

2019 年上半年中小学教师资格考试真题试卷
《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)

(时间 120 分钟 满分 150 分)

题号	一	二	三	四	总分	核分人
题分	70	30	30	20	150	

一、单项选择题(本大题共 35 小题,每小题 2 分,共 70 分)

1. 组成人体关节的三个主要结构是() (常考)
A. 关节面、关节囊、关节腔 B. 关节盘、关节囊、关节腔
C. 关节面、关节囊、关节唇 D. 关节内软骨、关节囊、关节腔
2. 心脏的四个腔室都有血管相连。直接与右心室相连的大血管是()
A. 下腔静脉 B. 冠状动脉
C. 主动脉 D. 肺动脉
3. 排球扣球时,完成“压腕”动作的原动肌群是()
A. 上臂前侧肌群 B. 上臂后侧肌群
C. 前臂前侧肌群 D. 前臂后侧肌群
4. 视网膜上有视杆和视锥两类感光细胞,其中视杆细胞的主要功能是() (易混)
A. 分辨颜色 B. 感受强光刺激
C. 分辨细微结构 D. 感受弱光刺激
5. 下列哪一选项是人体肩胛骨的主要代表标志()
A. 内侧缘、下角、肩胛冈、肩峰
B. 内侧缘、上角、肩胛冈
C. 外侧缘、外角、肩胛冈、肩峰
D. 外侧缘、下角、肩胛冈
6. 在运动生理学中,通常将运动技能的形成过程依次划分为哪几个阶段()
A. 分化、泛化、巩固和自动化 B. 分化、泛化、改进和自动化
C. 泛化、分化、巩固和自动化 D. 泛化、分化、改进和自动化
7. 学生完成 800 米测试后,多数指标是上升的,但下列哪一项指标会下降()

- A. 心率 B. 呼吸频率
C. 血液 pH 值 D. 血乳酸
8. 人体减压反射的感受器是 () (易错)
A. 颈动脉体、主动脉弓 B. 颈动脉窦、主动脉弓
C. 颈动脉体、颈动脉窦 D. 颈动脉窦、主动脉体
9. 足球罚点球时，守门员利用哪一种调节机制才能做出准确的扑球动作 ()
A. 前馈 B. 反馈 C. 正反馈 D. 负反馈
10. 中长跑比赛中，“第二次呼吸”的出现标志着哪种状态的结束 ()
A. 赛前状态 B. 进入工作状态
C. 真稳定状态 D. 假稳定状态
11. 运动处方的核心要素包括 ()
A. 运动强度、运动时间、运动环境
B. 运动强度、运动时间、运动频率
C. 运动时间、运动频率、运动环境
D. 运动频率、运动类型、运动强度
12. 下列关于糖酵解系统供能特点，正确的描述是 () (易混)
A. 输出功率低 B. 生成 CO_2 和 H_2O
C. 消耗氧气多 D. 生成较多的乳酸
13. 运动饮料通常不含下列哪种物质 ()
A. CO_2 B. 维生素 C. 低聚糖 D. Na 离子
14. 下列食物中，碳水化合物含量最高的是 ()
A. 牛肉 B. 苹果 C. 馒头 D. 牛奶
15. 造成运动性贫血的原因可能是 ()
A. 血浆容量减少 B. 血红蛋白含量增加
C. 铁摄入量增加 D. 红细胞破坏增加
16. 慢性闭合性软组织损伤的早期症状是 ()
A. 管腔变窄 B. 组织变性
C. 组织坏死 D. 局部酸胀
17. 运动时如果出现肘关节损伤，正确的包扎方法是 () (常考)

