

2018 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： 本题考查关节的运动。骨在冠状面内绕关节矢状轴，做远离身体正中面的运动称为外展，靠近身体正中面的运动称为内收。B 项正确。

A 项：骨在矢状面内绕关节冠状轴膝关节以上向前运动称为屈，向后运动称为伸，膝关节及以下向前运动为伸，向后运动为屈。与题干不符，排除。

C 项：骨在水平面内绕关节垂直轴或自身的长轴，由前向内侧旋转称为旋内，由前向外侧旋转称为旋外。与题干不符，排除。

D 项：骨以近侧端为支点，绕冠状轴、矢状轴以及它们之间的中间轴进行连续的圆周运动称为环绕。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

2 答案：A

解析：

本题考查骨骼肌的常用工作术语以及肌肉工作的性质。在完成屈臂慢起手倒立动作时双手触地保持不动，远侧支撑为远固定，在屈臂慢起过程中肱三头肌长度缩短，做向心工作。A 项正确。

B 项：远固定是止点相对固定的远侧支撑，离心工作表现为肌肉收缩力矩小于阻力矩，运动环节背着肌肉拉力的方向运动，肌肉的动点和定点彼此分离，肌肉变长、变细。与题干不符，排除。

C 项：近固定是起点相对固定的近侧支撑，向心工作表现为肌肉收缩力矩大于阻力矩，运动环节朝着肌肉拉力的方向运动，肌肉的动点和定点彼此靠拢，肌肉变短、变粗。与题干不符，排除。

D 项：近固定是起点相对固定的近侧支撑，离心工作表现为肌肉收缩力矩小于阻力矩，运动环节背着肌肉拉力的方向运动，肌肉的动点和定点彼此分离，肌肉变长、变细。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

3 答案：C

解析： 本题考查三角肌的锻炼方法。三角肌位于肩部外侧，练习方法有负重直臂侧平举、负重直臂侧上举。C 项正确。

A 项：肱肌位于肱二头肌下半部分的深层，练习方法为负重屈肘、引体向上。与题干不符，排除。

B 项：腹直肌位于腹前壁正中线两侧，可采用仰卧起坐、双膝跪撑下拉体前屈、哑铃体侧屈、下斜仰卧举腿等动作发展其力量。与题干不符，排除。

D 项：竖脊肌位于脊柱两侧，采用俯卧抱头抬上体、背向抛铅球、侧卧抬腿、负重体侧屈可发展其力量。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

4 答案：A

解析： 本题考查消化腺肝脏。肝是人体消化系统中最大的消化腺。A 项正确。

B 项：胃属于消化管，是消化管最膨大的部分。与题干不符，排除。

C 项：胰腺是人体的第二大消化腺。与题干不符，排除。

D 项：唾液腺属于消化腺，分大小两种。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

5 答案：D

解析： 本题考查细胞器的功能。线粒体是细胞内氧化、产能的场所，故线粒体又被称为细胞的“供能站”“动力工厂”。D 项正确。

A 项：核糖体亦称核蛋白体或核糖核蛋白体，RNA 翻译到蛋白质这一过程就发生在核糖体。与题干不符，排除。

B 项：中心体是动物细胞中一种重要的细胞器，每个中心体主要含有两个中心粒，它是细胞分裂时内部活动的中心。与题干不符，排除。

C 项：高尔基复合体的主要功能是参与细胞的分泌活动。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

6 答案：D

解析： 本题考查血液维持内环境稳态的功能。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，血浆中的 NaHCO_3 立即与其发生中和反应。D 项正确。

A 项：在剧烈运动中乳酸含量明显上升。与题干不符，排除。

B 项：血液中除蛋白质以外的含氮化合物统称为非蛋白含氮化合物，在 800 米跑中含量没有明显变化。与题干不符，排除。

C 项：血浆中含有多种分子大小、结构和功能不同的蛋白质，总称为血浆蛋白，在剧烈运动后无明显变化。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

7 答案：C

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。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

8 答案：C

解析： 本题考查平均动脉血压的计算方法。收缩压与舒张压之差称为脉搏压或脉压，由于整个心脏的收缩期比舒张期短，所以平均动脉压的数值接近舒张压，约等于舒张压与 1/3 脉压之和，代入题干中数值得，平均动脉压 = $90 + (120 - 90) \div 3 = 100 \text{ mmHg}$ 。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

