

# 初中 体育与健康

注意事项：

- 1.本试卷满分为 100 分，考试时间为 120 分钟。
- 2.考生必须将姓名、准考证号、考场号、座位号等个人信息填写在密封线内。
- 3.考生务必将【答案】直接填写在答题卡相应位置上，否则无效。
- 4.考试期间，严禁携带任何电子设备，一经发现，立即取消考试资格。

第一部分：时事政治（10 分）

一、单选题（每题 1 分、共 5 分）

1.党的二十届三中全会于 2024 年 7 月 15 日至 18 日在北京举行，全会审议通过了（ ）。

- A. 《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》
- B. 《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》
- C. 《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》
- D. 《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》

【答案】：B

【详解】：党的二十届三中全会于 2024 年 7 月 15 日至 18 日在北京举行，全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，习近平就《决定（讨论稿）》向全会作了说明。故选 B 项

2.2025 年 4 月 16 日出版的第 8 期《求是》杂志发表习近平总书记的重要文章

《加快建设文化强国》。指出我们要锚定\_\_\_\_\_年建成文化强国的战略目标。

( )

- A.2030
- B.2035
- C.2040
- D.2050

【答案】：B

【详解】：2025 年 4 月 16 日出版的第 8 期《求是》杂志文章指出，建设文化强国，事关中国式现代化建设全局，事关中华民族复兴大业，事关提升国际竞争力。我们要锚定 2035 年建成文化强国的战略目标，坚持马克思主义这一根本指导思想，植根博大精深的中华文明，顺应信息技术发展潮流，不断发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化，不断增强人民精神力量，筑牢强国建设、民族复兴的文化根基。

3.2020 年 9 月 25 日至 26 日，第三次中央新疆工作座谈会在北京召开。习近平总书记在会上强调，当前和今后一个时期，做好新疆工作，要完整准确贯彻新时代党的治疆方略，牢牢扭住新疆工作总目标。这个总目标是（ ）

- A. 经济高质量发展
- B. 社会稳定和长治久安
- C. 民族团结与融合
- D. 生态环境持续改善

【答案】：B

【详解】：新疆社会稳定和长治久安，关系全国改革发展稳定大局，关系祖国统一、民族团结、国家安全，关系中华民族伟大复兴。2014 年 4 月，习近平总书记在新疆考察工作时强调，新形势下，新疆工作的着眼点和着力点要放在社会稳定和长治久安上，这是做好当前新疆工作的总目标。在第三次中央新疆工作座谈会上，再次强调要牢牢扭住新疆工作总目标即社会稳定和长治久安。A 选项经济高质量发展是推动新疆发展的重要任务之一，但并非总目标；C 选项民族团结与融合是实现新疆稳定和发展的基础保障，但不是总目标；D 选项生态环境持续改善对于新疆可持续发展意义重大，但也不是新疆工作总目

标。所以本题选 B。

4.新时代党的治疆方略中，作为基础和前提，起着引领和保障作用，必须摆在新疆工作更加突出重要位置的是（ ）。

- A. 团结稳疆
- B. 文化润疆
- C. 依法治疆
- D. 富民兴疆

【答案】：C

【详解】：“依法治疆、团结稳疆、文化润疆、富民兴疆、长期建疆”是新时代党的治疆方略的重要内容，它们相互联系构成有机整体。其中，依法治疆是基础和前提，起着引领和保障作用，必须摆在新疆工作更加突出重要的位置。所以本题应选 C 选项。

5.全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程。全面从严治党的核心是（ ）。

- A. 加强党的领导
- B. 全面
- C. 严
- D. 治

【答案】：A

【详解】：全面从严治党，核心是加强党的领导。中国共产党是中国特色社会主义事业的领导核心，只有加强党的领导，才能确保全面从严治党的正确方向，凝聚起推进全面从严治党的强大力量，使党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，带领全国人民实现中华民族伟大复兴的中国梦。选项 B “全面”，强调的是管党治党对象全覆盖、领域全范

围、责任全链条；选项 C “严”，突出的是把严的标准、严的措施贯穿于管党治党全过程和各方面；选项 D “治”，侧重于各级党组织都要肩负起主体责任，各级纪委要担负起监督责任，敢于执纪问责。但核心始终是加强党的领导，所以本题选 A。

