1.下列选项中，不属于世界卫生组织提出的十条衡量个人健康标准的是（）。

A.有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，但感到过分紧张与疲劳

B.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔

C.善于休息，睡眠良好

D.应变能力强，能适应外界环境的各种变化

答案：A

2.“三良好”衡量的是（）。

A.精神健康标准

B.身体健康标准

C.社会适应能力标准

D.道德健康标准

答案：A

3.当今社会有一庞大的人群，身体有种种不适，而又不存在器质性病变，这种状态就被称为“亚健康状态”，又称第（）状态或“灰色状态”，因其主诉症状多种多样，又不固定，也被称为“不定陈述综合征”。

A.一

B.二

C.三

D.四

答案：C

4.（）指每周的锻炼次数。

A.运动进程

B.运动时间

C.运动频率

D.运动强度

答案：C

5.（）是单位时间内的运动量，反映的是运动的剧烈程度。

A.运动进程

B.运动时间

C.运动频率

D.运动强度

答案：D

6.（）是一种化学结构非常复杂的化合物，主要是由碳、氢、氧、氮四种元素构成（有的还含硫、磷等元素）。

A.糖（或称碳水化合物）

B.蛋白质

C.脂类

D.维生素

答案：B

7.下列选项中，不属于蛋白质的营养功用的是（）。

A.构成机体组织

B.调节生理机能

C.供给热能

D.保护肝脏

答案：D

8.下列选项中，不属于多糖的是（）。

A.淀粉

B.乳糖

C.糖原

D.果胶

答案：B

9.（）包括脂肪和类脂，由碳、氢、氧三种元素组成，有的类脂还含有磷和氮。

A.糖（或称碳水化合物）

B.蛋白质

C.脂类

D.维生素

答案：C

10.下列选项中，属于水溶性维生素的是（）。

A.维生素A

B.维生素C

C.维生素D

D.维生素E

答案：B

11.人体蛋白质是由20多种氨基酸经不同排列组合而成，其中有（）种人体必需而自身又不能合成的氨基酸，即必需氨基酸。

A.8

B.9

C.10

D.11

答案：A

12.在运动中，由于脑部突然血液供给不足而发生的暂时性知觉丧失现象，叫（）。

A.运动性贫血

B.运动中腹痛

C.运动性昏厥

D.运动中暑

答案：C

13.（）年一度的奥运会，已经成为世界上历史最悠久、规模最大的综合盛会。

A.一

B.二

C.三

D.四

答案：D

14.（）年，在希腊举行了第1届现代奥林匹克运动会，从此开创了奥林匹克运动的新纪元。

A.1886

B.1887

C.1896

D.1897

答案：C

15.下列选项中，不属于奥林匹克五环的颜色的是（）。

A.白

B.蓝

C.黄

D.红

答案：A

16.举世瞩目、举国期待的第（）届奥运会，于2008年8月8日至24日在北京举行。

A.28

B.29

C.30

D.31

答案：B

17.下列选项中，不属于田径运动欣赏的是（）。

A.田径运动的风格美

B.田径运动的力量美

C.田径运动的速度美

D.田径运动的时空美

答案：A

18.下列选项中，不属于体育舞蹈欣赏的是（）。

A.体育舞蹈的素质美

B.体育舞蹈的造型美

C.体育舞蹈的健康美

D.体育舞蹈的意志品质美

答案：D

19.《国家学生体质健康标准》测试总分评级，优秀需要达到（）。

A.85分及以上

B.95分及以上

C.90分及以上

D.92分及以上

答案：C

20.体重指数（BMI）是（）。

A.体重（克）/ 身高2（米2）

B.体重（千克）/ 身高2（厘米2）

C.体重（克）/ 身高2（厘米2）

D.体重（千克）/ 身高2（米2）

答案：D

21.《国家学生体质健康标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为（）分。

A.100

B.110

C.120

D.130

答案：C

22.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，学生的BMI指数达到（），属于肥胖。

A.≥20

B.≥28

C.≥25

D.≥18

答案：B

23.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，大一大二男生引体向上及格成绩是一分钟最少完成（）。

