

# 中小学教师专业能力考核测试卷

## 高中 体育与健康

卷面分值：100分 考试时间：120分钟

### 一、单项选择题（每题2分，共20分）

- 高中体育与健康课程标准提出的学科核心素养不包括（ ）  
A. 运动参与 B. 运动能力 C. 健康行为 D. 体育品德
- 下列不属于有氧运动的是（ ）  
A. 慢跑 B. 快速短跑 C. 骑自行车 D. 游泳
- 体育锻炼中，出现肌肉痉挛（抽筋）时，正确的处理方法是（ ）  
A. 继续运动 B. 用力牵拉痉挛肌肉 C. 冷敷 D. 不做处理
- 每天最佳的睡眠时间是（ ）  
A. 4 - 5小时 B. 6 - 7小时 C. 7 - 9小时 D. 10 - 12小时
- 篮球比赛中，一方队员累计犯规达到（ ）次后，该队处于全队犯规处罚状态。  
A. 4次 B. 5次 C. 6次 D. 7次
- 长跑过程中，出现“极点”现象时，正确的做法是（ ）  
A. 立即停止运动 B. 加快跑步速度 C. 调整呼吸，坚持跑下去 D. 大幅度减少运动强度
- 下列食物中，富含蛋白质的是（ ）  
A. 米饭 B. 苹果 C. 牛奶 D. 胡萝卜
- 标准田径场的周长是（ ）  
A. 200米 B. 300米 C. 400米 D. 500米
- 足球比赛中，当球的（ ）球体越过球门线时，判定为进球有效。  
A. 1/2 B. 全部 C. 1/3 D. 2/3
- 太极拳运动的特点是（ ）  
A. 刚猛快速 B. 动作舒缓、圆活连贯 C. 爆发力强 D. 动作幅度大且剧烈

### 二、填空题（每空1分，共10分）

- 高中体育与健康课程核心素养包括运动能力、\_\_\_\_\_和体育品德。
- 人体三大供能系统分别是磷酸原系统、糖酵解系统和\_\_\_\_\_。
- 田径运动分为田赛和\_\_\_\_\_，其中\_\_\_\_\_是以时间计算成绩的项目。
- 篮球比赛中，进攻方队员在限制区内停留超过\_\_\_\_\_秒，应判罚违例。
- 常见的闭合性软组织损伤有挫伤、\_\_\_\_\_和肌肉拉伤。
- 健康的四大基石是合理膳食、\_\_\_\_\_、戒烟限酒和心理平衡。
- 足球比赛中，当球的整体越过\_\_\_\_\_线时，应判罚角球；当球的整体越过\_\_\_\_\_线且最后触球者为进攻方时，应判罚球门球。
- 《“健康中国2030”规划纲要》的战略主题是“\_\_\_\_\_、全民健康”。

### 三、判断题（每题2分，共20分）

- 运动前不需要进行热身活动，直接开始运动即可。（ ）
- 合理的体育锻炼能够增强体质，提高免疫力。（ ）
- 排球比赛中，发球时可以用脚踢球过网。（ ）
- 过度节食是一种健康的减肥方式。（ ）

- 进行力量训练时，应该先进行大肌群训练，再进行小肌群训练。（ ）
- 乒乓球比赛中，每局比赛先得11分者为胜方，若双方比分达到10平后，先多得2分者为胜方。（ ）
- 运动损伤发生后，应立即热敷以缓解疼痛。（ ）
- 经常参加体育锻炼能改善人的心理状态，消除疲劳和紧张情绪。（ ）
- 篮球比赛中，队员持球走三步以上而未运球，属于走步违例。（ ）
- 营养物质中，碳水化合物是人体最主要的供能物质。（ ）

### 四、简答题（每题10分，共20分）

1.请简述体育锻炼对身体健康的重要作用。

2.结合自身经历，谈谈如何预防运动损伤。

### 五、案例分析题（每题10分，共20分）

1.在高一（3）班的体育健康课上，教师发现学生小李（确诊抑郁症）总是独来独往，不愿意参与集体活动，即使参与也是被动应付，情绪低落。如果你是该体育教师，结合利用体育健康课程干预抑郁症学生的相关知识，你会采取哪些具体措施帮助小李？

