

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(六)~(十)
(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(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(高级中学)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(高级中学)标准预测试卷(八)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(高级中学)标准预测试卷(九)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(十)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(六)参考答案及解析

一、单项选择题

- 1.【答案】B。解析:踝关节即距骨小腿关节,又名距上关节。由于其关节头、关节窝前宽后窄,关节囊前后薄而松弛,外踝低、内踝高,韧带内侧强、外侧弱,故足的内翻幅度大于外翻。
- 2.【答案】D。解析:人体骨骼肌的结构可分为基本结构和辅助结构。基本结构包括肌腹、肌腱、血管和神经等;辅助结构包括筋膜、腱鞘、滑囊膜、籽骨等。
- 3.【答案】A。解析:肌肉收缩或拉长到一定程度后,长度保持不变,肌收缩产生的肌力矩与阻力矩相等,使运动环节保持一定姿势的工作称为支持工作。当两臂维持侧平举时,三角肌收缩到一定程度后,长度不变,其工作性质为支持工作。当外力(包括重力)使各运动环节之间产生离散趋势时,肌收缩保持一定的紧张度,防止关节在外力作用下断离的工作称为加固工作,如悬垂时肘关节周围的肌保持一定的紧张度防止肘关节断离所作的工作。肌收缩使相邻环节在关节处互相靠紧的工作称为固定工作,如双杠直角支撑时,肘关节周围肌的工作即为固定工作。
- 4.【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,称假肋;第11~12对肋前端游离于腹壁肌层中,称浮肋。
- 5.【答案】B。解析:甲状旁腺位于甲状腺两侧叶后缘,呈扁椭圆形,大小似黄豆,活体内呈淡红色,上下各一对。甲状旁腺分泌甲状旁腺素,其主要作用是促进钙释放入血,维持血钙的正常水平。如甲状旁腺分泌机能低下时,则血钙下降,出现手足“搐搦症”;当甲状旁腺分泌机能亢进时,则可引起骨质过度被吸收,容易引发骨折。
- 6.【答案】B。解析:当肌肉收缩所产生的张力小于外力时,肌肉虽积极收缩但仍然被拉长,这种收缩称为拉长收缩(离心收缩)。其作用是制动、减速和克服重力,以防止运动损伤。
- 7.【答案】B。解析:肌肉运动时,肌肉收缩与舒张(“肌肉泵”作用)可对肌肉内和肌肉间的静脉发生挤压,使静脉血流加快,回血量增多。
- 8.【答案】B。解析:脉压差指收缩压与舒张压之间的差值,简称脉压,正常值为30~40毫米汞柱。一般大于60毫米汞柱称为脉压增大,小于20毫米汞柱称为脉压减小。
- 9.【答案】C。解析:骨骼肌的物理特性为伸展性、弹性和黏滞性。骨骼肌的生理特性为兴奋性和收缩性。
- 10.【答案】A。解析:反射弧形成反射包括五个环节:感受器—传入神经元—中枢—传出神经元—效应器。
- 11.【答案】B。解析:以膈肌运动为主的呼吸运动称腹式呼吸,以肋间外肌运动为主的呼吸运动称胸式呼吸。在完成胸廓需固定而便于发力的动作时,应以腹式呼吸为主;在完成腹肌需紧张的动作时,应以胸式呼吸为主。
- 12.【答案】A。解析: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。其余三项所需的能量由糖酵解系统供给。
- 13.【答案】C。解析:糖分为单糖、双糖和多糖。单糖包括葡萄糖、果糖和半乳糖,其中葡萄糖是唯一能被机体直接利用的单糖。双糖包括乳糖、麦芽糖和蔗糖。多糖包括淀粉和纤维素。

14.【答案】C。解析：当运动者突然终止运动时，肌肉的收缩作用骤然停止，大量血液聚积在下肢，循环血量明显减少、血压下降、心跳加快而心搏出量减少，脑供血急剧减少而造成晕厥，即重力性休克。继续慢跑可防止重力性休克。

15.【答案】B。解析：闭合性运动损伤初期采用冷敷法，可使血管收缩，减轻局部充血，抑制感觉神经，从而止血、止痛、防肿。

16.【答案】A。解析：自我监督包括主观感觉和客观检查两个方面。主观感觉包括精神状态、运动心情、不良感觉、睡眠、食欲和排汗量；客观检查包括脉搏、体重和运动成绩。

17.【答案】A。解析：运动性中暑时应立即停止运动，将患者转移到通风阴凉处，补充盐水，解开衣领，冷敷额部，用温水擦身，数小时后即可恢复正常。严重患者经临时处理后，应迅速转送医院治疗。

18.【答案】C。解析：肌肉痉挛原因：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。

19.【答案】C。解析：课余体育训练具有业余性、基础性和广泛性的特点。

20.【答案】A。解析：体育与健康课程是学校体育课程的重要组成部分。本课程以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的实践类技能课程。

21.【答案】A。解析：影响动作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。影响动作技能学习的外部因素有指导与示范、练习及反馈。

22.【答案】D。解析：封闭性运动技能是指环境背景特征在技能操作过程中不会发生位置上的变化的技能。A、B、C三项均是开放性运动技能。

23.【答案】D。解析：分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分成若干个环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。间歇训练法是指对多次练习时的间歇时间做出严格规定，使机体处于不完全恢复状态，反复进行练习的训练方法。重复训练法是指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序和路线，依次完成每一站练习任务的训练方法。

24.【答案】B。解析：技能掌握式体育教学模式又称传统体育教学模式，这种模式主要是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。主张精讲多练，以学生跟着教师学练为主。发现式（启发式）体育教学模式是以发展学生创造性思维为目标，以提高学生解决问题能力，让学生通过自己获取新知识和解决问题的体验，掌握学习和思考方法为主要目的的体育教学过程。快乐体育教学模式依据游戏理论，主要依据体育活动中体验运动乐趣的规律而设计的。小群体学习型体育教学模式也称小集团教学模式，以提高体育教学质量，发挥学生的学习自主性、适应学生的个体差异，促进学生交往和提高社会性为目的，主要依据体育学习集体发展和发挥教育作用的规律而设计。

25.【答案】B。解析：“精讲”就是教师根据教学目的、任务和学生的实际情况，对所教学内容的重点、难点做出详细有条理的讲解，使学生思维清晰，并留出时间多加练习，多在基本部分前半段进行。

26.【答案】C。解析：脚背内侧踢球的动作要领：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45° ，支撑脚踏在球侧后，脚趾指向出球方向，膝关节微屈，眼睛看球，重心稍倾向支撑脚一侧。在支撑脚踏地的同时，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后外向前内略呈弧线摆动，膝踝关节稍外旋。当膝关节摆至接近球体的内侧上方时，小腿加速前摆。击球时，膝关节向前顶送，脚背绷直，脚趾扣紧斜下指，以脚背内侧击球的后中下部。击球后，踢球腿顺势前摆落地。

27.【答案】B。解析：现代标准篮球场地的长、宽分别为28米、15米。

28.【答案】A。解析：排球比赛中，前排队员站位从左至右依次为4、3、2；后排队员站位从左至右依次为5、6、1。

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】C。解析：跳高技术由助跑、起跳、过杆和落地四部分组成。其中，助跑的主要作用是获得适宜的水平速度，为高效率的起跳创造有利条件。

31.【答案】B。解析：武术运动的内容与分类中，搏斗运动是两人在一定条件下按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战攻防格斗。目前开展较为普遍的竞赛项目有散打和推手，尚未普遍开展的有短兵和长兵。对练属于武术套路运动。

32.【答案】C。解析：体育教学设计的主要环节包括分析学习目标和教学问题，选择解决问题的策略、方法和步骤，选择合适的反馈评价方法。其中，教学策略的选择与设计是体育教学设计的重点和核心。

33.【答案】D。解析：课外体育活动的安排，应以每周两次，每次1小时，运动负荷心率控制在180次/分以下为宜。

34.【答案】A。解析：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，有利于激发学生的竞争意识。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，具有简便、快捷、易操作的特点。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，各组实力均衡，体现出了一定的公平性。伙伴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，利于激发学生的自主学习能力。

35.【答案】B。解析：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，其目的不仅在于解决教学问题，更在于实现教师的专业发展。其性质属于教师对授课过程的评价。

二、简答题

36.【参考答案】

有氧耐力是指人体长时间进行有氧工作（糖、脂肪等有氧氧化供能）的能力。有氧耐力的生理学基础主要体现在如下方面：

①心肺功能。

心肺功能是有氧耐力最重要的生理学基础，强有力的心肺功能能保证运动时充足的氧供应。研究表明，长期有氧训练的运动员，心肺功能会产生适应性增强。评定心肺功能的综合指标是最大摄氧量。

