

教师资格考试标准预测试卷
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)
参考答案及解析(一)~(五)
(科目代码:313)

目 录

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力（初级中学）标准预测试卷（一）参考答案及解析·····	（ 1 ）
教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力（初级中学）标准预测试卷（二）参考答案及解析·····	（ 7 ）
教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力（初级中学）标准预测试卷（三）参考答案及解析·····	（ 12 ）
教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力（初级中学）标准预测试卷（四）参考答案及解析·····	（ 18 ）
教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力（初级中学）标准预测试卷（五）参考答案及解析·····	（ 25 ）

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)

标准预测试卷(一)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】A。解析:肱二头肌长头起于肩胛骨孟上结节,短头起于肩胛骨喙突。长、短二头于肱骨中部汇合为肌腹,下行至肱骨下端,集成肌腱止于桡骨粗隆和前臂筋膜膜。肱二头肌近固定时,使前臂在肘关节处屈和旋外,使上臂在肩关节处屈;远固定时,使上臂向前臂靠拢。

2.【答案】A。解析:骨髓充填于髓腔和骨松质网眼内,分为红骨髓和黄骨髓。人在胎儿和幼儿时期,髓腔和骨松质网眼内均是红骨髓,随着年龄增长,骨髓腔内的红骨髓逐渐为脂肪组织所代替而变为黄骨髓。在椎骨、髌骨、肋骨、胸骨、肱骨和股骨等骨的髓内终生都是红骨髓。

3.【答案】B。解析:镫骨是人耳的三个听小骨之一,位于骨膜后面的中耳腔内,是人体内最小和最轻的骨。

4.【答案】C。解析:正压腿练习可发展下肢后群肌肉的伸展性。腹直肌、胸大肌为躯干肌,股四头肌为下肢前群肌肉。

5.【答案】A。解析:肩关节由肱骨头与肩胛骨的关节孟构成,是典型的球窝关节。肩关节囊薄而松弛,囊下部无韧带和肌肉加固,最为薄弱,在外力作用下肱骨头易从前下部脱出。此外,肱骨头的关节面较大,关节孟的面积仅为肱骨头的1/3或1/4。二者关节面面积差较大,也易导致肩关节脱位。

6.【答案】B。解析:肺总容量是指肺所能容纳的最大气体量,由肺活量和余气量组成。肺活量是指最大吸气后再做最大呼气所能呼出的气量,是潮气量、补吸气量和补呼气量之和;余气量是指最大呼气后残余肺内的气体量。肺泡通气量是指每分钟吸入肺泡的实际能与血液进行气体交换的有效通气量。

7.【答案】C。解析:在躯体活动过程中,姿势反射是指中枢神经系统不断地调整不同部位骨骼肌的张力,以完成各种动作,保持或变更躯体各部分位置的反射活动;状态反射是指头部空间位置的改变以及头部与躯干的相对位置发生改变时,将反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性改变的反射活动;翻正反射是指当人和动物处于不正常体位时,通过一系列协调运动将体位恢复常态的反射活动;牵张反射是指在脊髓完整的情况下,一块骨骼肌如受到外力牵拉使其伸长时,能反射性地引起受牵拉的同一肌肉收缩的反射活动。

8.【答案】C。解析:在以膜的电变化为特征的兴奋过程和以肌纤维机械变化为基础的收缩过程之间,存在着某种中介过程把两者联系起来,这一过程称为兴奋-收缩耦联。目前认为,这一过程至少包括三个主要步骤:电兴奋通过横管系统传向肌细胞深处、三联管结构处的信息传递、肌浆网对钙离子的释放和再聚积。兴奋-收缩耦联的关键部位是三联管,耦联因子是钙离子。

9.【答案】B。解析:反应时是指从感受器接受刺激产生兴奋并沿反射弧传递开始,到引起效应器(肌组织)发生反应所需的时间。其主要影响因素是感受器的敏感性、中枢神经系统的机能状态以及效应器的兴奋性。

10.【答案】B。解析:由于长期的锻炼或训练引起的以心腔扩大和心壁增厚为主要标志的心脏肥大,称为运动性心脏肥大。其中,力量性运动员的心脏肥大以左室壁增厚为主,而左右心室腔的扩大不明显,又称向心性肥大。

11.【答案】D。解析:某种食物氧化时消耗1L氧所产生的热量称为氧热价。三大营养物质中,糖的氧热价最高,脂肪次之,蛋白质最少。而磷酸肌酸水解不需要氧气,只需要肌酸激酶的催化。

12.【答案】C。解析：平均动脉压=（收缩压+2×舒张压）/3。根据题干得出，其平均动脉压=（120+2×90）/3=100 mmHg。

13.【答案】D。解析：食物中含有较多的非金属元素，如磷、硫、氯等，在人体内经过生物氧化后，生成带有阴离子的酸根，可使体液表现为酸性，这种食物我们称之为酸性食物，如糖类、肉类（牛肉、猪肉、鸡肉）等。食物中含有丰富的金属元素，如钾、钠、钙、镁等，在人体内经过生物氧化后可使体液呈碱性，这种食物我们称之为碱性食物，如水果类（橘子）、蔬菜类（生姜）、豆类（黄豆）、奶类等。

14.【答案】B。解析：维生素A能够预防夜盲症。

15.【答案】B。解析：肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所显示出的一种现象。在体育运动中，发生肌肉痉挛的主要原因：①寒冷刺激；②电解质丢失过多；③肌肉过度收缩而放松不够；④疲劳。

16.【答案】D。解析：环形包扎法适用于包扎头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。螺旋形包扎法适用于包扎上臂、大腿下段和手指等粗细相差不多的部位。转折形包扎法适用于包扎前臂、大腿和小腿等粗细相差较大的部位。“8”字形包扎法适用于包扎肘、膝、踝等关节处。

17.【答案】D。解析：长时间暴露在寒冷环境，低温刺激会使机体发生损伤，这种损伤包括局部性损伤（或称冻伤）和全身性损伤（或称冻僵）。若出现冻伤时，应尽快用40℃~42℃的温水浸泡复温。

18.【答案】C。解析：运动性腹痛是在运动中或运动后所发生的腹部疼痛。运动性腹痛的预防：遵守科学训练原则；准备活动充分；合理安排饮食（运动前不宜饱餐或饱饮，饭后一个半小时才能参加运动）；运动中注意呼吸节奏；夏季运动时要适当补充盐分，以免水盐代谢失调。

19.【答案】D。解析：《学校体育工作条例》是我国制定的学校体育工作的法律性文件，旨在保证学校体育工作的正常开展，促进学生身心的健康成长。

20.【答案】A。解析：常用的分组轮换形式：①两组一次等时轮换，适用于难度较高的新教材和较复杂的复习教材的教学。②三组两次等时轮换，适用于比较简易的新教材和复习教材的教学。③先合（分）组，后分（合）组，适用于集中练习与分组练习的教学。

21.【答案】B。解析：影响动作技能学习的内部因素包括经验与成熟度、智力、个性、运动能力。外部因素包括指导与示范、练习及反馈。

22.【答案】A。解析：运动兴趣具有倾向性、广泛性和稳定性。运动兴趣的倾向性是指运动兴趣总是指向一定的体育项目或体育事件。当一个学生对某项体育运动感兴趣时，其意识就常常倾向于去参与这项运动。题干所述属于运动兴趣的倾向性。运动兴趣的广泛性是指运动兴趣指向对象范围的大小。运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短。

23.【答案】C。解析：学期教学工作计划是学年教学工作计划的细化，学年教学工作计划是制订学期教学工作计划的直接依据。

24.【答案】D。解析：技能掌握式体育教学模式又称“传统体育教学模式”。这种模式主要受苏联传统教学理论的影响，主要依据运动技能的形成规律而设计，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。

25.【答案】B。解析：背面示范是教师背向学生站立所进行的示范，有利于展示教师背面动作或左右移动的动作，以及方向、路线变化较为复杂的动作，如武术的套路教学。正面示范是教师与学生相对站立所进行的示范，有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作。侧面示范是教师侧向学生站立所进行的示范，有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中的摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范是教师面向学生站立进行的，与学生同方向的示范，有利于简单动作的教学，便于教师领做、学生模仿，如做广播体操、徒手体操。

26.【答案】C。解析：足球裁判员手势：继续比赛——两臂斜下伸，掌心向前，做连续前摆动；角球——单臂斜上举，指向踢角球的角球区方向；越位——单手持旗直上举；警告或罚令出场——一手持牌直臂上举（警告：黄牌；罚令出场：红牌），面向被处罚的队员。

27.【答案】C。解析：篮球区域联防中，依据防守队员的站位形式，常把区域联防分为“2-1-2”联防、“2-3”联防、“3-2”联防、“1-3-1”联防及对位联防等几种。其中，“2-1-2”联防是最基本的区域联防。

28.【答案】C。解析：排球比赛中，自由防守队员仅作为后排队员参加比赛，不得发球、拦网或试图拦网。

29.【答案】D。解析：体操动作术语中，倾是指身体偏离垂直面又不失去平衡的一种姿势；撑是指两手支撑在地上的姿势，有俯撑、仰撑、侧撑、蹲撑、跪撑等；桥是指身体背向地面，手和脚支撑成弓形的一种姿势；立是指人体站立的姿势，有直立、并立、开立、点地立和起踵立等。

30.【答案】B。解析：跨栏跑由起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术及终点冲刺技术四个环节组成。其中，过栏技术又分为起跨攻栏和腾空过栏两个部分。腾空过栏时，摆动腿脚掌越过栏板后，随之开始做积极的下压动作，前脚掌落地。此时跨栏步动作结束，转入栏间跑阶段。

31.【答案】D。解析：A项是武术的分类形式，B项是武术的搏斗类项目，C项是武术的“四击”，D项是武术功法的形式与功用的分类。

32.【答案】B。解析：体育与健康课程标准的评价建议明确指出学生学习成绩评定不仅要有教师参与，同时也要重视学生的自我评价和相互评价。

33.【答案】A。解析：教育目标可分为三大领域：认知领域、情感领域和动作技能领域。其中，根据布卢姆教学目标分类理论，体育教学认知领域目标的层次可划分为认识—领会—运用—分析—综合—评价。

34.【答案】A。解析：题干描述的是重复训练法的概念。持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行练习的训练方法。变换训练法是指变换运动负荷、练习内容、练习形式以及条件，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。比赛训练法是指在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下，按比赛的规则和方式进行训练的方法。

