2018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：本题共35小题，每题2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

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

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

4.长期耐力训练运动员的心脏形态结构会发生变化，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

5.下列对于消化器官描述正确的是（ ）。

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

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.反射调节　D.负反馈调节

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

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

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

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

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

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

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%

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

15.在400米比赛冲刺后，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

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

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（ ）。

mbdata.site

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

18.什么原因可能导致运动员赛前出现高血压、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

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

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

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

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

23.由目标引起的，推动学生积极参与体育锻炼的心理内部动因，称为（　）。

A.运动兴趣　B.运动动机　C.运动认知　D.运动定向

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

25.应用“引导学生设置主题、创设情境、独立思考、自主探索等”的教学程序，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

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

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

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

29.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

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

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

32.体育学习中，下列哪一项最能体现学生的主体性？（　）

A.选择性、自主性、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

33.体育教学评价的主要内容是（　）。

mbdata.site

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

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.教与学辩证统一规律

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

二. 简答题：本题共3小题，每题10分

36.（论述题）简述心脏自身血液循环的途径。（10分）

37.（论述题）教师应如何帮助学生端正体育学习态度？（10分）

38.（论述题）体育教师应如何有效实施单元教学计划？（10分）

三. 案例分析题：本题共2小题，每题15分

（一）

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；进入两人一组的对垫练习时，由于经常掉球，大部分同学又在做自垫练习。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组小组间的PK呀！小组的每一个同学都要争取垫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了小组成员之间的对垫练习，一边垫一边数"1、2、3、4、……"，课堂氛围异常激烈。

39.（分析题）问题：

（1）分析教学过程中课堂氛围变化的原因。（6分）

（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）

（二）

案例：

高一（2）班的女生晓芳和小敏同学是好朋友，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？"……

40.（分析题）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）

（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：本题共1小题，20分

41.（论述题）　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个，体操垫4块。

mbdata.site