## 基本运动技能与体质健康

## 判断题

1. **体重也是影响引体向上测试成绩的重要因素。**正确
2. **为贯彻落实“健康第一”的指导思想，学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。**正确
3. **运动技能形成包括3个阶段：认知阶段、练习阶段和完善阶段。**正确
4. **体能是指人体各个器官系统的功能在肌肉活动中所变现出来的能力。**正确
5. **体质健康是基于人体正常生理条件上的进一步健康状态，是对各种应激的更高适应状态。**正确
6. **针对立定跳远预摆不协调的问题，改进办法为反复做前摆腿伸直、后摆屈膝降重心的动作，完成动作速度由慢到快。**正确
7. **完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。**正确
8. **在做引体向上时，掌心向前以适合的方法抓握引体向上横杆。**正确
9. **引体向上测试成绩普遍较差，建议先从进阶动作（较难动作）开始练习。**正确
10. **主要参与的肌群有：主动肌为背部肌群、肱二头肌，协同肌为三角肌前束、胸大肌上束等。**正确
11. **引体向上能有效评定学生肌肉力量、力量耐力、柔韧性以及对身体的控制能力。**正确
12. **基本运动技能是运动技能的一种。一般认为是人体非自然发生的基础运动学习模式。**正确
13. **健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。**正确
14. **运动素质是身体素质的一部分，指人体各器官系统表现出的各种机能能力。**正确
15. **身体形态发展水平：即体型、姿势、营养状况、体格及身体成分等。**正确
16. **运动技能也称“动作技能”，是指人体运动中掌握和有效地完成专门动作的一种能力。**正确
17. **力量是非常重要的一项运动素质，各运动项目都很重视肌肉力量的发展。**正确
18. **手指的抓握能力对于引体向上来说也至关重要，抓握力的提高可以保证在杠上停留更多的时间。**正确
19. **立定跳远是指不用助跑，从立定姿势开始的跳远，是集弹跳、爆发力、身体的协调性和技术等方面的身体素质于一体的运动。**正确
20. **可以利用沙坑练习立定跳远起跳、腾空和落地技术。**正确
21. **50米跑可以有效地反映学生移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统灵活性。**正确
22. **可以通过发展力量和柔韧等来促进速度素质。**正确
23. **50米跑属于典型的ATP-CP供能为主的练习，是最大功率的输出，需要很强的无氧能力和下肢爆发力以及稳定的起跑反应能力。**正确
24. **生理机能水平：即机体新陈代谢水平以及各器官、系统的工作能力。**正确
25. **一般认为，基本运动技能主要包括走、跑、跳、投等内容。**正确
26. **身体移动技能包括翻滚、落地动作、旋转、扭转、弯曲、动态平衡、静态平衡能力等。**错误
27. **体质在其形成和发展过程中，不具有明显的个体差异性和个体发展的阶段性。**错误
28. **立定跳远预摆动作要求：前摆时，两腿屈膝降低重心，上体稍前倾，后摆时两腿伸直，手尽量往后摆。**错误
29. **引体向上是测试上肢肌肉推力的最佳方法。**错误
30. **引体向上可以有效评价女大学生上肢力量能力。**错误
31. **坐位体前屈测试的是肩关节灵活度。**错误
32. **人体的运动动作，一般都是由五大类30余个小项基本动作的组合。**错误
33. **稳定的动作技能，以及发展完备的目标控制技能，不会成为大部分运动专项技能与动作的根基。**错误
34. **2010年8月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》。**错误
35. **速度练习时，应该安排在锻炼快要结束的时候，这样可以不用消耗过得多精力。**错误
36. **人们不可以通过改善物质生活条件、养成健康的生活方式和有目的、有计划、科学地体育锻炼等，来保持良好的体质状况，不断增强体质。**错误
37. **耐力素质是指人体短时间运动的能力。**错误
38. **从运动生理学角度分析，800/1000米跑是爆发力性项目。**错误
39. **力量素质的表现形式只有最大力量和力量耐力。**错误
40. **从人体运动素质分析，50米跑主要测试学生力量素质，是评价学生力量素质的常用指标。**错误
41. **耐力的培养提高，应以运动所需的能源储备与供应为基础，需提高力量能力。**错误
42. **有研究表明普通人在50米跑的过程中，基本上在10米左右达到最大速度，所以剩余的40米需要想办法保持速度，这就需要良好的肌肉放松能力和后程的速度保持能力。**错误
43. **力量锻炼后可以不用考虑肌肉的放松，因为力量水平与柔韧性无关。**错误
44. **进行力量锻炼时，不需要主要呼吸方式。**错误
45. **体质健康测试不能有效提高当代大学生体质健康水平。**错误
46. **机能是指人体各器官系统的功能。反映呼吸系统功能的主要是BMI。**错误
47. **立定跳远可以反映下肢肌肉力量耐力水平。**错误

