

## 2017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：**本题考查细胞核的相关知识。人体除成熟的红细胞和血小板细胞外均有细胞核，细胞核是细胞的重要组成部分，每个细胞通常只有一个细胞核，但也有双核的，甚至有多达100个以上细胞核的细胞，如骨骼肌细胞。C项正确。

A项：心肌细胞有一个细胞核。与题干不符，排除。

B项：肝细胞大多具有一个细胞核，少数肝细胞有双核。与题干不符，排除。

D项：神经细胞只有一个细胞核。与题干不符，排除。

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：心包膜是包裹在心脏表面的膜性组织。与题干不符，排除。

D项：胸膜是衬覆在胸壁内面和肺表面的浆膜，分为壁层和脏层两层，两层之间的密闭间隙称胸膜腔。与题干不符，排除。

故正确答案为A

### 3 答案：A

**解析：**本题考查影响骨骼肌力量大小的解剖学因素。一块骨骼肌所有肌纤维的横断面之和称为骨骼肌的生理横断面，其越大说明该肌就越发达，肌肉力量亦愈大。A项正确。

B项：肌肉的弹性属于骨骼肌的物理特性。与题干不符，排除。

C项：肌肉的初长度是指骨骼肌收缩前的长度，会影响骨骼肌力量的大小。与题干不符，排除。

D项：肌肉的伸展性属于骨骼肌的物理特性。与题干不符，排除。

故正确答案为A。

### 4 答案：C

**解析：**本题考查心脏的形态结构。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。左半心内流动的是动脉血，右半心内流动的静脉血，心房与心室经房室口相通。C项正确。

A项：左右心房由房间隔分开，互不相通。与题干不符，排除。

B项：左右心室由室间隔分开，互不相通。与题干不符，排除。

D项：异侧房室互不相通。与题干不符，排除。

故正确答案为C

### 5 答案：A

**解析：**本题考查踝关节的运动。踝关节距骨滑车的关节面在形状上前宽后窄，当足跖屈时，较窄的后部进入较宽大的关节窝中，可以做轻度的左右运动，稳定性较差，容易造成足内翻，拉伤外侧韧带。A项正确。

B项：跖屈时足关节可做轻度的外展内收运动。与题干不符，排除。

C项：跟腱粗而且韧性大不是踝关节跖屈位容易受伤的原因。与题干不符，排除。

D项：踝关节内侧韧带强外侧韧带弱。与题干不符，排除。

故正确答案为A

### 6 答案：C

**解析：**本题考查肾上腺不同部位分泌的激素种类。肾上腺由外层皮质和中央髓质两部分组成，并且分泌不同的激素。肾上腺皮质分泌的激素有糖皮质激素（皮质醇、皮质酮）、盐皮质激素（醛固酮）、性激素；肾上腺髓质分泌的激素有肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺、阿片肽。C 项正确。

A 项：雌性激素属于肾上腺皮质分泌的激素。与题干不符，排除。

B 项：醛固酮属于肾上腺皮质分泌的激素。与题干不符，排除。

D 项：皮质醇属于肾上腺皮质分泌的激素。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

## 7 答案：B

**解析：**本题考查运动后过量氧耗的原因。运动后过量氧耗与运动中氧亏的多少有关，也与运动后机体仍处于高代谢状态有关。如运动后氧储备的恢复、磷酸原的再合成、乳酸的清除、儿茶酚胺的释放，以及较高的通气量、心输出量和体温均需额外消耗氧气。B 项正确。

A 项：神经—肌肉接头的结构又称为运动终板。与题干不符，排除。

C 项：运动对肾脏造成影响会导致尿液代谢成分的变化。与题干不符，排除。

D 项：骨骼肌的黏滞性与温度有关，温度升高，黏滞性降低；温度降低，黏滞性升高。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 8 答案：A

**解析：**本题考查肌肉收缩的张力与速度的关系。研究表明，肌肉张力和收缩速度可能分别被两种独立的机制所控制。肌肉收缩产生张力的大小取决于活化的横桥数目，而收缩速度则取决于横桥上能量释放的速率。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

