附件1

海南省2021年普通高中学业水平合格性

考试试题样卷

体育与健康学科

（考试时间：40分钟 满分：40分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题 号 | 一 | 二 | 三 | 四 | 总 分 |
| 得 分 |  |  |  |  |  |
| 评卷人 |  |  |  |  |  |

**一、单项选择题**（本大题共5小题，每小题2分，共10分。在每小题列出的备选项中只有一项是最符合题目要求的，请将其选出并填写到对应的空格里）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 答案 |  |  |  |  |  |

1.有效科学的体育锻炼，要做到持之以恒，坚持每周3次中等以上强度的体育活动，每天锻炼（ ）。

A.3小时 B.2.5小时 C.2小时 D.1小时

2.保护视力，防控近视，避免长时间使用电子产品，非学习目的的每天累计使用不超过（ ）。

A.0.5小时 B.1小时 C.1.5小时 D.2小时

3.《中国居民膳食指南》指出，每人每天应至少吃多少水果？（ ）

A.50—100克 B.100—200克 C.200—350克 D.400—500克

4. 在现代人类所患疾病中，导致死亡的因素中有60%的成因由什么引起？（ ）

A.遗传因素 B.社会因素 C.不健康的生活方式 D.医疗条件

5. 肺结核的传播方式是（ ）。

A.吸入带菌的空气 B.饮不干净的水

C.输血 D.食不干净的食物

**二、多项选择题**（本大题共5小题，每小题2分，共10分。在每小题列出的备选项中至少有一项是最符合题目要求的，错选不得分，漏选得1分，请将其选出并填写到对应的空格里)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 答案 |  |  |  |  |  |

6.食物中毒的常见原因（ ）

A.食物本身存在致病因素

B.食物加工过程中被污染

C.加工时没有把食物本身的致病因素去除

D.储存不当使食物发生变质

7.缓解压力常用的方法有（ ）

A.暂时忘却法 B.交流沟通法

C.社会支持法 D.放任自由法

8.开放性损伤的基本处理方法包括（ ）

A.止血 B.清创 C.消毒 D.修复和制动

9.我国的大气污染属于煤炭型污染，主要的污染物有（ ）

A.烟尘和二氧化硫 B.PM2.5和PM10

C.氮氧化物 D.一氧化氮

10.预防运动性腹痛的方法包含（ ）

A.要充分进行准备活动

B.掌握正确的运动中呼吸方式

C.合理安排运动前膳食

D.用餐后1小时再参加剧烈运动

**三、判断题**（本大题共5小题，每小题2分，共10分。对的打“√”，错的打“×”。请将答案填到答题框格内）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 答案 |  |  |  |  |  |

11.暴恐袭击常发生于车站、景区、地铁、广场等人员密集区域，防范能力较弱的普通民众和中小学生，在重大活动或节假日期间，人们精神较为松懈的时段。（ ）

12.平衡膳食应多食肉类、禽，多食蔬果、奶类、大豆，少盐、少油。（ ）

13.“每个人是自身健康的第一责任人”，养成良好的用眼习惯，积极主动地预防近视，保持正确读写姿势，读写连续用眼时间超过40分钟时休息眼睛。（ ）

14.在进行体育锻炼和享受体育乐趣的同时，应提高安全意识，不在熬夜、睡眠不足的情况下参加剧烈的体育运动，在体育锻炼前热身，遵守规则，不在宿舍、教室楼道等地方进行跑、跳运动。（ ）

15.剧烈运动后，应马上沐浴，消除运动产生的热量。（ ）

**四、案例分析题**（本大题共2题，每题5分，共10分。）

16.某同学在打篮球时不慎扭伤右脚脚踝，局部红肿、疼痛，不能行走，该同学立即用活络油擦拭并按揉，请问该做法是否正确？为什么？该如何处理？

17.什么是健康？你认为怎么做才是健康的生活方式？根据你的日常生活，你认为你的生活方式健康吗？

参考答案

体育与健康学科

一、单项选择

1-5 DBCCA

二、多项选择

6.ABCD 7.ABC 8.ABCD 9.ACD 10.ABCD

三、判断题

11.√ 12.× 13.√ 14.√ 15.×

四、案例分析

16.【参考答案】

答：不正确。（1分）不应该立即擦活络油和按揉，会加速患处血管出血，加重脚踝扭伤情况。（1分）①局部制动：受伤后要停止运动，并限制受伤肢体的活动。②冷疗：在受伤24小时内，可采用冰块、冰袋局部冷敷，局部喷射镇痛气雾剂，以及局部冷水冲淋等方法，使患处血管收缩，减轻疼痛。注意每次冷疗约15分钟，切勿长时间冷疗。③加压包扎：用绷带对患处进行加压包扎，以减少出血和肿胀。包扎后应定时查看受伤部位的远端，防止包扎过紧导致血液循环不畅或神经压迫。④抬高伤肢：肢体远端的损伤在受伤后24-48小时内，应尽量抬高患处至高于心脏水平的位置，以便消除肿胀。（3分）

17.【参考答案】

答：健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。（1分）从合理膳食、良好的生活习惯和行为、心理平衡和科学锻炼四个方面加以论述。

合理膳食：①平衡膳食：食物多样、谷类为主；多食蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油。②了解事物，学习烹饪，提高营养科学素养；三餐合理，规律进餐，保持适宜体重；合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料；不偏食节食，不暴饮暴食；不吸烟，不饮酒。

良好的生活习惯和行为：合理作息，保证充足睡眠；合理用眼，保护视力，避免长时间视频活动；避免长时间上网、玩游戏等；从正规渠道获取生殖与性健康信息，避免发生性行为，抵制性骚扰、性诱惑和性暴力；远离不良嗜好，拒绝毒品。

心理平衡：正确认识和评价自己；积极应对日常生活的压力；高效率地学习和工作；提高调控情绪的能力；建立良好的人际关系；面对现实，适应环境。

科学锻炼：熟练掌握1-3个项目的运动技能，并用于身体锻炼；每天锻炼1小时，每周3次中等强度以上的体育活动，并持之以恒；锻炼方法有针对性，运动量适宜，运动负荷循序渐进；选择良好的体育场地、器材和设施，避免发生伤害事故；选择适宜的环境，避免在雾霾天、受污染的环境中锻炼。（4分）