

2018 年下半年教师资格考试全真模拟

《体育学科知识与教学能力》

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。

题号	一	二	三	四	总分
得分					

一、单项选择题（本题共 35 小题，每题 2 分，共 70 分）

1. 完成体操中两侧平举的运动肌是（ ）。
A. 胸大肌
B. 背阔肌
C. 冈下肌
D. 三角肌
2. 肌腱色白坚韧具有附着和传递力的作用，其主要构成是（ ）。
A. 肌肉组织
B. 疏松结缔组织
C. 致密结缔组织
D. 网状结缔组织
3. 学生做哑铃屈肘练习时，原动肌是肱二头肌，对称肌是（ ）。
A. 肱肌
B. 肱三头肌
C. 胸大肌
D. 背阔肌
4. 人体中最基本的心血管中枢和呼吸中枢位于（ ）。
A. 大脑
B. 延髓
C. 小脑
D. 脊髓
5. 人体安静和睡眠状态下，起主导作用的神经为（ ）。
A. 前庭蜗神经
B. 三叉神经
C. 副交感神经
D. 交感神经

6. 下列项中，不属于人体消化系统的是（ ）。
- A. 肝脏
B. 胰脏
C. 胃
D. 喉
7. 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
8. 肌糖原储量增加时，更有利于提高哪一项目的运动成绩（ ）。
- A. 跳远
B. 长跑
C. 举重
D. 推铅球
9. 有氧供能时消耗相同氧气，下列哪些物质释放的能量最大（ ）。
- A. 脂肪
B. 蛋白质
C. 磷酸肌酸
D. 糖
10. 与慢性肌纤维相比，快性肌纤维有哪些特点（ ）。
- A. 收缩力量大，速度慢
B. 收缩力量小，速度慢
C. 收缩力量小，速度快
D. 收缩力量大，速度快
11. 在运动形成的分化阶段，教学中应特别注重（ ）。
- A. 纠正错误动作
B. 运用辅助练习
C. 建立动作概念
D. 强化主要环节
12. 维持身体最佳姿势最基本的反射为（ ）。
- A. 状态反射
B. 牵张反射
C. 肌紧张
D. 腱反射
13. 短跑、跳跃、投掷等短时间，高功率输出的运动项目，主要供能系统是（ ）。
- A. 磷酸原系统
B. 乳酸能系统

- C. 有氧氧化系统
D. 无氧酵解系统
14. 体育教学中，依据学校的物质条件，教师能力及学术实际情况等来择教学内容，所遵循的原则是（ ）。
- A. 科学性原则
B. 统一性原则
C. 可行性原则
D. 趣味性原则
15. 体重（BMI）指数的计算公式为（ ）。
- A. 体重（kg）/身高（m）
B. 体重（kg）/身高（平方米）
C. 体重（平方千克）/身高（平方米）
D. 身高（平方米）/体重（kg）
16. 下肢肌肉中慢肌纤维占优势的人较适宜从事的运动项目是（ ）。
- A. 100 米跑
B. 三级跳远
C. 马拉松跑
D. 800 米跑
17. 对昏迷伤者进行急救时，用手指掐点或者针刺的常用穴位为（ ）。
- A. 百会
B. 曲池
C. 十宣
D. 人中
18. 运动中大量出汗体内电解质失调，易导致肌肉（ ）。
- A. 僵硬
B. 痉挛
C. 酸痛
D. 颤抖
19. 在长距离的健身跑时，人体皮肤血流量变化的特点是（ ）。
- A. 增加
B. 减少
C. 先增加后减少
D. 先减少后增加
20. 教育家蔡元培将体育摆在德育、美育前面，其基本思想是（ ）。
- A. 改革教育，兼容并包
B. 自我教育，自我发展
C. 完全人格，首在体育
D. 增强体质，尚武求强
21. 足球比赛中，防守队员用铲球造成的攻击性行为属于（ ）。
- A. 敌意性攻击
B. 情景性攻击

