

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(高级中学)
参考答案及解析(一)~(五)

(科目代码:413)

目 录

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)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(高级中学)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(高级中学)标准预测试卷(三)参考答案及解析	(13)
教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)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(高级中学)标准预测试卷(五)参考答案及解析	(24)

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

标准预测试卷(一)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】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。肘关节是复关节,由肱尺关节、肱桡关节和桡尺近侧关节共同构成。肩关节属于球窝关节。手关节是连结腕骨、掌骨和指骨的关节,包括腕关节、腕骨间关节、腕掌关节、掌骨间关节、掌指关节和指骨间关节。踝关节是由胫骨下端及内踝、腓骨外踝与距骨构成的。

2.【答案】B。解析:呼吸道是传送气体的管道,由鼻、咽、喉、气管和各级支气管构成。通常称鼻、咽和喉为上呼吸道,气管和各级支气管为下呼吸道。口属于消化系统。

3.【答案】D。解析:关节运动术语中,屈、伸是指运动环节在矢状面内绕冠状轴(额状轴)的运动;外展、内收是指运动环节在冠状面(额状面)内绕矢状轴的运动。原地高抬腿时,下肢以髋关节为支点在矢状面内绕冠状轴进行屈、伸运动。

4.【答案】C。解析:在生长发育过程中,体育锻炼能促进骺软骨不断增长并骨化,使骨不断变长。

5.【答案】A。解析:肩关节由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成,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,关节盂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】A。解析:身体素质是指人体在中枢系统的支配下,在运动中所表现出来的机能能力和运动能力。身体素质的强弱,是衡量一个人体质状况的重要标志之一。

7.【答案】B。解析:运动时交感神经兴奋使人体氧运输系统功能提高,具体表现为心跳加快、血压升高、呼吸增快、心肌收缩力增强。

8.【答案】B。解析:内呼吸是指组织毛细血管中血液通过组织液与组织细胞间实现的气体交换。

9.【答案】B。解析:高原地区大气中氧含量较低,由于相对缺氧,人体代偿性增多,需要血红蛋白运输更多的氧保证机体需要,故其血红蛋白的含量高于生活在平原地区的人。

10.【答案】D。解析: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。例如,举重时,提杠铃至胸前瞬间头后仰,可借以提高肩背肌群的力量,能更好地完成动作。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,这种反射称为牵张反射。牵张反射有动态牵张反射和静态牵张反射两种形式。动态牵张反射也称为腱反射,是由快速牵拉肌肉引起的,它的作用是对抗肌肉的拉长,其特点是时程较短和产生较大的肌力,并发生一次位相性收缩。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称为翻正反射。例如,将中脑动物(猫)四足朝天从高处落下,可观察到动物在下坠过程中,首先是头部旋转,继而是前肢和躯干也随之旋转,最后后肢才扭转过来,当下坠到地面时先由四足着地。

11.【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。肺活量体重指数=肺活量(ml)/体重(kg)。

12.【答案】D。解析:人体在长时间运动过程中容易产生乳酸,当乳酸堆积过多时会使机体处于疲劳状态,出现腰酸背痛、浑身乏力、动作迟钝等现象。

13.【答案】B。解析:营养素是指食物中可给人体提供能量、构成机体和组织修复以及具有生理调节功

能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质称为营养素。人体所必需的营养素有蛋白质、脂类、糖类（碳水化合物）、维生素、水和无机盐（矿物质）六种。

14.【答案】D。解析：钙和磷是构成骨骼的主要成分，适度的运动与合理膳食，能够促进骨的沉积，增加骨的密度，可预防骨质疏松。

15.【答案】A。解析：人体在从事不适应的运动负荷或大负荷运动时，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。当机体出现延迟性肌肉酸痛时应热敷，以促进细胞的代谢和反射性反应，促进结缔组织恢复和血液循环，增加组织的延展性，改善关节的活动范围。

16.【答案】C。解析：运动中或运动后24小时内发生的无明显创伤的意外急死称为运动性猝死。心源性猝死（如心脏病、冠心病）占运动性猝死的绝大多数。

17.【答案】A。解析：体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切割伤；常见的闭合性软组织损伤有挫伤、肌肉肌腱拉伤、关节韧带扭伤及滑膜炎等。

18.【答案】A。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”字形包扎法多适用于包扎肘、膝、踝等关节处。

19.【答案】C。解析：2020年东京奥运会是第32届夏季奥林匹克运动会，现延办一年。

20.【答案】A。解析：体育与健康课是学校体育的基本组织形式，它是根据教育部制订的教学计划所开设的必修课，是对学生进行系统的体育教育过程。

21.【答案】A。解析：影响运动技能学习的内部因素有经验与成熟度、智力、个性及运动能力。影响运动技能学习的外部因素有指导与示范、练习及反馈。

22.【答案】B。解析：体育心理学是研究体育运动这一特定情境中的心理和行为的科学，是心理学的一门分支。具体而言，体育心理学是研究体育运动情境中认知、情感和行为的科学。

23.【答案】B。解析：运动项目依运动成绩的评价方法可分为测量类、评分类、命中类、得分类和制胜类。

24.【答案】D。解析：体育教学过程的基本构成要素是体育教师、学生和体育教材。

25.【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；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；休息时间是教师有意识的安排学生休息，或练习后的等待时间；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。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。

26.【答案】B。解析：国际足球比赛时间为90分钟，上下半场各45分钟，除经裁判员同意外，中场休息不得超过15分钟。

27.【答案】D。解析：国际篮联规定，标准篮球场长28米，宽15米。

28.【答案】A。解析：排球正面上手发球的动作方法：面对球网，两脚自然开立，左脚在前。左手托球于体前，将球平稳地抛于右肩的前上方，高度适中，同时右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸、展腹、手掌自然张开。利用蹬地，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂向前上方快速挥动。当球落在右肩前上方伸直手臂的最高点处，用全掌击球的后中下部。

29.【答案】A。解析：在自由体操的成套动作中，以技巧翻腾动作为主，以平衡、跳跃、团体、徒手等动作为辅。

30.【答案】B。解析：跨栏跑起跑时出现身体重心低，蹬地不充分，屈腿跳栏等现象的原因是起跨点太近，栏前跑技术差，速度过慢。可通过高重心跑，画起跨点标志，降低栏架高度，反复做起跨攻栏练习等方法加以纠正。

31.【答案】B。解析：武术套路运动主要包括单练（拳术、器械运动）、对练、集体演练。

32.【答案】D。解析：因材施教原则是体育教学原则之一，是指在体育教学中要贯彻“面向全体学生”的精神，根据每一个学生的具体情况，实施各不相同的有针对性的教育，使每个学生的运动技能和身心健康都能在各自的基础上得到充分发展。

33.【答案】B。解析：集体项目是指以两人或两人以上为单位参赛的项目，有利于培养学生的合作意识和团队精神。

34.【答案】D。解析：课时体育教学计划又称教案，是根据单元的设计和时数的安排，设计某一节课教学过程的教学方案。单元体育教学计划也称单项教学计划，是根据学期教学计划各个单元的设计，把某个教学内容按照某种教学模式体例安排各个课次的教学文件。学期体育教学计划又称教学进度，是根据学年体育教学计划和本学期的气候条件，将学年体育教学计划所规定的本学期的教学内容，组成规模、目标不同的教学单元，同时制订出单元评价项目的教学文件。学年体育教学计划是以年级为单位，根据学段体育教学计划和本学年学生的身心特点和发展需要以及两个学期的气候条件，将学段规定的本年度教学内容分配到两个学期中，同时确定每学期的考核项目与标准的教学文件。

