

教师招聘笔试

体育学科 备考手册

华图教师

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 第一模块 考情分析 | 1 |
| 第二模块 高频知识点汇总 | 3 |
| 第三模块 模拟题 | 34 |
| 学校体育学 | 34 |
| 运动人体科学 | 36 |
| 体育保健学 | 37 |
| 运动训练学+体育心理学 | 38 |
| 课程标准 | 39 |
| 田径 | 41 |
| 体操+武术 | 42 |
| 三大球(足球、篮球、排球) | 43 |

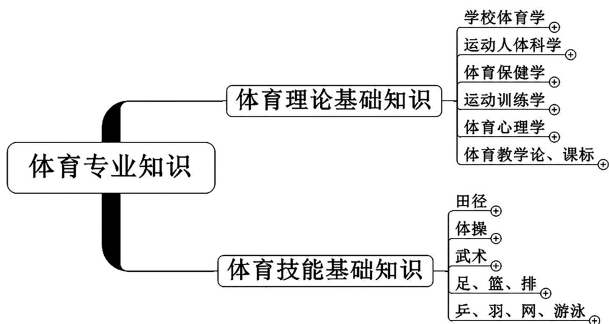
第一模块 考情分析

体育与健康课程涉及理论知识、技能知识等内容,涉及学科项目众多,知识点繁杂,备考范围较大,但全国各地考试通用考点较多,备考又有一定的针对性,本书综合考虑全国各地考情,提取最常考的知识点呈现给大家,希望能帮助广大考生高效备考,一举拿下教师招聘岗位。

一、考试内容分析

体育与健康课程备考可分为两大部分:理论知识、技能知识。理论知识包括学校体育学、运动人体科学、体育保健学、运动训练学、体育心理学、体育教学论,课程标准等内容,其中重点考查运动人体科学、体育保健学、体育教学论和课程标准的内容。技能知识包括田径、体操、武术、三大球、三小球和游泳等项目,重点考查田径、体操、三大球等项目知识。

学科基本框架为:



二、备考策略

备考过程时间紧,学习任务繁重,对于体育与健康课程来说,备考可以分为以下四个阶段:

(一)入门阶段。

该阶段的任务是考生对自己的考试目标获得一个整体定位。可以通过进行自我摸底测试,了解自身的实际情况及其与考试要求的差距。了解清楚后,考生要结合自身的

情况,并要按照计划的安排执行,同时在制订计划时要留有一定余地,方便自己在执行计划的过程根据进度,完成状况适当调整。

(二)基础阶段。

这一阶段是决定考试成败的关键期。在此阶段,各位考生应当以梳理知识体系为主,这一阶段如果要做习题,也应将目的定位在为辅佐知识体系建立的基础之上。因此建议大家在每天学习新知识之前复习前一天学过的知识,半天学习,半天梳理知识体系。在此需要提醒大家注意的是千万不要陷入极端:据了解,有一些同学只重视难点,忽略简单易错知识点,这样容易导致失败。另有一些同学则喜欢将全部时间都放在简单知识点上,然而,想要和其他考生拉开差距,显然是中等偏难的题更容易拉开分差,因此这一做法不明智,也不够经济。所以,考生在保证足够时间掌握简单的基础知识的同时,要安排适当的时间提高需要理解的,难度中等偏高的知识点。如果条件允许,可选报口碑较好的辅导班,帮助自己学习。在当今时代,懂得借助外力并对自己做出精确投资的人,往往是最容易成功的人。

(三)模拟考试阶段。

基础阶段之后,考生可以找一些模拟题或历年真题进行实战演练。建议考试最好能够尽可能地模拟考试情境的各个方面,其中尤其要关注考试时间。进行考试模拟的好处是建立考试的感觉,从而做到临危不乱,同时,也能帮助同学在正式考试的时候把自身生物钟调整到最佳状态,也能帮助合理安排考场时间,避免因为时间不足或安排不当,而遗憾地丢掉分数。

(四)休整阶段。

在考前最后一天,建议考生停止复习,放松一下。因为心理学研究表明,在高焦虑任务面前如果能够适当放松一段时间,可以显著改善在任务中的表现。当然,考生在这一天也不要忘记整理考试文具及相关证件。

第二模块 高频知识点汇总

一、学校体育学

1.现代体育是由学校体育、竞技体育、大众体育三个部分组成。

2.竞技体育的特点：竞争性、规范性、公平性、集群性、公开性、观赏性。

3.体育的本质，体育本质具有层次性：强身、游戏、娱乐，是体育的初级（一级）本质；对人的品格的培养、教育，是体育的二级本质；促进人的自我超越、自觉创造、全面发展，是体育的高级本质。

4.体育的功能，体育的文化教育功能（育人）是体育的本质功能，该功能不仅仅局限于学校体育，还体现在社会体育和竞技体育中。具体包括体育的健身功能、体育的健智功能、体育的健心功能。除此之外还有体育的经济功能、体育的政治功能。

5.一个完整动作的技术结构包括：技术基础、技术环节和技术细节。

6.身体运动的构成要素：身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速率、动作速度、动作力量和动作节奏。

7.素质教育具有全体性、全面性、主体性、基础性特征。

8.体育教学的特点

(1)身体直接参与。(2)体力与智力活动相结合。(3)身体承受一定的运动负荷。

9.体育教学过程的基本因素

(1)构成性要素

体育教师 学生 体育教材

(2)过程性要素

体育教学系统的过程性要素包括体育教学目标、体育教学内容、人际关系、体育教学方法与手段、体育教学环境、体育教学反馈等。

10.体育教学过程的基本规律

(1)学生身心发展规律

(2)运动技能形成规律

(3)人体生理和心理活动变化规律

(4)人体机能适应性变化规律

11. 运动技能形成规律

(1)泛化过程:学习任何一个动作的初期,通过教师的讲解、示范和使用观教具,使学生识记动作的主要结构获得一种感性认知。可以粗略的掌握局部动作。

特征表现:动作僵硬,不协调,多余动作多而费力,不能同时注意区分不同的动作。

(2)分化阶段:学生在不断的练习过程中,消除了动作的紧张,一些不协调的多余的动作也逐渐消除,能比较顺利地、连续地完成完整的动作技术,初步建立动力定型,但尚不稳定,不能达到用自如的程度,遇到新异刺激时(如有人参观或比赛时),多余的动作和错误动作还可能出现。

(3)固化阶段:通过一定时间的反复练习,使动作技能进一步巩固、完善和提高。在这一阶段,正确动作进一步熟练和精确化,大脑皮层的兴奋和抑制在时间和空间上更加集中和精确,某些环节的动作还可出现自动化,巩固的动力定型已经形成。

(4)自动化过程:所谓自动化就是练习某一动作时,可以不必有意识地去控制它也能完成。其特征是:对整个动作或者对动作的某些环节,暂时变为无意识的。例如:走路是人类自动化的动作,在走路时可以谈话、看报,而不必有意识地想应如何迈步,如何维持身体平衡。

12. 人体生理和心理活动变化规律: 上升阶段——稳定阶段——下降(恢复)阶段

13. 人体机能适应性变化规律: 工作阶段——相对恢复——超量恢复——复原阶段

14. 语言法是教学中运用各种形式的语言指导学生的一种方法。主要形式:讲解、口令和指示、口头评定成绩、口头汇报和自我暗示。

15. 直观法是指在体育教学中,借助听觉、视觉、和肌肉本体感觉等感觉器官感知动作的一种常用的教学方法。主要形式:动作示范、教具和模型的演示、电影和电视录像以及条件诱导等。

16. 动作示范的种类:正面示范、镜面示范、侧面示范、背面示范

为了显示动作的左右距离,采用正面示范;为了显示动作的前后部位,采用侧面示范;对方向、路线变化比较复杂的动作,可采用背面示范;对于一些简单动作,为了便于教师领做、学生模仿则可采用镜面示范。

17. 教育法:在体育教学中,对学生实施四项教育发展个性的方法很多,最基本的方法有:说服法、榜样法、评比法、表扬法和批评法。

18. 体育课的类型

(1)理论课:理论课是指按照教学计划,在室内讲授体育与卫生保健基础理论知识的课。

(2)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。

实践课按课的具体目标,可以划分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课5种。

19.体育课的基本结构是指构成一节课的几个部分和各部分的内容安排顺序、组织教法以及时间分配等。体育课内容的划分:开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。

20.体育课密度的概念及意义

类别:课的密度分为综合密度和运动密度两种。

(1)综合密度:是指一节课中各项活动合理运用时间(包括教师指导、学生练习、相互帮助与观察、练习后的休息及组织措施等)与实际上课总时间的比例。

(2)运动密度:练习时间与实际上课的总时间的比例,又称练习密度。

21.负荷包括生理负荷和心理负荷两个方面。

生理负荷,又称运动负荷是指人做练习时所承受的生理负荷。运动负荷包括运动量和运动强度两个方面。

22.调节体育课运动负荷的方法:改变练习内容;改变运动的某些基本要素;改变练习的重复次数,延长或缩短练习的时间和练习的间隔时间,即改变练习的密度;改变练习的顺序和组合,安排合理休息时间;改变练习的条件;改变课的组织教法;利用讲解、示范及组织学生观摩、讨论、提问等方法。

23.检查与评定体育课运动负荷的方法

(1)观察法 (2)自我感觉法 (3)生理测定法

24.备课的内容:备学生;备场地、器材;备教材和教法;编写教案;备体育骨干。

25.体育教学工作计划一般包括:全年教学工作计划、学期教学工作计划(教学进度)、单项(单元)教学工作计划和课时计划(教案)四种。课时计划又称教案。

体育课教案的内容包括:教学目标、教学内容、教学组织形式、教法步骤和练习份量几个方面。

26.学校课余体育训练是指利用课余时间,教练员对部分在体育方面有一定才能的学生进行系统的训练,全面发展他们的身体,不断提高专项运动成绩,培养体育骨干而专门组织的一种教育过程。

27.课余体育训练的特点:业余性、基础性、相对系统性、亚极限负荷、符合儿童少年生长发育特点。

课余体育训练的组织形式:

(1)学校代表队 (2)学校运动俱乐部 (3)传统项目学校 (4)基层训练点

28.认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施

确保学生每天锻炼一小时。中小学要认真执行国家课程标准,保质保量上好体育课,其中小学 1—2 年级每周 4 课时,小学 3—6 年级和初中每周 3 课时,高中每周 2 课时;没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划;全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排 25—30 分钟的大课间体育活动,认真组织学生做好广播体操、开展集体体育活动。