②骨骼肌纤维类型百分比分布。

骨骼肌中慢肌纤维百分比高者其有氧运动能力强。

③能量供应特点。

耐力运动的能量供应，绝大部分是有氧代谢供能。与有氧代谢密切相关的体内糖原和脂肪贮备量及糖、脂肪代谢有关酶的活性，都是影响有氧耐力的因素。

④神经系统的调控。

大脑皮质神经过程的耐受性（稳定性），以及中枢之间的协调性影响有氧耐力。长期耐力训练可以改善神经的调节能力，节省能量消耗，保持较长时间的肌肉活动。

37.【参考答案】

单项体育竞赛规程的主要内容包括如下几点：

(1) 运动会的名称。运动会的名称一般用全称，关于运动会印发的文件、会标、宣传材料等方面，名称要统一。

(2) 竞赛的目的。简要说明举办此次竞赛的目的和任务。

(3) 竞赛时间、地点和承办单位。

(4) 竞赛项目。此次比赛设置的竞赛项目及组别，单项竞赛规程写明各组别的各个竞赛小项。

(5) 参赛单位。按有关规定的顺序写明参加此次竞赛的每个单位。

(6) 参赛办法。

①规定参加比赛运动员的资格或标准，如运动等级、运动成绩、年龄、性别、健康状况、达标规定、代表资格等。

②规定每个单位参加运动员（男、女）的人数，领队、教练及工作人员人数，每名运动员可参加的项目数，每项限报人数，以及参赛的其他规定。

(7) 竞赛办法。

①确定竞赛采用的规则，比赛所采取的赛制。

②具体竞赛编排。

③规定比赛决定名次及计分的办法。

④公布竞赛规则以外的特殊规定。

⑤对运动员违反竞赛规定（如弃权等）的处罚办法。

⑥规定比赛器材及运动员的比赛服装、号码等。

(8) 录取名次与奖励。

(9) 报名和报到。

(10) 裁判员与仲裁委员会。

(11) 注意事项或未尽事宜。

(12) 本规程解释权的归属单位。

38.【参考答案】

评价内容：教学思想、教材化工作、教学风格、教学方法、教学效果。

评价方法：互评、互议、学习同行优点、指出同行不足。

评价手段：日常教学观摩与评议、教学课评优活动、教学研究活动、说课活动、教学总结。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1) A教师主要运用了讲解示范法、分组练习法、预防与纠正错误动作法、运动竞赛法。B教师主要运用了问答法、讨论法、探究发现法和运动竞赛法。

(2) A教师教学过程的优点：动作要领讲解清晰，练习活动充分，注重学生对知识的学习及对知识点的掌握，教学由简单到复杂，遵循动作技能的学习规律，且对学生的练习采用预防与纠正错误法，有效帮助学生提高动作的准确性。不足之处：缺乏活跃的课堂气氛，主要是灌输式教学，没有发挥学生的主观能动性，不利于培养学生的探索精神和合作意识。

B教师教学过程的优点：教学过程符合新课标的要求，充分体现了以教师为主导、学生为主体的教学理

念,学生在教师的引导下,探究、学习投篮技术要领,培养合作探究和发现的精神。不足之处:在教学过程中没有对技术要领进行详细系统的讲解,也没有对学生练习中的错误动作进行预防与纠正,影响学生对动作技能的正确掌握。

40.【参考答案】

(1)排球正面下手发球包括准备姿势、抛球引臂、挥臂击球、击球手形、击球点等五个要点。

准备姿势:面对球网,两脚前后开立,膝微屈,上体稍向前倾;一手托球于体前腰腹之间,击球臂后摆。

抛球引臂:发球时,持球手臂向击球手臂前约一臂距离将球抛起20~30厘米;击球手臂略向后引。

挥臂击球:当球下落时,击球臂由后向前直臂前摆,用全掌、虎口或掌根击球的后中下部,用力将球击出,身体随重心前移进入场内。

击球手形:掌、半握拳、拳。

击球点:体前腰腹以上、胸以下,击球的后中下部。

(2)影响学生运动兴趣水平的因素主要有以下几个方面:

①运动项目的新奇性与适合性。

②现有的运动技能水平。

③运动需要的满足。

④成功体验的获得。

⑤融洽的师生关系。

四、教学设计题

41.【参考设计】

(1)蹲踞式跳远教学重点:起跳技术和起跳后空中姿势的控制。

蹲踞式跳远教学难点:助跑与起跳相结合技术。

(2)蹲踞式跳远单元教学计划和评价参考标准如下:

蹲踞式跳远单元教学计划			
单元教学目标	1.能正确了解蹲踞式跳远的动作过程,建立动作概念,知道各技术环节的要点和学练方法 2.学习和掌握蹲踞式跳远的基本技术,发展弹跳能力和身体的协调性、灵敏性,增强体质,增进健康 3.培养勇敢、顽强、果断的意志品质和勇于进取的精神,体验获得知识和技能的快乐		
单元教学内容	蹲踞式跳远		
学时	课时目标	学习内容	重难点
1	1.初步建立蹲踞式跳远的概念,了解动作过程和项目特点,知道蹲踞式跳远起跳的动作要领 2.初步掌握蹲踞式跳远起跳技术,增加腿部力量,提高弹跳能力,发展身体的协调性 3.培养参与运动的兴趣和爱好,体验参与运动的乐趣	1.发展跳跃能力的练习 2.蹲踞式跳远起跳技术 3.腾空步 4.趣味游戏:单双脚跳远接力	重点:起跳技术 难点:起跳腿充分蹬伸,摆动腿和摆臂的协调配合

(续表)

学时	课时目标	学习内容	重难点
2	1.知道助跑与起跳的动作方法,70%的学生基本掌握助跑与起跳的技术动作 2.发展弹跳能力和身体的协调性、灵敏性 3.培养主动参与运动的意识,以及勇敢、果断、积极进取的优良品质	1.发展跳跃能力的练习 2.发展速度、弹跳力游戏 3.助跑与起跳技术 4.趣味游戏:速度阶梯	重点:起跳技术 难点:助跑与起跳相结合
3	1.知道腾空与落地的动作方法,70%的学生基本掌握腾空与落地的技术动作 2.发展身体的协调性、灵敏性,提高身体控制能力 3.培养勇敢、果断的心理品质,挑战自我的能力和团队合作精神	1.复习立定跳远技术 2.学习腾空与落地技术 3.趣味游戏:跨栏接力赛	重点:腾空步 难点:腾空步与落地的衔接
4	1.通过反复的练习,80%的学生基本掌握完整的蹲踞式跳远技术动作 2.有效提高身体控制和弹跳能力,发展灵敏、速度等身体素质 3.培养挑战自我的意识,体验成功,获得自信心	1.完整的蹲踞式跳远技术 2.丈量助跑距离及设置标记	重点:助跑步点的丈量 难点:助跑与起跳
5	1.学会对跳远项目赏识与评价的方法,90%的学生能完成蹲踞式跳远的动作 2.提高弹跳能力,能对自己的学练情况进行评价 3.培养进取心和竞争意识,以及良好的人际交往能力,形成自我锻炼习惯	1.巩固和提高完整的蹲踞式跳远技术 2.跳远考核 3.趣味游戏:蹲踞式跳远接力赛	重点:蹲踞式跳远的完整性与协调性 难点:各技术环节衔接合理、连贯、准确

蹲踞式跳远量化评价参考标准(米)

优秀	良好	及格
男(4.03~4.25)	男(3.80~4.02)	男(3.49~3.79)
女(3.35~3.49)	女(3.18~3.34)	女(2.89~3.17)

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(七)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】C。解析:结缔组织按其结构和功能的不同,可分为疏松结缔组织、致密结缔组织、脂肪组织、网状组织等。致密结缔组织是一种以纤维为主要成分的结缔组织,按照纤维的性质和排列方式不同,可分为规则的致密结缔组织、不规则的致密结缔组织和弹性组织三种类型,韧带属于致密结缔组织中的弹性组织,其抗拉性很强,但弹性差,采用压腿和耗腿两种练习方式可提高其伸展性与弹性。疏松结缔组织又称蜂窝组织,其特点是细胞种类较多,基质较多,纤维较少,排列松散。网状组织由网状细胞、网状纤维和基质构成。脂肪组织主要由大量群集的脂肪细胞构成,由疏松结缔组织分隔成小叶。

