

北京市初中学业水平考试体育与健康知识

模拟练习题

第一部分

一、单项选择题

从下面各题所给的 A、B、C 三个选项中，选择可以填入空白处的最佳选项。

【知识内容分类】健康教育

1. 擦伤形成的表皮组织出血或组织液渗出，以下处理方法正确的是

- A. 用冰袋冷敷伤口
- B. 热敷伤口止血
- C. 生理盐水洗净创面，消毒止血

正确答案：C

2. 运动中出现踝关节扭伤，以下处理方法正确的是

- A. 停止运动，马上热敷
- B. 停止运动，立即按摩
- C. 停止运动，进行冷敷

正确答案：C

3. 烧烫伤严重时，以下处理方法正确的是

- A. 迅速拨打急救电话
- B. 涂抹紫药水或红药水
- C. 轻轻按摩，贴创可贴

正确答案：A

4. 足球比赛时，运动员要求穿护袜带护腿板，其主要目的是

- A. 看起来很酷
- B. 安全防护
- C. 能跑的快

正确答案：B

5. 体育锻炼中，有效预防运动损伤的正确做法是

- A. 运动过程中嬉笑打闹，动作幅度大
- B. 拒绝保护帮助，完成动作犹豫不决
- C. 运动前热身，运动后放松，运动负荷适宜

正确答案：C



6. 属于急性闭合性软组织损伤的是
A. 扭伤 B. 擦伤 C. 割伤
正确答案: A
7. 需要紧急医疗救助时, 应拨打的急救电话号码是
A. 110 B. 119 C. 120 或 999
正确答案: C
8. 在家中闻到浓烈的煤气异味时, 第一时间正确的做法是
A. 打开门窗, 关掉阀门
B. 打开抽油烟机
C. 打电话求救
正确答案: A
9. 在厨房炒菜油锅起火时, 下面正确的处理方法是
A. 关闭燃气, 盖上锅盖或湿布
B. 浇水扑火
C. 关门逃离
正确答案: A
10. 电器起火, 第一时间正确的做法是
A. 切断电源 B. 拨打 120 C. 用水浇灭
正确答案: A
11. 消防安全宣传日是
A. 10月19日 B. 11月9日 C. 1月9日
正确答案: B
12. 在密闭环境下使用煤炉取暖、做饭, 可能产生大量的有害气体积蓄在室内, 会造成煤气中毒。这些有害气体主要是
A. 氧气 B. 氮气 C. 一氧化碳
正确答案: C
13. 体育课上要避免运动意外伤害的发生, 以下正确的做法是
A. 未按教师要求进行练习
B. 擅自做有危险的器械动作
C. 在指定区域内有序开展活动
正确答案: C



14. 下列是防暑降温药品的是
A. 藿香正气水 B. 感冒清 C. 维生素 C
正确答案: A
15. 火灾发生时, 应拨打的求助电话号码是
A. 120 B. 119 C. 114
正确答案: B
16. 当你正在五楼的教室上课时, 如果发生了地震, 正确的做法是
A. 冲出教室, 找电梯逃生
B. 跳出窗户逃生
C. 躲避桌下, 远离窗户, 保护头部
正确答案: C
17. 某同学活动时不小心摔倒, 用手撑地, 导致手腕疼痛无法活动。以下正确的做法是
A. 用一本厚书托起受伤的手腕并陪同到医务室进一步处理
B. 立刻按摩疼痛部位
C. 用热毛巾敷在手腕处
正确答案: A
18. 在游泳前, 正确的做法是
A. 做好充分的准备活动后下水
B. 换好衣服后直接跳下水
C. 不做准备活动往身上浇水后下水
正确答案: A
19. 体育锻炼时准备活动的作用是
A. 消耗过度的体能
B. 激活身体各部位, 避免损伤
C. 浪费时间
正确答案: B
20. 人被犬咬伤后应立即用大量流动水冲洗伤口, 并尽快去正规医院注射抗狂犬病血清和
A. 狂犬病疫苗 B. 流感疫苗 C. 乙肝疫苗
正确答案: A



