

3811

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.篮球运动起源于美国，由美国麻省奈·史密斯在 1891 年发明的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.世界杯的第一个流动奖杯叫大力神杯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.搏击操中有各种拳法与腿法，要求练习中腹部收紧发力，因此对腰腹部有很好的锻炼效果。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.中国乒乓球队囊括了第 26 届和第 27 届两届奥运会比赛的冠军

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是()

错误；正确答案：A

A) 李娜 B) 晏紫 C) 郑洁 D) 孙甜甜

22.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误；正确答案：D

A) 稳定状态 B) 准备活动 C) 进入学习状态 D) 学习前状态

23.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜 () 局才算胜一盘。()

错误；正确答案：D

A) 5 B) 3 C) 4 D) 2

24.第一盘的比分是 7:5，该盘结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？ ()

错误；正确答案：C

A) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 B) 三局结束后再交换场地 C) 立刻交换场地，比分为 15:0 D) 在该局结束后交换场地

25.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 中线 C) 对方球门线 D) 本方球门线

26.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：C

A) 英格兰 B) 巴西 C) 意大利 D) 德国

27.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：B

A) 易建联 B) 王治郅 C) 巴特尔 D) 姚明

28.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误; 正确答案: C

A) 时间快慢 B) 体能 C) 能力 D) 难易程度

29.在天然食物中, ()的含钙量最高(每 100 克牛奶含钙 100—120 毫克), 而且容易吸收。

错误; 正确答案: A

A) 牛奶 B) 鱼 C) 鸡肉 D) 蔬菜

30.体育学习的最终目的是()

错误; 正确答案: C

A) 了解更多的知识 B) 身体健康 C) 发展体能, 增进身心健康 D) 精力充沛

31.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误; 正确答案: C

A) 秦汉 B) 唐朝 C) 明清 D) 宋朝

32.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球? ()

错误; 正确答案: C

A) 传球 B) 控球 C) 抢球 D) 顶球

33.运动中和运动后的饮水, 应用()_为原则

错误; 正确答案: A

A) 少量多次 B) 少量少次 C) 多量少次

34.危险动作, 应判罚()任意球。

错误; 正确答案: C

A) 点球 B) 红牌 C) 间接任意球 D) 直接任意球

35.没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: B

A) 道德层次健康 B) 生理健康 C) 社会适应健康 D) 心理健康

36.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员? ()

错误; 正确答案: C

A) 10 B) 7 C) 11 D) 8

37.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: B

A) 强身 B) 竞技 C) 艺术 D) 格斗

38.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误; 正确答案: D

A) 橘色 B) 黄色 C) 白色 D) 红色

39.成年男子肺活量正常值为()

错误; 正确答案: D

A) 2000-3000ml B) 4000-5000ml C) 1000-2000ml D) 3000-4000ml

40.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误; 正确答案: B

A) 9分 B) 8分 C) 5分 D) 7分

41.发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: A

A) 9米 B) 6米 C) 3米 D) 18米

42.游泳比赛中,二块秒表计时其决定成绩为,取

错误; 正确答案: B

A) 最差成绩 B) 平均成绩 C) 最好成绩

43.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: B

A) 心脏容量 B) 肺活量 C) 每搏输出量 D) 最大通气量

44.大力神杯的前身是什么?

错误; 正确答案: B

A) 德劳内杯 B) 雷米特杯 C) 斯韦思林杯 D) 土伦杯

45.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误; 正确答案: C

A) 3 B) 5 C) 6 D) 4

46.人在水中停留时间过长体内能量消耗,肌肉疲劳很容易引起()

错误; 正确答案: A

A) 抽筋 B) 昏迷 C) 头痛

47.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水,运动中提倡什么样饮水的方式? ()

错误; 正确答案: A

A) 少量多次 B) 大量少次 C) 大量多次 D) 少量少次

48.世界卫生组织在1992年明确指出:世界上最好的运动是。

错误; 正确答案: C

A) 慢跑 B) 游泳 C) 散步 D) 登山

49.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球?

错误; 正确答案: A

A) 抢球顶球 B) 传球 C) 控球

50.羽毛球比赛发球时,球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误; 正确答案: B

A) 胸 B) 腰 C) 膝

三、多选题(共 10 题,每题 3 分)

51.下列说法正确的有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 第一裁判自始至终领导该场比赛,比赛中他的判定为最终判定。 B) 第一裁判发现其他裁判的错误,他有权改判。 C) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题,包括规则中没有规定的内容。 D) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。

52.区域联防的战术方法有: ()、3-2 等等。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 2-3 B) 1-2-2 C) 1-3-1 D) 2-1-2

53.慢性肝炎较为难治,有病来如山倒,病去如抽丝之说。故患者应保证充足的休息,并且 。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 合理的营养 B) 适度的锻炼 C) 良好的心理 D) 坚持长期治疗

54.哪些运动易发生网球肘? ()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 网球 B) 羽毛球 C) 乒乓球 D) 击剑

55.防守战术基础配合包括抢过、穿过、绕过、()配合。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 交换防守 B) 补防 C) 关门 D) 夹击

56.中长跑运动中常见的生理现象有哪些? ()

错误; 正确答案: B,D

A) 第三次呼吸 B) 极点 C) 断店 D) 第二次呼吸

57.足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 斜传直插二过一 B) 直传斜插二过一 C) 交叉掩护二过一 D) 踢墙式二过一

58.人体约需要 42 种以上的营养物质,包括 、必需微量元素、和水等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 维生素及矿物质 D) 碳水化合物

59.发球时应注意的要点有()。

错误；正确答案：正确

A) 手法正确 B) 抛球稳 C) 击球准 D) 击球有力

60.体育运动具备文化的各种特征，文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误；正确答案：A,B,C

A) 民族性 B) 继承性 C) 阶级性 D) 群体性

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.在 45°角地区投篮时，球反弹的方向一般多在限制区附近。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.田径运动径赛中判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，保持良好的心理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.掷界外球队员是不可以将球直接碰到篮圈上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间为 30 分钟—60 分钟。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

6.现代篮球竞技比赛既是斗志，又要比谋，还要赛技。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

8.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

9.不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷()

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10.副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

11.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

13.冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

14.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15.健美操起源于传统的有氧健身运动。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

16.球的整体在地面或空中越出边线或球门线，或裁判员鸣哨停止比赛时，比赛即成死球。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

17.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，不能混淆。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.人体在正常情况下，中午的空腹静卧时的血压较为稳定。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误；正确答案：A

A) 1 个 B) 1/2 个 C) 3/4 个 D) 1/3 个

22.中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

23.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 角球 B) 对方球门球 C) 进球得分 D) 重发

24.主食可以提供人体的()，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：C

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 无机盐

25.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的 ()
部。

错误；正确答案：B

A) 胸 B) 腰 C) 膝

26.世界大学生运动会每几年举办一次 D

错误；正确答案：D

A) 4 B) 5 C) 3 D) 2

27.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：C

A) 1995 年 B) 1997 年 C) 1998 年 D) 1992 年

28.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？
()

错误；正确答案：D

A) 20min B) 10min C) 5min D) 15min

29.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？ ()

错误；正确答案：C

A) 70 B) C) 90 D) 60 E) 80

30.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？()

错误；正确答案：D

A) 美国 B) 中国 C) 台湾 D) 韩国

31.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：C

A) 六十分钟 B) 八十分钟 C) 九十分钟 D) 七十分钟

32.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：B

A) 6 米 B) 3 米 C) 9 米 D) 18 米

33.()是能量储存的有效形式，每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：D

A) 碳水化合物 B) 肌肉 C) 无机盐 D) 脂肪

34.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：B

A) 间接 B) 直接

35.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()
()

错误；正确答案：C

A) 昏迷 B) 头痛 C) 抽筋

36.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min? ()

错误；正确答案：A

A) 75 B) 70 C) 80 D) 85

37.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（ ）向后“扒地”。

错误；正确答案：A

A) 全脚掌 B) 前脚掌 C) 脚后跟

38.马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：C

A) 41.812 公里 B) 53 公里 C) 42.195 公里

39.网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：B

A) 盘 B) 局 C) 分 D) 场

40.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

41.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重? ()

错误；正确答案：D

A) 足球 B) 排球 C) 橄榄球 D) 篮球

42.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上().()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 一样 C) 小

43.正常人取得最佳健身效果的心率区间应为每分钟多少次? ()

错误; 正确答案: B

A) 100—120 次/分钟 B) 120—140 次/分钟 C) 140—160 次/分钟 D) 80—100 次/分钟

44.哪种疾病患者不宜游泳以免病情恶化? ()

错误; 正确答案: C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

45.1950 年,()召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误; 正确答案: C

A) 国务院 B) 国家体育总局 C) 中华全国体育总会 D) 国家体
会

46.扣球以全手掌击打球的()部位。

错误; 正确答案: B

A) 下 B) 后中上 C) 上 D) 中

47.运动员甲第一次发球失误,第二次发球,球在空中与邻场的球相撞,裁判应判为: ()

错误; 正确答案: A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 重赛 D) 双误

48.网球比赛中当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先时,是什么的结束()

错误; 正确答案: D

A) 分 B) 局 C) 一场比赛 D) 盘

49.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是() :

错误；正确答案：B

A) 第9名 B) 第8名 C) 第7名

50.1927年国民党政府在南京成立了().

错误；正确答案：D

A) 中央国术馆 B) 精武体育会 C) 国术协会 D) 武林协会

三、多选题（共10题，每题3分）

51.体育锻炼的原则包括哪些？()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 全面性原则 B) 安全性原则 C) 被动性原则 D) FIT 监控原则
E) 针对性原则 F) 循序渐进原则

52.健康的五大要素是()

错误；正确答案：A,B,C,D,F

A) 情绪健康 B) 社交健康 C) 精神健康 D) 身体健康 E) 没有疾病
F) 智力健康

53.足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 裁判员令停止比赛 B) 罚球点球 C) 开始比赛 D) 比赛时间
終了

54.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误；正确答案：C,D

A) 钠 B) 镁 C) 钙 D) 磷

55.淘汰制分为 。

错误；正确答案：A,D

A) 双淘汰 B) 混合淘汰 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

56.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A,D

A) 危险动作 B) 踢或企图踢对方队员 C) 绊摔对方队员 D) 越
位、连踢及不正当行为

57.体育运动被用来抵制或反对某一项政治活动的手段,哪一年我
国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第几届奥运
会 ()

错误；正确答案：A,C

A) 1956 年 B) 第 10 届 C) 第 16 届 D) 1970 年 E) 1958 年

58.武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技
能发展.

错误；正确答案：B,C

A) 手搏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 田猎 E) 套路

59.我国的篮球运动员曾先后有哪几位加盟 NBA()。

错误； 正确答案： A,B,C,D

A) 易建联 B) 王治郅 C) 姚明 D) 巴特尔

60.竞赛规程应对比赛地点、项目、参赛对象和报名办法、名次确定及奖励方法等方面，都做出明确的规定，以便有章可循。

错误； 正确答案： A,B,C,D

A) 比赛方法 B) 目的 C) 时间 D) 运用的规则

1. 运动损伤分为软组织损伤、关节脱位、骨折三大类。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。()

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 现代足球起源于巴西。

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制。()

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

8. 象形拳指以模拟大象的特长和形态, 以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一种拳术. ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳, 并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。 ()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 通过体育竞赛, 可加强同国内外及校际之间的友好往来, 对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用, 可以提高自身的知名度, 对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种; 循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 乒乓球发球员所发的球, 在触网或触及网柱后越过网, 不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截 (即球未触及台面而进行空中击球), 此球不算, 应重新发球。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 球的整体在地面或空中越出边线或球门线，或裁判员鸣哨停止比赛时，比赛即成死球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 糖是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源，在糖摄入不足时，脂肪可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 正常人取得最佳健身效果的锻炼时间为 30 分钟—60 分钟。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为？

错误；正确答案：A

☐ A) 穿着运动服的外交家 ☐ B) 和平的使者 ☐ C) 最受欢迎的人

22. 4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：B

☐ A) 25 米 ☐ B) 20 米 ☐ C) 15 米

23. 危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：C

☐ A) 直接任意球 ☐ B) 红牌 ☐ C) 间接任意球
☐ D) 点球

24. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 午夜 ☐ B) 傍晚 ☐ C) 清晨 ☐ D) 中午

25. 哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 巴西 ☐ B) 阿根廷 ☐ C) 意大利 ☐ D)

德国

26. 国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 尤伯杯 ☐ B) 苏迪曼杯 ☐ C) 汤姆斯杯

27. 足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) WM 式 ☐ B) 四二四式 ☐ C) 全面型、WM 式

- ☐ D) 四前锋制、四二四式和全面型

28. 中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 不可以 ☐ B) 可以

29. 掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 可以 ☐ B) 不可以

30. 足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 8 ☐ B) 15 ☐ C) 10 ☐ D) 12

31. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：E

- ☐ A) ☐ B) 80 ☐ C) 60 ☐ D) 70 ☐

E) 90

32. 掷界外球时，球未进入场内，应()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 对方发直接任意球 ☐ B) 重掷 ☐ C) 对方发间接

任意球 ☐ D) 对方掷界外球

33. 武术起源于()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 体育运动 ☐ B) 游戏 ☐ C) 生产劳动 ☐
- D) 战争

34. 足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 中圈弧内 ☐ B) 本方半场 ☐ C) 本方球门区内
- ☐ D) 本方大禁区内

35. 世界大学生运动会每几年举办一次()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 5 ☐ B) 4 ☐ C) 2 ☐ D) 3

36. “人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 容国团 ☐ B) 许海峰 ☐ C) 郎平 ☐ D)

朱建华

37. 跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 成绩相等高度上试跳次数多少 ☐ B) 全赛中失败次数多少
- ☐ C) 同一高度上失败次数多少

38. 糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足，引起人体内糖，脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 胰岛素 ☐ B) 无机盐 ☐ C) 水电解质 ☐

D) 糖

39. 篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 菲律宾 ☐ B) 中国 ☐ C) 韩国

40. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 医疗康复 ☐ B) 锻炼性格 ☐ C) 好勇斗狠
- ☐ D) 强身健体

41. 篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：C

☐ A) 5、10 ☐ B) 10、5 ☐ C) 5、2 ☐

D) 5、5

42. ()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误; 正确答案: A

☐ A) 1950 ☐ B) 1953 ☐ C) 1956 ☐

D) 1949

43. 间接任意球直接踢入对方球门, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

☐ A) 进球得分 ☐ B) 角球 ☐ C) 重发 ☐ D)

对方球门球

44. 世界卫生组织在1992年明确指出: 世界上最好的运动是()

错误; 正确答案: A

☐ A) 散步 ☐ B) 游泳 ☐ C) 登山 ☐ D) 慢跑

45. 发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算: ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 失误一次 ☐ B) 失去发球机会 ☐ C) 不算, 可重

发 ☐ D) 失一分

46. 健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误; 正确答案: B

☐ A) 方法单一性 ☐ B) 目的的唯一性 ☐ C) 场地受限

制性 ☐ D) 针对性

47. 奥运会排球比赛采用()制。

错误; 正确答案: A

☐ A) 五局三胜 ☐ B) 三局两胜 ☐ C) 七局四胜

☐ D) 单局胜

48. 一般人的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: D

☐ A) 100-200ml ☐ B) 200-300ml ☐ C) 300ml 以上

☐ D) 50-70ml

49. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 10~20 分钟 ☐ B) 1~2 小时 ☐ C) 20~30 分钟
☐ D) 2~3 小时

50. 网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：D

- ☐ A) 场 ☐ B) 盘 ☐ C) 分 ☐ D) 局

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育锻炼不仅具有健身的作用，还具有什么作用。（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 愉悦精神 ☐ B) 锻炼意志 ☐ C) 发挥健心 ☐
D) 调剂感情 ☐ E) 玩

52. 散手指两人按照一定的规则使用（ ），（ ），（ ）等方法制胜对方的竞技运动。

错误；正确答案：A, B, E

- ☐ A) 打 ☐ B) 摔 ☐ C) 脚 ☐ D) 拳 ☐
E) 踢

53. 一支球队的构成包括（ ）。

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 裁判员 ☐ B) 医生 ☐ C) 运动员 ☐ D) 教练员

54. 下列说法中裁判应该判为死球的是（ ）。

错误；正确答案：C, D

- ☐ A) 队员用脚踢球 ☐ B) 双方网上持球犯规 ☐ C) 队员手过中线
☐ D) 球触及标志杆

55. 下面哪些是练习投篮时的常犯错误（ ）。

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 用掌心托球 ☐ B) 起跳不充分 ☐ C) 投篮手臂过分外展
☐ D) 投篮手臂无跟随动作

56. 助跑的主要作用是（ ）。

错误；正确答案：A, B

- ☐ A) 调整人与球之间的相对位置关系 ☐ B) 使踢球者自身获得一定前移速度
- ☐ C) 决定踢球性质 ☐ D) 维持身体平衡

57. 裁判员执行任务是必须做到：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 公正 ☐ B) 准确 ☐ C) 认真 ☐ D) 严肃

58. 体育文化是关于人类体育运动 文化的总和。

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 精神 ☐ B) 经济 ☐ C) 制度 ☐ D) 物质

59. 下列属于排球项目分支的有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 沙滩排球 ☐ B) 气排球 ☐ C) 坐式排球 ☐ D) 软式排球

60. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：B, D

- ☐ A) 绊 摔对方队员 ☐ B) 越 位、连踢及不正当行为 ☐ C) 踢或企图踢对方队员 ☐ D) 危险动作

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.中国从 94 年开始实行职业联赛的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4.一名运动员站在场地的外面用手接住球, 他将得到这一分。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5.为了保持适宜的体重, 人体要保持摄入的能量大于消耗的能量。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.推手是两人遵照一定的规则,使用+,捋,挤,按,采,捌,肘,靠等手法,双方粘连黏随,寻机借劲发力将对方推出,以此决定胜负的对练项目.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7.体育锻炼具有全民性。不论男女老少, 何种职业, 都可以参加适当的锻炼()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9.两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10.在篮球比赛中, 队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的, 从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

11.运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12.运动员如果用双手握拍击球, 是属于有效击球。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练, 最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.糖是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源，在糖摄入不足时，脂肪可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.当今世界篮球强国都朝着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确”的同一方向 and 不同流派、不同风格及多种多样打法方向发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.通常情况下，对有球队员及周围较近的队员实行松动盯人，而对远离球的队员实行紧逼战术。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.1936 年中国武术队赴()奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：C

A) 慕尼黑 B) 伦敦 C) 柏林 D) 洛杉矶

22.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行?()

错误；正确答案：B

A) 血液 B) 淋巴 C) 水分 D) 汗水

23.三餐中最重要的是(),除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种,它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误; 正确答案: C

