

2017 年上半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 缺

2 缺

3 缺

4 缺

5 缺

6 答案：D

解析：本题主要考查肌纤维类型与运动项目。慢肌纤维又称为红肌、I 型纤维，慢肌纤维周围的毛细血管网较快肌纤维丰富。慢肌纤维含有较多的肌红蛋白，因而慢肌纤维通常呈红色。慢肌纤维含有较多的线粒体，并且线粒体的体积较大。在神经支配上，慢肌纤维由较小的运动神经元支配，运动神经纤维较细，传导速度较慢，一般为 $2\sim 8\text{m/s}$ ，需要较长时间来调动。慢肌纤维百分比占优势的人适宜从事耐力运动。D 项正确。

A、B、C 三项：均是在运动员选材中选择快肌（白肌）占优的人。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

7 答案：B

解析：本题主要考查对能量代谢中基础代谢概念的掌握。热价包含食物热价和氧热价两种。其中食物热价是指 1g 食物完全氧化分解所释放出的热量。B 项正确。

A 项：氧热价是指各种能源物质在体内氧化分解时，每消耗 1 升氧气所产生的热量。与题干不符，排除。

C 项：呼吸商是指各种物质在体内氧化分解时所产生的二氧化碳与所消耗的氧的容积之比。与题干不符，排除。

D 项：代谢率是指单位时间内人体消耗的能量。根据能量代谢的种类，可分为基础代谢率、静息代谢率和活动代谢率。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

8 答案：A

解析：本题主要考查神经反射的种类和区别。牵张反射是指骨骼肌被牵拉时，肌肉的感受器受到刺激而产生兴奋，并通过脊髓反射性地引起该肌肉收缩的过程。牵张反射有两种类型：腱反射和肌紧张。腱反射是指快速牵拉肌腱时发生的牵张反射，主要是快肌纤维收缩。肌紧张是指缓慢持续牵拉肌腱时发生的牵张反射，表现为受牵拉的肌肉发生紧张性收缩，阻止被拉长。投掷标枪“引枪”时，先拉长身体再爆发式收缩，属于牵张反射。A 项正确。

B 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，发生的肌张力重新调配恢复常态的现象。与题干不符，排除。

C 项：中枢神经系统调节骨骼肌的肌紧张或产生相应的运动，以保持或改正身体空间的姿势，这种反射活动总称为姿势反射。A 项的牵张反射就是最简单的姿势反射。此外还有比较复杂的姿势反射，例如状态反射、翻正反射等。与题干不符，排除。

D 项：旋转运动反射是指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。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

9 答案：D

解析：本题主要考查主要激素胰岛素的功能影响。胰岛素是由胰脏内的胰岛β细胞受内源性或外源性物质如葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等的刺激而分泌的一种蛋白质激素。胰岛素参与调节糖代谢，控制血糖平衡，可促使肝脏和骨骼肌细胞将血液中的葡萄糖转化为糖原来利用，亦即将血糖转为肝糖和细胞内的葡萄糖。胰岛素分泌不足会导致血糖过高、糖尿病。D 项正确。

A 项：高血酸是高血同型半胱氨酸的简称。当血液中的同型半胱氨酸（简称血酸）超过 $6.3\mu\text{mol/L}$ 时，就称为高血酸，此时就会有患心血管疾病的风险；当超过 $10\mu\text{mol/L}$ 后，患心血管疾病的风险会成倍增加，甚至导致中风、猝死的发生。与题干不符，排除。

B 项：高血压是指体循环动脉血压（收缩压和 / 或舒张压）增高为主要特征（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱），可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。与题干不符，排除。

C 项：高脂血症是指血脂水平过高，可直接引起一些严重危害人体健康的疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

10 答案：D

解析：本题主要考查人体机能变化规律各阶段的内容。“极点”是人体在进入工作状态过程中出现的生理反应。在进行强度较大、持续时间较长的运动时，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，会产生如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调等状态，甚至产生停止运动的念头。D 项正确。

A 项：真稳定状态是指运动时进入工作状态结束后，人体的机能水平和工作效率在一段时间内处于一种动态平衡或相对稳定状态，表现为机体的摄氧量能够满足需氧量，各项生理指标保持相对稳定。与题干不符，排除。

