

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《高中体育》真题及答案

一、单项选择题, 共 35 小题, 每小题 2 分, 共 70 分

1. 成年人全身共有 206 块骨, 按其所在部位可分为( )。

- A. 上肢骨和短骨
- B. 下肢骨和长骨
- C. 扁骨和不规则骨
- D. 中轴骨和附肢骨

答案 D

成人骨共有 206 块, 其分类方法多种多样, 通常可按照骨的部位和形态来区分。按部位分类可分为中轴骨和附肢骨(四肢骨)两部分, 中轴骨包括颅骨和躯干骨, 共有 80 块, 其中躯干骨 51 块, 颅骨 29 块。附肢骨包括上肢骨和下肢骨, 共 126 块, 其中上肢骨 64 块, 下肢骨 62 块。故本题选 D。

2. 在持哑铃屈肘下放的过程中, 肱二头肌所做的工作是( )。

- A. 退让工作
- B. 克制工作
- C. 支持工作
- D. 加固工作

答案 A

手持哑铃臂弯举下放的动作, 肱二头肌被拉长做离心退让工作。故本题选 A。

3. 下列选项中, 哪一个关节属于鞍关节( )。

- A. 髋关节
- B. 桡腕关节
- C. 指关节
- D. 拇指腕掌关节

答案 D

双轴关节能绕两个运动轴在两个相互垂直的平面内运动。包括椭圆关节和鞍状关节。鞍状关节两骨的关节均呈马鞍形。这种关节可做屈伸、外展内收和环转运动。如拇指腕掌关节。故本题选 D。

4. 心脏受交感神经和迷走神经的双重支配, 交感神经兴奋可使( )。

- A. 心率增加、血压降低
- B. 心率增加、血压升高
- C. 心率降低、血压升高



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

D. 心率降低血压降低

答案 B

交感神经可使人兴奋, 心率增加、血压升高。故本题选 B。

5. 在进行仰卧起坐练习时, 合理的呼吸形式是( )。

A. 腹式呼吸

B. 胸式呼吸

C. 混合呼吸

D. 憋气

答案 B

以胸廓运动为主完成的呼吸形式称为胸式呼吸;以横膈运动为主完成的呼吸形式称为腹式呼吸。采用何种形式的呼吸, 应根据有利于呼吸而又不妨碍技术动作的运用为原则, 灵活转换。如体操中的手倒立、肩手倒立等动作, 需肩部固定, 可采用腹式呼吸;而另一些技术动作需要腹部的固定, 则要转为胸式呼吸, 如上固定或下固定时的躯体静止动作、“两头起”的静止动作等, 可采用胸式呼吸, 有助于腹部动作的保持和完成。故本题选 B。

