

小学体育与健康测试卷

(考试时间：60分钟，满分：100分)

县市：_____学校：_____

姓名：_____考号：_____座位号：_____

题号	师德题	一	二	三	四	五	总分
得分							

(一) 师德题 (10分)

一、填空题 (每空1分，共10分)

- 1.教育坚持把_____作为根本任务，培养_____全面发展的社会主义建设者和接班人。
- 2.四有好教师：有_____、有_____、有_____、有_____。
- 3.四个相统一：坚持_____相统一、坚持_____相统一、坚持_____相统一、坚持_____相统一。

(二) 专业题 (90分)

一、单项选择题 (本大题共10小题，每小题2分，共20分)。

- 1.义务教育体育与健康课程是以 () 为主要手段的一门必修课程。
A.技能学习 B.身体练习 C.综合练习 D.基础练习
- 2.坚持“健康第一”的指导思想，是《义务教育体育与健康课程标准》(2022版)中的()。

A.课程性质 B.课程理念 C.课程目标 D.课程评价

3.下列不属于体育教学方法中直观法的是()。

A.动作示范 B.指令和口令 C.教具与模型演示 D.定向直观标志

4.下列口令中没有预令的口令是()。

A.稍息 B.向右看齐 C.向后转 D.齐步走

5.“全体，集合”是体育口令中的()

A.短促口令 B.断续口令 C.连续口令 D.复合口令

6.投掷练习中，当投掷力量不变时，控制()可提高投掷成绩。

A.初速度 B.出手角度 C.出手高度 D.用力时间

7.跑是基础性最强的运动项目，决定跑速的主要因素是()。

A.起跑方式，加速度 B.起跑方式，步长

C.步频，步长 D.加速度，步长

8.每节课群体运动密度应不低于()。

A.50% B.55% C.65% D.75%

9.下列属于以探究活动为主的体育教学方法的是()。

A.讲解法 B.演示法 C.分解练习法 D.发现法

17.足球战术中，下列不属于个人进攻战术的是()。

A.跑位 B.选位 C.传球 D.运球突破

二、填空题 (每空 1 分，共 20 分)

1.体育与健康学科核心素养主要包括____、____、____。

2.《国家学生体质健康标准》要求从____、____、____三个方面综合评定学生的体质健康状况

3.跳远技术是由____、____、____、____四个紧密联系的阶段组成

4.在一个相对集中的时期内，对某个练习内容进行系统学习或阶段学习的教学方法称为____。

5.体育锻炼之所以能够增强体能，主要是由____的生理机制决定的

6.课时计划也称教案，它是根据____、____安排并结合学生和场地器械的实际情况编写的。

7.课堂常规一般包含____、____、____三个部分，课程评价包括____、____、____三个方面的评价

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1.运动后可通过长时间的温水浴来消除运动后的疲劳。（ ）

2.我国的体育目的是增强体质、增进健康，改善人们生活方式，提高生活质量，促进社会经济健康、文明发展。（ ）

3.某学校开展田径运动会,进行到男子 1500m 比赛时,发令员发令口号为“各就位,预备,鸣枪”。（ ）

4.在篮球比赛中,A1 在边线掷界外球,A2 可以直接从 A1 手中拿球,并运球上篮。（ ）

5.体育体制的稳定性是指体育体制一旦确立，不易受现实的短期需求而随意更改，这种体制要能够科学地反映体育体制运行的基本规律。（ ）

6.在铅球比赛中，如果运动员在球没有落地时，脚尖接触到铁圈上缘，此时仍判定运动员成绩有效。（ ）

7.所谓体态语言，是指人在交际过程中，用来传递信息、表达情感、表示态度的非言语的特定身体姿势。（ ）

8.动作速度是指人体完成单个或成套动作的速度,是技术动作不可缺少的要素。
()

9.跑是单脚支撑与腾空相交替、与摆相配合、动作协调的单一性运动。（ ）

10.排球比赛中，“4-2”配备，是指安排 4 个进攻队员，2 个二传队员。（ ）

四、简答题: (每小题 5 分，4 题；共 20 分)

1.简述义务教育体育与健康课程基本理念.

