

湛江市 2024 年普通高中学业水平考试理论考试参考材料

体育与健康

说明：理论考试（共 50 题，每题 2 分，满分 100 分），50 题分别为：单项选择题 30 题、判断题 20 题。以下为参考例题。

一、单项选择题（120 题）

1. 体育与健康学科核心素养主要包括以下三个方面的内容：（ ）。
A. 身体素质、健康行为、体育品格
B. 运动技术、身体素质、体育品格
C. 运动能力、健康行为、体育品德
D. 身体素质、运动技术、心理健康
答案：B
2. 体育与健康课程是一门以（ ）为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程。
A. 身体练习
B. 技术学习
C. 提升健康水平
D. 体能练习
答案：A
3. 2022 年冬奥会在哪个国家举办？（ ）
A. 阿根廷
B. 巴西
C. 中国
D. 美国
答案：C
4. 第一届现代奥林匹克运动会是（ ）年在希腊举办。
A. 1894
B. 1896
C. 1900
D. 1890
答案：B
5. 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，其动作要点是：（ ）。
A. 一大、二小、三小
B. 一大、二大、三高
C. 一大、二小、三高
D. 一小、二小、三大
答案：C
6. 号称“世界第一运动”的项目是：（ ）。
A. 篮球
B. 排球
C. 乒乓球
D. 足球
答案：D
7. 逆时针弯道跑时，身体应向（ ）倾斜。
A. 前
B. 后
C. 左
D. 右
答案：C
8. 排球比赛每个回合中，本方最多可以击球（ ）次，就要将球击过本方半场（拦网触球不算）。
A. 5
B. 3
C. 4
D. 2
答案：B
9. 锻炼后怎么降低肌肉酸痛？（ ）
A. 多做放松练习
B. 坐下休息
C. 躺下休息
D. 冰敷肌肉
答案：A
10. 耐久跑的呼吸方法是什么？（ ）
A. 一步一呼一吸
B. 二至三步一呼二至三步一吸
C. 不呼吸
D. 连续急促呼吸
答案：B
11. 运动实践中，（ ）是了解循环系统机能的简单易行的指标，常用来反映运动强度和生理负荷，也可用于运动时的自我监督与医务监督。
A. 呼吸频率
B. 肺活量
C. 血压
D. 心率
答案：D
12. 全民健身计划以全国人民为实施对象，以（ ）为重点。
A. 亚健康人群
B. 青少年和儿童
C. 中老年人
D. 脑力劳动者
答案：B
13. 徒手操动作比较简单，教师用镜面示范教同学们，如果这时学生要做“左手侧平举”的动作，教师的示范动作应该是（ ）。
A. 面向同学们，右手侧平举
B. 面向同学们，左手侧平举
C. 背向同学们，右手侧平举
D. 背向同学们，左手侧平举
答案：A
14. （ ）简单易行，是腿部爆发力测试和练习常见的一种方法。
A. 一分钟跳绳
B. 负重深蹲
C. 立定跳远
D. 单腿屈伸
答案：C
15. 某同学想通过锻炼增强腰腹力量，以下哪种练习效果最好：（ ）。
答案：B

