

2018年上半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 答案:A

解析：本题主要考查运动与骨骼肌发展的对应关系。屈脊柱肌群运动是绕冠状轴在矢状面内向前的运动。屈脊柱肌群包括胸锁乳突肌、腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌。题干中仰卧起坐是绕冠状轴在矢状面上进行活动，主要练习的肌肉有腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌等，这些肌群都属于屈脊柱肌群。A项正确。B项：侧屈脊柱肌群包括胸锁乳突肌、腹直肌、腹外斜肌、竖脊肌。绕矢状轴在冠状面内的运动称为侧屈，其中脊柱弯向左侧的运动称为左侧屈，脊柱弯向右侧的运动称为右侧屈。与题干不符，排除。C项：伸脊柱肌群包括竖脊肌、斜方肌等肌群，伸脊柱肌群运动方式主要是向后弯曲或由前屈状态返回解剖学位置并继续向后弯曲。俯卧两头起、直腿硬拉等练习可发展该肌群。与题干不符，排除。D项：回旋脊柱肌群包括同侧的腹内斜肌和对侧的腹外斜肌，此外还有对侧胸锁乳突肌和菱形肌等，回旋脊柱肌群运动分为左旋转和右旋转，负重转体、俄罗斯转体、抱头侧屈等练习可发展该肌群。与题干不符，排除。

故正确答案为A

2 答案：A

解析：本题主要考查对关节运动形式的掌握。额状轴又称“冠状轴”，呈左右方向，与矢状轴和垂直轴垂直，与矢状面垂直，与水平面平行。屈伸运动是绕冠状轴在矢状面上做向前、向后运动。A项正确。B项：收展运动是指外展和内收运动，外展和内收是绕矢状轴在冠状面上做运动。与题干不符，排除。C、D两项：回旋、环绕运动都是绕垂直轴在水平面上做运动。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

3 答案：C

解析：本题主要考查肌肉的工作性质，重点区分近、远固定和向心、离心工作。首先区分近、远固定，在推铅球出手时，肱三头肌定点为近躯干处，动点为远躯干处，肱三头肌属于近固定。其次判断向心、离心工作，推铅球出手动作，肱三头肌缩短、变粗，肱二头肌被拉长、变细，肱三头肌缩短、变粗属于向心工作。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

4 答案：C

解析：本题主要考查对内分泌腺的掌握和区分。人体的内分泌腺有垂体、甲状腺、胰岛、肾上腺、甲状旁腺、胸腺和性腺。外分泌腺是一类有导管（单细胞腺无导管）的腺体，其分泌物不进入血液，且由导管流出。如肝脏产生胆汁，通过胆总管流到十二指肠。唾液腺、汗腺、皮脂腺、胃腺、肠腺、肝等均属于外分泌腺。C项正确。A、B、D三项：为内分泌腺。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为C

5 答案：A

解析：本题考查对心脏传导系统的掌握和区分。心传导系统位于心壁内，由特殊心肌细胞组成，具有传导兴奋、维持心脏收缩节律、使心房肌和心室肌协调收缩的功能。心传导系统包含窦房结、结间束、房室结、房室束、左右束支和浦肯野纤维。窦房结是心脏节律收缩的起搏点，将产生的神经电流冲动传至心房肌从而引起收缩，同时也传到房室结。A项正确。B项：结间束是窦房结和房室结之间的连接，起到连接和传导的作用。与题干不符，排除。C项：房室结位于房间隔下部右侧心内膜深处，其功能为将窦房结传来的兴奋传至心室肌并引发收缩。与题干不符，排除。D项：房室束起于房室结前端，穿右纤维三角前行，起到连接和传导的作用。与题干不符，排除。故正确答案为A。

6 答案：B

解析：本题主要考查血液的理化特征——黏滞性。人体血液在血管中运行，液体内各物质的分子存在摩擦，产生阻力，使血液具有一定的黏滞性。正常人血液的黏滞度约为水的4~5倍，血浆的黏滞度约为水的1.6~2.4倍，血液的黏滞度主要取决于红细胞的数量和血浆蛋白的含量。另外，血细胞形

