# 体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题 文档（5篇）

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-04-15

*第一篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题 文档体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题(附答案)一、课程标准：01.体育与健康课程是一门以（身体练习）为主要手段、以学习（体育知识）、（技能）为基本内容，以增进中小学生（健康）为主要目的...*

**第一篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题 文档**

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题(附答案)

一、课程标准：

01.体育与健康课程是一门以（身体练习）为主要手段、以学习（体育知识）、（技能）为基本内容，以增进中小学生（健康）为主要目的的必修课程。其功能与价值是（健身）和（育人）。

02.课程的基本理念：坚持（健康第一）的指导思想，促进（学生健康）发展；激发学生（运动兴趣），培养学生（终身体育）意识；以学生的（发展）中心，重视学生的（主体地位）；关注（个体差异与不同需求），确保每个学生（受益）。03.学习领域目标是指（运动参与目标）、（运动技能目标）、（身体健康目标）、（心理健康目标）、（社会适应目标）。五个学习领域（相互联系）、（相互影响）。

04.运动参与是指学生主动参与体育活动的（态度）与（行为）表现。05.安全地进行体育活动是（运动技能领域）目标的内容之一。06.新健康三维观包括（身体）、（心理）、（社会适应）。

07.三级课程体系包括（国家课程）、（地方课程）、（学校课程），三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。

08.课程目标体系的递进关系：（课程目标）-（领域目标）-（水平目标）。09.新课标对学生学习成绩评定形式是(自我评定)、(相互评定)、（教师评定）。10.体育与健康学习评价标准应为（由单一评价标准向多元评价标准转变）。11.体育与健康课程学生成绩评价的内容为（体能的评定）、（知识与技能的评定）、（学习态度的评定）、（情意表现与合作精神）和（健康行为）的评定5个方面。

12.对现有体育项目的改造方法有（简化规则）、（简化技战术）、（修改内容）、（降低难度要求）和（改造场地器材）。

13.对体育教师的专业素质评价应包括（职业道德）、（教学能力）、（教育科研能力）和（工作量）4方面的考核。

14.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，即：水平一至水平五分别相当于（1—2）年级、（3—4）年级、（5—6）年级、（7—9）年级、（高中）学段。而水平六是（发展性目标）。

15.划分学习水平的依据是（学生的身心发展水平）。

16.新课标选择教材内容的基本要求是（地域性）、（科学性）、（简易性）和（健身性）、（兴趣性）、（实效性）。

17.体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是（实践性）、（灵活性）、（综合性）。

18.体育与健康课程教学教学分组的主要形式为（随机分组）、（同质分组）、（异质分组）、（合作型分组）、（帮教型分组）、（友伴型分组）。19.体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用（自主学习）、（合作学习）、（探究式学习）、（创造性学习）、（延伸性学习）、（信息化学习）、（评价式学习）等7种学习方式进行学习。

20.高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（2）个学分。高中三年中，学生修满（11）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（田径类项目）系列必修1学分，（健康教育专题）系列必修1学分，（1学分=18学时）。

21.《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成（6）个运动技能系列。22.新课程标准下，单元教学计划是指（某一技术动作的教学方案）。23.体育（与健康）课程标准按层次将教学内容设计分为（精学类教材）、（简学类教材）、（介绍类教材）、（锻炼类教材）四类教材层次。24.新课程中，体育学科是（目标统领教学内容）。

25.新课标中规定小学1至4年级为每周（4）节体育课，5至9年级为每周（3）节体育课，我省高、初中目前暂定每周（2）节体育课。

26.课程资源的开发和利用，应从（人力资源的开发）、（体育设施资源的开发），（课程内容资源的开发），（课外和校外体育资源的开发），（自然地理课程资源的开发），（体育信息资源的开发）等方面着手。

27.家庭、学校、社区合作，已经成为现代基础教育发展的一大趋势，它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和社会责任感的重要方式。体育与健康家校合作的几种做法是：（体育家庭作业）、（亲子活动日）、（参与社区体育活动）。

28.在国家或地区的课程标准颁布以后，各校应根据课程标准的精神，并结合本校的具体情况，如（师资力量）、（学生基础）、（场地条件）、（学校传统）等多方面的因素，考虑制订适合本校的课程教学计划。

29.体育与健康“2+1”工程中，2+1的含义是（掌握2项运动技能和1项艺术特长）。

30.体育与健康课程充分注意到学生在（身体条件）、（兴趣爱好）和（运动技能）等方面的个体差异，根据这种差异性来确定学习目标和评价方法。

二、体质健康：

01.《学生体质健康标准》是促进学生（身体健康发展）、激励学生积极进行体育锻炼的（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条件。

02.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（形态）、（机能）、（素质）。03.新修订的《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）来评定学生的体质健康状况。

04.《学生体质健康标准》必测项目有（身高）、（体重）和（肺活量）。05.《国家学生体质健康标准》高中男生选择项目可以是（1000米、50米、坐位体前屈）。

三、教育科学：

01.公元前776年第一次古代奥运会在（古希腊）的（奥林匹亚村）举行。02.现代奥林匹克运动会创始人是法国的（顾拜旦），现任国际奥委会主席是（罗格）。奥林匹克的格言是（更快）、（更高）、（更强）。我国承办的夏季奥运会是第（29）届。

03.2024年北京奥运会的宗旨或主题是（绿色奥运）、（科技奥运）、（人文奥运）。

04.2024年的足球世界杯是第（18）届，2024年世界杯举办的国家是（南非）。05.《中华人民共和国教师法》把教师界定为：履行（教育教学）工作的专门人员。

06.教师的言行是学生的榜样，学生具有（向师性）的特点。

07.教师的专业态度要求教师对待学生：（倾心相爱）、（诲人不倦）；对待自己：（严于律己）、（为人师表）。08.（课程）是教育的心脏。

09.\*\*\*同志反复指出，“（创新）是一个民族进步的灵魂。”

10.邓小平同志为北京景山学校题词,具体内容是教育要（面向现代化）、（面向世界）、（面向未来）。

11.教师的专业知识包括具有广博的普通文化知识，所教学科的专业知识和（教育心理科学知识）。

12.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，课程的价值在于促进学生（知识）、（能力）、（态度与情感）的和谐发展。

13.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，对学生研究性学习的评价要（重方法与过程）、（重交流与合作）、（重体验与应用）、（重全员参加）。

四、学校体育：

01.体育教学的理论依据是：遵循（认识事物）的规律、（动作技能）的形成规律、（人体机能）的适应性规律，以及（人体生理机能活动能力）变化的规律。02.传统体育课的结构一般可分为（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）或（准备部分、基本部分、结束部分）。

03.体育教学计划包括（学年教学计划）、（学期教学计划）、（单元教学计划）、（课时教学计划）。

04.体育教学中常用的教学方法有（语言法）、（直观法）、（完整法）、（分解法）、（练习法）、（游戏法）、（比赛法）和（预防和纠正错误法）等。05.制定体育教学目标的四要素是（对象）、（条件）、（行为）、（标准）。06.体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时，身体所承受的（生理负荷）。07.练习密度=（单个学生练习时间之和/课的总时间×100%）。

08.平均心率=（课中每次测定的脉搏次数相加/课中测定的次数，不包括安静脉搏和课后测定值）。

09.强度指数=（平均心率/安静脉搏）。

10.体育教学中思想品德教育的途径为（课堂常规）、（教材内容）、（组织教学）、（突发事件处理）。

11.体育教学体系包含四大要素：（教师）、（学生）、（教学内容）和（教学环境）。

12.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行（系统学习）或（阶段学习）的教学方法称之为单元教学。

13.影响体育教学有效性的主要因素是（教学目标）、（教学方式）、（教学手段）、（教学情感）。

14.中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为（室内）课和（室外）课，根据每次课的任务可分为（新授）课、（复习）课和（练习）课。15.教师示范一般可分为（镜面）示范、（正面）示范、（肢体）示范和（语言）示范。

16.衡量体育教学是否有效的唯一指标是学生（有无进步或发展）。17.为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习称为（辅助性）练习。

18.学校业余田径运动队的训练，上半年（春夏季）以发展（速度与爆发力等素质为主），下半年（秋冬季）以发展（耐久力与力量素质）为主。

五、术科理论：

01.标准田径赛场地1圈为（400）米。

02.快速跑的教学重点是（途中跑），背越式跳高的教学重点是（助跑与起跳相结合的技术）。

03.决定跑速的两大因素是（步幅）与（步频）；跳远的技术组成是（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个部分组成；影响投掷远度因素是（出手速度）、（出手角度）和（出手高度）等因素。

04.背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用（远离横杆的脚快速起跳）。05.400m×4每接力区的距离为（20）米，100 m×4每接力区距离为（20）米。06.一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为（1.22）米，最大为（1.25）米。

07.把以（远度）和（高度）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛；以（时间）计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。

08.决定投掷项目成绩的最主要因素是（初速度）。

09.跳远的空中动作一般有（蹲踞式）、（挺身式）和（走步式）。10.耐久跑中的途中跑，要求（跑）的节奏与（呼吸）节奏相配合。11.跨栏跑中，过栏技术动作要求摆动腿高抬屈膝前伸（下压）。12.初中男子110m栏比赛栏架高度应为（0.914）米。

13.三级跳远由（快速）助跑，沿（直）线向前的连续三次跳跃组成；三跳的顺序是（一次单足跳）、（一次跨步跳）、（一次跳跃）。

14.三级跳远第一跳如是左脚起跳，第二跳应是（左）腿踏跳，第三跳应是（右）脚踏跳。

15.跨越式跳高，应（摆动）腿先过杆，然后（起跳）腿再过杆。

16.铅球落地区的角度是（40度）。但国际田径协会联合会规定，从2024年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为（34.92）度，铅球和链球投掷圈内沿直径应为（2.135）米。17.田径场上的场地、器材的长度或宽度是1.22米的请列举出两个：（跑道）、（跨栏架）、（跳远踏跳板）。

18.急行跳远比赛中，一选手双脚依次前后落入砂池，裁判员判其（试跳成功）。19.田径十项全能包括10个单项，第1天按（100米跑）、（跳远）、（铅球）、（跳高）和（400米）跑顺序进行；第2天按（110米跨栏）、（铁饼）、（撑竿跳高）、（标枪）和（1500米跑）。

20.评定田径运动技术的标准是（经济性）和（实效性）。

21.标准篮球场长（28）米，宽（15）米，球板长（1.8）米，高（1.05）米，篮球圈上沿高（3.05）米，场中圈直径（3.6）米；排球场长（18）米，宽（9）米，进攻线距中线（3）米，男子网高（2.43米）、女子网高（2.24米）；足球门两柱距（7.32）米，高（2.44）米，点球点距球门（9.15）米。

22.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（不违例）。23.持球突破技术主要是由（蹬跨）、（转体探肩）、（放球）、（加速）四个技术环节组成。

24.篮球肩上单手传球的动作要领是（单手持球的后下方，利用蹬地扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣碗将球传出）。

25.篮球进攻基础配合包括（传切）、（突分）、（掩护）、（策应）和（快攻）等多种配合方法。防守基础配合包括（穿过）、（绕过）、（挤过）、（关门）、（交换）、（补位）和（夹击）。

26.排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的（25：0）比分和（3：0）的比局获胜。27.正式排球比赛中，球员的轮转方式为（顺时针）。

28.排球移动的目的是为了及时接近球，保持（人与球）良好的位置关系，有利于击球。

29.双人拦网“心跟进”防守战术中，一般是（6号位）跟进。

30.排球运动是一项有（准备姿势和移动）、（发球）、（传球）、（垫球）、（扣球）和（拦网）等技术动作组成的集体性体育项目。

31.足球基本技术包括：（踢球）、（停球）、（运球）、（头球）和（掷界外球）等。

32.羽毛球女子单打先得（11）分的球员，为胜1局。33.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是（3/4节拍）。

34.口令一般由（预令）和（动令）组成。在队列指挥通常用口令中。行进间，动令除（向左转走）和（齐、正步互换）时落在左脚，其他均落在（右）脚。35.由一列横队变成二列横队时，应先（1—2）报数。

36.器械体操是指在（单杠）、（双杠）、（高低杠）、（平衡木）、（吊环）和（鞍马）上进行的各种运动。

37.构成跳舞蹈的三大要素是（动作）、（节奏）和（表情）。38.单杠支撑后回环的动作难点是（倒肩压臂腹贴杠）。

39.武术中的对练是以（踢）、（打）、（摔）、（拿）为主的技击方法。

六、生理保健：

01.人体运动时肌肉工作的直接能源是（ATP），它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。其最终的供能形式是（磷酸源供能）和（乳酸能供能）。

02.人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着（杠杆）的作用，关节是运动的（枢纽），肌肉收缩是运动的（动力）。人体任何运动都是通过（肌肉）工作来完成的。

03.准备活动的目的是为了提高（中枢神经系统的）兴奋性，加强各器官系统的活动，克服各种机能（活动的隋性），做整理性活动的目的是肢体更好地（恢复）。

04.根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中（神经系统发育）最早；（生殖系统发育）最晚。

05.身体素质增长最快的年龄阶段称为（敏感期），人体速度素质发展最快的敏感期（10－13岁）。

06.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由（超量恢复）的生理机制决定的。07.人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。

08．“非典”全称是：（非典型肺炎），“疫区”是指（传染病在人群中暴发或者流行，其病原体向周围传播时可能涉及的地区）。

09.传染病流行三个环节是（传染源）、（传播途径）、（易感人群）。10.发展有氧耐力效果较好是（12分钟跑）。

11.在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应（先呼喊周围环境的人）。12.理想的减肥方法是（运动）。

13.人的一生有两次较快的生长发育突增期。第一次在（1周岁）以前，第二次在（青春发育期）。

14.柔韧性训练的基本方法是（拉伸法）。

15.运动处方可分为（竞技训练处方）、（预防保健处方）和（临床治疗处方）3种。

16.运动处方一般包括五个要素，即（运动项目）、（运动次数）、（运动强度）、（持续时间）和（注意事项）。

17.体育锻炼的FIT监控原则是：（次数）、（强度）和（时间）3个英文单词的缩写，是以从事以（健康）为目的的运动必须采用的基本监控原则。18.传统养生法中（导引或气功）养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。

19.心率调控运动中，最高心率=（220－年龄），青少年的靶心率，上限=（最大心率×85 %），下限=（最大心率×60%）。

20.肺活量体重指数=（肺活量/体重）；维尔威克指数=（体重+胸围/身高×100）。

21.发展体能一般采用的方法有（负重法）、（持续法）、（间歇法）、（游戏法）、（综合法）和（比赛法）。

22.运动员运动时，踝关节扭伤后应（立即冷敷）。

七、体育竞赛：

01.常用的球类比赛的编排有（淘汰制）、（循环制）和（积分制）三种。02.学校组织校内田径运动会，一般可由（报名）、（编排秩序册）、（比赛分工）、（划跑道）、（比赛的记录）和（宣告闭幕）6个主要过程组成。公元前（776）年，第一届古代奥运会唯一比赛项目(192.27M)(1896)年，第一届现代奥运会在（雅典）举办

