指数：★★★★

【真题过关·简答】简述重复训练法与间歇训练法的异同点。

【参考答案】

重复训练法与间歇训练法的相同点是二者都有间歇的时间进行休息。不同点是：重复训练法要多次重复同一练习，两次练习之间安排相对充分休息；间歇训练法是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。另外，两者的强度也不同，间歇训练法的强度相对大一些。

【易错考点 083—动作要素】

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为（　）。

A.练习频率　　B.练习轨迹

C.练习速度　　D.身体姿势

【答案】C。要素：动作要素包括身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速度、动作速率、动作力量和动作节奏等。动作速度：在单位时间里身体或身体某部分移动的距离。 包括平均速度、瞬时速度、初速度、末速度、角速度和加速度等。动作速率：指单位时间内同一动作重复的次数。故本题选 C。

第十部分 课程标准

【易错考点 084—《义务教育体育与健康课程标准》的具体目标】

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面

易错指数：★★★

【真题过关·填空】体育与健康课程分为　　、　　、　　、　　四个学习方面。

【答案】运动参与　运动技能　身体健康　心理健康和社会适应

【易错考点 085—课程性质】

课标	课程性质
《义务教育体育与健康课程标准》	基础性、实践性、健身性、综合性
《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》	基础性、实践性、选择性、综合性

易错指数：★★★★

【真题过关·填空】《普高体育课程标准（2017 版）》在定义课程性质的基础上指出本课程的四个特性为　　、　　、　　、　　。

【答案】基础性　实践性　综合性　健康性

【易错考点 086—课程基本理念】

课标	基本理念
《义务教育体育与健康课程标准》	(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
《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》	(1) 落实立德树人的根本任务和健康第一的指导思想，促进学生健康与全面发展 (2) 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱 (3) 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格 (4) 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础 (5) 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展

易错指数：★★

【真题过关·单选】新课程的基本理念准确表述是（　）。

A.一切为了学生的发展　　B.培养学生的创新精神

C.培养学生的实践能力　　D.坚持"健康第一"的指导思想

【答案】D。新课程标准的基本理念是：坚持"健康第一"的指导思想，促进学生健康成长；激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一个学生受益。故本题选 D。

【真题过关·多选】《体育与健康》课程的基本理念是（　）。

A.坚持健康第一的指导思想，促进健康成长

B.激发学生运动兴趣，培养终身体育意识

C.以学生发展为中心，注重学生主体地位

D.关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益

【答案】ABCD。《体育与健康》课程的基本理念分别为：第一，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；第二，激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯；第三，以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；第四，关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。故本题选 ABCD。

【易错考点 087—课程设计思路】

课标	设计思路
《义务教育体育与健康课程标准》	①在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为**四级水平**，并在**运动参与**、**运动技能**、**身体健康**、**心理健康与社会适应**四个方面分别设置了相应的学习目标。水平一至水平四分别对应 1-2 年级、3-4 年级、5-6 年级和 7-9 年级。 ②体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系，要求对学生的**体能**、**知识与技能**、**态度与参与**、**情意与合作**进行综合评价，提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价，重视形成性评价与终结性评价相结合，提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。
《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》	①本课程的设计理念是保证基础、强调选择、关注融合、重在运用。 ②本课程期望主要通过身体练习的手段和方法培养学生的学科核心素养，促进学生健康、全面的发展。 ③学科核心素养形成的途径不仅包括体育与健康课，还有课外体育锻炼、体育竞赛活动和体育社团活动等。 ④学科核心素养:**运动能力**、**健康行为**、**体育品德**。 ⑤必修必学是对全体学生学习体育与健康课程的共同要求，课程内容包括**体能**和**健康教育**。 ⑥必修选学是满足学生形成运动爱好和专长以及个性发展的需要，课程内容包括**球类运动**、**田径类运动**、**体操类运动**、**水上或冰雪类运动**、**武术与民族民间传统体育类运动**和**新兴体育类运动** 6 个运动技能系列每个运动技能系列由若干运动项目组成。 ⑦高中学生在三年的体育与健康课程学习中需上满 216 课时，修完 12 个模块，获得 12 个学分。平均每学年修习 4 个模块，1 个模块一般为 18 课时。12 个模块包含体能 1 个模块、健康教育 1 个模块、运动技能系列 10 个模块。修满 12 个学分并达到相应学业质量，准予毕业。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】依据《普通高中体育与健康课程标准》，为满足学生对在体育学习的不同层次多样化的需求，设置了（　）模块。

