**体育慕课每章章节测试的题目都不一样，但题目皆来自题库中**

**该份题库仅包含第1~3章（大一上学期内容）和7~9章（大一下学期内容）**

**对于23届，体育慕课仅需要上两个学期，不知道以后是怎样**

**善用Ctrl + F进行关键词检索**

**<h2>第一章 大学公共体育概述 第一章单元测验</h2>**

<p>1、 我国大学教育的核心价值在于（ ）。</p>

<p>答案: 培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人<br />

<span id="more-135660"></span></p>

<p>2、 1917年，在《新青年》杂志上发表《体育之研究》的作者是（ ）。</p>

<p>答案: 毛泽东</p>

<p>3、 《体育之研究》提到，“国力恭弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。此甚可忧之现象也。”究其原因，问题体现在（ ）方面。</p>

<p>答案: 体育</p>

<p>4、 新中国成立以来，党和政府高度重视发展体育事业，始终把（ ）作为体育事业的主线。</p>

<p>答案: 增强人民体质</p>

<p>5、 “体育不但具有良好的教育健身价值，而且其价值还可以迁移受教育者社会生活的其他方面”的观点出自（ ）。</p>

<p>答案: 马约翰的《体育的迁移价值》</p>

<p>6、 “一个人的奥运”是指（ ）。</p>

<p>答案: 刘长春</p>

<p>7、 中国第一块奥运金牌由（ ）获得。</p>

<p>答案: 许海峰</p>

<p>8、 “完全人格，首在体育。”是 （ ） 提出。</p>

<p>答案: 蔡元培</p>

<p>9、 “体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体则无德智也。”是（ ）提出。</p>

<p>答案: 毛泽东</p>

<p>10、 根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》，到2022年国家学生体质健康标准达标优良率应达到（ ）。 </p>

<p>答案: 50%及以上</p>

<p>11、 根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》，到2030年国家学生体质健康标准达标优良率应达到（ ）。</p>

<p>答案: 60%及以上</p>

<p>12、 大学阶段每位学生应至少掌握（ ）运动技能。</p>

<p>答案: 1-2项</p>

<p>13、 大学本科学生一、二年级体育必修课学时要求是（ ）。</p>

<p>答案: 不少于144学时</p>

<p>14、 下列关于大学体育课表述错误的是（ ）。</p>

<p>答案: 大学公共体育课可以作为选修课</p>

<p>15、 从2007年开始就规定，大一学生入校后都要进行游泳测试的高校是（ ）。</p>

<p>答案: 华南理工大学</p>

<p>16、 树立“健康第一”的教育理念，应深刻认识（ ）在立德树人、促进学生全面发展中不可或缺的基础性作用。</p>

<p>答案: 学校体育</p>

<p>17、 1908年《天津青年》发出的“奥运三问”是（ ）。</p>

<p>答案: 中国什么时候能够派运动员去参加奥运会？;<br />

我们的运动员什么时候能够得到一块奥运金牌？;<br />

我们的国家什么时候能够举办奥运会？</p>

<p>18、 近30年中国进行的全国青少年体质健康调查数据表明（ ）。</p>

<p>答案: 中国青少年体质持续下降的趋势已得到初步遏制;<br />

体质健康水平仍是其综合素质的明显短板;<br />

大学生肥胖、近视和睡眠不足等问题普遍存在</p>

<p>19、 关于学生体质健康下列表述正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》 ，到2022年和2030年，国家学生体质健康标准达标优良率应分别达到50%及以上和60%及以上;<br />

