

# 小学体育与健康教师专业能力 考核试题答案与解析

一、选择题。（每小题 2 分，共 20 分）

1. **答案：B** 解析：体育与健康课程以身体练习为主要手段，以增进学生健康为主要目的，是学校课程体系的重要组成部分。其核心目的是促进学生身心健康发展，而非传授竞技技能。所以选 B。
2. **答案：A** 解析：4×100 米接力比赛中，第三棒运动员接棒后通常沿跑道内侧跑进，因为内侧跑道弯道半径小，能减少离心力影响，便于运动员保持平衡和加速。所以选 A。
3. **答案：B** 解析：运动技能领域目标包括获得运动基础知识、学习和应用运动技能、安全地进行体育活动、提高运动技能水平等方面。“安全地进行体育活动”明确属于运动技能领域目标中保障运动顺利进行的一个重要部分。
4. **答案：D** 解析：武术套路中“弓步冲拳”动作要求前腿屈膝成弓步，后腿伸直，前腿脚尖与膝盖方向一致，这样能保证动作的稳定性和发力的顺畅性。所以选 D。
5. **答案：D** 解析：《体育课程标准》规定 1 - 2 年级每周 4 学时体育课，以保证低年级学生有足够的活动时间来发展身体基本活动能力和培养体育兴趣。所以选 D。
6. **答案：A** 解析：奥运会会旗中央五个套联的环，自左至右的颜色为蓝、黄、黑、绿、红。这五种颜色代表了世界五大洲，所以选 A。

7. **答案：D** 解析：走和跑的本质区别在于跑时身体有腾空阶段，而走时身体没有腾空，这是两者在动作结构上的根本差异。其他选项虽然也是走和跑的不同点，但不是本质区别。所以选 D。

8. **答案：A** 解析：《中华人民共和国教师法》于 1993 年 10 月 31 日颁布，1994 年 1 月 1 日起施行。所以选 A。

9. **答案：B** 解析：马拉松跑全程为 42.195 千米，这是国际田联规定的标准距离，所以选 B。

10. **答案：C** 解析：终点冲刺跑是临近终点的一段加速跑，运动员通过加快步频和加大步幅来提高速度，争取更好的成绩。所以选 C。

以下是答案及解析：

## 二、填空题（每空 1 分，共 10 分）

1. **答案：身体练习；身心健康** 解析：这是体育与健康课程的基本定义，课程通过各种身体练习活动，来实现增进学生身心健康的目的。

2. **答案：呼吸；跑** 解析：耐久跑途中跑时，合理的呼吸节奏与跑步节奏相配合能有效提高耐力，节省体力。一般是两三步一呼、两三步一吸。

3. **答案：糖；脂肪；蛋白质** 解析：食物中的糖、脂肪和蛋白质是人体能量的三大来源，它们在体内经过消化吸收后被转化为能量供人体使用。

4. **答案：马步；虚步** 解析：武术基本步型包括弓步、马步、仆步、

虚步、歇步，这是武术初学者需要掌握的基础内容。

5. **答案：一切为了每一位学生的发展** 解析：新课程强调以学生为中心，把促进学生的全面发展作为最高宗旨和核心理念。

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1. **答案：X** 解析：国家颁布的学生体质健康标准中，身高、体重属于身体形态项目，而肺活量属于身体机能项目，并非身体形态项目。身体形态主要是指身体的外部形态和特征，如身高、体重、肢体比例等；身体机能则是指身体各器官系统的功能，肺活量反映的是肺的通气功能，是衡量身体机能的一个重要指标。所以该说法错误。

2. **答案：√** 解析：单淘汰制比赛场次计算方法为参赛队数减 1，8 个队员参赛，比赛场次就是  $8 - 1 = 7$  场。

3. **答案：x** 解析：教师不仅是课程的传递者和执行者，还是课程的开发者和研究者，要根据学生实际和教学情境对课程进行优化和创新。

4. **答案：x** 解析：跑一般分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四部分。

5. **答案：√** 解析：体育课的基本结构通常包括准备部分、基本部分和结束部分，这样的结构符合教学规律和学生的身心特点。

6. **答案：x** 解析：分腿腾越练习时，保护人应站在跳箱的侧面，而不是前方。

7. **答案：√** 解析：“极点”是耐久跑中常见的生理现象，通过加深呼

吸深度、调整呼吸节奏，可以增加氧气摄入量，缓解“极点”带来的不适。

8. **答案：×** 解析：“向右（后）转走”口令的动令均应落在左脚上。

9. **答案：√** 解析：全民健身计划以全国人民为实施对象，青少年和儿童是重点人群，因为他们是国家的未来，促进他们的身心健康对国家发展具有重要意义。

10. **答案：√** 解析：广播体操的动作通常包含“向左转”“向右转”“前后移动”等方向性指令。背面示范时，教师的左右方向与学生完全一致（如教师右转，学生看到的也是右转），避免了正面示范可能导致的左右混淆。广播体操强调集体动作统一，背面示范使教师能同步控制全班节奏，确保动作方向一致。广播体操教学中，教师采用背面示范，学生可以直接看到教师的动作，便于模仿学习，符合广播体操教学特点。

