

## 2018 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试题（初级中学）参考答案及解析

#### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：屈脊柱肌群的肌肉有腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、髂腰肌、胸锁乳突肌等，仰卧起坐、仰卧两头起等练习可发展该肌群。伸脊柱的肌肉有竖脊肌、斜方肌、胸锁乳突肌、臀大肌等，负重体屈伸、仰卧两头起等练习可发展该肌群。回旋脊柱的肌肉有同侧的腹内斜肌和对侧的腹外斜肌，此外还有对侧胸锁乳突肌和菱形肌等，负重转体、抱头侧屈等练习可发展该肌群。

2. 【答案】A。解析：屈、伸是指运动环节绕额状轴在矢状面内所进行的运动。外展、内收是指运动环节绕矢状轴在额状面内进行的运动。回旋、环绕是指运动环节绕其本身的垂直轴在水平面内进行的运动。故本题选 A。

3. 【答案】C。解析：做推铅球出手动作时，肱二头肌拉长，肱三头肌缩短，所以是向心工作。肱三头肌近躯干端是定点，远躯干端是动点，所以是近固定。故本题选 C。

4. 【答案】C。解析：人体的内分泌腺有垂体、甲状腺、胰岛、肾上腺、甲状旁腺、胸腺和性腺。C 项唾液腺属于外分泌腺。

5. 【答案】A。解析：正常心脏的节律起搏点是窦房结，它所产生的自动节律性兴奋，可依次通过心脏的起搏传导系统，先后传到心房肌和心室肌的工作细胞，使心房和心室依次产生节律性的收缩活动。

6. 【答案】A。解析：长跑运动中，大量出汗导致血液浓缩，红细胞比例相对增大，血流阻力加大，血流速度缓慢，导致血液黏滞性增大。

7. 【答案】B。解析：慢肌纤维与快肌纤维的比较：①形态特征。快肌纤维的直径较慢肌纤维大，线粒体数量较慢肌纤维少，毛细血管网没有慢肌纤维丰富。②代谢特征。快肌纤维的无氧代谢能力高于慢肌纤维，有氧氧化能力低于慢肌纤维。③生理特征。快肌纤维收缩速度远快于慢肌纤维，收缩时产生的力量大于慢肌纤维，慢肌纤维抗疲劳能力比快肌纤维强，故快肌纤维比慢肌纤维更容易疲劳。

8. 【答案】C。解析：糖酵解系统是供能稍快速、不需要氧参与的系统，通常适用于中长距离的运动项目（如 400 米跑、800 米跑等）。A、B 两项属于速度快、爆发力强的运动，主要由磷酸原系统供能。D 项属于耐力运动，主要由有氧氧化系统供能。

9. 【答案】B。解析：速度素质可分为反应速度、动作速度和位移速度。反应速度是指人体对各种信号刺激快速应答的能力。短跑起跑中，学生听到发令到起动的时间长短是反应速度。

10. 【答案】D。解析：动作技能形成过程中，分为泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。在巩固与自动化阶段，学生的动作熟练定型，教师教学需要采取重复练习法，不断巩固技术动作，检查

完善动作质量。故本题选 D。

11. 【答案】C。解析：依据人体在运动过程中生理机能活动变化的规律，可将其分为赛前状态、进入工作状态、稳定状态、疲劳与恢复五个阶段。稳定状态又分为真稳定状态和假稳定状态。在进行强度较大、持续时间较长的运动时，进入工作状态结束后，机体的摄氧量已达到并稳定在最大摄氧量水平上，但仍不能满足机体对氧的需求，运动过程中氧亏不断增多，这种状态称为假稳定状态。

12. 【答案】D。解析：状态反射指头部空间位置改变时，反射性地引起四肢肌肉张力重新调整的一种反射活动。状态反射包括迷路紧张反射和颈紧张反射。做旋转运动时，头部扭转及空间位置发生变化，使同侧上下肢伸肌的紧张性加强，对侧上下肢伸肌的紧张性减弱。故本题选 D。

13. 【答案】B。解析：糖、脂肪、蛋白质是为人体供能的三大营养物质。一般情况下，糖类是主要的供能物质，但是在长时间运动时，肌糖原含量明显降低，脂肪氧化分解比例增大，此时脂肪为最主要的能源物质。

14. 【答案】B。解析：运动后机体由于产生乳酸，所以呈酸性，需要吃碱性食物来中和，使体内酸碱达到平衡。米饭、乳酪和牛肉都是酸性食物，只有苹果属于碱性食物。

15. 【答案】A。解析：耗竭假说认为，运动性疲劳产生的原因是能源物质大量消耗。

16. 【答案】D。解析：肩袖由冈上肌、肩胛下肌、冈下肌和小圆肌组成。肩袖肌腱与周围组织间的空间非常狭小，在肩关节外展和旋转时，易与周围组织发生挤压和摩擦，造成肩袖损伤。肩袖损伤的体症表现为压痛，肌肉萎缩、痉挛，关节活动异常，患者肩关节外展  $60^{\circ}\sim 120^{\circ}$  范围内：出现疼痛等。

