

2018 年下半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 答案:B

解析:

本题考查对细胞器线粒体的掌握。线粒体位于细胞质中,为颗粒状或细棒状,由内、外两层膜包围而成,外层平滑,内膜高度折曲,在内膜的内表面上还附有许多排列规则的颗粒,这些颗粒的球形头部就是 ATP 合成酶,能催化 ADP 磷酸化生成 ATP。线粒体内、外膜之间的腔隙称外腔,线粒体内膜之内的腔隙称内腔。B 项正确。A、C、D 三项:描述不准确,与题干不符,排除。故正确答案为 B。

2 答案: A

解析: 本题主要考查人体的标准解剖姿势。标准解剖姿势为身体直立,两眼向前平视,两足并拢,足趾向前,上肢下垂于躯干两侧,掌心向前。A 项正确。B、D 两项:表述错误,俯立为上体前倾,通常为发展上肢骨骼肌如三角肌的训练姿势。与题干不符,排除。C 项:身体直立,两腿分开,足趾向前为跨立姿势。与题干不符,排除。故正确答案为 A。

3 答案: C

解析: 本题主要考查下肢肌股四头肌的训练方法。股四头肌位于大腿前面,是人体体积最大的肌肉之一。发展股四头肌力量的方法有负重深蹲、负重伸小腿、悬垂直腿上举等。C 项正确。A 项:跪撑后倒为发展股四头肌伸展性的练习。与题干不符,排除。B 项:勾脚正压腿为发展股后肌群伸展性的练习。与题干不符,排除。D 项:俯卧负重屈小腿为发展股二头肌力量的方法。与题干不符,排除。故正确答案为 C。

4 答案: B

解析:

本题主要考查影响关节运动幅度的因素。关节运动幅度的影响因素包括关节面积大小的差别,关节囊的厚薄和松紧度,关节韧带的多少与强弱,关节周围肌肉的伸展性和弹性,关节周围的骨结构,以及年龄、性别和体育锻炼等其他因素。关节周围的血管和神经对关节运动幅度没有影响。B 项正确。A、C、D 三项:属于影响因素。与题干不符,排除。 本题为选非题,故正确答案为 B。

5 答案: D

解析: 本题主要考查消化系统的组成。消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管主要包括口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠、肛管)等。人们将食管至肛门的部分称为胃肠道。消化腺主要包括肝、胰和 3 对唾液腺(腮腺、下颌下腺、舌下腺)。D 项正确。A、B、C 三项:表述不全面,与题干不符,排除。 故正确答案为 D。

6 答案: C

解析: 本题主要考查动脉血压形成机制。动脉血压的形成机制包含两方面,一是血管内的血液充盈度,这是形成动脉血压的前提条件;二是心室射血和外周阻力的相互作用,这是形成动脉血压的两个基本条件。C 项正确。A、B 两项:肺活量与动脉血压无关。与题干不符,排除。D 项:心率是心脏的跳动频率,对动脉血压有影响但不是基本条件,心率对舒张压和收缩压都有影响,但对舒张压的影响更显著。与题干不符,排除。 故正确答案为 C。

7 答案: A

解析: 本题主要考查乳酸阈的概念。在递增负荷运动中,运动强度较小时,血乳酸浓度与安静值接近,随着运动强度的增加,乳酸浓度逐渐增加,乳酸阈就是当运动强度超过某一负荷时乳酸浓度急剧上升的开始点。乳酸阈反映了人体的代谢由有氧代谢向无氧代谢的过渡点,所以乳酸阈值越高,有氧工作能力越强。A 项正确。B 项:抗阻能力体现人的力量素质。与题干不符,排除。C 项:无氧耐力评价主要依靠肌肉无氧酵解供能能力、消除乳酸的能力、脑细胞对血液酸碱度变化的耐受能力。与题干不符,排除。D 项:灵敏素质通过六角反应球来进行测试。与题干不符,排除。 故正确答案为 A。

