

2020 年福建省中等职业学校学生学业水平考试质检卷

科目：《体育健康概论》

(第 I 卷)

(考试时间：90 分钟 满分：150 分)

一、单项选择题（在每小题的备选答案中，选出一个正确答案，并将正确答案的字母标号填涂在答题卡相应位置上。本大题共 20 小题，每小题 2 分，共 40 分）

1. 青春期形态发育最明显得特征是（ ）的迅速增长。
A. 身高； B. 体重； C. 脂肪； D. 肌肉
2. 急救中，心脏胸外挤压的部位是（ ）
A. 胸骨中、下 1/3 处，小儿是胸骨中部； B. 胸骨中间处；
C. 胸骨与肋骨之间； D. 胸骨中上部
3. 关于运动处方下列说法不正确的是（ ）
A. 运动处方的内容主要包括运动项目、运动强度、运动时间、运动频度；
B. 一般根据学生的身体机能、素质、年龄、性别、兴趣爱好等制定运动处方；
C. 运动处方必须要采用统一的格式；
D. 运动处方应根据人的不同发展阶段而变化。
4. 运动损伤的预防应（ ）
A. 锻炼前充分的准备活动； B. 创造安全的锻炼环境；
C. 注意锻炼方法的科学性； D. 加强易拉伤部位训练。
5. 人体热能的主要来源是：（ ）
A. 脂肪； B. 碳水化合物 C. 蛋白质； D. 水
6. 普通人以提高心肺功能的健身运动时间一般应（ ）。
A. 20-60 分钟； B. 5-10 分钟； C. 60 分钟以上； D. 100 分钟以上
7. 2010 年 6 月，第 19 届世界杯足球赛将在哪个国家举行？（ ）
A. 南非； B. 法国； C. 摩洛哥； D. 美国
8. 2009 年 1 月 7 日，经国务院批准，自 2009 年起每年的（ ）定为“全民健身日”。

- A .7月9日； B.8月8日； C.9月7日； D .10月9日
9. 《国家学生体质健康标准》的评价指标是：（ ）
- A. 心理、生理、素质； B. 形态、机能、素质； C. 身高、体重、肺活量
10. 走和跑的区别在于（ ）
- A. 跑的速度快，走的速度慢；
- B. 跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小；
- C. 跑的步幅大，走的步幅小；
- D. 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空
11. 中职学生对钙的吸收，应该（ ）
- A. 合理安排膳食，多吃奶类、豆制品、海产品等含钙丰富的食品；
- B. 没有医生指导，自己吃钙片补钙；
- C. 通过无节制地吃肉、鱼等食物补钙；
- D. 经常吃菠菜、茭白、菠萝等蔬菜、水果。
12. 为了形成良好的生活方式，应克服的不良嗜好，如（ ）
- A. 吸烟、喝酒，毒品，不良的异性行为；
- B. 经常性参与体育锻炼活动；
- C. 合理安排膳食；
- D. 早睡早起，合理安排生活节奏。
13. 发展最大力量的方法（ ）
- A. 大重量，少次数的重力抗组练习；
- B. 小重量，多次数的重力抗组练习；
- C. 跑步；
- D. 牵引、拉伸肌肉
14. 走与跑的区别在于（ ）
- A. 跑的速度快，走的速度慢；
- B. 跑的身体重心起伏大，走时身体重心起伏小；
- C. 跑的步幅大，走的步幅小；
- D. 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空。
15. 在双杠的支撑摆动动作中，应以（ ）为轴摆动。

A. 手； B. 肩； C. 髌； D. 腰

16. 马拉松跑的全程为（ ）。

A. 41. 195 千米； B. 42. 195 千米； C. 43. 195 千米； D. 44. 195 千米

17. 重复训练法的主要特征是（ ）

A. 不间断进行训练； B. 循环进行训练；
C. 反复做同一练习； D. 控制练习的间歇

18. 《全民健身计划纲要》颁布的时间是（ ）

A. 1994 年； B. 1995 年； C. 1996 年； D. 1997 年

19. 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步上篮”的动作特点是（ ）

A. 一大、二小、三高； B. 一大、二大、三高；
C. 一小、二大、三快； D. 一小、二小、三快

20. 当代被认为是最合理的跳高过杆技术是（ ）

A. 剪式； B. 跨越式； C. 背越式； D. 俯卧式

二、多项选择题（在每小题的备选答案中，选出一个或多个正确答案，并将正确答案的字母标号填涂在答题卡相应位置上。本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

