**体育与健康测试卷**

**姓名： 年级： 分数：**

一、选择题（共45分，每题1.5分）

1．2006年6月世界杯足球赛在德国拉开战幕，某校的体育爱好者在校园网站上做了一次各国足球队夺冠可能性的调查。结果显示，48%的同学认为巴西队能夺冠；26%的同学认为德国队能夺冠；17%的同学认为英格兰队将夺冠；6%的同学认为阿根廷队会夺冠；认为其他球队能夺冠的占3%。若用图表来表示上述调查结果，比较合理的是（  ）。

1. 柱形图B．饼图C．折线图D．面积图

答案：B

王军霞是我国历史上最出色的田径选手，生在农村的她由于家庭生活条件艰苦，她从小就养成了吃苦耐劳的优良品质，再加上科学的锻炼，1996年首次参加奥运会，以14分59秒88的成绩获得女子5000米金牌，成为中国第一位获奥运会长跑金牌的运动员她被誉为“东方神鹿”。据此回答2—4题。

1. 王军霞在1996年奥运会上获得金牌的项目是下述中的哪一类 （  ）。

A．短跑B．中长跑C．马拉松跑D．障碍跑

答案：B

1. 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

1. ①②④⑦B．②③⑤⑥C．②⑤⑥⑦D．①④⑤⑥

答案：C

1. 在安排有氧锻炼时，要注意锻炼的频度，锻炼效果理想的频度是 （  ）。

A．每周1—2次B．每周2—3次C．每周3—5次D．每周5—7次

答案：C

1. 从事中等强度的有氧运动时，动用的能源物质有多种，参与供能的比例会增加，成为供能的主要特质是（  ）。
2. 糖B．脂肪C．蛋白质D．维生素

答案：B

1. 融音乐、舞蹈和体育为一体的竞技体育项目，具有较高的观赏价值。优美动听的音乐，风格各异的舞蹈动作，眼花缭乱的抛接和空中翻腾，使人得到高雅、优美与惊险相结合的艺术享受。下面是由音乐伴奏的竞技体育比赛项目（  ）。
2. 街舞B．健身操C．花样滑水D．广播体操

答案：C

7．2008年，第二十九届奥运会将在我国的首都北京举行，右图是北京奥运会会徽——中国印·舞动的北京，下列有关描述不合理的是

（  ）。

会徽以中国传统文化符号印章作为标志主体图案的表现形式，选用中国传统颜色红色为主题基准色，体现了中国文化特点，代表着民族与国家，代表着喜庆与详和。

1. 作品主体部分又似“京”字，似舞动的“人”张开双臂，充分反映了古老而又充满现代气息的中国，传递着友好真诚与热情。
2. 作品中巧妙地幻化成向前奔跑、迎接胜利的人形充分体现了奥林匹克更快、更高、更强的宗旨，强调了以运动员为主体和健康向上的精神，充满动感与活力。

D．作品中变曲的笔画象征着田径场地的跑道，意寓奥运会的场所，体现了奥运会运动项目的特点。

答案：D

8.在旅游中要注意饮食卫生和环境卫生，下列传染病能通过饮食传播的是（  ）。

1. 艾滋病 B．流感 C．乙 D．肺结核

答案：C

1. 实现气油无铅化是保护环境的重大举措，近年我国禁止使用含铅汽油，主要原因是（  ） 。
2. 降低汽油成本   B．节约铅金属

C．避免铅污染大气 D．含铅汽油燃烧率低

答案：C

1. 如果你发现自己遇事容易急躁、冲动，可以选择下列哪种运动项目（  ）。
2. 乒乓球   B．围棋   C．扑克 D．跳绳

答案：B

注健康，远离伤害，塑造完美人生，据此回答11—14题。

1. 在体育活动中，运动扭伤是比较常见的，如果你的同学不慎扭伤了踝关节，你应当为其做哪种应急处理（  ）。
2. 按摩  B．冷敷 C．热敷  D．贴膏药

答案：B

1. 在日常生活中，各类事件的发生难免会造成不良的情绪。下列能够调节不良情绪的有效方法是才（  ）。

①活动调节 ②倾诉谈心 ③闭门不出 ④进行报复 ⑤呼吸调节

 A．①②④ B．①③④ C．①②⑤ D．①③⑤

答案：C

1. 吸烟不再是一种时尚，而是一种被人们所痛恨的生活恶习，青少年应该清楚的认识吸烟对人体及周围环境造成的危害，从不吸第一支烟做起，做一个文明公民。香烟中危害人体健康的三大元凶是（  ）。

