

2016年上半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 答案:C

解析：本题主要考查对主动肌和原动肌的判断及掌握。主动肌是原动肌中起主要作用的肌群。足球脚内侧踢球时需要踢球腿先外展再内收来发力，所以大腿内收肌群为主动肌。C项正确。

A项：大腿外展肌群是脚内侧踢球的对抗肌（拮抗肌）。与题干不符，排除。

B项：大腿后部肌群起到中和作用，防止动作变形，参与抵消原动肌做其他运动。与题干不符，排除。

D项：大腿前部肌群属于对抗肌群，起对抗作用。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

2 答案：D

解析：本题主要考查对脑干的掌握。脑包含大脑、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑 6 个部分。通常把中脑、脑桥和延髓称为脑干。D项正确。

A项：小脑和大脑不属于脑干。小脑有协调躯体运动和维持身体平衡的功能。大脑又称端脑，是神经系统最高级的部分，由左、右两个大脑半球组成，两半球间由横行神经纤维相联系。与题干不符，排除。

B项：小脑不属于脑干。与题干不符，排除。

C项：小脑和大脑不属于脑干。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

3 答案：D

解析：本题主要考查体育运动对心脏形态结构与功能的影响。运动训练可使心壁结构产生变化，心肌层的增厚和心室腔体的变大同时都会伴随着膜的变化，而心瓣膜又称心瓣，是心脏中类似阀的构造，用以维持血液循环在心脏中的单向流动，防止血液倒流，所以不包括。D项正确。

A项：心内膜是位于心腔中的最深层的组织，其细胞与血管的内皮细胞极为相似附着在心肌表面。与题干不符，排除。

B项：心肌层是运动变化的主要方面，速度力量型项目要比耐力型项目增厚明显。与题干不符，排除。

C项：心外膜又名“心包”，是一个圆锥形双层纤维浆膜囊，包裹心脏和出入心脏大血管的根部，保护心脏免受外来撞击影响，并有润滑作用。当心肌发生变化时心外随之变化。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

4 答案：A

解析：本题主要考查对骨的生长发育因素的掌握。影响骨骼生长发育的因素很多，其中主要包括内因和外因，内因包括种族、遗传和激素，外因包括营养、维生素、机械力和体育锻炼。A项正确。

B项：营养属于外因。与题干不符，排除。

C项：免疫不属于影响骨骼生长的因素，是影响身体健康的因素。与题干不符，排除。

D项：运动属于外因。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

5 答案：B

解析：本题主要考查对下肢肌股四头肌结构的掌握。股四头肌有四个起点，一个止点，四个头形成一条肌腱，环绕髌骨，向下形成髌韧带止于胫骨粗隆。四个起点分别是股直肌起自髂前下棘、股中肌起自股骨体前侧、股外肌起自股骨粗线外侧唇、股内肌起自股骨粗线内侧唇。B项正确。

A项：胫骨外侧髁是胫骨前肌的起点。与题干不符，排除。

C项：髌骨又称膝盖骨，是股四头肌肌腱中形成的一块籽骨，也是全身最大的籽骨，呈扁粟状，位于皮下，容易摸到，对膝关节起保护作用。与题干不符，排除。

D项：胫骨内侧髁是胫骨前肌的止点。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

6 答案：D

解析：本题主要考查对淋巴器官淋巴结功能的掌握。淋巴结是淋巴管向心回流途中的必经器官。淋巴结一侧隆凸，一侧凹陷。凸侧面有数条输入淋巴管进入，凹陷处称为淋巴结门，有1~2条输出淋巴管穿出，是神经、血管和输出淋巴管等结构进出的门户。淋巴结的皮质，可再分成内外两层，外层主要有B细胞，形成淋巴滤泡，而内层主要有T细胞。淋巴结的髓质，主要分布的是T细胞、浆细胞和组织球。它的主要功能是滤淋巴液、产生淋巴细胞和浆细胞，参与机体的细胞免疫和体液免疫。D项正确。

A项：淋巴结是淋巴器官，主要滤过淋巴液、产生淋巴细胞和浆细胞，不参与调机体pH值。与题干不符，排除。

B项：预防身体感染不属于淋巴结的功能。与题干不符，排除。

C项：淋巴结的主要功能不包括物质代谢。与题干不符，排除。

故正确答案为D

7 答案：D

解析：本题主要考查对细胞间的兴奋传递的掌握。兴奋是以化学递质乙酰胆碱为载体在神经—肌肉接点传递，同时伴随终板膜电位变化来实现的。D项正确。

A项：多巴胺是一种神经传导物质，用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌物和人的情欲、感觉有关，传递兴奋的信息。与题干不符，排除。