人体骨骼共（206）快，其中躯干（51）块，上肢（64）块，下肢（62）块，头骨（29）块。

羽毛球场地长（13.4米）

双打宽（6.10米）

单打宽（5.18米）排球场地长（18）宽（9）铅球、链球投掷区直径（2.135），铁饼（2.5），铅球落地区圆心角（34.92）男子110M栏

起跑到第一栏距离（13.72米）

初中男子栏高（0.914米）女子100M栏

起跑线到第一栏距离（13米）奥运男排网高（2.43米）女子网高（2.24米），线宽（5厘米）成年男子铅球重（7.26ＫＧ），女子（４ＫＧ）足球门高（２．４４）,宽（７．３２），点球点距球门（９．１５）

**第二篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题\_**

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题(附答案)

一、课程标准：

01.体育与健康课程是一门以（身体练习）为主要手段、以学习（体育知识）、（技能）为基本内容，以增进中小学生（健康）为主要目的的必修课程。其功能与价值是（健身）和（育人）。

02.课程的基本理念：坚持（健康第一）的指导思想，促进（学生健康）发展；激发学生（运动兴趣），培养学生（终身体育）意识；以学生的（发展）中心，重视学生的（主体地位）；关注（个体差异与不同需求），确保每个学生（受益）。

03.学习领域目标是指（运动参与目标）、（运动技能目标）、（身体健康目标）、（心理健康目标）、（社会适应目标）。五个学习领域（相互联系）、（相互影响）。

04.运动参与是指学生主动参与体育活动的（态度）与（行为）表现。05.安全地进行体育活动是（运动技能领域）目标的内容之一。06.新健康三维观包括（身体）、（心理）、（社会适应）。07.三级课程体系包括（国家课程）、（地方课程）、（学校课程），三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。08.课程目标体系的递进关系：（课程目标）-（领域目标）-（水平目标）。

09.新课标对学生学习成绩评定形式是(自我评定)、(相互评定)、（教师评定）。

10.体育与健康学习评价标准应为（由单一评价标准向多元评价标准转变）。

11.体育与健康课程学生成绩评价的内容为（体能的评定）、（知识与技能的评定）、（学习态度的评定）、（情意表现与合作精神）和（健康行为）的评定5个方面。

12.对现有体育项目的改造方法有（简化规则）、（简化技战术）、（修改内容）、（降低难度要求）和（改造场地器材）。

13.对体育教师的专业素质评价应包括（职业道德）、（教学能力）、（教育科研能力）和（工作量）4方面的考核。

14.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，即：水平一至水平五分别相当于（1—2）年级、（3—4）年级、（5—6）年级、（7—9）年级、（高中）学段。而水平六是（发展性目标）。

15.划分学习水平的依据是（学生的身心发展水平）。16.新课标选择教材内容的基本要求是（地域性）、（科学性）、（简易性）和（健身性）、（兴趣性）、（实效性）。

17.体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是（实践性）、（灵活性）、（综合性）。

18.体育与健康课程教学教学分组的主要形式为（随机分组）、（同质分组）、（异质分组）、（合作型分组）、（帮教型分组）、（友伴型分组）。

19.体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用（自主学习）、（合作学习）、（探究式学习）、（创造性学习）、（延伸性学习）、（信息化学习）、（评价式学习）等7种学习方式进行学习。20.高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（2）个学分。高中三年中，学生修满（11）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（田径类项目）系列必修1学分，（健康教育专题）系列必修1学分，（1学分=18学时）。21.《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成（6）个运动技能系列。

22.新课程标准下，单元教学计划是指（某一技术动作的教学方案）。23.体育（与健康）课程标准按层次将教学内容设计分为（精学类教材）、（简学类教材）、（介绍类教材）、（锻炼类教材）四类教材层次。

24.新课程中，体育学科是（目标统领教学内容）。

25.新课标中规定小学1至4年级为每周（4）节体育课，5至9年级为每周（3）节体育课，我省高、初中目前暂定每周（2）节体育课。26.课程资源的开发和利用，应从（人力资源的开发）、（体育设施资源的开发），（课程内容资源的开发），（课外和校外体育资源的开发），（自然地理课程资源的开发），（体育信息资源的开发）等方面着手。

27.家庭、学校、社区合作，已经成为现代基础教育发展的一大趋势，它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和社会责任感的重要方式。体育与健康家校合作的几种做法是：（体育家庭作业）、（亲子活动日）、（参与社区体育活动）。

28.在国家或地区的课程标准颁布以后，各校应根据课程标准的精神，并结合本校的具体情况，如（师资力量）、（学生基础）、（场地条件）、（学校传统）等多方面的因素，考虑制订适合本校的课程教学计划。29.体育与健康“2+1”工程中，2+1的含义是（掌握2项运动技能和1项艺术特长）。

30.体育与健康课程充分注意到学生在（身体条件）、（兴趣爱好）和（运动技能）等方面的个体差异，根据这种差异性来确定学习目标和评价方法。

二、体质健康：

01.《学生体质健康标准》是促进学生（身体健康发展）、激励学生积极进行体育锻炼的（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条件。

02.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（形态）、（机能）、（素质）。

03.新修订的《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）来评定学生的体质健康状况。04.《学生体质健康标准》必测项目有（身高）、（体重）和（肺活量）。

05.《国家学生体质健康标准》高中男生选择项目可以是（1000米、50米、坐位体前屈）。

三、教育科学： 01.公元前776年第一次古代奥运会在（古希腊）的（奥林匹亚村）举行。

02.现代奥林匹克运动会创始人是法国的（顾拜旦），现任国际奥委会主席是（罗格）。奥林匹克的格言是（更快）、（更高）、（更强）。我国承办的夏季奥运会是第（29）届。

03.2024年北京奥运会的宗旨或主题是（绿色奥运）、（科技奥运）、（人文奥运）。

04.2024年的足球世界杯是第（18）届，2024年世界杯举办的国家是（南非）。

05.《中华人民共和国教师法》把教师界定为：履行（教育教学）工作的专门人员。

06.教师的言行是学生的榜样，学生具有（向师性）的特点。07.教师的专业态度要求教师对待学生：（倾心相爱）、（诲人不倦）；对待自己：（严于律己）、（为人师表）。08.（课程）是教育的心脏。

09.\*\*\*同志反复指出，“（创新）是一个民族进步的灵魂。” 10.邓小平同志为北京景山学校题词,具体内容是教育要（面向现代化）、（面向世界）、（面向未来）。11.教师的专业知识包括具有广博的普通文化知识，所教学科的专业知识和（教育心理科学知识）。

12.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，课程的价值在于促进学生（知识）、（能力）、（态度与情感）的和谐发展。13.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，对学生研究性学习的评价要（重方法与过程）、（重交流与合作）、（重体验与应用）、（重全员参加）。

四、学校体育：

01.体育教学的理论依据是：遵循（认识事物）的规律、（动作技能）的形成规律、（人体机能）的适应性规律，以及（人体生理机能活动能力）变化的规律。

02.传统体育课的结构一般可分为（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）或（准备部分、基本部分、结束部分）。

03.体育教学计划包括（学年教学计划）、（学期教学计划）、（单元教学计划）、（课时教学计划）。

04.体育教学中常用的教学方法有（语言法）、（直观法）、（完整法）、（分解法）、（练习法）、（游戏法）、（比赛法）和（预防和纠正错误法）等。05.制定体育教学目标的四要素是（对象）、（条件）、（行为）、（标准）。

06.体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时，身体所承受的（生理负荷）。

07.练习密度=（单个学生练习时间之和/课的总时间×100%）。08.平均心率=（课中每次测定的脉搏次数相加/课中测定的次数，不包括安静脉搏和课后测定值）。09.强度指数=（平均心率/安静脉搏）。

10.体育教学中思想品德教育的途径为（课堂常规）、（教材内容）、（组织教学）、（突发事件处理）。

11.体育教学体系包含四大要素：（教师）、（学生）、（教学内容）和（教学环境）。

12.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行（系统学习）或（阶段学习）的教学方法称之为单元教学。

13.影响体育教学有效性的主要因素是（教学目标）、（教学方式）、（教学手段）、（教学情感）。14.中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为（室内）课和（室外）课，根据每次课的任务可分为（新授）课、（复习）课和（练习）课。

15.教师示范一般可分为（镜面）示范、（正面）示范、（肢体）示范和（语言）示范。

16.衡量体育教学是否有效的唯一指标是学生（有无进步或发展）。17.为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习称为（辅助性）练习。

18.学校业余田径运动队的训练，上半年（春夏季）以发展（速度与爆发力等素质为主），下半年（秋冬季）以发展（耐久力与力量素质）为主。

五、术科理论：

01.标准田径赛场地1圈为（400）米。

02.快速跑的教学重点是（途中跑），背越式跳高的教学重点是（助跑与起跳相结合的技术）。

03.决定跑速的两大因素是（步幅）与（步频）；跳远的技术组成是（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个部分组成；影响投掷远度因素是（出手速度）、（出手角度）和（出手高度）等因素。04.背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用（远离横杆的脚快速起跳）。

05.400m×4每接力区的距离为（20）米，100 m×4每接力区距离为（20）米。

06.一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为（1.22）米，最大为（1.25）米。

07.把以（远度）和（高度）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛；以（时间）计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。08.决定投掷项目成绩的最主要因素是（初速度）。

09.跳远的空中动作一般有（蹲踞式）、（挺身式）和（走步式）。10.耐久跑中的途中跑，要求（跑）的节奏与（呼吸）节奏相配合。11.跨栏跑中，过栏技术动作要求摆动腿高抬屈膝前伸（下压）。12.初中男子110m栏比赛栏架高度应为（0.914）米。

13.三级跳远由（快速）助跑，沿（直）线向前的连续三次跳跃组成；三跳的顺序是（一次单足跳）、（一次跨步跳）、（一次跳跃）。14.三级跳远第一跳如是左脚起跳，第二跳应是（左）腿踏跳，第三跳应是（右）脚踏跳。15.跨越式跳高，应（摆动）腿先过杆，然后（起跳）腿再过杆。16.铅球落地区的角度是（40度）。但国际田径协会联合会规定，从2024年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为（34.92）度，铅球和链球投掷圈内沿直径应为（2.135）米。

17.田径场上的场地、器材的长度或宽度是1.22米的请列举出两个：（跑道）、（跨栏架）、（跳远踏跳板）。

18.急行跳远比赛中，一选手双脚依次前后落入砂池，裁判员判其（试跳成功）。

19.田径十项全能包括10个单项，第1天按（100米跑）、（跳远）、（铅球）、（跳高）和（400米）跑顺序进行；第2天按（110米跨栏）、（铁饼）、（撑竿跳高）、（标枪）和（1500米跑）。20.评定田径运动技术的标准是（经济性）和（实效性）。

21.标准篮球场长（28）米，宽（15）米，球板长（1.8）米，高（1.05）米，篮球圈上沿高（3.05）米，场中圈直径（3.6）米；排球场长（18）米，宽（9）米，进攻线距中线（3）米，男子网高（2.43米）、女子网高（2.24米）；足球门两柱距（7.32）米，高（2.44）米，点球点距球门（9.15）米。22.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（不违例）。

23.持球突破技术主要是由（蹬跨）、（转体探肩）、（放球）、（加速）四个技术环节组成。

24.篮球肩上单手传球的动作要领是（单手持球的后下方，利用蹬地扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣碗将球传出）。

25.篮球进攻基础配合包括（传切）、（突分）、（掩护）、（策应）和（快攻）等多种配合方法。防守基础配合包括（穿过）、（绕过）、（挤过）、（关门）、（交换）、（补位）和（夹击）。26.排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的（25：0）比分和（3：0）的比局获胜。27.正式排球比赛中，球员的轮转方式为（顺时针）。

28.排球移动的目的是为了及时接近球，保持（人与球）良好的位置关系，有利于击球。

29.双人拦网“心跟进”防守战术中，一般是（6号位）跟进。30.排球运动是一项有（准备姿势和移动）、（发球）、（传球）、（垫球）、（扣球）和（拦网）等技术动作组成的集体性体育项目。31.足球基本技术包括：（踢球）、（停球）、（运球）、（头球）和（掷界外球）等。

32.羽毛球女子单打先得（11）分的球员，为胜1局。33.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是（3/4节拍）。

34.口令一般由（预令）和（动令）组成。在队列指挥通常用口令中。行进间，动令除（向左转走）和（齐、正步互换）时落在左脚，其他均落在（右）脚。

35.由一列横队变成二列横队时，应先（1—2）报数。

36.器械体操是指在（单杠）、（双杠）、（高低杠）、（平衡木）、（吊环）和（鞍马）上进行的各种运动。

37.构成跳舞蹈的三大要素是（动作）、（节奏）和（表情）。38.单杠支撑后回环的动作难点是（倒肩压臂腹贴杠）。

39.武术中的对练是以（踢）、（打）、（摔）、（拿）为主的技击方法。

六、生理保健：

01.人体运动时肌肉工作的直接能源是（ATP），它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。其最终的供能形式是（磷酸源供能）和（乳酸能供能）。02.人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着（杠杆）的作用，关节是运动的（枢纽），肌肉收缩是运动的（动力）。人体任何运动都是通过（肌肉）工作来完成的。

03.准备活动的目的是为了提高（中枢神经系统的）兴奋性，加强各器官系统的活动，克服各种机能（活动的隋性），做整理性活动的目的是肢体更好地（恢复）。

04.根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中（神经系统发育）最早；（生殖系统发育）最晚。05.身体素质增长最快的年龄阶段称为（敏感期），人体速度素质发展最快的敏感期（10－13岁）。

06.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由（超量恢复）的生理机制决定的。

07.人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。08．“非典”全称是：（非典型肺炎），“疫区”是指（传染病在人群中暴发或者流行，其病原体向周围传播时可能涉及的地区）。09.传染病流行三个环节是（传染源）、（传播途径）、（易感人群）。10.发展有氧耐力效果较好是（12分钟跑）。

11.在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应（先呼喊周围环境的人）。12.理想的减肥方法是（运动）。

13.人的一生有两次较快的生长发育突增期。第一次在（1周岁）以前，第二次在（青春发育期）。

14.柔韧性训练的基本方法是（拉伸法）。

15.运动处方可分为（竞技训练处方）、（预防保健处方）和（临床治疗处方）3种。

16.运动处方一般包括五个要素，即（运动项目）、（运动次数）、（运动强度）、（持续时间）和（注意事项）。

17.体育锻炼的FIT监控原则是：（次数）、（强度）和（时间）3个英文单词的缩写，是以从事以（健康）为目的的运动必须采用的基本监控原则。

18.传统养生法中（导引或气功）养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。

19.心率调控运动中，最高心率=（220－年龄），青少年的靶心率，上限=（最大心率×85 %），下限=（最大心率×60%）。

20.肺活量体重指数=（肺活量/体重）；维尔威克指数=（体重+胸围/身高×100）。21.发展体能一般采用的方法有（负重法）、（持续法）、（间歇法）、（游戏法）、（综合法）和（比赛法）。

22.运动员运动时，踝关节扭伤后应（立即冷敷）。

七、体育竞赛：

01.常用的球类比赛的编排有（淘汰制）、（循环制）和（积分制）三种。

02.学校组织校内田径运动会，一般可由（报名）、（编排秩序册）、（比赛分工）、（划跑道）、（比赛的记录）和（宣告闭幕）6个主要过程组成。

体育教师晋升高级职称业务知识考试判断题(附答案)

一、课程标准：

01.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。√

02.学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。√ 03.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。√

