

## 2021年下半年教师资格证考试《高中体育与健康》题

**一. 单选题：请在下列选项中选出正确答案。**

1. 半月板是膝关节的重要结构，在运动中具有一定的缓冲作用，其构成组织是（ ）。
 

A.骨组织	B.致密结缔组织	C.软骨组织	D.疏松结缔组织
-------	----------	--------	----------
2. 小腿三头肌是完成跑跳动作的重要肌肉，能发展其力量的练习（ ）。
 

A.负重深蹲	B.负重前踢腿	C.负重侧摆腿	D.负重提踵
--------	---------	---------	--------
3. 肺循环中与左心房相连，将富含氧气的血液运至心脏的血管是（ ）。
 

A.主动脉	B.肺动脉	C.上、下腔静脉	D.肺静脉
-------	-------	----------	-------
4. 胆汁在促进脂肪消化吸收中起着重要作用，合成它的器官是（ ）。
 

A.肝脏	B.胆囊	C.脾脏	D.胰腺
------	------	------	------
5. 迷走神经是行程最长、分布最广的脑神经，这种经损伤可能引起（ ）。
 

A.心动过速	B.心动过缓	C.舌肌瘫痪	D.眼肌瘫痪
--------	--------	--------	--------
6. 褪黑激素与生物节律调节密切相关，分泌该激素的腺体是（ ）。
 

A.甲状腺	B.松果体	C.神经垂体	D.腺垂体
-------	-------	--------	-------
7. 在较长时间剧烈运动中，当机体进入稳定状态后摄氧量仍然满足不了需氧量要求。此时机体处于（ ）。
 

A.工作状态	B.假稳定状态	C.疲劳状态	D.真稳定状态
--------	---------	--------	---------
8. 人体运动时的能量消耗可以通过间接方法进行测算，计算时涉及的参数有（ ）。
 

A.食物的种类、氧热价和肺活量	B.食物的种类、氧热价和呼吸商
C.食物的热价、氧热价和肺活量	D.食物的热价、氧热价和呼吸商
9. 体操中完成空翻后落地的动作，是利用了哪种反射（ ）。
 

A.牵张发射	B.旋转运动反射	C.翻正反射	D.状态反射
--------	----------	--------	--------
10. 持续时间长、强度较低的练习能够发展人体的哪种耐力（ ）？
 

A.无氧耐力	B.有氧耐力	C.静力耐力	D.速度耐力
--------	--------	--------	--------
11. 在运动中有时会出现肌肉痉挛现象，可能与哪种离子的缺失有关（ ）？
 

A. $Fe^{2+}$
B. $Ca^{2+}$
C. $H^+$
D. $Cl^-$
12. 长时间运动时，人体血液中胰高血糖素和胰岛素表现为（ ）。
 

A.胰高血糖素降低，胰岛素升高	B.胰高血糖素升高，胰岛素降低
C.胰高血糖素升高，胰岛素升高	D.胰高血糖素降低，胰岛素降低
13. 某学生在高温环境中踢球时，出现了体内温度超过40℃，停止出汗、血压升高、脉搏和呼吸加快。意识混乱等症，可诊断为（ ）。
 

A.高热中暑	B.脱水	C.热痉挛	D.热衰竭
--------	------	-------	-------
14. 肌肉以一定负荷或速度收缩，能够重复的次数或所能持续的时间称为肌肉耐力素质。其值可通过下列哪种方法评价（ ）？
 

A.100米跑	B.1000m跑	C.1分钟仰卧起坐	D.12分钟跑
---------	----------	-----------	---------
15. 运动员自我医务监督包括主观感觉和客观检查两方面，下列哪个选项属于主观感觉内容（ ）。

