

小学体育与健康测试卷答案解析

一、填空题。

1.健康行为 2.身体练习 技能 方法 3.4个 4.跨学科融合 5.体育精神 体育道德 体育品格 6.校内锻炼1小时 校外锻炼1小时 7.健康第一 核心素养 健身育人 8.教会、勤练、常赛 学、练、赛 9.75% 10.课程育人导向 指导性 学段衔接

二、选择题。

1.B 2.A 3.B 4.D 5.A 6.B 7.B 8.A 9.A 10.D

三、判断题。

1.X 2.✓ 3.X 4.X 5.✓ 6.X 7.✓ 8.X 9.X 10.✓

四、名词解释。

1.健康行为：是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。

2.体育与健康课程的核心素养：主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐渐形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。

3.BMI（身体质量指数）：用体重和身高计算的数值，简单判断是否超重或偏瘦。

4.心率：每分钟心跳动的次数，运动时心率会加快，反映运动强烈。

5.体育精神：包括坚持、勇敢、团结和尊重对手的品质。

五、简答题。

1. (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. (1) 坚持目标导向 (2) 坚持问题导向 (3) 坚持创新导向

3. (1) 掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力。

(2) 学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式。

(3) 积极参与体育活动，养成良好的体育品德。

4. (1) 设计完整的学习活动 (2) 创设多种复杂的运动情景

(3) 采用多样化的教学方式方法 (4) 科学设置运动负荷

(5) 运用信息化教育手段和方法

5. (1) 注重评价方法多样化 (2) 重视过程性评价

(3) 加强运用现代信息技术开展实时和精准的评价