

初中体育与健康基础知识理论考试试卷【可下载打印】

准考证号：_____

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____ 总分：_____

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

3、小张运动时，踝关节扭伤后应：（ ）

A. 立即热敷按摩 B. 立即冷敷按摩

C. 立即冷敷，24 小时后热敷 D. 不用管，继续运动

4、在水中游泳时，如果遇到身体抽筋应先（ ）

A. 呼喊周围环境的人 B. 自己想办法自救

C. 不管它继续游泳 D. 听天由命

5、体育运动中，被称为运动之母的是（ ）

A. 田径运动 B. 球类运动

C. 水上运动 D. 体操类运动

6、当饮食的摄取量大于身体的活动量，身体的体量会。（ ）

A. 增加 B. 减少 C. 不变 D. 以上皆错

7、艾滋病的三种传播途径是 ()

A. 血液传播，性传播和母婴传播

B. 性传播，消化道和血液传播

C. 母婴传播，血液传播和呼吸道传播

D. 亲吻传播，血液和性传播

8、游泳时不慎溺水，救上岸后哪项处理最关键？ ()

A. 保持呼吸道通畅，进行人工呼吸和胸外心脏按压

B. 打 120 电话 C. 检查溺水者有无外伤 D. 及时送医院

9、假设你正在三楼的教室上课，这时突然发生了地震，已开始出现房屋坍塌，你应该 ()

A. 冲出教室，迅速下楼梯逃生

B. 躲避于桌下，背向窗户，并用书包保护头部

C. 从窗户跳出逃生

D. 跟着别人一起走，别人去哪儿你也去哪儿

10、引起肥胖的主要原因是 ()

A. 吃得太多，活动太少，致营养过剩 B. 睡眠时间少

C. 肥肉吃太多 D. 老坐在看电视或打游戏机

11、下列何者是理想的减肥方法？ ()

A. 断食 B. 吃减肥药 C. 运动 D. 吃泻药

12、为了发展学生的身体素质和跑的能力，下列一组辅助练习中用于增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，发展跑的频率的练习是 ()。

A. 后蹬跑 B. 单足跳 C. 弓箭步走 D. 高抬腿跑

13、标准的篮球场地长、宽应该为 ()

A. 26 米 14 米 B. 24 米 14 米

C. 28 米、15 米 D . 30 米 15 米

14、被中国人称为国球的运动项目是什么？（ ）

A. 羽毛球 B. 手球 C. 乒乓球 D. 排球

15、2007 年 4 月 29 日，一场声势浩大的“全国亿万学生阳光体育运动”拉开了帷幕。体育教师要求每个同学选择一项喜欢的体育锻炼项目，积极参与这项运动，小李所选的项目需要速度与爆发力，其技术动作的顺序是：助跑—起跳—腾空—挺身—落地—起身—向前走，小李所选的项目是（ ）。

