

■ 智慧树《运动安全与健康》章节测试答案

第一章

1、 体育运动是“加强生命活动、延缓人体衰老、促进人类进化”的有效手段,是影响人体发展的唯一因素。

A:对

B:错

【答案】 错

2、 世界卫生组织 (WHO) 将健康定义为“生理健康、心理健康、社会适应和道德完善”的良好状态。

A:对

B:错

【答案】 对

3、 人体的健康状况主要受先天遗传和后天环境因素影响,其中行为与生活方式是影响个体健康最为重要因素,约占 17%。

A:对

B:错

【答案】 错

4、 体育运动可使心肌纤维变粗,心肌增厚,心脏收缩力和容量增大,有效预防心血管疾病的发生。

A:对

B:错

【答案】 对

5、 在体育教育过程中,必须始终坚持“()”的教育理念。

A:健康第一, 安全第一

B:健康第一, 安全第一

C:安全第一, 健康第二

D:安全第一, 健康第一

E:运动第一, 健康第一

【答案】 健康第一, 安全第一

6、 《健康中国 2030》纲要提出:实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握()项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于()小时。

A:1, 1

B:1, 2

C:2, 1

D:2, 2

E:1, 3

【答案】 1, 1

7、 体育运动是改变身体健康状态的关键因素,主要促进“()”。

A:身体健康

B:生理健康

C:心理健康

D:环境适应

E:个体健康

【答案】 生理健康,心理健康,环境适应,个体健康

8、 运动缺乏是指“()”。

A:每周运动不足 3 次

B:每次运动不足 30 分钟

C:运动心率偏低

D:运动强度偏低

E:最大摄氧量偏低

【答案】 每周运动不足 3 次,每次运动不足 30 分钟,运动心率偏低,运动强度偏低

9、 全面加强和改进学校体育教育,构建具有浙大特色的“三全体育”教育教学生态课程体系,三全是指“()”。

A:全方位

B:全覆盖

C:全过程

D:全路径

E:全成员

【答案】 全方位,全过程,全成员

10、 让学生在浙大学习,掌握 1-2 个运动技能,积极参与体育锻炼与竞赛,形成体育核心素养“()”。

A:运动能力

B:运动安全

C:生活方式

D:健康行为

E:体育品德

【答案】 运动能力,运动安全,健康行为,体育品德

第二章

1、运动伤害是指体育运动造成人体各系统、器官以及组织在解剖上的破坏或生理上的紊乱。

A:对

B:错

【答案】 对

2、体育运动是一个自我完善、健全的过程,无需自我克服惰性和战胜困难

A:对

B:错

【答案】 错

3、运动负荷是指人体在运动时身体所承受的生理负荷,由运动量和运动负荷两方面决定。

A:对

B:错

【答案】 错

4、健康而体质较好的人群,靶心率可以控制在()次/分钟

A:120~140

B:140~160

C:160~180

D:140~200

E:120~180

【答案】 120~180

5、运动基础差、准备活动不充分、进食后立即运动和空腹等引起或诱发()。

A:运动性贫血

B:运动性昏厥

C:运动性腹痛

D:运动性中暑

E:运动性疲劳

【答案】 运动性腹痛

6、运动伤害按伤情程度分类,分为“轻伤、中等伤、重伤”。中等伤是指受伤后()小时以上不能正常工作或不能按原计划进行运动或局部暂停运动,需治疗的损伤。

A:12

B:24

C:36

D:48

E:60

【答案】 24

7、体育运动是对机体产生适当刺激,每次刺激都能产生一定的作用痕迹,这种痕迹积累使机体结构和机能达到新的适应,以不断增强()。

A:健康

B:体能

C:体质

D:机能

E:品质

【答案】 体质

