基础题：

1 FALSE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的高强度体育锻炼方法。

2 TRUE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的低强度体育锻炼方法。

3 FALSE 练习短跑可以用来发展耐力。

4 TRUE 长跑和游泳可以用来发展耐力。

5 TRUE 研究表明，耐力练习能有效控制体重，降低患心血管疾病的威胁性。

6 TRUE 运动生理学家认为，心肺适应能力是与健康密切相关的最重要生理指标之一。

7 TRUE 体育锻炼时所需的能量来自营养物质的化学能。

8 FALSE 在体内，不只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。

9 TRUE 在体内，只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。

10 FALSE 人体内含有大量的三磷酸腺苷(ATP)。

11 TRUE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功只能维持1秒左右。

12 FALSE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功可以维持10秒左右。

13 TRUE 只有不停地合成三磷酸腺苷(ATP)才能满足肌肉收缩的需要。

14 FALSE 在无氧条件下不能合成三磷酸腺苷(ATP)。

15 TRUE 在体内有两种系统可以合成三磷酸腺苷(ATP)。

16 TRUE 心肺系统负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。

17 FALSE 心脏负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。

18 TRUE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：右心，泵血通过肺，称肺循环。

19 FALSE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：左心，泵血通过肺，称肺循环。

20 TRUE 正常成年男子安静时的心输出量约为5升/分。

21 FALSE 正常成年男子安静时的心输出量约为10升/分。

22 TRUE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）和每搏输出量（心脏收缩一次的射血量）的影响

。

23 FALSE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）的影响。

24 TRUE 体育锻炼时，心输出量会因心率或每搏输出量的增加而增加.

25 FALSE 体育锻炼时，心输出量不受心率或每搏输出量变化的影响。

26 TRUE 人体运动时适宜最大心率（HRmax）=220 —年龄（年）

27 TRUE 血液通过动脉时对血管壁造成的压力称为血压。

28 FALSE 血液通过静脉时对血管壁造成的压力称为血压。

29 TRUE 高血压是指收缩压高于140mmHg或舒张压高于90mmHg。

30 FALSE 当收缩压达到130mmHg时称为高血压。

31 FALSE 当舒张压高于80mmHg时称为高血压。

32 TRUE 最大摄氧量是反映心肺能力的有效指标。

33 TRUE 最大摄氧量的百分比（%VO2max）可以表示运动强度。

34 TRUE 运动肌肉血流量的增加是心输出量增加和血液再分配的结果。

35 FALSE 运动肌肉血流量的增加和心输出量及血液再分配之间没有关系。

36 TRUE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流减少，而运动肌肉血流增加。

37 FALSE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流增加，而运动肌肉血流减少。

38 TRUE 测量心率被认为是确定运动强度的标准方法之一。

39 TRUE 体育锻炼时收缩压增加，但舒张压变化不大。

40 FALSE 体育锻炼时舒张压增加，但收缩压变化不大。

41 TRUE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。

42 FALSE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的二氧化碳和呼出更多的氧。

3 FALSE 当运动的强度小于80% VO2max时，呼吸频率与运动强度都按比例增加。

44 TRUE 当运动强度大于50% VO2max后，呼吸频率迅速增加以摄入更多的氧和呼出大量的二氧化碳。

45 TRUE 运动处方中的每次锻炼都应包括以下三个主要组成部分：准备活动、锻炼模式和整理活动。

46 TRUE 锻炼模式是运动处方中最主要的组成部分，它包括锻炼方式、频率、强度和持续时间等。

47 TRUE 一周进行两次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。

48 FALSE 一周进行一次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。

49 FALSE 运动强度接近60% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。

50 TRUE 运动强度接近50% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。

51 TRUE 对于一个心肺适应水平较低的锻炼者而言，20至30分钟的锻炼就可提高心肺适应水平。

52 TRUE 整理活动的主要目的是促进血液回流至心脏，以避免血液过多分布在上肢和下肢而造成头晕和

昏厥。

53 FALSE 每个锻炼者提高心肺适应水平的运动处方通常包括三个阶段：起始阶段，渐进阶段和终止阶段

。

54 TRUE 法特莱克练习是耐力练习的有效方法。

55 TRUE 间隙练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。

56 FALSE 持续练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。

57 TRUE 耐力练习可增加最大每搏输出量和最大心输出量。

58 FALSE 耐力练习不会增加最大每搏输出量和最大心输出量。

59 TRUE 最大心输出量的增加可使锻炼的肌肉得到更多的氧气，也使耐力得以提高。

60 FALSE 最大心输出量的增加并不能使锻炼的肌肉得到更多的氧气。

61 FALSE 耐力练习能引起肺结构或呼吸系统功能的变化。

62 TRUE 耐力练习不能引起肺结构或呼吸系统功能的变化，但可以使呼吸肌耐力增加。

63 FALSE 心输出量是衡量心肺适应水平最好的指标。

64 TRUE 耐力练习并不能提高柔韧性，相反，耐力练习可能导致肌肉和肌腱的缩短，从而使某些关节的

活动范围缩小。

65 FALSE 耐力练习能提高柔韧性，还可使肌肉和肌腱的伸长，从而使某些关节的活动范围扩大。

66 TRUE 持之以恒的步行、跑步和骑自行车等都是提高心肺适应水平的有效锻炼方式。

67 TRUE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗减少，体重和体脂会慢慢地增加

。

68 FALSE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗增加，体重和体脂会慢慢地减少

。

69 TRUE 通过节食和服用减肥药能迅速减轻体重，这并不利于健康，并且皮肤会变得松弛。

70 TRUE 有规律地锻炼和合理的饮食比节食减肥更有利于健康。

71 TRUE 力量练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。

72 FALSE 柔韧性练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。

73 TRUE 肌纤维充满着平行排列的肌原纤维，肌原纤维是肌纤维的收缩单位，它是肌肉中的收缩成分，

其功能是通过收缩产生力量。

74 TRUE 肌肉的缩短或伸长是由于粗丝和细丝间的互相滑动而得以实现，但肌丝本身的结构和长度不变

。

75 TRUE 肌肉的收缩是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。

76 FALSE 肌肉的放松是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。

77 TRUE 肌肉收缩时，会产生张力和长度的变化。

78 TRUE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等长收缩两种。

79 FALSE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等动收缩两种。

80 TRUE 等张收缩又称为动力性收缩，大多数情况下身体的锻炼依赖于等张收缩。

81 FALSE 大多数情况下身体的锻炼依赖于静力性收缩。

82 TRUE 等张收缩又可分为向心收缩、离心收缩和等动收缩。

83 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做向心

运动，称为向心收缩。

84 FALSE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做运动

，称为离心收缩。

85 TRUE 向心收缩是人体得以实现各种加速运动的基础，如屈肘、高抬腿和挥臂等。

86 FALSE 屈肘、抓举下蹲、高抬腿和挥臂属于向心收缩。

87 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力小于外力时，肌肉虽积极地收缩但仍被拉长，称为离心收缩。

88 TRUE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、减速和克服重力等作用。

89 FALSE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、加速和克服重力等作用。

90 TRUE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最大收缩。

91 FALSE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最小收缩。

92 TRUE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等长收缩

。

93 FALSE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等动收缩

。

94 TRUE 根据肌纤维的收缩与抗疲劳特征分为三种类型：慢收缩肌纤维、快收缩肌纤维和中间型收缩肌

纤维。

95 TRUE 慢收缩肌纤维简称慢肌纤维，其收缩速度慢，产生的力量小，然而有很强的抗疲劳性。

96 FALSE 快收缩肌纤维有很强的抗疲劳性。

97 TRUE 慢肌纤维中肌红蛋白含量高，毛细血管多，呈红色，故又称红肌纤维。

98 TRUE 慢肌纤维适合于长时间有氧运动，如走或慢跑等。

99 FALSE 慢肌纤维适合于短时间有氧运动。

100 TRUE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但容易疲劳。

101 FALSE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但不易疲劳。

102 TRUE 肌肉力量主要取决于肌肉的生理横截面积，即生理横截面积愈大，肌肉的力量越大。

103 FALSE 肌肉力量和肌肉的生理横截面积没有关系。

104 TRUE 肌肉收缩的长度-张力关系是指肌肉收缩前的初长度对肌肉收缩时产生的张力影响。

105 TRUE 体育锻炼时，如果练习者出现精神不振、厌倦练习、有疲劳感，甚至可能出现肌肉与骨的损伤

，这是过度训练引起心理和生理上一系列的消极反应。

106 TRUE 渐增阻力原则、专门性原则、系统性原则是肌肉力量练习的原则。

107 TRUE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用渐增阻力原则。

108 FALSE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用超负荷原则。

109 TRUE 根据肌肉收缩的类型，力量练习分为等张练习、等长练习和等动练习。

110 TRUE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退也快。

111 FALSE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退较慢。

112 TRUE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较长

。

113 FALSE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较

短。

114 FALSE 力量练习常用心率来表示练习强度。

115 TRUE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等张性力量练习或动力性练

习。

116 FALSE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等长性力量练习。

117 TRUE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等长性力

量练习或静力性练习。

118 FALSE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等张性

力量练习或静力性练习。

119 TRUE 等动练习是借助于专门的等动训练器在动力状态下完成练习的方法。

120 FALSE 等动练习是借助于专门的等动训练器在静力状态下完成练习的方法。

121 TRUE 负重抗阻练习是增强肌肉力量的基本手段。

122 TRUE 在力量练习中常用RM来表示运动强度，而不是用心率来加以推测。

123 TRUE 在进行全身的肌肉练习时，每隔一天进行练习会获得最佳的锻炼效果。

124 TRUE 力量练习的运动处方分为三个阶段：开始阶段、慢速增长阶段和保持阶段。

125 TRUE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量的增多、增粗而使肌纤维增粗的缘故。

126 FALSE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量增多的缘故。

127 TRUE 力量练习中注意事项：了解力量练习的安全要诀，为避免受伤要进行准备活动和放松活动，在

负重时注意完成动作的速度和练习的呼吸，同时合理安排练习顺序。

128 TRUE 力量练习对心肺功能的改善不明显，但有规律的力量练习对身体的组成成分和柔韧性的改善有

积极的作用。

129 FALSE 力量练习可明显改善心肺功能。

130 TRUE 杠铃与哑铃练习法、体操练习法可用来发展力量。

131 TRUE 发展胸大肌、肱三头肌、三角肌可采用卧推练习。

132 FALSE 一般来说，女子通过负重练习可以获得明显的肌肉块。

133 TRUE 体操练习法是借助自身重量并把四肢作为阻力来发展肌肉的力量和耐力，同样它还可以提高柔

韧性，这是因为肢体本身的力量就可以使肌肉伸展到最长。

134 TRUE 柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性

和伸展能力。

135 TRUE 关节的活动幅度主要取决于关节本身的结构，关节的结构不同，柔韧性也有差别。

136 TRUE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围，

随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。

137 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。

138 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。

139 TRUE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，控

制其停留一定时间所表现出来的能力。

140 FALSE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，

控制其停留一定时间所表现出来的能力。

141 TRUE 在体育锻炼时，要发展某一关节的柔韧性时，主要发展控制关节屈、伸肌的伸展性及协调能力

，牵拉限制关节活动幅度的对抗肌，逐渐增加它们的伸展度。

142 TRUE 肌肉伸展的方法有三种：即主动和被动的静态伸展法、主动或被动的弹性伸展法、本体感受神

经肌肉伸展法。

143 TRUE 主动或被动的静态伸展法是一种行之有效且比较流行的伸展肌肉方法，它是缓慢地将肌肉、肌

腱、韧带拉伸到有一定酸、胀和痛的感觉位置，并维持此姿势一段时间。

144 TRUE 主动或被动的弹性伸展法是指有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加大的多次重复一个动作的拉

伸方法。

145 TRUE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸展

能力相适应，如果大于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。

146 FALSE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸

展能力相适应，如果小于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。

147 TRUE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大腿

后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并伸

展，肌肉间的这种协作关系称为协同作用。

148 FALSE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大

腿后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并

伸展，肌肉间的这种协作关系称为肌肉收缩关系。

149 TRUE 肩关节柔韧性练习方法有：压肩、吊肩、转肩等。

150 TRUE 下肢柔韧性练习方法有：弓箭步压腿、后拉腿、正压腿、侧压腿等。

151 TRUE 腰腹部柔韧性练习方法有：体前屈、体侧屈、转体等。

序号 选项 内容  
1 TRUE 获得和利用食物的综合过程称为营养。  
2 FALSE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的部分营养成分。  
3 TRUE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的所有营养成分。  
4 TRUE 营养缺乏或过剩，都将影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
5 FALSE 营养缺乏或过剩，并不影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
6 FALSE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症的发生没有关系。  
7 TRUE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症发生有关系。  
8 FALSE 改变饮食可以控制体重，但不能阻止糖尿病的发生。  
9 TRUE 改变饮食可以控制体重，也能阻止糖尿病的发生。  
10 TRUE 存在于食物中、为健康身体所需要的物质称为营养素。  
11 FALSE 营养素就是指糖、脂肪和蛋白质。  
12 FALSE 三大营养素是指糖、盐、蛋白质。  
13 TRUE 营养素包括三大营养素和微量营养素。  
14 FALSE 微量营养素和健康没有多大关系。  
15 FALSE 微量营养素就是指维生素。  
16 TRUE 微量营养素包括维生素和无机盐。  
17 TRUE 平衡膳食是指膳食中的营养素能满足人体的需要，既不缺乏，又不过剩。  
18 FALSE 在正常生理情况下，糖和蛋白质是主要的功能物质。  
19 TRUE 在体育锻炼中，究竟是糖还是脂肪作为主要能源，运动强度起决定性作用。  
20 FALSE 身体以何种能源供能和体育锻炼的强度没有关系。  
21 TRUE 当糖不足或机体处于应激状态时，蛋白质也作为能源物质。  
22 FALSE 蛋白质不能作为能源物质。  
23 FALSE 脂肪是体育活动中最重要的能量来源。  
24 TRUE 糖是体育活动中最重要的能量来源。  
25 TRUE 葡萄糖是唯一能够被机体直接利用的糖分子。  
26 FALSE 葡萄糖必须再分解后才能被机体利用。  
27 TRUE 在中枢神经系统中葡萄糖是能量的唯一来源。  
28 FALSE 由于食物中的纤维素不能提供能量和营养素，所以它是健康膳食中不需要的成分。  
29 TRUE 植物纤维可控制糖尿病患者血糖浓度的升高。  
30 TRUE 每天多吃水果、蔬菜、谷类和面包等可增加植物纤维的摄入。  
31 FALSE 脂肪全部来自膳食中的脂肪成分。  
32 TRUE 膳食中过多的糖和蛋白质可以转化为脂肪。  
33 TRUE 一般认为低密度胆固醇对身体有害，而高密度胆固醇对身体有益。  
34 FALSE 一般认为低密度胆固醇对身体有益，而高密度胆固醇对身体有害。  
35 FALSE 胆固醇主要来源于动物性食物，如肉、牡蛎等。  
36 TRUE 胆固醇是构成细胞和某些激素（如男、女性激素）的成分。  
37 FALSE 胆固醇对身体而言是不需要的。  
38 FALSE 蛋白质在正常情况下是身体活动主要能源。  
39 FALSE 吃过多的动物性蛋白质食品并不会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
40 TRUE 吃过多的动物性蛋白质食品会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
41 TRUE 在功能方面，微量营养素和三大营养素一样重要，是维持生命所必需的。  
42 FALSE 在功能方面，微量营养素和三大营养素相比，并不重要。  
43 FALSE 大多数维生素机体都能产生，不必由膳食供给。  
44 FALSE 大多数维生素机体不能产生，必须由膳食供给。  
45 FALSE 烹调蔬菜可以使大多数的维生素保留。  
46 TRUE 生吃和蒸蔬菜可以保持其最大的营养价值。  
47 TRUE 维生素存在于几乎所有的食物中，平衡膳食可供给所有的必须维生素。  
48 FALSE 维生素很少存在于食物中，必须通过服食维生素药丸才能维持身体正常功能。  
49 TRUE 钙的缺乏将导致骨质疏松。  
50 FALSE 一克脂肪产生的能量小于一克糖产生的能量。  
51 TRUE 一克脂肪产生的能量大于一克糖产生的能量。  
52 TRUE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量密切相关。  
53 FALSE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量关系不大。  
54 TRUE 吃大量的食糖容易发生肥胖。  
55 FALSE 吃大量的食糖并不会增加发生肥胖的可能性。  
56 TRUE 饮食中高盐是引起高血压的一个很重要的原因。  
57 FALSE 高盐饮食和高血压的发生没有关系。  
58 TRUE 吃饭时不要饮茶，因为饮茶影响铁的吸收。  
59 FALSE 运动前摄入糖果可以提供一个快速的能量供给。  
60 FALSE 在力量练习后，必须补充额外的蛋白质才能促进肌肉生长和强壮。  
61 TRUE 抗氧化剂是一些化学物质，它可阻止氧对细胞的损害。  
62 TRUE 绿色食品是指那些在生长过程中没有使用过农药和其他化学药品而生长出来的食物。  
63 FALSE 绿色食品是指那些颜色为绿色的蔬菜和水果。  
64 TRUE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较高。  
65 FALSE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较低。  
66 TRUE 一般来说，大强度的运动，利用糖作为能源的比例较高。  
67 FALSE 身体成分是指身体中肌肉和非肌肉的组成。  
68 TRUE 身体成分是指身体中脂肪和非脂肪部分的组成。  
69 TRUE 脂肪细胞的数量和脂肪细胞的体积决定了身体中的脂肪含量。  
70 FALSE 脂肪细胞的数量决定了身体中的脂肪含量。  
71 TRUE 要使体重保持恒定，摄入能量和消耗能量之间应该保持平衡。  
72 TRUE 要使体重减轻，与食物摄入量相比需要消耗掉更多的能量。  
73 FALSE 人的行为和生活方式并不可以改变食物消化后的卡路里储存及其以后的能量支出。  
74 TRUE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于肌肉组织的总量减少。  
75 FALSE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于脂肪组织的总量减少。  
76 TRUE 为了控制体重，你要么选择降低卡路里的摄入量，要么选择体育锻炼。  
77 TRUE 体育锻炼所需能量来自全身各处脂肪的“燃烧”，而决不是某个特定的活动部位  
78 FALSE 仰卧起坐练习时，其能量的消耗来自腹部的脂肪。  
79 FALSE 要使腹部的脂肪减少，只要进行仰卧起坐的练习就可以了。  
80 TRUE 有氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
81 FALSE 无氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
82 TRUE 高强度力量练习能有效减少脂肪、增长肌肉和增加肌力。  
83 FALSE 高强度力量练习不能达到减少身体脂肪的目的。  
84 TRUE 动力性身体活动能增加肌肉组织和骨密度以及减轻体重。  
85 TRUE 理想的减肥方法应该包括有效的体育锻炼、合理的饮食结构及饮食习惯。  
86 FALSE 通过调整饮食结构就可以达到理想的体重和体脂比例。  
87 FALSE 只要坚持体育锻炼就能达到理想的体重和体脂比例。  
88 FALSE 单纯的节食或禁食只是使脂肪组织丢失。  
89 TRUE 单纯的节食或禁食会丢失许多脂肪组织和相当的肌肉组织。  
90 TRUE 运动结束后，能量消耗也即刻回到正常状态。  
91 TRUE 成人的体脂主要存在于腹部，这更容易引起心脏病、高血压和糖尿病。  
92 FALSE 成人腹部的脂肪和心脏病、高血压的发生没有关系。  
93 TRUE 体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白的含量，增加高密度脂蛋白含量。  
94 FALSE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈正相关。  
95 TRUE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关。  
1 FALSE 体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。  
2 FALSE 要增强自己的体能必须经常的进行体育锻炼。  
3 TRUE 美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生物、心理和社会三方面来评价人的生命状态

