

## 2016年上半年教师资格证考试《高中体育与健康》题解析

### 1 答案:B

**解析：**本题考查骨的发生方式。骨的发生是指从胚胎时期开始到出生后骨发育完成为止。骨的发生方式有膜内成骨和软骨内成骨两种。B项正确。

A项：膜内成骨方式包括骨外膜和骨内膜中的成骨细胞和破骨细胞不断骨化进行造骨，并没有膜外成骨的方式。与题干不符，排除。

C项：膜内成骨属于骨发生方式的一种，但没有软骨外成骨的方式。与题干不符，排除。

D项：软骨外成骨与结缔组织成骨均属于错误的说法。与题干不符，排除。

故正确答案为B

### 2 答案：D

**解析：**本题考查增加肌肉力量的常用方法。负重伸小腿、悬垂直腿上举、负重深（半）蹲起等可发展股四头肌的力量。D项正确。

A项：俯卧上举腿可发展臀大肌的力量。与题干不符，排除。

B项：俯卧腿弯举可发展股二头肌、半腱肌、半膜肌（股三弦肌或腘绳肌）的力量。与题干不符，排除。

C项：悬垂举腿可发展腹部肌肉力量（腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌）。与题干不符，排除。

故正确答案为D。

### 3 答案：A

**解析：**本题考查近视眼形成的原因。由于长时间近距离地注视物体，睫状肌一直处于一种紧张的收缩状态而得不到应有的放松，久而久之就会失去对晶状体凸度的调节，从而导致视物模糊不清，称为近视眼，可佩戴凹透镜矫正。A项正确。

B项：凹度增加形成的为远视眼，可佩戴凸透镜矫正。与题干不符，排除。

C、D两项：在近视以及远视形成中未有此种说法。与题干不符，排除。

故正确答案为A

### 4 答案：A

**解析：**本题考查血管之间的连接形式。人体的血液除了经动脉—毛细血管—静脉这种流动外，在动脉与动脉之间，静脉与静脉之间，甚至动脉与静脉之间，都可彼此直接连通，形成血管吻合。A项正确。

B项：微循环是指微动脉与微静脉之间的微细血管内的血液循环，是血液循环的基本功能单位。与题干不符，排除。

C项：肺循环是血液在肺部循环的流经路径，血液由右心室射入肺动脉，再经各级分支进入肺泡周围的毛细血管网，通过毛细血管壁和肺泡壁，血液与肺泡内的气体进行交换（排出二氧化碳、吸入氧气），最后血液经肺静脉出肺，进入左心房。与题干不符，排除。

D项：体循环是血液在人体内循环的路径，血液由左心室射入主动脉，经各级动脉分支最后送到身体各部的毛细血管。血液通过毛细血管壁与周围的组织细胞进行物质和气体交换后，经各级静脉，最后汇入上、下腔静脉流回右心房。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

### 5 答案：C

**解析：**本题考查脊髓灰质的构成及各部位的功能。在脊髓的横断面上的蝶形结构称为灰质，每侧灰质的前部膨大，称前角，由支配骨骼肌的 $\alpha$ 和 $\gamma$ 运动神经元组成。大 $\alpha$ -运动神经元支配梭外骨骼肌中的快肌纤维，小 $\alpha$ -运动神经元支配梭外骨骼肌中的慢肌纤维，二者的功能是支配骨骼肌的随意运动。C项正确。

A项： $\gamma$ -运动神经元支配梭内骨骼肌，调节肌张力。与题干不符，排除。

B 项：脊髓灰质中不存在 $\beta$ 运动神经元。与题干不符，排除。

D 项：小 $\alpha$ -运动神经元支配梭外骨骼肌中的慢肌纤维。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

## 6 答案：A

**解析：**本题考查骨骼肌的生理特性。骨骼肌是可兴奋组织，受到刺激后可产生兴奋（即产生动作电位），这种特性称为兴奋性。肌肉受到刺激产生兴奋后，立即产生收缩反应，这种特性称为收缩性。

A 项正确。

B 项：黏滞性属于骨骼肌的物理特性，黏滞性是由于肌浆内各分子间的摩擦力造成的。与题干不符，排除。

C 项：伸展性属于骨骼肌的物理特性，骨骼肌在受外力牵拉或负重时可被拉长，这种特性称为伸展性。与题干不符，排除。

D 项：弹性属于骨骼肌的物理特性，在外力或负重时骨骼肌可以被拉长，而当外力或负重取消后，肌肉长度又可恢复，这种特性称为弹性。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

