

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)
卷(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）·····	（ 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）·····	（ 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）·····	（ 13 ）
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）·····	（ 19 ）
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）·····	（ 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)

注意事项:

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

一、单项选择题(本大题共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 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. 前臂负重弯举, 肱二头肌的工作条件是()。
 - A. 近固定
 - B. 远固定
 - C. 无固定
 - D. 下固定
2. 红骨髓不可能出现的部位是()。
 - A. 桡骨骨髓腔
 - B. 椎骨骨松质
 - C. 肋骨骨松质
 - D. 胸骨骨髓腔
3. () 是人体最小的骨。
 - A. 锤骨
 - B. 镫骨
 - C. 砧骨
 - D. 锁骨
4. 下列肌肉中可通过正压腿练习发展其伸展性的是()。
 - A. 股四头肌
 - B. 腹直肌
 - C. 股二头肌
 - D. 胸大肌
5. 运动实践中肩关节容易发生脱臼, 其主要原因是()。
 - A. 关节囊薄而松弛, 相邻两关节面面积差大
 - B. 关节囊厚而坚韧, 相邻两关节面面积差大
 - C. 关节囊薄而松弛, 相邻两关节面面积差小
 - D. 关节囊厚而坚韧, 相邻两关节面面积差小
6. 肺总容量由() 组成。
 - A. 潮气量、补吸气量、补呼气量、肺泡通气量
 - B. 潮气量、补吸气量、补呼气量、余气量
 - C. 补吸气量、补呼气量、余气量、肺泡通气量
 - D. 潮气量、补吸气量、余气量、肺泡通气量
7. 动物和人为维持身体基本姿势而发生肌肉张力的重新调配的反射活动称为()。
 - A. 状态反射
 - B. 翻正反射
 - C. 姿势反射
 - D. 牵张反射

8. 骨骼肌细胞兴奋-收缩耦联的关键因素是()。

- A. 兴奋沿横管系统传至肌细胞内部
- B. 原肌球蛋白分子构型发生改变
- C. 三联管兴奋引起终池钙离子释放
- D. 钙离子与肌钙蛋白亚单位的结合

9. 在短跑中, 起跑至关重要, 反应时表示了反应速度的快慢, 而反应速度的快慢则直接影响比赛成绩。下列选项中, 影响反应时长短的因素不包括()。

- A. 感受器的敏感程度
- B. 交感神经的兴奋性
- C. 中枢神经系统的机能状态
- D. 效应器的兴奋性

10. 长期的力量性训练, 可能使人体出现心脏肥大的现象, 其主要表现为()。

- A. 左心室腔增大
- B. 左心室壁增厚
- C. 左心房腔增大
- D. 左心房壁增厚

11. 有氧供能时消耗相同氧气, 下列哪一项物质释放的能量最多? ()

- A. 脂肪
- B. 蛋白质
- C. 磷酸肌酸
- D. 糖

12. 若某人的收缩压为 120 mmHg, 舒张压为 90 mmHg, 其平均动脉压为()。

- A. 110 mmHg
- B. 105 mmHg
- C. 100 mmHg
- D. 95 mmHg

13. 食物可分为碱性食物和酸性食物两大类, 那么以下属于酸性食物的是()。

- A. 橘子
- B. 生姜
- C. 黄豆
- D. 糖果

14. 下列关于维生素功能的描述, 错误的选项是()。

- A. 维生素 C 能促进创伤愈合
- B. 维生素 B 能够预防夜盲症
- C. 维生素 E 具有抗氧化能力
- D. 维生素 D 能促进骨骼钙质吸收

15. 在体育运动中, 发生肌肉痉挛的主要原因不包括()。

- A. 身体疲劳
- B. 肌肉受到热刺激
- C. 电解质丢失过多
- D. 肌肉过度收缩

16. 下列多用于肘、膝、踝关节处的绷带包扎法是()。

- A. 环形包扎法
- B. 螺旋形包扎法
- C. 转折形包扎法
- D. “8”字形包扎法

17. 长时间在冷环境中运动会出出现冻伤, 用水快速复温的适宜温度为()。

- A. 10 °C ~15 °C
- B. 20 °C ~25 °C
- C. 30 °C ~35 °C
- D. 40 °C ~42 °C

18. 为预防运动性腹痛应在饭后()才能进行剧烈运动。
 A. 0.5~1小时 B. 1~1.5小时
 C. 1.5~2小时 D. 2~2.5小时
19. ()是我国制定的学校体育工作的法律性文件。
 A. 《奏定学堂章程》
 B. 《新学制课程标准》
 C. 《全民健身条例》
 D. 《学校体育工作条例》
20. 体育教学中, 在学生人数多, 新授教材比较难, 复习教材也比较复杂的情况下可采用()。
 A. 两组一次等时轮换 B. 三组两次等时轮换
 C. 先合后分 D. 先分后合
21. ()是影响动作技能学习的内部因素。
 A. 经验与成熟度、个性、智力、练习
 B. 经验与成熟度、个性、智力、运动能力
 C. 个性、智力、练习、运动能力
 D. 经验与成熟度、智力、练习、运动能力
22. 体育锻炼中, 大多数女生喜欢参与健美活动, 这种现象属于运动兴趣的哪一种属性? ()
 A. 倾向性 B. 广泛性
 C. 稳定性 D. 意向性
23. 制订体育学期教学工作计划的直接依据是()。
 A. 学时教学工作计划
 B. 单元教学工作计划
 C. 学年教学工作计划
 D. 学段教学工作计划
24. 主要依据运动技能的形成规律而设计的、以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程, 被称为()体育教学模式。
 A. 快乐式 B. 小群体式
 C. 发现式 D. 技能掌握式
25. 由于运动动作的多样性, 动作示范要注意“示范面”的问题。示范面有正面、背面、侧面和镜面。其中, ()是武术的套路教学常采用的示范面。
 A. 正面示范 B. 背面示范
 C. 侧面示范 D. 镜面示范
26. 在足球比赛中, 当裁判员两臂斜下伸, 掌心向前, 做连续前摆动动作时, 判罚的是()。
 A. 角球 B. 越位
 C. 继续比赛 D. 警告或罚令出场