29.《学校体育工作条例》

第十条 普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操,每周安排三次以上课外体育活动,保证学生每天有一小时体育活动的时间(含体育课)。

第二十四条 学校应当由一位副校(院)长主管体育工作,在制定计划、总结工作、评选先进时,应当把体育工作列为重要内容。

30.体育教师的工作性质及劳动特点

(1)体育教师是在各级学校中对学生进行体育教育的教育工作者,是完成学校体育工作任务的具体执行者和组织者。体育教师是整个教师队伍中的一个特殊群体,与其他学科教师比较,体育教师的劳动具有如下特点。

①体育教师“一育兼一科”的工作广泛性

②校内外体育工作的多样性

③对学生教育影响的全面性

④室外工作的艰苦性

(2)体育教师的基本条件

①高尚的道德品质;

②深厚的理论基础与广博的知识;

③良好的专项技能技术;

④现代教育思想和教育观念;

⑤全面的专业工作能力;

⑥良好的心理品质和强健的体魄;

(3)体育教师的基本职责

①贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规,制定各种教育教学文件;

②优先做好体育教学工作;

③组织指导课外体育锻炼;

- ④开展课余体育训练与竞赛；
- ⑤从事学校体育科研；
- ⑥配合开展学生体质测试和健康教育工作；
- ⑦体育宣传与器材设施维护；
- ⑧参与社会体育工作。

(4)体育教师的培养模式

①运动型；②理论型；③一专多能型。

(5)体育教师的培训模式

①岗前培训；②院校培训；③校本培训。

二、运动人体科学

1.人体的标准解剖学姿势

身体直立，双眼平视，手臂下垂，掌心向前，两足并拢，脚尖向前。

2.方位术语

(1)近侧与远侧：肢体靠近躯干部分为近侧(或近端)，远离躯干的部分为远侧。

(2)桡侧与尺侧：前臂外侧为桡侧，内侧为尺侧。

(3)胫侧与腓侧：小腿外侧为腓侧，内侧为胫侧。

3.人体的基本轴

垂直轴：呈上下方向，并垂直于水平面的轴。

矢状轴：呈前后方向，并与垂直轴呈垂直交叉的轴。

冠状轴或额状轴：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴。

4.人体的基本切面

矢状面：沿前后方向，将人体纵切为左右两部分的切面。

冠状面或额状面：沿左右方向，将人体纵切为前后两部分的切面。

水平面：与地面平行，将人体横切为上、下两部分的切面。

5.基本组织

人体的基本组织有上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。其中，肌肉组织分为心肌、平滑肌和骨骼肌，前两者为不随意肌，骨骼肌为随意肌。

6.感受器是指分布在体表或组织内部的一些专门感受机体内外环境刺激的结构，能将各种刺激转变为神经冲动，并借感觉神经传入中枢，如肌梭、腱梭。

根据所在部位和感受刺激的来源，可把感受器分为以下四类：

(1)内感受器:分布于内脏和心血管等处,感受来自体内的压力,渗透压、温度、离子及化合物浓度等物理或化学的刺激,如颈动脉窦、颈动脉小球,分别为血液压力感受器和化学感受器。

(2)外感受器:分布于体表皮肤、粘膜等处,感受来自外界环境的各种刺激,如痛、温、触、压本体感受器:是指分布在肌肉、肌腱、关节囊等处的感受器,其功能是感受机体运动和平衡中产生的刺激,如肌梭、腱梭。

(3)特殊感受器:分布于眼、耳、舌、鼻等处的感受器,如视觉和前庭蜗器。特殊感受器亦称感觉器官。

(4)本体感受器是指位于肌肉、肌腱、关节囊中的感受器。它们具有感受肌肉被牵张、肌肉收缩和关节伸展的程度的功能,并将这些感觉信息传入大脑皮质躯体运动中枢,以调节骨骼肌的运动。本体感受器主要包括肌梭和腱梭。

肌梭的功能:肌梭是一种感受肌肉长度感受器,能感受动力工作中肌肉长度的变化。

腱梭的功能:腱梭是一种肌肉张力感受器,能感受静力工作中肌肉张力的变化。

7.最大深吸气后,再做最大呼气时所呼出的气量,称为肺活量。肺活量为潮气量、补吸气量和补呼气量之和,或为深吸气量与补吸气量之和。正常成人肺活量的平均值,男性约为3500ml,女性约为2500ml,运动锻炼既能使人的肺活量水平提高,也能延缓肺活量的衰减,高水平的运动员肺活量可达7000ml之多。

肺活量的大小与性别、年龄、体表面积、胸廓大小、呼吸肌发达程度以及肺和胸壁的弹性等因素有关,而且有较大的个体差异。

8.消化系统包括消化管和消化腺两部分。消化管包括:口、咽、食管、胃、小肠和大肠消化腺包括小消化腺和大消化腺。

9.在中枢神经系统参与下,机体对内外环境变化的刺激做出应答性反应,称作反射。反射是神经系统活动的基本方式。执行反射活动的全部结构称反射弧。反射弧包括感受器、传入神经、反射中枢、传出神经和效应器五个基本部分。

10.脑位于颅腔内,可分为大脑(端脑)、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓六部分。

功能:(1)传导功能;(2)反射的低级中枢;(3)网状结构的功能。

11.脑干:通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。

(1)延髓:位于脑桥下方,表面有与脊髓相连续的同名沟和裂。内部有调节呼吸和心血管活动的“生命中枢”。

(2)脑桥:位于中脑和延髓之间。内部含有大量的纵行和横行的神经纤维及一些灰

质块,脑桥是联络上位中枢和下位中枢的桥梁。

(3)中脑:位于间脑和脑桥之间。背侧有四叠体(上丘是视觉的皮质下中枢,下丘是听觉的皮质下中枢),内部有一些灰质块,主要的有红核和黑质,它们具有调节姿势、协调运动的作用。

12.小脑的位置和外形:位于大脑枕叶下方,在脑桥和延髓的后上方。小脑的功能:协调躯体运动、调节肌紧张和维持身体平衡。

13.非条件反射与条件反射的对比:

| 反射类型 | 形成 | 反射弧特点 | 神经联系 | 举例 |
|-------|----------------|--------------|---------|---------------|
| 非条件反射 | 生来就有的先天性反射 | 神经中枢在大脑皮层以下 | 固定、不会消退 | 吃酸葡萄分泌唾液 |
| 条件反射 | 后天生活过程中逐渐形成的反射 | 有大脑皮层的神经中枢参与 | 暂时,可以消退 | 看到或听说酸葡萄时分泌唾液 |

14.内分泌系统由内分泌腺和内分泌细胞组成,分泌物称为激素;人体内主要的内分泌腺有垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺等。

15.心血管系统是由心脏和血管组成的。血管包括动脉、毛细血管和静脉。心是血液循环的动力器官;动脉是运送血离心的血管;静脉是运送血回心的血管;毛细血管是连接动脉和静脉之间的微细血管,且互相连成网状,血液与组织细胞间的物质在此进行交换。

16.体循环:当心室收缩时,含氧、营养物质较多的动脉血,自左心室射入主动脉,经其分支运送到全身毛细血管(肺泡毛细血管除外),进行物质和气体交换,使鲜红的动脉血变成暗红的静脉血;静脉血再汇入各级静脉,经上、下腔静脉及冠状窦流回右心房。其特点是流程长,流经范围广,以动脉血滋养全身各部器官,并将其代谢产物经静脉运回心脏,故又称大循环。

途径:左心室→主动脉→各级动脉→毛细血管网→静脉→上下腔静脉→右心房

17.肺循环:全身返回心的含二氧化碳较多的静脉血,由右心室射入肺动脉,经其分支到达肺泡毛细血管进行气体交换,使静脉血变成富含氧的动脉血,再经肺静脉流回左心房。其特点是流程短,只通过肺。故又称小循环。

途径:右心房→右心室→肺动脉→肺部的毛细血管网→肺静脉→左心房

18.心房或心室每收缩和舒张一次,称为一个心动周期。心率是每分钟心脏搏动的次数。正常人安静时,心率约在60~100次/分之间。心率有明显的个体差异,不同年龄、性别和不同的生理状况,心率都不相同。

19.运动对心血管系统的影响:(1)窦性心动徐缓(2)运动性心脏增大(3)心血管机能改善

20.氧解离分压:表示氧分压与血氧饱和度关系的曲线,以氧分压(PO_2)值为横坐标,相应的血氧饱和度为纵坐标,称为氧解离曲线,或简称氧离曲线。

影响因素: PO_2 、Hb本身的性质、含量、pH、 PCO_2 、温度、有机磷化物和CO等。

(1)当pH降低, PCO_2 升高,温度升高,有机磷化物增高,氧离曲线右移;

(2)当pH升高, PCO_2 、温度、有机磷化物降低和CO中毒,曲线左移。

21.运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌组成,其中骨是杠杆作用,关节又称骨连接是枢纽作用,骨骼肌是动力作用。

22.少年儿童骨的的特性及运动训练注意事项

儿童少年软骨成分较多,水分和有机物质(骨胶元)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。常用骨龄作为选材的指标,通常以腕骨的骨龄来预测身高,作为运动员选材根据之一。

针对儿童的骨的特点,所以训练时一定要注意以下几点:

- (1)主要养成正确的身体姿势
- (2)注意身体的全面训练
- (3)在进行力量训练时,应注意负荷的重量
- (4)注意练习场地的选择
- (5)注意预防“骺软骨病”的发生
- (6)适当营养

23.肌肉的物理特性:伸展性、弹性、粘滞性。肌肉的生理特性:收缩性、兴奋性。

24.影响骨骼肌力量大小的解剖学因素:肌肉的生理横断面,肌肉的初长度。此外肌肉起止点的位置、肌拉力角和年龄、性别等都是影响肌肉力量大小的因素。

25.肌肉收缩形式

(1)静力工作(等长收缩)是指肌肉收缩时,肌肉的长度不发生变化的收缩形式,称静力工作。

(2)动力工作:离心收缩是指肌肉在收缩产生张力的同时被拉长的收缩;向心收缩是指肌肉收缩时长度缩短。

26.红肌纤维与白肌纤维的对比

| | 横纹 | 直径 | 肌红蛋白 | 反应 | 收缩力 | 疲劳 |
|------|----|----|------|----|-----|----|
| 红肌纤维 | 较差 | 小 | 多 | 迟缓 | 小 | 不易 |
| 白肌纤维 | 显著 | 较大 | 少 | 快 | 大 | 易 |

