

座位号

高中体育与健康学科教师专业能力考核试题

(时间：120分钟 满分：100分)

题目	一	二	三	四	五			总分
得分								

一、选择题。(每小题4分，共40分)

1、高中体育课程标准中规定的每周体育课最低课时数是：

- A. 1课时
- B. 2课时
- C. 3课时
- D. 4课时

2、测定体育课运动负荷的方法主要有生理测定法、自我感觉法和：

- A. 访问法
- B. 观察法
- C. 调查法
- D. 研究法

3、100米跑比赛中，抢跑几次会被取消比赛资格：

- A. 1次
- B. 2次
- C. 3次
- D. 4次

4、国际篮联标准中，篮球场地三分线的距离是：

- A. 6.25米
- B. 6.75米
- C. 7.24米
- D. 7.50米

5、下列哪种运动最有利于发展学生的心肺耐力：

- A. 短跑
- B. 跳远
- C. 长跑
- D. 铅球

6、体育课中常用的最大心率计算公式是：

- A. 220-年龄
- B. 200-年龄
- C. 180-年龄
- D. 160-年龄

7、排球比赛中，拦网除外，每队最多可以触球几次将球击回对方场地：

- A. 2次
- B. 3次
- C. 4次
- D. 5次

8、运动损伤 RICE 原则中的"I"指的是：

- A. 休息
- B. 冰敷

姓名

学校

班级

考场号

线
答
得
本
封
线
封
密

C. 压迫

D. 抬高

9、高中体育课中，学生体质健康测试不包括以下哪项：

A. 50 米跑

B. 立定跳远

C. 引体向上（男）/仰卧起坐（女）

D. 1000 米游泳

10、足球比赛中，角球直接射门得分是否有效：

A. 有效

B. 无效

C. 视情况而定

D. 只有在加时赛中有效

二、填空题。（每空 2 分，共 15 分）

1、普通高中体育与健康课程是一门以_____为主要手段，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_____为主要目标的必修课程。

2、高中体育课程标准的核心素养是：_____、_____、_____。

3、体育课的基本结构包括：_____部分、_____部分和_____部分。

4、篮球场地的标准尺寸是长_____米，宽_____米。

5、运动性猝死最常见的原因是_____。

6、高中体育与健康课程的模块包括：_____模块、_____模块和_____模块。

7、高中体育与健康课程具有基础性、实践性、选择性、_____。

三、判断题。（每小题 2 分，共 20 分）

1、田径比赛中，接力棒的传递必须在接力区内完成。（ ）

2、高中体育课程标准要求学生在高中三年内必须掌握游泳技能。（ ）

3、篮球比赛中，走步违例是指持球移动超过两步。（ ）

4、体育课的运动负荷应控制在学生最大心率的 60-80%之间。（ ）

5、羽毛球比赛中，发球时球拍必须先击中羽毛部分。（ ）

6、体育教师不需要掌握急救知识，因为学校有校医。（ ）

7、高中体育课评价应注重过程性评价与终结性评价相结合。（ ）

8、田径比赛中，短跑项目采用蹲踞式起跑是规则要求的。（ ）

9、体育课中，学生的安全是教师首要考虑的因素。（ ）

10、足球比赛中，越位规则适用于所有情况下。（ ）

四、名词解释（每小题 5 分，共 10 分）

1、体能：

2、课堂常规：

密封线内不得答题

座位号

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?

姓名

学校

班级

考场号

线
答
得
本
封
内
封
线
密
封

2、如何处理体育课中发生的急性踝关节扭伤?

3、跑和走的区别是什么?