17. 【答案】B。解痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩时所表现出来的一种现象。运动中大量排汗，造成大量电解质流失，使肌肉兴奋性升高，从而发生肌肉痉挛。

18. 【答案】C。解析：足球运动中，抬脚大力踢球时出现的“踢漏脚”动作（也就是踢空球），是比较典型的易导致前交叉韧带受伤的动作。这是由于身体突然失去受力点，导致膝关节过度前伸，从而造成膝关节韧带损伤。故本题选 C。

19. 【答案】A。解析：体育手段是为了锻炼身体，增强体质，抗预疾病以及提高运动技术水平所采用的各项活动的内容和方法的总称。

20. 【答案】B。解析：根据世界卫生组织对健康的定义，健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。

21. 【答案】D。解析：体育学习认知—调控策略是指学生根据体育学习过程中出现的情况，对体育学习活动进行及时的评价和调整的策略。认知—调控策略对体育学习有以下几个方面的作用：①有助于激活与保持良好的注意、情绪与动机状态及解决“想不想学”的问题。②有助于分析学习情景。③有助于执行学习计划。④有助于反思或总结性地评价选用的体育学习计划与方法所达到的效果，以吸取经验与教训，为以后的学习做准备。

22. 【答案】B。解析：动作程序理论是解释动作学习与操作最具影响力的理论之一，由 Adams（1968 年）最先提出。这种理论认为，动作程序是一种记忆表征，储存着完成动作所需要的信息，动作练习就是习得完成动作的操作程序的过程。

23. 【答案】C。解析：课程论作为教育学的一门分支学科，其研究领域主要涉及学校课程设计、编制、实施和课程评价等理论与实践。在体育教学过程中，教师需要加强对课程论的学习，根据课程目标确定课程内容标准，根据课程内容特征确定必修内容，这样才能够满足学生在体育学习中多样化的需求。

24. 【答案】C。解析：合理安排运动负荷原则是指在体育教学过程中，必须体现体育教学的本质特点——身体活动性，使学生所承受的运动负荷有效、合理，满足学生锻炼身体和掌握运动技能的需要。

25. 【答案】C。解析：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动作要领，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，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。镜面示范是教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范，其特点是学生和教师的动作两相对应，适用于技术结构简单的动作，易于学生模仿。例如做徒手操，开始时学生完成动作是右脚右移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是左脚左移半步成开立。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的动作或左右移动的动作，以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，如武术的套路教学。故本题选 C。

26. 【答案】D。解析：接球是一种将运动状态的球控制住的过程。从其动作结构分析，一个完整的接球动作应包括判断选位—接球前的支撑—触球动作—接球后跟进四个技术环节。

27. 【答案】A。解析：篮球双手胸前传球时，手腕旋内的同时拇指下压的目的是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后易衔接下一个接球动作。

28. 【答案】C。解析：正面双手垫球是指双手在腹前垫击来球的一种垫球方法。它是最基本的垫球方法，是各种垫球技术的基础，适合于接发球、扣球和拦回球，有时也用于垫二传。正面双手垫球的击球点位置应尽量保持在腹前高度，离身体不宜太远或太近。

29. 【答案】B。解析：动作要领：由右腿骑撑开始，两手正握杠，直臂撑杠将身体提起，左 II 后举身体后移，前腿屈膝勾杠，上体后倒前摆。当前摆腿接近杠前水平时，制动摆动腿。当身体回摆，臀部经过杠下垂直部位后，摆动腿加速后摆，屈膝腿压杠，同时两臂快速压杠，直臂撑上体起，前腿前伸抬上体成骑撑。

30. 【答案】C。解析：对于接力跑技术，接棒人站在预跑区等待传棒人，应掌握好起动时机。传接棒采用“上挑式”或“下压式”的方式。为了避免掉棒，运动员需要在传接过程中配合默契，把握好传接棒时机。因此，这两个时机是教学的难点。

31. 【答案】A。解析：武术长拳中的“四击”是指踢、打、摔、拿。“八法”是指手、眼、身法、步、精神、气、力、功。“十二型”是指动、静、起、落、站、立、转、折、快、缓、轻、重。

32. 【答案】D。解析：体育教学设计是依据学习需要、学习内容、学习者的分析以及实施的教学目的和教学条件等，对某一课程的单元教学计划和课时教学计划进行教学内容、教学组织、教学负荷

