

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(六)~(十)

(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（六）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（七）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（八）参考答案及解析·····	（ 14 ）
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（九）参考答案及解析·····	（ 20 ）
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（十）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(六)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】D。解析:复关节由两块以上的骨构成,被一个关节囊所包裹,其中每一块骨都能独立活动,如肘关节,由肱尺关节、肱桡关节和桡尺近侧关节三个关节共同构成。肩关节属单关节。手关节是连结腕骨、掌骨和指骨的关节。踝关节由胫骨、腓骨的远端与距骨构成。

2.【答案】C。解析:躯干骨中的12对肋由肋骨和肋软骨组成。其中,第1~7对肋前端与胸骨相连接称真肋;第8~10对肋前端借肋软骨与上位肋软骨相连接,形成肋弓;第11~12对肋前端游离于腹壁肌层,称浮肋。

3.【答案】C。解析:骨是人体运动的杠杆和肌肉的附着点,也是钙和磷的储备仓库。

4.【答案】D。解析:排球扣球挥臂击球时,肘关节在扣球的过程中由屈逐渐向前开始伸展,接着向侧后上方引臂,此动作主要由胸大肌、肱三头肌、三角肌、冈上肌等结合完成。

5.【答案】C。解析:胰岛是胰腺的内分泌部,对糖、蛋白质和脂肪的代谢,维持正常血糖水平具有重要作用。甲状腺是人体最大的内分泌腺,其功能是增进机体的物质代谢,维持人体正常生长发育,尤其对骨骼和神经系统的正常发育具有十分重要的作用。肾上腺位于肾的上方,左右各一,其实质可分为周围的皮质部和中央的髓质部。肾上腺皮质从表面到深层分为球状带、束状带和网状带。其中,网状带分泌性激素,调节性机能和副性征。

6.【答案】A。解析:新陈代谢是生物体自我更新的最基本的生命活动过程,包括同化作用和异化作用两个过程。同化作用是指生物体不断地从体外环境中摄取有用的物质,使其合成、转化为自身物质的过程。异化作用是指生物体不断地将自身物质进行分解,并把分解的产物排出体外,同时释放能量供机体生命活动需要的过程。

7.【答案】A。解析:人体在长时间大强度运动时,乳酸生成增多会引起血液中pH值下降。

8.【答案】A。解析:肺活量体重指数是人体自身的肺活量与体重的比值,即以每千克体重肺活量的相对值来反映肺活量与体重的相关程度。 $\text{肺活量体重指数} = \text{肺活量}(\text{ml}) / \text{体重}(\text{kg})$ 。

9.【答案】C。解析:呼吸的反射性调节种类有呼吸肌本体感受性反射、肺牵张反射和防御性呼吸反射。由呼吸道黏膜受刺激引起的以清除刺激物为目的的反射性呼吸变化称为防御性呼吸反射。由肺扩张或缩小所引起的反射性呼吸变化称为肺牵张反射。由呼吸肌本体感受器传入冲动所引起的反射性呼吸变化称为呼吸肌本体感受性反射。化学感受性反射的反射器可以分为外周化学感受器和中枢化学感受器。外周化学感受器主要位于颈动脉体和主动脉体,中枢化学感受器位于延髓。

10.【答案】C。解析:血红蛋白是红细胞的主要成分,是一种结合蛋白。其主要功能是运输氧气和二氧化碳,另外还具有缓冲血液酸碱度的作用。

11.【答案】B。解析:人体在持续较长时间的运动过程中,心血管和呼吸系统的机能变化表现出两个明显的拐点,即标志进入工作状态(动员阶段)的结束、稳定状态开始的“第一拐点”和标志稳定状态结束、人体整体工作效率明显下降、疲劳开始的“第二拐点”。

12.【答案】B。解析:人体主要有三大供能系统,各自的供能特点:①磷酸原系统(ATP-CP系统),供能总量少,持续时间短,供能速度最快,功率输出最高,不需要氧,不产生乳酸等中间产物。②乳酸能系统(糖酵解系统),供能总量较磷酸原系统多,持续时间较短,功率输出次之,不需要氧,终产物是导致疲劳的物质——

乳酸。③有氧化系统，供能ATP生成总量很大，持续时间很长，但速率很低，需要氧的参与，终产物是水和二氧化碳，不产生乳酸类等副产品。

13.【答案】A。解析：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，缺乏时，易导致维生素A缺乏症（夜盲症）。

14.【答案】B。解析：碳水化合物（糖类）主要由碳、氢、氧三种元素组成，它可分为单糖、双糖和多糖。单糖易溶于水，可直接被人体吸收利用，最常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖。双糖易溶于水，需要分解成单糖才能被人体吸收，最常见的有蔗糖、麦芽糖、乳糖。多糖是由许多单糖分子结合而成的高分子化合物，不易溶于水，最常见的有淀粉、糊精和糖原。谷物类主要包括大米、小麦、小米、大豆及其他杂粮，其主要的营养成分为淀粉，是碳水化合物的主要来源。

15.【答案】C。解析：运动性中暑是指肌肉运动时产生的热超过身体散发的热而造成运动员体内的过热状态，即运动时体内产生的热量存在散发障碍而导致的中暑。

16.【答案】C。解析：腰肌劳损属于慢性闭合性软组织损伤，刺伤和擦伤属于开放性软组织损伤，挫伤属于急性闭合性软组织损伤。

17.【答案】A。解析：在各种止血方法中，止血带止血法适用于四肢动脉出血的止血。冷敷法适用于急性闭合性软组织损伤。抬高伤肢法适用于四肢小静脉或毛细血管出血的止血。加压包扎止血法适用于小静脉和毛细血管出血的止血。

18.【答案】A。解析：在各种矿物质中，钙作为一种凝血因子，是凝血酶的活化剂，具有保持血液凝固的功能。而锌、铁、碘则是多种酶和某些特殊生理功能物质的组成成分。

19.【答案】C。解析：体育教师的基本职责：①贯彻各项教育、体育工作方针、政策和法规，制订各种教育教学文件；②优先做好体育教学工作（首要职责）；③组织指导课外体育锻炼；④开展课余体育训练与竞赛；⑤从事学校体育科研；⑥配合开展学生体质检测和健康教育工作；⑦体育宣传与器材设施维护；⑧参与社会体育工作。

20.【答案】D。解析：体育课密度也叫一般密度或综合密度，它是指在体育课中各项教学活动合理运用的时间与上课的总时间的比。题干中的一般密度为 $[(45-4.5)/45] \times 100\% = 90\%$ 。

21.【答案】A。解析：倒“U”形假说是人们在唤醒水平与操作成绩关系的研究中讨论得最多的理论。该理论来自最初的耶克斯-多德森定律。

22.【答案】B。解析：根据凯尔曼提出的“态度改变三阶段说”，不良体育态度的转变过程需要经历服从、认同和内化三个阶段。

23.【答案】B。解析：体育备课时应进行学情分析，其重点分析的内容是学习基础。

24.【答案】B。解析：体育课中可通过改变课的组织教学与形式，如选择集体练习，从而减少队伍调动和各组指导评价、讲解示范的时间，以提高学生的运动负荷。

25.【答案】A。解析：“为什么学”属于教学目的的范畴，它是指学习行为的意图，体现了教材的价值和意义，是人们设立学科和实施教学的行为意图。“用什么学”是教学环境的体现，它一般指教学过程中使用的教材、教具。“学什么”是教学内容的体现，它是由教学目标选择出来的，根据学生发展需要和教学条件，在一定的教学环境下，传授学生相应的知识。“怎么学”是教学策略的体现，它是在教学过程中，由一定的教学原则指导、师生相互作用共同实现教学目标、合理利用教学条件的活动方式。

26.【答案】A。解析：足球于1900年被列入奥运会正式比赛项目。

27.【答案】B。解析：按动作结构的不同，可将篮球技术分为篮球基本功、篮球进攻技术和篮球防守技

术。篮球基本功包括基本姿势和基本步法；篮球进攻技术包括传接球、投篮、运球和持球突破；篮球防守技术包括防守对手、抢球、打球和断球。移动和抢篮板球为进攻技术和防守技术共有。

28.【答案】C。解析：排球正面传球时，两拇指相对成“一”字形。

29.【答案】D。解析：在做双杠支撑前摆下的练习时，保护与帮助者应站在练习者下杠同侧，一手扶其上臂，另一手托其腰部帮助出杠。

30.【答案】B。解析：全能运动是田径运动中综合性较强的比赛项目。女子七项全能项目包括100米栏、跳高、铅球、200米、跳远、标枪、800米。100米、400米、铁饼是男子十项全能项目。

31.【答案】A。解析：在武术运动中，冲拳是直线击打对手的进攻手法；摆拳是平弧线击打对手的进攻手法；抄拳是上弧线击打对手的进攻手法；鞭拳是防守反击的进攻手法。

32.【答案】B。解析：《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》根据“健康第一”的指导思想，适应社会需求、素质教育和学校、学生的实际情况，结合课程特点构建了四个学习方面、三个层次的课程目标体系。这三个层次的递进关系为课程目标——领域目标——水平目标。

33.【答案】B。解析：讲解示范是教学过程中教法的重要组成部分，也是教师教学能力的重要体现，是提高教学效率和教学质量的重要保证。在教学过程中，教师的讲解示范一定要讲求时机和效率。

34.【答案】A。解析：体育教学目标具有激励功能、定向功能和评价功能。

35.【答案】B。解析：体育教学评价时，必须采用统一的评价内容和评价标准，这体现的是体育教学评价的一致性原则。

二、简答题

36.【参考答案】

（1）病因：①寒冷刺激；②电解质丢失过多；③肌肉过度收缩；④疲劳。

（2）症状：发病部位的肌肉剧烈挛缩发硬，疼痛难忍，痉挛肌肉所涉及的关节伸屈功能有一定的障碍，发生肌肉痉挛的运动员不能坚持参加运动和比赛。发作常可持续数分钟。

（3）处理：患者需对抽筋的部位轻轻按摩，并将抽筋部位的肌肉轻轻拉长。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，局部喷洒或擦一些松筋止痛的药水、药膏也很有效。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。

（4）预防措施：①加强体育锻炼，提高身体的耐寒力和耐久力；②运动前必须认真做好准备活动，对容易发生痉挛的肌肉可事先做适当按摩；③冬季运动要注意保暖，夏季运动时，尤其是进行剧烈运动或长时间运动时，要注意电解质的补充和维生素B₁的摄入；④疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动；⑤游泳下水前要用冷水冲淋全身，使身体对寒冷有所适应，水温太低时，游泳时间不宜过长；⑥在运动中要学会肌肉放松，在降体重和控制体重时要讲究科学性。