A. 引体向上 B. 仰卧举腿 C. 俯卧撑 D. 卧推哑铃

16. 如果你的家人或朋友身形偏胖, 以下建议中不正确的是: ()。 答案: C

A. 少吃甜食. 油腻食物 B. 参与运动以有氧运动为主
C. 节食要有毅力, 做到中餐少吃, 晚餐不吃 D. 适度控制饮食, 科学参与锻炼

17. 社会上经常举行大规模的集会, 在聚集人数众多的场合下容易发生踩踏事件, 万一遇到拥挤的人群, 以下措施不正确的是: ()。 答案: D

A. 尽量不要加入拥挤的人群, 如旁边有商店, 可暂时躲避
B. 如果前面有人倒地, 应大声呼救, 让身后的人停止前进
C. 如果不得已进入拥挤的人群, 不能逆行
D. 如果不得已进入拥挤的人群, 应赶快向前超过前面的人, 脱离拥挤的人群

18. 运动员在运动过程中, 踝关节扭伤后应: ()。 答案: C

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. 立即按摩

19. NBA 比赛中, 解说员解说: “库里突破上篮, 对方犯规, 库里获得了 ‘二加一’ 的机会。” 那么, “二加一” 指的是 ()。 答案: A

A. 投中二分有效, 追加一次罚球 B. 投篮不中, 罚球二次, 追加发一次界外球
C. 投中二分有效, 追加发一次界外球 D. 投篮不中, 罚球二次, 追加一次罚球

20. 朱婷是中国女排优秀的主攻, 一般来说, 在高级别的比赛中, 主攻的进攻位置和特点是 ()。 答案: C

A. 二号位, 主要任务是拦网 B. 三号位, 组织全队进攻
C. 四号位, 担当扣球进攻的重任 D. 位置不确定, 以接发球为主要任务

21. 作为初学者, 我们在学习排球正面下手发球的时候, 为了达到稳定而有力击球的目的, 老师要求我们用 () 部位击球。 答案: C

A. 掌心 B. 前臂 C. 掌根 D. 拳眼

22. 体育课中, 跑的教材可以分为四大类, 分别是耐久跑. 快速跑和 ()。 答案: B

A. 往返跑. 接力跑 B. 障碍跑. 接力跑 C. 弯道跑. 障碍跑 D. 往返跑. 弯道跑

23. 在田径跳高的比赛中, 高水平运动员大都采用 () 过杆技术。 答案: B

A. 俯卧式 B. 背越式 C. 跨越式 D. 剪式

24. 下列运动项目中哪一组项目中的两项都属于径赛项目: ()。 答案: D

A. 跳远. 100 米 B. 铅球. 110 米栏 C. 标枪. 4×100 米接力 D. 400 米栏. 3000 米

25. 国际足联的正式比赛中, 一场比赛的时间是 90 分钟, 上下半场各 45 分钟, 双方在 90 分钟内打成平局, 按照赛制如果需要进行加时赛, 则加时赛上下半场各 () 分钟。 答案: B

A. 10 B. 15 C. 20 D. 25

26. 乒乓球常见的握拍方式是 ()。 答案: D

A. 正握和反握 B. 攻球握拍和搓球握拍
C. 横拍和竖拍 D. 直拍和横拍

27. 2021 年 7 月 20 日, 在日本东京举行的国际奥委会第 138 次全会投票表决, 同意在奥林匹克格言 “更快. 更高. 更强” 之后, 加入 ()。 答案: D