①一氧化碳 ②尼古丁 ③二氧化碳 ④烟焦油

 A．①②③ B．①②④ C．②③④ D．①③④

答案：B

1. 人类健康的三大杀手：心脑血管病、和癌症（  ）。
2. 冠心病   B．脂肪肝   C．高血压   D．糖尿病

答案：D

人与自然，这是一个伟大而深沉的主题。据此回答15题。

1. 青山、秀水、绿地这是大自然奉献给人们最好的天然运动场，并孕育产生了很多新兴的运动项目，下图就是利用大自然开展的两个新兴运动项目，请看图选择正确的运动项目名称（  ）。

A．爬山、跳伞 B．攀爬、蹦极

C．攀岩、滑翔  D．攀岩、蹦极

答案：D

农历五月初五，是我国的传统节日“端午节”，赛龙舟是端午节的传统竞赛项目。回答16题。

16.龙舟比赛，体现了体育（  ）的团队精神。

A．团结合作 B．拼搏奉献 C．友谊第一 D．强身健体

答案：A

了解自我，学会锻炼，学会欣赏，造就幸福人生。回答17题。

1. 看电视转播排球比赛时，经常欣赏到中国女排姑娘的风采，排球比赛靠的是全队之间的默契配合和多变的进攻战术，在电视转播中经常听到“××队员在2号位扣球得分”的解说。下面对2号位描述正确的是（  ）。
2. 面对球网前排右侧的位置   B．面对球网前排左侧的位置 C．面对球网前排中间的位置  D．面对球网前排后方的位置

答案：A

1. 早晨起床后，可多饮些水，其作用是（  ）。
2. 补充水的消耗   B．稀释血液，加速血液循环
3. 促进肠胃蠕动．有利于大便通畅 D．有利于头脑清醒、心情舒畅 答案：C
4. 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?（  ）
5. 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

答案：C

1. 剧烈运动后。下列做法正确的是（  ）。
2. 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

答案：C

生命是宝贵的，珍惜生命，呵护生命，是每个人的责任。回答21—22题。

1. 健康的三要素是运动、（  ）和睡眠。

A．劳动  B．营养  C．思想  D．学习

答案：B

1. 体育锻炼后，你会感到肌肉、关节酸胀，其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，产生乳酸、磷酸等酸性物质，这些酸性物质刺激人体组织器官产生的后果，所以及时消除体内过剩的酸性物质，可更快地缓解疲劳，恢复体能。下列哪些食品可以帮助消除体内过多的酸性物质（  ）。   ①

①豆制品 ②肉 ③蔬菜 ④蛋 ⑤水果 ⑥鱼

1. ①③④ B．②④⑥ C．①③⑤ D．③⑤⑥

答案：C

1. 为了方便社区居民锻炼身体，很多小区都安装了各种健身器材。不同的健身器材，锻炼效果是不同的。请问，关于各种健身器材的用途以下说法不正确的是（  ）。
2. 天梯、单杠有助于增强上肢力量
3. 平衡木、梅花桩能增强平衡协调能力
4. 腰背按摩器械能放松腰背肌肉
5. 健骑机、漫步机可以增强腰腹肌力量。

答案：D

1. 调查显示，最近二十年中国青少年的体质在持续下降，学生肥胖率在过去五年迅速增加，眼睛近视情况越来越严重，北京师范大学体育与运动学院院长毛振明教授把现在的青少年体质概括为“硬、软、笨”。分别指的是（  ）。

①关节硬 ②骨骼硬 ③身体软 ④肌肉软 ⑤行动缓慢

⑥长期不活动造成的动作不协调

A．①③⑤ B．①④⑥ C．②③⑤ D．②④⑥

答案：B

健康是宝，平安是福，关爱健康，提高生命质量（8分），回答25题。25．艾滋病出现至今不过20年，全球感染人数逾6000万，其中2200万已死亡。下列各项活动有可能导致艾滋病传染的是（  ）。

①输血②拥抱③性接触④共同进餐⑤握手⑥母婴传播⑦同池游泳  A．①②④ B．③⑤⑦ C．②④⑥ D．①③⑥

答案：D

26．亚健康是一种处于健康和疾病之间的状态，也称为“第三状态”或“灰色状态”。亚健康并不可怕，只要我们注意养生和保健就可以走出亚健康的误区。不正确（  ）。

A．学会放松，保持良好心态   B．多吃一些保健品

C．按时作息，保证充足睡眠   D．合理运动，科学饮食

答案：B

“民以食为天”，这几乎是一条永恒的真理，而饮食文化则必然成为人们永恒的话题。回答27—28题。

1. （2分）膳食纤维有助于胃肠蠕动，被人们誉为食物中的“第7营养素”。下列食物中含膳食纤维较多的是（  ）。

①玉米 ②精制面粉 ③西芹 ④豆腐

A．①② B．①③ C．②④ D．①④

答案：B

1. （2分）人们把食品分为绿色食品、海洋食品、白色食品、蓝色食品等。绿色植物通过光合作用转化的食品叫绿色食品，海洋提供的食品叫蓝色食品；通过微生物发酵的食品叫白色食品。下面属于白色食品的是（  ）。
2. 食醋   B．面粉   C．海带  D．油菜