35.【答案】C。解析：课堂教学效果是反映体育教师教学的最直接的指标之一，在体育教师教学评价中处于核心地位。

二、简答题

36.【参考答案】

耐力素质指机体坚持长时间运动的能力。从运动生理学角度，耐力素质一般分为无氧耐力和有氧耐力，其供能系统主要为糖酵解（乳酸能）系统和有氧氧化系统。

（1）糖酵解系统的供能特点：

①供能速度快，比有氧氧化供能来得及时，故称其为应急能源。

②不需要氧。

③供能时间比较长。

④产生的能量有限，但可积少成多。

⑤代谢产物为乳酸。

（2）有氧氧化系统的供能特点：

①体内95%的ATP均来自线粒体内的氧化磷酸化作用，是ATP生成的主要途径，是人体能量消耗的主要供能系统。

②体内最经济的能量供应系统。

③能量物质来源广、种类多、储备量大，是取之不尽的能量来源。

④有氧氧化过程复杂、供能速度慢，是耐力运动项目的主要供能来源。

⑤糖和脂肪在有氧氧化时，最大输出功率比其他两个系统均低。

37.【参考答案】

基本部分是教学过程的主要环节，也是衡量体育课教学目标完成与否的主要部分。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。如以学习新教材为主的课,首先应考虑新旧教材之间的安排顺序;如果是复习课,则应考虑教材的难易程度和教材负荷的大小,然后再考虑教材排列的其他要求。在采用分组轮换教学形式时,教师要重点照顾女生和体质弱的小组,优先保证他们按教材的合理顺序进行练习。

(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。

38.【参考答案】

体育教师的职业道德主要包括体育教师的价值观和人生观、社会意识和教育观念、师德素养以及对学生的态度等。中学生的认知能力要求在对体育教师进行评价时,应把教学道德评价放在首位,引导体育教师认识到教育不仅是“传道、授业、解惑”,更应是培养符合道德准则与规范的人。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)根据材料可知,张同学在比赛前一晚出现的过度紧张和失眠等症状属于赛前状态中的起赛热症。在比赛前一小时,表现出对比赛不积极且浑身无力等现象则为起赛热症的继发反应——起赛冷淡。准备活动之后,张同学进入工作状态。但在第四圈时出现呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调,甚至产生停止运动的念头等一系列现象为“极点”。

(2)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。其主要的生理作用如下:

- ①提高中枢神经系统兴奋水平。
- ②增强氧运输系统的机能。
- ③升高体温。
- ④降低肌肉黏滞性。
- ⑤增强皮肤血流。
- ⑥痕迹效应。

40.【参考答案】

(1)教学安排不合理之处:没有进行详细讲解,强调动作重难点;练习环节设置不合理,没有遵循循序渐进原则;纠正错误动作时,没有进行直观演示,采取有针对性的解决办法。

修改意见:在示范完成后进行动作要领的详细讲解,强调动作重难点,即击球点和脚触球的部位,同时让学生进行模仿练习;重新设置练习环节,由易到难;纠正错误的动作时应具有针对性,可采用辅助练习。

(2)办法一:踢固定球练习。两人一组一球,一人踩住球,另一人体会用脚背正面踢球后中部,教师则进行语言提示,如脚背绷直、脚尖下指等。

办法二:踢标志物练习。在学生踢球的正前方设置标志物,要求学生对准标志物进行踢球练习。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学目标

- 1.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。
- 2.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,提高上、下肢力量,增强体质。
- 3.在练习过程中,养成不气馁、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.介绍本次课的教学内容、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(4×8拍)。

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

不同姿势的双手向上前掷实心球练习。

(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，学生互评，教师总结。

(四)结束部分

1.放松练习

2.教师小结

3.回收器材

4.宣布下课

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：120~135次/分。

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

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:运动解剖学规定人体有三个互相垂直的基本轴,描述人体或环节运动时一般都绕这三个轴进行转动。这三个轴分别是垂直轴、矢状轴和冠状轴。

2.【答案】D。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,具有造血功能。随着年龄的增长,骨髓腔内的红骨髓逐渐被脂肪组织所代替而变为黄骨髓,失去造血功能。但当大量失血或贫血时,黄骨髓又部分地转化为红骨髓来执行造血功能。

3.【答案】C。解析:成年人全身有206块骨,按其形态可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

4.【答案】A。解析:原动肌是指在运动中主动收缩发力,直接参与完成动作的肌群,是引起运动环节运动的原动力。拮抗肌(对抗肌)是位于原动肌相对的一侧,与原动肌作用相反的肌群。例如,在前臂弯举动作中,肱肌、肱二头肌、肱桡肌与旋前圆肌是屈肘关节的原动肌,引起前臂在肘关节处屈;肱三头肌、肘肌是肘关节的对抗肌。相反,当前臂在肘关节处伸时,肱二头肌即为对抗肌。

5.【答案】A。解析:肌组织由特殊分化的肌细胞构成,肌细胞间含有少量结缔组织,并有毛细血管和神经纤维等。

6.【答案】D。解析:血细胞占全血量的45%~50%,包括红细胞、白细胞和血小板。

7.【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。其主要的生理作用如下:①提高中枢神经系统兴奋水平;②增强氧运输系统的机能;③升高体温;④降低肌肉黏滞性;⑤增强皮肤血流;⑥痕迹效应。

8.【答案】A。解析:等长收缩是指当肌肉收缩产生的张力等于外力时,肌肉虽在收缩,但长度不变的收缩形式。等张收缩是指在整个收缩过程中负荷是恒定的,由于关节角度的变化,造成肌肉收缩力与负荷不相等,收缩速度也随之变化。完全强直收缩是指后一刺激均落在前次收缩的收缩期内,形成新的收缩,使各次收缩的张力变化和长度缩短完全融合或叠加,肌肉处于更强的持续收缩状态。单收缩是指整块骨骼肌或单个肌纤维受到一次短促的刺激后,被刺激的细胞产生一次动作电位,紧接着出现一次机械收缩。

9.【答案】B。解析:憋气时间过长机体易缺氧,导致脑供血不足,进而出现恶心、头晕、血压上升等症状。

10.【答案】A。解析:在跑或其他直立运动时,足底红细胞易受到挤压而造成机械性损伤,引起血管内溶血,导致出现运动性血红蛋白尿现象。

11.【答案】A。解析:血管内有血液充盈是形成动脉血压的前提条件;心室射血和外周阻力的相互作用是形成动脉血压的两个基本条件。

12.【答案】A。解析:800米跑主要由糖酵解系统供能,其消耗的能量主要来自糖的分解代谢。

13.【答案】A。解析:维生素A的生理功能:①维持正常视觉功能;②维持骨骼正常生长发育;③促进生长和生殖;④对机体免疫有重要影响。缺乏维生素A时的症状:皮肤干燥、维生素A缺乏症(夜盲症)、眼干燥症等。

14.【答案】D。解析:运动中或运动后24小时内发生的无明显创伤的意外急死称为运动性猝死。运动性猝死一旦发生,通常会即刻出现症状,其中心源性猝死占绝大多数。

15.【答案】C。解析:热射病又称中暑高热,高热、无汗、昏迷是其主要特征。热痉挛患者意识清楚,体温

一般正常,血及尿中的氯化钠浓度降低。热衰竭一般无高热,患者有头疼、多汗、恶心、面色苍白、脉搏细弱或缓慢、血压下降等症状。

16.【答案】B。解析:运动损伤按照伤后皮肤黏膜的完整性可分为开放性损伤和闭合性损伤。开放性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,如擦伤、切割伤、刺伤和开放性骨折等。闭合性损伤是指局部皮肤或黏膜完整,无裂口与外界相通,损伤时的出血积聚在组织内,如挫伤、闭合性骨折和关节脱位等。运动损伤按照运动技术与训练的关系可分为运动技术伤和非运动技术伤。其中,运动技术伤是与运动项目、技战术动作密切相关的损伤,如网球肘、投掷肘等。

17.【答案】A。解析:止血带止血法适用于四肢动脉出血,在缚上止血带后,上肢应每半小时、下肢应每1小时放松一次,放松时间为1~2分钟,以免引起肢体缺血坏死。

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】B。解析:奥林匹克精神是“相互理解、友谊、团结和公平竞争”。奥林匹克格言是“更快、更高、更强”。奥林匹克宗旨是“和平、友谊、进步”。奥林匹克名言是“参与比取胜更重要”。

