

# 初中体育与健康业务考试答案与解析

## 一、单选题答案与解析

1. 答案：B

- 解析：体育与健康课程是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，以发展学生体能和增进学生身心健康为主要目的。理论讲解、游戏竞赛、多媒体演示都是辅助手段。

2. 答案：B

- 解析：体育与健康课程核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。文化素养属于综合素养范畴，艺术修养主要与艺术学科相关，逻辑思维在数学等学科培养中较为突出，都不属于体育与健康课程核心素养。

3. 答案：B

- 解析：初中学生适宜运动强度使心率保持在 120 - 160 次/分钟，100 - 120 次/分钟运动强度较低，160 - 180 次/分钟强度较大，180 - 200 次/分钟对于初中学生运动强度过大，长期保持易造成疲劳或损伤。

4. 答案：C

- 解析：足球比赛中，直接接到球门球、角球、界外球不算越位。接到任意球时，如果满足越位条件仍会被判越位。

5. 答案：C

- 解析：肺泡是人体进行气体交换的主要场所，气管和支气管是气体进出的通道，呼吸道是气体进出肺的通道，对气体有温暖、湿润和清洁作用，但不是气体交换主要场所。

6. 答案：A

- 解析：爆发力是指在短时间内做出最大的功，力量和速度是影响爆发力的主要因素。耐力影响长时间运动能力，协调性影响动作流畅和配合，柔韧性影响关节活动范围，灵敏性影响身体快速应变，平衡能力影响身体姿势控制，反应速度影响对刺激的快速反应，但都不是影响爆发力的主要因素。

7. 答案：C

- 解析：体育与健康课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习，旨在培养学生综合素养，促进全面发展。竞技运动、休闲运动包含在专项运动技能等中，传统体育项目属于专项运动技能里中华传统体育类运动。

8. 答案：B

- 解析：苹果富含维生素 C，牛奶富含蛋白质、钙等，大米主要成分是碳水化合物，鸡蛋富含蛋白质。

9. 答案：C

- 解析：运动损伤后早期处理原则是 RICE 原则，即休息（Rest）、冷敷（Ice）、加压包扎（Compression）、抬高患肢（Elevation）。热敷和按摩在损伤早期会加重肿胀和出血，一般在损伤 48 小时后，根据恢复情况可适当进行。

10. 答案：B

- 解析：义务教育体育与健康课程依据核心素养达成度，分四个水平对课程目标进行细化，不同水平对应不同年级，逐步提升学生体育与健康素养。

11. 答案：B

- 解析：跳远技术由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成，摆臂是助跑和起跳中的动作环节，缓冲是落地时的动作要点，转身与跳远主要技术环节无关。

12. 答案：C

- 解析：篮球比赛中，进攻方球员在三分线外投篮命中得 3 分，三分线内投篮命中得 2 分，罚球命中得 1 分。

13. 答案：C

- 解析：有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，游泳属于有氧运动。100 米跑、举重、跳远属于无氧运动，是短时间内高强度、爆发

性运动。

14. 答案：C

- 解析：体育与健康课程要科学设置运动负荷，每节课应有 15 分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习，促进学生体能发展。

15. 答案：C

- 解析：制定体育锻炼计划应遵循循序渐进、因人而异、持之以恒原则。循序渐进可避免过度疲劳和损伤；因人而异根据个人身体状况、兴趣等制定计划；持之以恒保持锻炼效果。超负荷原则易导致运动损伤和疲劳，不利于长期锻炼。

## 二、多选题答案与解析

1. 答案：ABCD

- 解析：体育与健康课程基本理念涵盖这四个方面。坚持“健康第一”指导思想，将学生健康放在首位；激发运动兴趣，让学生热爱运动，培养终身体育意识；以学生发展为中心，尊重学生主体地位，发挥学生主观能动性；关注个体差异，满足不同学生学习需求，使每个学生都能在课程中受益。