A) 晚餐 B) 加餐 C) 早餐 D) 午餐

24.接发球进攻也称为“()”

错误; 正确答案: C

A) 防反 B) 快攻 C) 一攻 D) 推攻

25.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分,也可通过柔道技巧来控制对方,使对方在()秒内不动,得一分叫一本。()

错误; 正确答案: C

A) 60 B) 40 C) 25 D) 10

26.100米跑的起跑时,训练有素的运动员听到发令信号时,起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误; 正确答案: D

A) 听觉能力 B) 工作能力 C) 思维能力 D) 灵活性

27.“中一二”是由()号位队员作二传的进攻战术。

错误; 正确答案: D

A) 六 B) 四 C) 二 D) 三

28.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水,运动中提倡什么样饮水的方式?()

错误; 正确答案: B

A) 大量多次 B) 少量多次 C) 大量少次 D) 少量少次

29.在羽毛球单打比赛中,一名运动员连续击球()次,谓之连击。()

错误; 正确答案: B

A) 3 B) 2 C) 4 D) 5

30.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误; 正确答案: A

A) 红色 B) 白色 C) 橙色 D) 黄色

31.第一届全运会于年在省(市)举行。

错误; 正确答案: C

A) 1959年广东省 B) 1958年上海市 C) 1959年北京市 D) 1958年天津市

32.足球阵型的三次变革分别是由()。

错误; 正确答案: A

A) 匈牙利、巴西、荷兰人 B) 巴西、意大利、英国人 C) 巴西、荷兰、法国人 D)

巴西、荷兰、阿根廷人

33.大学生学习体育方法一般可分为()

错误；正确答案：B

A) 只是上上体育课其他的不参加 B) 体育课学习方法和发展体能方法 C) 早上出早操下午去打球 D) 上体育课和参加运动会，其他的不参加

34.在体育学习过程中，人体机能必须承受一定的运动负荷，使机体产生一系列良性变化，机能对这些变化有一个运动负荷适应过程，这个运动负荷适应过程是 ()

错误；正确答案：B

A) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最小运动负荷 B) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最大运动负荷 C) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最小运动负荷 D) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最大运动负荷

35.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 红牌及间接任意球 B) 间接任意球 C) 红牌及直接任意球 D) 黄牌

36.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误；正确答案：B

A) 体型 B) 体重 C) 身高 D) 肌肉量

37.中线和()构成前场区。

错误；正确答案：A

A) 进攻线 B) 端线 C) 边线 D) 防守线

38.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：B

A) 28*4 B) 28*5 C) 26*4 D) 26*5

39.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告()

错误；正确答案：C

A) DeuceA B) DeuceB C) AdvantageA D) Advantage

40.网球比赛中所谓的 point 是指()

错误；正确答案：B

A) 盘 B) 分 C) 场 D) 局

41.竞赛规程的核心是确定()。

错误；正确答案：C

A) 名次确定方法 B) 比赛时间 C) 比赛方法 D) 计分方法

42.在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：C

A) 前上方 B) 后上方 C) 正上方

43.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：B

A) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 C) 当球落地弹起后再发出是合法的 D) 下手发球是犯规

44.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（）部

错误；正确答案：B

A) 推拍手的肘关节 B) 整个握拍手部 C) 腰部

45.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误；正确答案：C

A) 巴拉克 B) 克林斯曼 C) 贝肯鲍尔 D) 克洛泽

46.布冯是哪国门将?

错误；正确答案：D

A) 巴西 B) 英格兰 C) 德国 D) 意大利

47.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：C

A) 体育文化 B) 校园文化 C) 校园体育文化 D) 大学生文化

48.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：()

错误；正确答案：D

A) 两个 B) 四个 C) 三个 D) 一个

49.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：D

A) 小 B) 基本没变化 C) 一样大 D) 大

50.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）

错误；正确答案：B

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.2002 年，教育部、国家体育总局未下发什么标准（试行方案）？（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 健康体质 B) 学生健康 C) 学生健康体质 D) 学生体质

52.影响柔韧的因素主要有（）

错误; 正确答案: A,B,C

A) 神经对肌肉的调节 B) 关节活动范围 C) 年龄、性别

53.现阶段我国普通高等院校的体育课程的形式有三种: 。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 体育理论课 B) 体育必修课 C) 体育保健课 D) 体育选修课

54.拦网可分为()。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 交叉拦网 B) 三人拦网 C) 单人拦网 D) 双人拦网

55.短兵指两人手持一种藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在16市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用(),(),(),(),(),斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误; 正确答案: B,C,D,E,F

A) 戳 B) 崩 C) 劈 D) 砍 E) 刺 F) 点 G) 挑

56.健康包括哪几个方面的健康 ()

错误; 正确答案: A,B,D

A) 心理健康 B) 身体健康 C) 不经常去看医生 D) 社会适应并有良好的道德
E) 能很好的锻炼身体 F) 不生病

57.搏斗运动是指()在一定条件下按照一定的规则进行()的对抗运动。

错误; 正确答案: A,B

A) 两人 B) 斗智较力 C) 搏击 D) 多人 E) 格斗

58.大学生体育学习内容的确定选择依据是体育学习自身特点,可分为 ()

错误; 正确答案: A,B,D

A) 《学生体质健康标准》 B) 体育一般基础理论知识 C) 期末考核结果 D) 体育运动实践

59.三种最常见的慢性病: 。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 骨质疏松症 B) 冠状动脉硬化心脏病 C) 高血压 D) 糖尿病

60.抢篮板球的由哪几个环节组成? ()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 空中抢球动作 B) 抢占位置 C) 起跳动作 D) 获球后动作

返回

版本号:3541

3823 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.健身健美操具有健身、健美和健心的实效性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.很少锻炼的人，体育活动中肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。

()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.第 1—5 局，每当领先队达到 8 或 16 分时自动执行（技术暂停）。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球？

错误；正确答案：C

A) 传球 B) 控球 C) 抢球顶球

22.在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：B

A) 任何清晰看到此问题的人 B) 次分自动重赛 C) 比赛中的运动员 D) 教练

23.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（）：

错误；正确答案：B

A) 第9名 B) 第8名 C) 第7名

24.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：A

A) 表演化 B) 军事技能 C) 格斗 D) 强身

25.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：C

A) 1863 年 B) 1927 年 C) 1930 年 D) 1900 年

26.踢球门球时，必须踢出()，比赛方为开始。

错误；正确答案：C

A) 角球区 B) 球门区 C) 罚球区 D) 中圈

27.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误；正确答案：C

A) 乒乓球 B) 羽毛球 C) 游泳 D) 广播操

28.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误；正确答案：C

A) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 B) 运动量过大 C) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康 D) 运动量过小

29.()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：A

A) 体育锻炼 B) 与朋友聊天 C) 睡眠 D) 旅游

30.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：C

A) 每一局后 B) 每一盘后 C) 当总局数相加为单数时 D) 当总局数相加为双数时

31.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：A

A) 1891 年 B) 1906 年 C) 1892 年 D) 1905 年

32.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：A

A) 每分钟 B) 每天 C) 每秒钟 D) 每小时

33.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：C

A) 智慧性 B) 快速性 C) 对抗的高空性

34.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：A

A) 1998 年 B) 1992 年 C) 1997 年 D) 1995 年

35.中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

36.下列说法错误的是()。

错误；正确答案：C

A) 球击中网柱应判球出界 B) 拦网队员可以将手伸过网 C) 自由防守队员不能将球垫过球网进入对方场区 D) 队员不允许对对方的发球进行拦网

37.武术起源于().

错误；正确答案：B

A) 游戏 B) 生产劳动 C) 体育运动 D) 战争

38.篮圈上沿距地面的高度是()

错误；正确答案：B

A) 2.75 米 B) 3.05 米 C) 2.90 米

39.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：A

A) 5 B) 3 C) 4 D) 6

40.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：D

A) 计分方法 B) 比赛方法 C) 竞赛办法 D) 竞赛规程

41.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误；正确答案：A

A) 德国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛 D) 美国公开赛

42.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：A

A) 1950 B) 1949 C) 1956 D) 1953

43.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：A

A) 欧洲 B) 南美洲 C) 亚洲 D) 美洲

44.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 水温过低 B) 泳技不佳 C) 用力过猛或发力部位不正确

45.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（）部

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 推拍手的肘关节 C) 腰部

46.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（）局才算胜一盘.

错误；正确答案：A

A) 2 B) 5 C) 6 D) 3

47.国际足球联合会的英文缩写为什么？()

错误；正确答案：A

A) FIFA B) ITTA C) FC D) GOLF

48.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：B

A) 同一高度上失败次数多少 B) 成绩相等高度上试跳次数多少 C) 全赛中失败次数多少

49.发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：C

A) 18 米 B) 6 米 C) 9 米 D) 3 米

50.裁判员鸣哨后，运动员应在 () 秒内将球发出。

错误；正确答案：C

A) 6 B) 10 C) 8 D) 5

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误；正确答案：A,B,C

A) 糖 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 碳水化合物

52.商周时期,军事训练的主要形式是()和()。

错误；正确答案：D,E

A) 手搏 B) 套路 C) 格斗 D) 武舞 E) 田猎

53.发球时应注意的要点有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 击球有力 B) 手法正确 C) 击球准 D) 抛球稳

54.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 下午 B) 清晨 C) 中午 D) 晚上睡前

55.影响人体健康的因素有哪些 ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 生物学因素 B) 行为与生活方式因素 C) 卫生服务因素 D) 环境因素

56.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？ ()

错误；正确答案：A,B

A) 多次 B) 少量 C) 大量 D) 少次

57.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为： ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 外角 ACE 球 B) 内角 ACE 球 C) 后角 ACE 球 D) 前角 ACE 球

58.武术是以()为主要内容,以()和()为主要运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

错误；正确答案：B,C,D

A) 技击元素 B) 套路 C) 格斗 D) 技击动作 E) 格斗动作

59.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 右心房 B) 右心室 C) 左心房 D) 左心室

60.减肥的真正意义在于 ，造福于人类。

错误；正确答案：B,C,D

A) 取悦他人 B) 追求人生健康 C) 享受美好人生 D) 美化社会环境

3824

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.球的整体在地面或空中越出边线或球门线，或裁判员鸣哨停止比赛时，比赛即成死球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.八卦掌是一种以三体式为主,包括推,托,带,领,穿,搬,截,拦等掌法变换而组成的拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.人体从事体育运动时的最佳体温是 36 摄氏度。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在 140~165 之间效果最佳。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：C

A) 晏紫，李娜 B) 彭帅，孙甜甜 C) 孙甜甜，李婷 D) 李娜，孙甜甜

22.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：A

A) 伸直 B) 弯曲 C) 略弯后伸直

23.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：D

A) 5、5 B) 5、10 C) 10、5 D) 5、2

24.羽毛球运动起源于

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 英国 C) 日本

25.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：B

A) 1929 B) 1928 C) 1910 D) 1927

26.持球队员突破后，利用传球与同伴配合的方法是()。

错误；正确答案：A

A) 突分 B) 主动传球 C) 篮球意识 D) 传切

27.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现

()

错误；正确答案：B

A) 恢复体能 B) 稳定状态 C) 入学习状态 D) 准备活动

28.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误；正确答案：D

A) 发球员此局算输 B) 此分重赛 C) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束 D) 此分算，下次应站在正确位置发球

29.掷界外球时，球未进入场内，应()。

错误；正确答案：A

A) 重掷 B) 对方掷界外球 C) 对方发间接任意球 D) 对方发直接任意球

30.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误；正确答案：C

A) 1400~1600ml B) 1200~1400ml C) 800~1200ml D) 600~1000ml

31.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上()。()

错误；正确答案：B

A) 小 B) 大 C) 一样

32.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? ()

错误；正确答案：C

A) 右心房 B) 左心房 C) 左心室 D) 右心室

33.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习()

错误；正确答案：A

A) 连续重复练习和间歇重复练习 B) 间歇重复练习 C) 不连续重复练习和不间断重复练习 D) 连续重复练习

34.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较好,控球较好 C) 弹性较差,控球较差 D) 弹性较好,控球较差

35.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办? ()

错误；正确答案：A

A) 韩国 B) 美国 C) 中国 D) 台湾

36.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min? ()

错误；正确答案：D

A) 85 B) 80 C) 70 D) 75

37.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：C

A) 15 米 B) 25 米 C) 20 米

38. 血压包括收缩压和什么压？ ()

错误；正确答案：C

A) 低气压 B) 大气压 C) 舒张压 D) 重力压

39. 发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判： ()

错误；正确答案：B

A) 发球员失分 B) 重发球，并且只有一次发球机会 C) 重赛，并有两次发球机会 D) 发球员得分

40. 世界杯及奥运会足球赛每 () 年举行一次。

错误；正确答案：C

A) 一年 B) 二年 C) 四年 D) 三年

41. 接发球进攻也称为“()”

错误；正确答案：C

A) 快攻 B) 防反 C) 一攻 D) 推攻

42. 一般投掷项目成绩均以 () 厘米为最小计量单位。 ()

错误；正确答案：C

A) 2cm B) 3cm C) 1cm

43. 篮球运动是 () 发明的。

错误；正确答案：B

A) 1905 年 B) 1891 年 C) 1906 年 D) 1892 年

44. 4×100 米接力跑的接力区距离为 () 米 ()

错误；正确答案：C

A) 25 B) 15 C) 20

45. 在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜 () 局才算胜一盘。

错误；正确答案：D

A) 6 B) 3 C) 5 D) 2

46. 投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。 ()

错误；正确答案：B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

47. () 是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：A

A) 疼痛 B) 易骨折 C) 运动障碍 D) 嗜睡

48.网球比赛中所谓的 match 是指

错误；正确答案：A

A) 场 B) 局 C) 盘 D) 分

49.决胜局比分正确的是选项()。

错误；正确答案：A

A) 18:16 B) 15:14 C) 25:20 D) 20:15

50.()是以校园为空间,学生、教师参与为主体,以身体练习为手段,由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误；正确答案：A

A) 校园体育文化节 B) 体育必修课 C) 运动会 D) 体育选修课

三、多选题(共 10 题,每题 3 分)

51.下面哪些成员不属于记录台人员。()。

错误；正确答案：C,D

A) 24 秒计时员 B) 记录员 C) 技术代表 D) 统计员

52.运动负荷是指运动量和运动强度(影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等)乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么?()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 练习的次数 B) 出汗的多少 C) 距离 D) 负重总量 E) 时间

53.25. 优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? 以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 50~90 次/min B) 40~50 次/min C) 20~30 次/min D) 15~20

54.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,C,D

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 蛋白质 D) 糖

55.2002 年,教育部、国家体育总局未下发什么标准(试行方案)? ()

错误；正确答案：B,C,D

A) 学生健康体质 B) 学生健康 C) 学生体质 D) 健康体质

56.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跨步移动 B) 交叉步移动 C) 跑动 D) 并步移动

57.世界卫生组织认为,健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些()

错误；正确答案：A,B,D,E,F,H

A) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳
B) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，而不挑剔 C) 晚上经常熬夜，每天睡到早晨 11 点起床，以此来保证充足睡眠 D) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化 E) 能够抵抗一般的感冒和传染病 F) 善于休息，睡眠良好 G) 什么事情都不愿意思考认为思考会费脑子 H) 不喜欢和外界接触，认为事不关己

58.网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 必须注意防止运动损伤 B) 要充分利用各种素质之间的促进关系 C) 选择合适的训练手段 D) 要从实际出发 E) 必须结合专项特点

59.可警告的犯规()

错误；正确答案：A,B,C

A) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离 B) 犯有非体育道德行为
C) 延误比赛重新开始 D) 危险动作

60.网球比赛的司线员有哪些：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 边线司线员 B) 发球司线员 C) 发球中线司线员和司网 D) 底线司线员

3827 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.搏击操出拳的初始用力，应该是脚蹬地的反作用力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在发球时，不允许双脚离地。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

12."器械"指手持短兵进行练习的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.通背拳是以劈,炮,横,劈,钻五种手法为主要内容,通过圈揽勾劫,削摩拨搨等八法的运用,而生化出许多动作的一种拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.反手发球网前球时，击球点可以高于身体的腰部。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.竞赛规程的核心是确定()。

错误；正确答案：B

A) 计分方法 B) 比赛方法 C) 名次确定方法 D) 比赛时间

22.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？ ()

错误；正确答案：A

A) 15~60min B) 60min 以上 C) 5~10min D) 10~15min

23.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 红牌 B) 黄牌 C) 点球 D) 越位

24.糖尿病是一种常见的()疾病。

错误；正确答案：D

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 神经衰弱 D) 内分泌—代谢性

25.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是 ()

错误；正确答案：A

A) 身高、体重、肺活量 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、体重、握力 D) 身高、握力、肺活量

26.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：B

A) 肩关节 B) 腕关节 C) 指关节 D) 肘关节

27.体育实践课以()为主要手段，通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施，构成了以教师为主导，学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：B

A) 互动练习 B) 身体练习 C) 观摩教学 D) 理论学习

28.世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是()

错误；正确答案：C

A) 慢跑 B) 游泳 C) 散步 D) 登山

29.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()

错误；正确答案：A

A) 预先速度 B) 出手高度 C) 工作距离

30.单打比赛中A球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：A

A) 重赛 B) 球童得分 C) A球员得分 D) B球员得分

31.世界大学生运动会每几年举办一次()

错误；正确答案：B

A) 3 B) 2 C) 5 D) 4

32.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：D

A) 日本 B) 巴西 C) 美国 D) 俄罗斯

33.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 菲律宾 B) 韩国 C) 中国

34.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：A

A) 对方球门线 B) 中线 C) 本方球门线 D) 球门

35.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：C

A) 策应配合 B) 传切配合 C) 突破上篮 D) 掩护配合

36.移动的目的是为了迅速接近来球,选好()的合理位置。

错误; 正确答案: D

A) 球与球网 B) 人、球与球网 C) 人与球网 D) 人与球

37.运动中和运动后的饮水,应用()为原则

错误; 正确答案: B

A) 多量少次 B) 少量多次 C) 少量少次

38.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误; 正确答案: C

A) 手掌动作 B) 头部动作 C) 呼吸

39.中长跑运动中常见的生理现象有极点和? ()

错误; 正确答案: C

A) 第一次呼吸 B) 第三次呼吸 C) 第二次呼吸 D) 第四次呼吸

40.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误; 正确答案: A

A) 7 B) 6 C) 8

41.一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: 正确

A) 以上都正确 B) 稳定 C) 变化不同的旋转和速度 D) 不要发浅球

42.重复次数多而阻力大或小的练习,可()。

错误; 正确答案: C

A) 增强力量 B) 增大肌肉体积 C) 增加肌肉运动的耐力

43.篮圈上沿距地面的高度是()