青少年的健康成长关乎国家和民族的未来，也关系着我们高校培养人才的质量;<br />

中国青少年体质持续下降的趋势已得到初步遏制，但体质健康水平仍是其综合素质的明显短板，大学生肥胖、近视和睡眠不足等问题普遍存在</p>

<p>20、 高等学校体育教育的目的（ ）。</p>

<p>答案: 努力促进学生身心的全面发展;<br />

增强学生体质;<br />

树立终身体育思想;<br />

最终培养出社会主义建设的合格人才</p>

<p>21、 大学公共体育课程的作用有（ ）。</p>

<p>答案: 担负着强身健体的教育责任;<br />

在培养“美商”，“情商”，“逆商”的过程中扮演着重要角色;<br />

树立积极的思想意志品质;<br />

培养自强、自立、自尊、自爱的健康人格</p>

<p>22、 大学体育有助于大学生（ ）。</p>

<div id="hide-content" class="text-download">

答案: 在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，并将体育精神内化成自我品质。;<br />

.掌握体育知识和技能。;<br />

在复杂的情境下寻找解决问题的方法，塑造人格、开发智力。;<br />

提升人际交往能力，扩大自我的社交圈，人脉圈，更有助于消除孤独和烦恼，排遣负面情绪。</p>

<p>23、 大学公共体育的任务是（ ）。</p>

<p>答案: 落实立德树人的根本任务;<br />

强化体育锻炼;<br />

提升学生体质健康水平;<br />

丰富校园体育文化</p>

<p>24、 大学体育的使命是（ ）。</p>

<p>答案: 培养符合社会发展需要合格人才，体育事业肩负着新的历史使命。;<br />

体育强国是必由之路，而我们每个人的梦想、体育强国梦都与中国梦紧密相连</p>

<p>25、 习近平总书记在党的十九大报告中强调的体育方面工作是（ ）。</p>

<p>答案: 广泛开展全民健身活动;<br />

加快推进体育强国建设;<br />

筹办好北京冬奥会、冬残奥会</p>

<p>26、 下列属于校园体育文化建设范畴的是（ ）。</p>

<p>答案: 种类丰富的体育课程;<br />

高水平运动队的建设和竞赛的开展;<br />

学生体育社团活动;<br />

体育标识、体育口号的确立</p>

<p>27、 下列选项中， （ ）属于大学体育课程的种类。</p>

<p>答案: 体育必修课程;<br />

本科生体育通识课程;<br />

体育保健课程;<br />

本科生体育公共选修课程</p>

<p>28、 大学的体育标识代表包括（ ）。</p>

<p>答案: 体育吉祥物;<br />

旗帜;<br />

徽章;<br />

体育标准色</p>

<p>29、 大学公共体育努力的目标是（ ）。</p>

<p>答案: 享受乐趣;<br />

增强体质;<br />

健全人格;<br />

锤炼意志</p>

<p>30、 高校承办各级各类比赛的积极效应有（ ）。</p>

<p>答案: 获得相应的社会关注度，知名度;<br />

扩大生源;<br />

培养师生情感;<br />

提升荣校、爱校、敬校的意识</p>

<p>31、 体育不但具有良好的教育健身价值，而且其价值还可以迁移受教育者社会生活的其他方面。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>32、 没有全民健康就没有全面小康。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>33、 学校体育是培育竞技体育后备力量的重要途径,为竞技体育输送优秀人才。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>34、 竞技体育固然重要，但全民健身才是竞技体育顺利开展的前提条件。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>35、 人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>36、 体育强大与国家的整体强大相辅相成，体育强国是民族复兴的中国梦不可或缺的一个环节。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>37、 建设体育强国是实现中国梦的重要内容，能为中华民族伟大复兴奠定基础。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>38、 大学体育的迅速发展必将能有效促进社会体育的蓬勃发展、促进全民健身战略的落实和体育强国的实现。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>39、 体育的兴盛是国家富强的重要前提和具体标志。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>40、 大学生体质健康是否合格与毕业没有关系。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>41、 大学体育文化是体育价值多元化的载体，它对塑造大学生的人生观、价值观有着积极的影响。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>42、 大学体育应“树立健康第一教育理念”。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>43、 体育强国梦的实现就是多拿金牌、奏国歌。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>44、 校园体育文化是检验大学体育工作成效的高低，也决定着大学校园文化的优劣。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>45、 大学体育课是选修课，可选可不选。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>46、 大学体育群体活动的开展有助于提升全校师生的身心健康，提升对学校的认同感。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>47、 “每天锻炼一小时，为祖国健康工作五十年”，这句脍炙人口的号召是从国外大学的体育文化理念中的引进来的。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>48、 体育社团不仅是不同项目体育爱好者的集合，更是不同气质的学生为了丰富自己的大学校园生活所组织在一起的共同体。</p>

<p>答案: 正确</p>

**<h2><a name="toc-2"></a>第二章 大学生体质健康与管理 第二章单元测验</h2>**

<p>1、 现行《国家学生体质健康测评标准》的版本是（ ）。</p>

<p>答案: 2014年版本</p>

<p>2、 现行《国家学生体质健康测评标准》的指导思想是（ ）。</p>

<p>答案: 健康第一</p>

<p>3、 现行《国家学生体质健康测评标准》规定，体测成绩达到（ ）以上才能参加评优评奖。</p>

<p>答案: 良好及以上</p>

<p>4、 现行《国家学生体质健康测评标准》适用于（ ）。</p>

<p>答案: 全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校</p>

<p>5、 现行《国家学生体质健康测评标准》的满分是（ ）。</p>

<p>答案: 120分</p>

<p>6、 现行《国家学生体质健康测评标准》中良好的分数区间是（ ）。</p>

<p>答案: 80~89.9分</p>

<p>7、 现行《国家学生体质健康测评标准》规定，综合体测成绩不足（ ）则按结业或肄业处理。</p>

<p>答案: 50分</p>

<p>8、 下列哪一个测试项目是大学中没有，但小学体质测试中有的（ ）。</p>

<p>答案: 1分钟跳绳</p>

<p>9、 引体向上项目主要反映测试者的哪方面能力（ ）。</p>

<p>答案: 背部肌群力量</p>

<p>10、 大一男生50米跑的及格线是（ ）。</p>

<p>答案: 9.1秒</p>

<p>11、 大一大二男生的肺活量满分是（ ）。</p>

<p>答案: 5040</p>

<p>12、 大一大二女生的肺活量满分是（ ）。</p>

<p>答案: 3400</p>

<p>13、 大一大二男生引体向上满分是（ ）。</p>

<p>答案: 19个</p>

<p>14、 大一大二男生立定跳远满分是（ ）。</p>

<p>答案: 273cm</p>

<p>15、 大一大二女生仰卧起坐满分是（ ）。</p>

<p>答案: 56个</p>

<p>16、 现行《国家学生体质健康测评标准》从哪几个方面综合评定学生体质健康水平（ ）。</p>

<p>答案: 身体形态;<br />

身体机能;<br />

身体素质</p>

<p>17、 现行《国家学生体质健康测评标准》中，正确的分数分级是（ ）。</p>

<p>答案: 优秀：总分90分及以上;<br />

良好：总分80分~89分;<br />

及格：总分60分~79分;<br />

不及格：总分60分以下</p>

<p>18、 关于现行《国家学生体质健康测评标准》，下列选项中正确的描述是（ ）。</p>

<p>答案: 是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求;<br />

是学生体质健康的个体评价标准;<br />

是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分;<br />

是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施</p>

<p>19、 现行《国家学生体质健康测评标准》的主要功能是（ ）。</p>

<p>答案: 教育激励;<br />

反馈调整;<br />

引导锻炼</p>

<p>20、 下列描述正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 希区柯克（Edward Hitchcock）博士在美国马萨诸塞州阿姆赫斯特学院创办人类历史上第一个大学体育部，开设第一堂大学体育课时，就把由体重、身高、胸围、肺活量和引体向上等项目构成体质健康测评作为体育课的主要内容。;<br />

1865年，刚刚毕业于哈佛大学的威廉·布里海姆（W. T. Brigham）在乘船横渡太平洋时，发现同船的中国人与美国人的身体形态有很大的差异，于是便对同船中国人、美国人的身高体重、胸围、臂长、肌肉发育情况等项数据进行详细的测量与比较，开跨人种体质测评之先河。;<br />

学生体质测试的萌芽阶段是18世纪末至19世纪中叶，地点是从欧洲到美国。;<br />

1917年美国国会通过的史密斯—修斯法案（Smith—Hughes Act），首次以立法的形式明确规定“学生体质健康”为“教育七大核心准则”的第一条。</p>

<p>21、 下列描述正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 1900年左右，由于体质测评在学生入学、获取奖学金等方面被赋予重要的地位，但却没有建立相应的监管机制，谎报成绩、弄虚作假、欺上瞒下开始充斥着美国学生体质测评，学生体质测评工作因此一度被很多学校取消。;<br />

美苏冷战等时代背景下，美国总统青少年体质健康促进委员会（President’s Conference Council on Physical Fitness）的建立，以及艾森豪威尔等几任总统的大力支持，使学生体质测评从教育层面上升到国家安全层面。;<br />