B项：5-羟色胺（又称血清素和血清胺，全称为血清张力素，可写为5-HT）为单胺型神经递质。5-羟色胺主要存在于动物（包括人类）的胃肠道、血小板和中枢神经系统中。它被普遍认为是幸福和快乐感觉的贡献者。与题干不符，排除。

C项：谷氨酸是动物体内中枢神经系统的一种重要的兴奋性神经递质。谷氨酸在生物体内的蛋白质代谢过程中占重要地位，参与动物、植物和微生物中的许多重要化学反应。与题干不符，排除。

故正确答案为D

8 答案：A

解析：本题主要考查运动对血液的影响。人体长时间剧烈运动导致身体乳酸过量堆积降低人体pH值，这时人体有一整套调节酸碱平衡的机制，首先依赖于血液内一些酸性或碱性物质并以一定比例的缓冲体系来完成，而这种比例的恒定，却又有赖于肺和肾等脏器的调节作用，同时会伴随肾脏的糖异生来重新吸收调节，把过剩的酸或碱消除，人体保持相对平衡。A项正确。

B项：摄入碱性食物并不一定会升高pH值。与题干不符，排除。

C项：酶活性的神经调节与pH值平衡无关。与题干不符，排除。

D项：酶活性与pH值关系不密切。与题干不符，排除。

故正确答案为A

9 答案：C

解析：本题主要考查对运动疲劳判定因素的掌握。运动疲劳的评定包括皮肤两点辨别阈，闪光融合频率，生物电（包括心电图、肌电图、脑电图），主观感觉，肌力，心率，生化指标等。C项正确。

A项：视力只能检测视觉状况，无法直接判定疲劳。与题干不符，排除。

B项：听力只能检测听觉状况，无法直接判定疲劳。与题干不符，排除。

D项：身体成分是影响体能的重要指标，特别是与健康相关的体能。与题干不符，排除。

故正确答案为C

10 答案：B

解析：本题主要考查对体质指数（BMI）的掌握。体质指数（BMI）=体重（kg）÷身高²（m²）。

WHO 亚太区办事处、国际肥胖研究协会以及国际肥胖研究专家组将 BMI 大于 23（kg/m²）和 25

（kg/m²）分别定义为超重和肥胖（此标准适合于成年人，不适用于儿童）。B 项正确。

A、C、D 三项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 B

11 答案：D

解析：本题主要考查小脑对躯体运动的调控。小脑位于颅后窝内，大脑枕叶下方，延髓和脑桥的背面。小脑的机能包括：（1）协调躯体随意运动；（2）调节肌紧张；（3）维持身体平衡。D 项正确。

A、B、C 三项：均属于小脑的运动调节功能。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D。

12 答案：B

解析：本题主要考查提高有氧工作能力的训练。常见的提高有氧能力的训练法包括持续训练法、乳酸阈训练法、间歇训练法和高原训练法。而高温训练是提高对气温耐受性的训练。高温会迫使身体流失大量体液来降温，不仅影响了对肌肉的氧气与能量的供应，甚至会出现因高温而中暑、脱水等症状。

B 项正确。

A 项：持续训练法是强度较低、持续时间较长且不间断进行训练的方法，主要提高心肺功能和有氧能力。与题干不符，排除。

C 项：间歇训练法通过严格控制休息时间进行训练，从而提高心肺功能和有氧能力。与题干不符，排除。

D 项：高原训练法是指运动员通过高原缺氧和运动缺氧两种负荷训练来提高有氧能力。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 B

13 答案：A

解析：本题主要考查对个人卫生概念的掌握。人体卫生主要包括健康行为和生活方式两个方面，行为指的是先天性行为和后天习得的行为，而健康行为主要指的是后天习得的行为，生活方式包括物质生活方式和精神生活方式。A 项正确。

B 项：食品安全是指食品无毒、无害，符合应有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。食品安全属于外部保障，并不属于自身卫生方面。与题干不符，排除。

C 项：与题干不符，排除。

D 项：疾病预防属于健康行为中的一个方面，不能代表健康行为，题干中要求主要方面。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

