

中考体育理论知识复习资料与笔试考试试题

总分： 100 分

一、选择题：共 20 题，每题 1，共 20 分

1、不属于健康三要素的是()

A、身体健康 B、心理健康 C、社会适应 D、精神健康

2、正常人的心率范围是()

A、60—100 次/分 B、60—90 次/分 C、50—90 次/分 D、50—100 次/分

3、锻炼后怎样预防肌肉酸痛()

A、多做整理运动 B、坐下休息 C、不予理睬 D、药物治疗

4、属于无氧运动的项目的是()

A、爬山 B、游泳 C、自行车 D、跳远

5、一天中锻炼的最佳时间为()

A、早饭后 B、起床后 C、下午 D、晚上

6、2014 年足球世界杯的举办地是()

A、德国 B、意大利 C、巴西 D、南非

7、中国于 2008 年举办第()届奥运会。

A、 28B、 27C、 29D、 25

8、发展力量素质的方法（ ）。

A. 弓步走 B. 越野跑 C. 钻过低栏架 D. 杠铃半蹲跳

9. 发展柔韧素质的方法（ ）。

A. 持哑铃阔胸 B. 上下振臂 C. 立卧撑 D. 接力跑

10、对锻炼的表述正确的是（ ）

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。

11、急行跳高或跳远时，起跳脚必须用（ ）

A 。左脚 B 。右脚 C 。单脚

12、在队列练习中，学生左右并列成一线，叫（ ）

A 。行 B 。列 C 。路

13、人体外表的形态结构，叫（ ）

A 。体格 B 。身体姿态 C 。体形

14、采用站立式动作起跑时，腿站立的预备姿势应该是（ ）

A. 左腿在前 B. 右腿在前 C 。有力的腿在前

15、三步上篮的正确动作是（ ）

A. 一大二小三跳起 B 。一小二大三跳起 C 。一大二跳起

16 投掷项目的技术一般包括几个阶段（ ） ？

A、4B、3C、2

17 田径比赛全能项目中的径赛项目，起跑犯规应几次罚下()?

A、3B、2C、1

18 中国奥委会为了抗议企图制造两个中国的图谋，于哪年退出了国际奥委会并与其中断了一切联系()。

A、1958年 B、1952年 C、1956年

19 八个球队进行单循环比赛，需比赛几场()

A、28B、32C、34

20、在跳高、跳远、三级跳远比赛中，每次试跳的一般时限为()。

A、1分钟 B、1分30秒钟 C、3分钟

二、判断题。对的打√,错的打×(每小题1,共20分)

1、剧烈运动后感觉很累，最好立刻静坐息。()

2、耐力跑时出现极限的正确处理方法是站立不动()

3、篮球投篮出手后，投掷臂应指向球篮。()

4、上体育课时做准备活动太浪费时间，不做可以进行大负荷运动。()

5、学习压力是引起青春期心理问题的主要原因之一。()

6、单手投篮持球应该用全手掌触球。()

7、比赛中传球时，应传给离篮筐较近，又无人防守的同伴。()

8、中学生应该多参加体育运动，有利于身体健康。()