状及在血流中的分布特点，表面结构和内部状态，易变形性以及它们之间的相互作用也是影响因素。在长跑运动中，由于大量出汗，结果导致血液浓缩，红细胞比例增大，血流阻力变大、速度变慢，导致血压升高。B 项正确。A 项：长跑运动血液黏滞性增加是因为红细胞比例增大，而非所有血细胞数量增加。而登山运动、高原训练，由于空气稀薄、氧分压低，红细胞会增多。与题干不符，排除。C 项：血浆蛋白不是长跑运动造成血液黏滞性增大的主要原因。与题干不符，排除。D 项：血液代谢物质下降一般不影响血液黏滞性，而是影响血液酸碱度。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

7 答案：B

解析：本题主要考查快慢肌纤维的结构特点和区分。慢肌纤维与快肌纤维相比，形态特征：慢肌纤维的直径较快肌纤维小，线粒体数量较快肌纤维多，毛细血管比快肌纤维丰富，肌浆网没有快肌纤维发达；代谢特征：慢肌纤维的无氧代谢能力低于快肌纤维，有氧氧化能力高于快肌纤维；生理特征：慢肌纤维收缩速度远慢于快肌纤维，收缩时产生的力量小于快肌纤维，抗疲劳能力强于快肌纤维，慢肌纤维不容易疲劳。B 项正确。A、C、D 三项：表述错误，与题干不符，排除。故正确答案为 B

8 答案：C

解析：本题主要考查对三大供能系统中糖酵解系统的掌握。糖酵解系统又称乳酸能系统，运动中骨骼肌糖原在无氧条件下酵解，生成乳酸并提供能量，供能速度快，一般在极量强度运动的开始阶段就参与供能，在运动 30s~1min 左右功率达到最大，一般维持时间在 2~3min。选项中 800 米符合，C 项正确。A、B 两项：100 米、200 米项目为 ATP-CP（磷酸原系统）供能，供能速度极快，为短时极量运动供能。与题干不符，排除。D 项：1 万米以有氧氧化系统来供能，该系统以糖和脂肪消耗为主，储量丰富，维持运动时间长，糖 1.5~2h，脂肪可达更长时间。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

9 答案：B

解析：本题考查对速度素质的区分。速度素质分为反应速度、动作速度、位移速度。反应速度是指人体对各种信号刺激（声、光、触等）快速应答的能力。短跑起跑中，学生听到发令（信号）到起跑的时间长短属于反应速度。B 项正确。A 项：动作速度是指人体或人体某一部分快速完成某一动作的能力。与题干不符，排除。C 项：位移速度表示周期性运动中通过一定距离的时间。与题干不符，排除。D 项：为干扰项，与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

10 答案：D

解析：本题主要考查对动作技能形成的不同阶段教学启示的掌握。运动技能的形成阶段分为泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。题干为自动化阶段，所谓自动化，就是练习某一套技术动作时，可以在无意识的条件下完成。但自动化阶段也不是永远无意识，当外界刺激异常时，就会产生意识，如在独木桥上走路。此阶段的教学启示是不断检查动作质量，以达到精益求精。D 项正确。A 项：做好示范动作是为了感知运动，对动作形成整体认识，属于泛化阶段的教学启示。与题干不符，排除。B 项：多做模仿练习的目的是尽快形成动作记忆，促进动作成型，属于泛化阶段的教学启示。与题干不符，排除。C 项：纠正错误动作的目的是使动作精确化，属于分化阶段的教学启示。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

11 答案：C

解析：本题主要考查对稳定状态的区分。人体在进行强度较大（极限强度或亚极限强度）、持续时间长的运动时，进入工作状态结束后，摄氧量、氧运输系统功能达到最高水平，但仍满足不了机体对氧的需求，不断形成氧亏，无氧酵解供能比例增加，乳酸不断堆积，血浆 pH 值下降，这种状态称为假稳定状态。C 项正确。A 项：赛前状态是指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状态。与题干不符，排除。B 项：真稳定状态

是指在进行中小强度、长时间运动时，进入工作状态结束后，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的状态。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

12 答案：D

解析：本题主要考查对状态反射的掌握。状态反射指头或者头与躯干的相对位置发生改变时，反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张、调整姿势状态的反射活动。状态反射包括迷路紧张反射和颈紧张反射。在旋转运动时身体发生旋转，这时头向旋转侧扭转，可以降低对侧上下肢肌的紧张性，更好地完成动作。D 项正确。A 项：牵张反射是骨骼肌受到外力牵拉时，引起受牵拉的同一肌肉收缩的反射活动。与题干不符，排除。B 项：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。与题干不符，排除。C 项：腱反射是牵张反射的一种，是当人体被快速牵拉时肌腱发生的牵张反射，其表现为受牵拉的肌肉发生紧张性收缩，阻止被拉长。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

