

体育中考笔试题(通用 10 篇)

体育中考笔试题

一、填空（19 小题，每小题 1 分，共 19 分）

- 1、乒乓球比赛每局实行（11）分制。
- 2、正常的人体有（206）块骨和（600）余块肌肉
- 3、奥林匹克运动会有（古代奥运会）与（现代奥运会）之分。
- 4、奥运会的格言是（更快、更高、更强）。
- 5、世界规模最大的体育盛会（奥运会）。
- 6、奥林匹克的精神是（和平与友谊）。
- 7、亚洲最大的体育盛会（亚洲运动会），简称亚运会。每四年举行一届，1990 年，我国首都北京成功的举办了第十一届亚运会。
- 8、我国少年儿童一般在 11-12 岁左右开始入生长发育的重要阶段（青春发育期）。
- 9、人体的司令部（大脑）。
- 10、人在呼吸过程中，吸进的是（氧气），呼出的是（二氧化碳）。
- 11、人的正常体温一般在 36.5 度 37 度左右。
- 12、由于课间活动时间短，所以运动负荷不宜（过大）

以免造成上课后(心跳剧烈)情绪稳定不下来,影响(学习)。

13、心脏每分钟搏动的次数叫做(心搏频率)简称(心率)。

14、小学生的安静脉搏,每分钟为(85次)左右。

15、武术也称(国术)被誉为中国的(国粹)。

16、流传在我国民间的养生保健方法,常见的有气功、摔跤、骑马、射箭、舞蹈、拔河、跳绳、跳绳、放风筝、荡秋千等等。

17、跑分为(快速跑、耐久跑、途中跑、接力跑、障碍跑)。

18、跳跃有(跳高、跳远等)。

19、投掷有(掷垒球、扔沙包、投铅球等)。

二、判断题,对的打,错的打。(8小题,每小题2分,共16分)

1、遗传对儿童的生长发育起决定性作用,父母高,子女一定长得高。()

2、饭前宜做猛烈运动,饭后不宜做猛烈运动。()

3、运动后马上喝生冷食品补充能量。()

4、参加磨炼应穿运动服,运动鞋上课。()

5、上体育课应背向太阳。()

6、少年儿童每天不少于2小时运动。()

7、课间运动光阴是20分钟。()

8、爬山可以锻炼身体，增进健康。（）

三、选择题（26 小题，每小题 2 分，共 52 分）

1、队列练习中左右站立成一排的属于(B)

A、纵排 B、横排 C、竖排

2、双手抛实心球时（B）

3、我国的国球是（D）

A 足球 B 垒球 C 羽毛球 D 乒乓球

4、在进行体育活动时，运动扭伤是最常见的，应(A)。

A、冷敷 B、热敷 C、按摩

5、人体内（C）约占体重的 70%左右。

A、脂肪 B、蛋白质 C、水

6、当中暑时，进行自救的正确做法是（C）

A、关紧门窗 B、多穿衣服 C、喝淡盐水

7、在长跑时应注意调整速度，正确的做法是（B）

A、快——慢 B、快——慢——快 C、慢——快

8、(A) 是篮球最基本、最常用的传球方式。

A、双手胸前传球 B、双手头上传球 C、单肩上传球

9、关于营养，正确的说法是（C）

A、吃得多，吃得好，就有营养 B、营养就是蛋白质

C、营养素对人体缺一不可，它们来自各种食物中，所以不能挑食偏食。

10、要想投的.远，出手的投掷物要（A）

A、高于肩 B、低于肩 C、和肩一样高

11、下列叙述正确的是（D）

A、不管什么天气，都应参加体育活动 B、运动后做不做
放松活动无所谓。

C、边吃边锻炼身体，节省时间。D、学习动作技术，要
从易到难，逐步提高

12、我们正处在生长的关键时期，应特别注意自己的饮
食习惯，要基本做到（

A、早饱、午少、晚好 B、早好、午饱、晚少 C、早少、
午好、晚饱

13、（C）采用站立式起跑。

A、100 米 B、400 米 C、1500 米

14、队列练习，立正的预令是（C）。

A 立 B 立正 C 没有预令

15、号称世界第一运动的体育项目是（A）。

A 足球 B 田径 C 篮球

16、奥运会的标志由（A）个不同颜色的圆环组成，象
征各大洲的团结。

B)