14 答案：C

解析：本题主要考查对健康分组的掌握。凡身体发育和健康状况有轻度异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。此组学生可按教学大纲要求进行锻炼，但进度应放慢，活动强度和运动负荷也要减小，不宜参加运动训练和激烈的运动竞赛，可以参加国家体育锻炼标准达标测验。C 项正确。

A 项：康复保健组属于医疗体育组，主要目的是按照医疗体育的教学计划进行体育活动，帮助其治疗疾病，恢复健康。与题干不符，排除。

B 项：凡身体发育和健康状况有明显异常和残疾，不能按教学大纲的要求进行活动者编入医疗体育组。与题干不符，排除。

D 项：凡身体发育及健康状况无异常者，或是身体发育和健康有轻微异常（龋齿、轻度扁平足等），而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，编入基本组。基本组应按照体育教学大纲的要求进行锻炼，并要求他们在一定时间内，通过国家体育锻炼标准达标测验，同时也可从事专项训练和参加运动竞赛。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

15 答案：B

解析：本题主要考查基础营养部分矿物质的功能。锌是人体必需矿物质，人体含锌的总量约占体重的 0.003%。90%的锌都存在于肌肉与骨骼中，其余 10%在血液中扮演着举足轻重的角色。它的生理功能包括：维持免疫功能；促进生长与发育的功能，包括促进生长、性器官的发育；调节基因的功能；酵素组成成分，失去锌会使酵素失去活性；维持味觉功能与促进食欲；促进胰岛素分泌；增强记忆力。所以不包括维持神经兴奋性的功能。钾、钠、钙、镁是维持神经肌肉兴奋性和细胞膜通透性的必要条件。B 项正确。

A、C、D 三项：都属于锌的生理功能。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 B

16 答案：D

解析：本题主要考查心肺复苏方法。心肺复苏是针对骤停的心脏和呼吸采取的救命技术，目的是恢复患者自主呼吸和自主循环。吹气频率是在开始时应连续 2 次吹气，以后每隔 5 秒吹一次气，相当于以 12~16 次/分钟的频率进行，直到患者恢复自主呼吸为止。按压频率是单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气 2 次，即 30:2；双人心肺复苏时，每按压 5 次，吹气一次，即 5:1。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 D

17 答案：A

解析：本题主要考查运动损伤检测研磨试验。髌骨研磨试验是指检测者用手掌按压患者髌骨，患者屈伸膝关节或上下、左右错动髌骨，若有疼痛或粗糙的摩擦音、摩擦感为阳性，提示髌骨软骨病。髌骨软骨病常发于 10~14 岁的爱好剧烈运动的青少年，男多于女，常发于一侧，以右侧多见，偶见双侧发病者。需要通过观察 X 线变化，才能作出正确诊断。A 项正确。

B、C、D 三项：检测侧副韧带损伤或半月板破裂，常用试验为研磨试验，又称“膝关节旋转提拉试验”“旋转挤压试验”“艾氏试验”。当检测时若发生疼痛，则为阳性。患者俯卧，检查者双手握住患肢足部，使患膝屈曲 90°，小腿呈足心向上直立位，再向下挤压膝关节，并向外及向内旋转，同时将膝关节屈曲到最大限度，然后伸直下肢，如发生疼痛，则为阳性。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

18 答案：B

解析：本题主要考查肌糖原功能。肌糖原是肌肉中糖的储存形式，肌糖原是运动时的主要能源。在剧烈运动消耗大量血糖时，肌糖原分解供能。肌糖原只能供给肌肉细胞所需的能量，不能提升血糖浓度。肌糖原不能直接分解成葡萄糖，必须先分解生成乳酸，经血液输送到肝脏，再经肝脏转化成肝糖原、葡萄糖。在正常情况下，人体内每千克肌肉约储存着 15 克的糖原。B 项正确。

A 项：肌糖原只能供给肌肉细胞所需的能量，不能补充血糖的消耗，也不能提升血糖浓度。与题干不符，排除。

C 项：肌糖原无法储存葡萄糖，只能经血液输送到肝脏，再经肝脏转化成肝糖原、葡萄糖。与题干不符，排除。

D 项：肌糖原不能提升血糖浓度，不能维持血糖的水平。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

19 答案：C

解析：本题主要考查我国体育文化思想。“天人合一”始终是我国的文化追求，天人合一体育文化是指热爱生命，热爱大自然，能够领会所有生命的语言，时时处处感受到生命的存在，与大自然的旋律交融相和，通过运动，感受大自然，与大自然和谐共存，感受人与物质、物质与物质极度巧妙完美的结合。C项正确。