## 7 答案：C

**解析：**本题考查骨骼肌的收缩原理。肌肉兴奋—收缩耦联至少包括三个主要步骤：电兴奋通过横管系统传向肌细胞深处、三联管结构处的信息传递、肌浆网中  $Ca^{2+}$  释放入胞浆以及  $Ca^{2+}$  由胞浆向肌浆网的再聚积。 $Ca^{2+}$  被认为是肌细胞兴奋—收缩耦联的媒介物。C 项正确。

A 项：多巴胺是一种神经传导物质，是用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌物主要负责大脑的情欲、感觉、兴奋及开心的信息传递，也与上瘾有关。与题干不符，排除。

B 项：乙酰胆碱是一种神经递质，是由神经元合成，突触前末梢释放，能特异性作用于突触后膜受体，并产生突触后电位的信息传递物质。与题干不符，排除。

D 项：人体中  $Na^+$  起到维持细胞外液渗透压的作用。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

## 8 答案：B

**解析：**本题考查脊髓对姿势的调节。脊椎动物在受到伤害或刺激时，受刺激的一侧 肢体关节的屈肌快速收缩而伸肌弛缓，肢体屈曲，称为屈肌反射。B 项正确。

A 项：在受到刺激或伤害引起屈肌反射后，若加大刺激强度，则可在同侧肢体屈曲的基础上出现对侧肢体伸展，这一反射称为对侧伸肌反射。与题干不符，排除。

C 项：条件反射是反射活动的高级形式，是指人和动物在个体生活过程中，按照所处的生活环境，在非条件反射的基础上，通过后天学习和训练不断建立而形成的一种反射活动。与题干不符，排除。

D 项：没有应激反射的说法，与应激性混淆。机体或一切活体组织对周围环境变化具有的发生反应的能力或特性称为应激性。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 9 答案：C

**解析：**本题考查神经系统对呼吸运动的调节。运动时呼吸的变化是多因素共同调节的结果，其中神经调节机制起主要作用，尤以中枢神经调节最为重要，体液调节机制和其他因素则起辅助和调整作用。

C 项正确。

A 项：人体生理功能的调节方式包括神经调节、体液调节、自身调节，温度调节不属于其调节方式之一，而人体的体温保持恒定，有赖于中枢神经系统对产热和散热过程不断进行精细调节。与题干不符，排除。

B 项：体液调节主要是通过人体内分泌细胞分泌的各种激素分泌入血液后，经血液循环运送到全身各处，主要调节人体的新陈代谢、生长、发育、生殖等重要基本功能。与题干不符，排除。

D 项：人体生理功能的调节方式包括神经调节、体液调节、自身调节，外周神经系统属于神经调节的一部分。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 10 答案：D

**解析：**本题考查心血管反射。在颈动脉窦和主动脉弓的血管外膜下，有丰富的感觉神经末梢，能感受血压变化对血管壁造成的机械牵张刺激，分别称为颈动脉窦和主动脉弓压力感受器。D 项正确。

A 项：主动脉体属于化学感受器，主动脉弓属于压力感受器。与题干不符，排除。

B 项：颈动脉体和主动脉体属于化学感受器。与题干不符，排除。

C 项：颈动脉体属于化学感受器，主动脉弓属于压力感受器。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 11 答案：A

**解析：**本题考查提高有氧耐力的主要方式。最大摄氧量是评定人体有氧运动能力的重要指标，因此，人体有氧耐力水平的提高有赖于最大摄氧量的提升。影响最大摄氧量的主要因素是心肺功能和肌细胞摄取及利用氧的能力，前者是影响最大摄氧量的中央机制，后者是影响最大摄氧量的外周机制。A 项正确。

B 项：肌细胞的摄氧能力是提高人体有氧耐力水平的外周机制。与题干不符，排除。

C 项：中枢神经系统包括脑和脊髓，起着控制和调节全身各系统活动的功能。与题干不符，排除。

D 项：肌细胞的耐乳酸能力体现了肌肉在无氧代谢供能情况下的活动能力。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

