1、 技术检查员分别位于游泳池两侧靠近召回线处，称为A、B、C、D岗。其中C岗的检查员负责观察哪两条泳道？ （）

A、5、6道 C、7、8道 B、3、4道 D、1、2道（全部正确）

2、 游泳池上方的仰泳转身标志线是栓在距池端多少米的位置？ （ A） A、5米 B、10米C、15米D、20米

3、 在游泳比赛中，技术检查员应位于游泳池什么位置？ （ B）游泳池的两侧

4、 泳道标志线的两端距离池壁各为几米？ （ C） A、1.5米B、1.8米 C、2.0米 D、2.2米

5、 正常情况下，游泳比赛中设技术检查员几人？ （A ） A、4人 B、3人C、6人 D、2人

6、 游泳时，人体处于水平姿势，下肢、腹部与心脏基本上位于同一水平，减小了（A ）对血液循环的影响。

A、重力 B、压力C、浮力 D、阻力

7、 游泳比赛中按混合泳接力的游进顺序第三种泳姿是什么？ （ A）

A、蝶泳B、蛙泳C、仰泳 D、自由泳

24、 游泳比赛中按个人混合泳的游进顺序第二种泳姿是什么？ （D ）

A、蛙泳 C、蝶泳 B、自由泳 D、仰泳

23、 下列哪一个项目是属于25米短池游泳比赛？ （B ）

A、200米蝶泳 C、400米自由泳 B、100米个人混合泳 D、4×100米自由泳接力

8、 1958年～1959年间。 我国哪位著名运动员先后3次打破了男子100米蛙泳的世界记录？ （ A）

A、穆祥雄 C、蒋承稷 B、莫国雄 D、吴传玉

25、 1957年5月1日，在国际游联新蛙泳规则生效的当天，我国哪位优秀运动员首开男子100M蛙泳新的世界记录？ （ ）

A、穆祥雄 ***C、戚烈云*** B、莫国雄 D、吴传玉

17、 哪一年，英国人马修?韦布第一个成功的横渡了英吉利海峡，所采用的泳姿是蛙泳？ （1875年）

7、 下列属于蛙泳配合错误动作的有。（ B C） A、先伸臂后蹬腿 ***C、蹬腿同时伸臂 B、划臂同时收腿*** D、蹬腿后滑行一会

8、 蛙泳腿部技术动作分（***A、收腿 C、蹬夹B、翻脚 D、滑行*** ）几个部分

6、 蛙泳手臂动作分（ ***A、开始姿势 C、划水 B、抓水 D、收手前伸***）几个部分

19、 初学蛙泳时，收腿时游速突然下降的原因是。（ A C ）

A、收腿用力过猛，速度过快 C、大腿前收太多 B、慢速收腿 D、大腿前收过少

25、 蛙泳换气时出现吸不进气，是因为 （ A、吸气不充分 C、吸气深度不够 D、吸气过晚）

28、 纠正蛙泳手臂划水路线过长的方法有。（A B C D ）

***A、讲解、示范，明确动作要领 C、减小划水幅度，采用限制性手段限制手臂后划过多 B、多做陆上模仿和水中有固定支撑的练习，建立正确的动作定型 D、提早收手时间***

9、 正常蛙泳的游进技术一般即在一个完整动作周期中，蹬腿2次，划手2次，呼吸1次。 （） B

25、 摆动式转身只有在蛙泳游进中才能运用。 () B、错

5、 踩水腿部蹬压动作与（***蛙泳腿***）的蹬压动作十分相似，但大腿的动作幅度较小，主要靠小腿和脚掌做动作。

6、 滚翻式转身适用于哪两种泳姿的转身动作？ （ ） ***A、仰泳和爬泳*** C、爬泳和蝶泳 B、蝶泳和蛙泳 D、仰泳和蝶泳

3、 以动作形象而取名的泳姿是什么？ （ ） A、蝶泳 C、蛙泳 ***B、爬泳*** D、仰泳

14、 因模仿动物而得名的泳姿是什么？ （ ） ***A、蛙泳*** C、侧泳 B、仰泳 D、爬泳

18、 1904年的第几届奥运会时，蛙泳成了一个独立的比赛项目？ （***第三届***）

5、 根据蛙泳划水过程中用力方向的变化将臂部动作分为：（***A、沿螺旋曲线外划*** ***B、沿螺旋曲线内划 D、伸臂*** ）

7、 做蛙泳长划臂动作时应 （A、直臂外划 C、划至腹下结束 ***B、屈臂后划 D、保持高肘*** ）

17、 蛙泳转身技术由（ ）几个技术环节组成 ***A、触及池壁 C、转身 B、蹬离式 D、滑行***

9、 比赛游泳池的水温应控制在多少度？ （B ）

A、25度 C、26.5度 B、26度 D、27度

22、 比赛游泳池的水温应控制在26度，室外游泳池水最低不得少于25度。 （） A

10、 我国近代游泳运动是什么时候随着西方国家的侵入而首先开始于香港、广州等地的？ （ D）

A、19世纪前期 C、19世纪后期 B、19世纪中期 D、19世纪中、后期

11、 纵观一百年来现代奥运会游泳比赛的金牌榜，哪个国家不愧其“世界游泳王国”之称号？ （ C）

A、澳大利亚 C、美国 B、日本 D、中国

12、 跳水项目在哪一年的第几届奥运会上被列入奥运会正式比赛项目？ （ C）

A、1986年的第一界 C、1904年的第三届 B、1900年的第二届 D、1908年的第四届

14、 一般来说，短距离快速游强度较高，主要发展什么和肌肉的爆发力？ （A ） A、速度 C、心肺功能 B、耐力 D、灵敏

15、 在游泳比赛中，要设转身检查长几人？ （ B） A、1人 C、3人 B、2人 D、4人

18、 下列那一项是属于50米长池游泳比赛项目的？ （ C）

A、4×50米自由泳接力 C、4×100米自由泳接力 B、4×50米混合泳接力 D、100米个人混合泳

21、 外场检录员在每组比赛前多少分钟进行第二次点名？ （A ）

A、4分钟 C、6分钟 B、5分钟 D、3分钟

22、 根据人体在水中的运动方向，贯穿身体上下方向的轴叫做垂直轴？ （B ）

A、横轴 C、纵切面 B、垂直轴 D、纵轴

7、 根据人体在水中的运动方向，贯穿身体前后方向的轴叫做什么轴？ （ ）

A、横轴 C、纵切面 B、垂直轴 ***D、纵轴***

26、 比赛用的室外游泳池水温最低不得少于多少度？ （D ） A、27度 C、26.5度 B、26度 D、25

27、 正式的游泳比赛中需要多少名裁判员？ （ D） A、60～80名 C、62～84名 B、60～84名 D、66～84名

28、 哪一年，在广州沙面修建了中国第一个室内游泳池？ （ A）

A、1887年 C、1889年 B、1888年 D、1890年

29、 在游泳比赛中，转身检查员每条泳道要设几人？ （ A） A、2人 C、3人 B、1人 D、4人

25、 在哪一年法国巴黎举行的第二届奥运会时，增加了仰泳比赛项目？ （B ） B、1900年

31、 着地缓冲时脚一着地，踝、膝髋关节主动弯曲做（ C ）工作，同时另一腿积极向前摆动，加快身体向前移动的速度，缩短缓冲时间。 A、“阻止” C、“退让” B、“缓冲” D、“前伸”