解析来源：《运动生理学》-高等教育出版社-邓树勋主编，第 26 页

## 9 答案：B

**解析：**本题考查不同肌纤维类型的生理特征。慢肌纤维收缩速度慢，收缩力量小，抗疲劳能力强，兴奋阈值低。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 10 答案：D

**解析：**本题考查血液维持内环境稳定的功能。人体在剧烈运动时，肌肉内产生大量的乳酸，乳酸进入血液后，使其 pH 值趋于酸性。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

## 11 答案：B

**解析：**

本题考查运动训练对心血管系统的影响。长期参加耐力性训练可以产生运动性心动徐缓，可使安静心率明显降低。B 项正确。

A 项：在小强度运动时经常参加耐力训练的人表现出心泵功能的节省化现象，心率增幅小、心搏量增幅大，心输出量的增幅亦较普通人大。与题干不符，排除。

C 项：最大心率=220-年龄，经常参加耐力训练的人与普通人没有差别。与题干不符，排除。

D 项：经常参加耐力训练的人与普通人群相比，安静心率较慢。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

## 12 答案：A

**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，各项生理指标保持相对稳定，这种状态为真稳定状态。在真稳定状态下运动时，能量供应以有氧代谢为主，很少产生乳酸和氧亏，运动持续的时间较长。A项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为A

### 13 答案：B

**解析：**本题考查晕厥与外界环境的关系。在炎热夏天进行长时间训练和比赛容易发生晕厥，尤其在夏天无风或湿度较高的情况下，运动时体内产生的热量通过蒸发、对流和辐射等方式不能有效地散发，使体温明显升高。此外，由于大量出汗，循环血量减少，引起脑组织供血减少和意识丧失。B项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为B

### 14 答案：C

**解析：**本题考查肌肉痉挛的原因和发病机制。肌肉痉挛的原因和发病机制：寒冷刺激；电解质丢失过多；肌肉连续过快收缩而放松不够；疲劳。C项正确。

A项：在寒冷的环境里运动，肌肉受冷空气的刺激，肌肉兴奋性突然增高使肌肉发生强直收缩（痉挛）。与题干不符，排除。

B项：运动中大量排汗，特别是长时间的剧烈运动或高温季节运动时大量排汗，或有些运动员急性减体重时大量电解质从汗液中丢失，造成电解质过低，引起肌肉兴奋性增高，发生肌肉痉挛。与题干不符，排除。

D项：身体疲劳直接影响肌肉的生理功能，疲劳的肌肉往往血液循环和能量代谢有改变，肌肉中有较多的代谢产物堆积，导致肌肉痉挛。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为C

### 15 答案：B

**解析：**本题考查运动补液的方法。补液应该遵循预防性补充的原则和少量多次的原则。预防性补充可以避免脱水的发生，防止运动能力下降。少量多次可以避免一次性大量补液对胃肠道和心血管系统造成的负担。为了保持最大的运动能力和最迅速地恢复体力，补液的总量一定要大于失水的总量，特别是补钠的量一定要大于丢失的量。B项正确。

A、C、D三项：与题干不符，排除。

故正确答案为B。

### 16 答案：C

**解析：**本题考查运动性猝死的常见疾病。心源性猝死占运动性猝死的绝大多数，在年轻人运动猝死的病例中，心源性猝死占80%以上，主要是心血管性疾病所致，包括冠心病、心脏瓣膜病、心肌病及心脏传导系统的结构异常、先天性心脏病、马方综合征（马方综合征是一种常染色体显性遗传性疾病，主要累及全身结缔组织，引起骨骼、心血管和眼部的病变）等。C项正确。

A项：胃肠综合征是诱发运动中腹痛的原因。与题干不符，排除。

B项：力量项目运动员的心脏肥大，又称向心性肥大，是长期从事力量性运动项目引起的心脏的变化，不易诱发猝死。与题干不符，排除。

D项：耐力项目运动员的心脏肥大，又称离心性肥大，是长期从事耐力性运动项目引起的心脏的变化，不易诱发猝死。与题干不符，排除。

故正确答案为C。

### 17 答案：C

**解析：**本题考查恢复训练时机的判定。恢复训练的时机，一般由以下几个因素决定：伤肢基本功能的恢复情况，损伤的轻重程度，损伤与运动项目的相互关系，不能以损伤时间长短作为判断标准。C项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

