

考后交流对答案平台: 小编微信个人号【ks233wx3】微信公众号【jiaoshi_233】qq学习群: 241454945

2019 下半年教师资格《初中体育》真题及答案

一、单选题 (共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 分)

1. 手持哑铃在做前臂屈的动作时, 肱二头肌所做的工作是 ()

- A. 支撑工作
- B. 固定工作
- C. 离心工作
- D. 向心工作

答案 D

手持哑铃在做前臂屈的动作时, 肱二头肌缩短, 所做的工作为向心克制工作。故本题选 D。

2. 人体肺部实现气体交换的结构是 ()

- A. 气血屏障
- B. 毛细血管网
- C. 肺泡
- D. 肺小叶

答案 C

本题考查气体交换。人体肺部实现气体交换的结构是肺泡, 肺泡和血液间进行气体交换。故本题选 C。

3. 窦房结是正常人体的心脏节律性收缩的起搏点, 它位于 ()

- A. 下腔静脉与右心房的交界处
- B. 左心室壁
- C. 上腔静脉与右心房的交界处
- D. 右心室壁

答案 C

窦房结位于下腔静脉与右心房之间的界沟内, 表面覆盖有心外膜和脂肪, 并被厚度不一的心房肌覆盖, 很难与周围心房肌区别, 其形状呈长梭形。故本题选 C。

4. 骨是人体运动系统的重要组成部分, 具有多种功能, 它不包括 ()

- A. 支架和杠杆
- B. 储存钙和磷
- C. 保护和造血
- D. 运输功能

答案 D



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

骨的功能有支持功能:骨与骨连接构成人体的支架,具有支持入体的软组织和承担身体局部及全身重量的功能。运动功能:骨在骨骼肌收缩时被牵引,绕关节运动轴转动,使人体产生各种运动,在运动过程中,骨起着杠杆的作用。因此,骨是人体运动的杠杆。保护功能:骨借助骨连结形成腔隙,保护人体重要的器官。造血功能:红骨髓具有造血的功能。储存钙和磷的功能:骨是人体内钙磷的储存仓库。故本题选 D。

5. 下列哪一内分泌腺分泌的激素可使血钙升高?

- A. 甲状腺
- B. 甲状旁腺
- C. 肾上腺
- D. 松果体

答案 B

人体有两对甲状旁腺,棕黄色,形似大豆,分别位于左右两叶甲状腺背面(或埋在其中)的中部和下部。主要功能为分泌甲状旁腺激素,调节机体内钙、磷的代谢。甲状旁腺分泌的甲状旁腺素可以使人体中的血钙升高。故本题选 B。

6. 人体活动时,肌肉直接能源是()

- A. 糖
- B. 三磷酸腺苷
- C. 脂肪
- D. 蛋白质

答案 B

人体活动时肌肉的直接能源是三磷酸腺苷,又名 ATP。 故本题选 B。

7. 运动处方定量化与科学化的核心要素是()

- A. 运动形式
- B. 运动强度
- C. 运动时间
- D. 运动频率

答案 B

人体运动中运动强度是指单位时间内移动的距离或速度,或肌肉单位时间所做的功。运动强度时运动处方中决定运动量最主要的因素。故本题选 B。

8. 与快肌纤维相比,慢肌纤维的生理的特征()

- A. 收缩力量大
- B. 耐劳能力强
- C. 无氧能力强



D. 收缩速度快

答案 B

慢肌纤维的生理功能特点是收缩力量小, 收缩速度慢, 但是有氧能力和耐疲劳能力强。故本题选 B。

9. 人体长时间运动时, 内脏器官的血流量通常会

A. 增加

B. 不变

C. 减少

D. 增多

答案 C

由于心输出量在长时间运动时会减少, 更多的血液进入肌肉当中, 从而导致内脏器官的血流量减少。故本题选 C。

10. 运动过程中, 随着机体温度的升高, 血氧饱和度会降低, 进入骨骼肌的氧气量()

A. 不确定

B. 不变

C. 减少

D. 增多

答案 D

运动过程中随着机体温度的升高, 血氧饱和度会降低, 由于骨骼肌开始进入工作状态, 消耗能量增多, 需要更多的氧气去维持运动, 所以进入骨骼肌的氧气量会增多。故本题选 D。

11. 评定人体有氧工作能力的重要指标是()

A. 最大通气量

B. 潮气量

C. 最大摄氧量

D. 肺活量

答案 C

最大摄氧量反映机体吸入氧、运输氧和利用氧的能力, 是评定人体有氧工作能力的重要指标。故本题选 C。

12. 脉压差是衡量人体供血功能的指标之一, 我国健康成年人安静时的脉压差, 介于()

