1 根据我国体育发展的特点和规律体育用于广义时通常是指[\_\_\_\_]

A、竞技体育

B、体育教育

C、健康体育

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

2 现代体育的组成部分是[\_\_\_\_]

A、学校体育健身运动和娱乐体育

B、体育教育竞技运动和群众锻炼

C、竞技运动社会体育和娱乐体育

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

3 根据目的、对象和社会施予的影响不同体育的组成是[\_\_\_\_]

A、学校体育竞技体育和社会体育

B、娱乐体育学校体育和竞技体育

C、社会体育娱乐体育和学校体育

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

4 学校作为国家体育事业发展的战略重点它[\_\_\_\_]

A、既是社会体育的前期教育也是竞技体育的基础

B、既是健康教育的重要组成部分也是全民体育的基础

C、既是学校教育的重要组成部分也是全民体育的基础

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

5 学校体育在解决与之有关的各项任务中其中心任务是[\_\_\_\_]

A、培养竞技体育后备人才

B、增强体质、传授体育知识和技能

C、提高体育意识

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

6 学校体育在其具体实施过程中主要通过的组织形式是[\_\_\_\_]

A、理论教学实践教学及课外辅导

B、体育课课余体育训练及课外体育活动

C、体育课课余体育训练及社团体育活动

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

7 竞技体育能够最大限度地挖掘体力、智力与运动才能以取得优异运动成绩首先应建立的基础

是[\_\_\_\_]

A、全面发展身体素质

B、掌握基本技术能力

C、提高身体基本活动能力

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

8 在原始社会体育与生存需要之间的天然联系其主要表现在[\_\_\_\_]

A、谋生与防卫需要中

B、宗教与祭奠需要中

C、娱乐与游戏需要中

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

9 经原始教育提炼和改进后的身体运动由于增添了强身手段使之有可能通过提高各种身体效能

和活动技巧的训练为学习和掌握生存的本领提供了方法。但其根本目的在于[\_\_\_\_]

A、强身健体

B、维持生存

C、消遣娱乐

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

10 社会环境引起的心理活动因素是复杂的解决的办法也多种多样但为了及时排除个人性格和

心理状态中的不健康因素宜采用的积极措施是[\_\_\_\_]

A、采取睡眠疗法缓解精神疲劳

B、参加社交活动增添生活情趣

C、通过体育锻炼调节身心健康

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

11 为了适应未来社会生活的需要体育在学校所引起的教育作用集中表现在[\_\_\_\_]

A、发展身体素质

B、掌握运动技能

C、获得体育能力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

12 体育作为一种传播体育价值观的理想载体在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等

方面所引起的教育作用教育人们是要[\_\_\_\_]

A、积极参加社会体育

B、成为社会体育活动家

C、与社会保持一致性

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

13 教育功能是体育最基本的功能它的作用除表现在学校这个特定领域外也影响着[\_\_\_\_]

A、政治领域

B、经济领域

C、整个社会

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

14 体育的娱乐功能主要是为了满足[\_\_\_\_]

A、生存和发展需要

B、提高生物潜能的需要www.docin.com C、精神和文化生活的需要

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

15 体育之所以具有军事功能主要是为了[\_\_\_\_]

A、娱乐与游戏

B、战争和训练士兵

C、保健和养生

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

16 体育的经济功能表现为[\_\_\_\_]

A、体育本身所具有的经济价值

B、体育与经济的相互促进作用

C、国民经济对体育的合理投资

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

17 体育的经济功能最初是体育本身的发展间接通过提高国民的身体素质最终转化为[\_\_\_\_]

A、精神意志力

B、社会感染力

C、劳动生产力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

18 体育作为一种特殊的社会现象它与政治之间的联系是[\_\_\_\_]

A、体育与政治无关

B、体育超越政治

C、体育与政治有关

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

19 我国高校体育的首要任务是[\_\_\_\_]

A、传授知识提高技能

B、增强体质增进健康

C、培养品德提高素质

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

20 实现我国高校体育目的的第一基本要求是[\_\_\_\_]

A、加强师资队伍建设

B、改善场地、器材设施

C、全面贯彻教育方针摆正高校体育的位置

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

21 大学生的心理变化是自己一生中最复杂、波动最大的时期其主要心理特征是[\_\_\_\_]

A、成熟而稳定

B、稳定而平衡www.docin.com C、不成熟、不平衡、不稳定

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

22 体育课程是我国高等学校教学计划中的基本课程之一是高校体育工作的中心环节也是实现

高校体育目的的[\_\_\_\_]

A、唯一途径

B、基本组织形式

C、必修课程

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

23 课间活动或课间操主要指文化课下课后在教室周围进行几分中的轻微活动。课间活动的主要意

义是活动躯体进行[\_\_\_\_]

A、充分活动

B、积极性休息

C、消极性休息

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

24 课余体育训练是指各高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系

统训练的一种专门的[\_\_\_\_]

A、学习过程

B、教育过程

C、比赛过程

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

25 《国家学生体质健康标准》是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段是衡量学生体质与

健康的评价标准也是大学生能否毕业的一项必备条件。为了综合评定学生的体育成绩主要依据

内容是身体形态、身体机能、身体素质、体育课和。[\_\_\_\_]

A、早操出勤率

B、课外体育锻炼

C、校运动会取得名次

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

26 增进健康、增强体质最积极、最有效的方法是[\_\_\_\_]

A、体育教学

B、体育锻炼

C、运动训练

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

27 体育锻炼不仅具有健身作用和健心作用还具有[\_\_\_\_]

A、康复作用

B、健美作用

C、娱乐作用

您的答案 C www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

28 体育锻炼的主要目的在于[\_\_\_\_]

A、、丰富文化生活娱乐消遣

B、创造优异成绩提高运动技术水平

C、增强体质掌握知识和技术技能

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

29 体育锻炼的对象是[\_\_\_\_]

A、大、中、小学学生

B、不同年龄不同性别的人

C、运动员

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

30 下列不属于娱乐性体育项目的是[\_\_\_\_]

A、打台球

B、郊游

C、拳击

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

31 早操锻炼强度宜小时间不宜过长一般控制在[\_\_\_\_]

A、10分钟即可

B、不超过30分钟

C、30分钟以上

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

32 经常做俯卧撑和仰卧起坐主要是发展[\_\_\_\_]

A、绝对力量

B、速度力量

C、力量耐力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

33 太极拳动作特点处处带有[\_\_\_\_]

A、弧形

B、体松

C、心静

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

34 练习太极拳时对身体要求是[\_\_\_\_]

A、弧形

B、体松

C、心静

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

35 练习太极拳时对心理要求是[\_\_\_\_]

A、弧形

B、体松

C、心静

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

36 24式简化太极拳中第6式的动作名称是[\_\_\_\_]

A、单鞭

B、左右倒卷肱

C、白鹤亮翅

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

37 健康的定义为[\_\_\_\_]

A、身体健康没有疾病

B、心理健康乐观向上

C、身体健康、心理健康和社会适应三个方面的统一

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

38 体育锻炼强身健体主要表现在[\_\_\_\_]

A、提高中枢神经系统、心血管系统和呼吸系统并促进骨骼肌肉生长和能量代谢

B、提高中枢神经系统、心血管系统和呼吸系统

C、促进骨骼肌肉生长和能量代谢

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

39 每搏输出量指[\_\_\_\_]

A、心脏每一次搏动心室射出的血量

B、心脏每一次搏动心房射出的血量

C、心脏每两次搏动心室射出的血量

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

40 体育锻炼能加强血管弹性指的是[\_\_\_\_]

A、体育锻炼能使血管壁肌肉层变薄管径变小

B、体育锻炼能使血管壁肌肉层变薄管径增大

C、体育锻炼能使血管壁肌肉层增厚管径增大

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

41 体育锻炼有助于改善呼吸系统功能表现为[\_\_\_\_]

A、增强呼吸肌的力量、呼吸频率减慢和最大吸氧量减少

B、增强呼吸肌的力量、呼吸频率减慢和最大吸氧量提高

C、增强呼吸肌的力量、呼吸频率加快和最大吸氧量提高

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

42 最大吸氧量是指[\_\_\_\_]

A、每分钟从血液中可摄取的最大氧量

B、每分钟从空气中可摄取的最大氧量

C、每分钟从呼气中可摄取的最大氧量

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

43 体育运动中意志品质的主要特点有[\_\_\_\_]

A、顽强性、勇敢精神、自制力和创造力

B、顽强性、勇敢精神、自制力和拼搏精神

C、勇敢精神、自制力和创造力和拼搏精神

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

44 体育运动中的创造力是指[\_\_\_\_]

A、智力与体力的有机结合

B、能力和智力的有机结合

C、体力和能力的有机结合

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

45 通常人的个性是指[\_\_\_\_]

A、有一定倾向性的比较稳定的心理特征的总和

B、没有倾向性的比较稳定的心理特征的总和

C、有一定倾向性的波动的心理特征的总和

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

46 通常人的个性心理特征是由三方面因素组成它们是[\_\_\_\_]

A、气质、性格和能力

B、气质、神经和能力

C、气质、性格和情绪

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

47 通常具有胆汁质型气质类型的人其特征是[\_\_\_\_]

A、反应速度快、意志力强

B、反应速度慢、意志力强

C、反应速度快、意志力弱

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

48 通常具有抑郁质型气质的人其特征是[\_\_\_\_]

A、反应速度快、意志力强

B、反应速度慢、意志力强

C、反应速度快、意志力弱

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

49 通常具有多血质型气质的人其特征是[\_\_\_\_]

A、反应速度快、意志力强

B、反应速度慢、意志力强

C、反应速度快、意志力弱

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

50 通常具有黏液质型气质的人其特征是[\_\_\_\_]

A、反应速度快、意志力强

B、反应速度慢、意志力强

C、反应速度慢、意志力弱

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

51 2001年我国65岁以上人口占总人口的比重为6.96%是第次人口普查的统计结果。[\_\_\_\_]

A、一

B、五

C、十

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

52 在日本松下的人才观中除了应具备好的品德外还将人才大体分为[\_\_\_\_]

A、文人型和武士型

B、文人型和运动员型

C、文人型、武士型和运动员型

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

53 经常参加体育锻炼的人每搏输出量为[\_\_\_\_]

A、150ml

B、180

C、200ml

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

54 正常情况下一般人安静时心率为[\_\_\_\_]

A、70——80次/min

B、80——90次/min

C、90——100次/min

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

55 经常参加体育锻炼的人安静时心率为[\_\_\_\_]

A、40——50次/min

B、50——60次/min

C、60——70次/min

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

56 优秀的长跑运动员安静时心率为[\_\_\_\_]

A、20——30次/min

B、30——40次/min

C、40——50次/min

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

57 正常情况下一般人的呼吸差为[\_\_\_\_]

A、5——6cm

B、5——8cm

C、5——7cm

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

58 经常参加锻炼人的呼吸差为[\_\_\_\_]

A、5——8cm

B、5——10cm

C、5——11cm

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

59 运动员的呼吸差为[\_\_\_\_]

A、9——11cm

B、8——10cm

C、7——11cm

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

60 正常情况下一般人肺活量为[\_\_\_\_]

A、(3000——3500)ml

B、(3500——4000ml)

C、(4000——4500)ml

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

61 运动员的肺活量可达[\_\_\_\_]

A、5000ml

B、4000ml

C、4500ml

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

62 正常情况下一般人的呼吸频率为[\_\_\_\_]

A、10——16次/min

B、12——18次/min

C、14——20次/min

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

63 经常参加锻炼的人安静时的呼吸频率为[\_\_\_\_]

A、6——8次/min

B、8——10次/min

C、8——12次/min

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

64 一些训练有素的运动员最大吸氧量为[\_\_\_\_]

A、6.5ml

B、7ml

C、7.5ml

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

65 正常情况下人的骨骼发育完成一般在[\_\_\_\_]

A、15——20岁

B、20——25岁

C、25——30岁

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

66 人在安静时肌肉每立方毫米内开放的毛细管为[\_\_\_\_]

A、70条

B、80条

C、90条

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

67 肌肉经过较激烈运动后每立方毫米内开放的毛细管为[\_\_\_\_]

A、2000——3000条

B、3000——4000条

C、5000——6000条

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

68 肌肉经过较激烈运动后每立方毫米内开放的毛细管数是安静时肌肉每立方毫米内开放的毛细

管数的[\_\_\_\_]

A、50倍

B、60倍

C、70倍

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

69 正常情况下多数人的性格为[\_\_\_\_]

A、外向型

B、内向型

C、介于外向和内向之间www.docin.com您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

70 瑞士心理学家对人的性格进行了多年研究根据其特点将人的性格分为[\_\_\_\_]

A、敏感型和感情型

B、敏感型和感情型

C、敏感型、感情型、敏感型和感情型

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

71 “运动磨炼了我的个性”是以下谁提出的[\_\_\_\_]

A、中国的李宁

B、苏联的波品琴科

C、美国的科比

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

72 学校体育是一门什么样的学科[\_\_\_\_]

A、跨于卫生、体育、教育三个领域

B、旁涉于德育、智育和美育等不同学科

C、既跨于卫生、体育、教育三个领域又旁涉于德育、智育和美育等不同学科。

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

73 正常情况下我国大学生年龄一般为[\_\_\_\_]

A、18——22岁

B、20——22岁

C、22——24岁

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

74 体育教育与其他课程教学之间的关系是[\_\_\_\_]

A、相同

B、不同

C、既有相同处又有不同点

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

75 体育教育与其他课程教学之间的相同点是[\_\_\_\_]

A、都是老师的教与学生的学所组成的双边活动

B、都是在教师指导下学生的认识活动

C、既是老师的教与学生的学所组成的双边活动又是在教师指导下学生的认识活动

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

76 高等学校运动竞赛分为[\_\_\_\_]

A、群体竞赛和高水平竞赛

B、校内和校处两大类

C、学生竞赛和教师竞赛www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

77 正常情况下如果每天保证小时运动能有效地促进学生身心健康发展。[\_\_\_\_]

A、1h

B、2h

C、3h

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

78 体育是哪类科学的研究对象[\_\_\_\_]

A、自然科学

B、社会科学

C、自然科学和社会科学

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

79 体育是人类发展身心和满足自身的需要。[\_\_\_\_]

A、低级

B、中级

C、高级

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

80 美国心理学家马斯洛将需要理论为个层面。[\_\_\_\_]

A、3

B、4

C、5

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

81 日本把利用业余时间参与体育锻炼的人分为种类型。[\_\_\_\_]

A、3

B、4

C、5

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

82 体育的本质功能是[\_\_\_\_]

A、教育功能和健身功能

B、健身功能和娱乐功能

C、教育功能、健身功能和娱乐功能

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

83 早在公元300年前亚里斯多德就认为、德育和智育互相联系。[\_\_\_\_]

A、美育

B、体育

C、劳动www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

84 我国古代“六艺”中的具的体育教育的显著内容。[\_\_\_\_]

A、礼和乐

B、书和数

C、射和御

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

85 体育的非本质功能包括[\_\_\_\_]

A、政治和经济功能

B、经济和文化功能

C、政治、经济和文化功能

您的答案 C

86 “与政治意识的关系是长期存在”是霍伯曼最早提出的。[\_\_\_\_]

A、美育

B、体育

C、劳动

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

87 “小球转动了大球”指的是[\_\_\_\_]

A、体育与政治的关系

B、体育与体育的关系

C、体育与经济的关系

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

88 “小球转动了大球”中的小球指的是[\_\_\_\_]

A、乒乓球

B、羽毛球

C、网球

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

89 “小球转动了大球”中的大球指的是[\_\_\_\_]

A、乒乓球

B、月球

C、地球

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

90 安静时优秀运动员心跳次数比正常人的心跳次数是[\_\_\_\_]