37.【参考答案】

准备部分的内容按其性质和目标可以分为教学常规活动、一般性准备活动和专门性准备活动。

（1）教学常规活动。

教学常规活动通常包括全班整队、检查人数、宣布学习目标、检查服装、布置见习生活动内容等。

（2）一般性准备活动。

一般性准备活动主要是指促进学生身体全面发展的练习。其内容通常有各种走、跑、跳练习，徒手或持器械的操或练习，体育游戏，体育舞蹈等。

(3) 专门性准备活动。

专门性准备活动主要是指与主要教材相近似的练习。通常采用一些模仿练习、诱导练习或辅助练习、基本技术练习以及掌握该项教材所必需的身体素质练习等。

38.【参考答案】

(1) 系统性原则。

系统性原则是指在体育教学设计过程中,始终要贯彻系统论思想,使各部分及各要素之间成为一个有机的整体。

(2) 健身性原则。

健身性原则是指在体育教学设计中,教学目标的确定、教学内容和教学方法的选择、运动负荷及场地的安排、教学评价方法的运用等方面的设计都要符合教学对象的身心发育规律及动作技能形成规律,以便有效地增强体质、促进身体健康。

(3) 趣味性原则。

趣味性原则是指在进行体育教学设计时,应充分考虑学生的心理特点,在教学内容的选择、教学方法与手段的运用、教学活动的组织等方面都要有利于激发学生的练习兴趣,以调动学生参与体育学习的积极性。

(4) 针对性原则。

针对性原则是指在体育教学设计过程中,体育教师要根据学生的身心发育特点、学习需要及学习内容,结合本校实际教学条件,合理地确定教学目标,针对性地进行教学策略、教学媒体、教学过程的设计。

(5) 开放性原则。

开放性原则是指在体育教学设计过程中,对教学方案各要素的设计要留有余地,为学生学习提供开放的空间,以激发学生在学习过程中的能动性和创造性。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1) 晓芳出现的现象称为“极点”。产生原因: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。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,使运动动力定型暂时遭到破坏,从而产生“极点”现象。

小敏出现的现象称为“延迟性肌肉酸痛”。产生原因:延迟性肌肉酸痛是“过度”使用肌肉,肌肉收缩强度过大或持续时间过长造成的。其主要原因:第一,肌肉的张力和弹性的急剧增加,引起肌肉结构成分的物理性损伤。第二,运动会引起活动部位的局部缺血,使得血液循环变差,进而引起致痛物质的堆积,如果致痛物质积累过多,就会引起疼痛感。第三,因为剧烈的离心运动会造成结缔组织损伤,损伤后的结缔组织又会引起一连串的发炎反应,进而诱发疼痛。第四,肌肉工作强度过大、氧气供应不足、代谢副产物堆积,特别是乳酸的堆积会刺激神经末梢,引起肌肉的痉挛、疼痛和局部水肿,进而出现肌肉酸痛的现象。

(2) 该教师的教学内容安排不得当。

原因:①在一节课的前半段安排耐久跑,下半段安排蛙跳,教学内容过多,运动负荷过大;②两个教学内容的主要锻炼部位均为下肢,没有兼顾到学生身体的全面发展;③没有做到因材施教,晓芳由于生病较长时间未参加体育锻炼,身体各机能均有所下降,教师应该循序渐进地安排体育锻炼。

40.【参考答案】

(1)该案例教学步骤的优点:

①课前有准备活动,减少了学生在课堂中一些不必要的运动损伤。

②在教学过程中,该教师遵循了循序渐进的教学原则,由浅入深地进行教学,让学生能更容易地掌握该课堂的教学内容,从而完成教学目标。

③游戏的介入提高了学生的运动兴趣和竞争意识,同时也增强了学生的体育锻炼能力,为培养学生的终身体育意识打下了良好的基础。

缺点:

①该教师没有注重因材施教的教学原则,对后进生没有采取相应的教学策略,这样就不能很好地去完成教学任务,达到预期的教学目标。

②该教师在课的结束部分没有让学生进行放松练习,不利于学生消除疲劳。

(2)体育课的运动负荷要符合学生的现实可能和人体机能活动的变化规律,满足体育课教学的需要。运动负荷是否适宜应从以下几个方面来考虑:①学生机体的可承受性和可接受性;②能促使学生各种能力产生定量变化;③运动负荷安排的节奏符合人体机能活动的变化规律,并能保证课与课之间的衔接。

案例中主要的运动负荷集中在学生练习和垫球比赛两个部分,应该注意在学生练习之后进行短暂的休息,在此期间可进行动作要领的总结性讲解。垫球比赛有助于巩固动作要领和激发学生个性化的兴趣爱好,分配的课堂时间可以相对多一些。在这两个教学过程中,要注意观察学生的表现,对表现吃力的同学可进行单独指导及鼓励,保证其在放松的状态下收到最佳的学习效果。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学目标

知识与技能目标:学会侧向滑步推实心球的技术动作,掌握合理的用力顺序,了解其锻炼价值。

过程与方法目标:通过积极参与侧向滑步推实心球的练习,学会正确的动作方法,增强体质,提高上、下肢力量。

情感态度与价值观目标:在练习过程中,养成积极进取、勇于克服困难的心理品质。

二、教学重难点

重点:最后用力顺序和出手速度。

难点:滑步与最后用力的结合,动作连贯,协调用力。

三、教学方法

教法:讲解示范法、分解练习法、完整练习法、运动竞赛法。

学法:自主学习法、合作学习法、探究学习法。

四、教学过程

(一)开始部分

1.课堂常规:组织集合,体委点名,师生问好,安排见习生

2.介绍本次课的主要内容、教学目标和教学要求

(二)准备部分

1.热身活动

(1)循环障碍跑:以实心球为障碍,绕实心球“S”线跑,一轮完成后,反方向继续。

(2)徒手体操:头部运动、肩部运动、伸展运动、体侧运动、踢腿运动、手腕与踝关节运动。

2.辅助练习

不同姿势的单手持实心球掷远练习。

(三)基本部分

1.复习

(1)徒手握持球练习。

(2)原地侧向推实心球练习。

2.新授

(1)教师结合挂图讲解示范侧向滑步推实心球的动作要领。

(2)学生练习。

①原地徒手模仿练习,体会动作结构。

②滑步练习。

A.摆动腿预摆练习。

B.支撑腿主动后撤练习。

③最后用力模仿练习,体会用力顺序。

④辅助练习:悬垂物掷准练习,注意出手角度。

⑤完整动作练习。

(3)教师巡回纠错并做个别指导,时刻提醒安全问题。

(4)找学生演示动作,同伴互评,教师总结。

(四)结束部分

1.放松练习

2.师生共评

3.收还器材

五、场地器材

场地:田径场1块。

器材:实心球45个。

六、预计运动负荷

练习密度:30%~40%。

平均心率:120~140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(七) 参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】B。解析：人体的运动系统由骨(成人206块)、骨连结和骨骼肌(600多块)组成。

2.【答案】C。解析：肘关节由肱骨下端、尺骨和桡骨上端构成，由尺侧副韧带、桡侧副韧带和桡骨环状韧带加固。腓侧副韧带用于加固小腿腓骨。

3.【答案】A。解析：长骨多呈管状，中部稍细且中空，为骨干，主要由骨密质构成；两端膨大，为骨骺。长骨一般位于四肢，如肱骨、桡骨、指骨、股骨、胫骨等。其中，股骨是人体最长、最结实的长骨。

4.【答案】A。解析：屈和伸是指运动环节绕额状轴(冠状轴)在矢状面内所进行的运动。外展、内收是指运动环节绕矢状轴在额状面内的运动。回旋是指运动环节绕其本身的垂直轴在水平面内的运动。环转是指运动环节绕额状轴、矢状轴、垂直轴和它们之间的中间轴做的连续运动。

5.【答案】A。解析：后蹬跑支撑腿蹬伸阶段的原动肌是臀大肌和股四头肌。股四头肌远固定收缩时，使大腿向前保持膝关节伸直。臀大肌远固定收缩时，使骨盆后倾，维持人体直立。缝匠肌近固定收缩时，使大腿在髋关节处屈、旋外，小腿在膝关节处屈、旋内；远固定收缩时，使骨盆前倾。股二头肌为股四头肌的拮抗肌，远固定收缩时，使骨盆后倾，大腿在膝关节处屈。髂腰肌近固定收缩时，使大腿屈和旋外。

6.【答案】D。解析：运动技能依照形成时的生理学变化特点将其分为泛化阶段、分化阶段、巩固和自动化阶段。在分化阶段后，学习者通过进一步反复练习，运动技能日趋巩固和完善，大脑皮质相关中枢的兴奋与抑制在时间上和空间上都更加精确和集中。此时，不仅动作完成得更加准确、协调和优美，而且动作的某些环节还可出现自动化现象。

7.【答案】D。解析：兴奋在神经-肌肉接点的传递是通过化学递质乙酰胆碱(ACh)和终板膜电位变化来实现的，它包括突触前和突触后两部分的传递。

8.【答案】D。解析：腹式呼吸以膈肌运动为主，吸气时胸廓的上、下径增大。

9.【答案】D。解析：运动时心输出量的增加并不是平均分配给全身各个器官，而是心脏和进行运动的肌肉的血流量明显增加，最高可接近总血流量的90%，不参与运动的骨骼肌及内脏的血流量明显减少，皮肤的血流量先减少后增加，即发生了血液的重新分配。

10.【答案】C。解析：个体乳酸阈强度训练是有氧耐力的训练方法。

11.【答案】C。解析：脉搏的正常变动范围为每分钟60~100次，成年人的脉搏平均为每分钟75次，运动员安静时的脉搏每分钟可低于60次。

12.【答案】D。解析：运动时呼吸的调节属于多因素调节，包括神经调节机制和体液调节机制两个方面的因素，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。

13.【答案】C。解析：体育课健康分组的依据：①健康状况。通过健康状况调查和有关的医学检查，评定健康状况。②身体发育状况。通过对身高、体重和胸围等生长发育指标以及身体发育有无缺陷等情况，综合评定身体发育的程度。③生理功能状况。通过机能试验，主要对心血管、呼吸、运动和神经系统进行检查及评价。④运动史和身体素质状况。通过了解过去是否参加体育运动，以及参加的运动项目和运动的年限、运动成绩、运动的等级和是否发生运动伤病，对身体素质发展水平进行评价。