6. 学生参加下列哪个项目比赛时易出现“极点”现象( )。

A. 跳高

B. 跳远

C. 100 米跑

D. 1500 米跑

答案 D

“极点”一般出现在中长跑运动中而非短跑运动中, 排除其它选项。故本题选 D。

7. 在纵跳摸高练习中, 为了增加股四头肌收缩力量, 起跳前的快速屈膝下蹲是运用了下列哪一反射原理( )。

A. 屈股肌反射

B. 翻正反射

C. 牵张反射

D. 状态反射

答案 C

BD 选项均为脑干对姿势的调节, 和头部的位置有关; C 选项中的屈肌反射是指受刺激一侧, 不符合题干问法。故本题选 C。

8. 核心力量通常是指哪个部位的力量( )。

A. 下肢及足部

B. 下肢及手部



- C. 腰、腹、背及臀部
- D. 四肢及颈部

答案 C

核心指的是躯干核心, 即腰、腹、背及臀部的位置。

9. 人体在长时间大强度运动时, 下列那一物质增多会引起血液中 PH 值下降( )。

- A. 乳酸
- B. 磷酸氢钠
- C. 碳酸氢钠
- D. 丙酮酸

答案 A

乳酸增多会引起血液 pH 值下降。故本题选 A。

10. 血红蛋白的主要功能是( )。

- A. 生成肌酐
- B. 止血和凝血
- C. 运输氧和二氧化碳
- D. 运输脂肪酸

答案 C

血红蛋白的主要作用是运输氧气和二氧化碳。故本题选 C。

11. 人体在剧烈运动后被消耗的磷酸原物质大约需要多长时间可以恢复到原有水平( )。

- A. 1 分钟内
- B. 2-3 分钟
- C. 4-5 分钟
- D. 5 分钟以上

答案 B

短时间、极限强度的运动后, 磷酸原被大量消耗, 因此, 需要通过一定时间的休息, 使体内的磷酸原储备增加, 才能进行下一次相当强度的

运动。研究表明, 运动中消耗的 ATP、CP, 其恢复的半时反应为 20-30s, 2-3min 可达到基本恢复。故本题选 B。

12. 下列哪种力量训练方法可以有效提高骨骼肌的爆发力( )。

- A. 超等长练习
- B. 等张练习
- C. 等长练习



D. 等动练习

答案 A

超等长练习指的是肌肉先做拉长再做缩短的收缩形式, 常用来发展爆发力, 如跳深的练习。故本题选 A。

13. 有利于促进机体骨骼和牙齿钙化的维生素是( )。

- A. 维生素 A
- B. 维生素 D
- c. 维生素 E .
- D. 维生素 R

答案 B

维生素和视力相关, 维生素可以抗衰老, 维生素 D 可以促进钙的吸收。故本题选 B。

14. 在急救包扎时, 下列哪些受伤部位是采用环形包扎( )。

- A. 肘部、膝部
- B. 锁骨、肱骨
- C. 足部、踝部
- D. 额部、手腕

答案 D

环形包扎法适用于包扎粗细差不多的部位, 额部和手腕部粗细差不多。故本题选 D。

15. 人体长时间运动会导致汗液大量流失, 正确的补水方法是( )。

- A. 感觉口渴时补充
- B. 运动后少量多次
- C. 运动中大量补充
- D. 运动前大量补充

答案 B

运动中补水应注意少量多次, 一次补水过多容易水中毒。故本题选 B。

16. 布兰奇心功指数可评定运动员心血管功能状态, 其超过 200 时则表明( )。

- A. 心脏功能良好
- B. 过度训练
- C. 血管功能良好
- D. 机体功能良好

答案 B

布兰奇心功指数可较全面的反应心脏和血管的功能, 该指数在 110-160 之 间为心血管功能正常, 超过 200 说明训



练过度。故本题选 B。

17. 长时间在冷环境中运动会 出现冻伤, 用水快速复温时其适宜温度是 ( ) 。

- A. 10-15° C
- B. 20-25° C
- C. 30-35° C
- D. 40-42° C

答案 D

冻伤后应快速将冻伤部位浸泡在 38° -42° 温水中, 水的温度不应超过 45° , 浸泡时间不能超过 20 分钟。故本题选 D。

18. 依据身体素质发展规律, 高中学生应当着重发展哪一素质 ( ) 。

- A. 速度素质
- B. 灵敏素质
- C. 耐力素质
- D. 柔韧素质

答案 C

速度素质的敏感期为 10-13 岁, 儿童少年时期是发展柔韧素质的最佳阶段, 灵敏素质 7-10 岁增长最快。耐力素质发展较晚, 男女出现峰值的年龄也晚, 18 岁 可达最大值。为故本题选 C。

