版权所有
复制必究

准考证号 _____

姓名 _____

国家教师资格证考试
中学体育与健康学科专业知识
科目（三）

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

注意事项

一、 本试卷分满分 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时间太久，遇到不会答的题目可先逃过去，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。

机密★启用前

XX 年 X 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）

（科目代码：313）

注意事项：

1. 考试时间为 120 分钟，满分为 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、多选和未选均无分。

1. 在卧推动作中，肩关节绕冠状轴进行的是（　　）。

A. 旋内、旋外运动　　B. 外展、内收运动

C. 屈伸运动　　D. 环转运动

2. 下列对肺活量的错误叙述是（　　）。

A. 潮气量、补吸气量和补呼气量之和

B. 深吸气量和补呼气量之和

C. 等于深呼吸气量

D. 最大吸气后尽力所呼出的气量

3.股四头肌的对抗肌是（　　）。

A.髂腰肌　　B.小腿三头肌　　C.股二头肌　　D.股直肌

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 对糖、脂肪、蛋白质消化最强的消化液是（　　）。

A.唾液　　B.胃液　　C.胰液　　D.小肠液

6.软骨组织由软骨细胞和软骨基质构成。根据基质中纤维量的多少及成分的不同，可分为透明软骨、弹性软骨和（　　）。

A.纤维软骨　　B.硫酸软骨

C.分泌软骨　　D.刚性软骨

7.关节的基本结构有关节面、（　　）又称关节三要素。

A.关节结和关节腔

B.关节结和关节囊

C.关节囊和关节腔

D.关节囊和关节骨

8.下列选项中不属于体循环静脉的是（　　）。

A.上腔静脉　　B.下腔静脉　　C. 肺静脉　　D.心静脉

9.下列属于慢肌纤维特征的是（　　）。

A.直径较粗，速度够快，易疲劳

B.直径较细，速度够慢，不易疲劳

C.直径较粗，速度够慢，易疲劳

D.直径较细，速度够快，不易疲劳

10.预防膝关节损伤，最应加强力量练习的肌肉是（　　）。

A.股二头肌　B.半腱肌　C.股四头肌　D. 胫骨后肌

11.运动中可根据动作的特点灵活转变呼吸形式，下列哪一动作不宜采用腹式呼吸（　）。

A.手倒立　　B.单杠直臂悬垂

C.仰卧起坐的坐起阶段　　D.吊环十字悬垂

剧烈运动时，出现呼吸困难、肌肉酸痛、动作迟缓、胸闷难忍、下肢沉重和不愿再运动下去等现象，这在运动生理学上称为（　　）。

A.极点　　B.第二次呼吸　　C.过度疲劳　　D.超量恢复

13.人体三大营养物质是（　　）。

A.水、糖、维生素　　B.水、蛋白质、脂肪

C.蛋白质、糖、脂肪　　D.脂肪、蛋白质、膳食纤维

14.口角炎舌炎主要是缺少下列哪种维生素引起的(　　)。

A.维生素 B1　　B.维生素 B2　　C.维生素 C　　D.维生素 D

15.BMI 指数是世界公认的一种评定肥胖程度的分析方法，如果某位成年人 BMI 指数是 26，那么他属于（　　）。

A.消瘦　　B.偏瘦　　C.标准　　D.超重

16.判断脑震荡的主要依据是伤后即刻出现（　　）。

A.短时间的意识障碍　　B.有明显的头部外伤

C.血压异常　　D.脉搏异常

17.运动员疾跑后不能立即站立不动，需继续慢跑的原理是（　　）。

A.防止重力性休克　　B.有利于心功能恢复

C.有利于氧债偿还　　D.防止低血糖发生

18.肌肉产生痉挛，主要由于（　　）。

A.神经兴奋性升高　B.肌肉兴奋性升高　　C.血钙升高　　D.血钙降低

靶心率就是锻炼时应采用的运动强度所对应的心率范围，运动时的心率如果处于靶心率的范围内就说明运动强度适宜，发展心肺耐力的靶心率等于（　　）。

A.（220-年龄）*70%~90%

B.（220-年龄）*75%~85%

C.（220-年龄）*65%~80%

D.（220-年龄）*60%~85%

20.重复练习法的主要特征是（　　）。

A.不间断的进行练习　　B.循环进行练习

C.反复做同一动作　　D.控制练习间歇时间

21.通过慢跑降低焦虑，最佳持续时间是（　　）。

A.5 分钟　　B.10 分钟　　C.15 分钟　　D.30 分钟

22.体育习惯是指特定（　　）的刺激和个体体育参与活动之间经常练习和重复而形成的稳固联系。

A.场地、器材　　B.时间

C.情境　　D.指导者

23.国家、（　　）、学校三级课程管理是《体育课程标准》贯彻落实的保证。

A.传统　　B.现代　　C.地方　　D.校本

24.课外体育活动是实现我国学校体育目标的重要组织形式，下列（　　）属于课外体育活动。

A.早操　　B.夏令营

C.郊游　　D.以上都是

25.《国家学生体质健康标准》实施办法中有一项对学生学年总成绩奖励 5 分的规定，即学生获得奖励的前提条件是，必须认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达（　　）。

