

广东省教师招聘 学科笔试 押题模拟题

《体育学科笔试》

专注教研，用心服务，高通过率

4-10 年资深老师陪伴大家入编

持续更新-持续分享



茂名地区

2019年茂南面试班小班7过5!

2019年电白面试班多名学员成功上岸! 通过率高达83.4%!

2019年化州试讲班多名学员成功上岸, 创造91.25高分!

2020年茂南区面试班3个小班通过率均高达75%以上

2020年四市联考电白小班5人过4人, 4人均以第一名上岸,
学员陈**笔面第一荣耀上岸!

2020年四市联考化州试讲面试通过率高达100%上岸!

2020年高州学员观**面试成功逆袭第一名上岸!!!

2020年信宜笔面协议班学员陈**笔面过关斩将成功上岸

2020年广东省事业单位联考茂名市直一对一结构化学员彭*以高分
反超对手成功上岸!!!

2020年广东省事业单位联考茂名市信宜说课再次缔造100%通过率!!!

2020年广东省事业单位联考茂名市化州学员丁**试讲缔造86.35高分,
成功上岸!!!

2020年广东省事业单位联考茂名市高州试讲学员喜上岸, 状元圆梦尚佰!

2020年茂南区教综笔试班小班8过5人

2020年茂名联考笔试班总70人进面53人

2020年高州英语笔面协议班6过3人

2020年高州语文集训营2人笔试荣获第一名

2020年化州数学学科班4人全部进面

2020年信宜/电白教综班55人进面率高达76%

广东省教师招聘考试学科体育笔试真题模拟题

通过笔试，尚佰助你上岸之尚佰面试产品体系

笔试采用四轮复习法，面试采用小班+分组专项+个性化指导

- (1) 名师辅导，4-10 年资深老师陪伴入编
- (2) 小班授课，6-8 个人配套 1 名老师
- (3) 分组专项，相关学科分组分老师专项
- (4) 独家资料，针对性专项资料配套
- (5) 全程服务，考试过程任何问题都可以与老师沟通
- (6) 课程实惠，更优惠的价格，更高的通过率

另外，我们还有一本笔试掌上秘籍，其中常考 200 题，找客服老师领取

答案解析

第一部分 笔试真题模拟题一 答案解析

一、单选题

1. 【答案】D 【解析】本题考察的是体育文件中的具体内容，体育比赛的原则通常是“友谊第一，比赛第二”，如果有些运动员因为比赛失败而抱怨，辱骂对方，这样的行为会受到大众的谴责，这体现出道德规范对体育的控制。故本题选 D。

2. 【答案】B 【解析】本题考查的是运动生理学中的运动与身体机能变化内容。起赛热症：其特点是中枢神经系统的兴奋性过高，表现为过度紧张，常有寝食不安，四肢无力，全身微微颤抖，喉咙发堵等不良生理反应，运动员工作能力和运动成绩下降。起赛冷症：其特点是由于赛前兴奋过低，进而引起了超限抑制，表现为比赛淡漠，浑身无力，不能在比赛时充分发挥机体工作的能力。故本题选 B

3. 【答案】C 【解析】本题考查的是运动生理学中的运动与血液循环内容。窦房结的频率每分钟在 60~

100次，故本题选 C。

4. 【答案】A 【解析】本题考查的是体育保健学中的运动性中暑内容。热射病主要表现有高热、无汗、昏迷等，所以处理的根本是降低体温，同时补充盐水，故本题选 A。

5. 【答案】A 【解析】本题考查的是跑步着地方式内容。脚后跟外侧先着地，然后迅速过渡到脚后跟内侧，再过渡到前脚掌是最安全的，故本题选 A。

6. 【答案】B 【解析】本题考查的是体育教学论中的绪论内容。体育教学基本要素包括：学生、教师、体育教材，故本题选 B。

7. 【答案】C 【解析】本题考查的是体育场地与器材内容。特殊器材是指在安装操作上有较高技术要求的器材，故本题选 C。

8. 【答案】C 【解析】本题考查的是体育保健学中的运动性病症内容。疾跑后立即坐下休息容易造成重力性休克，故本题选 C。

9. 【答案】B 【解析】本题考查的是运动解剖学中的骨骼肌内容。骨骼肌的粘滞性与温度密切相关，温度越高，粘滞性越低，由此，适当的准备活动能够有效预防运动损伤，若气温较低时，准备活动的时间应拉长，量要适宜一些，一般感受身体发热和微微出汗为宜，故本题选 B。

10. 【答案】C 【解析】本题考查的是体育教学论中的体育教学过程内容。学习体育教学过程是一个在生理上伴随着苦与乐的过程，要把体育教学过程理解成为一个学生体验运动乐趣的过程。故本题选 C。

11. 【答案】C 【解析】本题考查的是体育教学论中的体育教学内容的特性。空间的约定性是因为有很多运动在固定的场地上进行的，甚至是以场地来命名的。故本题选 C。

12. 【答案】B 【解析】本题考查的是体育政策性文件，根据《学校体育工作条例》，第十四条 学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。第十五条 全国中学生运动会每三年举行一次，全国大学生运动会每四年举行一次。特殊情况下，经国家教育委员会批准可提前或者延期举行。对全国小学生运动会并没有相关阐述。故本题选 B。

13. 【答案】B 【解析】本题考查的是田径背越式跳高技术，起跳时，离横杆较近的一臂应使劲向上摆动，故本题选 B。

13.

14. 【答案】B 【解析】本题考查的是田径跑的技术，着地时摆动腿应积极下压，故本题选 B。

15. 【答案】C 【解析】本题考查的是田径规则，铅球落地和人体稳定后，运动员应从投掷圈后半部离开，否则为犯规。故本题选 C。

16. 【答案】A 【解析】本题考查的是田径投掷铅球的易犯错误，出现落球点过近的原因最可能的是投掷时仅有手臂动作，没有全身协调用力，而影响投掷铅球远度的主要力量来源是核心力量（即腰腹部肌肉群），故本题选 A。

17. 【答案】A 【解析】本题考查的是田径接力跑安排棒次原则的内容，其中最后一棒运动员是各方面综

合实力最强的运动员，故本题选 A。

18. 【答案】A 【解析】本题考查的是乒乓球发球技术的内容，根据题干得知，乒乓球运动中，对方反手发球时将前臂拉后，然后前摆去击球，同时手腕固定拍形朝我方左角，这是在发该发球为反手发急球，BCD 选项是发球时的动作要领及注意事项。故本题选 A。

19. 【答案】C 【解析】本题考查的是乒乓球推挡球技术的内容，推挡球时，球拍应置于腹前位置。故本题选 C。

20. 【答案】C 【解析】学校体育是国民体育、终身体育的基础。

21. 【答案】B 【解析】本题考查的是体操队列队形口令的内容，下达口令的基本要领，发音部位要正确，下达口令用胸音或腹音，胸音多用于下达短促口令，腹音多用与下达带拖音的口令，掌握好音节，下达口令要有节拍，预令和动令、微歇有明显的节奏使队列人员能够听清楚，注意音色，音量不要平均分配，下达口令一般起音要低，由低向高拔音，如：“向右看——齐”“齐”字发音要高，突出主音，下达口令时把重点字的音量加大，如：“向后——转”要突出“后”字，“向前**步——走”要突出数字。故本题选 B。

22. 【答案】C 【解析】本题考查的是运动生理学与体操相结合的内容，属于上支撑平衡的是（1）悬垂动作和（2）手倒立，（3）肋木侧平衡属于下支撑平衡。热故本题选 C。

23. 【答案】A 【解析】本题考查的是体操的相关内容，体操《时代在召唤》是中小学系列广播体操之一，其类型是徒手原地体操。故本题选 A。

24. 【答案】D 【解析】本题考查的是体操基本术语的内容，屈：徒手体操动作的基本术语之一。指关节角度的缩小。有前、后、侧屈等等。如：体前屈、体后屈、体侧屈、屈臂、屈腿等等，A 选项做的是屈的动作。伸：徒手体操动作的基本术语之一。指关节角度的扩展。如：伸臂、伸腿、伸展等等。B 选项做的是伸的动作。绕：徒手体操动作的基本术语之一。指移动范围在 180° 以上， 360° 以下的弧形动作。两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右等方向绕的动作。两臂侧举开始，可做向上、向下绕的动作。两臂前举姿势开始，可做向上、向下绕的动作。绕环：徒手体操动作的基本术语之一。指移动范围在 360° 或 360° 以上的圆形动作。头、上体、上肢和下肢都可以做绕环动作。如：两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右等方向的绕环动作；两臂侧举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作；两臂前举姿势开始，可做向上、向下的绕环动作。波浪动作：身体某部分邻近的关节按顺序做柔和屈伸的动作。在艺术体操、舞蹈、团体操中广泛采用。如：臂波浪；身体前波浪；集体波浪等等。A、B、C 选项都是正确的，图中没有显示 D 的波浪形。故本题选 D。

