

2023 年上半年教师资格证考试《高中体育与健康》题

1. 本题考查骨骼肌。腹直肌：位于腹前壁正中两侧腹直肌鞘内，形状扁而长，被 3 ~ 4 条横行的腱划分为多个上宽下窄的肌腹。发展腹直肌力量练习：采用仰卧起坐、双膝跪撑下拉体前屈、哑铃体侧屈和下斜仰卧举腿等练习。肋木悬挂翻臀举腿练习可发展腹直肌的力量。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

2. 本题考查消化腺。肝是人体最大的实质性腺体，也是人体内最大的消化腺。肝小叶是肝的基本结构单位，呈多角棱柱体，成人肝约由 100 万个肝小叶构成。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

3. 本题考查运动对神经系统的影响。树突棘是神经元树突上的小突起，是形成轴—树突触的主要部位。动物实验发现，多种形式的运动可引起大脑锥体细胞的树突棘数量增多，也可使小脑蒲肯野氏细胞的树突扩大，树突棘增多，这说明运动增加了中枢神经元的输入量，扩大了神经元之间的联系范围。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

4. 本题考查运动性猝死。心源性猝死在运动性猝死中所占比例最大，最常见的是心脏性猝死。心脏性猝死可发生于多种心脏病，但以冠心病最为多见，其中有一部分是急性心肌梗死；大部分虽无新发生的心肌梗死，但有冠状动脉狭窄。冠状动脉是心血供的唯一来源。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

5. 本题考查运动对肾功能的影响。运动性蛋白尿产生的原因可归纳为下列几点：运动时乳酸增多引起血浆蛋白质体积缩小，肾小管上皮细胞肿胀，蛋白质被滤过到尿中。运动酸性物增多导致正电荷增多，促使带正电的蛋白质易透过肾小球带负电的滤过膜，进入滤液中。激烈运动，肾受到机械性损伤。剧烈运动时，由于全身血流重新分配，肾小球缺血缺氧造成上皮细胞变性，滤过膜通透性增加，致使尿中出现蛋白。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

6. 本题考查神经传导通路。运动传导路又称下行传导路，管理骨骼肌的运动，分为锥体系和锥体外系。锥体系是控制骨骼肌随意运动的传导路，由上、下两级运动神经元组成。锥体外系的功能是调节肌张力、协调肌肉活动、维持身体姿势和进行习惯性动作等。锥体系和锥体外系在功能上是密切联系，不可分割的。只有在锥体外系使肌张力适度稳定、身体姿势平衡的前提下，锥体系才能完成一些精确的随意运动，如篮球的准确传球、投篮时的动作等。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

7. 本题考查肌纤维类型与运动能力。快肌纤维直径大于慢肌纤维，快肌纤维收缩速度快于慢肌纤维，抗疲劳能力弱于慢肌纤维，兴奋阈值高于慢肌纤维，收缩时产生的力量大于慢肌纤维。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

8. 本题考查心肌特性。心肌组织具有兴奋性、自律性、传导性和收缩性四种生理特性。心肌的收缩性是指心肌能够在肌膜动作电位的触发下产生收缩反应的特性，它是以收缩蛋白质之间的生物化学和生物物理反应为基础的，是心肌的一种机械特性。兴奋性、自律性和传导性，则是以肌膜的生物电活动为基础的，故又称为电生理特性。心肌组织的这些生理特性共同决定着心脏的活动。C 项与题干相符，当选。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

9. 本题考查肺通气。时间肺活量是一个评价肺通气功能较好的动态指标。它不仅反映肺活量的大小，而且还能反映肺的弹性是否降低、气道是否狭窄、呼吸阻力是否增加等情况。B 项正确。

A 项：肺活量反映了肺一次通气的最大能力，也是测定肺通气功能简单易行的指标，应用较普及，常用于评定运动员的训练水平和开展国民体质测定。与题干不符，排除。

C 项：连续肺活量通过测得连续 5 次肺活量的结果，可以简单、快速的判断呼吸肌的疲劳及身体的机能状态。与题干不符，排除。

D 项：最大通气量以适宜快和深的呼吸频率和呼吸深度进行呼吸时所测得的每分通气量。称最大通气量。可了解肺通气功能的贮备能力。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

