

2016年下半年教师资格证考试《高中体育与健康》题

一. 单项选择题：本大题共35小题，每小题2分，共70分

- 1.膝关节的结构不包含下列哪一项？（ ）
 A.股骨 B.胫骨 C.腓骨 D.髌骨
- 2.气体交换时必须通过的薄层结构是（ ）。
 A.气血屏障 B.滤过屏障 C.肺泡壁 D.肺毛细血管壁
- 3.高台跳水运动员易患的眼睛疾病是（ ）。
 A.夜盲症 B.视网膜剥离 C.红眼病 D.外伤性白内障
- 4.“俯卧腿臂后振”练习可发展哪一组肌肉的力量？（ ）
 A.伸脊柱的肌肉 B.屈脊柱的肌肉 C.臀大肌和小腿三头肌 D.胸大肌和背阔肌
- 5.当人体视锥细胞功能下降时，易引起（ ）。
 A.夜盲症 B.青光眼 C.色弱 D.色盲
- 6.马拉松运动中，当机体摄氧量能够满足需氧量要求时，人体机能水平处于（ ）。
 A.进入工作状态 B.真稳定状态 C.假稳定状态 D.疲劳状态
- 7.人体为维持某种生理活动所需要的氧气量称为（ ）。
 A.耗氧量 B.吸氧量 C.摄氧量 D.需氧量
- 8.在一次力量训练课中，为了使各部位肌肉都得到有效发展，合理的练习顺序是（ ）。
 A.先练大肌群、后练小肌群 B.远端肌肉在前、近端肌肉在后
 C.先练小肌群、后练大肌群 D.单关节肌在前、多关节肌在后
- 9.机体依据运动量大小可对心血管系统的功能活动进行调节，其主要机制是（ ）。
 A.体液调节 B.自身调节 C.神经调节 D.局部调节
- 10.对脑和长骨发育都具有重要作用的激素是（ ）。
 A.胰岛素 B.性激素 C.甲状腺激素 D.肾上腺素
- 11.头手倒立动作要求前额触垫，遵循了哪一反射规律？（ ）
 A.牵张反射 B.腱反射 C.翻正反射 D.状态反射
- 12.在剧烈运动开始阶段，骨骼肌中高能磷化物的含量变化特点是（ ）。
 A.CP含量相对稳定 B.ATP含量相对稳定 C.CP含量迅速上升 D.ATP含量迅速下降
- 13.进行心肺复苏时，胸外心脏按压的正确部位是（ ）。
 A.胸骨中下1/3交界处 B.胸骨中段 C.剑突下区 D.胸骨上段
- 14.运动员过多地进行哪种练习容易造成髌骨劳损？（ ）
 A.负重提踵练习 B.半蹲位发力 C.高抬腿跑练习 D.后蹬跑练习
- 15.在做仆步压腿练习时，突然用力易导致哪一块肌肉损伤？（ ）
 A.大腿内收肌主动拉伤 B.股四头肌被动拉伤 C.大腿内收肌被动拉伤 D.股四头肌主动拉伤
- 16.网球肘患者的压痛点主要在（ ）。
 A.肱骨内上 B.肱骨外上 C.鹰嘴突 D.肘窝
- 17.久蹲后突然起立，会感到头晕、眼花、耳鸣，甚至晕倒。其机理可能是（ ）。

