户外拓展课选题库

1. 下坡时，上体应稍后倾。

2. 俗话说“早吃好，午吃饱，晚吃少”，这是符合人体能量代谢规律的。（✔）

3. 判定方向我们可以通过指北针、太阳、北极星，还可以利用地物特征判定（✔）

4. 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全面发展身体素质。

5. 打卡器分为电子打卡器和机械打卡器两种。（✔）

6. 下列对等高线描述不正确的是在同幅地图中成组等高线的闭合曲线圈内部的等高线比外部显示的低。

7. 当迷路时，应立即停止前进，赶快回忆刚走过的路线，迅速沿原路返回；或者登上高处辨清方向后再行进。（✔）

8. 定向地图与其他地图的主要区别是定向地图使用国际统一标准符号，尽可能多的标出实地的各种地貌和植被情况。（✔）

9. 在户外，雷电大作时人应跑向高树或密叶树林（✘）

10. 噪声是一种恶性刺激物，会给中枢神经系统带来不良影响。（✔）

11. 在受轻伤时，应稍作休息后返回，取消野外活动（✔）

12. 正常情况下，人的骨骼发育完成一般在20---25岁

13. 以下对体验式学习和传统学习理解错误的是学习主体比较，体验式学习是以学生为主体的师生双主体而传统学习是由教师主导的学生主体。

14. 拓展训练目标不包括以下哪一项？球类技术训练

15. 不依比例尺表示的是独立树。

16. 人体是恒温的，安静时健康人体的体温波动大体不超过1摄氏度（✔）

17. 下列关于定向越野说法错误的是它要求个人单独完成比赛。

18. 根据目的、对象和社会施与的影响不同，体育的组成是学校体育，竞技体育和社会体育。

19. 在定向比赛中，哪个不是必需具备的 温度感。

20. 在运动损伤的处理过程中，当怀疑伤者有脱位或骨折的可能时，处理的原则是制动求医。

21. 正常情况下，如果每天保证1h小时运动，能有效地促进学生身心健康发展。

22. 组织定向比赛时不是必需具备的是怡人的气候。

23. 定向地图的地图符号包括地物符号，洼地不属于地物符号。（✘）

24. 下列哪项心理品质不是定向运动员所必需的敢于冒险。

25. 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，也影响着整个社会。

26. 定向竞赛的个人赛不包括下面哪一种积分赛

27. 夏天，大运动量定向活动之后，不能立刻大量饮用冷冻的水及饮料。（✘)