32、 运动生物化学研究发现，跑步在30分钟以后，提供运动能量的主要来源是体内的（C 、脂肪）。

33、 （A ）是指在运动是测得的心率。 A、脉搏 C、吸氧量 B、摄氧量 D、热量

34、 面适合关节炎患者的运动（D ）。 A、跳绳 C、舞蹈 B、爬山 D、游泳

36、 （ B）健身法是指多次重复同一练习，两次练习之间安排相对充足的休息时间。

A、间歇跑 C、变速跑 B、重复跑 D、定时跑健身法

37、 一般来说年龄较小体质较好者慢跑时，宜选择强度较大、持续时间（较短D）的练习方案；

38、 慢速跑健身法是指用较慢的跑速进行身体锻炼，尽量采用（腹式深C）呼吸。

43、 间歇跑健身法可使锻炼者的心脏功能得到明显的在增强，如400米×5组，每组之间休息（***A、2~3*** ）分钟。

45、 慢速跑健身法每分钟的心率控制在最高心率的（ ），身体微微出汗但不气喘。

A、40%~50% ***C、60%~70%*** B、50%~60% D、70%~80%

39、 紫外线能刺激机体的造血机能，使血液中的（ A）数增多。

A、红血球 C、血小板B、白血球 D、血清

40、 健身跑能使呼吸肌增强：呼吸差超过一般人的（B 3~8 ）厘米。

35、 健身跑的运动负荷由（***C、时间 B、运动强度***）所决定。

49、 健身跑运动能够锻炼人的（***A、意志品质 B、增强体质 D、健康水平***）。它不受场地器材的限制，适宜于男女老少。

43、 健身跑的运动负荷由运动强度和时间所决定，其中运动时间为主要内容，运动强度则起调节作用。（错）

48、 健身跑的强度一般用（ ）来计算。 A、运动时间 C、运动负荷 ***B、最大摄氧量*** D、运动心率

39、 健身跑上体姿势的基本动作要领，上体适当前倾（5度左右）或几乎直立，（ ）时需前倾大些，（ ）时有一定的后仰。

A、转身 ***C、上坡*** B、转弯 ***D、下坡***

42、 健身运动锻炼的特点是（ C）。 A、针对性 C、***全面性*** B、局部运动 D、四肢运动

47、 健身运动的特点是（ ***A目的的唯一性）、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性***。

46、 无论那种健身运动项目运动必须具有连续性，并保持适中的（C、***时间 B、强度***）。

33、 健身运动在强身健体的同时也可以参与适当的表演。（ ） A、对

40、 健身运动形式的特点是（ ）。 A、简单性 C、单一性 ***B、多样性*** D、复杂性

35、 对于没有疾病但体质较弱的人来说，最适合的运动是（ ）。 A、吃保健药 C、卧床休息 ***B、健身运动*** D、参加竞技比赛

44、 下面属于健身运动的项目有（ ）。 ***A、游泳 C、登山 B、跳绳 D、有氧舞蹈***

32、 健身运动属于（ ）运动。 ***A、有氧*** C、高强度 B、无氧 D、ATP/CP供能

41、 健身运动是指以增进身心健康为目的、以有氧运动为主要手段、不拘形式进行全身锻炼的一类体育活动。（t ）

43、 根据对体育锻炼的要求、内容、方法和运动量都应根据自身得适应程度来决定，于是我们应该坚持（B ）原则。

A、固定量 C、超负量B、循环渐进 D、少量

45、 为不断地健身锻炼，已达到强身键体的目的，我们应（ B ）。

A、坚持循环逐渐的原则 C、坚持可持续的原则 B、坚持持之一恒的原则 D、坚持适应运动的原则

44、 大自然的气温、气压、气流和（ C ）对人体有改善血管、控制神经和调节体温机能、提高神经系统兴奋性和灵活性的作用。 A、正离子 C、阴离子 B、阳离子 D、负离子

46、 高血压可以分为原发高血压与（ A ）。

A、继发高血压 C、自发高血压 B、后发高血压 D、以上都是

48、 肝炎患者可进行( A、气功 C、内养功 B、放松功 )锻炼。

44、 肝炎患者在进行（ ）式太极拳锻炼为最适宜。 A、16 C、25 ***B、24*** D、26

49、 治疗糖尿病的（B ）是一种很好的锻炼。 A、复杂体操 C、广播体操B、建议体操 D、以上都是

41、 做冠心病运动锻炼操是冠心病患有很好的锻炼方式，下面不属于锻炼操的是（ C）。

A、抹胸 C、跳跃运动B、野马分鬃 D、结束动作

32、 高血压、糖尿病、吸烟都是引起冠心病源头。 （ ） A、对

37、 患冠心病者，在进行锻炼时要选择步行或慢跑节奏慢的项目。 （ ） A、对

38、 增多膳食中热量以增加体重，这是治疗冠心病比较好办法。 （ × ） B、错

45、 对于冠心病患者来说，休闲活动或看电影、电视等，都能对病情有恢复帮助。 （ ） B、错

35、 冠心病康复治疗只能在急性病情发作才能实施治疗。 （ ）

36、 增多膳食中热量以增加体重，这是治疗冠心病比较好办法。 （ × ）

40、 冠心病的运动处方的示例主要有哪些。（ ） ***A、康复目的 C、运动频率 B、锻炼内容 D、运动强度***

39、 吸烟使全身动脉硬化，是冠心病罪魁祸首。 （ ） A、

46、 糖尿病者不可以进行无氧运动。 （ ） 错

50、 进行简单体操动作是糖尿病患者锻炼一个好方法。 （ ） A、对

33、 糖尿病的患病导致残率，病死率以及对健康危害程度已经位居非传染病得（***第三位***）。

45、 我国约有糖尿病患者（ ***5000***）万，且有快速增长得趋势。

35、 避免低血糖的发生的糖尿病患者，其减少胰岛素剂量的方法有哪些。（ ）

***A、持续皮下注射者，减掉用餐时间的量或增加运动前后的量。 C、使用多次短效性胰岛素者，减掉运动前该次短效性胰岛素剂量的30％—35％，并补充碳水化合物。***

***B、同时使用中效性胰岛素及短效性胰岛素者，运动当天减掉短效性胰岛素剂量 D、使用中效性胰岛素者，运动当天减量30％～35％碳水化合物。***

50、 新《国家学生体质健康标准》第三类选测指标的权重系数为 (0.2 )

41、 新《国家学生体质健康标准》第一类选测指标的权重系数为 (***0.3***)

39、 新《国家学生体质健康标准》必测指标身高体重的权重系数为(***0.1*** )