20.【答案】A。解析:宗教改革时期,捷克著名教育家夸美纽斯提出了“适应自然”的教育原则,并首次从理论上论述班级授课制,奠定了近代资产阶级教育理论和学校体育的基础,并成为推动学校体育发展成为课程的先驱者。

21.【答案】A。解析:体育教学组织常见的心理学分组形式有能力分组、兴趣分组和伙伴分组。

22.【答案】D。解析:在体育课教学实践中发现,课堂心理气氛分为和谐型、一般型和冷漠型。常见的课堂心理气氛大多为一般型;和谐型是一种积极的课堂心理气氛,是体育教师需为之而努力追求的理想状态;冷漠型则是指消极、沉闷的课堂心理气氛。

23.【答案】B。解析:体育教学应坚持“安全第一”的基本要求,在存在安全隐患时应强调严肃的学习氛围,使学生认识到安全问题的重要性,从而树立一个良好的安全意识。

24.【答案】D。解析:学练活动结束后,教师进行集中评价时,首先应对学生的表现予以表扬和积极肯定,其次要对动作要点进行总结,强调动作的正确做法,加深学生对动作的理解。

25.【答案】C。解析:教师对学生当前具备的知识技能的了解程度是教学成败的关键。因此,学情分析应从学生学习起点入手。

26.【答案】C。解析:足球踢球的动作可由助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、踢球后的随前动作五个环节组成。

27.【答案】A。解析:国际篮联规则规定,当某队在前场控制活球(进攻方)并且比赛计时钟正在运行时,该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的3秒钟,否则为违例。

28.【答案】B。解析:排球技术是指在排球规则允许的条件下,所完成的合理有效的击球动作和其他配合动作的总称。其基本技术有准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球和拦网等六项内容。

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】C。解析:田径竞赛规则规定,运动员必须手持接力棒跑完全程。如发生掉棒,必须由掉棒运动员拾起。

31.【答案】D。解析:冲拳是直线击打对手的进攻手法,要求冲出的路线要直,力达拳面。

32.【答案】B。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。它能及时了解阶段教学的结果和学生学习的进展情况、存在问题等，以便及时反馈、调整和改进教学工作。教师在学练活动中对学生集中、及时评定与反馈属于过程性评价。相对评价是在评价对象的集合中选取一个或若干个个体为基准，然后把各个评价对象与基准进行比较，确定每个评价对象在集合中所处的相对位置。绝对评价是目标参照性测试，通常是依据教学目标或课程标准来测量学生学习成绩，判断学生是否达到了要求。终结性评价又称事后评价，一般是在教学活动告一段落时，为了解教学活动的最终效果而进行的评价。

33.【答案】A。解析：以直接感知为主的体育教学方法有示范法、演示法、预防和纠正错误法。讲解法是以语言传递信息为主的体育教学方法；发现法属于以探究活动为主的体育教学方法；游戏法属于以情景和竞赛活动为主的体育教学方法。

34.【答案】B。解析：探究式的教学程序一般为提出问题—分组讨论—验证方案—评价提高。自主式的教学程序一般为自定目标—自主选择学习活动与学习方法—自主评价—自我调控。合作式的教学程序：①进行组内异质、组间同质的分组；②制订合作学习小组的学习目标；③选择学习的具体课题，并进行组内分工；④合作学习的具体实施；⑤小组间的比较与评价；⑥学习效果的评价。发现式的教学程序：①提出问题或创设问题的情境，使学生在情境中产生疑难和矛盾，按照教师提出的要求带着问题去探索；②学生通过反复练习，掌握动作技术的基本原理方法；③组织学生提出假设和通过实践进行验证，开展讨论与辩论，对动作技术的原理方法和讨论的问题做出总结，得出共同的结论。

35.【答案】A。解析：体育教学策略设计是体育教学设计的核心和重点。

二、简答题

36.【参考答案】

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。

(1)运动性腹痛的常见发生原因。

缺乏锻炼或训练水平低；准备活动不充分，身体情况不佳、劳累、精神紧张；运动时呼吸节奏不好、速度太快；运动前食用过多或在饥饿状态下参加剧烈训练和比赛等。

(2)运动性腹痛的预防方法。

遵守科学训练原则；准备活动充分；合理安排饮食；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。

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】

体育教学原则是指体育教学过程中必须遵循的要求和规律,是人们在长期的体育教学实践过程中宝贵经验的总结,反映了人类对体育教学规律的把握和认识。体育教学主要有以下几点原则:

- (1)合理安排身体活动量原则。
- (2)注重体验运动乐趣原则。
- (3)促进运动技能不断提高原则。
- (4)提高运动认知和传承运动文化原则。
- (5)在集体活动中进行集体教育原则。
- (6)因材施教原则。
- (7)安全运动 and 安全教育原则。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)根据材料,该体育教师可以通过以下途径来培养和激发学生的运动动机:

- ①充分重视和利用学生的各种需要(提高学生的内部动机、激发学生的外部动机)。
- ②提高学生的体育成就动机。
- ③适当展开竞争,积极组织合作。
- ④及时反馈,肯定评价。
- ⑤端正体育态度。

(2)“上挑式”传接棒的优点是接棒人向后下方伸手臂的动作比较自然,传棒人传棒动作也比较自然,容易掌握;缺点是接棒后,接棒人手已握在接力棒的中部,如不换手再传给下一棒时,则只能握住接力棒的前部,容易造成掉棒,影响快速前进。

“下压式”(向前推送)传接棒的优点是每一棒次的接棒,接棒人都能握住棒的一端便于持棒快跑;缺点是接棒时,接棒人的手臂比较紧张,不够自然。

40.【参考答案】

(1)A教师采取行政班的组织形式。其优点是形式固定,组织简单方便,学生相互了解;缺点是学生之间的性别、体质健康存在差异,难以做到区别对待,不利于分层教学。

B教师采取男女分班的组织形式。其优点是利于教师根据男女不同的生理和心理特点,有针对性地制订目标、选择与安排内容、采取合理的教学方法;缺点是学生不能相互了解,不便于组织教学。

C教师采取按兴趣爱好分班的组织形式。其优点是利于提高学生的积极性,促使学生自觉从事体育活动;缺点是组织难度比较大,对教学资源的要求比较高。

(2)如果我是该校的老师,我将会采用合作分组的组织形式。

合作分组的组织形式是指学习者在学习过程中通过有组织的协同合作,完成学习任务。这种组织形式既保留了班级教学的长处,又能在一定程度上解决区别对待的问题,即教师可以根据各个小组的不同特点进行不同的指导。同时,合作分组的组织形式能够发挥团队精神,培养学生的自主、合作、探索学习能力,便于学

生相互交流、取长补短。

四、教学设计题

41.【参考设计】

篮球“体前变向换手运球”

一、教学目标

- 1.能够讲出体前变向换手运球的动作原理，85%的学生能够基本掌握动作要领。
- 2.通过模仿、练习、游戏等方法，发展速度、灵敏等身体素质，提高身体协调性。
- 3.通过学习，提高参加篮球运动的兴趣，培养良好的合作意识，建立和谐的人际关系。

二、教学重难点

教学重点：用身体和异侧臂掩护球，拍球部位与落点准确。

教学难点：变向时机，动作协调。

三、教学方法

教法：讲解示范法、纠正错误动作与帮助法、运动游戏法。

学法：自主学习法、合作学习法、探究学习法。

四、教学过程（基本部分）

1.讲解示范

（1）教师讲解篮球体前变向换手运球动作要点：变向时重心降低，转体探肩，蹬跨突然，还原快速有力，换手变向后加速要快。

（2）教师示范篮球体前变向换手运球完整动作，引导学生认真观察、自主模仿，使学生形成正确动作表象。

组织教学：双列式队形。

要求：认真听讲，仔细观察。

2.学生练习

（1）原地体前变向换手运球练习。

组织教学：四列横队，在原地练习。

要求：注意拍球部位、落点。

（2）行进间体前变向换手运球练习（无障碍）。

组织教学：四路纵队，依次行进。

要求：在行进间增加控球能力，动作协调。

（3）行进间体前变向换手运球练习（有障碍）。

组织教学：在规定地点设置障碍物，四路纵队依次绕过障碍物。

要求：注意变向时机，不能撞倒障碍物。

（4）一对一运球防守练习。

组织教学：两人一组，一人运球，一人防守，相互指导，依次轮换。

要求：注意保护球，用身体和异侧臂掩护球。

3.预防与纠正错误动作

要求：在练习过程中，教师要巡回指导，用语言提示学生抬头看球、转体探肩。

4. 检验——优生展示

5. 游戏——运球、抢球

组织教学：教师根据场地大小设置4个规定游戏场地，学生异质分成4组，分别在4个规定场地内进行运球、抢球游戏，每个人在保护自己篮球的同时要打掉其他人的球，球出界者淘汰。