04.课程中的《体育与健康》内容，就是体育加上健康知识的内容。×

05.淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。√ 06.体育课程改革的目的是为了提高学生兴趣，淡化技能教学。× 07.体育运动本身的特征之一就是团结合作，所以学生在体育学习过程中都需要合作。×

08.关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生受益属于课程标准的基本理念。√

09.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。√

10.在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。×

11.普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。√

12.水平六是对全体高中学生的共同要求。×

13.高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。√ 14.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合。√

二、体质健康：

01.新修订的《国家学生体质健康标准》与原标准相比，难度有所加大。√

02.新修订的《国家学生体质健康标准》在测验项目上与原标准相比，增加了一些选测项目。√

03.新修订的《国家学生体质健康标准》的优秀等级是86分以上。√ 04.新修订的《国家学生体质健康标准》规定，800或1000米跑项目达不到50分，即为《国家学生体质健康标准》不合格。× 05.台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。√

06.学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。√

三、教育科学：

01.全民健身计划是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。√

02.我国是1979年恢复国际奥委会成员国资格的，2024年将在北京举办第29届夏季奥运会。√ 03.“体育，载知识之车，而寓道德之舍也。”是古代先哲的名言。×

四、学校体育：

01.《中华人民共和国体育法》于1995年10月1日起正式施行。√ 02.看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。× 03.组织课间操、体育活动和课余训练是体育教师份内的事不应计工作量。×

04.实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。× 05.学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。× 06.体育教学教师施加的影响、教学内容、教学条件等外因只有通过教师教才能实现教学目标。×

07.间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。√

08.强调学生的积极参与，体现学生的主体地位，给学生留有充分的时间参与活动，这种体育教学是“放养式”教学。×

09.体育的任务是把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来，没有各种体力的发展，就谈不上体育的教育，体育的习惯，技能的培养训练。× 10.教材重点是指学生对某项教材在技术上不易掌握的部分。× 11.语言的运用对于不同的学生、不同的教学阶段是不同的。√ 12.体育教学中，教师对动作的讲解是以动作记忆的方式进入学生大脑的。×

13.为避免学生出现过度疲劳现象，体育教师应该运用教法控制好练习的负荷量和负荷强度。√

14.做双杠支撑摆动的动作示范时应采用正面示范。×

15.“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生通过学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。×

16.优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。×

17.学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。× 18.体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。×

19.随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。×

20.分组教学有分组轮换和分组不轮换。√

五、术科理论：

01.跨栏跑的过栏技术，摆动腿是蹬、叠、拉，起跨腿是抬、伸、压。×

02.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。√ 03.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。√ 04.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。× 05.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。× 06.田径运动径赛中，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、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。√

07.在接力跑中，每个接棒人都应沿跑道的内侧跑进。×

08.田径比赛中开表应从发令枪发出的烟或闪光开始，停表则从运动员的身体躯干，包括头、颈、脚的任何部位抵达终点线后沿垂直平面。×

09.三级跳远的三跳顺序应该是两次跨步跳，一次跳跃。× 10.田径全能比赛的各单项之间的比赛间隔至少应有30分钟的休息时间。√

11.中长跑采用分道、站立式起跑出发。×

12.测量跑道的长度应在跑道内突沿外沿以外20厘米处测量。× 13.耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。× 14.径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。√ 15.跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。× 16.跳高比赛中，在某高度上运动员可以第一次或第二次试跳后申请免跳。√ 17.投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。√

18.侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出。×

19.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈.史密斯在1891年发明的。√

20.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。√ 21.篮球比赛中，投篮球碰篮框后弹回，被站在后场的同队队员抢住，则不应判罚球回后场。√

22.篮球中的掩护战术属于基础性的防守配合。×

23.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。×

24.篮球运球变向时手应拍击球的上部。×

25.防守篮板球的争抢，个人的弹跳力应重要于防守的卡位。× 26.急停是指快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。急停动作有一步急停和两步急停。√

27.排球比赛中后排队员不得参与进攻。× 28.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。√ 29.排球比赛中A队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。×

30.排球比赛中严禁用脚踢球。×

31.处在越位位置的运动员接触球就应该接受判罚。× 32．足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。√

33.一场足球比赛受到红牌或累计2张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。×

34.足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。× 35.平衡是指人体相对地球保持静止或匀速直线运动。√ 36.行进间动令，除了向左转走外，其余动令均落于右脚。× 37.口令是体验教师课堂常用的指令性术语，动令和预令之间不应有任何停顿，以免影响学生的行动。× 38.队列向右转走是出左脚向新方向前进。×

39.韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。√ 40.支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。√ 41.直腿后滚翻的保护帮助方法是保护者单手提拉练习者臀部帮助推手和翻转。×

42.长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。×

43.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。√

六、生理保健：

01.身体素质可以相互转移，例如力量素质的提高可以使速度素质也得到提高。√

02.根据科学研究，糖是运动时身体能量的主要来源。√

03.测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。×

04.科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境抵抗疾病能力的增强。√

05.体育锻炼前的准备活动，可减少肌肉的粘滞性。√ 06.正常成年人脊柱从正面看是笔直的。√

07.从事力量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。× 08.高中阶段女生的运动能力一般都低于男生。√

09.重力性休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。×

10.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。√

11.人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。√

12.高中阶段是力量素质发展较快时期，应安排多种多样的力量练习，全面发展各部位力量。√

13.进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是1：4。√

一、课程标准：

01.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。√

02.学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。√

03.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。√ 04.课程中的《体育与健康》内容，就是体育加上健康知识的内容。× 05.淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。√

06.体育课程改革的目的是为了提高学生兴趣，淡化技能教学。×

07.体育运动本身的特征之一就是团结合作，所以学生在体育学习过程中都需要合作。× 08.关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生受益属于课程标准的基本理念。√ 09.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。√

10.在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。× 11.普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。√ 12.水平六是对全体高中学生的共同要求。×

13.高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。√ 14.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合。√

二、体质健康：

01.新修订的《国家学生体质健康标准》与原标准相比，难度有所加大。√

02.新修订的《国家学生体质健康标准》在测验项目上与原标准相比，增加了一些选测项目。√

03.新修订的《国家学生体质健康标准》的优秀等级是86分以上。√

04.新修订的《国家学生体质健康标准》规定，800或1000米跑项目达不到50分，即为《国家学生体质健康标准》不合格。×

05.台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。√ 06.学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。√

三、教育科学：

01.全民健身计划是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。√

02.我国是1979年恢复国际奥委会成员国资格的，2024年将在北京举办第29届夏季奥运会。√

03.“体育，载知识之车，而寓道德之舍也。”是古代先哲的名言。×

四、学校体育：

01.《中华人民共和国体育法》于1995年10月1日起正式施行。√ 02.看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。×

03.组织课间操、体育活动和课余训练是体育教师份内的事不应计工作量。× 04.实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。×

05.学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。×

06.体育教学教师施加的影响、教学内容、教学条件等外因只有通过教师教才能实现教学目标。×

07.间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。√ 08.强调学生的积极参与，体现学生的主体地位，给学生留有充分的时间参与活动，这种体育教学是“放养式”教学。×

09.体育的任务是把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来，没有各种体力的发展，就谈不上体育的教育，体育的习惯，技能的培养训练。× 10.教材重点是指学生对某项教材在技术上不易掌握的部分。× 11.语言的运用对于不同的学生、不同的教学阶段是不同的。√

12.体育教学中，教师对动作的讲解是以动作记忆的方式进入学生大脑的。×

13.为避免学生出现过度疲劳现象，体育教师应该运用教法控制好练习的负荷量和负荷强度。√

14.做双杠支撑摆动的动作示范时应采用正面示范。×

15.“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生通过学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。×

16.优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。× 17.学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。×

18.体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。× 19.随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。× 20.分组教学有分组轮换和分组不轮换。√

五、术科理论：

01.跨栏跑的过栏技术，摆动腿是蹬、叠、拉，起跨腿是抬、伸、压。×

02.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。√

03.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。√ 04.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。× 05.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。×

06.田径运动径赛中，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、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。√ 07.在接力跑中，每个接棒人都应沿跑道的内侧跑进。× 08.田径比赛中开表应从发令枪发出的烟或闪光开始，停表则从运动员的身体躯干，包括头、颈、脚的任何部位抵达终点线后沿垂直平面。×

09.三级跳远的三跳顺序应该是两次跨步跳，一次跳跃。×

10.田径全能比赛的各单项之间的比赛间隔至少应有30分钟的休息时间。√ 11.中长跑采用分道、站立式起跑出发。×

12.测量跑道的长度应在跑道内突沿外沿以外20厘米处测量。× 13.耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。× 14.径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。√ 15.跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。×

16.跳高比赛中，在某高度上运动员可以第一次或第二次试跳后申请免跳。√ 17.投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。√

18.侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出。×

19.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈.史密斯在1891年发明的。√ 20.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。√

21.篮球比赛中，投篮球碰篮框后弹回，被站在后场的同队队员抢住，则不应判罚球回后场。√

22.篮球中的掩护战术属于基础性的防守配合。×

23.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。× 24.篮球运球变向时手应拍击球的上部。×

25.防守篮板球的争抢，个人的弹跳力应重要于防守的卡位。×

26.急停是指快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。急停动作有一步急停和两步急停。√

27.排球比赛中后排队员不得参与进攻。×

28.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。√

29.排球比赛中A队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。× 30.排球比赛中严禁用脚踢球。×

31.处在越位位置的运动员接触球就应该接受判罚。× 32．足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。√ 33.一场足球比赛受到红牌或累计2张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。×

34.足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。× 35.平衡是指人体相对地球保持静止或匀速直线运动。√ 36.行进间动令，除了向左转走外，其余动令均落于右脚。×

37.口令是体验教师课堂常用的指令性术语，动令和预令之间不应有任何停顿，以免影响学生的行动。×

38.队列向右转走是出左脚向新方向前进。×

39.韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。√

40.支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。√

41.直腿后滚翻的保护帮助方法是保护者单手提拉练习者臀部帮助推手和翻转。× 42.长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。× 43.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。√

六、生理保健：

01.身体素质可以相互转移，例如力量素质的提高可以使速度素质也得到提高。√ 02.根据科学研究，糖是运动时身体能量的主要来源。√

03.测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。×

04.科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境抵抗疾病能力的增强。√

05.体育锻炼前的准备活动，可减少肌肉的粘滞性。√ 06.正常成年人脊柱从正面看是笔直的。√

07.从事力量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。× 08.高中阶段女生的运动能力一般都低于男生。√

09.重力性休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。×

10.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。√

11.人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。√ 12.高中阶段是力量素质发展较快时期，应安排多种多样的力量练习，全面发展各部位力量。√

13.进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是1：4。√

**第三篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题**

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题(附答案)

一、课程标准：

01.体育与健康课程是一门以（）为主要手段、以学习（）、（）为基本内容，以增进中小学生（）为主要目的的必修课程。其功能与价值是（）和（）。02.课程的基本理念：坚持（）的指导思想，促进（）发展；激发学生（），培养学生（）意识；以学生的（）中心，重视学生的（）；关注（），确保每个学生（）。

03.学习领域目标是指（）、（）、（）、（）、（）。五个学习领域（）、（）。

04.运动参与是指学生主动参与体育活动的（）与（）表现。05.安全地进行体育活动是（）目标的内容之一。06.新健康三维观包括（）、（）、（）。

07.三级课程体系包括（）、（）、（），三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。08.课程目标体系的递进关系：（）-（）-（）。09.新课标对学生学习成绩评定形式是()、()、（）。10.体育与健康学习评价标准应为（）。

11.体育与健康课程学生成绩评价的内容为（）、（）、（）、（）和（）的评定5个方面。12.对现有体育项目的改造方法有（）、（）、（）、（）和（）。13.对体育教师的专业素质评价应包括（）、（）、（）和（）4方面的考核。

14.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，即：水平一至水平五分别相当于（）年级、（）年级、（）年级、（）年级、（）学段。而水平六是（）。15.划分学习水平的依据是（）。

16.新课标选择教材内容的基本要求是（）、（）、（）和（）、（）、（）。17.体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是（）、（）、（）。

18.体育与健康课程教学教学分组的主要形式为（）、（）、（）、（）、（）、（）。19.体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用（）、（）、（）、（）、（）、（）、（）等7种学习方式进行学习。

20.高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（）个学分。高中三年中，学生修满（）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（）系列必修1学分，（）系列必修1学分，（1学分=18学时）。

21.《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成（）个运动技能系列。22.新课程标准下，单元教学计划是指（）。

23.体育（与健康）课程标准按层次将教学内容设计分为（）、（）、（）、（）四类教材层次。24.新课程中，体育学科是（）。

25.新课标中规定小学1至4年级为每周（）节体育课，5至9年级为每周（）节体育课，我省高、初中目前暂定每周（）节体育课。

26.课程资源的开发和利用，应从（）、（），（），（），（），（）等方面着手。27.家庭、学校、社区合作，已经成为现代基础教育发展的一大趋势，它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和社会责任感的重要方式。体育与健康家校合作的几种做法是：（）、（）、（）。

28.在国家或地区的课程标准颁布以后，各校应根据课程标准的精神，并结合本校的具体情况，如（）、（）、（）、（）等多方面的因素，考虑制订适合本校的课程教学计划。29.体育与健康“2+1”工程中，2+1的含义是（）。

30.体育与健康课程充分注意到学生在（）、（）和（）等方面的个体差异，根据这种差异性来确定学习目标和评价方法。

二、体质健康：

01.《学生体质健康标准》是促进学生（身体健康发展）、激励学生积极进行体育锻炼的（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条件。02.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（形态）、（机能）、（素质）。

03.新修订的《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）来评定学生的体质健康状况。

04.《学生体质健康标准》必测项目有（身高）、（体重）和（肺活量）。

05.《国家学生体质健康标准》高中男生选择项目可以是（1000米、50米、坐位体前屈）。

三、教育科学：

01.公元前776年第一次古代奥运会在（古希腊）的（奥林匹亚村）举行。

02.现代奥林匹克运动会创始人是法国的（顾拜旦），现任国际奥委会主席是（罗格）。奥林匹克的格言是（更快）、（更高）、（更强）。我国承办的夏季奥运会是第（29）届。03.2024年北京奥运会的宗旨或主题是（绿色奥运）、（科技奥运）、（人文奥运）。04.2024年的足球世界杯是第（18）届，2024年世界杯举办的国家是（南非）。05.《中华人民共和国教师法》把教师界定为：履行（教育教学）工作的专门人员。06.教师的言行是学生的榜样，学生具有（向师性）的特点。

07.教师的专业态度要求教师对待学生：（倾心相爱）、（诲人不倦）；对待自己：（严于律己）、（为人师表）。

08.（课程）是教育的心脏。

09.\*\*\*同志反复指出，“（创新）是一个民族进步的灵魂。”

10.邓小平同志为北京景山学校题词,具体内容是教育要（面向现代化）、（面向世界）、（面向未来）。

11.教师的专业知识包括具有广博的普通文化知识，所教学科的专业知识和（教育心理科学知识）。

12.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，课程的价值在于促进学生（知识）、（能力）、（态度与情感）的和谐发展。

13.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，对学生研究性学习的评价要（重方法与过程）、（重交流与合作）、（重体验与应用）、（重全员参加）。