10. 本题考查前庭窝器。壶腹嵴是位觉感受器，由毛细胞和支持细胞组成，能感受头部旋转变速运动的刺激。毛细胞也是感觉细胞，其底部与前庭神经末梢相连。壶腹嵴表面覆盖的帽状结构为终帽，当头部做旋转变速运动时，终帽随膜半规管内淋巴的流动方向和速度的改变而产生倾斜，刺激毛细胞引起兴奋，产生的神经冲动经前庭神经传入脑，产生旋转运动感觉，同时通过平衡觉传导路，调节肌肉张力的变化，维持身体平衡。D 项正确。

A、B、C 三项：椭圆囊和球囊是位于骨迷路的前庭内，为互相通连的两个膜性囊，椭圆囊在后上方，球囊在前下方。椭圆囊与膜半规管相通，球囊与蜗管相通，囊内壁上的膜增厚分别形成椭圆囊斑和球囊斑，二者均是位觉感受器，均由毛细胞和支持细胞组成，能感受头部位置变动或直线变速运动的刺激。毛细胞底部与前庭神经末梢相连，毛细胞表面覆有碳酸钙结晶体，称位觉砂，当人体头部位置变动或做直线变速运动时，位觉砂就会压迫其下的纤毛，刺激毛细胞，产生神经冲动，经前庭神经传入脑，产生头部位置变动或直线变速运动感觉，并通过平衡觉传导路，调节肌肉张力的变化，维持人体平衡。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

11. 本题考查有氧耐力。最大摄氧量和乳酸阈是评定人体有氧工作能力的重要指标。二者反映了不同的生理机制，前者主要反映心肺功能，后者主要反映骨骼肌的代谢水平。同最大摄氧量相比，乳酸阈更能反映运动员的有氧工作能力。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

12. 本题考查泛化阶段。泛化阶段内抑制过程尚未建立，条件反射的暂时性神经联系尚不稳定，因此大脑皮质有关中枢的兴奋与抑制过程都呈现扩散状态，进而出现泛化现象，导致不该兴奋的中枢产生兴奋，不该收缩的肌肉产生收缩。具体表现为动作僵硬、不协调，多余动作及错误动作多，动作不连贯及节奏紊乱等。该阶段教学要点是：多采用直观教学，采用分解教学等方法，适当降低动作难度，抓主要环节，不过多强调细节。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

13. 本题考查儿童少年的生理特点。体育教学与训练中要注意项目和负荷方式的选择，注意合理安排运动负荷，活动应以短时间速度性练习为主，不宜采用过多的耐力性练习、力量性练习和静力性练习。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

14. 本题考查健康相关行为。基本健康行为指日常生活中一系列有益于健康的基本行为，如合理营养、平衡膳食、积极锻炼、积极休息与合理睡眠等。保健行为指正确、合理地利用卫生保健服务，以维护自身身心健康的行为，如定期体格检查、疫苗预防接种，发现患病后及时就诊、咨询，遵从医嘱、配合治疗、积极康复等。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

本题为选非题，故正确答案为 C

15. 本题考查宏量营养素的组成及生理功能。单糖易溶于水，可直接被人体吸收利用。最常见的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖是由两分子单糖脱去一分子水缩合而成的糖，易溶于水。它需要分解成单糖才能被人体吸收。最常见的双糖是蔗糖、麦芽糖和乳糖。多糖是由许多单糖分子结合而成的高分子化合物，无甜味，不溶于水。多糖主要包括淀粉、糊精、糖原。 β -葡聚糖是在微生物、蘑菇和植物中广泛存在的一种多糖，它是组成高等植物、酵母菌和真菌细胞壁的结构大分子之一。低聚糖又名寡糖或少糖类，是一种新型功能性糖源，低聚糖集营养、保健、食疗于一体，广泛应用于食品、保健品、饮料、医药、饲料添加剂等领域。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

