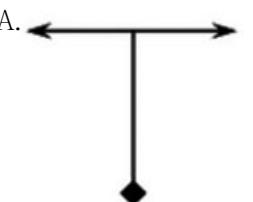
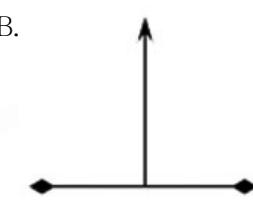
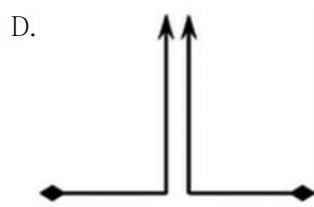
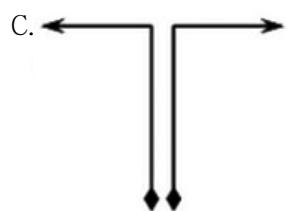


## 2019年下半年教师资格证考试《高中体育与健康》题

**一. 单项选择题：本题共35小题，每题2分**

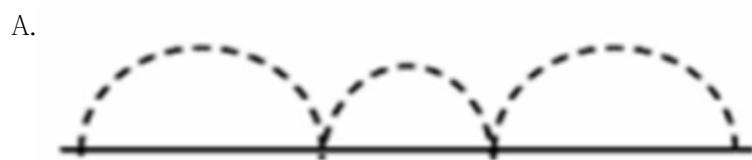
1. 成年人全身共有206块骨，按其所在部位可分为（ ）。  
 A. 上肢骨和短骨      B. 下肢骨和长骨      C. 扁骨和不规则骨      D. 中轴骨和附肢骨
2. 在持哑铃屈肘下放的过程中，肱二头肌所做的工作是（ ）。  
 A. 退让工作      B. 克制工作      C. 支持工作      D. 加固工作
3. 下列选项中，哪一个关节属于鞍关节？（ ）  
 A. 髋关节      B. 尺腕关节      C. 指关节      D. 拇指腕掌关节
4. 心脏受交感神经和迷走神经的双重支配，交感神经兴奋可使（ ）。  
 A. 心率增加、血压降低      B. 心率增加、血压升高      C. 心率降低、血压升高      D. 心率降低、血压降低
5. 在进行仰卧起坐练习时，合理的呼吸形式是（ ）。  
 A. 腹式呼吸      B. 胸式呼吸      C. 混合呼吸      D. 憋气
6. 学生参加下列哪个项目比赛时易出现“极点”？（ ）  
 A. 跳高      B. 跳远      C. 100米跑      D. 1500米跑
7. 在纵跳摸高练习中，为了增加股四头肌收缩力量，起跳前的快速屈膝下蹲是运用了下列哪一反射原理？（ ）  
 A. 屈肌反射      B. 翻正反射      C. 牵张反射      D. 状态反射
8. 核心力量通常是指哪个部位的力量？（ ）  
 A. 下肢及足部      B. 下肢及手部      C. 腰、腹、背及臀部      D. 四肢及颈部
9. 人体在长时间大强度运动时，下列哪一物质增多会引起血液中pH值下降？（ ）  
 A. 乳酸      B. 磷酸氢钠      C. 碳酸氢钠      D. 丙酮酸
10. 血红蛋白的主要功能是（ ）。  
 A. 生成肌酐      B. 止血和凝血      C. 运输氧和二氧化碳      D. 运输脂肪酸
11. 人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质大约需要多长时间可以恢复到原有水平？（ ）  
 A. 1分钟内      B. 2~3分钟      C. 4~5分钟      D. 5分钟以上
12. 下列哪种力量训练方法可以有效提高骨骼肌的爆发力？（ ）  
 A. 超等长练习      B. 等张练习      C. 等长练习      D. 等动练习
13. 有利于促进机体骨骼和牙齿钙化的维生素是（ ）。  
 A. 维生素A      B. 维生素D      C. 维生素E      D. 维生素R
14. 在急救包扎时，下列哪些受伤部位是采用环形包扎？（ ）  
 A. 肘部、膝部      B. 锁骨、肱骨      C. 足部、踝部      D. 额部、手腕
- 人体长时间运动会导致汗液大量流失，正确的补水方法是（ ）。
15. A. 感觉口渴时补充      B. 运动后少量多次      C. 运动中大量补充      D. 运动前大量补充
16. 布兰奇心功指数可评定运动员心血管功能状态，其超过200时则表明（ ）。  
 A. 心脏功能良好      B. 过度训练      C. 血管功能良好      D. 机体功能良好
17. 长时间在冷环境中运动会出现冻伤，用水快速复温时其适宜温度是（ ）。  
 A. 10~15°C      B. 20~25°C      C. 30~35°C      D. 40~42°C
18. 依据身体素质发展规律，高中学生应当着重发展哪一素质？（ ）