### 18 答案：A

**解析：**本题考查骨折的急救原则。骨折的急救原则包括防止休克、就地固定、先止血再包扎伤口。

开放性骨折伤口有出血，所以首先需要止血。A 项正确。

B 项：急送医院应该在简单处理后。与题干不符，排除。

C 项：就地固定之前需要进行止血和清洗伤口、消毒包扎。与题干不符，排除。

D 项：包扎伤口之前需要止血、清洗伤口。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

### 19 答案：D

**解析：**本题考查奥林匹克主义的核心内容。“互相了解，友谊，团结和公平竞争”是奥林匹克主义的核心内容，因为没有互相了解，友谊，团结和公平竞争，奥林匹克主义就不可能得到贯彻，奥林匹克运动也无法实现其促进世界和平和建立美好世界的目标。D 项正确。

A 项：奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”。与题干不符，排除。

B 项：“更干净，更人性，更团结”未在奥林匹克精神文化中进行说明。与题干不符，排除。

C 项：“参与比取胜更重要”是奥林匹克运动长期以来广为流传的名言。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 20 答案：D

**解析：**本题考查体育课运动负荷的计算方式。体育课的生理负荷可以采用心率指数法进行评价，计算公式为课的平均心率除以安静心率。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 21 答案：D

**解析：**本题考查体育学习或活动的内在动因。体育环境包括体育的社会环境、体育的自然环境和体育的人工环境，属于体育学习或活动的外部动因。D 项正确。

A 项：体育兴趣是指人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向，是获得与体验体育健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。与题干不符，排除。

B 项：体育习惯是指特定的环境刺激（场地、时间、器械、指导者等）和个体体育参与活动之间经练习和重复而形成的稳固联系。与题干不符，排除。

C 项：体育态度是指个体对体育活动所持有的评价、体验和行为倾向的综合表现，是一种内在的心理现象。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 D

### 22 答案：D

**解析：**本题考查人本主义心理学理论与体育学习。人本主义心理学理论非常强调学习过程中学生自我实现的心理历程，认为学生有自我发展的潜能，学什么，如何学，进度怎么安排都可以由学生自己来决定；提倡真正的学习应以人的整体性为核心，并强调“以学生为中心”的教育理念，认为学习的本质应是促进学生成为全面发展的人；教学成败的关键不在于教师的专业知识与教学技巧，而在于人际关系与情感态度。D 项正确。

A 项：行为主义心理学是一种 S（刺激）-R（反应）的联结理论。在行为主义者看来，行为就是有机体用以适应环境刺激的各种身体反应的组合。与题干不符，排除。

B 项：认知心理学理论主张学习就是将外在事物的关系内化为学习者自己的心理结构的过程。与题干不符，排除。

C 项：构建主义心理学理论关注的是学习者如何以原有的经验、心理结构和信念为基础来建构自己独特的精神世界。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

### 23 答案： B

**解析：**本题考查分层教学的依据。分层教学就是教师根据教材内容的特点，结合学生体育能力的水平，将其分成若干小组，或由学生根据自己学习的情况与能力来选择学习小组的方式。分层教学有利于教师提出练习的不同教学要求和标准，便于因材施教，激发学生体育学习的积极性，是对因材施教原则的贯彻实施。B 项正确。

A 项：在集体活动中进行集体教育原则是指在体育教学中要发挥运动集体的作用，在集体中，特别是在小群体的自主活动中对学生进行集体教育，培养学生正确的集体意识和良好的集体行为。与题干不符，排除。

C 项：注重体验运动乐趣原则是指在体育教学中要让学生掌握运动技能和进行身体锻炼的同时，体验运动的乐趣，以使学生喜爱运动并养成参与运动的习惯。与题干不符，排除。

D 项：促进运动技能不断提高的原则是指在体育教学中要不断提高学生的运动技能，提高学生的运动成绩，实现有效的体育教学。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