错误; 正确答案: C

A) 2.75 米 B) 2.90 米 C) 3.05 米

44.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球? ()

错误; 正确答案: D

A) 1/2 B) 3/4 C) 1/3 D) 1

45.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误; 正确答案: B

A) 肾炎 B) 非典型肺炎 C) 肺炎 D) 上呼吸道感染

46.羽毛球运动起源于()

错误; 正确答案: C

A) 日本 B) 德国 C) 英国

47.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：B

A) 增加体重 B) 体育运动 C) 多吃肉类 D) 多吃钙片

48.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员？

错误；正确答案：B

A) 手球 B) 以上皆是 C) 曲棍球 D) 足球

49.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误；正确答案：D

A) 小 B) 一样大 C) 基本没变化 D) 大

50.()是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源。

错误；正确答案：B

A) 脂肪 B) 糖 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.脚内侧踢球的特点是()。

错误；正确答案：C,D

A) 力量大 B) 踢球腿摆动幅度大 C) 击球平稳 D) 脚与球的接触面大

52.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 灵敏 B) 力量 C) 速度 D) 弹跳力

53.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 海带 B) 猪肉 C) 虾皮 D) 核桃

54.含蛋白质较多的食物有 蛋类和大豆制品等。

错误；正确答案：B,C,D

A) 新鲜蔬菜 B) 鱼类 C) 瘦肉 D) 乳类

55.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（ ）

错误；正确答案：A,C

A) 超量恢复阶段 B) 运动中恢复阶段 C) 运动后恢复阶段 D) 运动前恢复阶段

56.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是哪三个英文单词的缩写？()

错误；正确答案：B,C,D

A) 安全 B) 时间 C) 强度 D) 次数

57.商周时期,军事训练的主要形式是()和()。

错误；正确答案：B,C

A) 套路 B) 武舞 C) 田猎 D) 手搏 E) 格斗

58.网球单打战术包括：()

错误；正确答案：A,B,C,E

A) 截击战术 B) 接发球战术 C) 发球战术 D) 跑位战术 E) 底线战术

59.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,C

A) 球触及标志杆 B) 队员用脚踢球 C) 队员手过中线 D) 双方网上持球犯规

60.大学体育学习内容的选择原则是哪四个()

错误；正确答案：A,B,C,F

A) 身心合一 B) 健康第一 C) 以人为本,为我所用 D) 哪个项目考试好及格选哪个项目 E) 随便选一个进行学习 F) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为TENNIS.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.在发展体能时，综合练习方法，是指在教学中各种练习方法往往是相互结合起来运用，就形成了综合练习法。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30%~40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.网球比赛中，接发球运动员必须站在他的场地界线以内接球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.瑜伽是以胸式呼吸为主。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.散打是两人按照一定的规则,使用踢,打,摔等方法制服对方的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.古代足球称为()

错误；正确答案：D

A) 蹴球 B) 毽子 C) 藤球 D) 蹴鞠

22.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：B

A) 10 B) 25 C) 60 D) 40

23.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（ ）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。()

错误；正确答案：B

A) 跟腱 B) 筋膜 C) 脚心 D) 脚趾

24.球员接球后双脚同时落地，其中枢脚是()。

错误；正确答案：A

A) 双脚任意一脚 B) 没有 C) 左脚 D) 右脚

25.中线和()构成前场区。

错误；正确答案：B

A) 防守线 B) 进攻线 C) 端线 D) 边线

26.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 4 C) 5 D) 3

27.糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足，引起人体内糖，脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误；正确答案：B

A) 无机盐 B) 胰岛素 C) 水电解质 D) 糖

28.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（ ）决出名次。

错误；正确答案：B

A) 全赛中失败次数多少 B) 成绩相等高度上试跳次数多少 C) 同一高度上失败次数多少

29.以下损伤哪种不属于运动损伤?()

错误；正确答案：B

A) 关节脱位 B) 毛发损伤 C) 骨折 D) 软组织损伤

30.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：C

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

31.()是比赛中失败一次即被淘汰，获胜者继续比赛，直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误；正确答案：B

A) 分组淘汰 B) 单淘汰 C) 双循环 D) 单循环

32.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：C

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 仰、蛙、蝶、自

33.篮圈上沿距地面的高度是()

错误; 正确答案: A

A) 3.05 米 B) 2.75 米 C) 2.90 米

34.在单位时间内(1min)进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为()

错误; 正确答案: C

A) 每搏输出量 B) 心脏容量 C) 最大通气量 D) 肺活量

35.运动后按摩在进行全身按摩时,一般在什么时候进行?()

错误; 正确答案: C

A) 清晨 B) 下午 C) 晚上睡前 D) 中午

36.人体内的肌肉、脂肪含量过低,体重低于标准体重()以上,体质差,抵抗力低,易疲劳,易患病,影响人体正常生活、学习和运动效果,即被视为瘦弱患者。

错误; 正确答案: A

A) 20% B) 40% C) 50% D) 30%

37.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误; 正确答案: D

A) 宋朝 B) 唐朝 C) 明朝 D) 秦,汉,三国

38.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: C

A) 速度耐力 B) 力量耐力 C) 有氧耐力

39.投篮出手要有正确的抛物线,()是比较理想的抛物线,容易命中。()

错误; 正确答案: C

A) 高抛物线 B) 低抛物线 C) 中等的抛物线

40.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误; 正确答案: C

A) 没规定 B) 算 C) 不算

41.排球比赛中最积极、有效的得分手段是()。

错误; 正确答案: D

A) 拦网 B) 发球 C) 吊球 D) 扣球

42.大力神杯的前身是什么?

错误; 正确答案: D

A) 德劳内杯 B) 斯韦思林杯 C) 土伦杯 D) 雷米特杯

43.网球比赛中所谓的 point 是指

错误; 正确答案: D

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

44.安静时,舒张压持续超过多少?就可以认为是高血压。()

错误; 正确答案: D

A) 100mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg D) 95mmHg

45.运动中和运动后的饮水,应用()为原则

错误; 正确答案: A

A) 少量多次 B) 多量少次 C) 少量少次

46.如果一个球击到边线上,在此边的运动员应该:()

错误; 正确答案: A

A) 不要说话并继续比赛 B) 喊出界 C) 喊好球并继续比赛 D) 重赛

47.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是():

错误；正确答案：C

A) 第7名 B) 第9名 C) 第8名

48.裁判员判间接任意球的手势是()。

错误；正确答案：A

A) 单臂上举 B) 单臂前45度 C) 单臂平举 D) 双臂前举

49.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：A

A) 目的的唯一性 B) 针对性 C) 方法单一性 D) 场地受限制性

50.在网球比赛中，一方先胜6局为胜一盘，双方各得5局时，一方必须净胜()局才算胜一盘。

错误；正确答案：B

A) 5 B) 2 C) 6 D) 3

三、多选题（共10题，每题3分）

51.下列说法正确的有()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 排球可以击打两次过网 B) 自由人服装的颜色与其他队友不同 C) 教练可以与主裁说话 D) 后排队员不允许拦网

52.排球的基本技术有()。

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 传球 B) 准备姿势与移动 C) 扣球 D) 拦网 E) 发球 F) 垫球

53.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 注意落点，节奏，旋转的变化 B) 针对对方弱点，攻其薄弱处 C) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用自然条件（风向，场地）给对手的接发球制造困难。 D) 发球不受对方支配 E) 可通过速度力量和准确性达到得分目的

54.正手击球技术动作的持拍击球练习方法：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 自抛球练习和互抛球练习 B) 对手练习和准确性练习 C) 底线击球练习 D) 定位球练习和对墙练习

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,C

A) 队员手过中线 B) 队员用脚踢球 C) 球触及标志杆 D) 双方网上持球犯规

56.下面哪些是防守战术配合？()。

错误；正确答案：A,B

A) 交换、协防 B) 关门、夹击 C) 掩护、策应 D) 传切、突分

57.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 每分钟 B) 每天 C) 每小时 D) 每秒种

58.增强体质最积极有效的三种途径是()

错误；正确答案：A,C,E

A) 有目的 B) 无目的 C) 科学地进行体育锻炼 D) 无计划 E) 有计划

59.网球运动的教学中讲解法的特点有：()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 生动形象 B) 作同学思想工作 C) 发展学生个性 D) 与示范紧密结合
E) 简明扼要

60.南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术.

错误；正确答案：B,C

A) 摆扣走转 B) 节短势烈 C) 步法稳固 D) 节奏鲜明 E) 姿势舒展

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

6.积极参与各种体育活动，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识，具有一定的文化素养和欣赏能力是高校体育课运动参与目标的要求。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.掷界外球不能直接胜一球。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

8.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

9.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

10.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

11.肌肉体积增大的原因是指肌纤维增粗的结果而不是数量的增多，力量练习可以使肌纤维最大程度地增粗。()

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

16.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30% ~ 40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.当代篮球发展趋势是朝着团队配合、技战术丰富、高命中率发展、身体对抗减少。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误；正确答案：C

A) 英国 B) 加拿大 C) 美国

22.在天然食物中，()的含钙量最高（每 100 克牛奶含钙 100—120 毫克），而且容易吸收。

错误；正确答案：C

A) 鱼 B) 蔬菜 C) 牛奶 D) 鸡肉

23.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则

错误；正确答案：D

A) 呼报“界内” B) 呼报+手势 C) 不理睬 D) 作界内手势

24.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误；正确答案：B

A) 肌肉量 B) 体重 C) 体型 D) 身高

25.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：C

A) 快速性 B) 智慧性 C) 对抗的高空性

26.人体各器官系统根据内环境的变化，总需要保持适度的紧张

或放松度，过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害()

错误；正确答案：B

A) 极小 B) 极大 C) 没影响 D) 一般

27.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 基本没变化 C) 小 D) 一样

28.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 重发 B) 进球得分 C) 对方球门球 D) 角球

29.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误；正确答案：B

A) 糖 B) 脂肪 C) 肌肉 D) 蛋白质

30.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：A

A) 1910 B) 1927 C) 1928 D) 1933

31.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：C

A) 武舞 B) 表演 C) 军事技能 D) 体育运动

32.运动中和运动后的饮水，应用()为原则()

错误；正确答案：A

A) 少量多次 B) 少量少次 C) 多量少次

33.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误；正确答案：C

A) 后卫 B) 前锋 C) 守门员 D) 中场球员

34.1910 年在上海成立().

错误；正确答案：C

A) 中央国术馆 B) 武林协会 C) 精武体育会 D) 国术协会

35.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：B

A) 算 B) 不算 C) 没规定

36.发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：D

A) 18 米 B) 6 米 C) 3 米 D) 9 米

37.现代排球运动起源于()。

错误；正确答案：B

A) 巴西 B) 美国 C) 英国 D) 中国

38.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

A) 社会适应健康 B) 生理健康 C) 心理健康 D) 道德层次健康

39.足球阵型的三次变革分别是由()。

错误；正确答案：D

A) 巴西、意大利、英国人 B) 巴西、荷兰、阿根廷人 C) 巴西、荷兰、法国人 D) 匈牙利、巴西、荷兰人

40.篮球运动传入中国的时间()。

错误；正确答案：B

A) 1892 年 B) 1895 年 C) 1897 年 D) 1906 年

41.参赛队较多，而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误；正确答案：C

A) 双循环 B) 单循环 C) 单淘汰 D) 分组淘汰

42.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：C

A) 1927 B) 1910 C) 1928 D) 1929

43.()时期,以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起,为民间的武术发展创造了有利条件.

错误；正确答案：B

A) 唐朝 B) 宋朝 C) 商朝 D) 周朝

44.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是()

错误；正确答案：F

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、体重、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、握力、肺活量 E) 身高、体重、肺活量
F) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项

45.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：A

A) 35% B) 45% C) 30% D) 40%

46.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?

错误；正确答案：A

A) 十一名 B) 八名 C) 七名 D) 十名

47.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 巴西 C) 德国 D) 英格兰

48.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误；正确答案：D

A) 80~120 次/min B) 50~90 次/min C) 90~130 次/min D) 60~100 次/min

49.现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺

功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：A

A) 身体锻炼 B) 减少饮酒 C) 减少吸烟 D) 节制饮食

50.布冯是哪国门将?

错误；正确答案：B

A) 英格兰 B) 意大利 C) 巴西 D) 德国

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()
()变换为内容而组成的一种拳术.

错误；正确答案：A,E

A) 掌法 B) 身法 C) 手法 D) 眼法 E) 步法

52.高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成 ，具有健康的体魄。

错误；正确答案：C,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 提高运动能力 C) 良好的行为习惯 D) 健康的生活方式

53.运动技能的形成过程有其自身规律可分为 （ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 改进与提高动作阶段（分化过程） B) 长时间不练休息阶段（遗忘过程） C) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程） D) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） E) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程）

54.康复保健体育教学的任务是： 理性对待人生过程，树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误； 正确答案： A,B,C,D

A) 克服自卑心理 B) 塑造强健体魄 C) 传授康复保健体育知识 D) 营造健康心理

55.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？ ()

错误； 正确答案： A,B,D

A) 10 小时 B) 8 小时 C) 6 小时 D) 9 小时

56.选择和确定竞赛方法，应根据比赛的 来决定。

错误； 正确答案： A,B,C,D

A) 任务 B) 场地设备情况 C) 竞赛的时间 D) 参加队数

57.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展.

错误； 正确答案： A,D

A) 宋 B) 元 C) 武者 D) 艺人 E) 明

58.正确的扣球步骤是()。

错误； 正确答案： A,B,C,D

A) 起跳 B) 空中击球 C) 缓冲落地 D) 助跑

59.体育运动具备文化的各种特征，文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误；正确答案：A,B,D

A) 继承性 B) 阶级性 C) 群体性 D) 民族性

60.运动卫生包括那些？（）

错误；正确答案：B,C,D

A) 生理卫生 B) 精神卫生 C) 运动训练卫生 D) 个人卫生

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.在所有的决胜期中，球队应在每一决胜期后交换球篮开始比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6."器械"指手持短兵进行练习的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.象形拳指以模拟大象的特长和形态,以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一种拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.健美操起源于传统的有氧健身运动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.网球比赛中，接发球员的眼睛示意发球方决定接发球员是否已经准备好了

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.篮球运动员所需要的力量，主要是爆发性的快速力量，要求肌肉有迅速收缩和伸展的能力，要求神经的兴奋性高度集中，兴奋抑制过程迅速转化，有极高的灵活性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：D

A) 分 B) 盘 C) 局 D) 场

22.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()

错误；正确答案：B

A) 目的任务 B) 比赛安排 C) 竞赛名称 D) 参赛资格

23.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：D

A) 推手 B) 冥想 C) 揉捏 D) 推拿

24.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？

错误；正确答案：A

A) 容国团 B) 许海峰 C) 郎平 D) 朱建华

25.体育实践课以()为主要手段，通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施，构成了以教师为主导，学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：C

A) 观摩教学 B) 互动练习 C) 身体练习 D) 理论学习

26.第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。()

错误；正确答案：A

A) 1896 年 B) 1899 年 C) 1898 年 D) 1897 年

27.篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误; 正确答案: C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

28.1910 年在上海成立().

错误; 正确答案: B

A) 中央国术馆 B) 精武体育会 C) 武林协会 D) 国术协会

29.哪些运动不易发生网球肘? ()

错误; 正确答案: B

A) 羽毛球 B) 健身操 C) 乒乓球 D) 网球

30.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成 ()

错误; 正确答案: A

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

31.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: C

A) 间接任意球 B) 黄牌 C) 红牌及直接任意球 D) 红牌及间接任意球

32.1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

错误; 正确答案: C

A) 北京 B) 广州 C) 南京 D) 天津

33.比赛中, 一个球明显地沿边线和端线出界时: ()

错误; 正确答案: C

A) 主裁作出判决, 司线不作任何表示 B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 C) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 D) 端线司线宣报“出界”并辅以手势

34.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误; 正确答案: B

A) 突然改变方向 B) 利用速度的变换 C) 突然制动速度

35.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误; 正确答案: A

A) 肩的前部 B) 腿的前部 C) 头的前部

36.球员接球后双脚同时落地, 其中枢脚是()。

错误; 正确答案: B

A) 右脚 B) 双脚任意一脚 C) 左脚 D) 没有

37.比赛中, 一个球明显地沿边线和端线出界时: ()

错误；正确答案：D

A) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 主裁作出判决，司线不作任何表示 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势

38.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：B

A) 阿根廷 B) 巴西 C) 德国 D) 意大利

39.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？()

错误；正确答案：B

A) 大量多次 B) 少量多次 C) 少量少次 D) 大量少次

40.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 巴西通过战争获得 C) 雷米特是巴西人

41.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：A

A) 终身体育 B) 学校体育 C) 社会体育 D) 家庭体育

42.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。()

错误；正确答案：B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

43.羽毛球运动起源于()

错误；正确答案：A

A) 英国 B) 德国 C) 日本

44.任何身体活动都表现为肌肉运动，人体全身的肌肉有()

错误；正确答案：C

A) 100-200 块 B) 200-300 块 C) 400-600 块 D) 300-400 块

45.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：B

A) 1 次 B) 2 次 C) 3 次 D) 4 次

46.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？()

错误；正确答案：D

A) 心脏 B) 身高 C) 体形 D) 血压

47.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：D

A) 四二四式 B) 全面型、WM 式 C) WM 式 D) 四前锋制、四二四式和全面型

48.古代足球称为

错误；正确答案：D

A) 蹴球 B) 毽子 C) 藤球 D) 蹴鞠

49.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：A

A) 孙甜甜，李婷 B) 李娜，孙甜甜 C) 彭帅，孙甜甜 D) 晏紫，李娜

50.体育学习的最终目的是()

错误；正确答案：D

A) 身体健康 B) 了解更多的知识 C) 精力充沛 D) 发展体能，增进身心健康

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.教育家洛克，强调指出：“健全的精神寓于健全的身体。”明确把什么作为教育的构成，第一个倡导了“三育”学说。（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 体育 B) 智育 C) 德育 D) 劳动 E) 美育

52.集体表演是指六人以上的()或()的集体演练.

错误；正确答案：C,E

A) 拳术 B) 套路 C) 徒手 D) 搏斗 E) 器械

53.明清是武术的大发展时期,其繁荣的一个重要标志是(),不同风格的拳种和器械得到了大发展,武术作为(),()及表演技艺的多种价值为人们所认识和运用.

错误；正确答案：A,C,E

A) 健身手段 B) 戏剧 C) 流派林立 D) 武术套路 E) 军事技术

54.(), (), ()处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵,手搏和击剑等竞技项目都很兴盛.