A、B、D三项：为西方体育文化的显著特征，特别是奥运精神，“更快、更高、更强”的不断挑战自我的竞争意识，追求胜利的拼搏态度。与题干不符，排除。

故正确答案为C

20 答案：A

解析：本题主要考查学校体育思想形成过程中的自然主义。最早提倡自然主义体育思想的人是卢梭，在启蒙运动之后，人们不再以天主教神学作为知识权威与传统教条，而是相信理性并敢于求知，强调个性发挥。卢梭在《爱弥儿》中主张在非自然中效法自然法则，在人类教育和体育中强调自然对待儿童，强调儿童教育“归于自然”。A项正确。

B项：皮埃尔·德·顾拜旦，法国人，现代奥林匹克运动会的发起人，国际体育活动家，教育家和历史学家，1896年至1925年任国际奥林匹克委员会主席，奥林匹克会徽、奥林匹克会旗设计者，被誉为“现代奥林匹克之父”。他终生倡导奥林匹克精神，倡导“重要的不是取胜，而是参与”。与题干不符，排除。

C项：洛克强调绅士教育，在绅士教育中德、智、体不可分离，特别是体育不可或缺，通过体育获得健康身体是成为绅士的基础，也是获得幸福的基础。同样在体育的基础上还要进行人文教育。与题干不符，排除。

D项：约翰·杜威是美国著名哲学家、教育家、心理学家，是美国实用主义哲学的重要代表人物，也被视为现代教育学的创始人之一、机能主义心理学派的创始人之一，是20世纪最伟大的教育改革者之一。杜威一生极力推崇民主制度，强调科学和民主的互补性，强调民主主义思想，提出现代教育“三中心”等著名思想。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

21 答案：A

解析：本题考查运动动机的概念。运动动机是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。它是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要（内需）与参与运动的环境诱因（外诱）的相互影响下产生的。A项正确。

B项：体育习惯是指特定的情境刺激（场地、时间、器械、指导者等）和个体参与体育活动之间经练习和重复而形成的稳固联系。与题干不符，排除。

C项：运动兴趣是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得与体验健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。与题干不符，排除。

D项：体育态度是指人们对体育的情感、行为和认知差异倾向。其中情感是主观感受，行为包含行动的意图或实际行动，认知包括对待体育的认识、知觉与知识。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

22 答案：A

解析：本题主要考查对体育迁移分类中两侧性的掌握。运动两侧性迁移指身体一侧器官进行的学习向另一侧器官的迁移。在运动学习中人体同种类的对称部位最容易产生迁移，如左手—右手之间，左脚—右脚之间迁移表现最强。其次是同侧部位的迁移，如左手—左脚、右手—右脚的迁移；人体对侧部位的迁移最弱。A项正确。

B、C两项：右手—左脚之间，左手—右脚之间的迁移性是最弱的。与题干不符，排除。

D项：同侧部位迁移强度和容易度弱于同种类对称部位迁移，所以右脚—右手迁移较弱。与题干不符，排除。

故正确答案为A

23 答案：D

解析：本题主要考查对教学原则概念的掌握。体育教学原则是实施体育教学的基本要求，是体育教学工作的基本规范，是保持体育教学性质的最基本要素，是判断体育教学质量的基本标准。D项正确。
A项：体育教学方法是根据教学目标和教学原则设定的教学活动方式，包括教师教的方法和学生学的方法。与题干不符，排除。

B项：体育教学内容是为了达到体育教学目标而选用的体育知识和技能的体系。它是构成教学活动的基本要素，是体育教师教学的直接依据。与题干不符，排除。

C项：体育教学目标是体育教学中师生预期达到的学习结果和标准，是教学工作的出发点和归宿。它是体育教学指导思想的具体体现，其表述要求具体、明确和清晰。与题干不符，排除。

故正确答案为D

24 答案：A

解析：本题主要考查对体育教学目标内涵层次的掌握。体育课的教学目标是体育教学课堂情景中师生预期达到的学习结果和标准，是最具体最有操作性的教学目标。这个预期结果和标准是教和学双方都应共同遵循的，对教师来说它是教授的目标，对学生来说则是学习的目标。A项正确。