25. 【答案】A 【解析】本题考查的是游泳的内容，安排学龄儿童学习游泳，由于儿童生理特点，易疲劳，一次课时应为 20 分钟以内。故本题选 A。

26. 【答案】A 【解析】单循环公式场次 = $N*(N-1)/2$ ，双循环公式场次 = $N*(N-1)$ 。根据公式计算得出共要进行 10 场比赛。

27. 【答案】D 【解析】略。

28. 【答案】B【解析】在一场足球比赛中，当一名球员在比赛中严重犯规，裁判会举起红牌命令球员离场。当一名球员在比赛中犯规，会对犯规球员出示黄牌作出警告。被黄牌警告的球员仍可继续比赛，但当接受第二次警告时便会被逐离场，按程序裁判会先出示第二面黄牌，再出示红牌，被罚球员将不能继续进行余下的赛事。球队也不能用后备球员补上，球队需在缺人下继续比赛。

29. 【答案】A【解析】略

30. 【答案】B【解析】逆时针站位，当球权获得转换时，获得球权方进行顺时针轮转站位。

31. 【答案】A【解析】男子排球网高 2.43 米，足球门高 2.44 米，世界男子跳高纪录 2.45 米。女子排球网高 2.24 米。

32. 【答案】C【解析】连续口令的特点是预令和动令之间有拖音或间歇，C 项正确。A 项属于短促口令，B 项为断续口令，D 项为复合口令。

33. 【答案】B【解析】武术的一般口令要求短促、有力、洪亮。

34. 【答案】B【解析】长拳中至少包括拳、掌、勾三种手型和基本功 单练套路 对练套路三个内容；弓、马、仆、虚、歇五种步型和一定数量的拳法、掌法、肘法和不同组别的腿法及平衡、跳跃等动作。

35. 【答案】A【解析】弓步的动作要领：一腿向前方迈出一大步，约为脚长的四至五倍，同时膝关节弯曲，大腿近于水平膝盖与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直。两脚全脚掌着地，上体正对前方。左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步。

要求：前腿弓，后腿蹬；挺胸、塌腰、沉髋；两脚左右相距约一脚。

36. 【答案】C【解析】规则规定在羽毛球比赛进行中，教练员不可以进行场外指导。

37. 【答案】D【解析】国际羽联新的计分规则实行每球得分制。所有单项的每局获胜分皆为21分，最高不超过30分。每场比赛采取三局两胜制，率先得到21分的一方赢得当局比赛。如果双方比分为20比20时，获胜一方需超过对手2分才算取胜；直至双方比分打成29比29时，那么率先得到第30分的一方获胜。首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。

38. 【答案】C【解析】单数在左侧罚球，双数在右侧罚球，开始（0分时）为右侧罚球。

39. 【答案】D【解析】新课程的三维教学目标是指知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观。

40. 【答案】C【解析】新课标是以促进学生全面发展为中心的具体表现。

41. 【答案】A【解析】维生素 A 的生理功能有参与视网膜紫质的合成与再生，维持正常暗适应能力，维持正常视觉。故射击类运动员对维生素 A 的需求较大。

42. 【答案】A【解析】身体有轻微异常，有一定的运动史，可分为基本组；无运动史的分为准备组。

43. 【答案】A【解析】本题考查的是游泳手型的内容，A 选项是个高效的自由泳手型，五指自然张开，这样会在划水过程中创造最大的推水面积。B 选项五指紧闭会消耗不必要的肌肉力量，同时也会减小与水的接触面积。C 选项五指过于张开，也会让水从指缝间流走。D 选项的半握手型在很大程度上减少了手掌与水的接触面积，从而大大降低了划水效率。故本题选 A。

44. 【答案】B【解析】本题考查的是游泳课堂常规的内容，A选项维护游泳活动区域的卫生是正确的。B选项身着便服下水示范动作，教师应该穿游泳专业衣服不能穿便服是错误的。C选项在学生入水前进行安全教育是正确的。D选项在课前课后清点人数，密切关注学生的动态是正确的。故本题选B。

45. 【答案】B【解析】本题考查的是武术里边太极拳的内容，A选项学生甲身体自然直立两臂自然下垂，是正确的。B选项学生乙在向前平举两臂时，手心向上是错误的，向前平举两臂时，手心是向下的。C选项学生丙在完成动作时头颈正直，精神集中是正确的。D选项学生丁在屈膝下蹲时双眼平看前方是正确的。故本题选B。

46. 【答案】A【解析】本题考查的是武术的内容，图中做的是正压腿动作可以拉长腿部肌肉和韧带，故本题选A。

47. 【答案】A【解析】本题考查的是排球正面双手垫球技术的内容，当球飞到腹前时，两臂前伸插入球下，向前上方蹬地跟腰抬臂压腕，身体重心随之向前上移动送球，击球点保持在腹前约一臂距离，准确地击在击球部位上，利用小臂上抬将球击出。故本题选A。

48. 【答案】C【解析】本题考查的是排球并步技术的特点，并步主要用于近距离的移动，如传球、垫球、拦网等技术，同时经常与跨步或其他倒地性击球技术结合使用。动作要领：两脚前后站立于肩同宽，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，重心稍靠于前脚，上体稍前倾，两臂放松，自然置于胸前。并步时，前脚向来球方向跨出一步，后脚迅速蹬地跟上。A选项容易保持身体平衡，便于做击球动作是正确的。B选项主要用于短距离移动是正确的。C. 屈膝交叉步子大，动作较快，不利于观察，是错误的。D选项可向前后左右各方向移动，转身变换方向快是正确的。故本题选C。

49. 【答案】C【解析】本题考查的是篮球技术的内容，运球技术分为高运球、低运球、变向运球、背后运球、胯下运球、运球转身。要点：运球时推按球要用力，手脚配合要协调。注意重心，目视前方，注意保护球。变向运球时按拍球至异侧，同侧脚跨步，转体压肩。背后运球时手按拍提拉球换手动作要协调，加快速度。胯下运球时注意球的击地点和动作的连贯性、协调性。转身运球时注意运用的时机，按拍球要用力，降低重心，保持身体平衡。在原地运球时，手按拍球的正上方，行进间运球时，手按拍球的后上方，一般是按拍一次球，跑两步。向左、右变方向运球时，手按拍球的左、右上方。A、B、D选项都是正确的，C选项运球时是尽量不要低头的。故本题选C。

50. 【答案】D【解析】本题考查的是篮球的内容，双手体前传球是篮球比赛中最基本最常用的传球方法，以下有关其说法错误的是D选项传球时，将球先举在胸前，两肘外展是错误的。体前传球不一定是胸前传球。故本题选D。

51. 【答案】C【解析】本题考查的是力量练习的内容，从题目得知蛙跳，立定跳，深蹲跳等都是锻炼下肢力量的练习。故本题选C。

52. 【答案】C【解析】本题考查的是竞赛编排的内容，单循环：单循环是所有参赛队都要相互比赛一次，一般是在比赛队不多，比赛时间充足时采用。1、比赛的轮数和场数的计算，比赛轮数：在循环赛中，各队

都参加完一场比赛即为一轮，参加队数为单数时，比赛轮数等于队数；参赛队数为双数时，比赛轮数为队数减1。题目中有10队参加比赛，采用单循环的编排方法，则比赛的轮数为9轮。故本题选C。

53. 【答案】C 【解析】本题考查的是羽毛球正手握拍技术的内容，羽毛球正手握拍动作要领。虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴，拍柄端与近腕部的小鱼际肌平。拍面基本与地面垂直。一般说来，正手发球、右场区击球和左场区绕头顶击球等，都采用这种握拍法（本书均以右手握拍者为例）。A、B、D选项都是正确的。C选项使用该法握拍，击球前一定要将拍握紧，不能放松，以防击球时握拍不稳，是错误的，击球前握拍不能太紧。故本题选C。