21. 流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，病原体有甲、乙、丙三型，其主要传播途径是

- A. 飞沫传播 B. 血液传播 C. 虫媒传播

正确答案：A

22. 发热，也叫“发烧”，是疾病的体征之一。健康人的体温一般为

- A. 33℃至 35℃ B. 36℃至 37℃ C. 38℃至 39℃

正确答案：B

23. 日常生活中，下列有助于预防传染病的措施是

- A. 喝生水 B. 科学的洗手 C. 吃不洁瓜果

正确答案：B

24. 日常生活中用于消毒的酒精浓度是

- A. 60% B. 50% C. 75%

正确答案：C

25. 预防呼吸道传染病需要注意：培养健康的生活习惯，创造良好的环境卫生和

- A. 在疾病流行期采取必要防护
B. 每天早晚不刷牙
C. 在流动摊点乱吃东西

正确答案：A



26. 下列经血液传播的传染病是

- A. 流感 B. 乙肝 C. 红眼病

正确答案：B

27. 肺结核的传播途径是

- A. 呼吸道传播 B. 消化道传播 C. 虫媒传播

正确答案：A

28. 以下可能会引起肠道传染病的行为是

- A. 餐前洗手 B. 使用公筷 C. 吃不清洁食物

正确答案：C

29. 以下疾病中属于传染病的是
A. 高血压 B. 心脏病 C. 新型冠状病毒感染
正确答案: C
30. “积极调控情绪”的方法是
A. 积极运动, 主动缓解压力
B. 长时间痛哭流涕
C. 闷闷不乐, 默不作声
正确答案: A
31. 以下属于积极情绪的是
A. 乐观向上 B. 冲动愤怒 C. 难过悲伤
正确答案: A
32. 以下属于消极情绪的是
A. 心悅身松 B. 紧张焦虑 C. 阳光快乐
正确答案: B
33. 坚持体育锻炼对心理发展的价值是愉悦身心、缓解疲劳、展示能力和
A. 增强自信 B. 容易焦虑 C. 身心疲惫
正确答案: A
34. 运动后正确的补水方法是
A. 少量多次 B. 多量少次 C. 多量多次
正确答案: A
35. 初中《国家学生体质健康标准》测试项目包含体重指数、肺活量、
800米/1000米、引体向上、仰卧起坐、立定跳远、50米和
A. 坐位体前屈 B. 跳绳 C. 50米×8
正确答案: A
36. 立定跳远的有效练习方法是
A. 斜身引体 B. 俯卧撑 C. 连续跳过小垫子
正确答案: C
37. 发展灵敏性的有效练习方法是
A. 深蹲 B. “T”形移动 C. 俯卧撑
正确答案: B



38. 在体育锻炼中，通常用来控制运动强度的是
A. 安静心率 B. 靶心率 C. 最大心率
正确答案：B
39. 发生火灾时，除应隔离烟雾、低姿逃生外，逃生时还应
A. 用手捂住口鼻 B. 用干毛巾捂住口鼻 C. 用湿毛巾捂住口鼻
正确答案：C
40. 对提高睡眠质量有积极性作用的是
A. 睡前大量进食 B. 饭后剧烈运动 C. 规律、适度的运动
正确答案：C
41. 保护视力重要的方式包括养成正确读写姿势和
A. 边吃饭，边看书
B. 良好的用眼卫生习惯
C. 昏暗光线下看书
正确答案：B
42. 长时间近距离用眼，每半小时到一小时至少休息
A. 5-10 分钟 B. 1-2 分钟 C. 2-3 分钟
正确答案：A
43. “健康四大基石”是指合理膳食、适量运动、规律生活和
A. 晚睡早起 B. 心理平衡 C. 过度用眼
正确答案：B
44. 健康不仅是身体没有疾病，而且是身体、心理、社会适应三者的完好状态。
以下属于健康生活方式的是
A. 暴饮暴食 B. 消极情绪 C. 规律生活
正确答案：C
45. 运动后，为了快速补充身体内流失的水分，以下正确的做法是
A. 大量饮用冰镇饮料 B. 大量饮用牛奶 C. 适量饮用淡盐水
正确答案：C



