# 体育基础理论（下）

## 判断题

1. 女子在月经期间可以参加适当的体育活动，不仅可以改善盆腔的血液循环，减轻盆腔的充血现象，而且运动时腹肌和骨盆底肌的收缩与放松活动，对子宫所起的柔和的按摩作用还有助于经血的排出。正确
2. 睡眠不足可使大脑皮质工作能力下降，长期睡眠不足可使大脑皮质细胞的功能失调，严重影响身体健康。正确
3. 腰椎间盘突出症主要是指下腰部椎间盘的纤维环破裂和髓核组织的突出，压迫和刺激相应水平的一侧或两侧坐骨神经根所引起的一系列症状和体征。正确
4. 由于腰部用力超过腰部软组织肌肉筋膜韧带等的生理负荷量所造成程度不同的纤维断裂或小关节微动错缝，称为急性腰扭伤。正确
5. 运动时体内血流量重新分布，胃肠道血流量相对减少约为安静时的30%-40%。正确
6. 挫伤是指身体某部遭受钝性暴力的直接作用而导致的闭合性损伤。正确
7. 肌肉痉挛是指持续一段时间的连续性肌肉收缩。正确
8. 骨骼肌是由具有收缩特性的细胞和纤维组成。正确
9. 连续摩擦导致水分在皮下或表皮内聚集的现象称为摩擦性水泡。正确
10. 运动损伤与外部机械力和损伤时的内部组织特性有关系。正确
11. 运动损伤是指在体育运动过程中所发生的各种损伤。是运动中由于外部或内部的力量或暴力造成的身体损伤或持续的创伤。正确
12. 运动性中暑是属于一种急性的物理病因疾病。是由于外界环境中的物理因素高温，影响人体器官和系统的机能活动而引起的急性疾病。正确
13. 运动性腹痛是胃肠道主要症状之一，是由运动引起或诱发的腹部疼痛。正确
14. 运动性贫血是指直接由运动训练所造成的血红蛋白量低于正常值的贫血。正确
15. 出现过度紧张均应该中止运动，病情较轻者，让其平卧，注意保暖，进食易消化的食物。正确
16. 木糖醇阿斯巴甜等甜味剂不属于糖。正确
17. 膳食纤维属于糖类。正确
18. 肌肉含量越多，运动时能量消耗量越多。正确
19. 肌肉痉掌是指持续一段时间的连续性肌肉收缩。正确
20. 能量消耗主要有三种方式，分别是基础代谢，食物的热效应和体力活动。正确
21. 无氧代谢供能系统包括磷酸原供能系统和糖酵解供能系统。正确
22. 能量系数是指每克糖类脂肪和蛋白质在体内氧化产生的热量值。正确
23. 运动中补液应注意采取少量多次的原则。正确
24. 营养学中把具有提高运动能力的营养物质称为营养强力物质。正确
25. 1g脂肪在体内完全氧化可产生9kCal的能量，是同质量糖和蛋白质产生能量的2倍以上。正确
26. 糖类是人体从膳食中最经济最主要的能量来源。正确
27. 在2002年美国盐湖城第十九届冬奥会短道速滑女子500米决赛中，中国选手杨扬夺得金牌，实现了中国在冬奥会上金牌“零的突破"。正确
28. 饭前一碗汤，增加饱腹感。正确
29. 腹部肌肉包括腹直肌腹内斜肌腹外斜肌和腹横肌，结构为层层叠压。正确
30. 腹肌可以保护内脏器官保持躯干稳定和身体平衡保护脊椎腰椎预防骨盆前倾。正确
31. 1995年6月，国务院颁布《全民健身计划纲要》，旨在全面提高国民体质和健康水平。正确
32. 体育人口是一项重要的社会体育指标，它反映了人们对体育的参与程度及亲和程度，它是经济和社会发展程度的一个重要标志。正确
33. 终身体育思想的形成，不仅对改革现行的教育制度内容和方法产生了深远影响，而且对充实人生和提高劳动者素质将起到重大的推动作用，是人类社会发展和进步的需要。正确
34. 木糖醇阿斯巴甜等甜味剂不属于糖。正确
35. 糖类是人体从膳食中最经济最主要的能量来源。正确
36. 挫伤是指身体某部遭受钝性暴力的直接作用而导致的闭合性损伤。正确
37. 骨骼肌是由具有收缩特性的田胞和纤维组成。正确
38. 循环血液的红细胞计数或者血红蛋白浓度低于正常时称为贫血。一般血红蛋白的降低，常伴有红细胞的减少。正确
39. 出现过度紧张均应该中止运动，病情较轻者，让其平卧，注意保暖，进食易消化的食物。正确