学生体质健康测评研究和理念从欧洲传播到北美后，受到时任美国总统华盛顿的大力支持，建议全国青年都应该进行军事训练并通过体质测评，否则不颁发选举证。</p>

<p>22、 体质测评全球化的发展，主要来源于（ ）两方面的推动。</p>

<p>答案: “健康管理（Managed Care）”理念的提出和发展;<br />

计算机和信息技术的发展</p>

<p>23、 导致“亚健康”的原因有（ ）。</p>

<p>答案: 饮食不均 ;<br />

运动缺乏;<br />

环境污染;<br />

精神压力 </p>

<p>24、 在下列项目中，分数权重20%的项目是（ ）。</p>

<p>答案: 50米跑;<br />

800米/1000米跑</p>

<p>25、 在下列项目中，分数权重10%的项目是（ ）。</p>

<p>答案: 立定跳远;<br />

坐位体前屈</p>

<p>26、 下列选项中对对体质测评工作或研究做出突出贡献的是（ ）。 </p>

<p>答案: 美国马萨诸塞州阿姆赫斯特学院的希区柯克（Edward Hitchcock）博士;<br />

毕业于哈佛大学的威廉·布里海姆（W. T. Brigham）;<br />

美国学者沙金特（Dully A. Sargent）;<br />

美国首任总统乔治·华盛顿（George Washington）</p>

<p>27、 BMI项目成绩的科学提高方法有（ ）。</p>

<p>答案: 坚持科学锻炼;<br />

养成合理饮食的生活习惯;<br />

养成良好的生活作息习惯</p>

<p>28、 引体向上练习的三个阶段分别是（ ）。</p>

<p>答案: 握力练习;<br />

掌握背肌发力要领;<br />

完整练习</p>

<p>29、 仰卧起坐项目的辅助练习方法有（ ）。</p>

<p>答案: 仰卧举腿;<br />

平板支撑;<br />

完整练习</p>

<p>30、 肺活量的辅助练习方法有（ ）。</p>

<p>答案: 中长跑;<br />

中长距离游泳;<br />

中长距离自行车骑行</p>

<p>31、 下列哪些项目是《国民体质测定标准》中有而《国家学生体质健康标准》没有的？</p>

<p>答案: 选择反应时;<br />

闭眼单足站立;<br />

台阶测试</p>

<p>32、 现行《国家学生体质健康测评标准》从哪几个方面综合评定学生体质健康水平？</p>

<p>答案: 身体形态;<br />

身体机能;<br />

身体素质</p>

<p>33、 在下列项目中，分数权重15%的项目是（ ）。</p>

<p>答案: BMI;<br />

肺活量</p>

<p>34、 下列选项中对对体质测评工作或研究做出突出贡献的是（ ）。</p>

<p>答案: 美国马萨诸塞州阿姆赫斯特学院的希区柯克（Edward Hitchcock）博士;<br />

毕业于哈佛大学的威廉·布里海姆（W. T. Brigham）;<br />

美国学者沙金特（Dully A. Sargent）;<br />

美国首任总统乔治·华盛顿（George Washington）</p>

<p>35、 对50米跑中成绩影响最大的两个要素是（ ）。</p>

<p>答案: 步频;<br />

步幅</p>

<p>36、 体质测评的意义和价值主要表现在哪三个层面？</p>

<p>答案: 是实现个人健康管理的前提和基础;<br />

是有效改善“亚健康”人群的科学化保障;<br />

是真实反映国民体质健康状况，为国家大政方针提供数据支撑的重要依据</p>

<p>37、 下列项目中不属于《国家学生体质健康测评标准（大学）》的是（ ）。</p>

<p>答案: 握力测试;<br />

台阶测试</p>

<p>38、 800米/1000米跑项目的锻炼中，尤其需要注意的两个要素是（ ）。</p>

<p>答案: 跑步姿态;<br />

跑步时的呼吸方法与节奏</p>

<p>39、 体育锻炼的负荷量无论是强度、时间还是密度都要因人、因时而异，应根据自身的实际情况安排运动负荷。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>40、 同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>41、 耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>42、 &#8220;体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）&#8221;。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>43、 因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺部体质健康研究中心提交免予执行《标准》的申请。对确实丧失运动能力，免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>44、 根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的要求，测试项目为七项：身高/体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>45、 学生体质健康标准成绩每学年评定一次，记入《国家学生体质健康标准登记卡》，在学生毕业时放入学生档案。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>46、 《学生体质健康测评标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>47、 学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>48、 在参加《国家学生体质健康标准》测试和补测期间受试学生务必携带校园一卡通，如一卡通照片模糊需同时出示有效证件（学生证或身份证）。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>49、 体质健康测试根据《标准》，大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生为1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>50、 学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年的体测成绩计算，与前几年的测试成绩无关，毕业当年《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>51、 就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>52、 肺活量可以通过大负荷的力量练习来提高。 </p>

<p>答案: 错误</p>

<p>53、 根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的要求，测试项目为七项：身高/体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>54、 《学生体质健康测评标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>55、 《标准》根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>56、 体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>57、 50米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为10%。</p>