A.9　　B.10

C.11　　D.12

【答案】D。高中学生在三年的体育与健康课程学习中需上满 216 课时，修完 12 个模块，

获得 12 个学分。平均每学年修习 4 个模块，1 个模块一般为 18 课时。12 个模块包含体能 1 个模块、健康教育 1 个模块、运动技能系列 10 个模块。每修完 1 个模块，经考核和评定，达到学业要求即可获得 1 个学分。故本题选 D。

【易错考点 088—《义务教育体育与健康课程标准》的具体目标】

具体目标	内容
运动参与	①参与体育学习和锻炼； ②体验运动乐趣与成功。
运动技能	①学习体育运动知识； ②掌握运动技能和方法； ③增强安全意识和防范能力。
身体健康	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。
心理健康与社会适应	①培养坚强的意志品质； ②学会调控情绪的方法； ③形成合作意识与能力； ④具有良好的体育道德。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】安全地进行体育活动是（　）领域目标的内容之一。

A.运动参与　　B.运动技能

C.心理健康　　D.社会适应

【答案】B。本题考察的是课标，运动技能的目标：①学习体育运动知识；②掌握运动技能和方法；③增强安全意识和防范能力。故本题选 B。

【易错考点 089—《高中体育与健康课程标准》的具体目标】

学科核心素养		
运动能力	健康行为	体育品德

易错指数：★★★

【真题过关·多选】《体育与健康》学科的核心素养是（　）。

A.体育品德　　B.健康行为

C.运动能力　　D.行为规范

【答案】ABC。普通高中《体育与健康》课程标准规定，体育与健康学科核心素养主要包

括运动能力、健康行为和体育品德。故本题选 ABC。

【易错考点 090—评价建议常考知识点】

课标	评价建议	
《义务教育体育与健康课程标准》	1.合理选择体育与健康学习评价内容	①体能；②知识与技能；③态度与参与；④情意与合作。
	2.采用多样的体育与健康学习评价方法	①定性评价与定量评价相结合；②形成性评价与终结性评价相结合；③相对性评价与绝对性评价相结合。
	3. 发挥多方面评价主体的作用	①教师评价;②学生评价;③其他人员评价。

易错指数：★★★

【真题过关·填空】体育与健康学习成绩评定内容有：体能、　　、　　、情感与合作态度。

【答案】知识与技能　态度与参与

【易错考点 091—课程资源的开发与利用】

课程资源	具体内容
1.人力资源的开发与利用	①体育教师是最重要的体育与健康课程资源，对体育与健康教学具有决定性的影响。 ②学生、班主任、活动课教师、校医、团干部、少先队辅导员、有体育特长的其他课程教师、社会体育人才、社区医生和学生家长
2.体育设施资源的开发	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。 ③妥善保养场地、设施和器材。
3.课程内容资源的开发	①现有运动项目的改造 ②新兴运动项目的开发与利用 ③民族民间传统体育活动项目的开发与利用
4.自然地理资源的开发与利用	利用适宜的水域进行游泳，利用郊野进行远足，利用雪原进行滑雪橇、滚雪球、打雪仗，利用山林开展定向运动和登山运动，利用沙地进行沙滩排球和足球等。
5.信息资源的开发与利用	图书馆、阅览室、各种媒体（如广播、电视、互联网等）
6.时间资源的开发与利用	教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过布置课外作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高学生的体育与健康学习成果。

易错指数：★★

【真题过关·多选】体育课程资源的开发和应用应从（　）方面着手。

A.人力资源开发　　B.设施资源开发

C.课程内容资源开发　　D.课外、校外体育资源开发

【答案】ABC

体育课程资源的开发与利用包含：（1）人力资源的开发与利用、（2）体育设施和器材资源的开发与利用、（3）课程内容资源的开发与利用、（4）自然地理资源的开发与利用、（5）信息资源的开发与利用、（6）时间资源的开发与利用。故本题选 ABC。

第十一部分 体育教学

【易错考点 092—体育教学方法】

以语言传递信息为主的体育教学方法	以直接感知为主的体育教学方法	以身体练习为主的体育教学方法	以探究性活动为主的体育教学方法
讲解法 问答法 讨论法	示范法 演示法 保护与帮助法	分解练习法 完整练习法 循环练习法	发现法 问题探究法 小群体学习法

