

2021 年上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： 本题考查的是人体四大基本组织中的致密结缔组织。致密结缔组织是一种以纤维为主要成分的结缔组织，纤维粗大，排列紧密，以支持和连接为主要功能，如肌腱、韧带。

A 项：疏松结缔组织又称之为蜂窝组织，起连接、支持、营养、防御、保护和修复功能，如皮下组织。与题干不符，排除。

C 项：脂肪组织由大量的脂肪细胞聚集而成，分布于皮下组织、黄骨髓、腋窝和颈后部等处。主要功能是储存脂肪（储存能量），具有保温、缓冲压力等功能。与题干不符，排除。

D 项：肌组织主要由肌细胞组成，肌细胞之间有少量的结缔组织、血管和神经。可分为骨骼肌、心肌和平滑肌。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

2 答案: B

解析： 本题考查的是运动膝关节的主要肌群。使膝关节伸的主要肌群为股四头肌，使膝关节屈的主要肌群有半腱肌、半膜肌、股二头肌、股薄肌等。

A 项：股二头肌能使膝关节屈，与题干不符，排除。

C 项：小腿三头肌是使踝关节屈（跖屈）的主要肌肉，与题干不符，排除。

D 项：髂腰肌是使髋关节屈的主要肌肉，与题干不符，排除。

故正确答案为 B

3 答案: C

解析： 本题考查的是心脏的形态结构。心分为左半心和右半心两部分，左半心分为左心房和左心室，右半心分为右心房和右心室。两半心由房间隔和室间隔分开，互不相通。C 项正确。

A、B、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

4 答案: D

解析： 本题考查呼吸机能。外界环境与肺之间的气体交换过程称之为肺通气。肺通气的动力是大气与肺泡之间的气压差。当大气压高于肺内压（肺泡腔内的压力），气体借助气压差入肺，形成吸气。反之，若肺内压高于大气压，气体借助气压差出肺，形成呼气。呼吸过程中，大气压力始终是不变的，所以变化的主要是肺内压。肺内压的变化是通过呼吸运动造成胸廓的扩大或缩小形成的。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

5 答案: A

解析： 本题考查躯体运动的神经调控。随意运动的生理机理是以大脑皮质活动为基础的暂时性神经联系。A 项正确。

B 项：小脑和基底神经节都是同躯体运动协调有关的脑的较高级部位，由大脑下行控制。与题干不符，排除。

C 项：脑干控制运动的主要功能是把高级中枢的下行运动指令与脊髓的上行信息进行整合，再通过脑干下行通路来调节运动神经元（包括脑干运动神经元）的活动。与题干不符，排除。

D 项：脊髓是实现躯体运动的最低级中枢。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

6 答案: A

解析：

本题考查的是内分泌腺与其所分泌激素的对应关系。生长激素是由垂体分泌的。根据垂体的结构及功能特点，可将它分为腺垂体和神经垂体。腺垂体分泌多种激素，主要有促激素、生长激素、催乳素和

促黑激素等。神经垂体无分泌功能，只是一个贮存激素的场所，其所贮存的激素有抗利尿素和催产素。

A 项正确。

B 项：松果体的主要功能是合成和分泌褪黑激素，还可以影响机体的代谢活动、性腺的发育和月经周期等。与题干不符，排除。

C 项：甲状腺主要分泌甲状腺激素，与题干不符，排除。

D 项：肾上腺分为皮质和髓质。肾上腺皮质主要分泌盐皮质激素（如醛固酮），糖皮质激素（如氢化可的松），性激素；肾上腺髓质主要分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，与题干不符，排除。

故正确答案为 A

7 答案：C

解析：本题考查的是与氧运输的相关概念。血红蛋白的氧含量所占血红蛋白的氧容量的百分比称为血红蛋白的氧饱和度。每 100 毫升血液中血红蛋白与 O₂ 结合的最大量（约 19-20 毫升），称为血红蛋白的氧容量。每 100 毫升血液中血红蛋白实际与 O₂ 结合的量，称为血红蛋白的氧含量。

