

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)
卷(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)·····	(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)·····	(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)·····	(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)·····	(19)
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)·····	(25)

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)

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. () 由肱骨下端关节面与尺、桡骨上端关节面构成, 属于典型的复关节。
 - A. 肩关节
 - B. 手关节
 - C. 踝关节
 - D. 肘关节
2. 人体呼吸系统中的呼吸道为中空性器官, 是传送气体的通道, 它由() 构成。
 - A. 口、咽、喉、气管和支气管及其分支
 - B. 鼻、咽、喉、气管
 - C. 口、鼻、咽、气管和支气管及其分支
 - D. 口、鼻、喉、气管
3. 原地高抬腿是一项能够发展下肢力量的运动, 以下关于这种运动的说法正确的是()。
 - A. 在冠状面绕矢状轴做屈、伸运动
 - B. 在矢状面绕冠状轴做外展、内收运动
 - C. 在冠状面绕矢状轴做外展、内收运动
 - D. 在矢状面绕冠状轴做屈、伸运动
4. 体育锻炼促进骨的生长与下列哪一项有关? ()
 - A. 骨外膜
 - B. 骨内膜
 - C. 骺软骨
 - D. 关节软骨
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. 身体素质是指人体在() 的支配下, 在运动中所表现出来的机能能力和运动能力。
 - A. 中枢系统
 - B. 心血管系统
 - C. 循环系统
 - D. 运动系统

7. 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、呼吸减慢
 - 心跳加快、血压升高、呼吸增快
 - 心跳减慢、血压下降、呼吸减慢
 - 心跳减慢、血压下降、呼吸增快
8. 内呼吸是指()。
- 肺泡与毛细血管血液之间的气体交换
 - 组织细胞与毛细血管血液之间的气体交换
 - 细胞器之间的气体交换
 - 线粒体膜内外的气体交换
9. 生活在平原与生活在高原的人相比较, 血红蛋白的含量()。
- 高
 - 低
 - 相同
 - 无法判断
10. 举重运动员把杠铃举到胸前瞬间头后仰是利用()。
- 牵张反射
 - 腱反射
 - 翻正反射
 - 状态反射
11. 肺活量体重指数 = ()。
- 肺活量 (ml) / 体重 (kg)
 - 肺活量 (ml) × 体重 (kg)
 - 体重 (kg) / 肺活量 (ml)
 - 以上均不正确
12. 在运动过程中, 肌肉内会产生一种叫作()的物质刺激机体, 从而产生酸疼之感。
- 肌糖原
 - 三磷酸腺苷
 - 磷酸肌酸
 - 乳酸
13. 人体必需的营养素有()种。
- 9
 - 6
 - 7
 - 8
14. 适度的运动与合理膳食, 可预防骨质疏松, 在膳食中应该及时补充什么物质? ()
- 钙和钾
 - 钙和钠
 - 钙和锌
 - 钙和磷
15. 延迟性肌肉酸痛的处理方法是()。
- 热敷
 - 冷敷
 - 加压包扎
 - 抬高患处
16. 诱发运动性猝死的主要病症是()。
- 脂肪肝
 - 肺癌
 - 隐性心脏病
 - 运动中胃痉挛
17. 下列选项中, 不属于体育运动中常见的开放性软组织损伤的有()。
- 挫伤
 - 擦伤
 - 撕裂伤
 - 切割伤

18. 适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀部位的包扎法为()。
- 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
19. 受新冠肺炎疫情影响而推迟的2020年东京奥运会是第()届奥运会。
- A.30
B.31
C.32
D.33
20. 体育与健康课是()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。
- A. 学校体育
B. 业余训练
C. 课余活动
D. 体育竞赛
21. 下列不属于影响运动技能学习的内部因素的是()。
- A. 指导与示范
B. 智力
C. 个性
D. 经验与成熟度
22. ()是研究体育运动这一特定情境中的心理和行为的科学。
- A. 认知心理学
B. 体育心理学
C. 学校心理学
D. 社会心理学
23. 运动项目的分类中属于依运动成绩的评价方法分类的是()。
- A. 制胜类、时间类、命中类、评分类、测量类
B. 测量类、评分类、命中类、得分类、制胜类
C. 距离类、时间类、命中类、得分类、评分类
D. 测量类、评分类、距离类、得分类、制胜类
24. 以下不属于体育教学过程基本要素的是()。
- A. 体育教师
B. 体育教材
C. 学生
D. 体育场地
25. 测定体育课的密度时,要求学生跑步捡回器材的时间应作为()。
- A. 组织措施
B. 休息时间
C. 练习时间
D. 教导时间
26. 国际足球赛的比赛时间为()分钟。
- A.45
B.90
C.60
D.75
27. 标准篮球场的长和宽分别是()米。
- A.25、14
B.25、15
C.28、14
D.28、15
28. 排球正面上手发球时,手的触球部位应是()。
- A. 全掌
B. 掌根
C. 掌指
D. 掌心

