

一. 选择题(每题 0.5 分)

1, 人体运动中, 起着杠杆作用, _____是运动的枢纽, _____是运动的动力。 ()

A, 关节, 骨骼, 肌肉收缩 B, 骨骼, 关节, 肌肉收缩

C, 肌肉收缩, 关节, 骨骼 D, 关节, 肌肉收缩, 骨骼

2, 体育锻炼能够促进身体形态的开展, 其原因是: ()

A, 体育锻炼能拉长骨骼和肌肉

B, 适当的体育锻炼不仅可以促进身体长高, 还可以使肌纤维变粗, 体积增大

C, 体育锻炼可以减肥

D, 体育锻炼可以治疗许多疾病

3, 小敏是九年级学生, 她的 800 米成绩很差, 老师给提供了三个锻炼工程, 你认为正确的选项是: ()

A, 跑步, 骑自行车, 游泳 B, 50 米快跑, 负重练习, 俯卧撑

C, 躲闪跑, 乒乓球, 跳绳 D, 引体向上, 伸展运动, 游泳

4, 俗话说: “笑一笑, 十年少, 愁一愁, 白了头”, 这充分说明; ()

A, 经常笑的人会显得年轻 B, 经常发愁的人容易使头发变白 C, 心理状态对身体健康有很大影响 D, 心理状态对身体健康没什么影响

5, 蹲踞式跳远的动作要领是: ()

A, 助跑, 腾空, 踏跳, 落地 B, 助跑, 踏跳, 腾空, 落地

C, 踏跳, 助跑, 腾空, 落地 D, 踏跳, 腾空, 助跑, 落地

6. 以下犯规中,属于在足球比赛中出现的犯规是:①铲球犯规②推人犯规③越位犯规④手球犯规⑤持球犯规 ()

A, ①⑦③ B, ⑦③④ C, ③④③ D, ①③④

7. 控制饮食的要求: ()

A, 不吃不喝 B, 一日三餐 C, 多吃水果 D, 多吃油腻,高热食物

8. 快速跑是以_____为主的运开工程。 ()

9. 决定速度的重要因素是: ()

10. 七人制小足球的比赛时间为: ()

11. 篮球运动的开展趋势是: ()

A. 争夺越高,速度越快 B. 进攻越快,投篮越准

C. 争夺越高,技术越全

D. 进攻越快,争夺越高,技术越全,投篮越准

12. 篮球比赛中以下行为属于犯规的是 ()

C. 封盖对方投篮队员 D. 拉人、撞人

13. 足球比赛中不能接触球的身体部位是 ()

14. 以下身体练习是开展身体耐久能力的是 ()

15. 身体的高度是由哪些方面决定的 ()

A. 遗传、营养、睡眠 B. 遗传、营养、运动

C. 运动、睡眠、营养 D. 运动、遗传、睡眠

16. 体育锻炼后怎样预防肌肉酸痛? ()

17. 开展柔韧素质的方法是 ()

18. 一天中锻炼的最正确时间是 ()
19. 在课程目标中, 身体健康的目标是 ()
20. 剧烈运动后, 以下做法正确的选项是 ()
- 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
21. 对投掷工程远度增加影响最大的因素是 ()
22. 为了开展学生的身体素质和跑的能力, 以下一组辅助练习中用于增强腿部力量, 提高大腿高抬幅度, 开展跑的频率的练习是 ()

23. 引起肥胖的主要原因是 ()

二, 填空题(每空 0.5 分)

- 1 健康至少包括三个方面:
2. 田径运动是人们用以锻炼身体的根本方法与手段, 它是一种文化, 又是竞赛工程之一。它分为 、 、 三种根本类型。
3. 篮球场地四周边线, 5 厘米宽的线属于 , 中线属于 。
4. 肥胖对身体不利, 但减肥的目的不仅是降低体重, 更重要的是 。
5. 越位是进攻队员在对方半场区踢球瞬间, 在离对方端线区域内, 对方队员少于 人, 即为越位位置。
6. 进行投掷工程练习时, 应特别注意 。
7. 体育包括与 的体能和与 的体能。
8. 田径比赛中有短跑的 起跑和中长跑的 起跑二种起跑方式
9. 公平竞争既是一切体育比赛的 , 又是一种根本的 。