14.【答案】C。解析：运动时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。

15.【答案】C。解析：脚踝扭伤属急性闭合性软组织损伤，中期处理方法有理疗、按摩、推拿、针灸、痛点药物注射、外贴或外敷中草药等。早期适宜冷敷法。

16.【答案】A。解析：人工呼吸操作时，应先使患者仰卧。

17.【答案】C。解析：亚健康是介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态，又叫“次健康”“第三状态”或“灰色状态”。健康状态是“第一状态”，疾病状态是“第二状态”。

18.【答案】B。解析：肌肉痉挛是肌肉发生不自主的强直收缩所显示出的一种现象，俗称抽筋。运动过程中最容易发生肌肉痉挛的肌肉是小腿腓肠肌，其次是足底部的屈肌、屈趾肌。最容易发生肌肉痉挛的运动是游泳。

19.【答案】B。解析：宗教改革时期，捷克著名的教育家夸美纽斯提出了“适应自然”的教育原则，奠定了近代资产阶级教育理论和学校体育的基础，因此被誉为“近代学校体育之父”。

20.【答案】C。解析：测定体育课密度时，应包括练习时间、教导时间、休息时间、分析与保护帮助时间、组织措施等活动内容。其中，练习时间是指在课中有目的地用于学习、巩固、提高技术技能，发展身体、增强体质时间；教导时间是指教师用于讲解、示范、演示、分析及个别指导的时间；组织措施是指在课中调动队伍、交换场地、搬运、安装、分发和回收器材所用的时间；休息时间是指教师有意识的安排学生休息，或练习后的等待时间。教师让学生用跑步的方式捡回器材，发展学生的身体，属于课中的练习时间。

21.【答案】B。解析：在运动情境中，倾向于内部归因的人常常将自己的体育运动成绩好归因于自己运动能力强或者努力。反之，倾向于外部归因的人则常常把失败看作是任务太难、自己的运气不佳、教练员不好、裁判不公平等外部因素。习得性无助是指个体经历了失败和挫折后，面临问题时产生的无能为力、丧失信心的心理状态。

22.【答案】A。解析：运动兴趣的形成一般都要经历“有趣—乐趣—志趣”三个阶段。在体育教学中，体育教师一定要注意帮助学生了解体育学习的目的，促使学生的运动兴趣由有趣、乐趣发展到志趣。

23.【答案】A。解析：合作式学习是指学生为了完成共同的任务，有明确责任分工的互助性学习方法。探究式学习是指在体育教学中，教师通过确定主题，创设有助于学生探究的情境引导学生去发现和解决问题，培养学生探究意识和创新精神的学习方法。自主式学习是指在体育教学中，充分发挥学生的独立性和能动性，鼓励学生自主设置学习目标，发展学习策略，进行自我监控和评价，从而获得积极的、深层次体验的学习方法。发现式学习是指学生在进行某一任务的体育学习时，教师只是给他们一些与之相联系的事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径，去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。本题强调学生互助性的学习方式，因此属于合作式学习。

24.【答案】B。解析：选择解决问题的策略、方法和步骤是教学设计的核心内容，也是体育教师的创造性劳动。

25.【答案】A。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，有利于教师的领做和学生的模仿。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。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。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。

26.【答案】C。解析：足球踢球技术中，脚背正面踢球的特点是踢球腿摆幅大，摆速快，踢球力量大，但出

球的性能变化小，出球方向也比较单一。

27.【答案】D。解析：篮球防守战术的基础配合包括挤过配合、穿过配合、交换配合、“关门”配合、夹击配合、补防配合等。篮球进攻战术的基础配合包括传切配合、掩护配合、策应配合和突分配合。

28.【答案】D。解析：排球运动中，垫球用力大小与来球力量成反比，即来球力量越大，反弹力也越大，垫球用力应相应减少。垫球用力大小与垫球的目标距离成正比，即目标距离越远，垫球用力应相应增加。

29.【答案】B。解析：徒手体操术语中，举是指四肢移动范围不超过 180° 而停止在某一部位的动作。倾是指身体偏离垂直面又不失去平衡的状态。桥是指身体背向地面，手和脚支撑成弓形的一种姿势。绕是指身体某环节做 180° 以上、 360° 以下的弧形动作。

30.【答案】B。解析：田径竞赛日程编排原则要求接力比赛项目最好安排在单元最后或下午最后一项进行，以便保证兼项运动员参赛。

31.【答案】B。解析：太极拳的基本动作包括揽雀尾、野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、云手、双峰贯耳、蹬脚等。仆步砸拳是少林拳的基本动作。

32.【答案】D。解析：准备活动应遵循趣味性原则、针对性原则、启发性原则、创新性原则、教育性原则和简便性原则。

33.【答案】A。解析：传统体育教学模式或许有利于知识的传授，但不利于学生学习主体作用的发挥和能力的培养。鉴于体育课程的特殊性质，充分体现学生在体育学习中的主体地位至为重要。因此，体育与健康课程标准在构建课程体系时，十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情意体验。

34.【答案】B。解析：体育教学以传授体育技术、技能为主要内容，其根本目的在于增强学生体质。

35.【答案】C。解析：体育教学评价作为一种手段，主要具有信息反馈功能、动机强化功能和考察鉴定功能。

二、简答题

36.【参考答案】

运动技能依照形成时的生理学变化特点将其分为泛化阶段、分化阶段、巩固和自动化阶段。

(1)泛化阶段的特点。

大脑皮质中的兴奋与抑制都呈扩散状态，分化抑制尚未建立，条件反射联系不稳定，肌肉僵硬，不协调，出现多余动作，技术动作不定型。

(2)分化阶段的特点。

大脑皮质运动中枢兴奋与抑制过程逐渐集中，分化抑制得到发展，大部分错误动作得到纠正，能比较连贯地完成完整动作技术，初步建立动力定型，但定型尚不稳固。

(3)巩固和自动化阶段的特点。

①巩固阶段的特点。

大脑皮质中的兴奋与抑制在时间和空间上更加集中和精确，某些环节出现自动化，动作技术不易受破坏，对动作的精细化能力强，但如果不再进行练习，动力定型会消退。

②自动化阶段的特点。

动力定型非常巩固，可以在无意识的条件下完成技术动作，第一信号系统已从第二信号系统的影响下相对解放出来。

37.【参考答案】

(1)运用示范法教学时应注意以下几点：

- ①注意示范面的选择。
- ②注意速度、距离、视线等要素。
- ③动作示范要有明确的目的。
- ④示范要正确、美观。
- ⑤示范要与讲解相结合。

(2)运用分解法教学时应注意以下几点：

- ①划分动作时，应注意其相互间的联系，不破坏动作的结构。
- ②使学生明确所划分的段落或部分在完整动作中的地位和相互联系。
- ③分解法要与完整法结合运用。
- ④切忌为分解而分解的练习和步骤。

38.【参考答案】

(1)个人因素。

①学习态度。个体学习动作技能时的态度影响所学技能在新情境中的迁移。同时，练习者对教师或其他同伴的态度也影响其技能的学习效果，从而影响到技能的迁移。

②学习目标。在技能学习过程中，个体不仅需要清楚什么样的练习可以迁移到其他相似的技能中，更需要清楚练习追求的是短期迁移还是长期迁移，不同的目标取向将影响技能练习的迁移量。

③认知结构。在动作技能的学习中，已有技能与知识经验的积累，运动程序的丰富性、稳定性与可控性等，都影响个体在学习新技能和解决新问题时提取已有知识经验与调用程序的速度和准确性，从而影响到迁移的发生。

④认知技能与策略。迁移过程是通过复杂的认知活动实现的，因此认知技能和策略的掌握及其发展水平直接影响到迁移的实现。

⑤心理定势。心理定势是指由先前学习引起的对后继学习活动产生影响的一种特殊的心理准备状态。在新技能的学习过程中，运用已有技能等多种策略来进行学习，这种心理准备状态对于技能的迁移是十分有利的，它反映了心理活动的稳定性和前后一致性。

(2)客观因素。

①技能间的相似性。相似性是指新学习的技能与已经习得的技能间存在共同的要素或成分，如组织结构、表面特征、逻辑层次和技能的应用价值等。已经习得的动作技能同新学习的技能间所包含的共同要素越多，迁移也就越容易产生。随着任务间相似性的提高，两个任务间产生迁移的可能性也会提高。

②有效的指导与示范。教师在教学中有意引导学生去发现不同技能间的相似性，启发学生去概括总结，注意提高他们的学习策略与方法，采用启发式和引导式教学，指导学生监控自己的学习或教会学生如何学习，都会对学生的学习和迁移产生良好的影响。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)体育课的练习密度是指在一节体育课中，学生练习的总时间与上课的总时间比值，是衡量一节课是否达到增强学生体质目的的效果依据之一。王老师在第二次课中，根据课的任务、学生学习效果等情况，改变组织教法，提升练习密度，使学生在掌握足球运球技术的基础上，进一步发展足球技能，提高身体运动能力。

(2) 提高体育课堂练习密度的方式有如下几种：

- 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，如调整间歇时间、练习与休息交替节奏。
- ③改变练习内容的难度，如将原来30米慢跑改为30米加速跑。
- 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、竞赛法或分组练习法等。
- 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。

40.【参考答案】

(1) 王老师所说的自主、合作、探究学习方法有利于提高体育课堂效率，具体而言有以下几点：

- ①探究学习有利于学生认识学习的过程，有利于提高学生发现问题和解决问题的能力。
- ②合作学习有利于学生之间的相互交流，学生之间可以取长补短，有利于培养学生的社会性和集体性。
- ③自主学习有利于学生进行有个性的学习，有利于培养学生的独立思考能力。

(2) 如果对“自主、合作、探究”学习方法的运用安排不当，的确会出现如张老师所说的“放羊”现象，这就要求教师在体育教学中要处理好教师的主导性和学生的主体性关系。在实际的体育教学实践中，“正确地导”和“积极地学”通常是紧密结合在一起的。只有学生的积极性而没有教师的正确指导，是一堂无序的、兴奋的课；没有老师的正确指导也没有学生积极性的课，只是一堂消沉和放任的课，我们统称“放羊”。教师要做到有效地组织学生自主、合作、探究学习，需注意以下几点：①创设情境，营造“问题”氛围，实现学生自主学习；②唤起原知，搭建平台，让学生学会合作学习；③张扬个性，拓展时空，帮助学生探究学习；④加强指导，促进自主探究与合作交流的形成和完善。