A5B6C4

17、（C）是奥运会的创始人。

A 伍绍祖 B 萨马兰奇 C 顾拜旦

18、快速跑由下列四个部分组成，其中，决定跑的速度最主要的部分是（C）

A、起跑 B、疾跑 C、途中跑 D、终点冲刺

19、影响跑速的决定因素（C）

A、腿部力量 B、身高 C、步长和步频

20、在野外躲避雷电的正确方法是（B）

A、躲在大树下 B、躲在汽车内 C、跳到水里

21、遇到地震这样比较严重的自然灾害，应采取正确的方法，使自身的伤害降到最低。下列方法正确的是（

A、快速从楼上跑到楼下 B、从楼上跳到楼下 C、躲在厕所、墙角等建筑比较牢固的地方等待救援。

22、预防艾滋病的责任应该是（C）

A、国家 B、医院或防疫站 C、全社会

23、实心球时最先发力的部位是（B）

A 手 B 脚 C 腰

24、快速跑时两臂应（A）摆动

A 前后 B 左右 C 上下

25、下列什么运动能突破人的极限（B）

A、100 米 B、1500 米 C、跳远

26、请给胖墩开一张处方（C）

A、增加体力劳动 B、不吃早餐 C、控制饮食

四、简答题（共 13 分）

1、奥运五环各代表什么？（6 分）

黄色亚洲蓝色欧洲红色美洲

黑色非洲绿色大洋州

2、哪些是健康的生活方式？（7 分）

答：四点（1）戒烟戒酒（2）合理饮食（3）适量活动
（4）心理平衡

3、安静时，小学生的脉搏次数为每分钟（B）

A、60——70 次 B、80—90 次 C、90——100 次

4、根据近年来相关报道，我国小学生身体素质呈下降趋势，为了改变现状，必须采取下列哪项措施？（A）

A、坚持每天锻炼 1 小时 B、体育课加大运动量 C、举行长跑比赛

5、田径运动主要包括那两大方面（B）？

A、跨栏跑、田赛 B、田赛、径赛 C、径赛、投掷

6、我国历史上在奥运会获得第一枚金牌的是哪个项目
(C)

7、男子 110 米栏王刘翔的世界纪录是多少？（B）

8、2008 年北京奥运会开幕式是几月几日？(A)

- 9、获得乒乓球全满贯第一人称号的是 (A)
- 10、身体的高度是由什么决定的 (A)
A、遗传 B、营养 C、运动 D、长骨
- 11、现在做的眼保健操一共有多少节 (C)
A、2 B、3 C、4
- 12、在 2008 年北京奥运会比赛中，获得金牌数第一的是 (A)
A、中国 B、美国 C、英国
- 13、400 米属于 (B) 距离跑
A 长 B 短
- 14、长距离跑 (A) 抢道
A 可以 B 不可以
- 15、短距离跑 (B) 抢道
A 可以 B 不可以
- 16、在校田径运动会 50 米的比赛中甲同学 (一道) 串入二道中并取得了第一名
甲同学的成绩 (B)
A 有效 B 无效 C 只能算第二名
- 17、在 100 米比赛中有 15 名学生参加共分三组进行比赛甲同学在第一组中获得了第一名他最后的成绩 (C)
A 第一名 B 第二名 C 看三组的成绩来决定

体育中考笔试题

学校:班级:姓名:(一) 填空, 把答案填在括号里。(每小题 2 分, 共 20 分)

1、经常走步, 能使 () 增加, 呼吸 () 比平时能增加 () 倍。

2、由于课间活动时间短, 所以运动负荷不宜 (), 以免造成上课后 (), 情绪稳定不下来。

3、在奔跑或球类运动中跌倒时, 一般采用顺势向 ()、() 的方法。

4、从单杠、双杠、攀木等掉下时, 尽快 () 一下器械, 特别在落地前的瞬间, 要采用收下劲 () 法。

5、体育活动中自我保护的方法有 ()、()、()、() 等。

6、高抬腿有 ()、() 等练习形式。在预备口令后应做 () 动作。

7、比赛中短跑包括 () () () () 都采用蹲踞式起跑方式, 中长跑采用站立式起跑方式。

8、长跑的途中跑时, 呼吸一般采用 (), 再 (), 口和鼻同时进行。

9、蹲踞式跳远的完整技术包括 () () () 和 () 等几部分。

10、篮球比赛中每进一球得 () 分、() 分或 () 分。(二) 选择题, 把序号填的括号里 (每小题 2 分, 共 20 分)

