

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》(高级中学)

(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)

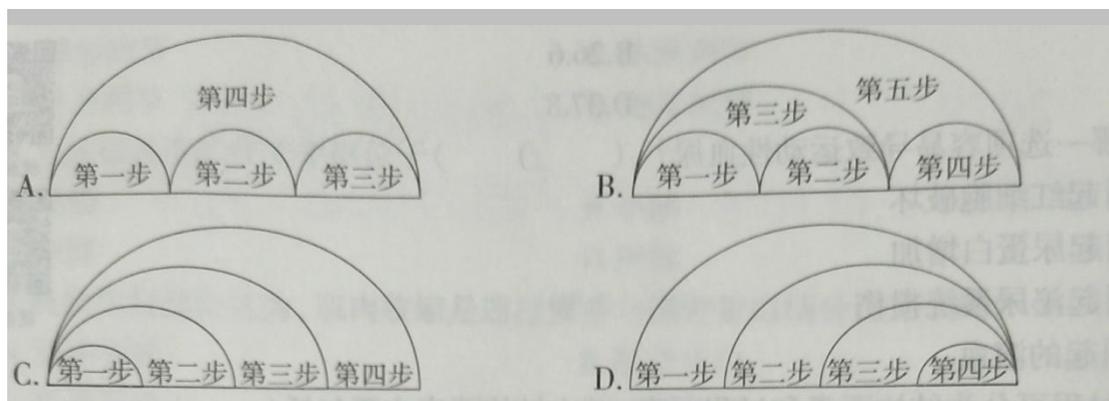
1. 人体骨骼肌的物理特性包括()
A. 收缩性、弹性、黏滞性 B. 兴奋性、伸展性、黏滞性
C. 伸展性、弹性、黏滞性 D. 伸展性、黏滞性、收缩性
2. 人体血液循环系统中,不具有防止血液逆流功能的结构是() (易错)
A. 二尖瓣 B. 主动脉瓣
C. 三尖瓣 D. 主动脉窦
3. 单杠悬垂举腿练习,在腿慢慢放下的过程中髂腰肌做()
A. 静力性工作 B. 离心工作
C. 向心工作 D. 支持工作
4. 学生的生理负荷可通过脉率来反映,通常测量脉搏的部位是()
A. 前臂下段掌侧面内侧的尺动脉
B. 前臂上段掌侧面内侧的尺动脉
C. 前臂上段掌侧面外侧的桡动脉
D. 前臂下段掌侧面外侧的桡动脉
5. 负重提踵、负重后蹬跑和跳绳练习都可以发展哪一肌肉的力量()
A. 小腿三头肌 B. 胫骨前肌
C. 股四头肌 D. 股二头肌
6. 关于慢肌纤维的描述,不正确的是() (常考)
A. 肌纤维直径较小、毛细血管的密度高
B. 糖酵解能力低、氧化脂肪能力高
C. 收缩速度快、兴奋阈值高

- D. 收缩速度慢、抗疲劳能力强
7. 球类运动中，从看到来球到做出反应是通过哪种调节来完成的（）（易混）
- A. 神经调节 B. 体液调节
C. 自身调节 D. 免疫调节
8. 人体最基本的呼吸中枢位于（）
- A. 延髓 B. 小脑 C. 中脑 D. 间脑
9. 肌丝滑行理论认为，肌肉收缩是通过横桥与哪种蛋白结合而完成的（）
- A. 肌球蛋白 B. 肌动蛋白
C. 肌钙蛋白 D. 原肌球蛋白
10. 在比赛前，运动员的心率和血压会出现什么变化（）
- A. 心率减慢，收缩压降低 B. 心率减慢，收缩压升高
C. 心率加快，收缩压降低 D. 心率加快，收缩压升高
11. 血液运输氧的能力主要取决于（）
- A. 血浆量 B. 白细胞的数量
C. 血小板数量 D. 血红蛋白含量
12. 外呼吸包括肺通气和肺换气，实现肺换气的动力是（）（易错）
- A. 呼吸膜两侧气体的分压差 B. 气体的物理特性
C. 肺泡膜的选择性 D. 肺泡膜的通透性
13. 下列关于维生素功能的描述，错误的选项是（）
- A. 维生素 C 能促进创伤愈合和骨折愈合
B. 维生素 B 能够预防夜盲症
C. 维生素 E 具有抗氧化能力
D. 维生素 D 能促进骨骼钙质吸收
14. 运动中，由于肌肉突然猛烈收缩，最容易引起的损伤是（）
- A. 肌肉痉挛 B. 关节错位
C. 肌肉拉伤 D. 骨骼断裂
15. 下列哪一选项不属于运动性病症（）
- A. 运动性疲劳 B. 运动性贫血
C. 运动性腹痛 D. 运动性血尿

