

教育理论综合知识

一、选择题（共 5 小题，每题 2 分）

1. 捷克教育家夸美纽斯在他的专著_____中提出了“班级授课制”。

- A 《民主主义与教育》
- B 《大教学论》
- C 《普通教育学》
- D 《教育漫画》

【答案】C

【解析】本题属于识记类问题，夸美纽斯在《大教学论》中提出了“班级授课制”，因而本题选择 C 项。

2. “唯上智与下愚不移”“生而知之”这样的说法反映了影响人的发展因素的理论是（ ）

- A 环境决定论
- B 遗传决定论
- C 教育万能论
- D 儿童学理论

【答案】B

【解析】本题属于理解性问题，《论语》：“唯上智与下愚不移”意思是说：“只有上等的聪明人与下等的愚笨的人是不可改变性情的”。《中庸·第二十章》“生而知之”，人在出生以前就具备了一切知识。所以属于遗传决定论。因而本题选择 B 项。

3. 《义务教育法》规定，教师的教育教学工作应当（ ）

- A 履行法律规定义务
- B 保证学生的课外活动时间
- C 促进学生全面发展
- D 平均工资部低于公务员

【答案】A

【解析】本题属识记性问题，《义务教育法》第二十八条规定：“教师享有法律规定的权利，履行法律规定的义务，应当为人师表，忠诚于人民的教育事业。”因而本题选择 A 项。

4. 李老师已到了将近退休的年龄了，但是学校组织的每一次培训他都积极认真的参加，这表明李老师具有（ ）

- A 热爱学生的情怀
- B 诲人不倦的品格
- C 终身学习的理念
- D 严谨教学的精神

【答案】C

【解析】本题属于理解性问题，题干中李老师临近退休，每一次培训他都参加，说明他终身学习的理念，其他热爱学生的情怀；诲人不倦的品格；严谨教学的精神都与题干不符，因而本题选择 C 项。

5. 根据认知学习（ ）理论，教学活动中学生学习的实质是内在的。

- A 智力活动
- B 信息输入
- C 心理变化
- D 信息加工

【答案】C

【解析】本题属于理解性问题，根据认知学习理论，教学活动中学生学习的实质是内在的心理变化。因而本题选择 C 项。

专业

6 《全民健身计划纲要》颁布的时间：

- A. 1994 年
- B. 1995 年
- C. 1996 年
- D. 1997 年

【答案】B

【解析】本题属于识记性问题，国务院于 1995 年最早颁布实施《全民健身计划纲要》，因而本题选择 B 项。

7. 铅球投掷圈的内沿直径为

- A. 2.10 米
- B. 2.135 米
- C. 2.25 米
- D. 2.50 米

【答案】B

【解析】本题属于识记性问题，铅球投掷圈的内沿直径为 2.135m, 因而本题选择 B 项。

8 现代篮球的兴起是：

A. 1889 年 B. 1890 年 C. 1891 年 D. 1896 年

【答案】C

【解析】本题属于识记性问题，篮球运动，起源于美国。1891 年 12 月 21 日，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校（现译名为美国春田大学，Springfield College）体育教师詹姆士·奈史密斯发明。因而本题选择 C 项。

9 长时间、小强度的慢跑，主要是发展人体的

A. 无氧耐力 B. 有氧耐力 C. 心肌功能 D. 无氧和有氧混合能力

【答案】B

【解析】本题属于识记性问题，长时间、小强度的慢跑，主要是发展人体的有氧耐力，因而本题选择 B 项。

10. 下列属于第二信号系统条件反射的是：

A. 见风流泪 B. 望而生畏 C. 望梅止渴 D. 谈梅生津

【答案】D

【解析】本题属于识记性问题，第二信号系统条件反射主要是用人类的言语来进行的，选项中只有谈梅止渴是用语言来进行的，因而本题选择 D 项。

11. 突然的敲门声，打断人的思路分散注意力，属于

A. 随意注意 B. 不随意注意 C. 随意后注意 D. 注意动摇

【答案】B

【解析】本题属于识记性问题，突然的敲门声，打断人的思路分散注意力，属于无意注意，又称不随意注意，因而本题选择 B 项。

12. 会骑自行车的人，有利于学习两轮摩托车，这主要受到

A. 变式影响 B. 定势影响 C. 正迁移影响 D. 负迁移影响

【答案】C

【解析】本题属于理解性问题，会骑自行车的人，有利于学习两轮摩托车，正迁移，一种学习对另一种学习有促进作用，因而本题选择C项。

13. 血液主要成分是：

A. 血细胞和血浆 B. 红细胞和白细胞 C. 红细胞和血小板 D. 红细胞和血清

【答案】A

【解析】本题属于理解性问题，血液由血浆和血细胞两部分组成，因而本题选择A项。

14. 男子竞技体操项目是：

A. 4大项 B. 五大项 C. 六大项 D. 七大项

【答案】C

【解析】本题属于理解性问题，男子竞技体操项目包括有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠共六个项目。因而本题选择C项。