2.班级组织篮球比赛，在比赛过程中，小张和对手发生身体碰撞，导致踝关节扭伤。此时，作为队友应该如何正确处理？

准考证号

姓名

考场号

班级

学校

## 六、论述题 (10分)

结合当前青少年体质健康状况，论述学校和家庭应如何共同促进青少年的体育锻炼，落实立德树人根本任务。

## 参考答案与解析

### 一、单项选择题 (每题2分，共20分)

1. 答案：A

解析：高中体育与健康课程标准提出的学科核心素养包括运动能力、健康行为、体育品德，“运动参与”不属于核心素养范畴，这是课程标准明确规定的内容，考查对课程核心概念的基础认知。

2. 答案：B

解析：有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，慢跑、骑自行车、游泳都属于有氧运动；快速短跑属于无氧运动，是短时间内的高强度运动，主要依靠磷酸原系统和糖酵解供能。参考课程标准中运动类型的划分知识。

3. 答案：B

解析：肌肉痉挛时，用力牵拉痉挛肌肉可以缓解肌肉的紧张收缩状态，减轻疼痛。继续运动、冷敷、不做处理都不利于缓解痉挛，甚至可能加重症状。依据运动损伤处理的基本知识。

4. 答案：C

解析：科学研究表明，每天7-9小时的睡眠时间能够使身体各器官得到充分休息，有利于青少年的生长发育和身体健康。这是健康生活方式中关于睡眠的基本常识。

5. 答案：B

解析：根据篮球比赛规则，一方队员累计犯规达到5次后，该队处于全队犯规处罚状态，此后对方球员在某些犯规情况下将获得罚球机会。这是篮球竞赛规则中的基础内容。

6. 答案：C

解析：长跑过程中出现“极点”现象，是因为内脏器官的活动跟不上运动器官的需要，造成体内缺氧等。此时应调整呼吸节奏，适当降低跑速，坚持跑下去，“极点”现象会逐渐消失。依据长跑运动的生理知识。

