



周末练习册·体育

参考答案



敏试教育教研中心



参考答案与解析

目 录

第一周	2
第二周	3
第三周	5
第四周	6
第五周	8
第六周	9
第七周	10
第八周	12
第九周	13
第十周	15
第十一周	16
第十二周	18
第十三周	21
第十四周	22
第十五周	24
第十六周	26
第十七周	28
第十八周	29
第十九周	31
第二十周	33

第一周

一、选择题

1. C【解析】略。
2. B【解析】选项 A、C、D 属于体育课程条件资源，选项 B 属于自然体育课程资源。
3. B【解析】男子 110 米栏间距为 9.14 米，起跑线距第一栏为 13.72 米，最后一栏距终点线为 14.02 米。
4. A【解析】球类运动常用的动作示范方式为正面示范，武术套路教学用背面示范，跑步的摆臂用侧面示范，简单的徒手操用镜面示范。
5. B【解析】竞技体育的基本构成要素包括：运动员选材、运动训练、运动竞赛、竞技体育管理。
6. A【解析】运动员竞技能力的获得主要通过先天遗传和后天运动训练两个基本途径，因此，选拔先天条件好、竞技潜力大的少年儿童参与到运动训练中来，是竞技体育工作的重要组成部分之一。
7. B【解析】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。
8. D【解析】人体与外界环境之间进行的气体交换称为呼吸；在肺部实现的外界环境与血液间的气体交换叫外呼吸（包括肺通气和肺换气）；组织毛细血管通过组织液与组织细胞间实现的气体交换叫内呼吸，外界环境与肺之间的气体交换过程叫肺通气；肺与肺毛细血管中血液之间的气体交换叫肺换气。
9. C【解析】动作速度指完成单个动作（或某一套动作）时间的长短。在技术成型情况下，投掷运动员器械出手速度属于动作速度。
10. C【解析】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。影响柔韧素质的因素很多，但其主要因素是关节的活动范围。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】我国近代学校课外体育活动的主要形式有课间体育活动、校内运动会、校级运动会、全省和全国性学生运动会四种。
2. ABD【解析】学校体育的文化遗产功能具体体现在三个方面：一是传承体育的价值观念，如体育的生活意义、体育的生命意义、体育的健康价值等；二是传承体育自身的知识体系，如各种运动项目的技能知识、运动与健康相关的知识、安全运动的知识等；三是传承体育发

展中形成的时代精神，如永不言弃、奋勇拼搏的女排精神。

3. ABC【解析】体育意识主要包括三点：①人们对体育的认知。主要包括体育是什么和体育有什么功效，实际上就是人们对体育的理解以及如何看待体育的价值。②人们对体育的情感。也就是人们对体育的喜好、兴趣、态度、感受。③人们对体育的意志。主要表现为人们在追求某种体育目的时所表现出来的自我克制、毅力、信心、忍耐、顽强等精神状态。

4. ABCD【解析】当青少年离开学校走向社会，在学校期间的体育学习效果是否能够延续、是否能够得到巩固，就需要社会体育的支持，这种支持作用主要表现为组织支持、信息支持、场地设施支持、赛事的支持。

5. ABCD【解析】学校体育目标的恰当性必须取决于目标制定依据的有效性。通常而言，学校体育目标的制定应当依据：学校体育自身的功能、学校体育的环境条件、学生身心发展的特征、社会发展的需要。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. √【解析】略。
3. ×【解析】构成的两个关节面的面积相差越大，关节越灵活，运动幅度也越大，但相应地，稳固性也会变差。
4. ×【解析】人体最灵活的关节是肩关节，人手借肩关节的灵活运动可触到体表的任何部位。人体最大的关节是髋关节。
5. √【解析】略。

第二周

一、选择题

1. A【解析】800米跑、1000米跑测试学生心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力；台阶试验评价学生心血管机能；50米跑测试学生速度素质、灵敏素质及神经灵活性的发展水平。
2. B【解析】八字行进、蛇形行进和圆形行进都属于队形练习中的曲线行进。跑步走属于队列练习。
3. A【解析】学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。
4. C【解析】闭合性软组织损伤的早期处理方法是冷敷。
5. A【解析】垒球握法：用拇指、食指、中指、无名指握住球，小指弯曲抵在球的下面，

掌心不触球。

6. C【解析】体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。

7. C【解析】略。

8. B【解析】少年拳第一套动作名称为：震脚架打、蹬踢架打、垫步弹踢、马步横打、弓步撩掌、高虚步架打、跑步推掌、撩拳收抱。

9. C【解析】排球比赛中只允许前排队员完成拦网，后排队员不得完成拦网，如后排队员将球拦回，则为犯规。

10. B【解析】在跳远或三级跳远比赛中，丈量成绩时，应从运动员身体落地点至起跳线或延长线的最近点成直角丈量，丈量的最小单位为1厘米。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】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。运动兴趣的品质包括运动兴趣的倾向性、运动兴趣的广泛性、运动兴趣的稳定性和运动兴趣的效能。

2. ABCD【解析】学校课余体育训练属于基础训练，是为参训学生将来创造优异运动成绩奠定身体和技术、战术基础。主要包括身体训练、技术训练、心理训练、战术训练、品德与作风训练。

3. ABCD【解析】课余体育竞赛的特点包括课余性、群众性、教育性和多样性。

4. ABCD【解析】体育教师是整个教师队伍中的一个特殊群体。体育教师是整个教师队伍中的一个特殊群体。与其他学科的教师相比有其教学的特殊性。体育教师的工作特点包括：（1）脑力劳动与体力活动紧密结合；（2）工作对象多，活动空间广；（3）工作任务繁重复杂；（4）体育教师工作的社会性。

5. ABC【解析】体育教师在职培训的模式包括岗前培训、院校培训和校本培训。

三、判断题

1. ×【解析】充分发挥学生的主体性而淡化教师的主导性是一种对学生的暂时放任，这种课达不到教学的长远目标。教师的指导性是对学习过程的指导性，只有教师正确“导”，学生主动积极“学”，才是一个有效果的、师生交流融洽的好课。

2. ×【解析】活动课程是以学生的体育兴趣、需要和能力为课程编制的出发点，以学生主体性活动的经验为中心组织的体育课程。

3. √【解析】略。

4. ✓【解析】兴奋的条件：刺激达到一定强度、有一定时间、一定刺激变化率。
5. ✓【解析】略。

第三周

一、选择题

1. B【解析】骨骼肌的物理特性包括伸展性、弹性和黏滞性。
2. A【解析】排球传球的击球点距前额上方的距离大约是一球。
3. A【解析】五禽戏是华佗创造的世界最早的医疗体操。
4. B【解析】单淘汰赛： $n-1=8-1=7$ （场）。
5. A【解析】运动解剖学是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，是探索人体机械运动与体育动作关系的一门基础学科，具有较强的应用性。
6. B【解析】100 米的计算方法是起跑线的后沿到终点线的后沿。
7. C【解析】体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。体操的技巧主要分为翻腾、平衡、抛接等动作，按照动作的技术结构分为平衡动作（如平衡木）和翻腾动作（如跳马）。
8. B【解析】铅球比赛中运动员都是在投掷圈中站立开始投掷，投掷圈外围是用铁镶的边，有 6 毫米厚，顶端涂白。在投掷时，运动员不能接触铁边的顶端或者投掷圈以外的地面，铅球的投掷圈直径为 2.135 米。
9. B【解析】篮球场地的规格是根据篮球比赛规则规定的，标准篮球场地为长 28 米、宽 15 米的长方形平地。
10. D【解析】血小板的功能是促进止血、加速凝血和保护血管内皮细胞的完整性。

二、多项选择题

1. ABC【解析】课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目标任务的重要途径之一，主要具有以下特点：目标任务的多向性、活动内容的多样性、组织形式的灵活性。
2. AB【解析】根据运动兴趣的内容，可以把运动兴趣分为物质兴趣和精神兴趣。
3. ABCD【解析】运动动机对学生的体育活动和身体锻炼行为起着动力和定向的作用。运动动机的功能包括发动功能、选择功能、强化功能和维持功能。
4. ABCD【解析】影响运动兴趣水平的主要因素有：（1）运动需要的满足；（2）现有的运动技能水平；（3）运动内容的新奇性与适合性；（4）成功体验的获得；（5）融洽的师生关系。

5. CD【解析】根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因主要由内在需要转化而来，还是由外界条件诱发而来，可以将运动动机划分为内部动机和外部动机。根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因是以生物性需要，还是以社会性需要为基础，可以将运动动机划分为生物性动机和社会性动机。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. √【解析】略。
3. ×【解析】两膝不应并拢，而且脚着地时应先由前脚掌着地再过渡到全脚掌。
4. ×【解析】运球开始时，在球离开手前，中枢脚离开地面即形成带球走的违例动作。
5. √【解析】略。

