

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(初级中学)

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. 运动解剖学是在人体解剖学基础上发展起来的学科,在运动解剖学的发展中,第一位明确将解剖与体育运动相结合的科学家是()。

- | | |
|---------|---------|
| A. 希尔 | B. 巴甫洛夫 |
| C. 列斯伽特 | D. 达·芬奇 |



视频讲解

2. 身体素质具有一定的遗传性,其遗传信息存在于人体细胞的哪一结构中? ()

- A. 中心体
- B. 高尔基复合体
- C. 溶酶体
- D. 染色体



视频讲解

3. 关节面形状决定了关节的运动轴数量和运动方式,下列动作的哪一阶段膝关节和髋关节完成“屈”? ()

- A. 仰卧负重蹬伸的下降阶段
- B. 负重深蹲的下降阶段
- C. 武术正踢腿的上升阶段
- D. 立定跳远的蹬伸阶段



视频讲解

4. 股后肌群对下肢运动幅度起着重要的作用,下列哪种练习方法可以发展其伸展性? ()

- A. 跪撑后倒
- B. 屈膝悬垂举腿
- C. 后踢腿跑
- D. 勾脚正压腿



视频讲解

5. 人体运动中的三大能源物质可以相互转换,其转换的主要器官是()。

- | | |
|-------|-------|
| A. 心脏 | B. 肾脏 |
| C. 肝脏 | D. 脾脏 |



视频讲解

6. 屈膝仰卧起坐是提高腹直肌力量的常用练习手段,不同练习方法效果存在差异,下列哪种练习方法效果最佳? ()

- A. 双手抱头
- B. 双手伸直位于体侧
- C. 双手抱胸
- D. 双手伸直位于头顶上方



视频讲解

7. 骨骼肌是人体运动的动力来源,其力量大小取决于()。

- A. 运动单位的数量
- B. 运动单位的大小
- C. 运动单位的大小和数量
- D. 毛细血管的密度



视频讲解

8. 经过长期的有氧耐力训练,机体哪一种能源物质的供能能力可得到明显提高? ()

- A. 葡萄糖
- B. 蛋白质
- C. 脂肪
- D. 磷酸肌酸



视频讲解

9. 在体育课堂教学中,评价运动强度最常用的生理指标是()。

- | | |
|--------|----------|
| A. 心率 | B. 血乳酸 |
| C. 肺活量 | D. 最大摄氧量 |



视频讲解

10. 赛前状态下人体的机能会产生一系列变化。当人体处于良好的赛前状态时,其体温变化的描述正确的是()。

- A. 体温降低
- B. 体温适度升高
- C. 体温不变
- D. 体温大幅升高



视频讲解

11. 剧烈运动会引起人体各器官的血流量重新分配,其中骨骼肌和肾脏的血流量表现为()。

- A. 骨骼肌增加、肾脏减少
- B. 骨骼肌减少、肾脏增加
- C. 骨骼肌和肾脏都增加
- D. 骨骼肌和肾脏都减少



视频讲解

12. 肥胖是目前影响我国中小学生体质健康水平的重要问题,下列哪一指标可对其进行体质健康的评价? ()

- | | |
|-------|---------|
| A. 体重 | B. 心功指数 |
| C. 身高 | D. 体重指数 |



视频讲解

13. 利用下列哪一种反射原理,可有效提高人体的跳跃能力? ()

- | | |
|---------|---------|
| A. 状态反射 | B. 屈肌反射 |
| C. 牵张反射 | D. 翻正反射 |



视频讲解

14.在田径400米比赛时,某学生冲过终点即刻出现明显的头晕和虚脱,无法独立行走,经短暂休息后症状明显改善,该现象可诊断为哪种运动性病症? ()

- A.过度训练
- B.运动性贫血
- C.运动应激综合征
- D.重力性休克



视频讲解

15.心肺复苏是一种基本的急救技术,急救者在进行胸外心脏按压时,掌根部应置于患者的哪一位置? ()

