

初中体育教师专业水平测试试卷

卷面分值：100分 考试时间：100分钟

第一部分：课程标准（25分）

一、填空题（每空1分，共25分）

- 1、体育与健康教学内容的构建应面向_____学生，落实“_____、_____、_____”要求，注重“_____、_____、_____”一体化教学。
- 2、专项运动技能包括_____、_____、_____、_____、中华传统体育类运动、新兴体育类运动六类，每类包含若干运动项目。
- 3、体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的_____、_____精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。
- 4、体育与健康课程具有以下特征：基础性、实践性、_____、综合性。
- 5、体育品德包括_____、_____、_____三个维度。
- 6、在新课程标准（2022版）中体育与健康课程的核心素养内涵：____、____、_____。
- 7、体育与健康课程围绕核心素养，体现_____，反映_____，确立_____。
- 8、义务教育体育与健康课程以_____为主要手段。
- 9、学校体育与健康课程以健康第一为指导思想，突出学生的_____。

第二部分：专业知识（75分）

三、单项选择题（每题1分，共20分）

1. 体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括 ()
A. 擦伤 B. 撕裂伤 C. 刺伤 D. 以上都是
2. 决定投掷项目成绩的最主要因素是 ()

A. 气候 B. 姿势 C. 角度 D. 初速度

3. 现代奥林匹克运动会创始人是()的顾拜旦。

A. 美国 B. 法国 C. 英国 D. 德国

4. 标准篮球场的大小为 ()

A. 26X14 B. 28X15 C. 30X15

5. 跳远技术包括助跑、起跳、()和落地四个部分。

A. 收腹 B. 举腿 C. 腾空 D. 摆臂

6. 在广播体操的教学中，教师多采用 () 示范授课

A. 正面 B. 侧面 C. 镜面 D. 背面

7. 篮球比赛时，队员在掷界外球时脚踩在端线上但是未进入场地内，裁判员判其()

A. 重新站在线外掷界外球 B. 对方站在线外掷界外球

C. 违例 D. 不违例

8. 在双杠的支撑摆动动作中，应以()为轴摆动。

A. 肩 B. 髋 C. 手 D. 腰

9. 重复训练法的主要特征是 ()

A. 循环进行训练 B. 反复做同一练习 C. 不间断进行训练 D. 控制练习的间歇

10. 排球比赛场6名队员分前后排站立，接发球获得发球权的队，6名队员必须按 () 方向轮转一个位置。

A. 逆时针 B. 顺时针 C. 任意方向 D. 曲线行进

11. 体育与健康课开始上课整队时，老师(或体育委员)一般按()顺序发出队列口令。

A. 立正—向右看齐—向前看—报数—稍息 B. 稍息—立正—报数—向右看齐—向前看

C. 立正—报数—向右看齐—向前看—稍息 D. 立正—向前看—报数—稍息—立正

- 12、武术运动的基本手型有拳、掌和()。
- A. 指 B. 勾 C. 劈 D. 摆
- 13、运动系统由()、关节和肌肉三个部分组成的。
- A. 骨骼 B. 韧带 C. 皮肤 D. 毛孔
- 14、一场足球比赛受到红牌或累计()张黄牌时，受罚者应罚出场外，且不能参加下一场比赛。
- A. 1 B. 2 C. 3 D. 5
- 15、走和跑的区别在于()。
- A. 跑的速度快，走的速度慢 B. 跑时身体重心起伏大，走时身体重心起伏小
C. 跑的步幅大，走的步幅小 D. 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空
- 16、马拉松跑全程为()，属超长距离跑项目。
- A. 41.195 千米 B. 42.195 千米 C. 43.195 千米 D. 44.195 千米
- 17、为了发展学生的身体素质和跑的能力，下列一组辅助练习中用于增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，发展跑的频率的练习是()。
- A. 后蹬跑 B. 单足跳 C. 弓箭步走 D. 高抬腿跑
- 18、行进间单手向上投篮又称“三步上篮”，是在行进间携球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是()
- A. 一大、二小、三高 B. 一大、二大、三高
C. 一大、二大、三快 D. 一小、二小、三快
- 19、直观教学法是指在体育教学中()
- A. 运用各种语言，指导学生掌握学习内容进行练习的一种教学方法
B. 借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感观感知动作的一种教学方法