8、整理活动(也称放松运动和恢复运动)是指在体育运动后所采用的一系列放松练习,如()等,以放松肌肉,消除疲劳,恢复体能为目的。

A:慢走

B:疾跑

C:拉伸

D:按摩

E:温水浴

【答案】 慢走,拉伸,按摩,温水浴

9、踝关节扭伤较常见,尤其外侧副韧带损伤。多数是由间接外力所致。在田径、足球、篮球、户外运动等项目中,因()等发生扭伤。

A:局部劳累

B:抬脚过高

C:场地不平整

D:技术不正确

E:用力过大

【答案】 场地不平整,技术不正确,用力过大

10、运动后,不宜()。

A:不宜大量饮水

B:不宜立即进食

C:不宜饮酒吸烟

D:不宜立马洗澡

E:不宜蹲坐休息

【答案】 不宜大量饮水,不宜立即进食,不宜饮酒吸烟,不宜立马洗澡,不宜蹲坐休息

第三章

1、一般情况下,在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗,表明运动过量了。()

A:对

B:错

【答案】 B

2、长期坚持锻炼的人,肌肉逐渐发达起来,体重有所增加。

A:对

B:错

【答案】 A

3、机体良好时,肌力不断增加或稳定在一定水平上,如果肌力明显下降则说明运动过度,产生过度疲劳。

A:对

B:错

【答案】 A

4、自我监督表中的某些内容记录,可以一周或半月测一次的有()。

A:晨脉

B:食欲

C:体重

D:睡眠

【答案】 体重

5、脉搏是()指标。

A:消化系统

B:心血管系统

C:呼吸系统

D:运动系统

【答案】 B (心血管系统)

6、肺活量的大小在一定程度上表现出()的好坏。

A:神经功能

B:呼吸功能

C:运动功能

D:消化功能

【答案】 B (呼吸功能)

7、反映中枢神经系统是否疲劳的较敏感指标是()

A:睡眠

B:食欲

C:排汗量

D:心情

【答案】 B (食欲)

8、自我监督表中的某些内容记录,必须每天填写的有()。

A:晨脉

B:食欲

C:体重

D:睡眠

【答案】 ABD (晨脉、食欲、睡眠)

9、自我医务监督表记录,可记录的各项指标为()。

A:运动的内容、时间

B:运动强度

C:运动中的体会收获

D:机体对运动的反应

【答案】 ABCD

10、以下哪些表明运动量是适宜的()?

A:锻炼后有微汗

B:睡眠、食欲良好

C:稍感疲乏、肌肉酸痛,但休息后会很快消失

D:第二天体力充沛,渴望锻炼

【答案】 ABCD

第四章

1、 擦伤是指机体表面与粗糙的物体相互摩擦而引起的皮肤表层损伤。

A:对

B:错

【答案】A (对)

2、 轻度撕裂伤的处理方法是先压迫止血,用生理盐水清洗消毒创口处理后,用红药水涂抹或创可贴粘合即可。

A:对

B:错

【答案】A (对)

3、 闭合性踝关节扭伤的症状表现为疼痛、肿胀和伤口出血。

A:对

B:错

【答案】B (错)

4、 单纯性挫伤(无出血现象)只在损伤部位有疼痛、肿胀、皮下出血,皮肤变得青紫,但不影响活动。

A:对

B:错

【答案】B (错)

5、 因意外事故所致严重撕裂伤,如肌腱断裂、头皮广泛撕脱等,创面很大,处理过程复杂,一旦发生,现场难以处理,一面(),一面组织送医院治疗。

A:包扎

B:止血

C:清洗消毒

D:清除异物

E:缝合伤口

【答案】B (止血)

6、 关节脱位就是关节不在正常的位置上,所引起的关节不能活动、疼痛、肿胀,常由于外力的原因造成。最为常见的是()关节脱位。

A:腕

B:肘

C:肩

D:膝

E:踝

【答案】C (肩)

7、 急性轻微腰扭伤可()治疗。较严重的应让患者平卧,一般不应立即搬动,如果疼痛剧烈,应用担架抬送医院诊治。

A:冷敷

B:热敷

C:按摩

D:理疗

E:针炙

【答案】BCDE (热敷 按摩 理疗 针炙)

