





- 4.体育与健康课程只注重学生的身体发展，不注重学生的心理发展。 ( )
- 5.运动技能的形成是一个由简单到复杂、由低级到高级的渐进过程。 ( )
- 6.人体的心血管系统由心脏和血管组成。 ( )
- 7.体育教学中，游戏法和竞赛法可以提高学生的学习兴趣和积极性。 ( )
- 8.运动中，学生出现低血糖症状时，应立即补充大量的糖水。 ( )
- 9.初中体育与健康课程标准中，要求学生掌握至少一项运动技能。 ( )
- 10.国家学生体质健康标准测试结果可以作为学生毕业的重要依据。 ( )

#### 四、问答题 (40 分，每题 8 分)

1.结合体育与健康教学实际，谈谈如何落实立德树人根本任务。

2.简述初中体育与健康课程标准中课程内容的选择依据。

**3.分析体育教学中如何运用语言法进行教学，举例说明。**

**4.阐述运动损伤预防的基本原则和方法。**

**5.结合本地（校）城乡教学实际，谈谈如何提高初中学生的体育学习兴趣和参与度。**

## 答案与解析

### 一、填空题

#### 1.战略性

解析：党的二十大报告明确指出教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑，这是重要的政治知识点，需要准确记忆。

#### 2.社会稳定和长治久安

解析：第三次中央新疆工作座谈会确定的新疆工作总目标是社会稳定和长治久安，这是新疆工作的核心，属于重要会议精神内容。

#### 3.爱岗敬业

解析：教师职业道德规范的内容为爱国守法、爱岗敬业、关爱学生、教书育人、为人师表、终身学习，这是教师职业道德的基本要求，必须牢记。

#### 4.选择性

解析：体育与健康课程具有基础性、实践性、选择性和综合性，这是课程的基本性质，是课程标准中的重要内容。

#### 5.专长

解析：运动技能学习领域目标包括形成运动爱好和专长，提高运动技能水平，这是课程标准中对运动技能学习的明确要求。

#### 6.骨骼肌

解析：人体运动系统由骨、骨连接和骨骼肌组成，这是人体解剖学的基础知识，是体育教师必须掌握的内容。

#### 7.直观法

解析：体育教学中常用的教学方法包括语言法、直观法、练习法、游戏法和竞赛法等，这是教学方法的基本分类。

#### 8.肺活量

解析：肺活量是衡量心肺功能的重要指标，是体质健康测试中的常用项目，属于体育基础知识。

#### 9.肌肉拉伤

解析：运动中常见的闭合性软组织损伤有挫伤、肌肉拉伤和闭合性骨折等，需要区分不同类型的损伤。

#### 10.坐位体前屈

解析：国家学生体质健康标准测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑、立定跳远等，这是标准中的规定项目。

### 二、单选题

#### 1.C

解析：党的二十大报告提出要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，这是教育的根本任务，选项 C 正确。

