

最佳的减肥方案=有氧运动+ 。【多选题】

- A、A.合理营养
- · B、B.良好的生活方式
- · C、C.健康的心理状态

夏季是提高 素质的最好时机，也是体育锻炼“达标”和球类比赛活跃的季节。

【多选题】

- A 速度
- · B、B 灵敏
- · C、C 柔韧

运动处方的基本内容中，锻炼目的、运动种类及运动中注意事项是运动处方的核心。【单选题】

1952 年中国的五星红旗第一次在奥运村的上空高高飘扬。【单选题】

对

运动损伤的发生与运动项目的技战术特征和要求不同有关，如髌骨劳损最易发生于： 。【单选题】

- 篮球运动

由遗传决定生物节奏类型的人群进行体育锻炼时，可刻意地按不适合自己的或不习惯的时间进行锻炼。【单选题】

错

外出血的止血方法中，有关间接指压法正确的说法是： 。【多选题】

- A.动脉出血时方便易行的止血法
- · C、C.压迫浅表动脉于相应骨面上
- · D、D.阻断血流而暂时止血

骨折是较严重的运动损伤，其实实施急救的目的在于： 。【多选题】

- A、A.保护断肢避免再度损伤
- · B、B.预防并发症及休克
- · C、C.防止断肢移动便于运送
- · D、D.保证生命安全
-

中国首次进入金牌榜前 3 位是在 2000 年的第 27 届奥运会上。【单选题】

对

根据迪特里希·哈雷博士在《运动训练的理论与方法学导论》中指出，人的竞技能力呈现出的规律， 时段是一天中体力的最高峰，最容易提高体力。【单选题】

B 14-18

进行体育锻炼时，不仅消耗大量热能，同时也消耗大量水分。当失水量占体重的 时，将出现血容量减少和运动能力下降。【单选题】

B 5 %

鉴于国际奥委会的少数人坚持“两个中国”的政策， 年中华全国体育总会发表声明，宣布不参加第 16 届奥运会。【单选题】

C 1956

进行体育锻炼时，不仅消耗大量热能，同时也消耗大量水分。当失水量达 时，会引起循环系统衰竭。

D 10 %

夏季洗冷水浴要适度，一般水温不低于 。【单选题】

B 10°C

发生运动性哮喘时，休息后可自行缓解，不需要药物治疗。【单选题】

错

年，国际奥委会执委会在日本名古屋，通过承认中国奥委会为全国性奥委会，恢复中国在国际奥委会合法席位的决议。【单选题】

D 1979

游泳性中耳炎在化脓性炎症时期，患者伴有 等症状。【多选题】

- A 寒战、发热
- · B、B 全身无力
- · C、C 恶心、呕吐、食欲减退
- · D、D 大便干燥或便秘
-

对于运动性疲劳产生的原因， 学说认为疲劳是由于体液 pH 下降，水盐代谢紊乱和血浆渗透压的改变等因素所引起的。【单选题】

B 内环境稳定性失调

运动性猝死发病原因有 。【多选题】

- A 过度疲劳和超负荷运动
- · B、B 心血管疾病和器质性异常
- · C、C 缺乏锻炼，体力不足
- · D、D 突发事件的急救常识与手段的宣传不足

20、若一次出血量达到或超过全身总血量的 %，将会导致休克，甚至危及生命。【单选题】

A30

受伤后皮肤、粘膜的完整性不复存在，可见有出血、渗液等现象，称之开放性损伤。【单选题】

·

对

在剧烈运动训练和比赛过程中，要根据 来确定对丢失水分的补充量。【多选题】

- A 运动项目的特点
- · B、B 运动员的等级水平
- · C、C 外界环境条件
- · D、D 体重多少

·

小腿肌肉痉挛时，可伸直膝关节，用力绷直脚背。【单选题】

· 错

在两次世界大战中奥林匹克运动会共中断过 次。【单选题】

- C 三次

奥林匹克运动已成为当今世界一种独特的文化现象，其社会活动形态作用于社会的不仅仅是体育力量，它对人们的 _ _ _、 _ _ _、 _ _ _、价值观念、 _ _ _ 等许多方面有着巨大的感染力和影响力。【多选题】