### 12 答案：C

**解析：**本题考查青少年骨骼肌生长发育的特点。儿童少年肌肉发育不均衡，上肢肌先于下肢肌的发展。C 项正确。

A 项：躯干肌先于四肢肌发展。与题干不符，排除。

B 项：屈肌先于伸肌发展。与题干不符，排除。

D 项：大肌肉群先于小肌肉群发展。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 13 答案：A

**解析：**本题考查肌肉痉挛的处理方法。肌肉痉挛的处理方式：一是牵拉和按摩，一般来说，将痉挛缩短的肌肉向收缩的相反方向拉长是解除痉挛最简单有效的方法，也可取同侧委中、涌泉、承山、昆仑等穴位按摩；二是改善营养，在膳食中添加镁、钙、钾或其他矿物质。A 项正确。

B 项：抬高肢体可以减少患肢血液灌注量，减少血肿，属于闭合性运动损伤的处理办法。与题干不符，排除。

C 项：包扎可用于闭合性以及开放性软组织损伤的处理。与题干不符，排除。

D 项：冷敷一般用于闭合性软组织损伤的处理。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

### 14 答案：B

**解析：**本题考查心肺复苏胸外心脏按压的操作方法。胸外心脏按压的操作方法为使患者仰卧于硬板床或地上，急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下 1/3 交界处，另一手交叉重叠于其手背上，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉力量，有节奏地带有冲击性地垂直按压胸部，使之下陷 5~6 厘米（儿童相对轻一些）。每次按压后随即迅速抬手，使胸部复位，以利于心脏舒张。速率为 100~120 次/分，儿童稍快。B 项正确。

A 项：胸锁关节是上肢与躯干之间连接的唯一关节，由锁骨的胸骨端关节面与胸骨的锁切迹及第 1 肋软骨的上面构成。与题干不符，排除。

C 项：肋由肋骨和肋软骨组成，共 12 对，左侧肋骨 12 根，在进行胸外心脏按压时 不可按压此处。与题干不符，排除。

D 项：肋由肋骨和肋软骨组成，共 12 对，右侧肋骨 12 根，在进行胸外心脏按压时 不可按压此处。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

### 15 答案：C

**解析：**本题考查髌骨损伤的发病机制。髌骨在股四头肌的长头腱内，在膝关节半蹲位时，反复做屈伸和扭转动，使髌骨与股骨的相应关节面相互异常错动、撞击与捻转摩擦，可导致髌骨损伤即髌骨软骨病。C 项正确。

A 项：膝关节半蹲状态下合并旋转动作时容易造成半月板急性损伤。长期从事以半蹲状态为主的运动，则容易产生外侧半月板慢性损伤。与题干不符，排除。

B 项：长时间的跑跳运动，或突然加大下肢跑跳的运动负荷，地面的应力和小腿肌肉的反复牵拉，特别是肌肉疲劳后持续性的肌肉紧张，是造成胫骨疲劳性骨膜炎的主要原因。与题干不符，排除。

D 项：胫骨粗隆骨骺炎常发于跑跳、球类等运动较多的青少年或运动员，年龄多在 11~18 岁。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 16 答案：C

**解析：**本题考查踝关节外侧损伤的检查方法。踝关节外侧韧带损伤常见的检查方法有足强迫旋后试验痛、抽屉试验、踝关节强迫内翻检查、X 光或核磁共振检查。C 项正确。

A 项：捏小腿三头肌测试，若踝关节无跖屈活动则为阳性，提示跟腱完全断裂。与题干不符，排除。

B 项：研磨试验用于检查膝关节半月板损伤。与题干不符，排除。

D 项：鸭步试验用于检查膝关节半月板损伤。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 17 答案：B

**解析：**本题考查维生素缺乏症。维生素 A 摄入不足会出现暗适应能力降低，进一步发展可形成夜盲症；皮肤基底细胞增生和过度角化；汗腺、皮脂腺萎缩，皮肤干燥，毛发干枯脱落；干眼病；骨骼发育受阻，免疫和生殖功能下降。B 项正确。

A 项：黄斑变性主要与黄斑区长期慢性光损伤、脉络膜血管硬化、视网膜色素上皮细胞老化有关。与题干不符，排除。

C 项：青光眼是由于眼压升高造成的。与题干不符，排除。

D 项：白内障是由于晶状体代谢紊乱，晶状体蛋白质变性而发生混浊产生的。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

