

高中体育与健康教师测试卷

(卷面分值: 100 分;考试时间: 90 分钟)

一、单项选择题(本大题共 30 小题, 每小题 1 分, 共 30 分)

1. (), 教育部启动了普通高中课程修订工作。 ()
A. 2002 年 B. 2013 年 C. 2017 年 D. 2020 年
2. 普通高中体育与健康课程是以()为主要手段的一门课程。 ()
A. 技能传授 B. 身体练习 C. 增强体质 D. 增进身心健康
3. 普通高中开足开齐体育课, 规定每周开设不少于()节体育课。 ()
A. 4 B. 3 C. 5 D. 2
4. 学科核心素养中的体育品德包含()体育道德和体育品格。 ()
A. 体育精神 B. 诚信自律 C. 社会责任 D. 体育风尚
5. 普通高中体育与健康课程内容中的必修必学包括体能和 ()
A. 安全教育 B. 国防教育 C. 健康教育 D. 技能学习
6. 学校体育的基本目标是 ()
A. 增强体质 B. 育人 C. 健康第一 D. 培养核心素养
7. 评价 (估) 教师体育教学质量的重要依据是 ()
A. 学生的运动技术水平 B. 学生的体质和健康水平
C. 学生的体育考试成绩 D. 学生掌握运动技能的能力
8. 人的体能和运动技能状况与先天遗传 ()
A. 没有关系 B. 有点关系 C. 有很大关系 D. 有绝对关系
9. 反映人体外表形态结构特点和各个组成部分比例的指标, 叫 ()
A. 体型 B. 身体姿态 C. 体格 D. 体形
10. 踝关节扭伤后应 ()

- A. 立即热敷按摩 B. 立即冷敷按摩
- C. 立即冷敷, 24 小时后热敷 D. 立即联系校医

11. 体育教师最主要的能力是 ()
A. 科研能力 B. 组织竞赛能力 C. 教育教学能力 D. 运动训练能力
12. 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
13. 习近平总书记在党的事就打报告中强调, 建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程, 要求全面贯彻党的教育方针, 落实 () 根本任务, 发展 (), 推进 (), 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。 ()
A. 立德树人 素质教育 教育公平
B. 立德树人 素质教育 教育改革
C. 素质教育 教育公平 教育创新
D. 依法治校 素质教育 教育现代化
14. 运动技能系列包括若干模块, 一个模块由某一个运动项目中相对完整的若干内容组成, 一般为 () 以便学生系统学习。 ()
A. 12 课时 B. 18 课时 C. 14 课时 D. 16 课时
15. 一下选项中, 不属于专项运动技能范畴的是 ()
A. 篮球 B. 滑雪 C. 单双杠 D. 赛车
16. 篮球运动教学中, 避免让学生采用单个静态的学练手段, 应在开放和 () 中, 合理运用攻防技战术, 从而促进运动技能和体能的发展。 ()
A. 游戏情境 B. 教学情境 C. 对抗情境 D. 运动情境

- 17.中国古代一人艺教育中，属于体育范畴的是（ ）
A.射、御 B.礼、乐 C.书、数 D.射、乐
- 18.武本在历史上营有过不同的称明，民国时期称之为（ ）
A.国术 B.接击 C.功夫 D.季勇
- 19.体育与健康课程根据体育学习实践性和健康教育实用性的特点，强调从“以知识与技能为本”向（ ）的转变。（ ）
A.以身心健康为本 B.以素质教育为本
C.以核心素养为本 D.以学生发展为本
- 20.学业质量水平划分为()，()是合格要求。（ ）
A.5级 水平3 B.5级 水平2
C.4级 水平3 D.4级 水平2
- 21.常态教学课运动负荷应达到中高运动强度，学生平均心率原则上在（ ）
A.120-140次/分 B.140-160次/分
C.120-160次/分 D.140-180次/分
- 22.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
- 23.体育与健康学科的（ ）是学科知识的载体。（ ）
A.教材 B.教学内容 C.教学方法和手段 D.核心素养
- 24.水上或冰雪类运动中的游泳项目，蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳的姿势进行教学，其中速度最快的泳姿是（ ）
A.蛙泳 B.蝶泳 C.仰泳 D.自由泳
- 25.体育运动中的健身健美操项目教学中，属于低冲击步伐的有（ ）
A.小马跳 B.迈步吸腿 C.吸腿跳 D.开合跳