1. 健康三要素是指（ ）

A. 社会适应能力； B. 心理健康； C. 身体健康； D. 没有疾病

2. 中职阶段应侧重发展的体能是（ ）

A. 速度； B. 有氧耐力； C. 力量； D. 灵敏性

3. 学习目标具有（ ）的作用。

A. 导向； B. 发展； C. 动员； D. 评价

4. 体育道德的行为表现为（ ）。

A. 尊重观众 B. 尊重对手 C. 服从裁判 D. 遵守规则

5. 篮球比赛与同伴的配合包括（ ）

A. 传切突分； B. 补防夹击； C. 关门掩护； D. 下底传中

6. 健康包括：（ ）

A. 身体健康； B. 心理健康； C. 良好的社会适应能力； D. 道德健康

7. 羽毛球的基本技术包括 ()
- A. 发球; B. 接球; C. 挑球; D. 杀球; E. 吊球; F. 搓球
8. 网球的握拍方法包括 ()
- A. 东方式; B. 西方式; C. 大陆式; D. 双手握拍法
9. 均衡膳食的原则 ()
- A. 足够的热量; B. 优良的蛋白质; .C 足够的矿物质和维生素;
D. 适量的纤维素; E. 三餐分配均匀
10. 心理健康的标准 ()
- A. 身体、智力、情绪十分协调和谐;
B. 能适应环境, 人际关系和谐;
C. 有幸福感;
D. 在学习中能充分发挥自己的能力, 能高效率地生活学习。

三、是非判断题(判断下列各题, 正确的用 2B 铅笔在答题卡相应位置“A”涂黑, 错误的在答题卡相应位置“B”涂黑。本大题共 20 小题, 每小题 2 分, 共 40 分)

1. 中职生的骨骼弹性好, 易骨折, 容易变形。 ()
2. 科学的身体锻炼可以促进人体形态、机能的发育, 运动能力的提高, 适应环境抵抗疾病能力的增强。 ()
3. 行进间队列练习中向右转走的预令和动令都落在左脚上。 ()
4. 一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好状态才算得上真正的健康。 ()
5. 正确的坐、立、行姿势是坐如钟, 站如松, 行如风。 ()
6. 双手体前向前抛实心球的动作方法是两脚前后开立, 两腿弯曲, 上体稍前屈, 两手持球。然后两腿用力蹬伸上体抬起两臂用力由后向前上方抛出。 ()
7. 篮球比赛中持球队员身体某部位接触端线或边线均判出界。 ()
8. 以时间计算成绩的项目叫田赛, 以高远度计算成绩的项目叫径赛。()

9. 各种俯卧撑的运动价值是发展上肢、胸部和腿部肌肉力量。 ()
10. 中职生的心率和呼吸频率不会随着年龄的递增而逐渐减少。 ()
11. 我国是 1979 年恢复国际奥委会成员国资格的。 ()
12. 一场足球比赛受到红牌或累计二张黄牌时, 受罚者应罚出场外, 但仍可参加下一场比赛。 ()
13. 耐久跑是提高学生无氧代谢能力的有效手段。 ()
14. 身体锻炼与适度的控制饮食相结合, 是安全可靠、科学的减肥方法。 ()
15. 以时间计算成绩的项目叫田赛, 以高远计算成绩的项目叫径赛。 ()
16. 体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段, 以增进中小学生健康为主要目的的必修课程, 是学校课程的重要组成部分, 是实施素质教育和培育德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。 ()
17. 耐力跑锻炼的强度、心率控制在自己最大心率的 80-90%。 ()
18. 正常人的心率范围是 60-90 次/分。 ()
19. 一天中体育锻炼的最佳时间是晚上。 ()
20. 锻炼后预防肌肉酸痛可以采用多做整理运动。 ()

四、简答题 (本大题共 5 小题, 每小题 10 分, 共 50 分)

1. 简要回答, 中职学生的生理和心理健康特征。
2. 简要回答, 体育锻炼的注意事项。
3. 简要回答, 夏季游泳的注意事项。
4. 简要回答, 乒乓球比赛胜负的评定规则。
5. 简要回答, 如何发展跑的能力?

2020 年福建省中等职业学校学生学业水平考试质检卷

科目：《体育健康概论》

(第 II 卷)

(考试时间：60 分钟 满分：100 分)

一、单项选择题 (在每小题的备选答案中，选出一个正确答案，并将正确答案的字母标号填涂在答题卡相应位置上。本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分)

1. 标准篮球场地的尺寸是 () 。

A. 25 米 X18 米； B. 25 米 X20 米；

C. 20 米 X18 米； D. 20 米 X20 米；

2. 羽毛球比赛的计分规则是 ()

A. 三局两胜制，每局 21 分，若 20 分平，则 2 分领先方胜；

B. 三局两胜制，每局 20 分，若 19 分平，则 2 分领先方胜；

C. 五局三胜制，每局 21 分，若 20 分平，则 2 分领先方胜；

D. 五局三胜制，每局 20 分，若 19 分平，则 2 分领先方胜

3. 关于经常性体育锻炼人口的说法正确的是 ()

A. 每周锻炼不少于 3 次，每次 60 分钟，中等锻炼强度；

B. 每周锻炼不少于 3 次，每次 30 分钟，中等锻炼强度；

C. 每周锻炼不少于 2 次，每次 30 分钟，高锻炼强度；

D. 每周锻炼不少于 2 次，每次 30 分钟，低锻炼强度。

4. 运动损伤的预防重点应该 ()