第四周

一、选择题

1. C【解析】持续训练法是指负荷强度较低，负荷时间较长，无间断地连续进行练习的训练方法。因此，在整个练习过程中，运动员的氧气供应比较充分，乳酸水平较低，有氧供能占据主要比例，因此，该方法更有利于运动员有氧耐力的发展。
2. D【解析】乒乓球的旋转可分为上旋、下旋和侧旋。
3. C【解析】骨内储存大量的钙和磷，骨组织成为机体代谢所需钙、磷的最可靠且永久性的来源，对血液钙、磷浓度起到调节作用。当血液中的钙、磷增多时，便转移贮存到骨骼内；血液中钙、磷浓度降低时，骨骼内钙、磷便释放到血液中，以维持血液内钙、磷代谢平衡。因此人们常称骨是钙、磷的“储存仓库”。
4. B【解析】背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及方向、路线变化较为复杂的动作，有利于教师的领做和模仿，如武术的套路教学常用背面示范。B项正确。正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中的摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿，如做徒手操。
5. B【解析】略。
6. D【解析】战术训练、较好的心理素质以及速度素质训练对接力跑取得胜利起到重要的作用，其中速度素质训练是接力跑的核心，也是训练的重点。

7. A【解析】背越式跳高过杆时臀部或大小腿后侧碰落横杆的原因：①腾起的角度、起跳点的远近、水平速度及头肩回升等动作不合理、不适当；②过杆时展腹、挺髋动作不充分；③过杆后收腹举腿时机掌握不当。

8. B【解析】背越式跳高全程助跑大多采用 8 步助跑距离，即直线跑 3~5 步，弧线跑 4~5 步的方法进行助跑起跳。

9. C【解析】蛙泳可以使泳者用较小的力游较长的距离，是仰泳、自由泳、蛙泳、蝶泳四种泳式中实用价值最为突出的泳式。它不仅是人们游泳健身时喜欢采用的泳式，而且是水上救护、生产建设和军事训练等常采用的泳式之一。

10. B【解析】击球时，球拍与球接触的部位为中下部。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】竞技体育作为人类的一种社会活动，具有自身的特点，其特点包括竞争性、规范性、公开性、公平性、集群性和观赏性。

2. AC【解析】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，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

3. ABCD【解析】分解训练法的基本类型包括单纯分解训练法、递进分解训练法、顺进分解训练法和逆进分解训练法。

4. ABC【解析】依据变换的内容可将变化训练法分为负荷变换训练法、内容变换训练法和形式变换训练法。

5. AB【解析】依据力量素质与运动专项的关系，可将力量素质分为一般力量和专项力量。依据力量素质与运动员体重的关系，可将力量素质分为绝对力量和相对力量。

三、判断题

1. √【解析】略。

2. √【解析】略。

3. ×【解析】人体中成熟红细胞没有细胞核。

4. √【解析】生物机体能对外界环境刺激产生适应的能力是可训练性原则的生理学基础。可训练性原则是指人体的形态结构、生理机能、身体素质等方面，可以通过体育锻炼而获得某些积极的适应性改变。

5. ×【解析】运动负荷是由负荷量和负荷强度两个因素构成，不单单是负荷量。

第五周

一、选择题

1. C【解析】忽视学生的兴趣和爱好，是对学生积极性、创造性的一种压抑。
2. D【解析】运动中枢位于中央前回和中央旁小叶前部，这一区域是躯体骨骼肌运动的最高中枢。运动中枢可支配身体对侧骨骼肌随意运动。
3. B【解析】运动训练理论包括一般、专项和项群训练三个层次。
4. C【解析】《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》要求中小学每天在校锻炼时间不少于 1 小时。
5. C【解析】磷酸原系统主要是由结构中带有磷酸基团的 ATP、CP 构成。作为极限运动的能源，虽然维持运动的时间仅为 6~8 秒，但却是不可替代的快速能源。
6. D【解析】运动环节在矢状面内，绕额状轴运动。两环节之间在腹侧角度变小的运动称为屈，反之，角度增大的运动称为伸。膝关节及其以下的关节则相反，小腿向后贴近大腿的运动称为膝关节的屈，反之为伸。
7. A【解析】成就动机属于影响运动归因的内部因素。
8. D【解析】运动技能形成规律可分为三个阶段，它们是初步形成动作（泛化、分化、自动化三个阶段）、技能的巩固、技术动作的熟练掌握。
9. D【解析】肩肘倒立：前滚成蹲立动作，向后倒肩时，同时要举腿、翻臀；向上伸腿时，两臂伸直压地，同时伸髋；倒立时，两手撑腰的后侧，低头、立腰、夹臀、展髋，眼视脚面；前滚时，经肩、背、腰、臀依次滚动。
10. C【解析】移动中枢脚的确立：移动中接球两脚先后落地，以首先接触地面的脚为中枢脚。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】反应速度训练常用的方法手段包括信号刺激法、运动感觉法、选择性练习和移动目标的练习。
2. AB【解析】按照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。
3. ABCD【解析】运动持续训练法发展运动员的有氧耐力工作方式很多。中长跑运动员可采用匀速持续跑、越野跑、变速跑和法特莱克跑。
4. ABCD【解析】影响运动技术的主体因素包括人体结构力学特征、中枢神经系统的控制

与协调能力、感知觉能力、动作技能的贮存数量、运动素质的发展水平、运动员个性心理特征。

5. ABCD 【解析】技术训练常用方法包括直观法与语言法、完整法与分解法、想象法与表象法、减难法与加难法。

三、判断题

1. √ 【解析】略。
2. √ 【解析】小脑是中枢神经系统中调节运动的主要部分，其基本功能是维持躯体平衡、协调肌肉张力及协调随意运动，同时在运动、技巧性的学习记忆过程中有一定的作用。
3. × 【解析】人体参加比赛或训练前，身体的某些器官和系统会产生的一系列条件反射性变化，这种特有的机能变化和生理过程称为赛前状态。
4. × 【解析】耐久跑的特点是跑的距离和时间都比较长，体内供能方式主要是有氧代谢过程，这是发展耐久跑能力的生理生化基础。
5. × 【解析】篮球运动对于违反时间的规则有 3 秒、5 秒、8 秒、24 秒。

第六周

一、选择题

1. C 【解析】根据外形可以把肌肉分为长肌、短肌、扁肌、轮匝肌；根据头数可以把肌肉分为二头肌、三头肌和四头肌；根据肌纤维排列方向可以把肌肉分为梭形肌、多羽状肌、半羽状肌、羽状肌等。
2. C 【解析】生物体不断从体外环境中摄取有用物质，使其合成、转化成机体自身物质的过程称为同化过程；生物体不断地将体内的自身物质进行分解，同时释放出能量供应机体生命活动需要的过程称为异化过程。
3. C 【解析】成年人的血量大致相当于本人体重的 7%~8%，约 4.5 升。
4. A 【解析】运动中出现腹痛后可适当减慢速度并深呼吸，调整呼吸与动作节奏；必要时用手按住疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如仍然疼痛，应暂时停止运动，针刺或点掐足三里、内关、三阴交等穴位，进行腹部热敷等。若疼痛仍无法消除，需马上就医。
5. D 【解析】灵敏素质是指在各种突然变化的条件下，机体能迅捷、准确、协调改变身体运动空间位置和方向，以适应变化着的外环境的能力。影响灵敏素质的因素主要有年龄、性别、疲劳程度、情绪、其他身体素质发展水平（力量、速度、耐力、柔韧、协调性等）、运

动技术的熟练及运动经验的丰富程度、气温等。故心率不是影响灵敏素质的因素。

6. D【解析】前庭蜗器俗称耳，耳的外耳包括耳廓、外耳道和鼓膜三部分。

7. C【解析】三级跳远的第二跳也叫跨步跳，它在整个技术动作过程中起着承上启下的作用。

8. A【解析】肺活量体重指数=肺活量（ml）÷体重（kg）。

9. D【解析】直接兴趣是由于对体育运动本身感到需要而产生的兴趣。间接兴趣不是对体育活动本身产生兴趣，而是对体育活动所带来的未来结果感到需要而产生的兴趣。题干中，该同学是为了体育带来的瘦身结果的需要而产生兴趣，属于间接兴趣。

10. D【解析】基准学生可以是每一排的排头，也可以是教师所指定的作为目标的学生。

二、多项选择题

1. ABD【解析】细胞膜和细胞核之间的透明胶状物质称为细胞质，细胞质由基质、细胞器、内含物三部分组成。

2. ABCD【解析】全身骨按形态可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨 4 类。

3. AB【解析】骨质由骨组织构成，根据其结构、分布和功能不同，可分为骨松质和骨密质。

4. ABCD【解析】骨的功能包括支架作用、保护作用、杠杆作用、造血作用、储存钙磷。

5. BC【解析】根据肌肉收缩时的变化情况，可将肌肉分为动力性和静力性工作。其中动力性动作包括向心工作和离心工作；静力性工作包括支持工作、加固工作和固定工作。

三、判断题

1. √【解析】略。

2. √【解析】略。

3. ×【解析】运动强度是指单位时间内的运动量。

4. ×【解析】游泳池最重要的卫生要求是池水的清洁。

5. ×【解析】400 米及 400 米以下（包括 4×200 米及 4×400 米接力的第一棒）的各项径赛，必须使用起跑器进行蹲踞式起跑。

第七周

一、选择题

1. B【解析】成年人全身共有 206 块骨，除 6 块听小骨属于感觉器外，按部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨，颅骨和躯干骨合称中轴骨。椎骨包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。上肢骨与下肢骨在排列形式和数目上基本相同，但人体直立使上肢骨的形态结构和下肢骨的形

