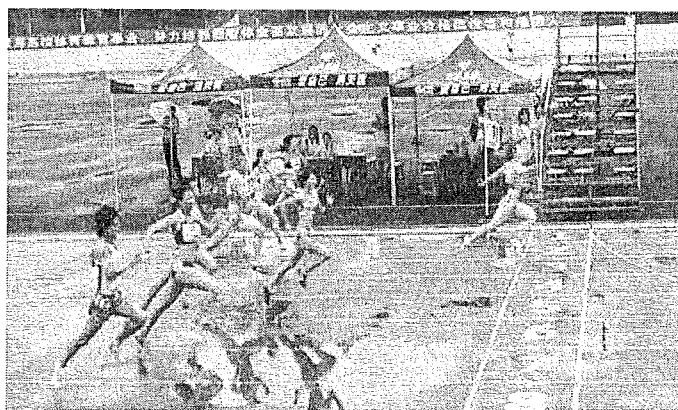


体育运动安全教育

体质测试与安全教育题库 (按首字母排序)

发展体育运动 增强学生体质 创建安全环境

——浙江大学体育运动安全教育



浙江大学公共体育与艺术部

2018年10月(第四版)

一、大学体育教育

体育是学校教育的重要组成部分,是国民教育的重要构成要素,是一个民族生命力旺盛的重要体现,是社会文明进步的重要标志,是体现国家综合实力的重要方面,是增强体质、强健体魄、提高技能、培育品德、磨练意志的重要途径。它与德育、智育紧密结合,肩负着为国家、社会培养全面发展和创新人才的历史使命。



二、百年浙大体育

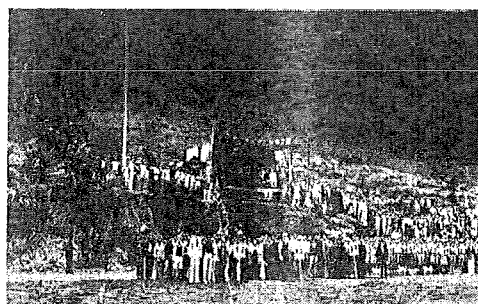
1897年求是书院创立之初,体育就是两类课程即必修课和选读课中的必修课之一,当时叫体操课。



1928年国立浙江大学本科设十个学门,体育学成为其中

一门。

1929 年制定体育学程草案。国立浙江大学成立初期，各学院在加强各门课程建设的同时，十分重视体育教学。当时的文理学院、工学院等分别制定《体育学程草案》和《早操规程》等，对体育课和早操作了严格的规定。



1932 年国立浙江大学正式设立体育部，学校还在杭州刀茅巷一带购置了 30 多亩土地建造运动场。为增进学生健康、增强学生体质，对体育教学、早操、课外活动等加强管理，学校制定了一系列体育规章制度和实施办法，使学生参加体育课及课外体育活动十分活跃。如当时对学生做早操的时间、出勤率、动作姿态等都做了细致的规范，并且规定学生早操不及格且不补足学分就不能毕业。

1934 年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。

1937 年 9 月，在抗战爆发之后，浙大一年级学生迁往浙江的西天目山上课，12 月全部学生迁往浙江的建德，这就是浙江大学的第一次西迁。之后浙江大学第二次迁往江西、吉安、泰和，第三次迁在广西宜山，第四次迁到贵州。在艰苦的条件下，为了加强学校体育锻炼，保障师生身心健康，校长带头勘察，创造条件建设运动场地。学校克服各种困难坚持上体育课，体育器材装箱运载，随时供教学所需，师生各类体育活动丰富，还培养了一批优秀的运动人才。

1944 年 5 月 4 日浙江大学举行了抗战以来第一次规模空前的全校春季运动会。

我校历任校长十分重视体育工作：



竺可桢校长，在《就职演辞》中说，“健全的体格”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国

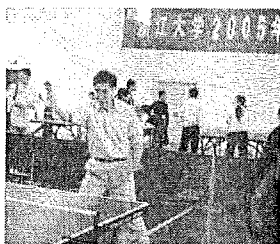
运”所不可缺少的四项条件之一。他强调学校应贯彻德、智、体三育并重的办学方针，要求学生努力于学业、道德、体格各方面的修养。他的运动爱好是游泳、网球、登山等。

马寅初校长，每星期都要坚持爬山两次。在浙江大学工作期间，每次开会有机会就向大家介绍他的“冷热水浴”健身锻炼法，鼓励师生参加健身锻炼。



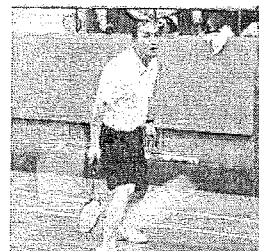
路甬祥是我国第一代航模运动员。

路甬祥校长，是学校航模队的队员，他曾多次提到，当年他从航模活动中受益颇多。在《航空模型》杂志 2009 年特刊“名家谈航模”专栏中他说到：“我在中学里爱好航模和足球，我课余的主要精力都花在这两项活动上，前者培养了我动手能力和创造能力，后者使我得到强壮的体魄”。在浙江大学担任校长期间，路甬祥就经常出席学校的体育赛事，为学生足球赛开球，观看学生体育比赛，勉励师生积极从事各项体育活动。



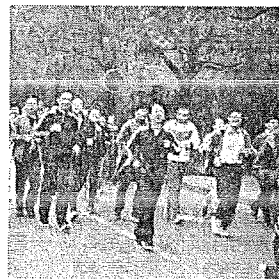
潘云鹤校长，喜爱乒乓球运动，任浙江大学校长期间非常重视体育的发展及对外交流。他多次指出：体育是社会发展和人类文明进步的一个重要标志。体育不仅可以提高人的身体素质，强健的体魄在培养能力、铸就精神和完善人格等方面，也

会使每一个参与者终身受益。他希望全校师生员工高度重视和参与体育运动，要用体育的拼搏精神、团队精神与浙江大学的求是精神、创新精神相结合，激励和鼓舞我们为创建世界一流大学的目标而努力奋斗。



杨卫校长喜爱羽毛球运动，他十分重视体育运动，并积极推进浙江大学校园体育文化的发展。他多次参加浙江省和学校的羽毛球比赛，并都获得较好的名次。在他的带动下，浙大的师生们积极参加各项体育运动，锻炼身体，提高了内部的凝聚力。

吴朝晖校长在 2015 年校运会上向大家发出“每日运动一小时，课余首当讲求体育，强健体魄，焕发精神，为健康工作和幸



福生活一起行动”的倡议，并亲自带领全体师生在阳光健身长跑启动仪式中跑完全程。

因此，浙大体育教育是以“丰富校园体育文化、增强学生身心健康”为理念，以增强体质、强健体魄、提高技能、培育精神、养成习惯为主题，促进学生健康成长和德智体美等全面发展。

三、浙江大学公共体育教育发展定位与教学理念

学校高度重视体育工作，根据国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（〔2016〕27号）等文件明确了基本原则：“坚持课堂教学与课外活动相衔接，坚持培养兴趣与提高技能相促进，坚持群体活动与运动竞赛相协调，坚持全面推进与分类指导相结合”。浙江大学《学校章程》、《校党代会十四大报告》、《十三五发展规划》、《双一流建设方案》等文件明确把体育工作纳入学校的总体发展规划，将提高学生体质健康水平作为学校重要的工作内容，将促进学生身心健康、人格健全作为培养德才兼备优秀人才的基础性工作。

结合自身的办学特色，学校深化体育教育教学改革，在强化传统专项的同时开发特色课程，充分挖掘体育教育育人功能，构建课堂教学、课外群体、竞赛交流相结合的立体化课程新体系，推行运动俱乐部管理新机制，满足学生对不同体育教育的需求，努力实现学生体育课外辅导指导、训练全覆盖。设置高年级体育必修课程，规范学生体育考试与体质健康测试，使体育锻炼成为学生生活的一部分，并养成良好的运动习惯，逐步形成良好的健康校园氛围，让体育文化贯穿大学教育全过程，确立新时代“中国特色、一流体育”的浙大标杆。

浙江大学公共体育教育始终围绕“立德树人”的宗旨，以“卓越校园体育文化，促进师生身心健康，提升体育竞技实力”为理念；以“增强体质，掌握技能，培育习惯，塑造人格”为目标；以“强体健魄、树我邦国”为浙大体育精神。弘扬浙大体育传统，挖掘体育精神的育人功能，培养学生吃苦精神、协作精神、团队精神、拼搏精神、民族精神，提高学生的品格、品质、品德。强化“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代生活理念，确保“求是、创新、健康、塑心”的体育教育宗旨落到

实处。

四、体育运动安全

在体育运动过程中，往往有一些不可预料的影响因素，如不注意安全防范就有可能导致伤害事故的发生，违背了参加运动的目的。因此，大学生在体育运动过程中应提高运动安全意识，重视安全防范，加强自我医务监督，了解掌握运动伤害事故的处理方法等，科学地进行体育运动。

（一）运动安全意识

1、体育运动应遵循的原则：

——安全预防原则：体育运动目的是增强体质、强健体魄，因而要以安全为第一，运动锻炼时不仅要注意运动锻炼的场地安全、器械安全、环境安全，更要了解自我身体状态、提高自我医务监督意识，防止运动损伤的发生。

——自觉积极原则：进行体育运动要出自运动者内在的需要和自觉行动，体育运动者必须提高对体育运动意义的认识及增进运动健身的意识，自觉积极地从事体育运动锻炼。体育运动是一个自我完善的过程，需要自我克服惰性和战胜困难。同时，体育运动还要有一定的作息制度作保证，每个人应把体育运动当作生活中不可缺少的一部分。