A. 锻炼前充分的准备活动；

B. 创造安全的锻炼环境；

C. 注意锻炼方法的科学性；

D. 加强易拉伤部位训练。

5. 人体热能的主要来源是： ()

A. 脂肪； B. 碳水化合物

C. 蛋白质； D. 水

6. 世界冠军刘翔所跨栏的高度为 ()
- A . 0. 999M ; B. 1. 059M ; C. 1. 067M; D. 1. 083M
7. 关于马拉松跑说法错误的是 ()
- A . 跑前做好充分的人身准备;
- B. 马拉松跑后千万不能骤停;
- C. 赛前多喝水, 以防止跑的过程中脱水;
- D. 跑者应熟悉赛道路线, 避免跑错路程
8. 引体向上锻炼的肌肉, 不包括 () 。
- A . 背阔肌、斜方肌; B. 三角肌后束、肱二头肌 ;
- C. 斜方肌和大小圆肌; D . 手指肌肉群
9. 《国家学生体质健康标准》的评价指标是: ()
- A. 心理、生理、素质 ;
- B. 形态 、机能、素质;
- C. 身高、体重、肺活量
10. 走和跑的区别在于 ()
- A. 跑的速度快, 走的速度慢;
- B. 跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小;
- C. 跑的步副大, 走的步幅小;
- D. 跑时身体有腾空, 走时身体没有腾空

二、多项选择题 (在每小题的备选答案中, 选出一个或多个正确答案, 并将正确答案的字母标号填涂在答题卡相应位置上。本大题共 10 小题, 每小题 2 分, 共 20 分)

1. 健康三要素是指 ()
- A. 社会适应能力 ; B. 心理健康 ; C. 身体健康; D. 没有疾病
2. 中职阶段应侧重发展的体能是 ()
- A. 速度 ; B. 有氧耐力 ; C. 力量 ; D. 灵敏性
3. 发展力量素质的主要方法 ()
- A. 负重抗阻练习; B. 对抗性练习; C. 克服弹性物体的练习; D. 专门的力量训练器械练习; E. 克服自身体重的练习; F. 克服外部环境阻力的练习

4. 运动的客观检查指标包括 ()
- A. 脉搏; B. 体重; C. 运动成绩; D. 握力; E. 肺活量; F. 血压
5. 篮球比赛与同伴的配合包括 ()
- A. 传切突分 ; B. 补防夹击 ; C. 关门掩护 ; D. 下底传中
6. 健康包括: ()
- A. 身体健康; B. 心理健康; C. 良好的社会适应能力; D. 道德健康
7. 羽毛球的基本技术包括 ()
- A. 发球; B. 接球; C. 挑球; D. 杀球; E. 吊球; F. 搓球
8. 网球的握拍方法包括 ()
- A. 东方式; B. 西方式; C. 大陆式; D. 双手握拍法
9. 跳远的三种姿势 ()
- A 蹲踞式 ; B 挺身式; C 走步式 ; D 急跳式
10. 耐力素质分为 ()
- A 有氧耐力; B 无氧耐力; C 最大耐力; D 最小耐力

三、是非判断题(判断下列各题,正确的用 2B 铅笔在答题卡相应位置“A”涂黑,错误的在答题卡相应位置“B”涂黑。本大题共 10 小题,每小题 2 分,共 20 分)

1. 蛙泳的动作中,划手和蹬腿是同时进行的。 ()
2. 乒乓球发球时可以遮挡发球。 ()
3. 网球是一项无氧运动项目。 ()
4. 游泳时小腿肌肉抽筋必须要有辅助人员的帮助才能解决。 ()
5. 篮球 3 秒违例,是指当某队在前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时,该队队员在对方的限制区内持续停留的时间不得超过 3 秒钟,否则违例。 ()
6. 双手体前向前抛实心球的动作方法是两脚前后开立,两腿弯曲,上体稍前屈,两手持球。然后两腿用力蹬伸上体抬起两臂用力由后向前上方抛出。 ()
7. 一场足球比赛受到红牌或累计二张黄牌时,受罚者应罚出场外,不可以参加下一场比赛。 ()

8. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。（ ）
9. 各种俯卧撑的运动价值是发展上肢、胸部和腿部肌肉力量。（ ）
10. 中职生的心率和呼吸频率不会随着年龄的递增而逐渐减少。（ ）

四、简答题（本大题共 5 小题，每小题 8 分，共 40 分）

1. 简要回答，途中跑的关键技术有哪些？
2. 简要回答，闭合性软组织损伤的临场处理基本步骤。
3. 简要回答，蛙泳的基本动作要领。
4. 简要回答，排球比赛得分与获胜的基本规则。
5. 简要回答，立定跳远的技术要领。