### 18 答案：D

**解析：**本题考查按摩的常用手法运拉法的主要作用。运拉法的作用是改善关节活动度，提高关节韧带的弹性、韧性。手法为一手握住关节近端肢体，另一手握住关节远端肢体，按关节自主功能活动的方向和范围，做屈伸、收展、旋转和绕环活动。D 项正确。

A 项：揉法的作用，轻揉可缓和重手法的刺激，有镇静止痛作用；重揉可促进局部血液循环，松解深部组织，软化瘢痕。与题干不符，排除。

B 项：搓法作用是松解肌肉，消除肌肉疲劳。与题干不符，排除。

C 项：叩打法的作用是消除肌肉疲劳，调节神经的兴奋性，松解深部组织。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 19 答案：A

**解析：**本题考查“举国体制”的主要目的。“举国体制”主要是指中国体育事业在一定时期内，为了一定的目标和需要，能够有效地统一、集中国家的力量使某些方面迅速提高的体育发展机制及相应的一套组织机构等，其主要目的是快速发展竞技体育。A项正确。

B、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为A

## 20 答案：B

**解析：**本题考查“学生阳光体育运动”的目的。《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”，是针对我国青少年体质下降提出的。B项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为B

## 21 答案：A

**解析：**本题考查影响动作技能的因素——智力。对于复杂的、高策略性动作技能，这些多为小肌肉群动作技能，学习绩效与智力之间相关程度较高，即智力水平越高，学习成绩越好，所以肌肉群动作技能的学习绩效与智力之间高度正相关。A项正确。

C项：复杂程度和策略性较低的大肌肉群动作技能的学习，学习绩效与智力之间的相关性则较低。与题干不符，排除。

B、D两项：与题干不符，排除。

故正确答案为A。

## 22 答案：B

**解析：**本题考查运动动机的分类及其特征。直接动机与体育学习和锻炼活动本身相联系，动机内容相对具体，行为的直接动力作用较大，当体育活动内容具有一定难度，需付出较大、较长努力才能学会和掌握时，或学生对某一练习方法、形式产生单调感、枯燥感时，直接动机作用的局限性就将表现出来，其作用的影响范围和持续时间也就减小。B项正确。

C项：持续时间长、作用力小是间接动机的特征，间接动机相对遥远，与当前体育活动的直接联系较少，但它与长时间活动产生的最终结果和社会意义相联系，其影响持续的时间较长，能使学生更自觉、持久地进行体育活动。与题干不符，排除。

A、D两项：与题干不符，排除。

故正确答案为B

## 23 答案：D

**解析：**本题考查对教学策略的理解。教学策略是指教师所采取的有效达到教学目标的一切活动计划，包括教学事项的顺序安排、教学方法的选用、教学媒体的选择、教学环境的设置以及师生相互作用设计。示范—模仿教学策略主要用于动作技能类的教学内容，包括一些操作技能的学习。它的主要步骤为动作定向、参与性练习、自主练习、技能的迁移。这种教学策略最适合动作技能领域的教学目标的达成。D项正确。

A项：情境—陶冶教学策略也称暗示教学策略，由保加利亚洛扎诺夫首创，主要通过创设某种与现实生活类似的情境，让学生在思想高度集中但精神完全放松的情境下进行学习。它的主要步骤为创设情境、自主活动、总结转化。此教学策略适合综合型目标的实现。与题干不符，排除。

B项：分层教学是针对学生的个体差异，在班级授课制下按各层次学生的实际水平施教的一种重要手段；是在学生分层的基础上，有针对性地进行分层备课，分层授课，分层训练，分层辅导，分层评价，以做到教学有的放矢，区别对待，最大限度地调动各层次学生的学习积极性，使全体学生在原有基础上得到尊重和发展。与题干不符，排除。

C项：建构主义者提出并强调支架式教学。在这种教学模式中，教师引导教学的进行，使学生掌握、建构和内化所学的知识技能，从而使他们进行更高水平的认知活动。所谓“支架”就是指教师的帮助。这种策略更适合达成认知领域的目标。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

#### 24 答案：C

**解析：**本题考查单元教学计划制定的依据。体育教学单元是一个相对完整的教学阶段，是体育教学过程的实质性单位，单元最反映运动技术的“学理”过程，也是承载各种体育教学模式的教学过程，所以单元教学计划主要应根据项目性质与学习原理进行制定。C 项正确。

