

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(高级中学)  
考前冲刺密卷(一)

(科目代码:413)

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. 按部位分类可分为中轴骨和附肢骨两部分,中轴骨包括( )。
  - A. 颅骨和短骨
  - B. 下肢骨和长骨
  - C. 颅骨和躯干骨
  - D. 胸骨和肋骨
2. 在从高处跳下的过程中,股四头肌所做的工作是( )。
  - A. 退让工作
  - B. 克制工作
  - C. 支撑工作
  - D. 加固工作
3. 以身体正中面为准,靠近正中面者为( ),远离正中面者为( )。
  - A. 上、下
  - B. 内侧、外侧
  - C. 下、上
  - D. 外侧、内侧
4. 下列是红肌纤维生理特征具体表现的是( )。
  - A. 收缩力量小
  - B. 速度快
  - C. 收缩力量大
  - D. 抗疲劳能力弱
5. 在做挺身式跳远时,腹直肌的运动形式是( )。
  - A. 上固定
  - B. 前固定
  - C. 下固定
  - D. 无固定
6. 下列最有可能具有多个细胞核的是( )。
  - A. 成熟的红细胞
  - B. 红细胞
  - C. 骨骼肌细胞
  - D. 血小板
7. 人体有四大组织,血液一般属于( )。
  - A. 神经组织
  - B. 结缔组织
  - C. 上皮组织
  - D. 肌肉组织
8. 小俞同学由于看书时眼睛离书本过近导致近视眼,从而使小俞同学带上了眼镜,近视眼是晶状体( )。
  - A. 凸度增加
  - B. 凹度增加
  - C. 凸度降低
  - D. 凹度降低
9. 人体中最长的器官是( )。
  - A. 小肠
  - B. 胃
  - C. 肝脏
  - D. 大肠
10. 人体中最大的内分泌腺是( )。
  - A. 胰腺
  - B. 垂体
  - C. 甲状腺
  - D. 肾上腺
11. 肺位于胸腔内,左右各一,分居于纵隔两侧,肺呈圆锥形,肺借( )分叶。
  - A. 肺小叶
  - B. 叶间裂
  - C. 呼吸裂
  - D. 导气部

12. 人的血液循环系统中,有瓣膜的存在,从而防止血液回流,位于左房室口的是( )。
- A. 房室瓣  
B. 房室结  
C. 二尖瓣  
D. 三尖瓣
13. 在 100 米跑运动中人体主要的供能是( )。
- A. 糖类供能  
B. 脂肪供能  
C. 乳酸能供能  
D. ATP—CP 供能
14. 骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果,生长过程建造占优势。骨发生的两种方式在生长中亦有体现,其中骨的长长是( )的成骨方式。
- A. 膜内成骨  
B. 软骨内成骨  
C. 膜外成骨  
D. 骨密质成骨
15. 成年男性四肢肌约占全身肌肉重量的( )。
- A. 80%  
B. 60%  
C. 50%  
D. 70%
16. 跳远运动员在起跳的瞬间是一种( )。
- A. 相对力量  
B. 力量耐力  
C. 快速力量  
D. 最大力量
17. 某学生患有严重的心脏病,在进行体育分组时应把其分入( )。
- A. 基本组  
B. 准备组  
C. 医疗体育组  
D. 残疾组
18. 排球比赛中,接对方扣球后,而组织起的进攻,俗称( )。
- A. 反攻  
B. 抢攻  
C. 正攻  
D. 一攻
19. 在跨栏跑比赛中后过栏的腿称为( )。
- A. 摆动腿  
B. 蹬伸腿  
C. 起跨腿  
D. 起跳腿
20. 某校组织学生参加校内的跳绳比赛,多名学生赛前出现寝食难安,四肢无力,全身微微颤抖,喉咙发堵等反应,这些反应属于( )。
- A. 正常反应  
B. 起赛热症  
C. 起赛冷症  
D. 疲劳状态
21. 在足球比赛中,守门员在开球门球时,已经开出大禁区后,本方球员不小心把球踢进自家球门,裁判应判( )。
- A. 进球有效,对方球门球恢复比赛  
B. 进球无效,对方角球开始比赛  
C. 进球有效,中圈开球进行比赛  
D. 进球无效,中圈开球进行比赛
22. 窦房结每分钟自动兴奋频率正常范围一般在每分钟( )次之间。
- A. 60—80  
B. 50—80  
C. 60—100  
D. 40—60

23. 在运动中由于运动导致的中暑,热痉挛处理的根本是( )。
- A. 降低体温,同时补充盐水                      B. 提高体温,同时补充糖分
- C. 维持运动,调整呼吸                              D. 维持运动,调整速度
24. 小明由于想引起其他女同学的注意,而每天去打篮球,那么推动其打篮球的是( )。
- A. 直接兴趣    B. 个人习惯
- C. 间接兴趣    D. 个人爱好
25. 在铅球比赛中铅球落地和人体稳定后,运动员应从( )走出。
- A. 落球点前方    B. 投掷圈前半部
- C. 投掷圈后半部    D. 任意位置
26. 正面双手垫球是排球运动中各种垫球技术的基础,这一动作技术的击球点在( )。
- A. 腹前    B. 额前
- C. 双膝前     D. 正胸前
27. 在进行学校的篮球比赛中,有 10 队参加比赛,采用单循环的编排方法,则比赛的轮数为( )。
- A. 7 轮    B. 8 轮
- C. 9 轮    D. 10 轮
28. 武术中的集体演练是( )人以上的表演。
- A. 3    B. 4
- C. 5    D. 6
29. 在队列队形练习时,教师往往需要下达正确的口令,向后转走在下达口令时,动令应落在( )。
- A. 左脚    B. 右脚
- C. 两脚之间    D. 两腿之间
30. 足球运球包括运球方法、常用动作和( )。
- A. 运球过人    B. 脚内侧运球
- C. 踢球位置    D. 支撑脚站位
31. 身体或者身体某部分在单位时间内移动的距离称为( )。
- A. 身体姿势    B. 练习频率
- C. 练习轨迹    D. 练习速度
32. 很多体育运动是在固定的场地上进行的,甚至是以场地来命名的,如田径、沙滩排球等,由此可知,体育教学内容具有( )。
- A. 娱乐性    B. 人际交流的开放性
- C. 空间的约定性    D. 时间的不确定性
33. 体育教学是一个可控制的开放系统,体育教学系统的基本构成要素是( )。
- A. 体育教师、学生、学校                                  B. 体育教师、学生、体育教材
- C. 学校、学生、体育教学内容                              D. 体育内容、体育教学时间、体育教学手段

34. 学时体育教学过程与其他阶段的体育教学过程相比最大的特点是( )。

- A. 均等性
- B. 行为性
- C. 趣味性
- D. 随意性

35. 举国体制主要是面向( )。

- A. 大众体育
- B. 社会体育
- C. 学校体育
- D. 竞技体育

## 二、简答题(本大题共 3 小题,每题 10 分,共 30 分)

36. 简述儿童青少年关节结构的生理特点。

37. 确定体育实践课结构的依据是什么?(写出三个即可)

38. 简述人工呼吸的操作方法?

