

# 2018年上半年教师资格证考试《高中体育与健康》题

## 一. 单选题：本题共35小题，每题2分

1. 围绕关节矢状轴所做的运动属于（ ）。  
A. 屈伸运动                      B. 收展运动                      C. 回旋运动                      D. 环绕运动
2. 在屈臂慢起手倒立动作中，肱三头肌的运动形式是（ ）。  
A. 远固定向心工作              B. 远固定离心工作              C. 近固定向心工作              D. 近固定离心工作
3. 负重直臂侧举练习主要发展下列哪一肌肉的力量？（ ）  
A. 肱肌                              B. 腹直肌                              C. 三角肌                              D. 竖脊肌
4. 消化系统中最大的消化腺是（ ）。  
A. 肝脏                              B. 胃腺                              C. 胰脏                              D. 唾液腺
5. 细胞器是位于细胞质内的微小器官，哪一细胞器是生物氧化的场所？（ ）  
A. 核蛋白体                      B. 中心体                              C. 高尔基复合体                      D. 线粒体
6. 完成800米跑，人体血浆中明显下降的成分是（ ）。  
A. 乳酸                              B. 非蛋白氮                              C. 血浆蛋白                              D. 碳酸氢钠
7. 慢肌纤维与快肌纤维相比具有不同的生理特征，具体表现为（ ）。  
A. 收缩力量大，速度快，抗疲劳能力强                      B. 收缩力量大，速度快，抗疲劳能力弱  
C. 收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力强                      D. 收缩力量小，速度慢，抗疲劳能力弱
8. 若某人的收缩压为120mmHg，舒张压为90mmHg。其平均动脉压为（ ）。  
A. 110mmHg                      B. 105mmHg                              C. 100mmHg                              D. 95mmHg
9. 自由泳的手臂划水动作接近于肌肉的哪种收缩形式？（ ）  
A. 等张收缩                      B. 等动收缩                              C. 等长收缩                              D. 离心收缩
10. 为了促进学生动作技能的形成，在哪一阶段教师宜采用降低难度的方法？（ ）  
A. 泛化阶段                      B. 分化阶段                              C. 巩固阶段                              D. 自动化阶段
11. 人体在运动过程中，“极点”现象发生在下列哪一阶段？（ ）  
A. 赛前状态                      B. 进入工作状态                              C. 稳定状态                              D. 超量恢复
12. 跳水运动员成功完成空中各种动作后，都是手和头部先入水，这是利用了哪一反射？（ ）  
A. 状态反射                      B. 直线运动反射                              C. 翻正反射                              D. 超量恢复
13. 凡身体发育不良或健康状况明显异常的学生，虽能参加文化学习，但不能按《普通高中体育与健康课程标准（实验）》的要求进行活动，该生应编入（ ）。  
A. 医疗体育组                      B. 准备组                              C. 基本组                              D. 免修组
14. 下列哪类食物含碳水化合物最多？（ ）  
A. 蔬菜类                              B. 谷物类                              C. 鱼类                              D. 蛋类
15. 人体在短时间大强度的竞赛运动后，由于立即停止运动所引起的休克属于（ ）。  
A. 低血糖性休克                      B. 神经源性休克                              C. 低血容量性休克                      D. 重力性休克
16. 儿童少年骨骼处于生长发育期，骨组织中有机物与无机物的比例为（ ）。  
A. 4：6                              B. 5：5                              C. 3：7                              D. 2：8
17. 由于准备活动不足导致运动中肌肉拉伤，进行及时处理的正确方法是（ ）。

- A.按摩                      B.热敷                      C.冷敷                      D.拔罐
- 18.足球运动中“两人对脚”导致膝关节强制外翻时，极易伤及膝关节哪条韧带？（ ）
- A.髌韧带                      B.交叉韧带                      C.内侧副韧带                      D.外侧副韧带
- 19.从生物学角度考虑，提高学生健康水平应体现在哪些方面？（ ）
- A.认知、需要和社会活动    B.技术、技能和控制能力    C.思维、注意和心理健康    D.形态、机能和活动能力
- 20.依据运动技能形成规律，以系统地传授技术动作为主要目的而设计的体育教学模式可归于（ ）。
- A.发现式教学模式              B.技能掌握式教学模式              C.小群体学习型教学模式              D.快乐体育式教学模式
- 21.在体育运动情境中，下列哪种焦虑对运动表现影响最大、最为直接？（ ）
- A.特质焦虑                      B.认知焦虑                      C.状态焦虑                      D.躯体焦虑
- 22.在班级篮球比赛中，由于对方球员动作过于粗野，致使甲队员无法忍受而破口大骂，甲队员的这种行为属于（ ）。
- A.敌意性行为                      B.工具性行为                      C.特质性行为                      D.状态性行为
- 23.学生在学练过程中，教师用“蹬”“推”“挺”简明用语强调动作要领，这属于语言法中的哪种方式？（ ）
- A.口令与指示                      B.讲解                      C.口头评价                      D.口头汇报
- 24.教师对学生反复强调学习该教材的价值与意义，目的是为了学生的什么问题？（ ）
- A.为什么学                      B.用什么学                      C.学什么                      D.怎么学
- 25.体育教学中“从整体到局部，再回到整体”的教学过程，是下列哪种教学方法的基本特征？（ ）
- A.情境教学法                      B.领会教学法                      C.循环教学法                      D.完整教学法
- 26.足球技术中，利用脚背内侧踢内弧线球的动作要领是（ ）。
- A.击球点在球的后内侧，击球刹那踝关节内旋发力，脚趾勾翘  
B.击球点在球的后内侧，击球刹那踝关节内旋发力，脚趾绷平  
C.击球点在球的后外侧，击球刹那踝关节内旋发力，脚趾绷平  
D.击球点在球的后外侧，击球刹那踝关节内旋发力，脚趾勾翘
- 27.篮球比赛中持球队员传球后，利用假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮，这种配合称为（ ）。
- A.一传一切配合                      B.空切配合                      C.突分配合                      D.掩护配合
- 28.排球正面上手发球教学的难点是（ ）。
- A.击球手法                      B.站立姿势                      C.抛球和击球                      D.抛球高度
- 29.在学生做双杠支撑前摆下的练习时，保护与帮助者应（ ）。
- A.站在练习者下杠同侧，双手托其腰部帮助出杠  
B.站在练习者下杠异侧，双手托其腰部帮助出杠  
C.站在练习者下杠异侧，一手扶其手臂，另一手托其腰部帮助出杠  
D.站在练习者下杠同侧，一手扶其手臂，另一手托其腰部帮助出杠
- 30.弯道跑技术要求学生外侧臂比内侧臂摆动幅度和力量都应大一些，其作用是利用（ ）。
- A.身体向内侧倾斜产生离心力                      B.身体向内侧倾斜产生向心力  
C.身体向外侧倾斜产生离心力                      D.身体向外侧倾斜产生向心力
- 31.武术长拳传统技法“四击”“八法”“十二型”中的“八法”是指（ ）。