40. 体育文化建设是社会主义文化建设的重要组成部分，在社会主义文化建设和体育强国建设中发挥着重要作用。正确
41. 体育人口是一项重要的社会体育指标，它反映了人们对体育的参与程度及亲和程度，它是经济和社会发展程度的一个重要标志。正确
42. “自我体育意识”，是自己对待体育在思想情感行为个性以及有关体育的社会交往和合作等各方面的认知感觉评价和调控等心理过程。正确
43. 奥林匹克运动的思想体系是奥林匹克运动的灵魂，是奥林匹克运动历经百年得以持续并日渐蓬勃兴盛发展的坚实思想基础。正确
44. 人体的热适应有一定的限度，如果超过人体适应能力的范围，可引起正常生理机能的紊乱，造成运动热疾患的发生。正确
45. 人体从事体育运动时的最佳体温是37.2°C，骨骼肌的温度是38℃。正确
46. 对于月经紊乱以及痛经和患有内生殖器炎症的女生，在经期间应加强体育活动。错误
47. 是否饮酒不会影响减肥。错误
48. 一旦运动停止就会发胖。错误
49. 减肥应尽量避免糖类的摄入。错误
50. 增肌过程中应避免摄入糖类。错误
51. 食物热效应可占总能量消耗的50%。错误
52. 运动强度越大，骨骼肌对磷酸原供能系统的依赖性也越小。错误
53. 有氧代谢供能系统在运动中最早被启用，最快被利用。错误
54. 男性每日能量需要量为体重kg·167错误
55. 脂类完全氧化分解比糖类耗氧量少。错误
56. 运动员的膳食糖类摄入量较普通人无需额外增加。错误
57. “抗糖”饮食有助于健康减肥。错误
58. 做力量训练会使肌肉长太大。错误
59. 身体没有大汗淋漓就没有达到锻炼效果。错误
60. 俯卧撑练习可以提升心肺机能。错误
61. 减脂只需要做有氧运动。错误
62. 在进行力量训练时，选择大重量才有效果。错误
63. 跑步会使小腿变粗。错误
64. 一般的头晕咳嗽感冒等小病依然要坚持锻炼。错误
65. 运动前不用做准备活动，直接开始练习。错误
66. 空腹运动可以安全有效的减脂。错误
67. 节食是有效的减肥方法。错误
68. 蛋白质是补充肌肉的，多吃鸡蛋牛奶瘦肉还可以将肥肉转化成肌肉。错误
69. 挥汗如雨，等于减肥。错误
70. 中午是一天中锻炼的最佳时间。错误
71. 广义而言，体育文化是将生产于社会生活的体育作为有价值的活动加以肯定，并赋予一定的知识文化内涵，从而使体育由自然活动变成文化活动。错误（这是狭义）
72. 奥林匹克还有一句格言:"重要的是参与，而不是取胜”。顾拜旦解释说:"正如在生活中最重要的事情不是胜利，而是斗争，不是征服，而是奋力拼搏"。错误
73. 国际奥委会是一个国际性官方营利的组织，是奥林匹克运动的指导者捍卫者仲裁者。错误（非营利性）
74. 古代奥运会产生于古雅典，自公元776年的第一届开始，古代奥运会共举行了293届，并随着古奴隶制的衰亡而销声匿迹。错误
75. 中国传统体育文化都是围绕"养生”为主开展的，认为决定健康和长寿的根本在于人体的外部而不在于内部。错误
76. 人的一切社会行为包括体育行为都是有目的有意识的，因此体育文化的操作体系是一切体育行为的根本原因。错误（不是操作体系，是深层结构）
77. 学校体育中学生处在3-19岁年龄段，是从学龄儿童进入青春发育期的关键时期，也是有目的，有计划，有系统地全面锻炼身体，促进身心健康，掌握体育的矢识，技术，技能，养成锻炼身体的习惯，培养体育意识的重要时期。错误
78. 大量运动后马上淋浴会让人感到很舒服神清气爽。错误
79. 应该奉行节俭至上，准备一双运动鞋可以参加各种运动顶目。错误
80. 做力量训练会使肌肉长太大。错误
81. 在进行体育锻炼时不需要设定运动目标。错误
82. 运动员的膳食糖类摄入量较普通人无需额外增加。错误
83. 俯卧撑练习可以提升心肺机能。错误
84. 运动时间越长越好。错误
85. 蛋自质是补充肌肉的，多吃鸡蛋，牛奶，瘦肉还可以将肥肉转化成肌肉。错误