### 24 答案： C

**解析：**本题考查教学秩序的组织与管理。在体育教学中应强调自主的情景：自主学习活动时、分层学习时、探究活动时、互帮互学练习时、合作学习活动时、个人成果展示和小组成果展示时。在体育教学中应强调约束的情景：在课堂常规活动时、在队列练习时、学习新教材时、集中讲解示范（学习保护帮助）时、集中练习时、集体纠错时、教学比赛时、必要的教育时、集体放松练习时、教师总结时。C 项正确。

A、B、D 三项：强调约束。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 25 答案： C

**解析：**本题考查传球练习中不同方法的顺序安排。自抛后传给对方，是自己抛球，然后将球垫击给同伴，自抛球稳定性强，易于控制，难度低。C 项正确。

A 项：一抛一传练习，是两人一组其中一人抛球，另一人完成垫球，同伴抛球稳定性与自抛相比要差，所以垫球难度稍大。与题干不符，排除。

B 项：一垫一传是两人一组，一人采用垫球的方式将球垫出，同伴完成传球的练习方式，垫球的稳定性较差，力度方向不好把握，加大了传球难度。与题干不符，排除。

D 项：相互对传是两人互相以传球的方式进行练习，与自抛后传给对方的练习方式相比较难。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 26 答案： A

**解析：**本题考查间接任意球的判罚。以下情况判罚间接任意球：①守门员用手控制球后在发出球之前持球超过 6 秒；②守门员在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球；③守门员用手触及同队队员故意踢给他的球；④守门员用手触及同队队员直接掷入的界外球；⑤动作具有危险性；⑥阻挡对方队员；⑦阻挡对方守门员从其手中发球；⑧违反《足球竞赛规则》第十二章以前未提及的任何其他犯规而停止比赛，被警告或罚令出场。A 项正确。

B 项：向对方队员吐唾沫应判罚直接任意球。与题干不符，排除。

C 项：拉扯对方队员应判罚直接任意球。与题干不符，排除。

D 项：打或企图打对方队员应判罚直接任意球。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

### 27 答案： C

**解析：**本题考查全场紧逼人盯人防守的战术特点。全场紧逼人盯人防守战术是指由攻转守时每个队员立即看守住邻近的对手，并在全场范围内紧紧盯住对手，以个人积极的防守和全队的协同配合，破坏对方进攻，达到转守为攻的目的的一种攻击性、破坏性很强的防御战术。这种战术防守移动面宽，争夺激烈，速度快，强度大，配合意识要求高，能充分发挥队员的特长和有效地制约对方活动，打乱对方部署和习惯打法，造成对方心理紧张和技术失误，从而取得比赛的主动权。C 项正确。

A 项：半场缩小人盯人防守是以加强内线防守、保护篮下为主要目的的防守战术。这种防守战术多用于防守对方篮下攻击力较强、外围攻击力较弱的球队。半场缩小人盯人防守分区较小，有利于协防、控制内线进攻、抢篮板球和组织快攻反击。与题干不符，排除。

B 项：区域联防是由攻转守时，防守队员迅速退回后场，每一个队员分工负责协同防守一定的区域，随着球的转移而积极地调整自己的位置，形成一定的阵型，把每一个分区的同伴有机地结合在一起所组成的全队防守战术。在防守区域内，其主要任务是监视和限制进攻队员的活动，做到防人为主，人球兼顾。与题干不符，排除。

D 项：混合防守是在防守过程中根据情况不断变换防守方式。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

## 28 答案：D

**解析：**本题考查发球技术的旋转理论。发球时，使作用力通过球体的上半部，利用手和球皮的摩擦，全手掌包球，加之手腕的推压作用，可发出上旋转球。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

## 29 答案：A

**解析：**本题考查双杠“支撑后摆下”技术动作要领。双杠支撑后摆下的动作要领是从支撑摆动开始（以向左侧下为例），当身体后摆过垂直面时，两腿用力向后上方摆起，将至极点时右手迅速推杠换握左杠（在左手前），接着左手推杠侧举，身体重心左移，保持抬头、挺身、紧腰至落地。双杠“支撑后摆下”动作的技术关键是支撑后摆推杠。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

## 30 答案：A

**解析：**本题考查影响标枪投掷远度的主要因素。影响投掷标枪远度的因素主要有肌肉的力量和爆发力以及器械的出手初速度、出手角度和出手高度。最主要的因素，为器械出手时的初速度和角度。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：D

