

北京市三帆中学 2025—2026 学年度第一学期期末试卷

七年级语文

2026.1

注意事项

1. 本试卷共 10 页，共五道大题，26 道小题，满分 100 分。考试时间 120 分钟。
2. 在试卷和答题卡上准确填写学校、班级、姓名和学号。
3. 试题答案一律填涂或书写在答题卡上，在试卷上作答无效。
4. 在答题卡上，选择题用 2B 铅笔作答，其他试题用黑色字迹签字笔作答。

一、基础·运用（共 15 分）

初一年级要出一期以“乐享运动，蓬勃向上”为主题的展板。请你协助宣传小组的同学完成下列任务。

1. 请用正楷字书写展板的主题：乐享运动，蓬勃向上。（1 分）

展板一 运动快乐更健脑

运动能让大脑释放多种“快乐激素”。当你感觉自己的状态不在线时，进行 20-30 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、骑行等，通常就能显著改善情绪状态，将烦恼抛到九____（xiāo）云外。

运动还能给大脑“施肥”，堪称“最强健脑药”。这种“肥料”，就是运动刺激大脑产生的脑源性神经营养因子。这是一种蛋白质，能促进神经元生长，并加强神经元连接，使神经信号传递更高效，更稳固。抗阻训练能强化大脑的决策力和专注力，提升计划制订、多任务处理等能力。高强度间歇训练能在短时间内给大脑充电，增强大脑抗压能力，激发潜能。技巧性训练能增强大脑的可塑性，提升思维的敏捷性，特别适合不喜欢枯____（zào）运动、又希望全面提升大脑综合能力的人。

2. 请你判断文段中加点词语的读音和根据拼音所写汉字的字形，下列说法正确的一项是（2 分）

- A. “九____（xiāo）云外”应写作“九宵云外”。
- B. “间歇”的读音是 jiān xiē。
- C. “潜能”的读音是 qiǎn néng。
- D. “枯____（zào）”应写作“枯燥”。

3. 关于“施肥”一词在文段中的意思，你认为正确的一项是（2分）

- A. 大脑释放“快乐激素”，能让人在20-30分钟内快乐起来。
- B. 刺激大脑产生脑源性神经营养因子，从而提升大脑的功能。
- C. 这是一种能促进神经元生长、加强神经元连接的蛋白质。

展板二 运动会上趣味多

古代就有许多有趣的运动会。《东京梦华录》第七卷有载，每年一月到三月上旬，①北宋首都开封的皇家水军训练基地“金明池”就会敞开怀抱，迎接百姓来观看一场精彩的水上运动会。众水手将大船划到金明池中央，船尾有乐队击鼓鸣锣，船头架起几丈高的秋千。②运动员踏上秋千架，越荡越高，荡到齐平处，突然起跳，在空中连翻几个跟斗，最后像一支轻盈而笔直的箭，“哧”地插进碧波之中。③这项运动有个好听的名字——水秋千，它多像今天的跳水运动啊！

在2025年第十五届全运会上，被网友昵称为“大湾鸡”的吉祥物火爆全网。开幕式上一只只头大身子小的“大湾鸡”歪头站，蘑菇蹲，踩水嬉戏，追逐打闹……人们屡屡直呼“太可爱啦”！这群可爱的“大湾鸡”，其实是一群武校少年。他们凭借扎实的武术功底，戴着8公斤的头套，每天对着镜子练习2000多次，直到能流畅地做出旋转、摆臂、跳跃等动作。

4. 你认为文段中的画线语句没有使用修辞手法的一项是（2分）

- A. 第①句
- B. 第②句
- C. 第③句

5. 根据小组意见，在横线处补写一个内容恰当、节奏匀称的句子作为本段的总结句。下列选项恰当的一项是（2分）

- A. 台上的可爱瞬间，让我们记住了全运会的热闹与温情；台下的刻苦训练，让我们看到了年轻人的乐观与坚韧
- B. 台上的可爱瞬间，让我们记住了热闹温情的全运会；台下的刻苦训练，让我们看到了年轻人的乐观与坚韧
- C. 台下的刻苦训练，让我们记住了全运会的热闹与温情；台上的可爱瞬间，让我们看到了年轻人的乐观与坚韧
- D. 台上的可爱瞬间，让我们看到了乐观坚韧的年轻人；台下的刻苦训练，让我们记住了热闹温情的全运会

15. “三人行”中的“行”与下列词语中加点的“行”，意思相同的一项是（2分）

- A. 势在必行 B. 缀行甚远 C. 君子之行 D. 行善积德

16. 对于所选前三章《论语》内容理解不正确的一项是（2分）

- A. “温故而知新”，强调不能只满足于知识积累，还应通过思考和探索将旧知识融会贯通，进而有新的发现和收获。
- B. “学而不思则罔”，强调要将学习和思考结合起来，深刻理解所学的内容，避免陷入迷茫的困境。
- C. “择其善者而从之，其不善者而改之”，强调要多肯定他人的优点，不要关注他人的不足，做一个善于发现他人长处的人。