- A、A 行为取向
- · B、B 道德升华
- · C、C 心理感受
- · D、D 文明导向
-

2012 伦敦奥运会金牌数前三位的国家是 。【多选题】

- A、A 美国
- · C、C 中国
- · D、D 英国

陈旧性损伤，是指急性损伤后处理不当且反复发作的损伤。【单选题】

对

我国学者徐昕等列出的造成运动性猝死原因以心肌梗死、先天性心脏病和心肌炎等心源性猝死为多见。【单选题】

对

奥运村是主办城市为 以及其他工作人员提供的集中住宿的社区。【多选题】

- A、A 运动员
- · B、B 教练员
- · C、C 随队官员

2008 年北京奥运会，即第 届夏季奥林匹克运动会于 2008 年 8 月 8 日 20 时开幕。【单选题】

D、D 29

外出血的止血方法中，加压包扎法适用于小静脉和小动脉出血的止血。【单选题】

错

中低强度、持续较长时间的有氧运动，总能量消耗多，其能量代谢以利用脂肪为主，减肥效果显著。【单选题】

对

古代奥运会从公元前 776 年开始算起，到公元 384 年停止，历时 1160 年。

【单选题】

错

步行、快走、慢跑、游泳等，属于： 。【单选题】

C.有氧运动

2002 年的盐湖城第 19 届冬奥会上，中国代表团实现金牌零的突破，一人独得女子 500 米、1000 米短道速滑金牌。【单选题】

D 杨扬

温水淋浴的水温一般为 。【单选题】

C $40^{\circ}\text{C}\pm 2^{\circ}\text{C}$

国际奥委会主席任期为 年。【单选题】

C 8

正常人适宜运动心率的计算公式是： 。【单选题】

C.180-年龄

从 2020 年起，奥运会将确定 个核心项目。【单选题】

A 25

制定运动处方时，须因人而异、个别对待，比年龄、性别差异更为重要的是：。

【单选题】

A.体力差异

急性闭合性软组织损伤早期指受伤后 72-96 小时内。【单选题】

· 错

外出血的止血方法中，适用于加垫屈肢法止血的部位是：。【多选题】

· A.前臂、手

· · B、B.小腿、足

·
关于急性闭合性软组织损伤早期处理原则不正确的说法是： 。【多选题】

- B、B.热疗、止血、防肿、镇痛、缓解炎症反应
- · C、C.制动、按摩、防肿、镇痛、缓解炎症反应
- · D、D.制动、止血、防肿、镇痛、伤肢功能锻炼

·
间接指压法又称止血点止血法，是以 血管出血时最重要、最有效且方便易行的一种止血方法。【单选题】

·
A.动脉

急性闭合性软组织损伤早期禁用的处理方法是： 。【单选题】

B.热疗、按摩

按照运动处方健身锻炼，应在安全范围内进行，即在靶心率范围内进行。

对

心肺耐力锻炼的主要运动方式，应是全身大肌群共同参与的： 。【单选题】

B.全身有氧运动

能够满足现代人美的意识和观念的理想减肥运动项目应是： 。【单选题】

C.有氧运动辅以力量练习

2012 年伦敦奥运会提出了“Inspire a generation”的口号，意为“激励一代人”。

【单选题】

对

除运动外，以下各因素也是获得理想健身效果所必需的： 。【多选题】

- · B.健康的生活方式
- · C、C.合理膳食
- · D、D.良好的心态
-

运动过程中，运动者根据自己主观体力感觉来判断运动强度的方法称

A.主观运动强度法

与运动损伤发生密切相关的因素中不包括： 。【单选题】

C.日常生活行为

在学校体育中，急性损伤相对较多，劳损较少。就其伤病种类的构成比而言，
占首位的是： 。【单选题】

D.关节韧带扭伤

古代奥运会的比赛项目主要有田径、摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗战
车赛以及武装赛跑等等。【单选题】

