

2020 年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)
考前冲刺密卷(一)

(科目代码:313)

重要提示

为维护您的个人权益,确保教师资格证考试的公平公正,请您协助我们监督考试实施工作。

本场考试规定:监考老师要向本考场全体考生展示题本密封情况,并邀请 2 名考生代表验封签字后,方能开启试卷袋。

条形码
粘贴处

请将此条形码揭下,
贴在答题卡指定位置

准考证号

姓名

注意事项

一、本试卷满分 150 分,总时限 120 分钟,各部分不单独计时,答题时请注意合理分配时间。

二、请按照要求在答题卡上填写好自己的姓名,涂写好准考证号,严禁折叠答题卡。

三、必须在答题卡上答题;在题本上答题,一律无效。

四、监考人员宣布考试开始时,方可答题;宣布考试结束时,应立即停止答题。题本、答题卡、草稿纸一律留在桌上,待监考人员确认数量无误,允许离开后,方可离开考场。如果违反了以上任何一项要求,都将影响你的成绩。

五、在本套试卷中,可能有些试题较难,因此你不要在一道题上思考太久时间,遇到不会答的题目可先跳过去,如果有时间再去思考,否则,你可能没有时间完成后面的题目。

六、试题答错不倒扣分。

**停! 请不要往下翻! 听候监考老师的指示。
否则,会影响你的成绩。**

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、多选和未选均无分。

1. 在立定跳远的起跳阶段,做离心收缩的是()。
A. 股二头肌
B. 腓肠肌
C. 股四头肌
D. 臀大肌
2. 下列不属于肌肉的物理特性的是()。
A. 伸展性
B. 弹性
C. 粘滞性
D. 兴奋性
3. 人体内有許多不同腺体,下列不属于内分泌腺的是()。
A. 松果体
B. 垂体
C. 甲状腺
D. 胃腺
4. 呼吸肌主要分为吸气肌、呼气肌和辅助吸气肌,下列不属于辅助吸气肌的是()。
A. 背阔肌
B. 胸锁乳突肌
C. 肋间内肌
D. 胸大肌
5. 下列对脑的功能的叙述不正确的是()。
A. 传导功能
B. 反射功能
C. 控制排泄
D. 网状结构功能
6. 运动技能的学习和记忆大致可分为泛化、()、自动化三个阶段。
A. 学习感知
B. 熟练运用
C. 分化
D. 趋于成熟
7. 人体在进行消化吸收的时候,食物通过消化腺的()转变成热量供人体吸收。
A. 化学作用
B. 物理作用
C. 物理和化学作用
D. 光合作用
8. 运动对于心血管系统的影响不包括()。
A. 窦性心动徐缓
B. 运动性心脏增大
C. 每搏输出量增加
D. 血压降低
9. 下列骨骼中属于四肢骨带骨的是()。
A. 肩胛骨
B. 肱骨
C. 股骨
D. 桡骨
10. 完成髋关节屈的主要肌肉不包括()。
A. 股直肌
B. 髂腰肌
C. 臀大肌
D. 缝匠肌
11. 下列不属于机体经过长期耐力运动训练后发生的改变()。
A. 红肌纤维围度增加
B. 窦性心动徐缓
C. 向心性心脏肥大
D. 肺活量增加

12. 下列选项中属于能量代谢的是()。
A. 消化作用
B. 吸收作用
C. 异化作用
D. 以上都对
13. 动物细胞的细胞器种类繁多,功能各异,细胞合成蛋白质的场所的是()。
A. 线粒体
B. 高尔基体
C. 内质网
D. 溶酶体
14. 射击运动员应当保持自身的视力,在平时的饮食中应多注意补充()。
A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 E
15. 运动恢复包括三个阶段,下列不属于运动恢复的三个阶段的是()。
A. 运动前恢复
B. 运动中恢复
C. 运动后恢复
D. 超量恢复
16. 由医生或体育工作者给锻炼者按照年龄、性别、健康状况、身体锻炼经历和心肺或运动器官的机能水平等,制定的系统的、个性化的健身方案称为()。
A. 运动恢复
B. 运动训练
C. 运动处方
D. 以上都不对
17. 过度紧张的发病机理临床表现不包括()。
A. 昏厥
B. 急性胃肠功能紊乱及应激性溃疡
C. 血红蛋白合成减少
D. 脑血管痉挛
18. 某同学身体健康有轻微异常,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差,因此体育课健康分组时要将其安排在()。
A. 基本组
B. 准备组
C. 医疗体育组
D. 准备组或医疗体育组
19. 素质教育的特征不包括()。
A. 全体性
B. 全面性
C. 主导性
D. 基础性
20. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长是《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》中的()。
A. 课程性质
B. 课程基本理念
C. 课程目标
D. 课程评价
21. 在体育课中,教师设置分组竞赛的环节,适宜采用的分组是()。
A. 伙伴型分组
B. 同质分组
C. 异质分组
D. 合作型分组
22. 根据评价的基准可采用的评价方式为()。
A. 相对评价
B. 定性评价
C. 诊断性评价
D. 即时评价

23. 下列符合比较单一的技术动作,如跑、跳远、跳高等技术动作的练习曲线的是()。
- A. 先快后慢的练习曲线
B. 先慢后快的练习曲线
C. 高原现象
D. 练习成绩的起伏现象
24. 在学习新技能的过程中,容易产生运动技能的迁移,其影响的因素不包括()。
- A. 新旧技能之间的共同因素
B. 学生的分析概括能力
C. 新技能的难易程度
D. 运动定势的影响
25. 《学校体育之研究》的作者是()。
- A. 毛泽东
B. 恽代英
C. 周恩来
D. 张伯苓
26. 在篮球比赛的过程中,当队员投篮后球在下落过程中且触及篮板之前被进攻方的队友触碰后进入篮筐,应当判罚()。
- A. 进球有效,防守方在底线发球
B. 进球无效,防守方在边线发球
C. 进球无效,攻方在边线发球
D. 进球有效,攻方在底线发球
27. 足球掷界外球时,可以()。
- A. 越位接球
B. 直接掷进球门
C. 己方守门员直接用手接球
D. 跳起掷球
28. 在排球比赛过程中,后排插上的队员()。
- A. 可以拦网
B. 可以扣球
C. 可以进攻,但要击整体低于球网上沿的球
D. 以上都对
29. 在进行侧手翻转体 90° 的练习中,保护与帮助者应站在练习者的()。
- A. 前方
B. 后方
C. 侧前方
D. 侧后方
30. 背越式跳高时,应当哪只腿先过杆()。
- A. 摆动腿
B. 起跳腿
C. 两腿同时
D. 以上都对
31. 武术的运动形式包括功法、搏斗和()。
- A. 推手
B. 套路
C. 轻功
D. 散打
32. 体育课的运动负荷包括负荷量和负荷强度,其中不属于负荷量指标的是()。
- A. 速度
B. 重量
C. 距离
D. 时间
33. 体育教师的培养模式不包括()。
- A. 岗前培训
B. 院校培训
C. 校本培训
D. 网络培训

34. 对于教师专业素质的评价方面不包括()。

- A. 职业道德
B. 教学能力
C. 教育科研能力
D. 课堂教学评价

35. 下列不属于《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》中体育与健康课程的特性的是()。

- A. 基础性
B. 实践性
C. 综合性
D. 娱乐性

二、简答题(本大题共 3 小题,每题 10 分,共 30 分)

36. 简述骨折的急救原则。

37. 请简述终身体育与学校体育的关系。

38. 体育课程资源开发包括哪几个方面?

三、案例分析题(本大题共 2 小题,每题 15 分,共 30 分)

阅读案例,并回答问题。

39. 案例:

李老师给初中年级女生上篮球课,班里有几个女生看到篮球都说:“老师,我不喜欢篮球!”还有一部分学生说:“老师,我们打篮球比赛吧!”李老师说:“不,今天的学习内容是投篮。”班里的同学一脸失望的样子。李老师知道班里同学的篮球技术水平参差不齐,所以在基本阶段,将队伍分成几组,任命小组长,让学生每人一球在小组长的带领下分组进行练习。随后,再巡回观察情况,看到学生们的投篮千姿百态,有双手从头上扔的,双手胸前抛的,单手推的,还有球碰不到篮筐的,命中率可想而知。

问题:

(1)分组练习时,有的学生不按要求进行练习,教师该如何做?(7 分)

(2)初中女生上肢力量不足,影响投篮命中率,怎么办?(8 分)

40. 案例:

“兴趣是最好的老师”,从事任何活动都需要有兴趣,否则活动的效率就难以提高。忽视培养学生对体育的兴趣,锻炼身体的习惯就不会养成,更不会形成终生锻炼的习惯。实践表明:一成不变的东西会令人生厌,只有在实践和创新中才能体会到体育运动的乐趣。要改变传统单一、枯燥的体育教学方法,必须加强对学生的了解,做到因人而异。

问题:

(1)为什么说培养学生运动兴趣非常重要?(6 分)

(2)作为教师如何才能使学生在轻松愉快的情景中,积极、主动地得到锻炼,从而提高上体育课的兴趣,请你谈谈自己的看法。(9分)

四、教学设计题(本大题共1小题,20分)

41. 以篮球单手肩上投篮,编写第一课时的教学目标(认知目标、技能目标、情感目标)、教学重点、教学难点和学习提高部分(基本部分)的5个教学步骤。

2020 年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)
考前冲刺密卷(二)

(科目代码:313)

重要提示

为维护您的个人权益,确保教师资格证考试的公平公正,请您协助我们监督考试实施工作。

本场考试规定:监考老师要向本考场全体考生展示题本密封情况,并邀请 2 名考生代表验封签字后,方能开启试卷袋。

条形码
粘贴处

请将此条形码揭下,
贴在答题卡指定位置

准考证号

姓名

注意事项

一、本试卷满分 150 分,总时限 120 分钟,各部分不单独计时,答题时请注意合理分配时间。

二、请按照要求在答题卡上填写好自己的姓名,涂写好准考证号,严禁折叠答题卡。

三、必须在答题卡上答题;在题本上答题,一律无效。

四、监考人员宣布考试开始时,方可答题;宣布考试结束时,应立即停止答题。题本、答题卡、草稿纸一律留在桌上,待监考人员确认数量无误,允许离开后,方可离开考场。如果违反了以上任何一项要求,都将影响你的成绩。

五、在本套试卷中,可能有些试题较难,因此你不要在一道题上思考太久时间,遇到不会答的题目可先跳过去,如果有时间再去思考,否则,你可能没有时间完成后面的题目。

六、试题答错不倒扣分。

**停! 请不要往下翻! 听候监考老师的指示。
否则,会影响你的成绩。**

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、多选和未选均无分。

1. 本体感受器中,肌梭可感受()。
 - A. 肌肉的长度变化
 - B. 肌肉张力的变化
 - C. 身高的变化
 - D. 体重的变化
2. 呼吸系统由呼吸道和肺组成,()是进行气体交换的器官。
 - A. 肺小叶
 - B. 肺泡
 - C. 肺
 - D. 支气管
3. 神经组织由神经细胞和()组成。
 - A. 神经胶质细胞
 - B. 神经胶原细胞
 - C. 神经元
 - D. 神经突触
4. 下列是白肌纤维生理特征具体表现的是()。
 - A. 收缩力量小
 - B. 速度快
 - C. 速度慢
 - D. 抗疲劳能力强
5. 声波在耳内的传导有两种途径,正常情况下以()为主,但()在听力检查时较为重要。
 - A. 骨传导、空气传导
 - B. 空气传导、骨传导
 - C. 骨传导、骨传导
 - D. 空气传导、空气传导
6. 人体最大的腺体是()。
 - A. 甲状腺
 - B. 胰腺
 - C. 肝
 - D. 垂体
7. 运动系统是人体运动的执行者。成人的运动系统占其体重的()。
 - A. 60—90%
 - B. 60—70%
 - C. 40—50%
 - D. 30—40%
8. 我国成年人的蛋白质每日每千克 1—1.5g,其应占一日膳食总热能的()。
 - A. 10%—12%
 - B. 15%—17%
 - C. 30%—40%
 - D. 40%—50%
9. ()俗称拿大顶,又称顶功。
 - A. 倒立
 - B. 前滚翻
 - C. 站桩
 - D. 铁头功
10. 在运动中,心率()是西方国家为提高大众体质而提出来的口号。
 - A. 110
 - B. 120
 - C. 130
 - D. 160
11. 大脑可以随意支配的肌肉是()。
 - A. 血管平滑肌
 - B. 心肌
 - C. 骨骼肌
 - D. 子宫平滑肌
12. 与成年人相比,儿童少年运动疲劳与恢复的特点是()。
 - A. 容易疲劳,不容易恢复
 - B. 不容易疲劳,不容易恢复

- C. 容易疲劳,也容易恢复
D. 不容易疲劳,容易恢复
13. 下列力量训练中,最有效发展股四头肌力量的是()。
A. 负重屈肘
B. 卧推
C. 负重深蹲
D. 引体向上
14. 骨的构造中,()是由大量骨小梁相互交织构成,呈海绵状。骨小梁的排列方向与骨所承受的压力和张力的方向一致。运动可使骨小梁增粗,长期不活动时,骨小梁退化变细,导致骨质疏松。
A. 骨松质
B. 骨密质
C. 骨散质
D. 骨髓
15. 人体髋关节属于()。
A. 球窝关节
B. 椭圆关节
C. 车轴关节
D. 鞍状关节
16. 学生在进行长跑测试时,机体的主要供能系统是()。
A. 磷酸原系统
B. 糖酵解系统
C. 有氧氧化系统
D. 乳酸能系统
17. 人的血液循环系统中,有瓣膜的存在,从而防止血液回流,()连结右心房和右心室。
A. 房室瓣
B. 房室结
C. 二尖瓣
D. 三尖瓣
18. 成年男性肌肉约占全身体重的()。
A. 40%
B. 60%
C. 50%
D. 70%
19. 铅球运动员把铅球投出的瞬间的力量是一种()。
A. 相对力量
B. 力量耐力
C. 快速力量
D. 最大力量
20. 排球比赛中,接对方发球后,而组织起的进攻,俗称()。
A. 反攻
B. 抢攻
C. 正攻
D. 一攻
21. 篮球技术的初始阶段,教师示范是给学生建立正确的动作()。
A. 原理
B. 要素
C. 自动化
D. 表象
22. 下列哪项不属于田径项目()。
A. 标枪
B. 冰球
C. 跳高
D. 铁饼
23. 在篮球训练中,常用于传中远距离的传球方式为()。
A. 双手胸前传球
B. 击地传球
C. 单手肩上传球
D. 单手体侧传球
24. 足球踢球方法都是由()五个技术环节组成。
A. 助跑,支撑脚站位,踢球腿的摆动,脚击球和随前动作

- B. 拨球,支撑脚站位,踢球腿的摆动,脚击球和随前动作
C. 助跑,支撑脚站位,踢球腿的摆动,拨球和脚击球
D. 支撑脚站位,踢球腿的摆动,拨球,脚击球和随前动作
25. 在乒乓球双打比赛中,发球应先后触及发球员和接球员的()。
A. 右半区
B. 左半区
C. 右半区、左半区
D. 左半区、右半区
26. 羽毛球正式比赛,球网两端高度为 1.55m,球网中部上沿距地面的垂直高度为()。
A. 1.522m
B. 1.523m
C. 1.524m
D. 1.525m
27. 弓步的动作要领不包括的要点是()。
A. 顶肩
B. 挺胸
C. 塌腰
D. 沉髋
28. 属于队列练习的是()。
A. 八字行进
B. 跑步走
C. 蛇形行进
D. 圆形行进
29. 两手握单杠,一腿挂杠的悬垂称为什么()。
A. 倒挂膝
B. 单挂膝
C. 单纯悬垂
D. 混合悬垂
30. 体育教学中渗透德育教育,体现了体育与健康课的()。
A. 基础性
B. 实践性
C. 健身性
D. 综合性
31. 义务教育阶段“立德树人”开始贯彻的水平段应是()。
A. 水平一
B. 水平二
C. 水平三
D. 水平四
32. 体育教学中的“主导”指的是()。
A. 教材
B. 教师
C. 教学手段
D. 学生
33. 以下哪个选项不属于情景和竞赛活动为主的体育教学方法()。
A. 运动游戏法
B. 运动竞赛法
C. 循环练习法
D. 情景教学法
34. 体育与健康课程教学过程中,游戏与竞赛活动多采用()分组。
A. 合作型
B. 伙伴型
C. 同质
D. 异质
35. 早操、课间操等课外体育活动属于()。
A. 全校性活动
B. 全年性活动
C. 班级性活动
D. 俱乐部活动

二、简答题(本大题共 3 小题,每小题 10 分,共 30 分)

36. 简述体育教师在新授课时应注意哪些事项?

37. 请简述运动减肥应注意哪些方面的问题?

38. 简述体育学习中的主导性与主体性的关系。

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:

曹老师在八年级上一节教学内容是跨越式跳高的体育课。刚开始曹老师采用了传统的体育教学模式,让大家进行集体练习,但是刚练了不到 2 组,就有学生跟老师反应:“老师,太累了……”还有的同学说:“……太枯燥了……”听到同学的这些话,曹老师想:对呀!这又不是运动队训练,应该改变一下方法。然后就对学生说:“我们改变一下方法好吗?”听到曹老师的话,绝大多数学生都表示赞成。之后,曹老师就把学生分成了五组(异质分组),每组安排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,一定要发挥小组团结协作的精神。通过练习,效果确实不同,气氛很热烈,许多原来成绩较差的学生最后都能有不同层次的提高。而且,技术水平也有明显提高。课后,还有学生问:“曹老师,下次课我们还可以这样上吗?”