13 答案：B

解析：本题主要考查运动时的物质代谢。人体在进行长时间运动时，机体的能量来源物质主要是脂肪，脂肪是人体最大的能量储存库，充沛的脂肪储备为人体提供丰富的能源。在氧供应充足时，脂肪被大量消耗，可以支持长时间运动。B 项正确。A 项：糖是人体最经济、最快速的能量来源，在一天时间内糖大约可以支持消耗 1.5~2h，所以一般人每隔 2~3 小时进食，运动员会更加频繁。所以在长时间运动时，糖被迅速消耗，无法满足机体的需求。与题干不符，排除。C 项：蛋白质是人体组织修复的重要物质，但不是人体能量的主要来源。在糖不足或糖、脂肪被大量消耗后，机体才会依靠由蛋白质分解产生的氨基酸供能。所以长时节食，会导致肌肉大量流失。与题干不符，排除。D 项：磷酸肌酸是在肌肉或其他兴奋性组织（如脑和神经）中的一种高能磷酸化合物，是高能磷酸基的暂时贮存形式。磷酸肌酸水解时，每摩尔化合物释放 10.3 千卡的自由能，比 ATP 释放的能量（每摩尔 7.3 千卡）多些，可为人的短跑提供能量，当全速短跑时可作为最初 4 秒钟的能量来源，同时也可以调节糖酵解酶的活性，使肌肉通过糖酵解得到能量。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

14 答案：B

解析：本题主要考查人体酸碱平衡及乳酸的代谢途径。人体在运动后，由于糖酵解会释放能量并产生乳酸，乳酸分解速度慢，就堆积下来导致人体 pH 值下降，身体呈微弱酸性。为了达到酸碱平衡，保持生态稳定，需要吃碱性食物来中和。选项中苹果为碱性食物，应多吃。B 项正确。A、C、D 三项：米饭、乳酪和牛肉都是酸性食物。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

15 答案：A

解析：本题主要考查运动疲劳产生机制理论的辨别。能量耗竭假说认为，运动过程中，由于体内能源物质的大量消耗且得不到及时补充，短时间、高强度运动会造成 ATP、CP 含量下降，长时间运动会导致机体血糖浓度降低，产生运动性疲劳。A 项正确。B 项：堵塞假说认为运动疲劳的原因是某些代谢产物在肌肉组织大量堆积，如乳酸等。与题干不符，排除。C 项：突变假说是爱德华兹在肌肉疲劳时能量消耗、肌力下降和兴奋性丧失三维空间关系基础上提出的。他认为疲劳时运动能力的衰退，是由于某一方面突然崩溃，并伴随力量和能力的衰退，形如一条链的断裂，导致整个机器无法运转。与题干不符，排除。D 项：自由基假说是指机体原子内，外层电子轨道含有未配对的电子、离子或其他分子，从而导致细胞被破坏，引起自由基连锁反应，机体产生疲劳。与题干不符，排除。故正确答案为 A

16 答案：D

解析：本题主要考查肩袖损伤。肩袖损伤是指肩袖肌腱或合并肩峰下滑囊创伤性炎症病变，在体操、举重、排球、游泳中常见，多为劳损所致。当肩关节进行外展时，60° 以内无症状，在 60°~120° 范围

内出现疼痛，称为“痛弧”。肩袖损伤的体征表现为肩部疼痛，肩关节活动受限，上臂外展、内旋外旋时疼痛加剧，压痛，三角肌、冈上冈下肌萎缩、乏力。所以 D 项灵活性不变符合题意，D 项正确。A、B、C 三项：符合肩袖损伤体征。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

17 答案：B

解析：本题考查肌肉痉挛的发病机制。当身体运动时，身体大量出汗，并且长时间的剧烈运动会导
致电解质从汗液中丢失，引起肌肉兴奋性增高，发生肌肉痉挛。肌肉痉挛的原因还有寒冷刺激、连续过快收缩而放松不够、运动疲劳。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。