。  
4 FALSE 根据人的健康三维表象，普通人大致可分为5种健康模型。  
5 TRUE 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。  
6 FALSE 情绪健康的主要标志是情绪的乐观。  
7 TRUE 人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。  
8 TRUE 智力健康是指长期的学习和生活中大脑始终保持活跃状态。  
9 FALSE 社会健康指人与社会环境的相互作用，具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力  
10 TRUE 社会健康可以使你在交流中有自信感和安全感，少生烦恼，心情舒畅。  
11 FALSE 完美的身体健康包括身体、精神、社会和心理健康。  
12 TRUE 营养对增强体质I和保持体能状态有重要作用。  
13 FALSE 蛋白质可以促进人体生长发育和修复机体组织，满足人们每日身体活动所需要的能量。  
14 TRUE 生活方式是指人们长期受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响形成的。它与健康有关。  
15 TRUE 心理健康同样影响着生理健康。古人云：怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、恐伤肾、思伤脾。  
16 FALSE 心理健康的基础是情绪好。  
17 TRUE 体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。  
18 FALSE 人体对某些外部刺激做出的生理反应时间称为反应速度，它是许多项目优秀运动员的必备素质

。  
19 TRUE 我国优秀的跨栏运动员刘翔，如果他的反应后时素质强的话，他的成绩将会更好。  
20 TRUE 老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。  
21 TRUE 一个人的皮下脂肪超过正常标准15%-25%，那么他的死亡率会增加30%。  
22 FALSE 速度是指快跑的能力。  
23 FALSE 力量是指提、举重量的能力。  
24 FALSE 灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。  
25 TRUE 灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。  
26 TRUE 神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。  
27 TRUE 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。  
28 FALSE 反应时是指对某些外部刺激作出的动作时间。  
29 TRUE 要设计一种提高体能方案时，首先应该确立自己的目标。  
30 FALSE 要保持旺盛的生命力，就应该进行经常的体育锻炼。  
31 TRUE 有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。  
32 FALSE 人的肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这是生理功能健壮的表现。  
33 TRUE 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。  
34 FALSE 为了科学安全的通过体育锻炼提高自己的健康水平，首先在锻炼前必须了解自己的身体状况。  
35 TRUE "要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说""贵在坚持""。"  
36 TRUE 很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。  
37 TRUE 体育锻炼不仅能增强体能，增进健康，还可以减缓心理压力。  
38 FALSE 如果你的锻炼目标为了增强耐力，你应该选择健身操和跑步等活动项目。  
39 FALSE 如果你的锻炼目标为了增强力量，你应该选择拳击、体操等活动项目。  
40 TRUE 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。  
41 TRUE 身体自测的主要内容包括：心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分。  
42 FALSE 18岁以上对自己健康无疑问者，可以直接参与中低强度的身体练习。  
43 TRUE 要诊断较隐蔽的某些心脏问题时，必须在运动期间进行心电图测试。  
44 FALSE 运动心电图是指运动后进行心电图测试。  
45 TRUE 最大吸氧量，又可以称最大耗氧量。  
46 FALSE 最大吸氧量是人体呼吸系统适应能力最精确的方法。  
47 TRUE 目前国内最简单评价心肺功能适应能力的方法是12分钟跑测试。  
48 TRUE "我们在进行健康标准测试时的""台阶测试""是检测心肺功能适应能力。"  
49 TRUE 负重屈肘肩上推举杠铃或仰卧推举，是锻炼上肢力量。  
50 TRUE 运动强度是指锻炼时人体承受的生理负荷量。  
51 TRUE 早在古希腊时代，医生就相信健康是身体的完全平衡。  
52 FALSE 一个人只有在身体和心理两个方面保持健康，才能有效地保证其健康幸福的生活，并提高生命

的质量。  
53 FALSE "健康是指""无病、无残、无伤""。"  
54 TRUE 对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。  
55 FALSE 人的生命三维立方体是指身体、情绪、生活习惯。  
56 TRUE 人的生命三维立方体中三种属性的面积越大，则该个体的生命质量也越高。  
57 TRUE 许多健康者的经验告诉我们，生命体的质量与健康长寿成正比。  
58 FALSE 生活中出现情绪高涨或情绪低落等现象，证明情绪出现了亚健康，要注意调摄。  
59 TRUE 通过听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍能有效增进智力健康。  
60 FALSE 智力健康是指智商和智力都达到了应有的高水平。  
61 TRUE 智力健康是指在长期的学习和生活中，你的大脑始终保持活跃状态。  
62 TRUE 精神健康对于不同的宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容和标准。  
63 TRUE 一个人的社会健康水平高，在交往中的自信和安全感就强。  
64 FALSE 在人的生命长河不同时期，对五大健康要素的需求程度均是相同的。只要某一要素发展不平衡

，就会危害健康。  
65 TRUE 人体的新陈代谢主要靠甲状腺控制，甲状腺素分泌数量与人体的新陈代谢速度成正比。  
66 FALSE 柔韧性是指完成大幅度动作的能力。  
67 FALSE 一个人出现弓背、猫腰，除了习惯姿势因素外，主要是由于腹肌力量太差。  
68 FALSE 如果锻炼目标是为了减轻体重，应该选择短跑和举重。  
69 FALSE 只要锻炼计划科学、合理，就能有效增强体能。  
70 TRUE 在台阶测试中，是根据性别来区分台阶高度。  
71 FALSE 台阶测试的目的是检查下肢耐力。  
72 FALSE 台阶测试后，心跳次数越快，说明心肺功能越好。  
73 TRUE 进行1RM测试容易导致损伤，因此大学生需要经过1-2周训练后，方能参加1RM测试。  
74 FALSE 胸围与臀围比例高的人比胸围与臀围比例低的人容易患心脏病和高血压。  
75 TRUE 缓解过度锻炼症状的方法是，增加两次锻炼之间的休息时间和降低锻炼时的运动强度。  
76 TRUE 锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，

应及时调整。  
77 FALSE 对于过度锻炼者，只需休息一段时间，集体即可得以恢复。  
78 FALSE 对从事有规律的体育锻炼者来说，最重要的营养成分是蛋白质。  
79 TRUE 一份运动处方应包括锻炼目标、准备活动、锻炼模式和整理活动。  
80 FALSE 为了有效提高锻炼效果，降低身体受伤的可能，应该循序渐进的提高运动量。

序号 选项 内容  
1 B "世界卫生组织对健康提出的定义：""健康是指在身体、\_\_和社会各方面都比较完美的状态，而不仅

是没有疾病和虚弱。"""  
2 C 健康五要素说中包括身体、情绪、智力、精神和\_\_等五个方面。  
3 A 属于与健康有关的体能。  
4 A 不属于动作技能有关的体能。  
5 A 体育锻炼前应该注意\_\_、了解自己的锻炼动机强度和体育锻炼的方法。  
6 C 测量心肺功能适应能力的方法不包括：  
7 C 仰卧起坐主要测量的是\_\_的肌肉。  
8 A 下列选项中\_\_是通常情况下用来表示负荷量的。  
9 C 下列选项中\_\_是通常情况下用来表示负荷强度的。  
10 D 百分之十原则是在下列哪一项训练原则中提出的？  
11 C 下列不是缓解过度锻炼症状的方法:  
12 A 运动处方的组成为：  
13 C 整理活动的目的不包括：  
14 C 准备活动的目的不包括：  
15 B 为提高健康有关的体能水平，每周建议的锻炼的次数为：  
16 A 长时间的跑步所主要采用的呼吸方式是：  
17 A 运动强度的大小一般可以通过心率指标来确定。假设一名体育爱好者今年的年龄为20岁，那么他的

最高心率为：  
18 B 游泳锻炼方法和其他锻炼方法相比独有的特点是：  
19 C 关于步行锻炼法的描述错误的是：  
20 A 下列哪项可以作为评价肌肉耐力的方法：  
21 C 关于仰卧起坐的测量，下列说法不正确的是：  
22 D 体块指数（BMI）的计算公式是：  
23 B 为改善健康状况所需的最小运动量叫：  
24 B 关于跑步的技术要领下列说法正确的是：  
25 B 锻炼中运动强度的大小一般通过\_\_指标来确定。  
FDU2010—2011学年第二学期网上理论课考试基础理论部分试题库

1 FALSE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的高强度体育锻炼方法。  
2 TRUE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的低强度体育锻炼方法。  
3 FALSE 练习短跑可以用来发展耐力。  
4 TRUE 长跑和游泳可以用来发展耐力。  
5 TRUE 研究表明，耐力练习能有效控制体重，降低患心血管疾病的威胁性。  
6 TRUE 运动生理学家认为，心肺适应能力是与健康密切相关的最重要生理指标之一。  
7 TRUE 体育锻炼时所需的能量来自营养物质的化学能。  
8 FALSE 在体内，不只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
9 TRUE 在体内，只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
10 FALSE 人体内含有大量的三磷酸腺苷(ATP)。  
11 TRUE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功只能维持1秒左右。  
12 FALSE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功可以维持10秒左右。  
13 TRUE 只有不停地合成三磷酸腺苷(ATP)才能满足肌肉收缩的需要。  
14 FALSE 在无氧条件下不能合成三磷酸腺苷(ATP)。  
15 TRUE 在体内有两种系统可以合成三磷酸腺苷(ATP)。  
16 TRUE 心肺系统负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
17 FALSE 心脏负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
18 TRUE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：右心，泵血通过肺，称肺循环。  
19 FALSE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：左心，泵血通过肺，称肺循环。  
20 TRUE 正常成年男子安静时的心输出量约为5升/分。  
21 FALSE 正常成年男子安静时的心输出量约为10升/分。  
22 TRUE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）和每搏输出量（心脏收缩一次的射血量）的影响

。  
23 FALSE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）的影响。  
24 TRUE 体育锻炼时，心输出量会因心率或每搏输出量的增加而增加.  
25 FALSE 体育锻炼时，心输出量不受心率或每搏输出量变化的影响。  
26 TRUE 人体运动时适宜最大心率（HRmax）=220 —年龄（年）  
27 TRUE 血液通过动脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
28 FALSE 血液通过静脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
29 TRUE 高血压是指收缩压高于140mmHg或舒张压高于90mmHg。  
30 FALSE 当收缩压达到130mmHg时称为高血压。  
31 FALSE 当舒张压高于80mmHg时称为高血压。  
32 TRUE 最大摄氧量是反映心肺能力的有效指标。  
33 TRUE 最大摄氧量的百分比（%VO2max）可以表示运动强度。  
34 TRUE 运动肌肉血流量的增加是心输出量增加和血液再分配的结果。  
35 FALSE 运动肌肉血流量的增加和心输出量及血液再分配之间没有关系。  
36 TRUE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流减少，而运动肌肉血流增加。  
37 FALSE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流增加，而运动肌肉血流减少。  
38 TRUE 测量心率被认为是确定运动强度的标准方法之一。  
39 TRUE 体育锻炼时收缩压增加，但舒张压变化不大。  
40 FALSE 体育锻炼时舒张压增加，但收缩压变化不大。  
41 TRUE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。  
42 FALSE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的二氧化碳和呼出更多的氧。  
43 FALSE 当运动的强度小于80% VO2max时，呼吸频率与运动强度都按比例增加。  
44 TRUE 当运动强度大于50% VO2max后，呼吸频率迅速增加以摄入更多的氧和呼出大量的二氧化碳。  
45 TRUE 运动处方中的每次锻炼都应包括以下三个主要组成部分：准备活动、锻炼模式和整理活动。  
46 TRUE 锻炼模式是运动处方中最主要的组成部分，它包括锻炼方式、频率、强度和持续时间等。  
47 TRUE 一周进行两次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
48 FALSE 一周进行一次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
49 FALSE 运动强度接近60% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
50 TRUE 运动强度接近50% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
51 TRUE 对于一个心肺适应水平较低的锻炼者而言，20至30分钟的锻炼就可提高心肺适应水平。  
52 TRUE 整理活动的主要目的是促进血液回流至心脏，以避免血液过多分布在上肢和下肢而造成头晕和

