

2019 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： 本题主要考查关节的基本结构。人体关节的三个主要结构是关节面、关节囊、关节腔，又被称为关节三要素。关节唇、关节韧带、关节软骨、滑膜囊和滑膜壁被称为关节的辅助结构。A 项正确。

B 项：关节盘为关节的辅助结构，是位于两个关节面之间的纤维骨板，将关节腔分为两部分。与题干不符，排除。

C 项：关节唇是关节的辅助结构，是附于关节窝周围的纤维软骨环，有加深关节窝、增大关节面、增加关节稳固性的作用。与题干不符，排除。

D 项：关节内软骨为关节的辅助结构，包括关节盘、半月板两种。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

2 答案: D

解析： 本题主要考查对心脏结构的掌握。心脏心室与心房分别同不同血管相连，与右心室直接相连的是参与肺循环的肺动脉，将全身的静脉血输送到肺中进行气血交换。D 项正确。

A 项：下腔静脉与右心房相连，主要将暗红色、含有二氧化碳的血输送到右心房中。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。

C 项：主动脉与人体的左心室相连。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

3 答案: C

解析： 本题主要考查肌肉的协作关系中原动肌的判断。原动肌是指直接参与完成动作的肌群。排球扣球时，压腕是前臂前侧肌群主动收缩发力完成的动作。C 项正确。

A、B 两项：为干扰项，与题干不符，排除。

D 项：前臂后侧肌群为对抗肌或拮抗肌。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

4 答案: D

解析： 本题主要考查眼球壁上的视网膜。视网膜是眼球壁的最内层，是透明的神经组织膜，厚 0.1 ～ 0.5mm，由色素上皮细胞、视细胞、双极细胞和节细胞构成。其中视细胞包括视锥细胞和视杆细胞。视杆细胞的数量相对较少，它能在维生素 A 的参与下合成感光物质视紫红质，能感受弱光的刺激，但不能分辨颜色，故称晚光觉或暗视觉系统。D 项正确。

A、B 两项：分辨颜色由视锥细胞完成。视锥系统对光的敏感度较低，数量多，能感受强光和色光的刺激，可分辨颜色，且对被视物体细微结构的分辨能力较强，故又称昼光觉或明视觉系统。与题干不符，排除。

C 项：视杆细胞对被视物体细微结构的分辨率低。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

5 答案: A

解析： 本题主要考查对上肢肩胛骨的掌握。肩胛骨贴附于背部外侧上方，位于第 2 ～ 7 肋骨之间，呈现倒三角形，在皮下可以触摸到，是测量胸围的骨性标志。肩胛骨的肩胛冈、肩峰、肩胛下角、内侧缘及喙突都容易在体表触摸到，为其主要代表标志。A 项正确。

B 项：肩胛骨上角为上缘与脊柱缘会合处，平对第二肋骨上缘，不属于主要代表标志。与题干不符，排除。

C 项：外侧缘和外侧角为上缘与腋窝的会合处，最肥厚，不易观察。与题干不符，排除。

D 项：外侧缘不易观察。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

6 答案：C

解析： 本题主要考查运动技能的学习进程阶段。运动技能的形成，是由简单到复杂的过程，并有其建立、形成、巩固和发展的阶段，一般可以分为泛化阶段、分化阶段、巩固和自动化阶段。C 项正确。

A、B 两项：分化阶段与泛化阶段顺序错误。与题干不符，排除。

D 项：改进和自动化描述不准确。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

7 答案：C

解析： 本题考查血液的理化特征中的酸碱度。800 米跑属于糖酵解供能形式，运动后会产生大量血乳酸，血乳酸的上升会使得体内酸性增加，血液 pH 值呈酸性下降。C 项正确。

A、B、D 三项：这三项指标在运动后都会上升。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

8 答案：B

解析： 本题主要考查心血管反射的减压反射原理。当动脉血压突然升高时，可反射性的引起心率减慢，心输出量减少，血管舒张，血压下降，该反射称为颈动脉窦和主动脉弓压力感受性反射，又称减压反射，因此，颈动脉窦和主动脉弓是减压反射的感受器。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

