

2019 年下半年教师资格证考试《高中体育与健康》题解析

1 答案:D

解析： 本题考查骨的分类。成年人全身共有 206 块骨，按部位，可分为颅骨、躯干骨和附肢骨，颅骨和躯干骨合称中轴骨。D 项正确。

A 项：上肢骨属于附肢骨的组成部分，短骨是按照形态进行的分类。与题干不符，排除。

B 项：下肢骨属于附肢骨的组成部分，长骨是按照形态进行的分类。与题干不符，排除。

C 项：按形态，骨可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

2 答案: A

解析： 本题考查肌肉工作的性质。离心工作又称退让工作，表现为肌肉收缩力矩小于阻力矩，运动环节背着肌肉的拉力方向运动，肌肉的动点和定点彼此分离，肌肉变长、变细，但触摸时仍较硬。在完成持哑铃屈肘下放的过程中，肱二头肌被拉长，所以属于退让工作。A 项正确。

B 项：向心工作又称克制工作，肌肉收缩产生的肌力矩大于阻力矩，肌纤维收缩变短克服阻力做功，使运动环节朝向肌拉力方向运动，肌肉表现为变短、变粗、变硬。与题干不符，排除。

C 项：支持工作属于静力性工作的一种，是指位于关节基本轴同一侧的肌肉保持持续性收缩，以平衡阻力矩，使相应环节保持静止姿势的工作。与题干不符，排除。

D 项：加固工作属于静力性工作的一种，是指关节周围（或两侧）的肌肉共同持续收缩，以对抗关节由于外力牵拉作用可能产生分离的工作。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

3 答案: D

解析： 本题考查关节的分类。关节按关节面形状分类可分为球窝关节、平面关节、椭圆关节、鞍状关节、滑车关节、车轴关节。鞍状关节是两个关节面均呈鞍状，互为头和窝，可沿两轴做屈伸、内收与外展和环转运动，拇指腕掌关节属于鞍状关节。D 项正确。

A 项：髋关节属于球窝关节。与题干不符，排除。

B 项：桡腕关节属于椭圆关节。与题干不符，排除。

C 项：指关节属于滑车关节。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

4 答案: B

解析： 本题考查心脏神经的主要功能。心交感神经起源于脊髓胸段第 1~5 节灰质侧角，在星状神经节或颈神经节中交换神经元后，其节后纤维支配窦房结、房室交界、房室束、心房肌和心室肌等心脏所有部分，其末梢释放去甲肾上腺素，故把交感神经纤维称为肾上腺素能纤维。当心交感神经兴奋时，心率加快、加强，血压升高。B 项正确。

D 项：副交感神经兴奋可使心跳减慢，冠脉血流量减少，以减少不必要的消耗，有助于快速恢复体能。与题干不符，排除。

A、C 两项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

5 答案: B

解析： 本题考查不同技术动作的呼吸形式。以肋间外肌收缩为主完成的呼吸形式称胸式呼吸，一些技术动作需要腹肌紧张的动作，则应采用腹式呼吸，如仰卧起坐、直角支撑，采用腹式呼吸有助于腹部动作的保持和完成。B 项正确。

A 项：以膈肌收缩为主完成的呼吸形式称腹式呼吸，通常有些技术动作需要胸肩带部的固定，才能保证造型，那么呼吸形式应转为腹式呼吸，如体操中的手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、“下桥”动作等。

C 项：混合呼吸主要是结合技术动作，根据需要转换呼吸方式。与题干不符，排除。

D 项：或深或浅的吸气后，紧闭声门，做尽力的呼吸动作，称为憋气，通常用于完成最大静止用力的动作，如大负荷的力量练习、举重运动、角力、拔河、掰手腕等。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

6 答案：D

解析：本题考查极点产生的原因。在进行强度较大、持续时间较长的激烈运动时，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些特殊的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头等，这种机能状态称为“极点”。D 项正确。