## 单选题

**引体向上测试成绩的主要影响因素有技术动作的规范性、体重、（ ）等。**

A. 腰腹部力量  
B. 抓握力  
C. 肩部力量  
D. 爆发力

**强化学校体育教学，逐步完善( )的学校体育教学模式.**

A．理论知识+基本运动技能+专项运动技能  
B．心理+基本运动技能+专项运动技能  
C．健康知识+基本运动技能+专项运动技能  
D．培养+基本运动技能+专项运动技能

**基本运动技能也称为基本动作技能（ ）,是一个人参与所有流行体育项目或赛事的前提条件或基石。**

A．听、看、说  
B．接、抛、跑  
C．谈、说、听  
D．踢、跑、看

**耐力素质是指人体长时间运动的能力，耐力与（ ）有着极其密切的关系。**

A．心率  
B．步频  
C．技术  
D．呼吸

**中长距离跑不但需要人体中枢神经系统具有很高的灵活性，而且还需要很高的机能（ ）。**

A．灵活性  
B．反应性  
C．稳定性  
D．连续性

**800/1000米跑中的蹬摆送髋技术中，蹬伸是由（ ）由上而下的发力，使各关节达到较充分的伸展，保持身体重心前移。**

A．髋、膝、踝、趾  
B．肩、髋、膝、趾  
C．肩、肘、膝、趾  
D．肩、髋、踝、趾

**负重弓箭步走练习可以提高50米跑的（ ）。**

A. 步频  
B. 步调  
C. 步幅  
D. 步速

7**蹲跳起要求：双脚与肩同宽站立，双手自然伸直放于身体两侧，屈髋屈膝下蹲至大腿接近与地面平行，双臂在体侧（ ），下肢蹬伸的同时，积极摆臂，用力向上跳起，落地后注意屈膝缓冲**

A. 伸直  
B. 前伸  
C. 后伸  
D. 屈曲

98**在引体向上练习的第二个阶段，除哑铃单臂划船、哑铃俯身飞鸟外，还可做（ ）练习。**

A. 深蹲  
B. 臂屈伸  
C. 反向划船  
D. 负重弓箭步

110**由于内脏机能的生理惰性和大量酸性代谢产物的堆积，跑的过程中往往人体在运动中产生许多难受的感觉，这种状态称为（ ）。**

A．兴奋点  
B．极点  
C．应激反应  
D．身体机能反应

111**坐位体前屈是屈髋的动作，做动作时骨盆会（ ），因此对骨盆灵活性要求较高。**

A．前倾  
B．后倾  
C．左倾  
D．右倾

**坐位体前屈练习步骤是从\_\_\_\_\_\_、拉伸练习、关节灵活性练习、腹部核心力量练习四个方面来进行**

A.软组织松解练习

B.热身练习

C，神经激活练习

D.反应练习

**耐力素质指人体持续运动的能力。耐力素质大致可以分为（ ）。**

A．心肺耐力  
B．肌肉耐力  
C．速度耐力  
D．有氧耐力和无氧耐力

**运动素质是身体素质的一部分，指人体在从事体力劳动或体育运动时，各器官系统表现出的各种机能能力。主要包括（ ）五大基本运动素质。**

A．力量、反应、耐力、灵敏和柔韧  
B．力量、速度、耐力、灵敏和柔韧  
C．力量、速度、协调、灵敏和柔韧  
D．平衡、速度、耐力、灵敏和柔韧

114**国家学生体质健康测试的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为（ ）分。**

A．100  
B．120  
C．110  
D．150

115**蹲跳起要求：双脚与肩同宽站立，双手自然伸直放于身体两侧，屈髋屈膝下蹲至大腿接近与地面平行，双臂在体侧（ ），下肢蹬伸的同时，积极摆臂，用力向上跳起，落地后注意屈膝缓冲**

