

巴楚县小学体育与健康课程本体知识考试试题

一、填空题（共 10 分，每空 1 分）

- 1、体育课程学习目标的四个维度是运动参与、_____、身体健康、心理健康与社会适应。
- 2、体育与健康课程的基本理念强调“_____”，促进学生全面发展。
- 3、体育教师在课堂上应优先确保学生的_____。
- 4、体育课中“立德树人”的根本任务，重点培养学生的规则意识、_____和责任感。
- 5、短跑起跑时采用的姿势是_____起跑。
- 6、立定跳远的技术动作分为预摆、起跳、_____、落地四个阶段。
- 7、小学生每天累计体育活动时间应不少于_____小时。
- 8、处理擦伤的正确步骤是：冲洗→_____→包扎。
- 9、发展柔韧性的经典练习是_____体前屈。
- 10、人体骨骼共有_____块（成人标准值）

二、选择题（共 30 分，每题 2 分）

- 11、发展灵敏性最适合的练习是（ ）。
 - A. 折返跑
 - B. 仰卧起坐
 - C. 平板支撑
 - D. 深蹲
- 12、运动中发生踝关节扭伤，应立即采取的措施是（ ）。
 - A. 热敷
 - B. 冰敷
 - C. 按摩
 - D. 继续运动
- 13、运动中主要的供能物质是（ ）。
 - A. 蛋白质
 - B. 脂肪
 - C. 碳水化合物
 - D. 维生素
- 14、香蕉适合运动后补充能量的主要原因是富含（ ）。
 - A. 蛋白质
 - B. 脂肪
 - C. 钾和糖分
 - D. 纤维素
- 15、体育课准备活动时间一般占课堂总时间的（ ）。
 - A. 5%-10%
 - B. 10%-15%
 - C. 20%-25%
 - D. 30%以上

- 16、奥林匹克运动会的口号是（ ）。
 - A. 更快、更高、更强
 - B. 友谊第一、比赛第二
 - C. 和平、团结、进步
 - D. 挑战极限、超越自我
- 17、武术基本功中的“五步拳”不包括（ ）。
 - A. 弓步
 - B. 马步
 - C. 跳跃步
 - D. 虚步
- 18、运动后肌肉酸痛的缓解方法不包括（ ）。
 - A. 冰敷
 - B. 静态拉伸
 - C. 立即坐下休息
 - D. 补充蛋白质
- 19、幼小衔接体育教学中，融合“趣味游戏”与“规则教学”的目的是（ ）。
 - A. 降低运动强度
 - B. 保留趣味性并逐步引入技能训练
 - C. 减少教师工作量
 - D. 强制学生遵守纪律
- 20、体育课中“实战化教学”的典型特征是（ ）。
 - A. 完全模拟比赛规则和场地
 - B. 仅教授理论
 - C. 忽略学生个体差异
 - D. 以游戏为主
- 21、现代优秀跳高运动员普遍采用的技术是（ ）。
 - A. 剪式
 - B. 跨越式
 - C. 俯卧式
 - D. 背越式
- 22、篮球教学中，低年级学生最适合的练习是（ ）。
 - A. 对抗比赛
 - B. 运球绕桩
 - C. 三分球投篮
 - D. 战术演练
- 23、预防运动损伤的措施是（ ）。
 - A. 跳过热身直接运动
 - B. 佩戴尖锐饰品
 - C. 穿防滑运动鞋
 - D. 高强度突击训练
- 24、下列哪种教学方式最能激发学生的团队合作意识？（ ）。
 - A. 小组合作学习
 - B. 角色扮演
 - C. 竞赛激励
 - D. 个别指导

- A. 个人计时赛
- B. 小组积分制
- C. 教师示范讲解
- D. 自由活动

25、维生素 D 的主要功能是 ()。

- A. 增强免疫力
- B. 促进钙吸收
- C. 改善视力
- D. 提供能量

三、多选题 (共 10 分, 每题 2 分)

26、预防运动中暑的有效措施有 ()

- A. 高温时段进行高强度训练
- B. 穿着透气吸汗的运动服
- C. 每 15 分钟补充淡盐水
- D. 提前涂抹防晒霜

27、体育课中缓解学生“畏难情绪”的有效方法是 ()

- A. 设置“挑战勋章”分级奖励
- B. 当众批评未完成任务的学生
- C. 提供可调节高度的跳绳器材
- D. 强制要求完成标准动作

28、游泳安全注意事项中,正确的做法是 ()

- A. 空腹游泳避免抽筋
- B. 游泳前充分热身
- C. 佩戴浮板辅助练习
- D. 独自在深水区练习

29、篮球教学中,适合小学低年级学生的基本技能包括 ()

- A. 双手胸前传球
- B. 三分球投篮
- C. 运球绕桩
- D. 全场盯人战术

30、体育课程中“立德树人”的实践途径包括 ()

- A. 通过比赛培养竞争意识
- B. 设计团队合作游戏
- C. 强制学生完成高强度训练
- D. 强调规则意识与公平竞争

四、判断题 (共 20 分, 每题 2 分)

31、《义务教育体育与健康课程标准 (2022 年版)》提出“教会、勤练、常赛”是课程实施的核心路径。 ()

32、体育品德培养仅需要通过竞技比赛实现,与日常教学无关。 ()

33、儿童每日屏幕时间 (电子设备) 应控制在 2 小时以内,与体育活动时间无关。 ()

34、运动后立即食用高糖零食能加速恢复,无需控制摄入量。 ()

35、“功能性训练”指针对运动员的专业训练,不适用于小学生。 ()

36、小学阶段是发展柔韧素质的最佳时期。 ()

37、小学生骨骼弹性大,可进行高强度力量训练。 ()

38、体育课中应避免所有竞技性活动。 ()

39、体育教师可凭经验判断学生轻微扭伤无需就医。 ()

40、“体育家庭作业”必须包含高强度训练内容,否则视为无效。 ()

五、名词解释 (共 8 分, 每题 4 分)

41、身体素质:

42、体能 (体适能):

六、简答题 (共 22 分)

43、设计一节小学体育课应遵循哪些原则? (5 分)

答:

44、《义务教育体育与健康课程标准》的核心目标是? (5 分)

答:

45、列举预防运动损伤的几条措施。 (5 分)

46、上好一堂体育课将会受到多种因素的制约,备好课是上好课的前提条件。为保证课堂教学工作的顺利开展,并能收到预期的教学效果,就一节体育实践课的备课须考虑哪些内容? (7 分)