8 答案：C

解析： 本题主要考查快肌纤维的形态特征。快肌纤维的直径较慢肌纤维粗大，含有较多收缩蛋白。快肌纤维的肌浆网也较慢肌纤维发达。慢肌纤维周围的毛细血管比快肌纤维丰富。C 项正确。A 项：肌纤维细、线粒体数目多是对慢肌纤维的描述。与题干不符，排除。B、D 两项：描述错误，与题干不符，排除。故正确答案为 C

9 答案：C

解析： 本题主要考查心率对心输出量的影响。试验证明，当心率超过 180 次 / 分时，搏出量大幅减少。由于心率过快时，心脏过度消耗供能物质，使心肌收缩能力降低。同时，心率过快，使心舒期显著缩短，心室来不及充盈，心室充盈期缩短，导致搏出量下降。此时心输出量不仅不增加，反而下降。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。

10 答案：A

解析： 本题主要考查不同运动时的能量供应与消耗。投掷运动为爆发力、时间极短、速度快、无氧的运动项目，所以属于磷酸原系统供能。在田赛项目中 90% 的供能来自磷酸原系统。A 项正确。B、C 两项：无氧酵解系统又称糖酵解系统，也就是乳酸能系统，主要依靠糖酵解供能，效率较磷酸原系统低，主要适用于径赛 400 米、800 米等项目。与题干不符，排除。D 项：有氧氧化系统为强度低、时间长的运动系统供能，主要为 3000 米及以上的径赛供能。与题干不符，排除。故正确答案为 A

11 答案：A

解析： 本题主要考查反应速度的生理学基础。反应速度是指人体对各种刺激产生反应的快慢。运动员从听觉感受器接受刺激到肌肉效应器产生兴奋的快慢为反应速度。A 项正确。B 项：位移速度是指周期性运动中人体在单位时间内通过的距离或通过一定距离所需的时间。与题干不符，排除。C 项：动作速度是指完成单个动作（或某一成套动作）时间的长短。与题干不符，排除。D 项：加速度是速度变化量与变化时间的比值，通常用来描述物体速度变化的快慢。与题干不符，排除。故正确答案为 A

12 答案：C

解析： 本题主要考查运动处方制定的步骤。运动处方制定包含五大步骤：一般调查与填写 PAR-Q 问卷、临床健康检查、体适能检测、运动试验和制定运动处方。C 项正确。A 项：营养测试不属于运动处方制定的主要步骤，它属于临床健康检查范畴。与题干不符，排除。B 项：力量和耐力测试属于运动测试。与题干不符，排除。D 项：心理测试属于一般测试的一个小内容。与题干不符，排除。故正确答案为 C。

13 答案：B

解析： 本题主要考查闭合性软组织损伤的处理。关节韧带急性扭伤属于闭合性损伤。这类损伤的处理方式是制动、即刻冷敷（损伤早期）、加压包扎、抬高伤肢，24 ~ 48 小时后进行理疗热敷、按摩消肿和后期的康复性锻炼。B 项正确。A、C 两项：热敷和按摩为伤后 24 ~ 48 小时进行的治疗手段，主要为了消肿和恢复。与题干不符，排除。D 项：包扎可用于闭合性和开放性损伤两种。闭合性损伤的处理首先要进行冷敷。与题干不符，排除。故正确答案为 B。

14 答案：A

解析： 本题主要考查女子生理期的体育锻炼要求。女生在生理期身体的反应能力、适应能力和肌肉力量会有所降低，神经调节的准确性及灵活性也有所下降。因此，月经期间运动负荷的安排要适当减少，活动时间不宜过长，一般不宜参加比赛。生理期正常、规律的健康女生可以进行适量的训练。A 项正确。B、C 两项：说法错误，与题干不符，排除。D 项：生理期紊乱以及痛经或患有内生殖系统炎症的女生在生理期要停止训练。与题干不符，排除。故正确答案为 A

