

高中体育与健康知识试卷

参考答案：

第一题选择题：

1-5 B B A C A
6-10 B D D B C

第二题判断题：

1-5 $\sqrt{\times} \sqrt{\times} \times \times$
6-10 $\times \sqrt{\sqrt{\times} \times \times}$

第三题简答题：

1. 答：(1)、循序渐进的原则；

(2)、全面锻炼的原则；

(3)、经常性锻炼原则；

(4)、区别对待的原则；

2. 答：(1)、经常开窗通风，保持室内空气新鲜。注意天气变化，适时添减衣服，防止受凉。

(2)、接种疫苗：种流感疫苗可预防流行性感冒，卡介苗预防肺结核，百白破三联疫苗预防百日咳、白喉、破伤风。另外还有预防水痘、麻疹、风疹、腮腺炎等疫苗。

(3)、坚持体育锻炼，多做户外活动，注意劳逸结合，避免过度紧张和劳累，以增强体质，提高抗病能力。

(4)、养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时要用手帕或餐巾纸捂住口鼻。感冒时要戴口罩，以免传染给别人。

(5)、不要到病人的寝室或家里去串门。疾病流行期间，尽量不要去人流量大的公共场所，去时要戴好口罩，以防感染。

(6)、如果有发热、咳嗽及四肢无力等症状，要及时去医院就诊。

免费增值服务介绍



- ✓ 学科网 (<https://www.zxxk.com/>) 致力于提供K12教育资源方服务。
- ✓ 网校通合作校还提供学科网高端社群出品的《老师请开讲》私享直播课等增值服务。



扫码关注学科网

每日领取免费资源

回复“ppt” 免费领180套PPT模板

回复“天天领券” 来抢免费下载券



- ✓ 组卷网 (<https://zujian.xkw.com>) 是学科网旗下智能题库，拥有小初高全学科超千万精品试题，提供智能组卷、拍照选题、作业、考试测评等服务。



扫码关注组卷网

解锁更多功能