昏厥。  
53 FALSE 每个锻炼者提高心肺适应水平的运动处方通常包括三个阶段：起始阶段，渐进阶段和终止阶段

。  
54 TRUE 法特莱克练习是耐力练习的有效方法。  
55 TRUE 间隙练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
56 FALSE 持续练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
57 TRUE 耐力练习可增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
58 FALSE 耐力练习不会增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
59 TRUE 最大心输出量的增加可使锻炼的肌肉得到更多的氧气，也使耐力得以提高。  
60 FALSE 最大心输出量的增加并不能使锻炼的肌肉得到更多的氧气。  
61 FALSE 耐力练习能引起肺结构或呼吸系统功能的变化。  
62 TRUE 耐力练习不能引起肺结构或呼吸系统功能的变化，但可以使呼吸肌耐力增加。  
63 FALSE 心输出量是衡量心肺适应水平最好的指标。  
64 TRUE 耐力练习并不能提高柔韧性，相反，耐力练习可能导致肌肉和肌腱的缩短，从而使某些关节的

活动范围缩小。  
65 FALSE 耐力练习能提高柔韧性，还可使肌肉和肌腱的伸长，从而使某些关节的活动范围扩大。  
66 TRUE 持之以恒的步行、跑步和骑自行车等都是提高心肺适应水平的有效锻炼方式。  
67 TRUE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗减少，体重和体脂会慢慢地增加

。  
68 FALSE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗增加，体重和体脂会慢慢地减少

。  
69 TRUE 通过节食和服用减肥药能迅速减轻体重，这并不利于健康，并且皮肤会变得松弛。  
70 TRUE 有规律地锻炼和合理的饮食比节食减肥更有利于健康。  
71 TRUE 力量练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
72 FALSE 柔韧性练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
73 TRUE 肌纤维充满着平行排列的肌原纤维，肌原纤维是肌纤维的收缩单位，它是肌肉中的收缩成分，

其功能是通过收缩产生力量。  
74 TRUE 肌肉的缩短或伸长是由于粗丝和细丝间的互相滑动而得以实现，但肌丝本身的结构和长度不变

。  
75 TRUE 肌肉的收缩是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
76 FALSE 肌肉的放松是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
77 TRUE 肌肉收缩时，会产生张力和长度的变化。  
78 TRUE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等长收缩两种。  
79 FALSE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等动收缩两种。  
80 TRUE 等张收缩又称为动力性收缩，大多数情况下身体的锻炼依赖于等张收缩。  
81 FALSE 大多数情况下身体的锻炼依赖于静力性收缩。  
82 TRUE 等张收缩又可分为向心收缩、离心收缩和等动收缩。  
83 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做向心

运动，称为向心收缩。  
84 FALSE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做运动

，称为离心收缩。  
85 TRUE 向心收缩是人体得以实现各种加速运动的基础，如屈肘、高抬腿和挥臂等。  
86 FALSE 屈肘、抓举下蹲、高抬腿和挥臂属于向心收缩。  
87 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力小于外力时，肌肉虽积极地收缩但仍被拉长，称为离心收缩。  
88 TRUE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、减速和克服重力等作用。  
89 FALSE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、加速和克服重力等作用。  
90 TRUE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最大收缩。  
91 FALSE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最小收缩。  
92 TRUE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等长收缩

。  
93 FALSE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等动收缩

。  
94 TRUE 根据肌纤维的收缩与抗疲劳特征分为三种类型：慢收缩肌纤维、快收缩肌纤维和中间型收缩肌

纤维。  
95 TRUE 慢收缩肌纤维简称慢肌纤维，其收缩速度慢，产生的力量小，然而有很强的抗疲劳性。  
96 FALSE 快收缩肌纤维有很强的抗疲劳性。  
97 TRUE 慢肌纤维中肌红蛋白含量高，毛细血管多，呈红色，故又称红肌纤维。  
98 TRUE 慢肌纤维适合于长时间有氧运动，如走或慢跑等。  
99 FALSE 慢肌纤维适合于短时间有氧运动。  
100 TRUE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但容易疲劳。  
101 FALSE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但不易疲劳。  
102 TRUE 肌肉力量主要取决于肌肉的生理横截面积，即生理横截面积愈大，肌肉的力量越大。  
103 FALSE 肌肉力量和肌肉的生理横截面积没有关系。  
104 TRUE 肌肉收缩的长度-张力关系是指肌肉收缩前的初长度对肌肉收缩时产生的张力影响。  
105 TRUE 体育锻炼时，如果练习者出现精神不振、厌倦练习、有疲劳感，甚至可能出现肌肉与骨的损伤

，这是过度训练引起心理和生理上一系列的消极反应。  
106 TRUE 渐增阻力原则、专门性原则、系统性原则是肌肉力量练习的原则。  
107 TRUE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用渐增阻力原则。  
108 FALSE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用超负荷原则。  
109 TRUE 根据肌肉收缩的类型，力量练习分为等张练习、等长练习和等动练习。  
110 TRUE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退也快。  
111 FALSE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退较慢。  
112 TRUE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较长

。  
113 FALSE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较

短。  
114 FALSE 力量练习常用心率来表示练习强度。  
115 TRUE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等张性力量练习或动力性练

习。  
116 FALSE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等长性力量练习。  
117 TRUE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等长性力

量练习或静力性练习。  
118 FALSE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等张性

力量练习或静力性练习。  
119 TRUE 等动练习是借助于专门的等动训练器在动力状态下完成练习的方法。  
120 FALSE 等动练习是借助于专门的等动训练器在静力状态下完成练习的方法。  
121 TRUE 负重抗阻练习是增强肌肉力量的基本手段。  
122 TRUE 在力量练习中常用RM来表示运动强度，而不是用心率来加以推测。  
123 TRUE 在进行全身的肌肉练习时，每隔一天进行练习会获得最佳的锻炼效果。  
124 TRUE 力量练习的运动处方分为三个阶段：开始阶段、慢速增长阶段和保持阶段。  
125 TRUE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量的增多、增粗而使肌纤维增粗的缘故。  
126 FALSE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量增多的缘故。  
127 TRUE 力量练习中注意事项：了解力量练习的安全要诀，为避免受伤要进行准备活动和放松活动，在

负重时注意完成动作的速度和练习的呼吸，同时合理安排练习顺序。  
128 TRUE 力量练习对心肺功能的改善不明显，但有规律的力量练习对身体的组成成分和柔韧性的改善有

积极的作用。  
129 FALSE 力量练习可明显改善心肺功能。  
130 TRUE 杠铃与哑铃练习法、体操练习法可用来发展力量。  
131 TRUE 发展胸大肌、肱三头肌、三角肌可采用卧推练习。  
132 FALSE 一般来说，女子通过负重练习可以获得明显的肌肉块。  
133 TRUE 体操练习法是借助自身重量并把四肢作为阻力来发展肌肉的力量和耐力，同样它还可以提高柔

韧性，这是因为肢体本身的力量就可以使肌肉伸展到最长。  
134 TRUE 柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性

和伸展能力。  
135 TRUE 关节的活动幅度主要取决于关节本身的结构，关节的结构不同，柔韧性也有差别。  
136 TRUE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围，

随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
137 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
138 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
139 TRUE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，控

制其停留一定时间所表现出来的能力。  
140 FALSE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，

控制其停留一定时间所表现出来的能力。  
141 TRUE 在体育锻炼时，要发展某一关节的柔韧性时，主要发展控制关节屈、伸肌的伸展性及协调能力

，牵拉限制关节活动幅度的对抗肌，逐渐增加它们的伸展度。  
142 TRUE 肌肉伸展的方法有三种：即主动和被动的静态伸展法、主动或被动的弹性伸展法、本体感受神

经肌肉伸展法。  
143 TRUE 主动或被动的静态伸展法是一种行之有效且比较流行的伸展肌肉方法，它是缓慢地将肌肉、肌

腱、韧带拉伸到有一定酸、胀和痛的感觉位置，并维持此姿势一段时间。  
144 TRUE 主动或被动的弹性伸展法是指有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加大的多次重复一个动作的拉

伸方法。  
145 TRUE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸展

能力相适应，如果大于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
146 FALSE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸

展能力相适应，如果小于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
147 TRUE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大腿

后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并伸

展，肌肉间的这种协作关系称为协同作用。  
148 FALSE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大

腿后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并

伸展，肌肉间的这种协作关系称为肌肉收缩关系。  
149 TRUE 肩关节柔韧性练习方法有：压肩、吊肩、转肩等。  
150 TRUE 下肢柔韧性练习方法有：弓箭步压腿、后拉腿、正压腿、侧压腿等。  
151 TRUE 腰腹部柔韧性练习方法有：体前屈、体侧屈、转体等。  
   
序号 选项 内容  
1 TRUE 获得和利用食物的综合过程称为营养。  
2 FALSE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的部分营养成分。  
3 TRUE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的所有营养成分。  
4 TRUE 营养缺乏或过剩，都将影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
5 FALSE 营养缺乏或过剩，并不影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
6 FALSE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症的发生没有关系。  
7 TRUE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症发生有关系。  
8 FALSE 改变饮食可以控制体重，但不能阻止糖尿病的发生。  
9 TRUE 改变饮食可以控制体重，也能阻止糖尿病的发生。  
10 TRUE 存在于食物中、为健康身体所需要的物质称为营养素。  
11 FALSE 营养素就是指糖、脂肪和蛋白质。  
12 FALSE 三大营养素是指糖、盐、蛋白质。  
13 TRUE 营养素包括三大营养素和微量营养素。  
14 FALSE 微量营养素和健康没有多大关系。  
15 FALSE 微量营养素就是指维生素。  
16 TRUE 微量营养素包括维生素和无机盐。  
17 TRUE 平衡膳食是指膳食中的营养素能满足人体的需要，既不缺乏，又不过剩。  
18 FALSE 在正常生理情况下，糖和蛋白质是主要的功能物质。  
19 TRUE 在体育锻炼中，究竟是糖还是脂肪作为主要能源，运动强度起决定性作用。  
20 FALSE 身体以何种能源供能和体育锻炼的强度没有关系。  
21 TRUE 当糖不足或机体处于应激状态时，蛋白质也作为能源物质。  
22 FALSE 蛋白质不能作为能源物质。  
23 FALSE 脂肪是体育活动中最重要的能量来源。  
24 TRUE 糖是体育活动中最重要的能量来源。  
25 TRUE 葡萄糖是唯一能够被机体直接利用的糖分子。  
26 FALSE 葡萄糖必须再分解后才能被机体利用。  
27 TRUE 在中枢神经系统中葡萄糖是能量的唯一来源。  
28 FALSE 由于食物中的纤维素不能提供能量和营养素，所以它是健康膳食中不需要的成分。  
29 TRUE 植物纤维可控制糖尿病患者血糖浓度的升高。  
30 TRUE 每天多吃水果、蔬菜、谷类和面包等可增加植物纤维的摄入。  
31 FALSE 脂肪全部来自膳食中的脂肪成分。  
32 TRUE 膳食中过多的糖和蛋白质可以转化为脂肪。  
33 TRUE 一般认为低密度胆固醇对身体有害，而高密度胆固醇对身体有益。  
34 FALSE 一般认为低密度胆固醇对身体有益，而高密度胆固醇对身体有害。  
35 FALSE 胆固醇主要来源于动物性食物，如肉、牡蛎等。  
36 TRUE 胆固醇是构成细胞和某些激素（如男、女性激素）的成分。  
37 FALSE 胆固醇对身体而言是不需要的。  
38 FALSE 蛋白质在正常情况下是身体活动主要能源。  
39 FALSE 吃过多的动物性蛋白质食品并不会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
40 TRUE 吃过多的动物性蛋白质食品会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
41 TRUE 在功能方面，微量营养素和三大营养素一样重要，是维持生命所必需的。  
42 FALSE 在功能方面，微量营养素和三大营养素相比，并不重要。  
43 FALSE 大多数维生素机体都能产生，不必由膳食供给。  
44 FALSE 大多数维生素机体不能产生，必须由膳食供给。  
45 FALSE 烹调蔬菜可以使大多数的维生素保留。  
46 TRUE 生吃和蒸蔬菜可以保持其最大的营养价值。  
47 TRUE 维生素存在于几乎所有的食物中，平衡膳食可供给所有的必须维生素。  
48 FALSE 维生素很少存在于食物中，必须通过服食维生素药丸才能维持身体正常功能。  
49 TRUE 钙的缺乏将导致骨质疏松。  
50 FALSE 一克脂肪产生的能量小于一克糖产生的能量。  
51 TRUE 一克脂肪产生的能量大于一克糖产生的能量。  
52 TRUE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量密切相关。  
53 FALSE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量关系不大。  
54 TRUE 吃大量的食糖容易发生肥胖。  
55 FALSE 吃大量的食糖并不会增加发生肥胖的可能性。  
56 TRUE 饮食中高盐是引起高血压的一个很重要的原因。  
57 FALSE 高盐饮食和高血压的发生没有关系。  
58 TRUE 吃饭时不要饮茶，因为饮茶影响铁的吸收。  
59 FALSE 运动前摄入糖果可以提供一个快速的能量供给。  
60 FALSE 在力量练习后，必须补充额外的蛋白质才能促进肌肉生长和强壮。  
61 TRUE 抗氧化剂是一些化学物质，它可阻止氧对细胞的损害。  
62 TRUE 绿色食品是指那些在生长过程中没有使用过农药和其他化学药品而生长出来的食物。  
63 FALSE 绿色食品是指那些颜色为绿色的蔬菜和水果。  
64 TRUE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较高。  
65 FALSE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较低。  
66 TRUE 一般来说，大强度的运动，利用糖作为能源的比例较高。  
67 FALSE 身体成分是指身体中肌肉和非肌肉的组成。  
68 TRUE 身体成分是指身体中脂肪和非脂肪部分的组成。  
69 TRUE 脂肪细胞的数量和脂肪细胞的体积决定了身体中的脂肪含量。  
70 FALSE 脂肪细胞的数量决定了身体中的脂肪含量。  
71 TRUE 要使体重保持恒定，摄入能量和消耗能量之间应该保持平衡。  
72 TRUE 要使体重减轻，与食物摄入量相比需要消耗掉更多的能量。  
73 FALSE 人的行为和生活方式并不可以改变食物消化后的卡路里储存及其以后的能量支出。  
74 TRUE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于肌肉组织的总量减少。  
75 FALSE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于脂肪组织的总量减少。  
76 TRUE 为了控制体重，你要么选择降低卡路里的摄入量，要么选择体育锻炼。  
77 TRUE 体育锻炼所需能量来自全身各处脂肪的“燃烧”，而决不是某个特定的活动部位  
78 FALSE 仰卧起坐练习时，其能量的消耗来自腹部的脂肪。  
79 FALSE 要使腹部的脂肪减少，只要进行仰卧起坐的练习就可以了。  
80 TRUE 有氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
81 FALSE 无氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
82 TRUE 高强度力量练习能有效减少脂肪、增长肌肉和增加肌力。  
83 FALSE 高强度力量练习不能达到减少身体脂肪的目的。  
84 TRUE 动力性身体活动能增加肌肉组织和骨密度以及减轻体重。  
85 TRUE 理想的减肥方法应该包括有效的体育锻炼、合理的饮食结构及饮食习惯。  
86 FALSE 通过调整饮食结构就可以达到理想的体重和体脂比例。  
87 FALSE 只要坚持体育锻炼就能达到理想的体重和体脂比例。  
88 FALSE 单纯的节食或禁食只是使脂肪组织丢失。  
89 TRUE 单纯的节食或禁食会丢失许多脂肪组织和相当的肌肉组织。  
90 TRUE 运动结束后，能量消耗也即刻回到正常状态。  
91 TRUE 成人的体脂主要存在于腹部，这更容易引起心脏病、高血压和糖尿病。  
92 FALSE 成人腹部的脂肪和心脏病、高血压的发生没有关系。  
93 TRUE 体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白的含量，增加高密度脂蛋白含量。  
94 FALSE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈正相关。  
95 TRUE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关。  
   