A 项：跳高属于体能主导类快速力量型运动项目，运动时间短，不会产生极点。与题干不符，排除。

B 项：跳远属于体能主导类快速力量型运动项目，运动时间短，不会产生极点。与题干不符，排除。

C 项：100 米跑属于体能主导类速度型运动项目，运动时间短，不会产生极点。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

7 答案：C

解析：本题考查牵张反射的概念。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。纵跳摸高前，快速下蹲，股四头肌被快速拉长，由于牵张反射股四头肌会产生收缩，增加起跳力量。C 项正确。

A 项：脊椎动物在受到伤害性刺激时，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。该反射具有保护意义。与题干不符，排除。

B 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。

D 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。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

8 答案：C

解析：本题考查核心力量的概念。核心力量是指最接近身体重心区域的力量，是整体发力的核心部位，主要由腰—骨盆—髋关节深浅层的稳定肌群和动力肌群组成。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：A

解析：本题考查乳酸的产生及影响。长时间大强度运动时会出现供氧不足的情况，供氧不足会动用糖酵解系统供能，产生乳酸，乳酸积累会促使血液 pH 值向酸性偏移。A 项正确。

B 项：磷酸氢钠能够起到缓冲酸性物质的作用。与题干不符，排除。

C 项：碳酸氢钠又称储备碱，可以缓冲机体代谢产生的酸性物质。与题干不符，排除。

D 项：丙酮酸是糖酵解过程中产生的中间产物，最终丙酮酸会被还原成乳酸。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

10 答案：C

解析：本题考查血红蛋白的主要功能。血红蛋白是红细胞内的主要成分，是一种结合蛋白质。红细胞携带 O_2 和 CO_2 这一机能是靠红细胞内的血红蛋白来完成的。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

11 答案：B

解析： 本题考查力竭运动后主要能源物质恢复的时间。人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质大约需要 2~3 分钟恢复。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

12 答案：A

解析： 本题考查力量素质的训练方法。超等长练习是指肌肉在离心收缩之后立即进行向心收缩的力量训练，是离心收缩与向心收缩结合的练习方法。训练中常采用的蛙跳、跳深及类似练习均属于超等长练习，主要用于提高肌肉爆发力。A 项正确。

B 项：等张收缩是肌肉克服恒定负荷的一种收缩形式，等张练习的优势在于肌肉运动形式与多数比赛项目的运动特征相一致，具有明显的项目针对性。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，是发展最大肌肉力量的常用方法。与题干不符，排除。

D 项：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。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

13 答案：B

解析： 本题考查维生素 D 的主要生理功能。维生素 D 的主要功能：调节钙、磷代谢，促进小肠对钙和磷的吸收与利用；促进骨组织的钙化；构成健全的骨骼与牙齿。B 项正确。

A 项：维生素 A 的主要功能：维持正常视觉功能；维持骨骼正常生长发育；促进生长和生殖；对机体免疫有重要影响。与题干不符，排除。

C 项：维生素 E 的主要功能：抗氧化，维持细胞膜的完整性和正常功能；具有延缓衰老、预防大细胞性溶血性贫血的作用。与题干不符，排除。

D 项：维生素类并没有维生素 R。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

14 答案：D

解析： 本题考查不同部位损伤的绷带包扎法。环形包扎适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。D 项正确。

A 项：“8”字形包扎多用于包扎肘、膝、踝等关节处。与题干不符，排除。

B 项：三角巾包扎法小悬臂带，用于锁骨和肱骨骨折。与题干不符，排除。

C 项：踝关节采用“8”字形包扎法，足部采用三角巾包扎法。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

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 项：当感到口渴时，水分丢失已达到体重的 3%，即已处于轻度脱水状态，因此要进行预防性补充。与题干不符，排除。

C 项：运动中补水需要遵循少量多次的原则，根据出汗量多少而定。与题干不符，排除。

D 项：运动前补水需要遵循少量多次的原则，避免一次性补充过多。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