A 项：制定学段体育教学计划的主要依据是学生身心发展特点。与题干不符，排除。

B 项：学年体育教学计划根据学段体育教学计划和本学年学生的身心特点和发展需要以及两个学期的气候条件制定。与题干不符，排除。

D 项：比赛要求不属于制定教学计划的依据。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

#### 25 答案：C

**解析：**本题考查体育教学的特点。体育教学过程是一个多目标、多层次、多形式的过程。体育教学过程的特点是身体直接参与、体力与智力活动相结合、身体承受一定的运动负荷。C 项正确。

A 项：体育教学过程的身体直接参与是指学生直接从事各种身体练习，进行运动学习是体育教学的主要特点。与题干不符，排除。

B 项：体育教学过程的身体承受一定的运动负荷是指学生在进行各种身体练习的过程中，机体各器官系统尤其是运动系统、神经系统、心血管系统等积极参与，承受着一定的运动负荷。与题干不符，排除。

D 项：体育教学过程的体力与智力相结合是指在体育教学过程中，不仅是体力活动，在活动过程中也蕴含着思维、情感、意志等。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

#### 26 答案：C

**解析：**本题考查足球运球过人的动作过程。足球运球过人从动作过程上可大体分为三个阶段：逼近调动阶段—运球超越阶段—跟进保护阶段。C 项正确。

A、B、D 三项：运球过人动作过程顺序错误。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

#### 27 答案：D

**解析：**本题考查篮球持球突破技术的技术分析。持球突破由假动作吸引、蹬跨、转体探肩、推放球和加速几个环节构成，加速是突破技术的重要环节，对突破防守起着决定性作用。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

#### 28 答案：D

**解析：**本题考查自由防守队员的有关规定。自由防守队员仅作为后排队员参加比赛；在任何地区（包括比赛场区和无障碍区）都不得将高于球网的球直接击入对方场区，完成进攻性击球；自由防守队员不得发球、拦网或试图拦网。D 项正确。

A 项：队员在发球区用一只手或手臂将自己抛起的球直接击入对方场区的技术称为发球，自由防守队员不得发球。与题干不符，排除。

B 项：队员跳起在空中，用一只手或手臂将本方场区上空高于球网上沿的球用扣球手法击入对方场区的击球动作叫扣球，自由防守队员在任何地方不可将高于球网的球直接击入对方场区，因此其不得扣球。与题干不符，排除。

C 项：靠近球网的队员，将手伸向高于球网处阻挡对方来球的行动，称为拦网，自由防守人不得参与拦网或试图参与拦网。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

#### 29 答案：C

**解析：**本题考查队列队形术语。队列的左右两端为翼，左端为左翼，右端为右翼。C项正确。

A项：左右排成一条直线称为列。与题干不符，排除。

B项：被指定作为看齐目标者称为基准学生，被指定作为基准者应举手示意（左臂前举上屈，握拳，拳心向右）。与题干不符，排除。

D项：在两列或数列（路）站立时，前后（左右）排列成的学生称为伍，各伍人数相等称为满伍，人数少于列（路）数的叫缺伍。全队向后转时，缺伍的学生应进到前列，补齐缺伍的位置。与题干不符，排除。

故正确答案为C

### 30 答案：A

**解析：**本题考查三级跳远的技术要素。现代三级跳远技术的发展趋势是适当减少第一跳的远度，并充分利用助跑速度，尽量减少前两跳的制动作用，以获得快速连贯的跳跃动作和又高又远的第三跳。三级跳远的完整技术要求：一跳平、二跳远、三跳高。A项正确。

B、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为A

### 31 答案：C

**解析：**本题考查武术长拳技术呼吸方法。长拳的呼吸方法主要有“沉”“提”“托”“聚”四法。静止性动作应该用“托”法，提膝亮掌动作属于亮相静止类动作，所以采用“托”的呼吸方式。C项正确。

A项：由低姿势动作进入高姿势动作时，应该用“提”法。与题干不符，排除。

B项：刚脆短促动作应该用“聚”法。与题干不符，排除。

D项：由高姿势动作进入低姿势动作时，应该用“沉”法。与题干不符，排除。

故正确答案为C

### 32 答案：B

**解析：**本题考查个体内差异评价。个体内差异评价是以评价对象自身状况为基准，对评价对象作出价值判断的评价方法。在这种方法中，评价对象只与自身状况加以比较，包括自身现在成绩同过去成绩的比较以及自身不同侧面的比较（如将学业测验结果与智能测验结果相比较，根据二者的相关程度确定学生的努力程度等）。B项正确。

