

## 2016年下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：**本题主要考查对心脏及血管结构的掌握，主要区分心房、心室与血管的对应。左心室与人体主动脉相连接，是人体大循环（体循环）的重要通道。C项正确。

A项：肺动脉属于肺循环，与右心室连接。与题干不符，排除。

B项：冠状动脉是连接人体主动脉的血管，是供给心脏血液的动脉，起于主动脉根部主动脉窦内，分左右两支，行于心脏表面。与题干不符，排除。

D项：上腔静脉属于人体腔静脉，腔静脉是人体的主静脉，分上下腔两种，与小静脉和右心房连接。与题干不符，排除。

故正确答案为C

### 2 答案：B

**解析：**本题主要考查脊神经的相关内容。腓肠神经是小腿肚的感觉神经，由胫神经和腓总神经的分支所组成。腓总神经是本题的易错点，胫神经和腓总神经在骨盆汇集成坐骨神经，胫神经由股骨髁间窝往下延伸到腓肠肌下方，所以题干中当腓肠肌发生痉挛时主要由胫神经负责传导。B项正确。

A项：股神经是腰丛最粗大的一支，发出后经腹股沟韧带深面，于股动脉外侧进入股前部。肌支主要支配股前肌群（股四头肌、耻骨肌和缝匠肌），使髋关节屈，膝关节伸。与题干不符，排除。

C项：腓总神经是易错点，主要是因为名称与腓肠肌相似。其分为腓浅和腓深两神经。腓浅神经以感觉为主，在腓骨长肌和腓骨之间沿肌间隔下行，分支支配腓骨长肌和腓骨短肌；腓深神经又名胫前神经，以运动为主，自腓骨颈外侧转向前侧至小腿伸肌并分支支配胫前肌、长伸肌、腓骨第三肌等。与题干不符，排除。

D项：闭孔神经支配大腿的内收肌群和闭孔外肌，并分布于大腿内侧面的皮肤。此神经受损害时，其所支配区的运动和感觉会发生障碍。与题干不符，排除。

故正确答案为B

### 3 答案：B

**解析：**本题主要考查对骨形态的掌握。在某些关节（如肩关节、颞下颌关节、髋关节）的关节窝周围有一圈软骨，可以加大关节的面积，同时能增加关节结构的稳固性，这一圈的软骨就是关节盂，在体表是无法触摸到关节盂的。B项正确。

A项：肩胛冈是位于肩胛骨背侧上1/3、分界冈上下窝的一条横行骨嵴，向内侧延伸至肩胛骨的内侧缘，扩大为扁平的三角形，向外移行为肩峰。肩胛冈可在人体后背上外侧触摸到全长。与题干不符，排除。

C项：内上髁包括肱骨头、肱骨体及肱骨内上髁、外上髁，均可在皮下触及，内、外上髁还是进行人体测量的重要标志点。与题干不符，排除。

D项：尺骨上端前有一个半圆形深凹叫滑车切迹，切迹后上方的突起就是鹰嘴，可以在体表触摸到。与题干不符，排除。

故正确答案为B。

### 4 答案：C

**解析：**本题主要考查对肌肉工作性质的区分与掌握。离心工作属于动力性工作，特点为肌肉拉长、变细、较硬，进行制动工作。排球扣球落地缓冲时，通常通过下蹲来缓冲，下蹲时股四头肌被拉长、变细。C项正确。

A项：向心工作也属于动力性工作，特点为肌肉变短、变粗、变硬，进行加速、克服阻力工作，如弯举哑铃时肱二头肌做此工作。与题干不符，排除。

B 项：支持工作属于静力性工作，特点为肌肉收缩或拉长到一定程度后，长度保持不变，肌肉收缩产生的肌力矩与阻力矩相等，使运动环节保持一定姿势，如站立时股四头肌、臀大肌、小腿三头肌做支持工作。与题干不符，排除。

D 项：加固工作也属于静力性工作，当外力（包括重力）使各运动环节之间产生离散趋势，肌肉收缩保持一定的紧张度，防止关节在外力的作用下在关节处相互脱离的工作称为加固工作，如悬垂时肘关节周围的肌肉保持一定的紧张度防止肘关节断离所做的工作即为加固工作。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

## 5 答案： B

**解析：**本题主要考查上肢骨连接中肩关节的生理解剖学结构。肩关节脱位按肱骨头的位置分为前脱位和后脱位。肩关节前下脱位较为多见，常因间接暴力所致，如跌倒时上肢外展外旋，手掌或肘部着地，外力沿肱骨纵轴向上冲击，肱骨头自肩胛下肌和大圆肌之间薄弱部撕脱关节囊，向前下脱出，形成前下脱位。如暴力较大，肱骨头再向前移至锁骨下，则形成锁骨下脱位。B 项正确。

A 项：前上脱位，当肱骨头被推至肩胛骨喙突，形成喙突下脱位，表现为前上部脱位。与题干不符，排除。

C、D 两项：肩关节后脱位很少见，多由于肩关节受到由前向后的暴力作用或在肩关节内收内旋位跌倒时手部着地引起。后脱位可分为肩胛冈下和肩峰下脱位，肩关节脱位如在初期治疗不当，可发生习惯性脱位。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 6 答案： C

