

2016年下半年教师资格证考试《高中体育与健康》题解析

1 答案:C

解析：本题考查膝关节的结构。膝关节是人体中最复杂的关节，它由股胫关节和 髌股关节构成，属于椭圆屈戌关节，所以膝关节处包括的骨有股骨、胫骨和髌骨。C 项正确。

A 项：股骨俗称大腿骨，位于髋臼与小腿之间，是人体中最长的长骨，分为一体两端，其长度约占身高的 1/4。与题干不符，排除。

B 项：胫骨位于小腿内侧，分一体两端，为粗大的长骨，是小腿的主要负重骨，俗称小腿骨。与题干不符，排除。

D 项：髌骨位于股骨下端前面，在股四头肌肌腱内，为人体最大的籽骨，可维护膝关节的正常功能。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

2 答案：A

解析：本题考查肺的呼吸部。电镜下观察，在肺泡上皮外面和毛细血管壁外界各有一层基膜，肺泡内的气体与毛细血管内血液的气体进行交换时，必须经过肺泡上皮、肺泡上皮基膜、血管内皮基膜和内皮细胞等结构组成的薄膜层，此薄膜层称为气血屏障，也称呼吸膜。A 项正确。

B 项：滤过屏障也称滤过膜，是形成尿液过程中血液中的小分子物质所通过的膜。与题干不符，排除。

C 项：肺泡是肺的呼吸部的组成部分，肺泡壁由一层扁平上皮构成。与题干不符，排除。

D 项：肺毛细血管壁是由一层上皮细胞构成的。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

3 答案：B

解析：本题考查特殊运动项目对视器的损伤。视网膜位于眼球壁的最内侧，为眼球的感光部位，由于高台跳水具有一定的高度，从高处落入水中时，头部先入水，因此容易对眼睛造成冲击，致使视网膜脱落。B 项正确。

A 项：夜盲症的发病原因主要是人体维生素 A 供给不足，导致视紫红质缺乏，使得弱光视力减退。与题干不符，排除。

C 项：急性结膜炎俗称“红眼病”，是由微生物感染或多种因素引起的结膜组织炎症。与题干不符，排除。

D 项：外伤性白内障主要是由机械性急性损伤造成的。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

4 答案：A

解析：本题考查伸脊柱肌肉的练习方法。“俯卧腿臂后振”又叫“两头起”，是发展伸脊柱的肌肉的练习方法，除此之外，还可以通过俯卧抱头抬上体、背向抛铅球、侧卧抬腿、负重体侧屈等锻炼伸脊柱肌肉的力量。A 项正确。

B 项：屈脊柱的肌肉主要有胸锁乳突肌、腹直肌、腹外斜肌和腹内斜肌，胸锁乳突肌的锻炼方法有仰卧颈屈伸、直立颈屈伸；股直肌的锻炼方法有仰卧起坐、双腿跪撑下拉体前屈、哑铃体侧屈、下斜仰卧举腿；腹外斜肌和腹内斜肌的锻炼方法为负重转体、仰卧起坐肘触膝。与题干不符，排除。

C 项：臀大肌和小腿三头肌属于下肢肌，发展臀大肌力量的方法有杠铃负重半蹲、俯卧上举腿、后蹬跑、跑斜坡、蛙跳；发展小腿三头肌力量的方法有负重提踵、负重后蹲跑、跳绳。与题干不符，排除。

D 项：胸大肌位于胸廓前壁浅层，为扇形扁肌，通过双杠支撑臂屈伸、俯卧撑、引体向上、哑铃仰卧飞鸟、卧推可发展其力量；背阔肌位于腰背部，练习方法有单杠引体向上、向后拉拉力器、爬绳、爬杆。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

5 答案：D

解析：本题考查色盲的形成原因。正常人有三种视锥细胞，分别具有感受红、绿、蓝三种颜色的视色素。如缺少感觉某种颜色光的视锥细胞，则缺乏识别该种颜色的功能，就是俗称的色盲。D项正确。