### 三、案例分析题(本大题共 2 小题,每题 15 分,共 30 分)

#### 39. 案例:

某学校高一(1)班学生在体育馆内上课,学习太极拳套路,首先曹老师给学生用多媒体播放了 24 式简化太极拳的完整套路,学生看完后跃跃欲试,纷纷模仿;然后曹老师认真细致地讲解了太极拳 5—9 式的动作技术要领,接着让学生分成 4 个小组讨论,并进行分组合作练习。之后,各组学生分别进行表演,其他同学观摩,相互交流学习体会。下课铃声响起,突然两名学生利用所学动作相互对打起来,导致其中一名学生的眉骨受伤,并且出血,这时曹老师严厉批评了对打的两名学生,学生感到很委屈。

问题:

(1)本课采用了哪些教学方法?(7 分)

(2)如何处理学生眉骨撕裂的受伤情况?(8 分)

40. 案例:

俞老师给高中某班上足球课时,为学生示范脚背内侧踢球前,让学生注意观察老师的动作。随后俞老师在不同位置又做了一次正确的示范动作,并重点讲解。之后组织学生进行分组练习,在练习的最后组织一个小比赛,整堂课被推向了高潮。

问题:

(1)简要说明一下脚背内侧踢球的动作要领?(10分)

(2)脚背内侧踢球的易犯错误和纠正方法?(至少写出2种,5分)

四、教学设计题(本大题共1小题,20分)

41. 扣球是排球最重要的基本技术之一,是跳起在空中将高于球网上沿的球有力地击入对区的一种击球方法。扣球动作包括助跑、起跳、空中击球、落地等几个环节,它不仅是得分、得权的重要手段,也是最积极,最有效的进攻武器。

以“排球正面屈体扣球”为主要内容,设计一篇排球扣球第三课时40分钟的教案。

要求:目标明确、重难点突出,教学过程合理。



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(高级中学)  
考前冲刺密卷(二)

(科目代码:413)

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. 人体的矢状面是沿( )方向,将人体纵切为( )两部分的切面。  
A. 前后、左右  
B. 左右、前后  
C. 上下、左右  
D. 左右、上下
2. 下列选项中,不属于人体关节基本结构的是( )。  
A. 关节面  
B. 关节囊  
C. 关节点  
D. 关节腔
3. 中轴骨包括颅骨和躯干骨,共有( )块。  
A. 70  
B. 80  
C. 90  
D. 126
4. 持杠铃双臂弯举后慢慢放下,肱肌所做的工作是( )。  
A. 克制工作  
B. 退让工作  
C. 加固工作  
D. 支持工作
5. 引体向上可有效发展的人体肌肉是( )。  
A. 股二头肌  
B. 背阔肌  
C. 股四头肌  
D. 腓肠肌
6. 使髋关节伸的主要肌群有( )。  
A. 臀大肌、半腱肌、半膜肌、股二头肌长头、大收肌和臀中肌  
B. 臀大肌、半腱肌、半膜肌、股二头肌短头、大收肌和臀中肌  
C. 臀大肌、半腱肌、半膜肌、股四头肌、股二头肌长头和臀中肌  
D. 臀大肌、半腱肌、半膜肌、股四头肌、股二头肌短头和臀中肌
7. 脑干包括中脑、脑桥和( )。  
A. 大脑  
B. 延髓  
C. 端脑  
D. 小脑
8. 正常成年人在静息状态下的每搏输出量( )。  
A. 40—60 毫升  
B. 60—80 毫升  
C. 80—100 毫升  
D. 100—120 毫升
9. 支配心率加快的神经是( )。  
A. 心交感神经  
B. 心迷走神经  
C. 传入神经  
D. 感觉神经
10. 人体在新陈代谢过程中不断地摄取氧并排出二氧化碳,这一过程主要由呼吸系统的器官来完成,包括( )。  
A. 鼻、喉、支气管、肺和心脏  
B. 鼻、喉、气管、支气管和肺  
C. 鼻、喉、支气管、肺和血管  
D. 口、鼻、气管、支气管和肺
11. 气体交换的动力主要来自于( )。  
A. 呼吸肌的舒缩功能  
B. 气体分压差

- C. 肺的弹性回缩力  
D. 胸内压
12. ( )是具有造血、滤血、储血、免疫功能的生理器官。  
A. 脾  
B. 肝  
C. 肾  
D. 胆
13. 机体对各器官系统功能的调节,主要是通过( )三种方式实现的。  
A. 神经调节、体液调节、肌肉调节  
B. 神经调节、肌肉调节、自身调节  
C. 肌肉调节、体液调节、自身调节  
D. 神经调节、体液调节、自身调节
14. 骨是一种器官,骨膜分为( )。  
A. 骨内膜和骨松质  
B. 骨内膜和骨密质  
C. 骨内膜和骨外膜  
D. 骨内膜和骨髓
15. 骨与骨之间借结缔组织相连接称为骨连结,下列连接中属于有腔隙骨连结的是( )。  
A. 纤维连结  
B. 软骨连结  
C. 关节  
D. 骨性结合
16. 学校体育工作的核心是指( )。  
A. 体育教学  
B. 课外活动  
C. 课外训练  
D. 课外竞赛
17. 营养是人体获得和利用食物的( )。  
A. 物质代谢  
B. 综合过程  
C. 消化过程  
D. 吸收过程
18. 在身体激烈运动时,供能总量较多,持续时间较短,不需要氧参与,最终产生的堆积物为乳酸的供能系统称为( )。  
A. 磷酸原系统  
B. 酵解能系统  
C. 氧化能系统  
D. 食物链系统
19. 联合机能试验中梯形反应提示运动者可能出现的情况是( )。  
A. 过度疲劳  
B. 神经疲劳  
C. 心脏收缩机能减退  
D. 周围血管调节障碍
20. 下列有利于伤口愈合的是( )。  
A. 维生素 A  
B. 维生素 B  
C. 维生素 C  
D. 维生素 D
21. 运动兴趣的( )直接影响到运动兴趣的性质,从而指向一定的体育项目或事件。  
A. 广泛性  
B. 有效性  
C. 倾向性  
D. 稳定性
22. 短跑途中跑的主要任务是( )。  
A. 尽快发挥较高速度  
B. 继续提高跑速  
C. 保持高速跑进  
D. 继续发挥和保持最高跑速
23. 成年女子 100 米跨栏跑的间距为( )。  
A. 13.72 米  
B. 13 米  
C. 8.5 米  
D. 9.14 米

24. 为了赢得比赛的胜利,篮球运动员应掌握的最重要的进攻战术是( )。
- A. 运球 B. 传接球  
C. 投篮 D. 接球突破
25. 在学习篮球技术动作时,“假动作逼真,真动作迅速”常出现在( )技术中。
- A. 传接球 B. 行进间运球  
C. 原地运球 D. 持球突破
26. 足球比赛中,踢球脚的支撑位置,一般由所使用的( )方法决定。
- A. 转身 B. 奔跑  
C. 踢球 D. 助跑
27. 乒乓球基本步法内容包括( )。
- A. 单步、跨步、跳步、弓步、交叉步 B. 单步、跨步、跳步、并步、交叉步  
C. 单步、仆步、跳步、并步、交叉步 D. 单步、跨步、跳步、闪步、交叉步
28. 排球比赛规则规定,限制后排队员( )。
- A. 传球 B. 垫球  
C. 拦网 D. 扣球
29. 体操术语一般分为( )。
- A. 结构术语和审美术语 B. 结构术语和命名术语  
C. 结构术语和安全术语 D. 审美术语和命名术语
30. 弓步正确做法是两脚前后开立,约为本人脚长的( )。
- A. 1 倍 B. 2 倍  
C. 3 倍 D. 4 倍
31. 某节课内容是学习篮球双手胸前传接球和复习行进间运球,这种课属于( )。
- A. 引导课 B. 复习课  
C. 新授课 D. 综合课
32. 抓好学校体育工作计划的主要负责人是( )。
- A. 校长 B. 教导主任  
C. 体育科研组长 D. 体育老师
33. 新课程评价强调,应该建立促进学生( )的评价体系。
- A. 全优发展 B. 健康发展  
C. 全面发展 D. 自由发展
34. 在教学中教师为了使學生尽快学习和掌握技术动作所选择的一些与技术动作有关的具体练习是指( )。
- A. 相应的教学内容 B. 相应的教学方法  
C. 相应的教学方式 D. 相应的教学手段
35. 《普通高中体育与健康课程标准(2017 年版)》学科核心素养包括( )。
- A. 运动能力、健康行为、体育品德 B. 运动能力、运动参与、体育品德  
C. 运动能力、身体健康、体育品德 D. 运动能力、心理健康、体育品德

二、简答题(本大题共 3 小题,每题 10 分,共 30 分)

36. 简述合理的体育运动对呼吸系统的影响。

37. 简述运动性晕厥的一般处理方式。

38. 简述选择体育教学方法的依据。

### 三、案例分析题(本大题共 2 小题,每题 15 分,共 30 分)

#### 39. 案例:

在一堂武术教学课中,教师的教学步骤如下:

1. 复习武术基本组合动作和少年拳第一套第 1—6 个动作。
  2. 教师讲解示范,学习第 7—8 个动作(跳步推掌,撩拳收抱)。
  3. 分组练习,教师要求学生在小组长带领下分片进行练习,练习过程中,要求学生进行交流与合作,相互评价、欣赏。(学生自觉、主动练习)
  4. 分组创编动作及展示。教师要求各组在少年拳 8 个动作中至少选择 4 个动作进行重新组合,还可以加上自己的动作,最后给创编拳取上响亮的名字。(学生各抒己见,场面热烈)
  5. 各组分别展示自创成果,学生自评、互评、教师给予点评与建议(学生大胆展示,激情表演)。
- 整堂课在紧张、愉悦的氛围中结束。

问题:

请你根据课程标准相关教学理论,对本教学过程进行分析评价。

#### 40. 案例:

一位学生写给老师的信:

我们喜欢体育活动但不太喜欢上体育课,因为我们已经厌倦了立正、稍息以及什么前滚翻之类的东西,体验不出什么乐趣。少得可怜的器材是我们不愿去运动场的重要原因,去了干点什么呢!比起丰富多彩的游戏厅、网吧来说,那真是天壤之别,那里有好玩的游戏、好听的歌、好看的东西,还没有人约束,真够爽的!而运动场有什么呢?单双杠旁没有垫子,少得可怜的篮球场只有静静的篮球架在那儿立着,这些是重复了多少次的。为什么不把那些娱乐性的器材也放到运动场去呢,比如公园里什么飞机轮转、投镖、射箭、其他健身器材等等,那样的话,运动场可真成了我们的乐园了。

您在上课时经常讲体育锻炼对身体健康有多么重要,常常引经据典,甚至列出一系列的数字让我们看,看没看懂暂且不说,实践中也没感觉到有明显的效果。您能不能不讲这些话,而是把体育课内容安排得丰富一些,比如健身操、舞蹈、体育游戏、武术等。我们是年轻人,看的、听的有很多新的东西。可您总是把你们年轻时的东西给我们,是不是有点太“那个”了,现在不

是流行一句话：“与时俱进”吗？您太严厉了，这样天天横眉冷对的，大家心里有点怕。让我们面对您时心理能够放松些，好吗？您老是强调技术，说句实在话，同学们中有绝大多数人是不做运动员的。

问题：

作为一名体育老师，谈谈你怎么对体育内容进行开发，才能培养学生的运动兴趣。

四、教学设计题(本大题共 1 小题,20 分)

41. 根据提供的教案表格格式,设计出足球的“斜传直插”二过一战术新授课的教学目标和主要教学步骤。

教学目标	
教学步骤	

要求:目标明确、重难点突出、教学过程合理(教学步骤只写出基本部分即可)。



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(高级中学)  
考前冲刺密卷(三)

(科目代码:413)

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. 起到连接躯干与自由上肢作用的是( )。  
A. 自由上肢骨 B. 上肢带骨  
C. 上臂骨 D. 前臂骨
2. 运动中主动收缩发力,直接参与完成动作的肌群属于( )。  
A. 原动肌 B. 对抗肌  
C. 固定肌 D. 中和肌
3. 下列选项中,哪一个关节属于多轴关节( )。  
A. 球窝关节 B. 滑车关节  
C. 椭圆关节 D. 圆柱关节
4. 分布在人体肌肉、肌腱、关节囊等处的感受器是( )。  
A. 内感受器 B. 外感受器  
C. 本体感受器 D. 特殊感受器
5. 最大吸气后再做最大呼气,所能呼出的气量称为肺活量。正常成年男性的肺活量约为( )。  
A. 2500ml B. 3000ml  
C. 3500ml D. 4000ml
6. 以有氧供能为主,很少出现乳酸和氧的亏欠,运动持续的时间较长,这是( )。  
A. 准备状态 B. 进入工作状态  
C. 假稳定状态 D. 真稳定状态
7. 位于脑桥下方,表面有与脊髓相连续的同名沟和裂。内部有调节呼吸和心血管活动的“生命中枢”是( )。  
A. 延髓 B. 脑桥  
C. 中脑 D. 小脑
8. 男孩在( )岁肌纤维明显增粗,肌力显著增加。  
A. 15—17 B. 16—17  
C. 17—18 D. 18—19
9. 健身走的主要供能系统是( )。  
A. 磷酸原系统 B. 乳酸能系统  
C. 有氧氧化系统 D. 糖酵解系统
10. 主动脉瓣连结主动脉和( )。  
A. 右心室 B. 右心房  
C. 左心室 D. 左心房
11. ( )供能在 30 秒—2 分钟左右时为供能高峰值。  
A. 磷酸原系统 B. 酵解能系统  
C. 氧化能系统 D. 无氧氧化系统

12. 下列哪种练习可以提高灵敏素质( )。
- A. 减负荷练习  
B. 移动目标练习  
C. 循环练习  
D. 立卧撑
13. ( )促进脂溶性维生素的吸收。
- A. 维生素  
B. 糖  
C. 脂肪  
D. 蛋白质
14. 直接指压止血法是用手指指腹直接压迫出血动脉的近心端,当头部出血时,应按压( )。
- A. 颞浅动脉  
B. 颌外动脉  
C. 锁骨下动脉  
D. 肱动脉
15. 运动中发生低血糖症后,不宜采取的措施是( )。
- A. 静脉注射 0.9%的生理盐水  
B. 饮用浓糖水  
C. 食用少量食物  
D. 静脉注射 10%的葡萄糖溶液
16. 凡身体发育状况及健康有轻微异常,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( )。
- A. 基本组  
B. 准备组  
C. 医疗体育组  
D. 竞技组
17. 下列不属于运动应激综合征的是( )。
- A. 举重时晕厥  
B. 重力性休克  
C. 脑血管痉挛  
D. 运动中腹痛
18. 当拉长肌肉的外力作用解除后,肌肉可恢复其原有长度的性质叫( )。
- A. 伸展性  
B. 弹性  
C. 粘滞性  
D. 可恢复性
19. 体育与健康实践课一般包括哪几种类型( )。
- A. 新授课、复习课、综合课、考核课  
B. 引导课、新授课、复习课、考核课  
C. 引导课、复习课、综合课、考核课  
D. 引导课、新授课、综合课、考核课、
20. 衡量一节课生理负荷的平均心率标准,高中女生的心率应在( )次/分钟。
- A. 120—130  
B. 130—140  
C. 120—140  
D. 130—150
21. 体育锻炼中的特殊情绪体验有流畅体验和( )。
- A. 愉悦体验  
B. 成功体验  
C. 沮丧体验  
D. 跑步者高潮
22. ( )是运动动机的四大功能。
- A. 发动功能、选择功能、维持功能、消化功能  
B. 发动功能、选择功能、强化功能、消化功能  
C. 发动功能、消化功能、强化功能、维持功能

D. 发动功能、选择功能、强化功能、维持功能

23. ( )是教师备课和编写教案的主要依据。

A. 学年教学计划

B. 学期教学计划

C. 单元教学计划

D. 课时计划

24. 下列哪个不属于体育课堂教学中的基本矛盾( )。

A. 讲解与示范的矛盾

B. 约束与自主的矛盾

C. 师生关系与生生关系的矛盾

D. 成功与挫折的矛盾

25. 体育教学评价的技术与手段是指( )。

A. “怎么评”

B. “谁来评”

C. “评什么”

D. “为什么评”

26. ( )是调动、扰乱对方防线造成以多打少、觅得传球空当、突破密集防守、获得射门机会的有效手段。

A. 摆脱与跑位

B. 传球

C. 射门

D. 运球过人

27. 在篮球比赛中,下列什么情况不属于死球状态( )。

A. 在一次罚球中球明显不会进篮,且该次罚球后接着有另一次发或多次罚球时

B. 投篮中飞行的球在进攻计时钟信号响后被任一队的队员触及时

C. 任何投篮或罚球时

D. 活球中,裁判员鸣哨时

28. 排球( )由于动作简单,因此也适合初学者学习和运用。

A. 正面上手发球

B. 正面上手发飘球

C. 正面下手发球

D. 侧面下手发球

29. 在单个动作中,身体某些部位有先后动作时,用( )来表示。

A. 同时

B. 依次

C. 接

D. 经

30. 武术长拳演练中强调“内三合”与“外三合”,其中“外三合”指的是( )。

A. 手与眼合、身与步合、气与力合

B. 手与眼合、身与脚合、膝与胯合

C. 手与脚合、肘与膝合、肩与胯合

D. 心与意合、意与气合、气与力合

31. ( )教学模式的主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时,使学生能够体验到运动和体育学习的乐趣,从而为形成学生终身参加体育实践的志向服务。