**解析：**本题主要考查对内环境知识的掌握。细胞外液是指人体内存在于细胞外的体液。主要包括组织液、血浆和淋巴、脑脊液等，占体液总量的三分之一。人体内的细胞外液，构成体内细胞生活的液体环境，这个液体环境叫做人体的内环境。C 项正确。

A 项：血浆的主要作用是运载血细胞，运输维持人体生命活动所需的物质和体内产生的废物等，属于细胞外液的一种。与题干不符，排除。

B 项：组织液是存在于细胞之间的液体，又名细胞间隙液，属于细胞外液的一种。组织液大量存在于动植物体内，是普通细胞直接生活的液体环境，可与细胞进行物质交换。与题干不符，排除。

D 项：细胞内液是机体细胞总体所含的体液。细胞内液并不是细胞液。细胞液是指液泡内的液体，只有成熟的植物细胞才有。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

## 7 答案： B

**解析：**本题主要考查运动时每搏输出量与心输出量的变化。静脉回血量增加是每搏输出量增大的关键。当人体平衡运动时身体肌肉处于支持状态，人体需要更多的血液来支持全身控制平衡，而直立运动时因为受重力影响，回心血量不足，导致每搏输出量降低，故每搏输出量小于平衡运动。B 项正确。A 项：胸膜腔内压为负压，若胸腔内压升高，则胸膜腔负压值进一步增高，使胸腔内的大静脉和右心房更加扩张，压力也进一步降低，因此有利于外周静脉内的血液回流至右心房。与题干不符，排除。C 项：平衡运动时身体需要调动更多的肌肉来维持平衡，所以外周阻力不会降低反而会增加。与题干不符，排除。

D 项：循环血量的重新分配是指通过体内的调节机制，各器官的血流量发生重新分配。运动的肌肉和心脏的血流量显著增加，不参加运动的肌肉以及内脏器官的血流量减少。并不能体现平衡运动和直立运动之间的关系。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 8 答案： B

**解析：**本题主要考查姿势反射类型。翻正反射是指当人和动物处于不正常体位时，通过一系列动作将体位恢复正常态的反射活动。题干中跳水运动中的转体就是利用了翻正反射。B 项正确。

A 项：状态反射是指头部位置发生改变以及头部与躯干的相对位置发生改变，从而引起反射性地改变躯体肌肉紧张性的反射。如头后仰时，前肢伸肌紧张性加强，而后肢伸肌紧张性降低；在正常人体中，由于高级中枢的存在，状态反射常被抑制不易表现出来。与题干不符，排除。

C 项：旋转运动反射是人体在主动或被动地进行旋转运动时，为了恢复正常体位而产生的一种反射活动。如在弯道上跑步时，身体向左侧倾斜，将反射性地引起躯干右侧肌张力增加。与题干不符，排除。

D 项：直线运动反射是人体在主动或被动地进行直线加减速运动时发生肌肉张力重新调配的反射活动。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

### 9 答案：B

**解析：**本题主要考查对“极点”的掌握。极点现象一般出现在强度较大、持续时间较长的激烈运动中。选项中自由体操相对强度较低、时间较短，不易出现极点。B 项正确。

A、C、D 三项：相对强度较大、时间较长，所以较 B 项更易出现极点。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 B

### 10 答案：A

**解析：**本题主要考查物质代谢。运动早期主要消耗糖类，运动后期主要依靠脂肪，糖类消耗低于脂肪。脂肪是人体最大的能量储备库，能量储备多但调用较为困难，需要较长时间、较高强度才可以调用。蛋白质是生命的物质基础，是细胞的主要构成成分。蛋白质作为能源物质氧化分解时分解为氨基酸，主要起到修复、营养的作用。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

### 11 答案：D

**解析：**本题主要考查三大供能系统的能量代谢特征。磷酸原系统和乳酸能系统都属于无氧代谢系统，在代谢过程中不需要氧的参与，代谢较快，调动较为容易。D 项正确。

A 项：磷酸原系统（ATP-CP 系统）具有供能总量少、持续时间短、功率输出最大、不需要氧、不产生乳酸等类中间产物的特点。只有乳酸能系统会产生代谢废物乳酸。与题干不符，排除。

B 项：ATP-CP 系统和乳酸能系统，由于效率较高，功率较强，特别是 ATP-CP 系统功率最强，所以代谢最快，同时储备数量少，必须通过糖、蛋白质、脂肪来进行转化，所以作用时间短，产生的 ATP 数量少。与题干不符，排除。

C 项：有氧氧化系统生成 ATP 总量很大，但速率很低，持续时间很长，需要氧的参与，终产物是水和二氧化碳，不产生乳酸类的副产品。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 12 答案：C