35.【答案】A。解析：体育教学组织是指体育教师为了保证体育课堂教学的秩序和效益，在课中对体育教学形态、运动负荷、教学秩序、教学信息及运动体验等方面进行的设计与控制工作。

二、简答题

36.【参考答案】

(1)处理：肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩所显示出现的一种现象。当小腿三头肌痉挛时，患者需对抽筋的部位轻轻按摩，并将抽筋部位的肌肉反方向拉长。拉长肌肉时不可用力过猛，以免拉伤肌肉造成二次伤害。若肌肉抽筋的时间很长，则可使用热敷或冷敷的办法来减轻疼痛，或局部喷洒或擦一些松筋止痛的药水、药膏。若再次发生抽筋，则需考虑肌肉是否过度疲劳或脱水，前者则必须停止活动，后者则需补充水分和电解质。

(2)预防：①加强体育锻炼，提高身体的耐力和耐久力；②运动前必须认真做好准备活动；③冬季运动要注意保暖，疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动。

37.【参考答案】

体育课程改革的基本思路如下：

- (1)淡化“竞技运动”的教学模式，牢固树立“健康第一”的指导思想。
- (2)重视体育课程的功能开发，增强体育课程的综合功能。
- (3)培养学生的运动兴趣，树立学生终身体育的观念。

- (4)培养学生的意志品质,提高学生的社会适应能力。
- (5)以人为本,重视学生的主体地位。
- (6)关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益。
- (7)重视体育课程资源的开发。
- (8)改革体育考试和评价方法,综合评价学生的体育学习。

38.【参考答案】

- (1)“为什么评”——体育教学评价的目的。

体育教学评价具有选拔、甄别、诊断、发展的目的。

- (2)“谁来评”——体育教学评价的主体。

体育教学的双方是学生和教师。因此,学生和教师都是体育教学评价的主体。

- (3)“评什么”——体育教学评价的内容。

体育教学评价的目的就是提高教学质量,因此体育教学评价的内容就是“教师的教”和“学生的学”。而其中又可分为“教师对学生学习的结果评价”“教师对学生学习的过程评价”“学生对自己学习的自我评价”“学生对同伴学习的相互评价”“学生对教师的教学设计的评价”“学生对教师的教学活动的自我评价”“学生对教师的教师行为的评价”等评价内容。

- (4)“怎么评”——体育教学评价的技术和手段。

关于体育学习评价——怎么评价的问题,一般认为包括三个方面:学力评价、情感态度的评价和学习状态的评价。

三、案例分析题

39.【参考答案】

- (1)李老师在教学过程中存在如下问题:

①李老师在进行“啦啦操”的动作教学前,未做好安全教育。

②李老师对未遵守课堂纪律的学生进行体罚或变相体罚,违反了《中华人民共和国义务教育法》的相关规定,不符合教师职业道德的基本要求,同时也因惩罚学生耽误教学进度。

③在练习之前未做准备活动;在练习过程中,课堂时间分配不合理,未强调练习的注意事项,同时未对学生进行巡回指导、及时评价、保护与帮助。

- (2)李老师采用的教学方法有讲解示范法、演示法、分组练习法、探究学习法等。

40.【参考答案】

(1)从案例描述可以看出学生对于跨越式跳高存在一定的恐惧心理。为了让学生克服恐惧心理,我将采取以下措施:

①确保安全措施到位。学生不敢跳的原因是怕危险、怕受伤,所以落实安全措施是最关键的。首先,可以在地上垫一层厚垫子把保护范围扩大,让学生没有后顾之忧;其次,可以将杆换成橡皮筋,待学生适应并熟练后再慢慢过渡到正常的杆。

②树立榜样,增强学生自信心。虽然有安全的措施,但学生还会存在一些恐惧心理。此时,体育教师应带头示范,增强学生的勇气,或者在学生练习时给予语言或体态鼓励,减轻学生的心理负担。

③调节课堂气氛,营造争先氛围。充分发挥学生的主体作用,营造出生动活泼、宽松的学习氛围,帮助学生有效地调节情绪。

④加强思想教育和心理素质训练。体育教学主要是培养学生的顽强品质,启发学生的学习动机,用顽强

的意志品质对待学习，战胜困难；促进学生主动克服消极情绪，努力培养积极的情绪；引导学生进行自我要求，发挥学生最大的潜力向更高的目标努力。

(2) 田径运动中的跳跃项目是周期性和非周期性相结合的混合性运动。各跳跃项目虽然运动形式和要求不同，但都是从人体的水平位移变为抛射运动，都可以划分为以下四个紧密相连的技术阶段。

①助跑阶段：人体水平位移阶段。

②起跳阶段：人体由水平位移向抛射运动的转变阶段。起跳动作包括起跳脚着板、缓冲和蹬伸三个过程。

③腾空阶段：人体的抛射运动阶段。

④落地阶段：人体抛射后的下落着地阶段。

四、教学设计题

41.【参考设计】

“脚内侧停反弹球”

一、教学目标

知识与技能目标：学会用脚内侧停反弹球，并能将其运用到比赛中。

过程与方法目标：在自主练习和协作配合中，发展灵敏、速度、力量等身体素质。

情感态度与价值观目标：学会利用足球运动锻炼身体的方法，形成团队协作意识，培养集体主义精神。

二、教学步骤

(一) 开始部分

1. 体育委员整队，并汇报人数
2. 师生问好
3. 宣布课的任务
4. 安排见习生

(二) 准备部分

1. 热身活动——“运球比快”游戏

通过游戏，提高学生运球能力，并达到热身目的。

2. 专门性准备活动

- (1) 颠球练习。
 - (2) 原地双脚交替踩球练习。
 - (3) 运球练习。
 - (4) 扣、拉、拨球练习。
- ##### 3. 热身操(4×8拍)
- (1) 头部运动。
 - (2) 扩胸运动。
 - (3) 肩绕环运动。
 - (4) 体转运动。
 - (5) 跳跃运动。
 - (6) 全身运动。

(三)基本部分

1.新课导入

足球比赛新闻导入,按照比赛新闻介绍比赛中的对阵场面,激发学生学习热情。

2.新课教学

(1)教师讲解动作要领。

准确判断来球,选择最佳支撑脚的位置,同时身体要跟上,停球腿小腿与地面形成一定的夹角,向下做压推动作时,膝关节要领先,小腿留在后面。

(2)教师进行动作示范。

教师进行2~3次动作示范,并组织学生观察。

要求:全体学生认真听讲,仔细观察停球时机与停球部位。

(3)组织学生练习。

①自抛自接练习。

学生自己抛球,自己用脚停反弹球。

要求:停球时要有压推的动作,踝关节不要过于紧张,防止球停得离身体太远。

②一抛一接练习。

两人一组,一人抛球,另一名同学停反弹球。

要求:掌握对球的落点判断,能够准确停住反弹球,防止出现漏球的现象。

③一传一停练习。

两人一组,一名学生传高球,另一名学生停球。

要求:传球者能够传球准确,停球者能够快速移动,并判断路线,将球停稳。

(4)教师巡回指导,纠正动作错误,进行积极评价与鼓励。

(5)教学比赛。

将学生异质分组,用脚内侧停反弹球动作进行比赛。

(四)结束部分

1.集合整队

2.小结

3.放松

4.宣布下课,回收器材

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)

标准预测试卷(二)参考答案及解析

一、单项选择题

- 1.【答案】B。解析：做武术弹踢腿时，大腿向上方抬起，小腿在膝关节处绕冠状轴进行运动。
- 2.【答案】C。解析：在运动系统中，关节的主要结构包括关节面、关节囊和关节腔。关节的辅助结构包括韧带、关节唇、关节内软骨、滑膜襞和滑膜囊。
- 3.【答案】B。解析：单杠悬垂举腿练习在向上举腿的过程中，髂腰肌做向心收缩，提供工作的动力；在腿缓慢放下的过程中，髂腰肌做离心工作。
- 4.【答案】B。解析：胫神经沿中线下行至腓肌下缘，穿比目鱼肌腱弓深面进入小腿后区。该神经在腓窝内发支分布于膝关节及邻近诸肌，其分支为腓肠内侧神经。
- 5.【答案】D。解析：耳包括外耳、中耳和内耳三部分。外耳包括耳郭、外耳道、鼓膜三部分。中耳包括鼓室、咽鼓管、乳突窦和乳突小房。内耳由一系列复杂的管腔所组成，亦称迷路，位于颞骨岩部的骨质内，有骨迷路和膜迷路之分。
- 6.【答案】A。解析：贫血是指外周血液在单位容积中的血红蛋白浓度、红细胞计数和/或红细胞压积低于正常最低值，以血红蛋白浓度较为重要。
- 7.【答案】B。解析：脂肪在人体的贮存量很大，能在脂肪酶的作用下，分解成甘油及脂肪酸，然后再分别氧化成二氧化碳和水，同时释放出大量能量，用以合成ATP。在氧供给充足时进行运动，脂肪可被大量消耗利用。
- 8.【答案】D。解析：运动时呼吸的调节属于多因素的调节，包括神经调节机制和体液调节机制，其中神经调节机制起主导作用。体液调节机制是指由血液中一些化学成分的改变刺激周围或中枢化学感受器，从而引起的呼吸增强。
- 9.【答案】C。解析：肌紧张是维持躯体姿势最基本的反射，如人体直立姿势的维持。
- 10.【答案】C。解析：“极点”出现后，运动者依靠意志力和调整运动节奏继续坚持运动，不久，一些不良的生理反应便会逐渐减轻或消失，开始进入“第二次呼吸”状态。
- 11.【答案】C。解析：制订运动处方的原则有因人而异原则、有效性原则、安全性原则和全面性原则。
- 12.【答案】C。解析：兴奋在神经-肌肉接点的传递特点：①化学传递，神经和肌肉之间的兴奋传递是通过化学递质ACh进行的。②兴奋传递的节律是一对一的，即每一次神经纤维兴奋都可引起一次肌肉细胞兴奋。③单向传递，兴奋只能由神经末梢传向肌肉，不能相反。④时间延搁，兴奋的传递要经历递质的释放、扩散和作用等多个环节，因而传递速度缓慢。⑤高敏感性，传递易受化学和其他环境因素变化的影响，易疲劳。
- 13.【答案】A。解析：体育运动可使体内蛋白质代谢发生变化，不同性质运动的作用有所差异。耐力性运动可使蛋白质分解加强，合成速度减慢，机体氮排出量增加；力量性运动使蛋白质分解加强的同时，活动肌群蛋白质的合成也增加并大于分解的速度，进而增强肌肉的力量。因此，在运动训练过程中，力量性（投掷、举重）、耐力性运动项目需求量较高的营养素是蛋白质。
- 14.【答案】D。解析：揉法为活散止痛之法，主要功效是疏通筋络、活血化瘀、解痉止痛、宽胸理气、消积导滞。搓法为松散之法，主要功效是调和气血、疏筋通络、放松肢体和肌肉。运拉法为舒筋正骨之法，主要功效是通利关节、舒筋活血、防止或松解关节粘连、改善关节运动功能和矫正小关节的微细解剖位置改变。叩击