9 答案：B

解析： 本题考查等动收缩的特点及属于等动收缩的运动。在整个关节运动范围内肌肉以恒定的进度进行的最大用力收缩，且肌肉收缩产生的力量始终与阻力相等的肌肉收缩称为等动收缩，也称为等速收缩。自由泳的手臂划水动作就是等动收缩。B 项正确。

A 项：等张收缩是肌肉克服恒定负荷的一种收缩形式。与题干不符，排除。

C 项：当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等长收缩，属于静力性收缩的一种。与题干不符，排除。

D 项：当肌肉收缩所产生的张力小于外力时，肌肉虽积极收缩但仍然被拉长，这种收缩称为拉长收缩，拉长收缩时肌肉起止点相离，又称离心收缩，在游泳划水过程中手臂肌肉的长度是不断变化的。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

10 答案：A

解析： 本题考查泛化阶段的教学要点。在运动技能形成的泛化阶段教学时的教学要点为多采用直观教学、分解等教学方法，适当降低动作难度。A 项正确。

B 项：在分化阶段的教学要点为，加深对动作内在规律的认识，建立完整的动作的概念；强化正确动作，及时纠正错误动作；加大动作难度，建立更精细的分化抑制。与题干不符，排除。

C、D 两项：在巩固与自动化阶段的教学要点为，对学生提出进一步的要求，不断提高动作质量；经常检查动作质量，防止动作变形；坚持练习，巩固持久。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

11 答案：B

解析：

本题考查极点现象出现的阶段。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，在此阶段会出现“极点”“二次呼吸”等生理现象。B 项正确。

A 项：在参加比赛或训练前，身体的某些器官和系统会产生一系列条件反射性变化，由此引起的生理过程和机能反应称为赛前状态。与题干不符，排除。

C 项：进入工作状态结束后，人体的机能活动一段时间内保持在较高的机能状态，这一阶段称为稳定状态。稳定状态又可分为真稳定状态和假稳定状态。与题干不符，排除。

D 项：运动时消耗的能源物质不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，这种现象称为超量恢复。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

12 答案：C

解析： 本题考查翻正反射在运动项目中的应用。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，例如跳水水中的许多转体动作，要先转头，再转上半身，然后转下半身；篮球转身过人的动作，要先转头以带动身体，这比整个身体一起转动更迅速且协调。C 项正确。

A 项：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，包括迷路紧张反射和颈紧张反射，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、举重时提杠铃至胸前瞬间头后仰，都利用了状态反射。与题干不符，排除。

B 项：人体在主动或被动地进行直线加、减速运动时，即发生肌张力重新调配恢复常态现象，这种反射称为直线运动反射，分为升降反射和着地反射。与题干不符，排除。

D 项：运动时消耗的能源物质不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，这种现象称为超量恢复。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

13 答案：A

解析： 本题考查健康分组的组别。凡身体发育和健康状况有明显异常和残疾，不能按教学大纲的要求进行活动者，编入医疗体育组。A 项正确。

B 项：凡身体发育和健康状况有轻度异常，功能状况虽无明显不良反应，但平时较少参加体育活动且身体素质较差者，可编入准备组。与题干不符，排除。

C 项：凡身体发育及健康状况无异常者，或是身体发育和健康有轻微异常（龋齿、轻度扁平足等），而功能检查良好，且有一定锻炼基础者，可编入基本组。与题干不符，排除。

D 项：免修组不属于健康分组的组别。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

14 答案：B

解析： 本题考查碳水化合物的食物来源。碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一类化合物，其中氢和氧的比例与水分子中氢和氧的比例相同，因而被称为碳水化合物。谷类、薯类、豆类富含淀粉，是碳水化合物的主要来源。食糖（白糖、红糖、砂糖）几乎 100%是碳水化合物。B 项正确。