9、田径运动能促进青少年的正常生长发育，改善和提高人体内脏器官机能。（ ）

10、2004年雅典奥运会110米栏冠军得主是中国选手刘翔。（ ）

11、随着年级增加，必修教学内容也将逐年增加。（ ）

12、武术是必修教学内容。（ ）

13、学生的体育竞赛成绩是评价学校体育工作的依据。（ ）

14、体质和健康的概念基本相同。（ ）

15、广播体操，是有节奏的中等强度的体育运动。（ ）

16、少年儿童的业余训练，主要以专项技术细节的训练为主。（ ）

17、发展身体素质练习，必须作为“课课练”的内容。（ ）

18、限制性选修中的球类项目为任选内容。（ ）

19、体育与健康基础知识在小学高年级开设。（ ）

20、大纲中的游戏都是典型范例性质的。（ ）

三、填空题：每空 1 共计 20 分

1、在体育教学训练中，将人体素质概括为“五大素质”，即力量素质、
、灵敏素质和。

2、决定跑速的重要因素是和。

3、篮球场地的边线长度为米，宽度为米。篮球圈水平面距离地面为米。

4、温哥华冬奥会个人荣获 3 块金牌的运动员是_____。

5、真正的健康包括身体健康、_____和_____。

6、学校体育与健康教学必须把_____作为指导思想。

7、武术是我们民族文化的_____。

8、然界的_____、日光、_____是维持人们生活必不可少的基本物质。

9、008 年北京奥运会口号_____、_____。

10 人体生理机能活动变化规律，一节体育课可分为_____、_____、_____三个部分。

四、解释体育名词 共计 10 分

1、血压—

2、动作速度—

3、肺活量—

4、呼吸差—

5、耐力—

五、简答题。共计 15 分

1、简述前滚翻动作要领。

2、《体育与健康课程标准》的基本理念是什么？

3、7 支队采用单循环制进行比赛，请用公式算出比赛场次。

六、问答题 共计 15 分

1、设计我的大课间操。把你喜欢的活动内容和组织方式用简明的语言描述清楚。

要求： 1. 课间操活动时间为 30 分钟。 2. 尽可能的考虑到趣味性和健身性相结合的原则。

初中体育理论考试标准答案

一、选择题：共 10 题，每题 3 分，共 30 分。

1、 D2、 A3、 A4、 D5、 C6、 C7、 C8、 D9、 B10、 D11、 C 1 2、 B 1 3、 B
14、 A 1 5、 A 16A17A18A19A20、 A

二、判断题。对的打√，错的打×（每小题 2 分，共 20 分）

1、× 2、× 3、√ 4、× 5、√ 6、× 7、√8、√ 9、√ 10、√
11、× 12、× 13、√ 14、× 15、√ 16、× 17、× 18、√ 19、√
20、√

三、填空题：每空 3 分，共计 30 分

1、 速度素质 耐力素质 柔韧素质 步频 步长

3、 28 米 15 米米 4、 王濛 5、 心理健康 社会适应能力

6、健康第一 7、瑰宝 8 空气 水 9 同一个世界 同一个梦想 10、准备、
基本、结束

四、解释体育名词

1、血压：血液对血管壁的侧压力。

2、动作速度：完成单个动作或成套动作时间的长短、是速度素质的一种形式。

3、肺活量：最大吸气后，作最大呼气所能呼出的气量。

4、呼吸差：衡量呼吸功能和胸腔容量的指标之一。为人体深吸气胸围与深呼气胸围的差值。

5、耐力：人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的的能力，也称耐久力。

五、简答题

1、蹲撑，两手扶地，同时屈臂、低头、两脚蹬地、提臀收腹，团身向前滚动，前滚时，后脑、肩、臀部依次着地，然后抱小腿团身成蹲撑。

2、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发运动兴趣，培养学生终身体育意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一位学生受益。

3、 $(7-1) \times 7 \div 2 = 21$

六、问答题。（每题 20 分，）

1、设计我的大课间操。把你喜欢的活动内容和组织方式用简明的语言描述清楚。

要求：1. 课间操活动时间为 30 分钟。

2. 尽可能的考虑到趣味性和健身性相结合的原则。

中考体育理论知识复习资料与笔试考试试题

一、判断题： 20 分（共 20 小题， 每题 1 分）用对（√）错（×）表示。

- 1、 “发展体育运动， 增强人民体质” 是毛泽东提出的。 ()
- 2、 排球比赛中 A 队队员在接发球时， 用脚将球踢到了对方场内， 裁判员判其违例。 ()
- 3、 准备活动不能完全避免运动受伤但可以降低运动受伤 ()
- 4、 田径运动员可赤脚， 也可以单脚或双脚穿鞋参加比赛。 ()
- 5、 球类运动中有常说的大球与小球之分， “小球转动大球” 的成就了中国外交史上的一段佳话， 这里的小球说的是乒乓球， 大球说的是美国的篮球。 ()
- 6、 步行是体育锻炼中最简便易行的运动。 ()
- 7、 400 米和 400 米以下项目（包括接力第一棒）， 必须采用蹲踞式起跑， 并使用起跑器 ()
- 8、 跳跃运动是属于周期性的运动。 ()
- 9、 篮球场上短边的界线叫边线。 ()
- 10、 现时中国有 1 名篮球运动员到 NBA 打比赛。 ()
- 11、 无论是改变步频或步长， 还是两者同时改变， 都将对跑的速度产生影响。 ()
- 12、 田径比赛规则规定， 对第一次起跑犯规的运动员应给予警告， 之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。 ()
- 13、 足球比赛中罚间接任意球可以直接射门得分。 ()
- 14、 人体每天消耗的能量来自营养素， 营养素包括糖、 蛋白质、 维生素、 无机盐和水。 ()

15、初中生身体形态的发育主要受遗传因素、营养和后天环境影响，体育锻炼对身体形态不起作用（）

16、根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（）

17、过高能量会转化为脂肪在体内堆积而导致身体过重或过胖。（）

18、进入青春期后，男生开始长胡须，女生皮下脂肪开始减少。（）

19、中学生的骨骼弹性好，易骨折，容易变形。（）

20、在影响体质的诸因素中，经常地、科学地从事体育锻炼是最为积极有效的手段（）

二、单项选择题：共 15 小题（每题 2 分，共 30 分）

1、剧烈运动之后，我们应该如何进行整理活动，下面表述最合理的是（）。

A. 立即坐在地上休息；

B. 慢慢的走一走，抖动双腿

C. 立即躺在地上休息

D. 立即停止下来， 站在原地休息

2、现代奥运会的创始人是：（）

A. 维凯拉斯

B. 顾拜旦

C. 萨马兰奇

D. 何振梁

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/578057132054007003>