2023年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）（精选）①

注意事项：

1. 考试时间为120分钟，满分为150分。
2. 请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

1. 肌组织包括骨骼肌、心肌和平滑肌，其中具有横纹结构特征的肌组织是（　　）。

A. 心肌和平滑肌　　B. 骨骼肌和心肌

C. 骨骼肌和平滑肌　　D. 骨骼肌、心肌和平滑肌

2. 髋骨在幼儿期是由哪三块骨借软骨连结的？（　　）

A. 骶骨、坐骨和耻骨　　B. 骶骨、坐骨和髂骨

C. 髂骨、骶骨和耻骨　　D. 髂骨、坐骨和耻骨

3. 韧带是加固关节的重要结构，主要分布在关节囊外，但也有分布在关节囊内的，具有囊内韧带的关节有（　　）。

A. 髋关节和肘关节　　B. 肩关节和肘关节

C. 髋关节和膝关节　　D. 肩关节和踝关节

4. 俯卧位屈膝抗阻训练可以发展下列哪一组肌肉的力量？（　　）

A. 大收肌、短收肌和长收肌

B. 比目鱼肌和缝匠肌

C. 半腱肌、半膜肌和股二头肌

D. 股四头肌和腓肠肌

5. 小肠是人体吸收营养物质的主要场所，与吸收相关的特殊结构是（　　）。

A. 肠系膜　　B. 小肠绒毛

C. 肠淋巴结　　D. 小肠平滑肌

---

① 编者注：本套试卷包含4道大题，依次为单项选择题（35题）、简答题（3题）、案例分析题（2题）、教学设计题（1题）。因收录不全，有部分题目缺失，以“缺”来标示这类题目。

6．足球运动员在比赛中发生踝关节扭伤，产生剧烈疼痛，该疼痛是由三级神经元连接传导完成的，其中第一级神经元位于（　　）。

A．脊神经节　　B．脊髓后角

C．薄束核与楔束核　　D．丘脑外侧核

7．在下列四种肌肉力量练习方法中，哪一种方法引起的“延迟性肌肉酸痛”最明显？（　　）

A．等张练习　　B．等长练习

C．等速练习　　D．超等长练习

8．“第二次呼吸”是运动过程中机体建立新平衡的表现，其产生原因不包括（　　）。

A．氧气供应增加　　B．每分需氧量显著增加

C．乳酸得到逐步清除　　D．内脏器官惰性逐步得到克服

9．有氧运动是一种合理有效的减肥手段，其生理学机制不包括（　　）。

A．增加基础代谢率　　B．促进脂肪分解

C．消耗碳水化合物　　D．抑制脂肪生成

10．“开窗”理论解释了运动与免疫的关系，其主要观点是（　　）。

A．运动后有一段免疫低下期

B．运动后有一段免疫增强期

C．经常参加锻炼者免疫功能无变化

D．经常参加锻炼者免疫功能会降低

11．在长跑运动中，慢肌纤维发挥着主要作用，其生理特征表现为（　　）。

A．收缩速度快，抗疲劳能力弱　　B．收缩力量大，耐持久

C．收缩速度慢，抗疲劳能力强　　D．收缩力量小，不持久

12．最大摄氧量是评定人体有氧运动能力的重要指标，它的哪一种表述常用来预测耐力性运动项目的成绩？（　　）

A．相对值　　B．绝对值

C．利用率　　D．百分率

13．消除运动性疲劳有多种方法和手段，通过神经调节法消除疲劳的是（　　）。

A．温水浴　　B．桑拿浴

C．睡眠　　D．整理活动

14．在运动型重症伤病急救时，必须维持的生命体征指标是（　　）。

A．意识　　B．心率

C．疼痛　　D．视觉

15．某学生在运动时不慎摔倒利用手撑地导致前臂骨折，造成这种骨折的原因是（　　）。

A．疲劳性骨折　　B．撕脱性骨折

C．间接暴力　　D．直接暴力

16．用于诊断下肢疲劳性骨膜炎的检查方法是（　　）。

A．后蹬试验　　B．外翻试验

C．内翻试验　　D．肌肉抗阻力收缩试验

17．与骨骼发育密切相关的维生素是（　　）。

A．维生素 A　　B．维生素 B

C．维生素 C　　D．维生素 D

18．在自我医务监督中，常用于评定身体机能状况的客观指标是（　　）。

A．基础脉搏　　B．运动心情

C．精神状态　　D．排汗量

19．学生打篮球时，腹部受到其他同学的肘部撞击，开始感到有些不适，但仍能坚持运动。20 分钟后突然出现面色苍白、意识障碍等征象，初步判断该损伤最可能是（　　）。

A．腹壁挫伤　　B．肝脾破裂

C．腹肌拉伤　　D．肋骨骨折

20．体育运动技术动作的质量和效果可以从哪些方面进行评定？（

A．准确性、协调性、力量、经济性和弹性

B．连续性、可变性、空间性、多样性和弹性

C．准确性、全面性、节奏性、实践性和细节

D．流畅性、协调性、全面性、可变性和细节

21．体育媒介从内容上一般包括（　　）。

A．体育内容、体育材料、体育设施与器材

B．体育手段、体育方法、体育组织形式

C．体育内容、体育材料、体育组织形式

D．体育手段、体育方法、体育设施与器材

22．在体育教学中，教师提出问题，学生搜集有关材料并从理论与实践上分析推理问题或得出结论进行补充，该方法属于（　　）。

A．自主教学法　　B．合作教学法

C．探究教学法　　D．情景教学法

23．在表象训练法对学生投篮表现影响的研究中，学习态度和学习动机可设计为（　　）。

A．自变量　　B．因变量

C．无关变量　　D．中介变量

24．在执行不同运动任务时，为了实现有效目标要求采用不同的注意类型。用于制订比赛计划或策略时应采用（　　）。

A．广泛－外在注意　　B．狭窄－外在注意

C．广泛－内在注意　　D．狭窄－内在注意

25．下列哪些基本维度决定了体育课堂师生心理气氛的特色？（　　）

A．指向性、参与性和交往性　　B．全面性、稳定性和系统性

C．多变性、调控性和规范性　　D．即时性、针对性和竞争性

26．足球比赛中，防守应遵循的基本原则是（　　）。

A．平衡、拉开、收缩、渗透　　B．延缓、平衡、收缩、控制

C．拉开、渗透、收缩、控制　　D．延缓、平衡、拉开、渗透

27．在篮球比赛中，有许多常见的违例和犯规行为，下列哪一选项属于违例？（　　）

A．两次运球、带球走、阻挡对方队员

B．两次运球、带球走、脚踢球

C．两次运球、阻挡对方队员、脚踢球

D．阻挡对方队员、带球走、脚踢球

28．排球发球技术中，通过手形和手法的变化能改变球的飞行状态，发上旋球击球时要求（　　）。

A．全手掌包球，手腕积极推压　　B．全手掌包球，手腕后仰

C．掌根击球，手腕积极推压　　D．手腕后仰，掌根击球

29．女子竞技体操有四个项目，除了高低杠和平衡木，还有（　　）。

A．单杠、双杠　　B．自由体操、跳马

C．吊环、鞍马　　D．自由体操、鞍马

30．在跨栏跑项目中，跨栏后起跨攻栏的技术要领是（　　）。

A．重心高、髋前移、腰挺直、体前倾

B．重心高、髋后移、腰挺直、体后倾

C．重心低、髋前移、腰挺直、体后倾

D．重心低、髋后移、腰挺直、体前倾

31．简化太极拳的基本动作中不包括（　　）。

A．野马分鬃、转身搬拦捶　　B．搂膝拗步、手挥琵琶

C．金鸡独立、高探马　　D．腾空侧踢、前滚翻

32. 为了最大程度提高课的综合密度，各项教学活动时间与总时间的比例应（　　）。

A. 恒定　　B. 适中

C. 越大越好　　D. 越小越好

33. 单元体育教学计划是把某项教学内容和活动按照一定的体例安排到多个课次所形成的教学文件，最直接的制订依据是（　　）。

A. 学年教学计划　　B. 学期教学计划

C. 学时教学计划　　D. 水平教学计划

34. 仅依据学生 100 米跑的期末测试结果来评定体育课成绩，该评价属于（　　）。

A. 诊断性评价　　B. 操作性评价

C. 定性评价　　D. 定量评价

35. 体育教师将学生在体育课堂中的学习态度和测试成绩按比例计入体育期末考试总成绩。该教师采用的评价手段为（　　）。

A. 诊断性评价和过程性评价相结合

B. 诊断性评价和终结性评价相结合

C. 过程性评价和终结性评价相结合

D. 诊断性评价、过程性评价和终结性评价相结合

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

36. 从解剖学角度简述葡萄糖进入肝脏的路径。

37. 简述高中体育与健康课程标准中体育品德的内涵。

38. 简述体育与健康课程教学中相对评价的优势和不足。

三、案例分析题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）阅读案例，并回答问题

39. 案例：缺

问题：

（1）学校体育教学的一般规律有哪些？（9 分）

（2）体育教师应具备哪些条件才能适应未来学校体育的发展。（6 分）

40. 案例：缺

问题：

（1）分析韩同学动作形成过程中几个阶段的动作特点。（9 分）

（2）指出韩同学每个动作形成阶段所采用的教学要点。（6 分）

四、教学设计题（本大题共 20 分）

41. 缺

2023年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）（精选）

编者注：本套试卷包含4道大题，依次为单项选择题（35题）、简答题（3题）、案例分析题（2题）、教学设计题（1题）。因收录不全，有部分题目缺失，以“缺”来标示这类题目。

注意事项：

1.考试时间为120分钟，满分为150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.腹直肌位于腹前部，发展该肌肉力量的练习是（　　）。



视频讲解

A.仰卧左右剪腿

B.坐立负重伸小腿

C.杠铃负重深蹲

D.肋木悬挂翻臀举腿

2.肝脏是人体最大的内分泌腺，其基本结构功能单位是（　　）。



视频讲解

A.肝血窦　　B.肝细胞

C.门管区　　D.肝小叶

3.科学的体育锻炼可对神经元的数量结果产生影响，主要表现为（　　）。



视频讲解

A.神经元树突棘减少

B.神经元的树突减少

C.神经元树突棘增多

D.神经元轴突增多

4.心源性猝死在运动性猝死中所占比例最大，其诱发原因与下列哪一血管堵塞有关？（　　）



视频讲解

A.胸主动脉

B.左、右冠状动脉

C.腹主动脉

D.左、右锁骨下动脉

5.大强度训练后，蛋白尿产生的原因是（　　）。



视频讲解

A.过滤屏障受损　　B.重吸收功能降低

C.分泌功能增加　　D.排泄能力提高

6.篮球运动中的准确投篮动作受大脑皮层等的神经控制，其神经传导通路是（　　）。

A.锥体系和锥体外系

B.本体感觉通路和锥体外系

C.锥体系和皮肤感觉通路

D.皮肤感觉通路和锥体外系



视频讲解

7.快肌纤维占比高，有利于力量性和速度性运动项目的发展，其主要特征有（　　）。

A.直径细、收缩快、耐久性差

B.直径粗、收缩慢、耐久性好

C.直径粗、收缩快、耐久性差

D.直径细、收缩慢、耐久性好



视频讲解

8.心肌的生理特性有兴奋性、传导性、自律性、收缩性，但其电生理特性不包括（　　）。

A.兴奋性

B.传导性

C.收缩性

D.自律性



视频讲解

9.下列指标均可用于评价肺通气功能，但能较好地评价其功能的动态指标是（　　）。

A.肺活量

B.时间肺活量

C.连续肺活量

D.最大通气量



视频讲解

10.短道速滑运动员经过弯道时身体内倾角度较大，但运动员仍能维持身体平衡。此过程中起主要作用的感受器是（　　）。

A.椭圆囊　　B.球囊

C.囊斑　　D.壶腹嵴



视频讲解

11.评定机体有氧工作能力的最佳指标是（　　）。

A.最大通气量　　B.最大心率

C.乳酸阈　　D.氧亏



视频讲解

12.在运动技能学习过程中的哪一阶段，教师不应强调动作细节？（　　）

A.泛化阶段

B.分化阶段

C.巩固阶段

D.自动化阶段



视频讲解

13.依据儿童生理发育特点，有些身体素质不能进行训练，但可进行（　　）。

A.大负荷的力量性练习

B.长时间的静力性练习

C.短时间的速度性练习

D.长距离的耐力性练习



视频讲解

14.基本健康行为是指生活中一系列有利于健康的基本行为，但不包括（　　）。

A.平衡膳食

B.积极锻炼

C.定期检查

D.合理睡眠



视频讲解

15.燕麦是糖尿病人的推荐食物之一，内含 β 葡聚糖，有一定的降糖作用。它属于（　　）。

A.单糖

B.双糖

C.寡糖

D.多糖



视频讲解

16.在体育活动时学生出现呼吸和心脏骤停，若现场无自动体外除颤器（AED），最佳急救措施是（　　）。

A.心肺复苏

B.掐人中穴

C.人工呼吸

D.胸外心脏按压



视频讲解

17.由于运动所导致的脑震荡患者，经治疗休养，症状减轻，初步判断其能否继续参训的方法是（　　）。

A.脑电图检查

B.闭目举臂单腿站立平衡测验

C.头部CT检查

D.手指数数及语言表达测试



视频讲解

18.出现骨折时，为了加快骨的愈合速度，可强化哪类食物的补充？（　　）

A.含维生素C高的食物

B.含钙高的食物

C.含维生素E高的食物

D.含镁高的食物



视频讲解

19.肌肉拉伤是运动中常见的损伤，检测运动损伤的方法很多，其中俯卧位屈膝抗阻试验常用于（　　）。

A.股四头肌拉伤

B.髌韧带拉伤

C.小腿三头肌拉伤

D.腘绳肌拉伤



视频讲解

20.法国教育家卢梭在《爱弥儿》中用“体育”这个词论述了（　　）。

A.少年儿童的身体教育过程

B.成人的运动教育过程

C.少年儿童的身体发育过程

D.成年人的技能形成过程



视频讲解

21.缺

22.体育教学中的重复训练法既是一种教学方法，又是一种（　　）。

A.教学模式

B.教学组织形式

C.教学方式

D.教学策略

视频讲解

23.进入21世纪，我国进行了课程改革，提出学校体育的指导思想是（　　）。

A.健康第一

B.增强体质

C.终身体育

D.能力教育

视频讲解

24.古代西周时期以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为主要教育内容，其中与身体活动有关的是（　　）。

