

# 小学体育与健康试卷

(满分 100 分时间 120 分钟)

本套试卷共 44 小题，包括单项选择题（25 小题），判断题（10 小题），匹配题（2 小题），解答题（5 小题），综合应用题（2 小题）。

一、单项选择题（本大题共 25 小题，每小题 1 分，共 25 分）

1. 《义务教育体育与健康课 标准（2022 年版）》中规定，在（ ）年级，重点通过体育游戏发展学生的基本运动技能，让学生在玩中学、玩中练，激发学生的运动兴趣。

A. 1~2    B. 3~6    C. 7~8    D. 9

2. 骨连结根据连结组织和活动情况，可分为（ ）

- A. 有腔隙骨连结和有纤维骨连结
- B. 无腔隙骨连结和无纤维骨连结
- C. 有纤维骨连结和无纤维骨连结
- D. 有腔隙骨连结和无腔隙骨连结

3. 足球踢球的主要表现形式是（ ）

- A. 破坏球和过人      B. 传球和破坏球
- C. 破坏球和射门      D. 传球和射门

4.（ ）是指人体关节以及跨关节的韧带、肌肉等组织的伸展能力。

- A. 耐力素质      B. 柔韧素质
- C. 灵敏素质      D. 力量素质

5. 成年男子铅球标准重量是\_\_\_，成年女子铅球标准重量是

选 ( )。

A.7.26 kg ;5 kg      B .7.26 kg ;4 kg

C .5 kg ;4 kg      D .6 kg ;4 kg

6 . 排球比赛中，由 3 号位队员担任二传，将球传给 4 号位、2 号位或后排队员进行扣球的进攻战术是 ( )

A ."中三二"进攻战术      B ."边二三"进攻战术

C ."中二三"进攻战术      D ."插三二"进攻战术

7 . 篮球运动员在跑动中突然改变方向的一种脚步动作称为 ( )

A . 变速跑      B . 侧身跑      C 、 变向跑      D . 后退跑

8 . 双人拦网"边跟进"防守战术中，一般是几号位跟进 ( )

A .2、 4      B .1、 5      C .3、 6      D .1、 6

9 . 下列选项中，属于短促口令的是 ( )

A 、 立定      B . 立正      C . 踏步走      D . 向左转

10 . 田径运动中的中长跑项目、马拉松等主要靠 ( ) 供能。

A 、 磷酸原系统      B . 有氧氧化系统

C . 乳酸能系统      D . 消化系统

11 . 跳远运动员比赛中，试跳完成后，裁判举白旗表示 ( )

A . 试跳成绩无效      B . 试跳失败

D . 试跳犯规      C . 试跳成绩有效

12 . 根据我国《学校体育工作条例 (2017 年修订) 》，学校体育竞赛贯彻的原则不包括 ( )

A . 小型多样                  B . 统一集中

C . 基层为主                  D . 勤俭节约

13 . 语言法是体育课堂基本教学方法之一，下列不属于语言法的是（ ）

A . 讲解法    B . 问答法    C . 讨论法    D . 演示法

14 . 下列选项中，属于后天习得性的动作技能的是（ ）

① 打球    ② 骑车    ③ 眨眼    ④ 吮吸

A . ① ②    B . ② ③    C . ③ ④    D . ① ④

15 . 夜盲症患者应该多吃（ ）

A . 鱼肝油    B . 香蕉    C . 大豆    D . 海带

16 . 下列选项中，适宜在开始部分采用的体育游戏是（ ）

A . 障碍跑                  B . 十字接力

C . 立定跳远接力    D . 反口令练习

17 . 对于运动中的肌肉痉挛，下列处理方法不合适的是（ ）

A . 对痉挛部位的肌肉做牵引    B . 按摩、揉捏、叩打痉挛部位

C . 点压委中、承山、涌泉等穴位    D . 冷敷痉挛部位

18 . 某人进行 100 米比赛时，假设平均步长为 2 米，平均步频为 4 步/秒，最后成绩应为（ ）

A . 12"40    B . 12"45    C . 12"50    D . 12"60

19 . 小明同学的《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》学年总分为 91 分，1 分钟跳绳项目附加分为 10 分，其测试成绩评定等级为（ ）

A . 优秀 B . 良好 C . 及格 D . 不及格

20 . 体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。下列选项属于与健康有关的体能的是 ( )

