

2019 年下半年教师资格证考试《初中体育与健康》题解析

1 答案:D

解析：本题主要考查肌肉的工作性质。手持哑铃在做前臂屈的动作时，肱二头肌收缩克服哑铃阻力，肌力大于阻力，使运动环节朝肌肉拉力方向运动，肌肉变粗、变短、变硬，这种工作叫向心工作。D 项正确。

A 项：支撑工作又称为支持工作，属于静力性工作，是指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的工作。支持工作有两种情况，第一种是肌肉保持缩短状态下的支持工作；第二种是肌肉保持拉长状态下的支持工作。与题干不符，排除。

B 项：固定工作是指肌肉收缩使相邻环节在关节处相互紧靠的工作。如双杠直角支撑时，肘关节周围肌肉的工作就是固定工作。与题干不符，排除。

C 项：离心工作又称退让工作，是指肌肉收缩产生的肌力矩小于阻力矩，肌纤维在此过程中渐渐被拉长，运动环节朝向肌拉力相反的方向运动的工作。肌肉表现为变长、变细，但触摸时仍较硬。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

2 答案: A

解析：本题主要考查肺的构造。肺的肺泡是气体交换的主要场所，肺的呼吸部是肺组织执行气体交换功能的结构部分。毛细血管血液中的 CO_2 与肺泡腔内的氧进行交换需要通过的结构为气血屏障。A 项正确。

B 项：毛细血管网的作用是运输血液，从而使血液参与气血屏障的气体交换。与题干不符，排除。

C 项：肺泡是气体交换的主要场所，肺泡上的气血屏障是气体交换的关键。与题干不符，排除。

D 项：每一个细支气管（或 3~5 个终末细支气管）连同它的各级分支以及分支末端的肺泡构成一个肺小叶。肺小叶是肺泡的上一级单位。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

3 答案: C

解析：本题主要考查心的传导系窦房结的位置结构。窦房结位于上腔静脉与右心房交界处的心外膜深面，是心脏正常的起搏点。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: D

解析：本题主要考查骨的功能。骨具有支持、运动、保护、造血、负重、储存钙和磷等功能。骨不具备运输功能，血液具备运输功能。D 项正确。

A、B、C 三项：属于骨的功能。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

5 答案: B

解析：本题考查甲状旁腺功能。甲状旁腺位于甲状腺两侧叶后缘，呈扁椭圆形，大小似黄豆，呈淡红色，上下各一对，分泌甲状旁腺素，其主要作用是促进骨钙释放入血液，提升血钙水平，保持血钙的稳定。甲状旁腺的分泌机能低下时，则血钙下降，出现手足“搐搦症”。若甲状旁腺分泌机能亢进，则可引起骨质过度吸收，容易发生骨折。B 项正确。

A 项：甲状腺是人体最大的内分泌腺，呈 H 形，位于甲状软骨中部和气管上段的前面两侧，呈棕红色。甲状腺激素，可调节机体的基础代谢，维持正常的生长发育，特别是对骨骼和神经系统的生长发育尤为重要。与题干不符，排除。

C 项：肾上腺可分为外层的皮质部和内层的髓质部。肾上腺皮质约占腺体的 90%，主要分泌盐皮质激素（如醛固酮，调节体内水盐代谢，维持体内的钠钾平衡）、糖皮质激素（如氢化可的松，主要调节糖、蛋白质和脂肪的代谢）、性激素。肾上腺髓质约占腺体的 10%，其分泌的激素称肾上腺素和去甲肾上腺素，二者有促使心跳加快、血流加速、血压升高、血糖升高和调节内脏平滑肌活动的功能，这与交感神经兴奋时很相似，平时分泌甚少，当情绪激动时大量分泌，所以是一个应激性器官。与题干不符，排除。

D 项：松果体位于第三脑室顶，又称为脑上腺，分泌褪黑素，抑制垂体促卵泡激素和黄体生成素的分泌，并分泌多种具有很强的抗促性腺激素作用的肽类激素，从而有效地抑制性腺的活动和两性性征的出现。若松果体受到破坏，则会出现早熟和生殖器官过度发育。同时还分泌低血糖因子，其作用时间比胰岛素长，可达 24 小时。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