错误；正确答案：A,B,E

A) 三国 B) 汉 C) 两晋 D) 南北朝时期 E) 秦

55.优秀的司线员的基本要素是：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确 B) 报位目标和充满自信的声音及表情 C) 按时签订 D) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球

56.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：A,C,D

A) 终身体育的意识 B) 掌握常见运动创伤的处置方法 C) 具有一定的文化素养和

欣赏能力 D) 形成良好的体育锻炼习惯

57.影响人体健康的因素有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 行为与生活方式因素 B) 卫生服务因素 C) 环境因素 D) 生物学因素

58.影响灵敏素质的因素主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 疲劳 B) 体重 C) 速度素质 D) 年龄、性别 E) 力量素质

59.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。 ()

错误; 正确答案: B,C

A) 器械 B) 观赏 C) 参与 D) 学习 E) 旅游

60.身体锻炼对人的智力所起的作用可分为 ()

错误; 正确答案: A,D

A) 短期效应 B) 阻碍作用 C) 没什么影响 D) 长期效应

首页

成绩查询

考勤明细查询

健康测试成绩

教师评价

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.徒手与器械对练指一手徒手,一手持器械进行的套路对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.现代足球起源于巴西。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5.当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6.裁判员必须鸣哨的情况有: 开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障, 并起到掩护发球的作用。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.通过体育活动改善心理状态, 克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度, 是高校体育课心理健康目标的要求。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台, 击该球的运动员称球是向场内飞的, 裁判应判他得一分。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11.月经期间可以做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

12.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13.运动除了可以增进人体的生理功能外, 更可增进心理功能, 使人的态度积极, 稳定情绪, 舒解压力及有成就感。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14.通常情况下,对有球队员及周围较近的队员实行松动盯人,而对远离球的队员实行紧逼战术。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15.推手是两人遵照一定的规则,使用+,捋,挤,按,采,捌,肘,靠等手法,双方粘连黏随,寻机借劲发力将对方推出,以此决定胜负的对练项目.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.第 1—5 局,每当领先队达到 8 或 16 分时自动执行(技术暂停)。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征,对锻炼身体有一定的促进作用,因此体力劳动可以代替体育锻炼.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.正面上手发球摆臂应以肩关节为轴,前后摆动。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的,其主要目的是竞赛。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

二、单选题(共 30 题,每题 1 分)

21.竞技游泳比赛中,()泳姿速度最快()

错误; 正确答案: B

A) 蝶泳 B) 蛙泳 C) 爬泳

22.网球比赛中所谓的 point 是指()

错误; 正确答案: A

A) 分 B) 盘 C) 场 D) 局

23.羽毛球运动起源于

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 英国 C) 日本

24.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：D

A) 世界少年网球 B) 世界女子网球 C) 世界青年网球 D) 世界男子网球

25.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：D

A) 体育运动 B) 表演 C) 武舞 D) 军事技能

26.()可以有力地推动群众性体育运动的开展，有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误；正确答案：C

A) 体育保健课 B) 体育选修课 C) 体育竞赛 D) 体育必修课

27.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：B

A) 水温过低 B) 用力过猛或发力部位不正确 C) 泳技不佳

28.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：B

A) 白色 B) 红色 C) 橘色 D) 黄色

29.现代排球运动起源于()。

错误；正确答案：D

A) 英国 B) 中国 C) 巴西 D) 美国

30.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：A

A) 腰 B) 胸 C) 膝

31.()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：A

A) 课余体育训练 B) 康复保健课 C) 体育选修课 D) 体育必修课

32.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误；正确答案：C

A) 15 B) 10 C) 12 D) 8

33.世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：D

A) 3 B) 2 C) 6 D) 4

34.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜

一盘.()

错误; 正确答案: C

A) 3 B) 5 C) 2 D) 4

35.三餐中最重要的是(),除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种,它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误; 正确答案: D

A) 加餐 B) 午餐 C) 晚餐 D) 早餐

36.大力神杯的前身是什么?

错误; 正确答案: C

A) 德劳内杯 B) 斯韦思林杯 C) 雷米特杯 D) 土伦杯

37.在实施直接救护过程中,由于自身的泳技不佳,从溺者的()部接近较为合理()

错误; 正确答案: C

A) 上肢 B) 下肢 C) 背后

38.心率是指心脏多长时间活动的次数?()

错误; 正确答案: A

A) 每分钟 B) 每小时 C) 每天 D) 每秒钟

39.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误; 正确答案: C

A) 蹬腿滑行 B) 划手蹬腿 C) 划手蹬腿滑行

40.1910年在上海成立().

错误; 正确答案: D

A) 国术协会 B) 中央国术馆 C) 武林协会 D) 精武体育会

41.()的基本作用是构建和修补组织,同时也参与维持机体的功能(包括合成酶、激素及抗体等),以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误; 正确答案: A

A) 蛋白质 B) 糖 C) 脂肪 D) 碳水化合物

42.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误; 正确答案: A

A) 第8名 B) 第9名 C) 第7名

43.热敷的温度以47~48摄氏度为宜,时间约为多长时间?()

错误; 正确答案: C

A) 5min B) 20min C) 10min D) 15min

44.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：D

A) 大学生文化 B) 校园文化 C) 体育文化 D) 校园体育文化

45.高水准的发球，它的力量源泉来自于：()

错误；正确答案：C

A) 手腕的动作 B) 腿部的动作 C) 前臂的内旋 D) 手臂的伸展

46.游泳比赛总共有多少种游泳姿势？()

错误；正确答案：A

A) 4种 B) 8种 C) 2种 D) 6种

47.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：D

A) 指关节 B) 肘关节 C) 肩关节 D) 腕关节

48.当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：A

A) 击该球的运动员失分 B) 接此球的运动员赢分 C) 接此球的运动员失分 D) 次分重赛

49.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：A

A) 直接 B) 间接

50.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：A

A) 23.778.23 B) 36.68.23 C) 36.618.3 D) 23.7710.97

三、多选题（共10题，每题3分）

51.拦网可分为()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 单人拦网 B) 交叉拦网 C) 三人拦网 D) 双人拦网

52.加强体育锻炼，改善人体生理机能，调节内分泌，，是改变瘦弱体症的有效途径。

错误；正确答案：A,B,C

A) 保持合理的饮食习惯 B) 提高胃肠的消化吸收功能 C) 保持充足的睡眠时间 D) 大量补充主食

53.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于身体素质的有哪些（）

错误；正确答案：A,B,C,D,H,null

A) 耐力 B) 速度 C) 柔韧 D) 协调 E) 跳 F) 跑 G) 走 H) 力量
I) 灵敏

54.影响柔韧的因素主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 神经对肌肉的调节 B) 关节活动范围 C) 年龄、性别

55.篮球战术中队员的位置一般分为()。

错误; 正确答案: A,B,C

A) 中锋 B) 前锋 C) 后卫 D) 控卫

56.选择网球拍要依据的是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 拍面 B) 拍柄 C) 材质 D) 重量

57.正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 左心房 B) 右心室 C) 右心房 D) 左心室

58.制定, 练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 发球不受对方支配 B) 注意落点, 节奏, 旋转的变化 C) 使对方难以琢磨, 攻其不备。利用自然条件(风向, 场地)给对手的接发球制造困难。 D) 可通过速度力量和准确性达到得分目的 E) 针对对方弱点, 攻其薄弱处

59.常用的阵容配备有()。

错误; 正确答案: A,C

A) 四二配备 B) 四三配备 C) 五一配备 D) 三三配备

60.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜, 时间约为多长时间? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 15min B) 5min C) 20min D) 10min

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.当球飞向体侧来不及移动对正来球时，要采用背向双手垫球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.血压是指血管内的细胞对单位面积血管壁的侧压力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.发球时，第一裁判员鸣哨后，队员必须在 8 秒以内发出，否则犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.套路演练在技术上特别要求把内在的精,气,神与外部的形体活动区别开来,做到手到眼到,形断神连,使意识,呼吸,动作协调一致.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.网球比赛中，在红土球场比赛,线审叫”出界”球员不服,主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.体育锻炼是对神经系统有影响。科学实验证明，加强婴儿右手的屈伸训练，可加速大脑左半球语言区的成熟，加强左手的屈伸训练，则可加速大脑右半球语言区的成熟。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 侵入犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以医疗康复为目标。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 目前普遍认为，() 是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：D

A) 多休息 B) 保证睡眠 C) 健身活动 D) 营养疗法

22. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：B

A) 后上方 B) 正上方 C) 前上方

23. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：B

A) 前上方 B) 正上方 C) 后上方

24. 单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：A

A) 重赛 B) A 球员得分 C) B 球员得分 D) 球童得分

25. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久()

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 美国公开赛 D) 德国公开赛

26. 中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第() 名()

错误；正确答案：A

A) 第 2 名 B) 第 4 名 C) 第 3 名

27. 一般情况，区域联防的最基本落位队形是由() 演变而来。

错误；正确答案：C

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 2-2-1

28.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜？()

错误；正确答案：B

A) 10 小时 B) 6 小时 C) 9 小时 D) 8 小时

29.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：C

A) 社会适应健康 B) 道德层次健康 C) 心理健康 D) 生理健康

30.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误；正确答案：D

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 广播操 D) 游泳

31.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：A

A) 划手\蹬腿\滑行 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿

32.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：A

A) 不算 B) 没规定 C) 算

33.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员？

错误；正确答案：D

A) 足球 B) 手球 C) 曲棍球 D) 以上皆是

34.休息可以分为安静休息和？()

错误；正确答案：D

A) 间断性休息 B) 连续性休息 C) 安静性休息 D) 活动性休息

35.1910 年在上海成立().

错误；正确答案：C

A) 中央国术馆 B) 国术协会 C) 精武体育会 D) 武林协会

36.游泳比赛总共有多少种游泳姿势？

错误；正确答案：C

A) 8 种 B) 6 种 C) 4 种 D) 2 种

37.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 红牌 B) 越位 C) 黄牌 D) 点球

38.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

()

错误；正确答案：D

A) 跟腱 B) 脚心 C) 脚趾 D) 筋膜

39.在一节中某队全队犯规已发生了()次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：A

A) 4次 B) 7次 C) 3次 D) 5次

40.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习()

错误；正确答案：D

A) 不连续重复练习和不间歇重复练习 B) 间歇重复练习 C) 连续重复练习 D) 连续重复练习和间歇重复练习

41.裁判员鸣哨后，运动员应在()秒内将球发出。

错误；正确答案：B

A) 6 B) 8 C) 5 D) 10

42.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：B

A) 经济 B) 文化 C) 艺术 D) 军事

43.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：D

A) 侧旋转 B) 前旋转 C) 不旋转 D) 后旋转

44.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 饭量 B) 热能摄取量 C) 睡眠质量 D) 运动量

45.正常人的安静心率在多少之间？()

错误；正确答案：B

A) 80~120 次/min B) 60~100 次/min C) 90~130 次/min D) 50~90 次/min

46.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min？()

错误；正确答案：D

A) 70 B) 80 C) 85 D) 75

47.接发球进攻也称为“()”

错误；正确答案：C

A) 快攻 B) 防反 C) 一攻 D) 推攻

48.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：B

A) 15 B) 20 C) 25

49.世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

50.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：A

A) 十一名 B) 十名 C) 八名 D) 七名

三、多选题（共10题，每题3分）

51.明清是武术的大发展时期,其繁荣的一个重要标志是(),不同风格的拳种和器械得到了大发展,武术作为(),()及表演技艺的多种价值为人们所认识和运用.

错误；正确答案：B,C,E

A) 戏剧 B) 军事技术 C) 流派林立 D) 武术套路 E) 健身手段

52.通过体育竞赛，有助于培养团结友爱拼搏进取的集体主义精神，以及勇敢、果断、坚毅、沉着等优良品质，同时对培养学生的 都有实际意义。

错误；正确答案：A,B,C

A) 裁判等工作能力 B) 体育能力 C) 发展个性 D) 提高学习成绩

53.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能， 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持良好的心理状态 B) 强壮骨骼 C) 调节食欲 D) 提高工作效率

54.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 小拇指 B) 中指 C) 食指 D) 拇指

55.运动生理负荷的基本要素包括哪些？()

错误；正确答案：A,B,C

A) 运动生理负荷强度 B) 负荷时间 C) 负荷积分 D) 心理负荷

56.三种最常见的慢性病： 。

错误；正确答案：A,C,D

A) 高血压 B) 骨质疏松症 C) 冠状动脉硬化心脏病 D) 糖尿病

57.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 即兴应变 B) 渗透突破 C) 机动灵活 D) 制造宽度

58.大学体育学习内容的选择原则是哪四个（ ）

错误；正确答案：B,C,D,F

A) 随便选一个进行学习 B) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 C) 身心合一 D) 健康第一 E) 哪个项目考试好及格选哪个项目 F) 以人为本，为我所用

59.瘦弱体症群体的体育锻炼以全身性运动为主，项目选择以 为主。

错误；正确答案：A,B,C

A) 健美 B) 球类运动 C) 跑步 D) 自行车运动

60.中国大学生篮球协会举办的 CUBA 联赛，分为哪几个赛区()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 西南赛区 B) 西北赛区 C) 东南赛区 D) 东北赛区

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.单打比赛中，发球方得分为偶数时，应站在右发球区内发球，得分为奇数时，就站在左发球区内发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.按摩也称为推拿，是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.肥胖者总是超重者，超重者就一定是肥胖者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.遗传对人体健康和寿命是没有影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.网球比赛中，接发球球员的眼睛示意发球方决定接发球球员是否已经准备好了

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（ ）（ ）

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

22.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成（ ）

错误；正确答案：B

A) 平直的 B) 折线弹出的 C) 沿弧线飞行的

23.足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？

错误；正确答案：C

A) 罚任意球 B) 主裁判坠球 C) 掷边线球 D) 罚点球

24.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：C

A) 美国 B) 英国 C) 法国 D) 印度

25.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：B

A) 头痛 B) 抽筋 C) 昏迷

26.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误；正确答案：C

A) 上呼吸道感染 B) 肾炎 C) 非典型肺炎 D) 肺炎

27.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：A

A) 4 年 B) 2 年 C) 1 年 D) 3 年

28.()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：B

A) 体育舞蹈 B) 广播操 C) 太极拳 D) 健美操

29.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：A

A) 世界男子网球 B) 世界女子网球 C) 世界少年网球 D) 世界青年网球

30.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误；正确答案：A

A) 明清 B) 宋朝 C) 秦汉 D) 唐朝

31.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：B

A) 黄色 B) 红色 C) 橙色 D) 白色

32.哪种疾病患者不宜游泳以免病情恶化? ()

错误；正确答案：C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

33.危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：C

A) 直接任意球 B) 点球 C) 间接任意球 D) 红牌

34.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：C

A) 1992 年 B) 1997 年 C) 1998 年 D) 1995 年

35. 马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：C

A) 53 公里 B) 41.812 公里 C) 42.195 公里

36. 评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？()

错误；正确答案：C

A) 身高 B) 体形 C) 血压 D) 心脏

37. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：B

A) 略弯后伸直 B) 伸直 C) 弯曲

38. 下列说法错误的是()。

错误；正确答案：A

A) 自由防守队员不能将球垫过球网进入对方场区 B) 队员不允许对对方的发球进行拦网 C) 拦网队员可以将手伸过网 D) 球击中网柱应判球出界

39. 足球阵型的三次变革分别是由()。

错误；正确答案：C

A) 巴西、荷兰、法国人 B) 巴西、意大利、英国人 C) 匈牙利、巴西、荷兰人
D) 巴西、荷兰、阿根廷人

40. 羽毛球运动起源于

错误；正确答案：A

A) 英国 B) 日本 C) 德国

41. 1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

错误；正确答案：B

A) 天津 B) 南京 C) 广州 D) 北京

42. 低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：C

A) 肘关节 B) 指关节 C) 腕关节 D) 肩关节

43. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告

错误；正确答案：D

A) Advantage B) DeuceA C) DeuceB D) AdvantageA

44. 游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 泳技不佳 C) 水温过低

45. 在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：B

A) 相邻两对手之间 B) 对手和球篮之间偏向有球一侧 C) 对手和篮之间 D) 任何位置均可

46. 国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：C

A) FC B) ITTF C) FIFA D) GOLF

47. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：B

A) 午夜 B) 清晨 C) 中午 D) 傍晚

48.篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误; 正确答案: B

A) 韩国 B) 中国 C) 菲律宾

49.()朝始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误; 正确答案: C

A) 明 B) 清 C) 唐 D) 宋

50.重复次数多而阻力大或小的练习,可 ()。

错误; 正确答案: B

A) 增强力量 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增大肌肉体积

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.校园体育文化节: 是以校园为空间, 学生、教师参与为主体; 以身体练习为手段, 由 等组成。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 小型多样的运动竞赛 C) 体育必修课 D) 体育技能表演

52.一支球队的构成包括()。

错误; 正确答案: A,C,D

A) 医生 B) 裁判员 C) 运动员 D) 教练员

53.网球比赛的项目分为: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 男子单打和女子单打 B) 男子团体和女子团体 C) 男女混合双打 D) 男子双打和女子双打

54.不良行为包括()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 侵权行为 B) 非道德行为 C) 冒犯行为 D) 粗鲁行为

55.下列属于发球犯规的有()。

错误; 正确答案: B,D

A) 发出球擦网上沿落入对方场区 B) 在发球区外发球 C) 球抛的过高 D) 发球次序错误

56.可警告的犯规()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 手球犯规 B) 以语言或行动表示异议 C) 队员持续违反规则 D) 未得到裁判员的许可进入或重新进入比赛场地或故意离开比赛场地

57.人体约需要 42 种以上的营养物质, 包括 、必需微量元素、和水等。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 碳水化合物 B) 脂肪 C) 蛋白质 D) 维生素及矿物质

58.现代体育的发展特点是。 ()

错误; 正确答案: B,C,D,E,F

A) 娱乐性更强 B) 现代体育终身化 C) 现代体育的社会化 D) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” E) 现代体育更趋科学化 F) 竞技体育国际化

59.急停的方法有哪几种()。

错误；正确答案：A,B

A) 跨步急停 B) 跳步急停 C) 滑步急停 D) 三步急停

60.可以直接射门得分的定位球有()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 球门球 B) 球点球 C) 中圈开球 D) 直接任意球

窗体顶端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 篮球运动起源于美国 由美国麻省奈.史密斯在 1891 年发明的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 篮球比赛是从裁判员抛球正式开始。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 拦网除外，在比赛中每队最多击球 3 次，超过规定次数的击球判为 4 次击球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 网球运动时 1 5 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 体育锻炼具有全民性。不论男女老少，何种职业，都可以参加适当的锻炼()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 徒手与器械对练指一手徒手，一手持器械进行的套路对练形式。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼们通常说的完成一个动作的过程。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 网球运动起源于：（ ）

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 法国 C) 英国 D) 美国

22. 游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

23. 裁判员鸣哨后, 运动员应在 () 秒内将球发出。

错误: 正确答案: C

A) 5 B) 6 C) 8 D) 10

24. 运动员甲第一次发球失误, 第二次发球, 球在空中与邻场的球相撞, 裁判应判为: ()

错误: 正确答案: A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 重赛 D) 双误

25. () 是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误: 正确答案: C

A) 宋朝 B) 唐朝 C) 明清 D) 秦汉

26. 正确的蛙泳翻脚动作方向应是 ()

错误: 正确答案: A

A) 向外 B) 向上 C) 向下

27. 足球阵型的三次变革分别是由 ()。

错误: 正确答案: B

A) 巴西、荷兰、法国人 B) 匈牙利、巴西、荷兰人 C) 巴西、意大利、英国人 D) 巴西、荷兰、阿根廷人

28. 网球比赛中所谓的 point 是指 ()

错误: 正确答案: B

A) 场 B) 分 C) 盘 D) 局

29. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中选测 3 个项目是 ()

错误: 正确答案: C

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶中
中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项, 女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项 D) 身高、握力、肺
高、体重、肺活量

30. 发球后球触网后弹进发球区应该怎么判: ()

错误: 正确答案: A

A) net B) let C) out D) fault

31. 扣球以全手掌击打球的 () 部位。

错误: 正确答案: C

A) 中 B) 下 C) 后中上 D) 上

32. 在单位时间内 (1min) 进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为 ()

错误: 正确答案: A

A) 最大通气量 B) 每搏输出量 C) 肺活量 D) 心脏容量

33. 在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜 () 局才算胜一盘。

错误: 正确答案: A

A) 2 B) 5 C) 3 D) 6

34. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是 ()。

错误: 正确答案: C

A) 季军 B) 冠军 C) 亚军 D) 第四名

35. 在竞技游泳比赛中, () 泳姿速度最快

错误: 正确答案: C

A) 蝶泳 B) 蛙泳 C) 爬泳

36. 健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误: 正确答案: C

A) 针对性 B) 场地受限制性 C) 目的的唯一性 D) 方法单一性

37. 哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法? () (第四章 46 页第二段)

错误: 正确答案: B

A) 消遣娱乐法 B) 三从一大法 C) 发达肌肉法 D) 有氧锻炼法

38. 一个好的二发战术是: ()

错误: 正确答案: B

A) 稳定 B) 以上都正确 C) 变化不同的旋转和速度 D) 不要发浅球

39. 1927 年国民党政府在南京成立了 () .

