



(华科)

人体供能基础知识（上）

1 单选(10 分)

清醒、静卧、未作肌肉活动、无神经紧张、食后 12-14 小时、室温保持在 20-25 摄氏度的条件下进行的能量代谢是（）。

- A. 基础代谢
- B. 合成代谢
- C. 能量代谢
- D. 分解代谢

正确答案：A 你选对了

2 单选(10 分)

磷酸原系统和糖酵解系统属于（）代谢。

- A. 有氧代谢
- B. 合成代谢
- C. 无氧代谢
- D. 分解代谢

正确答案：C 你选对了

3 单选(10 分)

糖类化合物通常称为（）。

- A. 单糖
- B. 多糖
- C. 碳水化合物
- D. 双糖

正确答案：C 你选对了

4 单选(10 分)

以下激素具有调节血糖的是（）

- A. 胰岛素
- B. 睾丸酮



C. 抗利尿激素

D. 肾上腺素

正确答案：A 你选对了

5 单选(10 分)

生命活动或运动过程中能量供应的能源物质是（）。

A. 水、无机盐和维生素糖

B. 糖、脂肪和维生素

C. 糖、脂肪和蛋白质

D. 无机盐和维生素

正确答案：C 你选对了

6 多选(10 分)

蛋白质的生理功能包括（）

A. 催化功能

B. 免疫和防御功能

C. 运动功能

D. 运输功能

正确答案：ABCD 你选对了

7 多选(10 分)

糖类、脂肪和蛋白质在体内氧化燃烧，最后生成（）。

A. 水

B. 丙酮酸

C. 二氧化碳

D. 乳酸

正确答案：AC 你选对了

8 多选(10 分)

与冠心病有关的营养因素包括（）。

A. 脂肪总量摄入过多

B. 膳食纤维摄入不足

C. 饱和脂肪酸摄入过多

D. 能量过剩

正确答案：ABCD 你选对了

9 多选(10 分)



脂肪的生理功能包括()。

- A. 维持体温
- B. 保护脏器
- C. 提高膳食感官性状
- D. 增加饱腹感

正确答案：ABCD 你选对了

10 多选(10 分)

()能为机体提供能量。

- A. 矿物质
- B. 碳水化合物
- C. 蛋白质
- D. 维生素

正确答案：BC 你选对了

11 单选(10 分)

三磷酸腺苷水解成为()。

- A. 肌糖原
- B. 肝糖原
- C. 酶
- D. ADP

正确答案：D 你选对了

12 单选(10 分)

运动时最先消耗的是()系统提供的能量。

- A. B 糖酵解系统
- B. 磷酸原系统
- C. 有氧氧化系统
- D. 合成代谢系统

正确答案：B 你选对了

13 单选(10 分)

每克葡萄糖完全氧化可释放能量()千卡。

- A. 4
- B. 5
- C. 3



D. 2

正确答案：A 你选对了

14 单选(10 分)

正常人基础代谢率平均值随年龄增长发生（）变化。

- A. 逐年降低
- B. 逐年升高
- C. 保持不变
- D. 先升高再降低

正确答案：D 你选对了

15 多选(10 分)

人体中存在三种基本功能系统（）

- A. 磷酸原系统
- B. 合成代谢系统
- C. 有氧氧化系统
- D. 糖酵解系统

正确答案：ACD 你选对了

16 多选(10 分)

蛋白质的基本构成单位是（），蛋白质占人体全部质量的（）%

- A. 18
- B. 蛋白分子
- C. 31
- D. 氨基酸

正确答案：AD 你选对了

17 多选(10 分)

脂肪酸分为（）。

- A. 单不饱和脂肪酸
- B. 饱和脂肪酸
- C. 反式脂肪酸
- D. 多不饱和脂肪酸

正确答案：ABD 你选对了

18 单选(10 分)

新陈代谢是生命最基本的特征之一，其包括物质代谢和（）两个方面。



- A. 分解代谢
- B. 基础代谢
- C. 合成代谢
- D. 能量代谢

正确答案：D 你选对了

19 单选(10 分)