6 答案：B

解析： 本题主要考查肌肉的直接能源物质。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。B 项正确。

A、C、D 三项：为间接能源物质。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量化与科学化的核心要素。运动强度（负荷强度）是指单位时间移动的距离或速度，或肌肉单位时间所做的功。运动强度分为绝对强度和相对强度两大类。B 项正确。

A、C、D 三项：为基本要素。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

8 答案：B

解析： 本题主要考查慢肌纤维生理特征。慢肌纤维与快肌纤维的比较：①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；②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；③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：表述不准确，与题干不符，排除。

故正确答案为 B

9 答案：C

解析： 本题主要考查血液的重新分配。运动时，心输出量增加，但增加的心输出量将在各个器官重新分配，骨骼肌和心脏的血流量显著增加，内脏器官血流量减少，运动初期皮肤血流量减少，随着肌肉产生的热量增加，皮肤血流量增加。C 项正确。

A、B、D 三项：表述不准确，与题干不符，排除。

故正确答案为 C

10 答案：D

解析： 本题主要考查氧解离曲线的特征。在运动过程中，随着机体温度的升高，血氧饱和度会降低，氧解离曲线右移，氧分压下降，提高氧的解离能力，随之进入骨骼肌的氧气量自然增多。D 项正确。

A、B、C 三项：描述不准确，与题干不符，排除。

故正确答案为 D

11 答案：C

解析： 本题主要考查有氧工作能力的评定指标。评定有氧工作能力的重要指标为最大摄氧量和乳酸阈这两项指标。最大摄氧量是指人体在进行有大量肌肉群参加的长时间运动中，当心肺功能和肌肉利用氧的能力达到人体极限水平时，单位时间内所能摄取的氧量，也称最大耗氧量。它反映了机体吸入氧、运输氧和利用氧的能力，是评定人体有氧工作能力的重要指标。C 项正确。

A 项：最大通气量是反映人体在有氧极量运动负荷时心肺功能水平的一个重要指标。与题干不符，排除。

B 项：每一呼吸周期中，吸入或呼出的气量称为潮气量。与题干不符，排除。

D 项：在最大吸气后，再尽力呼气，所能呼出的气量，称为肺活量。肺活量为潮气量、补吸气量、补呼气量之和，或为深吸气量与补呼气量之和。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

12 答案：B

解析： 本题主要考查动脉血压。正常成年人安静时的动脉血压收缩压为 100~120mmHg，舒张压为 60~80mmHg，脉压差为 30~40mmHg。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

13 答案：C

解析： 本题主要考查身体素质发展的敏感期。在不同年龄阶段，各项素质的增长速度不同。把身体素质增长速度快的年龄阶段叫做增长敏感期。力量素质的敏感期是女性 11~15 岁，男性 12~16 岁，正好处于初中阶段。C 项正确。

A 项：耐力素质的敏感期为男性 10~17 岁，女性 9~14 岁及 16~17 岁，不符合初中女生的发展。与题干不符，排除。

B 项：柔韧素质发展的敏感期是 5~10 岁。坐位体前屈男女在 12 岁之前随着年龄的增长，水平小幅度有升有降。与题干不符，排除。

D 项：灵敏素质的敏感期为男性 7~8 岁、12~13 岁，女性 7~9 岁。一分钟绕杆跑女性在 12 岁之前差异不大，随着年龄增长而提高，在 12 岁之后，男性增长迅速，女性增长缓慢下落。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

14 答案：D

解析： 本题主要考查运动与营养的配合。维生素 A 又称视黄醇，对人体视觉尤为重要。在长时间滑雪过程中，由于光线较强，紫外线反射极高，对人体的视觉影响较大，所以补充维生素 A 参与视网膜视紫质的合成与再生，能够维持正常暗适应能力，有助于维持正常视觉。D 项正确。

A 项：维生素 E 是一种脂溶性维生素，其水解产物为生育酚，是最主要的抗氧化剂之一，溶于脂肪和乙醇等有机溶剂中，不溶于水。生育酚能促进性激素分泌，使男子精子活力和数量增加，使女子雌性激素浓度增高，提高生育能力，预防流产。与题干不符，排除。

