

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（高级中学）参考答案及解析

一、单项选择题

1. 【答案】B。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 B。

2. 【答案】A。解析：四肢肌在工作时，定点在近侧的称为近固定，定点在远侧的称为远固定。在屈臂慢起手倒立动作中，肱三头肌在远固定的情况下朝肌肉拉力方向运动，即肱三头肌的运动形式为远固定向心工作。

3. 【答案】C。解析：负重直臂侧举练习可有效发展三角肌中束。

4. 【答案】A。解析：人体消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。其中，消化腺包括大消化腺和小消化腺。肝脏是人体最大的实质性器官，也是最大的消化腺。胰脏是人体第二大消化腺，其实质部分由外分泌部和内分泌部组成。

5. 【答案】D。解析：核蛋白体即核糖体，其主要功能是合成蛋白质。中心体是细胞分裂时内部活动的中心。高尔基复合体是由许多扁平囊、小泡和大泡组成的网状囊泡，是细胞内的运输和加工系统。线粒体存在于真核生物中，是进行氧化代谢的部位，同时也是糖类、脂肪和氨基酸最终氧化释放能量的场所。

6. 【答案】C。解析：血浆蛋白是血浆中多种蛋白质的总称。当人体在运动时，由于大量排汗和血浆水分转移，血液中的水分和无机盐会明显减少，使血液浓缩，血浆蛋白含量明显下降。800 米跑过程中是糖酵解系统供能，产生乳酸，因此乳酸的含量增加。碳酸氢钠与碳酸是血浆中一对重要的缓冲对，因此碳酸氢钠的含量增加。

7. 【答案】C。解析：根据收缩速度的快慢可将肌纤维划分为快肌纤维和慢肌纤维。慢肌纤维收缩速度慢，收缩力量小，有氧代谢能力高，抗疲劳能力强，兴奋阈值低。快肌纤维收缩速度快，收缩力量大，无氧代谢能力高，抗疲劳能力弱，兴奋阈值高。

8. 【答案】C。解析：平均动脉压=（收缩压+2×舒张压）/3。根据题干得出，其平均动脉压=（120+2×90）/3=100mmHg。

9. 【答案】B。解析：在整个关节运动范围内肌肉以恒定的进度进行的最大用力收缩，且肌肉收缩产生的力量始终与阻力相等的肌肉收缩称为等动收缩。自由泳的划水动作就是典型的等动收缩。

10. 【答案】A。解析：泛化阶段的生理特点是动作生疏、不协调、连续性差，有多余动作，技

术动作不定型，生理能量消耗很大。其心理特点是练习者的神经过程处于泛化阶段，内抑制过程尚未建立，多余动作较多，动作在空间、时间上都不精确，缺乏一致性，并时常会出现一些大的错误。根据上述特点，教师应当降低动作难度，多做示范，注意动作基本环节，练习时不要强调过细，不要要求过高、过严，注意安全保护。

11. 【答案】B。解析：在进行强度较大、持续时间较长的激烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头等，这种机能状态称为“极点”。“极点”产生的原因是内脏器官的机能惰性大，此阶段为进入工作状态阶段。

12. 【答案】C。解析：翻正反射指当人和动物处于不正常体位时，通过一系列协调运动将体位恢复常态的反射活动。翻正反射比状态反射复杂，它有赖于中脑的协调。翻正反射主要是由于头部位置不正，视觉感受器与前庭感受器（囊斑与壶腹嵴）受到刺激而兴奋，传入冲动反射性地引起头部位位置率先复正；由于头部复正引起颈部扭曲，刺激颈部肌肉与关节中的本体感受器，继而导致躯干翻转，使动物恢复站立。视觉在翻正反射中的作用主要是利用头部定向。在体育运动中，有许多动作就是在翻正反射的基础上形成的。例如跳水中的许多转体动作，要先转头，再转上半身，然后转下半身。

13. 【答案】A。解析：凡身体发育不良或健康状况有明显异常者（如病残者等），虽能参加文化学习，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。参加医疗体育组的学生不能按正常的体育教学大纲内容进行教学和锻炼，而必须按医疗体育教学大纲进行医疗体育活动，以帮助其治疗疾病，恢复健康。