A.礼、乐

B.御、书

C.射、数

D.射、御

视频讲解

25.当代学校强调多角度、多层次地进行体育学习，强调“自上而下”的教学方式，其理论依据是（　　）。

A.行为主义

B.建构主义

C.人本主义

D.本能主义

视频讲解

26.在足球运动中，接空中球的方式是（　　）。

A.压推

B.收挺

C.切挡

D.拨转

视频讲解

27.篮球比赛中高运球通常在无防守时应用，球的反弹高度一般在（　　）。

A.腰与胸之间

B.腰与膝之间

C.腰部以下

D.膝部以下

视频讲解

28.排球比赛中的“一攻”，包含哪几个环节？（　　）

A.接对方垫回的球、二传、扣球

B.一传、二传、扣球

C.拦网、后排防守、二传、扣球

D.保护、二传、扣球

视频讲解

29.体操教学方法有直观法、语音法、练习法、游戏与比赛法。下列属于直观法的是(　　)。

A.讲解

B.比赛

C.提问

D.示范

视频讲解

30.间歇训练法要求在一次或一组练习后对间歇时间做出严格规定，当机体处于何种状态时再进行下一次(组)练习？(　　)

A.完全恢复　　B.未完全恢复

C.没恢复　　D.超量恢复

视频讲解

31.武术中，“姿态舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明”描述的是哪种拳的风格特点？(　　)

A.形意拳　　B.太极拳

C.长拳　　D.八卦拳

视频讲解

32.学生通过参加体育活动、观看体育赛事，对某一项运动产生的兴趣属于(　　)。

A.物质兴趣

B.直接兴趣

C.精神兴趣

D.间接兴趣

视频讲解

33.缺

34.体育教学有利于培养学生良好的个性心理和社会适应能力，主要是因为(　　)。

A.体育课堂环境多变

B.课堂教学中教师的地位占有主导作用

C.体育课堂要求严格

D.课堂中学生的角色地位经常发生变化

视频讲解

35.体育教学评价是依据体育教学目标和体育教学原则，对体育的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。其评价的主要内容是(　　)。

A.教学条件和环境

B.教师的教和学生的学

C.教学管理和经费

D.教学设备和资源

视频讲解

二、简答题(本大题共3小题，每小题10分，共30分)

36.儿童少年骨的生长过程及体育锻炼对骨的影响。

视频讲解

37.体育教师选择教学方法的依据。



视频讲解

38.体育教师的教学能力评价内容。



视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：缺

问题：

（1）我国举办冬奥会的重大意义。（9分）



视频讲解

（2）从运动生理学角度分析冰雪运动能够提高人体平衡能力的原因。（6分）

40.案例：

在某区举行的中学生足球比赛冠亚军决赛中，甲队获得一次罚球机会。当球飞行至球门区时，甲队球员A和乙队球员B都快速冲顶来球，此时球员A在猛烈撞击球员B的同时，还故意用上臂推挤球员B的头部，并造成球员B倒地受伤。此时裁判员鸣哨判罚球员A具有攻击性行为，并出示红牌将球员A罚令出场，球员A不服气，认为自己的行为没有犯规，还想对裁判员进行攻击，但被裁判员制止了。

问题：

（1）分析裁判员的判罚是否合理。（6分）



视频讲解

（2）如果你是裁判员，将如何降低球员在比赛中的攻击性行为？（9分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.体能模块是高中体育与健康课程必修必学内容。下表列出了高一第一学期体能模块的教学计划的学习目标。请依据每一阶段的学习目标设计相应的教学重难点、学练内容、教学方法与手段。



视频讲解

表1　高一第一学期体能模块教学计划（18学时）

阶段	学习目标	教学重难点	学练内容	教学方法与手段
第一阶段 （4学时）	（1）了解体能基本情况，并进行评估； （2）恢复体能； （3）增强学练的兴趣			
第二阶段 （8学时）	（1）学会科学锻炼提升体能水平的方法，强化自主锻炼意识； （2）掌握并运用发展体能的基本原理和多种练习方法； （3）磨炼不畏困难、顽强拼搏的意志品质			
第三阶段 （6学时）	（1）促进体能全面协调发展； （2）针对自身情况制订相应的体能锻炼计划，养成锻炼习惯； （3）挑战自我，养成团队合作的竞争意识			

2022年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）（精选）

编者注：本套试卷共4道大题，依次为单项选择题（35题）、简答题（3题）、案例分析题（2题）、教学设计题（1题）。因收录不全，有部分题目缺失，以“缺”来标示这类题目。

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.ATP与蛋白质的合成场所分别是（　　）。

A.高尔基体、内质网　　B.线粒体、内质网

C.高尔基体、核糖体　　D.线粒体、高尔基体



视频讲解

2.胫骨的骨性标志结构是（　　）。

A.近侧端的外侧右外髁

B.近侧前方的胫骨粗隆

C.近侧端的内侧右外髁

D.近侧后方的胫骨粗隆



视频讲解

3.肘关节的组成不包括（　　）。

A.肱尺关节　　B.肱桡关节

C.桡尺远侧关节　　D.桡尺近侧关节



视频讲解

4.提高大腿前群肌力量的练习方法是（　　）。

A.负重提踵　　B.高抬腿跑

C.负重深蹲　　D.仰卧起坐



视频讲解

5.机体代谢产生的体液进入血液后形成的原尿最先出现在（　　）。

A.集合小管　　B.肾大盏

C.肾小盏　　D.肾小囊腔



视频讲解

6.人体随意运动的中枢位于大脑的（　　）。

A.中央前回　　B.中央后回

C.颞横回　　D.枕叶内侧面距状勾两侧



视频讲解

7.慢肌纤维百分比高适合从事(　　)。

A.100米跑　　B.800米跑

C.马拉松　　D.跳高


视频讲解

8.评价肺换气功能的指标是(　　)。

A.氧的利用系数　　B.时间肺活量

C.每分最大通气量　　D.通气/血流比值


视频讲解

9.缺

10.下列不能发展无氧耐力的是(　　)。

A.最大乳酸训练　　B.乳酸阈强度训练

C.乳酸耐受训练　　D.缺氧训练


视频讲解

11.儿童少年发展身体素质敏感期的顺序是(　　)。

A.柔韧-灵敏-力量　　B.力量-耐力-速度

C.力量-柔韧-灵敏　　D.耐力-力量-速度


视频讲解

12.适合短跑选材的条件是(　　)。

A.无氧耐力高，ATP-CP供能强

B.神经活动灵活性好，转换速度较慢

C.无氧能力较强，慢肌百分比高

D.糖酵解能力好，CP含量较低


视频讲解

13.体育教学常用的检测指标是(　　)。

A.血压　　B.脉搏

C.听觉　　D.意识


视频讲解

14.易引发休克的是(　　)。

A.韧带拉伤　　B.肌肉拉伤

C.关节脱位　　D.肝脾破裂


视频讲解

15.改善代谢、消除疲劳的主要手段是(　　)。

A.按摩　　B.营养补充

C.睡眠　　D.音乐


视频讲解

16.下列不属于生命体征指标的是(　　)。

A.血压　　B.脉搏

C.疼痛　　D.体温


视频讲解

17.学生右踝关节内翻感到疼痛，行走受限，初步诊断是(　　)。

A.外侧副韧带轻度拉伤

B.外侧副韧带重度拉伤

C.内侧副韧带轻度拉伤

D.内侧副韧带重度拉伤


视频讲解

18.1000米测试到终点原地休息时，出现晕厥，其原因是(　　)。

A.血管紧张度增高　　B.胸膜腔内压增高

C.直立性低血压　　D.重力性休克


视频讲解

19.暗红色出血，不能自行凝结属于哪一类出血？（　　）

A.毛细血管出血　　B.静脉出血

C.大动脉出血　　D.小动脉出血

视频讲解

20.奥林匹克运动的目标是促进人类社会向真、善、美的方向发展。这属于（　　）。

A.奥林匹克主义　　B.奥林匹克精神

C.奥林匹克宗旨　　D.奥林匹克格言

视频讲解

21.体育教学过程的基本要素有（　　）。

A.教练员、运动员、运动训练、运动负荷

B.教师、学生、教材、媒介

C.教师、学生、运动训练、运动负荷

D.教练员、裁判员、选材、比赛

视频讲解

22.充分考虑学生代谢基础和发展潜力，提出“最近发展区”理论的是（　　）。

A.凯洛夫　　B.维果斯基

C.巴班斯基　　D.苏霍姆林斯基

视频讲解

23.问题—计划—实施—反思—计划，这个过程属于（　　）。

A.文献研究　　B.历史研究

C.评估研究　　D.行动研究

视频讲解

24.缺

25.从认知、行为和时间三方面来综合考虑行为是否发生改变，属于哪一理论？（　　）

A.健康信念模型

B.社会认知理论

C.跨理论模型

D.计划行为理论

视频讲解

26.足球接球技术的常用方法包括（　　）。

A.迎撤、压推、切挡、抽摆、蹬摆　　B.抽摆、蹬踢、切挡、拨转

C.迎撤、压推、切挡、拨转、收挺　　D.迎撤、蹬摆、抽摆、拨转

视频讲解

27.篮球防守战术的基础配合包括（　　）。

A.突分、绕过、交换、跨过　　B.穿过、交换、补防、夹击

C.突分、掩护、补防、夹击　　D.突分、绕过、掩护、夹击

视频讲解

28.排球正面上手发球技术的要点是挥臂击球、（　　）。

A.手指和手掌张开与球吻合，手腕推压

B.手指和手掌张开与球吻合，手腕推拨

C.手腕紧张，手掌击球后下部

D.利用蹬地带动手臂向前上方摆动，用全掌虎口击球后下部

视频讲解

29.男子竞技体操项目包括（　　）。

A.鞍马、吊环　　B.鞍马、平衡木

C.吊环、高低杠　　D.高低杠、平衡木

视频讲解

30. 背越式跳高过杆时身体应（　　）。

A. 蹬伸、摆腿、摆臂　　B. 摆臂、提肩、拔脚

C. 下肩、展体、挺髋　　D. 收脚、提肩、拔脚

视频讲解

31. 长拳呼吸方法中的“托”法适用于下列哪个动作？（　　）

A. 马步横打　　B. 腾空飞脚接歇步冲拳

C. 大跃步前穿　　D. 提膝亮掌

视频讲解

32. 编写教案除了考虑教材内容外，还应该重点考虑（　　）。

A. 现场人数　　B. 场地器材

C. 学生体育基础　　D. 教法和手段

视频讲解

33. 利用战术视频作为导入的教学策略类型为（　　）。

A. 反思性教学策略　　B. 分层教学策略

C. 多媒体教学策略　　D. 问题教学策略

视频讲解

34. 缺

35. 对教学环节设计是否合理进行的评价属于（　　）。

A. 教学目标评价　　B. 教学内容评价

C. 教学方法评价　　D. 教学组织评价

视频讲解

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36. 简述人体免疫功能与负荷的关系。

视频讲解

37. 简述在学校层面实施高中体育与健康课程标准的基本要求。

视频讲解

38. 简述在高中开展体育选项教学时应注意的问题。

视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

李老师进行投掷标枪教学时，发现张同学“引枪动作不充分，核心力量较差”。

问题：



视频讲解

（1）分析张同学引枪动作不充分的原因。（6分）

（2）分析核心力量的作用，并列举几种发展核心力量的方法。（9分）

40.案例：

高一年级体操课把技巧动作作为主内容，同时把提高专项身体素质目标作为辅内容。具体课时及教学内容如表1所示。

表1　高一年级体操课的具体课时及教学内容

课时	主内容	辅内容
1	鱼跃前滚翻	蛙跳
5	手倒立	俯卧撑
8	头手倒立	跳绳
10	前滚翻	抡膝滚动

问题：



视频讲解

（1）指出主内容的问题并说明理由。（6分）

（2）判断第1次课和第8次课的主内容和辅内容是否合理，并说明理由。（9分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.缺