<p>答案: 错误</p>

**<h2><a name="toc-3"></a>第三章 科学锻炼的自我监控与恢复 第三章单元测验</h2>**

<p>1、 在不同的气温条件下，机体的代谢强度和散热方式会发生相应的变化，进而保持体温的（ ）。</p>

<p>答案: 恒定</p>

<p>2、 在低温条件下，肌肉的粘滞性会（ ）。</p>

<p>答案: 增大</p>

<p>3、 在进行锻炼时，室内气温需要控制在（ ）。</p>

<p>答案: 23～25℃</p>

<p>4、 个体通过呼吸与外界环境即时进行气体交换,这是机体获取足够氧气，以供代谢所需的（ ）天然途径。</p>

<p>答案: 唯一</p>

<p>5、 在体育锻炼时,我们需要摄取足够多的氧气以供给运动中的（ ）。</p>

<p>答案: 能量消耗</p>

<p>6、 一般来说，为了达到改善心肺功能及肌肉各项能力的效果应该遵循（ ）的原则。</p>

<p>答案: 适量负荷</p>

<p>7、 在锻炼过程中找到适宜的（ ）从而使机体能力和运动表现不断的提高，是我们在锻炼中首先要解决的问题。</p>

<p>答案: 锻炼负荷</p>

<p>8、 中等强度运动对于身体的刺激作用适中，运动过程中心率一般在每分钟（ ）。</p>

<p>答案: 100到140次</p>

<p>9、 人体的最大心率与（ ）有关。</p>

<p>答案: 年龄</p>

<p>10、 当心率在（ ）或以上最大心率时，相当于大强度运动。</p>

<p>答案: 85%</p>

<p>11、 人体活动过程中的主观体力感觉，可以分为6到20个等级，不同的等级对应着不同的（ ）。</p>

<p>答案: 主观感受</p>

<p>12、 超过自身接受能力的负荷，不仅不能增强你的运动能力，而且还会不同程度地使你的身体机能出现（ ）。</p>

<p>答案: 劣变</p>

<p>13、 最大心率是指人体在运动过程中所能达到的最快（ ），常用次每分钟表示。</p>

<p>答案: 心跳频率</p>

<p>14、 在运动时，为了能更好的舒展身体、减少身体的损伤，一般情况下，都会在运动前后做一些（ ）。</p>

<p>答案: 拉伸练习</p>

<p>15、 在一些运动项目上（例如，健身健美）佩戴运动手套，能够起到很好的（ ）。</p>

<p>答案: 防滑效果</p>

<p>16、 （ ）既是一个在运动中极其重要的部位，同时又是一个比较脆弱、容易受伤的部位，还是一个受伤时，极其疼痛且恢复较慢的部位。</p>

<p>答案: 膝盖</p>

<p>17、 运动后如果一次性喝水过多，就会使血液中盐的含量降低，降低细胞的（ ），导致钠代谢的平衡失调，发生肌肉抽筋等现象。</p>

<p>答案: 渗透压</p>

<p>18、 当你很久没有运动，在上完一次体育课或进行过一次大的运动之后，第二天常常会感到肌肉酸痛并伴有疲倦乏力，甚至出现肌肉痉挛、僵硬等症状，这种肌肉疼痛，常常需要3～4天甚至6～7天之后才能完全恢复，医学上一般将这种症状称之为（ ）。</p>

