

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。

- 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。

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

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。