故正确答案为 C

8 答案：D

解析：本题考查的是骨骼肌和心肌的生理特性。心肌的生理特性有兴奋性、传导性、收缩性（普通心肌细胞特有的）、自动节律性（特殊心肌细胞特有的）。骨骼肌的生理特性有兴奋性、收缩性、传导性，其中兴奋性和收缩性是最主要的，也是教材中进行主要说明的。通过对比可知，骨骼肌没有自动节律性。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

9 答案：B

解析：本题考查的是乳酸能系统的特征。乳酸能系统又成为酵解能系统，是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解，生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统，肌糖原和葡萄糖属于糖类。B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

10 答案：A

解析：本题考查的是脊髓和脑干对姿势的调节方式。牵张反射受脊髓的调控，在脊髓完整的情况下，一块骨骼肌如受到外力牵拉使其伸长时，能反射性地引起受牵扯的同一肌肉收缩，这种反射活动称为牵张反射。牵张反射的主要生理意义在于维持站立姿势，如果肌肉在收缩前适当受到牵拉亦可以增强其收缩的力量。例如，掷标枪时的引臂和跳高起跳前的膝屈动作，都是通过牵拉主动肌，刺激其中的肌梭，通过肌梭的传入纤维，把兴奋冲动传到中枢，加强支配该肌的运动神经元的兴奋，使其收缩更加有力。A 项正确。

B 项：当人和动物处于不正常体位时，通过一系列协调运动将体位恢复常态的反射活动称为翻正反射。在体育运动中，有许多动作就是在翻正反射的基础上形成的，例如跳水中的许多空翻动作。与题干不符，排除。

C 项：头部空间位置的改变以及头部与躯干的相对位置发生改变时，将反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性的改变，这种反射称为状态反射。状态反射在完成一些运动技能时起着重要的作用。例如，体操运动员进行后手翻、后空翻或在平衡木上做动作时，如果头部位置不正，就会使两臂伸肌力最不一致，身体随之失去平衡，常常导致动作的失误或无法完成动作。又如举重时，提杠铃至胸前瞬间头后仰，可借以提高肩背肌群的力量，更好地完成动作。与题干不符，排除。

D 项：中枢神经系统可通过调节骨骼肌的紧张度或产生相应的运动，以保持或改变躯体在空间的姿势，这种反射称为姿势反射。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

11 答案：D

解析： 本题考查的是运动对肾功能的影响。正常人在运动后出现的一过性蛋白尿，称为运动性蛋白尿。正常人安静时尿中只有极微量的蛋白质，通过用常规检测方法不易测出，称为阴性。如果在长时间剧烈的运动后，尿中蛋白质含量升高，就有可能从尿中测出蛋白质，称为阳性。

运动性蛋白尿产生的原因可归纳为下列几点：①运动时乳酸增多引起血浆蛋白质体积缩小，肾小管上皮细胞肿胀，蛋白质被滤过到尿中。②运动酸性物增多导致正电荷增多，促使带正电的蛋白质易透过肾小球带负电的滤过膜，进入滤液中。③激烈运动，肾受到机械性损伤。④剧烈运动时，由于全身血流重新分配，肾小球缺血缺氧造成上皮细胞变性，滤过膜通透性增加，致使尿中出现蛋白。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

12 答案：A

解析： 本题考查的是进入工作状态中的“第二次呼吸”。当“极点”出现后，如果依靠意志力或调整运动节奏继续坚持运动，一些不良的生理反应便会逐渐减轻或消失。此时呼吸变得均匀自如，动作变得轻松有力，运动员能以较好的机能状态继续运动下去，这种状态称为“第二次呼吸”。“第二次呼吸”的出现标志着进入工作状态阶段的结束，机能水平进入一个相对稳定的状态。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