A. 更远 B. 更准 C. 更美 D. 更团结

28. 2021 年 7 月至 8 月在日本东京举办的夏季奥运会中, 中国代表团共获得 88 枚奖牌, 其中金牌数排名 ()。 答案: B

A. 第一 B. 第二 C. 第三 D. 第四

29. () 是指人体在氧供应充足条件下, 由大肌肉群参与的持续时间较长的运动, 运动中的能量来源主要由有氧代谢供给。 答案: A

A. 有氧运动 B. 无氧运动 C. 持续训练 D. 间歇训练

30. () 是指关节在整个关节活动范围内运动的能力。 答案: C

- A. 灵敏度 B. 反应速度 C. 柔韧性 D. 动作速度
31. 拉伸分为静态拉伸和（ ）。 答案：C
A. 背部拉伸 B. 压腿拉伸 C. 动态拉伸 D. 运动前拉伸
32. 身体或身体某个部分在单位时间内移动的距离称为（ ）。 答案：C
A. 动作频率 B. 动作轨迹 C. 动作速度 D. 身体姿势
33. 中长跑比赛中“第二次呼吸”的出现标志着哪种状态的结束？（ ） 答案：B
A. 赛前状态 B. 进入工作状态 C. 相对稳定状态 D. 假稳定状态
34. 骨骼肌具有多种物理特性，下列不属于骨骼肌物理特性的是（ ）。 答案：C
A. 伸展性 B. 弹性 C. 柔韧性 D. 黏滞性
35. 正确控制体重的体育锻炼方法为（ ）。 答案：B
A. 每天采用较大强度. 三十分钟左右的无氧运动为主
B. 每天采用中等强度. 一小时左右的有氧运动为主
C. 每天采用较小强度. 两小时以上的各种身体练习为主
D. 每天跑到极限
36. （ ）是人体各器官系统的技能在身体活动中表现出来的能力，是人类适应生活. 工作. 学习等活动应具备的各种身体能力。 答案：A
A. 体能 B. 机能 C. 运动 D. 动作
37. 立定跳远主要是发展（ ）素质。 答案：D
A. 速度素质 B. 速度和力量素质 C. 耐力素质 D. 力量素质
38. 不属于常见的身体测量内容的是：（ ）。 答案：C
A. 身高 B. 体重 C. 肩宽 D. 肺活量
39. 跑完 1000 米后应该做（ ）。 答案：B
A. 动态拉伸 B. 静态拉伸 C. 背部拉伸 D. 头部拉伸
40. （ ）是随着体育活动而产生的，结合人类的认知水平和思想意识发展，最终内化形成的价值观念。 答案：B
A. 精神 B. 体育精神 C. 运动竞赛精神 D. 民族精神
41. （ ）是体育活动参与者共同遵守的行为规范，是在体育活动中调整和制约人们相互关系的行为准则。 答案：B
A. 体育品德 B. 体育道德 C. 体育规则 D. 体育要求
42. 建设健康中国的战略主题是（ ）。 答案：B
A. 同一个地球. 同一个梦想 B. 共建共享. 全民健康
C. 有氧锻炼. 天天健康 D. 蓝天碧海. 畅游五洲
43. 中华民族的体育精神主要内容不包含以下哪一项（ ）。 答案：B
A. 为国争光. 无私奉献 B. 富强民主. 文明和谐
C. 科学求实. 遵纪守法 D. 团结协作. 顽强拼搏
44. （ ）是指体育活动参与者在体育活动中表现出来的品行，是人在体育活动中心理和行为模式的反映，每个人所具有的体育品格决定了他对体育活动中的事件做出的反应。 答案：C
A. 体育道德 B. 体育精神 C. 体育品格 D. 体育人品
45. 以下不是睡眠促进身心健康的意义的是（ ）。 答案：C
A. 大脑在睡眠状态下耗氧量减少，促进脑细胞能量贮存，有助于保护大脑，恢复精力。
B. 睡眠时生长激素连续数小时维持在较高水平，有助于儿童青少年的生长发育。
C. 睡眠时间越长，对人体的健康越有益。
D. 睡眠能增强机体产抗体的能力，有助于增强免疫力。
46. 对体育锻炼进行自我监督时，测安静时脉搏的方法是（ ）。 答案：A
A. 每天早晨醒后，先不起床而立即仰卧测 1 分钟的脉搏数
B. 运动后休息一会，然后测 1 分钟的脉搏数