B 项：赛前状态是在参加比赛或训练前，身体的某些器官和系统会产生一系列条件反射性变化，由此引起的生理过程和机能反应。与题干不符，排除。

C 项：假稳定状态是在进行强度较大、持续时间较长的运动时，进入工作状态结束后，机体摄氧量已达到并稳定在最大摄氧量水平上，但仍不满足机体对氧的需求，运动过程中氧亏不断增多的状态。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

11 答案：D

解析：

本题主要考查对运动对骨骼肌的影响中肌肉疼痛的掌握。延迟性肌肉疼痛是指在骨骼肌运动结束一段时间之后出现的肌肉酸痛，一般出现在运动后 12~24 小时，在 24~72 小时会出现肌肉疼痛高峰，并在 3~7 天后自然消失，症状表现为肌肉肿胀、僵硬，肌肉附近关节活动度较低。一般离心收缩容易产生延迟性肌肉疼痛，而超等长练习是指骨骼肌工作时先做离心式拉长，继而做向心式收缩的一种复合式收缩形式，日常训练中最常见，这种练习方式容易导致延迟性肌肉疼痛。D 项正确。

A 项：等张练习是指肌肉张力保持恒定而长度发生变化的肌肉收缩，是人体实现各种加速运动和位移运动的基础，以缩短收缩、向心收缩为主。与题干不符，排除。

B 项：等动练习一般通过专门的等动练习器械来实现，特点是保持动作速度不变，器械的阻力与练习者用的力量成正比，保证动作过程中肌肉始终受到最大的负荷刺激。与题干不符，排除。

C 项：等长收缩是指长度保持恒定而张力发生变化的肌肉收缩。在该收缩状态下，肌肉张力可增至最大。但由于不存在位移，从物理上讲肌肉并没有对外做功，然而仍需要消耗大量的能量。等长收缩是支持、固定和保持特定人体姿势的基础。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

12 答案：B

解析：本题主要考查对运动技能形成阶段特征的掌握。泛化阶段的特征表现为动作不定型、生疏、不协调，多余动作多，费力。因此，在此阶段的启示是教师应抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题，帮助学生建立动作的整体意识，不应过多过早地强调细节，应通过讲解，鼓励和帮助学生掌握技能。B 项正确。

A 项：动作细节的关注应该放在改进提高阶段（分化阶段），在此阶段动作定型初步建立但不够巩固，容易受新异刺激的干扰而出现错误。教师在教学中应帮助学生体会动作的细节，注意纠正错误动作。与题干不符，排除。

C 项：巩固动作应放在巩固阶段。经过对正确动作的不断重复，大脑皮质的兴奋与抑制在空间和时间上更加集中、精确，动作定型比较稳定地建立起来，而且运动器官和内脏器官配合协调，这就进入了运动技能形成的巩固阶段。在这一阶段仍然要坚持重复性技术练习，以防止动作定型的消退。与题干不符，排除。

D 项：纠正错误动作主要在分化阶段进行，学生在此阶段容易受新异刺激的干扰而出现错误。教师在教学中应帮助学生体会动作的细节，注意纠正错误动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

13 答案：C

解析： 本题考查对维生素特性的掌握。水溶性维生素是可溶于水的一类维生素，包括 B 族维生素和维生素 C。维生素 C 的生理功能包括参与体内氧化还原过程，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，促进伤口的愈合；阻断亚硝胺在体内形成，具有防癌、抗癌的作用。C 项正确。

A 项：维生素 A 为脂溶性维生素，能够维持正常视觉功能，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。与题干不符，排除。

B 项：维生素 B 是水溶性维生素，是身体内新陈代谢必需的一环，每种维生素 B 都参与了关键的代谢反应，通常以辅酶的形式存在。B 族维生素包括维生素 B_1 （硫胺素）、维生素 B_2 （核黄素）、维生素 B_3 （烟酸）、维生素 B_5 （泛酸）、维生素 B_6 （吡哆醇）、维生素 B_{12} （氰钴胺）、维生素 B_9 （叶酸）、维生素 B_7 （生物素）等。与题干不符，排除。