- C. 指从动作开始到结束，不分部分和段落完整进行教学的方法
D. 是指根据教学任务，有目的地反复做某一动作的教学方法
- 20、队列的左右两端称为()
- A. 排头 B. 排尾 C. 纵队 D. 翼

四、判断题 (每题 1 分，共 10 分)

- 1、行进间队列练习中向右转走的预令和动令都落在左脚上 ()
- 2、健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠、科学的减肥方法。 ()
- 3、排球比赛中后排队员不得参与进攻。 ()
- 4、测量安静时的脉搏一般安排在上半比较好，年龄越小、脉搏越慢。 ()
- 5、三级跳远的前两跳均为跨步跳。 ()
- 6、排球比赛中，后排队员可移动至前排拦网。 ()
- 7、身体基本姿态是队列动作的基础。 ()
- 8、行进间下达口令时，动令可落在左脚或右脚上。 ()
- 9、排球场地的丈量是从界限的内沿量起。 ()
- 10、中学体育教学适宜的锻炼强脉搏率应在 110—160 次/分之间。 ()

五、名词解释 (共 5 小题，每题 2 分，共 10 分)

1、身体素质

2、极点

3、体育与健康课程

4、运动负荷

5、肺活量

五、简答题 (共 3 小题, 共 25 分)

1、5 支球队单循环制进行比赛, 请计算出比赛场数? (5 分)

2、怎样在体育教学中预防运动损伤的发生。(10 分)

3、运动会秩序册应包括哪些内容? (10 分)

六、论述题 (共 1 题, 共 10 分)

体育与健康课堂教学往往会遇到许多难于预料的情况, 一般来说, 教学中的偶发事件和意外情况可分为三类: 第一类是属于课堂纪律方面的问题。譬如一个学生不认真听讲爱接教师的话茬, 或者对别的同学玩恶作剧, 引起课堂骚乱; 第二类属于学习方面的意外情况。譬如学生会质疑, 发表自己的看法向教师发难; 或者有时教师示范讲解时不慎造成示范失败和讲解口误引起学生的哄笑、骚动; 第三类属于外界干扰。譬如您在上新授技术课时, 别的班在进行足球比赛, 进球方队员在满场飞奔庆祝, 分散你班学生学习的注意力。

请针对上述偶发事件和意外情况的案例谈谈您的处理对策。

初中体育教师专业水平测试试卷 (答案及解析)

一、填空题

1. 全体、教会、勤练、常赛、学、练、赛
2. 球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动
3. 非移动性技能和操控性技能
4. 健身性
5. 体育精神、体育道德、体育品格
6. 运动能力、健康行为、体育品德

7. 课程性质、课程现象、课程目标

8. 身体练习

9. 主体地位

二、单选题

1. 【答案】 D

【解析】 本题考查的是运动损伤的处理。常见的软组织损伤分为闭合性和开放性两种，擦伤、刺伤、撕裂伤等都属于开放性软组织损伤。综上，本题选 D。

2. 【答案】 D

【解析】 决定投掷项目成绩的最主要因素是出手初速度。

3. 【答案】 B

【解析】 现代奥林匹克运动会的创始人是法国人顾拜旦,在他的倡导下 1896 年在希腊举办了现代第一届夏季奥运会。B 项正确。

4. 【答案】 B

【解析】 篮球比赛起源于美国,球场是一个长为 28 米宽 15 米的长方形,整个篮球场又被分为两个一样大小的半场,比赛时两支球队各占一个半场组织进攻,球员将球投入离地高为 3.05 米的篮框内方能得分。

5. 【答案】 C

【解析】 跳远技术包括助跑、起跳、腾空和落地四个部分。

6. 【答案】 B 【解析】 镜面示范适用于简单动作的教学,便于教师领做、学生模仿。在广播体操教学中,教师多采用镜面示范授课。

7. 【答案】 D

【解析】 根据篮球规则,队员发球时站于端线或边线外,脚踩在端线上掷界外球不属于违例,比赛正常进行。

8. 【答案】 A

【解析】 本题考查的是竞技体操。在双杠的支撑摆动动作中,应以肩为轴摆动。外侧坐越两杠直角下,动作要领:以右外侧坐为例。外侧坐时,左腿屈膝,小腿与大腿折紧,右腿向后伸直。摆越两杠时,直臂撑杠,肩左移稍后倒,利用压杠反弹力,两腿迅速向左上方摆起并拢,接近最高点时制动腿,右手推杠,换撑左杠,接着左手推杠侧举,腿下压,挺身落地。A 项正确。