四、学校体育：

01.体育教学的理论依据是：遵循（认识事物）的规律、（动作技能）的形成规律、（人体机能）的适应性规律，以及（人体生理机能活动能力）变化的规律。

02.传统体育课的结构一般可分为（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）或（准备部分、基本部分、结束部分）。

03.体育教学计划包括（学年教学计划）、（学期教学计划）、（单元教学计划）、（课时教学计划）。04.体育教学中常用的教学方法有（语言法）、（直观法）、（完整法）、（分解法）、（练习法）、（游戏法）、（比赛法）和（预防和纠正错误法）等。

05.制定体育教学目标的四要素是（对象）、（条件）、（行为）、（标准）。06.体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时，身体所承受的（生理负荷）。07.练习密度=（单个学生练习时间之和/课的总时间×100%）。

08.平均心率=（课中每次测定的脉搏次数相加/课中测定的次数，不包括安静脉搏和课后测定值）。

09.强度指数=（平均心率/安静脉搏）。

10.体育教学中思想品德教育的途径为（课堂常规）、（教材内容）、（组织教学）、（突发事件处理）。

11.体育教学体系包含四大要素：（教师）、（学生）、（教学内容）和（教学环境）。12.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行（系统学习）或（阶段学习）的教学方法称之为单元教学。

13.影响体育教学有效性的主要因素是（教学目标）、（教学方式）、（教学手段）、（教学情感）。

14.中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为（室内）课和（室外）课，根据每次课的任务可分为（新授）课、（复习）课和（练习）课。

15.教师示范一般可分为（镜面）示范、（正面）示范、（肢体）示范和（语言）示范。16.衡量体育教学是否有效的唯一指标是学生（有无进步或发展）。

17.为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习称为（辅助性）练习。

18.学校业余田径运动队的训练，上半年（春夏季）以发展（速度与爆发力等素质为主），下半年（秋冬季）以发展（耐久力与力量素质）为主。

五、术科理论：

01.标准田径赛场地1圈为（400）米。

02.快速跑的教学重点是（途中跑），背越式跳高的教学重点是（助跑与起跳相结合的技术）。03.决定跑速的两大因素是（步幅）与（步频）；跳远的技术组成是（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个部分组成；影响投掷远度因素是（出手速度）、（出手角度）和（出手高度）等因素。

04.背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用（远离横杆的脚快速起跳）。05.400m×4每接力区的距离为（20）米，100 m×4每接力区距离为（20）米。

06.一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为（1.22）米，最大为（1.25）米。

07.把以（远度）和（高度）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛；以（时间）计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。

08.决定投掷项目成绩的最主要因素是（初速度）。

09.跳远的空中动作一般有（蹲踞式）、（挺身式）和（走步式）。10.耐久跑中的途中跑，要求（跑）的节奏与（呼吸）节奏相配合。11.跨栏跑中，过栏技术动作要求摆动腿高抬屈膝前伸（下压）。12.初中男子110m栏比赛栏架高度应为（0.914）米。

13.三级跳远由（快速）助跑，沿（直）线向前的连续三次跳跃组成；三跳的顺序是（一次单足跳）、（一次跨步跳）、（一次跳跃）。

14.三级跳远第一跳如是左脚起跳，第二跳应是（左）腿踏跳，第三跳应是（右）脚踏跳。15.跨越式跳高，应（摆动）腿先过杆，然后（起跳）腿再过杆。

16.铅球落地区的角度是（40度）。但国际田径协会联合会规定，从2024年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为（34.92）度，铅球和链球投掷圈内沿直径应为（2.135）米。

17.田径场上的场地、器材的长度或宽度是1.22米的请列举出两个：（跑道）、（跨栏架）、（跳远踏跳板）。

18.急行跳远比赛中，一选手双脚依次前后落入砂池，裁判员判其（试跳成功）。

19.田径十项全能包括10个单项，第1天按（100米跑）、（跳远）、（铅球）、（跳高）和（400米）跑顺序进行；第2天按（110米跨栏）、（铁饼）、（撑竿跳高）、（标枪）和（1500米跑）。

20.评定田径运动技术的标准是（经济性）和（实效性）。21.标准篮球场长（28）米，宽（15）米，球板长（1.8）米，高（1.05）米，篮球圈上沿高（3.05）米，场中圈直径（3.6）米；排球场长（18）米，宽（9）米，进攻线距中线（3）米，男子网高（2.43米）、女子网高（2.24米）；足球门两柱距（7.32）米，高（2.44）米，点球点距球门（9.15）米。

22.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（不违例）。

23.持球突破技术主要是由（蹬跨）、（转体探肩）、（放球）、（加速）四个技术环节组成。24.篮球肩上单手传球的动作要领是（单手持球的后下方，利用蹬地扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣碗将球传出）。

25.篮球进攻基础配合包括（传切）、（突分）、（掩护）、（策应）和（快攻）等多种配合方法。防守基础配合包括（穿过）、（绕过）、（挤过）、（关门）、（交换）、（补位）和（夹击）。

26.排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的（25：0）比分和（3：0）的比局获胜。

27.正式排球比赛中，球员的轮转方式为（顺时针）。

28.排球移动的目的是为了及时接近球，保持（人与球）良好的位置关系，有利于击球。29.双人拦网“心跟进”防守战术中，一般是（6号位）跟进。

30.排球运动是一项有（准备姿势和移动）、（发球）、（传球）、（垫球）、（扣球）和（拦网）等技术动作组成的集体性体育项目。

31.足球基本技术包括：（踢球）、（停球）、（运球）、（头球）和（掷界外球）等。32.羽毛球女子单打先得（11）分的球员，为胜1局。33.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是（3/4节拍）。

34.口令一般由（预令）和（动令）组成。在队列指挥通常用口令中。行进间，动令除（向左转走）和（齐、正步互换）时落在左脚，其他均落在（右）脚。35.由一列横队变成二列横队时，应先（1—2）报数。

36.器械体操是指在（单杠）、（双杠）、（高低杠）、（平衡木）、（吊环）和（鞍马）上进行的各种运动。

37.构成跳舞蹈的三大要素是（动作）、（节奏）和（表情）。38.单杠支撑后回环的动作难点是（倒肩压臂腹贴杠）。39.武术中的对练是以（踢）、（打）、（摔）、（拿）为主的技击方法。

六、生理保健：

01.人体运动时肌肉工作的直接能源是（ATP），它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。其最终的供能形式是（磷酸源供能）和（乳酸能供能）。

02.人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着（杠杆）的作用，关节是运动的（枢纽），肌肉收缩是运动的（动力）。人体任何运动都是通过（肌肉）工作来完成的。03.准备活动的目的是为了提高（中枢神经系统的）兴奋性，加强各器官系统的活动，克服各种机能（活动的隋性），做整理性活动的目的是肢体更好地（恢复）。

04.根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中（神经系统发育）最早；（生殖系统发育）最晚。

05.身体素质增长最快的年龄阶段称为（敏感期），人体速度素质发展最快的敏感期（10－13岁）。06.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由（超量恢复）的生理机制决定的。07.人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。

08．“非典”全称是：（非典型肺炎），“疫区”是指（传染病在人群中暴发或者流行，其病原体向周围传播时可能涉及的地区）。

09.传染病流行三个环节是（传染源）、（传播途径）、（易感人群）。10.发展有氧耐力效果较好是（12分钟跑）。

11.在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应（先呼喊周围环境的人）。12.理想的减肥方法是（运动）。

13.人的一生有两次较快的生长发育突增期。第一次在（1周岁）以前，第二次在（青春发育期）。14.柔韧性训练的基本方法是（拉伸法）。

15.运动处方可分为（竞技训练处方）、（预防保健处方）和（临床治疗处方）3种。16.运动处方一般包括五个要素，即（运动项目）、（运动次数）、（运动强度）、（持续时间）和（注意事项）。

17.体育锻炼的FIT监控原则是：（次数）、（强度）和（时间）3个英文单词的缩写，是以从事以（健康）为目的的运动必须采用的基本监控原则。

18.传统养生法中（导引或气功）养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。19.心率调控运动中，最高心率=（220－年龄），青少年的靶心率，上限=（最大心率×85 %），下限=（最大心率×60%）。

20.肺活量体重指数=（肺活量/体重）；维尔威克指数=（体重+胸围/身高×100）。

21.发展体能一般采用的方法有（负重法）、（持续法）、（间歇法）、（游戏法）、（综合法）和（比赛法）。

22.运动员运动时，踝关节扭伤后应（立即冷敷）。

七、体育竞赛：

01.常用的球类比赛的编排有（淘汰制）、（循环制）和（积分制）三种。

02.学校组织校内田径运动会，一般可由（报名）、（编排秩序册）、（比赛分工）、（划跑道）、（比赛的记录）和（宣告闭幕）6个主要过程组成。体育教师晋升高级职称业务知识考试判断题(附答案)

一、课程标准：

01.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。√

02.学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。√

03.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。√ 04.课程中的《体育与健康》内容，就是体育加上健康知识的内容。× 05.淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。√ 06.体育课程改革的目的是为了提高学生兴趣，淡化技能教学。×

07.体育运动本身的特征之一就是团结合作，所以学生在体育学习过程中都需要合作。× 08.关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生受益属于课程标准的基本理念。√ 09.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。√

10.在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。× 11.普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。√ 12.水平六是对全体高中学生的共同要求。×

13.高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。√ 14.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合。√

二、体质健康：

01.新修订的《国家学生体质健康标准》与原标准相比，难度有所加大。√

02.新修订的《国家学生体质健康标准》在测验项目上与原标准相比，增加了一些选测项目。√ 03.新修订的《国家学生体质健康标准》的优秀等级是86分以上。√

04.新修订的《国家学生体质健康标准》规定，800或1000米跑项目达不到50分，即为《国家学生体质健康标准》不合格。×

05.台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。√ 06.学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。√

三、教育科学：

01.全民健身计划是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。√

02.我国是1979年恢复国际奥委会成员国资格的，2024年将在北京举办第29届夏季奥运会。√ 03.“体育，载知识之车，而寓道德之舍也。”是古代先哲的名言。×

四、学校体育：

01.《中华人民共和国体育法》于1995年10月1日起正式施行。√ 02.看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。×

03.组织课间操、体育活动和课余训练是体育教师份内的事不应计工作量。× 04.实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。× 05.学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。×

06.体育教学教师施加的影响、教学内容、教学条件等外因只有通过教师教才能实现教学目标。×

07.间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。√ 08.强调学生的积极参与，体现学生的主体地位，给学生留有充分的时间参与活动，这种体育教学是“放养式”教学。×

09.体育的任务是把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来，没有各种体力的发展，就谈不上体育的教育，体育的习惯，技能的培养训练。× 10.教材重点是指学生对某项教材在技术上不易掌握的部分。× 11.语言的运用对于不同的学生、不同的教学阶段是不同的。√

12.体育教学中，教师对动作的讲解是以动作记忆的方式进入学生大脑的。×

13.为避免学生出现过度疲劳现象，体育教师应该运用教法控制好练习的负荷量和负荷强度。√ 14.做双杠支撑摆动的动作示范时应采用正面示范。×

15.“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生通过学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。×

16.优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。×

17.学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。×

18.体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。×

19.随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。× 20.分组教学有分组轮换和分组不轮换。√

五、术科理论：

01.跨栏跑的过栏技术，摆动腿是蹬、叠、拉，起跨腿是抬、伸、压。×

02.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。√

03.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。√ 04.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。× 05.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。×

06.田径运动径赛中，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、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。√ 07.在接力跑中，每个接棒人都应沿跑道的内侧跑进。×

08.田径比赛中开表应从发令枪发出的烟或闪光开始，停表则从运动员的身体躯干，包括头、颈、脚的任何部位抵达终点线后沿垂直平面。×

09.三级跳远的三跳顺序应该是两次跨步跳，一次跳跃。×

10.田径全能比赛的各单项之间的比赛间隔至少应有30分钟的休息时间。√ 11.中长跑采用分道、站立式起跑出发。×

12.测量跑道的长度应在跑道内突沿外沿以外20厘米处测量。× 13.耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。× 14.径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。√ 15.跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。×

16.跳高比赛中，在某高度上运动员可以第一次或第二次试跳后申请免跳。√ 17.投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。√

18.侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出。×

19.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈.史密斯在1891年发明的。√ 20.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。√

21.篮球比赛中，投篮球碰篮框后弹回，被站在后场的同队队员抢住，则不应判罚球回后场。√ 22.篮球中的掩护战术属于基础性的防守配合。×

23.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。× 24.篮球运球变向时手应拍击球的上部。×

25.防守篮板球的争抢，个人的弹跳力应重要于防守的卡位。× 26.急停是指快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。急停动作有一步急停和两步急停。√

27.排球比赛中后排队员不得参与进攻。×

28.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。√

29.排球比赛中A队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。× 30.排球比赛中严禁用脚踢球。×

31.处在越位位置的运动员接触球就应该接受判罚。× 32．足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。√

33.一场足球比赛受到红牌或累计2张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。× 34.足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。× 35.平衡是指人体相对地球保持静止或匀速直线运动。√ 36.行进间动令，除了向左转走外，其余动令均落于右脚。×

37.口令是体验教师课堂常用的指令性术语，动令和预令之间不应有任何停顿，以免影响学生的行动。×

38.队列向右转走是出左脚向新方向前进。×

39.韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。√

40.支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。√

41.直腿后滚翻的保护帮助方法是保护者单手提拉练习者臀部帮助推手和翻转。× 42.长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。× 43.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。√

六、生理保健：

01.身体素质可以相互转移，例如力量素质的提高可以使速度素质也得到提高。√ 02.根据科学研究，糖是运动时身体能量的主要来源。√ 03.测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。×

04.科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境抵抗疾病能力的增强。√

05.体育锻炼前的准备活动，可减少肌肉的粘滞性。√ 06.正常成年人脊柱从正面看是笔直的。√

07.从事力量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。× 08.高中阶段女生的运动能力一般都低于男生。√

09.重力性休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。× 10.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。√ 11.人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。√ 12.高中阶段是力量素质发展较快时期，应安排多种多样的力量练习，全面发展各部位力量。√ 13.进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是1：4。√

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题答案

一、课程标准：

1.身体练习体育知识 技能 健康 健身 育人

2.受益 学生健康 运动兴趣 终身体育 发展 个体差异与不同需求 健康第一 3.运动参与目标 运动技能目标 身体健康目标 心理健康目标 4.态度 行为 5.运动技能领域

6.心理 身体 社会适应

7.相互联系 相互影响 社会适应目标 8.国家课程 地方课程 学校课程 9.课程目标 领域目标 水平目标 10.自我评定 相互评定 教师评定 11.由单一评价标准向多元评价标准转变

12.体能的评定 知识与技能的评定 学习态度的评定 情意表现与合作精神 健康行为 13.简化规则 简化技战术 修改内容 降低难度要求 改造场地器材 14.职业道德 教学能力 教育科研能力 工作量