27. 篮球区域联防是指攻守转换后, 每个队员负责防守一定区域, 并与同伴协同防守, 用一定的队形把每个区域有机地联系起来而形成的战术, 其中() 联防是最基本的区域联防。

- A. “2-3”
- B. “3-2”
- C. “2-1-2”
- D. “1-3-1”

28. 下列关于排球比赛的说法, 错误的是()。

- A. 每队最多可替换6人, 可以同时替换1人或多人
- B. 若球出手过缓, 应判为持球
- C. 自由防守队员可由后排轮换至前排
- D. 每局开始时, 由一方的1号位队员首先发球

29. “身体偏离垂直面又不失去平衡的一种姿势”描述的是哪个体操动作? ()

- A. 撑
- B. 桥
- C. 立
- D. 倾

30. 跨栏跑时, 摆动腿跨过栏后积极下压, () 落地。

- A. 全脚掌
- B. 前脚掌
- C. 脚尖
- D. 脚后跟

31. 武术功法是以单个动作为主进行的练习, 按其形式与功用可分为哪几类? ()

- A. 单练、对练、演练和搏击
- B. 散打、推手、短兵和长兵
- C. 踢、打、摔和拿
- D. 内功、外功、轻功和柔功

32. 体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系, 提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和()。

- A. 相互批评
- B. 相互评价
- C. 他人批评
- D. 他人评价

33. 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()。

- A. 认识—领会—运用—分析—综合评价
- B. 认识—运用—领会—分析—评价—综合
- C. 认识—领会—分析—运用—评价—综合
- D. 领会—认识—分析—运用—综合—评价

34. () 是指在不改变动作结构和运动负荷的情况下按照既定要求反复练习, 每次练习之间的间歇能使机体得以恢复的一种训练方法。

- A. 重复训练法
- B. 持续训练法
- C. 变换训练法
- D. 比赛训练法

35. 为了保证体育课堂教学秩序和效益所进行的设计与控制工作, 可称为()。

- A. 体育教学组织
- B. 体育教学方法
- C. 体育教学模式
- D. 体育教学原则

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36.简述篮球比赛中小腿三头肌痉挛的处理和预防。

37.简述体育课程改革的基本思路是什么?

38.简述体育教学评价的要素。

三、案例分析题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)阅读案例,并回答问题。

39.案例:

某校初一(2)班学生在体育课上学习体育教师自编的“啦啦操”。在开始授课时,李老师带领学生共同观看“啦啦操”视频,让学生感受“啦啦操”的完整动作。学生在看完后,都争前恐后地想要学习“啦啦操”。随后,李老师结合视频内容,详细讲解和示范了“啦啦操”的动作要领,并将学生分成4组进行小组探究学习。在练习过程中,有几名学生利用闲暇时间相互打闹,影响了正常的教学进度。李老师见状,批评了这些学生,并让这些学生在一旁进行蛙跳作为惩罚,其他学生继续上课。

问题:

(1)分析李老师在教学过程中存在的问题。(10分)

(2)李老师在本节课中运用了哪些教学方法?(5分)

40.案例：

在体育课上，教师在讲解跨越式跳高时，首先利用图片进行动作要领的讲解，然后让学生做模仿练习。模仿练习时，学生们都做得很好，但是在试跳的时候，学生们的积极程度却不高，大部分学生跑到杆前就停下来了，或者动作完全变形。

问题：

(1)作为即将成为教师的你，会怎样帮助该教师解决问题？（7分）

(2)分析田径运动中跳跃项目的特征，并说明其包括哪几个技术阶段。（8分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.某初二（2）班，学生32人，本次课教学内容为足球的“脚内侧停反弹球”，教学条件为足球16个，足球场1块。

请根据新授课的教学内容，设计本次课的技能教学目标和主要教学步骤。

要求：专门性准备活动包括4种球性练习方法。

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)

注意事项:

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

一、单项选择题(本大题共 35 小题,每小题 2 分,共 70 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.做武术弹踢腿时,小腿绕膝关节转动的轴是()。
 - A.矢状轴
 - B.冠状轴
 - C.垂直轴
 - D.水平轴
- 2.在运动系统中,关节的主要结构不包括()。
 - A.关节面
 - B.关节囊
 - C.关节唇
 - D.关节腔
- 3.单杠悬垂举腿练习,在腿慢慢放下的过程中髂腰肌做()。
 - A.固定工作
 - B.离心工作
 - C.向心工作
 - D.支持工作
- 4.腓肠肌的支配神经是()。
 - A.骨神经
 - B.胫神经
 - C.腓总神经
 - D.闭孔神经
- 5.前庭蜗器俗称耳,其中外耳包括()三个部分。
 - A.耳郭、听小骨和鼓膜
 - B.耳道、听小骨和鼓膜
 - C.耳鼓、鼓室和鼓膜
 - D.耳郭、外耳道和鼓膜
- 6.贫血是指外周血中单位容积内 Hb 浓度、红细胞计数和/或红细胞压积()相同年龄、性别和地区的正常标准。
 - A.低于
 - B.高于
 - C.等于
 - D.不确定
- 7.人体内脂肪在脂肪酶的作用下,分解为甘油和脂肪酸后分别氧化成二氧化碳和水,同时释放出能量,合成()。
 - A.APT
 - B.ATP
 - C.ADP
 - D.APD

