

高中体育与健康参考答案

第一部分：时事政治

1-5 : CABBC

第二部分：课程标准

- 1.教师、学生、教材、教学方法和手段
- 2.态度、行为
- 3.身体、心理、社会适应能力
- 4.运动参与、运动技能、身体健康、心理健康
- 5.体育课
- 6.准备部分、基本部分、结束部分、基本部分
- 7.正面示范、背面示范

第三部分：专业知识

一、选择题

1-5 : CCBCD

6-10: CDCBA

11-15:ABBAB

16-20:BCCAC

二、判断题

21-25 : ×××√×

26-30 : √××××

三、简答题

1. 简述体育与教育的关系。

答：(1)体育是教育的重要组成部分；

(2)体育是一切教育的前提和基础；

(3)教育对体育有着制约和影响。

2.怎样克服“极点”现象？

答：当出现极点时，运动员必须有一个战胜困难的决心，要顽强地坚持跑下去，同时应该调整跑的速度，注意呼吸方法，机体内脏器官会逐渐适应，“极点”很快被克服。

3.简述耐久跑的作用

答：(1)耐久跑可以发展学生耐力素质，提高心肺功；

(2)促进学生身体形态正常发育；

(3)培养学生克服困难、顽强拼搏的进取精神。

4.简述体育教师的工作特点。

答：(1)脑力劳动与体力活动紧密结合；

(2)工作对象多，活动空间广；

(3)工作任务繁重复杂；

(4)体育教师的工作面向整个社会、社会性。

5.学校每年度均要举行一次以田径为主要项目的运动会，现将编制一本运动会的秩序册。请你简述学校田径运动会秩序册主要包括哪些内容？(至少写出五项)

答：(1)封面与目录

(2)竞赛规程

(3)组织机构与人员名单

- (4) 竞赛日程表
- (5) 竞赛分组表
- (6) 开幕式与闭幕式流程
- (7) 注意事项与规则说明
- (8) 附录与辅助信息

四、论述题

1.你认为什么样的课才是一节好的体育课？

答：（言之有理即可）一节好的体育课应当兼顾学生的身体健康、技能提升、心理发展和社会性培养，同时充满趣味性和安全性。

- 1.明确且多元的教学目标
- 2.科学合理的课程设计
- 3.学生参与为中心
- 4.差异化教学
- 5.安全与健康优先
- 6.跨学科融合
- 7.正向反馈机制
- 8.科技与创新

最终，好的体育课应让学生走出操场时感到"身体累了但精神振奋"，渴望下一次课程。这需要教师兼具专业素养、教育智慧和对学生的真诚关怀。