14. 【答案】B。解析：碳水化合物主要由碳、氢、氧三种元素组成，它可分为单糖、双糖和多糖。单糖易溶于水，可直接被人体吸收利用，最常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖。双糖易溶于水，需要分解成单糖才能被人体吸收，最常见的有蔗糖、麦芽糖、乳糖。多糖是由许多单糖分子结合而成的高分子化合物，不易溶于水，它主要有淀粉、糊精和糖原。谷物类主要包括大米、小麦、小米、大豆及其它杂粮，其主要的营养成分为淀粉，是碳水化合物的主要来源。

15. 【答案】D。解析：重力性休克是指疾跑后突然停止，造成的脑部供血不足，出现头晕血压下降的生理现象。

16. 【答案】B。解析：儿童少年骨的骨骼正处在生长发育时期，软骨成分较多，骨化尚未完成，在生长过程中，骺软骨不断增长并骨化，使骨长长。骨膜中的成骨细胞不断增生，使骨增粗。青春期前后，骨骺软骨逐渐骨化，骨骺逐渐与骨组织合为一体，至20~25岁时骨化完成。与成人相比，儿童少年骨组织中有机物与无机物之比为5:5，而成人是3:7，故其骨骼弹性大而硬度小，不易完全骨折但易弯曲变形。

17. 【答案】C。解析：常见的闭合性软组织损伤有挫伤、关节韧带扭伤、肌肉肌腱拉伤、滑囊炎、肌腱腱鞘炎、闭合性骨折。这类损伤的处理原则和措施是制动、即刻冷敷（损伤早期）、加压包

扎、抬高伤肢，24~48 小时后理疗消肿和后期的康复性锻炼。软组织损伤后期处理的目的是通过加强功能锻炼，恢复伤肢功能。故本题选 C。

18. 【答案】C。解析：在足球运动中，身体的激烈对抗导致膝关节外侧受到直接暴力，使膝关节强烈外翻，撕裂内侧副韧带。当膝关节半屈曲时，小腿突然过度外展、外旋也会使内侧副韧带断裂。外侧副韧带损伤则相反，但比较少见。

19. 【答案】D。解析：从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，也是学生体质健康的个体评价标准。

20. 【答案】B。解析：技能掌握式教学模式经常被称为“传统的体育教学模式”，这种模式主要受苏联传统教学理论的影响。它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。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，也有人称这种教学过程为“三段式教学”。

21. 【答案】C。解析：对于焦虑研究的深入和细化，产生了特质焦虑和状态焦虑的概念。特质焦虑是指不同个体在焦虑倾向方面所表现出来的相对稳定的差异，属于个性心理的特征部分。状态焦虑则是一种在强度上有变化、随时间而波动的短暂情绪反应，是因为特定情境引起的暂时的不安状态。在体育运动情境中，由于运动的紧张感，使人们对运动项目产生了状态焦虑，且对运动表现的影响最大、最为直接。故本题选 C。

22. 【答案】A。解析：根据攻击时是否有愤怒的情绪表现，可以将运动员的攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击。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。如故意将球踢、掷向对方身上，其目标是报复性的，故意给被攻击者造成痛苦和不幸。在这种情况下，比赛的胜负结果并不是攻击者考虑的主要原因。工具性攻击是指由期望得到奖赏所引起的，并通过强化而局限在一定条件下的攻击性行为。工具性攻击虽然也有伤害的意图，但其主要目的不是使受攻击者受到身心上的痛苦，而只是将攻击作为获取金钱、胜利或某种荣誉的一种手段。工具性攻击行为出现时，攻击者一般没有愤怒的情绪。如在篮球比赛中，运球时用肘部推打人（当时并不愤怒）；在棒球比赛中，为了打断二次球而通过滑动突然转身把球传到游击手的手中。根据个体的人格（个性）特点的不同，可以将攻击性行为分为特质性攻击和状态性攻击两种。前者是指个体具有攻击性的性格特征，并经常发生攻击性行为；后者是指一种暂时的攻击性行为状态。具有特质性攻击的人，更容易产生状态性攻击行为，借助人格问卷和有关攻击性问卷能测出这两种攻击性倾向。题干描述的情况是甲队员因无法忍受对方球员的过激行为，产生愤怒情绪而进行的攻击行为是敌意性攻击。