29. ()动作在自由体操中占主要地位,也是其他项目的基本练习项目。

- A. 翻腾
- B. 平衡
- C. 抛接
- D. 跳跃

30. 跨栏跑起跑时容易出现身体重心低,蹬地不充分,屈腿跳栏等现象,出现这些现象的原因是()。

- A. 下压不积极,上体过直
- B. 起跨点太近,栏前跑技术差,速度过慢
- C. 起跨脚蹬地不充分,提拉过早
- D. 降速过快,不拉大步到不了起跨点

31. 武术套路运动主要包括拳术、器械、对练、()。

- A. 推手
- B. 集体演练
- C. 搏击
- D. 技击

32. ()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。

- A. 循序渐进原则
- B. 量力性原则
- C. 巩固性原则
- D. 因材施教原则

33. 对培养学生的合作意识和团队精神最为有利的项目是()。

- A. 个人项目
- B. 集体项目
- C. 技能项目
- D. 体能项目

34. 教案又称()。

- A. 单元教学计划
- B. 学期教学计划
- C. 学年教学计划
- D. 课时教学计划

35. 评价体育课堂教学的核心内容是()。

- A. 教学设计
- B. 教学方法
- C. 教学效果
- D. 教学组织

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36. 简述耐力性运动项目的供能特点。

37.体育课组织进行基本部分的教学时应注意什么？

38.简述体育教师职业道德的评价内容。

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:

张同学即将参加校运会5000米项目的比赛,这是他个人的第一次校运会比赛。然而在比赛的前一天晚上,张同学出现了过度紧张和失眠等症状。在比赛前一个小时,他表现出对比赛的态度不积极,并出现浑身无力等现象。体育教师王老师则鼓励他积极进行准备活动,之后张同学的情况有所好转。但是在接下来的比赛中,张同学跑到第四圈时,出现呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调的现象,甚至产生停止运动的念头等。虽最终坚持完成比赛,但成绩并不理想。

问题:

(1)指出张同学所经历的运动过程中人体机能状态变化规律的阶段名称。(8分)

(2)张同学在进行充分准备活动后,情况有所好转。请简述准备活动的生理意义。(7分)

40.案例：

某学校高一（1）班有40名学生，第一次学习足球脚背正面射门动作。准备活动结束后，张老师首先为学生做完整的动作示范，示范结束后让学生进行分组射门练习。学生甲出现踢出的球力量很大但是路线不直的问题。张老师说：“你脚击球的部位和击球点不准确，应该用脚背正面击球的后中部。”在此之后，该学生还是会出现上述现象，且其他学生也普遍出现该现象。

问题：

（1）指出该案例中张老师教学安排的不合理之处并给出修改意见。（9分）

（2）提出两种纠正学生甲出现问题的具体办法。（6分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41.教材：投掷——侧向滑步推实心球。

教学对象：高一（2）班。

学生人数：男生20人，女生20人。

根据体育与健康课程标准，按照水平五学习方面目标和水平目标相关的要求设计教案。

要求：从教学目标、教学重难点、教学方法、教学过程、场地器材以及运动负荷等方面进行设计。

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)

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. 运动解剖学规定人体有()个互相垂直的基本轴, 描述人体或环节运动时一般都绕这()个轴进行转动。

- | | |
|---------|---------|
| A. 二; 二 | B. 三; 三 |
| C. 四; 四 | D. 五; 五 |

2. 骨髓存在于髓腔与骨松质的网眼内, 分为()。

- | | |
|------------|------------|
| A. 红骨髓和蓝骨髓 | B. 红骨髓和绿骨髓 |
| C. 蓝骨髓和黄骨髓 | D. 红骨髓和黄骨髓 |

3. 运动系统中骨的分类, 按形态分为()四类。

- | | |
|------------------|------------------|
| A. 长骨、短骨、肱骨和不规则骨 | B. 长骨、肱骨、扁骨和不规则骨 |
| C. 长骨、短骨、扁骨和不规则骨 | D. 长骨、短骨、扁骨和股骨 |

4. 篮球单手肩上投篮中, 肘关节伸时, 属于对抗肌的是()。

- | | |
|---------|---------|
| A. 肱二头肌 | B. 肱三头肌 |
| C. 腹直肌 | D. 臀大肌 |

5. 肌肉组织由特殊分化的()组成。

- | | |
|---------|--------|
| A. 肌细胞 | B. 横纹肌 |
| C. 肌原纤维 | D. 随意肌 |

6. 血细胞又称“血球”, 占全血量的(), 包括红细胞、白细胞和血小板。

- | | |
|------------|------------|
| A. 30%~35% | B. 35%~40% |
| C. 40%~45% | D. 45%~50% |

7. 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, 最后小陆同学取得不错的成绩。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. 提高中枢神经系统兴奋水平 | B. 增强氧运输系统的机能 |
| C. 使体温降低, 降低赛前兴奋 | D. 增强皮肤血流, 利于散热, 防止热应激伤害 |