16. 久坐且缺乏运动不利于健康，容易引起（）
- A. 心动徐缓、肥胖、骨质疏松 B. 心动徐缓、肥胖、心脑血管病
C. 贫血、骨质疏松和心脑血管病 D. 肥胖、骨质疏松和心脑血管病
17. 如果一名高中生的体重为 60 kg，身高为 1.7 m，那么该生 BMI 值是多少（）
- A. 20.8 B. 26.6 C. 35.3 D. 37.8
18. 下列哪一选项容易导致运动性血尿（）
- A. 运动引起红细胞破坏 B. 运动引起尿蛋白增加
C. 运动引起泌尿系统损伤 D. 运动引起的溶血
19. 体育过程可分为结构要素和过程要素，其中结构要素主要包括（）（易混）
- A. 体育目的、体育方法、体育内容
B. 体育环境、运动时间、运动空间
C. 体育参与者、体育指导者、体育媒介
D. 体育方法、体育内容、体育环境
20. 在制订体育教学计划的目标时，应符合的基本要求是（）
- A. 整体性、连续性、层次性 B. 时效性、层次性、实践性
C. 主体性、客体性、环境性 D. 问题性、开放性、实践性
21. 某运动员经常将比赛失败的原因归结为“教练水平低”或“裁判不公”。这种归因属于（）
- A. 内归因型 B. 外归因型
C. 习得性无助型 D. 无归因型
22. 教练员经常帮助运动员放弃因裁判员误判而导致情绪异常及不合理的想法。该训练方法属于（）（常考）
- A. 渐进放松训练 B. 系统脱敏训练
C. 认知训练 D. 暗示训练
23. 按照多元智力理论，体育教学应着重发展学生哪一种智力（）
- A. 自知-自省智力 B. 言语-语言智力
C. 身体-动觉智力 D. 逻辑-数理智力
24. “在学习与比赛中发展学生集体协作意识”作为体育课的教学目标，这一描述应归属于下列哪一维度（）

- A. 运动参与 B. 运动技能
- C. 身体健康 D. 心理健康与社会适应

25. 在下列分解教学法中，哪一种属于递进式教学（）（易混）



26. 足球踢球技中，要想踢出“高远球”，在一定范围内支撑脚站位应（）

- A. 靠前，踢球腿摆幅要小 B. 靠前，踢球腿摆幅要大
- C. 靠后，踢球腿摆幅要小 D. 靠后，踢球腿摆幅要大

27. 篮球双手胸前传球要求手腕内旋、拇指下压，其目的是（）

- A. 使球出手后产生后旋，球飞行快
- B. 使球出手后产生后旋，球飞行稳定
- C. 使球出手后产生前旋，球飞行快
- D. 使球出手后产生前旋，球飞行稳定

28. 下列哪一选项可缓冲速度快、力量大的来球，以提高排球垫球效果（）（易错）

- A. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当放松肌肉
- B. 含胸收腹，手臂随球后撤并适当收紧肌肉
- C. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当放松肌肉
- D. 挺胸收腹，手臂随球前伸并适当收紧肌肉