15. 正式比赛中，男子110米栏的栏架高度为：

A. 0.76米 B. 0.84米 C. 0.914米 D. 1.067米

【答案】D

【解析】本题属于理解性问题，正式比赛中，男子110米栏的栏架高度为1.067m，因而本题选择D项。

填空题

16. 体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由_____的生理机制决定

【答案】超量恢复

【解析】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

17. 竞技健美操比赛的项目有，男子单人体操，____，混合二人操，三人操和_____。

【答案】女子单人体操、六人操

【解析】竞技健美操比赛的项目有：(男子单人体操)、(女子单人体操)、(混合双人操)、(三人操)、(六人操)共五个传统项目。

18. 排球场地的长为 ____ m, 宽 9m

【答案】18

【解析】标准的排球场地长 18 米, 宽 9 米

19. 现代奥运会于 ____ 年, 由法国教育家 ____ 发起成立

【答案】1896、顾拜旦

【解析】现代奥运会于 1896 年, 由法国教育家顾拜旦发起成立

20. 发展学生投掷能力的联系主要有 ____, 掷 ____, 推方法

【答案】投、抛

【解析】发展小学生投掷能力的练习有投、掷、抛、推等多种方法

21. 跳高的技术是由 ____, 起跳, ____, 落地四个紧密联系的阶段组成

【答案】助跑、腾空

【解析】跳高的技术是由(助跑)、(起跳)、(腾空)和(落地)四个紧密联系的阶段组成。

判断: 1 分

22. 支撑摆动要求以肩为轴, 脚向远伸, 骨宽向运送, 身体伸直。

【答案】对

【解析】支撑摆动要求以肩为轴, 脚向远伸, 骨宽向运送, 身体伸直。属于支撑摆动的要求

23. 直腿后滚翻的保护与帮助是保护者单手提拉练习者臀部, 帮助推手和翻转。

【答案】错

【解析】直腿后滚翻的保护与帮助是, (1)站练习者侧后, 两手扶腰侧, 帮助身体缓冲坐地。

帮助完成前半部分动作。但运用时, 助力要适当, 不要影响动作节奏。

(2)当练习者滚翻至两手肩上触地时, 两手提拉髓部, 帮助翻转、推手成站立。运用时, 注意插手时机, 当臀部翻离地后, 要及时主动上手, 并顺势给予助力。

可以发现题干中是单手, 正确的应该是双手。

24. 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。

【答案】对

【解析】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。

25. 侧向滑步推铅球最后用力动作，是蹬腿，送骨宽，转体，挺胸，低头，推臀，拨球连贯动作。

【答案】错

【解析】侧向滑步推铅球最后用力动作蹬腿、转体挺腰、推手、拨指;这一套应该是连贯动作。

26. 足球个人进攻战术包括:停球,跑位,运球过人,射门

【答案】错

【解析】个人进攻战术包括传球、射门、运球突破和摆脱跑位。

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

【答案】错

【解析】排球规则规定，身体任何部分击球过网皆为有效球，包括用脚踢或用头顶球过网。

28. 急停是快速移动中突然停止，借以甩开防守者的方法，动作有一步急停和两步急停

【答案】对

【解析】急停是快速移动中突然停止,借以甩开防守者的方法。动作有一步急停和两步急停。

29. 如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛为 7 场

【答案】对

【解析】8 支球队晋级 4 支淘汰 4 支($8/2=4$)4 支球队晋级 2 支淘汰 2 支($4/2=2$)2 支球队晋级 1 支淘汰 1 支($2/2=1$) $4+2+1=7$ 场

30. 武术的内容极其丰富，一般分为：拳术，器械，对练，攻防技术等四类

【答案】错

【解析】武术的内容极其丰富，一般分为：套路、功法、搏斗等三类或分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五个。