D 项：维生素 D 为脂溶性维生素，主要功能是调节钙、磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用，促进骨组织的钙化，构成健全的骨骼与牙齿。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

14 答案：A

解析： 本题主要考查对矿物质生理功能的掌握。钙是横纹肌收缩物质的活化剂。在肌肉收缩过程中，钙离子起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉容易兴奋而痉挛。青少年生长发育迅速，很容易缺钙，因此就常发生腿部抽筋。A 项正确。

B 项：镁主要参与牙和骨骼的组成，维持神经、肌肉和心肌的健康，糖、脂肪代谢以及蛋白质合成都需要镁参与。与题干不符，排除。

C 项：铁是血红蛋白的重要部分，血红蛋白的功能是向细胞输送氧气，并将二氧化碳带出细胞。血红蛋白中 4 个血红素和 4 个球蛋白连接的结构提供一种有效机制，即能与氧结合而不被氧化，在从肺输送氧到组织的过程中起着关键作用。与题干不符，排除。

D 项：磷存在于人体所有细胞中，是维持骨骼和牙齿的必要物质，几乎参与所有生理上的化学反应。磷还是使心脏有规律地跳动、维持肾脏正常机能和传达神经刺激的重要物质。没有磷时，烟酸（维生素 B_3 ）不能被吸收；磷的正常机能需要维生素 D（维生素食品）和钙（钙食品）来维持。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

15 答案：C

解析： 本题主要考查对间接止血法的应用。间接止血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。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。前臂出血可压迫肱动脉。C项正确。

A项：肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。与题干不符，排除。

B、D两项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为C。

16 答案：C

解析： 本题主要考查对闭合性软组织损伤的处理。闭合性损伤是指受伤部位皮肤或黏膜完整，无裂口与外界相通。这类损伤的治疗方法是制动、即刻冷敷（损伤早期）、外敷或喷涂新伤药、加压包扎、抬高伤肢，24~48小时后进行理疗消肿和后期的康复性锻炼和按摩治疗。按摩不宜在损伤早期应用。C项正确。

A、B、D三项：均属于早期治疗方法。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为C

17 答案：C

解析： 本题主要考查包扎方法和适用部位。膝关节发生损伤时宜采用“8”字形包扎法，这种包扎方式多用于包扎肘、膝、踝等关节处。C项正确。

A项：环形包扎适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。与题干不符，排除。

B项：螺旋形包扎法用于包扎肢体粗细相差不多的部位，如上臂、大腿下段和手指等处。与题干不符，排除。

D项：转折形包扎法常用于包扎前臂、大腿和小腿粗细相差较大的部位。与题干不符，排除。

故正确答案为C

18 答案：A

解析： 本题主要考查对运动损伤治疗的火罐疗法功效的掌握。火罐疗法主要以杯罐为工具，利用火的燃烧排出罐内的空气产生负压，从而帮助治疗疾病的方法。它的主要作用包括溶血、穴位、温热。

A项正确。

B项：火罐无法达到消炎的作用。与题干不符，排除。

C项：火罐无法进行止血，只能在皮肤无破损的情况下应用。与题干不符，排除。

D项：与题干不符，排除。

故正确答案为A。

19 答案：B

解析： 本题主要考查对奥运会基础知识的掌握。在奥林匹克运动中有一系列独特而鲜明的象征性标志，如奥林匹克标志、奥林匹克格言、奥林匹克圣火、奥运会吉祥物、奥运会会徽等。其中奥运会会徽是蓝、黄、黑、绿、红互相套接的五环，是世界和平、民族团结的象征。B项正确。

A项：奥林匹克圣火在古希腊奥林匹亚遗址点燃，象征着发祥于古希腊的文明之光仍然照耀着人类前进的道路，激励着人类追求光明，追求理想，朝着崇高的目标不断进取。圣火的传递，也象征着奥林匹克精神的传递。与题干不符，排除。

C项：奥林匹克会旗象征五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂，充分体现了奥林匹克主义的内容——“所有国家—所有民族”的“奥林匹克大家庭”主题。与题干不符，排除。

