

教师专业理论考试高中学段体育与健康学科测试—参考答案

一、选择题(共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分)

1-5 : ACDBA 6-10:BCDCD

二、填空题 (每空 2 分，共 16 分)

11. (运动能力)、(健康行为)、(体育品德) **12.** 三磷酸腺苷 / ATP

13. (18) **14.** (25 : 0) 、 (3 : 0) **15.** (素质)

三、名词解释 (每小题 3 分，共 15 分)

16.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，以增进高中学生健康为主要必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。

17.新兴运动类项目:指国际上比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。

18. “极点”现象:胸部发闷，呼吸困难，动作不协调。在长跑时，由于有机体各器官活动的协调作用被破坏，而发生肌肉酸疼，调，跑速减慢，想停止运动等自我感觉的现象，这种现象就叫“极点”现象。

19.力量素质:是指身体或身体某部肌肉工作时克服阻力的能力。

20.肺活量:在最大吸气后，竭尽全力所能呼出的气体量。

四、简单题 (7 个小题，共 32 分)

21. 五禽戏模仿哪五种禽兽的动作而编成的? (4 分)

答：是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟

22.请编排 5 个队参加篮球单循环比赛各轮次竞赛程序表? (4 分)

答：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
0---5	0---4	0---3	0---2	0---1
1---4	5---3	4---2	3---1	2---5
2---3	1---2	5---1	4---5	3---4

23. 高中学生心理健康的标准是什么？（4分）

答：学习态度积极、人际关系和谐、情绪愉快稳定、适应周围环境、有一定的自我调控能力。

24. 高中生心理发展的基本特征是什么？（5分）

答：基本特征是由少年时期半幼稚、半成熟向逐渐成熟过渡。

这一时期，认知能力，特别是观察力、注意力和思维水平进一步发展与提高，主要表现固抽象性和概括性的提高:个人的感情世界进一步丰富和复杂，爱美思想进步发展:对自然界和社会有初步的总的看法，具备了形成世界观的思想基础。

25.为什么说体力劳动不能代替体育锻炼？（5分）

答：因为体力劳动与体育锻炼两者对身体所起作用有相当大的差别。体力劳动通常是身体某一局部的活动。体育销炼，是一种有意识的肌肉活动，它可以使全身各部分肌内均衡获得活动的机会，这样，身体发展才会匀称。

26. 简述“第二次呼吸”（5分）

答：第二次呼吸是指在“极点”出现后，如果依靠意志力和稍减慢运动速度继续运动下去，这些不适感觉会逐渐减轻或消失，动作变得轻松有力，呼吸均匀自如心率趋于平稳，这种现象称为“第二次呼吸”。

27. 怎样抢救呼吸和心跳停止的溺水者? (5分)

答:(1) 进行人工呼吸,以口对口吹气法,操作时,伤员仰卧,头尽量后仰。

救护者一手托起他的下颌,掌根轻压环状软骨,另一手捏住他的鼻孔,深吸一口气后,对准他的口部吹入,吹完后,立即松开捏鼻孔的手。如此反复进行,每分钟吹气 16~18 次,儿童 20-24 次。

(2) 进行心脏胸外挤压,伤员仰卧在木板和平板上。救护者以一手掌根贴在病员的胸骨下半段,适度用力下压,使胸骨体下段及相连的肋软骨下陷 3-4 厘米,然后立即将手松开(掌根不离他的皮肤)。如此有节律地进行,每分钟挤压 60~80 次,儿童 80~100 次。

如果伤员的呼吸和心跳都停止时,要同时进行人工呼吸和心脏胸外挤压。

五、论述题 (2 个小题,共 17 分)

28. 论课外体育锻炼、体育教学和运动训练三者的关系。(8分)

答:答:三者相同之处:

- (1)都属学校体育范畴,都是学校体育的组成部分。
- (2)都以身体练习为基本手段,都需承受一定的生理和心理负荷。
- (3)都是最终指向学校体育目的任务的完成。
- (4)三者活动的效果具有一定的同一性。

三者的不同之处:

主要目标或任务、要求、内容、组织形式、承受的身心负荷和效果的评价均有所不同。

三者的相互关系:

(1) 体育教学是学校体育工作核心，课外体育锻炼是体育教学的继续、延伸和补充。

(2) 课外运动训练是体育教学的促进因素，可以检验和提高体育教学和课外体育锻炼的水平。

29. 结合本校实际，谈谈你在体育教学中如何对体育设施资源进行开发？（9分）

答：(1) 发挥体育器材的多种功能

体育器材一般都具有多种功能，例如：栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门。还可以用作钻越的障碍等：利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。只要转换视角和思维方式，就可以开发出常用器材的许多新功能。

(2) 制作简易器材

各地学校可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如：用废旧的铁锹杆、锄把等制作接力棒，用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架，用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球，用废旧的棕垫、帆布制作沙袋，用木块制作起跑器用树桩制作“山羊”，用砖头水泥或有禁留成乒乓球台，用砖头、木板、竹竿代替球网等。

(3) 改造场地器材，提高场地利用价值

可以把学校成人化的场地器材改造成适合中小学学生活动的场地器材，例如：降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等。

(4) 合理布局学校场地器材

学校场地器材的布局，应当既要满足教学的需要，还要满足课外体育活动和校内比赛的需要:既要方便组织，又要方便教学活动:既要确保安全，又要保证学生有地方活动;要形成相互依托、互为补充的多功能活动区。

(5) 合理使用场地器材

应当根据本校和周边环境，合理规划、充分利用空地，使学生能进行安全、适宜的体育活动。学校要加强场地器材和周边环境的协调、管理工作，安全地、最大限度地提高场地器材使用率，同时要加强场地器材的保养工作，合理地使用有限的财力、物力，使每一件设施都能起到尽可能大的作用。例如:在课余时间对学生开放体育场地，安装多向篮球架，因地制宜设计自然地形跑道等。