**第一章测试（20）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**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%。**

**错**

**4【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**5【单选题】 (2分)**

**在体育教育过程中，必须始终坚持“（ ）”的教育理念。**

**健康第一，安全第一**

**6【单选题】 (2分)**

**《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。**

**1，1**

**7【多选题】 (3分)**

**体育运动是改变身体健康状态的关键因素，主要促进“（ ）”。**

**环境适应**

**个体健康**

**生理健康**

**心理健康**

**8【多选题】 (3分)**

**运动缺乏是指“（ ）”。**

**每次运动不足30分钟**

**运动强度偏低**

**每周运动不足3次**

**运动心率偏低**

**9【多选题】 (3分)**

**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“（ ）”。**

**全过程**

**全成员**

**全方位**

**10【多选题】 (3分)**

**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“（包括 ）”；**

**体育品德**

**运动安全**

**运动能力**

**健康行为**

**第二章测试（20）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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**

**错**

**3【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**4【单选题】 (2分)**

**健康而体质较好的人群，靶心率可以控制在（ ）次/分钟**

**120～180**

**5【单选题】 (2分)**

**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（ ）。**

**运动性腹痛**

**6【单选题】 (2分)**

**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。**

**24**

**7【单选题】 (2分)**

**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（ ）。**

**体质**

**8【多选题】 (3分)**

**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。**

**温水浴**

**慢走**

**拉伸**

**按摩**

**9【多选题】 (3分)**

**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。**

**技术不正确**

**场地不平整**

**用力过大**

**10【多选题】 (3分)**

**运动后，不宜（ ）。**

**不宜立即进食**

**不宜蹲坐休息**

**不宜大量饮水**

**不宜饮酒吸烟**

**不宜立马洗澡**

**第三章测试（20）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。（ ）**

**错**

**2【判断题】 (1分)**

**长期坚持锻炼的人，肌肉逐渐发达起来，体重有所增加。**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**4【单选题】 (2分)**

**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（ ）。**

**体重**

**5【单选题】 (2分)**

**脉搏是（ ）指标。**

**心血管系统**

**6【单选题】 (2分)**

**肺活量的大小在一定程度上表现出（ ）的好坏。**

**呼吸功能**

**7【单选题】 (2分)**

**反映中枢神经系统是否疲劳的较敏感指标是（ ）**

**食欲**

**8【多选题】 (3分)**

**自我监督表中的某些内容记录，必须每天填写的有（ ）。**

**睡眠**

**晨脉**

**食欲**

**9【多选题】 (3分)**

**自我医务监督表记录,可记录的各项指标为（ ）。**

**运动的内容、时间**

**运动强度**

**运动中的体会收获**

**机体对运动的反应**

**10【多选题】 (3分)**

**以下哪些表明运动量是适宜的（      ）？**

**第二天体力充沛，渴望锻炼**

**稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后会很快消失**

**锻炼后有微汗**

**睡眠、食欲良好**

**第四章测试（20）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**闭合性踝关节扭伤的症状表现为疼痛、肿胀和伤口出血。**

**错**

**4【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**5【单选题】 (2分)**

**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（ ），一面组织送医院冶疗。**

**止血**

**6【单选题】 (2分)**

**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。**

**肩**

**7【多选题】 (3分)**

**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。**

**针炙**

**按摩**

**热敷**

**理疗**

**8【多选题】 (3分)**

**常见的运动性炎症有（ ）。**

**骨膜炎**

**腱鞘炎**

**滑囊炎**

**9【多选题】 (3分)**

**一旦出现骨折，切勿随意移动伤肢，而应先用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。**

**缓慢**

**轻柔**

**10【多选题】 (3分)**

**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。**

**牵引制动固定**

**夹板固定**

**石膏绷带固定**

**支架固定**

**第五章测试（15）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。（ ）**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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。（ ）**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**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。（ ）**

