

2021年上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。

- 椎间盘在跑跳运动中起着重要的缓冲作用，其构成组织为（ ）。
A.骨组织 B.致密结缔组织 C.软骨组织 D.疏松结缔组织
- 股四头肌是完成膝关节前伸的重要肌肉，通过哪种练习可有效发展其力量？（ ）
A.负重提踵 B.负重深蹲 C.负重侧摆腿 D.负重后踢腿
- 动脉是运输血液至全身各部位的血管，与左心室相连的动脉是（ ）。
A.主动脉 B.肺动脉 C.冠状动脉极 D.颈总动脉
- 在消化系统中，食物消化与吸收的主要场所是（ ）。
A.食管 B.胃 C.小肠 D.大肠
- 坐骨神经是全身最粗的脊神经，哪些部位骨骼肌的运动受其支配？（ ）
A.腹部和髋部 B.大腿后部和小腿后部 C.腰部和臀部 D.大腿前部和大腿内侧
- 降钙素具有降低血钙，使骨组织钙化的作用，分泌该激素的腺体是（ ）。
A.脑垂体 B.松果体 C.甲状腺 D.肾上腺
- 骨骼肌纤维可分为快肌纤维和慢肌纤维，它们具有不同的形态、功能和代谢特征，属于慢肌纤维特点的是（ ）。
A.收缩力大而持久 B.收缩速度慢，兴奋阈值高
C.收缩力大但不持久 D.收缩速度慢，抗疲劳能力强
- 通气血流比值可作为衡量肺换气功能的指标，如果运动时该比值加大，意味着（ ）。
A.通气量降低 B.供血功能下降 C.肺活量降低 D.供血功能上升
- 磷酸原系统和乳酸能系统具有各自的供能特点，其共同点是（ ）。
A.无需氧气 B.供能时间长 C.生成乳酸 D.生成大量ATP
- 胰岛素是调控血糖的重要激素，其分泌不足会导致血糖浓度（ ）。
A.升高 B.降低 C.不变 D.变化不定
- 良好的赛前状态与准备活动均可以克服内脏器官的生理惰性，但其生理机制不同，前者为（ ）。
A.非条件反射 B.人工条件反射 C.状态反射 D.自然条件反射
- 最大摄氧量是评定人体有氧运动能力的重要指标，影响它的中央机制是指（ ）。
A.肺活量 B.肺通气功能 C.血红蛋白含量 D.心脏泵血功能
- 体育教学中，在运动技能学习的泛化阶段，教师应尽量避免（ ）。
A.采用直观教学法 B.过多强调动作细节 C.让学生粗略完成动作 D.抓动作的主要环节
- 运动选材中需对运动员进行多种内容的测试，但身体姿势测试不包括（ ）。
A.脊柱形状 B.身高和体重 C.人体直立位的正确姿势 D.腿形和足形
- 过度训练是一种运动性病症，其处理的基本原则除消除病因、调整训练内容或改变训练方法外，还有（ ）。
A.放射治疗 B.化学治疗 C.对症治疗 D.手术治疗
- 血液中酮体浓度过高会导致酸中毒，具有抗生酮作用的营养素是（ ）。
A.碳水化合物 B.脂肪 C.蛋白质 D.矿物质
- 在马拉松比赛中，当运动员发生运动性低血糖症时，现场处理的方法是（ ）。

- A.立即冷敷和迅速补糖
B.立即心肺复苏和迅速补糖
C.立即按摩和迅速补糖
D.立即停止运动和迅速补糖
- 18.在篮球比赛中，学生发生碰撞导致面部出血。如采用间接指压止血法，按压的部位应该是（ ）。
- A.颌外动脉止血点
B.颞浅动脉止血点
C.锁骨下动脉止血点
D.肱动脉止血点
- 19.髂胫束摩擦综合征的发生与运动项目密切相关，其易发生于哪一运动项目？（ ）
- A.铅球
B.游泳
C.马拉松
D.标枪
- 20.身体运动轨迹是指身体重心或身体某一部分的重心或身体某一点在运动时所移动的路线，属于空间特征，其核心内容是（ ）。
- A.形式、方向和速度
B.形式、节奏和幅度
C.形式、方向和幅度
D.位置、方向和幅度
- 21.在体育比赛中，运动员与运动员、运动员与裁判员之间发生冲突时，现场判罚的依据是（ ）。
- A.竞赛规则
B.体育道德
C.体育法
D.裁判法
- 22.体操教学中，教师将单杠骑撑前回环动作从开始到结束、不分环节进行动作技术的教授，这样的教学方法属于（ ）。
- A.语言法
B.完整法
C.分解法
D.纠错法
- 23.训练计划是指对未来训练过程预先做出的理论设计，是保证体育训练顺利进行和提高训练效果的重要环节，学校体育课余训练计划通常分为（ ）。
- A.年度、阶段、周和课时计划
B.学校、年级、班级和个人计划
C.季度、阶段、周和课时计划
D.年级、班级、小组和个人计划
- 24.在体育教学中，教师为了巩固学生的运动技能，有意让学生通过间隙，再现和重构已学内容。这是利用了哪种训练方法？（ ）
- A.认知训练
B.暗示训练
C.表象训练
D.模拟训练
- 25.体育锻炼除了能够产生一定的情绪效益外，有时还能使锻炼者感受到特殊情绪体验，也就是（ ）。
- A.主观幸福感和流畅体验
B.降低焦虑效能和抗抑郁效能
C.流畅体验和跑步者高潮
D.降低焦虑效能和跑步者高潮
- 26.足球比赛中，什么情况下可判为“死球”？（ ）
- A.守门员扑住球后抱着球不动
B.球接触到场内裁判员后
C.球触及球门柱或横梁后弹回场内
D.球接触在场内的助理裁判员后弹回场内
- 27.篮球比赛中，防守篮下攻击力较强，而外围攻击力较弱的球队，宜采用的战术是（ ）。
- A.半场扩大人盯人
B.全场紧逼人盯人
C.半场缩小人盯人
D.前场紧逼人盯人
- 28.持球正面双手垫球适合于接发球，扣球和拦回球，在垫重球时常采用的准备姿势是（ ）。
- A.深蹲或全蹲
B.俯身站立
C.半蹲或低蹲
D.直身站立
- 29.体操中，身体处于仰卧状态，两臂与肩同宽并垂直于地面的动作，称为（ ）。
- A.上举
B.前举
C.侧举
D.侧上举
- 30.田径规则规定，铅球运动员使用镁粉的部位仅限于（ ）。
- A.双手
B.双手和脚
C.颈部
D.投掷圈内地面
- 31.下列选项中属于太极拳练习要求的是（ ）。
- A.虚灵顶劲、含胸拔背
B.窜蹦跳跃、闪展腾挪
C.虚灵顶劲、腰似蛇形
D.窜蹦跳跃、拳似流星