四、教学设计题

41.【参考设计】

教学步骤	练习形式	时间分配
一、复习排球正面双手垫球技术	(一)对垫练习 组织教学：两人一组，组间间隔3米，组内间隔2米。 方法：一人抛球，另一人垫球，随后两人相互对垫。 要求：熟悉球性，巩固正面双手垫球技术。 (二)发垫练习 组织教学：两人一组，组间间隔3米，组内间隔4米。 方法：两人一组，一人发球，另一人按要求将球垫向指定位置，依次交换顺序。 要求：注意垫球的稳定性。 (三)提问 组织教学：四列横队。 方法：引导式提问“当来球位于我们额前的时候，我们该如何处理球？” 要求：引发学生思考与探究，并引出本节课的学习内容	5分钟

(续表)

教学步骤	练习形式	时间分配
二、学习正面双手上手传球技术	(一)示范 组织教学:双列式队形。 方法:教师与学生互相配合,采用正面示范、侧面示范。 要求:注意观察传球手形和击球部位。 (二)讲解 动作要点: (1)准备姿势:采用稍蹲姿势,上体稍挺起,仰头看球,两手自然抬起,屈肘,放松置于额前。 (2)迎球动作:当来球接近额前时,开始蹬地、伸膝、伸臂,手指微张从脸前向前上方迎出。全身各部位动作应协调一致。 (3)击球点:位于额前上方约一球距离处。 (4)手形:手触球时,双手十指自然分开成半球状,手腕稍后仰,以拇指内侧,食指全部,中指的二、三指节托住来球的后下部,无名指和小指在球的两侧辅助控制球的方向。两拇指相对成“一”字形。 (5)用力方法:在迎球动作的基础上,当手和球即将接触前,手腕和手指要有前屈迎球的动作;当手和球接触时,各大关节应继续伸展,最后用手指、手腕的弹力将球击出。 组织教学:双列式队形。 方法:结合挂图、学生回答、自身示范进行讲解。 要求:认真听讲并积极模仿。 (三)练习设置 1.自主练习 (1)原地徒手模仿练习。 组织教学:四列横队,呈体操队形散开。 方法:徒手模仿正面双手上手传球动作。 要求:体会正确的传球动作和用力顺序。 (2)原地自传练习。 组织教学:四列横队,呈体操队形散开。 方法:每人一球,连续向上自传,由低到高依次进行。 要求:体会传球动作、击球点、手形及用力顺序;教师巡回指导,强调动作要点。 2.探究练习 提问:在刚才练习的过程中,为什么很多同学在传球时动作显得僵硬,而且触球时还会产生很响的声音呢?	20分钟

(续表)

教学步骤	练习形式	时间分配
二、学习正面双手上手传球技术	探究:学生分成四组,每组2分钟时间讨论,最后派代表发言,其他学生可补充。 结论:传球时上下肢用力不协调;击球时机不正确。 纠正练习: (1)传固定球练习。 组织教学:两人一组,组间间隔3米,组内间隔2米。 方法:一人做好传球的手形,持球于脸前上方,另一人用手扶住球,持球者以传球动作向前上方伸展。依次交换顺序。 要求:体会正确的击球点和击球时机,两人相互指导。 (2)一抛一传练习。 组织教学:两人一组,组间间隔3米,组内间隔2米。 方法:一人抛球,另一人传球,依次交换顺序。 要求:传球者体会正确的击球时机;抛球者注意抛球到位率。 3.合作练习 (1)对传练习。 组织教学:两人一组,组间间隔3米,组内间隔2米。 方法:一人抛球,另一人传球,随后两人相互对传。 要求:注意体会发力顺序;两人相互观察,相互指导。 (2)三人一组,三角传球。 组织教学:三人一组,组间间隔3米,组内间隔2米。 方法:三人一球,成正三角形站立,按顺时针方向传球。 要求:面对传球方向,学会移动传球	20分钟
三、检验	(一)游戏 组织教学:异质分四组,均列队排球网前。 方法:各组第一人持球进行正面双手上手传球动作,将球传入网前的容器,传中得2分,碰到未中得1分,没碰到任何地方得0分,每人一次机会,全队依次进行,积分多的队为胜。教师和体委分别担任裁判。 要求:必须使用正面双手上手传球技术;每人只有一次机会。 (二)竞赛 组织教学:异质分四组。 方法:每两组在各自场地进行对抗,采用垫球和传球的方法进行半场比赛,降低球网高度,10分为一局,三局两胜,最后各组胜者以同样方式争夺总冠军。教师和体委分别担任裁判。 要求:比赛中只允许采用垫球和传球的方式进行,失误三次以上的队员,将由替补队员及时换下	6分钟

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(八)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】C。解析：骨由骨质、骨膜和骨髓构成。

2.【答案】B。解析：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。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。视网膜是眼球壁最内层的结构。囊斑位于膜前庭内，为位觉感受器。

3.【答案】D。解析：鞍状关节是指两骨的关节面均呈鞍状，互为关节头和关节窝。鞍状关节有两个运动轴，可沿两轴做屈、伸、内收、外展和环转运动，如拇指腕掌关节。髋关节属于球窝关节，桡腕关节属于椭圆关节，指关节属于滑车关节。

4.【答案】C。解析：肾上腺皮质激素是一类由肾上腺皮质产生并分泌的全部激素的总称。人体的肾上腺皮质激素多由胆固醇转变而来，其化学结构也和胆固醇相仿，因此也叫肾上腺皮质类固醇。根据肾上腺皮质激素生理功能的不同，可将其分为三类：①糖皮质激素，包括氢化可的松(皮质醇)、可的松(皮质素)，由肾上腺皮质的束状带产生；②盐皮质激素，包括醛固酮和去氧皮质酮，由球状带产生，以醛固酮的作用为主；③性激素，包括雄性激素(如去氢异雄酮等)和雌性激素(黄体酮和雌二醇)。

5.【答案】A。解析：在足球掷界外球的准备动作中，要求运动员双手持球保持在头上方，需要头部和肩部一起用力使脊柱后伸。而斜方肌则是连接头部和肩部的肌肉。

6.【答案】C。解析：影响动脉血压的生理要素包括输出量、心率、外周阻力、大动脉管壁的弹性、循环血量等五个方面。心肌收缩能力是静脉血压的影响因素。

7.【答案】C。解析：心率是了解循环系统机能的简易指标。每个人的心率增加都有一定的限度，这个限度叫最大心率，最大心率=220-年龄。在递增负荷运动中，血乳酸出现急剧增加的那一点(乳酸拐点)称为“乳酸阈”，这一点所对应的运动强度即乳酸阈强度。它反映的是机体的代谢方式由有氧代谢为主过渡到无氧代谢为主的临界点或转折点。有氧耐力主要与人体肌肉中的糖原储备有关，个体乳酸阈是训练有氧耐力最有效的强度指标。运动后过量氧耗是将运动后恢复期处于高水平代谢的机体恢复到安静水平消耗的氧量。

8.【答案】C。解析：根据收缩速度的快慢可将肌纤维划分为快肌纤维和慢肌纤维。慢肌纤维收缩速度慢，收缩力量小，有氧代谢能力高，抗疲劳能力强，兴奋阈值低。快肌纤维收缩速度快，收缩力量大，无氧代谢能力高，抗疲劳能力弱，兴奋阈值高。

9.【答案】A。解析：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，肺泡通气量=(潮气量-无效腔)×呼吸频率(次/分)。

10.【答案】A。解析：乳酸能系统供能特点：①供能速度快；②不需要氧；③供能时间比较长；④产生的能量有限；⑤代谢产物为乳酸。磷酸原系统供能特点：①供能速度快；②不需要氧；③不产生乳酸；④输出功率最高；⑤维持供能的时间短。

11.【答案】C。解析：假稳定状态是指在进入工作状态阶段结束后，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。“极点”是指在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动初始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌

肉酸软无力等生理现象。“第二次呼吸”是指在极点出现后，依靠意志力或调整运动节奏继续运动，一些不良的生理现象逐渐减轻或消失，运动者能以较好的机能状态继续运动。真稳定状态是指在进入工作状态阶段结束后，人体的机能活动在一段时间内保持在较高的机能状态，摄氧量和需氧量保持动态平衡。

12.【答案】D。解析：反应速度是指人体对各种刺激产生反应的快慢。反应速度的快慢主要取决于反应时的长短（兴奋通过反射弧的时间）、中枢神经系统的机能状态和运动条件反射的巩固程度等。

13.【答案】C。解析：长期食用碾磨过分精白的米和面粉，同时又缺乏其他杂粮和副食品的补充，易缺乏维生素B₁。

14.【答案】D。解析：闭合性损伤的处理原则和措施是制动、即刻冷敷（损伤早期）、加压包扎、抬高肢体，24或48小时后进行理疗消肿和后期康复性锻炼。开放性损伤的处理原则和措施是及时止血和清理创口，预防感染，即先止血再处理伤口。

15.【答案】B。解析：运动中常见的中暑类型有热射病、热衰竭和热痉挛。①热射病：特征是高热、无汗、昏迷，一般发病急、体温上升、脉搏急而呼吸加快，重者可以引起昏迷。②热衰竭：特征是无高热，患者有头疼、多汗、恶心、面色苍白、脉搏细弱或缓慢、血压下降、心律不齐等症状。③热痉挛：特征是大量出汗引起氯化钠丢失过多，导致肌肉兴奋性升高，发生肌肉疼痛或肌肉痉挛。

16.【答案】D。解析：“8”字形包扎法适用于包扎肘、膝、踝等关节处。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。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。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。

17.【答案】C。解析：在按压类按摩手法中，按法具有放松肌肉、开通闭塞、缓急止痛、疏松筋脉的功能。点法具有舒筋通络、活血止痛、调节脏腑的功能。掐法具有宣通气血、缓解痉挛、开窍醒脑的功能。

