

2020年福建省中等职业学校学生学业水平考试质检卷

科目：《体育健康概论》

(第I卷)

答案

一、单项选择题（40分，20题）

1-5 AACDB 6-10 CABBD

11-15 CAADB 16-20 BCBAC

二、多项选择题（20分，10题）

1-5 ABC ABD ABC ABCD ABC

6-10 ABC ABCDEF ABCD ABCDE ABCD

三、判断题（40分，20题）

1-10 × √ × √ √ × √ × × ×

11-20 √ × √ √ × √ × √ × √

四、简答题（50分，5题）

(1) 简要回答，中职学生的生理和心理健康特征。

中职生一般15、16岁，处在青春期的后期，身心发展迅速。

生理上，从原来的不成熟逐渐趋向成熟，显著的特点是身体外形的变化和性器官的成熟。身高和体重增加很快，骨骼和肌肉迅速生长；作为生理基础的心血管系统、呼吸系统、神经系统发育快速，但处于不稳

定状态，容易兴奋，容易疲劳，容易产生过激言行。

心理方面的特征主要表现为：1 感知和观察力、注意力、记忆力、思维品质等等获得较大发展，但还不能完全正确认识自我，自尊与自卑并存；好奇心和求知欲强烈，具有较强的开发人际关系的意愿；2 情绪、情感的内容丰富多彩。情绪两极化突出，不稳定；3 意志品质的自觉性、独立性不断增强，但还不完全成熟；4 对塑造和发展个性极为憧憬，理想具有时代性和概括性，自信心与参与性大大增强，勇于自我表现。

(2) 简要回答，体育锻炼的注意事项。

1 选择合适的体育锻炼内容；2 科学开展运动前的准备活动；3 运动时，尽量在正常的安全环境中运动，并控制在一定的运动负荷内，循序渐进提高负荷，并注重身体运动动作的准确性；4 运动后注意放松身体，及时补水和补充营养。

(3) 简要回答，夏季游泳的注意事项。

(一) 安全。观察泳池周边的环境，注意警示和提示语。(二) 游泳前，避免空腹或饮食过量，外伤、饮酒、感冒等疾病，身体状况良好。

(三) 下水前，做好热身和准备活动，避免水中出现肌肉痉挛。(四) 在水中，不得打闹嬉戏；不会游的人不得进入深水区；不跳水。有良好的游泳礼貌和规范的行为。

(4) 简要回答，乒乓球比赛胜负的评定规则。

乒乓球比赛一般采用三局两胜制或五局三胜制或七局四胜制。一局

比赛中，先得 11 分的一方为胜方，10 平后，先多得 2 分的一方为胜方。

(5) 简要回答，如何发展跑的能力？

主要从提高步频、步幅、发展大小腿力量和臂膀的力量三个方面来提高跑步能力，可以分为快速跑、长跑的能力。快速跑主要采用快速反应练习、最快频率的高抬腿跑练习、最快频率的小步跑和半高抬腿跑练习、快速后蹬跑联系等方法；长跑主要是中长跑练习和掌握呼吸方法，如跑 200 米+100 米走多组练习、中等速度跑或变速跑等；长跑的呼吸方法练习一般是跑两三步一呼气，跑两三步一吸气，并练习适宜的呼吸深度。

2020年福建省中等职业学校学生学业水平考试质检卷

科目：《体育健康概论》

(第II卷)

答案

一、单项选择题（20分，10题）

1-5 AABDB 6-10 CADBD

二、多项选择题（20分，10题）

1-5 ABCDEF ABD ABC ABCDEF ABC

6-10 ABC ABCDEF ABCD ABC ABC

三、判断题（20分，10题）

1-10 × × × × √ × √ × × ×

四、简答题（40分，5题）

(1) 简要回答，途中跑的关键技术有哪些？

上体姿势保持正直或稍前倾，头部自然，两眼平视，面部和颈部的肌肉要放松；脚步动作要尽量减少腾空时间，以后脚掌先落地，迅速向前脚掌落地，步幅适中。

(2) 简要回答，闭合性软组织损伤的临场处理基本步骤。

一、制动。减少或制动损伤部分的活动，或使用局部固定的方法；

二、止血防肿。一般采用冷敷、加压包扎，抬高患肢。

三、活血祛瘀，消肿止痛。一般在 24-48 小时后，可进行热敷、按摩、理疗等。

四、功能锻炼。加强患肢的血液循环和代谢，逐步加大活动幅度、强度和数量。

(3) 简要回答，蛙泳的基本动作要领。

(一) 手臂。三步：外划、内划和前伸。外划：双手前伸，手掌倾斜大约 45 度(小拇指朝上)。双手同时向外、后方划，继而屈臂向后、向下方划。内划：掌心由外转向内，手带动小臂加速内划，手由下向上并在胸前并拢(手高肘低、肘在肩下)，前伸。前伸：双手向前伸(肘关节伸直)。

(二) 腿部动作：收、翻、蹬、夹，腿伸直后漂一会。

(三) 手脚配合。先外划手臂，内划手合掌时，收腿、外翻脚，蹬腿后，收手前伸直手臂，腿伸直漂一会。

(四) 呼吸。外划手时，抬头快吸气，然后略低头，呼气，继续做手臂和腿的动作，吸气和呼气与手腿动作配合，初学者可以吸气呼气一次手臂和腿动作两次。

4. 简要回答，排球比赛得分与获胜的基本规则。

比赛采用五局三胜制，每球得分，得分的球队同时获得发球权，队员按顺时针方向轮转一个位置。每局比赛先得 25 分并领先对手 2 分的队获胜一局。决胜局先得 15 分并同时领先对手 2 分的队获胜，如果比分为 14:14，比赛继续进行至某队领先 2 分为止。

(5) 简要回答，立定跳远的技术要领。

首先要预摆，两脚左右自然站立，不要并拢，最好与肩同宽。然后双手向前摆起，两腿保持伸直状态。然后两手尽量往后摆，身体降低重心，两腿向下弯曲，两脚用力往前蹬地，同时两臂稍微弯曲往上摆动，整个人向前上方腾空跳起，并充分展体。落地时，收腿，举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，然后落地缓冲。时机必须缓冲好。预摆可以总结为“一伸二屈降重心”；要注意身体和手脚的协调。