- 26.田径类运动的投掷项目教学，所谓“超越器械”动作有助于获得更大的（ ）
A.即时速度 B.初速度 C.加速度 D.速度
- 27.球类运动中的篮球教学比赛，后场控制球的球队必须在()之内使球进入入前场，否则会被判罚违例。（ ）
A.十秒钟 B.五秒钟 C.八秒钟 D.六秒钟
- 28.乒乓球运动起源于19世纪末的（ ）
A.中国 B.美国 C.法国 D.英国
- 29.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
- 30.()是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。（ ）
A.学业水平 B.学业成果 C.学业质量 D.学业素养
- 二、多项选择题(本大题共10小题，每小题2分，共20分。每小题至少有两个及以上的正确选项，多选、少选、错选均不得分)
- 31.学生学习《体育与健康》课程应达成的，且能适应未来发展的要素有（ ）
A.正确价值观 B.必备品格 C.关键能力 D.知识与技能
- 32.体育与健康学科核心素养包含（ ）
A.运动能力 B.健康行为 C.体育品德 D.社会适应
- 33.学科核心素养形成的途径不仅包括体育与健康课，还有（ ）
A.课外体育锻炼 B.体育竞赛活动
C.体育社团活动 D.大课间活动
- 34.体操类运动中的健身健美操模块教学内容主要包括()、技战术运用、()、展示与比赛、()、观赏与评价等。（ ）
A.基本知识与技能 B.专项体能与一般体能

C.规则与裁判方法 D.技能考核

35.中华传统体育类运动起源于()等，是经过历代传承、具有浓厚民族文化色彩和特征的体育活动。()

A.生产劳动 B.典礼祭祀 C.军事战争 D.娱乐健身

36 以下运动项目属于新兴体育类运动项目的是 ()

A.街舞 B.攀岩 C.极限飞盘 D.小轮车

37.以下词语属于表述学习目标时，体现不同层次的表现性行为动词的有 ()

A.尝试 B.识记 C.理解 D.运用

38.不符合目前课标要求和课堂教学发展趋势的课型有 ()

A.说教课 B.单一技术课

C.“放羊课” D.安全课

39.普通高中选项教学中，常见的组织形式有 ()

A.年级内选项 B.班内选项

C.年级内与班内相结合 D.打破年线界限的选项

40.体育与健康课程学习的评价方式是多元化的，主要以()为主。()

A.过程性评价与终结性评价 B.定性评价与定量评价

B.相对性评价绝对性评价 D.技能量化考核

三.判断题(本大题共 10 小题。每小题 1 分。共 10 分。正确的画√，错误的画×)

41.必修选学课程内容中的每个启动项目由相对完整内容的 12 个模块组成。()

42.高中学生三年修完 12 个模块，获得 12 个学分。每个模块一般为 12 个课时。()

42.以学生为中心，就是当前课改的理念。()

44.学比教更重要。()

45.体自与健康教材与其它学科教材一样有着严密的系统性和逻辑性。()

46.学生的运动兴趣是天生的。()

47.自主、合作、探究的学习方式，是目前体自与健康学科课改的标志。()

48.学校体育与竞技体育的主要目的是一致的。()

49.十字象限跑、折返跑、变向跑，踢毽子等都是发展灵敏性体能的练习方法。()

50 走和跑的区别是以速度快慢区分的。()

四、绘图题(本大题共 4 小题，每小题 2.5 分，共 10 分。以单线条人体动作简笔画，描绘技术动作的正面，侧面、背面图示。多画、少画、不清晰均不得分。)

51.前平举

52.侧平举

53.侧上举

54.侧下举

五、简述题(本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分)

55.近年“校园足球”运动正如火如荼的开限，请结合本地区或本校的实际情况，列出 5 条以上制约“校园足球”运动发展的实际困难。

56.一般来说，教师分为三种类型。即:教书匠(技能型教师)；能师(智能型教师)；名师(智慧型教师)。请你谈一谈三种类型教师的主要特点？

57.课堂教学中，让学生获得成功和愉悦的情感体验，是培养学生终身体育意识和运动兴趣所必需的。与此同时，让学生经受挫折和失败，以及尝试战胜挫折和失败的情感体验，也是磨练学生意志，提高耐挫力和心理调节能力的必然途径。你认同这个观点吗?请简要阐述。

58.“在学校体育教育的发展进程中，竞技体育只能以手段的形式，而不是以目的追求来融入学校体育文化。”你如何看待这个观点，请简要阐述。

六、案例分析题(10 分)

案例:某班正在上体育课，教师安排学生进行支撑跳跃中的“分疑腾越”的练习。几名女生在助跑即将结束时，突然就停了下来。原来，女生在靠近器械的时候，感到了害怕。

59.如果，你是授课教师，将如何帮助学生克服恐惧心理?请简要分析并阐述应对策略。