

# 体育与健康专业测试卷

学校：                    姓名：                    得分：

## 一、时事政治（每空1分，10分）

- 1、习近平总书记多次强调，课程教材发挥（    ）、（    ）。
- 2、治疆方略20字方针是什么（    ）（    ）（    ）（    ）（    ）。
- 3、四好老师，有理想信念，（    ）（    ）（    ）。

## 二、填空题（每空1分，20分）

- 1、高中体育与健康课程规定：学生每完成一个模块的学习，且成绩合格可获得（    ）个学分。高中三年中，学生修满（    ）个学分方可达到体育与健康课程的毕业要求。其中（    ）和（    ）系列为必修、必选内容。
- 2、跑在教材共分为四大项，即（    ）、（    ）、（    ）、（    ）。
- 3、运动会中把以远度和高度计算成绩的跳跃、投掷项目叫（    ），以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫（    ）。
- 4、一个人只有在（    ）、（    ）和（    ）方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。
- 5、体育比赛的主要方法有（    ）、（    ）和（    ）。
- 6、体育教学体系包括四个要素，即（    ）、（    ）、（    ）和（    ）。

## 三、选择题（每题1分，共25分）

1. 下列哪种形式属于校内锻炼?（    ）  
A. 校外自我锻炼 B. 家庭体育 C. 社区体育 D. 课间操
2. 在双杠的支撑摆动动作中，应以（    ）为轴摆动。  
A. 手 B. 肩 C. 宽 D. 腰
3. 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
4. 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
5. 在弯道跑时，左脚应以（    ）着地。  
A. 脚掌外侧 B. 脚掌内侧 C. 全脚掌 D. 前脚掌
6. 挺身式跳远的技术中，（    ）是最重要的。  
A. 助跑 B. 踏跳 C. 助跑与踏跳的结合 D. 落地
7. 单手肩上投篮时，最用力的拨球指应是（    ）  
A. 拇指，无名指                    B. 中指，食指  
C. 食指，小指                      D. 拇指，食指
8. 国务院发布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，《意见》指出,确保学生每天锻炼（    ）小时。  
A . 1 B . 2 C . 3 D . 4
9. 武术教学中最关键的要点是（    ）  
A. 动作到位 B. 精、气、神 C. 连贯准确 D. 精力集中
10. 标准篮球场的长和宽分别是（    ）米  
A. 18、9 B. 20、12 C. 28、12 D. 28、15
11. 体育教师应具备的特殊能力是指（    ）  
A . 运动能力 B . 思维能力 C . 记忆能力 D . 观察能力
12. 逆时针弯道跑时，身体应向（    ）倾斜。  
A. 右 B. 左 C. 前 D. 后
13. 发展学生个性的方法是（    ）  
A . 启发诱导法 B . 语言法 C . 演示法 D . 讲练法
14. 《国家学生体质健康标准》从哪几个方面综合评定学生的体质健康状况的（    ）  
A. 形态、机能、素质                B. 视力、身高、体重  
C. 身高、体重、肺活量              D. 力量、速度、耐力
15. 培养学生具有良好的体育道德是课程目标哪个方面的内容（    ）  
A . 运动参与                        B. 运动技能  
C. 身体健康                        D. 心理健康和社会适应
16. 走和跑的区别在于（    ）  
A. 跑的速度快，走的速度慢  
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
17. 《体育与健康》课开始上课整队时，老师（或体育委员）一般按（    ）顺序发出队列口令。

- A、立正—向右看齐—向前看—报数—稍息
- B、稍息—立正—报数—向右看齐—向前看
- C、立正—报数—向右看齐—向前看—稍息
- D、立正—向前看—报数—稍息—立正

18.、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（ ）方向轮转一个位置。

- A、逆时针 B、顺时针 C、任意 D、不换

19.抓好学校体育工作计划的主要负责人是（ ）

- A、校长 B、教导主任 C、体育教研组长 D、体育教师

20.运用防止和纠正错误的方法时应该（ ）

- A、以练习为主
- B、以预防为主
- C、以讲解和练习为主
- D、以讲解为主

21.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

22.（ ）男女在形态与机能上逐渐出现明显的差异，运动能力也不同。

- A、初中阶段后 B、高中阶段后 C、身体发育成熟后 D、青春期开始后

23.终点冲刺跑是临近终点的一段（ ）

- A、耐久跑 B、途中跑 C、加速跑 D、快速跑

24.后滚翻时身体依次着垫的部位是（ ）

- A、臀部腰后背 B、臀部腰后背头 C、臀部后背头 D、腰后背头

25.肩肘倒立后滚翻的做法是（ ）

- A、直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- B、屈腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- C、直腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- D、屈腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动