A.15次

B.11次

C.10次

D.8次

答案：C

24.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，大一大二男生立定跳远及格成绩最少是（）。

A.108厘米

B.208厘米

C.210厘米

D.218厘米

答案：B

25.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，大一大二女生800米跑及格成绩最少是（）。

A.3′34″

B.4′34″

C.4′44″

D.5′34″

答案：B

26.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，大一大二女生立定跳远及格成绩最少是（）。

A.150厘米

B.151厘米

C.160厘米

D.161厘米

答案：B

27.《国家学生体质健康标准》测试评分表中，大一大二女生仰卧起坐及格成绩是一分钟最少完成（）。

A.16次

B.26次

C.36次

D.46次

答案：B

1.1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且包括（）。”

A.躯体健康

B.心理健康

C.社会适应良好

D.道德健康

答案：ABCD

2.下列选项中，属于世界卫生组织提出的十条衡量个人健康标准的是（）。

A.能够抵抗一般性感冒和传染病。

B.体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臂位置协调。

C.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑无炎症。

D.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。

答案：ABCD

3.下列选项中，属于女性健康要点的是（）。

A.吃得正确

B.拒绝吸烟

C.重视健步走和跑步

D.保持乐观的心态

答案：ABCD

4.下列选项中，属于亚健康的表现的是（）。

A.心血管症状，经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。

B.消化系统症状，见到饭菜没有胃口，有时觉得饿，但不想吃饭。

C.骨关节症状，经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服。

D.神经系统症状，经常头痛、记忆力差，全身无力，特别容易疲劳。

答案：ABCD

5.预防和消除亚健康可采取的措施包括（）。

A.饮食科学化

B.生活规律化

C.保持乐观的心态

D.积极参加体力劳动和体育锻炼，适当进行户外运动

答案：ABCD

6.下列选项中，关于养成良好的个人饮食习惯说法正确的是（）。

A.每日按时进餐

B.食用当地新鲜食材

C.少吃煎炸食品

D.少喝碳酸饮料

答案：ABCD

7.养成良好的生活习惯包括（）。

A.养成良好的睡眠习惯

B.养成良好的体育锻炼习惯

C.养成良好的卫生习惯

D.不吸烟、适量饮酒

答案：ABCD

8.健康会受到许多因素的影响和制约，归纳起来主要有（）。

A.环境因素

B.遗传因素

C.卫生保健服务因素及行为

D.生活方式因素

答案：ABCD

9.下列选项中，属于体育锻炼的十大益处的是（）。

A.预防心血管病，改善心血管功能

B.改善免疫系统的功能，预防癌症的发生

C.燃烧脂肪，降低发生肥胖或糖尿病等其他代谢类综合征的危险

D.运动可以促进心理健康，培养健全人格

答案：ABCD

10.制订运动处方的基本原则包括（）。

A.个性化原则

B.动态性原则

C.体质的基础性原则

D.安全和有效性原则

答案：ABCD

11.合理的膳食营养，对人一生的健康都起着重要作用，其中包括（）。

A.促进生长发育

B.提高智力

C.促进优生

D.增进免疫

答案：ABCD

12.下列选项中，属于单糖的是（）。

A.果糖

B.蔗糖

C.麦芽糖

D.葡萄糖

答案：AD

13.下列选项中，属于双糖的是（）。

A.果糖

B.蔗糖

C.麦芽糖

D.葡萄糖

答案：BC

14.人体内所含矿物质元素的种类很多，下列选项中，被称为微量元素的是（）。

A.磷

B.铁

C.钠

D.碘

答案：BD

15.人体内所含矿物质元素的种类很多，下列选项中，被称为常量元素的是（）。

A.磷

B.铁

C.钠

D.碘

答案：AC

16.下列选项中，属于水的营养功用的是（）。

A.机体的重要组成成分

B.保证和参与物质代谢过程

C.调节体温

D.运输体内物质

答案：ABCD

17.选择优质蛋白质的食物一般从以下几个方面考虑（）。

A.必需脂肪酸含量

B.蛋白质的含量

C.蛋白质的吸收率

D.蛋白质的利用率

答案：BCD

18.平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式，但在应用时要注意几个要点。下列选项中，说法正确的是（）。