8. ()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。

- A. 条件反射机制
- B. 神经调节机制
- C. 本体感受机制
- D. 体液调节机制

9. 维持身体姿势最基本的反射是()。

- A. 状态反射
- B. 牵张反射
- C. 肌紧张
- D. 腱反射

10. 中长跑中的“第二次呼吸”出现在()。

- A. 起跑阶段
- B. 途中跑阶段
- C. “极点”出现后
- D. 冲刺阶段

11. 制订运动处方的原则不包括()。

- A. 因人而异原则
- B. 有效性原则
- C. 循序渐进原则
- D. 全面性原则

12. 下列选项中,不属于兴奋在神经-肌肉接点传递特点的是()。

- A. 化学传递
- B. 时间延搁
- C. 双向传递
- D. 高敏感性

13. 投掷、举重等力量性运动项目需求量较高的营养素是()。

- A. 蛋白质
- B. 糖类
- C. 维生素 A
- D. 无机盐

14. 为改善关节的活动度、提高关节韧带的弹性和韧性,常用的按摩手法是()。

- A. 揉法
- B. 搓法
- C. 叩击法
- D. 运拉法

15. 下列各项中,不是引起运动性腹痛的原因的是()。

- A. 胃肠道痉挛
- B. 胃功能紊乱
- C. 呼吸肌痉挛
- D. 阑尾炎

16. 游泳中发生肌肉痉挛时,下列采取的措施不正确的是()。

- A. 身体成仰浮姿势
- B. 用抽筋肢体同侧的手将抽筋肢体的脚趾用力向身体方向拉
- C. 同侧手压在抽筋处的膝盖
- D. 待情况减轻,一脚踩水,一手划水,游向岸边

17. 锁骨骨折固定后可采用的包扎方法为()。

- A. 大悬臂带
- B. 小悬臂带
- C. 大、小悬臂带
- D. 两臂固定于体侧

18. 儿童少年在进行柔韧动作练习时()。

- A. 动作宜由轻到重
- B. 动作宜由重到轻
- C. 动作幅度宜由大到小
- D. 动作宜由复杂到简单

19.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的是()。

- A.夸美纽斯
- B.卢梭
- C.杜威
- D.古茨姆茨

20.体育过程可分为结构要素和过程要素,其中结构要素主要包括()。

- A.体育目的、体育方法、体育内容
- B.体育环境、运动时间、运动空间
- C.体育参与者、体育指导者、体育媒介
- D.体育方法、体育内容、体育环境

21.依据人本主义心理学理论,在体育教学过程中应强调()。

- A.学习内容按一定的逻辑顺序组织起来
- B.学习者内部积极的思维活动
- C.多角度、多层次地进行体育学习
- D.学习过程中学生自我实现的心理历程

22.下列属于影响技能迁移客观因素的是()。

- A.学习态度
- B.学习目标
- C.认知结构
- D.技能间的相似性

23.为帮助学生在肩肘倒立练习中挺直腰腹,教师在垫子上方悬一吊球,其运用的教学方法是()。

- A.循环练习法
- B.诱导练习法
- C.自我暗示法
- D.演示法

24.体育教学的出发点和归宿是()。

- A.学校体育目标
- B.体育教学目标
- C.学校教育目标
- D.体育教育目标

25.体育教学评价中收集评价信息的方法有()。

- A.观察法、问卷法、测验法
- B.访谈法、问卷法、测验法
- C.观察法、访谈法、测验法
- D.观察法、问卷法、访谈法

26.在足球运动中,当防守队员身后有一定空当,防守队员距插入队员较近时,易采用的进攻战术是()。

- A.直传斜插“二过一”配合
- B.斜传直插“二过一”配合
- C.斜传斜插“二过一”配合
- D.回传反切“二过一”配合

27.篮球双手胸前传球技术在球出手后,球在空中飞行。球飞行时的旋转方向为()。

- A.前旋
- B.后旋
- C.右旋
- D.左旋

28. 排球在发飘球时击球的用力应()。

- A. 短促突然
- B. 一直送出去
- C. 持续用力
- D. 慢而缓

29. 头手倒立用()支撑。

- A. 两手与头
- B. 两手与前额
- C. 两手与肩
- D. 两手、颈部与肩

30. 跨越式跳高技术中, 助跑的任务是使人体获得()的水平速度, 为提高起跳的效果和顺利过杆创造有利条件。

- A. 身体腾起
- B. 向上腾起
- C. 向高运动
- D. 向前运动

31. 武术运动中, () 的动作要领为拧腰、顺肩、沉腕、翘掌; 快速有力, 力点准确。

- A. 开立步
- B. 冲拳
- C. 推掌
- D. 蝶掌

32. 在体育教学中, 体育学习的指导方法有()。

- A. 自主学习法、探究学习法、兴趣学习法
- B. 自主学习法、探究学习法、合作学习法
- C. 自主学习法、发现学习法、合作学习法
- D. 互助学习法、探究学习法、合作学习法

33. 下列哪一项既是中小学体育课的教学内容, 又是组织手段? ()

- A. 广播体操
- B. 队列队形
- C. 课堂常规
- D. 眼保健操

34. 根据体育与健康课程标准, 以下不是教学内容依据的是()。

- A. 体育教学目标
- B. 教师专业特点
- C. 学生身心发展特点
- D. 学校基本条件

35. 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等, 这体现了体育学习评价()。

- A. 内容的全面性
- B. 关注学生的进步
- C. 关注学生的个体差异
- D. 主体的多元性

二、简答题(本大题共3小题, 每小题10分, 共30分)

36. 什么是超量恢复? 超量恢复的作用是什么?