A. 技能掌握式的体育教学模式

B. 快乐体育的“目标学习”教学模式

C. 小群体学习型的体育教学模式

D. 发现式体育教学模式

32. 体育教学内容排列方式中,简教类教学内容属于( )。

A. 充实螺旋式

B. 单薄直线式

C. 充实直线式

D. 单薄螺旋式

33. 110米栏栏间跑的特点是( )。

A. 重心高、频率快、节奏强

B. 重心高、频率快、节奏弱

C. 重心低、频率快、节奏强

D. 重心低、频率慢、节奏强

34. 高中体育与健康课程具有( )特性。

A. 基础性、实践性、健身性、选择性

B. 基础性、实践性、健身性、综合性

C. 基础性、实践性、选择性、综合性

D. 基础性、选择性、健身性、综合性

35. 在体育教学过程中讲解和练习应( )。

A. 略讲少练

B. 略讲多练

C. 精讲少练

D. 精讲多练

## 二、简答题(本大题共 3 小题,每题 10 分,共 30 分)

36. 简述学校体育对学生心理发展的作用。

37. 优质的体育课堂要做好哪几个方面的内容?

38. 简述高中课标中有关体育学习评价的内容、方法。

### 三、案例分析题(本大题共 2 小题,每题 15 分,共 30 分)

#### 39. 案例:

高一年级跨栏跑选项课,由于动作难度较大,大部分同学不敢主动去尝试,而李同学,在课堂上却表现得特别积极,动作也比较规范。为此王老师对李同学进行了表扬,得到表扬后的李同学练习积极性更高了,他一边重复演示动作,一边用自己的语言讲述动作要领,鼓励其他同学大胆尝试。由于受到他的影响,同学们慢慢地参与进来,并相互鼓励、探讨、交流。课后小结时,王老师说,同学们,这节课表现最突出的同学是谁?他是怎样做的?想想我们这节课学到了什么?同学们七嘴八舌地讨论起来,也反思自己在课堂上的表现。

问题:

(1)请分析李同学在这节体育课中所充当的角色和起到的作用。(7 分)

(2)请对教师在课堂上的做法进行评价。(8 分)

#### 40. 案例:

实习生汪老师给某校高一(2)班上健美操课时,课程从一开始就采用分解示范进行教学,结果发现学生学习困难,教学效果也不佳。休息时,几名女同学走过来和汪老师说:“老师,您能不能完整地做动作教我们呀,你把动作分解了,我们感觉很别扭,做动作时也不习惯。”汪老师听后有些束手无策,心想我们大学老师教我的时候还强调要分解示范,学生怎么会提出这样的要求呢……

(1)请指出汪老师在课的开始就进行分解教学法的优点与不足?(7 分)

(2)假如你是汪老师,在教学中该如何正确使用分解示范和完整示范?(8分)

**四、教学设计题**(本大题共 1 小题,20 分)

41. 写出足球头顶球技术的学情分析、教材分析、教学目标、教学重点、难点、教学步骤(写出基本部分即可)。



**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(高级中学)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(高级中学)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(高级中学)考前冲刺密卷(二)…… (6)

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(高级中学)考前冲刺密卷(三) … (10)

# 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(高级中学)考前冲刺密卷(一)

## 一、单项选择题

1. C 【解析】按照骨的部位分类可分为中轴骨和附肢骨(四肢骨)两部分,中轴骨包括颅骨和躯干骨,共有 80 块,其中躯干骨 51 块,颅骨 29 块。故本题选 C。
2. A 【解析】高处跳下的过程中,股四头肌被拉长做离心退让工作,以缓冲跳下时的冲击力。故本题选 A。
3. B 【解析】内侧与外侧:以身体正中面为准,靠近正中面者为内侧,远离正中面者为外侧。故本题选 B。
4. A 【解析】红肌纤维即慢肌纤维,其具体表现为收缩力量小,速度慢,但是抗疲劳能力强。故本题选 A。
5. D 【解析】运动时肌肉两端都不固定的形式为无固定,在做挺身式跳远时,腹直肌的两端都没有固定,其运动形式上是无固定。故本题选 D。
6. C 【解析】细胞核一般只有一个,位于细胞中央,也有多核的,如骨骼肌细胞有几十个至几百个核,成熟的红细胞没有细胞核。故本题选 C。
7. B 【解析】广义的结缔组织,包括液状的血液、淋巴、松软的固有结缔组织和较坚固的软骨与骨,具有连接、支持、营养、保护等多种功能。按其结构和功能的不同分为疏松的结缔组织、致密的结缔组织、脂肪组织和网状组织。故本题选 B。
8. A 【解析】看近处物体时,必须通过睫状肌的收缩作用,使晶状体的凸度增加,使近处的物体像能够落在视网膜上,才能看得清楚。长时间的近距离作业,如读书、写字、看电视、玩游戏机等,导致晶状体过度变凸,形成近视,需要佩戴凹透镜眼镜进行矫正。故本题选 A。
9. A 【解析】小肠,根据形态和结构变化分为三段,分别为十二指肠、空肠和回肠,是人体最长的器官,具有吸收、消化和分泌功能。故本题选 A。
10. C 【解析】甲状腺是人体最大的内分泌腺,它是由左叶、右叶、锥状叶和甲状腺峡部组成。故本题选 C。
11. B 【解析】肺借叶间裂进行分叶,左肺的叶间裂为斜裂,由后上斜向前下,将左肺分为上、下两叶;右肺的叶间裂为斜裂和水平裂,将右肺分为上、中、下三叶。故本题选 B。
12. C 【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 C。
13. D 【解析】ATP-CP 供能系统,能维持 6—8 秒,一般在十秒以内的大强度运动都是以 ATP-CP 供能系统进行供能。故本题选 D。
14. B 【解析】骨的生长是破坏和建造两个过程对立统一的结果,生长过程建造占优势。骨

的增粗取决于膜内成骨方式,骨的长长取决于软骨内成骨方式。故本题选 B。

15. 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。

16. 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。跳远运动员在起跳的瞬间是一种快速力量,即平时我们所说的爆发力。故本题选 C。

17. C 【解析】医疗体育组: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,编入此组。因此患有严重的心脏病者可编入医疗体育组。故本题选 C。

18. A 【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 A。

19. C 【解析】跨栏比赛中先过栏的腿称为摆动腿,后过栏的腿称为起跨腿。故本题选 C。

20. B 【解析】题目涉及运动生理学中的运动与身体机能变化内容。起赛热症:其特点是中枢神经系统的兴奋性过高,表现为过度紧张,常有寝食不安,四肢无力,全身微微颤抖,喉咙发堵等不良生理反应,运动员工作能力和运动成绩下降;起赛冷症:其特点是由于赛前兴奋过低,进而引起了超限抑制,表现为比赛淡漠,浑身无力,不能在比赛时充分发挥机体工作的能力。故本题选 B。

21. C 【解析】根据规则规定:球门球可以直接射入对方球门而得分。如果球离开罚球区后直接进入踢球队员本方球门,则判给对方角球;如果球离开罚球区后,本方球员不小心把球踢进自家球门,应判进球有效,中圈开球进行比赛。故本题选 C。

22. C 【解析】根据运动生理学中的运动与血液循环内容可知:窦房结的频率每分钟在 60—100 次。故本题选 C。

23. A 【解析】在体育保健学中的运动性中暑内容中,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,称为热痉挛。所以处理的根本是降低体温,同时补充盐水。故本题选 A。

24. C 【解析】直接兴趣是由于对体育活动本身感到需要而产生的兴趣,如对参与体育活动、观看体育比赛等方面的兴趣;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,如保持体型、增进健康等。故本题选 C。

