

麦盖提县 2025 年体育与健康业务能力测试

学校：

姓名：

得分：

一、填空题（本大题共 8 小题，每空 1 分，共 20 分）

1. 中国特色社会主义最本质的特征是：_____。
2. 五个认同是指对_____、_____、_____、_____、_____的认同。
3. 体育与健康课程是一门以_____为主要手段、以增进中小学生学习健康为主要目的的必修课程。
4. 体育与健康课程依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“_____、_____、_____”要求，注重学、练、赛一体化教学。
5. 健康是指身体、心理和_____三方面都良好的状态。
6. 跳高的技术是由_____、_____、_____和_____四个紧密联系的阶段组成。
7. 标准篮球场地的长为_____米，宽为_____米，篮圈距离地面的垂直高度为_____米。
8. 某学校高二年级 8 个班举行篮球比赛，采用单循环制，一共要进行_____场比赛，共有_____轮。

二、选择题（本大题共 30 小题，每小题 1 分，共 30 分。在每小题给出的四个选项中，只有一项是符合题目要求的。）

1.标准田径场内突沿围长为()。

A.400 米 B.398 米 C.396 米 D.394 米

2.正常成年人身上骨的总数为()块。

A.212 B.206 C.209 D.207

3.三级跳远技术中的第二跳，又叫做()。

A.单脚 B.跨跳 C.跨步跳 D.跳跃

4.行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接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.一小、二大、三快 D.一小、二小、三快

5.《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—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

6.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.跑的步副大，走的步幅小 D.跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