错误: 正确答案: C

A) 国术协会 B) 精武体育会 C) 武林协会 D) 中央国术馆

40. 1927 年国民党政府在 () 成立了中央国术馆.

错误: 正确答案: B

A) 北京 B) 南京 C) 广州 D) 天津

41. 移动的目的是为了迅速接近来球, 选好 () 的合理位置。

错误: 正确答案: A

A) 人与球 B) 球与球网 C) 人、球与球网 D) 人与球网

42. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚 () 。

错误: 正确答案: A

A) 红牌及直接任意球 B) 黄牌 C) 红牌及间接任意球 D) 间接任意球

43. 排球运动在奥运会中共有 () 面奖牌。

错误: 正确答案: D

A) 8 B) 12 C) 4 D) 6

44. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主? ()

错误: 正确答案: B

A) 高中结合 B) 中中结合 C) 中底结合 D) 高高结合

45. 一般情况, 投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的 () 。

错误: 正确答案: D

A) 侧旋转 B) 前旋转 C) 不旋转 D) 后旋转

46. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤, 他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。

错误: 正确答案: C

A) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 B) 不作任何处理 C) 根据行为准则, 裁判“对该运动员进行口头提醒

47. () 是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件, 是竞赛过程中一切活动的依据。

错误: 正确答案: B

A) 计分方法 B) 竞赛规程 C) 比赛方法 D) 竞赛办法

48. Advantage(得益)是代表: ()

错误: 正确答案: D

A) 全场比赛结束 B) 重赛 C) 指某一个球员有犯规动作 D) Deuce 后再得一分

49. 篮球运动是 () 发明的。

错误: 正确答案: D

A) 1905 年 B) 1892 年 C) 1906 年 D) 1891 年

50. 水是人体内含量最多的组成成分, 它占人体重的多少? ()

错误: 正确答案: B

A) 40%~~50% B) 60%~~70% C) 70%~~80% D) 50%~~60%

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育呈现出新时代新的发展特点是（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 现代体育更趋科学化 B) 竞技体育国际化 C) 现代体育终身化 D) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”

52. 不良行为包括（ ）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 非道德行为 B) 侵犯行为 C) 粗鲁行为 D) 冒犯行为

53. 体育运动对血管的影响主要有（ ）

错误；正确答案：A,D

A) 改善毛细血管在器官内的分布和数量 B) 可是血管通道变细变小 C) 可使血管变脆 D) 可以使动脉管壁的中膜增强 E) 没影响

54. 高校体育的运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学的进行体育锻炼， 。

错误；正确答案：A,C

A) 提高运动能力 B) 健康的生活方式 C) 掌握常见运动创伤的处置方法 D) 良好的行为习惯

55. 以下哪种法规需判罚间接任意球（ ）

错误；正确答案：B,D

A) 绊摔对方队员 B) 危险动作 C) 踢或企图踢对方队员 D) 越位、连踢及不正当行为

56. 体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、 等。

错误；正确答案：A,C,D

A) 体育的物质条件 B) 体育成绩 C) 体育道德 D) 体育制度

57. 篮球技术的基本特征是（ ）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 规范性与个体差异的结合。 B) 相对稳定与随机应变的结合。 C) 身体动作与控制支配球的结合。 D) 动态与静态的结合。

58. 武术起源于远古人类祖先的（ ），（ ）的出现,使武术向军事格斗技能发展。

错误；正确答案：C,D

A) 手搏 B) 田猎 C) 生产劳动 D) 战争 E) 套路

59. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 20~30 分钟 B) 2~3 小时 C) 1~2 小时 D) 10~20 分钟

60. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 揉捏 B) 推拿 C) 冥想 D) 推手

窗体底端

1.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☒ 错误

2.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.运动员如果用双手握拍击球，是属于有效击球。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台，击该求的运动员称球是向场内飞的，裁判应判他得一分。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为 30min 左右。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.积极参与各种体育活动,形成良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识,具有一定的文化素养和欣赏能力是高校体育课运动参与目标的要求。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.象形拳指以模拟大象的特长和形态,以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一种拳术.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.发球队员在裁判员鸣哨前将球发出,则判为发球违例,对方得分并获得发球权。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.啦啦队的风格多样化,除了最常见的持啦啦球动作外,还有各种舞蹈元素,也可以持有各种轻器械。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.在热环境下锻炼,空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.体育锻炼不仅能增强体能,增进健康,还可以减缓心理压力。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.网球比赛中所谓的 match 是指

错误; 正确答案: A

☐ A) 场 ☐ B) 盘 ☐ C) 局 ☐ D) 分

22.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定,由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。

错误; 正确答案: C

☐ A) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格 ☐ B) 取消比赛成绩 ☐ C) 取消参赛资格 ☐ D) 禁赛

23.球门宽(),球门高 2.44 米。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 8.00 米 ☐ B) 7.32 米 ☐ C) 7.50 米 ☐ D) 9.15 米

24. “中一二” 是由() 号位队员作二传的进攻战术。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 六 ☐ B) 三 ☐ C) 二 ☐ D) 四

25. 美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 悉尼 ☐ B) 1992 巴塞罗那 ☐ C) 1996 年亚特兰大 ☐ D) 1988 汉城 2000

26. 体育锻炼, 可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性, 提高神经系统的功能, 加速() 患者的康复速度。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 高血压 ☐ B) 冠心病 ☐ C) 糖尿病 ☐ D) 神经衰弱

27. 在下列篮球技术中, 不属于持球突破技术动作的是()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 交叉步突破 ☐ B) 侧滑步突破 ☐ C) 顺步突破 ☐ D) 后转身突破

28. () 时期, 盛行角抵, 手搏, 击剑等。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 宋朝 ☐ B) 秦, 汉, 三国 ☐ C) 唐朝 ☐ D) 明朝

29. 重复次数多而阻力大或小的练习, 可()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 增加肌肉运动的耐力 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增强力量

30. 一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ A) 以上都正确 ☐ B) 稳定 ☐ C) 不要发浅球 ☐ D) 变化不同的旋转和速度

31. 在羽毛球单打比赛中, 一名运动员连续击球 () 次, 谓之连击。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 5 ☐ B) 2 ☐ C) 3 ☐ D) 4

32. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分, 也可通过柔道技巧来控制对方, 使对方在 () 内不动, 得一分叫一本。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 10 秒 ☐ B) 25 秒 ☐ C) 60 秒 ☐ D) 40 秒

33. 游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 小 ☐ B) 一样 ☐ C) 大

34. 成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于() 与消耗量之间的平衡。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 运动量 ☐ B) 饭量 ☐ C) 睡眠质量 ☐ D) 热能摄取量

35.游泳运动员的心率比一般人()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 慢而无力 ☐ B) 快而有力 ☐ C) 慢而有力

36.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 2 年 ☐ B) 1 年 ☐ C) 3 年 ☐ D) 4 年

37.在发展体能时, 固定负荷练习法(又称重复练习法)。它可分为哪两类练习()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 不连续重复练习和不间歇重复练习 ☐ B) 连续重复练习 ☐ C) 间歇重复练习 ☐ D) 连续重复练习和间歇重复练习

练习

38.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成 ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 平直的 ☐ B) 沿弧线飞行的 ☐ C) 折线弹出的

39.经常健身活动可减少骨矿物质的丢失, 增加对骨的刺激并有利于骨的成长, 对预防()有良好作用。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 骨折 ☐ B) 冠心病 ☐ C) 高血压 ☐ D) 骨质疏松

40.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 弹性较好,控球较差 ☐ B) 弹性较好,控球较好 ☐ C) 弹性较差,控球较差 ☐ D) 弹性较差,控球好

41.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 黄牌 ☐ B) 红牌及间接任意球 ☐ C) 间接任意球 ☐ D) 红牌及直接任意球

42.一队场上队员不足()人, 比赛不能进行。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 5 人 ☐ B) 9 人 ☐ C) 7 人 ☐ D) 10 人

43.联合会杯是: ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 世界男子网球团体赛 ☐ B) 世界女子网球团体赛 ☐ C) 世界网球俱乐部团体赛 ☐ D) 世界青年网球团体赛

44.正式足球比赛, 每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 12 名 ☐ B) 10 名 ☐ C) 9 名 ☐ D) 11 名

45.运动员的心脏容量约为()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 2000-3000ml ☐ B) 1000-2000ml ☐ C) 3000-4000ml ☐ D) 1015-1027ml

46.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 体能 ☐ B) 时间快慢 ☐ C) 难易程度 ☐ D) 能力

47.在 3 分线外对投篮队员犯规,球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 2 次 ☐ B) 3 次 ☐ C) 1 次 ☐ D) 2 次或者 3 次

48.世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 40 ☐ B) 45 ☐ C) 50 ☐ D) 35

49.()年起举行了第一届世界杯。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1863 年 ☐ B) 1927 年 ☐ C) 1930 年 ☐ D) 1900 年

50.传球时,手腕、手指力量作用于球的后上方,则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 折线弹出的 ☐ B) 平直的 ☐ C) 沿弧线飞行的

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误; 正确答案: A,D,E

- ☐ A) 科学地进行体育锻炼 ☐ B) 无目的 ☐ C) 无计划 ☐ D) 有计划 ☐ E) 有目的

52.(), (), ()处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵,手搏和击剑等竞技项目都很兴盛.

错误; 正确答案: C,D,E

- ☐ A) 南北朝时期 ☐ B) 两晋 ☐ C) 三国 ☐ D) 汉 ☐ E) 秦

53.下面哪些是防守战术配合? ()。

错误; 正确答案: A,D

- ☐ A) 关门、夹击 ☐ B) 传切、突分 ☐ C) 掩护、策应 ☐ D) 交换、协防

54.()是唐代阵战的重要武器; ()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误; 正确答案: B,C

- ☐ A) 枪 ☐ B) 刀 ☐ C) 剑 ☐ D) 格斗 ☐ E) 棍

55.影响柔韧的因素主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C

- ☐ A) 神经对肌肉的调节 ☐ B) 年龄、性别 ☐ C) 关节活动范围

56.神经衰弱症的成因。而引起的。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 生活不规律 ☐ B) 患各种躯体疾病 ☐ C) 性格内向 ☐ D) 心理压力过重

57.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误; 正确答案: D,E

- ☐ A) 明 ☐ B) 元 ☐ C) 武者 ☐ D) 艺人 ☐ E) 宋

58.下列说法正确的有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 ☐ B) 第一裁判发现其他裁判的错误, 他有权改判。 ☐ C) 第一裁判有权涉

及比赛的一切问题, 包括规则中没有规定的内容。 ☐ D) 第一裁判自始至终领导该场比赛, 比赛中他的判定为最终判定。

59.运动时心率的快慢与什么强度有关? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 运动强度 ☐ B) 天气热度 ☐ C) 心跳强度 ☐ D) 呼吸强度

60.体育运动对免疫机能的影响有哪些 ()

错误; 正确答案: B,D

- ☐ A) 没什么影响 ☐ B) 提高机体对外界环境的适应能力 ☐ C) 阻碍免疫机能 ☐ D) 改善免疫机能 ☐ E) 更加容易使

肌体患病

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 运动前后或运动中不宜一次性大量饮水, 运动中提倡少量、多次饮水的方式。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 田径比赛规则规定, 对第一次起跑犯规的运动员应给予警告, 之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 象形拳指以模拟大象的特长和形态, 以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一种拳术。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5. 1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6. 无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7. 一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球时好球后, 主裁判可以改判。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8. 枪术指以横扫为主, 还有崩, 点穿, 挑, 云, 劈等枪法, 结合步型, 步法, 身法等动作所组成的套路演练形式。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10. 当掷界外球队员可处理球时, 开始计算该队的三秒违例。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11. 发球时, 击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

12. 网球运动时 1 5 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13. 我们通常所说的三大营养素是指: 糖、脂肪和碳水化合物。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

14. 队员用脚接球后, 将球用脚挑起, 后用头部顶球可以回传给同队的守门员。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15. 遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

16. 体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言, 通过交往可以促进各国人民的友谊和了解, 促进了国家之间的交流和团结。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17. 网球比赛中, 甲方在球未过网之前击球, 应判为过网击球, 对方得分。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18. 现代篮球优秀队伍的竞技比赛, 诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19. 不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘。（ ）

错误；正确答案：D

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2

22. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？（ ）

错误；正确答案：A

A) 30 分钟 B) 10 分钟 C) 20 分钟 D) 60 分钟

23. 三餐中最重要的是（ ），除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：D

A) 晚餐 B) 加餐 C) 午餐 D) 早餐

24. 能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是（ ）

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 多吃钙片 C) 多吃肉类 D) 增加体重

25. 游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取（ ）

错误；正确答案：C

A) 最好成绩 B) 最差成绩 C) 平均成绩

26. 在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。（ ）

错误；正确答案：C

A) 运动员得分 B) 继续比赛 C) 运动员失分 D) 该分重赛

27. 混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：B

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

28. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚（ ）。

错误；正确答案：B

A) 对方球门球 B) 角球 C) 重发 D) 进球得分

29. 正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？（ ）

错误；正确答案：D

A) 左心房 B) 右心室 C) 右心房 D) 左心室

30. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。（ ）

错误；正确答案：D

A) 4 B) 3 C) 5 D) 2

31. 正常人取得最佳健身效果的心率区间应为每分钟多少次？（ ）

错误；正确答案：C

A) 140—160 次/分钟 B) 80—100 次/分钟 C) 120—140 次/分钟 D) 100—120 次/分钟

32. 混合泳接力赛比赛时, 接力的顺序依次为()

错误; 正确答案: B

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蛙、仰、蝶、自

33. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时, 称为()。

错误; 正确答案: A

A) 高脂血症 B) 冠心病 C) 糖尿病 D) 高血压

34. 在江河游泳时自感体力不佳, 无法游回岸边时采用()法恢复体力, 达到自救的目的。

错误; 正确答案: A

A) 屏气漂浮 B) 侧泳 C) 仰泳

35. 足球比赛中除发界外球外, 只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: D

A) 前锋 B) 中场球员 C) 后卫 D) 守门员

36. 足球阵型的三次变革分别是由()。

错误; 正确答案: A

A) 匈牙利、巴西、荷兰人 B) 巴西、荷兰、阿根廷人 C) 巴西、荷兰、法国人
D) 巴西、意大利、英国人

37. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误; 正确答案: B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

38. 一般人的心脏容量约为()

错误; 正确答案: B

A) 800-900ml B) 765-785ml C) 400-500ml D) 600-700ml

39. 世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误; 正确答案: C

A) 3 B) 2 C) 4 D) 1

40. 羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误; 正确答案: C

A) 腰部 B) 推拍手的肘关节 C) 整个握拍手部

41. 排球比赛中最积极、有效的得分手段是()。

错误; 正确答案: B

A) 吊球 B) 扣球 C) 发球 D) 拦网

42. 篮圈上沿距地面的高度是()

错误; 正确答案: C

A) 2.75 米 B) 2.90 米 C) 3.05 米

43. 机体若失水 5%, 将导致疲劳、乏力、注意力不集中等, 若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误; 正确答案: B

A) 25% B) 15% C) 35% D) 5%

44. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: B

A) 黄牌 B) 红牌及直接任意球 C) 间接任意球 D) 红牌及间接任意球

45. 1950 年, () 召开了武术工作座谈会, 倡导发展武术运动。

错误; 正确答案: A

A) 中华全国体育总会 B) 国务院 C) 国家体委 D) 国家体育总局

46. 体育最本质的功能是什么 ()

错误; 正确答案: B

A) 教育 B) 健身 C) 娱乐 D) 具有经济效益

47. 休息可以分为安静休息和? ()

错误; 正确答案: B

A) 连续性休息 B) 活动性休息 C) 安静性休息 D) 间断性休息

48. 增强体质最积极、最有效的方法也就是 ()

错误; 正确答案: C

A) 早睡早起 B) 晚睡早起 C) 体育锻炼 D) 增加饮食

49. “人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: C

A) 许海峰 B) 朱建华 C) 容国团 D) 郎平

50. 武术是以 () 动作为主要内容.