19. 学校体育的本质功能是 ( ) 。

- A. 竞赛功能、辐射功能、文化功能
- B. 教育功能、健身功能、娱乐功能
- C. 文化功能、辐射功能、休闲功能
- D. 经济功能、辐射功能、消费功能

答案 B

体育的功能分为本质功能和延伸功能, 本质功能为教育功能健身功能娱乐功能。延伸功能为经济、政治功能。故本题选 B。

20. 某次课实际上课时间为 45 分钟, 课中无效时间共计 4.5 分钟, 则课的一般密度是 ( ) 。

- A. 10%
- B. 50%
- C. 80%
- D. 90%

答案 D



一般密度等于有效时间与实际上课时间的比乘以 100%，即  $(45-4.5) / 45 \times 100\% = 90\%$ 。故本题选 D。

21. 体育心理学认为，练习者在动作完成之后由自身感觉系统提供的信息而产生的反馈属于( )。

- A. 结果反馈
- B. 追加反馈
- C. 绩效反馈
- D. 自然反馈

答案 D

练习者完成动作后由自身的感觉系统提供的信息产生的反馈为自然反射。故本题选 D。

22. 依据人本主义心理学理论，在体育教学过程中应强调( )。

- A. 学习内容按一定的逻辑组织起来
- B. 学习者内部积极的思维活动
- C. 多角度、多层次地进行体育学习
- D. 学习过程中学生自我实现心理历程

答案 D

人本主义心理学在体育教学中强调的是学习过程中学生自我实现的心理历程。故本题选 D。

23. 体育备课时应进行学情分析，其重点分析的内容是( )。

- A. 班级人数
- B. 学习基础
- C. 学习态度
- D. 特殊学生

答案 B

教师备课时进行的学情分析，主要是分析学生的学习基础。故本题选 B。

24. 在体育教学中，下列哪一项营造宽松的课堂氛围( )。

- A. 学习保护帮助时
- B. 教师集中讲解时
- C. 教师集中示范时
- D. 进行相互评价时

答案 D

在教学评价中可以拥有轻松的课堂氛围，而在教师集中讲解示范、学生保护与帮助时则要注意力集中。故本题选 D。

25. 对大部分学生而言，既能体验吃苦精神又能发展学生心肺功能的教学内容是( )。

- A. 铅球



- B. 跳远
- C. 长跑
- D. 队列

答案 C

长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能科学实践证实,较长时间有节奏的深长呼吸,能使人体呼吸大量的氧气。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态,加快了心肌代谢,同时还使心肌肌纤维变粗,心收缩力增强,从而提高了心脏工作能力。故本题选 C。

26. 在足球赛中,出现下列哪种情况时应判为间接任意球( )。

- A. 像对方队员吐唾沫
- B. 拉扯对方队员
- C. 动作具有危险性
- D. 踢或企图踢对方队员

答案 C

ABD 选项内容应判罚直接任意球。故本题选 C。

27. 在篮球比赛中,邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的防守方式属于( )。

- A. 补防配合
- B. 夹击配合
- C. “关门”配合
- D. 穿过配合

答案 C

“关门”是临近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法,常用来防守持球突破。故本题选 C。

28. 排球正面上手发飘球的教学难点是( )。

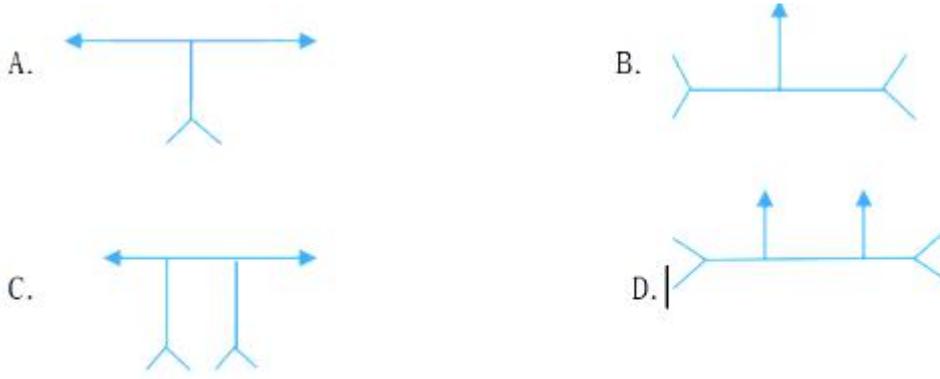
- A. 抛球和击球手法
- B. 击球手法和击球部位
- C. 抛球和挥臂方法
- D. 准备姿势和挥臂方法

答案 B

发飘球的难点是击球的手法 and 部位。通常,当球上升至最高点时,收腹带动手臂快速挥动,以掌根坚硬平面击球的后中下部,使作用力通过球体重心。击球时,五指并拢,掌心向前,手腕紧张并后仰,用力快速、突然、短促,击球后可作突停或下拖动作,不能有推压动作。故本题选 B。



29. 在下列队形练习的图示中, 表示分队走的选项是( )。



答案 A

本题考查的是队形变换。ABCD 四个选项分别表示的分别是:分队走、合队走、裂队走与并队走。故本题选 A。

30.在做武术大跃步前穿动作时, 合理的呼吸方法是( )。

- A.“提”气
- B.“托”气
- C.“聚”气
- D.“沉”气

答案 A

在武术动作中, 通常由低动作进入高动作或跳跃动作时, 应该运用“提”法(吸气, 提高重心);当静止性动作出现时, 应该运用“托”法(短暂地停止呼吸, 稳定重心);聚:当刚脆、短促发力动作出现时, 应该运用“聚”法(呼气过程);由高动作转入到低动作时, 应该运用“沉”法(呼气后短暂停吸, 下降重心)。故本题选 A。