- C. 竞争性攻击
D. 工具性攻击
22. 学生有意识地探究或者参与某一运动项目所表现出来的心理倾向，在体育心里学中被称为（ ）。
- A. 运动兴趣
B. 目标定向
C. 运动习惯
D. 体育态度
23. 体育教学中，学生习得知识体系的主导者是（ ）。
- A. 班主任
B. 课代表
C. 体育教师
D. 体育骨干
24. 教师通过展示各种事物和教具让学生获得运动技能的感性材料，这种教学方法称之为（ ）。
- A. 语言方法
B. 演示方法
C. 练习方法
D. 示范方法
25. 体育教学中，学生习得体育知识的主体性包括哪些方面（ ）。
- A. 自主、操作、变化和主观性
B. 个体、意向、多维和发展性
C. 实践、规定、需求和客观性
D. 择、自主、能动和创造性
26. 足球裁判员的哨声中预示比赛开始的是（ ）。
- A. 两短一长
B. 长音响亮
C. 短促响亮
D. 一长一短
27. 蛋白质是人体重要的营养物质之一，承担着多种生理功能，但不包括（ ）。
- A. 参与构成各种细胞组织
B. 参与多种重要的生理活动
C. 参与协助脂溶性维生素的吸收
D. 参与供氧功能
28. 踝关节伤后外侧疼痛，肿胀，活动受限，踝关节强迫内翻实验疼痛加重，诊断为（ ）。
- A. 肌肉拉伤
B. 韧带撕裂

- C. 骨折
D. 关节脱位
29. 骨折的特有征象是（ ）。
- A. 压痛
B. 功能障碍
- C. 纵向叩击痛
D. 肿胀
30. 晕厥是一种暂时性的知觉丧失现象，其主要机理是（ ）。
- A. 脑部一时性供血不足
B. 循环功能障碍
- C. 急性心功能紊乱
D. 植物神经功能紊乱
31. 肌肉发生挫伤时，早期处理的合理手段是（ ）。
- A. 热敷理疗
B. 按摩、针灸
- C. 药物痛点注射
D. 冷敷加压包扎
32. 体育教学设计的基本依据是什么（ ）。
- A. 教学目的和教学条件
B. 教学顺序和教学节奏
- C. 教学条件和教学结果
D. 教学方法和教学形式
33. 体育教学评价实质是（ ）。
- A. 价值判断和内容考核
B. 过程考核和量评工作
- C. 内容考核和量评工作
D. 价值判断和量评工作
34. 下列哪一些既是中小学体育课教学内容，又是中小学体育课的组织手段（ ）。
- A. 广播体操
B. 队列队形
- C. 课堂常规
D. 眼保健操
35. 学校课余训练中，学生的运动成绩出现停滞不前甚至有些下降，经过一段时间的调整又有所提高，这一现象可称为（ ）。
- A. 迁移现象
B. 高原现象
- C. 应急反应
D. 应激反应

二、简答题（本题共 3 道小题，每题 10 分共 30 分）

36. 简述儿童少年骨的生长发育特点及其在体育教学中应注意的问题。

37. 简述体育团体凝聚力的概念及其影响因素。

38. 简述体育与健康课程的基本理念。

三、案例分析题（本题共 2 道小题，每题 15 分，共 30 分）

39. 案例：某学校初二（3）班，体育课教学内容为学习“低单杠翻上成支撑”动作技术（见图1）。本次课的教学目标是：（1）通过多种练习方式提高学生的空间感觉判断能力；（2）初步掌握“低单杠翻上成支撑动作”发展学生上肢和腰腹力量；（3）提高学生对体操的学习兴趣。

教师设计的教学步骤为：（1）教师宣布课内容，在教师带领下做准备

活动：（2）教师讲述动作技术要领并做完整示范；（3）低单杠上由屈体俯撑开始，在教师的帮助下完成制动两腿，抬上体挺身，翻腕成支撑练习；（4）在蹬地处放置跳板或跳箱盖进行蹬摆，屈臂引体，翻臀练习；（5）相互帮助与保护练习；（6）进行上肢肌肉和腰腹力量练习。