32.体育教学计划是教师教学实施的主要依据，其可分为四个层级，既学校、学年与学期、单元外，还有（ ）。

- A.季度 B.班级 C.课时 D.周次

33.在制定普通高中体育课程教学计划时，可以不考虑下列哪一选项？（ ）

- A.突出高中体育与健康课程的实践性 B.注意运动项目内容的完整性
C.体现基于学科核心素养的目标整体性 D.保证教学计划和实施的灵活性

34.体育教学评价的内容是随着体育课程的改革而变化的，伴随体育与健康课程而增设的评价内容是（ ）。

- A.适应能力 B.身体形态和生理机能 C.生理机能 D.情意表现和合作精神

35.在篮球模块教学中，下列哪项可用于篮球技能学习成绩的评价（ ）。

- A.助跑摸篮板 B.积极参与篮球比赛 C.半场折返跑 D.全场往返运球投篮

二. 简答题：本大题共3小题，每小题10分，共30分。

36.（论述题）简述膝关节的基本结构和辅助结构。

37.（论述题）简述体育的教育功能表现在哪些方面。

38.（论述题）简述体育与健康课程学习评价方法的分类。

三. 案例分析题：本大题共2小题，每小题15分，共30分。

（一）

（材料）某高中组织了一堂体育观摩课。体育教研组安排老教师王老师为高一年级学生上排球课，其他青年教师进行观摩。

在教学过程中，王老师发现学生的学习兴趣和提升学生们的爱国主义精神，为同学们讲述了第十三届女排世界杯比赛中，中国女排“十一连胜庆十一”的故事，王老师希望同学们学习“女排精神”，同学们听后情绪激昂，纷纷表示一定要发扬“女排精神”，刻苦努力学习，长大报效祖国，随后都积极投入到课堂练习之中。

观摩课结束后，体育教研组长评价说：“王老师上了一堂非常好的课……对大家今后的教学具有一定的启发性，特别是利用“女排精神”对学生进行了良好的思想政治教育，希望各位老师也认真思考，在自己的教学中努力开展课程思政，为国家培养德才兼备的人才。”

39.（分析题）（1）你认为教研组长所说的一堂好课的标准是什么？（6分）

（2）分析“女排精神”在体育课程思政方面具有哪些价值？（9分）

（二）

（材料）程老师给高一年级48名女生上排球模块选项课，为了改进排球垫球技术。教学安排如下：

基本部分：教师首先结合挂图讲解和组织学生示范，然后将学生分成8个“小群体”进行练习。

具体步骤：①教师向小群体发教学卡片；②先后集合小组长3次，小组长简要反映学习状况。教师提出新要求，其他学生不间断练习；③穿插进行“自垫球”和“对垫球”比赛，各组记录员登记次数，各组比赛成绩在小黑板上公布。

结束部分：记录员、安全员、器材保管员报告有关情况。小组进行小结，然后全班集合，教师作扼要点评。

40.（分析题）（1）请指出该案例中的优点，并阐明理由。（10分）

（2）本案例对你今后的体育教学有何启示？（5分）

四. 教学设计题：本大题共1题，共20分。

（三）

某校高一篮球选项课，男生40人，第6次课。本次课的学习目标是：理解篮球行进间运球、传接球的动作要领；能够正确做出行进间变向运球、传接球动作，并能将所学动作运用到教学比赛中；在学练和比赛中表现出

遵守规则、团结协作，吃苦耐劳的品质。

- 41.（分析题）根据下面材料，确定课的重点难点，写出本次课的教学流程，设计基本部分的教学环节、练习方式和组织形式。