A项：夜盲症的发病原因主要是人体维生素A供给不足，导致视紫红质缺乏，使得弱光视力减退。与题干不符，排除。

B项：原发性青光眼主要是解剖因素变异导致的；房角结构的破坏，使房水排出受阻，导致眼压升高，造成继发性青光眼。与题干不符，排除。

C项：视网膜上的细胞较少，对红、绿、蓝三种颜色的感觉降低，缺少对这些颜色的刺激，就形成了色弱。与题干不符，排除。

故正确答案为D

6 答案：B

解析：本题考查真稳定状态的特点。在进行中小强度的长时间运动时，进入工作状态结束后，机体的摄氧量能够满足需氧量（需氧量是指人体为维持某种生理活动所需要的氧气量），各项生理指标保持相对稳定，这种状态为真稳定状态。B项正确。

A项：在运动初始阶段，人体各器官系统的机能不可能立刻达到最高水平，而是有一个逐步提高的过程，这一机能变化阶段称为进入工作状态。在进入工作状态阶段机体摄氧量不能满足需氧量。与题干不符，排除。

C项：在进行强度较大、持续时间较长的运动时，进入工作状态结束后，机体摄氧量已达到并稳定在最大摄氧量水平上，但仍不满足机体对氧的需求，运动过程中氧亏不断增多，这种状态称为假稳定状态。与题干不符，排除。

D项：运动性疲劳是指在运动过程中出现的机体工作（运动）能力暂时性降低，但经过适当的休息和调整以后，可以恢复原有机能水平的一种正常生理现象。心率是评定运动性疲劳的简易指标之一，一般常用基础心率、运动后即刻心率及恢复期心率判断疲劳程度。与题干不符，排除。

故正确答案为B

7 答案：D

解析：本题考查需氧量的概念。需氧量是指人体为了维持某种生理活动所需要的氧气量，人体每分钟需要的氧气量称为每分需氧量。D项正确。

A、B、C三项：摄氧量也称吸氧量或耗氧量，是指机体每分钟能够摄取或利用的氧气量。与题干不符，排除。

故正确答案为D

8 答案：A

解析：本题考查力量训练的顺序安排。安排力量训练时应该注意，大肌群训练安排在前，小肌群训练安排在后；多关节肌训练在前，单关节肌训练在后；训练某块肌肉时，大强度练习在前，小强度练习在后。A项正确。

B项：不属于力量训练的原则。与题干不符，排除。

C项：练习顺序为先练大肌群，后练小肌群。与题干不符，排除。

D项：练习顺序为多关节肌在前，单关节肌在后。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

9 答案：C

解析：本题考查心血管活动的调节方式。神经、体液、自身调节机制均可对心脏和各部分血管的活动进行调节，从而适应各器官组织在不同情况下对血流量的需要，协调各器官之间的血流分配，其中神经调节起到主要作用。C项正确。

A项：心血管活动的体液调节是指血液和组织液中的某些化学物质对心肌和血管平滑肌活动的调节作用。这些体液因素中，有些是通过血液携带，可广泛作用于心血管系统；有些则是在组织中形成，主要作用于局部组织。体液调节不是机体运动时主要的调节机制。与题干不符，排除。

B 项：心血管系统的自身调节包括心脏泵血功能的自身调节和组织器官血流量的自身调节，不属于主要的调节机制。与题干不符，排除。

D 项：局部血流调节也称为自身调节，不属于主要的调节机制。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

10 答案：C

解析：本题考查甲状腺激素的生理功能。甲状腺激素的主要生理功能为促进生长发育（特别是对骨和脑的发育尤为重要），调节新陈代谢，影响器官系统功能。C 项正确。

A 项：胰岛素的主要功能是调节糖、脂肪和蛋白质的代谢，特别是对促进糖原的合成和糖的利用起着重要作用。与题干不符，排除。

B 项：性激素主要包括睾酮（男性分泌）、雌激素和孕激素（女性分泌），主要功能是维持性征，促进和维持性器官的发育和成熟，维持性功能，调节代谢和促进蛋白质合成等。与题干不符，排除。

D 项：肾上腺素具有促使心跳加快、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。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

11 答案：D

解析：本题考查状态反射在技术动作中的应用。状态反射指头部空间位置的改变，以及头与躯干的相对位置发生改变时，反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性改变的反射活动。研究发现，头部后仰引起上下肢及背部伸肌紧张性加强，使四肢伸直，背部挺直；头部前倾引起上下肢及背部伸肌紧张性减弱，屈肌及腹肌的紧张性相对加强，四肢弯曲；头部侧倾或扭转时，引起同侧上下肢伸肌紧张性加强，异侧上下肢伸肌紧张性减弱。头手倒立正是利用了头部后倾上下肢及背部伸肌紧张性加强，使四肢伸直，背部挺直的原理。D 项正确。