7.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

单手肩上投篮时，最用力的拨球指应是()。

A.拇指和无名指 B.中指和食指 C.食指和小指 D.拇指和食指

9.有五支篮球队参加比赛，若采用单循环赛制，则共有()场比赛。

A.10 B.12 C.15 D.9

10.健康是现代社会人们追求的重要目标，拥有健康并不意味着拥有一切，但失去健康则意味着失去一切。1989 年世界卫生组织认为健康应包括()。

A. 躯体健康。

B. 躯体健康和心理健康

C. 躯体健康、心理健康和社会适应良好

D. 躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

11.在田径项目的比赛中属中长跑项目的是()。

A.400 米、800 米、1500 米 B.800 米、1500 米、200 米

C.1500 米、3000 米、10000 米 D.400 米、1500 米、3000 米

12.双杠支撑摆动后摆转体 180° 成分腿坐时，扭转髋部的同时，两腿做()动作。

A.翻转 B.剪绞 C.交叉 D、交换

13.奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是()。

A.5、8、11 B.5、6、12 C.6、6、11 D.5、6、11

14.进城务工的张某夫妇超计划生育一女孩，今年已满六岁，由于没有准生证，他们临时住所附近的一所小学及当地教育局拒绝接受该孩子入学。学校和教育局的行为违背了()。

A.《中华人民共和国教师法》 B.《中华人民共和国义务教育法》

C.《中华人民共和国劳动法》 D.《中华人民共和国计划生育法》

15.根据近年来的相关报道，我国中小学学生耐力素质已二十年来一致呈下降趋势，为了改变现状，必须采用下列()项措施提高学生耐力素质。

A.坚持每天锻炼 1 小时 B.体育课加大运动

C.举行长跑比赛 D.练跳绳

16.人体获得和利用食物的综合过程称为()。

A.吸收 B.营养 C.消化 D.物质代谢

17.影响人体发展的主要因素是()。

- A.遗传、学习条件和体育
- B.遗传、工作条件和体育
- C.遗传、环境和体育
- D.遗传、营养和体育

18.体育教师的工作特点是()。

- A.以身体练习为基本手段
- B.与训练竞赛相结合
- C.脑务与体力相结合
- D.形式灵活

19.基本体操的镜面示范是()。

- A.面对练习者做同方向的动作
- B.背对练习者做同方向的动作
- C.面对练习者做反方向的动作
- D.背对练习者做反方向的动作

20.下列不属于课外体育活动的是()。

- A.早操、课间操
- B.运动队训练
- C.运动会
- D.体育课篮球比赛

21.运用防止和纠正错误的方法时应该()。

- A.以练习为主
- B.以预防为主
- C.以讲解和练习为主
- D.以讲解为主

22.对学生进行运动技能成绩的评定可采用()。

- A.定量评定
- B.定性评定

C.定性与定量相结合 D.因人而异

23.在弯道跑时，左脚应以()着地。

A.脚掌外侧 B.脚掌内侧

C.全脚掌 D.前脚掌

24.排球比赛每个回合中，本方最多可以击球()次，就要将球击入对方场地。

A.2 B.3 C.4 D.5

25.终点冲刺跑是临近终点的一段()。

A.耐久跑 B.途中跑

C.加速跑 D.快速跑

26.挺身式跳远中，身体在空中的要求是()。

A.身体前倾，摆动腿先落地 B.身体在空中平稳，摆动腿先落地

C.身体在空中平稳，两腿同时落地 D.身体前倾，两腿同时落地

27.篮球比赛中，一队已达 4 次犯规，该队再发生侵人犯规后，应执行()。

A.罚球 1 次 B.发球 2 次

C.罚球 2 次 D.1+1+1 罚球

28.一般来说,人到了()岁,骺软骨就完全骨化,骨的长度不在增长。

A.18—20

B.20—22

C.20—25

D.22--25

29.武术比赛每位队员的成绩是()。

A.最高分

B.最低分

C.平均分

均分

D.去掉最高分和最低分后的平

30.八段锦第五段的名称是()。

A.左右开弓似射雕

B.五劳七伤往后瞧

C.摇头摆尾去心火

D.攢拳怒目增气力

三、判断题(本大题共 20 小题,每小题 1 分,共 20 分)

1.支撑摆动要求以肩为轴,脚向远伸,髁向远送,身体伸直。()

2.直腿后滚翻的保护与帮助是保护者单手提拉练习者臀部,帮助推手和翻转。()

3.韵律操比赛,可设规定动作和自选动作。规定动作由竞赛组织部门确定,采用统一的动作和音乐进行。()

4.侧向滑步推铅球最后用力动作是通过蹬腿、送髁、转体、挺胸、低

头、推臂、拨球连贯动作将球推出。()

5.如八个队员参加比赛，采用单淘汰制，其比赛场次为七场。()

6.跨越式跳高助跑倒数三步的比例是大、中、小。()

7.体育评价应实现多样化，将定量分析和定性分析相结合，学习评价的形式包括：学生自我评、组内相互评价和教师评价。()

8.一个学校的运动成绩的优劣是判断其学校体育工作的标准。()

9.锻炼与控制饮食是降低体重的最佳方法。()

10.学生进行山羊分腿腾越时保护人站在落地点的前面，扶同伴的背部或握住上臂。()

11.足球脚内侧踢定位球时，应击球的后下部。()

12.体育教师的职责就是上好体育课。()

13.《体育与健康》课程标准中的五个学习领域目标是根据课程改革的三维目标来确定的，具体鲜明的体育学科特点。()

14.重力休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的暂时性脑贫血而发生的休克。()

15.体育教学方法的改革是从“教”到“学”的转变。()

16.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。()

17.2008 年北京奥运会帆船比赛在秦皇岛举行。()

18.分组教学有分组轮换和分组不轮换。()

19.新课程《体育与健康》体现了实用性、活动性、兴趣性和时代性特点，突出了课程以身体锻炼为主要手段，增强 学生健康为主要目的的课程性质。()

20.一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。()

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1.体育与健康课程的基本理念是什么？

怎样预防体育活动发生运动损伤？

怎样克服“极点”现象？

4.体育锻炼应遵循哪些原则？

五、论述题（10分）

请就“怎样让学生成为课堂学习的主人”谈谈你的做法？

麦盖提县 2025 年体育与健康业务能力测试卷

参考答案

考试时间：（ 90）分钟 满分：100 分

命题人：刘经国

一、填空题（本大题共 8 小题，每空 1 分，共 20 分）

1. 中国共产党领导
2. 伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义
3. 身体练习
4. 教会、勤练、常赛
5. 社会适应
6. 助跑、起跳、腾空和落地
7. 28 ， 15 ， 3.05
8. 28 ， 7

二、选择题（本大题共 30 小题，每小题 1 分，共 30 分。在每小题给出的四个选项中，只有一项是符合题目要求的。）

1. A。标准田径场内突沿围长为 400 米。
2. B。正常成年人身上骨的总数为 206 块。
3. C。三级跳远技术中的第二跳叫做跨步跳。
4. A。第一步要跨的大，拉开和防守球员之间的距离 ； 第二步跨的小，第三步才能跳得高，飞的远。
5. A。立正—向右看齐—向前看—报数—稍息。