A. 跳远 B. 跳水 C. 跳箱 D. 篮球

三、搭配连线题：10 分（每一连线 1 分）

以下运动员在对应的项目中都取得了显著成绩，请你帮助配对。

1、篮球运动员 王 楠

2、体操运动员 杨 杨

3、跳水运动员 占旭刚

4、乒乓球运动员 林 丹

5、排球运动员 李小鹏

6、田径运动员 田 亮

7、足球运动员 贝 利

8、举重运动员 姚 明

9、羽毛球运动员 刘 翔

10、速滑运动员 孙 玥

四、填空题（11 小题，每空 1 分，共 30 分）

1、田径运动以时间计算成绩的项目叫_____；以高度或远度计算成绩的项目叫_____。

2、队列整队时要做到三个字_____、_____、_____。

3、北京奥运会申办成功的时间是_____，本届奥运会是第_____届。

4、1894年法国教育家_____建议恢复奥运会,1896年在_____举行第一届。

现任国际奥委会主席是_____。

5、现代足球运动已成为世界上开展的最广泛、最大的体育运动项目,有“_____”之称。

6、据文字记载,篮球运动是1891年由美国人_____发明的。

7、足球常用的四种踢球方式是_____、_____、_____、_____。

8、《国家学生体质健康标准》必测项目有_____、_____、_____。

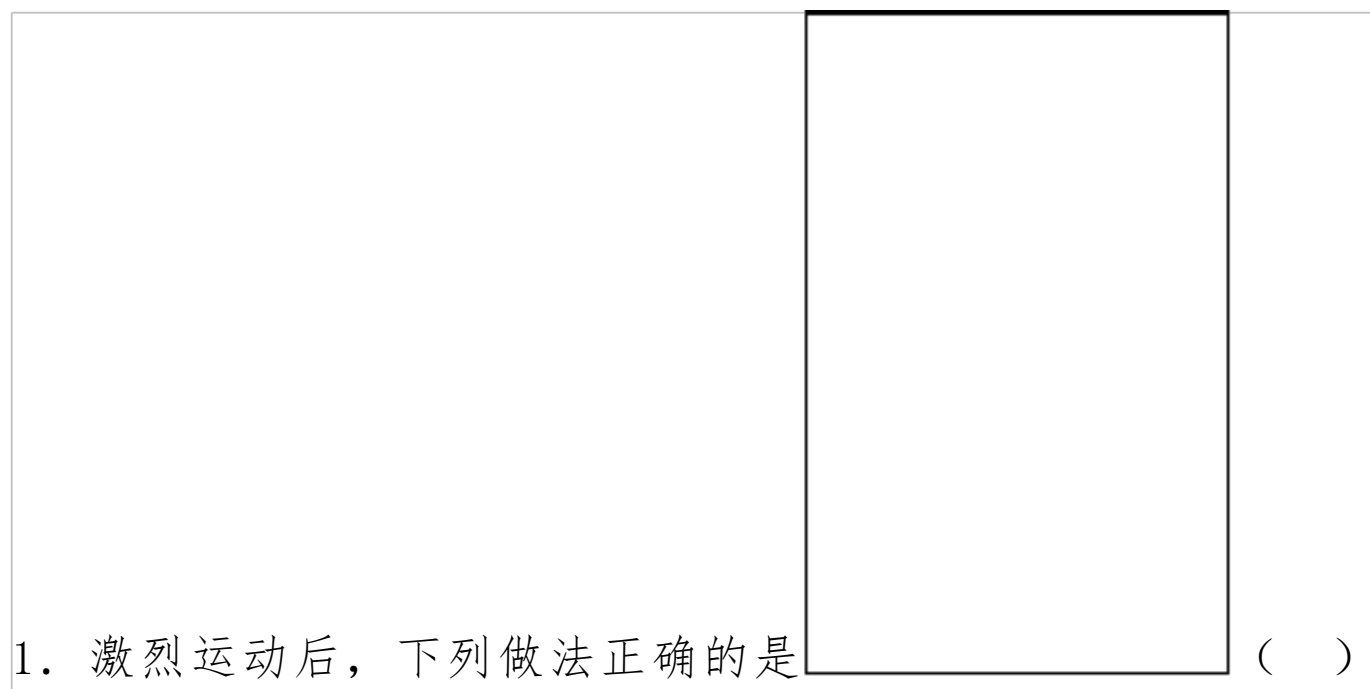
9、步长的大小主要取决于_____、_____和关节的_____、_____以及身体各部分的协调配合。

10、身体形态就是身体的外部形状和特征。身体形态一般由_____、_____、_____及其相互关系来表现的。通常用_____评价身体形态的发展状况。

11、人体肌肉分为_____、_____和_____共三类。

五、问答题(1题,3问,分值分别是2分、3分、5分,共10分)

一、根据右图回答下面的问题:



1. 激烈运动后,下列做法正确的是()

A. 立即停止活动,进行休息

B. 马上沐浴,消除运动产生的热量

C. 递减运动强度，逐渐结束运动

D. 马上补充水分和食物，减少运动消耗

2. 图中所说的放松活动在体育中叫做_____。

3. 请你谈谈放松活动的好处主要有_____

]
]
]
]
]
]
]
]
]

2008 年韶关市初中毕业生

升中体育考试体育理论知识试题答案

一、判断题：20 分（共 20 小题，每题 1 分）用对（√）错（×）

]