29. 某同学做山羊分腿腾越时因摔伤而不敢再跳，消除这种心理障碍的最佳手段是（）

- A. 拉大踏板远度并加强保护帮助 B. 教师演示正确动作
- C. 降低山羊高度并加强保护帮助 D. 让其他学生演示

30. 下列哪一种练习可以纠正背越式跳高练习中“屈体（坐着）过杆”的错误（）

- A. 调整助跑距离 B. 垫上俯卧收髋
- C. 改进助跑节奏 D. 垫上仰卧挺髋

31. 太极拳对身体躯干基本姿势的要求是 ()
- A. 含胸拔背 B. 挺胸收腹
C. 虚领顶劲 D. 圆裆松胯
32. 根据布卢姆教学目标分类理论, 体育教学认知领域目标的层次可划分为 ()
- A. 识记—领会—运用—分析—综合—评价
B. 识记—运用—领会—分析—评价—综合
C. 识记—领会—分析—运用—评价—综合
D. 领会—识记—分析—运用—综合—评价
33. 采用体育问卷调查时, 对同一群体进行先后两次同样的测试, 其结果是为了检验 () (易混)
- A. 信度 B. 效度 C. 难度 D. 区分度
34. 在运动训练中, 机体工作能力尚未恢复到原来水平就进行下一次练习, 这种训练方式属于 ()
- A. 重复训练 B. 间歇训练
C. 持续训练 D. 变换训练
35. 下列哪一选项是构建体育教学模式的依据 ()
- A. 教学指导思想 B. 教学评价体系
C. 教学方法体系 D. 教学环境条件

二、简答题 (本大题共 3 小题, 每小题 10 分, 共 30 分)

36. 长期从事耐力性和力量性训练会对人体心脏形态结构产生哪些影响?

37. 简述身体活动与体育锻炼的异同点。

38. 简述体育课的定性评价与定量评价? 举例说明。(常考)

三、案例分析题 (本大题共 2 小题, 每小题 15 分, 共 30 分)

39. 案例:

某高中体育教研组活动。教研组长: 各位老师最近是否关注到一篇图文并茂的网络文章, 题目是《体育是最顶级的教育》。下面我把此文读一读, 大家听一听:

“曾经我们只有比赛，只有获胜。竞技场上，胜者欢呼雀跃、笑容灿烂；负者垂头丧气、神情落寞，体育带给人们的情感冲击直接而强烈，这一点在青少年身上表现得更加淋漓尽致。实际上无论输赢，都是一个人成长的过程，都会有人生的收获。我们有些遗忘了体育很重要的教育功能。许多人把体育比赛的过程比作浓缩的人生，高潮与低谷、顺境与挫折，短时间内体验一遍人生况味，确实有增广见闻、加深生命厚度的作用。从审美角度来看，只是体育之魅力，而在教育者眼里，体育不仅能壮筋骨，还能调感情、强意志，是人格教育的最好方式……”

教研组长：不知道各位对这篇文章有何感想？希望大家发表意见。

张老师：是的，这几天我也看到了这篇文章，一开始感到非常兴奋！但是后来又感到自己做得还不够，有点惭愧。

李老师：我也有同感，现在我们的体育课程确实出现了问题。

王老师：确实如张老师所说，感到自己责任重大，尤其是在当今国家高度重视体育的情况下，作为青年教师，要尽快提高自身专业能力和综合素质，在工作中才能发挥体育的“顶级”教育功能。

问题：

- (1) 谈谈你对“体育是顶级的教育”这一观点的看法。(10分)
- (2) 作为体育教师，你将如何发挥体育的育人功能？(5分)

40. 案例：

请仔细阅读下面某高校体育专业毕业班实习生的“教学实习总结”。

教学实习总结（周志） 第2周至第3周

这一周我开始上课了，我终于成了一名老师了。记得我的第一次课面对的是30多名学生，由于初为人师的兴奋，也记不得紧张。由于人数众多，喊口令的声音要很大，结果一节课下来，喉咙哑了。课后，指导老师点评时说：