18.在体育课运动时,学生突然出现小腿痉挛,恰当的处理方式是()。

- A.用绷带加压包扎
- B.用力使踝关节背伸
- C.喷射医用气雾剂
- D.用力使踝关节屈曲

19.奥林匹克精神是()。

- A.更快、更高、更强
- B.相互理解、友谊、团结和公平竞争
- C.和平、友谊、进步
- D.参与比取胜更重要

20.推动学校体育发展成为课程的先驱者,确立了学年和班级教学制度,并提出了一系列的教学原则的是()。

- A.夸美纽斯
- B.卢梭
- C.古茨姆茨
- D.杜威

21.下列不属于体育教学组织常见的心理学分组形式的是()。

- A.性别分组
- B.能力分组
- C.伙伴分组
- D.兴趣分组

22.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()。

- A.活力型
- B.枯燥型
- C.能动型
- D.冷漠型

23.在体育教学中,下列哪一选项应强调严肃的学习氛围?()

- A.进行相互评价时
- B.存在安全隐患时
- C.进行探究活动时
- D.进行放松练习时

24.学练活动结束后,教师进行集中评价时,其重点是()。

- A.批评差学生
- B.指出个别错误
- C.批评懒学生
- D.强调正确做法

25.学情分析是教学设计的重要环节,应着重分析的内容是()。

- A.学生身体形态
- B.学风与班风
- C.学生学习起点
- D.性别与人数

26.足球踢球的动作可由()环节组成。

- A.三个
- B.四个
- C.五个
- D.两个

27.国际篮联规则中的3秒违例是指()队员在限制区内停留超过3秒时间。

- A.进攻
- B.防守
- C.双方
- D.替补

28.以下不属于排球运动基本技术的是()。

- A.传球
- B.运球
- C.垫球
- D.扣球

- 29.在学生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,两手托其腰部帮助出杠
 - 站在练习者下杠异侧,两手托其腰部帮助出杠
 - 站在练习者下杠异侧,一手扶其手臂,另一手托其腰部帮助出杠
 - 站在练习者下杠同侧,一手扶其手臂,另一手托其腰部帮助出杠
- 30.关于接力跑的说法,错误的是()。
- 第一棒采用蹲踞式起跑,接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面
 - 上挑式传接棒方法的优点是接棒人手臂动作自然,容易掌握
 - 传棒人手持接力棒若在接力区掉落,可由接棒人重新拾起
 - 第四棒应为全队实力最强者
- 31.冲拳的力点应在()。
- 拳背
 - 拳心
 - 拳眼
 - 拳面
- 32.教师对学生的学练活动进行集中、及时评定与反馈,这种评价方式属于()。
- 相对评价
 - 过程性评价
 - 绝对评价
 - 终结性评价
- 33.以直接感知为主的体育教学方法是()。
- 示范法
 - 讲解法
 - 发现法
 - 游戏法
- 34.哪一选项的教学程序是“提出问题—分组讨论—验证方案—评价提高”? ()
- 自主式
 - 探究式
 - 合作式
 - 发现式
- 35.体育教学设计的重点是()。
- 教学策略
 - 教学模式
 - 评价方式
 - 教学内容

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36.简述运动性腹痛的常见发生原因及其预防方法。

37.简述体育学习评价的基本要求。

38.简述体育教学原则。

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:

当前有很多高中生,尤其是女生,对体育课表现出敬而远之的态度。大部分女生对做某些运动项目的动机不足,不愿意参加,只是在课堂上被动地配合体育教师的口令。在一次接力跑的教学,教师讲解“上挑式”和“下压式”传接棒方法时,少数男生比较积极,而许多女生则不愿意参加最后的游戏和接力比赛,造成少数人练,多数人看的现象。

问题:

(1)根据材料,分析如何才能培养和激发学生的运动动机。(9分)

(2)试分析“上挑式”和“下压式”两种接力跑交接棒方式的优缺点。(6分)

40.案例:

某高中鼓励体育教师运用多种组织形式进行体育课教学,老师们积极创新,以下是三位老师的课堂组织形式:

(1)教师按照自然教学班为单位进行教学。

(2)教师和其他老师合作,将两个平行班放在一起授课,男生一个班,女生一个班分别授课。

(3)教师让同学自己选择热爱的运动项目,并且按照学生的兴趣分班授课。

问题:

(1)简述三位教师的教学组织形式分别是什么,以及各自的优缺点。(8分)

(2)如果你是这所学校的老师,你会采取什么课堂组织形式?(7分)

四、教学设计题(本大题共20分)

41.根据下列材料提供的条件,设计一个教学流程。

教材:篮球“体前变向换手运球”。

教学对象:高二(3)班。

学生人数:男生20人,女生20人。

要求:从教学目标、教学重难点、教学方法、教学场地、教学器材及运动负荷进行设计(仅需针对基本部分做出设计)。

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)