对

根据人的竞技能力呈现出“三低潮”的规律，是指 时时段。【多选题】

- A 4-8
- · C、C12-14
- · D、D18-19
-

单纯性肥胖是减肥运动处方的主要适应症。【单选题】

对

外出血的止血方法中，加垫屈肢法适用于 部位出血的止血。【单选题】

C.肘、膝关节以下

与普通体育锻炼的区别在于运动处方： 。【多选题】

- A.有明确运动目的
- · B、B.合理设计运动项目
- · C、C.运动强度评价
- · D、D.自我监督内容
-

1952 年，第 15 届奥运会，中国派出运动员 26 人，参加了 项目的比赛。【单选题】

D 游泳

导致运动损伤的潜在因素或诱因是： 。【多选题】

- A、A.运动项目技术特征
- · B、B.运动项目战术特征
- · D、D.人体某部位的解剖特点
-

关于止血带止血法不正确的说法是： 。【单选题】

D.缚扎伤口远心端

减肥=有氧运动+合理营养+良好的生活方式+健康的心态【单选题】

对

入秋以后，天气逐渐变凉，是开展各项体育锻炼、比赛的黄金季节。【单选题】

· A、√

·

1984 年，第 23 届美国洛杉矶奥运会，中国 运动员许海峰夺得本届奥运会的第一枚金牌，实现了中国奥运会金牌零的突破。【单选题】

· A、A 射击

·

主观运动强度分为非常轻松、很轻松、轻松、稍累、累、很累、非常累 7 个等级，运动处方一般取： 。【单选题】

C. 轻松、稍累、累为宜

若一次性急性大量出血达到全身总血量的 20%，即可出现头晕、乏力、面色苍白、心跳加快等急性贫血症状。【单选题】

· A、√

·

对于运动性疲劳产生的原因， 学说认为人的身体或心理疲劳主要是大脑皮层对自身的保护作用促进了大脑皮质产生保护性抑制。【单选题】

· A、A 神经系统影响

·

第 21 届温哥华冬奥会中国获得 枚金牌、 枚银牌、 枚铜牌，排名第七。【单选题】

· A、A 5, 2, 4

·

夏季进行体育锻炼可锻炼顽强的意志，提高机体的体温调节能力及皮肤对外界气候的适应能力。【单选题】

· A、√

·

猝死也叫 。【多选题】

· A、A 急死

· · B、B 内因急死

· · C、C 病理急死

· · D、D 非创伤性急死

·

古代奥运会有奥林匹亚、奥林匹亚德、奥林匹克三个名称。【单选题】

· A、√

·

第六届奥运会原定在德国柏林举行，因第一次世界大战而停办， 因第二次世界大战而停办。【单选题】

C 第 12 届 、第 13 届

入秋后加衣 ，让机体经受冷空气的锻炼，以增强耐寒能力，为入冬体育锻炼打下良好的基础。【多选题】

· A、A 不宜过早

· · B、B 不宜过多

· · C、C 要适当减慢添衣的速度

·

在《素问·四气调神论篇》中有“春三月，夜卧早起，广步于庭，被（披）发缓形，以使志生”的说法，主张春天早睡早起，多到室外活动。【单选题】

· A、√

·

患有 、肠道寄生虫等腹腔内疾病者参加剧烈运动，都易发生腹痛。【多选题】

· A、A 胆道疾病

· · B、B 消化道溃疡

· · C、C 阑尾炎

· · D、D 肝炎

·

运动性腹痛发病原因有 。【多选题】

· A、A 胃痉挛

· · B、B 腹直肌痉挛

· · C、C 患有腹部慢性疾病

· · D、D 肠痉挛

·

古代奥运会争夺最为激烈残酷的比赛项目是拳击。【单选题】

·

错

运动性贫血发病原因有 。【多选题】