B项：“课标”对学生的学习要求是体育课程的目标表述。与题干不符，排除。

C项：体育教学目标不仅包括体育老师对学生的学习要求，还包括学生对自己的学习要求，此项描述不全面。与题干不符，排除。

D项：教学计划对学生的学习要求是指教学计划目标，是体育整个工作的目标，是体育课堂教学目标的依据。与题干不符，排除。

故正确答案为A

25 答案：B

解析：本题主要考查对体育课程内容和性质的掌握。体育与健康课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。B项正确。

A、C、D三项：素质是综合表现并非教学内容，技术属于技能的一方面，并不能概括为技能。与题干不符，排除。

故正确答案为B

26 答案：B

解析：本题主要考查对足球基本规则的掌握。足球比赛中对队员罚令出场或警告时，分别出示红、黄牌。其中黄牌为警告，红牌为驱逐出场。黄牌累计两次变为红牌，红牌之后自动停赛一场，如果情节恶劣将视情况处罚。一场比赛一队最多5人被罚下，如5人被罚下比赛自动判负并结束。B项正确。

A、C、D三项：均为警告，其中黄牌警告最为严重。与题干不符，排除。

故正确答案为B

27 答案：B

解析：本题主要考查对快攻战术的掌握。在快攻战术中最首要的条件是强烈的快攻意识，而战术中最首要的条件是强烈的战术意识。战术意识是完成一切战术的核心保障。B项正确。

A、C、D三项：均为战术的其他基础条件而非首要条件。与题干不符，排除。

故正确答案为B

28 答案：C

解析：本题主要考查对移动技术的掌握。移动是从起动到制动之间的人体位移。移动的动作要点是抬腿弯腰的同时移动重心，移动时脚着地与发力的部位是前脚掌。C项正确。

A、B、D三项：为干扰项，特别是脚尖，很容易因马虎而产生错误的惯性思维而选错。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

29 答案：C

解析：本题主要考查体操双杠的技术要领。双杠支撑后摆挺身下的做法是从双杠支撑摆动开始（以左侧下为例），当身体后摆过垂直面时，两腿用力向后上方摆起，将至极点时右手迅速推杠换握左杠，使身体平移出杠，接着左手推杠侧举，身体重心左移，保持抬头、挺身、紧腰至落地。双手推杠是关键环节。C 项正确。

A、B、D 三项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 C

30 答案：D

解析：本题主要考查跑步技术原理的辨析。跑步一个完整周期包括人体跑步时左、右脚分别跑完一步，简称为“复步”，由两个单步技术动作所构成。跑的动作顺序为后蹬、腾空、着地缓冲这三个环节，每一周期单腿动作顺序为支撑着地和后蹬（使人体获得向前的动力）阶段、腾空体后折叠摆腿阶段、前摆腿阶段、体前扒地阶段。D 项正确。

A、B、C 三项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 D

31 答案：A

解析：本题主要考查对武术基本手型的掌握。武术的基本手型包括拳、掌、勾和爪等几种。A 项正确。

B、C、D 三项：均属于武术的基本手法。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

32 答案：B

解析：本题主要考查体育教学目标的特点。体育教学目标要求可观察、可检测，而体育教学目标预期结果应该做到明确、具体的行为化，只有做到具体、可观察、可检测的行为化，才能有明确的目标来完成，才能有的放矢和切实有效。B 项正确。

A、C、D 三项：均不合适，概括化较为笼统，无法具体观察和实施；简单化和复杂化都不符合要求，应当在具体、可观察和可检测的情况下进行，而非刻意追求简化或复杂。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

33 答案：D

解析：本题主要考查体育教学评价的应用和区分。对于知识、技能、体能的测试与评价一般采用教师评价和相对评价的方式来进行，教师将知识、技能、体能测试通过标准测试和非标准测试来进行，标准测试由专家对测试的诸种条件进行研究而制定标准，就是“常模参照”，非标准测试是由教师自制或自行掌握标准来进行测试，根据学生的相互水平来判断学生的相对位置和水平。所以这些测试都是以教师评价和相对评价为主。D 项正确。

A 项：学生评价主要是为了提高学生的观察和评价他人的能力，提高团队交流和团队意识，通过互评、互议、讨论等方式学习他人优点、指出同伴不足，主要是对情感态度、价值观方面进行评价。与题干不符，排除。