15 答案：C

解析： 本题主要考查运动性中暑的分类。题目描述学生在炎热的夏天运动后出现脉搏、呼吸加快，无汗，高热的症状，这属于热射病的表现。热射病又称中暑高热，高热、无汗、昏迷是本病特征。一

般发病急，体温上升，脉搏急而呼吸加快，重者可以引起昏迷。头部直接受太阳照射引起的热射病称日射病。C 项正确。A 项：热痉挛是指大量出汗引起氯化钠丢失过多，导致肌肉兴奋性升高，发生肌肉疼痛或肌肉痉挛。患者意识清楚，体温一般正常。与题干不符，排除。B 项：热衰竭一般无高热现象，患者多有头疼、多汗、恶心、面色苍白、脉搏细弱或缓慢、血压下降、心律不齐等症状。与题干不符，排除。D 项：热适应也称为热习服，即机体在长期反复的热作用下，可出现一系列的适应性反应，表现为机体对热的反射性调节功能逐步完善，各种生理功能达到一个新的水平。与题干不符，排除。故正确答案为 C

16 答案：D

解析：本题主要考查关节脱位的判断。关节脱位是指相连两骨之间失去正常的连接关系。关节脱位时，由于暴力作用，往往伴有关节囊及关节周围软组织的损伤。D 项正确。A 项：畸形是器官或组织的形态、大小、部位、结构异常或有缺陷的一种病理状态，有先天性和后天性两种。与题干不符，排除。B 项：骨折是指骨与骨小梁的连续性发生断裂。与题干不符，排除。C 项：韧带损伤属于闭合性损伤，当遭受暴力，产生非生理性活动，韧带被牵拉而超过其耐受力时，即会发生损伤。与题干不符，排除。故正确答案为 D

17 答案：B

解析：本题主要考查过度训练的预防措施。过度训练是指由于训练而导致运动员出现疲乏、淡漠、运动能力下降等特征。预防措施包括合理安排运动训练、最佳训练负荷、及时发现过度训练的早期表现。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：本题主要考查体育课生理负荷量的评定。应根据人体生理和功能活动变化的规律，随着课的进行，逐渐加大运动负荷，到体育课结束前再逐渐减小运动负荷。一堂体育课中，随着课的进行，脉率应呈上升趋势（呈波浪式的），到基本部分（中期或偏后）应达到最高峰，脉率可达 160 ~ 180 次 /min，课结束前脉率应开始下降，并在课后 10min 内恢复正常。C 项正确。A 项：140 次 /min 心率较低。与题干不符，排除。B 项：运动负荷心率没有达到最高峰。与题干不符，排除。D 项：最高峰不同人存在不同的区间，最高脉率达到 180 次 /min 以上，恢复时间太长，说明运动负荷太大或者机体功能状况不良。与题干不符，排除。故正确答案为 C。

19 答案：B

解析：本题主要考查体育史重要历史事件。1952 年 6 月 10 日，毛泽东为庆祝中华全国体育总会成立题词“发展体育运动，增强人民体质”12 个大字。B 项正确。A 项：中国奥林匹克委员会（简称“中国奥委会”）成立于 1910 年，1922 年即为国际奥委会所承认，是以推动奥林匹克运动和发展体育运动为宗旨的全国性体育组织。任务和职能：促进奥林匹克项目在中国广泛开展；组织中国奥委会代表团，参加国际奥委会主办的夏季、冬季奥运会，并提供必要的经费和运动器材；协助其他全国性体育组织举办体育竞赛和运动会。与题干不符，排除。C 项：国家体育运动委员会（简称国家体委）于 1952 年 11 月成立，1998 年 3 月 24 日改组为国家体育总局。国家体委是国务院主管全国体育工作的职能部门。与题干不符，排除。D 项：共青团中央委员会，全称“中国共产主义青年团中央委员会”，是按照民主集中制组织起来的统一整体的全国领导机关，是团的全国代表大会选举产生的中央委员会。与题干不符，排除。故正确答案为 B。