23. 【答案】B。解析：讲解是教师给学生说明教学目标、动作（练习）名称、动作要领、动作

方法、规则与要求等，是指导学生进行运动技能学习，掌握运动技能的方法。

24. 【答案】A。解析：“为什么学”属于教学目的的范畴，它是指学习行为的意图，体现了教材的价值和意义，教学目的就是人们设立学科和实施教学的行为意图。“用什么学”是教学环境的体现，它一般指教学过程中使用的教材、教具。“学什么”是教学内容的体现，它是根据教学目标选择出来的，根据学生发展需要和教学条件，在一定的教学环境下，传授学生相应的知识。“怎么学”是教学策略的体现，它是在教学过程中，由一定的教学原则指导、师生相互作用共同实现教学目标、合理利用教学条件的活动方式。

25. 【答案】B。解析：领会教学法是体育教学方法指导思想的一项重大改革，它从强调动作技术转向培养学生认知能力和兴趣。领会教学法在设计具体的教学步骤时，首先从整体出发，建立概念，然后再回到基础部分的“整体—部分—整体”。这种教学效果明显好于“简单—复杂”的传统教学。故本题选B。

26. 【答案】D。解析：踢内弧线球的技术要点是击球点在球的后外侧，击球刹那，踝关节内旋发力，脚趾勾翘，使球内旋并呈弧线运行。

27. 【答案】A。解析：题干描述的是一传一切配合的概念。空切配合是指无球队员掌握时机摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻的配合。突分配合是指持球队员突破对手后，遇到对方补防或协防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击的一种配合方法。掩护配合是指进攻队员选择正确的位置，借用自己的身体以合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一种配合方法。

28. 【答案】C。解析：抛球引臂的动作要领是左手将球平托送至右肩前上方约一臂高处，同时拍右臂屈肘后引，手置耳侧，抬头、挺胸、展腹。挥臂击球的动作要领是蹬地，收胸腹，略转体带动挥臂，以肩为轴伸展鞭打球的后下部。在教学过程中抛球和击球是教学的难点，教师应着重讲解练习抛球和击球。

29. 【答案】D。解析：保护与帮助者站在练习者下杠一侧，前摆时，一手扶其上臂，另一手托其腰部帮助出杠。

30. 【答案】B。解析：弯道跑时的蹬地与摆动方向应于身体向圆心方向倾斜趋于一致。身体向圆心方向倾斜是为了产生向心力，克服离心力。

31. 【答案】B。解析：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】A。解析：选择解决问题的策略、方法和步骤，是教学设计的核心内容，也是体育教师的创造性劳动。体育教师要通过选择合理的教学策略，充分调动教学资源，激活各种教学要素，采用最合理、最有效、最具针对性的教学方法和步骤，使每一位学生通过努力都能达成学习目标。因此，体育教学过程要素以及资源的最优化分析和处理是教学设计的中心环节。

33. 【答案】B。解析：体育教材化是指对内容的选择、加工、编排和媒介化等工作。故本

题选 B。

34. 【答案】D。解析：体育教学评价的基本构成要素有体育教学评价的目的、体育教学评价的主体、体育教学评价的内容、体育教学评价的技术和手段（评价方法）。体育教学评价要求有相应的评价技术和手段（评价方法），这是评价的一个重要问题，是实施科学评价的基础，同时也是一个难点。

35. 【答案】D。解析：动作示范法是教师（或教师指定的学生）以自身完成的动作作为示范，用以指导学生进行学习的方法。它在使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。故本题选 D。

二、简答题

36. 【参考答案】

运动性疲劳是指由于运动过度而引起身体工作能力下降的现象，是机体运动到一定阶段出现的一种正常生理现象。其表现为机体工作能力的暂时性下降，心血管系统机能下降，静脉回心血量减少。

加速消除运动性疲劳，促进静脉血回心，即让人体血液从四肢（多指下肢）末梢尽快回流到心脏。这样有利于提高机体血氧含量，促进机体尽快恢复到正常水平。

加速消除运动性疲劳，促进静脉血回心的方法有：

（1）发挥骨骼肌的挤压作用。肌肉收缩可把静脉血向心脏方向挤压，如运动后做整理活动，避免出现血液大量集中在下肢扩张血管内，静脉回血量减少，血压降低等现象。这有助于发挥骨骼肌的挤压作用，使静脉回心血量增加，有利于加速机体功能的恢复。

（2）调整呼吸。吸气时胸廓扩大，胸内压进一步降低，胸腔内的大静脉和右心房扩张，压力下降，有利于外周静脉血回流心脏。因此，可采取深呼吸等方式加速静脉血回流心脏。

（3）体位改变。人体直立时，身体的大多数静脉均处于心脏水平以下。在重力作用下，静脉充盈扩张，静脉回心血量减少，当人从直立转为平躺时，全身各静脉与心脏处于同一水平，血液回流受重力影响小，静脉回心血量增加，可加速消除运动性疲劳。