**解析：**本题主要考查运动与补糖之间的关系。运动补糖一般分为运动前、运动中、运动后补糖。运动中补糖一般采用液态糖，应遵循少量多次原则，每隔 30~60 分钟补充一次。补糖量一般不低于 60g/h。C 项正确。

A、B、D 三项：均为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 13 答案：B

**解析：**本题主要考查软组织损伤的处理原则。急性软组织损伤以后 24~48h，病理变化和修复过程的主要特点是肉芽组织已经形成，血凝块正在被吸收，坏死组织逐渐被清除，组织正在修复。临幊上，急性炎症已逐渐消退，但仍有淤血和肿胀。因此，该期可以通过活动来改善局部的血液和淋巴循环，促进组织的新陈代谢，加速淤血和渗出液的吸收及坏死组织的清除，促进再生修复。B 项正确。

A 项：6~12 小时处于损伤早期，此时组织撕裂或断裂后出现血肿和水肿，发生反应性炎症。临幊上表现为损伤局部的红、热、痛和功能障碍。因此，该期的处理原则是制动、止血、镇痛及减轻炎症。与题干不符，排除。

C、D 两项：在 48 小时时损伤组织已基本修复，肿胀和疼痛已经消失，如果这时才进行活动，容易因时间太长导致组织形成粘连，功能受限，不利于快速恢复。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

#### 14 答案：A

**解析：**本题主要考查对微量元素维生素功效的记忆和区分。维生素 C 参与体内氧化还原过程，能够维持组织细胞的正常代谢，促进铁的吸收，增加机体抗病能力，促进伤口愈合，阻断亚硝胺在体内形成，具有防癌、抗癌作用。缺乏会导致坏血病，同时会表现为毛细血管脆性增加，牙龈肿胀与出血，牙齿松动，鼻衄，月经过多，皮肤出现瘀斑和淤血点等。A 项正确。

B 项：维生素  $B_2$  在生物氧化过程中广泛起着递氢的作用，参与体内三大生热营养素的代谢，有防止口角炎、唇炎等功效。与题干不符，排除。

C 项：维生素 A 具有维持正常视觉功能，维持骨骼正常生长发育，促进生长和生殖，对机体免疫有重要影响。缺乏会导致出现暗适应能力降低，进一步发展形成夜盲症；形成干眼病；骨骼发育受阻；免疫和生殖功能下降。与题干不符，排除。

D 项：维生素 E 具有很强的抗氧化作用，从而维持细胞膜的完整性和正常功能，因此，具有延缓衰老、预防大细胞性溶血性贫血作用。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

#### 15 答案：A

**解析：**本题主要考查对膝关节附近韧带的掌握和损伤区分。膝盖关节内侧副韧带位于膝关节内侧，当膝关节处于轻度屈曲位时，关节外侧遭到重力或重创时，小腿骤然外展而造成损伤，膝关节韧带损伤中以内侧副韧带损伤最为多见。A 项正确。

B 项：膝关节外侧副韧带损伤比较少见，多因暴力作用于小腿内侧使之内收所造成。伸膝位时，膝关节外侧关节囊、股二头肌腱处于紧张状态，与前后交叉韧带共同起到保护作用，所以不易受到损伤。与题干不符，排除。

C 项：双侧半月板损伤多由外伤引起，也可由退变引起。因剧烈外伤引起的半月板损伤，可并发膝部软组织的损伤。当膝关节屈曲时，由于旋转，内外侧半月板可随股骨发生前后运动从而导致损伤。与题干不符，排除。

D 项：髌韧带损伤中急性损伤常见于青少年。在尚未发育成熟前，当股四头肌猛力收缩时，容易引起髌韧带自胫骨粗隆处撕脱而分离。慢性损伤是运动损伤中较常见的一种损伤，如慢跑、长时间运动等。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

#### 16 答案：D

**解析：**本题主要考查对运动性病症晕厥的掌握。胸内压增高会阻止心脏的扩张，血液滞留于静脉中，回心血量减少，从而导致血压下降，脑缺氧，发生晕厥昏倒。题干中学生因为憋气用力过度，而导致肺内、胸内压力增高。D 项正确。

A 项：过度紧张会导致交感神经兴奋，心跳加快，呼吸加速。与题干不符，排除。

B 项：重力性休克主要由于运动员运动过程中突然停止运动，使大量血液聚积在下肢，造成回心血量减少，从而血压下降、心跳虽快但搏出血量减少，脑供血不足导致晕厥。

C 项：直立性低血压是由于久蹲后突然起来、长期卧床后突然站立等体位突然改变，而导致体内血液分布反应能力下降，致使回心血量骤减，血压下降，引起脑部供血不足而产生晕厥。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 17 答案：D

**解析：**本题主要考查运动性损伤的急救。心肺复苏术（CPR）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。题干中同学心搏骤停，如得不到及时的抢救复苏，4~6min 后会造成患者脑和其他重要器官组织的不可逆的损害，因此心搏骤停后的心肺复苏必须在现场立即进行，为进一步抢救赢得最宝贵的时间。D 项正确。

A 项：拨打 120 急救电话是在心肺复苏进行中由他人同时进行的。与题干不符，排除。

B 项：轻微损伤或疾病可以送至医务室，而题干情况严重。与题干不符，排除。

C 项：移至阴凉处平卧多见于中暑、脱水等情况。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 18 答案：C

