

喀什地区“七五”周期教师专业能力考核试题

体育与健康答案

一、单项选择题（每题 2 分，共 20 分）

1. 答案：C

解析：有氧运动是指强度低、有节奏、持续时间较长的运动，太极拳符合该特点；A、B、D均为短时间、高强度的无氧运动。

2. 答案：A

解析：运动系统由骨、关节和肌肉组成，负责支撑、保护和运动功能；B为循环系统，C为神经系统，D为呼吸系统。

3. 答案：C

解析：青少年处于生长发育阶段，充足睡眠（8-10小时）有助于身体和大脑发育，符合《中国居民膳食指南》建议。

4. 答案：C

解析：规范动作可减少肌肉、关节损伤风险；A中，新鞋需磨合；B会增加拉伤风险；D可能导致低血糖。

5. 答案：A

解析：走步违例指持球者未运球时移动步数超过规则限制（通常中枢脚不能随意移动）。

6. 答案：B

解析：新疆早晚温差大，多层穿搭便于根据温度调节，速干材质可避免运动后着凉，符合《普通高中体育与健康课程标准》中“安全运动”要求。

7. 答案：A

解析：达瓦孜是维吾尔族传统体育项目，具有地域文化特色；B、C为南方汉族传统项目，D虽为体育项目但无明显新疆民族属性。

8. 答案：C

解析：藿香正气水可缓解中暑症状；A深色衣物吸热，B正午高温易中暑，D大量冰水刺激肠胃，均不利于健康。

9. 答案：B

解析：足球规则中，除守门员在禁区内，其他球员用手触球属违例，需结合规则与地方运动习惯考查。

10. 答案：B

解析：肺活量是衡量呼吸系统功能和心肺耐力的重要指标，符合课程标准中“运动与健康”内容。

二、判断题（每题 2 分，共 20 分）

1. 题目：进行篮球运动前，仅需活动手腕和脚踝即可满足热身需求。

答案：×

解析：篮球运动涉及跑、跳、急停等动作，除手腕和脚踝外，还需充分活动膝关节、髋关节、腰部等部位，动态热身如高抬腿、侧滑步能有效激活全身肌肉，降低受伤风险

2. 题目：运动后立即洗冷水澡有助于快速消除肌肉疲劳。

答案：×

解析：运动后身体血液循环加速，立即洗冷水澡会使血管急剧收缩，影响代谢废物排出，还可能导致肌肉痉挛。正确做法是休息 30 分钟后温水淋浴。

3. 题目：太极拳属于无氧运动，能快速提升肌肉力量。

答案：×

解析：太极拳动作缓慢、连贯，以有氧代谢为主，主要作用是增强心肺功能、改善平衡能力和柔韧性，而非快速增肌。无氧运动如举重、短跑才以提升肌肉力量为主。

4. 题目：为了提高长跑成绩，应每天进行高强度冲刺训练。

答案：×

解析：过度高强度训练易导致肌肉劳损和疲劳积累，应采用“有氧耐力训练+间歇跑+力量训练”相结合的科学方法，循序渐进提升成绩。

5. 题目：运动中出现肌肉抽筋时，应立即用力拉伸抽筋部位。

答案：√

解析：肌肉抽筋是因肌肉强直性收缩导致，缓慢、持续拉伸抽筋肌肉（如小腿抽筋时伸直膝关节、勾脚背），可缓解痉挛，同时补充电解质水。

6. 题目：营养均衡的饮食中，蛋白质摄入越多越有利于运动表现。

答案：×

解析：蛋白质虽为运动恢复必需营养素，但过量摄入会加重肾脏负担，且可能因热量超标导致肥胖。需结合碳水化合物、脂肪、维生素等均衡搭配。

7. 题目：足球比赛中，用头顶球可能导致脑震荡，因此应避免该动作。

答案：×

解析：规范的头球技术（利用前额击球，颈部收紧）能有效降低风险，且头球是足球的重要战术动作。但初学者需在教练指导下练习，避免盲目尝试。

8. 题目：长期坚持游泳锻炼可改善心肺功能，增强关节灵活性。

答案：√

解析：游泳是全身性有氧运动，水的浮力减轻关节压力，同时需协调全身肌肉，能有效提升心肺耐力、增强关节柔韧性和肌肉协调性。

9. 题目：青少年为了长高，应避免进行力量训练。

答案：×

解析：适当的力量训练（如自重深蹲、引体向上）可刺激骨骼生长，促进肌肉发育。但需控制负荷，避免过度负重，建议在专业指导下进行。

10. 题目：体育活动中的团队合作能力仅体现在球类运动中。

答案：×

解析：团队合作能力在多种体育项目中均有体现，如接力跑、拔河、花样跳绳等集体项目甚至个人项目（如田径比赛的赛前训练计划制定）也需团队协作完成。

三、简答题（每题 10 分，共 20 分）

1. 简述健康的四大基石，并举例说明如何在日常生活中落实。

答案：

健康四大基石为合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

- 合理膳食：均衡摄入谷物、蔬果、蛋白质，如早餐搭配牛奶、鸡蛋和全麦面包。

- 适量运动：每周进行 150 分钟中等强度运动，如跑步、跳绳。

- 戒烟限酒：拒绝吸烟，控制饮酒量，保护心血管和呼吸系统。
- 心理平衡：通过听音乐、与朋友交流缓解压力。

解析：结合《中国公民健康素养 66 条》，从多维度促进身心健康。

1. 写出 5 种常见的田径运动项目，并说明其锻炼的主要肌群。

答案：

- 100 米跑：锻炼腿部（股四头肌、腓肠肌）和臀部肌群。
- 跳远：增强下肢爆发力及核心稳定性。
- 铅球：发展上肢（肱三头肌、肩部）和腰腹力量。
- 800 米跑：提升心肺功能和腿部耐力。
- 标枪：锻炼全身协调性及上肢、躯干力量。