2.【答案】A。解析:两臂侧平举是肩关节在冠状面绕矢状轴做运动;两臂前平举、两臂后摆是肩关节在矢状面绕冠状轴做运动;转体动作是在水平面绕冠状轴做运动。

3.【答案】A。解析:骨按形态分类可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨。

4.【答案】B。解析:当肌肉收缩力等于外力时,肌肉虽在收缩,但长度不变,这种收缩形式称为等长收缩。等长收缩对运动环节固定、支持和保持某种身体姿势起重要作用,如站立、悬垂、支撑等动作。非等动收缩又称等张收缩,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。当肌肉收缩力小于外力时,肌肉虽然在收缩,但却被拉长,这种收缩形式称为拉长收缩,又称离心收缩。超等长收缩是指肌肉先做离心收缩,后做向心收缩的复合收缩形式。

5.【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,强制使对方手腕屈曲,使其屈指无力,自动松手,就是利用了这一原理。

6.【答案】A。解析:神经冲动在两个神经元之间的传递顺序为突触前膜—突触间隙—突触后膜。

7.【答案】A。解析:在定量负荷工作中,氧运输系统的反应主要表现为呼吸和循环两个方面。有训练者的呼吸频率和深度皆有增加,但以深度的增加为主;有训练者的心率和心输出量均比无训练者低,但每搏输出量则比无训练者增加较多。

8.【答案】D。解析:三种供能系统的能量供应总量和功能效率是不相同的。磷酸原系统ATP供应量最低,但合成效率最高;有氧氧化系统提供的ATP总量最高,但合成效率最低;糖酵解系统能量供应总量、供能效率介于两者之间。

9.【答案】A。解析:甲状腺素对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。胰岛素对糖、蛋白质和脂肪的代谢,维持正常血糖水平具有重要作用。生长激素主要是促进骨和软骨组织的生长发育。性激素的主要功能是维持性征,调节代谢和促进蛋白质合成。

10.【答案】B。解析:脊髓内最简单的反射是膝反射,它的反射弧由两个神经元组成。

11.【答案】B。解析:贫血是指血液中红细胞数量与血红蛋白含量低于正常值的现象。

12.【答案】B。解析:从生理学本质来看,运动技能的学习就是建立复杂的、连锁的、本体感受性的运动条件反射。在学习运动技能时,大脑皮质运动中枢内支配肌肉活动的相关神经元在机能上进行排列组合,兴奋和抑制在运动中枢内有规律地交替发生,这种条件反射的系统化表现为相对固定的动作定型。也就是说,

运动技能的形成是建立动作定型的结果。

13.【答案】C。解析：维生素A是脂溶性维生素，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。

14.【答案】D。解析：“8”字形包扎法适用于包扎肘、膝、踝等关节处。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。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。

15.【答案】C。解析：中暑的一般类型：①热射病。热射病又称中暑高热，以高热、无汗和昏迷为特征。热射病的症状轻重不等，轻者仅呈虚弱状态，重者有高热、无汗和昏迷现象。②热痉挛。大量出汗引起氯化钠丢失过多，导致肌肉兴奋性升高，发生肌肉疼痛和肌肉痉挛，患者意识清楚，体温一般正常，血及尿中的氯化钠浓度降低。③热衰竭。体内无过量热蓄积，一般无高热。患者先有头痛、头晕、多汗、恶心、呕吐，继而口渴、疲乏无力、焦虑、胸闷、面色苍白、冷汗淋漓、轻度脱水、脉搏细弱或缓慢、血压下降、心律不齐，可有晕厥，并有手足抽搐，重者出现循环衰竭。

16.【答案】B。解析：血压下降是判断休克严重程度的重要标志。

17.【答案】C。解析：踝关节损伤时，首先应立即制动并冷敷，目的是减轻局部炎症反应，减少淤血，缓解疼痛。超过24小时应改为热敷，促进血液循环，使淤血尽快消失。

18.【答案】B。解析：体育课健康分组的依据：①健康状况；②身体发育状况；③生理功能状况；④运动史和身体素质状况。

19.【答案】B。解析：1984年7月29日，许海峰在第23届奥运会上夺得男子自选手枪射击比赛金牌，实现了中国在奥运史上金牌“零”的突破。

20.【答案】B。解析：“乒乓外交”推动了中美两国的外交恢复，是典型的体育政治功能的发挥。

21.【答案】C。解析：心理暗示的方法：①自我暗示，是指让学生或运动员自己用一定的暗示语言调节本体自主性神经系统机能，使自己心理和肌肉状态能更好地完成运动任务的要求。②他人暗示，是指在体育教学或训练中，体育教师或教练员对学生或运动员，以及学生对学生或运动员对运动员之间具有训练作用的暗示内容。③环境暗示，体育教学与训练的环境直接影响着学生或运动员的学习效果，体育教师应该科学合理地布置教学场地，因地制宜地设计安全、舒适的教学场馆，如体育教师或教练员可以应用颜色对人的暗示作用，用红色等暖色调布置训练场，以提高和调动学生或运动员的情绪唤醒水平。④标志暗示，在体育教学与训练中，标志暗示既可以帮助学生或运动员形成良好的技术动作，提高其技、战术意识，而且还可以帮助他们产生适宜的心理准备，如在排球场地的不同区域用数字编号，用以暗示和提高攻球队员攻球变化性。

22.【答案】B。解析：主观幸福感是指描述个体目前体验到的幸福程度的综合性指标，是评价者根据自定的标准对其生活质量进行的整体性评价。一般认为主观幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个不同的维度组成。主观幸福感是衡量心理状态与生活质量的重要因素之一。

23.【答案】A。解析：发挥体育教师主导性的前提条件包括教师要熟知体育教学理念；教师要熟知体育教材；教师要熟知自己的学生。

24.【答案】A。解析：分析教学目标和教学问题是体育教学设计的首要环节。教师只有明确体育教学目标，才能对目标达成过程中的实际问题进行分析，才能选择合理的教学策略和方法。

25.【答案】B。解析：《学校体育工作条例》第十四条规定，学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层

为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。

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区内踢角球。角球可以直接踢入对方球门得分。

27.【答案】C。解析：篮球体前变向换手运球的动作要领：（以右手运球为例）运球队员从对手右侧突破时，先向防守左侧做变向运球假动作。当对手向左侧移动堵截运球时，运球队员突然按拍球的右后上方，使球经自己体前右侧反弹至左侧前方，右脚向左前方跨出，上体向左转，侧肩挡住对手，同时换左手按拍球的后上方，左脚跨出并用力蹬地加速，从对手的右侧突破。

28.【答案】A。解析：垫球是指用除手指弹击动作以外的身体任何部位击球的动作，也是比赛中运用最多的击球动作。垫球在比赛中主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球。传球是指利用全身协调力量并通过手指手腕的弹力，将球传至一定目标的击球动作。挡球是当来球高、速度快、力量大、不便于传球和垫球时，用双手或单手在胸部以上挡击来球的动作方法，是垫球的重要补充。扣球是指队员跳起在空中，用一只手或手臂将本方场区上空高于球网上沿的球用扣球手法击入对方场区的击球动作。

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，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立。

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：武术运动中，冲拳应力达拳面。

32.【答案】C。解析：正误对比示范法是指针对学生在学习中出现的常见错误，相继做出正确的动作和典型的错误动作，以此引导学生对正误动作进行比较和鉴别，帮助学生纠正错误动作的方法。分解示范法是指将难度较大、线路较复杂的动作分解成若干部分来示范的方法。常速示范一般在教学开始阶段使用，方便学生建立完整的动作概念。快速示范法是指快速地完成动作，使动作的速度明显快于正常速度的方法，常用于简单技术动作的教学。

33.【答案】A。解析：技能掌握式教学模式也称为传统的体育教学模式。它主要是依据运动技能的形成规律而设计的，是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。

34.【答案】D。解析：学生的主体性是指在体育教学活动中，作为学习主体的学生在教师的讲授、指导和引导下所表现出的积极态度、独立和创造的学习行为。学生在体育学习中的主体性主要表现为他们在体育学习过程中的选择性、自主性和创造性等方面。

35.【答案】A。解析：精讲多练是指教师在体育教学中，为了更好地完成教学任务，根据学生的接受能力，用最精练的语言和最短的时间，简明扼要地将教材的概念动作要领和练习方法讲解清楚，让学生有充分时间进行身体练习。讲和练是对立统一的，为了完成课的任务，既要讲，更要练。只讲不练，不讲只练，多讲少练，都不能使学生较快、较好地掌握所学教材的技能技巧。