16 答案：B

解析： 本题考查布兰奇心功指数对机体状态的反应。根据安静时的心率和血压，可计算布兰奇心功指数，该指数能全面地反映心脏和血管的功能。布兰奇心功指数=心率×（收缩压+舒张压）/100，

布兰奇心功指数在 110~160 范围内为心血管功能正常，平均值是 140。如果超过 200，可能是过度训练或机体功能状态不良的表现，或有心血管疾病，应做进一步临床检查。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：D

解析： 本题考查冻伤治疗复温的适宜温度。冻伤又称冷冻，是低温引起的人体损伤。在进行冻伤治疗时可采用复温方式，迅速使病人脱离低温环境和冰冻物体。衣服、鞋袜连同肢体冻结者，切记不要勉强脱卸，应用温水（40℃ 左右）使冰冻融化后脱下或剪开，然后立即实行局部或全身复温，适宜温度为 38℃~42℃。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

18 答案：C

解析： 本题主要考查身体素质发展的年龄特点。儿童少年耐力素质的发展较速度素质晚，男女出现峰值的年龄也较晚。据 2010 年中国（汉族）学生体质调研资料显示，男子 1000 米成绩、女子 800 米成绩达最高水平的年龄都是 19 岁。从有氧供能能力来看，男子的最大摄氧量在 12~16 岁，随着年龄的增长而增加，18 岁可达最大值；女子从 13 岁开始趋于稳定。这提示少儿具有一定的有氧供能能力，对一般耐力也有一定的适应能力，故在青春发育期前后可安排强度不大的有氧练习。C 项正确。

A 项：速度素质在 10~13 岁增长最快，儿童少年时期是发展速度素质的良好时机。与题干不符，排除。

B 项：在 13~14 岁前通过训练来发展灵敏素质效果显著。与题干不符，排除。

D 项：儿童少年时期是发展柔韧素质的最佳阶段，12~13 岁肩关节的灵活性提高，髋关节灵活性提高幅度最大的是 7~10 岁，13~14 岁时接近成年人。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

19 答案：B

解析： 本题考查学校体育的功能。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。其他功能有文化功能、辐射功能、竞技功能。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

20 答案：D

解析： 本题考查体育课一般密度的计算方法。体育课密度亦称一般密度或综合密度，是指课中各项教学活动合理运用的时间与上课的总时间的比例，以及各项活动之间的时间比例。每次课中的教学活动有教师指导、组织措施、学生练习、观察与休息、学生互相帮助与保护等 5 项。课中无效时间为 4.5 分钟，有效时间为总时间 45 分钟减去无效时间 4.5 分钟，即 40.5 分钟， $40.5 \div 45 \times 100\% = 90\%$ 。

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： 本题考查自然反馈的概念。自然反馈是动作完成后自然产生、不需要借用其他方式而产生的信息，是动作的必然结果，不需要他人告知自然可以获得。凡信息不是由外界的人或物提供，而是由动作完成后自身感觉系统提供的相关信息，都属于自然反馈，这是人类进行学习的主要反馈信息。D 项正确。

A 项：结果反馈通常是指在动作结束后，对于个体动作表现的结果所给予的相关信息，如 100 米结束后告知运动员具体成绩即为结果反馈。与题干不符，排除。

B 项：追加反馈包括动作执行后所获得的信息，是凭借外力和外物对于动作结果所外加的信息，如计时和评分结果等。外加信息又常分为结果反馈和绩效反馈两种。与题干不符，排除。

C 项：运动后提供的有关运动操作特征的外部反馈称为绩效反馈，如在进行投篮练习中，教练说压腕不充分等。与题干不符，排除。

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：学习内容按一定的逻辑组织起来是行为主义心理学理论与体育学的内容。与题干不符，排除。