问题:

(1)传统的集体练习为什么不受学生欢迎?(7 分)

(2)改进后的教学方法有什么优点?(8 分)

40. 案例:

汪老师在上初中年级的“中长跑”课时,信心十足地宣布本节课的教学内容是“学习中长跑技术”。原本队伍整齐、精神饱满的学生一下子泄气了,甚至有的学生小声嘀咕:“太没意思了……”“我最讨厌中长跑课……”。王老师见状问道:“你为什么不喜欢中长跑呀?跑步是最好的运动项目!”学生答道:“老师,一开始还可以,可是跑着跑着,就觉得胸闷,呼吸困难,胳膊也摆不动,腿也抬不起来,太痛苦了……”。

问题:

(1)为什么同学们会出现这种现象,原因是什么?(7分)

(2)若你是汪老师,你将怎样帮助同学们克服这种困难?(8分)

四、教学设计题(本大题共1小题,共20分)

41. 为发展九年级学生有氧耐力,以羽毛球“正手挑球”技术为教学内容,设计一份教学片断。包括:对学情的分析,教学重难点,教学步骤(只写出练习步骤)。

2020 年上半年中小学教师资格考试
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)
考前冲刺密卷(三)

(科目代码:313)

重要提示

为维护您的个人权益,确保教师资格证考试的公平公正,请您协助我们监督考试实施工作。

本场考试规定:监考老师要向本考场全体考生展示题本密封情况,并邀请 2 名考生代表验封签字后,方能开启试卷袋。

条形码
粘贴处

请将此条形码揭下,
贴在答题卡指定位置

准考证号

姓名

注意事项

一、本试卷满分 150 分,总时限 120 分钟,各部分不单独计时,答题时请注意合理分配时间。

二、请按照要求在答题卡上填写好自己的姓名,涂写好准考证号,严禁折叠答题卡。

三、必须在答题卡上答题;在题本上答题,一律无效。

四、监考人员宣布考试开始时,方可答题;宣布考试结束时,应立即停止答题。题本、答题卡、草稿纸一律留在桌上,待监考人员确认数量无误,允许离开后,方可离开考场。如果违反了以上任何一项要求,都将影响你的成绩。

五、在本套试卷中,可能有些试题较难,因此你不要在一道题上思考太久时间,遇到不会答的题目可先跳过去,如果有时间再去思考,否则,你可能没有时间完成后面的题目。

六、试题答错不倒扣分。

**停! 请不要往下翻! 听候监考老师的指示。
否则,会影响你的成绩。**

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、多选和未选均无分。

1. 影响有氧耐力的因素有很多,下列不会对有氧耐力产生影响的是()。
 - A. 心肺功能
 - B. 神经系统调控
 - C. 激素作用
 - D. 运动场所
2. ()是指机体总的生理激活的不同状态或不同程度,是由感觉兴奋水平、腺体和激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。
 - A. 唤醒
 - B. 焦虑
 - C. 应激
 - D. 兴奋
3. 测量胸围以()为骨性标志。
 - A. 肩胛上角
 - B. 第三肋骨
 - C. 肩峰
 - D. 肩胛下角
4. 人体的三大基本轴中,沿前后方向且与额(冠)状面相垂直的轴为()。
 - A. 矢状轴
 - B. 额(冠)状轴
 - C. 水平轴
 - D. 垂直轴
5. 下列对上皮组织的叙述错误的是()。
 - A. 覆盖于身体表面
 - B. 覆盖于空腔器官的表面
 - C. 具有保护和吸收的功能
 - D. 具有分泌、排泄的功能
6. 下列最可能符合初中水平四学段的男生的肺活量的数据为()。
 - A. 1995ml
 - B. 2405ml
 - C. 3405ml
 - D. 4995ml
7. 原尿储存于()。
 - A. 肾小球
 - B. 肾小球囊腔
 - C. 集合管
 - D. 肾盂
8. 脑神经有 12 对,可分为感觉性脑神经、运动性脑神经和混合性脑神经,下列不属于混合性脑神经的是()。
 - A. 三叉神经
 - B. 迷走神经
 - C. 滑车神经
 - D. 舌咽神经
9. 吊环十字悬垂所采用的呼吸方式为()。
 - A. 胸式呼吸
 - B. 腹式呼吸
 - C. 不呼吸
 - D. 胸、腹都可以
10. 心血管系统是一个密闭的管道系统,下列对于心血管系统的叙述不正确的是()。
 - A. 动脉是运送血离心的血管
 - B. 肺循环的起点为左心室
 - C. 肺静脉中流的是动脉血
 - D. 体动脉中流的是动脉血
11. 影响动脉血压的因素有很多,下列因素中不正确的是()。
 - A. 循环血量和血管系统容量之间的相互关系
 - B. 心脏每搏输出量的变化
 - C. 外周阻力的影响
 - D. 血液中血糖含量的变化

12. 下列对于骨骼的描述不正确的是()。
- A. 从形态上可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨、籽骨
B. 骨松质位于骨的内部,由许多针状或片状的骨小梁交织而成
C. 青少年通常通过测量腕骨骨龄判断其生长发育状况和实际年龄
D. 红骨髓是人体内唯一的造血器官
13. 双杠臂屈伸主要发展的是()的力量。
- A. 肱三头肌、三角肌、胸大肌
B. 肱三头肌、三角肌、肱二头肌
C. 肱二头肌、三角肌、胸大肌
D. 胸大肌、肱二头肌、肱三头肌
14. 影响最大摄氧量的因素不包括()。
- A. 心脏的泵血功能和肌肉利用氧的能力
B. 年龄、种族、性别因素
C. 环境因素
D. 训练影响
15. 负责人体的主要供能的营养素为()。
- A. 水、脂肪、蛋白质
B. 糖、脂肪、蛋白质
C. 糖、脂肪、维生素
D. 水、蛋白质、糖
16. 下列对于肥胖的表述正确的是()。
- A. $\text{肥胖度} = (\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100\%$
B. 肥胖度超过 20%—30%,称之为中度肥胖
C. 肥胖度小于 10%,称之为消瘦
D. 肥胖度超过 30%—50%,称之为重度肥胖
17. 当发生运动中腹痛时,正确的处理方式是()。
- A. 停下休息,喝点水
B. 加快跑步跑速,调整呼吸
C. 保持原有的跑速,调整呼吸
D. 按压疼痛部位,或弯腰跑一段距离
18. 当发生闭合性软组织损伤时,正确的处理方式是()。
- A. 24 小时之内采取冷敷,外敷药物的方式
B. 24 小时以后采取冷敷,外敷药物的方式
C. 24 小时之内采取热敷,外敷药物的方式
D. 24 小时以后采取热敷,外敷药物的方式
19. 主张“生活即教育,社会即学校,教学做合一”的教育家是()。
- A. 杜威
B. 巴甫洛夫
C. 陈鹤琴
D. 陶行知
20. 《掷铁饼者》的作者是()。
- A. 米隆
B. 凡·高
C. 巴赫
D. 顾拜旦
21. 个性心理特征是指一个人在心理活动中经常地、稳定地表现出来的心理特征,包括()。
- A. 能力、信仰、性格
B. 能力、信仰、气质
C. 能力、性格、气质
D. 信仰、性格、气质
22. 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被称为()。
- A. 自我暗示
B. 他人暗示
C. 表情和体态暗示
D. 环境暗示

- | 运动员 | 跳跃高度(米) | | | | | | | 失败
次数 | 决名次数 | | | 名次 |
|-----|---------|------|------|------|------|------|------|----------|------|------|------|----|
| | 1.75 | 1.80 | 1.84 | 1.88 | 1.91 | 1.94 | 1.97 | | 1.91 | 1.89 | 1.91 | |
| 甲 | O | XO | O | XO | X— | XX | | 2 | X | O | X | |
| 乙 | — | XO | — | XO | — | — | XXX | 2 | X | O | O | |
| 丙 | — | O | XO | XO | — | XXX | | 2 | X | X | | |
| 丁 | — | XO | XO | XO | XXX | | | 3 | | | | |

31. 五步拳中所采用的武术基本步型有()。

- ## 二、简答题(本大题共 3 小题,每小题 10 分,共 30 分)

37. 体育教学中运用讲解时的注意事项。

38. 简述制定体育教学内容时所遵循的原则。

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:

在初三学年的一节背越式跳高教学课中,曹老师把器材(海绵包及自制跳高铁架)按照预定的设计,布置到田径场中央进行课堂教学。在顺利完成本课教学任务后,由于接下来还有其他班级的体育课,曹老师没有收回器材便回到办公室休息。然而,就在课间的几分钟里发生了让他意想不到的事情。下课后,由于器材没有人看护,有些同学想趁机表现自己,就按照自己想象的动作试跳。很快很多人参与进来,大家看到有海绵包的保护,认为没有什么危险,都争先恐后地跳跃起来。有两名学生从不同方向同时向跳高架跑去,结果一名学生在快速躲闪的同时碰倒了铁制的跳高架,铁架一端砸到了那名毫无躲闪的同学的前额上,万幸的是只擦破了皮,没有更大的危险。