- 6.D。走和跑的区别在于跑时身体有腾空，走时身体没有腾空。
- 7.B。马拉松跑全程为 42.195 千米。
- 8.B。单手肩上投篮时，最用力的拨球指应是指和中指和食指。
- 9.A。 $5 \times (5-1) \div 2 = 10$ （场）。
- 10.D。1989 年世界卫生组织认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。
- 11.C。A 选项中 400 属于短跑，800 米属于中长跑；B 选项中 200 米属于短跑；D 选项中 400 米属于短跑，故选 C。
- 12.B。双杠支撑摆动后摆转体 180° 成分腿坐时，扭转髋部的同时，两腿做剪绞动作。
- 13.D。奥运会中篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是 5 人、6 人、11 人。
- 14.B。该题所述剥夺了孩子受教育权，故选 B。
- 15.A。B 选项和 C 选项是短期性的锻炼，D 选项主要是身体协调性的锻炼。
- 16.D。人体获得和利用食物的综合过程称为物质代谢。
- 17.C。影响人体发展的主要因素是遗传、环境和体育。
- 18.C。体育教师的工作特点是脑务与体力相结合。
- 19.C。镜面示范是面对练习者做反方向的动作。背面示范是面对练习者做同方向的动作。
- 20.D。体育课篮球比赛属于课堂教学。
- 21.B。运用防止和纠正错误的方法时应该以预防为主。
- 22.C。对学生运动技能成绩的评定可采用定性与定量相结合。

23. A。在弯道跑时，左脚应以脚掌外侧着地，右脚应以脚掌内侧着地。短跑应采用前脚掌着地，长跑应采用全脚掌着地。
24. B。排球比赛每个回合中，本方最多可以击球 3 次，就要将球击入对方场地。
25. C。终点冲刺跑是临近终点的一段加速跑。
26. C。挺身式跳远中，身体在空中的要求是身体在空中平稳，两腿同时落地。
27. C。篮球比赛中，一队已达 4 次犯规，该队再发生侵人犯规后，应执行罚球 2 次。
28. B。一般来说，人到了 20-22 岁，骺软骨就完全骨化，骨的长度不在增长。
29. D。武术比赛中，每位队员的成绩是去掉最高分和最低分后的平均分。
30. C。八段锦口诀：双手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃臂单举，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。攢拳怒目增力气，背后七颠百病消。

三、判断题（本大题共 20 小题，每小题 1 分，共 20 分）

1. √
2. ×（直腿后滚翻的保护与帮助是保护者双手提拉练习者腰部与髋两侧，帮助推手和翻转。）
3. √
4. ×（口诀：蹬、转、送、挺、推、拨。）
5. √
6. ×（跨越式跳高助跑倒数三步的比例是小、中、大。）

7. ✓

8. ×（判断其学校体育工作的标准有很多，并不只有单一的运动成绩。）

9. ✓

10. ×（学生进行山羊分腿腾越时保护人站在落地点的前面一手握住上臂，另一手扶其腰帮助越过山羊。）

11. ×（足球脚内侧踢定位球时，应击球的后中部。）

12. ×（除了上好体育课，还要关注学生的心理健康、做好其他学校工作等。）

13. ✓

14. ×（重力休克是在剧烈运动中，由于体内大量缺氧所引起的突然停止后脑贫血而发生的休克。）

15. ✓

16. ✓

17. ×（2008年北京奥运会帆船比赛在大连举行。）

18. ✓

19. ✓

20. ✓

四、简答题（本大题共4小题，每小题5分，共20分）

1. 体育与健康课程的基本理念是什么？（5分）

答：（1）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；（2）激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；（3）以学生发展为中心，重视学生的主体地位；（4）关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

2. 怎样预防体育活动发生运动损伤？（5分）

课前：（1）上体育课的着装要轻便，身上不要有易造成伤害事故的物件。（2）要做好准备活动和整理活动。（3）要加强体育卫生监督。

课中：（1）要明确每一项活动的动作的要领。（2）要加强组织纪律性。（3）要重视体育活动中的保护与帮助。（4）要注意运动的环境和条件。

3. 怎样克服“极点”现象？（5分）

答：当出现极点时，要求运动员有一个战胜困难的决心，要顽强的坚持跑下去，同时应该调整跑的速度，注意呼吸方法，机体内脏器官会逐渐适应，“极点”很快被克服。

4. 体育锻炼应遵循哪些原则？（5分）

答：1、循序渐进的原则；2、全面锻炼的原则；3、经常性锻炼原则；4、区别对待的原则；5、准备与整理活动原则。

五、论述题（10分）

请就“怎样让学生成为课堂学习的主人”谈谈你的做法？

答：学生是学习的主体，教学内容的选择、教学形式的确定、教学方法的运用和教学效果的检验等，都必须以学生为出发点和归宿。让学生多一些选择、让学生多一些想象、给学生多一份责任、给学生多一份信心。教师要给学生营造合作学习的氛围。在学生自学自练的基础上可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习（言之有理即可）