四、判断题（每题1分，共15分）

- 1.学生身体的匀称度是通过身高标准体重来评价的。（ ）
- 2.体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。（ ）
- 3.学生彼此之间左右相距的间隙叫距离。（ ）
- 4.跑一般分为起跑、途中跑、终点冲刺三部分。（ ）
- 5.跳高技术分为助跑、起跳、过杆和落地四部分。（ ）
- 6.体育课的结构是指一堂课的教材内容安排和教学组织、教法步骤的合理顺序，以及各个环节的时间分配。（ ）
- 7.球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种；循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。（ ）
- 8.有8个队参加单循环比赛，则比赛场次为30场。（ ）
- 9.课堂常规是教师和学生上课时所必须遵守的规章制度。包括课前、课中、课后常规。（ ）
- 10.急行跳远中，最后一步应比倒数第二步大些，以利于快速有力踏跳。（ ）
- 11.篮球运球是用单手或双手连续按拍由地面反弹起来的球的一类动作方法。（ ）
- 12.技巧后滚翻的保护与帮助，是练习者翻转时，保护者两手提拉其腿部，帮助推手和翻转。（ ）
- 13.三级跳远的第-跳为单脚跳，用起跳脚起跳，摆动脚落地，第二跳是跨步跳，第三步为跳跃。（ ）
- 14.武术的五种步型是弓、马、仆、虚、歇步，三种手型是拳、掌、勾，二种腿法是蹬腿、弹腿。（ ）
- 15.队列“向右(后)转走”口令的动令均应落在右脚。（ ）

五、简答题（每题5分，共10分）

1.短跑全程跑包括哪些部分？

2.简述篮球运球的动作方法？

六、分析题（每题 10 分，20 分）

1. 体育课程改革的基本思路是什么？

2. 国家日趋重视体育运动与教育，请你结合生活实际，谈谈如何在学校更好地开展体育教育。

一、时事政治 (1分\*10=10分)

- 1.培根铸魂，启智增慧
- 2.依法治疆 团结稳疆 文化润疆 富民兴疆 长期建疆
- 3.有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心

二、填空 (1分\*20=20分)

2，11，体育理论知识和田径  
快速跑、耐久跑、接力跑、障碍跑  
田赛，径赛  
身体、心理，社会适应  
淘汰制、循环制和混合制。  
教师、学生、教学内容和教学条件

三、选择题 (1分\*25=25分)

1-5 DBACA 6-10 CBABD 11-15 ABAAB 16-20 DABCB 21-25 CDCBA

四、判断题 (1分\*15=15分)

√ 2.√ 3.× 4.× 5.√ 6.√ 7.√ 8.× 9.√ 10.× 11.× 12.×  
× 14.√ 15.√

五、简答 (5分\*2=10分)

短跑全程跑包括哪些部分？

答：短跑全程跑分为：起跑、加速跑、途中跑和终点跑

起跑：采用蹲踞式起跑

加速跑：起跑后的加速跑的步长和步频随跑速增大

途中跑：跑的速度和体力分配等对成绩起决定性的作用 终点跑：躯干撞线

简述篮球运球的动作方法？

答：两脚开立，两膝弯曲，上体前倾，目视远方，以肘关节为轴，五指自然分开，用手腕、手指的力量随球上下拍按，拍球和移动步伐应协调而有节奏。

六、分析题 (10分\*2=20分)

1.体育课程改革的基本思路是什么？

- ① 淡化竞技运动的教学模式,牢固树立“健康第一”的指导思想；
- ② 重视体育课程的功能开发,增强体育课程的综合性;
- ③ 培养学生的运动兴趣,树立学生终身体育的概念；
- ④ 培养学生的意志品质,提高学生的社会适应能力；
- ⑤ 以人为本,重视学生的主体地位；
- ⑥ 关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益；
- ⑦ 改革体育考试和评价方法,综合评价学生的体育学习。

2.国家日趋重视体育运动与教育，请你结合生活实际，谈谈如何在学校更好地开展体育教育。

答：(1) 树立正确体育教育观念。教师应明白，体育教育一方面是强健身体的教育，另一方面也是磨炼精神的教育。体育课不仅要组织学生参加体育活动，更要让学生热爱运动，养成锻炼身体的习惯，锻炼学生不怕苦不怕累的坚强品质，并适时开展生命安全教育。

(2) 建立体育安全保障。体育课的部分活动具有一定的危险性，教师应遵循身心发展规律。不逼迫学生从事超越身体极限的运动，并监督学生减少危险性动作。在开展特色体育的同时，准备好防护器具，保护学生的生命安全。

(3) 合理组织体育活动课让体育教育丰富多彩。体育教育可以采用丰富多彩的体育活动来激发学生参与活动的兴趣和热情，比如借鉴综艺节目节中使用的趣味项目作为课程内容。可以开设不同类型的体育社团，如开设足球班、乒乓球班、舞蹈班等供学生自由选择。

(4) 体育教育分层化。针对不同年龄的学生，不可一刀切，而应针对性地开展体育活动。如一二年开设踢毽子等趣味性并锻炼身体协调的运动；三四年开设龙接凤、采柿子等团队协作类的游戏；五六年级可以开展赶野猎、推铁圈等对协调性要求更高的游戏，高年级学生也可学习具体的竞技类体育项目。

(5) 引进现代科技辅助教学。可结合中小学智慧云平台资源为课堂注入新鲜有趣且专业化的体育内容。

