

2023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：单项选择题（本大题共35小题，每小题2分，共70分）

- 1.腹直肌位于腹前部正中线两侧，发展该肌肉力量的练习是（ ）。
A.仰卧左右剪腿 B.坐位负重伸小腿 C.杠铃负重深蹲 D.肋木悬挂翻臀举腿
- 2.肝脏是人体中最大的消化腺，其基本结构功能单位是（ ）。
A.肝血窦 B.肝细胞 C.门管区 D.肝小叶
- 3.科学的体育锻炼可对神经元的结构产生良好作用，主要表现为（ ）。
A.神经元树突棘减少 B.神经元树突减少 C.神经元树突棘增多 D.神经元轴突增多
- 4.心源性猝死在运动性猝死中所占比例最大，其诱发因素与下列哪一血管堵塞有关？（ ）
A.胸主动脉 B.左右冠状动脉 C.腹主动脉 D.左右锁骨下动脉
- 5.大强度运动训练后可能出现蛋白尿，产生的原因是（ ）。
A.滤过屏障受损 B.重吸收能力降低 C.分泌功能增加 D.排泄能力提高
- 6.篮球运动中的准确投篮动作受大脑皮层的控制与支配，其神经传导通路是（ ）。
A.锥体系和锥体外系 B.本体感觉通路和锥体外系
C.锥体系和皮肤感觉通路 D.皮肤感觉通路和锥体外系
- 7.快肌纤维占比高有利于力量性和速度性项目的发展，它的主要特征有（ ）。
A.直径细、收缩快、耐力性差 B.直径粗、收缩慢、耐力性好
C.直径粗、收缩快、耐力性差 D.直径细、收缩慢、耐力性好
- 8.心肌的生理特性有兴奋性、传导性、收缩性和自动节律性，但其电生理特性不包括（ ）。
A.兴奋性 B.传导性 C.收缩性 D.自动节律性
- 9.下列指标可以用于评价肺通气功能，但能较好反映其功能的动态指标是（ ）。
A.肺活量 B.时间肺活量 C.连续肺活量 D.最大通气量
- 10.短道速滑运动员经过弯道时身体内倾角度较大，但经调节仍能维持身体平衡，此过程起主要作用的感受器是（ ）。
A.椭圆囊 B.球囊 C.囊斑 D.壶腹嵴
- 11.评定机体有氧耐力训练效果的最佳指标是（ ）。
A.最大通气量 B.最大心率 C.乳酸阈 D.氧亏
- 12.在运动学习过程中，哪一阶段教师不应过多地强调动作细节（ ）。
A.泛化阶段 B.分化阶段 C.巩固阶段 D.自动化阶段
- 13.依据儿童少年发育的生理特点，有些身体素质不易过早过多地进行训练，但可进行（ ）。
A.大负荷的力量性练习 B.长时间静力性练习 C.短时间的速度性练习 D.长距离的耐力性练习
- 14.基本健康行为是指日常生活中一系列有利于健康的基本行为，但不包括（ ）。
A.平衡膳食 B.积极锻炼 C.定期检查 D.合理睡眠
- 15.燕麦是糖尿病人的推荐食物之一，内含的β-葡聚糖具有一定的降糖作用，它属于（ ）。
A.单糖 B.双糖 C.寡糖 D.多糖
- 16.在体育活动时学生出现了呼吸和心脏骤停，教师进行急救时，若现场无自动体外除颤器（AED）最佳的急救措施是（ ）。