B 项：认知心理学理论与体育学习强调学习者内部积极的思维活动。与题干不符，排除。

C 项：多角度、多层次地进行体育学习是构建主义心理学理论与体育学习的内容。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

23 答案：B

解析： 本题考查体育教学中备学生的要素。教师课前要深入学生班级细心地观察，从多数学生的实际情况出发，确定教学的起点，以满足不同层次学生个体发展需要，还要分析学生在学习该教材中可能出现的思想障碍和错误，总而言之就是了解学生的学习基础。除此之外，体育教师还需要了解和掌握上课班级的学生人数、年龄、性别、体质健康状况、学习态度、兴趣爱好、纪律以及体育骨干情况。

B 项正确。

A、C、D 三项：属于备学生内容但不是重点分析内容。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

24 答案：D

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、合作学习活动中、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、集体讲解示范（学习保护帮助）时、集体练习时、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。D 项正确。

A、B、C 三项：强调约束。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

25 答案：C

解析： 本题考查中长跑的主要功能作用。中长距离跑包括中距离跑、长距离跑。中距离跑对速度耐力要求比较高，长距离跑以耐力为主。其共同的特点是身体长时间进行肌肉活动，以一定的跑速，坚持跑相对较长的距离。中长距离跑对发展和提高心血管系统功能，增强体能，培养人的意志品质具有积极作用。C 项正确。

A 项：推铅球是属于典型的力量性项目，对于发展学生的力量素质，特别是发展爆发力有很大的作用，对发展人体各部位的协调性、灵活性也有较明显的效果。与题干不符，排除。

B 项：通过跳远运动技术、技能的学练，能够发展人体弹跳力和身体协调性，发展和提高运动能力，并有助于良好意志品质和思想品质的形成，增进身心健康。与题干不符，排除。

D 项：队列练习可以培养学生的纪律意识和团体协作意识。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

26 答案：C

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。C 项正确。

A 项：向对方队员吐唾沫应判罚直接任意球。与题干不符，排除。

B 项：拉扯对方队员应判罚直接任意球。与题干不符，排除。

D 项：踢或企图踢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 C。

27 答案：C

解析： 本题考查篮球防守战术配合。“关门”配合是指邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法，通常在区域联防和半场人盯人防守战术中运用。C 项正确。

A 项：补防配合是指当防守队员被对手突破或出现漏防时，邻近的同伴大胆地放弃自己的对手，及时快速地进行补漏防守的一种配合方法。与题干不符，排除。

B 项：夹击配合是指两个以上防守队员，利用对手在场地边角运球或运球停止时，突然快速上前封堵和围夹持球者的一种防守配合方法。与题干不符，排除。

D 项：穿过配合是指当对方进行掩护时，防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守自己对手的配合方法。与题干不符，排除。

故正确答案为 C

28 答案：B

解析： 本题考查正面上手发飘球的难点。在发飘球教学中，教师应简单讲解球产生飘晃的原因和在动作上与发旋转球的区别，让学生能主动思考发飘球的动作方法，体会击球用力的方向、手法和击球的部位。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

29 答案：A

解析： 本题考查分队走的图示。分队走，听到分队走口令后，单数者左转弯走，双数者右转弯走。

A 项正确。

B 项：合队走，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。与题干不符，排除。

C 项：裂队走，听到裂队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走。与题干不符，排除。

D 项：并队走，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。与题干不符，排除。

故正确答案为 A

30 答案：A

解析： 本题考查长拳的呼吸方式。长拳的呼吸方法主要有“沉”“提”“托”“聚”四法。一般情况下，大跃步前穿动作为由低到高的动作，因此采用“提”的呼吸方式。A 项正确。

B 项：静止性动作应该用“托”法。与题干不符，排除。

C 项：刚脆短促动作应该用“聚”法。与题干不符，排除。

D 项：在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 A

31 答案：C

解析： 本题考查个体差异性评价的概念。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，根据两者的相关程度确定学生的努力程度等）。C 项正确。