47、 下列哪一项是新《国家学生体质健康标准》第三类选测指标( ) 。 A、1000米 ***C、立定跳远*** B、仰卧起坐 D、掷实心球

1、 人体在水中静止不动会出现（ A B C）三种情况。 ***A、沉 C、放在哪里就停在哪里 B、浮*** D、上下移动

2、 游泳教学的全过程，可分为（A***、粗略掌握动作阶段 C、提高阶段 B、改进阶段 D、动作巩固运用自如阶段*** ）教学阶段

3、 人体是由（ ***A、骨骼 C、肌肉B、脂肪 D、水***）等物质组成的有机体

4、 出发台上出发入水的顺序依次是（  ***A、手臂 C、躯干 B、头 D、腿脚*** ）

5、 游泳时，人体在水中最接近流线型身体姿势是（***A、头保持自然姿势 C、两手相触 B、两臂夹头伸直 D、两腿并拢伸直***）

6、 仰泳完整配合的重难点是。（ A B D） ***A、屈臂划水*** C、低肘划水 ***B、高肘划水 D、肩和身体的转动***

9、 仰泳腿部动作的重难点是。（ B D） A、小腿发力 C、直腿踢水 B、大腿发力 D、鞭状踢水

9、 爬泳腿部动作的重难点是 （ ） A、小腿发力 C、直腿打水 ***B、大腿发力 D、鞭状打水***

5、 仰泳完整配合的重难点是。（ ）***A、屈臂划水*** C、低肘划水 ***B、高肘划水 D、肩和身体的转动***

10、 物体在水中运动时，所受阻力的大小与物体的（***投影面积 C、形状阻力系数B、运动速度 D、水的密度***  ）有关

11、 在出发台上出发时，胸腹拍水的常见原因有 （A B C D ）

***A、起跳前重心未前移或前移不够 C、起跳角度过大 B、摆臂过高 D、腾空后两腿未上摆***

12、 按照人体运动的自然法则，游泳时在水中完成各种动作的过程中身体的发力部位有（***腿 C、手臂 B、腰 D、脚*** ）

13、 水在流动过程中，（B D ）

A、流速快，压强大 C、流速慢，压强小 B、流速快，压强小 D、流速慢，压强大

14、游泳运动包括（***A、竞技游泳 C、大众游泳*** B、实用游泳 ***D、漂游*** ）

25、 水具有三大特性，它们是（ ） A、柔软性 ***C、流动性 B、粘滞性 D、难以压缩性***

27、 游泳是（ ）等水上运动项目的基础 ***A、花样游泳 C、水球 B、跳水 D、划船***

12、 仰泳初学时，产生头高脚低（“坐”着游）的原因是。（ ）

***A、收腹屈髋 C、腰腹和下肢力量差 B、怕呛水、喝水，抬高上体，头出水面 D、打腿下压动作不好***

20、 水中游戏组织者在游戏前应该讲清楚游戏的（A B C D ） A、规则 C、要求B、目的 D、方法

24、 游泳比赛台上出发共有三种形式，即：（ ） A、自由式 ***C、抓台式 B、摆臂式 D、蹲锯式***

15、 由于水的（ ）之作用，游泳时身体各组织器官都能得到锻炼  ***A、压力 C、阻力 B、浮力*** D、推力

23、 选择水中游泳要考虑游戏者的（A B C D ） A、年龄 C、心理 B、生理 D、实际活动能力

17、 爬泳配合动作的学习过程中，容易产生抬头吸气的错误，纠正方法是。（ ）

***A、讲解、示范，明确动作要领 C、加强呼吸练习，消除不良心理*** B、适当提早吸气的时间 ***D、强调推水结束后转头吸气***

6、 安排熟悉水性游戏时的注意事项是 （ ）

***A、应根据教学内容，有目的的选用 C、应注意安全*** B、游戏内容可多可少，关键看学生兴趣多少 ***D、游戏前说明规则***

18、 自由泳转身技术有（ AB ）***A、前滚翻*** C、后滚翻 ***B、摆动式*** D、直扑式

11、 手掌划水时，手掌与水会形成（ ）

***A、攻角 C、倾斜角 B、迎水角*** D、迎合角

12、 自由泳划水过程中应（ ） ***A、肘始终高于手 C、推水有力 B、划水速度快 D、快出水面***

31、 大学男生1000米评分标准：\_\_\_\_\_ A C \_\_\_\_\_\_。

A、4分33秒得分60 C、3分27秒得分100 B、4分23秒得分60 D、3分30秒得分100

32、 新《标准》中选测指标包括三类，第一类包括台阶实验 。C D

A、掷实心球 C、1000米（男） B、50米跑 D、800米（女）

32、 健身走的自我评价的主观感觉有( )。

A、锻炼心情 C、睡眠 B、锻炼态度 D、食欲 34、 健身走的运动负荷的控制可采用（A C ）方法。

A、脉搏测定法 C、主观感觉法 B、客观测定法 D、血压测定法

36、 日光浴锻炼的时间通常是上午（ B D）时，下午（ ）时。

A、7~8 C、2~4 B、8~11 D、4~6

37、 记录受试者身高时以B C 。 A、以米为单位 ***C、精确到小数点后一位 B、以厘米为单位*** D、精确到小数点后两位

34、 测试仰卧起坐时，受试者仰卧于垫上 ，两手指交叉贴于脑后。

A、两腿并拢 ***C、屈膝呈90度角左右 B、两腿稍分开*** D、屈膝呈60度角左右

45、 肌肉的物理特征与生理特征有哪些。（ ）  ***A、弹性 C、收缩性 B、兴奋性*** D、伸展性

35、 治疗神经衰弱的运动方法主要有。（ ） ***A、按摩 C、冷热吏替浴 B、自我锻炼*** D、按照自己的意志逐渐紧张全身肌肉

41、 台阶试验做完后，测量运动结束后的1分钟至1分半钟 的3次脉搏数。C D

A、1分半钟至2分半钟 ***C、2分钟至2分半钟*** B、2分半钟至3分半钟 ***D、3分钟至3分半钟***

42、 测试身高时，受试者 及两肩胛区必须与立柱相接触。  ***A、骶骨部 C、足跟*** B、头部 D、腰部

43、 若按残疾的性质分类，其可分为。（B C D ） A、残障 C、残损 B、智力残疾 D、残疾

44、 康复的分类包括。（A B C D ） A、医学康复 C、职业康复 B、社会康复 D、教育康复

45、 测试肺活量时，每位受试者测 B D。　A、两次 C、每次间隔10秒 B、三次 D、每次间隔15秒

47、 病例发展为慢性肝炎，即脏病变持续多少时间。（ C D） A、4个月 C、6个月 B、5个月 D、6个月以上

45、 测量身高时，受试者应避免进行 。 A、体育运动 C、脑力劳动 ***B、剧烈体育运动 D、体力劳动***

42、 空气浴锻炼的时间可选择有（ ） ***A、早晨 C、利用工间操时间 B、临睡前 D、在劳动过程中***

27、 游爬泳腿时，向上打水时勾小腿，屈膝过大会造成哪种错误动作的出现？ （ ）

***A、小腿打水*** C、勾脚打水 B、屈髋打水 D、身体左右摆动

28、 爬泳腿的学习过程中，容易产生小腿打水的错误，纠正方法是。（ ）

***A、讲解、示范，明确动作要领 C、强调直腿上抬 B、直腿打水，体会大腿带动小腿*** D、踝关节尽量放松

判断题

1、 自由泳比赛中可采用任何泳式进行游进。 （） A、对

2、 人工呼吸是使溺水者恢复呼吸的关键步骤，做人工呼吸的节律，约为15～20次/min。 （ ） A、对

3、 游蝶泳时，两脚的动作必须同时进行，允许两腿和两脚在垂直面上同时做上下打水动作。 （） A、对

4、 我国第一位破世界女子自由泳记录的运动员是杨文意。 （） A、对

5、 踩水时，身体略向前倾斜漂浮于水中；头部要在水面上，下颌接近水面。 （） B、错

7、 比赛时，计时组位于距终点池端后约3米的位置，面对游泳池由左向右排列。 （） B

10、 物体在流体中运动时，由于物体周围流体质点的相互摩擦而形成的阻力叫摩擦阻力。 （ ） A、对

11、 竞技游泳是指具有技术规格、并按竞赛规则进行比赛的游泳运动项目。 （）B

12、 各种转身动作外观差别虽大，但大体上都可分为游近池壁、转身、蹬壁、滑行等几个环节。（）B

13、 直接救生是指不借助任何救生器材徒手对溺水者实施的方法。 （） A、对

14、 正常的爬泳，在一个完整动作周期中，一般采用4∶3∶1的配合技术。 （） b

1、 正常的蝶泳，在一个完整动作周期中，一般采用哪一种配合技术？ ***D、2∶1∶1***

11、 蝶泳的配合技术比较复杂，在一个完整动作周期中，做海豚式鞭状打腿***、2次***次，两臂同时划水1次、呼吸1次。

7、 游侧泳时，一般采用1∶1∶1的配合技术，即在一个完整动作周期中，蹬剪水1次，划水1