10 检测运动负荷常用的简单方法是测定 。

11. 足球运动是一项以 支配球为主，两队攻与守相对抗，以 多少判定胜负的球类运动。

12. 篮球运球接行进间 投篮是游戏和比赛中应用较广泛的组合技术。

13. 练习耐久跑时，为了保证身体对氧气的需求，订乎吸必须有相当的频率和深度，用鼻和半张开的口同时呼吸，一般采用 或 的呼吸方法。

14. 跑是 相交替， 相配合的周期性运动。

15. 奥林匹克的格言是 。

三，判断题(每空 0.5 分)

1，初中生的血压随着年龄的增长而降低(增加) ()

2，饭后 20 分钟内不宜参加比较剧烈的运动(30 分钟) ()

3，体育锻炼之所以能够增加体能，主要是由“超量恢复”的生理机能决定的 ()

4，抑郁，焦虑，情绪不稳定，强迫病症都属于青春期常见的心理问题 ()

5，有意识，有目的，有方案是意志品质缺一不可的“三剑客” ()

6，参加体育活动可以自由发挥，不必遵守一定的规那么和道德标准(必须遵守) ()

7. 长期参加体育锻炼，获得健康的身体是坚持体育锻炼的主要原因(运动愉悦感) ()

8. 身体形态由长度，围度，重量及相互关系表现的身体形态的发育主要受遗传因素和后天环境影响。（ ）

9. 奥运精神是重在参与，参与比取胜更重要。（ ）

10. 运动前后不要做准备活动和整理运动。（必须要）（ ）

11. 耐久跑是低强度，长时间的匀速跑，可以开展有氧耐力。（ ）

12. 篮球中的传切配合是该项运动最早出现的也是最根本的战术之一。（ ）

13. 蹲踞式跳远的最关键的技术环节是助跑与起跳的衔接。（ ）

14. 足球中圈开球队员可以直接射门和连踢。（ ）

15. 剧烈运动前应做好整理活动，剧烈运动后应做好准备活动（后，前）（ ）

16. 健康是指没有疾病的正常人（健康包括三方面内容）（ ）

17. 刘洋打过篮球后立刻喝了一瓶冰水解了渴，好爽（30 分钟后才可以）（ ）

18. 体育锻炼能培养我们学生的意志品质。（ √ ）

19. 中学生应该积极参加体育锻炼。每天坚持一小时的锻炼，利于身体健康（ ）

20. 积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的重要手段。（ ）

21. 初中生正处在生长时期，积极锻炼，不断进行大运动量的锻炼，更有助于身体健康（适当的，循序渐进）（ ）

22. 掌握一定的体育和健康知识不仅是我们更加科学地参加体育锻炼和维护健康的需要，也是每个现代人必须具备的文化素养。（ ）

23. 为了保证身体健康和生长发育的要求,每天所需的食物一般应包括以下五类:谷物类、蔬菜水果类、动物食物类、奶制品和豆制品、油炸类。(油脂类) ()

24. 经常进行体育锻炼,心肌力量增强,血管壁弹性增大,从而改善心血管机能。()

25. 在足球运动中,守方队员在罚球区内成心犯规,被判罚角球。(点球) ()

26. 蹲踞式跳远是单脚起跳,单脚落地,跳起时要有一定的高度后,再向远处伸展落地。(双脚) ()

27. 体育锻炼不是简单的肢体活动,而是一种身心活动。()

28. 学会公平竞争和敢于公平竞争是初中学生应该注意培养的体育精神。()

29. 快速跑是以强度大的有氧练习为主。(无氧) ()

30. 篮球持球移动超出规那么允许的范围即带球走违例。()

四, 简答题

1, 科学锻炼的根本原那么是什么?

2, 体育锻炼的益处是什么?

