

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
单选题	1932 年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。	A . 早操 B . 体操 C . 体测 D . 跑步	A
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
单选题	把下面不正确的论述找出来。 A . 运动前应进行一些如跑步、踢腿、弯腰、压腿、关节活动操等热身运动。 B . 普通健身锻炼者运动前可以不做准备活动。 C . 准备活动的时间和量由体育运动的内容和量而定。 D . 篮球比赛前进行一些投篮、运球练习则属于专门性准备活动。		B
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
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
单选题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施_______，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	A . 人工呼吸 B . 心肺复苏术 C . 止血 D . 抗休克	B
单选题	当人体长时间在高温环境或日光下暴晒，易引起（ ）。	A . 热伤风 B . 灼伤 C . 晕厥 D . 中暑	D
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
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
单选题	发生运动性昏厥后，以下哪种处理方法可能没有效果？（ ） A . 体前屈，双手撑膝 B . 平卧并抬高下肢，由下向上按摩 C . 将面部热敷，促进血液向心回流，增加头部供血量 D . 将患者抬到阴凉通风处		D

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
单选题	公共体育课内外一体化教学，即公共体育第一课堂和第二课堂有机结合，将体育教学有效地延伸至课外，更好地开展学校体育活动，从而促进公共体育教育职能的优化。以下哪个选项是正确的。 A.第一课堂为课内体育，包括体育课、学生体育活动；第二课堂是课外体育活动，包括课余训练、校内外体育竞赛。 B.第一课堂为课外体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课内体育，包括校内外体育竞赛、学生体育活动等。 C.第一课堂为课内体育，包括体育课；第二课堂是课外体育，包括课余训练等。 D.第一课堂为课内体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课外体育活动，包括校内外体育竞赛、学生体育活动。		D
单选题	关节扭伤发生（ ）小时以后，可根据伤情考虑给予按摩或进行理疗。	A . 12 B . 24-48 C . 48 D . 一周后	B
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
单选题	脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤？（ ）	A . 开放性软组织损伤 B . 闭合性软组织损伤 C . 脱位 D . 骨折	B
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
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
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
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
单选题	科学地进行体育锻炼，我们建议每星期至少要锻炼_____次，每次不少于_____。（ ）	A . 3~4 次，30 分钟 B . 3~4 次，60 分钟 C . 1~3 次，30 分钟 D . 1~3 次，60 分钟	B

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
单选题	利用胸外挤压法进行急救时,要求按压次数每分钟不少于( )次为宜。	A . 80 次 B . 70 次 C . 100 次 D . 200 次	C
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
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
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
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
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
单选题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量,一般采用_____来确定,即以本人最大心率的_____的强度进行锻炼。	A . 心率百分数、65~85% B . 心率百分数、60~80% C . 心率、60~80% D . 心率、65~85%	B
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
单选题	全身无力,头昏耳鸣,脸色花白,手足发凉,甚至突然昏倒失去知觉是以下哪种运动中出现的突发情况?( )	A . 运动性腹痛 B . 肌肉痉挛 C . 运动性昏厥 D . 极点	C
单选题	实行口对口呼吸法急救时,每分钟吹气约( )次为宜。	A . 25 - 30 次 B . 16 - 20 次 C . 10 - 18 次 D . 40 - 60 次	C
单选题	实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min,按压深度胸骨下陷最少_____cm.	A . 100、4 B . 30、5	C

		C . 100、5 D . 200、5	
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
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
单选题	体育锻炼者在锻炼过程中 ,从主、客观两方面对自身生理机能和健康状况进行观察和评定的方法是 ( )。	A . 全面体格检查 B . 健康诊断 C . 自我医务监督 D . 机能测试	C
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
单选题	体育运动中因外力作用所致 ,使关节的完整连接受到破坏称 ( )。	A . 关节损伤 B . 关节脱位 C . 关节扭伤 D . 骨折	B
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
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
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
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
单选题	下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有 : ( )	A . 先天性心脏病 B . 运动性哮喘 C . 严重感冒期 D . 早上起得太早了	D
单选题	下面哪种方法可用于止血 ? ( )	A . 冷敷 B . 热敷 C . 按摩 D . 指压人中穴	A