2022年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.肌组织是机体四大基本组织之一，下列关于肌组织的描述正确的是（　　）。



视频讲解

A.肌组织由肌细胞和细胞间质组成

B.骨骼肌纤维和平滑肌纤维上均有横纹，属于横纹肌

C.心肌受躯体神经支配，为随意肌

D.平滑肌只分布于肠道、胃和膀胱

2.胸大肌近固定时可使上臂屈、内收和旋内，可有效发展其力量的练习方法是（　　）。

A.直立持哑铃后伸　　B.坐姿持哑铃弯举

C.直立持哑铃扩胸　　D.仰卧持哑铃扩胸



视频讲解

3.心脏各腔室间均有瓣膜附着，其中左房室口周缘的瓣膜是（　　）。

A.二尖瓣

B.三尖瓣

C.主动脉瓣

D.肺动脉瓣



视频讲解

4.踝关节的距骨滑车前宽后窄，易在跖屈位发生扭伤，最容易受伤的韧带是（　　）。

A.胫侧副韧带

B.腓侧副韧带

C.内侧三角韧带

D.距腓前韧带



视频讲解

5.在双杠支撑臂屈伸的慢下过程中，肱三头肌所做的工作是（　　）。

A.退让工作　　B.克制工作

C.支持工作　　D.加固工作



视频讲解

6.人体运动时吸入的氧气，必须通过哪一屏障才能进入机体？（　　）

A.滤过屏障　　B.血脑屏障

C.气血屏障　　D.血氧屏障



视频讲解

7.人体运动时体温会适度升高，其最主要的产热器官是（　　）。



视频讲解

A.心脏　　B.肝脏

C.骨骼肌　　D.肾脏

8.高原训练或模拟低氧环境训练，主要用于发展人体的哪一身体素质？（　　）



视频讲解

A.耐力

B.速度

C.力量

D.灵敏

9.正常人在运动后出现一过性的蛋白尿称为运动性蛋白尿，其产生的主要原因是（　　）。



视频讲解

A.准备活动不足

B.蛋白摄入量多

C.训练水平较低

D.运动负荷量大

10.当人体发动精细运动时，首先从小脑哪一部位提取运动程序？（　　）



视频讲解

A.脊髓小脑　　B.前庭小脑

C.皮质小脑　　D.后外侧裂

11.在运动技能达到巩固与自动化阶段后，教师在教学中应注意（　　）。



视频讲解

A.强化练习

B.语言反馈信息

C.视觉反馈信息

D.讲解动作要领

12.通过力量训练可以引起肌肉肥大，其主要原因是（　　）。



视频讲解

A.肌纤维增粗

B.毛细血管数量增加

C.肌糖原增加

D.血红蛋白含量增加

13.协调性是人体多项身体素质或机能与运动技能相结合的综合表现，可有效发展协调性的练习方法是（　　）。



视频讲解

A.俯卧撑　　B.仰卧起坐

C.侧并步转体　　D.持哑铃扩胸

14.某学生打篮球时，腹部受到其他同学的肘部撞击，当时仅感到腹部不适，1小时后出现面色苍白、意识障碍等征象，该损伤最可能是（　　）。



视频讲解

A.腹壁挫伤　　B.肝脾破裂

C.腹肌拉伤　　D.肋骨骨折

15.某学生跑步时突然摔倒，倒地时用手撑地，造成前臂尺骨和桡骨骨折。造成该骨折的原因是（　　）。



视频讲解

A.身体疲劳　　B.肌肉强烈收缩

C.间接暴力　　D.直接暴力

16.用于诊断下肢疲劳性骨膜炎常用的检查方法是(　　)。



视频讲解

A.后蹬试验　　B.单足半蹲试验

C.外翻试验　　D.肌肉抗阻力收缩试验

17.某学生参加1000米跑到达终点后,立即停止运动原地站立,随即出现重力性休克现象,现场处理应采用(　　)。



视频讲解

A.双上肢向心性推摩

B.双下肢离心性推摩

C.双上肢离心性推摩

D.双下肢向心性推摩

18.严重的开放性运动损伤有可能导致动脉出血,其出血特点是(　　)。



视频讲解

A.血液呈鲜红色,流速快,不能自行凝固

B.血液呈暗红色,流速慢,不能自行凝固

C.血液呈鲜红色,流速慢,可以自行凝固

D.血液呈暗红色,渗出,可以自行凝固

19.某学生游泳时出现腓肠肌痉挛,为有效缓解症状可按压(　　)。



视频讲解

A.百会穴　　B.承山穴

C.合谷穴　　D.人中穴

20.运动技术动作具有运动学、动力学和综合性特征,体现其综合性特征的要素是(　　)。



视频讲解

A.运动时间　　B.运动力量

C.运动节奏　　D.运动速率

21.运动技术是为了达到具体的体育目的而完成身体运动的合理有效的方法,其基本环节包括(　　)。



视频讲解

A.技术环节、技术关键和技术形式

B.技术环节、技术关键和技术特征

C.技术基础、技术特征和技术细节

D.技术基础、技术环节和技术细节

22.体育教学模式具有一套稳定的教学活动框架和程序,其核心要素是(　　)。



视频讲解

A.理论基础、教学设计、教学内容和教学评价

B.指导思想、教学环境、学情分析和组织形式

C.理论基础、教学目标、操作程序和实现条件

D.指导思想、课程内容、教学方法和教学环境

23.《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》确定的体育与健康学科核心素养包括(　　)。



视频讲解

A.运动能力、健康行为和体育品德

B.身体素质、健康教育和运动技能

C.基本知识、基本技术和基本技能

D.运动参与、健康教育和心理素质

24.采用态度、主体规范、行为意向和控制感等变量来预测体育活动行为，其依据是(　　)。



视频讲解

A.合理行为理论

B.计划行为理论

C.控制点理论

D.社会认知理论

25.影响赛前状态焦虑的因素一般特定为环境因素和个体因素，其中环境因素包括(　　)。

A.比赛结果的不可预测性和自尊

B.比赛结果的不可预测性和个体特质焦虑

C.比赛的重要程度和比赛结果的不可预测性

D.比赛的重要程度和个体特质焦虑



视频讲解

26.足球中的踢球完整动作过程包括助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球、随前动作五个技术环节，其中决定踢球力量及准确性的重要环节是(　　)。

A.助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动

B.踢球腿摆动、脚击球、随前动作

C.助跑、踢球腿摆动、脚击球

D.支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球



视频讲解

27.双手胸前传球是篮球运动中最基本的一种传球技术，其动作要点是(　　)。

A.蹬地发力、以肩带肘、手腕用力

B.发力有序、蹬地转肩、手腕用力

C.持球动作正确，跨步引球，食指、中指拨球有力

D.持球动作正确，用力连贯，食指、中指拨球有力



视频讲解

28.排球比赛时，阵容配备的基本形式有(　　)。

A.“四二”配备和“五一”配备

B.“四二”配备和“三三”配备

C.“三三”配备和“五一”配备

D.“三一二”配备和“三三”配备



视频讲解

29.在体操手倒立接前滚翻教学中，保护与帮助者应站在练习者(　　)。

A.体侧

B.体后

C.体前

D.体侧后方



视频讲解

30.原地背向推铅球的最后用力顺序可概括为以下要诀，其正确的排列是(　　)。

A.蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨

B.蹬、送、转、抬、挺、撑、推、拨

C.蹬、转、送、挺、抬、撑、推、拨

D.蹬、转、送、抬、挺、撑、拨、推



视频讲解

31.形神拳集中体现了形神兼备的武术本质特点，该拳包括的五种步形是(　　)。

A.弓步、马步、仆步、丁步、歇步

B.弓步、马步、仆步、跃步、垫步

C.弓步、马步、仆步、虚步、歇步

D.弓步、马步、垫步、虚步、歇步



视频讲解

32.教学策略是体育教学设计中为达成教学目标而组织的执行过程，其内容一般包括(　　)。

A.教学内容、教学方法、教学步骤、教学组织和教学条件

B.教学目标、环境条件、教学步骤、教学组织和教学反思

C.教学大纲、学情分析、教学方法、教学内容和教学条件

D.课程标准、学情分析、教学步骤、教学组织和教学反思



视频讲解

33.体育教学计划体系包含超学段等六种具体的教学计划，制订课时教学计划依据的上位计划是(　　)。

A.季度教学计划　　B.学年教学计划

C.学期教学计划　　D.单元教学计划



视频讲解

34.体育教学实施前，教师对学生的体育基础进行摸底测试，以判断学生的实际水平，该评价方式是(　　)。

A.诊断性评价　　B.过程性评价

C.终结性评价　　D.多主体评价



视频讲解

35.依据体育课的出勤率、课堂表现和学习兴趣等对学生进行评价，着重评价的是(　　)。

A.学生的体能

B.学生的态度与参与

C.学生的知识与技能

D.学生的态度与合作



视频讲解

二、简答题(本大题共3小题，每小题10分，共30分)

36.简述运动训练对肌纤维类型的影响。



视频讲解

37.简述选择体育教学方法的基本依据。



视频讲解

38.简述高中体育与健康课程中体能模块评价的目的。



视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

体育教师王某对几个不喜欢上体育课也不参加体育锻炼的学生说："体育锻炼对人体有好处。伏尔泰曾说'生命在于运动'，希望你们能好好上体育课，积极参加体育锻炼。"但学生杨某却振振有词地说："也有人认为不参加体育锻炼也能长寿，我曾经看到一张图（见图1）。图中反映出各种动物的心率和寿命之间的关系。老师，我认为运动后心率的增加会缩短寿命。"又一位学生李某接着说："老师，您能给我们说说体育锻炼有什么好处吗？"

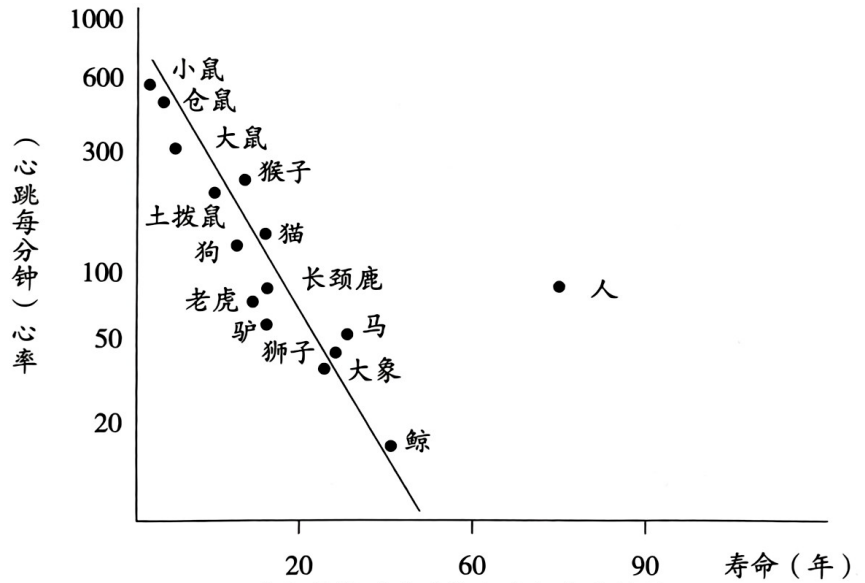


图1　人和其他哺乳动物心率与寿命的关系

问题：

（1）学生杨某的观点是否正确？请结合图1和所学知识给予分析。（9分）



视频讲解

（2）如果你是王老师，应如何引导学生喜欢体育课？（6分）

40.案例：

某高中举行田径运动会，学生李某参加了100米和110米栏两项比赛。在100米跑的决赛中获得了冠军，在110米栏比赛中仅获得第五名。为此李某非常困惑，两项运动都靠速度取胜，但比赛成绩为何有如此大的差异呢？赛后，老师告诉他：你的过栏动作有点慢，是在“跳栏”而不是“跑栏”，并且在过栏后落地迈步较小，还有明显停顿感……

问题：

（1）针对学生李某的困惑，分析100米跑和110米栏两个项目的技术特点。（9分）



视频讲解

（2）请给出3种纠正李某“跳栏”错误动作的练习方法。（6分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.根据下面材料，设计篮球模块中进攻战术基础配合（新授课）的教学重点、难点和教学步骤。