31.体育课所采用的个体内差异评价, 其方法是( )。

- A.个体水平与班级平均水平比较
- B.个体水平与标准规定比较
- C.个体练习后练习后、练习前水平比较
- D.个体水平与合格标准比较

答案 A

学生是不同的, 有差异的;对待学生的不同和差异, 是我们在承认差距的前提下, 采用多角度, 多元化的评价, 应用多样化的方法。一般情况我们采用个体与班级平均水平比较。故本题选 A。

32.运动技能教学中要求教师“精讲”是为了解决下列那一矛盾( )。

- A.约束与自主的矛盾
- B.讲解与练习的矛盾
- C.成功与挫折的矛盾

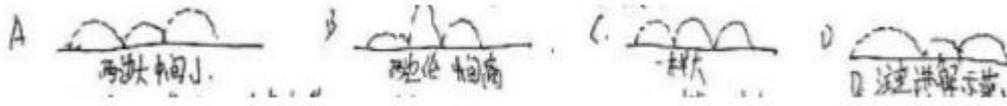


D.师生与生生的矛盾

答案 B

身体练习是体育教学独有且有效的教学手段。所有讲解必须为练习的效果服务。一般而言,精讲多练是原则,讲解要少而精,练习要保证数量和质量。故本题选 B。

33.现代三级跳远技术中,要求学生“单足跳跨步跳-跳跃”身体重心的移动轨迹是( )。



A.见上图

B.见上图

C.见上图

D.见上图

答案 B

三级跳远第一步是单脚跳、第二步是跨步跳、第三步是跳跃。通常-平、二高、三远。故本题选 B。

34.下列哪一选项能反映体育教学工作的基本要求和评价体育教学的标准( )。

A.体育教学组织

B.体育教学方法

C.体育教学模式

D.体育教学原则

答案 D

体育教学原则是体育教学过程中必须遵循的要求和规律,是人们在长期的体育教学实践过程中宝贵经验的总结,反映了人类对体育教学规律的把握和认识。能反映教学工作的基本要求和评价体育教学的标准。故本题选 D。

35.体育课中提高学生运动负荷最简捷的办法是( )。

A.减少队伍调动

B.选择集体练习

C.减少指导评价

D.注意讲解示范

答案 B

ACD 都可以提高负荷,但最便捷的是 B 选项。故本题选 B。

二、简答题,共 3 大题,每小题 10 分,共 30 分

36.简述体育锻炼对青少年运动系统的影响。

适宜运动运动对骨的影响可使骨密质增厚,骨径变粗,骨面骨骼肌附着处突起明显,骨小梁的排列更加有规律,骨小



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

梁增粗。可加强骨的血液循环,改善骨的营养,骨中的胶原蛋白和矿物质代谢也随之加强。所以,骨能变得更加粗壮和坚固,在抗压、抗弯曲和抗扭转方面的性能均有提高。

系统运动对关节有良好的影响运动会使关节面的骨密质增厚和关节面软骨增厚,从而能承受更大的负荷。运动会导致关节软骨表面胶原纤维的增加。运动不仅会使关节周围的韧带、关节囊和肌腱增粗增厚,关节的稳固性加强,而且还会使其韧带、关节囊和肌腱的伸展性增大,关节的运动幅度也增大,达到既牢固又灵活的状态。运动会增大关节周围骨骼肌的体积,增强肌肉的收缩力,对加固关节有重大意义。

系统运动对骨骼肌的形态结构的影响。

线粒体是骨纤维的供能中心,是形成 ATP 的器官。ATP 主要是靠有氧代谢形成的,因此,耐力性项目的运动员通过训练可使肌纤维中线粒体数量增多、体积增大。可减少肌肉中的脂肪成分。力量性的练习可使骨骼肌中结缔组织明显增加,从而提高肌肉的抗拉力性能。长期锻炼和训练,可使骨骼肌中的肌红蛋白、三磷酸腺苷(ATP)、磷酸肌酸(CP)和肌糖原等化学成分明显增加。通过体育锻炼和训练,肌肉体积明显增大。坚持锻炼可使骨骼肌中毛细血管的数量明显增加,管径扩张,管壁增厚,可增加肌肉的血液供应,改善营养状况,提高肌肉的工作能力。肌腹收缩力增大,肌腱抗牵张的能力增加。