根据糖的分子结构可分为 ()。

- A. 单糖、双糖、多糖
- B. 单糖、糖醇、多糖
- C. 单糖、双糖、糖蛋白
- D. 单糖、双糖、寡糖

正确答案：A 你选对了

20 单选(10 分)

长期适宜的体育锻炼使血糖的 ()，有助于预防高血糖或低血糖的发生，对相关的疾病有防治的作用

- A. 可变性降低
- B. 稳定性增加
- C. 可变性增加
- D. 稳定性降低

正确答案：B 你选对了

21 多选(10 分)

糖原在人体中通常有两种蕴藏形式 ()

- A. 多糖
- B. 肌糖原
- C. 肝糖原
- D. 双糖

正确答案：BC 你选对了

22 多选(10 分)

含碳水化合物丰富的食物是 ()。

- A. 豆类
- B. 根茎类蔬菜
- C. 薯类



D. 叶类蔬菜

正确答案：BC 你选对了

23 单选(10 分)

1mol 葡萄糖可以糖酵解成 () mol ATP

A. 3

B. 2

C. 1

D. 4

正确答案：B 你选对了

24 多选(10 分)

脂肪代谢四个途径：

A. 成为细胞本身的结构

B. 合成某些必需的化合物

C. 作为能源储存在细胞中

D. 立即作为能源

正确答案：ABCD 你选对了

25 单选(10 分)

组成蛋白质的基本单位是 ()

A. 肌球蛋白

B. 肌原蛋白

C. 蛋白分子

D. 氨基酸

正确答案：D 你选对了

26 单选(10 分)

动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和 ()，摄入过多可能增加患心血管病的风险

A. 多不饱和脂肪酸

B. 膳食纤维

C. 蛋白质

D. 胆固醇

正确答案：D 你选对了

27 单选(10 分)

膳食盐的摄入量过高与 () 的患病率密切相关。



- A. 高血压
- B. 冠心病
- C. 脂肪肝
- D. 糖尿病

正确答案：A 你选对了

28 单选(10 分)

糖的无氧氧化的过程称为（）。

- A. 糖降解
- B. 糖氧化
- C. 糖酵解
- D. 糖水解

正确答案：C 你选对了

29 单选(10 分)

糖、脂肪、糖白质分解代谢中彻底氧化释放能量的共同途径是（）。

- A. 三羧酸循环
- B. 脂肪代谢
- C. 磷酸原
- D. 糖酵解

正确答案：A 你选对了

30 多选(10 分)

通常机体能利用的能量来源于（）蕴藏的化学能

- A. 脂肪
- B. 支链氨基酸
- C. 蛋白质
- D. 糖

正确答案：ACD 你选对了

人体供能基础知识（下）

1 单选(10 分)

哪种维生素与氨基酸代谢关系甚密，能促进氨基酸的吸收和蛋白质的合成，为细胞生长所必需，对脂肪代谢亦有影响，与皮脂分泌紧密相关，因而头皮脂溢、多屑时常用它。



- A. 维生素 B6
- B. 维生素 E
- C. 维生素 A
- D. 维生素 K1

正确答案：A 你选对了

2 单选(10 分)

以下维生素是油溶性维生素，可改善因疲劳而引起的黑眼圈。临床发现将维生素 A 与维生素 K. 复配后使用对黑眼圈有明显改善。

- A. 维生素 A
- B. 维生素 C
- C. 维生素 E
- D. 维生素 K1

正确答案：D 你选对了

3 单选(10 分)

失水 () %, 就有生命危险。

- A. 20%
- B. 12%
- C. 15%
- D. 25%

正确答案：A 你选对了

4 单选(10 分)

营养素在体内被氧化成为二氧化碳和水并放出能量的过程可以称为 ()

- A. 无氧氧化
- B. 有氧氧化
- C. 物理氧化
- D. 生物氧化

正确答案：D 你选对了

5 单选(10 分)

体重除以身高的平方是 ()

- A. 体脂指数
- B. PMI 指数
- C. 身高预测



D. BMI 指数

正确答案：D 你选对了

6 多选(10 分)

无机盐的功能包括

- A. 维持细胞的渗透压
- B. 是细胞的结构成分
- C. 维持生物体内的酸碱平衡
- D. 参与并维持生物体的代谢活动

正确答案：ABCD 你选对了

7 多选(10 分)