要求：遵守规则，注意安全。

五、场地器材

篮球场1块、篮球40个、障碍物10个。

六、预计运动负荷

练习密度：30%~35%。平均心率：130~140次/分。

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

标准预测试卷(三)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】A。解析:运动系统由骨、骨连结、骨骼肌三部分组成。在运动中骨起杠杆作用,关节为运动的枢纽(支点),骨骼肌则为运动的动力器官。

2.【答案】A。解析:原动肌是指在运动中主动收缩发力,直接参与完成动作的肌群,是引起运动环节运动的原动力。引体向上由直臂悬垂变为屈臂悬垂时,肱肌、肱二头肌是屈肘关节的原动肌,使前臂在肘关节处屈。

3.【答案】D。解析:骨的增长是由骺软骨的不断增生、骨化促成的。

4.【答案】D。解析:根据人体(标准)解剖学姿势与方位术语,腓侧与胫侧是依据小腿的胫骨与腓骨排列的位置关系而规定的。胫侧是指小腿的内侧,腓侧是指小腿的外侧。

5.【答案】A。解析:运动时,心交感神经活动加强,心迷走神经活动减弱,同时肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,使心率加快,心肌收缩力加强,搏出量增加。

6.【答案】C。解析:呼吸的全过程由外呼吸、气体运输和内呼吸三个环节组成。外呼吸包括肺通气(外界环境与肺之间的气体交换过程)和肺换气(肺泡与肺毛细血管中血液之间的气体交换过程);气体运输是指循环血液将 O_2 从肺运输到组织,又将 CO_2 从组织运输到肺的过程。内呼吸是指组织毛细血管中血液通过组织液与组织细胞间实现的气体交换。

7.【答案】D。解析:与一般心脏相比,运动员心脏的结构功能特点:①运动性心脏肥大,表现为心腔的扩大和心肌肥厚。②运动性心动徐缓,出现安静心率明显低于正常值的现象。③心脏泵血功能改善,在安静状态下以较低的心率及较大的每搏量保证供血。

8.【答案】C。解析:身体素质是指人体在运动、劳动和日常活动中,在中枢神经调节下,各器官系统功能的综合表现,如力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力。体能是人体适应环境的能力,包括健康体能和运动体能。

9.【答案】D。解析:心输出量随机体代谢水平需要而增加的能力,称为心泵功能贮备或心力贮备,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。

10.【答案】A。解析:粗肌丝主要由肌球蛋白构成。细肌丝主要由原肌球蛋白、肌动蛋白及肌钙蛋白构成。

11.【答案】B。解析:呼吸的反射性调节的种类有防御性呼吸反射、肺牵张反射和呼吸肌本体感受性反射。防御性呼吸反射是指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,如咳嗽反射、喷嚏反射等。肺牵张反射是指由肺扩张或缩小所引起的反射性呼吸变化。呼吸肌本体感受性反射是指呼吸肌本体感受器传入冲动所引起的反射性呼吸变化。

12.【答案】B。解析:题干描述的是“运动后过量氧耗”概念。在进行强度较大且持续时间较长的剧烈运动时,即使氧运输系统功能已经达到最高水平,但摄氧量仍不能满足机体需氧量的要求,造成体内氧的亏欠称为氧亏。摄氧量也称吸氧量或耗氧量,是指机体每分钟能摄取并利用的氧气量。需氧量是指人体为了维持某种生理活动所需的氧量。

13.【答案】C。解析:蛋白质的生理功能:①参与构成各种细胞组织,维持细胞组织的生长、更新和修补。

②参与多种重要的生理活动。③氧化供能(次要生理功能)。④承担氧气运输,维持血浆胶体渗透压。

14.【答案】C。解析:亚健康是机体介于健康与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”。

15.【答案】B。解析:判断运动性疲劳主要采用主观感觉、客观检查以及运动者经验等方法。

16.【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时所显示出来的一种现象。

17.【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。这类损伤的处理原则是先止血然后处理伤口,消毒包扎,预防感染。

18.【答案】D。解析:在参加比赛前要做好充分的准备活动(如活动一下关节,拉伸一下肌肉或慢跑几步等),使身体能够以最好的状态参加比赛。另外,在等待比赛时要做好身体的保暖工作。

19.【答案】B。解析:体育具有健身性、教育性、文化性、竞赛性、娱乐性和社会性等多种属性,其中健身性是最主要的属性。

20.【答案】D。解析:体育与健康课是学校体育最基本的组织形式。

21.【答案】B。解析:运动兴趣根据其倾向性可分为直接兴趣和间接兴趣。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、强身健体等。

22.【答案】D。解析:精加工策略是指将新学习的材料和头脑中已有的体育知识、运动技能联系起来的策略,如想象、口述、类比、答疑、做笔记、总结等,它可以促进大脑对信息的理解。练习策略是指有意识、有计划、系统地以提高学习效果为目的进行重复活动的策略。选择性注意策略是指将注意指向有关重要的体育学习材料的策略。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评价和调整的策略。

23.【答案】B。解析:赛前训练周在技术训练方面,分解练习的比例减少,完整练习的比例增加,并努力提高练习的成功率和稳定性,一般不再学习新的技术动作。

24.【答案】B。解析:在一定范围和在一定条件下,体育教学中负荷量和负荷强度成反比关系,即负荷量越大,负荷强度应相应降低;负荷量越小,负荷强度应相应提高。

25.【答案】B。解析:教学效果取决于教学基本要素合力的规律,是体育教学过程的一般规律。

26.【答案】C。解析:球员有以下几种犯规之一,应被判罚离场并举红牌:①严重犯规;②暴力行为;③违反体育道德的行为;④故意手球犯规(守门员在己方罚球区内除外);⑤破坏对方的破门得分机会;⑥使用攻击性的、侮辱性的或辱骂性语言及动作;⑦在同一场比赛中得到第二次黄牌警告(针对同一队员而言);⑧咬人或向任何人吐口水;⑨进入视频操作室。

27.【答案】D。解析:单手肩上投篮时,手腕、手指的最后用力决定球的飞行,食指和中指用力拨球,将球投出,球成后旋飞行。

28.【答案】A。解析:发球是排球比赛的一项重要进攻技术,也是唯一不受他人制约的技术。

29.【答案】B。解析:骑撑前回环保护与帮助:保护帮助者站在杠后练习者前腿的同侧,一手从杠下翻握其手腕,当上体回环过杠下垂面后,另一手托其腰背部,或一手扶其前腿或肩,帮助上成骑撑。

30.【答案】C。解析:田径竞赛规则规定,400米及400米以下(包括4×100米及4×400米接力的第一棒)的各项径赛,必须使用起跑器进行蹲踞式起跑。

31.【答案】B。解析:武术动作所具有的攻防技击性是武术的本质特性。

32.【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。

33.【答案】B。解析:运动技能教学中,教师要将所学的运动技能展示给学生,并讲解相应的动作要点。

34.【答案】D。解析:合作学习教学模式可以通过互助性学习加强学生的团队合作精神。

35.【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。构成体育教学评价结构的基本要素:①目的——“为什么评;②主体——“谁来评”;③内容——“评什么”;④技术与手段——怎么评”。

二、简答题

36.【参考答案】

(1)超量恢复的概念。

超量恢复是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不仅恢复到原来水平,甚至超过原来水平,但其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】

在体育与健康学习中,对学生态度与参与的评价要点主要包括以下几点:

- (1)学生在体育与健康课堂上的出勤与表现。
- (2)学生在体育与健康课堂上的学习方式。
- (3)学生在体育与健康课堂上的学习兴趣。
- (4)学生在体育与健康课堂上的健康行为表现。
- (5)学生运用所学知识和技能参与课外体育活动的情况。

38.【参考答案】

教学反思的概念:教学反思是体育教师为了实现有效教学,在教学实践过程中发现问题、思考问题、解决问题的一种有意识的思考过程和相应的实践探究活动,是心理认知与教学行为改进相协调的循环优化过程。

教学反思的过程:杜威从思维角度出发,指出教学反思的一般思维历程为“暗示—问题—假设—推理—行动验证—预测”等解决问题的“六个阶段”。体育教师教学反思过程实质就是“发现问题—探究问题—解决问题”三阶段螺旋式上升的过程。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)上述案例运用的教学策略主要包括以下几点:

- ①教师让学生自主创编具有竞争性、规范性的游戏,发挥了学生学习的主动性和积极性,充分体现了学生的认知主体作用,运用了自主学习教学策略。
- ②教师将学生分成男女两组,突出了学生性别的差异,因材施教,运用了分类教学策略。
- ③教师在学生创编游戏的基础上借鉴了橄榄球、手球和篮球的规则,将知识和技能通过情境设计,使课堂更具生动性和丰富性,运用了情境教学策略。

(2)课程设计思路:本案例中的课程设计体现了“玩”中有学,学中有“玩”的教学理念。在体育教

学中注重培养学生锻炼身体和体育娱乐的能力,进而培养学生终身体育的意识,真正达到“健身育人”的目的。

借鉴:该教师在体育课堂中以游戏的形式贯穿始终,不仅给予学生“玩”的空间,教会学生“如何玩”,培养学生德、智、体全面发展。同时也让学生在探究中学习,在活动中交往,在游戏中审视自我,帮助学生克服人际交往障碍(如以自我为中心、任性、高傲、胆怯等),使学生的人格、社会协作性以及社会适应性在探究式学习中得以发展。

40.【参考答案】

(1)韩老师的分组不正确,应根据甲同学的身体素质及锻炼基础进行正确分组。体育课健康分组的组别有基本组、准备组和医疗体育组,其分组依据如下:

①健康状况。依据健康状况调查和有关的医学检查。

②身体发育状况。通过身高、体重、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,主要检查心血管、呼吸、运动和神经系统。

④运动史和身体素质状况。了解过去是否参加体育运动,以及参加的运动项目、运动年限、运动成绩、运动等级和是否发生过运动伤病,并对身体素质发展水平进行评价。

(2)韩老师的处理措施正确。踝关节扭伤属于闭合性软组织损伤,这类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、抬高伤肢,24~48小时后热敷、理疗消肿,后期加强功能锻炼,恢复伤肢功能。

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.通过练习,提高跳跃能力,发展力量、灵敏、速度等身体素质 3.激发学习的兴趣,增强自信心,培养团结、勇敢的意志品质		
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 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

(续表)

教学流程	课的内容	时间	组织教法与要求
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(高级中学)

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:肺是进行气体交换的实质性器官,分为导气部和呼吸部。肺的呼吸部是肺组织执行气体交换功能的结构部分。其中肺泡是支气管树的终末部分,也是气体交换的主要场所。

2.【答案】A。解析:斜方肌是位于上背及中背的表层肌肉,并根据其肌纤维走向分成上、中、下三部分。三部分同时近固定收缩时,使肩胛骨后缩和上回旋,如负重侧上举、持哑铃扩胸等。远固定收缩时,单侧收缩使头和脊柱向同侧屈和向对侧回旋;双侧同时收缩,使头和脊柱伸直,如提杠铃耸肩等。

3.【答案】C。解析:人体的肌肉根据分布、结构和功能特性的不同,可分为平滑肌、心肌和骨骼肌。平滑肌主要分布于内脏的中空性器官及血管壁,收缩缓慢而持久;心肌为心脏所特有,是构成心壁的主要部分,收缩有节律性;骨骼肌主要分布于躯体,收缩快速有力,但易疲劳。

4.【答案】B。解析:单轴关节为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。

5.【答案】C。解析: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)。

6.【答案】C。解析:人体体能发展水平是由身体形态、身体机能及运动素质的发展状况所决定的。其中,脉搏属于身体机能指标;耐力和速度属于身体素质指标;胸围属于身体形态指标。

7.【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。

8.【答案】D。解析:运动时呼吸受神经机制和体液机制等因素调节。其中,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】B。解析:人体主要有三大供能系统,凡是进行短时间极量运动(如短距离跑、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。糖酵解系统是400米、800米跑,100米、200米游泳的主要供能系统。有氧氧化系统可应用于进行长时间耐力活动。

10.【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。血液的重新分配是心血管系统对运动的反应。

11.【答案】D。解析:“第二次呼吸”是运动中机体建立新平衡的一种表现,易出现在强度较大、持续时间较长的剧烈运动中。

12.【答案】B。解析:在一个心动周期中,心室血液的充盈主要依赖于心室舒张的抽吸作用,流入的血液约占总量的70%。

13.【答案】C。解析:维生素C的生理功能:①参与羟化反应、还原反应;②促进铁吸收;③解毒、预防癌症;④提高耐力、消除疲劳;⑤促进伤口愈合。

14.【答案】D。解析:体育教学健康分组的组别有基本组、准备组和医疗体育组。其中,凡身体发育及健康状况明显异常者(如心脏病患者),虽能参加文化学习,但不能按体育教学大纲的要求进行体育活动的,编入医疗体育组。参加医疗体育组的学生不能按正常的体育教学大纲内容进行教学和锻炼,而必须按照医疗体

育教学大纲进行医疗体育活动,以帮助其治疗疾病,恢复健康。

15.【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大的部位;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。

16.【答案】B。解析:人工呼吸时,吹气要深而快,每次吹气量为800~1200毫升,或每次吹气时观察病人胸部上抬即可。开始时连续吹气两次,以后每隔5秒吹1次气,相当于以12~16次/分的频率进行,直到溺水者恢复自主呼吸为止。

17.【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。

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:学校体育的“三基”即基础知识、基本技术、基本技能。

20.【答案】D。解析:实现我国体育目的与目标的基本途径包括体育教学、课外体育活动、体育锻炼、运动训练。

21.【答案】C。解析:根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因主要是由自身内在需要转化而来,还是由外界条件诱发而来,运动动机可以分为内部动机和外部动机。源于学生自身好动、好奇或好胜的心理,如渴望从体育活动中获得身体上的快感、乐趣、刺激,以及希望满足自尊心、上进心、荣誉感、义务感、归属感、自我决策和自我实现等心理需要的动机,属于内部动机。由学生自身之外的诱因转化而来的动机,如教师的表扬、同学的赞赏、竞争获胜的奖励、荣誉,或因为迫于压力、避免惩罚与升学考试等原因而参加体育活动的动机,属于外部动机。根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因是指向体育活动过程,还是指向体育活动结果,运动动机可以分为直接动机和间接动机。指向体育学习与锻炼活动的内容、方法或组织形式等当前、直接特征的动机是直接动机。指向体育活动可能带来的生理、心理和社会的延迟、间接结果的动机为间接动机。

22.【答案】D。解析:人本主义心理学认为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。建构主义心理学认为在体育教学过程中应强调多角度、多层次地进行体育学习。行为主义心理学认为在体育教学过程中应强调将学习内容按一定逻辑顺序组织起来,引导学生循序渐进地去掌握。认知心理学认为在体育教学过程中应强调学习者内部积极的思维活动。

23.【答案】B。解析:变换训练法可分为负荷变换训练法、内容变换训练法、形式变换训练法。其中,形式变换训练法的运用主要反映在场地、线路、落点和方位等条件或环境的变换上。

24.【答案】A。解析:体育教学评价中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。

25.【答案】B。解析:因人制宜原则指锻炼身体既要考虑到兴趣、爱好,又要考虑到学生自身的具体情况和具体特点,在制订锻炼的任务、内容、方法以及运动强度时,必须因人而异,使学生身心得到全面发展。