态结构有了较大的差异，上肢骨是细小灵活的劳动器官，下肢骨相对较为粗壮，发挥支持和位移的作用。B 项正确。

2. C 【解析】循环训练法是指根据训练的具体目标，建立若干练习站（点），运动员按照既定的顺序、路线，依次完成每站（点）的练习，周而复始地进行训练的一种方法。

3. B 【解析】膝关节髌骨劳损是在篮球、速滑等专业运动员群体中最常见的运动损伤之一，这与该项目在运动过程中膝关节多在半蹲位内收或外展发力有关。

4. D 【解析】内分泌腺由上皮细胞组成，这种上皮细胞可以分泌并储存激素。体内主要的内分泌腺有垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺、松果体和胸腺等。

5. B 【解析】同类肌肉的锻炼效果，以隔天锻炼一次为佳。

6. C 【解析】运动时的心率=180-年龄。

7. D 【解析】机体生理功能的调节方式有三种：神经调节、体液调节和自身调节，神经调节是最重要的调节方式。

8. D 【解析】血糖为脑细胞的主要能量来源，因此血糖过低首先受影响的就是脑部和交感神经。严重而长期的低血糖发作会引起广泛的神经系统病变。

9. A 【解析】评定运动负荷的最常用指标是心率。

10. D 【解析】人体一旦缺乏维生素，就会影响正常的生长和发育，还会引起疾病。缺乏维生素 C 会导致坏血病、抵抗力下降等。

二、多项选择题

1. ABC 【解析】小肠是消化管中最长的一段，上自幽门，下接大肠，分为十二指肠、空肠和回肠三部分，是食物消化和吸收的主要场所。

2. BCD 【解析】呼吸道为中空性器官，是传送气体的通道，包括鼻、咽、喉、气管和支气管及其分支。通常把鼻、咽、喉称为上呼吸道，把气管、主支气管及其在肺内的各级分支称为下呼吸道。

3. ABD 【解析】儿童少年的骨中有机物多，骨的弹性较大，但硬度不足，所以儿童骨的可塑性较大。成年人和老年人骨中的无机物比较多。

4. AB 【解析】心肌层由心肌纤维构成，可分为心房肌和心室肌。心壁由心内膜、心肌层和心外膜构成。

5. BC 【解析】神经细胞又称神经元，是神经组织结构和功能的基本单位。每个神经元都包括胞体和胞突。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. √【解析】略。
3. ×【解析】学校体育工作的核心是体育教学。
4. ×【解析】磷酸原系统供能的特点为供能总量小，持续时间短，功率输出最快，不需氧不产生乳酸的中间产物；乳酸原系统供能特点为供能总量较磷酸原系统多，持续时间短，功率输出次之不需要氧，终产物是导致疲劳的物质——乳酸。因此运动时磷酸原系统和乳酸原系统供能时都不需要氧。
5. ×【解析】上消化道包括口腔、咽、食管、胃和十二指肠。

第八周

一、选择题

1. C【解析】自动节律性简称自律性，是指心肌在无外来刺激存在的条件下能自动产生节律性兴奋的能力或特性。在心肌组织中，以窦房结 P 细胞的自律性为最高，每分钟约 100 次。
2. C【解析】人体在 16:00—18:00 之间体内激素的活性处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也处于良好状态。所以 16:00—18:00 是最适宜运动的时间。
3. B【解析】维生素 A 促进人体正常发育，增强抵抗力，维持人的正常视觉，缺乏维生素 A 会引起夜盲症。
4. B【解析】略。
5. B【解析】疲劳的判断可从两个方面来判断：主观感觉和客观指标。
6. A【解析】水是人体含量最多的营养素，各器官都含有水，人体若丢失水分 20% 以上，生命活动将无法维持。
7. C【解析】足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”，不少国家将足球定为“国球”。C 项正确。
8. D【解析】对酸痛局部肌肉进行热敷，促进血液循环及代谢过程，有助于损伤组织的修复及痉挛的缓解。
9. A【解析】人体最重要的感觉器官是视觉器官。眼睛是人类最重要的感觉器官，人们从外界接收到的各种信息 80% 以上是通过视觉获得的。
10. A【解析】运动训练将力量分为最大力量（绝对力量）、快速力量和力量耐力。最大力量是指肌肉通过最大收缩抵抗极限阻力过程中所表现出的最高力量值。快速力量取决于肌肉

的收缩速度和收缩力量，它是指肌肉尽快和尽可能高地发挥力量的能力。力量耐力是指运动员在克服一定外部阻力时，能坚持尽可能长的时间或重复尽可能多的次数的能力。

二、多项选择题

1. AB【解析】内脏运动神经又称为植物性神经，其包括交感神经和副交感神经。
2. ABCD【解析】感受器的结构和形式多种多样，分类方法也很多，根据其所在部位和感受刺激来源的不同，可把感受器分为内感受器、外感受器、本体感受器、特殊感受器。
3. CD【解析】本体感受器是指位于肌肉、肌腱、关节囊中的感受器。其主要包括肌梭和腱梭。
4. ABC【解析】内分泌腺是指分布于机体一定部位、结构独立、肉眼可见、能分泌激素的腺体，如垂体、甲状腺、肾上腺、胸腺等。
5. AB【解析】骨的生长是在膜内成骨和软骨内成骨的基础上进行的，包括骨的长长和长粗两个过程，且两者同时进行。

三、判断题

1. ×【解析】肺的呼吸部是肺组织执行气体交换功能的结构部分。
2. ×【解析】当肌肉收缩力小于外力时，肌肉虽然在收缩，但却仍被拉长，这种收缩形式被称为拉长收缩，又称离心收缩。
3. √【解析】略。
4. ×【解析】计时员应以主要目光盯住终点线前沿垂直面，用余光观察运动员。
5. √【解析】略。

第九周

一、选择题

1. C【解析】头部前额、颞部出血，要压迫颞浅动脉。其压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。
2. A【解析】肺结核主要通过咳嗽、打喷嚏、大声说话等方式经鼻腔和口腔将结核菌喷出体外，含菌的微滴核被健康人吸入肺泡，就可能引起感染。因此预防肺结核的关键是控制结核病菌的空气传播，经常呼吸新鲜的空气。
3. B【解析】枪的技法以拦、拿、扎为主，要求扎枪平直，力透枪尖，体现枪扎一条线的特点。A项，刺、挂、点以及劈、崩、撩、斩、抹、云、绞等是剑术的技术；C项，缠头、裹脑是刀术的技术；D项，劈、戳、扫是棍术的技术。

4. A【解析】因为受到地心引力作用，身体重心运动轨迹是人跳起方向与地心垂直地表到身体重心的垂线，所以人腾空后受地球引力作用，重心轨迹是不可以改变的。
5. B【解析】金鸡独立测验常用于评定人体的平衡能力，即让受试者用优势腿站立，另一腿的脚置于支撑腿的膝关节处，双手叉腰。当听到“开始”信号后，尽量使自己身体保持不动，直到不能坚持为止。
6. A【解析】通过调节神经系统机能状态来消除疲劳的方法包括睡眠、心理恢复、放松练习、音乐疗法等。使肌肉放松，改善肌肉血液循环，加速代谢产物排出及营养物质的补充的方法包括理疗、按摩等。通过补充机体在运动中大量失去的物质，可以促进疲劳的消除，如吸氧。
7. C【解析】关节脱位复位后固定的时间是1~2周。
8. C【解析】游泳、骑自行车、跳绳都属于有氧运动。
9. B【解析】该题主要考查的知识点是体操技巧运动。技巧俗称“翻筋斗”，也叫“垫上运动”，是中小学体育课教材中的主要内容之一。垫上运动技巧内容丰富，动作形式多样、变化多端，主要包括滚动、滚翻、屈伸起、手翻、空翻、倒立、平衡以及触及的双人动作等，是广大学生非常喜爱又易于开展的运动项目。故本题选B。
10. D【解析】口令是由预令和动令组成的。下达口令时要注意音色，音量不要平均分配。起音要低，由低向高拔音，如“向右看齐”中“齐”字发音要高。

二、多项选择题

1. ACD【解析】肩关节由肩胛骨的关节盂与肱骨的肱骨头构成，属典型的球窝形关节。由于肩关节是个多轴关节，相连骨的关节面大小相差较大，关节囊薄而松弛，因而是人体最灵活的一个关节，但也是稳固性最差的一个关节。
2. BCD【解析】骨髓充填于骨髓腔和松质的间隙内，分为红骨髓和黄骨髓。红骨髓含有大量不同发育阶段的红细胞和其他幼稚型的血细胞，有造血功能，胎儿及幼儿的骨髓全是红骨髓。5岁以后，长骨骨干内的红骨髓逐渐被脂肪组织所代替，呈黄色，称黄骨髓，失去造血功能。但在慢性失血过多或重度贫血时，黄骨髓可在一定程度上转化为红骨髓，恢复造血功能。
3. CD【解析】中空性器官是指外形呈管状或囊袋状、内有空腔的器官，它们的壁都有分层的结构特点，如胃、肠、气管、膀胱等。肝和肾都属于实质性器官。
4. ABC【解析】肝是人体最大的腺体，也是体内最大的消化腺。肝大部分位于右季肋区，小部分位于左季肋区，被胸廓所掩盖，仅在腹上区左、右肋弓间露出，直接接触腹前壁。肝