- 1、现代优秀跳高运动员大多采用（）。
A、背越式 B、跨越式 C、俯卧式
- 2、小学生每分钟次脉搏，安静时如果脉搏跳动仍加快，说明疲劳积累没有消除，如果脉搏缓慢，说明训练水平有提高。（）
A、50-60 B、60-70 C、70-80 D、80-90
- 3、下列选项中不属于人身体素质的一项是（）
A、力量、耐力 B、速度、柔韧 C、体能 D、灵敏
- 4、400 米属于距离跑，在跑时抢道。（）
A、短、可以 B、短、不可以
C、长、可以 D、长、不可以
- 5、正常人全身共有（）块骨头
A、106 B、206 C、306
- 6、前滚翻时身体依次着垫的部位是（）
A、后头腰臀部 B、头腰后背臀部
C、头后背臀部 D、头后背腰臀部
- 7、运动中腹痛，一般采用的方法是（）
A、及时补充生理盐水
B、减低跑速，加深呼吸，按摩疼痛部位坚持跑一段距离等
C、服止痛药
D、停止运动

8、双手抛实心球时（）

A、上肢用力 B、全身协调用力 C 下肢用力

9、奥运会的会旗五环的颜色分别是（）

A、蓝黄黑绿红 B、蓝白红黄绿 C、蓝黑红黄紫

10、我国的国球是（）

A、足球 B、乒乓球 C、羽毛球

（三）判断。正确的打、错的打。（每小题 2 分，共 20 分）

1、运动前应做好准备活动，运动后应做放松活动。（）

2、前滚翻时，女同学可以用发卡把头发竖起来，避免遮住眼睛。（）

3、经常做游戏可以发展我们的体能，对我们身体是很有好处的。（）。

4、直线运球时应低着头，便于看清球的位置。（）

5、200 米跑属于长跑。（）

6、剧烈运动后应该马上冲凉水澡凉快。（）

7、掷远是从近处向远处投掷。（）

8、全国运动会全称中华人民共和国体育运动会，每二年举办一届。（）

9、剧烈运动后，出现肌肉酸痛是正常现象，经休息，会逐渐缓解。（）

10、前掷实心球的要点是屈肘后仰，蹬地收腹，向前挥

臂，协调用力（）

四、课堂实践考核：400 往返跑（40 分）

小学体育试题参考答案

一、填空

1、（肺活量）（氧气量）（2-3）

2、（过大）（心跳剧烈）

3、（侧）（团身滚动）

4、（抓、拉）（并团身抱头）

5、（滚动法）（滚翻法）（护头法）（缓冲法）

6、（原地、）（行进间）（提踵）

7、（30 米）（50 米）（100 米）（200 米）

8、（跑二或三步一呼）（跑二或三步一吸）

9、（助跑）（起跳）（腾空）（落地）

10、（1）（2）（3）（二）选择题，把序号填的括号里

1、（A）

2、（D）

3、（C）

4、（B、）

5、（B、）

6、（D）

7、（B、）

8、（B、）

9、(C)

10、(B、)

(三) 判断。正确的打、错的打。

1、()

2、()

3、()

4、()

5、()

6、()

7、()

8、()

9、()

10、()

体育中考笔试题

一. 选择题(每题 0.5 分)

1, 人体运动中, 起着杠杆作用, _____是运动的枢纽,
_____是运动的动力。 ()

A, 关节, 骨骼, 肌肉收缩 B, 骨骼, 关节, 肌肉收缩

C, 肌肉收缩, 关节, 骨骼 D, 关节, 肌肉收缩, 骨骼

2, 体育锻炼能够促进身体形态的发展, 其原因是: ()