18 答案：C

解析：本题主要考查膝关节损伤类型的辨别。在足球运动中，当进行大力正脚背踢球而未踢中时，
没有阻力来阻止小腿向前运动，小腿过度前伸，从而损伤膝关节前交叉韧带，形成过伸受伤。C 项正
确。A、B 两项：由于膝关节内外两侧有侧副韧带加固、限制，所以一般不会发生内翻、外翻，一般
摔倒时小腿向内折叠，膝关节着地。而内外翻常见于踝关节，特别是踝关节内翻受伤最为常见。与题
干不符，排除。D 项：屈曲受伤一般表现为半月板损伤，通常为弹跳时或运球变向时膝关节屈曲损伤
半月板。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

19 答案：C

解析：本题主要考查对体育手段概念的掌握。体育手段是人们为了锻炼身体、增强体质，以及提高
运动技术水平所采用的各项活动的内容和方法的总称。这些内容和方法都是按照一定的要求和程序组合
起来的身体活动，以及辅助这些练习的自然力锻炼和卫生学方法。A 项正确。B 项：体育意识是
人们对体育实践、体育锻炼的认识、习惯和能力的总称，它包括人们对体育活动内容、形式、方法、
手段以及各种内外关系等方面的思想认识。与题干不符，排除。C 项：体育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：体育锻炼是指人们在余暇时间，根据自身身体需要进行选择，运用各种
体育形式、方法手段，以发展身体素质、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的活
动。与题干不符，排除。故正确答案为 A

20 答案：B

解析：本题主要考查三维健康观。三维健康观指身体（生理）、心理和社会适应良好三方面。B 项正
确。A 项：仅包括心理健康范畴。表述不完整，与题干不符，排除。C 项：仅包括身体健康范畴。
表述不完整，与题干不符，排除。D 项：仅包括社会适应范畴。表述不完整，与题干不符，排除。

故正确答案为 B

21 答案：D

解析：本题主要考查学习策略分类。认知—调控策略是指学生根据体育学习过程中出现的情况，对
体育学习活动进行及时的评价和调整的策略。认知—调控策略有助于激活与保持良好的注意、情绪与
动机状态，通过激活和保持良好的注意、情绪、动机来解决“想不想学”的问题，同时达到学、愿意学
并学好的目的。D 项正确。A 项：认知—运动策略是对运动信息进行有效识别、理解、保持和提取的
策略，主要包括选择性注意策略、练习策略和精加工策略。与题干不符，排除。B 项：认知—注意策
略属于认知—运动策略，是指将注意指向重要的体育学习材料，通过选择性注意，选择有用的信息，
排除干扰和错误信息，从而保证大脑能够对有效信息进行准确的加工和处理。在教学中可通过注意策
略提高学生认知能力。与题干不符，排除。C 项：认知—练习策略也属于认知—运动策略，是通过认
知对练习进行有意识、有计划、系统的提高的活动。它是学生掌握体育知识、形成运动技能、培养体
育能力的重要教育策略。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

22 答案：B

解析：本题主要考查对动作技能形成理论核心要点的掌握。亚当斯于 1968 年最先提出了动作程序理论，该理论是解释动作学习与操作最具影响力的理论之一。他提出，动作学习程序是一种记忆表征，储存着完成动作所需要的信息，动作练习就是习得完成动作的操作程序的过程。其核心是动作程序，它是一种以记忆为基础结构控制并协调运动的理论体系。B 项正确。A 项：信息加工理论是从信息加工角度对技能学习过程中所涉及的加工装置、加工流程及加工阶段特点进行描述，揭示技能操作习得的内部机制。信息的加工过程是由感觉输入、知觉过滤、短时储存、有限注意通道、运动控制、运动输出和信息反馈依次循环进行的，每一阶段有其自身的特点。与题干不符，排除。C 项：协调控制理论认为，动作技能的学习就是要形成一个包含多关节的协调状态，即形成协调结构，熟练动作就是神经系统对特定的肌肉和关节的协调与控制。例如，排球的传球，新手与熟练者都有自己传球的动作形式，但控制传球效果的时机、角度、力度有所不同，熟练者掌握了正确的动作协调结构。不同水平者的动作协调结构不同，学习就是获得最佳协调结构的过程。与题干不符，排除。D 项：认知定向理论强调在运动技能认知发展过程中运动动机和认知的重要性，强调运动过程中对时间和动作的分析，对具有一定难度但经过努力又可以达到的目标或任务进行分析。与题干不符，排除。故正确答案为 B