26.【答案】C。解析:掷界外球是指运动员按规则的规定用双手将球掷入场内预定目标的动作方法。

27.【答案】C。解析:投篮是篮球运动的主要进攻技术,是得分的唯一手段。

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】D。解析：低冲击力步伐是指在做动作时始终有一脚接触地面，根据动作完成形式的不同，分为以下四类：①交替类；②迈步类；③点地类；④抬腿类。

30.【答案】C。解析：步长和步频是决定跑速的主要因素。步长是指两脚着地点之间的距离，步频是指单位时间内的步数。

31.【答案】D。解析：“导引”是我国古代用来保健与治病的一种方法，具体内容包括气功和体育疗法两种形式。

32.【答案】A。解析：体育教学可分为准备阶段、展开阶段和结束阶段。准备阶段是充分明确教学目标，了解学生情况的导入环节；展开阶段是教学活动的执行和展开过程，是教学过程的主体部分；结束阶段是对教学过程的整理与评价，可划分为检查和评价两个小阶段。

33.【答案】D。解析：在体育教学设计中，教学重点是教材或教学内容本身固有的，是在教学中必须理解或掌握的最主要的知识、运动技术环节或运动能力。教学难点是指学生难以理解、掌握或容易混淆、出现错误的内容。故在教材分析阶段，应把重难点作为分析的核心。

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】C。解析：体育课教学的主要内容包括身体练习及体育基本知识两大类，即体育知识与运动技术。

二、简答题

36.【参考答案】

(1)“极点”产生的原因：内脏器官的生理惰性大，每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求，造成供氧不足，乳酸积累，使血液pH向酸性偏移。这不仅影响了神经肌肉的兴奋性，还反射性地引起呼吸、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。

(2)现象：在进行剧烈运动的开始阶段，内脏器官的活动满足不了运动器官的需要，会出现呼吸困难、胸闷、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调、心率剧增及精神低落等一系列暂时性生理机能低下综合征。

(3)措施：①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。②“极点”出现时，应继续坚持运动，并注意加深呼吸和适当控制运动强度，这有助于减轻“极点”的反应和加快“第二次呼吸”的出现。

37.【参考答案】

课堂实践表明，体育课堂教学的组织与管理中存有约束与自主的矛盾。“约束”是指服从教育的目的、从教授的要求出发、用必要的纪律维持教学条件。从学习者的背景出发，学习中存在“有的吃不了、有的吃不饱”的客观现象，因而，需要给予学习者在自由的条件下去学习体育知识和技能的空间。如果过度强调“约束”，体育教学就失去活力，学生就失去了学习的自主性和创造性，体育教学就变成了“满堂灌”或“训练课”；相反，如果过度强调“自主”，体育教学就失去了效率甚至正确的方向，教师就失去了对学习的指导性，教学就变成了单纯的游戏而少了教育的意义。处理这一问题，是判断教师是传统教学观还是现代教学观的分水岭。

一节好的体育课，既要有约束又要有自主，要做到约束合理，自主适当，就需要靠教学的组织与管理进行调控。因此，处理好体育课堂教学中的约束和自主与体育课堂教学效果关系密切，也是进行体育课堂教学组织与管理时必须处理好的一对矛盾。

38.【参考答案】

体育课堂常规是在体育课堂教学过程中，师生共同遵守的、保证体育教学工作正常进行的一系列基本要

求。具体分为课前常规、课中常规和课后常规。

(1) 课前常规。

①有关教师课前准备工作的规定。

②有关学生课前准备工作的规定。

③有关时间的规定。

(2) 课中常规。

①学生集合常规。

②小结与送还器材常规。

(3) 课后常规。

①写好课后总结。

②布置课后作业。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1) 背越式跳高技术要领如下：

助跑：包括直线和弧线助跑两个阶段，一般跑8~12步各占二分之一，根据起跳脚决定从左侧或右侧助跑。弧线助跑身体内倾、前脚掌着地、节奏鲜明，倒数第二步稍大、最后一步稍小，速度快，两臂积极配合摆动准备起跳，起跳点距离横杆70~90厘米。

起跳：助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大重心稍下降，同时摆动腿积极擦地面前迈，向前上方送出髋关节，上体稍后仰保持内倾；起跳腿踏上起跳点时，摆动腿顺势上摆，同时摆臂向上，起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展，整个身体腾起。

过杆：身体腾起保持起跳腿蹬伸、摆动腿沿起跳腿异侧臂方向向上摆动、躯干充分伸展的身体姿势，继续向上，离地后，身体转动成背对横杆，起跳腿下垂，摆动腿逐渐放下；当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成背弓，这时两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂；当髋关节过杆后，肩继续下沉，稍抬头，收腹，抬大腿，小腿自然上甩，使整个身体过杆。

落地：臀部过杆后，小腿上撩、屈髋、两手放置脸前，自然下落。

教学重点：助跑的速度、节奏与起跳技术。

教学难点：助跑与起跳的衔接技术，动作协调连贯。

(2) ①该教师在教学过程中，鼓励学生大胆尝试技术动作，但在面对无学生敢尝试的情况时，立即改变上课思路，采用辅助练习，循序渐进，帮助学生突破本节课的重难点，体现了教学机智。

②该教师在教学过程中，面对学生有畏难情绪时，先让学生进行原地仰卧倒垫练习，再进行起跳倒垫及过橡皮筋倒垫练习，并在学生展现出动作后积极地表扬，激发学生的学习动机，同时帮助学生克服畏惧心理，更有助于突破本节课重难点，完成教学任务。

③该教师在练习中引导学生分小组自主探究、讨论，把课堂还给学生，体现了新课程改革后“以学生为主体”的教学理念。

40.【参考答案】

(1) 李老师让学生运动前补糖的方式不合理。补糖可以分为运动前、运动中和运动后，最佳的补糖方式如下：

①运动前补糖。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，固体糖和液体糖均可，但运动前1小时补糖最好使用液体糖。

②运动中补糖。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。

③运动后补糖。运动后补糖原则是越早越好，以运动后即刻、前2个小时内及之后每隔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。

（2）消除运动性疲劳的手段与方法如下：

①劳逸结合：放松活动、睡眠。

②物理措施：温水浴、桑拿浴、按摩、吸氧与负离子吸入。

③营养补充。

④中草药。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学目标

- 1.建立运球急停跳起投篮的概念，基本掌握运球急停跳起投篮的方法。
- 2.通过练习，掌握运球、投篮技术动作，提高对球的控制、支配能力，发展灵敏、速度、耐力等身体素质。
- 3.培养勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

二、教学重难点

教学重点：蹬地起跳迅速，急停动作与起跳动作的衔接。

教学难点：急停跳投的出手时机及整个动作的协调性。

三、教学过程

（一）开始部分（2分钟）

1.课堂常规

（1）整队，报告人数；（2）师生问好；（3）检查服装。

2.宣布本节课的内容与要求

（二）准备部分（8分钟）

（1）徒手操4节；（2）篮球“逗猴”游戏。

（三）基本部分（28分钟）

1.复习——原地定点投篮

学生分为两队依次进行原地肩上定点投篮，巩固原地投篮动作，教师纠错、指导。

2.新授——运球急停跳起投篮

（1）讲解示范。

教师先结合挂图进行动作讲解，随后与学生配合示范运球急停跳起投篮技术动作。

（2）学生练习，教师巡回指导。

①徒手模仿练习。

根据教师讲解、示范与自身观察、思考，进行徒手模仿练习，掌握动作结构。

②一传一投练习。

两人一组，一人传球，另一人运球跳起上篮练习，每人练习3次后交换。注意蹬地起跳迅速。

③抛接练习。

两人一组，一人在篮下抛球，另一人助跑跳起接球，进行投篮练习，每人练习3次后交换。注意起跳时机与出手时机。

④运球急停跨步练习。

两人一组，一人运球，另一人防守，运球者急停突破防守后跨步上篮。每人练习3次后交换。注意急停动作与起跳动作的衔接。

⑤完整动作练习。

全班同学分四路纵队站立，依次进行，要求动作协调、自然。

(3)游戏巩固——“看谁投得多”。

(四)结束部分(7分钟)