教学对象：高二篮球选项班30人。

教学内容：篮球进攻战术基础配合——传切配合。

教学目标：了解篮球进攻战术基础配合的概念、分类及运用，初步掌握“传切配合”在比赛中的运用。

教学条件：3分钟的NBA进攻战术基础配合视频案例，战术演示板1块，可移动多媒体设备1套，室内篮球场1块，篮球15个。

教学重点、难点	重点：
	难点：
教学步骤	

（请依据表格形式在答题卡上作答）



视频讲解

2021年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.半月板是膝关节的辅助结构，在运动中具有一定的缓冲作用，其构成组织是（　　）。

A.骨组织

B.致密结缔组织

C.软骨组织

D.疏松结缔组织

视频讲解

2.小腿三头肌是完成跑跳动作的骨骼肌肉，能发展其力量的练习是（　　）。

A.负重深蹲　　B.负重前踢腿

C.负重侧摆腿　　D.负重提踵

视频讲解

3.肺循环中与左心房相连接，将富含氧气的血液运至心脏的血管是（　　）。

A.主动脉　　B.肺动脉

C.上、下腔静脉　　D.肺静脉

视频讲解

4.胆汁在促进脂肪消化吸收中起着重要作用，合成它的器官是（　　）。

A.肝脏　　B.胆囊

C.脾脏　　D.胰腺

视频讲解

5.迷走神经是行程最长、分布最广的脑神经，该神经损伤可能引起（　　）。

A.心动过速　　B.心动过缓

C.舌肌瘫痪　　D.眼肌瘫痪

视频讲解

6.褪黑激素与生物节律调节密切相关，分泌该激素的腺体是（　　）。

A.甲状腺　　B.松果体

C.神经垂体　　D.腺垂体

视频讲解

7.在较长时间的剧烈运动中，当机体进入稳定状态后摄氧量仍然满足不了需氧量的要求。此时机体处于（　　）。

A.进入工作状态　　B.假稳定状态

C.疲劳状态　　D.真稳定状态

视频讲解

8.人体运动时的能量消耗可以通过间接方法进行测定，其计算时涉及的参数有（　　）。

A.食物的种类、氧热价和肺活量

B.食物的种类、氧热价和呼吸商

C.食物的热价、呼吸商和肺活量

D.食物的热价、氧热价和呼吸商



视频讲解

9.体操中完成空翻后落地的动作，是利用了哪种反射？（　　）

A.牵张反射　　B.姿势反射

C.翻正反射　　D.状态反射



视频讲解

10.持续时间长、强度较低的练习，主要是发展人体的哪种耐力？（　　）

A.无氧耐力　　B.有氧耐力

C.静力耐力　　D.速度耐力



视频讲解

11.在运动中有时会出现肌肉痉挛现象，其机制可能与哪种离子的缺失有关？（　　）

A.Fe^{2+}　　B.Ca^{2+}

C.H^{+}　　D.Cl^{-}



视频讲解

12.长时间运动时，人体血液中胰高血糖素和胰岛素表现为（　　）。

A.胰高血糖素降低，胰岛素升高　　B.胰高血糖素升高，胰岛素降低

C.胰高血糖素升高，胰岛素升高　　D.胰高血糖素降低，胰岛素降低



视频讲解

13.某学生在高温环境中踢球时，出现了体内温度超过40℃、停止出汗、血压升高、脉搏和呼吸加快、意识混乱等症状，可诊断为（　　）。

A.中暑高热　　B.脱水

C.热痉挛　　D.热衰竭



视频讲解

14.肌肉以一定负荷或速度收缩，能够重复的次数或所持续的时间称为肌肉耐力，其值可通过下列哪种方法评价？（　　）

A.握力　　B.1000米跑

C.1分钟仰卧起坐　　D.12分钟跑



视频讲解

15.运动员自我医务监督包括主观感觉和客观检查两个方面，下列哪一选项属于主观感觉内容？（　　）

A.体重　　B.血压

C.运动成绩　　D.精神状态



视频讲解

16.耐力项目运动员与其他项目运动员相比，膳食营养除了要求平衡膳食、增加糖原、补充液体外，还应增加（　　）。

A.钙　　B.铁

C.碘　　D.镁



视频讲解

17.休克是运动损伤并发的一种全身性综合征，判断其严重程度的重要标志是（　　）。

A.反应迟钝

B.面色苍白

C.血压下降

D.全身冷汗



视频讲解

18.运动中如果出现急性闭合性软组织损伤，在早期处理时不需要考虑（　　）。



视频讲解

A.制动和止血　　B.减轻炎症

C.防肿和镇痛　　D.预防感染

19.俯卧位屈膝抗阻试验主要用于检查哪个部位的运动损伤？（　　）



视频讲解

A.腘绳肌拉伤　　B.股四头肌拉伤

C.膝关节内侧韧带拉伤　　D.小腿三头肌拉伤

20.体育既作用于自然的人，同时也作用于社会的人，其中对“自然人”的作用既可以发展和提高人的身体素质，又可以（　　）。



视频讲解

A.不断促进人的生理、心理机能的完善

B.对人的文化意识潜移默化的“教化”

C.不断加强集体主义精神和团队配合意识

D.增强人的竞争意识和竞争能力

21.为了达到运动技术动作的经济性，在运动过程中，必须使动作熟练、准确、协调，没有多余动作，这是为了（　　）。



视频讲解

A.提高运动成绩　　B.增加能量消耗

C.增加运动时间　　D.减少能量消耗

22.领会教学法是从传统的强调动作技能的发展转移到培养学生的认知与兴趣而形成的一种教学方法，其特点是强调对战术的领会理解，注重（　　）。



视频讲解

A.技术水平的提升　　B.决断能力的培养

C.体能水平的提高　　D.对抗能力的培养

23.体育教学过程是一个多目标、多层次、多形式的过程，其最显著特点除身体直接参与外，还有（　　）。



视频讲解

A.传承体育文化　　B.掌握必要的体育文化知识

C.享受运动乐趣　　D.身体承受一定的运动负荷

24.在校运会上，某同学为了给班集体获得荣誉，主动要求参加与自己能力相匹配的接力项目，这种心理倾向属于（　　）。



视频讲解

A.物质性动机　　B.直接动机

C.成就动机　　D.生物性动机

25.下列哪种反应可以用于判断运动员的敌意性攻击和工具性攻击？（　　）



视频讲解

A.情绪反应　　B.生理反应

C.应激反应　　D.应急反应

26.在足球比赛中，当队员出现下列哪一行为时应判罚间接任意球？（　　）



视频讲解

A.绊摔对方队员　　B.阻挡对方队员

C.踢对方队员　　D.推对方队员

27.篮球比赛中攻守战术基础配合是组成全队攻守战术的基础，下列属于进攻战术基础配合的是（　　）。



视频讲解

A.挤过配合　　B.交换配合

C.策应配合　　D.“关门”配合

28.排球进攻战术中，组织“边一二”进攻战术时，二传队员的站位是（　　）。



视频讲解

A.3号位　　B.2号位

C.6号位　　D.5号位

29.保护与帮助是体操教学训练中的基本手段和技能，其要素是（　　）。



视频讲解

A.技术、部位和环境　　B.眼快、手快、腿快

C.方法、时机和位置　　D.教师、学生、器械

30.完整的背向滑步推铅球技术通常包括握持球、滑步、最后用力及缓冲四个环节，其教学难点是（　　）。



视频讲解

A.握持球　　B.滑步与最后用力的衔接

C.最后用力　　D.最后用力与缓冲的衔接

31.在武术中行抱拳礼时，双手动作应该是（　　）。



视频讲解

A.双手合掌　　B.右掌与左拳相合

C.双手合拳　　D.左掌与右拳相合

32.根据体育教学目的和教学条件，对体育教学过程的多方面因素进行统筹和安排，称为（　　）。



视频讲解

A.体育教学计划　　B.体育教学风格

C.体育教学设计　　D.体育教学评价

33.在制订高中体育与健康模块教学计划时，可以不考虑下列哪一选项？（　　）



视频讲解

A.有助于学生学会一项运动

B.从结构化角度进行设计

C.要考虑教师的专项教学能力

D.追求单个动作技术教学

34.体育教师对学生的学习进行过程性评价时，常采用的方法是（　　）。



视频讲解

A.自省与自评　　B.表扬与激励

C.互评与互议　　D.自评与批评

35.体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德，下列哪一选项可对学生健康行为进行评价？（　　）



视频讲解

A.体能状况　　B.每天锻炼1小时

C.遵守规则　　D.体育展示与比赛

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36.简述憋气的利与弊及其在运动中的合理运用方法。



视频讲解

37.在体育教学中，选择体育教学方法时应考虑哪些因素？



视频讲解

38.简述体育教师教学评价的核心理念。



视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

李老师给高一（2）班上挺身式跳远课已经是第3次课了，但是多数同学的成绩都达不到及格标准。课上练习时，王同学和张同学一起找到李老师。王同学问："老师，我的动作怎么回事啊？怎么就是跳不远呢？"李老师说："刚才你跳的时候我看了一下，你在空中快要落地的时候腿没收起来。"张同学连忙问："老师，我都练了很长时间了，但每次踏板时要么是踩过了，要么是离板还差一大截，这是什么问题？怎么才能踏上板啊？"

问题：

（1）分析王同学"腿没收起来"是哪些肌肉力量不足所致。（4分）并给出2种提高这些肌肉力量的训练方法。（3分）



视频讲解

（2）分析张同学踏不准板的原因。（4分）如何解决？（4分）

40.案例：

高中篮球模块二第4次课上，张老师在课的开始部分后，将本节课所要学习的3个技术，运用平板电脑以视频的形式播放给学生，让学生直接进行自主模仿练习，并随时回看。在整个教学过程中，除了开始和结束部分的集合外，其余时间都让学生分组自主练习，期间张老师下场巡回指导，及时鼓励，及时纠错，并用手机及时录下学生的练习过程。通过视频回放，个别沟通纠正，学生基本掌握了技术动作，课程结束后也学会了合作与尊重，最后张老师带领学生放松，拉伸，回收器材。

问题：

（1）分析张老师本次课的优缺点。（9分）



视频讲解

（2）针对本次课的缺点，请提出改进措施。（6分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.阅读下列材料，请根据提供的条件，设计出一节体育课的基本部分，时间为30分钟，设计内容包括教学目标、重难点和主要教学内容的教学过程。

某校高二年级（1）班，学生40人，学习内容为排球正面扣球技术（第2次课），排球场2块，排球20个，软梯2个，标志筒4个。



视频讲解

2021年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）（精选）

编者注：本套试卷共4道大题，依次为单项选择题（35题）、简答题（3题）、案例分析题（2题）、教学设计题（1题）。因收录不全，有部分题目缺失，以“缺”来标示这类题目。

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.椎间盘在跑跳运动中起着重要的缓冲作用，其构成组织为（　　）。

A.骨组织　　B.致密结缔组织

C.软骨组织　　D.疏松结缔组织

视频讲解

2.股四头肌是完成膝关节前伸的重要肌肉，通过哪种练习可有效发展其力量？（　　）

A.负重提踵

B.负重深蹲

C.负重侧摆腿

D.负重后踢腿

视频讲解

3.动脉是运输血液至全身各部位的血管，与左心室相连的动脉是（　　）。

A.主动脉　　B.肺动脉

C.冠状动脉　　D.颈总动脉

视频讲解

4.在消化系统中，食物消化与吸收的主要场所是（　　）。

A.食管　　B.胃

C.小肠　　D.大肠

视频讲解

5.坐骨神经是全身最粗的脊神经，哪些部位骨骼肌的运动受其支配？（　　）

A.腹部和髋部　　B.大腿后部和小腿后部

C.腰部和臀部　　D.大腿前部和大腿内侧

视频讲解

6.降钙素具有降低血钙，使骨组织钙化的作用，分泌该激素的腺体是（　　）。

A.脑垂体　　B.松果体

C.甲状腺　　D.肾上腺

视频讲解

7.骨骼肌纤维可分为快肌纤维和慢肌纤维，它们具有不同的形态、功能和代谢特征，属于慢肌纤维特点的是(　　)。

A.收缩力量大而持久

B.收缩速度慢，兴奋阈值高

C.收缩力量大但不持久

D.收缩速度慢，抗疲劳能力强



视频讲解

8.通气/血流比值可作为衡量肺换气功能的指标，如果运动时该比值加大，意味着(　　)。

A.通气量降低

B.供血功能下降

C.肺活量降低

D.供血功能上升



视频讲解

9.磷酸原系统和乳酸能系统具有各自的供能特点，其共同点是(　　)。

A.无须氧气　　B.供能时间长

C.生成乳酸　　D.生成大量ATP



视频讲解

10.胰岛素是调控血糖的重要激素，其分泌不足会导致血糖浓度(　　)。

A.升高　　B.降低

C.不变　　D.变化不定



视频讲解

11.良好的赛前状态与准备活动均可以克服内脏器官的惰性，但其生理机制不同，前者为(　　)。

A.非条件反射　　B.人工条件反射

C.状态反射　　D.自然条件反射



视频讲解

12.最大摄氧量是评定人体有氧运动能力的重要指标，影响它的中央机制是指(　　)。

A.肺活量

B.肺通气功能

C.血红蛋白含量

D.心脏泵血功能



视频讲解

13.体育教学中，在运动技能学习的泛化阶段，教师应尽量避免(　　)。

A.采用直观教学法　　B.过多强调动作细节

C.让学生粗略完成动作　　D.抓住动作的主要环节



视频讲解

14.运动员选材中需对运动员进行多种内容的测试，但身体姿势测试不包括(　　)。

A.脊柱形状

B.身高和体重

C.人体直立位的正确姿势

D.腿形和足形



视频讲解

15.过度训练是一种运动性病症，其处理的基本原则除消除病因、调整训练内容或改变训练方法外，还有(　　)。

A.放射治疗　　B.化学治疗

C.对症治疗　　D.手术治疗



视频讲解

16.血液中酮体浓度过高会导致酸中毒，具有抗生酮作用的营养素是(　　)。



视频讲解

A.碳水化合物　　B.脂肪

C.蛋白质　　D.矿物质

17.在马拉松比赛中，当运动员发生运动性低血糖时，现场处理的办法是(　　)。



视频讲解

A.立即冷敷和迅速补糖

B.立即心肺复苏和迅速补糖

C.立即按摩和迅速补糖

D.立即停止运动和迅速补糖

18.在篮球比赛中，学生发生碰撞导致面部出血。如采用间接指压止血法，按压的部位应该是(　　)。



视频讲解

A.颌外动脉止血点

B.颞浅动脉止血点

C.锁骨下动脉止血点

D.肱动脉止血点

19.髂胫束摩擦综合征的发生与运动项目密切相关，其易发生于哪一运动项目？(　　)