<p>答案: 运动后疲劳</p>

<p>19、 肌肉酸痛并不见得是坏事，它更是一种身体（ ）的机制，可以防止人体在剧烈运动后造成进一步的损伤。</p>

<p>答案: 自我保护</p>

<p>20、 在运动过程中，人体各器官系统的活动都是在（ ）的指挥下完成的。</p>

<p>答案: 神经系统</p>

<p>21、 当身体疲劳达到一定程度后，往往会出现疲劳的感觉，这种疲劳感也可以说是疲劳的主观信号，导致疲劳的原因可能主要是大脑运动区域神经细胞的（ ）。</p>

<p>答案: 保护性抑制</p>

<p>22、 疲劳时,叩诊股四头肌肌腱，力量加大才能引起反射，即（ ）上升。</p>

<p>答案: 反射阈</p>

<p>23、 连续测5次肺活量,每次测定间隔30秒,疲劳时肺活量（ ）。</p>

<p>答案: 逐次下降</p>

<p>24、 基础心率是指清晨、清醒、起床后的心率,常用（ ）表示。</p>

<p>答案: 脉搏</p>

<p>25、 可将定量负荷后的（ ）作为疲劳诊断的指标。</p>

<p>答案: 心率恢复时间</p>

<p>26、 成年人每日一般要有（ ）小时的睡眠，儿童需要的时间较成年人长，而老年人则较短。</p>

<p>答案: 7-9</p>

<p>27、 当温度过高时,对热环境适应较好的同学可以进行适当的运动，但必须要（ ）。</p>

<p>答案: 补充水分和维生素 ;<br />

注意平衡饮食;<br />

运动量也应该由小到大</p>

<p>28、 在运动过程中，当感到( )等身体不适时，要立即减小运动强度和运动的量。</p>

<p>答案: 体温上升;<br />

头昏;<br />

头痛;<br />

口干</p>

<p>29、 在选择跑道时，应该选择（ ）的跑道。</p>

<p>答案: 平坦结实;<br />

软硬适度;<br />

表面无坑洼</p>

<p>30、 新鲜空气中含有大量的负离子,它能调节大脑中枢神经系统的功能，（ ）。</p>

<p>答案: 增强心肺能力;<br />

促进血液循环;<br />

提髙机体的免疫力</p>

<p>31、 组成运动负荷的主要因素是（ ）和（ ）。</p>

<p>答案: 量;<br />

强度</p>

<p>32、 在锻炼过程中，根据每分钟心率的次数，我们可以把，体育活动的强度划分为（ ）三个级别。</p>

<p>答案: 小强度;<br />

中等强度;<br />

大强度</p>

<p>33、 根据2017年，国家体育总局发布的《全民健身指南》，目前，监测体育健身活动强度的指标有三种，分别是（ ）。</p>

<p>答案: 运动中呼吸的变化;<br />

心率;<br />

主观体力感觉</p>

<p>34、 体育活动能够引起人体和的变化，我们可以根据运动中（ ）的呼吸变化来监测运动强度。</p>

<p>答案: 呼吸频率;<br />

呼吸深度</p>

<p>35、 横纹肌溶解征的特征是（ ）。</p>

<p>答案: 肌肉非常酸痛;<br />

尿液的颜色不对;<br />

走路都困难</p>

<p>36、 小强度运动的判定指标为（ ）。</p>

<p>答案: 心率&lt;100次每分钟 ;<br />

呼吸平稳 ;<br />

主观感觉轻松</p>

<p>37、 一般常用（ ）和（ ）来监测体育活动的强度。</p>

<p>答案: 最大心率的百分数;<br />

运动中的实测心率</p>

<p>38、 上体育课着装不正确的包括( )。</p>

<p>答案: 穿拖鞋;<br />

穿高跟鞋;<br />

穿皮鞋;<br />

穿牛仔裤</p>

<p>39、 在一些运动项目上（例如，健身健美），佩戴运动手套能够起到很好的防滑效果，从而提高运动的（ ）和（ ）。</p>

<p>答案: 稳定性;<br />

安全性</p>

<p>40、 运动后如果一次性喝水过多，就会使（ ），发生肌肉抽筋等现象。</p>

<p>答案: 血液中盐的含量降低;<br />

降低细胞的渗透压;<br />

导致钠代谢的平衡失调</p>

<p>41、 运动性疲劳的判断有（ ）。</p>

<p>答案: 观察法;<br />

生理指标测定法;<br />

心率测定</p>

<p>42、 当疲劳加深时，已难以用（ ）和（ ）来克服了，甚至已经牢固掌握的动作也不能准确的完成。</p>

<p>答案: 意志;<br />

努力</p>

<p>43、 心率是评定运动性疲劳最简易的指标，一般常用（ ）和（ ）对疲劳进行诊断。</p>

<p>答案: 基础心律;<br />

运动后恢复心率</p>

<p>44、 运动疲劳判断中的生理指标测定法包括（ ）。</p>

<p>答案: 膝跳反射法;<br />

呼吸耐力测定;<br />

力量测定</p>

<p>45、 下列不属于积极性休息的是（ ）。</p>

<p>答案: 剧烈运动;<br />

睡觉;<br />

力量训练</p>

<p>46、 疲劳消除中的物理治疗法包括（ ）。</p>

<p>答案: 生物频谱仪;<br />

红外线;<br />

生物信息治疗仪</p>

**<h2>第七章 运动与科学控制体重 第七章课后作业</h2>**

<p>1、 某女生的体重指数是24kg/m2，对照中国人的标准，她的体重可以评价为（ ）。</p>

<p>答案: 超重<br />

<span id="more-146757"></span></p>

<p>2、 男性体脂率的正常范围应该是以下哪一组数据？</p>

<p>答案: 7%~25%</p>

<p>3、 某人到30岁时，他的生活方式保持原来的状态，饮食、身体活动都没有什么变化，他的能量代谢有可能会是如下哪种情况？</p>

<p>答案: 下降</p>

<p>4、 在影响体重的主要因素中，哪些因素是人为可控的？</p>

<p>答案: 运动、饮食</p>

<p>5、 下面哪一组能源物质都能够提供热量？</p>

<p>答案: 糖、脂肪、蛋白质</p>

<p>6、 李阳是一名大二男生，年龄21岁，体重60kg，根据WHO推荐的公式计算，他一天的基础代谢应该是（ ）千卡。</p>

<p>答案: 1597千卡</p>

<p>7、 人体的能量消耗主要有基础代谢、食物特殊动力作用和体力活动三大方面，下面哪组数据符合它们正常情况下分别占能量总消耗的比例？</p>

<p>答案: 60%、10%、30%</p>

<p>8、 如果分别以增重、减脂、稳定体重为各自目的，人体能量代谢的摄入量和消耗量的关系应该是什么？</p>

<p>答案: &gt; &lt; =</p>

<p>9、 一女生的BMI为26，体脂率为31%，体重为超重。她的饮食应该按照什么搭配？</p>

<p>答案: 低糖、低脂肪、高蛋白</p>

<p>10、 在进行健身运动时，以下列哪种能源供给系统为主供能时的减脂效果最好？</p>

<p>答案: 有氧供能系统</p>

<p>11、 25岁的张华想通过运动减脂，她运动时的靶心率应该控制在什么范围？</p>

<p>答案: 117～137</p>

<p>12、 运动减脂的最佳运动强度应该控制在什么范围？</p>

<p>答案: 60%～70%</p>

<p>13、 以下哪一个关于体重指数公式的书写是正确的？</p>

<p>答案: 体重指数=体重/身高2(kg/m2)</p>

<p>14、 一般来说，中国人BMI的正常范围应该是以下哪一个？</p>

<p>答案: 18.5~23.9</p>

<p>15、 一碗白米饭(140g) 的热量为210 千卡，如果换算成能量，大约有多少千焦？</p>

<p>答案: 878</p>

<p>16、 在平衡膳食中，应注意糖、脂肪、蛋白质的摄入比例，以下哪一组比例较合理？</p>

<p>答案: 60%、25%、15%</p>

<p>17、 各种中等强度体力活动消耗的能量在总能量消耗中约占多少？</p>

<p>答案: 15%～30%</p>

<p>18、 某男生的体重指数是16.5kg/m2，对照中国人的标准，他的体重评价为（ ）。</p>

<p>答案: 较瘦</p>

<p>19、 女性体脂率的正常范围应该是以下哪一组数据？</p>

<p>答案: 13%~30%</p>

<p>20、 不同营养素的食物特殊动力作用不同，消化以下哪种营养素耗能最多？</p>

<p>答案: 蛋白质</p>

<p>21、 女生张华为了减肥决定调整饮食结构，你认为以下哪些食物适合于她？</p>

<p>答案: 鸡蛋;<br />

鱼肉 ;<br />

豆腐 ;<br />

蔬菜;<br />

苹果;<br />

牛奶;</p>

<div id="hide-content" class="text-download">

牛肉</p>

<p>22、 人体必需营养素有42种，这些营养素都包含在各种食物中，缺一不可，这些营养素在人体能量代谢中，最有可能转化为脂肪的是哪些营养素？</p>

<p>答案: 碳水化合物;<br />

脂肪</p>

<p>23、 男生李阳的体重偏瘦，他想通过运动增加肌肉量，你觉得以下哪些运动项目增肌效果相对比较好？</p>

<p>答案: 短距离快速跑;<br />

足球;<br />

篮球;<br />

网球;<br />

举重</p>

<p>24、 下列食物中，哪些属于高热量食品？</p>

<p>答案: 花生;<br />

香肠;<br />

巧克力;<br />

酒</p>

<p>25、 人体的能量消耗主要包含哪些方面？</p>

<p>答案: 食物特殊动力作用;<br />

体力活动;<br />

基础代谢</p>

<p>26、 人体在运动时，无氧酵解系统参与供能时的能源物质主要是哪些？</p>

<p>答案: 血糖;<br />

糖原</p>

<p>27、 磷酸原系统供能的主要特点有哪些？</p>

<p>答案: 无氧参与;<br />

储存有限;<br />

快速供能</p>

<p>28、 无氧酵解系统供能的主要特点有哪些？</p>

<p>答案: 生成乳酸;<br />

无氧参与;<br />

高效率供能</p>

<p>29、 有氧供能系统供能的主要特点有哪些？</p>

<p>答案: 长时间供能;<br />

有氧参与;<br />

分解脂肪</p>

<p>30、 人体在运动时，磷酸原系统参与供能时的能源物质主要是哪些？</p>

<p>答案: 磷酸肌酸;<br />

三磷酸腺苷</p>

<p>31、 人体在运动时，有氧供能系统参与供能时的能源物质主要是哪些？</p>

<p>答案: 碳水化合物 ;<br />

脂肪</p>

<p>32、 影响体重的主要因素有哪些？</p>

<p>答案: 运动 ;<br />

遗传;<br />

饮食 ;<br />

性别 ;<br />

年龄</p>