15.1—2 3—4 5—6 7—9 高中 发展性目标 16.学生的身心发展水平

17.地域性 科学性 简易性 健身性 兴趣性 实效性 18.实践性 灵活性 综合性

19.随机分组 同质分组 异质分组 合作型分组 帮教型分组 友伴型分组

20.自主学习合作学习探究式学习创造性学习延伸性学习信息化学习评价式学习

21.2 11 田径类项目 健康教育专题 22.6

23.某一技术动作的教学方案

24.精学类教材 简学类教材 介绍类教材 锻炼类教材

25.目标统领教学内容 26.4 3 2

27.人力资源的开发 体育设施资源的开发 课程内容资源的开发 课外和校外体育资源的开发 自然地理课程资源的开发 体育信息资源的开发

28.体育家庭作业 亲子活动日 参与社区体育活动 29.师资力量 学生基础 场地条件 学校传统

30.掌握2项运动技能和1项艺术特长 31.身体条件 兴趣爱好 运动技能

二、体质健康

**第四篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题**

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题(附答案)

一、课程标准：

01.体育与健康课程是一门以（身体练习）为主要手段、以学习（体育知识）、（技能）为基本内容，以增进中小学生（健康）为主要目的的必修课程。其功能与价值是（健身）和（育人）。

02.课程的基本理念：坚持（健康第一）的指导思想，促进（学生健康）发展；激发学生（运动兴趣），培养学生（终身体育）意识；以学生的（发展）中心，重视学生的（主体地位）；关注（个体差异与不同需求），确保每个学生（受益）。03.学习领域目标是指（运动参与目标）、（运动技能目标）、（身体健康目标）、（心理健康目标）、（社会适应目标）。五个学习领域（相互联系）、（相互影响）。04.运动参与是指学生主动参与体育活动的（态度）与（行为）表现。05.安全地进行体育活动是（运动技能领域）目标的内容之一。06.新健康三维观包括（身体）、（心理）、（社会适应）。07.三级课程体系包括（国家课程）、（地方课程）、（学校课程），三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。08.课程目标体系的递进关系：（课程目标）-（领域目标）-（水平目标）。09.新课标对学生学习成绩评定形式是(自我评定)、(相互评定)、（教师评定）。10.体育与健康学习评价标准应为（由单一评价标准向多元评价标准转变）。11.体育与健康课程学生成绩评价的内容为（体能的评定）、（知识与技能的评定）、（学习态度的评定）、（情意表现与合作精神）和（健康行为）的评定5个方面。12.对现有体育项目的改造方法有（简化规则）、（简化技战术）、（修改内容）、（降低难度要求）和（改造场地器材）。

13.对体育教师的专业素质评价应包括（职业道德）、（教学能力）、（教育科研能力）和（工作量）4方面的考核。

14.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，即：水平一至水平五分别相当于（1—2）年级、（3—4）年级、（5—6）年级、（7—9）年级、（高中）学段。而水平六是（发展性目标）。15.划分学习水平的依据是（学生的身心发展水平）。16.新课标选择教材内容的基本要求是（地域性）、（科学性）、（简易性）和（健身性）、（兴趣性）、（实效性）。

17.体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是（实践性）、（灵活性）、（综合性）。

18.体育与健康课程教学教学分组的主要形式为（随机分组）、（同质分组）、（异质分组）、（合作型分组）、（帮教型分组）、（友伴型分组）。

19.体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用（自主学习）、（合作学习）、（探究式学习）、（创造性学习）、（延伸性学习）、（信息化学习）、（评价式学习）等7种学习方式进行学习。20.高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（2）个学分。高中三年中，学生修满（11）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（田径类项目）系列必修1学分，（健康教育专题）系列必修1学分，（1学分=18学时）。21.《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成（6）个运动技能系列。22.新课程标准下，单元教学计划是指（某一技术动作的教学方案）。23.体育（与健康）课程标准按层次将教学内容设计分为（精学类教材）、（简学类教材）、（介绍类教材）、（锻炼类教材）四类教材层次。24.新课程中，体育学科是（目标统领教学内容）。25.新课标中规定小学1至4年级为每周（4）节体育课，5至9年级为每周（3）节体育课，我省高、初中目前暂定每周（2）节体育课。26.课程资源的开发和利用，应从（人力资源的开发）、（体育设施资源的开发），（课程内容资源的开发），（课外和校外体育资源的开发），（自然地理课程资源的开发），（体育信息资源的开发）等方面着手。

27.家庭、学校、社区合作，已经成为现代基础教育发展的一大趋势，它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和社会责任感的重要方式。体育与健康家校合作的几种做法是：（体育家庭作业）、（亲子活动日）、（参与社区体育活动）。

28.在国家或地区的课程标准颁布以后，各校应根据课程标准的精神，并结合本校的具体情况，如（师资力量）、（学生基础）、（场地条件）、（学校传统）等多方面的因素，考虑制订适合本校的课程教学计划。

29.体育与健康“2+1”工程中，2+1的含义是（掌握2项运动技能和1项艺术特长）。

30.体育与健康课程充分注意到学生在（身体条件）、（兴趣爱好）和（运动技能）等方面的个体差异，根据这种差异性来确定学习目标和评价方法。

二、体质健康：

01.《学生体质健康标准》是促进学生（身体健康发展）、激励学生积极进行体育锻炼的（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条件。

02.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（形态）、（机能）、（素质）。03.新修订的《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）来评定学生的体质健康状况。04.《学生体质健康标准》必测项目有（身高）、（体重）和（肺活量）。

05.《国家学生体质健康标准》高中男生选择项目可以是（1000米、50米、坐位体前屈）。

三、教育科学：

01.公元前776年第一次古代奥运会在（古希腊）的（奥林匹亚村）举行。02.现代奥林匹克运动会创始人是法国的（顾拜旦），现任国际奥委会主席是（罗格）。奥林匹克的格言是（更快）、（更高）、（更强）。我国承办的夏季奥运会是第（29）届。

03.2024年北京奥运会的宗旨或主题是（绿色奥运）、（科技奥运）、（人文奥运）。04.2024年的足球世界杯是第（18）届，2024年世界杯举办的国家是（南非）。05.《中华人民共和国教师法》把教师界定为：履行（教育教学）工作的专门人员。

06.教师的言行是学生的榜样，学生具有（向师性）的特点。07.教师的专业态度要求教师对待学生：（倾心相爱）、（诲人不倦）；对待自己：（严于律己）、（为人师表）。08.（课程）是教育的心脏。09.\*\*\*同志反复指出，“（创新）是一个民族进步的灵魂。”

10.邓小平同志为北京景山学校题词,具体内容是教育要（面向现代化）、（面向世界）、（面向未来）。

11.教师的专业知识包括具有广博的普通文化知识，所教学科的专业知识和（教育心理科学知识）。

12.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，课程的价值在于促进学生（知识）、（能力）、（态度与情感）的和谐发展。

13.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，对学生研究性学习的评价要（重方法与过程）、（重交流与合作）、（重体验与应用）、（重全员参加）。

四、学校体育：

01.体育教学的理论依据是：遵循（认识事物）的规律、（动作技能）的形成规律、（人体机能）的适应性规律，以及（人体生理机能活动能力）变化的规律。02.传统体育课的结构一般可分为（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）或（准备部分、基本部分、结束部分）。03.体育教学计划包括（学年教学计划）、（学期教学计划）、（单元教学计划）、（课时教学计划）。

04.体育教学中常用的教学方法有（语言法）、（直观法）、（完整法）、（分解法）、（练习法）、（游戏法）、（比赛法）和（预防和纠正错误法）等。05.制定体育教学目标的四要素是（对象）、（条件）、（行为）、（标准）。06.体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时，身体所承受的（生理负荷）。07.练习密度=（单个学生练习时间之和/课的总时间×100%）。

08.平均心率=（课中每次测定的脉搏次数相加/课中测定的次数，不包括安静脉搏和课后测定值）。

09.强度指数=（平均心率/安静脉搏）。

10.体育教学中思想品德教育的途径为（课堂常规）、（教材内容）、（组织教学）、（突发事件处理）。

11.体育教学体系包含四大要素：（教师）、（学生）、（教学内容）和（教学环境）。12.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行（系统学习）或（阶段学习）的教学方法称之为单元教学。

13.影响体育教学有效性的主要因素是（教学目标）、（教学方式）、（教学手段）、（教学情感）。

14.中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为（室内）课和（室外）课，根据每次课的任务可分为（新授）课、（复习）课和（练习）课。15.教师示范一般可分为（镜面）示范、（正面）示范、（肢体）示范和（语言）示范。

16.衡量体育教学是否有效的唯一指标是学生（有无进步或发展）。

17.为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习称为（辅助性）练习。

18.学校业余田径运动队的训练，上半年（春夏季）以发展（速度与爆发力等素质为主），下半年（秋冬季）以发展（耐久力与力量素质）为主。

五、术科理论：

01.标准田径赛场地1圈为（400）米。02.快速跑的教学重点是（途中跑），背越式跳高的教学重点是（助跑与起跳相结合的技术）。

03.决定跑速的两大因素是（步幅）与（步频）；跳远的技术组成是（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个部分组成；影响投掷远度因素是（出手速度）、（出手角度）和（出手高度）等因素。

04.背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用（远离横杆的脚快速起跳）。05.400m×4每接力区的距离为（20）米，100 m×4每接力区距离为（20）米。06.一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为（1.22）米，最大为（1.25）米。07.把以（远度）和（高度）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛；以（时间）计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。

08.决定投掷项目成绩的最主要因素是（初速度）。09.跳远的空中动作一般有（蹲踞式）、（挺身式）和（走步式）。10.耐久跑中的途中跑，要求（跑）的节奏与（呼吸）节奏相配合。11.跨栏跑中，过栏技术动作要求摆动腿高抬屈膝前伸（下压）。12.初中男子110m栏比赛栏架高度应为（0.914）米。

13.三级跳远由（快速）助跑，沿（直）线向前的连续三次跳跃组成；三跳的顺序是（一次单足跳）、（一次跨步跳）、（一次跳跃）。14.三级跳远第一跳如是左脚起跳，第二跳应是（左）腿踏跳，第三跳应是（右）脚踏跳。

15.跨越式跳高，应（摆动）腿先过杆，然后（起跳）腿再过杆。16.铅球落地区的角度是（40度）。但国际田径协会联合会规定，从2024年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为（34.92）度，铅球和链球投掷圈内沿直径应为（2.135）米。17.田径场上的场地、器材的长度或宽度是1.22米的请列举出两个：（跑道）、（跨栏架）、（跳远踏跳板）。18.急行跳远比赛中，一选手双脚依次前后落入砂池，裁判员判其（试跳成功）。19.田径十项全能包括10个单项，第1天按（100米跑）、（跳远）、（铅球）、（跳高）和（400米）跑顺序进行；第2天按（110米跨栏）、（铁饼）、（撑竿跳高）、（标枪）和（1500米跑）。

20.评定田径运动技术的标准是（经济性）和（实效性）。

21.标准篮球场长（28）米，宽（15）米，球板长（1.8）米，高（1.05）米，篮球圈上沿高（3.05）米，场中圈直径（3.6）米；排球场长（18）米，宽（9）米，进攻线距中线（3）米，男子网高（2.43米）、女子网高（2.24米）；足球门两柱距（7.32）米，高（2.44）米，点球点距球门（9.15）米。

22.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（不违例）。23.持球突破技术主要是由（蹬跨）、（转体探肩）、（放球）、（加速）四个技术环节组成。

24.篮球肩上单手传球的动作要领是（单手持球的后下方，利用蹬地扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣碗将球传出）。25.篮球进攻基础配合包括（传切）、（突分）、（掩护）、（策应）和（快攻）等多种配合方法。防守基础配合包括（穿过）、（绕过）、（挤过）、（关门）、（交换）、（补位）和（夹击）。

26.排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的（25：0）比分和（3：0）的比局获胜。27.正式排球比赛中，球员的轮转方式为（顺时针）。

28.排球移动的目的是为了及时接近球，保持（人与球）良好的位置关系，有利于击球。29.双人拦网“心跟进”防守战术中，一般是（6号位）跟进。30.排球运动是一项有（准备姿势和移动）、（发球）、（传球）、（垫球）、（扣球）和（拦网）等技术动作组成的集体性体育项目。31.足球基本技术包括：（踢球）、（停球）、（运球）、（头球）和（掷界外球）等。32.羽毛球女子单打先得（11）分的球员，为胜1局。33.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是（3/4节拍）。

34.口令一般由（预令）和（动令）组成。在队列指挥通常用口令中。行进间，动令除（向左转走）和（齐、正步互换）时落在左脚，其他均落在（右）脚。35.由一列横队变成二列横队时，应先（1—2）报数。36.器械体操是指在（单杠）、（双杠）、（高低杠）、（平衡木）、（吊环）和（鞍马）上进行的各种运动。

37.构成跳舞蹈的三大要素是（动作）、（节奏）和（表情）。38.单杠支撑后回环的动作难点是（倒肩压臂腹贴杠）。39.武术中的对练是以（踢）、（打）、（摔）、（拿）为主的技击方法。

六、生理保健：

01.人体运动时肌肉工作的直接能源是（ATP），它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。其最终的供能形式是（磷酸源供能）和（乳酸能供能）。

02.人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着（杠杆）的作用，关节是运动的（枢纽），肌肉收缩是运动的（动力）。人体任何运动都是通过（肌肉）工作来完成的。

03.准备活动的目的是为了提高（中枢神经系统的）兴奋性，加强各器官系统的活动，克服各种机能（活动的隋性），做整理性活动的目的是肢体更好地（恢复）。04.根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中（神经系统发育）最早；（生殖系统发育）最晚。05.身体素质增长最快的年龄阶段称为（敏感期），人体速度素质发展最快的敏感期（10－13岁）。

06.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由（超量恢复）的生理机制决定的。07.人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。08．“非典”全称是：（非典型肺炎），“疫区”是指（传染病在人群中暴发或者流行，其病原体向周围传播时可能涉及的地区）。09.传染病流行三个环节是（传染源）、（传播途径）、（易感人群）。10.发展有氧耐力效果较好是（12分钟跑）。

11.在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应（先呼喊周围环境的人）。12.理想的减肥方法是（运动）。

13.人的一生有两次较快的生长发育突增期。第一次在（1周岁）以前，第二次在（青春发育期）。

14.柔韧性训练的基本方法是（拉伸法）。15.运动处方可分为（竞技训练处方）、（预防保健处方）和（临床治疗处方）3种。

16.运动处方一般包括五个要素，即（运动项目）、（运动次数）、（运动强度）、（持续时间）和（注意事项）。17.体育锻炼的FIT监控原则是：（次数）、（强度）和（时间）3个英文单词的缩写，是以从事以（健康）为目的的运动必须采用的基本监控原则。

18.传统养生法中（导引或气功）养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。19.心率调控运动中，最高心率=（220－年龄），青少年的靶心率，上限=（最大心率×85 %），下限=（最大心率×60%）。20.肺活量体重指数=（肺活量/体重）；维尔威克指数=（体重+胸围/身高×100）。21.发展体能一般采用的方法有（重复法）、（持续法）、（间歇法）、（循环法）、（综合法）和（变换法）。

22.运动员运动时，踝关节扭伤后应（立即冷敷）。

七、体育竞赛：

01.常用的球类比赛的编排有（淘汰制）、（循环制）和（积分制）三种。02.学校组织校内田径运动会，一般可由（报名）、（编排秩序册）、（比赛分工）、（划跑道）、（比赛的记录）和（宣告闭幕）6个主要过程组成。

体育教师晋升高级职称业务知识考试判断题(附答案)

一、课程标准：

01.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。√ 02.学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。√ 03.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。√