## 单选题

当气温达到35℃或35℃以上时，人体散热的唯一途径

A.蒸发出汗

B对流

C热辐射

不符合秋季锻炼的注意事项是

A.做好防暑工作

B.做好准备活动防拉伤

C.注意衣着防感冒

D.及时补充水分防秋燥

引起皮肤损伤的力有

A摩擦力

B.挤压力

C撕裂力

D切割力

E以上都是

成年人每天应有多长时间的睡眠

A.8小时

B.12小时

C.10小时

热适应锻炼所需的时间与锻炼的强度和气候条件有关，一般约需要多少天

A.5-7天

B.1-2天

C.10-155

高温季节耐力性运动宜安排在什么时间段进行

A早上9:00以后，12:00以前

B.下午2:00--4:00

C.早上9:00以前，下午4:00以后

体温调节功能失调，汗腺功能衰竭导致汗闭，发生什么疾病

A.热射病

B.感冒

C.热痉挛

人工呼吸时通气频率

A.30-50次/分

B.10-12次/分

C15-20次/分

准备活动的效果可持续30分钟

A.30分钟

B.15分钟

C.45分钟

准备活动的时间应为15~30分钟值

A.30-60分钟

B.15-30分钟

C.30-45分钟

急性损伤24小时以内禁止

A热疗

B冷疗

C敷冰

心肺复苏每次吹气量大约多少

A.500-600毫升

B.1200-1500毫升

C.800-1200毫升

心肺复苏的按压频率

A.30--50次/分

B.100-120次/分

C.130-150次/分

轻度拉伤可采用什么方法，会取得显著疗效

A热敷

B针刺疗法

C加压固定包扎

损伤初期，伤后24小时应避免以下处理

A热疗

B冰疗

C大力按摩

D抬高患肢

冷疗应每1-2小时进行一次，每次多少分钟

A.60

B.15

C.30

速度和爆发力型运动项目主要参与供能的供能系统为

A.磷酸原供能系统

B.糖酵解供能系统

C.有氧代谢供能系统

下列哪个运动项目主要依赖有氧氧化供能系统供能

A.跳水

B.摔跤

C.铁人三项

膳食中糖类的主要来源是?