——循序渐进原则：体育运动要遵循人体发展的生理规律。人体各器官系统的活动功能，有一个逐步适应，逐步提高的过程。运动的量要由小到大，运动的持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，运动的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。

——适宜负荷原则：适量负荷，指体育运动要承受适宜的生理负荷。因为运动的效果很大程度上取决于运动刺激的强度，运动量太小，对机体的影响轻微，不足以引起人体生理功能的变化，运动效果不佳。运动量过大，反而有损身体健康，引起运动性疾病。

普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用心率百分数来确定，即以本人最大心率的 60~80% 的强度（有氧区域）进行锻炼。目前世界上具有代表性的测量方法即靶心率法：

靶心率=最大心率 \times (60%—80%)=(220-年龄) \times (60%—80%),如20岁学生的靶心率是120—160(次/分钟)。

靶心率控制法:健康而体质较好的人群,靶心率可以控制在120~180次/分钟:小运动负荷120~140次/分钟,中运动负荷141~160次/分钟,大运动负荷161~180次/分钟。(供参考)

——全面发展原则:体育运动应追求身心全面发展,使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调地发展。人体是由各局部构成的一个整体,各局部均按“用进废退”的规律发展,体育运动能促进人体新陈代谢,使身体各系统、组织、器官发展,达到身体相对的完善和完美。

——持之以恒原则:“生命在于运动,运动贵在坚持”。体育运动必须经常性进行,使之成为日常生活中的重要内容。体育运动可对机体产生适当刺激,每次刺激都能产生一定的作用痕迹,连续不断地刺激作用则产生痕迹的积累,这种积累使机体结构和机能达到新的适应,体质就会不断增强。因此,建议每星期至少要锻炼3~4次,每次不少于1小时。

2、体育运动要有足够安全意识

——思想重视:体育运动者应了解自身的身体状况,如有特异体质或者患有特殊疾病,应如实向体育教师或活动负责人(当事人)反映不宜参加体育教学、体育竞赛、体育活动、体质测试等实情,以免出现不必要的意外。

——环境条件:体育运动者应注意运动的环境条件,在过热或过冷的环境条件下或空气质量不好的情况下(如重度雾霾等气候下)进行运动,存在一定的危险。因此,运动时应注意时间段的选择。夏季应选择凉爽的时间段运动,冬季则应在暖和的时间段参加运动。另外在体育运动前要认真检查体育场地、设施是否安装牢固或安全可靠(尤其是自行运动时),要根据运动场地具体情况调节运动形式及强度。

——物质准备:体育运动者应准备合适的运动服装,宜选择质地柔软、透气性能和吸水性好、有利于健康和身体自由活动的服装;运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有

一定弹性及良好的透气性能、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高，并应符合季节要求和保持清洁卫生。

（二）运动安全防范

1、充分的准备活动（也称热身运动）

准备活动是比赛、训练、上课等运动进行的前奏，为克服内脏器官生理惰性，缩短进入工作状态时程和预防运动创伤而有目的进行的身体练习，为即将进行的剧烈运动做好准备。

——内容：准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性身体练习，主要包括跑步、踢腿、弯腰、压腿、关节活动操、伸拉运动等，一般性准备活动的作用是提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态；专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的运动练习，如打篮球前先投篮、运球，跑步前先慢跑、跑的专门练习等。作为普通健身锻炼者只需进行一般性准备活动即可。

——时量：准备活动的时间和量由体育运动的内容和量而定。由于以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间不宜过长，否则，还未进行体育运动身体就疲劳了。半小时的体育运动，其准备活动的时间一般为 10 分钟左右。气温较低时，准备活动的时间也适当长一些，量可大一些。气温较高时，时间可短一些，量可小一些。

2、运动后整理运动（也称放松运动）

整理活动是指在体育运动后所采用的一系列放松练习和按摩等恢复手段，如慢走，加深呼吸、伸拉等。其目的是消除疲劳，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。在运动中，肌肉中毛细血管大量开放，肌肉高度紧张。如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏，肌肉变得僵硬，疲劳不易消除。相反，运动后做一些整理活动，使运动慢慢缓和下来，或通过按摩挤压肌肉和穴位，就可以使肌肉得到充分的放松和休息。

3、体育运动中的注意事项

——不宜在剧烈运动中和运动后大量饮水。剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，通过增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以此满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸；同时血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大运动后饮水容易得胃病。

——不宜在进餐后即刻运动锻炼。进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时进行运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致胃部疾病。部分体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。一般进餐与运动至少间隔 1 小时以上。

——不宜在不适合的地点进行运动锻炼。由于运动是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔、空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

——不宜在情绪不好的时候进行运动锻炼。运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，情绪的变化产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

——不宜在运动后立即进食。运动后全身的血液还停留于运动器官，在内脏分布较少，此时进食，会增加消化器官的负担。因此，应当在运动后休息 30 分钟左右再进食，大运动量训练后应当休息 45 分钟左右进食。有些学生不吃早餐而参加上午的体育课，这对身体健康是十分有害的。空腹时间过长会出现神经肌肉震颤增强，血糖降低，同时注意力不集中、头晕、心慌等现象。

——不宜在运动后马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉和皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

——不宜运动后蹲坐休息。运动后马上蹲下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳，甚至出现休克晕厥等现象。

——不宜在月经期参加剧烈的运动。月经期应避免做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作（如疾跑、跳高或跳远），应适当减轻运动负荷，运动的时间也不宜过长；不宜游泳、不宜受寒冷刺激等。

——不宜参加体育活动的情况：患有各种疾病急性期的学生；患有先天性心脏病的学生（可在体育教师的指导下，参加适当的保健活动）；患有肝炎、肾炎、肺结核等的学生；感冒发烧、急性病毒感染时进行大强度运动有发生心肌炎、心包炎、猝死等严重合并症的潜在危险；没有很好休息，感觉比较疲劳者。

（三）自我医务监督

自我医务监督是指参加运动时依据简易的医学检验方法和运动后自己的主观感觉，对自身的生理机能和健康状况进行观察和评定的方法。通过自我医务监督，能使锻炼者及时了解自己在锻炼过程中生理机能的变化，客观地评定运动负荷的大小，早期发现运动性疲劳，为合理安排教学，确定锻炼的内容和强度，以及制定体育锻炼计划提供依据，对预防运动伤病具有重要意义。

1、内容：

包括主观感觉（自我感觉、睡眠、食欲等）和客观指标（脉搏、体重、肺活量、肌力、月经等）。

（1）自我感觉：在运动时是精神饱满、愉快、愿意锻炼，还是精神不振，不想练；运动中有无肌肉酸痛、头昏、恶心、腹痛等情况；运动后疲劳消除的快慢，睡眠、饮食、机体反应等状况怎样？可按“良好、一般、不良”记录。

（2）睡眠：是否能迅速入睡、熟睡、多梦？早晨醒来是否感觉精神好、全身有力？可记录睡眠时间、熟睡程度等。

（3）食欲：可记录为“良好、正常、一般”。

（4）脉搏：正常情况下，每日早晨起床前测得的基础脉搏数大致相同，或随着运

动效果的增强而稍有减慢。如果有明显的增加或减慢，应考虑有无过度疲劳或疾病的征兆。若出现心律不齐，应查明原因。

(5) 体重：一般在运动后的前几周，体重可下降 2-5kg，以后肌肉体积增加，体重可稍回升，然后稳定在某一水平上，这是正常的现象。若体重持续性的下降，则提示过度疲劳、能量消耗过大而摄入不足。

(6) 肺活量：正常时肺活量应保持在某一水平，或稍有增加，机体不良时，肺活量可能持续下降。

(7) 握力、背力：在系统运动之后，握力、背力应增加，疲劳时则下降。

(8) 月经：女生从事体育运动要注意观察月经周期是否正常、经期长短、经血量多少、是否有痛经等不良反应。

2、方法：

在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动适量。同时也要关注运动后的感觉，运动过后，可有周身轻度不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉，休息后很快会消失，这表明运动适量。如果症状明显，感觉疲惫不堪、肌肉疼痛，而且一两天不能消失，说明运动过量了。

表 1. 自我鉴定疲劳状况表

指示	轻度疲劳	中度疲劳	重度疲劳
主观感觉	无任何不舒服	明显疲劳、腿痛	明显疲乏、心悸、腿痛，伴有胸痛、恶心、呕吐现象，持续较久
面色	稍红	明显红	十分红或苍白，有时呈紫蓝色
排汗量	不多并与运动负荷相当	甚多、特别是肩带部分	非常多，尤其是躯干部分，在耳后及衣服上可出现白盐渍
呼吸	中度加快	显著加快	显著加快，并且浅，有时呼吸节

			律紊乱
注意力	比较好，能正确执行	执行口令不准确，改变方向时发生错误	执行口令缓慢，只有大声口令才能接受
动作	步态轻稳	步伐摇摆不稳定	显著摇摆现象，出现不协调动作

(四) 体育运动中易出现的突发情况及处理办法

1、肌肉酸痛：刚开始运动锻炼或间隔较长时间没有运动锻炼，突然出现一次量较大的运动，往往会出现局部肌肉酸痛、发硬、发胀的现象。

产生原因：肌肉运动时产生乳酸等大量代谢产物，堆积在肌肉组织之中不能及时排出，使肌肉出现酸痛感。

解决方法：轻微的疼痛是正常的，不要害怕，暂时停止运动或减少运动量，一般经过几天就会自行消失。如果疼痛严重可局部按摩或热敷，以加强局部血液循环，加速乳酸分解及排除。