A.明确自身的食物需要

B.同类互换，调配丰富的膳食

C.要合理分配三餐食量

D.要因地制宜，充分利用当地资源

答案：ABCD

19.出现肌肉酸痛后，可减轻和缓解的方法有（）。

A.热敷

B.伸展练习

C.按摩

D.口服维生素C

答案：ABCD

20.下列选项中，属于开放性软组织损伤的是（）。

A.擦伤

B.切伤

C.挫伤

D.骨折

答案：AB

21.下列选项中，属于闭合性运动损伤的是（）。

A.擦伤

B.切伤

C.挫伤

D.骨折

答案：CD

22.下列选项中，属于中国传统文化的基本特征的是（）。

A.重伦理，倡导道德至上

B.重和谐与统一

C.重实际，追求稳定

D.重理性与人文教养

答案：ABCD

23.西方文化在影响体育文化时主要在以下几个方面（）。

A.强调以人为中心

B.重视宗教的特殊地位

C.以个人为社会本位

D.强调多元的文化价值观

答案：ABCD

24.下列选项中，关于中西方文化差异与体育价值观的差别说法正确的是（）。

A.在哲学观方面，中国哲学观讲“天人合一”，认为宇宙、自然界、人都是由“气”构成的一体；而西方哲学讲天人相对、天人有别。

B.在人生观方面，中国人乐长生，重节制，讲中庸（温、良、恭、俭、让）、求和合；西方人求价值、谋进取、趋极端（敢、强、险、异）。

C.在认知形式上，中国人重直观感受、求整体把握；西方人重知行分析、细剖层究。

D.在思维方式上，中国人重直觉顿悟；西方人重抽象思辨。西方文化的特殊贡献在于科学方法，而中国文明的特殊功绩在于合理的人生观。

答案：ABCD

25.奥林匹克的文化价值具体可以包含以下几层含义（）。

A.提倡人的身心和精神的全面发展

B.提倡体育、文化和教育融为一体

C.提倡人的奋斗精神

D.提倡学习社会规范，树立社会榜样

答案：ABCD

26.体育作为人类创造自身的实际活动，其本质和深层含义也就是一种追求美的活动。下列选项中，关于体育美学原理说法正确的是（）。

A.体育美起源于人类社会的体育实践

B.体育美是具体可感的形象

C.体育美是能使人愉悦身心的形象

D.体育美是反映人的自由创造的形象

答案：ABCD

27.下列选项中，属于体育运动的崇高欣赏的是（）。

A.内容的对抗性

B.形式上的不和谐性

C.美感的复合性

D.主体的象征性

答案：ABCD

28.下列选项中，属于体育运动的优美欣赏的是（）。

A.内容的和谐性

B.美感的单纯性

C.尺度的示范性

D.主体的象征性

答案：ABC

29.下列选项中，属于《国家学生体质健康标准》测试项目的是（）。

A.身高

B.体重

C.腰臀比

D.肺活量

答案：ABD

30.《国家学生体质健康标准》中，大学男生的加分指标的项目为（）。

A.引体向上

B.1000米跑

C.肺活量

D.立定跳远

答案：AB

31.《国家学生体质健康标准》中，大学女生的加分指标的项目为（）。

A.引体向上

B.800米跑

C.1分钟仰卧起坐

D.立定跳远

答案：BC

32.《国家学生体质健康标准》从（）等方面综合评定学生的体质健康水平。

A.心理素质

B.身体素质

C.身体形态

D.身体机能

答案：BCD

1.“头发有光泽，无头屑”是健康的十大标准之一。

答案：正确

2.暴饮暴食会造成消化道器质性病变，偏食会因为缺乏某种营养物质而诱发“亚健康”状态。

答案：正确

3.亚健康介于健康和疾病之间。虽然身体上、心理上没有疾病，但在本体上却有许多不适的感觉和心理体验。

答案：正确

4.世界卫生组织曾把酗酒称为“20世纪的瘟疫”。

答案：错误

5.运动强度可用每分钟的心率来表示。

答案：正确

6.氨基酸是构成糖（或称碳水化合物）的基本单位。

答案：错误

7.糖由碳、氢、氧三种元素组成。

答案：正确

8.亚油酸和亚麻酸是两种非必需脂肪酸。

答案：错误

9.熔点越高的脂肪，不饱和脂肪酸的含量越多，越易消化，营养价值也高。

答案：错误

10.香料、咖啡、茶和餐间软饮料中有一些对身体有益的植物化学物质，但没有什么营养，故没有被列入“金字塔”。

答案：正确

11.肝糖是运动时的主要能量来源之一，只存在于肝脏中。

答案：错误

12.若运动前和运动中不补充水分而运动中又大量出汗，就很容易发生脱水现象。