**解析：**本题主要考查运动性病症肌肉痉挛的病因。肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所表现出来的一种现象。痉挛原因有寒冷刺激，电解质丢失过多，肌肉连续过快收缩而放松不够，疲劳。C 项正确。

A 项：饮用过多运动饮料会导致运动性腹痛，加重身体负担从而影响运动效果。与题干不符，排除。

B 项：赛前热症是指在比赛前神经系统的兴奋性过高，表现为过度紧张，常有寝食不安、四肢无力、喉咙发堵等不良反应，导致运动能力和成绩下降。与题干不符，排除。

D 项：过度紧张会导致运动能力和成绩下降。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

### 19 答案：B

**解析：**本题主要考查对我国传统养生术五禽戏的掌握和辨别。五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其创编者华佗在“二禽戏”（“熊经鸟伸”）的基础上创编了“五禽戏”，包括虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物，与题干描述相符合，B 项正确。

A 项：易筋经中多是导引、按摩、吐纳等中国传统的养生功夫。与题干不符，排除。

C 项：六字诀即六字诀养身法，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法，通过强化人体内部的组织机能，通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止过早衰老。与题干不符，排除。

D 项：八段锦是流传最广、对导引术发展影响最大的一种导引术。依据现有文献，八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

### 20 答案：B

**解析：**本题主要考查对体育课程性质的理解。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。所以体育课程的最明显的特征就是学生的参与性和身体的实践性。B 项正确。

A 项：传授性和认知性是学科教学的重要特点，是所有学科教学过程中的基础，特别是文化课程以传授知识、提高学生认知为目标。与题干不符，排除。

C 项：教育性和理论性是学校教育、学科课程的重要特征，特别是理论性是一般科学文化知识课程的突出特点，同时也属于体育课程与一般科学文化知识课程的共同点。与题干不符，排除。

D 项：传统性是指教学内容、思想和教学模式单一化、传统化。综合性是指综合多个方面来进行教学，这也是体育课程与一般科学文化教学的相同点。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

### 21 答案：A

**解析：**本题主要考查体育心理学。体育心理学作为心理学的一个分支，是一门研究人们从事体育运动、体育教学和学生心理发展关系的科学。具体而言，体育心理学是研究体育教学、运动情景中认知、情感和行为的科学。A 项正确。

B 项：锻炼心理学是运用心理学的教育、科学和职业功能来促进、解释、保持和提高身体健康指标的一门学科。它关注的是与肌肉力量和耐力、运动范围、心肺耐力及身体结构的客观变化和（或）与主观感觉相连的认知、情绪和行为。与题干不符，排除。

C 项：运动心理学研究人们在参加体育运动时的心理过程，如感觉、知觉、表象、思维、记忆、情感、意志的特点，及其在体育运动中的作用和意义；研究参加各种运动项目时，在性格、能力和气质方面的特点及体育运动对个性特征的影响；研究体育运动教学训练过程和运动竞赛中有关人员的心理特点，如运动技能形成的心理特点、赛前心理状态、运动员的心理训练等。与题干不符，排除。

D 项：社会心理学研究个体和群体在社会相互作用中的心理和行为发生及变化规律。社会心理学在个体水平和社会群体水平上对人际关系进行探讨。在个体水平上进行研究的内容包括个体社会化过程，交往，言语发展，伙伴、家庭和居住环境及学校对个人的影响等。

故正确答案为 A。

## 22 答案：A

**解析：**本题主要考查对运动兴趣概念的记忆。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。题干中强调学生积极参加体能比赛，对运动追求完美，体现了对运动的兴趣。A 项正确。

B 项：运动归因是指运动员对自己的运动行为成功或失败原因的解释和评价，有逻辑归因和非逻辑归因两种模式。与题干不符，排除。

C 项：是指一种追求目标和状态。与题干不符，排除。

D 项：心情状态是心境，是一种具有持续性、微弱的、外显性、情境性的状态。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

## 23 答案：C

**解析：**本题主要考查对学生特征的掌握。主体性是教育者通过有目的、有计划、有组织地对受教育者进行引导帮助，使其能够独立自主地、自觉能动地、创造性地进行认识和实践活动。题干中强调学生在教师引导下积极主动、独立创造地学习，符合主体性特点。C 项正确。

A 项：可塑性是指学生在成熟过程中，其心理发展易受环境和教育的影响。与题干不符，排除。

B 项：自由性是指学生在学习过程中自我支配，凭借自身意志而行动，并对自身的行负责。与题干不符，排除。

D 项：选择性是指学生可以自己做出选择，选择学习内容、练习形式、参与人员等。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

## 24 答案：B

**解析：**本题主要考查对单元体育教学计划的掌握。单元体育教学计划也称单项体育教学计划，是根据学期教学计划对各个单元的设计，把某个教学内容按照某种教学模式体系安排各个课次的教学计划文件。体育老师通常把某个年级某项主要教材内容，按照学期教学工作计划中确定的课次顺序，安排出每次课的目标、要求、重点、难点以及教学手段。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。