<p>33、 下列哪些营养素不能提供热量？</p>

<p>答案: 维生素;<br />

矿物质;<br />

水</p>

<p>34、 人体能量消耗中，影响体力活动的因素有哪些？</p>

<p>答案: 运动频率;<br />

运动强度;<br />

运动时长;<br />

运动方式;<br />

体重;<br />

运动能力</p>

<p>35、 以下哪些活动属于体力活动？</p>

<p>答案: 工作;<br />

家务;<br />

体育运动;<br />

娱乐活动;<br />

行走</p>

<p>36、 以减脂为目的的饮食选择应该是什么？</p>

<p>答案: 高蛋白;<br />

低糖;<br />

低脂肪</p>

<p>37、 王陇德教授 “四个一”的饮食结构是指每天要摄取什么？</p>

<p>答案: 一小块豆腐;<br />

一小把坚果;<br />

一斤牛奶;<br />

一个鸡蛋</p>

<p>38、 王陇德教授“十个网球”的饮食结构是指每天的饮食量不超过什么？</p>

<p>答案: 三个网球的水果;<br />

四个网球的蔬菜;<br />

二个网球的主食;<br />

一个网球的肉</p>

<p>39、 下列哪些运动项目供能是以有氧为主的？</p>

<p>答案: 2英里滑冰;<br />

400米游泳;<br />

马拉松</p>

<p>40、 下列哪些运动项目供能是以无氧为主的？</p>

<p>答案: 100米跑;<br />

足球;<br />

篮球</p>

<p>41、 简要地说，体重就是人体质量的总和。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>42、 体重控制就是把身体重量以正确的方法控制或调节在一个适当的范围内。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>43、 体重指数（BMI）是WHO推荐的国际统一使用的肥胖分型标准参数，WHO公布的BMI正常范围为18.5-24.9。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>44、 BMI值是衡量胖瘦的参考值，一个BMI指数超重的人肯定是个胖子。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>45、 体重过低或超重都对健康有影响，BMI与总死亡率呈类U形关系。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>46、 人体对热量的吸收是有限度的，当摄入的热量不足时则会造成肌肉量和脂肪的降低。当摄入的热量多于消耗的热量时就必然导致热量在体内的蓄积。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>47、 摄食过量比运动不足更容易引发肥胖。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>48、 能量代谢是指生物体内物质代谢过程中所伴随的能量释放、转移和利用。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>49、 热量和能量在数量上是相等的，有多少能量就有多少热量。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>50、 糖是构成及修补人体组织的主要成分，蛋白质是人体能量的主要来源。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>51、 基础代谢是指维持人体生命活动的最大能量消耗。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>52、 体力活动是由骨骼肌收缩产生能量代谢的机体运动。也称身体活动。体力活动是运动的上位概念，涵盖了体育锻炼行为。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>53、 不同营养素的食物特殊动力作用不同，摄入碳水化合物、脂肪和蛋白质时消耗的能量分别相当于其本身产生能量的5～6％，4～5％和30％。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>54、 对儿童、青少年、瘦弱者来说，应该让能量摄入小于能量消耗。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>55、 对肥胖者来说，应该让能量摄入小于能量消耗。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>56、 脂肪是人体能量最大的存储形式，水在人体组织中占65%。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>57、 人体能量消耗中，体力活动相对稳定，基础代谢和食物热效应变化最大。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>58、 当人体摄入的糖和脂肪供能不足时，蛋白质会参与供能。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>59、 热量消耗多于热量摄入使脂肪合成增加是肥胖的物质基础。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>60、 运动减肥采用中、小强度运动的原因在于减肥运动必须保证充分的氧供应。</p>

<p>答案: 正确</p>

**<h2><a name="toc-2"></a>第八章 免疫力与健康 第八章课后作业</h2>**

<p>1、 免疫一词，最早出现我在我国哪本医学著作中（ ）。</p>

<p>答案: 《免疫力方》</p>

<p>2、 免疫系统是由（ ）。</p>

<p>答案: 免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成</p>

<p>3、 接种疫苗属于哪种免疫方式（ ）。</p>

<p>答案: 人工自动免疫</p>

<p>4、 “关爱生命，健康生活”，下列叙述错误的是（ ）。</p>

<p>答案: 处方药和非处方药都必须在医生的指导下购买和使用</p>

<p>5、 流行性感冒多发的季节，室内要经常开窗通风、注意室内卫生、喷洒消毒液。从预防传染病的角度，这些预防措施和传染病类型是（ ）。</p>

<p>答案: 切断传播途径、呼吸道传染病</p>

<p>6、 以下关于人体免疫的叙述，错误的是（　　）。</p>

<p>答案: 小时候患过水痘的人，以后也不会患麻疹</p>

<p>7、 免疫力的种类有哪些？（ ）。</p>

<p>答案: 非特异性免疫;<br />

特异性免疫</p>

<p>8、 下面哪些是免疫力的功能（ ）。</p>

<p>答案: 防御功能;<br />

自身稳定功能;<br />

免疫监视功能</p>

<p>9、 免疫力低下都有哪些表现？（ ）</p>

<p>答案: 容易疲劳、精神萎靡不振;<br />

容易生病;<br />

消化系统紊乱;<br />

心理疾病</p>

<p>10、 提高人体免疫力，下列说法不正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 抽烟喝酒;<br />

暴饮暴食;<br />

过度熬夜;<br />

不按时吃饭</p>

<p>11、 运动可以提高免疫力的主要表现有（ ）。</p>

<p>答案: 促进人体循环系统功;<br />

增强呼吸系统功能;<br />

提升人体神经系统反应能力;<br />

提高人体骨骼密度</p>

<p>12、 免疫力是具有抵抗力而不患某种传染病的能力。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>13、 医生给病人注射免疫球蛋白属于人工自动免疫。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>14、 偶尔不按时吃饭，熬夜等不良生活习惯对免疫力影响不大。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>15、 运动强度越大越有利于提高免疫力。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>16、 长期处于不良情绪中应该多与外界沟通，多表达内心的感受，寻求支持和鼓励，舒缓负面情绪，同时也能提高免疫力。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>17、 心理对免疫力没有任何影响。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>18、 免疫力低下最直接的表现就是容易生病。</p>

<p>答案: 正确</p>

**<h2><a name="toc-3"></a>第九章 坚持科学锻炼，走出误区 第九章课后作业</h2>**

<p>1、 体质健康测试长跑，到达终点后不正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 猛地停下来，坐下或低头</p>

<p>2、 《国务院关于实施健康中国行动的意见》，我国将实施健康知识普及的行动，目标是到2022年和2030年，全国居民健康素养水平分别不低于（ ）。</p>

<p>答案: 22%和30%</p>

<p>3、 在进行锻炼后，同学们都会感到疲劳、饥饿与空腹感，是因为（ ）。</p>

<p>答案: 身体发出了需要进行营养补充的信号</p>

<p>4、 如果身体有超过10小时以上没有摄入热量，就会出现（ ）。</p>

<p>答案: 血糖头晕、轻者影响消化，重者可昏厥或猝死</p>

<p>5、 无论是身体训练还是运动减脂，脂肪是（ ）。</p>

<p>答案: 整体代谢</p>

<p>6、 器械使用错误的是（ ）。</p>

<p>答案: 所有器械全部练一遍</p>

<p>7、 运动量的合理安排正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 小运动量开始</p>

<p>8、 描述健康素养不正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 了解快速瘦身素养</p>

<p>9、 热身准备意识淡薄的危害不正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 运动时更轻松</p>