7. 答案：C

解析：牛奶富含蛋白质，米饭主要成分是碳水化合物，苹果和胡萝卜富含维生素和膳食纤维。这是营养物质相关的基础知识。

8. 答案：C

解析：标准田径场的周长是 400 米，这是体育场地的基本常识。

9. 答案：B

解析：足球比赛规则规定，当球的全部球体越过球门线时，判定为进球有效。

10. 答案：B

解析：太极拳动作舒缓、圆活连贯，注重以意导气、以气驭形，与其他选项的特点不同。这是太极拳运动的基本特点。

二、填空题（每空 1 分，共 10 分）

1. 健康行为

2. 有氧氧化系统

3. 径赛；径赛

4. 3

5. 扭伤

6. 适量运动

7. 球门 球门

8. 共建共享

三、判断题（每题 2 分，共 20 分）

1. 答案：×

解析：运动前必须进行热身活动，热身可以提高肌肉温度，降低肌肉粘滞性，增加关节灵活性，预防运动损伤。不符合运动科学的基本要求。

2. 答案：√

解析：合理的体育锻炼能增强心肺功能、提高肌肉力量、增强免疫力等，对身体健康有诸多益处，符合体育锻炼的作用知识。

3. 答案：×

解析：排球比赛中，发球时必须用手将球击出，用脚踢球过网属于违例。这是排球比赛的基本规则。

4. 答案：×

解析：过度节食会导致营养不良、代谢紊乱等问题，损害身体健康，不是健康的减肥方式。健康减肥应结合合理饮食和运动。

5. 答案：√

解析：进行力量训练时，先大肌群后小肌群，因为大肌群训练能带动更多肌肉参与运动，提高训练效果，且符合人体运动生理规律。

6. 答案：√

解析：乒乓球比赛的计分规则就是如此，这是乒乓球竞赛规则的重要内容。

7. 答案：×

解析：运动损伤发生后，立即热敷会加重局部充血和肿胀，应先冷敷，起到止血、消肿、止痛的作用。这是运动损伤处理的基本常识。

8. 答案：√

解析：体育锻炼具有调节心理状态、缓解压力、消除疲劳和紧张情绪的作用，符合体育锻炼对心理健康影响的知识。

9. 答案：√

解析：篮球比赛中，持球走三步以上而未运球属于走步违例，这是篮球的基本规则。

10. 答案：√

解析：碳水化合物在体内分解产生能量，是人体最主要的供能物质，这是营养物质供能的基础知识。

四、简答题（每题 10 分，共 20 分）

1. 请简述体育锻炼对身体健康的重要作用。

体育锻炼对身体健康的重要作用主要体现在以下几个方面：

（1）增强心肺功能：提高心脏的收缩能力和肺活量，使心脏和肺部能够更有效地工作，降低心血管疾病的发生风险。

（2）增加肌肉力量和耐力：通过力量训练等方式，促进肌肉生长，提高肌肉的力量和耐力，有助于日常活动和运动表现。

（3）改善身体柔韧性：通过拉伸等练习，增加关节的活动范围，提高身体的柔韧性，减少运动损伤的可能性。

（4）控制体重：体育锻炼可以消耗能量，帮助控制体重，预防肥胖及其相关疾病。

（5）增强免疫力：适当的运动能够提高机体的免疫功能，使身体更有效地抵御疾病。

（6）促进骨骼健康：有助于增加骨密度，预防骨质疏松，对青少年的骨骼生长发育尤其重要。

解析：依据高体育与健康课程标准中体育锻炼对身体各系统影响的知识，从心肺、肌肉、柔韧性、体重、免疫、骨骼等方面阐述，结合日常生活和运动中的实际表现进行回答。

2. 结合自身经历，谈谈如何预防运动损伤。

预防运动损伤可以从以下几个方面入手：

（1）充分热身：运动前进行 5 - 10 分钟的热身活动，如慢跑、关节活动、动态拉伸等，提高身体的温度和肌肉的灵活性，为正式运动做好准备。

（2）正确的技术动作：在进行各项体育运动时，掌握正确的技术动作要领，避免因动作错误导致关节、肌肉等部位承受过大压力而受伤。例如篮球投篮、足球踢球等动作都需要规范。

（3）合理安排运动负荷：根据自己的身体状况和运动能力，合理安排运动的强度、时间和频率，避免过度疲劳和运动损伤。不要突然增加运动的难度和强度。

（4）选择合适的运动装备：穿着合适的运动鞋、运动服装等，为身体提供必要的保护。比如打篮球要穿篮球鞋，其良好的支撑和缓冲性能可减少脚踝受伤风险。

（5）注意运动环境：确保运动场地安全，无杂物、积水等；在户外运动时，要注意天气变化，避免在恶劣天气下进行高强度运动。

（6）运动后放松：运动结束后，进行适当的放松活动，如静态拉伸、按摩等，帮助缓解肌肉疲劳，促进身体恢复，减少肌肉酸痛和损伤的发生。

解析：从运动前、运动中、运动后的不同阶段，结合运动科学知识和实际运动经验，分别从热身、技术动作、运动负荷、装备、环境、放松等方面进行回答，体现预防运动损伤的全面性。

五、案例分析题（每题 10 分，共 20 分）

1. 答案：

作为体育教师，可采取以下措施帮助小李：

**建立信任关系**：在课后主动与小李交流，以温和、友善的态度关心他的感受，倾听他的想法，让他感受到教师的尊重和理解，逐渐建立信任关系。

**调整课程内容**：根据小李的情况，为他选择一些强度适中、相对轻松有趣的运动项目，如散步、简单的瑜伽动作或趣味体育游戏，降低他对运动的抵触心理，同时避免因运动难度过大产生挫败感。

**鼓励参与小组活动**：在课堂上，有意识地安排一些需要小组合作完成的任务，并巧妙地将小李分到氛围融洽、成员友善的小组中。提前与小组成员沟通，让他们主动邀请小李参与，给予他支持和鼓励，帮助他融入集体，感受团队合作的乐趣。

**及时鼓励表扬：**在小李参与活动的过程中，密切关注他的表现，一旦发现他有积极的行为或点滴进步，及时给予具体、真诚的表扬和肯定，如“小李今天这个动作完成得很认真，非常棒！”增强他的自信心和成就感。

**融入心理健康教育：**在体育教学过程中，适时引入一些心理健康知识，如情绪调节方法、应对压力的策略等，并结合实际案例进行讲解和讨论，引导小李正确认识自己的情绪问题，学会自我调节。

**加强家校合作：**与小李的家长保持密切沟通，及时反馈他在体育课程中的表现和变化，了解他在家庭中的情况，共同商讨更适合小李的帮助方法，鼓励家长在家庭中也营造积极的氛围，支持小李参与体育活动。

解析：从信任关系建立、课程调整、小组活动参与、鼓励表扬、心理健康教育融入和家校合作等多方面，结合抑郁症学生特点和体育健康课程干预方法，提出具体可行的措施，体现理论与实践的结合。