小叶是肝的基本结构单位。肝的功能包括分泌胆汁、参与物质代谢、解毒作用、防御作用。胚胎期的肝是主要的造血器官。

5. BD【解析】呼吸系统由呼吸道和肺组成。呼吸道是传送气体的管道，肺是进行气体交换的器官。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. ×【解析】1984 年洛杉矶奥运会，射击选手许海峰为中国获得首枚奥运金牌。
3. √【解析】略。
4. ×【解析】羽毛球比赛通常采用三局两胜制，实行每球得分制。
5. √【解析】略。

第十周

一、选择题

1. B【解析】腹直肌在上固定收缩时，两侧腹直肌收缩，其肌拉力由下向上；拉骨盆向胸廓靠拢，使骨盆后倾。悬垂举腿是在上固定情况下腹直肌收缩。B 项正确。
2. A【解析】根据《学校卫生工作条例》第五条规定，学校应当合理安排学生的学习时间。学生每日学习时间（包括自习），小学不超过六小时，中学不超过八小时，大学不超过十小时。学校或者教师不得以任何理由和方式，增加授课时间和作业量，加重学生学习负担。A 项正确。
3. B【解析】俯卧式过杆时，摆动腿先摆过杆，身体在杆上沿纵轴翻转成俯卧姿势，随即转头潜肩，起跳腿后伸外翻，最后落地。因此身体重心应向杠杆方向倾斜。
4. A【解析】机能或反应能力的减弱是由于运动疲劳而带来的一些影响，所以该题所述的是运动疲劳。
5. D【解析】过度紧张指运动竞赛过程中，运动员心理上所产生的一种强烈的情绪反应。产生过度紧张的原因有很多，如比赛条件不适应、训练水平不够、超体力负荷、生理状态不良等。
6. A【解析】休克就是微循环障碍，往往从周围循环衰竭开始。主要表现为逐渐出现四肢冷汗，进而意识丧失、呼吸困难、血压下降等。休克一般都会出现周围循环衰竭的情况。
7. D【解析】早期的处理方法：伤后立即冷敷、加压包扎、抬高伤肢、适当制动，可以使用止痛药物和针刺治疗。拔罐可行气活血、消肿止痛，多用于一些长期病症。

8. C【解析】转折包扎法多用于包扎前臂、大腿和小腿等粗细相差较大的部位。
9. D【解析】校长是所在学校体育工作的第一责任人，要确保学校体育各项工作任务的具体落实。
10. C【解析】重复训练法是指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次（组）练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复的条件下进行的训练方法。

二、多项选择题

1. AC【解析】在生物体内可兴奋组织具有感受刺激、产生兴奋的特性称为兴奋性。能引起可兴奋组织产生兴奋的各种环境变化称为刺激。神经、肌肉和腺体等组织受刺激后，能迅速地产生可传布的动作电位，即发生兴奋，这些组织被称为可兴奋组织。
2. ABC【解析】如果反馈信息能促进或加强控制部分活动，这种反馈称为正反馈。正反馈往往是不可逆的，是不断增强的调控过程，直到整个生理过程结束为止。如排尿反射、分娩过程、血液凝固等均属于正反馈调控过程。胰岛素对血糖的调节过程属于负反馈调控过程。
3. ABD【解析】神经调节是指在神经活动的直接参与下所实现的生理机能调节过程，是人体最重要的调节方式。神经调节具有反应快、准确、作用时间短的特点。
4. BC【解析】骨骼肌的生理特性包括兴奋性和收缩性。骨骼肌的物理特性包括伸展性、弹性和黏滞性。
5. BCD【解析】普通心肌细胞具有兴奋性、收缩性和传导性，但不具有自律性。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. ×【解析】耐久跑的呼吸方法采用口鼻同时进行呼吸，以鼻呼吸为主，以嘴呼吸为辅。
3. ×【解析】速度力量最典型的表现形式是爆发力，它是指在尽可能短的时间内，以最大加速度克服一定阻力的能力，爆发力是由最大力量与最大速度相结合组成。
4. ×【解析】动令与预令之间应有适当的停顿，预令拖音稍长。
5. ×【解析】乒乓球比赛开始时及比赛过程中运动员需要更换球拍时，必须向对方和裁判员展示他将要使用的球拍，并允许他们检查。

第十一周

一、选择题

1. D【解析】分解示范法是指将完整的技术动作或战术配合，合理地分成若干部分或环节，

然后按一定的顺序分别进行的教学方法，所以适用于复杂且能合理分解的动作。

2. A【解析】班级（集体）教学又称全班教学，是按年龄、文化程度把学生编成有一定人数的行政教学班，按照课程表上课的一种教学组织形式。在队列、广播操、诱导练习、武术、舞蹈、发展身体素质等活动时用得比较多。

3. C【解析】略。

4. A【解析】体育课堂中，学生的兴趣将直接决定教学效果。因此安排趣味性项目，使体育游戏具有趣味性，有助于培养学生对肌肉活动的直接兴趣。

5. D【解析】大拇指所在的一侧为前臂的外侧，即桡侧。

6. A【解析】等长练习即等长收缩，肌肉在工作时长度或者环节固定的收缩，蹲马步、十字悬垂、手倒立等属于等长练习。

7. D【解析】人体运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成，骨起支持作用，骨连结起保护作用。运动的形成是由骨、骨连结和骨骼肌在神经系统的支配下以及其他系统的协调下共同完成的。

8. C【解析】仰卧起坐中，上体由仰卧位至垂直位时，腹直肌长度缩短，进行的是向心收缩。

9. D【解析】运动性心脏肥大具备的特点有窦性心动徐缓（安静时心率慢）、每搏输出量大、心脏泵血功能改善。

10. D【解析】略。

11. D【解析】走是一种单脚支撑与双脚支撑相交替的周期性位移运动。跑则是一种单脚支撑与腾空相交替的周期性位移运动。跑的一个周期包括人体跑步时左、右脚分别跑完一步，简称为“复步”，即由两个单步技术动作所构成。运动员在跑的一个周期中经历两次单脚支撑状态和两次腾空状态。走与跑的重要区别在于是否存在腾空阶段。D项正确。

12. C【解析】体育教师的业务能力主要包括教学能力、运动能力、课外体育活动组织指导能力、科研能力等。最基本的能力是教学能力。

13. B【解析】2001年6月，教育部颁发的《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：“改变课程过于集中的状况，实行国家、地方、学校三级课程管理，增强课程对地方、学校及学生的适应性。”B项正确。

14. C【解析】持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练方法，其具体形式主要有匀速持续跑、越野跑、变速跑和法特莱克跑等。C项正确。

15. A【解析】人体的基本切面是矢状面、冠状面、水平面。

二、多项选择题

1. CD【解析】心肌的自律性起源于心肌细胞本身。在普通心肌组织中分布着一类特殊心肌组织，它们主要位于上腔静脉与右心房结合处的窦房结细胞核房室交界处的浦肯野细胞组成。这类细胞具备能够自动地、有节律地产生兴奋的特性，称为自动节律性（自律性）。自律细胞相互联系组成特殊传导系统，自身产生的兴奋通过特殊传导系统传向普通心肌，引起普通心肌的兴奋及收缩。
2. ABC【解析】心脏泵血功能的评定是日常生活和运动时间中经常遇到的问题，心率、每搏输出量、射血分数、心输出量、心指数、心力贮备和心脏舒张功能是表现和评定心脏泵血功能的重要指标。
3. BCD【解析】呼吸的全过程由三个环节组成：外呼吸、气体运输、内呼吸。
4. AB【解析】正常生理情况下，蛋白质的主要生理功用在于维持机体的生长发育、组织的更新修复。
5. CD【解析】维生素是维持细胞正常生理功能所必需，但需要量极小的低分子有机化合物。维生素可分为水溶性和脂溶性两类。

三、判断题

1. √【解析】课外体育活动中，小团体活动的成员有可能是本班同学，也可能有其他班的同学，甚至有不同年级的同学。
2. √【解析】游戏法与竞赛法是体育教学中常用的辅助教学手段，游戏法、竞赛法都具有竞争性、创造性、趣味性、集体性等特点。
3. ×【解析】学校课余体育训练计划一般有年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划和课时训练计划4类。
4. √【解析】一个运动员掌握的技术越全面、熟练、正确和实用，那么他的战术运用和实现也就越有保证。因此，战术必须建立在熟练和正确地掌握一定数量和质量的技术动作上。
5. ×【解析】评价的主体是运动员（学生）。

