

## 2023年体育健康知识竞赛题库及答案(共90题)

1、人体长时间进行肌肉活动过程中克服疲劳的能力是指()。(1分)

- A. 速度
- B. 力量
- C. 灵敏
- D. 耐力(正确答案)

2、发展力量素质的方法()。(1分)

- A. 弓步走
- B. 越野跑
- C. 钻过低栏架
- D. 杠铃半蹲跳(正确答案)

3、发展耐力素质的方法()。(1分)

- A. 追逐跑
- B. 定时跑(正确答案)
- C. 闪躲跑
- D. 交叉侧身

4、发展速度素质的方法()。(1分)

- A. 让距离
- B. 卧撑
- C. 正踢腿
- D. 往返跑(正确答案)

6、发展柔韧素质的方法()。(1分)

- A. 持哑铃阔胸
- B. 上下振臂(正确答案)
- C. 立卧撑
- D. 接力跑

7、跳高的过杆动作属于哪个技术环节()。(1分)

- A. 助跑
- B. 起跳
- C. 腾空(正确答案)
- D. 落地

8、奥林匹标志着五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相会，下列哪下不是五环的颜色() (1分)

- A. 蓝
- B. 黄
- C. 黑
- D. 白(正确答案)

9、下列哪项不属于人身体素质的是() (1分)

- A. 力量、耐力
- B. 速度、柔韧
- C. 灵敏(正确答案)
- D. 体能

10、被誉为 奥林匹克之父 努力维护奥林匹克精神，积极恢复奥运会比赛的是() (1分)

- A. 摩西
- B. 顾拜旦(正确答案)
- C. 萨马兰奇
- D. 洛克

11、耐力跑锻炼的强度、心率控制在自己最大心率下为适宜() (1分)

- A.60—80%
- B.80—90%
- C. 90 — 100%
- D.50-60% (正确答案)

12、“乒乓球外交”是通过()手段促进国与国改善关系的范例。(1分)

- A. 政治
- B. 经济
- C. 体育(正确答案)
- D. 军事

13、我国历史上在奥运会获得第一枚金牌的是哪个项目?() (1分)

- A.剑术
- B.跳水
- C.射击(正确答案)
- D.体操

14、不属于健康三要素的是() (1分)

- A、身体健康
- B、心理健康
- C、社会适应
- D、精神健康(正确答案)

15、不属于常见的运动项目的是() (1分)

- A、冰球(正确答案)
- B、篮球
- C、羽毛球
- D、跑步

16、正常人的心率范围是() (1分)

- A、60-100 次/分
- B、60-90 次/分(正确答案)
- C、50-90 次/分
- D、50-100 次/分

17、不属于三种体型的是() (1分)

- A、苗条型(正确答案)
- B、瘦弱型
- C、健壮型
- D、肥胖型

18、属于无氧运动的项目的是() (1分)

- A、爬山

B、游泳

C、自行车

D、跳远(正确答案)

19、不属于常见的身体测量内容的是() (1分)

A、身高

B、体重

C、肺活量

D、肩宽(正确答案)

20、一天中锻炼的最佳时间为() (1分)

A、早饭后

B、起床后

C、下午(正确答案)

D、晚上

21、锻炼后怎样预防肌肉酸痛() (1分)

A、多做整理运动(正确答案)

B、坐下休息

C、不予理睬

D、药物治疗

22、对锻炼的表述正确的是() (1分)

A、三天打鱼，两天晒网

B、闻鸡起舞

C、每天爬山5小时

D、量力而行，持之以恒(正确答案)

23、 主要是发展力量的运动是() (1分)

A、 羽毛球

B、 游戏

C、 跳绳

D、 举重(正确答案)

24、 我们的身体分由头、颈、()、四肢四大部分组成。 (1分)

A、 腹部

B、 躯干(正确答案)

25、 原地踏步走的时候，哪条腿先抬起?() (1分)

A、 左腿(正确答案)

B、 右腿

26、 香烟中危害人体健康的三大元凶是() ①一氧化碳②尼古丁③二氧化碳④烟焦油(1分)

A.①②③

B.□□□ (正确答案)

c.②③④

D.①③④

27、 ()是对自身能力的信任程度，是学习生活的重要心理动力。 (1分)

A、 自尊

B、 自信(正确答案)

C、自爱

D、自大

28、FIFA是()的法文缩写(1分)

A、国际汽车联合会

B、国际拳击联合会

C、国际足球联合会(正确答案)

29、排球比赛中,队员轮换的顺序是()(1分)

A、顺时针(正确答案)

B、逆时针

30、判定运动员的终点名次,应该以与运动员的()任何部位抵达终点线沿垂直面得顺序为准。(1分)

A、头

B、胸部

C、躯干(正确答案)

D、腿部

31、游泳遇到抽筋时,第一步应该是()(1分)

A、自救(正确答案)

B、呼救

C、游上岸

32、游泳时,在水面上应该用()吸气(1分)

A、鼻子

B、口

C、口和鼻子同时(正确答案)

33、乒乓球起源于()(1分)

A 中国

B、英国(正确答案)

C、美国

D 法国

34、运动中,当身体受到外伤时,应该先()(1分)

A 找医生

B、止血(正确答案)

C、用药

D 包扎

35、在户外运动遇险时可以合理运用求救信号,以下哪个是世界通行的求救信号?()(1分)

A、  
          (正确答案)

B、

C、

36、运动参与是学生发展体能、()、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。(1分)

A 获得异性好感

B、获得运动技能(正确答案)

C、体现自我价值

D 消耗摄入能量

37、运动技能学习领域体现了体育与健康课程以()为主的基本特征,学习运动技能也是实现其他领域学习目标的主要手段之一。(1分)

- A、动作练习
- B、思维练习
- C、身体练习(正确答案)
- D、技巧练习

38、在义务教育阶段,应侧重使学生了解和体验体育活动对心理状态的影响;(),应侧重使学生运用体育活动方法改善心理状态。(1分)

- A、学前阶段
- B、小学阶段
- C、初中阶段
- D、大学阶段(正确答案)

39、《标准》没有规定各个学习领域内容的时数比例,在制订教学计划时,可以根据实践性原则,灵活性原则,()来确定教学内容的时数比例。(1分)

- A、综合性原则(正确答案)
- B、适用性原则
- C、多样性原则
- D、开放性原则

40、下列哪一项不属于教学方法的改革:()(1分)

- A、加强对学生的学法的指导
- B、加强教法研究,提高教学质量

、上两项都不是

D. 以上两项都是(正确答案)

41、以下对体育与健康课程学习评价的重点说法正确的是：() (1分)

A. 不太强调比较强调评价与遗传因素相关较大的体能等

B. 用来评价与教学过程较为相关的态度、行为等评价体育与健康知识的记忆

C. 用来评价对体育与健康知识的理解和运用评价所有运动技术掌握的水平(正确答案)

D. 用来评价运动技术的运用和运动参与程度仅评价最终成绩

42、评价的目的是对体育与健康课程的执行情况进行分析评估，发现课程和课程实施中存在的问题和不足，以及时调整课程内容，()和教学管理，促进课程的不断完善。(1分)

A. 取消教学

B. 停止教学

C. 改进教学(正确答案)

D. 中断教学

43、下列哪项不是教材编写原则()。(1分)

A. 教育性原则

B. 健康性原则限时骑

C. 兴趣

D. 固定(正确答案)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/278045126002006023>