A, 体育锻炼能拉长骨骼和肌肉

B, 适当的体育锻炼不仅可以促进身体长高, 还可以使

肌纤维变粗，体积增大

C，体育锻炼可以减肥

D，体育锻炼可以治疗许多疾病

3，小敏是九年级学生，她的 800 米成绩很差，老师提供了三个锻炼项目，你认为正确的是：（ ）

A，跑步，骑自行车，游泳 B，50 米快跑，负重练习，俯卧撑

C，躲闪跑，乒乓球，跳绳 D，引体向上，伸展运动，游泳

4，俗话说：笑一笑，十年少，愁一愁，白了头，这充分说明：（ ）

A，经常笑的人会显得年轻 B，经常发愁的人容易使头发变白 C，心理状态对身体健康有很大影响 D，心理状态对身体健康没什么影响

5，蹲踞式跳远的动作要领是：（ ）

A，助跑，腾空，踏跳，落地 B，助跑，踏跳，腾空，落地

C，踏跳，助跑，腾空，落地 D，踏跳，腾空，助跑，落地

6，下列犯规中，属于在足球比赛中出现的犯规是：①铲球犯规②推人犯规③越位犯规④手球犯规⑤持球犯规（ ）

A，①⑦③ B，⑦③④ C，③④③ D，①③④

7. 控制饮食的要求：（ ）
- A, 不吃不喝 B, 一日三餐 C, 多吃水果 D, 多吃油腻, 高热食物
8. 快速跑是以_____为主的运动项目。（ ）
9. 决定速度的重要因素是：（ ）
10. 七人制小足球的比赛时间为：（ ）
11. 篮球运动的发展趋势是：（ ）
- A. 争夺越高，速度越快 B. 进攻越快，投篮越准
- C. 争夺越高，技术越全
- D. 进攻越快，争夺越高，技术越全，投篮越准
12. 篮球比赛中下列行为属于犯规的是（ ）
- C. 封盖对方投篮队员 D. 拉人、撞人
13. 足球比赛中不能接触球的身体部位是（ ）
14. 下列身体练习是发展身体耐久能力的是（ ）
15. 身体的高度是由哪些方面决定的（ ）

- A. 遗传、营养、睡眠 B. 遗传、营养、运动
C. 运动、睡眠、营养 D. 运动、遗传、睡眠

16. 体育锻炼后怎样预防肌肉酸痛? ()

17. 发展柔韧素质的方法是 ()

18. 一天中锻炼的最佳时间是 ()

19. 在课程目标中, 身体健康的目标是 ()

20. 激烈运动后, 下列做法正确的是 ()

- A. 立即停止活动, 进行休息 B. 马上沐浴, 消除运动产生的热量
C. 递减运动强度, 逐渐结束运动 D. 马上补充水分和食物, 减少运动消耗

21. 对投掷项目远度增加影响最大的因素是 ()

22. 为了发展学生的身体素质和跑的能力, 下列一组辅助练习中用于增强腿部力量, 提高大腿高抬幅度, 发展跑的频率的练习是 ()

23. 引起肥胖的主要原因是 ()

二, 填空题(每空 0.5 分)

1 健康至少包括三个方面:

2. 田径运动是人们用以锻炼身体的基本方法与手段, 它是一种文化, 又是竞赛项目之一。它分为 、 、 三种基本类型。

3. 篮球场地四周边线, 5 厘米宽的线属于 , 中线属于 。

4. 肥胖对身体不利, 但减肥的目的不仅是降低体重, 更重要的是 。

5. 越位是进攻队员在对方半场区踢球瞬间, 在离对方端线区域内, 对方队员少于 人, 即为越位位置。

6. 进行投掷项目练习时, 应特别注意 。

7. 体育包括与 的体能和与 的体能。

8. 田径比赛中有短跑的 起跑和中长跑的 起跑二种起跑方式

9. 公平竞争既是一切体育比赛的 , 又是一种基本的 。

10 检测运动负荷常用的简单方法是测定 。

11. 足球运动是一项以 支配球为主, 两队攻与守相对抗, 以 多少判定胜负的球类运动。

12. 篮球运球接行进间 投篮是游戏和比赛中应用较广泛的组合技术.