- A.体重                    B.血压                    C.运动成绩                    D.精神状态
- 16.耐力项目运动员与其他项目运动员相比较，膳食营养除了要求平衡膳食、增加糖原、补充体液外，还应增加（ ）。
- A.钙                    B.铁                    C.碘                    D.镁
- 17.休克是因各种强烈致病因素所引起的有效循环血量急剧减少，导致机体组织血流灌注不足为特征的循环衰竭状态，判断其严重程度的重要标志是（ ）。
- A.反应迟钝                    B.面色苍白                    C.血压下降                    D.全身冷汗
- 18.运动中如果出现急性闭合性软组织损伤，在早期处理时不需要考虑（ ）。
- A.制动和止血                    B.减轻炎症                    C.防肿和镇痛                    D.预防感染
- 19.俯卧位屈膝抗阻试验主要可用于检查哪种运动损伤（ ）。
- A.腘绳肌拉伤                    B.股四头肌拉伤                    C.膝关节内侧韧带拉伤                    D.小腿三头肌拉伤
- 20.体育即作用于自然的人，同时也作用于社会的人，其中对于“自然人”的作用既可以发展和提高人的身体素质，又可以（ ）。
- A.不断促进人的生理、心理机能的完善                    B.对人的文化意识潜移默化的“教化”  
C.不断加强集体主义精神和团队配合意识                    D.增强人的竞争意识和竞争能力
- 21.为了达到运动技术的经济性，在运动过程中，必须使动作熟练、准确、协调，没有多余的动作，是为了（ ）。
- A.提高运动成绩                    B.增加能量消耗                    C.增加运动时间                    D.减少能量消耗
- 22.领会教学法是从传统的强调动作技术的发展转移到培养学生的认知与兴趣而形成的一种教学方法，其特点是强调对战术的领会理解，注重（ ）。
- A.技术水平的提升                    B.决断能力的培养                    C.体能培养                    D.对抗能力的培养
- 23.体育教学过程是一个多层次、多形式的过程，其最显著特点除身体直接参与外，还有（ ）。
- A.传承体育文化                    B.掌握必要的体育文化知识  
C.享受运动乐趣                    D.身体承受一定的负荷
- 24.在校运会中，某学生为了给班级争光，主动要求参加与自己能力相匹配的接力比赛。这种心理倾向属于（ ）。
- A.物质性动机                    B.社会性动机                    C.成就动机                    D.生物性动机
- 25.下列哪种反应可以用于判断运动员的故意性攻击和工具性攻击（ ）？
- A.情绪反应                    B.生理反应                    C.冷静反应                    D.应急反应
- 26.在足球比赛中，当队员出现哪一行为时应判罚间接任意球（ ）？
- A.拌摔对方队员                    B.阻挡对方球员                    C.踢对方队员                    D.推对方
- 27.蓝球比赛中攻守战术配合是组成全队攻守战术的基础，下列属于进攻战术基础配合的是（ ）。
- A.挤过配合                    B.交换配合                    C.策应配合                    D.抢板配合
- 28.排球比赛，组织“边一二”进攻战术时，二传队员的站位是（ ）。
- A.2号位                    B.1号位                    C.5号位                    D.6号位
- 29.保护与帮助在体操教学训练中的基本手段和技能，其要素是（ ）。
- A.技术、部位、环境                    B.眼快、手快、腿快                    C.方法、时机、位置                    D.教师、学生、器械
- 30.完整的背向滑步推铅球包括，握持球、滑步、最后用力阶段以及缓冲四个环节，其教学难点是（ ）。

## 二. 简答题：请根据题干进行作答。

36. (论述题) 简述憋气的利与弊，及其在运动中的合理运用。
  37. (论述题) 在体育教学中，选择教学方法时应考虑哪些因素？
  38. (论述题) 简述体育教师教学评价的核心理念。

### 三. 案例分析：请根据题干要求进行作答。

(→)

李老师给高一（2）班上挺身式跳远课已经是第3次课了，但是多数同学的成绩都达不到几个标准。课上练习时，王同学和张同学一起找到李老师。王同学问：“老师，我的动作怎么回事啊？怎么就是跳不远呢？”李老师说：“刚才你跳的时候我看了一下，你在空中快要落地的时候腿没收起来”张同学连忙问：“老师，我都练了很长时间了，但每次踏板时要么是踩过了，要么是离板还差一大块，这是什么问题？怎么才能踏上板啊？”

39. (论述题) 问题: (1) 分析王同学“腿没有收起来”是由于哪些肌肉力量不足所致? (4分) 并给出2种提高这些肌肉力量的训练方法。(3分)  
(2) 分析张同学踏不准板的原因是什么(4分) 如何解决? (4分)

(一)

在高二篮球模块二第4次课上，张老师在课的开始部分结束后，将本节课所要学习的3个技术，运用平板电脑以视频的形式播放给学生，让学生直接进行自主模仿练习，并可随时回看。在整个教学过程中，张老师除了开始和结束部分的集合外，其他时间都留给学生分组自主练习，期间，张老师进行巡回指导，及时鼓励，及时纠错，并用手机及时录下学生练习篮球动作的视频，通过视频回放，个别沟通纠正，学生基本掌握技术动作，学生在练习的过程中学会了合作与尊重，基本掌握了篮球的动作。

40. (论述题) 问题:

  - (1) 分析张老师本次课的优缺点。
  - (2) 针对本次课的优缺点, 请提出建议。

四. 教学设计: 请根据题干要求进行作答。

四. 教学设计：请根据题干要求进行作答。

41. (论述题) (设计一节体育课的基本部分, 包括教学目标、重难点和主要教学内容的教学过程)。

某高中二年级（1）班学生40人，学习内容为排球正面扣球技术（第2次课），排球场2块，排球20个，软梯2个，标志盘4个。