A 项：蔬菜类含有丰富的膳食纤维。与题干不符，排除。

C、D 两项：是优质蛋白的食物来源。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

15 答案：D

解析： 本题考查重力性休克的概念。疾跑后突然停止而引起的晕厥称为重力性休克。D 项正确。

A 项：低血糖休克常由低血糖症引发，患低血糖症的人会觉得虚弱、嗜睡、发抖、混乱、饥饿及头晕。与题干不符，排除。

B 项：神经源性休克是动脉阻力调节功能严重障碍，血管张力丧失，引起血管扩张，导致周围血管阻力降低，有效循环血量减少的休克。与题干不符，排除。

C 项：低血容量性休克是指各种原因引起循环容量丢失致有效循环血量与心排血量减少，组织灌注不足，细胞代谢紊乱和功能受损的病理生理过程。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

16 答案：B

解析： 本题考查儿童少年运动系统特点。儿童少年的骨骼处于生长发育时期，软骨组织较多。骨组织水分和有机物较多，无机物较少，二者比例约为 5:5。因此，儿童少年的骨骼弹性、韧性较好，不易骨折，但坚固性差，承受压力和张力的能力不如成人，容易在过大、时间较长的外力作用下发生弯曲或变形。B 项正确。

A 项：不同年龄阶段骨中有机物和无机物并无 4:6 的比例。与题干不符，排除。

C 项：成人骨中有机物、无机物的比例约为 3:7。与题干不符，排除。

D 项：老年人骨中有机物、无机物的比例约为 2:8。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

17 答案：C

解析： 本题考查肌肉拉伤的处理。立即冷敷、加压包扎或外敷新伤药，然后在能使肌肉松弛的位置固定休息，24 小时后进行按摩、痛点药物注射、理疗等。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为

18 答案：C

解析： 本题考查膝内侧副韧带损伤病因及损伤机制。膝内侧副韧带损伤，因膝关节突然外翻所致，即膝关节屈曲 $130^{\circ} \sim 150^{\circ}$ ，小腿突然外展外旋，或足与小腿固定，大腿突然内收内旋。若扭转的力量不大，只局限于内侧韧带本身的扭转或部分撕裂；如扭转的力量较大，可引起内侧韧带完全断裂，或可合并内侧半月板、十字韧带的损伤。如踢足球时“双人对足”、摔跤“用绊”、滑雪时雪橇板被障碍物钩住、足固定膝外侧受到外力撞击等，都是引起此损伤的典型机制。C 项正确。

A 项：猝然猛伸膝关节或外力强制屈曲膝关节时，因股四头肌急剧收缩，强大的力作用于韧带会导致髌韧带损伤。与题干不符，排除。

B 项：胫骨过度前后错位会导致交叉韧带损伤。与题干不符，排除。

D 项：膝关节强制内翻会导致外侧副韧带损伤。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

19 答案：D

解析： 本题考查《国家学生体质健康标准》提高学生健康水平的内容。《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

20 答案：B

解析：

本题考查技能掌握式的体育教学模式。技能掌握式教学模式经常被称为“传统的体育教学模式”，这种模式主要受苏联传统教学理论的影响。它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。B 项正确。

A 项：发现式教学模式主要遵循在体育教学中学生认知的规律来考虑教学过程，以发展学生创造性思维为目标，以增强学生获取新知识和解决问题的能力，使考生掌握学习和思考方法为主要目的。与题干不符，排除。

C 项：小群体教学模式也称小集团教学模式，主要是依据体育学习集体发展和发挥教育作用的规律而设计的，是在教师的周密设计下，根据班级学生情况和教学需要，将全班同学分成几个异质（或等质）的学习小组，在教学中的某个阶段进行以小组为单位的学习，最后组织小组间的比赛与展示，促进师生之间、同组同学之间、异组同学之间相互切磋与交流，从而提高教学效益的教学模式。与题干不符，排除。

D 项：快乐体育依据游戏理论，主要依据体育活动中体验运动乐趣的规律而设计，主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时，能够体验到运动和体育学习的乐趣，从而为形成学生终身参加体育实践的志向服务。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

21 答案：C

解析： 本题考查状态焦虑对运动表现的影响。状态焦虑是一种在强度上有变化，随时间而波动的短暂情绪反应。在体育运动情境中，对运动表现影响更大、更为直接的当属状态焦虑。C 项正确。

