

小学体育与健康测试卷

一、填空题（每空1分，共20分）

- _____是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。
- 体育与健康课程以_____为主要手段，以学习体育与健康知识、_____和_____为主要内容。
- 义务教育阶段体育与健康课程根据学生身心发展的特征，将学生的学习划分为_____个水平。
- _____一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统文化的重要方式和途径。
- 体育品德包括_____、_____和_____三个维度。
- 发扬刻苦学练的精神，逐渐养成_____、_____的习惯。
- 体育与健康课程坚持_____教育理念，以中国学生发展_____为引领，重视育体与育心、体育与健康教育相融合，充分体现_____本质特征。
- 体育与健康课程依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“_____”要求，注重“_____”一体化教学。
- 群体运动密度指一节课体育实践课中所有学生总体运动时间占课堂总时间的比列，应不低于_____。
- 2022版《义务教育课程标准》强化了_____导向，优化了课程内容结构，研制了学业质量标准，增强了_____性，加强了_____。

二、选择题（每题2分，共20分）

- 体育与健康课程具有基础性、实践性、综合性和（ ）。
A.趣味性 B.健身性 C.竞技性 D.选择性
- 体育与健康课程核心素养的三个方面是（ ）。
A.运动能力、健康行为、体育品德 B.运动参与、运动技能、身体健康
C.心理健康、社会适应、运动能力 D.体能、技能、品德
- 在体育健康课程中，体能包括（ ）。
A.心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分
B.速度、力量、耐力、灵敏、柔韧
C.上肢力量、下肢力量、核心力量、耐力、灵敏
D.爆发力、耐力、协调性、平衡、灵敏
- 大单元教学是指某个运动项目或项目组合进行（ ）相对系统和完整的教学。
A.16-18课时 B.12-14课时 C.14-16课时 D.18课时及以上
- 中国古代“六艺”教育中，属于体育范畴的是（ ）。
A.射、御 B.礼、乐 C.书、数 D.射、乐
- 国际奥林匹克委员会总部设在（ ）。
A.法国巴黎 B.瑞士洛桑 C.美国洛杉矶 D.德国慕尼黑
- 体育与健康课程教学中，教师应采用（ ）的教学方法。
A.讲解示范、练习、比赛 B.自主学习、合作学习、探究学习
C.游戏教学、情景教学、比赛教学 D.传统教学、现代教学、多媒体教学
- 下列主要以有氧代谢为主的运动是（ ）。

A.健美操、耐久跑 B.标枪、100米

C.篮球、400米 D.技巧、支撑跳跃

9.人体所需要的营养素包括：糖类、（ ）、蛋白质、水、维生素和矿物质。

A.脂肪 B.氨基酸 C.钙 D.盐类

10.在体育与健康课程中，安全运动和安全教育至关重要，以下做法正确的是（ ）。

A.在运动前进行充分的热身活动 B.合理安排运动强度和运动量

C.提供必要的安全保护措施 D.以上都是

三、判断题（每小题1分，共10分）

1.一个学校的运动成绩的优劣是判断其学校体育工作的标准。（ ）

2.体育与健康课程教学要实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变，将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养，促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为。（ ）

3.体能内容可以出现在水平一（1、2年级）阶段的课堂教学中。（ ）

4.群体运动密度是指一节课体育实践课中所有学生总体运动时间占课堂总时间的比列，应不低于85%。（ ）

5.田径类运动中的短跑项目主要发展学生的快速移动能力，提高学生的无氧代谢水平。（ ）

6.在3--6年级，重点通过体育游戏发展学生的基本运动技能，让学生在玩中学、玩中练，激发学生的运动兴趣。（ ）

7.花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等属于新兴体育类运动。（ ）

8.《义务教育体育与健康课程标准》2022版中强调，班级所有学生平均心率原则上在130--150次/分。（ ）

9.走和跑的区别是以速度快慢区分的。（ ）

10.教师应充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能，采用口头评价、记录表呈现等不同方式，及时将评价结果反馈给学生，帮助学生改进学习。（ ）

四、名词解释（每题4分，共20分）

1.健康行为

2.体育与健康课程的核心素养

3.BMI（身体质量指数）

4.心率

5.体育精神

4.如何改进课堂教学方式方法？

五、简答题（每题6分，共30分）

1.体育与健康课程的课程理念是什么？

2.22版课程标准修订原则是什么？

3.体育课程的总目标是什么？

5.体育与健康课程学习的评价方式应特别注意什么？