2、肌肉痉挛：肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不由自主地强直收缩的现象。常常令人疼痛难忍，无法活动。这在长跑、足球比赛中、游泳时常见。



产生原因：长时间运动使肌肉连续快速收缩，得不到放松；运动中出汗过多，血液中钠离子含量过低，导致肌肉神经应激发提高，是导致肌肉痉挛的重要原因；另外受寒也可能引起肌肉痉挛。

解决方法：用力牵引痉挛的肌肉，使之充分拉长，症状一般可以得到缓解。局部按摩、热敷对缓解肌肉痉挛也有较好效果。

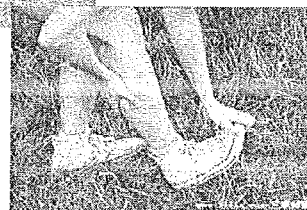
3、运动性腹痛：多数发生在中长跑等强度较大的运动中。

产生原因：准备活动不充分；运动前饮食不当；腹部着凉，导致胃肠痉挛，引起腹痛。



持续时间较长、

脚趾抽筋



小腿抽筋

解决方法：减慢运动速度，调整呼吸，用手按压疼痛部位。一般疼痛会减轻或消失。如一直未见缓解，甚至有加重趋势，则应当停止运动。

4、运动性昏厥：运动性昏厥的症状为全身无力，头昏耳鸣，脸色花白，手足发凉，甚至突然昏倒失去知觉。运动性昏厥常见的有两种——重力性休克和低血糖症。

产生原因：（1）重力性休克产生原因是停止运动后大量血液由于重力原因滞留在下肢，血液回流困难，造成脑供血不足，引起休克。（2）低血糖症是由于不按时就餐，空腹运动，血糖过低所致。

解决方法：剧烈运动后应做整理活动，不要立即停止下来。如发生重力性休克，应当让患者体前屈，双手撑膝或平卧并抬高下肢，由下向上按摩，同时可以将面部热敷，促进血液向心回流，增加头部供血量。对于低血糖患者适当补充糖分即可缓解。

5、极点和第二次呼吸：在长时间运动如长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象。这在运动生理学中称为“极点”。

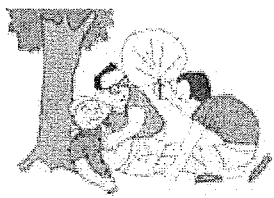
产生原因：剧烈运动中，内脏器官无法满足运动系统的需要，氧气供应不足，代谢产物在体内积累，于是出现“极点”现象。

解决方法：降低运动强度，加深呼吸，坚持运动，植物性神经的惰性逐渐克服，“极点”症状逐渐消失——呼吸顺畅，动作轻松有力，运动能力提高。这在运动生理学上称为“第二次呼吸”。

6、中暑：高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状。体温正常或有发热。重症时出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、甚至危及生命。

产生原因：在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害。

解决方法：隔离热源，调整作息时间，供给含 0.3%清凉饮料，及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。重症及时送医院。



转移到阴凉通风处

(五) 常见运动损伤及处理方法

1、开放性软组织擦伤

(1) 产生原因：皮肤被粗糙物

磨擦引起皮肤表面损伤。如运动中摔倒所引起的皮肤擦伤。

(2) 症状：毛细血管出血，血液从伤口慢慢渗出。常常自行凝固止血，危险性不大。

(3) 处置：对小面积的擦伤，可用生理盐水（条件不足时也可用自来水）冲洗伤口后，涂 20%红药水或 1%的紫药水或 2%的碘酊进行消毒处理。如果擦伤面积较大或者嵌入较多的泥、沙等异物时，最好到医院进行彻底的清洗、消毒和包扎。



降温



补充水分



消毒



包扎

2、闭合性软组织损伤

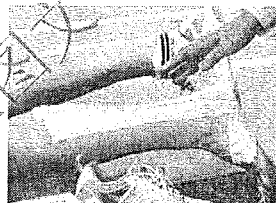
(1) 产生原因：肌肉、韧带、关节囊等软

组织受外力或自身作用力过分拉长或挤压受损。如挫伤、扭伤、拉伤等。

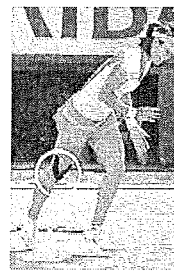
(2) 症状：局部疼痛，肿胀，皮下淤血，肌肉痉挛，活动困难。

(3) 处置：初期处理方

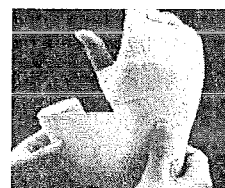
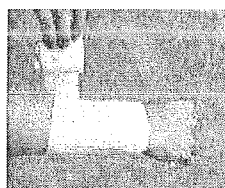
法是：即减少或停止局部活动，以免伤情加重。采用冷敷、加压包扎、抬高伤肢等手段以止痛、止血、减轻肿胀。伤后



跟腱拉伤



大腿拉伤



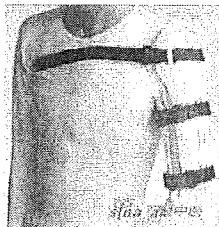
关节包扎

20-48 小时的处置原则是活血去淤，消肿止痛。可进行热敷、按摩以促进局部血液循环，解除肌肉痉挛，加速血肿和渗出液的吸收，并减轻疼痛。恢复期应进行功能锻炼，防止损伤组织粘连或萎缩，促进组织愈合。功能锻炼时要注意循序渐进，逐渐增加活动的幅

度、强度和运动量。

3、关节脱位

(1) 产生原因：关节脱位大多是外力作用所致，使关节的完整连接受到破坏。关节脱位常常伴随韧带及关节囊的撕裂，甚至损伤神经。



肩关节脱位



颈椎脱位

(2) 症状：关节脱位后常出现关节畸形、局部疼痛、肿胀，失去正常活动功能，可能发生局部肌肉痉挛。

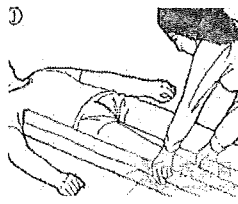
(3) 处置：用夹板固定伤肢。如果没有夹板可将伤肢固定在躯干或对侧健康的肢体上，及时送到医院治疗。不要让非专业人员实施复位。

4、骨折

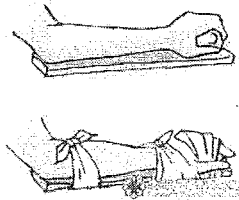
(1) 产生原因：运动中身体受到暴力撞击，使骨的完整性遭到破坏，造成骨折。常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。

(2) 症状：骨折发生后患处立即出现肿胀，伴有剧烈疼痛，活动时疼痛加重，常伴随肌肉痉挛，肢体骨折部位可以发生变形。完全性骨折移动时可听到骨擦音。严重骨折时常伴有大量出血、神经受损及休克。开放性骨折还可能导致感染。

(3) 处置：如出现休克应首先进行抗休克处理，点按人中穴，并实施人工呼吸或心脏胸外按摩。如伤口出血，应实施止血及包扎。应在骨折部位固定之后及时送医院治疗。切勿由非专业人员整复，以免造成二次伤害。对开放性骨折，不能用手去固定，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血、用平木板固定好后再送医院处理。骨折后肢体不稳定，容易移动，会加重损伤和剧烈疼痛，可找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。如一时找不到外固定的材料，骨折在上肢者，可



屈肘关节固定于躯干上；骨折在下肢者，可伸直腿足，固定于对侧的肢体上。怀疑脊柱有骨折者，需平卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好，不能移动，不能抬伤者头部，这样会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置



枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动，再用平木板固定后送医院处理。

5、脑震荡

(1) 产生原因：头部受到外力打击后，使平衡器官机能失调，引起意识和机能的暂时性障碍。

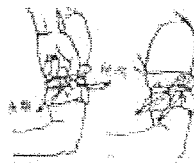
(2) 症状：受伤后患者可能神志昏迷，脉搏徐缓，肌肉松弛，瞳孔稍大但尚对称；清醒后常有头痛、头晕、恶心、记忆力减退或短暂的逆行遗忘等症状。

(3) 处置：立即让患者平卧，头部冷敷；如昏迷则指压人中、合谷穴催醒；如呼吸障碍，则实施人工呼吸。如仍出现反复昏迷，或耳口鼻出血，瞳孔不对称，则表明伤情严重，有可能颅内出血，必须立即送医院抢救。轻度脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。

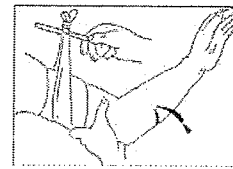
五、体育运动中常用的急救方法

1、止血

(1) 冷敷法：冷敷可以使血管收缩，减少局部充血，抑制神经感觉，从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。此法主要用于急性闭合性软组织损伤。



橡皮带止血法



止血带与绞棒止血法

(2) 压迫法：可分为指压法和止血带法。

直接指压法：以消毒纱布覆盖伤口，然

后用手指压迫伤口，以达到止血目的。

间接指压法：用指腹压迫出血血管近心端处，如能压迫在相邻的骨面上最好。以阻断血液流动。

止血带法：常用的止血带有胶管、布带、毛巾、皮带等。实施时先将患肢抬高，然后在伤口近心端上方缚扎止血带。注意止血带的松紧以出血停止为度。为防止肢体远端坏死，一般止血带缚扎时间不超过 2—3 个小时，并且应当每一个小时放松 5 分钟，然后，在另一个稍高的平面重新缚扎。