- A. 环形包扎法 B. 螺旋形包扎法
C. 转折形包扎法 D. “8”字形包扎法
18. 儿童少年身体正处于生长发育期，不宜过早进行（）
A. 速度性练习 B. 灵敏性练习
C. 专项力量性练习 D. 柔韧性练习
19. “不懂体育的人，不应该当校长”是我国哪一位教育家的名言（）
A. 梁启超 B. 蔡元培 C. 张伯苓 D. 杨昌济
20. 在教师的指导下，学生根据自身条件和需要制订目标、选择内容、规划步骤、完成学习任务，这种学习模式属于（）（易混）
A. 探究学习 B. 发现学习
C. 合作学习 D. 自主学习
21. 学生通过观看录像获得自己的操作特征信息，这种反馈方式属于（）
A. 自然反馈 B. 结果反馈
C. 绩效反馈 D. 生物反馈
22. 属于开放性运动技能的项目是（）
A. 武术套路 B. 健美操
C. 跳远 D. 散打
23. 教师用手推顶学生髋部，让学生体会铅球技术的蹬转动作。这一教学手段属于（）
A. 定向与领先 B. 助力与阻力
C. 讲解与示范 D. 保护与帮助
24. “85%的学生能够完成1分钟跳绳100次”，这一体育教学目标属于（）
A. 运动参与目标 B. 运动技能目标
C. 身体健康目标 D. 心理健康与社会适应目标
25. 学生在体育课上所承受的心理负荷，通常采用下列哪一选项来评定（）
A. 兴趣、态度和习惯 B. 认识、情感和意向
C. 注意、情绪和意志 D. 兴趣、情绪和态度
26. 在足球技术中，要求摆动腿踢球后做出“随前动作”，其目的是（）（易错）
A. 降低球的飞行速度，控制球的飞行距离

- B. 降低球的飞行速度，控制球的飞行方向
- C. 进一步提高球的初速度，控制出球方向的稳定性
- D. 进一步提高球的初速度，控制飞行的旋转速度
27. 篮球比赛中，下列哪一项应判违例（）
- A. 违反体育道德 B. 脚踢球和拳击球
- C. 戏弄对方球员 D. 无视裁判员的警告
28. 排球比赛中，3号位队员参与两侧拦网时，常用的移动步法是（）
- A. 交叉步 B. 滑步 C. 并步 D. 跨步
29. 队列练习中，属于“步伐移动”正确口令的是（）
- A. 向前四步——走 B. 向前一步——走
- C. 向前七步——走 D. 向前两步——走
30. 在短跑途中跑阶段，上体应保持哪种姿势（）
- A. 稍前倾 B. 较大前倾 C. 稍后仰 D. 保持正直
31. 下列武术动作中，含有擒拿技法的是（）
- A. 接手勾踢 B. 砸拳侧踹
- C. 缠腕冲拳 D. 接手冲拳
32. 体育教学中为显示动作的前后距离，教师应采用（）（常考）
- A. 正面示范 B. 侧面示范
- C. 背面示范 D. 镜面示范
33. “测量到的一定是所测定的属性和特征”是对下列哪一术语的解释（）
- A. 信度 B. 效度 C. 难度 D. 区分度
34. 一节体育课中各项活动合理运用的时间与实际上课总时间的比例为（）
- A. 一般密度 B. 练习密度
- C. 专项密度 D. 运动密度
35. “问题提出—验证性学习—集体讨论—归纳问题—得出结论”的教学过程属于哪种教学模式（）
- A. 身体锻炼模式 B. 发现式教学模式
- C. 快乐教学模式 D. 情景式教学模式

二、简答题（本大题共3小题，每小题10分，共30分）

36. 简述影响肌肉力量的生理学因素。(常考)

37. 体育课程有哪些特点? 请给予解释。

38. 简述体育学习评价的目的。

三、案例分析题(本大题共 2 小题, 每小题 15 分, 共 30 分)

39. 案例:

李老师在跳远课堂上, 只重视动作的示范, 而忽略了技术动作的讲解与要求, 特别是对于助跑起跳的步点丈量方法, 他只是一带而过。在考试时, 他严格按照考试要求进行, 结果大多学生的成绩不理想, 甚至有的学生因犯规没有成绩。

问题:

- (1) 分析李老师的教学存在什么问题。(9 分)
- (2) 举出两种跳远助跑步点的丈量方法。(6 分)

40. 案例:

初一(3)班有 35 名同学, 正在上“山羊分腿腾越”的体育课。场地布置和教学设施见下图。王老师让张同学做动作示范时, 他对保护与帮助的方法进行了讲解示范, 要求其他同学认真听讲、仔细观摩。