9 答案：A

解析： 本题主要考查人体前馈控制系统。在调控系统中，有时干扰信息在作用于受控部分引起输出效应发生变化的同时，还可以通过感受装置直接作用于控制部分。这种干扰信息对控制部分的直接作用称为前馈。在前馈中，机体的控制部分可在其输出效应尚未发生偏差之前，就对受控制部分进行纠正。所以守门员通过前馈机制不断调整自己的偏差。A 项正确。

B 项：反馈是指在控制系统中，控制部分不断受受控制部分的影响，即受控部分不断出现反馈信息，从而改变控制活动。与题干不符，排除。

C 项：如果反馈信息能促进或加强控制活动，这种反馈就是正反馈。正反馈往往是不可逆的，是不断增强的调控过程。与题干不符，排除。

D 项：负反馈是维持稳态的重要途径，但这种调节方式只有在外界干扰使受控变量出现偏差以后才会发挥作用，所以负反馈调节存在滞后性。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

10 答案：B

解析： 本题主要考查“第二次呼吸”的特征。“第二次呼吸”产生的原因：随着运动的持续进行，内脏器官的惰性逐步得到克服，吸氧水平逐步提高。“第二次呼吸”的出现标志着机体进入工作状态的结束，人体各种机能活动开始进入稳定状态。B 项正确。

A 项：赛前状态是指参加正式比赛或运动训练前，人体某些器官、系统产生的一系列条件反射性机能变化。与题干不符，排除。

C 项：真稳定状态是指人体进行强度较小、持续时间较长的运动时，进入工作状态结束后，机体的摄氧量能够满足需氧量的要求。与题干不符，排除。

D 项：假稳定状态是指人体进行强度较大、持续时间较长的运动时，进入工作状态结束后，摄氧量已经达到并稳定在最大摄氧量的水平上，但不能满足机体的需氧量，氧亏不断增多，无氧供能比例明显增加，血浆 pH 值下降的运动状态。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

11 答案：B

解析：

本题主要考查运动处方的基本要素。运动处方的基本要素包括运动形式、运动强度、运动频率、运动时间、注意事项及微调整。其中运动强度、运动时间、运动频率为核心要素，特别是运动强度是运动处方中决定运动量最主要的因素。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

12 答案：D

解析： 本题主要考查三大能源系统中的糖酵解系统。糖酵解系统又称“乳酸能系统”，供能特点是供能总量较磷酸原系统多，持续时间较短，功率输出次之，不需要氧，终产物产生较多的乳酸。糖酵解系统与磷酸原系统共同为短时间高强度无氧运动提供能量。D 项正确。

A、B、C 三项：为有氧氧化系统的特点。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

13 答案：A

解析： 本题主要考查运动补液中的运动饮料。运动饮料是在科学研究的基础上，针对运动时能量消耗、机体内环境改变和细胞功能降低而研制的。2001 年 1 月 1 日我国公布的运动饮料国家标准中，规定了运动饮料中的电解质范围：钠、钾、钙、镁、糖、维生素。一般不主张运动饮料含二氧化碳气体，对运动不利。A 项正确。

B、C、D 三项：为运动饮料的成分，其中钠离子和糖是最主要的。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 A

14 答案：C

解析： 本题主要考查食物营养分类。碳水化合物由碳、氢和氧三种元素组成，由于它所含的氢氧的比例为二比一，和水一样，故称为碳水化合物。它是为人体提供热能的三种主要的营养素中最廉价的营养素。食物中的碳水化合物分成两类：人可以吸收利用的有效碳水化合物，如单糖、双糖、多糖；人不能消化的无效碳水化合物，如纤维素。馒头主要成分是淀粉，淀粉属于多糖。C 项正确。