18.【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的，可编入医疗体育组。

19.【答案】B。解析：1923年，《新学制课程标准》的公布，正式将学校“体操科”改为“体育课”。这是我国学校体育史上一个新的里程碑。

20.【答案】D。解析：2022年北京冬奥会的吉祥物是“冰墩墩”，会徽是“冬梦”；残奥会的吉祥物是“雪容融”，会徽是“飞跃”。

21.【答案】A。解析：根据攻击时是否有愤怒的情绪表现，可以将运动员的攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击。敌意性攻击是指由攻击者的愤怒而产生的、具有使人受伤害的意图、能引起他人痛苦的攻击性行为。例如，故意将球踢、掷向对方身上，其目标是报复性的，故意给被攻击者造成痛苦和不幸。在这种情况下，比赛的胜负结果并不是攻击者考虑的主要原因。题干描述的是甲队员因无法忍受对方球员的过激行为，产生了愤怒情绪而进行的攻击行为，属敌意性攻击。工具性攻击是指由期望得到奖赏所引起的，并通过强化而局限在一定条件下的攻击性行为。工具性攻击虽然也有伤害的意图，但其主要目的不是使受攻击者受到身心上的痛苦，而只是将攻击作为获取金钱、胜利或某种荣誉的一种手段。根据个体人格（个性）特点的不同，可以将攻击性行为分为特质性攻击和状态性攻击两种。前者是指个体具有攻击性的性格特征，并经常发生攻击性行为；后者是指一种暂时的攻击性行为状态。具有特质性攻击的人，更容易产生状态性攻击行为。

22.【答案】B。解析：教练员的领导方式通常分为三种类型，即专制型、民主型和放任型。其中，民主型

教练员的领导行为是以运动员为中心,采取合作性的态度,关注运动员的感受与发展。

23.【答案】C。解析:教学评价的主要目的是对课程的教与学进行诊断,并确定课程目标的达成程度,它是不断完善课程建设的重要依据和途径。教学评价过程一般包括确定评价的目标、选择评价的内容和方法、收集评价所需要的信息、依据标准进行评价四个步骤。

24.【答案】B。解析:在一节45分钟的体育课中,结束部分的时间一般为3~5分钟。结束部分从整个教学时间上看,只占极小部分,但是从整体教学上看,又是不可或缺的部分。因此,教师必须利用有限的时间,合理地安排每一项活动内容,避免浪费时间。

25.【答案】B。解析:预防与纠正错误法是指教师针对学生在练习中产生错误的原因,有针对性地选择有效的手段,预防或及时纠正错误的一种方法。运用此方法时,应以预防错误动作的产生为主。

26.【答案】C。解析:足球竞赛规则规定,当队员动作具有危险性时应判为间接任意球。向对方队员吐唾沫、拉扯对方队员、踢或企图踢对方队员应判为直接任意球。

27.【答案】D。解析:篮球持球突破技术动作主要由蹬跨、侧身探肩、推放球、加速等环节组成。其中,迅速有力地蹬跨是持球突破技术的首要环节。

28.【答案】A。解析:排球垫重球时,由于来球速度快、力量大,触球后的反弹力也大,因此不能主动用力迎击来球,应采用含胸收腹的动作,帮助手臂随球后撤并适当放松肌肉,以缓冲来球力量。

29.【答案】C。解析:降低山羊高度有助于降低技能学习的难度,减轻学生的心理障碍;加强保护与帮助相应地减轻学生身体及精神负担,消除学习顾虑,增强学习信心,有助于学生正确地体会动作要领、建立正确完整的动作概念、掌握动作技术和提高动作质量。

30.【答案】C。解析:男子110米栏栏间距为9.14米。

31.【答案】A。解析:马步的做法是两脚平行开立(约为本人脚长的三倍),屈膝半蹲,大腿接近水平,身体重心放在两脚之间。

32.【答案】B。解析:“竞技运动教材化”指对某种运动项目加以改造,使之化为体育教学可用材料。在对运动项目进行教材化处理时,应遵循选择、加工(改造)、编排和媒介化的工作流程。

33.【答案】B。解析:体育场地器材的合理布局:能够移动的器材向固定器材靠拢;注意卫生和安全,必要时应划出清晰标记;对活动范围不大的运动项目,如单双杠、爬绳等器材,应尽量立于场地的边角和面积较小的地块;投掷场地的安排,应考虑到对其他练习的影响。此外,要注意根据学校的环境和条件,充分利用地形组织教学。

34.【答案】C。解析:提高学生运动参与兴趣的教学方法有游戏教学法、比赛教学法、情景教学法。重复练习法比较枯燥,不利于提高学生运动参与兴趣。

35.【答案】D。解析:体育教学评价的基本构成要素有体育教学评价的目的、体育教学评价的主体、体育教学评价的内容、体育教学评价的技术和手段(评价方法)。体育教学评价要求有相应的评价技术和手段(评价方法),这是评价的一个重要问题,是实施科学评价的基础,同时也是教学评价的一个难点。

二、简答题

36.【参考答案】

运动员贫血发生的基本原因如下:

(1)血浆容量增加引起的相对性贫血。

血浆容量的增加大于血红蛋白总量的增加会出现相对性贫血。运动员经一些耐力项目训练后可引起血浆容量增加,血细胞比容降低,这一高容量反应被视为机体对训练的适应性反应。通过血容量增加,剧烈运动

时心搏出量增加，有利于氧的运送和释放。

(2) 血红蛋白合成或红细胞生成减少。

运动员血红蛋白合成减少或红细胞生成减少可导致贫血。血红蛋白合成需要足够量的铁、蛋白质、维生素B₁₂和叶酸等。运动员进行大负荷训练时，对蛋白质、铁等营养素的需求量增加，如果其营养素摄入量仅达到一般需要量，易出现原料不足，血红蛋白合成减少。

(3) 运动引起的溶血和红细胞破坏增加。

运动时由于肌肉的极度收缩、挤压或牵伸，造成相应部位微细血管内溶血或红细胞的破坏，同时脾脏收缩，释放大量具有溶血作用的溶血卵磷脂使红细胞破坏增加。随着运动时间的延长，运动员体温升高、代谢产物堆积、血液酸性增加，导致红细胞可塑性下降、脆性增加，加之运动时血流加速，红细胞与血管壁的撞击、摩擦，使红细胞破坏增加。

37.【参考答案】

定量评价是采用数学的方法，收集和处理数据资料，对评价对象从“量”的角度做出结果的价值判断。例如，运用测量与统计的方法，对评价对象的特性用数值进行描述和判断。

定性评价不是采用数学的方法，而是根据评价者对评价对象平时的表现、现实和状态或文献资料的观察和分析，直接对评价对象做出定性结论的价值判断，如写出评语等。定性评价是利用知识、经验和判断，进行评审和比较的方法。定性评价强调观察、分析、归纳与描述。

对于初中生来说，体育教师应采取定量评价与定性评价相结合的方式进行综合评价。对体能、知识与技能应采用定量评价，如等级制评价、分数评价等。对态度与参与、情意与合作方面应采用定性评价，如评语式评价。

38.【参考答案】

示范面是指学生观察示范的视角，包括示范的速度和距离等要素。示范面有正面示范、背面示范、侧面示范和镜面示范。

(1) 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。

(2) 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，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学。

(3) 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，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

(4) 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，它的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于动作技术结构简单，学生易于模仿的练习。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1) 武术组合动作创编的要求：①明确创编的目的任务；②突出动作攻防含义；③体现武术套路运动的特点；④勇于创新。

(2) ①该教师在新授课前，先复习武术基本组合动作和少年拳动作，有利于学生巩固技能，为新授内容做好铺垫，帮助学生学习。遵循了新课程标准倡导的循序渐进的教学原则。

②该教师通过讲解示范法，有利于学生直观地了解并掌握跳步推掌、撩掌收抱的技术动作，帮助学生在脑

海里构建动作表象。遵循了新课程倡导的体育教学过程的一般规律（认知规律、身心发展规律）和特殊规律（动作技能形成规律）。

③该教师通过分组练习、学生互助等教学方式，有利于提高练习密度，培养学生自觉、主动、合作练习意识。遵循了新课程倡导的合作学习的教学理念。

④该教师通过学生互评，教师评价和总结等形式，以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，有利于多方面收集评价信息，准确反映学生的学习情况，充分发挥评价的功能，更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力，调动他们的体育与健康学习积极性，促进学生更好地“学”。遵循了新课程标准倡导的构成科学的体育与健康学习评价体系。

⑤该教师让学生自创动作、展示自创成果，自己只给予建议，既有利于个性化教育，调动学生的积极性和创造性，帮助学生勇于展示、表达自我，又有利于发挥学生的主体地位。遵循了新课程倡导的全面发展的教育理念和“以学生为主体，以教师为主导”的教学原则。

40.【参考答案】

（1）王老师制订的运动处方中涉及的要素有运动目的、运动形式、运动频率、持续时间。

（2）存在问题：未说明运动注意事项，运动频率、运动方式、运动时间制订不合理，未制订运动强度，未对运动处方进行及时调整。

改进方法：①在制订运动处方前，应通过问卷和测试了解学生的体质健康水平、心肺功能状况和运动习惯等基本情况，说明运动注意事项，使制订的运动强度、持续时间和练习频率在安全范围内。②因人而异地制订运动方式，运动方式应使参加者感兴趣，能坚持下去，运动费用能够承受，一般包括有氧耐力运动、伸展运动及力量性运动三种形式可选择。③根据受试者的身体状况，制订科学的运动强度，可通过心率、梅脱（MET）和自感用力度（RPE）等指标确定运动强度。④运动时间应根据运动目的、运动强度以及个人年龄和身体条件来设定能够引起机体产生最佳锻炼效果的运动持续时间，从锻炼的效果与安全性来看，每天运动的时间安排至少应考虑生物节律和锻炼时的空气环境，不必每天都锻炼。⑤合理控制运动频率，每周3~4次是最适宜的，两次间隔不宜超过3天。⑥根据参与者的生理反应和适应状况，及时对运动处方进行调整，以确保合理性、科学性、有效性。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学内容

“上挑式”“下压式”传接棒的技术动作。

二、教学目标

知识与技能目标：了解传接棒动作结构、手法及相关术语，70%的学生能初步学会“上挑式”“下压式”传接棒的技术动作。

过程与方法目标：通过原地和行进间传接棒的技术动作练习，做出正确的传接棒手法、摆臂及奔跑姿势，提高奔跑能力，发展协调能力；通过观察与练习发现自己与同伴间协作时出现的问题，积极思考并及时解决。

