**晋江市伟冠双语实验学校**

**小学部体育学科水平二（四年级）校本作业**

**（训练时间：30分钟）**

**班级 姓名 座号 等级**

1. 选择题

1. 下面哪种运动可以有效锻炼腿部力量？（ ）

A. 仰卧起坐

B. 立定跳远

C. 投沙包

2. 在进行体育活动前，我们应该先做（ ）。

A. 放松活动

B. 剧烈运动

C. 热身活动

3. 运动后，身体出汗很多，我们应该（ ）。

A. 立刻洗澡

B. 马上喝大量的冰水

C. 先用干毛巾擦干身体，适当补充温水

4. 下列属于良好的用眼习惯的是（ ）。

A. 长时间看电视

B. 读书写字时姿势端正，眼睛距离书本约一尺

C. 在光线很暗的地方看书

5. 广播体操可以（ ）。

A. 帮助我们放松身心，活动身体各个部位

B. 只锻炼手臂力量

C. 只锻炼腿部力量

6. 预防运动损伤，我们要（ ）。

A. 穿合适的运动装备

B. 运动前不做热身

C. 运动后不做放松

7. 投沙包时投的（ ）越好。

A. 越高 B. 越近 C. 越远

8. 进行体育活动时，以下哪种着装是合适的？（ ）

A. 牛仔裤和皮鞋

B. 运动服和运动鞋

C. 紧身连衣裙和拖鞋

9. 在做眼保健操时，我们应该（ ）。

A. 认真闭眼按摩穴位

B. 睁眼随便做动作

C. 边说话边做

10. 下列哪项不是良好的运动习惯？（ ）

A. 坚持每天锻炼

B. 运动前做好热身，运动后做好放松

C. 过度疲劳时仍坚持剧烈运动

二、判断题

1. 只要体育成绩好，就不用注意饮食健康。（ ）

2. 运动后肌肉酸痛是正常现象，过几天就会自然消失。（ ）

3. 在体育课上，我们可以随意打闹。（ ）

4. 小学生要积极参加体育活动，增强体质。（ ）

5. 做眼保健操对保护眼睛没有什么作用。（ ）

6. 运动时，鞋带松了可以不用管，继续运动。（ ）

7. 长期不运动，突然进行剧烈运动容易导致受伤。（ ）

8. 天气太热，刚上完体育课，我们应该马上喝大量的水或者冷饮降温。（ ）

9. 体育课上不得携带钥匙、小刀等利器。（ ）

10. 每个学生要积极地到户外参加体育锻炼。（ ）