

2019 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. 体育锻炼活动后，不宜（ ）
 - A. 适当饮水，补充水分；
 - B. 半小时左右以后进餐；
 - C. 马上冲凉水澡；
 - D. 进行适当放松活动
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. 下列不属于乒乓球比赛失分的情况（ ）
 - A. 未能发出合法球，未能合法击球；
 - B. 连续击球两次；

- C. 发球时，运动员或其同伴跺脚；
D. 合法还击。
6. 下列哪项属于错误的饮食观（ ）
A. 为了减肥几乎不进食； B. 为了健康，多食用素食；
C. 早中晚餐应适量分配食物的热量； D. 饮食应少盐、少油
7. 羽毛球每局比赛是（ ）
A. 10 分； B. 11 分； C. 20 分； D. 21 分
8. 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。
9. 女子铅球的重量（ ）
A. 2 公斤； B. 1.5 公斤； C. 1.0 公斤； D. 3 公斤；
10. 足球比赛场上队员是（ ）名
A. 8 名； B. 10 名； C. 11 名； D. 12 名
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. 髋； 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. 健康生活方式的四大基石 ()
A. 合理膳食； B. 体育锻炼； C. 生活习惯； D. 健全心理
2. 体操类项目包括 ()

- A. 支撑类项目； B. 攀爬类项目； C. 悬垂类项目； D. 腾跃类项目
3. 力量素质分为（ ）
- A. 最大力量； B. 相对力量； C. 速度力量； D. 力量耐力； E. 绝对力量
4. 2008年北京奥运会的主题（ ）
- A. 绿色奥运； B. 科技奥运； C. 共享奥运； D. 人文奥运
5. 直立拉提杠铃动作主要锻炼的肌肉包括：（ ）
- A. 三角肌前束； B. 三角肌中束； C. 肱三头肌； D. 肱二头肌
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)

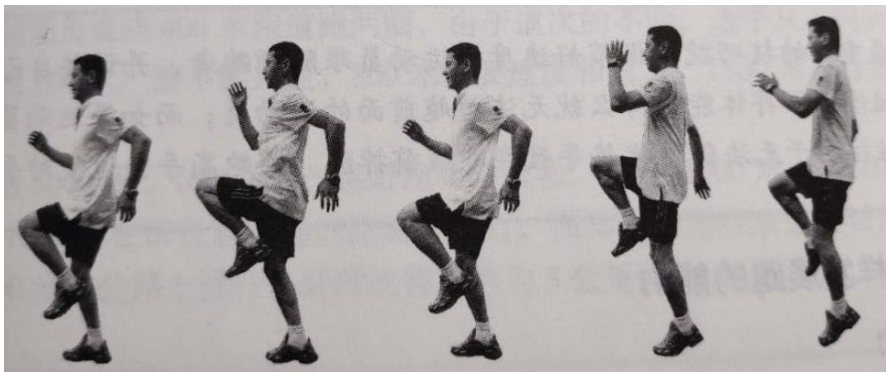
1. 篮球运动是一项以投篮得分为目的而进行的攻守交替、机体对抗的球类运动项目。 ()
2. 游泳是与人类的生存、生产和生活紧密相关的、不可或缺的一种生存技能。 ()
3. 踏板健美操强调正确的动作方法、用力部位、控制身体的平衡与节奏，以达到

应有的锻炼效果。 ()

4. 振动环境中的工作, 容易造成人的植物神经功能紊乱, 局部振动病等健康隐患。
()

5. 奥林匹克的格言是“更高、更快、更强”。 ()

6. 下图展示的高抬腿跑姿势是是正确的姿势。 ()



7. 俯卧撑动作主要锻炼胸大肌、三角肌、肱二头肌。 ()

8. 体育的功能是随着时代的发展而不断发展的。 ()

9. 文秘、打字员、流水线工人等岗位容易造成颈部、肩部、手腕、腹部等部位的损伤。 ()

10. 跑步中的摆臂是主动的。 ()

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，预防颈、肩、腕部损伤的基本注意事项。
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？

2019 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. 普遍认为，在运动中脉率保持 () 次/分钟的运动量对青少年身体健康最为有利。

A . 110-120 ; B. 120-130 ; C. 130-140; D. 140-150

2. 长跑中出现的呼吸困难，胸闷、四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫 ()

A . 顶点 ; B. 冰点; C. 极点 ; D. 盲点

3. () 是你在学习生活中对自我价值的积极评价与体验，是你的心理健康的重要指标之一。

A . 自信; B. 自强 ; C. 自我; D. 自尊

4. () 肯定不是足球比赛中的不同角色。

A . 主攻 ; B. 前锋 ; C. 前卫; D. 后卫

5. 在排球比赛中，每队上场的队员是 () 名。

A . 5; B. 6; C. 7 ; D. 8

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. 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. 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. 正确的跳高姿势包括 ()

A. 跨越式 ; B. 俯卧式; C. 背跃式; D. 海豚式

7. 竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项, 女子项目有___、___、___、和自由体操四项。()

A. 艺术体操; B. 高低杠 ; C. 平衡木; D. 跳马

8. 根据游泳规则规定个人混合泳须按照下列顺序进行比赛___、___、蛙泳、___。()

A. 自由泳 ; B. 仰泳 ; C. 潜泳; D. 蝶泳

9. 羽毛球击球有: ___、___和___三种动作。()

A. 搓球 ; B. 高手攻球 ; C. 低手击球 ; D. 网前击球

10. 在运动中要注意控制运动负荷、注意运动间歇、___、___和___。()
- A. 加强保护帮助； B. 合理补充物质；
- C. 注意卫生保健； D. 掌握正确倒地姿势

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. 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。()

四、简答题(本大题共 4 小题,每小题 10 分,共 40 分)

1. 简要回答,中职学生经常参加篮球运动的好处。
2. 简要回答,夏季游泳的注意事项。
3. 简要回答,体育锻炼的注意事项。
4. 简要回答,中职生如何合理的饮食?