B 项：绝对评价是根据事先已经明确的标准来进行评价，而新课程标准要求根据学生的现实状况对学生进行针对性的评价，而不只是单纯的是否合格，应根据学生的现实水平进行相对判断。与题干不符，排除。

C 项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

34 答案：D

解析：本题主要考查对准备活动特点的掌握。准备活动需要符合以下原则：全面性原则、针对性原则、趣味性原则、简便性原则、有效性原则、创新性原则、教育性原则。针对性原则指准备活动的内

容必须针对主教材授课内容进行针对性的活动，防止受伤；简便性原则要求准备活动简单有效，这样才能更好更轻松地达到热身的效果；趣味性原则是指学生的准备活动要求有趣，学生积极主动参与其中。D项正确。

A、B两项：独特性是干扰项，不包括独特性。与题干不符，排除。

C项：热身准备不包括个体性。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

35 答案：B

解析：本题主要考查对体育教学原则实施要求的掌握。体育课上必须贯彻“精讲多练”的原则。精讲多练是为了让学生多练，给学生增加练习的时间。但精讲不等于少讲，精讲是以讲的质量和时间为出发点，教师要做到讲得少，讲得精，以讲促练来启发学生的学习兴趣，始终要以学生的练习为教学中心，讲一般占课时的 15%~20%，在基本部分的前半段进行讲解，讲解清楚练习要点，给学生充分的时间掌握技术动作，从而顺利完成一堂课的教学任务，提高教学质量。B项正确。

A项：准备部分主要是进行热身和专项准备活动，尽快进入上课状态，充分热身，防止受伤。与题干不符，排除。

C项：结束部分主要进行放松和总结，对整节课进行总结回顾，为下次上课和课余练习指明方向。与题干不符，排除。

D项：基本部分后半段主要用来进行巩固练习和辅助练习，提高学生身体素质。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

36 答案：(1) 间接指压止血法

此法又称止血点止血法，是止血方法中最重要、最有效且极为简单的一种方法。压迫时用手指把身体浅部的动脉压在相应的骨面上，阻断血液的来源，可暂时止住该动脉部位的出血，适用于动脉出血，但只能临时止血。重要的止血点有 6 个：颞浅动脉止血点，颌外动脉止血点，锁骨下动脉止血点，肱动脉止血点，股动脉止血点，胫前、胫后动脉止血点。

(2) 止血带止血法

止血带止血法适用于四肢动脉出血，当其他止血法不能止血时才使用此方法。止血带有橡皮止血带、气压止血带和布制止血带，操作方法各不相同。使用止血带的注意事项：

①部位：先将患肢抬高然后再上止血带，止血带应缚在出血部的近心端。上臂外伤大出血应扎在上臂上 1/3 处，前臂或手部大出血应扎在上臂下 1/3 处，下肢外伤大出血应扎在股骨中下 1/3 交界处。

②衬垫：使用止血带的部位应有衬垫，否则会损伤皮肤。止血带可扎在衣服外面，把衣服当衬垫。

③松紧度：应当以出血停止、远端摸不到脉搏为合适，过松过紧都不合适。

④时间：上肢每半小时、下肢每一小时放松一次，时间 1~2 分钟，避免引起肢体缺血坏死。

解析：同上

37 答案：(1) 先进科学的体育教育思想和观念。

(2) 宽厚的学科理论基础与广博的科学文化知识。

(3) 运用现代体育教学技术的能力。

(4) 全面的教育教学能力。

(5) 组织、开发和参与社会社区课余体育活动的能力。

(6) 强健健康的体魄和积极乐观向上的心理品质。

(7) 体育教学研究与创新能力

解析：同上

38 答案：诊断性评价又称“事前评价”，是指在活动开始之前，为使计划更加有效地实施而进行的评价。此类评价要求把握被评价事物的两种状态，一是症状诊断，二是原因诊断。前者要求对所评价的事物的已有状态做出判断，着重找出存在的问题；后者要求对存在问题的原因做出分析，并对发展变化的可能性进行预测，以便“对症下药”，采取可行措施，使新计划能在原有基础上得到有效实施。

作用：诊断性评价在学校教学工作中用得很多，一般是在学年初或学期初进行。其目的在于弄清学生的学力基础，以便为实现新的教学目标做好准备。

通过诊断性评价，判断学生是否达到原定的教学目标要求，如果是确认达到了，就贯彻实施新的教学计划；如果是确认没有达到或没有完全达到，就设法弥补学生的学力不足，使他们尽快地具备实施新的教学计划的条件。

