**《体育与健康》试卷**

**一、填空题（每题2分，共10分）**

1.体育（广义）是指以身体练习为基本手段，为增强体质提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和体育运动。

2.根据《学生体质健康标准》的要求，大学生需要完成六项指标的测试，分别是身高，体重，肺活量， 台阶测试，50米跑或立定跳远，握力或仰卧起巫或坐位体前扁。

3.健康不仅是没有疾病，还指身体的，心理的，社会适应的良好状态。

4.现代体育的发展正日益改变着人类的生活方式和消费结构，促进了与运动训练，体育比赛有关的物质资料的生产和流通，以至于逐渐形成了规模宏大的体育产业系统。

5.2010年我国广州举办了第16届亚洲运动会。

**二、判断题（每题1分，共10分）**

1.体育作为一种特殊的社会现象，它以强化训练为基本手段，既是以增强体质，促进身体健康为目的的教育，又是社会文化活动的组成部分。（T）

2.社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于全民体育意识和群众体育组的提高。（F）

3.我国高校体育的首要任务是造就骨干，指导普及。（T）

4.大学生的主要心理特征，从以下四个方面明显地呈现出来：（一）自我意识方面；（二）情感方面；（三）意志方面；（四）性格方面。（F）

5.糖是运动时的主要能量来源之一， 一克糖完全氧化可以释放4. 1千卡的能量。（T）

6.体育课程是我国高校教学计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是实现高校体育目的的唯一组织形式。（F）

7.100米跑过程中能量代谢完全是有氧代谢。（F）

8.我国高校体育的目的是以身体练习为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻 炼身体的习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。（T ）

9.课外体育活动是高校体育课程的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组织形式。《学校体育工作条例》规定：中等专业学校、普通高等学校除安排体育课、劳动课的当天外，每天应组织学生开展各 种课外体育活动。（F）

10.最大吸氧量是反映人体极量强度是的摄氧和耗氧能力，是心血管功能的最主要评价指标。（F）

**三、选择题（每小题1分，共计20分）**

1.走和跑的区别在于（D）。

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.跑的步副大，走的步幅小

D.跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

2.在双杠的支撑摆动动作中，应以（B）为轴摆动。

A.手

B.肩

C.宽

D.腰

3.有一位体育教师品行不良，在自己情绪不好时常侮辱学生，影响恶劣，一次课中将学生踢伤。根据《中华人民共和国教师法》应（C）。

A.给予行政处分

B.解聘

C.依法追究刑事责任

D.承担民事责任

4.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（B）方向轮转一个位置。

A.逆时针

B.顺时针

C.任意

5.马拉松跑全程为（B），属超长距离跑项目。

A.41.195千米

B.42.195千米

C.43.195千米

D.44.195千米

6.重复训练法的主要特征是（C）。

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

7.《全民健身计划刚要》颁发布的时间是（B）。

A.1994年

B.1995年

C.1996年

D.1997年

8.奥林匹克精神是（B）。

A.更快、更高、更强

B.互相了解、友谊、团结和公平竞争

C.团结、友谊、进步

D.重要的不是取胜，而是参加

9.行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，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）。

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

10.在有13个足球队参加的比赛中。若采用淘汰共需（C）场就可决出冠军。

A.10

B.11

C.12

D.13

11.最早提出体育教学法的是（B）。

A.德国教育家拉特克

B.捷克教育家夸美纽斯

C.瑞典体育教师W·斯卡斯特罗姆

D.美国教育家杜威

12.最合理的跳高过杆技术是（C）。

A.剪式

B.跨越式

C.背越式

D.俯卧式

13.背越式跳高的助跑是采用（C）方式助跑。

A.直线

B.弧线

C.直线加弧线

D.弧线加直线

14.背越式跳高的8步丈量法，为了便于记忆，可叫做（B）。

A.4、5、6

B.5、6、7

C.6、7、8

D.4、6、8

15.人体运动时肌肉工作的直接能源是ATP，其最终的供能形式是（B）。

A.有氧氧化供能和无氧氧化供能

B.磷酸源供能和乳酸能供能

C.糖源供能

16.现代奥运会的创始人是（B）。

A.维凯拉斯

B.顾拜旦

C.萨马兰奇

17.篮球比赛时，5号队员一脚踩在端线上掷界外球，裁判员判其（B）。

A.违例

B.不违例

C.重新站在线外掷界外球

18.单杠支撑后回环的动作难点是（A）。

A.倒肩压臂腹贴杠

B.倒肩压臂腹离杠

C.倒肩压臂抬头支撑

19.运动员运动时，踝关节扭伤后应（C）。

A.立即热敷按摩

B.立即冷敷按摩

C.立即冷敷，24小时后热敷

20.《国家学生体质健康标准》的评价指标是（B）。

A.心理、生理、素质

B.形态、机能、素质

C.身高、体重、肺活量

三、简答题（共60分)

**1.简述高校体育的目标是什么？**

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成，一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准。本节阐述的高校体育的总目标，主要指效果目标。确定高校体育目标的工作，必须结合我国的国情，从实际出发，根据不同层次、性质及类别的高校来进行。要反映现代高校体育的发展趋势，并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验，建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