27.关节的结构:基本结构和辅助结构。其中关节的基本结构有关节面、关节囊、关节腔,也被称为关节的三要素。

28.基本能量系统人体在各种运动中所需要的能量分别由三种不同的能源系统供给,即磷酸原系统、酵解能系统和氧化能系统。

(1)磷酸原系统(水、二氧化碳)。例如举重、投掷。

又称ATP—CP系统。该系统主要是由结构中带有磷酸基团的ATP(包括ADP)、CP构成,由于在供能代谢中均发生磷酸基团的转移,故称之为磷酸原。肌肉在运动中ATP直接分解供能,为维持ATP水平,保持能量的连续性供应,CP在肌酸激酶作用下,再合成ATP。

(2)酵解能系统(乳酸)。例如200米跑、100米游泳。

又称乳酸能系统,是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解,生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。在运动30秒左右供能速率达最大,其输出功率可达5.2mmolATP/Kg/s,维持运动时间2—3分钟。

(3)氧化能系统又称有氧能系统。糖类、脂肪和蛋白质在氧供充分时,可以氧化分解提供大量能量。该能源系统以糖和脂肪为主,尽管其供能的最大输出功率仅达酵解能系统的二分之一,但其贮备量丰富,维持运动的时间较长(糖类可达1—2小时,脂肪可达更长时间)。成为长时间运动的主要能源。

29.人体在进行有大量肌肉参加的长时间激烈运动中,心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时,单位时间内所能摄取的氧量称为最大摄氧量。它是反映机体呼吸和循环系统氧的运输工作能力。

30.最大摄氧量的影响因素:心脏的泵血功能及肌肉利用氧的能力;遗传机制;年龄、种族、性别因素;训练的影响。

31.准备活动的作用

(1)适度提高中枢神经系统的兴奋性,增强内分泌腺的活动。

(2)预先克服内脏器官的生理惰性,增强氧运输系统的功能,缩短进入工作状态的时程。

(3)温适度升高,机体代谢水平提高,有效地预防运动损伤。

(4)增强皮肤血流,有利于散热,防止正式练习时体温过高。

(5)节不良的赛前状态。

32.整理活动的作用

(1)促进肌肉局部的血循环,促进乳酸在骨骼肌和心肌内的氧化。

(2)加速全身的血液循环,运送代谢产物到肝脏经糖异生作用合成糖原。有利于加速偿还活动中所欠的氧债。

(3)预防运动骤然停止可能引起的机体功能失调。

三、体育保健学

1.健康分组的组别:基本组、准备组、医疗体育组。

2.运动性疲劳是由于运动而引起的运动能力和身体机能暂时下降的现象。运动性疲劳可以分为中枢性疲劳、外周性疲劳及全身性疲劳。另外,根据运动者的主观和客观感受,可为生理性疲劳和心理性疲劳。

3.产生运动性疲劳的可能机制

能量耗竭学说(衰竭学说)、代谢产物堆积学说、内环境稳定性失调学说、保护性抑制学说、突变理论、离子代谢紊乱、自由基学说、神经-内分泌-免疫网络理论、中医理论。

4.运动中消耗的能源物质在运动后一段时间不仅恢复到原来水平,甚至超过原水平,这种现象称“超量恢复”或“超量代偿”,保持一段时间后又回到原来水平。

5.判断运动型疲劳主要采用主观感觉、客观检查以及运动者经验等方法。

主观感觉:判断疲劳的内容有自我感觉、面色、排汗量、呼吸、动作、注意力的症状等这些方面;整理活动、睡眠、营养、按摩、物理疗法、氧气及负离子吸入法、药物、心理恢复法的消除运动性疲劳的方法。

客观检查:骨骼肌指标、心血管系统指标、血压、心电图、血尿素。

其他:尿蛋白、用皮肤空间阈来诊断疲劳、闪光频度融合、唾液 pH 值。

6.消除运动性疲劳的方法

(1)劳逸结合:放松活动、睡眠

(2)物理措施:温水浴、桑拿浴;按摩;吸氧与负离子吸入

(3)营养补充

(4)中草药

7.三大热源质的功能与特点

(1)蛋白质是生命存在的形式,也是生命最重要的物质基础。功能:构成机体组织、

参与组织与修复、调节生理机能、参与各种运动、影响高级神经活动、供给热能。

(2)脂肪由碳、氢、氧三种元素组成它包括真脂(中性脂肪)和类脂两大类。功能:供给热能、构成机体组织、促进脂溶性维生素的吸收、保护内脏、保持体温、增加美味及饱腹感。

(3)糖由碳、氢、氧三种元素组成、其中氢与氧的比例与水相同,故又称碳水化合物。功能:供给热量、维持中枢神经系统的功能、构成机体组织、保护肝脏及解毒、促进蛋白质吸收与利用。

8.正常人在空腹时血糖浓度一般在 $80\sim 120\text{mg}\%$ 之间,若血糖浓度低于 $55\text{mg}\%$ 时,就会出现一系列临床症状,称为低血糖。多发生在长跑、超长跑、长距离滑雪、滑冰和自行车项目等的比赛中或结束后。

9.运动中腹痛指由于体育运动而引起或诱发的腹部疼痛,多发生于长跑、马拉松、自行车、篮球等项目的运动过程中或运动结束时。其主要发病机理有以下几种:胃肠痉挛、肝脾淤血、呼吸肌痉挛、腹部疾患。处理:运动中出现腹痛,应适当减慢速度,加深呼吸以调整呼吸与运动节奏,按压疼痛部位,或弯腰跑一段距离,疼痛常可减轻或消失。

10.肌肉痉挛(俗成抽筋)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。

原因与发病机理:肌肉收缩失调、电解质丢失过多、冷寒刺激、运动性肌肉损伤。

处理:可以采用牵引痉挛肌肉的方法,例如,腓肠肌痉挛时,让患者坐位或仰卧,伸直膝关节。

11.中暑征象

(1)热痉挛:主要表现为四肢无力,肌肉痉挛和疼痛,血中钠和氯化物降低。

(2)热衰竭:起病急,头晕、头痛、呕吐、大量出汗。

(3)日射病:剧烈头痛、头痛、呕吐、面色红潮、无汗、体温正常或稍高、血压降低、脑部温度高达 $40^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$,严重者昏迷。

(4)高温中暑:头晕、头痛、呕吐。皮肤灼热干燥。

处理:应迅速使患者脱离热环境,移至阴凉通风处,解开衣扣,并给予清凉饮料、人丹或藿香正气水等解暑药物。

12.溺水处理:发生溺水时,必须立即抢救。溺水者脱离水面后,应立即打开口腔,清除口、鼻内的分泌物及异物,并松开裤带、衣扣、迅速倒水。若呼吸、心跳停止,应迅速进行人工呼吸和心脏外挤压。人工呼吸相当于 $12\sim 16$ 次/分的频率进行,胸外按压频率为 $60\sim 80$ 次/分钟。

13.开放性软组织损伤:擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤处理:消毒,止血,缝合,破伤风、抗毒血清、抗生素。

14.闭合性软组织损伤包括挫伤、肌肉筋膜拉伤、关节囊和韧带扭伤、肌腱腱鞘和滑囊损伤等,根据其发病的缓急,分为急性和慢性损伤两类。

急性损伤处理原则:①早期,为急性炎症期的表现,该期的处理原则是止血、制动、镇痛、防肿和减轻炎症。处理方法有冷敷、加压包扎并抬高伤肢,可外敷新伤药,也可内服清热、止痛、活血化瘀的中药等。②中期,组织正在修复,该期的处理原则是改善伤部的血液循环及淋巴循环,促进组织的新陈代谢,加速淤血和渗出液的吸收以及坏死组织的清除,促进组织的新陈代谢,加速淤血和渗出液的吸收以及坏死组织的清除,促进再生修复,防止和减少粘连形成。③晚期,损伤组织已经基本修复,但可能有瘢痕或粘连形成。该期的处理原则是恢复和增强肌肉、关节功能,若有瘢痕或粘连,应尽量设法软化或分离。

四、运动训练学

1.竞技体育是体育的重要组成部分,是以体育竞赛为主要特征,以创造优异成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

竞技体育形成的基本动因:(1)生物学因素(2)个性心理学因素(3)社会学因素。

竞技体育的构成:(1)运动员选材(2)运动训练(3)运动竞赛(4)竞技体育管理。

2.运动选材有自然选材,经验选材,科学选材。

3.分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分成若干个环节或部分,然后按环节或部分分别进行训练的方法。分解训练方法的基本类型主要分为4种:单纯分解训练、递进分解训练、顺进分解训练、逆进分解训练法。

4.完整训练法是指从技术动作或战术配合的开始到结束,不分部分和环节,完整地进行练习的训练方法。

5.重复训练法是指多次重复同一练习,两次练习之间安排相对充分休息的练习方法。

重复训练法分为:短时间重复训练法、中时间重复训练法、长时间重复训练方法等三种类型。

6.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。主要分为三种:高强度性间歇训练法、强化性间歇训练法和发展性间歇训练法。

7.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。持续训练法的类型:短时间持续训练、中时间持续训练、长时间持续训练方法。

8.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。变换训练法的类型:负荷变换训练方法、内容变换训练方法和形式变换训练方法。

9.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。循环训练法的类型:循环重复训练法、循环间歇训练法和循环持续训练方法。

10.比赛训练法是指在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下,按比赛的规则和方式进行训练的方法。比赛训练法的类型:即教学性比赛方法、检查性比赛方法、模拟性比赛方法和适应性比赛方法。

11.体能是以人体三大供能系统为能量代谢活动的基础,通过骨骼肌的做功所表现出来的运动能力。体能是运动员的基本运动能力,是运动员竞技能力的重要构成因素。

意义: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。

12.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。力量素质分类:依力量素质与运动专项的关系,可分为一般力量与专项力量;依力量素质与运动员体重的关系,可分为绝对力量和相对力量;依完成不同体育活动所需力量素质的不同特点,可分为最大力量、快速力量和力量耐力。