8、 常见的运动性炎症有()。

A:咽喉炎

B:腱鞘炎

C:骨膜炎

D:滑囊炎

E:胃肠炎

【答案】BCD (腱鞘炎 骨膜炎 滑囊炎)

9、 一旦出现骨折,切勿随意移动伤肢,而应先夹板或其他代用品固定伤肢,动作要(),不要乱拉乱攥,以免造成错位,影响恢复。

A:轻柔

B:迅速

C:缓慢

D:敏捷

E:连忙

【答案】AC (轻柔 缓慢)

10、 骨折复位后,常用的固定方法有:(),这些固定方法称外固定。如果通过手术切开用钢板、钢针、髓内针、螺丝钉等固定,则称内固定。

A:夹板固定

B:绷带固定

C:支架固定

D:牵引制动固定

E:石膏绷带固定

【答案】ACDE (夹板固定、支架固定、牵引制动固定、石膏绷带固定)

第五章

1、 运动员破坏正常生活规律,会使疲劳积累,易导致过度训练综合征。()

A:对

B:错

【答案】A (对)

2、 运动性疲劳可能会出现心悸、心慌、胸闷、心前区不适、心律失常、血压升高、大量出汗等现象。()

A:对

B:错

【答案】A (对)

3、 在气温较低的情况下进行体育活动,若准备活动不充分,肌肉突然受到寒冷空气或冰凉的水的刺激时,可能发生肌肉痉挛。()

A:对

B:错

【答案】A (对)

4、 由于生理原因,女运动员更容易患运动性贫血。()

A:对

B:错

【答案】A (对)

5、 饮食后如立即进行剧烈运动,大量血液就会从胃肠道流向四肢肌肉,造成腹腔内脏器官相对缺血,产生腹部疼痛。()

A:对

B:错

【答案】A (对)

6、 以下哪些为常见的运动性疾病()

A:肌肉痉挛、运动性中暑、运动性腹痛

B:过度疲劳、踝关节扭伤

C:运动性贫血、骨折

D:运动性晕厥、溺水

【答案】A (肌肉痉挛、运动性中暑、运动性腹痛)

7、 下列因素中哪项最不可能引起运动性疾病()

A:在运动训练或锻炼中,由于运动负荷量较大,缺乏必要的间隔和休息

B:运动员伤病后过早开始训练或比赛

C:连续参加重大比赛导致运动员身心疲惫

D:青少年运动员增加适量的运动负荷量

【答案】D (青少年运动员增加适量的运动负荷量)

8、 以下哪项为腓肠肌痉挛处理方法?()

A:一手扶踝关节跟腱部,一手握住脚前掌,连续发力使踝关节屈伸,拉长腓肠肌,直到痉挛消除。

B:患者就地俯卧,尽量抬起伤肢,屈小腿。急救者扶胫骨上端,一手做局部按摩。

C:急救者两手扶于患者肩胛处,适度发力使其上体前屈,待痉挛消除后做局部轻微按摩。

D:用力将足趾背伸。

【答案】A (一手扶踝关节跟腱部,一手握住脚前掌,连续发力使踝关节屈伸,拉长腓肠肌,直到痉挛消除。)

9、 在炎热季节进行铁人三项比赛,比较容易发生以下哪个运动性疾病?()

A:运动性紧张

B:运动性中暑

C:拉伤

D:骨折

【答案】B (运动性中暑)

10、 以下哪项运动性疾病与高温无直接关系?()

A:热射病

B:日射病

C:热痉挛

D:肌肉拉伤

【答案】C (热痉挛)

第六章

1、一般出血可分为外出血和内出血。内出血就是指血液从损伤的血管流出后,向皮下组织肌肉体腔等注入。外出血是指血液从创口往外流出。

A:对

B:错

【答案】A (对)

2、急救包扎一般是从伤处的近心端到远心端进行包扎,包扎的时候尽可能使四肢远端外漏,以便于观察末梢血液的循环情况。

A:对

B:错

【答案】B (错)

3、心肺复苏的操作步骤是 1.判断有无意识丧失 2.高声呼救 3.徒手开放气道 4.人工呼吸 5.胸部按压

A:对

B:错

【答案】A (对)

4、在运送时尽可能不摇动伤(病)者的身体。若遇脊椎受伤者,应采用1人抱胸,1人搬腿的双人搬抬法。

A:对

B:错

【答案】B (错)

5、在胸部按压时,按压频率至少达到每分钟多少次?