#### 2.A

解析：第三次中央新疆工作座谈会确定的总目标是社会稳定和长治久安，选项 A 正确。

#### 3.D

解析：“关爱学生”要求关心爱护全体学生，尊重学生人格，平等公正对待学生，严格要求学生属于“教书育人”的要求，选项 D 不属于关爱学生要求。

#### 4.B

解析：体育与健康课程的根本任务是促进学生身心健康，增强学生体质是其中的一个方面，选项 B 更全面。

#### 5.D

解析：初中学生具有一定的合作能力和团队意识，合作学习法可以培养他们的合作能力，更适合初中学生，选项 D 正确。

#### 6.A

解析：人体在运动时，主要的供能物质是糖，脂肪和蛋白质在长时间运动时也会参与供能，但糖是主要的，选项 A 正确。

#### 7.D

解析：关节扭伤属于闭合性软组织损伤，需要进行冷敷处理，减少肿胀和疼痛，开放性骨折不能冷敷，选项 D 正确。

#### 8.C

解析：初中体育与健康课程标准中，水平四对应的是七、八、九年级，选项 C 正确。

#### 9.D

解析：运动技能学习的阶段包括泛化阶段、分化阶段和巩固阶段，提高阶段不属于基本阶段，选项 D 错误。

#### 10.D

解析：800 米跑（女生）/1000 米跑（男生）反映学生的耐力素质，选项 D 正确。

#### 11.A

解析：教师示范的重点是动作的准确性和规范性，让学生形成正确的动作表象，选项 A 正确。

#### 12.A

解析：分组练习可以让学生在小组中相互合作、相互帮助，培养合作意识和团队精神，选项 A 正确。

#### 13.A

解析：学生出现肌肉痉挛时，应立即停止运动，进行按摩和拉伸，缓解肌肉痉挛，选项 A 正确。

#### 14.B

解析：初中体育与健康课程的课时安排为每周 3 课时，选项 B 正确。

#### 15.D

解析：体育与健康课程的学习评价内容包括体能、运动技能、学习态度等，文化成绩不属于评价内容，选项 D 正确。

### 三、判断题

#### 1.√

解析：党的二十大报告确实强调要坚持以人民为中心发展教育，加快建设教育强国，表述正确。

#### 2.√

解析：第三次中央新疆工作座谈会指出要铸牢中华民族共同体意识，表述正确。

3.√

解析：“为人师表”要求教师衣着得体，语言规范，举止文明，这是正确的。

4.×

解析：体育与健康课程不仅注重学生的身体发展，也注重学生的心理发展和社会适应能力的培养，表述错误。

5.√

解析：运动技能的形成是一个渐进的过程，由简单到复杂、由低级到高级，表述正确。

6.√

解析：人体的心血管系统由心脏和血管组成，表述正确。

7.√

解析：游戏法和竞赛法可以增加教学的趣味性，提高学生的学习兴趣和积极性，表述正确。

8.×

解析：运动中出现低血糖症状时，应立即补充适量的糖水，大量补充可能会引起不适，表述错误。

9.√

解析：初中体育与健康课程标准中要求学生掌握至少一项运动技能，表述正确。

10.√

解析：国家学生体质健康标准测试结果是学生毕业的重要依据之一，表述正确。

## 四、问答题

### 1.结合体育与健康教学实际，谈谈如何落实立德树人根本任务

解题思路：从体育教学中品德培养、价值观引导、意志品质锻炼等方面入手，结合具体教学内容和方法进行阐述。

参考答案：在体育与健康教学中，落实立德树人根本任务可以从以下几个方面进行：

首先，通过体育教学培养学生的品德。在团队项目如篮球、足球教学中，引导学生学会合作、分享、尊重他人，培养团队精神和集体荣誉感。在比赛中，教育学生遵守规则、胜不骄败不馁，树立正确的胜负观。

其次，注重价值观的引导。结合教材中的体育人物事迹，如运动员的拼搏精神，激励学生树立勇于挑战、坚韧不拔的人生态度。在教学中强调公平竞争、诚信体育，培养学生的社会责任感和正确的价值观。

再者，通过体育锻炼培养学生的意志品质。在耐力跑、体操等项目的教学中，鼓励学生克服困难，挑战自我，增强抗挫折能力和意志力。同时，关注学生的心理健康，通过体育活动缓解压力，培养积极乐观的生活态度。

最后，教师要以身作则，发挥榜样作用。教师的言行举止、教学态度和道德品质会对学生产生直接影响，教师要做到为人师表，用自己的实际行动引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

### 2.简述初中体育与健康课程标准中课程内容的选择依据

解题思路：根据课程标准中关于课程内容选择的相关规定，从学生需求、社会需求、学科特点等方面进行总结。

参考答案：初中体育与健康课程标准中课程内容的选择依据主要包括以下几个方面：

学生发展需求。考虑初中学生的身心发展特点、兴趣爱好和运动基础，选择适合他们的课程内容，促进学生的身体、心理和社会适应能力的全面发展。例如，选择一些趣味性强、富有挑战性的运动项目，如跳绳、攀岩等，激发学生的学习兴趣。

社会发展需求。结合社会对人才的要求，培养学生的终身体育意识和健康生活方式。选择一些与现代社会生活相关的运动项目，如瑜伽、定向越野等，提高学生的社会适应能力。

学科特点和功能。体育与健康课程具有独特的学科特点和功能，课程内容的选择要体现体育的基础性、实践性和综合性。注重选择能提高学生体能、培养运动技能、促进心理健康和社会适应的内容，如田径、球类、武术等项目。

地区和学校实际情况。考虑不同地区和学校的体育资源、场地设施和师资条件，选择适合本地（校）实际情况的课程内容，确保课程的可操作性和实效性。例如，农村学校可以结合当地的自然环境，开展一些如登山、游泳等项目。

### 3.分析体育教学中如何运用语言法进行教学，举例说明

解题思路：先阐述语言法的定义和作用，再说明具体的运用方式，结合教学实例进行说明。

参考答案：语言法是体育教学中常用的教学方法之一，它是指教师通过语言向学生传授体育知识、技术和技能的教学方法。在体育教学中运用语言法可以帮助学生理解教学内容，激发学习兴趣，指导学生进行练习。具体运用方式如下：

讲解法。教师通过简明扼要的语言，向学生讲解动作的要领、原理和要求。例如，在教篮球运球时，教师可以讲解运球的姿势、手的触球部位和运球的节奏，让学生明确动作的关键要点。

口令和指示。口令是一种简洁、明确的语言信号，用于指挥学生的行动。例如，在队列练习中，教师通过口令“立正”“稍息”“齐步走”等指挥学生的动作，使学生养成良好的纪律性和协调性。指示是教师在学生练习过程中，及时给予的提示和指导。例如，在学生进行跳远练习时，教师可以指示“起跳要有力”“落地要平稳”，帮助学生纠正动作。

口头评价。教师对学生的练习情况进行及时的口头评价，肯定学生的进步和成绩，指出存在的问题和不足。例如，在学生完成一次漂亮的投篮后，教师可以表扬“投得好，动作很规范”，增强学生的自信心；在学生动作出现错误时，教师可以指出“你的投篮手型不对，要注意手腕的弯曲”，帮助学生改进动作。