- A.心肺复苏 B.掐人中 C.人工呼吸 D.胸外心脏按压
17. 由于运动导致的脑震荡患者，经治疗休养症状完全消失后，初步诊断其能否继续参训的方法是（ ）。
- A.脑电图检查 B.闭目举臂单腿站立平衡试验
C.头部CT检查 D.手指数数或语言表达测试
18. 出现骨折时，为了加快代谢，应强化哪类食物的补充？（ ）
- A.含维生素C高的食物 B.含钙高的食物 C.含维生素E高的食物 D.含镁高的食物
19. 肌肉拉伤是运动中常见的损伤，俯卧位屈膝抗阻试验常用于诊断（ ）。
- A.股四头肌拉伤 B.髌骨韧带拉伤 C.小腿三头肌拉伤 D.腓绳肌拉伤
20. 法国教育家卢梭在《爱弥儿》中用“体育”这个词论述了（ ）。
- A.少年儿童的身体教育过程 B.成人的运动教育过程
C.少年儿童的身体发育过程 D.成年人的技能形成过程
21. 在体育课中，完成主要……练习，其要求是（ ）。
- A.精细准确 B.技术难度大 C.简单易做 D.运动负荷大
22. 体育教学中重复训练法是教学方法，又是一种（ ）。
- A.教学模式 B.教学组织形式 C.教学方式 D.教学策略
23. 进入21世纪我国进行了课程改革，提出学校体育的指导思想是（ ）。
- A.健康第一 B.增强体质 C.终身体育 D.能力教育
24. 古代西周时期以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为主要内容，其中与身体活动有关的是（ ）。
- A.礼、乐 B.御、书 C.射、数 D.射、御
25. 当代学校强调多角度、多层次地进行体育学习，强调“自上而下”的教学方式，其理论依据是（ ）。
- A.行为主义 B.建构主义 C.人本主义 D.本能主义
26. 在足球运动中接空中球的方式是（ ）。
- A.压推 B.收挺 C.切挡 D.拨转
27. 篮球比赛中高运球通常在无防守时应用，球的反弹高度一般在（ ）。
- A.腰与胸之间 B.腰与膝之间 C.腰部以下 D.膝部以下
28. 排球比赛中的“一攻”，包含哪几个环节？（ ）
- A.接对方垫回的球、二传、扣球 B.一传、二传、扣球
C.拦网、后排防守、二传、扣球 D.保护、二传、扣球
29. 体操教学方法有直观法、语音法、练习法、游戏与比赛法，下列属于直观法的是（ ）。
- A.讲解 B.比赛 C.提问 D.示范
30. 间歇训练法要求在一次或一组练习后对间歇时间做出严格规定，当机体处于何种状态时再进行下一次（组）练习（ ）。
- A.完全恢复 B.未完全恢复 C.没恢复 D.超量恢复
31. 武术中“姿态舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明”描述的是哪拳种的风格特点（ ）。
- A.形意拳 B.太极拳 C.长拳 D.八卦拳
32. 学生通过参加体育活动，观看体育赛事，对某一项运动产生的兴趣属于（ ）。

- A.物质兴趣 B.直接兴趣 C.精神兴趣 D.间接兴趣
- 33.体育教学设计是一项系统工程，……影响，这一特性属于（ ）。
- A.程序性 B.复杂性 C.反馈性 D.稳定性
- 34.体育教学有利于培养学生良好……主要是因为（ ）。
- A.体育课堂环境多变 B.课堂教学中教师的地位占有主导作用
- C.体育课堂要求严格 D.课堂中学生的角色地位经常发生变化
- 35.体育教学评价是依据体育教学目标和体育教学原则，对体育的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。其评价的主要内容是（ ）。
- A.教学条件和环境 B.教师的教和学生的学 C.教学管理和经费 D.缺

二. 简答题：简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

- 36.（论述题）简述儿童少年长骨生长过程及体育锻炼的影响。
- 37.（论述题）体育教师选择教学方法的依据是什么？
- 38.（论述题）简述体育教师教学能力评价的内容。

三. 案例分析题：案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）

（一）

缺

- 39.（分析题）缺

（二）

在某区举行的中学生足球比赛冠亚军决赛中，甲队获得一次罚球机会，当球飞行至球门区时，甲队球员A和乙队球员B都快速冲顶来球，此时球员A在猛烈撞击乙队队员B的同时，还故意用上臂推挤球员B头部，并造成球员B倒地受伤。此时裁判员鸣哨判罚球员A为具有攻击性行为，并出示红牌将球员A判罚出场，球员A不服气，认为自己的行为是果断不是犯规，还想对裁判员进行攻击，但被裁判员制止。

- 40.（分析题）问题：
- （1）分析裁判员的判断是否合理？（6分）
- （2）如果你是教练员，将如何降低球员在比赛中的攻击性行为。（9分）

四. 教学设计题：教学设计题（本大题共1小题，共20分）

（一）

表·高一第一学期体能模块教学计划（18学时）

第一阶段 (4 学时)	(1) 了解学时体能基本情况，并进行评价； (2) 恢复体能； (3) 增强学练的兴趣。			
第二阶段 (8 学时)	(1) 学会科学锻炼提升体能水平的方法，强化自主锻炼的意识； (2) 掌握并运用发展体能的基本原理和多种练习方法； (3) 磨练不畏困难、顽强拼搏的意志品质。			
第三阶段 (6 学时)	(1) 促进体能全面协调发展； (2) 针对自身情况制定相应体能锻炼计划，养成锻炼习惯； (3) 挑战自我，养成团队合作竞争意识。			

41.（论述题）体能模块是高中学生体育与健康课程的必修必学内容，下表列出了高一第一学期体能模块三个阶段的学习目标，请依据每个阶段的目标设计相应的教学重点难点、学练内容、教学方法与手段。