

# 2022年上半年中小学教师资格考试

## 体育与健康学科知识与教学能力试题(高级中学)

### 注意事项：

1. 考试时间 120 分钟，满分 150 分。
2. 请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效，不予评分。

### 一、单项选择题(本大题共 35 小题,每小题 2 分,共 70 分)

在每小题列出的四个备选项中只有一个符合题目要求的,请用 2B 铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1. 肌组织是机体四大基本组织之一,下列关于肌组织的描述正确的是( )。  
 A. 肌组织由肌细胞和细胞间质组成  
 B. 骨骼肌纤维和平滑肌纤维上均有横纹,属于横纹肌  
 C. 心肌受躯体神经支配,为随意肌  
 D. 平滑肌只分布于肠道、胃和膀胱
 
 视频讲解
2. 胸大肌近固定时可使上臂屈、内收和旋内,可有效发展其力量的练习方法是( )。  
 A. 直立持哑铃后伸  
 B. 坐姿持哑铃弯举  
 C. 直立持哑铃扩胸  
 D. 仰卧持哑铃扩胸
 
 视频讲解
3. 心脏各腔室间均有瓣膜附着,其中左房室口周缘的瓣膜是( )。  
 A. 二尖瓣  
 B. 三尖瓣  
 C. 主动脉瓣  
 D. 肺动脉瓣
 
 视频讲解
4. 踝关节的距骨滑车前宽后窄,易在跖屈位发生扭伤,最容易受伤的韧带是( )。  
 A. 胫侧副韧带  
 B. 腓侧副韧带  
 C. 内侧三角韧带  
 D. 距腓前韧带
 
 视频讲解
5. 在双杠支撑臂屈伸的慢下过程中,肱三头肌所做的工作是( )。  
 A. 退让工作  
 B. 克制工作  
 C. 支持工作  
 D. 加固工作
 
 视频讲解
6. 人体运动时吸入的氧气,必须通过哪一屏障才能进入机体? ( )  
 A. 滤过屏障  
 B. 血脑屏障  
 C. 气血屏障  
 D. 血氧屏障
 
 视频讲解

7. 人体运动时体温会适度升高, 其最主要的产热器官是( )。

- A. 心脏
- B. 肝脏
- C. 骨骼肌
- D. 肾脏



视频讲解

8. 高原训练或模拟低氧环境训练, 主要用于发展人体的哪一身体素质? ( )

- A. 耐力
- B. 速度
- C. 力量
- D. 灵敏



视频讲解

9. 正常人在运动后出现一过性的蛋白尿称为运动性蛋白尿, 其产生的主要原因是( )。

- A. 准备活动不足
- B. 蛋白摄入量多
- C. 训练水平较低
- D. 运动负荷量大



视频讲解

10. 当人体发动精细运动时, 首先从小脑哪一部位提取运动程序? ( )

- A. 脊髓小脑
- B. 前庭小脑
- C. 皮质小脑
- D. 后外侧裂



视频讲解

11. 在运动技能达到巩固与自动化阶段后, 教师在教学中应注意( )。

- A. 强化练习
- B. 语言反馈信息
- C. 视觉反馈信息
- D. 讲解动作要领



视频讲解

12. 通过力量训练可以引起肌肉肥大, 其主要原因是( )。

- A. 肌纤维增粗
- B. 毛细血管数量增加
- C. 肌糖原增加
- D. 血红蛋白含量增加



视频讲解

13. 协调性是人体多项身体素质或机能与运动技能相结合的综合表现, 可有效发展协调性的练习方法是( )。

- A. 俯卧撑
- B. 仰卧起坐
- C. 侧并步转体
- D. 持哑铃扩胸



视频讲解

14. 某学生打篮球时, 腹部受到其他同学的肘部撞击, 当时仅感到腹部不适, 1小时后出现面色苍白、意识障碍等征象, 该损伤最可能是( )。

- A. 腹壁挫伤
- B. 肝脾破裂
- C. 腹肌拉伤
- D. 肋骨骨折



视频讲解

15. 某学生跑步时突然摔倒, 倒地时用手撑地, 造成前臂尺骨和桡骨骨折。造成该骨折的原因是( )。

- A. 身体疲劳
- B. 肌肉强烈收缩
- C. 间接暴力
- D. 直接暴力



视频讲解

16. 用于诊断下肢疲劳性骨膜炎常用的检查方法是( )。

- A. 后蹬试验
- B. 单足半蹲试验
- C. 外翻试验
- D. 肌肉抗阻力收缩试验



视频讲解

17. 某学生参加1000米跑到达终点后,立即停止运动原地站立,随即出现重力性休克现象,现场处理应采用( )。

- A. 双上肢向心性推摩
- B. 双下肢离心性推摩
- C. 双上肢离心性推摩
- D. 双下肢向心性推摩



视频讲解

18. 严重的开放性运动损伤有可能导致动脉出血,其出血特点是( )。

- A. 血液呈鲜红色,流速快,不能自行凝固
- B. 血液呈暗红色,流速慢,不能自行凝固
- C. 血液呈鲜红色,流速慢,可以自行凝固
- D. 血液呈暗红色,渗出,可以自行凝固



