

2024 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（高级中学）

注意事项：

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

一、单项选择题（本大题共 25 小题，每小题 2 分，共 50 分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，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. 人体肌组织包括骨骼肌、心肌和平滑肌三类，其中具有横纹结构的肌组织是（ ）。
 - A. 平滑肌
 - B. 骨骼肌和心肌
 - C. 平滑肌和心肌
 - D. 平滑肌和骨骼肌
2. 囊内韧带具有加强关节稳固性的作用，该韧带主要分布于（ ）。
 - A. 肩关节和膝关节
 - B. 肩关节和踝关节
 - C. 髋关节和膝关节
 - D. 髋关节和肘关节
3. 足球运动员做准备时经常做跪撑后倒练习是为了克服哪一肌肉的“主动不足”？（ ）
 - A. 股四头肌
 - B. 股二头肌
 - C. 髂腰肌
 - D. 臀大肌
4. 胃液中的盐酸可激活胃蛋白酶原以帮助消化，该物质由胃腺的哪类细胞分泌？（ ）
 - A. 主细胞
 - B. 壁细胞
 - C. 黏液细胞
 - D. 内分泌细胞
5. 长期适宜运动会心脏产生良好影响，下列描述错误的是（ ）。
 - A. 心脏重量、横径和体积增大
 - B. 心肌细胞的线粒体数量增多
 - C. 心肌胶原纤维大量增生
 - D. 心肌毛细血管数量增多
6. 躯体感觉信息传导需经过三级神经元，其中四肢皮肤感觉的第 1 级神经元胞体位于（ ）。
 - A. 脊神经节内
 - B. 脊髓灰质后角
 - C. 薄束核和楔束核
 - D. 丘脑腹后外侧核
7. 静息电位是细胞未受刺激时存在于膜两侧的电位差，其形成机制与哪种离子流动有关？（ ）
 - A. K^+ 外流
 - B. K^+ 内流
 - C. Na^+ 外流
 - D. Na^+ 内流
8. 骨骼肌收缩时，哪一物质可直接转化为机械能？（ ）
 - A. ATP
 - B. 糖
 - C. 脂肪
 - D. 蛋白质

9. 在脊髓完整的情况下，骨骼肌受到外力牵拉可反射性引起同一肌肉收缩，该反射为（ ）。
- A. 屈肌反射 B. 牵张反射 C. 对侧伸肌反射 D. 状态反射
10. 机体在长时间高强度运动时会产生大量酸性物质，这些物质的清除主要由哪一缓冲对完成？（ ）
- A. $\text{NaHCO}_3/\text{H}_2\text{CO}_3$ B. $\text{KHCO}_3/\text{H}_2\text{CO}_3$
C. $\text{Na}_2\text{HPO}_4/\text{NaH}_2\text{PO}_4$ D. $\text{K}_2\text{HPO}_4/\text{KH}_2\text{PO}_4$
11. 在 100 米跑步比赛时，机体每分需氧量与每分摄氧量的变化特点是（ ）。
- A. 需氧量增大，摄氧量充足 B. 需氧量减小，摄氧量充足
C. 需氧量增大，摄氧量不足 D. 需氧量减小，摄氧量不足
12. 运动技能形成的生理学本质是大脑皮质主导下建立起来的何种运动条件反射？（ ）
- A. 本能的和链锁的 B. 复杂的、间断的和本体感受性的
C. 本能的和本体感受性的 D. 复杂的、链锁的和本体感受性的
13. 下列选项中，关于长跑运动后尿量减少的原因，描述错误的是（ ）。
- A. 肾血流量增多 B. 抗利尿激素分泌增加
C. 分泌汗液增多 D. 与血液重新分配有关
14. 在体育课健康分组时，应将身体发育水平和健康状况有轻微异常、平时较少参加体育活动的学生编入哪一组？（ ）
- A. 准备组 B. 基本组 C. 医疗体育组 D. 运动康复组
15. 当发生运动性猝死时，现场急救应选择的最佳组合方式是（ ）。
- A. 心肺复苏和按压人中穴 B. 心肺复苏和放血疗法
C. 心肺复苏和心脏除颤 D. 心肺复苏和针刺按摩
16. 运动者出现肌肉延迟性酸痛和运动损伤时，应增加哪种维生素的摄入？（ ）
- A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 K D. 维生素 C
17. 在进行长跑、野外徒步等体能消耗大的运动项目时，引起的运动性脱水的特点是（ ）。
- A. 低渗性脱水 B. 中渗性脱水 C. 高渗性脱水 D. 等渗性脱水
18. 足球踝是足球运动员常见的运动损伤之一，该损伤也称（ ）。
- A. 距腓前韧带损伤 B. 踝关节的骨关节炎