13 答案：B

解析： 本题考查的是运动技能形成过程中的分化阶段。在分化阶段中，教师应重点加强对动作细节的要求，促进分化抑制的建立和发展，使动作日趋准确，主要有：①加深对动作内在规律的认识，建立完整动作的概念；②强化正确动作，及时纠正错误动作；③加大动作难度，建立更精细的分化抑制。

B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

14 答案：D

解析： 本题考查的是学校健康促进的实施内容。学校健康促进的实施内容包括：

（1）学校健康政策

①食品安全；②禁烟、禁酒、禁毒；③提供健康筛查、基本急救和处置服务；④应对突发公共（卫生）事件；⑤保障男女平等；⑥符合本校学生特点的健康教育计划。

（2）学校健康教育

①健康教育课；②健康活动；③健康咨询与健康行为指导；④全面增加学生的健康知识，发展健康技能。

（3）学校健康社会环境

①人际环境：学校内师生间、员工间、以及员工和学生间的相互关系。

②事务环境：校内各种活动安排及措施，如课程安排、作息制度、安全措施等。

③物质环境：学校的基础环境及自然环境，建筑、设施、采光、排水等。

（4）社区关系：学校与所在社区、相关社会团体时间的联系

（5）个人健康技能

（6）学校卫生服务

①预防接种；②体检筛查，生长发育监测；③常见病防治，急救与轻微外伤处理；④心理咨询；⑤伤残学生的特殊服务。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

15 答案：B

解析：本题考查的是体育课健康分组的依据。体育课健康分组的依据主要有健康状况、身体发育状况、生理功能状况、运动史和身体素质状况。B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

16 答案：C

解析：本题考查的是髌骨软骨病的检查方法。髌骨软骨病的检查方法主要有：①髌骨软骨磨擦试验。手掌按压患者髌骨，嘱患者屈伸膝关节或上下、左右错动髌骨，若有疼痛或粗糙的磨擦音、磨擦感为阳性，提示髌骨软骨病。②单足半蹲试验。嘱患者单足支撑，逐渐下蹲，出现膝痛膝软为阳性。提示髌骨周围腱止装置损伤或髌骨软骨病。C 项正确。

A 项：在检查膝部损伤的方法中没有“后蹬实验”，与题干不符，排除。

B 项：抽屉实验主要检测膝关节前、后十字韧带损伤，与题干不符，排除。

D 项：外翻实验主要检测踝部三角韧带损伤，与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

17 答案：B

解析：本题考查的是肌肉痉挛的处理措施。不太严重的肌肉痉挛，只要以相反的方向牵引痉挛的肌肉，一般都可使其缓解。同时在痉挛肌肉部位作按摩，手法以揉捏、重力按压为主。牵引时切忌用力过猛，用力宜均匀、缓慢，以免造成肌肉拉伤。B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

18 答案：C

解析：本题考查的是开放性软组织损伤的处理。开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通，常有组织液渗出或有血液自创口流出。这类损伤的处理原则是及时止血和处理创口，预防感染，先止血然后再处理伤口。C 项正确。

A、B、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

19 答案：A

解析：

本题考查的是强迫内翻实验。强迫内翻试验具体为：检查者一手握住患肢小腿下部并固定，另一手握患足外侧将踝关节内翻，若外侧疼痛，踝关节无异常活动，提示踝关节外侧韧带扭伤。若两侧对比，距上关节外侧“开口”增大，出现异常的内翻活动，则提示距腓前韧带或与跟腓韧带同时断裂。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

20 答案：A

解析：本题考查的是体育手段的基本内容。为达到体育目的的体育手段是多样的，但由于体育手段的基本内容或方法是由活动构成的，而活动又是由动作或动作组合来决定的，因此，运动动作（身体运动）就成为体育手段最基本的内容，或称作体育的核心手段。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