水的生理功能包括

- A. 润滑滋润功能
- B. 调节体温
- C. 构成机体的重要成分
- D. 载体运输功能

正确答案：ABCD 你选对了

8 多选(10 分)

属于亚健康状态的有()。

- A. 胸闷烦乱
- B. 失眠
- C. 疲倦
- D. 食欲下降

正确答案：ABCD 你选对了

9 多选(10 分)

蔬菜水果中富含下列哪些成分()。

- A. 碳水化合物
- B. 蛋白质
- C. 有机酸
- D. 矿物质

正确答案：ACD 你选对了

10 多选(10 分)

人体可从谷物食物中摄取大量的()。



- A. 能量
- B. 钙
- C. B 族维生素
- D. 淀粉

正确答案：CD 你选对了

11 (10 分)

哪种维生素与皮肤正常角化关系密切。缺乏时则皮肤干燥、角层增厚、毛孔为小角栓堵塞，严重时影响皮脂分泌。（）

- A. 维生素 B6
- B. 维生素 K1
- C. 维生素 A
- D. 维生素 C

正确答案：A 你选对了

12 选 (10 分)

机体处于安静状态时用于体温维持，心脏跳动、肺的呼吸和肌肉紧张度的维持，所消耗的能量，称之为（）

- A. 热量
- B. 基础能量
- C. 基础代谢能量
- D. 生物能量

正确答案：C 你选对了

13 选 (10 分)

哪种维生素是公认有抗衰老功效，能促进皮肤血液循环和肉芽组织生长，使毛发皮肤光滑，并使皱纹展平。（）

- A. 维生素 A
- B. 维生素 K1
- C. 维生素 B6
- D. 维生素 E

正确答案：D 你选对了

4 单选 (10 分)

可构成视觉细胞内感光物质的维生素是（）

- A. 维生素 B6



B. 维生素 C

C. 维生素 A

D. 维生素 E

正确答案：C 你选对了

5 单选(10 分)

从儿童到老年维生素 D 的摄取量变化表述正确的是()。

A. 先降低再升高

B. 逐渐升高

C. 先升高再降低

D. 逐渐降低

正确答案：A 你选对了

1 单选(10 分)

() 缺乏可引起坏血病。

A. 维生素 B6

B. 维生素 E

C. 维生素 C

D. 维生素 A

正确答案：C 你选对了

户外运动

1 单选(10 分)

国家体育总局“登山运动管理中心”对户外运动的定义是：

A. 户外运动是一组以自然环境为场地（非专用场地）的带有探险或体验性质的体育运动项目群

B. 户外运动是一组以专用场地的带有探险的体育运动项目

C. 户外运动是一组以自然环境为场地的带有体验性质的体育运动项目

D. 户外运动是一组以自然环境为场地的带有探险或体验性质的体育运动项目

正确答案：A 你选对了

2 单选(10 分)

户外运动从广义上可以单纯理解成：

A. 登山运动



- B. 一切人类活动
- C. 一切在“室内”开展的人类运动
- D. 一切在“室外”开展的人类运动

正确答案：D 你选对了

3 单选(10 分)

参加定向越野个人必须拥有装备是：

- A. 手杖
- B. 水壶
- C. 指北针
- D. 头灯

正确答案：C 你选对了

4 单选(10 分)

在定向地图上什么颜色代表水系与湿地：

- A. 蓝色
- B. 灰色
- C. 绿色
- D. 黄色

正确答案：A 你选对了

5 单选(10 分)

龙舟竞赛的主要方式有 人龙舟：

- A. 20 人
- B. 21 人
- C. 23 人
- D. 22 人

正确答案：D 你选对了

6 多选(10 分)

户外运动的项目有：

- A. 潜水
- B. 骑行
- C. 跳伞
- D. 散步

正确答案：ABCD 你选对了



7 多选(10 分)

户外地下活动探洞内容有：

- A. 所有洞穴
- B. 天然洞穴
- C. 人工洞穴
- D. 水下溶洞

正确答案：BCD 你选对了

8 多选(10 分)

户外单车运动有：

- A. 山地速降
- B. 小轮车机动
- C. 山地车越野
- D. 公路车长途

正确答案：ABCD 你选对了

9 多选(10 分)

