

## 初中体育与健康考卷（解析版）

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

答案：C。鸡蛋富含优质蛋白质，是运动后补充营养、修复肌肉的良好食物。

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

答案：A。谷类是人体能量的主要来源，在合理膳食中所占比例最大。

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

答案：C。示范法是通过教师的动作示范让学生直观地了解动作，属于直观法。

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

答案：C。立刻停止教学批评学生易打断教学节奏，课后叫到办公室批评缺少及时性，让同学监督

可能伤害学生自尊，用眼神或简短语言提示学生，课后再沟通较为恰当。

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

答案：A。立定跳远起跳前预摆是两臂前后摆动，同时两腿屈伸，以积累力量和调整身体平衡。

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

答案：B。排球比赛每队在一次进攻中最多击球 3 次，需将球击过网。

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

答案：C。跳绳是一种持续的有氧运动，能有效提高心肺耐力。

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

答案：C。足球点球点距离球门 11 米。

9. 篮球比赛中，运球时用手（ ）触球。

- A. 手掌      B. 手指      C. 手背      D. 手腕

答案：B。运球时应用手指触球，这样能更好地控制球的方向和力度。

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

答案：C。在投掷项目中，运动员通过一系列的助跑、旋转或滑步等动作，将全身的力量集中于器械上，并以最快的速度将器械投出，这个过程中器械出手的速度就是动作速度的具体表现。

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

答案：C。计算双循环比赛场数的公式为  $n * (n - 1)$ ， $n$  为球队数量，所以比赛场数为  $5 * (5 -$

$1) = 20$  场。

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

答案：B。根据 FIBA 规则，篮球场的长度为 28 米，宽度为 15 米（从边线内沿测量）。这一尺寸

适用于奥运会、世界杯等国际赛事及大多数国家的职业联赛。

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

答案：B。后滚翻的着垫顺序为臀部→腰→后背→头，配合双手推垫完成动作。

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

答案：C。乒乓球在中国普及程度高，成绩优异，被誉为“中国国球”。

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

答案：A。1984 年洛杉矶奥运会，许海峰夺得男子手枪 60 发慢射金牌，是中国首位奥运冠军。

**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。（√）

解析：通过小组协作完成任务，学生需分工配合，促进团队协作与交流。

17. 体育课堂中，准备活动时间越长越好。（×）

解析：准备活动需适度，过长会消耗体能，影响后续教学效果。

18. 肥胖人群不适合进行高强度运动，应避免锻炼。（×）

解析：肥胖人群需结合自身情况，在专业指导下选择适合的运动（如游泳、快走），逐步提升运动量。

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。（√）

解析：运动能促进多巴胺、内啡肽分泌，缓解压力，改善情绪，提升心理健康水平。

20. 武术中的抱拳礼，右手握拳代表崇德，左手掩拳代表尚武。（×）

解析：抱拳礼是武术特有的礼节，其含义体现了武术的文化内涵和道德要求。

### 三、名词解释（本题共2小题，每题5分，共10分。）

21. 运动技能

解析：指人体在运动中掌握和有效地完成专门动作的能力，包括神经系统对肌肉的控制、动作的协调性、准确性和熟练程度等，如篮球的投篮、足球的射门、体操的各种动作等。

22. 无氧运动

解析：是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈的运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运

动，如短跑、举重、俯卧撑等，一般很难持续较长时间。（意思表述正确即可得分）

### 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。

① 蹲撑，头手撑垫成正三角形，两肘内夹。② 一腿上举，一腿蹬地。③ 两腿并拢伸直，紧腰、夹臀（收腹、提臀，身体向上抬起）。④ 头手支撑倒立，重心保持在支撑面内。⑤ 慢慢屈腿，将双脚放回地面，恢复到蹲撑姿势，再慢慢站起。（每点2分）

24. 简述体育与健康课程的基本理念。

① 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。（坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康发展，培养健康的体魄）② 激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯。（注重体育课程内容和教学方式的改革）③ 以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习。④ 关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。（注重学生运动爱好与专长的形成，形成学生终身体育意识）⑤ 坚持课内外相结合，促进体育与健康学习。（每点2分）

25. 简述体育锻炼对青少年身体发育有哪些积极影响？

① 促进骨骼生长：刺激骨骼生长板，使骨骼增长、增粗，提高骨密度，增强骨骼的抗压、抗弯曲能力，有助于青少年长高，预防骨质疏松。② 增强肌肉力量：使肌肉纤维增粗，提高肌肉收缩能

力和耐力，让青少年拥有更有力的肌肉，提升运动能力和身体协调性。③改善心血管功能：提高心脏功能，使心肌收缩力增强，心输出量增加；同时改善血管弹性，降低心血管疾病的发生风险。④提升呼吸系统功能：锻炼呼吸肌，增加肺活量，提高呼吸效率，使青少年在运动和日常生活中能更有效地摄取和利用氧气。⑤促进身体协调性和灵活性：通过各种体育活动，改善神经系统对肌肉的控制能力，提高身体的平衡、协调和反应能力。 **(每点 2 分)**