23 答案：C

解析：本题主要考查对课程论本质的掌握。课程论是研究学校课程设计、编制、实施和评价等理论与实践的一门学科。课程论能够指导教师进行教学，解决“教什么”的问题。C 项正确。A 项：体育教育训练学是研究体育教育和运动训练基本理论与方法体系的学科，以现代教育教学理论和运动人体科学理论为基础，研究体育教育与运动训练的规律，为诸多体育运动项目的教学、训练、科研与管理提供科学指导。与题干不符，排除。B 项：管理学是研究人类管理活动及其应用的科学，是研究管理规律、探讨管理方法、建构管理模式、取得最大管理效益的学科。与题干不符，排除。D 项：学习论是说明人和动物学习的性质、过程和影响学习的因素的各种学说。心理学家从不同的角度，采用不同的方法，根据不同的实验资料，提出了许多学习的理论。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

24 答案：C

解析：本题主要考查合理安排运动负荷原则。合理安排运动负荷原则是指在体育教学过程中，必须体现体育教学的本质特点——身体活动性，同时还要考虑使学生所承受的运动负荷有效、合理，以满足学生锻炼身体和掌握运动技能的需要。C 项正确。A 项：因材施教原则是指在体育教学过程中，要根据每一个学生的具体情况，实施各不相同的、有针对性的教育，使每一个学生的运动技能和身心健康都能在各自的基础上得到充分发展。与题干不符，排除。B 项：安全运动和安全教育原则是指体育教学中要使学生在安全地从事运动的同时，进行如何安全运动的教育，保障学生安全地从事体育运动。与题干不符，排除。D 项：提升运动认识和文化传承原则是根据运动实践和运动认知相互促进的规律提出的，强调在提高运动认识的基础上加强对运动文化的理解，传承运动文化。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

25 答案：C

解析：本题主要考查对示范法的掌握。镜面示范指教师面向学生站立，与学生进行同方向的示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于动作技术结构简单、学生易于模仿的练习，如徒手操、广播体操等。C 项正确。A 项：正面示范指教师与学生相对站立进行示范，学生与教师在各自的方向上完全相同，即教师右手右脚，学生右手右脚，多用于球类运动动作。与题干不符，排除。B 项：侧面示范指教师侧向学生站立所进行的示范，有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。与题干不符，排除。D 项：背面示范指教师背向学生站立所进行的示范，教师主要展示背面动作或者方向、路线变化较为复杂的动作，如武术的套路教学。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

26 答案：D

解析：本题主要考查足球接球动作的技术环节。接球是一种将运动中的球控制住的技术过程，从动作结构而言包括判断选位、接球前支撑、触球动作、接球后跟进这四个技术环节。判断选位是接球动作的前提，要合理地移动选位，占据有利的接球位置。接球前的支撑是接好球的保证，接球的好坏取决于支撑脚的位置和支撑的稳定性。触球动作的根本目的是削减球的冲击力，通常包括缓冲或者改变球的运行路线。最后接球后跟进是衔接控球动作的技术关键。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：A

解析：本题主要考查篮球双手胸前传接球技术要点。双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用的一种传球方法，具有速度快、准确性高、容易控制的优点。当传球时，两手腕旋内，拇指用力下压，食指、中指用力拨球，使球后旋飞行，球出手后，两手略向外翻。A 项正确。B 项：行进间单手低手投篮球向前旋转飞行。与题干不符，排除。C 项：侧向勾手球呈侧向旋转飞行。与题干不符，排除。D 项：无旋转飞行为投篮或传球时无手腕拨球动作，篮球不常见，常见于排球飘球。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

28 答案：C

解析：本题主要考查对正面双手垫球的掌握。正面双手垫球是排球比赛中最基本、应用最多的垫球方法，是各种垫球技术的基础。排球正面双手垫球通常是双手在腹前垫击来球。垫轻球时，主要靠手臂上抬力量，增加反弹力；垫中等力量来球时，由于来球有一定力量，因此迎击球动作要小，速度要慢，在腹前高度进行垫球，以免太高或太低，导致球失去控制。C 项正确。A 项：膝前高度主要是来球低而远时采用的方式。与题干不符，排除。B 项：为干扰项，与题干不符，排除。D 项：额前高度一般用于击球点较高的背垫和挡球。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