二、填空题（每空 1 分，共 5 分）

1.习近平总书记在 2023 年 8 月 26 日听取自治区和兵团工作汇报时强调，要牢牢掌握新疆在国家全局中的战略定位，在中国式现代化进程中更好建设\_\_\_\_\_，并对完整准确全面贯彻新时代党的治疆方略提出了明确要求。

【答案】：美丽新疆

【详解】：习近平总书记的这一指示，明确了新疆在国家战略全局中的重要地位以及发展方向。新疆具有独特的区位优势、丰富的资源等，在中国式现代化建设中承担着重要使命，建设“美丽新疆”涵盖了经济、社会、生态、文化等多个维度的发展目标，要将新疆打造成为团结和谐、繁荣富裕、文明进步、安居乐业、生态良好的地区，所以此处填“美丽新疆”。

2.党的二十届三中全会强调，进一步全面深化改革要贯彻坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、坚持守正创新、坚持\_\_\_\_\_、坚持\_\_\_\_\_、坚持系统观念等原则。

【答案】：以制度建设为主线全面依法治国

【详解】：党的二十届三中全会明确提出，进一步全面深化改革要贯彻“六个坚持”重大原则，其中“以制度建设为主线”意义重大。全面依法治国”则是确保改革在法治轨道上稳步推进，两者相辅相成，共同构成全面深化改革的坚实基础。

3.2020 年召开的第三次中央新疆工作座谈会上，将新时代党的治疆方略进一步丰富拓展为“依法治疆、团结稳疆、\_\_\_\_\_、富民兴疆、长期建疆”，为做好新疆工作提供了根本遵循和行动指南，其中\_\_\_\_\_强调以中华优秀传统文化为根基，推动各民族文化相互借鉴、共同繁荣，铸牢中华民族共同体意识。

【答案】：文化润疆；文化润疆

【详解】：新时代党的治疆方略是一个有机整体，“文化润疆”是其中重要一环。文化润疆

通过弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，用中华文化涵养滋润新疆各族群众心灵，促进各民族文化交流互鉴，增强对中华文化的认同，进而铸牢中华民族共同体意识，为新疆的稳定和发展提供强大精神动力与文化支撑，所以两个空都应填“文化润疆”。

## 第二部分：课程标准（20分）

### 一、填空题（每空1分，共10分）

1. 体育与健康课程依据学生的学习需要和兴趣爱好，面向全体学生，落实\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_”要求，注重“学、练、赛”一体化教学。

【答案】：教会、勤练、常赛

【详解】：教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出“教会、勤练、常赛”的教学要求，强调通过系统教学让学生掌握运动技能（教会）、通过经常性练习形成运动能力（勤练）、通过竞赛活动提升应用能力并激发兴趣（常赛）。

2. 体育与健康课程核心素养主要包括\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、体育品德三个方面，集中体现学科育人价值。

【答案】：运动能力、健康行为

【详解】：《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出，通过体育与健康课程学习要培养的核心素养包含运动能力、健康行为、体育品德。运动能力重在掌握体能、技能及心理素质；健康行为侧重体育锻炼习惯与安全适应能力；体育品德涵盖体育精神、道德品质及社会责任感的培养。

3. 课程内容要求初中阶段每节课应安排\_\_\_\_\_分钟左右体能练习，注重体能发展的全面性、差异性和\_\_\_\_\_。

【答案】：10、补偿性

【详解】：课程标准强调体能练习的系统性，要求每节课安排不低于10分钟的专项体能

训练，根据学生个体差异进行补偿性练习，如针对耐力薄弱群体增加有氧运动，对柔韧性不足者强化拉伸训练，实现因材施教与科学锻炼。

4. 学业质量标准以\_\_\_\_\_为主要维度，结合\_\_\_\_\_，对学生学段结束时的课程目标达成度进行综合评价。

【答案】：核心素养、课程内容

【详解】：新课标构建了“核心素养导向、学业质量引领”的评价体系，将运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养与基本运动技能、健康教育等课程内容相结合，通过过程性评价与终结性评价综合考查学生知识掌握、技能运用及价值观形成情况。

5. 学习体育与健康课程以健康第一为指导思想，突出学生的\_\_\_\_\_。

【答案】：主体地位

【详解】：课程强调以学生发展为中心，尊重个体差异，引导学生主动参与体育学习和锻炼，培养自主锻炼能力和健康生活方式。

### 二、名词解释（每题5分，共10分）

1. 体能：

【答案】：体能是指人体各器官系统的机能在体育活动中表现出来的能力，包括力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，以及人体的基本活动能力和运动能力。

