

题号	类型	题干	选项	答案
142759	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
17141	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
142762	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
17161	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
17165	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
17154	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
142729	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
17166	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

17144	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
17140	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
17157	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
142760	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
17152	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
142763	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. 100、5 D. 200、5	C
17158	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
17164	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
17160	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
17162	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
17143	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
17156	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

17151	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
17150	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
17142	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
17155	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
17148	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
17153	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
17146	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
142761	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
17147	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
17159	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

17149	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
142732	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
17163	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
17145	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
17110	判断题	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
142758	判断题	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
17117	判断题	20岁学生的靶心率是140~180次/分钟。（ ）		错误
17125	判断题	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
17130	判断题	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
17124	判断题	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
17126	判断题	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
17127	判断题	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
17134	判断题	剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）		错误
17113	判断题	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
17123	判断题	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
17115	判断题	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
17129	判断题	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
17132	判断题	练习者在运动锻炼时应有适宜的环境，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
142730	判断题	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
17128	判断题	脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）		错误
142757	判断题	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

17111	判断题	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
142756	判断题	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
17136	判断题	为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）	错误
17139	判断题	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
17119	判断题	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
17120	判断题	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
17121	判断题	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
17118	判断题	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
17137	判断题	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
17114	判断题	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
17112	判断题	运动时应注意时间段的选择，夏季可应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
142754	判断题	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
17138	判断题	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
17122	判断题	在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。（ ）	错误
17135	判断题	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
17133	判断题	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
142755	判断题	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。	正确
17131	判断题	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
142728	判断题	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
142734	判断题	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
142753	判断题	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
142752	判断题	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	错误
17172	填空题	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。	早操
17173	填空题	1934年举办了国立浙江大学第一届运动会，_____、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	戴袋赛跑
17187	填空题	常见运动损伤有开放性软组织损伤、_____、关节脱位、_____、脑震荡等。	闭合性软组织损伤 骨折
17169	填空题	大学生在体育运动中应_____，重视安全防范，_____，了解掌握运动伤害事故的处理方法等，科学地进行体育运动。	提高运动安全意识 加强自我医务监督
17170	填空题	大学体育教育是增强体质、_____、提高技能、培育品德、_____的重要途径。	强健体魄 磨练意志
17189	填空题	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。	心肺复苏术
17177	填空题	建议每星期至少要锻炼_____，每次不少于_____。	3-4次

17175	填空题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用_____百分数来确定，即以本人最大心率的_____%的强度进行锻炼。	心率 60-80
17183	填空题	如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能_____，肌肉变得僵硬，疲劳不易消除。	及时流回心脏
17190	填空题	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；	100 5
17191	填空题	实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为_____。	30:2
17174	填空题	体育运动应遵循的原则为_____、自觉积极原则、_____、适宜负荷原则、全面发展原则和_____。	安全预防原则 循序渐进原则 持之以恒原则
17179	填空题	体育运功者宜选择质地柔软、_____和_____好、有利于健康和身体自由活动的服装。	透气性能 吸水性
17178	填空题	体育运功者应注意运动的_____，在过热或过冷的环境下进行运动，存在一定的危险。	环境条件
17188	填空题	体育运动中常用的急救方法有_____、固定、搬运和_____。	止血 心肺复苏
17185	填空题	通过自我医务监督，能客观地评定运动负荷的大小，早期发现_____，为合理确定锻炼的_____和_____，以及制定体育锻炼计划提供依据。	运动性疲劳 内容 强度
17176	填空题	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_____。	强度 运动性疾病
17180	填空题	运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定_____及良好的_____、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	弹性 透气性能
17186	填空题	在运动中我们应学会根据_____来进行自我判断运动量。	自身感觉
17168	填空题	浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、_____、以增强体质、_____、提高技能、培育品德、养成习惯为主题，促进学生健康成长和德智体美等全面发展。	增强学生身心健康 强健体魄
17171	填空题	浙江大学历来重视体育，1897年求是书院创立之初，体育就是_____之一。	必修课
17182	填空题	整理活动是指在体育运动后所采用的一系列_____和按摩等恢复手段，其目的是_____，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	放松练习 消除疲劳
17167	填空题	竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“_____”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。	健全的体格
17181	填空题	准备活动可分为一般准备活动和_____准备活动。	专项
17184	填空题	自我医务监督是指参加运动时依据简易的医学检验方法和运动后自己的_____，对自身的生理机能和健康状况进行_____和评定的一种方法。	主观感觉 观察
17196	问答题	论述12分钟跑中出现的“极点”现象。	见安全手册
17192	问答题	请论述如何进行心肺复苏？	见安全手册
17199	问答题	请论述如何提高运动安全防范？	见安全手册
17198	问答题	请论述如何提高运动中的安全意识？	见安全手册
17194	问答题	请论述运动中常用的急救方法？	见安全手册
17197	问答题	请问哪些情况是不宜进行运动的？	见安全手册
17200	问答题	运动中出现骨折，如何处理？	见安全手册
17195	问答题	运动中出现脚踝扭伤，如何进行自我处理？	见安全手册
17193	问答题	运动中如何通过医务监督来自我判断运动量？	见安全手册