#### 四、名词解释（每小题 2.5 分，共 10 分）

1、健康：

**答：指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完善的状态。**

2、快乐三要素：

**答：简单的，没有附加条件的，发自内心的。**

3、水平目标：

**答：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。**

4、身体素质：

答：通过肌肉活动形式，表现出来的各器官系统的一种综合能力。包括力量、耐力、速度、柔韧和灵敏，其中力量，耐力、速度最为重要。

五、回答题（每小题 10 分，共 20 分）

1、《体育与健康课程标准》的基本理念是什么？

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，确保每一位学生受益。解析：这些基本理念是《体育与健康课程标准》的核心内容，是课程设计、教学实施和评价的指导原则。它们体现了现代教育理念对体育与健康课程的要求，强调了学生的主体地位、健康第一的目标、兴趣培养以及个体差异的关注等方面，旨在全面提高学生的体育素养和健康水平。

2.体育课须知有哪几项？

答：①、不迟到、不早退、不无故旷课，因病、因事不能上课者，向教师请假。②、上课预铃响后，立刻到指定地点站队，做到快、静、齐。③、上课时穿运动服装或轻便服装，穿胶鞋不带钢笔、小刀等硬物。④、上课时遵守纪律，听从指挥，不经教师允许，不得任意调换场地、做其它动作或移动器材，注意安全。⑤、认真上课、刻苦操练、努力完成学习任务。⑥、上课前后帮助收放、布置器材，爱护场地设备。⑦、要认真完成课外作业。解析：体育课须知是保障体育课正常开展和学生安全、有效学习的基本要求。着装要求是

为了方便运动和保护身体；出勤要求体现了对课程的重视和学生的学习态度；纪律要求有助于维持良好的教学秩序；安全要求能防止运动损伤的发生；卫生要求则关乎学生的健康和环境整洁。这些内容是基于体育课的特点和教学常规制定的，学生只有遵守这些须知，才能更好地参与体育学习和锻炼。

## 六、案例分析（共 20 分）

答：原因分析：① 个体差异：学生在身体协调性、运动能力、注意力等方面存在个体差异。一些学生可能本身身体协调性较好，对新技能的接受和掌握能力较强，而另一些学生则相对较弱，导致学习进度不同。② 学习态度与兴趣：对踢毽子兴趣浓厚、学习态度积极的学生可能会更主动地投入练习，也更容易掌握技巧；而缺乏兴趣的学生可能练习时不够专注，影响学习效果。③、教学方法：虽然老师进行了动作展示，但可能讲解不够细致，没有针对不同学生的特点进行个性化指导，导致部分学生对动作要领理解不深，难以掌握。

措施：① 个性化指导：针对踢不好的学生，仔细观察他们的动作，找出问题所在，如发力方式、脚的位置等，进行一对一的指导，帮助他们纠正错误动作。② 分解动作练习：将踢毽子的动作分解为几个简单的步骤，如先练习用脚勾起毽子，再练习踢的动作等，让学生逐步掌握，降低学习难度。③ 鼓励与激励：及时给予学生肯定和鼓励，如“你这次比上次有进步了，继续加油”等，增强他们的自信心和学习动力。

④ 组织互助学习：安排踢得好的学生与踢不好的学生结成小组，让

他们互相学习、互相帮助，发挥同伴的示范和带动作用。解析:个体差异是学生在在学习过程中普遍存在的现象，老师需要认识到这一点并采取相应措施。从学习态度和兴趣方面入手，通过鼓励和组织互助学习等方式，能激发学生的积极性。而改进教学方法，如个性化指导和分解动作练习，能更好地满足不同学生的学习需求，帮助他们掌握技能。

打分标准。给分标准参考：**（原因分析（8分）：能准确指出个体差异、学习态度与兴趣、教学方法等方面原因，每个要点各3分、3分、2分，分析合理、全面可得满分，若分析不完整或不准确，酌情扣分。**

**措施（12分）：提出的措施具有针对性和可操作性，每个措施各3分，措施能有效解决学生问题，促进学生学习，可得满分，若措施不够具体或可行性不强，酌情扣分。）**