**解析：**本题考查太极拳的动作特点。太极拳的动作柔和、轻灵、缓慢，其特点是运劲如抽丝，处处有弧形，似展非展，圆活不滞，动中有静，静中有动。用意识引导动作，意到身随，配合均匀细长的呼吸，整套动作如行云流水，连绵不断，使全身上下得到均匀而协调的活动。D 项正确。

A 项：长拳具有姿势舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。与题干不符，排除。

B 项：八卦掌以沿圆走转、随走随变，跌宕起伏、纵横交错为基本运动特点。与题干不符，排除。

C 项：形意拳内容丰富多彩，动作练习以象形取意、简洁朴实、严密紧凑、劲力饱满、稳固沉着、身正步稳和快速完整、刚柔相济、形神并练、内外兼修为特征。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

## 32 答案：B

**解析：**本题考查教师对教学的自我评价。教师对教授过程的评价是为了不断提高教学质量，评价的形式包括两类，一类是“教师对自己教学情况的自我评价”，一类是“教师之间的相互评教活动”，题干中所体现的是第一类评价方式。B 项正确。

A 项：学生对教授过程的评价是现代教育理念中非常提倡和重视的评价方式，这种评价包括对教学过程和教学效果两个方面的评价。与题干不符，排除。

C 项：教师对学习过程的评价是体育教学评价中最传统的评价方式，由于评价的主体是最有经验的教师，而评价的对象又是最反映教学效果的教学过程和其中的学生，因此这个评价一直受到人们的重视。这种评价又包括“教师在学习过程中对学生的激励评价”和“教师在学习过程结束时作为学习结果对学生的体育成绩评定”两种评价形式。与题干不符，排除。

D 项：学生对学习过程的评价包括教学过程和教学效果两个方面，主要有学生的自我评价和学生间的相互评价两种。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

### 33 答案：C

**解析：**本题考查领会教学法的特点。领会教学法的特点：①从项目整体特征入手，再回到具体技能学习，最后再回到整体的认识和训练中；②强调从战术意识入手，把战术意识贯穿在各个教学环节中，整体意识和以战术为主导的特征很强；③突出主要的运动技术，而忽略一些枝节性的运动技术；④注重比赛的形式，并在比赛和实战中培养学 生对项目的理解，教学往往从“尝试性比赛”开始，以“总结性比赛”结束。C 项正确。

A 项：发现式教学法又叫问题法，它是从青少年好奇、好动、好问的心理特点出发，以发展学生创造性思维为目标，以解决问题为中心，以结构化的教学内容，使学生通过再发现的步骤进行学习的一种教学方法。与题干不符，排除。

B 项：合作式学习法是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确责任分工的互助性学习的形式。与题干不符，排除。

D 项：掌握式是一种教学模式，不是一种教学方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

### 34 答案：A

**解析：**本题考查体育课堂组织与管理的概念。体育课堂组织与管理是指体育教师为了保证体育课堂教学的秩序和效益，在课中对体育教学形态、运动负荷、教学秩序、教学信息及运动体验等方面进行的设计与控制工作。A 项正确。

B 项：体育教学方法是在体育教学过程中，教师与学生为实现体育教学目标和完成 体育教学任务而有计划地采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动的总称。体育教学方法主要包括教学策略、教学技术和教学手段三个主要的层次。与题干不符，排除。

C 项：体育教学模式是在某种体育教学思想和理论指导下建立起来的体育教学的程序，它包括相对稳定的体育教学过程结构和相应的教学方法体系，主要体现在体育教学单元和教学课的设计和实施上。与题干不符，排除。

D 项：体育教学原则是实施体育教学最基本的要求，是保持体育教学性质的最基本因素，是判断体育教学质量的基本标准。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

### 35 答案：C

**解析：**本题考查体育课密度的安排与调控。体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。对体育课进行密度调控需要做到以下几点：认真备课、周密安排体育课堂教学设计；改进和提高组织水平；改进教法，提高教学技巧；加强对学生的组织纪律性教育。增加全班集中指导，会使学生练习时间减少，从而降低练习密度，体育教学应提倡精讲多练。C 项正确。

