

一. 单项选择题：本大题共35小题，每小题2分，共70分

1. 在体育活动中，压腿可以增加韧带中哪一组织的伸展性？（ ）。
A. 疏松结缔组织 B. 网状组织 C. 致密结缔组织 D. 脂肪组织
2. 人体小腿内侧骨近侧端前方的突起称为（ ）。
A. 内侧踝 B. 外上踝 C. 踝间隆起 D. 胫骨粗隆
3. 持哑铃双臂侧平举练习主要发展的肌肉是（ ）。
A. 胸大肌、三角肌 B. 三角肌、冈上肌 C. 胸大肌、背阔肌 D. 背阔肌、冈下肌
4. 跳远“落地缓冲”阶段，人体的股四头肌完成（ ）。
A. 退让工作 B. 克制工作 C. 等张收缩 D. 等长收缩
5. 运动时，交感神经兴奋使人体氧运输系统功能提高，具体表现为（ ）。
A. 心搏加快，血压上升，呼吸下降 B. 心搏上升，血压上升，呼吸加快
C. 心搏下降，血压下降，呼吸下降 D. 心搏下降，血压下降，呼吸加快
6. 长期从事耐力训练的人最大摄氧量比一般人高，其主要原因是（ ）。
A. 血液运输氧的能力高 B. 肌细胞内有氧代谢酶的活性增强
C. 慢肌纤维的百分含量增加 D. 心泵功能和肌细胞对氧的摄取与利用能力提高
7. 人体骨骼肌慢肌纤维的代谢特征表现为（ ）。
A. 糖原含量高，无氧酵解能力强 B. 糖原含量低，无氧酵解能力强
C. 糖酵解能力弱，氧化脂肪能力强 D. 糖酵解能力弱，乳酸脱氢酶的活性高
8. 举重运动员提拉杠铃至胸前瞬间头部后仰，遵循了下列哪一反射？（ ）
A. 状态反射 B. 翻正反射 C. 牵张反射 D. 腱反射
9. 在婴幼儿阶段，对脑和长骨发育最为重要的激素是（ ）。
A. 甲状腺激素 B. 胰岛素 C. 生长素 D. 性激素
10. 长期运动训练对肺通气功能会产生良好的影响，通常表现为（ ）。
A. 运动时呼吸肌耗氧量提高 B. 安静时每分通气量提高
C. 亚极限运动时每分通气量下降 D. 安静时呼吸频率下降
11. 在一个心动周期中，心室血液的充盈主要依赖于（ ）。
A. 肺内压的变化 B. 心室舒张的抽吸作用
C. 骨骼肌的挤压加速静脉血回流 D. 心房收缩的挤压作用
12. 在运动技能形成的泛化阶段，强调正确的动作，淡化错误动作，有利于促进（ ）。
A. 外抑制的发展 B. 超限抑制的发展 C. 消退抑制的发展 D. 分化抑制的发展
13. 人体进行耐力运动时需补充能源物质，合理的补糖方式是（ ）。
A. 多量多次 B. 多量少次 C. 少量多次 D. 一次性补足
14. 可以控制人体体重，防止肥胖，降低血液中胆固醇浓度的营养素是（ ）。
A. 脂肪素 B. 纤维素 C. 矿物质 D. 碳水化合物
15. 采用止血带止血时，为避免肢体缺血性坏死，一般每30min放松一次，放松时间为（ ）。
A. 1~2min B. 3~4min C. 5~6min D. 7~8min
16. 体育课在进行健康分组时一般不考虑（ ）。