31. 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强

【答案】对

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强。

32、学生在进行“前滚翻”练习时，常出现什么样的错误动作？（3分）

【参考答案】学生初步练习前滚翻时容易犯错误，往往用头顶触垫子、臀部提得太高、重心前移时不能迅速屈臂、团身不紧、双脚蹬地无力、滚翻不正等问题。

33、在耐久跑“训练中，一般采取哪些训练手段？（3分）

【参考答案】此题比较灵活，能举出3个即可。1、走跑交替练习 走跑交替运动能提高
学生兴趣，让学生感到新奇，练习不觉疲劳。一是按教师信号，如口令、掌声、哨声做跑与
走的交替练习。二是做各种蛇形跑、对角线跑、8字型跑等的跑与走的交替练习。三是分
队走跑交替，如男生跑、女生走，男生走、女生跑。四是定距离的走跑交替练习，如绕足球
场的边线跑和底线走，绕田径场的直道跑和弯道走。 2、匀速慢跑练习 主要是体会轻松
协调跑的动作和有节奏的呼吸方法，在跑中可采用呼气时齐声喊“一、二”的方式，直到跑
完全程。 3、轮流领先跑练习 10~12人为一组，全组在慢跑中，由排尾的学生开始，
用稍快的速度跑至排头后，排尾第二人又向排头跑去，依次轮流做领先跑练习。 4、结队
跑练习 把学生分成几个组，先让学生自己讨论跑的方法，然后按规定的距离，全组协调
一致地跑完全程，以全组先到者获胜。 5、伴同跑练习 2~3人一组，速度节奏保持一
致，并互相帮助，如速度快的学生要注意照顾跑得慢的学生，并对他们加以鼓励。 6、图
形跑练习 运用各种图形，让学生围绕变换行进路线做各种图形跑，如蛇形跑、螺旋形
跑、五角星跑、梅花形跑、对角线跑、“8”字形跑等，使学生感到有新意，练习情绪高。 7、
往返跑练习 如在50米和100米直道上，在起点起跑，绕过设在终点的标志物，连续往

返跑几次为一组，每组间休息 30 秒，跑完规定的组数。 8、定时跑练习 用均匀的速度跑完规定的时间，能使主动掌握跑速，合理分配体力。可采用定时定距离跑，如初二男生用 5 分钟跑完 1000 米，女生用 4 分 30 秒跑完 800 米，也可采用定时不定距离跑，在规定时间内，看谁跑的距离最长。 9、变速跑练习 快跑与慢跑交替，快跑段用中等或较快的速度进行。可进行等距离变速跑，如 100 米快、100 米慢或直道快、弯道慢；也可进行不等距离变速跑，如 50 米快、100 米慢或 200 米快、100 米慢；还可进行递增或递减距离变速跑，如 100 米+200 米+300 米快跑，或 300 米+200 米+100 米快跑。

34、“三级跳远”的易犯错误与纠正方法有哪些？（4 分）

【参考答案】

一、助跑步点不准

产生原因：

1. 每次助跑开始加速的方式不一样。 2. 每次助跑开始前几步的步长不固定。 3. 每次助跑的节奏不一致。

纠正方法：

1. 固定每次开始时的加速方式，一般初学者最好选择逐渐加速的方式。
2. 固定每次助跑开始前几步的步长，可以采取在助跑的前几步划标记的方法，反复进行练习。
3. 反复进行全程助跑练习，每次助跑开始前几步的步长、加速的方式以及助跑中程和助跑最后阶段的节奏都应该一致。

二、第一跳过大，腾空过高

产生原因：

1. 助跑最后一步拉大步。
2. 起跳时小腿伸得过远，上体后仰。
3. 起跳时摆动腿和两臂的摆动动作向上不向

纠正方法：

1. 采用标记跑的方法，在助跑的后几步的每步之间摆放标记，运动员在进行助跑练习时快速跑过起跳板。 2. 快速助跑中连续做起跳练习，要求运动员在起跳时上体正直，小腿不要前伸，有跑过起跳板的感觉。 3. 反复进行助跑结合起跳的练习，在助跑的最后几步两臂积极前后摆动，在起跳时，两臂和摆动腿也要前后摆动。

三、第二跳跳不起来

产生原因：

1. 腾空步不充分。
2. 腿部力量不够，扒地落地技术不好。

纠正方法：

1. 助跑起跳时，落脚点更接近身体重心投影点。
2. 多做跨步跳练习，加强腿部力量。

四、三跳不直，空中动作不平衡

产生原因：

1. 在跳跃中两臂和两腿的摆动配合不协调。
2. 在摆动动作时向左右方向用力的成分过大。从而造成身体过分扭转。
3. 两臂在前后摆动时夹得太紧。

纠正方法：

1. 在跑道上划直线，要求学生必须沿直线跳进。
2. 练习分解技术，如短程助跑单脚跳、跨步跳、两单一跨等，注意上下肢动作的协调配合。
3. 做短中程距离的三级跳远练习，注意在摆动时两臂要适当打开，以利于保持身体的平衡。