20 答案：D

解析：本题考查奥林匹克运动。“更快、更高、更强”，这是奥林匹克运动的正式格言和口号。奥林匹克运动的宗旨：通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平竞争的精神相互理解的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的更美好的世界做出贡献。可高度概括为“和平、友谊、进步”。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

21 答案：B

解析：本题主要考查体育活动提高主观幸福感的效能。主观幸福感是描述个体目前体验到的幸福程度的综合性指标，是评价者根据自定的标准对其生活质量进行的整体性评价。一般认为，主观幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个不同的维度组成。它是衡量心理状态与生活质量的重要因素之一。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

22 答案：D

解析：本题主要考查运动干预方法。渐进放松训练是利用身体各部位肌肉的紧张与放松，并辅以呼吸和表象来调控人们紧张情绪的一种练习方法。D 项正确。A 项：系统脱敏训练又称交互抑制法，是一种以渐进方式克服神经症焦虑习惯的技术。系统脱敏训练包括三个程序，即肌肉放松训练、建立害怕事件层次和实施。与题干不符，排除。B 项：生物反馈训练又称“内脏学习”或“自主神经学习”，是通过生物反馈达到控制生理指标的变化或维持这种变化的过程。与题干不符，排除。C 项：自生训练又称自主训练、自律训练、自我训练或自发训练，是一种自我调节方法，使用自生训练可以达到引起放松反应的目的。与题干不符，排除。故正确答案为 D

23 答案：A

解析：本题主要考查教师主导性。发挥体育教师主导性有三个要素和条件：一是“目标”，二是“路线”，三是“被导的主体”。“目标”就是教师熟知体育教学观念，是指体育教师要明确体育“为什么教”。“路线”就是教师要熟知体育教材，是指体育教师要明确体育“用什么教”和“怎么教”。“被导的主体”是指教师要熟知自己的学生，只有这样，教师才能知道“怎样把眼前的学生有针对性地导向目标”。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

24 答案：D

解析：本题主要考查对学生主体性内涵的理解。学生的主体性是指在体育教学活动中，作为学习主体的学生在教师的讲授、指导和引导下所表现出的积极态度和独立性和创造性的学习行为，包括学生的选择性、学习的自主性、学生的能动性三方面。D 项正确。A 项：教师主导性对应学生主体性的概念。主导性表明了教师在教学中的主要地位和主要责任。主导性包括对学生的领导、诱导和指导等综合的作用与责任。与题干不符，排除。B 项：教师主宰性为错误的教育理念。与题干不符，排除。C 项：学生能动性是学生主体性的一个方面，是指能够积极参加体育活动，并能以自己的经验、认知结构和情意结构去主动认识外界的教育特点。与题干不符，排除。故正确答案为 D

25 答案：C

解析：本题主要考查教学方法中讨论法的概念。讨论法是在教师的指导下，学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得体育知识或辅助运动技术学习的一种教学方法。C 项正确。A 项：讲解法是教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识和运动技术的方法。与题干不符，排除。B 项：示范法是教师（或教师指定学生）以自身完成的动作作为范例，用以指导学生学习的方法。与题干不符，排除。D 项：游戏法是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。与题干不符，排除。故正确答案为 C。

26 答案：B

解析：本题主要考查踢球动作技术环节分析。足球运动踢球的动作由助跑、支撑脚站位、踢球脚摆动、脚触球的部位、踢球的随前动作五个环节组成。脚击球是否准确是踢球质量的关键，也是最重要的环节。B 项正确。A、C、D 三项：都属于辅助环节。与题干不符，排除。故正确答案为 B