A. 伸直  
B. 前伸  
C. 后伸  
D. 屈曲

116**在硬地上完成过多的跳跃练习，有可能导致（ ）。**

A. 膝关节损伤  
B. 心肺机能提高  
C. 呼吸肌疲劳  
D. 出汗过多

117**原地摆臂练习要求：两脚前后开立，上体前倾，肩关节放松，两臂屈肘于体侧，前摆时手不要超过身体正中线和下颚，并且整个手臂稍向内，后摆时手摆至腰间，且手（ ）躯干。**

A. 超过  
B. 越过  
C. 指向  
D. 不超过

127**在引体向上杠上辅助阶段，可以使用（ ）工具进行辅助练习。**

A. 弹力带  
B. 跳绳  
C. 哑铃  
D. 标志盘

128**当进行仰卧起坐时，腹肌工作的同时，需要（ ）以及（ ）的协同发力。**

A. 三角肌、肱二头肌  
B. 背阔肌、肱三头肌  
C. 髂腰肌、股直肌  
D. 股四头肌、腓肠肌

131**立定跳远预摆技术要注意体会肩关节的放松，摆臂与身体重心降低是否协调；还要关注躯干前倾的（ ）及下蹲的深度。**

A. 角度  
B. 速度  
C. 远度

132**人体的运动动作，一般都是由三大类40余个小项基本动作的组合。三大类的运动动作包括( )、身体平衡技能、操控物体能力。**

A．身体移动技能  
B．身体稳定技能  
C．身体反应技能  
D．身体灵敏技能

133**( )素质包含移动灵敏、动作灵敏、反应灵敏和平衡稳定**

A．协调  
B．反应  
C．灵敏  
D．力量

134**当进行仰卧起坐时，腹肌工作的同时，需要（ ）以及（ ）的协同发力。**

A. 三角肌、肱二头肌  
B. 背阔肌、肱三头肌  
C. 髂腰肌、股直肌  
D. 股四头肌、腓肠肌

139**( )素质包含移动灵敏、动作灵敏、反应灵敏和平衡稳定**

A．协调  
B．反应  
C．灵敏  
D．力量

146**引体向上是力量素质测试常用手段，主要用来评价（ ）力量水平。**

A. 胸肌  
B. 背肌  
C. 腹肌  
D. 肩部

147**抓握引体向上横杆，身体缓慢下降的过程，肌肉的收缩形式是（ ）。**

1. 向心收缩
2. 离心收缩
3. 超等长收缩
4. 等动收缩

18**许多学生在慢跑时不注意呼吸的深度，从而产生胸部涨满难受，这是由于缺少（ ）造成的。**

A．水  
B．氧气  
C．二氧化碳  
D．血

19**弯道跑技术是做圆周运动，跑的途中会受（ ）的影响，弯道跑的上肢动作主要集中在摆臂上。**

A．推理  
B．向心力  
C．离心力  
D．拉力

20**坐位体前屈是反映人体（ ）的测试项目。**

A. 耐力素质  
B．力量素质  
C．速度素质  
D．柔韧素质

21**体重指数（BMI）是（ ）计算得出的。**

A．身高(kg）/体重（m）²  
B．体重(g）/身高（m）²  
C．体重(kg）/身高（m）²  
D．体重(kg）/身高（cm）²

22**下列哪些是专项运动技能包括。**

A．跑、跳、投  
B．足球、篮球  
C．跑、游泳  
D．投、棒球

23**（ )在其形成和发展过程中，具有明显的个体差异性和个体发展的阶段性。**

A．体质  
B．体能  
C．体魄  
D．体力

24**体质是人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上，人体表现出来的形态结构、（ ）和心理因素方面综合的相对稳定的特征。**