- A、A 红细胞破坏增加
- · B、B 蛋白质的消耗增加
- · C、C 铁的消耗增加
-

运动强度最普遍采用的简易评定方法不包括： 。【多选题】

- A、A.运动项目法和运动时间法
- · B、B.运动时间法和运动频度法
- · C、C.运动频度法和心率法
-

是 2010 年温哥华冬奥会的比赛项目。【多选题】

- A、A 北欧两项
- · B、B 现代冬季两项
- · C、C 钢架雪车
- · D、D 雪橇
-

肌肉挫伤是常见的肌肉急性闭合性损伤，受伤后应立即施与： 。【单选题】

D.RISE 疗法

运动处方的全面性原则是指： 。【多选题】

- A、A.身体机能全面发展
- C.身心全面发展

国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱。【单选题】

- A、√
-

奥林匹克的宗旨高度概括是 。【多选题】

- A、A 团结
- · B、B 友谊
- · C、C 进步
-

重力性休克性晕厥多见于径赛运动项目。【单选题】

- A、√
-

心率是评定运动强度最方便实用的生化指标。【单选题】

错

符合高校体育课和课外体育活动中运动损伤发生特点的选项是： 。【多选题】

- A、A.急性损伤较多
- · B、B.慢性损伤较少
- · C、C.关节扭伤较多
- · D、D.韧带拉伤较多
-

奥林匹克会旗为白色、无边，中央互相套连五环，颜色自左至右依此为 。【单选题】

· A、A 蓝、黄、黑、绿、红

·

有氧运动具有以下特点： 。【多选题】

· A、A.低强度

· · B、B.有节奏

· · C、C.持续时间长

· · D、D.周期性

·

中国第一枚奥运会田径金牌获得者是 。【单选题】

D 陈跃玲

1984 年，第 23 届美国洛杉矶奥运会，中国运动员在该届运动会上，实现了中国奥运会金牌零的突破，15 金、8 银、9 铜，总分数居 位。【单选题】

D 8

秋季的人体新陈代谢活动比较弱，对有害物质的抵抗力较低，更容易危害人体健康。【单选题】

×

不同运动项目有不同的运动损伤特点，如篮球运动员易发： 。【单选题】

C.髌骨劳损

若一次出血量达到或超过全身总血量的 30%，将会导致： 。【多选题】

· A、A.血压下降

- · B、B.急性贫血症状
- · C、C.意识丧失
- · D、D.休克甚至危及生命
-

运动中最易发生肌肉痉挛的部位是 。【单选题】

B 小腿腓肠肌

外源性哮喘中绝大多数患者有特异性素质或家庭过敏史，常常伴有过敏性鼻炎、湿疹和荨麻疹等过敏性疾病，儿童及青少年多见。【单选题】

- A、√
-

一年四季中 两季空气最清洁。【多选题】

·
B C

外出血的止血方法中，直接指压法是用手指指腹直接压迫 ，以使血管闭塞，形成血栓而止血。【单选题】

- A、 A.出血点
-

身体机能状况和心理状态不良是导致运动损伤的原因之一。【单选题】

- A、√
-

减肥不是简单的减体重，而是减少 、改变身体成分，将体重控制在正常水平。

【单选题】

C. 体脂比例

1920 年第七届夏季奥林匹克运动会上，除 外，又将 列为比赛项目。【单选题】

· A、A 花样滑冰,冰球

·

学生的进餐时间与体育锻炼时间必须有一定的间隔。【单选题】

· A、√

·

体育锻炼作为增进健康的重要手段之一，其本身却是一把“双刃剑”。【单选题】

· A、√

·