1. 由于①不当，结果需要自己声音很大才能使全班同学听见。
2. 话太多，教师②。
3. 上课的时候自己的运动太多，体育课③。

其他老师也提出了不少意见。

问题：

(1) 请分别写出①②③处所省略的指导老师的点评内容。(9分)

(2) 针对该实习生存在的问题, 请你提出改进措施。(6分)

四、教学设计题(本大题1小题, 20分)

41. 学生情况: 学生整体身体素质良好。对篮球非常感兴趣, 部分学生已具备一定的篮球基础。学生有一定的小组合作能力和团队精神。

学习内容: 行进间传接球, 运球急停急起, 行进间投篮, 原地单手肩上投篮, 运球, 传球, 投篮组合练习, 高低运球, 原地双手胸前传球。

场地器材: 能满足教学要求。

要求: 根据上述学习内容, 按照项目特点和教学原则, 以表格的形式设计8次课的篮球单元教学计划, 并针对每一项教学内容设计一种练习方法。

篮球单元教学计划

课次	教学内容	练习方法
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

(请根据表格样式在答题卡上作答)

【参考答案及解析】

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. C 【解析】骨骼肌的物理特性包括伸展性、弹性与黏滞性。兴奋性和收缩性属于骨骼肌的生理特性。故选 C。

2. D 【解析】人体血液循环系统中，具有防止血液逆流功能的结构有三尖瓣、二尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣等。三尖瓣与腱索及乳头肌等组织在功能上是一个整体，共同保证血液在心脏内的定向运动。当右心室收缩时，由于血液的推动使三尖瓣相互对合，封闭右心室；由于乳头肌的收缩，腱索的牵拉使瓣膜刚好闭合而不致血液返回右心房，防止血液逆流。当左心室收缩时，血液推动二尖瓣，关闭左房室口，防止血液逆流左心房。

3. B 【解析】肌肉在阻力作用下逐渐被拉长，阻力大于肌力，使运动环节朝肌肉拉力相反方向运动的工作叫离心工作。肌肉收缩克服阻力，肌力大于阻力，使运动环节朝肌肉拉力方向运动的工作叫向心工作。所以，单杠悬垂举腿练习在向上举腿的过程中，髂腰肌做向心收缩，提供工作的动力；在腿慢慢放下的过程中，髂腰肌做离心工作。

4. D 【解析】学生的生理负荷可通过脉率来反映，通常测量脉搏的部位是前臂下段掌侧面外侧的桡动脉。

5. A 【解析】负重提踵、负重后蹬跑、跳绳等练习都可以发展小腿三头肌的力量。

6. C 【解析】慢肌纤维直径细、毛细血管网较丰富、收缩的潜伏期长、收缩速度慢、线粒体含量多、无氧代谢能力小、最大乳酸产量低、兴奋阈值低、抗疲劳能力强。故选 C。

7. A 【解析】神经调节是一个接受信息→传导信息→处理信息→传导信息→做出反应的连续过程，是许多器官协同作用的结果。球类运动中，从看到来球到做出反应是通过神经调节来完成的。“看到来球”即视网膜将外界光刺激所包含的视觉信息进行编码、加工转变为电信号，由视神经传向视觉中枢做进一步分析，最后形成视觉。“做出反应”即中枢神经元通过传入神经元接受来自体内、外环境变化的刺激信息，并对这些信息加以分析、综合、储存，再经过传出神经把指令传到所支配的器官和组织，产生调节和控制效应。