46. 有关体育锻炼的良好习惯，以下选项中正确的是

- A. 规律运动 B. 锻炼后不放松 C. 不做准备活动

正确答案：A

47. 要做到合理膳食，以下选项中正确的是

- A. 糖份口感好，可过量摄入
B. 多吃油炸食品
C. 适量搭配谷物薯类

正确答案：C

48. 如果体质健康测试结果显示肥胖状态，合理减脂的方式是

- A. 吃减肥药
B. 合理膳食，适量运动
C. 每天只吃一顿饭

正确答案：B

49. 有关体育锻炼的作用，以下选项中描述正确的是

- A. 促进骨骼生长发育
B. 不利于培养坚强的意志品质
C. 不能促进大脑的发育

正确答案：A

50. 在中长跑练习中，出现速度下降、喘粗气、疲惫不堪的感觉，这种现象在运动中称之为

- A. 休克 B. 昏厥 C. 极点

正确答案：C

51. 通常判断肥胖的标准是

- A. 体重指数（BMI） B. 身高 C. 体重

正确答案：A

52. 青春期预防脊柱侧弯的方法正确的是

- A. 长时间躺在床上玩手机
B. 正确的站姿、坐姿
C. 长时间伏案

正确答案：B



53. 以下适合发展心肺耐力的项目是
A. 象棋 B. 射箭 C. 中长跑
正确答案: C
54. 运动前, 以下做法正确的是
A. 暴饮暴食 B. 充分热身 C. 不做热身
正确答案: B
55. 运动后, 以下做法正确的是
A. 立即坐下 B. 多喝冰水 C. 拉伸放松
正确答案: C
56. 以下属于积极性休息的做法是
A. 经常熬夜 B. 适度体育锻炼 C. 过度上网
正确答案: B
57. 以下有利于青春期生长发育的做法是
A. 挑食偏食 B. 体育锻炼 C. 盲目节食
正确答案: B
58. 影响身高的主要因素包括遗传因素、激素水平、营养状况和
A. 体力活动 B. 营养品 C. 保健品
正确答案: A
59. 合理控制体重的方法主要包括加强体育锻炼和
A. 暴饮暴食 B. 调整饮食 C. 吃减肥药
正确答案: B
60. 吸烟对身体的影响是
A. 促进身体健康
B. 增强免疫力
C. 影响肺部健康, 诱发肺部疾病
正确答案: C
61. 冬天参加滑冰活动, 应选择
A. 正规开放的冰场 B. 结冰的河道 C. 结冰的湖面
正确答案: A



【知识内容分类】体育文化

62. 田径比赛中，以下属于径赛项目的是
A. 铅球 B. 铁饼 C. 400 米
正确答案：C
63. 田径比赛中，以下属于集体项目的是
A. 跳高 B. 铅球 C. 4×100 米接力
正确答案：C
64. 足球比赛中裁判员判罚某个球员离场，出示
A. 绿牌 B. 黑牌 C. 红牌
正确答案：C
65. 在奥运会上，中国三大球中唯一拿到过冠军的队伍是
A. 女子排球队 B. 女子足球队 C. 女子篮球队
正确答案：A
66. 在端午节举行的中华民族民间体育项目是
A. 足球 B. 篮球 C. 龙舟
正确答案：C
67. 在 2020 年东京奥运会男子 100 米半决赛中，跑出 9 秒 83 的成绩，打破亚洲纪录的中国运动员是
A. 刘翔 B. 苏炳添 C. 谢震业
正确答案：B
68. 轮滑运动是由某个项目演变而来的，这个项目是
A. 滑冰 B. 体操 C. 武术
正确答案：A
69. 田径比赛中，以下属于田赛项目的是
A. 100 米 B. 跳高 C. 800 米
正确答案：B
70. 跳台滑雪比赛中，裁判员的评分依据主要是运动员完成的
A. 高度和远度 B. 姿势和飞行距离 C. 时间和距离
正确答案：B
71. 中国的国球是
A. 乒乓球 B. 足球 C. 网球
正确答案：A



