

2024 年体育与健康基础知识竞赛题库及答案（共
100 题）

1、_____对促进体育学习具有指向和强化的作用。(D)

A、技能指导

B、坚持实践

C、不断变化

D、兴趣

2、人体获得和利用食物的综合过程称为_____。(D)

A、吸收

B、营养

C、消化

D、物质代谢

3、_____是人们对于体育的现象、事实及其规律的认识，是人们在长期的实践中积累起来的经验的概括和总结。(A)

A、体育知识

B、体育实践

C、体育教学

D、运动技能

4、决定跳远成绩的主要因素是_____。(C)

A、助跑速度

B、空中走步式

C、腾起初速度和角度

D、踏板的准确性

5、排球比赛中，对后排队员的限制有_____。(C)

A、传球

B、垫球

C、拦网

D、扣球

6、发展体能的原则是_____。(D)

A、全面性和适量性原则

B、持续性原则

C、健康性原则

D、以上都是

7、正常成年人身上骨的总数为_____块。(B)

A、212

B、206

C、209

D、207



8、发展速度素质的方法是_____。(C)

A、牵拉动作的练习

B、长时间距离的练习

C、最快的动作练习

D、复杂化的练习



9、影响人体发展的主要因素是_____。(C)

A、遗传、学习条件和体育

B、遗传、工作条件和体育

C、遗传、环境和体育

D、遗传、营养和体育



10、标准田径场内突沿围长为_____。(C)

A、250 米

B、300 米

C、400 米

D、600 米



11、足球场球门的高度应是_____米。(B)

A、2.42 米

B、2.44 米

C、2.40 米

D、2.35 米

12、三级跳远技术中的第二跳，又叫做_____。（ C ）

A、单脚

B、跨跳

C、跨步跳

D、跳跃

13、运动技能形成规律可分为三个阶段，它们是_____。（ D ）

A、技能形成、适当速度、反应自动化

B、起始动作、过程动作、结束姿势

C、运动感知、表象运动、技能形成

D、初步形成、技能巩固、熟练技巧

14、在田径场地上，计算 100 米跑的距离是从_____。（ B ）

A、起跑线的前沿至终点线的前沿

B、起跑线的后沿至终点线的后沿

C、起跑线的前沿至终点线的后沿

D、起跑线的后沿至终点线的前沿

15、肺活量体重指数是指_____。(A)

A、肺活量÷体重

B、肺活量×体重

C、体重×肺活量

D、体重÷肺活量

16、耐久跑的呼吸方法，一般采用_____呼吸。(C)

A、鼻

B、口

C、鼻和口同时

17、推铅球最后用力阶段，球出手时的角度约为_____。(A)

A、38-42°

B、30-35°

C、30-45°

D、45° -55°

18、低强度、长时间的匀速跑，心率掌握在_____次/分之间，可以发展有氧耐力。(B)

A、90-120

B、110-130

C、130-150

D、150-170

19、在 2008 年北京奥运会上，中国代表队共获得_____枚金牌，
列所参赛国家和地区的第一位。 (C)

A、28

B、32

C、51

D、62

20、篮球行进间直线运球时，球的落点在同侧脚的_____。(C)

A、侧方

B、前方

C、侧前方

D、侧后方

21、排球正规比赛中男子所用网高为_____米。(C)

A、2、24

B、2、34

C、2、43

D、2、55

22、田径运动会的 4×100m 接力比赛中，每个接力区的有效距离是_____。（ C ）

A、10 米

B、15 米

C、20 米

D、25 米

23、健康是现代社会人们追求的重要目标，拥有健康并不意味着拥有一切，但失去健康则意味着失去一切。1989 年世界卫生组织认为健康应包括_____。（D ）

A、躯体健康。

B、躯体健康和心理健康。

C、躯体健康、心理健康和社会适应良好。

D、躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

24、下列_____运动均属于球类项目？（ C ）

A、篮球、足球、水球

B、水球、排球、网球

C、手球、乒乓球、网球

25、分腿腾越练习时，保护人应站在_____。（ A ）

A、跳箱旁边

B、垫子旁边

C、跳箱前方

┌

26、体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括

_____。(B)

A、擦伤 挫伤 裂伤

B、擦伤 刺伤 裂伤

C、拉伤 刺伤 挫伤

┌

27、跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在

_____。(C)

A、10—30度

B、20—30度

C、30—60度

┌

28、日常教学活动中，教师应该引导学生做到“举一反三”、“触

类旁通”、“闻一知十”，这种现象在教育心理学上称为_____。

(A)