A．情感  
B．环境  
C．动作能力  
D．生理机能

25**运动技能形成包括3个阶段，即认知阶段、（ ）和完善阶段。**

A．巩固阶段  
B．练习阶段  
C．学习阶段  
D．提高阶段

26**立定跳远落地时要求收腹举腿，小腿往前伸，同时双手用力向后摆并屈膝缓冲，保持身体重心继续向前，防止向后跌倒。可以通过（ ）练习提高动作完成效果。**

A. 蹲跳  
B. 跨步跳  
C. 收腹跳  
D. 垂直纵跳

27**立定跳远腾空阶段，身体的方向应该是向（ ）的、空中展体要充分。**

A. 上方  
B. 前方  
C. 后方  
D. 前上方

28**立定跳远起跳技术主要练习方法有挺身跳、垂直纵跳、（ ）等。**

A. 展腹  
B. 团身  
C. 踝关节  
D. 跳台阶

29**高抬腿跑的技术要求：大腿积极向前上方抬至水平,并稍稍带动同侧髋向前,大小腿尽量折叠,脚跟（ ）臀部。**

A. 离开  
B. 贴近  
C. 伸向  
D. 缓冲

30**（ ）是仰卧起坐常见的错误动作。**

A. 仰卧两头起  
B. 双手用力抱头  
C. 下趟时背部触垫

31**当进行仰卧起坐时，腹肌工作的同时，需要（ ）以及（ ）的协同发力。**

A. 三角肌、肱二头肌  
B. 背阔肌、肱三头肌  
C. 髂腰肌、股直肌  
D. 股四头肌、腓肠肌

32**在进行仰卧起坐时，当腹部发力将身体从垫上提起时，逐渐（ ），并准备好躺下的姿势。**

A. 吸气  
B. 呼气  
C. 憋气  
D. 呼吸

63**阻力跑练习可以提高50米跑的（ ）能力。**

A. 蹬伸  
B. 跨步  
C. 步频  
D. 反应

64**进行50米跑体测时，应该采用（ ）起跑姿势。**

A. 蹲踞式  
B. 站立式  
C. 四点支撑  
D. 俯卧

65**提高肩背力量及肩胛骨稳定性的练习方法有哑铃单臂划船和（ ）等练习。**

A. 哑铃弯举  
B. 杠铃高翻  
C. 哑铃甩摆  
D. 哑铃附身飞鸟

66**引体向上练习的三个阶段为：建立正确的动作模式阶段、（ ）杠上辅助练习阶段。**

A. 强化腹部力量  
B. 提高上肢力量  
C. 强化肩背力量  
D. 增加腿部力量

67**运动技能也称（ ）技能，是指人体运动中掌握和有效地完成专门动作的一种能力。**

A．移动  
B．动作  
C．稳定  
D．反应

68**而当大学生缺乏体育锻炼，体质下降时，很多表象是从（ ）的下降开始的。**

A．耐力素质  
B．力量素质  
C．柔韧素质  
D．速度素质

69**提高仰卧起坐的练习方法不包括（ ）。**

A. 仰卧卷腹  
B. 俯卧背起  
C. 连续跳跃  
D. 仰卧两头起

70**在进行仰卧卷腹练习时，双腿应该（ ）。**

A. 伸直  
B. 屈膝  
C. 上抬  
D. 分开

71**（ ）练习可以有效提高腹部肌肉力量。**

A. 俯卧背起  
B. 仰卧卷腹  
C. 弓箭步走  
D. 垂直纵跳

72**高抬腿跑可以作为50米跑的（ ）练习。**

A. 功能性  
B. 辅助技术  
C. 爆发力  
D. 力量

## 多选题

33**速度素质是人体快速运动的能力，具体为( )。**

A．移动速度  
B．灵敏速度  
C．动作速度  
D．反应速度

34**仰卧起坐常见错误动作有（ ）。**

A．双手用力抱头做仰卧起坐  
B．双膝伸直做仰卧起坐  
C．做仰卧起坐时胸部贴近腿部  
D．仰卧起坐时背部未触及垫子

35**途中跑指经起跑、加速跑后转入高速度跑的一段跑程。正确的途中跑技术需要（ ）。**

A. 后蹬腿的髋、膝、踝关节要尽可能的充分蹬直，积极送髋  
B. 摆动腿积极向前上方摆动，小腿随惯性折叠，并将同侧髋带出  
C. 身体重心应该保持上下起伏  
D. 双臂以肩为轴前后摆动，前摆稍向内，高度不要超过下颚，不要超过人体中线。

**50米跑常见的错误动作有（ ）。**

A. 不能集中注意力听起跑信号，造成起跑慢  
B. 第一步跨出太大  
C. 起跑时两臂同时后摆  
D. 身体重心不稳

37**提高立定跳远起跳技术的主要练习方法有（ ）。**

A. 挺身跳  
B. 垂直纵跳  
C. 跳台阶  
D. 仰卧起坐

38**没有掌握正确上肢力量动作时，在拉引体过程中会出现（ ）现象。**

A. 背肌没感觉  
B. 手臂酸痛  
C. 烦躁易怒  
D. 肩胛骨下沉

39**做好引体向上需要有强壮的背部肌群，尤其是背阔肌，同时要有上臂肌群的辅助，还需保持肩胛区域的稳定性。因此，可以通过（ ）练习来提高上述能力。**

A. 垂直纵跳  
B. 哑铃单臂划船  
C. 俯身哑铃飞鸟  
D. 双杠臂屈伸

40**针对立定跳远腾空环节，可以做（ ）练习。**

A. 俯卧背起  
B. 抱膝跳  
C. 仰卧两头起  
D. 坐姿负重神小腿

41**引体向上常见错误动作包括（ ）。**

A. 握杠动作不正确  
B. 前后摆动动作错误  
C. 摆动后与向上引体动作不连贯  
D. 练习引体向上时缺乏保护

42**从运动生理学角度分析，800/1000米跑是（ ）性项目，运动中基本以ATP-CP系统和糖的无氧酵解供能（无氧供能）为主，以（ ）供能（有氧代谢供能）为辅**

A．速度耐力  
B．肌肉耐力  
C．糖和脂肪酸  
D．脂肪酸

43**提高柔韧素质建议（ ）。**

A．循序渐进，持之以恒  
B．因项因人而异  
C．外界温度与练习的时间  
D．柔韧性练习之后应结合专项爆发力练习

44**柔韧素质的练习方法有两种，主动练习和被动练习，这两种方法又都可以采用（ ）和（ ）两种方式。**

A．静力性练习  
B．稳定性练习  
C．动力性练习  
D．灵敏性练习

45**柔韧素质的好坏，取决于关节的（ ）和（ ）及韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性。**