54. 【答案】B 【解析】AB两项容易混淆，前臂出血时可压迫肱动脉止血，上臂出血可压迫锁骨下动脉止血。

55. 【答案】A 【解析】运动动机就是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。

56. 【答案】D 【解析】跑下坡练习可以有效发展步频，故在田径教学中经常运用。

57. 【答案】A 【解析】本题考查的是羽毛球发球技术的内容，发平射球时，要充分利用前臂带动屈腕的爆发力向前方用力击球。使球直接从对方肩稍上高度越过落到后场。关键是出手（击球）动作要小而快。故本题选A。

58. 【答案】C 【解析】本题考查的是足球踢球技术的内容，1. 踢球动作结构分析踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作组成。这五个环节是整个踢球动作的统一过程。（1）助跑（2）支撑脚站位（3）腿随前动作都包括在内。故本题选C。

59. 【答案】D 【解析】本题考查的是足球运动特点的内容，首先足球的运动特点（1）球队的集体协作性。足球比赛每队有11人上场参赛。场上的11人思想要统一，行动要一致，攻则全攻，守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。（2）个人能力的综合性，足球运动是一项技术上多姿多彩、战术上变幻莫测、胜负难以预测的非周期性运动项目，比赛中运用技战术是要受到对手直接的干扰、限制和抵抗。（3）对抗的复杂性足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控球权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，尤其是在两个罚球区附近期间，空间的争夺更是异常凶猛，扣人心弦。一场高水平的比赛，双方因争夺和冲撞倒地次数达200次以上，可见对抗之激烈。足球运动是一项技术上多姿多彩、战术上变幻莫测、胜负难以预测的非周期性运动项目，比赛中运用技战术是要受到对手直接的干扰、限制和抵抗。故本题选D。

60. 【答案】A 【解析】本题考查的是运动训练学运动训练方法的内容，A选项重复训练法是指按照固定不变的动作结构和负荷量，在训练中进行多次的练习，从而形成条件反射，促使技术动作定型。B选项变换训练法是指对运动负荷、练习内容、练习形式以及条件实施变换，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。C选项循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动

员按照既定顺序、路线，一次完整每站练习任务的训练方法。D选项间歇训练法是指对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。故本题选A。

二、多选题

61. 【答案】AD 【解析】本题考查的是体育教学论教师主导性和教师主宰性的内容，教师主导性课前教学设计的主要着眼点（1）将教材加工成学习内容（2）精心设计教学过程（3）设计设问、讨论和探究学习（4）设计学生的自主学习方式。教师的主宰性课前教学设计的主要着眼点（1）将教学内容按部就班地教完（2）使课的程序有条不紊（3）学生的注意力集中（4）学生能遵守纪律。故本题选AD。

62. 【答案】ABCD 【解析】本题考查的是体育保健学自我监督的内容，包括1. 运动心情，即运动欲望。2. 身体感觉。正常时自我感觉良好，身体无不适感觉。如运动中或运动后异常疲劳，有头昏、恶心、呕吐、全身无力、肌肉酸痛等不良反应时，应详细记录。3. 睡眠。4. 饮食。5. 排汗量。6. 心率。7. 体重。8. 锻炼情况及成绩。记录完成计划情况、训练量和测验成绩等。ABCD均属于自我监督的内容。故本题选ABCD。

63. 【答案】ABC 【解析】本题考查的是体育保健学的内容，跟腱断裂保守治疗主要是让踝关节处于极度跖屈位进行石膏固定4周，使跟腱断端接触，自行愈合。在此期间，需要严格扶拐行走，患肢绝对不能负重，也不能有小腿肌肉收缩的动作，以后再用支具固定4周，以确保充分愈合。故本题选ABC。

64. 【答案】ABD 【解析】本题考查的是田径跳高的内容决定跳高成绩的决定因素起跑速度、腾起角度、过杆动作，故本题选ABD。

65. 【答案】ABC 【解析】本题考查的是乒乓球技术的内容，A选项提醒学生牢记向右并步时左脚先动，B选项要求学生在上升期或高点期击球C选项提醒学生自我暗示转腰击球都是正确的，D选项专练正手位大角度短球，强化向右前方跑动的意识，不能进行专练是错误的。故本题选ABC。

66. 【答案】AC 【解析】本题考查的是乒乓球发球技术的内容，发球技术一般由抛球、挥拍触球两部分组成。各类发球共同的关键点是：（1）抛球要稳定，包括抛球的高度和抛球后球上升与回落的线路要稳定。（2）触球点的高度要适当，发急长球时触球点要低些，发近网短球时触球点要高些。（3）球在本方台面第一跳的着台点要适当，发长球时第一跳要在球台的端线附近，发短球时则在台中位置。（4）握拍时虎口不宜过死，以保证手腕和手指的灵活性。故本题选AC。

67. 【答案】BC 【解析】本题考查的是游泳的教学的内容，体育老师在示范后，要求学生下水进行蹬夹练习，而小学生小美情绪紧张，迟迟不肯下水，A. 有直接命令小美下水进入蹬夹学习，会让学生更加紧张无益于学习，所以是错误的。B选项安抚小美情绪单独陪同他下水练习，增加保护条件，正确。C选项了解情况，安排他观察其他学生动作引导她尝试下水正确。D选项更换教学内容，全体学生由入水练习变为岸上练习，错误。故本题选BC。

68. 【答案】ABCD 【解析】本题考查的是适用于体前变向运球的练习方法的内容，A 选项原地做体前双手对拍运球练习（正确）B 选项原地做单手运球变向练习（正确）C 选项投障碍物连续做运球变向练习（正确）D 选项两人互相做运球变向练习（正确）。故本题选 ABCD。

69. 【答案】ABCD 【解析】本题考查的是体育保健学的内容，运动损伤发生的原因（1）思想上不够重视（2）缺乏合理的准备活动（3）技术动作错误（4）身体功能和心理状态不良（5）组织方法不当（6）动作粗野或违反规则（7）场地设备的缺陷（8）不良气象的影响。故本题选 ABCD。

70. 【答案】CD 【解析】本题考查的是足球技术的内容，足球无球技术：（1）起动（2）跑（3）急停和转身（4）身体假动作，足球有球技术：（1）踢球（2）踢球方法（3）停球（4）头顶球（5）运球（6）拦截球（7）假动作（8）掷界外球（9）守门员技术。故本题选 CD。

三、判断题

71. 【答案】√

72. 【答案】√

73. 【答案】√

74. 【答案】× 【解析】本题考查的是运动损伤的内容。擦伤，是皮肤受到外力摩擦所致。皮肤被擦破出血或有组织液渗出。

75. 【答案】√

76. 【答案】√ 【解析】当前竞技体育中采用的推铅球姿势为背向滑步推铅球技术。

77. 【答案】√

78. 【答案】√

79. 【答案】√

80. 【答案】× 【解析】仰泳技术要点：1. “积极的”流线型。2. 平稳的身体姿势3. 身体的转动4. 移臂和入水。

81. 【答案】× 【解析】本题考查的是游泳呼吸的内容。一个呼吸动作是由吸气、憋气、吐气组成

82. 【答案】√

83. 【答案】√

84. 【答案】√

85. 【答案】× 【解析】篮球比赛场地中，3分线不是是3分投篮区域的部分。

86. 【答案】√

87. 【答案】√

88. 【答案】√

89. 【答案】× 【解析】在足球运动中，后退跑一般是在以少防多时，为了延缓对方的推进速度，伺机进行争抢或是当对方队员处在威胁本方球门的情况下。足球运动员们为了盯住比赛对手，限制比赛对手的活动，常用后退跑。

90. 【答案】× 【解析】学生进行山羊分腿腾跃时，保护者的站位应选择在练习者落地的一侧，当练习者落地时，一手扶腹，一手扶背。一般采用的姿势应两脚开立，两膝微屈，这样既能用力，又便于移动。

91. 【答案】× 【解析】中长跑起跑800米外，其余项目的起跑均是不分道，并在弯道上进行，运动员一般用半蹲踞式或站立式起跑。

92. × 【解析】每个接力区的有效距离均为20米。

93. √ 【解析】略

94. √ 【解析】略

95. × 【解析】运动前后一个小时最好不要进食。

96. × 【解析】1:5

97. × 【解析】“现代奥运会”是法国教育家顾拜旦于1896年提出来的，他把现代奥运会的主要宗旨确定为“和平、友谊、进步”，明确提出，现代奥运会不以赢利为目的。