- A.胸骨的中、下1/3交界处
- B.胸骨体中央
- C.胸骨的中、上1/3交界处
- D.胸骨的下1/3处



视频讲解

16.在急性闭合性软组织损伤的早期,不应使用哪种处理方法? ()

- | | |
|--------|------|
| A.冰敷 | B.热疗 |
| C.加压包扎 | D.止血 |



视频讲解

17.肌肉拉伤是一种常见的运动损伤,现场检查常用的方法是()。

- A.后蹬试验
- B.肌肉抗阻力收缩试验
- C.外翻试验
- D.单足半蹲试验



视频讲解

18.在体育教学中进行健康分组时,一般将健康状况和身体发育状况正常,但机能水平差,平时缺乏锻炼的学生编入()。

- | | |
|-------|---------|
| A.准备组 | B.基本组 |
| C.保健组 | D.医疗体育组 |



视频讲解

19.肩关节为球窝关节,由于关节囊前下方肌肉和韧带薄弱而易出现前脱位,其典型体征为()。

- A.明显压痛
- B.关节功能丧失
- C.剧烈的疼痛
- D.“方肩”畸形



视频讲解

20.我国在下列哪一部法规文件中确立了每年8月8日为“全民健身日”? ()

- A.《中华人民共和国宪法》
- B.《中华人民共和国体育法》
- C.《全民健身计划纲要》
- D.《全民健身条例》



视频讲解

21.体育文化是一种以人的体育行为为特征的社会现象,其构成的基本层面对包括()。

- A.身体文化、行为文化和价值文化
- B.身体文化、行为文化和社会文化
- C.精神文化、制度文化和物质文化
- D.精神文化、组织文化和物质文化



视频讲解

22. 体育教师在撰写教案时,确定体育的课时目标一般应考虑的要素是()。

- A. 行为主体、对象、手段和学习过程
- B. 行为客体、对象、形式和学习策略
- C. 行为客体、行为动词、行为条件和教学方法
- D. 行为主体、行为动词、行为条件和表现程度



视频讲解

23. 体育教学中,在新授内容比较难、复习内容较复杂且学生人数不多的情况下适宜的教学组织形式为()。

- A. 两组一次不等时轮换
- B. 两组一次等时轮换
- C. 三组两次等时轮换
- D. 先分组后合组



视频讲解

24. 根据韦纳的成败归因理论,当一个学生体育考试失利时,归因为哪一因素,更有利于学生学习动机的维持和提高? ()

- | | |
|-------|---------|
| A. 运气 | B. 努力 |
| C. 能力 | D. 任务难度 |



视频讲解

25. 运动技能根据环境背景的稳定性特征可分为开放性和封闭性两类,属于封闭性技能的项目是()。

- | | |
|----------|-----------|
| A. 足球和铅球 | B. 散打和标枪 |
| C. 标枪和铅球 | D. 排球和羽毛球 |



视频讲解

26. 足球比赛时,为了提高传球效果,需要注意的关键因素是()。

- A. 传球目标、传球时机、传球力量和落点
- B. 传球目标、球门位置、传球力量和落点
- C. 球门位置、裁判位置、传球时机
- D. 传球速度、裁判位置、传球力量



视频讲解

27. 在篮球双手胸前传球中,持球动作要求手指自然分开,两手拇指相对成()。

- A. 半圆形
- B. “八”字形
- C. “一”字形
- D. 倒“八”字形



视频讲解

28. 依据由易到难的教学原则,排球发球技术的教学顺序一般为()。

- A. 下手发球—正面上手发球—大力发球—飘球
- B. 正面上手发球—下手发球—飘球—大力发球
- C. 飘球—下手发球—大力发球—正面上手发球
- D. 大力发球—飘球—下手发球—正面上手发球



视频讲解

29. 双杠支撑摆动技术中,应以哪个部位为轴进行摆动? ()

