# 体育与健康课程理论考试题[5篇]

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-11-28

*第一篇：体育与健康课程理论考试题2024-2024学年体育与健康课程理论考试题(李健出品，必属精品。祝大家考好o(∩\_∩)o„)1、高校体育的目的是什么？1/P（答出3点可给满分）（1）强身健体，全面发展学生身心素质。（2）系统传授体育基...*

**第一篇：体育与健康课程理论考试题**

2024-2024学年

体育与健康课程理论考试题

(李健出品，必属精品。祝大家考好o(∩\_∩)o„)

1、高校体育的目的是什么？1/P（答出3点可给满分）

（1）强身健体，全面发展学生身心素质。

（2）系统传授体育基本知识和技能，培养体育能力和习惯。

（3）促进学生个性和身心和谐发展。

（4）科学开展竞技运动，提高学生运动技术水平。

2、什么是终身体育？4/P

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。

3、体适能的概念是什么？评估体适能最重要的指标是什么？19/P

概念：有足够的活力和精神进行日常事务，有足够的精力享受余暇、应付突发事件，而不致过度疲倦。心肺耐力适能是评估体适能最健康的指标。

4、什么是亚健康？亚健康的特征有哪些？21/P

亚健康是指介于健康与疾病之间的“第三状态”。

亚健康具的特征：生理、心理、躯体均存在活力减低。适应能力呈不同程度减退现象、免疫功能下降等。

5、什么是有氧运动？ 30/P

有氧运动是指：一切运动大肌肉群，有重复性，可以持续20分钟以上，保持心律在一定水平的低强度长时间的有氧代谢耐力项目，称为有氧运动。

6、什么是运动处方？34/P

运动处方：根据锻炼者的健康状况、按照科学锻炼的原则，为锻炼者提供的量化指导方案，达到健身或治病的目的。

7、什么是有氧耐力？ 38/P

有氧耐力是指机体在氧供应比较充分的情况下坚持长时间工作的能力。

8、心理健康的定义是什么？ 44/P

心理健康是个体在各种环境中能保持一种良好适应和效能的状态。

9、体育锻炼对大学生心理健康有哪些影响？46/P（答出3点可给满分）

（1）有助于智力的发育。

（2）有助于协调和控制情绪，清除心理疾病。

（3）有助于良好的意志品质的形成。

（4）有助于形成和谐的人际关系。

10、准备活动的作用有哪些？59/P（答出3点可给满分）

（1）提高中枢神经系统的兴奋性，增强内分泌腺的活动，为正式练习时生理功能迅速达到最适宜程度做好准备。

（2）增强氧气运输系统的活性，使肺通气量、吸氧量和心输出量增强，心肌和骨骼肌中毛细血管网扩张，工作肌能获得更多的氧供应。

（3）体温适度升高。

（4）降低肌肉的粘滞性，增强弹性，预防运动损伤。

（5）增强皮肤血流，有利于散热，防止正式练习时体温过高

**第二篇：体育与健康理论教案**

体育与健康理论教案

班级：

人数： 50

上课时间：

教学内容：

体 育 道 德

教学目标：

1、使学生了解体育道德的内涵和对良好体育道德表现的认识。

2、加强体育道德教育，使学生在今后的体育活动中能表现出良好的体育道德。

教学重难点

教学重点：体育道德的内涵和遵守体育道德的知识点。

教学难点：建立体育道德概念，并在今后的体育活动中能自觉地表现出良好的体育道德。

教

学

内

容

教学方法与手段 ：课前视频欣赏

一、课堂常规执行

师生问好

二、什么是体育道德

1、定义：体育道德是体育活动参与者共同遵守的行为规范，是在体育 活动中调整和制约人们相互关系的行为准则。

体育道德是社会道德的一部分，又是个人的品德（即思想道德品质）在体育活动中的行为表现。

2、良好的体育道德应该包括以下内容：  尊重他人对体育活动的兴趣和需要。

（1）在体育比赛中遵守规则和服从裁判 （2）在体育活动中不故意伤害他人 

（3）成为体育比赛中的文明观众

（4）良好的体育道德是一个国家和民族精神文明程度的具体体现之一。

三、怎样遵守体育道德

1、要提高对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念。

2、只有观念正确，才能识别哪些言行是道德的，那些言行是不道德的，有了这种识别能力才能便于在比赛中规范自己的言行，在观看比赛时不随波逐流，自觉遵守赛场规定，做文明观众。