- A.速度素质      B.灵敏素质      C.耐力素质      D.柔韧素质
- 19.学校体育的本质功能是（ ）。  
 A.竞赛功能、辐射功能、文化功能      B.教育功能、健身功能、娱乐功能  
 C.文化功能、辐射功能、休闲功能      D.经济功能、辐射功能、消费功能
- 20.某次课实际上课时间为45分钟，课中无效时间共计4.5分钟，则课的一般密度是（ ）。  
 A.10%      B.50%      C.80%      D.90%
- 21.体育心理学认为，练习者在动作完成之后由自身感觉系统提供的信息而产生的反馈属于（ ）。  
 A.结果反馈      B.追加反馈      C.绩效反馈      D.自然反馈
- 22.依据人本主义心理学理论，在体育教学过程中应强调（ ）。  
 A.学习内容按一定的逻辑组织起来      B.学习者内部积极的思维活动  
 C.多角度、多层次地进行体育学习      D.学习过程中学生自我实现心理历程
- 23.体育备课时应进行学情分析，其重点分析的内容是（ ）。  
 A.班级人数      B.学习基础      C.学习态度      D.特殊学生
- 24.在体育教学中，下列哪一项营造宽松的课堂气氛？（ ）  
 A.学习保护帮助时      B.教师集中讲解时      C.教师集中示范时      D.进行相互评价时
- 25.对大部分学生而言，既能体验吃苦精神又能发展心肺功能的教学内容是（ ）。  
 A.铅球      B.跳远      C.长跑      D.队列
- 26.在足球赛中，出现下列哪种情况时应判为间接任意球？（ ）  
 A.向对方队员吐唾沫      B.拉扯对方队员      C.动作具有危险性      D.踢或企图踢对方队员
- 27.在篮球比赛中，邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的防守方式属于（ ）。  
 A.补防配合      B.夹击配合      C.“关门”配合      D.穿过配合
- 28.排球正面上手发飘球的教学难点是（ ）。  
 A.抛球和击球手法      B.击球手法和击球部位      C.抛球和挥臂方法      D.准备姿势和挥臂方法
- 29.在下列队形练习的图示中，表示分队走的选项是（ ）。
- A. 
- B. 

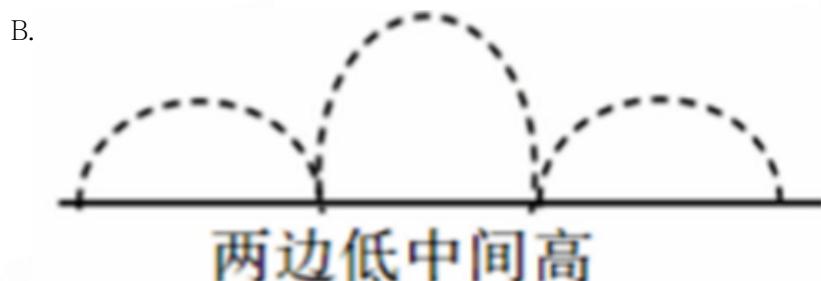


30. 在做武术大跃步前穿动作时，合理的呼吸方法是（ ）。
- A. “提”气                    B. “托”气                    C. “聚”气                    D. “沉”气
31. 体育课所采用的个体差异评价，其方法是（ ）。
- A. 个体水平与班级平均水平比较                    B. 个体水平与标准规定比较  
 C. 个体练习后、练习前水平比较                    D. 个体水平与合格标准比较
32. 运动技能教学中要求教师“精讲”是为了解决下列哪一矛盾？（ ）
- A. 约束与自主的矛盾            B. 讲解与练习的矛盾            C. 成功与挫折的矛盾            D. 师生与生生的矛盾

33. 现代三级跳远技术中，要求学生“单足跳——跨步跳——跳跃”身体重心的移动轨迹是（ ）。

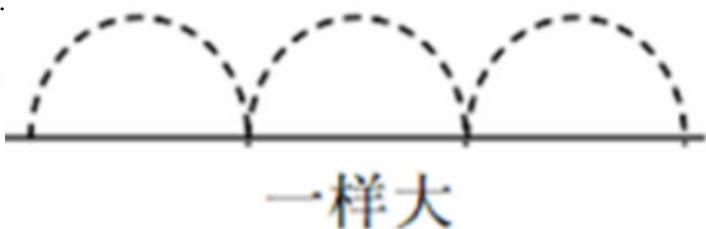


两边大中间小

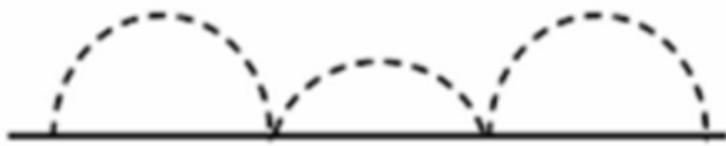


两边低中间高

C.