37.简述体育教学中提高运动认知和传承运动文化原则的基本要求。

38.体育课组织进行基本部分的教学时应注意什么？

三、案例分析题（本大题共2小题，每小题15分，共30分）阅读案例，并回答问题。

39.案例：

王老师在进行“排球正面双手垫球”的课堂教学中，首先讲解了这项技术动作，然后简单介绍了技术动作的关键字“插”“夹”“提”“蹬”“伸”。学生向王老师询问这五个关键字的具体含义，他只是说你们自己体会，随后让学生进行练习。在练习过程中，王老师设计了三个练习环节，分别是两人一组对垫、击固定球练习、小组比赛练习。练习结束后，王老师带领学生进行放松活动，之后宣布下课。

问题：

（1）王老师在这节课的教学过程中存在哪些问题？（7分）

（2）请写出排球正面双手垫球技术的动作要领。（8分）

40.案例：

初一(2)班体育课中练习前滚翻，李同学每次练习时总是偏向一侧，体育委员对他说：“你两手臂用力要一致。”李同学按要求练了几遍，但还是朝一侧偏，引起一些同学嘲笑。李同学找到体育老师问：“张老师，我做前滚翻时为什么总朝一侧偏呢？应该怎么办啊？”张老师说：“你做一遍我看看。”张老师看后说，“你在两手臂用力均匀的同时，一定要把头放正。”然后在张老师的保护与帮助下李同学又做了一遍，身体不再偏了，李同学非常高兴。

问题：

- (1)试从运动生理学角度分析“头不正时会出现滚翻偏向一侧”这一现象的原因。(9分)
- (2)指出张老师可能采用的保护与帮助方法。(6分)

四、教学设计题(本大题共20分)

41.阅读下列材料，按答题参考格式设计一堂20分钟运动技能教学环节的教学目标、教学重难点、教学过程、教师活动、学生活动和组织形式。

初三(2)班，学生40人。教学内容：原地跳起单手肩上投篮。教学条件：篮球场2块，篮球20个。

教学目标			
重难点			
教学过程	教师活动	学生活动	组织形式
基本部分			

(请按照表格在答题卡上作答，此处作答不评分)

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(三)

注意事项:

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

一、单项选择题(本大题共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 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. 仰卧举腿动作的原动肌为()。
 - A. 臀大肌
 - B. 腹直肌
 - C. 髂腰肌
 - D. 肱二头肌
2. 在消化管中, 哪一部位是消化食物和吸收营养的重要场所? ()
 - A. 胃
 - B. 小肠
 - C. 大肠
 - D. 食管
3. 人体血液循环系统中, 不具有防止血液逆流功能的结构是()。
 - A. 二尖瓣
 - B. 主动脉瓣
 - C. 三尖瓣
 - D. 主动脉窦
4. 发展股后肌群伸展性, 最好采用()的方法。
 - A. 跪撑后倒
 - B. 负重深蹲
 - C. 勾脚正压腿
 - D. 悬垂举腿
5. 缺乏胰岛素将导致()。
 - A. 血糖浓度下降
 - B. 血糖浓度上升
 - C. 肝糖原贮备增加
 - D. 肝糖原贮备减少
6. 人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质需要多长时间可以恢复到原有水平? ()
 - A. 1 分钟内
 - B. 2~3 分钟
 - C. 4~5 分钟
 - D. 5 分钟以上
7. 影响最大摄氧量的中央机制是()。
 - A. 肺通气功能
 - B. 肌肉利用氧的能力
 - C. 肺活量
 - D. 心脏的泵血功能
8. 下肢肌肉中, 快肌纤维百分组成占优势的人较适宜从事的运动项目是()。
 - A. 1000 米跑
 - B. 800 米跑
 - C. 马拉松跑
 - D. 跳高

9.运动应激会影响儿茶酚胺的分泌,其分泌量与运动强度的关系是()。

- A.强度大,分泌多
- B.强度大,分泌少
- C.强度小,分泌多
- D.强度小,分泌少

10.军训中,某学生在站完半小时军姿后坐下休息时昏倒,其原因可能是()。

- A.单纯性晕厥
- B.低血糖症
- C.直立性血压过低
- D.重力性休克

11.用于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是()。

- A.每分输出量
- B.心指数
- C.射血分数
- D.心力贮备

12.心脏受交感神经和迷走神经的双重支配,交感神经兴奋可使()。

- A.心率增加、血压降低
- B.心率增加、血压升高
- C.心率降低、血压升高
- D.心率降低、血压降低

13.有利于促进机体骨骼和牙齿钙化的维生素是()。

- A.维生素A
- B.维生素D
- C.维生素C
- D.维生素B

14.体育课侧手翻学习中,一名同学因动作错误不慎摔倒导致头部出血,此时用间接指压止血法应压迫哪一部位?()

- A.颞浅动脉
- B.下颌外动脉
- C.锁骨下动脉
- D.颈动脉

15.心肺复苏不包括以下哪个环节?()

- A.畅通气道
- B.人工呼吸
- C.按压穴位
- D.胸外按压

16.以下不属于一次性大量补液引起的现象的是()。

- A.抑制渴感
- B.增加排尿、出汗
- C.增加心、肾负担
- D.引起肝中毒

17.运动员单足半蹲试验结果呈膝痛、膝软为阳性,可以诊断为()。

- A.前交叉韧带损伤
- B.后交叉韧带损伤
- C.髌骨周围腱止装置损伤
- D.股二头肌肌腱起点损伤

18. 什么原因可能导致运动员赛前出现血压升高、心率加快、尿频等现象？（ ）

- A. 起赛热症
- B. 起赛冷症
- C. 赛前淡漠
- D. 赛前亢奋

19. 中国古代学校教育内容的“六艺”中属于体育范畴的是（ ）。

- A. 礼、乐、御
- B. 射、乐、御
- C. 礼、乐、射
- D. 射、乐、书

20. 下列哪一公式可用来计算体育课的运动负荷指数？（ ）

- A. 基本部分的平均心率 ÷ 安静时心率
- B. 课中最高心率 ÷ 安静时心率
- C. 结束部分的平均心率 ÷ 安静时心率
- D. 课的平均心率 ÷ 安静时心率