B 项：维生素 D 是一种脂溶性维生素，最主要的是维生素 D3 与 D2。其主要功用是促进小肠黏膜细胞对钙和磷的吸收，又可促进钙盐的更新及新骨生成，也促进磷吸收与肾小管细胞对钙、磷的重吸收，故可提高血钙、血磷浓度，有利于新骨生成和钙化。与题干不符，排除。

C 项：维生素 C 又称抗坏血酸，其功能是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，促进伤口愈合；阻断亚硝胺在体内形成，具有防癌、抗癌作用。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

15 答案：D

解析： 本题主要考查物理疗法冷敷的功能。冷敷（冷冻疗法）能使局部血管收缩，减轻充血，降低组织温度，抑制感觉神经，具有止血、退热、镇痛、预防或减轻肿胀的作用，适用于急性闭合性软组织

织损伤的早期，如挫伤、关节韧带扭伤、肌肉拉伤等，伤后立即使用。冷敷无法达到消肿散瘀的效果。

D 项正确。

A、B、C 三项：属于冷敷的功效。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D。

16 答案：C

解析：本题主要考查心肺复苏的操作方法。单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气 2 次，即 30:2。

双人心肺复苏时，每按压 5 次，吹气 1 次，即 5:1。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

17 答案：A

解析：本题主要考查运动性贫血的预防和治疗。运动性贫血在膳食中应该补充铁元素。A 项正确。

B 项：钙是牙齿和骨骼的主要成分，二者合计约占体内总钙量的 99%。钙还能够维持神经、肌肉的正常兴奋性，也是血液保持一定凝固性的必要因子之一。与题干不符，排除。

C 项：钠是人体中一种重要的无机元素，是细胞外液中带正电的主要离子，参与水的代谢，保证体内水的平衡，调节体内水分与渗透压，维持体内酸和碱的平衡。与题干不符，排除。

D 项：钾参与维持细胞内、外液的渗透压和酸碱平衡，是细胞内的主要阳离子，能维持细胞内液的渗透压，维持神经肌肉的兴奋性，维持心肌功能。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

18 答案：D

解析：本题主要考查拔罐疗法的应用。拔罐疗法俗称拔火罐，是以杯罐为工具，利用火的燃烧排出罐内的空气产生负压，吸附在皮肤上来治疗疾病的方法，具有溶血、刺激穴位、疏通经络、温热活血、热疗等作用，适用于表面完整、无开放伤口的损伤。所以对于出血性损伤不适用拔罐疗法。D 项正确。

A、B、C 三项：属于火罐的适应证。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

19 答案：B

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”，这是百年前中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。张伯苓是中国现代著名的教育家，被尊为“中国注重体育第一人”。张伯苓认为，体育应真正摆在与智育、德育同等重要的地位，学校体育不仅在技术之专长，尤重在体德之兼进，体与育并重。B 项正确。

A 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。

C 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。

D 项：胡适在体育方面著有《我对于运动会的感想》、《中国公学运动会歌》（或称《健儿歌》）等，认为体育可以情感交融，立意更新，给人赏心悦目之感，通过实践不断提升自己全方面的能力。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

20 答案：C

解析：本题主要考查练习密度的计算。体育实践课密度包括一般密度和专项密度，练习密度属于专项密度，是指一节课中有效练习时间与上课总时间的比例。 $15 \div 45 \times 100\% = 33.3\%$ ，C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

21 答案：B

解析： 本题考查影响运动技能学习的因素。影响运动技能学习的内部因素有经验与成熟度、智力、个性、运动能力，外部因素有指导示范、练习、反馈、保护与帮助。B 项正确。

A、C、D 三项：属于外部因素。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

22 答案：A

解析： 本题主要考查对建构主义理论的掌握。建构主义心理学以皮亚杰和维果斯基为代表，强调多角度、多层次地进行体育学习，强调事物的复杂性和多样性，强调“自上而下”的学习，注重让学生在实践获得新知识和新技能。A 项正确。