72. 现行乒乓球比赛规则中，规定一方队员发几个球后，需要交换发球权

- A. 2个 B. 3个 C. 4个

正确答案：A

73. 篮球比赛中，进攻队员脚踩三分线投篮命中，应判定得

- A. 1分 B. 2分 C. 3分

正确答案：B

74. 正规排球比赛中，规定双方先发队员出场的人数各为

- A. 6名 B. 8名 C. 11名

正确答案：A

75. 代表当今世界最高水平的足球比赛是四年一届的

- A. 世界杯足球赛 B. 亚洲杯足球赛 C. 美洲杯足球赛

正确答案：A

76. 足球比赛中，掷界外球队员跳起掷球，应判罚为

- A. 继续比赛
B. 黄牌警告
C. 违例，由对方掷界外球

正确答案：C

77. 篮球比赛中进攻队员跳起投篮，球出手后比赛计时器时间走完比赛结束，球投进篮筐，应判罚为

- A. 进球无效 B. 进球有效 C. 技术犯规

正确答案：B

78. 一场正规篮球比赛，比赛分为

- A. 3节 B. 4节 C. 5节

正确答案：B

79. 篮球比赛中，运球队员在运球过程中双手将球拿起后，再继续运球，应判罚为

- A. 继续比赛 B. 两次运球违例 C. 侵人犯规

正确答案：B

80. 100米比赛中，参赛选手哪个身体部位抵达终点线被视为完成比赛

- A. 头 B. 手 C. 躯干

正确答案：C



81. 以下属于中华民族传统体育项目的是
A. 太极拳 B. 空手道 C. 柔术

正确答案: A

82. 作为东道主观赛时, 提倡的观赛礼仪是

- A. 只为本队加油
B. 为双方队员加油喝彩
C. 诋毁或辱骂对方队员

正确答案: B

83. 现场观看体育比赛后, 正确的做法是

- A. 走捷径尽快离场 B. 杂物带出场外 C. 垃圾留在座位

正确答案: B

【知识内容分类】体育精神

84. 使用兴奋剂不仅会危害运动员的身体健康, 还严重违背了

- A. 公平竞争原则 B. 平等原则 C. 公开原则

正确答案: A

85. 球出界, 裁判未发现, 运动员主动示意对方球权, 这种体育品德属于

- A. 追求卓越 B. 勇敢顽强 C. 诚实守信

正确答案: C

86. 2022年冬奥会的举办地是中国北京和

- A. 张家口 B. 长春 C. 哈尔滨

正确答案: A

87. 2022年北京冬奥会使用的国家速滑馆又称为

- A. “水立方” B. “鸟巢” C. “冰丝带”

正确答案: C

88. 冬奥会中被称为“冰上象棋”的运动项目是

- A. 冰壶 B. 花样滑冰 C. 短道速滑

正确答案: A

89. 现代奥林匹克运动会每几年举办一次

- A. 5年 B. 4年 C. 3年

正确答案: B

90. 被誉为“现代奥林匹克之父”的现代奥林匹克运动会的创始人是

- A. 马泰奥 B. 顾拜旦 C. 维凯拉斯

正确答案: B



91. 奥运五环颜色从左至右依次为蓝，黄，黑，绿和
A. 紫 B. 红 C. 粉
正确答案：B
92. 中国第一位正式参加奥运会的运动员是
A. 沈嗣良 B. 刘长春 C. 于希渭
正确答案：B
93. 为中国夺得现代奥运会“首金”的射击运动员是
A. 许海峰 B. 王义夫 C. 杨凌
正确答案：A
94. 2022年北京冬奥会的吉祥物是
A. 金丝猴 B. 中华鲟 C. 冰墩墩
正确答案：C
95. 2008年北京奥运会和2022年北京冬奥会开幕式举行的地点是
A. 首都体育馆 B. “水立方” C. “鸟巢”
正确答案：C
96. 2022年北京冬奥会、冬残奥会主题口号是
A. 一起向未来
B. 同一个世界，同一个梦想
C. 人文奥运，绿色奥运
正确答案：A
97. 世界上第一个既举办过夏奥运会又举办过冬奥会的城市是
A. 中国北京 B. 俄罗斯索契 C. 意大利都灵
正确答案：A
98. 古代奥运会起源于
A. 古希腊 B. 古埃及 C. 古印度
正确答案：A
99. 2022年北京冬残奥会吉祥物是
A. 雪容融 B. 福娃 C. 熊猫盼盼
正确答案：A
100. 以下选项中体现优良体育道德的是
A. 不服裁判判决 B. 故意弄伤对方 C. 自觉遵守规则
正确答案：C