答案：A

近年来，控制体重和科学减肥已成为市民的热门话题。现代医学研究表明，肥胖会增加糖尿病、心脏病、脑溢血等疾病的发生率。回答29—30题。

1. 从新陈代谢的角度看，身体长胖的原因是（  ）。
2. 同化作用大于异化作用  B．异化作用大于同化作用
3. 分解代谢大于合成代谢  D．分解代谢等于合成代谢

答案：A

1. 在减肥和预防肥胖的方法中，正确的是（  ）。  ①

①加强体育锻炼，养成体育锻炼的习惯

②改变不良的生活方式（如作息时间安排不当、长时间看电视等）

③减少油腻食物的摄人量，大量进食谷物和蛋白质  ④

④在医生的指导下服用减肥药物

1. ①②③ B．①③④ C．①②④ D．②③④

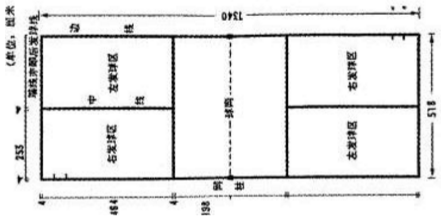
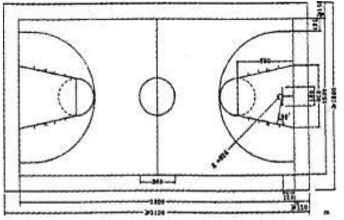
答案：C

二、填空题（共21分）

1. 世界杯足球赛，裁判员第一次对该犯规进行判罚，如果该队员继续留在场上比赛，本次判罚裁判员出示的为       牌；如果该队员被罚出场地，则本次判罚裁判员出示的为         牌。

答案：黄，红

1. 每种体育比赛的场地各不相同，下面是2个体育项目的场地图，请在括号内填写这是哪种比赛项目的场地。   、



答案：篮球场；羽毛球场

1. 在体育运动中的人体充满活力与激情，充分体现出人类对健康和力量的追求，因而自古以来就是很多造型艺术家对体育进行了塑造，下图就是著名的体育雕塑之一，看图回答下列问题。
2. 作品的名称是：               。
3. 雕塑赞美了         和            所饱含的生命力，把人体的和谐、健美和青春的力量表达得淋漓尽致。（3）由该作品可以说明        与      有着不解之缘，而且源远流长

答案：掷铁饼者 人体的美  运动  体育   艺术

1. 人体中的钙在骨骼和牙齿中以        的形式存在成年人缺少会患         症，钙在血液中主要以          的形式存在。

答案：碳酸钙 CaCO3      离子

1. 在奥运会竞技体育项目中，有些体育项目由于有时间限制而变得更加紧张、精彩、刺激，下面请你列举出四种有时间限制的体育比赛项目

答案：篮球、足球、自由体操、艺术体操等至少四项

农历八月十五日为仲秋节，是华民族的传统节日之一。中秋节亲人回家团聚，故又称“团圆节”。回答6题。

6．中秋节有吃月饼的习俗，从健康的角度出发你认为患哪些病的人不宜吃月饼

答案：糖尿病、高血糖、高血指等

合理膳食，科学锻炼，规划健康人生。据此回答7—8题。

7．举重运动员比赛前都要把两手伸入盛有白色粉末的器皿中，然后两手互相摩擦。这种白色粉末的成分是碳酸镁，你认为它的作用是          。

答案：吸收手上的汗液，增大手掌与器械间的摩擦力。

8．2001年7月13日国际奥委会在莫斯科投票表决北京为2008年奥运会主办城市，这是第\_\_\_\_\_\_\_\_届奥运会；本次奥运会主体育场模型好像一个\_\_\_\_\_\_\_形状；体育场的顶层由45度倾斜的玻璃壳体环绕体育场，从结构设计来看，这一结构为\_\_\_\_\_\_\_\_结构；本次奥运会的唯一伙伴城市是\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