13.速度素质是指人体快速运动的能力。包括人体快速完成动作的能力和对外界信号刺激快速反应的能力,以及快速位移的能力。

速度素质包括反应速度、动作速度和移动速度(位移速度)。

14.耐力素质是指有机体坚持长时间运动的能力。许多项目的运动竞赛都要持续较长或很长的时间。耐力素质的分类:按人体的生理系统分类,耐力素质可分为肌肉耐力和心血管耐力。肌肉耐力也称为力量耐力,心血管耐力又分为有氧耐力和无氧耐力。

15.柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质分为一般柔韧素质和专门柔韧素质。

16.灵敏素质是指在各种突然变换的条件下,运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向,以适应变化着的外环境的能力。灵敏素质可分为一般灵敏素质和专门灵敏素质两类。

五、体育心理学

1.运动兴趣是人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向,是获得体育与健康知识和技能,促进身心健康的重要动力。根据运动兴趣的倾向性可把兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。

2.运动动机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。

运动动机的培养和激发:

(1)充分重视和利用学生的各种需要:提高学生的内部动机,增加运动活动的趣味性,启发学生的好奇心,满足学生的归属需要,增强学生的自主需求,激发学生的外部动机;

(2)提高学生的体育成就动机;

(3)适当展开竞争,积极组织合作;

(4)及时反馈,积极评价;

(5)端正对运动活动的态度。

3.运动中的行为干预方法:渐进放松训练、自生训练、生物反馈训练。

4.体育教学和训练中心理暗示的形式与方法:自我暗示、他人暗示、表情和体态暗示、环境暗示、标志暗示。

5.人类和动物在经历和体验某种过度情境时产生的那种心理和生理的过程称之为应激,又称为紧张。唤醒是指机体总的生理性激活的不同状态或不同程度,是由感觉兴奋性水平、腺体和激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。中等程度的唤醒对运动表现最为有利。焦虑是个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续威胁下形成的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。

6.体育锻炼中的特殊情绪体验:流畅体验,跑步者高潮,高峰表现。

7.运动技能的分类:连续性技能与间断性技能、封闭性技能和开放性技能、小肌肉运动技能和大肌肉运动技能。

8.技能操作信息加工过程包括:刺激辨别阶段、反应选择阶段、反应控制阶段。

9.影响运动技能迁移的因素:

(1)个人因素:学习态度;学习的目标;认知结构;认知技能与策略;心理定势。

(2)客观因素:技能间的相似性;有效的指导与示范。

10.体育学困生的心理致因:缺乏正确的学习动机,意志品质薄弱,过分关注同伴对

自己的评价,自信心不足。

六、田径

1.田径运动的功能:竞技功能、健身功能、基础功能、教育功能、娱乐功能。

2.男子十项全能赛程是两天:

第一天:100米赛跑,跳远,铅球,跳高和400米赛跑。

第二天:110米栏,铁饼,撑竿跳,标枪和1500米赛跑。

3.女子七项全能赛程两天

第一天:100米栏,跳高,铅球,200米赛跑。

第二天:跳远,标枪和800米赛跑。

4.奥运格言是“更快、更高、更强”,支撑和造就“更快、更高、更强”的是“自信、自强、自尊”。《奥林匹克宪章》赋予奥林匹克精神的内容是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”。

5.在短跑比赛中运动员必须采用蹲踞式起跑,必须使用起跑器,要按发令员的口令完成起跑动作。安装起跑器的目的是使脚有牢固的支撑,有利于使身体迅速摆脱静止状态,为起跑后加速跑创造条件。起跑器的安装方式有普通式和拉长式两种。

起跑过程包括“各就位”、“预备”和鸣枪三个阶段。

6.弯道跑技术

运动员从直道进入弯道时,身体应有意识地向内倾斜,加大右侧腿和臂的摆动力量和幅度,身体应向圆心方向倾斜。后蹬时,右腿用前脚掌的内侧,左脚用前脚掌外侧蹬地。两腿摆动时,右腿膝关节稍向内摆动,左腿膝关节稍向外摆动。两臂摆动时,右臂前摆稍向左前方,后摆时肘关节稍偏向右后方;左臂稍离躯干做前后摆动。弯道跑的两腿蹬地与摆动方向都应向身体向圆心方向倾斜趋于一致。

7.中、长跑采用站立式起跑。当运动员听到“各就位”口令后,从集合线轻松地走到起跑线后,两腿前后站立,有力之腿在前,紧靠起跑线后沿。前脚跟与后脚尖距离约一脚长,左右间隔约半脚,后腿用前脚掌支撑站立。

听到枪声后,两腿用力蹬地,后腿蹬地后迅速的摆,两臂配合两腿的蹬摆加快而有力的前后摆动。使身体快速向前冲出,过渡到起跑后加速跑阶段。

8.中、长跑时,由于内脏器官机能惰性的限制,氧气的供应暂时落后于肌肉活动的需要,跑一段距离后会不同程度地出现胸部发闷、呼吸困难、动作无力,迫使跑速降低,甚至有难以坚持跑下去的感觉。这种生理现象叫“极点”。

当“极点”出现后,要以顽强的意志继续跑下去,同时加强呼吸,调整步速。这样,经过一段距离后,呼吸变得均匀,动作重又感到轻松,一切不适感觉消失,这就是所谓的“第二次呼吸”状态。

在中长跑运动中,多因准备活动不充分,容易发生腹痛情况,主要是由胃肠痉挛引起,此时学生切不可紧张,可用手按住痛的部位,减慢跑速,多做几次深呼吸,坚持一段时间,疼痛就会消失。

9.正式的马拉松长跑比赛全程长 42.195 千米 (26 英里 385 码),通常在公路上进行。

10.跨栏跑的成绩主要取决于运动员的平跑速度、过栏技术及跑跨结合能力。全程跑技术可分为起跑至第一栏技术、栏间跑技术、终点冲刺跑技术。

11.110 米栏全程设 10 个栏架,比赛时,运动员必须跨越 10 个栏架,除故意用手推或用脚踢倒栏架外,身体其他部位碰倒栏架不算犯规。栏间距离为 9.14 米,栏高 1.067 米,起跑线到第一栏的距离为 13.72 米,最后一栏至终点线的距离为 14.02 米。

12.传、接棒方法可分为三种:上挑式、下压式、立棒式。

13.跳高的完整技术是由助跑、起跳、过杆和落垫四个部分组成。

背越式跳高运动员大多采用 8 步助跑。前 4 步为直线助跑,助跑方向与横杆之间的角度在 70~90 度;后 4 步为弧线助跑,助跑方向由面对横杆过渡到起跳时的侧对横杆。

14.跳远的完整技术是由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。跳远的空中动作一般分一下三种:挺身式、蹲踞式、走步式。

三级跳远的第一跳为单足跳,第二跳为跨步跳,第三跳为跳跃。即前两跳为同一条腿跳跃。

15.投掷项目共同的技术特点

- (1)握持器械
- (2)投掷项目的预先加速
- (3)最后用力前的准备姿势
- (4)最后用力
- (5)器械出手后的身体平衡

16.比赛通则:

(1)如果一名运动员同时参加一项径赛和一项田赛或多项田赛,有关裁判长每次可允许该运动员在某一轮的比赛中,或在跳高和撑竿跳高的每次试跳中,以不同于赛前抽

签排定的顺序进行试跳(掷)。如果该运动员后来又决定不参加试跳(掷)或轮到其试跳(掷)时不在场,一旦该次试跳(掷)时限已过,应视其试跳(掷)失败。

(2)在分道跑的比赛,运动员应自始至终在自己的分道内跑进。如某一运动员在弯道跑出自己分道的左侧分道线,应取消该运动员的比赛资格。

(3)在所有田赛远度项目中,测量成绩应以1厘米为最小测量单位,不足1厘米不计。高度项目测量应以厘米为最小单位,从地面垂直测量至横杆上沿最低点。

(4)判定名次和成绩的方法

径赛项目中,判定运动员到达终点的名次顺序,是以运动员躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部位,到达终点线后沿垂直面的顺序为准。以决赛成绩作为该项最后名次成绩。

田赛项目中,远度计成绩的项目以比赛的6次试跳或试掷中最好的一次成绩作为个人的最高成绩。高度项目以每名运动员最好一次试跳成绩,包括第一名成绩相等决定名次时的成绩作为最后决定成绩,然后排列名次。

田赛远度项目比赛中,如有成绩相等,应以其次优成绩判定名次,如次优成绩仍相等,则以第3较优成绩判定,依次类推。若6次成绩均相同,则名次并列(包括第一名)。

田赛高度项目比赛中,成绩相等的录取办法

a.在出现成绩相等的高度中,试跳次数较少者名次列前;

b.如成绩仍然相等,在包括最后跳过的高度在内的全赛中,试跳失败次数较少者名次列前。

c.如成绩仍相等,并涉及第1名时,在最后失败的高度上,每人再试跳1次:如仍不能判定名次,则将横杆提升或降低,跳高为2厘米,撑竿跳高为5厘米。他们在每个高度上只试跳一次,直至分出名次。如涉及其他名次,成绩相同的运动员,名次并列。

17.径赛主要规则

(1)计时应从发令枪闪光或烟开始,直至运动员躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部位,到达终点线后沿垂直面瞬间为止。在3只正式计时表中,两只表所计时间相同,应以两只表所计时间为准;如3只表所计时间各不相同,应以中间成绩为准;如只有两只表所计成绩不同时,应以较差的时间为准。

a.在跑道上举行的径赛项目,除非时间为整0.1秒,否则末位应进位判读。如:10.11秒应计为10.2秒。

b.部分或全部在场外举行的径赛项目,除非时间为整秒,否则末位应进位判读。如:2:09:44.3应计为2:09:45。

(2)400米及400米以下(包括4x400米接力)各项目,运动员必须采用蹲踞式起跑,并使用起跑器。在“各就位”口令后,运动员双手和膝必须触地,双脚必须接触起跑器,但不得触及起跑线或线前的地面。“预备”口令后,运动员应立即抬高身体重心做好起跑姿势。鸣枪前,如运动员的手或脚离开原位置,即判为犯规。单项比赛起跑犯规取消其比赛资格,全能比赛起跑犯规取消该单项比赛资格。

(3)所有跨栏跑项目均为分道跑,运动员自始至终在各自分道内跑进。运动员过栏的瞬间其脚或腿低于栏顶水平面,或者跨越他人的栏梁,或者有意用手推倒或用脚踢倒栏架,应取消其比赛资格。除上述情况外,其他碰倒栏架的行为,不应判为犯规。