二、简答题

36.【参考答案】

肌肉活动时的直接能量来源是三磷酸腺苷，即ATP。人体ATP最终来源于糖、脂肪和蛋白质的氧化分解。ATP再合成的途径主要有以下三种：

（1）磷酸原系统。ADP和CP在肌酸激酶的催化下迅速合成ATP。

(2)糖酵解系统。通过糖酵解系统产生能量,经过底物水平磷酸化过程合成ATP。

(3)有氧氧化系统。通过有氧氧化系统产生能量,经过氧化磷酸化过程合成ATP。

37.【参考答案】

体育学习评价是指评价主体依据体育与健康课程标准,制订具体的教学目标,并通过测验、测量、观察、问卷等多种方法对学生学习情况进行系统分析和综合判断,并在此基础上对学习形成价值判断的过程。其优点是可以在学习中了解学生的学习情况与表现,判断学生学习中的不足,可以为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会,培养学生的自我认识能力,而且评价主体是最有经验的教师,评价会及时而客观。缺点是学生在体育学习过程中不单有智力的参与,还有身体的参与,因此,体育学习效果会受先天差异影响。此外,学生个体是动态的存在,在学习过程中也会存在差异,因此,评价有时缺乏准确性。

38.【参考答案】

在传统的体育课堂教学中,我们偏执于思考单向性的师生关系,而对双向性的师生关系和生生关系有所忽视。在这种教学里,教师负责教,学生负责学,教学就是教师对学生单向“培养”的活动。于是课堂以教为中心,教师成为课堂的主宰者,教学中所呈现的师生关系就是“我讲,你听;我问,你答;我示范,你观察;我指挥,你练习”。在这样的课堂上,“双边活动”变成了“单边活动”,体育教学中集体因素受到忽视,同学之间的交往交流受到忽视,形成了一种单调、呆板和教学效果差的课堂氛围。

现代教学论要求,教师需从新认识论的视角“一切为了学生的发展”,对仍然误导着教育的以“教”为主的认识论作深刻反思。把学校变成一个个性化学习的场所,使学科教学获得存在的意义,纠正传统教师是主宰的弊端,开拓原来狭窄的看法,走出知识论、工具论的误区。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)李老师的处理不合理,其原因如下:

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,同时未对学生巡回指导、及时评价、保护与帮助。

如果我是李老师,我会采取以下做法:

①在讲解与示范动作要领后强调安全问题,告知学生练习注意事项。

②在学生练习时进行巡回指导,给予保护与帮助。

③在学生出现不当行为时,通过体态暗示、提问等方式进行制止,不能体罚或变相体罚。

④注重课后反思,在今后的教学中加强安全和纪律意识教育。

(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)小夏发生肌肉痉挛的原因有以下几点:

①寒冷刺激。在寒冬的早晨训练,准备活动简单,没有充分热身,肌肉遇到冷空气刺激易发生强直收缩。

②电解质丢失过多。剧烈运动导致大量出汗,使得大量电解质丢失,电解质过低会引起肌肉兴奋性增高导致痉挛。

③肌肉连续收缩过快而放松不够。训练中肌肉连续过快的收缩而放松时间太短,中间间歇和放松时间不

够，肌肉收缩和放松的协调性紊乱，从而引起肌肉痉挛。

④疲劳。训练强度过大，疲劳的肌肉往往与血液循环和能量代谢有关系，乳酸代谢堆积刺激肌肉痉挛。

(2)腓肠肌痉挛时可伸直膝关节做反向拉伸，同时用力将踝关节充分背伸，拉长痉挛的腓肠肌。同时，在肌肉痉挛部位做按摩，手法以揉捏、重力按压为主，可掐委中穴、承山穴、涌泉穴等，处理时注意保暖。在以后的训练中应注意充分热身，训练强度过大时注意补充能量，并协调好训练与间歇放松时间，以避免再次发生肌肉痉挛。

四、教学设计题

41.【参考设计】

教学内容	原地跳起单手肩上投篮	场地器材	篮球场2块，篮球40个
教学目标	1.了解原地跳起单手肩上投篮的技术要领，85%的学生能初步运用原地跳起单手肩上投篮技术动作进行投篮 2.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 3.激发对篮球运动的兴趣，培养坚韧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	积极配合教师进行球性练习	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	听口令做徒手模仿练习	四列横队
	原地单手肩上投篮练习，教师巡回指导	近距离分组进行练习，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	随机分成四组
	原地跳起单手肩上投篮完整动作练习	认真练习，体会连贯动作	随机分成四组
	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(高级中学)

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: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,故为原动肌。

2.【答案】D。解析:核心力量是指最接近身体重心区域的力量,即肩关节以下,髋关节以上,是整体发力的核心部位,主要由腰—骨盆—髋关节深浅层的稳定肌群和动力肌群组成。核心力量担负着稳定脊柱、固定骨盆、维持躯干正确姿势以及提高身体的控制力、平衡力的作用,对上下肢发力与减力的协同用力效率起着承上启下的枢纽作用。

3.【答案】A。解析:人体的上肢骨共64块,包括上肢带骨和自由上肢骨两大部分。上肢带骨包括锁骨和肩胛骨。自由上肢骨包括肱骨、尺骨、桡骨及手骨。扁骨主要分布在颅和肩胛处。

4.【答案】B。解析:支配腓肠肌的神经是坐骨神经的分支——胫神经。胫神经分为足底内侧神经和足底外侧神经。胫神经损伤主要表现为小腿后群肌无力,足不能跖屈,不能以足尖站立,内翻力弱,出现钩状足畸形,足底皮肤感觉障碍。

5.【答案】C。解析:在心血管系统中,血液中的营养物质与组织液中的代谢产物进行交换的场所是毛细血管。心是心血管系统的动力装置。动脉是运送血液离心的管道。静脉是引导血液流回心房的血管。

6.【答案】B。解析:每搏输出量与静脉回心血量有关,即静脉回心血量越多,每搏输出量越大。人体平卧位与直立位相比,血液所受的重力作用小,更利于回心,使静脉回心血量增加,每搏输出量增大。

7.【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。

8.【答案】D。解析:呼吸肌是指与呼吸运动有关的肌肉,包括膈肌、肋间肌、腹壁肌、胸锁乳突肌、背部肌群、胸部肌群等。其中,膈肌和肋间外肌属于吸气肌。肋间内肌和腹壁肌属于呼气肌。

9.【答案】C。解析:影响肌糖原恢复的因素有膳食、运动强度和持续时间。

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】B。解析:血液从心室射出,经血管(动脉、毛细血管、静脉)再返回心房,这种周而复始的循环流动,称为血液循环。根据其循环途径可分为互相联系的体循环和肺循环。

12.【答案】C。解析:正常变动范围的脉搏为每分钟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。

13.【答案】B。解析:锌的生理功能:①促进生长发育;②促进性器官正常发育和维持正常功能;③改善味觉,增强食欲;④增强人体免疫力;⑤保护视力。

14.【答案】D。解析:蛋白质代谢受训练状态、训练类型和强度以及频率、激素变化、酶活性变化等因素影响。长时间、大强度运动会使蛋白质分解代谢增强。

15.【答案】D。解析：凡相连两骨之间失去正常的连接关系称为关节脱位。骨折是指骨与骨小梁的连续性发生断裂。

16.【答案】C。解析：体育运动中开放性软组织损伤处理的步骤为清洗、消毒、缝合、包扎、消炎。

17.【答案】D。解析：面部受伤出血应压迫颌外动脉，其压迫点在下颌角前面约1.5厘米处，用手摸到搏动后将该血管压迫在下颌骨上。

18.【答案】A。解析：膝关节内侧副韧带损伤的病因：膝关节在轻度屈曲位时，如果小腿突然外展外旋，或足及小腿固定、大腿突然内收内旋，都可使内侧副韧带损伤。另外，踢足球时两人对脚，跳高落地不正确等均会造成内侧副韧带受伤。

19.【答案】A。解析：最早创立自然主义体育思想的教育家是卢梭。卢梭自然主义教育的核心是“归于自然”。

20.【答案】C。解析：西方体育提倡不断向人体自身挑战，不断挖掘人体潜能，突破人体能力极限。而东方体育文化更追求和谐自然，天人合一。

21.【答案】D。解析：运动动机与体育活动坚持时间的长短有着直接的关系。当学生参加自己喜欢的活动时，持续的时间会较长，即使在疲劳的状态下也能够坚持一定时间。但当学生进行不喜爱的项目时，持续的时间就相对较短，保持较长运动时间的难度就较大，这是运动动机的维持功能。

22.【答案】A。解析：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、引起他人痛苦的攻击性行为。敌意性攻击者对自己行为所产生的后果是完全有意识和清楚的。在足球比赛中，故意将球踢、掷向对方身上，其目的具有报复性，故意给被攻击者造成痛苦和不幸，属于敌意性攻击。