A．力量  
B．稳定性  
C．解剖结构  
D．关节周围软组织的体积大小

46**仰卧起坐在标准动作下可有效提升（ ）。**

A．腹部肌群力量  
B．核心部位稳定性  
C．心血管机能  
D．背部柔韧性

47**《国家学生体质健康标准》中选择的测试内容突出了对发展和改善学生健康有直接影响且关系密切的（ ）内容。**

A．心理因素  
B．身体成分  
C．心肺循环系统的功能  
D．肌肉的力量和柔韧性

48**机能是指人体各器官系统的功能。如反映心血管系统功能的有（ ）等。**

A．血压  
B．肺活量  
C．最大摄氧量  
D．脉搏

49**健康包括哪两个方面的内容（ ）。**

A．发达的肌肉  
B．脏器无疾病  
C．对疾病的抵抗能力较强  
D．柔韧性良好

50**一分钟仰卧起坐是反映大学生（ ）肌肉力量水平的常用指标，其成绩与学生（ ）有关。**

A．上肢  
B．腰腹部  
C．学习  
D．参加体育锻炼程度

73**对仰卧起坐的动作模式进行解剖学分析，仰卧起坐的动作模式是躯干的（ ），实际上是发展（ ）的练习。**

A．旋转  
B．屈曲  
C．腹肌耐力  
D．背肌耐力

74**躯干是一个柱状的结构，主要动作模式是（ ）。**

A. 屈曲  
B. 伸展  
C. 旋转  
D. 静止

75**原地摆臂练习作为50米跑的针对性练习方法，主要发展（ ）。**

A. 摆臂的技术  
B. 力量和协调性  
C. 下肢爆发力  
D. 身体平衡能力

76**下面哪些是50米跑的针对性练习方法（ ）。**

A. 原地摆臂练习  
B. 高抬腿跑  
C. 快走  
D. 弓箭步走

77**坐位体前屈反应的是（ ）素质，800/1000米跑反应的是（ ）素质。**

A．灵敏  
B．柔韧  
C．力量  
D．耐力

78**800/1000米跑动作要领中包含（ ）部分。**

A．跑步姿势  
B．步频和步幅（步长）  
C．跑动技术  
D．脚落地

79**800/1000米跑是反映学生（ ）的常用指标，可以有效地反映学生（ ）的机能及肌肉耐力。**

A．耐力素质  
B．速度素质  
C．心血管、呼吸系统  
D．内分泌系统

80**大学生体质健康测试中，男生测试内容有（ ）。**

A．身高和体重  
B．肺活量  
C．仰卧起坐  
D．引体向上

81**体质主要包含（ ）等内容。**

A．身体形态发展水平  
B．生理机能水平  
C．心理发育水平  
D．体能水平

82**身体平衡技能包括（ ）。**

A．翻滚、落地动作旋转  
B．扭转、弯曲  
C．动态平衡能力  
D．静态平衡能力

83**身体移动技能包括（ ）。**

A．爬、走、跑  
B．蹦高、跳跃、侧滑步  
C．垫步、滑步  
D．游泳

84**（ ）可以作为立定跳远腾空技术的练习手段。**

A. 单脚跳  
B. 收腹跳  
C. 仰卧两头起  
D. 跳台阶

**引体向上正确的发力顺序为（ ）、（ ）、（ ）。**

A. 肩胛骨下沉  
B. 顺势屈肘将身体拉起  
C. 上臂内收  
D. 手臂伸直

86**立定跳远的技术环节包括（ ）。**

A. 预摆  