(4)接力跑时,运动员必须手持接力棒跑完全程。运动员必须在接力区内完成传接棒,是否在接力区内完成传接棒应以接力棒的位置为准。如发生掉棒,必须由原掉棒运动员捡起,如果捡棒时缩短比赛距离或阻碍其他运动员跑进则取消比赛资格。比赛中如运动员有抛掷棒行为,或接棒人得到助力后跑进,或未持棒跑完全程,或交棒后离开跑道时阻挡他人跑进等,均应判为犯规。

18.田赛主要规则

(1)跳高比赛时,运动员必须用单脚起跳。试跳中将横杆碰掉,则应判试跳失败。在越过横杆前,运动员身体的任何部位触及立柱前沿垂直面以外的地面或落地区,也应判试跳失败。运动员可以在任何一高度上开始试跳,也可以在任何一高度上请求免跳,请求免跳后,不准在该高度上恢复试跳。在任何一高度上,只要运动员连续3次试跳失败,即失去继续比赛的资格。

(2)跳远、三级跳远有下列之一情况即判犯规:

- ①运动员以身体任何部位触及起跳线之前的地面;
- ②从起跳板两端之外起跳,无论是否超过起跳线的延长线;
- ③触及起跳线和落地区之间的地面;
- ④在落地过程中触及落地区以外的地面,而落地区外的触地点较落地区内的最近触地点更靠近起跳线;

⑤离开落地区时,运动员在落地区外地面的第一触地点较落地区内最近触地点和在落地区内因身体失去平衡而留下的任何痕迹更靠近起跳线;

- ⑥在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势;
- ⑦还未通知该运动员试跳,而进行试跳,不管是否成功,都应判该次试跳失败;
- ⑧无故错过该次试跳顺序;
- ⑨无故延误时限。比赛时,运动员无故延误时间,则不准参加该次跳,以失败论处。

如果在比赛中再次无故延误比赛时间,则取消该运动员的比赛资格,但在此之前的比赛成绩仍然有效。每次试跳的时限为1分钟,只有当一名运动员连续两次试跳时,其试跳时限为2分钟。在时限只剩最后15秒时,计时员举黄旗示意,当时限到时,落下黄旗,主裁判应判定运动员该次试跳失败。如时限到的同时,运动员已开始试跳,应允许其进行该次试跳。当裁判员通知运动员试跳开始后,运动员才决定免跳,当时限已过时,应判该次试跳失败。

(3)推铅球比赛时,运动员应从静止姿势开始试掷。推铅球时,应将铅球抵住或靠近下鄂用单手从肩上推出,不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。运动员开始试掷后,身体任何部位触及投掷圈外地面或触及铁圈和抵趾板上,或以不符合规定的方式将铅球推出,均判为一次试掷失败。运动员必须在器械落地后,方可离开投掷圈。离圈时,必须在圈的后半部走出,否则判为试掷失败。铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内,试掷方为有效。每次有效试掷后,应立即丈量成绩。从沿球落地痕迹的最近点,取直线量至投掷圈内沿,测量线应通过投掷圈圆心。其他投掷项比赛,除场地、器械和投掷方法与推铅球有差异外,比赛规则与推铅球基本相同。

(4)所有田赛远度项目的比赛,参赛运动员超过8人时,应允许每人试跳(掷)3次,有效成绩最好的前8名运动员可再试跳(掷)3次,其试跳(掷)的顺序与他们前3次试跳(掷)的排名相反。当比赛人数只有8人或少于8人时,每人均可试跳(掷)6次。

19.场地器械

国际田联建议,新建的标准400米田径场应采用36.50米的半径,包括400米周长的跑道和1个标准足球场(68米×105米)。标准田径场跑道的全长为400米,由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成。

径赛跑道应设8条分道,每条分道的宽度为1.22至1.25米,而且每条分道的宽度必须相同。分道线及径赛跑道上的主要界线,应以5厘米宽的白线标示。径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。

七、体操

- 1.东汉名医华佗创编的“五禽戏”中的“五禽”指的是“虎、鹿、熊、猿、鸟(鹤)”
- 2.体操的内容:队列队形练习、徒手体操、轻器械体操、器械体操、技巧运动、支撑跳跃、艺术体操、实用性体操、健美体操、自由体操、蹦床运动。
- 3.根据体操的目的和任务,可以将体操分为基本体操、竞技体操、表演体操和实用

性体操四类。

4. 队列队形术语

列:学生左右并列成一排叫列。

路:学生前后重叠成一行叫路。

间隔:指学生单个的或成队的彼此之间相隔的间隙。

距离:指学生(包括成队的)彼此之间前后相距的间隙。

基准学生:指集体做动作时,按教师所指定的作为目标的学生。

口令:一般由预令和动令组成。口令的前部分是预令,指明动作的性质(动作的做法和方向)。预令必须清楚、洪亮,使学生注意并准备做动作。预令的长短视队伍的人数多少而定。动令是口令的后部分,是命令动作的开始。动令必须短促有力。一个完整的口令,预令和动令是密切相关的统一体,但是有的口令只有动令而无预令,如立正、稍息、报数和解散等。因为这些口令既说明了动作的性质,又命令了动作的开始。在行进间下达口令时,除“向左转走”和“由一列横队变二列横队”时动令落于左脚外,其余动令均落于右脚。

5. 体操术语主要分为结构术语和命名术语两种类型。

结构术语是指描述动作形式及其本质特征的专门用语。按结构术语的要求,体操动作术语一般由6部分构成:开始姿势、动作部位、动作方向、动作形式、动作做法、结束姿势。

6. 编排动作的方法

- (1)明确创编的目的与任务,并了解对象的特点。
- (2)确定操的风格、特点和难易程度。
- (3)确定操的节数、顺序和每节操的节拍长短。
- (4)确定做操的方式,如定位与行进间的同时做、依次做、轮流做等。
- (5)按照设计的顺序编写每一节操。
- (6)进行成套连接试做并修改。

7. 保护与帮助

- (1)保护分为:他人保护,自我保护,运用器械保护,利用环境保护。
- (2)帮助分为:直接帮助,间接帮助,利用器械帮助。

8. 体操竞赛

世界竞技体操有三大比赛,即奥运会体操比赛、世界体操锦标赛、世界杯体操比赛。

(1) 体操比赛的项目

男子项目:自由体操、吊环、鞍马、纵跳马、双杠、单杠六项。

女子项目:横跳马、自由体操、平衡木、高低杠四项。

(2)体操比赛种类:团体赛、个人全能决赛、个人单项决赛。

9.前滚翻动作要领:由蹲撑开始,重心前移,两腿向后下方蹬直离地,同时屈臂、低头、提臀,以头的后部在两手撑地前着地,经后脑、背、腰、臀部依次向前滚动,当背部着地时,迅速收腹屈膝上体紧跟大腿团身抱腿成蹲立。

10.鱼跃前滚翻技术动作:站立开始,半蹲,两臂后摆接着前摆,同时两脚用力蹬地,向前上方跃起,空中身体保持含胸、稍屈髋姿势,接着两臂前伸撑地,然后屈臂、低头、经枕部向前滚动起立。

11.后滚翻动作要领:背向滚翻方向蹲撑,两脚提踵,上体略前倾,两手同时用力推垫,向后倒体团身滚动,同时迅速屈肘两手于肩上(手背尽量靠近肩胛,掌心向上指尖向后)使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫,当肩部着垫时,用力推垫翻转成蹲撑,站立。

12.肩肘倒立技术动作:由直角坐开始,屈体向后滚动,收腹、举腿、翻臀,两臂用力压地。接着向上伸展髋关节,同时两手撑于腰背的两侧,撑肘、头和肩支撑的倒立姿势。

13.头手倒立技术动作:蹲撑姿势开始,两手与肩同宽在体前撑地,接着用前额撑地,头与手成等边三角形,两肘内夹。然后两腿蹬直提臀,当臀部提到支点垂直部位时,伸髋立腰成头手支撑的倒立。

14.分腿腾越动作要领:助跑,双脚踏跳,双手支撑器械,提臀,两腿伸直向侧分开,迅速推离器械,使身体向前上方越过器械,两腿向前制动挺身,两臂斜上举;并腿用前脚掌落地,屈膝成半蹲。

八、足球

1.古代足球起源于中国,临淄是古代足球的发源地。现代足球起源于英国。足球是世界第一大运动。

2.1896年在希腊举行的第1届奥林匹克运动会上,足球作为表演赛的项目亮相奥运会;1912年第5届奥运会起,足球被列为正式比赛项目。

3.国际足联世界杯(FIFA World Cup)简称“世界杯”,是世界上最高荣誉、最高规格、最高竞技水平、最高知名度的足球比赛。世界杯与奥运会并称为全球体育两大最顶级赛事,但世界杯的影响力和转播覆盖率超过奥运会,是全球最大的体育盛事。1930年在乌拉圭举行了第一届世界杯,世界杯取消了对职业足球运动员的限制,世界杯每四年举办一次。

4.足球运动的特点:整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易行性。

5.足球技术分为有球技术和无球技术两大类。

无球技术:起动、跑、急停和转身、身体假动作。

有球技术:踢球、停球、头顶球、运球、抢断球、假动作、掷界外球、守门员技术。

6.脚内侧踢球

它是用脚内侧部位(35趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位)接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大,出球比较平稳、准确。由于踢球时,踢球腿屈膝外转,小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制。因此出球的力量小。直线助跑,支撑前的最后一步稍大支撑脚站在球的侧面约15—20厘米左右脚尖正对出球方向,支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈,踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动,摆动过程中大腿外展,在触球前将脚跟送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直,踢球脚底与地面平行,脚尖微翘起踝关节紧张,脚型固定,触球后身体跟随前移。

7.脚背内侧踢球

斜线助跑,支撑脚踏在球侧,膝关节微屈,脚趾指向出球方向,重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动,以脚背内侧击球的后中下部,击球时小腿加速前摆,踢球瞬间脚型固定。

8.脚背正面踢球

是用脚背的正面部位(楔骨和跖骨的末端)接触球的一种踢球方法。它的特点是踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球的力量大,出球的性能变化小,出球方向也比较单一。

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。

9.全局性战术

是指进攻的面比较广,投入的人数比较多的进攻战术配合。全局性战术的具体打法千变万化,大致可将其归纳为两类:即边路进攻和中路进攻,一次完整的进攻都由发动、推进和结束三个阶段组成。

