

高中体育与健康

卷面分：100分 考试时间：120分钟

第一部分：时事政治（10分）

一、选择题（每题2分，共10分）

- （ ）直接关系中国式现代化的根本方向、前途命运、最终成败。
A.全面深化改革 B.中国特色社会主义道路
C.党的领导 D.全过程人民民主
- 中国共产党的初心使命就是为中国人民谋幸福，为（ ）。
A.中华民族谋复兴 B.中华民族谋富裕
C.世界各国谋大同 D.世界人民谋幸福
- （ ）是马克思主义军事理论的最新成果，实现了马克思主义军事理论中国化时代化的新飞跃。
A.新时代中国特色强军思想 B.习近平强军思想
C.毛泽东军事思想 D.邓小平新时期军队建设思想
- 2024年12月30日，世界最长高速公路隧道——（ ）胜利隧道全线贯通。
A.阿尔泰山 B.天山
C.昆仑山 D.阿尔金山
- 2025年4月23日，中国乒乓球协会第十届会员代表大会第二次会议在北京举行。会议选举__
为新任主席。（ ）
A.刘国梁 B.马龙
C.王励勤 D.高元义

第二部分：课程标准（20分）

一、填空题（每空1分，共20分）

- 体育教学体系包括四大要素____、____、____、和_____。
- 运动参与是指学生主动参与体育活动的____与_____。
- 评价一个人的健康状况要从____、____、和____等三个方面去评价。
- 体育与健康新课程，将根据三维健康观和体育自身的特点，将课程学习内容划分为____、____、____、____、社会适应五个学习领域。
- 学校体育的基本组织形式是_____。
- 体育课的一般结构为____、____、____三部分，其中____是课的核心部分，一般占课的总时间的3/5。
- 体育教学示范方法有____、____、侧面示范、镜面示范。

第三部分：专业知识（70分）

一、选择题（每题1分，共20分）

- 耐力运动主要目的是（ ）
A.增强肌力 B.增加关节活动度
C.增加心肺功能 D.增加抗阻力能力
- 坐位体前屈测试反映的是关节和肌肉的（ ）
A.爆发性 B.耐力性
C.柔韧性 D.力量性
- 26.肌肉活动的直接能量来源是（ ）
A.ADP B.ATP
C.AMP D.CP
- 运动时消耗的能源物质及各器官系统机能不仅恢复到原来水平，甚至超过原来水平，称为（ ）

A.工作状态 B.相对恢复状态

C.超量恢复状态 D.恢复状态

5.运动系统由骨、骨连结和()组成。

A.骨髓膜 B.骨内膜

C.骨外膜 D.骨骼肌

6.背越式跳高的助跑是采用()方式助跑

A.直线 B.弧线

C.直线加弧线 D.弧线加直线

7.发展体能的原则是()

A.全面性和适量性原则 B.持续性原则

C.健康性原则 D.以上都是

8.身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为()

A.练习频率 B.练习轨迹

C.练习速度 D.身体姿势

9.奥运会中,篮球、排球、足球比赛一方上场人数分别是()

A.5、8、11 B.5、6、11

C.6、6、11 D.5、6、12

10.有5支球队参赛,若采用单循环赛制,则共有()场比赛。

A.10 B.12

C.15 D.20

11.行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”,是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种

方法。“三步”的动作特点是()。

A.一大、二小、三高 B.一大、二大、三高

C.一小、二大、三快 D.一小、二小、三快

12.标准篮球场的大小为()。

A.26米 14米 B.28米 15米

C.30米 15米 D.26米 15米

13.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为()。

A.黄色 B.红色

C.橘色 D.蓝色

14.一般国际足球赛的比赛时间为()

A.90分钟 B.80分钟

C.70分钟 D.60分钟

15.正式排球比赛中,球员的轮转方式为()

A.顺时针 B.逆时针

C.随意轮转 D.以上皆非

16.正常成年人身上骨的总数为()块。

A.212 B.206

C.209 D.207

17.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()。

A.伸展性 B.弹性

C.柔韧性 D.粘滞性

18.影响柔韧素质的主要因素是()

A.力量 B.年龄

C.关节的活动范围 D.性别

19.“第二次呼吸”的出现标志着（ ）。

A.进入工作状态的结束 B.准备活动的结束

C.稳定状态的结束 D.疲劳的恢复

20.中国古代教育的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）中，属于体育范畴的是（ ）

A.礼、乐 B.乐、射

C.射、御 D.御、数

二、判断题（每题 1 分，共 10 分，正确“√”，错误“×”）

21.10 秒违例是指当一名队员在后场获得控制球，该队要在 10 秒钟内将球从后场推进到前场，球推进至前场的标志是必须使球触及前场地面或站在前场的队员、前场篮板、篮圈。（ ）

22.中国古代教育中的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）中属于体育范畴的是乐、射。（ ）

23.游戏法和比赛法只适合于儿童少年使用。（ ）

24.健身锻炼与适度的控制饮食相结合，是公认的安全可靠、科学的减肥方法。（ ）

25.决定跑的速度的主要因素是步频。（ ）

26.篮球比赛中出现用拳击球，故意用腿或腿以下任何部分击球或拦阻球，均为违例。（ ）

27.足球比赛中，当越位时应判罚直接任意球。（ ）

28.短跑技术分为起跑、途中跑和终点跑三个部分。（ ）

29.羽毛球比赛中，对方击来的球尚未过网但高于球网上沿时，可击球回击。（ ）

30.在排球比赛中，自由防守队员可以参加拦网。（ ）

三、简答题（每题 6 分，共 30 分）

1.简述体育与教育的关系。

2.怎样克服“极点”现象？

3.简述耐久跑的作用。

4.简述体育教师的工作特点。

5. 学校每年度均要举行一次以田径为主要项目的运动会，现将编制一本运动会的秩序册。请你简述学校田径运动会秩序册主要包括哪些内容？（至少写出五项）

四、论述题（共 1 小题，共 10 分）

1. 你认为什么样的课才是一节好的体育课？