

初中体育与健康考卷（原卷版）

一、选择题（本题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分。每小题中的四个选项，只有一项是符合题目要求的）

1. 以下哪种食物富含蛋白质，有助于运动后肌肉修复？（ ）

- A. 米饭 B. 苹果 C. 鸡蛋 D. 巧克力

2. 合理膳食要求每日摄入的食物中，（ ）的比例最大。

- A. 谷类 B. 肉类 C. 油脂类 D. 蔬菜水果类

3. 下列属于体育教学方法中直观法的是（ ）。

- A. 讲解法 B. 练习法 C. 示范法 D. 比赛法

4. 体育教师在课堂上发现学生违反纪律，最恰当的处理方式是（ ）。

A. 立刻停止教学，严厉批评学生

B. 课后将学生叫到办公室批评

C. 用眼神或简短语言提示学生，课后再沟通

D. 让其他同学监督该学生

5. 立定跳远测试时，起跳前的预摆动动作应该是（ ）。

A. 两臂前后摆动，同时两腿屈伸

B. 两臂左右摆动，同时两腿屈伸

C. 两臂前后摆动，同时两腿伸直

D. 两臂左右摆动，同时两腿伸直

6. 排球比赛中，每队在一次进攻中最多可以击球（ ）次。

A. 2

B. 3

C. 4

D. 5

7. 下列能有效提高心肺耐力的运动是（ ）。

A. 俯卧撑

B. 瑜伽

C. 跳绳

D. 仰卧起坐

8. 足球比赛中，点球点距离球门的距离是（ ）。

A. 9.15 米

B. 10 米

C. 11 米

D. 12 米

9. 篮球比赛中，运球时用手的（ ）触球。

A. 手掌

B. 手指

C. 手背

D. 手腕

10. 投掷运动员器械出手的速度属于（ ）

A. 反应速度

B. 位移速度

C. 动作速度

D. 都不是

11. 5 个篮球队参加双循环比赛，比赛场数是（ ）

A. 4

B. 10

C. 20

D. 25

12.标准篮球场的长和宽分别是 () 米。

A.18、9 B.28、15 C.28、14 D.18、8

13 . 后滚翻时身体依次着垫的部位是 ()

A . 臀部、腰、后背 B.臀部、腰、后背、头 C.臀部、后背、头、腰 D.腰、后背、头

14 . 被誉为“中国国球”的运动项目是 () 。

A. 篮球 B. 足球 C. 乒乓球 D. 羽毛球

15 . 中国第一位获得奥运会金牌的运动员是 () 。

A. 许海峰 B. 李宁 C. 刘翔 D. 姚明

二、判断题 (本题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分。根据题意做出正确判断, 对的打“√”, 错误的打“×”)

16.体育与健康课程中, 合作学习能有效培养学生的团队意识和沟通能力。 ()

17. 体育课堂中, 准备活动时间越长越好。 ()

18.肥胖人群不适合进行高强度运动, 应避免锻炼。 ()

19.心理健康与身体健康相互影响, 积极的体育锻炼有助于改善心理状态。 ()

20. 武术中的抱拳礼, 右手握拳代表崇德, 左手掩拳代表尚武。 ()

三、名词解释 (本题共 2 小题, 每题 5 分, 共 10 分。)

21.运动技能

22.无氧运动

四、简答题 (本题共 3 小题, 每题 10 分, 共 30 分。)

23.简述体操 - 技巧《头手倒立》的动作要领。

24.简述体育与健康课程的基本理念。

25.简述体育锻炼对青少年身体发育有哪些积极影响？

五、教学设计题（本题 20 分）

26.请设计一份七年级人教版（2024）《“北京双奥”荣耀中华》的体育课教学设计。