B. 起跳  
C. 腾空  
D. 蹲跳

99**体质健康测试的学年总分由标准分与附加分之和构成，其中附加分的项目是（ ）。**

A．引体向上  
B．立定跳远  
C．50米跑  
D．800米跑

100**提高耐力素质建议有（ ）。**

A．练习中应注重呼吸方法、节奏和深度  
B．练习时注意激发练习者的主动性  
C．有氧耐力练习与无氧耐力练习相结合  
D．耐力练习中要注意加强医务监督

101**连续单脚跳主要发展（ ）。**

A. 小腿肌肉力量  
B. 髋关节力量  
C. 膝关节力量  
D. 踝关节力量

102**通过下列哪些方法可以有效改进50米跑成绩（ ）。**

A. 跑的动作平稳、重心起伏较小  
B. 上下肢动作配合协调，上肢摆臂积极有力并能做到“前不露肘后不露手”，下肢蹬摆结合、以摆促蹬  
C. 跑姿要略有向前性和平稳的直线性，并且全程有良好的节奏感，跑的过程中要保持放松状态并能充分打开髋关节  
D. 在前20米要保持身体的前倾。

103**要提高仰卧起坐的完成次数，应该（ ）。**

A. 尝试多种核心耐力的练习  
B. 进行动态、静态腰腹力量练习  
C. 运动时间较长  
D. 背部肌群也不能忽视

118**50米跑技术包括（ ）。**

A. 起跑技术  
B. 加速跑技术  
C. 途中跑技术  
D. 终点跑技术

119**起跑后的加速跑是从蹬离地面到途中跑开始的一个跑段，一般为30米左右,它的任务是尽快加速达到自己最高速度。动作要领为（ ）。**

A. 后蹬要用力，摆动腿积极前摆下压  
B. 前脚掌撑地，两臂配合双腿快速地前后摆动  
C. 注意身体慢慢抬起，保持前倾  
D. 起跑后第一步落地不要有停顿或跳动的现象

120**800/1000米跑练习方法分为（ ）训练时期。**

A．节奏探索期  
B．节奏体验期  
C．节奏适应期  
D．节奏实战期

121**坐位体前屈是测试（ ）的紧张度，尤其对（ ）的柔韧性要求高。**

A．前侧链  
B．后侧链  
C．腘绳肌  
D．臀大肌

122**体质健康的标准包括（ ）。**

A．脏器无疾病  
B．身体型态发育良好  
C．心理发育健全  
D．对自然和社会环境有较强的适应能力

123**操控物体能力包括（ ）。**

A．拍球、运球、击打球  
B．投掷  
C．踢球  
D．接球

129**以下（ ）练习可以作为立定跳远的力量练习动作。**

A. 深蹲  
B. 慢跑  
C. 蹲跳  
D. 哑铃单臂划船

135**中长跑中的节奏跑训练要以（ ）等为基础，以提高实战能力为目标。**

A．耐力  
B．速度耐力  
C．力量  
D．爆发力

140**站立式起跑技术要求（ ）。**

A. 双脚平行站立  
B. 降低重心，身体微前倾  
C. 双脚前后开立  
D. 惯用脚在前

141**为增加50米跑的步幅，可以进行（ ）练习。**

A. 负重弓箭步走  
B. 蹬阶练习  
C. 跑楼梯  
D. 原地摆臂

142**呼吸是中长跑一项重要的技术，原则是（ ），但是到后半程或终点冲刺时，可以采取（ ）呼吸。**

A．口吸鼻呼  
B．鼻吸口呼  
C．口吸口呼  
D．口鼻同时