28. 定向越野比赛一结束应该马上坐下来休息。（✘）

29. 国际定向运动竞赛出发分时间间隔为2分钟，而我国定向运动竞赛的出发分时间间隔为3分钟。（✘）

30. 为保证竞赛的公平性，举行过定向运动竞赛的区域，在短期内不得再次选择为竞赛区域，规则规定在3年内不得用于全国性竞赛。

31. 踝关节扭伤，应及时进行热敷，并抬高下肢防止肿胀。（✘）

32. 当运动性昏厥时，在知觉恢复之前能否给予饮料或服药不能。

33. 合理安排运动时间，饭后20分钟后才可能参加激烈运动。（✘）

34. 下列不属于拓展中安全原则的是以上都是。

35. 运动后应马上进餐，尽快恢复能量供应，保持竞技状态。（✘）

36. 在定向运动中，我们用指南针来辨别方向，标定地图，确定站立点与目标点的方向（✘）

37. 当两人或以上攀爬山体时，相邻两人不可在同一直线上，以免误伤后者（✔）

38. 长期系统的耐力锻炼，可使安静时的心率发生什么变化下降。

39. 在选择越野路线时，不应遵循下面哪条原则障碍最后绕。

40. 下列颜色表示正确的是蓝色表示任何有水的地方。

41. 吸烟严重影响人体健康，发现因吸烟增加危险性的疾病有二十多种。

42. 世界足球锦标赛又称世界杯，由国际足球联合会举办每四年一届。

43. 血液运载氧的能力主要取决于红细胞中血红蛋白的含量。

44. 如果在泥潭遇险，应张开双臂，然后缓慢地把陷在泥中的部位拔出来，并采取仰泳般的姿势向安全的地方爬行。

45. 以下哪一项三中国拓展的发展新趋势以上都是。

46. 运动时身体过度疲劳以及体内丢失盐分过多都可能导致抽筋。（✔）

47. 人体慢肌纤维的特征较适应于耐力性项目。

48. 下列不是定向运动选手必备工具的是手表。

49. 下列哪个不是电子打卡计时系统的组成？卡钳。

50. 团队中5P要素中不包括结果。

51. 拓展中导致事故发生的因素有：装备、环境、人（✔）。

52. 运动负荷越大，越有助于提高心理健康效应（✘）

53. 一般情况下，定向运动地图上不会出现地名。

54. 若在高于1、50米的地方往下落时，应设法用双足跳。

55. 当你拿到地图后，你首先要做的是：标定地图。

56. 消除疲劳最重要的方法是静止性休息。（✘）

57. 拓展训练适用人群包括A+B都是。

58. 拓展具有自愿参加原则。（✔）

59. 准备活动不足、运动技术错误、运动环境不好等都会导致运动损伤。（✔）

60. 对于大学生来说，正确的健康概念应该是良好的心态，充沛的精力，良好的体能和适应能力

61. 拓展运动没有安全风险。（✘）

62. 作为终点通道的地段要平坦并有足够的长度，这样才能让裁判人员与观众看清楚跑回来的选手（✔）

63. 女生经期可以参加中等强度的定向比赛。（✘）

64. 竞技体适能的要素包括：敏捷度、速度、反应时间、爆发力、平衡感、协调性。（✔）

65. 广义上的拓展不包括追求强烈的刺激。

66. 对于裁判长的职责，以下哪个说法是错误的？竞赛时对受伤队员，进行救助。

67. 在同一幅地图上，等高线越密，表明山越高，反之则低。（✘）

68. 有同伴中暑，应立即移至阴凉处，并给予物理降温。（✔）

69. 世界大学生运动会每4年举行一次。（✘）

70. 将溺水者救出水后，应立即除去口鼻淤泥、杂草等，然后将溺水者腰部置于抢救者屈膝的大腿上，使气管内及口咽的积水倒出。（✘）

71. 运动前可以通过食用高纤维素的食物来增加机体的能量。（✘）

72. 运动竞赛主要是指什么？按一定规则的规定要求，进行个人或集体的在体力、技艺、心理等方面进行抗争的比赛活动。

73. 从1.50米左右高度的地方往下跳时，可以用跨步跳的动作：踏在高处的前腿必须弯曲，另一腿则向前下方迈出跳下，着地后并以深屈膝来缓和冲击力量。

74. 击鼓颠球时下列不属于安全要求的是要求正在上课学生必须参加。

75. 竞赛的起点和终点必须设在同一个地点。（✘）

76. 学生是学校拓展活动中的主体（✔）

77. 运动促进新陈代谢，增加能量消耗。因此参加各种运动，必须增加热量的补充（✔）

78. 在野外遭到蛇的攻击，要用树枝击打蛇的要害，一般称之为七寸，最好用“Y”形树枝击打或控制住蛇头。（✔）

79. 不属于地物的是山谷。

80. 定向运动规则不允许运动员借助的基本定向工具为GPS。

81. 冷水浴可以增强血管弹性，可以提高神经系统、心血管系统支配的灵敏性和准确性故有“血管体操之称”。（✔）

82. 下列哪一项不属于拓展中分享的原则沉默是金原则。

83. 运动产生的热量使体温升高，散热的主要途径是汗液的蒸发（✔）

84. 被毒蛇咬伤后，应快速奔跑寻找距离最近的医疗单位请医生处理。（✘）

85. 一般来说，女子青春期骨骼成长比男孩早1-2岁，停止生长也早1-2年，身高的增长主要决定于下肢骨。（✔）

86. 最大吸氧量是指：每分钟从血液中可摄取的最大氧量。

87. 地面上某点的海拔高度称为等高距。（✘）

88. 当穿越稠密树丛、竹丛、藤蔓时，要防止被植物划伤或戳伤，一般都用一手或两手随时护住脸部。

89. 团体和群体的根本性差别是团队中协作必须积极、齐心协力，而群体中协作属于中等程度甚至个体成员有些对立。

90. 体育锻炼可以使肌纤维增粗，并且增加肌肉中蛋白质的含量，改善神经系统的调节能力，从而达到发展力量素质的效果。（✔）

91. 定向比赛不是国际大学生体育联合会的正式比赛项目。（✘）

92. 以下不属于拓展中安全原则的是以上都是。

93. 早操锻炼强度宜小，时间不宜过长，一般控制在不超过30分钟。