04.课程中的《体育与健康》内容，就是体育加上健康知识的内容。× 05.淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。√

06.体育课程改革的目的是为了提高学生兴趣，淡化技能教学。× 07.体育运动本身的特征之一就是团结合作，所以学生在体育学习过程中都需要合作。×

08.关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生受益属于课程标准的基本理念。√

09.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。√

10.在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。× 11.普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。√ 12.水平六是对全体高中学生的共同要求。×

13.高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。√ 14.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合。√

二、体质健康：

01.新修订的《国家学生体质健康标准》与原标准相比，难度有所加大。√ 02.新修订的《国家学生体质健康标准》在测验项目上与原标准相比，增加了一些选测项目。√

03.新修订的《国家学生体质健康标准》的优秀等级是86分以上。√

04.新修订的《国家学生体质健康标准》规定，800或1000米跑项目达不到50分，即为《国家学生体质健康标准》不合格。×

05.台阶试验，主要用以测定心血管系统功能，也可以间接推断机体的耐力。√ 06.学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。√

三、教育科学：

01.全民健身计划是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。√ 02.我国是1979年恢复国际奥委会成员国资格的，2024年将在北京举办第29届夏季奥运会。√

03.“体育，载知识之车，而寓道德之舍也。”是古代先哲的名言。×

四、学校体育：

01.《中华人民共和国体育法》于1995年10月1日起正式施行。√ 02.看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。×

03.组织课间操、体育活动和课余训练是体育教师份内的事不应计工作量。× 04.实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。×

05.学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。× 06.体育教学教师施加的影响、教学内容、教学条件等外因只有通过教师教才能实现教学目标。×

07.间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。√

08.强调学生的积极参与，体现学生的主体地位，给学生留有充分的时间参与活动，这种体育教学是“放养式”教学。×

09.体育的任务是把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来，没有各种体力的发展，就谈不上体育的教育，体育的习惯，技能的培养训练。× 10.教材重点是指学生对某项教材在技术上不易掌握的部分。× 11.语言的运用对于不同的学生、不同的教学阶段是不同的。√

12.体育教学中，教师对动作的讲解是以动作记忆的方式进入学生大脑的。× 13.为避免学生出现过度疲劳现象，体育教师应该运用教法控制好练习的负荷量和负荷强度。√

14.做双杠支撑摆动的动作示范时应采用正面示范。×

15.“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生通过学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。×

16.优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。×

17.学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。×

18.体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。×

19.随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。× 20.分组教学有分组轮换和分组不轮换。√

五、术科理论：

01.跨栏跑的过栏技术，摆动腿是蹬、叠、拉，起跨腿是抬、伸、压。× 02.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。√

03.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。√ 04.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。× 05.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。×

06.田径运动径赛中，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、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。√ 07.在接力跑中，每个接棒人都应沿跑道的内侧跑进。× 08.田径比赛中开表应从发令枪发出的烟或闪光开始，停表则从运动员的身体躯干，包括头、颈、脚的任何部位抵达终点线后沿垂直平面。× 09.三级跳远的三跳顺序应该是两次跨步跳，一次跳跃。×

10.田径全能比赛的各单项之间的比赛间隔至少应有30分钟的休息时间。√ 11.中长跑采用分道、站立式起跑出发。×

12.测量跑道的长度应在跑道内突沿外沿以外20厘米处测量。× 13.耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。×

14.径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。√ 15.跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。×

16.跳高比赛中，在某高度上运动员可以第一次或第二次试跳后申请免跳。√ 17.投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。√ 18.侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出。×

19.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈.史密斯在1891年发明的。√ 20.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。√

21.篮球比赛中，投篮球碰篮框后弹回，被站在后场的同队队员抢住，则不应判罚球回后场。√

22.篮球中的掩护战术属于基础性的防守配合。×

23.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。× 24.篮球运球变向时手应拍击球的上部。×

25.防守篮板球的争抢，个人的弹跳力应重要于防守的卡位。× 26.急停是指快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。急停动作有一步急停和两步急停。√

27.排球比赛中后排队员不得参与进攻。× 28.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。√ 29.排球比赛中A队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。×

30.排球比赛中严禁用脚踢球。×

31.处在越位位置的运动员接触球就应该接受判罚。× 32．足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。√ 33.一场足球比赛受到红牌或累计2张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。×

34.足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。× 35.平衡是指人体相对地球保持静止或匀速直线运动。√ 36.行进间动令，除了向左转走外，其余动令均落于右脚。×

37.口令是体验教师课堂常用的指令性术语，动令和预令之间不应有任何停顿，以免影响学生的行动。×

38.队列向右转走是出左脚向新方向前进。×

39.韵律操比赛，可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一的动作和音乐进行。√

40.支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。√

41.直腿后滚翻的保护帮助方法是保护者单手提拉练习者臀部帮助推手和翻转。×

42.长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。×

43.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。√

六、生理保健：

01.身体素质可以相互转移，例如力量素质的提高可以使速度素质也得到提高。√

02.根据科学研究，糖是运动时身体能量的主要来源。√

03.测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。×

04.科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境抵抗疾病能力的增强。√

05.体育锻炼前的准备活动，可减少肌肉的粘滞性。√ 06.正常成年人脊柱从正面看是笔直的。√

07.从事力量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。× 08.高中阶段女生的运动能力一般都低于男生。√ 09.重力性休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。×

10.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。√

11.人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。√

12.高中阶段是力量素质发展较快时期，应安排多种多样的力量练习，全面发展各部位力量。√

13.进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是1：4。√

体育与健康理论试题之109个名词解释 2024-07-31 00:11 体育与健康理论试题

一、名词：

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、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要必修课程，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必不可少的重要途径。

健 康：指个体在身体、心理和社会各方面都处于良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算的上真正的健康。体育是促进健康的主要手段。

新兴运动类项目：指国际上比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。

运 动 量：指人体在身体练习中所完成的生理负荷量。

体 格：指人体形态结构方面，包括人体生长发育水平，身体整体指数与比例及身体形态。

体 能：指人体各器官的机能在肌肉活动中表现出来的能力，包括身体素质和身体基本活动能力。

二、填空题：

1、体育锻炼的六项原则：（自觉性）、（经常性）、（个别性）、（全面性）、（渐进性）、（适量性）。

2、篮球场地的长为（28m），宽为（15m）；排球场地的长为（18m）宽为（9m）。

3、现任国际奥委会主席（罗格）。

4、马拉松全长（42.195公里）。

5、现代奥运会于（1894）年由法国教育家（顾拜旦）发起成立。

6、人体所需营养素主要有（糖）、（脂肪）、（蛋白质）、（维生素）、（无机盐）和（水）。

三、简答题

1、简述轮滑直线滑跑的动作要领？

答：滑跑姿势、蹬地技术、自由滑进技术、直道摆臂技术。

2、学生体育健康标准测试项目有哪些？

答：

1、身高

2、体重

3、肺活量

4、立定跳远（50m）

5、台阶实验（1000m男）（800m女）任选一项；

6、握力、座位体前屈（男）任选一项；仰卧起坐、座位体前屈、握力（女）任选一项。

2、乒乓球攻球引拍动作的技术要领？

答：以右手执拍为例，两脚比肩略宽，两膝微屈，左脚稍前，身体略右转，重心在右脚。前臂在身体带动下横摆，引拍适度，体臂夹角约35度~40度；前臂自然弯曲，肘关节约为120度。拍形与台面垂直或稍前倾，手腕自然放松，球拍呈半横状。

3、什么是“极点”现象？

答：在长跑时，由于有机体各器官活动的协调作用被破坏，而发生肌肉酸疼，胸部发闷，呼吸困难，动作不协调，跑速减慢，想停止运动等自我感觉的现象，这种现象就叫“极点”现象。

4、怎样克服“极点”现象？

答：当出现极点时，要求运动员有一个战胜困难的决心，要顽强的坚持跑下去，同时应该调整跑的速度，注意呼吸方法，机体内脏器官会逐渐适应，“极点”很快被克服。

@@@@@￥￥￥￥￥￥@@@@@@！！！%%%%„„&&&&&&&&&&&&&&&\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 体育名词解释（搜集）

1、体育：一是指以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。二是指在学校教育环境中，指导学生学习和掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

2、竞技体育：指为培养优秀运动人才、创造优异成绩而进行系统的、科学的训练和竞赛。

3、社会体育：指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。

4、社区体育：主要是在街道办事处的辖区内，以自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主要对象，以满足社区成员的体育需求，增进社区成员的身心健康为主要目的，就地就近开展的区域性群众体育。

5、终身体育：是人们在一生中为了多种需要，不间断地进行的体育的总和。

6、体育与健康课程：是一门以身体练习为主要手段，以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。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。它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必不可少的重要途径。

7、健康：指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

8、身体健康：指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。

9、心理健康：包括两层含义：一种是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康，要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增强自尊和自信，形成坚强的意志品质。

10、社会适应：指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态

度的过程。在社会生活中，每一个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应，同时，它们又能促进个体的社会适应。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为，通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服从等具体的顺应方式。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。作为学习领域的社会适应，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

11、运动参与：指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学习领域的运动参与，要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育锻炼的习惯。

12、运动技能：指在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能，要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能，形成一定的运动特长，为终身体育奠定良好的基础。

13、体能：指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成份等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成份既是与健康相关的体能，又是提高运动技能所需要的体能。

14、学习领域：指在体育与健康课程中，按学习内容性质的不同划分的学习范畴。

15、领域目标：指期望学生在特定学习领域达到的学习结果。课程目标通过各个领域目标的达成而实现。

16、水平目标：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。

17、地域性运动项目：指流行于某些区域的、带有地方特色的或形成传统的运动项目。它包括由于地理、气候条件和文化等原因在某些特定地区或民族中流行的运动项目。

18、体育教学：指在教师指导和学生参加下，按照教学计划和体育教学大纲，由教师向学生传授体育知识、技术、技能，发展身体，增强体质和进行思想品德教育的过程。

19、体育课程：指教师在学校课程表规定的时间内，根据大纲规定内容，对一个班级的学生进行系统教学的形式。

20、体育教学要素：也称“体育教学因素”，是指构成体育教学活动的几个相关的部分。通常分为教师、学生、体育教学内容和体育教学手段（物质条件和组织方法）。

21、体育教学方法：指在体育教学过程中所采用的途径和手段，是教学技巧与艺术的表现。常用的教学方法有：语言法（动作讲解）、直观法（动作示范）、练习法（完整法、分解法、重复练习法、变换练习法、循环练习法）、游戏法、比赛法、综合法、电化教学法、自学自练法、预防与纠错法、“尝试错误”教学法。

22、体育教学原则：指体育教学必须遵循的准则，它反映体育教学的客观规律。基本原则有：自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、身体全面发展原则、合理运用运动负荷原则、巩固和提高原则。

23、体育教学风格：指不同于一般文化课教学的一些特点：

⑴需要有学生进行的身体活动。

⑵身体活动和脑力活动紧密结合。

⑶能掌握锻炼身体的一些基本方法和简单的体育活动形式，提高身体素质。

⑷一定的运动量，达到一定的强度。

⑸室外活动组织。

⑹师生之间交融关系。

24、体育教学组织：指体育教师根据体育教学特点、任务和实际情况，对学生、场地器材等进行合理安排的各种措施。

25、课堂常规：指体育教师为了保证体育教学的正常进行，对师生双方提出和一系列基本要求，属教学管理的一项具体规定。

26、分组教学：指在体育教学中，体育教师将全班同学，按一定条件分成若干小组，在教师领导下，分别进行练习和一种组织形式。

27、教学分组：指体育教学中，体育教师为了方便教学，按学生的年龄、性别、身体发育、健康状况和体育基础等条件，进行综合考虑，把学生分成若干小组进行教学的组织形式。

28、分组不轮换：指体育教学中，把学生分成若干组，在教师统一领导下，按内容安排的顺序，依次进行学习的一种教学组织形式。

29、分组轮换：指体育教学中，把学生分成若干组，在教师的指导和小组长的协助下，各组学生分别练习不同性质的内容，按预定时间互相轮换练习内容的一种教学组织形式。

30、体育教学内容：指为实现体育教学任务而选用的体育基本知识和各种身体练习总称。

31、教材排列：指将教学内容按一定方式处理后，排出一种程序式系列。以教材内容顺序由易到难、由简到繁，按年级依次出现的，称为直线式排列；同教材在各个年级反复出现的，称为螺旋式排列；用直线式和螺旋式混合交错的，称为混合式排列。

32、学年教学计划：指以年级为单位，按照体育教学大纲和学校实际情况，将该年级的基本教材和选用教材、时数、考核项目，按一定要求合理地分配到每次课中去的一种表格式的排列。

33、学期教学计划：又称教学进度表，它是把教学计划中所规定的两个学期的各项教材、时数、考核项目，按一定要求合理地分配到每次课中去的一种表格式文件，是教师编制教案的依据。

34、单元教学计划：又称单项教学进度，它是把某年级的某项材，按课次顺序订出每次课的教学任务、要求和组织教和教学进度，保证各项主教材有重点、有步骤、有系统地进行教学。

35、课时计划：又称教案，它是教师根据学期和单元教学计划，结合班级具体实际，编写出的每堂课的具体执行方案。

36、教学目的：是用普通语言表达出来的关于教育意图的一种广泛的陈述。

37、教学目标：指学习者在教学终结时应做到什么或获得什么特定能力和一种明确的陈述。

38、体育基本技术：指合理完成体育动作的基本方法。

39、体育基本技能：指人们在掌握体育基础知识、基本技术的基础上，通过反复练习所获得的科学锻炼身体的能力。

40、体育课的结构：指组成一堂课的几个部分，以及各个部分教材内容和组织工作的安排顺序与时间分配等。按认识规律和生理机能活动能力变化规律，一般由准备、基本和结束三个部分组成。

41、队列练习：指全体学生按一定的队形，在教师口令的统一指挥下，进行协调一致的动作，其内容包括整队、原地转法、行进间转法、各种走步、跑步、立定、集合、解散以及队列练习中的队形变化。

42、队形练习：队列练习基础上所做的各种队形、图形的变化。

43、准备活动：指进行较剧烈运动前所进行的一系列身体练习。目的是在于提高中枢神经系统的兴奋性，加强各系统、器官机能的能力，克服生理惰性，预防运动创伤。

44、一般性准备活动：是指采用一般发展的身体练习。

45、专门性准备活动：指主要是与完成基本部分主教材有关的肌肉、关节、韧带和器官、系统做好准备的身体练习。

46、诱导练习：是指为了正确掌握动作技术所采用的过渡性练习。特点是在动作的结构、肌肉用力的顺序和机体所承受的内外刺激等方面，与所学动作大体相同但较简易。

47、辅助练习：是指为了发展某一动作所需的身体素质，或为了达到积极性休息而采用的身体练习。

48、稳定状态：指人体活动时的一种机能状态。人体进入工作后，各种生理机能惰性的逐步克服，各系统、器官活动功能和工作效率提高并超稳定称为稳定状态。

49、整理运动：指体育活动后，为了使精神和身体都得到放松而采取的练习。50、恢复过程：指体育活动结束后，人体各种机能活动仍处于高的水平，必须经过一段时间才能恢复到活动前的状态，这段期间内的机能变化，称为恢复过程。