序号 选项 内容  
1 FALSE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的高强度体育锻炼方法。  
2 TRUE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的低强度体育锻炼方法。  
3 FALSE 练习短跑可以用来发展耐力。  
4 TRUE 长跑和游泳可以用来发展耐力。  
5 TRUE 研究表明，耐力练习能有效控制体重，降低患心血管疾病的威胁性。  
6 TRUE 运动生理学家认为，心肺适应能力是与健康密切相关的最重要生理指标之一。  
7 TRUE 体育锻炼时所需的能量来自营养物质的化学能。  
8 FALSE 在体内，不只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
9 TRUE 在体内，只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
10 FALSE 人体内含有大量的三磷酸腺苷(ATP)。  
11 TRUE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功只能维持1秒左右。  
12 FALSE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功可以维持10秒左右。  
13 TRUE 只有不停地合成三磷酸腺苷(ATP)才能满足肌肉收缩的需要。  
14 FALSE 在无氧条件下不能合成三磷酸腺苷(ATP)。  
15 TRUE 在体内有两种系统可以合成三磷酸腺苷(ATP)。  
16 TRUE 心肺系统负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
17 FALSE 心脏负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
18 TRUE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：右心，泵血通过肺，称肺循环。  
19 FALSE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：左心，泵血通过肺，称肺循环。  
20 TRUE 正常成年男子安静时的心输出量约为5升/分。  
21 FALSE 正常成年男子安静时的心输出量约为10升/分。  
22 TRUE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）和每搏输出量（心脏收缩一次的射血量）的影响

。  
23 FALSE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）的影响。  
24 TRUE 体育锻炼时，心输出量会因心率或每搏输出量的增加而增加.  
25 FALSE 体育锻炼时，心输出量不受心率或每搏输出量变化的影响。  
26 TRUE 人体运动时适宜最大心率（HRmax）=220 —年龄（年）  
27 TRUE 血液通过动脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
28 FALSE 血液通过静脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
29 TRUE 高血压是指收缩压高于140mmHg或舒张压高于90mmHg。  
30 FALSE 当收缩压达到130mmHg时称为高血压。  
31 FALSE 当舒张压高于80mmHg时称为高血压。  
32 TRUE 最大摄氧量是反映心肺能力的有效指标。  
33 TRUE 最大摄氧量的百分比（%VO2max）可以表示运动强度。  
34 TRUE 运动肌肉血流量的增加是心输出量增加和血液再分配的结果。  
35 FALSE 运动肌肉血流量的增加和心输出量及血液再分配之间没有关系。  
36 TRUE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流减少，而运动肌肉血流增加。  
37 FALSE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流增加，而运动肌肉血流减少。  
38 TRUE 测量心率被认为是确定运动强度的标准方法之一。  
39 TRUE 体育锻炼时收缩压增加，但舒张压变化不大。  
40 FALSE 体育锻炼时舒张压增加，但收缩压变化不大。  
41 TRUE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。  
42 FALSE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的二氧化碳和呼出更多的氧。  
43 FALSE 当运动的强度小于80% VO2max时，呼吸频率与运动强度都按比例增加。  
44 TRUE 当运动强度大于50% VO2max后，呼吸频率迅速增加以摄入更多的氧和呼出大量的二氧化碳。  
45 TRUE 运动处方中的每次锻炼都应包括以下三个主要组成部分：准备活动、锻炼模式和整理活动。  
46 TRUE 锻炼模式是运动处方中最主要的组成部分，它包括锻炼方式、频率、强度和持续时间等。  
47 TRUE 一周进行两次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
48 FALSE 一周进行一次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
49 FALSE 运动强度接近60% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
50 TRUE 运动强度接近50% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
51 TRUE 对于一个心肺适应水平较低的锻炼者而言，20至30分钟的锻炼就可提高心肺适应水平。  
52 TRUE 整理活动的主要目的是促进血液回流至心脏，以避免血液过多分布在上肢和下肢而造成头晕和

昏厥。  
53 FALSE 每个锻炼者提高心肺适应水平的运动处方通常包括三个阶段：起始阶段，渐进阶段和终止阶段

。  
54 TRUE 法特莱克练习是耐力练习的有效方法。  
55 TRUE 间隙练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
56 FALSE 持续练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
57 TRUE 耐力练习可增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
58 FALSE 耐力练习不会增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
59 TRUE 最大心输出量的增加可使锻炼的肌肉得到更多的氧气，也使耐力得以提高。  
60 FALSE 最大心输出量的增加并不能使锻炼的肌肉得到更多的氧气。  
61 FALSE 耐力练习能引起肺结构或呼吸系统功能的变化。  
62 TRUE 耐力练习不能引起肺结构或呼吸系统功能的变化，但可以使呼吸肌耐力增加。  
63 FALSE 心输出量是衡量心肺适应水平最好的指标。  
64 TRUE 耐力练习并不能提高柔韧性，相反，耐力练习可能导致肌肉和肌腱的缩短，从而使某些关节的

活动范围缩小。  
65 FALSE 耐力练习能提高柔韧性，还可使肌肉和肌腱的伸长，从而使某些关节的活动范围扩大。  
66 TRUE 持之以恒的步行、跑步和骑自行车等都是提高心肺适应水平的有效锻炼方式。  
67 TRUE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗减少，体重和体脂会慢慢地增加

。  
68 FALSE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗增加，体重和体脂会慢慢地减少

。  
69 TRUE 通过节食和服用减肥药能迅速减轻体重，这并不利于健康，并且皮肤会变得松弛。  
70 TRUE 有规律地锻炼和合理的饮食比节食减肥更有利于健康。  
71 TRUE 力量练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
72 FALSE 柔韧性练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
73 TRUE 肌纤维充满着平行排列的肌原纤维，肌原纤维是肌纤维的收缩单位，它是肌肉中的收缩成分，

其功能是通过收缩产生力量。  
74 TRUE 肌肉的缩短或伸长是由于粗丝和细丝间的互相滑动而得以实现，但肌丝本身的结构和长度不变

。  
75 TRUE 肌肉的收缩是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
76 FALSE 肌肉的放松是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
77 TRUE 肌肉收缩时，会产生张力和长度的变化。  
78 TRUE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等长收缩两种。  
79 FALSE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等动收缩两种。  
80 TRUE 等张收缩又称为动力性收缩，大多数情况下身体的锻炼依赖于等张收缩。  
81 FALSE 大多数情况下身体的锻炼依赖于静力性收缩。  
82 TRUE 等张收缩又可分为向心收缩、离心收缩和等动收缩。  
83 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做向心

运动，称为向心收缩。  
84 FALSE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做运动

，称为离心收缩。  
85 TRUE 向心收缩是人体得以实现各种加速运动的基础，如屈肘、高抬腿和挥臂等。  
86 FALSE 屈肘、抓举下蹲、高抬腿和挥臂属于向心收缩。  
87 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力小于外力时，肌肉虽积极地收缩但仍被拉长，称为离心收缩。  
88 TRUE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、减速和克服重力等作用。  
89 FALSE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、加速和克服重力等作用。  
90 TRUE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最大收缩。  
91 FALSE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最小收缩。  
92 TRUE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等长收缩

。  
93 FALSE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等动收缩

。  
94 TRUE 根据肌纤维的收缩与抗疲劳特征分为三种类型：慢收缩肌纤维、快收缩肌纤维和中间型收缩肌

纤维。  
95 TRUE 慢收缩肌纤维简称慢肌纤维，其收缩速度慢，产生的力量小，然而有很强的抗疲劳性。  
96 FALSE 快收缩肌纤维有很强的抗疲劳性。  
97 TRUE 慢肌纤维中肌红蛋白含量高，毛细血管多，呈红色，故又称红肌纤维。  
98 TRUE 慢肌纤维适合于长时间有氧运动，如走或慢跑等。  
99 FALSE 慢肌纤维适合于短时间有氧运动。  
100 TRUE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但容易疲劳。  
101 FALSE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但不易疲劳。  
102 TRUE 肌肉力量主要取决于肌肉的生理横截面积，即生理横截面积愈大，肌肉的力量越大。  
103 FALSE 肌肉力量和肌肉的生理横截面积没有关系。  
104 TRUE 肌肉收缩的长度-张力关系是指肌肉收缩前的初长度对肌肉收缩时产生的张力影响。  
105 TRUE 体育锻炼时，如果练习者出现精神不振、厌倦练习、有疲劳感，甚至可能出现肌肉与骨的损伤

，这是过度训练引起心理和生理上一系列的消极反应。  
106 TRUE 渐增阻力原则、专门性原则、系统性原则是肌肉力量练习的原则。  
107 TRUE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用渐增阻力原则。  
108 FALSE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用超负荷原则。  
109 TRUE 根据肌肉收缩的类型，力量练习分为等张练习、等长练习和等动练习。  
110 TRUE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退也快。  
111 FALSE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退较慢。  
112 TRUE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较长

。  
113 FALSE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较

短。  
114 FALSE 力量练习常用心率来表示练习强度。  
115 TRUE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等张性力量练习或动力性练

习。  
116 FALSE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等长性力量练习。  
117 TRUE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等长性力

量练习或静力性练习。  
118 FALSE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等张性

力量练习或静力性练习。  
119 TRUE 等动练习是借助于专门的等动训练器在动力状态下完成练习的方法。  
120 FALSE 等动练习是借助于专门的等动训练器在静力状态下完成练习的方法。  
121 TRUE 负重抗阻练习是增强肌肉力量的基本手段。  
122 TRUE 在力量练习中常用RM来表示运动强度，而不是用心率来加以推测。  
123 TRUE 在进行全身的肌肉练习时，每隔一天进行练习会获得最佳的锻炼效果。  
124 TRUE 力量练习的运动处方分为三个阶段：开始阶段、慢速增长阶段和保持阶段。  
125 TRUE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量的增多、增粗而使肌纤维增粗的缘故。  
126 FALSE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量增多的缘故。  
127 TRUE 力量练习中注意事项：了解力量练习的安全要诀，为避免受伤要进行准备活动和放松活动，在

负重时注意完成动作的速度和练习的呼吸，同时合理安排练习顺序。  
128 TRUE 力量练习对心肺功能的改善不明显，但有规律的力量练习对身体的组成成分和柔韧性的改善有

积极的作用。  
129 FALSE 力量练习可明显改善心肺功能。  
130 TRUE 杠铃与哑铃练习法、体操练习法可用来发展力量。  
131 TRUE 发展胸大肌、肱三头肌、三角肌可采用卧推练习。  
132 FALSE 一般来说，女子通过负重练习可以获得明显的肌肉块。  
133 TRUE 体操练习法是借助自身重量并把四肢作为阻力来发展肌肉的力量和耐力，同样它还可以提高柔

韧性，这是因为肢体本身的力量就可以使肌肉伸展到最长。  
134 TRUE 柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性

和伸展能力。  
135 TRUE 关节的活动幅度主要取决于关节本身的结构，关节的结构不同，柔韧性也有差别。  
136 TRUE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围，

随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
137 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
138 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
139 TRUE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，控

制其停留一定时间所表现出来的能力。  
140 FALSE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，

控制其停留一定时间所表现出来的能力。  
141 TRUE 在体育锻炼时，要发展某一关节的柔韧性时，主要发展控制关节屈、伸肌的伸展性及协调能力

，牵拉限制关节活动幅度的对抗肌，逐渐增加它们的伸展度。  
142 TRUE 肌肉伸展的方法有三种：即主动和被动的静态伸展法、主动或被动的弹性伸展法、本体感受神

经肌肉伸展法。  
143 TRUE 主动或被动的静态伸展法是一种行之有效且比较流行的伸展肌肉方法，它是缓慢地将肌肉、肌

腱、韧带拉伸到有一定酸、胀和痛的感觉位置，并维持此姿势一段时间。  
144 TRUE 主动或被动的弹性伸展法是指有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加大的多次重复一个动作的拉

伸方法。  
145 TRUE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸展

能力相适应，如果大于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
146 FALSE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸

展能力相适应，如果小于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
147 TRUE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大腿

后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并伸

展，肌肉间的这种协作关系称为协同作用。  
148 FALSE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大

腿后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并

伸展，肌肉间的这种协作关系称为肌肉收缩关系。  
149 TRUE 肩关节柔韧性练习方法有：压肩、吊肩、转肩等。  
150 TRUE 下肢柔韧性练习方法有：弓箭步压腿、后拉腿、正压腿、侧压腿等。  
151 TRUE 腰腹部柔韧性练习方法有：体前屈、体侧屈、转体等。  
   
   
序号 选项 内容  
1 TRUE 体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。  
2 FALSE 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。  
3 FALSE 凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。  
4 TRUE 体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。  
5 TRUE 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。  
6 FALSE 人体的应激类型可以分为主动应激和被动应激两种。  
7 TRUE 人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。  
8 FALSE 在生活和工作中最适宜的应激是轻度应激。  
9 TRUE 在应急的心理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑和抑郁。  
10 FALSE 焦虑的产生是因为对当前情景的担忧。  
11 TRUE 正确地看待自己与他人将有助于降低应激水平。  
12 TRUE 高应激的个体更容易产生运动损伤。  
13 FALSE 减少应激最有效的锻炼方法是高强度的无氧锻炼。  
14 TRUE 有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，并有助提高人对应激的抵抗力。  
15 TRUE 各种放松方法的共同点是：集中注意暗示语、深沉的腹式呼吸，全身肌肉放松。  
16 FALSE 对相同的应激情景，人们的反应也是相同的。  
17 TRUE 对相同的应激情景，人们的反应可能是不相同的。  
18 TRUE 提高社会健康可以通过培养和提高善与人处的能力。  
19 TRUE 建立良好人际关系的技能包括：沟通、宽容、合作和学会拒绝。  
20 FALSE 人体最重要的散热气管是呼吸系统。  
21 TRUE 皮肤是人体最重要的散热气管。  
22 TRUE 冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。  
23 TRUE 在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。  
24 TRUE 人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。  
25 FALSE 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。  
26 FALSE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热。  
27 TRUE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。  
28 TRUE 根据实验显示：人体的头部散热与气温成反比。  
29 TRUE 海拔高度越高，人的最大吸氧量和锻炼的耐久力下降越明显。  
30 FALSE 当海拔高度超过1500米，人体就会出现明显的高原反应：如头晕、胸闷、心慌等。  
31 TRUE 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。  
32 FALSE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和脂肪类食物为主，注意少吃多餐。  
33 TRUE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和蛋白质及含维生素多的食物为主，注意少吃多餐。  
34 TRUE 当海拔高度达到5000英尺时，最大吸氧量才会发生比较大的变化。  
35 TRUE 要提高机体对高原的适应能力，主要应提高肺通气量，以促进组织获得充分的氧气供应。  
36 TRUE 高海拔地区的空气比较干燥，而且锻炼时呼吸的急促导致水分容易丢失，因此应注意及时补水

。  
37 TRUE 在炎热夏季的11：00-15：00，空气中的臭氧含量最高，阳光中的紫外线辐射也最强烈，因此应

避免在室外进行体育锻炼。  
38 TRUE 为了减少和避免空气污染，人们在马路边进行体育锻炼时，应尽量远离公路。  
39 TRUE 在热环境中进行体育锻炼是安全的，但总的锻炼时间应适当减少。  
40 FALSE 在高海拔地区进行体育锻炼，不应该减小运动强度。  
41 TRUE 短期处在中等海拔地区，减少体育锻炼持续时间或频率是没有必要的。  
42 TRUE 研究显示，冠心病和脑供血不足，男性较女性的发病率高，原因是女性体内的雌激素会提高高

密度胆固醇。  
43 FALSE 减少血中高胆固醇的最简单方法是体育锻炼。  
44 TRUE 减少血中高胆固醇的最简单方法是改善膳食结构。  
45 TRUE 体育锻炼可以调整植物神经系统功能，降低交感神经系统的兴奋性，提高副交感神经的兴奋性

。  
46 FALSE 近年来的研究显示，抗阻运动可以产生较好的降压作用，不会引起血压升高。  
47 TRUE 形成冠心病原发性的危险因素是吸烟、高血压、高血胆固醇和缺乏体育锻炼。  
48 TRUE 预防癌症应该从改善生活观念和行为着手，加强营养和体育锻炼。  
49 TRUE 人体内自由基浓度过高会损害细胞，导致癌症，而经常食用富含抗氧化剂食物如维生素A、E、C