94. 裁判人员将根据违例的性质和程度，采取从降低成绩直至取消比赛资格的处罚。（✔）

95. 较长距离的定向越野比赛前为了保存体力，准备活动可以省略。（✘）

96. 在野外，遇到野兽不要紧张慌乱，如果野兽离你很远，你可以用手杖、树枝等工具恐吓野兽。（✘）

97. 在定向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。（✔）

98. 定向途中的基本技能是随时用指北针标定地图。

99. 任何人要想掌握运动技能，最重要的必须做到亲自参加体育实践。

100. 晕厥发生时，应立即将患者体位平卧，头部放低，如果症状持久者可以按压人中穴或送至医院。（✔）

101. Outward Bound指的是拓展训练。

102. 定向运动能够促进青少年的正常发育，改善和提高人体内脏器官的机能。（✔）

103. 某定向运动员拿着标定好的地图沿一条路前进，突然那条路向左捌弯90度，运动员也转弯90度，为了确保地图标定好，地图应向右转90度。

104. 经常参加定向运动可以提高肺活量。（✔）

105. 下列百万小时事故率最高的活动是汽车驾驶。

106. 运动中掌握和控制的心率数是随着年龄增大而增大的。（✘）

107. 一条完整的比赛路线是由起点、终点、检查点组成。（✔）

108. 拓展中安全问题指的是不单单指身体的安全，而是综合全方位的安全。

109. 运动员由于自己过失而迟于规定出发时间，可以允许比赛，但是应以原来规定的出发时间来计时。

110. 所谓高校体育是培育国家优秀人才的重要基地，具有培养人才的优势，主要是指科技和人才的优势。

111. 体力和智慧并重是定向运动的重要特点。（✔）

112. “小球转动了大球”指的是：体育与政治的关系。

113. 我国传统运动养身法的主要特点是：“身心合心”，“动静结合”（✘）

114. 竞赛检查点标志的代号为数字时，从31开始应用。（✔）

115. 在定向比赛中，冒名顶替参加竞赛参加者要被取消竞赛资格。（✔）

116. 在长跑运动的意志结构中，起主要地位的是顽强性。（✔）

117. 使用指北针时，不应在高压线下使用（✔）

118. 判定地貌结构，就是综合、完全的了解一定区域内地貌的相互关系和位置。（✔）

119. 饭后进行剧烈运动一般不会导致运动中腹痛（✘）

120. 体育锻炼的对象是不同年龄，不同性别的人。

121. 现代奥运会已成为展示现代科学技术的一个窗口（✔）

122. 信任背摔属于单人项目（✘）

123. 体育的调节情感功能，主要是为了满足下列哪方面的需要精神和文化生活的需要。

124. 健康就是身体强壮，没有病伤。（✘）

125. 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。（✘）

126. 只要我们的身体没有疾病或不衰弱，就算达到“健康”的标准。（✘）

127. 学校体育在解决与之有关的各项任务中，其中心任务是：增强体质、传授体育知识和技能。

128. 以下不包括典型的团队基本特征的是具有共同价思维模式。

129. 2008年北京奥运会是第28届奥运会。（✘）

1. 挫伤的及时处理为：用冰袋敷患处，抬高肢体，加压包扎。（✔）
2. 拓展中老师应采取鼓励为主的分享方式（✔）
3. 全国大学生运动会的宗旨是“团结、育人、文明、奋进”
4. 耐力素质的锻炼应以有氧代谢为主。（✔）
5. 肥胖是可以通过运动及合理饮食可以改善的。（✔）
6. 真正推动体育向前发展的是：原始社会后期的文化、艺术和教育。
7. 制定运动处方首先要对练习者进行系统的体格检查。（✔）
8. 容易通过的森林区，用绿色表示（✘）
9. 进行一段时间的体育运动后，人体的运动能力及身体功能会出现暂时性的下降这称为运动性疲劳。
10. 定向越野活动中，走跑结合的方式适用于初练者、年龄较大及体质较弱者（✔）
11. 高校课外体育锻炼包括早操，早操的内容最好以慢跑和广播操为主。
12. 下列情况中将不会被取消竞赛资格的是一次检录不到者。
13. 田野、牧场或空旷区等开阔地，用黄色表示。（✔）
14. 定向运动地图的符号与普通地图符号一样，也需要完整而详细的表示地貌、水系、建筑物、道路、植被和境界，即地图的六大要素（✔）
15. 人们现在常将下列哪些病症叫做生活方式病冠心病。
16. 运动员比赛过程中打卡的顺序是清除器---起动器---点标打卡器---终止器---读卡器。
17. 以下不是体验式学习的特点的是理论化。
18. 运动竞赛的主要意义是指不断增强人民体质和提高人们的健康水平，促进运动水平的不断提高，丰富和活跃 业余文化声生活。
19. 通常当团队进入动荡期，会有两种团队表现，一种是“武断结论型”，一种是“难做决策型”（✔）
20. 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（✔）
21. 有同伴呼吸停止，应立即口对口进行人工呼吸，心脏停止者必须与胸外心脏按压同时进行（✔）
22. 运动负荷越大，越有助于提高心理健康效应（✘）
23. 在比赛中，从一个点到另一个通常会有多种路线选择，怎样才算是最佳路线省体力、省时间。
24. 野外活动受伤时，应坚持“轻伤不下火线”的原则。（✘）
25. 奥林匹克精神就是更高，更快，更强。（✔）
26. 一幅地图的比例尺为1:1000，图上长3mm，相应实地的水平距离为3米。
27. 健康是由生理健康和心理健康组成的（✘）
28. 判断地貌结构，就是综合、完全的了解一定区域内地貌的相互关系和位置。（✔）