二、判断题

请判断以下描述的对错，正确的画√，错误的画×。

【知识内容分类】健康教育

1. 运动前，做好充分的准备活动可以有效地预防运动损伤。 ()
正确答案：√
2. 参加 800 米/1000 米测试时，为了节省体力，可以不做准备活动。 ()
正确答案：×
3. 轻度烫烧伤只损伤到皮肤表皮浅层，表现为皮肤表面变红，局部轻度红肿，无水泡，疼痛明显，创伤表面干燥。 ()
正确答案：√
4. 发现有人溺水时，应大声呼救或拨打求助电话。在确保自身的安全情况下可采用合适的器械在岸上间接救助。 ()
正确答案：√
5. 某同学打篮球时踝关节扭伤，同伴立刻帮助他按摩。 ()
正确答案：×
6. 发生火灾时，报警人拨打火灾报警电话后，应该到门口或交通路口等待消防车到来。 ()
正确答案：√
7. 生活中暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。 ()
正确答案：√
8. 体育锻炼时，树立安全意识，提高避险能力，可以有效地减少意外伤害的发生。 ()
正确答案：√
9. 遇到雷雨闪电时，可以在大树下避雨并使用手机。 ()
正确答案：×
10. 遇到大风天气时，应到大树下、广告牌下躲避。 ()
正确答案：×
11. 到山区露营，如遇到河水迅速上涨，要快速向河谷两岸高处撤离。 ()
正确答案：√
12. 高楼发生火灾时，应该乘坐电梯尽快逃离火场。 ()
正确答案：×



13. 骑自行车出行时，可以进入机动车道骑行。 ()
正确答案：×
14. 在马路上骑自行车时，应在自行车道骑行；如无自行车道应紧靠慢车道右侧骑行。 ()
正确答案：√
15. 对于大量出血的受伤人员，在专业救援人员未到现场之前应设法止血。 ()
正确答案：√
16. 轻微擦伤时可以用生理盐水洗净创面，伤口周围用酒精或双氧水消毒，用碘伏等涂抹伤口，也可以用创可贴保护伤口。 ()
正确答案：√
17. 擦伤伤口创面大，污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。 ()
正确答案：√
18. 发生闭合性骨折后，要尽快用固定材料将骨折端固定，不再活动伤处。 ()
正确答案：√
19. 高温、高湿、通风不良环境下，长时间从事繁重体力劳动或体育运动，容易发生中暑。 ()
正确答案：√
20. 在马路上踢球、滑旱冰、玩滑板等运动，可以提高个人技术，挑战自我，是件很惬意的事。 ()
正确答案：×
21. 运动时，如果大腿肌肉拉伤应立即停止运动，并进行冷敷。 ()
正确答案：√
22. 在体育锻炼时，除了要做好充分的准备活动以外，还要检查活动场地是否安全。 ()
正确答案：√
23. 流感患者打喷嚏应该用手帕捂住口鼻，减少疾病传播的机会。 ()
正确答案：√
24. 传染病传播的三个基本条件是：传染源、传播途径和易感人群。 ()
正确答案：√



25. 六步洗手法的步骤是：一搓手掌、二洗手背、三擦指缝、四扭指背、五转拇指、六揉指尖。 ()
正确答案：√
26. 在流感高发期，流感患者应尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。 ()
正确答案：√
27. 在流感流行季节到来前接种流感疫苗，可减少感染的机会或减轻流感症状。 ()
正确答案：√
28. 流感流行时，应减少集会，注意房间通风并接种流感疫苗。 ()
正确答案：√
29. 病原体也叫“病原生物”，是能引起人和动植物传染病的微生物和寄生虫的统称。 ()
正确答案：√
30. 海姆立克急救法是指救人者站在病人身后，两手抱住病人腰部，用手对上腹部进行快速冲击，重复这一动作，直到异物从气管中排出。 ()
正确答案：√
31. 易感人群是指对某种传染病具有免疫力的人群。 ()
正确答案：×
32. 传染病只危害个人、危害家庭，不危害社会。 ()
正确答案：×
33. 不生病、身体健康，就没有必要锻炼身体，每天坚持锻炼身体会耽误宝贵的学习时间。 ()
正确答案：×
34. 为了拥有健康的体魄，我们应该坚持每天至少一小时的体育锻炼。 ()
正确答案：√
35. 合理膳食要做到多吃蔬菜，吃适量水果和薯类，以及适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。 ()
正确答案：√
36. 人体必需的营养素包含糖类、脂类、蛋白质、维生素和矿物质等。 ()
正确答案：√