37. 【参考答案】

（1）有利于深化体育教学改革。体育教学模式研究是与教学思想、教学内容、教材编排以及教学方法密切相关的问题，是承上启下的教学设计和教学方略的问题。因此，有关体育教学模式的研究对深化体育教学改革至关重要。

（2）有利于简化教学问题。排除事物次要的、非本质的部分，抓住事物主要的、本质的部分进行研究。

（3）有利于体育理论与教学实践的结合。体育教学模式可以帮助我们动态上把握体育教学过程的本质和规律，重视各个部分之间相互关系的研究。

(4) 有利于活跃一线体育教师的研究。体育教学模式的实质是体育教学过程的设计,教师依据所学理论设计和改造教学过程和教学方法就是教学模式的研究。因此,教学模式的研究是体育教师最需要的、最能与日常教学工作结合、最具有可行性的研究。

38. 【参考答案】

体育课堂教学评价是对体育教师的教学过程与教学效果进行的评价。在体育课堂教学评价中,一方面要对整个教学过程的展开进行评价,另一方面更要注意教学活动的有效性,即对实现教学目标的有效性程度进行评价。同时,更要注意对学生在学习过程中的表现以及学生学习前后发生的变化进行评价。评价体育课堂教学的手段和方法可以从两个方面进行评价,一方面是对教师教学工作(教学设计、组织、实施等)的评价,即教师教学评价;另一方面是对学生学习效果的评价,即考试与测验。

(1) 评价手段包括:教学目标的回顾、教学过程的回顾、听取学生意见、听取评课专家意见、微格教学等。

(2) 评价方法包括:教师自省、教学评语、教学日记、案例分析等。

三、案例分析题

39. 【参考答案】

(1) 学校体育是“健康中国”的重要组成部分,是国民体育的基础,对增强学生体质,减少疾病,践行“健康中国”有着重要作用。

①学校体育的生理作用

学校体育能使学生养成良好的正确姿势;促进学生生长发育;提高学生机能水平;发展学生身体素质和基本活动能力;增强学生对外界环境的适应能力。

②学校体育的心理作用

在体育教学活动的过程中,学校体育激发学生的运动兴趣和运动动机;促使学生基本养成体育锻炼习惯;运动技能和体质健康水平明显提升;规则意识、合作精神和意志品质明显增强。

③学校体育对促进人的社会适应的作用

学校体育对人的社会健康的促进作用是由体育活动的社会特性决定的。体育教学中的游戏和拓展课使学生之间增进彼此信任,形成较好的合作关系。这些优秀的品质能够使学生更好地融入社会。学校体育教学过程中,竞争始终相伴相随,既有团队的竞争,也有个人的竞争。但所有的竞争都讲求公平公正,有一套完整的规则体系,在体系下顽强拼搏、挑战极限,在竞争中合作。这种意识在日趋激烈的社会竞争中也是弥足珍贵的。

④学校体育对减少疾病,减轻医疗负担的作用

目前许多疾病的发生与不进行体育锻炼有关。学校体育坚持让学生进行体育活动,提高身体素质和应对疾病的抵抗能力,提高对环境的适应能力。学校体育还可以带动整个家庭和周围的体育氛

围，提高国民素质，减少疾病的发生，减轻医疗负担，从而提高生活质量。

(2) ①落实好“将健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”的明确要求，建立学校健康教育推进机制，构建学科教学与专题教育相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育新模式。

②完善体育课程，以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线。

③提高体育教学水平，加强健康知识教育，注重运动技能的学习，科学安排运动负荷，重视实践练习。

④强化课外锻炼，健全学生体育锻炼体制。学校要将学生在校内开展的课外体育活动纳入教学计划，列入作息时间安排，与体育课教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。

⑤通过组建运动队、代表队、俱乐部和兴趣小组等形式，积极开展课余体育训练，为有体育特长的学生提供成才路径，为国家培养竞技体育后备人才奠定基础。

⑥完善竞赛体系，建设常态化的校园体育竞赛机制，广泛开展班级、年级体育比赛。学校每年至少举办一次综合性运动会或体育节，通过丰富多彩的校园体育竞赛，吸引广大学生积极参加体育锻炼。