## 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。

### 教学目标：

- 体育文化理解：**学生能够深入了解北京 2008 年奥运会和 2022 年冬奥会的举办背景、筹备过程、重要事件和标志性成果，熟知奥运会和冬奥会的比赛项目和基本规则，深刻理解双奥对中国体育文化发展以及国际体育交流的重要意义。
- 体育精神传承：**学生能够真切体会双奥中展现出的拼搏、团结、公平竞争等体育精神，将这些精神内化为自身的品质，培养坚韧不拔、勇于挑战自我、团结协作的精神，在日常生活和学习中积极践行体育精神。
- 社会责任感培养：**学生能够充分认识到双奥对国家形象塑造和国际交流的积极作用，增强民族

自豪感和爱国情怀，树立为国家发展和社会进步贡献力量的责任感和使命感，以实际行动支持体育事业的发展。

**教学重点：**北京双奥的重要历史意义、体育文化内涵和体育精神的体现，以及如何引导学生将体育精神融入日常生活。

**教学难点：**深入理解双奥对国家综合实力提升和国际形象塑造的深远影响，以及如何引导学生将双奥体育精神转化为实际行动，培养强烈的社会责任感。

### 教学过程：

#### 环节一：导入

话题：“同学们，在我们的生活中，体育就像一颗璀璨的明星，闪耀着独特的光芒。大家有没有过在电视机前为一场精彩的体育比赛欢呼雀跃的经历呢？你印象最深刻的比赛瞬间或者你心中最崇拜的运动员是谁呢？”

这些精彩的比赛瞬间和优秀的运动员们，让我们感受到了体育的魅力和力量。而我们的北京，更是创造了一项伟大的历史，它成为了全球首个‘双奥之城’。2008 年和 2022 年，北京分别举办了奥运会和冬奥会，这两次盛会就像两颗耀眼的明珠，在世界体育的舞台上绽放着夺目的光彩。今天，就让我们一起走进‘北京双奥’，去探寻其中的荣耀与精彩。”

设计意图：从学生熟悉且感兴趣的话题入手，激发学生的学习兴趣和好奇心，让学生迅速融入课堂氛围，为新课的学习做好情感铺垫。

## 环节二：北京双奥的历史背景与申办历程

设计意图：让学生了解北京双奥的申办历程，感受其中的艰辛与不易，体会中国为举办奥运会所付出的努力和坚定决心，增强学生的民族自豪感。

## 环节三：2008年北京奥运会的辉煌

详细介绍2008年北京奥运会的开幕式

介绍奥运会的比赛亮点

强调奥运会的影响力

设计意图：通过详细介绍2008年北京奥运会的开幕式、比赛亮点和影响力，让学生感受奥运会的盛大和精彩，体会中国在奥运会中的重要角色和贡献，增强学生的民族自信心。

## 环节四：2022年北京冬奥会的特色

介绍2022年北京冬奥会的开幕式

讲述冬奥会的比赛项目和亮点

强调冬奥会的意义

设计意图：让学生了解2022年北京冬奥会的特色和亮点，感受冬奥会的魅力和价值，体会中国

在推动冰雪运动发展方面的积极作用。

## 环节五：双奥中的体育文化内涵

引导学生分析双奥中体现的体育文化元素：“同学们，在2008年奥运会和2022年冬奥会中，有很多元素都体现了丰富的体育文化内涵。比如奥运口号，2008年奥运会的口号是‘同一个世界，同一个梦想’，它表达了全世界人民在奥林匹克精神的感召下，追求团结、和平、友谊的共同愿望。2022年冬奥会的口号是‘一起向未来’，它体现了人类在面对困难和挑战时，携手共进、共创美好未来的信念。还有吉祥物，2008年奥运会的吉祥物是福娃，它们分别代表着鱼、大熊猫、奥林匹克圣火、藏羚羊和燕子，寓意着繁荣、欢乐、激情、健康和好运。2022年冬奥会的吉祥物是冰墩墩和雪容融，冰墩墩以熊猫为原型，寓意着纯洁、坚强和可爱；雪容融以灯笼为原型，寓意着温暖、包容和光明。这些吉祥物不仅是奥运会的象征，更是传递了中国文化和奥林匹克精神。”

设计意图：帮助学生深入理解双奥中的体育文化内涵，培养学生对体育文化的兴趣和欣赏能力。

## 环节六：双奥体育精神的探讨

学生分组讨论北京双奥中展现出的体育精神

引导学生结合自己的生活和学习实际，谈谈如何将这些体育精神融入到日常行为中

设计意图：通过讨论和交流，让学生深刻体会双奥体育精神的内涵，并引导学生将体育精神转化为实际行动。

### 课堂总结

今天我们一起走进了‘北京双奥’的精彩世界。我们了解了北京双奥的历史背景和申办历程，感受了2008年奥运会和2022年冬奥会的辉煌与特色，体会了双奥中蕴含的体育文化内涵和体育精神。北京成为全球首个‘双奥之城’，这是我们国家的骄傲，也是全体中国人民的荣耀。希望大家在今后的学习和生活中，能够积极传承和弘扬双奥体育精神，努力拼搏，团结协作，为实现自己的梦想，为国家的发展和社会的进步贡献自己的力量。

设计意图：帮助学生梳理本节课的知识要点，强化学生对双奥体育精神的认识和理解，激发学生的社会责任感。

教学环节完整可得12分，教学目标为核心素养目标加3分，教学重难点突出加3分，教学过程突出学生主体地位加2分。