A.粮谷类

B.薯类

C.奶类

D.豆类

1牛顿的力使1kg的物质移动1m所消耗的能量为

A.1J

B.1kJ

C.1千卡

\_的食物热效应最高

A.糖类

B.脂肪

C.蛋白质

\_是大球类项目引起疲劳和运动能力下降的主要原因

A.糖原耗竭

B.运动脱水

C.乳酸产生

游泳项目运动员矿物质膳食中应增加的含量，以适应低温环境甲状腺素分泌增多的需要

A.碘

B.钢

C.镁

冰雪类项目运动员要注意补充维生素\_的含量，以保护眼睛适应冰雪场地的白色环境

A.维生素B族

B.维生素E

C.维生素A

酵素的化学本质是

A.糖类

B.脂肪

C.蛋白质

增肌过程需要补充优质蛋白质，下列食物属于优质蛋白质的是

A.肉类

B.豆类

C.粮谷类

糖类脂类和蛋白质的能量系数比是

A.4:4:9

B.4:9:4

C.9:4:4

常量元素和微量元素以是否占人体体重的来划分

A.0.1%

В.0.01%

C.0.05%

下列属于脂溶性维生素的是

A.维生素B1

B.维生素K

C.维生素C

组成蛋白质的元素包括

A.碳氢氧

B.碳氢氧磷

C.碳氢氧氮

脂类不完全氧化会产生中间代谢产物

A.酮体

B.甘油

C.脂肪酸

可通过血脑屏障，延缓运动性中枢疲劳的发生

A.肌糖原

B.肝糖原

C.血糖

是体内唯一能在无氧和有氧条件下均可供能的营养物质

A.糖类

B.脂肪

C.蛋白质

磷酸原供能系统维持运动时间为

A.1-2h

B.2-3分钟

C.6-8s

最健康的减肥方式是

A.节食减肥

B.高强度运动

C.适当的运动加合理的饮食控制

D.吃减肥药

人的体力身体的适应能力协调能力以及敏感性等，均在\_表现出较好的水平

A.每天早晨时段

B.每天中午时段

C.每天下午时段

D.每天晚上时段

相比之下，以下四种哪一种不适宜作为衡量机体运动疲劳程度的指标

A.自我感觉

B.呼吸面色

C.完成动作质量

D.出汗量

从健康的角度来说，大家常说的“减肥”应是降低

A.体内水分含量

B.体内肌肉含量

C.体内脂肪含量

D.骨骼质量

人体肌肉密度相对较\_，而脂肪密度很\_

A.小;大

B.大;小

C.多;少

D.高;低

得了小病如一般性的头晕，咳嗽，消化不良等病症，我们应该怎么做

A.暂停运动，等身体恢复正常，再恢复运动。

B.坚持运动，提升免疫力。

C.比往常增加运动量，增加身体代谢水平

\_是大脑最主要的能量来源

A.维生素

B.脂肪

C.蛋白质

D.血糖

有以下情况，可以适当空腹运动

A.糖代谢异常或者糖尿病人群，尤其是使用胰岛素治疗的糖尿病患者;

B.长时间低碳水化合物饮食，体内糖原储备不足

C.超重及肥胖人群适度运动减肥

D.高强度运动，需要大量糖原供能

为了更好的运动表现和减少受伤，选择运动鞋时首先要关注

A.功能性

B.美观性

C.品牌价值

D.价格

运动之后的整理活动应优先选择\_

A.震颤性快速反复的牵伸

B.静力性牵伸

C.动态拉伸

D.PNF本体感觉神经肌肉促进

过度训练除了会造成上述的运动劳损性伤病之外，还会给人体的内分泌系统和免疫力系统带来深度的抑制，比如血液水平的\_明显下降，以及血液水平的\_先升高后下降。

A.醛固酮;孕酮

B.孕酮;醛固酮

C.皮质醇;睾酮

D.睾酮;皮质醇

对于普通运动爱好者来说，可以在整理活动结束后，采用的方法促进身体快速恢复

A.冷热水交替浴

B.冷水浴

C.热水浴

对于有氧运动，衡量训练强度的主要指标之一是

A.时间

B.心率

C.重复次数

D.举起重量

衡量力量训练强度的主要指标有举起的重量和\_

A.组间休息时间

B.心率

C.呼吸

D.出汗

力量训练可以通过增加\_含量来提高人体的静息代谢率，使人体在运动后能消耗更多的脂

肪，取得更出色的减脂效果。

A.水分

B.血液

C.肌肉

D.骨骼

老年人及在水温较低时的锻炼者由于抵抗寒冷的需要，可增加膳食中\_的摄入量。

A.糖类

B.脂肪

C.蛋白质

奥林匹克运动会分为夏季和冬季奥运会，自\_年开始，夏季奥运会依然按照奥林匹克周期举行，而冬季奥运会则改在奥林匹克周期的第三年举行。

A.1932

B.1988

C.1992

D.1996

不再单纯将体育作为调节脑力劳动强身健体的工具存在，而将其视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，相应地将体育看成是培养学生娱乐兴趣的重要方法，并提出重点培养其从事这些活动的基本能力。