A 项：牛肉的主要成分为大量蛋白质、少量脂肪和极少量的碳水化合物。与题干不符，排除。

B 项：苹果富含糖、蛋白质、矿物质、维生素和纤维素等营养成分。与题干不符，排除。

D 项：牛奶的营养成分主要包括水、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等物质。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

15 答案：D

解析： 本题主要考查运动性贫血的成因。贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。贫血发病的机制和病因分类：红细胞生成减少；红细胞寿命缩短或破坏增多；失血。运动性贫血主要是由于大量的运动导致红细胞被破坏。D 项正确。

A 项：血浆容量减少通常为失血导致的贫血。与题干不符，排除。

B、C 两项：不会导致贫血。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

16 答案：D

解析：

本题主要考查慢性闭合性软组织损伤的特征。慢性闭合性软组织损伤是由于急性损伤处理不当而转变为慢性损伤，或因局部长期负荷过度引起组织劳损、由微细的小损伤逐渐积累而成，早期时由于长期负荷过度，引起神经调节功能障碍，组织内部合成与分解失去平衡，但在组织形态上无明显变化，伤员多无不良感觉或仅有局部酸胀感，因而常被忽视。D 项正确。

A、C 两项：管腔变窄、影响血液循环导致局部坏死是慢性闭合性软组织损伤晚期的表现。与题干不符，排除。

B 项：组织变性为中期的表现。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

17 答案：D

解析：本题主要考查运动损伤急救包扎方法。“8”字形包扎法多用于包扎肘、膝、踝等关节处。D 项正确。

A 项：环形包扎法适用于头额部、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。

C 项：转折形包扎法用于包扎前臂、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 D

18 答案：C

解析：

本题主要考查青少年早期专项训练的问题。儿童少年与成人相比，肌肉中水分多，蛋白质较少，间质组织多，肌肉收缩的有效成分少，故收缩能力较弱，耐力差，易疲劳，但恢复较快。肌力的逐年增长也是不均匀的，在生长加速期，肌肉纵向发展较快，但仍落后于骨骼的增长，其肌力和耐力均较差。故在进行力量训练时，应注意负荷的重量，且不宜过早进行专项力量练习。C 项正确。

A、B、D 三项：都可以正常进行，特别是灵敏性和柔韧性是儿童少年的发展优势。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

19 答案：C

解析：本题主要考查学校体育思想的发展。“不懂体育者，不可以当校长”是百年前我国现代教育发蒙之时著名教育家张伯苓对校长提出的一个标准。C 项正确。

A 项：梁启超提出了德育、智育、体育三者为教育上缺一不可之物和“尚武”强国的军国民思想，并从“新民”视角阐释了体育的作用。梁启超的体育思想对我国当代体育教育具有深刻的启迪意义。与题干不符，排除。

B 项：蔡元培提出“思想自由，兼容并包”，同时是中国近代体育的积极倡导者，在他的教育思想和实践活动中，包含着丰富的体育内容。他提出“完全人格，首在体育”。与题干不符，排除。

D 项：杨昌济提出体育事关国家之兴亡，重视德、智、体的全面发展，强调人的身心同样需要锻炼。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

20 答案：D

解析：本题主要考查自主学习。自主学习是为了实现体育教学目标，在体育教师指导下，学生根据自身条件和需要制定目标、选择内容、规划学习步骤、完成学习目标的体育学习模式。特点是能动性、独立性、创造性。步骤是自定目标、自主选择学习活动与学习方法、自主评价、自我调控。D 项正确。

A 项：探究学习是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活动过程中选择和确定研究主题，创设类似于研究的情境，通过学生自主、独立地发现问题、实验、操作、调查、搜集与处理信息、表达与交流等探索活动，获得体育知识、运动技能、情感与态度的发展，特别是探索精神和创新能力的学习模式。与题干不符，排除。

B 项：发现学习又称问题学习，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，使学生通过再发现的步骤进行学习的一种学习模式。与题干不符，排除。

