

7. 跑是基础性最强的运动项目，决定跑速的主要因素是()。

- A. 起跑方式，加速度 B. 起跑方式，步长
C. 步频，步长 D. 加速度，步长

8. 每节课群体运动密度应不低于()。

- A. 50% B. 55% C. 65% D. 75%

9. 下列属于以探究活动为主的体育教学方法的是()。

- A. 讲解法 B. 演示法 C. 分解练习法 D. 发现法

17. 足球战术中，下列不属于个人进攻战术的是()。

- A. 跑位 B. 选位 C. 传球 D. 运球突破

二、填空题（每空 1 分，共 20 分）

1. 体育与健康学科核心素养主要包括_____、_____、_____。
2. 《国家学生体质健康标准》要求从_____、_____、_____三个方面综合评定学生的体质健康状况
3. 跳远技术是由_____、_____、_____、_____四个紧密联系的阶段组成
4. 在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行系统学习或阶段学习的教学方法称为_____。
5. 体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由_____的生理机制决定的
6. 课时计划也称教案，它是根据_____、_____安排并结合学生和场地器械的实际情况编写的。
7. 课堂常规一般包含_____、_____、_____三个部分，课程评价包括_____、_____、_____三个方面的评价

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1. 运动后可通过长时间的温水浴来消除运动后的疲劳。()
2. 我国的体育目的是增强体质、增进健康，改善人们生活方式，提高生活质量，促进社会经济健康、文明发展。()
3. 某学校开展田径运动会，进行到男子 1500m 比赛时，发令员发令口号为“各就位，预备，鸣枪”。()
4. 在篮球比赛中，A1 在边线掷界外球，A2 可以直接从 A1 手中拿球，并运球上篮。()
5. 体育体制的稳定性是指体育体制一旦确立，不易受现实的短期需求而随意更改，这种体制要能够科学地反映体育体制运行的基本规律。()
6. 在铅球比赛中，如果运动员在球没有落地时，脚尖接触到铁圈上缘，此时仍判

定运动员成绩有效。（ ）

7. 所谓体态语言，是指人在交际过程中，用来传递信息、表达情感、表示态度的非言语的特定身体姿势。（ ）

8. 动作速度是指人体完成单个或成套动作的速度，是技术动作不可缺少的要素。（ ）

9. 跑是单脚支撑与腾空相交替、与摆相配合、动作协调的单一性运动。（ ）

10. 排球比赛中，“4-2”配备，是指安排 4 个进攻队员，2 个二传队员。（ ）

四、简答题：（每小题 5 分，4 题；共 20 分）

1. 简述义务教育体育与健康课程基本理念.

2. 写出发展跳跃能力的 5 种方法。

3. 简述力量素质的基本分类

4. 立定跳远的动作要领。

五、问答题（共 1 小题，共 10 分）

简述准备活动的生理作用

小学体育与健康测试卷

参考答案

(一) 师德题 (10 分)

填空题 (每空 1 分, 共 10 分)

1. 立德树人; 德智体美劳
2. 理想信念; 道德情操; 扎实学识; 仁爱之心
3. 教书与育人; 言传与身教; 潜心问道与关注社会; 学术自由与学术规范

(二) 专业题 (90 分)

一、单项选择题 (本大题共 10 小题, 每小题 2 分, 共 20 分)。

1-5:BBBCB 6-10:ACDDA

二、填空题 (每空 1 分, 共 20 分)

1. 运动能力; 健康行为; 体育品德
2. 身体形态; 身体机能; 身体素质
3. 助跑; 起跳; 腾空; 落地
4. 单元教学
5. 超量恢复
6. 学期计划; 单元教学计划
7. 课前常规; 课中常规; 课后常规; 学生的学习、教师的教学、课程建设

三、判断题 (每小题 2 分, 共 20 分)

1. ✓。解析: 温水浴有刺激血管扩张, 促进新陈代谢和血液循环, 消除疲劳的作用。温水浴的温度宜在 40℃ 左右, 每次 15~20 分钟, 时间不宜太长
2. ✓。
3. ✕。解析: 田径竞赛规则规定, 中长跑 (800 米以上距离) 要采用 “站立式起跑, 发令口号为 “各就位” “鸣枪” “预备” 为短跑口令,
4. ✕。解析: 篮球竞赛规则规定, 当球触及了界外的队员或任何其他人员时即为球出界, A1 在边线掷界外球, 属界外, A2 直接从 A1 手中拿球, A2 触球的瞬间使球触及了界外的队员 A1, 即意味着球已出界, 此时应交换球权, 不能再继续比赛
5. ✓。解析: 题干是对体育体制稳定性概念的正确解释
6. ✕。解析: 田径竞赛规则规定, 推掷铅球时, 运动员可以触碰推掷圈及抵趾板的内缘, 但身体的任何部位若触到推圈或抵趾板上缘, 或推圈外面的地面, 均视作试推失败。铅球未着地前, 运动员不得离开推掷圈

7. ✓。解析:体态语言又称身体语言或者行为语言,是指人在交际过程中用来传递信息、表达情感、表示态度的非言语的特定身体姿势

8. ✓。解析:速度素质按照其在运动中的表现形式可分为反应速度、动作速度及周期性运动的位移速度。其中,动作速度是指人体完成单个或成套动作的速度,是技术动作不可缺少的要素

9. ✕。解析:跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合、动作协调连贯的周期性运动

10. ✓ 解析:排球比赛中,“四二”配备即两名二传手,四名攻手(两名主攻手两名副攻手)

四、简答题:(每小题 5 分,4 题;共 20 分)

1. 简述义务教育体育与健康课程基本理念。

1. 坚持“健康第一”; 2. 落实“教会、勤练、常赛”; 3. 加强课程内容整体设计; 4. 注重教学方式改革; 5. 重视综合性学习评价; 6. 关注学生个体差异。

2. 写出发展跳跃能力的 5 种方法。

1. 蛙跳; 2 纵跳摸高; 3 跨步跳; 4 负重半蹲跳; 5 收腹跳

3. 简述力量素质的基本分类。

1. 依据力量与运动专项的关系,可分为一般力量与专项力量; 2. 依据力量与运动员体重的关系,可分为绝对力量和相对力量; 3. 依据完成不同体育活动所需力量素质的不同特点,可分为最大力量、快速力量和力量耐力

4. 立定跳远的动作要领。

预摆:两脚左右开立,与肩同宽,两臂前后摆动,前摆时,两腿伸直,后摆时,屈膝降低重心,上体稍前倾,手尽量往后摆。

起跳:两脚快速用力蹬地,同时两臂稍曲由后往前上方摆动(两肩要充分上提),向前上方跳出,并充分展体。

腾空:人体充分伸展,做到“三直”即髋,膝,踝三关节伸直,两臂前举。可在人体达到最高点后下落时迅速收腹举腿,尽可能延长腾空时间达到可能远的落地点。收腹举腿的同时两臂屈臂用力急振后摆,小腿尽可能地前伸,从而达到可能远的落地点。

落地缓冲:脚跟先着地迅速过渡到全脚掌,并屈膝使膝盖前伸落地缓冲。

五、问答题(共 1 小题,共 10 分)

简述准备活动的生理作用。

【参考答案】

(1) 提高中枢神经系统的兴奋性

(2) 增强氧运输系统的活动

(3) 使体温适度升高，氧离曲线右移，促进氧合血红蛋白的解离，有利于氧供应

(4) 降低肌肉的黏滞性，增强弹性，预防运动损伤

(5) 增强皮肤的血流，有利于散热，防止热应激伤害