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. 在运动中, 起杠杆作用的是()。
 - A. 骨
 - B. 骨骼肌
 - C. 关节
 - D. 神经系统
2. 引体向上由直臂悬垂变为屈臂悬垂时, 肱肌、肱二头肌是()。
 - A. 原动肌
 - B. 协同肌
 - C. 对抗肌
 - D. 固定肌
3. 骨的生长是在膜内成骨和软骨内成骨的基础上进行的, 包括增长和增粗两个过程, 其中增长与()的不断增生有关。
 - A. 骨干
 - B. 骨骺
 - C. 骨密质
 - D. 骺软骨
4. 根据人体解剖学姿势与方位术语, 腓侧是指()。
 - A. 大腿内侧
 - B. 大腿外侧
 - C. 小腿内侧
 - D. 小腿外侧
5. 下列关于运动时机体的反应说法错误的是()。
 - A. 心交感神经活动减弱, 心迷走神经活动加强
 - B. 肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素
 - C. 心输出量增加, 心率加快
 - D. 心肌收缩力加强, 搏出量增加
6. 外界环境与肺之间的气体交换过程为()。
 - A. 肺换气
 - B. 组织换气
 - C. 肺通气
 - D. 气体运输
7. 下列不属于运动员心脏结构功能特点的是()。
 - A. 运动性心脏肥大
 - B. 运动性心动徐缓
 - C. 心脏泵血功能改善
 - D. 运动性心动过急