C 项：合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确的责任分工和互助性学习的形式。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

21 答案：C

解析： 本题考查反馈方式的分类。绩效反馈是指运动后提供的有关运动操作特征的外部反馈。绩效反馈通常以录像带反馈、运动学反馈、动力学反馈等方式进行，对于复杂的、需要身体综合协调完成的动作技能，学习时提供有关技能形态的运动学反馈和动力学反馈比只提供运动结果更有效。C 项正确。

A 项：自然反馈是动作完成后自然产生，不需要借用其他方式而产生的信息，是动作的必然结果，不需要他人告知自然可以获得。与题干不符，排除。

B 项：结果反馈是在动作结束后，对于个体动作表现的结果所给予的相关信息，如 100 米比赛后告知运动员具体成绩即为结果反馈。与题干不符，排除。

D 项：生物反馈是借助精密的专门工具，去探查和放大人体固有的生理变化过程所产生的各种信息，通过显示系统，将此种信息转变为易于为患者理解的信号或读数。在医务人员的指导下进行训练，使患者学会利用发自自身经过处理的信号，有意识地控制体内各种生理、病理过程，可促进机能恢复，从而达到治疗疾病的目的。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

22 答案：D

解析： 本题主要考查开放性技能。开放性技能是指需根据外部环境因素的变化来调节和控制运动动作，从而与外部环境相适应的动作技能，如球类运动中的传接球、拳击运动中的进攻与防守等技能。

D 项正确。

A、B、C 三项：为封闭性动作技能，即环境背景特征稳定，在操作过程中不会发生位置上的改变的技能。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

23 答案：B

解析： 本题主要考查常用的体育教学方法中的直观法。助力和阻力是指借助于外力，使学生通过触觉和肌肉本体感觉，体验正确的用力时机、大小、方向、时空特征，从而正确掌握动作的一种直观方法。B 项正确。

A 项：定向是以相对静态的具体视觉标志，给学生指示动作方向、幅度、轨迹、用力点等的直观方式。领先是以相对动态的、超前的视听信号，给学生以刺激与激励，以利于他们完成动作的直观方式。与题干不符，排除。

C 项：讲解是指教师给学生说明教学目标、动作要领、动作方法、规则与要求等，指导学生进行运动技能学习、掌握运动技能的方法。示范是指教师系统、准确地将动作技能展示给学生，帮助学生形成正确的动作表象。与题干不符，排除。

D 项：保护与帮助通常使用于体操教学中，保护是保护学生安全，防止意外发生；帮助是帮助学生完成动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

24 答案：B

解析： 本题考查课程目标的分类。运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。1 分钟跳绳 100 次是典型的运动技能目标。B 项正确。

A 项：运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。与题干不符，排除。

C 项：身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。与题干不符，排除。

D 项：心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

25 答案：C

解析：本题主要考查运动负荷的组织与管理中的心理负荷。心理负荷是指学生在体育课上承受刺激、产生心理反应的量和强度的总和。也就是说，学生在课堂上接收外界信息，引起注意、情绪、意志等一系列活动变化，使学生大脑中枢神经系统承受一定强度的应激，造成精神能量的消耗。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

26 答案：C

解析：本题主要考查踢球动作的基本环节。随前动作是指踢球腿击球后的一段随球摆动过程。这种随前摆动可以对尚未达到最高速度的球进一步加速，同时有助于控制出球方向的稳定性。随前动作的继续使落地的步幅加大，可产生制动效果，并有缓冲前移冲力的作用。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

27 答案：B

解析：

本题主要考查篮球违例规则。违例指既不属于侵人犯规，也不属于技术犯规的违反规则的行为。主要的违例行为是非法运球、带球走、3 秒违例、使球出界、用脚踢球、拳击球。B 项正确。

A、C、D 三项：属于犯规，犯规就是对规则的违犯，含与对方队员的非法身体接触或违犯体育道德的举止，包括侵人犯规、双方犯规、违反体育道德的犯规、技术犯规、取消比赛资格的犯规。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