98. × 【解析】学校体育活动应吸引、鼓励班主任、校医和有体育经验的教师参与进来，更好地开展学校体育活动。

99. × 【解析】国家学生体质健康标准的评价指标是形态、机能和素质。

100. √ 【解析】略

第二部分 笔试真题模拟题二 答案解析

一、单项选择题

1. 【答案】C；素质教育的特征：全体性、全面性、主体性、基础性。

2. 【答案】A；学校体育工作应当面向全体学生，积极推行国家体育锻炼标准。

3. 【答案】B；略。

4. 【答案】C；【解析】体育学科教学设计具有实践性、创造性、灵活性三个基本特征。故本题选 C。

5. 【答案】D；体育与健康课程的主要目标是,以学习体育与健康基础知识、基本技能和方法，增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力。

6. 【答案】A；对水平一的学生应主要采用评语式评价。

7. 【答案】A；【解析】动作要领为直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球侧面 10—12 厘米左右，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以

髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动，当膝关节摆至球体正上方时，小腿加速前摆，脚背正面击球的后中部，击球后身体随球前移。故本题选 A。

8.【答案】B；【解析】骨的长长主要是软骨内成骨的成骨方式进行，骨的增粗是膜内成骨的方式进行。故本题选 B。

9.【答案】D；【解析】肘关节由肱骨下端关节面与尺骨，桡骨上端关节面构成，属于典型复关节，肩关节是单关节，属于典型的球窝关节。故本题选 D。

10.【答案】A；【解析】脾是重要的淋巴器官，有造血、滤血、清除衰老血细胞及参与免疫反应等功能。因其含血量丰富，能够紧急向其他器官补充血液，所以有“人体血库”之称。有后天之本之称。故本题选 A。

11.【答案】C；【解析】略。

12.【答案】B；【解析】在心跟进战术中，一般跟进的队员为 6 号位。故本题选 B。

13.【答案】D；【解析】注意是指心理活动或意识对一定对象的指向集中，故本题选 D。

14.【答案】B；【解析】男子十项全能项目：第一天：100 米，跳远，铅球，跳高和 400 米；第二天：110 米栏，铁饼，撑竿跳高，标枪和 1500 米。女子七项全能：第一天：100 米栏，跳高，铅球，200 米；第二天：跳远，标枪和 800 米。故本题选 B。

15.【答案】D；【解析】体育态度的模仿学习包括三种类型：一是直接模仿、二是象征性模仿、三是创造性模仿。故本题选 D。

16.【答案】D；【解析】根据最新田径规则（2018-2019）4×100 米接力比赛，接力区的长度为 30 米。故本题选 D。

17.【答案】D；【解析】标准篮球场场地长 28 米，宽 15 米；羽毛球场地长 13.4 米，单打场地的宽 5.18 米；双打场地宽 6.10 米；排球场地为 18×9 的长方形。故本题选 D。

18.【答案】B。【解析】武术图解是利用图示和文字说明和解释武术的技术要领和动作特点，由文字说明和插图两部分组成。

19.【答案】A；【解析】排球运动中移动步法有多种，主要分为：并步与滑步、跨步与跨跳步、交叉步、跑步、综合步。故本题选 A。

20.【解析】A；体育与健康课程是以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。

21.【答案】B.第一届现代奥林匹克运动会举办于 1896 年。

22.【答案】C.乒乓球运动的特点球小、速度快、旋转性强、变化多。

23.【答案】B.标准羽毛球场地：长 13.4 米，单打场地宽 5.18 米，双打场地宽 6.10 米。

24.【答案】A.基本手法：冲拳、架拳、推掌。

25.【答案】B；【解析】体育游泳项目的教学中，通常最先教授的游泳方式是蛙泳，蛙泳是竞技游泳姿势之一。人体俯卧水面，两臂在胸前对称直臂侧下屈划水，两腿对称屈伸蹬夹水，似青蛙游水。蛙泳较省

力，易持久，实用价值大，常用于渔猎、泅渡、救护、水上搬运等，同时，也是游泳初学者的学习项目。故本题选 B。

二、判断题

26. ✓ 【解析】田径运动中 100 米项目，采用蹲踞式起跑，发令员需要喊“各就位”、“预备”，然后发枪。
27. ✓ 【解析】略。
28. ✗ 【解析】横队最左翼者称为排尾。
29. ✓ 【解析】排球比赛中，双方队员（发球队员除外）必须在本场区内各站两排，每排 3 名队员。前排位置为 4、3、2 号位，后排位置为 5、6、1 号位。
30. ✗ 【解析】排球中传球分为正传、侧传、背传三种。
31. ✗ 【解析】当参赛队伍为双数时，比赛的轮数等于队数减 1。比赛场数的计算 = $[\text{队数} \times (\text{队数} - 1)] \div 2$ 。
32. ✓ 【解析】略
33. ✓ 【解析】略
34. ✗ 【解析】肺小叶是肺的基本功能单位。
35. ✓ 【解析】略
36. ✓ 【解析】略。
37. ✓ 【解析】“棚、掙、挤、按”是太极拳的主要手法。
38. ✓ 【解析】肺静脉里流的是动脉血，肺动脉流的是静脉血。
39. ✗ 【解析】略
40. ✗ 【解析】球的整体过球门线才算进球。
41. ✓ 【解析】略
42. ✗ 【解析】现代足球运动起源于英国，古代足球运动起源于中国。
43. ✓ 【解析】略。
44. ✓ 【解析】略
45. ✓ 【解析】略。

三、多选题

46. 【答案】ABC 【解析】本题考查的是排球的进攻战术。排球的进攻战术包括：中一二进攻战术、边一二进攻战术和插上。故本题选 ABC。
47. 【答案】ABCD 【解析】本题考查的是篮球的进攻战术。篮球的进攻战术包括：1. 传切配合；2. 突分配合；3. 掩护配合；4. 策应配合。故本题选 ABCD。

48.【答案】AC【解析】本题考查的是有氧运动和无氧运动项目的分类。举重和跳远属于无氧耐力，篮球和慢跑属于有氧运动。篮球属于有氧无氧混合项目，慢跑属于有氧运动。故本题选 AC。

49.【答案】ABCD【解析】本题考查的是“心理健康的目标”，心理健康目标表现在两个方面，学会调适和寻求发展。所以要求学生 1.培养积极地自我价值观；2.提高调控情绪的能力；3.形成坚强的意志品质；4.具有预防心理障碍和保持心理抵抗的能力。故本题选 ABCD。

50.【答案】ABCD【解析】本题考查的是人体所需要的营养素。人体所需六大营养素为糖、脂肪、蛋白质、维生素、水、无机盐。故本题选 ABCD。

四、简答题

51.【解析】

- (1) 社会经济环境 (2) 物质环境； (3) 个人生活方式
- (4) 个人的能力 (5) 卫生服务 (6) 人类生物学和遗传

52.【解析】

良好的体能是技战术训练和提高运动成绩的基础；是运动员承受大负荷训练和高强度比赛的前提条件；是运动员在训练和比赛中保持稳定、良好的心理状态的身体保证；是增进健康，预防疾病，延长运动寿命物质保障。

53.【解析】

动作要领：人体单脚起跳腾空后，上体保持正直、摆动腿的大腿部分继续向上摆动，留在体后的起跳腿开始屈膝前摆，这样，逐步靠拢摆动腿，逐渐在空中形成蹲踞式，落地前小腿自然前伸落地。

54.【解析】

- (1) 应有利于促进学生体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，全面发展。
- (2) 应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，选用针对性实用性教学方法，调动学生积极性。
- (3) 应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运动自主学习、合作学习、探究学习教学方法。
- (4) 应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生体能。

- (5) 高度重视学生之间的个体差异，区别对待，因材施教。

55.【解析】

【解析】

(1) 准备姿势：以半蹲或稍蹲准备姿势，两脚开立，稍宽于肩，两脚一前一后，两膝弯曲，肘关节自然弯曲，两手置于腰腹之间。来球高可以上手挡，来球低可以下插垫，两手置于腰腹之间最为合理，上挡、下垫位移距离短，加快动作速度。

(2) 击球手形：双手掌跟靠紧，两手手指重叠互握，两拇指平行朝前。

(3) 击球部位：触球时，应以两手臂腕关节以上 10 厘米左右，桡骨内侧合成的平面上垫击为佳。

(4) 垫球用力：当球飞到腹前时，两臂前伸插入球下，向前上方蹬地跟腰抬臂压腕，身体重心随之向前上移动送球，击球点保持在腹前约一臂距离，准确地击在击球部位上，利用小臂上抬将球击出。