(1)依据进攻的区域,整体进攻战术可分为边路进攻、中路进攻和转移进攻。

(2)依据进攻的速度,整体进攻战术可分为快速反击、层次进攻和破密集防守。

10.越位条件

(1)该队员在对方半场

(2)该队员较球更接近对方球门线

(3)在该队员与对方球门线之间,对方球员不足俩人。企图从越位位置获得利益。

11.任意球

直接任意球:这个球可以直接射入犯规队球门得分。但当射入自家球门,进球无效,对方角球开始比赛。

间接任意球:踢球队员不得直接射门得分,除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及。当直接射入对方球门,进球无效,对方球门球开始比赛,当射入本方球门,进球无效,对方角球开始比赛。

12.比赛场地

尺寸:边线长 90—120 米;宽 45—90 米;线宽不得超过 12 厘米。

世界杯比赛场地:长 105 米;宽 68 米。

足球门:高是 2.44 米,宽是 7.32 米。

罚球点距球门线中点距离是 11 米(12 码)。

中圈半径 9.15 米。

13.比赛用球

在比赛进行中,未经裁判员许可,不得更换比赛用球。

足球比赛用球 11 人制足球比赛用球为 5 号球,室外 5 人制足球比赛用球为 4 号球。

14.比赛人数

上场队员最多不得超过 11 人,最少不得低于 7 人,任何一队少于 7 名队员时,该场比赛应为无效。国际比赛每场可替补 3 名球员,其他比赛可替补 3—7 名球员(由竞赛规程决定)。

15.比赛时间

比赛时间应分为两个相等的半场,每半场 45 分钟。除经裁判员同意外,上下半场之间的休息时间不得超过 15 分钟。在每半场中由于替补、处理伤员、延误时间及其它原因损失的时间均应补足,这段时间的多少由裁判员决定。

在每半场时间终了时或全场比赛结束后,如执行罚球点球,则应延长时间至罚完为止。

16.比赛规则

比赛开始,通过掷硬币的方式,由中圈开球进行比赛。

掷界外球、角球、球门球无越位限制,掷界外球时,双脚不能离地,不得直接掷入球门。两张黄牌等于一张红牌,被红牌罚下的运动员不得替换,下一场自动停赛。

九、篮球

1. 篮球运动自 1891 年起源于美国。创始人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。当时称为“奈史密斯球”后又称“筐球”最后根据活动的内容是向篮球筐中投球,便形象的命为篮球。1895 年传入中国天津。

2. 篮球比赛是奥运会的重要比赛项目之一,包括男篮和女篮比赛。1936 年,在柏林举行的第 11 届奥运会上,男子篮球被列为奥运会正式比赛项目;1976 年在加拿大蒙特利尔举行的第 21 届奥运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。1992 年第 25 届西班牙巴塞罗那奥运会允许职业球队参赛。

3. 篮球的基本技术包括基本站立姿势、脚步移动、传接球技术、运球技术、投篮技术、抢、打、断球技术、持球突破技术、抢篮板球技术、防守对手技术。

4. 篮球双手胸前传球。动作方法:双手持球于胸腹之间,两肘自然弯曲于体侧,身体成基本站立姿势,眼平视传球目标,传球时后脚蹬地发力,身体重心前移,两臂前伸,两手腕随之旋内,拇指用力下压,食、中指用力拨球并将球传出,球出手后,两手向下略向外翻。
动作要点:持球动作正确,用力协调连贯,食、中指拨球。

5. 原地双手胸前投篮。动作方法:双手持球于胸前,肘关节自然下垂,两脚左右或前后开立,两膝微屈,重心落在两脚之间,目视瞄准点;投篮时,两脚蹬地,上肢随着脚蹬地向前上方伸展,两手腕同时外翻,拇指下压,手腕前屈,食、中指用力拨球,使球通过拇指、食指、中指指端投出。球出手后,两手自然向下向外翻,脚跟提起,身体随投篮出手方向自然伸展。

6. 原地单肩上投篮。动作方法:以右手投篮为例,右手五指自然分开,手心空出,用指根以上的部位持球,大拇指与小拇指控制球体,左手扶在球的左侧,右臂屈肘,肘关节自然下垂,置球于右肩前上方,目视球篮,两脚左右或前后开立,两膝微屈,重心落在两脚掌上。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。动作要点:上下肢协调用力,抬肘伸臂充分,用手腕前屈和手指柔和的拨球将球投出,中、食指控制方向。

7. 行进间单手上低手投篮又称“三步上篮”,是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是:一大、二小、三高。

8. 篮球的进攻和防守

(1) 进攻战术的基础配合有传切、突分、掩护、策应几种类型。

(2) 防守战术有挤过、穿过、交换、夹击配合、关门配合、补防配合。

9. 快攻的发动时机

快攻的发动时机有抢获后场篮板球时,抢、断、打球和跳球时以及对方投中后掷端线球和界外球时。其中抢篮板球后发动快攻的比例最高,抢断球后发动快攻的成功率最高。

10. 区域联防是指攻防转换时,防守队员迅速退回后场,每一个队员分工合作,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,把每一个防区的同伴有机的结合在一起所组成的全队防守战术。

区域联防的站位有“2—3”“3—2”“2—1—2”等多种类型,其中最基本的是“2—1—2”阵形。“2—1—2”阵型,队员分布均衡,移动距离近,有利协防和调整阵型,较适用于防守正面突破和篮下进攻威力较大的对手,但防守两腰共管区域和圈顶投篮较困难。

11. 比赛时间

比赛应由4节组成,每节10分钟。NBA也是由4节组成,但是每节为12分钟。

在第1节和第2节(上半时)之间,第3节和第4节(下半时)之间以及每一决胜期之前应有2分钟的比赛休息期间。

两个半时之间的比赛休息应是15分钟。

如果第4节比赛时间结束时比分相等,比赛有必要再安排一个或多个5分钟的决胜期来打破平局。

12. 球中篮得分

活球从上面进篮,停留在球篮内或穿过球篮为中篮。在3分投篮区外投球中篮得3分;在3分区内投球中篮得2分;罚球中篮得1分。如果某队无意将球投入本方球篮,算对方得分,登记在对方队长名下;如果有意将球投入本方球篮,不能得分。

13. 暂停

每次暂停持续一分钟;

上半时2次暂停,下半时3次暂停,但在最后两分钟最多2次暂停。每次决胜期1次暂停。

14. 常见违例

5秒违例:发球队员在从裁判手中接球要在5秒内发出;罚球队员接裁判球后5秒内完成罚球;被严密防守(一米之内)时候,5秒内必须运、传、投。

8 秒违例:从本方底线发球后,8 秒必须过半场。

24 秒违例:一次进攻时间为 24 秒。

球回后场违例:推进到前场的球回到后场前被本队球员触碰,且回到后场后第一个被本队球员碰到,则为球回后场。

15. 篮球的球与场地

长 28 米,宽 15 米;线条宽:0.05 米;中圈:半径 1.8 米;

三分线:6.75 米;NBA 三分线为 7.25 米;

篮筐高:3.05 米;篮板下沿离地高:2.90 米;

男子篮球用球是 7 号球,女篮 6 号,青少年篮球 5 号。

充气后,将球从 1.80 米高度落到硬木地板或较硬的地面上,反弹起来的高度不得低于 1.20 米,也不许高于 1.40 米(从球的顶端开始计算)。

十、排球

1. 排球运动是由 1895 年美国马萨诸塞州的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·莫根发明的。排球运动是 1905 年传入我国的。

2. 从 1981 年到 1986 年中国女排取得“五连冠”。1981 年在日本举办的第三届世界杯赛中首获世界冠军,1982 年在秘鲁第九届世界锦标赛,1984 年在洛杉矶第二十三届奥运会上,1985 年在日本第四届世界杯赛中,1986 年在捷克第十届世界锦标赛上取得第五次世界冠军。

2004 年雅典奥运会与 2016 年里约热内卢奥运会,中国女排获得奥运会冠军。

2016 年中国女排时隔 12 年再次获得奥运会冠军。

3. 排球的技术有准备姿势和移动、垫球、传球、发球、扣球、拦网。

4. 正面双手垫球。

技术要领:预备姿势半蹲状,两臂夹紧插到球下,脚蹬地跟腰伴送球,手臂靠拢对准球,手腕下压前臂击。轻球主动抬臂垫,重球撤臂缓冲垫。

5. 排球正面上手传球

(1) 准备姿势

采用稍蹲准备姿势,两脚左右开立,一前一后,约同肩宽,两膝稍弯曲,上体自然挺起,两手自然抬起,准备传球。

(2) 传球手型

当触球时,两臂弯曲,两腿适当分开,两手自然张开组成半球状,使手指与球吻合,手腕稍后仰,以拇指、食指和中指托住球的后下部,用拇指指腹、食指全部、中指二三

指节触球、无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形两手间距以不漏球为宜。

(3) 传球击球点

当来球接近额前时,开始向前上蹬地、伸膝、伸臂、两手迎击来球。击球点约在额前上方一球左右为宜。

(4) 击球用力

传球的用力主要是以手指、手腕的弹力及伸臂伴送和伸膝蹬地全身协调用力为主,当传球的距离较远时,蹬地、伸膝的用力大一些,反之则小一些。

6. 排球进攻阵形基本有三种:“中一二”进攻阵形,“边一二”进攻阵形,“插上”进攻阵形。

7. 比赛竞赛制度有循环制、淘汰制、混合制三种。

8. 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,如 5 个队参加比赛,则比赛轮数为 5 轮。参赛队数为双数时,比赛轮数为队数减 1,如 6 个队参加比赛,比赛轮数为 5 轮。场数:队数乘以队数减一除以 2,例如 6 个队比赛,15 场。

9. 单淘汰就是在比赛中失败一次即退出比赛,获胜者继续比赛出冠军为止。一般在参赛队多、竞赛期短时采用。比赛场数:单淘汰比赛总场数等于参加队数减一。如 8 个队参加比赛共赛 7 场。

10. 比赛计分方法

(1) 胜一分。比赛采用每球得分制,胜一球即胜一分。

(2) 胜一局。比赛的前 4 局每局以先得 25 分,并同时超出对方 2 分的队为胜。当比分为 24:24 时,比赛继续进行至某队领先 2 分为胜一局(如 26:24,27:25)。决胜局以先得 15 分,并同时超出对方 2 分的队获胜。当比分为 14:14 时,比赛继续进行至某队领先 2 分为止(如 16:14,17:15)。