(1)放松操。

两人一组进行互相放松，以免疲劳积累。

(2)教师小结。

指出在学习过程中出现的问题，并给予纠正。

(3)师生再见，回收器材。

教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

标准预测试卷(五)参考答案及解析

一、单项选择题

- 1.【答案】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。
- 2.【答案】B。解析:人体的运动系统由骨、骨连结(关节)和骨骼肌三部分组成。
- 3.【答案】C。解析:物理性消化是指食物经过口腔的咀嚼,牙齿的磨碎,舌的搅拌、吞咽,胃肠肌肉的活动,将大块的食物变成碎小的食物,使消化液充分与食物混合,并推动食团或食糜下移,从口腔推移到肛门的消化过程。化学性消化是指消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解的过程。小肠是人体消化和吸收的主要场所,主要进行化学性消化。
- 4.【答案】C。解析:肌膜是骨骼肌纤维的超微结构,由细胞膜和基膜组成,两者之间有间隙。在骨骼肌细胞的表面,细胞膜和基膜凹入肌细胞的内部,伸入到每一根肌原纤维之间,分支相互连接在同一平面上形成横小管。
- 5.【答案】A。解析:耐力运动平均强度不大,但负荷时间相对较长,以有氧代谢系统供能为主。
- 6.【答案】A。解析:强有力的心肺功能是运动中供氧充足的保证。评价心肺功能是否健康的综合指标是最大摄氧量。
- 7.【答案】D。解析:“极点”出现的时间及消除的快慢,不仅与运动项目、运动强度和训练水平有关,还与准备活动、赛前状态及呼吸方式等因素有关。
- 8.【答案】B。解析:人体各种身体素质的发展都有一定的敏感期,速度素质发展的敏感期为10~13岁。
- 9.【答案】D。解析:当人体开始运动时,身体承受一定的生理负荷,体内异化作用加强,能量储备逐渐下降,这一时期称为工作阶段。经过休息和调整,体内能量储备逐渐恢复到接近或达到运动前的水平,称为相对恢复阶段。经过合理休息,机体的恢复功能可以超过原来的水平,称为超量恢复阶段。如果休息间隔时间过长,失去了负荷后的痕迹效应和最佳时间,机体工作能力就会降到原来水平,称为复原阶段。
- 10.【答案】A。解析:根据组织学和生理学的特点,可以将心肌细胞分为普通心肌细胞和特殊心肌细胞。普通心肌细胞包括心房肌细胞和心室肌细胞,具备肌细胞的基本结构和功能特征,含有大量的肌原纤维,其主要执行收缩功能,故又称为工作细胞。特殊心肌细胞主要包括窦房结细胞和浦肯野细胞,这类细胞从结构和功能方面都发生了特化,能自动有节律地产生兴奋并传向普通心肌细胞,因此又称为自动节律性细胞。
- 11.【答案】A。解析:生物体的生命现象主要表现为五个方面的基本特征,即新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性和生殖。
- 12.【答案】A。解析:正常人血浆的pH为7.35~7.45,人体生命活动所能耐受的最大pH变化范围为6.9~7.8。
- 13.【答案】D。解析:冰雪项目的营养特点:①膳食上要求丰富的蛋白质和脂肪,以补充消耗,维持体温;②增加糖类以提供能源;③维生素补充以维生素B族为主,并增加维生素A的摄入,保证眼睛适应冰雪场地的白色环境。
- 14.【答案】A。解析:运动性血尿是指健康人在运动后出现的一过性血尿。其发病原因包括肾静脉高压、肾脏缺氧、肾脏损伤及膀胱损伤。

15.【答案】C。解析：直立性低血压是运动性昏厥的发病原因之一。直立性低血压常常发生在长时间站立不动或久蹲后突然起立。这是由于体位的突然变化，肌肉泵和血管调节功能发生障碍，致使回心血量骤减和动脉血压降低，引起脑部暂时供血不足而产生昏厥。

16.【答案】A。解析：身体形态是指人体外部与内部的形状。反映外部形态特征的指标：高度（身高、坐高、足弓高等），长度（腿长、臂长、手长、头长、颈长、足长等），围度（胸围、臂围、腿围、腰围等），宽度（肩宽、髋宽等）和充实度（体重、皮质厚度等）等。

17.【答案】B。解析：“抽屉试验”是指患者俯卧，膝关节屈曲90°位，检查者双手握住患者胫骨上端用力拉、推，双侧对比，如有异常前后错动则为阳性，提示十字韧带断裂。

18.【答案】B。解析：软组织挫伤是钝性暴力直接作用于人体某处而引起的局部或深层软组织的急性闭合性损伤，一般多发生于皮肤和软组织（肌肉、皮下脂肪等），是体育运动中最常见的损伤。

19.【答案】A。解析：1896年，第一届现代奥林匹克运动会（雅典奥运会）在希腊举办。

20.【答案】C。解析：“体育”一词于1897年由日本引进中国。

21.【答案】A。解析：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。体育态度的转变包括方向和强度两个方面。体育态度从消极转向积极，这是方向上的转变；从较积极转向很积极，这是强度上的转变。

22.【答案】C。解析：高策略性动作技能指动作的完成需要复杂的认知与决策，如快速的球类项目、拳击等。足球属于高策略性动作技能的运动项目。

23.【答案】A。解析：行政分班是常规的教学组织模式，也是最简单便捷的班级教学组织形式。

24.【答案】B。解析：诊断性评价一般是在某项活动开始之前，为使计划更有效地实施而进行的评价。形成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。它能及时了解阶段教学的结果和学生学习的进展情况、存在问题等，以便及时反馈、调整和改进教学工作。终结性评价又称事后评价，一般是在教学活动告一段落时，为了解教学活动的最终效果而进行的评价。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。

25.【答案】D。解析：教学内容是在教与学的过程中教师有意传递的主要信息，一般包括课程标准、教材、课程等。

26.【答案】B。解析：在足球的踢球动作环节中，助跑是为了获得身体前移的速度和调整人与球的位置与方向的关系，以选择适当的支撑脚的位置，为准确地踢球和增大踢球力量创造条件。支撑脚站位的主要作用是维持身体在踢球过程中的平衡，保证摆踢发力动作的顺利完成。踢球腿的摆动是踢球的主要力量来源，摆动的幅度越大，摆动速度越快，力量就越大。脚击球是踢球技术的核心，是决定出球质量的关键，它包括击球部位、击球时间和击球动作等因素。

27.【答案】D。解析：篮球竞赛规则规定，当一名队员在场上获得控制活球时，该队必须在24秒钟内尝试投篮。在进攻计时钟的信号发出前，球必须离开队员的手，而且球离开了队员的手后，必须触及篮圈或进入球篮，否则为违例。

28.【答案】D。解析：排球竞赛规则规定，后排队员不准在三米线内跳起进攻，但有在三米线外起跳的自由（不能踩线），且这种进攻方式叫“后排攻”。

29.【答案】C。解析：自我保护是指练习者由于技术上的失误而发生意外时，独立运用特定的技巧和自救动作摆脱危险的方法。他人保护是指当练习者因技术动作不熟练或因意外而发生危险时，保护者应及时采取使其摆脱险境的措施，维护练习者的安全。直接帮助是指在体操练习中，帮助者为了使练习者更快地建立

正确的动作概念,更好地掌握、改进和提高动作技术质量而直接助力于练习者的措施。间接帮助是指帮助者不直接助力于练习者身上,而是通过信号、标志物和限制物等,帮助练习者正确掌握动作的用力时机、节奏和所在的空间、方位,尽快地掌握和完成动作的一种手段。