27 答案：D

解析：本题主要考查原地单肩上投篮动作要领。以右手为例，右手持球于肩上，左手扶球的左侧，右臂屈肘，上臂与地面接近平行，两膝微屈，两脚前后（或左右）开立。投篮时，下肢蹬地发力的同时，提腰，抬肘，向前上方伸直右臂，手腕前屈，食指和中指用力拨球，将球投出。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。

28 答案：C

解析：本题主要考查排球准备姿势的目的。准备姿势与移动是排球基本技术，属于无球技术，是完成发球、垫球、传球、扣球和拦网等各项动作和技术的前提和基础。准备姿势和移动是相辅相成的，做好准备姿势是为了快速移动，而要快速移动又必须先做好准备姿势。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。

29 答案：C

解析：本题考查原地队列变化练习。一列横队变二列横队，口令为“成二列横队——走！”。变换前先报数。听到口令，双数者左脚后退一步，右脚向右跨一步，左脚向右脚靠拢，并站到单数者之后，自行看齐。还原时，双数者（后列）左脚左跨一步，右脚向前上一步，左脚向右脚靠拢，回至原位，自行看齐。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：本题主要考查弯道途中跑和弯道起跑技术。弯道跑动作要领如下：后蹬时，右脚前脚掌内侧用力，左脚前脚掌外侧用力；右臂摆动幅度大于左臂，身体技术动作右侧大于左侧；弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。身体向圆心方向倾斜是为了克服离心力。D 项正确。A、C 两项：表述不正确，与题干不符，排除。B 项：前脚掌外侧为左脚的着地位置。与题干不符，排除。故正确答案为 D

31 答案：B

解析：本题主要考查太极拳动作。揽雀尾是太极拳的基础式。棚、捋、挤、按，一气呵成，缺一不可。B 项正确。A 项：海底针是二十四式太极拳第十九式。身体要先向左转，再向右转。完成姿势，面向正西。上体不可太前倾。避免低头和臀部外凸。左腿要微屈。与题干不符，排除。C 项：高探马为二十四式太极拳第十二式。要求上体自然正直，双肩要下沉，右肘微下垂。跟步移换重心时，身体不要有起伏。与题干不符，排除。D 项：倒卷肱为二十四式太极拳第六式。倒卷肱式即退步的搂膝顺步式，它的主要技法是以退为进，边守边攻。与题干不符，排除。故正确答案为 B。

32 答案：A

解析：本题考查体育教材化教学内容选择的原则。体育教学内容选择的基本原则有与教学内容统一性原则、兴趣性原则、科学性原则、健身性原则、安全性原则、基础性原则、实用性原则、全面性原则、与社会体育和地区体育特色相结合原则。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

33 答案：B

解析：本题考查教学评价的分类。即时评价是教学过程中依据一定的评价标准对教学现象做出的实时评估，通过调整、控制受评者的后继行为取得最佳教学效果，是一种有效促进教学目标实现的教学手段。题干中教师对学生实时给予评价，属于即时评价。B 项正确。A 项：课前评价是教学前依据一定的评价标准对学生学习准备情况进行评价，类似于诊断性评价。与题干不符，排除。C 项：课后评价是教学结束后对教学进行的总结。与题干不符，排除。D 项：阶段评价是整个教学阶段结束或一个大的阶段结束后，对学生的整体评价。与题干不符，排除。故正确答案为 B。

34 答案：A

解析：本题考查技能掌握式的体育教学模式。技能掌握式的教学模式经常被称为“传统的体育教学模式”，这种模式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模式。A 项正确。B 项：课题研究式又称“问题解决式教学模式”“探究式学习教学模式”等，该模式是遵循学生认知发展的规律而创立的，以发展学生创造性思维，增强学生获取新知识和解决问题的能力，使学生掌握学习和思考方法为主要目的。与题干不符，排除。C 项：快乐体验式又称“快乐体育的目标学习模式”，该模式主要依据体育活动中体验运动乐趣的规律而设计，主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时，能够体验到运动和体育学习的乐趣。与题干不符，排除。D 项：小群体学习式又称“小集团教学模式”，该模式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，促进学生交往和提高社会性为目的，能够发挥体育学习的集体作用，是依据集体教育的规律设计的。与题干不符，排除。故正确答案为 A

