

2015年下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)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】B。解析：“负重耸肩”主要是肩带的上提运动，而肩带的上提运动是斜方肌上部、菱形肌在头和脊柱固定时收缩实现的。

2.【答案】C。解析：胫神经是腓肠肌的支配神经。

3.【答案】B。解析：内分泌系统是人体重要的调节系统，其主要由内分泌腺和内分泌组织组成。其中，内分泌腺包括垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、胸腺和肾上腺。这些腺体合成并分泌的一些激素调节人的代谢、生长、发育及生殖等功能。

4.【答案】C。解析：依照儿童少年运动系统的特点，儿童少年负重练习不宜过早、过多、过长，以防骨化过早完成，影响身高发育。

5.【答案】A。解析：腹内斜肌位于腹外斜肌深面，为扁肌。下固定时，两侧同时收缩，使脊柱屈，降肋，助呼气；一侧收缩，使脊柱向同侧屈和回旋。上固定时，使骨盆后倾。右侧腹外斜肌和左侧的腹内斜肌在下固定同时收缩时，使躯干向左旋转，如投掷铁饼时向左转体动作。

6.【答案】B。解析：当肌肉收缩力小于外力时，肌肉虽然在收缩，但却被拉长，这种收缩形式称为拉长收缩，又称离心收缩。当肌肉收缩所产生的张力大于外加阻力时，肌肉缩短，并牵引骨杠杆做相向运动的一种收缩形式称为缩短收缩，又称向心收缩。当肌肉收缩力等于外力时，肌肉虽在收缩，但长度不变，这种收缩形式称为等长收缩。等动收缩是通过专门的等动练习器来实现的。在整个关节范围内肌肉产生的张力始终与负荷相同，肌肉能以恒定速度或等同的强度收缩。

7.【答案】A。解析：腱梭或称腱器官，是位于肌腱、肌腹与肌腱连接处或腱鞘内的一种张力感受器，能将肌肉主动收缩的信息编码为神经冲动传入到中枢，产生相应的本体感觉。肌梭位于骨骼肌的肌腹中，是骨骼肌中一种特殊的感受装置，能够感知骨骼肌长度、运动方向、运动速度和速度变化率。壶腹嵴是感受头部旋转变速运动的感受器。囊斑位于膜前庭内，为位觉感受器。

8.【答案】D。解析：“第二次呼吸”的出现标志着进入工作状态阶段的结束，机能水平进入一个相对稳定的状态。

9.【答案】C。解析：健身走是有氧运动的主要锻炼项目，以有氧代谢供能为主。

10.【答案】D。解析：血液中含有的数对具有抗酸和抗碱作用的物质称为缓冲对，这些缓冲对统称为缓冲体系。缓冲体系中每一个缓冲对是由一种弱酸与该种弱酸的盐组成的。血液中主要的缓冲对为 H_2CO_3 （碳酸，为弱酸）与 NaHCO_3 （碳酸氢钠）。

11.【答案】D。解析：对优秀运动员肌纤维类型百分组成的调查表明：从事短跑、跳跃，即以力量、速度为主项目的运动员，快肌百分组成占优势；从事马拉松、长跑，即以耐力为主项目的运动员，慢肌百分组成占优势；而介于两者之间从事中距离跑的运动员，快肌和慢肌百分比组成差不多。

12.【答案】B。解析：在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些特殊的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头等，这种机能状态称为“极点”。过度紧张是指运动员在训练或比赛时，体力负荷超过了机体的潜力而发生的生理功能紊乱或病理现象。在进行强度较大、持续时间

较长的运动时,进入工作状态结束后,机体摄氧量已达到并稳定在最大摄氧量水平上,但仍不能满足机体对氧的需求,运动过程中氧亏不断增多,这种状态称为假稳定状态。在进行中小强度的长时间运动时,进入工作状态结束后,机体的摄氧量能够满足需氧量,各项生理指标保持相对稳定,这种状态为真稳定状态。

13.【答案】D。解析:当肌肉收缩力小于外力时,肌肉虽然在收缩,但却被拉长,这种收缩形式称为拉长收缩,又称离心收缩。当肌肉收缩力等于外力时,肌肉虽在收缩,但长度不变,这种收缩形式称为等长收缩。非等动收缩又称等张收缩,在整个收缩过程中负荷是恒定的,由于关节角度的变化,造成肌肉收缩力与负荷不相等,收缩速度也随之变化。肌肉先做离心收缩之后立即进行向心收缩的形式称为超等长收缩。跳深练习时,股四头肌先被拉长做离心收缩,然后再做向心收缩,属于超等长收缩形式。