小创伤和慢性损伤较少，严重损伤和急性损伤居多是专业运动集训队运动损伤的发生特点。【单选题】

错

运动性疲劳是一种正常的生理现象，经过适当的休息和调整，疲劳症状会自然消失。【单选题】

· A、√

·

年，国际奥委会执委会在日本名古屋，通过承认中国奥委会为全国性奥委会，恢复中国在国际奥委会合法席位的决议。【单选题】

· D 1979

外出血的止血方法中，关于直接指压法正确的说法是： 。

【多选题】

- A、A.手指指腹直接压迫出血点
-
- · C、C.须进行伤口消毒避免感染
- · D、D.伤口宜先用消毒敷料覆盖
-

心肺耐力锻炼的主要运动方式，应是全身大肌群共同参与的全身无氧运动。

【单选题】

错

运动后为消除疲劳，可配以 等含量丰富的饮食，以促进疲劳的消除。

【多选题】

- A、A 糖
- · B、B 蛋白质
- · C、C 维生素
- · D、D 矿物质
-

2012 年的英国伦敦奥运会上，中国代表团共获得包括 38 金 27 银 23 铜在内的 88 枚奖牌，位列金牌榜和奖牌榜的 位，创造境外参加奥运会的最好成绩。

【单选题】

B 第二

奥林匹克运动倡导以奋斗为乐趣，从奋斗中求得幸福的人生态度，倡导最大限度地挖掘 _ _ _、向 _ _ _、_ _ _ 挑战。

【多选题】

- A、A 自身的潜力
-
- · C、C 自身体能
- · D、D 生命的极限
-

多发生在高温、高湿的环境中，尤其是在无风环境且进行大强度长时间的训练或比赛时更易发生。【单选题】

D 中暑性晕厥

在体育锻炼过程中，使外环境与内环境在时间上协调起来，才能达到最佳的体育锻炼效果。【单选题】

- A、√
-

运动强度越大，训练水平越低，“极点”出现得就越早，反映也越强烈，“第二次呼吸”出现得也愈迟。【单选题】

错

2005 年，国际奥委会在新加坡全会上决定，2012 年伦敦奥运会只设 26 个大项，且今后每届奥运会最多不得超过 28 个大项。【单选题】

- A、√

若一次性急性出血达到全身总血量的 20%，即可出现急性全身贫血，表现为：。【多选题】

- A、A.头晕乏力

· · B、B.面色苍白

· · C、C.口渴

· · D、D.心跳加快

·

对于中暑性晕厥，应及时将患者转移到阴凉通风处，进行降温处理，在维持水、电解质和 平衡时，及时送往医院进行静脉补液。【单选题】

D 酸碱

从 1896 年开始，奥林匹克运动会每四年举办一次，曾因两次世界大战中断过三次。【单选题】

· A、√

·

运动处方的循序渐进性原则是指： 。【多选题】

· A、A.逐步适应

· · B、B.动作从易到难

· · C、C.内容由简到繁

· · D、D.负荷由小到大

·

急性闭合性软组织损伤早期正确的处理方法是： 。【单选题】

· A、 A.制动、冷敷、加压包扎、抬高伤肢

·

外出血的止血方法中，加压包扎法适用于小静脉和小动脉出血的止血。【单选题】

·
错

采用直接指压法止血时，为了避免感染，宜先用消毒敷料等清洁物覆盖在伤口处，再进行指压止血。【单选题】

· A、√
·

主观运动强度法是普遍采用的运动强度简易评定方法，而运动处方一般不采取：。【多选题】

· A、A.非常轻松、很轻松
· · B、B.非常轻松、非常累
· D.轻松、稍累

在跑步锻炼时宜慢不宜快，要保持呼吸通畅，练习结束时要做适当的放松，防止“重力性休克”。【单选题】

· A、√
·