21 答案：D

解析：本题考查的是体育手段的基本内容。为达到体育目的的体育手段是多样的，但由于体育手段的基本内容或方法是由活动构成的，而活动又是由动作或动作组合来决定的，因此，运动动作（身体运动）就成为体育手段最基本的内容，或称作体育的核心手段。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

22 答案：A

解析： 本题考查的是《教育部关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》。立德树人是发展中国特色社会主义教育事业的核心所在，是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的本质要求。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

23 答案：D 本题考查的是学校体育工作的具体内容。《学校体育工作条例》总则第二条中规定：学校体育工作是指普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校、普通高等学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

24 答案：D

解析： 本题考查的是运动兴趣的品质。运动兴趣的品质有：倾向性、广泛性、稳定性、运动兴趣的效能。运动兴趣的倾向性是指运动兴趣总是指向一定的体育项目或体育事件。当一个学生对某项体育运动感兴趣时，其意识就常常倾向于去参与这项运动。运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短，持续时间越长表明兴趣的稳定性越强。D 项正确。

A、C 两项：均不属于运动兴趣的特性。与题干不符，排除。

B 项：为干扰选项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

25 答案：D

解析： 本题考查的是体育学习策略中的“认知-调控策略”。体育学习认知-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。对体育学习有以下作用：①有助于激活与保持良好的注意、情绪与动机状态；②有助于分析学习情境；③有助于执行学习计划；④有助于反思或总结性地评价选用的体育学习计划与方法所达到的效果，以吸取经验与教训，为以后学习做准备。D 项正确。

A 项：练习策略指练习是有意识、有计划、系统地以提高学习效果为目的的重复活动。它是学生掌握体育知识、形成运动技能、培养体育能力的一种必要的学习方法，是一种身心兼备的活动。与题干不符，排除。

B 项：选择性注意策略是指将注意指向有关重要的体育学习材料的策略。通过选择性注意，可以对进入大脑的信息进行过滤和筛选，从而保证大脑能有效地对信息进行加工。与题干不符，排除。

C 项：精加工策略是指将新学习的材料和头脑中已有的体育知识、运动技能联系起来的策略。例如，想象、口述、类比、答疑、做笔记、总结等，它可以促进大脑对信息的理解。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

26 答案：C

解析： 本题考查的是足球运动中“罚令出场”时的判罚。裁判员罚令球员出场时出示红牌；警告时出示黄牌，第二次黄牌警告时，先出示黄牌，然后出示红牌（两张黄牌会累计成一张红牌）。C 项正确。

A、B、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

27 答案：D

解析： 本题考查的是篮球投篮技术的技术分析。投篮技术中，正确的持球方法是掌握和合理运用投篮技术的前提和重要条件。合理的持球手法应符合下列要求：使球尽可能地在手中保持稳定，便于与其他进攻技术结合，有利于球出手时合理、准确地用力。主要分为单手持球和双手持球。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

28 答案：A

解析： 本题考查的是排球防守战术中的双人拦网“心跟进”防守阵型。双人拦网“心跟进”防守阵型为固定由 6 号位队员跟进防吊球及前区球，称为“心跟进”防守阵型，或称为“6 号位跟进”防守阵型。这种防守阵型多在对方采取以扣、吊结合为主的进攻战术，为了解决“心空”问题时所采用。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

29 答案：A

解析： 本题考查的是对队形练习中的“分队走和合队走”“裂队走和并队走”的理解。

分队走是一队变两队：听到分队走口令后，单数者左转弯走，双数者右转弯走。

合队走是两队变一队：在两个纵队迎面走接近相遇时，听到合队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，右路依次插在左路后面，成一路纵队前进。

裂队走和并队走不涉及队数的变化，一直是两队：听到裂队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走。

在两个纵队迎面走接近相遇时，听到并队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进。

一路纵队变成四路纵队的操作方法是：先分队，变成两个向相反方向行进的队伍；再并队，变成两支向同方向行进的队伍；再分队，变成四支队伍，再并队，变成向相同方向行进的四路纵队。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