35、简述“跨越式跳高”动作过程，并指出重点技术环节。（4分）

【参考答案】

跨越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆、落地等紧密衔接的四个部分组成。

动作方法：直线助跑后迈步起跳，两臂和摆动腿快速摆动配合，起跳腿充分蹬伸；过杆后摆动腿先着地，屈膝缓冲。

动作要点：助跑动作轻松、自然、有弹性，最后一步稍小，速度快；起跳迅速蹬伸髋、膝、踝关节，躯干伸展充分。

36、写出支撑跳跃中，“分腿腾越”的动作要领，并用简笔描绘出来过程。（6分）

36. 【参考答案】

动作要领：由助跑开始，逐渐加速立上体，快速绷脚尖前插上板，用力蹬板踏跳，同时梗头含胸，上体猛前倾，两臂前伸直臂（用掌根）撑马；当手将触马时，积极拉开肩角，顶肩（向前下方）推手，使身体向前上方腾起，同时向两侧分腿制动展髋，上体急振抬起，两

臂侧上举，挺身落地。

37、体育锻炼应遵循哪些原则？（4分）

37.【参考答案】

体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须遵循体育锻炼的基本原则。

（1）循序渐进原则。体育锻炼的循序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。

（2）全面发展原则。在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。如果只单纯发展某一局部的生理机能，不仅提高生理机能的作用不明显，而且还会对和身体机能产生不利影响。

（3）区别对待原则。体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业特点、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

（4）经常性原则。经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。

（5）安全性原则。从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

38、合理安排与调节课的密度一般应注意什么问题？（5分）

38.【参考答案】

1 课前认真备课

2 改进和提高课的组织水平

3 改进教学方法，提高教学技巧

4 调动学生的自觉积极性，发挥体育骨干作用

39、什么是“重力性休克”如何预防？（5分）

39.【参考答案】

重力性休克是指疾跑后立即站立不动而引起的晕厥症状。因突然停止运动，下肢毛细血管和静脉失去肌肉收缩时的节律性挤压作用，加上血液本身的重力，使血液大量积聚在下肢血管中而导致暂时性脑贫血。

预防：剧烈运动时不宜“急刹车”，在到达终点后再慢跑一阵，逐渐过渡到走路，然后停下来。这样可借助下肢肌肉的“泵血作用”抵消血液重力作用，使下肢因剧烈运动增多的血液回流到心脏，增加心脏输出量，以防止“重力休克”或致命性心律失常发生。

40、发展“速度素质”的方法有哪些？（6分）

40.【参考答案】

每种素质选取2个即可，速度素质包括反应速度、动作速度和移动速度。

反应速度训练常用的方法手段

- (1) 信号刺激法。利用突然发出的信号提高运动员对简单信号的反应能力。
- (2) 运动感觉法。
- (3) 移动目标的练习。
- (4) 选择性练习。

提高动作速度常用的手段方法

(1) 利用外界助力控制运动员的动作速度。如在体操训练中，教练员常常用助力提高运动员完成某一技术环节时的动作速度。

(2) 减小外界自然条件的阻力。如顺风跑等。

(3) 利用动作加速或利用器械重量变化而获得的后效作用发展动作速度。如利用下坡跑至平地继续快跑，可获得加速后效作用；在推标准铅球之前先用加重的铅球做练习以获得后效作用。

(4) 借助信号刺激提高动作速度。如利用同步声音的伴奏，使运动员伴随着声音信号的快节奏做出协调一致的快速动作。

(5) 缩小完成练习的空间和时间界限，如球类利用小场地练习。这是因为快速动作的完成与持续练习的时间长短有关，也与完成动作活动范围（空间）大小有关，通过小场地的练习，可以限制活动的时间及活动范围，从而提高运动员完成动作的速度。

提高移动速度的常用方法和手段

(1) 发展最高移动速度每次练习的持续时间不能过长，应以使每次练习均以高能磷酸原代谢为主要供能途径，一般地讲，应保持在20秒以内。

(2) 各种爆发力练习。

(3) 高频率的专门件练习，如径赛运动员做高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、车轮跑等。

(4) 利用特定的场地器材进行加速练习，如斜坡跑和骑固定自行车等。

41、学校篮球赛，一般采用哪两种方法，其优缺点各是什么，说明 5 支球队单循环比赛几轮、几场并画出 5 队单循环赛制序表。（10 分）

41. 【参考答案】

学校篮球赛，一般采用淘汰赛和循环赛两种方法，

淘汰赛的优点是赛制简洁明了，对选手数几乎可以不加限制。缺点是偶然性较大。这种赛制有时会同循环赛制相结合，只是在八分之一或四分之一的晋级赛时采用该赛制，如每四年一届的足球世界杯就是采用这种方法。

循环赛优点是根据每一个参赛队伍的成绩计算积分并排出名次，是相对来讲机会最为公平的赛制，但缺点是仅限于参赛者数量不大时使用。

5 个队单循环 5 轮结束，单循环比赛的计算公式是：场次= $n*(n-1)/2$ ，故一共比赛 10 场。

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
①—0	①—5	①—4	①—3	①—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

其中，0 为轮空。