19、 正常的爬泳，在一个完整动作周期中，一般采用哪一种配合技术？ （ ） A、6∶2∶1

15、 一场比赛中如有不同项目的预赛、决赛时，应当先安排预赛，后安排决赛。 （） B

16、 编排原则是指在编排过程中应考虑的问题，其中心是要运动员创造优异成绩。 （） B

17、 1900在英国伦敦举行第四届奥运会时，成立了国际业余游泳联合会，审定了各项游泳世界记录，制定了国际游泳竞赛规则。 （ ） B、

18、 游爬泳时，身体俯卧水中，两腿交替打水，两臂划水后提出水面前摆入水，侧转头呼吸，整个动作犹如在水中爬行，故称为爬泳。 （）

15、 游蛙泳时，身体俯卧水中，两臂同时做划水动作，两腿同时地做收、翻、蹬、并的动作。 （）

20、 100米个人混合泳、4×50米自由泳接力只限于25米池。 （） A、对

21、 1837年时，英国首先建立了全国游泳协会，并在人工游泳池中举行了正规的游泳比赛。 （） A、对

22、 爬泳的打腿是两腿同时进行的，以髋、膝、踝3个关节为支点的多关节运动。 （） B、

23、 游泳是仅次于田径的第二大竞技运动项目。 （） A、对

24、 两组或两组以上的任何预赛组内至少应有4名运动员参加比赛。 （） B、错

26、 动作周期是指一个完整动作所用的时间，一般用“V”来表示。 （ ） B、错

27、 大众游泳包括健身游泳、娱乐游泳和实用游泳。 （） B、错

28、 目前，列入世界记录的竞技游泳项目总共已达46项，男女各23项。 （） A、对

29、 一般人在安静状态下的肺通气量为8L/min，在运动时要求肺通气量提高10～25倍。 （ ） A、对

30、 从1924年第三届全国运动会起均设有游泳比赛项目。 （ ） A、对

34、 运动处方是根据参加活动者体能和健康情况，以处方形式确定强度、时间、频率和活动方式。 （ ） A、对

35、 在现代社会中有些人为了应酬，长期大量饮酒可能会引起醇中性肝硬化。 （ ） A、对

36、 相对来说，引起肝硬化主要受到肝炎病毒感染。 （ ） A、对

39、 如果运动时间短于60分钟，可选择升糖指数较高的食物,如面包、运动饮料等。（ ） A、对

40、 体育锻炼能使冠状动脉口径增粗，改善冠状动脉循环。 （ ） A、对

41、2007年4月4日，教育部、国家体育总局为贯彻落实健康第一的指导思想，重新颁布了《国家体育体质健康标准》。 错

42、 学生体质健康测评应每学期测定一次。 B、错

44、 测试仰卧起坐仰卧时，两肩肘必须触垫。 A、对

47、 对于肺结核患者来说，气功是最适宜体育项目。 （ ） A、对

48、 高血压能够使体循环动脉血压增高。 （ ） A、对

49、 经常健身走锻炼的人血压稳定，肺活量逐步增大，心电图正常。（ ） A、对

9、 在哪一年的第几届奥运会上，正式设立了女子游泳比赛项目？ （ ）

A、1896年第一届 C、1908年第四届 B、1900年第二届 ***D、1912年第五届***

10、 第1届现代奥林匹克运动会就把游泳列为正式的比赛项目，是在哪一年？（ ）

A、1891年 ***C、1896年*** B、1895年 D、1898年

12、 第1届现代奥林匹克运动会就把游泳列为正式的比赛项目，当时只举行自由泳3个项目的比赛，是哪3个项目

A、50米、100米和500米 C、200米、500米和1200米 B、100米、500米和800米 ***D、100米、500米和1200米***

12、 1982年，在印度新德里举行的第几届亚运会上，我国游泳运动员首次夺得3枚金牌，实现了亚运会游泳金牌“零”的突破。 （ ） A、6届 C、8届 B、7届 ***D、9届***

27、 竞赛用标准游泳池水面至池底的深度应在几米以上？ （ ） A、1.8米 C、2.5米 ***B、2.0米*** D、3.0米

16、 饱食后不宜马上进行游泳运动，一般应休息多长时间再下水活动？ （***30分钟***）

23、 国际业余游泳联合会的英文缩写是什么？ ( ) A、FIBA ***C、FINA*** B、FIFA D、IAAF

7、 在仰泳比赛中，出发和每次转身后，运动员潜泳距离不得超过多少米？ （ ） A、8米 ***C、15米*** B、12米 D、10米

20、 大约在多少年前，我国的第一部诗歌总集《诗经》中就有了关于游泳活动的记载。 （ ）

A、两千四百多年 C、两年六百多年 ***B、两千五百多年*** D、两千七百多年

14、 水的导热能力约是空气的多少倍？ （ ） A、22倍 C、28倍 ***B、25倍*** D、32倍

24、 仰泳比赛中，仰卧姿势允许身体做转动动作，但必须保持与水平面小于多少度的仰卧姿势。 （ ）

A、80度 C、100度 ***B、90度*** D、70度

17、 游泳是人类凭借什么动作使身体在水中游动的一项有意识的技能活动？ （ ） ***A、自身*** C、技能 B、技术 D、身体

32、 女大学生每分钟仰卧起坐单项满分是( )次。 A、46 C、50 B、48 ***D、52***

34、 日光浴气温在（ ）摄氏度左右为宜。 A、15 C、25 ***B、20*** D、28

36、 男大学生足球单项运球满分是( )秒。 A、6.1 C、6.5 ***B、6.3*** D、6.8

38、 中医认为（ ）为百炼之祖。 A、跑 C、投 B、跳 ***D、走***

39、 高血压的康复目的，下列不属于的是（ ）。

A、增强植物神经系统调节血管收缩能力 C、降低高血压发症得发生率 B、缓解头晕常见症状 ***D、提高与完善神经系统***

42、 （ ）时要求挺胸、抬头，双目平视，双手握拳屈肘于体侧腰上部。A、间歇跑 C、变速跑 ***B、倒退跑*** D、沙滩赤足慢跑

44、 属于与颈挣力的颈部体操环节的是（ ） A、两手交叉置于枕后部 C、两手用力向前拉 B、头部用力后伸 ***D、以上都是***

45、 同时使用中效性胰岛素与短效性胰岛素者，运动当天应减掉( )剂量

A、中效性胰岛素 C、两者都是 ***B、短效性胰岛素*** D、两者都不减

46、 下列是患有肝炎的症状是（ ） A、发烧，体虚 C、头晕，头痛，肌肉痛 B、恶心，呕吐 D***、以上都是***

47、 肺结核的传染病性极强，下列可传染的是( ) A、呼吸道传播 C、吐啖 B、消化道传播 ***D、以上都是***

49、 ( )是我国传统医疗保健方法，通过意念和气息得调整发挥自我调整，自我控制得作用。

A、太极拳 C、武术 ***B、气功*** D、轻功

多选题

1、 第一届现代奥运会举办后游泳运动快速的发展，陆续增加了（ ）项目

***A、仰泳*** C、蹼泳 ***B、潜泳*** D、花样游泳

3、 由于游泳主要推进力来自上肢，所以造成上肢（ ）肌肉发达

***A、胸 C、背 B、肩 D、肩胛下肌***

8、 游泳升力推进力与（ ）三个因素有关

A、力量 ***C、手臂运动轨迹 B、手掌攻角 D、划水速度***

13、 练习仰泳出发技术时，背先入水的原因是。 （ ）

A、头过于后仰 ***C、起跳角度过小 B、摆臂力量不够 D、仰头、挺胸不够***

19、 自由泳技术特点是（ ）

***A、水中身体姿势高而平 C、晚呼吸配合 B、高肘曲线划水*** D、舒适不吃力

20、 选择天然游泳场时，应摸清水下是否有（ ）及伤人的动物

***A、暗礁 C、水草 B、木桩 D、漩涡***

21、 天然游泳场分为：（ ）

***A、海滨 C、江河 B、湖泊 D、水库***

22、 游泳教学的全过程，可分为（ ）教学阶段

***A、粗略掌握动作阶段 C、提高阶段 B、改进阶段 D、动作巩固运用自如阶段***

24、 熟悉水性的教学内容主要有水中行走（ ）等等

***A、跳跃 C、浮体与站立 B、呼吸 D、滑行***

27、 人体在水中静止不动会出现（ ）三种情况。

***A、沉 C、放在哪里就停在哪里 B、浮*** D、上下移动

28、 爬泳腿要求（ ），策划能够鞭状打水

***A、向下用力*** C、脚腕紧张 ***B、向上放松 D、幅度不要过大***

29、 游泳时，为了减小阻力应使身体处于（ ）位置

***A、高 C、平*** B、低 D、中间

31、 新《标准》中选测指标包括三类，第三类包括 跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球。