第十二周

一、选择题

1. C【解析】人的第一次生长发育的突增在婴儿期，第二次生长发育的突增在青春期。
2. A【解析】标准解剖学姿势是身体直立，双眼平视前方，手臂下垂，掌心向前（拇指在外侧），两足并拢，脚尖向前。

3. D【解析】前三个游戏属于追逐类游戏，只有反口令练习是训练学生集中注意力的游戏。
4. A【解析】震脚架打的动作要领为右脚提起在原地下踩震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体 90 度成左弓步，同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上，右拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼向前平视。其攻防含义是挡架对方的冲拳进攻，同时冲拳向对方进行反击。A 项正确。
5. A【解析】武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上还是中国传统伦理精神在武术领域内的具体表现。它的内容虽然随着各个不同时期的发展而不断地补充和丰富，但其本质仍表现为仁、义、礼、智、信、勇。其中最重要的是仁。
6. C【解析】田径、篮球、足球等运动中，教师经常采用绳梯练习，主要目的是提高学生协调性、培养动作节奏。
7. A【解析】篮球的 5 厘米线宽属于场地外，触线算界外；排球、羽毛球的线宽属于场地内，压线算界内；足球要看是否是球的整体过线。
8. B【解析】正向传球是指面对目标的传球，它是排球传球技术最基本的方法，是掌握和运用其他各种传球技术的基础。
9. C【解析】踢球是足球技术中最重要的技术，主要用于传球和射门。
10. A【解析】足球运球的跑动具有步幅小、频率快、重心低的基本特征。
11. A【解析】体循环的路线是：左心室→主动脉→各级动脉→毛细血管网→各级静脉→上、下腔静脉→右心房。
12. C【解析】体育比赛有助于培养学生的竞争意识与能力。
13. B【解析】运动中最易发生痉挛的是小腿腓肠肌，其次是足底的屈拇肌和屈趾肌。
14. A【解析】不同部位的骨形形态各异，主要可分为长骨（主要分布于四肢，除手骨的腕骨外，其他都属于长骨）、短骨（如腕部和足后半部的骨）、扁骨（颅的顶骨、胸骨、肋骨等）、不规则骨（如椎骨）四类。
15. D【解析】关节的基本结构是构成关节必须具备的结构，包括关节面、关节囊、关节腔，又称关节三要素。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】人体在新陈代谢过程中产生的代谢产物、多余的水分和进入机体的各种异物，主要通过四个途径向体外排放。这四个排放途径是：（1）从呼吸器官的排出，主要是 CO₂、水和挥发性物质，以气体形式随呼气排出；（2）从消化道的排出，主要是经肝脏代谢产生的胆色素，通过胆汁排入肠管（在肠管中转化为尿胆素和粪胆素），以及经肠粘膜排出

的一些无机盐,如钙、镁、铁、磷等,排出物混合于粪便中随粪便排出;(3)从皮肤的排出,主要是以汗腺泌汗的形式排出一部分水和少量的尿素和盐;(4)从肾脏的排出,以尿液的形式排出各种代谢的产物,如尿素、尿酸、水和无机盐等,肾脏排出的物质种类最多,数量最大。生理学中,只把上述物质经过血液循环运送到排泄器官排出体外的过程称为排泄。

2. ABCD【解析】重吸收作用是指滤液(原尿)流经肾小管与集合管内时,其中水和某些溶质全部或部分地透过肾小管与集合管上皮细胞,重新回到肾小管与集合管周围毛细血管血液中去的过程。滤液中99%的水被重吸收,葡萄糖全部、 Na^+ 和 Cl^- 大部分、尿素部分被重吸收,肌酐完全不被重吸收。

3. ABC【解析】神经元的突起可分为树突和轴突。树突有一至多个,从细胞体发出后可反复分支,逐渐变细而终止,许多神经元树突表面发出多种形状的细小突起,称为树突棘,是形成突触的部位。

4. ABCD【解析】正常人在运动后出现的一过性显微镜下或肉眼可见的血尿称为运动性血尿。运动性血尿受运动项目、负荷量和运动强度、身体适应能力和环境等因素的影响。跑步、跳跃、球类、拳击运动过后,血尿的发生率较多;负荷量和运动强度加大过快时,如冬训、比赛开始阶段,血尿也多;身体适应能力下降,如过度训练,也会有大量的血尿产生;在严寒条件(冬泳)和高原条件下的训练,也容易造成运动性血尿。

5. ABCD【解析】略。

三、判断题

1. √【解析】如果大运动负荷训练后,经过一夜的休息,基础心率比平时每分钟增加5~10次及以上,则认为有疲劳累积现象。如果连续几天持续增加,则应该调整运动负荷。

2. √【解析】略。

3. √【解析】凡患有严重高血压、心脏病、活动性肺结核、传染性肝炎、细菌痢疾、性病、化脓性中耳炎、皮炎、精神病及有开放性创伤的病人,都不宜游泳。

4. √【解析】病原微生物,是指可以侵犯人、动物引起感染甚至传染病的微生物,包括病毒、细菌、真菌、立克次体、寄生虫等,也称为病原体。在病原体中,以细菌和病毒的危害性最大。

5. ×【解析】《国家学校体育卫生条件试行基本标准》规定,每年对在校学生进行一次健康体检,并建立学生健康档案。地方教育行政部门和学校应选择符合相关要求的保健和医疗机构承担学生体检工作。

第十三周

一、选择题

1. D【解析】乙肝病毒的传染源主要是来自乙肝急、慢性患者及乙肝病毒携带者。乙肝病毒主要在人体肝细胞内繁殖。
2. A【解析】耐力运动对增强呼吸系统摄取氧、心血管系统载荷及输送氧的能力，以及组织的有氧代谢利用氧的能力有显著的训练作用。
3. C【解析】过度训练的早期，其征象主要表现在神经系统方面。
4. D【解析】成年人的造血组织是扁骨及长骨近端骨髓处的骨髓。
5. D【解析】发展人的灵敏性，要从提高大脑皮质神经过程的灵活性，熟练掌握多种运动技能，增强力量、速度等。
6. C【解析】柔韧性训练主要有两种方法：一种是静力拉伸法，一种是动力拉伸法。
7. B【解析】赛前体格检查的重点应该是心血管系统和运动系统，如测安静脉搏、血压、心脏听诊、X线胸透、关节检查和询问近期的伤病情况。必要时应做功能试验。如果发现慢性病和身体其他异常情况时，应做进一步特殊检查，如血常规、肝功能、血液生化、尿常规、心电图及X线摄片。
8. B【解析】基础脉搏指清晨起床前的卧位心跳频率，常人稳定在70次/min以内。
9. A【解析】运动损伤是指在体育运动过程中发生的各种损伤。积极宣传，做好预防工作是运动损伤预防的重点。
10. A【解析】运动中和运动后饮水应以少量多次为原则，在运动过程中应不间断地进行。
11. B【解析】体育教师在体育教学中起着指导、组织等作用。
12. A【解析】课外运动竞赛的主要特点有竞争性、集体性与教育性、多层次与群众性等。
13. C【解析】本题考查技术关键的定义。
14. C【解析】乳酸能系统是指糖原或葡萄糖在细胞浆内无氧分解生成乳酸过程中（又称酵解），再合成ATP的能量系统。该系统ATP的生成速率取决于底物消耗（糖原、葡萄糖）到产物生成（乳酸）之间的反应速率。当运动的持续时间在10s以上且强度很大时，ATP—CP系统已不能满足运动的能量需要。此时，运动中再合成ATP的能量主要由糖酵解来提供。供能特点：供能总量较磷酸原系统多，持续时间较短，功率输出次之，不需要氧，最终产物是导致疲劳的物质——乳酸。C项正确。
15. B【解析】肘关节脱位表现为患处肿、痛、不能活动，患者以健手托住患侧前臂，肘关节处于半伸直位，被动运动时伸不直肘部。肘后空虚感，可摸到凹陷处。肘部三点关系完全

破坏，失去正常关系。

二、多项选择题

1. BCD【解析】不良生活方式影响健康的特点包括潜伏期长、特异性差、变异性大、协同作用强、广泛存在。
2. ABCD【解析】略。
3. AB【解析】消除运动性疲劳的方法包括改善代谢法、神经系统调节法和补充法。其中改善代谢法包括整理活动、温水浴和局部热敷、桑拿浴、按摩；神经系统调节法包括充足的睡眠、心理恢复、放松练习。
4. ABCD【解析】略。
5. ABC【解析】根据学生的健康状况、身体发育水平、功能水平以及运动史，在体育教学中一般可分为基本组、准备组和医疗体育组。

三、判断题

1. √【解析】略。
2. √【解析】在体育教学中要贯彻因材施教原则，第一件事就是了解学生的个体差异情况，为进行因材施教的教学做好准备。充分地了解和研究学生是良好教学的基础和出发点。
3. √【解析】哈佛台阶试验已广泛用于体质测试，是重要的身体机能指标，主要反映了心脏的功能。进行定量负荷运动后，心率反应越慢，心脏机能越好，即心泵储备能力越好。许多研究发现台阶试验与反映心脏储备功能的最重要指标——最大吸氧量之间相关性介于0.35~0.73之间，而且与耐力成绩之间的相关性较低，故有学者认为台阶试验在判断心脏功能方面只能粗糙定性，而不能精确定量。
4. √【解析】略。
5. √【解析】营养素是指能在体内被消化吸收，具有供给热能、构成机体组织和调节生理机能的功能，是机体进行正常物质代谢所必需的物质。