3、教师通过校运会、道德风尚奖引出体育道德的含义。

4、加强自己的道德修养，形成良好的体育道德习惯。

体育活动中个人的道德表现是现实生活中的缩影，最能真实地反映一个人的思想品德状况，如果一个人平时对自己要求很严格，养成了遵守纪律的良好习惯，在体育比赛中会很自然地遵守比赛规则，毫无条件地服从裁判员的判罚，同时，也会把这种良好的行为习惯迁移到学习和生活中；相反，如果一个人平时放松对自己的要求，经常违反纪律，在体育比赛中他也不会表现出良好的体育道德，这就是平时所说的习惯成自然。

5、要大胆实践。

因为体育道德是在体育比赛中非常自然地表现出来的，所以，要在实践中加强锻炼，提高自己的道德水平，有意识地培养和实践良好的体育道德行为。

四、社会上违反体育道德的行为

1、兴奋剂

众所周知，兴奋剂问题也是长期困扰国际体坛的一大顽症。使用兴奋剂是不道德的，运动员使用兴奋剂是一种欺骗行为。因为，使用非法药物与方法会让使用者在比赛中获得优势，这种违法行为不符合诚实和公平竞争的体育道德。

2、虚假年龄

这是中国体育界多年来公开的秘密，大家心照不宣，联手打造了一个个自欺欺人的骗局。我们的少年队成绩很好、青年队成绩也不错，但到了成年队，成绩就不行。很多著名的运动员年龄都存在着问题。比如易建联。

3、裁判不公

裁判工作屡出问题的关键是整个体育体制的问题。我国现行的裁判制度是计划经济的产物。裁判以业余和兼职的居多，主要由运动员和一部分与体育界关系密切的人转化而来。人数少，规模小，没有组织体系，裁判执法靠临时抽调。

4、金牌战略

奥运会、亚运会、全运会、省运会上盛行“惟金牌论”。好像在大型比赛中金牌拿的最多就是体育强国、强省，而不重视群众体育。看看现在的中国，现在体育竞技比赛中名声鹊起，但国民现在的体质尤其是学生的体质，好像还在不断地下降，豆芽形、胖墩不断的涌现。成为中国体育亟待解决的首要问题

五、知识点回顾

体育道德的讲解，让学生明白怎样才能很好地遵守体育道德

老师利用问答的形式，让学生思考在现实社会中还有那些违反体育道德的现象。

请学生回答题目，巩固所学知识。

**第三篇：体育与健康课程教案**

拥兴小学体育与健康课程教案

第7课时

授课记录： / 1

/ 2

/ 3 学习阶段：水平二

学习目标： 在自主的练习中提高跳绳的成绩 学习内容：游戏

短绳 学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1.提出队列练习的要求

2.组织队列练习.3.提出游戏练习的要求、讲解游戏的方法

4.组织游戏

学生活动：1.积极的投入到游戏中去.2.大胆的为同伴进行示范

3.全身心的投入到游戏中去。组

织：

二、合作探究、掌握技能

重

点：在合作中掌握短绳的技能 难

点：在合作中提高短绳技能 教师活动：1.组织进行柔韧的练习

2.在示范进行一种角力的小游戏之后请同学们自己和同伴想一种游戏。

3.组织游戏

4.提出短绳的练习。（和同伴一起享受自己学会的短绳的方法）

5.组织进行原地的展示。

6.提出进行短绳冠军赛的要求，讲解方法

7.组织比赛

学生活动：1.和同伴一起进行柔韧的练习。

2.积极的探求“角力”的游戏方法。

3.和同伴探求短绳的各种练习方法

4.积极的投入到短绳冠军赛的比赛中去。组

织：

三、互相的放松

教师活动：1.提出放松的要求

2.进行放松

学生活动：相互的进行放松

组

织：

场地器材： 短绳若干

课后小结：1.这是一节让同学自主玩绳的课.通过学生之间自主的玩绳.让学生对绳的练习有一个新的认识.同时在快乐之中能够学会锻炼身体的方法.并掌握这种方法.