2. 答案：ABCD

- 解析：体育与健康课程将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应五个学习领域，全方位促进学生体育与健康素养提升。

### 3. 答案：ABC

- 解析：长跑、游泳、骑自行车都属于有氧运动，能有效发展心肺耐力，使心肺功能在长时间运动中得到锻炼和提高。俯卧撑主要发展上肢、胸部肌肉力量，对心肺耐力发展作用不明显。

### 4. 答案：ABCD

- 解析：扭伤多发生在关节部位，如踝关节、腕关节；拉伤常因肌肉突然收缩或过度拉伸引起；骨折是骨结构连续性破坏；擦伤是皮肤表面与粗糙物体摩擦造成，都是常见运动损伤。

### 5. 答案：ABC

- 解析：体育品德方面培养内容包括体育精神（如拼搏、进取）、体育道德（如遵守规则、公平竞争）、体育品格（如坚韧、自律）。体育知识属于知识层面，不属于体育品德培养范畴。

## 三、填空题答案与解析

### 1. 答案：体育品德

- 解析：体育与健康课程核心素养三要素为运动能力、健康行为和体育品德，全面促进学生身心发展和品德养成。

### 2. 答案：15

- 解析：标准篮球场长 28 米，宽 15 米，这是篮球场地的标准尺寸，保证比赛和训练规范性。

3. 答案：骨骼肌

- 解析：运动系统由骨、骨连接和骨骼肌组成，骨起杠杆作用，骨连接是运动枢纽，骨骼肌提供动力。

4. 答案：三、四年级

- 解析：义务教育体育与健康课程依据学生身心发展规律分四个水平，水平二对应三、四年级，各水平有不同课程目标和内容。

5. 答案：灵敏

- 解析：人体基本身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧，这些素质相互关联，共同影响人体运动能力。

#### 四、简答题答案与解析

1. - 答案：体能练习在体育与健康课程中至关重要，主要体现在以下方面。

- 促进身体健康发展：有助于增强肌肉力量，如通过俯卧撑、引体向上等练习，使肌肉纤维增粗，提高肌肉收缩能力；提高耐力，像长跑、游泳能增强心肺功能，提升身体长时间运动能力；发展柔韧性，借助瑜伽、伸展运动等，增大关节活动范围，减少运动损伤风险；提升速度和灵敏性，如短跑、跳绳等训练，

让身体反应更敏捷，动作更迅速。

- 提升运动技能水平：良好体能是掌握和提高运动技能基础。比如在篮球运动中，较强腿部力量能使球员跳得更高、跑得更快，利于抢篮板、突破；足球运动里，耐力好的球员能在全场保持良好竞技状态，更好完成传球、射门等技术动作。

- 培养意志品质：体能练习往往具有一定挑战性，学生在坚持完成练习过程中，能培养坚韧不拔毅力、克服困难勇气和吃苦耐劳精神。例如长跑中克服身体疲劳和心理惰性，能增强学生意志品质。

- 促进心理健康：体能练习可促进大脑分泌内啡肽等神经递质，使人产生愉悦感，缓解学习和生活压力，改善情绪状态，增强自信心和成就感。

2. - 答案：在体育与健康教学中落实“以学生发展为中心”理念，可从以下几方面着手。

- 关注学生个体差异：了解学生身体条件、兴趣爱好、运动技能基础和学习能力等差异，制定个性化教学目标、内容和方法。如对身体素质好、运动能力强学生，安排难度较高拓展性练习；对身体素质较弱学生，侧重基础技能学习和体能提升，给予更多指导和鼓励。

- 激发学生学习兴趣：选择丰富多样、形式活泼教学内容，如引入新兴体育项目、趣味游戏等，激发学生参与积极性。例如在篮球教学中，组织篮球技巧挑

战赛、三人篮球赛等活动，让学生在竞争和合作中感受篮球乐趣。

- 发挥学生主体作用：鼓励学生积极参与教学过程，如让学生参与教学内容选择、教学方法设计和课堂管理。在制定单元教学计划时，征求学生意见，选择他们感兴趣运动项目；课堂上引导学生自主探究、合作学习，如小组合作进行运动技能练习和讨论，培养学生自主学习和合作能力。