2.写出发展跳跃能力的 5 种方法。

3.简述力量素质的基本分类

4.立定跳远的动作要领。

五、问答题（共 1 小题，共 10 分）

简述准备活动的生理作用

小学体育与健康测试卷

参考答案

（一）师德题（10 分）

填空题（每空 1 分，共 10 分）

1. 立德树人；德智体美劳
2. 理想信念；道德情操；扎实学识；仁爱之心
3. 教书与育人；言传与身教；潜心问道与关注社会；学术自由与学术规范

（二）专业题（90 分）

一、单项选择题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）。

1-5:BBBCB 6-10:ACDDA

二、填空题（每空 1 分，共 20 分）

1. 运动能力;健康行为;体育品德
2. 身体形态;身体机能;身体素质
3. 助跑;起跳;腾空;落地
4. 单元教学

5.超量恢复

6.学期计划;单元教学计划

7.课前常规;课中常规;课后常规;学生的学习、教师的教学、课程建设

三、判断题（每小题 2 分，共 20 分）

1.✓。解析:温水浴有刺激血管扩张，促进新陈代谢和血液循环，消除疲劳的作用。温水浴的温度宜在 40°C 左右，每次 15~20 分钟，时间不宜太长

2.✓。

3.×。解析:田径竞赛规则规定,中长跑(800 米以上距离)要采用“站立式起跑，发令口号为“各就位”“鸣枪”“预备”为短跑口令，

4.×。解析:篮球竞赛规则规定，当球触及了界外的队员或任何其他人员时即为球出界，A1 在边线掷界外球，属界外，A2 直接从 A1 手中拿球，A2 触球的瞬间使球触及了界外的队员 A1，即意味着球已出界，此时应交换球权，不能再继续比赛

5.✓。解析:题干是对体育体制稳定性概念的正确解释

6.×。解析:田径竞赛规则规定，推掷铅球时，运动员可以触碰推掷圈及抵趾板的内缘，但身体的任何部位若触到推圈或抵趾板上缘，或推圈外面的地面，均视作试推失败。铅球未着地前，运动员不得离开推掷圈

7.✓。解析:体态语言又称身体语言或者行为语言，是指人在交际过程中用来传递信息、表达情感、表示态度的非言语的特定身体姿势

8.✓。解析:速度素质按照其在运动中的表现形式可分为反应速度、动作速度及周期性运动的位移速度。其中，动作速度是指人体完成单个或成套动作的速度，是技术动作不可缺少的要素

9.×。解析:跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合、动作协调连贯的周期性运动

10.√ 解析:排球比赛中,“四二”配备即两名二传手,四名攻手(两名主攻手两名副攻手)

四、简答题:(每小题5分,4题;共20分)

1.简述义务教育体育与健康课程基本理念。

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.写出发展跳跃能力的5种方法。

1.蛙跳;2纵跳摸高;3跨步跳;4负重半蹲跳;5收腹跳

3.简述力量素质的基本分类。

1.依据力量与运动专项的关系,可分为一般力量与专项力量;2.依据力量与运动员体重的关系,可分为绝对力量和相对力量;3.依据完成不同体育活动所需力量素质的不同特点,可分为最大力量、快速力量和力量耐力

4.立定跳远的动作要领。

预摆:两脚左右开立,与肩同宽,两臂前后摆动,前摆时,两腿伸直,后摆时,屈膝降低重心,上体稍前倾,手尽量往后摆。

起跳:两脚快速用力蹬地,同时两臂稍曲由后往前上方摆动(两肩要充分上提),向前上方跳出,并充分展体。

腾空:人体充分伸展,做到“三直”即髋,膝,踝三关节伸直,两臂前举。可在人体达到最高点后下落时迅速收腹举腿,尽可能延长腾空时间达到可能远的落地点。

收腹举腿的同时两臂屈臂用力急振后摆，小腿尽可能地前伸，从而达到可能远的落地点。

落地缓冲:脚跟先着地迅速过渡到全脚掌，并屈膝使膝盖前伸落地缓冲。

五、问答题（共 1 小题，共 10 分）

简述准备活动的生理作用。

【参考答案】

(1)提高中枢神经系统的兴奋性

(2)增强氧运输系统的活动

(3)使体温适度升高，氧离曲线右移，促进氧合血红蛋白的解离，有利于氧供应

(4)降低肌肉的黏滞性，增强弹性，预防运动损伤

(5)增强皮肤的血流，有利于散热，防止热应激伤害