法为震动、疏通、调和之法，主要功效是舒筋活血、祛风止痛及消除肌肉疲劳。

15.【答案】D。解析：运动性腹痛是在运动中或运动后所发生的腹部疼痛，在中长距离跑中特别容易发生。运动性腹痛的发病机理包括肝脾淤血、呼吸肌痉挛、胃肠道痉挛或功能紊乱、腹内疾病和腹外疾病等。

16.【答案】B。解析：游泳中发生肌肉痉挛时，应用抽筋肢体对侧的手去拉抽筋肢体的脚趾。

17.【答案】B。解析：三角巾包扎法中的小悬臂带常用于锁骨和肱骨骨折的包扎。

18.【答案】A。解析：柔韧动作练习应循序渐进，动作由轻到重、由简单到复杂，幅度由小到大。

19.【答案】B。解析：卢梭主张在非自然中效法自然的法则，采用自然的方法对儿童进行包括体育在内的全面教育，是最早创立自然体育思想的教育家。

20.【答案】C。解析：体育过程可分为结构要素和过程要素。结构要素主要包括体育学习者（体育参与者）、体育人（体育指导者）、体育媒介。过程要素主要包括体育方法、体育内容、体育环境等。

21.【答案】D。解析：依据人本主义心理学理论，在体育教学过程中应强调学习过程中学生自我实现的心理历程，认为学生有自我发展的潜能，提倡“以学生为中心”的教育理念。

22.【答案】D。解析：影响技能迁移的个人因素包括学习态度、学习目标、认知结构、认知技能与策略、练习者的心理定势。此外，个体的年龄、所处的思维发展阶段、对知识经验的概括水平等都会影响到技能间的迁移。影响技能迁移的客观因素包括技能间的相似性、有效的指导与示范。

23.【答案】B。解析：体育教学方法中，诱导练习法是设置一定条件，诱使学生达到教学要求的方法，如在垫上做肩肘倒立时，学生不能挺直腰腹部，对此可在垫子上方悬一吊球，诱使学生用脚尖触球而挺直腰腹部。循环练习法是根据教学和锻炼的需要，选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法。自我暗示法是学生在明确完成动作的方法而又注意不达到某些要求时，在练习中自己有意地暗示自己已达到要求的方法。演示法是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性运动认识的教学方法。

24.【答案】B。解析：体育教学目标是体育教学指导思想的具体体现，是体育教师进行体育教学的出发点和归宿，是进行教学设计、确定教学重难点的具体依据。

25.【答案】A。解析：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“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。收集评价信息是评价实施的重要环节，主要方法有观察法、问卷法和测验法。

26.【答案】B。解析：足球运动“二过一”战术是指在局部地区两名进攻队员，通过两次连续传球配合，越过一名防守队员的配合方法。根据传球和跑位的路线，“二过一”配合的形式有斜传直插“二过一”、直传斜插“二过一”、斜传斜插“二过一”和回传反切“二过一”。斜传直插“二过一”配合：当防守队员身后有一定空当，防守队员距插入队员较近时，采用此配合效果较好。直传斜插“二过一”配合：当防守队员身后有较大空当或防守队员移向接应队员时，采用此配合效果较好。斜传斜插“二过一”配合：当防守队员身后空隙较小或采用连续“二过一”时，采用此配合效果较好。回传反切“二过一”配合：当接应队员与控球队员有一定的纵深距离，而且防守队员贴身逼抢时，可主动向后扯动，拉出空当，采用此配合。

27.【答案】B。解析：球的不同旋转方向和速度主要取决于腕、指的最后用力。传球出手后，球的旋转都应是向正后方向（后旋）。后旋能增加球的飞行速度，保持合理的飞行弧线和稳定性。

28.【答案】A。解析：排球在发飘球时的用力主要靠挥臂动作。与大力发球相比，发飘球时动作幅度可小一些，但发力要突然、快速、短促。如果发远距离飘球，动作幅度可相应加大，以获得较大的初速度。

29.【答案】B。解析：头手倒立由蹲撑姿势开始，手指自然分开在体前撑垫；用头的前额上部与两手成等

边三角形处撑垫，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地；当接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。

30.【答案】D。解析：跨越式跳高技术中，助跑的任务是使人体获得向前运动的水平速度，为起跳创造有利条件。

31.【答案】C。解析：武术基本功和基本运动练习中，推掌要求拧腰、顺肩、沉腕、翘掌；快速有力，力点准确。开立步要求挺胸、收腹、立腰。冲拳要求拳沿直线冲击，肘关节内侧要贴肋运行，一拳冲出和另一拳的回收要同时进行。蝶掌要求双掌摆收要贴身，推出时要沉肘。

32.【答案】B。解析：在体育教学中，体育学习的指导方法有自主学习法、探究学习法和合作学习法。

33.【答案】B。解析：队列队形是对身体姿态和空间体位感觉的基本训练，也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段，是体育课教学内容的重要组成部分。

34.【答案】B。解析：在选择和组织体育教学内容时，不仅要考虑到体育教学目标，还要考虑体育教学内容的科学性与有效性，考虑学生和社会以及学校整个教育目的的一致性。

35.【答案】D。解析：在进行体育课程学习评价时，既强调教师对学生进行的外部评价，也强调学生对自己学习情况的评价、学生互相之间的评价，还可以让家长参与到评价中来等，从而实现学习评价主体的多元性。

二、简答题

36.【参考答案】

(1)超量恢复：运动恢复过程的第三阶段。在这一阶段，运动中消耗的能源物质在运动后的一段时间内，不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，但保持一段时间后又回到原来水平。

(2)超量恢复的作用：超量恢复是客观存在的规律。在此期间，机体具有较高的机能水平和承受负荷的能力，是运动员体能储备的最佳时期，它有助于运动员取得良好的运动成绩。不同类型的运动具有不同的代谢特征，不同能源物质具有不同的恢复特征。因此，超量恢复原理是选择训练休息间歇、确定负荷强度和负荷量以及实施合理营养补充的重要依据，在运动实践中具有重要的理论和实践意义。

37.【参考答案】

贯彻提高运动认知和传承运动文化原则的基本要求如下：

(1)重视体育学习中的“认知”因素，要完成“学懂”的目标。

(2)重视培养运动表象和再造想象。

(3)重视“发现式学习”和“问题解决式教学法”。

(4)开发有利于学生认知的教学方法与手段。

38.【参考答案】

体育课组织进行基本部分的教学时应注意以下几点：

(1)合理安排教材之间的学习顺序。

从教学效果看，一般应把新教材和较复杂的教材放在基本部分的开头，以便学生有饱满的精神和充沛的体力去完成较复杂的任务；容易引起高度兴奋的教材，一般应放在后面，以免影响其他教材的教学效果；对发展身体素质的教材，应把发展速度和灵敏的教材放在前面，而把发展力量和耐力的教材放在后面。同时，应注意使身体不同部位的练习交替进行，运动负荷的安排应由小到大逐步增加，要有节奏。

(2)应根据课的任务和主要教材的性质与学生特点，正确选择与安排好辅助性练习、诱导性练习、转移性练习和身体素质练习。

(3)要合理安排好练习密度和运动量。

(4)要合理地确定练习的组织形式。

根据教材性质、学生人数和场地器材条件,确定基本部分的教学是采用全班的、分组的或是个别的组织形式。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)王老师在教学过程中存在如下问题:

①王老师的课堂缺少了开始部分和准备部分。开始部分便于教师初步了解学生的出勤情况并宣布课的内容。准备部分能够让学生的身体机能迅速转变为上课状态。

②王老师只讲解未示范,无法帮助学生在头脑中形成技术动作的正确表象;且讲解时不够详细,学生难以理解。

③王老师在学生练习前缺少强调安全的环节。

④王老师在教学时没有遵循循序渐进的原则,在设计练习环节时,应先进行击固定球练习,待学生掌握击球动作和部位后再进行对垫练习及比赛练习。

⑤王老师在学生练习时缺少巡回指导和纠正错误动作的过程。

⑥王老师在学生练习结束后缺少检验的环节。检验是教师检查学生学练情况的最佳办法。

⑦王老师在下课未进行课堂小结,没有回收教学器材。

(2)排球正面双手垫球技术的动作要领如下:

①准备姿势:面对来球,成半蹲或稍蹲准备姿势站立。

②垫球手形:两手掌根相靠,两手手指重叠,手掌互握;两拇指平行向前,手腕下压;两前臂外翻成一个平面。

③垫球动作:当球飞到腹前约一臂距离时,两臂夹紧前伸,插入球下,同时配合蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂等全身动作迎向来球,身体重心随着击球动作向前上方移动。

④击球点:保持在腹前高度。

⑤球触手臂部位和击球部位:用两前臂腕关节以上10厘米左右桡骨内侧所构成的平面击球的后下部。

⑥击球后动作:在击球瞬间,两臂要保持稳定,身体重心继续协调地向抬臂方向伴送球。垫击动作结束后,立即松开双臂做好下一动作的准备。

40.【参考答案】

(1)李同学头部位置不正会出现身体偏向一侧的动作,这是涉及状态反射的原理。头部空间位置的改变以及头部与躯干的相对位置发生改变时,将反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性的改变,这种反射称为状态反射。它包括迷路紧张反射和颈紧张反射。状态反射在完成一些运动技能时起着重要的作用。例如,体操运动员进行滚翻、空翻或在平衡木上做动作时,如果头部位置不正,就会使两臂伸肌力量不一致,身体随之失去平衡,导致动作的失误或无法完成动作。