A . 肌肉力量 B . 协调性 C . 爆发力 D . 灵敏性

21 . 背向滑步推铅球教学的重点是 ( )

A . 出手速度 B . 出手角度

C . 最后用力 D . 滑步技术

22 . 武术教学指导中, "前腿弓、后腿绷、挺胸立腰莫晃动"运用的讲解方法是 ( )

A . 术语化讲解 B . 形象化讲解

C . 口诀化讲解 D . 单词化讲解

23 . 下列关于男子 110 米栏的说法不正确的是 ( )

A . 每条跑道上共设置 10 个跨栏

B . 第一栏距起跑线 13.72 米

C . 每个栏之间的距离是 10 米

D . 栏高均为 1.067 米

24 . 下列选项中, 实现学校体育目标的核心路径是 ( )

A . 体育竞赛 C . 课余体育训练

B . 校外与家庭体育 D . 体育与健康课

25 . 奥林匹克标识系统中, 具有独特标志和最有代表意义的纪念品是 ( )

A . 标志 B . 会旗 C . 会徽 D . 吉祥物

二、判断题（判断下列各题的正误，正确的打"√"，错误的打"X"。本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

1. 关节囊分内、外两层，其中内层为滑膜层。（ ）
2. 快肌纤维与慢肌纤维相比，其生理学特征是肌张力大，抗疲劳能力强。（ ）
3. 编排田径竞赛秩序时，决赛项目和比较精彩的项目要安排在最后集中进行。（ ）
4. 篮球体前变向不换手运球时手应拍击球的正上方。（ ）
5. 根据教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》规定，学生应掌握至少三项终身受益的体育锻炼项目。（ ）
6. 武术图解由口诀和插图两部分组成。（ ）
7. 排球扣球队员在二传队员体前 2~3 米，扣其传来的快速平弧度球称近体快球。（ ）
8. 跨栏跑下栏着地时，起跨腿应积极下压，摆动腿应速向前提拉。（ ）
9. 武术图解中的运动方向是以图中人的躯干姿势为准。（ ）
10. 在羽毛球运动中，反手发球只能发高远球。（ ）

三、匹配题（本大题共 2 小题，每小题 4 分，共 8 分）

1. 下列运动与所促进发展的骨骼肌相匹配的是：

- (1) 俯卧撑（ ） A . 髂腰肌、股直肌
- (2) 仰卧起坐（ ） B . 胸大肌、肱三头肌

(3) 负重扩胸 ( ) C . 臀大肌、股四头肌

(4) 负重深蹲起 ( ) D . 斜方肌、背阔肌

2 . 下列运动项目与竞赛术语合理匹配的是 :

(1) 排球 ( ) A . 下手发球

(2) 足球 ( ) B . 绕环

(3) 篮球 ( ) C . 脚内侧接球

(4) 体操 ( ) D . 双脚起跳双手扣篮

四、解答题 (本大题共 5 小题, 每小题 6 分, 共 30 分)

1 . 在体育活动中, 如何预防运动损伤的发生?

2 . 什么是篮球运动中的"掩护配合"? 试列举几种最基础的掩护形式。

3 . 为什么要进行体育教学评价?

4 . 列举 5 种提高学生反应速度的练习。

5. 简述原地掷垒球的动作方法（以右手投掷为例）。

五、综合应用题（本大题共 2 小题，第 1 小题 12 分，第 2 小题 15 分，共 27 分）

1. 请设计一份简明教案，内容为小学生四年级体操项目：技巧“肩肘倒立”（教学单元第一次课）。

## 2. 材料：

足球脚内侧运球教学时，教师首先带学生进行多种趣味游戏、慢跑以及足球操和拉伸活动，学生学习热情一下子就被调动起来，积极主动地投入到学习中；接着教师采取球性练习，让学生自身体验脚的触球部位，并通过精练的语言和精准的动作对脚内侧运球进行讲解示范，接着带领学生进行分组学习与分层练习，强调相互间的协作，并对学生进行指导与纠错，最后以足球游戏结束。

### 问题：

- (1) 分析材料中体现的教学原则（两项）及理由；(4分)
- (2) 简述脚内侧运球的教学重点、难点；(3分)
- (3) 依据体育游戏创编原则与方法，以脚内侧运球为主要游戏内容，创编一个体育游戏。(8分)