视频讲解

A.铅球

B.游泳

C.马拉松

D.标枪

20.身体运动轨迹是指身体重心或身体某一部分的重心或身体某一点在运动时所移动的路线，属于空间特征，其核心内容是(　　)。



视频讲解

A.形式、方向和速度　　B.形式、节奏和幅度

C.形式、方向和幅度　　D.位置、方向和幅度

21.在体育比赛中，运动员与运动员、运动员与裁判员之间发生冲突时，现场判罚的依据是(　　)。



视频讲解

A.竞赛规程　　B.体育道德

C.体育法　　D.裁判法

22.体操教学中，教师将单杠骑撑前回环动作从开始到结束，不分环节进行动作技术的教授，这样的教学方法属于(　　)。



视频讲解

A.语言法　　B.完整法

C.分解法　　D.纠错法

23.训练计划是指对未来训练过程预先做出的理论设计，是保证体育训练顺利进行和提高训练效果的重要环节。学校体育课余训练计划通常分为(　　)。



视频讲解

A.年度、阶段、周和课时计划

B.学校、年级、班级和个人计划

C.季度、阶段、周和课时计划

D.年级、班级、小组和个人计划

24.在体育教学中，教师为了巩固学生的运动技能，有意让学生通过间隙，再现和重构已学内容。这是利用了哪种训练方法？（　　）


视频讲解

A.认知训练　　B.暗示训练

C.表象训练　　D.模拟训练

25.体育锻炼除了能够产生一定的情绪效能外，有时还能使锻炼者感受到特殊情绪体验，也就是（　　）。


视频讲解

A.提高主观幸福感和流畅体验　　B.降低焦虑效能和抗抑郁效能

C.流畅体验和跑步者高潮　　D.降低焦虑效能和跑步者高潮

26.缺

27.篮球比赛中，防守篮下攻击力较强而外围攻击力较弱的球队，宜采用的战术是（　　）。


视频讲解

A.半场扩大人盯人

B.全场紧逼人盯人

C.半场缩小人盯人

D.前场紧逼人盯人

28.排球正面双手垫球适合于接发球、扣球和拦回球，在垫重球时常采用的准备姿势是（　　）。


视频讲解

A.深蹲或全蹲

B.俯身站立

C.半蹲或低蹲

D.直身站立

29.体操中，身体处于仰卧状态，两臂与肩同宽并垂直于地面的动作，称为（　　）。


视频讲解

A.上举　　B.前举

C.侧举　　D.侧上举

30.田径规则规定，铅球运动员使用镁粉的部位仅限于（　　）。


视频讲解

A.双手　　B.双手和脚

C.颈部　　D.投掷圈内地面

31.下列选项中属于太极拳练习要求的是（　　）。


视频讲解

A.虚灵顶劲、含胸拔背　　B.蹿蹦跳跃、闪展腾挪

C.虚灵顶劲、腰似蛇形　　D.蹿蹦跳跃、拳似流星

32.体育教学计划是教师实施教学的主要依据，可分为四个层级，即学段、学年与学期、单元，还有（　　）。


视频讲解

A.季度　　B.班级

C.课时　　D.周次

33.在制订普通高中体育课程教学计划时，可以不考虑下列哪一项？（　　）


视频讲解

A.突出高中体育与健康课程的实践性

B.注意运动项目内容的完整性

C.体现基于学科核心素养的目标整体性

D.保证教学计划安排和实施的灵活性

34.体育教学评价的内容是随着体育课程的改革而变化的，伴随体育与健康课程而增设的评价内容是(　　)。



视频讲解

A.适应能力　　B.身体形态与生理机能

C.生理机能　　D.情意表现与合作精神

35.在篮球模块教学中，下列哪项可用于篮球技能学习成绩的评价？(　　)



视频讲解

A.助跑摸篮板　　B.积极参与篮球比赛

C.半场折返跑　　D.全场往返运球投篮

二、简答题(本大题共3小题，每小题10分，共30分)

36.简述膝关节的基本结构和辅助结构。



视频讲解

37.简述体育教育功能表现在哪些方面。



视频讲解

38.简述体育与健康课程学习评价方法的分类。



视频讲解

三、案例分析题(本大题共2小题，每小题15分，共30分)阅读案例，并回答问题。

39.案例：

某高中组织了一堂体育观摩课。体育教研组安排老教师王老师为高一年级学生上排球课，其他青年教师进行观摩。在教学过程中，王老师发现学生的学习兴趣不高，此时王老师为了提高学生们学习排球的兴趣和提升学生们的爱国主义精神，为同学们讲述了第十三届女排世界杯比赛中，中国女排“十一连胜庆十一”的故事。王老师希望同学们学习“女排精神”，同学们听后情绪激昂，纷纷表示一定要发扬“女排精神”，刻苦努力学习，长大报效祖国，随后都积极投入课堂练习之中。

观摩课结束后，体育教研组长评价说：“王老师上了一堂非常好的课……对大家今后的教学具有一定的启发性，特别是利用‘女排精神’对学生进行了良好的思想政治教育，希望各位老师也认真思考，在自己的教学中努力开展课程思政，为国家培养德才兼备的人才。”

问题：

(1)你认为教研组长所说的一堂好课的标准是什么？(6分)



视频讲解

（2）分析“女排精神”在体育课程思政方面具有哪些价值。（9分）

40.案例：

程老师给高一年级48名女生上排球模块选项课，为了改进排球垫球技术。教学安排如下：

基本部分：教师首先结合挂图讲解和组织学生示范，然后将学生分成8个“小群体”进行练习。

具体步骤：①教师向小群体发教学卡片。②先后集合小组长3次，小组长简要反映学习状况。教师提出新要求，其他学生不间断练习。③穿插进行“自垫球”和“对垫球”比赛，各组记录员登记次数，各组比赛成绩在小黑板上公布。

结束部分：记录员、安全员、器材保管员报告有关情况。小组进行小结，然后全班集合，教师作扼要点评。

问题：

（1）请指出该案例中的优点，并阐明理由。（10分）



视频讲解

（2）本案例对你今后的体育教学有何启示？（5分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.根据下面材料，确定课的重点、难点，写出本次课的教学流程，设计基本部分的教学环节、练习方式和组织形式。

某校高一篮球选项课，男生40人，第6次课。本次课的学习目标：理解篮球行进间运球、传接球的动作要领；能够正确做出行进间变向运球、传接球动作，并能将所学动作运用到教学比赛中；在学练和比赛中表现出遵守规则、团结协作，吃苦耐劳的品质。



视频讲解

2020年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.儿童少年的长骨不断长长的原因是（　　）。

A.成骨细胞不断分泌骨质的结果

B.骺软骨不断增长、骨化的结果

C.骨细胞不断分裂、增大的结果

D.骨骺不断增生的结果



视频讲解

2.在持哑铃完成前臂屈肘时，参与肘关节运动的关节有（　　）。

A.桡尺关节和肱尺近侧关节

B.肱尺关节和肱桡关节

C.肱桡关节和桡尺近侧关节

D.肱尺关节和桡尺近侧关节



视频讲解

3.某学生在运动中跌倒，之后诊断发现右锁骨外侧1/3处骨折，内侧向上移位，这是哪块肌肉牵拉所致？（　　）

A.胸锁乳突肌　　B.胸大肌

C.三角肌　　D.冈上肌



视频讲解

4.在心动周期的快速射血期，主动脉瓣和二尖瓣的状态是（　　）。

A.主动脉瓣开，二尖瓣开　　B.主动脉瓣关，二尖瓣关

C.主动脉瓣开，二尖瓣关　　D.主动脉瓣关，二尖瓣开



视频讲解

5.当人体副交感神经兴奋性增强时，可引起（　　）。

A.心搏加快，血压升高　　B.心搏加快，血压下降

C.心搏变慢，血压升高　　D.心搏变慢，血压下降



视频讲解

6.完成下列哪项径赛项目后，人体血乳酸含量最低？（　　）

A.400米跑　　B.800米跑

C.5000米跑　　D.10000米跑



视频讲解

7.快肌纤维的生理特征是(　　)。

A.收缩速度快,抗疲劳能力低

B.收缩速度慢,收缩力量小

C.收缩力量大,抗疲劳能力高

D.收缩速度快,抗疲劳能力高



视频讲解

8.跳水运动员在做空中转体动作时应充分利用(　　)。

A.状态反射　　B.翻正反射

C.旋转运动反射　　D.直线运动反射



视频讲解

9.血液和组织细胞间的气体交换称为(　　)。

A.内呼吸　　B.外呼吸

C.肺通气　　D.肺换气



视频讲解

10.实现骨骼肌兴奋-收缩耦联的关键物质是(　　)。

A.乙酰胆碱　　B.钾离子

C.钙离子　　D.钠离子



视频讲解

11.通过力量练习可以引起肌肉肥大是因为(　　)。

A.肌糖原含量增加　　B.肌纤维增粗

C.ATP含量增多　　D.毛细血管增加



视频讲解

12.长时间剧烈运动的初始阶段,人体机能不能达到最高水平的原因是(　　)。

A.空气阻力大　　B.运动前准备活动不足

C.运动器官生理惰性　　D.内脏器官生理惰性



视频讲解

13.运动员赛前合理膳食的结构是(　　)。

A.低糖高脂　　B.低糖低脂

C.高糖高脂　　D.高糖低脂



视频讲解

14.耐力性运动员补糖为了避免胰岛素效应,赛前哪一时间不宜补糖?(　　)

A.30~60 min　　B.0~20 min

C.60~90 min　　D.90~120 min



视频讲解

15.人体哪种元素不足,会引起蛋白质、核酸合成受阻?(　　)