错误; 正确答案: D

A) 套路 B) 造型 C) 技艺 D) 技击

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 加强体育锻炼, 改善人体生理机能, 调节内分泌, , 是改变瘦弱体症的有效途径。

错误; 正确答案: B, C, D

A) 大量补充主食 B) 提高胃肠的消化吸收功能 C) 保持充足的睡眠时间 D)

保持合理的饮食习惯

52. 缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误; 正确答案: B, C

A) 钠 B) 钙 C) 磷 D) 镁

53. 足球比赛常用的竞赛制度有 ()

错误; 正确答案: A, B, C

A) 混合制 B) 循环制 C) 淘汰制 D) 交叉制

54. 明清是武术的大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是 (), 不同风格的拳种和器械得到了大发展, 武术作为 (), () 及表演技艺的多种价值为人们所认识和运用。

错误; 正确答案: A, B, C

A) 军事技术 B) 流派林立 C) 健身手段 D) 武术套路 E) 戏剧

55. 身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一, 它主要包括哪些内容 ()

错误; 正确答案: B, C, D, E, F

A) 运动消耗的成分 B) 姿势 C) 营养状况 D) 体型 E) 身体组成成分

F) 体格

56. ACE 球就是指对局双方一方的发球, 球落在有效区内, 但另一方却没有触及到球而使之直接得分, 又可分为: ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 内角 ACE 球 B) 后角 ACE 球 C) 前角 ACE 球 D) 外角 ACE 球

57. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。 ()

错误; 正确答案: A, C

A) 55 分钟 B) 15 分钟 C) 35 分钟 D) 60 分钟

58. 人体约需要 42 种以上的营养物质，包括 、必需微量元素、和水等。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 维生素及矿物质 B) 蛋白质 C) 碳水化合物 D) 脂肪

59. 发球上网时利用垫步的益处：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 保持重心的稳定 B) 减少向前的惯性 C) 维持平衡更好的判断 D) 向来球移动

60. 篮球战术中队员的位置一般分为（ ）。

错误；正确答案：A, B, C

A) 后卫 B) 中锋 C) 前锋 D) 控卫

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户： 郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，它以骨量减少、骨的微细结构退化为特征，致使骨的脆性增加，易发生骨折。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课

的学习内容，通过教材从文字和图解上对所学的动作建立感性认知，做到心中有谱。在学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球是好球后，主裁判可以改判。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，应及时调整。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.全校有9个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢9轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.发球技术一般分为上旋，平击和切削三种发球。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在140~165之间效果最佳。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.遗传对人体健康和寿命是没有影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.棍术是以劈,扫,戳,挑,撩,拨等棍法为主,结合步型,步法,身法等所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐法等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.拦网已不再是单纯的防守手段，已成为一项重要的进攻性技术，是直接得分的重要手段。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 间接任意球 B) 红牌及间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及直接任意球

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：B

A) 心脏功能不稳定 B) 心脏功能性增大 C) 心脏没改变 D) 心脏功能性减小

23.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：C

A) 小腿前部 B) 膝关节 C) 脚弓

24.运动生理负荷的基本要素不包括以下哪项?()

错误；正确答案：A

A) 心理负荷 B) 负荷积分 C) 运动生理负荷强度 D) 负荷时间

25.变速跑是队员在跑动中（）来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然制动速度 B) 突然改变方向 C) 利用速度的变换

26.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：B

A) 垫球 B) 准备姿势和移动 C) 发球 D) 传球

27.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 泳技不佳 B) 水温过低 C) 用力过猛或发力部位不正确

28.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，其功能主要是使人体运动的称之为()

错误；正确答案：A

A) 运动系统 B) 神经系统 C) 呼吸系统 D) 消化系统

29.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：B

A) 每一盘后 B) 当总局数相加为单数时 C) 当总局数相加为双数时 D) 每一局后

30.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：A

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

31.布冯是哪国门将？

错误；正确答案：C

A) 英格兰 B) 巴西 C) 意大利 D) 德国

32.()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：C

A) 体育必修课 B) 体育选修课 C) 课余体育训练 D) 康复保健课

33.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min？()

错误；正确答案：D

A) 20~30 次/min B) 50~90 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

34.掷界外球时，掷球刹那必须()比赛场地。

错误；正确答案：B

A) 半身 B) 面向 C) 侧对 D) 背向

35.第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：B

A) 1958 年上海市 B) 1959 年北京市 C) 1958 年天津市 D) 1959 年广东省

36.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的（）部。

错误；正确答案：B

A) 膝 B) 腰 C) 胸

37.目前普遍认为，（）是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：A

A) 营养疗法 B) 健身活动 C) 保证睡眠 D) 多休息

38.下列击球动作中不应判犯规的动作是（）。

错误；正确答案：C

A) 捞球 B) 推球 C) 脚踢球 D) 按球

39.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：A

A) 肩的前部 B) 腿的前部 C) 头的前部

40.国际男子羽毛球团体赛是以（）杯命名（）

错误；正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 苏迪曼杯 C) 尤伯杯

41.足球阵型的变革是（）。

错误；正确答案：B

A) 四二四式 B) 四前锋制、四二四式和全面型 C) 全面型、WM 式 D) WM 式

42.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误；正确答案：C

A) 公证球 B) 获得自由球 C) 由对方掷球 D) 重掷

43.中线和（）构成前场区。

错误；正确答案：A

A) 进攻线 B) 端线 C) 边线 D) 防守线

44.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？（）

错误；正确答案：D

A) 在该局结束后交换场地 B) 三局结束后再交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 立刻交换场地，比分为 15:0

45.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？（）

错误；正确答案：A

A) 酸 B) 甜 C) 苦 D) 碱

46.成年人每天的睡眠时间应有多长时间? ()

错误; 正确答案: B

A) 10 小时 B) 8 小时 C) 9 小时 D) 6 小时

47.正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? ()

错误; 正确答案: B

A) 左心房 B) 左心室 C) 右心房 D) 右心室

48.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误; 正确答案: C

A) 180 B) 200 C) 220 D) 160

49.安静时, 舒张压持续超过多少? 就可以认为是高血压。()

错误; 正确答案: B

A) 90mmHg B) 95mmHg C) 100mmHg D) 105mmHg

50.()是比赛中失败一次即被淘汰, 获胜者继续比赛, 直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误; 正确答案: C

A) 单循环 B) 双循环 C) 单淘汰 D) 分组淘汰

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.奥林匹克的格言是 ()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 更强 B) 人文奥运 C) 更高 D) 更快 E) 绿色奥运

52.呼吸系统包括 ()

错误; 正确答案: D,E

A) 心脏 B) 嘴 C) 胃 D) 肺泡 E) 呼吸道

53.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 避免做 B) 可以做 C) 适当做 D) 大量做

54.裁判员执行任务是必须做到: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 严肃 B) 公正 C) 准确 D) 认真

55.根据身体重心的高低, 准备姿势可分为()。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 全蹲准备姿势 B) 稍蹲准备姿势 C) 半蹲准备姿势 D) 深蹲准备姿势

56.在运动中发生的损伤，统称为？以下选项哪个不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 关节损伤 B) 疲劳损伤 C) 运动损伤 D) 肌肉损伤

57.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 弹跳力 B) 力量 C) 灵敏 D) 速度

58.短兵指两人手持一种藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在16市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则，使用()、()、()、()、()、斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误；正确答案：B,C,D,E,G

A) 戳 B) 劈 C) 砍 D) 刺 E) 崩 F) 挑 G) 点

59.在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 第二裁判员 B) 第一裁判员 C) 司线员 D) 记录员

60.用语言或行为对裁判员的判决表示异议，应判罚()。

错误；正确答案：C,D

A) 红牌 B) 判罚出场 C) 黄牌 D) 警告

[返回](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

2.推铅球丈量成绩应从铅球着地最近点成直线量至投掷圈的内沿。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

3.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

4.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

5.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

6.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

7.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

8.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

9.搏击操中有各种拳法与腿法，要求练习中腹部收紧发力，因此对腰腹部有很好的锻炼效果。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

10.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

11.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☒ 错误

12.优秀运动员的安静心率通常为 15~30 次/min。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

13.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

14.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（）33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（）

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

15.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

16.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

17.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（）

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

18.现代篮球竞技比赛既是斗志，又要比谋，还要赛技。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

19.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

20.世界杯的第一个流动奖杯叫大力神杯。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.排球运动起源于（）年。

正确;

- ☐ A) 1890 ☐ B) 1905 ☒ C) 1895 ☐ D) 1900

22. 当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网, 应如何裁判: ()

错误; 正确答案: B

- ☒ A) 接此球的运动员失分 ☐ B) 击该球的运动员失分 ☐ C) 次分重赛 ☐ D) 接此球的运动员赢分

23. 世界卫生组织在 1992 年明确指出: 世界上最好的运动是()

正确;

- ☐ A) 游泳 ☒ B) 散步 ☐ C) 登山 ☐ D) 慢跑

24. 篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: B

- ☒ A) 加拿大 ☐ B) 美国 ☐ C) 英国

25. 下列那一种比赛是属于草地球场()

正确;

- ☐ A) 澳洲 ☐ B) 美国公开赛 ☐ C) 台维斯杯 ☒ D) 温布尔敦公开赛

26. 没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

正确;

- ☐ A) 道德层次健康 ☐ B) 社会适应健康 ☐ C) 心理健康 ☒ D) 生理健康

27. 唐代以后,() 逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

正确;

- ☐ A) 刀术 ☐ B) 枪术 ☒ C) 剑术 ☐ D) 棍术

28. 篮球正式比赛每个决胜期为() 分钟, 决胜期之间休息() 分钟。

正确;

- ☐ A) 5、10 ☐ B) 5、5 ☒ C) 5、2 ☐ D) 10、5

29. () 是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 嗜睡 ☒ B) 易骨折 ☐ C) 运动障碍 ☐ D) 疼痛

30. 不吃早餐或乱吃高脂快餐, 不能提供消化食物所需的(), 因而破坏了肠胃之间的和谐, 是消化不良的重要原因。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 乳糖 ☐ B) 糖 ☒ C) 消化酶 ☐ D) 无机盐

31. 正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

正确;

- ☐ A) 向下 ☒ B) 向外 ☐ C) 向上

32. 在运动中发生的损伤, 统称为? ()

正确;

- ☒ A) 运动损伤 ☐ B) 关节损伤 ☐ C) 肌肉损伤 ☐ D) 疲劳损伤

33.传球时,手腕、手指力量作用于球的正后方,则球飞行方向是向前而且是() ()

错误; 正确答案: B

- ☒ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 平直的 ☐ C) 折线弹出的

34.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

正确;

- ☐ A) 肺炎 ☐ B) 上呼吸道感染 ☒ C) 非典型肺炎 ☐ D) 肾炎

35.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

正确;

- ☐ A) 4 ☐ B) 3 ☐ C) 5 ☒ D) 6

36.1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

正确;

- ☒ A) 南京 ☐ B) 广州 ☐ C) 天津 ☐ D) 北京

37.网球比赛中当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先时,是什么的结束()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 分 ☐ B) 盘 ☐ C) 一场比赛 ☒ D) 局

38.糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足,引起人体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

正确;

- ☐ A) 水电解质 ☒ B) 胰岛素 ☐ C) 无机盐 ☐ D) 糖

39.100 米跑的起跑时,训练有素的运动员听到发令信号时,起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 灵活性 ☒ B) 思维能力 ☐ C) 工作能力 ☐ D) 听觉能力

40.民间的卖武艺人促进了()的发展。

正确;

- ☐ A) 功法运动 ☐ B) 搏斗运动 ☒ C) 套子武艺 ☐ D) 集体表演

41.裁判员鸣哨后,运动员应在()秒内将球发出。

正确;

- ☐ A) 10 ☒ B) 8 ☐ C) 6 ☐ D) 5

42.羽毛球比赛发球时,球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

正确;

- ☐ A) 胸 ☐ B) 膝 ☒ C) 腰

43.跳远、三级跳远比赛，前8名运动员，每人预赛投3次，决赛投3次，其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

正确；

- ☒ A) 全赛中 ☐ B) 预赛中 ☐ C) 决赛中

44.血压是指血管内的什么对单位面积血管壁的侧压力? ()

正确；

- ☐ A) 水分 ☐ B) 细胞 ☐ C) 蛋白质 ☒ D) 血液

45.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

正确；

- ☐ A) 晚睡晚起 ☐ B) 早睡早起 ☒ C) 体育锻炼 ☐ D) 增加饮食

46.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是 ()

错误；正确答案：B

- ☒ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 平直的 ☐ C) 折线弹出的

47.1936年中国武术队赴()奥运会参加武术表演。

正确；

- ☐ A) 洛杉矶 ☒ B) 柏林 ☐ C) 慕尼黑 ☐ D) 伦敦

48.现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

正确；

- ☐ A) 减少吸烟 ☐ B) 节制饮食 ☒ C) 身体锻炼 ☐ D) 减少饮酒

49.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？

正确；

- ☐ A) 足球 ☐ B) 排球 ☒ C) 篮球 ☐ D) 橄榄球

50.自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

正确；

- ☐ A) 18 ☐ B) 16 ☐ C) 17 ☒ D) 19

三、多选题 (共10题，每题3分)

51.足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

正确；

- ☒ A) 比赛时间终了 ☒ B) 裁判员令停止比赛 ☒ C) 罚球点球 ☒ D) 开始比赛

52.26. 运动时心率分为哪几种心率? ()

正确；

☐ A) 安静负荷心率 ☒ B) 极限负荷心率 ☒ C) 一般负荷心率 ☒ D) 次极限负荷心率

53. 队员持续违反规则，应判罚()。

正确；

☒ A) 黄牌 ☒ B) 警告 ☐ C) 判罚出场 ☐ D) 红牌

54.当球触及下列物体即是球出界。()。

正确；

☐ A) 场内本方队员 ☒ B) 篮板后面 ☒ C) 界线上的裁判员 ☐ D) 场内裁判

55.运动卫生包括那些？ ()

错误； 正确答案： A,B,C

☒ A) 个人卫生 ☐ B) 精神卫生 ☐ C) 运动训练卫生 ☒ D) 生理卫生

56.罚令出场的犯规()

正确；

☐ A) 拉扯对方队员 ☒ B) 犯有暴力行为 ☒ C) 严重犯规 ☒ D) 使用无礼、侮辱的或辱骂性的语言

57.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误； 正确答案： C,D

☐ A) 队员用脚踢球 ☒ B) 双方网上持球犯规 ☒ C) 球触及标志杆 ☐ D) 队员手过中线

58.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min？ 以下选项哪些不正确()

错误； 正确答案： A

☐ A) 75 ☒ B) 70 ☒ C) 80 ☒ D) 85

59.对练指在()的基础上,两人或两人以上在预定的条件下进行的()攻防实战演练形式.

正确；

☐ A) 军事 ☐ B) 实战 ☐ C) 搏斗 ☒ D) 假设性 ☒ E) 单练

60.网球教练员的职责包括： ()

正确；

☒ A) 提供一个安全的环境 ☒ B) 向学员传授网球技能 ☒ C) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容 快乐, 活动,

目的 ☒ D) 保证学员有一个愉快的学习经历

3860 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

2.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.套路运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：B

A) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 C) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决，司线不作任何表示

22.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？()

错误；正确答案：A

A) 避免做 B) 可以做 C) 适当做 D) 大量做

23.哪些运动不易发生网球肘？()

错误；正确答案：B

A) 网球 B) 健身操 C) 羽毛球 D) 乒乓球

24.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？()

错误；正确答案：A

A) 基础心率 B) 起床心率 C) 运动心率 D) 安静心率

25.()成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误；正确答案：B

A) 棍术 B) 刀术 C) 枪术 D) 剑术

26.()是比赛的开始，也是进攻的开始。

错误；正确答案：B

A) 传球 B) 发球 C) 扣球 D) 垫球

27.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算,可重发球

28.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：D

A) 姚明 B) 巴特尔 C) 易建联 D) 王治郅

29.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？()

错误；正确答案：A

A) 酸 B) 碱 C) 苦 D) 甜

30.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：D

A) 冥想 B) 揉捏 C) 推手 D) 推拿

31.投篮出手要有正确的抛物线，()是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：C

A) 低抛物线 B) 高抛物线 C) 中等的抛物线

32.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：A

A) 医疗康复 B) 好勇斗狠 C) 强身健体 D) 锻炼性格

33.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准

备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？（）

错误；正确答案：C

A) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 B) 在该局结束后交换场地 C) 立刻交换场地，比分为 15:0 D) 三局结束后再交换场地

34.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。（）

错误；正确答案：B

A) 7,5 B) 5,3 C) 3,2 D) 5,2

35.哪个国家获得世界杯的次数最多（）。

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 意大利 D) 阿根廷

36.任何身体活动都表现为肌肉运动，人体全身的肌肉有（）

错误；正确答案：A

A) 400-600 块 B) 200-300 块 C) 300-400 块 D) 100-200 块

37.4×100 米接力跑的接力区距离为（）米。

错误；正确答案：C

A) 25 米 B) 15 米 C) 20 米

38.不属于篮球战术基本配合的是哪项（）。

错误；正确答案：A

A) 突破上篮 B) 掩护配合 C) 策应配合 D) 传切配合

39.糖尿病是一种常见的（）疾病。

错误；正确答案：D

A) 神经衰弱 B) 高脂血症 C) 高血压 D) 内分泌—代谢性

40.网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 澳洲公开赛 D) 德国公开赛

41.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）。（）

错误；正确答案：C

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增大肌肉体积 C) 增强力量

42.巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：C

A) 6 次 B) 3 次 C) 5 次 D) 4 次

43.进攻线距离中线是（）米。

错误; 正确答案: D

A) 18 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 3 米

44.什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一? ()

错误; 正确答案: C

A) 散步 B) 冥想 C) 睡眠 D) 站立

45.正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在()之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: C

A) .05----7.25 B) 7.----7.05 C) 7.35----7.45 D) 6.35----6.45

46.传球时, 手腕、手指力量作用于球的正后方, 则球飞行方向是向前而且是 () ()

错误; 正确答案: C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

47.国际足球联合会的英文缩写为什么?

错误; 正确答案: A

A) FIFA B) ITTF C) GOLF D) FC

48.网球比赛中所谓的 match 是指

错误; 正确答案: B

A) 分 B) 场 C) 局 D) 盘

49.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误; 正确答案: A

A) 利用速度的变换 B) 突然制动速度 C) 突然改变方向

50.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员? ()

错误; 正确答案: D

A) 手球 B) 足球 C) 曲棍球 D) 以上都是

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.体育锻炼可以 ()

错误; 正确答案: A,D,E

A) 延缓衰老 B) 没什么影响 C) 损伤身体 D) 延长寿命 E) 预防疾病

52.当前国内外流行的锻炼方法有哪些? ()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 三从一大法 B) 消遣娱乐法 C) 发达肌肉法 D) 有氧锻炼法

53.元代禁止民间习武,武术被保留在舞台上,武术受戏剧影响,套路走向(),为后来的 ()发展打下基础.