，可以达到防治。  
50 TRUE 体育锻炼可以增强抵抗力和免疫能力，从而减少癌症的发生。  
51 FALSE “是药三分毒”因此一般的身体不适尽量不要服用药物。  
52 TRUE 日本有条谚语：“先是人醉酒，后是酒吃人”意为长期过量饮酒有害。  
53 FALSE 当一个人的情绪消极或任务超出能力时，生理与心理易出现疲劳。  
54 TRUE 长跑可以培养人的意志品质。  
55 TRUE 人体新陈代谢过程中，机体内的各种生物化学反应都需要在酶的催化下进行。  
56 TRUE 空气污染会导致人体锻炼时心率加快。  
57 TRUE 人体在热环境中锻炼产生的热应激主要由 热量与湿度共同引起的。  
58 FALSE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测体温。  
59 TRUE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测心率。  
60 TRUE 人体在热环境中进行体育锻炼，会出现血管扩张，张力降低 。  
61 FALSE 热痉挛的特征是肌肉产生痉挛或肢体发生抽搐，发生热痉挛的原因是用力过大。  
62 TRUE 中暑是一种威胁生命的紧急状态，主要症状除了发热、无力外，另一特征是 流汗停止。  
63 FALSE 在冷环境境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热 。  
64 TRUE 抢救中暑患者，首先应该将其移至阴凉的地方，然后使患者仰卧，将头垫高并冷敷 。  
65 TRUE 抢救中暑患者的原则之一是尽可能快地 降低体温 。  
66 TRUE 在冷环境中锻炼，最理想的服装是保温，透气，以保证汗液的正常蒸发。  
67 FALSE 在冷环境中有规律的进行体育锻炼，可以产生冷习服，表现在低温环境中，体温容易降低。  
68 FALSE 随着气温降低，人体头部散发的热量越低。  
69 TRUE 随着气温降低，人体头部散发的热量增加。  
70 TRUE 在高海拔地区进行体育锻炼，最主要的问题是低气压限制动脉血中运输的 氧气量 。  
71 TRUE 血中高胆固醇可以通过膳食、体育锻炼和药物治疗等方法来减少，其中最简单的方法是膳食 。  
72 FALSE 食品中最易引起高血压的营养元素是糖 。  
73 TRUE 调节血压的关键因素是膳食中的钠，高钠的摄入会增加血流量，导致血压升高。。  
74 FALSE 减少应激与紧张的最有效方法是放松。  
75 TRUE 减少应激与紧张的最有效方法是充分的休息与睡眠。  
76 TRUE 应激是个体对应激源或刺激做出的反应，可分为 积极和消极 应激。  
77 FALSE 评价一个人的社会健康状况大多采用 客观评价 方法。  
78 FALSE 一个人在单位与同事关系差，与领导又处不好，换了单位后人际关系仍旧紧张，说明他的社会

健康水平很低。  
79 TRUE 沟通是人们之间在思想、信念、观点等方面的交流，主要可以通过：言语、手势、表情和行为

。  
80 TRUE 在应激的生理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑与压抑。  
81 TRUE “冷习服”是指在冷环境中进行体育锻炼的一种适应。  
82 TRUE 伸展四肢与呼吸相结合，可以获得更大的放松和应激。  
83 TRUE 念动训练、想象训练、心理演练也可以成为表象训练。  
84 FALSE 除了晚上睡民外，白天午休15-30分钟并不能减少应激。  
85 TRUE 除了晚上睡民外，白天午休15-30分钟也是减少应激的一种有效疗法。  
86 TRUE 心理紧张时，骨骼肌也会不由自主地紧张。  
87 FALSE 心理紧张并不会导致骨骼肌紧张。  
88 TRUE 心理放松时，骨骼肌也会自然放松。  
89 FALSE 社会健康或社会适应就是指个体与他人相互关系中体现的良好人际关系。  
90 TRUE 社会健康或社会适应，是指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和实现社会

角色的能力。  
91 FALSE 人际关系不好和个人的身心健康之间没有关系。  
92 TRUE 社会健康水平低对人的身心健康会产生消极的影响。  
93 TRUE 在体育锻炼中热量散发的主要形式有对流和蒸发。  
94 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过对流完成的。  
95 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过蒸发完成的。  
96 FALSE 当环境温度较低时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。  
97 TRUE 在环境温度较高时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。  
98 TRUE 在湿度大而通风状况又差的热环境中延长体育锻炼时间将会导致体温超过正常范围。  
99 FALSE 湿度大和干燥空气相比，体育锻炼中更容易蒸发掉身体热量。  
100 TRUE 在热环境中锻炼时，血管扩张使机体散热加强。  
101 TRUE 体育锻炼中脱下湿衣服换上干衣服将有利于散热。  
102 TRUE 在高湿环境中锻炼，蒸发将受到阻碍，体温便会升高。  
103 TRUE 在热环境中进行体育锻炼引起的体温增加大大超过冷环境中进行同样锻炼所引起的体温增加。  
104 FALSE 在热环境或冷环境中进行同样的体育锻炼，所引起的体温变化幅度是一样的。  
105 FALSE 在体育锻炼时，当感到口渴时再喝水，可以及时补充身体的需要。  
106 TRUE 在体育锻炼之前的20-30分钟之内，喝一定的液体饮料，可以及时地补充身体的需要。  
107 TRUE 当你感到口渴时，表明你的身体中液体的缺失已经达到一定的程度，补充液体已经迟了。  
108 FALSE 在热环境和冷环境中进行体育锻炼，练习强度的安排没有什么区别。  
109 FALSE 在热环境中锻炼后，体重下降明显，说明在热环境中锻炼减肥的效果好。  
110 TRUE 在热环境中进行体育锻炼，身体会逐渐适应环境温度的变化。  
111 TRUE 体育锻炼中如果出汗过多，造成人体脱水及盐分丢失，肌肉可能发生痉挛。  
112 FALSE 肌肉痉挛只发生在寒冷的锻炼环境中。  
113 FALSE 在冷环境中进行体育锻炼，主要用嘴呼吸。  
114 FALSE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量不会减少。  
115 TRUE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量会减少。  
116 TRUE 二氧化碳在空气中的含量增加时，会降低体育锻炼的耐受力。  
117 TRUE 在炎热夏季中午不适宜进行体育锻炼，除了紫外线强外，另一原因是空气中臭氧含量的增高。  
118 TRUE 目前流行病学研究已经证明，艾滋病传播有三大途径，即性接触、血液传播和母婴传播。  
119 FALSE 目前对艾滋病具有有效的治疗手段。  
120 TRUE 目前对艾滋病尚无有效的治疗手段。  
121 FALSE 香烟中的尼古丁会影响心脏的功能，并导致心率失常，但不会引起血压升高。  
1 FALSE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的高强度体育锻炼方法。  
2 TRUE 耐力练习通常指以提高心肺功能适应水平为目的的低强度体育锻炼方法。  
3 FALSE 练习短跑可以用来发展耐力。  
4 TRUE 长跑和游泳可以用来发展耐力。  
5 TRUE 研究表明，耐力练习能有效控制体重，降低患心血管疾病的威胁性。  
6 TRUE 运动生理学家认为，心肺适应能力是与健康密切相关的最重要生理指标之一。  
7 TRUE 体育锻炼时所需的能量来自营养物质的化学能。  
8 FALSE 在体内，不只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
9 TRUE 在体内，只有三磷酸腺苷(ATP)可以作为肌肉收缩的直接能源。  
10 FALSE 人体内含有大量的三磷酸腺苷(ATP)。  
11 TRUE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功只能维持1秒左右。  
12 FALSE 依靠肌肉的三磷酸腺苷(ATP)作功可以维持10秒左右。  
13 TRUE 只有不停地合成三磷酸腺苷(ATP)才能满足肌肉收缩的需要。  
14 FALSE 在无氧条件下不能合成三磷酸腺苷(ATP)。  
15 TRUE 在体内有两种系统可以合成三磷酸腺苷(ATP)。  
16 TRUE 心肺系统负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
17 FALSE 心脏负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外。  
18 TRUE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：右心，泵血通过肺，称肺循环。  
19 FALSE 心脏实际上是由两个分开的血泵构成：左心，泵血通过肺，称肺循环。  
20 TRUE 正常成年男子安静时的心输出量约为5升/分。  
21 FALSE 正常成年男子安静时的心输出量约为10升/分。  
22 TRUE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）和每搏输出量（心脏收缩一次的射血量）的影响

。  
23 FALSE 心输出量只受心率（心脏每分钟跳动的次数）的影响。  
24 TRUE 体育锻炼时，心输出量会因心率或每搏输出量的增加而增加.  
25 FALSE 体育锻炼时，心输出量不受心率或每搏输出量变化的影响。  
26 TRUE 人体运动时适宜最大心率（HRmax）=220 —年龄（年）  
27 TRUE 血液通过动脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
28 FALSE 血液通过静脉时对血管壁造成的压力称为血压。  
29 TRUE 高血压是指收缩压高于140mmHg或舒张压高于90mmHg。  
30 FALSE 当收缩压达到130mmHg时称为高血压。  
31 FALSE 当舒张压高于80mmHg时称为高血压。  
32 TRUE 最大摄氧量是反映心肺能力的有效指标。  
33 TRUE 最大摄氧量的百分比（%VO2max）可以表示运动强度。  
34 TRUE 运动肌肉血流量的增加是心输出量增加和血液再分配的结果。  
35 FALSE 运动肌肉血流量的增加和心输出量及血液再分配之间没有关系。  
36 TRUE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流减少，而运动肌肉血流增加。  
37 FALSE 体育锻炼时，血液再分配是指运动时内脏血流增加，而运动肌肉血流减少。  
38 TRUE 测量心率被认为是确定运动强度的标准方法之一。  
39 TRUE 体育锻炼时收缩压增加，但舒张压变化不大。  
40 FALSE 体育锻炼时舒张压增加，但收缩压变化不大。  
41 TRUE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。  
42 FALSE 身体运动时呼吸频率加快，以摄入更多的二氧化碳和呼出更多的氧。  
3 FALSE 当运动的强度小于80% VO2max时，呼吸频率与运动强度都按比例增加。  
44 TRUE 当运动强度大于50% VO2max后，呼吸频率迅速增加以摄入更多的氧和呼出大量的二氧化碳。  
45 TRUE 运动处方中的每次锻炼都应包括以下三个主要组成部分：准备活动、锻炼模式和整理活动。  
46 TRUE 锻炼模式是运动处方中最主要的组成部分，它包括锻炼方式、频率、强度和持续时间等。  
47 TRUE 一周进行两次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
48 FALSE 一周进行一次锻炼就可增加心肺适应能力，锻炼3至5次可使心肺达到最大适应水平。  
49 FALSE 运动强度接近60% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
50 TRUE 运动强度接近50% VO2max时才可增强心肺适应能力，故常把这一强度称为锻炼阈。  
51 TRUE 对于一个心肺适应水平较低的锻炼者而言，20至30分钟的锻炼就可提高心肺适应水平。  
52 TRUE 整理活动的主要目的是促进血液回流至心脏，以避免血液过多分布在上肢和下肢而造成头晕和

昏厥。  
53 FALSE 每个锻炼者提高心肺适应水平的运动处方通常包括三个阶段：起始阶段，渐进阶段和终止阶段

。  
54 TRUE 法特莱克练习是耐力练习的有效方法。  
55 TRUE 间隙练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
56 FALSE 持续练习是指重复进行强度、时间、距离和间隔时间都较固定的锻炼方法。  
57 TRUE 耐力练习可增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
58 FALSE 耐力练习不会增加最大每搏输出量和最大心输出量。  
59 TRUE 最大心输出量的增加可使锻炼的肌肉得到更多的氧气，也使耐力得以提高。  
60 FALSE 最大心输出量的增加并不能使锻炼的肌肉得到更多的氧气。  
61 FALSE 耐力练习能引起肺结构或呼吸系统功能的变化。  
62 TRUE 耐力练习不能引起肺结构或呼吸系统功能的变化，但可以使呼吸肌耐力增加。  
63 FALSE 心输出量是衡量心肺适应水平最好的指标。  
64 TRUE 耐力练习并不能提高柔韧性，相反，耐力练习可能导致肌肉和肌腱的缩短，从而使某些关节的

活动范围缩小。  
65 FALSE 耐力练习能提高柔韧性，还可使肌肉和肌腱的伸长，从而使某些关节的活动范围扩大。  
66 TRUE 持之以恒的步行、跑步和骑自行车等都是提高心肺适应水平的有效锻炼方式。  
67 TRUE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗减少，体重和体脂会慢慢地增加

。  
68 FALSE 研究表明，随着年龄的增加，人的基础代谢率下降，能量消耗增加，体重和体脂会慢慢地减少

。  
69 TRUE 通过节食和服用减肥药能迅速减轻体重，这并不利于健康，并且皮肤会变得松弛。  
70 TRUE 有规律地锻炼和合理的饮食比节食减肥更有利于健康。  
71 TRUE 力量练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
72 FALSE 柔韧性练习可防止钙的丢失以及推迟骨质疏松症的发生。  
73 TRUE 肌纤维充满着平行排列的肌原纤维，肌原纤维是肌纤维的收缩单位，它是肌肉中的收缩成分，

其功能是通过收缩产生力量。  
74 TRUE 肌肉的缩短或伸长是由于粗丝和细丝间的互相滑动而得以实现，但肌丝本身的结构和长度不变

。  
75 TRUE 肌肉的收缩是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
76 FALSE 肌肉的放松是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的。  
77 TRUE 肌肉收缩时，会产生张力和长度的变化。  
78 TRUE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等长收缩两种。  
79 FALSE 根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点，肌肉收缩分为等张收缩和等动收缩两种。  
80 TRUE 等张收缩又称为动力性收缩，大多数情况下身体的锻炼依赖于等张收缩。  
81 FALSE 大多数情况下身体的锻炼依赖于静力性收缩。  
82 TRUE 等张收缩又可分为向心收缩、离心收缩和等动收缩。  
83 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做向心

运动，称为向心收缩。  
84 FALSE 当肌肉收缩时所产生的张力大于外加阻力（负荷）时，肌肉缩短，牵拉它附着的骨杠杆做运动

，称为离心收缩。  
85 TRUE 向心收缩是人体得以实现各种加速运动的基础，如屈肘、高抬腿和挥臂等。  
86 FALSE 屈肘、抓举下蹲、高抬腿和挥臂属于向心收缩。  
87 TRUE 当肌肉收缩时所产生的张力小于外力时，肌肉虽积极地收缩但仍被拉长，称为离心收缩。  
88 TRUE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、减速和克服重力等作用。  
89 FALSE 离心收缩在实现人体运动时，起着制动、加速和克服重力等作用。  
90 TRUE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最大收缩。  
91 FALSE 等动收缩指在整个关节运动范围内，肌肉以恒定速度（称等动）进行的最小收缩。  
92 TRUE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等长收缩

。  
93 FALSE 当肌肉收缩产生的张力等于外力时，肌肉虽积极收缩，但长度并不变化，这种收缩叫等动收缩

。  
94 TRUE 根据肌纤维的收缩与抗疲劳特征分为三种类型：慢收缩肌纤维、快收缩肌纤维和中间型收缩肌

纤维。  
95 TRUE 慢收缩肌纤维简称慢肌纤维，其收缩速度慢，产生的力量小，然而有很强的抗疲劳性。  
96 FALSE 快收缩肌纤维有很强的抗疲劳性。  
97 TRUE 慢肌纤维中肌红蛋白含量高，毛细血管多，呈红色，故又称红肌纤维。  
98 TRUE 慢肌纤维适合于长时间有氧运动，如走或慢跑等。  
99 FALSE 慢肌纤维适合于短时间有氧运动。  
100 TRUE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但容易疲劳。  
101 FALSE 快肌纤维收缩速度快，产生的力量大，但不易疲劳。  
102 TRUE 肌肉力量主要取决于肌肉的生理横截面积，即生理横截面积愈大，肌肉的力量越大。  
103 FALSE 肌肉力量和肌肉的生理横截面积没有关系。  
104 TRUE 肌肉收缩的长度-张力关系是指肌肉收缩前的初长度对肌肉收缩时产生的张力影响。  
105 TRUE 体育锻炼时，如果练习者出现精神不振、厌倦练习、有疲劳感，甚至可能出现肌肉与骨的损伤

