

# 初中体育与健康业务考试试题 (100分)

考试时间：90分钟

## 一、单项选择题 (每题2分,共30分)

1. 体育与健康课程以 ( ) 为主要手段。

A. 理论讲解 B. 身体练习 C. 游戏竞赛 D. 多媒体演示

2. 以下属于体育与健康课程核心素养的是 ( )

A. 文化素养 B. 运动能力 C. 艺术修养 D. 逻辑思维

3. 初中学生适宜的运动强度一般应使心率保持在 ( )

A. 100 - 120次/分钟 B. 120 - 160次/分钟

C. 160 - 180次/分钟 D. 180 - 200次/分钟

4. 足球比赛中,直接接到 ( ) 不算越位。

A. 角球 B. 任意球 C. 球门球 D. 界外球

5. 人体进行气体交换的主要场所是 ( )

A. 气管 B. 支气管 C. 肺泡 D. 呼吸道

6. 影响爆发力的主要因素是 ( )

A. 力量和速度 B. 耐力和协调性

C. 柔韧性和灵

敏性 D. 平衡能力和反应速度

7. 体育与健康课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和 ( )

A. 竞技运动 B. 休闲运动 C. 跨学科主题学习 D. 传统体育项目

8. 以下哪种食物富含维生素C ( )

A. 牛奶 B. 苹果 C. 大米 D. 鸡蛋

9. 运动损伤后,处理的原则是 ( )

A. 热敷、按摩、加压包扎 B. 冷敷、按摩、抬高患肢

C. 冷敷、加压包扎、抬高患肢 D. 热敷、加压包扎、抬高患肢

10. 义务教育体育与健康课程依据核心素养达成度,分 ( ) 个水平对课程目标进行细化。

A. 三 B. 四 C. 五 D. 六

11. 跳远技术由助跑、起跳、 ( ) 和落地四个部分组成。

A. 摆臂 B. 腾空 C. 缓冲 D. 转身

12. 篮球比赛中,进攻方球员在三分线外投篮命中得 ( ) 分。

A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

13. 以下属于有氧运动的是 ( )

A. 100 米跑 B. 举重 C. 游泳 D. 跳远

14. 体育与健康课程要科学设置运动负荷，每节课应有 ( ) 分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。

A. 5 B. 10 C. 15 D. 20

15. 制定体育锻炼计划时，应遵循的原则不包括 ( )

A. 循序渐进 B. 因人而异 C. 超负荷 D. 持之以恒

## 二、多项选择题 (每题 3 分，共 15 分)

1. 体育与健康课程的基本理念包括 ( )

A. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长  
B. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识  
C. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位  
D. 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

2. 下列属于体育与健康课程学习领域的有 ( )

A. 运动参与 B. 运动技能 C. 身体健康 D. 心理健康与社会适应

3. 发展学生心肺耐力的练习方法有 ( )

A. 长跑 B. 游泳 C. 骑自行车 D. 俯卧撑

4. 常见的运动损伤有 ( )

A. 扭伤 B. 拉伤 C. 骨折 D. 擦伤

5. 以下属于体育品德方面培养的内容有 ( )

A. 体育精神 B. 体育道德 C. 体育品格 D. 体育知识

## 三、填空题 (每题 2 分，共 10 分)

1. 体育与健康课程培养的核心素养主要包括运动能力、健康行为和\_\_\_\_\_。

2. 标准篮球场的长为 28 米，宽为\_\_\_\_\_米。

3. 运动系统由骨、骨连接和\_\_\_\_\_组成。

4. 义务教育体育与健康课程水平二对应的是\_\_\_\_\_年级。

5. 人体的基本身体素质包括力量、速度、耐力、\_\_\_\_\_和柔韧。

## 四、简答题 (每题 10 分，共 20 分)

1. 简述体育与健康课程中体能练习的重要性。

2. 结合体育与健康课程标准，谈谈如何在教学中落实“以学生发展为中心”的理念。

### 五、论述题 (共 25 分)

请结合教学实际，论述如何设计一节符合体育与健康课程标准的篮球课。