

1、健康就是身体强壮，没有伤病。

- ☐ 对
☒ 错

2、盲人方阵的活动属于切断感觉训练。

- ☒ 对
☐ 错

3、1个人也可以组成团队。

- ☐ 对
☒ 错

4、默契是不经言传而心意暗相投合。

- ☒ 对
☐ 错

5、长距离下降时，尽量绳索末端打结，以免下降过头，犯致命的错误。

- ☒ 对
☐ 错

6、处理好运动负荷与恢复的关系，在一个阶段的训练中，负荷的安排要循序渐进。

- ☒ 对
☐ 错

7、力量训练有自身的规律，在进行力量训练时应注意与攀岩时的动作相似，并制定详细的训练计划。

- ☒ 对
☐ 错

8、力量耐力是指肌肉长时间克服阻力的能力，是决定大多数攀岩者能力强弱的因素。

- ☒ 对
☐ 错

9、尽量使用较为有力的部位，也就是能用脚站立，就不要用手去拉。

- ☒ 对
☐ 错

10、器械保护法是利用保护器进行保护的方法，比较适用于攀登训练或初学者攀爬，省力、安全、且操作简便。

- ☒ 对
☐ 错

11、利用打结使绳索之间、绳索与其他装备之间相互连接的方法，称为结绳技术。

- ☒ 对
☐ 错

12、静力绳主要适用于上方保护的下降，不能伸缩，无弹性。

- ☒ 对
☐ 错

13、绳子有动力绳和静力绳之分。

- ☒ 对
☐ 错

14、主绳的作用主要是当攀登者无论任何原因坠落时，都能保护攀登者。

- ☒ 对
☐ 错

15、在户外活动时受轻伤时，应稍作休息后返回，取消野外活动。

- ☒ 对
☐ 错

16、绳索的两端的部位叫做“绳头”，有时我们习惯将远离自己的一段称作“绳尾”，绳头和绳尾之间的部分被称作“主绳”。

- ☒ 对
☐ 错

17、“电网求生”项目中抬女生过电网时，应该让女生面朝下。

- ☐ 对
☒ 错

18、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滴声后，校园卡即为激活，即可到每台体测仪器上进行测试。

- ☒ 对
☐ 错

19、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。

- ☒ 对
☐ 错

20、运动中和运动后的饮水，应用少量少次为原则。

- ☐ 对
☒ 错

21、浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、增强学生身心健康、以增强体质、强健体魄、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。

- ☒ 对
☐ 错

22、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。（）

- ☒ 对
☐ 错

23、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。（）

- ☒ 对
☐ 错

24、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。（）

- ☒ 对
☐ 错

25、沟通的原则_____。

- ☒ A. 首先努力的理解别人，然后努力争取别人的理解
☐ B. 首先努力争取被人理解，然后努力的理解别人
☐ C. 我首先努力理解别人，那么别人就会觉得我软弱没有主见，让别人理解自己。

26、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

27、以下不属于制动装置的是：

- ☐ A ATC
☒ B TIBLOC
☐ C GRIGRI

28、国际攀登联合会的简称是（）。

- ☐ A UIAB
☐ B UIAC
☒ C UIAA

29、主绳一般由绳皮和绳心组成，其中（）是主要的受力部分。

- ☐ A 主绳
☐ B 绳皮
☒ C 绳心

30、一般而言，对于室内训练攀登绳，其寿命只有大约（）。

- ☐ A 几天
☐ B 几个星期
☒ C 几个月

31、一般而言，对于攀登绳，只是偶尔用，其寿命可达（ ）。

- ☐ A 一两年
- ☒ B 几年
- ☐ C 几个月

32、当绳子的任一端变得毛糙时，就应该（ ）。

- ☒ A 剪掉这一节并在一定时期内继续使用余下的部分
- ☐ B 置之不理
- ☐ C 丢弃不用

33、在各种类型的结中，（ ）使用频率最高，也最为人所熟知。常用于连接一条绳的两头，多做终结用。

- ☐ A 平结
- ☒ B 布林结
- ☐ C 单结

34、参加户外拓展的高空项目挑战的原则：_____。

- ☒ A 双重保护
- ☐ B 挑战基于选择
- ☐ C 勇往直前

35、拓展课程思政中，“飞夺泸定桥”项目，课程意义是__？

- ☒ A 团队融合
- ☐ B 迎接挑战
- ☐ C 回顾中国共产党的历史，增强爱国热情。

36、在进行肺活量项目测试时错误的做法是_____。

- ☐ 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,中间停顿后再呼气

37、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%

38、参加拓展训练的心理准备包括：自我信赖、尊重他人、_____、坚持不懈。

- ☐ A. 随心所欲
- ☐ B. 坚持真理
- ☒ C. 认真对待

39、按照参训学生的特点可分为：新员工融入拓展课程、儒商拓展课程、_____、公务员拓展课程、家庭亲子课程等课程。

- ☐ A. 女子课程
- ☐ B. 男子课程
- ☒ C. 男女混合课程

40、拓展训练的课程实施在5个层次上应用，包括：传统的室内学习部分；较低风险的户外活动项目，在团队的支持下，以个人挑战为主的项目；_____；较高风险的户外活动项目，在团队的共同参下以激发个人潜能，挑战与战胜困难的项目；较高风险的户外活动项目，团队接受挑战。

- ☐ A. 较低风险的户外活动项目，以团队挑战为主
- ☐ B. 没有风险的户外活动项目，以团队挑战为主
- ☒ C. 较高风险的室内活动项目，以个人挑战为主

41、在通常情况下,一个有效控制团队管理过程和工作质量的工具是_____原则。

- ☐ A. ABCD
- ☒ B. PDCA
- ☐ C. 都不对

42、通常指存在两级分化的是_____。

- ☐ A. 鲶鱼效应
- ☒ B. 马太效应
- ☐ C. 木桶原理

43、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。

- ☒ A.健全的体格
- ☐ B.良好的心态
- ☐ C.优良的成绩
- ☐ D.良好的人际关系

44、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。

45、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

46、静力绳的延展性一般是_____,一般用于速降。

- ☐ A. 6%--8%
- ☐ B. > 1%
- ☒ C. < 1%

47、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

48、拓展训练来源于外展训练,最早起源于哪个国家_____。

- ☒ A. 英国
- ☐ B. 德国
- ☐ C. 美国

49、热适应后由于心肌效率改善,会使_____。

- ☐ A. 心率减慢,每搏输出量增加
- ☐ B. 心率加快,每搏输出量减少
- ☐ C. 心率减慢,每搏输出量减少
- ☒ D. 心率加快,每搏输出量增加

50、户外拓展里面的高空项目一般是指不低于 () 米课程项目。

- ☒ A 4米
- ☐ B 1米
- ☐ C 10米