默念和自我暗示。在学生进行练习前，教师可以引导学生默念动作要领，进行自我暗示，提高练习的效果。例如，在学生进行体操平衡木练习前，让学生默念“保持身体平衡，眼睛看前方”，帮助学生集中注意力，完成动作。

### 4.阐述运动损伤预防的基本原则和方法

解题思路：从预防运动损伤的整体原则出发，分别阐述各原则的具体内容和相应的预防方法。

参考答案：运动损伤预防的基本原则和方法主要包括以下几个方面：

基本原则：

加强安全教育。提高学生的安全意识，让学生了解运动损伤的原因和预防方法，养成良好的运动习惯。

合理安排教学和训练。根据学生的年龄、性别、身体状况和运动水平，合理安排教学内容、运动量和运动强度，避免过度疲劳和运动损伤。

做好准备活动和整理活动。准备活动可以提高身体的兴奋性，减少肌肉、韧带的粘滞性，预防运动损伤；整理活动可以帮助身体恢复，缓解肌肉疲劳。

加强场地和器材的检查。定期检查场地和器材的安全性，及时排除隐患，确保运动环境的安全。

方法：

准备活动方面。准备活动的内容要根据教学内容和学生的实际情况进行选择，包括一般性准备活动和专项性准备活动。一般性准备活动如慢跑、徒手操等，提高身体的整体兴奋性；专项性准备活动如篮球的运球、传球练习，针对具体的运动项目进行准备。准备活动的时间和强度要适中，一般以身体微微出汗为宜。

技术动作方面。教师要正确传授运动技术动作，让学生掌握正确的动作要领，避免因动作错误而导致运动损伤。在学生练习过程中，要及时纠正错误动作，加强保护和帮助。

运动量和强度方面。遵循循序渐进的原则，逐渐增加运动量和强度，让身体有一个适应的过程。同时，要根据学生的个体差异进行调整，避免一刀切。

身体状况方面。学生在身体不适、疲劳或有伤病时，要及时向教师报告，教师要根据情况调整练习内容或安排休息。

场地和器材方面。保持场地平整、清洁，无杂物；器材要牢固、安全，符合标准。在使用器材前，要检查器材的安全性，如篮球架的稳定性、跳绳的绳头是否牢固等。

## 5.结合本地（校）城乡教学实际，谈谈如何提高初中学生的体育学习兴趣和参与度

解题思路：从城乡教学实际存在的差异出发，分别提出适合城市和农村学校的提高学生体育学习兴趣和参与度的方法。

参考答案：结合本地（校）城乡教学实际，提高初中学生的体育学习兴趣和参与度可以从以下几个方面入手：

城市学校：

丰富课程内容。利用城市学校的体育资源丰富的优势，开设多样化的体育课程，如羽毛球、乒乓球、健美操、街舞等，满足学生的不同兴趣爱好。同时，结合现代科技，引入一些新兴的运动项目，如体感运动、电子竞技运动等，吸引学生的注意力。

开展体育社团和竞赛活动。组织各种体育社团，如篮球社团、足球社团、田径社团等，让学生根据自己的兴趣选择参加。定期举办校内体育竞赛活动，如班级篮球赛、运动会等，激发学生的竞争意识和集体荣誉感，提高学生的参与度。

利用多媒体教学。通过播放体育比赛视频、运动员纪录片等，让学生了解体育的魅力和运动员的拼搏精神，激发学生的学习兴趣。同时，利用多媒体进行动作示范和教学，提高教学的直观性和趣味性。

农村学校：

结合本地特色。农村学校可以利用当地的自然环境和资源，开展一些具有农村特色的体育活动，如登山、游泳、田间劳动体育化等，让学生在熟悉的环境中进行体育锻炼，提高学生的参与度。

简化教学器材。针对农村学校体育器材不足的问题，教师可以利用废旧物品制作简易的体育器材，如用废旧轮胎制作障碍物、用竹竿制作跳绳等，满足教学需求，同时培养学生的创新意识和动手能力。

开展趣味体育活动。组织一些趣味性强、简单易行的体育活动，如拔河比赛、跳绳比赛、迎面接力赛等，让学生在轻松愉快的氛围中参与体育锻炼，提高学生的学习兴趣。

城乡共同措施：

关注学生个体差异。教师要了解学生的兴趣爱好、身体状况和运动水平，制定个性化的教学计划和练习方案，让每个学生都能在体育学习中体验到成功的喜悦，增强自信心。

建立良好的师生关系。教师要关心爱护学生，尊重学生的个性差异，与学生建立良好的沟通和互动关系，营造轻松愉快的教学氛围，让学生喜欢上体育课。

强家校合作。通过家长会、体育活动开放日等形式，向家长宣传体育锻炼的重要性，争取家长的支持和配合。让家长鼓励学生参加体育活动，共同促进学生的身心健康发展。