3. 剧烈运动前为什么要做准备活动?你平时是怎么做整理活动的?

4. 据自己身体实际情况和初中学生的生理心理特点谈谈你对参加体育锻炼是如何认识的?

5. 为什么要掌握体育和健康知识?

答案

一、 BBAC BDBB CBDD BDBA BCCC ADA

二、1. ①身体(生理)健康②心理健康③良好的社会适应能力。2. 奔跑,跳跃和投掷 3. 场外 后场 4. 消除体内过剩的脂肪 5. 2 6. 平安事故 7. 健康有关 运动有关 8. 蹲踞式站立式 9. 根本准那么 体育精神 10. 脉搏 11. 脚 射球入门 12 单手肩上 13. 频率和深度 跑 2 步 3 步 14. 单脚支撑与腾空 蹬与摆 15. 更快!更高!更强!

三、 BBAAC BBAAB AAABB BBAAA BABAB BAABA

四、1. 答: ①了解自己, 实事求是②树立目标, 积极进取
③全面锻炼, 注重实效 ④运动有恒, 坚持经常
⑤运动有度, 循序渐进 ⑥遵循规律, 自我保健

2. 答: ①促进正常生长发育②控制体重, 健美体形
③展示能力, 增强自信④提高人体机能
⑤促进人与人的交流 ⑥预防各种疾病
⑦愉悦身心, 调节疲劳⑧更好地接触大自然。

3. 答: (1), 人体由安静状态过渡到运动状态, 需要一个适应过程。运动前的准备活动, 能提高神经中枢的兴奋性和心肺功能, 增加肌肉的血流量, 有助于提高运动能力, 并能减少或防止运动伤害事故的发生。

(2), 学生根据自己的体会, 列举两或三个放松运动的事例。

4. (谈谈体育锻炼的意义, 目的和锻炼中要注意的事项)