- C. 午睡醒来后, 不起床仰卧测 1 分钟的脉搏数
D. 以上都不对
47. 运动后肌肉酸痛的处理方法有 () 。 答案: D
A. 热敷, 伸展练习 B. 按摩使肌肉放松
C. 口服维生素 C, 针灸, 电疗 D. 以上都正确
48. 运动中出现运动性腹痛应 () 处理。 答案: D
A. 减慢运动速度, 降低运动强度 B. 加深呼吸, 调整运动与呼吸节奏
C. 用手按压痛点, 弯腰慢跑一段距离 D. 以上都对
49. 以下不是预防近视的措施的是: () 。 答案: A
A. 读写姿势不重要, 不超过 40 分钟就行 B. 增加户外活动和锻炼
C. 确保睡眠充足 D. 严格控制学生电子产品的使用时间
50. () 是指食物中具有特定生理作用, 维持机体生长、发育、生殖以及正常代谢所需的物质。 答案: B
A. 蛋白质 B. 营养素 C. 健康食物 D. 维生素
51. 体质指数 (BMI) 的计算方式是: () 。 答案: A
A. 体重/身高 2 B. 体重 2 /身高 C. (体重/身高) 2 D. 体重/身高
52. 心理健康-自我意识不包括以下哪个选项: () 。 答案: D
A. 自我认识 B. 自我体验 C. 自我控制 D. 自我调节
53. 人的 () 属性主要是指人具有社会性, 人一出生就处于一个复杂的社会关系网络之中。 答案: C
A. 自然属性 B. 生物属性 C. 社会属性 D. 家庭属性
54. 充足的睡眠是保持生命活力的基本措施, 下列哪一项不属于睡眠的作用 () 。 答案: B
A. 消除疲劳 B. 延缓生长 C. 维持神经系统功能 D. 恢复体力
55. 下列选项中哪一项对提高锻炼效果无益 () 。 答案: D
A. 采用合理有效的运动强度与负荷量 B. 采用适宜的练习密度
C. 处理好锻炼和恢复的关系 D. 坚持每天大强度运动
56. 青少年正处于生长发育高峰期, 除了做好平衡膳食外, 还需做到 () 。 答案: C
A. 三餐定时定量, 保证吃好早餐, 避免盲目节食
B. 三餐定时定量, 吃富含铁和维生素 C 的食物
C. 三餐定时定量, 保证吃好早餐, 避免盲目节食, 吃富含铁和维生素 C 的食物
D. 想吃的时候再吃, 不想吃就不吃
57. 当小臂骨折后, 必须要固定哪两个关节 () 。 答案: A
A. 腕肘关节 B. 肘肩关节 C. 腕肩关节 D. 膝肘关节
58. 下列何者是理想的减肥方法 () 。 答案: C
A. 断食 B. 吃减肥药 C. 运动 D. 吃泻药
59. 以下不属于运动安全守则的是: () 。 答案: D
A. 运动时着装要合理, 并根据运动项目正确佩戴护具
B. 集中精力, 投入运动。
C. 采用正确的动作要领和保护方法进行练习
D. 任何地方只要想练就可以进行练习
60. 体育起源于原始人类的 () 。 答案: C
A. 军事 B. 生活 C. 劳动 D. 斗争
61. 以下不属于中国优秀传统体育文化的是 () 。 答案: D
A. 武术 B. 龙舟 C. 蹴鞠 D. 角斗
62. 中国于 2008 年成功举办了第 () 届奥林匹克运动会。 答案: C
A. 28 B. 27 C. 29 D. 30
63. () 是人体在运动中有效完成专门动作和技术的能力。 答案: A
A. 运动技能 B. 运动能力 C. 协调性 D. 动作能力

64. 运动技能形成分为三个阶段，以下不是这三个阶段的是（ ）。 答案：D
A. 泛化阶段 B. 分化阶段 C. 巩固和自动化阶段 D. 潜意识阶段
65. 依据运动技能特性，可以将运动技能分为开放式运动技能与（ ）。 答案：D
A. 闭合式运动技能 B. 连续运动技能 C. 不连续运动技能 D. 封闭式运动技能
66. （ ）是参赛者为了战胜对手，取得胜利而采取的计谋和策略，是在比赛过程中表现出的有意识、有目的的个人或集体行动。 答案：B
A. 技术 B. 战术 C. 获胜方法 D. 取胜思维
67. 篮球比赛分为（ ）节。 答案：C
A. 2 节 B. 3 节 C. 4 节 D. 5 节
68. 足球比赛中罚球点与球门线的距离为（ ）。 答案：B
A. 11 码 B. 12 码 C. 9. 15 码 D. 10 码
69. 足球脚背内侧运球时，运球脚提起，膝关节提起，以脚背内侧推拨球的（ ）。 答案：A
A. 后中部 B. 左中部 C. 后下部 D. 后上部
70. 篮球运动是（ ）的体育教师詹姆斯·奈史密斯发明的。 答案：B
A. 中国 B. 美国 C. 加拿大 D. 英国
71. 篮球规则规定，在一场比赛中一名队员犯规次数累计达到（ ）后，该名队员则被取消参加该场比赛的资格。 答案：B
A. 4 次 B. 5 次 C. 6 次 D. 7 次
72. 篮球比赛每节的时间为（ ）分钟。 答案：A
A. 10 分钟 B. 15 分钟 C. 18 分钟 D. 20 分钟
73. 行进间单手低手投篮（右手为例）的动作顺序是（ ）。 答案：B
①落地缓冲
②跨右脚同时接球
③右手托球向篮伸展，接近最高点时屈腕拨指，使球前旋出手
④左脚上步起跳，同时双手向前上方举球
A. ②③④① B. ②④③① C. ③④②① D. ④③②①
74. 排球比赛发球，球擦网落入对方场区地面，应判（ ）。 答案：D
A. 发球无效 B. 发球失分 C. 重新发球 D. 发球得分
75. 新中国成立后，我国开始采用（ ）人制排球比赛的形式，并一直沿用至今。 答案：B
A. 3 B. 6 C. 9 D. 12
76. 我国女排从 1981 年起在世界大赛中获得“（ ）”的优异成绩。 答案：C
A. 三连冠 B. 四连冠 C. 五连冠 D. 六连冠
77. 排球比赛规则规定，限制后排队员（ ）。 答案：C
A. 传球 B. 垫球 C. 拦网 D. 扣球
78. （ ）运动在我国非常普及，竞技水平也非常高，因此被誉为“国球”。 答案：D
A. 羽毛球 B. 足球 C. 排球 D. 乒乓球
79. 以下不是羽毛球运动的特点的是（ ）。 答案：D
A. 全身项目 B. 可调节运动量 C. 不受场地限制 D. 增强体质
80. 田径运动会的 4×100 米接力比赛中，每个接力区的有效距离是（ ）米。 答案：D
A. 10 B. 15 C. 20 D. 30
81. 短跑采用的起跑方式是（ ）。 答案：B
A. 站立式起跑 B. 蹲踞式起跑 C. 半蹲式起跑 D. 随意起跑
82. 标准田径赛场地一圈为多少米（ ）。 答案：C
A. 200m B. 300m C. 400m D. 800m
83. 田径场跑道的宽度是（ ）。 答案：C
A. 1m B. 1. 12m C. 1. 22m D. 1. 52m