A. 10 到 12 毫米汞柱

B. 30 到 40 毫米汞柱

C. 50 到 60 毫米汞柱

D. 70 到 80 毫米汞柱

答案 B



脉压差指收缩压与舒张压之间的差值,我国健康成年人安静状态收缩压 100-120mmHg,舒张压为 60-80mmHg,脉压差一般介于 30-40mmHg。故本题选 B。

13. 依据身体素质发展规律,初中学生应当优先发展哪项身体素质()

- A. 耐力素质
- B. 柔韧素质
- C. 力量素质
- D. 灵敏素质

答案 C

初中学生身体素质发展中,力量素质的发是展的关键期。故本题选 C。

14. 长时间进行冰雪运动时,在膳食中,除补充维生素 B 外,还应补充()

- A. 维生素 E
- B. 维生素 D
- C. 维生素 C .
- D. 维生素 A

答案 D

冰雪运动中反光的情况较为严重,对运动员的视觉有较高要求,所以应补充维生素 A 提高视觉感受性,选项 A 是抗氧化的作用,与运动无关,选项 B 是补充钙的,与运动不相关,选项 C 是提高人体组织修复的,加速伤口愈合,与选项无关。故本题选 D。

15. 冷敷是现场急救常用的方法之一,但不能产生下列哪一种效果?()

- A. 减少局部充血
- B. 止血防肿
- C. 抑制神经感觉
- D. 消肿散瘀

答案 D

冷敷可以收缩血管,起到止血防肿的作用,同时因为温度低也会抑制神经感觉,但是冷敷并不能够消肿散淤,消肿散淤需要中期和晚期的按摩恢复等方法。故本题选 D。

16. 二人配合进行心肺复苏时,一人做胸部按压,一人做人工呼吸,其次数比例是()

- A. 20:1
- B. 10:1
- C. 5:1
- D. 1:1



答案 C

固定知识点,二人进行心肺复苏时,胸部按压和做人工呼吸比例为 5:1。故本题选 C。

17. 若出现运动性贫血,膳食中应往意补充哪种微量元素? ()

- A. 铁
- B. 钙
- C. 钠
- D. 钾

答案 A

铁能够合成血红蛋白,所以能够预防贫血,钙是促进骨骼生长发育的,其他选项不相关,钠维持体内酸碱平衡,钾调节渗透压和酸碱平衡。故本题选 A。

18. 下列哪一症状?不宜采用拔罐疗法()

- A. 骨质疏松症
- B. 坐骨神经痛
- C. 慢性关节炎
- D. 出血性损伤.

答案 D

出血损伤拔罐会使出血更多,造成更大损伤,不适合拔罐。故本题选 D。

19. 不懂体育的人不应该做学校的校长,这是我国哪位教育家的名言? ()

- A. 蔡元培
- B. 张伯苓
- C. 杨昌济
- D. 胡适

答案 B

张伯苓提出不懂体育的人不应该做学校的校长。故本题选 B。

20. 某节体育课,实际上课时间为 45 分钟,学生有效练习时间为 15 分钟,则该课练习密度为()

- A. 25%
- B. 30%
- C. 33.3%
- D. 50.0%

答案 C

练习密度是指一堂课中学生练习的时间与总时间的比例。计算方法即练习时间除以总时间,即 15 除以 45, 得出



33. 3%。故本题选 C。

21. 影响动作技能学习的内部因素, 除了经验与成熟度, 智能和个性外, 还包括()

- A. 反馈
- B. 运动能力
- C. 保护与帮助
- D. 指导与示范

答案 B

题目问的是内部因素, 运动能力是每个人的内容因素, 每个人的运动能力都不同。其他选项均为外部因素。故本题选 B。

22. 根据建构主义心理学的理论, 在体育教学过程中应强调()。

- A. 多角度, 多层次的进行体育学习反馈
- B. 学习者内部积极的思维活动运动能力
- C. 学习内容按一定逻辑组织起来保护与帮助
- D. 学习过程中学生自我实现的心理历程。

答案 B

[解析]建构主义强调学生对知识的主动建构, 强调主动性。故本题选 B。

23. 在体育实践课教学设计中, 通常应在哪一维度上确定其教学重点? ()

- 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

答案 B

实践课的教学重点就是运动技能, 因为实践课是以传授运动技能为主。故本题选 B。

24. 在体育教学中下列哪一选项?因强调严肃的学习氛围, ()

- A. 进行相互评价时
- B. 存在安全隐患时
- C. 进行探究活动时
- D. 进行放松练习时

答案 B

存在安全隐患时应强调严肃的学习氛围, 在严肃的氛围下使学生有一个良好的安全意识。故本题选 B。

25. 学练活动结束后, 教师进行集中评价时, 其重点是()



