

巴楚县小学体育与健康课程本体知识考试试题答案解析

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、运动技能、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“健康第一”，促进学生全面发展。
- 3、体育教师在课堂上应优先确保学生安全。
- 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、团队精神和责任感。
- 5、短跑起跑时采用的姿势是蹲踞式起跑。
- 6、立定跳远的技术动作分为预摆、起跳、腾空、落地四个阶段。
- 7、小学生每天累计体育活动时间应不少于2小时。
- 8、处理擦伤的正确步骤是：冲洗→消毒→包扎。
- 9、发展柔韧性的经典练习是坐位体前屈。
- 10、人体骨骼共有 206 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

答案：A

分析：折返跑需快速变向，能有效提升灵敏性。

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

答案：B

分析：急性损伤遵循“RICE 原则”，冰敷可减轻肿胀。

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

答案：C

分析：碳水化合物（糖类）是短时高强度运动的主要能量来源。

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

答案：C

分析：香蕉含易吸收的糖分和钾，可快速恢复能量和电解质。

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

答案：B

分析：常规体育课准备活动时长建议为 10%-15%。

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

答案：A

分析：奥运会经典口号为“更快、更高、更强——更团结”（2021 年新增）。

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

答案：C

分析：五步拳包括弓步、马步、仆步、歇步、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

答案：C

分析：运动后应进行整理活动，立即休息会加重肌肉僵硬。

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

答案：B

分析：幼儿园以自由游戏为主，小学需逐步引入规则，通过情境化游戏（如“森林运动会”）实现技能与兴趣的平衡。

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

答案：A

分析：实战化教学严格遵循项目规则（如羽毛球发球站位、篮球对抗赛），增强学生实战能力。

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

答案：D

分析：背越式技术更符合人体力学，可提高过杆效率。

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

答案：B

分析：运球绕桩可提升球感和协调性，符合低年级学生认知水平。

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

答案：C

分析：防滑鞋可减少摔倒风险，符合安全运动规范。

24、下列哪种教学方式最能激发学生的团队合作意识？（ ）

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

答案：B

分析：小组积分制通过集体荣誉感促进协作，如篮球课中的分组对抗或跳绳接力赛。

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

答案：B

分析：维生素D帮助钙质吸收，维持骨骼健康。

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

答案：B, C, D

分析：A明显错误，高温时段应避免剧烈运动；B、C、D均为科学防暑手段。

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

答案：A, C

分析：分级奖励激发成就感（A正确）；- 当众批评加剧心理压力（B错误）；- 可调节器材降低难度（C正确）；强制要求可能引发逆反（D错误）

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

答案：B, C

分析：空腹游泳易引发低血糖，深水区需专人监护，B和C符合安全规范。

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

答案：A, C

分析：低年级以基础技能为主，B和D需较高认知和体能，超出小学生能力范围。

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

答案：B, D

分析：团队合作和规则教育是德育的核心，A可能引发过度竞争，C违背“健康第一”理念。

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。

答案：正确

分析：新课标明确“教会技能、勤练巩固、常赛提升”为课程实施的三大环节，强调学、练、赛一体化。

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。

答案：错误

分析：体育品德应贯穿课堂（如规则遵守、团队协作），非仅依赖比赛。

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。

答案：错误

分析：WHO 建议儿童每日屏幕时间≤1 小时，且需保证 1 小时中高强度体育活动。

34、运动后立即食用高糖零食能加速恢复，无需控制摄入量。

答案：错误

分析：适量补充糖分有益，但过量易导致血糖波动，建议搭配蛋白质（如香蕉+牛奶）。

35、“功能性训练”指针对运动员的专业训练，不适用于小学生。

答案：错误

分析：功能性训练可改善儿童动作模式（如单腿平衡），但需简化内容适配年龄。

36、小学阶段是发展柔韧素质的最佳时期。

答案：正确

分析：儿童骨骼柔韧性好，适合柔韧训练

37、小学生骨骼弹性大，可进行高强度力量训练。

答案：错误

分析：小学生骨骼发育未成熟，不宜高强度力量训练

38、体育课中应避免所有竞技性活动。

答案：错误

分析：适当竞技可激发兴趣，但需避免过度竞争

39、体育教师可凭经验判断学生轻微扭伤无需就医。

答案：错误

分析：需遵循“疑似骨折即固定送医”原则，避免误判延误治疗。

40、“体育家庭作业”必须包含高强度训练内容，否则视为无效。

答案：错误

分析：家庭作业可多样化（如亲子游戏、户外活动），强度需因人而异

名词解释（共 8 分，每题 4 分）

41、身体素质：指人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力。包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。

42、体能（体适能）：指人体各器官的机能在肌肉活动中表现出来的能力，包括身体素质和身体基本活动能力。

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：（1）安全性原则

（2）趣味性原则

（3）循序渐进原则

（4）全面性原则

44、《义务教育体育与健康课程标准》的核心目标是？（5 分）

答：（1）运动能力

（2）健康行为

（3）体育品德

45、列举预防运动损伤的几条措施。（5 分）

答：（1）充分热身与拉伸

（2）穿戴合适运动装备

（3）遵循循序渐进原则

（4）加强安全教育与保护

（答出 3 点即可）

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）

答：实践课的备课须考虑教材、学生、教法、场地、器材、时间、气候、安全、教案等内容。