

**2020 年朝阳区高中《体育与健康》学科
健康教育模块统一试题**

学校_____姓名_____学号_____得分_____

一、填空题（每空 1 分，共 20 分）

1. 高中体育与健康课的学习是提高_____、培养良好_____习惯、发展_____的重要途径。
2. 跨栏跑时，摆动腿过栏后积极下压，_____落地。
3. 拉伸练习分为：_____、_____、_____和_____。
4. 体重指数（BMI）=_____。
5. 制订具体的锻炼计划时，需要考虑锻炼的_____、_____和_____等因素，使体育锻炼更有针对性和实效性。
6. 运动技能分为两类，分别是：_____和_____。
7. 运动技能学习与提高的过程分为三个阶段分别是：_____、_____、_____。
8. 我国第一个世界冠军：_____，在 1959 年第二十五届世界乒乓球锦标赛上夺得男子单打冠军。
9. _____是借助地形和指北针，按规定的顺序到访地图上所指示的各个点标，以最短时间完成所有点标，并到达终点者为获胜者的体育运动。
10. 形神拳是具有_____风格的拳术套路。

二、判断题（每题 1 分，共 10 分）

题号	11	12	13	14	15
答案					
题号	16	17	18	19	20
答案					

11. 运动前，不做热身活动，直接开始运动，有助于快速进入运动状态。（ ）
12. 运动前热身活动，适合用静态拉伸，运动后放松活动，适合用动态拉伸。（ ）
13. 当足球的整体无论从地面或空中全部越过边线或球门线时，即为球出界，由对方发球。（ ）
14. 篮球非法运球：队员运球后，用双手同时接触或使球在手中停留的一刹那后，还可以继续运球。（ ）
15. 排球比赛时，后排队员在后排跳起进攻时，起跳脚不能踩在进攻线及前场区内，否则判罚进攻违例。（ ）
16. 乒乓球双打比赛，本方两名队员必须依次接球，不允许一个队员连续接两次球。（ ）
17. 羽毛球比赛时，发球击球点不能高于 1.25 米。（ ）
18. 田径 400 米比赛，采用站立式起跑姿势。（ ）
19. “抱拳礼”，是武术中礼仪性的动作，动作规格是：双腿并步站立，右掌、左拳在胸前相抱，高度与胸齐，拳掌与胸间距离 20—30 厘米。（ ）
20. 滑雪犁式停止法，准备停止时，屈膝内收，推开板尾，形成“八”字形，重心前移，用雪板内刃持续刻雪，逐渐降低速度。（ ）

三、单项选择题（每题 1 分，共 20 分）

题号	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
答案										
题号	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
答案										

21. 高中体育与健康课程内容必修必学（体能模块和健康教育模块）部分占几个学分（ ）。

- A、1 学分 B、2 学分 C、3 学分 D、4 学分

22. 学校开设运动项目模块，同学们在选择时应从几个方面考虑（ ）。
A、兴趣与需求
B、兴趣与需求、运动基础
C、兴趣与需求、运动基础、健康水平
D、兴趣与需求、运动基础、健康水平、发展专长
23. 2022 年冬季奥林匹克运动会在北京举办，分别在几个地方（ ）。
A、北京市区
B、北京市区、北京延庆
C、北京市区、北京延庆、张家口
D、北京延庆、张家口、承德
24. 《国家学生体质健康标准》的评价指标（高中阶段），共有几个项目（ ）。
A、体重指数（BMI）、肺活量
B、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）/800 米跑（女）
C、体重指数（BMI）、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）/800 米跑（女）
25. 健康的生活方式犹如一股清泉，能使你的生活变得更加甘甜。以下哪种生活方式是健康的？（ ）。
A、酗酒对人体有很大危害，但每天饮酒不超过半斤就不会损害健康
B、水是生命之源，运动后要马上尽可能多地喝水以补充水分
C、早睡早起，规律作息；营养搭配，科学饮食
D、体育锻炼可以提高自己的免疫力，所以感冒发烧的时候。要加强体育锻炼
26. 普通高中体育学科核心素养的三个维度之一体育品德，包含以下几个方面（ ）。
A、体育精神
B、体育道德
C、体育品格
D、上述三个都有