9. 【答案】 B

【解析】 本题考查的是运动训练方法及手段。

重复训练法的主要特征就是反复做同一练习,并且两次练习之间有相对充分的休息时间。B 项正确

10. 【答案】 B

【解析】 本题考查的是排球运动概述。自裁判鸣哨起,发球队员必须在 8 秒内将球发出。接发球队获得发球权后,该队发球队员必须按顺时针方向转一个位置,即 2 号位队员转到 1 号位发球,1 号位队员转到 6 号位,依次循环。B 项正确。

11. 【答案】 A

【解析】 本题考查的是体育教学内容及方法。体育课开始上课整队时,体育老师(或体育委员)一般按立正—向右看齐—向前看—报数—稍息顺序发出队列口令。A 项正确。

12. 【答案】 B

13. 【答案】 A

【解析】 运动系统由骨、骨骼肌、骨连结构成,骨骼起着支撑的作用,骨骼肌为人体活动提供动力,骨连结是枢纽,连接骨与骨

14. 【答案】 B

15. 【答案】 D

16. 【答案】 B

【解析】 本题考查的是径赛。马拉松跑全程为 42.195 千米,属超长距离跑项目。B 项正确。

17. 【答案】 D

【解析】 本题考查的是运动员体能及其训练。高抬腿跑,其练习的作用有:(1)发展高抬大腿的能力;(2)发展上下肢协调配合能力;(3)发展腰髋肌群的力量和腿部力量;(4)提高踝关节的力量及缓冲技巧;(5)低支撑的高抬腿跑,发展髋、踝关节的柔韧性及力量,是蹲踞式起跑的辅助练习;(6)发展跑的频率,所以是正确的。D 项正确。A 项:后蹬跑,对于发展腿部力量,改变跑的后蹬动作有着重要的作用。与题干不符,排除。B 项:单足跳,提高腿部力量,主要提高身体的协调性。与题干不符,排除。C 项:弓箭步走,能带给股二头肌、股四头肌、臀大肌、小腿等肌群刺激,锻炼核心力量,对协助躯干稳定、动作平衡也有一定益处。与题干不符,排除。综上,本题选 D。

18. 【答案】 A

【解析】 本题考查的是篮球运动的主要技术、战术。“三步上篮”的动作要领可用“一大、二小、三高”六个字进行概括,以右手为例,具体动作:右脚跨出一大步的同时接球(即一大);接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳(即二小);然后右腿屈膝上抬,同时举球至头右侧上方,腾空后,当身体接近最高点时,右臂向前上方伸出,手腕前屈,食中指用力拨球,通过指端将球投出(即三高),两脚同时落地,“三步上篮”动作完成。A

19. 【答案】 B

【解析】 本题考查的是体育教学内容及方法。直观教学法是指在体育教学中教师通过实际的演戏或外力帮助,借助学生的视觉、听觉、触觉、肌肉本体感受器官来直接感知动作的方法。B 项正确。

20. 【答案】 D

【解析】 本题考查的是体操术语。

三、判断题

1. 【答案】 ×

【解析】 本题错误,该题考查的是体操术语。行进间向右转走口令为:向右转(预令)—走(动令),预令从右脚开始,动令落在右脚上。动作要领:左脚向前半走,脚尖稍向右,身体向右转 90 度,同时出右脚,向新方向行进。综上,本题错误。