23.【答案】B。解析：体育教学设计中，学情分析的核心内容是学生的学习起点。

24.【答案】C。解析：形成性评价对教师和学生具有监督和强化作用。通过形成性评价可以反映出教师的教学效果和学生的学习成绩。

25.【答案】C。解析：镜面示范是教师面向学生站立进行的，与同学同方向的示范，学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做、学生模仿，如做徒手操、广播体操。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。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，利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学。

26.【答案】B。解析：足球规则规定，驱逐运动员出场时应先吹哨后使用红牌，出示红牌时直臂上举，面向被处罚队员，有短暂时间的停顿，使场内外均能看清是对哪名球员进行处罚。

27.【答案】C。解析：原地单手上投篮的动作要领：（以右手投篮为例）右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两前脚掌上。右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧上方，举球于同侧头或肩的前上方，目视球筐，大臂与肩关节平行，大、小臂约成90°，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，手腕前屈，手指拨球，将球柔和地从中指和食指的指端投出。球出手后，手臂应随球自然跟进，脚跟提起。

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】A。解析：根据动作的技术结构，把体操中的技巧动作分为平衡动作和翻腾动作。

30.【答案】C。解析：影响器械投掷远度的因素包括器械出手初速度、器械出手角度、器械出手高度、器械在空中的姿态和气流的影响。其中，主要因素为器械出手初速度和出手角度。

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：小群体学习型教学模式也称小集团教学模式，是以提高体育教学质量，发挥学生的学习自主性、适应学生的个体差异，促进学生交往和社会性提高为目的，主要依据体育学习集体发展和发挥教育作用的规律而设计。根据班级学生情况和教学需要，将全班同学分成几个异质或同质的学习小组，在教学中的某个阶段进行以小组为单位的学习，最后组织小组间的比赛，促进师生之间、同组同学之间、异组同学之间相互切磋与交流，从而提高教学效益的教学过程。

33.【答案】A。解析：体育教学中，语言感知类教学方法主要有讲解法、问答法、讨论法、口令与指示、口头评价等。

34.【答案】C。解析：《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》指出，学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。

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】

关节的运动幅度主要受以下因素影响：

（1）关节面面积的弧度差。

构成关节的两个关节面面积弧度的差称为弧度差。弧度差越大，则关节的灵活性就越好，如肩关节。反之，灵活性就差，如髋关节。

（2）关节囊的厚薄和松紧度。

关节囊薄而松弛，则关节灵活性就好。反之，灵活性就差。

（3）关节韧带的多少与强弱。

关节韧带多而强，则关节稳固性就好，但运动幅度就小。反之，关节的灵活性就好。

（4）关节周围肌肉的状况。

关节周围肌肉力量强，伸展性及弹性差，稳固性好，灵活性差；关节周围肌肉弱，伸展性及弹性好，稳固性差，灵活性好。

（5）关节周围的骨突起。

关节周围的骨突起常阻碍关节的运动幅度，如桡骨茎突。突起越大，灵活性就越差。

（6）其他因素。

年龄、性别、体育运动等因素对关节的灵活性也有一定的影响。

37.【参考答案】

（1）高尚的道德品质。

（2）宽厚的理论基础与广博的知识。

（3）良好的专项技能技术。

（4）先进的现代教育思想和教育观念。

（5）全面的专业工作能力（教学能力、教育能力、训练能力、运动能力、组织能力、科研和创新能力、社会交往能力）。

(6)良好的心理品质和强健的体魄(良好的身体素质是体育教师终身锻炼的需要,也是进行体育教学、提高运动技术水平、适应社会体育工作的必要条件)。

38.【参考答案】

(1)教学目标:在目标多元的基础上有所侧重;细化《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》提出的课程目标;目标难度适宜。

(2)教学内容:体现“目标引领内容”的思想;符合学生身心发展特点;充分考虑学生的运动兴趣与需求;适合教学实际条件;重视健康教育。

(3)组织:从班级教学、分组教学、小群体教学等组织形式中选择合适的。

(4)教法:采用多样的教学方法,在动作技能的课堂教学中,常用的教学方法有讲解与示范法、完整与分解法、练习法、游戏与竞赛法、预防与纠正错误法等。

(5)场地器材:发挥体育器材的多功能性;改造场地器材,提高场地利用价值;合理布局学校场地器材;合理使用场地器材。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)该案例中教师不能完成教学目标。原因:①本课采用传统体育教学模式进行授课,过于注重机械地传授知识,没有考虑学生的接受情况,体现学生学习的主动性,学生学到的只是“死记硬背的知识”和反复强化形成的“条件反射”,并非“有意义”的学习。②该教师没有设计合作学习、探究学习等教学环节,无法达成教学目标中“培养学生互帮互学的合作意识”。

(2)不足:①在教学过程中,始终以教师为主导,忽视学生的学习主体性和主动性。②在教学的过程中,没有强调教学重难点。③该教学没有设计放松练习,是一节不完整的体育课。④在教学过程中没有注重因材施教。

改正:①合理进行教学内容设计,在遵循循序渐进原则基础上,体现学生的主体性。②灵活运用教学策略,如将游戏与教学内容相结合,既能激发学生对篮球运动的兴趣,又能活跃课堂气氛。③注重课程结构完整性,放松练习对于恢复学生身体机能、缓解身心疲惫具有重要作用。④注重因材施教、分层教学,可根据不同学生的运动能力设置不同的练习要求。

40.【参考答案】

(1)材料中张老师制订运动处方的步骤不正确,正确步骤顺序: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。

(2)根据材料,运动减肥的可能机制如下:

①耐力运动消耗脂肪。耐力运动时消耗大量的能量,脂肪氧化供能是主要的形式,因此耐力运动对人体内脂肪代谢的影响最明显。

②适度运动降低食欲。运动对饮食的影响比较复杂,人体处于正常状态时,为保持能量平衡,食欲、摄入量往往会随着运动量的增加而增加,弥补运动时的能力消耗;然而这种增加是不成比例的,运动量大到一定程度,使机体消耗太多的能量,出现运动性疲劳时,与摄食有关的神经内分泌因素会发生变化,食欲会被降低。

③增加基础代谢。运动能防止因能量摄入减少而降低的能量代谢,饮食控制和运动结合起来效果最佳。

④抑制脂肪生成。运动可以下调脂肪合成酶基因表达,减少或抑制脂肪的合成,特别是高脂饮食之后,脂肪生成加强,若进行运动,就会减少脂肪的生成。

四、教学设计题

41.【参考设计】

一、教学内容

足球——脚内侧运球。

二、教学目标

- 1.了解脚内侧运球的方法,掌握其动作要领。
- 2.通过练习、游戏等方式,掌握脚内侧运球的方法,发展速度、灵敏等身体素质,提高身体协调性。
- 3.培养对足球运动的兴趣,养成不怕困难、团结合作、敢于挑战的意志品质。

三、教学重难点

教学重点:支撑脚站位,触球部位。

教学难点:控球能力及身体协调性。

四、教学过程(基本部分)

1.讲解示范

(1)教师讲解脚内侧运球动作要领:运球时,支撑脚稍向前跨,踏在球的前侧方,膝关节稍弯曲,上体前倾向里转。随着身体向前移动,运球脚提起,用脚内侧推球的侧后中部。

(2)教师示范脚内侧运球完整动作,引导学生认真观察,使学生形成动作表象。

组织:双列式队形。

要求:认真听讲,仔细观察。

2.学生练习,教师巡回指导

(1)无球模仿练习。

组织:四列横队呈体操队形散开。

要求:体会动作结构和发力顺序。

(2)踢固定球练习。

组织:两人一组,一人踩球,一人用脚内侧踢球,轮换练习,相互指导。

要求:注意支撑脚站位,体会正确击球部位。

(3)互运球练习。

组织:两人一组,相距5米,用脚内侧运球技术将球踢给同伴,相互指导。

要求:体会运球腿路线,提高控球能力,动作自然、协调。

(4)直线运球急停急起练习。

组织:四路纵队,前后相距3米,依次进行。

要求:听口令进行运球急停急起练习,轻运球,快追球,急停时必须换脚运球。

(5)运球过杆练习。

组织:全班分成4组,10人为1组,共设置5个标志杆,学生根据自身能力选择过杆数。

要求:控制好力量随时急停、变向,提高移动中控球能力,动作自然、协调。

3.游戏:“十字接力”