问题:

(1)请举五个例子说明,体育授课过程中若场地器材检查不够或安排、布置不当可能会出现的问题。(6 分)

(2)结合案例,谈一谈如何克服教学中的此类安全问题。(9 分)

40. 案例:

在一次初一年级的体育课中,徐老师在技能教学完成之后,把学生分成四个小组进行 30 米迎面接力跑的教学比赛。赛前徐老师强调了迎面接力跑的动作要求及安全事项,同时在 30 米两端画好起跑线,要求学生必须站在起跑线后接棒。比赛开始后,前面几位同学能自觉遵守规则,随着比赛越来越激烈,就出现了学生越过起跑线前去接棒的现象,老师制止这边,对面的学生又无法兼顾,这时徐老师果断鸣哨终止了比赛。她指出学生犯规现象后,再次强调比赛规则,告诉学生如果再出现犯规动作将取消成绩。然后继续进行第二次的比赛,在比赛中,依次到达终点的分别是第二小组、第三小组、第一小组和第四小组,在宣布成绩时徐老师判定第三小组为第一名,原因是第二小组有 2 名学生越过线接棒犯规,成绩无效。接下来进行第三次比赛,各小组担心自己队员出现犯规,分别在两边安排小组长提醒队友不能踩线犯规,使比赛顺利进行,最终第二组获得第一名。

问题:

请你根据《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》相关的教学理念,对此教学案例进行评析,并提出你的看法或建议。

四、教学设计题(本大题共 1 小题,共 20 分)

41. 内容:体操—横箱分腿腾越

教学对象:水平四。

学生人数:男生 20 人、女生 20 人。

根据初中学生水平四学段的教材,写出相应的教学目标和教学重难点,完成《体操—横箱分腿腾越》(新授课)的教学设计(仅需对基本部分做出设计)。

**2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科
知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷**

参考答案及解析

目 录

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(一)…… (1)

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(二)…… (5)

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(三)…… (9)

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科 知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(一)

一、单项选择题

1. A 【解析】立定跳远的起跳阶段,两脚用力蹬地,同时伸膝展髋提踵,尽力向前上方跳出,这时,臀大肌、股四头肌、小腿腓肠肌均为向心收缩,肌肉长度变短,股二头肌做离心收缩,肌肉长度被拉长。故本题选 A。

2. D 【解析】肌肉的物理特性为伸展性、弹性和粘滞性,兴奋性属于肌肉的生理特性。故本题选 D。

3. D 【解析】内分泌腺,是没有分泌管的腺体。它们所分泌的物质(称为激素)直接进入周围的血管和淋巴管中,由血液和淋巴液将激素输送到全身。人体内有許多内分泌腺分散到各处。有些内分泌腺单独组成一个器官,如脑垂体、甲状腺、胸腺、松果体和肾上腺等。另一些内分泌腺存在于其他器官内,如胰腺内的胰岛、卵巢内的黄体 and 睾丸内的间质细胞等。胃腺属于消化腺,不属于内分泌腺。故本题选 D。

4. C 【解析】辅助吸气肌由胸肌、斜方肌、胸锁乳突肌和背阔肌等组成,肋间内肌为呼气肌。故本题选 C。

5. C 【解析】膝反射、排便、排尿反射等是通过脊髓内部神经元的特定联系而产生的,所以控制排泄为脊神经的神经中枢控制。故本题选 C。

6. C 【解析】运动技能的学习和记忆大致可以分为泛化、分化、自动化三个阶段,其中泛化阶段为运动技能的初步学习阶段,分化阶段处于运动技能的联系形成阶段,最后一个为自动化熟练阶段。故本题选 C。

7. C 【解析】食物在消化道时,通过肠胃的蠕动等方式变成微小颗粒,视为物理作用,产生的微小颗粒通过消化酶的分解产生不同的分子最后被消化腺吸收,所以食物在通过人体的消化和吸收过程中既发生了物理作用,也发生了化学作用。故本题选 C。

8. D 【解析】运动训练对心血管的影响大致包括:(1)窦性心动徐缓;(2)运动性心脏增大;(3)心血管机能改善。其中每搏输出量增大属于心血管机能范畴,而运动对于血压的影响并不显著。故本题选 D。

9. A 【解析】人体的骨骼分类可以分为中轴骨和四肢骨,其中四肢骨又可以分为上、下肢带骨和自由骨。其中肩胛骨属于上肢带骨,其余选项都为自由上(下)肢骨。故本题选 A。

10. C 【解析】使髋关节屈的主要肌群有:髂腰肌、股直肌、耻骨肌、缝匠肌、阔筋膜张肌。使髋关节伸的主要肌群有:臀大肌、半腱肌、半膜肌、股二头肌长头、大收肌、臀中肌和臀小肌的后部。故本题选 C。

11. C 【解析】运动性心脏肥大具有明显的项目特点,耐力运动员的心脏肥大主要表现为全心扩大,同时伴有左室壁厚度的轻度增加,又称离心性肥大;而力量运动员的心脏肥大则表现为以左室壁增厚为主,而左右心室腔的扩大不明显,又称向心性肥大。故本题选 C。

12. C 【解析】能量代谢包括同化作用和异化作用;消化和吸收属于物质代谢的两种形式。

故本题选 C。

13. C 【解析】体育科研中研究最多的细胞器是线粒体和内质网。线粒体是细胞内氧化、产能的场所,故线粒体又被称为细胞的“供能站”“动力工厂”;内质网是细胞合成蛋白质的场所。故本题选 C。

14. A 【解析】维生素 A 参与视网膜视紫质的合成与再生,维持正常暗适应能力,维持正常视觉,故本题选 A。

15. A 【解析】运动恢复包括三个阶段,运动中恢复、运动后恢复和超量恢复。故本题选 A。

16. C 【解析】由医生或体育工作者给锻炼者按照年龄、性别、健康状况、身体锻炼经历和心肺或运动器官的机能水平等,制定的系统的、个性化的健身方案称为运动处方。故本题选 C。

17. C 【解析】过度紧张的发病机理临床表现为:(1)急性胃肠功能紊乱及运动应激性溃疡;(2)昏厥;(3)心功能不全和心肌损害;(4)脑血管痉挛。血红蛋白合成减少是贫血的原因。故本题选 C。

18. B 【解析】健康分组的组别;(1)凡身体发育及健康状况无异常者,或者是身体发育和健康有轻微异常,而功能检查良好,且有一定锻炼基础者,可参加基本组;(2)凡身体发育状况正常或健康有轻微异常,功能状况虽无明显不良反应,但平时较少参加体育活动且身体素质较差者,可编入准备组;(3)凡身体发育及健康状况明显异常者(如病残者),虽然参加文化学习但不能按体育教学大纲的要求进行活动者,编入医疗体育组。故本题选 B。

19. C 【解析】素质教育的特征包括全体性、全面性、主体性和基础性。故本题选 C。

20. B 【解析】《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》中课程基本理念包括:(1)坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长;(2)激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯;(3)以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习;(4)关注地区差异和个体差异,保证每一位学生受益。故本题选 B。

21. C 【解析】在设置分组竞赛环节,为了保证每个学生的积极参与,应尽量使每个小组实力均衡,增加比赛结果的不确定性,故而选择异质分组。故本题选 C。

22. A 【解析】根据评价的基准可采用的评价方式为:相对评价、绝对评价和个体内差异评价。故本题选 A。

23. A 【解析】先快后慢的练习曲线:技术动作学习初期进步较快,以后逐渐减慢。多见于比较单一的技术动作,如跑、跳远、跳高等。故本题选 A。

24. C 【解析】运动技能之间发生迁移的原因,主要由于有这些因素影响:(1)新旧技能之间的共同因素;(2)学生已有的知识、技能的基础;(3)运动定势的影响;(4)学生的分析概括能力的影响。故本题选 C。

25. B 【解析】“五四”时期,教育思想空前活跃。用先进、科学的观点论述体育的思想也陆续出现。其中,最杰出、最具代表性的论述体育的理论文献,即毛泽东同志 1917 年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文。除此之外,恽代英的《学校体育之研究》也极具代表性。故本题选 B。