21. 当某运动员打败了一个在乒乓球比赛中其他人都输给他的人时，该运动员会把自己的胜利归于（ ）。

- A. 外部原因
- B. 内部原因
- C. 稳定原因
- D. 不可控原因

22. （ ）是影响动作技能学习的外部因素。

- A. 经验与成熟度、个性、智力
- B. 指导与示范、练习、反馈
- C. 个性、智力、练习
- D. 指导与示范、反馈、智力

23. 学生在学练过程中，教师用“蹬”“推”“挺”等简明用语强调动作要领，这属于语言法中的哪种方式？（ ）

- A. 助力
- B. 讲解
- C. 口头评价
- D. 口头汇报

24. 体育教师在备课基础上，面对评委或同行陈述自己的教学构想，这一形式属于（ ）。

- A. 评课
- B. 模拟上课
- C. 讲课
- D. 说课

25. 在跳远教学中，教师运用击掌和发声的方式诱导学生完成助跑与起跳衔接动作，这种教法称为（ ）。

- A. 助力诱导
- B. 阻力诱导
- C. 定向诱导
- D. 领先诱导

26. 足球运动中的“缩胸式停球”技术常用于停何种来球？（ ）

- A. 齐胸的平直球
- B. 胸部以上的高空球
- C. 落地的反弹球
- D. 胸部以上的平直球

27. 篮球比赛中, 下列哪一种情况裁判员不应判球出界违例? ()
- 球触及边线、端线
 - 球触及篮板上沿
 - 球触及照明灯具
 - 球触及篮板支架
28. 在排球扣球教学中, 教师应强调最佳击球点在击球员手臂的()。
- 前上方
 - 正上方
 - 前方
 - 外侧
29. 单杠单挂膝悬垂摆动练习中, 应用的握杠方法是()。
- 交叉握
 - 正反握
 - 正握
 - 反握
30. 在田径比赛中, 当运动员到达终点时, 计时员应以主要目光盯住()。
- 运动员
 - 终点线前沿垂直面, 用余光观察运动员
 - 终点线后沿垂直面, 用余光观察运动员
 - 终点裁判员
31. 王老师在武术课上, 向学生提问上节课学习的长拳中的“八法”。学生的回答不正确的是()。
- 手、眼
 - 精神、气
 - 身法、步
 - 力、拿
32. 影响初中体育课教学组织形式选择的因素有()。
- 学生数量、学生个体差异、教师的组织能力、器材的数量
 - 学生数量、体育场地器材、体育教学内容、学生个体差异
 - 学生数量、体育教学目标、学生个体差异、体育场地器材
 - 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. 体育课分组教学的形式, 一般有分组不轮换和()。
- 先合后分
 - 两组一轮换
 - 先分后合
 - 分组轮换
34. 下列哪项属于体育教学手段运用的基本模式? ()
- 辅助式
 - 传统式
 - 现代式
 - 讨论式
35. 体育教学设计又称体育教学系统设计, 是面向教学系统, 解决教学问题, 实现预定教学目标的一种特殊的设计活动。决定体育教学设计水平的关键是()。
- 教学目标的设计
 - 教学策略的设计
 - 教学内容的设计
 - 教学步骤的设计

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36.简述运动处方的要素及其制订步骤。

37.简述体育教师教学反思的内容、原则、类型。

38.简述现阶段我国学校体育的教学目标。

三、案例分析题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)阅读案例,并回答问题。

39.案例:

王老师在新学期开始后,接手了初三年级的教学工作。在上第一节课时,他见到了一名驼背的学生。此学生较内向,与其他同学的合作能力较差,所以在体育课上不能很好地参与集体活动,并且体育成绩较差。针对此种情况,王老师在体育课上完成常规任务的同时,针对性地对此学生进行了锻炼,并在练习过程中给此学生积极的反馈和鼓励。一学期后,该学生的驼背有了明显好转,并且参加体育锻炼的积极性也明显提高。

问题:

(1)分析此案例中王老师在教学中贯彻了义务教育课程标准的哪些基本理念。(8分)

(2)请用运动解剖学的知识分析此学生驼背的原因及改正的方法。(7分)

40.案例：

教学内容：蹲踞式跳远。

以下是王老师教学过程的基本部分：

- (1)一步上板踏跳练习；
- (2)三步上板踏跳练习；
- (3)全程助跑踏跳练习；
- (4)蹲踞式跳远完整动作练习；
- (5)蹲踞式跳远比赛，师生互评，教师总结。

在教学过程中，学生在练习时出现了不同的问题：全程助跑踏跳练习时，学生出现上板不准的问题；完整练习时，部分学生出现恐惧心理，不敢跳沙坑。王老师针对学生上板不准的问题，在踏板前一步处设置了标志旗，建立距离感以调整步幅；针对部分学生的恐惧心理，王老师不断用语言激励的形式鼓励学生，帮助其克服恐惧心理。

问题：

(1)王老师在教学过程中采用了哪些暗示训练的方法？除此之外还有哪些暗示方法可以使用？（9分）

(2)王老师根据学生在跳远比赛中的表现，进行了师生互评，这样做有什么好处？（6分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.初一年级，授课内容为排球正面双手垫球和侧面下手发球。请按下表的格式，设计8课时单元教学计划的教学目标、教学内容、教学方法和教学重难点。

排球正面双手垫球和侧面下手发球单元教学计划

教学目标			
课时	教学内容	教学方法	重点、难点
第1课时			
第2课时			
.....			