A.体育教育

B.群众体育

C.社会体育

D.竞技体育

\_作为终身体育的基础，终身体育思想的发展必将在体育教育思想实践的改革和发展中起到不可估量的作用。

A.群众体育

B.学校体育

C.社会体育

D.竞技体育

在体育思想方面，"必须抛弃那种认为体育只是在一生的一个短暂的时期内进行的观点”是由\_提出来的。

A.顾拜旦

B.萨马兰奇

C.培根

D.保罗·朗格朗

2009年起每年\_定为我国“全民健身日”。

A.7月8日

B.7月18日

C.8月8日

D.8月18日

全球第一个既举办过夏奥会又举办冬奥会的城市是

A.伦敦

B.盐湖城

C.洛杉矶

D.北京

在1984年第23届洛杉矶奥运会首枚金牌争夺中，我国运动员\_在男子自选手枪项目比赛中以566环的成绩获得冠军，打破中国奥运会金牌“零的突破”

A.荣国团

B.刘长春

C.庄则栋

D.许海峰

1932年，\_\_\_\_\_参加了第10届美国洛杉矶奥运会，第一次有中国运动员出现在奥运赛场。

A.荣国团

B.刘长春

C.庄则栋

D.许海峰

奥林匹克文化包括以\_的奥林匹克组织体系。

A.国际奥委会世界锦标赛国家运动会三大支柱组成

B.国际奥委会、国际单项体育联合会、国家奥委会三大支柱组成

C.国际奥委会世界锦标赛国家奥委会三大支柱组成

D.国际奥委会国际单项体育联合会国家运动会三大支柱组成

与体育有关的哲学思想价值判断健康观审美观意识形态等构成的观念思想体系，其功能是决定体育文化具体形态的存在依据发展原则和发展方向指的是体育文化的\_

A.内部结构

B.深层结构

C.表层结构

D.中层结构

由一系列与体育有关的制度和组织要素构成的组织体系，决定着体育文化的组织结构和操作效率指的是体育文化的\_

A.内部结构

B.深层结构

C.表层结构

D.中层结构

校园体育文化是以学生为主体的，以课外体育文化活动为主要内容，以\_为主要空间，以校园精神为特征的一种群体文化。

A.校园

B.体育课

C.社会

D.教室

我国体育人口每次身体活动强度判定标准是

A.小等程度以上

B.中等程度以上

C.较大等程度以上

D.大等程度以上

我国体育人口每周身体活动频度判定标准是

A.1次含1次以上

B.2次含2次以上

C.3次含3次以上

D.4次含4次以上

奥林匹克格言是

A."更高更快更强”

B.“更高更强更快”

C."更快更高更强”

D.“更快更强更高”

运动时体内血流量重新分布，胃肠道血流量相对减少约为安静时的多少

A.30%-40%

B.121%

C.50%-60%

\_供能系统供能过程有乳酸的产生。

A.磷酸原供能系统

B.糖酵解供能系统

C.有氧代谢供能系统

是大球类顶目引起疲劳和运动能力下降的主要原因。

A.糖原耗竭

B.运动脱水

C.乳酸产生

中心性肥胖对健康的危害程度高于一般性肥胖，因脂肪堆积过多，极有可能诱发高血压，糖尿病，冠心病，心肌梗死等心血管疾病的发生。

A.四肢

B.内脏

C.面颈部

高温环境下运动时日光直接照射头部，阳光中的射线长时间作用于头部可穿透颅骨，引起脑膜充血水肿，这是哪种类型的中暑

A.日射病

B.热射病

C.热痉挛

玻璃纤维模型固定比石膏模型具有的优点

A.相对较重

B.材料较轻坚固而且能够防水

C.容易成模

心肺复苏操作时按压与吹气的比例为30:2

A.60:2

B.75:1

C.30:2

## 多选题

以下选项那一项是常见的运动损伤

A挫伤

B肌肉拉伤

C急性腰扭伤

D踝关节扭伤

下列属于微量元素的是

A.钙

B.铁

C.碘

D.锌

体育运动中肌肉拉伤多发生于(分值(分值) )