错误; 正确答案: C,D

A) 戏剧化 B) 戏剧 C) 套路 D) 艺术化 E) 武术

54.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误; 正确答案: C,D

A) 危险动作 B) 阻挡犯规 C) 手球 D) 踢人犯规

55.古代足球运动称为()。

错误; 正确答案: A,B

A) 蹴鞠 B) 蹋鞠 C) 戏鞠 D) 踢鞠

56.25. 优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 20~30 次/min B) 40~50 次/min C) 50~90 次/min D) 15~20

57.增强体质最积极有效的三种途径是()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 科学地进行体育锻炼 B) 无计划 C) 有目的 D) 有计划 E) 无目的

58.体重是人体横向发育指标。它反映人体哪四部分重量增长的综合情况和身体的充实度。

()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 骨骼 B) 皮下脂肪 C) 肌肉 D) 内脏器官 E) 饮食

59.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误; 正确答案: B,C

A) 元 B) 艺人 C) 宋 D) 明 E) 武者

60.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能, 预防骨质疏松。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 调节食欲 B) 强壮骨骼 C) 提高工作效率 D) 保持良好的心理状态

1.八卦掌是一种以三体式为主,包括推,托,带,领,穿,搬,截,拦等掌法变换而组成的拳术。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.掷界外球不能直接胜一球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.优秀运动员的安静心率通常为 15~30 次/min。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.长拳指以拳,掌,勾为期主要手型,以弓步,马步,仆步,虚步,歇步为其主要步型,结合蹿蹦跳跃,闪展腾挪,起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势朴实,动作灵活,快速有力,节奏鲜明的拳术。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.单打比赛中, 球员发球可以站在单打和双打边线假定处长线之间发球。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.体育选修课是体育课内、外相结合的一种形式, 对培养学生能力, 发展个性以及提高组织、裁判能力都有很好的实际意义。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.比赛中, 拍子断裂, 运动员还可以继续比赛。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误; 正确答案: B

☐ A) 白色 ☐ B) 红色 ☐ C) 黄色 ☐ D) 橙色

22.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 80~120 次/min ☐ B) 60~100 次/min ☐ C) 90~130 次/min ☐ D) 50~90 次/min

23.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 姚明 ☐ B) 易建联 ☐ C) 王治郅 ☐ D) 巴特尔

24.比赛中的有效还击是指 ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 ☐ B) 球擦网后落入对方有效场区 ☐ C) 球从网上飞越而过并落入有效区域
- ☐ D) 上述三者

25.危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 点球 ☐ B) 间接任意球 ☐ C) 直接任意球 ☐ D) 红牌

26.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 算 ☐ B) 没规定 ☐ C) 不算

27.() 疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 腹泻 ☐ B) 胃病 ☐ C) 传染性皮肤病

28.世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 40 ☐ B) 50 ☐ C) 45 ☐ D) 35

29.在体育学习过程中，人体机能必须承受一定的运动负荷，使机体产生一系列良性变化，机能对这些变化有一个运动负荷适应过程，这个运动负荷适应过程是 ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最小运动负荷 ☐ B) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程
- 直至最小运动负荷 ☐ C) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最大运动负荷 ☐ D) 减小运动负荷→适应→

再减小→再适应的过程→直至最大运动负荷

30.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 20 米 ☐ B) 25 米 ☐ C) 15 米

31.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 90 ☐ B) 70 ☐ C) 60 ☐ D) ☐ E) 80

32.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：C

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自 ☐ C) 蝶、仰、蛙、自

33.网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：A

- ☐ A) 盘 ☐ B) 场 ☐ C) 局 ☐ D) 分

34.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 1992 巴塞罗那 ☐ B) 1988 汉城 ☐ C) 1996 年亚特兰大 ☐ D) 2000 悉尼

35.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 警告 ☐ B) 点球 ☐ C) 红牌 ☐ D) 越位

36.高水准的发球, 它的力量源泉来自于: ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 腿部的动作 ☐ B) 手臂的伸展 ☐ C) 前臂的内旋 ☐ D) 手腕的动作

37.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 平直的 ☐ B) 折线弹出的 ☐ C) 沿弧线飞行的

38.混合泳接力赛比赛时, 接力的顺序依次为

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自 ☐ C) 蝶、仰、蛙、自

39.糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足, 引起人体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 糖 ☐ B) 水电解质 ☐ C) 胰岛素 ☐ D) 无机盐

40.网球运动起源于: ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 法国 ☐ B) 澳大利亚 ☐ C) 英国 ☐ D) 美国

41.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 体重 ☐ B) 体型 ☐ C) 身高 ☐ D) 肌肉量

42.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 宋朝 ☐ B) 明朝 ☐ C) 唐朝 ☐ D) 秦,汉,三国

43.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 白色 ☐ B) 橘色 ☐ C) 红色 ☐ D) 黄色

44.足球比赛时,可替换人数为? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 2 ☐ B) 4 ☐ C) 1 ☐ D) 3

45.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 直接 ☐ B) 间接

46.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制, 男子比赛为__盘__胜。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 3,2 ☐ B) 5,2 ☐ C) 5,3 ☐ D) 7,5

47.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 澳洲 ☐ B) 台维斯杯 ☐ C) 美国公开赛 ☐ D) 温布尔敦公开赛

48.持球队员突破后, 利用传球与同伴配合的方法是()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 主动传球 ☐ B) 传切 ☐ C) 篮球意识 ☐ D) 突分

49.1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 悉尼 ☐ B) 洛杉矶 ☐ C) 汉城 ☐ D) 亚特兰大

50.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 重掷 ☐ B) 获得自由球 ☐ C) 公证球 ☐ D) 由对方掷球

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.康复保健体育可分为: 畸型者的康复保健、 等。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 运动性损伤的预防与保健 ☐ B) 传染病患者的康复保健 ☐ C) 精神病患者的康复保健 ☐ D) 运动性疾病的预防与保健

52.对无球队员的防守, 必须把下面哪几项任务联系在一起积极进行防守。()

错误; 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 防移动 ☐ B) 防摆脱 ☐ C) 防接球 ☐ D) 防切入

53.当前国内外流行的锻炼方法有哪些? ()

错误; 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 三从一大法 ☐ B) 发达肌肉法 ☐ C) 有氧锻炼法 ☐ D) 消遣娱乐法

54.网球网前截击球分为: ()

错误; 正确答案: C,D

- ☐ A) 发球截击 ☐ B) 上网截击 ☐ C) 正手截击 ☐ D) 反手截击

55.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种(),(),()的拳术.

错误; 正确答案: A,D,E

- ☐ A) 缓慢 ☐ B) 舒展 ☐ C) 健体防身 ☐ D) 轻灵 ☐ E) 柔和

56.比赛结束时, 两队积分相等, 以()决定名次。

错误; 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 总得分 ☐ B) 两队间比赛胜负。 ☐ C) 两队间得失分率。 ☐ D) 胜负场数多少。

57.网球裁判竞赛的裁判人员组成包括:

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 司线员 ☐ B) 主裁判 ☐ C) 监督 ☐ D) 裁判长

58.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误; 正确答案: A,D

- ☐ A) 危险动作 ☐ B) 手球 ☐ C) 踢人犯规 ☐ D) 守门员手接队友脚踢回传球

59.糖尿病病人可出现 等症状。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 多尿 ☐ B) 消瘦 ☐ C) 多饮 ☐ D) 多食

60.世界卫生组织认为, 健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,C,E,F,H

- ☐ A) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 而不挑剔 ☐ B) 善于休息, 睡眠良好 ☐ C) 不喜欢和外界接触, 认为事不关己

- ☐ D) 晚上经常熬夜, 每天睡到早晨 11 点起床, 以此来保证充足睡眠 ☐ E) 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化 ☐

- ☐ F) 能够抵抗一般的感冒和传染病 ☐ G) 什么事情都不愿意思考认为思考会费脑子 ☐ H) 有充沛的精力, 能从容不迫地负担日常

生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.安静时，舒张压持续超过 95mmHg，就可以认为是低血压。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.拦网已不再是单纯的防守手段，已成为一项重要的进攻性技术，是直接得分的重要手段。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.体育作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.当球飞向体侧来不及移动对正来球时，要采用背向双手垫球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：B

A) 指关节 B) 腕关节 C) 肘关节 D) 肩关节

22.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：B

A) 1928 B) 1910 C) 1933 D) 1927

23.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以 ()最高成绩为最后成绩。()

错误；正确答案：C

A) 决赛中 B) 预赛中 C) 全赛中

24.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会.

错误；正确答案：A

A) 1953 B) 1956 C) 1949 D) 1950

25.战术基础配合是有目的、有组织、协调行动的方法，一般有()参加。

错误；正确答案：C

A) 2-4 人 B) 1 人 C) 2-3 人 D) 3-4 人

26.球过半场要在()秒以内。

错误；正确答案：C

A) 7 秒 B) 3 秒 C) 8 秒 D) 5 秒

27.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？()

错误；正确答案：B

A) 中圈弧内 B) 本方球门区内 C) 本方大禁区内 D) 本方半场

28.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：B

A) ITTF B) FIFA C) GOLF D) FC

29.网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：D

A) 场 B) 局 C) 分 D) 盘

30.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆.

错误；正确答案：D

A) 1910 B) 1933 C) 1928 D) 1927

31.()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的,它动作简单易学易练。

错误；正确答案：C

A) 健美操 B) 体育舞蹈 C) 广播操 D) 太极拳

32.一般人心脏重量约是()

错误; 正确答案: B

A) 350g B) 300g C) 200g D) 250g

33.运动后按摩在进行全身按摩时,一般在什么时候进行?()

错误; 正确答案: A

A) 晚上睡前 B) 清晨 C) 中午 D) 下午

34.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜?()

错误; 正确答案: A

A) 6 小时 B) 10 小时 C) 8 小时 D) 9 小时

35.中线和()构成前场区。

错误; 正确答案: A

A) 进攻线 B) 防守线 C) 边线 D) 端线

36.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分,也可通过柔道技巧来控制对方,使对方在()秒内不动,得一分叫一本。()

错误; 正确答案: B

A) 60 B) 25 C) 40 D) 10

37.()是以校园为空间,学生、教师参与为主体,以身体练习为手段,由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误; 正确答案: A

A) 校园体育文化节 B) 体育必修课 C) 运动会 D) 体育选修课

38.移动的目的是为了迅速接近来球,选好()的合理位置。

错误; 正确答案: B

A) 人、球与球网 B) 人与球 C) 人与球网 D) 球与球网

39.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?()

错误; 正确答案: C

A) 公证球 B) 获得自由球 C) 由对方掷球 D) 重掷

40.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告

错误; 正确答案: D

A) DeuceA B) Advantage C) DeuceB D) AdvantageA

41.在运动中发生的损伤,统称为?()

错误; 正确答案: B

A) 关节损伤 B) 运动损伤 C) 疲劳损伤 D) 肌肉损伤

42.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什

么球? ()

错误; 正确答案: A

A) 抢球 B) 控球 C) 传球 D) 顶球

43.今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: B

A) 家庭体育 B) 终身体育 C) 社会体育 D) 学校体育

44.运动中运用脉搏控制运动强度, 脉搏保持在()之间效果最佳。

错误; 正确答案: B

A) 150~155 B) 120~135 C) 110~115 D) 140~145

45.网球运动起源于: ()

错误; 正确答案: C

A) 澳大利亚 B) 法国 C) 英国 D) 美国

46.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误; 正确答案: D

A) 早睡早起 B) 增加饮食 C) 晚睡晚起 D) 体育锻炼

47.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制, 男子比赛为___盘___胜。()

错误; 正确答案: A

A) 5,3 B) 3,2 C) 7,5 D) 5,2

48.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误; 正确答案: A

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

49.比赛中, 场上队员被判为技术犯规, 如何判罚()。

错误; 正确答案: B

A) 登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次, 抢篮板球开始比赛。 B) 登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次, 并在中线掷界外球。 C) 登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次。 D) 取消该队员比赛资格。

50.游泳运动员的心率比一般人()

错误; 正确答案: A

A) 慢而有力 B) 慢而无力 C) 快而有力

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.健康的组成包括 ()

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 肌体没有疑难杂症 B) 心理健康 C) 社会适应健康 D) 道德健康 E) 生理健康

52.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 拇指 B) 食指 C) 中指 D) 小拇指

53.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 30 摄氏度 B) 50 摄氏度 C) 40 摄氏度 D) 60 摄氏度

54.17 世纪是网球运动的兴盛时期，逐渐形成了一种比赛，因此网球又称为：

错误；正确答案：B,D

A) 平民网球 B) 皇家网球 C) 贵族网球 D) 宫廷网球

55.常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：B,C

A) 四三配备 B) 四二配备 C) 五一配备 D) 三三配备

56.运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 运动强度 B) 呼吸强度 C) 天气热度 D) 心跳强度

57.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 外角 ACE 球 B) 后角 ACE 球 C) 内角 ACE 球 D) 前角 ACE 球

58.()代出现了大量以卖武为生的民间()，极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误；正确答案：A,C

A) 宋 B) 武者 C) 艺人 D) 明 E) 元

59.脚触球的主要作用是()

错误；正确答案：B,C,D

A) 支撑体重，维持身体平衡 B) 决定踢出球的准确性 C) 对踢球的力量有很大的作用 D) 决定踢出球的性质

60.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为 ()

错误；正确答案：B,C

A) 运动中恢复阶段 B) 超量恢复阶段 C) 运动后恢复阶段 D) 运动前恢复阶段

返回

版本号:3541

1. 当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的 40%~50% 。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

9. 运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11. 发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

12. 健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13. 增加睡眠可以使患者压抑的情绪得以释放，进而以愉快的心情，充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14. 古代足球游戏起源于中国。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15. 体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

16. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

17. 抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

18. 神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

19. 受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响，中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

20. 体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 重复次数少而阻力大的练习，能很快（ ）

错误；正确答案：C

A) 增大肌肉体积 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增强力量

22. 大力神杯的前身是什么？（ ）

错误；正确答案：D

A) 德劳内杯 B) 斯韦思林杯 C) 土伦杯 D) 雷米特杯

23. 企图踢、打对方队员应判（ ）任意球。

错误；正确答案：A

A) 直接 B) 间接

24. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏（ ）

错误；正确答案：A

A) 大 B) 一样 C) 小 D) 基本没变化

25. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（ ）：

错误；正确答案：C

A) 第 9 名 B) 第 7 名 C) 第 8 名

26. 1910 年在上海成立（ ）。

错误；正确答案：C

A) 国术协会 B) 中央国术馆 C) 精武体育会 D) 武林协会

27. 正面上手发球是以全手掌击球的（ ）部位。

错误；正确答案：A

A) 中下部 B) 中上部 C) 上部 D) 下部

28. 跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应（ ）摆动。

错误；正确答案：C

A) 屈臂左右摆动 B) 直臂前后摆动 C) 屈臂前后摆动

29. 两晋南北朝时期，武术在与（ ）的交融中逐步与养生相结合。

错误；正确答案：C

A) 军事 B) 艺术 C) 文化 D) 经济

30. 商周时期，军事训练的主要形式是田猎和（ ）。

错误；正确答案：B

A) 手搏 B) 武舞 C) 相扑 D) 角抵

31. 教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？（ ）

错误；正确答案：C

A) 2004 年 B) 2001 年 C) 2002 年 D) 2003 年

32. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚（ ）。

错误；正确答案：C

A) 重发 B) 进球得分 C) 角球 D) 对方球门球

33. 按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？（ ）

错误；正确答案：D

A) 60min 以上

B) 10~15min C) 5~10min D) 15~60min

34. 人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重（ ）以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：A

A) 20% B) 40% C) 50% D) 30%

35. 一般足球比赛，上场比赛一队需派几名球员？（ ）

错误；正确答案：B

A) 10 B) 11 C) 7 D) 8

36. 一般投掷项目成绩均以（ ）厘米为最小计量单位。（ ）

错误；正确答案：A

A) 1cm B) 2cm C) 3cm

37. 国际足球联合会的英文缩写为什么？（ ）

错误；正确答案：C

A) FC B) GOLF C) FIFA D) ITTA

38. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算（ ）

错误；正确答案：D

A) 失一分 B) 失去发球机会 C) 失误一次 D) 不算，可重发球

39. （ ）能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：C

A) 睡眠 B) 旅游 C) 体育锻炼 D) 与朋友聊天

40. 哪些运动不易发生网球肘？（ ）

错误；正确答案：C

A) 乒乓球 B) 羽毛球 C) 健身操 D) 网球

41. 单打比赛中A球员碰到正在移动中的球童，此分应为：（ ）

错误；正确答案：A

A) 重赛 B) 球童得分 C) B 球员得分 D) A 球员得分

42. 国民党政府于1928年和（ ）年在南京举办了两次国术国考，进行了拳术，长兵，短兵，散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：B

A) 1910 B) 1933 C) 1927 D) 1929

43. 半场人盯人防守遵循的原则是（ ）。

错误；正确答案：B

A) 球、区兼顾以人为主 B) 人球兼顾以人为主 C) 以人为主 D) 以球为主

44. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：A

A) 盘 B) 分 C) 场 D) 局

45. 能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：D

A) 多吃肉类 B) 增加体重 C) 多吃钙片 D) 体育运动

46. 篮球运动传入中国的时间()。

错误；正确答案：D

A) 1897 年 B) 1906 年 C) 1892 年 D) 1895 年

47. 成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：B

A) 3000-4000ml B) 2500-3500ml C) 4000-5000 D) 1000-2000ml

48. 羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部。

错误；正确答案：C

A) 膝 B) 胸 C) 腰

49. 从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现()

错误；正确答案：D

A) 进入学习状态 B) 准备活动 C) 稳定状态 D) 学习前状态

50. 世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：D

A) 3 B) 2 C) 6 D) 4

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 区域联防的战术方法有：()、3-2 等等。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 2-1-2 B) 1-2-2 C) 2-3 D) 1-3-1

52. 下面哪些是比赛中防守快攻的方法？()。

错误；正确答案：B, C

A) 断球 B) 防守快下队员 C) 封堵第一传和接应点 D) 盖帽

53. ()，()，()处于中国封建社会的上升时期，政治，经济，文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件，角抵，手搏和击剑等竞技项目都很兴盛。

错误；正确答案：B, C, E

- A) 南北朝时期 B) 秦 C) 三国 D) 两晋
E) 汉

54. 散手指两人按照一定的规则使用(), (), ()等方法制胜对方的竞技运动.

