

## 2024 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（初级中学）

#### 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 25 小题，每小题 2 分，共 50 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. 按照人体解剖学姿势和方位术语，人体处于倒立位时，下列描述正确的是（ ）。  
A. 眼位于口之下      B. 口位于鼻之上      C. 眼位于口之上      D. 眼位于鼻之下
2. 依据关节面的形状进行分类，髋关节属于（ ）。  
A. 滑车关节      B. 车轴关节      C. 球窝关节      D. 鞍状关节
3. 发展股后肌群的伸展性，最好的方法是（ ）。  
A. 跪撑后倒练习      B. 勾脚正压腿      C. 单杠悬垂举腿      D. 后踢腿练习
4. 斜方肌具有预防和矫正驼背的功能，采用下列哪一种方法可以发展其力量？（ ）  
A. 肘固定负重伸臂      B. 俯立持哑铃扩胸  
C. 肘固定负重弯举      D. 仰卧持哑铃扩胸
5. 体循环动脉血与静脉血相比较，其特点是（ ）。  
A. 氧浓度低      B. 颜色呈暗红色      C. 氧浓度高      D. 二氧化碳浓度高
6. 运动员在体育比赛中意外出现股神经损伤时，其动作障碍表现为（ ）。  
A. 不能伸小腿      B. 不能伸大腿      C. 不能屈小腿      D. 不能屈踝关节
7. 骨骼肌兴奋-收缩耦联是神经电活动转化为骨骼肌收缩的重要环节，该环节发挥中介作用的离子是（ ）。  
A. Na<sup>+</sup>      B. K<sup>+</sup>      C. Cu<sup>2+</sup>      D. Mg<sup>2+</sup>
8. 某运动员在 100 米跑比赛中，前半程轻松快速，后半程速度明显变慢，其原因可能是（ ）。  
A. ATP - CP 供能不足      B. 糖原明显缺乏  
C. 脂肪供能不足      D. 乳酸大量堆积

9. 在进行仰卧起坐练习时，最合理的呼吸形式是（ ）。  
A. 腹式呼吸                      B. 胸式呼吸                      C. 混合式呼吸                      D. 屏住呼吸
10. 径赛起跑时，运动员从听到发令枪响到做出起跑动作的快慢属于（ ）。  
A. 动作速度                      B. 位移速度                      C. 反应速度                      D. 传导速度
11. 心率是反映心脏功能的重要指标，健康成年人安静时心率的正常范围是（ ）。  
A. 50~60 次/分                      B. 80~110 次/分                      C. 50~80 次/分                      D. 60~100 次/分
12. 人体在进行强度较大、持续时间较长的运动时，机体摄氧量达到并稳定在最大摄氧量水平，但仍然不能满足机体对氧的需求，运动过程中氧亏不断增多，此时机体处于（ ）。  
A. 赛前状态                      B. 假稳定状态                      C. 进入工作状态                      D. 真稳定状态
13. 无氧耐力是指机体在无氧代谢的情况下，较长时间进行肌肉活动的能力。其生理机制不包括（ ）。  
A. 心肺功能能力                      B. 糖的无氧酵解能力  
C. 机体缓冲乳酸的能力                      D. 脑细胞耐酸的能力
14. 脊柱侧弯是我国学生主要的健康问题之一，其类型有（ ）。  
A. “S” 和 “L” 形                      B. “C” 和 “O” 形                      C. “S” 和 “X” 形                      D. “C” 和 “S” 形
15. 训练和比赛期的自我监督包括主观感觉和客观检查，下列哪一项可作为客观检查指标？（ ）  
A. 睡眠                      B. 排汗量                      C. 运动成绩                      D. 运动心情
16. 雄性激素对增肌起重要作用，可用于雄性激素合成的原料是（ ）。  
A. 胆固醇                      B. 不饱和脂肪酸                      C. 甘油三酯                      D. 饱和脂肪酸
17. 当运动强度超过练习者最大耐受能力，机体出现一系列生理功能紊乱或病理改变时，可判断为（ ）。  
A. 运动性疲劳                      B. 运动性低血糖症                      C. 运动性脱水                      D. 运动应激综合征
18. 长时间跑跳运动时，地面的应力和小腿肌肉反复牵拉以及肌肉疲劳后持续性的紧张，易引起（ ）。  
A. 半月板损伤                      B. 胫腓骨疲劳性骨膜炎  
C. 髌腱末端病                      D. 膝关节创伤性骨膜炎
19. 某学生由于精神压力大，为了提神，每晚学习时会喝杯浓咖啡，因此导致的失眠属于（ ）。  
A. 习惯不良失眠                      B. 一过性生理心理失眠  
C. 环境因素失眠                      D. 入睡条件性失眠