- A. 一手扶其上臂，另一手从杠下托腰部
- B. 一手扶其背部，另一手从杠上托腿部
- C. 双手托其背部
- D. 双手托腿部

30. 在武术项目中，五步拳的“五步”是指哪几种步型？（）

- A. 进、退、顾、盼、定
- B. 弓、马、仆、虚、丁
- C. 进、退、虚、歇、定
- D. 弓、马、仆、虚、歇

31. 在校运会 100 米跑步比赛中，当计时员记取成绩与终点裁判员判定的名次不匹配时，应如何判定？（）

- A. 计时员记取成绩为准
- B. 计时长记取成绩为准
- C. 终点裁判员判定为准
- D. 交由仲裁委员会裁定

32. 在乒乓球运动中，下列哪项技术不宜用于还击下旋球？（）

- A. 搓球
- B. 扣杀
- C. 快推
- D. 拉弧圆球

33. 在蛙泳腿部技术的各个环节中，哪一个环节是推动身体前进的重要动力？（）

- A. 勾脚尖
- B. 翻脚
- C. 收腿
- D. 蹬夹

34. 运用调查问卷的方式，了解学生的体育学习态度，这种评价属于（）。

- A. 定量评价
- B. 定性评价
- C. 观察评价
- D. 现场评价

35. 健康教育评价的方法除了形成评价、过程评价、效应评价和结局评价外，还包括哪种评价？（）

- A. 总结评价
- B. 诊断评价
- C. 需求评价
- D. 远期效果评价

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

36. 简述动力性动作的运动解剖学分析步骤。

37. 简述制定体育教学目标的要求。

38. 简述运动技能系列模块的评价目的与评价方式。

三、案例分析题（本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

案例：

在高一“单杠单脚蹬地翻身上”教学中，张老师做完示范后，给学生讲解动作要领时特别强调：“在屈臂引体时，身体要尽量靠近杠，后腿向后上方摆动时，一定要梗头。”然后安排学生进行分组训练，练习一段时间后，有些学生力量较差，完不成动作，很着急。快下课时有学生问张老师：“我们平时应该训练哪些肌肉的力量，才能完成这个动作？”张老师听后对学生说：“别急，一会儿我跟大家统一讲讲。”

39. 问题：（1）从运动生理学角度分析，张老师为什么要强调“后腿向后上方摆动时，一定要梗头”？（6 分）

（2）分析在完成“单脚蹬地翻身上”动作时主要有哪些肌肉参与，并给出 3 种提高这些肌肉力量的方法。（9 分）

案例：

李老师在高一年级 5 班的排球正面扣球技术教学课上，一开始用 15 分钟的时间给大家讲述了中国女排夺得五连冠的故事，同学们兴致很高。接着他又回顾了女排的艰辛训练历程，之后开始了基本部分的教学活动。此时，王同学说：“李老师，我会扣球，让我给大家展示一下吧。”他拿起球，原地站立将球直接拍向排球场内，大家齐声说道：“你这不是扣球！”这时李老师说：“大家说得对，王同学的动作确实有问题，下面我给大家做一次排球正面扣球的正确示范……”

40. 问题：（1）分析李老师教学安排中的优缺点，并说明理由。（6 分）

（2）指出王同学动作存在的问题，并给出正面扣球技术的动作要领。（9 分）

四、教学设计题（本大题共 1 小题，共 20 分。）

授课对象：高一年级田径选项班，共 32 人。

教学内容：快速跑模块的第 3 次课。

学练重难点：快速跑能力和蹬摆技术的配合。

41.（分析题）依据下列条件设计本节课的教学目标，以及 10 分钟的体能练习（见下表）。

练习目的	练习内容	学练方法	练习安排	组织与要求