30 答案：D

解析： 本题考查的是短跑的途中跑技术。越来越多的研究认为，髋是人体快速向前运动的发动机，髋的有关运动学特征（大腿的角速度、幅度、工作范围）是评价短跑技术的重要指标。D 项正确。

A、B、C 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

31 答案：A

解析： 本题考查的是武术中的“呼吸”方法。武术运动的“呼吸”方法，除了“沉”之外，还有“提”“托”“聚”三法，合谓“提、托、聚、沉”。在一般的情况下，由低动作进入到高动作或由跳跃动作到高动作的时候，应该运用“提”法；在高势或低势的静止性动作出现的时候，则应该运用“托”法，在刚脆、短促的动作出现的时候，就该换用“聚”法；在由高动作进入到低动作的时候，又该运用“沉”法。这些呼吸方法随着动作而进行变化的时候，却始终遵循着“气宜沉”（实际是指蓄气而言）的基本要求。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

32 答案：A

解析： 本题考查的是体育教学计划的概念。体育教学计划的成果形式，是根据国家颁发的体育教学指导文件，参照学校所选用的体育教科书，结合学校的体育教学实际而制订的体育教学指导方案和教学过程实施方案。包括有学段、学年、学期、单元和课时等层次的教学计划。A 项正确。

B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

33 答案：C

解析： 本题考查的是体育教学设计的基本要素。关于“体育教学设计要素”的说法有很多，与本题干及选项最为贴合的是“体育教学设计过程的要素构成：体育教学主体对象、体育教学内容、体育教学目标、体育教学策略、体育教学评价构成现代体育教学设计的五大要素，也是新课程教学设计过程的共同特征要素。”。C 项正确。

A、B、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

34 答案：A

解析： 本题考查的是《义务教育体育与健康课程标准》中关于学习评价的建议。教师在体育与健康学习评价中起主要作用。教师的评价应具有很强的权威性，须尽力做到全面和准确。教师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。A 项正确。B、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

35 答案：B

解析： 本题考查的是《义务教育体育与健康课程标准》中“合理选择体育与健康学习评价内容”。评价的内容有：①体能。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。②知识与技能。主要根据本标准的学习目标与要求，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。③态度与参与。主要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。④情意与合作。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。“某同学每天坚持练习引体向上”体现的是“态度与参与”方面的评价内容。B 项正确。A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

36 答案：（1）结构

活体骨是由骨膜、骨质、骨髓以及血管、神经等组成。

①骨膜：骨膜由结缔组织构成，分为骨外膜和骨内膜。

②骨质：骨质由骨组织构成，根据其结构、分布和功能不同，可分为骨松质和骨密质。

③骨髓：骨髓存在于骨髓腔和骨松质的网眼内，分为红骨髓和黄骨髓。

（2）骨的功能

①支架作用：骨与骨相连结，构成人体的支架，支持人体的软组织，承担全身的重量。

②保护作用：骨骼构成颅腔、胸腔、腹腔和盆腔的框架，对脑、心脏、大血管以及消化、呼吸、泌尿、生殖等器官起着重要的保护作用。

③杠杆作用：骨为骨骼肌提供附着面，同时成为人体各种机械运动的杠杆。

④造血作用：骨髓腔中的红骨髓有造血功能。

⑤储存钙磷：骨中富含钙、磷离子，是人体的钙磷储备仓库

解析： 同上

37 答案：体育过程是指通过身体运动手段促进身心和谐发展的实践过程。

体育过程的基本特征：

（1）体育过程的实践性

体育过程中社会需求和个体需要的统一，决定了体育过程是促进人的身心协调发展的活动过程。

（2）体育过程的直观性

体育过程是以人体运动的形式得以实现的，具有很强的直观性。

（3）体育过程的层次性

体育过程是一个复杂的多层次的过程。它主要包括体育教育、竞技运动和健身休闲三个过程，其中每一个过程都是由学习、应用、恢复三个阶段构成的

解析： 同上

38 答案：体育与健康学习评价目标为：

（1）了解学生的体育与健康学习和发展情况，以及达到学习目标的程度，为制订下一步教学计划做好准备。

(2) 判断学生在体育与健康学习过程中存在的不足及其原因，以便改进教学。

(3) 发现学生的体育与健康学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，鼓励和促进学生进步与发展。