26. A 【解析】规则规定:在一次投篮中,当一名队员触及完全在篮圈水平面之上的球时,并且:(1)球是下落飞向球篮中;(2)在球已碰击篮板后。干涉得分发生。故本题选 A。

27. A 【解析】掷界外球时,球不可直接掷入球门,且已方守门员不能直接用手接球,需保持双脚均有一部分与地面接触,且动作连贯,不得入场掷球。掷界外球是没有越位的。故本题选 A。

28. C 【解析】后排队员在前场区内或踏及进攻线(或其延长线)时,击整体高于球网上沿的球,并使球的整体由过网区通过球网垂直面或触及对方拦网队员,则为后排队员进攻性击球犯规。故本题选 C。

29. D 【解析】在选择保护与帮助的站位时,保护与帮助者应当站在练习者身体移动轨迹的侧面,以不影响练习者完成技术动作为准。在进行侧手翻转体 90° 的练习中,保护与帮助者应站在练习者的侧后方。故本题选 D。

30. C 【解析】在进行背越式跳高时,先上体越过横杆,当腰部及臀部高于横杆水平面时,用力卷腹同时大腿带动小腿向胸腹部靠拢,两腿同时过杆。故本题选 C。

31. B 【解析】武术按运动形式分为:功法运动、套路运动、搏斗运动。故本题选 B。

32. A 【解析】衡量负荷量指标的通常有次数、距离、重量、时间,而速度通常用于衡量负荷强度。故本题选 A。

33. D 【解析】体育教师的培养模式:(1)岗前培训:一是参加校外新体育教师脱产培训,通常由教师进修或师范院校来承担培训任务;二是在校内由本校组织学习提高,如组织培训班或指定老教师传、帮、带等;(2)院校培训:分为学位课程培训、短期进修培训;(3)校本培训。故本题选 D。

34. D 【解析】体育教师评价包括体育教师专业素质评价和课堂教学评价两个方面。体育教师专业素质评价包括对教师的职业道德、教学能力和教育科研能力三方面的考核评价。故本题选 D。

35. D 【解析】义务教育体育与健康课程的特性包括:基础性、实践性、健身性、综合性四个方面。故本题选 D。

二、简答题

36.【参考答案】

(1)防治休克

严重骨折、多发性骨折或同时合并其他损伤的受伤者,可能会发生休克,急救时应注意预防休克。若有休克必须先抗休克,再处理骨折。预防休克的方法在于早期就地实施制动固定术,并在骨折部位注射 $1\%—2\%$ 的普鲁卡因止痛。针刺人中、十宣,或 50% 葡萄糖液静脉注射,吸氧,平卧保暖是升压和预防休克发展和治疗的简要措施。

(2)就地固定

骨折后及时固定可避免断端移动,防止加重损伤。固定时必须先牵引再上夹板,使伤肢处于较为稳定的位置,可减少疼痛,便于伤员转运。未经固定,不可随意移动伤员,尤其是大腿、小腿和脊柱骨折的伤员。

(3)先止血再包扎伤口

伤口有出血时先止血,可根据情况选择适宜的止血方法。有穿破骨折的病人应先清洗伤口,再用消毒巾包扎,以免感染。争取在 $6—12\text{h}$ 以内送达医院施行手术,并注射破伤风血清 1500IU 以预防破伤风。暴露在伤口外的骨折端,未经处理一定不要复回,应敷上清洁纱布,包扎固定后急送医院处理。

37.【参考答案】

学校体育是终身体育的基础。在学校体育中,学生处于 $6—22$ 岁的年龄段,是从适龄儿童进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育的知识、技能,养成锻炼身体的好习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期学生身体生长发育的情

况,将直接影响学生的一生。如果少年时期身体发育的不好,如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等,到了成年以后往往无法弥补,而成为终身的缺陷。所以,学校体育在终身体育的体系中,起着承上启下的作用,也是终身体育的一个重要环节,是人们奠定终身体育基础的关键时期。

38.【参考答案】

- (1)人力资源的开发;
- (2)体育设施和器材资源的开发;
- (3)课程内容资源的开发;
- (4)课外和校外体育资源的开发;
- (5)自然地理课程资源的开发;
- (6)体育信息资源的开发。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)对于不能按照要求练习的学生要耐心讲清本节课的练习重点,分组练习时,让小组长重点关注。如果小组长投篮水平很高,可以协助老师做好投篮水平低者的辅导工作。

(2)初中女生上肢力量不足是普遍问题,发展力量素质应该贯穿于整个初中体育教学的始终。就本节课而言,由于力量小影响投篮命中率,可用降低篮圈高度或者采用近距离投篮的方法来提高投篮命中率。

40.【参考答案】

(1)培养学生运动兴趣的重要性:①强大的动力作用。在体育学习中应通过运动兴趣促进积极情感的产生,学生的运动兴趣一旦被激发,就会产生聚精会神的注意、愉快紧张的情绪及坚强的意志,从而提高运动实践的能力;②培养学生的探究学习和创新能力。学生的运动兴趣一旦被激发,除了在课堂学习到运动知识和技能以外,在课外会主动邀请同伴参与相关的体育比赛,并尝试将所学其他学科(如生理学、心理学等)的知识运用到体育学习中,不断构建新的知识和技能,培养创新能力,从而进一步在体育锻炼中获得更大的益处;③最终实现终身体育。学生对某种事物的兴趣可以转化为将来从事某种专业学习和研究的兴趣,同样,运动兴趣的形成也可以对其今后终身从事体育专业或主动参与体育运动起到准备作用。

(2)教师创设轻松愉快的教学情景,提高学生上体育课的兴趣,要做到:①运动需要的满足。教师应了解学生在体育学习中有哪些需要和动机,然后在充分尊重学生运动需要的基础上,激发和培养运动兴趣。

②提高现有的运动技能水平。在体育教学中,应注意提高学生的运动技能水平,培养学生的运动爱好与专长,从而达到提高学生运动兴趣水平的目的。

③运动内容的新奇性与适合性。在体育教学中,体育教师首先要尽可能地采用灵活多变的教学方法,选择具有强烈吸引力的学习内容,以促进运动兴趣的形成与发展。其次,体育教师应精心钻研教材、教法以及学生身心发展特点,掌握打开学生心灵的“金钥匙”,以激发学生的运动兴趣,使他们变被动学习为主动学习。

④成功体验的获得。体育教师要注意帮助学生在轻松愉快的氛围中获得运动知识和技能,提高体育学习能力,获得成功的体验和喜悦,从而使运动兴趣不断得到巩固和发展。

⑤融洽的师生关系。体育教师一方面要努力提高自己的师德修养和业务水平,在学生中塑造自己的良好形象;另一方面,体育教师必须热爱学生,关心学生,成为学生体育学习的“组织者、参与

者、帮助者、引导者、促进者”，创造一个师生心理相容的良好环境。

四、教学设计题

41.【参考答案】

1. 教学内容:篮球单手肩上投篮

2. 课时:第一课时(新授)

3. 教学目标:

知识与技能目标:通过本次教学,80%以上的学生能够掌握篮球单手肩上投篮基本动作要领和相关知识,70%以上的学生能够熟练运用。

过程与方法目标:以学生为教学主体,为学生设计分组训练环节,引导学生在练习中基本掌握动作要领,发展学生的协调能力。

情感态度与价值观目标:通过个人练习培养学生实际操作能力,以及独立、勇敢、果断的意识。

4. 教学重、难点:

教学重点:篮球单手肩上投篮过程中蹬地、屈腕、拨指的技术动作。

教学难点:协调全身用力,合理地控制出球的力量、方向、弧度。

5. 教学过程:

基本部分:(1)激发兴趣:提问 NBA 明星和篮球知识引导学生回答,导入本课。

(2)教师展示篮球单手肩上投篮挂图,向学生完整示范动作并讲解动作要领:五指自然张开,掌心空出,手腕后屈,抬肘,将球持于肩上右耳旁,左手扶球左侧。要求学生认真聆听,仔细观察。(重点)

(3)组织学生呈体操队形散开,先进行原地徒手动作练习,注意持球部位和准备姿势;在教师口令下将投篮技术分解成屈膝准备——蹬地发力两个环节体会练习;将投篮技术分解成屈膝蹬地——翻腕——投篮三个环节进行体会练习。(每组动作练习 3 次)

(4)组织学生集体进行持球动作练习,腿部动作要求两脚前后站立,右脚在前,中心在两脚之间,投篮时,腿部后蹬,展腰,手臂前伸的同时手腕前屈食指与中指用力将球拨出,目视篮圈。(每组动作练习 5 次)

(5)将学生分组进行单手肩上投篮动作定点练习,距离由近至远,先到 1.5 米处投篮 3 次,再到 2 米处投篮 3 次,最后到罚球线上投篮 5 次。(难点)

(6)将学生分成两组,进行投篮准确的比赛,每人投篮 3 次,以全队投中篮圈总数最多者为胜出者。

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科 知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(二)