五、案例分析题

56. 【解析】

1. (1) 教学实录中，采用哪几种教学方法？

讲解法、示范法、演示法；①通过图片、演示体现了演示法，②精炼的语言讲解，体现了讲解法；③接着通过精准的动作示范对脚背内侧踢球进行示范，体现了示范法

(2) 脚背内侧踢球的动作方法

踢定位球：直线助跑，支撑脚踏在球体的侧方 10~15 厘米处，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。在支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，在前摆的过程中屈膝外展，踢球脚的内侧正对出球方向，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，小腿加速前摆，踝关节内侧部位踢球的中后部。

(3) 脚背内侧踢球的易犯错误和纠正方法

1. 易犯错误：

(1) 踝关节外展角度不够，脚趾没勾翘，击球脚型不正确。

(2) 踢球腿直腿摆击球，出球乏力。

(3) 支撑脚位置靠后，击球刹那，脚型不同定，出球不顺畅。

2. 纠正方法：

(1) 分解练习、无球模仿练习和固定球进行练习。

(2) 在练习中强调支撑腿最后一步跨出的距离，使腿后摆充分伸展，膝关节放松。

(3) 定位球时，确定支撑脚的支撑点，运用敲击的方式固定脚型。

第三部分 答案解析

1. 选 B。【解析】初中、高中、大学各年级必测三个项目，选测三个项目，合计需要测试六个项目。其中身高、体重、肺活量为必测项目；男生从台阶试验、1000 米跑中选测一项、女生从台阶试验、800 米跑中选测一项；男女生从 50 米跑、立定跳远中选测一项；男生从坐位体前屈、握力中选测一项；女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。所以本题选择 B 选项。

2. 选 B。【解析】在体育教学过程中遵循的是“学生为主体，教师发挥主导作用”的原则。

3. 选 C。【解析】新课程改革后，体育教学标准由传统的以运动项目为主导转变为以学生的发展需要为中

心，更加注重学生的发展需要，以学生的全面发展为目的。所以选择 C 选项。

4. 选 A。【解析】体育教学作为一项教育工作，首先要符合教育学的规律。

5. 选 D。【解析】4 种方法都是体育课上经常用到的教学方法，其中题干所描述的属于分层教学法，其他方法也需要相应掌握。

6. 选 C。【解析】新课程标准根据学生身心发展特征，将中小学生学习划分为六 1~2 年级为水平一；3~4 年级为水平二；5~6 年级为水平三；初中为水平四；高中为水平五。

7. 选 A。【解析】急行跳远分为助跑、起跳、空中动作和落地四个部分，其中最重要的环节是助跑与起跳相衔接，这是决定跳远距离的大小。

8. 选 A。【解析】在人体内有三大供能系统，它们是：ATP-磷酸肌酸供能系统、无氧呼吸供能系统和有氧呼吸供能系统。(1)ATP 在肌肉中的含量低，当肌肉进行剧烈运动时，供能时间仅能维持约 1~3 秒。(2)之后的能量供应就要依靠 ATP 的再生。这时，细胞内的高能化合物磷酸肌酸的高能磷酸键水解将能量转移至 ADP，生成 ATP。磷酸肌酸在体内的含量也很少，只能维持几秒的能量供应。人在剧烈运动时，首先是 ATP-磷酸肌酸供能系统供能，通过这个系统供能大约维持 6~8 秒左右的时间。(3)这两项之后的供能，主要依靠葡萄糖和糖元的无氧酵解所释放的能量合成 ATP。无氧酵解约能维持 2~3 分钟时间。(4)由于无氧呼吸产生的乳酸易导致肌肉疲劳，所以长时间的耐力运动需要靠有氧呼吸释放的能量来合成 ATP。

9. 选 A。【解析】刘翔在 2004 年雅典奥运会上平了世界纪录，并夺得男子 110 米栏跨栏金牌。在 2006 年洛桑国际田径大赛中以 12.88 秒的成绩打破世界纪录。

10. 选 A 【解析】比赛场次公式为 $n(n-1)/2$ 。n 为对数。12 个篮球队比赛是 $12(12-1)/2=66$ 场。

11. 选 B。【解析】逆时针站位，当球权获得转换时，获得球权方进行顺时针轮转站位。

12. 选 B。【解析】在每个罚球区内距球门柱之间等距离的中点 11 米（12 码）处设置一个罚球点。在罚球区外，以距每个罚球点 9.15 米（10 码）为半径画一段弧，即为罚球弧。

13. 选 A。【解析】竞技体操比赛包括团体赛、个人全能赛和个人单项决赛三种形式。

14. 选 D。【解析】武术比赛每位队员的成绩是去掉最高分和最低分之后的平均分。

15. 选 A。【解析】我国传统的伦理精神是儒家的道德、道家的道心和释家的佛性构成的三维结构。武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上还是中国传统伦理精神在武术领域内的具体表现。它的内容虽然也随着各个不同时期的发展而不断地补充和丰富，但其本质仍表现为仁、义、礼、智、信、勇。其中最重要的是仁。

16. 选 C。【解析】发展耐力要通过长时间的运动，强度以中小强度为佳。

17. 选 C。【解析】足球运动员将注意力从进攻转移到防守上来，此时运动员全神贯注地防守，并没有兼顾进攻，属于注意转移能力。

18. 选 A。【解析】身体有轻微异常，有一定的运动史，可分为基本组；无运动史的分准备组。

19. 选 A。【解析】略

20. 选 A。【解析】文明病是随着科学生产力的发展，人们越来越缺少运动，导致的一系列病变。只有通过科学的体育锻炼才能促进人们体质的增强。选 A。
21. 选 D。【解析】大脑每天需要 100-120g 的糖。但是神经系统含糖量很少，必须靠血液随时供给葡萄糖。当血糖下降时，脑的耗氧量下降，轻者会感到疲倦，不能集中注意力，重者会昏迷。低血糖会影响大脑正常的功能。一般认为血糖低于 2.8mmol/l 为低血糖。所以一定要吃早餐，不吃的话不仅伤胃，更伤脑。
22. 选 C。【解析】在真稳定状态下运动时，能量供应以有氧代谢功能为主，很少产生乳酸和氧亏，运动持续的时间较长，可达几十分钟或几小时。机体氧运输系统的机能越强，真稳定状态保持的时间越长，反之则越短。所以选 C。
23. 选 D。【解析】基础脉搏指清晨起床前的卧位心跳频率。常人稳定在 70 次/min 以内。所以选 D。
24. 选 A。【解析】在训练休息后不仅回复到原有水平，甚至超过原有水平。所以选 A。
25. 选 C。【解析】前臂出血：压迫肱动脉；方法用手指压迫上臂肱二头肌内侧缘将肱动脉向肱骨干压迫。所以选 C。
26. 选 B。【解析】立定跳远向上跳起时髋关节伸，原动肌为臀大肌、股后肌群。肌肉的共同性质为克制性工作。肌肉的工作条件是远固定。
27. 选 A。【解析】分解教学法适用于一些技术要求较为复杂并且容易行分解的动作。
28. 选 C。【解析】长时慢速持续跑一般持续练习的时间为 1~3 小时，跑时心率以控制在 130~150 次 / 分为标准。通过长时间慢速度跑的练习，不仅可以有效地发展的有氧代谢能力，还可以作为大强度训练和紧张性比赛后的恢复手段。二、中速持续跑一般持续练习的时间为 1~2 小时，跑时心率控制在 155~165 次 / 分。这种方法是发展有氧能力的基础练习，同时还可以磨炼和培养青少年的坚韧顽强的意志品质，在日常训练中经常被采用。三、快速持续跑一般持续练习的时间为 30~60 分钟，跑时心率以控制在 165~170 次 / 分为好。四、长时越野跑一般练习的时间为 45~120 分钟，跑时心率应控制在 150~160 次 / 分。要求跑速应比长时慢速持续跑稍快。
29. 选 A。【解析】排球比赛中既是第一道防线也是第一道进攻线是指拦网。拦网即可防守，也可进攻。
30. 选 C。【解析】一般情况下的运球，球的落点在运球手同侧脚前外侧约 20CM 处。所以选 C。
31. 选 C。【解析】剩下一个人时可以征求该运动员的意见后确定。所以选 C。
32. 选 C。【解析】排球比赛是两队各 6 名队员在长 18 米、宽 9 米的场地上（两个正方形组成），从中间隔开的球网（男子网高 2.43 米、女子网高 2.24 米）上方，根据规则的规定，以身体任何部位将球击入对方场区，而不使其落入本方场区集体的，攻防对抗的体育项目。
33. 选 B。【解析】根据不同的比赛要求（一般是年龄，室内外等条件），栏高分为五个等级：76.2 厘米、84.0 厘米、91.4 厘米、100.0 厘米、106.7 厘米。初中男生是 91.4 所以选 B。
34. 选 A。【解析】能量的摄入大于能量的消耗，会以脂肪的形式储存在体内，体重会增加。所以选 A。
35. 选 A。【解析】选 A，口令中没有中断语气 很连贯。是短促口令。