1、√

2、×

3、√

4、√

5、×

6、√

7、√

8、×

9、×

10、×

11、√

12、√

13、×

14、√

15、×

16、√

17、√

18、×

19、×

20、√

]

二、单项选择题：共 15 小题（每题 2 分）

]

1、B

2、B

3、C

4、B

5、A

6、A

7、A

8、A

9、B

10、A

11、C

12、D

13、C

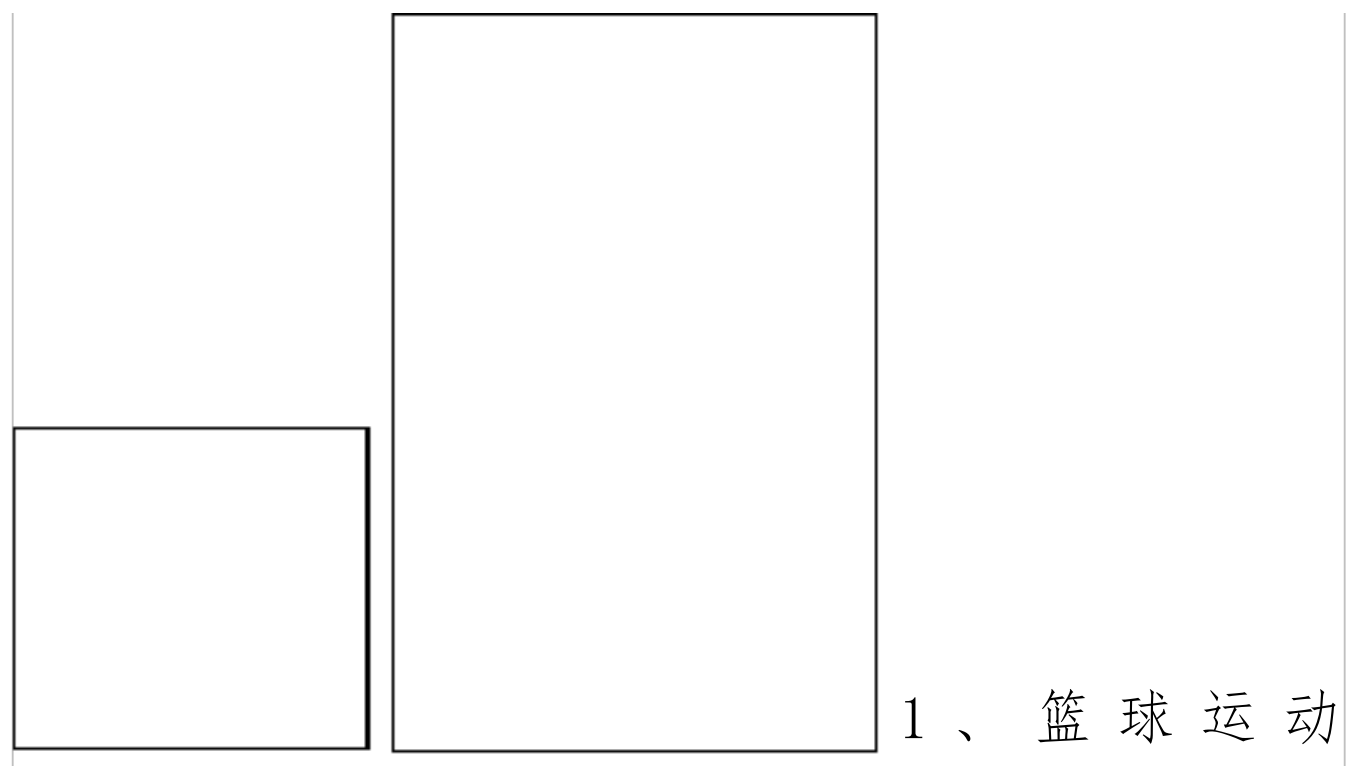
14、C

15、A

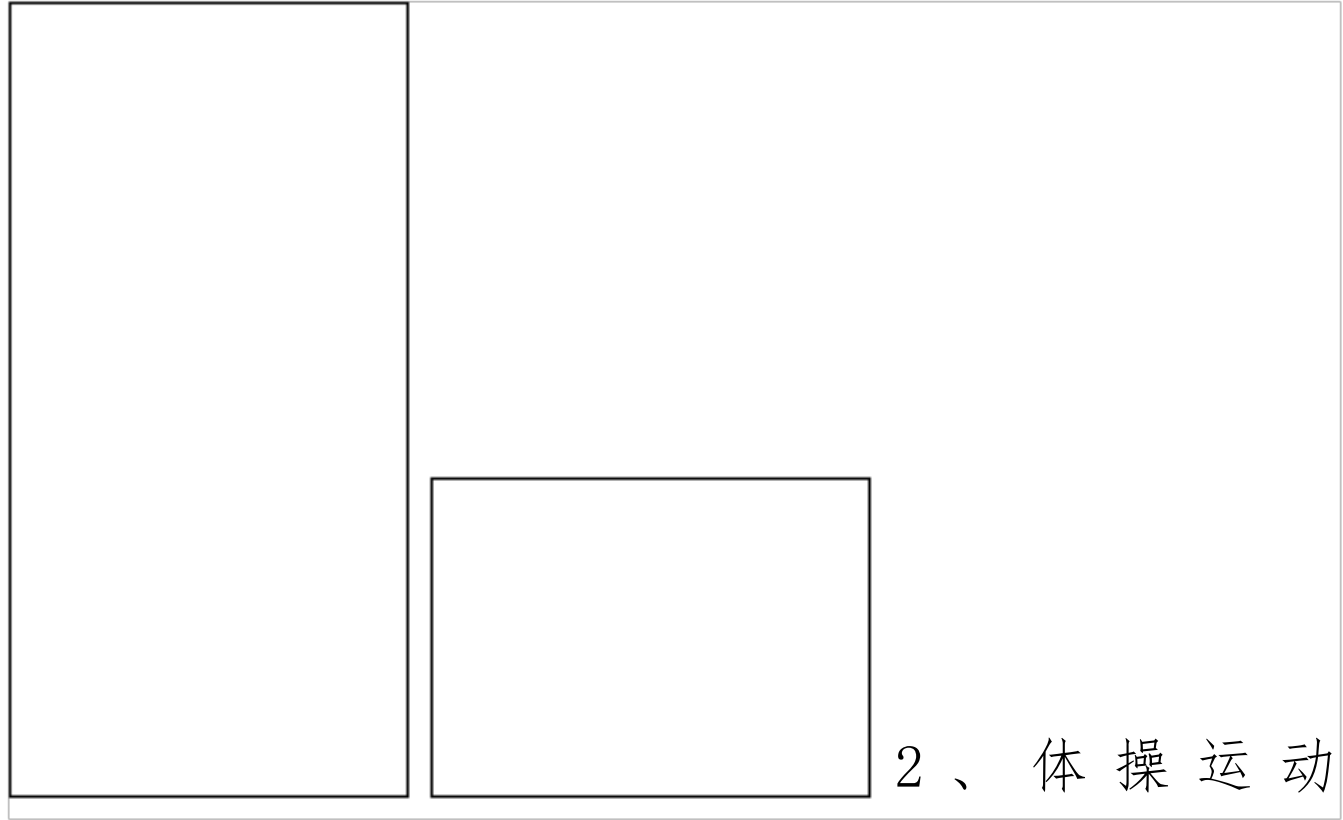
]