第十四周

一、选择题

1. A【解析】相对性评价是用常模参照性测验对学生成绩进行评定，它依据学生个人的成绩在该班学生成绩序列中或常模中所处的位置来评价和决定他人的成绩优劣，利用相对评价可以了解学生之间的个体差异。绝对性评价又称为目标参照性评价，是运用目标参照性测验

对学生的学习成绩进行的评价，它最能体现和反映学生的进步程度。

2. C【解析】从事跨栏跑训练不仅可以提高学生的速度，而且有助于培养学生勇敢、顽强、果断等心理品质。

3. B【解析】身体素质增长速度较快的年龄阶段叫敏感期。

4. B【解析】慢肌纤维收缩的潜伏期长，收缩速度慢，收缩产生的力量小，收缩持久，不易疲劳。

5. A【解析】糖类是人体最重要的供能物质，人体的一切活动，包括学习、走路、消化和呼吸等所消耗的能量主要来自糖类，糖类也是构成细胞的一种成分。蛋白质是构成人体细胞的基本物质，人体的生长发育、组织的更新等都离不开蛋白质。

6. C【解析】肌肉在收缩时长度保持不变，这种收缩形式称为等长收缩，又称静力收缩。肌肉等长收缩时由于长度不变，因而不能克服阻力做机械工作。

7. D【解析】非条件反射是指不需要后天学习就会的东西，而条件反射是指需要后天学习的，比如田径观众在听到枪响时无任何反应，但是运动员由于常年的训练和比赛，已经形成了一种条件反射，因此运动员在听到枪响后会迅速起跑，属于条件反射。

8. D【解析】耐力性运动可以造成人的基础心率更低。

9. C【解析】儿童佝偻病是在婴儿期由于缺乏维生素 D 引起体内钙、磷代谢紊乱，而使骨骼钙化不良的一种疾病。

10. D【解析】田径运动中，步长是竞走、跑步时两脚相邻着地点之间的距离，是决定走、跑速度的重要因素之一，通常用米/步表示。

11. A【解析】 O_2 、 CO_2 气体属脂溶性高的小分子物质，由膜的高浓度一侧向低浓度一侧进行跨膜转运，转运时细胞本身不消耗能量，称为单纯扩散。

12. B【解析】各种能源物质在体内氧化分解时，每消耗 1 升氧气所产生的热量称为该物质的氧热价。糖的氧热价为 21kJ，脂肪的氧热价为 19.7kJ，蛋白质的氧热价为 18.8kJ。体内氧化过程中，氧化的糖越多则氧热价越高，氧化的脂肪较多则氧热价较低。糖、脂肪、蛋白质可以为人体提供能量，维生素一般不能为人体提供能量。

13. B【解析】青少年在进行力量练习时，应尽量避免憋气，因为憋气会导致胸内压升高，影响机体的器官正常的内压。

14. A【解析】维生素 C 能够促进铁的吸收，还能使亚铁络合酶的巯基处于活性状态，以便有效地发挥作用。维生素 C 是治疗贫血的重要辅助药物。

15. C【解析】单层柱状上皮由一层棱柱形细胞组成，细胞核呈椭圆形，位于细胞基底部。

二、多项选择题

1. ABC【解析】略。
2. AB【解析】跳远成绩主要取决于起跳的腾起初速度和角度。
3. ABD【解析】铁人三项由 1.5 千米游泳、40 千米自行车和 10 千米的长跑组成。
4. BCD【解析】国际田联章程将田径运动定义为：田径运动是由田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。
5. ABC【解析】在跳远技术的发展过程中，曾出现过蹲踞式、挺身式和走步式三种不同的空中姿势。

三、判断题

1. √【解析】思想因素，运动水平不够，运动负荷安排不合理，缺乏合理的准备活动，身体功能状态不良，教学、训练或比赛的组织安排不当，场地设备和气候不良都是产生运动损伤的原因。
2. ×【解析】儿童少年骨中有机物多，无机物少；骨密质较少，有弹性而坚固性不足；骨硬度小、韧性大，骨骼易弯曲变形。因此，儿童不可进行大强度力量训练。
3. ×【解析】50 米跑与 400 米跑呼吸节奏不同。50 米跑呼吸急促、稳定，而 400 米跑更强调跑动与呼吸的结合，常采用三步一吸，两步一呼，或者采用三步一吸，三步一呼。
4. ×【解析】学生进行适量运动导致运动中中枢兴奋，可以有效快速抑制思维中枢运动，缓解学习疲劳。
5. √【解析】略。

第十五周

一、选择题

1. D【解析】矢状轴是前后贯穿身体，垂直通过额状面的轴。
2. A【解析】血管减压性晕厥（单纯性晕厥）：极度激动（强烈刺激）—广泛性周围小血管扩张—血压下降—脑缺氧。直立位低血压：体位突然变动—肌肉泵和血管调节功能发生障碍—回心血量减少—血压下降—脑缺氧。重力性休克：疾跑后突然停止运动而引起的晕厥称为重力性休克。运动中的下肢血量分配增多，运动后如果突然停下来，血管失去肌肉的挤压，加上血液的重力作用，导致回心血量减少，血压下降，从而造成脑缺氧。
3. A【解析】略。
4. B【解析】肌肉痉挛是指肌肉突然、不自主地强直收缩的现象，会造成肌肉僵硬、疼痛

难忍。

5. A【解析】力量素质是指人体或人体某部分肌肉在工作时克服阻力的能力。

6. B【解析】肱动脉压迫止血法：将伤臂稍外展、外旋，在肱二头肌内缘中点处摸到搏动后，用拇指或食、中、环三指将该动脉压迫在肱骨上。它适用于前臂及手部出血的止血。

7. A【解析】略。

8. B【解析】锁骨骨折和肱骨骨折宜采用小悬臂带，尺骨骨折宜采用大悬臂带，手指骨折宜采用夹板。

9. B【解析】气体在肺内的交换，即肺泡与肺毛细血管血液之间的气体交换过程为肺换气。

10. C【解析】未得到裁判许可故意离开比赛场地的犯规裁判员出示黄牌。

11. B【解析】开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通，常有组织液渗出或有血液自创口流出。体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、切割伤、刺伤和撕裂伤，常见于下肢部位。

12. C【解析】1961年，人民教育出版社组织人力、物力，及时编辑出版了中小学体育教材，第一次明确提出“学校体育应从增强学生体质出发”的指导思想。

13. B【解析】武术图解是利用文字说明和插图来解释武术的技术要领和动作特点。

14. B【解析】脑可分为大脑、间脑、中脑、脑桥和延髓。通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。

15. A【解析】从氧的代谢角度来看，健康有效的运动项目可分为：有氧运动、无氧运动、混合代谢运动三类。

二、多项选择题

1. CD【解析】男子十项全能包括100米跑、跳远、铅球、跳高、400米跑、110米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1500米跑。女子七项全能包括100米跨栏、跳高、铅球、200米跑、跳远、标枪、800米跑。

2. ACD【解析】200米跑属于径赛。

3. AC【解析】篮球运动是由游戏发展而来，A错误。国际奥林匹克运动会篮球比赛、世界杯篮球比赛和美国NBA职业联赛三大赛事被誉为世界最高层次的篮球竞赛，世界篮球锦标赛不属于篮球三大赛事之一，C错误。

4. ABC【解析】略。

5. ABC【解析】关门配合属于防守战术基础配合。

三、判断题

1. √【解析】根据国际体操联合会的规定，标准自由体操场地要求为长 12 米，宽 12 米，安全区域 1 米。
2. ×【解析】个人或成队彼此左右之间相隔的空隙称为间隔。
3. √【解析】武术器械运动是指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可分为双器械、软器械、长器械、短器械。
4. ×【解析】1989 年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。
5. √【解析】静力性工作指肌肉收缩产生的肌力矩等于外力矩，使环节固定以保持一定的动作姿势时完成的动作。根据平衡外力矩的情况可分为支持工作、加固工作和固定工作。支撑倒立、蹲马步、十字悬垂属于静力性运动。

第十六周

一、选择题

1. D【解析】肌肉痉挛的征象是发病部位的肌肉剧烈挛缩发硬，疼痛难忍，痉挛肌肉所涉及的关节伸屈功能有一定的障碍。
2. D【解析】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。学生运动兴趣的产生、发展和形成，一般都要经历“有趣—乐趣—志趣”三个阶段。
3. A【解析】发展速度力量一般采用的负荷强度是 40%~60%。
4. C【解析】略。
5. C【解析】2015 年国家田联钻石联赛中，苏炳添在男子 100 米比赛中以 9.99 秒的成绩获得铜牌，成为首位突破 10 秒大关的黄种人选手，并以此刷新了全国纪录。
6. A【解析】前臂弯举动作中，肱肌、肱二头肌、肱桡肌与旋前圆肌是屈肘关节的原动肌，引起前臂在肘关节处屈。其中肱肌和肱二头肌是主动肌，肱桡肌和旋前圆肌是次动肌。
7. A【解析】磷酸原系统供能速率快，时间短，不产生乳酸，不需要氧气；乳酸能系统供能速度稍快，时间稍短，产生乳酸，不需要氧气。
8. B【解析】脂肪在氧化时比同量糖类耗氧量多，并且 1g 脂肪可以释放产生 37.6kJ 的能量；1g 蛋白质可以释放 17.19kJ 的能量；1g 碳水化合物（也就是糖），能够释放 16.7kJ 的能量。
9. C【解析】减肥以长时间中低强度运动为宜。
10. A【解析】维生素 C 有提高耐力、消除疲劳和促进创伤愈合的作用。