解析：结合运动生理学知识，分析项目与肌肉群的关系。

四、案例分析题（20 分）

某班级在 3000 米长跑测试中，一名学生突然面色苍白、头晕乏力，出现中暑症状。

请回答：

- (1) 该学生中暑的可能原因是什么？（8 分）
- (2) 应采取哪些急救措施？（12 分）

答案：

(1) 原因：①未充分热身导致身体不适应；②天气炎热、通风不良；③运动中未及时补水；④体质较弱或空腹运动。

(2) 急救措施：

- ① 转移至阴凉处，松开衣领散热；
- ② 物理降温：用湿毛巾冷敷额头、腋下；
- ③ 补充水分：少量多次饮用淡盐水；
- ④ 观察症状：若未缓解，立即送医。

解析：依据《中小学健康教育指导纲要》，考查应急处理能力。

五、论述题（10 分）

结合“健康中国 2030”战略，谈谈中学生参与体育锻炼对个人健康和社会发展的意义。

答案：

1. 个人层面：体育锻炼可增强体质，预防肥胖、近视等问题；缓解学业压力，提升心理健康；培养坚韧意志和团队协作能力。
2. 社会层面：青少年健康是国家发展的基础，参与运动有助于降低社会医疗负担，推动全民健身事业发展，落实“健康中国”战略。

解析：结合国家政策，考查综合分析能力。

六、方案设计题（10 分）

为落实立德树人根本任务，弘扬中华优秀传统文化和体育精神，某高中计划开展“体育

+思政”主题实践活动。请设计一份包含 3 项融合体育锻炼与德育教育的活动方案，需明确每个项目的活动内容、德育目标、实施步骤及安全保障措施，并说明方案如何体现“以体育人”的核心理念。

答案示例：

一、活动主题

“强健体魄担使命，体育铸魂践初心”

二、项目设计

1. 项目名称：“红色长征路”定向越野挑战赛

-活动内容：

在校园或周边场地设置多个任务打卡点，每个打卡点融入长征历史知识（如“四渡赤水”模拟决策任务）、党史问答或红色歌曲传唱。学生分组完成定向越野，并在各关卡完成挑战以用时和任务完成质量计分。

-德育目标：

通过模拟长征情境，培养学生艰苦奋斗、团结协作的精神，增强爱国德育与历史使命感。

-实施步骤：

① 前期准备：设计路线、制作任务卡，组织学生学习长征历史；

② 分组竞赛：5-6 人一组，携带地图按顺序完成任务；

③ 总结分享：赛后开展“重走长征路”主题班会，交流感悟。

-安全保障：提前勘察路线，避开危险区域；配备急救包和随队教师；为学生购买意外保险。

-以体育人理念体现：将体育锻炼与红色教育结合，让学生在体能挑战中感悟革命精神，实现“体力”与“心力”同步提升。

2. 项目名称：“非遗传承·武术少年”展演活动

-活动内容：

邀请非遗传承人教授太极拳、八极拳等传统武术，学生分组编排武术展演节目，融入诗词朗诵、古典音乐等元素，在校内进行汇报演出。

-德育目标：

传承中华优秀传统文化，增强文化自信；通过武术训练培养坚韧品格和礼仪意识。

-实施步骤：

① 非遗学习：每周开展 2 次武术课程，学习动作与文化内涵；

② 节目编排：结合历史故事或诗词设计展演内容；

③ 成果展示：面向全校师生演出，评选“最佳传承奖”。

-安全保障：检查场地防滑性，教授正确发力姿势，避免运动损伤；提前演练确保舞台安全。

-以体育人理念体现：通过武术实践将“尚武精神”与“德育礼仪”结合，落实“文化育人”与“实践育人”。

3. 项目名称：“乡村振兴·爱心接力”公益跑

-活动内容：

学生通过报名参与公益跑，每完成 1 公里跑步，学校将向乡村学校捐赠 1 本图书或体育器材。跑步过程中设置“乡村振兴知识问答”环节，普及国家政策。

-德育目标：

培养社会责任感与公益意识，增强对国家发展战略的理解。

-实施步骤：

① 宣传动员：发起“跑起来，献爱心”倡议；

- ② 活动开展：分个人赛和团体赛，完成跑步并答题；
 - ③ 成果落地：公示捐赠清单，组织学生代表前往乡村学校交流。
- 安全保障：规划平坦路线，配备医疗站点；跑步前进行热身指导，避免过度疲劳。
 - 以体育人理念体现：将运动与公益结合，引导学生通过实际行动践行社会主义核心价值观，实现“体育向善”。

解析

1. 德育深度融合：三个项目分别从红色文化教育（长征精神）、传统文化传承（非遗武术）、社会责任培养（公益行动）切入，将体育作为德育载体，实现“以体育人”。
2. 实践性与创新性：通过定向越野、非遗展演、公益跑等多样化形式，突破传统体育活动边界，激发学生参与热情。
3. 安全与育人并重：每项活动均配备完善的安全保障，同时设计总结分享、成果落地等环节，确保德育目标有效达成，符合《普通高中体育与健康课程标准》中“学科核心素养”的培养要求。
4. 价值引领：紧扣立德树人根本任务，将个人成长与国家发展、文化传承紧密联系，强化学生的使命担当。