8. 下列选项不属于身体素质的是()。

- A. 力量
B. 柔韧
C. 体能
D. 灵敏

9. 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

10.粗肌丝主要由()构成。

- A. 肌球蛋白 B. 肌动蛋白
C. 肌钙蛋白 D. 原肌球蛋白

11. 由呼吸道黏膜受刺激引起的以清除障碍物为目的的反射性呼吸变化称为()。

- A. 肺牵张反射
B. 防御性呼吸反射
C. 肺扩张反射
D. 本体感受性反射

12. 在运动后的恢复期, 各器官的功能水平并不能立即恢复到安静状态, 此时机体所消耗的氧量可称为()。

- A. 氧亏
B. 运动后过量氧耗
C. 摄氧量
D. 需氧量

13. ()可以维持机体组织的生长、更新与修复。

- A.脂肪
B.糖
C.蛋白质
D.纤维素

14.亚健康又叫“次健康”“第三状态”或()。

- A.绿色状态
B.红色状态
C.灰色状态
D.黄色状态

15.判断运动性疲劳的简易方法不包括()。

- A. 主观感觉
B. 运动时长
C. 客观检查
D. 运动者的经验

16.肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉发生不自主的()。

- A. 一般收缩
B. 强直收缩
C. 向心收缩
D. 离心收缩

17. 轻度刺伤的自我处理方法:首先要检查伤口是否留有异物,如有异物应小心顺着刺入的方向将异物取出,然后()。

- A. 吸出伤口内的血液
B. 消毒异物
C. 消毒包扎伤口
D. 用自来水清洗

18.参加比赛前要()使身体适应比赛,在比赛前的等待时间里,要注意身体保暖。

- A. 多吃食物
B. 多饮水
C. 多练习参赛项目
D. 做好准备活动

19. 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, 其中最主要的属性是()。

- A. 教育性
- B. 健身性
- C. 娱乐性
- D. 社会性

20. 学校体育最基本的组织形式是()。

- A. 课余体育活动
- B. 课余运动竞赛
- C. 课余体育训练
- D. 体育与健康课

21. 某学生由于认识到瑜伽运动能保持良好体形而喜欢上该运动。这反映的是()。

- A. 直接兴趣
- B. 间接兴趣
- C. 广泛兴趣
- D. 中心兴趣

22. 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, 促使大脑对信息的理解属于()。

- A. 练习策略
- B. 选择性注意策略
- C. 认知-调控策略
- D. 精加工策略

23. 赛前训练周技术训练的基本特点是()。

- A. 增加分解练习
- B. 增加完整练习
- C. 减少完整练习
- D. 减少分解练习

24. 体育教学中负荷量和负荷强度的关系是()。

- A. 正比
- B. 反比
- C. 抛物线
- D. 不存在

25. () 取决于教学基本要素合力的规律。

- A. 教学内容
- B. 教学效果
- C. 教学过程
- D. 教学实践

26. 足球比赛中, 运动员下列犯规行为不会被判罚红牌警告的是()。

- A. 犯有暴力行为
- B. 用污言秽语或进行辱骂
- C. 未得到裁判许可故意离开比赛场地
- D. 经黄牌警告后, 因犯规又被给予第二次黄牌警告

27. 单手肩上投篮时, 全身协调用力, 用手指拨球, 球的旋转方向是()。

- A. 向左
- B. 向右
- C. 向前
- D. 向后

28. 在排球运动中, () 是由运动员独立完成的技术动作, 不受他人制约。

- A. 发球
- B. 传球
- C. 扣球
- D. 垫球

29. 学生在进行骑撑前回环练习时, 保护帮助者应站在()。

- A. 杠前练习学生前腿的同侧
- B. 杠后练习学生前腿的同侧
- C. 杠前练习学生前腿的异侧
- D. 杠后练习学生前腿的异侧

30. 国际比赛中,短跑的起跑姿势只有()起跑一种。

- A. 站立式
B. 半蹲式
C. 蹲踞式
D. 脆蹲式

31. 武术的本质特征是()。

- A.娱乐性
B.技击性
C.观赏性
D.适应性

32.选择解决问题的策略、方法和步骤是()的核心内容。

- A. 教学目标
B. 教学设计
C. 教学能力
D. 教学任务

33. 运动技能教学中,对全班同学集中讲解时,教师应重点讲解()。

- A. 动作过程
B. 动作要点
C. 动作节奏
D. 动作细节

34. 下列哪种教学模式旨在培养学生的团队精神? ()

- A. 系统学习教学模式 B. 程序学习教学模式
C. 掌握学习教学模式 D. 合作学习教学模式

35. 体育教学评价的技术与手段常用来解决什么问题? ()

- A. “为什么评” B. “谁来评”
C. “评什么” D. “怎么评”

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.评价学生体育学习态度有哪些要点?

38. 教学反思的概念是什么？教学反思可分为几个过程？

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:

学习目标:

- (1)增强奔跑能力,发展心肺功能。
- (2)提高自主学练能力。
- (3)培养探究精神,提高合作学习能力。

学习内容:跑动性游戏。

学习步骤:

(1)教师给学生们三个排球,让学生自主创编具有竞争性、规范性、探究性,并有一定规则制约的游戏,游戏要新颖有趣、丰富多彩。

(2)学生自行分成男女两组。男生组创编了一个类似于橄榄球的竞赛游戏。教师将其分成人数相等的两组,借鉴橄榄球与手球的规则,球门由自己同组的两位同学手拉手组成,并且横向活动,加大了防守的难度;女生们创编了一个“运球触人”的游戏,借鉴篮球的运球规则,在一个篮球场内,三位女生合作,通过传球、运球,用球去触其余的人(如被触到,则要加入这三位之中)的方式开展游戏活动。

(3)教师做好指导与裁判工作。

问题:

(1)上述案例运用了哪些教学策略?请举例说明。(6分)

(2)结合所学知识谈谈本案例课程设计的思路以及值得借鉴的地方。(9分)

40.案例:

韩老师在一次篮球原地单手肩上投篮的授课中,示范讲解结束后,让学生进行分组练习。像往常一样,韩老师将有先天性轻微扁平足的甲同学编入准备组。练习结束后,韩老师组织学生进行半场3对3小组竞赛。比赛过程中,甲同学在一次抢篮板球的过程中崴脚受伤,韩老师见状立即让该同学停止运动,并且用冷水冲淋受伤部位。

问题：

(1) 韩老师将甲同学编入准备组是否正确？如不正确请说明体育课健康分组的依据及组别。(9分)

(2) 韩老师处理崴脚受伤的措施是否正确？如不正确，请说明原因；如正确，请补充完整处理办法。(6分)

四、教学设计题(本大题共20分)

41. 请根据下列条件，设计主要教材的教学流程。

教学对象：高一(3)班，20人。

教材内容：跨越式跳高。本单元共4次课，本次课为第2次课。

要求：(1) 确定本次课的教学目标；(2) 写出课的主要教学流程。

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)

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. 人体肺部实现气体交换的场所是()。
 - A. 气血屏障
 - B. 毛细血管网
 - C. 肺泡
 - D. 肺小叶
2. 负重侧上举、持哑铃扩胸、提杠铃耸肩等辅助练习可发展()的力量。
 - A. 斜方肌
 - B. 胸锁乳突肌
 - C. 背阔肌
 - D. 胸肌
3. 根据肌肉组织形态和功能的特点，可将肌肉分为骨骼肌、()和平滑肌。
 - A. 轮匝肌
 - B. 肌纤维
 - C. 心肌
 - D. 斜方肌
4. 下列属于单轴关节的是()。
 - A. 椭圆关节
 - B. 车轴关节
 - C. 鞍状关节
 - D. 平面关节
5. 肾上腺可分泌多种激素，下列不属于肾上腺皮质分泌的激素是()。
 - A. 雄性激素
 - B. 醛固酮
 - C. 肾上腺素
 - D. 皮质醇
6. 下列能够反映人体机能水平的指标是()。
 - A. 耐力
 - B. 胸围
 - C. 脉搏
 - D. 速度
7. ()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。
 - A. 动作速度
 - B. 位移速度
 - C. 练习速度
 - D. 反应速度

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. 进行400米全力跑时,运动肌肉的主要供能系统为()。

- A. 磷酸原系统
- B. 糖酵解系统
- C. 有氧氧化系统
- D. 脂肪酸氧化系统

10. 下列影响动脉血压的生理要素不包括()。

- A. 输出量
- B. 心率
- C. 血液的重新分配
- D. 循环血量

11. 下列哪一项运动可出现“第二次呼吸”? ()