40. 【参考答案】

(1) 该教师采用的教学模式有快乐体育的“目标学习”教学模式、小群体教学模式。案例中该教师组织学生利用游戏来体验跨越障碍的感觉，帮助学生体验运动和体育学习的乐趣，所以是快乐体育“目标学习”的教学模式；同时该教师还将学生按照运动水平进行分组，此过程为小群体教学模式。

(2) 优点：①在第1次课中能够采用游戏的方法让学生体会跨越障碍的感觉，激发学生对跨栏跑的兴趣。②考核方法与自身的成绩作比较，能够根据学生自身的运动水平进行运动考核，提高学生积极性，同时能够减少运动损伤的发生。③能够发挥学生的自主性，自定目标进行练习；

缺点：①该教师没有根据各学生的实际情况确定跨栏跑的教学目标。②该教师没有强调重、难点。③没有结合学生的特点选择教学的手段。该教师在第2~5次课中主要让学生分组自行练习，没有体现教师的主导性。④评价方式过于单一。该教师只采用了相对性评价，本身运动水平好但进步不明显的学生会降低其运动积极性。

四、教学设计题

41. 【参考设计】

“排球正面双手上手传球”基本部分教学设计

教学步骤	练习形式	时间分配
一、复习排球 正面双手垫球	(一) 两人一组相距 3~5 米, 进行互垫练习, 熟悉垫球的基本技术。 (二) 两人一组, 一人发球, 另一人按要求将球垫向指定位置, 提高垫球的质量。 提问: 当来球位于我们额前的时候, 我们该如何处理球? 目的: 引发学生思考探究, 并引出本节课学习内容	5 分钟
二、学习正面 上手传球技术	(一) 示范 示范前提问: (1) 传球手形; (2) 击球部位。 组织教学: 四列横队, 正面及侧面示范。 要求: 注意观察, 认真听讲并模仿教师的示范动作。 (二) 讲解 结合学生的回答边示范边讲解动作要点 (1) 准备姿势: 膝盖微屈, 目视来球方向, 双肘自然弯曲, 双手置于脸前。 (2) 手形: 两手自然张开成半球形, 手腕稍后仰, 拇指相对。 (3) 迎球: 当球接近前额时, 向前上方主动迎击球。 (4) 用力: 传球用力顺序是下肢蹬地与伸臂相结合, 通过手指、手腕产生的反弹力将球传出。 (5) 随前: 击球后重心前移, 准备下一个击球动作。 (三) 练习设置 1. 自主练习 (1) 原地正面双手上手传球的徒手练习 组织教学: 四列横队。 要求: 体会正确的传球动作和正确的击球点。 (2) 原地自传练习 方法: 每人一球, 连续向上自传, 由低到高依次进行。 要求: ①体会传球动作、击球点、手形及控制球的能力; ②教师巡视指导, 强调传球手形及击球部位 (反复徒手练习, 体会正确动作)。 2. 合作练习 (1) 两人一组, 一抛一传练习 方法: 间隔 4 米, 一人抛球, 另一人传球给抛球人。 (2) 两人对传 方法: 两人一组, 相距 4 米左右站立, 进行对传练习。	20 分钟

	要求：①注意体会全身协调发力；②两人相互观察，互相评价，不断改进技术动作。 3. 探究、提升练习 提问：为什么很多同学在传球的时候动作显得很僵硬，而且还会产生很响的声音呢？ 结论：传球时上下肢用力不协调 纠正方法：多做简单的抛传或对传练习，体会正确的用力方式。 （1）两人对传 方法：两人一组，相距 4 米左右站立，进行对传练习。 要求：边练习边思考，提高控球能力，争取连续传球。 （2）三角传球 方法：三人一球，成正三角形站立，按顺时针方向传球。 要求：面对出球方向，保证正面传球。 4. 检验 将全班以异质分组的形式在两片场地上进行教学比赛，比赛中只允许采用垫球和传球的方式进行，失误三次以上的队员，将由替补队员及时换下（教师和体委分别担任裁判），最后检验各组成绩。	
三、游戏——“滚球接力”	将学生分成人数相等的四组，两脚开立成一路纵队。游戏开始时，由排头同学持球沿后面同学的两脚之间滚向排尾，排尾接球后跑到排头将球滚向排尾。依次进行，最先完成的小组获胜。 组织方法：将全体学生分为人数均等的四组。 要求：按规则完成游戏，积极主动	5 分钟