8. A 【解析】人体最基本的呼吸中枢位于延髓。

9. B 【解析】肌丝滑行理论认为，肌肉收缩是通过构成粗肌丝的肌球蛋白（头部构成横桥，尾部构成主干）与细肌丝的肌动蛋白相互作用的结果。细肌丝中的原肌球蛋白和肌钙蛋白主要起控制作用。故选 B。

10. D 【解析】在比赛前，运动员的生理状态的变化主要有神经系统兴奋性提高，

内脏器官活动增强，物质代谢加强，体温升高，如心率加快、收缩压升高、肺通气量和吸氧量增加等，还可能会出现紧张出汗和尿频等现象。

11. D【解析】红细胞中含有血红蛋白，血红蛋白是一种含铁的蛋白质，是运载 O_2 和 CO_2 的重要载体。但血红蛋白只有存在于完整的红细胞中才具有此功能，一旦红细胞破裂，血红蛋白溢出，便丧失了运载功能。

12. A【解析】呼吸膜两侧气体的分压差是实现肺换气的动力，分压差的大小决定着气体的扩散方向和扩散速率。

13. B【解析】维生素A参与视网膜上视紫质的合成与再生，能够维持正常暗适应能力和正常视觉，能够预防夜盲症。维生素B不能够预防夜盲症。

14. C【解析】由于肌肉主动地猛烈收缩或被动地过度牵伸，超过了肌肉本身所能承受的限度，而引起的肌肉组织损伤，称为肌肉拉伤。故选C。

15. A【解析】运动性疲劳是指在运动过程中出现了机体工作（运动）能力暂时性降低，但经过适当的休息和调整以后，可以恢复原有机能水平的一种生理现象。运动性疲劳是运动训练过程中常见的一种生理现象，不属于运动性疾病。故选A。

16. D【解析】久坐且缺乏运动可导致氧运输能力下降，血管弹力减弱，心脏收缩力不足，易引发心血管疾病。久坐且缺乏运动还可使成人和儿童体内储存过多的脂肪，导致肥胖或体重超过正常值，从而使骨周围肌肉组织的肌力减弱，肌肉收缩能力下降，关节的灵活性和稳定性减弱，出现骨质疏松的现象。故选D。

17. A【解析】体重指数（BMI）=体重（kg）/ [身高（m）]²，所以该生BMI值=60 ÷（1.7）²≈20.8。

18. C【解析】运动性血尿是发生在泌尿系统没有任何病理改变而完全健康的人身上。其尿血的原因主要是运动中剧烈震动或打击使肾脏发生创伤，这种创伤可使肾脏血管破裂而出现血尿。故选C。

19. C【解析】体育过程可分为结构要素和过程要素。结构要素主要包括体育学习者（体育参与者）、体育人（体育指导者）、体育媒介。过程要素主要包括体育方法、体育内容、体育环境等。

20. A【解析】制订体育教育目标的基本要求：（1）整体性；（2）连续性；（3）层次性。故选A。

21. B【解析】在运动情境中，倾向于内部归因的人常常将自己的体育运动成绩好

归因于自己运动能力强或者努力。反之，倾向于外部归因的人常常把失败看做是任务太难、自己的运气不佳、教练员不好、裁判不公平等外部因素。习得性无助是指个体经历了失败和挫折后，面临问题时产生的无能为力、丧失信心的心理状态。故选 B。

22. C 【解析】C 项认知训练又称为认知疗法，是指通过改变人的认知进而改变人的情绪和行为的一种训练方法。题干中的教练员帮助运动员放弃不合理信念的方法属于认知训练。A 项渐进放松训练是利用全身各部位肌肉的紧张和放松，并辅以深呼吸和表象来调控人们紧张情绪的一种训练方法。B 项系统脱敏训练是一种以渐进方式克服神经症焦虑的技术。利用这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除神经症焦虑的目的。D 项暗示训练是指利用语言、手势、表情以及其他刺激物，采用间接、含蓄的方法，对训练者的心理状态和行为施加影响的过程。

