

题号	类型	题干	选项	答案
15278	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
15258	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
15315	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
15243	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
15292	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
15310	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
15275	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
15305	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
15281	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
15287	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
15295	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

15282	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
15301	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
15238	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
15293	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
15273	单选题	脑震荡患者昏迷的时间超过_____分钟以上，或两侧瞳大、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
15237	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
15271	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 D. 3—4天	C
15255	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
15231	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
15276	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
15303	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
15280	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

15230	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
15228	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
15285	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
15263	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
15256	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
15283	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
15291	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
15265	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,中间停顿后再呼气	D
15298	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
15236	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. 运动时间	C
15288	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
15267	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

15284	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，内脏器官尚未达到竞赛状态，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
15279	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
15234	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
15233	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
15277	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
15264	单选题	长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚_____毫米。	A. 0.5-1.0 B. 1.5-8 C. 8-12.5 D. 12-20	B
15232	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
15289	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
15261	单选题	正常人的肌肉约占体重的_____。	A. 15-20% B. 20-30% C. 30-40% D. 50-60%	C
15246	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

15318	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
15319	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
15324	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
15325	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
15326	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
15327	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
15328	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
15329	多选题	在进行有氧耐力锻炼时，选用的手段可采用_____。	A. 慢跑 B. 原地快跑 C. 骑自行车 D. 滑旱冰	ACD
15331	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

15332	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
15333	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
15334	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：_____。	A. 劳动条件 B. 社会因素 C. 体育锻炼 D. 适应能力	ABC
15335	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
15337	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
15339	多选题	身高是反映人体：_____。	A. 骨骼的发育状况 B. 运动能力 C. 纵向发育水平 D. 身体素质水平	AC
15340	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
15342	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
15343	多选题	准备活动的要求为：_____。	A. 使身体发热，微微出汗 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 C. 运动心率达到100—120次/分钟 D. 运动心率达到130—160次/分钟	ABD
15344	多选题	整理活动的作用在于_____。	A. 有利于调节运动情绪 B. 有利于加速肌肉组织的新陈代谢 C. 有利于人体机能尽快恢复常态 D. 有利于偿还氧债	CD
15345	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_____。	A. 抑制状态 B. 兴奋状态 C. 相对安静状态 D. 有序状态	CD
15346	多选题	运动性昏厥出现后，合理的处理方法应是：_____。	A. 将患者扶起进行慢跑 B. 将患者平卧、足略高于头部 C. 进行向心方向的按摩 D. 指压人中、合谷等穴位	BCD

15347	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，减轻运动量，缩短运动时间 D. 减少饮水合饮食	ABC
15353	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
15201	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
15155	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
15215	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
15210	判断题	《学生体质健康标准》的各项测试成绩，由公共体育部汇总，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
15217	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
15159	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
15150	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
15175	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
15182	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
15225	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
15219	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
15171	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
15179	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
15158	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
15168	判断题	肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。		错误
15148	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
15164	判断题	就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。		错误
15199	判断题	剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。		错误
15202	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
15190	判断题	每周体育锻炼3~4次是最适宜的频度。		正确
15142	判断题	耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。		正确
15191	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
15170	判断题	评定运动负荷的最常用指标是心率。		正确
15208	判断题	人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。		正确
15195	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
15172	判断题	身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。		正确

15220	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
15192	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
15207	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
15139	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
15141	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
15198	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
15203	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
15156	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
15157	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
15146	判断题	体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 <sup>2</sup> （米 <sup>2</sup> ）	正确
15196	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
15206	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
15169	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
15140	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
15205	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
15163	判断题	雾天不宜在室外晨练。	正确
15160	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
15151	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
15174	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
15149	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
15147	判断题	因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺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、奖学分评选。	正确
15153	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&lt;国家学生体质健康标准&gt;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
15222	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
15183	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
15224	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
15221	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
15152	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
15181	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
15204	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
15200	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



15176	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
15223	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
15184	判断题	准备活动的量越大越能防止运动损伤。	错误
15188	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
15354	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
15355	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
15356	填空题	肺活量体重指数=_____，测试项目为_____。	肺活量/体重 肺活量
15357	填空题	握力体重指数=_____，测试项目为_____。	握力/体重*100%
15358	填空题	身体素质由_____、_____、_____、_____、_____等要素构成。	柔韧性 力量 速度 耐力 灵敏
15359	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
15360	填空题	发展有氧耐力效果较好是_____。	12分钟跑
15361	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
15362	填空题	跳远姿势可分为_____、_____、_____。	蹲踞式 挺身式 起步式
15363	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
15364	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
15365	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
15366	填空题	决定跑速的因素主要是_____和_____。	步幅 步频

15367	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
15368	填空题	体育锻炼前后要做_____活动和_____活动。	准备 整理
15369	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
15370	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
15371	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
15372	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？	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。
15373	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？	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《免于执行申请表》（在公共体育与艺术部网站上下载）。 （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、奖学金评选。