易错指数：★★

【真题过关·单选】下列不属于体育教学方法中直观法的是（　）。

A.动作示范　　B.指令和口令

C.教具与模型演示　　D.定向直观标志

【答案】B。直观法是指在体育教学中教师通过实际的演示或外力帮助,借助学生的视觉、听觉、触觉、肌肉本体感觉器官来直接感知动作的方法。在体育教学中常用的直观法有动作示范、教具与模型演示、电影、电视、幻灯、投影、录像、助力与阻力、定向与领先等。口令与指示属于体育教学方法中的语言法。故本题选 B。

【易错考点 093—动作示范法分类】

动作示范法	1.正面示范，为了显示动作左右距离；
	2.侧面示范，为了显示动作前后部位；
	3.背面示范，对方向、路线变化比较复杂的动作；
	4.镜面示范，**教师面向学生站立所做的与学生同方向的示范是镜面示范**。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。如做徒手体操，开始时学生完成动作时左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】

1.徒手体操教学时，教师面向学生做同方向的示范属于（　）。

A.正面示范　　B.侧面示范

C.背面示范　　D.镜面示范

【答案】D。徒手体操教学时，教师面向学生做同方向的示范属于镜面示范。正面示范左右动作，侧面示范前后动作，背面示范复杂路线动作。故本题选 D。

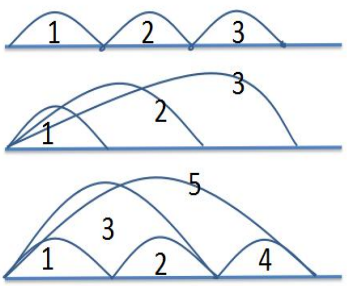
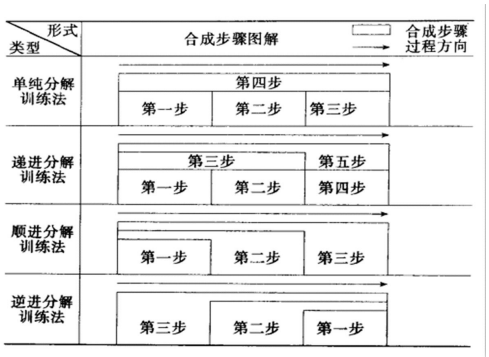
2.在教授动作时，教师面对学生，先右侧启动，而学生则左侧启动，则可判断该教师采用了（　）。

A.同向示范　　B.斜面示范

C.侧面示范　　D.镜面示范

【答案】D。镜面示范的方法为面对学生做与学生相反方向的动作。符合题干标准。故本题选 D。

【易错考点 094—分解练习法与分解训练法的区别有联系】

体育教学方法	运动训练方法
分解练习法	分解训练法
	

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】分解教学法的主要作用是（　）。

A.是形成技术动作的整体概念和动作的关联

B.有利于从一开始就领会该项目的完整技术结构

C.减少学生学习中的困难，最终达到完整掌握动作的目的

D.练习手段多样化，激发学生学习兴趣

【答案】C。分解练习法是指将完整的动作分成几部分，逐部分进行体育教学的方法。这

种教学方法的优点是把动作技术的难度相对降低，便于学生掌握和突出教学重点和难点，同时还有利于提高学生学习的信心。其缺点是不利于学生对完整动作的领会，有可能形成对局部和分解动作的单独掌握，甚至妨碍完整地掌握动作。故本题选 C。

【易错考点 095—几种较成熟体育教学模式】

(1) 技能掌握式的体育教学模式	经常被称为“传统的体育教学模式” 它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。
(2) 快乐体育的“目标学习”教学模式	“目标学习”教学模式的主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时，使学生能够体验到运动和体育学习的乐趣，从而为形成学生终身参加体育实践的志向服务。
(3) 小群体学习型的体育教学模式	小群体教学模式也称小集团教学模式，以提高体育教学质量，发挥学生的学习自主性、适应学生的个体差异，促进学生交往和提高社会性为目的，主要依据体育学习集体发展和发挥教育作用的规律而设计。
(4) 发现式体育教学模式	类似的有“问题解决式的教学模式”和“探究式学习教学模式”等，该类教学主要遵循学生认知的规律来考虑教学过程。以发展学生创造性思维为目标，以提高学生解决问题能力，掌握学习和思考方法为主要目的。