组织:学生分4组站在十字线上开始接力游戏,每队第一人出发,沿逆时针方向运球,绕圈一圈后把球交给第二人,其接球后继续游戏,以此类推,先跑完全程的队获胜。

要求:服从裁判,听从指挥,注意安全。

4. 总结

组织：圆形队形。

要求：学生互评，教师小结。

五、场地器材

足球场1块，足球40个，标志杆5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(九)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】A。解析:人体的骨按照形态可以分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨四类。其中,股骨是人体最长、最结实的长骨,它与髌骨的髌臼共同组成髌关节。

2.【答案】B。解析:主动肌和拮抗肌互为拮抗关系,二者位置相对、作用相反,如肱肌和肘肌、肱二头肌和肱三头肌、股二头肌和股四头肌、髂腰肌和臀大肌。

3.【答案】D。解析:影响骨骼生长发育的因素中,营养和运动是外因,遗传和激素是内因。

4.【答案】D。解析:股四头肌位于大腿前面和外侧,是人体最大、最有力的肌肉之一,由股直肌、股中肌、股外肌、股内肌组成。股四头肌近固定收缩时,使小腿在膝关节处伸,股直肌可使大腿在髌关节处屈;远固定收缩时,使大腿在膝关节处伸,维持人体直立姿势。可通过负重伸小腿、负重深蹲等方法发展股四头肌力量。卧推和扩胸主要发展胸大肌力量,引体向上主要发展背阔肌和肱二头肌力量。

5.【答案】B。解析:将两种不同血型的血液混合,会出现红细胞彼此黏集成团,这种现象称为红细胞凝集。

6.【答案】B。解析:题干描述的是心动周期的概念。心率是指每分钟心脏搏动的次数。心输出量是指一侧心室每分钟射入到动脉的血量。

7.【答案】C。解析:长时间耐力运动时,血糖浓度下降;短时间剧烈运动时,血糖浓度无明显变化。

8.【答案】C。解析:人体骨骼肌慢肌纤维的线粒体数量多,周围的毛细血管网丰富,收缩速度慢,收缩力量较快肌纤维小,兴奋阈值低,无氧能力低(糖酵解能力弱),抗疲劳能力强,氧化酶的活性高,氧化脂肪能力强。

9.【答案】D。解析:长期运动训练对肺通气功能会产生良好的影响,通常表现为运动时呼吸肌耗氧量下降;亚极限运动时通气量增加的幅度较小;安静时呼吸深度增加,呼吸频率下降。

10.【答案】C。解析:力量素质指肌肉工作时克服阻力或对抗负荷的能力;速度素质是指人体快速运动的能力或在最短时间完成某种运动的能力;耐力是指人体长时间进行肌肉工作的运动能力,也称为抗疲劳能力;灵敏是运动者迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。

11.【答案】D。解析:长时间运动时,肾上腺素和去甲肾上腺素分泌量均上升,以增强心肌收缩力,增加心输出量,保证肌肉血液供应。此外,胰高血糖素也加快分泌,以弥补运动时机体血糖的消耗。而胰岛素的作用是降血糖,故运动时分泌量减少。

12.【答案】A。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的膜增厚,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。

13.【答案】B。解析:糖类、脂类、蛋白质是人体的三大能源物质,也是为人体提供能量的主要营养素。

14.【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。

15.【答案】A。解析:晕厥是由于脑血流暂时降低(供血不足)或血液中化学物质变化所致的意识短暂紊乱或丧失,其主要危害在于晕厥发生的瞬间摔倒而导致骨折和外伤。

16.【答案】A。解析：体育课健康分组的组别中，凡身体发育和健康状况基本正常，且有一定的锻炼基础者编入基本组。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编入准备组。凡身体发育不良或健康状况明显异常，虽然能参加文化学习，但不能按体育课程标准进行体育活动的编入医疗体育组。对于风湿性关节炎患者，运动后关节疼痛或关节肿胀者，应列入医疗体育组；关节虽无改变，但运动后或阴雨天均有疼痛者，暂列医疗体育组；关节轻度疼痛，但与运动及天气变化无关，平时经常参加体育锻炼者列入基本组；不经常运动者列入准备组。

17.【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，以免水电解质代谢失调。

18.【答案】C。解析：人工呼吸时，开始应连续两次吹气，以后每隔5秒吹一次气。单人心肺复苏时，每按压胸部15次，吹气2次，即人工呼吸与胸外按压次数比例为2：15；双人心肺复苏时，每按压胸部5次，吹气1次，即人工呼吸与胸外按压次数比例为1：5。

19.【答案】A。解析：学校体育既是校园文化的重要内容，也是传播体育文化的重要途径。它既可以丰富学校文化生活，又可以营造一种健康向上的人文氛围和环境，对学生的成长和发展都具有重要意义。

20.【答案】A。解析：体育的基本功能包括健身功能、教育功能和娱乐功能。其中，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。

21.【答案】D。解析：体育兴趣是人们积极地认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向。大量的观察和研究结果表明，体育兴趣与体育学习活动效果常常是成正比的，其实质是体育兴趣对体育学习或锻炼起到了指向和强化作用。

22.【答案】A。解析：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。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。

23.【答案】D。解析：竞技需要与定向发展原则是指根据项目比赛的特点和运动员在比赛中获取满意运动成绩的需要，从实战出发，定向地科学安排训练过程的阶段划分及训练的内容、方法、手段和负荷等因素。

24.【答案】B。解析：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。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。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。

25.【答案】A。解析：教育目的在教育活动中居主导地位，对整个教育活动具有定向作用。它是各级各类学校制订教育目标、确定教育内容、选择教育方法、评价教育效果的依据。

26.【答案】B。解析：守门员技术是指守门员围绕球门所采取的有效防御性动作和组织发动进攻时采用的动作方法。其有球技术包括抱球、扑球、断球、托球和发球等。急停属于足球守门员技术中的无球技术。

27.【答案】C。解析：篮球防守战术的基础配合包括挤过、穿过、交换、“关门”、夹击、补防、围守中锋等配合方法。策应配合属于进攻战术配合。

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】A。解析：肩肘倒立后滚翻由直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，两臂在体侧用力压垫，接着举腿、翻臀、向后滚动。

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。射击是单独的运动项目。

31.【答案】C。解析：武术运动的特点：①技击性；②内外合一、形神兼备；③适应性。

32.【答案】D。解析：在体育教学方法的分类中，运动游戏法属于综合感知类教学方法。讲解法属于语言感知类教学方法。示范法和演示法属于视觉感知类教学方法。

33.【答案】B。解析：正面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。背面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，利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学。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，如跑步中的摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范有利于简单动作的教学，便于教师领做、学生模仿，如做徒手操。

34.【答案】A。解析：系统训练与周期安排原则属于运动训练原则。

35.【答案】B。解析：教学反思形式一般包括文本式反思、言语式反思和多媒体式反思。

二、简答题

36.【参考答案】

(1) 关节头与关节窝面积差度大，关节窝仅能容纳关节头的1/4~1/3。

(2) 关节周围韧带薄而弱，是稳固性最差的一个关节。

(3) 肩关节囊下部无肌肉和肌腱加固，比较松弛，外力作用下肱骨头易从前下部脱出。

37.【参考答案】

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、单元和课时）的教学进行各方面最优化的研究工作和计划工作。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。二者的不同点如下：

(1) 体育教学计划是研究的过程，而体育教学设计则是研究的结果。

(2) 体育教学计划是抽象教学的完成，而体育教学设计则是具体的实施。

(3) 体育教学计划指向宏观和全面的整体，而体育教学设计驻足一门课的部分与环节的细致。

38.【参考答案】

评价内容：学生的学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果等。

评价方法：表扬、批评、抑制、激励等。

评价手段：口头指示、手势、眼神、问卷、技能小测验、简短评语等。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1) 定义：“超越器械”为田径运动术语。在投掷项目中器械未出手，身体赶超在器械之前，称为超越器械。

意义：使器械在出手之前所处的位置有较长的工作距离，为最后用力和提高运动成绩创造条件，如铁饼的旋转、铅球的滑步、标枪的助跑。

(2)①影响铅球投掷远度的主要因素包括器械出手初速度、器械出手角度、器械出手高度、器械在空中的姿态和气流影响。

②顺风状态下不利于器械飞行,因此出手角度和器械的仰角都应稍微增大,以减小空气的阻力作用,增加空气的升力作用。

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主要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根据三级课程管理体系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

排球正面双手垫球。

二、教学目标

- 1.能够说出排球正面双手垫球的动作要领,了解垫球在组织战术时的作用。
- 2.通过分组练习及小组合作,发展力量、速度等身体素质,提高协调能力。
- 3.通过运动体验,养成对排球运动的兴趣和勇于进取的精神。