30.【答案】A。解析:田径或称田径运动,是径赛、田赛和全能比赛的统称。以高度和远度计算成绩的跳跃和投掷项目称为田赛;以时间计算成绩的竞走和跑的项目称为径赛。

31.【答案】A。解析:《二十四式简化太极拳》是国家体育总局整理编审的一套太极拳普及套路。它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:语言法是指在体育教学中,动用各种形式的语言,指导学生掌握学习的内容,进行练习的一种方法。直观教学法是指在体育教学中,借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感官感知动作的一种教学方法。完整教学法是指从动作开始到结束,不部分和段落完整进行教学的方法。重复练习法是指根据教学任务,有目的的反复做某一种动作的教学方法。

33.【答案】D。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。

34.【答案】C。解析:依据学校的物质条件、教师能力及学生实际情况来选择教学内容,遵循的是可行性原则。

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】

体育锻炼对呼吸系统的影响如下:

- (1)呼吸器官的构造和机能会发生良好的变化。
- (2)使骨性胸廓发达、胸围加大。
- (3)增加了从肺内向体外排气的量,又为肺内充满较多的气体提供了空间条件。
- (4)使呼吸肌逐渐发达且力量增强。
- (5)提高膈肌的收缩和放松能力,增大肺活量。
- (6)随着训练水平的提高,肺通气量相应增大。
- (7)促进肺的良好发育,使肺泡的弹性和通透性加大,有利于进行气体交换。

37.【参考答案】

体育教学的一般规律:①社会制约性规律;②认识规律(感知、思维、实践三环节紧密结合);③学生的身心发展规律;④教与学辩证统一的规律;⑤教育、教养与发展相统一的规律;⑥教学内容与教学过程相统一的规律;⑦教学效果取决于教学基本要素合力的规律;⑧体育教学过程的控制与反馈规律。

38.【参考答案】

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、教学过程结构及相应的教法体系。这三者的关系: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”。教学指导思想(神经)体现了教学模式的理论性;教学过程结构(骨骼)体现了教学模式的稳定性;教学方法体系(肌肉)则体现了体育教学模式的直观性和可操作性。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)该教师采用了讲解法、示范法、限制练习法以及运动游戏法。

①讲解法属于语言感知类的教学方法,是最为常用的教学方法,能让学生系统全面地掌握体育的基本知识、技术和技能。

②示范法能够直观地给学生留下动作表象,有利于学生对技术动作的掌握。

③限制练习法是指在设置限制的条件下进行练习,有助于帮助学生纠正错误动作,提高练习质量。

④运动游戏法可以培养学生勇于进取、团结协作的集体主义精神。

(2)根据材料分析,韩老师设计的不足之处及改进措施如下:

①讲解时未强调动作重点及易犯错误——倒立时不塌腰。教师应该强调动作重点及易犯错误,并在后面练习过程中避免再出现该问题。

②未强调保护与帮助,教师应该详细讲解练习过程中保护与帮助的方法及重要性。保护者站在练习者后方,双手交叉扶住练习者的腰部。

③游戏设置不合理,侧手翻本身上肢力量练习较多,推小车游戏也是发展上肢力量,教师应该针对下肢力量进行相应的游戏设置,使学生的身体得到均衡发展。

40.【参考答案】

(1)王老师的教学设计中突破重难点的教学步骤如下:

①采用标志物练习的方法有利于学生准确把握支撑腿的站位。

②对墙踢球练习有利于巩固学生对支撑脚站位及出球方向的控制。

③对传练习有利于帮助学生学会在移动中踢球,找准击球位置。

④射门练习有利于学生熟练踢球动作,使踢出的球更有力,方向更准确。

(2)从教学过程中出现的一些现象可以看出,动作技能的形成规律通常分为以下三个阶段:

①泛化阶段。该阶段动作僵硬、不协调,多余动作及错误动作多,动作不连贯及节奏紊乱等。这一阶段的学习任务是建立动作表象,获得感性认识,了解动作的基本要领和做法,进而通过模仿和尝试性练习,能够粗略地掌握动作。

②分化阶段。该阶段多余动作会逐渐消除,错误动作会得到纠正,能够比较顺利、连贯地完成技术动作,并初步形成动力定型。这一阶段的学习任务是重点加强对动作细节的要求,促进分化抑制的建立和发展,使动作日趋准确。

③巩固与自动化阶段。该阶段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。这一阶段的教学应对学生提出进一步要求,不断提高动作质量;经常检查动作质量,防止动作变形;坚持练习,巩固持久。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学目标

- 1.能够说出途中跑的技术环节，80%的学生基本掌握途中跑的正确姿势，学会途中跑的方法。
- 2.通过练习和游戏等方法，发展速度、灵敏等身体素质，提高运动能力。
- 3.能够积极参与途中跑的练习，体验奔跑的乐趣；在练习中树立自信，表现出克服困难的勇气。

二、教学重难点

教学重点：在跑动过程中重心平稳、直线性好、蹬摆有力、加速明显。

教学难点：跑的各环节衔接紧密，动作协调、自然、有力。

三、教学步骤

(一)开始部分

1.课堂常规

体委整队，报告人数，师生问好，检查服装，安排见习生。

2.教师简要进行纪律性和安全性教育，说明教学内容

组织：四列横队。

【设计意图】在课的开始部分宣布教学内容，并对学生进行纪律性和安全性教育，能够让学生清晰地了解本节课所学内容及运动注意事项，有利于教学顺利进行，体现直观性教学原则。

(二)准备部分

1.游戏“喊号接球”：学生围成大圆圈，教师喊号、抛球

组织：圆形队形。

2.配乐韵律操练习：教师领做，学生模仿

组织：四列横队呈体操队形散开。

【设计意图】把平时枯燥的跑步活动寓于游戏之中，激发学生的运动兴趣；把徒手操配上音乐，乐与律的结合形成艺术的氛围，给学生以美的感受。同时，帮助学生充分进行热身，避免在后面的运动中受伤。

(三)基本部分

1.讲解示范技术动作

前进时，上体保持正直或稍前倾，两臂做前后摆动，配合腿部动作，保持跑动中的平衡。

组织：四列横队。

【设计意图】讲解配合示范，让学生有直观感受的同时，记住动作要领，便于接下来的教学与练习。

2.完整示范

组织：双列式队形，教师进行侧面示范。

【设计意图】双列式队形有利于发挥学生的听觉与视觉作用，使学生能清晰地掌握教师所讲解的知识，并清楚地观察到教师或学生的示范动作。侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如途中跑的摆臂动作和腿的后蹬动作。

3.学生分组练习，教师巡回指导

- (1)原地前后摆臂动作练习。
- (2)原地听口令由慢到快摆臂练习。
- (3)原地小步跑加摆臂练习。

(4)原地高抬腿加摆臂练习。

组织：四列横队呈体操队形散开。

(5)做后蹬跑、跨步跑等练习，后蹬跑时体会后蹬动作(3~5次)。

(6)进行20米、30米、50米的定距途中跑练习。

组织：四路纵队，有序进行。

【设计意图】通过(1)~(4)的练习解决途中跑过程中摆臂和脚步的不协调问题；通过(5)的练习解决学生在途中跑时上体摇晃，跑的直线性差和无明显加速等问题；通过(6)的练习让学生学会运用技术，同时距离的逐渐增加也体现了教学过程的循序渐进，便于学生接受。

4. 比赛

学生两人一组进行50米全程跑比赛。在比赛环节中教师强调安全事项，并着重讲解比赛的规则，同时强调加强本节课所学动作的运用。比赛过程中教师及时地为学生呐喊助威。比赛后及时对学生在比赛中的表现进行评价，引导学生正确归因。

【设计意图】通过比赛检验学生对技术动作的掌握情况，同时发现相关问题，及时给予指导和解决。

5. 身体素质练习

男生进行俯卧撑练习，女生进行立卧撑练习。

【设计意图】50米途中跑主要发展学生的耐力素质和下肢力量，通过身体素质的练习发展学生的上肢力量，使学生能够全面发展。

(四) 结束部分

1. 放松活动

2. 教师小结

3. 整理回收器材

4. 宣布下课，师生再见

【设计意图】通过放松环节帮助学生缓解疲劳，为下节课做好身心准备。教师针对学练情况给予鼓励、肯定，帮助学生建立学习自信，为学生指明努力方向。