2014 索契冬奥会中国获得 枚金牌、 枚银牌、 枚铜牌。【单选题】

· A、A 3, 4, 2
·

当学生出现晕厥的先兆时，即使在疾跑，也立即停下。【单选题】

错

胸外心脏挤压时的压迫部位为： 。【单选题】

B.胸骨下段

北京 2008 奥运会的口号是 。【多选题】

- C 同一个世界
- · D、D 同一个梦想
-

针对个人的具体情况而“量身定制”的一种科学、量化的身体锻炼计划称运动处方。【单选题】

- A、√
-

针对个人的具体情况而“量身定制”的一种科学、量化的身体锻炼计划称： 。

【单选题】

- A、A.运动处方
-

减肥的适宜运动项目包括快走、慢跑、游泳、划船、骑自行车等。【单选题】

- A、√
-

若一次性急性大量出血达到全身总血量的 即可出现急性全身贫血。【单选题】

- A、 A.20 %
-

运动中头部因受暴力打击发生脑震荡后，应取： 。【单选题】

- A、 A.平卧位休息

·

运动强度的评价方法很多，最普遍采用的简易方法是心率法和主观运动强度法。【单选题】

- A、 √

·

运动中运动强度的评定方法很多，最普遍采用的简易方法是： 。【单选题】

D.心率法和主观运动强度法

初秋流火未净，尚宜素装薄衣，早晚稍凉应加衣。【单选题】

- A、 √

·

开放性损伤的特点主要为： 。【多选题】

- A、 A.皮肤粘膜不完整性
- · B、 B.伤处可见出血渗液
- · C、 C.受伤处可见伤口

·

发生运动性哮喘时，休息后可自行缓解，不需要药物治疗。【单选题】

错

进行夏季体育锻炼时，在饮食上，应多吃些 的食物，多吃水果。【多选题】

- A、 A 性味寒凉

· · B、B 清淡少油

· · C、C 易消化

·

疲劳时膝跳反射阈值下降。【单选题】

错

用于固定骨折的夹板，其长短宽窄要合适，长度要超过伤肢的：。【单选题】

B.上下两个关节

疲劳的客观体征为，在运动过程中发生肌肉痉挛，力量不足，斗志下降等。

【多选题】

· A、A 动作僵硬，不协调

· · B、B 运动积极性下降，步法紊乱

· · C、C 判断力和反应速度下降

· · D、D 运动单调，动作失误增多

·

当前臂、手和小腿、足出血时，如不伴有骨折和关节等损伤，可实施加垫屈

肢法。【单选题】

· A、√

·

正常人适宜运动心率的计算公式是：。【单选题】

C.180-年龄

根据迪特里希·哈雷博士在《运动训练的理论与方法学导论》中指出，人的竞技能力呈现出的规律，时段是一天中掌握技能的最高峰，适宜学习和掌握技术动作。【单选题】

· A、A 8-12

·

北京举办的 2008 年奥运会时提出了“更快、更高、更强”三个理念，同时构成了北京奥运的三个特色。【单选题】

错

奥运会的格言是 。【多选题】

· A、A 更快

· · B、B 更高

· D 更强

淋浴时间过长、次数过频，人体不会消耗过多能量而更加疲劳。【单选题】

错

运动性疲劳的恢复过程是指人体在体育锻炼、运动训练、竞技比赛的过程中及其结束后，人体的机能和体内能源物质由暂时性下降现象到逐渐恢复的过程。【单选题】

· A、√

·

人每天的“生物钟”不是绝对不变的，通过人为安排，持续一定时间，原有生物节奏也会发生变化。【单选题】

· A、√

·

属于有氧运动的运动项目主要有： 。【多选题】

· A、A.快走、慢跑

· · B、B.仰卧起坐、负重下蹲

· · C、C.骑自行车、远足

· · D、D.游泳、登山