2、固定

发生骨折后，骨折端的周围，可能有血管、神经、肌肉、内脏的损伤。

(1) 骨折的特征：畸形，如有血管、神经受压，应立即纵向牵引，适当矫正畸形；常活动，骨折后发生的不正常活动；骨擦音，骨折断端摩擦发生的声音。

(2) 固定材料的选择：固定材料的长度，应超过断骨的上、下关节的各一部分。颈托：颈部固定器，可将受伤颈部尽量制动，保护受伤的颈椎免受进一步损害；夹板类：现成的板、棍、树枝、扁担、杠棒等，现场制作：杂志、硬纸板、雨伞；自体固定：将受伤上肢缚在胸部上，将受伤下肢固定于下肢。

(3) 固定的具体方法：

——先止血、后包扎、再固定；

——对于下肢及脊柱骨折一般应就地固定，不要随便搬动伤员；

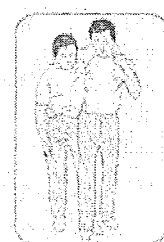
——四肢骨折有骨外露时，不能还纳，可用敷料包扎；

——捆绑的松紧程度要适当。太松则固定不牢，太紧则影响血液循环；

——固定后要注意观察手指足趾，如有苍白、青紫、发冷、麻木等，应立即松开，重新固定；

——先固定骨折近端，后固定骨折远端；

——如无合适的固定材料，骨折上肢可用宽布带固定在胸侧，骨折下肢可健肢固定在一起。



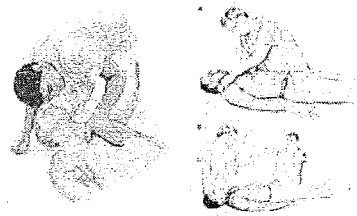
3、搬运

伤情较重的伤员经过现场急救后应及时送往医院。在搬运伤员时应当注意以下几点:

- (1) 搬运前尽可能作好患处初步处理,如止血、包扎、固定等;
- (2) 搬运动作要轻巧,迅速,尽量避免不必要的震动,特别是脊柱损伤患者,必须整体固定在担架或硬性代用品上,方能移动;
- (3) 搬运过程中应随时注意伤情变化,及时处理。

4、心肺复苏

人的脑细胞在缺氧的情况下,只能维持6分钟的存活。当患者因意外事故心脏停止跳动时,必须立即实施心肺复苏术,争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。心肺复苏经常采用的方法是心脏胸外挤压法。要求在5-10秒种内完成心搏呼吸骤停的快速判断。



(1) 意识丧失判断要领

第一步 判断有无意识丧失:拍打双肩,凑近耳边大声呼唤,如呼唤无反应,应检查呼吸有无(掐人中穴或其他动作),如均无反应,则确定为意识丧失。

第二步 高声呼救:如确定意识丧失,应立即高声呼救:“来人呐!救命啊!”;按应急预案程序有人拨打120急救电话;第一目击者必须在病人身旁,开始徒手心肺复苏的救助。

(2) 抢救的体位要求

呼救的同时,应迅速将病人摆放成仰卧位;翻身时整体转动,保护颈部;身体平直,无扭曲;摆放的地点:地面或硬板床。



(3) 徒手开放气道(Airway, A2)

——压头抬颌,解除舌根后坠对气道的压迫;

——首先清理口腔,将其头偏向一侧,用手指探入口腔,清除分泌物及异物;

——然后压头抬颌，使头部后仰，后仰程度为下颌、耳廓的连线与地面垂直；

——动作轻柔，防止颈部过度伸展，防止压迫气道。

(4) 人工呼吸

实行口对口呼吸法时，患者仰卧，头部后仰，托起下颌，捏住鼻孔，轻压环状软骨，防止空气泄露或进入消化道。始终保持气道开放，吹气时不能漏气，连吹 2 次，让病人出气，每次吹气量 400~600ml，每分钟约 10~18 次，以患者胸部抬起为宜（不是“吹蜡烛”），吹气持续 2 秒，直至患者恢复自主呼吸。



(5) 胸部按压

——按压位置：胸骨中线中下 1/2 交界处。

——按压要领：最好采用跪姿，双膝平病人肩部；双臂伸直，肘关节不得弯曲；双臂形成一直线，与患者胸部垂直；用上半身重量垂直往下压；下压快，放松时稍慢；手掌根部始终紧贴胸部，放松不离位。



——按压频率：100 次/min(9 秒钟内完成 15 次)；

——按压深度：胸骨下陷不小于 5cm；每次按压应都能触摸到颈动脉搏动。胸部按压与人工呼吸反复交替进行，比例为 30:2。

抢救贵在坚持，千万不要轻易放弃抢救，生命的回归就在不懈的坚持之中。



为科学发展体育运动，增强学生体质健康，创建安全运动环境而共同努力。

附：相关机构人员通讯录

1、校医院急救电话：

88981120（紫金港校区）

87953120（玉泉校区）

86971336（华家池校区）

88273552（西溪校区）

2、校保卫部：

88206110（紫金港校区）

87951110（玉泉校区）

86971110（华家池校区）

88273110（西溪校区）

主 编：吴叶海 陈志强 钱宏颖

副主编：董育平 施晋江 张 锐

参编人员：余保玲 潘雯雯 叶亚金 杨永明 柳志鹏 吴 剑 傅建东

蓝田益汇图文

蓝田益汇图文

浙江大学《国家学生体质健康标准》试办法

贯彻落实“健康第一”的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质和健康水平，根据教育部关于实施《国家学生体质健康标准（2014年修订）》教体艺【2014】5号文件精神，浙江大学根据学校实际情况全面实施《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》，制定实施方案如下：

第一条：《标准》从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

第二条：《标准》在学校主管副书记领导下，由本科生院、学工部、体艺部、校医院、各院系及学园的协同配合，共同组织实施。

第三条：《标准》实施对象为在校学生，不包括留学生、交流生等。

第四条：按新《标准》要求，测试项目为：身高、体重；肺活量；50米跑；坐位体前屈；立定跳远；引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）；1000米跑（男）/800米跑（女）七项。

第五条：《标准》各测试项目成绩由公共体艺部汇总，并按照《标准》的要求评定成绩，确定等级。标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。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20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

第六条：学生体质健康标准成绩每个学生每学年评定一次，记入《国家学生体质健康标准登记卡》，学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定，即学生体质健康标准毕业总评成绩=毕业当年得分×50%+其他学年平均得分×50%，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

第七条：学生《标准》测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学金。测试成绩评定不及格者，在本学年度由公共体艺部统一安排补测时间，补测仍不及格，则学年《标准》成绩评定为不及格。

第八条：申请免测

因病或残疾不能参加测试的学生，必须向体艺部体质健康与艺术素养研究中心提交免于执行《标准》的申请。

1、填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（在公共体育与艺术部网站上下载），所填表格存入学生档案。

2、申请表必须经校医疗单位证明，所在学院盖章有效。

3、将免测申请表及校医院证明交到体质研究中心（紫金港田径场司令台二楼），经体艺部体质研究中心核准后，可免于执行《标准》测试，存入学生档案。

4、对确实丧失运动能力，被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

第九条：国际交流生所属“3+1”项目的学生可免当年体质健康测试。城市学院、宁波理工学院转学的学生须提交原学校当年转学的体质健康测试成绩证明。提前毕业学生应按正常毕业学生规定的测试次数完成方可毕业。

第十条：学校教务处规定，3、4、5年級的体质健康测试成绩每年给予0.5个学分，未取得规定学分的学生不予毕业。

第十一条：测试工作必须由负责测试的教师完成，测试和补测期间受试学生必须携带校园一卡通，如一卡通照片模糊需同时出示有效证件（学生证或身份证），为了维护《标准》的公正、严肃性，对在《标准》实施过程中作弊的学生将根据浙江大学学生体质健康测试违反规定的处理办法处理。

第十二条：在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想，健全各项安全保障制度，落实安全责任制，加强对《标准》测试的安全管理。

1、加强对场地、器材、设备的安全检查；

2、《标准》测试时安排安全巡视员，并将各校区安排好的《标准》测试时间事先通报给校医院；

3、学生在课外参加《标准》测试前应自觉做好测试准备活动；

4、在测试过程中，参加测试学生如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试负责老师；

5、如出现特殊情况或突发事件，请参加《标准》测试的相关同学及时与测试工作人员联系。

第十三条：本《试行办法》由体艺部负责解释。

学生体质健康测试常见问题的解答

1、国家学生体质健康测试项目包含哪些？

按《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》要求，测试项目为：身高、体重；肺活量；50 米跑；坐位体前屈；立定跳远；引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）；1000 米跑（男）/800 米跑（女）七项。

2、《国家学生体质健康标准》评价指标与权重

测试对象	单项指标	权重（%）
全日制学生	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/仰卧起坐（女）	10
	1000 米跑(男)、800 米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高²（米²）。

3、《标准》测试分数如何评定？

《标准》总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。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 20 分。大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

4、《标准》等级如何评定？

根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0～89.9 分为良好，60.0～79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

5、《标准》毕业时成绩如何评定？成绩每学年都要评定吗？

学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定。即学生体质健康标准毕业总评成绩=毕业当年得分×50%+其他学年平均得分×50%，达不到 50 分者按肄业处理。每位全日制大学生必须参加每一学年的体质健康测试，要不然会影响评奖评优及毕业。

6、因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试怎么办？如何申请免测？

因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺部体质健康与艺术素养研究中心提交免于执行《标准》的申请。