37. 运动开始前要进行热身，运动结束后要进行拉伸放松。 ()
正确答案：√
38. 日常多喝碳酸饮料，是补充水分的主要途径。 ()
正确答案：×
39. 初中生正处于身体快速发育阶段，如果体重过低、超重或者肥胖，合理控制体重的办法是调整饮食和加强体育锻炼。 ()
正确答案：√
40. 周末和父母一起锻炼，可以通过监测心率的方法，调控运动强度，做到科学锻炼。 ()
正确答案：√
41. 合理膳食就是多吃肉，少吃蔬菜。 ()
正确答案：×
42. 课余长时间使用手机、电脑上网，这是休息的好方式。 ()
正确答案：×
43. 健康仅仅是指身体没有疾病。 ()
正确答案：×
44. 青少年时期要注意培养自己良好的生活习惯，合理安排作息时间。 ()
正确答案：√
45. 青少年每天的膳食应含有新鲜的蔬菜、水果等维生素 C 含量丰富的食物。 ()
正确答案：√
46. 长期不吃早餐可能会诱发消化道疾病，影响身体健康。 ()
正确答案：√
47. 导致肥胖的主要因素包括遗传、饮食不当和缺乏运动等。 ()
正确答案：√
48. 频繁长时间近距离用眼，导致调节痉挛，引发视疲劳，持续发展就会导致视力减退。 ()
正确答案：√



49. 经常在昏暗的灯光下看书不会影响视力。 ()
正确答案: ×
50. 长时间玩手机、电脑游戏, 不会影响视力。 ()
正确答案: ×
51. 经常参加体育活动有助于消除人的孤独感和自卑感。 ()
正确答案: √
52. 经常参加体育活动, 能够使人感到集体的温暖, 并在与同伴的相互交往中增进友谊。 ()
正确答案: √
53. 长期吸烟和被动吸烟可能会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。 ()
正确答案: √
54. 青春期经常参加适当的体育锻炼能促进身高增长。 ()
正确答案: √
55. 体重指数 (BMI) 是判断是否肥胖的重要依据。 ()
正确答案: √
56. 长时间读书、学习, 如果不注意身体姿势, 会引起脊柱变形。 ()
正确答案: √
57. 青少年必须要有正确的坐姿和站姿。 ()
正确答案: √
58. 青少年充足的睡眠可以促进记忆和生长发育。 ()
正确答案: √
59. 户外运动有利于体内维生素 D 的合成, 促进骨骼的健康发育。 ()
正确答案: √
60. 经常进行体育锻炼可以促进骨骼变粗、骨密质增厚, 骨骼抗弯、抗折、抗压能力增强。 ()
正确答案: √
61. 经常进行体育锻炼, 可以使呼吸肌、心肌的力量增强, 胸廓运动幅度和血管壁弹性加大, 从而改善呼吸和心血管机能。 ()





正确答案：√

62. 烟酒中的有害物质会使大脑机能衰退、智力下降。 ()

正确答案：√

63. 脸上长了“青春痘”不能自己用手随意挤压，以免感染。 ()

正确答案：√

64. 青春期会出现身高迅速增长，体重明显增加，心脏发育迅速，肺活量显著增加，生殖器官、第二性征发育显著的变化。 ()

正确答案：√

65. 参加体育活动有利于调节情绪，塑造健康向上、积极乐观的性格。 ()

正确答案：√

66. 从降低焦虑的效果来看，长期锻炼比短期锻炼更能产生积极的效果。 ()

正确答案：√

67. 面对压力时，人的机体常常产生一种自发的神经反应，这种反应是应激反应。 ()

正确答案：√

68. 只要注意休息、合理膳食，没有一个好的心态同样可以拥有健康。 ()