**第四篇：体育与健康课程教案**

拥兴小学体育与健康课程教案

第 8课时

授课记录： / 1

/ 2

/ 3 学习阶段：水平二

学习目标：在各种练习中提高跑的能力

学习内容：游戏

30米冠军赛 学习步骤：

一、集体游戏、提高兴趣 教师活动：1.提出队列练习的要求

2.组织队列练习

3.提出游戏的练习要求

4.讲解游戏《找朋友》的方法

5.组织游戏 学生活动：1.懂得队列的重要性

2.积极的进行队列练习

3.理解和掌握游戏的方法和规则。

4.投入到游戏的联系中去 组

织：

二、合作探究、掌握技能

重

点：在练习中提高自己的奔跑能力 难

点：在练习中能和同伴合作完成练习教师活动：1.提出小组自主的进行跑的准备活动

2.组织小组自主的进行练习

3.提出以小组为单位自创一个小型的奔跑的游戏

4.组织学生进行自创的小型游戏

5.提出30米冠军赛的要求的要求

6.组织比赛

学生活动：1.自主的进行准备活动

2.自主的进行奔跑小游戏的创编和练习

3.积极的投入到30米冠军赛的比赛中去。为自己的小组的荣誉而努力

组

织：

三、相互方法、加速恢复 教师活动： 提出放松的要求

组织放松练习学生活动： 进行放松 组

织： 场地器材：

课后小结：本课是一堂有关发展学生跑的能力的练习课.通过游戏调动学生“跑”的积极性。同时在游戏中作好充分的热身。在30米的冠军赛中通过进一步提高学生对跑的热情，调动大家的积极性。发展学生跑的能力。

**第五篇：体育与健康课程教学计划**

为认真贯彻落实省政府召开的关于规范办学行为,实施素质教育的会议精神,深化新一轮的体育教学改革,秉承以学生发展为主,健康第一的新理念,向终生体育的大目标迈进,大力推进有效教育教学活动的目的。笔者结合我校体育与健康课程改革的实际情况,以中华人民共和国教育部颁布的《体育与健康课程标准》为依据,和由毛振明教授主编、教育科学出版社出版的《体育与健康》七年级教材。从课程标准的最基本的四个理念:

1、坚持健康第一的指导思想,促进学生的健康成长。

2、激发运动兴趣,培养学生终生体育的意识。

3、以学生发展中心,重视学生的主体地位。

4、关注个体差异与共同需求,确保每一个学生受益。和新课程标准提出的最基本的五个设计思路:

1、根据课程目标与内容划分学习领域。

2、根据学生身心发展的特征划分学习水平。

3、根据可操作性和可观察性的要求确定具体的学习目标。

4、根据三级课程管理的要求,加大课程内容的选择性。

5、根据课程发展性的要求,建立评价体系。经反复学习探究,特设计本教学工作计划。

一、学年教学计划的设计

学年教学计划是根据课程标准的要求,确定全年和两个学期的教学内容与课时比例的教学方案。

(一)设计的要求:

1、贯彻课程标准,注重学生发展。

课程标准是构建课程学习目标体系和评价的原则,教材(教师用书和学生用书)是完成课程学习目标学习内容的提供。因此,教师在制定学年教学计划时,不应以教师的个人兴趣、特长和竞技运动及中考体育考试项目为中心,而应以学校的教学实际出发,以学生的发展需求为中心,避免教师的随意性和自由性,认真的、系统的、科学的进行设计。这样才能全面贯彻课程标准的精神和要求。将科学规范办学,使《体育与健康课程》改革深化在实处,真正为实施素质教育,将体育与健康课程先行起来,真正做到学生是大赢家,最终受益的还是学生。

2、实践性、灵活性与综合性 由于课程标准没有具体规定七年级的具体教学内容,所以在设计全年教学工作计划时,可以根据实践性保证正常教学秩序的进行,同时做好六年级到七年级的衔接工作,提高课堂教学实效性、灵活性(根据教材的性质和学生达学习目标的状况等对教学内容和课时比例,及男女生教学的特点,适当进行调整)、综合性(不仅重视学生的运动技能和知识的掌握,更要关注学生的心理发展和社会运动能力的提高)的原则,确定教学内容和课时比例。

3、结合实际情况,合理选择内容

在认真学习和研究课程标准及教材的基础上,要对所任教的年级班级的学生情况进行调查,了解和分析学生的兴趣、特长、活动能力、技能基础、体能状况、心理水平、社会交往等情况,为学年教学计划的制定提供可行性的依据。另外,教学内容的选择,要适合学生身心发展水平,具有健身性、知识性和科学性为增强体质,增进健康有较强的实效性,与学校整体的课程改革紧紧地配套起来,不断提高课堂教学的有效性,确保平常每一节课的有序进行。

4、全年教学工作计划(附表一)七年级体育健康课程全年教学工作计划一览表:(表一案例)内容 全年计划 第一学期 第二学期

健康课 34 17 17 田径 8 4 4 篮球 6 3 3 足球 4 2 2 排球 4 4 体操 4 2 2 游戏 2 2 乒乓球 2 2 武术 2 2 发展身体素质 2 2 合计 68 34 34(二)设计说明