三、搭配连线题：10分（每一连线1分）

以下运动员在对应的项目中都取得了显著成绩，请你帮助配对。

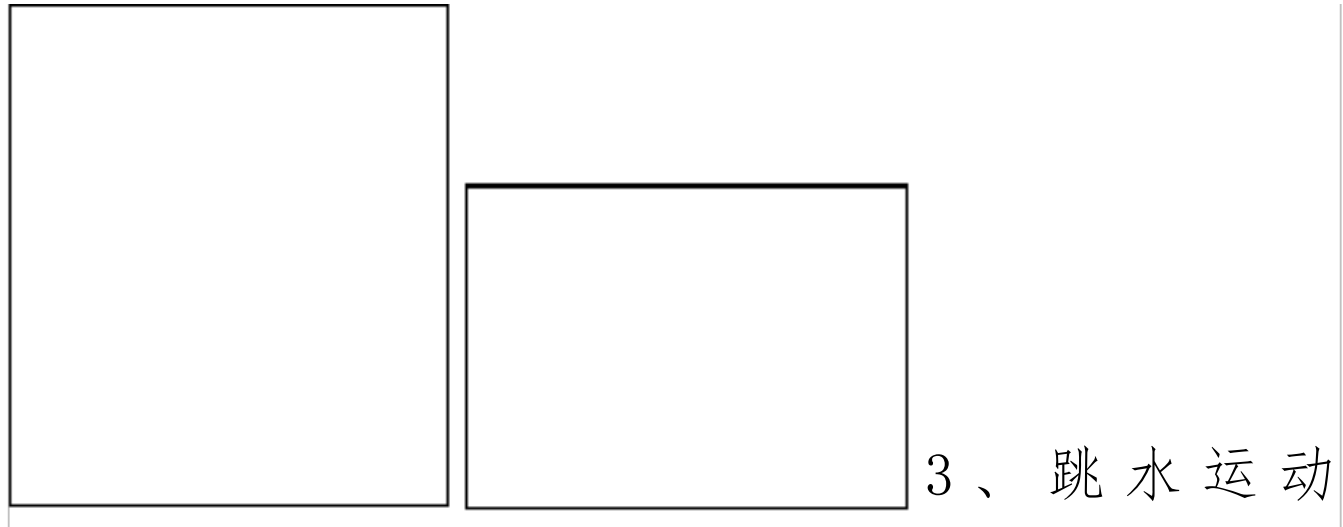


员 王楠



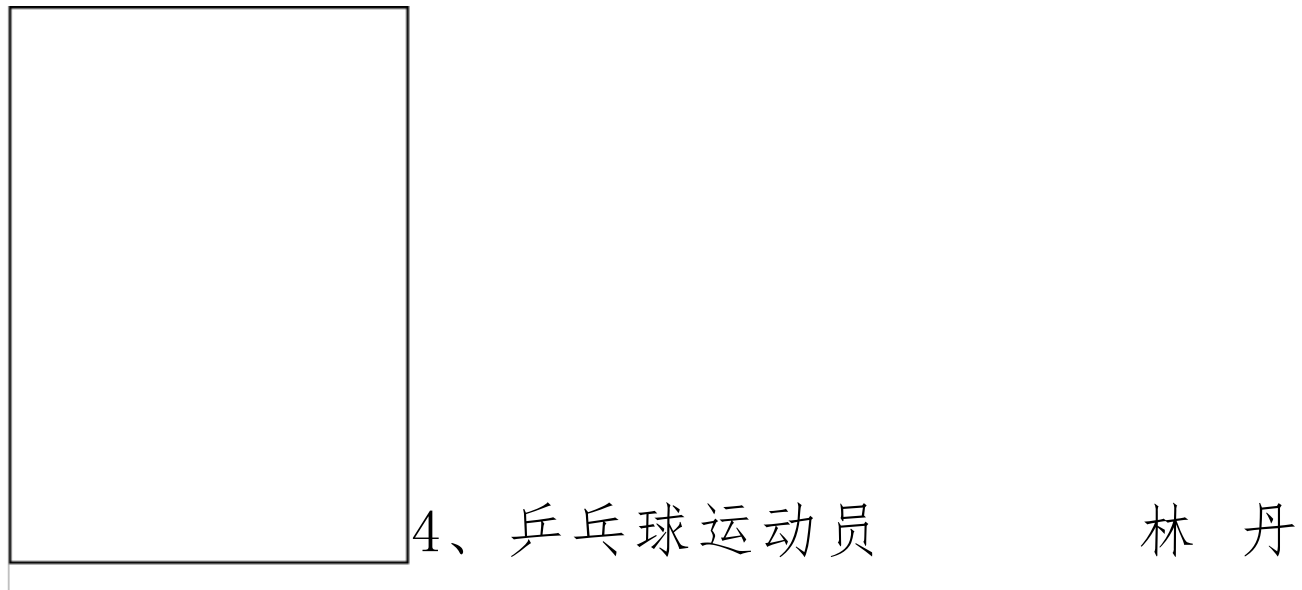
2、体操运动

员 杨 杨



3、跳水运动

员 占旭刚



4、乒乓球运动员

林 丹

| | | |
|--|---------|-----|
| | 5、排球运动员 | 李小鹏 |
|--|---------|-----|

| | | |
|--|---------|----|
| | 6、田径运动员 | 田亮 |
|--|---------|----|

| | | |
|--|---------|----|
| | 7、足球运动员 | 贝利 |
|--|---------|----|

| | | |
|--|---------|----|
| | 8、举重运动员 | 姚明 |
|--|---------|----|

| | | |
|--|----------|----|
| | 9、羽毛球运动员 | 刘翔 |
|--|----------|----|

| | | |
|--|----------|----|
| | 10、速滑运动员 | 孙玥 |
|--|----------|----|

四、填空题（11 小题，每空 1 分，共 30 分）

1、径赛、田赛

2、快、静、齐

3、2001 年、29 届

4、顾拜旦、希腊（雅典）、罗格

5、世界第一运动

6、奈·史密斯

7、脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球

8、身高、体重、肺活量

9、后蹬力量、后蹬角度、灵活性、柔韧性

10、长度、围度、重量、克托莱指数

11、骨骼肌、平滑肌、心肌

五、问答题（1 题，3 问，分值分别是 2 分、3 分、5 分，共 10 分）

1、【答案】 C

体育与健康基础知识理论考试试卷

一、填空题 40% (每个空 2 分)

- 1、营养是人们为了维护 _____、_____、_____ 以及 _____、_____、_____ 等生物学过程而摄取食物，并经消化、吸收和利用其营养成分即营养素的综合过程。