A、多

B、少

C、一样

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

91 科研人员研究表明普通人的反应速度为以上。[\_\_\_\_]

A、0.4S

B、0.6S

C、0.8S

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

92 科研人员研究表明运动员的反应速度为以下。[\_\_\_\_]

A、0.111S

B、0.221S

C、0.332S

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

93 长期参加体育锻炼的人其心脏特点为[\_\_\_\_]

A、心肌纤维变细、心容积增大心缩力加强

B、心肌纤维变粗、心容积增大心缩力加强

C、心肌纤维变粗、心容积增大心缩力减弱

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

94 体育心理学认为人的个性心理特征是指[\_\_\_\_]

A、气质和性格

B、性格和能力

C、气质、性格和能力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

95 我校游泳达标考试距离为[\_\_\_\_]

A、20米

B、25米

C、30米

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

96 《国家学生体质健康测试标准》颁布的年份为[\_\_\_\_]

A、07年

B、06年

C、05年

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

97 真正推动体育向前发展的是[\_\_\_\_]

A、生存

B、经济

C、原始社会后期的文化、艺术和教育

您的答案 C www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

98 打一套简化太极拳一般时间为[\_\_\_\_]

A、4-5分钟

B、4-6分钟

C、5-7分钟

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

99 研究人员提出肥胖度在标准体重的左右为正常。[\_\_\_\_]

A、10%

B、15%

C、5%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

100 《国家学生体质健康标准》规定测试项目得分之和为标准的最后得分根据最后得分评定优

秀为[\_\_\_\_]

A、69分

B、76分

C、86分

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

101 制订运动处方前首先要对实施锻炼的人进行[\_\_\_\_]

A、肺功能测定

B、体力测定

C、健康诊断

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

102 体育锻炼的对象是[\_\_\_\_]

A、运动员

B、中老年人

C、不同年龄、不同性别的人

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

103 以增进健康保持体力为目标的体育锻炼结合各人在学习生活和工作情况每周锻炼次数为

[\_\_\_\_]

A、3次

B、5次

C、6次

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

104 进行心肺复苏抢救生命的黄金时间是[\_\_\_\_]

A、4分钟

B、8分钟

C、10分钟www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

105 构成大千世界的只有三种现象体育属于[\_\_\_\_]

A、社会现象

B、精神现象

C、自然现象

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

106 香烟燃烧时产生的烟雾中可分离出很多有害成分其中会让人成瘾的是[\_\_\_\_]

A、尼古丁

B、硫化氢

C、二氧化硫

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

107 经常大量饮酒容易得什么病?[\_\_\_\_]

A、甲型肝炎

B、乙型肝炎

C、肝硬化

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

108 民间俗称的“大脖子病”是指[\_\_\_\_]

A、地方性甲状腺肿大

B、血吸虫病

C、结核病

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

109 日常生活中炒菜时加碘盐最佳时间为[\_\_\_\_]

A、烧菜前用碘盐爆锅

B、烧菜加水前

C、菜将出锅时

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

110 日常普遍使用的消毒剂是[\_\_\_\_]

A、酒精、过氧乙酸、来苏水

B、食醋、过氧乙酸

C、高锰酸钾、来苏水

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

111 安全无毒的餐具包括[\_\_\_\_]

A、陶瓷、玻璃、塑料、木质

B、陶瓷、玻璃

C、陶瓷、玻璃、木质www.docin.com您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

112 科学的进食习惯是[\_\_\_\_]

A、早吃好、午吃饱、晚吃少

B、早吃少、午吃饱、晚吃好

C、早吃饱、午吃好、晚吃少

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

113 最好的减肥方法是[\_\_\_\_]

A、睡觉

B、体育锻炼

C、不吃饭

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

114 手被开水烫伤不正确做法是[\_\_\_\_]

A、用冷水冲洗伤处

B、酱油涂抹伤处

C、到医院诊治

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

115 下列哪项用脑是错误的?[\_\_\_\_]

A、勤用脑会降低大脑的工作效率

B、用脑应劳逸结合

C、参加锻炼是对大脑的休息

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

116 不属于艾滋病的传播途径为[\_\_\_\_]

A、性接触传播

B、公用物品传播

C、血液传播

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

117 不正确预防碘缺乏病的做法[\_\_\_\_]

A、坚持吃碘盐

B、多吃海带

C、不吃海鱼

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

118 吸毒可能会传播的疾病为[\_\_\_\_]

A、甲型肝炎

B、肺结核

C、艾滋病www.docin.com您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

119 人类赖以生存的场所索取生活资料的来源指的是[\_\_\_\_]

A、社会

B、环境

C、地球

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

120 奥林匹克格言是[\_\_\_\_]

A、自由平等博爱

B、参与比取胜更重要

C、更快更高更强

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

121 奥林匹克宙斯神殿中的纳姆菲翁神坛是历届现代奥运会火炬点燃的地方。奥运圣火是通过聚集

太阳光来取得的。根据所学知识判断不可能使用下列哪种器具。[\_\_\_\_]

A、凹面镜

B、凸透镜

C、凹透镜

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

122 2008年北京奥运会的举办日期时是[\_\_\_\_]

A、7月23日至8月9日

B、8月8日至8月24日

C、8月24日至9月10日

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

123 第29届奥林匹克运动会会徽又名[\_\_\_\_]

A、“五彩祥云”

B、“搏动的行星”

C、“中国印?舞动的北京”

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

124 不是艾滋病传播途径为[\_\_\_\_]。

A、血液传播

B、性传播

C、呼吸道传播

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

125 预防控制艾滋病、关爱艾滋病患者的含义标识是[\_\_\_\_]

A、红丝带

B、白底红十字www.docin.com C、QS

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

126 水是人体必需的营养素之一你最好应该常喝[\_\_\_\_]

A、可乐

B、果汁

C、净化水

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

127 安全食品应该包括[\_\_\_\_]

A、无公害农产品、绿色食品、有机食品

B、草鸡蛋、牛奶、海产品

C、水果、蔬菜、面包

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

128 碘缺乏对成人最明显的影响是[\_\_\_\_]

A、患“大脖子病”

B、骨质疏松

C、患“脚气”

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

129 传染肺结核的主要途径是[\_\_\_\_]

A、输血

B、共用碗筷

C、空气传播

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

130 富含微量元素碘食物为[\_\_\_\_]

A、苹果

B、巧克力

C、海带

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

131 如果半夜你所住的大楼突然燃起大火而你家在第10层楼家里就你一个人并且全部断电

又没有灭火器你应该[\_\_\_\_]

A、用湿毛巾捂住口鼻低姿势前进从安全通道逃离火灾现场然后拨打电话119报火警

B、从楼梯以最快速度逃离火灾现场然后拨打电话119报火警

C、躺在地板上等待救援

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

132 如果你正在三楼教室上课突遇地震并已出现房屋坍塌正确做法是[\_\_\_\_]

A、冲出教室迅速下楼梯逃生www.docin.com B、躲避于桌下背向窗户并用书包保护头部

C、从窗户跳出逃生

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

133 看书时眼睛距离课本大约是[\_\_\_\_]

A、33厘米

B、20厘米

C、50厘米

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

134 维生素D的缺乏主要引起的吸收。[\_\_\_\_]

A、铁

B、钙

C、锌

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

135 一般来说蛋白质含量比较低的是[\_\_\_\_]

A、蔬菜、水果

B、奶类

C、鱼、肉

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

136 纤维素是肠道的“清洁工”它的主要来源是[\_\_\_\_]

A、肉类

B、精细米面

C、蔬菜

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

137 食用肉类食品为尽量减少营养素损失最合适的烹调方法是[\_\_\_\_]

A、红烧

B、清蒸

C、炒

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

138 医疗研究发现元素对预防龋齿有好处。[\_\_\_\_]

A、氧

B、氯

C、氟

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

139 常见的桶装水属于[\_\_\_\_]

A、净化水www.docin.com B、纯水

C、白开水

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

140 偏廋——是指低于标准体重[\_\_\_\_]

A、10%—20%

B、15%—20%

C、5%—20%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

141 轻度消廋——是指低于标准体重[\_\_\_\_]

A、10%—30%

B、20%—30%

C、22%—30%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

142 中度消廋——是指低于标准体重[\_\_\_\_]

A、30%—40%

B、10%—20%

C、20%—30%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

143 擦伤即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅只需[\_\_\_\_]

A、、涂红药水即可

B、涂上酒精

C、涂上碘酒

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

144 大学生正确的每天睡眠时间为[\_\_\_\_]

A、4h

B、8h

C、5h

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

145 人体补充营养主要渠道是[\_\_\_\_]

A、从买来的营养品中获得

B、从保健品中获得

C、食物中获得

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

146 挫伤后可以进行按摩的时间为[\_\_\_\_]

A、22h www.docin.com B、48h

C、28h

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

147 女生月经期间可以参加的体育活动为[\_\_\_\_]

A、、剧烈运动

B、参加长跑

C、活动量较小的体育活动

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

148 正常情况下饭后可以参加运动的时间为[\_\_\_\_]

A、10分钟

B、30分钟

C、1.5小时后

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

149 当今人类生存面临的三大挑战是[\_\_\_\_]

A、战争威胁、经济竞争、生态环境

B、战争威胁、经济竞争、健康问题

C、健康问题、经济竞争、生态环境

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

150 生物圈是指有的领域和居住环境的整体。[\_\_\_\_]

A、生物存在

B、生命活动

C、有机生物存在

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

151 生态系统是一个的系统是一个不断的向外界进行物质、能量和信息交换的开放系统。[\_\_\_\_]

A、相对平衡

B、极为稳定

C、相对稳定

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

152 在生态系统中生物间以食物形式进行的关系叫食物链。[\_\_\_\_]

A、能量转换

B、物质转移

C、物质转换

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

153 影响生态平衡最主要的因素是[\_\_\_\_]

A、人为因素www.docin.com B、自然因素

C、社会因素

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

154 目前我国是一个以为主要能源的国家所以大气污染对城市污染危害非常严重。[\_\_\_\_]

A、电

B、煤炭

C、天然气

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

155 我国城市的总面积不到全国总面积的0.5%而城市的耗煤量却为全国的[\_\_\_\_]

A、25%

B、45%

C、65%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

156 铅中毒主要损害人体的和神经系统。[\_\_\_\_]

A、骨髓造血系统

B、循环系统

C、心血管系统

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

157 农药污染对人体健康构成直接的威胁表现为在人体内蓄积、使神经系统紊乱、、使机

体免疫功能降低。[\_\_\_\_]

A、破坏心血管系统

B、影响肝脏功能

C、引起中毒反应

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

158 夏季室温过高应经常开窗通风通风不良时人易疲劳、学习效果差甚至引起[\_\_\_\_]

A、脱水

B、中暑

C、晕厥

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

159 在世界范围的不良生活方式中吸烟、酗酒、膳食结构不合理、是前四位的危险因素。[\_\_\_\_]

A、缺少运动

B、缺乏睡眠

C、工作压力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

160 烟雾中的一氧化碳是一种无色无味的气体每支烟可产生20-30ml一氧化碳比氧对血红蛋白www.docin.com的亲和力大210倍使组织而导致一系列病变。[\_\_\_\_]

A、缺营养

B、缺水

C、缺氧

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

161 研究表明吸烟者死亡率比不吸烟者高并与吸烟量有关每天吸烟40支以上者比不吸烟者

少活8年。[\_\_\_\_]

A、10%-30%

B、30%-50%

C、50%-80%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

162 通过戒烟可以降低冠心病发病危险戒烟第一年约可降低50%要达到不吸烟者的水平约需

年。[\_\_\_\_]

A、10

B、5

C、3

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

163 吸烟妇女妊娠的流产可能性要不吸烟妇女2倍。[\_\_\_\_]

A、一样

B、高于

C、低于

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

164 我国烟草产量是世界第()大香烟生产国.[\_\_\_\_]

A、三

B、二

C、一

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

165 从1996年全国对吸烟的不完全调查看初次吸烟年龄在[\_\_\_\_]

A、退后

B、提前

C、和往年一样

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

166 烟草燃烧后的烟雾及颗粒物成分比较复杂包含约800多种化学物质主要有害成分为、

烟焦油、一氧化碳、重金属元素等。[\_\_\_\_]

A、尼古丁

B、三聚氰胺

C、一氧化氮www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

167 我国市场上销售的香烟每支当中尼古丁的含量约为[\_\_\_\_]

A、1~1.4mg

B、3~5mg

C、6~8mg

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

168 经10次2000万人的研究各次均发现吸烟者冠心病的死亡率高于不吸烟的。[\_\_\_\_]

A、30%

B、50%

C、70%

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

169 酒是以酒精和水为主要物质的混合液主要成分有、醛类、酯类等。[\_\_\_\_]

A、醇类

B、苯类

C、碱类

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

170 酒中的酒精口服后可经消化道直接吸收入[\_\_\_\_]

A、肝脏

B、血液

C、脾脏

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

171 目前在我国、恶性肿瘤及慢性呼吸道病在城乡居民死亡原因的构成中已占最主要的位置。

[\_\_\_\_]

A、肝脏疾病

B、职业病

C、心脑血管病

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

172 烟卷中含有大量的有毒物质——烟碱烟碱也叫做[\_\_\_\_]

A、一氧化碳

B、尼古丁

C、乙醇

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

173 新鲜空气中除含有百分之二十一的氧外还含有大量对人体健康有益的[\_\_\_\_]

A、负离子

B、二氧化碳www.docin.com C、维生素B

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

174 空气中对人体健康有益的负离子以[\_\_\_\_]

A、沙漠最多

B、海滨、瀑布、森林地带最多

C、室内最多

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

175 噪声属于下列哪些因素[\_\_\_\_]

A、化学性因素

B、生物性因素

C、人为性因素

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

176 气象变化属于下列哪些因素[\_\_\_\_]

A、化学性因素

B、环境因素

C、人为性因素

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

177 构成细胞的主要成分是[\_\_\_\_]

A、蛋白质

B、糖类

C、脂肪

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

178 形成或诱发心脑血管病、恶性肿瘤及慢性呼吸道病的致病因素中因素是第一位的。[\_\_\_\_]

A、生活方式

B、生物学因素

C、环境因素

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

179 营养是机体摄取、消化、和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程。[\_\_\_\_]

A、消耗

B、吸收

C、分解

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

180 不符合“中国居民膳食指南”八个原则的是下列哪一项[\_\_\_\_]

A、食物多样

B、多吃蔬菜www.docin.com C、多吃腌制食品

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

181 健康是社会发展的基本标志和。[\_\_\_\_]

A、最大动力

B、外在动力

C、一般动力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

182 改善亚健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段是[\_\_\_\_]

A、心理咨询

B、社会交往

C、健身运动

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

183 现代生活综合症、空调病、大楼综合症等形形色色的与现代生活有关的病症都属于[\_\_\_\_]

A、亚健康

B、心理疾病

C、生理疾病

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

184 引起亚健康的主要根源是[\_\_\_\_]

A、营养不良

B、工作压力

C、生活方式

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

185 治疗各种由于生活方式造成的社会疾病有效的手段是什么[\_\_\_\_]

A、体育锻炼

B、补充营养

C、平衡膳食

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

186 构成人类环境的主要因素不包括[\_\_\_\_]

A、遗传因素

B、生物因素

C、物理因素

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

187 下列叙述不对的是[\_\_\_\_]

A、人类和生物的活动逐渐地并不可逆转地改变着自然环境

B、生态系统是人类与周围环境相互作用并进行物质循环与能量交换的结合体www.docin.com C、生态平衡是生态系统各个环节的质和量相对稳定和适应的状态

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

188 由于人类活动所造成的环境污染的主要来源是[\_\_\_\_]