一、单项选择题

1. A 【解析】本体感受器是指位于肌肉、肌腱、关节囊中的感受器。肌梭的功能:肌梭是一种感受肌肉长度的感受器,能感受动力工作中肌肉长度的变化。腱梭的功能:腱梭是一种肌肉张力感受器,能感受静力工作中肌肉张力的变化。故本题选 A。

2. C 【解析】呼吸系统由呼吸道和肺组成,呼吸道是传送气体的管道,肺是进行气体交换的

器官。故本题选 C。

3. A 【解析】神经组织由神经细胞和神经胶质细胞组成。神经细胞又称神经元,是神经系统结构和功能的基本单位,具有感受刺激、产生兴奋和传导神经冲动的功能。神经胶质细胞具有支持、营养和修复神经元等多种功能。故本题选 A。

4. B 【解析】白肌纤维即快肌纤维,其具体表现为收缩力量大,速度快,但是抗疲劳能力弱。故本题选 B。

5. B 【解析】声波在耳内的传导有空气传导和骨传导两种途径,正常情况下以空气传导为主,但骨传导在听力检查时较为重要。故本题选 B。

6. C 【解析】肝是人体内最大的消化腺,也是人体最大的腺体,最大的内脏器官,重量约为 1500g,红褐色,质软而脆。故本题选 C。

7. B 【解析】运动系统是人体运动的执行者。运动系统是由骨、骨连接(关节)和骨骼肌组成,骨是运动的结构基础,关节可约束环节做各种转动,骨骼肌是完成运动的关键。成人的运动系统占其体重的 60—70%。故本题选 B。

8. A 【解析】我国目前膳食中的蛋白质以植物性蛋白质为主,生物价较低,成年人的供给量为每日每千克体重 1—1.5 克。蛋白质供给的热能,平均应占一日膳食总热能的 10%—14%,其中,儿童为 12%—14%,成人为 10%—12%。故本题选 A。

9. A 【解析】倒立俗称拿大顶,又称顶功,是一项简便易行、有益于身心健康的运动。故本题选 A。

10. C 【解析】心率 130 是西方国家为提高大众体质而提出来的口号。它为人们提供了一种简便易行的掌握、监控运动量的科学方法。故本题选 C。

11. C 【解析】肌组织分类:心肌、平滑肌、骨骼肌,其中心肌和平滑肌是不随意肌,骨骼肌是属于随意肌。平滑肌主要构成内脏,具有收缩缓慢、持久、不易疲劳等特点,心肌构成心壁,两者都不随人的意志收缩,故称不随意肌。骨骼肌分布于头、颈、躯干和四肢,通常附着于骨,骨骼肌收缩迅速、有力、容易疲劳,可随人的意志舒缩,故称随意肌。故本题选 C。

12. C 【解析】儿童青少年时期与成人相比,耐力差、易疲劳,但恢复比成人快。故本题选 C。

13. C 【解析】A、B、C 选项主要是发展上肢肌肉力量,股四头肌属于下肢肌肉,最有效发展股四头肌力量的是负重深蹲。故本题选 C。

14. A 【解析】骨质分为骨松质和骨密质。骨松质是由大量骨小梁相互交织构成,呈海绵状。故本题选 A。

15. A 【解析】按关节运动轴的数目和关节面的形态可分为单轴、双轴和多轴关节,人体髋关节属于典型多轴关节中的球窝关节。故本题选 A。

16. C 【解析】磷酸原系统即 ATP—CP 系统,供能特点是持续时间较短(6—8 秒)、不需要氧气,不产生乳酸等物质,如短跑、举重、跳跃项目等。乳酸能系统也称糖酵解系统,供能特点是持续时间较短(1—2 分钟),不需要氧气,产生乳酸,如 100 米游泳、400 米跑等。有氧氧化系统供能特点是持续时间长,需要氧气,不产生乳酸,如长跑。故本题选 C。

17. D 【解析】人的血液循环系统中,有瓣膜的存在,从而防止血液回流。每个人的心脏内都有四个瓣膜:主动脉瓣、肺动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣。主动脉瓣连结左心室和主动脉;肺动脉瓣连结右心室和肺动脉;二尖瓣连结左心房和左心室;三尖瓣连结右心房和右心室。故本题选 D。

18. A 【解析】成年男性肌肉约占体重的 40%,女性为 35%。四肢肌约占全身肌肉重量的

80%，其中下肢肌约占50%，上肢肌约占30%。故本题选A。

19. C 【解析】快速力量是速度和力量相结合的一种特殊的力量素质，具有力量与速度的综合特征。铅球运动员把铅球投出的瞬间的力量是一种快速力量，即平时我们所说的爆发力。故本题选C。

20. D 【解析】排球比赛中，接对方扣球后，而组织起的进攻，俗称反攻；接对方发球后，而组织起的进攻，在我国排球界俗称“一攻”。故本题选D。

21. D 【解析】篮球技术的初始阶段，教师进行示范是给学生建立正确的动作表象。动作表象是指在人们头脑中重现出来的动作形象，它反映的是具体动作在一定时间、空间和力量等方面的特点，如身体的位置，动作的力量、幅度、方向和速度等。故本题选D。

22. B 【解析】田径项目是包含径赛、田赛和全能比赛，标枪、跳高、铁饼都属于田赛。而冰球不属于田径。故本题选B。

23. C 【解析】单手肩上传球是篮球常用的中远距离传球方法，传球时用力大，球飞行速度快，常在发动长传快攻时运用。故本题选C。

24. A 【解析】踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作组成。这五个环节是整个踢球动作的统一过程。故本题选A。

25. A 【解析】乒乓球双打比赛时，右半区为发球区。发球时，球必须先落到本方的发球区或中线上，然后落到对方的发球区或中线上，否则判为发球方失分。故本题选A。

26. C 【解析】在羽毛球场地，羽毛球网中部上沿距地面的高度1.524米。故本题选C。

27. A 【解析】弓步动作：一腿向前方迈出一大步，约为脚长的四至五倍，同时膝关节弯曲，大腿近于水平膝盖与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直。两脚全脚掌着地，上体正对前方。要求：前腿弓，后腿蹬；挺胸、塌腰、沉髋；两脚左右相距约一脚。故本题选A。

28. B 【解析】选项A、C、D均属于队形练习，只有选项B跑步走属于队列练习。故本题选B。

29. B 【解析】本题考查体操动作概念，题目表述为单挂膝。故本题选B。

30. D 【解析】体育课程的综合性指课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。故本题选D。

31. A 【解析】立德树人作为教育的根本任务，必须从儿童青少年抓起，从入学开始就要贯彻。故本题选A。

32. B 【解析】新课标要求在体育教学中起“主导”作用的是体育教师。主体地位的是“学生”。故本题选B。

33. C 【解析】A选项运动游戏法需要创造一个游戏情景；B选项运动竞赛法以竞赛为主；D选项情景教学法需要创造情景；C选项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、路线，依次完整练习每站任务的训练方法。故本题选C。

34. D 【解析】所谓异质分组，是指分组后同一小组的学生在体能和运动技能方面均存在差异，各组之间在整体实力上的差距不大。异质分组不同于随机分组，它是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组，或根据某种特别的需要对“异质”进行分组，从而缩小各小组之间的差距，以利于开展游戏和竞赛活动。故本题选D。

35. A 【解析】早操、课间操等课外体育活动属于全校性的活动,是面向全体学生的。故本题选 A。

二、简答题

36. 【参考答案】

- (1)注意激发学生对新学内容的兴趣和积极性;
- (2)要使学生对新内容形成正确、完整的概念(遵循循序渐进的教学原则);
- (3)要根据教材的性质和学生的特点,科学地安排教学步骤;
- (4)要帮助学生抓住关键,克服难点,着重解决学生普遍存在的错误;
- (5)要有适宜的练习次数和生理负荷。

37. 【参考答案】

- (1)首先应做医学检查,判定心功能状态及有无心血管系统并发症等,根据实际情况制定切实可行的减肥目标和计划。每周体重下降以 0.5kg 为宜,否则不能真正长久地减肥;
- (2)确定目标后制定运动处方及实施方案;
- (3)在进行运动减肥的过程中要根据自己身体的变化适时调整运动计划;
- (4)运动要与合理的饮食相配合,切忌暴饮暴食。

38. 【参考答案】

“教师的主导性”可以理解为教师的指导性,是“教师对学生学习过程的指导质量和强度”,而“学生的主体性”是指“学生朝向自己学习目标的清晰度和学习过程中前进动力的强弱”,两者的连接点是“学习过程”,换句话说:教师的指导性就是“对学习过程的指导性”,学生的主体性就是“在学习过程中的主体性”。“教师的主导性”和“学生的主体性”是相辅相成的关系,在教学中,教师的指导性越强,学生的主体性就越强,相反,教师的指导性差,学生的主体性也差。在体育教学中要通过强化和优化“教师的主导性”来充分调动“学生的主体性”。

三、案例分析题

39. 【参考答案】

(1)集体模仿练习之所以不受学生欢迎是因为曹老师忽略了该年龄段学生的心理和认知特点,教师在选择教学方法时应该充分考虑学生的认知和心理发展特点,抓住这些特点,选择符合学生需求的教法,体育课才会受学生欢迎;其次,练习方法过于单一,不仅不符合新课标教学方法多样化的要求,还容易让学生产生厌烦感。因此,选择的教学方法既要符合学生的发展特点,还要多样化,这样才能将学生牢牢地吸引到课堂上来。