A 项：特质焦虑是指不同个体在焦虑倾向方面所表现出来的相对稳定的差异，属于个体心理特征部分。与题干不符，排除。

B 项：认知焦虑是指在竞赛时或竞赛前后即刻存在的主观上所认知到的对某种危险或威胁情境的担忧。与题干不符，排除。

D 项：躯体焦虑是指在竞赛时或竞赛前后即刻存在的对自主神经系统的激活或唤醒状态的情绪体验，是直接由自主神经系统的唤醒所引起的焦虑。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

22 答案：A

解析： 本题考查攻击性行为的分类。根据攻击时是否有愤怒的情绪表现，可以将运动员的攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击。敌意性攻击是指由攻击者的愤怒而产生的、具有使人受伤害的意图、引起他人痛苦的攻击性行为。如故意将球踢、掷向对方身上，其目标是报复性的，故意给被攻击者造成痛苦和不幸。在这种情况下，比赛的胜负结果并不是攻击者考虑的主要原因。A 项正确。

B 项：工具性攻击是指由期望得到奖赏所引起的，并通过强化而局限在一定条件下的攻击性行为。工具性攻击虽然也有伤害的意图，但其主要目的不是使受攻击者受到身心上的痛苦，而只是将攻击作为获取金钱、胜利或某种荣誉的一种手段。工具性攻击行为出现时，攻击者一般没有愤怒的情绪。如在篮球比赛中，运球时用肘部推打人（当时并不愤怒）；在棒球比赛中，为了打断二次球而通过滑动突然转身把球传到游击手的手中。与题干不符，排除。

C、D 两项：根据个体的人格（个性）特点的不同，可以将攻击性行为分为特质性攻击和状态性攻击两种。前者是指个体具有攻击性的性格特征，并经常发生攻击性行为；后者是指种暂时的攻击性行为状态。具有特质性攻击的人，更容易产生状态性攻击行为，借助人格问卷和有关攻击性问卷能测出这两种攻击性倾向。题干描述的情况是甲队员因无法忍受对方球员的过激行为，产生愤怒情绪而进行的攻击行为是敌意性攻击。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

23 答案：A

解析： 本题考查口令与指示教学方法的特点。口令是指按一定的形式和顺序，有确定的内容并以命令的方式指导学生活动的语言方式，如队列队形练习、基本体操、队伍调动。指示是指运用比较简明的语言，组织指导学生活动的语言方式。A 项正确。

B 项：讲解是指教师给学生说明教学目标、动作名称、动作要领、动作方法、规则 与要求等，指导学生进行运动技能学习、掌握运动技能的方法。与题干不符，排除。

C 项：口头评价是指按一定的标准，对学生的行为表现、练习完成的情况以口头方式进行评价的方法。与题干不符，排除。

D 项：口头汇报是教师要求学生根据教学目标和自身的体验，简明扼要地说明自己见解、想法的语言方式。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

24 答案：A

解析：本题考查体育教学内容的改革方向。体育教学内容应从学生的发展和需要出发，提高学生对体育教学内容的了解和认识，通过教师对教材意义的说明，明确学习目的，也就是为什么学的问题。

A 项正确。

B 项：用什么学是帮助学生了解体育教学的手段。与题干不符，排除。

C 项：学什么是帮助学生了解体育教学的内容。与题干不符，排除。

D 项：怎么学是帮助学生了解体育学习的方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

25 答案：B

解析：本题考查领会教学法的特点。领会教学法是以“项目介绍”和“比赛概述”作为球类运动的开始，让学生了解该项目特点和比赛规则，从而使学生一开始就对该运动项目有一个全面的了解。领会教学法还有一个特点，就是将过去的“从局部开始分解教学”改变为“从整体开始教学再到局部，再回到整体教学”。B 项正确。

A 项：情境教学法是一种主要适应小学低、中年级学生，利用低年级学生热衷模仿、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，这种方法主要遵循幼儿认识和情感变化的规律。与题干不符，排除。

C 项：循环教学法的说法是错误的，循环练习法是一种练习方法，不是教学方法。与题干不符，排除。

D 项：完整教学法的说法是错误的，完整练习法是体育教学中的常用方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