35 答案：D

解析：本题考查体育教学评价的目的。体育教学评价是根据体育教学目标和体育教学原则，对体育教和学的价值判断和量评工作。明确体育评价的目的尤为重要，体育教学评价的目的分为选拔目的、甄别目的、发展目的和激励目的这四个方面，而学校体育教学评价的最终目的就是激励学生，激励学生进步，激励学生不断发展。D 项正确。A 项：体育教学评价不是为了督促家长。与题干不符，排除。B 项：选拔学生属于体育教学评价的选拔目的，主要是为了选拔有体育潜力的人才，进行专门的提升，但不是体育教学评价的最终目的。与题干不符，排除。C 项：评定成绩属于体育教学评价的甄别目的，主要是为了判断学生体育学习的状况，不属于最终目的。与题干不符，排除。故正确答案为 D

36 答案：（1）膝关节由股骨下端、胫骨上端和髌骨构成，是人体中最大、结构最复杂、杠杆作用最强而最易受伤的关节。它主要是屈伸运动，在屈曲位时，还有内外旋活动。膝关节内外两侧有侧副韧带加固，以限制膝关节的外翻或内翻，膝关节内有十字韧带和半月板。（2）膝关节损伤的检测方法有膝关节侧搬分离试验、抽屉试验、麦氏试验。

解析：同上

37 答案：（1）教学设计是研究的过程，而教学计划是研究的成果。（2）教学设计完成的主要标志是方略的形成，而教学计划完成的主要标志是方案的形成。

（3）教学设计是指向宏观和全面的整体，而教学计划往往细致和具体

解析：同上

38 答案：评价内容：同行的教学思想、教材化工作、教学设计、教学风格、教学方法的恰当性、教学效果。

评价方法：互评、互议、学习同行优点、指出同行不足等。评价手段：日常教学观摩、教学评议、教学课评优活动、教学研究活动、说课活动、教学总结。

解析：同上

39 答案：（1）该实习生的讲解存在以下问题。①缺少环节提示。材料中该实习生讲解动作时，缺乏对动作环节的提示。②讲解动作逻辑混乱，表达不清晰。材料中该实习生在讲解动作时表述不清晰甚至混乱。③讲解动作重点不突出。材料中该实习生在讲解“预备”环节时缺少对臀部动作、两肩轴线略过起跑线（臀超肩、肩超线）的讲解。④缺少对易错点动作的提示。该实习生对蹲踞式起跑的易错动作没有进行提示，如头部的动作、重心的转移。该实习生应从以下几点来正确讲解动作。①在讲解动作时要明确提示环节部分，对不同环节的动作应有明确的指导和指示。②讲解动作逻辑要清晰。应该这样讲解：当听到“各就位”口令时，运动员应轻快地走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上，后膝跪地，两手收回紧靠起跑线后沿撑地，两臂伸直，两手间距离比肩稍宽，手指成拱形做弹性支撑，头与躯干保持在一条直线上，身体重量均衡地落在两手、前脚和后膝关节之间。听到“预备”时，逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动，此时身体重量主要落在两臂和前腿之间，臀部稍高于肩，两肩稍超出起跑线。“鸣枪”时，两臂屈肘有力地前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器，使身体向前上方运动，后腿蹬离起跑器后，迅速屈膝向前上方摆出，前摆时脚掌不应离地过高，以利于摆动腿迅速着地和过渡到下一步。前腿有力地蹬伸，当前腿充分伸展，髋、膝、踝三关节蹬离起跑器时，后腿已完成前摆且积极下压着地完成第一步动作。③讲解动作时应该突出重点。如“预备”时，逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动，此时身体重量主要落在两臂和前腿之间，臀部稍高于肩，两肩稍超出起跑线。④要对易错动作进行提示和讲解。如避免过早抬头，过早抬高上身，重心转移。