情感态度与价值观目标：培养相互合作的意识，体验成功传接棒的喜悦。

三、教学重难点

教学重点：传接棒的手法 and 配合。

教学难点：传接棒的时机。

四、教学过程

(一) 开始部分

1. 整队, 报告人数, 师生问好。
2. 宣布本次课的内容及要求。
3. 检查服装, 安排见习生。

(二) 准备部分

1. 利用接力棒“8”字跑。
2. 徒手体操: 头部运动、上肢运动、体侧运动、体转运动、踢腿运动、活动腕踝膝关节。

(三) 基本部分

1. 介绍传接棒的两种方法: “上挑式” “下压式” (两人一组)。
2. 讲解、示范“上挑式”传接棒的方法(教师和一个学生配合完成)。
3. 原地“上挑式”传接棒练习(两人一组, 相互指导)。
4. 30米“上挑式”传接棒练习(两人一组, 相互指导)。
5. 4×30米“上挑式”传接棒练习(四人一组, 相互指导)。
6. 讲解、示范“下压式”传接棒的方法(两人一组, 相互指导)。
7. 原地“下压式”传接棒练习(两人一组, 相互指导)。
8. 30米“下压式”传接棒练习(两人一组, 相互指导)。
9. 4×30米“下压式”传接棒练习(四人一组, 相互指导)。
10. 接力比赛(异质分组)。

(四) 结束部分

1. 放松活动(瑜伽式放松, 散点式静坐)。
2. 教师总结。
3. 回收器材。
4. 师生再见。

五、预计运动负荷

练习密度: 35%~45%。

平均心率: 110~130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(九) 参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】B。解析:运动解剖学规定了人体有三个相互垂直的基本面,即矢状面、冠状面和水平面。矢状面是沿前后方向,将人体纵切为左、右两部分的切面。冠状面(又称额状面)是沿左右方向,将人体纵切为前、后两部分的切面。水平面是与地平面平行,将人体横切为上、下两部分的切面。由于水平面是沿人体长轴横切的切面,故也称人体横切面。

2.【答案】A。解析:人体血液循环途径中,直接与左心房相连的大血管是肺静脉。直接与左心室相连的大血管是主动脉。直接与右心房相连的大血管是上、下腔静脉。直接与右心室相连的大血管是肺动脉。

3.【答案】D。解析:负重提踵、负重蹲起、纵跳等练习主要发展小腿三头肌的力量;勾脚尖正压腿练习主要发展小腿三头肌的伸展性。

4.【答案】A。解析:生长激素主要是促进骨和软骨组织的生长发育,幼年期若分泌不足,可导致身材矮小而智力正常的“侏儒症”;若分泌过盛,则形成骨骼生长发育过快而出现“巨人症”。成年期则只能促进短骨的生长而出现“肢端肥大症”。

5.【答案】B。解析:根据肺的功能,肺的组织结构可分为导气部和呼吸部。导气部只输送气体而无气体交换功能。呼吸部包括呼吸性细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡,是肺组织执行气体交换功能的结构部分。

6.【答案】A。解析:有氧耐力是指机体长时间进行有氧工作的能力。长跑(5000米跑)能有效提高机体的有氧耐力水平。

7.【答案】D。解析:闪躲腾跃等训练方式主要用于发展运动员的灵敏素质。

8.【答案】D。解析:肺通气量指肺单位时间内吸入或呼出的气量,即呼吸深度与呼吸频率的乘积。在相同肺通气量的情况下,经常参加体育活动的,呼吸肌力量增强,呼吸的深度加大,而呼吸频率降低,表现为呼吸肌能量节省化。

9.【答案】D。解析:状态反射指头部空间位置的改变以及头与躯干的相对位置发生改变时,反射性地引起躯干和四肢肌肉紧张性改变的反射活动,它包括迷路紧张反射和颈紧张反射。体操运动员进行后手翻、后空翻或在平衡木上做动作时,状态反射起着主要作用,其主要功能是保持身体平衡。

10.【答案】A。解析:负荷训练常用RM表示。不同的RM可发展不同类型的力量。1~5 RM可有效发展绝对力量,适合于举重和投掷等项目;6~10 RM可有效发展速度性、爆发性力量,适合于短跑、跳跃等项目;11~15 RM可有效发展速度耐力,适合于400~800米跑等速度耐力项目;30 RM可有效发展耐力性力量,适合于长跑等耐力性项目。

11.【答案】A。解析:运动强度是指单位时间内的运动量,即运动强度=运动量/运动时间。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。常用的运动强度确定指标有心率、梅脱(MET)和自感用力度(RPE)。

12.【答案】A。解析:当交感神经活动加强时,会出现心跳加快、加强,支气管扩张,血液循环和呼吸功能加强,瞳孔扩大,肠胃活动受抑制等现象;此外,肾上腺髓质还会分泌肾上腺素。

13.【答案】C。解析:胸外心脏按压的操作方法:使患者仰卧于硬板床或地上,急救者以一手掌根部置于患者胸骨的中、下1/3交界处,另一手交叉重叠于其手背上,肘关节伸直,充分利用上半身的重量和肩、臂部肌

肉的力量，有节奏地、带有冲击性地垂直按压胸骨，使之下陷3~4厘米（儿童相对要轻些）。

14.【答案】C。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。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。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。

15.【答案】D。解析：“抽屉试验”是检查膝部损伤的试验，能够提示十字韧带是否断裂。

16.【答案】C。解析：在按摩摩擦类手法中，用单手或双手拇指螺纹面或手掌面紧贴于体表上，略用力做上下或左右的单向移动称为抹法。用手掌的大、小鱼际或全掌、掌根附着在身体一定部位，进行直线往返移动称为擦法。用手指或手掌面轻放于体表治疗部位，做环形而匀速的摩擦移动称为摩法。用指、掌或肘部着力于一定的部位上进行单方向的直线推动称为推法。

17.【答案】C。解析：肌肉拉伤是指由于肌肉主动猛烈收缩或者被动过度牵拉，超过肌肉本身所能承受的限度而引起的肌肉组织损伤。

18.【答案】D。解析：骨折特有的症状是骨擦音、骨擦感；脱位特有的症状是关节囊空虚、弹性固定。

19.【答案】C。解析：蔡元培先生主持北京大学校务后，把体育排在德育、智育、美育的前面，提出“完全人格，首在体育”的教育思想。

20.【答案】C。解析：以学生为中心的教学方法是指学生在没有教师的直接帮助下，以个体或小组合作的方式，围绕已明确的学习目标独立完成学习任务，教师起咨询和辅导作用。故小组合作教学最能体现以学生发展为中心。

21.【答案】D。解析：根据攻击时是否有愤怒的情绪表现，可以将运动员的攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击。敌意性攻击是指由攻击者的愤怒而产生的、具有使人受伤害的意图和引起他人痛苦的攻击性行为，如故意将球踢、掷向对方身上。其目标是报复性的，故意给被攻击者造成痛苦和不幸。工具性攻击是指由期望得到奖赏所引起的，并通过强化而局限在一定条件下的攻击性行为，其只是将攻击作为达到目的的一种手段，如在篮球比赛中，运球时用肘部推打人。

22.【答案】B。解析：唤醒是指机体总的生理性激活的不同状态或不同程度。根据倒“U”形假说，以耐力、力量和速度为主的体能项目要求较高唤醒水平，如举重、短跑、拳击等；以协调配合、小肌肉群精细调节为主的项目要求较低唤醒水平，如射击、射箭、飞镖等。

23.【答案】B。解析：运动训练既是竞技体育的组成部分，又是实现竞技运动目标的最重要途径。

24.【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。

25.【答案】C。解析：当学生进行投掷项目练习时，可在投掷方向的一定距离处设置适当高度的横绳或障碍物，帮助学生体会、分析投掷时器械出手角度对投掷远度的影响，从而改善出手角度。

26.【答案】C。解析：在足球比赛中，进攻方队员发任意球时，防守方队员（人墙）距球不得近于9.15米。

27.【答案】B。解析：篮球竞赛规则规定，进攻球员必须在5秒内掷出界外球，否则为5秒违例。

28.【答案】D。解析：排球竞赛规则规定，自由人的轮转只限于后排，且不得发球、扣球、拦网或企图拦网。

29.【答案】D。解析：口令一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。向左转——走，动令落在左脚上；

向后转——走、立——定与向右转——走，动令都落在右脚上。

30.【答案】B。解析：背越式跳高在起跳时，由脚跟外侧先着地，并迅速沿着外侧过渡到全脚掌，两臂积极上摆配合两腿蹬摆完成起跳。

31.【答案】A。解析：二十四式简化太极拳是在杨式太极拳的基础上经改编、简化、整理而成的。

32.【答案】B。解析：2002年，在美国盐湖城举办的第十九届冬奥会中，杨扬以44秒187的成绩夺得女子短道速滑500米比赛的金牌，成为中国第一位冬奥会冠军，实现了中国冬奥会金牌零的突破。

33.【答案】D。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的“教”与“学”的过程及其结果所进行的价值判断和量评工作。

34.【答案】B。解析：新体育课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过程中的主体地位。

35.【答案】B。解析：异质分组是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异，适用于开展公平性的组间竞赛活动。同质分组是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同，适用于分层教学。随机分组是指按某种特定的方法或标志将学生随机分成若干组，适用于竞争性不强的集体活动或游戏。友情分组是指学生选择与自己关系较为密切的同学一起进行练习，适用于趣味性或合作型游戏等活动。

二、简答题

36.【参考答案】

运动前进行准备活动的生理作用如下：

- (1)提高中枢神经系统的兴奋性。
- (2)增强氧运输系统的机能。
- (3)使体温适度升高，氧离曲线右移，促进氧合血红蛋白的解离，有利于氧供应。
- (4)降低肌肉的黏滞性，增强弹性，预防运动损伤。
- (5)增强皮肤的血流，有利于散热，防止热应激伤害。
- (6)痕迹效应。

37.【参考答案】

体育学习评价的基本要求如下：

- (1)评价内容体系要全面，具有可选择性。

体育学习评价，尤其是学习效果的评价，必须以学习目标是否达成作为其衡量的重要依据。

- (2)学习评价内容与教学内容统一。

新课程标准倡导教学目标统领教学内容，体育教学内容的选择必须以体育教学目标为依据，体育教学目标又是体育学习评价的主要标准，所以体育学习评价内容和教学内容的统一是新课程标准要求的体现。

- (3)评价方法要关注学生的个体差异，关注学生的进步与发展。

学生在体育课程的学习过程中体能、技能、兴趣等方面都存在明显的个性化差异，因此在对学生进行体育学习评价时，要关注学生之间的个体差异。

- (4)实现评价主体的多元性。

在进行体育学习评价时应将教师评价与学生自评、互评结合起来，既强调教师对学生进行的外部评价，也强调让学生参与到评价中来，成为评价的主体，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化。