(1) 填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》(在公共体育与艺术部网站 www.tyys.zju.edu.cn 上下载)。

(2) 必须经校医疗单位证明，学院盖章。

(3) 将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康与艺术素养研究中心，经中心核准后，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。

(4) 对确实丧失运动能力，免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选。

7、如何查询体测成绩？

请至体艺部网站 (www.tyys.zju.edu.cn) “体质健康动态信息系统” 中进行查询。对成绩有异议的同学，通过体艺部群众意见信箱反映情况，咨询电话：88208813 (周一至周五，上午 8:30-11:30、下午 2:00-5:00)。

8、对成绩不满意进行重测，成绩记录原则？

成绩记录原则：身高、体重以最后一次为准，采取覆盖式记录；其它（立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800 米/1000 米、男引体向上/女仰卧起坐）六项测试取最优成绩记录，可重复多次测试。

公共体育与艺术部
2014 年 10 月 20 日

体育测试

题目类型	题干	选项	答案
单选题	耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成_____。	A. 正比 B. 不等 C. 对等 D. 反比	A
单选题	_____消除疲劳的途径有：可用各种方法使肌肉放松、调节神经系统机能状态、。	A. 睡眠 B. 理疗 C. 补充机体失去的物质 D. 积极活动	A
单选题	安静时，优秀运动员的心率为_____次/分。	A. 36-40 B. 46-56 C. 56-65 D. 65-70	B
单选题	傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在_____以上，否则，会影响夜间的休息。	A. 30 分钟 B. 1 小时 C. 1.5 小时 D. 2 小时	B
单选题	参加《标准》测试时_____行为是错误的	A. 小红在测试前须仔细阅读各个测试项目的测试方法 B. 小王穿运动装、运动鞋，带些巧克力、面包、糖水等补充体能 C. 小李趁人未看见测试仪器和设备，偷偷动用和调整仪器和设备 D. 小张在参加《标准》测试前自觉做好测试准备活动	C

单选题	长期坚持体育锻炼的人，骨密度可增厚_____ 毫米。	A. 0.5-1.0 B. 1.5-8 C. 8-12.5 D. 12-20	B
单选题	对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是_____ 。	A. 运动频率 B. 运动时间 C. 运动节奏 D. 运动强度	D
单选题	发展一般耐力主要采用_____ 的各种运动方式。	A. 短时间，大强度 B. 短时间，小强度 C. 长时间，中小强度 D. 长时间，大强度	C
单选题	关节炎产生的原因主要是因关节周围软组织慢性劳损而引起的，也有的是由于_____，关节周围的肌腱和滑囊血液淤滞，致使关节发病。	A. 长期缺乏运动 B. 缺钙 C. 缺铁 D. 缺钾	A
单选题	解除肌肉痉挛的有效方法是_____ 。	A. 被动伸展痉挛的肌肉 B. 主动伸展痉挛的肌肉 C. 热敷 D. 冷敷	A
单选题	进行较剧烈的体育锻炼如球类比赛、快速跑、健美操等，运动后应多补充一些碱性食物，如_____ 。	A. 蔬菜、水果 B. 动物蛋白 C. 维生素 D. 矿物质	A
单选题	经常参加耐力锻炼，可使_____ 。	A. 心容量减少 B. 肺通气量减少 C. 静脉回流量减少 D. 心肌收缩能力增强	D

单选题	决定运动负荷的因素是_____。	A. 运动强度和运动频率 B. 运动速度和运动时间 C. 运动节奏和运动时间 D. 运动强度和运动时间	D
单选题	口服_____有助于受伤组织的修复，从而减轻或缓解肌肉酸痛。	A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 E	B
单选题	脉搏是体育运动中自我医务监督的一项客观生理指标，如果安静时的脉搏增加或出现心率不齐，则可能是_____原因所致。	A. 运动过度或身体出现了病患 B. 运动负荷太小 C. 停止体育锻炼的结果 D. 不经常锻炼身体的结果	A
单选题	每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至_____小时为宜。	A. 1 B. 2 C. 3 D. 4	A
单选题	脑震荡患者昏迷的时间超过_____分钟以上，或两侧瞳孔大、小不等，或耳、鼻、口内出血及眼球青紫，或伤员清醒后剧烈头痛、呕吐，或再度昏迷者，都说明损伤较严重，应该立即送医院救治。	A. 1 B. 2 C. 3 D. 4	D
单选题	评价和掌握运动负荷，一般以脉搏平均_____次/分的超常态运动负荷指标，作为达到提高有氧代谢能力的标准。	A. 130 B. 140 C. 150 D. 160	A
单选题	轻度损伤休息_____天即可，严重者需要休息一周左右。	A. 一天 B. 1—2 天 C. 2—3 天	C

		D. 3—4 天	
单选题	提高呼吸系统和循环系统机能的锻炼,可采用中长跑、中长距离的游泳、_____ 及较长时间的球类活动等。	A. 桥牌 B. 爬山 C. 静坐 D. 棋类	B
单选题	体育锻炼的基本原则有:主动性原则、适量性原则、循序渐进原则、经常性原则、_____。	A. 自觉、积极性原则 B. 全面性原则 C. 超量恢复原则 D. 区别对待原则	B
单选题	体育锻炼准备活动的时间和量随锻炼的内容而定,半小时的体育锻炼,其准备活动的时间一般为_____ 分钟左右。	A. 5 B. 10 C. 15 D. 20	B
单选题	体育运动中造成运动性晕厥的原因是_____。	A. 心脏突然供血不足 B. 运动器官突然供血不足 C. 回心血量不足 D. 脑部突然供血不足	D
单选题	为防止痉挛,夏季进行长时间的运动时,要注意补充_____ ;冬季锻炼时,要注意保暖。	A. 盐份 B. 糖 C. 水 D. 钙	A
单选题	我国高校体育的目标是:以_____ 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。	A. 身体练习 B. 运动竞赛 C. 体育教学 D. 群众体育	A

单选题	学校体育是一个锻炼身体, 增强体质, 传授体育的知识、技术和技能, 培养学生健康第一的思想和_____的教育过程。	A. 人文体育观 B. 终身体育观 C. 生物体育观 D. 快乐体育观	B
单选题	学校体育是以_____为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的。	A. 身体练习 B. 耐力素质 C. 野外生存 D. 体育课	A
单选题	一般大学生安静时呼吸次数为_____次/分。	A. 8-10 B. 10-12 C. 12-18 D. 18-24	C
单选题	一般人的呼吸差只有 5~8 厘米, 而经常锻炼的人呼吸差可增大到_____厘米。	A. 8-16 B. 10-20 C. 16-26 D. 20-30	A
单选题	一般准备活动主要是_____一些全身性身体练习, 主要包括_____、踢腿、弯腰等。	A. 慢走 B. 俯卧撑 C. 游戏 D. 跑步	D
单选题	一个不经常锻炼的人, 最大用力时大约只能动员_____的肌纤维参加活动。	A. 90% B. 80% C. 70% D. 60%	D
单选题	有关肺活量测试错误的是_____。	A. 须将握杆上的电子显示屏朝上 B. 测试时深吸气匀速呼气 C. 连续测试两次机会 D. 测试时深吸气用力呼气, 中间退顿后再呼气	D

单选题	有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在_____为宜。	A. 120—130 次/分钟 B. 130—140 次/分钟 C. 140—170 次/分钟 D. 160—180 次/分钟	B
单选题	运动负荷是指运动强度、运动时间和_____的总和。	A. 运动量 B. 运动周期 C. 运动密度 D. 运动 s 时间	C
单选题	运动强度越大，心脏和身体对运动刺激反应就越明显，心率也就越快。一般常用最大心率和运动中的实际心率数控制运动强度。以有氧运动方式为例，一般采用_____最大心率范围进行中等强度有氧运动。。	A. 70%~80% B. 60%~70% C. 50%~60% D. 40%~50%	B
单选题	运动损伤的预防与措施有：加强思想教育、充分的准备活动、_____。	A. 不参加剧烈运动 B. 加强医务监督 C. 购买保险 D. 思想重视	B
单选题	运动中腹痛多数在中长跑时产生，主要是因为准备活动不充分，开始运动过于剧烈，或者跑的过快，内脏器官尚没有达到竞赛状态，致使_____功能失调，引起腹痛。	A. 脏腑 B. 呼吸 C. 血液循环 D. 肌肉	A
单选题	运动中腹痛一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按摩疼痛部位或_____一段等方法处理，疼痛常可减轻或消失，如果疼痛仍不减轻或消失，甚至加重，就应该停止运动。	A. 慢走 B. 快走 C. 弯腰跑 D. 停下来	C

单选题	在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了 20 分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为 100 分。1000 米跑（男）、800 米（女）在最后得分中所占的权重系数为_____。	A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4	B
单选题	在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了 20 分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为 100 分。50 米跑在最后得分中所占的权重系数为_____。	A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4	B
单选题	在体育锻炼时或体育锻炼后即刻，立即测 10 秒钟的心率和脉搏，就一般体育锻炼者来说，运动后即刻的心率最好不要超过_____ 次/10 秒。	A. 20 B. 25 C. 30 D. 35	B
单选题	浙江大学 3、4、5 年级的体质健康测试成绩每年给予_____ 个学分，未取得规定学分的学生不予毕业。	A. 2.0 B. 0.5 C. 1.5 D. 1.0	B
单选题	正常成年男性安静时心率为每分钟_____ 次。	A. 50-60 B. 60-70 C. 65-75 D. 70-80	D
单选题	正常人的肌肉约占体重的_____。	A. 15-20% B. 20-30% C. 30-40%	C