28 答案：A

解析：本题主要考查排球移动步法的运用。移动的步法包括并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步、跑步、综合步法。交叉步主要用于体侧 3 米左右的来球，或二传手和拦网者在网前移动及防守两侧来球时运用。A 项正确。

B 项：滑步适用于来球较远、使用并步不能接近球时。与题干不符，排除。

C 项：并步的特点是容易保持平衡，便于做各种击球动作，主要用于传、垫球和拦网，但不适合较远距离的两侧拦网。与题干不符，排除。

D 项：跨步适用于来球较低、离身体 1 ~ 2 米左右垫击时。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

29 答案：B

解析：本题主要考查步伐移动的方式。步伐移动通常为前、后移动和左、右移动。前、后移动口令为“向前某（单数）步——走”或“后退某（单数）步——走”，向前齐步走，不摆臂进行到指定步数停止。选项中“向前一步——走”符合要求，B 项正确。

A、D 两项：为偶数步，不符合要求。与题干不符，排除。

C 项：向前七步——走，距离太远，步数较多，一般最多为五步走。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

30 答案：A

解析：本题主要考查途中跑技术原理。途中跑时，躯干稍前倾、挺胸、收腹、拔腰，头部正直，颈部放松。摆臂动作以肩为轴，两手腕、手指自然伸直或半握拳，轻快有力地贴身前前后摆动。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： 本题主要考查对擒拿的掌握。擒拿就是针对人体关节、穴位和要害等薄弱部位，根据杠杆原理与经络学，运用反关节的扭转使人疼痛并失去反抗能力，达到控制的技术。武术的擒拿法包括卷腕、缠腕、拧臂别肘、撅腕、抓肩压肘。缠腕冲拳属于擒拿法，C 项正确。

A、B、D 三项：属于健身长拳（少年拳）的组合动作。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

32 答案：B

解析： 本题考查示范法的应用。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。B 项正确。

A 项：教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范，可显示动作的左右距离，有利于展示教师正面动作的要领。与题干不符，排除。

C 项：教师背向学生站立所进行的示范是背面示范，背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及方向、路线变化较为复杂的动作。与题干不符，排除。

D 项：教师面向学生站立进行的与同学同方向的示范是镜面示范。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。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

33 答案：B

解析： 本题主要考查对测量效度的掌握。效度也称“有效度”或“准确度”。如果对运动技能掌握程度的测量测得的却是知识掌握程度，那就是没有效度。效度包括内容效度、结构效度和同时效度。B 项正确。

A 项：信度指的是可靠性，它反映被测特征的真实程度。测量信度的方法有重测法、复本法、分半法、内部一致性法。与题干不符，排除。

C 项：难度指的是难易程度，是动作的难易度，一个动作越多人能轻松完成难度越小，否则难度越大。与题干不符，排除。

D 项：区分度是在群体中区分不同的指标，如区分水平、区分层级、区分成绩等。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

34 答案：A

解析： 本题主要考查体育与健康实践课的密度。体育课密度亦称一般密度或综合密度，是指课中各项教学活动合理运用的时间与上课的总时间的比例，以及各项活动之间的时间比例。A 项正确。

B 项：练习密度是课中练习时间与上课的总时间的比例。与题干不符，排除。

C 项：专项密度是课中某项活动合理运用的时间与上课的总时间的比例。与题干不符，排除。

D 项：运动密度就是从事这个运动的次数和频率。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

35 答案：B

解析： 本题主要考查发现式体育教学模式。发现式的体育教学模式又称“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，以“问题提出—验证性学习—集体讨论—归纳问题—得出结论”为模式来进行教学。B 项正确。