定向运动的形式有：

- A. 徒步
- B. 山地车
- C. 轮椅
- D. 滑雪

正确答案：ABCD 你选对了

10 多选(10 分)

登山运动着装中有：

- A. 排汗内衣
- B. 高腰皮鞋
- C. 抓绒衣裤
- D. 冲锋衣裤

正确答案：ACD 你选对了

11 单选 (10 分)

户外运动不是一种简单的体育运动：

- A. 是一种融休闲、娱乐及健身于一体的集体项目群
- B. 山地运动及地下活动



C. 陆地运动及单车运动

D. 野营活动及猎捕饮食

正确答案：A 你选对了

2 单选(10 分)

户外运动中多数带有探险性，

A. 属于极限和亚极限运动，有很大的“危险性”。

B. 属于极限和亚极限运动，有很大的挑战性和刺激性

C. 属于休闲运动

D. 属于亚极限运动，有一定的挑战性和刺激性

正确答案：B 你选对了

3 单选(10 分)

现代登山运动的创始人是谁：

A. 阿方索

B. 德·索修尔

C. 菲利普

D. 卡洛斯

正确答案：B 你选对了

4 单选(10 分)

登山运动的发源地：

A. 夏木尼镇

B. 威尼斯小镇

C. 科尔马镇

D. 伊亚镇

正确答案：A 你选对了

5 单选(10 分)

在定向地图上什么颜色代表石块：

A. 黄色

B. 绿色

C. 灰色

D. 蓝色

正确答案：C 你选对了

6 多选(10 分)



年教育部分别颁布了《全国普通高校体育课程指导纲要》和《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》两个文件,把户外运动明确纳入普通高等体育教育的范畴。

- A. 2003 年
- B. 2002 年
- C. 2001 年
- D. 2004 年

正确答案: AB 你选对了

7 多选(10 分)

户外项目可分为:

- A. 水面运动及航海类
- B. 陆地运动及单车运动
- C. 山地运动及地下活动等
- D. 野营活动及猎捕饮食

正确答案: ABCD 你选对了

10 多选(10 分)

野外露营的照明装备有:

- A. 头灯
- B. 手电
- C. 营地灯
- D. 台灯

正确答案: ABC 你选对了

3 单选(10 分)

《户外运动》的起源与发展的第二个阶段:

- A. 特殊的时期、特殊的地点,为特殊的目的而有意识地进行野外生存技能训练阶段
- B. 为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式的阶段
- C. 人类发展的早期阶段
- D. 其他

正确答案: A 你选对了

9 多选(10 分)

野外辨别方向的简易方法有:

- A. 夜间利用星体。
- B. 利用指北针



C. 利用太阳与时表

D. 利用地物特征

正确答案：ABCD 你选对了

1 单选(10 分)

登山运动的诞生之年：

A. 1786 年

B. 1886 年

C. 1686 年

D. 1986 年

正确答案：A 你选对了

2 单选(10 分)

户外运动的真正形成分类的体育项目还是在：

A. 上世纪 60 年代以后

B. 上世纪 50 年代以后

C. 上世纪 70 年代以后

D. 上世纪 80 年代以后

正确答案：C 你选对了

5 单选(10 分)

高质量的心肺复苏胸外按压速度至少为 次/分钟：

A. 200

B. 50

C. 150

D. 100

正确答案：D 你选对了

4 单选(10 分)

在定向地图上什么颜色代表植被：

A. 灰色

B. 黄色

C. 蓝色

D. 绿色

正确答案：D 你选对了

1 单选(10 分)



户外运动能够培养

- A. 个人的生活习惯
- B. 个人的毅力、团队之间合作精神
- C. 团队之间合作精神
- D. 个人的学习习惯、团队之间合作精神

正确答案：B 你选对了

3 单选(10 分)

《户外运动》的起源与发展的第三个阶段：

- A. 为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式的阶段
- B. 特殊的时期、特殊的地点，为特殊的目的而有意识地进行野外生存技能训练阶段
- C. 其他
- D. 人类发展的早期阶段

正确答案：B 你选对了

5 单选(10 分)