2. 间隔：

【答案】：间隔是指在进行体育活动或训练时，合理安排两次练习之间的休息时间，以促进身体机能的恢复和提高运动效果。

## 第三部分：专业知识（70分）

### 一、单项选择（每题2分，共20分）

1. 篮球罚球线与篮板的距离为（ ）米。

A.4.57m B、4.60m C、4.55m D、4.50m

【答案】：A

【详解】：篮球规则明确规定，罚球线与篮板的距离为 4.57 米，确保比赛公平性，球员需准确掌握此距离以提高罚球命中率。故选 A 项

2.足球场地标准长度为 米，宽度为 米。（ ）

A、105m×68m B、110m×70m C、100m×65m D、90m×60m

【答案】：A

【详解】：国际足联规定，标准足球场地长度为 105 米，宽度为 68 米，以保证比赛场地的一致性和公平性。故选 A 项。

3.田径比赛中，男子 100 米短跑的世界纪录为（ ）秒。

A、9.58s B、9.63s C、9.68s D、9.73s

【答案】：A

【详解】：国际田联确认，男子 100 米短跑世界纪录为 9.58 秒，由牙买加选手博尔特创造，体现了人类极限速度。故选 A 项。

4.体育与健康课程学生成绩评价应从（ ）

- A、知识掌握、技能运用、情感态度、合作精神等多维度综合评价，
- B、学习过程、体质健康、运动习惯、心理素质等多方面全方位综合评估，
- C、参与程度、进步幅度、自我管理、社会适应等多角度全面衡量，
- D、综合素养、实践能力、创新能力、终身发展等多层次系统评价。

【答案】：B

【详解】：学生的体育与健康课程成绩应通过对其学习过程的动态追踪、体质健康水平的客观检测、运动习惯的持续培养以及心理素质的系统培育进行全方位综合评估，以此构建科学、全面的评价体系，助力学生实现身心协调发展。因此，正确选项为 B。

5、教师在体育与健康学习评价中起（ ）。

- A、重要作用 B、主要作用
- C、特殊作用 D、一般作用

【答案】：A

【详解】：教师在体育与健康学习评价中扮演重要角色，负责设计评价方案、实施评价过程、分析评价结果，并据此调整教学策略，促进学生全面发展。因此，选 A 项。

6.下列选项中不属于球类运动项目的是（ ）

- A 足球 B 网球 C 乒乓球 D 铅球

【答案】：D

【详解】：铅球属于田径项目中的投掷类运动，不属于球类运动。球类运动强调球的操控与对抗，而铅球侧重力量与技巧。故选 D 项。

7.田径类运动是\_\_\_\_\_等运动项目，以及由以上部分项目组成的全能运动项目的总称，其特点是以个人为主独立完成速度、高度或远度等的较量。（ ）

- A.走、跑、跳、投掷 B.爬、跑、跳、投掷
- C.跑、跳、投掷、球类 D.跑、跳、投掷、新兴体育项目

【答案】：A

【详解】：走、跑、跳、投掷是田径类运动的核心项目，涵盖了速度、力量、耐力、技巧等多方面素质的较量，体现了运动员的综合能力。故选A项。

8.体育与健康课程核心素养的三个方面是（ ）。

- A.心理健康、社会适应、运动能力      B.运动参与、运动技能、身体健康  
C.运动能力、健康行为、体育品德      D.体能、技能、品德

【答案】：C

【详解】《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出，体育与健康课程核心素养由运动能力、健康行为、体育品德三部分构成。故选C项。

9.在义务教育阶段，体育与健康课程应着重培养学生的（ ），为学生终身体育学习和健康生活方式奠定基础。

- A.体育技能      B.体育知识      C.体育兴趣      D.体育核心素养

【答案】：D

【详解】：义务教育阶段，体育与健康课程的核心目标是培养学生的体育核心素养，这包括运动能力、健康行为和体育品德。通过系统学习和锻炼，学生能够掌握必要的体育技能，形成健康的生活方式，并培养良好的体育品德，为终身体育学习和健康生活方式打下坚实基础。故选D项。