问题：

- （1）上述教学目标设定是否合理，为什么？
- （2）针对上述教学步骤分析其合理性。

40. 为了提高初三年级学生立定跳远的成绩，李老师在教学中安排了一次力量练习课（40分钟），力量练习方案的部分内容如表1：

练习内容顺序	练习组数	练习次数	备注
负重提踵	3	30 次	增强踝关节力量
快速仰卧起坐	3	15 个	提高腹肌力量
团身跳	2	10 个	提高收腹举腿能力
多级蛙跳	8	30 个	摆臂蹬伸协调用力
跳伸练习	3	10 次	锻炼快速跳跃能力

问题：

- (1)表1中的力量训练是否合理？为什么？
- (2)指出练习负荷安排中的问题并说明原因。

四、教学设计题（本题共1道小题，共20分）

41. 初二年级排球“正面双手传球技术”分为4课次的教学内容，学生40人。
教学条件：排球场2片，排球20个。请设计第一次课的教学目标、教学重点、难点、教学内容、教师活动、学生活动和组织要求。

2018年下半年教师资格考试全真模拟

《体育学科知识与教学能力》答案解析

一、单项选择题（本题共 35 小题，每题 2 分，共 70 分）

1. D【图图解析】三角肌的功能是近固定时后部纤维收缩使上臂伸、水平伸和外旋。
2. C【图图解析】肌腱主要构成是致密结缔组织。
3. B【图图解析】二头肌与三头肌是对抗肌，在屈肘时二头肌收缩，三头肌放松。
4. B【图图解析】脑干中有许多以够调节人体基本生命活动的中枢，包括呼吸中枢和心血管中枢。
5. C【图图解析】副交感神经保持身体在平静状态下的生理平衡。
6. D【图图解析】消化系统分为消化管和消化腺，消化管包括咽、食管、胃、小肠等，不包含喉。
7. C【图图解析】仰卧坐起的坐起阶段宜采用胸式呼吸。
8. B【图图解析】肌糖元存量提高利于有氧运动成绩提高。
9. A【图图解析】消耗同样氧气产能最多的是脂肪。
10. D【图图解析】快肌纤维的主要特点是力量大、收缩快，慢肌纤维主要特点是力量小、收缩慢。
11. A【图图解析】分化阶段要特别注意错误动作的纠正，以免将错误动作带到自动化阶段。
12. C【图图解析】牵张反射包括腱反射和肌紧张两种类型，腱反射是快速牵拉肌腱时发生的牵张反射比如跟腱反射、肱二头肌反射等，肌紧张是缓慢牵拉肌腱时发生的反射，不表现为明显动作，是各种姿势反射的基础，也是维持身体姿势最基本的反射。
13. A【图图解析】体能主导速度类项目主要供能系统是磷酸原系统。
14. C【图图解析】根据学校实际条件取合适内容依据的是可行性原则。
15. B【图图解析】体重指数计算公式为体重千克\身高平方米。
16. C【图图解析】慢肌纤维占优势的人适宜从事耐力性运动项目。
17. D【图图解析】人中穴为昏迷急救时常点掐的穴位。
18. B【图图解析】电解质失调容易导致肌肉不由自主强直收缩造成痉挛。
19. A【图图解析】长距离健身时由于有氧消耗较大，需要血液输氧因此血流量增大。
20. C【图图解析】教育家蔡元培将体育摆在德育、美育前面，其基本思想是完全人格，首在体育。

21. D【**图图解析**】攻击性行为分为敌意性攻击和工具性攻击，前者是因为攻击者的愤怒、敌意情绪引起的，攻击者具有伤害人使人产生痛苦的目的，比如运动员被犯规后实施的报复行为；工具性攻击虽然伤害了某个目标，但其目的不在于实施伤害。
22. A【**图图解析**】题干描述为运动兴趣的定义。
23. C【**图图解析**】体育教学中，学生习得知识体系的主导者是体育教师。
24. B【**图图解析**】题干描述为演示法的概念。
25. A【**图图解析**】体育教学中，学生习得体育知识的主体性包括自主、操作、变化和主观性。
26. C【**图图解析**】开始为一声短促，上半场结束为一短一长，全场结束为两短一长。
27. D【**图图解析**】蛋白质不包含供氧功能。
28. B【**图图解析**】踝关节伤后外侧疼痛，肿胀，活动受限，踝关节强迫内翻实验疼痛加重，应当考虑韧带撕裂。
29. C【**图图解析**】纵向叩击痛是检验骨骼愈合特有标准之一，可以此检验是否骨折。
30. A【**图图解析**】晕厥的主要机理是脑部一时性供血不足。
31. D【**图图解析**】肌肉发生挫伤时早期应当冷敷加压包扎。
32. A【**图图解析**】教学目的是整个教学设计的出发点和落脚点，是教学设计的灵魂。
33. A【**图图解析**】体育教学评价是对其内容的考量和价值的判断，另价值一般无法量化考评。
34. C【**图图解析**】课堂常规既是中小学体育教学内容又是组织手段。
35. B【**图图解析**】考察高原现象的概念。