(3) 胜一场。正式比赛采用五局三胜制。最多比赛 5 局,先胜 3 局的队为胜一场。

11. 位置轮转

一局比赛开始,队员按位置表填写顺序站好位置进行比赛。接发球队获得发球权后,全部队员按顺时针方向轮转一个位置。

12. 每方最多只能击球三次,第一裁判员鸣哨后,8 秒必须把球发出,每个人不得连续两次击球。

13. 合法比赛间断的次数

每局比赛中,每队最多可以请求两次暂停和 6 人次换人。

14. 暂停与技术暂停

第1—4局,每局有两次技术暂停,各为1分钟,每当领先队达到8或16分时自动执行。每个比赛队每局还有两次机会请求30秒的普通暂停。决胜局(第五局)无技术暂停,每队在该局可请求两次30秒的普通暂停。如超过规定次数请求普通暂停属不符合规定的请求间断。

15. 比赛场区

长18米、宽9米的长方形,所有界限宽度均为5厘米。线的宽度包括在场区之内。

十一、武术

1. 武术是以技击动作为主要内容,以功法、套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

2. 武术分为:套路 功法 搏斗。

套路:是武术运动的一种形式,应当属于“演法”。旧时称“套子”或“套”。一般由4段或6段组成,应有起势与收势。

功法:是指以单项动作为内容,以单一练习为形式,具有防身、健身、表演等功能,以提高某种技击能力为最终目标的专门练习总和。可分为:内壮功、外壮功、轻功、柔功。

搏斗:徒手或则运用器械进行近距离的对打的运动形式。

3. 集体表演:是以6人以上的徒手或器械集体演练,可变换队形与图案和采用音乐伴奏,要求队形整齐、动作协调一致。

4. 武术的作用

(1)改善和增强体质;(2)提高防身自卫能力;(3)培养道德情操;(4)丰富文化生活;(5)增进交流。

5. 武术的手型有:拳、掌、勾、爪、指。

6. 武术的步型有:弓步、马步、仆步、虚步、歇步、独立步。

7. 武术的手法有:推掌、架拳、冲拳、蝶掌等。

8. 武术的步法有:上步、进步、插步

9. 武术的腿法有:正踢腿、里合腿、外摆腿、侧踹、弹腿、扫腿等。

10. 比赛场地

个人项目的场地长14米、宽8米,其周长至少有2米宽的安全区;
集体项目的场地长16米、宽14米,其周长至少有1米宽的安全区;
场地四周内沿应标明5厘米宽的白色边线。

十二、课程标准

1.体育与健康课程是一门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是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。新课标对学生学习成绩评定形式有哪三种:自我评定、相互评定、教师评定。体育与健康课程的特性:基础性、实践性、健身性、综合性。

2.课程基本理念

- (1)坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长
- (2)激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识
- (3)以学生发展为中心,重视学生的主体地位
- (4)关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

3.课程目标

- (1)增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- (2)培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;
- (3)具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;
- (4)提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;
- (5)发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

4.运动参与概念:学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现,是学生系的体育知识、技能和方法、锻炼身体和提高健康水平,形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的时间要求和重要途径。

运动参与的目标:

- (1)参与体育学习和锻炼;
- (2)体验运动乐趣与成功。

5.运动技能概念:学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力,它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征,是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。

运动技能的目标:

- (1)学习体育运动知识;
- (2)掌握运动技能和方法;
- (3)增强安全意识和防范能力。

6.身体健康:人的体能良好,技能正常和精力充沛的状态,与体育锻炼、营养状况和

行为习惯密切相关。

身体健康的目标：

- (1)掌握基本保健知识和方法；
- (2)塑造良好体形和身体姿态；
- (3)全面发展体能与健身能力；
- (4)提高适应自然环境的能力。

7.心理健康与社会适应：个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。

心理健康与社会适应的目标：

- (1)培养坚强的意志品质；
- (2)学会调控情绪的方法；
- (3)形成合作意识与能力；
- (4)具有良好的体育道德。

8.教师主导是应对学生主体性的概念。主导性表明了教师在教学中的主要地位和主要责任。主导性包括对学生的领导、诱导和指导等综合的作用与责任。

体育教师在体育教学中的主导性主要体现在以下几个方面：

- (1)贯彻体育教学指导思想(指导思想)
- (2)进行教学内容的选择与教材加工(教材)
- (3)选用与学生学习需要相适应的教学方法和手段(学情教法)
- (4)进行体育学习的评价(评价反思)
- (5)创造适合学生学习的体育教学环境(教学环境)

“导航”学生的体育学习方式(学法)

9.学生的主体性是指在体育教学活动中，作为学习主体的学生在教师的教授、指导和引导下所表现出的积极态度和有独立性的、有创造性的学习行为。

10.充分发挥学生主体性的条件

- (1)教师要教授的目标转化成为学生的学习目标
- (2)教师和学生共同拥有体育教材
- (3)教师将教学过程设计成学生的学习过程
- (4)“学生主体性”不同于“学生自由性”

11.课程开发利用和开发，应从以下几个方面入手：

- (1)人力资源的开发
- (2)体育设施资源的开发

- (3)课程内容资源的开发
- (4)课外和校外体育资源的开发
- (5)自然地理课程资源的开发
- (6)体育信息资源的开发

12.分组教学的基本形式：随机分组、同质分组、异质分组、合作型分组、帮教型分组、伙伴型分组。

13.体育新课程小学课堂组织形式：合班分组、小群体教学、俱乐部制。

14.体育教师素质情况的评价：政治素质、知识结构素质、能力结构素质、身心素质、体育教师可持续发展素质。

15.学生的评价：

(1)学业的评价：体育基础知识、身体素质和体育意识、运动技能、情感表现与合作精神。

(2)学力的评价

(3)品德评价与个性评价

第三模块 模拟题

学校体育学

1. 素质教育的特征包括()方面。
A. 弘扬人的主体性
B. 面向全体学生教育
C. 要求人的全面发展
D. 以上都对
2. ()属于体育教学过程的特殊规律。
A. 动作技能形成的规律
B. 社会制约性规律
C. 认识规律
D. 教与学辩证统一的规律
3. 学校体育最主要的本质功能是()。
A. 教养功能
B. 教育功能
C. 美育功能
D. 强身健体功能
4. 运动技能形成过程的三个阶段是()。
A. 认知与定向—练习形成阶段—自动化熟练阶段
B. 泛化阶段—自动化阶段—运动技能形成阶段
C. 动机的激发与尝试阶段—泛化阶段—自动化熟练阶段
D. 分化阶段—泛化阶段—运动技能形成阶段
5. 常用的体育教学技术手段可分为视觉、听觉和()三大类。
A. 嗅觉
B. 练习操作
C. 知觉
D. 直觉
6. 教学汇总教师示范的面有()种方法。
A. 1—2
B. 2—3
C. 3—4
D. 4—5
7. 体育教学三要素是讲解、示范和()。
A. 集中
B. 练习
C. 参与
D. 分组

8. 体育课的练习密度的计算方法是()。
- A. 各项活动合理时间之和/课的总时间 $\times 100\%$
B. 某种活动时间之和/课的总时间 $\times 100\%$
C. 学生练习时间之和/课的总时间 $\times 100\%$
D. 教师指导时间之和/课的总时间 $\times 100\%$
9. 学校体育的基本组织形式是()。
- A. 运动训练
B. 运动竞赛
C. 大课间及体育活动
D. 体育教学
10. 国家、()、学校三级课程管理是《体育课程标准》贯彻落实的保证。
- A. 传统
B. 现代
C. 地方
D. 校本
11. 教案又称为()。
- A. 体育教学计划
B. 单元教学计划
C. 课时计划
D. 学期教学计划
12. 学校体育课平均心率标准是()。
- A. 100—120 次/分钟
B. 120—140 次/分钟
C. 140—160 次/分钟
D. 160—180 次/分钟
13. 课外体育活动是实现我国学校体育目标的重要组织形式。下列属于课外体育活动的是()。
- A. 早操
B. 夏令营
C. 郊游
D. 以上都是
14. 学校利用课余时间对部分由一定特与特长或爱好的学生进行体育训练属于()。
- A. 校外体育活动
B. 课余体育
C. 课余体育锻炼
D. 课余体育训练
15. 在《国家学生体质健康标准》实施办法中有一项对学生学年总成绩奖励 5 分的规定,即学生获得奖励的前提条件是,必须认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达()。
- A. 一小时
B. 二小时
C. 三小时
D. 四小时

【学校体育学参考答案】

1—5: DADAC 6—10: CBCDC 11—15: CBADA

运动人体科学

- 经常参加锻炼的人,安静时心跳频率比一般人()。
A. 快
B. 正常
C. 略快
D. 略慢
- “第二次呼吸”的机能状态是()。
A. 运动迟缓
B. 呼吸困难
C. 肌肉酸软无力
D. 呼氧水平逐渐提高
- 下列技术动作需要采取胸式呼吸的是()。
A. 手拉上
B. 单杠直臂悬垂
C. 仰卧起坐的坐起阶段
D. 吊环十字悬重
- 协调身体运动、调节肌肉紧张、维持身体平衡的器官是()。
A. 大脑
B. 小脑
C. 中脑
D. 端脑
- 学生体质测试中,50米、立定跳远、1分钟跳绳、50米×8往返跑,以磷酸原系统为主要供能的项目有()。
A. 1项
B. 2项
C. 3项
D. 4项
- 下列选项中不属于体循环静脉的是()。
A. 上腔静脉
B. 下腔静脉
C. 肺静脉
D. 心静脉
- 运动系统是由()组成。
A. 骨、血管和骨连接
B. 骨骼肌、细胞和神经
C. 骨、骨连接和骨骼肌
D. 肌腹、肌腱和神经
- 优秀短跑运动员的()纤维丰富,约占骨骼肌纤维的70%。
A. 红肌
B. 红、白肌各半
C. 白肌
D. 以上都对
- 根据科学研究,()是运动时身体能量的主要来源。
A. 糖
B. 脂肪
C. 蛋白质
D. 水