A.钙　　B.锌

C.碘　　D.硒



视频讲解

16.人体久蹲突然起立,发生头晕、眼前发黑、面色苍白是因为(　　)。

A.血液重力作用　　B.肌肉泵作用

C.血压升高　　D.血糖下降



视频讲解

17.软组织损伤后,在治疗与恢复的不同阶段处理方式各有侧重,后期应注重(　　)。

A.消除局部肿胀

B.加速局部血液循环

C.加强功能锻炼

D.促进局部组织吸收



视频讲解

18.体育课结束后，某学生休息10分钟，心率仍达110次/分，可能是体育课负荷（　　）。



视频讲解

A.较小　　B.适中

C.较大　　D.过大

19.我国国民体质监测人群的年龄区间为（　　）。



视频讲解

A.1~60岁　　B.3~69岁

C.6~60岁　　D.12~75岁

20.运用示范法进行教学时，为了使学生知道学什么，应采用哪种示范？（　　）



视频讲解

A.快速示范

B.错误示范

C.认知示范

D.学法示范

21.在体育教学中，让学生了解体育活动的意义和作用是为了提高（　　）。



视频讲解

A.体育认识能力　　B.身体运动能力

C.自我锻炼与评价能力　　D.自我调节能力

22.球类项目的“球感”属于（　　）。



视频讲解

A.本体感觉　　B.空间知觉

C.时间知觉　　D.专门化知觉

23.教师在教案中设置的动作练习负荷值，通常被称为（　　）。



视频讲解

A.表面数据　　B.一般密度

C.内部数据　　D.专项密度

24.在体育学习中，引导学生将注意集中在动作关键和学习难点上，这一策略属于（　　）。



视频讲解

A.精加工策略　　B.练习策略

C.选择性注意策略　　D.认知－调控策略

25.学年体育教学计划制订的步骤和方法除了确定体育教学目标、安排教学内容和分配教学时数外，还应包括（　　）。



视频讲解

A.学生学情分析　　B.选择和确定场地与器材

C.教法学法设计　　D.考核和评价内容与标准

26.支撑脚的位置对踢球动作质量和出球质量均有一定影响，其位置取决于（　　）。



视频讲解

A.球的起始状态、踢球腿的摆幅和出球的目标

B.踢球方法、球的起始状态和踢球腿的摆幅

C.踢球方法、球的起始状态和出球的目标与目的

D.防守队员的位置、球的起始状态和出球的目标

27.篮球进攻战术的基础配合一般包括（　　）。



视频讲解

A.传切、突分、掩护、策应等

B.传切、挤过、掩护、策应等

C.传切、穿过、掩护、策应等

D.传切、突分、夹击、关门等

28.在排球比赛中，身体任何部位击球时，将球接住或抛出，应判为哪种犯规？（　　）

A.连击

B.持球

C.进攻性击球

D.同时击球



视频讲解

29.在基本体操中，队列的左右两端称之为（　　）。

A.两头　　B.两尾

C.基准　　D.翼



视频讲解

30.跳高技术分为助跑、起跳、腾空过杆和落地等环节，其中起跳阶段的主要任务是（　　）。

A.顺利通过横杆，维持身体平衡

B.获得最大的腾起角

C.获得合理的腾起角和最大的腾起初速度

D.获得合理的腾起初速度



视频讲解

31.下列选项中，属于武术运动屈伸性腿法的是（　　）。

A.外摆腿　　B.正踢腿

C.里合腿　　D.侧踹腿



视频讲解

32.在体育课堂教学设计中，“自主与约束”是一对矛盾，下列哪一情景应强调约束？（　　）



视频讲解

A.进行分组学习时　　B.进行队列练习时

C.进行探究活动时　　D.进行互帮互学时

33.一堂体育课上得好不好，最重要的评价内容是（　　）。



视频讲解

A.课的教学设计　　B.课的教学方法

C.课的教学效果　　D.课的教学过程

34.下列哪一选项属于学生的本体感知类教学方法？（　　）



视频讲解

A.讲解法　　B.示范法

C.讨论法　　D.练习法

35.下列哪一选项属于课堂教学实际效果的评价？（　　）

A.目标是否符合学生身心健康发展

B.是否对课程资源进行了开发

C.学生的技能是否得到提高

D.是否进行了必需的教材化工作



视频讲解

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36.简述无氧耐力的生理学基础及训练方法。



视频讲解

37.简述在动作技能形成的泛化阶段主要的教学任务和教法要求。



视频讲解

38.在体育教学中应从哪些行为表现来评价学生的合作精神？



视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

高一篮球公开课教学内容是“行进间单手肩上投篮”。王老师采用“逆向递进”的方法进行教学，得到了听课教师的好评。公开课后，他叙述了该课堂的教改思路。

以前我进行“行进间单手肩上投篮”教学时，主要采用跨步接球、上步举球、跳起投篮的顺序进行。这种教法，学生在刚开始时积极性挺高，后来好像兴趣不高。

学生最关注的是“投篮”，如果把“投篮”放在前面教会如何呢？我与部分学生和教师进行了交流。他们都认为可以试一下。之后，我在其他班进行了尝试，学生的积极性果然很高。课后，找了几位学生了解情况，有的说打篮球就是靠投篮得分的，如果离开投篮就没意思了；有的说这次课投篮练得最多，每次投篮总有一种新鲜感，蛮好玩的……

问题：

分析王老师的公开课得到听课者好评的原因。（15分）



视频讲解

40.案例：

高一年级跨栏课，女生普遍对学习跨栏存在恐惧心理，担心跨不过去会把自己绊倒，其中有一名女生在上课当中以各种理由绕过了过栏练习环节。在考前复习时，当跨越第三个栏架时，被栏架绊倒受伤。医院诊断结果为膝关节髌骨骨折、韧带及周围软组织损伤，影响了她的正常学习和生活。为此，该生家长强烈要求学校取消跨栏跑教学内容。

问题：



视频讲解

（1）请分析造成该生膝关节受伤的原因。（6分）

（2）请回答学校是否应该取消类似跨栏这种教学内容？（3分）并说明理由。（6分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.高一某班，男生40人，教学内容为“双杠支撑后摆转体180°成分腿坐”（见图1）。教学条件：双杠4副、体操垫12块、教学挂图1幅。

要求：设计本次课的教学目标、针对性准备活动内容、重点内容的教学步骤及要求。



视频讲解

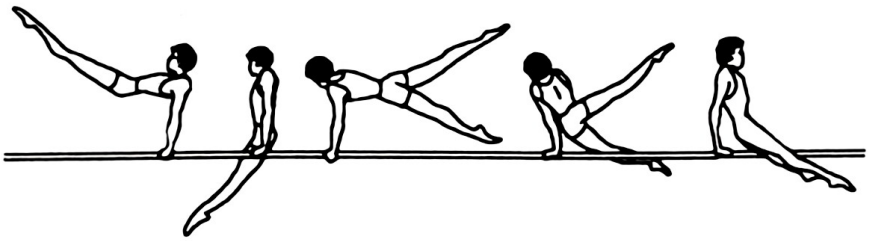


图1　双杠支撑后摆转体180°成分腿坐示意图

2019年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.成年人全身共206块骨，按其所在部位可分为（　　）。

A.上肢骨和短骨　　B.下肢骨和长骨

C.扁骨和不规则骨　　D.中轴骨和附肢骨



视频讲解

2.在持哑铃屈肘下放的过程中肱二头肌所做的工作是（　　）。

A.退让工作　　B.克制工作

C.支持工作　　D.加固工作



视频讲解

3.下列选项中，哪一个关节属于鞍状关节？（　　）

A.髋关节　　B.桡腕关节

C.指间关节　　D.拇指腕掌关节



视频讲解

4.心脏受交感神经和迷走神经的双重支配，交感神经兴奋可使（　　）。

A.心率增加、血压降低　　B.心率增加、血压升高

C.心率降低、血压升高　　D.心率降低、血压降低



视频讲解

5.在进行仰卧起坐练习时，合理的呼吸形式是（　　）。

A.腹式呼吸　　B.胸式呼吸

C.混合呼吸　　D.憋气



视频讲解

6.学生参加下列哪个项目比赛时易出现“极点”现象？（　　）

A.跳高　　B.跳远

C.100米跑　　D.1500米跑



视频讲解

7.在纵跳摸高练习中，为了增加股四头肌收缩力量，起跳前的快速屈膝下蹲是运用了下列哪一反射原理？（　　）

A.屈肌反射

B.翻正反射

C.牵张反射

D.状态反射



视频讲解

8.核心力量通常是指哪个部位的力量？（　　）

A.下肢及足部　　B.下肢及手部

C.腰、腹、背及臀部　　D.四肢及颈部

视频讲解

9.人体在长时间大强度运动时，下列哪一物质增多会引起血液中pH下降？（　　）

A.乳酸

B.磷酸氢钠

C.碳酸氢钠

D.丙酮酸

视频讲解

10.血红蛋白的主要功能是（　　）。

A.生成肌酐

B.止血和凝血

C.运输氧和二氧化碳

D.运输脂肪酸

视频讲解

11.人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质大约需要多长时间可以恢复到原有水平？（　　）

A.1分钟内

B.2~3分钟

C.4~5分钟

D.5分钟以上

视频讲解

12.下列哪种力量训练方法可以有效提高骨骼肌的爆发力？（　　）

A.超等长练习

B.等张练习

C.等长练习

D.等动练习

视频讲解

13.有利于促进机体骨骼和牙齿钙化的维生素是（　　）。

A.维生素A

B.维生素D

C.维生素E

D.维生素B

视频讲解

14.在急救包扎时，下列哪些受伤部位宜采用环形包扎？（　　）

A.肘部、膝部

B.锁骨、肱骨

C.足部、踝部

D.额部、手腕

视频讲解

15.人体长时间运动会导致汗液大量流失，正确的补液方法是（　　）。

A.感觉口渴时补充

B.运动后少量多次

C.运动中大量补充

D.运动前大量补充

视频讲解

16.布兰奇心功指数可评定运动员心血管功能状态，其超过200时则表明（　　）。

A.心脏功能良好

B.过度训练

C.血管功能良好

D.机体功能良好



视频讲解

17.长时间在冷环境中运动会出现冻伤，用水快速复温的适宜温度为（　　）。

A.10 ℃ ~15 ℃

B.20 ℃ ~25 ℃

C.30 ℃ ~35 ℃

D.40 ℃ ~42 ℃



视频讲解

18.依据身体素质发展规律，高中学生应当着重发展哪一素质？（　　）

A.速度素质

B.灵敏素质

C.耐力素质

D.柔韧素质



视频讲解

19.学校体育的本质功能是（　　）。

A.竞赛功能、辐射功能、文化功能

B.教育功能、健身功能、娱乐功能

C.文化功能、辐射功能、休闲功能

D.经济功能、辐射功能、消费功能



视频讲解

20.某次课实际上课时间为45分钟，课中无效时间共计4.5分钟，则课的一般密度是（　　）。

A.10%

B.50%

C.80%

D.90%



视频讲解

21.体育心理学认为，练习者在动作完成之后由自身感觉系统提供信息而产生的反馈属于（　　）。

A.结果反馈　　B.追加反馈

C.绩效反馈　　D.自然反馈



视频讲解

22.依据人本主义心理学理论，在体育教学过程中应强调（　　）。

A.学习内容按一定的逻辑顺序组织起来

B.学习者内部积极的思维活动

C.多角度、多层次地进行体育学习

D.学习过程中学生自我实现的心理历程



视频讲解

23.体育备课时应进行学情分析，其重点分析的内容是（　　）。

A.班级人数

B.学习基础

C.学习态度



视频讲解

D.特殊学生

24.在体育教学中，下列哪一项能够营造宽松的课堂氛围？（　　）

A.学习保护帮助时

B.教师集中讲解时

C.教师集中示范时

D.进行相互评价时

视频讲解

25.对大部分学生而言，既能培养吃苦精神又能发展学生心肺功能的教学内容是（　　）。

A.铅球

B.跳远

C.长跑

D.队列

视频讲解

26.在足球赛中，出现下列哪种情况时应判为间接任意球？（　　）

A.向对方队员吐唾沫

B.拉扯对方队员

C.动作具有危险性

D.踢或企图踢对方队员

视频讲解

27.在篮球比赛中，邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的防守方式属于（　　）。

A.补防配合

B.夹击配合

C.“关门”配合

D.穿过配合

视频讲解

28.排球正面上手发飘球的教学难点是（　　）。

A.抛球和击球手法

B.击球手法和击球部位

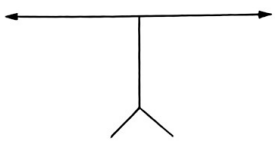
C.抛球和挥臂方法

D.准备姿势和挥臂方法

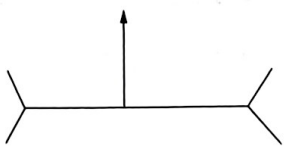
视频讲解

29.在下列队形练习的图示中，表示分队走的选项是（　　）。

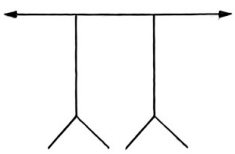
A.



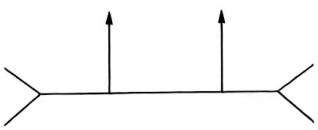
B.



C.



D.



视频讲解

30.在做武术大跃步前穿动作时，合理的呼吸方法是（　　）。

A.“提”气　　B.“托”气

C.“聚”气　　D.“沉”气

视频讲解

31.体育课所采用的个体内差异评价，其方法是（　　）。

A.个体水平与班级平均水平比较

B.个体水平与规定标准比较

C.个体练习后与练习前水平比较

D.个体水平与合格标准比较

视频讲解

32.运动技能教学中要求教师“精讲”是为了解决下列哪一矛盾？（　　）

A.约束与自主的矛盾

B.讲解与练习的矛盾

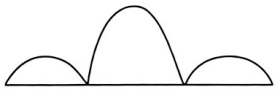
C.成功与挫折的矛盾

D.师生与生生的矛盾

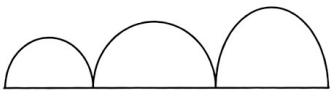
视频讲解

33.现代三级跳远技术中，要求学生“单足跳—跨步跳—跳跃”身体重心的移动轨迹是（　　）。

A. 

B. 

C. 

D. 