（一）高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识，提高体育能力，促进身心素质的全面发展，使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。

这个总体目标，从根本上反映了体育的本质特征，切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

（二）普通高校体育的具体效果目标

（1）掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能，正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用，增强大学生的体育意识，学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法，养成经常锻炼的习惯，提高体育能力，为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

（2）有效地增强大学生的体质，促进身心健康发展，达到《大学生体育合格标准》中规定的指标和规格要求，身心愉快地学习和工作，更好地完成学习任务。

（3）通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育，加强主体性教育、体育审美教育，促进大学生的个性发展。

（4）对具有运动才能的学生进行课余训练，并适当地组织比赛提高他们的运动技术水平，满足他们对运动竞技的需求，为社会体育培养骨干人才，促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队和俱乐部，参加国际大赛，为国争光。上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体，需要综合的实现，决不能为追求一时效果，片面突出其中的部分因素，而造成长期的负面影响。

**2.简述体质测定与评价的作用与意义？**

体质测定及评价是一门研究人体的综合性科学。它首先通过对人体形态、生理机能、身体素质进行 检测，然后对各项指标的数据加以整理，用于评定体质的状况、特征来比较不同人群、不同个体的 体质水平，进而鉴定和完善增强体质的各种措施。在我国高校开展体质测定及评价，主要是围绕提 高教学质量、增强学生的体质为中心进行的。其目的在于克服教师在体育教学和学生在体育锻炼中 的盲目性，有的放矢地选用相应的内容和方法，从而切实有效地达到学校体育的目的，实现学校体 育科学化。体质测定及评价的意义在于：

(一)有利于实现学校体育科学化、促进学校体育卫生工作的科学研究，提高教师的业务水平和科研 水平。有利于使学校有关部门及时了解学生的体质状况，掌握学生体质变化的客观规律，并为制定 教学大纲、教学计划、选择适当的教材和教法提供科学而有价值的依据。

(二)有利于学生及时了解自身体质的变化。体质测定及评价是科学锻炼身体的基础知识，也是学生 锻炼身体和调控运动处方的依据。可以激发其锻炼身体的自觉性和积极性，促进学校体育的普及和提高。

(三)体质测定及评价是考查学校体育卫生工作效果的重要手段。全国统一执行的《大学生体育合格 标准》、《国家体育锻炼标准》和《中国成年人体质测定标准》中均提供了体质测定的统一标准和 手段，为全国学生和成年人体质研究提供了标准化的信息资料，学校领导可以根据对体质测定及评 价结果的分析研究，不断改善学校体育、卫生工作。各级政府也可以据此了解体育政策的实施情况， 并发现问题、修订政策。

**3.体育与践行社会主义核心价值观关系是什么？**

体育是人类社会文明进步的重要标志，是社会主义文化建设的重要组成部分，它集中体现了人类的力量、智慧、自身的美和人与自然的和谐。两千多年前，孔子就总结了礼、乐、射、御、书、数的六艺教育，德、智、体、美等各方面的教育在春秋便已经产生。

体育是一种身体活动，更是一种教育手段，一种生活方式，一种精神载体。体育的多文化功能在建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序，不同民族和谐相处的社会，在培育热爱祖国、公平竞争、吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息、团结协作等社会主义核心价值观方面，具有独特的价值和重要作用。

1. **论述体育的功能。**

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。体育的功能包括教育功能、娱乐功能、培养竞争意识功能、经济功能和政治功能等方面。体育的教育功能是最本质的功能。

体育在学校的教育功能。学校体育采用体育课、课余运动和课外体育活动等各种形式，对受教育者进行思想政治、意识品质和道德情操的教育，并使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的技能，学会科学锻炼的方法，养成经常体育锻炼的习惯，以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质和提高基本活动能力的目的。体育在社会中的教育功能。体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映的十分明显。由于体育运动技术高雅、动作优美、配合默契以及竞争激烈，它成为现代人闲暇生活的重要组成部分，丰富了人们的社会文化生活，满足了人们的精神需要。随着体育运动技术向高、难、尖、精的方向发展，由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等，给人们以健、力、美的享受，越来越多地吸引人们自觉投身其中。无论是观看还是参赛，运动场为人们在生活中将发生的竞争提供了极佳的预演场所。依据迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品质和行为，可以迁移到日常模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩，好的输家同样也受到尊敬。胜不骄，败不馁，奋发向上，顽强拼搏等精神绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。现代生产结构方式的改变引起人们生活结构方式的改变。人们的物质生活丰富了，闲暇的时间增加了，对文化生活的追求也就强烈起来了。因此，体育越来越成为人们生活内容的一部分，成为人们强身健体、丰富文化生活的一种方式。

体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密相连，受政治的指导，为政治服务。其政治功能主要表现在以下几方面。（1）民族精神，为祖国争取荣誉。（2）发展国际交往，增进各国人民之间的团结和友谊。（3）体育可作为外交斗争的一种政治手段。（4）体育有加强民族团结的政治功能，它能使国内政治一体化。