(2)张老师单腿跪立于练习者的侧前方,前滚时一手托其颈部,随后换托其背,另一手托其大腿后部。

四、教学设计题

41.【参考设计】

教学目标	知识与技能:了解原地跳起单手上投篮的技术要领,85%的学生能初步运用原地跳起单手上投篮技术动作进行投篮 过程与方法:通过观察、模仿练习,掌握准确出手时机,发展上下肢协调能力 情感态度与价值观:激发对篮球运动的兴趣,培养坚忍不拔的意志品质和团结协作的精神		
教学重难点	重点:持球姿势及出手角度 难点:上下肢协调用力,出手时机		
教学过程	教师活动	学生活动	组织形式
基本部分	教师利用挂图讲解技术动作的要领,并示范正确的技术动作,总结口诀	认真听讲解、看示范,利用口诀掌握技术动作	四列横队,呈体操队形散开
	球性练习,引导学生做高、低运球以及原地胯下运球等基础练习	积极配合老师进行球性练习	四列横队
	指挥学生徒手模仿练习,动作练习先分解后连贯,速度先慢后快	听口令做徒手动作模仿练习	四列横队
	原地单手上投篮练习,教师巡回指导	分组进行近距离练习,体会动作	两人一组
	定点跳起投篮练习,教师巡回指导	小组互相合作练习	分成四组
	原地跳起单手上投篮完整动作练习	认真练习,体会连贯动作	分成四组
	鼓励优生展示,组织小组挑战赛	对比学习,检查自我	异质分成四组

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)

标准预测试卷(三)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】C。解析:原动肌是指在运动中主动收缩发力,直接参与完成工作的肌群,是引起运动环节运动的原动力。髂腰肌收缩可使髋关节前屈;腹直肌收缩可使骨盆后倾;臀大肌收缩可使大腿外展、骨盆后倾并维持人体直立;肱二头肌收缩可使前臂在肘关节处屈。仰卧举腿动作要求躯干紧贴地面,利用髂腰肌收缩使髋关节前屈带动腿部逐渐靠近躯干。

2.【答案】B。解析:消化管是一条从口腔到肛门的粗细不等管道,从上到下依次为口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠。胃的作用主要是收纳食物、分泌胃液和食糜。小肠的作用主要是消化食物和吸收营养。大肠的作用主要是吸收食物残渣中的水分、无机盐和维生素,将食物残渣形成粪便,排出体外。食管的作用主要是运送食物。

3.【答案】D。解析:人体血液循环系统中,具有防止血液逆流功能的结构有三尖瓣、二尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣等。当心室收缩时,二、三尖瓣关闭,阻止血液从心室流向心房;当心室舒张时,主动脉瓣和肺动脉瓣关闭,阻止血液流回心室,同时二、三尖瓣打开,血液从心房流向心室。

4.【答案】C。解析:股二头肌、半膜肌和半腱肌合称股后肌群或腓绳肌。通过正压腿、正踢腿可发展其伸展性。负重深蹲发展的是股四头肌的肌力;跪撑后倒发展的是股四头肌和髂腰肌的伸展性;悬垂举腿发展的是髂腰肌的肌力。股四头肌和髂腰肌为下肢前群肌肉。

5.【答案】B。解析:胰岛主要有两种内分泌细胞,其中一种是B细胞,含量较多,分泌胰岛素,促进糖原合成和血糖利用,使血糖降低。缺乏时将导致血糖浓度上升。

6.【答案】B。解析:磷酸原是体内恢复速度最快的能源物质,剧烈运动后被消耗的磷酸原在20~30秒内合成一半,2~3分钟可完全恢复。

7.【答案】D。解析:最大摄氧量指人体在进行有大量肌肉群参加的长时间剧烈运动时,当氧运输系统功能和肌肉利用氧的能力达到最高水平时,每分钟所摄取的氧量。最大摄氧量受多种因素影响,其中心脏的泵血功能是影响最大摄氧量的中央机制,肌肉利用氧的能力是影响最大摄氧量的外周机制。

8.【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,快肌百分比组成占优势;从事马拉松、长跑,即以耐力为主项目的运动员,慢肌百分比组成占优势;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。

9.【答案】A。解析:儿茶酚胺主要是指去甲肾上腺素、肾上腺素和多巴胺。肾上腺素和去甲肾上腺素有促使心跳加快、血流加速、血压升高、血糖升高和调节内脏平滑肌活动的功能,这与交感神经兴奋时很相似。在运动应激状态下,交感神经系统被激活,儿茶酚胺分泌增多,且升高量与运动强度密切相关,运动强度越大,升高的幅度也越大。

10.【答案】C。解析:直立性血压过低是由于长时间站立不动或久蹲后突然起立导致的。由于体位的突然变化,自主神经功能失调,肌肉泵和血管调节功能发生障碍,使回心血量骤减和动脉血压下降,引起脑部供血不足而产生晕厥。

11.【答案】D。解析:心输出量随机体代谢需要而增加的能力,称为心泵功能贮备,简称心力贮备,是用来比较动脉血压值不相同的个体之间心脏泵血功能的常用指标。

12.【答案】B。解析：心脏受交感神经和迷走神经的双重支配。心交感神经兴奋时，释放去甲肾上腺素，引起心率加快、心肌收缩力增强、血压升高。心迷走神经兴奋时，释放乙酰胆碱，引起心率减慢、心肌收缩力减弱、血压降低。

13.【答案】B。解析：维生素D具有促进小肠黏膜对钙的吸收，促进骨组织钙化，促进肾小管对钙、磷的重吸收等作用。维生素A具有维持正常视觉功能、促进生长和生殖、提高机体免疫力等作用。维生素C具有参与羟化、还原反应，提高耐力、消除疲劳，促进伤口愈合等作用。维生素B是B族维生素的总称，具有参与体内糖、蛋白质和脂肪代谢等作用。

14.【答案】A。解析：头部前额、颞部出血，要压迫颞浅动脉。其压迫点在耳屏前方，用手指摸到搏动后，将该动脉压在颞骨上。

15.【答案】C。解析：心肺复苏包括畅通气道、人工呼吸和胸外按压三个环节。

16.【答案】D。解析：若一次性大量补液，可引起抑制渴感，增加排尿、出汗，加快电解质丢失，增加心、肾负担，使胃扩张，胃液冲淡，呼吸功能下降等现象。

17.【答案】C。解析：单足半蹲试验是用来检测髌骨是否出现病变的试验。运动员单足支撑，逐渐下蹲，出现膝痛、膝软为阳性，提示髌骨周围腱止装置损伤或髌骨软骨病。

18.【答案】A。解析：起赛热症的特点是中枢神经系统的兴奋性过高，表现为过度紧张，常有寝食不安、四肢无力、喉咙发堵、呼吸短促、血压升高、心率加快、尿频等不良反应，可导致运动能力和运动成绩下降。

19.【答案】B。解析：中国古代学校教育的内容是礼、乐、射、御、书、数，即“六艺”。其中，射、御是军事技能的训练，具有体育的性质。此外，“乐”中的舞蹈，也含有体育的意义。

20.【答案】D。解析：体育实践课的负荷包括生理负荷和心理负荷。它们是评价课的效果与质量的重要指标。计算运动负荷指数的公式是课的平均心率÷安静时心率。

21.【答案】B。解析：根据协变性原则，一个人对成功与失败的归因常常根据别人完成同一项任务时的成绩来解释或预测。当别人的成绩与他们一致时，会把它归于外部原因；当别人的成绩与他们不一致时，会把它归于内部原因。

22.【答案】B。解析：影响动作技能学习的内部因素包括经验与成熟度、智力、个性、运动能力。外部因素包括指导与示范、练习及反馈。

23.【答案】B。解析：讲解是教师给学生说明教学目标、动作（练习）名称、动作要领、动作方法、规则与要求等，指导学生进行运动技能学习，掌握运动技能的一种教学方法。

24.【答案】D。解析：评课是指对课堂教学成败得失及其原因做中肯的分析和评估，并且能够从教育理论的角度对课堂上的教育行为做出正确的解释。模拟上课也称为微课教学，或者无生试讲，指教师在没有学生的情况下，把教学过程的片段压缩，进而呈现出来的一种真实课堂形式。讲课，即正常的教学活动。说课是指教师口头表述具体课题的教学设想及其理论依据，也就是授课教师在备课的基础上，面对同行或教研人员，讲述自己的教学设计，然后由听者评说，以互相交流，共同提高为目的的一种教学研究和师资培训活动。

25.【答案】D。解析：条件诱导与限制是以某种条件为诱导或限制，以达到直观目的。体育教学中的条件诱导与限制的形式很多，如助力、阻力、定向和领先等形式。助力与阻力诱导是指借助于外力的帮助，使学生通过触觉和肌肉本体感觉，体验正确的用力时机、大小、方向、时空特征，从而正确掌握动作的一种直观方法。定向诱导是指以相对静态的具体视觉标志，如标志物、标志线、标志点等给学生指示动作方向、幅度、轨迹、用力点。领先诱导是指相对动态的、超前的视觉信号。

26.【答案】A。解析：胸部停球包括挺胸式、缩胸式两种方法。挺胸式停球多用于停较高的平直球；缩胸

式停球多用于停齐胸高的平直球。

27.【答案】B。解析：篮球比赛中，篮球碰到篮板上沿不算出界，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：单挂膝悬垂摆动的动作方法：（以左腿挂膝为例）两手正握单杠，蹲悬垂，右脚蹬地，左腿屈膝从两臂间穿过挂杠，上体稍挺，两臂与右腿伸直成单挂膝悬垂姿势。接着右腿上举由前经下、向后用力弧形摆动，同时压臂，使身体重心上升。当身体向后摆至最大限度时，右腿再向前上方回摆，借身体重力回摆（继续前摆）。

30.【答案】C。解析：判断运动员是否到达终点，裁判员要盯住终点线的后沿垂直面，并用余光观察运动员。

31.【答案】D。解析：长拳中的“八法”是指手、眼、身法、步、精神、气、力、功。长拳中的“四击”是指踢、打、摔、拿。

32.【答案】D。解析：影响初中体育课教学组织形式选择的因素包括学生数量、体育场地器材、体育教学目标和内容、学生个体差异。

33.【答案】D。解析：体育课分组教学形式一般有分组轮换和分组不轮换两种。分组轮换是把学生分成若干组，在教师的统一指导和小组长的协助下，各组学生分别学习不同性质的教材，按照预定的时间轮换学习内容。分组不轮换是指把学生分成若干组，在教师统一指导下，按教材安排的顺序依次进行练习。

34.【答案】A。解析：体育教学手段运用的基本模式为辅助式和直接式。辅助式指教师根据体育课的任务与要求，主要借助于教学媒介向学生讲授理论知识或传递教学信息，教师和学生进行双向反馈。直接式指学生直接借助于教学媒介进行运动练习，这是完成体育教学目标的主要形式。