<p>10、 1000米运动前热身不足会引起（ ）。</p>

<p>答案: 引起足底筋膜炎</p>

<p>11、 运动中营养补充正确的是（ ）。</p>

<p>答案: 补充少量水</p>

<p>12、 运动前后正确的做法是（ ）。</p>

<p>答案: 吃全麦饼干等小零食</p>

<p>13、 减肥的正确做法是（ ）。</p>

<p>答案: 合理运动</p>

<p>14、 局部瘦身会导致哪里瘦（ ）。</p>

<p>答案: 练局部也是全身一起瘦</p>

<p>15、 饭前空腹适合进行哪些运动（ ）。</p>

<p>答案: 热身操</p>

<p>16、 服用减肥药的不良后果（ ）。</p>

<p>答案: 电解质紊乱</p>

<p>17、 人剧烈运动以后（ ）。</p>

<p>答案: 身体的各个器官都处在极度亢奋的状态</p>

<p>18、 体育素质内容不包括（ ）。</p>

<p>答案: 体能基础</p>

<p>19、 运动中腹痛处理方法不包括（ ）。</p>

<p>答案: 热敷</p>

<p>20、 闭合性软组织损伤处理方法不包括（ ）。</p>

<p>答案: 马上热敷</p>

<p>21、 运动健身的FIT监控内涵不包括（ ）。</p>

<p>答案: 脉搏</p>

<p>22、 肌肉痉挛症状不包括（ ）。</p>

<p>答案: 局部肌肉痛</p>

<p>23、 低血糖症预防方法不包括（ ）。</p>

<p>答案: 准备活动充分</p>

<p>24、 神经系统的组成不包括（ ）。</p>

<p>答案: 运动系统的神经</p>

<p>25、 1891年美国马莎诸塞州基督教青年会干部训练学校的体育教师（ ）发明了篮球。</p>

<p>答案: 詹姆斯.奈史密斯</p>

<p>26、 只有球队的（ ）可以请求中断比赛即请求要登记的暂停。</p>

<p>答案: 队长</p>

<p>27、 4\*10的篮球比赛中，第3、4节中准予（ ）次要登记的暂停。</p>

<p>答案: 3</p>

<p>28、 篮圈上沿距地面的高度是（ ）。</p>

<p>答案: 3.05米</p>

<p>29、 运动中最容易发生痉挛的肌肉是小腿的（ ）。</p>

<p>答案: 腓肠肌</p>

<p>30、 在运动中，由于脑部突然血液供应不足而发生的一时性知觉丧失现象，叫做（ ）。</p>

<p>答案: 运动性晕厥</p>

<p>31、 运动性昏厥的处置方法是（ ）。</p>

<p>答案: 平卧，足略高于头</p>

<p>32、 在高温、通风不良的环境中，长时间进行体育锻炼，易发生（ ）。</p>

<p>答案: 中暑</p>

<p>33、 肌肉拉伤在（ ）小时后可施行按摩或理疗。</p>

<p>答案: 24小时</p>

<p>34、 健康素养内容丰富，包括（ ）。</p>

<p>答案: 基本知识和理念素养;<br />

基本技能和基本医疗素养;<br />

慢性病防治;<br />

传染病防治素养</p>

<p>35、 饭前空腹适合进行哪些运动（ ）。</p>

<p>答案: 适度步行;<br />

热身操;<br />

慢跑</p>

<p>36、 运动前不热身会导致（ ）。</p>

<p>答案: 容易伤到关节和肌肉;<br />

引起疼痛甚至创伤;<br />

肌肉撕裂</p>

<p>37、 健康瘦身的不正确做法（ ）。</p>

<p>答案: 节食瘦身;<br />

美容院减肥精油按摩;<br />

食用各种减肥类药物</p>

<p>38、 长跑后如果立即坐下，不进行适当的走动会导致（ ）。</p>

<p>答案: 压迫部位血液不流通;<br />

肌肉收缩停止;<br />

血液无法顺利流回心脏;<br />

血压降低、脑部缺氧</p>

<p>39、 形体美不单注重外在的形体美训练，而且还应多关注训练中的（ ）。</p>

<p>答案: 节奏;<br />

仪表;<br />

姿态</p>

<p>40、 运动前不热身会导致（ ）。</p>

<p>答案: 肌肉撕裂;<br />

创伤;<br />

肌肉引起疼痛;<br />

伤到关节和肌肉</p>

<p>41、 运动前不热身对心脏伤害很大这是因为，身体肌群在没有适应的情况下突然收缩（ ）。</p>

<p>答案: 使血管收缩;<br />

心跳加速;<br />

会促使肾上腺素大量分泌</p>

<p>42、 热身还可以让内脏器官提高工作效率，这时关节会分泌（ ）。</p>

<p>答案: 增加对关节间的保护;<br />

有润滑和营养作用的滑液</p>

<p>43、 很多同学都会到达终点后猛地停下来，坐下或低头，然后就会出现头晕、呕吐甚至严重的还出现了晕厥。这是因为（ ）。</p>

<p>答案: 肌肉处于扩张状态;<br />

毛细血管处于扩张状态</p>

<p>44、 大家运动前的一个小时，可以选择（ ）。</p>

<p>答案: 全麦饼干;<br />

香蕉;<br />

酸奶</p>

<p>45、 正确的锻炼方法应该是（ ）。</p>

<p>答案: 从简单动作开始;<br />

从小幅度练起;<br />

从小运动量练起</p>

<p>46、 如果突然大运动量运动，机体会出现严重的（ ）。</p>

<p>答案: 身体透支;<br />

引起肌腱、肌肉拉伤;<br />

浑身酸痛;<br />

疲劳感</p>

<p>47、 同学们在进行训练的时候务必要（ ）。</p>

<p>答案: 循序渐进完成训练目标;<br />

制定合理的计划</p>

<p>48、 局部瘦身的误区（ ）。</p>

<p>答案: 练肚子收紧肚子肌肉;<br />

练腿收紧腿部肌肉</p>

<p>49、 科学减肥的方法（ ）。</p>

<p>答案: 少吃;<br />

运动;<br />

制定科学计划</p>

<p>50、 节食后身体更容易（ ）。</p>

<p>答案: 饥饿;<br />

想吃得更多;<br />

体会比之前更容易堆积脂肪</p>

<p>51、 科学减肥是我们在满足（ ）。</p>

<p>答案: 身体基本需求;<br />

身体均衡营养;<br />

让身体和大脑适应主人正在减重</p>

<p>52、 身体健康素质要素包括（ ）。</p>

<p>答案: 肌肉力量与耐力;<br />

身体柔韧性;<br />

心血管系统的功能;<br />

身体成分</p>

<p>53、 “现代体育”的发展趋势是（ ）。</p>

<p>答案: 科学化;<br />

学校体育由强调健身转为全面育人;<br />

国际化;<br />

社会化</p>

<p>54、 人的健康标准大致可概括为三个层面（ ），一个人只有同时具备了这三个条件，才称得上是完全健康的。</p>

<p>答案: 社会适应良好;<br />

心理健康;<br />

身体健康</p>

<p>55、 体育课是学校体育的重要组成部分，大学开设体育课的根据是（ ）。</p>

<p>答案: 大学生的年龄特征;<br />

身心发育特点</p>

<p>56、 体育锻炼中从实际出发是指（ ）。</p>

<p>答案: 从外界客观环境与条件出发;<br />

从自身实际出发</p>

<p>57、 大学生体质测试的内容都有哪些（ ）。</p>

<p>答案: 立定跳远;<br />

坐位体前屈;<br />

800、1000米;<br />

肺活量;<br />

身高体重</p>

<p>58、 影响健康的因素有（ ）。 </p>

<p>答案: 认知水平;<br />

遗传;<br />

生活环境;<br />

生活方式</p>

<p>59、 在制定训练计划时必须考虑的几个方面是（ ）。</p>

<p>答案: 各个阶段;<br />

练习强度;<br />

练习数量</p>

<p>60、 女子经期锻炼时应注意（ ）。</p>

<p>答案: 运动量要适宜，锻炼时间要适中;<br />

不宜做震动性大、对抗性强的动作;<br />