易错指数：★★★

【真题过关·材料分析】阅读材料，回答问题

材料：

林老师在二年级的前滚翻教学中，事先设计出：“前滚翻怎么翻？”、“前滚翻为什么要团身”“前滚翻的要素有哪些？”“你的前滚翻动作如何？要如何改进？”等相互关联和层层递进的问题。在抛出课题“前滚翻的要素有哪些？”时，林老师依次让学生练习“低头、蹬地、团身、前滚”等动作，以诱导学生认识前滚翻动作的用力顺序和技术结构，在实践中讨论，发现并得出前滚翻技术动作的要领，使学生找到练习的方向。

问题：

(1) 林老师采取何种体育教学模式？（3 分）

(2) 该体育教学模式的教学过程一般有几个主要学习阶段（5 分）

【参考答案】

(1) 林老师采用的是发现式体育教学模式。

(2) 这种教学过程是将运动教材中有关知识和原理进行归纳和整理后，组成“问题串”和“探究课题串”，对每个问题和探究的课题都设有其验证、讨论和归纳的方法，然后将几

个大的问题分别设计在各节课中；其教学过程一般有问题提出、验证性学习、集体讨论、归纳问题和得出结论等几个主要的学习阶段，而运动的学习和练习则紧密地穿插其中，在教学中除教学法和练习法之外，还比较多地运用提问一回答、设疑一假说、验证一发现、讨论一思考、归纳一总结等教学方法。

【易错考点 096—体育教学规律】

体育教学规律	内容
运动技能形成规律	①粗略掌握动作阶段→②改进与提高动作阶段→③动作的巩固与运用自如阶段。
运动负荷变化与控制的规律	①热身和逐渐加强运动负荷的阶段→②根据教学的需要调整和控制运动负荷的阶段→③恢复和逐渐降低运动负荷的阶段。
体育知识学习和运动认知的规律	体育学科特有的运动认知体系是不断提高人体对物体、对自我的速度、对时间、空间、距离、重量、力量、方位、平衡、高度等因素进行识别和控制的能力，是一种“身体一动觉智力”。
体育学习集体形成与变化规律	①组成集体，形成集体因素的阶段→②集体巩固，在集体中接受教育的阶段→③集体成熟，自觉进行集体性行为的阶段→④集体分解，形成新学习集体的阶段。
体验运动乐趣的规律	①学生在自己原有的技能水平上充分地运动从而体验运动乐趣的阶段→②学生向新的技能水平进行挑战从而体验运动学习乐趣的阶段→③学生在运动技能习得以后进行技术和战术的创新从而体验探究和创新乐趣的阶段。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】在体育教学中，运动负荷的安排应遵循（　）。

A.事物发展规律　　B.一般教学规律

C.人体生理机能活动变化规律　　D.运动技能形成规律

【答案】C。固定知识点，在体育教学中，运动负荷的安排应当遵循人体生理机能活动变化规律和人体机能适应性规律，合理安排各个时期的负荷量和负荷强度。故本题选 C。

【易错考点 097—体育教学原则】

分类	原则
六原则说 (主要依据教学目标)	(1) 学生主体性原则； (2) 身心全面发展原则； (3) 技能教学为主原则； (4) 兴趣先导，实践强化原则； (5) 为终身体育打基础原则； (6) 全面效益原则。

七原则说 (主要依据体育教学规律)	(1) 合理安排身体活动量原则； (2) 注重体验运动乐趣原则； (3) 促进运动技能不断提高原则； (4) 提高运动认知和传承运动文化原则； (5) 在集体活动中进行集体教育原则； (6) 因材施教原则； (7) 安全运动和安全教育原则。