(2)改进的教学方法总体上说是给学生搭建一个自主研究的平台,把学习的主动权交给了学生。具体来说:第一,把学生分成五个异质小组,每组的整体水平相当,建立了竞争的公平起点;第二,每个小组均有一名技术好的学生作为组长带领大家,同时小组成员也有了学习的榜样和目标;第三,在小组中大家通过练习、讨论、再练习的学习模式,不仅全员参与,还能主动观察他人的优缺点,剖析自己的优劣势,并对观察结果进行总结。看似教学方法只是从集体练习变成了分组练习,实质上是教学理念上的转变,由教师灌输式的讲授变为学生探究式的学习,真正地实现了“我要学”的学习氛围。

40. 【参考答案】

(1)①这种现象就是“极点”现象导致的。极点的现象是呼吸困难、胸闷、头晕、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调,甚至不想再继续运动下去。②出现极点的原因是:内脏器官的机能惰性大,运动

开始时每分吸氧量水平的提高不能适应肌肉活动对氧的需求,造成缺氧或供氧不足,乳酸堆积,血液 pH 值下降。

(2)①首先,教师应帮助学生了解“极点”现象及其产生的原因。然后,引导学生学会科学锻炼的方法和正确的运动技术,使学生掌握呼吸方法、节奏和步法的合理配合。

②其次,教师在教学过程中应采用提高学生兴趣的练习方式,如安排一些趣味性较强、容易提高学生兴趣的练习项目。如:障碍跑、追逐跑、图形跑及利用各种地形的跑;教师可以采用集体学习,分组练习等多种方式,提高练习密度;还可以根据教学进度安排分组竞赛来提高学生学习兴趣。

四、教学设计题

41.【参考答案】

正手挑球

(1)学情分析:

从年龄特点来看,九年级学生好动、好奇、好表现,注意力易分散,爱发表见解,希望得到老师的表扬,所以在教学中应抓住学生这一特点,发挥学生的积极主动性。由于他们正处在身心发展成长过程中,其情绪、情感、思维、意志、能力及性格还极不稳定和成熟,具有很大的可塑性和易变性。同时,大部分学生理论知识比较薄弱,但思维活跃,课堂敢于发言,整体素质上呈现多层次的特点。

(2)教学重难点:

①重点:展腕发力击球。

②难点:击球时机的把握,前臂和手腕手指的协调发力。

(3)练习步骤:

学习羽毛球正手挑球技术。

方法:教师示范并讲解技术要领,引导学生认真观察,积极思考,循序渐进练习。

①练习 1:挑球挥拍模仿练习。

组织:集体原地练习。

②练习 2:教师喂多球上网挑球练习。

组织:分四个小组,一次一人,教师和体育委员喂球挑球练习,教师指导,没轮到的小组做其他练习。

③练习 3:自主上网挑球练习。

组织:两两结合上网挑球练习,教师指导,优等生展示。

④练习 4:游戏巩固。

挑球比赛:把学生分为人数相等,水平相当的四个小组,在羽毛球场设置大小不同的圆形,分值不同,小组内配合,看哪个小组内得分最多,得分最多的小组获胜。

2020 年上半年中小学教师资格考试体育与健康学科 知识与教学能力(初级中学)考前冲刺密卷(三)

一、单项选择题

1. D 【解析】有氧耐力是指长时间进行有氧供能的工作能力。影响有氧耐力的因素有很

多,主要是肺的通气功能、血液的载氧能力、心脏的射泵能力、骨骼肌体的代谢能力、肌糖原含量等内部因素。但外部因素不会对有氧耐力能力产生影响,比如运动场所。故本题选 D。

2. A 【解析】唤醒是指个体受到刺激而产生的感知觉的反应,唤醒可分为生理唤醒与心理唤醒。传统的唤醒概念主要是生理唤醒,指的是生理的激活或自主性反应。伴随情绪与情感发生时的生理反应,它涉及一系列生理活动过程,如神经系统、循环系统、内外分泌系统等活动。心理唤醒是指个体对自己身心激活状态的一种主观体验和认知评价。故本题选 A。

3. D 【解析】肩胛骨下角约平齐第七肋是测量胸围的骨性标志。故本题选 D。

4. A 【解析】人体的三大基本轴分别为矢状轴、额状轴和垂直轴,矢状轴沿前后方向,额状轴沿左右方向,垂直轴为上下方向。故本题选 A。

5. B 【解析】上皮细胞是覆盖于身体表面并衬贴于体内空腔器官腔面的细胞,有保护和吸收的作用。腔道中的上皮细胞多分化,有分泌、排泄和吸收等功能。故本题选 B。

6. C 【解析】初中男生处于水平四学段,其肺活量向正常成年人发展,正常成年男性的肺活量约在 3500ml 左右。故本题选 C。

7. B 【解析】尿的形成包括肾小球的过滤作用和肾小管的重吸收。当血液流经肾小球时,除了血细胞和大分子的蛋白质外,血浆中的一部分水、无机盐、葡萄糖和尿素等物质,都可以经过肾小球过滤到肾小囊腔内,形成原尿;当原尿流经肾小管时,其中对人体有用的物质,包括大部分水、全部葡萄糖和部分无机盐,被肾小管重新吸收进入血液。原尿中剩下的尿素、一部分水和无机盐等形成尿液,因此肾小球囊腔内是原尿。故本题选 B。

8. C 【解析】混合性脑神经(共 4 对),包括三叉神经、面神经、舌咽神经及迷走神经,滑车神经属于运动性脑神经。故本题选 C。

9. B 【解析】通常有些技术动作需要固定胸肩带部,才能保证造型完成,那么呼吸形式应转成为腹式呼吸。如体操中的手倒立、肩手倒立、头手倒立、吊环十字悬垂、下“桥”等这些需要固定胸肩带部的技术动作,采用了腹式呼吸,就会消除影响身体重心不稳定的因素。故本题选 B。

10. B 【解析】左心室为体循环的起点,肺循环的起点为右心室,血液由右心室出发,流经肺动脉,经过肺部的毛细血管时进行气体交换,再经由肺静脉进入左心房。故本题选 B。

11. D 【解析】动脉血压的形成主要是心室射血和外周阻力相互作用的结果,影响动脉血压的因素有:(1)心脏每搏输出量;(2)心率;(3)外周阻力;(4)主动脉和大动脉的弹性贮器作用;(5)循环血量与血管系统容量的关系。故本题选 D。

12. D 【解析】红骨髓为人体的主要造血器官,除此之外肝、脾、淋巴等器官也具有一定的造血功能。故本题选 D。

13. A 【解析】双杠臂屈伸主要锻炼的部位是胸大肌、三角肌前束、肱三头肌等身体部位,对于肱二头肌的锻炼并不明显。故本题选 A。

14. C 【解析】最大摄氧量的影响因素:心脏的泵血功能和肌肉利用氧的能力;遗传机制;年龄、种族、性别因素;训练的影响。故本题选 C。

15. B 【解析】人体所需要的营养素有糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水六类,其中糖、脂肪、蛋白质为人体主要供能物质。故本题选 B。

16. A 【解析】肥胖度=(实际体重-标准体重)÷标准体重×100%。肥胖度在±10%之内,称之为正常适中。肥胖度超过 10%,称之为超重。肥胖度超过 20%—30%,称之为轻度肥胖。肥胖度超过 30%—50%,称之为中度肥胖。肥胖度超过 50%以上,称之为重度肥胖。肥胖度小于

10%,称之为低重。故本题选 A。

17. D 【解析】运动中出现腹痛,应适当减慢跑速,加深呼吸以调整呼吸与运动节奏,按压疼痛部位,或弯腰跑一段距离,疼痛常可减轻或消失。故本题选 D。

18. A 【解析】当发生闭合性软组织损伤时,24 小时之内采取冷敷的处理方式进行防肿、止痛,外敷新伤药常可达到消肿、止痛和减轻炎症的效果。故本题选 A。

19. D 【解析】陶行知,我国现代教育史上著名的人民教育家,其教育思想理论核心为生活教育理论。主要观点有三点:(1)“生活即教育”。这是陶行知生活教育理论的核心;(2)“社会即学校”。陶行知认为自有人类以来,社会就是学校,如果从大众的立场上看,社会是大众唯一的学校,生活是大众唯一的教育;(3)“教学做合一”。“做”是核心,主张在做上教,在做上学。教、学、做是一件事。故本题选 D。

