

# 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. 流行性感胃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. 心悦身松                      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

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/405220141143011104>