- A.神经反射使血管紧张度降低，周围血管广泛扩张 B.自主神经功能失调，血液重新分布能力下降
 C.血液因重力作用集聚在下肢，使脑部供血不足 D.胸内压和肺内压增加，回心血量减少
- 18.出现运动性血尿时，停训后一般不超过几天即会自动消失？（ ）
 A.1天 B.3天 C.5天 D.7天
- 19.“五禽戏”是由我国古代名医华佗创编的一种锻炼方法，其中“五禽”是指（ ）。
 A.虎、鹿、熊、猿、鸟 B.虎、马、熊、猿、鸟 C.虎、马、牛、猴、鹰 D.虎、豹、牛、猴、鹰
- 20.制定体育教学目标时，需考虑的基本要求是（ ）。
 A.设计性、实时性和强制性 B.绝对性、理论性和调控性
 C.整体性、连续性和层次性 D.规定性、强制性和理论性
- 21.当运动员的唤醒水平处于哪种状态时，有利于运动水平的发挥？（ ）
 A.中等临界水平 B.较高水平 C.较低水平 D.安静水平
- 22.学生对体育学习和锻炼活动后所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现，被称为（ ）。
 A.成就动机 B.体育态度 C.认知训练 D.心境状态
- 23.体育教学中，能够体现学生主体性的选项是（ ）。
 A.主导性 B.自主性 C.自由性 D.任意性
- 24.根据体育教材的难易程度，可以将教材内容分为（ ）。
 A.新授、重复和特色 B.介绍、简教和精教 C.学习、掌握和趣味 D.特色、体验和复习
- 25.根据单元体育教学计划分级而成的课时教学方案，可被称为（ ）。
 A.教学大纲 B.教学进度 C.课时计划 D.教学案例
- 26.足球运动中的“缩胸式接球”技术常用于何种来球？（ ）
 A.齐胸的平直球 B.胸部以上的高空球 C.落地的反弹球 D.胸部以上的平直球
- 27.要提高抢篮板的效果，关键在于（ ）。
 A.正确判断、做好空中抢球动作 B.正确判断、快速启动抢占有利位置
 C.正确判断、快速启动并用力起跳 D.正确判断、做好获球后的快速突破
- 28.排球正面下手发球时手腕做推压动作，球会呈现怎样的飞行效果？（ ）
 A.上旋飞行，突然下沉 B.下旋飞行，突然上浮 C.无旋转飞行，左右漂移 D.侧向飞行，偏向一侧
- 29.在学习纵箱前滚翻时，对初学者进行保护帮助的合理方式是（ ）。
 A.一人站在纵箱近端一侧保护帮助 B.一人站在纵箱前面保护帮助
 C.两人站在纵箱两侧同时保护帮助 D.两人站在纵箱一侧保护帮助
- 30.下列哪种练习可用于纠正跳远练习中“起跳制动过大”错误动作？（ ）
 A.做加大上板前几步的步幅练习 B.在斜坡跑道上做上坡跑起跳练习
 C.反复做降低助跑身体重心练习 D.在斜坡跑道上做下坡跑起跳练习
- 31.太极拳中哪一动作包含“棚、捋、挤、按”四种劲法？（ ）
 A.野马分鬃 B.揽雀尾 C.手挥琵琶 D.高探马
- 32.体育教学中，“学法示范”是告诉学生怎么学的示范，其目的是让学生了解（ ）。
 A.运动的力量、节奏和频率 B.动作过程的概念、顺序和易犯的错误
 C.运动的速度、距离和幅度 D.完成动作的顺序、要领、关键和难点

33. 为了解体育课运动负荷大小，若抽取一人进行测试，测试的对象应是（ ）。
 A. 身体素质好的学生 B. 身体素质中等的学生 C. 身体素质差的学生 D. 任意抽取一个学生
34. 相对于其他时段的体育教学过程，学时体育教学过程具有哪些特点？（ ）
 A. 规定性、模式性和全体性 B. 结构性、行为性和方法性
 C. 系统性、周期性和承启性 D. 季节性、集散性和学理性
35. 下列选项中，不利于提高学生运动参与兴趣的教学方法是（ ）。
 A. 游戏教学法 B. 比赛教学法 C. 重复练习法 D. 情境教学法

二. 简答题：本大题共3小题，每小题10分，共30分

36. (论述题) 简述肌纤维的类型及生理特点。
37. (论述题) 简述如何培养学生的体育学习策略。
38. (论述题) 简述《普通高中体育与健康课程标准(实验)》中关于学生学习评价的内容。

三. 案例分析题：本大题共2小题，每小题15分，共30分

(一)

案例：

高一(1)班篮球课，教学内容为“行进间单手低手投篮技术”。赵老师讲解示范后，学生开始分组练习。第三组学生李某练习时出现了“第一步迈得小，第二步迈得大”的现象，导致最后上篮时跳不起来，投篮效果不好。此时，赵老师正好在这组进行指导，发现了这种情况后，对学生李某说：“做动作时要第一步大，第二步小，最后上篮时才能跳起来。”学生李某按照赵老师的要求做了两遍，终于能够较好地完成动作。

39. (分析题) 问题：

- (1) 从运动人体科学角度分析李某投篮效果不好的原因。(6分)
 (2) 针对李某练习时出现的问题，举例说明矫正的练习方法。(9分)

(二)

案例：

下图所呈现的是实习生李老师在高一(2)班体育课上的教学场景，教学内容是学习体操“头手倒立—前滚翻”。

李老师为了让学生对动作有直观的了解，找了一名学生做动作示范，学生在做示范时，他蹲在旁边讲解动作要领同时做保护与帮助。



头手倒立—前滚翻及保护与帮助示意图

40. (分析题) 问题：

- (1) 根据图中的教学场景，指出教学所存在的问题。 (6分)
- (2) 对所存在的问题进行分析，并提出改进意见。 (9分)

四. 教学设计题：本大题共1小题，20分

(三)

请根据下面场地器材的情况，设计主要教材的教学流程。

学生：高一（3）班，30人

教材内容：蹲踞式起跑。本单元共3次课，本次课为第一次课

器材：起跑器6个，口哨1个，8道次100米跑道

教学目标：学会正确使用起跑器和蹲踞式起跑技术

41. (论述题) 要求：

- (1) 确定本次课的重点和难点； (8分)
- (2) 利用提供的器材，写出基本部分的主要的教学流程、学法和组织形式。 (12分)