84. 田径运动是各项活动的基础, 它包括: ()。 答案: A
A. 跑. 跳跃. 投掷 B. 篮球. 跳跃. 仰卧起坐
C. 立定跳远. 引体向上. 散步 D. 羽毛球. 投弹. 足球
85. 下列哪个不是蹲踞式起跑的动作过程 ()。 答案: D
A. “各就位” B. “预备” C. “跑” D. “准备”
86. 三级跳远技术中的第二跳, 又叫 ()。 答案: C
A. 单脚跳 B. 跨跳 C. 跨步跳 D. 跳跃
87. 排球比赛中, 接发球队获得发球权后, 该队队员必须按 () 时针方向轮转一个位置并由轮转后 () 号位队员发球。 () 答案: C
A. 顺 5 B. 逆 5 C. 顺 1 D. 逆 1
88. 下列选项中 () 不是人体能量的直接来源。 答案: A
A. 维生素 B. 糖 C. 脂肪 D. 蛋白质
89. 高中学生处于青春发育后期, 身体发育接近成熟, 应注意学习相关保健知识, 做自身健康的 ()。 答案: A
A. 第一责任人 B. 第二责任人 C. 第三责任人 D. 第四责任人
90. 根据“知-信-行”模式, 培养健康文明生活方式需要建立在学习和掌握健康知识、() 的基础上。 答案: D
A. 树立理想信念 B. 培养自觉意识 C. 全面加强锻炼 D. 树立健康信念
91. 在各种营养素中, 糖类. 脂类. 蛋白质在体内代谢过程中可产生能量, 因此被称为 ()。 答案: A
A. 产能营养素 B. 代谢营养素 C. 吸收营养素 D. 热能营养素
92. 正常情况下, 人体每日摄入和排出的水量应保持动态平衡, 日均需水量约为 ()。 答案: B
A. 1500 毫升 B. 2500 毫升 C. 3500 毫升 D. 4500 毫升
93. 怎样保持健康体重和健康自然的体态美 ()。 答案: B
A. 多吃维生素 B. 合理的营养和体育锻炼
C. 节食 D. 不摄入脂类
94. 有较好交流, 保持和谐人际关系的先决条件是 ()。 答案: D
A. 适应社会 B. 适应环境 C. 良好的沟通能力 D. 自我认知能力
95. 在体育锻炼中下列哪种方法可以消除自卑感 ()。 答案: C
A. 喜欢参加自己的优势项目的锻炼活动, 排斥劣势项目。
B. 对简单的身体练习, 敷衍了事, 我行我素。
C. 在体育锻炼中, 针对自己的缺点和不足, 努力练习, 积极补偿。
D. 在技术性较强的项目练习中, 不去实践练习, 只当观众。
96. 下列处理方法最不能适用于急性闭合性软组织损伤早期的是 ()。 答案: C
A. 冷敷 B. 针刺 C. 热疗与按摩 D. 外敷新伤药
97. 运动发生外伤出血时, 紧急情况下可采用哪种方法进行止血 ()。 答案: A
A. 采用指压法进行止血 B. 用创可贴 C. 用纱布包扎 D. 流一会儿自己会止血
98. 运动中出现肌肉痉挛时, 常见的处理方法是 ()。 答案: A
A. 牵拉和按摩 B. 抬高肢体 C. 包扎 D. 冷敷
99. 99. 当你回家时, 突然发现家中有浓烈的煤气味, 你立即采取的措施是 ()。 答案: B
A. 迅速打开电灯, 查清泄露部位 B. 迅速用湿毛巾捂住口鼻, 开窗, 关闭阀门
C. 自行修理煤气灶具, 防止再泄露 D. 以上都对
100. 水灾发生时, 被困人员应选择的逃生措施 ()。 答案: B
A. 背水往开阔低洼地方跑 B. 向坚固的房顶和大树上爬, 等待救援
C. 在家发短信, 坐等救援 D. 以上都对
101. 补充水的最好方法是 ()。 答案: D
A. 喝饮料 B. 吃水果 C. 喝汤 D. 饮用白开水