D.



两边高中间低

34. 下列哪一选项能反映体育教学工作的基本要求和评价体育教学的标准? ( )

- A. 体育教学组织      B. 体育教学方法      C. 体育教学模式      D. 体育教学原则

35. 体育课中提高学生运动负荷最简捷的办法是 ( ) 。

- A. 减少队伍调动      B. 选择集体练习      C. 减少指导评价      D. 注意讲解示范

**二. 简答题：本题共3小题，每题10分**

36. (论述题) 简述体育锻炼对青少年运动系统的影响。 (10分)

37. (论述题) 简述体育实践类课程的特点。 (10分)

38. (论述题) 简述评价体育教师教学能力的内容。 (10分)

**三. 案例分析题：本题共2小题，共30分**

(一)

案例：

李老师的教学日记：近期连续上了两次体育公开课。

第一次，本认为自己上课规范，课堂组织严密，按统一派令练习，运动量、强度也不小。可是，同行点评说上课呆板，死气沉沉，学生像木偶似的。

第二次，我努力活跃一点，少集合几次，多自由练习时间，开展互帮互助。结果，还是有意见，课上松散、不严谨、有点乱。这让我左右为难，“严”也不行，“活”也不行，体育课该怎么上？困惑！

39. (分析题) 问题：

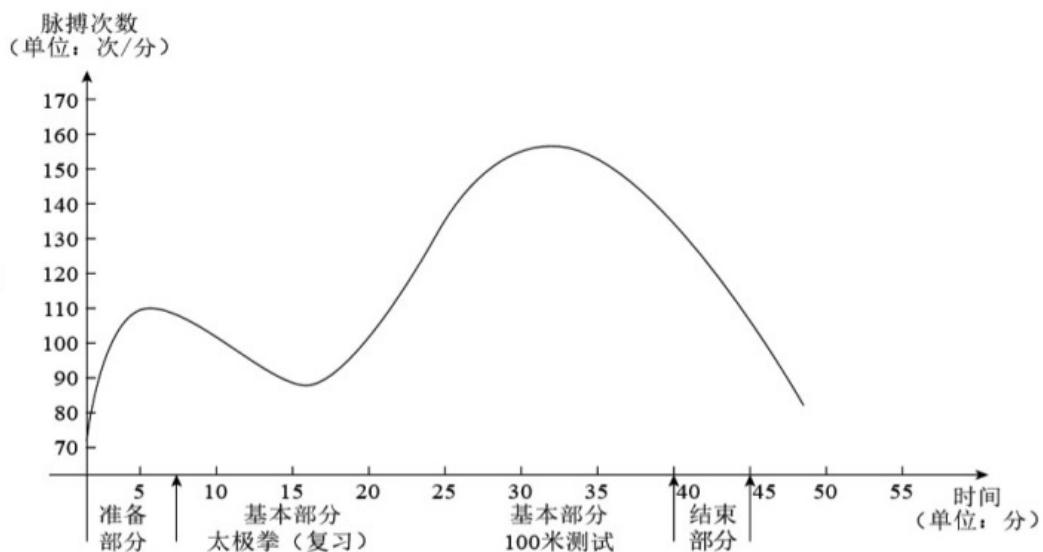
(1) 请从一堂好课的角度分析李老师产生“困惑”的原因。 (6分)

(2) 如何才能处理好教学组织“严”与“活”的关系？ (9分)

(二)

案例：

实习生张明的第三次课，课的主要内容是太极拳（复习）和100米测试，上课前，他把写好的教案送给指导教师郭老师审查，郭老师看了整个教案，当看到“预计运动负荷脉搏曲线图”中所提供的相关信息后，马上对张明说：“你的基本部分安排有问题”……



40. (分析题) 问题:

- (1) 你同意郭老师的判断吗? 请说明理由。 (7分)
- (2) 一堂体育课安排两个教学内容的先后顺序有哪些基本要求? (8分)

#### 四. 教学设计题: 本题共1小题, 20分

##### (三)

高一(1)班, 男生40人。

教学内容: 三级跳远。

教学重点与难点: 踏板准确性, 助跑和起跳的衔接。

场地: 标准田径场一块、胶带、标志线若干。

按上述信息, 设计10分钟准备活动 (以表格形式)。 (20分)

41. (论述题) (1) 3种与教学内容相关的“拉伸”练习

- (2) 2种与教学难点相关的“跑跳”练习
- (3) 3种与教学重点相关的“跑准”练习