- A. 三级跳远
- B. 短跑
- C. 跳高
- D. 中长跑

12. 在一个心动周期中,心室血液的充盈主要依赖于()。

- A. 胸膜腔内压变化
- B. 心室舒张的抽吸作用
- C. 骨骼肌的挤压作用加速静脉血回流
- D. 心房收缩的挤压作用

13. 有利于促进运动创伤愈合的是()。

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

14. 体育教学健康分组可将患有严重心脏病的学生分在()。

- A. 健康组
- B. 准备组
- C. 基本组
- D. 医疗体育组

15. 绷带包扎法有四种,其中在手腕等肢体粗细均匀的地方可以用()。

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

16. 对溺水者进行人工呼吸的频率为每分钟()。

- A. 8~10次
- B. 12~16次
- C. 18~20次
- D. 22~24次

17. 头部前额出血可采用临时间接指压止血法,需按压的动脉是()。

- A. 颌外动脉
- B. 颞浅动脉
- C. 锁骨下动脉
- D. 肱动脉

18. 运动过程中最容易发生肌肉痉挛的肌肉是(),最容易发生肌肉痉挛的运动是()。

- A. 股二头肌;田径
- B. 小腿腓肠肌;游泳
- C. 股四头肌;篮球
- D. 小腿腓肠肌;足球

19. 下列选项中,以“三基”为基本内容的是()。
- A. 大众体育 B. 学校体育
C. 竞技体育 D. 终身体育
20. 实现我国体育目的与目标的基本途径不包括()。
- A. 体育教学 B. 课外体育活动
C. 运动训练 D. 运动竞技
21. 源于学生自身好动、好奇或好胜等心理需要的动机属于()。
- A. 直接动机 B. 间接动机
C. 内部动机 D. 外部动机
22. 根据人本主义心理学的理论,在体育教学过程中应强调()。
- A. 多角度、多层次地进行体育学习
B. 学习者内部积极的思维活动
C. 学习内容按一定逻辑顺序组织起来
D. 学习过程中学生自我实现的心理历程
23. 为了提高运动员适应环境的能力,篮球教练员改变了训练场地。这种训练方法属于()。
- A. 内容变换训练法 B. 形式变换训练法
C. 负荷变换训练法 D. 方法变换训练法
24. 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
25. 根据学生的身体情况和兴趣爱好,在制订锻炼任务、内容、方法时,必须有所区别于其他身体锻炼的基本原则是()。
- A. 持之以恒原则 B. 因人制宜原则
C. 全面发展原则 D. 循序渐进原则
26. 足球运动员按照规则,用双手将球掷入场内预定目标的动作方法叫作()。
- A. 球门球 B. 任意球
C. 掷界外球 D. 角球
27. 为了赢得比赛胜利,篮球运动员应掌握的最重要进攻技术是()。
- A. 运球 B. 传接球
C. 投篮 D. 持球突破
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. 下列不属于健美操低冲击力步伐类型的是()。
- A. 迈步类 B. 点地类
C. 抬腿类 D. 支撑类

30. 决定跑步速度的主要因素是()。

- A. 后蹬、腾空
- B. 摆臂、抬腿
- C. 步长、步频
- D. 步长、腾空

31. 被称为“导引”的()是我国古代的一种健身术。

- A. 太极拳
- B. 八段锦
- C. 五禽戏
- D. 气功

32. 教师要对学生学习情况进行分析评价, 学生也要自评, 明确本轮学习的成绩和存在的问题, 以便在下轮学习中扬长避短, 从而提高教学质量是教学的()。

- A. 结束阶段
- B. 基本阶段
- C. 展开阶段
- D. 准备阶段

33. 在体育教学设计中, 教材分析是重要的一个环节, 其核心是()。

- A. 单元地位
- B. 健身价值
- C. 终身意义
- D. 重点难点

34. 体育教学目标的功能有()。

- A. 激励功能、定向功能、评价功能
- B. 激励功能、基本功能、评价功能
- C. 辅助功能、定向功能、评价功能
- D. 辅助功能、基本功能、评定功能

35. 下列哪一选项是体育课教学的主要内容? ()

- A. 体育知识和素质
- B. 体育知识与方法
- C. 体育知识与技术
- D. 体育方法与技术

二、简答题(本大题共3小题, 每小题10分, 共30分)

36. 简述运动中“极点”产生的原因和现象及减轻措施。

37. 在体育教学中, 如何认识“约束”与“自主”的矛盾?