A 项：牵张反射是指骨骼肌受外力牵拉时引起受牵拉的同一肌肉收缩的反射活动，包括腱反射和肌紧张两种形式，其主要生理意义在于维持站立姿势。与题干不符，排除。

B 项：腱反射属于牵张反射的一种，是指快速牵拉肌腱时发生的牵张反射。与题干不符，排除。

C 项：翻正反射指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。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

12 答案：B

解析：本题考查运动中 ATP 的含量变化。正常条件下组织细胞仅维持较低浓度的高能化合物，安静时肌肉中 CP 的含量约为 ATP 的 3~5 倍，剧烈运动时肌肉中 CP 含量迅速减少，ATP 的含量变化不大。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

13 答案：A

解析：本题考查胸外心脏按压的操作方法。其操作方法：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）。A 项正确。

B 项：胸骨位于胸廓前正中部，可分为胸骨柄、胸骨体、剑突三部分，进行胸外心脏按压时，位置为其中下 1/3 交界处，而不是中段。与题干不符，排除。

C 项：剑突下区属于胸骨的下段，进行胸外心脏按压时，位置为胸骨中、下 1/3 交界处。与题干不符，排除。

D 项：不是胸外按压部位。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

14 答案：B

解析：本题考查髌骨劳损病因及损伤机制。髌骨劳损是髌骨软骨病和髌骨周围腱止装置慢性损伤的统称，主要是膝关节（尤其是半蹲位姿势）长期负荷过度或反复微细损伤的积累而成。B项正确。

A项：负重提踵主要的发力部位和锻炼部位为小腿三头肌，不容易造成髌骨劳损。与题干不符，排除。

C项：高抬腿跑属于跑的专项练习，不容易造成髌骨劳损。与题干不符，排除。

D项：后蹬跑属于跑的专项练习，可以发展臀大肌和股四头肌力量，不容易造成髌骨劳损。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

15 答案：C

解析：本题考查大腿内收肌的练习方法。使髋关节内收的肌群位于大腿内侧，合称为内收肌群，主要有耻骨肌、短收肌、长收肌、大收肌和股薄肌。横劈叉、侧压腿、侧踢腿、仆步压腿可发展其伸展性，突然用力牵拉超出其承受范围容易造成被动拉伤。C项正确。

A项：大腿内收肌主动拉伤是指肌肉突然猛烈收缩，其收缩力超过了肌肉本身的承受能力而发生的肌肉损伤。仆步压腿时大腿肌肉是被动拉伸，不会造成主动拉伤。与题干不符，排除。

B项：股四头肌位于大腿前外侧，仆步压腿时对股四头肌的牵拉力很小，因此不会造成其被动拉伤。与题干不符，排除。

D项：股四头肌位于大腿前外侧，仆步压腿时股四头肌并未突然猛烈收缩，因此不会造成其主动拉伤。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

16 答案：B

解析：本题考查网球肘的病症及体征。肱骨外上髁炎又称网球肘，因网球运动员易患该病症而得名。在肱骨外上髁伸肌附着处、肱桡关节和桡骨小头处有明显的压痛。B项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

17 答案：B

解析：本题考查直立性血压过低的发病机制。长时间站立不动或久蹲后突然起来，长期卧床后突然站立等体位变化时都可引起晕厥。这是由于体位的突然变化，自主神经功能失调，体内血液中心分布的反应能力下降，致使回心血量骤减或动脉血压下降，引起脑部供血不足而产生晕厥。B项正确。

A项：神经反射使血管紧张度降低，周围血管广泛扩张，属于精神和心理状态不佳造成晕厥的机理。与题干不符，排除。

C项：血液因重力作用集聚在下肢，使脑部供血不足，属于重力性休克造成晕厥的机理。与题干不符，排除。

D项：胸内压和肺内压增加，回心血量减少，属于胸内压和肺内压增加造成晕厥的机理。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

18 答案：B

解析：本题考查运动性血尿的征象。出现血尿后若停止运动，则血尿迅速消失，绝大多数情况下在运动后 24 小时至 3 天尿中的红细胞即完全消失。B项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

19 答案：A

解析：本题考查我国传统医疗体育手段。五禽戏是东汉名医华佗参照虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编成的一套导引术。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：C