坚持体育锻炼,对骨骼,肌肉,关节和韧带都会产生良好的影响,经常运动可是肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性,韧带保持较佳的弹性,锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵便,使人可以轻松自如,有条不紊的完成各种复杂的动作

37.简述体育实践类课程的特点。

[参考答案]

体育实践课程指的室外体育课,是以身体练习为基本手段,再练习的过程中他具有以下特点:

- (1)身体直接参与
- (2)体力与智力活动相结合
- (3)身体承受一定的运动负荷

38.简述评价体育教师教学能力的内容。

[参考答案]

教学能力的评价是对体育教师在教学活动中各种综合运用能力的评价。对教学能力所做出的评价将直接影响着整个教学活动的好坏。它是对教师专业素质评价中必不可少的环节,教学能力不再是以往的由教师单纯的传授学生运动知识技能,而是要运用现代教学理论和方法培养学生的运动兴趣。达到终身体育锻炼的目的。因此,我们必须转变学生喜欢体育活动而不喜欢体育课这一现象,尤其是在中学体育的教学中,教学阶段是真正体现一个教师教学能力的阶段,小学生是一个各方面都逐渐发育的时期,对于他们来说周围所发生的一切都会感到好奇,而且他们的模仿能力和接受新事物的能力也是非常强的,这就要求我们通过教学评价来提高教师的教学能力,使教学更适合学生的生长和发育。



三、案例分析题(本大题共 2 小题, 每小题 15 分, 共 30 分)

39.李老师的教学记:近期连续上了两次体育公开课。

第一次, 本认为自己上课规范, 课堂组织严密,按统一派令练习, 运动量、强度也不小。可是, 同行点评说上课呆板, 死气沉沉,学生像木偶似的。

第二次, 我努力活跃一点, 少集合几次, 多自由练习时间, 开展互帮互助。结果, 还是有意见, 课上松散、不严谨、有点乱。

让我左右为难, “严” 也不行, “活” 也不行, 体育课该怎么上?困惑!

(1)请从一堂好课的角度分析李老师产生“困惑”的原因。(6 分)

(2)如何才能处理好教学组织“严”与“活”的关系。(9 分)

[参考答案]

(1)一堂好课的标准: 1.课前备课充分目标明确。2.课中氛围热烈、参与度高。3.课后评价多元总结到位。4.充分体现教师主导性与学生主体性。

根据一堂好课的标准 可见李老师“困惑”的原因为:

1. 没有明确教学目标, 案例中可见李老师本身对好课的描述为“课程组织严密, 学生配合, 运动量和运动强度不小”, 没有体现三维价值观, 仅从知识与技能方面评价, 没有考虑过程与方法目标, 更没有情感、态度与价值观目标。

2.混淆学生的“主体性”与“自由性”;教师的“主导性”与“主宰性”;李老师错将学生的“自主性”理解为“自由性”, 没有充分利用教师主导性, 体现学生主体性。

(2)要处理好课堂教学组织的“严”与“活”, 就要做到以下几点:

从课前准备来看, 我们要做到的是充分的备学生、备教材。要求老师能够从学生的角度来进行分析, 认识到学生的身心发展特点, 能够选用符合这一阶段学生认知特点的教学方法来进行教学, 同时分析教材内容, 根据教材特点来进行队列队形调配的安排设计, 并结合到现代课程标准的要求提出明确的教学目标。

其次在课中, 根据现代教育理念中所提出的学生主体性的要求, 教师要体现学生的课堂参与度,如可以发挥学生的自主学习作用, 采用体验式教学法等, 但同时,不应该忽略掉教师的主导性, 应通过任务的提出、及时的反馈, 不断调节学生的学习过程, 使学生的主动学习过程始终处于教师的引导之下, 避免出现放羊式教学和填鸭式教学