## 25 答案：A

**解析：**本题主要考查对学生主体性的掌握。本题的核心要点是理解和区分主动性的表现形式，主动性是指学生发挥自身主体作用，主动选择教学内容，其表现形式为“我要学”，主动选择和学习。A 项正确。

B、C、D 三项：老师家长要我学，我跟谁学，我应该怎么学，都是被动地去学习。与题干不符，排除。  
故正确答案为 A

## 26 答案：D

**解析：**本题主要考查脚内侧接球技术要领。脚内侧接地滚球时支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，同侧肩正对来球。接球腿提膝，膝关节、踝关节旋外，大腿外展，脚尖微翘，脚趾稍翘，脚底基本与地面平行，脚内侧正对来球并前迎，当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤，将球停在脚下。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

## 27 答案：D

**解析：**本题主要考查篮球规则中枢脚的确定。在比赛场上接住一个活球的队员需要确定中枢脚，在比赛中如果该队员跳起接到球后并且双脚同时落地停步，那么，哪只脚都不是中枢脚，换言之就是任意一只脚都可能为中枢脚。D 项正确。

A、B 两项：双脚前后站立在地面上接住一个活球时一脚抬起的瞬间，另一脚就成为中枢脚。如果在移动中，在前面一脚正接触着地面时接住一个活球，该脚就成为中枢脚。如果双脚离开地面接住一个活球并且该队员又双脚同时落地，那么，一脚抬起的瞬间，另一脚就成为中枢脚。如果双脚离开地面接住一个活球并且该队员一脚落地，该脚就成为中枢脚。与题干不符，排除。

C 项：双脚为本题的易错点，根据篮球规则来判定，当接住球后，在不运球的情况下，不允许原地双脚同时运动，如运动则构成走步违例，所以自然也不存在双脚为中枢脚这一概念。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

## 28 答案：A

**解析：**本题主要考查对排球上手发球技术的掌握。当排球正面上手发球时蹬地，收胸腹，以肩为轴伸展鞭打击球后下部。同时手指自然张开，全掌击球，手腕迅速推压，球呈上旋。A 项正确。

B 项：下旋球球体下方的压力大于上方，球在飞行过程中，要偏离原来的预定的抛物线轨迹而向上飞行，旋转越快，影响越大。正面上手也可以发下旋球，要领是用力击打球的中下部，使球下旋。与题干不符，排除。

C 项：侧旋球分为左侧旋、右侧旋，发球时手腕旋转，从而使排球发生旋转。与题干不符，排除。

D 项：漂移在排球中又叫飘球，是指当作用力通过球体重心，球将不旋转地向前飞行。而没有旋转轴的物体的飞行轨迹是不稳定的，因此球会摇摇晃晃地前进。发飘球主要有正面上手发球、勾手发飘球和跳发飘球等。发球方法：用掌根平面击球的中部，作用力通过球体重心，击球瞬间手指、手腕紧张，手型固定，不加推压动作，手臂要有突停动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

## 29 答案：B

**解析：**本题主要考查对排球上手发球技术的掌握。当排球正面上手发球时蹬地，收胸腹，以肩为轴伸展鞭打击球后下部。同时手指自然张开，全掌击球，手腕迅速推压，球呈上旋。A 项正确。

B 项：下旋球球体下方的压力大于上方，球在飞行过程中，要偏离原来的预定的抛物线轨迹而向上飞行，旋转越快，影响越大。正面上手也可以发下旋球，要领是用力击打球的中下部，使球下旋。与题干不符，排除。

C 项：侧旋球分为左侧旋、右侧旋，发球时手腕旋转，从而使排球发生旋转。与题干不符，排除。

D 项：漂移在排球中又叫飘球，是指当作用力通过球体重心，球将不旋转地向前飞行。而没有旋转轴的物体的飞行轨迹是不稳定的，因此球会摇摇晃晃地前进。发飘球主要有正面上手发球、勾手发飘球和跳发飘球等。发球方法：用掌根平面击球的中部，作用力通过球体重心，击球瞬间手指、手腕紧张，手型固定，不加推压动作，手臂要有突停动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

## 30 答案：C

**解析：**本题主要考查对常见错误跑姿的认识和纠正。“坐着跑”的原因是在跑步过程中后蹬不充分，上体后仰。通过后蹬跑练习可以加强腿部肌肉和后蹬感觉，从而防止“坐着跑”。C项正确。

A、B两项：小步跑和车轮跑是提高跑步步频的重要方法。与题干不符，排除。

D项：交叉步跑可以提高髋关节灵活度。与题干不符，排除。

故正确答案为C

### 31 答案：B

**解析：**本题主要考查对武术腿法分类的掌握。腿法包括直摆性腿法（正踢、侧踢、里合、外摆）、屈伸性腿法（弹腿、蹬腿、踹腿）、击拍性腿法（拍脚、里合击响、外摆击响）和扫转性腿法，屈伸性腿法主要包括弹腿、蹬腿、踹腿。弹踢冲拳包含屈伸性腿法。B项正确。