10.体育与健康课程强调在教学过程中注重学生的（ ），以激发学生的学习兴趣和积极性。

- A.主体地位      B.教师主导      C.教学内容      D.教学环境

【答案】：A

【详解】：体育与健康课程强调以学生发展为中心，尊重学生的主体地位，在教学过程中注重激发学生的学习兴趣和积极性，引导学生主动参与体育学习和锻炼，培养自主锻炼能力和健康生活方式。故选A项。

二、判断题（每题1分，共20分）

1.体育教学中，准备活动的主要作用是降低肌肉粘滞性，预防运动损伤。（ ）

【答案】：√

【详解】：准备活动通过动态拉伸、慢跑等方式提升体温，使肌肉粘滞性下降，增加关节灵活性，从而有效预防运动损伤，是体育课必备环节。

2.初中男生引体向上测试中，悬垂摆动时脚触及地面属于犯规动作。（ ）

【答案】：√

【详解】：引体向上要求全程保持身体悬空，脚触及地面会借助外力完成动作，违反测试规则，成绩无效。

3.足球脚背正面踢球的发力部位主要是小腿和脚背。（ ）

【答案】：√

【详解】：脚背正面踢球时，通过小腿快速摆动，以脚背正面部位击球，能产生较大的力量和直线飞行轨迹。

4.队列口令“向后转——走”属于连续口令，转体后应继续向前行进。（ ）

【答案】：×

【详解】：“向后转——走”是预令和动令分开的口令，转体后应按照新方向向后行进，而非继续向前。

5.广播体操教学时，教师示范镜面示范适用于左右方向的动作教学。（ ）

【答案】：√

【详解】：镜面示范中教师动作方向与学生相反，学生更容易观察左右方向动作（如侧平举、体侧运动），便于模仿学习。

6.肺活量是反映人体呼吸功能的重要指标，测试时应尽量深吸气后再尽力呼气。（ ）

【答案】：√

【详解】：肺活量测试要求受试者深吸气至最大程度，然后快速、持续地尽力呼气，以获取最大气体容量，体现呼吸肌力量和肺通气功能。

7.体育课中的运动负荷由运动强度和运动时间两个基本要素组成。（ ）

【答案】：√

【详解】：运动强度（如跑步速度、负重大小）和运动时间直接影响学生身体承受的生理刺激程度，共同构成运动负荷。

8.篮球双手胸前传球时，手腕翻转拨球的目的是增加传球的准确性和力量。（ ）

【答案】：√

【详解】：手腕翻转拨球可通过手指控制球的旋转和方向，同时借助手腕爆发力，使传球更精准且具有一定力量。

9.运动后进行整理活动（放松练习）能促进乳酸排出，缓解肌肉酸痛。（ ）

【答案】：√

【详解】：整理活动通过慢跑、静态拉伸等方式，促进血液循环，加速乳酸代谢，减轻运动后肌肉酸胀感，帮助身体恢复。

10.初中女生 800 米跑测试及格标准为 4 分 30 秒，若学生成绩为 4 分 28 秒，应计为良好等级。（ ）

【答案】：×

【详解】：初中女生 800 米跑 4 分 28 秒仅达到及格标准，未达到良好等级（通常良好成绩需在 3 分 55 秒 - 4 分 10 秒左右，具体依标准而定）。

11.根据《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》，“跨学科主题学习”要求将体育与语文、数学等学科知识融合，例如用数学统计运动数据。（ ）

【答案】：√

【详解】：新课标强调跨学科教学，通过整合不同学科知识（如用数学计算运动心率、用语文描述运动感受），培养学生综合应用能力。

12.排球“正面双手垫球”技术中，击球点应保持在手腕以上 10 厘米左右小臂内侧平面。（ ）

【答案】：√

【详解】：正面双手垫球时，击球点在手腕以上小臂内侧平面，可保证击球稳定性和控制方向。

13.体育课程评价应仅关注学生的运动成绩。（ ）

【答案】：×

【详解】：体育课程评价需遵循多元性原则，不仅关注运动成绩，还应涵盖学习态度、进步幅度、合作精神等综合表现。

14.运动中发生肌肉痉挛（抽筋），应立即用力拉伸痉挛肌肉。（ ）

【答案】：√

【详解】：肌肉痉挛时，缓慢、持续地拉伸痉挛肌肉可缓解肌肉紧张，减轻疼痛，例如小腿抽筋时拉伸腓肠肌。

15.跨越式跳高的助跑方式采用直线助跑。（ ）

【答案】：√

【详解】：跨越式跳高通常采用直线助跑，便于加速和保持身体平衡，助跑最后一步稍大以利于起跳。

16.根据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》，体育学科核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。（ ）