诊断性评价有两个显著特点：一个是重诊断，即对原来的状态和效果做出判断；另一个是重治疗，即对发现的问题加以改进

解析：同上

39 答案：（1）良好的课堂氛围是教学顺利完成的重要保障，学生的练习热情是学会技能的必要前提，而在练习过程中学生由开始的热情高涨，到大部分同学练习情绪低落，分析其原因有以下几点。

教师方面：

教学设计脱离学生水平：没有充分考虑学生的实际（女生、初学者、力量小、技能差），过早地使用了完整练习，在初学阶段就从端线发球，而且也没有将球网降低或用软式排球练习。教师为了培养学生竞争意识，在一开始就不恰当地运用了类似比赛的方法（让发球过网的学生举手），忽略了学生的接受水平，教学设计脱离学生实际，因此很容易让学生体验到挫折感和失败感。

教学练习安排不得当：练习不符合学生技能发展规律，违背了顺序性的规律，在讲解之后立刻开始练习最远距离的发球，导致学生根本无法掌握技能，从而产生挫败感。

教师评价和帮助不足：教师没有随时对学生进行评价和帮助，特别是在初次学习和练习的过程中，没有及时予以评价和帮助，导致学生无法建立正确、积极的反馈。

学生方面：

下手发球技术掌握不好：学生技术掌握不太好是热情下降和沮丧的一大原因，在练习过程中经常失误，偶尔才能发出去或接到球，或者发不到位置，这样学生体验不到成功的喜悦。

学生间相互配合不当：学生之间能力强的不愿意与能力弱的同学一起练习，或者相互很难完成配合，这样学生就会产生失落感，变成少数能力强的学生练习、大多数同学看的情况，时间一长，自然热情不断降低，直到失去兴趣。

其他原因：可能有的同学存在怕疼、怕脏、怕累的情况，之后越来越多的同学不愿意参加到课堂练习中，这也是导致热情下降的原因。

（2）方法一：完整示范与分解练习法，从无球到短距离再到隔网发球练习。

为了更好地帮助学生掌握技能，教师应采用完整示范与分解练习法，循序渐进，增强学生的自信心和成功的喜悦感。

第一，采用徒手模仿练习法，让学生能够在无球的状态下，仔细感知动作的整体性，在没有压力的情况下感受发力顺序。

第二，采用定点短距离互发球练习，每两人一组，短距离（1米~3米）之间无隔网一发一接练习，进一步感受发力，同学之间互相观察，并进行帮助，建立信任感和自信心，从而提高控球能力，体验规范技术动作效果，进一步使动作技能定型。

第三，采用隔网发球练习，该练习主要在学生已经尝试到成功的喜悦后，增加挑战性，对发球高度进行练习。通过隔网练习，可以提高学生对空间的认识，更好地对下手发球进行掌握。

方法二：交流讨论，团结互助法。

学生之间相互交流相互讨论，与发球技术比较好的学生进行交流分享，这样不仅能够对自己进行总结，同时大家也能一起分享成功的喜悦，增强学生间的友情和团结互助精神。对于失去兴趣的同学，大家一起鼓励他们加入，在同学鼓励下加入练习，体验成功乐趣。同时教师积极鼓励，并帮助其更好地掌握技术，从而时刻帮助学生建立自信心。

方法三：下手发球入筐比赛练习。

将女生分为四组，每组 10 人进行发球入筐比赛练习。练习方法：从排头到排尾依次进行发球，3 分钟时间，入球多的球队获胜。通过练习不仅可以提高学生的发球准确性和控球能力，同时还能提高学生练习的兴趣。

解析：同上

40 答案：（1）张老师的处理方式不合适。

- ①张老师的做法违背了体育新课程标准“以学生为中心”的理念，在教学过程中并没有考虑到学生的需要和感受，而是以自己为中心来处理和判断问题，从而导致课堂枯燥无味甚至出现乱跑的现象。
- ②张教师没有充分尊重学生，违背了师生人格上平等的教育理念，面对学生的解释，不仅没有接受反而不断地批评和指责，没有将学生摆在平等的位置上进行说服，甚至集合全班进行训话、批评，侵犯学生人格尊严。
- ③张老师的做法侵犯了学生学习权，没有按照要求完成教学任务和达到教学目标。张老师在面对学生乱玩的现象时，没有充分发挥教育机智，而是全班进行训话，占用学生正常学习时间。
- ④张老师的做法违背了教师主导、学生主体的理念，错误地认识了主导。主导不是完全控制，不是要求所有人都必须一致。在教学中终究是学生掌握知识和技能，而所有事情全部由教师安排，不考虑学生的主动性和主体性，这样势必导致课堂效果大打折扣。
- ⑤张老师忽略了学生的“独立性”特点。学生对体育学习活动有着一定的自我支配、自我调节和控制的可能性，这体现了学生的个性化学习的需要，教师要予以引导和帮助。