视频讲解

19. 某学生游泳时出现腓肠肌痉挛,为有效缓解症状可按压( )。

- A. 百会穴
- B. 承山穴
- C. 合谷穴
- D. 人中穴



视频讲解

20. 运动技术动作具有运动学、动力学和综合性特征,体现其综合性特征的要素是( )。

- A. 运动时间
- B. 运动力量
- C. 运动节奏
- D. 运动速率



视频讲解

21. 运动技术是为了达到具体的体育目的而完成身体运动的合理有效的方法,其基本环节包括( )。

- A. 技术环节、技术关键和技术形式
- B. 技术环节、技术关键和技术特征
- C. 技术基础、技术特征和技术细节
- D. 技术基础、技术环节和技术细节



视频讲解

22. 体育教学模式具有一套稳定教学活动框架和程序,其核心要素是( )。

- A. 理论基础、教学设计、教学内容和教学评价
- B. 指导思想、教学环境、学情分析和组织形式
- C. 理论基础、教学目标、操作程序和实现条件
- D. 指导思想、课程内容、教学方法和教学环境



视频讲解

23. 《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》确定的体育与健康学科核心素养包括( )。

- A. 运动能力、健康行为和体育品德
- B. 身体素质、健康教育和运动技能
- C. 基本知识、基本技术和基本技能
- D. 运动参与、健康教育和心理素质



视频讲解

24.采用态度、主体规范、行为意向和控制感等变量来预测体育活动行为,其依据是( )。

- A.合理行为理论
- B.计划行为理论
- C.控制点理论
- D.社会认知理论



视频讲解

25.影响赛前状态焦虑的因素一般特定为环境因素和个体因素,其中环境因素包括( )。

- A.比赛结果的不可预测性和自尊
- B.比赛结果的不可预测性和个体特质焦虑
- C.比赛的重要程度和比赛结果的不可预测性
- D.比赛的重要程度和个体特质焦虑



视频讲解

26.足球中的踢球完整动作过程包括助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球、随前动作五个技术环节,其中决定踢球力量及准确性的重要环节是( )。

- A.助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动
- B.踢球腿摆动、脚击球、随前动作
- C.助跑、踢球腿摆动、脚击球
- D.支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球



视频讲解

27.双手胸前传球是篮球运动中最基本的一种传球技术,其动作要点是( )。

- A.蹬地发力、以肩带肘、手腕用力
- B.发力有序、蹬地转肩、手腕用力
- C.持球动作正确,跨步引球,食指、中指拨球有力
- D.持球动作正确,用力连贯,食指、中指拨球有力



视频讲解

28.排球比赛时,阵容配备的基本形式有( )。

- A.“四二”配备和“五一”配备
- B.“四二”配备和“三三”配备
- C.“三三”配备和“五一”配备
- D.“三一二”配备和“三三”配备



视频讲解

29.在体操手倒立接前滚翻教学中,保护与帮助者应站在练习者( )。

- A.体侧
- B.体后
- C.体前
- D.体侧后方



视频讲解

30.原地背向推铅球的最后用力顺序可概括为以下要诀,其正确的排列是( )。

- A.蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨
- B.蹬、送、转、抬、挺、撑、推、拨
- C.蹬、转、送、挺、抬、撑、推、拨
- D.蹬、转、送、抬、挺、撑、拨、推



视频讲解

31. 形神拳集中体现了形神兼备的武术本质特点, 该拳包括的五种步形是( )。

- A. 弓步、马步、仆步、丁步、歇步
- B. 弓步、马步、仆步、跃步、垫步
- C. 弓步、马步、仆步、虚步、歇步
- D. 弓步、马步、垫步、虚步、歇步



视频讲解

32. 教学策略是体育教学设计中为达成教学目标而组织的执行过程, 其内容一般包括( )。

- A. 教学内容、教学方法、教学步骤、教学组织和教学条件
- B. 教学目标、环境条件、教学步骤、教学组织和教学反思
- C. 教学大纲、学情分析、教学方法、教学内容和教学条件
- D. 课程标准、学情分析、教学步骤、教学组织和教学反思