【答案】：√

【详解】：新课标明确提出体育学科核心素养由运动能力（体能、技能）、健康行为（习惯、知识）、体育品德（规则、精神）构成，是课程教学的核心目标。

17.体育教学中，“发现法”的主要目的是培养学生的自主探究能力和创新思维。（ ）

【答案】：√

【详解】：发现法通过创设问题情境，引导学生主动观察、思考和尝试，有助于培养学生的探究能力和解决问题的创新思维。

18.在制定体育课时计划时，运动密度应控制在40% - 60%之间。（ ）

【答案】：×

【详解】：根据体育教学要求，合理的运动密度一般控制在75% - 85%左右，确保学生在课堂中有足够的练习时间以提升体能和技能。

19.篮球运球练习时，应注重手指和手腕的力量控制。（ ）

【答案】：√

【详解】：手指和手腕的力量控制是篮球运球的基础，直接影响运球的稳定性和灵活性，通过专项训练可提高运球技巧，增强比赛中的控球能力。

20.足球比赛中，角球战术的运用需考虑队员的身高和位置分布。（ ）

【答案】：√

【详解】：角球战术的有效性依赖于队员的身高优势及合理的位置分布，以最大化争顶机会和进攻威胁，合理布置前锋、中锋及后卫的位置，确保角球开出后能形成有效进攻配合。

三、简单题（共2小题，共15分）

1.请简述体育课程的总目标是什么？（9分）

【答案】：

(1)掌握与运用体能和运动技能,提高运动能力。

(2)学会运用健康与安全的知识和技能,形成健康的生活方式。

(3)积极参与体育活动,养成良好的体育品德。

**2.某校举办初中年级篮球班级联赛,初一年级共有 7 个班级参赛。比赛采用单循环赛制,请计算出比赛场数? (6分)**

**【答案】** : 21 场。

**【详解】** : 单循环赛制要求每支队伍与其余所有队伍各比赛一次。对于 7 个班级,每个班级需与另外 6 个班级比赛,共产生  $7 \times 6 = 42$  场“对阵关系”。但由于每场比赛会被两支队伍各计算一次(例如班级 A 对阵班级 B 和班级 B 对阵班级 A 为同一场比赛),因此需除以 2 消除重复计算,最终得出总比赛场次为 21 场。

四、论述题 (共 1 题, 15 分)

**1. 试述体育教学对学生身心发展的作用。**

**【参考答案】** : (1) 促进身体健康发育: 体育教学通过系统的身体活动, 直接作用于学生的身体机能与形态发展。在中小学阶段, 定期的体育课程安排如跑步、球类运动、体操训练等, 能够有效提升学生的心肺功能、肌肉力量和柔韧性。

(2) 培养健全心理素质: 体育教学为学生提供了丰富的心理挑战情境, 是培养学生良好心理素质的重要平台。在体育竞赛和技能训练中, 学生不可避免地会面临成功与失败、竞争与合作。

(3) 提升社会适应能力: 体育教学中的团队活动和集体项目是学生社会化的重要实践场域。在足球、排球等集体运动项目中, 学生需要与队友沟通协作, 明确自身角色与责任, 共同为实现团队目标而努力。

(4) 塑造良好品德与价值观: 体育教学蕴含着丰富的德育资源, 对学生品德与价值观的塑造具有潜移默化的作用。体育精神中所倡导的拼搏进取、坚韧不拔、团结友爱等品质, 能够引导学生树立正确的人生观和价值观。

**【详解】** : 答案言之有理即可。根据《中小学教育》2025 年【2】期临沂第二十中学王娟《初中体育教学对学生身心健康发展的作用研究》, 随着教育理念的转型, 学生的身心健康逐渐成为现代教育中不可忽视的重要组成部分。初中阶段是学生身体与心理发展的关键期, 此时学生的身心健康对他们未来的成长和学习生活有着深远的影响。体育教育作为素质教育的重要组成部分, 对于学生身体素质的提高有着显著的作用, 同时也能够有效促进学生心理健康的养成。尤其是在当前教育压力较大的背景下, 学生的心理健康问题日益突出, 体育教学不仅能通过运动增强体质, 还能够通过锻炼培养学生的心理承受能力, 提升其抗压能力和社会适应能力。