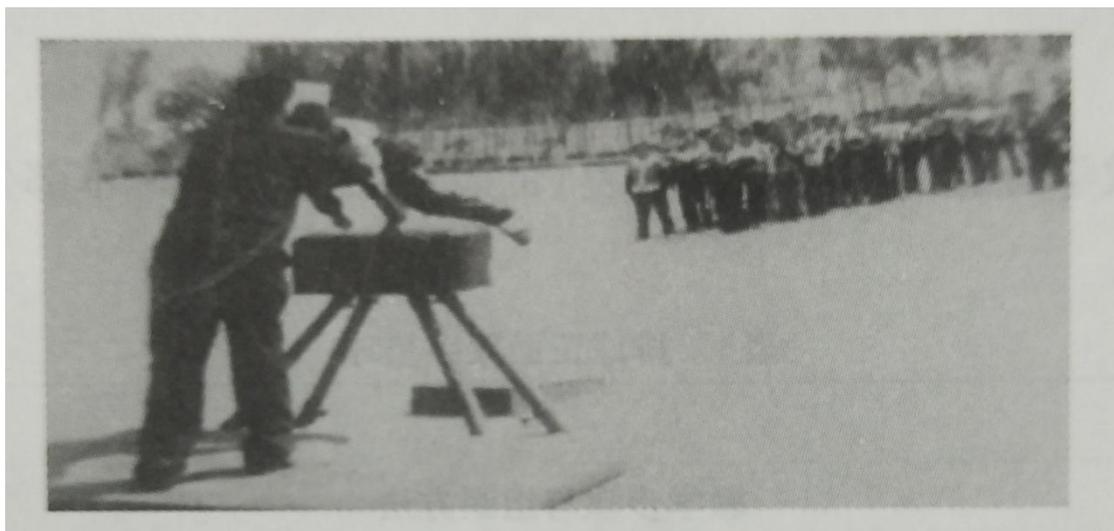


图 “山羊分腿腾越” 教学活动图示

问题:

- (1) 分析该教学案列中存在的问题。(8分)
- (2) 针对问题, 提出合理的教学改进方案。(7分)

四、教学设计题(本大题1小题, 20分)

41. 初三(2)班学生42人, 教材内容为“排球正面双手垫球”。该单元共3次课。本次课为第1次课, 场地器材能满足教学需求。该班学生的身体素质良好, 体育活动兴趣高, 部分学生有一定的垫球基础。

要求:

请指出本次课教学的重点和难点, 并按下表的表格格式, 设计基本部分的主要教学步骤与组织方法。

表 排球正面双手垫球

教学的重点、难点			
教学步骤与组织方法			
教学内容及步骤		练习及组织方法	
1			
2			
3			
4			
.....			

(请根据表格格式, 在答题卡上作答)

2019年上半年中小学教师资格考试

真题试卷

一、单项选择题

1. A 【解析】关节的结构包括主要结构和辅助结构两部分。关节的主要结构由关节面、关节囊和关节腔组成。关节的辅助结构包括韧带、关节唇、关节内软骨、滑膜襞和滑膜囊等。

2. D 【解析】心脏主要由心肌组成, 是循环系统的动力, 有四个腔, 即左、右心

房和左、右心室。左心房连通肺静脉，右心房连通上、下腔静脉；左心室连通主动脉，右心室连通肺动脉。故选 D。

3. C 【解析】直接完成某动作的肌肉叫原动肌。排球扣球的“压腕”动作中，使腕关节屈的肌肉为原动肌。“压腕”过程中，前臂前侧的屈肌群使腕关节屈，因此完成“压腕”动作的原动肌群是前臂前侧肌群。

4. D 【解析】视细胞包括视锥细胞和视杆细胞。视锥细胞能感受强光和色光的刺激。视杆细胞能感受弱光的刺激，但不能辨别颜色。故选 D。

5. A 【解析】肩胛骨位于胸廓背面脊柱的两侧，为三角形扁骨，上下平齐第 2、第 7 肋，可在皮下触摸到。肩胛骨的骨性标志为内侧缘、肩胛骨下角、肩胛冈、肩峰。内侧缘长而薄，对向脊柱；肩胛骨下角位于内侧缘和外侧缘的结合处，相当于第 7 肋或第 7 肋间隙的高度，可在皮下触知，是测量胸围的骨性标志；肩胛冈为肩胛骨背侧面的横嵴；肩峰是肩胛冈向外侧延伸的扁平突起，是测量肩宽及上肢全长的骨性标志。