，这是过度训练引起心理和生理上一系列的消极反应。  
106 TRUE 渐增阻力原则、专门性原则、系统性原则是肌肉力量练习的原则。  
107 TRUE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用渐增阻力原则。  
108 FALSE 超负荷原则与渐增阻力原则是可以相互替换的，但在力量练习中，更常用超负荷原则。  
109 TRUE 根据肌肉收缩的类型，力量练习分为等张练习、等长练习和等动练习。  
110 TRUE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退也快。  
111 FALSE 力量练习中，练习频率高、肌肉力量增长很快者，停止练习后消退较慢。  
112 TRUE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较长

。  
113 FALSE 力量练习中，练习频率低、训练时间较长、肌肉力量缓慢增长者，力量保持的时间则相对较

短。  
114 FALSE 力量练习常用心率来表示练习强度。  
115 TRUE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等张性力量练习或动力性练

习。  
116 FALSE 肌肉以等张收缩的形式进行负重或不负重的动力性抗阻练习，称为等长性力量练习。  
117 TRUE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等长性力

量练习或静力性练习。  
118 FALSE 肌肉以等长收缩的形式使人体保持某一些特定位置或对抗固定不动的阻力练习，称为等张性

力量练习或静力性练习。  
119 TRUE 等动练习是借助于专门的等动训练器在动力状态下完成练习的方法。  
120 FALSE 等动练习是借助于专门的等动训练器在静力状态下完成练习的方法。  
121 TRUE 负重抗阻练习是增强肌肉力量的基本手段。  
122 TRUE 在力量练习中常用RM来表示运动强度，而不是用心率来加以推测。  
123 TRUE 在进行全身的肌肉练习时，每隔一天进行练习会获得最佳的锻炼效果。  
124 TRUE 力量练习的运动处方分为三个阶段：开始阶段、慢速增长阶段和保持阶段。  
125 TRUE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量的增多、增粗而使肌纤维增粗的缘故。  
126 FALSE 肌肉体积的增大主要是由于肌原纤维数量增多的缘故。  
127 TRUE 力量练习中注意事项：了解力量练习的安全要诀，为避免受伤要进行准备活动和放松活动，在

负重时注意完成动作的速度和练习的呼吸，同时合理安排练习顺序。  
128 TRUE 力量练习对心肺功能的改善不明显，但有规律的力量练习对身体的组成成分和柔韧性的改善有

积极的作用。  
129 FALSE 力量练习可明显改善心肺功能。  
130 TRUE 杠铃与哑铃练习法、体操练习法可用来发展力量。  
131 TRUE 发展胸大肌、肱三头肌、三角肌可采用卧推练习。  
132 FALSE 一般来说，女子通过负重练习可以获得明显的肌肉块。  
133 TRUE 体操练习法是借助自身重量并把四肢作为阻力来发展肌肉的力量和耐力，同样它还可以提高柔

韧性，这是因为肢体本身的力量就可以使肌肉伸展到最长。  
134 TRUE 柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性

和伸展能力。  
135 TRUE 关节的活动幅度主要取决于关节本身的结构，关节的结构不同，柔韧性也有差别。  
136 TRUE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围，

随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
137 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
138 FALSE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围

，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。  
139 TRUE 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，控

制其停留一定时间所表现出来的能力。  
140 FALSE 动力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，

控制其停留一定时间所表现出来的能力。  
141 TRUE 在体育锻炼时，要发展某一关节的柔韧性时，主要发展控制关节屈、伸肌的伸展性及协调能力

，牵拉限制关节活动幅度的对抗肌，逐渐增加它们的伸展度。  
142 TRUE 肌肉伸展的方法有三种：即主动和被动的静态伸展法、主动或被动的弹性伸展法、本体感受神

经肌肉伸展法。  
143 TRUE 主动或被动的静态伸展法是一种行之有效且比较流行的伸展肌肉方法，它是缓慢地将肌肉、肌

腱、韧带拉伸到有一定酸、胀和痛的感觉位置，并维持此姿势一段时间。  
144 TRUE 主动或被动的弹性伸展法是指有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加大的多次重复一个动作的拉

伸方法。  
145 TRUE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸展

能力相适应，如果大于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
146 FALSE 利用主动动作或被动动作所产生的动量来伸展肌肉，所用的力量应与被拉伸的关节的可能伸

展能力相适应，如果小于肌肉组织的可伸展能力，肌肉就会拉伤。  
147 TRUE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大腿

后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并伸

展，肌肉间的这种协作关系称为协同作用。  
148 FALSE 人体膝关节之所以能够屈和伸，是因为在大腿前面的股四头肌的收缩能引起膝关节伸，而大

腿后面的股后肌群收缩则使膝关节屈。为了达到膝关节伸的效果，股四头肌收缩，同时股后肌群放松并

伸展，肌肉间的这种协作关系称为肌肉收缩关系。  
149 TRUE 肩关节柔韧性练习方法有：压肩、吊肩、转肩等。  
150 TRUE 下肢柔韧性练习方法有：弓箭步压腿、后拉腿、正压腿、侧压腿等。  
151 TRUE 腰腹部柔韧性练习方法有：体前屈、体侧屈、转体等。  
1 TRUE 获得和利用食物的综合过程称为营养。  
2 FALSE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的部分营养成分。  
3 TRUE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的所有营养成分。  
4 TRUE 营养缺乏或过剩，都将影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
5 FALSE 营养缺乏或过剩，并不影响人体的生长发育，降低免疫功能。  
6 FALSE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症的发生没有关系。  
7 TRUE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症发生有关系。  
8 FALSE 改变饮食可以控制体重，但不能阻止糖尿病的发生。  
9 TRUE 改变饮食可以控制体重，也能阻止糖尿病的发生。  
10 TRUE 存在于食物中、为健康身体所需要的物质称为营养素。  
11 FALSE 营养素就是指糖、脂肪和蛋白质。  
12 FALSE 三大营养素是指糖、盐、蛋白质。  
13 TRUE 营养素包括三大营养素和微量营养素。  
14 FALSE 微量营养素和健康没有多大关系。  
15 FALSE 微量营养素就是指维生素。  
16 TRUE 微量营养素包括维生素和无机盐。  
17 TRUE 平衡膳食是指膳食中的营养素能满足人体的需要，既不缺乏，又不过剩。  
18 FALSE 在正常生理情况下，糖和蛋白质是主要的功能物质。  
19 TRUE 在体育锻炼中，究竟是糖还是脂肪作为主要能源，运动强度起决定性作用。  
20 FALSE 身体以何种能源供能和体育锻炼的强度没有关系。  
21 TRUE 当糖不足或机体处于应激状态时，蛋白质也作为能源物质。  
22 FALSE 蛋白质不能作为能源物质。  
23 FALSE 脂肪是体育活动中最重要的能量来源。  
24 TRUE 糖是体育活动中最重要的能量来源。  
25 TRUE 葡萄糖是唯一能够被机体直接利用的糖分子。  
26 FALSE 葡萄糖必须再分解后才能被机体利用。  
27 TRUE 在中枢神经系统中葡萄糖是能量的唯一来源。  
28 FALSE 由于食物中的纤维素不能提供能量和营养素，所以它是健康膳食中不需要的成分。  
29 TRUE 植物纤维可控制糖尿病患者血糖浓度的升高。  
30 TRUE 每天多吃水果、蔬菜、谷类和面包等可增加植物纤维的摄入。  
31 FALSE 脂肪全部来自膳食中的脂肪成分。  
32 TRUE 膳食中过多的糖和蛋白质可以转化为脂肪。  
33 TRUE 一般认为低密度胆固醇对身体有害，而高密度胆固醇对身体有益。  
34 FALSE 一般认为低密度胆固醇对身体有益，而高密度胆固醇对身体有害。  
35 FALSE 胆固醇主要来源于动物性食物，如肉、牡蛎等。  
36 TRUE 胆固醇是构成细胞和某些激素（如男、女性激素）的成分。  
37 FALSE 胆固醇对身体而言是不需要的。  
38 FALSE 蛋白质在正常情况下是身体活动主要能源。  
39 FALSE 吃过多的动物性蛋白质食品并不会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
40 TRUE 吃过多的动物性蛋白质食品会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。  
41 TRUE 在功能方面，微量营养素和三大营养素一样重要，是维持生命所必需的。  
42 FALSE 在功能方面，微量营养素和三大营养素相比，并不重要。  
43 FALSE 大多数维生素机体都能产生，不必由膳食供给。  
44 FALSE 大多数维生素机体不能产生，必须由膳食供给。  
45 FALSE 烹调蔬菜可以使大多数的维生素保留。  
46 TRUE 生吃和蒸蔬菜可以保持其最大的营养价值。  
47 TRUE 维生素存在于几乎所有的食物中，平衡膳食可供给所有的必须维生素。  
48 FALSE 维生素很少存在于食物中，必须通过服食维生素药丸才能维持身体正常功能。  
49 TRUE 钙的缺乏将导致骨质疏松。  
50 FALSE 一克脂肪产生的能量小于一克糖产生的能量。  
51 TRUE 一克脂肪产生的能量大于一克糖产生的能量。  
52 TRUE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量密切相关。  
53 FALSE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量关系不大。  
54 TRUE 吃大量的食糖容易发生肥胖。  
55 FALSE 吃大量的食糖并不会增加发生肥胖的可能性。  
56 TRUE 饮食中高盐是引起高血压的一个很重要的原因。  
57 FALSE 高盐饮食和高血压的发生没有关系。  
58 TRUE 吃饭时不要饮茶，因为饮茶影响铁的吸收。  
59 FALSE 运动前摄入糖果可以提供一个快速的能量供给。  
60 FALSE 在力量练习后，必须补充额外的蛋白质才能促进肌肉生长和强壮。  
61 TRUE 抗氧化剂是一些化学物质，它可阻止氧对细胞的损害。  
62 TRUE 绿色食品是指那些在生长过程中没有使用过农药和其他化学药品而生长出来的食物。  
63 FALSE 绿色食品是指那些颜色为绿色的蔬菜和水果。  
64 TRUE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较高。  
65 FALSE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较低。  
66 TRUE 一般来说，大强度的运动，利用糖作为能源的比例较高。  
67 FALSE 身体成分是指身体中肌肉和非肌肉的组成。  
68 TRUE 身体成分是指身体中脂肪和非脂肪部分的组成。  
69 TRUE 脂肪细胞的数量和脂肪细胞的体积决定了身体中的脂肪含量。  
70 FALSE 脂肪细胞的数量决定了身体中的脂肪含量。  
71 TRUE 要使体重保持恒定，摄入能量和消耗能量之间应该保持平衡。  
72 TRUE 要使体重减轻，与食物摄入量相比需要消耗掉更多的能量。  
73 FALSE 人的行为和生活方式并不可以改变食物消化后的卡路里储存及其以后的能量支出。  
74 TRUE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于肌肉组织的总量减少。  
75 FALSE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于脂肪组织的总量减少。  
76 TRUE 为了控制体重，你要么选择降低卡路里的摄入量，要么选择体育锻炼。  
77 TRUE 体育锻炼所需能量来自全身各处脂肪的“燃烧”，而决不是某个特定的活动部位  
78 FALSE 仰卧起坐练习时，其能量的消耗来自腹部的脂肪。  
79 FALSE 要使腹部的脂肪减少，只要进行仰卧起坐的练习就可以了。  
80 TRUE 有氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
81 FALSE 无氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。  
82 TRUE 高强度力量练习能有效减少脂肪、增长肌肉和增加肌力。  
83 FALSE 高强度力量练习不能达到减少身体脂肪的目的。  
84 TRUE 动力性身体活动能增加肌肉组织和骨密度以及减轻体重。  
85 TRUE 理想的减肥方法应该包括有效的体育锻炼、合理的饮食结构及饮食习惯。  
86 FALSE 通过调整饮食结构就可以达到理想的体重和体脂比例。  
87 FALSE 只要坚持体育锻炼就能达到理想的体重和体脂比例。  
88 FALSE 单纯的节食或禁食只是使脂肪组织丢失。  
89 TRUE 单纯的节食或禁食会丢失许多脂肪组织和相当的肌肉组织。  
90 TRUE 运动结束后，能量消耗也即刻回到正常状态。  
91 TRUE 成人的体脂主要存在于腹部，这更容易引起心脏病、高血压和糖尿病。  
92 FALSE 成人腹部的脂肪和心脏病、高血压的发生没有关系。  
93 TRUE 体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白的含量，增加高密度脂蛋白含量。  
94 FALSE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈正相关。  
95 TRUE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关。

1 FALSE 体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。  
2 FALSE 要增强自己的体能必须经常的进行体育锻炼。  
3 TRUE 美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生物、心理和社会三方面来评价人的生命状态

。  
4 FALSE 根据人的健康三维表象，普通人大致可分为5种健康模型。  
5 TRUE 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。  
6 FALSE 情绪健康的主要标志是情绪的乐观。  
7 TRUE 人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。  
8 TRUE 智力健康是指长期的学习和生活中大脑始终保持活跃状态。  
9 FALSE 社会健康指人与社会环境的相互作用，具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力  
10 TRUE 社会健康可以使你在交流中有自信感和安全感，少生烦恼，心情舒畅。  
11 FALSE 完美的身体健康包括身体、精神、社会和心理健康。  
12 TRUE 营养对增强体质I和保持体能状态有重要作用。  
13 FALSE 蛋白质可以促进人体生长发育和修复机体组织，满足人们每日身体活动所需要的能量。  
14 TRUE 生活方式是指人们长期受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响形成的。它与健康有关。  
15 TRUE 心理健康同样影响着生理健康。古人云：怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、恐伤肾、思伤脾。  
16 FALSE 心理健康的基础是情绪好。  
17 TRUE 体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。  
18 FALSE 人体对某些外部刺激做出的生理反应时间称为反应速度，它是许多项目优秀运动员的必备素质

。  
19 TRUE 我国优秀的跨栏运动员刘翔，如果他的反应后时素质强的话，他的成绩将会更好。  
20 TRUE 老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。  
21 TRUE 一个人的皮下脂肪超过正常标准15%-25%，那么他的死亡率会增加30%。  
22 FALSE 速度是指快跑的能力。  
23 FALSE 力量是指提、举重量的能力。  
24 FALSE 灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。  
25 TRUE 灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。  
26 TRUE 神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。  
27 TRUE 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。  
28 FALSE 反应时是指对某些外部刺激作出的动作时间。  
29 TRUE 要设计一种提高体能方案时，首先应该确立自己的目标。  
30 FALSE 要保持旺盛的生命力，就应该进行经常的体育锻炼。  
31 TRUE 有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。  
32 FALSE 人的肌体灵活、耳聪目明、精力充沛，这是生理功能健壮的表现。  
33 TRUE 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。  
34 FALSE 为了科学安全的通过体育锻炼提高自己的健康水平，首先在锻炼前必须了解自己的身体状况。  
35 TRUE "要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说""贵在坚持""。"  
36 TRUE 很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。  
37 TRUE 体育锻炼不仅能增强体能，增进健康，还可以减缓心理压力。  
38 FALSE 如果你的锻炼目标为了增强耐力，你应该选择健身操和跑步等活动项目。  
39 FALSE 如果你的锻炼目标为了增强力量，你应该选择拳击、体操等活动项目。  
40 TRUE 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。  
41 TRUE 身体自测的主要内容包括：心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分。  
42 FALSE 18岁以上对自己健康无疑问者，可以直接参与中低强度的身体练习。  
43 TRUE 要诊断较隐蔽的某些心脏问题时，必须在运动期间进行心电图测试。  
44 FALSE 运动心电图是指运动后进行心电图测试。  
45 TRUE 最大吸氧量，又可以称最大耗氧量。  
46 FALSE 最大吸氧量是人体呼吸系统适应能力最精确的方法。  
47 TRUE 目前国内最简单评价心肺功能适应能力的方法是12分钟跑测试。  
48 TRUE "我们在进行健康标准测试时的""台阶测试""是检测心肺功能适应能力。"  
49 TRUE 负重屈肘肩上推举杠铃或仰卧推举，是锻炼上肢力量。  
50 TRUE 运动强度是指锻炼时人体承受的生理负荷量。  
51 TRUE 早在古希腊时代，医生就相信健康是身体的完全平衡。  
52 FALSE 一个人只有在身体和心理两个方面保持健康，才能有效地保证其健康幸福的生活，并提高生命