17. 联系所选第四章《论语》及下面的材料，在后面语段的横线处填写恰当的内容。（3分）

（皇甫谧^①）居贫，躬自稼穡^②，带经^③而农，遂博综典籍^④百家之言。沉静寡欲，始有高尚之志，以著述为务，自号玄晏先生。著《礼乐》《圣真》之论。

（取材于《晋书·皇甫谧传》）

【注释】①皇甫谧：三国至西晋时期著名的学者、医学家和史学家。②稼穡（ji à s è）：原义指种植与收割，后泛指进行农业劳动。③经：指儒家经典著作。④博综典籍：博览儒家经典著作。

很多古代学者都有发奋读书的经历。皇甫谧幼年时家中贫困，但是他能抓紧一切时间学习，甚至在务农时也要带上经书，所以才能“_____”。他静心读书，树立了“_____”，并努力著述，最终写出《礼乐》《圣真》等论著。这正是《论语》中子夏所倡导的“_____”。

三、整本书阅读（5分）

18. 读完《西游记》和《朝花夕拾》，班里开展了关于成长的讨论。小语说，成长需要自我修炼；小文说，成长需要他人相助。你的看法如何？请结合《西游记》中孙悟空或《朝花夕拾》中鲁迅的具体成长经历作简要说明。（100字左右）

四、现代文阅读（共 21 分）

（一）阅读下面的材料，完成 19—21 题。（共 8 分）

初一（1）班召开“学习‘心’动力”主题班会，邀请心理老师参加，意在帮助同学们从心理学的角度分析一些学习行为，改善学习心理，从而鼓励同学们以更积极、阳光的态度投入学习。以下是心理老师提供的材料。

材料一

班级有这样的同学：明明埋头苦学了一夜，隔天却称自己打了一晚上游戏；私下很用功，人前却说自己一点也不喜欢学习。这种私下学习不让人知道的行为，就是“偷偷学习”。

为什么有人喜欢偷偷学习呢？首先是害怕“丢脸”，担心别人关注自己的学习结果，万一自己考不好会很尴尬；其次，有些同学觉得学习是自己的事，不想特意告诉别人，他们有较强的社交边界感，分享欲也不高；还有些人不想成为别人学习的动力，因为身边人会不自觉模仿努力的人，这会带来竞争压力。

材料二

假努力的本质是“用表面的忙碌掩盖思想的懒惰”，它往往通过机械重复或低效行为，制造一种“我在进步”的假象，实则是在逃避外界批评和真正的挑战。

假努力主要有下面几种类型：一是时间堆砌型，靠“耗时长”装努力，无实际专注。例如熬夜做题到凌晨一点，却边做边刷短视频，第二天上课犯困走神。二是形式模仿型，做好“表面工作”，无深层理解。例如上课疯狂抄老师的PPT，字迹工整却从不听老师讲解思路，课后也不复习，考试时看到笔记里的知识点仍感陌生。三是回避难点型，只做“舒适区任务”，逃避真正漏洞。例如数学一直卡在“几何证明题”，却每天只刷已会的“计算题”，考试时几何题仍问题较大，成绩进步不明显。

材料三

心理学家提出一种自我价值理论，根据学生学习中追求成功和避免失败的驱力，可以将学生分为四种类型（见图 1）。

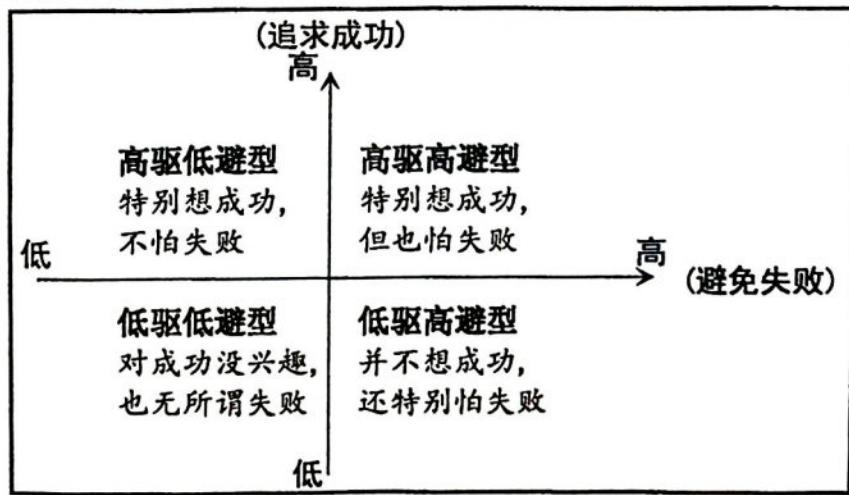


图 1 自我价值理论的四象限图

【甲】 学生在同学中尽量表现出贪玩、不在乎考试的样子，但回到家里却拼命努力，这是因为他们特别想要考好的同时也很担心考不好。长期这样学习，他们也可能因学习时间不够、无法与学伴交流而感到焦虑、压抑。这类学生要想改进，需要培养钝感力，学会过滤外界的评价，聚焦自身成长。