（请按照表格在答题卡上作答，此处作答不评分）

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(四)

注意事项:

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

一、单项选择题(本大题共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 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. 武术夺匕首时, 强行使对方手腕屈曲, 使其自动松手, 这是利用前臂后肌群的()。
 - A. 弹性
 - B. 伸展性
 - C. 主动不足
 - D. 被动不足
2. 肝是人体内最大的腺体, 也是体内最大的消化腺。下列选项中, 不是肝的功能的是()。
 - A. 造血
 - B. 解毒
 - C. 防御
 - D. 分泌胰岛素
3. 掷标枪时, 使脊柱扭转的肌肉是()。
 - A. 同侧腹外斜肌和对侧腹内斜肌
 - B. 同侧腹直肌和对侧腹外斜肌
 - C. 同侧腹内斜肌和对侧腹外斜肌
 - D. 同侧腹直肌和对侧腹横肌
4. 两臂侧平举慢慢放下时, 三角肌()。
 - A. 在远固定情况下做支撑工作
 - B. 在远固定情况下做退让工作
 - C. 在近固定情况下做退让工作
 - D. 在近固定情况下做克制工作
5. 以下关于关节唇的作用描述正确的是()。
 - A. 连结、加固和保护关节的完整性
 - B. 使关节面彼此适应, 缓冲震动, 增加关节活动幅度
 - C. 加深关节窝, 增大关节面
 - D. 稳定膝关节, 缓冲震动

6. 调节心血管活动的神经元广泛地分布于中枢神经系统中, 其中最基本的调节中枢位于()。

- A. 脊髓
- B. 端脑
- C. 延髓
- D. 中脑

7. 在呼吸过程中需要进行气体交换, 其中完全发生在肺内部的过程是()。

- A. 肺通气
- B. 肺换气
- C. 气体运输
- D. 内呼吸

8. 影响静脉血压的生理要素不包括()。

- A. 呼吸运动
- B. 骨骼肌的挤压作用
- C. 血液的重新分配
- D. 体循环平均充盈压

9. 小陆同学在参加学校运动会时, 出现紧张出汗、心率加快、尿频等现象。老师让小陆同学做准备活动来调整赛前状态, 最后他取得不错的成绩。根据所学生理学知识, 下列选项中, 哪一项不是准备活动的生理作用? ()

- A. 调整中枢神经系统的兴奋水平
- B. 增强氧运输系统的机能
- C. 使体温降低
- D. 增强皮肤血流

10. 运动对呼吸系统的影响是多方面的, 随着运动强度的增加, 呼吸膜厚度由正常到增厚, 再到(), 最后直到()。

- A. 变厚; 变薄
- B. 变薄; 破裂
- C. 变厚; 破裂
- D. 变薄; 变厚

11. 肌肉力量训练的生理学原则不包括()。

- A. 超负荷原则
- B. 专门化原则
- C. 补充营养原则
- D. 间隔时间原则

12. O_2 和 CO_2 在血液中的运输形式有两种, 它们是()。

- A. 物理溶解和化学结合
- B. 物理溶解和化学溶解
- C. 物理结合和化学溶解
- D. 物理结合和化学结合

13. 有“青春性高血压”, 平时经常参加锻炼的学生, 体育课健康分组时应把该生编入()。

- A. 准备组
- B. 基本组
- C. 医疗体育组
- D. 禁运动组

14. 维生素具有溶解性, 在其他介质的参与下能够达到更高的吸收率。下列哪种维生素能以脂肪为介质促进吸收? ()

- A. 维生素 B_1
- B. 维生素 B_2
- C. 维生素 C
- D. 维生素 A

25. 主要解决教师“如何教”和学生“如何学”问题的设计属于()。

- A. 教学过程设计 B. 学习内容分析
C. 教学策略设计 D. 教学目标设计

26. “脚与足球接触面积大、出球平稳、准确、易掌握,但出球力量较小”,这是哪一种踢球方法的特点? ()

- A.脚内侧踢球 B.脚背内侧踢球
C.脚背正面踢球 D.脚背外侧踢球

27. 在篮球比赛中,半场人盯人防守应遵循的原则是()。

- A. 以球为主
B. 以人为主
C. 人球兼顾以人为主
D. 球、区兼顾以人为主

28. 排球的发球技术中,不同的手法和手形可发出不同的旋转球,若发上旋球则要求()。

- A. 掌根击球,手腕稍后仰
B. 掌根击球,手腕积极推压
C. 全手掌包球,手腕稍后仰
D. 全手掌包球,手腕积极推压

29. () 是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。

- A. 啦啦操 B. 体操
C. 武术 D. 跆拳道

30.跳远录取前8人参加后三次决赛,其决赛顺序应()。

- A.按原顺序进行比赛
B.成绩差的在先
C.重新抽签进行比赛
D.成绩好的在先

31. 下列哪项武术动作不属于擒拿法? ()

- A. 卷腕
B. 缠腕
C. 穿掌顶肘
D. 抓肩压肘

32.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的教学方法是()。

- A. 分解练习法
B. 领会教学法
C. 完整练习法
D. 变换练习法

33. 根据自身的特点,掌握适应终身体育和健康生活需要的基础知识、基本技能和方法,体现了体育与健康课程的()。

- A.健身性 B.综合性
C.基础性 D.实践性

34. () 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。

- A.综合课
B.新授课
C.考核课
D.复习课

35.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、()和课时计划。

- A.水平教学工作计划
- B.单元教学工作计划
- C.年级教学工作计划
- D.课后教学工作计划

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36.简述血液循环的途径。

37.教师应如何帮助学生端正体育态度?