102. 影响健康的最主要的因素是（ ）。 答案：A
A. 生活方式 B. 卫生因素 C. 环境因素 D. 生物因素
103. 被誉为“体育运动之母”的运动是（ ）。 答案：C
A. 射击 B. 滑雪 C. 田径 D. 游泳
104. 中学生正处在身体快速发育阶段，对于超重学生而言，下列控制体重的办法中错误的（ ）。 答案：D
A. 以有氧运动为主 B. 采用中等强度运动
C. 运动时间循序渐进 D. 少吃奶、蛋和豆浆
105. 在篮球比赛中，属于违例的行为是（ ）。 答案：C
A. 推人 B. 打手 C. 两次运球 D. 脚踢球
106. 下列选项中属于田径项目的是（ ）。 答案：A
A. 铅球 B. 棒球 C. 滑冰 D. 定向越野
107. 下列方法中能够提高跑步速度的是（ ）。 答案：C
A. 小步幅、快频率 B. 小步幅、慢频率 C. 大步幅、快频率 D. 大步幅、慢频率
108. 人体缺铁时可能会导致（ ）。 答案：B
A. 骨质疏松症 B. 贫血 C. 夜盲症 D. 侏儒症
109. 推掷实心球时，决定掷的远的主要因素有（ ）。 答案：D
A. 出手的角度和速度 B. 出手的高度和速度 C. 出手的角度和高度 D. 出手的角度、速度和高度
110. 高中学生的合理睡眠时间是每天（ ）。 答案：A
A. B. 9 小时 C. 10 小时 D. 12 小时
111. 在体育课中做准备活动的主要目的是（ ）。 答案：D
A. 提高团队意识 B. 提高学生注意力 C. 使学生保持安静 D. 充分活动各关节，避免受伤
112. 下列选项中不属于跳远技术的是（ ）。 答案：D
A. 蹲踞式 B. 挺身式 C. 走步式 D. 跨越式
113. 短跑比赛项目不包括（ ）。 答案：C
A. 100 米 B. 200 米 C. 300 米 D. 400 米
114. 鉴定运动员的终点名次，应当以运动员的（ ）任何部位达到终点线沿垂直面的顺序为准。 答案：C
A. 头 B. 胸部 C. 躯干 D. 腿部
115. 跳高的过杆动作属于哪个技术环节（ ）。 答案：C
A. 助跑 B. 起跳 C. 腾空 D. 落地
116. 人体长时间进行肌肉活动过程中克服疲劳的能力是指（ ）。 答案：D
A. 速度 B. 力量 C. 敏捷 D. 耐力
117. 属于无氧运动的项目是（ ）。 答案：D
A. 爬山 B. 游泳 C. 自行车 D. 跳远
118. 对锻炼的表述正确的是（ ） 答案：D
A. 三天捕鱼，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。
119. 国内历史上在奥运会获得第一枚金牌的是哪个项目？（ ） 答案：C
A. 剑术 B. 跳水 C. 射击 D. 体操
120. 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（ ） 答案：B
A. 摩西 B. 顾拜旦 C. 萨马兰奇 D. 洛克

