

高中体育教师专业技能测试试卷标准答案

试卷一答案及解析

一、选择题（每小题 2 分，共 20 分）

1、答案：B

解析：根据《普通高中体育与健康课程标准》，高中阶段每周体育课最低课时数为 2 课时，确保学生参与系统的体育锻炼。

2、答案：B

解析：测定体育课运动负荷的常用方法包括生理测定法（如心率监测）、自我感觉法（如疲劳感描述）和观察法（如面色、呼吸频率）。观察法通过教师观察学生外在表现评估负荷，故选 B。

3、答案：A

解析：国际田联规则规定，100 米跑等短跑项目中，任何一次抢跑（即“零抢跑容忍”规则）均会被直接取消比赛资格，故选 A。

4、答案：B

解析：国际篮联（FIBA）标准中，篮球三分线距离篮筐中心的垂直距离为 6.75 米（端线处略短，为 6.6 米），故选 B。

5、答案：C

解析：长跑属于有氧运动，直接刺激心肺功能，最有利于

发展心肺耐力。短跑、跳远、铅球主要发展爆发力或力量，故选 C。

6、答案：A

解析：体育课中常用的最大心率计算公式为 $220 - \text{年龄}$ ，该公式适用于一般人群估算最大心率，故选 A。

7、答案：B

解析：排球比赛中，每队在一次进攻中最多可触球 3 次（如传球、垫球、扣球），超过则判为“四次击球违例”，故选 B。

8、答案：B

解析：运动损伤处理的 RICE 原则中，I 代表冰敷（Ice），其余字母分别为 R（休息 Rest）、C（压迫 Compression）、E（抬高 Elevation），故选 B。

9、答案：D

解析：高中学生体质健康测试项目包括 50 米跑、立定跳远、引体向上（男）/ 仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）/ 800 米跑（女）等，不包括游泳，故选 D。

10、答案：A

解析：足球比赛中，角球直接射门得分有效，规则明确允许进攻方从角球区直接射门得分，故选 A。

二、填空题（每小题 2 分，共 15 分）

1、身体练习；身心健康

解析：普通高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的必修课程。

2、运动能力；健康行为；体育品德

3、解析：高中体育核心素养强调学生通过课程学习形成的关键能力和必备品格。

3、准备；基本；结束

解析：体育课常规结构分为三部分，准备部分热身，基本部分学习技能，结束部分放松总结。

4、28；15

解析：国际篮联标准篮球场长 28 米，宽 15 米，边线外需预留缓冲区。

5、心源性猝死（或心脏骤停）

解析：运动性猝死最常见原因为心脏疾病（如肥厚型心肌病）引发的突发心搏骤停。

6、体能、健康教育、专项运动技能

（解析：依据《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版 2020 年修订）》，课程内容分为三大模块。）

7、综合性

解析：体育与健康课程融合身体锻炼、健康知识、社会适应等多方面目标，具有综合性。

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1、√

解析：田径接力比赛中，接力棒传递必须在 20 米接力区内完成，否则视为犯规。

2、×

解析：高中体育课程标准未强制要求掌握游泳技能，游泳属于选修的“水上运动”模块内容。

3、√

解析：篮球规则中，持球者单脚或双脚移动超过“两步”（中枢脚未离地时除外）即判走步违例。

4、√

解析：体育课适宜运动负荷通常控制在最大心率的 60%-80%（中等强度），符合人体运动科学原理。

5、×

解析：羽毛球发球规则要求球拍必须先击中球托，而非羽毛，否则判为“违例”。

6、×

解析：体育教师需掌握基础急救知识（如心肺复苏、止血包扎），以应对课堂突发伤病。

7、√

解析：高中体育评价应结合课堂表现（过程性）与期末考核（终结性），全面评估学生发展。

8、√

解析：田径短跑项目（如 100 米、200 米）规则强制要求采用蹲踞式起跑，以提高起跑效率。

9、√

解析：体育课中，教师需优先确保学生安全，包括场地检查、动作保护、应急处理等。

10、×

解析：越位规则不适用于掷界外球、角球、球门球等情况，题干“所有情况”表述错误。

四、名词解释（每小题 5 分，共 10 分）

1、体能：指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出的能力，包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等基本体能，以及与专项运动相关的专项体能。体能是体质的重要组成部分，是体育活动的基础。

2、课堂常规：

指为保证体育教学正常开展而制定的学生必须遵守的基本行为规范，包括课前准备（着装、器材）、课中纪律（听从指挥、安全练习）、课后要求（整理器材、总结评价）等。课堂常规是维持教学秩序、培养学生良好习惯的重要手段。

五、问答题（每小题 5 分，共 15 分）

1、普通高中体育与健康课程标准基本理念？

参考答案：

(1) 落实立德树人，培养全面发展的人：通过体育教育促进学生身心健康、道德品质和社会适应能力发展。

(2) 发展核心素养，培育体育品德：以运动能力、健康行为、体育品德为核心，提升学生综合素养。

(3) 尊重学生差异，注重分层教学：根据学生兴趣和能力差异，提供多样化运动项目，满足个性化需求。

(4) 强调学科融合，关注健康知识：融合运动技能学习与健康知识传授，促进“体医结合”。

(5) 重视过程评价，激励学生进步：采用多元评价方式，关注学习过程与进步幅度。

2、如何处理体育课中发生的急性踝关节扭伤？

参考答案：

遵循 RICE 原则紧急处理：

(1) 休息 (Rest)：立即停止运动，避免负重，防止损伤加重。

(2) 冰敷 (Ice)：伤后 24-48 小时内，用冰袋冷敷患处，每次 15-20 分钟，每日 3-4 次，减轻肿胀和疼痛。

(3) 压迫 (Compression)：用弹性绷带适度加压包扎扭伤部位，减少出血和肿胀（注意松紧适宜，避免影响血液循环）。

(4) 抬高 (Elevation)：将患肢抬高至高于心脏水平，

促进血液回流，减轻肿胀。

后续处理：24-48 小时后可改为热敷或理疗，逐步进行康复训练；若疼痛剧烈或活动受限，需及时就医排查骨折或韧带断裂。

3、跑和走的区别是什么？

参考答案：

跑与走的根本区别在于是否存在腾空阶段：

走：运动过程中始终有至少一只脚与地面接触，两脚交替支撑时存在“双脚支撑期”，无腾空动作，重心移动平稳，步幅较小。

跑：在单脚支撑过渡到另一脚支撑的过程中，会出现双脚同时离地的腾空阶段，重心起伏较大，步幅较大，速度更快。

简言之，“腾空”是跑区别于走的关键特征。