38.简述体育的基本社会功能。

三、案例分析题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)阅读案例,并回答问题。

39.案例:

在一堂双手前掷实心球的体育课上,周老师为了发展学生的力量素质和协调性,在完成了技能动作教学后,安排学生进行以下练习活动:

- ①集体徒手动作练习,将完整的动作分解为若干个学生易掌握的动作。
- ②将学生进行分组,根据运动能力和性别的不同让学生采用不同重量的实心球进行练习。练习的时候引导学生可以积极思考、讨论“怎样才能掷得更远”。
- ③引用《亮剑》中伏击鬼子掷弹药的场景,来检验学生的学习效果。

问题：

(1)材料中周老师采用了哪些教学方法？(5分)

(2)请你根据体育与健康课程的基本理念对周老师的教学进行评价。(10分)

40.案例：

李老师带队出去参加中学生田径比赛，并且为参加长跑项目的运动员准备了一些糖块，让学生在比赛前吃下去，用来补充能量。比赛后李老师带的学生取得了优异的成绩。回到学校后进行经验总结时，有的学生说：“在跑的过程中，有一段时间胸闷，感觉腿抬不起来。”李老师随后告知这位学生这是“极点”现象。

问题：

(1)请简述“极点”产生的原因。(8分)

(2)李老师对比赛进行总结后发现他的补糖方式并不合理，请简述最佳的运动补糖方式。(7分)

四、教学设计题(本大题共20分)

41.阅读下列材料，设计出本次课的教学目标、教学重难点、教学方法、教学过程及运动负荷。

某校初二年级学生，女生30人，教学内容为肩肘倒立。

教学条件：体操馆，体操垫32个，标志物30个。

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)

注意事项:

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

一、单项选择题(本大题共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 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. 人体解剖学方位术语中, 小腿的内侧为()。
 - A. 尺侧
 - B. 腓侧
 - C. 桡侧
 - D. 胫侧
2. 儿童少年时期超负荷训练, 容易使骨骼发生何种变化? ()
 - A. 脆性增加
 - B. 韧性增加
 - C. 生长加快
 - D. 骨化过早
3. 下列选项中, 属于肌肉动力性工作的是()。
 - A. 向心工作
 - B. 支持工作
 - C. 加固工作
 - D. 固定工作
4. 卧推杠铃主要发展下列哪一肌肉的力量? ()
 - A. 胸大肌
 - B. 斜方肌
 - C. 竖脊肌
 - D. 前锯肌
5. 人体最重要的内分泌腺是()。
 - A. 甲状腺
 - B. 甲状旁腺
 - C. 肾上腺
 - D. 垂体
6. 以下属于屈肌反射与腱反射共同点的是()。
 - A. 感受器相同
 - B. 引起反射的刺激性质相同
 - C. 前者的效应器是屈肌, 后者是伸肌
 - D. 都是短暂的反射活动
7. 体育锻炼对心血管系统形态结构的影响不包括()。
 - A. 心肌纤维增粗
 - B. 心脏的重量和体积增大
 - C. 毛细血管数量增加
 - D. 心的每搏输出量和每分输出量减少

8.人体在进行有大量肌肉群参与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本人极限水平时,单位时间内所能摄取的氧量称为()。

- A.需氧量
- B.乳酸阈
- C.最大摄氧量
- D.过量氧耗

9.在人体正常血压、心率和某些激素水平等指标的维持过程中,哪种调节发挥着重要作用?()

- A.前馈调节
- B.正反馈调节
- C.反射调节
- D.负反馈调节

10.在中长跑比赛中,跑到一定距离时,会出现胸部发闷、呼吸节奏被破坏、呼吸困难、四肢无力和难以再跑下去的感受,这种现象被称为“极点”。下面对“极点”理解错误的是()。

- A.这个过程必须在身体达到一定运动强度时才能反映出来
- B.“极点”并不是体力的终点,而是一个身体适应的过程而已
- C.出现“极点”时可用手按住疼痛部位,减速慢跑,多做几次深呼吸
- D.“极点”的出现与准备活动的多少没有关系,主要与运动员的训练水平有关

11.运动处方定量化与科学性的核心要素是()。

- A.运动形式
- B.运动强度
- C.运动时间
- D.运动频率

12.在100米跑中,机体主要的供能系统是()。

- A.磷酸原系统
- B.乳酸能系统
- C.有氧氧化系统
- D.糖酵解系统

13.以下哪一项是缺乏维生素C所导致的病症?()

- A.败血症
- B.坏血病
- C.骨骼发育受阻
- D.眼干燥症

14.用于包扎前臂、大腿和小腿等粗细相差较大的部位的包扎方法是()。

- A.环形包扎法
- B.螺旋形包扎法
- C.转折形包扎法
- D.“8”字形包扎法

15.如果一名初中生的体重为60 kg,身高为1.7 m,那么该生BMI值是多少?()

- A.20.8
- B.26.6
- C.35.3
- D.37.8

16.“网球肘”患者的压痛点主要在()。

- A.肱骨内上髁
- B.肱骨外上髁
- C.鹰嘴突
- D.肘窝

17.冷敷、加压包扎并抬高伤肢,适用于急性闭合性软组织损伤的哪一时期?()