A、掷实心球 ***C、立定跳远 B、50米跑*** D、坐位体前屈

33、 下列关节属于双轴关节的是。（ ）

***A、桡腕关节*** C、肩关节 ***B、踝趾关节 D、拇指腕掌关节***

34、 运动前应以高糖类、低脂肪的食物为主，例如（ ）

A、牛肉 ***C、米饭 B、面包 D、水果***

35、 与运动机能有关的体能包括（ ）、灵敏性、平衡能力和反应等。

A、心肺耐力 ***C、力量*** B、柔韧性 ***D、协调性***

36、 大学女生800米评分标准： 。

A、4分33秒得分60 ***C、3分24秒得分100 B、4分23秒得分60*** D、3分27秒得分100

37、 常进行日光浴，通过对外界不同气温的适应，有助于提高体温，（ ）。

***A、调节中枢的灵活性 C、增强人体对不同气温的适应能力*** B、调节中枢的稳定性 D、增强人体对外界环境变化的能力

39、 脑肿瘤偏瘫患者应做怎样肢体康复运动才合适。（ ）

***A、自然站立 C、平坐*** B、头手倒立 ***D、仰卧***

40、 运动生物化学研究发现，在跑步开始的5分钟内，心脏为了适应机体的运动而进行调整，（ ），（ ），但其程度是不均匀的，被称为“心脏适应期”。

A、最大心率减弱 ***C、心跳显著增快 B、运动强度增强*** D、心脏泵血加剧

41、 颈椎病的临床症状较为复杂。主要有。（ ）

***A、颈背疼痛 C、手指发麻 B、四肢无力 D、下肢乏力、行走困难***

42、 康复护理的内容是。（ ）

***A、观察病情并作记录*** C、功能训练护理 ***B、预防继发性疾病与并发症 D、ADL训练***

45、 骨骼运动的俩种基本形式。（ ）

***A、线形位移*** C、滑行 B、牵引 ***D、旋转***

46、 心脏功能的测定方法所得的数值K描述正确的有（ ）。

A、11~15为很好很坏 ***C、6~10为中等 B、0~5为很好 D、大于16为很坏***

47、 K=(p1+p2+p3-200)/10公式是对心脏功能的测试方法。（t）

47、 测试肺活量时，每位受试者测 。

A、两次 C、每次间隔10秒 ***B、三次 D、每次间隔15秒***

48、 治疗近视眼的运动眼部肌肉锻炼法有。（ ）

***A、眼球保健操 C、交替看远、看近 B、交替闭、睁眼*** D、干洗脸

49、 治疗近视眼的运动应注意事项有哪些。（ ）

***A、做眼保健操时，力求认穴准确，动作轻柔，全身放松，集中意念，会达到很好的 C、剧烈运动后或身患疾病时不宜练习眼保健操，等身体康复后再开始练习。 B、练习远视时，应选择好力位，避丌强光，以免直射哏睛；*** D、按摩相关穴位要对准穴位

50、 沙滩赤足慢跑益处有（ ）

***A、保健强身 C、脚弓富有弹性 B、足部肌肉发达*** D、韧带拉长

判断题

1、 正式的游泳竞赛项目有自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳和个人混合泳。 （） B

4、 滚翻式转身可以运用在爬泳和仰泳的游进中。 （） A、

5、 1957年5月1日，在国际游联新蛙泳规则生效的当天，我国优秀运动员穆祥雄首开男子100M蛙泳新的世界记录。 （ ）

6、 游泳的内容形式多样，它将日光浴、水浴、空气浴三者很好的结合起来。 （） A

8、 蛙泳每次转身和到达终点时，两手应在水面、水上或水下触壁。 （）

9、 在游泳比赛中，2表计时员除计取最终成绩外，并兼取100米以上距离项目的分段成绩。 （）

10、 自由泳、仰泳、蝶泳在出发和每次转身后，运动员潜泳距离不超过15米，在15米前运动员头必须露出水面。 A

12、 潜泳的方法主要有蛙式潜泳、长划臂潜泳和爬式潜泳、海豚式潜泳等。 （） A、

13、 如果长距离中速游或慢速游强度较低，则主要发展心肺功能和肌肉的耐力。 （） A

14、 游蝶泳时，身体俯卧于水中，两臂划水后提出水面经空中前摆，看上去很想蝴蝶展翅飞舞，因而被成为“蝶泳”。 （）

16、 自1910年10月至1948年5月，旧中国共举办过7界全国运动会？ （ ） A

20、 物体浸没在水中的体积越大，所受到的浮力就越小；反之，浮力就越大。 （ ）

21、 在做呼吸动作时，出现“假呼吸”的现象，其原因是呼气不尽，吸气不深，纠正时应强调“呼尽气再深吸”。 A、

24、 游泳转身大体可分为两种类型，即滚翻式和摆动式。 （）

25、 游泳是一种基本的生存技能、和一种必要的生产技能、以及是一种重要的军事技能。 （） A

26、 肌肉痉挛是指肌肉发生不自主的强直收缩，引起局部疼痛和活动障碍。 （） A

27、 实用游泳是一类专门技能，它包括踩水、蛙泳、侧泳、潜泳等。 （）

28、 通常把出发技术划分为预备姿势、起跳、腾空和入水、滑行和开始游泳等四个阶段。 （） A

32、 进行日光浴时各部位照射的时间随自己的需要而定，可以长短不同。（ ）

34、 健身走的锻炼效果应以距离来衡量，而不是以行走的时间的来衡量。（ ）

37、 只能看清远处物体而看不清距离远近物体，说明患有近视眼（ ）

38、 引体向上时，身体不得做大的摆动，但可借助其他附加动作撑起。 A、对

42、 跳绳测试时间为一分钟。 A、

43、 测试握力时，握力计不可触及衣服和身体。 A、

44、 日光浴坐位时可先晒上肢，在晒下肢。（ ）

45、 篮球运球测试场地长20米，宽7米。 A、

46、 甲型肝炎主要是慢性长期病毒携带常见。 （ ）

47、 跳绳测试过程中跳绳绊脚，不可继续进行测试。

48、 让测试者静坐5分钟，测出10秒钟的脉搏数再乘以6，得出1分钟的脉搏数为K=(p1+p2+p3-200)/10公式里的p1 A

49、 某部位肌肉连续多次受到应有强度和重量的刺激，那么就能达到锻炼这个部位肌肉效果。 （ ） A

2、 大众游泳不包括下列哪种？ （ ） A、娱乐游泳 C、康复游泳 ***B、实用游泳*** D、健身游泳

3、 近代竞技游泳运动大约开始于19世纪初期，首先是在哪个国家发展起来的？（ ） A、美国 C、中国 B、法国 ***D、英国***

5、 在游泳比赛中司线员应站在距离出发端多少米的位置？ （ ） A、5米 ***C、15米*** B、8米 D、18米

10、 第一届世界游泳锦标赛是在哪一年举行的？ （ ） A、1971年 ***C、1973年*** B、1972年 D、1974年

13、 1913年，我国参加了在菲律宾马尼拉举行的第一届什么运动会，这是我国参加国际游泳竞赛活动的开端。 （ ）

A、世界锦标赛 ***C、远东运动会*** B、青年友谊运动会 D、亚运会

15、 水的密度是空气密度的多少倍？ （ ） A、400多倍 ***C、800多倍*** B、600多倍 D、1000多倍

16、 平转式转身适用于哪种泳姿的转身动作？ （ ） A、蝶泳 C、蛙泳 ***B、仰泳*** D、爬泳

17、 游泳是人类凭借什么动作使身体在水中游动的一项有意识的技能活动？ （ ） ***A、自身*** C、技能 B、技术 D、身体

18、 两组或三组时，成绩最好的运动员或接力队，应编在第几组？ （ ） A、第一组 ***C、最后一组*** B、第二组 D、其他