A、生产性污染、生活性污染、森林大火

B、生产性污染、生活性污染、洪涝灾害

C、生产性污染、生活性污染、交通运输工具

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

189 与人类健康关系最为密切的空气物理因素有红外线可见光和。[\_\_\_\_]

A、微波

B、宇宙射线

C、紫外线

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

190 关于室内空气染污描述错误的是[\_\_\_\_]

A、室内空气受大气污染的影响

B、室内装修材料可造成室内空气污染

C、室内空气污染较室外大气污染轻

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

191 预防地方性甲状腺肿流行的最有效措施是[\_\_\_\_]

A、食用碘盐

B、除去水中硫氰酸盐

C、煮沸饮水

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

192 体质的基本要素为身体形态、生理机能、体能、心理发育水平以及[\_\_\_\_]

A、适应能力

B、免疫能力

C、创新能力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

193 身体素质是指人体在神经系统控制下运动时肌肉活动所表现出来的能力。这种能力分为速

度、灵敏、力量、、柔韧等。[\_\_\_\_]

A、协调性

B、耐力

C、爆发力

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

194 具备了学习体育运动技术的条件要加强身体素质的全面锻炼要侧重()素质发展较快的敏感

期。[\_\_\_\_] www.docin.com A、速度

B、灵敏

C、力量与耐力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

195 发展力量素质的方法是[\_\_\_\_]

A、杠铃半蹲跳

B、越野跑

C、钻过低栏架

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

196 发展耐力素质的方法是[\_\_\_\_]

A、追逐跑

B、交叉侧身跑

C、闪躲跑

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

197 发展速度素质的方法是[\_\_\_\_]

A、俯卧撑

B、正踢腿

C、往返跑

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

198 发展灵敏素质的方法是[\_\_\_\_]

A、弓步走

B、快速摆臂练习

C、绕杆跑

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

199 创举古代奥运会的国家是[\_\_\_\_]

A、意大利

B、希腊

C、法国

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

200 国际奥委会总部现设在[\_\_\_\_]

A、瑞士苏黎世

B、瑞士洛桑

C、法国巴黎

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

201 奥林匹克五环从左到右互相套接颜色分别是[\_\_\_\_] www.docin.com A、蓝、黄、黑、绿、红

B、红、黑、蓝、紫、绿

C、蓝、黑、红、黄、白

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

202 2012年举行奥运会的城市是[\_\_\_\_]

A、巴黎

B、伦敦

C、纽约

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

203 现任国际奥委会主席是[\_\_\_\_]

A、萨马兰奇

B、维尔布鲁根

C、雅克?罗格

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

204 在北京2008年奥运会之前实际举办过届夏季奥运会。[\_\_\_\_]

A、23

B、25

C、28

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

205 北京2008年奥运会的举办理念是[\_\_\_\_]

A、中国风格、人文风采、时代风貌、大众参与

B、绿色奥运、科技奥运、人文奥运

C、新北京、新奥运

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

206 北京2008年奥运会的主题口号是[\_\_\_\_]

A、分享奥林匹克精神

B、点燃激情、传递梦想

C、同一个世界、同一个梦想

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

207 发展柔韧素质的方法是[\_\_\_\_]

A、持哑铃扩胸

B、弓步压腿

C、接力跑

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

208 大学生的心理变化是自己一生中最复杂、波动最大的时期其主要心理特征是[\_\_\_\_] www.docin.com A、成熟而稳定

B、稳定而平衡

C、不成熟、不平衡、不稳定

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

209 心肺复苏适用于由急性心肌梗塞、脑卒中、严重创伤、电击伤、溺水、挤压伤、踩踏伤、中毒

等多种原因引起的的伤病员。[\_\_\_\_]

A、呼吸、心跳骤停

B、有呼吸没有心跳

C、有心跳没有呼吸

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

210 做心肺复苏时应将伤病员翻成放在坚硬的平面上。[\_\_\_\_]

A、俯卧姿势

B、仰卧姿势

C、侧卧姿势

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

211 做口对口人工呼吸吹气频率为。[\_\_\_\_]

A、20次/分钟

B、30次/分钟

C、12次/分钟

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

212 快肌纤维的收缩是[\_\_\_\_]

A、持久

B、快

C、快而持久

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

213 与肌肉中慢肌纤维百分比含量成正相关的运动能力是[\_\_\_\_]

A、速度

B、纵跳高度

C、静力耐力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

214 慢肌纤维占优势的运动员是[\_\_\_\_]

A、短跑运动员

B、投掷运动员

C、长跑运动员

您的答案 C

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com215 人体以有氧供能系统能力为基础的运动素质是[\_\_\_\_]

A、柔韧素质

B、耐力素质

C、速度素质

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

216 人体有氧供能系统能力主要和下列哪种功能有关[\_\_\_\_]

A、消化系统

B、内分泌系统

C、心肺功能

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

217 经常参加锻炼的人安静时心跳频率比一般人[\_\_\_\_]

A、快

B、慢

C、相等

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

218 人体从事体育锻炼时协调全身各器官系统实现整体活动的是[\_\_\_\_]

A、神经系统

B、消化系统

C、心血管系统

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

219 中枢神经系统的基本活动方式是[\_\_\_\_]

A、分泌激素

B、反射活动

C、吸收功能

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

220 哪项因素与运动性疲劳并无直接关系[\_\_\_\_]

A、反应时缩短

B、运动能力与身体素质的变化

C、体内能源储备的减少

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

221 增进健康、增强体质最积极、最有效的方法是[\_\_\_\_]

A、体育教学

B、体育锻炼

C、体力劳动

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com222 体育锻炼的主要目的在于[\_\_\_\_]

A、增强体质追求身心健康的实际效果

B、创造优异成绩提高运动技术水平

C、丰富文化生活娱乐消遣

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

223 体育锻炼的对象是[\_\_\_\_]

A、大、中、小学学生

B、不同年龄不同性别的人

C、运动员

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

224 影响体育锻炼负荷大小的主要因素是[\_\_\_\_]

A、锻炼时间、运动量、密度和强度

B、锻炼时间、密度、强度和情绪

C、运动量和锻炼时间

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

225 哪些不属于娱乐性体育锻炼项目[\_\_\_\_]

A、打台球

B、拳击

C、篮球游戏

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

226 运动中应掌握和控制的心率数是[\_\_\_\_]

A、随年龄增大而增大

B、随年龄增大而减小

C、随气温升高而升高

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

227 每次健身运动的时间一般控制在[\_\_\_\_]

A、5—15分钟为宜

B、15-60分钟为宜

C、60-90分钟为宜

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

228 以健身为目标的耐力性运动通常采用[\_\_\_\_]

A、中等强度

B、大强度

C、小强度

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com229 以增进健康、保持体力为目标的体育锻炼结合各人学习、生活和工作情况每周锻炼次数为

[\_\_\_\_]

A、3次

B、1次

C、5次以上

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

230 力量、耐力、灵敏和柔韧等反映[\_\_\_\_]

A、身体形态与结构水平

B、生理功能水平

C、身体素质发展水平

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

231 在我国大学生体质测定中确定的身高、胸围等基本指标是为了了解人体的[\_\_\_\_]

A、身体形态

B、适应能力

C、生理功能

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

232 反映人体骨骼的发育和纵向发育水平的指标是[\_\_\_\_]

A、体重

B、身高

C、胸围

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

233 反映呼吸功能的常用指标是[\_\_\_\_]

A、肺活量

B、呼吸差

C、呼吸频率

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

234 我国大学生测定身体素质和运动能力时通常选用反映心肺功能的耐力跑项目是[\_\_\_\_]

A、12分钟定时跑

B、男女生1500米跑

C、男生1000米跑、女生800米跑

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

235 运动结束时应做些身体放松练习这样可使人体更好地从紧张的运动状态慢慢过渡到[\_\_\_\_]

A、兴奋状态

B、抑制状态

C、相对的安静状态

您的答案 C www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

236 以保健为目的的锻炼方法是[\_\_\_\_]

A、散步

B、足球

C、攀岩

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

237 新陈代谢包括物质代谢和两个代谢[\_\_\_\_]

A、能量代谢

B、糖代谢

C、脂肪代谢

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

238 创举古代奥运会的国家是[\_\_\_\_]

A、意大利

B、希腊

C、法国

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

239 通过项目的锻炼可提高人的平衡能力。[\_\_\_\_]

A、滑雪

B、跑步

C、跳绳

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

240 身体成分包括肌肉、、脂肪和其他。[\_\_\_\_]

A、神经

B、皮肤

C、骨骼

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

241 的人心脏病和高血压发生的可能性更大。[\_\_\_\_]

A、肥胖

B、正常

C、苗条

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

242 在身体活动中者比其他人消耗更多的能量。[\_\_\_\_]

A、苗条

B、正常

C、肥胖

您的答案 C www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

243 在球类运动中这种体能成分显得尤为重要。[\_\_\_\_]

A、灵敏性

B、神经肌肉协调性

C、平衡

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

244 身体锻炼生理负荷量的有效价值阈是。[\_\_\_\_]

A、100—130次/min的心率

B、120—150次/min的心率

C、150—180次/min的心率

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

245 锻炼次数与效果密切相关每周安排次为宜。[\_\_\_\_]

A、2

B、3

C、6

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

246 提高心肺功能的锻炼方法有步行、健身跑、、游泳等。[\_\_\_\_]

A、跳绳

B、短跑

C、跆拳道

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

247 耐力可分为肌肉耐力和。[\_\_\_\_]

A、力量耐力

B、绝对耐力

C、心血管耐力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

248 速度素质分为反应速度、和位移速度。[\_\_\_\_]

A、动作速度

B、跑动速度

C、移动速度

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

249 跑可用来提高心肺耐力。[\_\_\_\_]

A、3分钟

B、100米

C、12分钟

您的答案 C www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

250 灵敏性指在过程中即快速又准确地变化身体移动方向的能力。[\_\_\_\_]

A、站立

B、活动

C、静止

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

251 指一个人持续活动的能力。[\_\_\_\_]

A、肌肉力量

B、心肺耐力

C、肌肉耐力

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

252 好的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。[\_\_\_\_]

A、肌肉力量

B、心肺耐力

C、肌肉耐力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

253 可以通过提高来改善人的灵敏性。[\_\_\_\_]

A、肌肉力量

B、心肺耐力

C、反应时间

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

254 “乒乓球外交”是通过手段促进国与国改善关系的范例。[\_\_\_\_]

A、政治

B、经济

C、体育

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

255 锻炼负荷通常包括两个方面。[\_\_\_\_]

A、练习次数练习时间

B、练习组数练习重量

C、负荷强度负荷量

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

256 下列哪项不属于人的体能成分是。[\_\_\_\_]

A、心肺耐力

B、速度

C、柔韧性

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

257 是人类的一种基本活动技能也是最为简便易行的体育锻炼项目。[\_\_\_\_]

A、走

B、跑

C、投

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

258 人在行走时心脏必然要收缩。[\_\_\_\_]

A、加强

B、减少

C、维持正常

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

259 每次散步30-60min用慢速每分钟60-70步或中速每分钟80-90步进行散步此方法用

于[\_\_\_\_]

A、提高人体健康水平

B、保健

C、普通中老年人增强心脏功能和减轻体重

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

260 每次步行30-40min用每分钟90-120步的速度行走此方法用于[\_\_\_\_]

A、提高人体健康水平

B、保健

C、普通中老年人增强心脏功能和减轻体重

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

261 每次快步走30-60min每分钟120-140步此方法用于[\_\_\_\_]

A、提高人体健康水平

B、保健

C、普通中老年人增强心脏功能和减轻体重

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

262 健身跑可以提高内脏器官的机能特别对和呼吸系统机能的改善有明显效果。[\_\_\_\_]

A、心血管系统

B、神经系统

C、循环系统

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

263 进行全身耐力素质的锻炼时每分钟心率达到为宜。[\_\_\_\_]

A、100—130次/min

B、120—150次

C、150—180次/min

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

264 、形神结合和动静结合是武术的特点。[\_\_\_\_]

A、上下结合

B、左右结合

C、内外结合

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

265 武术锻炼既要掌握动作外形“手、眼、、步”又引导掌握“精、力、气、功”。[\_\_\_\_]

A、身法

B、动作

C、拳

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

266 武术是以为主。[\_\_\_\_]

A、单个动作

B、套路运动

C、分散练习

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

267 一些古老的民族都有自己的气功如印度的[\_\_\_\_]

A、瑜伽

B、长拳

C、法轮功

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

268 气功就是锻炼的功夫。[\_\_\_\_]

A、元气

B、中气

C、上气

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

269 气功分为静功和。[\_\_\_\_]

A、外功

B、内功

C、动功

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

270 日光浴能防治促进儿童少年的生长发育。[\_\_\_\_]

A、软骨病

B、感冒

C、骨质疏松

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

271 是由于各种内分泌腺器质性病变引起的。[\_\_\_\_]

A、内因性肥胖

B、单纯性肥胖

C、外因性肥胖

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

272 据世界卫生组织证实现已成为全球头号大众健康问题。[\_\_\_\_]

A、肥胖症

B、心血管疾病

C、癌症

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

273 由于和脂肪摄取过多而活动量又少利用不完全时就会转化为脂肪细胞内的脂肪使脂

肪细胞数量增加体积增大导致单纯性肥胖。[\_\_\_\_]

A、维生素

B、糖

C、水

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

274 根据青少年身体发育的状况可将其分为三种类型即匀称型、和细长型。[\_\_\_\_]

A、瘦弱型

B、粗壮型

C、肥胖型

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

275 以来减轻体重消除脂肪是一种比较理想的办法。[\_\_\_\_]

A、身体锻炼为主、适当控制饮食

B、节食

C、体力活动消耗能量物质

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

276 采用单纯节食法也能减轻体重但非脂肪组织丧失占脂肪组织占。[\_\_\_\_]

A、65%35%

B、35%65%

C、50%50%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

277 有人认为过分节食会。[\_\_\_\_]

A、长寿

B、引起营养不良

C、身体好www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

278 根据调查大多数肥胖病患者是因造成的。[\_\_\_\_]

A、遗传

B、增加食物

C、缺乏运动

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

279 从殷商时期随着青铜业的发展出现了铜制武器和劈、扎、刺、砍等技术。并为提高战斗力

开始有了的形式。[\_\_\_\_]

A、聚会

B、娱乐

C、比赛

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

280 在春秋战国时期铁器出现步骑兵兴起。为在步骑作战中发挥作用将长柄武器变为短柄

剑身变长。这样武器的内容就更加丰富进一步突出了的技击性。[\_\_\_\_]

A、武术

B、气功

C、进攻

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

281 清代统治者禁止练武民间则以“社”、“馆”的秘密结社形式传授武艺种包括[\_\_\_\_]

A、空手道

B、太极拳

C、跆拳道

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

282 重复锻炼方法中重复的是决定健身效果的关键。确定和调节重复的次数和时间应考虑

项目特点也要考虑身体的承受能力。[\_\_\_\_]

A、距离

B、次数和时间

C、重量

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

283 间歇锻炼时间歇时间的长短要根据自己的身体状态和锻炼负荷而定。运动水平低、负荷大

间歇时间就[\_\_\_\_]

A、长些

B、短些

C、无所谓

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com284 健身走和健身跑对人体生物功能的主要影响是增强并能使肌肉活动与植物性器官高度协

调。[\_\_\_\_]

A、心肺功能

B、协调能力

C、灵敏素质

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

285 在身体锻炼过程中为了促进身体各部位的全面发展而把对身体各个部位有不同作用的几个或

几十个动作项目搭配起来形成一个可影响身体几个部位乃至全身所有部位进行运动的方法称其为

[\_\_\_\_]