A. 绳肌

B、股四头肌

C、股四头肌

D、股内收肌

E、腰背肌

F、腹直肌和小腿三头肌

体育运动中肌肉拉伤多发生于\_

A.绳肌

B股四头肌

C股四头肌

D股内收肌

E腰背肌

F腹直肌和小腿三头肌

急性软组织损伤，适当的处理方法可以概括为\_

A休息加压包扎

B冰疗

C加压包扎

D抬高患肢

富含蛋白质的食物是\_

禽类

奶类

肉类

豆类

蛋白质的营养学功能包括

A.构成内脏器官

B.构成皮肤肌肉

C.调节机体生理功能

D.参与供能

放松恢复的方法有

A整理活动

B温泉按摩

C营养补给

D心理放松

准备活动中牵拉的原则

A准备活动后拉伸

B运动前后拉伸肌肉

C拉伸肌肉要缓慢柔和

D要拉到肌肉紧张位置，但不感觉到疼

急性腰扭伤的正确处理方法

A急性疼痛期应卧床休息，腰部垫一薄枕

B可与俯卧位相交替，避免受伤组织再受牵扯，以利修复

C外贴活络止痛膏内服活络止疼药，火罐疗法

D理疗及局部封闭

肌肉有三种类型，分别是

A骨骼肌

B平滑肌

C心肌

下列属于运动损伤中的急性损伤

A骨折

B错位

C韧带拉伤

D肌肉的撕裂

运动性中暑的症状

A.中暑痉挛

B中暑衰竭

C热射病

D日射病

人体与外界环境进行热交换的几种方式

A传导

B辐射

C对流

D蒸发

运动性腹痛的原因

A腹内疾病

B腹外疾病

C胃肠功能紊乱

D腹部挫伤

运动性贫血的症状轻重，取决于\_

A贫血产生的速度

B贫血的原因

C血红蛋白浓度降低的程度

血红蛋白合成需要足量的\_

A.铁

B蛋白质

C维生素B12

D叶酸等

引起运动性贫血的原因及机理复杂，基本上有哪几方面的影响

A造血不良

B.红细胞过度破坏

C急慢性失血

过度训练的发病机理很复杂，主要有以下几种原因

A脑缺血造成的晕厥

B.可能与某些脑血管先天畸形或运动时脑部供血障碍有关。

C急性胃肠道综合症

D急性心功能不全和心肌损伤

运动训练卫生的基本原则

A循序渐进的原则

B系统性原则

C全面性原则

D个别对待原则

以下属于增肌膳食营养误区的是

A.自己准备膳食

B.不做营养记录

C.饮水多少无关紧要

D.不吃水果蔬菜

增肌人群膳食营养安排应注意\_

A.补充足够的糖类

B.采用多餐制

C.保持适宜激素水平

D.依赖运动补剂

增肌可补充的运动补剂包括

A.肌酸

B.乳清蛋白

C.谷氨酰胺

D.肌力皂苷

促进肌肉生长的激素包括

A.生长激素

B.胰岛素

C.睾酮

D.皮质醇

以下属于减脂膳食营养误区的是

A.多吃水果可减少脂肪

B.可以用代餐代替正常膳食

C.不运动仅控制饮食可减少脂肪

D.蜂蜜红糖是健康的糖，可以多吃

从事操类项目运动员的膳食应注意

A.高蛋白质

B.高糖

C.低脂肪

D.补充维生素B1和C

有氧代谢供能系统的供能特点为

A.输出功率大

B.维持时间长

C.供能过程需要充足氧气供应

D.没有代谢产物积累

糖酵解供能系统的供能特点为

A.输出功率较大

B.供能过程不需要氧气参与

C.没有代谢产物的产生

D.维持时间较短

参与供能的营养素包括

A.糖类

B.脂类

C.蛋白质

D.维生素

运动饮料中应包含的营养素有。

A.水

B.低聚糖

C.钠

D.蔗糖

导致运动员维生素需求量增加的原因可能是

A.胃肠道吸收能力下降

B.运动中参与供能

C.排出量增加