22、 蝶泳是在哪种泳姿动作的基础上发展演变而来得？ （ ） A、仰泳 ***C、蛙泳*** B、爬泳 D、反蛙泳

26、 下列哪项属于实用游泳技能？ （ ） ***A、侧泳*** C、蛙泳 B、仰泳 D、自由泳

28、 在游泳比赛中发令员应站在游泳池的侧面，离出发池端几以内处发令？ （ ） A、8米 C、2米 B、3米 ***D、5米***

29、 自1910年10月至1948年5月，旧中国共举办过多少界全国运动会？ （ ） ***A、7界*** C、9界 B、8届 D、10界

30、 蛙泳比赛中，在每个以一次划臂和一次蹬腿顺序完成的完整动作周期内，运动员的哪个部分应露出水面？ （ ）

A、肩部 C、任何部位 B、手部 ***D、头部***

31、 若要专门进行日光浴，在浴前应先做空气浴（ ）天。 A、2~3 C、5~7 ***B、3~5*** D、7~10

33、 肝炎会搅乱了肝脏的许多功能，下列属于扰乱的是（ ） A. B.C.　 D.

A、产生肝汁帮助消化吸收 C、清除血液中潜在的毒物 B、调节血液的化学成分 ***D、以上都是***

36、 如果运动时间超过60~90分钟，可选择升糖指数（ ）的食物。 A、较高 C、很高 ***B、较低*** D、很低

37、 在运动时为避免发生低血糖症，运动时需要补充（ ） ***A、碳水化合物*** C、糖元 B、蛋白质 D、脂肪

38、 在运动前用餐有利于健康，但是在运动前的( ) ***A、1?—3*** C、1—2 B、2?—3 D、2—4

40、 肺活量体重指数等于( )。 ***A、肺活量÷体重***

42、 体能是指人体各器官系统的（ ）在身体活动中表现出来的能力。 A、机智 C、能力 ***B、机能*** D、力量

43、 避免在胰岛素的作用( )期运动。 ***A、高峰*** C、中 B、低俗 D、以上都不是

48、 患有某种疾病和身体有残疾的人应（ ）。

A、不能参与或进行康复运动 C、心情好就参加 ***B、积极参加与康复运动*** D、拒绝一切运动

49、 肺结核患者通过锻炼,可调节器养自身的（ ）进而促使其身日渐康复。 A、精 C、补 B、气 ***D、以上都是***

50、 下列不能患有高血压得病人锻炼后的放松运动得是( )。 ***A、跳*** C、柔力球 B、太极拳 D、徒手操

多选题

3、 19世纪末—20世纪出，近代游泳运动在我国的（ ）等沿海城市发展起来 ***A、广东 C、上海 B、福建 D、青岛***

7、 爬泳手臂动作的重点是。 （ ） ***A、屈臂划水 C、高肘划水*** B、直臂划水 D、低肘划水

10、 游泳推进力有三种不同力型，即（ ） ***A、升力型 C、阻力型*** B、动力型 ***D、升阻型***

11、 人体在水中游进时，要受到（ ）阻力的影响 ***A、摩擦 C、形状 B、波浪 D、惯性***

13、 为了减少浮力的损失，在游泳中应（ ）

***A、吸气尽量吸足 C、头在吸气时不宜过高 B、有一个闭气过程*** D、吐气要充分

15、 自由泳技术特点是（ ） ***A、水中身体姿势高而平 C、晚呼吸配合 B、高肘曲线划水*** D、舒适不吃力

17、 仰泳手臂与呼吸的配合节奏是。（ ）

A、两臂各划两次，呼吸一次 ***C、当一臂移臂时吸气，另一臂移臂时呼气***

***B、两臂各划一次，呼吸一次 D***、当一臂移臂时吸气，另一臂移臂时闭气

19、 由于游泳主要推进力来自上肢，所以造成上肢（ ）肌肉发达 ***A、胸 C、背 B、肩 D、肩胛下肌***

20、 拖运溺水者最好采用（ ）技术 ***A、侧泳 C、反蛙泳*** B、潜泳 D、蛙式潜泳

21、 游泳时，为了减小阻力应使身体处于（ ）位置 ***A、高 C、平*** B、低 D、中间

22、 选择天然游泳场时，应摸清水下是否有（ ）及伤人的动物 ***A、暗礁 C、水草 B、木桩 D、漩涡***

23、 游泳升力推进力与（ ）三个因素有关 A、力量 ***C、手臂运动轨迹 B、手掌攻角 D、划水速度***

24、 天然游泳场分为：（ ） ***A、海滨 C、江河 B、湖泊 D、水库***

26、 蝶泳划臂时，手臂出水困难的原因有。（ ）

***A、出水与推水动作不连贯 C、出水时手心向上拨水 B、推水、出水速度过慢 D、移臂时未及时低头***

30、 按其动作形象，大体可将转身动作分成哪几种类型 （ ） ***A、平转式 C、滚翻式 B、摆动式*** D、自由式

31、 大学女生立定跳远评分标准： A、1.54米得分60 ***C、2.07米得分100 B、1.58米得分60*** D、2.05米得分100

32、 足球运球测试区域共设标志杆 。 A、6根 C、各标志杆间距4米 ***B、5根 D、各标志杆间距5米***

33、 新《标准》中必测指标，包括( )。  ***A、身高标准体重*** C、50米 ***B、肺活量体重指数*** D、立定跳远

36、 大学男生掷实心球评分标准： ***A、7.5米得分60*** C、15.2米得分100 B、7.2米得分60 ***D、15.7米得分100***

37、 与健康有关的体能包括（ ）、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等。 ***A、心肺耐力*** C、力量 ***B、柔韧性*** D、协调性

38、 篮球测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消单次成绩：出发时抢跑 漏绕标志杆等。

A、运球过程中球脱手 ***C、碰倒标志杆 B、运球过程中双手同时触球*** D、碰歪标志杆

39、 日光浴采用卧位时照射的顺序正确的是（ ）。

***A、俯卧、左侧卧 C、左侧卧、仰卧*** B、左侧卧、右侧卧 ***D、仰卧、右侧卧***

41、 十字韧带手术后应做什么样的康复运动。（ ）***A、屈膝 C、游泳 B、踢腿 D、三者都可以***

43、 肺结核运动疗法应该的注意事项是。（ ）

***A、不应进行耐力性运动 C、不要参加那些会造成用力憋气的运动***

***B、不要做深呼吸运动 D、不要在空气过于污浊的场所运动***

44、 肺结核患者最为适宜的体育项目有。（ ）  ***A、气功 C、羽毛球 B、太极拳*** D、举重、单双杠

46、 日光浴可采用（ ）两种 A、站位 ***C、坐位*** B、蹲位 ***D、卧位***

47、 大学男生50米跑评分标准： 。

***A、8.1秒得分60*** C、8.3秒得分60 ***B、6.0秒得分100*** D、6.2秒得分100

48、 测试身高时，严格掌握 的测量姿势要求。 A、两点靠立柱 ***C、两点呈水平 B、三点靠立柱*** D、三点呈水平

49、 冷水浴有擦身、（ ）等锻炼方法。 ***A、冲洗 C、洗澡 B、淋浴 D、游泳***

50、 气功是我国传统医疗保健方法，通过意念的诱导和气息咖目接，发挥自我调整和自我控制的作用，以达到（ ）而有利于血压的调节 A、气盛 ***C、气和 B、心静 D、体松***