25. C 【解析】根据田径规则:铅球落地和人体稳定后,运动员应从投掷圈后半部离开,否则为犯规。故本题选 C。

26. A 【解析】根据排球正面双手垫球技术的内容可知:当球飞到腹前时,两臂前伸插入球下,向前上方蹬地跟腰抬臂压腕,身体重心随之向前上移动送球,击球点保持在腹前约一臂距离,准确地击在击球部位上,利用小臂上抬将球击出。故本题选 A。

27. C 【解析】单循环比赛的轮数和场数的计算,比赛轮数:在循环赛中,各队都参加完一场比赛即为一轮,参加队数为单数时,比赛轮数等于队数;参赛队数为双数时,比赛轮数为队数减 1。题目中有 10 队参加比赛,采用单循环的编排方法,则比赛的轮数为 9 轮。故本题选 C。

28. D 【解析】武术中的集体演练是指 6 人以上的表演。故本题选 D。

29. B 【解析】向后转走在下达口令时,动令落在右脚。故本题选 B。

30. A **【解析】**运球包括运球方法、常用动作和运球过人。常用的运球方法有:脚背正面运球、脚背内侧运球、脚背外侧运球和脚内侧运球。故本题选 A。

31. D **【解析】**身体姿势:是指身体及身体的各个部分在完成动作过程中所处的位置或状态。

练习轨迹:是指完成动作时身体或身体的某一部分所移动的空间位置或移动路线(方向、形态、幅度)。练习频率:是指单位时间内动作重复的次数,也称频率。练习速度:是指身体或身体某一部分在单位时间内完成动作的快慢程度,用其移动的距离或幅度与时间的比例来表示。故本题选 D。

32. C **【解析】**题目涉及体育教学论中的体育教学内容的特性。体育教学内容具有空间的约定性是指很多运动在固定的场地上进行的,甚至是以场地来命名的。故本题选 C。

33. B **【解析】**体育教学基本要素包括:学生、教师、体育教材。故本题选 B。

34. B **【解析】**学时体育教学过程是指教师根据单元体育教学过程对每节课的要求,进行组织实施体育教学的过程,它也是我们通常意义上讲的体育教学过程。其特点是:结构性;行为性;方法性。其中学时体育教学过程与其他阶段的体育教学过程相比,最大的特点是行为性。它表现为一种积极的教学实践,无论从学生还是教师的角度,都是实实在在的行为过程,而不是表现为一种计划,它是在教学时间里发生的教学行为。故本题选 B。

35. D **【解析】**举国体制就是指以国家利益为最高目标,动员和调配全国有关的力量,包括精神意志和物质资源,攻克某一项世界尖端领域或国家级特别重大项目的工作体系和运行机制。在体育上,就是以世界大赛的冠军(特别是奥运会)为最高目标,统一动员和调配全国有关的力量,包括精神意志和物质资源,来夺取比赛运动的好成绩的工作体系和运行机制。因此其主要目的是为了快速发展竞技体育。故本题选 D。

## 二、简答题

### 36.【参考答案】

儿童青少年在关节结构上与成人基本相同,但关节面软骨较厚,关节囊较薄;关节内外韧带较薄而且松弛,关节周围的肌肉细长,故其伸展性与活动范围都大于成人;关节的灵活性与柔韧性都优于成人,但牢固性较差,在外力的作用下较易脱位。

### 37.【参考答案】

- (1)学生生理活动能力的变化规律;
- (2)学生心理活动的变化规律;
- (3)教育学的一般规律。

### 38.【参考答案】

使病员仰卧,松开领口、裤带和胸腹部衣服;清除口腔内的异物,把患者口腔打开,盖上一块纱布;急救者一手掌侧置于病人前额,使其头部后仰,拇指和食指捏住病人鼻孔,以免气体外溢;另一手托起患者下颌,掌根部轻压环状软骨,使其间接压迫食管,以防吹入的空气进入胃内;然后深吸一口气,张嘴,用双唇包绕封住病人的嘴外缘,并紧贴向内里吹气,吹气完后马上放开鼻孔,反复进行。吹气要深而快,每次吹气量约 800—1200 毫升。开始应连续两次吹气,以后每隔 5 秒吹一次气,相当于 12—16 次/分的频率进行,直到病人恢复自主呼吸。

三、案例分析题

39.【参考答案】

(1)教学方法：

- ①直观法中教具和模型的演示(曹老师给学生用多媒体播放了太极拳的完整套路)；
- ②语言法中讲解法(曹老师认真细致地讲解了太极拳的动作技术要领)；
- ③练习法、小群体学习法、讨论法(让学生分成4组讨论,并进行分组合作练习)；
- ④探究法(各组学生分别进行表演,其他同学观摩,相互交流学习体会)。

(2)处理方法：

- ①创口较小:经消毒处理后,用黏膏或创可贴黏合即可；
- ②创口较大:止血,缝合创口；
- ③伤情和污染较重或较深:注射破伤风抗毒血清,并给以抗生素治疗。

40.【参考答案】

(1)动作要领:斜线助跑,支撑脚踏在球侧,膝关节微屈,脚趾指向出球方向,重心稍倾向支撑脚一侧。踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动,以脚背内侧击球的后中下部,击球时小腿加速前摆,踢球瞬间脚型固定。

(2)易犯错误和纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1	摆腿方向不正,伴有外展和内收的动作	多做摆动腿模仿练习
2	踢球时踝关节外旋,脚面朝上	结合摆动腿练习,强调脚背内侧对准出球方向,结合示范模仿练习
3	支撑脚位置靠后或靠前	原地、走动或跑几步的支撑放脚练习

四、教学设计题

41.【参考设计】

排球正面屈体扣球

课型:复习课

课次:第3次课

教学目标：

- 1.知识与技能目标:通过巩固复习,能够熟练掌握排球正面扣球技术,通过组合练习初步掌握“自传球—自发球—扣球”组合。
- 2.过程与方法目标:通过排球学习发展上肢力量,身体协调能力,提升综合素质。
- 3.情感态度与价值目标:激发学生学习排球的兴趣,感受排球运动的魅力,在学习中激发潜能、发掘潜力,培养不怕困难、敢于进取的心理品质。

教学重难点：

- 1.教学重点:空中扣球时挺胸展腹,挥臂时迅速转体、收腹动作发力,击球时全掌包满球,在手臂伸直的最高点的前上方击球的后中部。
- 2.教学难点:扣球动作正确,组合技术衔接连贯。

教学过程:

## 一、开始部分

课堂常规,包括师生问好、整队点名、检查服装、宣布上课等几个部分。

## 二、准备部分

1.在教师的带领下进行韵律操热身。

2.游戏“疯狂运排球”。

玩法:将全班分成若干组站在起点,起点处每组一个球筐放若干排球,15米外的终点处每组一个排球筐,每组每次派出两名队员,用背靠背的方式夹紧排球,以最快的速度将排球运向终点并放入球筐中,限定时间内运送球数最多的小组获胜。

## 三、基本部分

1.复习巩固排球扣球动作。

方法:教师示范自抛球—正面扣球动作,学生练习后总结技术要点,教师复述。

组织:教师将全班同学平均分为若干小组,小组轮流接教师传球或抛球进行正面扣球练习,教师点评、指导、纠错,没有轮到的小组先做发球和传球练习。

2.学习自传球—自发球—扣球。

方法:教师示范技术组合,引导学生积极思考,重点练习。

①练习1:传球复习练习。

组织:两人一组,相隔5米相互传球练习,结束后每人一球,自传练习,教师巡视指导。

②练习2:发球复习练习。

组织:两人一组,上网做正面上手发球练习,教师巡视指导。

③练习3:自传—发球组合练习。

组织:两人一组,每人自传球5个后以正面上手发球的方式将球发给对方,对方以同样的方式练习发回来。

④练习4:自传—发球—扣球组合练习。

组织:两人一组,每人自传球3个后以正面上手发球方式将球发给对方,对方接球后自传发球,自己扣球。每练习一组之后交换扣球。

3.排球扣球比准比赛。

设置一定区域,把学生分为4组进行比赛,每一组在网的另一端进行自抛自扣,要求扣进区域者得一分,每人两次机会,看哪一个小组得分高,哪一个小组就获得胜利。表扬获胜的队伍,鼓励失败的队伍。