A:40次

B:60次

C:80次

D:100次

【答案】D (100次)

6、当一次性出血量超过()时,也就是1200毫升以上,会出现休克甚至会危及到人的生命。

A:20%

B:30%

C:40%

D:50%

【答案】B (30%)

7、骨折具有哪些特有体征?

A:疼痛

B:肿胀及皮下淤血

C:出现功能障碍

D:畸形

E:有骨擦音或骨擦感

【答案】ABCDE (全选)

8、关节脱位的症状和体征有哪些?

A:发烧

B:疼痛和压痛

C:肿胀

D:关节功能丧失

E:畸形

【答案】BCDE (疼痛和压痛、肿胀、关节功能丧失、畸形)【=发烧不选】

9、根据病因不同,休克可分为()

A:低血容量性休克

B:心源性休克

C:过敏性休克

D:神经源性休克

【答案】ABCD (全选)

10、应用绷带包扎有哪些注意事项?

A:包扎动作应熟练柔和

B:包扎得越紧越好,可以止血

C:包扎松紧度要合适

D:一般应从伤处远心端开始,近心端结束

【答案】ACD (包扎动作应熟练柔和、包扎松紧度要合适、一般应从伤处远心端开始,近心端结束)

【=包扎得越紧越好,可以止血 不选】

第七章

1、运动康复是指通过运动的方法,综合协调应用各种措施,消除病伤残者身心及社会的功能障碍,使病伤残患者能够回归社会的一种康复手段。

A:对

B:错

【答案】A(对)

2、参加康复运动,一般具有较强的主动精神,并且要用坚强的意志品质去克服来自身体内外的困难,去战胜各种疾病,只有充分增强主动意识,才能使参与者达到健身强体、康复和治疗疾病的目的。

A:对

B:错

【答案】A(对)

3、康复运动是通过人体的自然活动来达到防治疾病目的,但是会对人体产生副作用。

A:对

B:错

【答案】B(错)

4、耐力训练:以中等强度的运动为宜,训练中速度、力量不要太大,但尽可能持续较长时间。

A:对

B:错

【答案】A(对)

5、肩关节损伤以()损伤为主。

A:冈上肌腱损伤

B:桡骨

C:肩袖

D:尺骨

【答案】AC(冈上肌腱损伤、肩袖)

6、肘关节损伤常见的有()

A:“腱鞘炎”

B:“网球肘”

C:“羽毛球肘”

D:“标枪肘”

【答案】BCD(“网球肘”、“羽毛球肘”、“标枪肘”)

【=“腱鞘炎”不选】

7、关节活动度是指关节运动时()。

A:能够移动的位置

B:能够转动的角度

C:力量的大小

D:力臂长短

【答案】B(能够转动的角度)

8、足底筋膜炎也被称为()

A:跑步者足

B:平足

C:足底痉挛

D:骨膜炎

【答案】A(跑步者足)

9、肌力训练可以防治肌萎缩,加强关节的动态()性。

A:弹

B:稳定

C:力量

【答案】B(稳定)

10、肌肉放松训练,就是在非药物的作用下,通过相应的活动形式使骨骼肌完全处于松弛无收缩的()状态。

A:缩短

B:力量

C:伸长

D:静止

【答案】C(伸长)

第八章

1、拓展中的“安全”是一个实实在在的概念,而“风险”是一个模糊而假设的概念。

A:对

B:错

【答案】B (错)