·

劳损，系局部微细损伤逐渐积累而造成的损伤，其特点主要有： 。【多选题】

· A、A.局部负荷长期过度

· · B、B.发病缓慢

· · C、C.症状渐起

· · D、D.病程迁延

·

运动性贫血是由于运动引起的 降低而出现的贫血。【单选题】

· A、A 血色素

·

中国女排在 奥运会上夺得金牌，实现“三连冠”。【单选题】

· A、A 23 届洛杉矶

·

正常人适宜运动心率的计算公式=220-年龄。【单选题】

·
错

奥运会的最高目标是通过体育活动的手段，把 聚集到一起，为建立一个维护人的尊严的美好世界做贡献。【多选题】

- A、A 不同国度
- · B、B 不同种族
- · C、C 不同语言
- · D、D 不同宗教信仰

·

热疗和按摩在急性闭合性软组织损伤中期的治疗中十分重要。【单选题】

- A、√

·

心肺复苏术是针对呼吸、心跳骤然停止或猝死时所采用的急救措施。【单选题】

- A、√

· 运动性疾病产生的原因有 。【单选题】

D 以上都是

大学生的运动性疾病发病率总体呈现出逐年上升、 的特点。【多选题】

- A、A 女生高于男生
- · B、B 普通学生高于体育特长生
- · C、C 毕业班高于非毕业班
- · D、D 激烈对抗与耐力项目高于一般项目

·

健身运动处方的对象应是： 。【单选题】

C.全民健身运动者

疲劳时反应时延长。【单选题】

· A、√

·

运动性疾病产生的原因有 等。【多选题】

· A、A 运动前准备活动不充分

· · B、B 本身处于病理状态 C 运动前饮食过多或在饥饿状态下运动 D 精神紧张、焦虑情绪

· · C、C 运动前饮食过多或在饥饿状态下运动

· · D、D 精神紧张、焦虑情绪

·

运动处方的基本原则是： 。【多选题】

· A、A. 个别对待原则

· · B、B.全面性原则

· · C、C.循序渐进性原则

· · D、D.安全有效性原则

·

按照“心脏停搏”15 秒、30 秒、和 60 秒，将 _，4 分钟糖无氧代谢停止，5 分钟脑内 ATP 枯竭、能量代谢完全停止”的一般规律，应在现场进行争分夺秒的抢救。【单选题】

· A、A 意识丧失、呼吸停止、瞳孔散大固定

·

大运动量活动至少间隔 后再进餐。【单选题】

C 40 分钟

剧烈运动后乳酸生成增多，血液 pH 值下降，唾液 pH 值上升。因此，可用测定唾液 pH 值来判断运动性疲劳。【单选题】

错

外出血的止血方法中，抬高伤肢法是将受伤出血的肢体 ，使出血部位压力降低，减少出血。【单选题】

C.抬高至心脏水平以上

一般来说，一次有氧健身运动的持续时间以 分钟为宜。【单选题】

B.40 ~ 60

间接指压法是动脉内出血时最重要、最有效且方便易行的一种止血方法。【单选题】

错

“参与比取胜更重要”这句格言最早是由英国

错

评定运动强度最方便实用的生理指标是： 。【单选题】

C.心率

有良好医务监督的患病运动员不可以长期从事体育运动、参加竞赛。【单选题】

.

错

可适量服用一些 和黄芪、刺五加、参三七等药物，来调节中枢神经系统的功能，扩张冠状动脉，改善心脏血液循环，促进疲劳的消除。【多选题】

· A、A 维生素 B1

· · B、B 维生素 C

· · C、C 维生素 E

· · D、D ATP

.

国际奥委会确认夏蒙尼国际体育周为第一届冬季奥运会。【单选题】

· A、√

.