**对**

**4【判断题】 (1分)**

**由于生理原因，女运动员更容易患运动性贫血。（ ）**

**对**

**5【判断题】 (1分)**

**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。（ ）**

**对**

**6【单选题】 (2分)**

**以下哪些为常见的运动性疾病（ ）**

**肌肉痉挛、运动性中暑、运动性腹痛**

**7【单选题】 (2分)**

**下列因素中哪项最不可能引起运动性疾病（ ）**

**青少年运动员增加适量的运动负荷量**

**8【单选题】 (2分)**

**以下哪项为腓肠肌痉挛处理方法？（ ）**

**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【单选题】 (2分)**

**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？（ ）**

**运动性中暑**

**10【单选题】 (2分)**

**以下哪项运动性疾病与高温无直接关系？（ ）**

**热痉挛**

**第六章测试（21）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**3【判断题】 (1分)**

**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**

**对**

**4【判断题】 (2分)**

**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。**

**错**

**5【单选题】 (2分)**

**在胸部按压时，按压频率至少达到每分钟多少次？**

**100次**

**6【单选题】 (2分)**

**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。**

**30%**

**7【多选题】 (3分)**

**骨折具有哪些特有体征？**

**出现功能障碍**

**有骨擦音或骨擦感**

**疼痛**

**肿胀及皮下淤血**

**畸形**

**8【多选题】 (3分)**

**关节脱位的症状和体征有哪些？**

**肿胀**

**疼痛和压痛**

**畸形**

**关节功能丧失**

**9【多选题】 (3分)**

**根据病因不同，休克可分为（）**

**低血容量性休克**

**心源性休克**

**过敏性休克**

**神经源性休克**

**10【多选题】 (3分)**

**应用绷带包扎有哪些注意事项？**

**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**

**第七章测试（18）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**4【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**5【多选题】 (3分)**

**肩关节损伤以（ ）损伤为主。**

**冈上肌腱损伤**

**肩袖**

**6【多选题】 (3分)**

**肘关节损伤常见的有（ ）**

**“羽毛球肘”**

**“标枪肘”**

**“网球肘”**

**7【单选题】 (2分)**

**关节活动度是指关节运动时（ ）。**

**能够转动的角度**

**8【单选题】 (2分)**

**足底筋膜炎也被称为（ ）**

**跑步者足**

**9【单选题】 (2分)**

**肌力训练可以防治肌萎缩，加强关节的动态（）性。**

**稳定**

**10【单选题】 (2分)**

**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。**

**伸长**

**第八章测试（21）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**3【判断题】 (1分)**

**参加高空活动时，觉得戴头盔比较繁琐时，可以不戴。**

**错**

**4【单选题】 (2分)**

**拓展训练来源于外展训练，最早起源于哪个国家（ ）。**

**英国**

**5【单选题】 (2分)**

**户外拓展是一种“户外体验式学习”源于西方英文（ ）。**

**OUTWARD BOUND**

**6【单选题】 (2分)**

**动力绳的延展性是（）%；静力绳的延展性（）%**

**6%-8%；>1%**

**7【多选题】 (3分)**

**户外拓展中的保护性器械主要包括（ ）。**

**安全带**

**头盔**

**保护绳**

**锁具**

**8【多选题】 (3分)**

**户外拓展安全原则是指“（ ）”。**

**器械备份**

**双重保护**

**全程监护**

**多次复查**

**9【多选题】 (3分)**

**半身式安全带有（）“环”组成？**

**攀登环**

**腿环**

**装备环**

**腰环**

**10【多选题】 (3分)**

**户外拓展的保护组技术，通常有（）组成？**

**收绳员**

**副保护**

**安全员**

**主保护**

**第九章测试（20）**

**1【判断题】 (1分)**

**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。**

**对**

**2【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**3【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**4【判断题】 (1分)**

**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。**

**错**

**5【单选题】 (2分)**

**（）是大肌肉群参与的全身性运动，长时间运动时能量消耗多，脂肪参与供能比例制增加，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。**

**有氧运动**

**6【单选题】 (2分)**

**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。**

**130-140**

**7【多选题】 (3分)**

**一般常有的监控运动强度的简易指标有（）。**

**运动中心率**

**运动中自我感觉**

**运动的呼吸变化**

**8【多选题】 (3分)**

**中国传统运动健身方式有哪些突出的健身效果（）。**

**提高平衡能力**

**调节心理状态**

**提高呼吸功能**

**提高柔韧性**

**提高心血管、免疫功能**

**9【多选题】 (3分)**

**运动健身内容一般由（）这几部分组成。**

**运动强度**

**运动方式**

**运动频率**

**运动时间**

**10【多选题】 (3分)**

**在运动健身中，要遵循以下几个原则：（）**

**科学性原则**

**因人而异原则**

**安全有效原则**

**趣味性原则**

**动态调整原则**