

# 教师专业理论培训考核高中学段 体育与健康学科测试卷

注意事项: 1.本试卷共 100 分,测试用时 120 分钟。2.试卷一共 6 页。

一、选择题(共 10 小题,每小题 2 分,共 20 分,选项中只有一项符合题目要求)

1.党的二十大报告指出,必须坚持( )是第一生产力,( )是第一资源,( )是第一动力,深入实施科教兴国战略,人才强国战略,创新驱动发展战略,开辟发展新领域新赛道,不断塑造发展新动能新优势。( )

- A.科技 人才 创新                      B.科技 创新 人才  
C.教育 科技 人才                      D.创新 教育 科技

2.党的二十大报告指出,从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,( )中华民族伟大复兴。

- A.分两步走实现                      B.以自我革命全面推进  
C.以中国式现代化全面推进                      D.在全面建成小康社会的基础上实现

3.( )是高中学生健康行为养成的重点之一。

- A. 发展体能                      B. 提高运动认知  
C. 积极进取                      D. 适应能力

4. 马拉松跑全程为( ),属超长距离跑项目

- A.41.195 千米                      B.42.195 千米  
C.43.195 千米                      D.44.195 千米

5. 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”,是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是( )

- A.一大、二小、三高                      B.一大、二大、三高  
C.一小、二大、三快                      D.一小、二小、三快

6.现阶段进行的《国家学生体质健康标准》测试中,不属于身体测量内容的是( )。

- A.身高                      B. 视力  
C.体重                      D. 肺活量

7. 最合理的跳高过杆技术是( )

- A.剪式                      B.跨越式  
C.背越式                      D.俯卧式

8. 走和跑的区别在于( )

- A.跑的速度快,走的速度慢 a                      B.跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小  
C.跑的步幅大,走的步幅小                      D.跑时身体有腾空,走时身体没有腾空

9. 重复训练法的主要特征是( )

- A.不间断进行训练                      B.循环进行训练  
C.反复做同一练习                      D.控制练习的间歇

10. 体育教学中,依据学校的物质条件,教师能力及学术实际情况等来选择教学内容,所遵循的原则是( )

- A.科学性原则                      B.统一性原则  
C.趣味性原则                      D.可行性原则

二、填空题(每空 2 分,共 16 分)

11.体育与健康学科核心素养主要包括包括( )、( )和( )。

座位号: \_\_\_\_\_

考场号: \_\_\_\_\_

姓名: \_\_\_\_\_

单位: \_\_\_\_\_

线  
封  
密

12. 肌肉工作时的直接能源是 (            ), 它贮存在细胞中, 以肌细胞为最多。13. 标准排球场的尺寸为: 长 (     ) 米、宽 9 米。

14. 排球竞赛规则规定, 如某队被召唤之后拒绝比赛, 则宣布该队为弃权, 对方以每局的 (     ) 比分和 (     ) 的比局获胜。

15. 《国家学生体质健康标准》的评价指标是形态、机能、 (            )。

### 三、名词解释 (每小题 3 分, 共 15 分)

16. 体育与健康课程:

17. 新兴运动类项目:

18. “极点”现象:

19. 力量素质:

20. 肺活量:

### 四、简单题 (7 个小题, 共 32 分)

21. 五禽戏模仿哪五种禽兽的动作而编成的? (4 分)

22. 请编排 5 个队参加篮球单循环比赛各轮次竞赛程序表? (4 分)

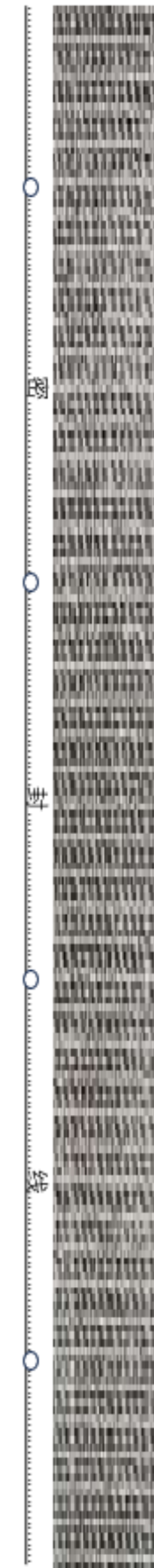
23. 高中学生心理健康的标准是什么? (4 分)

24. 高中生心理发展的基本特征是什么? (5 分)

25. 为什么说体力劳动不能代替体育锻炼? (5 分)

26. 简述“第二次呼吸” (5 分)

27. 怎样抢救呼吸和心跳停止的溺水者? (5 分)



**五、论述题** (2 个小题, 共 17 分)

28. 论课外体育锻炼、体育教学和运动训练三者的关系。(8 分)

29. 结合本校实际, 谈谈你在体育教学中如何对体育设施资源进行开发?(9 分)