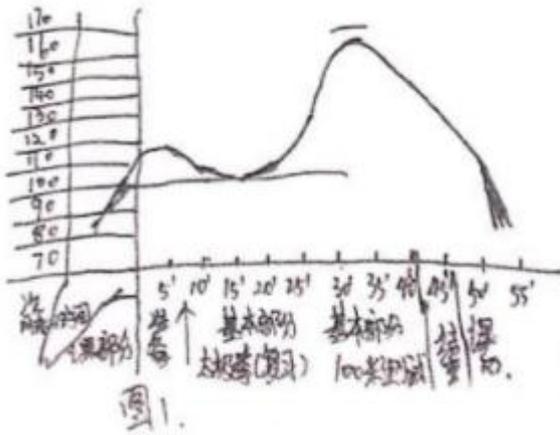
第三, 在对学生评时, 应发挥多元性和多维性的评价手段, 引导学生去认知和评价自己以及同学在课程中的学习体验, 并形成长效机制。

40.实习生张明的第三次课, 课的主要内容是太极拳(复习)和 100 米考试, 上课 前, 他把写好的教案送给指导教师郭老师审查, 郭老师仔细看了整个教案, 当看到“预计运动负荷脉搏曲线图(图 1)”中所提供的相关信息后, 马上对张明说:“你的基本部分安排有问题”。

(1)你同意郭老师的判断吗?请说明理由。(2 分)

(2)一堂体育课安排两个教学内容的先后顺序有哪些基本要求。(8 分)





[参考答案]

(1)同意。理由:应将太极拳(复习)和 100 米考试的顺序更换一下。热身后直接进行测试,学生体力充沛,准备活动有效,能正常发挥自身水平,不易出现运动损伤。如先进行太极拳(复习)的话,学生体力消耗大,等到 100 米测试已体力不支,测不出学生水平,且易受伤。

(2)一堂课安排两个教学内容先后顺序的基本要求: 1. 教学内容的安排应符合人体机能适应性变化规律 2. 两个教学内容顺序的安排应相互促进,不产生负面干扰 3. 教学内容安排的顺序应促进技能间的正迁移。 4. 根据课的类型和要求来安排顺序; 5. 内容安排顺序应符合学生的身体发展和训练水平。 6. 考虑教学内容的性质、活动范围、难易程度、练习强度, 以及与学生生理特点之间的关系。 7. 安排教学内容顺序还应考虑的其他因素。

四、教学设计题(本大题共 1 小题, 共 20 分)

41.高一(1)班, 男生 40 人, 教学内容:三级跳远。教学重点与难点:踏板准确性, 助跑和起跳的衔接。场地:标准田径场一块、胶带、标志线若干。

按上述信息, 设计 10 分钟准备活动(以表格形式)。

(1)3 种与教学内容相关的“拉伸”练习。

(2)2 种与教学难点相关的“跑跳”练习。

(3)3 种与教学重点相关的“跑准”练习。



考证就上233网校APP

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

名称	练习方法	次数	时间(秒)	组织形式
“拉伸”练习	1			
	2			
	3			
“跑跳”练习	1			
	2			
	3			
“跑准”练习	1			
	2			
	3			



**考证就上233网校APP**

报考指导、学习视频、免费题库一手掌握

名称	名称	练习方法	次数	时间(秒)	组织形式
“拉伸”练习	1. 弓箭步走	20米的弓箭步走动练习	1次往返	60秒	四路纵队分排进行
	2. 后踢腿运动	15米的后踢腿运动	1次往返	30秒	四路纵队分排进行
	3. 腰腹部运动	做腰腹部的绕环与展体	4次绕环, 6次伸展	90秒	四列横队原地进行
“跑跳”练习	1. 单足跳	单足跳绕杆	2次	30秒	四路纵队依次绕杆接力
	2. 助跑急行跳远	慢速助跑单脚跳接跨步跳练习	3组	90秒	四路纵队分排依次进行绕杆接力
	3. 负重跳深练习	绑沙袋高抬腿跑接单脚跳与跨步跳练习	2次	30秒	
“跑准”练习	1. 固定起跑方式的全程助跑接单脚跳	做好标记、固定起跑加速方式的练习	6次	30秒	分四组进行分组不轮换练习
	2. 短助跑接单脚跳、跨步跳练习	把握节奏与口令的练习, 做好衔接	6次	40秒	分四组进行分组不轮换练习
	3. 全程助跑接单足跳练习	注意跑跳额结合, 体会真正的“跑准”	3次	40秒	分四组进行分组不轮换练习

## 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