38.【参考答案】

贯彻注重学生体验运动乐趣的基本要求如下：

- (1)要正确理解和对待运动中的乐趣。
- (2)注重“从学生的立场去理解教材”。
- (3)要让每个学生都能不断地获得成功的体验。
- (4)要处理好体验运动乐趣与掌握运动技能的关系。
- (5)要开发多种有利于学生体验乐趣的教学方法。
- (6)体验乐趣不忘“磨练”，体验成功不忘“失败”。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)该教师采用了快乐体育的“目标学习”教学模式、小群体教学模式。

(2)优点：①在第1次课中能够采用游戏的方法让学生体会跨越障碍的感觉，激发学生对跨栏跑的兴趣。

②考核方法与自身的成绩做比较，能够根据学生自身的运动水平进行考核，从而提高学生的积极性，同时能够减少运动损伤的发生。③自定目标进行练习，能够发挥学生的自主性。

缺点：①没有根据各学生的实际情况确定跨栏跑的教学目标。②没有强调重、难点。③没有结合学生的特点选择教学的手段。④学生分组练习中，没有体现教师的主导作用。⑤评价方式过于单一，只采用了相对评价，会降低本身运动水平高但进步不明显学生的运动积极性。

40.【参考答案】

(1)该名学生踝关节内翻扭伤的原因如下：

①踝关节囊前后松弛，两侧较紧张，有侧副韧带加固。内侧为三角韧带，外侧为距腓前、跟腓和距腓后韧带。由于外踝比内踝低，且靠后，内侧韧带比外侧韧带坚韧，因而足的内翻活动范围大。

②踝关节由胫骨、腓骨的远端与距骨构成，又因距骨体前宽后窄，当足跖屈时，较窄的距骨体后部进入踝穴，允许有一定的侧向运动和较大的内翻运动，踝关节稳定性下降易内翻。

③踝关节使足背伸外翻的肌肉较弱，使足跖屈内翻的胫前肌较强。当踝关节屈伸时，足跖有沿纵轴15°~20°的旋转活动，即背伸时旋前，跖屈时旋后。这些解剖生理特点使踝关节容易发生内翻而引起扭伤。

(2)该教师的处理方法得当。在闭合性软组织损伤中，如挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、闭合性骨折等，常用冷敷的方法进行即刻处理，故该教师的处理方式得当。在冷敷处理时，首先是制动，防止出现二次损伤，然后进行冷敷处理。24小时后可进行热敷、理疗处理，以缓解伤痛，促进康复。

四、教学设计题

41.【参考设计】

跨越式跳高课时教学设计

人数：20人 课次：第2课时

教学目标	1.知识与技能：知道过杆、落地技术的动作要领、练习方法及其在跳跃过程中的重要作用 2.过程与方法：通过练习，提高跳跃能力，发展力量、灵敏、速度等身体素质 3.情感态度与价值观：激发学习的兴趣，增强自信心，培养团结、勇敢的意志品质
-------------	--

(续表)

教学流程	课的内容	时间	组织教法与要求
开始部分	一、课堂常规 1.体委整队、报告人数 2.师生问好,宣布课的内容 3.检查服装,安排见习生 二、队列队形练习	3分钟	组织队形:四列横队 教法:1.教师讲解示范动作 2.教师口令,学生练习 要求:队列整齐,行进速度一致
准备部分	一、热身活动 二、徒手操 三、专项准备活动 1.柔韧性练习 2.跑的专门性练习	7分钟	组织队形一:正方形队形 组织队形二:体操队形 教法:1.教师示范徒手操动作 2.教师口令,学生集体练习 要求:准备活动严肃,动作规范;认真听讲,积极练习
基本部分	一、复习上节课内容 二、跨越式跳高——过杆、落地动作 重点:摆动腿和起跳腿的协调配合 难点:摆动腿内旋技术 三、学生练习、展示 四、检验性比赛	30分钟	组织队形:双列式队形 教法:1.复习上节课内容:确立起跳脚,起跳腿髋超肩 2.讲解示范过杆、落地技术 要求:仔细观察手、腰、膝、脚的动作 3.学生分组练习(异质四组) (1)原地单脚起跳,体验摆动腿内旋技术 (2)上一步过杆练习 (3)2~3步过杆练习 (4)4~6步过杆练习 4.讲解示范保护方法 5.辅助练习:越过一定高度的皮筋、脚触软球 6.教师巡回指导,预防和纠正错误动作 7.优生展示,组内互评 8.踏跳高度接力比赛 要求:蹬摆有力,动作协调,发力顺畅
结束部分	一、放松练习 二、教师小结 三、收回器材,宣布下课	5分钟	组织队形:四列横队 教法:教师讲解练习方法,学生自主放松 要求:收器材各有分工,有序进行
场地器材	田径场:1块 体操垫:20个 皮筋:5条 软球:5个		
预计运动负荷	练习密度:35%~40% 平均心率:125~140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(十)参考答案及解析

一、单项选择题

- 1.【答案】B。解析:单轴关节是指关节只能绕一个运动轴在一个平面内运动,包括滑车关节和车轴关节。A、C两项为双轴关节,D项为多轴关节。
- 2.【答案】C。解析:叩击股四头肌肌腱产生的髌腱反射是一种单突触(由传入与传出两个神经元组成反射弧)的非条件反射。
- 3.【答案】A。解析:肝是人体内最大的腺体,也是体内最大的消化腺。胰是人体第二大消化腺。胃是消化管各部中最膨大的部分,不属于消化腺。小肠是消化管中最长的一段。
- 4.【答案】B。解析:骨的发生方式有膜内成骨和软骨内成骨两种。膜内成骨方式多见于一些扁骨,如顶骨、额骨和锁骨等。长骨、短骨和一些不规则骨多以软骨内成骨方式骨化。
- 5.【答案】B。解析:进行俯卧撑练习主要发展肱三头肌的肌力。进行引体向上、负重弯举练习可发展肱二头肌的肌力。进行负重直臂侧举、胸前提拉杠铃练习可发展三角肌的肌力。进行锤式哑铃屈臂和反杠铃弯举可发展前臂肌的肌力。
- 6.【答案】A。解析:运动技能从开始学习到熟练掌握是一个有机的过程,依照运动技能形成时的生理学变化特点将其分为泛化阶段、分化阶段、巩固和自动化阶段。
- 7.【答案】B。解析:经常进行力量训练,骨骼肌中收缩蛋白合成增加,使肌纤维增粗、面积增加,肌肉力量增大。
- 8.【答案】C。解析:小脑的功能主要有协调躯体运动,调节肌紧张及维持平衡。脑干由中脑、脑桥、延髓构成。中脑具有调节姿势、协调运动的作用;脑桥是联络上位中枢和下位中枢的桥梁;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”。间脑位于大脑半球和中脑之间,分为丘脑和丘脑下部。丘脑是感觉神经元的交换站和重要的皮质下感觉中枢。丘脑下部是内脏活动的皮质下中枢。脊髓的主要功能有传导和反射。
- 9.【答案】A。解析:从看到来球到做出反应是通过神经调节来完成的。“看到来球”即视网膜将外界光刺激所包含的视觉信息进行编码、加工转变为电信号,由视神经传向视觉中枢做进一步分析,最后形成视觉。“做出反应”即中枢神经元通过传入神经元接受来自体内外环境变化的刺激信息,对这些信息加以分析、综合、储存,再经过传出神经把指令传导给其所支配的器官和组织,产生调节和控制效应。
- 10.【答案】B。解析:运动中合理呼吸原则:①呼吸形式与技术动作相结合;②呼吸时相与技术动作相结合;③加大呼吸深度,控制呼吸频率,提高肺换气效率;④减小呼吸道阻力;⑤谨慎应用憋气方法。
- 11.【答案】D。解析:整个心动周期内各瞬间动脉血压的平均值称为平均动脉压。由于心脏的收缩期比舒张期短,所以平均动脉压的数值较接近舒张压,约等于舒张压与1/3脉压之和。
- 12.【答案】D。解析:运动时心输出量的增加并不是平均分配给全身各个器官,而是心脏和进行运动的肌肉的血流量明显增加,最高可接近总血流量的90%,不参与运动的骨骼肌及内脏的血流量明显减少,皮肤的血流量先减少后增加(血液重新分配)。
- 13.【答案】C。解析:青春期是从童年期向成年期过渡的时期,年龄范围一般为10~20岁,女生青春期开始和结束的年龄通常比男生早两年。

14.【答案】C。解析：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。叶酸具有抗肿瘤，促进婴幼儿神经细胞与脑细胞发育等作用。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。膳食纤维具有刺激胃肠蠕动、支撑胃肠道、引起饱胀感，控制饮食，预防便秘等作用。

15.【答案】A。解析：在运动中渴感是确定是否出现脱水的最早和最有效的主观指标。

16.【答案】B。解析：间接指压止血法又称止血点止血法，是止血方法中最重要、最有效且极简单的一种方法。其重要止血点：①颞浅动脉，适用于头部前额、颞部出血；②颌外动脉，适用于面部出血；③锁骨下动脉，适用于上肢肩部、上臂出血；④肱动脉，适用于前臂出血。

17.【答案】C。解析：长时间剧烈运动后，大量的水分和电解质丢失，需要补充足够的水分和无机盐以免水盐代谢失调。

18.【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。体育锻炼中，最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌。当出现小腿痉挛时，一般通过慢慢加力、持续牵拉的方法，用力使踝关节背伸，就可使痉挛的肌肉得到放松并消除疼痛。

19.【答案】D。解析：奥林匹克主义是由现代奥林匹克运动奠基人顾拜旦提出的，其核心内容是“相互理解、友谊、团结和公平竞争”。

20.【答案】B。解析：快乐体育的目标学习教学模式具有“让学生充分体验运动的乐趣”“让学生挑战新的技能体验学习乐趣”“让学生进行探究、体验创新乐趣”这样2~3个体验运动和学习乐趣的教学环节。

21.【答案】C。解析：运动动机是指由运动目标引发的，推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。

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】D。解析：竞技体育形成的基本动因：一是生物学因素；二是个性心理因素；三是社会学因素。

24.【答案】B。解析：身体练习七要素中，身体姿势是指身体和身体各个部分在完成动作过程中所处的状态和位置。动作轨迹是指在做动作时，身体或身体某部分所移动的路线。动作速率是指在单位时间内某一动作重复的次数，又称频率。动作节奏是指动作的快慢、用力大小、肌肉的收缩与舒张以及时间间隔的长短合理交替的一种综合特征。