D项：奥林匹克运动会吉祥物是代表各届奥运的动物或人物，通常是主办地特有的动物，或是可以代表当地文化特色的人物形象。无论奥运会吉祥物的外貌如何，它们的共通点都是以奥运会作为主题来显示主办城市的独特地理特征、历史和文化。奥运会吉祥物能够展现奥林匹克精神、传达奥运会理念以及为主办城市宣传她的历史和文化，也为奥运会营造一个节日气氛。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

20 答案：B

解析： 本题主要考查课程内容及要求。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，其中小学 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。B 项正确。

A 项：小学 1~2 年级每周 4 课时。与题干不符，排除。

C 项：高中每周 2 课时。与题干不符，排除。

D 项：每天锻炼 1 小时。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

21 答案：D

解析： 本题主要考查对动作技能分类的掌握，主要是封闭性和开放性的区分。封闭性运动技能是指环境背景特征是稳定的，在技能操作过程中不会发生位置上的变化，环境特征和技能的程序基本是固定的，操作只涉及自己个体的动作技能。如固定靶射击、投掷铅球和篮球的罚篮等。题干中只有推铅球符合条件。D 项正确。

A、B、C 三项：都属于开放性技能，开放性技能是指操作目标、操作背景和操作过程涉及其他个体，需要根据其他个体对自己的操作进行调整的技能。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

22 答案：A

解析： 本题主要考查对运动归因中可控与不可控的区分。可控指的是可以被控制的，在运动训练中，饮食、准备活动、努力、睡眠、注意、战术都属于可控因素，天气、裁判、对手、教练、队友、场地、比赛时间、身体状况都属于不可控因素。A 项正确。

B 项：队友和教练不可控。与题干不符，排除。

C 项：天气和比赛时间属于不可控因素。与题干不符，排除。

D 项：天气、裁判、对手均属于不可控因素。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

23 答案：B

解析： 本题主要考查探究式教学程序。本题的易错点是发现。探究式教学是指体育教师在教学过程中引导学生在体育与健康学科领域或体育互动过程中选择和确定研究主题，创设类似于研究的情境，学生自主获得体育知识、技能、情感与态度的发展，特别是探索精神和创新能力。它一般包括“提出问题—分组讨论—验证方案—评价提高”这四个环节。B 项正确。

A 项：自主强调自主学习，自主发展，自己是独立的个体，强调个体个性的发展。与题干不符，排除。

C 项：合作强调在教师引导下学生进行小组合作，增强相互合作的意识和能力，通过团队合作形成集体力量来克服和解决问题。与题干不符，排除。

D 项：发现式教学是从青少年好奇、好问、好动的心理特点出发，以发展学生创造性思维为目标，以解决问题为中心，以结构化的教材为内容，是学生通过发现来掌握技能的方法。其一般是通过“困难—问题情景—假设—验证—结论”这五个方面来进行发现研究的。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

24 答案：A

解析： 本题主要考查对体育教学方法的掌握，特别是以直观感知为主的方法。直观感知为主的方法是指教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观实物或现象而获得知识的方法，主要包括动作示范法、演示法、纠正错误动作与帮助法、视听引导法等。A 项正确。

B 项：讲解法属于以语言讲解为主的方法。与题干不符，排除。

C 项：发现法属于以探究活动为主的体育教学方法。与题干不符，排除。

D 项：游戏法属于以情境和竞赛活动为主的体育教学的方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

25 答案：D

解析：本题主要考查对技术组合的理解和掌握。乒乓球的技术结构包括基本技术和 技术组合两方面。基本技术指的是单独的某项技术，而技术组合是由两个或两个以上的多个技术组合起来形成的技术结构。选项中乒乓球的左推右攻属于技术组合，指的是比赛时，站位靠近反手一侧，以近台正手攻球为主要进攻手段，以反手推挡等技术进行防御和助攻。D 项正确。

A、B、C 三项：属于独立的技术动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

26 答案：A

解析：本题主要考查对头顶球技术要领的掌握。头顶球是足球运动基本技术之一，指运动员用头的某部位顶击球，用于进攻中的传球、射门和防守中的抢断。动作结构包括判断与选位、蹬地与摆动、头触球、触球后的身体控制四个环节。头顶球是一个自下而上的连贯性动作，在动作过程中主要发力的部位是腰腹部，带动颈部触球。A 项正确。

