

叶城县小学体育与健康测试试卷

学校

姓名

考号

乡(镇)

考场号

座位号

一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 2 分,共 20 分)

1.下列选项中是学校体育的重要组成部分,并且与体育课共同构成了学校体育整体的是(B)。

A.社区体育 B.课余体育 C.大众体育 D.余暇体育

2.体育教学计划是学校体育教学的重要文件,是教师进行教学不可缺少的依据,包括(A)。

A.年工作计划、学期教学计划、单元教学计划、课时计划

B.学年工作计划、学期教案、单元教案

C.学年工作计划、学期教学计划、教学进度计划、课时计划

D.学年进度计划、学期教学计划、课时计划

3.《国家学生体质健康标准》的评价指标是(B)。

A.心理、生理、素质 B.形态、机能、素质

C.身高、体重、肺活量 D.身高、体重、机能

4.体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括(B)。

A.擦伤、挫伤、裂伤 B.擦伤、刺伤、裂伤

C.拉伤、刺伤、挫伤 D.拉伤、摔伤、挫伤

5.弯道跑时,右脚用(B)着地。

A.脚掌外侧 B.脚掌内侧 C.全脚掌 D.都可以

6.在广播体操的教学中,教师多采用(C)示范授课。

A.正面 B.侧面 C.镜面 D.镜面与侧面

7.夜盲症是指在黑夜中不能辨别周围事物,主要是体内缺乏(A)。

A.维生素 A B.维生素 B C.维生素 C D.维生素 D

8.排球比赛场上 6 名队员分前后排站立,获得发球权的队,6 名队员必须按(B)方向轮转一个位置。

A.逆时针 B.顺时针 C.任意 D.前后

9.组织是构成人体各器官的基本成分,通常将组织分为(A)四种基本类型。

A.上皮组织、结缔组织、肌组织、神经组织

B.上皮组织、结缔组织、脂肪组织、骨组织

C.骨组织、网状组织、软骨组织、脂肪组织

D.结缔组织、软骨组织、脂肪组织、神经组织

10.直观教学法是指在体育教学中(B)。

A.运用各种语言,指导学生掌握学习内容进行练习的一种教学方法

B.借助视觉、听觉、肌肉本体感觉等感知动作的一种教学方法

C.从动作开始到结束,不分部分和段落完整进行教学的方法

D.根据教学任务,有目的地反复做某一动作的教学方法

二、填空题(本大题共 30 空,每空 1 分,共 30 分)

1.义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点。

2.体育与健康课程坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,重视育体与育心、体育与健康教育融合:充分体现健身育人本质特征。

3.体育与健康课程要培养的核心素养,包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。

4.运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括**体能状况**、**运动认知与技战术运用**、**体育展示或比赛**三个维度，主要体现在**基本运动技能**、**体能**、**专项运动技能**的掌握与运用。

5.**体育品德**是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的**价值追求**和**精神风貌**。

6.体育品德包括**体育精神**、**体育道德**和**体育品格**三个维度。

三、名词解释(本大题共 6 小题，每题 5 分，共 30 分)

1.超量恢复:

是指体育活动后的恢复阶段，人体内被运动消耗的能源物质，不仅能恢复到原来水平，而且日在一段时间内能够超出原来的水平，这一超出原来的恢复，称为超量恢复。

2.体能:

身体各器官系统在体育活动中所表现的机能能力。包括身体素质和身体基本活动能力。

3.身体素质:

通过肌肉活动形式，表现出来的各器官系统的一种综合能力。包括力量、耐力、速度、柔韧和灵敏，其中力量，耐力、速度最为重要。

4.灵敏素质:

指在各种复杂条件下，人体快速、准确、协调、灵活地完成动作的能力。它取决于掌握动作技术、技能的多寡，熟练程度以及大脑皮层反应的灵活性。

5.身体练习:

是指各种体育手段的具体动作，专指为了实现体育目的和任务的条件反射活动。由身体姿势、练习轨迹、时间、速度、速率、力量、节奏等基本要素综合构成。

6.心理负荷:

体育教学过程中，课的内容、形式、组织、方法及练习等对学生的心理机制产生各种不同程度的影响，造成不同程度的心理压力，这种心理压力就是体育课的心理负荷。

四、简答题(本大题共 2 小题，每题 10 分，共 20 分)

1.阐述在体育与健康课程实施过程中教师如何促进课内外有机结合，引导学生养成良好的体育锻炼习惯？

落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼 1 小时、校外锻炼 1 小时”的要求，加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动。教师应在提高课内教学质量的基础上，积极组织、指导学生参与校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动；布置学生独立或合作完成、与家长共同完成的体育家庭作业等，促进学生经常锻炼、刻苦练习，逐渐培养学生的体育锻炼习惯，缓解学生的学习压力，丰富学生的课余文化生活，促进学生更好地形成核心素养。

2.体育与健康课程的课程性质。

答:(1)体育与健康教育是实现儿童青少年全面发展的重要途径，对于促进学生积极参与体育运动、养成健康生活方式、健全人格品质，提升国民综合素质，推动社会文明进步，建设健康中国和体育强国，实现中华民族伟大复兴具有重要的现实和长远意义。

(2)义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的，具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点，是学校教育的重要组成部分，对促进学生德智体美劳全

面发展具有非常重要的价值。

学校

姓名

考号

乡(镇)

考场号

座位号

籍