答案：29  鸟巢  壳体  青岛

9．在现实生活中，人们除了用语言交流外，肢体语言以其信息传递简洁，直观，形象被人们广泛采用，以下是在篮球比赛中裁判员的几种常用手势语言，请说明各代表什么意思。



答案：换人、暂停、投中3分

“民以食为天”，这几乎是一条永恒的真理，而饮食文化则必然成为人们永恒的话题。回答17题。

10．鸡尾酒是由几种不同颜色的酒调配而成的，经调配后，不同颜色的酒界面分明，这是由于不同颜色的酒具有不同的           。

答案：密度（比重）

三、问答题 （共34分）

1. 关心父母是青少年的美德。学生小王为他患糖尿病的父母制作了一个食谱，为评论该食谱，他获得了下列资料。请阅读资料回答下列问题。

糖尿病原菌的致病原因之一是胰岛素缺乏。主要表现为积糖增高，合理的饮食是治疗糖尿病的基础，肥胖者要限制热量，减轻体重；消瘦者要有足够的热量以恢复理想的体重。饮食中碳水化合物所提供的热量不要高于总热量的55-60%，胆固醇每日摄入量要低于300mg，糖的食用要节制。（资料来源：《中国大百科全书》）   专家对该类病人每日主要营养成分的推荐摄入量和右图食谱的实测数据见下表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 专家推荐摄入量 | 右图食谱实测数据 |
| 蛋白质（g） | 93 | 80 |
| 脂肪（g） | 70 | 50 |
| 碳水化合物（g） | 330 | 450 |
| 总热量（kJ） | 9851 | 10910 |

1. 已知每克蛋白质、脂肪、碳水化合物分别产生17 kJ、38 kJ、17kJ热量；该食谱中蛋白质、脂肪和碳水化合物所提供的热量占总热量的百分比分别是：     、 和                         （3分）   （2）通过对上题数据的分析，小王得到的结论是                                  。（4分）  （3）如果要对该食谱进行较为全面的分析。还需要的数据有                 。（2分）

（4）小王对食谱的评价过程包括            ，           和 得出结论等三个环节。（2分）

答案：（1） 12.5%、17.4% 和70.1%（3分）

1. 碳水化合物的摄入量偏高，蛋白质和脂肪的摄入量偏低(4分)  （3）胆固醇和糖的摄入量（2分）

（4）搜集信息，分析信息（2分）

2．世界卫生组织曾经提出这样一个黑色的预言：21世纪将是心理障碍的时代，它将取代生理疾病而成为危害人类健康的大敌。现代人尤其是现代都市人的精神受到来自方方面面的越来越严重的威胁，精神压力的增大，可能导致精神疾病，如       等。（至少2项）因此，面对新形势，我们要不断提高自己的适应能力，转变自己的思想和思维，即在审视、思考、评价客观事物或情境时，要注意从多方面看待问题，变消极情绪为积极情绪。要提高自己的文化素质、道德修养，最大限度地保持自己的心理健康，以预防或杜绝心理障碍性疾病的产生。

（1）把材料填充完整。（2分）

（2）心理障碍性疾病的异常表现有哪些。（5分）

（3）请写一条“关注心理健康”的公益广告。（5分）

答案：（1）精神恐惧症、 精神过敏、精神分裂症、狂躁症、抑郁症等等。（至少2项）(2分)

（2）注意力分散、多动、易冲动；对立师长，处处违抗难于管教；对网络或某种癖好成瘾，类似吸毒；多门功课不及格，阅读计算困难；精神紧张，焦虑不安，无事自烦；孤独自卑，忧郁苦闷，懒于交往情绪低落；兴趣变淡，不易入眠，多梦易醒等

（3）请写一条“关注心理健康”的公益广告。（5分）       尊重生命，追求成长  给心灵一个空间，给自己寻找一个方向   珍惜健康，珍惜生命等

“关注生命，关注健康”是人类永恒的主题。回答18—19题。

3．2006年8月20日，中国教育部体育卫生艺术教育司司长杨贵仁在“首届中国青少年体质健康论坛”上出示了一组数据：最近一次的全国青少年体质健康调查报告表明，过去五年内学生肥胖率迅速增加，心肺耐力等生理指标大幅度下降。拒绝肥胖，发展健康体能已成为当今青少年急待解决的问题。请你从运动和营养两个方面，制定一份发展心肺耐力的锻炼计划，并填写下列空白：

（1）（6分）锻炼计划：锻炼目的——长期坚持，提高心肺耐力水平，发展健康体能；

选择的项目                                    （至少填写四项）；锻炼强度                                                   ；锻炼时间                                                   ；锻炼频率                                                   ；

（2）（5分）营养：多吃              （至少填写四种）等含铁元素较高的食物，有利用                的合成。以保证血液的运氧能力；多吃              食物，获得脂肪酸的载体——肉碱，以便运输更多的脂肪参与运动；适当补充                                   。

答案：（Ⅰ）慢跑走跑交替、篮球、乒乓球、游泳骑自行车（2分） 靶心率（200—岁数）×65—80%（或心率范围120—140次/分）（1分）30分钟左右（30—40分钟）（1分）隔一天一次（每周3—4次）（1分）（Ⅱ）瘦肉鸡蛋猪肝绿叶菜（2分）血红蛋白（1分）动物性（1分）淡盐水、糖（1分）