25.【答案】C。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适宜强调。

26.【答案】A。解析：足球竞赛规则规定，比赛中，队员将球的整体由地面或空中踢出本方球门线（不属于进球得分）时，由对方在出界一侧的角球弧内踢角球。角球可以直接射入对方球门得分。

27.【答案】A。解析：篮球竞赛规则规定，无论在活球还是死球的情况下，攻守双方队员发生的非法身体接触的犯规是侵入犯规。队员不应通过伸展手、臂、肘、肩、髋、腿、膝、脚或将身体弯曲成“不正常的姿势”来拉、阻挡、推、绊、阻止对方队员行进，也不得放纵任何粗野或猛烈的动作。

28.【答案】C。解析：排球进攻战术的主要阵型：“边一二”进攻战术阵型是指2号位队员作二传，将球传给3、4号位队员进攻的组织形式。“插上”进攻战术阵型是指二传队员由后排插上前排作二传，将球传给前排4、3、2号位队员进攻的组织形式。“中一二”进攻战术阵型是指3号位队员作二传，将球传给4、2号位队

员进攻的组织形式。“三二一”战术阵型属于防守战术里的接拦回球阵型。

29.【答案】D。解析：体操动作术语中，手、臂或身体其他部分撑在器械上的姿势称为支撑。绕身体纵轴转动的动作称为转体。身体偏离垂直面又不失去平衡的姿势称为倾。身体绕器械轴或握点的连线转动一周或一周以上的动作称为回环。

30.【答案】C。解析：跳远是人体通过快速的助跑和有利的起跳，采用合理的空中姿势和动作，使身体腾越水平距离的运动项目。跳远技术由助跑、起跳、腾空、落地四部分组成。

31.【答案】D。解析：武术功法运动是以单个动作为主进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。武术功法运动按其形式与功用可分为内壮功、外壮功、轻功和柔功。马步属于武术中的步形；太极拳属于武术套路运动；推手属于武术搏斗运动。

32.【答案】B。解析：以直接感知为主的体育教学方法是指教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法，具体包括动作示范法、演示法、纠正动作错误与帮助法、助力与阻力、定向与领先等。指令和口令属于以语言传递信息为主的体育教学方法。

33.【答案】B。解析：体育教学中学生的身心同时参加活动，在反复的练习和休息的交替过程中，学生的生理机能变化有一定的规律性。从一节体育课来看，学生的生理机能变化呈上升—稳定—下降的趋势。

34.【答案】C。解析：体育课的练习密度是指练习时间与课堂教学总时间之比。课堂练习密度一般掌握在30%~35%为宜。当增加全班集中指导时，学生练习的时间就会减少，不利于提高体育课的练习密度。

35.【答案】A。解析：体育教学设计是根据教学目的和教学条件，对某个过程（如学段、学年、学期、单元和学时）的教学进行各方面最优化的研究工作和计划工作。

二、简答题

36.【参考答案】

运动过程中或运动后发生晕厥是由不同原因引起的急性神经精神症状。晕厥时，病人失去知觉，突然昏倒。昏倒前，病人感到全身软弱无力，头昏，耳鸣，眼前发黑。昏倒后，面色苍白，手足发凉，脉搏细而弱，血压降低，呼吸缓慢。轻度晕厥，一般在昏倒后不久，由于脑部缺血缓解，能很快恢复知觉。醒后仍有头昏、全身无力等征象。

37.【参考答案】

(1)有利于深化体育教学改革。

体育教学模式研究是与教学思想、教学内容、教材编排以及教学方法密切相关的问题，是承上启下的教学设计和教学方略的问题。因此，有关体育教学模式的研究对深化体育教学改革至关重要。

(2)有利于简化教学问题。

模式的特点是排除事物次要的、非本质的部分，抓住事物主要的、本质的部分进行研究。因此，体育教学模式的研究可以帮助我们简化复杂的体育教学过程，将体育教学中的重要因素凸显出来，便于我们对体育教学过程进行概括的观察、总结和模仿。

(3)有利于体育理论与教学实践的结合。

从体育教学理论来看，体育教学模式可以帮助我们动态上把握体育教学过程的本质和规律，重视各个部分之间相互关系的研究。从体育教学实践来看，体育教学模式既是体育教学过程理论体系的具体化，又是体育教学实际经验的系统总结，它在理论和实践之间架起了桥梁，使抽象的理论变成了可操作的行为，便于人们理解和应用。

(4)有利于活跃一线体育教师的研究。

体育教学模式的实质是体育教学过程的设计。教师依据所学理论设计和改造教学过程和教学方法就是教学模式的研究。因此,教学模式的研究是体育教师最需要的、最能与日常教学工作结合、也最具有可行性的研究。

38.【参考答案】

(1)探究型学习。

优点:有利于学生认识学习的过程,有利于提高学生发现问题和解决问题的能力。

缺点:学习效率不高,不可多用,对教材的加工和教师的教学能力有很高的要求。

(2)合作型学习。

优点:有利于学生之间相互交流、取长补短,有利于培养学生的社会性和集体性。

缺点:学习效率不太高,要求有良好的学生集体性为基础,对教师的教学能力有很高的要求。

(3)自主型学习。

优点:有利于学生进行有个性的学习,有利于培养学生的独立思考能力。

缺点:教学不容易组织,要求学生有很强的自觉性和学习能力,安全方面有一定的隐患。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)该学生在本次课中充当了体育骨干的角色,起到了如下作用:

①表率作用。该学生在其他同学存在畏难心理的时候积极带头,主动尝试,有效地消除了其他学生的畏难心理,带动了课堂练习,有利于提高教学效果。

②协助作用。该同学在教师组织练习时,主动指导其他同学,减轻教师指导压力,使同学们都积极参与练习,有利于提高学生的练习效果。

(2)王教师在教学过程中对表现特别积极的李同学及时进行表扬,这属于过程性评价。这种做法能及时对学生的表现进行反馈,帮助学生了解自己的学习情况,有利于他们改进学习方法,快速调动学生的学习积极性。课后教师让学生进行自我评价,对激发学生的学习动机和提升学生的学习能力有重要的促进作用;同时让学生之间相互评价,这种评价方式具有很强的针对性,能够促进学生之间相互学习,互帮互助,提高集体协作精神。

40.【参考答案】

(1)李老师第一次体育课的内容安排不合理,因为经过一个寒假的休息,学生各运动器官的机能还不能适应大强度的工作,需要一个循序渐进的恢复过程,而李老师在开学第一周的第一次课上,待学生学习运动技术之后又进行了下肢力量练习,且运动量较大,不符合学生生理机能活动变化规律及体育教学的基本原则。

(2)人体在从事不适应的运动负荷或大负荷运动时,运动停止后24~72小时,运动肌会产生不同程度的酸痛,并伴随僵硬、肿胀和肌力下降等症状。肌肉酸痛不发生在运动期间或运动后即刻,而是在运动后24小时逐渐加剧,因而被称为延迟性肌肉酸痛。

延迟性肌肉酸痛是“过度”使用肌肉,肌肉收缩强度过大或持续时间过长造成的。其主要原因:第一,肌肉的张力和弹性的急剧增加,引起肌肉结构成分的物理性损伤。第二,运动会引起活动部位的局部缺血,使得血液循环变差,进而引起致痛物质的堆积,如果致痛物质积累过多,就会引起疼痛感。第三,因为剧烈的离心运动会造成结缔组织损伤,损伤后的结缔组织又会引起一连串的发炎反应,进而诱发疼痛。第四,肌肉工作强度过大、氧气供应不足、代谢副产物堆积,特别是乳酸的堆积会刺激神经末梢,引起肌肉的痉挛、疼痛和局部

水肿,进而出现肌肉酸痛的现象。

处理方法:运动后给予参与工作的肌肉针刺、按摩、理疗等手段进行处理,延迟性肌肉酸痛的症状会减轻,持续时间会缩短。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学内容

足球基本战术“直传斜插二过一”配合。

二、教学目标

知识与技能目标:正确理解并初步掌握“直传斜插二过一”战术,认识局部配合战术在比赛中的作用,了解传、跑的方向与时机。

过程与方法目标:通过讲解示范、分组练习等方法,发展力量、速度、协调等身体素质。

情感态度与价值观目标:培养勇敢顽强、积极主动、相互合作的精神。

三、教学重难点

教学重点:直线传球,斜线跑位。

教学难点:传球跑位的时机与传球的准确性。

四、教学步骤

1.开始部分

课堂常规。

2.准备部分

①一般准备活动。

②专项准备活动。

③游戏。

3.基本部分(新授)

①教师利用演示板讲解“直传斜插二过一”战术,学生进行观察、思考、讨论。

②无球模仿直传斜插跑位,教师讲解示范,学生观察并模仿。

③有球练习,教师再次强调重点、难点,学生分组自主练习,技术好的学生可进行展示。

④教学比赛,提高与巩固所学技术,学生能在比赛中运用“直传斜插二过一”战术,比赛后能自主进行分析并总结。

4.结束部分

①放松活动。

②课堂小结。

③归还器材。

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康学科知识与教学能力历年真题及标准预测试卷·初级中学 / 中公教育教师资格
考试研究院编著. — 北京：世界图书出版公司北京公司，2016.6（2021.4 重印）

国家教师资格考试专用教材

ISBN 978-7-5192-1025-0

I. ①体… II. ①中… III. ①体育课—教学法—初中—中学教师—资格考试—习题集 IV.
① G633.962-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 068630 号

书 名 国家教师资格考试专用教材·体育与健康学科知识与教学能力历年真题及标准预测试卷（初级中学）
GUOJIA JIAOSHI ZIGE KAOSHI ZHUANYONG JIAOCAI · TIYU YU JIANKANG XUEKE ZHISHI YU
JIAOXUE NENGLI LINIAN ZHENTI JI BIAOZHUN YUCE SHIJUAN (CHUJI ZHONGXUE)

编 著 中公教育教师资格考试研究院

责任编辑 夏 丹

特约编辑 李亚楠

出版发行 世界图书出版公司北京公司

地 址 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编 100010

电 话 010-64038355（发行） 64037380（客服） 64033507（总编室）

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 各地新华书店

印 刷 涑水建良印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 18

字 数 432 千字

版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 次 2021 年 4 月第 17 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-1025-0

定 价 42.00 元

如有质量或印装问题，请拨打售后服务电话 010-82838515