A 项：个体水平与班级平均水平比较属于相对评价。与题干不符，排除。

B 项：个体水平与标准规定比较属于绝对评价。与题干不符，排除。

D 项：个体水平与合格标准比较属于绝对评价。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

32 答案：B

解析：本题考查体育课堂教学中的基本矛盾——讲解与练习的矛盾。在体育课中，讲解与练习一直是一对矛盾，体育习得既要求身体练习的量，又要求示范和讲解的量。讲解时间长了练习的时间就短，练习时间长了讲解时间就不够。因此，在体育课堂组织与管理时，首先要处理好讲解和练习的关系，在长期的体育教学实践中，体育教师们提出了“精讲多练”的原则。B 项正确。

A 项：体育课堂教学中约束与自主的矛盾，内含“教育”与“游戏”的矛盾、“教授”与“学习”的矛盾、“纪律”与“自由”的矛盾、“基本”与“发展”的矛盾等。与题干不符，排除。

C 项：在体育课堂教学中，学生的成功与挫折、快乐与痛苦是同时存在的。没有对痛苦和挫折的战胜就没有真正意义上的成功和乐趣，没有最后的成功和乐趣的痛苦和挫折就是彻底的失败。只有快乐和成功的体育教学是不存在的，只有挫折和痛苦的体育教学是存在的，虽然不多但危害很大。与题干不符，排除。

D 项：在体育课堂教学中，师生关系与生生关系是共同存在的，有时是发生矛盾的。师生关系是教学关系，是任何教学活动（自然包括体育教学活动）的主体性人际关系因素，包括教师与学生个体的交往和教师与学生群体之间的交往；生生关系在班级授课制的条件下也是任何教学活动的重要的人际关系因素，包括学生个体之间的交往，学生个体与群体之间以及学生群体与群体之间的交往。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

33 答案：A

解析：在三级跳远的三跳中，第一跳和第三跳距离较远；由于要保持一定的水平速度，所以第一跳应该跳的“平一些”，高度不能太高；第二跳的起跳是从第一跳的着地动作开始的。由于身体从高处落下着地，身体重心的落差大，会产生很大的冲击力，第一、第二跳起跳又必须由同一条腿来完成动作，这就给起跳增加了很大的难度。所以，第二跳也是三跳中距离最短，动作难度较大的一跳。第二跳的起跳，角度比第一跳要小，一般为 58° - 60° ，腾空高度也相对较低，腾起角度为 12° ~ 14° 。故身体重心轨迹呈现两边大，中间小的形式。D 项显示第一跳和第二跳高度都非常高，不正确；故正确答案为 A。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

34 答案：D

解析：本题考查体育教学原则的地位。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。D 项正确。

A 项：体育课堂教学中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。与题干不符，排除。

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的指导下建立起来的体育教学的程序，它包括相对稳定的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。

故正确答案为 D

35 答案：B

解析： 本题考查调控体育课运动负荷的方法。调控体育课运动负荷的方法有改变身体运动的要素、改变练习的顺序和组合、改变练习的重复次数、改变练习的限制条件、改变课的组织教法安排。其中，教法是调节运动量的最方便的手段，全班教学则属于课的教法。B 项正确。

A、C 两项：可以提高学生运动负荷但不是最简捷方式。与题干不符，排除。

D 项：加大讲解示范的比例可降低学生运动负荷，减少讲解示范的比例可提高学生运动负荷。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

36 答案： 体育锻炼对青少年的骨、骨骼肌、骨连结有以下影响。

（1）骨：体育锻炼加速了人体全身的血液循环，使正处于造骨时期骨组织中的血液供应得到改善，使之得到更多的营养物质，促使造骨过程进展加快。运动过程中，骨所承受的压力，对骺软骨板的生长能起到良好的刺激作用，可以促进软骨板的生长，加速骨的生长。此外，在室外活动时日光的照射会促进体内维生素 D 的生成，加速了骨的钙化，使骨质更加坚实。因此，经常参加体育锻炼的儿童少年的身高，往往比一般不进行或较少进行体育锻炼的儿童少年要高一些。

