

# 小学体育与健康参考答案

## 一、单项选择题

1. A 2.D 3.D 4.B 5.B 6.C 7.C 8.B 9.B 10.B 11.C 12.B 13.D 14.A  
15.A 16.D 17.D 18.C 19.A 20.A 21.C  
22. C 23.C 24.D 25.D

## 二、判断题

- 1.√ 2.× 3.× 4.× 5.× 6.× 7.× 8.× 9.√ 10.×

## 三、匹配题

1. (1) B ; (2) A ; (3) D ; (4) C  
2. (1) A ; (2) C ; (3) D ; (4) B

## 四、简答题

1.1 . 在体育活动中，如何预防运动损伤的发生？

【参考答案】运动损伤的预防措施有以下几个方面：(1) 加强安全教育；(2) 合理安排运动负荷；(3) 认真做好准备活动和整理活动；(4) 合理安排教学、训练与比赛；(5) 加强易伤部位的练习；(6) 正确掌握技术动作；(7) 加强运动中的保护与帮助及合理使用运动护具；(8) 加强医务监督工作。

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。

【参考答案】(1) 掩护配合是指进攻队员选择正确的位置，借用自己的身体用合理的技术动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一

种配合方法。

(2) 掩护在篮球教学中根据掩护的位置和方位可分为前掩护、侧掩护、后掩护。

① 前掩护是掩护队员站在同伴防守者身前，用身体挡住防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。

② 侧掩护是掩护队员站在同伴防守者侧面（稍偏后一些），用身体挡住防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。

③ 后掩护是掩护队员站在同伴防守者身后，用身体挡住防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。

3. 为什么要进行体育教学评价？

【参考答案】进行体育教学评价主要有以下四个主要目的：

(1) 选拔：判断学生的体育学习潜力，选拔学生。

(2) 甄别：判断学生的体育学习状况，评定成绩。

(3) 诊断：诊断学生的体育学习问题，解除学习障碍。

(4) 发展：反馈学生的体育学习进步情况，激励学生。

4. 列举 5 种提高学生反应速度的练习。

【参考答案】5 种提高学生反应速度的练习：(1) 反口令练习。

(2) 听枪声起跑练习。(3) 闪躲跑练习。(4) 原地高抬腿听信号转加速跑练习。(5) 折返跑练习。

5. 简述原地掷垒球的动作方法（以右手投掷为例）。

【参考答案】原地掷垒球（以右手投掷为例）动作方法：身体

侧对投掷方右开立，左脚在前伸直，右腿弯曲在后，右手持器材向右侧后引伸与肩平，左臂自然置于体前；身体重心落于右腿，上体略向右倾斜；然后右腿蹬地、转髋，挺胸，身体左转，重心前移，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将器材向前上方快速投出。

## 五、综合应用题

略