（2）在田径课上出现学生偷偷打篮球的原因有以下几点。

- ①田径弯道跑的教学和练习枯燥，组织形式单一，不能够满足学生的运动需求，也不能够激发学生的运动兴趣，所以选择了自己感兴趣的篮球。
- ②没有考虑学生的差异性，而是采用“一锅煮”“一刀切”的方式进行训练，忽略了学生具有个别差异性的特点。这 4 名学生可能已经掌握，但是教师没有对不同水平的学生提出不同要求，所以导致练习没有动力。
- ③教师对课堂的管理和调度上还存在问题，在课堂练习上没有充分调动队伍，没有充分让每一个人得到练习，对学生的关注不够，所以才会出现有机会偷偷去打篮球的现象。

想要避免类似事情再次发生，需要做到以下几点。

- ①增加丰富多彩的游戏和比赛活动，通过不同类型、不同乐趣的比赛激发学生的竞争意识和学习积极性。游戏和比赛不仅可以体现学生的自信、勇气和个性，还可以增加学生的积极性，使其全身心投入到田径的练习当中，产生跑步愉悦感和克服困难的满足感，这样学生就会积极参加学习。
- ②由于中学生神经兴奋性高，好胜心强，自我保护意识也强，所以田径教学中要突出多样性，重复次数、组数不宜过多，避免枯燥乏味，保证学生的兴奋性和满足感。

③中学生具有可塑性、创新性强的特点，学习技术宜快速掌握，而不是反复精雕细刻，鼓励学生在动作合乎法则的基础上进行个性化创新，这样学生会更有兴致学习。

④充分尊重学生，鼓励学生，平等对待学生，而避免指责和控制，充分发挥教师主导、学生主体的原则，让教学在和谐的氛围中进行。

⑤充分考虑学生个体差异，因材施教地教导和帮助学生，针对不同水平的学生设置不同层次的目标，让学生不断进步。

⑥不断提高自身教学素质和能力，不断更新自己的教学模式和方法，与时俱进，终身学习，不断提升自己，从而更加全面地培养学生和促进学生的发展。

解析：同上

41 答案：

	第一次课	第二次课
教学内容	1. 前滚翻练习 2. 远撑与屈臂缓冲练习	1. 改进蹬、摆、跃动作质量的练习 2. 改进腾空高度与远度的练习，基本掌握鱼跃前滚翻的动作技能
教学步骤	1. 分组练习前滚翻 2. 教师示范并纠正复习前滚翻出现的问题，要求体现：练习中蹬地、滚动速度与圆滑 3. 分组再练习，组内相互帮助指导，共同提高 4. 教师结合图例，示范、讲解远撑前滚翻的动作要领 5. 辅助练习：俯撑接前滚翻、甩臂蹬地接前滚翻、手撑标志线接前滚翻 6. 小组展示，教师指出存在的问题，学生再练习	1. 教师提出要求，学生分组复习远撑前滚翻 2. 远撑越过障碍接前滚翻，体现蹬地腿伸直、领肩甩臂手远撑、屈臂缓冲身团紧 3. 教师结合图例，示范讲解鱼跃前滚翻的技术要领 4. “蛙跳”练习、“蛙跳”接前滚翻 5. 半蹲摆臂练习，体现蹬摆结合 6. 远撑与鱼跃前滚翻的异同点分析 7. 教师演示保护的方法 8. 在保护与帮助下由低到高分组练习 9. 限制性鱼跃前滚翻练习： 用标志物由近到远，体现手支撑点的远度 越过一定高度标志鱼跃前滚翻练习 高度与远度相结合的鱼跃前滚翻练习 自我设计、挑战自我练习：利用好橡皮筋、呼啦圈、绳子等课堂器材 10. 小组展示鱼跃前滚翻

解析：同上