单选题	下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因？（ ）	A .长时间运动使肌肉连续快速收缩，得不到放松。 B .运动中出汗过多。 C .受到寒冷刺激。 D .间隔较长时间没有运动，刚开始运动锻炼时。	D
单选题	下面哪种运动后情况表明运动量是合适的？（ ）	A .运动后呼吸显著加快，并且浅，有时呼吸节律紊乱。 B .运动后步伐有显著摇摆现象，出现不协调动作。 C .运动后面色稍显红润，有呼吸中度加快。 D .运动后出现心悸、腿痛，并伴有胸痛、恶心、呕吐现象。	C
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
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
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
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
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
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
单选题	以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的。（ ）	A . 慢走 B . 伸拉 C . 躺下休息 D . 加深呼吸	C
单选题	以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤？（ ）	A . 挫伤 B . 拉伤 C . 擦伤 D . 扭伤	C

单选题	饮食以后立即运动会使参与胃肠消化的血液流向肌肉和骨骼 ,从而影响食物的消化和吸收,甚至出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状,一般进餐以后至少间隔( )以上才能运动。	A . 1 小时 B . 30 分钟 C . 1.5 小时 D . 45 分钟	A
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,中间退顿后再呼气	D
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
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 s 时间	C
单选题	运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解?( )	A . 放慢速度,加深呼吸,坚持运动 B . 注意保暖 C . 平卧并抬高下肢 D . 喝些糖开水	A
单选题	运动前应做好充分的准备活动,如半小时的体育运动,其准备活动的时间一般为( )。	A . 5 分钟左右 B . 10 分钟左右 C . 15 分钟左右 D . 6-8 分钟左右	B
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
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
单选题	运动效果取决于运动刺激的_____,运动量太小,对机体的影响轻微,运动效果不佳,运动量过大,有损身体健康,易引起_____。	A . 强度与密度、疾病 B . 密度、运动性疾病 C . 强度、运动性疾病 D . 难度、疾病与损伤	B
单选题	运动以后应当休息( )分钟左右再进食才是合适的。	A . 30 B . 60 C . 15 D . 20	A
单选题	运动中发生一般性的闭和性软组织损伤,应采取的第一步处理措施是( )。	A . 揉捏损伤部,促进血液循环 B . 贴止痛膏 C . 冷敷 D . 热敷	C

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，内脏器官尚没有达到竞赛状态，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
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
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
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
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
单选题	在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。下面哪种情况表明运动过量了？（ ） A . 在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促。 B . 运动过程中感觉周身微热、面色微红、稍稍出汗。 C . 运动过后感觉周身有一些不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉，休息过后缓解。 D . 运动过后感觉疲惫不堪、肌肉疼痛，过了一两天也不能消失。		D
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
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
单选题	浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为_____。 A. “以赛促练、以测促练、课内干预、课外指导” B. “以赛促练、以测促练、运动干预、课外指导” C. “课内指导，课外练习，相互促进，共同发展” D. “课内带课外，课外促课内，共同促进发展”		B
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
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

单选题	自我医务监督中（      ）指标的测试，要求在每周的同一天、同一时间和同一情况下进行测量。	A．身高 B．体重 C．脉搏 D．肺活量	C
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
单选题	最适宜的运动强度应以本人最大心率的（         ）强度进行锻炼。	A．50～80% B．60～80% C．70～85% D．80～90%	B
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
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
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
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
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
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
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
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	AB

		C . 增强战斗力 D . 降低高血压	
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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

“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
《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
《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
《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
《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
1897 年求是书院创立之初，体育就是两类课程中的选修课之一，当时叫体操课。（ ）	错误
1932 年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	错误
20 岁学生的靶心率是 140~180 次/分钟。（ ）	错误
50 米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 20%。	正确
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
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
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
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
出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化淤，消肿止痛。（ ）	错误
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