A 项：身体锻炼的体育教学模式是在教师的指导下，学生进行各种身体素质练习，并规定负荷与休息的交替，以发展学生身体素质为中心的一种体育教学活动体系，也经常被称为“课课练教学模式”。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的，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：情境式的体育教学模式是教师根据教学内容和学生的实际，通过设置相关的故事情节、场地器材和情感氛围，创设学生体育学习的情境，从而发展学生基本活动能力、发展学生兴趣的一种教学形式。它是一种适应小学低、中年级学生，利用低年级学生热衷模仿、想象力丰富、形象思维占主导的年龄特点，进行生动活泼和富有教育意义的教学的模式。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

36 答案：（1）肌源性因素：肌肉生理横断面积、肌纤维类型、肌肉收缩时的初始长度。

（2）神经源性因素：中枢神经系统的兴奋状态、运动中枢对肌肉活动的协调和控制能力。

（3）关节运动角度：由于骨骼肌均为跨关节肌，起止点位于不同骨骼且与骨骼杠杆形成一定的角度，所以，肌肉收缩时不仅会牵拉骨骼以关节为轴进行运动，而且当关节处于不同角度时，主动肌收缩的力学特征会发生相应变化，其力值也随之发生改变。因此，同一块肌肉在不同关节角度时产生的力量有所变化。

（4）其他因素：年龄和性别、激素、运动训练

解析：同上

37 答案：（1）体育课程是运动认知性课程

体育课程在很大程度上属于认知运动，主要是进行运动活动与身体练习，并通过这些运动活动与身体练习实现体育课程的目标。

（2）体育课程是生活教育课程

体育课程对增强学生体能，增进学生健康，提高学生的生活质量，感受生命的美好与幸福都是十分重要的。体育课程是学生现实生活的一个重要组成部分，是学生面对未来生活的重要准备。

（3）体育课程是情意类课程

体育课程包含运动认知，但体育课程在进行运动性认知的过程中大量地涉及人的情感、情绪、态度、价值观等，尤其是对人的意志力的培养具有其他课程无法取代的作用。

（4）体育课程是综合性课程

体育课程涉及体育、生理卫生、健康、环境、娱乐等领域的理论与方法，还涉及身体发展、人际关系、运动技能技巧等实际活动方面的内容，具有综合性特点

解析：同上

38 答案：（1）了解学生的体育学习情况与表现，以及达到学习目标的程度。

（2）判断学生在体育学习中存在的不足。

（3）为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会。

（4）培养学生正确认识和评价自己与他人的能力，达到自我教育和互相教育的效果

解析：同上

39 答案：（1）材料中李老师的教学存在以下问题。

①教学环节缺失，导致学生对动作无法掌握

材料中李老师只是自己对动作进行示范，忽略了学生的认知发展，没有对动作进行讲解，导致学生只知其貌而不知其本质，对动作无法理解和掌握，造成教学失败。

②对教学重难点缺乏讲解和提示

材料中李老师对于教学重点助跑起跳的步点丈量缺乏讲解，使得学生在跳远学习中助跑和起跳存在大量的问题，导致教学失败。

③缺乏必要的练习和合理的规划

教学中李老师没有让学生进行系统的练习，只是针对动作进行示范后便直接考试，学生根本无法掌握动作，从而导致教学失败。

④教学缺乏指导与纠错

教学中李老师没有对易犯错误和跳远要点进行针对性的指导，导致学生在考试时出现犯规而没有成绩。

⑤教学目标不清晰

教学中正是因为李老师教学目标设置不清晰，没有对学生进行差异化的目标设置，所有人按照一个固定的目标进行学习，才导致教学失败。

⑥教学忽略个别差异性，缺乏因材施教

教学中李老师忽略了人与人的差异，没有针对不同性别、不同水平、不同能力的学生进行指导和教学，从而导致出现学生犯规等问题。

（2）跳远助跑步点的丈量方法有走步法、测量法等，具体方法如下。

①走步法：在通常的情况下，采用自己的便步走，助跑步数乘 2 减 2 等于走步数，如助跑 8 步：

$8 \times 2 - 2 = 14$ 步。若助跑步数超过 10 步，则每多助跑一步增加走两步的距离，如助跑 12 步：

$(10 \times 2 - 2) + 2 \times 2 = 22$ 步。经过反复助跑并进行调整，最后确定下来。

②测量法：先把自己要跑的步数告诉同伴，然后从起跑点向起跳区加速助跑；数步的同学站在起跳区附近一侧，数助跑人一侧（左或右）腿跑至起跳区附近落脚的步数，看清最后一步的准确落脚处，立即做出标记，最后将步数乘 2 即是他的实际准确落脚处。经过几次练习调整好步点，确定起跳线。