- A.身体素质状况 B.运动兴趣爱好 C.身体发展状况 D.生理功能水平
- 17.适宜运动与合理膳食可预防骨质疏松，在膳食中应加强补充（ ）。
- A.Na和K B.Ca和Na C.Na和P D.Ca和P
- 18.某学生参加1500米跑比赛时，途中出现左上腹部胀痛，可能原因是（ ）。
- A.胃的痉挛 B.呼吸肌痉挛 C.脾脏淤血 D.肝脏淤血
- 19.1952年6月10日，毛泽东为哪一组织的成立作了“发展体育运动，增强人民体质”的题句（ ）。
- A.国家体委 B.中国奥委会 C.中华全国体育总会 D.大学生体育协会
- 20.在体育教学中，教师按照学生技能水平进行分组，贯彻的教学原则是（ ）。
- A.直观性原则 B.注重运动兴趣原则 C.因材施教原则 D.注重安全教育原则
- 21.在体育课上，教师安排“反口令”练习，如口令“向左转”学生则做“向右转”这种练习属于（ ）。
- A.表象训练 B.注意训练 C.暗示训练 D.模拟训练
- 22.转变学生不良态度，通常会经历哪几个阶段（ ）。
- A.服从-认同-内化 B.泛化-分化-自动化
C.认识-情感-意向 D.直接模仿-象征性模仿-创造性模仿
- 23.在表述体育课目标教学目标时，应包含的要素是（ ）。
- A.基本知识、技术和技能 B.行为条件和标准
C.指导思想和行为条件 D.指导思想、教学过程和教法
- 24.在体育综合课上当学生人数不多，场地器材较少，新授内容难，复习内容较复杂时合理的教学组织形式（ ）。
- A.两组一次等时轮换 B.先合组再分组 C.三组两次等时轮换 D.先分组后合组
- 25.在运动训练中，动作结构，场地器材，运动负荷相对固定的多次练习属于（ ）。
- A.持续训练法 B.间歇训练法 C.重复训练法 D.循环训练法
- 26.击球作用力不通过球的重心，球在空中绕自身轴旋转运动，这样可踢出（ ）。
- A.地滚球 B.直线球 C.反弹球 D.弧线球
- 27.原地单手肩上投篮球出手后的正确动作是（ ）。
- A.所有的手指用力拨球 B.中指用力拨球 C.食指和中指用力拨球 D.食指用力拨球
- 28.在排球比赛中，接发球运用最多的技术是（ ）。
- A.垫球 B.传球 C.挡球 D.扣球
- 29.在学生做单杠骑撑后倒挂膝上后倒时，两手的正确握杠方式是（ ）。
- A.反握 B.正握 C.正反握 D.交叉握
- 30.通过田径跳跃项目训练主要发展人体的哪些身体素质？（ ）
- A.速度和力量 B.速度和耐力 C.力量和耐力 D.柔韧和灵敏
- 31.下列哪一选项不是长拳运动的特点（ ）。
- A.姿势舒展 B.快捷有力 C.动迅静定 D.轻柔舒缓
- 32.在体育教学设计中，教材分析是最重要的一环，其核心是（ ）。
- A.单元地位 B.健身价值 C.终身意义 D.重点难点
- 33.老师对学生的学练活动进行中，即时评定与反馈，这种评价方式属于（ ）。

- A.相对性评价 B.过程性评价 C.绝对性评价 D.总结性评价
- 34.在下列体育教学方法中，哪一种方法不是以语言传递位置（ ）。
- A.讲解法 B.讨论法 C.示范法 D.问答法
- 35.在体育实践课教学中，占课堂时间比例最大的活动是（ ）。
- A.教师讲解示范 B.教学组织 C.学生观察休息 D.学生练习

二. 简答题：本大题共3小题，每小题10分，共30分

- 36.（论述题）简述耐力性项目的供能特点。
- 37.（论述题）单项体育竞赛规程包含哪些内容？
- 38.（论述题）评价学生体育学习态度有哪些要点。

三. 案例分析题：本大题共2小题，每小题15分，共30分

（一）

某校初二（3）班共40人，男16人，女24人

教材内容：健美操基本动作，单元教学计划共6课时

第1课时：

课的前半部分：教师根据需要随机将学生分为5个小组，在小组中选出一位组长，前半节课讲解本次课的教学目标、教学内容，让学生了解整个过程。

课的后半部分：在教师指导下进行手臂方位与身体步法基本动作学练。

2~3课时：教师对全班进行手臂方法组合、身体步法组合、跳步组合讲解示范。集体练习后分小组练习。

4课时：各小组自主练习，互相帮助，教师指导

5课时：借助视频辅助手段，结合录像进行练习，小组成员观看视频练习。练习结束后，各组人员参赛，参赛人数不限，可自配音乐。

6课时：比赛后，小组总体进行讨论，由组长在全班交流，老师结合进行总结发言。

- 39.（论述题）（1）上述单元教学安排采用了哪种教学模式？对学生发展有什么作用？（7分）

（2）上述教学安排有什么不足？（8分）

（二）

初二（3）班蹲踞式跳远第二节课，张老师带领学生做了6节徒手操，并进行腾空步示范。开始安排两组学生在同一个沙坑进行快速助跑“腾空步”练习，李华摔倒了并说：老师我脚崴了，不能再练了。老师将李华送到医务室处理。李华同学问：老师，我已经崴脚好几次了，为什么总是朝外崴？（注：韧带撕裂位置在脚踝外侧）

- 40.（分析题）（1）试从安全角度分析本节课教学上存在的不足。（6分）

（2）为什么踝关节多为韧带外侧损伤？如何处理？（9分）

四. 教学设计题：本大题共1题，共20分。

- 41.（论述题）某初三（3）班体育健康班，男生40人，现教学内容为篮球的双手胸前传接球练习和专项练习，教学条件满足教学需要，请设计一组不少于4个练习站的传球练习，总时长12分钟，要求练习内容、时间分配、专项练习。