2. 【答案】 √

【解析】 科学的减肥方法就是既要摄取需要的营养,又要消耗体内的脂肪和热量,即健身锻炼与控制饮食相结合。

3. 【答案】 ×

【解析】 本题错误,该题考查的是排球主要规则与裁判法。

排球比赛中后排队员不得拦网，但可以参与进攻。

4. ×

【解析】测量安静时的脉搏一般安排在早晨比较好，年龄越小、脉搏越快。

5. 【答案】 × 【解析】三级跳第一跳为单脚跳，第二跳为跨步跳，第三步为跳跃。

6. 【答案】 × 【解析】本题错误，该题考查的是排球运动概述。后排队员不能进行拦网。综上，本题错误。

7. 【答案】 √

8. 【答案】 √

【解析】羽毛球边线算界内，所以压线是界内球。

9. 【答案】 ×

10. 【答案】 错

【解析】根据新课标的要求每节课的平均心率是 140-160 次/分

四、名词解释

1. 【答案】 身体素质：通常指的是人体肌肉活动的基本能力，是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。

2. 【答案】 中、长跑时，由于内脏器官机能惰性的限制，氧气的供应暂时落后于肌肉活动的需要，跑一段距离后会不同程度地出现胸部发闷、呼吸困难、动作无力，迫使跑速降低，甚至有难以坚持跑下去的感觉。这种生理现象叫“极点”。

3. 【答案】 体育与健康课程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，以发展学生核心素养和增进学生 身心健康为主要目的课程

4. 【答案】 所谓运动负荷，又称生理负荷，是指人做练习时所承受的生理负荷。运动负荷包括运动量和运动强度两个方面

5. 【答案】 最大深吸气后，再做最大呼气时所呼出的气量，称为肺活量

五、简答题

1. 【参考答案】

5 支球队单循环比赛，轮数等于队伍数，场数等于 $5(5-1)/2=10$ 场

2. 【参考答案】

- (1) 加强思想教育；
- (2) 合理安排运动负荷；
- (3) 认真做好准备活动；
- (4) 合理安排教学、训练和比赛；
- (5) 加强易损伤部位的练习；
- (6) 加强医务监督工作。

3. 【参考答案】

- (1) 封面（运动会名称、主办单位、竞赛日期）。
- (2) 目录。
- (3) 竞赛规程、竞赛须知、补充通知。
- (4) 组织委员会（主席团）人员名单。
- (5) 办事机构及工作人员名单。
- (6) 裁判员名单。
- (7) 代表队名单（运动员姓名、号码对照表）。
- (8) 竞赛日程。
- (9) 各项竞赛分组。
- (10) 有关的最高纪录。

(11) 比赛场地平面图。

六、论述题

【参考答案】

(1) 作为老师应该意识到，在中小学阶段学生的心理发展过程处于好奇、好玩、好动的阶段，但是这样的行为容易给课堂纪律带来不良影响，严重者甚至会影响教学过程，达不到教学效果，难以完成教学目标。因此，我会采取以下措施处理，首先对恶作剧或者不认真听讲的同学投以目光注视，若还起不到警示作用，则可以通过言语提醒或者单独请其就教学内容的某一个环节进行示范，在课后我也会积极找到这位同学，了解其恶作剧或不认真听讲的原因，并作出针对性的批评和教育，同时，我也应当积极改进自己的教学方法，提升自己的教学水平，激发学生的学习兴趣，建立良好的课堂秩序。

(2) 面对第二种情况，根据新课改的内容，学生是独立的人，新型的师生关系当中也强调，应当建立和谐平等的师生关系，我应当用积极的眼光来看待学生的质疑，首先会对提出问题的学生进行肯定和表扬，赞赏其善于发现问题的思维，并且仔细向其询问听其理由，若质疑正确，则会及时更正自己的失误，并在后期教学当中做到提前备课，了解学生，熟练教学内容，拓宽知识储备，做到终身学习，成为活源之水。对于示范讲解失败和口误，我需要更多的反思自身不足，在课下积极学习，虚心求教，提升自己的专业素质，加强示范能力，锻炼语言表达能力，在以后的教学中避免失误。

(3) 中小学学生注意力发展处于不稳定阶段，有着注意力易分散，难以长时间集中的特点，所以对这种情况也能理解，首先用生动有趣的授课方式将学生的注意力吸引回课堂，保证课堂的正常进行，在下次上课之前应提前做好准备，了解上课环境和周围条件的变化，及时做好内容调整，以便将负面影响降到最低，另外也需要协同其他任课老师共同培养学生意志品质，提升注意力水平和自制能力