38. 简述体育课课堂常规。

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:

某教师在上高二年级背越式跳高第一次课时,自己示范动作过后,邀请班级学生自主尝试动作,由于动作难度较大,学生产生了畏难情绪都不敢尝试。此时该教师果断改变教学方法,引导学生先进行辅助练习:(1)屈膝仰卧在垫上,两手扶踝关节,练习向上抬臀挺髌的动作;(2)背对海绵垫站立,两腿屈膝半蹲,用力向上起跳,倒垫练习;(3)原地背越式跳高,用橡皮筋代替横杆,高度在练习者的腰背部,背对海绵包站立,然后进行原地起跳落地练习。同时在教学过程中对表现优异的学生进行及时鼓励和表扬,并引导学生4人为一小组自主讨论、交流动作要领。最终,在该教师的带领下学生掌握了背越式跳高技术要领,完成了本堂课教学任务。

问题:

(1)请简述背越式跳高技术要领,并说明其教学重难点。(8分)

(2)请对该教师在课堂上的表现进行评价。(7分)

40.案例:

李老师带队出去参加比赛,在比赛前他为参加长跑项目的学生准备了一瓶自制的糖水,让学生在比赛前10分钟喝下,以补充能量。在学生跑完5000米后,李老师搀扶着他绕赛场慢走一圈,并为他拉伸、拍打肌肉,还嘱咐他回家洗个热水澡,好好休息。

问题：

(1) 李老师让学生运动前补糖的方式是否合理？最佳的运动补糖方式是怎样的？（8分）

(2) 简述运动后疲劳的消除方法。（7分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41. 阅读下列材料，根据材料所提供的条件，为一节45分钟的篮球课设计相应的教学目标、教学重难点及教学过程。

教学对象：高三（2）班，男生20人。

教学条件：体育馆，篮球20个。

教学内容：运球急停跳起投篮。

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)

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. ()是人体最小的骨。
A. 锤骨 B. 镫骨 C. 砧骨 D. 锁骨
2. 人体的运动系统由()。
A. 肌肉和骨骼构成 B. 肌肉、骨骼和关节构成
C. 肌肉和神经构成 D. 肌肉和关节构成
3. 消化过程包括物理性消化和化学性消化,下列哪个消化管内主要进行化学性消化?()
A. 胃 B. 大肠
C. 小肠 D. 口腔
4. 骨骼肌纤维的肌膜是由()组成的,两者之间有间隙。
A. 红细胞膜和基膜 B. 白细胞膜和基膜
C. 细胞膜和基膜 D. 细胞膜和底膜
5. 耐力运动的能量供应绝大部分是由()。
A. 有氧代谢供给 B. 无氧代谢供给
C. 脂肪代谢供给 D. 基础代谢供给
6. 评价心肺功能是否健康的综合指标是()。
A. 最大摄氧量 B. 心脏泵血功能
C. 心输出量 D. 心脏每分搏出量
7. “极点”出现的时间及消除的快慢与下列哪个因素无关?()
A. 训练水平 B. 运动强度
C. 准备活动 D. 营养状况
8. 青少年速度发展的敏感期是()。
A. 8~9岁 B. 10~13岁
C. 14~15岁 D. 16~17岁

9. 运动后, 如间隔时间较长, 机体工作能力降低到原来水平, 称为()。
- A. 超量恢复阶段 B. 工作阶段
C. 相对恢复阶段 D. 复原阶段
10. 心脏的心肌细胞有两类, 包括()。
- A. 普通心肌细胞和自动节律性细胞 B. 普通心肌细胞和白色心肌细胞
C. 普通心肌细胞和红色心肌细胞 D. 白色心肌细胞和红色心肌细胞
11. 生物体的生命现象主要表现为()和生殖五方面的基本特征。
- A. 新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性
B. 新陈代谢、兴奋性、刺激性、适应性
C. 新陈代谢、兴奋性、反应性、适应性
D. 新陈代谢、兴奋性、机体性、适应性
12. 正常人血浆的pH为()。
- A. 7.35~7.45 B. 7.25~7.35
C. 7.15~7.25 D. 7.05~7.15
13. 长时间进行冰雪运动时, 在膳食中, 除补充维生素B外, 还应补充()。
- A. 维生素E B. 维生素D
C. 维生素C D. 维生素A
14. 下列关于运动性血尿的发病原因不正确的是()。
- A. 肾动脉高压 B. 肾脏缺氧
C. 肾脏损伤 D. 膀胱损伤
15. 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
16. 身体形态的评价指标主要是指()。
- A. 身高、体重、胸围
B. 体形、体格、体态
C. 姿势、姿态、动作
D. 脉搏、血压、肺活量
17. 膝关节“抽屉试验”呈阳性, 提示有()。
- A. 半月板损伤 B. 十字韧带损伤
C. 胫侧副韧带损伤 D. 髌韧带损伤
18. 体育运动损伤以()最为常见。
- A. 韧带扭伤 B. 肌肉挫伤
C. 肌腱拉伤 D. 骨折脱臼
19. 1896年, 第一届现代奥林匹克运动会在()举办。
- A. 希腊 B. 英国
C. 悉尼 D. 德国