A、间歇锻炼法

B、综合锻炼法

C、重复锻炼法

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

286 对锻炼者的健康状况与体质特点来确定身体锻炼的项目、内容、强度、次数、时间和锻炼的

注意事项其方法与医生给病人开诊断处方相仿所以称[\_\_\_\_]

A、运动原则

B、运动契约

C、运动处方

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

287 的最大特点就在于能做到因人们异有的放矢避免不合理运动而产生的损伤达到最佳

的银炼效果。[\_\_\_\_]

A、运动处方

B、运动意识

C、运动原则

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

288 主要分健身性运动处方、预防性运动处方、治疗性运动处方、竞技性运动处方四大类。[\_\_\_\_]

A、运动原则

B、运动契约

C、运动处方

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

289 在制定前首先要对锻炼者进行全面身体检查并进一步做心肺功能测试如“库柏12

分钟跑”。[\_\_\_\_]

A、运动处方

B、运动原则

C、运动契约

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

290 评价体重的方法一般都采用体重与标准体重相对照的方法。标准体重的计算是根据一个人的www.docin.com身高与体重的比例关系来确定的一个健康人的体重浮动幅度应不超过标准体重的[\_\_\_\_]

A、30%

B、10

C、60%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

291 胸围与身高的关系指数(胸围12身高)可反映体型的匀称度及胸腔容积。指数小于零为不同

程度的细长型等于零为匀称型。发育正常的青少年在17岁以后其关系指数都应[\_\_\_\_]

A、小于零

B、等于或稍大于零

C、无所谓

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

292 安静时的脉搏一般人为75次/分钟运动员为或更少些。特别是长期从事耐力项运动的。

[\_\_\_\_]

A、40—50次/分钟

B、10—20次/分钟

C、80—90次/分钟

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

293 运动时或运动后的即时脉搏一般人可达110—170次分钟运动员可达及以上。[\_\_\_\_]

A、200次/分钟

B、300次/分钟

C、400次/分钟

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

294 运动后的恢复脉搏由运动停止的即时脉搏降低到运动前脉搏其恢复时间应不超过[\_\_\_\_]

A、20—30分钟

B、5—6分钟

C、60分钟以上

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

295 良好的生活作息制度要求做到以下几点第一在严格规定的时间内完成各种活动内容。第二

正确地交替劳动、体育活动和休息。第三。[\_\_\_\_]

A、较少睡眠

B、定时进食睡眠充足

C、较多睡眠

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

296 大学生往由于学习、看小说、打牌、下权、跳舞等活动过度搞破正常的生活规律影响睡眠

的节奏致使精神长期处于紧张状态导致大脑皮层的兴奋与抑制发生紊乱造成[\_\_\_\_]

A、心脏病

B、失眠www.docin.com C、高血压

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

297 烟中含有大量的烟碱。烟碱也叫毒性很大持别是对人体的神经系统和血液循环系统有

危害。[\_\_\_\_]

A、咖啡因

B、大麻

C、尼古丁

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

298 酒的主要成分是是一种有毒物质如果大员摄人会对身体产生破坏作用。人体的神经

系统对酒精极为敏感有些人钦了少量的酒后就会变得“健谈“起来这是中枢神经系统功能失调

的初期表现。[\_\_\_\_]

A、ATP

B、乙醚

C、乙醇

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

299 人体健康首先要从做起体育锻炼中更应重视个人生活卫生。要包括生活有序、合理饮食、

睡眠充足、戒除不良嗜好等。[\_\_\_\_]

A、学习好为前提

B、个人生活卫生

C、他人一起活动

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

300 人体在运动时不仅消耗大量热能同时也失去大量水分。机体内水分的减少会影响正常的生

理机能和工作能力。当失水量占体重的时可使肌肉工作能力下降。[\_\_\_\_]

A、4—6

B、10%—15%

C、20%—30%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

301 在长时间运动中特别是在夏天及时补充水分是十分重要的。补充水分的方法最好是

运动中每t5—20分钟饮水150毫升。这样既可及时保持体内水的平衡又不增加心脏和胃的负担。

[\_\_\_\_]

A、喝饱为止

B、少量多次

C、不喝水最好

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

302 自我监督的内容包括和客观检查两个方面。[\_\_\_\_]

A、主观感觉

B、他人评价www.docin.com C、主观总结

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

303 根据运动后肌肉酸涌出现的时间可分为即刻痛和延迟痛。即刻痛是指运动后很快就能感到的

肌肉酸痛一般可以很快自行消失。延迟痛是指运动后8—24小时产生的肌肉酸痛可持续天

甚至更长时间。[\_\_\_\_]

A、一天

B、半天

C、二三天

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

304 肌肉酸痛是发生在运动过程中的一种生理现象一般经过适当的休息和调整几天后就会

不要误认为是一种病态更不要因为出现肌肉酸痛就中断锻炼只要经常坚持锻炼并保持适当的

运动量就不会出现肌肉酸痛的现象。[\_\_\_\_]

A、吃药后缓解

B、加重

C、自动消失

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

305 在运动早期其原因多为准备活动不足开始速度过快内脏器官活动与运动器官不相适应

血液大量淤积在腹腔、肝和脾发生淤血性肿胀产生运动中腹痛。[\_\_\_\_]

A、肝脾

B、心脏

C、阑尾

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

306 引起运动时头昏、头晕或头痛的原因大致有缺乏运动或者由由一些疾病引起如患慢性

鼻炎、鼻窦炎内耳疾病、贫血、高血压的人在运动时可出现头昏、头晕或头痛。[\_\_\_\_]

A、体内热量充足

B、体内热量不足

C、吃的太饱

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

307 在体育锻炼中出现肌肉痉孪时要对痉孪部位的肌肉做。例如排肠肌痉孪时即伸直膝

关节叩击以及点压委中、承山、涌泉等穴位以促使痉挛缓解和消失。[\_\_\_\_]

A、尽力收缩

B、牵引

C、冷敷包扎

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

308 在剧烈运动特别是在中长跑中能量消耗较大下肢回流血量减少氧债不断积累并达到一

定程度时就会出现呼吸急促、胸闷难忍、下肢沉重、动作不协调甚至恶心的现象这在运动生理

学上称之为[\_\_\_\_] www.docin.com A、“第二次呼吸”

B、“氧债”

C、“极点”

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

309 “极点”出现后适当减慢运动速度并注意加深呼吸坚持下去上述生理反应将逐步缓解和

消失。此种现象在运动生理学上称之为[\_\_\_\_]

A、“第二次呼吸”

B、“再呼吸”

C、“超长呼吸”

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

310 运动损伤的发生与运动项目的技术动作密切相关如经常从事易出现踝关节的扭伤或者

慢性关节炎等等。[\_\_\_\_]

A、游泳运动者

B、篮球球运动者

C、举重运动者

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

311 运动损伤按损伤形成时间分由于各种原因形成的突发损伤指一瞬间遭受直接暴的损

伤慢性损伤由于局部负荷过多形成的微小损害累积所造成的损伤处理不当转化而来的陈旧

性损伤。[\_\_\_\_]

A、新鲜损伤

B、急性损伤

C、拉伤

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

312 不同的运动项目有着不同的运动损伤并有明显的规律性。如经常从事拳击、散打等项目运

动者的等。[\_\_\_\_]

A、角膜脱落

B、踝关节损伤

C、体面部挫伤

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

313 运动损伤的发生有其自身的规律。的大学生具有强烈的自我表现欲因而极易发生运

动损伤。[\_\_\_\_]

A、一、二年级

B、三、四年级

C、研究生

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

314 发生肌肉拉伤后轻者可即刻冷敷局部加压包扎拾高患肢。后可施行按摩或理疗。如

果肌肉重度拉伤或完全断裂者在加压包扎急救后立即送医院手术治疗。[\_\_\_\_] www.docin.com A、24—48小时

B、6—12小时

C、48—36小时

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

315 月经正常的女子在月经期间参加适当的体育活动可以改善盆腔血液循环减轻盆腔充血现象

改善神经、体液调节状况但是月经期的运功负荷安排应活动时间不宜过长。[\_\_\_\_]

A、与往常相同

B、大些

C、小些

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

316 女子脊校较长而四肢骨较短故上身长、下身短。青春期后形成上体长而窄、下肢短而粗、肩

窄盆宽的体型。该体型的特点使女子重心低稳定性高有利[\_\_\_\_]

A、做平衡动作

B、速度动作

C、力量动作

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

317 踝关节受伤后应立即采取冷敷加压包扎并抬高四肢。24—48小时后根据伤情采取综

合治疗如外敷伤药、理疗、按摩等必要时进行封闭疗法。伤后尽量少走路待病情好转再进

行功能性练习。[\_\_\_\_]

A、正常运动

B、停止运动

C、减小强度

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

318 腰部急性扭伤后让患者平卧一般。用担架拾送医院诊治。处理后应卧硬板床或腰后

垫一枕头使肌肉、也可针灸、外数伤药或按摩。[\_\_\_\_]

A、可以随便搬动

B、不应立即搬动

C、两人抬最好

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

319 伤后训练可改善伤部组织代谢和营养有利于组织的关节僵硬及活动受限。[\_\_\_\_]

A、恢复

B、增生

C、修复减少粘连

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

320 运动性疲劳是指人体在大强度运动时运动能力及身体功能暂时下降但经过适当的休息后又

可以恢复的复杂的变化过程。[\_\_\_\_]

A、病理www.docin.com B、生理

C、化学反应

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

321 制定和执行运动处方时坚根据处方的不同目的依据运动技能掌握的客观规律和身体素质增

强的客观规律项目内容应来安排。[\_\_\_\_]

A、内简人繁、由易到难

B、安排好就坚持到底

C、随意安排

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

322 制定运动处方时要依据处力对象的不向年龄、性别、体质、健康状况等因素科学编制处方项目

使人能得到全面协调的发展从而更好地增强休质预防运动损伤的发生。这就是运动处方的[\_\_\_\_]

A、渐进性原则

B、合理性原则

C、负荷性原则

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

323 平时不经常参加体育锻炼的人或者长时间中断了体育活动又更新参加锻炼的人运动后往

往都会感到明显的[\_\_\_\_]

A、肌肉酸痛

B、肌肉痉挛

C、肌肉肿胀

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

324 运动处方的安全性原则是指在制定或执行运动处方时要有意识不可过高估计自己的体

力过分自信或争强好胜消除引发意外损伤的各种危险因素构建体育健身的安全屏障。[\_\_\_\_]

A、自信

B、负荷

C、安全

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

325 运动处方包括适宜运动强度、运动时间、运动频率、等构成要素。[\_\_\_\_]

A、运动形式

B、运动内容

C、运动时间

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

326 月经正常的女子在月经期间可以参加适当的体育活动。例如[\_\_\_\_]

A、打篮球比赛

B、做广播操、打乒乓球

C、速度比赛

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

327 大学生平时要自觉坚持体育锻炼以增强体质长时间下蹲后不要突然立起不要带病参加剧

烈运动疾跑和长跑后不要在饥饿时参加剧烈运动。[\_\_\_\_]

A、马上停下休息

B、不要立刻停下

C、无所谓

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

328 通常情况下在大城市中交通拥挤人群较多的地方二氧化碳和臭氧的含量较高特别在炎热

夏季的臭氧的含量更高阳光中的紫外线辐射最为强烈因此要避免在这样的环境中进行体育

锻炼。[\_\_\_\_]

A、16—18时

B、6—10时

C、11—15时

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

329 长跑可以提高练习者的[\_\_\_\_]

A、心肺耐力

B、肌肉力量

C、协调能力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

330 在影响生理负荷量的诸因素中起决定作用的因素是[\_\_\_\_]

A、运动时间

B、运动强度

C、运动次数

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

331 体育锻炼应把生理负荷量掌握在最大摄氧量的能达到最佳的锻炼效果。[\_\_\_\_]

A、30%~50%

B、40%~60%

C、50%~70%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

332 以增强肌肉力量为目的的锻炼每周安排次为宜。[\_\_\_\_]

A、3次

B、5次

C、7次

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

333 下列哪种锻炼方法不能提高心肺功能[\_\_\_\_]

A、健身跑www.docin.com B、登楼梯

C、举重

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

334 发展力量素质中克服外部阻力的练习不包括[\_\_\_\_]

A、俯卧撑

B、举重

C、沙滩上行走

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

335 发展力量耐力的练习一般采用不超过最大负荷的重量重复练习要达到次以上。[\_\_\_\_]

A、50%10

B、60%12

C、70%15

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

336 是指人体对外界刺激反应的快慢。[\_\_\_\_]

A、动作速度

B、反应速度

C、位移速度

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

337 引体向上是发展运动员[\_\_\_\_]

A、上肢力量

B、腰腹力量

C、肌肉耐力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

338 仰卧起坐是发展运动员[\_\_\_\_]

A、腰腹力量

B、背部力量

C、手臂力量

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

339 立定跳远不可以提高运动员[\_\_\_\_]

A、下肢力量

B、爆发力

C、肌肉耐力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

340 “压腿、压肩”可以提高运动员[\_\_\_\_]

A、柔韧性www.docin.com B、灵敏性

C、协调性

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

341 “十字变向跑”主要是提高运动员[\_\_\_\_]

A、平衡性

B、灵敏性

C、协调性

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

342 驼背现象是较差所至。[\_\_\_\_]

A、腹肌力量

B、背肌力量

C、胸肌力量

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

343 快步走一般以按每分钟步左右的速度来进行锻炼。[\_\_\_\_]

A、90~120

B、120~140

C、140~160

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

344 提高运动员的腹肌力量最好进行[\_\_\_\_]

A、仰卧起坐

B、俯卧飞鸟

C、仰卧推举

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

345 提高铅球运动员投掷时出手速度就可以提高速度素质中的[\_\_\_\_]

A、反应速度

B、动作速度

C、位移速度

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

346 体能锻炼的原理不包括下列哪项[\_\_\_\_]

A、超量恢复

B、适宜性

C、有氧代谢

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

347 影响运动员锻炼负荷大小的因素不包括下列哪项[\_\_\_\_]

A、运动时间www.docin.com B、运动强度

C、运动方法

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

348 气功的功效中不包括[\_\_\_\_]

A、祛病

B、抗老

C、提高肺活量

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

349 利用自然力保健方法不包括[\_\_\_\_]

A、日光浴

B、冷水浴

C、桑拿浴

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

350 经常进行能防止软骨病和佝偻病。[\_\_\_\_]

A、日光浴

B、冷水浴

C、空气浴

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

351 在生活中皮肤与衣服之间的温度经常保持在[\_\_\_\_]

A、27~33

B、25~30

C、29~37

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

352 制定运动处方的过程不包括:[\_\_\_\_]

A、体格检查

B、体力测定

C、色觉测试

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

353 打一套简化太极拳时间一般控制在:[\_\_\_\_]

A、3~5分钟

B、4~6分钟

C、5~7分钟

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

354 太极拳练习时呼吸自然常采用[\_\_\_\_]

A、胸式呼吸www.docin.com B、腹式呼吸

C、胸腹式呼吸

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

355 过度的日光照射可导致[\_\_\_\_]

A、色盲

B、佝偻病

C、皮肤癌

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

356 空气浴可分为冷空气浴和暖空气浴。[\_\_\_\_]

A、热空气浴

B、凉空气浴

C、湿空气浴

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

357 中老年人提高心血管系统的机能发展身体耐力可选择[\_\_\_\_]

A、健身跑

B、登楼梯

C、攀岩

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

358 做心肺复苏时胸外心脏按压应垂直向下、用力、有节奏地按压[\_\_\_\_]

A、30次

B、40次

C、50次

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

359 科学的减肥方法是[\_\_\_\_]

A、节食

B、服用减肥药品

C、运动结合合理饮食

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

360 保健体育锻炼中健康练习者每次有氧运动时间一般不少于[\_\_\_\_]