- A. 批评差学生
- B. 指出个别错误
- C. 批评懒学生
- D. 强调正确做法

答案 D

学练活动结束后,教师进行集中评价时,要强调动作到的正确做法,对动作要点进行总结,加深学生对动作的理解。
故本题选 D。

26. 通常情况下,足球运球技术的触球方式是()

- A. 踢捅式
- B. 击扣式
- C. 推拨式
- D. 弹击式

答案 C

足球运动技术中运球是运动员在跑动中用脚连续推拨球,使球处于自己控制范围内的触球动作。比赛中的运球,是运动员个人控制球能力和个人进攻能力的集中体现,它是为完成战术配合和个人突破服务的。运球包括运球方法、常用动作和运球过人。故本题选 C。

27. 学生做原地右手肩上投篮时,左手应扶在篮球的哪一部位?()

- A. 左上方
- B. 正.上方
- C. 前上方
- D. 后上方

答案 A

以右手投篮为例。投篮时,右脚在前,左脚稍后(或两腿平行开立),两膝微屈,重心落在两前脚掌上;右手五指自然分开,翻腕持球的后部稍下部位,左手扶在球的左侧上方,举球于右侧头或肩的前上方,目视球筐,大臂与肩关节平行,大、小臂约成 90° ,肘关节内收。投篮时,下肢蹬地发力,身体随之向前上方伸展,同时抬肘向投篮方向伸臂,用手腕前屈和手指拨球的动作,将球柔和地从食、中指端投出,球离手时,手臂要随球自然跟送,脚跟提起。故本题选 A。

28. 下列四种排球发球技术中,最适合初学者学习的是()

- A. 正面上手发球
- B. 正面上手发飘球
- C. 正面下手发球



D. 跳发大力球

答案 C

正面下手发球是指发球队员面对球网, 手臂由后下方向前摆动, 在体前腹部高度击球过网的一种发球方法。其特点是动作简单, 容易掌握, 准确性大。因此也适合初学者学习和掌握。故本题选 C。

29. 单杠骑撑前回环动作的正确握杠方法是()

A 正反握

B. 交叉握

C. 正卧

D. 反握

答案 D

单杠骑撑前回环动作: 首先由双手反握右腿骑撑开始, 直臂顶肩撑杠, 前腿向前远跨, 后大腿上部压杠, 同时力腰挺胸梗头, 上体积极前倒, 使身体重心尽量远离握点。其次, 当上体回环过杠下垂直面后, 前跨腿下压使前大腿根部靠杠。最后, 当上体回环至杠后水平位时, 直臂压杠, 挺胸, 翻腕, 制动腿成骑撑。故本题选 D。

30. 跳高助跑的主要作用是获得()

A. 向上的垂直速度

B. 获得最佳的起跳姿势

C. 获得适宜的水平速度

D. 获得适宜的起跳角度

答案 C

跳高是人体利用助跑、起跳产生的水平速度、垂直速度使人体腾起越过一定高度横杆的一项体育运动。通过参加这项运动的锻炼, 可以提高人的弹跳力和协调能力。所以助跑的主要作用是获得水平速度。故本题选 C。

31. 武术蹬腿, 技术动作的发力顺序是()

A. 胯-膝-脚

B. 脚-膝-胯

C. 膝-脚-胯

D. 脚-胯-膝

答案 A

武术中蹬腿的动作方法: 身体前移并向左拧, 左腿支撑身体重心; 右腿屈膝上提, 脚尖向前蹬出。故发力顺序由胯到膝到脚。故本题选 A。

32. 体育实践课教学质量评价课关键指标是()

A. 课堂结构



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

- B. 教学艺术
- C. 教学效果
- D. 课堂管理

答案 C

评价教师体育实践课教学质量的关节指标是教学效果,也就是教师是否达到了教学目标。故本题选 C。

33. 《义务教育与健康课程标准 2011 版》规定中水平四是指()

- A. 7 年级
- B. 8 年级
- C. 9 年级
- D. 7 到 9 年级

答案 D

在义务教育阶段,体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平,并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了相应的学习目标。水平一至水平四分别对应 1-2 年级、3-4 年级、5-6 年级和 7-9 年级。故本题选 D

34. 在以身体练习为主的体育教学方法,终将完整动作分成几个部分,逐步进行学与练,这种方法被称为()

