

2019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 (20分, 10题)

1-5 CACDD 6-10 ADABC

11-15 CAADB 16-20 BCBAC

二、多项选择题 (20分, 10题)

1-5 ABCD ABCD ABCD ABD ABC

6-10 ABC ABCDEF ABCD ABCDE ABCD

三、判断题 (20分, 10题)

1-10 √ √ √ √ √ √ X √ √ √

11-20 √ X √ √ X √ X √ X √

四、简答题 (40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，预防颈、肩、腕部损伤的基本注意事项。

- 1、避免长时间操作电脑，每小时休息 5-10 分钟，活动颈部和手腕。
- 2、掌握正确的坐姿和手部姿势；
- 3、营造健康的工作环境，如桌椅、鼠标、键盘等工具调节适宜身体的状态；
- 4、主动积极开展身体运动，加强颈肩腕部的肌肉力量和韧带强度。

(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。

2019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)

(考试时间：60分钟 满分：100分)

答案

一、单项选择题(20分, 10题)

1-5 DCDAB 6-10 CABBD

二、多项选择题(20分, 10题)

1-5 ABC ABD ABC ABCD ABC

6-10 ABC BCD ABD BCD ABD

三、判断题(20分, 10题)

1-10 X √ X √ √ X √ X X X

四、简答题(40分, 4题)

1. 简要回答, 中职学生经常参加篮球运动的好处。

经常性参与篮球运动, 可以提高消化系统的功能; 提高团队意识; 提高各种身体素质; 控制体重; 有利于形体健美等, 可以有效地促进参与者的心理(智力、意志力、个性等)、技能、观察、应变等综合能力的提高, 锻炼和培养发现问题、分析问题和解决问题的能力。

2. 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, 身体状态良好。(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。

3. 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。

4. 简要回答，中职生如何合理的饮食？

（一）食物多样化，以谷类为主，粗细搭配；（二）多吃蔬菜水果和薯类；（三）每天吃奶类、大豆及其制品；（四）常吃鱼、禽、蛋和瘦肉；（五）减少油盐；（六）食不过量，天天运动，保持健康体重；（七）三餐分配合理，零食适当；（八）每天充足饮水，合理选择饮料；（九）吃新鲜卫生的食物。