23. C 【解析】身体-动觉智力主要表现为能够较好地控制自己的身体，对实践能够做出恰当的身体反应以及利用身体语言来表达自己的思想。因此，在体育教学和运动训练中，要着重发展学生的身体-动觉智力，通过合适的体育运动来发展学生的智力水平和提高他们的体育成绩。

24. D 【解析】《普通高中体育与健康课程标准》（实验）设置的学习目标分别为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应几个方面。其中，心理健康与社会适应目标的要求包括具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德。“在学习与比赛中发展学生集体协作意识”培养的是学生的合作精神，因此是体育课教学目标中的心理健康与社会适应目标。故选 D。

25. B 【解析】选项 B 为递进分解训练法，即把训练内容分成若干部分，先训练第一部分为第一步；掌握后，再训练第二部分为第二步；掌握后，将第一、第二两部分合成起来训练为第三步；掌握两部分后，再训练第三部分为第四步；掌握后，将三部分合成起来训练为第五步；如此递进式地训练，直至完整地掌握技术或战术。

26. D 【解析】足球踢球技术的动作结构包括助跑、支撑脚的站位、踢球腿摆动、脚击球和踢球的随前动作五个环节。在这五个环节中又以支撑脚的站位、踢球腿摆动和脚击球三个环节为决定踢球的力量、性质及准确性的重要环节。支撑脚的

前后位置会影响腿的摆幅及出球的角度和高度。在一定范围内，站位越靠后，踢球腿的摆幅越大，出球角度越大，高度越高。踢球腿的摆动从形式上可分为“大幅度式”和“小幅度式”两种。“大幅度式”的特点是摆幅大、力量强、摆时长，适用于远距离的传球或大力射门，“小幅度式”的特点是动作突然迅速，具有一定的隐蔽性，摆幅小、力量小，适用于中、短距离的传球与射门。故选D。

27. B【解析】篮球双手胸前传球要求手腕内旋、拇指下压，其目的是使球出手后产生后旋，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，同伴在接到球后容易衔接下一个进攻动作。

28. A【解析】在接速度快、力量大的来球时，应采用半蹲或低蹲准备姿势，两臂放松置于腹前。由于来球速度快、力量大，触球后的反弹力也大，因此击球时，不能主动用力迎击来球，应采用含胸收腹的动作，帮助手臂随球后撤并适当放松肌肉，以缓冲来球力量。

29. C【解析】降低山羊高度有助于降低技能学习的难度，减轻学生的心理障碍；加强保护与帮助能相应地减轻学生身体及精神负担，消除学生顾虑，增强学习信心，有助于学生正确地体会动作要领、建立正确完整的动作概念、掌握动作技术和提高动作质量。

30. D【解析】背越式跳高的完整技术可分为助跑、起跳、过杆和落地四个部分。“屈体（坐着）过杆”是因为过杆过程中展髻不够充分，所以在体育教学中，教师可采用垫上仰卧挺髻、倒体成桥、原地高台过杆和助跑过杆等练习进行纠正。故选D。

31. A【解析】“含胸拔背”是太极拳对身体躯干基本姿势的要求。因为太极拳采用腹式呼吸，故采用“含胸”姿势，即肩锁关节，两肩微向前合，两肋微敛。“拔背”与“含胸”是相互联系的，背部的肌肉随两臂伸展动作，肌肉自然松弛。C项“虚领顶劲”是太极拳对身体头部基本姿势的要求。D项“圆裆松胯”是太极拳对身体下肢基本姿势的要求。

32. A【解析】教育目标可分为三大领域：认知领域、情感领域和动作技能领域。其中，体育教学认知领域目标的层次可划分为识记—领会—运用—分析—综合—评价。

33. A【解析】（1）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。(2) 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。(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 A。

