

巴楚县小学体育与健康课程本体知识考试试题

一、填空题（共 10 分，每空 1 分）

- 1、体育课程学习目标的四个维度是运动参与、_____、身体健康、心理健康与社会适应。
- 2、体育与健康课程的基本理念强调“_____”，促进学生全面发展。
- 3、体育教师在课堂上应优先确保学生的_____。
- 4、体育课中“立德树人”的根本任务，重点培养学生的规则意识、_____和责任感。
- 5、短跑起跑时采用的姿势是_____起跑。
- 6、立定跳远的技术动作分为预摆、起跳、_____、落地四个阶段。
- 7、小学生每天累计体育活动时间应不少于_____小时。
- 8、处理擦伤的正确步骤是：冲洗→_____→包扎。
- 9、发展柔韧性的经典练习是_____体前屈。
- 10、人体骨骼共有_____块（成人标准值）

二、选择题（共 30 分，每题 2 分）

- 11、发展灵敏性最适合的练习是（ ）。
A. 折返跑
B. 仰卧起坐
C. 平板支撑
D. 深蹲
- 12、运动中发生踝关节扭伤，应立即采取的措施是（ ）。
A. 热敷
B. 冰敷
C. 按摩
D. 继续运动
- 13、运动中主要的供能物质是（ ）。
A. 蛋白质
B. 脂肪
C. 碳水化合物
D. 维生素
- 14、香蕉适合运动后补充能量的主要原因是富含（ ）。
A. 蛋白质
B. 脂肪
C. 钾和糖分
D. 纤维素
- 15、体育课准备活动时间一般占课堂总时间的（ ）。
A. 5%-10%
B. 10%-15%
C. 20%-25%
D. 30%以上

- 16、奥林匹克运动会的口号是（ ）。
A. 更快、更高、更强
B. 友谊第一、比赛第二
C. 和平、团结、进步
D. 挑战极限、超越自我
- 17、武术基本功中的“五步拳”不包括（ ）。
A. 弓步
B. 马步
C. 跳跃步
D. 虚步
- 18、运动后肌肉酸痛的缓解方法不包括（ ）。
A. 冰敷
B. 静态拉伸
C. 立即坐下休息
D. 补充蛋白质
- 19、幼小衔接体育教学中，融合“趣味游戏”与“规则教学”的目的是（ ）。
A. 降低运动强度
B. 保留趣味性并逐步引入技能训练
C. 减少教师工作量
D. 强制学生遵守纪律
- 20、体育课中“实战化教学”的典型特征是（ ）。
A. 完全模拟比赛规则和场地
B. 仅教授理论
C. 忽略学生个体差异
D. 以游戏为主
- 21、现代优秀跳高运动员普遍采用的技术是（ ）。
A. 剪式
B. 跨越式
C. 俯卧式
D. 背越式
- 22、篮球教学中，低年级学生最适合的练习是（ ）。
A. 对抗比赛
B. 运球绕桩
C. 三分球投篮
D. 战术演练
- 23、预防运动损伤的措施是（ ）。
A. 跳过热身直接运动
B. 佩戴尖锐饰品
C. 穿防滑运动鞋
D. 高强度突击训练
- 24、下列哪种教学方式最能激发学生的团队合作意识？（ ）。
A. 小组合作学习
B. 角色扮演
C. 竞赛
D. 讲授法

- A. 个人计时赛
- B. 小组积分制
- C. 教师示范讲解
- D. 自由活动

- 25、维生素 D 的主要功能是（ ）。
- A. 增强免疫力
 - B. 促进钙吸收
 - C. 改善视力
 - D. 提供能量

三、多选题（共 10 分，每题 2 分）

- 26、预防运动中暑的有效措施有（ ）
- A. 高温时段进行高强度训练
 - B. 穿着透气吸汗的运动服
 - C. 每 15 分钟补充淡盐水
 - D. 提前涂抹防晒霜
- 27、体育课中缓解学生“畏难情绪”的有效方法是（ ）
- A. 设置“挑战勋章”分级奖励
 - B. 当众批评未完成任务的学生
 - C. 提供可调节高度的跳绳器材
 - D. 强制要求完成标准动作
- 28、游泳安全注意事项中，正确的做法是（ ）
- A. 空腹游泳避免抽筋
 - B. 游泳前充分热身
 - C. 佩戴浮板辅助练习
 - D. 独自在深水区练习
- 29、篮球教学中，适合小学低年级学生的基本技能包括（ ）
- A. 双手胸前传球
 - B. 三分球投篮
 - C. 运球绕桩
 - D. 全场盯人战术
- 30、体育课程中“立德树人”的实践途径包括（ ）
- A. 通过比赛培养竞争意识
 - B. 设计团队合作游戏
 - C. 强制学生完成高强度训练
 - D. 强调规则意识与公平竞争

四、判断题（共 20 分，每题 2 分）

- 31、《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》提出“教会、勤练、常赛”是课程实施的核心路径。（ ）
- 32、体育品德培养仅需要通过竞技比赛实现，与日常教学无关。（ ）
- 33、儿童每日屏幕时间（电子设备）应控制在 2 小时以内，与体育活动时间无关。（ ）
- 34、运动后立即食用高糖零食能加速恢复，无需控制摄入量。（ ）

- 35、“功能性训练”指针对运动员的专业训练，不适用于小学生。（ ）
- 36、小学阶段是发展柔韧素质的最佳时期。（ ）
- 37、小学生骨骼弹性大，可进行高强度力量训练。（ ）
- 38、体育课中应避免所有竞技性活动。（ ）
- 39、体育教师可凭经验判断学生轻微扭伤无需就医。（ ）
- 40、“体育家庭作业”必须包含高强度训练内容，否则视为无效。（ ）

五、名词解释（共 8 分，每题 4 分）

41、身体素质：

42、体能（体适能）：

六、简答题（共 22 分）

43、设计一节小学体育课应遵循哪些原则？（5 分）
答：

44、《义务教育体育与健康课程标准》的核心目标是？（5 分）
答：

45、列举预防运动损伤的几条措施。（5 分）

46、上好一堂体育课将会受到多种因素的制约，备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展，并能收到预期的教学效果，就一节体育实践课的备课须考虑哪些内容？（7 分）