6. C 【解析】在运动生理学中，通常将运动技能的形成过程依次分为泛化阶段、分化阶段、巩固和自动化阶段。

7. C 【解析】短时间、次大强度运动（如 800 米跑），能量供应以糖酵解系统为主。在学生完成 800 米测试后，心率与呼吸频率的指标均上升，肌肉和血液中乳酸大量堆积，血液 pH 值下降。故选 C。

8. B 【解析】减压反射是颈动脉窦和主动脉弓压力感受性反射。在颈动脉窦和主动脉弓血管壁的外膜下有丰富的感觉神经末梢，分别称为颈动脉窦压力感受器和主动脉弓压力感受器。感受器感受血管壁扩张时的牵拉刺激，发出冲动沿颈动脉窦神经和主动脉弓神经传至脑干心血管中枢，使心脏活动和动脉血压保持正常。故选 B。

9. A 【解析】（1）前馈是指控制部分在反馈信息尚未到达前已受到纠正信息的影响，及时纠正其指令可能出现的偏差的自动控制形式。因此，足球罚点球时，守门员通常利用前馈调节机制做出正确的扑球动作。（2）由受控部分发出的信息反过来影响控制部分的活动，称为反馈。反馈分为正反馈和负反馈两种形式。在人体生理机能调节的自动控制系统中，如果受控部分反馈信息能减弱控制部分活动，这种反馈称为负反馈。与负反馈相反，如果反馈信息能促进或加强控制部分活动，

这种反馈称为正反馈。

10. B【解析】“极点”出现后，经过一定时间的调整，躯体性和植物性动力定型的协调关系得到恢复，机体不良的反应逐渐减轻或消失，动作变得轻松有力，呼吸均匀自如，这种现象称为“第二次呼吸”。“第二次呼吸”的出现标志着进入工作状态的结束。

11. B【解析】运动处方的核心要素包括运动强度、运动时间与运动频率。

12. D【解析】糖酵解系统，又称乳酸能系统，是剧烈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。A、B、C 三项均为有氧供能系统的供能特点。

13. A【解析】运动饮料中含有碳水化合物、维生素及钠、镁、钙等矿物质，可以补充运动出汗流失的这些成分。运动饮料中的低聚糖能改善血脂代谢，维持血糖浓度。运动饮料不含 CO₂，运动员饮用 CO₂会导致腹胀，甚至是运动性腹痛。故选 A。

14. C【解析】四个选项中碳水化合物的含量由高到低依次为馒头、苹果、牛奶、牛肉。

15. D【解析】造成运动性贫血的原因主要有：（1）血浆容量增加引起的相对性贫血；（2）红细胞和血红蛋白生成减少；（3）红细胞破坏增加；（4）失血。故选 D。

16. D【解析】慢性闭合性软组织损伤的早期症状是多无不良感觉或仅有局部酸胀感。故选 D。

17. D【解析】（1）环形包扎法适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。（2）螺旋形包扎法用于包扎上臂、大腿下段和手指等肢体粗细相差不大的部位。（3）转折形包扎法用于包扎前臂、大腿和小腿等粗细相差较大的部位。（4）“8”字形包扎法多用于包扎肘、膝、踝等关节处。故选 D。

18. C【解析】儿童少年正处于生长发育期，骨骼系统中软骨成分较多，水分和有机物质（骨胶原纤维）较多；无机物（磷酸钙和碳酸钙）少，骨密质较差，骨有弹性而坚固不足，不宜完全骨折而易发生弯曲和变形。因此，儿童少年不宜过早进行大强度的专项力量性练习。

19. C【解析】我国著名教育学家张伯苓曾说过“不懂体育的人，不应该当校长”。张伯苓是将奥运概念带入中国的先驱人物，被誉为“中国奥运第一人”。他也是

中国奥林匹克运动的最早倡导者和奥林匹克精神的最早传播人,是著名的奥林匹克教育家。

20. D【解析】自主学习法(主动性教学)是为了实现体育教学目标,在体育教师指导下,学生根据自身条件和需要制订目标、选择内容、规划学习步骤、完成学习任务的体育学习模式。

21. C【解析】通过观察录像获得操作特征信息的反馈方式属于绩效反馈。

22. D【解析】开放性运动技能需根据外部环境因素的变化来调节和控制运动动作,以与外部环境相适应。对抗性项目属于开放性运动技能,如球类运动中的传接球、散打中的进攻与防守等技能。故选 D。

23. B【解析】助力与阻力是指借助外力的帮助和对抗的阻碍,使学生通过触觉和肌肉的本体感觉,直接体验正确的用力时机、大小、方向、时空等特征,从而正确掌握动作的一种直观方法。故选 B。

24. B【解析】体育与健康课程标准将学习领域目标划分为运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康与社会适应目标。运动技能目标包括:(1)学习体育运动知识;(2)掌握运动技能和方法;(3)增强安全意识和防范能力。题干中“1 分钟跳绳 100 次”属于运动技能目标。