51、超量恢复：指体育活动的后，在恢复阶段，人体内被运动时所消耗的能源物质，不仅能恢复到原来水平，且在一定时间内还能超出原来水平，这一超出原来的恢复，称为超量恢复。

52、积极性休息：也称活动性休息，即在体育活动时，通过转换运动练习或插些放松动作作为积极休息手段，以谋求更有效地消除疲劳，使体力尽快得到恢复。

53、运动：指从事体育活动的基本内容和方法。包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体运动能力的各种锻炼方法和活动项目总称。

54、体质：人体的质量。是在遗传性和获得性的基础上，人体所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

目前，国内外对青少年学生体质的测定，大致包括：身体形态（身高、体重、胸围）；身体机能（肺活量、血压、脉搏）；身体素质（灵敏、速度、耐力、力量、柔韧）。

55、体格：人体外表的形态结构。包括人体生长发育的水平，身体的整体指数与比例，以及身体的姿态。

56、身体素质：指人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力。包括力量、速度、耐力、灵敏、弹跳、柔韧等。

57、力量素质：是指身体或身体某部肌肉工作时克服阻力的能力。它是完成一切动作的基础。

58、耐力素质：指人体在长时间活动中，克服疲劳的能力。是人体健康和体质脆弱的标志。分一般耐力素质和专项耐力素质。

59、速度素质：指人体进行快速运动的能力。它包括反应速度、动作速度、起动速度、加速度、最高速度、高速耐力等。

60、灵敏素质：指在各种复杂条件下，快速、协调、准确、灵活地完成动作的能力。它取决于掌握动作技术、技能的多寡，熟练程度，以及大脑皮层反应的灵活性。

61、柔韧素质：指人体各个关节的活动幅度，肌肉与韧带的弹性和伸展性。62、体育手段：是指各种体育运动项目和锻炼方法的总称。

63、身体练习：是指各种体育手段的具体动作。专指为了实现体育目的和任务的条件反射活动。由身体姿势，练习的轨迹、时间、速率、速度、力量、节奏等基本要素综合构成。

64、身体姿势：指身体及身体的各部分在练习的各个阶段所处的状态。一个完整练习的技术过程，包含开始姿势，练习过程中的姿势和结束姿势三个部分。65、开始姿势：指用来为做后面练习的主要部分创造有利条件的身体姿势。分静力性和动力性两类。66、练习过程姿势：指身体在完成练习主要部分时的活动状态。67、结束姿势：指练习结束时身体及各部分处的状态。

68、练习轨迹：指在体育活动中，身体及身体某些部分的移动路线。分轨迹形式，轨迹方向和轨迹幅度三个方面。

69、练习时间：也称练习的“延续时间”，指完成某一练习所需要的全部时间。时间的长短与练习效果和机体的负荷有直接关系，分练习的总时间与练习的各部分时间两种。

70、课的密度：指教师在一节课中合理运用的时间和这一课总时间的比例。它又可分为一般密度和专项密度。

71、专项密度：也称运动密度，是指学生做练习的密度。计算方法是：一节课中，某项练习运用的时间与实际上课总时间的比例。72、运动负荷：指学生在体育课中做练习时所承受的生理负荷。由速度、数量、密度、时间和项目特点等因素构成。

73、心理负荷：在体育教学过程中，由于课的内容、形式、方法、组织、练习等对学生心理机制产生各种不同程度的影响，造成不同程度的心理压力。这种心理压力，就是体育课的心理负荷。

74、人格：指在人的社会化过程中形成的道德品质和行为习惯，是个人综合素质的外在行为表现形式，包括智慧、道德、意志三要素。

75、逆反心理：它是一种对外界环境的刺激产生与一般人对立或相反情绪体验的较稳定的行为倾向。

76、氧债：在剧烈运动中，机体的需氧量超过最大摄氧量，能量供应靠无氧分解代谢所造成的氧亏。氧亏主要来自两个方面：一是在运动开始时，由于氧运输系统具有一定的惰性，使摄氧量不能满足需氧量的要求；二是在从事剧烈运动的过程中，摄氧量始终不能满足需氧量的要求。这两部分氧亏需要在恢复期来偿还。人体负氧债的能力与无氧耐力有密切关系，所以氧债是评定一个人无氧耐力的重要指标。一般人从事剧烈运动时，其负氧债的量约为10升左右，受过良好训练的运动员可高达15——20升。

77、表象训练：是指有意识地、积极地利用自己头脑中已经形成的运动表象进行回顾、重复、修正、发展和创造自己的动作，就好象在头脑中“放电影一样”，也称念动训练、想象训练、心理演练等。表象训练是由美国心理学家苏恩教授首先提出的。

78、归因及影响归因方式的因素：是人们对他人或自己的行为进行分析，推论出这些行为的内在原因的过程。最早进行归因研究的是美国心理学家Fritz Heider海德，他认为人类有两种需要，即对周围世界的一致理解和控制环境。满足的手段是得知人们行动的原因，并预言人们将如何行动，这就是人们进行归因的内在原因。归因可以分成：内归因和外归因，稳定性归因和非稳定性归因。内归因是行为者内在的原因,如人格、情绪、努力程度等，外归因是产生行为的环境因素，如工作设施、任务难度、机遇等。一般内在的稳定的归因较易于预测行为的再次发生，外在的非稳定的归因使归因者对行为较难预料。影响归因方式的因素有:1)自我2)运动项目特征3)社会文化背景4)性别5)凝聚力6)运动结果的不确定性等。

79、目标定向：指一个人能否积极参加活动时所依据的成就目标倾向。它不是具体要达到的行为数量标准，而是内心中追求的成就取向。如有些学生上体育课以掌握动作、提高能力为目标，意在发展个人能力；有些学生则视他能否显示自己高人一筹的能力，认为有炫耀机会就积极，可能显示“低能”时就逃避，甚至投机取巧。前者的目标定向称为任务参与型，后者的定向称为自我参与型。教师应引导学生做前者而非后者，不要过分强调成绩的名次。

80、运动心理效应：由运动训练和比赛产生的积极或消极的心理作用。它与运动成绩有关，当运动成绩良好时，一般会带来积极的心理效应，反之则会带来消极的心理效应。它还与运动者及观摩者的主观评价态度有关，如比赛取得胜利也可能引起骄傲的这种不良心理效应。正确地评价一场运动比赛或训练的价值，应既考虑它的客观成绩，又考虑它的心理效应。后者虽是无形的，但对以后的运动和心理发展起着促进或阻碍作用。

81、悬垂：是指握器械时，人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的动作。82、支撑：是指握器械时，人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的动作。83、克托莱指数：是评价人体充实度与匀称度的指标，它通过体重与身高的比例关系（体重/身高×1000）。

84、平衡：人体相对地球保持静止或作匀速直线运动。

85、极点：是指进行一定强度和一定持续时间的运动时，在运动开始后的一段时间里，运动员常感到呼吸困难、胸闷、头晕，心率急增，肌肉酸软无力，动作迟缓不协调，甚至想停止运动等反应，这种状态称为“极点”。86、队形：指学生共同动作时，按教材规定排成的队伍的形式。87、列：指学生左右并列成一线。88、路：指学生前后重迭成一行。

89、翼：指队形的左右端。右端叫右翼，左端叫左翼。90、正面：指队列里学生所面向的一面。91、后面：指与正面相反的一面。

92、间隔：指学生单个的或成队的彼此之间相隔的间隙。93、距离：指学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙。94、队形宽度：指两翼之间的横宽。

95、队形纵深：指从第一个（或第一列）学生到最后一个（或一列）学生的距离。

96、纵队：指学生前后重迭组成的队形。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

97、横队：指学生左右并列组成的队形。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

98、伍：指二列或二列以上的横队中前后重迭的两个以上的学生。99、排队：指位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个）。100、排尾：指位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或几个）。

**第五篇：体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题**

体育教师晋升高级职称业务知识考试填空题

一、课程标准：

01.体育与健康课程是一门以（身体练习）为主要手段、以学习（体育知识）、（技能）为基本内容，以增进中小学生（健康）为主要目的的必修课程。功能与价值是（健身）和（育人）。

02.课程的基本理念：坚持（健康第一）的指导思想，促进（学生健康）发展；激发学生（运动兴趣），培养学生（终身体育）意识；以学生的（发展）中心，重视学生的（主体地位）；关注（个体差异与不同需求），确保每个学生（受益）。

03.学习领域目标是指（运动参与目标）、（运动技能目标）、（身体健康目标）、（心理健康目标）、（社会适应目标）。五个学习领域（相互联系）、（相互影响）。

04.运动参与是指学生主动参与体育活动的（态度）与（行为）表现。

05.安全地进行体育活动是（运动技能领域）目标的内容之一。

06.新健康三维观包括（身体）、（心理）、（社会适应）。

07.三级课程体系包括（国家课程）、（地方课程）、（学校课程），三级课程管理是体育与健康课程标准贯彻落实的保证。

08.课程目标体系的递进关系：（课程目标）-（领域目标）-（水平目标）。

09.新课标对学生学习成绩评定形式是(自我评定)、(相互评定)、（教师评定）。

10.体育与健康学习评价标准应为（由单一评价标准向多元评价标准转变）。

11.体育与健康课程学生成绩评价的内容为（体能）、（知识与技能）、（学习态度）、（情意表现与合作精神）和（健康行为）的评定5个方面。

12.对现有体育项目的改造方法有（简化规则）、（简化技战术）、（修改内容）、（降低难度要求）和（改造场地器材）。

13.对体育教师的专业素质评价应包括（职业道德）、（教学能力）、（教育科研能力）和（工作量）4方面的考核。

14.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，即：水平一至水平五分别相当于（1—2）年级（3—4）年级（5—6）年级（7—9）年级（高中）学段。而水平六是（发展性目标）。

15.划分学习水平的依据是（学生的身心发展水平）。

16.新课标选择教材内容的基本要求是（地域性）（科学性）（简易性）和（健身性）（兴趣性）（实效性）。

17.体育与健康课程确定教学内容时数比例的原则是（实践性）、（灵活性）、（综合性）。

18.体育与健康课程教学教学分组的主要形式为（随机分组）、（同质分组）、（异质分组）、（合作型分组）、（帮教型分组）、（友伴型分组）。

19.体育与健康课程标准加强对学生的指导，要求学生运用（自主学习）、（合作学习）、（探究学习）、（创造性学习）、（延伸性学习）、（信息化学习）、（评价式学习）等7种学习方式进行学习。

20.高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（2）个学分。高中三年中，学生修满（11）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（田径类项目）系列必修1学分，（健康教育专题）系列必修1学分，（1学分=18学时）。

21.《体育与健康课程标准》将高中体育与健康课程分成（6）个运动技能系列。

22.新课程标准下，单元教学计划是指（某一技术动作的教学方案）。

23.体育（与健康）课程标准按层次将教学内容设计分为（精学类教材）、（简学类教材）、（介绍类教材）、（锻炼类教材）四类教材层次。

24.新课程中，体育学科是（目标统领教学内容）。

25.新课标中规定小学1至4年级为每周（4）节体育课，5至9年级为每周（3）节体育课，我省高、初中目前暂定每周（2）节体育课。

26.课程资源的开发和利用，应从（人力资源的开发）、（体育设施资源的开发），（课程内容资源的开发），（课外和校外体育资源的开发），（自然地理课程资源的开发），（体育信息资源的开发）等方面着手。

27.家庭、学校、社区合作，已经成为现代基础教育发展的一大趋势，它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和社会责任感的重要方式。体育与健康家校合作的几种做法是：（体育家庭作业）、（亲子活动日）、（参与社区体育活动）。

28.在国家或地区的课程标准颁布以后，各校应根据课程标准的精神，并结合本校的具体情况，如（师资力量）、（学生基础）、（场地条件）、（学校传统）等多方面的因素，考虑制订适合本校的课程教学计划。

29.体育与健康“2+1”工程中，2+1的含义是（掌握2项运动技能和1项艺术特长）。

30.体育与健康课程充分注意到学生在（身体条件）、（兴趣爱好）和（运动技能）等方面的个体差异，根据这种差异性来确定学习目标和评价方法。

二、体质健康：

01.《学生体质健康标准》是促进学生（身体健康发展）、激励学生积极进行体育锻炼的（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条件。

02.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（形态）、（机能）、（素质）。

03.新修订的《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）来评定学生的体质健康状况。

04.《学生体质健康标准》必测项目有（身高）、（体重）和（肺活量）。

05.《国家学生体质健康标准》高中男生选择项目可以是（1000米、50米、坐位体前屈）。

三、教育科学：

01.公元前776年第一次古代奥运会在（古希腊）的（奥林匹亚村）举行。

02.现代奥林匹克运动会创始人是法国的（顾拜旦），现任国际奥委会主席是（罗格）。奥林匹克的格言是（更快）、（更高）、（更强）。我国承办的夏季奥运会是第（29）届。

03.2024年北京奥运会的宗旨或主题是（绿色奥运）、（科技奥运）、（人文奥运）。

04.2024年的足球世界杯是第（18）届，2024年世界杯举办的国家是（南非）。

05.《中华人民共和国教师法》把教师界定为：履行（教育教学）工作的专门人员。

06.教师的言行是学生的榜样，学生具有（向师性）的特点。

07.教师的专业态度要求教师对待学生：（倾心相爱）、（诲人不倦）；对待自己：（严于律己）、（为人师表）。08.（课程）是教育的心脏。

09.\*\*\*同志反复指出，“（创新）是一个民族进步的灵魂。”

10.邓小平同志为北京景山学校题词,具体内容是教育要（面向现代化）、（面向世界）、（面向未来）。

11.教师的专业知识包括具有广博的普通文化知识，所教学科的专业知识和（教育心理科学知识）。

12.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，课程的价值在于促进学生（知识）、（能力）、（态度与情感）的和谐发展。

13.教育部印发的《素质教育观念学习纲要》中指出，对学生研究性学习的评价要（重方法与过程）、（重交流与合作）、（重体验与应用）、（重全员参加）。

四、学校体育：

01.体育教学的理论依据是：遵循（认识事物）的规律、（动作技能）的形成规律、（人体机能）的适应性规律，以及（人体生理机能活动能力）变化的规律。

02.传统体育课的结构一般可分为（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分）或（准备部分、基本部分、结束部分）。

03.体育教学计划包括（学年教学计划）、（学期教学计划）、（单元教学计划）、（课时教学计划）。

04.体育教学中常用的教学方法有（语言法）、（直观法）、（完整法）、（分解法）、（练习法）、（游戏法）、（比赛法）和（预防和纠正错误法）等。

05.制定体育教学目标的四要素是（对象）、（条件）、（行为）、（标准）。

06.体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时，身体所承受的（生理负荷）。

07.练习密度=（单个学生练习时间之和/课的总时间×100%）。

08.平均心率=（课中每次测定的脉搏次数相加/课中测定的次数，不包括安静脉搏和课后测定值）。09.强度指数=（平均心率/安静脉搏）。

10.体育教学中思想品德教育的途径为（课堂常规）、（教材内容）、（组织教学）、（突发事件处理）。

11.体育教学体系包含四大要素：（教师）、（学生）、（教学内容）和（教学环境）。

12.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行（系统学习）或（阶段学习）的教学方法称之为单元教学。