1、全年教学计划设计的依据是《体育与健康课程标》,结合学校现有的场地器材设施建设,及学生的兴趣爱好等实际情况进行设计的。

2、本设计方案是按照全省规定的课时安排要求(每周三次课)来设计,每学期按十七周计算,一学期共五十一节课,一年为一百零二节课其中每周有一节是健康课来进行设计。

3、一节课时可以以一个教学内容或两个教学内容进行教学的。但教师必须根据课时的教学目标设计来进行教材的选择和搭配及具体课时的比例划分,目的是为了更好地有效的实施有效教学,且上好平常每一节课。

二、学期教学计划设计

学期教学计划又叫学期进度,是按照课程标准的要求,把学年教学计划中所规定的每一学期的教学内容,合理分配到每一节课中去,并为制定单元教学计划和课时教案设计提供依据。

(一)设计要求

1、学期教学计划是以学年教学计划为依据的,是以单元教学的形式来进行统筹安排,处理好“开放”和“放开”的关系,从学校的教学实际情况出发,采取其教学内容多样性,可行性、趣味性、地方性的特点和原则,搭配好具体的教学内容。

2、科学、合理地安排好学习内容的顺序。学期计划的制定,要充分考虑到学习内容的特点和季节气候变化的自然条件及场地器材设施条件,采用由易到难,由简到繁,新旧教材合理搭配等方法,优先组合好学习内容顺序。

3、加强集体备课,积极实施有效教学。体育教学不同于其他学科的教学,体育教学的目标任务、内容要求,主要是靠学生自身练习来不断完成和巩固提高的。通过集体备课的形式,能使全体教师较为科学的把握课程标准和教材,合理安排好教学课时,掌握好教学中的重点、难点,更加有利于教学方法的最佳选择。不断加强教师之间的交流、协调、沟通、调整、积极实施有效教学,确保教学计划的完成。

4、学期教学计划设计(附表二)七年级学期教学计划设计一览表:(表二:案例)周次 课次 第一学期 第二学期

健康课 实践课 健康课 实践课1 1 田径 1 足球1 田径 1 足球3 1 田径 1 足球1 田径 1 体操

1 发展身体素质 1 体操1 篮球 1 体操7 1 篮球 1 体操1 篮球 1 体操9 1 篮球 1 乒乓球1 发展身体素质 1 乒乓球11 1 体操 1 乒乓球1 体操 1 乒乓球13 1 体操 1 田径1 体操 1 田径15 1 游戏 1 田径 16 1 游戏 1 田径17 1 田径 1 排球1 田径 1 排球19 1 田径 1 排球1 田径 1 排球21 1 足球 1 排球1 足球 1 排球23 1 篮球 1 排球1 篮球 1 排球25 1 游戏 1 田径1 游戏 1 田径27 1 足球 1 田径1 足球 1 田径

1 发展身体素质 1 篮球 30 1 武术 1 篮球31 1 武术 1 篮球

1 武术 1 篮球33 1 武术 1 篮球

1 发展身体素质 1 篮球

备注:

1、田径--短跑、耐久跑、跳远

2、体操--技巧、支撑跳跃

3、结合《国家学生体质健康标准》进行综合性评价(二)设计说明

1、本计划设计是依据《体育与健康课程标准》和教材及全年教学工作计划来制定的。

2、本计划主要是为了解决学习内容与课时数量之间的矛盾,协调学生发展的基础性和全面性,更好的贯彻落实好新课标,提高教材的使用率,实施有效教学,满足学生的学习特点和需求,同时达到终生体育意识培养的目的。

3、结合《国家学生体质健康标准》进行教学综合评价,建立和建全评价体系,不断完善教学。

三、全年和学期教学计划设计的注意事项

(一)七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要确保实施和完成。依据课程标准,遵循新课标“开放”和“放开”的精神,将教学内容全部实施并落实到每一节课中。

(二)七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要适合学生的发展,从“运动技术、技能为中心”向“以学生发展为主体转移”将教的内容转化为学的内容,强调设计内容的健身性、实用性、科学性,以培养学生为自主学习能力提高和达到终生体育意识的目的。

(三)七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要注意课程资源的开发,为学生提供一个思辩和探究学习、练习、运用的平台,培养学生的实践能力和创新精神。

(四)七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要将评价体系真正建立起来,对教与学都有一个客观的综合性评价,尤其是要重视对学生发展体系特有功能的评价,使学生在原有水平上得到发展灵活运用评价体系。如由终结性评价发展到形成性评价;由相对评价发展到个人的差异评价;由绝对评价发展到差异性评价。同时,重视社会有关方面特别是家长的任何意见,发展评价的多元化.

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！