(4) 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力

解析：同上

39 答案：（1）①教师甲的观点完全错误。体育锻炼能增强体质，提升免疫力是科学共识。虽然对于新冠肺炎的预防主要是控制传染源、切断传播途径、保护易感人群，但是通过体育运动提升免疫力是非常有必要的，可以大大提升对新冠肺炎的抵抗能力。在常态化疫情防控下，积极有序开展学校体育工作，对树立健康第一理念，增强学生体质、提高免疫力、疏导心理焦虑，实现体育与健康教育深度融合，培养学生良好体育卫生习惯，保障学生生命安全，维护教育系统安全稳定具有重要意义。

②教师乙的观点错误。虽然我国的疫情基本得到控制，但万万不能掉以轻心。国外的疫情仍然在肆虐。只要全球的疫情得不到控制，我们就必须进行疫情常态化管理。

③教师丙的观点正确。

（2）①体育教师应配合学校相关部门围绕课程内容设置、教学计划调整、课堂组织变化、场地器材设施使用、分时错峰活动、应急安全防范等方面制定切实可行的工作方案，积极稳妥设计和安排好体育教育教学活动。

②根据本地疫情防控总体要求，要为师生配备好参加体育活动必要的防疫物资，在课前课后及时对体育场地、器材设施进行适度消毒防护，合理安排使用运动器材，避免交叉使用。师生体育活动应安排在户外或通风较好的体育场馆进行，一般保持 1.5 米间距，或对间隔距离进行最大化安排，尽量减少接触。不得佩戴 N95 口罩进行体育运动。低风险地区学生在校参加体育活动时不需戴口罩。体育课前教师应带领学生充分做好热身运动，课中要关注学生的机体和情绪变化，合理调控运动强度和运动密度，注意学生学练动向，防止扎堆聚集运动，要提醒学生课后及时休整。

③要对延期开学期间学生居家学习体育情况进行摸底和诊断，在评估的基础上确定教学起点，加强居家学习和复课后体育教学的衔接。体育课程内容要根据学生实际在教学计划中作出调整，复课初期可以适当降低课程标准规定的运动强度及密度要求，以中等或中上等运动强度为宜。要多安排非身体接触性的体能练习和以发展心肺功能为主的单人项目。