13.影响体育教学有效性的主要因素是（教学目标）、（教学方式）、（教学手段）、（教学情感）。

14.中学体育课属于教学课，根据每次课教材种类的多少分为（室内）课和（室外）课，根据每次课的任务可分为（新授）课、（复习）课和（练习）课。

15.教师示范一般可分为（镜面）示范、（正面）示范、（肢体）示范和（语言）示范。

16.衡量体育教学是否有效的唯一指标是学生（有无进步或发展）。

17.为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似的简单技术动作的练习称为（辅助性）练习。

18.学校业余田径运动队的训练，上半年（春夏季）以发展（速度与爆发力等素质为主），下半年（秋冬

季）以发展（耐久力与力量素质）为主。

五、术科理论：

01.标准田径赛场地1圈为（400）米。

02.快速跑的教学重点是（途中跑），背越式跳高的教学重点是（助跑与起跳相结合的技术）。

03.决定跑速的两大因素是（步幅）与（步频）；跳远的技术组成是（助跑）、（起跳）、（腾空）和（落地）四个部分组成；影响投掷远度因素是（出手速度）、（出手角度）和（出手高度）等因素。

04.背越式跳高是直线转弧线加速助跑，起跳腿是用（远离横杆的脚快速起跳）。

05.400m×4每接力区的距离为（20）米，100 m×4每接力区距离为（20）米。

06.一个标准田径场，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成，跑道全长应为400米；半径为36米；分道最小为（1.22）米，最大为（1.25）米。

07.把以（远度）和（高度）计算成绩的跳跃、投掷项目叫田赛；以（时间）计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。

08.决定投掷项目成绩的最主要因素是（初速度）。

09.跳远的空中动作一般有（蹲踞式）、（挺身式）和（走步式）。

10.耐久跑中的途中跑，要求（跑）的节奏与（呼吸）节奏相配合。

11.跨栏跑中，过栏技术动作要求摆动腿高抬屈膝前伸（下压）。

12.初中男子110m栏比赛栏架高度应为（0.914）米。

13.三级跳远由（快速）助跑，沿（直）线向前的连续三次跳跃组成；三跳的顺序是（一次单足跳）、（一次跨步跳）、（一次跳跃）。

14.三级跳远第一跳如是左脚起跳，第二跳应是（左）腿踏跳，第三跳应是（右）脚踏跳。

15.跨越式跳高，应（摆动）腿先过杆，然后（起跳）腿再过杆。

16.铅球落地区的角度是（40度）。但国际田径协会联合会规定，从2024年1月1日起，除标枪外，各投掷项目（铅球、铁饼和链球）落地区标志线的内沿延长线的夹角为（34.92）度，铅球和链球投掷圈内沿直径应为（2.135）米。

17.田径场上的场地、器材的长度或宽度是1.22米的请列举出两个：（跑道）、（跨栏架）、（跳远踏跳板）。

18.急行跳远比赛中，一选手双脚依次前后落入砂池，裁判员判其（试跳成功）。

19.田径十项全能包括10个单项，第1天按（100米跑）、（跳远）、（铅球）、（跳高）和（400米）跑顺序进行；第2天按（110米跨栏）、（铁饼）、（撑竿跳高）、（标枪）和（1500米跑）。

20.评定田径运动技术的标准是（经济性）和（实效性）。

21.标准篮球场长（28）米，宽（15）米，球板长（1.8）米，高（1.05）米，篮球圈上沿高（3.05）米，场中圈直径（3.6）米；排球场长（18）米，宽（9）米，进攻线距中线（3）米，男子网高（2.43米）、女子网高（2.24米）；足球门两柱距（7.32）米，高（2.44）米，点球点距球门（9.15）米。

22.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（不违例）。

23.持球突破技术主要是由（蹬跨）、（转体探肩）、（放球）、（加速）四个技术环节组成。

24.篮球肩上单手传球的动作要领是（单手持球的后下方，利用蹬地扭腰、转肩动作，向前甩臂、扣碗将球传出）。

25.篮球进攻基础配合包括（传切）、（突分）、（掩护）、（策应）和（快攻）等多种配合方法。防守基础配合包括（穿过）、（绕过）、（挤过）、（关门）、（交换）、（补位）和（夹击）。

26.排球竞赛规则规定，如某队被召唤之后拒绝比赛，则宣布该队为弃权，对方以每局的（25：0）比分和（3：0）的比局获胜。

27.正式排球比赛中，球员的轮转方式为（顺时针）。

28.排球移动的目的是为了及时接近球，保持（人与球）良好的位置关系，有利于击球。

29.双人拦网“心跟进”防守战术中，一般是（6号位）跟进。

30.排球运动是一项有（准备姿势和移动）、（发球）、（传球）、（垫球）、（扣球）和（拦网）等技术动作组成的集体性体育项目。

31.足球基本技术包括：（踢球）、（停球）、（运球）、（头球）和（掷界外球）等。

32.羽毛球女子单打先得（11）分的球员，为胜1局。

33.华尔兹基本舞步的音乐节奏都是（3/4节拍）。

34.口令一般由（预令）和（动令）组成。在队列指挥通常用口令中。行进间，动令除（向左转走）和（齐、正步互换）时落在左脚，其他均落在（右）脚。

35.由一列横队变成二列横队时，应先（1—2）报数。

36.器械体操是指在（单杠）、（双杠）、（高低杠）、（平衡木）、（吊环）和（鞍马）上进行的各种运动。

37.构成跳舞蹈的三大要素是（动作）、（节奏）和（表情）。

38.单杠支撑后回环的动作难点是（倒肩压臂腹贴杠）。

39.武术中的对练是以（踢）、（打）、（摔）、（拿）为主的技击方法。

六、生理保健：

01.人体运动时肌肉工作的直接能源是（ATP），它贮存在细胞中，以肌细胞为最多。其最终的供能形式是（磷酸源供能）和（乳酸能供能）。

02.人体的运动，离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着（杠杆）的作用，关节是运动的（枢纽），肌肉收缩是运动的（动力）。人体任何运动都是通过（肌肉）工作来完成的。

03.准备活动的目的是为了提高（中枢神经系统的）兴奋性，加强各器官系统的活动，克服各种机能（活动的隋性），做整理性活动的目的是肢体更好地（恢复）。

04.根据少年儿童生长发育的基本规律，身体各器官系统的生长发育是不均衡的。其中（神经系统发育）最早；（生殖系统发育）最晚。

05.身体素质增长最快的年龄阶段称为（敏感期），人体速度素质发展最快的敏感期（10－13岁）。06.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由（超量恢复）的生理机制决定的。

07.人体能量的直接来源于（糖）、（脂肪）和（蛋白质）。

08．“非典”全称是：（非典型肺炎），“疫区”是指（传染病在人群中暴发或者流行，其病原体向周围传播时可能涉及的地区）。

09.传染病流行三个环节是（传染源）、（传播途径）、（易感人群）。

10.发展有氧耐力效果较好是（12分钟跑）。

11.在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应（先呼喊周围环境的人）。

12.理想的减肥方法是（运动）。

13.人的一生有两次较快的生长发育突增期。第一次在（1周岁）以前，第二次在（青春发育期）。

14.柔韧性训练的基本方法是（拉伸法）。

15.运动处方可分为（竞技训练处方）、（预防保健处方）和（临床治疗处方）3种。

16.运动处方一般包括五个要素，即（运动项目）（运动次数）（运动强度）（持续时间）和（注意事项）。

17.体育锻炼的FIT监控原则是：（次数）、（强度）和（时间）3个英文单词的缩写，是以从事以（健康）为目的的运动必须采用的基本监控原则。

18.传统养生法中（导引或气功）养生法是广为流传的一种养生锻炼方法。

19.心率调控运动中，最高心率=（220－年龄），青少年的靶心率，上限=（最大心率×85 %），下限=（最大心率×60%）。

20.肺活量体重指数=（肺活量/体重）；维尔威克指数=（体重+胸围/身高×100）。

21.发展体能一般采用的方法有（负重法）、（持续法）、（间歇法）、（游戏法）、（综合法）和（比赛法）。

22.运动员运动时，踝关节扭伤后应（立即冷敷）。

七、体育竞赛：

01.常用的球类比赛的编排有（淘汰制）、（循环制）和（积分制）三种。

02.学校组织校内田径运动会，一般可由（报名）、（编排秩序册）、（比赛分工）、（划跑道）、（比赛的记录）和（宣告闭幕）6个主要过程组成。

体育教师晋升高级职称业务知识考试判断题(附答案)

一、课程标准：

01.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强学生健康为主要目的的课程性质。√

02.学生的学习方式的改变应重视提高学生的自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力。√

03.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。√

04.课程中的《体育与健康》内容，就是体育加上健康知识的内容。×

05.淡化体育教学中的竞技化倾向就是淡化技术教学。√

06.体育课程改革的目的是为了提高学生兴趣，淡化技能教学。×

07.体育运动本身的特征之一就是团结合作，所以学生在体育学习过程中都需要合作。×

08.关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生受益属于课程标准的基本理念。√

09.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力

及有成就感。√

10.在实施《标准》时，五个学习领域目标在每节体育课上都要有所体现。×

11.普通高中《标准》中规定，学生在田径类项目系列中至少必修1学分。√

12.水平六是对全体高中学生的共同要求。×

13.高中学生体育与健康学习成绩评价应采用等级评定。√

14.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合。√

三、教育科学：

01.全民健身计划是以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。√

02.我国是1979年恢复国际奥委会成员国资格的，2024年将在北京举办第29届夏季奥运会。√ 03.“体育，载知识之车，而寓道德之舍也。”是古代先哲的名言。×

四、学校体育：

01.《中华人民共和国体育法》于1995年10月1日起正式施行。√

02.看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。×

03.组织课间操、体育活动和课余训练是体育教师份内的事不应计工作量。×

04.实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。×

05.学校体育是一种具有强制性的教育，是社会体育的基础。×

06.体育教学教师施加的影响、教学内容、教学条件等外因只有通过教师教才能实现教学目标。× 07.间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。√

08.强调学生的积极参与，体现学生的主体地位，给学生留有充分的时间参与活动，这种体育教学是“放养式”教学。×

09.体育的任务是把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来，没有各种体力的发展，就谈不上体育的教育，体育的习惯，技能的培养训练。×

10.教材重点是指学生对某项教材在技术上不易掌握的部分。×

11.语言的运用对于不同的学生、不同的教学阶段是不同的。√

12.体育教学中，教师对动作的讲解是以动作记忆的方式进入学生大脑的。×

13.为避免学生出现过度疲劳现象，体育教师应该运用教法控制好练习的负荷量和负荷强度。√

14.做双杠支撑摆动的动作示范时应采用正面示范。×

15.“体育的研究性学习”是主张通过体育教学，使学生既懂又会，并使学生通过学习运动的原理，掌握较高的技术动作和方法，提高体育教学“智育”因素的过程。×

16.优化体育教学过程，提高体育教学效率是体育教学追求的重要目标。优化的方法就是将教材进行取其精华、排其糟粕，使学生学会一些高、精、尖的技术动作。×

17.学生既是教学群体的主体，又是教学个体的主体。作为体育教学中的学生是千篇一律的。为此，教师必须严格按照体育教学的规律，以反复操练为主，让每一个学生都能在不同的程度上达到较好的考试成绩。×

18.体育课中的“练”就是对所掌握的技术、技能进行反复练习，以达到熟练程度。体育教学有特殊性，每一个技术、技能都必须在练习中掌握。因此，体育教学中的练习方法是单一的、独特的，它必须贯穿于课堂教学的始终。×

19.随着《体育与健康》新课程的推出，必须彻底废除和改变传统的体育教学方法，以“玩”作为体育课的重要手段，使学生在玩中学、玩中想、玩中会。×

20.分组教学有分组轮换和分组不轮换。√

五、术科理论：

01.跨栏跑的过栏技术，摆动腿是蹬、叠、拉，起跨腿是抬、伸、压。×

02.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。√

03.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。√

04.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。×

05.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。×

06.田径运动径赛中，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、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。√

07.在接力跑中，每个接棒人都应沿跑道的内侧跑进。×

08.田径比赛中开表应从发令枪发出的烟或闪光开始，停表则从运动员的身体躯干，包括头、颈、脚的任何部位抵达终点线后沿垂直平面。×

09.三级跳远的三跳顺序应该是两次跨步跳，一次跳跃。×

10.田径全能比赛的各单项之间的比赛间隔至少应有30分钟的休息时间。√

11.中长跑采用分道、站立式起跑出发。×

12.测量跑道的长度应在跑道内突沿外沿以外20厘米处测量。×

13.耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。×

14.径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。√

15.跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。×

16.跳高比赛中，在某高度上运动员可以第一次或第二次试跳后申请免跳。√

17.投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。√

18.侧向滑步推铅球最后用力是通过蹬腿、送髋、转体、挺胸、低头、推臂、拨球连贯动作将球推出×

19.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈.史密斯在1891年发明的。√

20.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。√

21.篮球比赛中，投篮球碰篮框后弹回，被站在后场的同队队员抢住，则不应判罚球回后场。√

22.篮球中的掩护战术属于基础性的防守配合。×

23.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。×

24.篮球运球变向时手应拍击球的上部。×

25.防守篮板球的争抢，个人的弹跳力应重要于防守的卡位。×

26.急停是指快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法。急停动作有一步急停和两步急停。√

27.排球比赛中后排队员不得参与进攻。×

28.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。√

29.排球比赛中A队队员在接发球时，用脚将球踢到了对方场内，裁判员判其违例。×

30.排球比赛中严禁用脚踢球。×

31.处在越位位置的运动员接触球就应该接受判罚。×

32．足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。√

33.一场足球比赛受到红牌或累计2张黄牌时，受罚者应罚出场外，但仍可参加下一场比赛。×

34.足球个人进攻战术包括：停球、跑位、运球过人、射门。×

35.平衡是指人体相对地球保持静止或匀速直线运动。√

36.行进间动令，除了向左转走外，其余动令均落于右脚。×

37.口令是体验教师课堂常用的指令性术语，动令和预令之间不应有任何停顿，以免影响学生的行动×

38.队列向右转走是出左脚向新方向前进。×

39.韵律操比赛，设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定，采用统一动作和音乐进行√

40.支撑摆动要求以肩为轴，脚向远伸，髋向远送，身体伸直。√

41.直腿后滚翻的保护帮助方法是保护者单手提拉练习者臀部帮助推手和翻转。×

42.长拳的手法主要有拳、掌、勾，步法主要有马步、弓步、仆步、虚步、歇步。×

43.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。√

六、生理保健：

01.身体素质可以相互转移，例如力量素质的提高可以使速度素质也得到提高。√

02.根据科学研究，糖是运动时身体能量的主要来源。√

03.测量安静时脉搏一般在安排在上午比较好，年龄越小，脉搏越慢。×

04.科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育，运动能力提高，适应环境抵抗疾病能力的增强√ 05.体育锻炼前的准备活动，可减少肌肉的粘滞性。√

06.正常成年人脊柱从正面看是笔直的。√

07.从事力量训练时应先做小肌群的动作再做大肌群的动作。×

08.高中阶段女生的运动能力一般都低于男生。√

09.重力性休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。×

10.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠，科学的减肥方法。√

11.人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、蛋白质、维生素、无机盐和水。√

12.高中阶段是力量素质发展较快时期，应安排多种多样的力量练习，全面发展各部位力量。√

13.进行人工呼吸与胸外挤压挽救时，所实施方法的比例应是1：4。√

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！