35.【答案】B。解析：教学策略设计是体育教学设计的中心环节，它包括确定课的类型、安排教学顺序、选择教学模式、设计教学活动和教学环境等。

二、简答题

36.【参考答案】

（1）运动处方的要素。

①运动目的。

②运动形式。

③运动强度。

④运动时间。

⑤运动频率。

⑥运动注意事项。

（2）运动处方的制订步骤。

①一般调查和填写问卷。

②临床健康检查。

③体适能检测。

④运动试验。

⑤制订运动处方。

37.【参考答案】

(1)教学反思的内容:教师、学生、教学内容、教学媒体。

(2)教学反思的原则:①开放性原则。教学反思的内容和方式是开放的,不应把教学反思的内容和方式局限在某些方面,只要有利于教师专业发展,有利于教学水平的提高,都是应该提倡的。②自主性原则。强调教学反思能力的培养,主要靠教师自身的主观努力,发挥主动性思维。③实践性原则。教学反思能力的提高源于教学实践,通过对教学过程的反思,积累好的经验,促进自己专业化的发展,而不能机械套用、照搬他人的理论和方法。

(3)教学反思的类型:一是课堂教学前的教学反思,结合以往教学经验对本堂课教学内容进行再次梳理;二是课堂教学中的教学反思,教学过程中,发现某些环节教学质量不高、效率不好,进行及时的修改;三是课堂教学后的教学反思,教师对整个教学阶段的总结性反思,可以扬长避短,使优秀的教学经验上升为实践理论。

38.【参考答案】

现阶段我国学校体育的教学目标有以下几个方面内容:

- (1)有效地增进学生的健康。
- (2)使学生能熟练地掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。
- (3)形成运动的兴趣、爱好和坚持锻炼的习惯。
- (4)培养和形成良好的心理品质,提高人际交往的能力与合作精神。
- (5)提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式。
- (6)形成积极进取、乐观开朗的生活态度。
- (7)提高少数学生的运动技术水平。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)①王老师贯彻了坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长的基本理念。王老师在体育与健康教学中,强调体育学科特点的同时,融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学,使学生掌握运动技能,发展体能,逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式,促进学生身心协调、全面发展。

②王老师贯彻了激发学生运动兴趣,培养学生体育锻炼意识和习惯的基本理念。王老师在体育与健康教学中,予以学生积极的反馈和鼓励,提高学生体育与健康学习动机水平,促进学生主动参与体育活动,基本形成体育锻炼习惯。

③王老师贯彻了关注个体差异,保证每位学生受益的基本理念。王老师在体育与健康教学中,对学生做到了区别对待,有针对性地采用相应的教学方法及训练手段,并进行积极的反馈和鼓励,提高了学生的自信心,促进了学生的正常身体发育。

(2)斜方肌力量较弱是导致此学生驼背的主要原因。因此,应采用一定的练习来发展斜方肌的力量,如提拉杠铃耸肩、负重侧上举、持哑铃扩胸等,从而加强斜方肌力量,改善学生驼背。

40.【参考答案】

(1)针对问题一,王老师采用了环境暗示的训练方法,利用标志旗醒目的特点,有利于学生调整步幅和节奏。针对问题二,王老师采用了语言暗示的训练方法,利用语言激励学生,有利于学生克服自身的恐惧。

其他暗示方法:①体态及动作暗示。用眼神、表情、姿势、动作和距离等体态语言对学生加以暗示,从而

起到传递、感染、调动、激励等作用。②表情及情绪暗示。无声的语言能够使教师和学生心领神会。③假设及角色参与暗示。把握青少年争强好胜的心理,正确运用假设暗示,调动学生学习积极性。

(2)王老师在比赛过后采用了师生互评、教师总结的方式,发挥了多方面评价主体的作用。师生互评可以充分调动学生参与体育与健康学习评价的主动性与积极性。教师的总结评价能够反馈课堂学习效果,并提出改进和提高的建议。

四、教学设计题

41.【参考设计】

排球正面双手垫球和侧面下手发球单元教学计划

课时	教学内容	教学方法	重点、难点
第1课时	1.介绍排球运动知识 2.学习准备姿势和正面双手垫球技术	1.示范讲解准备姿势和正面双手垫球技术; 2.两人一组,徒手模仿,相互提示错误动作; 3.两人一球,一人持球,另一人垫固定球练习; 4.一人一球,自抛自垫; 5.自垫球游戏:在规定时间内用正确部位垫球	重点:垫球时手臂击球部位。 难点:垫球时肩向前送,手臂夹紧
第2课时	1.复习正面双手垫球 2.学习侧面下手发球 (1)抛球的位置和方法; (2)击球的部位和手形; (3)手臂挥臂的路线和击球的方向	1.四人一组,垫球练习,并相互点评同伴的优点和需要改进的地方; 2.集体徒手模仿教师的下手发球动作; 3.四人一组,每人三球,其他人观察练习者的动作,帮助其改进; 4.选3~5名学生和教师一起展示动作,其他学生观察教师与同伴动作的差异; 5.学生展示,师评和互评相结合	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力。 难点:击球准确有力
第3课时	复习侧面下手发球和垫球	1.学生分成四组进行自由练习,教师只对练习时间和动作规范进行要求; 2.每组选3人进行展示,各组相互学习对方的优点,交流练习心得; 3.一人一球对墙练习发球动作,比较自己与同伴的差异,改进个人技术; 4.2~6人一组先进行垫球练习,然后创编多种有发球和垫球动作的游戏,互相介绍和展示,进行评比	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力;垫球时手臂击球部位准确。 难点:击球准确有力

(续表)

课时	教学内容	教学方法	重点、难点
第4课时	1.复习侧面下手发球 2.学习排球移动垫球	1.两人一组,一人发球,另一人垫球; 2.教师示范讲解排球中的脚步移动; 3.集体脚步动作练习:跨步、交叉步; 4.跨步垫球练习; 5.交叉步垫球练习; 6.两人一组,一抛一垫,移动垫球练习	重点:利用脚步动作移动到位。 难点:移动中的身体姿势
第5课时	1.复习正面双手垫球 2.移动垫球	1.游戏“抛球接龙”; 2.看教师的手势做各种移动步法练习; 3.两人一组,相互指挥用不同步法移动,在相同的时间内看谁正确移动的次数多; 4.对墙垫球练习; 5.四人一组对墙垫球接力赛	重点:垫球的角度、移动到位。 难点:提肩、蹬腿、抬臂动作的协调
第6课时	1.复习侧面下手发球 2.复习移动垫球	1.通过一定高度的线发球比远; 2.过网发球比赛,累积分数评出发球能手; 3.4~6人一组,所有人不规则抛球,练习者用所学移动步法垫球,所有组员依次练习	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力。 难点:发球时全身协调用力
第7课时	1.复习移动垫球 2.侧面下手发球教学比赛	1.一人对墙做移动垫球练习; 2.3~5人一组做发垫球练习; 3.区域发球比赛,评得分高手; 4.4~6人一组的简单教学比赛,可以根据人员的多少调整场地的大小,机动灵活	重点:用力的方向。 难点:准确的击球部位和球的落点
第8课时	1.考核对墙垫球 2.考核过网发球	1.教师宣布垫球、发球考核标准、方法及要求; 2.学生自由组合,分成若干组复习垫球、发球技术; 3.在练习分组的基础上,各小组抽签决定考核顺序,2组负责1组的技术考核,3组负责2组,依次类推,教师记录垫球、发球个数; 4.依据垫球、发球个数和学生的技术评价,教师作考核评析。 垫球标准:优秀——20个;良好——12个;及格——5个 发球标准(共6球):优秀——5个;良好——4个;及格——3个	重点:蹬地、提肩、抬臂动作的协调与正确的击球点。 难点:控制垫球、发球时的力度

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学) 标准预测试卷(四)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】C。解析:多关节肌作为原动肌工作时,其肌力充分作用于一个关节后,就不能再充分作用于其他关节,这种现象叫多关节肌“主动不足”(其实是肌力不足),如充分屈指后,再屈腕,则会感到屈指无力。夺匕首时,强行使对方手腕屈曲,使其屈指无力,自动松手,就是利用了这一原理。

2.【答案】D。解析:肝作为新陈代谢的重要器官,具有去氧化、储存肝糖原、合成分泌性蛋白质、制造胆汁、造血、防御、生物转化和“解毒”等功能。分泌胰岛素是胰腺的功能。

3.【答案】C。解析:使脊柱回旋的肌群主要由同侧的腹内斜肌、肩胛提肌、夹肌、斜方肌和对侧的腹外斜肌、胸锁乳突肌、前锯肌等在下固定时,协同收缩实现,如投掷标枪或手榴弹等的转体动作。

4.【答案】C。解析:侧平举是肌肉以近侧端为定点、远侧端为动点进行收缩,所以三角肌此时的工作条件为近固定;两臂侧平举慢慢放下时,三角肌产生的肌力矩小于阻力矩,肌纤维在此过程中逐渐被拉长,使运动环节朝向肌拉力相反的方向运动,即做退让工作。

5.【答案】C。解析:关节唇是附着在关节窝周缘的环状纤维软骨,有加深关节窝、增大关节面、增加关节的稳固性等作用。关节囊内的纤维层具有连结、加固和保护关节完整性的作用。关节内软骨具有使关节面彼此适应,缓冲震动,增加关节活动幅度的作用。半月板具有稳定膝关节,缓冲震动的作用。

6.【答案】C。解析:延髓内部有调节呼吸、心跳和血管活动的重要皮质下中枢,故被称为“生命活动中枢”。

7.【答案】B。解析:呼吸的全过程由外呼吸(包括肺通气和肺换气)、气体运输、内呼吸三个环节组成。肺通气发生在外界环境与肺之间;肺换气发生在肺内部;气体运输发生在组织毛细血管与肺之间;内呼吸发生在组织液与组织细胞之间。

8.【答案】C。解析:影响静脉血压的生理要素包括体循环平均充盈压、心肌收缩力量、体位改变、骨骼肌的挤压作用和呼吸运动等。血液的重新分配是心血管系统对运动的反应。

9.【答案】C。解析:准备活动是指在正式训练和比赛前进行的有组织、有目的的专门性身体练习。其生理作用如下:①调整中枢神经系统的兴奋水平;②增强氧运输系统的机能;③升高体温;④降低肌肉的黏滞性;⑤增强皮肤血流;⑥痕迹效应。

10.【答案】B。解析:体育运动对呼吸系统的影响:呼吸与运动的协调配合较好,能够适应和满足大强度运动时对呼吸系统的要求。随着运动强度的增加,呼吸膜厚度由正常到增厚,再到变薄,最后直到有破裂的可能,如当呼吸道出现炎症时会使呼吸膜的呼吸作用减弱。