A项：绝对性评价是用目标参照性测试，对学生成绩作出评定，即以预先制定的目标为评价基准，将评价对象与之比较，确定评价对象是否达到目标基准绝对位置的评价。与题干不符，排除。

C项：标准化评价不属于新课程标准中的评价方法之一。与题干不符，排除。

D项：相对性评价是用常模参照性测试对学生学习成绩作出评定，即在评价对象群体中建立基准，然后把该群体中的各个评价对象逐一与基准加以比较，以判断每一个评价对象的相对优势。利用相对评价可以了解学生之间的差异，便于比较个体学习成绩的优劣，便于学生在相互比较中判断自己的位置，激发竞争意识。不足之处在于基准会随群体的不同而变化，评价标准未必能反映教学目标的要求，因此，在为改进教学提供依据方面有局限性。与题干不符，排除。

故正确答案为B

### 33 答案：C

**解析：**本题考查学期体育教学计划的概念。学期体育教学计划又称教学进度，是根据学年体育教学计划和本学期的气候条件，将学年体育教学计划所规定的本学期的教学内容，组成规模、目标不同的教学单元，同时制定出单元评价项目的教学文件。C项正确。

A项：体育教学计划中没有单项计划的说法。与题干不符，排除。

B项：单元教学工作计划又被称为教学模块。与题干不符，排除。

D项：课堂教学是教学中普遍使用的一种手段，它是教师给学生传授知识和技能的全过程，主要包括教师讲解、学生问答、教学活动以及教学过程中使用的所有教具，也称“班级授课制”。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

### 34 答案：D

**解析：**本题考查教学秩序的组织与管理。在体育课堂中应强调自主的情景：①自主学习活动时；②分层学习时；③探究活动时；④互帮互学练习时；⑤合作学习活动时。D 项正确。

A、B、C 三项：属于应强调约束的情景。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 35 答案：C

**解析：**本题考查课堂基本部分的结构与实施。“精讲多练”就是教师根据教学目的、任务和学生实际情况，对所教学内容的重点、难点做出精辟的讲解，在讲解完成后安排时间让学生多加练习，巩固所学动作要领，故“多练”在基本部分得以体现。C 项正确。

A 项：开始部分包括整队，体育委员向教师报告学生出席人数，教师宣布课的任务、内容与要求，检查服装，安排见习生以及集中注意力和队列、队形的练习。与题干不符，排除。

B 项：准备部分包括一般性准备活动和专门性准备活动。与题干不符，排除。

D 项：结束部分主要进行放松活动、教师小结、整理器材、布置课外作业、宣布下课。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

**36 答案：**运动缺乏：包括久坐习惯、机体缺乏运动应激刺激、不做运动或很少运动。如果每周运动不足 3 次，每次运动时间不足 10 分钟，则运动强度偏低，运动时心率低于 110 次/分，则为运动缺乏。

影响：（1）心血管功能：导致氧运输能力下降、血管弹力减弱、心脏收缩力不足、心功能降低，易引发心血管疾病。久坐不动，会使血液黏稠度易于增高，血流缓慢，容易形成血栓。运动缺乏可使机体动脉壁内淤积大量脂肪，影响各组织器官的供血，加速心血管系统疾病的发生。

（2）呼吸功能：使肺通气和肺换气功能下降、气体交换效率下降，呼吸表浅，每分钟呼吸次数增加，呼吸肌的调节能力减弱，进而导致呼吸功能降低。

**解析：**同上

**37 答案：**体育过程的含义：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。

所有的体育因素、规律、效果及其相互关系，无不通过体育过程体现出来。

体育过程的本质：过程就是实现世界中的事物或活动产生、发展、变化的连续性在时间和空间上的辩证统一，是事物存在的基本形态和发展的必然联系的体现。体育过程的本质也就是体育过程与社会其他活动过程的区别，主要表现在以下几个方面。

- （1）体育过程是一个促进人全面发展的活动过程。
- （2）体育过程中社会需求和个体需求的统一，决定了体育过程是促进人的社会化的全过程。
- （3）体育过程是体育实践者运用感官来认识世界的过程。
- （4）体育过程中学习者的不断发展，决定了体育过程是一个内化与外化交错递进的螺旋式的运动过程