B、C、D 三项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 A

27 答案：B

解析：本题主要考查裁判员手势。篮球裁判手势中，技术犯规是指所有不包括与对方队员接触的队员犯规。队员不得漠视裁判员的劝告或运用不正当的行为。当有球员技术犯规时，裁判会作出一个手掌与另一个手掌交叉呈“T”形，并举过头顶来示意。B 项正确。

A 项：挥动紧握的双拳是指双方犯规。与题干不符，排除。

C 项：违反体育道德犯规的手势是向上抓住手腕。与题干不符，排除。

D 项：取消比赛资格的手势是双手握拳上举。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

28 答案：A

解析：本题主要考查对排球战术系统的掌握。战术系统是进攻和防守及打法的组合运用。排球运动的特点是攻防转换快，因此实战中进攻和防守及打法是组合运用的。防反又称反攻，是指排球比赛中接扣球并组织进攻的战术，属于排球四攻系统之一。A 项正确。

B 项：一攻是指接发球及由此组织的进攻。与题干不符，排除。

C 项：排球保攻是指接拦回球及由此组织的进攻。与题干不符，排除。

D 项：推攻是指接对方采用传球、垫球等形式击过来的球后组织进攻。初学者的比赛中推攻机会特别多。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

29 答案：D

解析：本题主要考查体操技巧项目中侧手翻的保护与帮助。侧手翻练习时保护与帮助者应站在练习者前跨腿一侧，两臂交叉扶托练习者的腰部，随着其动作翻转给予助力，帮助其完成侧手翻动作。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

30 答案：A

解析：本题主要考查对田径跳远技术重难点的掌握。跳远技术分为助跑、起跳、腾空、落地 4 个阶段，其中助跑和起跳的衔接是影响跳跃成绩的关键，也是教学的难点。A 项正确。

B、C、D 三项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 A

31 答案：C

解析：本题主要考查对五步拳的掌握。五步拳是中国青少年学习武术的初级必学套路，它包含了武术中最基本的弓、马、仆、虚、歇五种步型和拳、掌、勾三种手型及上步、退步和搂手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法。C项正确。

A、B、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为C

32 答案：A

解析：本题主要考查教学目标的设计。教学目标设计中表述目标的方式一般包含4个方面，即行为主体（一般为学生）、行为动词（具体的行为）、行为条件（包括场地器材外部环境等）、表现程度。

A项正确。

B项：策略不属于一般目标表述。与题干不符，排除。

C项：教学内容、方法、手段、媒介属于体育教学的六要素，不属于体育教学目标表述。与题干不符，排除。

D项：教学内容、程序、媒介不属于教学目标的表述。与题干不符，排除。

故正确答案为A

33 答案：C

解析：本题主要考查对课程评价的掌握。态度与参与评价主要是对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。C项正确。

A项：体能与知识评价主要根据教学的实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试的指标，评价学生的体能水平。与题干不符，排除。

B项：知识与技能评价主要根据学习目标与要求以及教学的实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度以及对所学知识和技能的应用能力等。与题干不符，排除。

D项：情意与合作评价主要对学生在体育学习和锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价。与题干不符，排除。

故正确答案为C

34 答案：B

解析：本题主要考查对分组教学形式的掌握。同质分组是指将学生在体能、运动技能、兴趣爱好等方面大致相同者分在一组进行教育，优点是可以做到因材施教，缺点是不易把握标准，容易两极分化。

B项正确。

A项：随机分组是指不考虑学生的各方面因素，进行随机分组的教学，优点是简单易行，缺点是不能做到区别对待、因材施教。与题干不符，排除。

C项：异质分组是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异，优点是可以发挥集体作用进行帮助，缺点是无法进行针对性教学。与题干不符，排除。

D项：合作分组指班级学生按一定的原则（根据学生自己的意愿自由组合）分组，是为了完成任务而进行的合作分组，区别于伙伴分组。与题干不符，排除。

故正确答案为B

35 答案：B

解析：本题主要考查对相关重点法律文件条文的掌握。《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》第七条中明确规定：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，其中小学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，认真组织好学生做好广播体操、开展集体体育活动；寄宿制学校要坚持每天出早操。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。各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。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。