		D. 50-60%	
单选题	最大力量练习时，要注意组间的休息，最好是_____ 进行一次练习。	A. 隔半天 B. 隔天 C. 隔三天 D. 隔一周	B
多选题	《国家学生体质健康标准》成绩记录原则有_____？	A. 身高、体重以最后一次为准，采取覆盖式记录 B. 立定跳远、50 米跑、肺活量、800 米/1000 米等项目测试取最优成绩记录 C. 立定跳远、50 米跑、肺活量、800 米/1000 米等项目测试取第一次成绩记录 D. 身高、体重以最后一次为准，采取最优成绩记录	AB
多选题	发展腰部的柔韧性的练习，通常可采用_____。	A. 站立体前屈练习 B. 转体练习 C. 腰部绕环练习 D. 做“桥”	ABCD
多选题	发展有氧耐力，经常采用持续负荷的方法进行。具体方法有：_____。	A. 持续练习法 B. 间隙练习法 C. 加助力法 D. 静力练习法	AB
多选题	反映心肺功能水平的指标，除心律外，还包括：_____。	A. 力量 B. 身高 C. 肺活量 D. 血压	CD
多选题	身高是反映人体：_____。	A. 骨骼的发育状况 B. 运动能力	AC

		C. 纵向发育水平 D. 身体素质水平	
多选题	体育锻炼的健身作用在于 ____。	A. 促进青少年正常发育和健康成长 B. 使中年人保持旺盛的精力 C. 使老年人延年益寿 D. 提高运动技术水平	ABC
多选题	体育锻炼对体质的影响，主要能提高人体下列系统的功能： ____。	A. 血液循环系统 B. 呼吸系统 C. 运动系统 D. 神经系统	ABCD
多选题	体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面？ ____。	A. 降低焦虑反应 B. 提高智力功能 C. 增强战斗力 D. 降低高血压	AB
多选题	体育锻炼和体力劳动是既联系又区别的两种社会活动，下面哪几项叙述是正确的？ ____。	A. 体力劳动也有锻炼身体的作用 B. 对增进健康、增强体质来说，体力劳动可以代替体育锻炼 C. 不少工种的体力劳动易引起局部劳损和职业病 D. 某些体力劳动，因长期缺乏全身性活动，使心肺功能下降	ACD
多选题	体育锻炼是一种增加人与人之间相互接触的好形式，因而可以减缓或消除以下哪两种心理疾病？ ____。	A. 身心疲劳 B. 焦虑症 C. 孤独症 D. 人际关系障碍	CD

多选题	下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述,哪几项是正确的? _____。	A. 适宜负荷,因人而异 B. 同一机体在不同机能状态下,对负荷量的承受能力也不尽相同 C. 确定运动负荷,要充分考虑锻炼者的年龄、性别、健康状况。体质水平等 D. 过大的负荷量会损害人体健康	ABCD
多选题	学生体质健康标准毕业总评成绩是_____和_____的总和。	A. 毕业当年得分×50% B. 毕业当年得分×60% C. 其他学年平均得分×50% D. 其他学年平均得分×60%	AC
多选题	一般来讲,学生体育能力的差异主要表现为_____。	A. 体育认识能力 B. 身体运动能力 C. 自我锻炼与评价能力 D. 自我调节能力	ABCD
多选题	一个人的体重不仅受年龄、性别、生活条件等因素的影响,还受_____。	A. 体育锻炼因素的影响 B. 疾病因素的影响 C. 社会因素的影响 D. 卫生环境因素的影响	AB
多选题	遗传对体质的影响有很多方面。其中受遗传因素影响较大的是:_____。	A. 身高 B. 力量 C. 寿命 D. 性格	ACD
多选题	预防运动性中暑的主要方法为:_____。	A. 避免在烈日下长时间的锻炼 B. 室内锻炼时要有良好的通风 C. 宜穿浅色的运动服,室外锻炼时要戴遮阳帽,减轻运	ABC

		<p>动量，缩短运动时间</p> <p>D. 减少饮水合饮食</p>	
多选题	运动结束后进行的整理活动，可使人体紧张状态过渡到_____。	<p>A. 抑制状态</p> <p>B. 兴奋状态</p> <p>C. 相对安静状态</p> <p>D. 有序状态</p>	CD
多选题	运动性昏厥出现后，合理的处理方法应是：_____。	<p>A. 将患者扶起进行慢跑</p> <p>B. 将患者平卧、足略高于头部</p> <p>C. 进行向心方向的按摩</p> <p>D. 指压人中、合谷等穴位</p>	BCD
多选题	在后天的环境条件下，影响体质的主要因素，除生态环境外还有：_____。	<p>A. 劳动条件</p> <p>B. 社会因素</p> <p>C. 体育锻炼</p> <p>D. 适应能力</p>	ABC
多选题	在进行有氧耐力锻炼时，选用的手段可采用_____。	<p>A. 慢跑</p> <p>B. 原地快跑</p> <p>C. 骑自行车</p> <p>D. 滑旱冰</p>	ACD
多选题	整理活动的作用在于_____。	<p>A. 有利于调节运动情绪</p> <p>B. 有利于加速肌肉组织的新陈代谢</p> <p>C. 有利于人体机能尽快恢复常态</p> <p>D. 有利于偿还氧债</p>	CD
多选题	准备活动的要求为：_____。	<p>A. 使身体发热，微微出汗</p> <p>B. 使内脏器官、肢体的活动幅度和肌肉力量达到适宜的工作状态</p> <p>C. 运动心率达到 100—120</p>	ABD

		次/分钟 D. 运动心率达到 130—160 次/分钟	
多选题	准备活动的作用在于： _____。	A. 能克服机体生理惰性 B. 有利偿还氧债和消除疲劳 C. 能力预防运动损伤 D. 能调节运动情绪	ACD
判断题	根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的要求，测试项目为七项：身高/体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）。		正确

判断题	因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试，需填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》，经校医疗单位证明，学院盖章，将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康研究中心，经中心核准后，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。	正确
判断题	“极点”和“第二次呼吸”是长跑中常见的生理现象，不必疑虑和恐惧。	正确
判断题	《标准》根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。	正确
判断题	《学生体质健康标准》测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。	错误

判断题	《学生体质健康标准》的各项测试成绩，由公共体艺部汇总，并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级，记入《学生体质健康标准登记卡》，在毕业时放入学生档案。	正确
判断题	《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。	正确
判断题	50 米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 20%。	正确
判断题	标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。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 20 分。	正确
判断题	测试每项指标之前必须先将校园卡激活，将校园卡放在读卡器上发出“嘀”声即可到每台仪器上进行测试。	正确
判断题	测试者未测完测试项目时，不得擅自离开测试中心，测试完成后，请迅速离开测试中心。	正确
判断题	长跑中出现呼吸困难，胸闷，四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫极点，这时你只要加深呼吸，减慢跑速，坚持下去，不久，不适感就会“烟消云散”，人们将此现象称为第二次呼吸。	正确
判断题	成年人的肺活量平均值，男性为 3500~4000 毫升，女性为 2500~3500 毫升，经常参加体育运动的人可达到 5000 毫升以上。	正确
判断题	从自己的实际情况出发，循序渐进地进行锻炼，不要急于求成，应做自己力所能及的动作。锻炼时间不宜过长，练习负荷不宜过重，以免过度疲劳或发生运动损伤。	正确
判断题	对在《标准》测试工作中弄虚作假者，按照浙江大学关于学生体质测试中违反规定的处理办法给予处理。	正确
判断题	肺活量测试时必须将握杆上的电子显示屏朝上，测试时深吸气匀速吹气。	正确

判断题	肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 15%。	正确
判断题	肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。	错误
判断题	就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。	错误
判断题	剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。	错误
判断题	剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。	错误
判断题	每周体育锻炼 3~4 次是最适宜的频度。	正确
判断题	耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。	正确
判断题	耐力素质练习应从一定的练习量开始，在此基础上逐步提高练习强度。	错误
判断题	评定运动负荷的最常用指标是心率。	正确
判断题	人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。	正确
判断题	柔韧素质是指人体各关节以最大的摆动幅度完成动作的能力。	正确
判断题	身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。	正确
判断题	身体锻炼，应全面均衡发展，要参加丰富多彩的体育活动，全面锻炼自己的身体，努力克服单一体育活动对你身体发展的局限性，保证自己身体各器官机能均衡发展。	正确
判断题	速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。	正确
判断题	体能是指人体的形态和结构，包括人体生长发育水平、体型、姿态与器官组织的构造。	错误
判断题	体育锻炼的负荷量无论是强度、时间还是密度都要因人、因时而异，应根据自身的实际情况安排运动负荷。	正确
判断题	体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。	错误
判断题	体育锻炼者对服装的选择应是衣料透气、吸湿、溶水、有弹性，否则会损伤肌肤。	正确
判断题	体育锻炼者在运动情绪低下时不易受伤，只有在运动情绪过分激动时才会受伤。	错误
判断题	体育课无故缺勤，学年累计超过应出勤次数 1/10 者，该学年《标准》成绩记为不及格。	正确