判断题

1、 间接救生的优点是省力和安全。 （）

2、 在游泳时外耳道进水有几种排除耳内积水的方法，它们是吸水法、甩头法、压引法和跳空法四种。 （）

4、 蹬壁滑行要注意保持良好的身体姿势，腰、腹部肌肉要适度紧张，臂、腿要并拢，头夹在中间，使身体形成一直线，以利于减小滑行阻力。 （）

5、 游蝶泳时，身体俯卧于水中，两臂划水后提出水面经空中前摆，看上去很想蝴蝶展翅飞舞，因而被成为“蝶泳”。

6、 在水中做浮体时，首先要吸足气，并保持屏息，其次是要放松，这样才能很好的浮起来。 （） A、

8、 肌肉痉挛是指肌肉发生不自主的强直收缩，引起局部疼痛和活动障碍。 （） A、

9、 仰泳比赛中运动员在到达终点时，必须以俯卧姿势触壁。 （）

11、 侧泳腿的动作可分为收腿、翻脚、蹬剪3个阶段。 （） A、

12、 如果长距离中速游或慢速游强度较低，则主要发展心肺功能和肌肉的耐力。 （） A

16、 动作频率是指单位时间内的完整动作次数，一般用“次/min”来表示。 （ ） A、

20、 在做呼吸动作时，出现“假呼吸”的现象，其原因是呼气不尽，吸气不深，纠正时应强调“呼尽气再深吸”。 A

21、 我们可以将仰泳臂的一个完整动作分为入水、划水、推水和空中移臂4个阶段。 （）

25、 个人混合泳的泳式游进顺序是仰泳、蛙泳、蝶泳、自游泳。 （）

29、 我们可以将游泳的内容归纳为竞技游泳、实用游泳和健身游泳3种类型。 （）

30、 物体在流体中运动时，因物体的形状造成物体前后的压力差而形成的阻力叫波浪阻力。 （ ）

32、 身高测试方法是受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）A

33、 提高康复运动的有效性办法是偶尔改变锻炼项目。 （ ）

34、 肝炎病毒只有甲、乙、丙、丁型四种病毒。 （ ）

35、 （ ）掷实心球为必测指标。

36、 足球运球测试区域长25米，宽10米。

37、 空气浴是利用新鲜空气锻炼身体、预防疾病的方法。（ ） A

38、 肝炎是肝脏炎症的一般术语，一组病毒疾性病。 （ ） A

40、 两次引体向上的间隔时间无限制。

41、 检测血糖，减少胰岛素剂量，适度补充碳化合物，能够避免低血糖发生。 （ ） A

42、 由遗传和坏境因素相互作用引起临床综合症称为糖尿病。 （ ） A

43、 人体感染结核杆菌后，马上引起发病。 （ ）

44、 丈量立定跳远的距离，是丈量起跳线前缘至最近着地点后垂直距离。

46、 独特、积极的康复方法是康复运动特点。 （ ） A、

47、 测试肺活量时，以最大的力度和最快速度吹气效果最好。

50、 掷实心球的丈量方法是从起掷线前缘至球着地点的后缘之间的距离。

3、 下列哪项属于实用游泳技能？ （ ） ***A、侧泳*** C、蛙泳 B、仰泳 D、自由泳

6、 奥运会的女子游泳比赛项目至少有多少个？ （ ） A、15个 C、17个 ***B、16个*** D、18个

9、 在游泳比赛中发令员应站在游泳池的侧面，离出发池端几以内处发令？ （ ） A、8米 C、2米 B、3米 ***D、5米***

10、 一般成人在静状态下的肺通气量为（ ）/min，在运动时要求肺通气量提高10～25倍。 A、5L C、7L B、6L ***D、8L***

13、 游泳时，水对人的胸廓的压力有多少公斤？ （ ） A、12～13公斤 C、12～14公斤 B、11～14公斤 ***D、12～15公斤***

15、 自由泳的比赛中，转身和到达终点时，可用身体的哪些部分触池壁？ （ ） A、手部 C、腿部 B、肩部 ***D、任何部分***

16、 在正式的游泳比赛中，每条泳道要设几名计时员？ （ ） A、2人 ***C、3人*** B、1人 D、4人

18、 第一届世界短池游泳锦标赛是在哪一年举行的？ （ ） ***A、1993年*** C、1995年 B、1994年 D、1996年

21、 经常进行游泳运动，可以增强（ ）的力量，增大肺的容量。 A、肋间外肌 C、胸肌 B、隔肌 ***D、呼吸肌***

22、 在游泳比赛中每条泳道有三名计时员，其中1表计时员应位于什么位置？ （ ） A、左侧 C、中间 ***B、右侧*** D、其他

25、 1992年，在西班牙巴塞罗那举行的第几届奥运会游泳比赛中，我国游泳运动员夺得4项桂冠，实现了奥运会游泳金牌“零”的突破。 （ ） A、22届 C、24届 B、23届 ***D、25届***

30、 正式的游泳竞赛项目有几大类？ （ ） A、4类 ***C、6类*** B、5类 D、7类

33、 下列不属于颈部体操的是（ ） ***A、捶打颈部*** C、触耳摸背 B、转颈旋肩 D、与颈挣力

36、 哪类运动有利于烦躁，易激动症状的神经衰弱的患者康复（ ） A、篮球 ***C、太极拳*** B、足球 D、排球

37、 冷水浴冲洗时间一般为（ ）分钟左右。 A、2 C、15 ***B、10*** D、20

38、 （ ）——当摆动腿时膝经过支撑腿的垂直上方时，由大腿发力带动小腿前摆，同时支撑腿的各个关节要迅速伸直，使后蹬的力量和运动方向一致。 A、着地缓冲 C、后摆 B、后蹬 ***D、前摆***

39、 眼睛保健操分为（ ）节。 A、3 C、5 ***B、4*** D、6

40、 采用快速走步法行走时心率控制在每分钟（ ）以下。 A、130次/分钟 ***C、120次/分钟*** B、140次/分钟 D、150次/分钟

41、 摆臂散步时两臂有节奏地做前后较大幅度的摆动，行走速度为每分钟60-90步，可增强（ ）的活动能力，适用于有呼吸系统疾病的人。 A、关节 C、胸廓 B、腹部 ***D、肩带胸廓***