解析：同上

40 答案：（1）案例出现的问题：

①教学组织方式不合理

在教学过程中，学生示范时距离其他学生太远，不仅不利于学生观察，而且学生也无法听清教师的提示。

②示范面不合理在教学中教师采用背面示范的方式，学生根本无法看清示范学生的动作和教师的保护与帮助的动作。

③练习器材布置较少，练习密度不足图中学生较多，而山羊只有一个，学生很难有足够的练习次数和频率，自然无法更好地形成动作技能，课堂的练习密度和运动负荷也自然无法达到要求。

④教师保护与帮助不当从图中可以看出教师的保护和帮助距离山羊太近，没有足够的空间后退，难以让学生顺利完成动作。

（2）改进方案：

①教学组织方面

在教学组织示范动作时，要求观看示范的学生应该呈双轨式站于示范者一侧或两侧，避免造成距离过远或视线遮挡，同时学生可以听清和看清楚教师的讲解、保护与帮助。

②教学示范面采用侧面示范

采用侧面示范的方式进行“山羊分腿腾跃”的技术展示，给学生最佳的观看体验。

③增加器械，增加学生练习频率

场地器材的摆放应有利于学生运动负荷的变换，器材之间距离合理。

④合理的保护与帮助

跳山羊教学中帮助者应站在山羊前，面对器械，一手或两手迎握练习者的上臂向上提拉，同时及时后退帮助其完成动作，平稳落地。保护者也可站在练习者落地点的一侧，一手托其腹，一手扶其腰

解析：同上

41 答案：

排球正面双手垫球

教学的 重点、 难点	重点：垫球的正确手型、击球点和手臂触球的部位 难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕，全身协调用力
------------------	---

教学步骤与组织方法		
教学内容及步骤		组织与练习方法
1	正面双手垫球完整技术动作讲解与示范	<p>正面双手垫球动作要点</p> <p>准备姿势：采用半蹲姿势，屈膝，两脚约与肩同宽，屈肘，手置于腹前</p> <p>迎球：快速移至球落点处，半蹲，前臂插入球下，两臂靠拢成平面，蹬地、伸膝、跟腰</p> <p>击球：重心前移，含胸、提肩、压腕、顶肘，腹前约一臂处击球的后下方</p> <p>垫球手型：叠指式、抱拳式</p> <p>垫击部位：手腕以上约 10cm</p>
2	培养兴趣练习——固定动作练习 1 分钟	可采取两人一组对立，抛反弹球必须高过人，同时接球人必须用正确的垫球部位将球持住，方为成功，否则不计数
3	固定手型接反弹球游戏练习 3 分钟	每两人一组，一人持球。一人往地上抛球，待球反弹起后，另一人则钻到球下，用垫球动作将球持在垫击部位。在规定时间内，两人接反弹球成功次数多者获胜
4	垫球练习	要求两人一组间隔站立，体会击球动作要点，重点强调击球时手臂的角度、击球点与击球部位
5	正面双手垫球入筐游戏	男、女生分别分成两组，每队出两人手拉手组成筐，每队的筐站在 3 米线和中线之间，接本队队员垫过来的球（可以移动）。其他队员在底线站好后，听口令两人互垫球移动，到距离筐 2 米处，一人将球垫入筐内，本队无球队员去捡球。全队依次进行。3 分钟内，垫球入筐数多的队伍获胜

解析：同上