解析：本题考查制定体育教学目标的基本要求。制定体育教学目标的基本要求包括：整体性，体育目标的设计要根据具体的教学内容、教学进程、学生实际体现等方面进行目标的整体性设计，使体育教学的各类目标彼此相连，形成一个有机的统一体，实现在学习中运动和在运动中学习的有机统一；连续性，体育教学目标是通过年级目标、模块目标、单元目标、课时目标的完成而实现的；层次性，无论是体育认知目标、情感目标、运动技能目标还是体能目标，本身都有一个从低到高的过程，各方面目标都有从低到高的层次。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：A

解析：本题考查倒 U 形假说。倒 U 形假说认为，由昏昏欲睡的低唤醒水平到中等 唤醒水平的临界点以前，随着唤醒水平的提高，运动表现也将随之向着好的方向改善。当唤醒水平超过中等唤醒水平的临界点后继续向高度兴奋方向发展，唤醒水平的进一步提高将导致运动表现的逐渐恶化或成绩的下降。一般来说，中等程度的唤醒对运动表现最为有利。A 项正确。

B、C、D 三项：唤醒水平会引起运动表现下降。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

22 答案：B

解析：本题考查体育态度的概念。体育态度是学生对体育学习和锻炼活动后所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。B 项正确。

A 项：成就动机是一种较高级的社会性动机，是指个体积极主动地从事自认为重要或有价值的活动，并力求达到完美、取得优异成绩的心理倾向。与题干不符，排除。

C 项：认知训练也称认知疗法，又有人把它称为认知调整或思维控制训练。与题干不符，排除。

D 项：心境状态是由环境刺激而引起的情绪或情感的唤醒状态，是具有感染力的微弱而持久，但并非永久的情绪状态。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

23 答案：B

解析：本题考查学生在体育学习中主体性的内容与形式。在体育学习中学生有对体育学习内容的选择权，有在体育学习过程中的自主权，有在体育学习过程中的发言权，这些均体现了学生的自主性。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

24 答案：B

解析：本题考查体育教学内容的分类。体育教学内容可分为 4 种不同功能形态，即“精教类教学内容”“简教类教学内容”“介绍类教学内容”“锻炼类教学内容”，此分类是按照教学内容难易程度进行划分的。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

25 答案：C

解析：本题考查学时体育教学设计的特点。学时体育教学计划是根据单元体育教学计划的内在的学理逻辑性分解而成的课时教学的方案。C 项正确。

A 项：教学大纲是学校体育教学内容的概要，也是学校进行体育教学的依据。一般都包括体育教学的目的和任务、各年级教学内容、各项教材的授课时数分配、体育课成绩考核的项目和标准等。与题干不符，排除。

B 项：学期体育教学计划又称教学进度，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。与题干不符，排除。

D 项：教学案例是对教学过程中的一个实际情境的描述。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

26 答案：A

解析：本题考查“缩胸式接球”的技术动作要领。收胸式停球（缩胸式）多用于停齐胸高的平直球。当球接近时，将手臂向后放并张开胸部。当球触胸瞬间，迅速收腹缩胸，缓冲来球的力量，使球落于体前。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

27 答案：B

解析：本题考查抢占位置。抢篮板球技术由抢占位置、起跳动作、空中抢球动作、获球后动作 4 个环节构成。正确判断，快速启动抢占有利位置是抢篮板球技术的关键。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

28 答案：A

解析：本题考查正面上手发球。正面上手发球是指发球队员面对球网站立，利用收腹转体动作带动手臂加速挥动，在头的右前方上方用全手掌击球过网的发球方法。这种发球击球点高，可以充分利用胸腹和上肢的爆发力，加之运用手掌的推压动作使球呈上旋飞行（过网后，突然下沉），不易出界，因此它具有较大的攻击性和准确性。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

29 答案：C

解析：本题考查纵箱前滚翻保护与帮助的方法。纵箱前滚翻保护与帮助者站在器械近端一侧，当练习者跳起后，一手托其肩，另一手托送大腿，帮助其维持平衡及顺势翻转，并向前跟进练习者落地。初学者应由两人在两侧同时保护帮助。C 项正确。

A 项：纵箱前滚翻在对有一定基础的练习者保护帮助时，采用一人站在纵箱近端一侧保护帮助的方式。与题干不符，排除。

B 项：纵箱前滚翻的保护与帮助者应站在侧面。与题干不符，排除。

D 项：纵箱前滚翻对初学者进行保护与帮助时应分别站在纵箱两侧。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