- A. 分解练习法
- B. 重复练习法
- C. 循环练习法
- D. 完整练习法

答案 A

分解练习法是指将完整的动作分成几部分,逐部分进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目,这种教学方法的优点是把动作技术的难度相对降低,便于学生掌握和突出教学重点和难点,同时还有利于提高学生学习的信心。其缺点是不利于学生对完整动作的领会,有可能形成对局部和分解动作的单独掌握,甚至妨碍完整地掌握动作。故本题选 A。

35. 在健美操和武术操的教法组织中,通常会采用()

- A. 探究式教学
- B. 合作式教学
- C. 自由式教学
- D. 展现式教学

答案 D

体操和武术的教法多用以直接感知为主的方法,直接感知为主的方法是指教师通过对实物或直观教具的演示,使学



生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。以直接感知为主的方法有动作示范法、演示法、纠正错误动作与帮助法、视听引导法等。所以也成为“展现式”教学。故本题选 D。

二、简答题, 本大题共 3 小题, 每小题 10 分, 共 30 分

36. 简述消除运动性疲劳的手段与方法

(1) 劳逸结合①放松活动, 不仅可以使心血管系统、呼吸系统、神经系统和内分泌系统等从适应剧烈运动的状态逐渐过渡到安静状态, 还可以促进肌肉放松, 是消除运动疲劳、促进体力恢复的一种有效恢复手段。②睡眠。(2) 物理措施①温水浴、桑拿浴。温水浴可以促进人体血液循环, 有利于疲劳肌肉的物质代谢, 是一种简单易行的消除疲劳方法。桑拿浴是利用高温干燥的环境, 加速血液循环, 使人体大量排汗, 从而使体内的代谢产物及时排出体外。②按摩。按摩可以通过对人体的机械刺激、神经反射, 以及神经一体液调节影响人体各器官、系统的功能, 从而达到调节血液循环、增强心血管功能、解除大脑的紧张与疲劳, 改善由运动性疲劳造成的免疫功能下降的目的。③吸氧与负离子吸入。运动疲劳时在血液中积有大量酸性代谢产物, 吸氧可促进乳酸氧化, 是消除疲劳的有效手段。负离子能提高人体神经系统的兴奋性, 加速组织氧化, 也有利于疲劳的消除。

(3) 营养补充在运动疲劳的产生过程中和运动性疲劳出现后, 尽快摄入足够的营养物质来补充能量、调节生理功能, 这是缓解运动性疲劳和促进运动性疲劳恢复的重要措施。

(4) 中草药

37. 简述当代体育教学模式的发展趋势

技能掌握式经常被称为“传统的体育教学模式”, 这种模式主要是受苏联传统教学理论影响。它主要是依据运动技能的形成规律而设计的, 是以系统地传授运动技能为主要目的的体育教学过程。而当代体育教学模式的趋势逐渐转变为法线式教学, 类似的有“问题解决式的教学模式”和“探究式学习教学模式”等, 该类教学主要遵循学生认知的规律来考虑教学过程。以发展学生创造性思维为目标, 以提高学生解决问题能力, 掌握学习和思考方法为主要目的。

38. 简述体育教师对学生体育学习评价的目的。

- (1) 判断学生的体育学习潜力, 选拔学生(体育教学评价的选拔目的)
- (2) 判断学生的体育学习状况, 评定成绩(体育教学评价的甄别目的)
- (3) 发现学生的体育学习问题, 帮助进步(体育教学评价的发展目的)
- (4) 反馈学生的体育学习进步, 激励学生(体育教学评价的激励目的)。

三、案例分析题, 本小题 2 小题, 每小题 15 分, 共 30 分

39. 某教师在排球教学的第三次课上, 按照正式排球比赛规则安排学生进行教学比赛。由于多数学生对排球的基础知识掌握较差, 出现了攻防回合次数较少。基本上是发球直接得分或者发球不过网或者发球一次过网得分。多数学生站在场边不用上场, 排球比赛变成了捡球比赛。你来我往的紧张和乐趣荡然无存, 学生的学习积极性受到了打击, 教学效果不好。



(1) 请分析此案例中存在的问题。

(2) 作为体育教师应该如何避免这种情况的发生?