**解析：**同上

**38 答案：**诊断性评价：指在活动开始之前，为使其计划更加有效地实施而进行的评价。此类评价有两种状态，一是症状诊断，二是原因诊断。前者要求着重找出存在的问题；后者要求对存在问题的原因做出分析，并对发展变化的可能性进行预测，以便“对症下药”，采取可行措施，使新计划能在原有基础上得到有效的实施。

作用：弄清学生的学习基础，以便为实现新的教学目标做好准备。通过诊断性评价，判断学生是否达到原定的教学目标要求，如果确认达到了，就贯彻实施新的教学计划；如果确认没有达到或没有完全达到，就设法弥补学生的学力不足，尽快改进原有教学计划的不足。

**解析：**同上

**39 答案：**（1）案例中李同学在体育课中“充当”体育骨干的角色，其主要作用是在一定程度上确保实践课的顺利进行，具体表现为在本次课中李同学主要起到了示范以及表率作用，通过自己的示范以及语言鼓励帮助其他学生消除恐惧心理，使同学们积极参与到课堂练习中。

（2）案例中体现了教师对学习过程的评价，王老师采用了“教师在学习过程中对学生的激励评价”使李同学的练习积极性得到了提升，确保体育课程的顺利进行；在小结时王老师通过提问的方式引导学生对学习过程进行评价，主要为学生的自我评价和相互评价，有利于培养学生自我反省和负责的态度，有助于学生民主素养的形成，有助于他们正确地行使自己的民主权利，同时还可以使学生在评价实践中不断提高观察事物和分析问题的能力

**解析：**同上

**40 答案：**（1）通过分析案例可知，导致王同学不喜欢上体育课的原因有：

- ①从王同学较胖的体型可以看出，其属于生理型体育待优生，身体素质较差是不喜欢上体育课的主要原因；
- ②案例中王同学一上体育课就发愁体现了对体育课的参与积极性差，自信心不足；
- ③练习方法枯燥单一；
- ④没有因材施教设定教学内容和教学目标。

（2）该教师的上课方式通过以下几点给王同学的学习带来了变化。

- ①在课程的开始老师按照学习能力进行了分组，从而确保了每个个体在体育学习上都能获得充分发展；
- ②老师在体育教学中注意增强体育待优生学习体育的信心，明确目标使王同学体会到了成功感；
- ③在教学中教师改变了只重视体能和运动技能的评价方法，采用综合性的评价方法，促使王同学更积极地学习和锻炼。

**解析：**同上

## 41 答案：

技能教学目标	<p>1. 学生了解什么是传切配合及其运用时机，并能在比赛中完成“空切”和“一传一切”的进攻配合</p> <p>2. 通过分组练习、小组竞赛，提高对传切配合的运用能力，发展速度、协调、灵敏等身体素质</p> <p>3. 培养学生的应变能力，以及团队协作意识和集体主义精神</p>
教学步骤	<p>1. 教师示范讲解 教师结合战术图例讲解传切配合的要领 (1) 一传一切配合：指持球队员传球后，利用启动速度和假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合 (2) 空切配合：指无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合</p> <p>2. 示范 老师与体育骨干配合完成传切配合的示范，并向学生提出问题：传球后如何摆脱防守？切入路线是什么样的？ 学生认真观察老师的示范，并回答老师提出的问题，教师进行总结，在完成配合时需要假动作摆脱防守，并且要选择防守空当切入篮下</p> <p>3. 学生练习 (1) 两人一组做无球的空切练习，注意假动作摆脱，快速启动 (2) 全班两路纵队站立，左路排头同学持球传给右路排头同学，并做假动作摆脱、迅速纵向切入练习。右路同学再将球传给左路第二位同学，同样完成切入练习，后面的同学依次完成。老师巡视指导，纠正错误动作 (3) 四人一组完成消极防守下攻方的传切配合练习，学生互相纠正错误动作 (4) 四人一组完成积极防守下攻方的传切配合练习，学生互相纠正错误动作</p> <p>4. 篮球比赛 比赛方法：全班随机分为人数相等的 6 组，两两进行数学比赛，在比赛中采用传切配合投篮得分的记 3 分，未中记 1 分，其他配合方式投篮命中记 2 分，先得 10 分的队伍获胜</p>

解析：同上