14.【答案】C。解析:儿童少年与成人相比,肌肉中水分多,蛋白质较少,间质组织多,肌肉收缩的有效成分少。故收缩能力较弱,耐力差,易疲劳,但恢复较快。

15.【答案】D。解析:运动会前对学生检查的重点应放在心血管系统和运动系统,如测安静脉搏、血压、心脏听诊、X线胸透、关节检查和询问近期的伤病情况,必要时应做功能试验。如果发现慢性病和身体其他异常情况时,应做进一步特殊检查,如血常规、肝功能、血液生化、尿常规、心电图及X线摄片等,以确定能否参赛。

16.【答案】A。解析:体育课健康分组的类别:①凡身体发育及健康状况无异常或者是身体发育和健康有轻微异常,而功能检查良好,且有一定的锻炼基础者,可编入基本组。②凡身体发育及健康状况有轻微异常,功能状况虽无明显不良反应,但平时较少参加体育活动且身体素质较差者,可编入准备组。③凡身体发育不良或健康状况明显异常,虽然能够参加文化学习,但不能按体育教学大纲的要求进行体育活动者,可编入医疗体育组。

17.【答案】D。解析:由3~10个单糖组合而成的低聚糖具有甜度低、口感好、渗透压低、胰岛素反应低的特点,有利于补充血糖,使大脑和肌肉在运动时不断吸收糖,从而提高耐力、延缓疲劳并加速运动后的恢复。

18.【答案】B。解析:人体重要止血点:①锁骨下动脉,适用于上肢肩部、上臂出血;②肱动脉,适用于前臂出血;③桡、尺动脉,适用于手掌出血。

19.【答案】B。解析:《国家学生体质健康标准》强调从三个维度综合评定青少年体质健康水平,即身体形态、身体机能和身体素质。

20.【答案】A。解析:在欧洲启蒙运动的影响下,现代教育得到了迅速的发展,学校体育逐渐完成了从“活动”向“课程”的转变。夸美纽斯是推动学校体育发展成为课程的前驱者,他确立了学年和班级教学制度,并提出了一系列教学原则,被誉为“近代学校体育之父”。

21.【答案】A。解析:表象训练是人们有意识地利用自己头脑中已经形成的表象,对技术动作或运动情景进行回顾、重复和丰富发展,从而唤起运动感觉,强化肌肉本体感受,提高运动技能和情绪控制能力的方法和过程。模拟训练也称“比赛模式化训练”“比赛适应性训练”,是指在训练中模仿比赛条件,用于运动员演练技术、战术和比赛应对策略的一种训练方法。认知训练也称认知疗法、认知调整或思维控制训练,是指学生自己或者在体育教师的指导下通过认知活动调节心理状态或者情绪,以提高体育学习和教学效果的心理技能训练方法。暗示训练是指利用语言、手势、表情以及其他刺激物,采用间接、含蓄的方法,对训练者的心理状态和行为施加影响的过程。在原地单手肩上投篮前,教师要求学生回顾、重复已经形成的动作技术和运动情景属于表象训练。

22.【答案】D。解析:根据体育学习策略在认知-运动信息加工过程中的作用,体育学习策略包括体育学习认知-运动策略和认知-调控策略。体育学习认知-调控策略是指学生根据体育学习过程中出现的情况,

对体育学习活动进行及时的评价和调整的策略。体育学习认知-运动策略是指对运动信息进行有效的识别、理解、保持和提取的策略,主要包括选择性注意策略、练习策略和精加工策略。

23.【答案】A。解析:合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务,有明确责任分工的互助性学习的形式。发现学习又叫问题法,它是从青少年好奇、好问、好动的心理特点出发,以发展学生创造性思维为目标,以解决问题为中心,以结构化的教学内容,使学生通过再发现的步骤进行学习的一种教学方法。自主学习(主动性教学)是指为了实现体育教学目标,在体育教师指导下,学生根据自身条件和需要制订学习目标、选择内容、完成体育学习目标的体育学习模式。探究学习是指体育教师在教学过程中引导学生在体育与健康学科领域或体育活动过程中选择和确定研究主题,创设类似于研究的情境,通过学生自主、独立地发现问题、实验、操作、调查、搜集与处理信息、表达与交流等探索活动,获得体育知识、运动技能、情感与态度的发展,特别是探索精神和创新能力发展的学习方式。