答案：正确

13.关节脱位的主要症状表现为肿胀和皮下瘀血、功能障碍，出现畸形和假关节，并有压痛和震痛感。

答案：错误

14.可以说，中国古代文化是种动态文化；西方传统文化是追求静态美的文化。这决定了中、西方体育文化形态和体育价值观的实质性差异。

答案：错误

15.体育的整体美是技术、形状、结构和动作组合美，是体育的外形美，包括体育的比例、和谐、均衡、节奏、场地器材布置、对称优美和队形的整齐等。

答案：错误

16.人体的形态美主要表现在动作的协调和韵律感上。

答案：错误

17.《国家学生体质健康标准》中，学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可获体育奖学分。

答案：错误

18.《国家学生体质健康标准》中，根据学生学年总分评定等级，80.0～89.9分为优秀。

答案：错误

19.《国家学生体质健康标准》中，根据学生学年总分评定等级，59.9分及以下为不及格。

答案：正确

20.《国家学生体质健康标准》中，学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

答案：正确

1.“三良好”是指良好的（）、良好的处世能力和良好的人际关系。

答案：个性人格

2.“五快”是指吃得快、便得快、（）、说得快和走得快。

答案：睡得快

3.1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石，即（）、适度运动、规律生活、心理平衡。

答案：合理膳食

4.原北京大学校长蔡元培倡导：“健全人格，首在体育。”他说，“所谓健全人格内分四育，即一、（），二、智育，三、德育，四、美育。这四育是一样重要的，不可放松一项的”。

答案：体育

5.对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料（包括运动试验及体力测验），按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个体特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间及频率，并指出运动中的注意事项，以便有计划地经常性锻炼，以达到健身或治病的目的，即为（）。

答案：运动处方

6.运动主要分为有氧运动、（）和力量性运动三种。

答案：伸展运动

7.一次锻炼课通常分三部分进行，即（）、锻炼部分和结束部分。

答案：准备部分

8.（）是人体从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢，利用食物中身体所需要的物质以维持生命活动的整个过程。

答案：营养

9.机体为了维持生命和健康，保证生长发育和生产劳动的需要，必须从食物中获得必要的营养物质，这些营养物质称为（）。

答案：营养素

10.营养素包括蛋白质、糖（或称碳水化合物）、脂类、维生素、矿物质、膳食纤维和（）等。

答案：水

11.（）是指膳食中所含有的营养素数量充足、种类齐全、比例适当。

答案：平衡膳食

12.平衡膳食的基本要求是充足、（）和多样。

答案：适量

13.血液中红细胞数与血红蛋白量低于正常值，称为贫血。因运动引起的这种血红蛋白量减少，即称为（）。

答案：运动性贫血

14.因受外力作用，关节面失去正常的连接关系，叫作（），又称脱臼。

答案：关节脱位

15.奥林匹克的主要仪式可分为三个部分：（）、颁奖仪式、闭幕式。

答案：开幕式

16.奥林匹克格言：更快、更高、（）。

答案：更强

17.《国家学生体质健康标准》的修订坚持“（）”。

答案：健康第一

18.普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《国家学生体质健康标准》测试的成绩达不到（）分者，按结业或肄业处理。

答案：50

19.《国家学生体质健康标准》的标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为（）分。

答案：100

20.

《国家学生体质健康标准》的附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为（）分。

答案：20