三、教学重难点

教学重点:夹臂、提肩、压腕,垫球部位准确。

教学难点:判断准确,上下肢协调用力。

四、教学过程

(一)开始部分

课堂常规:体委整队,报告人数,师生问好,教师简要介绍教学内容,检查服装,安排见习生。

组织:四列横队。

(二)准备部分

1.绕操场图形跑

方法:一路纵队绕着排球场地跑,在跑步过程中听老师口令进行起跳摸高、交叉步、滑步等练习。

2.徒手操(4×8拍)

方法:头部运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、全身运动、整理运动。

组织:四列横队呈体操队形散开。

(三)基本部分

1.讲解示范

(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。

方法:结合挂图。要求认真听讲,仔细观察。

组织:双列式队形。

讲解口诀:插、夹、压、移、蹬、跟。

2.无球练习

(1)原地徒手模仿练习。

方法:原地自主模仿教师动作。要求掌握动作结构。

组织:四列横队呈体操队形散开,前后间距3米。

(2)分解练习。

方法:准备姿势站好,听教师口令。口令一做蹬地、夹臂动作,口令二做提肩、压腕动作,口令三全身协调用力抬臂前送球。要求体会正确发力顺序。

组织:四列横队呈体操队形散开,前后间距3米。

3.有球练习

(1)垫固定球练习。

方法:一人持球于腹前,另一人进行垫固定球练习,依次轮换,两人互相指导。要求夹臂、提肩,体会正确垫球部位。

组织:两人一组一球,组间相距3米,组内相距2米。

(2)抛垫练习。

方法:一人抛球于垫球者腹前,另一人进行垫球练习,依次轮换,两人互相指导。要求判断准确,压腕及时。

组织:两人一组一球,组间相距3米,组内相距2米。

(3)对垫练习。

方法:一人先抛球于垫球者腹前,另一人垫回,随后二人皆以垫球的方式进行练习,两人互相指导。要求判断准确,上下肢用力协调。

组织:两人一组一球,组间相距3米,组内相距2米。

4.检验——排球友谊赛

方法:学生异质分组进行比赛,一局比赛设置11分,先到11分的小组为胜,采用三局两胜制。每组胜者互相争冠亚军。要求遵守规则,注意安全。

组织：学生异质分为四组，1组对3组，2组对4组。

(四)结束部分

1.放松活动

2.课堂小结

3.宣布下课

4.回收器材

组织：四列横队。

五、场地与器材

场地：排球场1块。

器材：排球40个。

六、预计运动负荷

练习密度：30%~45%。

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(十)参考答案及解析

一、单项选择题

1.【答案】D。解析:骨组织是最坚硬的一种结缔组织,由骨细胞、骨纤维和细胞间质组成。骨的细胞间质也称骨基质,除有机成分外,还有大量钙盐沉积,所以骨组织坚硬,能承受压力或重力。

2.【答案】A。解析:关节囊纤维层的松紧和薄厚因关节运动幅度及负重大小的不同而异,关节的运动幅度较大时,关节囊的纤维层薄而松弛;关节的运动幅度较小时,关节囊的纤维层厚而紧张;下肢负重较大时,关节囊的纤维层厚而紧张;下肢负重较小时,关节囊的纤维层薄而松弛。

3.【答案】C。解析:成年人全身有206块骨,按其所在部位可分为中轴骨(包括颅骨和躯干骨)和附肢骨。按其形态可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

4.【答案】A。解析:肌肉收缩或拉长到一定程度后,长度保持不变,肌肉收缩产生的动力矩与阻力矩相等,使运动环节保持一定姿势的工作称为支持工作。支持工作有两种情况,第一种是肌肉在保持缩短状态下的支持工作,第二种是肌肉在保持拉长状态下的支持工作。在燕式平衡动作中,完成“屈髋”动作的主动肌是股四头肌和髂腰肌,它们在拉长状态下做支持工作;完成“伸髋”动作的拮抗肌是臀大肌、股二头肌,它们在缩短状态下做支持工作。

5.【答案】D。解析:胫骨位于小腿内侧,分为一体两端,上端粗大,向两侧突出形成内侧髁与外侧髁,两髁上面各有关节面,与股骨内、外侧髁相对应;两髁之间的骨面隆起为髁间隆起。上端的前面有胫骨粗隆,是髌韧带的附着处。

6.【答案】D。解析:自身调节是指体内外环境变化(室内到室外,温暖到寒冷)时,器官、组织、细胞自身不依赖于神经或体液调节而产生某些适应性反应(打寒战)。

7.【答案】D。解析:影响肌肉力量的生理学因素主要有肌源性和神经源性两类。肌源性因素包括肌肉生理横断面积、肌纤维类型、肌肉初长度、关节运动角度等。神经源性因素包括中枢神经系统的兴奋状态、运动中枢对肌肉活动的协调和控制能力。

8.【答案】B。解析:在形成运动技能的分化阶段,运动动力定型初步建立,外界刺激引起大脑皮质兴奋和抑制过程逐渐集中,条件反射建立逐渐稳定。

9.【答案】C。解析: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,称为最大摄氧量。最大摄氧量反映了机体对氧的摄入、运输和利用的能力,是评定人体有氧运动能力的重要指标之一。最大通气量是指以适宜的呼吸频率和呼吸深度进行呼吸时所测得的每分通气量。潮气量是指每次呼吸所吸入或呼出的气体量。肺活量是指最大吸气后再做最大呼气,所能呼出的气量。

10.【答案】C。解析:兴奋在神经-肌肉接点处的传递特点:①化学传递,神经和肌肉之间的兴奋传递是通过化学递质进行的;②兴奋传递的节律是1对1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;④时间延搁,兴奋的传递要经历递质的释放、扩散和作用等各个环节,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。

11.【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分解供能速度快；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。

12.【答案】B。解析：超量恢复是运动员训练与比赛后，能量恢复过程的阶段之一。其程度和出现的早晚与运动负荷密切相关，即运动负荷越大，消耗的物质越多，超量恢复的程度越明显，但出现的时间延迟；相反，运动负荷越小，消耗的物质越少，超量恢复的效果亦不显著，但出现得较早。据此规律，可合理安排运动负荷。

13.【答案】C。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。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B₁具有促进胃肠功能和维持神经系统机能等作用。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。

14.【答案】C。解析：人体形态测量是体质测量内容之一，主要内容包括人体测量（体格测量）、体形测量、身体成分测量、骨龄测量。

15.【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破裂出血的止血。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。

16.【答案】A。解析：人体生长发育不是直线上升的，而是波浪式的，阶段不同，生长发育的快慢也不同。以身高、体重为例，从胎儿到人体生长发育成熟时期有两次增长较快的阶段。第一次是出生后第一年内，身高、体重的增加是一生中最快的阶段，出现生长发育的第一次高峰。第二次是青春发育期，一般由10~12岁开始，出现生长发育的第二次高峰。

17.【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。

18.【答案】D。解析：拔罐疗法通过排气造成罐内负压，这种负压作用易使局部组织迅速充血、淤血，小毛细血管甚至破裂，红细胞破坏，发生溶血现象，故出血性损伤不宜采用。

19.【答案】B。解析：奥运五环由蓝、黄、黑、绿、红五色组成，象征着五大洲，即每一个环的颜色代表一个大洲。其中，黄色代表亚洲，黑色代表非洲，蓝色代表欧洲，红色代表美洲，绿色代表大洋洲。

20.【答案】A。解析：20世纪初期，美国学者托马斯·伍德和赫塞林顿提出了“新体育”学说，也称自然体育学说。

21.【答案】C。解析：体育态度的模仿学习包括三种类型。一是直接模仿，学生通过榜样行为的示范，直接学到积极的体育态度和行为方式；二是象征性模仿，学生通过模仿报刊、广播、电视、电影等媒介所展示的榜样来形成自己的体育态度和行为；三是创造性模仿，学生将各种榜样的体育态度和行为方式综合成全新的态度体系表现出来。

22.【答案】B。解析：影响动作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。影响动作技能学习的外部因素有指导与示范、练习及反馈。

23.【答案】C。解析：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的比，即 $15/45 \approx 33.3\%$ 。

24.【答案】A。解析：《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》设置的的教学目标为体育能力、健康行为、体育品德三个方面。其中，运动能力教学目标发展的重点是发展体能、运用技能和提高运动认知。

25.【答案】D。解析：体育教师在制订体育教学工作计划时，最根本要体现的是科学性。教师需要结合学生身心特点，合理地规划教材，制订符合学生的认知规律、生长发育规律和教材之间的内在联系的教学计划。