11. C【解析】身体素质是人在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、灵敏及柔韧等机体能力的总称。

12. B【解析】剧烈运动时，肌肉中含量首先减少的物质是 CP（磷酸肌酸）。

13. D【解析】高密度脂蛋白（HDL）主要在肝脏和小肠内合成，是机体胆固醇的“清扫机”，通过胆固醇的逆向转运，把外周组织中衰老细胞膜上以及血浆中的胆固醇运回肝脏代谢。因此被称为机体胆固醇“清扫机”的血浆脂蛋白是高密度脂蛋白（HDL）。

14. C【解析】学校课余体育训练是指利用课余时间，对部分在体育方面有一定天赋或有某项运动特长的学生，以运动队、代表队、俱乐部等形式对他们进行较为系统的训练，旨在全面发展他们的体能和身心素质，提高某项运动的技术水平，培养体育骨干和竞技体育后备人才。学校课余体育训练与一般训练不同，学校课余体育训练的特点有业余性、基础性以及广泛性。

15. D【解析】根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因指向体育活动过程，还是指向体育活动的结果，可以将运动动机分为直接动机和间接动机。指向体育学习和锻炼活动的内容、方法或组织形式等当前、直接特征的动机是直接动机。题干中，体育专业的王同学因为喜欢篮球而在选择专项时选择篮球属于指向体育学习和锻炼活动的内容，是直接动机。

二、多项选择题

1. ABD【解析】投篮距离越远，出手速度应越大。

2. ABCD【解析】篮球运动的基本技术包括移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守技术、抢篮板球技术等。

3. AC【解析】男子比赛用球为 7 号球，女子比赛用球为 6 号球。篮板的竖高为 1.05 米。

4. ABD【解析】队员第一次运球结束后不得再次运球，如再次运球则构成二次运球，是违例行为。

5. ABCD【解析】略。

三、判断题

1. ×【解析】运动性腹痛的影响因素主要有缺乏锻炼或训练水平低；准备活动不充分；身体状况不佳、劳累、精神紧张；运动时呼吸节奏不好，速度突然加快；运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛。

2. ×【解析】《奥林匹克宪章》以明确的语言表述了奥林匹克运动的宗旨是“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解——的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的更美好的世界作出贡献”。奥林匹克运动有一句著名的格言，即“更

快、更高、更强”。这句格言是顾拜旦的好友、巴黎阿奎埃尔修道院院长亨利·迪东在其学生举行的一次户外运动会上，鼓励学生们时说的：“在这里，你们的口号是：更快、更高、更强。”顾拜旦借用过来，成为奥林匹克格言。

3. ×【解析】运动时物质消耗过程占优势，恢复过程虽然也在进行，但当时是消耗大于恢复。

4. √【解析】耐力运动能够很快激活脂肪水解酶，进而促进脂肪水解，因此减肥运动多采用耐力运动。

5. ×【解析】运动技能形成进入分化阶段时，这一阶段动作定型初步建立但不够巩固，容易受新异刺激的干扰而出现错误。教师在教学中应帮助学生体会动作的细节，注意纠正错误动作。

第十七周

一、选择题

1. A【解析】马龙是乒坛史上第10位大满贯选手，首位集奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会、亚锦赛、亚洲杯、巡回赛总决赛、全运会单打冠军于一身的超级全满贯男子选手。

2. B【解析】反手发急球的特点：球速快、弧线低，前冲力大，迫使对方后退接球，有利于抢攻，常与发急下旋球配合使用。

3. D【解析】间隔是指个人或成队彼此左右之间相隔的空隙。个人之间的间隔，一般为10厘米；成队之间的间隔一般为两步。队形纵深是指排头与排尾之间的纵长。队列是指所排队伍的行列。基准学生是指按规定队形列队时，站在排头或教师指定的学生，作为看齐或行动的目标。

4. A【解析】健美操按顺时针方向，每45°为一个基本单位，将场地划分为前、后、左、右、右前、右后、左前、左后八个基本方位。“左前”的反方向为“右后”。

5. C【解析】排球技术练习中，应保持在头前上方击球。

6. D【解析】篮球规则对带球走是这样定义的：当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本规则所述的限制向任意方向非法移动是带球走。也就是我们常说的走步。

7. C【解析】抢篮板球是一项较为复杂的技术，它是由抢位、起跳、空中抢球动作、获球后的动作等环节所组成。故教学时，应先教学生有效移动以抢占位置，再判断起跳进行抢球。

8. A【解析】李宁在中国被称为“体操王子”。

9. D【解析】“Z”字形跑需要人体进行快速改变方向跑动，有利于提高快速转身起动的能力。

10. D【解析】下达口令一般起音要低，由低向高拔音。
11. A【解析】略。
12. D【解析】如果发现运动员的晨脉比平时晨脉每分钟增加 12 次以上，则显示机能不良。
13. A【解析】心肌细胞与神经元和骨骼肌细胞一样具有对刺激产生反应的能力，即具有兴奋性。通常情况下心肌接受由窦房结产生的经特殊传导系统传递来的动作电位而兴奋，其兴奋性受心交感神经和心迷走神经影响，前者可提高其兴奋性，引起心跳加快加强，后者可降低其兴奋性，引起心跳减慢减弱。
14. D【解析】在体育与健康课中，教师的评价具有专业性、客观性、持久性的特点。
15. C【解析】氧运输系统是一个功能联合系统，它由呼吸系统、血液和心血管系统组成，各环节都构成对耐力素质的影响。

二、多项选择题

1. BCD【解析】排球比赛场区为长 18 米宽 9 米的长方形。
2. ABD【解析】按照身体重心的高低，排球运动的准备姿势可分为稍蹲准备姿势、半蹲准备姿势和深蹲准备姿势三种。
3. ABC【解析】排球比赛中球不能落地，不得持球、连击。
4. ABCD【解析】排球运动中，发球技术根据动作结构大体可分为 7 种：正面上手发球、正面下手发球、侧面下手发球、正面上手发飘球、勾手发飘球、跳发大力球和跳发飘球。
5. BCD【解析】略。

三、判断题

1. √【解析】营养学家认为，鱼、肉、禽、蛋、大米、面粉、油脂、糖类等都是酸性食物；而弱碱性食品有红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯等。
2. ×【解析】进行耐力性运动时要多吃主食，以提高体内的糖原储备。
3. √【解析】略。
4. √【解析】体育课可以划分为（开始部分）准备部分、基本部分、结束部分。
5. ×【解析】人体每天消耗的能量来自营养素，营养素包括糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水。

第十八周

一、选择题

1. D【解析】队列的左右两端叫翼，右端为右翼，左端为左翼。

2. B【解析】腿法是武术“四击（踢、打、擒、拿）”技术中较有难度的一类技术，必须要经过腿部的柔韧性练习和踢沙袋等硬度练习，练习者的腿法才能达到一定水平。
3. A【解析】女生肩肘倒立后滚翻的做法是直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动。
4. C【解析】运动技能形成过程的分类：依据运动技能形成的生理变化特点分为泛化、分化、巩固和动作自动化。
5. A【解析】教师安排一些较难的动作技能适用于体育优等生的教学。
6. A【解析】下肢骨连结由下肢带骨连结和自由下肢骨连结两部分组成。其中，下肢带骨连结包括髋关节和耻骨联合。
7. D【解析】运动过程中将无糖物质转化为糖的主要器官是肝脏。
8. D【解析】根据股四头肌的解剖生理学特点，锻炼股四头肌的常用方法有负重蹲起、仰卧举腿或腿屈伸、剪蹲等。
9. C【解析】准备活动的生理作用：提高神经中枢的兴奋性；增强氧运输系统所有环节的活动；使体温适度增高；降低肌肉的黏滞性，增强弹性；增强皮肤的血液流动，利于散热。
10. A【解析】运动心脏表现出来的心肌增厚以心室增厚为主，特别是以左心室壁增厚为主。
11. B【解析】血液的组成包括血浆和血细胞。人体红细胞或血红蛋白过少都会出现贫血现象。
12. C【解析】传棒方式分为上挑式和下压式。上挑式：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指向下，传棒人将棒由下向前上方送入接棒人的手中。下压式：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向下传到接棒人的手中。
13. D【解析】学校体育工作包含体育课教学、课外体育活动、课余体育训练、课余体育竞赛。
14. B【解析】影响运动技能的学习的内部因素有：（1）经验与成熟度；（2）智力；（3）运动能力；（4）个性。影响运动技能学习的外部因素有：（1）指导与示范；（2）练习；（3）反馈。
15. B【解析】运动技能的形成是一个由简单到复杂的过程，一般分为三个阶段：泛化过程（又称为认知定向阶段、初步形成阶段、粗略掌握阶段）；分化过程（又称为动作的联结阶段、改进提高阶段）；巩固与自动化阶段（又称为协调完善阶段、熟练掌握阶段、巩固与运用自如阶段）。