不宜参加游泳、长跑、跳跃或持续时间较长的快速运动;<br />

如遇有月经紊乱，痛经等现象发生时，则应暂停体育锻炼</p>

<p>61、 常见的运动生理反应有（ ）。</p>

<p>答案: 肌肉酸痛;<br />

肌肉痉挛;<br />

极点和第二次呼吸</p>

<p>62、 肌肉酸痛的处置方法有（ ）。</p>

<p>答案: 热敷按摩;<br />

口服维生素;<br />

针灸、电疗</p>

<p>63、 运动中腹痛的处置方法有（ ）。</p>

<p>答案: 减慢速度、加深呼吸;<br />

按压疼痛部位</p>

<p>64、 一般来说，在体育锻炼中运动损伤的预防应做好以下几个方面的工作（ ）。</p>

<p>答案: 重视预防运动损伤;<br />

调节身体，使之处于良好的运动状态;<br />

注意科学锻炼;<br />

加强易伤部位锻炼</p>

<p>65、 科学锻炼锻炼的五个方面中，（ ）等三个方面对预防损伤较为重要。</p>

<p>答案: 全面性;<br />

经常性;<br />

渐进性</p>

<p>66、 常见的运动损伤有（ ）。</p>

<p>答案: 软组织擦伤;<br />

关节、韧带扭伤;<br />

关节脱位</p>

<p>67、 体育课时老师会带领大家先做热身活动，然后才开始运动。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>68、 吃头孢后可以无节制的饮酒。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>69、 为了瘦身塑形可以在运动前不补充能量，运动大吃一顿。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>70、 在运动中我们应该少量多次的补充水，防止肌肉抽筋。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>71、 所谓健康素养，是指一个人有能力获取和理解基本的健康信息和服务，并做出正确的判断和决定，来主动维持并促进自己的健康。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>72、 为了瘦身可以吃少量减肥药。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>73、 不热身对心脏的伤害也很大，会导致突发脑血管病或心源性猝死。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>74、 形体美就是“人体美”，即是人的形体结构美。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>75、 “骨感美”在当今社会是最美的身体形态。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>76、 当运动时间超过1小时，需要静下来好好休息15分钟。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>77、 如果身体有超过10小时以上没有摄入热量，就会出现血糖头晕、轻者影响消化，重者可昏厥或猝死。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>78、 如果长期进行力量的训练，那么就会出现肌肉，从而影响自己外在的形体美观。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>79、 心率达到最大心率的70%以上的时候，这时候再进行力量训练可以有效燃烧体内脂肪。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>80、 通过节食快速达到减肥目的，反而更容易形成易胖体质。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>81、 今天练胸肌，胸就会变大。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>82、 健身房里的器械都要一一试过，才是真正的锻炼了。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>83、 运动就是要疯狂锻炼一把，弄得精疲力竭才爽。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>84、 锻炼方法应该从小运动量、小幅度、简单动作开始。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>85、 节食减肥不会出现反弹现象。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>86、 节食减肥会让我们的基础代谢率大大降低。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>87、 重复锻炼法是对某一锻炼方法按照一定符合要求，多次重复同一动作进行锻炼的方法。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>88、 如果经常锻炼身体，而引起的心脏体积增大，是心脏容血量提高，血液输出功能增强的表现，而非一种病态表现。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>89、 体育锻炼可以提高人体的某些免疫力，防御生物病源的侵害，因此在患病期间进行体育锻炼，可以起到抗御疾病的作用。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>90、 体育锻炼对疾病的抵御作用是无条件的。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>91、 体育锻炼可使人体中的高密度脂蛋白胆固醇降低，甘油三酯提高，这些指标的变化对防止肥胖症、高血压、冠心病效果显著。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>92、 体育锻炼中实施医务监督可为科学、合理的安排体育锻炼内容，运动负荷提供重要的依据和参考。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>93、 科学研究表明，每个人在锻炼后所呈现出的生理反应和自我感觉是基本相同的。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>94、 体育锻炼能够强身健体，但对心理健康的调控作用十分有限。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>95、 积极情绪对人体的生命活动能起到良好的作用，消极情绪对机体健康会产生十分不利的影响。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>96、 不良的个性特征，不良行为和习惯是导致心身疾病的重要原因。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>97、 体育锻炼能够起到促进人的心理健康，预防身心疾病的良好功效。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>98、 体育锻炼能够有法除积极良好的情感，对调节感情具有积极作用。</p>

<p>答案: 正确</p>

<p>99、 剧烈运动时和运动后，需要一次性大量饮水。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>100、 女子在月经期间应完全停止体育锻炼。</p>

<p>答案: 错误</p>

<p>101、 适度的体育锻炼有助于女子经期的平稳过渡。</p>

<p>答案: 正确</p>