的质量。  
53 FALSE "健康是指""无病、无残、无伤""。"  
54 TRUE 对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。  
55 FALSE 人的生命三维立方体是指身体、情绪、生活习惯。  
56 TRUE 人的生命三维立方体中三种属性的面积越大，则该个体的生命质量也越高。  
57 TRUE 许多健康者的经验告诉我们，生命体的质量与健康长寿成正比。  
58 FALSE 生活中出现情绪高涨或情绪低落等现象，证明情绪出现了亚健康，要注意调摄。  
59 TRUE 通过听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍能有效增进智力健康。  
60 FALSE 智力健康是指智商和智力都达到了应有的高水平。  
61 TRUE 智力健康是指在长期的学习和生活中，你的大脑始终保持活跃状态。  
62 TRUE 精神健康对于不同的宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容和标准。  
63 TRUE 一个人的社会健康水平高，在交往中的自信和安全感就强。  
64 FALSE 在人的生命长河不同时期，对五大健康要素的需求程度均是相同的。只要某一要素发展不平衡

，就会危害健康。  
65 TRUE 人体的新陈代谢主要靠甲状腺控制，甲状腺素分泌数量与人体的新陈代谢速度成正比。  
66 FALSE 柔韧性是指完成大幅度动作的能力。  
67 FALSE 一个人出现弓背、猫腰，除了习惯姿势因素外，主要是由于腹肌力量太差。  
68 FALSE 如果锻炼目标是为了减轻体重，应该选择短跑和举重。  
69 FALSE 只要锻炼计划科学、合理，就能有效增强体能。  
70 TRUE 在台阶测试中，是根据性别来区分台阶高度。  
71 FALSE 台阶测试的目的是检查下肢耐力。  
72 FALSE 台阶测试后，心跳次数越快，说明心肺功能越好。  
73 TRUE 进行1RM测试容易导致损伤，因此大学生需要经过1-2周训练后，方能参加1RM测试。  
74 FALSE 胸围与臀围比例高的人比胸围与臀围比例低的人容易患心脏病和高血压。  
75 TRUE 缓解过度锻炼症状的方法是，增加两次锻炼之间的休息时间和降低锻炼时的运动强度。  
76 TRUE 锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，

应及时调整。  
77 FALSE 对于过度锻炼者，只需休息一段时间，集体即可得以恢复。  
78 FALSE 对从事有规律的体育锻炼者来说，最重要的营养成分是蛋白质。  
79 TRUE 一份运动处方应包括锻炼目标、准备活动、锻炼模式和整理活动。  
80 FALSE 为了有效提高锻炼效果，降低身体受伤的可能，应该循序渐进的提高运动量。  
序号 选项 内容  
1 B "世界卫生组织对健康提出的定义：""健康是指在身体、\_\_和社会各方面都比较完美的状态，而不仅

是没有疾病和虚弱。"""  
2 C 健康五要素说中包括身体、情绪、智力、精神和\_\_等五个方面。  
3 A 属于与健康有关的体能。  
4 A 不属于动作技能有关的体能。  
5 A 体育锻炼前应该注意\_\_、了解自己的锻炼动机强度和体育锻炼的方法。  
6 C 测量心肺功能适应能力的方法不包括：  
7 C 仰卧起坐主要测量的是\_\_的肌肉。  
8 A 下列选项中\_\_是通常情况下用来表示负荷量的。  
9 C 下列选项中\_\_是通常情况下用来表示负荷强度的。  
10 D 百分之十原则是在下列哪一项训练原则中提出的？  
11 C 下列不是缓解过度锻炼症状的方法:  
12 A 运动处方的组成为：  
13 C 整理活动的目的不包括：  
14 C 准备活动的目的不包括：  
15 B 为提高健康有关的体能水平，每周建议的锻炼的次数为：  
16 A 长时间的跑步所主要采用的呼吸方式是：  
17 A 运动强度的大小一般可以通过心率指标来确定。假设一名体育爱好者今年的年龄为20岁，那么他的

最高心率为：  
18 B 游泳锻炼方法和其他锻炼方法相比独有的特点是：  
19 C 关于步行锻炼法的描述错误的是：  
20 A 下列哪项可以作为评价肌肉耐力的方法：  
21 C 关于仰卧起坐的测量，下列说法不正确的是：  
22 D 体块指数（BMI）的计算公式是：  
23 B 为改善健康状况所需的最小运动量叫：  
24 B 关于跑步的技术要领下列说法正确的是：  
25 B 锻炼中运动强度的大小一般通过\_\_指标来确定。

1 TRUE 体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。  
2 FALSE 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。  
3 FALSE 凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。  
4 TRUE 体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。  
5 TRUE 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。  
6 FALSE 人体的应激类型可以分为主动应激和被动应激两种。  
7 TRUE 人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。  
8 FALSE 在生活和工作中最适宜的应激是轻度应激。  
9 TRUE 在应急的心理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑和抑郁。  
10 FALSE 焦虑的产生是因为对当前情景的担忧。  
11 TRUE 正确地看待自己与他人将有助于降低应激水平。  
12 TRUE 高应激的个体更容易产生运动损伤。  
13 FALSE 减少应激最有效的锻炼方法是高强度的无氧锻炼。  
14 TRUE 有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，并有助提高人对应激的抵抗力。  
15 TRUE 各种放松方法的共同点是：集中注意暗示语、深沉的腹式呼吸，全身肌肉放松。  
16 FALSE 对相同的应激情景，人们的反应也是相同的。  
17 TRUE 对相同的应激情景，人们的反应可能是不相同的。  
18 TRUE 提高社会健康可以通过培养和提高善与人处的能力。  
19 TRUE 建立良好人际关系的技能包括：沟通、宽容、合作和学会拒绝。  
20 FALSE 人体最重要的散热气管是呼吸系统。  
21 TRUE 皮肤是人体最重要的散热气管。  
22 TRUE 冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。  
23 TRUE 在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。  
24 TRUE 人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。  
25 FALSE 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。  
26 FALSE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热。  
27 TRUE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。  
28 TRUE 根据实验显示：人体的头部散热与气温成反比。  
29 TRUE 海拔高度越高，人的最大吸氧量和锻炼的耐久力下降越明显。  
30 FALSE 当海拔高度超过1500米，人体就会出现明显的高原反应：如头晕、胸闷、心慌等。  
31 TRUE 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。  
32 FALSE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和脂肪类食物为主，注意少吃多餐。  
33 TRUE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和蛋白质及含维生素多的食物为主，注意少吃多餐。  
34 TRUE 当海拔高度达到5000英尺时，最大吸氧量才会发生比较大的变化。  
35 TRUE 要提高机体对高原的适应能力，主要应提高肺通气量，以促进组织获得充分的氧气供应。  
36 TRUE 高海拔地区的空气比较干燥，而且锻炼时呼吸的急促导致水分容易丢失，因此应注意及时补水

。  
37 TRUE 在炎热夏季的11：00-15：00，空气中的臭氧含量最高，阳光中的紫外线辐射也最强烈，因此应

避免在室外进行体育锻炼。  
38 TRUE 为了减少和避免空气污染，人们在马路边进行体育锻炼时，应尽量远离公路。  
39 TRUE 在热环境中进行体育锻炼是安全的，但总的锻炼时间应适当减少。  
40 FALSE 在高海拔地区进行体育锻炼，不应该减小运动强度。  
41 TRUE 短期处在中等海拔地区，减少体育锻炼持续时间或频率是没有必要的。  
42 TRUE 研究显示，冠心病和脑供血不足，男性较女性的发病率高，原因是女性体内的雌激素会提高高

密度胆固醇。  
43 FALSE 减少血中高胆固醇的最简单方法是体育锻炼。  
44 TRUE 减少血中高胆固醇的最简单方法是改善膳食结构。  
45 TRUE 体育锻炼可以调整植物神经系统功能，降低交感神经系统的兴奋性，提高副交感神经的兴奋性

。  
46 FALSE 近年来的研究显示，抗阻运动可以产生较好的降压作用，不会引起血压升高。  
47 TRUE 形成冠心病原发性的危险因素是吸烟、高血压、高血胆固醇和缺乏体育锻炼。  
48 TRUE 预防癌症应该从改善生活观念和行为着手，加强营养和体育锻炼。  
49 TRUE 人体内自由基浓度过高会损害细胞，导致癌症，而经常食用富含抗氧化剂食物如维生素A、E、C

，可以达到防治。  
50 TRUE 体育锻炼可以增强抵抗力和免疫能力，从而减少癌症的发生。  
51 FALSE “是药三分毒”因此一般的身体不适尽量不要服用药物。  
52 TRUE 日本有条谚语：“先是人醉酒，后是酒吃人”意为长期过量饮酒有害。  
53 FALSE 当一个人的情绪消极或任务超出能力时，生理与心理易出现疲劳。  
54 TRUE 长跑可以培养人的意志品质。  
55 TRUE 人体新陈代谢过程中，机体内的各种生物化学反应都需要在酶的催化下进行。  
56 TRUE 空气污染会导致人体锻炼时心率加快。  
57 TRUE 人体在热环境中锻炼产生的热应激主要由 热量与湿度共同引起的。  
58 FALSE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测体温。  
59 TRUE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测心率。  
60 TRUE 人体在热环境中进行体育锻炼，会出现血管扩张，张力降低 。  
61 FALSE 热痉挛的特征是肌肉产生痉挛或肢体发生抽搐，发生热痉挛的原因是用力过大。  
62 TRUE 中暑是一种威胁生命的紧急状态，主要症状除了发热、无力外，另一特征是 流汗停止。  
63 FALSE 在冷环境境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热 。  
64 TRUE 抢救中暑患者，首先应该将其移至阴凉的地方，然后使患者仰卧，将头垫高并冷敷 。  
65 TRUE 抢救中暑患者的原则之一是尽可能快地 降低体温 。  
66 TRUE 在冷环境中锻炼，最理想的服装是保温，透气，以保证汗液的正常蒸发。  
67 FALSE 在冷环境中有规律的进行体育锻炼，可以产生冷习服，表现在低温环境中，体温容易降低。  
68 FALSE 随着气温降低，人体头部散发的热量越低。  
69 TRUE 随着气温降低，人体头部散发的热量增加。  
70 TRUE 在高海拔地区进行体育锻炼，最主要的问题是低气压限制动脉血中运输的 氧气量 。  
71 TRUE 血中高胆固醇可以通过膳食、体育锻炼和药物治疗等方法来减少，其中最简单的方法是膳食 。  
72 FALSE 食品中最易引起高血压的营养元素是糖 。  
73 TRUE 调节血压的关键因素是膳食中的钠，高钠的摄入会增加血流量，导致血压升高。。  
74 FALSE 减少应激与紧张的最有效方法是放松。  
75 TRUE 减少应激与紧张的最有效方法是充分的休息与睡眠。  
76 TRUE 应激是个体对应激源或刺激做出的反应，可分为 积极和消极 应激。  
77 FALSE 评价一个人的社会健康状况大多采用 客观评价 方法。  
78 FALSE 一个人在单位与同事关系差，与领导又处不好，换了单位后人际关系仍旧紧张，说明他的社会

健康水平很低。  
79 TRUE 沟通是人们之间在思想、信念、观点等方面的交流，主要可以通过：言语、手势、表情和行为

。  
80 TRUE 在应激的生理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑与压抑。  
81 TRUE “冷习服”是指在冷环境中进行体育锻炼的一种适应。  
82 TRUE 伸展四肢与呼吸相结合，可以获得更大的放松和应激。  
83 TRUE 念动训练、想象训练、心理演练也可以成为表象训练。  
84 FALSE 除了晚上睡民外，白天午休15-30分钟并不能减少应激。  
85 TRUE 除了晚上睡民外，白天午休15-30分钟也是减少应激的一种有效疗法。  
86 TRUE 心理紧张时，骨骼肌也会不由自主地紧张。  
87 FALSE 心理紧张并不会导致骨骼肌紧张。  
88 TRUE 心理放松时，骨骼肌也会自然放松。  
89 FALSE 社会健康或社会适应就是指个体与他人相互关系中体现的良好人际关系。  
90 TRUE 社会健康或社会适应，是指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和实现社会

角色的能力。  
91 FALSE 人际关系不好和个人的身心健康之间没有关系。  
92 TRUE 社会健康水平低对人的身心健康会产生消极的影响。  
93 TRUE 在体育锻炼中热量散发的主要形式有对流和蒸发。  
94 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过对流完成的。  
95 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过蒸发完成的。  
96 FALSE 当环境温度较低时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。  
97 TRUE 在环境温度较高时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。  
98 TRUE 在湿度大而通风状况又差的热环境中延长体育锻炼时间将会导致体温超过正常范围。  
99 FALSE 湿度大和干燥空气相比，体育锻炼中更容易蒸发掉身体热量。  
100 TRUE 在热环境中锻炼时，血管扩张使机体散热加强。  
101 TRUE 体育锻炼中脱下湿衣服换上干衣服将有利于散热。  
102 TRUE 在高湿环境中锻炼，蒸发将受到阻碍，体温便会升高。  
103 TRUE 在热环境中进行体育锻炼引起的体温增加大大超过冷环境中进行同样锻炼所引起的体温增加。  
104 FALSE 在热环境或冷环境中进行同样的体育锻炼，所引起的体温变化幅度是一样的。  
105 FALSE 在体育锻炼时，当感到口渴时再喝水，可以及时补充身体的需要。  
106 TRUE 在体育锻炼之前的20-30分钟之内，喝一定的液体饮料，可以及时地补充身体的需要。  
107 TRUE 当你感到口渴时，表明你的身体中液体的缺失已经达到一定的程度，补充液体已经迟了。  
108 FALSE 在热环境和冷环境中进行体育锻炼，练习强度的安排没有什么区别。  
109 FALSE 在热环境中锻炼后，体重下降明显，说明在热环境中锻炼减肥的效果好。  
110 TRUE 在热环境中进行体育锻炼，身体会逐渐适应环境温度的变化。  
111 TRUE 体育锻炼中如果出汗过多，造成人体脱水及盐分丢失，肌肉可能发生痉挛。  
112 FALSE 肌肉痉挛只发生在寒冷的锻炼环境中。  
113 FALSE 在冷环境中进行体育锻炼，主要用嘴呼吸。  
114 FALSE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量不会减少。  
115 TRUE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量会减少。  
116 TRUE 二氧化碳在空气中的含量增加时，会降低体育锻炼的耐受力。  
117 TRUE 在炎热夏季中午不适宜进行体育锻炼，除了紫外线强外，另一原因是空气中臭氧含量的增高。  
118 TRUE 目前流行病学研究已经证明，艾滋病传播有三大途径，即性接触、血液传播和母婴传播。  
119 FALSE 目前对艾滋病具有有效的治疗手段。  
120 TRUE 目前对艾滋病尚无有效的治疗手段。  
121 FALSE 香烟中的尼古丁会影响心脏的功能，并导致心率失常，但不会引起血压升高。

1 TRUE 1908年美国制定了全国统一篮球规则发行全世界。1932年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的

篮球规则为基础，制定了第一份世界统一的竞赛规则。  
2 TRUE 从1998年开始，中国篮球协会推出了中国大学生篮球联赛，简称“CUBA”。  
3 TRUE 1932年6月18日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会。  
4 TRUE 姚明2002年赴美加入NBA，一直都在火箭队效力。  
5 TRUE 1997年夏季美国WNBA推出，共有8支队伍，我国运动员郑海霞是进入WNBA的第一人，加盟洛杉矶

火花队，并获得“道德风尚”奖。  
6 TRUE 1950年举行了第一届世界男篮锦标赛、1953年举行了第一届世界女篮锦标赛。  
7 TRUE 1948年女子比赛才正式改为5人制比赛，与男子队相同。  
8 FALSE CBA篮球联赛200８年—200９年赛季总冠军是“上海东方男篮”队。  
9 TRUE 1993年12月28日广东宏远篮球俱乐部正式诞生，首届中国男子职业联赛（CBA）于1996年开始，