D.体内周转率增加

脂类的营养学功能包括

A.提供能量

B.御寒

C.保护脏器

D.促进脂溶性维生素的吸收

糖类的营养学功能包括

A.提供能量

B.构成细胞成分

C.调节脂类和蛋白质代谢

D.解毒作用

如果不经常参加运动会产生哪几种情况

A.机体素质下降

B.食欲不振

C.易患身心疾病

D.思维迟钝

健康减肥提示我们在减重过程中应该做到

A.均衡饮食

B.适当摄取液体

C.摄取必须能量

减肥时，饮食方面应该做到

A.严格控制甜食摄入

B.禁止主食摄入

C.早餐要吃饱，晚餐要吃少

D.少食多餐

37节食减肥的正确原理是

A.增加机体热量的消耗

B.减少食物的摄入量

C.加快体内脂肪的消耗

D.大量脱水

有氧运动是减肥的有效途径，其特点有

A.运动所需的能量主要通过氧化体内的脂肪或糖等物质提供的

B.是一种爆发力运动

C.运动时间较长

D.运动强度越大效果越好

从锻炼的效果与安全性出发，每天运动时间的安排至少应考虑

A.资金状况

B.工作安排

C.人的生物节律及日节律周期

D.锻炼时的空气环境

研究表明，中心性肥胖对健康的危害程度高于一般性肥胖，因内脏脂肪堆积过多，极有可能诱发

A.高血压

B.糖尿病

C.冠心病

D.心肌梗死

E.感冒

41对于减少摄入，我们建议

A.重视早餐中餐适量控制晚餐，

B.非就餐时间应杜绝零食，尽量减少外出用餐和自助餐次数。

C.经常熬夜工作学习

D.经常吃奶油蛋糕糖果饼干。

42在减肥时，可以通过哪些方式增加消耗

A.改变久坐不动的习惯，坐一会儿就起来活动一会儿

B.宅在家什么也不干，就是瘫着

C.步行或骑行上下班上下学

D.周末和朋友爬山郊游

当在进行训练时，哪些行为会影响到训练强度。

A.照镜子

B.玩手机

C.积极性休息

D.拍照

下列哪些场地适宜跑步

A.操场

B.海边

C.公园

D.公路

在进行力量练习时，为保证力量锻炼效果，需注意

A.要注意睡眠状况

B.要有适当的强度和密度

C.要选择适合的练习方法

D.注意呼吸与动作时相结合

为了达到更好的运动效果，在制定运动目标时应考虑。

A.实际身体状况

B.运动素质

C.每组间歇时间

D.运动需求

全面性身体锻炼是为了身体的全面发展而进行的广泛的身体活动。像足球跑步自行车这类运动爱好者，为了促进上下肢协调发展，可以做练习。

A.引体向上

B.俯卧撑

C.深蹲

D.俯身划船

在运动中，可以作为衡量机体运动疲劳的指标有

A.自我感觉

B.呼吸

C.面色

D.完成动作质量

睾酮是合成激素，皮质醇是分解激素，当前者下降，后者升高时，人们在生活或运动中会出现

A.精神亢奋

B.睡眠障碍

C.烦躁易怒

D.食欲良好

E.易疲劳

现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来，不但极大地丰富了体育文化，提高了体育在社会中的地位和价值，而且在促进人的中起到了重要作用。

A.“全面发展”

B.“协调发展”

C.“完善发展”

D.ABC均有

与\_一样，中国作为人类社会古文明发源地之一，也有着灿烂的古代体育文化。

A.古代埃及

B.古代希腊

C.古代印度

D.古代中国

1908年，《天津青年》杂志向国人提出奥运三问指的是

A.中国何时能够派运动员去参加奥运会?

B.我们的运动员什么时候能够得到一块奥运金牌?