20. 身体重心或身体某一部分的重心在运动时所移动的路线可称为（ ）。

- A. 身体运动节奏      B. 身体运动速度      C. 身体运动轨迹      D. 身体运动方向

21. 实现学校体育目标的基本途径，除了体育课、早操、课间操、体育锻炼、课外运动训练，还有（ ）。

- A. 体育游戏      B. 体育表演      C. 校运动会      D. 体育竞赛

22. 在体育教学中，下列哪一种方法属于以直观感知为主的教学方法？（ ）

- A. 讲解法      B. 示范法      C. 问答法      D. 讨论法

23. 按照学期体育教学设计中确定的课次顺序，安排出每次课的目标、重点、难点以及主要教学手段的教学文件属于（ ）。

- A. 班级教学工作计划      B. 年级教学工作计划  
C. 单元教学工作计划      D. 季度教学工作计划

24. 在体育教学中，对不同运动项目进行教材化处理的工作流程顺序正确的是（ ）。

- A. 选择、改造和编排      B. 改造、编排和选择  
C. 选择、编排和改造      D. 改造、选择和编排

25. 当运动员在体育比赛中未拿到名次而产生失落感时，应采用哪一种方式进行引导？（ ）

- A. 忽略可控因素      B. 多进行积极的反馈  
C. 进行严厉批评      D. 多进行努力归因训练

26. 足球运球过人技术包括三个阶段，其正确顺序是（ ）。

- A. 运球超越—逼近调动—跟进保护  
B. 逼近调动—运球超越—跟进保护  
C. 跟进保护—逼近调动—运球超越  
D. 逼近调动—跟进保护—运球超越

27. 在篮球投篮教学中，教师让学生以投篮的手臂侧靠墙、徒手做投篮动作是为了纠正（ ）。

- A. 手臂过早前伸      B. 持球手型不正确      C. 肘关节外展      D. 抬肘伸臂不充分

28. 在排球的基本技术中，唯一不受他人限制的技术是（ ）。

- A. 移动      B. 传球      C. 垫球      D. 发球

29. 学生在做直腿后滚翻练习时，保护与帮助者应站在练习者的什么方位？（ ）

- A. 前方                      B. 后侧方                      C. 后方                      D. 侧方

30. 武术中的虚步具有灵活的特点，可以随时转换成其他步型，其重心应位于（）。

- A. 后脚                      B. 前脚                      C. 两脚之间                      D. 前后脚均可

31. 在接力跑中，下列哪一种传棒方式更有利于接棒人自然、快速地完成交接动作？（）

- A. 立棒式                      B. 下压式                      C. 平伸式                      D. 上挑式

32. 在乒乓球快速进攻型打法的相持阶段，最重要的战术是（）。

- A. 对攻战术                      B. 搓攻战术                      C. 拉攻战术                      D. 接发球战术

33. 在羽毛球的主动进攻中，具有力量大、速度快特点的技术是（）。

- A. 杀球                      B. 高远球                      C. 吊球                      D. 勾对角球

34. 按照体育与健康课程标准，构建评价体系时要求（）。

- A. 内容多维，方法多样，主体多元                      B. 内容多维，方法多样，目的唯一  
C. 内容唯一，方法多样，主体多元                      D. 内容多维，方法唯一，目的多元

35. 以《国家学生体质健康标准》测试成绩来确定学生体质健康水平的评价属于（）。

- A. 相对性评价                      B. 绝对性评价                      C. 形成性评价                      D. 个体内差异评价

## 二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

36. 简述人体在运动时和运动后的物质恢复的阶段特点。

37. 简述选择体育教学方法的依据。

38. 简述体育与健康课程标准中核心素养“健康行为”的评价维度。



### 三、案例分析题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

#### 案例：

武术长拳教学课，学习内容是“望月平衡—大跃步前穿—搂手弓步冲拳”组合动作。赵老师在示范结束后讲解动作要领时强调，长拳练习要配合“提、托、聚、沉”4种呼吸方式才会达到良好的练习效果。学生开始分组练习后，赵老师采用了视频反馈教学，用手机将学生的动作进行录像，让学生观察自己的动作所存在的问题。学生的练习积极性非常高，并且向老师提出了许多问题。课结束后，学生都认为这种形式非常好，达到了良好的学习效果。

39. 问题：（1）“提、托、聚、沉”4种呼吸方式与3种组合动作如何配合？（8分）

（2）分析赵老师采用的视频反馈教学法的价值，并说明理由。（7分）

#### 案例：

足球单元第5次课，教学内容为“里晃外拨过人”。教师先带学生进行游戏热身，接着采取拨球、运球等练习，让学生自主体验脚的触球部位，并通过视频及教师的讲解和动作示范，让学生明确“里晃外拨过人”的动作方法。然后将学生分成4组，每组依次进行：①原地里晃外拨过标志物练习；②直线运球拨球过标志物练习；③直线运球拨球2次过标志物—射门练习。之后进行小组内展示与互评。学生练习过程中，教师及时巡视指导与纠错。

学生基本掌握拨球过人技术后，分组进行比赛，能运用拨球过人得1分，能运用组合技术得2分。

最后，教师进行点评时，几位学生都在问教师：“练习时我们动作完成得那么好，怎么到了比赛就做不出来呢？”

40. 问题：（1）上述案例中运用了哪些教法和学法？（6分）

（2）分析学生出现学会技术而不会运用的现象的原因。（9分）

### 四、教学设计题（本大题共 1 小题，共 20 分。）

初二某班 40 人，蹲踞式跳远单元第 3 次课。

教学内容：蹲踞式跳远中的助跑、起跳、腾空步三个环节的协调结合。

教学条件：沙坑 1 个，踏板 4 个。

41.（分析题）根据提供的材料，设计本次课运动能力的教学目标以及基本部分学、练、赛的主要内容。