26 答案：D

解析：本题考查脚背内侧踢内弧线球的技术动作要领。脚背内侧踢内弧线球击球点在球的后外侧，击球刹那，踝关节内旋发力，脚趾勾翘，使球内旋并呈弧线运行。D 项正确。

A 项：脚背内侧踢内弧线球击球点应在球的后外侧。与题干不符，排除。

B 项：脚背内侧踢内弧线球击球点应在球的后外侧且脚趾击球时需勾翘。与题干不符，排除。

C 项：脚背内侧踢内弧线球脚趾击球时需勾翘。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

27 答案：A

解析：本题考查传切配合中的一传一切配合。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。A 项正确。

B 项：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。与题干不符，排除。

C 项：突分配合是持球队员运球突破对手后，遇到对方补防或关门时，及时将球传给进攻时机最好的同伴进行攻击的一种配合方法。与题干不符，排除。

D 项：掩护配合是掩护队员采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。

与题干不符，排除。

故正确答案为 A

28 答案：C

解析： 本题考查正面上手发球的训练难点。正面上手发球技术动作结构一般可分为抛球、击球、用力三个环节。其中，抛球是击球的先决条件，如果抛球动作、位置、高度合适，则击球点和击球手法易稳定。从完成发球技术动作结构和发球效果看，抛球和击球是正面上手发球的教学训练难点。C 项正确。

A 项：击球手法是正面上手发球的教学内容，但不是难点。与题干不符，排除。

B 项：站立姿势不属于正面上手发球的教学难点。与题干不符，排除。

D 项：抛球是正面上手发球教学的难点，抛球应在右肩前上方，高度适中。抛球高度的说法错误。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

29 答案：D

解析： 本题考查双杠支撑前摆下的保护与帮助。双杠支撑前摆下的保护与帮助者应站在练习者下杠一侧，一手扶练习者上臂，另一手托其腰部帮助出杠。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

30 答案：B

解析： 本题考查弯道跑的技术动作原理。弯道跑的动作要领：后蹬时，右脚前脚掌内侧用力；左脚前脚掌外侧用力。右臂摆动幅度大于左臂，身体技术动作右侧大于左侧。弯道跑时的蹬地与摆动方向应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。身体向圆心方向倾斜是为了克服离心力。B 项正确。

A 项：弯道跑时身体向内倾斜产生的为向心力，可以克服产生的离心力。与题干不符，排除。

C 项：弯道跑时身体应向内倾斜，产生向心力，才能克服弯道跑时产生的离心力。与题干不符，排除。

D 项：身体向内倾斜才能产生向心力。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

31 答案：B

解析： 本题考查长拳。长拳中的“四击”是指踢、打、摔、拿。“八法”是指手、眼、身法、步、精神、气、力、功。“十二型”是指动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，站如松，立如鸡，转如轮，折如弓，快如风，缓如鹰，轻如叶，重如铁。B 项正确。

A 项：太极拳八种基本技法：棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠。与题干不符，排除。

C 项：易经八卦：乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑。与题干不符，排除。

D 项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

32 答案：A

解析： 本题考查体育教学设计的概念。体育教学设计是根据教学目的和教学条件，对某个过程的教学进行的诸多方面的最优化研究工作和计划工作。A 项正确。

B 项：体育教学评价是依据体育教学目标和体育教学的原则，对体育“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。与题干不符，排除。

C 项：课程实施是把课程计划付诸教育实践的过程，它是达到预期课程目标的基本途径。与题干不符，排除。

D 项：课程考核是对学生阶段学习或学期学习效果给予综合性评价。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

33 答案：B

解析： 本题考查体育教材化的主要工作。教材化的流程是指对教学内容的选择、加工、编排和物质化等工作。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案 B。

34 答案：D

解析： 本题考查体育教学评价的地位。从体育教学实践来看，体育教学评价方法（技术和手段）是一个重要的问题，也是一个难点问题。D 项正确。

A 项：体育教学评价的目的为选拔、甄别、发展、激励。与题干不符，排除。

B 项：评价内容包括“教师的教”和“学生的学”。与题干不符，排除。

C 项：体育教学评价的主体是教师、学生，除此之外还有校长、教务主任、体育主任、家长、社会代表。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

35 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

36 答案： 剧烈运动后，机体会产生疲劳，促进静脉血回心可以加速消除疲劳。加速静脉血液回流，指的是让人体血液从四肢（多指下肢）末梢尽快回流到心脏，这样可以保持及提高血氧含量，使我们的机能尽快复原。