13. 练习耐久跑时，为了保证身体对氧气的需求，订乎吸必须有相当的频率和深度，用鼻和半张开的口同时呼吸，一般采用 或 的呼吸方法。

14. 跑是 相交替， 相配合的周期性运动。

15. 奥林匹克的格言是 。

三，判断题(每空 0.5 分)

1，初中生的血压随着年龄的增长而降低(增加) ()

2,饭后 20 分钟内不宜参加比较剧烈的运动(30 分钟) ()

3，体育锻炼之所以能够增加体能，主要是由超量恢复的生理机能决定的 ()

4，抑郁，焦虑，情绪不稳定，强迫症状都属于青春期常见的心理问题 ()

5，有意识，有目的，有计划是意志品质缺一不可的三剑客 ()

6，参加体育活动可以自由发挥，不必遵守一定的规则和道德规范(必须遵守) ()

7. 长期参加体育锻炼，获得健康的身体是坚持体育锻炼的主要原因(运动愉悦感) ()

8. 身体形态由长度，围度，重量及相互关系表现的身体形态的发育主要受遗传因素和后天环境影响。 ()

9. 奥运精神是重在参与，参与比取胜更重要。 ()

10. 运动前后不要做准备活动和整理运动。(必须要) ()

11. 耐久跑是低强度，长时间的匀速跑，可以发展有氧耐力。（ ）
12. 篮球中的传切配合是该项运动最早出现的也是最基本的战术之一。（ ）
13. 蹲踞式跳远的最关键的技术环节是助跑与起跳的衔接。（ ）
14. 足球中圈开球队员可以直接射门和连踢。（ ）
15. 剧烈运动前应做好整理活动，剧烈运动后应做好准备活动(后，前)（ ）
16. 健康是指没有疾病的正常人(健康包括三方面内容)（ ）
17. 刘洋打过篮球后立刻喝了一瓶冰水解了渴，好爽(30分钟后才可以)（ ）
18. 体育锻炼能培养我们学生的意志品质。（ ）
19. 中学生应该积极参加体育锻炼。每天坚持一小时的锻炼，利于身体健康（ ）
20. 积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的重要手段。（ ）
21. 初中生正处在生长时期，积极锻炼，不断进行大运动量的锻炼，更有助于身体健康(适当的，循序渐进)（ ）
22. 掌握一定的体育和健康知识不仅是我们更加科学地参加体育锻炼和维护健康的需要，也是每个现代人必须具

备的文化素养。（ ）

23. 为了保证身体健康和生长发育的要求，每天所需的食物一般应包括以下五类：谷物类、蔬菜水果类、动物食物类、奶制品和豆制品、油炸类。（油脂类）（ ）

24. 经常进行体育锻炼，心肌力量增强，血管壁弹性增大，从而改善心血管机能。（ ）

25. 在足球运动中，守方队员在罚球区内故意犯规，被判罚角球。（点球）（ ）

26. 蹲踞式跳远是单脚起跳，单脚落地，跳起时要有一定的高度后，再向远处伸展落地。（双脚）（ ）

27. 体育锻炼不是简单的肢体活动，而是一种身心活动。（ ）

28. 学会公平竞争和善于公平竞争是初中学生应该注意培养的体育精神。（ ）

29. 快速跑是以强度大的有氧练习为主。（无氧）（ ）

30. 篮球持球移动超出规则允许的范围即带球走违例。（ ）

四，简答题

1, 科学锻炼的基本原则是什么？

2, 体育锻炼的益处是什么？

3. 剧烈运动前为什么要做准备活动？你平时是怎么做整理活动的？

4. 据自己身体实际情况和初中学生的生理心理特点谈谈你对参加体育锻炼是如何认识的?

5. 为什么要掌握体育和健康知识?

答案

一、 BBAC BDBB CBDD BDBA BCCC ADA

二、 1. ①身体(生理)健康②心理健康③良好的社会适应能力。2. 奔跑, 跳跃和投掷 3. 场外 后场 4. 消除体内过剩的脂肪 5. 2 6. 安全事故 7. 健康有关 运动有关 8. 蹲踞式站立式 9. 基本准则 体育精神 10. 脉搏 11. 脚 射球入门 12 单手肩上 13. 频率和深度 跑 2 步 3 步 14. 单脚支撑与腾空 蹬与摆 15. 更快!更高!更强!