的科学设计，旨在减少该门课程在课堂教学活动中的盲目性与随意性，促进有效教学与有效学习的实现。

33. 【答案】D。解析：“为什么评”体现的是体育教学评价的目的，这一评价的目的是诊断学生学习障碍的原因，提供解决问题的方法，发现问题，帮助学生取得进步。“谁来评”体现的是体育教学评价的主体，教师是评价的主体，学生是学习的主体。“评什么”体现的是体育教学评价的内容，其内容就是“教师的教”和“学生的学”。“怎么评”体现的是体育教学评价的技术和手段，其目的是解决体育教学评价方法的问题。

34. 【答案】B。解析：在确定具体的教学目标时，教师可依据课程标准，结合学校的特点和课程资源条件以及学生的学习基础，制定与教学计划相应的教学目标。故本题选 B。

35. 【答案】A。解析：传统的体育教学模式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。其教学过程的结构特点是教学的单元设计以某一运动技术教学为主线，以达到目标的难度来判断单元的规模，多采用中大型单元，单元教学内容的排列主要以技术的难度为顺序。教学课的设计以某个技能的学习和练习为主线，注重练习的次数和必要的运动负荷安排，主张精讲多练，注重对运动技能掌握效果的评价，提高学生的运动技能水平。也有人称这种教学过程为“三段式教学”。

## 二、简答题

### 36. 【参考答案】

肌肉活动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】

体育课程教学的基本矛盾包括：

(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。

### 38. 【参考答案】

(1) 对学生的考核

体育课有效考核包括学生是否学会了健身方法，是否掌握了运动技能，是否有效锻炼了身体，是否养成了终身健康思想意识。对学生的考核可以从学生的体能、技能、学习态度、情意表现与合作精神进行。考核内容应包括体育运动技能及理论（技能掌握情况和相关理论学习）、体育参与态度（出勤

率、学习态度)、学生体质健康测试、常见运动损伤的紧急处理方法、制定运动处方等。

## (2) 对教师的考核

①对教师专业素养的考核：是否完成了教学任务，是否执行各种教学计划、贯彻教学标准、认真备课、钻研教材、研究学生，场地器材的准备等。

②对教师教学能力的考核：是否掌握了对学生的学习情况，是否让学生掌握科学合理的锻炼身体的方法以及锻炼后是否科学的养生，是否培养了健康理念等。

③对教师科研创新能力的考核：能否运用现代化教学技术的能力，开发和运用体育与健康课程资源的能力。

## 三、案例分析题

### 39. 【参考答案】

(1) 张老师充分利用了学生喜爱足球运动的这一爱好，激发学生的运动兴趣，培养以学生主动发展为中心的教学思想，重视学生的个性发展，激发学生的个性优势。从而树立起学生的信心，激发学生学习的兴趣。

(2) 足球是世界第一运动，深受青少年的喜爱。开展校园足球不单单是针对足球运动的社会地位，更主要的目的是帮助青少年全面发展。

把足球踢进校园，把足球踢进课堂，最根本的目的在于增强学生体质，培养其坚强的意志。学生在校园生活中，面对繁重的学习任务，容易产生心理压力。参与足球运动，能为学生带来愉快的体验，缓解心理压力，增强其心理承受能力。同时还能增强体质，使他们能有充沛的精力投入到学习中去。

在学校生活中，要想增强学生体质，最重要的途径是参与体育活动。另外，意志品质并非与生俱来的，正确对待成功与失败、培养积极向上的人生观和团队合作等优秀品质，需要一个教育的过程，而这种教育的最佳方式就是让学生参加体育活动。足球是一项体育运动，体育充满着理性和哲学思维，长期进行足球运动有助于提高学生的自我认识和自我教育，在实践中会自觉地修正自己的认知与行为，使自己具备社会所需要的心理品质和各种能力，成为更符合社会需要、更能适应社会的人。

### 40. 【参考答案】

(1) 该教师在教学中主要存在以下问题：

①按运动项目的竞技要求进行课堂教学。

②讲解花费时间太多，讲解不精练，过于强调细节，未遵循“精讲多练”的原则。精讲有利于调动学生的积极主动性，讲解的知识是重点、难点。讲述的语言应当精炼，减少不必要的讲解时间，这样才能给学生提供更多的练习时间，从而体现学生在课堂中的主体性。

③对课堂没有进行有效的管理，对学生“交头接耳，甚至打闹”的这一行为置之不理，没有做到关注学生。

④没有设置相应的练习环节帮助学生突破重、难点，没有相应的教学手段调动学生的积极性。

(2) ①简化性原则。首先要简化竞技运动的技战术难度，其次是适当降低负荷量。

②普及性原则。在具体的教材内容上，逐步改变纯竞技式的、成人化的运动项目模式，增加娱乐性、有效性，使广大青少年儿童都能参与活动。

③适应性原则。改制的竞技运动要适合学校场地器材和师资力量等条件，形式灵活多样，运用方便，有广泛的适应性。

④教育性原则。改制的竞技运动要强调对学生的教育作用，从身、心、群三个方面培养学生，全面贯彻教育方针。

针对材料中的短跑蹲踞式起跑过程，教师应简化难度，不要过多强调细节，如“双手支撑间距多少厘米”“抬起臀部后大小腿的夹角为多少”等小细节。教师要提高教学内容的普及性和适应性，可以多创设一些教学游戏、比赛等，如起跑接力比赛。