视频讲解

33. 体育教学计划体系包含超学段等六种具体的教学计划, 制订课时教学计划依据的上位计划是( )。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| A. 季度教学计划 | B. 学年教学计划 |
| C. 学期教学计划 | D. 单元教学计划 |



视频讲解

34. 体育教学实施前, 教师对学生的体育基础进行摸底测试, 以判断学生的实际水平, 该评价方式是( )。

- A. 诊断性评价
- B. 过程性评价
- C. 终结性评价
- D. 多主体评价



视频讲解

35. 依据体育课的出勤率、课堂表现和学习兴趣等对学生进行评价, 着重评价的是( )。

- A. 学生的体能
- B. 学生的态度与参与
- C. 学生的知识与技能
- D. 学生的态度与合作



视频讲解

## 二、简答题( 本大题共3小题, 每小题10分, 共30分 )

36. 简述运动训练对肌纤维类型的影响。



视频讲解

37. 简述选择体育教学方法的基本依据。



视频讲解

38. 简述高中体育与健康课程中体能模块评价的目的。



视频讲解

三、案例分析题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)阅读案例,并回答问题。

39. 案例:

体育教师王某对几个不喜欢上体育课也不参加体育锻炼的学生说:“体育锻炼对人体有好处。伏尔泰曾说‘生命在于运动’,希望你们能好好上体育课,积极参加体育锻炼。”但学生杨某却振振有词地说:“也有人认为不参加体育锻炼也能长寿,我曾经看到一张图(见图1)。图中反映出各种动物的心率和寿命之间的关系。老师,我认为运动后心率的增加会缩短寿命。”又一位学生李某接着说:“老师,您能给我们说说体育锻炼有什么好处吗?”

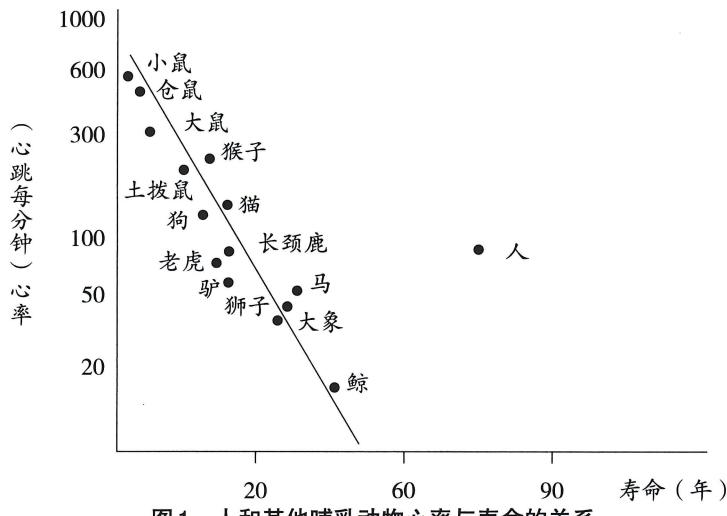


图1 人和其他哺乳动物心率与寿命的关系

问题:

(1) 学生杨某的观点是否正确? 请结合图1和所学知识给予分析。(9分)



视频讲解

(2) 如果你是王老师,应如何引导学生喜欢体育课? (6分)

## 40. 案例：

某高中举行田径运动会，学生李某参加了100米和110米栏两项比赛。在100米跑的决赛中获得了冠军，在110米栏比赛中仅获得第五名。为此李某非常困惑，两项运动都靠速度取胜，但比赛成绩为何有如此大的差异呢？赛后，老师告诉他：你的过栏动作有点慢，是在“跳栏”而不是“跑栏”，并且在过栏后落地迈步较小，还有明显停顿感……

## 问题：

(1) 针对学生李某的困惑，分析100米跑和110米栏两个项目的技术特点。(9分)



视频讲解

(2) 请给出3种纠正李某“跳栏”错误动作的练习方法。(6分)

## 四、教学设计题(本大题共20分)

41. 根据下面材料，设计篮球模块中进攻战术基础配合(新授课)的教学重点、难点和教学步骤。

教学对象：高二篮球选项班30人。

教学内容：篮球进攻战术基础配合——传切配合。

教学目标：了解篮球进攻战术基础配合的概念、分类及运用，初步掌握“传切配合”在比赛中的运用。

教学条件：3分钟的NBA进攻战术基础配合视频案例，战术演示板1块，可移动多媒体设备1套，室内篮球场1块，篮球15个。

教学重点、难点	重点：
	难点：
教学步骤	

(请依据表格形式在答题卡上作答)



视频讲解