急性损伤是指遭受一次直接或间接外力作用而造成的损伤。【单选题】

· A、√

奥林匹克是一种 _ _ _、自由、健康、 _ _ _ 的现代伦理。【多选题】

A 和谐

C 积极

也是运动性晕厥中较为常见的一种类型。多见于体内糖原储备不足且在长时间剧烈运动后糖原耗竭时。【单选题】

C 低血糖性晕厥

缺乏合理正确的准备活动是导致运动损伤的原因之一。【单选题】

· A、√

首届现代奥运会在 国家举行。【单选题】

B 希腊

发生运动性腹痛时，可采取 一段时间，疼痛一般会减轻或消失。【多选题】

· B 调整呼吸

· · C、C 按压疼痛部位

· · D、D 降低运动速度

古代奥运会以橄榄枝为最高奖品，象征吉祥、友谊与和平。【单选题】

· A、√

国际奥委会的第一位中国委员是 。【单选题】

·
C 王正廷

饱餐后不宜马上洗澡，全身表皮血管受热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收。【单选题】

· A、√
·

关于骨折急救原则不正确的说法是： 。【单选题】

D.及时就地复位

现代健身运动处方较为推崇的运动种类为： 。【多选题】

- B.有氧运动
· · C、C.柔韧性运动
· · D、D.力量性运动
·

根据迪特里希·哈雷博士在《运动训练的理论与方法学导论》中指出，人的竞技能力呈现出的规律， 时段是一个灵活性、协调能力最好的时间。【单选题】

C19-21

一般情况下，运动频率为每日或隔日 1 次，每周 3-4 次是最适宜的频度。【单选题】

· A、√
·

参加体育锻炼人群应定期进行身体检查，发现病灶及时进行治疗，减少运动性疾病的发生。【单选题】

· A、√

·

首届现代奥运会举办于 年。【单选题】

B 1896

屈拇肌和屈趾肌痉挛时，可用手握住抽筋的脚趾，用力向前推。【单选题】

错

急性闭合性软组织损伤晚期的治疗原则是： 。【单选题】

· A、 A.促进功能恢复

·

奥林匹克主义将教育作为核心内容置于首要地位。在竞技运动中，青少年得到的不仅是发达的肌肉、 _ _ _、机敏的头脑、还有 _ _ _和 _ _ _。【多选题】

· A、 A 匀称的肢体

· · B、 B 健全的心理素质

· · C、 C 良好的社会公德

·

一般情况下，运动频率为每日或隔日 1 次，最适宜的运动频度是： 。【单选题】

D.3~4 次/周

运动强度是运动处方的核心及运动处方定量化和科学化的关键所在。【单选题】

· A、√

·

春季体育锻炼中，要满足机体生长发育和各种活动的需要，在饮食上，以免耗气伤阴。【多选题】

· A、A 以“健脾扶体”为食养原则

· · B、B 多吃富含蛋白质、维生素、矿物质的食品

· · C、C 不宜过早贪吃冷饮

· · D、D 也不宜多吃刺激性食品

·

在剧烈运动中或运动后，补水的最好办法是多量少次。【单选题】

错

皮肤空间阈值较安静时增加 1 倍为轻度疲劳，增加 2 倍以上为重度疲劳。【单选题】

错

亚洲首次举办奥运会的时间是 。【单选题】

C 1964

施与骨折急救的原则是： 。【多选题】

· A.先防治休克再处理骨折

· · B、B.先止血再包扎固定

· ·

· · D、D.及时就地固定

·
以下导致运动损伤的原因是： 。【多选题】

- A、A.运动技术动作错误
- · B、B.运动量过大
- · C、C. 缺乏自我保护
- · D、D.思想麻痹

·
不良的气候因素不是导致运动损伤的原因。【单选题】

· 错

英国是历史上举办奥运会次数最多的国家。【单选题】

错

热敷的温度一般在 ，持续 20 分钟。【单选题】

B 47°C-50°C

参加奥运会次数最多的中国运动员是 。【单选题】

B 王义夫

急性闭合性软组织损伤中期不宜实施的治疗手段是： 。【多选题】

- A、A.冷敷和按摩
- · B、B.冷敷和包扎
- ·
- · D、D.制动和锻炼

· 急性损伤是指遭受一次直接或间接外力作用而造成的损伤。其特点主要是： 。【单选题】

· A、 A.起病急、病程短

·

减肥运动与合理的膳食结构、适当的热量摄入以及 相结合，才是最佳的减肥方案。【单选题】

· B.良好的生活方式

年，顾拜旦与 个国家的 79 名代表决定成立国家奥委会。【单选题】

· A、 A 1894， 12

·

外出血的止血方法中，有关间接指压法正确的说法是： 。【多选题】

· A、 A.动脉出血时方便易行的止血法

· · C、 C.压迫浅表动脉于相应骨面上

· · D、 D.阻断血流而暂时止血

·

急性闭合性软组织损伤中期正确的处理方法是： 。【单选题】

· A、 A.理疗、按摩

·

闭合性损伤的主要特点为： 。【多选题】

· A、 A.皮肤粘膜完好

· D、 D.伤处可见淤血肿胀

外出血的止血方法中，抬高伤肢法主要适用于以下某血管出血的止血： 。【多选题】

· A、 A.四肢小静脉

- C、C.毛细血管

举办过奥运会最多的国家是美国，共举办过 6 次奥运会。【单选题】

错

据国内相关资料显示，专业运动集训队的运动损伤发生的特点是： 。【多选题】

- A、A.小创伤居多
- · B、B.严重损伤较少
- · C、C.慢性损伤较多
- · D、D.急性损伤较少
-

确诊为运动性哮喘的运动员，不必立即停止专业训练。【单选题】

- A、√
-

最佳的减肥方案=有氧运动+ 。【多选题】

- A.合理营养
- B.良好的生活方式
- C.健康的心理状态

在急性闭合性软组织损伤中期，重要的治疗手段是： 。【单选题】

- B.热疗和按摩