10. 肌肉工作时的直接能源是(),它贮存在细胞中,以肌细胞为最多。

- A. ATP
B. ADP
C. CP
D. VC

【运动人体科学参考答案】

1-5:DDCBB 6-10:CCCAA

体育保健学

- 一般在体育运动后()进餐,饭后()方可开始体育运动。

A. 十五分钟左右、半小时
B. 半小时左右、半小时
C. 半小时左右、一个小时
D. 十五分钟左右、一个小时
- 体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括()。

A. 擦伤
B. 撕裂伤
C. 刺伤
D. 以上都是
- 运动员运动时,踝关节扭伤后应()。

A. 立即热敷按摩
B. 立即冷敷按摩
C. 立即冷敷,24小时后热敷
D. 立即按摩
- 对酸痛的局部肌肉进行(),有助于损伤组织的修复及痉挛的缓解。

A. 温敷
B. 冷敷
C. 热敷
D. 凉敷
- 某同学在锻炼时大腿肌肉拉伤,教师应告诉他()。

A. 立即进行腿部按摩
B. 立即热敷受伤部位
C. 休息,立即冷敷受伤部
D. 继续进行缓慢运动
- 肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不自主的()。

A. 一般收缩
B. 强直收缩
C. 向心收缩
D. 离心收缩
- 运动处方可以适用于()。

A. 竞技训练
B. 预防保健
C. 临床治疗
D. 以上都对

8. ()患者不宜游泳以免病情恶化。
- A. 传染性皮肤病 B. 胃病
C. 腹泻 D. 咳嗽
9. ()是生命的基础,它的主要作用是提供机体生长,组成和修补人体组织的材料。
- A. 脂肪 B. 蛋白质
C. 糖类 D. 维生素
10. 肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不由自主的强直收缩,在体育运动中,()最容易发生肌肉痉挛。
- A. 大腓股二头肌 B. 腓底屈趾肌
C. 小腿腓肠肌 D. 足底屈拇肌

【体育保健学参考答案】

1—5:CDCCC 6—10:BDABC

运动训练学+体育心理学

1. 为了帮助学生掌握较难动作,所采用的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习是()练习。
- A. 综合性 B. 一般性
C. 辅助性 D. 专门性
2. 柔性训练的基本方法是()。
- A. 重复间歇训练 B. 间歇训练法
C. 拉伸法 D. 变换训练法
3. 教师在一节课中安排学生练习5组50米跑,这种练习方法是()。
- A. 循环练习法 B. 诱导法
C. 不间断练习法 D. 重复练习法
4. 以健身为目标的耐力性通常采用()练习。
- A. 中上强度 B. 中等强度
C. 大强度 D. 小强度

5. 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和路线,依次完成每站练习任务的训练方法称为()。
- A. 变换训练法
B. 循环训练法
C. 间接训练法
D. 重复训练
6. 速度素质包括反应速度、动作速度、()速度。
- A. 移动
B. 冲刺
C. 位移
D. 起跑
7. 影响爆发力的因素有力量、距离和()等。
- A. 时间
B. 强度
C. 位移
D. 方向
8. 重复训练法主要特征是()。
- A. 不间断进行训练
B. 循环进行训练
C. 反复做同一练习
D. 控制练习的间歇
9. 影响动作技能形成的两个重要因素是练习和()。
- A. 归因
B. 反馈
C. 态度
D. 迁移
10. 学生对一切新知识和新技能都感到新鲜,但没有把精力集中到学习和练习中,这种兴趣是()。
- A. 乐趣
B. 有趣
C. 直接兴趣
D. 物质兴趣

【运动训练学+体育心理学参考答案】

1-5:CCDDB 6-10:CACBB

课程标准

1. 体育与健康课程资源包括人力资源、_____、课程内容资源,课外和校外体育资源、自然地理资源、体育信息资源六个方面。
- A. 运动项目资源
B. 学生资源
C. 体育设施资源
D. 社会资源

2. 我国现行体育与健康课程的指导思想是()。
 - A. 终身体育
 - B. 健康第一
 - C. 参与体育
 - D. 运动第一
3. 开发和利用体育课程资源时应该注意的主要问题其中有()。
 - A. 注意课程内容的选取
 - B. 注意与社区的配合
 - C. 注意与周边学校的联系
 - D. 注意与国家课程的相结合
4. 小学快速跑教学,教师结合设计“5.12 地震避险”,体现了《新课程标准》性质的:()。
 - A. 基础性
 - B. 实践性
 - C. 健身性
 - D. 综合性。
5. 课程内容资源开发包括_____改造、新兴运动项目的引用和民族、民间传统体育资源的开发。
 - A. 现有运动项目的
 - B. 传统运动项目
 - C. 竞技项目
 - D. 趣味运动项目
6. 街舞、轮滑作为教学内容属于()。
 - A. 现有竞技运动项目的延用
 - B. 现有竞技运动项目的改造
 - C. 新兴运动项目的开发和利用
 - D. 民族民间传统体育项目的开发和利用
7. 《全日制普通高中体育与健康课程标准(实验版)》中规定必修学分的项目是()。
 - A. 田径类项目
 - B. 球类项目
 - C. 体操类项目
 - D. 民族民间类项目
8. 当今体育教学评价中更加重视的评价目的是()。
 - A. 选拔、甄别
 - B. 选拔、发展
 - C. 甄别、激励
 - D. 发展、激励
9. 评价体育教师的教学,应从教师的_____和课堂教学两个方面进行的综合评价。
 - A. 教学过程
 - B. 教学方法
 - C. 专业素质
 - D. 课堂效果

10. 《全日制义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》中“全面发展体能与健身能力”属于以下哪个领域目标:()。
- A. 运动参与
B. 运动技能
C. 身体健康
D. 心理健康与社会适应

【课标参考答案】

1—5:CBADA 6—10:CADCC

田径

- 成年男子 110 米比赛栏架高度应该为()。
A. 0.76 米
B. 0.91 米
C. 1.06 米
D. 1.22 米
- 马拉松属于超长距离跑项目,通常全程距离为()。
A. 41.198 米
B. 41.195 米
C. 42.195 米
D. 42.198 米
- 奥林匹克会旗是奥林匹克运动的象征,是国际奥委会的专用标志。旗的白底为无边,中央为五个相互套连的圆环,环的颜色自左至右为()。
A. 蓝、黑、黄、绿、红
B. 蓝、黄、黑、绿、红
C. 蓝、绿、黄、黑、红
D. 蓝、红、黄、黑、绿
- 用右手投掷铁饼,铁饼出手后的旋转方向为()。
A. 逆时针
B. 顺时针和逆时针均可
C. 顺时针
D. 不旋转
- 100 米预赛成绩排在第 5、6 名的运动员在复赛时,抽签排定的道次是()。
A. 1、2
B. 3、4
C. 5、6
D. 7、8
- 铅球投掷圈内沿直径为 2.135 米,有效落地区为()扇形面。
A. 45 度
B. 35 度
C. 30 度
D. 40 度
- 决定跑速的重要因素是()和步频。
A. 摆臂
B. 爆发力

- C. 身高
D. 步长
8. 背越式跳高的助跑是采用()方式助跑。
A. 直线
B. 弧线
C. 直线加弧线
D. 弧线加直线
9. 跨越式跳高助跑方向与栏杆的夹角在()度之间。
A. 30—60
B. 20—40
C. 25—40
D. 30—50
10. 中长跑跑成绩的关键环节是()。
A. 起跑
B. 途中跑
C. 终点冲刺
D. 起跑后加速跑

【田径参考答案】

1—5:CCBCD 6—10:BDCAB

体操+武术

1. 队列练习中,口令正确的是()。
A. 跑步跑
B. 跑步跑
C. 跑步走
D. 以上答案都对
2. 竞技体操比赛中,男、女都有的项目是()。
A. 平衡木、跳马
B. 自由体操、单杠
C. 高低杠、双杠
D. 自由体操、跳马
3. 头手倒立用身体的()部位支撑。
A. 两手与头
B. 两手与肩
C. 两手与前额
D. 两手、头后部与肩
4. 在广播体操的教学中,教师多采用()示范授课。
A. 正面
B. 侧面
C. 背面
D. 镜面
5. 山羊分腿腾越,正确的保护与帮助位置应站在()。
A. 山羊前方
B. 山羊后方
C. 山羊侧方
D. 山羊的侧后方

6. 我国古代名医华佗发明了医疗保健体操是()。
- A. 太极拳
B. 八段锦
C. 五禽戏
D. 导引术
7. 在双杠的支撑摆动动作中,应以()为轴摆动。
- A. 手
B. 肩
C. 腰
D. 髋
8. “五步拳”中五种步型的名称分别是:弓步、马步、仆步、虚步、()。
- A. 跳步
B. 旋步
C. 飞腿
D. 歇步
9. 武术按其运动形式可以分为套路运动和搏斗运动。下列属于套路运动的是()。
- A. 拳术
B. 散打
C. 推手
D. 短兵
10. 武术运动的基本手型主要有拳、掌和()。
- A. 指
B. 勾
C. 劈
D. 摆

【体操+武术参考答案】

1-5: CDCDC 6-10: CBDAB

三大球(足球、篮球、排球)

1. 循环赛制的优点是参赛选手彼此之间都要进行比赛,因此最后的()可靠。
- A. 种子选手
B. 排名
C. 器材
D. 轻微
2. 排球比赛中,后排队员不可以跳起来()。
- A. 扣球
B. 拦网
C. 垫球
D. 传球
3. 排球比赛中场上队员的位置轮换是按()进行轮换。
- A. 逆时针
B. 随意
C. 顺时针
D. 听裁判员指挥

4. 篮球运动起源于()。
- A. 英国
B. 德国
C. 法国
D. 美国
5. 标准篮球比赛场地是一个长方形场地,它的长和宽分别是()。
- A. 18米、9米
B. 28米、15米
C. 36米、20米
D. 90米、45米
6. 下列不属于篮球防守技术中断球的横断球技术的动作要点的是()。
- A. 蹬地有力
B. 侧身绕前
C. 跃动迅猛
D. 两臂快伸
7. “两名进攻队员通过运球与身体的掩护越过一名防守队员”指的是足球局部进攻战术中的()“二过一”配合。
- A. 交叉掩护
B. 斜传直插和直传斜插
C. 踢墙式
D. 回传反切
8. 一场足球比赛受到红牌或累计()张黄牌时,受罚者应罚出场外,且不能参加下一场比赛。
- A. 1
B. 2
C. 3
D. 5
9. 在有13个足球队参加的比赛中,若采用淘汰赛制共需()场比赛就可以决出冠军。
- A. 10
B. 11
C. 12
D. 13
10. 足球比赛中,队员阻挡犯规判罚()。
- A. 直接任意球
B. 点球
C. 间接任意球
D. 角球

【三大球参考答案】

1—5:BBCDB 6—10: BABCC