36. 选 D。【解析】选 D，运动员度过自己的最佳竞技年龄区间之后，自然发育过程中逐渐出现体能下降趋势。长时间紧张训练和激烈比赛也会是心理产生饱和和疲劳，对连续参加竞技、创造优异成绩、获得荣誉的激情下降，甚至产生冷漠。加上年轻对手的出现、训练伤病的积累、长期从事竞技运动后对安逸生活的渴求，以及社会因素的影响。这时需要运动员保持高度发展的运动竞技水平。
37. 选 C。【解析】选 C，学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加三好学生、奖学金评选，新标准提高良好的标准从 76 分至 85 分调整为 75 分至 89 分。
38. 选 C。【解析】根据动作的技术结构，可把体操中的技巧动作分为平衡动作和翻腾动作。所以选 C。
39. 选 B。【解析】铅球投掷圈的直径是 2.135 米这个要背下来，加深印象。所以选 B。
40. 选 B。【解析】体育与健康课程目标体系三个层次的递进关系为课程目标、领域目标、水平目标。课程目标以健康为主线，注重学生身心的全面发展，涵盖了学校、社会、生活，中的教育内容。集中概括了体育课程所要是实现的总体目标。
41. 选 C。【解析】选 C，指田径类项目，球类项目，体操类项目，水上或冰雪类项目，民族民间体育类项目，新兴运动类项目六个运动技能。
42. 选 B。【解析】蹲踞式跳远以及走步式和挺身式跳远都是由-助跑-起跳-腾空-落地四个动作结构组成。
43. 选 C。【解析】我国先后有多名运动员获得乒乓球运动的大满贯，在群众中普及的也比较好，是我国名副其实的国球。所以选 C。
44. 选 C。【解析】长跑项目超过 1500（包含 1500）米即为长跑，800 米是中长跑，400 米以下是短跑。所以选 C。
45. 选 B。【解析】前滚翻身体依次着垫，顺序为头、后背、腰、臀部。所以选 B。
46. 选 A。【解析】实践课是指在操场上(或体育馆、健身房等)进行的实际从事运动动作练习的课。学生通过身体的直接参与，达到增强体质增进健康的目的，带有一定的生理负荷是鲜明的特点。
47. 选 C。【解析】篮球运动自 1891 年起源与美国。是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）当时的青年基督教学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明的。
48. 选 B。【解析】运动技能的形成是一个渐进的过程，动作技能的掌握分为泛化-分化-巩固自动化三个阶段，泛化阶段学生处于粗略掌握动作阶段应多强调正确的动作要领，帮助学生树立正确技术动作的动作表象，为后面学习打基础。选 B。
49. 选 D。【解析】选 D，学校制定体育年度教学计划，学期体育教学工作计划，单项教学计划，体育教学也就是体育课是学校体育的基本组织形式。课余体育是指体育课以外的，组织学生有目的、有计划、有组织地参加体育活动。它包括课余体育锻炼、课余体育训练、课余体育竞赛等几个方面。
50. 选 A。【解析】肺泡和毛细血管之间进行气体交换时至少要经过肺泡上皮，上皮基膜，毛细血管内皮基膜和毛细血管内皮细胞这四层结构。
51. 选 A。【解析】规则规定比赛开始时由站在后排右边的队员发球，因此将后排右编为 1 号位队员。比赛

中获得发球权的队先按顺时针方向轮转一个位置后，再由 2 号位轮转到 1 号的队员发球。按发球顺序先后将场上队员编为 1 号位……6 号位队员。根据规则，场上队员在发球后可任意交换位置。（发逆轮顺）（换发球权时轮换，不然那个人一直发）

52. 选 A。【解析】赛前的紧张与焦虑都属于非先天就有，都属于条件反射，但因成因不同可分为压力性或化学性，但总属于条件反射，故选 A。

53. 选 A。【解析】同化作用：（又叫做合成代谢）是指生物体把从外界环境中获取的营养物质转变成自身的组成物质，并且储存能量的变化过程。异化作用：（又叫做分解代谢）是指生物体能够把自身的一部分组成物质加以分解，释放出其中的能量，并且把分解的终产物排出体外的变化过程。所以同化作用和异化作用是两个对立统一的过程。

54. 选 B。【解析】单循环是所有参赛队都要相互比赛一次，一般是在比赛队不多，比赛时间充足时采用。队数 $(\text{队数}-1)/2$ 。 $5(5-1)/2=10$ 。

55. 选 B。【解析】教科书是教学信息的载体，是教师所要教的、学生所要学的对象。

56. 选 B。【解析】在体育教学过程中，班级教学是最主要的教学组织形式。

57. 选 A。【解析】剧烈运动时，体内处于暂时缺氧状态，在缺氧状态下体内能源物质的代谢过程称为无氧代谢。包括非乳酸能（ATP-CP）系统和乳酸能系统。

58. 选 A。【解析】人体活动的直接能量都来源于 ATP 分解供能，所以说机体要维持生命活动，就要不断的消耗 ATP，生物体内的能量转移、利用、释放都是以 ATP 为中心进行。

59. 选 A。【解析】人的智力发育过程一般规律是先快后慢的，在 10~12 岁期间出现敏感期，是智力发育最快的一段时期，所以智力发展是呈先快后慢趋势的。

60. 选 B。【解析】状态焦虑：特点是由紧张和忧虑所造成的一些可意识到的主观感受，状态焦虑是一种短暂的情绪状态，也是高度自主的神经系统的活动。

61. 选 D。【解析】根据不同的运动项目，可采用不同的补糖方式。所以 A、B 和 C 项都正确，所以选择 D 选项。

62. 选 C。【解析】一般将影响健康的因素归纳为环境因素、生物遗传因素、生活方式的行为因素、医疗卫生服务因素，四个方面。

63. 选 D。【解析】体能是指人体各器官、系统的机能在体育活动中表现出来的能力，包括力量、速度、灵敏、协调、平衡、耐力、柔韧等基本的身素质，以及人体的基本活动技能，如走、跑、跳跃、投掷、平衡、钻爬、攀登等。

64. 选 C。【解析】快速力量的评定快速力量的大小，通常可采用动力曲线描记图分析评定。例如下肢蹬地力量或上肢击打力量的动力曲线描记图。通过计算快速力量指数也可评定快速力量。

65. 选 A。【解析】本题考查短时重复训练法的应用。对于速度性、力量性运动项群涵盖的所有运动项目来讲，如果采用重复训练法进行训练，应以短时重复训练法为主，中时重复训练法为辅。