A项：乌龙盘打是提高肩关节灵活度的动作，两臂直臂绕肩关节旋转360度后扑步拍打。所以不包含屈伸性腿法。与题干不符，排除。

C项：缠腕冲拳要领：右脚收回成右虚步的同时，左手抓握右手腕置于左腹前，右手成虎掌；随即，右脚在左脚后垫步成半马步，右手翻腕移至右腹前，右手成八字掌外切；随后，左手成八字掌前挡，右拳收于腰际；重心前移成左弓步的同时，冲拳，目视前方。所以不包含屈伸性腿法。与题干不符，排除。

D项：马步架打要领：右脚向前迈出一步成马步姿势，同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上；右拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼平视。所以不包含屈伸性腿法。与题干不符，排除。

故正确答案为B

### 32 答案：A

**解析：**本题主要考查体育教学策略的地位。教学策略是体育教学设计的重点环节，它包括确定课的类型、安排教学顺序、选择教学模式、设计教学活动和教学环境等。A项正确。

B项：教学模式是在一定的教学思想或教学理论指导下，建立起来的较为稳定和系统的教学活动结构框架和活动程序。教学模式是从宏观上把握教学活动整体及各个要素。与题干不符，排除。

C项：评价方式是教师在教学过程中对学生、教学行为、教与学的过程进行综合评价的方法，是教学设计的组成部分。与题干不符，排除。

D项：教学内容是教师授课的重要依据，通过对教学内容的合理安排从而达到教学目标和效果，属于教学设计的组成部分。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

### 33 答案：D

**解析：**本题主要考查体育教学评价的四个基本构成要素。其中“怎么评”体现体育教学评价的技术和手段。要根据评价目的、教学时间和场景的不同，运用不同的评价技术与手段。D项正确。

A项：“为什么评”体现体育教学评价的目的。与题干不符，排除。

B项：“谁来评”体现体育教学评价的主体。与题干不符，排除。

C项：“评什么”体现体育教学评价的内容。与题干不符，排除。

故正确答案为D

### 34 答案：B

**解析：**本题主要考查对体育教学模式的掌握程度。传习式教学模式又称为“传统教学模式”，这种模式受凯洛夫、赫尔巴特教学理论的影响，以教师、技能和教材为中心，学生在老师指挥下练习，以掌握运动技能为主要目的。该模式忽略了学生的主体性。B项正确。

A项：发现式教学模式起源于布鲁纳，通过“问题解决”和“探究式学习”，发展学生的创造性思维，提高学生解决问题的能力，从而自己获取新的知识和解决问题。与题干不符，排除。

C项：快乐体育教学模式以游戏理论为依据，学生可在体育活动中体验运动乐趣，通过结合目标学习，让学生在掌握运动技能的同时，能够体验到运动和体育学习的乐趣，从而形成终身体育的意识。与题干不符，排除。

D 项：小群体教学模式也称小集团教学模式，主要依据是体育学习集体发展和发挥 教育作用的规律，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，促进学生交往和社会性提高为目的。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

### 35 答案：D

**解析：**本题主要考查对教学评价内容的掌握。自我评价是学生在学习过程中，对自己学习活动及学习行为的反思和评价，对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。题干中学生对自己学习过程进行总结和反思，属于自我评价。D 项正确。

A 项：过程性评价是在教学过程中，为了改进和完善教学，使课堂更加高效的一种评价方法。与题干不符，排除。

B 项：相互评价是指学生之间互相评价，通过互评到达成教学目的目的。与题干不符，排除。

C 项：结果性评价又称终结性评价，是教学后对课堂教学的达成结果及其效果进行的恰当的评价。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 36 答案：人体进行呼吸的目的就是要与外界环境进行气体交换，不断地从外界获取 $O_2$ ，供体内的

营养物质氧化，从而提供体内的新陈代谢所需要的能量，与此同时会把体内氧化产生的废气  $CO_2$  排

出体外。为了更有效地获得  $O_2$ ，提高肺泡通气效率比提高肺通气量更有意义。研究表明呼吸方式的不同会影响气体交换的效果。

浅而快的呼吸和深而慢的呼吸，最后的肺通气量可能是一样的，但肺泡通气量由于解剖无效腔的存在，结果是不一样的。浅而快的呼吸肺泡通气量小于深而慢的呼吸肺泡通气量，浅的呼吸只能使肺泡通气量下降，新鲜空气吸入减少。而深呼吸能吸入肺泡腔中更多的空气，使肺泡中的新鲜空气增多，最终

导致  $O_2$  量增加。但是过深过慢的呼吸，也可能会限制肺通气量进一步提高，并可能导致肺换气功能受到影响。

### 解析：同上

### 37 答案：体育教学模式是在系统化、理论化基础上建立起来的综合的教学程序。体育教学模式的基本要素包括指导思想、教学过程结构和教学方法体系。

(1) 教学指导思想是教学模式的神经，体现教学模式的理论性；教学过程结构是教学模式的骨骼，体现教学模式的结构性；教学方法体系是教学模式的肌肉动力，体现体育教学模式的直观性和可操作性。