A 项：减少集体队伍调动属于改进和提高组织水平部分的内容，能够有更多的时间用于练习，提高练习密度。与题干不符，排除。

B 项：全班集体练习能够增加学生练习时间，提高练习密度。与题干不符，排除。

D 项：改进教育学的方法技巧，增加每个学生练习的次数与时间能够提高练习密度。与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

**36 答案：**影响力量素质的生理学因素很多，包括以下几个方面。

(1) 肌源性因素：肌肉的生理横断面积；肌纤维的类型；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：同一块肌肉在不同角度时产生的力量有所变化。

(4) 其他因素：年龄、性别；激素；运动训练

**解析：**同上

**37 答案：**学校体育的本质功能是育人，具体又有教育功能、健身功能和娱乐功能三个方面。

(1) 教育功能

学校体育的教育功能主要表现在：①促进智力发展；②形成优良品德；③培养审美情趣。

(2) 健身功能

学校体育的健身功能是学校体育最原始的、本质的、最为独特的功能，是学校体育最主要的育人功能之一。学校体育的健身功能主要表现在以下几个方面：①养成正确的身体姿势，促进生长发育；②提高机能水平；③发展身体素质和基本活动能力；④增强对外界环境的适应能力。

(3) 娱乐功能

①学生通过参加体育活动可以调节感情、丰富生活，缓解由于学习所引起的神经紧张和疲劳；②学生通过观赏体育比赛和表演得到心理上的满足和精神上的享受；③学校体育在某种程度上会对学生未来的生活方式产生巨大的、潜移默化的影响。学生在学校体育活动中所得到的乐趣和愉快体验，不仅会影响他们的体育态度，甚至还会影响他们未来的人生态度，这种受益将是终身的。

**解析：**同上

**38 答案：**(1) 体育学习效果受先天差异影响较大；

(2) 体育学习评价视角的多样性；

(3) 体育教学评价的即时性；

(4) 客观因素对体育教学评价结果的影响

**解析：**同上

**39 答案：**(1) 王老师所说为自主、合作、探究学习方法对于提高教学质量的意义，具体而言，有以下几点。

①自主学习，要注意充分发挥学生的独立性和能动性，给学生足够自主的空间、足够活动的机会进行学习，鼓励学生自己设置学习目标，发展学习策略，进行自我监控和评价，使学生在自主学习过程中获得积极的、深层次的体验。

②合作学习，可以让学生组成学习小组，要求小组中的每位学生积极承担完成共同任务的个人责任，并通过相互交流、相互支持和相互配合，有效解决组内存在的主要问题，实现小组共同的目标。同时，小组中的每位学生在合作学习的氛围中，不断提高学习效果，发展社会交往能力。

③探究学习，在体育与健康课的教学中，可以通过确定主题，创设有助于学生探究的情境，引导学生去发现问题和解决问题，培养学生的探究意识和创新精神。老师课堂组织安排得当才能够起到提高教学质量的作用，如果不能很好地引导学生，组织课堂就会出现混乱、敷衍等问题，所以，王老师的观点是在组织管理好课堂教学的基础上才能实现的。

(2) 如果“自主、合作、探究”学习方法运用安排不当，的确会出现如张老师所说的“放羊”现象，主要是由于教师在体育教学中没有处理好教师的主导性和学生的主体性的关系，对“自主、合作、探究”学

习方法了解不够深入，造成学生不知道如何采用“自主、合作、探究”的方式进行学习。因此，教师制定规章制度提出组织管理要求，让学生真正参与进来自定目标、自主选择学习活动与学习方法、自主评价、自我调控，才能起到自主学习的作用。同样，合作学习也需要在教师的指导安排下分组、制定小组目标、选择课题、实施合作、比较评价来完成，这样才能够真正提高教学质量。

**解析：同上**

**40 答案：**（1）鲁老师采用的教学模式为小群体学习型的体育教学模式，采用的教学方法有示范法、讲解法、讨论法、运动竞赛法、练习法、小群体教学法、纠正错误动作与帮助法。

（2）根据运动技能形成理论来看，该教学安排不合理。

运动技能形成规律可分为以下几个阶段。

①粗略掌握动作阶段：学生的表现为动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作，技术动作不定型，生理能量消耗很大。