## 2. 答案：

作为队友，应按照以下步骤正确处理：

- (1) 立即停止比赛，让小张原地坐下或躺下，避免继续活动加重踝关节的损伤。
- (2) 对扭伤部位进行初步检查，观察是否有肿胀、畸形等情况，询问小张的疼痛程度。
- (3) 进行冷敷处理，可以用冰袋或冷毛巾敷在扭伤的踝关节处，每次冷敷 15 - 20 分钟，间隔 1 - 2 小时再次冷敷。冷敷能够使血管收缩，减少局部出血和肿胀，起到止痛的作用。
- (4) 用绷带或弹性较好的衣物对踝关节进行加压包扎，包扎时要注意松紧适度，既能起到固定和减轻肿胀的作用，又不能影响血液循环。包扎从脚踝下方开始，逐渐向上缠绕，覆盖扭伤部位。
- (5) 将小张的受伤下肢抬高，高于心脏水平位置，促进血液回流，减轻肿胀。可以用衣物、背包等物品将下肢垫高。
- (6) 及时联系校医或送小张到附近的医院进行进一步的检查和治疗，如拍摄 X 光片，以确定是否有骨折等严重损伤。

解析：依据运动损伤处理的“RICE”原则（休息 Rest、冷敷 Ice、加压 Compression、抬高 Elevation），结合实际情况，详细阐述处理步骤和方法，考查对运动损伤处理知识的实际应用能力。

## 六、论述题（10分）

结合当前青少年体质健康状况，论述学校和家庭应如何共同促进青少年的体育锻炼，落实立德树人根本任务。

答案：当前青少年体质健康状况存在一些问题，如肥胖率上升、心肺功能下降、体能素质不足等。学校和家庭应从以下方面共同促进青少年的体育锻炼，落实立德树人根本任务：

### 学校方面：

- (1) 开足开齐体育课程：严格按照课程标准要求，保证每周的体育课时，丰富体育课程内容，除了传统的田径、球类等项目，还可以引入新兴体育项目，如飞盘、攀岩等，激发学生的运动兴趣。
- (2) 开展多样化体育活动：组织校运会、体育节、班级体育比赛等活动，营造良好的校园体育氛围，让学生在竞赛和活动中培养团队协作精神、竞争意识和顽强拼搏的意志品质，落实立德树人。同时，利用课余时间开放体育场馆，鼓励学生自主锻炼。
- (3) 加强体育教师队伍建设：提高体育教师的专业素养和教学能力，定期组织培训和教研活动，使体育教师能够更好地指导学生进行科学锻炼，培养学生正确的运动习惯和健康观念。
- (4) 将体育纳入综合素质评价：建立完善的学生体育评价体系，不仅关注学生的运动成绩，还注重学生的体育参与度、进步幅度和体育品德等方面，通过评价引导学生重视体育锻炼。

### 家庭方面：

(1) 树立正确的教育观念：家长要认识到体育锻炼对青少年身心健康的重要性，摒弃只重视学业成绩的观念，鼓励孩子积极参与体育活动，为孩子提供更多的运动机会。

(2) 营造家庭运动氛围：家长可以带头参与体育锻炼，如周末和孩子一起跑步、打球、爬山等，让体育成为家庭生活的一部分，通过言传身教影响孩子。

(3) 保障运动时间和条件：合理安排孩子的课余时间，减少孩子使用电子产品的时间，为孩子提供必要的运动装备和场地，支持孩子参加体育社团或课外体育培训。

(4) 关注孩子的运动安全和健康：在孩子进行体育锻炼时，提醒孩子做好热身和安全防护措施，关注孩子的身体反应，及时给予鼓励和指导，帮助孩子克服运动中的困难和挫折。

学校和家庭应加强沟通与合作，建立家校联动机制，共同制定学生的体育锻炼计划，及时交流学生的体育锻炼情况，形成教育合力，促进青少年身心健康发展，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

解析：结合当前青少年体质健康的现状，从学校和家庭两个主体出发，分别从课程、活动、师资、评价、观念、氛围、保障等方面论述促进体育锻炼的措施，同时阐述如何在体育锻炼过程中落实立德树人，体现对教育理念和实际问题的综合分析能力。