正确答案：×

69. 体育锻炼对于消除焦虑和缓解抑郁有积极的作用。 ()

正确答案：√

70. 心理健康的人能保持良好的心态、乐观开朗、积极向上、热爱生活。 ()

正确答案：√

【知识内容分类】体育文化

71. 欣赏乒乓球比赛时，要学会从战术和技术等方面来全面观看、分析和评论。 ()

正确答案：√

72. 在排球比赛中，击球时没有清晰地将球击出，或接触球有较长时间的停留，即为持球犯规。 ()



正确答案：√

73. 足球运动员在掷界外球时双脚可以离开地面。 ()

正确答案：×

74. 观赛前，观众适当了解该运动项目的基本规则，这样有利于更好的观赛，提高比赛理解能力。 ()

正确答案：√

75. 奥运会田径比赛中，200米比赛时为了取得更好成绩可以串跑道。 ()

正确答案：×

76. 在速度滑冰比赛中，为捕捉精彩瞬间，可以打开闪光灯拍照。 ()

正确答案：×

77. 在投掷项目的比赛中设有投掷区，投掷时脚踩到投掷区以外的地面，不属于犯规。 ()

正确答案：×

78. 拔河比赛中，拔河队员齐心协力才是取胜的关键，啦啦队员的鼓励助威无足轻重，喊不喊加油都无所谓。 ()

正确答案：×

79. 比赛场上，当一个国家的国歌奏响，国旗升起之时，应该肃然起立，向国旗行注目礼。 ()

正确答案：√

80. 正面双手垫球是排球运动中最基本的技术之一，常用于接发球和防守。 ()

正确答案：√

81. 欣赏高水平比赛时，除了观看比赛也要了解该项目的观赛礼仪。 ()

正确答案：√

82. 立定跳远测试时，落地后不慎后倒，手后撑触地，距离依然应从脚落地的位置开始丈量。 ()

正确答案：×

83. 在进行坐位体前屈测试时，可以借助同伴帮助以取得更好的成绩。 ()

正确答案：×

84. 奥运会100米比赛中，运动员挤撞或阻挡妨碍其他运动员前进，应取消该运动员的比赛资格。 ()

正确答案：√

85. 奥运会足球比赛时，双方首发上场各有 11 名队员。 ()

正确答案：√

86. 乒乓球比赛中，球还未落到球台就将球击回是符合规则的。 ()

正确答案：×

【知识内容分类】体育精神

87. 现代科学技术的高速发展有力地提高了奥林匹克运动的水平和成绩。 ()

正确答案：√

88. 奥林匹克运动重要的功能是教育，它为学生提供了学习的榜样。 ()

正确答案：√

89. 北京是第一个举办过夏季奥运会和冬季奥运会的“双奥城市”。 ()

正确答案：√

90. 2022 年北京冬奥会、冬残奥会主题口号是：一起向未来。 ()

正确答案：√

91. 奥林匹克五环标志象征着五大洲的团结，象征着全世界的运动员在奥运会上欢聚一堂。 ()

正确答案：√

92. 残奥会能够促进残疾人事业发展，形成尊重、关心和帮助残疾人的社会氛围。 ()

正确答案：√

93. 2022 年北京冬季残奥会的会徽“飞跃”，象征并激发运动员以坚强的意志作为精神的翅膀，在冬奥赛场上放飞青春梦想。 ()

正确答案：√

94. 在篮球赛中，既要展示自我又要与同伴合作配合。 ()

正确答案：√

95. 优良的意志品质是与生俱来的，无法在实践活动中通过克服困难逐渐形成。 ()

正确答案：×



96. 体育运动中，每个人都应该在遵守规则的前提下，进行公平竞争。（ ）
正确答案：√
97. 奥林匹克运动会不断践行着公平公正的准则，不断传递着体育道德的正能量。（ ）
正确答案：√
98. 参与体育比赛要有正确的胜负观，做到胜不骄、败不馁。（ ）
正确答案：√
99. 体育比赛中，要团结队友、尊重对手。（ ）
正确答案：√
100. 篮球比赛过程中只要个人发挥好就可以了，其他队友发挥好与不好都无所谓。（ ）
正确答案：×