30 答案：D

解析：本题考查跳远中常见的错误动作及纠正方法。“起跳制动过大”错误动作纠正方法：注意加快起跳腿上板时的速度，在快速跑进中自然地完成起跳；提高助跑身体重心，用扒地式踏板起跳；在斜坡跑道上做下坡跑起跳。D 项正确。

A 项：加大上板前几步的步幅会造成身体重心落后，从而进一步加大制动，损失速度。与题干不符，排除。

B 项：斜坡跑道上做上坡跑起跳属于降低重心的练习，会进一步加大制动，损失速度。与题干不符，排除。

C 项：降低助跑身体重心会进一步加大制动，损失速度。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

31 答案：B

解析：本题考查揽雀尾的四种劲法。太极拳中揽雀尾包含了“棚、捋、挤、按”四 种劲法。B 项正确。

A、C、D 三项：太极拳的主要动作之一。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

32 答案：D

解析：本题考查体育教学对动作示范方法的基本要求。学法示范是告诉学生怎样学的示范，这种示范的重点是使学生了解完成动作的顺序、要领、关键、难点等。在做这种示范时，要引导学生注意关键动作环节的重点部分。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

33 答案：B

解析：本题考查体育实践课密度的测定与评价。体育实践课测定的准备工作包括研究体育实践课的学习目标、内容、组织教法等；明确测定者的分工与职责，一般是 2~3 人，一人计时，一人记录，一人协助；准备好测定课的密度登记表、秒表、笔记等必要用具；了解所测班级学生情况，选定测试对象，一般是班级中的中等水平学生。B 项正确。

A 项：身体素质好的学生承受运动负荷能力较强，根据其测定的运动负荷偏高。与题干不符，排除。

C 项：身体素质差的学生承受运动负荷能力较差，根据其测定的运动负荷偏低。与题干不符，排除。

D 项：任意抽取一个学生带有很大的随机性，无论抽到身体素质好的学生还是身体素质差的学生所测定的运动负荷均不合理。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

34 答案：B

解析：本题考查学时体育教学过程及其特点。学时（45~90 分钟）体育教学过程是指教师根据单元体育教学过程对每节课的要求组织实施体育教学的过程，它也是我们通常意义上讲的体育教学过程。学时体育教学过程的主要特点是结构性、行为性、方法性。B 项正确。

A 项：对超学段的体育教学过程特点的错误描述，超学段的体育教学过程特点为国家规定性、多模式性、非全体性。与题干不符，排除。

C 项：学年体育教学过程的主要特点有系统性、周期性、承启性。与题干不符，排除。

D 项：对学期和单元体育教学过程特点的综合描述，学期体育教学过程的主要特点是季节性、集散性；单元体育教学过程主要特点是规模变化性、学理性。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

35 答案：C

解析：本题考查以情境和竞赛为主的体育教学方法。重复练习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。长时间地重复练习同一技术动作，枯燥、乏味，不利于激发学生的学习兴趣。以情境和竞赛活动为主的体育教学的方法是指教师在教学中创设一定的情境和比赛活动，使学生通过更生动的运动实践，陶冶他们的性情、提高运动能力、提高运动参与兴趣的教学方法。以情境和竞赛活动为主的 体育教学方法有运动游戏法、运动竞赛法、情境教学法等。C 项正确。

A 项：游戏教学法是教师组织学生通过游戏来完成教学任务的一种教学方法。与题干不符，排除。

B 项：比赛教学法是指通过组织学生参加比赛进而学习和练习技能的一种方法。与题干不符，排除。

D 项：情境教学法适用于小学低、中年级学生，利用低年级学生模仿力强、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方法。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

36 答案：肌纤维类型：根据肌纤维的收缩速度，划分为快肌纤维和慢肌纤维（基本类型）；根据肌肉的色泽，划分为红肌和白肌两种纤维；根据肌纤维收缩速度及代谢特征，可划分为快缩—糖酵解型，快缩—氧化—糖酵解型和慢缩—氧化型。

生理特点：①收缩速度，快肌纤维收缩速度远快于慢肌纤维；②收缩力量，快肌纤维收缩时产生的力量大于慢肌纤维；③抗疲劳能力，慢肌纤维抗疲劳能力比快肌纤维强，故快肌纤维比慢肌纤维更容易疲劳；④兴奋阈值，慢肌纤维兴奋阈值低，快肌纤维兴奋阈值高。