【乙】 学生一般被认为是最好的一种类型。他们能自信地为达成目标而努力地学习，即使失败也能正确归因，继续努力。

【丙】 学生对学习表现出一种漠不关心的态度，好像无所谓考得好不好。这类学生要想改进，可以设定一些容易达成的小目标，加上及时的成功反馈，慢慢打破对学习的漠不关心状态。

【丁】 学生会为自己的失败找一些外在借口，比如“我已经很努力练习了，只是考试题太难了”之类。相较于追求学业成功，他们更注重对失败的逃避。这类学生要想改进，需要让努力落地为“实际进步”，而非停留在表面。

19. 下列说法不符合文意的一项是（2分）

- A. “偷偷学习”是不在众人面前表现，却在人后努力学习。
- B. 有人选择“偷偷学习”，是因为想要带动同学一起努力。
- C. 晚上熬夜低效做题，第二天上课犯困，是一种“假努力”。
- D. 只抄漂亮笔记而不复习思考，是“形式模仿型”假努力。

20. 根据材料三的内容和图1的信息，下列在文中【甲】【乙】【丙】【丁】处依次填入的内容，正确的一项是（2分）

- A. 【甲】高驱低避型 【乙】高驱高避型 【丙】低驱高避型 【丁】低驱低避型
- B. 【甲】高驱高避型 【乙】高驱低避型 【丙】低驱高避型 【丁】低驱低避型
- C. 【甲】高驱低避型 【乙】高驱高避型 【丙】低驱低避型 【丁】低驱高避型
- D. 【甲】高驱高避型 【乙】高驱低避型 【丙】低驱低避型 【丁】低驱高避型

21. 结合材料一和材料二，分别判断小A和小B的行为属于“偷偷学习”还是“假努力”，并在材料三中为他们各找到一条改进建议。（4分）

小A：每次考试前都会努力刷题，但是从不分析错题，下次遇到同类题还是错，陷入“刷题一错一再刷题一再错”的循环。

小B：总是躲在房间里刷题，不敢让同学知道自己在学习，还常说“万一努力了还考不好，同学会笑我”。

(二) 阅读《阿咪有我们啊》，完成 22-25 题。(共 13 分)

阿咪有我们啊

①阿咪认得我们家。到了饭点，它就三两步跳上楼，有时会轻轻地用头、爪触门。我们赶紧开门，给它端上猫粮、猫冻干，挤好猫条，拌上猫罐头，再备好一碗洁净的水。对流浪猫来说，洁净的水是生命的源泉。

②阿咪吃饱喝足，就会找个能看到我们家门的角落歇一会儿，每次位置不固定。如果是转角，它就把头扭过来看，长久长久地深情凝视着我们。五分钟，十分钟，那玉色般温润的眼神无声胜有声地投向我们，抵过千言万语。

③我们邻居也喂它。阿咪在我们家已经吃得很饱足，但是见到邻居，阿咪还会上前打招呼，就是一声“喵”，并不多言。它记得这是喂过它的好人，它是一只懂得恩义的猫。

④我女儿皮皮去上课，阿咪会在楼下等她。傍晚，看见皮皮回家，阿咪就雀跃地跳上前，嗅她的书包，然后跳上窗台，歪着小脑袋，目送她回家。有时夕阳西下，阿咪立在墙头目送我去取快递，披挂一身七彩霞光。

二

⑤阿咪与我们的关系像朋友，平等而松弛。有一次，我和皮皮出门，突然，皮皮指着屋顶说：“阿咪！”我近视，只模糊看到一把白鸡毛掉落在小车棚顶上，靠近一瞅，还真是阿咪在酣睡。和平时的睡姿不同，因为无人打扰，也无其他猫的骚扰，在这个狭小的独家屋顶，阿咪把自己摊得笔直，手脚全撑开了，它很放松，连脚爪都伸到棚子外面去了。