26.【答案】D。解析：足球踢球出球准确与否，主要取决于击球点（击球的部位）、作用力的方向（摆腿的方向）、击球作用力的大小（摆腿的幅度和速度）：①击球点在球的后中部，作用力通过球心，作用力方向是朝着正前方，踢出的球则向前平直运行。②击球点在球的后下部，作用力通过球心，作用力方向是朝着斜上方，踢出的球则偏高。③击球点在球的右后侧，作用力通过球心，作用力方向是由右后方向左前方，踢出的球则向左前方运行。反之，踢出的球向右前方运行。

27.【答案】C。解析：在篮球战术中，传切配合要求队员配合的距离要拉开，切入路线要合理；切入队员要利用假动作迷惑对手或趁对手注意球的瞬间，掌握好摆脱时机，切入时紧贴对手，动作快速、突然；传球队员动作要隐蔽，传球要及时、准确。

28.【答案】A。解析：排球比赛中，进攻战术主要有“中一二”“边一二”“插上”三种阵形。其中，“中一二”进攻战术阵形是最简单、最基本的战术形式。

29.【答案】B。解析：队列队形术语中，左右排成一条直线称为列，一般由右向左按高矮顺序排列。学生前后重叠成一行称为路，一般从前到后按高矮顺序排列。

30.【答案】C。解析：男子110米栏栏间距为9.14米。

31.【答案】D。解析：长拳是现代武术运动中的主要拳种之一，具有姿势舒展、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。

32.【答案】B。解析：效度即有效性，它是指测量工具或手段能够准确测出所需测量的事物的特征及程度。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。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。难度是指测验的难易程度。

33.【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。

34.【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。

35.【答案】B。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。其中某一项活动合理运用的时间与课的总时间的比，称为该项活动的专项密度。练习密度是指在一节体育课中，学生练习总时间与上课总时间的比。

二、简答题

36.【参考答案】

体育课堂教学的基本矛盾包括以下几点：

- (1)讲解与练习的矛盾。
- (2)约束与自主的矛盾。
- (3)师生关系与生生关系的矛盾。
- (4)成功与挫折的矛盾。

37.【参考答案】

- (1)体育教学模式的建构方式:从以实践归纳为主向实践归纳和理论演绎并重的方向发展。
- (2)体育教学模式的研究重心:从“教”向“学”的方向发展。
- (3)体育教学模式的目标追求:从单一向全面的方向发展。
- (4)体育教学模式的设计原理:从“单学科”向“多学科”的方向发展。

38.【参考答案】

在体育与健康学习中,对学生态度与参与的评价主要包括学生在体育与健康课堂上的出勤与表现、学习方式、学习兴趣、健康行为表现以及运用所学知识和技能参与课外体育活动的情况等。在实际教学中,体育教师可以结合学生的学习特点和课堂常规要求,有针对性地对学生的态度与参与进行评价。对学生体育与健康学习态度、运动参与的评价可以从他们能否主动、自觉地参与体育与健康学习和活动等方面进行简单的记录,为期末成绩的评定提供依据,也可以编制一些相关的自评量表,以问答的形式让学生评价自身参与体育与健康学习的态度。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)教师运用室外越野跑和上下坡跑的作用如下:

- ①改变单一的热身方式,提高学生的练习积极性,使学生主动参与到课程中。
- ②通过上下坡跑可以帮助学生增加步频、增大步幅。
- ③变换练习的内容、形式,增加课堂趣味性,有利于激发学生学习热情,进而更好地掌握技术动作。

(2)教师为上好一堂体育课在教学过程中需要注意以下事项:

课前注意:①了解学生情况;②研究教材教法;③准备好场地器材;④编写教案;⑤培养体育骨干;⑥教师预练。

课中注意:①检查学生服装,安排见习生,宣布教学目标、内容、要求;②组织教学、讲解示范、演示、辅导、帮助、保护、纠正错误等;③指挥和调动队伍;④对学生进行思想、纪律和安全教育,创造良好的学习氛围;⑤安排场地器材,保护器材;⑥小结、布置课外练习。

课后注意:①检查收拾场地器材;②及时听取学生对课的评价(反馈);③检查学生完成课外体育锻炼作业的情况。

40.【参考答案】

(1)从案例中可以看出,影响健康的因素有以下几点:

- ①环境因素,如出门靠车辆。
- ②行为与生活方式因素,如过度看电视、玩电脑,很少进行户外运动、不良饮食习惯(路边摊)。

(2)运动对人体健康的影响如下:

①体育运动能增强人体全身各系统的生理功能。

第一,体育运动对运动系统的影响。人体长期坚持适度的体育运动,能促进血液循环,加强新陈代谢,从而使骨的结构及性能也发生变化。骨密质增厚,骨变粗,骨小梁排列更加规则。运动能扩大关节运动的幅度,提高关节的灵活性,加强关节的稳定性。

第二,体育运动对循环系统的影响。运动能促使心肌发达和增大心脏容量,提高心排血量和降低心率,提高心脏对工作紧张的适应能力。运动能增强血管壁的弹性,增大血管的管径,故运动能有效地防止高血压。运动提高心肌的兴奋性和心肌的收缩力,扩张冠状动脉,改善心肌血流。

第三,体育运动对呼吸系统的影响。经常进行体育运动的人,其呼吸器官的构造和机能会产生良好的变化,可使骨性胸廓发达、胸围加大,增加呼吸肌力量,改善呼吸系统机能。

第四,体育运动对消化系统的影响。长期适量的体育运动可对人体的消化系统功能产生良好的影响,可以促进消化器官的血液循环,保证氧气和营养物质的供给。

第五,体育运动对中枢神经系统的影响。适度的体育运动可以保证神经系统的功能正常和预防运动中中枢神经损伤。

②体育运动对心理健康的影响。

体育运动对心理健康的影响主要表现在如下几个方面:改善情绪状态;提高智力功能;确立良好的自我概念;培养顽强的意志品质;消除疲劳;治疗心理疾病。

四、教学设计题

41.【参考设计】

教学目标	1.90%的学生能够正确理解排球“中一二”战术,并认识局部配合战术在比赛中的作用 2.通过合作练习,发展速度、灵敏等身体素质,提高身体协调性 3.增强自信心,培养集体主义精神			
教学重难点	教学重点:掌握排球“中一二”阵型 教学难点:能够灵活运用排球“中一二”阵型			
教学内容	教师活动	学生活动	次数	时间
基本部分 (30分钟)	1.复习 把学生分成4组,复习之前学过的排球垫球、传球和扣球动作,教师巡回指导,指出动作要点	认真复习,提高控球能力	1次	3分钟
	2.讲解示范 教师先利用战术挂图进行战术讲解,进攻方3号位队员作为二传,将球传给2、4号位队员。之后带领学生进行战术演示,学生站于排球场两侧,教师作为进攻方3号位二传队员,其他5名学生作为进攻队员进行演示。让学生观察体会3号位队员的传球以及如何与2、4号位的两名进攻队员进行配合	认真听讲,积极思考;注意观察,认真体会动作要领	1次	5分钟

(续表)

教学内容	教师活动	学生活动	次数	时间
基本部分 (30分钟)	3. 学生练习, 教师巡回指导 (1) 在6号位抛球, 组织“中一二”进攻: 3名学生一组, 一名学生在6号位抛球给3号位学生, 3号位学生将球传到4号位, 4号位学生进行助跑跳起扣球, 完成“中一二”战术	分组练习中, 要集中注意力, 重视队员之间的配合, 积极完成战术配合练习	3次	5分钟
	(2) 在6号位接手抛球, 组织“中一二”进攻: 5名学生一组, 一名学生在对方半场用手抛球传给对方半场的6号位学生, 6号位学生将球传或垫给3号位学生, 3号位学生将球随机传给2、4号位的学生进行进攻, 完成“中一二”战术		3次	6分钟
	(3) 接场内下手发球, 组织“中一二”进攻: 3名学生一组, 在对方半场进行下手发球, 6号位学生根据来球方向传给3号位的二传, 二传组织进攻		3次	6分钟
	4. 比赛巩固 组织学生在2块场地上运用“中一二”战术进行分组比赛, 比赛后自主进行分析、讨论并总结	遵守规则, 注意安全	3次	5分钟

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. 高级中学 / 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 978-7-5192-1038-0

I. ①体… II. ①中… III. ①体育课—教学法—高中—中学教师—资格考试—习题集②健康教育—教学法—高中—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 068661 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(高级中学)
GUOJIA JIAOSHI ZIGE KAOSHI ZHUANYONG JIAOCAI · TIYU YU JIANKANG XUEKE ZHISHI
YU JIAOXUE NENGLI LINIAN ZHENTI JI BIAOZHUN YUCE SHIJUAN (GAOJI 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 青岛华星爱商彩印包装有限公司

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 22 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-1038-0

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