## 四、结束部分

1.放松练习,指导学生跟随音乐放松身体。

2.课堂小结:学生自评,学生互评,教师评价。

3.整理场地,归还器材。

4.宣布下课,师生再见。



# 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(高级中学)考前冲刺密卷(二)

## 一、单项选择题

1. A 【解析】矢状面是沿前后方向,将人体纵切为左右两部分的切面。故本题选 A。

2. C 【解析】人体关节基本结构包括关节面、关节囊、关节腔。故本题选 C。

3. B 【解析】中轴骨包括颅骨和躯干骨,共有 80 块,其中躯干骨 51 块,颅骨 29 块。故本题选 B。

4. B 【解析】退让工作又称为离心工作。其表现为:肌肉收缩力矩小于阻力矩,环节背着肌肉的拉力方向运动,肌肉的动点和定点彼此分离;肌肉变长、变细,但触摸时仍较硬。在持哑铃前臂弯举的放下过程中,肱二头肌和肱肌等肌肉所做的工作为退让工作。故本题选 B。

5. B 【解析】股二头肌、股四头肌、腓肠肌都是下肢的肌肉,引体向上主要发展肱肌、背阔肌等,其对下肢肌肉的发展不明显。故本题选 B。

6. A 【解析】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,股四头肌是使膝关节伸的主要肌群。故本题选 A。

7. B 【解析】脑是中枢神经系统的主要部分,位于颅腔内。脑包括端脑、间脑、中脑、脑桥和延髓,脑干由中脑、脑桥与延髓组成。故本题选 B。

8. B 【解析】每一次心跳,也就是说心脏每收缩一次排出的血量,称每搏输出量(SV),正常成人在静息状态下的每搏输出量为 60 毫升—80 毫升。故本题选 B。

9. A 【解析】心交感神经能够使心率加快,内脏神经刺激右侧交感神经,兴奋窦房结使心率加快。心副交感神经主要是心的迷走神经,其低级中枢位于脑干和脊髓骶段,可导致心率减慢,心房肌收缩力减弱、不应期缩短,房室传导速度减慢,甚至出现房室传导阻滞。故本题选 A。

10. B 【解析】氧气由呼吸系统进入肺泡进行气体交换,呼吸系统由外到内分别包括呼吸道(鼻腔、咽、喉、气管、支气管)和肺。故本题选 B。

11. B 【解析】气体交换属于物质交换,以气体扩散的方式进行,各种气体的扩散主要取决于各种气体分压差,气体分压差是气体交换的动力。故本题选 B。

12. A 【解析】脾是重要的淋巴器官,有造血、滤血、清除衰老血细胞及参与免疫反应等功能。因其含血量丰富,能够紧急向其他器官补充血液,所以有“人体血库”和“后天之本”之称。故本题选 A。

13. D 【解析】人体最主要的调节方式是神经调节,指在神经系统的直接参与下所实现的生理功能调节过程;其次是体液调节,指细胞产生某些化学物质通过体液的传送对机体的生理功能进行调节,比如激素调节;此外,许多组织细胞自身也能对周围环境变化发生适应性的反应,这种反应是组织细胞本身的生理特性,并不依靠于外来神经或体液因素的作用,称之为自身调节。故本题选 D。

14. C 【解析】骨分为骨质、骨髓、骨膜。骨膜是以一层薄薄的弹性结缔组织,包围关节之外的所有骨头的表面,而在关节处由软骨取代。骨膜由两部分构成,外层由胶原纤维紧密结合而



成,富有血管、神经,有营养和感觉作用,也称骨外膜。内层也称形成层,胶原纤维较粗,并含有细胞,即骨外膜。故本题选 C。

15. C 【解析】骨与骨之间借结缔组织相连接称为骨连结。按连结组织的性质和活动情况,骨连结可分为有腔隙骨连结和无腔隙骨连结。有腔隙骨连结又称为关节,在骨连结中占大部分,是人体运动的枢纽。故本题选 C。

16. A 【解析】学校体育工作由体育与健康课程、课外体育活动、课外体育训练和课外体育竞赛组成。其中占最主要、核心地位的是体育与健康课程即体育教学。故本题选 A。

17. B 【解析】机体摄取、消化吸收和利用食物中的养料,以维持生命的整个过程称为营养,它是人体获得和利用食物的综合过程。故本题选 B。

18. B 【解析】人体运动时有三大供能系统,它们分别是:ATP—磷酸肌酸供能系统、无氧呼吸供能系统和有氧呼吸供能系统。人在剧烈运动时,首先是 ATP—磷酸肌酸供能系统供能,之后的供能主要依靠葡萄糖和糖原的无氧酵解所释放的能量合成 ATP。无氧酵解约能维持 2—3 分钟时间,由于无氧呼吸会产生乳酸,从而导致肌肉疲劳。故本题选 B。

19. A 【解析】梯形反应:运动后收缩压逐步升高,2—3 分钟后才开始下降,脉搏增加,舒张压变化无规律,恢复时间可延长。这种反应常表示心脏功能不良,多见于过度疲劳时。此外,还可能出现混合反应。故本题选 A。

20. C 【解析】维生素 C 又名抗坏血酸,具有增强抵抗力,促进伤口愈合的生理功能。故本题选 C。

21. C 【解析】运动兴趣的倾向性是指指向一定的体育项目或事件,因此决定了是对体育活动本身需要产生兴趣还是对体育活动未来结果感到需要产生的兴趣。故本题选 C。

22. D 【解析】短跑各个阶段的主要任务:①起跑的任务是获得向前冲力,使得身体摆脱静止状态,为起跑后加速跑创造有利的条件。②起跑后的加速跑的任务是充分利用起跑获得的初速度,在较短距离内尽快获得更高的速度。③途中跑的任务是继续发展和保持较长距离的最高速度。④终点跑是全程跑的最后一段,应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。故本题选 D。

23. C 【解析】成年女子 100 米跨栏跑的间距为 8.5 米,男子 110 米栏的为 9.14 米。故本题选 C。

24. C 【解析】投篮是篮球比赛中得分的唯一手段,是一切技术、战术运用的最终目的和全部攻守矛盾的焦点,是整个篮球技术体系的核心。故本题选 C。

25. D 【解析】题干中“假动作逼真,真动作迅速”表明要该动作涉及过人,选项中涉及过人动作的是持球突破。故本题选 D。

26. C 【解析】不同的踢球方法有不同的站位要求,例如脚内侧踢球要求支撑脚站在球的侧面约 15—20 厘米左右,脚尖正对出球方向,脚背正面踢球要求在球侧面 10—12 厘米左右。故本题选 C。

27. B 【解析】A 选项的弓步、C 选项的仆步、D 选项的闪步都属于武术步法,因此排除以上三个答案。故本题选 B。

28. C 【解析】排球竞赛规定后排队员不能进行拦网,也不能在前排进行扣球,但是可以在后

排进行扣球。故本题选 C。

29. B 【解析】体操术语一般分为结构术语和命名术语。结构术语是指描述动作形式及其本质特征的专门用语。这一类术语称为标准性或规范性术语,是体操术语运用的主流,如转体 360 度,前空翻等;命名术语是指根据动作形态或国名、地名、人名描述动作的专门用语。这类动作术语的特点是便于记忆,如托马斯、程菲跳等。故本题选 B。

30. D 【解析】弓步动作要点:弓步正确做法是两脚前后开立,约为本人脚长的 4 倍,前腿脚尖微内扣,屈膝半蹲,后脚尖内扣约 45 度,后腿挺膝伸直,后髋下沉内扣,上体正对前方。故本题选 D。

31. D 【解析】本课中既有学习篮球双手胸前传接球又有复习行进间运球,是学习新知识和复习以前学过知识的一节综合课。故本题选 D。

32. C 【解析】全校性的课外体育活动应根据课外体育活动时间,由体育教研组负责人协同全体体育教师设计具体方案,即体育科研组长是抓好学校体育工作计划的主要负责人。故本题选 C。

33. C 【解析】新课程评价强调,应该促进学生的全面发展,在评价的过程中重视激励和发展功能。故本题选 C。

34. D 【解析】教学手段是指在教学中教师为了使学 生尽快学习和掌握技术动作所选择的一些与技术动作相关的具体练习。故本题选 D。

35. A 【解析】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。故本题选 A。

## 二、简答题

### 36.【参考答案】

体育运动对呼吸系统的影响主要表现在对肺组织的影响。经常从事体育运动,对呼吸器官的构造和机能都会产生良好的影响。有训练者的胸围较大、骨性胸廓和呼吸肌得到良好的发展,由于膈肌的收缩和放松能力提高,呼吸深度加深,肺活量大。同时,有训练者的呼吸与运动能力协调配合,在定量工作时,呼吸机能表现出节省化现象,能够较长时间保持工作能力,并具有很大的机能储备力,能够适应和满足剧烈运动对呼吸系统机能的要求。