②改进提高阶段：学生的表现为动作的整体化和规范化欠缺，部分动作出现分化现象，多余动作开始减少，生理能量消耗减少，动力定型逐步形成。

③巩固与运用自如阶段：学生的表现为动作协调完善，无多余动作，技术动作自动化动力定型已经形成，生理能量消耗能够控制。

在技术动作学习的整个过程中应该先进行完整示范，帮助学生建立正确的动作概念，并总结技术动作要领、要点、易错点，加深学生对动作的理解，预防错误的出现。

**解析：同上**

**41 答案：循环练习方案**

循环练习内容为篮球运球绕障碍跑练习、双脚起跳跨越栏架练习、手持哑铃弯举练习、仰卧起坐肘触膝练习。

注：



（标志筒）（体操垫）（跨栏架）（哑铃）

**（1）教师示范讲解不同站点的练习方法和要求（4分钟）**

教师在四个站点分别完成篮球运球绕障碍跑练习、双脚起跳跨越栏架练习、手持哑铃弯举练习、仰卧起坐肘触膝练习的动作示范，并提出要求：

①篮球运球绕障碍跑练习：注意前后间距，必须绕过所有障碍到达终点。

②双脚起跳跨越栏架练习：双脚起跳双脚落地，注意缓冲。

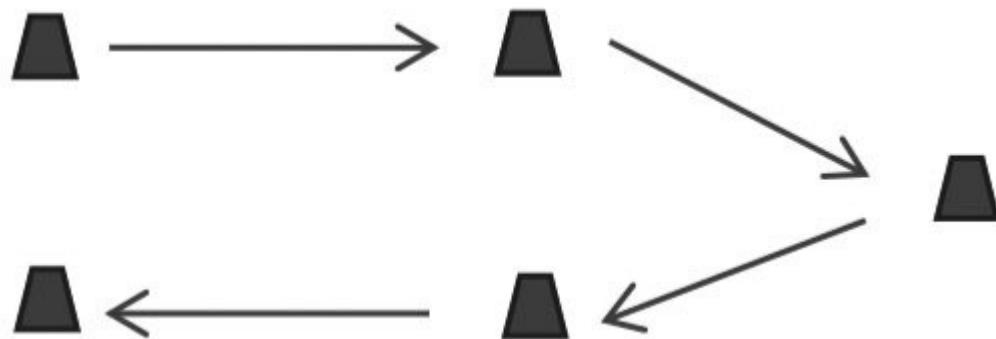
③手持哑铃弯举练习：要做到快起慢落。

④仰卧起坐肘触膝练习：快起慢下，双肘触及双膝。

**（2）分组循环练习（30分钟，练习时间28分钟，各组间轮转时间2分钟）**

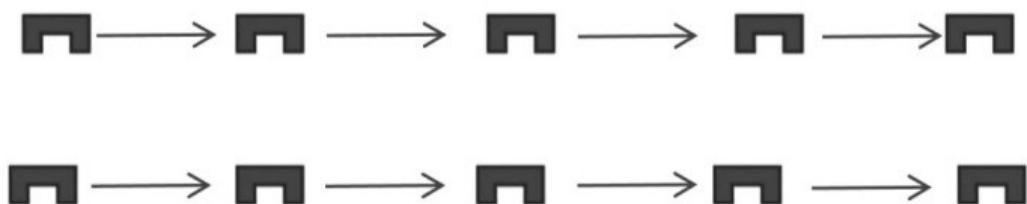
第一组：篮球运球绕障碍跑练习（7分钟）

10米的距离每间隔5米放置一个标志筒，放置两排，小组10人每人一个篮球，排头先运球绕标志筒跑动，跑出5米后，第二名同学出发，之后的同学按照要求依次跟上，完成篮球运球绕障碍跑练习，共计完成4次，每次之间休息30秒。