- 2、环境保护是我国的基本国策之一。自然环境是指 _____、_____、_____ 等；社会环境指 _____、_____、_____ 等。保护和改造自然环境，是人们健康生活的需要。环境保护，人人有责。
- 3、补充钙质的最好方法是 _____。
- 4、运动系统的重量约占人体重量的 _____。
- 5、减肥的目的不仅是降低体重，更重要的是消除体内过剩的 _____。
- 6、台阶试验测试目的是测试学生的 _____。
- 7、初中生肺活量男生一般在 _____ 毫升，女生一般在 _____ 毫升。

二、选择题 20% (每小题 5 分)

- 1、坚持有氧锻炼可以增强人们的心肺耐力，促进人的身体健康，下列属于有氧练习的是 ()
①拳击 ②慢跑 ③跳高 ④举重 ⑤游泳 ⑥跳绳 ⑦骑自行车
A. ①②④⑦ B. ②③⑤⑥ C. ②⑤⑥⑦ D. ①④⑤⑥
- 2、2008 年第二十九届奥运会将在我国的首都北京举行，右图是北京奥运会会徽——中国印·舞动的北京，下列有关描述不合理的是 ()
A. 会徽以中国传统文化符号印章作为标志主体图案的表现形式，选用中国传统颜色红色为主题基准色，体现了中国文化特点，代表着民族与国家，代表着喜庆与祥和。
B. 作品主体部分又似“京”字，似舞动的“人”张开双臂，充分反映了古老而又充满现代气息的中国，传递着友好真诚与热情。
C. 作品中巧妙地幻化成向前奔跑、迎接胜利的人形充分体现了奥林匹克更快、更高、更强的宗旨，强调了以运动员为主体和健康向上的精神，充满动感与活力。
D. 作品中变曲的笔画象征着田径场地的跑道，意寓奥运会的场馆，体现了奥运会运动项目的特点。
- 3、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
A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①③④
- 4、以下图示所表示的体育运动项目正确的是 ()
A. 举重、水上项目、田径、篮球 B. 举重、水上项目、体操、手球
C. 田径、跳水、体操、篮球 D. 举重、跳水、体操、篮球

三、简答题 40% (每题 20 分)

- 1、合理饮食应做到哪几点？
- 2、什么是适宜运动脉率？如何判断运动负荷大小？

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/735134321041011103>