三、 BBAAC BBAAB AAABB BBAAA BABAB BAABA

四、 1. 答: ①了解自己, 实事求是②树立目标, 积极进取

③全面锻炼, 注重实效 ④运动有恒, 坚持经常

⑤运动有度, 循序渐进 ⑥遵循规律, 自我保健

2. 答: ①促进正常生长发育②控制体重, 健美体形

③展示能力, 增强自信④提高人体机能

⑤促进人与人的交流 ⑥预防各种疾病

⑦愉悦身心, 调节疲劳⑧更好地接触大自然。

3. 答: (1), 人体由安静状态过渡到运动状态, 需要一个适应过程。运动前的准备活动, 能提高神经中枢的兴奋性

和心肺功能，增加肌肉的血流量，有助于提高运动能力，并能减少或避免运动伤害事故的发生。

(2)，学生根据自己的体会，列举两或三个放松运动的事列。

4. (谈谈体育锻炼的意义，目的和锻炼中要注意的事项)

5. 答：体育是文化教育的重要组成部分，是现代生活中不可缺少的文化生活内容；健康追求的目标和权利；是人生最宝贵的财富。因此，掌握一定的体育和健康知识不仅是我们更加科学地参加体育锻炼和维护健康的需要，也是每个现代人必须具备的文学素养。

体育中考笔试题

1. () 是人体的标准解剖学姿势之一。

1.

A. 解析：人体标准解剖学姿势为：身体直立，两眼平视，手臂下垂，掌心向前(拇指在外侧)，两足并拢，脚尖向前。

2. 在卧推动作中，肩关节绕冠状轴进行的是()。

A. 旋内、旋外运动 B. 外展、内收运动

2.

C。解析：冠状轴(额状轴)：呈左右方向，并与前二轴相互垂直的轴，如肱骨在肩关节可绕冠状轴作屈或伸运动。
屈、伸：指运动环节绕额状轴在矢状面内所进行的运动，向前运动为屈，向后运动为伸(膝关节及其以下关节相反)。

3. 侧手翻动作是沿着人体哪条基本轴转动()。

3.

B。解析：矢状轴：呈前后方向，并与水平面平行的轴，如肱骨在肩关节可绕矢状轴作外展或内收运动。

4. 人体运动的杠杆、运动的支点、运动的动力分别为()。

A. 关节、骨、骨骼肌 B. 骨、关节、骨骼肌

C. 骨、骨骼肌、关节 D. 关节、骨骼肌、骨

4.

B。

5. 膝关节中起着垫稳关节，缓冲震动作用的是()。

5.