66. 选 A。【解析】在一周中最好安排在小强度训练或调整训练后的第一天进行；在一天或一次训练课中，一般放在上午或课的前半部分，最好安排在运动员身心状态最佳、精力最充沛的时候进行。
67. 选 C。【解析】友情是指学生的人际关系，友情分组就是按照人际关系分组。
68. 选 D。【解析】新课程改革进一步强化了教育评价的激励功能。
69. 选 D。【解析】体操动作术语中，腿从器械上面或下面越过的动作称为摆越。
70. 选 D。【解析】助跑、踏板、腾空、推手、第二腾空、落地。
71. 选 D。【解析】体操特点有广泛的群众性、较强的艺术性、要不断创新、广泛运用帮助与保护。
72. 选 D。【解析】体操技术类动作的保护方法分为他人的保护、自我保护、运用器械保护和利用环境保护。
73. 选 D。【解析】教育部要求在全国义务教育阶段学校实施“体育、艺术 2 + 1 项目”，即通过学校组织的课内外体育、艺术教育的教学和活动，让每个学生至少学习掌握两项体育运动技能和一项艺术特长。
74. 选 A。【解析】基本运动的含义是指人体的各种活动，包括走、跑、跳跃、投掷、攀爬、滚翻、平衡和简单的体操动作。
75. 选 D。【解析】体育游戏编创有 6 个原则，锻炼原则，趣味性原则，针对性原则，教育性原则，安全性原则，启发性原则。
76. 选 A。【解析】校领导是课外体育活动的业务工作责任人。
77. 选 D。【解析】从学校体育工作条例的目录来看“第一章总则、第二章体育课教学、第三章课外体育活动、第四章课余体育训练与竞赛、第五章体育教师、第六章场地、器材、设备和经费、第七章组织机构和管理、第八章奖励与处罚、第九章附则”答案选 D。
78. 选 B。【解析】儿童少年疲劳和恢复的特点是容易疲劳，容易恢复。
79. 选 C。【解析】力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作（收缩和舒张）时克服内外阻力的能力。
80. 选 B。【解析】儿童少年软骨成分较多，水分和有机物质（骨胶原）多，无机盐（磷酸钙、碳酸钙）少，骨密质较差，骨富于弹性而坚固不足，不易完全骨折而易于发生弯曲和变形。
81. 选 C。【解析】本体感受器指位于肌肉、肌腱和关节内的感受器，感受身体器官在空间运动和位置的变更，向中枢提供信息。
82. 选 A。【解析】反射性运动：反射性运动主要是指不受主观意识控制，运动形式固定，反应快捷的运动。
83. 选 A。【解析】体育运动中的特殊体验有高峰表现、流畅体验和愉悦体验。
84. 选 C。【解析】对酸痛的部分肌肉进行热敷，促进血液循环及代谢过程，有助于损伤组织的修复及痉挛的缓解。
85. 选 B。【解析】肌肉痉挛（速成抽筋）是肌肉不由自主的强直收缩。在运动中以小腿腓肠肌痉挛最多见，其次是足底屈趾肌肉。多发生于游泳、足球、举重、长跑等项目。
86. 选 B。【解析】身体形态是指人体外部与内部的形状特征。反映外部形态特征的指标有：高度（身高、

坐高、足弓高等），长度（腿长、臂长、手长、头长、颈长、足长），围度（胸围、臂围、腿围、腰围、臀围等），宽度（肩宽、髋宽）和充实度（体重、皮质厚度等）等。

87. 选 D。【解析】运动员参加比赛的结果。根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况及竞技结果的综合评定。这一评定既包括竞赛的胜负或名次，也包括运动员在比赛中表现出来的竞技水平。

88. 选 D。【解析】在排球比赛中，队员可以用身体任何部位击球。

89. 选 A。【解析】正规足球比赛场地，球门宽 7.32 米，高 2.44 米

90. 选 C。【解析】淘汰制采用 $n-1$ 公式。

91. 选 A。【解析】交叉掩护“二过一”是两名进攻队员通过运球与身体的掩护越过一名防守队员的配合方法。

92. 选 A。【解析】竞技体育的特点有：竞争性、集群性、规范性、公平性、公开性、观赏性、功利性。

93. 选 B。【解析】是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力，以创造优异运动成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。

94. 选 B。【解析】强身健体（健身功能）是学校体育的最本质功能。

健身最能反映学校体育的本质特点和属性，学校体育是以身体练习为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的，它要求人体直接参与活动，并承受一定的生理负荷。这是学校体育最本质的特点。

95. 选 C。【解析】线粒体是细胞内氧化、产能的场所，被称为细胞的“功能站”“动力工厂”。

96. 选 B。【解析】影响爆发力的因素有力量、距离和时间等。要想提高你的爆发力，就必须提高肌肉的收缩力量，加大收缩距离，缩短用力时间。

97. 选 C。【解析】重复训练法通过同一动作或同组动作的多次重复，经过不断强化运动条件反射的过程，有利于运动员掌握和巩固技术动作。

98. 选 C。【解析】力量素质是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对阻力的能力。肌肉工作时以收缩产生的拉力克服阻力。肌肉工作所克服的阻力包括外部阻力和内部阻力。

99. 选 B。【解析】所谓同质分组，是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同。同质分组的方法在教学中常自觉和不自觉地得到运用。耐力跑练习时，一圈刚过，队伍就已经分成了几段，这时形成的“集团”就是典型的同质分组。

100. 选 D。【解析】体育教学评价主要有自评，学生互评，师评等。

101. 选 D。【解析】排球比赛网高男网：2.43 米。女网：2.24 米。

102. 选 D。【解析】投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将柔和地投出。球出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。

103. 选 D。【解析】所有对方队员距球至少 9.15 米(10 码)直到比赛进行，除非他们已站在本方球门柱之间的球门线上。

104. 选 A。【解析】以时间来计量成绩的项目都属于径赛。
105. 选 B。【解析】蓝色代表欧洲，黄色代表亚洲，黑色代表非洲，绿色代表大洋洲，红色代表美洲。
106. 选 D。【解析】基本步形有五种弓步、马步、仆步、虚步、歇步。
107. 选 C。【解析】略。
108. 选 C。【解析】本题考查教育教学论内容。课堂教学一般包括课前常规、课中常规和课后常规。
109. 选 D。【解析】教学目标的制定要考虑很多因素，但是天气因素是包括的，是客观的，无法预测的。
110. 选 D。【解析】学校体育工作条例规定，学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课外运动训练和体育竞赛，是实现我国学校体育目标的基本途径。通常也称为体育课和课外体育活动两大方面组织形式。
111. 选 B。【解析】国家教育部在 2001 年和 2003 年分别颁布了《全日制义务教育体育与健康课程标准》（实验稿）和《普通高中体育与健康课程标准》。
112. 选 B。【解析】中共中央于 2007 年 5 月 7 日下发中发[2007]7 号文件《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。
113. 选 D。【解析】第二呼吸的定义：训练不足及体适能状态较低的人，通常在运动开始后不久（特别是长跑运动），会有两腿发软、全身乏力，呼吸困难等感觉。在运动生理学中，这种现象称为“极点”或“撞墙”。不过，只要坚持下去，一会儿后这种感觉就会逐渐消失，并且又会感到轻松自如了。这个生理现象叫做“第二次呼吸”或“再生气”。其中 ABC 都属于极点的生理状态。
114. 选 C。【解析】超量恢复简单地说就是肌肉或者肌群在适当运动练习之后，会使肌肉产生适度的疲劳和形态功能等等方面一定程度的下降。然后通过适当时间的休息，可以使肌肉的力量和形态功能等方面恢复到运动前的水平，并且在一定时间之内，还可以继续上升并且超过原有水平。
115. 选 B。【解析】由于外力的作用，导致皮肤受伤，甚至肌肉与骨骼也受到损伤被称为外伤。
116. 选 A。【解析】不可立即停止运动，更不可喝水，会更加严重。
117. 选 D。个性心理特征指个体在活动中经常表现出来的心理特征，包括能力、气质、个性。能力是进行活动必要的条件，影响和决定个体的活动效率。
118. 选 A。【解析】持续训练法是指负荷强度较低，负荷时间较长，无间断地连续进行练习的训练方法。
119. 选 C。【解析】属于离心收缩，所以是在做离心练习。
120. 选 D。【解析】略。
121. 选 B。【解析】1936 年第 11 届柏林奥林匹克运动会上，男子篮球被列为奥运会正式比赛项目。
122. 选 C。【解析】略。
123. 选 C。【解析】略。
124. 选 B。【解析】每局技术暂停为 8 分，16 分。
125. 选 D。【解析】女子七项全能比赛顺序为第一天 100 米跨栏跑、跳高、铅球、200 米跑；第二天跳远、标枪、800 米跑。