34. B【解析】(1) 重复训练法：要求在不改变动作结构及外部运动负荷的情况下，反复进行练习，各次练习间的间歇时间较充分并能使机体基本恢复的训练方法。

(2) 间歇训练法：一种对练习动作结构和运动负荷强度、间歇时间具有严格地要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行训练的训练方法。(3) 持续训练法：一种负荷强度较低，负荷时间较长，练习过程不中断的练习方法。(4) 变换训练法：一种对运动负荷、练习内容、练习形式实施变换，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。故选 B。

35. A【解析】体育教学模式概念由三个基本的要素组成，即教学指导思想、教学过程结构、相应的教法体系。其中，教学指导思想是体育教学模式的理论性依据。

二、简答题

36. 长期从事耐力性和力量性训练会对人体心脏形态结构产生哪些影响？

【参考答案】(1) 长期从事耐力性和力量性训练，可使心脏的重量和体积增大，心肌纤维增粗，其内所含收缩蛋白和肌红蛋白增多，这种由于适应运动需要所发生的心脏增大，称为功能性增大或称为“运动心脏”。

(2) 通过体育锻炼可使心肌收缩力量增大，心腔容量增大，使心脏的每搏输出量和每分输出量增加。

(3) 长期耐力训练会使运动员的心脏形态结构发生变化，以心室扩大和心壁增厚为主要标志。

37. 简述身体活动与体育锻炼的异同点。

【参考答案】(1) 身体活动是指骨骼肌收缩并消耗能量的任何活动。它涵盖的范围广泛，包括各种增加体力输出的身体活动。按日常活动分类，身体活动可分为职业性身体活动、交通往来身体活动、家务性身体活动、运动锻炼身体活动。

(2) 体育锻炼是指人们根据身体需要进行自我选择，运用各种体育手段，并结合自然力和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。

(3) 身体活动和体育锻炼的区别：身体活动以减小关节摩擦、增加肌肉运动为主，指更为有序的运动，有具体的目标；体育锻炼以增加相应肌肉力量或关节灵活性为主，指的是任何类型的运动，可以说体育锻炼是各种身体活动中的一项，它是有计划、有组织、重复性的身体活动。

(4) 身体活动和体育锻炼的共同点：两者都可以促进新陈代谢，提高肺活量，增进身体健康。

38. 简述体育课的定性评价与定量评价？举例说明。

【参考答案】定性评价是对评价做“质”的分析，是运用分析和综合、比较和分类、归纳和演绎等逻辑分析的方法，对评价所获取的数据资料进行思维加工。分析的结果是一种描述性材料，数量化水平较低，甚至没有数量化。一般情况下定性评价不仅用于对结果的评价分析，更注重对过程和相互关系的动态分析，以及评价变量之间相互影响的过程。

定量评价是从“量”的角度运用统计分析、多元分析等数学方法，从复杂纷乱的评价数据中总结出教学存在的问题。由于教学涉及人的因素、变量及其关系是比较复杂的，因此，为了揭示数据的特征和规律性，定量评价的方向、范围必须由定性评价来规定。

对于高中生来说，体育教师应采取定量评价与定性评价相结合的方式进行综合评价。对等级及分数的评价应采用定量评价，如某学生的100米跑成绩、全班学生跳远成绩的排名等。对态度与参与、情意与合作方面应采用定性评价，如评语式评价。

三、案例分析题

39. 【参考答案】(1) 作为学校课程，学校体育不仅可以促进身体健康、提高技术动作，同样也具有育人功能。而育人功能是在体育活动的基础上形成的，在高中体育课程目标方面同样也提出了健康功能，健康功能包括身体健康和心理健康。心理健康的目标是在体育活动中，培养积极的自我价值感，提高调控情绪的能力，形成坚强的意志品质，具有预防心理障碍和保持心理健康的能力。

所以在体育教学过程中，作为体育教师，既要关注学生的身体健康以及运动技能、技术方面的提高，同样也需要关注学生心理健康的发展。因此，体育不只是比赛，不只是获胜，更有育人的功能。