29 答案：B

解析：本题主要考查单杠“骑撑后倒挂膝上”技术要领。动作要领：由右腿骑撑开始，两手正握杠，直臂撑杠将身体提起，左腿后举，身体后移，前腿屈膝勾杠，上体后倒前摆。当前摆腿接近杠前水平时，制动摆动腿。当身体回摆、臀部经过杠下垂直部位后，摆动腿加速后摆，屈膝腿压杠，同时两臂快速压杠，直臂撑上体起，前腿前伸、抬上体成骑撑。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

30 答案：C

解析：本题主要考查接力跑技术要点。接力跑最重要的技术就是交接棒技术，而交接棒技术就是指交接棒时机，它包括接棒人的起动时机和传接棒时机。在交接棒过程中，接棒人的起动时机和传棒人传棒时机密切相关，太早或太晚都会导致交接棒的不顺畅甚至失败，同时传接棒必须在接力区进行，否则取消成绩。C 项正确。A 项：传棒人的跑动速度有影响，但关键是接棒人与传棒人的配合。与题干不符，排除。B 项：与交接棒技术关系不密切，关键在于时机的掌握。与题干不符，排除。D 项：交接棒方式不重要，只要双方舒服就可以，无论是上挑还是下压或者是立棒式都没有关系，关键是交接棒时机。与题干不符，排除。 故正确答案为 C

31 答案：A

解析：本题主要考查武术重点套路长拳的要点。长拳是现代武术运动中的主要拳种之一，具有动作姿势舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的特点。长拳“四击”是指踢、打、摔、拿，是长拳套路的技术核心，一切手法、身法、眼法都要贯穿“四击”。“八法”是指手、眼、身法、步、精神、气、力、

功。“十二型”是指动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，站如松，立如鸡，转如轮，折如弓，快如风，缓如鹰，轻如叶，重如铁，强调了长拳的节奏感。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

32 答案：D

解析：本题考查对教学设计概念的掌握。体育教学设计是根据教学目的和教学条件，对某个过程（如学段、学年、学期、单元和学时）的教学所进行的诸多要素和方面的最优化研究和计划工作。D项正确。A项：教学思想是教师在教学前进行思考并选取教学内容，在教学实践中采用教学步骤和方法，在教学后进行教学反思的理论指导。与题干不符，排除。B项：教学评价是依据体育教学目标和体育教学的原则，对体育“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。与题干不符，排除。C项：教学策略是指在体育教学实施中进行系统决策活动以达到最佳教学效果的动态过程，是通过概括地思考对体育教学活动全过程进行的整体性谋划。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

33 答案：D

解析：本题考查体育教学评价的基本构成要素。构成体育教学评价结构的基本要素是“为什么评”“谁来评”“评什么”“怎么评”。其中“怎么评”是强调解决评价方法、技术和手段的要素。D项正确。A项：“为什么评”是强调体育教学评价的目的。与题干不符，排除。B项：“谁来评”是强调体育教学评价的主体。与题干不符，排除。C项：“评什么”是强调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：本题主要考查教学目标制定因素。体育教学目标是指通过课堂教学所要达到的预期的学习结果。具体而言，制定体育教学目标时，体育与健康课程标准是它的理论依据，而分析学生学习需求、学习基础，结合学校课程资源和教学条件是现实依据和实践依据，也是优先考虑的要素。B项正确。A项：教材是教师授课的主要依据，教材价值和选用知识是制定教学计划时需要考虑的一方面，并不是制定教学目标时应该考虑的。与题干不符，排除。C项：学生人数是教学计划和实施时需要考虑的，但不是教学目标制定时优先考虑的方面。与题干不符，排除。D项：教学手段和方法是教学设计和实施时需要考虑的方面。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

35 答案：A

解析：本题考查技能掌握式的体育教学模式。技能掌握式的体育教学模式又称“传统的体育教学模式”，它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。教学课的设计以某个技能的学习和练习为主线，注重练习的次数和必要的运动负荷安排，主张精讲多练，其中“精讲”是为了帮助学生掌握教学内容和形式，并提高练的效率，“多练”是让学生充分动手、动脑，精讲多练能够体现教师的主导性和学生的主体性以及学习的主动性，注重对运动技能掌握效果的评价，利于提高学生的运动技能水平。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