答案:

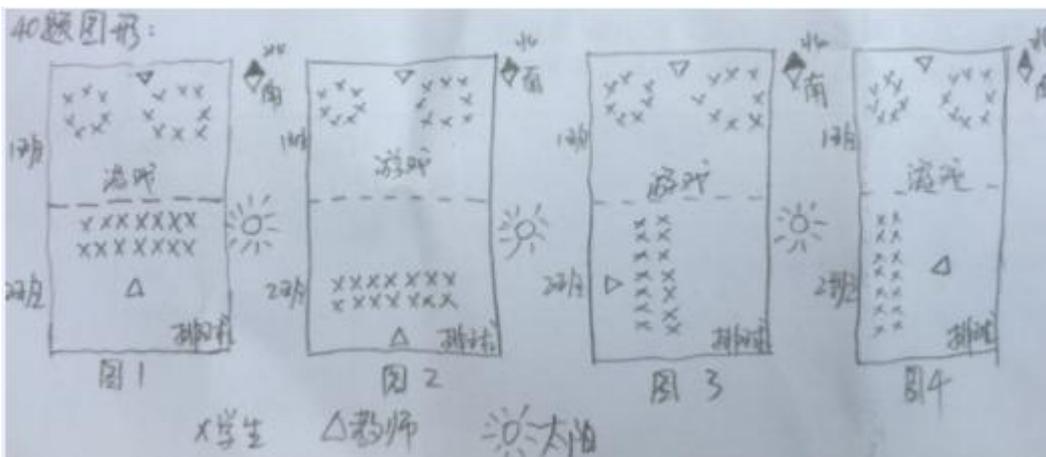
(1) 排球教学中教师没有循序渐进, 第三次课, 大多学生基础还较差, 教师就安排学生进行排球比赛, 学生技术差, 自然比赛效果不好。

教师没有及时评价反馈, 学生比赛效果不好, 教师也没有及时评价, 学生没有得到鼓励表扬和指导, 效果自然差。

教师没有采用导入语激发学生兴趣, 学生比赛兴趣不好。

(2) 教师应提前备课, 充分钻研教材, 了解学生制定教学计划。教师应减低比赛的难度, 或者改变比赛的方法, 使比赛能够巩固学生的技术动作。同时教师在教学中还应对学生的表现给予及时的评价, 促进学生的发展。教师也可以在比赛前先联系基础技术动作, 技术熟练后再比赛。

40. 周一上午第四节课, 初一班和初二班同时上体育课, 初一班的教学内容是接力跑游戏比赛, 初二班的教学内容是排球双手正面传球, 课前两个班的老师商量好, 一个班用北面半块球场, 另一个班用南面半块球场, 为了互不干扰同时, 同时考虑自然条件, 两位老师一起画出了下列四个草图。



(1) 四个草图中, 你认为哪一个讲解师范队形安排最合理并说明理由。

(2) 如果四个草图是学生练习队形的安排, 你认为哪一个最合理? 为什么?

答案:

(1) 图 3 合理。教师在讲解示范时应该做到背阳光, 教师应该面对太阳, 让学生能够看清楚教师的动作, 同时, 也可由避免阳光照射影响学生的视线。材料中图三, 教师自己对着阳光, 学生背对阳光。

(2) 图 2 合理。练习时同样要避免阳光, 同时避免相互干扰。图 2 两班距离远不会相互影响, 同时阳光在学生侧面也不会影响学生练习。

四、教学设计题(本大题共 1 小题, 共 20 分)

41. 跳远是水平四学生重要的教学内容, 下表是蹲踞式跳远五次课的单元教学计划, 请针对每一次课的教学内容, 各设计出三种教学方法与手段。(注: 请按照表格在答题卡上作答, 此处作答不评分)



课次	教学内容	教学方法与手段
1	腾空步	
2	助跑与起跳技术	
3	腾空蹲踞姿势	
4	落地技术	
5	完整技术	

[参考答案]



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

课次	教学内容	教学方法与手段
1	腾空步	(1) 在双杠中支撑模拟腾空步练习 (2) 在40-50米距离内连续助跑起跳成腾空步练习 (3) 段、中距离助跑起跳成腾空步练习
2	助跑与起跳技术	(1) 原地模仿起跳, 体会蹬与摆、上下肢协调的配合 (2) 在20-30米距离行走中连续完成起跳技术模仿练习 (3) 利用斜坡跑道进行短中距离起跳练习
3	空中蹲踞姿势	(1) 原地的抱膝跳练习 (2) 双杠支撑进行收腹抬腿练习, 要求大腿尽量往胸部靠 (3) 从高处向低处跳空中成蹲踞姿势练习
4	落地技术	(1) 利用吊环或单杠等辅助器械, 模仿和改进落地动作。 (2) 利用起跳板腾空后做出落地动作, 要求小腿在落第前尽量前伸 (3) 从高处向低处跳, 注意体会和把握落地伸腿过程中上体前倾的最佳时机
5	完整技术	(1) 改进全程助跑和起跳技术 (2) 在全程助跑中, 改进腾空和落地技术 (3) 利用技评和教学比赛检查教学效果



考后在线对答案/估分

2019下半年教师资格证考试



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握