(2) 三者关系：教学过程结构是支撑教学模式的“骨架”，教学方法体系是“肌肉”和“动力来源”；教学指导思想则将三者协调和指挥起来，起到“神经”控制的作用。

### 解析：同上

### 38 答案：科学评价一节课应该做到以下几方面。

(1) 教学目标方面：首先，在教学目标多元的基础上还要有所侧重，不仅包含知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，同时还要强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的有机整合，充分体现体育与健康课程的多种功能和价值。其次，目标难度适宜，教师应根据学生的体能、运动技能等实际，设置能激发学生学习动机和愿望，经过师生共同努力能够达成的学习目标。

(2) 教学内容方面：要求做到体现“目标引领内容”的思想；符合学生身心发展特点；充分考虑学生的运动兴趣与需求。要适合上课实际条件，在上课时重视健康教育。

(3) 教学组织与教法方面：要求根据不同的授课内容、不同的授课阶段、不同的学生水平层次设计与之相对应的教学组织形式，避免形式化的分组教学等情况。同时在教学方法上要求根据学生实际采用多种多样的教学方法，如课堂教学中可以采用讲解与示范法；教学较难动作时，可以采用完整与分解法；对于低年级的学生而言，可采用趣味游戏竞赛法等。

(4) 场地器材方面：要做到发挥体育器材的多种功能；积极改造场地器材，提高场地利用价值；合理布局学校场地器材，合理使用场地器材；强调安全意识

**解析：同上**

**39 答案：** (1) 分解教学法就是按照科学合理的方式将完整的一套动作或整个动作分成几个部分或者几个环节。通过分解教学可以让学生在学习过程中明确每个动作的要领，从而正确地完成动作。

材料中李老师在课开始就进行分解教学的优点如下。

①利用分解教学法可以将较难的健美操整体动作分解成简单的单个动作，从而降低难度，帮助学生练习，从而帮助其顺利掌握动作。

②利用分解教学法学生可以明确健美操动作要点，突出重点和感受难点。

③利用分解教学法还可以纠正学习动作中的错误点，强化练习，巩固形成正确动作。

但李老师在一开始就采用分解教学有以下几点不足。

①在课的一开始并没有进行完整的示范和讲解，这样就破坏了技术动作的完整结构，学生就无法形成完整动作技术概念。

②李老师违背了顺序性的规律，材料中李老师没有考虑学生的认知发展顺序，学生在对动作完全没有认知的情况下练习，自然学习较慢，学习的挫败感较强。

③李老师违背了教学趣味性原则，在课的开始就进行直接枯燥的分解练习，学生很难对健美操产生兴趣，自然学习积极性就会降低，更加不利于学习。

(2) 如果我是李老师，在教学中进行分解示范与完整示范教学时我会注意以下几点。

①首先明确教学思路，完整示范和分解示范都是为了让学生更好地掌握技能，达到教学目标的要求。我将在教学开始时先进行完整的动作示范展示，在展示动作时做到连贯、流畅和优美，将健美操的力量与美、节奏和韵律完美地展示出来，这样不仅可以给学生美的感受，同时也能在最大程度上激发学生学习的欲望。

②示范与讲解相结合，示范与思考相结合。在完整示范过程中，我会要求学生认真看，并观察老师的动作，让学生充分明确动作的整体特点，为之后的分解练习奠定基础。

③对于较复杂而无法分解成技术环节的动作，我会通过适当降低动作难度或选择适宜的诱导性训练和辅助性训练帮助学生顺利过渡到泛化期，建立信心。

④在进行分解练习时，还要强调与整套动作的有机联系，从而防止破坏动作完整结构，避免学生产生学习困惑。

⑤完整示范和分解练习时，帮助学生明确健美操教学的重点和难点，注意掌握重点、突破难点，更加科学高效地掌握技术动作。

⑥按照学生的身心发展规律来教学，教学中无论是分解练习还是完整练习，都要充分考虑学生的认知和发展水平。明确分解示范和完整教学只是手段，掌握整体动作才是教学目的。

⑦按照学生身心发展顺序性的规律进行教学，合理安排完整示范和分解练习的顺序，通常会按先完整、后分解、再完整进行教学，或先进行诱导性训练，后分解、完整、分解，最后完整地进行教学，这样才能达到更好的教学效果

**解析：同上**

**40 答案：** (1) 张老师在教学中主要存在示范方式、示范其他安排等问题，具体分析如下。

①示范面问题：示范面是示范讲解时最需要考虑的因素，它直接关系到教学是否能够成功，学生是否能够学会。错误的示范面会导致学生无法掌握动作，甚至错误地掌握动作。从教学照片明显可以看

出，张老师采取的示范方式存在问题。张老师采用了错误的背面示范方式，因为背面示范无法让学生看清楚和掌握蹲踞式起跑的动作要领。

②示范距离问题：示范过程中第二个要考虑的是示范距离，示范距离也是影响示范是否成功的重要因素，也关系着学生是否容易看清楚。照片中明显可以看出距离出现问题，有的学生过近，有的学生过远，非常不利于学生观察学习。

