

喀什地区“七五”周期教师专业能力考核试题

体育与健康

满分：100分

考试时间：90分钟

一、单项选择题（每题2分，共20分）

1. 以下哪项属于有氧运动？（ ）
A. 100米短跑 B. 立定跳远 C. 太极拳 D. 铅球
2. 人体运动系统的组成是（ ）。
A. 骨骼、关节、肌肉 B. 心脏、血管、血液
C. 大脑、神经、脊髓 D. 肺、气管、支气管
3. 中学生每天的睡眠时间建议为（ ）。
A. 4-5小时 B. 6-7小时 C. 8-10小时 D. 12小时以上
4. 预防运动损伤的关键是（ ）。
A. 穿新鞋运动 B. 剧烈运动前不热身
C. 掌握正确的技术动作 D. 空腹运动
5. 篮球比赛中，“走步”违例是指（ ）。
A. 持球移动超出规则允许步数 B. 用脚踢球
C. 投篮时踩线 D. 防守时推人
6. 新疆地区昼夜温差大，学生进行晨练时应优先选择（ ）。
A. 轻薄短袖 B. 多层保暖速干衣 C. 厚重棉衣 D. 紧身运动裤
7. 以下属于新疆传统民族体育项目的是（ ）。
A. 达瓦孜（高空走绳） B. 龙舟 C. 舞龙 D. 射箭
8. 夏季在吐鲁番地区进行户外运动时，预防中暑的关键是（ ）。
A. 穿深色衣物 B. 正午时分高强度训练
C. 随身携带藿香正气水 D. 持续大量饮用冰水
9. 足球比赛中，新疆学生常见的“饕饼式传球”（手掌击球）属于（ ）。
A. 合理战术 B. 手球违例 C. 创新技巧 D. 身体对抗
10. 青少年体质测试中的“肺活量”指标，反映的是（ ）。
A. 肌肉力量 B. 心肺功能 C. 身体柔韧性 D. 反应速度

二、判断题（每题2分，共20分）

1. 题目：进行篮球运动前，仅需活动手腕和脚踝即可满足热身需求。（ ）
2. 题目：运动后立即洗冷水澡有助于快速消除肌肉疲劳。（ ）
3. 题目：太极拳属于无氧运动，能快速提升肌肉力量。（ ）
4. 题目：为了提高长跑成绩，应每天进行高强度冲刺训练。（ ）
5. 题目：运动中出现肌肉抽筋时，应立即用力拉伸抽筋部位。（ ）
6. 题目：营养均衡的饮食中，蛋白质摄入越多越有利于运动表现。（ ）
7. 题目：足球比赛中，用头顶球可能导致脑震荡，因此应避免该动作。（ ）
8. 题目：长期坚持游泳锻炼可改善心肺功能，增强关节灵活性。（ ）
9. 题目：青少年为了长高，应避免进行力量训练。（ ）

10. 题目：体育活动中的团队合作能力仅体现在球类运动中。（ ）

三、简答题（每题 10 分，共 20 分）

1. 简述健康的四大基石，并举例说明如何在日常生活中落实。

2. 写出 5 种常见的田径运动项目，并说明其锻炼的主要肌群。

四、案例分析题（20 分）

某班级在 3000 米长跑测试中，一名学生突然面色苍白、头晕乏力，出现中暑症状。请回答：

- (1) 该学生中暑的可能原因是什么？（8 分）
- (2) 应采取哪些急救措施？（12 分）

五、论述题（10 分）

结合“健康中国 2030”战略，谈谈中学生参与体育锻炼对个人健康和社会发展的意义。

六、方案设计题（10 分）

为落实立德树人根本任务，弘扬中华优秀传统文化和体育精神，某高中计划开展“体育+思政”主题实践活动。请设计一份包含 3 项融合体育锻炼与德育教育的活动方案，需明确每个项目的活动内容、德育目标、实施步骤及安全保障措施，并说明方案如何体现“以体育人”的核心理念。