采用主客场升降制。  
10 TRUE 我国女子篮球运动列为正式比赛项目是在1930年旧中国举行的第四届全国运动会上。  
11 TRUE 五十年代被称为篮球运动的三大法宝是快攻、跳投和紧逼防守。  
12 TRUE 1895年后，确定男子比赛双方上场队员各为5人。  
13 FALSE 男子篮球在奥运会中获得冠军次数最多的队是前苏联队。  
14 TRUE 旧中国的篮球运动是1894年由美国普林斯顿青年会一名叫鲍勃\*贝利的传教士在天津传入我国。

随后又传到北京、上海等地。  
15 TRUE 男子篮球运动在1936年被列为第11届奥运会正式项目。  
16 FALSE 中国女篮在2008年的北京奥运会上取得第三名。  
17 TRUE 1914年旧中国第二届全运会上把男子篮球列为正式竞赛项目。  
18 FALSE 09年CUBA男队冠军是华侨大学，亚军是上海交通大学。  
19 TRUE 由美国NBA职业运动员组成的梦一队、梦二队、梦三队连夺第二十四届、二十五届、二十六届奥

运会篮球赛冠军。  
20 TRUE 姚明2002年赴美加入NBA，一直都在火箭队效力。  
21 FALSE 奈\*史密斯发明篮球后，同年就制定了１３条简单的篮球比赛规则，内容主要是限制粗暴抢球

的各种犯规动作。  
22 TRUE １９７４年我国男女篮球队第一次参加了亚运会篮球赛，比赛地点在伊朗的德黑兰市。  
23 FALSE 国际奥运会男篮比赛已举行了１５届。  
24 FALSE 国际奥运会女篮比赛已举行５届。  
25 TRUE １９８６年第十届世界男篮锦标赛中国男篮获得第九名。  
26 TRUE １９８３年第九届世界女篮锦标赛中国女篮获得第三名。  
27 TRUE １９８４年第２３届奥运会男篮获得第十名女篮获得第三名。  
28 TRUE １９８６年第十届世界男篮锦标赛中国男篮获得第九名。  
29 TRUE １９８３年第九届世界女篮锦标赛中国女篮获得第三名。  
30 TRUE １９３６年国际奥委会决定将男子篮球列为正式比赛项目。  
31 TRUE 持球突破时，侧身探肩的目的是迅速抢占空间有利位置，便于保护球突破对手。  
32 TRUE 双手胸前传球比单手肩上传球出球迅速有力，准确性高，便于结合投篮突破等动作。  
33 FALSE 防守配合时在夹击过程中，两个夹击队员的任务是要抢下进攻队员手中的球。  
34 TRUE 强、弱侧是根据球的位置来区分的。  
35 TRUE 防守步伐分平步防守和斜步防守两种，平步防守是两脚取平行站立的防守姿势，这种步伐防守

面积大，便于左右滑动，适合于防持球突破的对手，斜前防守适合防投篮。  
36 TRUE 进攻技术和防守技术中都包含抢篮板球技术。  
37 FALSE “关门”配合是临近的两个防守队员积极协同防守一个持球投篮队员的配合方法。  
38 TRUE 夹击时，防守队员应该用身体和腿部控制持球队员的活动同时挥动手臂，封堵其传球路线。  
39 TRUE 比赛中防守队员利用“挤过”，是从两个进攻队员之间积极移动过去，继续防守住自己的对手

。  
40 FALSE 交换防守配合主要是为了破坏进攻队员之间的传球配合。  
41 FALSE 在篮球比赛中，发动快攻机会最多的是掷界外球快攻。  
42 TRUE 人盯人防守的缺点是容易被进攻队员在局部地区各个击破。  
43 TRUE 在篮球比赛中抢断后发动快攻的成功率最高。  
44 TRUE 防无球队员的正确选位应在对手与球篮之间，偏向有球一侧。  
45 TRUE 防有球队员时，应该位于对手和球篮之间一条线上。  
46 TRUE 发动快攻的时机有：抢断球后、抢到后场篮板球后、跳球获得球时，发边线球。  
47 TRUE 掩护配合是进攻队员用身体挡住同伴的防守队员移动路线，使同伴借以摆脱防守的配合。  
48 FALSE 篮球比赛中队员在跑动时为了抢球或接球经常采用后退跑。  
49 FALSE 传球的方法有很多，最常用的是单手传球。  
50 TRUE 盯人防无球队员时的主要任务就是不让对手接球或少让对手接球。  
51 TRUE 抢进攻篮板球时，强调摆脱冲抢，抢防守篮板球时强调先挡后抢。  
52 FALSE 双手抢篮板球的优点是握球牢固、但制高点和控球范围不及单手抢篮板球，所以只能用单手抢

篮板。  
53 FALSE 持球队员要大胆地选择传球位置，一般应把球传到同伴靠近防守一侧的位置上。  
54 FALSE 由于单手接球控球范围大能接不同方向传来的球，因此应尽量运用单手接球。  
55 TRUE 防运球时，一般策略是放边堵中使运球者从边线推进，从而有利于夹击。  
56 TRUE 进攻战术基础配合主要有传切、掩护、策应、突分。  
57 TRUE 防守战术基础配合主要有挤过、穿过、绕过、“关门”、夹击、补防。  
58 TRUE 在快攻推进过程中，应尽量减少运球和保持纵深队形。  
59 TRUE 队员持球处于能投、能传、又能突破的姿势时是一个好的三威胁进攻姿势。  
60 TRUE 做假动作的目的是想让对手做出错误的判断。  
61 FALSE 比赛中为了安全和准确，传球时，传球队员的眼镜始终要注视着传球目标。  
62 TRUE 移动脚蹬地在中枢脚前方进行弧形移动的叫前转身。  
63 TRUE 背后运球比较隐蔽，当对手紧逼无法用体前变向时，可采用背后运球过人。  
64 FALSE 运球后转身过人是一个好的技术，所以在拉球后转时球在手里停留很长时间裁判员也不会判二

运。  
65 FALSE 防无球队员除了少让他接球外，还要不让他跑动。  
66 TRUE 防无球队员时必须随时抢占对手与篮之间，并偏向有球一侧的有利位置上。  
67 TRUE 单手肩上传球使比赛中经常运动的一种远距离传球方法，他的速度快，准确性高，快攻偷袭时

运用较多。  
68 TRUE 半场人盯人防守的基本要求是：以人为主，人球兼顾。联防的要求是：以球为主，集体协防。  
69 TRUE 曲膝、抬头、扩大视野是场上运球的良好习惯。  
70 FALSE 运球急起时，身体前倾，手按拍球的前上方，加快向前运球的速度。  
71 TRUE 低运球时，球的落点在身体的侧面，球反弹的高度在膝腰之间。  
72 TRUE 转身可分为前转身和后转身两种。  
73 FALSE 变向跑是运动员突然改变速度的一种跑动方法。  
74 TRUE 双手抢篮板球的优点是：握球牢固，便于结合其他动作，缺点是：制高点和控制球的范围不及

单手抢篮板球。  
75 TRUE 防有球队员的主要任务是：尽力干扰和破坏其投篮、堵截其运球、封锁其助功传球。  
76 FALSE 三步上篮起步后的三步都要跨大步，蹬地要有力，这样才能在最短距离内把速度充分发挥出来

。  
77 FALSE 投篮出手角度小，球在空间运行的弧度就高，反之则低。  
78 TRUE 投篮时的瞄准点是眼睛注视篮圈或篮板的某一点。  
79 TRUE 行进间传接球动作要求是上步接球，传球不高跳，落点准确。  
80 FALSE 阻挡对方队员行进的身体接触为侵人犯规。  
81 TRUE 队员在比赛中不得离开球场，擅自离开球场去获得不正当的利益，应判该队员技术犯规。  
82 TRUE 队员没有报告记录员和主裁判员擅自更换比赛号码可判他技术犯规。  
83 FALSE 场内队员被紧逼防守，无法接到场外队友的界外球，所以允许他把手伸到场外去接球。  
84 FALSE 比赛中发生了双方犯规在各登记一次侵人犯规后以跳球重新开始比赛。  
85 TRUE 甲队教练员技术犯规，乙队得到两次罚球机会和球权，罚球队员由场上队长指定。  
86 FALSE 甲队控球进攻，当比赛进行到20秒时，甲队队员受伤，比赛中断，比赛重新开始后甲队又获得

24秒进攻时间。  
87 FALSE 队员与裁判员交涉时，利用不礼貌语言和举止应判该队员违反体育道德犯规。  
88 TRUE 8号队员从后场跳起，接同伴5号由前场传来的球，接球后落在前场为球回后场违例。  
89 FALSE 教练员因其本身违反体育道德的行为而被登记了三次技术犯规时，由于队伍比赛需要教练员，

所以他可以继续执教。  
90 TRUE 比赛要在中圈内跳球开始，当主裁判持球步入中圈执行跳球时，比赛正式开始，如某队场上准

备比赛的队员不满5名，则比赛不能开始。  
91 FALSE 队员在抢球中，一边用手挑拍，一边用脚移动，要判他走步违例。  
92 TRUE 队员在掷界外球时，球直接卡在了篮圈支颈上属发球违例。  
93 TRUE 队员跌倒在地后获得球没有翻滚动作并立即将球传出，不应判为带球走。  
94 TRUE 合法掩护是：当发生接触时正在掩护对手的队员静立不动并已两脚着地。  
95 TRUE 替补队员要在场外记录台前等侯，直到裁判员招手示意他才能进场。  
96 TRUE 队员在限制区内停留接近3秒钟时，可默许他运球投篮。  
97 TRUE 限制区的线都属于限制区的一部分，队员的脚触及任何一线都算位于限制区内。  
98 TRUE 防守无球队员的正确选位应在对手与球篮之间，偏向有球一侧。  
99 TRUE 防守有队员是应站在对手和球篮之间一条线上。  
100 TRUE 在所有的决胜期中，球队应朝向第四节中相同的球篮继续比赛。  
101 TRUE 在所有的决胜期中，球队应朝向第四节中相同的球篮继续比赛。  
102 FALSE 上半时比赛开始前一分钟，A队只到了4名队员，A队教练要求4名队员先上场进行比赛，主裁

判根据场上队员不少于2人的原则，同意比赛开始。  
103 TRUE 球队席上的随从人员的违反体育道德的犯规都要记在该教练员的名下。  
104 TRUE A1在后场将球传向前场，球触及对方篮板后又弹回后场，A队触及这个球是可以的，不算球回

后场。  
105 FALSE 在比赛中，队员故意将球击打对方篮板，这是违例的应该判罚，由对方在就近的边线外掷界

外球。  
106 TRUE 掷界外球队员可以处理球时，表明球已进入比赛状态，并开始计算5秒。  
107 TRUE 队员合法停步接球后，开始运球时，必须先使球离手，再可提起中枢脚。  
108 FALSE A队获得两次罚球，当裁判员进入罚球区，A队教练员请求暂停，记录台可以发出暂停信号。  
109 FALSE 主裁判有权取消和质问另一裁判员所做的判罚。  
110 TRUE 比赛中，球意外地从球篮下方进入球篮，应轮换发球（跳球）继续比赛。  
111 FALSE 防守队员5号拍抢对方手中的球，可能拍了两、三次才将球击落，获得该球后运球为两次运球

。  
112 FALSE 5号队员投篮，但球未触及篮板、篮圈、篮网（三不碰），他自己抢得球后又继续运球为两次

运球。  
113 TRUE 篮球场地的边线和端线对于内外场队员来讲都属于场外。  
114 FALSE 防守队员4号占据的位置是在静立的进攻队员5号的背后，而且靠的很近以至于在5号队员进行

正常移动时发生了身体接触，裁判员判进攻队员5号撞人犯规。  
115 TRUE 5号队员跳起投篮，防守队员4号利用“合法防守位置”进行封盖，与进攻队员稍有身体接触，

裁判员判防守队员4号不犯规。  
116 TRUE 队员接球时，由于来球方向、力量和判断等一些原因，球接的不稳在手中脱落、漏接，在其他

的队员还没有触及球之前又获得球并接着运球，不算两次运球违例。  
117 TRUE 4号队员掷界外球已经用去了4秒，在第5秒时他将球掷进场内，然后进入场内自己直接获得此

球应判掷界外球违例。  
118 TRUE 某队员前场起跳在空中获得球后落在了后场，应判球回后场违例。  
119 FALSE 5号队员远距离投篮，球弹到了后场，他迅速跑到后场又抢到了此球，应判球回后场。  
120 FALSE 跳球时，跳球队员助跑起跳，虽开离中线，但仍站在半圆内，所以被裁判员允许。  
121 FALSE 每次暂停教练员都要向记录台提出申请，决胜期除外因比赛比较紧张，教练员不通过记录台

可以自行换人。  
122 TRUE 罚球队员最后一次罚球“三不碰”，应判给对方发界外球。  
123 TRUE 两个裁判员对同一动作几乎同时鸣哨，而宣判的罚则不同，应按较重的罚则来处理。  
124 TRUE 3秒钟的限制在所有掷界外球情况下均有效，它的计算要从掷界外球队员在界外可以处理球的

一刹那开始。  
125 FALSE 从背后防守发生身体接触是不正当的篮球动作，通常后面的队员对此接触负责。但防守队员

从背后试图积极去抢球而与对方队员发生了身体接触，裁判员可以不追究其责任。  
126 TRUE A1在边线掷界外球，他传球未触及场内任何队员而越过球场，从对面的边线出界，应判A1发球

违例，由B队发界外球。  
127 TRUE 某队故意将球投入自己的篮筐内，得分不算，判教练员技术犯规一次。  
128 TRUE 被防守队员触回后场的球，可以被双方任一球队重新获得。  
129 FALSE 罚球队员在拿到球后就意味着控球，所以他可以随意罚球，不受时间限制。  
130 FALSE 罚球队员为了造成对方站位队员违例，可以使用假动作。  
131 FALSE 控制球队的一名队员隐形眼镜掉在地上，他示意要找回，裁判员允许并停止了比赛，掷界外

球后，控制球队仍然可以获得一个24秒新周期。  
132 TRUE 队员受伤必须在30秒内替换下来，并使比赛尽快开始，否则要登记该队一次暂停。  
133 TRUE 如某队意外将球投进自己的球篮，得分要记在对方队长名下。  
134 TRUE 场上队员不得用他们的行为去扰乱罚球队员。  
135 TRUE 掷界外球的队员在球离手前不得从裁判员指定的地点横向移动超过一步（大约一米）也不得向

不止一个方向来回移动，但允许向后无限移动。  
136 TRUE 球队在主裁判通知后拒绝比赛、或球队以其行为阻碍比赛、或在比赛开始后15分钟球队未到，

裁判员将判该队比赛因弃权告负，比赛结果20：0。  
137 TRUE 进攻队将球碰到站在界线上的裁判员后球又弹回场内被防守队员拿住，裁判员鸣哨判进攻方违

例。  
138 TRUE 合法掩护必然是在掩护时与对方身体接触的一刹那保持静止的状态。  
139 FALSE 标准篮球场地长２８米，宽１５米，从界线的内沿开始丈量、所有的线宽为６厘米并清晰可

见。  
140 FALSE 比赛中队员口渴可以随时下来喝点水再上去比赛，裁判员不能干涉。  
141 FALSE 主裁判员有权决定规则中所未明确规定的事项，并有权同意改变规则。  
142 TRUE 投篮的球正在空中飞行，２４秒信号响，然后球中篮，应判得分。  
143 TRUE 掷界外球时将球投中篮筐应判违例，投中无效。  
144 FALSE 有意地使球从下面穿过篮筐再进入球篮不算得分，比赛继续进行。  
145 FALSE 对方队员投篮，当球在篮圈水平面上下落时，防守队员不得触球，进攻队员可以触球。  
146 TRUE 最初的篮球比赛参加人数为无限制。  
147 TRUE 现在的篮球规则有各种条款八章５０条，其中三分球的规定是在１９８６年修改后的规则中增

添的。  
148 TRUE 队员用不合理的动作，使对方队员处于不利的位置，并造成了不公平的结果，就应受到判罚。

邐潎浲污退慆x0邐1