④切实落实每天锻炼一小时要求

解析：同上

40 答案：（1）①只进行了口令下的分解练习，未进行三个环节连起来的完整练习。

②投掷课最重要的就是投出去，该教师只让学生强化向后引臂，不能更好地激发学生学习兴趣。

③未采用游戏法、比赛法等激发学生兴趣。

④属于灌输式教学，未让学生进行体会探究，就直接进行分解动作的教授和练习。

（2）①先进行投掷垒球的体会探究小比赛，通过这样的方式能够激发学生参与度，体会投掷技术。

②在探究的基础上再教授学生能投的更远的投掷技术，他们的学习积极性会更高。

③学练技术后，再进行比赛，检验练习成果，获得成功的体验。

解析：同上

41 答案：一、教学目标：

知识与技能：学生能说出 4 种利用跳绳完成跑及身体素质的练习方法，85%以上学生能掌握 3 种利用跳绳完成跑的练习方法及动作要领。

过程与方法：通过游戏竞赛、小组探究等练习方法，提高学生速度、力量、协调、灵敏等身体素质。

情感态度与价值观：通过练习学生能够养成团结合作、坚持不懈、不怕吃苦等良好品质和终身体育的意识。

二、教学过程

（一）准备活动

1.游戏——急速穿越

游戏方法：在一块平坦的场地，画一条起点线，3条跳绳按每隔5米摆放，在第3根跳绳后5米处画一条终点线，两名队员摇起一条跳绳。将全班同学分成人数相等的两个队伍，每个队各排成一路纵队，站在起点线后，做好准备。摇绳的同学按教师的口令一起摇动跳绳，听到游戏比赛开始的口令后，各队在排头的带领下，成纵队一起出发，依次跑跳过摇动的跳绳，以最后一名队员跳完最后一条跳绳，并通过终点线为游戏结束，先通过终点线的队为胜。

游戏要求：

- (1) 所有比赛的队员必须跳过3条跳绳。
- (2) 如果跳绳被迫停止，必须在跳绳启动摇好后再跳跃通过。
- (3) 不得故意干扰他人进行。

组织形式：全班同学在教师的带领下分成两路纵队在游戏场地进行比赛，比赛过程中教师强调安全，体育委员辅助教师完成游戏竞赛。

2.跳绳操（8×8拍）

- (1) 预备节；(2) 体转；(3) 甩绳跳；(4) 抬腿跳；(5) 弓步跳；(6) 双摇跳；(7) 编花跳；(8) 快速跳；(9) 整理跳。

组织形式：全班同学以广播体操的队形散开，并在教师和体育委员的带领下进行，要求动作一致，整齐划一。

(二) 练习

1.摆臂动作练习

组织方法：学生将绳从腰后绕过，左右手分别抓握绳的两端并调整好绳的长度，使绳的长度正好是一边手臂摆幅长度与自己的背宽，然后进行摆臂练习。帮助学生纠正“摆臂不正”与“摆臂不到位”的错误动作。

要求：教师巡回指导，并做正确的动作示范帮助学生更快掌握。

2.摆臂力量练习

组织方法：两名同学面对面保持一定距离成弓步站立，双手各抓握两根绳的两端，练习时两名同学同时做摆臂练习，形同“拉锯”，练习中不但可以通过增强摆臂练习的强度来提高学生的摆臂力量，同时还可以促使学生形成正确的摆臂技术。此法也可变换成“让学生背对背”做同样的练习。

要求：教师巡回指导，并对指导学生摆臂发力方法。

3.均速跑跳练习

组织方法：设置一段50米长的距离，学生以各组为单位依次进行向前跑动并跳绳的练习，主要是提高学生上下肢协调配合的能力，能力稍好的学生可加快跳绳摇动的速度。

要求：教师强调安全，并合理安排各组跳跃时的间隔时间。

4.腰腹部牵引练习

组织方法：两人一组，前后站立，后面同学将绳绕过前面同学的腰腹部。练习时，前面的同学做快速跑，后面同学用一定力量牵拉，给前面同学一定的阻力。

要求：练习时教师强调安全，并巡回指导。

(三) 身体素质练习

1.高抬腿

2.后蹬跑

3.弓箭步走

组织方法：将学生分成四组，每两组一个场地，每个场地十根跳绳，每组成一路纵队的形式进行练习。将跳绳间隔适当距离平行横放，可以做行进间高抬腿，提高大腿高抬幅度的发展频率练习。进行后蹬跑增强大腿后部肌肉力量，体会和改进跑的后蹬、摆腿，送髋动作的协调衔接。练习弓箭步走发展大腿肌肉群柔韧性及髋关节的灵活性。

4.小步跑

组织方法：在原来跳绳的基础上缩小跳绳之间的距离，做小步幅、快频率跑的练习，提高快速跑的节奏感。

5.收腹跳

组织方法：学生跳绳时，将绳对折，然后进行跳短绳练习，形成收腹跳动作

解析：同上