

一. 单项选择题：本大题共35小题，每小题2分，共70分

1. 肌腱是传递力的结构，构成肌腱的组织是（ ）。
A.疏松结缔组织 B.致密结缔组织 C.脂肪组织 D.肌组织

2. 跑跳运动涉及膝关节的屈和伸，能使膝关节伸的肌肉是（ ）。
A.股二头肌 B.股四头肌 C.小腿三头肌 D.髂腰肌

3. 心脏是机体的泵血器官，由心壁、心腔和瓣膜等组成，其中心脏包括（ ）。
A.两个心房、一个心室 B.一个心房、两个心室 C.两个心房、两个心室 D.一个心房、一个心室

4. 呼吸系统具有呼气和换气功能，在运动中能够使通气量明显增加的器官是（ ）。
A.鼻 B.咽 C.喉 D.肺

5. 躯体运动受中枢神经系统调控，控制随意运动的最高级中枢位于（ ）。
A.大脑 B.小脑 C.脑干 D.脊髓

6. 生长激素是促进青少年生长发育的重要激素，分泌该激素的腺体是（ ）。
A.脑垂体 B.松果体 C.甲状腺 D.肾上腺

7. 血红蛋白氧饱和度可反应血红蛋白（Hb）与氧气结合的程度，亦可表述为（ ）。
A.Hb氧容量占Hb氧含量的百分比 B.Hb能结合的最大氧气量
C.Hb氧含量占Hb氧容量的百分比 D.Hb实际结合的氧气量

8. 骨骼肌与心肌相比具有许多相同的生理特性，但不包括（ ）。
A.传导性 B.兴奋性 C.收缩性 D.自动节律性

9. 乳酸供能系统是400m跑的主要能量供能系统，其能源物质是（ ）。
A.脂肪 B.糖类 C.乳酸 D.蛋白质

10. 掷标枪的“引枪”动作可增加器械的出手速度，其遵循的生理学原理是（ ）。
A.牵张反射 B.翻正反对 C.状态反射 D.姿势反射

11. 运动性蛋白尿是竞技运动中常出现的一种生理现象，其产生原因最主要是（ ）。
A.准备活动不充足 B.蛋白摄入量过多 C.训练水平较低 D.运动负荷量过大

12. 运动员在中长跑比赛中出现“第二次呼吸”，标志着人体机能已进入（ ）。
A.真稳定状态 B.疲劳状态 C.假稳定状态 D.工作状态

13. 在运动技能形成的分化阶段，教师应该注重（ ）。
A.讲解动作的基本要领 B.对动作细节的要求 C.让学生粗略完成动作 D.适当降低动作难度

14. 学校健康促进的实施内容包含许多方面，但不包括（ ）。
A.学校健康政策 B.学校健康教育 C.个人健康技能 D.基本健康行为

15. 体育课健康分组的依据包括健康状况、身体发育状况、生理功能状况，以及（ ）。
A.运动目的和身体素质 B.运动史和身体素质 C.运动手段和运动习惯 D.运动方法和运动习惯