A、迁移

B、同化

C、顺应

D、模仿

29、衡量学校体育目标完成的最终标准是_____。（ C ）

A、条件目标

B、过程目标

C、效果目标

D、教学目标

30、运动技能是通过练习获得的方式是指_____。（ A ）

A、动作

B、技巧

C、运动

D、活动

31、体育教学中思想品德教育的途径是_____。（ A ）

A、突发事件处理

B、说明与榜样

C、评比与表扬

D、批评与纠错

32、发展学生个性的方法是_____。（ A ）

A、启发诱导法

B、语言法

C、演示法

D、讲练法

33、下列属课外运动训练原则的是_____。（ C ）

A、正面教育原则

B、集中力量教育原则

C、周期性原则

D、知行统一原则

34、武术比赛每位队员的成绩是_____。（D）

A、最高分

B、最低分

C、平均分

D、去掉最高分和最低分后的平均分

35、下列哪些规律是体育教学的特殊规律？（ C ）

A. 认知规律

B、社会制约性规律

C、人体机能适应性规律

D、学生身心发展规律

36、下列武术比赛，对套路路线要求最不严格的是_____。

(C)

A、长拳

B、太极拳

C、散打

D、长剑

□

37、体育与健康学习评价标准应为_____。(A)

A、由单一评价标准向多元评价标准转变

B、定性评价与定量评价相结合

C、终结性评价与过程性评价相结合

D、绝对性评价与相对评价相结合

□

38、7 支队参加篮球赛，比赛场次有多少？(B)

A、15 场

B、21 场

C、18 场

D、28 场

□

39、在田径项目的比赛中属中长跑项目的是_____。(C)

A、400 米、800 米、1500 米

B、800 米、1500 米、200 米

C、1500 米、3000 米、10000 米

40、《国家学生体质健康标准》从哪几个方面综合评定学生的体质健康状况的？（ A ）

A、形态、机能、素质

B、形态、运动技能、身体素质

C、身高、体重、肺活量

41、2016 年的夏季奥运会在_____举行。（B）

A、悉尼

B、里约热内卢

C、巴黎

D、北京

42、2016 年的欧洲杯在_____进行。（B）

A、德国

B、法国

C、葡萄牙

D、荷兰

43、对于学校的“三好”学生，体育必须合格，同时体育与健康课的成绩要在_____分以上。（C）

A、70

B、80

C、75

D、90

44、第一届现代奥林匹克运动会是_____年在希腊举行的。(B)

A、1894

B、1896

C、1900

D、1890

45、脊柱(26块)一般至_____岁才巩固，在整个发育时期均易受外界影响而变形。(C)

A、18-19

B、19-20

C、20-21

D、21-22

46、某个人进行100米比赛时，假设平均步长2米平均步频4步/秒则他用了_____。(C)

A、12" 40

B、12" 45

C、12" 50

D、12" 60



47、在 NBA 篮球比赛的总决赛中采用的是制_____。(C)

A、五局四胜

B、五局三胜

C、七局四胜

D、六局四胜



48、现在的足球运动起源于_____。(C)

A、法国

B、美国

C、英国

D、德国



49、奥运会的会旗为白色的底色，中央有五个套联的环，自右至

左的颜色为_____。(D)

A、蓝、黄、黑、绿、红

B、蓝、黑、黄、绿、红

C、蓝、黑、黄、绿、白

D、红、绿、黑、黄、蓝



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/095211242141012004>