A、20分钟

B、30分钟

C、40分钟

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

361 是所有体育锻炼说应遵循的基本原则。[\_\_\_\_]

A、超量恢复www.docin.com B、循序渐进

C、高强度

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

362 用心率来衡量运动强度运动员大强度训练时心率应维持在[\_\_\_\_]

A、130~150次/min

B、140~160次/min

C、160~180次/min

您的答案

--------------------------------------------------------------------------------

363 节食减肥虽然能够减轻体重但是更多的是减少[\_\_\_\_]

A、脂肪组织

B、非脂肪组织

C、肌肉组织

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

364 消除腹部过多的脂肪可采用[\_\_\_\_]

A、仰卧起坐

B、俯卧飞鸟

C、仰卧推举

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

365 锻炼胸部肌肉可采用下列哪种方法[\_\_\_\_]

A、窄臂俯卧撑

B、斜板仰卧起坐

C、双杠臂屈伸

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

366 发展运动员有氧耐力锻炼时负荷强度应达到所能承受最大强度的左右。[\_\_\_\_]

A、100%

B、90%

C、80%

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

367 发展无氧耐力锻炼时应采用强度大的练习心率应控制在以上。[\_\_\_\_]

A、130次/分

B、140次/分

C、160次/分

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

368 是一个人持续身体活动的能力。[\_\_\_\_]

A、心肺耐力www.docin.com B、肌肉耐力

C、耐力跑

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

369 在影响生理负荷量的诸因素中起决定作用的因素是[\_\_\_\_]

A、运动难度

B、运动强度

C、运动速度

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

370 健康青年人用最大摄氧量40%~60%运动时所表现出的心率为[\_\_\_\_]

A、100~120次/min

B、120~150次/min

C、150~170次/min

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

371 步行的锻炼方法一般以每次步行30~40min此方法用于提高人体健康水平。[\_\_\_\_]

A、60~70步/min

B、80~90步/min

C、90~120步/min

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

372 力量是身体某部分肌肉工作时的能力。[\_\_\_\_]

A、克服阻力

B、释放阻力

C、负重

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

373 发展绝对力量一般以最大负重量的进行锻炼。[\_\_\_\_]

A、80%~100%

B、60%~80%

C、40%~60%

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

374 发展速度力量一般以最大负重量的进行锻炼。[\_\_\_\_]

A、80%~100%

B、60%~80%

C、40%~60%

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

375 发展力量耐力一般以最大负重量的进行锻炼。[\_\_\_\_]

A、80%~100% www.docin.com B、60%~80%

C、40%~60%

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

376 有关学者把120~150次/min的心率或最大摄氧量的40%~60%称作身体锻炼生理负荷量的

[\_\_\_\_]

A、科学标准

B、有效价值阈

C、重要指标

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

377 打太极拳时动作要连贯、柔韧、缓和、轻巧、。[\_\_\_\_]

A、拙力和僵劲

B、均匀和圆滑

C、随便和屏气

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

378 速度是指人体进行的能力。[\_\_\_\_]

A、快速运动

B、超速运动

C、均速运动

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

379 运动员体态集中表现在人体的[\_\_\_\_]

A、强壮上

B、姿态上

C、体型上

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

380 我国乒乓球运动员的技术风格是[\_\_\_\_]

A、发球抢攻

B、直板握法

C、快、狠、准、多变

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

381 我国篮球运动员的技术风格是[\_\_\_\_]

A、稳扎稳打

B、全场紧逼

C、快速灵活、以小制大

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

382 测速类运动项目其成绩和名次的评定方法是[\_\_\_\_] www.docin.com A、时间快慢

B、运动能力

C、技术水平

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

383 测距类运动项目其成绩和名次的评定方法是[\_\_\_\_]

A、时间快慢

B、力量大小

C、高度远度

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

384 计量类运动项目其成绩和名次的评定方法是[\_\_\_\_]

A、体重大小

B、数量多少

C、战术运用

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

385 计比分类运动项目其成绩和名次的评定方法是[\_\_\_\_]

A、运动员之间的配合

B、全队的战术意识

C、得分多少

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

386 评分类运动运动项目其成绩和名次的评定方法是[\_\_\_\_]

A、运动员的审美修养

B、对运动员的技术评分

C、动作的编排

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

387 不成熟型的体育观众在赛场上的表现其主要原因是[\_\_\_\_]

A、思想修养差

B、审美修养差

C、纯功利因素影响

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

388 成熟型的体育观众在赛场上的表现出[\_\_\_\_]

A、丰厚博大、有风度气量

B、无动声色

C、不注意胜负

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

389 影响体型美除了遗传因素外更主要的是[\_\_\_\_] www.docin.com A、体育锻炼

B、后天食补

C、增肥与减肥

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

390 在整个生命活动的过程中能量的消耗是很大的这些能量都要从得到补充。[\_\_\_\_]

A、食品

B、水份

C、饮食

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

391 一般情况下大学生每天约需从食物中摄取[\_\_\_\_]

A、2000~2200千卡的热量

B、2800~3000千卡的热量

C、4000~4200千卡的热量

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

392 人体的组织细胞主要是由[\_\_\_\_]

A、脂肪组成的

B、碳水化合物组成的

C、蛋白质组成的

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

393 蛋白质中含有20种氨基酸其中有几种是人体营养必需的氨基酸在人体内不能合成需要从

饮食中获得的是[\_\_\_\_]

A、15种

B、8种

C、5种

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

394 睡眠是消除疲劳保持身体健康的生理功能之一是一种重要的生理现象是大脑和各器官的

一种最基本的[\_\_\_\_]

A、休息方式

B、活动方式

C、兴奋过程

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

395 烟卷中含有大量的有害物质---烟碱烟碱也称[\_\_\_\_]。

A、一氧化碳

B、尼古丁

C、微尘

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

396 人体各个系统中对酒精最敏感的是[\_\_\_\_]

A、呼吸系统

B、内分必系统

C、神经系统

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

397 从心理学观点看人的情感变化为[\_\_\_\_]

A、有喜、怒两种

B、有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种

C、有喜、怒、优、思、恐、惊六种

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

398 新鲜空气中除含有21%的氧气外还含有大量对人体健康有益的[\_\_\_\_]

A、负离子

B、二氧化碳

C、维生素C

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

399 空气中对人体健康有益的负离子以[\_\_\_\_]

A、公园最多

B、海滨、瀑布、森林地带最多

C、城市绿化区最多

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

400 准备活动是指在体育锻炼、运动训练前所进行的一系列[\_\_\_\_]

A、思想准备

B、心理准备

C、身体练习

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

401 运动结束时应做些身体放松练习这样可使人体更好地从紧张的运动状况逐渐过渡到

[\_\_\_\_]

A、兴奋状态

B、相对的安静状态

C、活动状态

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

402 室外篮、排、网球应以[\_\_\_\_]

A、土质为宜

B、草皮为宜

C、水泥为宜

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

403 足球场最好的场地是[\_\_\_\_]

A、沙土

B、草皮

C、煤渣

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

404 在人类的现实生活中有些不健康因素难以被觉察的主要原因是[\_\_\_\_]

A、营养使身体得到了能量补充

B、被紧张的工作所掩盖

C、体质弥被了身体的不健康因素

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

405 安静时一般人每分钟呼吸12~16次每次呼吸吸入新鲜空气[\_\_\_\_]

A、90ml

B、500ml

C、150ml

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

406 在高温和污浊的空气下进行体育锻炼会降低[\_\_\_\_]

A、表象能力

B、适应能力

C、视觉能力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

407 为使球台与球有鲜明的反差度乒乓球台必须漆成墨绿色的而不能漆成白色的这是利用了背

景与对象的[\_\_\_\_]

A、感受性的作用

B、情绪感受作用

C、知觉对比作用

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

408 冬季登山运动中为了区别背景与对象明显的差别感不宜穿什么颜色的着装[\_\_\_\_]

A、兰色

B、黄色

C、白色

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

409 在人体运动中适宜强度的光刺激不仅能提高视觉能力而且能提高[\_\_\_\_]

A、感受能力

B、听觉能力

C、适应能力www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

410 在人体运动中有节奏的音乐伴奏能增强[\_\_\_\_]

A、肌肉运动能力

B、时间知觉能力

C、空间知觉能力

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

411 足球比赛进攻一方临门一脚破门得分队员跳跃、欢呼互相拥抱暴发出狂欢的热烈情绪

这是下列哪一种情绪状态[\_\_\_\_]

A、激情

B、热情

C、应激

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

412 在人体运动中积极的激情不仅是鼓励人们积极行动的巨大动力激发人的上进心与斗志而

且能调动[\_\_\_\_]

A、身体素质的发展

B、技术水平的提高

C、人的身心潜在能力

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

413 在体育比赛中消极的热情如对“弄虚作假”而获得的热情不仅会阻碍人的进步而且会

[\_\_\_\_]

A、鼓励人偷懒

B、消蚀人的斗志

C、降低人的活力

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

414 增进健康、增强体质最积极、最有效的方法是[\_\_\_\_]

A、体育教学

B、体育锻炼

C、运动训练

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

415 对于心跳呼吸骤停的伤病员心肺复苏成功与否的关键是[\_\_\_\_]

A、手段

B、措施

C、时间

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

416 每次健身运动的时间通常控制在[\_\_\_\_] www.docin.com A、5~15分钟为宜

B、15~60分钟为宜

C、60~90分钟为宜

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

417 心率指标反映[\_\_\_\_]

A、静脉血管机能

B、心脏与动脉的机能状态

C、血压

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

418 反映呼吸机能的常用指标是[\_\_\_\_]

A、肺活量

B、1000米跑或800米跑

C、呼吸差

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

419 为了准确测量相对安静心率一般情况下受试者于测量前应静坐休息[\_\_\_\_]。

A、5分钟

B、3分钟

C、10分钟

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

420 练习太极拳时要求心态安静排除一切杂念专注于身体活动使养神与什么在一套动作中

完成[\_\_\_\_]

A、保精

B、练形

C、练气

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

421 病人的饮食调养主要应注意两个方面一是要注意饮食宜忌二是要[\_\_\_\_]

A、讲究食物的烹调

B、多吃滋补食物

C、针对病情妥善安排饮食

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

422 肥胖病属于人体何种系统的疾病[\_\_\_\_]

A、神经系统

B、代谢系统

C、运动器官系统

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com423 神经衰弱的病因很多最主要的原因是[\_\_\_\_]

A、过渡疲劳

B、不良嗜好

C、不良情绪

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

424 造成青少年眼睛近视的主要原因是[\_\_\_\_]

A、营养不良

B、不良的生活习惯

C、不良的用眼习惯

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

425 慢性支气管炎发病的原因很多其中最主要的原因是[\_\_\_\_]

A、感冒引起支气管炎未及时医治转化而成

B、体质虚弱

C、季节变化

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

426 慢性肝炎最主要的体育治疗项目是[\_\_\_\_]

A、太极拳、腹部按摩

B、呼吸体操

C、激烈性竞赛活动

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

427 关节活动功能差的关节炎患者主要应选择的体育治疗项目是[\_\_\_\_]

A、强烈牵拉动作

B、摆动性练习

C、静力性用力动作

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

428 中国第一次参加奥运会是在[\_\_\_\_]

A、1932年洛杉矶奥运会

B、1984年洛杉矶奥运会

C、1956年柏林奥运会

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

429 中国第一块奥运会金牌获得者是[\_\_\_\_]

A、邓亚萍

B、许海峰

C、王军霞

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com430 中国第一块冬奥会金牌获得者是[\_\_\_\_]

A、杨扬

B、叶乔波

C、陈露

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

431 在一届奥运会上获得金牌最多的中国选手是[\_\_\_\_]

A、伏明霞

B、李宁

C、李小双

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

432 中国首个获得奥运会金牌的团体项目是[\_\_\_\_]

A、女子排球

B、男子团体体操

C、女子足球

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

433 北京申办年奥运会的申办口号为[\_\_\_\_]

A、新北京新奥运

B、申奥有我

C、以发展助奥运以奥运促发展

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

434 被尊称为“现代奥林匹克运动之父”。[\_\_\_\_]

A、维凯拉斯

B、康斯坦丁

C、顾拜旦

您的答案 C

--------------------------------------------------------------------------------

435 依据现行《奥林匹克宪章》奥林匹克格言是[\_\_\_\_]

A、更快、更高、更强

B、主要的是参与而不是取胜

C、更干净、更人性、更团结

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

436 从夏季开始直至寒冷季节养成用的习惯可预防冻疮。[\_\_\_\_]

A、热水洗手洗面

B、凉水洗手洗面

C、护肤霜擦手擦面

您的答案 B

判断题www.docin.com1 体育作为一种特殊的社会现象它以强化训练为基本手段既是以增强体质促进身体健康为目

的的教育又是社会文化活动的组成部分。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

2 根据目的、对象和社会施予的影响不同目前经常认为体育可由医疗体育、娱乐体育和保健体

育三个主要部分组成。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

3 社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于全民体育意识和群众体育素养的提高。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

4 体育在满足社会需要方面始终只是满足人的生理或生存需要而与适应和改变自己生活方式无

关。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

5 只要我们的身体没有疾病或不衰弱就算达到了“健康”标准。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

6 教育功能是体育最基本的功能它的作用主要表现在竞技场上并对国际交往产生深刻的影响。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

7 体育的娱乐功能主要是为了满足增强体质的需要和达到提高生物潜能的目的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com8 体育的军事功能主要是由于战争和训练士兵的需要。因为要赢得战争的胜利就必须通过各种

身体训练从身体素质、专门技巧及适应能力等方面综合提高士兵的作战能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

9 体育的经济功能由体育本身所具有的经济价值所决定而并不受国民经济发展的制约。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

10 在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点是基于体育和政治本身无关。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

11 近几年来我国现代体育的发展是以“全民健身”和“奥运会”为战略目标的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

12 我国高校体育的目的是以身体练习为基本手段培养学生的体育意识增强体育能力养成自

觉锻炼身体的习惯使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

13 我国高校体育的首要任务是造就骨干指导普及。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

14 我国大学生的生长发育日趋完善和成熟因而再没有必要在躯体和心灵上主动承受包括体育活

动在内的各种锻炼了。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

15 大学生的主要心理特征从以下四个方面明显地呈现出来一自我意识方面二情感

方面三意志方面四性格方面。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

16 体育课程是我国高校教学计划中的基本课程之一是高校体育工作的中心环节也是实现高校

体育目的的唯一组织形式。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

17 《普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定体育课程的基本任务是传授知识、掌握技术、培

养良好品德和训练出高水平运动员。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

18 课外体育活动是高校体育课程的延续和补充是实现高校体育目的的重要组织形式。《学校体

育工作条例》规定中等专业学校、普通高等学校除安排体育课、劳动课的当天外每天应组织学

生开展各种课外体育活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

19 大学生坚持做早操不仅是保持合理的生活制度养成良好的卫生习惯锻炼意志增进健康

的良好措施也是每天从事脑力劳动的准备活动。它可以消除抑制兴奋神经活跃生理机能促

进有机体以良好的状态进入一天的学习生活。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

20 课间活动或课间操主要指文化课下课后在教室周围进行的激烈活动课间活动的主要意义

是通过活动消除上课产生的疲劳便于休息。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

21 在体育比赛受到挫折时既能引起人的不安、消积也能激发其义务感、责任感精神振奋

这是情感两极性的一种表现。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

22 在体育比赛中怕苦怕累精神不振遇难而退不敢进取或虎头蛇尾这是意志品质果断

性的一种表现。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

23 体育锻炼是群众性体育活动的主要形式它是增进健康、增强体质最积极、最有效的方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