126. 选 B。【解析】铅球投掷圈内沿直径为 2.135m, 掷铁饼投掷圈内沿直径为 2.50 m, 有效落地区均为 34.92 度角扇形面 (根据国际田联规定, 将原来的 40 度修改为 34.92 度)。
127. 选 C。【解析】略。
128. 选 C。【解析】新课程评价强调, 应建立促进学生全面发展, 培养学生德智体美劳等素质。
129. 选 B。【解析】按照国际标准, 田径场地规则说明 100 米距离的计算是 从起跑线的后沿至终点线的后沿。
130. 选 D。【解析】基准学生是指集体做动作时, 按教师所指定的作为目标学生。
131. 选 D。【解析】篮球比赛 5 人, 排球 6 人, 足球 11 人。
132. 选 C。【解析】普通高中《标准》中规定, 高中三年中学生修满 11 学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。
133. 选 D。【解析】田麦久教授等学者提出了项群训练理论, 为一般训练和专项训练搭上一座桥梁。
134. 选 D。【解析】灵敏素质是指在各种突然变化的条件下, 机体能迅速、准确、协调改变身体运动空间位置和方向, 以适应变化着的外环境的能力。影响灵敏素质的因素主要有年龄、性别、疲劳程度、情绪、其他身体素质发展水平 (力量、速度、耐力、柔韧、协调性等)、运动技术的熟练及运动经验的丰富程度、气温。故心率不是影响灵敏素质的因素。
135. 选 A。【解析】体育与健康课程学习成绩评定内容有: 体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作态度。
136. 选 A。【解析】《学生体质健康标准》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, 是学生体质健康的个体评价标准, 也是学生毕业的基本前提。
137. 选 C。【解析】以学生为中心, 重视学生的主体地位。
138. 选 A。【解析】略。
139. 选 C。【解析】新课程标准根据学生身心发展的特征, 将中小学的学习划分为六级水平, 水平五相当于高中学段。
140. 选 D。【解析】行进间跳远的四个技术环节是助跑、起跳、腾空、落地。
141. 选 C。【解析】骨骼是杠杆作用、关节枢纽作用和肌肉是动力作用。
142. 选 A。【解析】第一届奥运会是 1896 年举行, 现任国际奥委会主席是罗格。
143. 选 B。【解析】2006 年的足球世界杯是第 18 届, 2010 年世界杯举办的国家是南非。
144. 选 B。【解析】奥林匹克的格言是更高、更快、更强。我国承办的夏季奥运会是第 29 届。
145. 选 C。【解析】体能要素包括与健康有关的体能要素和与运动技能有关的体能要素。
146. 选 D。【解析】1992 年世界卫生组织在《维也纳宣言》提出健康的四大基石, 它们是合理膳食, 经常进行体育锻炼, 良好的生活习惯, 健全的心理。
147. 选 B。【解析】运动技能形成和发展的过程 (形成规律) (1) 运动技能获得阶段——泛化过程 (2) 动作技

能改进阶段——分化过程(3)动作技能稳定阶段——巩固过程(4)动作自动化。

148. 选 B。【解析】1979 年教育部在扬州召开了学校体育工作会议，开启了学校体育思想多元化发展的新局面。

149. 选 B。【解析】体育教学系统的构成要素是由体育教师、学生和体育教材三个基本要素构成的。

150. 选 B。【解析】学习评价的形式包括 学生自我评价、组内相互评价和教师评价。

151. 选 D。【解析】新课标中规定小学 1 至 2 年级为每周 4 节体育课，3 至 9 年级为每周 3 节体育课，高中体育与健康课程通常按每周 2 节课。

152. 选 B。【解析】. 知识技能教学与能力培养相结合原则的主要依据是教育、教养和发展。

153. 选 C。【解析】992 年第 25 届奥运会上，陈跃玲获女子 10000 米竞走，黄志红获女子铅球银牌，曲云霞和李春秀分别获女子 1500 米和 10000 米竞走铜牌，突破了我国田径运动员在奥运史上金牌零突破。

154. 选 B。【解析】两人或两人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路，称之为对练。

155. 选 C。【解析】足球规则规定间接任意球 踢球队员不得直接射门得分，判其球门球。

156. 选 D。【解析】专门器械体操包括体操凳。

157. 选 A。【解析】青少年各项身体素质其发展敏感期是有先后之别的，它们的顺序排列是力量-耐力-速度。

158. 选 B。【解析】逆进分解法与顺进分解法相反，先学最后一部分，逐次增加学到第一部分，最后完整掌握。

159. 选 A。【解析】从运动生理学氧的代谢程度来看，健康有效的运动项目可分为有氧运动、无氧运动及混合运动

160. 选 C。【解析】详见新课标。

161. 选 B。【解析】投掷项目的技术一般包括：持握器械、投掷项目的预先加速、最后用力、出手后维持身体平衡。

162. 选 C。【解析】在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复越明显. 如果活动量过大了。

163. 选 B。【解析】田径规则规定，在跳高、跳远、三级跳远比赛中，每次试跳的一般时限为 1 分钟。

164. 选 A。【解析】选择和安排准备活动的内容应注意全面性、针对性、多样性。

165. 选 A。【解析】. 根据学生的不同情况，可把体育课分为普通体育课、专项提高课、保健体育课。

166. 选 A。【解析】体育教学中负荷量和负荷强度的关系是反比关系。

167. 选 A。【解析】在人数不多场地器材设备条件充足情况下采取分组不轮换的教学形式。

168. 选 C。【解析】短时间重复训练法的应用特点是负荷强度大。

169. 选 D。【解析】肌肉发生痉挛的主要原因与发病机理为寒冷刺激、电解质丢失过多、肌肉收缩失调和运动性肌肉损伤。

170. 选 D 【解析】骨折的急救原则有防止休克、就地固定和先止血再包扎。
171. 选 B。【解析】进攻队员有球时有三种进攻行动：传球、运突、投篮。
172. 选 C。【解析】起动是队员在球场上由静止状态变为运球状态的一种起始的动作，是获得位移初速度的方法。
173. 选 A。【解析】中国羽毛球协会于 1981 年加入国际羽联。
174. 选 C。【解析】在急行跳远教学中，利用踏跳板起跳，可以延长腾空时间。
175. 选 A。【解析】投掷铁饼出手时，完成向左转体的肌肉为左侧腹内斜肌与右侧腹外斜肌下固定收缩。
176. 选 B。【解析】根据神经元的功能分感觉神经、运动神经元、联络神经元。
177. 选 C。【解析】根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分，归纳起来可分为竞技、健身、表演。
178. 选 C。【解析】支撑跳跃动作是由助跑、上板、踢跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地。
179. 选 C。【解析】乒乓球的正规比赛场地为长 14 米、宽 7 米、高 5 米。
180. 选 D。【解析】广播、教学挂图、黑板都属于体育信息资源开发。
181. 选 A。【解析】体育教学组织形式的选择特点灵活性、合理性、针对性和严密性。
182. 选 A。【解析】显示示范动作的左右距离，采用正面示范。
183. 选 B。【解析】110 米栏中，起跑线至第一栏的距离是 13.72 米。
184. 选 A。【解析】如果运动的时间短于 1 小时，可以选择高升糖指数的食物，例如面包、运动饮料，这些食物很快就被消化，能够迅速提供糖类。
185. 选 B。【解析】1950 年和 1951 年，毛泽东先后两次写信给当时的教育部长马叙伦，提出“健康第一，学习第二”的指标。
186. 选 C。【解析】国际标准舞包括十种舞蹈，分为两类：摩登 拉丁。
187. 选 C。【解析】现代奥林匹克运动会的创始人是法国人顾拜旦。
188. 选 A。【解析】体育教学过程中要遵循循序渐进原则，全面锻炼的原则，准备活动与整理活动的原则，区别对待的原则。
189. 选 D。【解析】基础性、实践性、健身性、综合性，所以选择综合性。
190. 选 C。【解析】影响人体发展的因素是多方面的，但主要是遗传、环境和体育锻炼。
191. 选 C。【解析】镜面示范是面对练习者做反方向动作。
192. 选 B。【解析】技术动作形成规律一般分为泛化、分化、固化、自动化四个阶段。
193. 选 C。【解析】同学在锻炼时大腿肌肉拉伤，应告诉他立即冷敷，24 小时后热敷。
194. 选 B。【解析】健康的三维价值观主要是身体健康、心理健康、社会适应三个方面。
195. 选 C。【解析】排球场地是一块长宽分别为 18 米和 9 米的长方形场地。
196. 选 A。【解析】最新田径竞赛规则规定如果由运动员抢跑发令员就会宣布起跑犯规。如果犯规的运动

员再次抢跑就会被取消参赛资格。

197. 选 A。【解析】高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以体育与健康知识、运动技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目标的必修课。

198. 选 C。【解析】《国家学生体质健康标准》中的握力体重指数是指握力除以体重。

199. 选 D。【解析】组成人体运动系统的三部分是骨、骨连接、骨骼肌。

200. 选 B。【解析】田径运动项目中，奥运会设立的项目是田径项目的一部分，奥运会一共设立 47 项田径运动项目，少了女子 50 公里竞走