

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“九霄云外”。
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（jià sè）：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“____(1)____”。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“____③_____”。

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）。

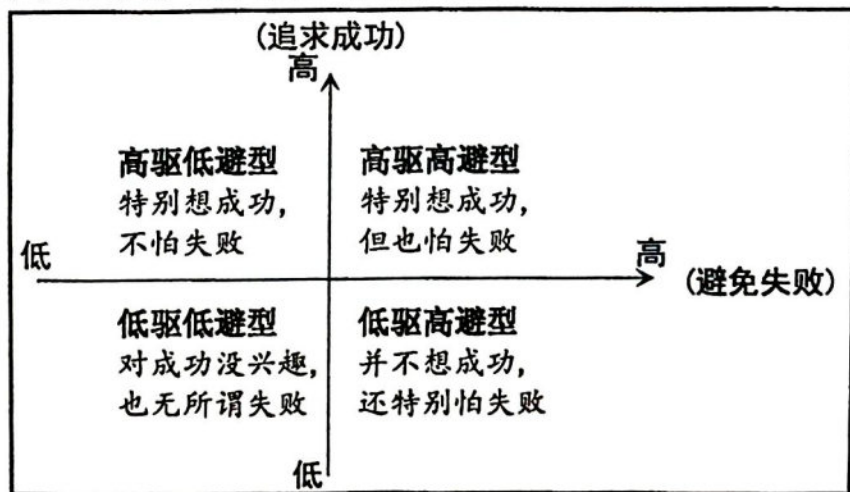


图 1 自我价值理论的四象限图

【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—错—再刷题—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，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掸落在小车棚顶上，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。