11.【答案】C。解析:力量素质的训练要遵循一定的生理学原则,这些原则主要有超负荷原则、间隔时间原则、专门化原则、顺序安排原则、核心力量优先保障原则。补充营养不是肌肉力量的训练原则,是肌肉力量训练的辅助手段。

12.【答案】A。解析:通过肺换气和组织换气后,扩散进入血液的 O_2 和 CO_2 是由血液进行运输的,其运输形式为物理溶解和化学结合(主要形式)。

13.【答案】B。解析:在青春发育期,心脏发育速度增快,血管发育相对处于落后状态,加之内分泌功能

的影响,血压可能会出现暂时偏高现象,称为“青春性高血压”,如血管调节功能随年龄增长而完善,高血压会自行消失。“青春性高血压”属于正常生理现象,对于平时经常参加锻炼的学生可以编入基本组。

14.【答案】D。解析:维生素根据溶解性可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K。水溶性维生素包括B族维生素(维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、PP)和抗坏血酸(维生素C)。

15.【答案】C。解析:开放性软组织损伤是指受伤部位皮肤或黏膜破裂,伤口与外界相通,常有组织液渗出或有血液自伤口流出。体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、切割伤、刺伤和撕裂伤。拉伤属于闭合性软组织损伤。

16.【答案】C。解析:止血带止血法可有效使肢体的血流中断,但若上止血带时间过长或使用不当,可引起肢体坏疽的严重后果。一般只有当其他止血法不能止血时才使用此法。

17.【答案】C。解析:糖类是人体最主要的供能物质,人体每天从糖类获得的能量约占总能量消耗的70%,平均每克糖释放的能量为17.16 kJ。糖在氧化时所需要的氧少于脂肪和蛋白质,因而成为人体最经济的能源物质。

18.【答案】B。解析:根据瑞典生理学家冈奈乐·伯格的主观感觉等级表来判断人体的疲劳程度,当人体主观感觉为累时,此时心率应为140~150次/分。

19.【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,因此被誉为“近代学校体育之父”。

20.【答案】D。解析:学校课余体育训练具有业余性、基础性、广泛性的特点。

21.【答案】B。解析:学生对体育学习和锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现被称为体育态度,其转变过程有服从、认同、内化等阶段。

22.【答案】A。解析:运动技能又称动作技能,是指通过练习而巩固下来的,自动化的、完善的动作活动方式。运动技能包含心理过程和技能操作过程两部分。

23.【答案】B。解析:学生在体育课中的生理机能变化呈上升—稳定—下降的趋势。因此,在体育教学中,教师应遵循人体机能活动适应性规律,合理安排学生的身体活动量。

24.【答案】C。解析:体育教学模式是指在一定教学思想或教学理论指导下,建立起来的较为稳定的体育教学活动结构和活动程序。体育教学模式概念由三个基本的要素组成,即教学指导思想、教学过程结构、相应的教法体系。这三者之间的关系:教学过程结构是支撑教学模式的“骨架”;教学方法体系是填充教学过程的“肌肉”;而教学指导思想则是内含在“骨骼”与“肌肉”中,并起到协调和指挥作用的“神经”。

25.【答案】C。解析:体育教学设计的环节就是“教什么”和“学什么”,“如何教”和“如何学”,“教得怎样”和“学得怎样”。其实质依次是目标(教学问题)、策略(决定途径和方法)和评价(评估和改进)三个方面的问题。

26.【答案】A。解析:脚内侧踢球(又称脚弓踢球)是用脚内侧部位(跖趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位)接触球的一种踢球方法。其特点是脚与球的接触面积大、出球比较平稳、准确。但踢球时,踢球腿屈膝外转,小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制,因此出球的力量小,适合短距离传球和射门。

27.【答案】B。解析:在篮球比赛中,半场人盯人防守应始终贯彻以人为主的防守原则;在防守选位时,要做到“人动我动,球动我动”。

28.【答案】D。解析:排球发球技术中,不同的手法和手形发出的球,其性能也不相同。若发上旋球,击

球时要全手掌包满球，手腕还要有积极的推压动作；若发飘球，只能用掌根或手的其他坚硬部位击球，而且要缩小击球面积，手腕不但不能推压，还必须后仰，击球动作短促有力。

29.【答案】B。解析：体操是根据人体解剖生理特征，通过徒手、手持轻器械或在器械上进行各种身体操练，借以完成不同类型和难度的，且具有一定艺术性的单个动作或成套动作的体育项目。啦啦操是一种在音乐的衬托下，通过运动员完成高超的特殊动作技巧并结合各种舞蹈动作，集体展现青春活力、健康向上的团队精神，并追求团队荣誉感的体育运动项目。武术是以技击动作为主要内容，以功法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。跆拳道是一项运用手脚技术进行格斗的民族传统体育项目，由品势、搏击、功力检验三部分内容组成。

30.【答案】B。解析：跳远竞赛规则规定，决赛所有人先试跳三次，按最好成绩排序取前八进入后三次试跳。后三次试跳顺序按前三次试跳成绩逆序进行，即第一名最后一个跳，最终按六次试跳的最好成绩排定名次。

31.【答案】C。解析：擒拿法包括卷腕、缠腕、拧臂别肘（肩）、搬腕、抓肩压肘。穿掌顶肘属于武术开立步的手法。

32.【答案】C。解析：完整练习法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。它适用于“会”和“不会”之间没有质的区别，或运动技术难度不高而没有必要进行分解的运动项目。

33.【答案】C。解析：体育与健康课程的基础性强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

34.【答案】D。解析：复习课是对所学过的动作、练习、技战术等进行复习、改进和巩固提高的课。综合课是指既有新授内容，又有复习内容的体育课。新授课是指以学习新的教学内容为主的课。考核课是指以检查学生阶段学习或学期学习成果，并给予学生综合性评价考核的一种课。

35.【答案】B。解析：体育教学计划是根据国家颁发的体育教学指导文件，结合学校的体育教学实际情况，整体安排与制订学段、学年、学期体育工作。学校体育教学工作计划一般包括全年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划和课时计划。

二、简答题

36.【参考答案】

血液循环的途径如下：

（1）体循环（大循环）。

当左心室收缩时，含氧较高和营养物质丰富的动脉血，自左心室射入主动脉，经其各级分支到达全身各部的毛细血管。血液在毛细血管与周围的组织、细胞进行物质交换，转换为含二氧化碳和代谢产物较多的静脉血，最后经上、下腔静脉和冠状窦流回右心房，此循环途径称为体循环。体循环的主要特点是路程长，流经范围广，以动脉血滋养全身各部，而将其代谢产物运回右心房。

（2）肺循环（小循环）。

从体循环回流的静脉血，自右心房进入右心室。当右心室收缩时，血液由右心室射出，经肺动脉及其各级分支进入肺泡壁周围的毛细血管网，在此与肺泡进行气体交换，排出二氧化碳，吸进富含氧的空气，使静脉血变成含氧丰富的动脉血，经肺静脉流回左心房，此循环途径称为肺循环。肺循环的特点是路程短，主要是经过肺进行气体交换，使静脉血转变成富含氧的动脉血。

37.【参考答案】

体育态度是学生对体育学习和锻炼活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。在体育教学中,教师应从以下几个方面帮助学生端正体育态度:

(1)加强现代体育价值观的教育。教师应从我国的体育方针和体育的目的、任务出发,启发学生对体育态度的认识。

(2)重视体育运动的发展。学校重视体育运动发展,把体育运动列入正常的学习考核、奖励范畴,充分利用内外各种因素,端正学生的体育态度。

(3)激发学生体育运动的动机。教师应设置适当的体育运动目标和期望水平,通过表扬与评价,使学生获得成功感和满足感。

(4)引导学生积极参加体育活动。通过体育实践活动,消除学生对体育运动的厌烦心理,体验到体育学习的乐趣。

(5)注意创设良好的团体心理气氛。

(6)体育教师、班主任及家长,甚至学校运动队的运动员,都应当为学生树立良好的榜样,利用各种机会和渠道向学生讲解体育活动的意义、价值,并带头从事体育锻炼,对学生表现出的良好体育态度与行为给予积极强化。

38.【参考答案】

(1)健身功能。

健身功能是体育最基本、最直接的功能,是决定体育其他功能的基础。体育的健身功能主要表现在学校体育和社会体育领域中。体育的健身功能具体表现在以下几个方面:①改善骨骼、肌肉系统,促进生长发育,提高身体运动能力;②改善人体内脏器官系统,增强机能能力;③提高人体适应能力,增进健康水平;④改善中枢神经系统的工作能力,促进智力发展;⑤调节人的情绪,促进心理健康;⑥推迟衰老过程,延年益寿。

(2)教育功能。

体育从产生起就与教育有着密切的联系,作为教育的一部分,体育的教育功能主要表现在以下几个方面:①体育教育是学校教育的重要组成部分;②有利于人的道德和意志品质优化;③培养情商,促进人的社会化。

(3)娱乐功能。

娱乐功能是体育与生俱来、自身所具有的重要功能,它通过人们的参与和观赏两种途径得以实现。体育的娱乐功能主要表现在以下几个方面:①缓解压力,疏导情绪,获得轻松愉快的感觉;②陶冶情操,使人获得美的享受;③显示能力,使人感受到自我存在的价值。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)材料中周老师采用了分解练习法、分组练习法、探究学习法、情境教学法。

(2)周老师的教学立足于体育与健康课程的基本理念,采取有效的教学方法以更好地提高学生的练习效果,是值得我们学习和借鉴的。

①坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。周老师的教学促使学生更好地掌握双手前掷实心球的运动技能,进而提高学生身体协调的能力,促进全面发展。

②激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯。

周老师采用《亮剑》里的情境,有效引导学生体验运动乐趣,更好地激发了学生的学习热情和运动兴趣,

促进学生主动参与体育活动,基本形成体育锻炼习惯。

③以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习。周老师安排学生自主思考、讨论,体现了体育与健康课程高度重视学生的发展需要,始终以促进学生发展为中心的理念。

④关注地区差异和个体差异,保证每一位学生受益。周老师根据学生运动能力和性别的差异性,合理有效地进行分组,因材施教,努力使每一位学生都能更好地接受课程,促进学生的进步和发展。