2、一般说来野外环境下由于不可控因素的增加,风险出现的几率也会加大,因此野外环境下拓展运动比人工建造的场地拓展运动更危险。

A:对

B:错

【答案】A (对)

3、参加高空活动时,觉得戴头盔比较烦琐时,可以不戴。

A:对

B:错

【答案】A (对)

4、拓展训练来源于外展训练,最早起源于哪个国家 ()。

A:英国

B:德国

C:美国

D:中国

【答案】A (对)

5、户外拓展是一种“户外体验式学习”源于西方英文 ()。

A:OUTDOOR

B:OUTWARD BOUND

C:PPROJECT ADVENTURE

D:ADVENTURE EDUCATION

【答案】B (OUTWARD BOUND)

6、动力绳的延展性是 () % ; 静力绳的延展性 () %

A:1%-2% ; >1%

B:9%-10% ; <5%

C:6%-8% ; <1%

D:5%-10% ; <1%

【答案】A (1%-2% ; >1%)

7、户外拓展中的保护性器械主要包括 ()。

A:头盔

B:安全带

C:救生衣

D:保护绳

E:锁具

【答案】ABDE (头盔、安全带、保护绳、锁具)

【=救生衣 不选】

8、户外拓展安全原则是指“ ()”。

A:双重保护

B:器械备份

C:多次复查

D:全程监护

【答案】ABCD (全选)

9、半身式安全带有 () “环”组成?

A:攀登环

B:腰环

C:胸环

D:腿环

E:装备环

【答案】ABDE (攀登环、腰环、腿环、装备环)

【=胸环 不选】

10、户外拓展的保护组技术,通常有 () 组成?

A:安全员

B:卫生员

C:主保护

D:副保护

E:收绳员

【答案】ACDE (安全员、主保护、副保护、收绳员)

【=卫生员 不选】

第九章

1、运动健身的准备部分,也叫“热身”,是一种为正式运动做准备的身体练习。准备活动的内容是各种身体练习,可分为一般性准备活动、专门性准备活动和混合性准备活动。

A:对

B:错

【答案】A (对)

2、健身走、慢跑、骑功率自行车、登山爬楼梯、游泳、篮球、足球、橄榄球等都属于有氧运动。

A:对

B:错

【答案】B (错)

3、刚参加体育锻炼时,应该积极选择一些动作技术较高、对运动技能要求较高的运动项目。

A:对

B:错

【答案】B (错)

4、从运动生理学角度分析,每周进行2天体育活动,会有明显的疲劳感。

A:对

B:错

【答案】B (错)

5、()是大肌肉群参与的全身性运动,长时间运动时能量消耗多,脂肪参与供能比例增加,降低体内脂肪含量,是最理想的控制或减轻体重的运动方式。

A:有氧运动

B:力量练习

C:球类运动

D:中国传统运动健身方式

【答案】A (有氧运动)

6、呼吸比较急促时的运动心率相当于()次/分,为中等强度偏上的运动。

A:90-100

B:100-120

C:130-140

D:150-160

【答案】C (130-140)

7、一般常有的监控运动强度的简易指标有()。

A:运动中自我感觉

B:运动中心率

C:运动中出汗量

D:运动的呼吸变化

【答案】ABD (运动中自我感觉、运动中心率、运动的呼吸变化)

【=运动中出汗量 不选】

8、中国传统运动健身方式有哪些突出的健身效果()。

A:提高心血管、免疫功能

B:提高呼吸功能

C:提高平衡能力

D:提高柔韧性

E:调节心理状态

【答案】ABCDE (全选)

9、运动健身内容一般由()这几部分组成。

A:运动场地

B:运动方式

C:运动强度

D:运动时间

E:运动频率

【答案】BCDE (运动方式、运动强度、运动时间、运动频率)

【=运动场地 不选】

10、在运动健身中,要遵循以下几个原则:()

A:科学性原则

B:因人而异原则

C:趣味性原则

D:动态调整原则

E:安全有效原则

【答案】ABCDE (全选)