### 37.【参考答案】

让患者平卧,足部略抬高,头部稍低,松开衣领,这可以增加脑回血量;注意保暖,防止受凉;针刺或掐人中、百会、合谷、涌泉,一般能很快恢复知觉;如有呕吐应将患者头偏向一侧;恢复知觉后可以服用热糖水和维生素 C 及维生素 B1 等,并注意休息。

### 38.【参考答案】

- (1)要依据体育课的目的与任务来选择教学法;
- (2)要根据教材内容的特点来选择教学法;
- (3)要根据学生的实际情况来选择教学法;
- (4)要根据教师本身的条件和特点来选择教学法;

- (5)要根据各种体育教学方法的功能、使用范围和使用条件等来选用教学法;
- (6)要根据教学时间和效率的要求选用教学法。
- 三、案例分析题
- 39.【参考答案】
- 教学过程符合课程标准的基本理念。
- (1)教师先带领学生进行动作的巩固复习,可以帮助学生复习已学技能,为后面学习打好基础。
- (2)教师的讲解示范,有利于学生建立正确、完整的动作表象。
- (3)学生在小组长带领下分片进行练习,一方面体现学生的主体性原则,另一方面培养学生相互帮助、团结协作的精神。
- (4)学生分组创编动作及展示,体现了新课标中学生全面发展的思想,培养自主学习和创新精神。
- (5)学生的自评、互评、教师的点评,有利于构建良性的课堂氛围,提高学生的评价能力,调动其学习体育的兴趣。
- (6)教师在教学中充分遵循循序渐进的教学原则,符合学生的身心发展规律和体育教学的原则。

- 40.【参考答案】
- (1)对现有运动项目进行改造
- 应根据学生的身心发展特征,加强对现有运动项目的改造。可以通过简化规则、简化技能战术、降低难度、改造场地与器材等手段,开发出适合学生学习的内容。
- (2)新兴运动项目的开发与利用
- 体育与健康课程的开设要注意教学内容的时代性。教师可以根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。在对新兴运动项目进行教材化改造的同时,应引导学生把追求时尚的项目转变成健康向上、参与性强、安全有益的教学内容。
- (3)民族民间传统体育活动项目的开发与利用
- 我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源,应大力继承和发扬。教师可以根据实际情况,选用武术、舞狮、舞龙、踢毽子、抖空竹、竹竿舞、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋千、重阳节登高等民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康课程的教学内容。

四、教学设计题

41.【参考设计】	
教学目标	<div>1. 知识与技能目标:学生能够基本说出“斜传直插”二过一的战术意图,了解其优缺点。能够基本掌握“斜传直插”二过一的动作技术,并能够在游戏和比赛中综合运用。</div> <div>2. 过程与方法目标:通过练习与自主探究,发展力量、速度、灵敏等身体素质,并能培养自主学习和探究能力。</div> <div>3. 情感态度与价值观目标:学生能够表现出对足球的兴趣,培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、团结协作等优良品质</div>

基本部分:

教学步骤

(1)视频和图片展示进行导入;

(2)自主探究练习;

(3)教师示范讲解;

(4)学生练习巩固:

①2人之间相互传球练习;

②结合障碍物做传接球练习;

③传接球和跑位练习;

④3人一组,消极防守下完整练习。

(5)比赛巩固部分:5VS5足球比赛,要求尽量用到本节课学习过的“斜传直插”二过一战术

## 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(高级中学)考前冲刺密卷(三)

### 一、单项选择题

1. B 【解析】上肢带骨由锁骨和肩胛骨组成,功能是:连接躯干与自由上肢。故本题选B。

2. A 【解析】固定肌:固定原动肌的定点骨的肌肉。中和肌:用以抵消原动肌多余功能的肌肉。原动肌:主动收缩直接完成动作的肌肉或肌群。对抗肌:与原动肌作用相反的肌群。故本题选A。

3. A 【解析】单轴关节是指骨只能绕一种轴运动的关节,包括滑车关节和圆柱关节。双轴关节是指运动环节能绕两个相互处置轴运动的关节,包括椭圆关节和鞍状关节。多轴关节是指运动环节能绕3个相互垂直轴运动的关节,包括球窝关节和平面关节。故本题选A。

4. C 【解析】本体感受器是指分布在肌肉、肌腱、关节囊等处的感受器,其功能是感受机体运动和平衡中产生的刺激,如肌梭、腱梭等。故本题选C。

5. C 【解析】正常成年男性约为3500ml,女性约为2500ml。故本题选C。

6. D 【解析】人体在进行强度较小(亚极限强度以下的运动)、持续时间较长的运动时,进入工作状态阶段结束后,机体的摄氧量能够满足需氧量的要求,各项生理、生化指标保持相对稳定状态,这种稳定状态称为真稳定状态。以有氧供能为主,很少出现乳酸和氧的亏欠,运动持续的时间较长。故本题选D。

7. A 【解析】延髓:位于脑桥下方,表面有与脊髓相连续的同名沟和裂。内部有调节呼吸和心血管活动的“生命中枢”。故本题选A。

8. D 【解析】生长加速后期,肌肉横方向发展较快,肌纤维明显增粗,肌力显著增加。女孩在15—17岁,男孩在18—19岁肌力增长最为明显。故本题选D。

9. C 【解析】健身走的主要供能系统是有氧氧化供能系统。有氧氧化系统是指糖或脂肪在氧的参与下分解为二氧化碳和水,同时生成大量能量,使ADP再合成ATP,有氧氧化系统是进行长时间耐力活动的主要供能系统,其特点是维持时间长,需要氧,不产生乳酸。故本题选C。

10. C 【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 C。

11. B 【解析】酵解能系统又称乳酸能系统,是运动中骨骼肌糖原或葡萄糖在无氧条件下酵解,生成乳酸并释放能量供肌肉利用的能源系统。供能在 30 秒—2 分钟时为供能高峰值,如:200 米跑、100 米游泳、1 分钟跳绳等。故本题选 B。

12. D 【解析】减负荷练习增加的是快速力量;循环练习是增加耐力素质的;移动目标练习是提高反应速度的;立卧撑和十字变向跑是提高灵敏素质的。故本题选 D。

13. C 【解析】脂肪的生理功能:(1)供给热能;(2)构成一些重要生理物质;(3)维持体温和保护内脏;(4)促进脂溶性维生素的吸收;(5)增加饱腹感。故本题选 C。

14. A 【解析】头部出血:应按压颞浅动脉;面部出血:应按压颌外动脉;上肢出血:①肩部和上臂出血:应按压锁骨下动脉;②前臂出血:应按压肱动脉;③手指出血:应按压指动脉。下肢出血:①大腿、小腿出血:应按压股动脉;②足部出血:应按压胫前动脉和胫后动脉。故本题选 A。

15. A 【解析】注射生理盐水起不到补糖的效果,反而会稀释血液。故本题选 A。

16. B 【解析】(1)基本组: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)准备组:凡身体发育状况及健康有轻微异常,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)医疗体育组: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,编入此组。故本题选 B。

17. D 【解析】运动应激综合征分为:(1)单纯虚脱型;(2)晕厥型:①举重时晕厥;②重力性休克;③强烈刺激后造成的晕厥;(3)脑血管痉挛;(4)急性肠胃综合征;(5)急性心功能不全和心肌损伤。运动中腹痛是运动过程中一种常见的症状,不属于运动应激综合征,多见于中长跑、马拉松、竞走等项目,其中有 1/3 的人查不出发病原因,而仅与运动训练有关。故本题选 D。