促进静脉血回心的方法：

（1）体位改变：平卧时全身各处静脉与心脏大致处于同一水平，血液回流受重力影响小，回心血量较多。因此，采用头低脚高位有助于血液的回流。

（2）骨骼肌的挤压作用：肌肉收缩可对肌肉内的静脉血管产生挤压作用，使静脉回流加快。因此，可采用小强度的运动肌肉进行节律性舒缩活动，从而通过“肌肉泵”的作用促进静脉血回流。

（3）呼吸运动：吸气时胸廓扩大，胸腔内压进一步降低，胸腔内大静脉和右心房扩张，压力下降，有利于外周静脉血回心，呼气时正相反。因此，可采用加大呼吸深度的方式，从而产生“呼吸泵”促进静脉血回流

解析： 同上

37 答案：（1）有利于深化体育教学改革

体育教学模式研究是与教学思想、教学内容、教材编排以及教学方法密切相关的问题，是承上启下的教学设计和教学方略的问题，因此，有关体育教学模式的研究对深化体育教学改革至关重要。

（2）有利于简化教学问题

体育教学模式的研究可以帮助我们简化复杂的体育教学过程，将体育教学中的重要因素突出出来，便于我们对体育教学过程进行概括的观察、总结和模仿。

（3）有利于体育理论与教学实践的结合

体育教学模式在理论和实践之间架起了桥梁，使抽象的理论变成了可操作的行为，便于人们理解和应用。

（4）有利于活跃第一线体育教师的研究

第一线体育教师面临的日常工作就是体育教学的设计，而体育教学模式的实质就是体育教学过程的设计。

解析： 同上

38 答案： 评价体育课堂教学的手段和方法可以从两个方面进行，一方面是对教师教学工作（教学设计、组织、实施等）的评价，即教师教学评价；另一方面是对学生学习效果的评价，即考试与测验。

（1）评价手段包括：教学目标的回顾、教学过程的回顾、听取学生意见、听取评课专家意见、微格教学等。

（2）评价方法包括：自省、教学评语、教学日记、案例分析等

解析：同上

39 答案：（1）学校体育是实现“健康中国”的基本途径，具有基础性作用。学校体育是国民体育的基础，对增强国民身体素质，实现“健康中国”的目标起着重要作用。

①促进学生的生长发育，提高体能，增强体质，增进健康

体育锻炼能够改变基因结构，改善病变及衰老的基因，同时可以减少基因病变的可能，为后代遗传健康基因奠定基础。

②提高学生对自然环境的适应能力和抵抗疾病的水平

体育活动可以促进机体器官、系统对不同环境变化的适应性，提高人的新陈代谢水平。同时，在各种环境条件下进行体育活动，可以增强机体的免疫能力，提高自身抵抗疾病的能力。另外，体育锻炼能够磨炼人的意志品质，增加自信，提高自身抵抗挫折的能力。经常参与体育锻炼的人，能提高与人沟通和交流交往的能力，有利于建立和谐的人际关系。

③缓解心理压力，促进心理健康

学校体育能够愉悦学生身心，缓解心理压力，消除身心疲劳，降低焦虑水平。

④有助于加强机体系统的动态平衡进程，促进新陈代谢

经常从事体育锻炼的人能够增强循环系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统等功能，有助于胃肠蠕动，促进机体对营养物质的有效吸收，加强体内废物、有毒物质的排放，进而提高人们的健康水平。

（2）体育教师可从以下几个方面促进学生健康，进而达到“健康中国”的目的。

①落实好“将健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”的明确要求，建立学校健康教育推进机制，构建学科教学与专题教育相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育新模式。

②完善体育课程，以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线。

③提高教学水平，体育教学要加强健康知识教育，注重运动技能学习，科学安排运动负荷，重视实践练习。

④强化课外锻炼，健全学生体育锻炼制度，学校要将学生在校内开展的课外体育活动纳入教学计划，列入作息时间安排，与体育课教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。