16. 本题考查运动损伤的急救。当患者出现呼吸和心脏骤停，须同时进行人工呼吸和胸外心脏按压，即心肺复苏。单人心肺复苏时，每按压胸部 30 次，吹气 2 次，即 30: 2。最好由两人配合进行，一人做人工呼吸，一人做胸外心脏按压，双人心肺复苏时，不中断胸外按压，每 6 秒吹气 1 次。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

17.本题考查脑震荡。脑震荡是脑损伤中最轻而又最多见的一种，可发生于体操、足球、垒球和棒球等运动中，也是日常工作、生活中的常见损伤。症状完全消失后，可用"闭目举臂单腿站立平衡试验"来初步判定可否恢复体育锻炼，并在恢复运动的最初阶段，注意观察其动作的协调能力，以了解患者是否已完全康复。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

18.本题考查微量营养素。维生素 C 的功能：（1）参与体内氧化还原过程，维持组织细胞的正常能量代谢；（2）促进铁的吸收；（3）增加机体抗病能力，促进伤口愈合；（4）阻断亚硝胺在体内形成，具有防癌、抗癌作用。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

19.本题考查常见的运动损伤。俯卧位屈膝抗阻试验，在腘绳肌损伤部位会出现明显疼痛，可用于验证腘绳肌拉伤。D 项正确。

A 项：股四头肌拉伤可采用肌肉抗阻力收缩试验进行诊断。与题干不符，排除。

B 项：与题干不符，排除。

C 项：小腿三头肌拉伤可采用踝关节屈曲抗阻试验进行诊断。与题干不符，排除。

故正确答案为 D

20.本题考查体育概念的定义。1762 年，法国出版了教育家卢梭的名著《爱弥儿》，《爱弥儿》全书共五卷，卢梭针对不同年龄阶段的儿童，提出了不同的教育原则、教育内容和教育方法，即体育、感官、智育、德育、爱情。其中用"体育"这个词论述了对爱弥儿的身体教育过程。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

21.正确答案是： C

解析：缺

22. 本题考查体育教学组织形式。重复训练法是指在相对固定的条件下，按照一定的要求，反复进行某一练习的一种方法。在体育教学过程中为了更好地更有效地组织体育课堂教学，将学生以相对固定的组织形式开展体育学习的方式称为体育教学组织形式。B 项正确。

A、C 项：教学方略是我们原来理解的教学方法的组合设计的层面，是教师运用多种手法和手段的组合进行教学的行为方式，也可称教学方式或教学模式。与题干不符，排除。

D 项：体育教学策略主要研究下列问题：课的类型与结构、教学的顺序与节奏、教与学的活动、教与学的方法、教学的形式、教学的时空安排、教学活动实现对策等。体育教学策略主要解决的是体育教师“如何教”和学生“如何学”的问题。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

23. 本题考查基本理念。普通高中体育与健康课程贯彻和落实立德树人根本任务，以“健康第一”为指导思想，强调健身育人功能，高度重视培养学生的学科核心素养，努力设置知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机结合的课程目标和课程结构。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

24. 本题考查我国学校体育的发展。西周的“国学”和“乡学”以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容，培养奴隶主子弟成为文武兼能的统治者，其中，射、御及乐中均含有体育的因素，这些内容正是我国古代学校体育的发端。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

25. 本题考查体育心理学基础。建构主义心理学理论关注的是学习者如何以原有的经验、心理结构和信念为基础来建构自己独特的精神世界。根据这一观点，在体育学习中，体育教师应该注意培养学生的主动“建构”能力，从以下几个方面开展灵活多样的体育学习活动：强调多角度、多层次地进行体育学习；强调“自上而下”的学习策略；注意让学生在实践中学学习新知识和新技能。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

26. 本题考查足球接球技术。足球比赛中常见的接球方式有以下几种：①迎撤。指以接球部位前迎来球，触球刹那向回引撤以缓冲来球力量的动作方法。②压推。指压和推合二为一的连贯动作，多用于接反弹球。③切挡。指通过下切动作加快球的上旋速度，增大球与地面的摩擦力，使来球力量得以削弱，并利用接球部位挡住球路，从而达到控球目的。④拨转。指拨球与转体连贯合一的动作过程。⑤收挺。收挺动作多用于接空中球。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

27.