34.下列哪一选项能反映体育教学工作的基本要求和评价体育教学的标准？（　　）

A.体育教学组织

B.体育教学方法

C.体育教学模式

D.体育教学原则

视频讲解

35.体育课中提高学生运动负荷最简捷的办法是（　　）。

A.减少队伍调动

B.选择集体练习

C.减少指导评价

D.注意讲解示范

视频讲解

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36.简述体育锻炼对青少年运动系统的影响。

视频讲解

37.简述体育实践类课程的特点。

视频讲解

38.简述体育教师教学能力的评价内容。

视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

李老师的教学日记：近期连续上了两次体育公开课。

第一次授课，我认为自己上课规范，课堂组织严密，按统一口令练习，运动量、强度也不小。可是，同行点评说上课呆板，死气沉沉，学生像木偶似的。第二次授课，我努力活跃一点，少集合几次，多一些自由练习时间，开展互帮互助活动。结果，还是有意见：课上松散、不严谨、有点乱。这让我左右为难，“严”也不行，“活”也不行，体育课到底该怎么上？为此我感到十分困惑。

问题：

（1）请从一堂好课的角度分析李老师产生“困惑”的原因。（6分）

视频讲解

（2）作为体育教师应如何才能处理好教学组织“严”与“活”的关系？（9分）

40.案例：

实习生张明的第三次课，课的主要内容是太极拳（复习）和100米测试，上课前，他把写好的教案送给指导教师郭老师审查，郭老师仔细看了整个教案，当看到“预计运动负荷脉搏曲线图”（图1）中所提供的相关信息后，马上对张明说：“你的基本部分安排有问题……”。

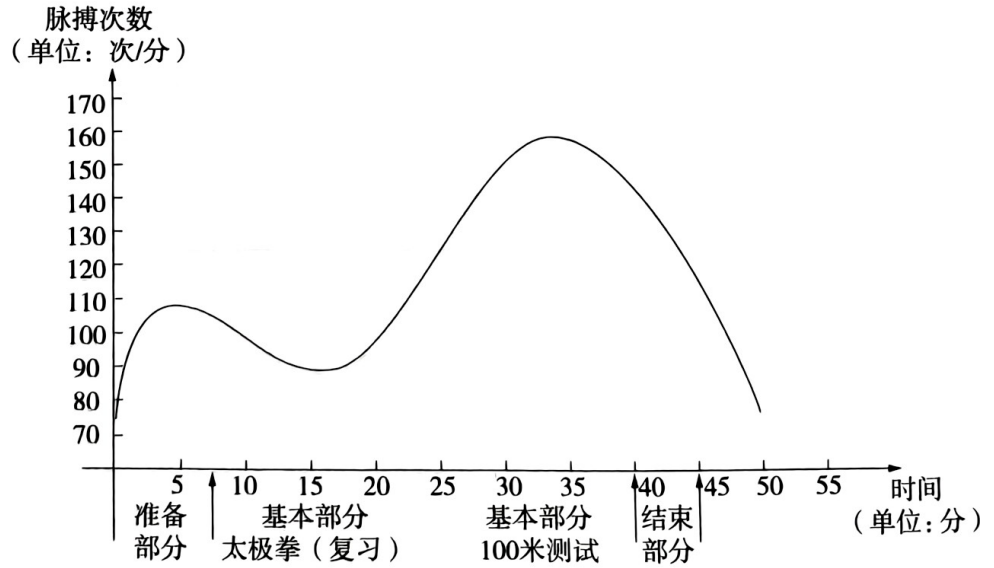


图1　预计运动负荷脉搏曲线图

问题：

（1）你同意郭老师的判断吗？（2分）请说明理由。（5分）



视频讲解

（2）一堂体育课安排两个教学内容的先后顺序有哪些基本要求？（8分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.高一（1）班，男生40人。

教学内容：三级跳远。

教学重点与难点：踏板准确性，助跑和起跳的衔接。

场地：标准田径场1块、胶带、标志线若干。



视频讲解

依据上述信息，设计一个10分钟的准备活动（以表格形式）。

（1）3种与教学内容相关的“拉伸”练习。

（2）2种与教学难点相关的“跑跳”练习。

（3）3种与教学重点相关的“跑准”练习。

名称	练习方法	次数	时间	组织形式
“拉伸”练习	1			
	2			
	3			
“跑跳”练习	1			
	2			
“跑准”练习	1			
	2			
	3			

（请依据表格形式在答题卡上作答）

2019年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.人体骨骼肌的物理特性包括（　　）。

A.收缩性、弹性、黏滞性

B.兴奋性、伸展性、黏滞性

C.伸展性、弹性、黏滞性

D.伸展性、黏滞性、收缩性

视频讲解

2.人体血液循环系统中，不具有防止血液逆流功能的结构是（　　）。

A.二尖瓣　　B.主动脉瓣

C.三尖瓣　　D.主动脉窦

视频讲解

3.单杠悬垂举腿练习，在腿慢慢放下的过程中髂腰肌做（　　）。

A.静力性工作　　B.离心工作

C.向心工作　　D.支持工作

视频讲解

4.学生的生理负荷可通过脉率来反映，通常测量脉搏的部位是（　　）。

A.前臂下段掌侧面内侧的尺动脉

B.前臂上段掌侧面内侧的尺动脉

C.前臂上段掌侧面外侧的桡动脉

D.前臂下段掌侧面外侧的桡动脉

视频讲解

5.负重提踵、负重后蹬跑和跳绳练习都可以发展哪一肌肉的力量？（　　）

A.小腿三头肌　　B.胫骨前肌

C.股四头肌　　D.股二头肌

视频讲解

6.关于慢肌纤维的描述，不正确的是（　　）。

A.肌纤维直径较小、毛细血管的密度高

B.糖酵解能力低、氧化脂肪能力高

C.收缩速度快、兴奋阈值高

D.收缩速度慢、抗疲劳能力强

视频讲解

7.球类运动中，从看到来球到做出反应是通过哪种调节来完成的？（　　）

A.神经调节　　B.体液调节

C.自身调节　　D.免疫调节

视频讲解

8.人体最基本的呼吸中枢位于（　　）。

A.延髓　　B.小脑

C.中脑　　D.间脑

视频讲解

9.肌丝滑行理论认为，肌肉收缩是通过横桥与哪种蛋白结合而完成的？（　　）

A.肌球蛋白　　B.肌动蛋白

C.肌钙蛋白　　D.原肌球蛋白

视频讲解

10.在比赛前，运动员的心率和血压会出现什么变化？（　　）

A.心率减慢，收缩压降低

B.心率减慢，收缩压升高

C.心率加快，收缩压降低

D.心率加快，收缩压升高

视频讲解

11.血液运输氧的能力主要取决于（　　）。

A.血浆量　　B.白细胞数量

C.血小板数量　　D.血红蛋白含量

视频讲解

12.外呼吸包括肺通气和肺换气，实现肺换气的动力是（　　）。

A.呼吸膜两侧气体的分压差

B.气体的物理特性

C.肺泡膜的选择性

D.肺泡膜的通透性

视频讲解

13.下列关于维生素功能的描述，错误的选项是（　　）。

A.维生素C能促进创伤愈合和骨折愈合

B.维生素B能够预防夜盲症

C.维生素E具有抗氧化能力

D.维生素D能促进骨骼钙质吸收

视频讲解

14.运动中，由于肌肉突然猛烈收缩，最容易引起的损伤是（　　）。

A.肌肉痉挛　　B.关节错位

C.肌肉拉伤　　D.骨骼断裂

视频讲解

15.下列哪一选项不属于运动性疾病？（　　）

A.运动性疲劳　　B.运动性贫血

C.运动性腹痛　　D.运动性血尿

视频讲解

16.久坐且缺乏运动不利于健康，容易引起（　　）。

A.心动徐缓、肥胖、骨质疏松

B.心动徐缓、肥胖、心脑血管病

C.贫血、骨质疏松、心脑血管病

D.肥胖、骨质疏松、心脑血管病

视频讲解

17. 如果一名高中生的体重为60 kg，身高为1.7 m，那么该生BMI值是多少？（　　）

A.20.8　　B.26.6

C.35.3　　D.37.8



视频讲解

18. 下列哪一选项容易导致运动性血尿？（　　）

A. 运动引起红细胞破坏

B. 运动引起尿蛋白增加

C. 运动引起泌尿系统损伤

D. 运动引起的溶血



视频讲解

19. 体育过程可分为结构要素和过程要素，其中结构要素主要包括（　　）。

A. 体育目的、体育方法、体育内容

B. 体育环境、运动时间、运动空间

C. 体育参与者、体育指导者、体育媒介

D. 体育方法、体育内容、体育环境



视频讲解

20. 在制订体育教学计划的目标时，应符合的基本要求是（　　）。

A. 整体性、连续性、层次性

B. 时效性、层次性、实践性

C. 主体性、客体性、环境性

D. 问题性、开放性、实践性



视频讲解

21. 某运动员经常将比赛失败的原因归结为“教练水平低”或“裁判不公”。这种归因属于（　　）。

A. 内归因型　　B. 外归因型

C. 习得性无助型　　D. 无归因型



视频讲解

22. 教练员经常帮助运动员放弃因裁判员误判而导致情绪异常及不合理的想法。该训练方法属于（　　）。

A. 渐进放松训练　　B. 系统脱敏训练

C. 认知训练　　D. 暗示训练



视频讲解

23. 按照多元智力理论，体育教学应着重发展学生的哪一种智力？（　　）

A. 自知－自省智力

B. 言语－语言智力

C. 身体－动觉智力

D. 逻辑－数理智力



视频讲解

24. “在学习与比赛中发展学生集体协作意识”作为体育课的教学目标，这一描述应归属于下列哪一维度？（　　）

A. 运动能力

B. 健康行为

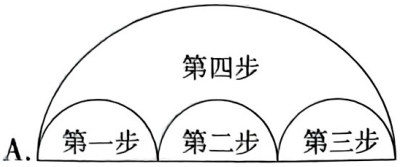
C. 运动成绩

D. 体育品德

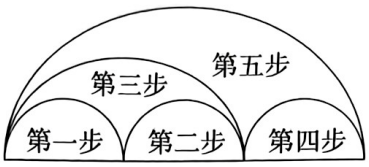


视频讲解

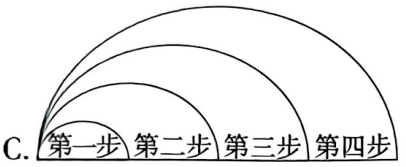
25. 在下列分解教学法中，哪一种属于递进式教学？（　　）



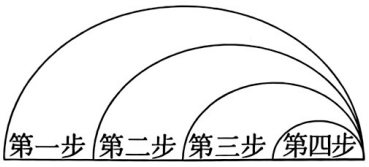
A.



B.



C.



D.



视频讲解

26. 足球踢球技术中，要想踢出“高远球”，在一定范围内支撑脚站位应（　　）。

A. 靠前，踢球腿摆幅要小

B. 靠前，踢球腿摆幅要大

C. 靠后，踢球腿摆幅要小

D. 靠后，踢球腿摆幅要大



视频讲解

27. 篮球双手胸前传球要求手腕内旋、拇指下压，其目的是（　　）。

A. 使球出手后产生后旋，球飞行快

B. 使球出手后产生后旋，球飞行稳定

C. 使球出手后产生前旋，球飞行快

D. 使球出手后产生前旋，球飞行稳定



视频讲解

28. 下列哪一选项可缓冲速度快、力量大的来球，以提高排球垫球效果？（　　）

A. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当放松肌肉

B. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当收紧肌肉

C. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当放松肌肉

D. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当收紧肌肉



视频讲解

29. 某同学做山羊分腿腾越时因摔伤而不敢再跳，消除这种心理障碍的最佳手段是（　　）。

A. 拉大踏板远度并加强保护帮助

B. 教师演示正确动作

C. 降低山羊高度并加强保护帮助

D. 让其他学生演示



视频讲解

30. 下列哪一种练习可以纠正背越式跳高练习中“屈体（坐着）过杆”的错误？（　　）

A. 调整助跑距离

B. 垫上俯卧收髋

C. 改进助跑节奏

D. 垫上仰卧挺髋



视频讲解

31. 太极拳对身体躯干基本姿势的要求是（　　）。

A. 含胸拔背

B. 挺胸收腹

C. 虚领顶劲

D. 圆裆松胯



视频讲解

32. 根据布卢姆教学目标分类理论，体育教学认知领域目标的层次可划分为（　　）。

A. 认识—领会—运用—分析—综合—评价

B. 认识—运用—领会—分析—评价—综合

C. 认识—领会—分析—运用—评价—综合

D. 领会—认识—分析—运用—综合—评价

视频讲解

33. 采用体育问卷调查时，对同一群体进行先后两次同样的测试，其结果是检验（　　）。

A. 信度

B. 效度

C. 难度

D. 区分度

视频讲解

34. 在运动训练中，机体工作能力尚未恢复到原来水平就进行下一次练习，这种训练方式属于（　　）。

A. 重复训练　　B. 间歇训练

C. 持续训练　　D. 变换训练

视频讲解

35. 下列哪一选项是构建体育教学模式的依据？（　　）

A. 教学指导思想　　B. 教学评价体系

C. 教学方法体系　　D. 教学环境条件

视频讲解

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36. 长期从事耐力性和力量性训练会对人体心脏形态结构产生哪些影响？