## 四、教学设计题

### 41. 【参考设计】

教学重难点	教学重点：助跑有节奏，起跳有力 教学难点：助跑与起跳技术的衔接
教学步骤	一、开始部分（3分钟） 课堂常规：集合整队，点名报数，师生问好，检查着装，宣布内容及要求，安排见习生 组织形式：四列横队 要求：快静齐、遵守纪律
	二、准备部分（8分钟） 1. 热身游戏——30米接力炸碉堡 游戏介绍：将班级男女生均匀分成5组，每组10人，各组站在统一的起跑线上。听到开始口令后，各组的第一名学生跑步前进30米到规定的投掷区拿起排球，将排球投入距离投掷区前方5米的筐里，这名学生返回并与下一名学生进行击掌接力。在规定的时间内投进球数多的小组获胜。 组织形式：五路纵队 要求：积极参与、注意安全
	2. 健身操 课堂常规：原地踏步，开合振臂，上步吸腿，“V”字步拍手，整理运动 组织形式：体操队形 要求：认真对待，充分活动
	三、基本部分（24分钟）

### 1. 课堂导入——复习导入

对上节课学习的腾空步动作要领进行提问，帮助学生回顾上节内容。

学生的回答：“起跳腿向前上方提举与摆动腿靠拢形成团身蹲踞姿势。”

对学生进行评价：“回答得非常准确。”并给予表扬。

由回顾上节课内容顺势引出本节课内容：蹲踞式跳远——助跑与起跳。

组织形式：四列横队

要求：积极思考，主动回答问题

### 2. 示范

教师对蹲踞式跳远进行标准的示范，在示范前对学生进行提问：“老师的助跑距离是如何丈量的？”示范后组织学生分小组进行讨论，1分钟后请代表回答问题。

组织形式：双轨式队形

要求：认真观察，讨论积极

### 3. 讲解

学生的回答：“老师采用的是反向助跑的方式丈量助跑距离的。”

对学生进行评价：“回答得相当准确。”并鼓励、表扬学生。

教师讲解蹲踞式跳远助跑与起跳的动作要领：先从踏板处自然反向跑8~12步，确定自己的标志点，自然助跑，逐渐加速，最后几步加快步频。起跳腿前摆，积极主动下落在着板，脚跟和脚掌几乎同时接触起跳板。在起跳脚着板前，摆动腿充分折叠，并迅速前摆跟上起跳腿。在起跳脚着板瞬间，两臂摆至靠近躯干两侧，迅速前摆配合起跳腿完成起跳。

组织形式：双轨式队形

要求：认真听讲，注意细节

### 4. 练习

练习（1）：反向助跑量步点练习

将班级学生按照男女生进行分组，男生一组，女生一组，每组各两个沙坑。男生助跑12米确定标志点，女生助跑8米确定标志点。

纠错：反向助跑时动作不自然，导致步点不准确

纠错方法：利用语言与拍手打节奏的方式提示学生助跑要自然，并要有节奏

组织形式：结合沙坑分四组

要求：练习认真

练习（2）：助跑头顶球练习

男女生分别两人一组，一人持吊球，一人助跑3步头顶球。男生顶球高度为2.5米，女生顶球高度为2米，5次后互换。

纠错：助跑与起跳衔接不连贯

纠错方式：教师做正确示范，让学生认真观察，并重复练习

组织形式：两人一组

要求：积极起跳，努力顶球

练习（3）：助跑与起跳结合练习

恢复到练习（1）的分组形式，学生进行助跑与起跳的练习，教师语言提示动作要连贯。

组织形式：结合沙坑分四组

要求：动作连贯、标准

#### 5. 辅教材

练习过后将学生分为五组，男女生均匀分开，在体操垫上进行“推小车”游戏，加强学生的上肢力量。

组织形式：均匀五组

要求：注意安全，锻炼充分

#### 四、结束部分（5分钟）

##### 1. 放松

腿部放松，手臂放松，核心肌群放松，全身放松。

组织形式：以老师为圆心，学生圆形排列

要求：精神放松，呼吸均匀

##### 2. 总结

总结本节课学习内容与学生表现，评价学生并给予鼓励。

##### 3. 收集器械，宣布下课

组织形式：四列横队

要求：回顾知识，遵守纪律