本题考查高运球。运球时两腿微屈，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，前臂自然伸屈，用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方，球的反弹高度在腰胸之间。A 项正确。

B、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 A

28. 本题考查“四攻”战术体系。接发球及其进攻系统，简称“一攻”，这个系统主要包括一传、二传、扣球等环节；接扣球及其进攻系统，简称“防反”，这个系统主要包括拦网、后排防守、二传、扣球等环节；接拦回球及其进攻系统，简称“保攻”，保攻系统包括保护、二传、扣球等环节；接传、垫球及其进攻系统，简称“推攻”，推攻即接对方没有组成扣球进攻而推过来的球组织进攻这个系统包括接对方垫过来的球、二传、扣球等环节。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

29. 本题考查体操技术动作教学方法。体操技术动作教学方法包括：（1）直观法：示范法、图像法；（2）语音法：讲解、提问、提示、评价；（3）练习法：完整与分解法、重复练习法、变换练习法；（4）游戏与比赛法：游戏法、比赛法。D 项正确。

A、B、C 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 D

30. 本题考查间歇训练法。间歇训练法：指对多次练习时的间歇时间做出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

31. 本题考查长拳。长拳是现代武术运动中的主要拳种之一。它是在吸取了查拳、华拳、炮捶、红拳、少林拳等传统拳种之长的基础上发展起来的新拳种。长拳具有姿态舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。C 项正确。

A、B、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 C

32. 本题考查运动兴趣的分类。直接兴趣：由于对体育活动本身感到需要而产生的兴趣，能促使人们产生愉悦感，如对参加体育活动、观看体育比赛等方面的兴趣。间接兴趣：不是对体育活动本身产生的兴趣，而是对体育活动的未来结果感到需要而产生的兴趣，如保持体形、增进健康等。物质兴趣：以人的物质需要为基础的兴趣，主要表现在对运动用品的兴趣。精神兴趣：以人的精神需要为基础的兴趣，主要表现在对运动的偏好和渴望。B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B

33. 正确答案是： B

解析缺失

34. 正确答案是： B

解析缺失

35. 本题考查体育教学评价。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“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。B 项正确。

A、C、D 三项：与题干不符，排除。

故正确答案为 B

36. 正确答案是：

骨的生长是在膜内成骨和软骨内成骨的基础上进行的，包括骨的长长和长粗两个过程，且两者同时进行。

（1）长长：长骨的长长依靠软骨内成骨来实现。早期骨骺与骨干之间还保留一定厚度的软骨，即骺软骨，又称骺板或生长板。骺软骨中的细胞可不断分裂增殖，同时骨化也不断向两端推进，长骨因而不断增长。

(2) 长粗：骨的长粗是以膜内成骨的方式进行的。骨外膜内的成骨细胞不断产生有机质，同时有骨盐沉积，使骨干不断增粗，而骨内膜中的破骨细胞则使骨髓腔扩大，这样使骨干增粗的同时骨髓腔也增大，使骨干骨质保持一定的厚度。

在儿童青少年时期要经常进行适宜的体育运动，可促进骺软骨的增殖与分裂，有益于儿童少年的身高增长。

37.正确答案是：

- (1) 根据体育课的目的与任务来选择教学方法；
- (2) 根据教材内容的特点来选择教学方法；
- (3) 根据学生的实际情况来选择教学方法；
- (4) 根据教师本身的条件和特点来选择教学方法；
- (5) 根据各种体育教学方法的功能、适用范围和使用条件来选用教学方法；
- (6) 根据教学时间和效率的要求选用教学方法。