42、 在做康复运动的我们应（ ）。 A、坚持同一锻炼项目 C、偶尔可以改变一下项目 ***B、常改变锻炼项目*** D、想换时就换

43、 下列是患有肝炎的是（ ）　 A、发烧　体焦 C、头晕头痛肌肉病案 B、恶心　呕吐 ***D、以上都是***

44、 红外线占太阳光的（ ），具有渗透物体加热的作用。 A、50% C、70% ***B、60%*** D、80%

48、 在运动前，运动中每（ ）分钟以及运动后（ ）分钟都应检测血糖。 A、15 30 ***C、30 15*** B、30 10 D、15 10

多选题

1、 练习仰泳出发技术时，背先入水的原因是。 （ ）

A、头过于后仰 ***C、起跳角度过小 B、摆臂力量不够 D、仰头、挺胸不够***

2、 游泳升力推进力与（ ）三个因素有关 A、力量 ***C、手臂运动轨迹 B、手掌攻角 D、划水速度***

3、 按其动作形象，大体可将转身动作分成哪几种类型 （ ） ***A、平转式 C、滚翻式 B、摆动式*** D、自由式

6、 由于游泳主要推进力来自上肢，所以造成上肢（ ）肌肉发达 ***A、胸 C、背 B、肩 D、肩胛下肌***

10、 选择天然游泳场时，应摸清水下是否有（ ）及伤人的动物 ***A、暗礁 C、水草 B、木桩 D、漩涡***

12、 蝶泳划臂时，手臂出水困难的原因有。（ ）

***A、出水与推水动作不连贯 C、出水时手心向上拨水 B、推水、出水速度过慢 D、移臂时未及时低头***

13、 自由泳技术特点是（ ）  ***A、水中身体姿势高而平 C、晚呼吸配合 B、高肘曲线划水*** D、舒适不吃力

15、 参加康复游泳应注意：患有严重的（ ）者禁止参加 ***A、心脏病 C、皮肤病 B、高血压 D、传染性疾病***

18、 为了减少浮力的损失，在游泳中应（ ）

***A、吸气尽量吸足 C、头在吸气时不宜过高 B、有一个闭气过程*** D、吐气要充分

20、 爬泳腿要求（ ），策划能够鞭状打水 ***A、向下用力*** C、脚腕紧张 ***B、向上放松 D、幅度不要过大***

21、 物体在水中运动时，所受阻力的大小与物体的（ ）有关 ***A、投影面积 C、形状阻力系数 B、运动速度 D、水的密度***

23、 拖运溺水者最好采用（ ）技术 ***A、侧泳 C、反蛙泳*** B、潜泳 D、蛙式潜泳

24、 游泳比赛台上出发共有三种形式，即：（ ） A、自由式 ***C、抓台式 B、摆臂式 D、蹲锯式***

26、 蛙泳正确的收腿动作是。（ ）

***A、大腿收到与躯干约成120o～140o角的位置 C、小腿与水面垂直*** B、两膝间距与肩同宽 ***D、脚掌内侧和小腿内侧对准后方***

27、 人体在水中游进时，要受到（ ）阻力的影响 ***A、摩擦 C、形状 B、波浪 D、惯性***

31、 沙滩赤足慢跑益处有（ ） ***A、保健强身 C、脚弓富有弹性 B、足部肌肉发达*** D、韧带拉长

32、 治疗近视眼的运动眼部肌肉锻炼法有。（ ） ***A、眼球保健操 C、交替看远、看近 B、交替闭、睁眼*** D、干洗脸

33、 在参加体育锻炼选择运动项目、方法及安排运动量时，必须坚持因人而异的原则，根据自己哪些方面因素进行确定。（ ）  ***A、职业 C、性别 B、年龄*** D、性格

34、 测试立定跳远，受试者不得穿 塑料凉鞋参加测试。A、运动鞋 ***C、钉鞋*** B、平底布鞋 ***D、皮鞋***

36、 治疗颈椎病的运动方法主要有。（ ）

***A、颈椎牵引 C、颈部体操 B、按摩*** D、药物治疗

37、 立定跳远测试方法为：受试者 ，两脚原地同时起跳。

***A、两脚自然分开站立*** C、两脚并拢 ***B、站在起跳线后*** D、站在起跳线前

38、 变速跑是（ ）和（ ）交替进行的一种跑步方法，可根据锻炼者的实际情况随意改变跑速。

A、快跑 C、急速跑 ***B、慢跑 D、中速跑***

40、 神经衰弱患者表现症状有哪些。（ ）

***A、情绪不易扦制 C、烦躁、注意山不易集中 B、易激动 D、睡眠浅***

41、 腰部受损之后，请问瑜伽中的哪种方式适合其康复。（ ）

***A、桥式 C、猫式 B、反船式 D、蛇伸展式***

43、 髓损伤的主要功能障碍包括。（ ）

***A、运动障碍 C、关节脔缩 B、感觉障碍 D、自主神经障碍***

44、 排球垫球应达到的高度： 。

***A、男生为2.43米*** C、男生为2.45米 ***B、女生为2.24米*** D、女生为2.25米

46、 沙滩赤足慢跑益处有（ ）  ***A、保健强身 C、脚弓富有弹性 B、足部肌肉发达*** D、韧带拉长

48、 台阶试验上、下台阶时 都应伸直 ***A、膝关节*** C、躯干 ***B、髋关节*** D、腰部

49、 运动前应以高糖类、低脂肪的食物为主，例如（ ） A、牛肉 ***C、米饭 B、面包 D、水果***

50、 紫外线具有（ ）作用，能提高肌肉和关节的活动能力。  ***A、杀菌 C、抗红斑 B、抗佝偻病*** D、抗感冒

判断题

2、 仰泳比赛的出发必须在水中进行的，起跳后身体成仰卧姿势。 （） A

3、 肌肉痉挛是指肌肉发生不自主的强直收缩，引起局部疼痛和活动障碍。 （） A

4、 在游泳时外耳道进水有几种排除耳内积水的方法，它们是吸水法、甩头法、压引法和跳空法四种。 （）

6、 个人混合泳的泳式游进顺序是仰泳、蛙泳、蝶泳、自游泳。 （）

7、 蹬壁滑行要注意保持良好的身体姿势，腰、腹部肌肉要适度紧张，臂、腿要并拢，头夹在中间，使身体形成一直线，以利于减小滑行阻力。 （）

10、 游泳是一种基本的生存技能、和一种必要的生产技能、以及是一种重要的军事技能。 （） A

11、 在游泳比赛中发令员应站在游泳池的侧面，离出发池端10米以内处发令。 （）

13、 正式的游泳竞赛项目有自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳和个人混合泳。 （）

17、 经常从事游泳锻炼可以提高血液循环系统的功能。 （） A

18、 物体在流体中运动时，因物体的形状造成物体前后的压力差而形成的阻力叫波浪阻力。 （ ）

21、 蛙泳的完整配合技术要求是“外划腿不动，内划始收翻，伸臂再蹬夹，并拢漂一会儿”。 （） A

24、 抓台式出发预备姿势稳定，起跳快，入水早，入水较深，出水慢。 （）

25、 比赛人数只有一组时，其赛次应为决赛。 （） A、

30、 司线员负责掌管召回线，出发召回线必须横跨游泳池并缚在离出发池端15米处的柱子上。 （） A

31、 排球垫球测试时，垫球高度为男生2.43米。 A

32、 只要进行体育锻炼就能对人体的器官系统产生良好影响。 ( )

33、 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。（ ） A

34、 人体皮肤直接破晒在日光下，按照一定的顺序和时间要求进行系统的照射叫日光浴。（ ） A

35、 运动康复是以运动伤病为对象，而康复运动是医学体系之一。 （ ）

36、 高血压既是高血压病，前者是一种症状后者是一种独立的疾病。 （ ）

37、 空气浴是利用新鲜空气锻炼身体、预防疾病的方法。（ ） A

38、 对于整个康复过程来说，只要身体达到锻炼目的就可以。 （ ）

39、 高血压病分为缓进型和急进型，前者是良性后者是恶性。 （ ） A

40、 运动前应以低糖类、低脂肪的食物为主，例如牛肉、米饭、水果等。（ ）

42、 计算心率方法：当锻炼到结束前10分钟立即测10秒钟的脉搏数，再乘以6得出每分钟的心率。（ ）

45、 坐位体前屈，受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。 A

46、 康复不仅是对损伤本身，对整个人来说也要从生理上、心理上、社会职业治疗上进行康复。 （ ） A

48、 进行简单体操动作是糖尿病患者锻炼一个好方法。 （ ） A

49、 甲型肝炎时引起肝硬化慢性肝炎。 （ ）

50、 测试仰卧起坐时，压脚的同伴只需压住受试者膝关节以下的位置即可。