

高中体育与健康试卷参考答案

一、填空题。（每题 2 分，共 20 分）

1、课程内容 学段衔接。 2、教育目标 教学基本要求

3、核心素养 育体与育心 4、健康与安全 身心健康

5、教会、勤练、常赛 学、练、赛

二、选择题。（每题 2 分，共 20 分）

1、B 2、C 3、A 4、A 5、A

6、D 7、B 8、C 9、B 10、C

三、名词解释。（每题 3 分，共 9 分）

1、体育教学原则

指体育教学必须遵循的准则，它反映体育教学的客观规律。基本原则有：自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、身体全面发展原则、合理运用运动负荷原则、巩固和提高原则。

2、讲解法

是指教师用语言向学生说明教学任务，动作名称及其作用，完成动作的要领、方法和要求以及指导学生进行学习的方法。

3、体育方法

是指体育教学、训练、锻炼的途径和办法。

四、判断题（每题 1 分，共 8 分）

1、(×) 2、(√) 3、(√) 4、(×)

5、(√) 6、(√) 7、(√) 8、(X)

五、简答题（每题 5 分，共 15 分）

1、体育与健康课程的课程理念是什么？

- (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、22 版课程标准修订原则是什么？

坚持目标导向、坚持问题导向、坚持创新导向。

3、列出六种发展速度素质的练习方法和手段？

高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑、30 米行进间跑、顺风跑、让距跑、加速跑。

六、简述题（每题 7 分，共 28 分）

1、义务教育阶段体育与健康课程内容主要包括哪些？

基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习。

2、体育与健康课程的目标是什么？

答：（1）增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

(2) 培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；

(3) 具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；

(4) 提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

(5) 发扬体育精神，形成积极进取乐观开朗的生活态度。

3、学校每年度均要举行一次以田径为主要项目的运动会，现将编制一本运动会的秩序册。请你简述学校田径运动会秩序册主要包括哪些内容：

(1) 封面；(2) 目录；(3) 竞赛规程；(4) 开幕式、闭幕式程序；(5) 组委会及工作人员名单；(6) 仲裁委员会名单；(7) 裁判员名单；(8) 各单位参加人数统计表；(9) 各项参加人数统计表；(10) 兼项人数统计表；(11) 大会作息时间表；(12) 各代表队名单；

(13) 竞赛日程表；(14) 竞赛分组表；(15) 男女最高纪录表；(16) 场地平面示意图

4、阐述在体育与健康课程实施过程中教师如何促进课内外有机结合，引导学生养成良好的体育锻炼习惯？

落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼 1 小时、校外锻炼 1 小时”的要求，加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动。教师

应在提高课内教学质量的基础上，积极组织、指导学生参与校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动；布置学生独立或合作完成、与家长共同完成的体育家庭作业等，促进学生经常锻炼、刻苦练习，逐渐培养学生的体育锻炼习惯，缓解学生的学习压力，丰富学生的课余文化生活，促进学生更好地形成核心素养。