38.正确答案是：

(1) 对体育教师教学理解能力的评价：体育教师的教学理解能力主要是指体育教师对专业基础知识、体育与健康课程目标、课程内容等的认识与理解。

(2) 对体育教师教学实践能力的评价：体育教师的教学实践能力主要包括体育教师对现代教育理论、教学方法的掌握以及实际运用的情况；掌握从事体育与健康教学必需的基本技能的情况；创造性教学的能力。

(3) 对体育教师教学组织管理能力的评价：体育教师教学组织管理能力是对整个体育教学的掌控能力，主要体现在善于疏导学生，掌握学生的心理、情感特征，激发和保持学生的运动兴趣，保持良好的师生关系等方面。首先，应评价体育教师的自我管理能力。其次，应评价体育教师的教学内容组织和管理能力。

39.缺失

40.正确答案是：

(1) 裁判员的判罚合理，足球规则规定罚令出场的犯规（红牌）包括：严重犯规、暴力行为、违法体育道德的行为、故意手球犯规、破坏对方的破门得分机会、使用攻击性的侮辱性的或辱骂性语言或动作、在同一场比赛中得到第二次黄牌警告。案例中球员 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。球员 A 在比赛中故意使用过分的力量，野蛮的行为与球员 B 争抢球属于严重犯规行为，故应出示红牌将球员 A 判罚出场。

（2）体育部门的领导、教练员和运动员应一起建立一套非攻击性行为的章程，并通过大众媒体，将这个章程广为宣传。

社会必须为年轻的运动员提供非攻击性的角色榜样，消除那些在比赛场上可能激起敌意性攻击的外部刺激。

教练员要教会运动员控制攻击性行为的策略，同时让他们学会尊重对手，消除在比赛中对对手的敌对感。

对于运动员攻击性行为一定要予以惩罚，对于具有自我控制能力、能够克服攻击性行为冲动的运动员要给予表扬与鼓励。

41.正确答案是：

表·高一第一学期体能模块教学计划（18 学时）

阶段	学习目标	重点难点	学练内容	教学方法与手段
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。	重点:学会评定体能 难点:培养学练兴趣	1.讲解测试与评价体能水平的科学方法 2.用《国家学生体质健康标准》评价体能 3.折返跑 4.体能恢复游戏	1.指导学生通过体能测量对自己的健康和体能状况做评价 2.引导学生对家人开展体能测量和评价 3.通过折返跑,帮助学生进行恢复练习 4.利用游戏提高学生的学练兴趣。
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。	重点:理解并掌握体能发展的原理及练习方法 难点:培养坚持到底、积极进取的体育精神	1.讲解体能发展的基本原则与主要方法 2.原地四面转法及反口令练习 3.俯卧撑 4.小步跑 5.专项体能 (1)篮球场折返跑 (2)打篮板接力比赛	1.利用挂图讲解体能发展的基本原理、练习原则和方法 2.通过原地四面转法等练习提升学生的反应能力 3.利用同伴合作的方式进行俯卧撑练习 4.音乐伴奏下进行小步跑练习 5.音乐伴奏下进行专项体能练习

<p>第三阶段 (6 学时)</p>	<p>(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。</p>	<p>重点：制定身体锻炼计划和合理饮食计划 难点：合理控制锻炼的频率和强度</p>	<p>1. 讲解改善身体成分的基本原理、身体锻炼计划制定的原则和多种练习方法 2. 身体素质练习 3. 30 米面对面接力 4. 追逐跑练习 5. 专项体能 超重球传接球练习</p>	<p>1. 学生提前查找资料,对身体成分的相关知识有一个相对全面的了解 2. 锻炼上下肢及核心力量,增强练习的趣味性 3. 组织 30 米面对面接力赛,发展学生的速度素质以及团队合作精神和竞争意识 4. 全班追逐跑练习,增强团队合作精神和不怕吃苦的精神 5. 音乐伴奏专项体能练习</p>
------------------------	---	---	---	--