25. C【解析】心理负荷是指人做练习时所承受的心理负荷量,它一般包括注意、情绪和意志三方面的负荷。

26. C【解析】足球技术中的“随前动作”可以进一步提高球的初速度,同时也有助于控制出球方向的稳定性。

27. B【解析】篮球违例是指在比赛中,既不属于侵人犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规,也不属于技术犯规的违反规则的行为。A 项属于违反体育道德的犯规。C、D 两项属于技术犯规。B 项脚踢球和拳击球属于违例。

28. A【解析】交叉步一般指侧向移动时两脚交叉移动。当来球距身体 3 米左右时,适宜采用交叉步。交叉步主要用于完成防守、一传、拦网等。故选 A。

29. B【解析】行进中“立定”的要求是右脚靠拢左脚,所以只能向前一、三、五步走,若向前二、四步走,就成了左脚靠拢右脚,不符合“立定”的要求。而向前五步以上可以直接进行“齐步走——立定”的口令。故选 B。

30. A【解析】在短跑途中跑阶段,上体稍前倾,头部应正直并与上体保持一致,

颈部放松。

31. C【解析】擒拿技法包括卷腕、缠腕、拧臂别肘、撅腕及抓肩压肘。缠腕冲拳动作中含有擒拿技法，故选 C。

32. B【解析】教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范。侧面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。

33. B【解析】(1) 效度即有效性，是指一个测试能够正确地测出它所要测量的事物的特征及程度。(2) 信度又称测试的可靠度，是指一个测试经过多次测量所得结果的一致性程度，以及一个测试所获得的测试结果的可靠性和稳定性。(3) 难度是指测试的难易程度。(4) 区分度是指测试对学生水平高低的区分程度。故选 B。

34. A【解析】(1) 一般密度（也称综合密度）是指一节体育课中，各项活动合理运用的时间与实际上课总时间之比。(2) 练习密度是指在一节体育课中，学生练习的总时间与上课的总时间之比。(3) 在一节体育课中，某项活动合理运用的时间与上课总时间之比，即该项活动的密度，如讲解密度、练习密度等。故选 A。

35. B【解析】发现式教学模式是指在教师的启发诱导下，学生通过对一些事实（事例）和问题的独立探究，发现并掌握相应原理和结论的一种教学模式。故选 B。

二、简答题

36. 简述影响肌肉力量的生理学因素。

【参考答案】(1) 肌肉生理横断面积；(2) 肌纤维类型和运动单位；(3) 肌肉收缩时动员的肌纤维数量；(4) 肌肉初长度；(5) 中枢神经系统的兴奋状态；(6) 运动中枢对肌肉活动的协调和控制能力。(7) 其他因素：①年龄；②性别；③激素；④训练。

37. 体育课程有哪些特点？请给予解释。

【参考答案】体育课程是整个学校教育课程的一个有机组成部分。体育课程与一般的科学文化知识课程相比较具有以下鲜明的特点。

(1) 体育课程是运动认知性课程。

体育课程在很大程度上属于运动认知。体育课程主要是进行运动活动与身体练习，并通过这些运动活动与身体练习实现体育课程的目标。运动学习与练习的过程在很大程度上决定了体育课程的特点。

(2) 体育课程是生活教育课程。

体育课程不只为学生将来从事某一专业或职业直接提供专业知识的,更重要的是为学生营造一个快乐、健康、幸福的生活环境,使学生充分感受到人的生命力,体验情感服务。体育课程对于增强学生的体能,增进学生的健康,提高学生的生活质量,感受生命的美好与幸福都是十分重要的。

(3) 体育课程是情意性课程。

情意性课程是指通过课程体验改造人的主观世界的一个过程。体育课程包含运动认知,但体育课程在进行运动认知的过程中大量涉及了人的情感、情绪、态度、价值观等,尤其是对人的意志力的培养具有其他课程无法取代的作用。