B 项：认知心理学理论与体育学习强调学习者内部积极的思维活动。与题干不符，排除。

C 项：学习内容按一定逻辑组织起来是行为主义心理学理论与体育学习的内容。与题干不符，排除。

D 项：学习过程中学生自我实现的心理历程是人本主义心理学的观点。马斯洛的人本主义强调自我实现，重视学生的健康、全面、和谐发展，重视意义学习，强调非认知因素的重要性，重视学习方法，强调学习的过程，强调“以学生的发展为中心”，突出学生的主体地位。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

23 答案：B

解析： 本题考查课程目标类型的重点。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。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、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

24 答案：B

解析： 本题主要考查教学的实施。在体育教学过程中，安全教育是重要的教学内容，学校在体育教学活动中要进行安全教育、安全管理，加强学生的运动技术指导和安全保护工作，特别是存在安全隐患时要加强组织、严格纪律，强调严肃的学习氛围。B 项正确。

A、C、D 三项：都需要轻松愉快的氛围，帮助学生消除紧张、隔阂，让学生大胆发表意见。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

25 答案：D

解析： 本题主要考查评价建议和理念。教师在体育与健康学习评价中要用发展的眼光来评价学生，以表扬和激励为主，并提供尽可能多的具体反馈以及改进与提高的建议。所以在学练活动结束后，要在集中评价时强调动作的正确做法。D 项正确。

A、C 两项：应该在个别评价时进行，而不是在全班同学的面前批评个别学生。与题干不符，排除。

B 项：指出个别错误一般在个别指导和评价时进行，全班集中评价时应该指出全班共性问题或大多数人存在的问题。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

26 答案：C

解析：

本题主要考查足球运球动作。足球运球技术包括跑动与触球两种要素。运球的跑动具有步幅小、频率

快、重心低的基本特征。运球的触球动作是一种推拨式的触球，这种方式有助于队员在运球时在力量和方向上对球进行有效控制。C 项正确。

A 项：踢捅式一般应用于铲球和破坏球。与题干不符，排除。

B 项：击扣式一般应用于快速运球过人、突破。与题干不符，排除。

D 项：弹击式运球时小腿加速摆动，充分利用摆幅小、摆速快的特点，加速突破。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

27 答案：A

解析：本题主要考查原地单手肩上投篮动作要领。原地右手肩上投篮，两膝微屈，重心落在两前脚掌上，右手五指自然张开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的左侧上方，举球于同侧头或肩的前上方，目视球篮，上臂与肩关节平行，上臂、前臂约成 90°，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，手腕前屈，手指拨球，将球柔和地从食指、中指端投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。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

28 答案：C

解析：本题主要考查排球发球的分类。正面下手发球是指发球队员面对球网，手臂由后下方向前摆动，在前腹部高度击球过网的发球方法。特点是动作简单，准确性大。由于击球点低，球速慢，攻击性不强，因此这种发球方式适合初学者。初学者学习这种技术后，有利于进行发球练习和比赛。C 项正确。

A、B、D 三项：难度都较大，不适合初学者。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

29 答案：D

解析：本题主要考查单杠骑撑前回环技术。单杠骑撑前回环由两手反握、右腿骑撑开始，直臂顶肩撑杠，前腿向前远跨，后大腿上部压杠，同时立腰、挺胸、梗头，上体积极前倒，使身体重心尽量远离握点。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：C

解析：本题主要考查跳高技术的技术分析。跳高时助跑的任务就是使人体获得适宜的水平速度，为起跳创造有利条件。C 项正确。

A 项：起跳的任务是获得向上的垂直速度。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

31 答案：A

解析：本题主要考查腿法蹬腿的技术要领。蹬腿的动作方法（以右蹬腿为例）：身体前移并向左拧转，左腿支撑身体；右腿屈膝上提，勾脚尖向前蹬出，力达脚跟；亦可送髋，脚掌下压，力达脚前掌。蹬腿后要快速收小腿，迅速还原。总结而言，发力顺序为髋胯部先发力，之后过渡到膝关节，再力达脚面。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：C

解析：本题主要考查体育教学质量评价。体育课教学质量的评价主要是对体育教学效果进行的一种综合衡量评判。它对促进预期教学目标的达成和体育教学质量的提高具有积极的意义。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