二、简答题（本题共 3 小题，每题 10 分，共 30 分）

36. 【答案要点】

儿童少年软骨成分较多，水分和有机物质(骨胶元)多，无机盐(磷酸钙、碳酸钙)少，骨密质较差，骨富于弹性而坚固不足，不易完全骨折而易于发生弯曲和变形。针对儿童的骨的特点，所以训练时一定要注意以下几点：

- (1) 主要养成正确的身体姿势。
- (2) 注意身体的全面训练。
- (3) 在进行力量训练时，应注意负荷的重量。
- (4) 注意练习场地的择。
- (5) 注意预防“骺软骨病”的发生。
- (6) 适当营养。

37. 【答案要点】

体育团体凝聚力指教师和学生之间或教练员与队员之间彼此吸引，共同

追求某一目标，或分担团体目标的动态过程，可通过 团体成员的向心力、责任感、团体荣誉感及齐心协力同外来团体竞争的士气表示。其影响因素主要有：群体规模、群体的成功、群体成员的相似性、群体的领导方式、外部的威胁和竞争此外，群体的信息交流方式，群体成员的个性特征等。

38. 【答案要点】

- (一)坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
- (二)激发运动兴趣，培养学生终身体育意识。
- (三)以学生发展为中心，重视学生的主体地位。
- (四)关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

三、案例分析题（本题共 2 小题，每题 15 分，共 30 分）

39. 【答案要点】

- (1)合理，其目标设置符合新课改要求，第一个为知识与技能目标，第二个为过程与方法目标，第三个为情感态度价值观目标。
- (2)教学过程中应当遵循渐进的教学原则，因此练习环节应当先做上肢和腰腹肌专项练习体会相关肌群的动力过程，后加跳板或跳箱辅助练习，帮助学生熟悉肌肉感觉，然后撤掉跳板在教师的帮助下完成练习，分化阶段注意纠正错误动作，较为熟练之后教师不再帮助，由学生互相保护自主练习。练习结束之后应当做放松活动。

40. 【答案要点】

- (1)不合理，合理的训练顺序是跳绳运动、快速仰卧起坐、团身跳、蛙跳和负重提踵，按照运动复合递增和肌群练习的大小安排原则。李老师没有按照负荷量的递增原则来进行安排本节课的力量训练，容易导致学生的身体疲劳，从而达不到想要的训练效果。大肌群比小肌群耐疲劳，因此一般将大肌群练习放在前部分进行练习，同一肌群的练习不能相继出现，团身跳和蛙跳前后顺序是根据在力量训练的过程中遵循的先有训练量才有训练强度的原则。最后安排负重提踵也是大肌肉群运动到小肌肉群运动的原则。
- (2)问题表现:运动负荷偏大，违背青少年身心发展规律当中的阶段性原则，不适合初三学生的练习。本次课程中，教师安排的负荷量过大，例如蛙跳，其练习本身就是一个强度过大的运动项目，动用的是全身的大肌群，但是练习次数过多，使运动负荷量与强度过大，超过了机体适应能力使效果适得其反，严重时会对身体健康不利，甚至陷入伤病的危险状态，身体练习的负荷确定要从锻炼身体及锻炼者的身心状况出发，逐步提高要求。