(4) 体育课程是综合性课程。

体育课程不仅涉及体育、生理卫生、健康、环境、娱乐等领域的理论与方法,还涉及身体发展、人际关系、运动技能技巧等实际活动方面的内容,具有综合性特点,适应了素质教育的发展。

38. 简述体育学习评价的目的。

【参考答案】体育学习评价的目的:(1)了解学生的体育学习情况与表现,以及达到学习目标的程度;(2)判断学生在体育学习中存在的不足;(3)为学生提供展示自我能力、水平和个性的机会,鼓励和促进学生进步与发展;(4)培养学生正确认识和评价自己与他人的能力,达到自我教育和相互教育的效果。

三、案例分析题

39. 【参考答案】(1)案例中,李老师的教学方法不够完善。在体育课教学过程中,要用不同的方法帮助学生掌握技术动作,而李老师忽略了对技术动作的讲解,导致学生不能够明确跳远技术的数学目标、动作要领、动作方法和要求,影响学生学习和掌握跳远的基本知识和技能练习等。

(2)跳远助跑步点的丈量方法有走步法、测量法等,具体方法如下。

①走步法。在通常情况下,采用自己的便步走,助跑步数乘2减2等于走步数,如助跑8步,走步数= $8 \times 2 - 2 = 14$ (步)。若助跑步数超过10步,则每多助跑一步增加走两步的距离,如助跑12步,走步数= $(10 \times 2 - 2) + 2 \times 2 = 22$ (步)。经过反复助跑进行调整,最后确定起跳线。

②测量法。先把自己要跑的步数告诉同伴,然后从起跑点向起跳区加速助跑,数

步的同学站在起跳区附近一侧，数助跑人一侧（左或右）腿跑至起跳区附近落脚的步数，看清最后一步的准确落脚处，立即做出标记，最后将步数乘以 2 即是他的实际准确落脚处。经过几次练习调整好步点，确定起跳线。

40. 【参考答案】（1）案例中出现的问题：

- ①教师示范时的组织方式不合理，不利于全部学生观看教师的示范动作。
- ②教师示范的位置距离学生太远，不符合示范的考虑距离要素原则。
- ③练习器材布置较少，不利于调整运动量和运动负荷。
- ④教师采用的示范面不正确。背面示范学生只能看到背影，看不到具体动作。
- ⑤教师保护与帮助的位置及方法不正确。

（2）改进方案：

- ①教师进行示范时，学生应该呈“双轨式”立于教师示范位置的一侧或两侧，避免造成视线遮挡。
- ②示范距离应在保证不干扰示范者的基础上，保持最近距离。
- ③场地器材的摆放应有利于学生运动负荷的变换，器材之间的距离合理。
- ④在做体操跳山羊技术示范时，学生最佳观看角度以及教师示范角度建议侧面示范。
- ⑤在“跳山羊”教学中，保护帮助者应站在山羊前，面对器械，一手或两手迎握练习者的上臂向上提拉，帮助其越过器械直至落地。保护者也可站在练习者落地地点的一侧，一手托其腹，一手扶其腰。

41. 【参考设计】

排球正面双手垫球

教学的重点、难点		重点：击球点和手臂触球的部位 难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕，全身协调用力
教学步骤与组织方法		
教学内容及步骤		练习及组织方法
1	完整技术动作讲解	教师讲解、示范正面双手垫球动作要点： （1）准备姿势：屈膝，两脚约与肩同宽，屈肘，手置于胸腹前； （2）迎球：快速移至球落点处，半蹲前臂插入球

	与示范	<p>下，两臂靠拢成平面，蹬地、伸膝、跟腰；</p> <p>(3) 击球：重心前提，含胸、提肩、压腕、顶肘，腹前约一臂击球的后下方；</p> <p>(4) 垫球手形：叠指式、包拳式；</p> <p>(5) 垫击部位：手腕以上约 10 厘米处。</p> <p>学生分成四组，原地模仿练习</p>
2	垫固定球练习	两人一组面对面站立，一人持球于腹前，另一人进行练习
3	自抛自垫练习	四列纵队体操队形，原地进行自抛自垫练习。重点强调两臂伸直夹紧，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面与球接触
4	一抛一垫、对垫练习	两人一组间隔站立，距离可逐渐拉长。体会击球动作要点，重点强调击球时手臂的角度、击球点与击球部位
5	垫球游戏	以体育小组为单位，进行一分钟计数垫球比赛。最后组内垫球数相加最多的小组为获胜组