D。解析：半月板在股骨和胫骨的上下关节面之间，分为内外侧半月板。它加深了关节窝，润滑和保护关节面。就像缓冲器，功能即在于稳定膝关节，传布膝关节负荷力，缓冲震动。

体育中考笔试题

总分：100 分

一、选择题：共 20 题，每题 1，共 20 分

1、不属于健康三要素的是（）

A、身体健康 B、心理健康 C、社会适应 D、精神健康

2、正常人的心率范围是（）

A、60-100 次/分 B、60-90 次/分 C、50-90 次/分 D、50-100

次/分

3、锻炼后怎样预防肌肉酸痛（）

A、多做整理运动 B、坐下休息 C、不予理睬 D、药物治疗

疗

4、属于无氧运动的项目的是（）

A、爬山 B、游泳 C、自行车 D、跳远

5、一天中锻炼的最佳时间为（）

A、早饭后 B、起床后 C、下午 D、晚上

6、2014 年足球世界杯的举办地是（）

A、德国 B、意大利 C、巴西 D、南非

7、中国于 2008 年举办第（）届奥运会。

A、28 B、27 C、29 D、25

8、发展力量素质的方法（）。

A. 弓步走 B. 越野跑 C. 钻过低栏架 D. 杠铃半蹲跳

9. 发展柔韧素质的方法（）。

A. 持哑铃阔胸 B. 上下振臂 C. 立卧撑 D. 接力跑

10、对锻炼的表述正确的是（）

A、三天打鱼，两天晒网 B、闻鸡起舞

C、每天爬山 5 小时 D、量力而行，持之以恒。

11、急行跳高或跳远时，起跳脚必须用（）

A。左脚 B。右脚 C。单脚

12、在队列练习中，学生左右并列成一线，叫（）

A。行 B。列 C。路

13、人体外表的形态结构，叫（）

A。体格 B。身体姿态 C。体形

14、采用站立式动作起跑时，腿站立的预备姿势应该是（）

A。左腿在前 B。右腿在前 C。有力的腿在前

15、三步上篮的正确动作是（）

A。一大二小三跳起 B。一小二大三跳起 C。一大二跳起

16 投掷项目的技术一般包括几个阶段（）？

A、4B、3C、2

17 田径比赛全能项目中的径赛项目，起跑犯规应几次罚下（）？

A、3B、2C、1

18 中国奥委会为了抗议企图制造两个中国的图谋，于哪年退出了国际奥委会并与其中断了一切联系（）。

A、1958年 B、1952年 C、1956年

19 八个球队进行单循环比赛，需比赛几场（）

A、28 B、32 C、34

20、在跳高、跳远、三级跳远比赛中，每次试跳的一般时限为（）。

A、1分钟 B、1分30秒钟 C、3分钟

二、判断题。对的打√，错的打×（每小题1，共20分）

1、剧烈运动后感觉很累，最好立刻静坐息。（）

2、耐力跑时出现极限的正确处理方法是站立不动（）

3、篮球投篮出手后，投掷臂应指向球篮。（）

4、上体育课时做准备活动太浪费时间，不做可以进行大负荷运动。（）

5、学习压力是引起青春期心理问题的主要原因之一。（）

6、单手投篮持球应该用全手掌触球。（）

7、比赛中传球时，应传给离篮筐较近，又无人防守的同伴。（）

8、中学生应该多参加体育运动，有利于身体健康。（）

9、田径运动能促进青少年的正常生长发育，改善和提高人体内脏器官机能。（）

10、2004年雅典奥运会110米栏冠军得主是中国选手刘翔。（）

11、随着年级增加，必修教学内容也将逐年增加。（）

12、武术是必修教学内容。（）

13、学生的体育竞赛成绩是评价学校体育工作的依据。

（）

14、体质和健康的概念基本相同。（）

15、广播体操，是有节奏的中等强度的体育运动。（）

16、少年儿童的业余训练，主要以专项技术细节的训练为主。（）

17、发展身体素质练习，必须作为课课练的内容。（）

18、限制性选修中的球类项目为任选内容。（）

19、体育与健康基础知识在小学高年级开设。（）

20、大纲中的游戏都是典型范例性质的。（）

三、填空题：每空 1 共计 20 分

1、在体育教学训练中，将人体素质概括为五大素质，即力量素质、

、灵敏素质和。

2、决定跑速的重要因素是和。

3、篮球场地的边线长度为米，宽度为米。篮球圈水平面距离地面为米。

4、温哥华冬奥会个人荣获 3 块金牌的运动员是。

5、真正的健康包括身体健康、和。

6、学校体育与健康教学必须把作为指导思想。

7、武术是我们民族文化的。

8、然界的、日光、是维持人们生活必不可少的基本物质。

9、008年北京奥运会口号、。

10 人体生理机能活动变化规律，一节体育课可分为、、三个部分。

四、解释体育名词共计 10 分

1、血压

2、动作速度

3、肺活量

4、呼吸差

5、耐力

五、简答题。共计 15 分

1、简述前滚翻动作要领。

2、《体育与健康课程标准》的基本理念是什么？

3、7 支队采用单循环制进行比赛，请用公式算出比赛场次。

六、问答题共计 15 分

1、设计我的大课间操。把你喜欢的活动内容和组织方式用简明的语言描述清楚。

要求：1. 课间操活动时间为 30 分钟。2. 尽可能的考虑到趣味性和健身性相结合的原则。

初中体育理论考试标准答案

一、选择题：共 10 题，每题 3 分，共 30 分。

1、D2、A3、A4、D5、C6、C7、C8、D9、B10、D11、C12、
B13、B14、A15、A16A17A18A19A20、A

二、判断题。对的打，错的打×（每小题 2 分，共 20 分）

1、×2、×3、4、×5、6、×7、8、9、10、
11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、

三、填空题：每空 3 分，共计 30 分

1、速度素质耐力素质柔韧素质步频步长

3、28 米 15 米 3.05 米 4、王濛 5、心理健康社会适应能力

6、健康第一 7、瑰宝 8 空气水 9 同一个世界同一个梦想
10、准备、基本、结束

四、解释体育名词

1、血压：血液对血管壁的侧压力。

2、动作速度：完成单个动作或成套动作时间的长短、
是速度素质的一种形式。

3、肺活量：最大吸气后，作最大呼气所能呼出的气量。

4、呼吸差：衡量呼吸功能和胸腔容量的指标之一。为
人体深吸气胸围与深呼气胸围的差值。

5、耐力：人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的能
力，也称耐久力。

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/716232243142010150>