二、判断题（80 题）

1. 体育与健康课程中的体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的程序与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。 (√)
2. 夏天在体育活动中，由于身体大量出汗，且体温升高，所以要立即大量饮水补充水分，以免身体“脱水”，而且应尽可能喝冷饮以降低体温，以免身体温度过高造成伤害。 (×)

3. 传统的健康概念是指身体无病即健康,但现代的健康观认为人体健康应包括身体健康、心理健康和社会适应良好。(√)
4. 目前国际上的排球比赛赛制为5局3胜制,每局25分,决胜局15分。(√)
5. 足球比赛中,如果有进攻球员越位,裁判员应果断鸣哨进行判罚。(√)
6. 跑步行进时,听到“立一定”的口令,应再跑2步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地。右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。(×)
7. 接力跑属于短跑项目,因此,每一棒次运动员都应采用蹲踞式起跑姿势。(×)
8. 拳是武术中的基本手型之一,动作要领是:五指卷紧,拇指压于食指、中指第二指节上。(√)
9. 羽毛球比赛中,正手击高远球时,应尽可能在手臂伸直的最高点击球。(√)
10. 体育运动中,每个人都应该在遵守规则的前提下,进行公平竞争。(√)
11. 运动补水的正确做法是少饮多次。(√)
12. 运动时身体出现极点,正确的做法是减缓运动而不是停下来。(√)
13. 为了节省时间,运动前不需要做准备活动。(×)
14. 立定跳远测试时,落地后不慎后倒,手后撑触地,距离依然应从脚落地的位置开始丈量。(×)
15. 奥林匹克运动会不断践行着公平公正的准则,不断传递着体育道德的正能量。(√)
16. 耐久跑中的途中跑,要求呼吸的节奏与跑的节奏相配合。(√)
17. 篮球运球时应该用全手掌触球。(×)
18. 运动开始前要进行热身,运动结束后要进行拉伸放松。(√)
19. 发展体能的原则一般有全面性原则、适量性原则、持续性原则、健康性原则等。(√)
20. 在体育锻炼时,除了要做好充分的准备活动以外,还要检查活动场地是否安全。(√)
21. 人们通常把身体素质分为力量、速度、灵敏、柔韧等四大素质。(×)
22. 排球运动基本技术包括垫球、传球、发球和扣球。(×)
23. 投掷项目的完整技术都是由助跑、最后用力和器械出手后的身体平衡三部分组成。(×)
24. 制订运动处方时需充分考虑运动的次数、强度和时间三个要素,使体育锻炼更加有针对性和时效性。(√)
25. 周末和父母一起锻炼,可以通过监测心率的方法,调控运动强度,做到科学锻炼。(√)
26. 中长跑可以增强心肺功能,提高耐力水平。(√)
27. 立定跳远时,双脚发力的瞬间,双臂应迅速向后摆动。(×)
28. 青少年外出活动时要告知父母,避免在晚上外出。(√)
29. 节食是控制体重减少肥胖的科学方法之一。(×)
30. 足球比赛中肩部触球属于犯规。(×)
31. 某同学打篮球时踝关节扭伤,同伴立刻帮助他按摩。(×)
32. 测量晨脉是一种简单有效的判定运动疲劳是否恢复的方法。(√)
33. 参加800米/1000米测试时,为了节省体力,可以不做准备活动。(×)
34. 轻度烫伤只损伤到皮肤表皮浅层,表现为皮肤表面变红,局部轻度红肿,无水泡,疼痛明显,创伤表面干燥。(√)
35. 发现有人溺水时,应大声呼救或拨打求助电话。在确保自身的安全情况下可采用合适的器械在岸上间接救助。(√)
36. 发生火灾时,报警人拨打火灾报警电话后,应该到门口或交通路口等待消防车到来。(√)
37. 体育锻炼时,树立安全意识,提高避险能力,可以有效地减少意外伤害的发生。(√)
38. 生活中暴饮暴食会造成消化不良,引起肚子痛,甚至上吐下泻。(√)
39. 遇到大风天气时,应到大树下、广告牌下躲避。(×)
40. 遇到雷雨闪电时,可以在大树下避雨并使用手机。(×)
41. 高楼发生火灾时,应该乘坐电梯尽快逃离火场。(×)
42. 骑自行车出行时,可以进入机动车道骑行。(×)
43. 对于大量出血的受伤人员,在专业救援人员未到现场之前应设法止血。(√)