- | | |
|------|------|
| A. 手 | B. 肘 |
| C. 肩 | D. 髋 |



视频讲解

30. 短跑属于田径中的径赛项目,其全程技术按照动作的变化过程依次分为()。

- A. 起跑、起跑后的加速跑、直线跑、终点冲刺跑
- B. 起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑
- C. 起跑、弯道跑、直线跑、终点冲刺跑
- D. 起跑、直线跑、途中跑、终点冲刺跑



视频讲解

31. 拳是武术的基本手形之一,依据拳眼或拳心的方位将拳形分为()。

- A. 冲拳、立拳
- B. 立拳、平拳
- C. 冲拳、平拳
- D. 立拳、惯拳



视频讲解

32. 某教师在体育教学设计时,为了实施分层教学,提前了解学生的运动技术基础,该环节属于()。

- | | |
|---------|-----------|
| A. 教材分析 | B. 目标分析 |
| C. 学情分析 | D. 教学环境分析 |



视频讲解

33. 在体育教学设计中,解决教师“如何教”和学生“如何学”的环节是()。

- | | |
|---------|-----------|
| A. 教材分析 | B. 目标分析 |
| C. 学情分析 | D. 教学策略设计 |



视频讲解

34. 体育课的长跑测试中,教师根据学生的跑速和技术动作进行评价属于()。

- A. 定量评价
- B. 过程与结果相结合的评价
- C. 定性评价
- D. 定量与定性相结合的评价



视频讲解

35. 田径、游泳等项目常采用测量法来评定成绩,该种评价方法属于()。

- | | |
|----------|----------|
| A. 多主体评价 | B. 综合性评价 |
| C. 定量评价 | D. 定性评价 |



视频讲解

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36. 简述儿童少年骨的特点及其在运动训练中应注意的问题。



视频讲解

37. 简述体育游戏的主要特点以及对儿童少年的教育意义。



视频讲解

38. 何谓单元体育教学计划？单元教学结束的时候如何对学生的学
习效果进行评价？



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：

田老师在某校初一(2)班上横箱分腿腾越课。下面记录的是田老师上课时的一些基本情况。

学生练习过程中，田老师在学生助跑时采用“嗒、嗒、嗒”的语言提示学生的助跑节奏，并用“推手”“好的”等语言提示学生的推手时机并加以表扬；田老师采用示范和拍照的方法给每个学生指点动作存在的错误，并进行纠正；对于一些不敢跳的同学采用保护与帮助的方法，使学生成功学会了动作。通过采用这些教学方法，学生掌握动作非常快，取得了良好的教学效果。下课前布置课后作业。田老师说：“同学们要想跳得好，课下一定要好好提高上板起跳能力。”有位同学马上问道：“老师，我们怎么提高上板起跳能力呀？”田老师说：“好的，我教大家几种练习方法……”

问题：

(1) 从生理感觉机能在运动技能形成中的作用角度，分析田老师所采用的三种教学方法的意义。(9分)

(2) 分析“上板起跳”在跳箱练习中的重要性，并给出三种提高跳箱上板起跳能力的练习方法。(6分)



视频讲解

40. 案例：

某学校田径运动会，初二（1）班的男生张某报名参加100米跑和跳远比赛，可是这两个比赛同时开始，张某不知道应该先参加哪项比赛，找体育教师求助。就在这时，初三（2）班的女生王某也来找该教师解惑：“老师，我的100米成绩是第一名，可是我在跳远比赛中总是踏不上板，没能进入决赛，这是为什么呀？”

问题：

- (1) 请根据田径竞赛规则解答张某的问题。(7分)
- (2) 请分析学生王某“踏不上板”的主要原因，并给出解决问题的方法。(8分)



视频讲解

四、教学设计题(本大题共20分)

41. 根据材料设计教学重点和难点以及以小团体教学模式为主的教学流程。

某校初一（1）班共40人，教学内容为原地单手肩上投篮；篮球场2块，篮球20个。

教学目标：了解原地单手肩上投篮技术动作；发展上、下肢协调用力的能力；培养果敢机敏的心理品质和良好的合作精神。



视频讲解