视频讲解

37. 简述身体活动与体育锻炼的异同点。

视频讲解

38. 何谓体育课的定性评价与定量评价？举例说明。

视频讲解

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

某高中体育教研组活动。

教研组长：各位老师最近是否关注到一篇图文并茂的网络文章，题目是《体育是顶级的教育》。下面我把此文读一下，大家听一听：

“曾经我们只有比赛，只有获胜。竞技场上，胜者欢呼雀跃、笑容灿烂；负者垂头丧气、神情落寞，体育带给人们的情感冲击直接而强烈，这一点在青少年身上表现得更加淋漓尽致。实际上无论输赢，都是一个人成长的过程，都会有人生的收获。我们有些遗忘了体育很重要的教育功能。许多人把体育比赛的过程比作浓缩的人生，高潮与低谷、顺境与挫折，短时间内体验一遍人生况味，确实有增广见闻、加深生命厚度的作用。从审美角度来看，只是体育之魅力，而在教育者眼里，体育不仅能壮筋骨，还能调感情、强意志，是人格教育的最好方式……”

教研组长：不知道各位对这篇文章有何感想？希望大家发表意见。

张老师：是的，这几天我也看到了这篇文章，一开始感到非常兴奋！但是后来又感到自己做得还不够，有点惭愧。

李老师：我也有同感，现在我们的体育课程确实出现了问题。

王老师：确实如张老师所说，感到自己责任重大，尤其是在当今国家高度重视体育的情况下，作为青年教师，要尽快提高自身专业能力和综合素质，在工作中才能发挥体育的“顶级”教育功能。

问题：

（1）谈谈你对“体育是顶级的教育”这一观点的看法。（10分）



视频讲解

（2）作为体育教师，你将如何发挥体育的育人功能？（5分）

40.案例：

请仔细阅读下面某高校体育专业毕业班实习生的“教学实习总结”。

教学实习总结（周志）　第2周至第3周

这一周我开始上课了，我终于成了一名老师了。记得我的第一次课面对的是30多名学生，由于初为人师，也记不得紧张。由于人数众多，喊口令的声音要很大，结果一节课下来，喉咙哑了。课后，指导老师点评时说：

1.由于 ① 不当，结果需要自己声音很大才能使全班同学听见。

2.话太多，教师 ② 。

3.上课的时候自己运动的太多，体育课 ③ 。

其他老师也提出了不少意见。

问题：



视频讲解

（1）请分别写出①②③处所省略的指导老师的点评内容。（6分）

（2）针对该实习生存在的问题，请你提出改进措施。（9分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.学生情况：学生整体身体素质良好。对篮球非常感兴趣，部分学生已具备一定的篮球基础。学生有一定的小组合作能力和团队精神。

学习内容：行进间传接球，运球急停急起，行进间投篮，原地单手肩上投篮，运球、传球、投篮组合练习，高低运球，原地双手胸前传球。

场地器材：能满足教学要求。

要求：根据上述学习内容，按照项目特点和教学原则，以表格的形式设计8次课的篮球单元教学计划，并针对每一项教学内容设计一种练习方法。

课次	教学内容	练习方法
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

（请根据表格形式在答题卡上作答）



视频讲解

2018年下半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力试题（高级中学）

注意事项：

1.考试时间120分钟，满分150分。

2.请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

一、单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请用2B铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1.下列选项中，关于骨骼肌细胞描述正确的是（　　）。

A.只有一个细胞核位于细胞中央

B.具有自律性

C.有多个细胞核位于细胞膜下方

D.没有线粒体



视频讲解

2.后蹬跑支撑腿蹬伸阶段的原动肌是（　　）。

A.臀大肌和股四头肌

B.髂腰肌和缝匠肌

C.髂腰肌和股二头肌

D.髂腰肌和臀大肌



视频讲解

3.下列哪种持哑铃练习方法最适合发展胸大肌的力量？（　　）

A.直立持哑铃扩胸

B.仰卧持哑铃扩胸

C.俯立持哑铃扩胸

D.直立持哑铃外展



视频讲解

4.长期耐力训练会使运动员的心脏形态结构发生变化，主要表现为（　　）。

A.心房壁变薄　　B.心室腔增大

C.心室壁变薄　　D.心室腔减小



视频讲解

5.下列关于消化器官正确的描述是（　　）。

A.胃壁平滑肌可分泌胃蛋白酶

B.食管壁由平滑肌构成

C.胰腺的胰岛可分泌胰蛋白酶

D.肝脏具有解毒功能



视频讲解

6.在人体正常血压、心率和某些激素水平等指标的维持过程中，哪种调节发挥着重要作用？（　　）

A.前馈调节

B.正反馈调节

C.反馈调节

D.负反馈调节



视频讲解

7.高乳酸值的间歇训练，主要发展哪种身体素质？（　　）

A.灵敏素质

B.柔韧素质

C.无氧耐力

D.有氧耐力



视频讲解

8.影响最大摄氧量的主要生理因素是（　　）。

A.肺通气

B.心肺功能

C.肺换气

D.肌纤维类型



视频讲解

9.剧烈运动、发生炎症或组织损伤均可引起哪种细胞的数量明显增多？（　　）

A.红细胞

B.白细胞

C.血小板

D.肌细胞



视频讲解

10.通过长期的3000米跑训练，能有效发展人体的哪种耐力？（　　）

A.有氧耐力

B.速度耐力

C.无氧耐力

D.力量耐力



视频讲解

11.力量训练可增加骨骼肌中哪种蛋白的含量？（　　）

A.血红蛋白

B.收缩蛋白

C.肌红蛋白

D.调节蛋白



视频讲解

12.人体胰岛素分泌不足时，血糖浓度的变化特点是（　　）。

A.升高　　B.降低

C.不变　　D.不确定



视频讲解

13.当一次性失血量达到全身血量的百分之多少时，会危及生命？（　　）

A.5%　　B.10%

C.20%　　D.30%



视频讲解

14.下列哪一选项容易引起胫腓骨疲劳性骨膜炎？（　　）

A.长时间的跑跳运动

B.长时间的柔韧性练习

C.长时间的游泳运动

D.长时间的灵敏性练习



视频讲解

15.在400米跑比赛冲刺后，若立即停止运动易引起休克，这种休克属于（　　）。

A.创伤性休克　　B.失血性休克

C.低血糖休克　　D.重力性休克



视频讲解

16.心肺复苏术是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施，其措施不包括（　　）。

A.畅通呼吸道

B.胸外心脏按压

C.人工呼吸

D.保暖



视频讲解

17.运动员单足半蹲试验结果呈膝痛、膝软为阳性，可以诊断为（　　）。

A.前交叉韧带损伤

B.后交叉韧带损伤

C.髌骨周围腱止装置损伤

D.股二头肌肌腱起点损伤



视频讲解

18.什么原因可能导致运动员赛前出现血压升高、心率加快、尿频等现象？（　　）

A.赛前热症

B.赛前冷症

C.运动性贫血

D.中暑



视频讲解

19.关于体育教师的工作特点，错误的说法是（　　）。

A.单一的体力劳动

B.全面的教育影响

C.艰苦的室外工作

D.广泛的工作对象



视频讲解

20.下列哪一选项的主要目标是“通过传授体育的知识、技术和技能，以达到增强体质的目的”？（　　）

A.运动竞赛　　B.体育锻炼

C.体育教学　　D.课余训练



视频讲解

21.运动兴趣的形成一般都要经历哪三个阶段？（　　）

A.有趣—乐趣—志趣

B.乐趣—有趣—志趣

C.志趣—有趣—乐趣

D.有趣—志趣—乐趣



视频讲解

22.在体育教学过程中，一般要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练、由不巩固到巩固的发展过程。这是哪一规律的具体描述？（　　）

A.体育学习集体形成与变化规律

B.运动技能形成规律

C.体育知识学习和运动认知规律

D.体验运动乐趣规律



视频讲解

23.由目标引起的，推动学生积极参与体育锻炼的内部心理动因称为（　　）。

A.运动兴趣

B.运动动机

C.运动认知

D.运动定向



视频讲解

24.“教学有法，教无定法，贵在得法”，其中“得法”提示我们选择体育教学方法应（　　）。

A.恰当　　B.规范

C.标准　　D.固定



视频讲解

25.应用“引导学生设置主题、创设情境、独立思考、自主探索等”教学程序，来培养学生创新能力，这种方法属于（　　）。

A.比赛法

B.演示法

C.游戏法

D.探究法



视频讲解

26.“脚与足球接触面积大、出球平稳准确、易掌握，但出球力量较小”，这是哪一种踢球方法的特点？（　　）

A.脚内侧踢球

B.脚背内侧踢球

C.脚背正面踢球

D.脚背外侧踢球



视频讲解

27.篮球比赛中，判断“带球走”违例的前提是（　　）。

A.球在手中是否停留

B.双脚是否前后站立

C.确定中枢脚

D.双脚是否平行站立



视频讲解

28.在排球教学中，当学生垫球出现两臂用力不当、动作不协调的错误时，纠正该错误最合适的练习手段是（　　）。

A.前后跑动垫球

B.双人对垫球

C.垫固定球

D.左右移动垫球



视频讲解

29.在进行单杠支撑后回环练习时，出现“髋打杠”的主要原因是（　　）。

A.回环速度过大

B.倒肩过晚

C.身体未制动

D.倒肩过早



视频讲解

30.三级跳远技术中，运动员起跳后身体重心合理的轨迹是（　　）。

A.三个陡峭相同的抛物线

B.三个连续平缓的抛物线

C.三个陡峭不同的抛物线

D.三个间隔平缓的抛物线



视频讲解

31.在武术教学过程中，将套路中的动作分解出来进行技击技术讲解的方法是（　　）。

A.喂招

B.递招

C.应招

D.拆招



视频讲解

32.体育学习中，下列哪一选项最能体现学生的主体性？（　　）

A.选择性、自主性和创造性

B.自由性、连贯性和实践性

C.随意性、接受性和能动性

D.散漫性、探究性和情感性



视频讲解

33.体育教学评价的主要内容是（　　）。

A.教学计划和教材内容

B.教学条件

C.教师的教和学生的学

D.教学风格



视频讲解

34.体育教学中，合理安排身体活动量必须遵循下列哪一规律？（　　）

A.体验运动乐趣规律

B.人体机能活动适应性规律

C.学生身心发展规律

D.教与学的辩证统一规律



视频讲解

35.对学生体育学习的形成性评价，重点应放在（　　）。

A.学习基础

B.学习条件

C.学习过程

D.学习结果



视频讲解

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36.简述心脏自身血液循环的途径。



视频讲解

37.教师应如何帮助学生端正体育学习态度？



视频讲解

38.体育教师应如何有效实施单元教学计划？

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

高一（1）班排球垫球新授课。张老师安排学生的第一个练习是自抛自垫，大部分学生练习积极性不高，课堂气氛比较沉闷；进入两人一组的对练练习时，由于经常掉球，大部分同学又都在做自垫练习。看到这种情况，张老师及时做了微调，对全班同学说："同学们！我们现在要不要来一个小组间的PK呀！小组的每个同学都要争取垫3次以上，看哪一组垫球的总次数最多。"听到老师的建议后，同学们纷纷响应。经过小组内部的简单讨论后，全班同学全神贯注地投入到小组成员之间的对垫练习，一边数一边垫"1、2、3、4……"，课堂氛围异常激烈。

问题：

（1）分析教学过程中课堂氛围变化的原因。（6分）



视频讲解

（2）请指出教学存在的不足，并列出3种提高垫球技术的练习方法。（9分）

40.案例：

高一（2）班的女生晓芳和小敏是好朋友，由于晓芳上周休病假，刚到学校就遇上体育课。在课的上半段进行耐久跑时，晓芳觉得头晕、胸口憋闷、呼吸急促、下肢沉重，有一种不想坚持跑下来的感觉，但在小敏的鼓励下还是跑到了终点。在课的下半段进行蛙跳练习时，晓芳的积极性不高，而小敏却超额完成了老师安排的练习要求。

第二天上学的路上晓芳问小敏："昨天我在跑步时，特别特别难受，不知为什么？"小敏说："今天早上我的腿酸痛酸痛的，都不敢走路，也不知道为什么？"……

问题：

（1）运用运动生理学知识分析上述现象产生的原因。（10分）



视频讲解

（2）你认为该教师的教学内容安排是否得当，为什么？（5分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.请根据下列材料，设计运动技能方面的教学目标、教学重点、基本部分的练习步骤及组织形式。

教学对象：高一（4）班，男生40人。

教学内容：挺身式跳远中的起跳技术（腾空步动作），第一次课。

教学条件：田径场1个、沙坑1个、踏跳板4块、体操垫4块。



视频讲解