解析：同上

37 答案：体育学习策略是指学生在特定的体育学习情境中，为了达到体育目标而对学习步骤与学习方法所做的优化组合与精巧安排。其实质是学生在对影响体育学习的各种因素及其关系的认知的基础上，为了达到一定的学习目标，对体育学习活动进行调控的一系列执行的过程。

（1）激发学生的体育学习兴趣

学习兴趣是学生进行体育策略学习的先导，在学生自觉运用学习策略和进行学习的过程中具有非常重要的作用。

（2）针对学生特点因材施教

在确定学习策略的教学计划时，应该对学生的智能水平、技能水平进行诊断，以便针对不同学生进行不同的教学。

（3）创设情境鼓励学生积极参与

体育学习策略教学的实质在于体育教师引导和帮助学生掌握与运用学习策略。

（4）强化元认知

在体育学习策略教学过程中必须有意识地强化对学生元认知能力的培养，促进学生元认知水平的发展。

（5）教给学生自我调控策略

包括自我观察调控、自我评价调控、自我冷化调控、自我暗示调控、自我激励调控、自我目标调控

解析：同上

38 答案：（1）体能的评价：学生体能学习成绩评价的内容应有助于促进学生体能的全面发展，各校可参照《学生体质健康标准（试行方案）》自行安排，具体的考核项目学生可以有一定的选择权。

（2）知识与技能的评价：学生体育与健康知识成绩评价的内容主要包括对体育与健康的认识，以及体育与健康知识和方法的掌握与运用；专项运动技能掌握与运用情况的评价应根据各校和学生选择的具体运动项目进行，具体的评价内容可以包括规定动作的演示、在教学比赛中学生所学专项运动技能的运用、学生擅长技能的展示。

（3）学习态度的评价：学生学习态度评价的内容主要包括学生在体育与健康课上的出勤与表现、学生在课外运用所学知识和技能参与体育活动和健康教育活动的行为表现。

（4）情意表现与合作精神的评价：学生情意表现评价的内容主要包括学生的情绪调控能力、自信心和意志表现；学生合作精神评价的内容主要包括学生的交往能力、合作精神和社会责任感。

（5）健康行为的评价：学生健康行为评价的内容主要包括生活习惯（如是否吸烟和酗酒、饮食习惯等）、遵守作息制度的情况、个人卫生和公共卫生等

解析：同上

39 答案：（1）体育动作技能的掌握需要遵循运动技能形成的规律，通常分为3个阶段：泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。赵老师一次讲解示范后便组织学生分组练习，没有遵循运动技能形成规律进行教学，因此，造成了李某投篮效果不佳。

①泛化阶段：表现出做动作很吃力，紧张不协调，缺乏控制力，并伴随着一些多余动作。这一阶段的主要教学任务是帮助学生建立正确的动作表象和完整的动作概念。

②分化阶段：初步建立动作定型，能够较完整地完成动作，逐步消除多余动作，错误动作得到纠正。这一阶段教学的主要任务是积极引导学生加深理解动作结构的内在联系，注意改进动作细节。

③巩固与自动化阶段：随着对动作的练习和记忆，动作定型已经牢固建立，并能自动重现，而且在完成动作时可以暂时不需要有意识地控制，而是可以让整套动作流畅自如地展现出来，这时就进入了运动技能形成的自动化阶段。达到自动化阶段的动作精确、自然，并具有美感。