36 答案：肌肉活动的直接能量来源是三磷酸腺苷（ATP）。人体各种生理活动所需要的能量基本由 ATP 供给。肌肉收缩过程需要 ATP 供能。人体 ATP 最终来源于糖、脂肪、蛋白质的氧化分解。ATP 再合成的途径有三种。（1）磷酸原系统：在运动中 ATP 直接分解供能，为维持 ATP 水平，保持能量的连续性供应，CP 在肌酸激酶作用下，再次迅速合成 ATP。（2）糖酵解系统：通过糖酵解系统产生能量，经过底物水平磷酸化过程合成 ATP。（3）有氧氧化系统：糖类、脂肪和蛋白质在氧气供应充分时，可以分解提供大量能量。该系统以糖和脂肪为主，然后经过氧化、磷酸化过程合成 ATP

解析：同上

37 答案：（1）讲解与练习的矛盾。（2）约束与自主的矛盾。（3）师生关系与生生关系的矛盾。

（4）成功与挫折的矛盾

解析：同上

38 答案：（1）对学生的考核

①运动技能方面：体育运动技能及理论（技能掌握情况和相关理论学习）。

②情意表现与合作精神。

③学习态度：体育参与态度（出勤率、上课积极性）。

④体能：学生体质健康测试。

⑤其他：常见运动损伤的紧急处理方法、制定运动处方等。（2）对教师的考核

①对教师专业素养的考核：是否完成了教学任务，是否执行各种教学计划、贯彻教学标准、认真备课、钻研教材、研究学生，场地器材的准备等。

②对教师教学能力的考核：是否掌握了学生的学习情况，是否让学生掌握了科学合理的锻炼身体的方法以及锻炼后是否能进行科学的养生，是否培养了学生的健康理念等。

③对教师科研创新能力的考核：运用现代化教学技术的能力，开发和运用体育与健康课程资源的能力。

解析：同上

39 答案：（1）张老师运用了启发性体育教学原则，通过启发唤醒学生的兴趣，突出学生的主观能动性。材料中张老师充分利用了学生喜爱足球运动这一爱好，激发学生的运动兴趣，坚持以学生主动发展为中心的教学思想，重视学生的个性发展，激发学生的个性优势，从而帮助学生树立信心，激发学生学习的兴趣。张老师在集体活动中进行集体教育，将尊重学生与严格要求学生充分结合。材料中张老师并没有因为学生成绩不好而嫌弃学生，而是充分尊重学生的人格尊严，通过体育的团体精神帮助学生，同时鼓励学生进步，通过严格要求来帮助学生，使学生获得充分发展。

（2）①足球能够提高学生的认知和思考能力

足球是一项充满战术和竞技的体育运动，充满着理性和战术思维。长期进行足球运动有助于提高学生的思维能力和自我认知、自我教育的能力，使其在集体中、实践中自觉地修正自己的认知与行为，成为团队中、战术中重要的一环，用大脑去踢球，从而促进学生认知的发展。

②足球可以磨炼学生意志、增强学生体魄

足球踢进校园，足球踢进课堂，最根本的目的在于增强学生体质，培养学生克服困难、挫折的意志。学生在校园生活中，面对繁重的学习任务，很容易产生挫折情绪，特别是材料中被称为“捣蛋鬼”等会更加挫伤学生的积极性，而足球运动能够将永不言败的体育精神发挥到极致。参与足球运动，能够缓解学生的心理压力，增强其心理承受能力。

③集体项目营造和谐、团结的校园氛围

足球运动作为集体项目，每一个人都是集体的一员，为集体作贡献，它的魅力就在于让每一个人都能加入其中，极大地增强集体团结性，同时足球运动作为世界第一运动，深受学生喜爱，开展校园足球不仅有利于提高学生的身体素质，更重要的是能够在集体中促进学生全面发展