36 答案：（1）糖无氧酵解供能能力：机体糖无氧酵解供能能力主要取决于肌肉中糖原的储存量及其酵解酶的含量和活性。肌肉中糖原含量、糖酵解酶的含量和活性越高，无氧耐力素质就越好。

（2）机体缓冲乳酸能力：无氧耐力运动时，糖无氧酵解供能增强，肌肉产生的大量乳酸弥散入血，导致血浆 pH 下降。血液缓冲系统可在一定范围内通过中和人血的乳酸维持血浆 pH，血液缓冲乳酸能力越强，对酸性物质的缓冲作用越明显，无氧耐力就越好。

（3）脑细胞耐酸能力：当 pH 值降低较多时就会引起全身细胞的功能下降，尤其是脑细胞的工作能力下降，出现疲劳症状。因此，提高机体细胞的耐酸能力，尤其是提高脑细胞对血液酸化的耐受能力，可显著提高机体的无氧耐力

解析：同上

37 答案：（1）激励人类的自我奋斗精神。

（2）满足社会生活的观赏需要。

（3）促进社会大众的体育参与。

（4）显示国家和社会团体的综合实力。

（5）促进社会和经济的迅速发展。

（6）排解社会成员的不良心绪

解析：同上

38 答案：（1）热爱体育教育工作，教书育人。

（2）勤奋学习，加强体育专业知识和专业技能。

（3）自觉加强师德修养，以身作则，言传身教，为人师表。

（4）热爱学生，尊重学生，严格要求学生，促进学生培养终身体育意识。

解析：同上

39 答案：（1）①教育功能：体育的教育功能主要体现在：通过提供社会规范教育、社会角色尝试来促进人的社会化；通过促成个性形成、约束个性发展和养成进取精神来发挥体育在促成个性形成和发展中的作用。材料说明，时代虽然不同，但“女排精神”没有褪色，反而愈加闪光。“女排精神”的魅力就在于，无论形势多严峻，总会拼到底，永远向上，不断激励着所有中国人。“女排精神”既是一种体育精神，也是一种前行力量，能够激励我们朝着目标砥砺前行。这些都体现了体育的教育作用。②政治功能：体育作为一项在全世界具有广泛影响的社会文化和教育活动，在当今社会中与政治有着密切的关系。体育运动可以提高国家和民族的威望，体育运动可以服务国家外交，体育运动还可以增强民族团结。材料中“女排精神”总是与这个国家历史发展的节点相契合，女排的顽强拼搏是伟大民族精神的体现。国人通过观看比赛不断提高我们的民族自豪感，不断增强我们的民族团结，女排不断提高我国在世界的地位，这些都体现了体育的政治功能。

③文化功能：这是体育影响最深远的功能，体育精神影响着整个民族的文化特点。材料中以女排精神为代表的体育精神，是我们宝贵民族文化的结晶和瑰宝，对于提升全民族文化特性，提高全民族人的价值，促进个体人格和社会人格的和谐统一有着重要的影响。

（2）在以后的体育教学工作中，我将从以下几个方面践行女排精神。

在思想上：不管顺境还是逆境，不管多大的挫折、打击，都要坚定奋斗的脚步，发扬女排不言败、不放弃的精神，克难攻坚，不屈不挠，全力以赴，目标明确，沉着冷静，从容应对，同时积极调整心态，总结经验教训，不断砥砺前行。

在教学和研究中：不好高骛远，坚持踏实苦干的作风。女排的成功源于那种踏实肯干的优良作风，为了目标，一步一个脚印不断前行，这点对于教学和教研特别重要，只有不浮躁、不急于求成、踏石留痕、抓铁留印的务实态度才能让教学和研究不断前进和提高。

在团队合作上：集体的力量永远要比个人大得多，特别是体育项目是团队的战斗，一个人只有依托于集体，为集体努力奋斗，才能乘风破浪飞速发展。女排精神正是这种团队精神、团队协作、团队配合的最完美体现，所以以后不管是定工作计划还是执行工作都要注重团队的力量，发挥每一位老师的特点与能力，从而完成学校体育相关工作。