24 体育锻炼内容广泛参加者在教师的指导下进行练习要承受大强度、大负荷才能创造优异

成绩。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

25 体育锻炼效果的大小很大程度上取决于运动刺激的强度弱刺激不能引起机体功能的变化

强度愈大锻炼效果愈好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

26 缺乏一定体育锻炼的人或中断锻炼过久的人不宜参加紧张激烈的体育比赛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

27 全面锻炼的原则是要求体育锻炼的内容和方法越多越好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

28 以中老年人为对象的运动处方称治疗性运动处方。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

29 运动中应掌握和控制的心率数是随着年龄增大而增大的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com30 有氧耐力是耐力素质的主要方面发展有氧耐力是提高心肺功能水平。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

31 做各种速度素质练习应在身体处于疲劳时进行这样可以获得较好的锻炼效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

32 冬泳是非常剧烈的自然力锻炼因而冬泳是最有效的水浴锻炼方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

33 生态环境和体育锻炼等后天环境条件对体质的影响至关重要。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

34 体质测定包括测量和评价两个方面。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

35 站立体前屈的测试主要是检查受试者的柔韧素质。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

36 运动竞赛是以争取胜利为直接目的以运动项目或某些身体活动为内容根据一定规则进行的

个人或集体的体力、技艺、心理、智力等多方面的综合较量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

37 亲自参与或观赏运动竞赛可以从中受到体育道德、体育精神的熏陶和激励可以消除工作、

学习带来的紧张和疲劳起到调节生活、增添乐趣、振奋精神的作用。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

38 顾拜旦恢复奥运会的初衷是为了实现“团结、友谊、和平”[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

39 体育是现代文明的一种标志。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

40 观看体育比赛也是在参与体育。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

41 全民健身计划“1-2-1”的两个1是同一个意思。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

42 全民健身计划“1-2-1”的2是指掌握2种方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

43 竞技运动是以增进健康增强体质为主要目的的一种活动过程。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

44 参加运动竞赛就要遵循奥林匹克“更高、更快、更强”的口号尽最大努力去争取比赛的胜利。

为了国家的荣誉应不惜一切代价采用一切手段去夺取金牌。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

45 “团结、友谊、进步”是一切神圣的运动竞赛所追求的根本宗旨。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

46 比赛规则是所有参赛者必须共同遵守的行为准则是裁判工作的主要依据谁违犯了它都要

受到裁判员的任意处罚。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

47 运动员由于长年艰苦的训练在一次练习中成绩超过了世界纪录理所当然地应该予以承认。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

48 综合性运动会由于比赛项目多、规模大、组织工作比较复杂通常都是每二年举办一届综合性

运动会。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

49 观赏运动美的内容应包括技术美、战术美和作风美。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

50 战术美是指在运动过程中充分发挥运动员的素质和技术特点而表现的一种美。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

51 观赏者在观赏运动竞赛时要正确对待荣誉问题要严格区别爱国主义和狭隘的民族主义革

命英雄主义和功利主义等。当心理上一时出现不平衡时才能及时调整。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

52 审美心境是提高体育观众和审美修养的先决条件。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

53 体育与政治意识的关系是长期明显存在的但很少有人确认这一点是由美国学者霍伯曼提出的。

[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

54 体育是“随着人类文化的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪化的战争”。是由澳大利亚学者佐

勒提出的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

55 全民健身计划“1-2-1”的第1个1是指每天锻炼一次。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

56 全民健身计划“1-2-1”的第2个1是指每年测验一次。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

57 到2001年我国65岁以上人口为9000万人。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

58 日光、空气和水等是人体锻炼不可缺少的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

59 体育锻炼能加强机体的新陈代谢刺激骺软骨的增生因而能促进骨骼生长。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

60 肌肉中ATP是三磷酸腺苷的简称。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

61 “极点”是长跑运动中出现的一种现象。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

62 关于气质分类最具体表性的说法是法国心理学家冯特提出的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

63 外向型性格的特点是工作中耐受力差接触面较狭窄但感情细腻处事谨慎小心观察力

敏锐善于观察别人不易觉察到的细小事物。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

64 内向型性格的特点是感情丰富、工作能力强、容易适应新的环境但注意力不集中兴趣容

易转移。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

65 性格类型想像型的人想像力丰富憧憬未来喜欢思考问题。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

66 性格类型想像型的人生活中不太注意小节。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

67 性格类型想像型的人有时行为刻板不易合群难以相处。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

68 性格类型思考型的生活工作有规律[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com69 性格类型思考型的人不爱整洁[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

70 性格类型思考型的人时间观念不强[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

71 性格类型思考型的人有时思想僵化、教条纠缠细节缺乏灵活性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

72 “一个人由没有个人独创性和个人志愿的、规格统一的个人组织的社会将是一个没有发展可能

的不幸的社会”是由爱因斯坦提出的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

73 高等学校体育是我国社会主义高等教育的组成部分。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

74 搞好高等学校体育工作对于“提高全民族素质、多出人才、出好人才”具有重要意义。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

75 体育是以身体练习为基本手段的实践活动它强调身体直接参与活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

76 高等学校体育既要育体又要育心。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com77 大学体育不光是提高运动成绩还要有文化素养大学应当成为国家输送体育人才的预备队。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

78 体育教学是教与学的双边活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

79 体育是一种社会文化现象。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

80 学校是教育的场所因此不能有高水平运动员的存在。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

81 体育是盲目的有意识的活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

82 休闲体育和养生体育不属于群众体育的范畴。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

83 娱乐身心是被挖掘和利用较早的体育社会功能。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

84 古希腊人重视体育的目的是为了使人民在智力、社会性的体力三个方面的协调发展。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com85 测定一个人脑细胞反应速度就可以看出他思考的速度和智力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

86 人的气质是根深蒂固的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

87 阳光体育运动之长跑活动不包括大学生。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

88 跆拳道是中国传统体育项目之一。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

89 敏感型的精神饱满、好动不好静。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

90 敏感型的人办事爱速战速决。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

91 敏感型的人与人交往往往会拿出全部热情。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

92 敏感型的人与人交往往往会拿出全部热情遇挫折不容易消沉失望。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

93 感情型的人感情丰富、溢于言表。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

94 感情型的人喜欢单调的生活。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

95 感情型的人生活中喜欢鲜明的色彩对新事物没有兴趣。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

96 感情型的人与人交往时不容易冲动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

97 感情型的人很容易相处。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

98 正常情况下机体内一半肺泡参与了工作。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

99 运动减肥成功后即可停止运动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

100 饮用水的重复利用是人口稠密地区解决水资源不足的方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

101 吸烟能致癌吸烟对被动者造成的危害不亚于主动吸烟者。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

102 尼古丁是一种无色透明的挥发性液体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

103 尼古丁可以损害人体的气管黏膜使纤毛失去活力后易致感染。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

104 烟雾中的一氧化碳是一种白色但无味的气体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

105 吸烟已成为公认肺癌的主要致病原因。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

106 肺癌患者都是因为吸烟所致。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

107 吸烟可损害消化道的功能抑制免疫功能加速细胞的衰老消亡而降低寿命。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

108 近年来我国酒的消耗量急剧上升城市比农村、南方比北方、文化高的人群比文化低的人群酒

的消耗量高。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

109 按照我国法律规定毒品是指国家依法管制的能使人形成瘾僻的麻醉和精神药品。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

110 过度饮酒可使人体平衡功能失调青少年可出现发育迟缓。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

111 20世纪特别是50年代以来影响人类健康与生命的主要疾病已由非传染病逐步改变成传染病。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

112 健康是指不仅是生理上的无疾病和虚弱而且还包括身体、心理和社会适应性三方面的完好状

态。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

113 营养是一种作用而不应简单地理解为营养物质。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

114 环境污染对人的健康影响极大主要有大气污染、食物和水体污染、农药污染以及室内空气污

染。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

115 为了便于休息建议学生躺在床上看书或边走边看。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

116 睡眠姿势以右侧和仰卧为好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com117 胃在人体腹空腔的右上部。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

118 在人体内水份占人体重量地40%—50%。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

119 生态环境和体育锻炼等后天环境条件对体质的影响至关重要。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

120 一般认为体重产过标准体重地20%为肥胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

121 多看电视对眼睛有利。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

122 早餐要吃好吃饱。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

123 食物应多样化以粮谷为主保证肉、鱼、蛋、奶、豆类和蔬菜水果的摄入。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

124 体育锻炼是促进身体健康的唯一途径。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

125 过高能量会转化为脂肪在体内堆积而导致身体过重或过胖。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

126 环境是人类赖以生存的地方它是生物有机体周围一切环境的总和。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

127 我国政府把保护环境定为基本国策实行可持续发展政策环境教育是学校健康教育的主要内

容。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

128 环境中空气、水、土壤等正常化学组成都是相对不稳定的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

129 健康和疾病都受到自然因素的制约尤其是经济因素、心理因素、行为和生活方式因素和科学

技术发展所带来的影响因素。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

130 心理紧张是人适应环境的一种不正常反应如程度过大或时间过长将会使人心理活动失去平

衡甚至导致神经活动的功能失调。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

131 人体靠摄取食物而获得营养当食物被污染可导致食物中毒、肠道传染病、慢性中毒甚至癌

症等。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

132 基因的传递使人类在长期的进化中获得的有点得以继承遗传基因的不断突变、选择和整合又

使得人类行为得以不断地拓展和延伸。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

133 青少年吸烟对身体的危害比成年人要小得多因为他们身体各器官系统尚未成熟随着年龄的

增长可以很快恢复。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

134 在日常生活中饮酒是一种十分常见的行为一般认为酒可以活血增进食欲青少年多饮

酒可以很好的促进身体健康。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

135 吸毒者往往反应迟钝、心情暴躁有的甚至人格变态、道德沦丧吸毒过量会急性中毒如不

及时抢救则会死亡。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

136 维生素是维持身体健康、促进生长发育和调节生理机能所必需的一类醇类化学物质。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

137 丰富的营养必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分并有可能

发展成为人们业余生活的第一需要。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

138 环境污染对人的健康影响极大主要有大气污染、食物和水体污染、农药污染以及室内空气污

染。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

139 不良生活方式是危害健康的潜隐杀手它包括吸烟、酗酒、饮食及营养不当运动不足起居

无规律等。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

140 夏天大运动量活动之后需立刻大量饮用冷冻的水及饮料。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

141 在一定外界作用下人的体质状况是可以改善的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

142 田径运动能够促进青少年的正常生长发育改善和提高人体内脏器官的机能。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

143 在人的整个生命过程中体质表现了明显的个体差异性以及个体发展的阶段性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

144 体质是由遗传决定的并不受后天营养条件、身体锻炼、生活环境等因素的影响。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

145 体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

146 新陈代谢是生命的基本特征之一也是维持一切生物生命过程的基础。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

147 有人认为体育与健康课程不必学习运动技术只要活动起来身心受到锻炼精神得到满足

就达到了体育的目的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

148 在传统的观念里把学生的体育与健康往往只看成是在学校里"玩耍"或只追求在学校的短期

锻炼身体的效果就是完成教育任务毕业后就无须再锻炼身体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

149 心理发育水平是指社会适应、情感、意志和智能等。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

150 在影响体质的诸因素中经常地、科学地从事体育锻炼是最为积极有效的手段。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

151 体育锻炼时在选择运动项目和掌握运动量上可以不用考虑女学生的生理特点。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

152 运动量和运动强度的合理安排应为运动量大则运动强度也大运动量小则运动强度也小。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

153 准备活动不能完全避免运动受伤但可以降低运动受伤。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

154 跑步有降低焦虑、缓解紧张、减轻抑郁等作用。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

155 锻炼方式不需要根据个人的需要和目标来制定。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

156 步行是体育锻炼中最简便易行的运动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

157 体育在满足社会需要方面始终只是满足人的生理或生存需要而与适应和改变自己生活方式

无关。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

158 只要我们的身体没有疾病或不衰弱就算达到了“健康”标准。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

159 我国大学生的生长发育日趋完善和成熟因而再没有必要在躯体和心灵上主动承受包括体育活

动在内的各种锻炼了。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

160 大学生坚持做早操不仅是保持合理的生活制度养成良好的卫生习惯锻炼意志增进健康

的良好措施也是每天从事脑力劳动的准备活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

161 课间活动或课间操主要指文化课下课后在教室周围进行的激烈活动课间活动的主要意义

是通过活动消除上课产生的疲劳便于休息。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

162 两人肌纤维粗细程度相同则两人肌肉力量大小一定相同。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com163 快肌纤维收缩快而耐久。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

164 短跑主要由有氧供能系统供能。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

165 时间短、强度大的运动主要是消耗脂肪。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

166 经常锻炼的人由于心肌收缩强而有力每搏输出量多因而安静时心跳次数比一般人要快。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

167 在体育比赛受到挫折时既能引起人的不安、消积也能激发其义务感、责任感精神振奋

这是情感两极性的一种表现。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

168 体育锻炼是群众性体育活动的主要形式它是增进健康、增强体质最积极、最有效的方法。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

169 体育锻炼效果的大小很大程度上取决于运动刺激的强度弱刺激不能引起机体功能的变化

强度愈大锻炼效果愈好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

170 缺乏一定体育锻炼的人或中断锻炼过久的人不宜参加紧张激烈的体育比赛。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

171 全面锻炼的原则是要求体育锻炼的内容和方法越多越好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

172 运动中应掌握和控制的心率数是随着年龄增大而增大的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

173 有氧耐力是耐力素质的主要方面发展有氧耐力可以提高心肺功能水平。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

174 做各种速度素质练习应在身体处于疲劳时进行这样可以获得较好的锻炼效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

175 站立体前屈的测试主要是检查受试者的柔韧素质。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

176 走跑结合这种方法适用于初练者、年龄较大及体质较弱者。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

177 通常认为普通大学生的负载心率在130%-170%min范围内是比较合适的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

178 健康是人们奉献社会和享受生活的基础和前提条件。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

179 从世界发展趋势看休闲体育作为现代体育发展的重要标志无论其普及程度或开展规模都

不亚于竞技体育。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

180 “体质”的概念和“健康”的概念具有完全相同的内涵。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

181 经常锻炼身体容易引起心脏体积增大这是一种病态的表现。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

182 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

可以起到抵抗疾病的作用。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

183 体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

184 同样处在健康状态的人基本体质状况也必然一样同样体质状况的人其在短期内的健康方

面的表现也大致相同。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

185 体质具有短期和易变的特征而健康具有长期稳定的特征。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

186 亚健康是一个动态的状态它或者向疾病状态转化或者健康状态转化。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

187 增加营养的摄入是改善亚健康的一种最积极、最有效、最廉价的手段。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

188 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。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

189 科学研究表明每个人在锻炼后所呈现出来的生理反应和自我感觉都是基本相同的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

190 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。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

191 积极的情绪对人体的生命活动能够起到良好的作用消极情绪对机体健康会产生十分不利的影

响。

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

192 剧烈运动时和运动后需要一次性大量饮水。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

193 体育锻炼可促使大脑功能加强人的思维能力和创造能力得到提高。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

194 人体与外界环境之间进行的氧与二氧化碳的新陈代谢的过程称为呼吸。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

195 新陈代谢是生物体在不断与环境进行物质和能量交换中实现自我更新的过程。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

196 生物体内物质代谢过程中伴随着的能量的合成与释放称为能量代谢。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

197 物质代谢是指人体与周围环境之间不断地进行物质交换物质代谢包括同化作用和异化作用两

个方面。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

198 心肺耐力指一个人快速身体活动的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

199 从人体发育到成年过程中就处于同化大于异化的阶段。到达中年期后由于活动量减少饮

食量并未相应的缩减仍处在一个收大于支的阶段所以人到中年后常会发胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

