

## 体育与健康学科教师专业能力考核试题一答案解析

### 一、选择题

#### 1、D

解析：体育与健康课程的核心目标是运动能力、健康行为和体育品德，文化成绩不属于体育课程的核心目标。

#### 2、A

解析：标准篮球场地边线长 28 米，底线长 15 米。

#### 3、A

解析：分腿腾越练习时，保护人应站在跳箱旁边，以便及时保护练习者。

#### 4、C

解析：广播体操教学中，教师多采用镜面示范，便于学生模仿动作。

#### 5、C

解析：2008 年北京奥运会帆船比赛在青岛举行。

#### 6、C

解析：体育课程标准强调以学生的发展需要为中心来选择和设计教学内容。

#### 7、A

解析：肺活量体重指数=肺活量（毫升）/体重（公斤）。

#### 8、D

解析：肩肘倒立时，后倒肩的同时举腿、翻臀，动作要协调一致。

**9、D**

解析：学校体育最主要的本质功能是强身健体功能。

**10、C**

解析：体育教材是实现体育教学过程目标的载体。

**11、A**

解析：体育老师应具备的特殊实力是运动实力。

**12、A**

解析：启发诱导法是发展学生个性的有效方法。

**13、A**

解析：中学体育实践课课型可分为新授课、复习课等，专项课、必修课、选修课属于课程分类。

**14、A**

解析：学校体育工作的核心是体育教学。

**15、B**

解析：课外运动训练的特点之一是基础性。

**二、填空题**

**1、呼吸、步伐**

解析：耐久跑中，呼吸节奏与步伐节奏需协调配合。

**2、初速度、角度、高度**

解析：投掷项目远度主要由器械出手的初速度、角度和高度决定。

**3、18、9**

解析：标准排球场长 18 米，宽 9 米，进攻线距中线 3 米。

#### **4、虚步、歇步**

**解析：**武术基本步型包括弓步、马步、仆步、虚步、歇步。

#### **5、循环制、淘汰制**

**解析：**体育比赛的主要方法有循环制、淘汰制和混合制。

#### **6、场地、器材**

**解析：**场地和器材是开展体育课和课外活动的物质保证。

#### **7、基础性、业余性**

**解析：**学校课余体育训练具有基础性和业余性特点。

#### **8、全面性**

**解析：**准备活动内容选择应注意全面性和多样性。

#### **9、摆动腿、起跳腿**

**解析：**跨越式跳高时，摆动腿先过杆，起跳腿后过杆。

#### **10、自练法、自学法**

**解析：**体育教学中的学练法包括自练法自学法和自评法。

### **三、判断题**

#### **1、√**

**解析：**身高标准体重是评价学生身体匀称度的指标。

#### **2、√**

**解析：**篮球是一项集体对抗性的球类游戏。

#### **3、×**

**解析：**保护人应站在跳箱旁边，而非前方。

**4、×**

**解析：**广播体操教学多采用镜面示范，而非背面示范。

**5、√**

**解析：**篮球运动由美国奈·史密斯于 1891 年发明。

**6、×**

**解析：**间接任意球需经其他队员触球后才能射门得分。

**7、×**

**解析：**8 队单循环比赛场次为 28 场。

**8、×**

**解析：**学校体育工作的评价标准多元，运动成绩并非唯一标准。

**9、√**

**解析：**投掷项目中，出手角度适当才能获得最佳成绩。

**10、√**

**解析：**经常运动可使肌纤维增粗，但数量不会增加。

#### **四、名词解释**

##### **1、身体训练**

**答案：**通过科学的体育锻炼手段，提高身体各器官系统的机能能力，发展运动素质，增强体质过程。

##### **2、翼**

**答案：**在队列或比赛中，位于队伍两侧或边路位置的队员或区域。

#### **五、简答题**

## **1、体育与健康课程的基本理念**

**答案：**

坚持“健康第一”的指导思想。

以学生发展为中心，重视学生主体地位。

激发运动兴趣，培养学生终身体育意识。

关注个体差异与不同需求，确保每位学生受益。

## **2、影响篮球投篮命中率的因素**

**答案：**

技术动作：包括持球、瞄准、出手角度和跟随动作。

心理素质：自信心和专注力。

体能状态：手臂力量和身体协调性。

外界环境：防守干扰和场地条件。

## **六、论述题**

**如何在体育教学中激发学生运动兴趣，培养终身体育意识？**

**答案要点：**

**多样化教学手段：**采用游戏、竞赛等形式，增加课堂趣味性。

**因材施教：**根据学生兴趣和能力设计分层教学，满足不同需求。

**成功体验：**设置合理目标，让学生通过努力获得成就感。

**融入生活：**结合日常锻炼场景，引导学生将运动习惯延伸到课外。

**榜样激励：**通过体育明星或身边案例，激发学生内在动力。

**科学评价：**注重过程性评价，鼓励学生进步而非仅关注结果。