二、多项选择题

1. ABC【解析】排球运动中进攻战术包括“中一二”“边一二”和“插上”；防守战术包括“心跟进”和“边跟进”。
2. ABD【解析】排球比赛一局比赛开始，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，全部队员按照顺时针方向轮转一个位置。
3. ABCD【解析】武术运动的作用：壮内强外的健身作用；提高防身自卫能力；培养道德情操；丰富文化生活；增进交流。
4. ABCD【解析】羽毛球基本技术包含发球、接球、击高远球、平抽球、挑球、放小球、吊球、扣球和移动等技术。
5. ABCD【解析】排球比赛中，击球犯规包括连击犯规、持球犯规、四次击球犯规、借助击球犯规、同时击球犯规。

三、判断题

1. ×【解析】测量跑道长度应在塑胶跑道内突沿外沿以外 30 厘米处测量。如无突沿则应在标志线外沿以外 20 厘米处进行测量。
2. ×【解析】“向右转一走”预令落在左脚上，动令落在右脚，出右脚向新方向前进。
3. √【解析】蛋白质一般是不用于分解供能的，它主要是用于运动后肌肉的修复和增长。但在运动强度过大，糖储备不足的情况下蛋白质也会被分解供能。
4. √【解析】对于初学游泳者，首先要通过熟悉水性练习，消除其怕水心理。对基础好、进步快的学生，要适当提高教学要求，并适当采用游戏、比赛等方法，使游泳教学成为一个生动、活泼的过程。
5. ×【解析】举白旗表示成功，成绩有效；举红旗表示失败或犯规，成绩无效。

第十九周

一、选择题

1. A【解析】全校性活动内容的选择余地较小，一般适用于早操、课间操。
2. C【解析】广播体操适用于镜面教学。
3. C【解析】根据裁判手册规定：计时员计取的成绩和判定的名次不一致时，以终点裁判员为准。
4. A【解析】篮球区域联防是由进攻转为防守时，防守队员迅速退回后场，每个队员分工负责防守一定的区域，严密防守进入该区域的球和进攻队员，并与同伴协同防守，用一定的

队形把每个防守区域有机地联系起来而组成的防守战术。依据防守队员的站位形式，常把区域联防分为“2—1—2”联防、“2—3”联防、“3—2”联防、“1—3—1”联防及对位联防等几种。其中“2—1—2”联防是最基本的区域联防。故本题选 A。

5. C【解析】全国中学生运动会是教育部、国家体育总局和共青团中央共同主办的综合性运动会，每 3 年举办一届。

6. C【解析】体育教学的特殊规律有：动作技能形成的规律、人体机能适应性规律、人体生理机能活动能力变化的规律。

7. D【解析】短跑起跑后加速跑的任务是尽快发挥到最快速度，途中跑的任务是继续发挥和保持最高速度，终点跑的任务是尽量保持途中跑的速度。

8. A【解析】早锻炼的时间不宜过长，以 20~30 分钟为宜，运动负荷也不宜过大，以每分钟心率 130~160 次为宜。

9. C【解析】速度是指人体快速运动的能力，包括反应速度、动作速度、位移速度、速度耐力。

10. B【解析】男女学生身体素质的发育速度不同，表现出明显的波浪性和阶段性。

11. C【解析】在四种泳姿中 fastest 的是自由泳，最慢的是蛙泳。

12. D【解析】俯卧撑主要是发展肱三头肌及胸大肌的力量，立定跳远和负重蹲起主要是发展下肢力量，而跳绳是身体综合方面的运动，可以发展身体灵敏性。故选 D。

13. A【解析】原动肌是指在运动中主动收缩发力，直接参与完成动作的肌群，是引起运动环节运动的原动力。

14. B【解析】第三棒主要是弯道跑，200 米跑的起点正好在接力区内，200 米的运动员在此段最有经验。故选 B。

15. B【解析】领做：由教师做动作来带领学生进行模仿练习。

二、多项选择题

1. ABC【解析】1863 年 10 月 26 日，英国足协在伦敦成立，标志着现代足球诞生。

2. ABCD【解析】略。

3. ABC【解析】足球运动中踢球的准确性主要取决于击球点（击球的部位）、作用力的方向（摆腿的方向）、击球作用力的大小（摆腿的幅度和速度）。

4. ABD【解析】根据体操的目的与任务，可以将体操分为基本体操、竞技性体操和表演性体操 3 类。

5. ABCD【解析】略。

三、判断题

1. × 【解析】当运动员发生脱水时，要尽快去除病因，以利于机体发挥自身调节功能。最主要的治疗措施是及时补充丢失的液体。对液体能从消化管吸收的脱水的运动员，以胃肠补液为首选；中度脱水常需辅以静脉补液，重度脱水则需从静脉补给。补液速度是先快后慢。
2. × 【解析】通过十字象限跳、“8”字跑、三点移动、绕杆跑等练习，可提高学生的灵敏性。
3. √ 【解析】2004年，刘翔在雅典奥运会上以12.91秒的成绩追平了由英国选手科林·杰克逊创造的男子110米栏的世界纪录，夺得冠军，他是中国第一个在男子110米栏中夺得金牌的运动员。2006年，中国运动员刘翔以12.88秒打破了沉睡13年之久的世界纪录。
4. √ 【解析】学校体育工作是指体育与健康课、课外体育活动、课外运动训练和体育竞赛，是实现我国学校体育目标的基本途径。
5. √ 【解析】健美操的基本技术主要有落地、弹动、半蹲和身体控制技术。其中弹动技术是健美操最重要的基本技术之一，是体现健美操的最基本特征，也是用以区别其他项目的重要因素之一。

第二十周

一、选择题

1. C 【解析】小动脉和微动脉的平滑肌较丰富，收缩能力强，口径只要发生很小的变化，就可使血流阻力发生很大的变化，所以它们被称为阻力血管。小动脉及微动脉的阻力占循环总阻力的47%。
2. A 【解析】提高动作速度常用的方法有：（1）利用外界助力控制运动员的动作速度，例如牵引跑；（2）减小外界自然条件的阻力，如顺风跑；（3）利用器械重量变化而获得后效作用发展动作速度，先增负再减负练习；（4）借助信号刺激提高动作速度。
3. B 【解析】略。
4. D 【解析】运动密度（又称练习密度）是指一节课中，练习时间与实际上课总时间的比例。
5. A 【解析】研究显示，在运动后的两小时内，身体合成肝糖的效率最高，两小时后则恢复到平常水准。因此如果在运动后迅速补充糖类，就可以利用这段自然的高效率时段，迅速地补充体内消耗的肝糖。
6. B 【解析】快速肌肉力量指肌肉在短时间内快速发挥力量的能力。
7. B 【解析】分布于长骨两端和除长骨以外的所有骨的内部的是骨松质。

8. A【解析】两臂侧平举姿势时，三角肌做的是静力性工作的支持工作。
9. C【解析】乳酸阈是决定有氧耐力训练效果的有效指标。
10. C【解析】“立正”属于短促口令；“全体，集合”属于断续口令；“向前看”属于连续口令；“左转弯，齐步走”属于复合口令。
11. A【解析】四个选项中，接力跑项目最有利于培养团队意识，其余三项都是个人项目。
12. C【解析】运动性猝死的原因可以分为心源性和脑源性。尤其以心源性猝死最为常见，约占 61.6%至 84.4%。心源性猝死最常见的病因包括冠心病、先天性心脏病等。
13. B【解析】高水平的唤醒可促进粗糙或简单的运动技能活动，但会干扰精细或复杂的活动；较低水平的唤醒有助于精细或复杂任务的完成，却会阻碍粗糙的或简单的活动取得更好的成绩。举重运动是大肌肉群参与的，技术动作较简单，因此需要的唤醒水平更高。B 项正确。
14. B【解析】《国家学生体质健康标准》的评价指标包括形态、机能和素质。
15. C【解析】效果目标是衡量学校体育目标完成的最终标准。

二、多项选择题

1. ABCD【解析】略。
2. ABCD【解析】略。
3. ACD【解析】抱拳礼是要右手握拳，左手拇指屈回，其余四指并拢掩掌于右拳。
4. BCD【解析】武术运动的基本手形包括拳、掌、勾、爪。武术四击包括踢、打、摔、拿。
5. ABD【解析】我国第一个乒乓球世界冠军是容国团。1959 年，容国团在第二十五届世界乒乓球锦标赛上夺得男子单打冠军，这也是新中国在世界体育比赛中获得的第一个世界冠军。

三、判断题

1. √【解析】篮球比赛的防守中最重要的原则就是“人球兼顾”，它是指无球队员在防守时不但要知道自己防守人的位置，还必须时刻清楚球的位置与动态。
2. ×【解析】根据足球竞赛规则，判罚直接任意球有以下几种情况：踢或企图踢对方队员，绊摔或企图绊摔对方队员，跳向对方队员，冲撞对方队员，打或企图打对方队员，推对方队员，抢截对方队员，拉扯对方队员，向对方队员吐唾沫，故意手球，等等。队员被判越位，裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。
3. ×【解析】田径是田赛、径赛、全能比赛的统称。
4. √【解析】略。
5. ×【解析】现代体育由学校体育、竞技体育和大众体育三部分构成。