24.【答案】C。解析:运动技能形成规律是让学生学会和掌握一定的运动技术,而运动技能的形成一般都要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练、由不巩固到巩固的变化过程。

25.【答案】C。解析:在制订一次体育课教学目标时,除了考虑学情与教学条件之外,还应该考虑目标是否符合单元计划的要求。

26.【答案】A。解析:弧线球(“香蕉球”)踢法:主要运用脚背内侧或外侧击球,击球的作用力不通过球心,使球产生旋转,并沿着一定弧线运行,这种球具有一定的隐蔽性。

27.【答案】B。解析:篮球竞赛规则规定,当球触及界外的队员或任何其他人员,触及界线上、界线上或界线外的地面或任何物体,触及篮板的支柱或背面,即为球出界。但篮球触及篮板上沿不算出界,球落下可以继续比赛。

28.【答案】A。解析:排球扣球时,五指微张,以掌心为主,全掌包满球,在手臂伸直最高点的前上方击球的后中部,同时主动用力屈腕、屈指向前推压,使扣出的球呈上旋状。

29.【答案】C。解析:双杠“分腿坐——前进”的保护与帮助方法:保护者站在杠外练习者的侧面,前摆时顺势托其背或臀部至分腿坐;两腿弹杠后摆时,一手握其上臂,另一手托送膝部,帮助并腿进杠。

30.【答案】C。解析:在投掷标枪或铁饼时,应根据风向和风速,掌握好器械飞行的倾斜角和器械的出手角度。通常在逆风的情况下,出手角和倾斜角要小些;在顺风情况下,出手角和倾斜角要大些,以减少空气阻力作用和增加空气升力作用

31.【答案】D。解析:1978年11月16日,邓小平同志为太极拳运动题词“太极拳好”。

32.【答案】D。解析:自主宽松的学习气氛突出学生的自主、探究、合作,故在进行相互评价时最宜强调。

33.【答案】C。解析:个体内差异评价是以评价对象自身某一时期的发展水平为标准,判断其发展状况的评价方法。在这种方法中,评价对象只与自身状况相比较,包括自身现在成绩同过去成绩的比较,以及自身不同侧面的比较。故体育课所采用的个体内差异评价的方法是对个体练习后、练习前水平的比较。

34.【答案】B。解析:在进行技术结构比较简单的动作教学时,一般采用完整教学法。

35.【答案】D。解析:比赛法属于综合感知类教学方法。提示法属于语言感知类教学方法。示范法、演示法属于视觉感知类教学方法。

二、简答题

36.【参考答案】

准备活动的强度根据赛前神经系统兴奋性的高低进行安排,对于兴奋性高的运动员可以安排一些强度

小、节奏慢的工作；兴奋性较低时则做些强度大、节奏快的准备活动，以此来调节运动员的兴奋性使之达到适宜的程度。

做准备活动时，先做一些全身性活动，身体微微发热后再做专门性练习——与比赛或训练相似的模仿练习。准备活动持续时间的长度、强度、大小及与正式参赛之间的间隔长短，应根据年龄、季节、训练水平而定。年龄小、训练水平差或温暖的季节中，准备活动不宜做得太久，与正式参赛之间间隔2~3分钟较为适宜。

37.【参考答案】

体育教学工作计划一般包括学年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划、课时计划。

规范的课时教学目标应该包含四个要素，即行为主体、行为动词、行为条件和表现程度。

- (1)行为主体必须是学生而不是教师。
- (2)行为动词必须是可测量、可评价、具体而明确的。
- (3)行为条件是指影响学生产生学习结果的特定的限制或范围，为评价提供参照的依据。
- (4)表现程度指学生学习之后预期达到的最低表现水准，用以评价或测量学习表现或学习结果所达到的程度。