户外现场急救应拨打急救电话是：

- A. 114
- B. 110
- C. 119
- D. 120

正确答案：A 你选对了

奥林匹克文化与体育运动（一）

1 单选(10 分)

如果说，运动是一种肢体语言，那么，奥林匹克更是成了（）语言。

- A. 国家
- B. 世界
- C. 全球
- D. 国际

正确答案：B 你选对了

2 单选(10 分)

古代奥运会从公元前 776 年-公元 393 年，历时 1169 年，举办了（）届。



- A. 293
- B. 286
- C. 283
- D. 296

正确答案：A 你选对了

3 单选(10 分)

古代奥运会最初只有 1 天，公元前 632 年第 36 届开始延长到 3 天，公元前 472 年又延长到（ ）天？

- A. 6
- B. 7
- C. 5
- D. 4

正确答案：C 你选对了

4 单选(10 分)

古代奥林匹克运动会在宙斯神庙前公布比赛成绩，举行颁奖仪式，闭幕式和盛大宴会是在奥运会比赛日程的第几天？

- A. 5
- B. 2
- C. 4
- D. 3

正确答案：A 你选对了

5 单选(10 分)

古代奥林匹克运动会每 4 年在古希腊的（ ）举办一次，历时 1169 年（公元前 776 年—公元 393 年）。

- A. 斯巴达
- B. 雅典
- C. 奥林匹亚
- D. 以佛所

正确答案：C 你选对了

6 单选(10 分)

最初的奥运会比赛在奥林匹亚村的（ ）内进行。

- A. 阿尔齐斯神域



- B. 阿尔提斯
- C. 宙斯神庙
- D. 赫拉神庙

正确答案：A 你选对了

7 单选(10 分)

在古代奥运会中，不能观看和参加比赛的是（ ）

- A. 孩童
- B. 妇女
- C. 男人
- D. 老人

正确答案：B 你选对了

8 单选(10 分)

公元前 884 年，伊利斯王和斯巴达王达成了一项定期在奥林匹亚举行奥林匹克运动会的协议，即：（ ）

- A. 《神圣休战条约》
- B. 《休战条约》
- C. 《奥林匹克条约》
- D. 《神圣协定》

正确答案：A 你选对了

9 单选(10 分)

（ ）使奥林匹克运动登上历史舞台。

- A. 马克
- B. 布
- C. 顾拜旦
- D. 欧文

正确答案：C 你选对了

10 单选(10 分)

1992 年 7 月 21 日，国际奥委会在巴塞罗那召开第 99 次全会，决定以（ ）为榜样，向国际社会呼吁在奥运会期间实行“奥林匹克神圣休战”。

- A. 巴塞罗那
- B. 罗马
- C. 古希腊



D. 埃及

正确答案：C 你选对了

11 多选(10 分)

奥林匹克文化向已经成为当今世界体育文化发展的主流文化，成为各个国家，各个民族展示哪些领域的立体窗口？

A. 政治

B. 经济

C. 自身文化

D. 科技

正确答案：ABCD 你选对了

12 多选(10 分)

古代奥运会分为哪三个时期？

A. 产生

B. 辉煌

C. 衰落

D. 延续

正确答案：ACD 你选对了

13 多选(10 分)

古代奥运会的比赛规则有哪些？

A. 竞技会的组织者为地方官员和宗教领袖，他们有权利决定运动员和观众参加竞技会的资格

B. 凡是参加竞技会的人可以是埃利斯人或者其他地方的希腊人，可以是奴隶、战俘和野蛮人，他们都可以参加

C. 凡在竞赛活动中贿赂裁判或行为不检点的人被罚以重款，款项用于建造宙斯铜像

D. 竞技会的仲裁委员会由宙斯神庙中的专职祭祀与经选举产生的裁判人员共同担任

正确答案：ACD 你选对了

14 多选(10 分)

参加古代奥运会的竞技者必须是在哪些方面没有污点的人

A. 宗教上

B. 政治上

C. 经济上

D. 法律上



正确答案：ABD 你选对了

15 多选(10 分)

古代奥运会的特征？

- A. 非国际性
- B. 非战争的
- C. 非物质的
- D. 非奴隶性

正确答案：ABCD 你选对了

16 多选(10 分)