16. 骨软骨病在篮球、排球、跳高等项目中发生率较高，其检查方法是（ ）。
A.后蹬实验 B.抽屉试验 C.单足半蹲实验 D.外翻实验

17. 运动中出现肌肉痉挛时，现场处理的主要方法是（ ）。
A.平卧和冷敷 B.牵拉和按摩 C.休息和包扎 D.冷敷和抬高肢体

18. 运动中出现严重开放性软组织损伤时，现场处理的原则是（ ）。

A. 止血和防肿 B. 镇痛和防肿 C. 止血和预防感染 D. 制动和休息

19. 踝关节强迫内翻实验可用于检查下列哪种运动损伤？（ ）

A. 踝关节外侧副韧带损伤 B. 跟腱拉伤 C. 踝关节内侧副韧带损伤 D. 小腿三头肌拉伤

20. 体育手段是借助载体、媒介实现体育目的的系统行为和操作技术，其最基本内容是（ ）。

A. 身体运动 B. 运动项目 C. 体育器材 D. 组织形式

21. 体育过程的要素包括结构要素和过程要素，其结构要素是指（ ）。

A. 体育目的、体育方法和体育环境 B. 体育目的、体育方法和体育内容
C. 体育参与者、活动时间和活动空间 D. 体育参与者、体育指导者和体育媒介

22. 新时代背景下，学校体育除对学生实施身体发展、开展健康教育、提高学生健康水平外，还肩负着哪一项根本任务？（ ）

A. 立德树人 B. 知识传授 C. 能力提升 D. 心理发展

23. 中学学校体育工作除体育与健康课、课外体育活动、课余体育训练外，还包括（ ）。

A. 裁判员等级认定 B. 体育经营管理 C. 运动员等级评定 D. 课余体育竞赛

24. 当一个学生对足球运动特别喜欢时，会不遗余力地表现出极大的参与度，这种表现属于运动兴趣的哪一特性？（ ）

A. 多样性 B. 稳定性 C. 复杂性 D. 倾向性

25. 下列哪一种学习策略有助于解决学生在体育学习中出现的兴趣不高，态度较差，情绪低落等问题？（ ）

A. 练习策略 B. 选择性注意策略 C. 精加工策略 D. 认知-调控策略

26. 足球比赛中，裁判员罚令球员出场出示牌子的颜色是（ ）。

A. 黄色 B. 绿色 C. 红色 D. 橙色

27. 篮球比赛中，运动员能够掌控球和合理运用投篮技术的前提是（ ）。

A. 投篮距离 B. 移动路线 C. 投篮方式 D. 正确的持球方法

28. 排球比赛中，“心跟进”防守战术指的是（ ）。

A. 由6号位队员跟进 B. 由5号位队员跟进 C. 由2号位队员跟进 D. 由1号位队员跟进

29. 在基本体操行进间队列变化中，能将一路纵队变成四路纵队的操作方法是（ ）。

A. 由分队-并队-分队-并队 B. 由分队-合队-裂队-并队
C. 由分队-并队-裂队-合队 D. 由分队-合队-裂队-合队

30. 途中跑是短跑中距离最长、速度最快的跑段，其技术的本质特征是（ ）。

A. 不稳定平衡 B. 躯干的前倾角度较大 C. 强劲的冲刺能力 D. 以髋为轴的高速摆动

31. 武术中，在做跳跃动作或由低式动作进入高式动作时，应采用的呼吸方法是（ ）。

A. 提法 B. 沉法 C. 托法 D. 聚法

32. 根据国家颁布的体育教学指导文件，结合学校的体育教学实际而制定的体育教学过程实施方案，称之为（ ）。

A. 体育教学计划 B. 体育教学设计 C. 体育教学大纲 D. 体育教学标准

33. 体育教学设计的基本要素不包括（ ）。

A. 主体对象 B. 教学内容 C. 教学流程 D. 教学评价

34. 体育教学评价改革的重要趋势之一是评价主体多元化，其最重要的评价主体是（ ）。

A. 体育教师 B. 学校校长 C. 学生家长 D. 学生同伴

35. 教师对“某同学每天坚持练习引体向上”的学习评价，评价的内容是（ ）。

A. 体能 B. 态度与参与 C. 知识与技能 D. 情意与合作

二. 简答题：本大题共3小题，每小题10分，共30分

36. (论述题) 简述骨的结构和功能。(10分)

37. (论述题) 简述体育过程及其基本特征。(10分)

38. (论述题) 简述体育与健康课程学习评价的目标。(10分)

三. 案例分析题：本大题共2小题，每小题15分，共30分

(一)

某中学体育教研组开展教研活动，讨论研究常态化疫情防控下的体育工作。

教研组长：新冠肺炎疫情打乱了我们正常的生活和工作节奏，也让我们每个人都进行了深刻的反思。现在我国已进入疫情防控常态化阶段，作为体育工作者，我们应如何更好地开展自己的工作，为防控新冠肺炎疫情做出贡献，是我们必须要思考的问题，请大家都谈谈自己的想法。

教师甲：我认为新冠肺炎就是一种传染病，体育锻炼除增强体质外对预防新冠肺炎没什么作用！

教师乙：我感觉我国的疫情已经控制住了，现在新增病例都是外部输入的，没什么大事！正常上我们的体育课就行了。

教师丙：此次疫情给了我们很多思考，新冠肺炎疫情在我国虽然得到控制。但是常态化疫情防控将是今后很长一段时间的重要工作任务，特别是体育在“健康中国”国家战略中起着重要的支撑作用，我们体育教师有责任也有义务深入研究常态化疫情防控下的体育工作，为学生的健康服务。

39. (分析题) (1) 请对三位教师的观点进行评价分析。(7分)

(2) 你认为在常态化疫情防控下应如何发挥体育教师的作用？(8分)

(二)

某体育教师上初中一年级的投掷课，教学内容是学习投垒球技术，老师将投垒球的动作分解成“①前举球，②向后引臂，③向前掷球”三个动作，在用“1、2、3”的口令让学生反复练习几遍之后，让学生背对墙站立向后引臂，要求手碰到墙以强化后引动作，学生的兴奋与活泼荡然无存，投掷动作也别扭，显得不自然……

40. (分析题) (1) 该教师教学方法的选择和应用存在什么问题？(7分)

(2) 如果你是教师应如何改进？(8分)

四. 教学设计题：本大题共1小题，20分

41. (分析题) 初二(1)班，男、女各20人；

学习内容：快速跑单元第2次课（各种跑的练习）

教学条件：篮球场2块、跳绳40根。

请根据上述条件设计：

(1) 本次课的教学目标。

(2) 运用跳绳进行准备活动、各种跑的练习及身体素质练习的方法和组织形式。