20. A 【解析】《掷铁饼者》的作者是古希腊著名雕塑家米隆的标志性作品之一。故本题选 A。

21. C 【解析】个性心理特征是指一个人在心理活动中经常地、稳定地表现出来的心理特征。包括能力、气质和性格等。故本题选 C。

22. B 【解析】体育教师或教练员对学生或运动员,以及学生对运动员对运动员之间具有训练作用的暗示内容被称为他人暗示。故本题选 B。

23. D 【解析】友伴型分组能充分调动学生的积极性,体现学生间良好的人际关系,有利于培养学生自觉锻炼的习惯,使学生发挥内在的潜力。故本题选 D。

24. B 【解析】新课程评价中对学生的评价主要从以下几个方面开展:(1)学业成绩的评定;(2)思想品德和行为习惯的评定,强调应建立促进学生全面发展的评价体系。故本题选 B。

25. A 【解析】学生在运动参与的过程中,才能体现学生的主动性和主体性。故本题选 A。

26. B 【解析】足球比赛中的阻挡犯规应当判罚间接任意球,在球场的任何位置的间接任意球都应当在犯规地点开球(除球门区外)。故本题选 B。

27. D 【解析】策应配合是进攻队员背对篮或侧对篮接球,由他做枢纽,与同伴空切相配合而形成的一种里应外合的方法。故本题选 D。

28. B 【解析】排球比赛中拦网时不计击球数的,所以不能判其连击球,并且排球比赛时可以用身体的任何部位击球,故而不能判其击球犯规,当球过网飞向对面场地时,在球落地之前,比赛为未结束状态,所以只能选择有效击球。故本题选 B。

29. C 【解析】学生在进行鱼跃前滚翻的练习时,头与地面的接触点为后脑。故本题选 C。

30. C 【解析】第一名是乙,他在 1.91 米的高度试跳成功,第二名是甲,在 1.89 的高度试跳成功;第三名是丙,虽然丙和丁的试跳高度是一样的,但是他的试跳失败次数比丁少,所以第三名是丙。故本题选 C。

31. A 【解析】武术基本步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步,没有并步。故本题选 A。

32. A 【解析】课外体育活动是指学校利用课余时间在学校内开展的面向全体学生,以健身、娱乐活动为主要内容,以全校、年级、班级、体育俱乐部、小组或个人为组织形式开展的满足广大学生多种身心需要为目的的体育活动,如早操、课间操、大课间等。春游不一定是在校内进行的。故本题选 A。

33. B 【解析】经验选材主要以教练员在实践中积累的、有目的的经验总结为依据,凭借教练员自己的经验,以定性的标准和简单的定量指标为主,采用简易的手段所进行的粗略选材。故本

题选 B。

34. A 【解析】体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体,构成科学的体育与健康学习评价体系,多方面收集评价信息,准确反映学生的学习情况,充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能,更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力,调动他们的体育与健康学习积极性,促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。故本题选 A。

35. D 【解析】选项 A 为三维目标内容、选项 B、C 为目标领域内容。题干问的是学习评价内容,选项 D 符合。故本题选 D。

二、简答题

36. 【参考答案】

判断溺水者是否有意识、清除口腔异物、打开气道、判断呼吸(若没有呼吸则进行下一环节)、人工呼吸、检查脉搏(若没有脉搏则进行下一环节)、心脏按压,连续进行,直至恢复自主呼吸、心跳。并与此同时与医院联系或等待医务人员到来。

37. 【参考答案】

(1)要明确讲解的目的;(2)讲解内容要正确,符合学生的接受能力;(3)讲解要生动形象,精简扼要;(4)讲解要具有启发性;(5)注意讲解的时机与效果。

38. 【参考答案】

(1)教育性原则;(2)实用性和趣味性相结合的原则;(3)适应学生生理特征的原则;(4)适应学生心理特征的原则;(5)理论与实践相结合的原则;(6)统一性与灵活性相结合的原则;(7)教材内容与《国家体育锻炼标准》相结合的原则。

三、案例分析

39. 【参考答案】

(1)体育教学中,常见的关于场地、器材安全问题有:

- ①田径场跑道出现的坑洼地,易造成踝关节的扭伤;
- ②跨栏跑中的反栏跑,容易绊倒,导致摔伤;
- ③跳高海绵包中间的空隙,容易出现颈部的挫伤;
- ④器械体操的保护与帮助不当,容易造成身体反关节的拉伤;
- ⑤投掷器械的破损,容易导致划伤等。

这些都是引发伤害事故的潜在危险因素,都需要教师在课前进行认真检查,并应做好积极的应对措施,从而避免伤害事故的发生。

(2)案例中的曹老师在课堂上对场地、器材已经做了很好的检查,但课下对器材的管理却疏忽了。体育教师的备课程序中的备场地、备器材,这两个环节看似很简单,但其实很多安全性问题都出于此处。克服体育教学中的场地器材问题,可以从如下角度入手:

①体育教师在课前应认真严谨备课,提前考虑到影响教学安全的细节。在备场地、器材和安全措施中,要根据本次课的具体内容,考虑场地应如何布置,器材的数量、需要放在什么位置,器材是否牢固、学生如何使用这些器材等。

②体育教师应加强总结,养成注重教学小细节的习惯。一方面要求学生养成良好的体育锻炼习惯,锻炼中不要嬉戏打闹、注意安全,增强自我保护意识,克服不必要的细节错误;另一方面教师不仅要备好课的各个环节,还要对课下的每个细节考虑,包括运动器材的收、取、存放是否安全。

③教学与训练中的安全教育要落到实处,注意组织纪律性。在教学中不仅要有“健康第一”的口号,更要有实际行动。授课中要向学生具体说明应该注意什么、如何保护自身安全等内容,时刻把安全教育内容落实到教材和实际课堂活动里,不要流于形式,注意组织纪律性。

40.【参考答案】

(1)《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》强调要贯彻体育教学指导思想,选用与学生学习需要相适应的教学方法和手段。徐老师在技能教学中将学生分组,体现了新课程标准倡导合作探究式的学习方法,有利于培养学生团结协作的意识。

(2)教师在游戏前,教师先强调动作要求及安全事项,可以帮助学生巩固技能,帮助学生安全参与体育活动,体现了新课程标准以学生为主体,充分尊重学生主体地位的教学原则。

(3)教师对学生的评价方式包括体能、学习态度、健康行为、知识与运动技能、情意表现和合作精神。针对随着课堂比赛越来越激烈而出现场面失控、学生不遵守规则的现象,徐老师及时调整教学方法控制场面,强调比赛规则树立正确的体育道德观念,最终使教学工作顺利开展,学生自觉意识加强。

(4)体育教师在评价学生时应注意评价的客观性,以鼓励、积极性评价为主,直接取消学生成绩虽然会帮助学生建立起规则意识,但同时也会打击学生积极性,建议在第二小组再次获胜后应加强引导,帮助学生学会自主学习并养成良好的体育参与习惯。

(5)优秀的体育教师必须具备良好的运动技能的教学能力和良好的思想品质,发挥教师的主导作用。

四、教学设计题

41.【参考答案】

教学内容:体操—横箱分腿腾越

课时:第一课时(新授)

一、教学目标

1.知识与技能目标:

学生了解分腿腾越的组成,90%的学生能在老师或同学的保护与帮助下完成上板踏跳提臀分腿的动作。

2.过程与方法目标:

通过上一步、上三步、慢跑等多种方式的上板踏跳与提臀分腿练习,锻炼学生的下肢力量以及身体的协调性。

3.情感态度与价值观目标:

培养学生对体育运动的热爱,发展学生的团结协作的精神。

二、教学重、难点:

1.教学重点:上板踏跳、直臂顶肩。

2.教学难点:上板踏跳动作协调、上下肢协调用力。

三、基本部分:

1.激发兴趣。

教师提问学生是否还记得小学时期学习过的跳山羊,导入本课。

2.教师示范横箱分腿腾跃完整动作,结合挂图进行动作要领的讲解。

快速助跑上板,积极踏跳,双脚跳起后上体前倾,屈髋,两臂主动前伸,用力直臂推手,制动

腿,展髋挺身,屈膝缓冲落地。

3. 学生练习。

(1) 助跑踏跳练习。

- ① 上一步踏跳,感受单脚上板,双脚起跳;
- ② 走3步、5步、7步的踏跳,感受直臂顶肩、提臀练习;
- ③ 慢跑上板踏跳,进行提臀练习。

保护与帮助:本节课的主要内容是提臀分腿练习,保护与帮助者站在横箱的正前方,双手抵住练习者的肩膀,预防练习者越过横箱。

(2) 提臀分腿练习。

- ① 学生在教师的保护与帮助下进行提臀分腿练习;
- ② 学生进行脚尖触小球的提臀分腿练习;
- ③ 学生加强练习直臂推手动作。

4. 教师巡视、纠错、强调正确动作。

5. 小组展示练习成果,学生互评,教师点评。

6. 拓展小游戏。

各组第一人站在起跑线后准备,其他队员依次屈体俯撑姿势组成隧道。用爬行动作在垫上钻过隧道,钻出后自动接上队伍,组成隧道,第二人出发,依次进行,以率先完成的队为胜。