古代奥运会五项全能比赛是哪五个项目？

- A. 标枪
- B. 跳远
- C. 赛跑
- D. 铁饼

正确答案：ABCD 你选对了

17 多选(10 分)

古代奥运会每隔__年举行一次，人们把这一周期称为__

- A. 四年
- B. 五年
- C. 奥林匹亚德
- D. 奥林匹亚

正确答案：AC 你选对了

18 多选(10 分)

古代奥运会跳远比赛踏跳时，着地要求。

- A. 不同时间
- B. 同时
- C. 单脚
- D. 双脚

正确答案：BD 你选对了

19 多选(10 分)

古代奥运会由衰落直至走向毁灭的时间段是（）—（）。

- A. 公元前 338 年



B. 公元前 146 年

C. 公元 394 年

D. 公元前 776 年

正确答案：BC 你选对了

20 多选(10 分)

运动场跑道宽（）米，长为（）米。

A. 192. 25

B. 32

C. 33

D. 190. 15

正确答案：AB 你选对了

奥林匹克文化与体育运动（二）

1 单选(10 分)

现代奥林匹克的发展划分为几个阶段？

A. 三个阶段

B. 四个阶段

C. 五个阶段

D. 六个阶段

正确答案：C 你选对了

2 单选(10 分)

（）年女子田径项目被正式列入奥运会项目。

A. 1925

B. 1926

C. 1927

D. 1928

正确答案：D 你选对了

3 单选(10 分)

中华人民共和国在哪年恢复了奥林匹克运动中的合法席位

A. 1969 年

B. 1979 年



C. 1980 年

D. 1982 年

正确答案：B 你选对了

4 单选(10 分)

现代奥林匹克运动会因世界大战停办了几届？

A. 一届

B. 两届

C. 三届

D. 四届

正确答案：C 你选对了

5 单选(10 分)

被誉为现代奥林匹克运动之父的人是谁？

A. 顾拜旦

B. 萨马兰奇

C. 罗格

D. 基拉宁

正确答案：A 你选对了

6 单选(10 分)

名篇《体育颂》的作者是？

A. 维凯拉斯

B. 萨马兰奇

C. 罗格

D. 顾拜旦

正确答案：D 你选对了

7 单选(10 分)

获得奥运会首枚金牌的中国运动员是谁？

A. 吴小旋

B. 许海峰

C. 刘长春

D. 刘翔

正确答案：B 你选对了

8 多选(10 分)



三大思想文化运动为奥林匹克运动的兴起奠定了思想基础，三大思想文化是？

- A. 解放运动
- B. 文艺复兴
- C. 宗教改革
- D. 启蒙运动

正确答案：BCD 你选对了

9 多选(10 分)

第 1 届冬季奥林匹克运动会在什么时间和地方举行的？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 夏慕尼市
- D. 纽约

正确答案：AC 你选对了

10 多选(10 分)

冬奥会已经举办了 23 届，第 24 届冬奥会将由哪个国家、什么时候举办？

- A. 日本
- B. 中国
- C. 2022 年
- D. 2023 年

正确答案：BC 你选对了

11 多选(10 分)

首届残奥会在什么时间和地方举行的？

- A. 1960 年
- B. 1950 年
- C. 法国巴黎
- D. 意大利罗马

正确答案：AD 你选对了

12 多选(10 分)

专门接待运动员的奥运村在哪届奥运会开始正式设立？

- A. 1932 年
- B. 洛杉矶奥运会
- C. 1937 年



D. 日本东京奥运会

正确答案：AB 你选对了

13 多选(10 分)

第一届奥运会奖牌和种类有

A. 金牌

B. 银牌

C. 铜牌

D. 铁牌

正确答案：BC 你选对了

14 多选(10 分)

1914 年巴黎奥林匹克代表大会通过的重要决议内容之一是

A. 确定了奥运会旗

B. 规定了田径比赛跑道距离

C. 确定了奥运会徽

D. 讨论了马拉松跑的距离

正确答案：AC 你选对了

15 多选(10 分)

() 和 () 的教育方式为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤。

A. 辛亥革命

B. 工业革命

C. 资本阶级

D. 无产阶级

正确答案：BC 你选对了