40.【参考答案】

(1)“极点”是运动中机体协调功能暂时紊乱的一种表现,产生的原因主要是内脏器官的生理惰性大,摄氧量不能满足肌肉活动的氧需求所致。同时,供氧不足会动用糖酵解系统供能产生乳酸,乳酸积累促使血液pH向酸性偏移。这些变化不仅可影响神经肌肉的兴奋性和肌肉收缩,还可反射性地引起呼吸、循环系统活动紊乱。这些机能失调的强烈刺激传入大脑皮质,会使运动动力定型暂时遭到破坏,从而产生“极点”现象。

(2)补糖可以分为运动前、运动中和运动后补糖。运动前补糖有两种方式,一是在大运动负荷训练和比赛前数日,将膳食中碳水化合物占总能量比增加到60%~70%(或10克/千克);二是在运动前1~4小时补糖1~5克/千克。运动中补糖一般采用液体糖,应遵循少量多次的原则,每隔30~60分钟补充一次,补糖量一般不低于60克/时。运动后补糖原则是越早越好。最好在运动后即刻、前2个小时内以及每隔1~2小时连续补糖,补糖量为0.75~1克/(千克·时),24小时内补糖总量达到9~12克/千克。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学目标

知识与技能目标:能说出肩肘倒立动作名称和保护与帮助方法,70%的学生能正确运用保护与帮助方法。

过程与方法目标:通过练习、游戏等方法,60%的学生能在保护与帮助下完成动作,发展力量、柔韧等身体素质,提高身体协调性。

情感态度与价值观目标:培养认真的学习态度和勇敢、顽强、勇于挑战自我的精神,在学练中学会关心、帮助他人。

二、教学重难点

教学重点:伸髋立腰,两手撑腰背,脚背绷直。

教学难点:伸髋立腰与两手撑腰背的结合。

三、教学方法

教法:讲解示范法、分组练习法、保护与帮助法、预防和纠正错误动作法。

学法:自主学习法、合作学习法。

四、教学过程

(一)开始部分

1.课堂常规

2.队列练习

组织队形:四列横队。

要求:集合站队快、静、齐。

(二)准备部分

1.徒手操

2.专项练习

组织:四列横队成体操队形散开。

要求:注意力集中,认真做好准备活动。

(三)基本部分

1.肩肘倒立的讲解示范

(1)教师讲解肩肘倒立动作要点:向后滚动挺腹举腿,两臂体侧用力压垫,向上伸腿、伸髋,两手撑于腰背两侧。

(2)教师示范肩肘倒立完整动作,引导学生认真观察,使学生形成动作表象。

(3)口诀:上体后倒腿上举,两臂夹肘紧压垫;屈肘内收手撑腰,伸髋挺腹腿蹬直。

组织教学:双列式队形。

要求:认真听讲,仔细观察。

2.课堂练习

(1)自主模仿练习:先将完整的动作分解,让学生通过徒手模仿练习,初步掌握动作过程。

(2)辅助练习:在同伴的保护与帮助下完成,教师巡回指导。

①可先进行仰卧屈体,伸髋伸腿成肩肘倒立,再还原成仰卧屈体的练习,体验伸髋伸腿的方向。

②坐撑开始,后倒举腿,两臂用力撑垫同时伸髋,两手撑于腰背两侧,用脚尖触高悬标志物,体会身体充分伸展。

③帮助者托练习者的脚做 45° 的肩肘倒立进行挺髋练习,体验倒立时充分伸髋的感觉。

(3)完整动作练习,注意伸髋立腰。

组织教学:分组练习,教师巡回指导。

要求:加强思想教育,注意安全。

3.保护与帮助

保护者站在练习者的侧面,两手握其小腿或脚踝上提。如倒立姿势不正确,身体不能充分伸展,可用膝盖顶其背部,使其充分伸直。

4.预防和纠正错误动作

在练习过程中,学生相互之间进行观察和修正动作,教师巡回指导。

5.展示与评价

(1)展示学练成果。

(2)学生互评,教师点评并提出建议。

组织教学:分组进行动作展示。

要求:认真观察,积极主动。

6.游戏巩固(肩肘倒立耐力比赛)

(1)教师讲解游戏方法及规则。

(2)组织学生比赛。

组织教学:双列式队形。

要求:遵守游戏规则,团结协作。

(四)结束部分

1.放松活动

2.教师小结

3.送还器材

五、预计运动负荷

练习密度:30%~40%。

平均心率:120~135次/分。

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)

标准预测试卷(五)参考答案及解析

一、单项选择题

- 1.【答案】D。解析：人体解剖学方位术语中，小腿的内侧为胫侧，小腿的外侧为腓侧，而尺侧为前臂的内侧，桡侧为前臂的外侧。
- 2.【答案】D。解析：儿童少年时期负重练习不宜过早、过多、过长，以防骨化过早完成，影响身高发育。
- 3.【答案】A。解析：根据肌肉收缩时的变化情况，可以把肌肉工作分为动力性工作和静力性工作。动力性工作指肌肉收缩产生肌张力，肌的长度、肌拉力角度与方向、骨杠杆的位置发生变化，使运动环节相对于身体发生位置的变化或位移的工作，可分为向心工作和离心工作两类。静力性工作指骨骼肌收缩产生的肌力矩等于外力矩，使环节固定以保持一定的动作姿势时完成的工作，可分为支持工作、加固工作与固定工作。
- 4.【答案】A。解析：发展胸大肌的主要动作有俯卧撑、卧推杠铃、拉力器夹胸等。发展斜方肌的主要动作有提杠铃耸肩、持哑铃扩胸等。发展竖脊肌的主要动作有负重体屈伸、提拉杠铃、俯卧臂腿上振等。发展前锯肌的主要动作有旋转举腿、单臂绳索下拉等。
- 5.【答案】D。解析：垂体又称脑垂体或脑下垂体，位于下丘脑前部，颅底中央，蝶骨体背面的垂体窝内，是人体最重要的内分泌腺。垂体结构复杂，分泌激素种类很多，作用广泛，并影响其他内分泌腺的活动。
- 6.【答案】D。解析：腱反射(动态牵张反射)和屈肌反射都属于脊髓反射，二者都是短暂的反射活动。但腱反射的感受器是肌梭，效应器主要是肌肉收缩较快的快肌纤维，快速牵拉肌腱时可引起反射；屈肌反射的感受器是皮肤，效应器为屈肌，皮肤或肌肉受到伤害性刺激时可引起反射。
- 7.【答案】D。解析：体育锻炼对心脏的影响包括心脏的重量和体积增大，心腔容量增大，心肌纤维增粗，心壁增厚，心脏有更大的收缩力，使心的每搏输出量和每分输出量增加。体育锻炼对血管的影响包括动脉壁中膜增厚，弹性纤维和平滑肌增厚，血管壁的弹性增加，毛细血管数量增加。
- 8.【答案】C。解析：最大摄氧量是指人体在进行有大量肌肉群参加的长时间剧烈运动中，当心肺功能和肌肉利用氧的能力达到人体极限水平时，单位时间内(通常以每分钟为计算单位)所能摄取的氧量，也称最大耗氧量。需氧量是指人体为了维持某种生理活动所需的氧量。乳酸阈是指当运动强度超过某一负荷时乳酸浓度急剧上升的起点。过量氧耗是指运动结束后，肌肉活动虽然停止，但机体的摄氧量并不能立即恢复到运动前安静时的水平，机体的耗氧水平高于运动前(或安静状态)耗氧水平。
- 9.【答案】D。解析：在机体内进行各种生理功能的调节时，被调节器官功能活动的改变又可通过回路向调节系统发送变化的信息，改变其调节的强度，这种调节方式称为反馈。根据反馈信息的性质和作用，可将反馈分为正反馈和负反馈。正反馈可促使某种生理过程逐渐加强，如排尿反射。负反馈可减弱反射中枢对效应器的影响，维持人体正常血压、心率和某些激素水平等指标。实际上，在调控系统中，干扰信息可以直接通过受控装置作用于控制部分，引起输出效应发生变化，具有前瞻性的调节特点，称为前馈。
- 10.【答案】D。解析：“极点”是运动中机体协调功能暂时紊乱的一种表现，是身体适应运动的过程，在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，身体达到一定运动强度时易出现。“极点”出现后，如果依靠意志力和调整运动节奏、速度继续坚持运动，一些不良的生理反应便会逐渐减轻或消失。良好的赛前状态和适当的准备活动都能预先克服内脏器官的生理惰性，从而减轻“极点”的反应程度。
- 11.【答案】B。解析：运动处方制订的要素包括运动目的、运动形式、运动强度、运动时间、运动频率和注

意事项等。其中，运动强度是运动处方量化和科学性的核心，是设计运动处方最困难的部分，因此需要有适当的监测措施来确定运动强度是否适宜。

12.【答案】A。解析：肌肉活动的直接能量来源为三磷酸腺苷（ATP）。凡是进行短时间极量运动（如短跑、举重、冲刺、投掷等）时所需的能量几乎全部由磷酸原系统供给。

13.【答案】B。解析：维生素C具有参与羟化、还原反应，提高耐力、消除疲劳，促进伤口愈合等作用。缺乏时，易导致抵抗力下降，严重时可引起坏血病。

14.【答案】C。解析：在绷带包扎法中，转折形包扎法适用于包扎前臂、大腿和小腿等粗细相差较大的部位。环形包扎法适用于包扎头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。螺旋形包扎法适用于包扎上臂、大腿下段和手指等粗细相差不多的部位。“8”字形包扎法适用于包扎肘、膝、踝等关节处。

15.【答案】A。解析：体重指数（BMI）是用体重（kg）除以身高（m）的平方得出的数字。即该生 $BMI=60 \div (1.7)^2=20.8$ 。

16.【答案】B。解析：肱骨外上髁炎俗称“网球肘”，网球、乒乓球、羽毛球和击剑等项目运动员需要反复用力伸腕活动易患此症。

17.【答案】A。解析：发生急性闭合性软组织损伤的第一时间应及时制动、冷敷、加压包扎并抬高伤肢。

18.【答案】C。解析：晨脉常用来评定训练水平和身体机能状况，是监督学生运动疲劳消除情况的测量指标之一。若晨脉比过去减少或无明显改变，表明身体机能反映良好；若晨脉加快，尤其是每分钟超过平时12次以上，表明身体机能状况不良，出现运动疲劳。

19.【答案】D。

20.【答案】A。解析：体育教学模式由三个基本要素组成，即教学指导思想、教学过程结构、相应的教法体系。其中，教学指导思想是体育教学模式的理论性依据。

21.【答案】D。解析：在运动技能的学习与训练中，反馈可以分为自然反馈和追加反馈。自然反馈是指动作完成后自然产生、不需要借助其他方式而产生的信息，是动作的必然结果，不需要他人告知自然可以获得的。追加反馈是指动作执行后所获得的信息是凭借外力和外物对于动作结果所外加的信息，如计时和评分结果等。外加信息常又分为结果反馈和绩效反馈两种形式。结果反馈是指在动作结束后，对于个体动作表现的结果给予的相关信息。绩效反馈是指运动后提供的有关运动操作特征的外部反馈。