四、教学设计题（本题共 1 道小题，共 20 分）

中学体育课教案——《正面上手传球》

一、课题：正面上手传球

二、课型：新授课

三、教学目标：三维教学目标

知识与技能目标：学生通过反复练习，能够学生基本掌握传球动作，能够两两结传球十个以上。

过程与方法目标：在学习过程中充分发展学生手指、手腕、手臂之间的局部协调性，及传球是整个身体反应的灵敏性。

情感态度与价值观目标：通过本课学习通过本课学习发扬江西革命老区不畏艰辛、克服困难的精神，培养学生大胆、果敢的心里素质。同时在分组练习中学会团结协作，互相帮助。

四、教学重点：固定传球手型

五、教学难点：四肢协调用力

六、教学准备：排球场

七、课时安排：一学时

八、教学过程：

（一）开始部分

课堂常规：组织集合，体委点名，安排见习生，掌握本次课的出席情况。介绍本次课的主要内容，即跨跃式跳高的学习，用时约 3 分钟。

（二）准备部分

1. 用时三分钟组织学生绕球场慢跑三圈。
2. 用 4 分钟进行徒手操练习，尤其加强指关节、腕关节和膝关节的活动，拉伸全身韧带。
3. 进行“球筐接球”游戏。通过游戏充分挖掘学生学习兴趣，在游戏过程中复习和巩固上节课中学到的传球基本站姿为进入最佳学习状态做好准备。用时约 5 分钟。

（三）基本部分

1. 引导学生探究

用提问的方式引导学生主动思考，师生抛传演示，要求学生仔细观察之后回答问题，如何才能将球准确有力地传出？教师对观察仔细认真、能回答出部分动作要领的学生给予积极的学习评价。

2. 讲解示范

教师先完整示范动作，在分步骤进行讲解。仔细讲解各部分动作：采用稍蹲准备姿势，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前。手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，两肘适当分开，自然下垂。当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张，从脸前向前上方主动迎击来球。击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。用时约 3 分钟。

3. 无球动作练习

原地徒手练习，要求在排球基本准备姿势下，上体稍抬，拇指相对成一字型，十指微屈两手掌成半球形置于额前约一球距离，全身协调用力向前上方做传球动作。用时 3—4 分钟。

4. 传固定球练习

两人传固定球练习，一人双手持球于头顶上方，另一人用力将固定球传出，持球一方有意施加力量，促使传球者蹬地、伸臂、弹指的协调用力，这一环节教师因材施教，进行个别辅导，促使学生形成正确的传球手型。用时 3—4 分钟。

5. 抛传练习

分组两人抛传练习，每抛传十个互换角色。完成基本动作学习之后，要求学生两两结合相距四米抛传，抛者点评传者技术动作，传者对抛者的点评做补充实现学生之间自评互评相结合。教师充分运用反复做原地徒手、原地传固定球等练习的方法来纠正手型错误、击球点不准、四肢用力不协调等常见错误，从而达到突破难点的目标。用时 6—8 分钟。

6. 巩固练习

移动传球练习。接下来进行 5 分钟的两人互传练习，完成基本动作学习之后，要求学生每人至少完成两次跨越式过低杆动作，并点评自己动作优缺点，教师总结补充，提高学生自评能力。约 6 分钟。

7. 成果展示

两人互传练习，以此加强学生对规范动作的掌握，在互传练习结束之后鼓励学生主动示范，给学生以展示的平台，激发其学习的自信心，教师及时评价。约 5 分钟。

8. 游戏应用

组织“传球接力”比赛，学生可以学以致用，在玩乐中巩固和加强对重难点的把握，同时培养竞争协作意识。用时 4 分钟。

（四）结束部分

1. 整理放松

教师带领学生跟随音乐做放松操，调节身心，恢复身体。

2. 课堂小结

教师引导学生对本节课的重点内容进行回顾和总结之，学生进行自我评价，小组评价，教师进行点评并补充。

3. 宣布下课，归还器材。本部分用时约 4 分钟。

九、教学用具：

排球若干，球筐两个，录音机一台。

十、教学效果：

平均心率在 130—150 次/分，中等强度，练习密度是 35%—40%，因为本班学生对篮球的兴趣比较高，积极参与到练习中，因此本班学生完成的教学目标在 88%以上。