- A.损伤即刻
- B.伤后24小时
- C.损伤中期
- D.损伤晚期

18.下列选项中,最适于监督学生运动疲劳消除情况的测量指标是()。

- A.兴奋度
- B.睡眠时间
- C.晨脉
- D.睡眠质量

- 19.提出“礼、乐、射、御、书、数”六艺的思想家和教育家是()。
- A.荀子 B.老子
C.孟子 D.孔子
- 20.下列哪一选项是构建体育教学模式的依据?()
- A.教学指导思想
B.教学评价体系
C.教学方法体系
D.教学环境条件
- 21.体育心理学认为,练习者在动作完成之后由自身感觉系统提供信息而产生的反馈属于()。
- A.结果反馈 B.追加反馈
C.绩效反馈 D.自然反馈
- 22.当运动员的唤醒水平处于哪种状态时,有利于运动水平的发挥?()
- A.中等临界水平 B.较高水平
C.较低水平 D.安静水平
- 23.在体育教学过程中,一般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。这是哪一规律的具体描述?()
- A.体育学习集体形成与变化规律
B.运动技能形成规律
C.体育知识学习和运动认知规律
D.体验运动乐趣规律
- 24.制订体育教学目标时,需考虑的基本要求是()。
- A.设计性、实施性和强制性
B.绝对性、理论性和调控性
C.整体性、连续性和层次性
D.规定性、强制性和理论性
- 25.对学生体育学习的形成性评价,重点应放在()。
- A.学习基础 B.学习条件
C.学习过程 D.学习结果
- 26.学习足球传球和射门技术时,首先要学会()。
- A.踢球技术 B.运球技术
C.掷界外球技术 D.停球技术
- 27.在篮球比赛中,邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的防守方式属于()。
- A.补防配合 B.夹击配合
C.“关门”配合 D.穿过配合
- 28.排球比赛中,场上主裁判发球口哨响起,超过()秒未把球发出,判为犯规。
- A.6 B.7
C.8 D.9

29. 下列说法错误的是()。

- A. 队列的左右两端叫翼, 左端为左翼, 右端为右翼
- B. 与正面相反的一面叫后面
- C. 个人或成队彼此之间前后的间隙为间隔
- D. 两翼之间的横宽为队形的宽度

30. 田径跳远技术教学中, 教学的难点在于()。

- A. 助跑速度
- B. 助跑与起跳的衔接
- C. 空中动作
- D. 落地动作

31. 在完成武术“提膝亮掌”动作时, 正确的呼吸方法是()。

- A. “提”
- B. “聚”
- C. “托”
- D. “沉”

32. “教学有法, 教无定法, 贵在得法”, 其中“得法”提示我们选择体育教学方法应()。

- A. 恰当
- B. 规范
- C. 标准
- D. 固定

33. 《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》中“增强安全意识”属于以下哪个领域目标?()

- A. 运动参与
- B. 运动技能
- C. 身体健康
- D. 心理健康和社会适应

34. 采用体育问卷调查时, 对同一群体进行先后两次同样的测试, 其结果是为了检验()。

- A. 信度
- B. 效度
- C. 难度
- D. 区分度

35. 教学活动设计的内容包括()、讲解设计、示范设计、情境设计、提问设计和练习设计。

- A. 导入设计
- B. 内容设计
- C. 知识设计
- D. 技能设计

二、简答题(本大题共3小题, 每小题10分, 共30分)

36. 运动损伤的常见预防措施有哪些?

37. 简述体育课运动负荷的调控。

38.简述中西方体育文化的差异。

三、案例分析题(本大题共2小题,每小题15分,共30分)阅读案例,并回答问题。

39.案例:

伍老师为八年级上了一节教学内容是立定跳远的体育课。刚开始上课时,伍老师采用了传统的集体练习模式,可刚练不到3组,就有学生反映:“伍老师,太累了……很没劲的……”还有的说:“太单调了!”听到这些话,伍老师想:对呀!这又不是运动队训练,应该改变一下方法。然后就对学生们说:“那么,我们改变一下方法好吗?”听到伍老师的话,大多数学生表示赞同。之后,伍老师就把学生分成了5组(异质分组),每组安排一名水平较高的学生任组长,而且要求各小组在组长的带领下通过尝试性练习—讨论—练习,发挥小组团结协作的精神。通过练习,效果确实不同了,课堂气氛很热烈,许多原来成绩较差的学生最后都能有8~15厘米不同层次的提高。课后,还有学生问:“伍老师,下次课我们还可以这样上吗?”

问题:

- (1)伍老师一开始采用的教学方法为什么不受学生欢迎?(9分)
- (2)改变教学方法后,教学效果显著提高,这是为什么?(6分)

40.案例:

新课标明确指出在体育教学过程中要激发学生运动兴趣,促进学生健康发展。各个地方的学校也相当重视,但是落实却不到位。在学校中有两种情况出现:

- (1)教师按照传统的教学模式,先示范讲解,然后组织学生大量练习,最后教师总结。
- (2)教师使用一些新的教学模式,课前根据教学内容组织学生做一个游戏,同时给学生提出一些问题,学生回答问题,教师总结示范,再次组织游戏巩固练习。

两种不同的教学思路引起了广大教师的讨论,有些教师认为第一种比较好,因为体育课只要让学生学会技能就行了。有些教师则认为第二种比较好,因为体育课不仅要让学生学会技能,还要让学生学会思考,学会做人等。

问题：

(1)你认为哪种教学模式更好？(2分)请说明你的理由。(6分)

(2)结合新课标谈谈体育课程的设计思路。(7分)

四、教学设计题(本大题共20分)

41. 请根据下面场地器材的情况,设计主要教材的教学流程。

学生:初一(3)班,30人。

教材内容:蹲踞式起跑。本单元共3次课,本次课为第1次课。

器材:起跑器6个,口哨1个,8道次100米跑道。

教学目标:学会正确使用起跑器和蹲踞式起跑技术。

要求:(1)确定本次课的重点和难点;(2)利用提供的器材,写出基本部分的主要教学流程、学法和组织形式。