(2) 针对李某出现的问题可采用以下练习方法进行矫正。

①徒手跑动练习：地面上粘贴标志，学生完成徒手跑动练习，根据地标调整步幅大小，体会“第一步大、第二步小、第三步高”的动作特点。

②进行1~2次中慢速的行进间运球投篮练习，主要体会跑动节奏、手对球的控制，了解“行进间单手低手投篮技术”完整技术动作。

③进行常速行进间单手低手投篮技术动作练习，进一步熟练整个技术动作，提高命中率。

④在配合中练习行进间单手低手投篮。4人一组，2人进攻2人防守，完成传球或运球后行进间单手低手投篮，提高抗干扰能力，提高命中率。

解析：同上

40 答案： (1) 存在问题：①教学组织不合理：课堂教学组织混乱，学生距离讲解示范地点较远，部分学生无法清楚观察技术动作。

②保护与帮助方法错误：李老师保护与帮助的位置与手法不正确。

③教学开始的示范动作应该由教师来做，帮助学生建立正确的动作概念，而不是由还未了解技术动作的同学来完成。

(2) 改进意见：

①教学组织混乱不合理：主要是由于李老师不了解体育教学中队列队形的运用，未强调课堂纪律造成的。

改进意见：李老师在队形的安排与设计时，应做到有利于学生的听、看、练，所以本次课的队形可以安排为双列队形，教师在中间进行示范，方便学生观察。除此之外，李老师在课前应该强调课堂纪律，提出具体要求，营造良好的上课氛围。

②保护与帮助方法错误：主要是因为李老师备课不充分，对本课所学内容头手倒立—前滚翻教材教法了解不透彻。

改进建议：

教学前，应充分做好备课工作，掌握技术做法与要求、动作要点以及正确的保护与帮助方法。对该技术进行保护与帮助时，教师应站在练习者前方，两手扶其小腿；当重心超过垂直部位时，稍推其手，低头、团身向前翻滚。

③在没有掌握技术动作的情况下进行示范，不仅无法帮助其他同学建立正确的动作定型，还会由于技术动作不规范，阻碍学生运动技能的掌握。

改进建议：对于一些新学且难度较大的技术动作，教师应该亲自示范，帮助学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点、要领和动作特征，在本案例中李老师应该亲自示范技术动作并提示动作要点，如双手与头的位置、头部接触垫子的位置、用力的方法等。

解析：同上

41 答案：蹲踞式起跑教案

1. 教学重难点

教学重点：“预备”口令后臀与肩平或超肩、肩超线与四点支撑，蹬离起跑器后的加速。

教学难点：听到哨声后的快速反应，起跑与加速的衔接。

2. 基本部分

(1) 体育事件导入 苏炳添是目前为止我国短跑实力非常强的选手，在2016年的里约奥运会打入半决赛，获得了与世界顶级高手同台竞赛的机会，在比赛中前30米甚至领先于博尔特，那为什么在前30米苏炳添会有这样的优势呢？

通过案例导出今天要讲的内容——蹲踞式起跑。

(2) 蹲踞式起跑技术动作教学

①教师示范讲解安装起跑器的方法

包括拉长式、接近式、普通式三种，可以根据个人身高、体型、身体素质和技术水平自己选择。

②讲解蹲踞式起跑技术动作要领

教师教法：边示范边讲解蹲踞式起跑

"各就位"——运动员轻快走到起跑器前，两手撑地，后膝跪地，两手紧靠起跑线后沿，两臂伸直，身体重量均落在两手、前脚和后膝关节之间。

"预备"——逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动，身体重量主要在两臂和前腿之间，臀部稍高于肩。

"鸣枪"——两臂屈肘有力前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器，使身体向前上方运动。

学生学法：学生仔细观察老师动作，认真听技术动作要领。

组织形式：双排对面站立队形

③一令一动练习

教师教法：教师通过口令指导学生完成"各就位""预备"动作的练习，提示"预备"动作需要做到臀超肩、肩超线，并在小组间巡回指导，纠正出现的错误动作。

学生学法：学生做原地听口令一令一动练习。

组织形式：散点式队形

④分组起跑练习

教师教法：将学生分为每5人一组，完成起跑器上的听哨声起跑练习，练习过程中提示学生起跑后快速蹬地，重心不要着急抬起。巡视指导纠正错误动作。

学生学法：根据自身情况调整起跑器，小组成员分别完成听口令起跑练习，听到哨声后快速蹬离起跑器，提高反应速度，提高步频，控制重心。

组织形式：六路纵队

⑤限高起跑练习

教师教法：在每条跑道距起跑线10米处设置不同的高度限制线，组织学生完成从限制线下穿过的起跑练习，提示学生避免过早提高重心和抬头。

学生学法：学生结合自身身高选择不同限制高度的跑道，根据教师提示完成练习。

组织形式：六路纵队

⑥短跑选秀

教师教法：组织学生分为人数相等的两组，其中一组完成起跑动作，另外一组观看并选出技术动作优秀的学生，之后，两组交换。累计优秀人数多的小组获胜。

学生学法：认真完成动作展示，客观公正进行评价。

组织形式：双排对面站立队形

解析：同上