22.【答案】A。解析：根据倒“U”形假说，运动员处于中等唤醒水平时的运动表现能力最好。

23.【答案】B。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、由不巩固到巩固的发展过程。

24.【答案】C。解析：整体性、连续性和层次性是制订体育教学目标的基本要求。

25.【答案】C。解析：形成性评价又称过程性评价，是在教学进行过程中，为引导教学前进或使教学更为完善而进行的评价，其评价重点在学习过程。

26.【答案】A。解析：踢球是足球运动基本技术的一种，指运动员有目的地用脚的某一部位将球踢向预定目标的动作方法。踢球技术是比赛中最重要的足球技术，主要用于传球和射门。

27.【答案】C。解析：篮球防守战术基础配合中，“关门”配合是指邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种配合方法。补防配合是指当防守队员被对手突破或出现漏洞时，邻近的同伴大胆地放弃自己的对手，及时快速地进行补漏防守的一种配合方法。夹击配合是指两名以上的防守队员，利用对手在场边角运球或运球停止时，突然快速上前封堵和围夹持球队员的一种配合方法。穿过配合是指当对方进行掩护时，防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守

自己对手的一种配合方法。

28.【答案】C。解析：排球竞赛规则规定，发球队员在第一裁判员鸣哨8秒内未将球击出，视为发球犯规。

29.【答案】C。解析：队列队形术语中，间隔是指学生或成队彼此之间左右的间隙，横队之间左右间隔一般为一拳（约10厘米），队与队之间的间隔约两步。距离是指学生或成队彼此之间前后的间隙，纵队之间前后距离一般为手臂（约75厘米），队与队之间的距离约两步。

30.【答案】B。解析：田径跳跃类项目的教学难点一般在助跑和起跳的衔接上。

31.【答案】C。解析：武术的呼吸方法分为“提”“托”“聚”“沉”。当动作由低姿势转为高姿势时用“提”法，可使身体重心提高，保证动作完成得轻巧，如仆步穿掌接腾空飞脚；在定势动作时用“托”法，让呼吸暂时屏息，可表现出静止动作的挺拔矫健，如提膝亮掌；当动作由高姿势转为低姿势时用“沉”法，可使动作显示出沉着有力，如提膝亮掌接仆步按掌；在刚脆、短促动作中用“聚”法，可使动作刚健有力，如冲拳。

32.【答案】A。解析：在体育教学实践中，任何一个教学方法都不可能是万能的，都有各自的独特功能、适用范围和使用条件。因此，每个教师都必须依据不同的学生特点、教学任务、教材性质和情景条件来科学、恰当地选择教学方法。

33.【答案】B。解析：体育与健康课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个方面的领域目标。其中，运动技能领域目标包括学习运动知识、掌握运动技能、增强安全意识。

34.【答案】A。解析：信度又称测验的可靠度，是指一个测验经过多次测量所得结果的一致性程度，以及一次测量所得结果的准确性程度。效度即有效性，是指测量工具或手段能够准确测出所需测量事物的特征及程度。难度是指测验的难易程度。区分度是指测验对不同水平能够区分的程度，即具有区分不同水平受试者的能力。

35.【答案】A。解析：教学活动设计的内容顺序为导入设计、讲解设计、示范设计、情境设计、提问设计和练习设计。

二、简答题

36.【参考答案】

- (1)加强思想教育。
- (2)认真做好准备活动。
- (3)合理安排运动负荷。
- (4)加强易伤部位的练习。
- (5)合理安排教学、训练和比赛。
- (6)加强医务监督工作。

37.【参考答案】

在体育课堂教学过程中，体育教师通过观察学生对运动负荷的适应情况，及时调控体育课运动负荷，以达到合理的现实状态。调控体育课的运动负荷一般采用下列方法：

- (1)改变练习的某些基本要素，如速度、速率、幅度等。
- (2)改变练习的顺序和组合，调整间歇时间、练习与休息交替节奏。
- (3)改变练习内容的难度。
- (4)改变练习的重复次数，如改变练习的密度。
- (5)改变练习的限制条件，如活动范围、器材的重量、附加条件等。
- (6)改变课的组织教法与形式，如循环法、竞赛法或分组练习等。

(7)调整课中各项活动的时间比例,如教师指导组织措施,学生观察与休息等。

38.【参考答案】

中西方体育文化的差异如下:

(1)体育精神文化的比较。

中西方体育形态和价值观存在实质性差异。中国传统体育坚持“天人合一”的生命观,强调和谐的运动观。其显著特点之一就是通过身体锻炼以外达内、由表及里、由上而下来促进“形而上”的无形精神的升华。西方体育文化更加注重把体育的价值直接指向人体的塑造和培养上。

(2)体育制度文化的比较。

中西方体育制度的差异主要表现在对体育运动手段和方法的认识上。中国传统体育文化的目标是修身、养性,侧重对人格的价值取向。西方体育文化大力提倡竞争和超越,包括超越对手、自然障碍和自我,其活动是在相互较量、相互比较的过程中完成的。

(3)体育物质文化的比较。

中国传统体育是以个体活动为主,活动形式以徒手为主,使得体育专用的场地、设施和器材等体育物质文化建设不被重视且发展缓慢。西方古代就有了体育运动的专用器械和装备,奥运会场地、设施的规范和发展则是西方体育物质文化高度发展的标志,也是西方现代体育得以在世界广泛传播,并成为世界体育主流的重要原因之一。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)①刚开始上课时,伍老师采用了传统的集体练习模式,这样只片面地发挥了教师的主导性,却没有充分发挥学生的主体性;过分注重教师的教,不关注学生的学;只把教学理解为传授技能,忽略了学生的“知、情、意、行”;过分注重教学的结果,忽略了学生的个性差异与特殊要求。

②伍老师的教学方法没有遵循注重运动乐趣原则。注重运动乐趣原则是指在体育教学中,要让学生掌握运动技能和进行身体锻炼的同时,体验运动快乐,使学生喜爱运动并养成参加运动的习惯。伍老师的教学方法却使学生感到枯燥、单调,没有让学生体验到运动的乐趣。

③伍老师的教学方法没有遵循因材施教原则。每个学生的身体发展状况各不相同,这就要求教师要全面地分析学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面存在的个体差异,并在此基础上客观地区别对待。

④伍老师的教学方法没有遵循安全运动和安全教育原则。伍老师运用训练队的训练方式对待学生,导致学生进行3组训练后,身体就感到疲惫,无法进行接下来的练习。

(2)①伍老师采用异质分组的教学方式,能缩小各组之间的差距,以利于开展游戏和竞赛活动,激发学生学习体育运动的兴趣;②练习方式符合新课程标准所倡导的自主、合作、探究理念,符合认识过程的基本规律;③在教学中采用的尝试性练习—讨论—练习,很好地体现了探究式教学思想,将学习的主动权交给学生,体现了学生的主体地位。

40.【参考答案】

(1)第二种教学模式更好。

理由:第一种传统教学模式虽能教会学生技能,但学生的主体地位缺失。新课标明确指出要以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习,同时也指出要改革课程内容与教学方式,努力体现课程的时代性。第二种教学模式在继承优良传统的基础上,大胆改革,与时俱进,开拓创新,体现课程的时代性;在教学方面,力求改变单一的灌输式教学方法,改变过于强调讲解、示范的教学形式,创设有利于学生主动参与、乐于探究、

勇于实践的良好教学氛围。第二种教学模式符合新课标倡导的理念,因此更好。

(2)体育课程的设计思路应从以下几方面入手:

- ①根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容。
- ②根据学生的身心发展特征划分学习水平。
- ③根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标。
- ④根据三级课程管理的要求保证课程内容的可选择性。
- ⑤根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学内容

蹲踞式起跑。

二、教学重、难点

教学重点:起跑器的安装;正确的起跑姿势。

教学难点:臀超肩,肩超线;步频与重心的控制。

三、教学过程(基本部分)

1.课堂导入

在2016年里约奥运会上,苏炳添进入了半决赛,得到了与世界优秀百米选手同场竞技的机会,在最初的30米起跑中,苏炳添甚至超过了博尔特,他依靠的是哪一项技术呢?通过问题引入短跑——起跑技术。

2.蹲踞式起跑教学

①讲解起跑器的安装方式:普通式与拉长式。

②讲解蹲踞式起跑要领。

“各就位”——学生轻快地走到起跑器前,两手撑地,后膝跪地,两手紧靠起跑线后沿,两臂伸直,身体重量落在两手、前脚和后膝关节之间。

“预备”——逐渐抬起臀部,使身体重心向前上方移动,身体重量主要在两臂和前腿之间,臀部稍高于肩,两肩超出起跑线。提示口诀:臀超肩,肩超线。

“鸣枪”——两臂屈肘有力地前后摆动,两腿迅速蹬离起跑器,使身体向前上方运动。

③教师示范。

3.各就位、预备练习

组织形式:5人一组,分配一个起跑器。

学法:学生根据个人习惯,依次完成起跑器调整、各就位、预备等动作;组内轮流练习,其他人进行观察指导,给予提示和帮助。

要求:在学生进行预备动作练习时,一方面提示练习者缓慢地抬臀;另一方面,一名同学将手置于练习者臀部上方,提示练习者努力抬臀触碰其手。练习者自己按照口诀进行练习。

4.步频练习

组织形式:5人一组,分配一个起跑器。

学法:统一听哨声进行起跑步频练习,跑动距离30米。

要求:强调在起跑后加速时,前几步步频高、步幅小,体会加速过程。

5.提高重心练习

组织形式:5人一组,在起跑线前10米处设置一条限制线。

学法:组内先自主轮流练习并相互指导,后统一听哨声进行练习。

要求:保证在提高步频、降低步幅的基础上,逐渐提高重心,避免撞到限制线,同时避免过早抬头。

6.30米跑比赛

组织形式:5人一组,分成6组,每3组为一大组进行比赛。另外3组站于起跑线两端。

学法:未比赛者认真观察其他同学起跑,同时总结并评价他人起跑技术。通过观察与评价,更好地强化学生自身对于起跑正确动作概念的理解,形成正确的动作表象。

要求:严格按照比赛规则进行,禁止抢跑。