33 答案：D

解析： 本题考查水平阶段的划分。义务教育阶段共分为四个水平，1、2 年级为水平一，3、4 年级为水平二，5、6 年级为水平三，7~9 年级为水平四。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

34 答案：A

解析： 本题主要考查分解练习法。分解练习法是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。它适用于“会”与“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。A 项正确。
B 项：重复训练法指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。与题干不符，排除。

C 项：循环训练法指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序和路线，依次完成每一站练习任务的训练方法。与题干不符，排除。

D 项：完整练习法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学和练习的方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

35 答案：D

解析： 本题主要考查教学方法分类。健美操和武术操属于固定套路动作，所以不适用探究、合作和自由的教学方法，而适用展现式的教学方法。展现式教学方法是指在教学过程中，通过教师示范讲解，完整、详细地向学生展示动作要领。D 项正确。

A 项：探究式教学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、调整、搜集与处理信息等探究活动，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方式。所以这种方式不适用于固定套路动作的健美操和武术操的学习。与题干不符，排除。

B 项：合作式教学是学生为了完成共同的任务，在小组或团队中有明确的责任分工的互助性学习形式，队员之间相互依赖，共同学习。与题干不符，排除。

C 项：自由式教学是指学生自由组合，自由练习，充分发挥学生主观能动性，创造性地开展教学。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

36 答案：（1）改善代谢法

①整理活动。一般是在运动训练结束后即刻进行。其内容主要有慢跑和呼吸体操。

②温水浴和局部热敷。

③桑拿浴。

④按摩。

（2）神经系统调节法

①充足的睡眠。

②心理恢复。

③放松练习。

（3）补充法

人体在运动过程中新陈代谢急剧增加，能源物质被大量消耗，所以运动能力恢复的关键在于恢复机体的能量储备、关键酶的活性、电解质的平衡、细胞膜的完整性等。

①营养物质补充。

②中医药调理

解析： 同上

37 答案：基于全面开展素质教育的需要与体育课程体系重大改革的背景，体育教学从过去单一性的“三段论”模式到目前的多元化的体育教学模式，是一次质的飞跃。在这个过程中体育教学模式的发展呈现以下趋势。

- （1）重视开发学生的认知能力。
- （2）重视情感投入。
- （3）重视体育能力的培养。
- （4）体现了评价在体育教学模式中的作用。
- （5）由单一性向多样性以及优化、综合化发展

解析：同上

38 答案：（1）选拔目的：判断学生的体育学习潜力，选拔学生。

- （2）甄别目的：判断学生的体育学习状况，评定成绩。
- （3）发展目的：发现学生的体育学习问题，帮助学生进步。
- （4）激励目的：反馈学生的体育学习进步，激励学生

解析：同上

39 答案：（1）该教学案例中存在以下几个问题。

①教学设置安排不合理，违背了顺序性的规律

排球教学的第三节课通常是对技能的继续练习和巩固，而非直接采用比赛的方式来进行，在大多数学生基础较差的情况下进行比赛，违背了学生技能发展顺序性的规律，从而导致多数人看、多数人捡球的情况。

②教师缺乏引导性

在教学中教师要充分发挥主导作用，但材料中该教师布置了“比赛的任务”，对比赛要求、比赛方法、技能训练要求等方面都没有进行及时的引导和干预，导致课堂效果差。

③教学设置难度较大

教师在安排教学比赛时，并没有考虑学生的实际情况，而是采用正式比赛的规范来要求学生，学生作为初学者无法达到要求，只会挫败自信心，违背了可接受性原则。

④教学活动缺乏趣味性

教学设置忽略了学生的感受，只是刻板地安排传统的比赛，而没有考虑学生的实际需求，从而导致学生感觉索然无味。

（2）体育教师要在教学过程中充分考虑多方面的因素，始终坚持教师引导、学生主体的理念，避免发生材料中的情况，为此应从以下几个方面入手。

①充分了解学生

学生是体育课堂中的主体，作为体育教师必须了解学生的身心发展水平以及个体差异，针对学生的不同情况，选择适合他们的教学内容和教学方法，充分发挥他们的主观能动性，设置情境提高学生的运动兴趣，采用合作探究等教学活动提高课堂气氛，从而达到良好的教学效果。所以只有充分了解学生，才能避免材料中的事情再次发生。