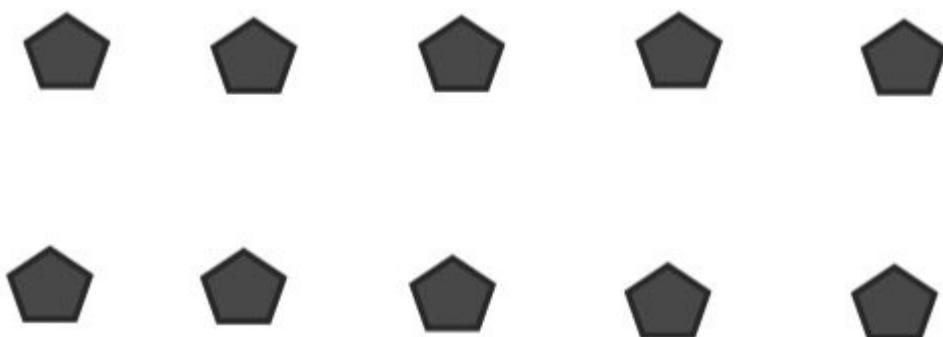
#### 第二组：双脚起跳跨越栏架练习（7分钟）

12米的距离每间隔3米放置一个跨栏架，放置两排，小组10人一路纵队，排头同学先跑动跳过第一个跨栏架后，第二名同学出发，之后的同学按照要求依次跟上，完成双脚起跳跨越栏架练习，共计完成3次，每次之间休息30秒。



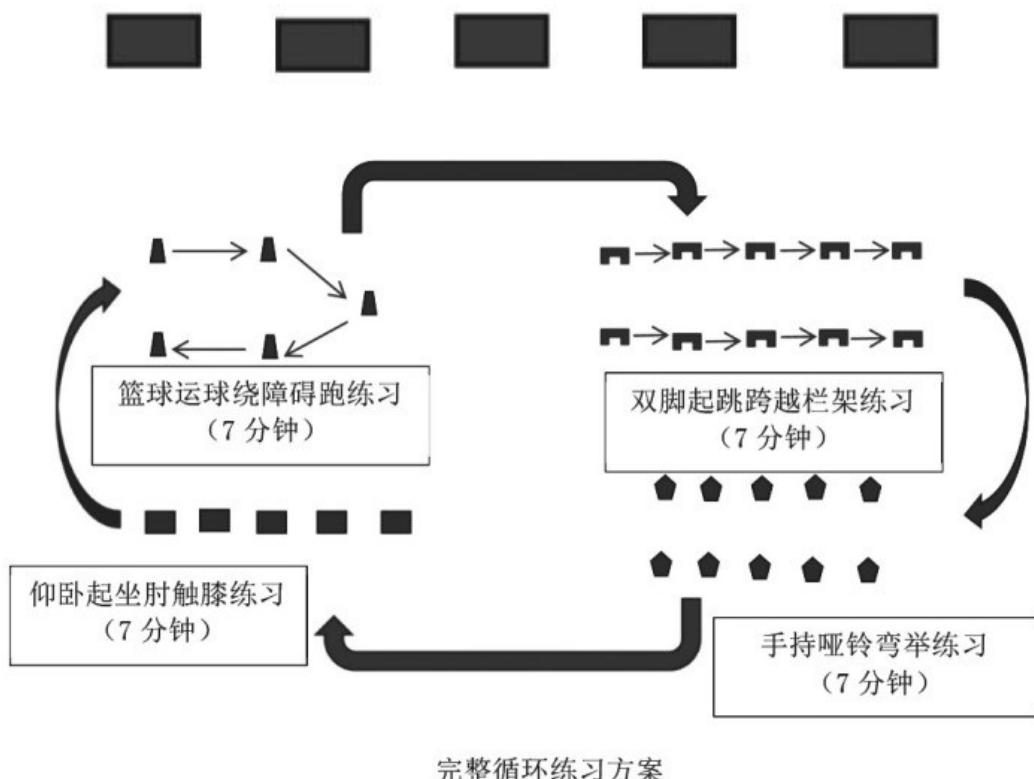
#### 第三组：手持哑铃弯举练习（7分钟）

小组10名同学，每人手持一个哑铃，完成左右手各10次弯举练习，共3组，每组练习之间休息30秒。



#### 第四组：仰卧起坐时触膝练习（7分钟）

小组10名同学，每两人一组，一人完成仰卧起坐时触膝动作，一人帮忙压住练习同学的双脚，每组15个，共计完成两组，每组间安排1分钟的休息时间。



解析：同上