# 试题四

**一、判断题**

1．建设社会主义，要提高全民族的素质。人的素质，不仅包括文化科学知识，优良的思想道德品质，儿包括具有强壮的体魄。（　　　）

2.在传统的观念里，把学生的体育与健康往往只看成是在学校里“玩耍”，或只追求在学校的短期锻炼身体的效果就是完成教育任务，毕业后就无须再锻炼身体。（　　　）

3.高中学生处于青春期后期并向青年期过渡，正是从身体的正常发育期，向健壮型发展时期。改善健康状况，增强体质，促进身心发展，是体育教学的主要目的之一。（　　　）

4．有人认为体育与健康课程不必学习运动技术，只要活动起来，身心受到锻炼，精神得到满足，就是达到了体育的目的。（　　　）

5．培养学生良好的思想品德，其中爱国主义、社会主义和集体主义教育是思想品德教育的核心内容，把学生参加体育锻炼提高到与国家、社会对青年一代的期望联系起来，进而进行体育价值观、人生观的教育，陶冶学生的情操。（　　　）

6．高中体育教材，力求做到便于学生学技术、练身体、明道理、懂方法、会评价，开阔视野，突出能力培养，立足于全面提高学生的体育素质。（　　　）

7．高一年纪开始，着重培养学生学习体育的自觉性和主动性，培养学生独立进行体育锻炼的能力，为终身体育奠定必要的思想、知识和能力的基础。（　　　）

8．只有健康的人才能做到；善于控制自己和清醒地思维。在我们这个充满着需要做出应急反应的世纪里，如不每天从事体育运动，就不能成为一个健康的人。（　　　）

9．高中阶段，正处于青春发育期的中后期，是人体发育的成熟阶段，对人体的发展具有深远影响，不抓紧这一时期打好身体基础，到了成年以后，事过境迁，在进行锻炼，虽然也是有效果，但往往是事倍功半。（　　　）

10．上体育课时做准备活动太浪费时间，不做准备活动照样能完成练习。（　　　）

**二、单项选择题**

1．不是体育课堂的“三个必须”是（　　　）。

A．上体育课必须穿运动服装

 B．因病、事不能上体育课时，必须本人事先向教师请假，来不及的必须补假

C．课上必须按照教师安排的内容练习

D．随意离开教学区域活动场地

2．高中学生年龄一般在15—19岁，处于青春发育（     ），身心发展趋成熟。

A．前期      B．中期     C．后期     D．中后期

3．高中学生的身体素质和运动能力，随着身体形态、机能的发育，运动能力已基本达到成人水平，具备了学习体育运动技术的条件，要加强身体素质的全面锻炼，要侧重（     ）素质发展较快的敏感期。

A．速度   B．灵敏   C．力量与耐力   D．柔韧性

4．人体长时间进行肌肉活动过程中克服疲劳的能力是指（     ）。

A．速度   B．力量   C．灵敏   D．耐力

5．发展力量素质的方法（     ）。

A．弓步走   B．越野跑   C．钻过低栏架   D．杠铃半蹲跳

6．发展耐力素质的方法（     ）。

A．追逐跑   B．定时跑   C．闪躲跑   D．交叉侧身

7．发展速度素质的方法（     ）。

A．让距离   B．卧撑   C．正踢腿   D．往返跑

8．发展灵敏素质的方法（     ）。

A．弓步走   B．快速摆臂   C．前滚翻   D．定距跑

9．发展柔韧素质的方法（     ）。

A．持哑铃阔胸   B．上下振臂   C．立卧撑   D．接力跑

10．跳高的过杆动作属于哪个技术环节（     ）。

A．助跑   B．起跳   C．腾空   D．落地

**三、填空题**

1．篮球场地的边线长度为————米，宽度为15米。篮球圈水平面距离地面为————米。

2．体育合格证中体育锻炼5项标准达到————分为合格。

3．跨栏跑可发展学生的速度、力量及灵敏等身体素质及————关节的灵活性。

4．耐久跑的完整技术一般包括：起跑和起跑后的加速跑、————、终点跑等三部分。

5．在耐久跑途中跑过程中，会出现心理和生理的综合反应现象“————”和“————”。

6．学习跨越式跳高达到改进技术，发展————素质，提高锻炼身体效果的目的。

7．实心球前抛对发展快速力量，培养正确用力的方法有很好的效果。通过练习使学生掌握————的动作要领。

8．经常坚持技巧动作练习，不仅能改善和提高机体的调节控制能力，提高人体的方位感知能力和平衡能力，而且能增强关节、韧带、骨骼系统的柔韧性和力量，提高动作的————和协调性，提高心血管系统和呼吸系统的技能。