②充分了解教材

教材是连接教师和学生的纽带，作为体育教师要选好教学内容。体育教学内容的选择是指从庞杂的体育素材中选出那些符合体育教学目标、学生身心发展需要和学校基本条件的教学内容。所以只有充分了解教材，合理设置和安排教材，才能避免材料中的事情再次发生。

③设计合理的教学方法

教学方法是提高教学效率、促进课堂高效实施的重要手段。合理的教学方法，不仅可以提高教学效果，促进师生互动，也是教师教、学生学的重要纽带。教学方法是完成教育任务的必要条件，是提高质量的重要保证，是影响教师威信和师生关系的重要因素。所以只有设置合理的教学方法才能避免材料中的事情再次发生。

④充分贯彻现代的体育教育理念，实施快乐体育的教学模式

现代教育理念倡导自主、合作、探究。体育与健康课程应高度重视学生的发展需要，从课程学习到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，还应充分重视学生在学习过程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法。

解析：同上

40 答案: (1) 教师讲解示范队形, 图 3 最为合理。

图3 初二(二)班的位置距离初一(一)班较远,可以避免相互干扰,这样学生可以听清教师讲解,同时因为学生背向阳光,可以看清教师的示范动作。

图1 初一(一)班教师讲解示范游戏时并未居中,初二(二)班距离初一(一)班的游戏活动较近,同时侧向有阳光干扰,在讲解示范时,易受影响,不符合教师讲解示范的基本要求。

图2不仅存在初一(一)班游戏讲解不居中的问题,同时教师与学生和球场底线距离都太近,不利于教师示范和讲解空间的实施和安排。

图4 初二(二)班学生面对阳光,讲解示范安排不合理。

综上所述，图3的示范讲解队形安排最为合理。

(2) 学生练习队形安排时, 图 2 最为合理。

图2初二(二)班队形位置距离初一(一)班最远,可以最大限度避免干扰,同时练习时基本背向阳光。但教师应注意根据练习方法及时调整学生的间隔和距离,以有利于练习双手正面垫球和有利于教师指导帮助为主要目的。

图1 初二(二)班练习时容易受初一(一)班游戏的干扰。

图3和图4,初二(二)班在练习排球正面双手传球时,需要进行一抛一传和二人互传等练习,这时学生面对面练习,就会存在一方面对阳光,易受干扰,影响练习效果。

综上所述,图2的练习队形安排最为合理

解析：同上

41 答 案 :

课次	教学内容	教学方法与手段
1	腾空步	教学方法：示范法、限制练习法、诱导练习法、分解练习法 练习过程： ① 6 ~ 8 步助跑、起跳腾空步动作练习 ② 限制练习法：6 ~ 8 步助跑、起跳越过障碍练习 ③ 诱导练习法：利用吊球、头部触碰吊球提高腾空步高度练习
2	助跑与起跳技术	① 上一步过渡到上 3 ~ 5 步起跳练习 ② 反向助跑起跳点确定练习： 语言和标志提示，防止起跳时降低速度、小碎步等错误动作 ③ 慢跑越过橡皮筋的助跑起跳练习，要求学生采用单踏双落的方式练习熟悉起跳技术
3	腾空蹲踞姿势	① 8 ~ 10 步助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会空中蹲踞姿势 ② 在沙坑内，离踏跳点 80 ~ 120 厘米的地方，放置一根 30 厘米左右高的皮筋，要求学生在起跳后，向高起跳，充分感受蹲踞姿势 ③ 发展跳跃能力的练习（蛙跳、直腿跳、蹲跳起）
4	落地技术	① 8 ~ 10 步助跑，做蹲踞式跳远练习，重点体会落地姿势 ② 采用弹性踏板进行蹲踞式跳远练习，腾空时间较长，充分体会小腿前伸以及屈膝缓冲 ③ 完整的蹲踞式跳远练习
5	完整技术	① 从短距离过渡到完整的蹲踞式跳远练习 ② 组织学生为自己制定适当的目标并实现 ③ 比赛，测量最好成绩

解析：同上