38.【参考答案】

体育课堂教学中应从以下几方面评价教师的表现。

- (1)教学目标：目标的确定符合课程标准和学生的实际状况，领域目标具体、可评价，目标贯穿在教学的各个环节。
- (2)教学准备：课前根据教材以及教师指导用书，认真备课，着轻便服装上课，布置好场地和器材。
- (3)教学内容：教学内容选择合理，符合本年级学生生理和心理特点，教材搭配科学，注重全面发展。
- (4)教学方法：有完整的教学程序，教法灵活有效，面向全体学生，重视学生的个性发展，教学效果显著。组织形式新颖，并取得一定的效果。运动负荷练习密度合理，有较强的科学性。从实际出发，场地器材布置使用合理，能运用电教手段进行体验教学。
- (5)教学效果：目标的达成度科学实际。教学步骤清晰，教学重点突出。师生的精神状态饱满，教师能积极参与学生的活动，课堂气氛活跃。
- (6)教师表现：教态亲切自然，用普通话教学，语言简洁清晰，使用体育术语。应变和调控课堂能力强。示范动作准确，保护与帮助到位。
- (7)教学特色：教学有个性特点，形成自己的教学风格，具有创新意识。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)本次教学安排存在如下问题：

- ①该老师在没有任何技术讲解及保护的情况下，让学生直接进行3 m跳台跳下练习，会造成不必要的运动损伤。
- ②该老师在学生自我尝试跳下高台之后才开始讲解跳高台的目的、意义与技术动作，学生已产生胆怯心理，不利于学生兴趣的激发及意志品质的培养，给接下来的学习造成困扰。
- ③该教师只示范一次就组织学生练习，没有考虑学生的接受情况。
- ④该教师没有针对易犯错误、重点保护位置及保护与帮助的方法进行详细讲解，只放置了海绵垫，不能很好地起到安全保护作用，易发生运动损伤。

(2)校本课程开发有以下意义:

①校本课程是我国三级课程管理的重要组成部分,校本课程开发可以弥补国家课程开发的不足。

②校本课程开发有利于形成学校办学特色,满足“个性化”的学校发展需求。

③校本课程开发有利于教师专业水平的提高,尤其是科研能力的提高。

④校本课程开发有利于学生主体性的发展,真正满足学生生存与发展的需要。

⑤校本课程开发有利于发挥教师、学生作为“主人”的主体地位和主观能动作用,是教育民主化的必然趋势。

⑥校本课程开发有利于调动学校和教师的积极性,更好地培养人才,发展学生的个性,使学校办得更有特色,教师的教学更有特点。同时,也能更好地发展学生的特长。

⑦校本课程开发是社会进步、科技发展、教育变革的客观要求,是课程体系对此做出的相应调整与重构的结果,是课程深化发展的一个重要标志。

40.【参考答案】

(1)100米跑属于无氧运动,前程需要ATP-CP系统供能,后程需要糖酵解系统参与供能。而该学生可能肌纤维中糖原储存量较少,供能能量较少,同时耐受乳酸能力较弱,因此会出现“后30m”跑不动的现象。

(2)变换节奏跑、负重跑、单脚跳、负重高抬腿跑等训练均可提升“后30m跑”能力。

四、教学设计题

41.【参考设计】

教学内容	行进间运球接单手肩上投篮组合技术
教学目标	1.知识与技能:能够正确演示篮球行进间运球接单手肩上投篮组合技术,并适当通过语言描述动作要领。 2.过程与方法:通过观察模仿、分组练习等方法,熟练运球接投篮技术动作衔接。 3.情感态度与价值观:能充分展示自我个性,积极探讨、互帮互学,培养团队意识
重点难点	重点:运球与投篮的衔接 难点:上下肢的协调用力以及投篮的出手时机
学练方案	设计意图
练习1:教师将学生异质分成4组,画好运球接投篮标志线,学生通过“8字训练”来完成动作	通过对不同运动水平的学生进行分组,能有效地关注到每一位学生的学练,帮助每一位学生更好地发展
练习2:教师集合学生,总结刚刚练习存在的共性问题,并且请优生展示	通过这样的组织能够帮助学生更好地发现自身动作存在的问题,从而纠正动作错误
练习3:设计技术标准竞赛,看看谁犯的误差更少,谁做得更好。组内监督纠错,教师巡回指导	通过小组合作学练,有利于培养学生团结互助的意识,充分发挥学生的主动性