判断题	体质健康测试根据《标准》，大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生为 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。	正确
判断题	体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 ² （米 ² ）	正确
判断题	体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。	正确
判断题	体质是指人体的质量，体质应包括体格、体能和适应能力三部分。	正确
判断题	通过对学生的跟踪调查，证明 12 分钟跑对增强大学生有氧代谢能力有显著提高。	正确
判断题	同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。	错误
判断题	为了预防运动损伤应注意加强保护和帮助，特别要提高自我保护能力和意识。	正确
判断题	雾天不宜在室外晨练。	正确
判断题	学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按肄业处理。	正确
判断题	学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定。	正确
判断题	学生测试 800 米/1000 米时将腕表戴在右手的手腕上，表面朝外，不得按、调腕表上的任何按钮。	正确
判断题	学生体质健康标准成绩每学年评定一次，记入《国家学生体质健康标准登记卡》，在学生毕业时放入学生档案。	正确
判断题	因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体育部体质健康研究中心提交免于执行《标准》的申请。对确实丧失运动能力，免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选。	正确
判断题	因运动量过度产生的肌肉酸疼，可以通过减量、休息、按摩、热敷等方法来帮助机体积极恢复。	正确
判断题	预防运动损伤是医务人员的事，与体育教师、教练员、运动员、体育锻炼者无关。	错误

判断题	运动后不宜马上洗澡。因为运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。	正确
判断题	运动前要做准备活动，给机体一个适应的过程。运动后要做整理活动，让机体逐渐安静下来，以免造成对心脏的伤害。	正确
判断题	在参加《国家学生体质健康标准》测试和补测期间受试学生务必携带校园一卡通，如一卡通照片模糊需同时出示有效证件（学生证或身份证）。	正确
判断题	在测试过程中，参加测试学生如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试教师。	正确
判断题	在摔倒时，用手或肘部直接撑地，易造成肘关节或尺骨、桡骨的损伤。	正确
判断题	在运动前吃得过饱、饮水过多或者腹部受凉，容易引起腹痛。	正确
判断题	造成运动疲劳的原因是由于训练方法不对，不循序渐进，不系统训练，运动量大，训练时间长，休息不充分等。	正确
判断题	准备活动的量越大越能防止运动损伤。	错误
判断题	准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。	正确
填空题	《国家学生体质健康标准》从_____、_____、_____和_____等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的_____。	身体形态 身体机能 身体素质 运动能力 个体评价 标准
填空题	《国家学生体质健康标准》国家规定各学校必测项目_____、_____、_____。	身高 体重 肺活量
填空题	发展有氧耐力效果较好是_____。	12 分钟 跑

填空题	肺活量体重指数=_____, 测试项目为_____。	肺活量/ 体重 肺活量
填空题	健康一般是指_____, _____、_____ 三个方面, 并称健康三要素。	身体健康 心理健康 社会适应
填空题	决定跑速的因素主要是_____和_____。	步幅 步频
填空题	每天所需的食物一般包括以下五类_____, _____、_____, _____、_____, 奶制品和豆制品油脂类。	谷物类 蔬菜类 水果类 动物性食物类
填空题	耐久跑的呼吸方法, 一般要求以_____呼吸为主, 以_____呼吸为辅, 呼吸_____要有_____。	鼻子 嘴 均匀 节奏
填空题	跑的速度取决于步幅和步频, 增加步频的方法有_____, _____等。	快慢交替 小步跑 高抬腿跑
填空题	人们通常把身体素质分为_____, _____、_____, _____、_____等五大素质。	力量 速度 耐力 灵敏 柔韧
填空题	身高、体重为_____指标, 肺活量为_____指标, 其余选测项目为_____与_____指标。	身体形态 身体机能 身体素质 运动能力

填空题	身体素质由_____、_____、_____、_____、_____等要素构成。	柔韧性 力量 速度 耐力 灵敏
填空题	体育锻炼前后要做_____活动和_____活动。	准备 整理
填空题	跳远技术动作可分为_____、_____、_____、_____、_____，快速助跑与起跳的衔接是学习的重点。	助跑 起跳 腾空 落地
填空题	跳远姿势可分为_____、_____、_____。	蹲踞式 挺身式 起步式
填空题	握力体重指数=_____，测试项目为_____。	握力/体 重*100% 握力
填空题	运动负荷通常又叫运动量包括_____和_____，前者一般常用练习的次数、时间、距离、重量来表示，后者一般以练习的速度、负重量、密度、难度来表示。	负荷量 负荷强度
填空题	在《标准》测试时接收短信的手机信息可至体艺部网中的_____进行个人信息维护。	体质健康 动态信息 系统

问答题	因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试怎么办？如何申请免测？	<p>因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺部体质健康与艺术素养研究中心提交免于执行《标准》的申请。</p> <p>(1) 填写《免于执行申请表》（在公共体育与艺术部网站上下载）。</p> <p>(2) 必须经校医疗单位证明，学院盖章。</p> <p>(3) 将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康与艺术素养研究中心，经中心核准后，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。</p> <p>(4) 对确实丧失运动能力，免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选。</p>
问答题	因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能参加测试的学生，当年度的《标准》测试怎么办？如何申请缓测？	<p>因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能测试的学生，需办理缓测证明，并加盖学院公章；若身体不适，需经校医院开具缓测证明。缓测证明需当天交至测试人员处，缓测时间另行通知。</p>

安全教育

题目类型	题干	选项	答案
单选题	1932 年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。	A. 早操 B. 体操 C. 体测 D. 跑步	A
单选题	把下面不正确的论述找出来。 ()	A. 运动前应进行一些如跑步、踢腿、弯腰、压腿、关节活动操等热身运动。 B. 普通健身锻炼者运动前可以不做准备活动。 C. 准备活动的时间和量由体育运动的内容和量而定。 D. 篮球比赛前进行一些投篮、运球练习则属于专门性准备活动。	B
单选题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施_____，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	A. 人工呼吸 B. 心肺复苏术 C. 止血 D. 抗休克	B
单选题	当人体长时间在高温环境或日光下曝晒，易引起()。	A. 热伤风 B. 灼伤 C. 晕厥 D. 中暑	D
单选题	对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是()。	A. 运动频率 B. 运动时间 C. 运动节奏 D. 运动强度	D
单选题	发生运动性昏厥后，以下哪种处理方法可能没有效果？()	A. 体前屈，双手撑膝 B. 平卧并抬高下肢，由下向上按摩 C. 将面部热敷，促进血液向心回流，增加头部供血量 D. 将患者抬到阴凉通风处	D

单选题	公共体育课内外一体化教学，即公共体育第一课堂和第二课堂有机结合，将体育教学有效地延伸至课外，更好地开展学校体育活动，从而促进公共体育教育职能的优化。以下哪个选项是正确的。 ()	<p>A.第一课堂为课内体育，包括体育课、学生体育活动；第二课堂是课外体育活动，包括课余训练、校内外体育竞赛。</p> <p>B.第一课堂为课外体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课内体育，包括校内外体育竞赛、学生体育活动等。</p> <p>C.第一课堂为课内体育，包括体育课；第二课堂是课外体育，包括课余训练等。</p> <p>D.第一课堂为课内体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课外体育活动，包括校内外体育竞赛、学生体育活动。</p>	D
单选题	关节扭伤发生()小时以后，可根据伤情考虑给予按摩或进行理疗。	<p>A. 12</p> <p>B. 24-48</p> <p>C. 48</p> <p>D. 一周后</p>	B
单选题	脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤？ ()	<p>A. 开放性软组织损伤</p> <p>B. 闭合性软组织损伤</p> <p>C. 脱位</p> <p>D. 骨折</p>	B
单选题	科学地进行体育锻炼，我们建议每周至少要锻炼_____次，每次不少于_____。()	<p>A. 3~4 次，30 分钟</p> <p>B. 3~4 次，60 分钟</p> <p>C. 1~3 次，30 分钟</p> <p>D. 1~3 次，60 分钟</p>	B
单选题	利用胸外挤压法进行急救时，要求按压次数每分钟不少于()次为宜。	<p>A. 80 次</p> <p>B. 70 次</p> <p>C. 100 次</p> <p>D. 200 次</p>	C
单选题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用_____来确定，即以本人最大心率的_____的强度进行锻炼。	<p>A. 心率百分数、65~85%</p> <p>B. 心率百分数、60~80%</p> <p>C. 心率、60~80%</p> <p>D. 心率、65~85%</p>	B

单选题	全身无力，头昏耳鸣，脸色花白，手足发凉，甚至突然昏倒失去知觉是以下哪种运动中出现的突发情况？（ ）	A. 运动性腹痛 B. 肌肉痉挛 C. 运动性昏厥 D. 极点	C
单选题	实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min，按压深度胸骨下陷最少_____cm.	A. 100、4 B. 30、5 C. 100、5 D. 200、5	C
单选题	实行口对口呼吸法急救时，每分钟吹气约（ ）次为宜。	A. 25—30 次 B. 16—20 次 C. 10—18 次 D. 40—60 次	C
单选题	体育锻炼者在锻炼过程中，从主、客观两方面对自身生理机能和健康状况进行观察和评定的方法是（ ）。	A. 全面体格检查 B. 健康诊断 C. 自我医务监督 D. 机能测试	C
单选题	体育运动中因外力作用所致，使关节的完整连接受到破坏称（ ）。	A. 关节损伤 B. 关节脱位 C. 关节扭伤 D. 骨折	B
单选题	体育运动中造成运动性晕厥的原因是（ ）。	A. 心脏突然供血不足 B. 运动器官突然供血不足 C. 回心血量不足 D. 脑部突然供血不足	D
单选题	下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有：（ ）	A. 先天性心脏病 B. 运动性哮喘 C. 严重感冒期 D. 早上起得太早了	D
单选题	下面哪种方法可用于止血？（ ）	A. 冷敷 B. 热敷 C. 按摩 D. 指压人中穴	A
单选题	下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因？（ ）	A. 长时间运动使肌肉连续快速收缩，得不到放松。 B. 运动中出汗过多。 C. 受到寒冷刺激。 D. 间隔较长时间没有运动，刚开始运动锻炼时。	D