A.一小时　　B.二小时

C.三小时　　D.四小时

26.足球比赛时，驱逐球员出场用的牌子为（　　）。

A. 黄色　　B. 红色　　C. 橘色　　D. 蓝色

27. 篮球队员双脚站在地面上接住活球，（　　）为中枢脚。

A. 左脚　　B. 两脚都可能

C. 右脚　　D. 两脚都不能

28. 在排球练习中，当某学生采取双手正面垫球时，其手臂与球接触的部位应该是（　　）。

A. 手掌　B. 腕关节以上 10 公分处　C. 上臂　D. 前臂

29. 单杠支撑后回环的动作难点是（　　）。

A. 倒肩压臂腹贴杠

B. 倒肩压臂腹离杠

C. 倒肩压臂抬头支撑

D. 倒肩压臂低头支撑

30. 画内道线时，应以跑道（　　）为基准，各分道线是用 5 厘米宽的白灰色线画成。

A. 内突沿外沿　　B. 内突沿内沿

C. 外突沿外沿　　D. 外突沿内沿

31. 武术的基本步型有（　　）。

A. 三种　B. 四种　C. 五种　D. 二种

32. 安全地进行体育活动是( )领域目标的内容之一。

A. 运动参与　B. 运动技能

C. 心理健康　D. 社会适应

33. 普通高中课程标准规定，学生在田径类项目系列中至少必修(　　)学分。

A. 5　B. 4 C. 2 D. 1

34. 体育与健康课程是以(　　)为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。

A. 身体练习　　B. 素质练习

C.体育活动　　D.体育课

35.新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学生的学习划分为六个等级水平，水平(　　)为高中阶段学生学习体育与健康课程的发展性目标。

A.水平三　　B.水平四

C.水平五　　D.水平六

二、简答题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

36.简述重复训练法与间歇训练法的异同点。

37.简述在耐力跑测试中，预防学生晕厥措施方法。

38.以排球为内容，写出编写体育游戏基本要素。

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：

李老师是一位青年体育教师，为人豪放但性格急躁，自己平时抽烟后会随手将烟蒂扔在操场上，他教学上态度认真，对学生的要求也很严格，还经常告诉学生不要讲脏话。但是在学生练习不达标时却经常脱口而出“笨蛋”“傻瓜”等类似言语。

问题：

（1）试评价李老师的行为。（6 分）

（2）如果你是李老师，如何改善这种情况？（9 分）

40. 案例：

阅读下列鱼跃前滚翻的教学片段，回答问题。

动作要领：移重心、摆两臂、蹬地跃起、前翻转臂缓冲，髋保持、低头含胸，团身起。保护帮助：保护者单膝蹲立在学生手撑地的侧面，一手托腹部，另一手托大腿，帮助缓冲，低头前滚。练习 1：向前一步前滚翻。教学意图：提高学生对团身的熟练程度，同时降低学生的恐惧心理，体会手臂支撑动作。练习 2：在体操垫上做明显标记，作为学生双手支撑位置。教学意图：设立一定远度标准，诱导学生进行远程练习，从而提高学生的蹬地支撑及支撑后曲臂缓冲能力。练习 3：站在高垫上向前做滚翻练习.教学意图：主要是让学生体会蹬地腾空后的感觉，提高学生双臂支撑以及曲臂缓冲能力。在以上进行的所有滚翻类练习中学生均要将其红领巾夹在自己的脖子下，如此做是为了纠正学生在滚翻时抬头这一不正确且危险的动作。练习 4：分组练习安排竞赛，谁能够做较远的远撑前滚翻。教学意图：在帮、比的过程中提高学生的互助意识及练习热情。在练习结束前观看视频，虽然练习效果明显，但是还存在着腰腹及空中姿态不够舒展的问题，学生在正确分析自己动作之余，自觉发现自身力量不足，从而积极的参加素质练习。

问题：

（1）上述案例，运用了哪些教学方法，并加以评价（9 分）

（2）试对上述教学片段进行评价。（6 分）

四、教学设计题（本大题共 1 小题，共 20 分）

41. 八年级某班级，人数为 40 人，男女各 20 人，以蹲踞式跳远为教学内容，对一节体育课的课时计划进行设计。