易错指数：★★★★

【真题过关·简答】简述体育教学的基本原则。

(1) 学生主体性原则；

(2) 身心全面发展原则；

(3) 技能教学为主原则；

(4) 兴趣先导，实践强化原则；

(5) 为终身体育打基础原则；

(6) 全面效益原则。

【易错考点 098—分组教学组织形式】

分组教学组织形式	概念
随机分组	这是分组教学的最基本形式。所谓随机分组，就是按照某种特定的方法或标志，将学生随机分成若干组。例如，教师用报数的方法将全班分成若干个小组。
同质分组	所谓同质分组，是指分组后，同一小组内的学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面上大致相同。
异质分组	异质分组是指分组后，同一小组内学生在体能和运动能力方面均存在差异。
友情分组	友情分组是指学生有自主选择练习伙伴的情况下，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，这就是友情分组。
帮教型分组	帮教型分组指将运动技能水平有较大差异的学生分到一组，使水平高的学生直接对其他学生进行帮助，以达到帮、带的目的。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】最有利于小组内学生互帮互学、缩小组间差异的分组是（　）。

A.性别分组　　B.年龄分组

C.同质分组　　D.异质分组

【答案】D。把不同技能或体能水平的放在一组，使小组内学生互帮互学，缩小组间差异的一种分组方法称为异质分组。故本题选 D。

【易错考点 099—分组轮换与分组不轮换区别】

	组织形式	适用对象
分组不轮换	分组不轮换是把学生分成若干组，在教师统一指导下，各组按教材安排的顺序依次独立进行学习的形式	场地器材充足的学校
分组轮换	学生分成两组或三组，各组练习不同的内容，练习一半时间或三分之一的时间后，不同练习内容的小组交换练习内容	一般是人数较多，器材不足时，可让一部分学生练习一个内容，另一部分学生练习另一个内容，解决了器材不足的矛盾。

分组轮换具体形式

两组一次等时轮换	在学生人数不多，新授教材比较难、复习教材也比较复杂的情况下使用。
三组两次等时轮换	学生人数较多，器材较少，新授教材比较容易，复习教材也比较简单。
先合后分	在某一教材需要全班集体进行练习时采用。课中先把各组集合起来进行同一练习，然后再分组进行不同的练习；
先分后合	或者先分组进行不同教材的练习，然后合在一起作同一练习。

易错指数：★★★★

【真题过关·单选】体育教学中，不属于分组不轮换的优点是（　）

A.场地器材充足　　B.不便于教师统一指导

C.合理安排教材顺序　　D.合理安排运动负荷

【答案】B。分组不轮换的优点是场地器材充足，便于教师统一指导，合理安排教材顺序，合理安排运动负荷，故本题选 B。

【易错考点 100—体育教学评价】

分类依据	分类	概念
按教学评价的功能分类 按教学评价的表达方式分类	诊断性评价	在活动开始之前，为使其计划更加有效地实施而进行的评价。
	形成性评价	对活动运行过程所进行的评价，主要目的是为了明确活动运行中存在的问题和改进的方向，及时修改或调整活动计划，以期获得更加理想的效果，因此受到教师的普遍重视。
	终结性评价	在活动后为判断其结果的效果而进行的评价。
按教学评价的功能分类 按教学评价的表达方式	定量评价	采用数学的方法，收集和处理数据资料，对评价对象从“量”的角度做出结果的价值判断。
	定性评价	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，

分类		如评出等级、写出评语等。定性评价是利用知识、经验和判断，进行评审和比较的方法。
按教学评价的基准分类	绝对评价	绝对评价是在评价对象的集合之外确定一个标准，这个标准被称为客观标准评价时把评价对象与客观标准进行比较，从而判断其优劣。
	相对评价	相对评价是在评价对象的集合中选取一个或若干个个体为基准，然后把各个评价对象与基准进行比较，确定每个评价对象在集合中所处的相对位置。
	个体内差异评价	个体内差异评价是以评价对象自身状况为基准，对评价对象作出价值判断的评价方法。

易错指数：★★★

【真题过关·单选】

1.对学生进行运动技能成绩评定可采用（　）。

A.定量评定　　B.定性评定

C.定性与定量相结合　　D.因人而异

【答案】C。对学生进行运动技能成绩评定可采用定性与定量相结合。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）。故本题选 C。

2.在体育教学活动结束时进行的一次性评价，考查学生是否达到了相应的教学目标，这种评价方式为（　）。

A.过程性评价　　B.终结性评价

C.绝对性评价　　D.相对性评价

【答案】B。终结性评价是在教学活动结束时进行的一次性评价，如期末考核、考试等，目的是考查学生是否到达了相应的教学目标。终结性评价注重的是教学的结果，主要是为了判定最终的学习成果，并做出成绩评定。故本题选 B。