⑤开展课余训练，通过组建运动队、代表队、俱乐部和兴趣小组等形式，积极开展课余体育训练，为有体育特长的学生提供成才路径，为国家培养竞技体育后备人才奠定基础。

⑥完善竞赛体系，建设常态化的校园体育竞赛机制，广泛开展班级、年级体育比赛，学校每年至少举办一次综合性运动会或体育节，通过丰富多彩的校园体育竞赛，吸引广大学生积极参加体育锻炼

解析：同上

40 答案：（1）教学模式：

①快乐体育的“目标学习”教学模式，案例中该教师组织学生利用游戏来体验跨越不同形状、不同高度的障碍物，使学生在掌握运动技能和身体得到锻炼的同时，体验运动和学习的乐趣，因此，属于快乐体育的“目标学习”教学模式。

②小群体学习型的体育教学模式，教师将学生按照运动水平进行分组，在考核课中分小组完成比赛，体现了小群体学习型的体育教学模式。

（2）优点：

①快乐体育的“目标学习”教学模式，能够帮助学生在掌握运动技能的同时，体验运动的乐趣，形成终身体育的意识；小群体学习型的体育教学模式可以促进师生之间、同组同学之间、异组同学之间相互切磋与交流，从而提高教学效益。

②按不同水平分组体现了因材施教的教学原则，能够有针对性地展开教学。

③学生自定目标进行练习，能够确立学生的主体地位，激发学生学习体育的热情。

④采用个体内差异的方式进行最终的考核评价，能够根据学生自身的运动水平进行运动考核，提高其积极性。

缺点：

①教师没有针对跨栏跑技术进行专门的示范讲解。

②该教师没有明确确定跨栏跑的单元教学目标、教学重难点。

③该教师没有根据跨栏跑的单元教学目标和要求以及课次，确定每次课的教学目标和要求。

④没有结合学生的特点选择每次课的教与学的手段，在整个教学中没有体现教师的主导性。

⑤最终考核办法过于单一，只采用了个体内差异性评价，没有结合之前的成绩测试进行评价，会降低本身运动水平好但进步不明显的学生的运动积极性。

解析：同上

41 答案：排球《正面双手上手传球》

教学步骤	练习形式	时间分配
复习排球正面双手垫球	1. 两人一组间隔 3 ~ 5 米进行对垫练习，进一步熟练技术动作 2. 两人隔网一人发球，一人垫球，并将球垫击到指定位置，提高对球的控制能力	7 分钟
教师讲解示范技术正面双手上手传球技术动作要领	1. 教师示范正面双手上手传球技术动作，并让学生观察老师传球时的位置和击球点 2. 根据学生的回答，师生共同总结正面双手上手传球技术的动作要领：①准备姿势：稍蹲，目视来球方向，双肘自然弯曲，双手置于脸前；②手型：两手自然张开成半球形，手腕稍后仰，拇指相对；③迎球：当球接近前额时，向前上方主动迎击球；④用力：传球用力顺序是下肢蹬地与伸臂相结合，通过手指手腕产生的反弹力将球传出；⑤随前：击球后重心前移，准备下一个击球动作	3 分钟
设置练习	1. 学生徒手模仿练习 学生原地模仿老师的技术动作，要求传球手型正确，注意击球部位和击球点 2. 两人一组击固定球练习 每两人一组，面对面相距 1 米左右的距离站立，其中一名同学手持排球上举，另一名同学完成传球练习。在练习过程中自主寻找合适的击球位置、击球点，最终找到适合自己的练习方式 3. 一抛一传练习 两人一组，一名同学将球抛至同组同学合适的传球位置，配合完成一抛一传练习 4. 分层练习 学生根据自身情况，可选择继续完成定点抛一传练习，也可以选择任意方位抛一传练习 5. 自主探究对传练习 全班同学自由组合，分组探讨，可以通过任何形式完成传球练习	20 分钟

成果检验	<p>1. 优生展示 学生自主选择一位技术动作标准的学生展示技术动作</p> <p>2. 游戏——传球接力 游戏方法：全班同学分为四组，分别站在两个排球场的网对侧 3 米线后，其中一组先进行传球过网，对面小组同样以传球方式将球击回，失误次数少的小组获胜。 游戏规则：必须站在 3 米线后传球；一次传球过网；每名同学仅能击球一次</p>	7 分钟
------	---	------

解析：同上