5. 答: 体育是文化教育的重要组成部分, 是现代人生活中不可缺少的文化生活内容;健康追求的目标和权利;是人生最珍贵的财富。因

此，掌握一定的体育和健康知识不仅是我们更加科学地参加体育锻炼和维护健康的需要，也是每个现代人必须具备的文学素养。

一、选择题

1、踢腿、下叉、体前屈、压肩运动可以开展人的〔C〕素质

A、力量 B、速度 C、柔韧 D、灵敏

2、俯卧撑、立卧撑、跳台阶、蛙跳运动可以开展人的〔A〕素质

A、力量 B、速度 C、柔韧 D、灵敏

3、30米加速跑、听信号跑可以开展人的〔B〕素质

A、力量 B、速度 C、柔韧 D、灵敏

4、各种追逐跑、变向跑可以开展人的〔D〕素质

A、力量 B、速度 C、柔韧 D、灵敏

5、篮球“三步上篮”的动作特点〔C〕

A、一大二小三高 B、一大二大三高 C、一小二大三快 D、一小

6、人体内除了心脏的搏动和内脏的平滑肌的收缩活动外，其他运动都是由〔C〕收缩完成的。

A、平滑肌 B、心肌 C、骨骼肌

7、排球垫球动作击〔C〕位置

A、手腕 B 手掌 C、手臂 D 肘关节

8、采用单循环进行 12 个班的比赛共〔D〕场

A、24 B、36 C、72 D、66

9、奥林匹克精神是〔A〕

A、更快、更高、更强 B、互相了解、友谊、团结和公平竞争

C、团结、友谊、进步 D、重要的不是取胜，而是参加

10 运发动运动时，踝关节扭伤后应〔D〕

A、立即热敷按摩 B、立即冷敷按摩 C、立即冷敷 D、立即冷敷，

24 小时后热敷

11、不属于健康三要素的是〔D〕

A、身体健康 B、心理健康 C、社会适应 D、精神健康

12、锻炼后怎样预防肌肉酸痛〔A〕

A、多做整理运动 B、坐下休息 C、不予理睬 D、药物治疗

13、中国于 2021 年举办第〔C〕届奥运会。

A、28 B、27 C、29 D、25

14、开展力量素质的方法〔D〕。

A. 弓步走 B. 越野跑 C. 钻过低栏架 D. 杠铃半蹲跳

15、开展柔韧素质的方法〔B〕。

A. 持哑铃阔胸 B. 上下振臂 C. 立卧撑 D. 接力跑二、

二、填空题

1、人体健康包括〔身体健康〕、〔心理健康〕、〔社会适应能力〕三个方面

2、烟草中含有〔尼古丁〕对脑神经有很大的伤害，而烟丝不完全燃烧产生的

〔一氧化碳〕会降低血液中的氧含量，使大脑细胞缺氧。

3、快速跑属于〔无氧〕运动。

4、从事耐久跑可以有效地消耗体内多余的〔脂肪或卡路里〕

- 5、成人正常的. 心率是〔60---80〕次/分
- 6、运动负荷包括运动量和〔强度〕
- 7、中长跑工程可以培养人的〔意志〕品质
- 8、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、(速度素质耐力素质)、灵敏素质和(柔韧素质)
- 9、决定跑速的重要因素是(步频)和(步长)。
- 10、篮球场地的边线长度为(28)米，宽度为(15)米。篮球圈水平面距离地面为 3.05 米。
- 11、真正的健康包括身体健康、(心理健康)和(社会适应能力)。

三、判断题

- 1、吸烟对学习和品德有不良影响〔V〕
- 2、运动前要做准备活动，运动后要做放松活动〔V〕
- 3 减肥不等于减体重〔V〕
- 4 “生命在于运动” 是法国思想家伏尔泰提出来的〔V〕
- 5、中国跨栏名将刘翔和篮球明星姚明都来自上海〔V〕
- 6、2021 年 11 月 12 日在中国广州举办第 16 届亚运会〔V〕
- 7、运动后可以立即坐下〔X〕
- 8、积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的重要手段〔V〕
- 9、山羊分腿腾跃练习过程中不需要保护帮助〔X〕
- 10、篮球规那么中拉人属于违例〔X〕
- 11、剧烈运动后感觉很累，最好立刻静坐息。〔X〕
- 12、耐力跑时出现极限的正确处理方法是站立不动〔X〕

- 13、篮球投篮出手后，投掷臂应指向球篮。〔V〕
- 14、学习压力是引起青春期心理问题的主要原因之一。〔V〕
- 15、中学生应该多参加体育运动，有利于身体健康。〔V〕
- 16、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。〔V〕

四、简答题

- 1、如何提高 50 米跑成绩？
- 2、通过体育理论课的学习，你学到了哪些知识，你打算如何运用到你的实际锻炼之中？
- 3、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那么。

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

- 1、“开展体育运动，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、准备活动不能完全防止运动受伤但可以降低运动受伤〔 〕
- 4、田径运发动可赤脚，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 米以下工程〔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 名篮球运发动到 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、田径比赛规那么规定，对第一次起跑犯规的运发动应给予警告，之后的每次起跑犯规的运发动均应取消该工程的比赛资格。〔 〕

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
- D. 立即停止下来，站在原地休息

2、现代奥运会的创始人是：（）

3、小张运动时，踝关节扭伤后应：（）

- 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（）

5、体育运动中，被称为运动之母的是（）

6、当饮食的摄取量大于身体的活动量，身体的体重会。（）

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

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

11、以下何者是理想的减肥方法？（）

12、为了开展学生的身体素质和跑的能力，以下一组辅助练习中用于增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，开展跑的频率的练习是（）。

13、标准的篮球场地长、宽应该为（）

14、被中国人称为国球的运开工程是什么？（）

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工程，积极参与这项运动，小李所选的工程需要速度与爆发力，其技术动作的顺序是：助跑—起跳—腾空—挺身—落地—起身—向前走，小李所选的工程是（）。

三、搭配连线题：10分（每一连线1分）

以下运动员在对应的工程中都取得了显著成绩，请你帮助配对。

1、篮球运动员王楠

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/955310031321011341>