（2）骨骼肌：运动中，肌肉紧张地工作，为了保证肌肉对氧及营养物质的需要，肌肉开放的毛细血管数量达安静时的 15~30 倍以上，经常参加体育锻炼，还能促使肌肉内毛细血管数量增加。由于肌肉长期供血良好，肌纤维逐渐变粗、体积增大、弹性增加，肌肉工作的能力及耐力也都相应地得到提高。经常参加体育锻炼的人，肌肉重量可达其体重的 50%（一般人占体重的 35%~40%）。

（3）骨连结：长期的体育锻炼，还可以使关节韧带变得更加坚韧、结实，关节自身也更加灵活、牢固

解析： 同上

37 答案： （1）反映“技艺性”的特点——身体练习

体育实践类课程主要通过身体练习，并使身体练习与思维活动相结合，来掌握体育的知识、技术与技能。因此，身体练习是区别于其他一切文化类课程的显著特点。

（2）反映“情意性”的特点——非智力因素的发展

情意性课程是通过课程改造人的主观世界，其中有很多偶然的、无序的因素。体育学习，不论是身体认知过程（技能掌握）还是一般的认知过程（概念掌握），均会对人的情感产生影响。但是，体育课和其他文化课相比较，由于体育课有直接的经验体验与身体体验，师生之间、学生之间的人际交往更为复杂，因此，在学生非智力因素的发展方面具有特殊的功能，这是其他一切文化课无法比拟的。

（3）反映“自然性”的特点——承受一定的运动负荷

承受一定的运动负荷是体育课区别于其他文化课的重要特征，因为在体育课上，只有承受一定的负荷，才能对人的机体产生一系列的影响，实现提高体能、增进健康的目的。

（4）反映“人文性”的特点——个体的社会适应

在体育课程实施的过程中，课堂情景以及师生之间的互动方式，与一般文化课相比具有显著的特点：沟通更加畅通；学生学习条件的变化多种多样；学生在课堂上扮演的角色变化多端，这一切均是其他学科难以比拟的。这种人文环境有利于在体育课上加速个体的社会适应

解析： 同上

38 答案： 体育教师教学能力的评价主要包括对体育教师教学理解能力、教学实践能力、教学组织管理能力等三个方面的评价。

（1）对体育教师教学理解能力的评价

体育教师的教学理解能力主要是指体育教师对专业基础知识、体育与健康课程目标、课程内容等的认识与理解。

（2）对体育教师教学实践能力的评价

体育教师的教学实践能力主要包括体育教师对于现代教育理论、教学方法的掌握以及实际运用的情况；掌握从事体育与健康教学必需的基本技能的情况，如教学设计、讲解、示范、提高、观察、组织教学和评价等能力；创造性教学的能力，如运用现代化的教育技术的能力、开发和运用体育与健康课程资源的能力等。

（3）对体育教师教学组织管理能力的评价

体育教师教学组织管理能力是指对整个体育教学的掌控能力，主要体现在善于疏导学生，掌握学生的心理、情感特征，激发和保持学生的运动兴趣，保持良好的师生关系等方面

解析：同上

39 答案：（1）一堂好的体育课应该是在体现学生主体性的同时能够组织好课堂秩序，保证完成体育教学任务。李老师产生“困惑”的原因：第一次公开课，李老师没有注意运用新课程改革倡导的“自主、合作、探究”的教学方法，不符合现代教育理念；第二次公开课，李老师在课上没组织好课堂秩序，导致课堂混乱，教学效果不佳。这些原因导致李老师不知道如何处理“严”和“活”的关系。