在创新和发展上：世界在不断变化和发展，只有不断创新，不断更新自身，才能走在最前面，才能与时俱进。“女排精神”就是在不断地更新创新，这也是女排一次又一次胜利的关键。所以只有不断研究学生，不断研究教法，积极应变，积极调整，才能做到因材施教，才能更好地达到教学目标。

解析：同上

40 答案：（1）①教学安排不合理

材料中教师安排全体 38 人排成一队进行练习，学生的练习密度很难达到要求，技能的掌握自然就达不到教学目标。

②学生主体地位没有得到突出

材料中全部都是教师“一言堂”，全部由教师安排，忽略了学生的主动性和自主性，同时没有进行分组练习，学生之间没有互相讨论和评价。

③教学评价不足

初中学生属于水平四阶段，在教学评价中应以定量评价为主，使用评语式评价进行综合评价。本节课中，教师没有根据学生实际情况教学，只是逐个读出学生的跳远成绩，没有考虑到体育待优生的心情。

④教学没有做到因材施教

在教学中教师没有考虑到学生的个体差异，没有安排不同难度、不同的水平目标进行教学，忽略了学生之间能力不同，自然跳跃的高度、发展速度、掌握程度也都不相同的事实。材料中只是机械地安排限制物，采用同样的高度进行跳跃，违背了因材施教的原则。

⑤教具存在一定的安全隐患

材料中教师的本意是通过树枝这样的限制物来提高学生的跳跃高度，但是实际上这样的做法会导致学生们存在恐惧和胆怯的心理，特别是插在沙坑里的枝条，很容易导致学生受伤，这样做违背了教学器材安全的原则和前提。

（2）改进方法：

①提高教学练习密度

将全班 38 人分为 4 组，分别在两个沙坑的两端进行练习，两组交替使用一个沙坑，这样不仅能充分利用教学资源，提高教学效率，同时通过多次练习学生才能更好地掌握技能，从而达到本课的教学目标。

②丰富教学组织形式

通过安排多种教学组织形式，发挥初中生好奇、好动、积极的特点，利用分组教学、探究教学等方式，活跃课堂氛围，让学生在轻松愉快的氛围下学习成长。

③关注学生的发展，突出学生主体性

教师要时刻关注学生的发展，关注学生的进步和问题，始终坚持教师主导、学生主体的教育理念，将课堂还给学生，不断激发学生积极主动的意识，让学生成为课堂的主人。

④关注学生的个体差异，因材施教

在教学中要充分考虑学生的不同层次、不同水平、不同能力，采取不同的目标和方法来进行教学，特别要关注体育待优生，通过分组方式完成教学，帮助其建立自信心。

⑤授课选用科学、安全的器材

在授课过程中要充分考虑器材的科学性和安全性，避免采用尖锐的或者危险系数比较高的树枝等器材来授课，可以将树枝改为皮筋，这样不仅可以及时调整高度，而且相对安全，容易达到良好的教学效果。

⑥不断更新教学方法、教学评价模式

采用多种教学方法进行教学，充分发挥教师的创造性，提升教学水平。同时在教学评价方面，采用形成性评价和终结性评价，质性和量性相结合的评价方法。学生之间采用互评互助的方式进行评价，及时对学生的进步进行鼓励，使每一位学生都能感受到课堂的丰富和成功的喜悦。

解析：同上

41 答案：专项准备活动（10 分钟）

（1）原地拍起静止不动的球（2 分钟）

组织形式：将球放在地上使之静止不动，然后用腕、指不断地拍球，利用球的反弹作用将球拍起，随后再把球拍至地上静止，再重新把球拍起。

（2）固定手臂运球（2 分钟）

组织形式：身体重心降低，把运球手的肘关节放在膝上固定不动，利用腕、指力量低运球。

（3）坐位运球（3 分钟）

组织形式：运球者坐在地上，两脚向斜前方分开，运球者沿腿的内外侧进行运球练习。

（4）单臂支撑旋转运球（3 分钟）

组织形式：运球者单臂支撑呈侧卧撑，以支撑手为轴，另一手运球旋转移动，然后换手支撑，反复练习

解析：同上