44. 轻微擦伤时可以用生理盐水洗净创面, 伤口周围用酒精或双氧水消毒, 用碘伏等涂抹伤口, 也可以用创可贴保护伤口。 (√)
45. 擦伤伤口创面大, 污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。 (√)
46. 发生闭合性骨折后, 要尽快用固定材料将骨折端固定, 不再活动伤处。 (√)
47. 流感患者打喷嚏应该用手帕捂住口鼻, 减少疾病传播的机会。 (√)
48. 传染病传播的三个基本条件是: 传染源. 传播途径和易感人群。 (√)
49. 运动时, 如果大腿肌肉拉伤应立即停止运动, 并进行冷敷。 (√)
50. 不生病. 身体健康, 就没有必要锻炼身体, 每天坚持锻炼身体会耽误宝贵的学习时间。 (×)
51. 日常多喝碳酸饮料, 是补充水分的主要途径。 (×)
52. 长期不吃早餐可能会诱发消化道疾病, 影响身体健康。 (√)
53. 导致肥胖的主要因素包括遗传. 饮食不当和缺乏运动等。 (√)
54. 频繁长时间近距离用眼, 导致调节痉挛, 引发视疲劳, 持续发展就会导致视力减退。 (√)
55. 长期吸烟和被动吸烟可能会导致癌症. 心血管疾病. 呼吸系统疾病等多种疾病。 (√)
56. 长时间读书. 学习, 如果不注意身体姿势, 会引起脊柱变形。 (√)
57. 经常进行体育锻炼可以促进骨骼变粗. 骨密质增厚, 骨骼抗弯. 抗折. 抗压能力增强。 (√)
58. 参加体育活动不利于调节情绪, 塑造健康向上. 积极乐观的性格。 (×)
59. 只要注意休息. 合理膳食, 没有一个好的心态同样可以拥有健康。 (×)
60. 心理健康的人能保持良好的心态. 乐观开朗. 积极向上. 热爱生活。 (√)
61. 奥运会田径比赛中, 200 米比赛时为了取得更好成绩可以串跑道。 (×)
62. 在速度滑冰比赛中, 为捕捉精彩瞬间, 可以打开闪光灯拍照。 (×)
63. 在投掷项目的比赛中设有投掷区, 投掷时脚踩到投掷区以外的地面, 不属于犯规。 (×)
64. 比赛场上, 当一个国家的国歌奏响, 国旗升起之时, 应该肃然起立, 向国旗行注目礼。 (√)
65. 正面双手垫球是排球运动中最基本的技术之一, 常用于接发球和防守。 (√)
66. 奥运会 100 米比赛中, 运动员挤撞或阻挡妨碍其他运动员前进, 应取消该运动员的比赛资格。 (√)
67. 奥运会足球比赛时, 双方首发上场各有 11 名队员。 (√)
68. 乒乓球比赛中, 球还未落到球台就将球击回是符合规则的。 (×)
69. 北京是第一个举办过夏季奥运会和冬季奥运会的“双奥城市”。 (√)
70. 2022 年北京冬奥会. 冬残奥会主题口号是: 一起向未来。 (√)
71. 奥林匹克五环标志象征着五大洲的团结, 象征着全世界的运动员在奥运会上欢聚一堂。 (√)
72. 优良的意志品质是与生俱来的, 无法在实践活动中通过克服困难逐渐形成。 (×)
73. 篮球比赛过程中只要个人发挥好就可以了, 其他队友发挥好与不好都无所谓。 (×)
74. 中国第一个获得奥运会金牌的运动员是许海峰。 (√)
75. 2008 年北京奥运会的主题口号是同一个世界, 同一个梦想。 (√)
76. 如果营养素和热能供给不足, 会使青少年生长发育受阻, 学习能力下降。 (√)
77. 在体育学习中, 应该与水平远远高于自己的同学相比较来制订目标。 (×)
78. 艾滋病是一种由艾滋病毒引起的病死率极高的严重传染病, 目前还没有治愈的药物和方法, 但可以预防。 (√)
79. 现代奥运会是每 4 年举行一次, 如因故不能举行, 届数不算。 (×)
80. “极点”与“第二次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。 (√)