(2) 学校体育的本质功能是育人，具体包括教育功能、健身功能和娱乐功能三个方面。其中，学校体育的教育功能主要表现在促进智力发展，形成优良品德，培养审美情趣。

作为体育教师，我会在教学中充分体现因材施教的思想，尊重每一个学生，助力他们个性化成长；提供多样化的教学，建立技能练习与学习知识之间的平衡，让学生真正享有成功体验；提供更多的个性选择，激发并尊重学生因学习产生的发散思维，引导学生走向多元化的价值观；组织具有创造性的体育活动，促进学生的智力发展，培养学生坚强、果敢、团结的意志品质。

40. 【参考答案】(1) 填在横线处的点评内容：

①队列队形的组织。

②没有合理安排教师的讲授时间和学生的练习时间，降低了学生在体育活动中的练习密度和运动负荷。体育课的密度是一节课中合理利用时间的一个重要标志。体育课的综合密度安排得合理与否，将直接影响体育课堂教学的整体效果，进而影响课堂教学目标的达成，不利于学生掌握身体练习的方法和形成正确的运动技能，也不利于学生体能的提高。

③教师观察、指导与纠正学生的动作的次数和时间就会减少，不能及时给予学生学习的反馈，不利于学生运动技能的形成。

(2) 改进措施：

①在进行体育教学时，首先要根据教学的内容选择合适的教学组织形式和队形的安排。不管在什么时候使用队列队形，教师应尽量做到如下基本要求：

第一，简捷高效。队列队形的运用要力求科学合理，要做到在最短的时间内，用最简捷的队列队形变换，最有效地为教学服务。

第二，利于课堂教学。在队形的设计与安排时，要力求做到有利于学生的听、看、练，力求做到有利于学生的帮助、保护和观察，力求做到让学生处于背光、背风、背干扰的有利位置，力求做到有利于教师的指导与监控。

第三，合理利用口令。体育教师在课中多运用队列队形的同时，注意提高运用口令的合理性、准确性和科学性。

②教师要对体育课密度进行合理安排与调控。

第一，认真备课，周密安排体育课堂教学设计。课前教师应根据课的教学目标、

教材内容、学生情况、教学条件等，认真备课，全面考虑体育课堂的教学设计，合理安排课中各项活动的具体内容与时间。

第二，改进和提高组织水平。严密教学组织措施，加强对各项活动的调控，尽可能减少整队、调动队伍、布置场地器材、分组轮换练习等不必要的组织错失的时间，使学生熟悉各项活动顺序与队伍轮换的要求，以适应教学的要求。

第三，改进教法，提高教学技巧。在一节体育课堂教学过程中，体育教师的讲解要力求简明，突出重点，做到精讲多练；体育教师的动作示范、教具演示、指导、纠正错误等的时机要得当，并注意做到对学生练习与休息的合理控制。

第四，加强对学生的组织纪律性教育。对学生进行组织纪律性教育，可以使学生端正学习态度，明确学习目标，使自己的学习与教师的指导有机地结合起来，把在体育课堂上的练习变成一种自觉的行动。

四、教学设计题

41. 【参考设计】

篮球单元教学计划（共8课次）

班级_____ 年__月__日

课次	教学内容	练习方法
1	1. 高、低运球 2. 运球急停急起	运球折返跑
2	学习原地及行进间双手胸前传接球的基本技术	四角传球
3	原地单手肩上投篮	不同距离的原地单手肩上投篮练习
4	行进间单手肩上投篮	两人一组，一人运球突破对手后进行行进间单手肩上投篮
5	投篮组合练习	做原地单手肩上投篮的假动作后进行运球接行进间单手肩上投篮
6	篮球组合球技术动作练习	移动的综合练习：快跑—急停—转身—变向跑—侧身跑—行进间上篮
7	篮球协作技术	半场三对三教学比赛
8	1. 全场运、投综合技术	1. 全场“8”字运球上篮练习

	2. 团队协作技术	2. 2~3 人半场运球上篮练习
--	-----------	------------------