解析：同上

40 答案：（1）①要求太高，不符合学生的发展水平

材料中教师在教授过程中，只考虑技术的准确性和技术的要求，忽略了学生的发展水平和需求，只是机械地按照运动项目的竞技要求进行课堂的教学。

②课堂组织安排不合理，讲解过多材料中教师用力讲解、细致讲解，导致讲解占用时间太多，并且讲解过于细致，不够精练，违背了“精讲多练”原则。

③课堂管理能力不足 材料中，教师在讲解过程中对学生“交头接耳甚至打闹”的行为置之不理，导致整个课堂乱哄哄的，没有对学生进行管理和教导。

④练习设置不合理 材料中没有对技能进行针对性练习，没有设置符合学生的练习环节，只能让学生一头雾水。

⑤没有充分激发学生的主动性 在教学中没有唤起学生的兴趣，没有突出学生的主体性，而是以自己为中心，导致学生对本来就枯燥的田径毫无兴致，极大影响了课堂的教学效果。

(2) ①简化性原则：首先要简化竞技运动的技战术难度，其次是适当降低负荷量。不要过多强调细节，如“双手支撑间距多少厘米”这些小细节。

②普及性原则：在具体的教材内容上，逐步改变纯竞技式的、成人化的运动项目，增加娱乐性、有用性，使广大青少年儿童都能参与活动。

③适应性原则：改制的竞技运动要适合学校场地器材和师资力量等条件，形式灵活多样，运用方便，有广泛的适应性。 ④教育性原则：改制的竞技运动要强调其对学生的教育作用，从身、心、群三个方面培养学生，全面贯彻教育方针。 ⑤趣味性原则：创设一些教学游戏、比赛等活动，提高学生的兴趣和积极性

解析：同上

41 答案：

教学重难点	重点：步点丈量，助跑的步频、步速和踏板时机 难点：助跑、起跳的节奏和身体协调性
基本部分	<p>基本部分（25分钟）</p> <p>1. 感悟体验、激发兴趣</p> <p>对上节课学习的“腾空步”要领进行回顾，并尝试让学生总结，评价学生并给予表扬。回顾上节内容顺势引出情境一：</p> <p>提问：学了腾空步，那原地跳得远，还是助跑跳得远？</p> <p>学生通过练习，验证了“助跑比原地跳得远”。</p> <p>情境二：继续问，那助跑的快慢与跳远的远度有关吗？</p> <p>学生通过练习得出“跑得快比跑得慢跳得远”。</p> <p>情境三：创设情境，如果要越过一条“河沟”，跳到对面的岸上，必须快速助跑才能跳过去，但如果起跳时不小心踩到小河沟那就惨了！你们该怎么办？</p> <p>学生体会快到“河沿边”时，凑小步子、迈大步都会减速而掉进去。只有确定起跳点，才能保证助跑后准确起跳并越过“河沟”。</p> <p>组织形式：两列纵队，教师居中。</p>

基本部分	<p>2. 示范观察、头脑风暴 教师对蹲踞式跳远进行标准示范，并提问：老师在示范前做了什么动作？老师的助跑距离是如何丈量的？示范后组织学生头脑风暴。 组织形式：两列纵队，教师居中。</p> <p>3. 讲解要点、揭示秘密 学生观察讨论得出：采用反向助跑的方式丈量助跑距离。 评价并鼓励学生认真观察、细致思考。 教师动作要领：从起跳踏板处自然反向跑8~12步确定自己的标志点，自然助跑，逐渐加速，最后不可小碎步或故意迈大步；起跳腿大腿前摆，积极主动下落着板，脚跟和脚掌几乎同时接触起跳板，在起跳脚着板前，摆动腿充分折叠并迅速前摆跟上起跳腿，在起跳脚着板瞬间，两臂摆至靠近躯干两侧，迅速前摆配合起跳腿完成起跳。</p> <p>4. 练习体验、增强技能 ①练习：反向助跑量步点练习 男女生分组，男生两组，女生两组，每组各两个沙坑，男生助跑12米确定标志点，女生助跑8米确定标志点。 纠错：反向助跑时动作不自然，导致步点不准确。 纠错方法：利用语言与拍手打节奏。 组织形式：结合沙坑分四组。 ②练习：正向助跑顺畅练习 男女生分组，男生两组，女生两组，在确定的标志点，进行正向助跑练习。 纠错：即将到踏板前小碎步或故意迈大步。 纠错方法：语言鼓励、节奏练习。 </p>
	<p>组织形式：结合沙坑分四组。 ③练习：助跑起跳头顶球练习，提高起跳高度 男生、女生两人一组，一人持吊球一人助跑，3~5步头顶球。男生顶2.3~2.5米高度，女生顶1.8~2米高度，当无法顶到时可以适当降低高度。4次后互换。 纠错：助跑与起跳衔接不连贯。 纠错方式：教师做正确示范让学生认真观察并重复练习。 ④练习：助跑与起跳综合练习 分四组进行助跑与起跳的练习，教师语言提示动作的连贯性。 组织形式：结合沙坑分四组。 <p>5. 跳大绳接龙 教师讲解并示范：两人摇绳，每摇一次绳，必须跳上一人、跳下一人，要求连贯，否则为失败。 教师组织学生进行跳大绳接龙比赛。</p> </p>

解析：同上