（2）“严”与“活”体现在体育课堂教学中即为约束与自主的矛盾，内含“教育”与“游戏”的矛盾、“教授”与“学习”的矛盾、“纪律”与“自由”的矛盾、“基本”与“发展”的矛盾等。“约束”是服从教育的目的、从教授的要求出发、用必要的纪律维持教学条件教给学生基本体育知识和技能的方面，而“自主”是服从游戏的目的、从学习的需要出发、在自主的条件下去发展体育知识和技能的方面。上述两个方面在教学中是普遍存在的，也是不能忽略某一方的，如果过度强调“约束”，体育教学就失去了活力，学生就失去了学习的自主性和创造性，教学内容就失去了游戏性的乐趣，体育教学就变成了“满堂灌”或“训练课”；但相反，如果过度强调“自主”，体育教学就失去了效率甚至是正确的方向，教师就失去了对学习的指导性，教学就变成了单纯的游戏，少了教育的意义，体育教学就变成了“玩耍课”或“放羊课”。可见一节好的体育课，既要有约束又要有自主，要做到约束合理，自主适当，这就需靠教学的组织与管理进行调控。因此，处理好体育课堂教学中的约束与自主，与体育课堂教学效果关系密切，也是我们进行体育课堂教学组织与管理时必须处理好的一对矛盾

解析：同上

40 答案：（1）同意。

理由：应将太极拳（复习）和 100 米测试的顺序互换。热身后直接进行测试，此时，学生体力充沛，准备活动有效，能正常发挥自身水平，不易出现运动损伤。如果先进行太极拳（复习），学生体能、精力、身体活动性均有所下降，测得的 100 米跑的成绩会受影响，且容易造成运动损伤。

（2）一堂课安排两个教学内容先后顺序的基本要求包括：

- ①教学内容的安排应符合人体机能适应性变化规律；
- ②两个教学内容顺序的安排应相互促进，不产生负面干扰；
- ③教学内容安排的顺序应促进技能间的正迁移；
- ④根据课的类型和要求来安排顺序；
- ⑤内容安排顺序应符合学生的身体发展和训练水平；
- ⑥考虑教学内容的性质、活动范围、难易程度、练习强度，以及与学生生理特点之间的关系；
- ⑦安排教学内容顺序还应考虑的其他因素

解析：同上

41 答案：水平五三级跳远

名称	练习内容与方法	次数	时间	组织形式
“拉伸”练习	1. 摆腿练习 练习方法：侧身单手扶肋木前后摆腿练习，每条腿摆动 10 次	20 次	60 秒	四路纵队，前后间隔 2 米
	2. 10 米弓箭步走练习 练习方法：完成 20 米距离弓箭步走练习，充分牵拉腿部肌肉、韧带	往返 1 次	60 秒	四路纵队，依次进行
	3. 腰绕环练习 练习方法：双手上举，完成腰部绕环练习，顺时针、逆时针各 5 次	10 次	30 秒	四列横队，间隔 2 米

“跑跳”练习	1. 单足跳练习 练习方法：完成 10 米距离单足跳练习，左右脚各一次	往返 1 次	60 秒	四路纵队，前后间隔 3 米
	2. 双脚跳练习 练习方法：完成 10 米距离双脚跳练习	往返 1 次	60 秒	四路纵队，前后间隔 3 米
	3. 跑跳结合练习 练习方法：在 20 米距离内，向前跑动三步完成一步跨步跳负重跳深练习	2 次	30 秒	四路纵队，前后间隔 3 米
“跑准”练习	1. 标志物跑准练习 练习方法：在助跑道上及助跑道边上采用标记胶带的方式进行全程助跑接起跳练习	2 次	60 秒	分 4 组练习
	2. 标记反向跑准练习 练习方法：从起跳点向后反向助跑，标注自己合适的起跑位置	1 次	120 秒	分 4 组练习
	3. 全程助跑起跳练习 练习方法：完成全程助跑起跳、踏板衔接起跳的练习。在踏板处竖标志杆作为提示	2 次	120 秒	分 8 组练习

解析：同上