18. B 【解析】肌肉在外力作用下可被拉长的特性叫做伸展性;当拉长肌肉的外力作用解除后,肌肉可恢复其原有长度的性质叫弹性;肌肉的粘滞性是指肌肉收缩或拉长时,其内部各种物质之间相互摩擦产生的内部阻力的外在表现。故本题选 B。

19. A 【解析】体育与健康实践课一般包括新授课、复习课、综合课和考核课 4 种类型。故本题选 A。

20. C 【解析】衡量一节课生理负荷的平均心率标准为:小学生 120—130 次/分钟,初中生 120—140 次/分钟,高中女生 120—140 次/分钟,高中男生 130—150 次/分钟。故本题选 C。

21. D 【解析】体育锻炼中的特殊情绪体验有流畅体验和跑步者高潮。故本题选 D。

22. D 【解析】运动动机的功能:(1)发动功能;(2)选择功能;(3)强化功能;(4)维持功能。故本题选 D。

23. C 【解析】单元教学计划的深化和具体化,是教师备课和编写教案的主要依据。故本题选 C。

24. A 【解析】体育课堂教学中的基本矛盾有:(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。故本题选 A。

25. A 【解析】体育教学评价的四个基本构成因素:目的—为什么要进行体育教学评价;体育教学评价者—谁来进行评价;体育教学评价内容—谁来进行评价;体育教学评价的技术与手段—怎么评价。故本题选 A。

26. D 【解析】运球过人是在调动、扰乱对方防线造成以多打少、觅得传球空当、突破密集防守、



获得射门机会的有效手段。故本题选 D。

27. C 【解析】死球:(1)任何投篮或罚篮命中时;(2)活球中,裁判员鸣哨时;(3)在一次罚球中球明显不会进篮,且该次罚球后接着有:①另一次发或多次罚球时;②进一步的罚则(罚球和/或掷球入界时);(4)比赛计时钟响以结束每节时;(5)某队控制球进攻计时钟信号响时;(6)投篮中飞行的球在下述情况后被任一队的队员触及时:①裁判员鸣哨;②比赛计时钟信号响以结束每节;③进攻计时钟信号响。故本题选 C。

28. D 【解析】侧面下手发球是身体侧对球网站立的一种下手发球方法。由于动作简单,因此也适合初学者学习和运用。故本题选 D。

29. B 【解析】(1)同时:单个动作身体不同部位要在同一时间内完成时或两个动作必须在同一时间内完成时用“同时”表示(2)依次:在单个动作中,身体某些部位有先后动作时,用“依次”来表示。(3)接:两个单个完整动作之间要求连续完成时用“接”字把它们连接起来。(4)经:在完成动作过程中,必须达到某一指定部位时用“经”。(5)成:在做完动作之后的结束姿势。故本题选 B。

30. C 【解析】武术形神兼备的特点:强调“内三合”即:心与意合、意与气合、气与力合。“外三合”即:手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。故本题选 C。

31. B 【解析】技能掌握式的体育教学模式是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程;快乐体育的“目标学习”教学模式的主要特点是让学生在很好地掌握运动技能和身体锻炼的同时,使学生能够体验到运动和体育学习的乐趣,从而为形成学生终身参加体育实践的志向服务;小群体学习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;发现式体育教学模式主要遵循学生认知的规律来考虑教学过程。以发展学生创造性思维为目标,以提高学生解决问题能力,掌握学习和思考方法为主要目的。故本题选 B。

32. C 【解析】体育教材按照不同的功能和形态,其排列方式分为:“精教类”教学内容为充实螺旋式;“简教类”教学内容为充实直线式;“介绍类”教学内容为单薄直线式;“锻炼类”教学内容为单薄螺旋式。故本题选 C。

33. A 【解析】110 米栏间跑的特点是重心高、频率快、节奏强,栏间三步步长的比例是小、大、中。故本题选 A。

34. C 【解析】高中体育与健康课程具有基础性、实践性、选择性和综合性等特性。故本题选 C。

35. D 【解析】讲解法是一种主要的体育教学方法,其他的教学方法也都依托于讲解法。然而,由于体育教学的特点,在体育教学过程中不能过多地使用讲解法,不能形成“满堂说”和“满堂讲”的局面;要“精讲多练”。故本题选 D。

## 二、简答题

### 36.【参考答案】

- (1)促进智力与能力的发展;
- (2)调节情绪,缓解生理压力;
- (3)有助于情感的发展;
- (4)锻炼意志,增强进取心;
- (5)培养与形成健康的个性。

### 37.【参考答案】

- (1)遵循体育教育教学与学生身心发展的规律;

(2)善于将学生学习的负担转化为教师的教学任务;

(3)践行“教师愉快教学、学生快乐学习”的理念;

(4)发挥教师为主导,学生为主体的教学方式。

### 38.【参考答案】

(1)内容:体能的评价;知识与技能的评价;学习态度的评价;情意表现与合作精神的评价;健康行为的评价。

(2)方法:在评价时,要注意定量评价和定性评价相结合、过程性评价和终结性评价相结合、绝对性评价和相对性评价相结合。对于高中学生体育与健康学习成绩的评价应采用等级评定。

## 三、案例分析题

### 39.【参考答案】

(1)李同学在体育课堂中充当了先锋模范的角色,对课堂教学起到了模范带头的作用。李同学一马当先,不仅能将教师教的动作做规范,并在教师的鼓励下进行动作演示,用实际行动告诉同学们不用害怕,而且重复动作要领鼓励同学们大胆尝试,帮助同学们克服恐惧,快速参与,促进了教学活动的有效开展。

(2)王老师在课堂上的做法:①教师在教学中关注到了学生的个体差异,并从学生的实际出发,表扬动作规范、表现积极的李同学,让其更积极地鼓励、带动和帮助其他同学克服恐惧心理,积极参与;②在课堂中采用多种教学方法,充分发挥学生的主观能动性;③自主、合作、探究,体现了新课标的教学要求;④在课堂小结中,通过提问的方式总结了所学内容,提高了学生的评价能力。

### 40.【参考答案】

(1)分解法是把完整教材合理地分成几个部分,逐次地进行教学,最后使学生掌握完整教材的一种教学方法。汪老师在课的开始就使用分解法,优点是便于集中精力和时间突破教材中的重点或难点,从而有利于学生更好更快地掌握教材。但是在课的开始使用分解法,不利于学生建立完整的动作表象,如果运用得不合理,教材的几个部分或段落分解得不科学,将会破坏教材的结构,割裂动作与动作之间的内在联系,从而影响学生掌握完整动作。

(2)分解教学的注意问题:

①注意动作结构相互之间的联系,易于连接完成;

②使学生明确所划分的段落或部分在完整动作中的地位和相互联系;

③分解法要与完整法结合运用;

④切记为分解而分解的练习和步骤。

完整教学的注意问题:

①示范和演示帮助建立动作表象;

②抓住教学重点进行突破;

③通过帮助和辅助降低难度;

④有意识的降低对动作质量的要求;

⑤开发多样的辅助练习。

## 四、教学设计题

### 41.【参考设计】

教材分析:足球头顶球技术是选自人教版《体育与健康》课程水平五的教学内容,这是一节技能实践课。足球头顶球技术具有攻击性强、变化大,能最大限度发挥反攻能力的一项基本技术。可以有效发展学生的力量、灵敏等基本素质和空中平衡能力。

学情分析:对于高中学生来说,他们在以前就已经接触过足球项目,已经具备了一定的运动基础,但是他们在头顶球技术方面还很陌生。并且这些学生思维活跃,求知欲与好奇心强,但在果敢和面对困难时如何迎难而上等方面,还有待更进一步的提高和改善。

教学目标:(1)学生能够了解足球的相关知识 with 动作要点,初步掌握头顶球的技术动作。

(2)进一步发展学生的速度、力量、柔韧度和灵敏度等身体素质。

(3)培养乐于学习、善于思考的良好学习习惯,在学练中增强团队意识,具有互帮互助、主动交流的行为表现。

教学重点:触球部位,上体后仰。

教学难点:全身协调用力。

教学步骤与练习方法:

(1)学生自主练习。

(2)教师完整示范并讲解动作要点。

(3)学生练习,教师巡回指导,纠正错误:

①徒手模仿练习;

②一人持球,一人顶球;

③一人抛球,一人坐地顶球;

④一人抛球,一人原地顶球;

⑤一人抛球,一人移动中顶球;

⑥两人一组,相互顶球。

(4)学生再次练习。

组间竞赛:头顶球比远比准教学比赛。

(5)组间交流,相互评价,教师点评。