- A.棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠  
B.手、眼、身法、步、精神、气、力、功  
C.乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑  
D.蹿、蹦、跳、越、闪、沾、腾、挪
- 32.对体育教学过程的要素与资源进行最优化分析与处理，是哪一选项的中心工作？（ ）  
A.教学设计  
B.教学评价  
C.课程实施  
D.课程考核
- 33.在对运动项目进行教材化处理时，通常的工作流程是（ ）。  
A.改造、选择和编排  
B.选择、改造和编排  
C.编排、选择和改造  
D.改造、编排和选择
- 34.从体育教学评价实践看，下列哪一选项是体育教学评价的难点？（ ）  
A.评价目的  
B.评价内容  
C.评价主体  
D.评价方法
- 35.学法示范是告诉学生怎样学的示范，其重点是使学生了解（ ）。  
A.动作的概念和特征  
B.动作的速度、幅度、姿势和节奏  
C.动作的规格和要求  
D.动作的顺序、要领、关键、难点

## 二. 简答题：本题共3小题，每题10分

- 36.（论述题）为了加速消除运动性疲劳，如何促进静脉血回心？（10分）
- 37.（论述题）简述研究体育教学模式的意义。（10分）
- 38.（论述题）如何评价体育课堂教学的手段和方法？（10分）

## 三. 案例分析题：本题共2小题，每题15分

### （一）

案例：

某校体育教研组开展教研活动，学习《“健康中国2030”规划纲要》精神。

教研组长要求各位老师结合所学习的内容谈谈自己的感想和体会，教师们展开了热烈的讨论。

张老师说：是啊！党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩，提出没有全民的健康，就没有全社会的小康，同时国家出台了《“健康中国2030”规划纲要》，将人民的健康上升到国家高度，这对我们学校体育工作者提出了新的更高的要求，当前我们中学生的体质健康状况确实堪忧，这让我们必须深入思考今后应如何结合“健康中国”战略来进一步深化学校体育改革，真正实现少年强则中国强，体育强则中国强的强国梦。

王老师说：由于种种原因，现在的中学体育教学确实存在着许多问题，而体育在我国青少年进行“全人”培养中发挥着积极的作用，青少年的健康关乎民族的未来，我们应深刻理解“健康中国”的深远意义，从改革体育课堂教学入手做好各项体育工作。作为一名普通的体育教师，每个人都应担负起这一重任，切实发挥体育在“健康中国”建设中的作用。

讨论越来越激烈……

- 39.（分析题）问题：

- （1）结合案例，谈谈学校体育在“健康中国”建设中的作用。（6分）
- （2）作为体育教师，应该如何做好学生健康的促进工作？（9分）

### （二）

某教师进行高一男生的跨栏跑教学，单元为6次课。第1次课，采用游戏法让学生跨越不同形状、不同高度的障碍物，充分体验跨越障碍的乐趣；第2~4次课，在教学中，让学生按运动水平分成人数相等的4个小组，自定目标（如不同的栏数、栏间距、栏高等），并向各自的目标挑战。在第5次课对学生进行了跨栏跑的成绩测试，第6次课是考核课，考核办法：①小组的总得分排定名次。②小组的总得分是个人的得分之和。③个人计分办法：本次测试成绩与上次成绩相比较，提高得3分、持平得2分、下降得1分。

- 40.（分析题）问题：
- （1）该教师采用了哪些教学模式？（6分）
  - （2）请谈谈该单元教学设计与实施的优缺点。（9分）

四. 教学设计题：本题共1小题，20分

（三）

某校高一（2）班排球选项课，教材内容为复习垫球技术，学习传球技术（见图1，2）。教学条件如下：  
场地、器材：排球场2块，排球40个。  
学生情况：女生40人，学生运动技能差异较大。



图1 排球垫球技术      图2 排球传球技术

教学步骤	练习形式	时间分配

- 41.（论述题）要求：依据分层教学、探究学习、自主学习法的要求，按照提供的表格样式，设计本次课基本部分的教学步骤（不少于3步）、练习形式（每步骤不少于2种）和时间分配。（20分）