200 坚持体育锻炼能同时收到“健身、健心、健美”的效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

201 体能锻炼之所以能增强体质主要就是依靠控制和改善人体的能量代谢过程来进行的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com202 能量代谢是指人体与周围环境之间不断进行物质交换。能量代谢包括同化作用和异化作用。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

203 强烈运动的刺激可以促使人脑处于良性兴奋状态有利于工作和学习。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

204 健身者的锻炼负荷不是越大越好如果负荷过大超过了有机体的负荷极限反而会损伤身体。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

205 柔韧素质与健康的关系极为密切当人们缺乏体育锻炼体质下降时很多都是从柔韧素质的

下降开始的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

206 当同化和异化作用趋于平衡状态时就是人的少年时代。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

207 新城代谢的同化作用使体内消耗物质和能量而异化作用则积累体内的物质和能量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

208 体育锻炼是指人们运用各种身体练习方法并结合自然力和卫生因素以发展身体、增进健康、

增强体质、陶冶情操、丰富文化生活为目的的身体活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

209 增加营养是体育锻炼后物质消耗补充的基础。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

210 大学生增加营养需要从市售营养品中补充。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

211 十二分钟跑可用来发展普通人的心肺功能。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

212 压腿可提高肌肉力量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

213 柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹

性和伸展能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

214 心肺耐力是指一个人持续身体活动的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

215 肌肉力量是一块肌肉或肌肉群无数次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

216 肌肉耐力是指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

217 脂肪多的人更健康。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

218 肥胖者在活动中要比其他人消耗更多的能量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

219 体育锻炼是控制脂肪增加的重要手段。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

220 肥胖者比其他人寿命会缩短。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

221 消瘦的人心脏病和高血压发生的可能性更大。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

222 健康的青年人一般以掌握最大摄氧量的40%—60%为宜。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

223 在健身锻炼中应以平均锻炼强度和30~60min持续时间较为合理。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

224 锻炼次数与效果密切相关每周安排2次为宜。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

225 发展力量素质的练习有克服外部阻力的练习和克服本身体重的练习两类。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

226 柔韧是指人的关节活动幅度、肌肉和韧带的伸展性和弹性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

227 发展柔韧素质的方法有动力性和静力性两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

228 一个肌肉强壮和耐力好的人不容易抵御疲劳的发生。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

229 肥胖者在活动中心肺功能的负担会减少。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

230 灵敏性指在活动过程中即快速又准确地变化身体移动方向的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

231 所有的身体活动均需要使用力量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

232 不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

233 肌肉力量好的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

234 人在行走时心脏必然要加强收缩。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

235 健身跑只适合年轻人跑。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

236 健身跑可以提高人体新陈代谢的水平、改善消化系统的功能。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

237 对于慢性病患者适当进行慢跑锻炼没有一定的医疗效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

238 健身跑可以提高人的耐久力能使人长时间坚持工作而不宜疲劳。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

239 骑自行车是一项全身运动长时间骑车可以发展全身耐力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

240 全身耐力素质的锻炼应以无氧代谢为主。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

241 速度分为反应速度、动作速度和位移速度。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com242 动作速度主要是神经传导过程中的反应时间为基础的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

243 速度是指人体进行快速运动的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

244 反应速度是指人体完成某一动作的快慢。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

245 动作速度是指人体完成某一动作的快慢。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

246 反应速度是指人体对外界刺激反应的快慢。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

247 位移速度是指人体完成某一动作的快慢。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

248 位移速度是指在单位时间内人体移动的距离。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

249 武术是我国传统体育的健身方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

250 太极拳具有广泛的适应性不论男女老幼身强体弱者均可锻炼。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

251 我国一些古籍中认为人是精神、气、肉体三位一体的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

252 气功偏于安静缺乏必要的活动性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

253 日光浴不是利用自然力保健。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

254 空气浴应尽量多穿衣服在空气新鲜的地方进行。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

255 应在吃饭前后进行空气浴。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

256 冷水刺激对神经和心血管系统有良好的作用可以提高神经系统的兴奋性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

257 遗传可引起肥胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

258 营养吸收和体力消耗支出的不平衡问题也能引起肥胖。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

259 是比较理想的减肥方法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

260 减肥就是对脂肪较多的部位选择一些专门练习进行身体锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

261 消除腹部的过多脂肪可采用仰卧起坐悬垂慢举腿等练习。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

262 研究证明采用单纯节食的办法确实也能减轻体重。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

263 肥胖者的后代胃肠道功能较好容易造成营养过度而发生肥胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

264 冷水浴最好在出大汗后进行。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

265 冷水浴后要擦干、擦暖身体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

266 有人把冷水锻炼称为“血管体操”。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

267 有人把空气浴锻炼称为“血管体操”。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

268 发烧病人不宜进行空气浴。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

269 进行体育减肥应注意进行全身耐力的锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

270 在减肥锻炼中运动负荷是距离越长强度相对就应降低。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

271 武术是以表演动作为主要内容以套路和格斗为主要运动形式注意内外兼修的中国传统体育

项目。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

272 武术具有悠久的历史传统和广泛的群众签础是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累

和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

273 运动中腹痛多数发生在中长距离跑的过程中。主要是因为准备活动不充分开始时运动过于剧

烈或者跑得过快内脏器官功能尚未达到竞赛状态致使脏腑功能失调而引起的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

274 在运动中发生腹部疼时在没有明确诊断前不能服用止痛药因为会掩盖病情造成误诊。www.docin.com[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

275 女大学生月经期如有痛经、腰背酸痛、下腹痛、经血过多或过少、经期延长或缩短、盆腔炎症

等也可以参加小强度的体育活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

276 身体锻炼的方法是指根据人体的发展规律运用各种身体练习和自然因素锻炼身体的途径和方

式。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

277 在身体锻炼过程中一次又一次地做多次动作来增加负荷的方法叫间歇锻炼法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

278 严格规定每次练习的距离、强度及各次练习间的体息间歇的间的方法叫做重复锻炼法。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

279 从心率和心输出量的关系看成年人心率在90—120胁分钟最为理想在这一幅度内的每搏输

出员氧气运载量均达最佳效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

280 负荷锻炼法是用强度较低的练习不间断地持续较长时间主要用于锻炼心肺功能和有氧代谢

能力的方法如健身走和健身跑。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

281 健身跑一跟采用匀速慢跑要尽可能在水泥地上进行持续时间不少于30分钟。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

282 大学生早晨跑步锻炼强度一般不宜过大脉搏可控制在130-150/分钟。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

283 经过评定结果制定相应的运动处方。可对原处方进行适当的调整使之更富有实效性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

284 定期评定体育锻炼的效果是科学地锻炼身体的重要措施之一。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

285 人的高矮主要取决于遗传因素生活环境、营养条件和体育锻炼等对其都没有影响。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

286 体重是评定营养与健康状况的一项重要指标也是评定体育锻炼效果的一项重要指标。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

287 脂肪厚度与身高的比值是评价身体胖瘦程度的一项指标。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

288 脉搏频率是评价心血管系统功能状况的重要指标。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

289 有体育锻炼习惯与爱好的人安静时的脉搏频率出现递减的趋势剧烈运动后的即时脉搏频率

出现递增趋势均为正常、良好。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

290 运动负荷强度的大小可采用运动时每分钟平均脉搏除以安静时每分钟的脉搏其所得指数

进行评价。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

291 世界一些发达国家已采用仪表监测心率、血压、吸氧量、血液成分、尿蛋白、心电图、脑电图

等等。根据监测所得各项数据及其变化情况及时评定并调控运动量和强度。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

292 自我感知法又叫自我监督或自我身体检查。它是指参加运动的人在锻炼过程中和锻炼结束后

3—12小时(甚至24小时)内身心疲劳程度的感受。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

293 每日(次)锻炼后次日早晨醒后静躺1—3分钟自测脉搏并与安静心率比较。高出6—9次

分钟以上说明运动量过小。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

294 每日(次)锻炼后次日早晨醒后静躺t—3分钟自测脉搏并与安静心率比较。在2—5次/分

钟之间说明运动量小。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

295 每日(次)锻炼后次日早晨醒后静躺t—3分钟自测脉搏并与安静心率比较。如果基本恢复

安静心率状态。说明运动量偏适度。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

296 运动过程中或运动结束后稍有疲劳感肌肉略有酸胀但不影响学习、工作、食欲和睡眠

且肌肉酸胀在1—24小时内自然消除说明运动量适度。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

297 运动过程中或运动结束后12小时内有吃不香、睡不实、对再运动持冷漠态度或运动后次日早

晨醒来自我感觉很疲劳、乏力等说明运动量过大。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

298 当运动时心率至少要达到最高心率的70并持续20—40分钟才能有促进代谢的作用而受损

伤的危险性很小。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

299 运动达到10—20分钟时可明显减少体重改善脂质及碳水化合物代谢当运动心率接近最大心

率的80时运动时限可相刘缩短。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

300 对于平时不运动的人尤其是成年人要从最大心率的100每次运动10分钟开始用几星

期至几个月的时间达到要求的强度和时间。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

301 运动的频率可因人而异但至少每周运动3次最好渐惭达到每周5次这样可使运动效果更高

继续增加运动次数意义不大。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

302 如果每天都在同一时间里进食就会产生固定的条件反射消化器官分泌大量消化液以保证

消化过程更有效地进行。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

303 如果每天有节律地在同一时间里进行脑力劳动(学习)或体力活动那么就会提高脑力劳动能力

和身体的工作能力。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

304 睡眠时心脏活动减慢变弱血压降低呼吸减慢尿量减少体温略有下降代谢率偏低

整个机体处于调整和恢复状态之中。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

305 一般来说学龄儿童每天需要10—12小时的睡眠青少年每天需要9小时的睡眠成年人每天

需要7-8小时的睡眠。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

306 要想睡得好睡得甜最重要的就是要安心宋代禁季通在《睡诀》中说的“睡侧而屈觉正

而伸早晚宜时先睡心后睡眠”说明只有心“安”才能睡“静”。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

307 高校学生正处于青年向成年过渡的时期是人一生中长身体、知识的最重要的时期。他们的饮

食标准应为热量充足、种类丰富、挥食合理、摄食有度、个体有别。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

308 大学生每日饮食中的营养成分所提供的热量最佳比例为碳水化合物蛋白质脂肪5020

30并且要合理安排一日三餐。早餐热能摄入占全天的25—30蛋白质、脂肪食物应多一些

可以少吃或不吃早餐。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

309 大学生每日饮食中的晚餐可多吃些谷类、蔬菜和易于消化的食物大学生也要注意晚餐需要减

量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

310 酒精对心脏危害较大长期饮酒会使心脏变形失去正常的弹力而增大。长期饮啤酒的人

心脏扩大明显医学上称之为“啤酒心”。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

311 人们在紧张的学习、工作之余饮适量的酒不仅对解除学习和工作的疲劳有益、且能促进消

化液的分泌有助于增进食欲但切忌过量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

312 网络成瘸也叫网络迷初时只是精神上的依赖渴望上网。而后可发展成为躯体上的依赖

表现为情绪低落、头昏眼花双手颤抖病乏无力食欲不振等。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

313 睡眠时间长表示休息好。睡眠时要侧向弯屈身体最好是右侧卧位觉醒时伸直睡眠时首先

安定情绪心静使人很决入睡。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

314 任何形式的体育锻炼都是通过肌肉的收缩活动来完成的它的前提基础是消耗能量而锻炼是

强度越小、持续时间越长能量消耗就越多。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

315 运动后应该马上进餐才能尽快恢复能量供应保持竞技状态。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

316 运动后立即进餐必然影响食物的消化和吸收长此以往会酿成消化不良或消化道疾病。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

317 饭后不宜立即进行剧烈运动进餐后应间隔0.3—1小时厅才可进行剧烈运动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

318 体育锻炼更应避免在噪音高的地方锻炼理想的锻炼环境其声音强度应不超过60分贝。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

319 长跑时注意加深呼吸做到呼吸侵而深在出现胸痛时要及时调整呼吸用力向外呼气这

样既可以吸进大量的空气满足长跑时的需要又可以使呼吸肌得到放松消除疼痛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

320 平时不经常参加体育锻炼的人或者长时间中断了体育活动又更新参加锻炼的人运动后往

往都会感到明显的肌肉酸痛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

321 12分钟跑是提高肌肉力量的练习。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

322 有关学者把120~150次/min的心率称作身体锻炼胜利负荷量的有效价值阈。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

323 运动强度和运动方式共同决定运动负荷量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

324 体能亦称为体力是指人体各器官系统机能在肌肉活动中表现出来的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

325 体质常用来评判身体的强弱状态。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

326 肌肉耐力是一块肌肉或肌肉群1次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

327 游泳是提高心肺功能的锻炼方法之一。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

328 经常参加长跑锻炼可以提高肺活量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

329 发展力量素质的练习有克服外部阻力和克服自身体重的练习两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

330 发展绝对力量一般以最大负重量的60~80%进行锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

331 全身耐力素质的锻炼应以无氧代谢为主一般持续时间5~15min。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

332 速度可分为反应速度、动作速度、和位移速度。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

333 动作速度是指人体完成某一动作的快慢如短跑中的起跑。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

334 发展柔韧素质的方法有动力性和静力性两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

335 一个肌肉壮和耐力好大的人更容易抵御疲劳。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

336 平衡是指在活动中即快速又准确的变化身体移动方向的能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

337 力量是身体或身体某部分肌肉工作时克服阻力的能力也是肌肉紧张和收缩时所表现出来的能

力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

338 人们通常吧力量和速度这两个素质作为评判体力的主要标志。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

339 耐力可分为全身耐力和肌肉耐力两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

340 全身耐力素质的锻炼多采用阶段性动作和长时间从事此项内容的身体锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

341 提高位移速度应加强无氧代谢能力的锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

342 冷水浴主要是利用其文和皮肤之间差异形成对人体的刺激提高人体机能活动能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

343 冷水浴主要利用水的温度机械作用和化学作用来锻炼身体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

344 制定运动处方首先要对练习者进行系统的体格检查。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

345 制定的运动处方运动强度越大对练习者的练习越有利。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

346 冷水浴应从较冷的季节开始这样可以减少皮肤与外界的温差。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

347 太极拳锻炼时体态要自然做到挺胸、拔背、沉肩、坠肘。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

348 太极拳锻炼常采用胸式呼吸。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

349 进行冷水浴应先从躯干到头部再过渡到四肢擦干按相反顺序。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com350 武术练习时要做到动作连贯柔韧缓和“迈步如猫行运劲如抽丝”。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

351 在空腹、饱腹、和过度疲劳状态下不宜进行冷水浴可进行日光浴放松。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

352 空气浴可以增强中枢神经系统、新陈代谢、血液循环等系统的机能提高机体的抵抗力预防

各种呼吸系统的疾病。故有空气离子“空气维生素”之称。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

353 冷水浴可以增强血管弹性可以提高神经系统对心血管系统支配的灵敏性和准确性故有“血管

体操之称”。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

354 科研人员指出肥胖度大于标准体重的20%~30%为超重。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

355 肥胖依据形成原因可分为内因型肥胖和外因性肥胖两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

356 内因型肥胖占据肥胖者比例的大多数。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

357 遗传、营养的吸收和体力消耗的不平衡都能引起肥胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

358 男子增长体重首先要加强对大肌肉群的锻炼并适当穿插背、腰、腹肌的练习。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

359 节食减肥相对于运动减肥见效快不易反弹无不良后果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

360 运动减肥一般常采用无氧运动持续运动时间不得小于20分钟。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

361 外因型肥胖也称继发性肥胖是由于各种内分泌腺器质性病变引起的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

362 肥胖是可以通过运动及合理饮食可以改善的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

363 发展运动员的绝对力量一般采用大强度多组数少次数练习形式。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

364 发展运动员耐力素质一般常采用无氧运动持续运动时间不得小于20分钟。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