20. “体育”一词是19世纪末由()引进我国的。
- A. 法国 B. 英国
C. 日本 D. 苏联
21. 高中生体育态度的转变包括()两个方面。
- A. 方向和强度 B. 方向和目标
C. 强度和目标 D. 认知和目标
22. 下列属于高策略性动作技能的运动项目是()。
- A. 举重 B. 游泳
C. 足球 D. 田径
23. 体育教学中最简单便捷的班级教学组织形式是()。
- A. 行政分班 B. 男女分班
C. 兴趣分班 D. 伙伴分班
24. 教师为了随时了解学生在学习上的进展情况, 对学生进行了一些单元测试, 这种评价是()。
- A. 诊断性评价 B. 形成性评价
C. 终结性评价 D. 定量评价
25. 在教与学的过程中, 要进行有意传递的信息是()。
- A. 教学媒体 B. 教学过程
C. 教学手段 D. 教学内容
26. 在足球的踢球动作环节中, ()是踢球力量的主要来源。
- A. 助跑 B. 踢球腿的摆动
C. 脚击球 D. 支撑脚站位
27. 篮球比赛中, 在一次进攻中队员必须在()秒内出手且篮球触及篮圈, 不然就是违例。
- A. 3 B. 8
C. 12 D. 24
28. 在排球比赛中, 后排队员在哪一位置起跳扣球才符合规则要求? ()
- A. 在三米线内起跳
B. 在三米线外起跳, 起跳时可以踩线
C. 在比赛场上任何地方起跳
D. 在三米线外起跳, 起跳时不能踩线
29. 为防止由技术不正确或意外原因发生的危险, 运用特定技巧使练习者摆脱危险的方法叫()。
- A. 他人保护 B. 直接帮助
C. 自我保护 D. 间接帮助
30. 下列不属于田径比赛项目的是()。
- A. 射击 B. 投掷
C. 跳远 D. 竞走

31.二十四式简化太极拳以()太极拳为基础。

- A.杨式
- B.陈式
- C.吴式
- D.孙式

32.直观教学法是指在体育教学中()。

- A.运用各种语言,指导学生掌握学习内容进行练习的一种教学方法
- B.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
- C.从动作开始到结束,不分部分和段落完整进行教学的方法
- D.根据教学任务,有目的的反复做某一种动作的教学方法

33.教师在讲解武术套路时应采用()。

- A.正面示范
- B.侧面示范
- C.镜面示范
- D.背面示范

34.体育教学中,依据学校的物质条件、教师能力及学生实际情况等来选择教学内容,所遵循的原则是()。

- A.科学性原则
- B.统一性原则
- C.可行性原则
- D.趣味性原则

35.根据教学目的和条件,对某一教学过程诸要素所进行的最优化研究和计划工作称为()。

- A.教学设计
- B.教学评价
- C.教学策略
- D.教学手段

二、简答题(本大题共3小题,每小题10分,共30分)

36.简述体育锻炼对呼吸系统的影响。

37.简述体育教学的一般规律。

38.简述体育教学模式的理论结构。

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:

某校高一(1)班,学生40人,教学内容为侧手翻,新授课。

韩老师设计的教学步骤如下:

(1)集合整队后教师宣布本节课的学习内容,带领学生做准备活动。

(2)完整示范后讲解动作过程,并总结为一句口令“地上一条线,空中一个面”来帮助学生理解。

(3)学生进行练习:

①手倒立练习,体验侧手翻时手撑地倒立感觉;

②自主分散进行侧手翻练习;

③在地面画一条直线,双手沿着直线进行侧手翻,做到地上一条线。

(4)游戏:推小车游戏,发展学生上肢力量。

(5)放松、小结、收拾器材以及宣布下课。

问题:

(1)该教师采用了哪些教学方法?试分析这些教学方法的优点。(7分)

(2)试分析该案例中韩老师设计的不足之处,并提出改进措施。(8分)

40.案例:

以下是王老师足球课脚内侧踢球的教学设计:

一、教学重难点

(1)重点:支撑腿位置的准确。

(2)难点:踢出的球有力,方向准确。

二、教学过程

开始部分:课堂常规。

准备部分:热身跑,足球操。

基本部分:

①情境导入;

②完整示范,讲解动作要领;

③学生无球动作模仿练习；

④助跑及支撑腿位置练习，球侧方10~15厘米处放置一标志物，每次助跑后支撑腿都踏在标志物上；

⑤脚内侧对墙踢球练习；

⑥两人分组对传练习；

⑦游戏：用脚内侧踢固定球射门比赛。

教学过程中出现的一些现象：刚开始的动作不熟练、僵硬，经常出现多余动作，动作不协调，如在摆腿时大腿和小腿不能做到自然放松，用大腿带动小腿踢球等；然后逐渐掌握了动作的基本要领，多余的动作逐渐消除，基本能够控制球的方向；最后，学生已经能够非常熟练并且精准地进行脚内侧踢球了。

问题：

(1)本节课王老师的教学设计中突破重难点的教学步骤有哪些？（7分）

(2)请结合案例，分析动作技能的形成规律。（8分）

四、教学设计题（本大题共20分）

41. 请以“50米跑——途中跑”（高一，新授课）为教学内容，进行教学片段设计。

设计内容：教学目标、教学重点和难点、教学步骤及设计意图。