单选题	下面哪种运动后情况表明运动量是合适的？（ ）	<p>A. 运动后呼吸显著加快，并且浅，有时呼吸节律紊乱。</p> <p>B. 运动后步伐有显著摇摆现象，出现不协调动作。</p> <p>C. 运动后面色稍显红润，有呼吸中度加快。</p> <p>D. 运动后出现心悸、腿痛，并伴有胸痛、恶心、呕吐现象。</p>	C
单选题	以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的。（ ）	<p>A. 慢走</p> <p>B. 伸拉</p> <p>C. 躺下休息</p> <p>D. 加深呼吸</p>	C
单选题	以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤？（ ）	<p>A. 挫伤</p> <p>B. 拉伤</p> <p>C. 擦伤</p> <p>D. 扭伤</p>	C
单选题	饮食以后立即运动会使参与胃肠消化的血液流向肌肉和骨骼，从而影响食物的消化和吸收，甚至出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状，一般进餐以后至少间隔（ ）以上才能运动。	<p>A. 1 小时</p> <p>B. 30 分钟</p> <p>C. 1.5 小时</p> <p>D. 45 分钟</p>	A
单选题	运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解？（ ）	<p>A. 放慢速度，加深呼吸，坚持运动</p> <p>B. 注意保暖</p> <p>C. 平卧并抬高下肢</p> <p>D. 喝些糖开水</p>	A
单选题	运动前应做好充分的准备活动，如半小时的体育运动，其准备活动的时间一般为（ ）。	<p>A. 5 分钟左右</p> <p>B. 10 分钟左右</p> <p>C. 15 分钟左右</p> <p>D. 6-8 分钟左右</p>	B
单选题	运动效果取决于运动刺激的_____，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳，运动量过大，有损身体健康，易引起_____。	<p>A. 强度与密度、疾病</p> <p>B. 密度、运动性疾病</p> <p>C. 强度、运动性疾病</p> <p>D. 难度、疾病与损伤</p>	B

判断题	整理活动是指在体育运动后所采用的一系列放松练习和按摩等恢复手段，其目的是消除疲劳，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	正确
判断题	1897 年求是书院创立之初，体育就是两类课程中的选修课之一，当时叫体操课。（ ）	错误
判断题	1932 年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	错误
判断题	20 岁学生的靶心率是 140~180 次/分钟。（ ）	错误
判断题	长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象称为极点。（ ）	正确
判断题	出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化淤，消肿止痛。（ ）	错误
判断题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断。（ ）	错误
判断题	高温环境下，易出现头痛、头晕、口渴、多汗等中暑症状，重症时甚至危及生命。（ ）	正确
判断题	怀疑脊柱有骨折者，需平卧，不能移动，不能抬伤者头部，以免引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。（ ）	正确
判断题	怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动，再用平木板固定后送医院处理。（ ）	正确
判断题	剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）	错误
判断题	剧烈运动后应大量饮水，以补充运动中出汗引起的水分流失。（ ）	错误
判断题	剧烈运动中，内脏器官无法满足运动系统的需要，氧气供应不足，代谢产物在体内积累，于是出现“极点”现象。（ ）	正确
判断题	抗战期间，浙江大学经历了四次西迁，在艰苦的条件下，学校师生还是坚持体育锻炼。（ ）	正确

判断题	冷敷可以使血管收缩，减少局部充血，从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。（ ）	正确
判断题	练习者在运动锻炼时应有适宜的环境，如练习场地平整，空气流通，温度适宜，以及自身的健康状况良好等。（ ）	正确
判断题	路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。（ ）	正确
判断题	目前浙江大学体艺部推出“健康之友”会员制模式，上体育课的学生都是该体育教师名下的会员，教师与会员学生保持直接的联动，解答学生在运动中遇到的问题，引导学生积极主动参与课外体育的指导。	正确
判断题	脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）	错误
判断题	实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为15：2。	错误
判断题	体育运动时运动量要由小到大，运动持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，运动的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。（ ）	正确
判断题	体育运动中常用的急救方法有止血、固定、人工呼吸和心肺复苏。	错误
判断题	为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）	错误
判断题	我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。（ ）	错误
判断题	夏天天气炎热，出汗多，所以运动后应大量饮水，以补充身体足够的水分。（ ）	错误
判断题	一般餐后1小时才能运动，而运动后至少休息30分钟左右再进食。（ ）	正确
判断题	一般情况下，在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动过量了。（ ）	错误

判断题	以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动要做得时间长一些，否则达不到适宜的运动量。（ ）	错误
判断题	预防运动损伤是医务人员和体育教师的事，与我们学生无关。（ ）	错误
判断题	运动后如果马上蹲下或躺下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳，甚至出现休克晕厥等现象。（ ）	正确
判断题	运动时应注意时间段的选择，夏季可应选择早晚的时间段运动，冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动。（ ）	正确
判断题	运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定弹性及良好的透气性能、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	正确
判断题	运动中腹痛多数在中长跑时产生，一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理，疼痛常可减轻或消失。（ ）	正确
判断题	在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。（ ）	错误
判断题	在运动前吃得过饱，饮水过多或腹部受凉，易引起运动性腹痛。（ ）	正确
判断题	在运动中脑震荡发生通常是由于头部受到外力打击或与硬物相碰撞而引起的。（ ）	正确
判断题	在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。	正确
判断题	浙江大学结合《国家学生体质健康标准》与学校的实际情况，在确立和贯彻实行以“健康第一”为主的高校体育指导思想下，推行了阳光体育锻炼——课内外一体“健康之友”会员制教学模式。	正确
判断题	浙江大学体育贯彻以“回归体育教学育人本源，增进师生体质健康水平，丰富校园体育文化生活”的教学理念。	正确

判断题	竺可桢校长在《就职演辞》中说过, “智慧的思想”是大学教育的目标, 是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。	错误
填空题	1932 年国立浙江大学正式设立体育部, 当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。	早操
填空题	1934 年举办了国立浙江大学第一届运动会, _____、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	戴袋赛跑
填空题	常见运动损伤有开放性软组织损伤、_____、关节脱位、_____、脑震荡等。	闭合性软组织损伤 骨折
填空题	大学生在体育运动中应_____, 重视安全防范, _____, 了解掌握运动伤害事故的处理方法等, 科学地进行体育运动。	提高运动安全意识 加强自我医务监督
填空题	大学体育教育是增强体质、_____、提高技能、培育品德、_____的重要途径。	强健体魄 磨练意志
填空题	当患者因意外事故心脏停止跳动时, 必须立即实施_____, 争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	心肺复苏术
填空题	建议每星期至少要锻炼_____, 每次不少于_____。	3-4 次 1 小时
填空题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量, 一般采用_____百分数来确定, 即以本人最大心率的_____%的强度进行锻炼。	心率 60-80
填空题	如果激烈运动后立即静止不动, 肌肉内淤积的血液就不能_____, 肌肉变得僵硬, 疲劳不易消除。	及时流回心脏
填空题	实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min, 按压深度胸骨下陷最少_____cm;	100 5
填空题	实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行, 比例为_____。	30:2

填空题	体育运动应遵循的原则为_____、自觉积极原则、 _____、适宜负荷原则、全面发展原则和_____。	安全预防原则 循序渐进原则 持之以恒原则
填空题	体育运动者宜选择质地柔软、_____和_____好、有利于健康和身体自由活动的服装。	透气性能 吸水性
填空题	体育运动者应注意运动的_____，在过热或过冷的环境下进行运动，存在一定的危险。	环境条件
填空题	体育运动中常用的急救方法有_____、固定、搬运和_____。	止血 心肺复苏
填空题	通过自我医务监督，能客观地评定运动负荷的大小，早期发现_____，为合理确定锻炼的_____和_____，以及制定体育锻炼计划提供依据。	运动性疲劳 内容 强度
填空题	运动效果取决于运动刺激的_____，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳；运动量过大，有损身体健康，易引起_____。	强度 运动性疾病
填空题	运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定_____及良好的_____、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	弹性 透气性能
填空题	在运动中我们应学会根据_____来进行自我判断运动量。	自身感觉
填空题	浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、_____、以增强体质、_____、提高技能、培育品德、养成习惯为主题，促进学生健康成长和德智体美等全面发展。	增强学生身心健康 强健体魄
填空题	浙江大学历来重视体育，1897年求是书院创立之初，体育就是_____之一。	必修课
填空题	整理活动是指在体育运动后所采用的一系列_____和按摩等恢复手段，其目的是_____，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	放松练习 消除疲劳

填空题	竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“_____”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。	健全的体格
填空题	准备活动可分为一般准备活动和_____准备活动。	专项
填空题	自我医务监督是指参加运动时依据简易的医学检验方法和运动后自己的_____, 对自身的生理机能和健康状况进行_____和评定的一种方法。	主观感觉 观察
问答题	论述 12 分钟跑中出现的“极点”现象。	见安全手册
问答题	请论述如何进行心肺复苏?	见安全手册
问答题	请论述如何提高运动安全防范?	见安全手册
问答题	请论述如何提高运动中的安全意识?	见安全手册
问答题	请论述运动中常用的急救方法?	见安全手册
问答题	请问哪些情况是不宜进行运动的?	见安全手册
问答题	运动中出现骨折, 如何处理?	见安全手册
问答题	运动中出现脚踝扭伤, 如何进行自我处理?	见安全手册
问答题	运动中如何通过医务监督来自我判断运动量?	见安全手册