- 提供多元化评价：采用多元化评价方式，关注学生学习过程和进步幅度，不仅评价运动技能掌握情况，还要评价学习态度、努力程度、合作精神等。如采用教师评价、学生自评、互评相结合方式，对学生体育与健康学习进行全面、客观评价，及时给予反馈和鼓励，促进学生不断发展。

## 五、论述题答案与解析

1. 答案：设计符合体育与健康课程标准的篮球课，可从以下几个关键方面入手：

- 确定教学目标：依据课程标准和学生实际情况，明确教学目标。运动能力方面，让学生掌握篮球基本运球、传球、投篮技术动作，如 80% 学生能在规定时间内完成正确原地运球 10 次，60% 学生能在有防守情况下完成胸前传球并准确到达目标区域；健康行为方面，使学生了解篮球运动中预防损伤知识，如知道如何正确热身、运动后放松，增强自我保护意识；体育品德方面，培养学生团队合作精神、竞争意识和坚韧不拔意志品质，如在小组比赛中能相互配合、尊重对手和裁判。

- 分析学情：了解学生篮球基础，如是否接触过篮球、掌握哪些基本技能；考虑学生身体素质和兴趣爱好差异，对基础好、身体素质佳学生，教学中可增加难度和挑战；对兴趣不高学生，采用趣味性教学方法激发兴趣。
- 选择教学内容：围绕教学目标选择合适内容，如运球环节，教授高运球、低运球、变向运球；传球环节，讲解胸前传球、击地传球、背后传球；投篮环节，学习原地单手肩上投篮。同时安排篮球游戏和小型比赛，如运球接力游戏、三对三篮球比赛，让学生在实践中运用技能，提高兴趣。
- 选择教学方法：采用多样化教学方法，示范法，教师准确、规范示范运球、传球、投篮动作，让学生直观了解动作要领；分解练习法，将复杂动作分解，如投篮分解为持球姿势、发力、出手等环节，让学生逐步掌握；小组合作学习法，组织学生分组练习和比赛，相互交流、帮助、监督，培养团队合作能力；游戏竞赛法，通过篮球游戏和比赛，激发学生竞争意识和参与积极性。
- 教学过程安排：
  - 开始部分（5分钟）：集合整队，检查人数；宣布本节课教学内容、目标和要求；安排热身活动，如慢跑、关节活动操、篮球专项热身（运球慢跑、传球热身）。
  - 基本部分（30分钟）：讲解示范篮球基本技术动作，如运球时身体姿势、手型、发力方法；学生分组练习，教师巡回指导纠错；组织篮球游戏，如“运球过

障碍接力”，巩固运球技术；进行小型比赛，如“二对二”对抗赛，让学生在实战中运用传球、投篮技术。

- 结束部分（5分钟）：放松活动，如拉伸肌肉、深呼吸；课堂小结，总结本节课学习内容，表扬学生优点，指出不足；布置课后作业，如回家练习篮球技术15分钟。

- 场地器材准备：准备标准篮球场，保证场地平整、无杂物；根据学生人数准备足够篮球，如每人一个篮球练习，比赛时每组两个篮球；准备标志桶、障碍物等辅助器材用于游戏和练习。

- 教学评价设计：从知识技能、学习态度、合作能力等多维度评价。知识技能评价学生对运球、传球、投篮技术掌握程度，如通过现场测试，观察学生动作准确性、流畅性；学习态度评价学生课堂参与度、练习积极性；合作能力评价学生在小组练习和比赛中与队友配合情况。评价方式采用教师评价、学生自评、互评相结合，及时反馈评价结果，促进学生学习和发展。