当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断。（ ）	错误
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
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
肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 15%。	正确
肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。	错误
高温环境下，易出现头痛、头晕、口渴、多汗等中暑症状，重症时甚至危及生命。（ ）	正确
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
怀疑脊柱有骨折者，需平卧，不能移动，不能抬伤者头部，以免引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。（ ）	正确
怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动，再用平木板固定后送医院处理。（ ）	正确
就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。	错误
剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。	错误
剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。	错误
剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）	错误
剧烈运动后应大量饮水，以补充运动中出汗引起的水分流失。（ ）	错误
剧烈运动中，内脏器官无法满足运动系统的需要，氧气供应不足，代谢产物在体内积累，于是出现“极点”现象。（ ）	正确
抗战期间，浙江大学经历了四次西迁，在艰苦的条件下，学校师生还是坚持体育锻炼。（ ）	正确
冷敷可以使血管收缩，减少局部充血，从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。（ ）	正确
练习者在运动锻炼时应有所适宜的环境，如练习场地平整，空气流通，温度适宜，以及自身的健康状况良好等。（ ）	正确
路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。（ ）	正确
每周体育锻炼 3~4 次是最适宜的频度。	正确
目前浙江大学体艺部推出“健康之友”会员制模式，上体育课的学生都是该体育教师名下的会员，教师与会员学生保持直接的联动，解答学生在运动中遇到的问题，引导学生积极主动参与课外体育的指导。	正确
耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。	正确
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
脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）	错误
评定运动负荷的最常用指标是心率。	正确
人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。	正确
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
身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。	正确
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
实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为 15：2。	错误
速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。	正确
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
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
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
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
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
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
体育运动时运动量要由小到大，运动持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，运动的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。（ ）	正确
体育运动中常用的急救方法有止血、固定、人工呼吸和心肺复苏。	错误

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
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
体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。	正确
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
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
同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。	错误
为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）	错误
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
我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。（ ）	错误
雾天不宜在室外晨练。	正确
夏天天气炎热，出汗多，所以运动后应大量饮水，以补充身体足够的水分。（ ）	错误
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
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
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
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
一般餐后 1 小时才能运动，而运动后至少休息 30 分钟左右再进食。（ ）	正确
一般情况下，在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动过量了。（ ）	错误
以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动要做得时间长一些，否则达不到适宜的运动量。（ ）	错误
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、奖学金评选。	正确
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<国家学生体质健康标准>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
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
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
预防运动损伤是医务人员和体育教师的事，与我们学生无关。（ ）	错误
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
运动后如果马上蹲下或躺下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳，甚至出现休克晕厥等现象。（ ）	正确
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
运动时应注意时间段的选择，夏季可选择早晚的时间段运动，冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动。（ ）	正确
运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定弹性及良好的透气性能、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	正确
运动中腹痛多数在中长跑时产生，一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理，疼痛常可减轻或消失。（ ）	正确
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
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
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
在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。（ ）	错误
在运动前吃得过饱，饮水过多或腹部受凉，易引起运动性腹痛。（ ）	正确
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

在运动中脑震荡发生通常是由于头部受到外力打击或与硬物相碰撞而引起的。( )	正确
在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。	正确
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
长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象称为极点。( )	正确
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
浙江大学结合《国家学生体质健康标准》与学校的实际情况，在确立和贯彻实行以“健康第一”为主的高校体育指导思想下，推行了阳光体育锻炼——课内外一体“健康之友”会员制教学模式。	正确
浙江大学体育贯彻以“回归体育教学育人本源，增进师生体质健康水平，丰富校园体育文化生活”的教学理念。	正确
整理活动是指在体育运动后所采用的一系列放松练习和按摩等恢复手段，其目的是消除疲劳，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	正确
竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“智慧的思想”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。	错误
准备活动的量越大越能防止运动损伤。	错误
准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。	正确