（2）①更有利于打破身体的静止状态，能够迅速进行启动。②由于身体前倾、重心前移，身体本身的重力势能可以更有效地转变为向前的动力。③身体体位前倾，腿部空间加大，使大小腿由折叠状

态转变为蹬地蓄力状态，更有利于起跑瞬间的腿部蹬地与发力。④重心前移，臀部抬起，避免了臀部的后坐，减少了跑步过程中“坐着跑”错误动作的发生。

解析：同上

40 答案：（1）学生的要求不合理。

从生理学角度分析，在运动练习或体育比赛前，充分的准备活动练习的作用如下。

①调整中枢神经系统的兴奋水平。这样可以使中枢神经系统与内分泌系统协同调控全身各脏器机能活动，以适应机体承受大负荷强度刺激的需要。

②增强氧运输系统的机能。这样可以使肺通气量、摄氧量和心输出量增加，心肌和骨骼肌中毛细血管扩张，有利于提高工作肌的代谢活动。

③升高体温。体温升高可以提高酶的活性，提高神经传导的速度和肌肉收缩的速度，有利于氧供应，增强代谢活动。

④降低肌肉黏滞性，预防运动损伤。⑤增加皮肤血流量。皮肤毛细血管开放，皮肤血流量增加，有利于散热，防止热应激伤害。

⑥痕迹效应。准备活动包括一般性身体活动和专项练习。专项练习时的肌肉活动能在中枢神经系统的相关部位留下兴奋性提高的痕迹，如在此基础上进行正式比赛（或训练），有助于发挥最佳机能水平，从而发挥良好的痕迹效应。

（2）①制定准确清晰的规则，并在游戏或比赛前向学生进行强调。因为规则能够维护游戏的安全，保证双方的公平竞争，制约学生违规行为。

②严格执行奖惩措施。例如，取消材料中所提到犯规学生的比赛成绩，或处罚下场等，以及对严格遵守规则的学生或代表队给予奖励，从而规范学生的行为。

③加强体育道德的培养，促进运动中道德行为的形成和发展。可在平常教学中传播体育道德知识，形成良好体育道德信念

解析：同上

41 答案：一、教学目标

1. 知识与技能：学习原地双手胸前传接球的动作，可以独立完成胸前传球接球动作。

2. 过程与方法：通过篮球活动和游戏、比赛等形式，提高协调性和判断能力，发展灵敏、速度、力量等素质。

3. 情感态度与价值观：感受双人、多人配合带来的运动乐趣，在游戏中形成团队协作意识。

二、教学重难点

1. 重点：传接球的手型和用力顺序。

2. 难点：上下肢协调用力和手对球的控制能力。

三、练习方法

1. 单人练习

（1）原地无球练习：四列横队听口令，原地徒手练习，重点感受发力顺序和手型。

（2）近距离、中距离对墙做传球练习：学生每人持一球，距墙 2 米，做近距离传球 练习，熟练后距离墙 3 ～ 4 米进行练习。

2. 双人练习

（1）两人原地近距离传接球练习：学生两人一组，相距 2 ～ 3 米，面对面站立进行传接球练习。

（2）两人行进间接传球练习：两人相距 2 ～ 3 米传接球；两人相距 4 ～ 5 米传接球。

3. 多人练习

（1）三角传球练习：学生三人一组，相距 2 ～ 3 米，站成三角形，依次进行胸前传接球。

（2）迎面运球传接球比赛：10 人一组，分成四组，每组两队，相距 10 米站立，先运球到距离对方 3 米处做胸前传球，然后跑至对方队尾，哪组最先完成即获胜

解析：同上