365 听枪声起跑是提高运动员动作速度的方法之一。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com366 发展柔韧素质的常用方法有静力拉伸法和辅助拉伸法两种。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

367 发展灵敏素质应在运动员热身后注意力比较集中时效果较明显。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

368 制定运动处方的要素包括运动强度与时间、运动项目、运动次数。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

369 “十字变向跑”是提高运动员灵敏素质的锻炼方法之一。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

370 双杠臂屈伸除了增强练习者上肢力量外还可以增强胸肌。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

371 只要我们的身体没有疾病不衰落就算达到了“健康”标准。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

372 人体身高不受遗传因素影响主要是后天获得的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

373 生态环境和体育锻炼等后天环境条件对体质的影响至关重要。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

374 阳光、空气和水等生态环境因素为人的生存和发展提高了必要的物质基础但有的生态环境www.docin.com因素则可能起危害作用。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

375 祖国医学把人体看成是一个以脏腑为核心以经络互相联系的整体。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

376 “形神相因”也叫“形神合一”指的是形体与精神的结合。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

377 在整个生命活动的过程中能量的消耗是很大的这些能量都要从饮食中得到补充。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

378 人的一切心理活动都是大脑皮层统一指挥的所以生理的疾病会影响心理活动如果心理不健

康也必然会引起生理的变化。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

379 情绪是人对客观事物的反映是人对现实事物的态度和内心体验是指喜、怒、忧、思、悲、

恐、惊七种情感的变化。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

380 血红蛋白的指数一般认为男性低于12克%女性低于10.5%表明患有贫血。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

381 “疾病”应理解为在各种有害因素的作用下机体活动能力受到破坏引起的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

382 任何疾病都可以使用体育疗法但必须遵循运动量由小到大动作由易到难因人而异的原则。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

383 神经衰弱是一种器质性疾病严重影响学习和工作必须认真诊治。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

384 运动竞赛是以争取胜利为直接目的以运动项目或某些身体活动为内容根据一定规则进行的

个人或集体的体力、技艺、心理、智力等多方面的综合较量。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

385 亲自参与或观赏运动竞赛可以从中受到体育道德、体育精神的熏陶和激励可以消除工作、

学习带来的紧张和疲劳起到调节生活、增添乐趣、振奋精神的作用。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

386 竞技运动是以增进健康增强体质为主要目的的一种活动过程。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

387 参加运动竞赛就要遵循奥林匹克“更快、更高、更强”的口号尽最大努力去争取比赛的胜利。

为了国家的荣誉应不惜一切代价采取一切打手段去夺取金牌。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

388 “团结、友谊、进步”是一切神圣的运动竞赛所追求的根本宗旨。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

389 比赛规则是所有参赛者必须共同遵守的行动准则是裁判工作的主要依据谁违犯了它都要

受到裁判员的任意处罚。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

390 运动员由于长年艰苦的训练在一次练习中成绩超过了世界纪录理所当然地应该予以承认。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

391 综合性运动会由于比赛项目多、规模大、组织工作比较复杂通常都是每二年举办一届。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

392 通讯比赛有组织工作简便节约经费和时间的优点因此任何项目都可以搞通讯比赛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

393 组织一次乒乓球单打比赛决定采用常见的单淘汰比赛方法。只要参赛人数为双数就可直接

抽签安排比赛轮次表了。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

394 观赏者在观看运动竞赛时要正确对待荣誉问题要严格区别爱国主义和狭隘的民族主义革

命英雄主义和功利主义等。当心理上一时不平衡时才能及时调整。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

395 审美心境是提高体育观众的审美修养的先决条件。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

396 运动员的身体强壮美能给人以力量充满生命活力的美的享受。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

397 运动员的体态美集中表现在他们的身体的姿态上。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

398 运动员的体型是完全由遗传、环境和营养造成的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

399 观赏运动美的内容应包括技术美、战术美和作风美。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

400 战术美是指运动过程中充分发挥运动员的素质和技术特点而表现出的一种美。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

401 为了预防感染艾病毒不能与别人共用的用具有剃须刀、刮脸刀、注射针管等。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

402 碘缺乏对人类健康最大的危害是损害脑发育导致神经错乱或残疾。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

403 天然含碘较多的食品有海带、紫菜等动物性食物比植物性食物中含量要高。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

404 结核病的传播途径主要通过呼吸道传播也可以通过其它途径传播。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com405 卡介苗的主要接种对象是新生儿、结菌素试验阴性和青少年。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

406 苍蝇能传播的疾病有\_痢疾、伤寒、肝炎。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

407 甲型肝炎主要通过水和食物传播乙型肝炎主要通过体液、母婴传播。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

408 人的消化系统是由口腔、食道、胃、肠、肝、胰等器官组成。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

409 流行性脑脊髓膜炎(流脑)是一种好发于冬春季节的由空气飞沫传播的呼吸道传染病。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

410 “流感”是由流感病毒引起的呼吸道传染病与感冒相比发病急、病情重恢复慢还会反复

多次感染。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

411 三大热能营养素中产热效能最高的是脂肪人体主要热能来自饮水。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

412 只要父母不患近视子女就不会患近视。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com413 通常情况下脉搏的搏动与心脏的跳动是保持一致的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

414 “流脑”主要传染对象是15岁以上的青壮年而且年龄越大危害越严重。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

415 猫、狗、牛、羊、马等动物都可能携带狂犬病病毒和其它病菌。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

416 人被狗或猫咬(抓)伤后经观察发现伤人的动物没有感染狂犬病毒都没必要去医院就诊了。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

417 乱吃零食会减弱胃肠工作能力引起消化不良。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

418 沙眼是由沙眼衣原体引起的一种具有传染性的慢性结膜炎。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

419 小明的眼屎很多早晨起来眼睛糊得睁不开奶奶说这是上火多吃点清。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

420 暴露在人体体表且离心脏较远的部位是冻疮的好发部位。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com421 气管里进了异物没关系反正可以通过大便排出来。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

422 为了保护皮肤应当尽量少接触阳光、空气和水。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

423 在电扇前梳理长发是极不安全的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

424 痰里含有很多细菌和病毒能传播白喉、脑膜炎、麻疹、感冒、肺结核等不能随地吐痰。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

425 注意口腔卫生要做到早晚刷牙饭后漱口。早晨刷牙尤为重要。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

426 有钉螺存在的水中就可能存在血吸虫尾幼尾幼侵入皮肤会使人得血吸虫病。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

427 人类如感染了艾滋病病毒如果没有发病就没有什么传染性了。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

428 患甲状腺炎、甲状腺功能亢进及少数高碘地区的人不宜补碘。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

429 如果您的生活环境和工作、交通、休闲环境通风换气较好就可以把结核菌飞沫核除掉或稀释www.docin.com特别是日光中的紫外线可以把结核菌杀死。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

430 苍蝇可以传播艾滋病。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

431 在室内吸烟只对吸烟者有害对该房间的其他人没有危害。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

432 北京2008年奥运会帆船比赛和马术比赛将分别在日照和香港两个城市举行。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

433 北京奥运会开幕时间为2008年8月6日晚8时。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

434 北京2008年奥运会火炬接力的主题是“文化之旅”。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

435 北京2008年奥运会体育图标以篆字笔画为基本形式。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

436 中国奥委会从1986年开始举行纪念奥林匹克日长跑活动。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

437 中国运动员在第23届奥运会上实现金牌零的突破。[\_\_\_\_] www.docin.com√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

438 我国乒乓球运动员是获得奥运会冠军最多的运动项目。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

439 新中国第一次参加的奥运会是1980年莫斯科奥运会。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

440 1952年6月10日毛主席为新中国体育的题词是“友谊第一比赛第二”[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

441 羽毛球在中国有"国球"之称。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

442 田径是奥林匹克运动的基石最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”的座右铭。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

443 田径是奥运会设金牌最多的项目。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

444 “奥林匹克周期”是指从这届奥运会结束到下届奥运会开幕。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

445 冬春季节是消化道传染病的流行季节。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

446 水是人体必需的营养素之一每天离不开水渴时应该是自来水最好[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

447 夏季在烈日下工作或运动量过大出汗多时为预防中暑应多喝糖水吗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

448 海带食物富含微量元素碘[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

449 维生素D的缺乏主要引起钙的吸收利用发生障碍。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

450 体重超过标准体重的15%为肥胖。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

451 一般来说蔬菜、水果中的蛋白质含量比较低。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

452 缺乏维生素D、缺钙会引起贫血病吗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

453 在长跑时应注意调整速度正确的做法是慢→快→慢。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

454 脑与感觉器官和内脏之间的联系是通过神经来完成的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

455 要保持心理健康应该做到适应环境协调好人际关系。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

456 一日三餐的合理热量配比为304030。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

457 为预防食物中毒应该做到多吃水果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

458 目前预防碘缺乏病最主要的措施是在食盐中加碘。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

459 .海峡两岸中华儿女首次在夏季奥运会上相逢是第20届。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

460 对于真性近视应该首选用手术的办法治疗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

461 香烟燃烧时产生的烟雾中可分离出很多有害成份其中烟焦油会让人成瘾。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

462 通过静脉吸毒、输血、性乱可能传播艾滋病病毒[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

463 红眼病传染性很强夏秋季节比较容易发生为预防红眼病应该常洗手、剪指甲。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

464 奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想体系以国际奥委会、国际单项体育联合会、

各国奥委会为骨干的组织体系和以奥运会为主要内容的活动体系。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

465 国际奥林匹克运动会的会旗的底色是蓝色的吗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

466 奥运会的“圣火”是在希腊女神庙举行点火仪式然后通过各国运动员传递最后送到开幕式的

主运动场。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

467 乒乓球比赛最新规则的出现白色小球变成了桔黄色墨绿色球台变成了蓝色主要是为了使

运动员不易疲劳吗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

468 有六个队参赛的双淘汰比赛一共需打11场比赛吗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

469 单淘汰比赛方法的主要优点在于能在较短的时间内完成比赛任务。[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

470 “疾病“应理解为在各种有害因素作用下机体活动能力受到破坏引起的。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

471 制定运动处方之前首先要对实施锻炼的人进行健康和体力测定如果有病应先治病或按

照治疗性运动处方进行体育锻炼。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

472 凡是运动损失都可施行冷敷[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

473 人身高不受遗传因素影响主要是后天获得[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

474 耐力素质的锻炼应以有氧代谢为主[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

475 短跑运动中是用鼻子呼吸的[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

476 “奥林匹克周期”是指每四年为一个周期[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

477 减肥就是要少吃食物[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

478 400米跑是有氧代谢为主[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

479 体重重表明身体好体重轻代表身体不健康[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

480 体育锻炼的对象是运动员[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

481 身体某一部分挫伤后要马上要进行按摩[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

482 长跑前为了保存体力准备活动就不做了[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

483 2008年北京奥运会是第27届奥运会[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

484 合理安排运动时间饭后至少在20分钟后才可能参加激烈运动[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

485 女生在月经期不可以进行激烈运动[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

486 学校体育主要是以增强学生体质为中心[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

487 肥胖度在标准体重的10%左右为正常[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

488 急性肌肉拉伤要局部冷敷加压包扎抬高患肢或使肌肉处于放松状态48小时后开始按摩或

理疗[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

489 补充营养主要是从营养品中获得并不是从食物中获取[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

490 体育锻炼能帮助人们克服软弱、消极、畏惧等心理现象[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

491 发生单纯性肥胖有两种原因家庭遗传是一个重要因素[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

492 《学生体质健康标准》规定对测试项目的得分之和为标准的最后得分根据最后得分评定优

秀为70分[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

493 擦伤即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅只需涂上酒精[\_\_\_\_]

√www.docin.com×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

494 `经常做俯卧撑和仰卧起坐主要是发展力量耐力[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

495 在长跑运动的意志结构中起主要地位的是顽强性[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

496 摄取食物中的蛋白质和铁质是预防运动性贫血的主要措施[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

497 冷水浴主要是利用水的温度、机械作用和化学作用来锻炼身体[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

498 打一套简化太极拳需要4-6分钟[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

499 到青春发育后期心脏增长到出生时的12-14倍[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

500 女生经期可以进行泳游锻炼[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

501 我国第一位获得“欧文斯奖”的田径运动员是王军霞。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

502 为了增进青年、少年、儿童的身心健康国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障。

[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

503 奥林匹克标志五环的颜色由左向右为蓝、黄、黑、绿、红。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

504 跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

505 体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

506 体育比赛中有“殿军”一词它是指第四名。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

507 看一个学校的运动比赛成绩就能判断其体育工作的好坏。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

508 体育评价应实现多样化将定量分析和定性分析相结合。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

509 径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

510 跳远比赛中只要触接到跳板前沿红线就判试跳失败。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

511 投掷比赛中丈量成绩以1厘米为最小单位。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

512 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

513 排球比赛中后排队员不得参与进攻。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

514 以时间计算成绩的项目叫田赛以高远度计算成绩的项目叫径赛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

515 行进间动令除了向左转走外其余动令均落于右脚。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

516 实现学校体育目的、任务的组织形式是体育课。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

517 间歇锻炼法是指重复锻炼之间有合理的修整它是提高锻炼效果的一种常用方法[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

518 体育在满足社会需要方面始终只是满足人的生理或生存需要而与适应和改变自己的生活方

式无关。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

519 只要我们的身体没有疾病或不衰弱就算达到“健康”的标准[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

520 体育锻炼和运动训练有许多共同之处它们都要求全面发展身体最大限度的提高机体的机能

能力。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

521 运动损伤的原因主要是思想麻痹大意。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

522 准备活动不足会导致运动损伤。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

523 运动技术上的错误会导致运动损伤。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

524 运动环境不好会导致运动损伤。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

525 在运动中发生的损伤统称运动损伤。[\_\_\_\_]

√

×www.docin.com您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

526 大面积的皮肤擦伤伤处嵌入煤渣、泥屑时应自己及时清洗。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

527 挫伤的及时处理为用冰袋敷患处抬高肢体加压包扎。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

528 急性肌肉拉伤因肌肉突然猛烈收缩或被动牵张而引起。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

529 大腿后群肌不易发生肌肉拉伤。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

530 在体育活动中外踝及膝内侧韧带的扭伤最多见。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

531 女子的呼吸形式一般以胸式呼吸占多。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

532 胸式呼吸的呼吸频率快而浅。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

533 由于性别的差异女性的心肺器官、心肺功能比男性好。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

534 女性的心血管功能低于同龄男性。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

535 进行体育锻炼时要重视有氧代谢练习。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

536 发展氧运输功能不是增强呼吸与循环系统功能的主要手段。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

537 由于性别的差异女性的心肺器官、心肺功能比男性差。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

538 瘦人变壮的锻炼负荷强度以中等或中上等为宜。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

539 发生中暑时应迅速将病人移至通风良好、阴凉的地方。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

540 热天运动时宜穿深色的衣服。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

541 在炎热的季节运动一段时间后可选择阴凉处休息5~10分钟。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com--------------------------------------------------------------------------------

542 运动后可服用含盐饮料。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

543 额部冷敷、温水擦身对消除中暑征象有效果。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

544 发生中暑时最常见的表现是面部潮红、胸闷、皮肤灼热、体温增高。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

545 消除疲劳最重要的方法是静止性休息。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 B

--------------------------------------------------------------------------------

546 消除疲劳最重要的方法是积极性休息。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

547 肌肉痉挛最常见的发病部位是小腿腓肠肌。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

548 身体过度紧张与疲劳可能导致抽筋。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

--------------------------------------------------------------------------------

549 运动时体内丢失盐分过多可能导致抽筋。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A

-------------------------------------------------------------------------------- www.docin.com550 饭后进行剧烈运动会导致运动中腹痛。[\_\_\_\_]

√

×

您的答案 A www.docin.com