C.我们的运动员什么时候能够获得团体第一?

D.我们的国家什么时候能够举办奥运会?

下列符合"全民健身日"主题的是

A.“天天健身，天天快乐”

B.“好体魄，好生活”

C.“全民健身，你我同行”

D."更快更高更强”

学校体育的终身体育思想要求

A.打好身体基础

B.掌握体育知识技能，学会自主学习锻炼

C.培养兴趣爱好，养成锻炼习惯

D.培养自我体育意识

终身体育作为一种完整的现代体育思想，其必然性来自两个方面

A.人体自身发展，需要体育锻炼伴随终身

B.经济发展促进终身体育

C.终身体育完成学生的全面发展

D.终身体育是现代社会发展的需要

北京成功举办了一届\_的体育盛会。正如国际奥委会前主席萨马兰奇评说一样，北京奥运会是所有奥运会中最好的一届奥运会。在未来应该很少有人可以做到这种程度。

A.精彩

B.有特色

C.高水平

D.无与伦比

奥林匹克运动的宗旨是，通过开展没有任何形式的歧视并按照奥林匹克精神—-以精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界作出贡献。

A.互相理解

B.友谊

C.团结

D.公平比赛

奥林匹克主义是增强人的\_并使之全面均衡发展的一种生活哲学。

A.体魄

B.体质

C.意志

D.精神

奥林匹克运动已成为当今世界一种独特的文化现象，其社会活动形态作用于社会的不仅仅是体育力量，它对人们的文明导向等许多方面有着巨大的感染力和影响力。

A.行为趋向

B.道德升华

C.心理感受

D.价值观念

随着社会的进步经济的发展，体育人口的发展呈日益增加的趋势。体育人口中的也呈增

加的趋势。

A.主动体育人口

B.被动体育人口

C.实质性体育人口

D.终身体育人口

竞技体育文化通过创新与发展，历经\_阶段。

A.宗教体育文化阶段

B.科学体育文化阶段

C.艺术体育文化阶段

D.全面和谐文化阶段

广义而言，体育文化包括的行为文化涵盖以下内容为

A.体育行为

B.体育技术

C.体育规范

D.体育规则

广义而言，体育文化包括的精神文化涵盖以下内容为

A.体育观念

B.体育意识

C.体育思想

D.体育言论

下列对终身体育是现代社会发展的需要正确描述是

A.现代生产方式和生活方式的变化，对人们的健康状况带来了不利的影响。

B.由于体力活动减少，工作生活的节奏加快，精神过度紧张，生活改善，摄取的热量过多等一系列的变化，造成了高血压心脏病肥胖症神经官能症等现代文明病的产生，严重威胁着人们的健康和生命。

C.人们为了改善自己的健康状况，健康意识普遍增强，使体育锻炼成为人们提高生活质量防治文明病和现代生活不可缺少的内容之一。

D.体育锻炼要根据各个不同时期人体发展的特点，提出相应的要求。

缺少运动经验的人可以选择\_来进行身体锻炼

A.慢跑

B.400米跑

C.快走

D.骑自行车

营养素的能力包括

1. 提供能量
2. 构成机体

C组织修复

D.生理调节能力

50运动卫生，包括\_\_和\_的卫生

A.个人卫生

B.精神卫生

C.运动训练

21现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来，不但极大地丰富了体育文化，提高了体育在社会中的地位和价值，而且在促进人的中起到了重要作用

A.“全面发展”

B.“协调发展”

C.“完善发展”

D.ABC均有

下列哪种情况不宜参加跑步锻炼

A.心情不好

B.患有严重的心血管疾病

C.肥胖者

D.近期有心脏病发作者

健康减肥提示我们在减重过程中应该做到

A.均衡饮食

8.适当摄取液体

C.摄取必须能量

D.大量脱水

依赖糖酵解供能的运动项目有

A.400m跑

B.举重

C.100m游泳

D.铁人三项

运动性中暑的预防措施

A.高温季节合理安排运动时间

B.应穿利于排汗散热的服装

C.往备一些防暑降温饮料

D.普及中暑知识