⑥我走近车棚，在下方的树荫中，碧绿的枝叶间，赫然发现两个毛茸茸的小爪子。我看得发笑，悄悄踩着石块，想去挠它的脚心，它一下惊醒了，立刻顺着树跳下来和我们嬉闹。

⑦无论我多晚出门，阿咪都会从它藏身的屋檐下、墙角里跑出来送我。我下楼，四处张望，当然啥也看不见。然后，一回头，一个白色的小身影，已然悄无声息地浮现在大块的夜色中，默默地跟着我走到小区门口了。不管刮风还是下雨，它都会出现。隔壁下楼倒垃圾的小姐姐用诧异的眼神看着我，她不明白为什么这人老和黑洞洞的空气挥手告别：“回去吧，天冷，快回去，别送了！”

⑧朋友之间当然也有误会。夏天是猫咪耳螨高发季节，为了给阿咪除耳螨，我买了滴耳剂。滴耳剂介绍视频里的模特猫配合度非常高，使我低估了上药的

实际操作难度，结果药物气味一出来，阿咪就开始警觉。我想把药滴进阿咪耳朵，它立刻把耳朵关紧，然后，满屋子上演人猫追逃大战，阿咪逃到门口，我只得把它放走了。

⑨后来，它也来吃东西，但总是保持警戒距离，不像之前会主动拉我的手，又翻出肚皮让我撸。我和阿咪语言不通，无法解释，失去阿咪的信任，我有点低落。但随着时间的推移，阿咪开始重新接近我，对我伸出小爪子。我裤子上重现的灰黑小爪印和白色猫毛，是人猫之间重修友好的协议。虽然作为猫它不理解我的行为，但是它相信我不是想伤害它。这点，我心怀感激。

⑩冬天来了，我们为阿咪准备了厚棉垫子。冷空气过境、大降温的日子里，阿咪跑来顶我家的门，喵喵叫，我赶紧把它迎进来。阿咪在垫子上躺下，睁着圆眼睛，竖起耳朵听着外面的狂风呼啸，被风吹起的广告牌呼呼作响，和往年一样吓人。可是，阿咪今年有家可归了，它有门可以挡住风的扑杀，身边还有堆满猫粮的碗，也有关爱它的人。阿咪把自己蜷成一团，睡着了，还打起小呼噜。我在它旁边看书、喝咖啡，彼此安静地互相陪伴着，第一次体会到这种风雨来袭时垫软屋暖、“我与狸奴不出门”的幸福感。

⑪自此阿咪常在寒冷的晚间来访。它嘎嘣嘎嘣地咬着冻干，或是呼噜呼噜地吃着香喷喷的鱼罐头，有时紧紧地闭着眼睛，把爪子收起来，抱着自己的腿，用尾巴垫着，香香地睡着。有时它醒过来，看看我，换个姿势又睡了。

⑫我久久地看着它，阿咪没有房子、存款，没有父母、兄弟姐妹、朋友，没有衣物、家具，它所有的财产，只有它自己的一身皮毛、四肢和尾巴、一条命。它抱着它所有的财产，进入梦乡。梦境里，它看见什么了呢？是早已不见的妈妈，还是欺凌它的坏猫？我想着一阵心酸，再一想，不对，阿咪有我们啊。

（取材于黎戈的同名文章）

22. 本文由三个部分组成，叙述了我们一家与流浪猫阿咪之间的故事。第一部分写_____①_____，它也总是充满感情地望着我们；第二部分写我们和阿咪愉快的相处，又写到“我”和阿咪之间从产生误会到_____②_____的事，这个过程让“我”从低落到感激；第三部分写寒冷的冬夜，阿咪来我们家，我们收留它，“我”第一次体会到_____③_____的幸福。（3分）
23. 作者在描写阿咪的情态时，时常加上一两句对周围环境的勾勒，第④段的画线句就是一例。请分析这样写有什么好处。（3分）

24. 第⑥段和第⑧段中都出现了“立刻”一词，请结合上下文，分别说说这两个“立刻”所表现的内容与情感。（4分）
25. 结合全文内容，谈一谈你对文章结尾句的理解。（3分）
我想着一阵心酸，再一想，不对，阿咪有我们啊。

五、作文（40分）

26. 从下面两个题目中任选一题，按要求写一篇作文。

- (1) 动起来！让脚步离开原地，让思维突破围墙，让生活泛起涟漪……动起来，可能是把尘封的跳绳找出来，可能是终于报名了学校的志愿者团队，也可能是在课堂上敢于表达，跟老师、同学碰撞出思想的火花……请以“动起来”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。
- (2) 清晨的露珠悬在叶尖，世界仿佛被按下了暂停键，这是自然教给我们的一课：静，也是万物生长的节奏。你或许也在某个时刻“静下来”，可能是翻开旧相册时，可能是躲在屋檐下听雨时，也可能是在深夜台灯下写完最后一行字时……这些被“静”包裹的时刻，都值得被珍藏。请以“静下来”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。

要求：将作文题目写在答题卡上，作文内容积极向上，字数在500-800之间，不出现真实的学校名称、师生姓名等。