③示范视线问题：在示范过程中，学生的视线与教师动作示范越接近垂直越有利于观察，所以学生观察动作示范的队形不宜拉得太宽。照片中明显可以看出队伍太宽，远远没有达到垂直的理想状态。

④视线干扰问题：照片中老师也没有考虑视线干扰的问题，没有考虑到学生的站位是否存在视线干扰和遮挡的情况，同时没有考虑光线和风向。

⑤示范与讲解结合问题：照片中明显可以看到学生站位较乱、学生距离较远的情况，距离较远的学生不仅看不清动作，同时也听不清楚老师的讲解。

⑥示范教学方法单一、单调问题：照片中教师仅仅是自身示范，没有结合教学挂图、教学视频等多种手段，无法达到新课程改革的时代要求。

（2）①示范面：在教学中应该采用侧面示范的方式进行示范。教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，特别是蹲踞式起跑，用侧面示范可使学生看清各就位、预备、跑的前后关系动作。

②示范距离：要避免照片中有的学生过近、有的学生过远的问题，注意示范位置的选位，应在学生中间进行示范，尽可能使每一位学生都能够看到示范的全过程，同时根据完成动作示范的活动范围、学生人数和安全需要恰当安排示范的距离。

③示范视线：照片中明显可以看出队伍太宽，应尽量排成若干横队，缩短队伍宽度，交叉观看示范。

④视线干扰：在示范过程中还应该考虑让学生背向或侧向阳光、风向，以避免视线受到干扰，方便观察。

⑤示范与讲解：在示范过程中要结合讲解，帮助学生更加清晰明确地掌握动作要领。

⑥示范教学：要结合多种教学手段，如教学挂图、教学视频等，以更加清晰地展示，克服学生人数多带来的问题，同时还能通过视频这种现代化的教学方式帮助学生提高认识和激发学生学习动机。

⑦示范速度：为了帮助学生建立完整正确的动作表象，一般情况可用常规速度予以示范，但为突出显示动作结构的某些环节时则应采取慢速示范，如各就位到预备时，重心的转移，身体下肢臀部的高度。

**解析：同上**

#### 41 答案：耐久跑——青春律动在路上

##### 主题环节 1：跑动的音符（3min）

体验律动：教师让学生们身上粘上音符的贴纸，绕田径场在音响音乐的伴奏下跑完一首歌。学生们在跑道上就像音符在五线谱中穿梭跑动，体验音乐与跑步的律动乐趣。

##### 主题环节 2：调整呼吸，整理思考（3min）

提问：通过刚才跟随音乐跑步，同学们有哪些感受？

生：感觉很有趣，跟着音乐节奏跑比平时跑得顺畅了。

师：老师还发现有的同学非常兴奋，但也发现有的同学跑步有时快有时慢，然后跑着跑着就跑不动了。

生：刚开始太兴奋，后来就没有力气了。

生：没有跟着节奏来跑，后来跑岔气了。

生：感觉喘不上气来。

.....

##### 主题环节 3：呼吸律动，秘诀练习（10min）

（1）介绍跑步与心率的关系

（2）讲解跑的节奏和呼吸方法，三步一呼、三步一吸

（3）原地摆臂与呼吸结合练习

内容：原地摆臂练习，与呼吸结合。每两次摆臂后进行一次呼气或吸气。持续时间 3 分钟，连续进行 2 次。

组织要求：练习队形进行摆臂。

目标体现：体会呼吸和跑的节奏配合。

（4）原地慢跑，体会正确的呼吸方法，语言提示跑的节奏

（5）休息，指导学生测心率

组织方式：桡动脉测定法，颈动脉测定法，体会自己的心率。

（6）步行练习呼吸，感受呼吸

中速走，感受呼吸。

中间穿插 2 分钟慢跑训练练习呼吸。

组织方式：绕田径场 1 圈进行感受，半圈走、半圈慢跑，重点体会呼吸。

目标体现：掌握呼吸和节奏的快慢之间的关系。

（7）自定 2 到 4 分钟巩固慢跑节奏练习

组织方式：绕田径场自定节奏感受呼吸节奏。同时注意学生跑步姿势。

（8）分组练习，由节奏较好的学生领跑

组织方式：节奏好的学生 3~4 人一组，领跑练习，同时观察学生状态，语言提示跑的节奏。

要求：提高帮助意识，努力完成任务，锻炼意志品质。教师用语言和肢体语言给予鼓励。

（9）放松休息，测定心率

组织方式：测定并记录跑之后的心率，思考跑之前之后呼吸和心率的关系。

要求：踊跃发言，积极思考。

反思发言：心率、节奏、呼吸的配合关系。

目标体现：体会呼吸深浅和节奏的配合关系。

（10）身体素质耐力游戏：跨越亚马逊，赢回火炬

组织方式：学生在激情音乐的伴奏下，穿越亚马逊障碍，从终点拿着火炬返回起点。

目标体现：活跃课堂气氛，发展学生身体素质。

解析：同上