27. 残奥会每四年于夏季奥运会后举办一届，为了体现公平竞赛的原则，不同障碍程度的运动员将被分入不同级别进行比赛，障碍等级可分为：（ ）

- A、肢体障碍、脑性麻痹 B、视觉障碍、脊椎神经损伤
C、脑性麻痹、肢体障碍 D、肢体障碍、脑性麻痹、视觉障碍、脊椎神经损伤等

28. 高中学生视力不良，严重影响身心健康和未来的发展，目前我国高中学生视力不良率达到（ ）。

- A、50% B、60% C、70% D、80%以上

29. 健康文明的生活方式包括（ ）。

- A、合理膳食 B、良好的生活习惯和行为 C、心理平衡 D、科学锻炼
E、上述四个都有

30. 环境是人类生存和发展的物质基础，影响人类健康的环境因素很多，主要包括（ ）。

- A、空气污染 B、土壤污染 C、水体污染 D、噪声污染 E、上述都有

31. 急性闭合性损伤的处理包括哪些方面（ ）。

- A、保护、冷疗 B、局部制动、加压包扎
C、保护、局部制动、冷疗、加压包扎、抬高伤肢 D、热敷

32. 坚持有氧锻炼可以增强人们的心肺耐力，促进人的身体健康，下列属于有氧练习的是（ ）。

- ①拳击 ②慢跑 ③跳高 ④举重 ⑤游泳 ⑥跳绳 ⑦骑自行车
A、①②④⑦ B、②③⑤⑥ C、②⑤⑥⑦ D、①④⑤⑥

33. 我国民族传统体育项目众多，属于养生健身类的项目（ ）。

- ①八段锦 ②舞龙 ③五禽戏 ④马术 ⑤龙舟竞渡 ⑥易筋经 ⑦荡秋千
A、①②③ B、②④⑤ C、①③⑥ D、⑤⑥⑦

34. 自卫防身实战中仰卧被压怎么办? ()。

- A、用手指戳击歹徒眼睛、咽喉；以前额撞击歹徒鼻梁，抬头要猛
- B、用手折歹徒手指
- C、以膝盖顶击歹徒裆部

35. 自由泳采用的换气方式是 ()。

- A、抬头换气
- B、侧转头换气
- C、憋气

36. 初学滑冰容易失去平衡摔倒，掌握正确的冰面摔倒方法来降低伤害或损伤程度。安全摔倒方法包括 ()。

- A、降低重心，手不强行支撑冰面，四肢靠拢，低头含胸，成团身。
- B、身体顺势侧倒冰面，不挣扎。
- C、着冰面后，身体多接触冰面，增大摩擦力，减少冲击力。
- D、上述三点都有

37. 运动中，补充水分需要遵循以下哪种原则()。

- A、一次喝足
- B、少量多次
- C、多量少次
- D、多量多次

38. 在中长跑锻炼中，发生“极点”现象的主要原因 ()。

- A、身体由安静状态进入运动状态，各器官系统有一个适应时间
- B、平时锻炼少，运动能力低
- C、准备活动不充分
- D、上述三点都有

39. 2022年北京冬季奥运会的新增小项包含 ()。

- A、短道速滑、速度滑冰
- B、自由式滑雪、单板滑雪
- C、冰壶、高山滑雪
- D、女子单人雪车、短道速滑混合团体接力

40. 享有“世界第一运动”美誉的运动项目是 ()。

- A、篮球
- B、足球
- C、排球
- D、网球

四、简答(每题 6 分，共 30 分)。

41. 影响体能的因素有哪些？

答：

42. 请列举中国民族民间传统体育项目（7 个以上）？

答：

43. 简述高山滑雪安全摔倒方法？

答：

44. 太极拳—“八法五步”套路，包括的八法和五步各是什么？

答：

45. 请列举调节情绪的方法？

答：

五、综合论述题（20分）

请阅读以下资料，选择其中一题进行论述：

5-1 菲迪皮得斯作为“胜利使者”，完成使命的一刻却倒地而亡，请分析其原因，并给出避免惨剧发生的方案。

5-2 在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松赛跑这个项目，并把当年菲迪皮得斯送信跑的里程作为赛跑的距离，请解析马拉松会成为奥运会项目背后的意义。

扩展资料：

马拉松赛是一项长跑比赛项目，其距离为42.195公里。这个比赛项目的起源要从公元前490年9月12日发生的一场战役讲起。希腊波斯战争（公元前492-前449年）中，波斯王大流士一世渡海西侵，进击阿蒂卡，在距雅典城东北的马拉松海湾登陆。雅典军奋勇应战，在马拉松平原打败波斯军队。史称马拉松之战。为了把胜利消息迅速告诉雅典人，希腊派遣长跑优胜者菲迪皮得斯(Pheidippides)从马拉松跑至雅典中央广场。在极速完成26.2英里的路程并传达胜利的消息后，他体力衰竭倒地而亡。而其奇迹光荣的功绩而成为希腊的民族英雄。

答：请在作答题号中划“√”（5-1）（5-2）