错误; 正确答案: B, D, E

- A) 拳 B) 踢 C) 脚 D) 打 E) 摔

55. 运用下面哪项技术时, 要求拇指相对成“八”字型? ()。

错误; 正确答案: A, D

- A) 双手接球 B) 双手抢篮板球 C) 跳起投篮 D) 双手胸前传球

56. 投篮技术主要有哪几种()。

错误; 正确答案: A, B, D

- A) 跳起投篮 B) 原地投篮 C) 扣篮 D) 进间投篮

57. 体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。 ()

错误; 正确答案: A, E

- A) 观赏 B) 器械 C) 旅游 D) 学习 E) 参与

58. 世界排球三大赛事有()。

错误; 正确答案: A, B, C

- A) 世界杯 B) 世锦赛 C) 奥运会 D) 大冠军杯

59. 足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 罚球点球 B) 裁判员令停止比赛 C) 开始比赛
D) 比赛时间终了

60. 下列说法错误的是()。

错误; 正确答案: A, B, D

- A) 发球触网判重发 B) 自由人可以担任场上队长 C) 拦网
队员允许手伸过球网 D) 自由人可以替换发球队员

1. 我们通常所说的三大营养素是指: 糖、脂肪和碳水化合物。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动, 能振校威、展校貌, 提高学校在国内、外的知名度, 对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

正确;

正确 错误

3. 排球规则规定, 替补队员每局只能一场比赛一次, 替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响, 中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法。()

正确;

正确 错误

5. 成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

正确；

正确 错误

7. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

正确；

正确 错误

8. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 正常人取得最佳健身效果的锻炼时间为 30 分钟—60 分钟。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐法等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

19. 国际比赛场地长 100—110 米，宽 64——75 米。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 下列不属于竞赛规则的基本内容是：（ ）

错误；正确答案：B

A) 参赛资格 B) 比赛安排 C) 竞赛名称 D) 目的任务

22. 由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，其功能主要是使人体运动的称之为（ ）

错误；正确答案：B

A) 消化系统 B) 运动系统 C) 神经系统 D) 呼吸系统

23. 持球队员突破后，利用传球与同伴配合的方法是（ ）。

错误；正确答案：D

A) 篮球意识 B) 主动传球 C) 传切 D) 突分

24. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：（ ）

错误；正确答案：D

A) 任何清晰看到此问题的人 B) 教练 C) 比赛中的运动员
D) 次分自动重赛

25. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

错误；正确答案：A

A) 背后 B) 下肢 C) 上肢

26. 血压包括收缩压和什么压？（ ）

错误；正确答案：D

A) 重力压 B) 低气压 C) 大气压 D) 舒张压

27. 我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁（ ）。

错误；正确答案：C

A) 姚明 B) 易建联 C) 王治郅 D) 巴特尔

28. 近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误；正确答案：B

A) 澳大利亚和美国 B) 英国和澳大利亚 C) 美国和英国

29. 比赛中的有效还击是指()()

错误；正确答案：A

A) 上述三者 B) 球擦网后落入对方有效场区 C) 球从网上飞越而过并落入有效区域 D) 球从网柱外侧飞入对方有效场区

30. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？()

错误；正确答案：C

A) 高中结合 B) 高高结合 C) 中中结合 D) 中底结合

31. 竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：B

A) 蝶泳 B) 蛙泳 C) 爬泳

32. 大学生学习体育方法一般可分为()

错误；正确答案：C

A) 只是上体育课其他的不参加 B) 上体育课和参加运动会，其他的不参加 C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 早上出早操下午去打球

33. 游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取()

错误；正确答案：C

A) 最差成绩 B) 最好成绩 C) 平均成绩

34. 清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？()

错误；正确答案：A

A) 基础心率 B) 起床心率 C) 运动心率 D) 安静心率

35. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D)韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 脚心 C) 脚趾 D) 跟腱

36. 运动中和运动后的饮水，应用()_为原则

错误；正确答案：C

A) 多量少次 B) 少量少次 C) 少量多次

37. 羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：C

A) 膝 B) 胸 C) 腰

38. 由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：C

A) 后脚跟 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 全脚掌

39. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：C

A) 糖尿病 B) 冠心病 C) 高脂血症 D) 高血压

40. 运动时心率的快慢与什么强度有关? ()

错误; 正确答案: B

A) 呼吸强度 B) 运动强度 C) 心跳强度 D) 天气热度

41. 人体在正常情况下, 什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误; 正确答案: C

A) 傍晚 B) 午夜 C) 清晨 D) 中午

42. () 可以有力地推动群众性体育运动的开展, 有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误; 正确答案: C

A) 体育必修课 B) 体育选修课 C) 体育竞赛 D) 体育保健课

43. 运动员的心脏每博输出量安静时 ()

错误; 正确答案: B

A) 250-300ml B) 130-140ml C) 200-250ml D) 100-150ml

44. 自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误; 正确答案: B

A) 18 B) 19 C) 16 D) 17

45. 游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

46. 一般投掷项目成绩均以 () 厘米为最小计量单位。()

错误; 正确答案: A

A) 1cm B) 2cm C) 3cm

47. 在普通高校, 体育竞赛以 “ ” 为宗旨, 以基层为主, 小型多样为原则。

错误; 正确答案: A

A) 育人 B) 健康第一 C) 成绩第一 D) 育体

48. 正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? ()

错误; 正确答案: D

A) 右心室 B) 左心房 C) 右心房 D) 左心室

49. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、 () 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: A

A) 筋膜 B) 脚趾 C) 脚心 D) 跟腱

50. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后 “扒地”。

错误; 正确答案: A

A) 全脚掌 B) 前脚掌 C) 脚后跟

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长时间进行为宜？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

A) 15min B) 20min C) 5min D) 10min

52. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

A) 酸 B) 碱 C) 苦 D) 甜

53. 网球裁判竞赛的裁判人员组成包括：

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 主裁判 B) 监督 C) 裁判长 D) 司线员

54. 根据身体重心的高低，准备姿势可分为（ ）。

错误；正确答案：A, C, D

A) 半蹲准备姿势 B) 全蹲准备姿势 C) 深蹲准备姿势
D) 稍蹲准备姿势

55. 精神疾病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素的影响下，大脑机能活动发生紊乱，导致等精神活动不同障碍的疾病。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 行为 B) 认识 C) 情感 D) 意志

56. 比赛中（ ）可以请求暂停。

错误；正确答案：A, B

A) 场上队长 B) 主教练 C) 二传手 D) 自由人

57. 以下哪种法规需判罚直接任意球（ ）

错误；正确答案：A, B

A) 手球 B) 踢人犯规 C) 危险动作 D) 阻挡犯规

58. 武术是以（ ）为主要内容，以（ ）和（ ）为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

错误；正确答案：A, C, D

A) 技击动作 B) 格斗动作 C) 套路 D) 格斗
E) 技击元素

59. 商周时期，军事训练的主要形式是（ ）和（ ）。

错误；正确答案：A, B

A) 田猎 B) 武舞 C) 格斗 D) 手搏 E) 套路

60. 发球时应注意的要点有（ ）。

错误；正确答案：正确

A) 手法正确 B) 击球准 C) 抛球稳 D) 击球有力

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.啦啦队的风格多样化，除了最常见的持啦啦球动作外，还有各种舞蹈元素，也可以持有各种轻器械。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.体育选修课是体育课内、外相结合的一种形式，对培养学生能力，发展个性以及提高组织、裁判能力都有很好的实际意义。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.中国乒乓球队囊括了第 26 届和第 27 届两届奥运会比赛的冠军

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球时好球后，主裁判可以改判。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（ ）的处理。（）

错误；正确答案：B

☐ A) 禁赛 ☐ B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 ☐ C) 取消比赛成绩 ☐ D) 取消参赛资格

22.掷界外球时，队员要在()秒钟内掷球入界。

错误；正确答案：D

☐ A) 8 秒 ☐ B) 3 秒 ☐ C) 7 秒 ☐ D) 5 秒

23.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上()。()

错误；正确答案：A

☐ A) 大 ☐ B) 一样 ☐ C) 小

24.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。（）

错误；正确答案：A

☐ A) 成绩相等高度上试跳次数多少 ☐ B) 全赛中失败次数多少 ☐ C) 同一高度上失败次数多少

25.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：C

☐ A) 1927 ☐ B) 1910 ☐ C) 1928 ☐ D) 1929

26.成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：A

☐ A) 3000-4000ml ☐ B) 2000-3000ml ☐ C) 4000-5000ml ☐ D) 1000-2000ml

27.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：D

☐ A) 嗜睡 ☐ B) 易骨折 ☐ C) 运动障碍 ☐ D) 疼痛

28.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：A

☐ A) 3 米 ☐ B) 9 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 18 米

29.体育的()价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：B

☐ A) 社会 ☐ B) 文化 ☐ C) 经济 ☐ D) 市场

30.布冯是哪国门将?

错误; 正确答案: C

☐ A) 巴西 ☐ B) 英格兰 ☐ C) 意大利 ☐ D) 德国

31.联合会杯是: ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 世界男子网球团体赛 ☐ B) 世界女子网球团体赛 ☐ C) 世界网球俱乐部团体赛 ☐ D) 世

界青年网球团体赛

32.巴西获得了几次世界杯冠军?

错误; 正确答案: A

☐ A) 5 次 ☐ B) 4 次 ☐ C) 6 次 ☐ D) 3 次

33.哪些运动不易发生网球肘? ()

错误; 正确答案: D

☐ A) 乒乓球 ☐ B) 羽毛球 ☐ C) 网球 ☐ D) 健身操

34.运动后不宜立即进餐, 应该在运动后多长时间以后进餐? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 20 分钟 ☐ B) 60 分钟 ☐ C) 30 分钟 ☐ D) 10 分钟

35.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

☐ A) 小腿前部 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 膝关节

36.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 60~100 次/min ☐ B) 50~90 次/min ☐ C) 90~130 次/min ☐ D) 80~120 次/min

37.()是能量储存的有效形式, 每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误; 正确答案: B

☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 脂肪 ☐ C) 无机盐 ☐ D) 肌肉

38.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误; 正确答案: C

☐ A) 睡眠质量 ☐ B) 运动量 ☐ C) 热能摄取量 ☐ D) 饭量

39.一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: C

☐ A) 八名 ☐ B) 十名 ☐ C) 十一名 ☐ D) 七名

40.正确的蛙泳动作周期应该有几个阶段

错误：正确答案：B

- ☐ A) 蹬腿\滑行 ☐ B) 划手\蹬腿\滑行 ☐ C) 划手\蹬腿

41.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误：正确答案：D

- ☐ A) 艺术 ☐ B) 经济 ☐ C) 军事 ☐ D) 文化

42.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误：正确答案：C

- ☐ A) 小 ☐ B) 一样 ☐ C) 大

43.发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：()

错误：正确答案：D

- ☐ A) 失去发球机会 ☐ B) 失误一次 ☐ C) 失一分 ☐ D) 不算，可重发

44.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误：正确答案：B

- ☐ A) 表演 ☐ B) 军事技能 ☐ C) 武舞 ☐ D) 体育运动

45.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误：正确答案：D

- ☐ A) 40% ☐ B) 45% ☐ C) 30% ☐ D) 35%

46.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误：正确答案：C

- ☐ A) 智慧性 ☐ B) 快速性 ☐ C) 对抗的高空性

47.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误：正确答案：B

- ☐ A) 快速性 ☐ B) 对抗的高空性 ☐ C) 智慧性

48.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误：正确答案：C

- ☐ A) 菲律宾 ☐ B) 韩国 ☐ C) 中国

49.下列说法错误的是()。

错误：正确答案：B

- ☐ A) 队员不允许对对方的发球进行拦网 ☐ B) 自由防守队员不能将球垫过球网进入对方场区 ☐ C) 球击中网柱应判球出界 ☐ D) 拦网队员可以将手伸过网

50.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误：正确答案：A

☐ A) 7 ☐ B) 8 ☐ C) 6

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误：正确答案：A,B,C,D

☐ A) 交叉掩护二过一 ☐ B) 踢墙式二过一 ☐ C) 直传斜插二过一 ☐ D) 斜传直插二过一

52.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,B,C

☐ A) 10~20 分钟 ☐ B) 20~30 分钟 ☐ C) 1~2 小时 ☐ D) 2~3 小时

53. 网球击球动作一般由_A B C D__组成。

错误：正确答案：A,B,C,D

☐ A) 向前挥拍 ☐ B) 向后引拍 ☐ C) 球拍触球 ☐ D) 随势挥拍

54.下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

错误：正确答案：C,D

☐ A) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈 ☐ B) 较礼貌地与裁判提出异议 ☐ C) 冒犯或煽动观众 ☐ D) 中

篮后故意触及球以延误比赛

55.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误：正确答案：B,C,D

☐ A) 猪肉 ☐ B) 核桃 ☐ C) 虾皮 ☐ D) 海带

56.()代出现了大量以卖武为生的民间()，极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误：正确答案：C,E

☐ A) 武者 ☐ B) 元 ☐ C) 宋 ☐ D) 明 ☐ E) 艺人

57.人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,B,C

☐ A) 傍晚 ☐ B) 中午 ☐ C) 午夜 ☐ D) 清晨

58.南拳是指流传于我国南方各省的一种()，()的拳术。

错误：正确答案：D,E

☐ A) 姿势舒展 ☐ B) 摆扣走转 ☐ C) 节奏鲜明 ☐ D) 节短势烈 ☐ E) 步法稳固

59.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,C,D

☐ A) 下午 ☐ B) 晚上睡前 ☐ C) 清晨 ☐ D) 中午

60.()，()，()处于中国封建社会的上升时期，政治，经济，文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件，角抵，手搏和击剑等竞技项目都很兴盛。

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 三国 ☐ B) 秦 ☐ C) 南北朝时期 ☐ D) 汉 ☐ E) 两晋

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 体质强与弱的形成和后天的环境条件是没有关系的。生态环境、劳动条件、社会因素、风俗习惯、卫生和体育锻炼以及教育水平是没有任何关系的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 拦网除外，在比赛中每队最多击球 3 次，超过规定次数的击球判为 4 次击球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 枪术指以横扫为主，还有崩，点穿，挑，云，劈等枪法，结合步型，步法，身法等动作所组成的套路演练形式。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 网球比赛中，接发球员的眼睛示意发球方决定接发球员是否已经准备好了

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为 T E N N I S。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 由高处跳下时，应用后脚跟着地，同时屈膝缓冲。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. “习武先修德”，“尚德不尚力”是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响，中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

错误；正确答案：C

A) 下肢 B) 上肢 C) 背后

22. 游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：B

A) 憋气 B) 鼻呼嘴吸 C) 嘴呼嘴吸

23. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜 () 队，获得冠军。

错误；正确答案：C

A) 巴西 B) 日本 C) 俄罗斯 D) 美国

24. 比赛中，一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：D

A) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 主裁作出判决，司线不作任何表示 C) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势

25. 进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：B

A) 不论大小病经常去医院 B) 锻炼身体 C) 不锻炼身体 D) 减少日常的户外活动

26. 在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：A

A) 运动损伤 B) 疲劳损伤 C) 关节损伤 D) 肌肉损伤

27. 中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在() 年。

错误；正确答案：C

A) 1992 年 B) 1995 年 C) 1998 年 D) 1997 年

28. 发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为：()

错误；正确答案：A

A) 30：40 B) 20：30 C) 15：Love D) 30：45

29. 球过半场要在() 秒以内。

错误；正确答案：D

A) 7 秒 B) 5 秒 C) 3 秒 D) 8 秒

30. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：B

A) 揉捏 B) 推拿 C) 推手 D) 冥想

31. 澳大利亚网球公开赛是在() 场地进行的。

错误；正确答案：D

A) 草地 B) 任何场地 C) 土地 D) 硬地

32. 大力神杯的前身是什么？()

错误；正确答案：C

A) 德劳内杯 B) 土伦杯 C) 雷米特杯 D) 斯韦思林杯

33. 马拉松跑的距离应为() 公里。()

错误；正确答案：B

A) 41.812 公里 B) 42.195 公里 C) 53 公里

34. 篮球场长() 米*宽() 米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*5 C) 28*4 D) 26*4

35. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：C

A) 30% B) 50% C) 40% D) 60%

36. 运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：B

A) 休息 B) 运动 C) 骨骼活动 D) 肌肉收缩

37. 近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 美国和英国 C) 澳大利亚和美国

38. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误；正确答案：B

A) 唐朝 B) 明清 C) 秦汉 D) 宋朝

39. ()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误；正确答案：B

A) 枪术 B) 刀术 C) 剑术 D) 棍术

40. 一般情况, 区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 2-2-1

41. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：C

A) 就业 B) 升学 C) 就业或者升学 D) 就业和升学

42. 踢球门球时, 必须踢出(), 比赛方为开始。

错误；正确答案：C

A) 角球区 B) 中圈 C) 罚球区 D) 球门区

43. 在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜()局才算胜一盘.

错误；正确答案：C

A) 5 B) 6 C) 2 D) 3

44. 冠心病是老年人的常见病, 主要是由于()所致。

错误；正确答案：B

A) 脑溢血 B) 冠状动脉硬化 C) 高血压 D) 高脂血症

45. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时, 称为()。

错误；正确答案：D

A) 高血压 B) 冠心病 C) 糖尿病 D) 高脂血症

46. 在下列篮球技术中, 不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：A

A) 侧滑步突破 B) 交叉步突破 C) 顺步突破 D) 后转身突破

47. 在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 对手和篮之间 B) 相邻两对手之间 C) 任何位置均可
D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

48. 发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：B

A) 18 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 3 米

49. 如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：B

A) 喊出界 B) 不要说话并继续比赛 C) 重赛 D) 喊好球并继续比赛

50. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：D

A) 午夜 B) 中午 C) 傍晚 D) 清晨

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育运动对神经系统的影响有哪些()

错误；正确答案：A, D, E

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷
B) 对神经系统有阻碍作用 C) 对神经系统基本没什么影响
D) 促进神经系统的发育 E) 提高神经系统的灵活性

52. 唐代长安二年(702)始行()，用()的办法选拔武勇人才，对()的发展起了极大的促进作用。

错误；正确答案：B, D, E

A) 格斗 B) 考试 C) 民间结社 D) 武举制
E) 武术

53. 徒手对练指运用()，()，()，()等方法，按照进攻，防守，还击的运动规律编成的拳术套路对练。

错误；正确答案：A, B, C, E

A) 拿 B) 踢 C) 打 D) 攻 E) 摔

54. 体育运动对骨骼肌形态结构的影响有()

错误；正确答案：A, B, C, D, F, G

A) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力 B) 肌肉体积增大
C) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉力量
D) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 E) 基本没什么影响
F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能了提高

55. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A, B, C

A) 20~30 分钟 B) 10~20 分钟 C) 1~2 小时 D) 2~3 小时

56. 体育运动对血管的影响主要有 ()

错误; 正确答案: C, E

A) 可是血管通道变细变小 B) 可使血管变脆 C) 可以使动脉管壁的中膜增厚, 弹性纤维增多血管运血功能加强 D) 没影响
E) 改善毛细血管在器官内的分布和数量

57. 两宋时期, 以民间结社组织为主体的 () 活动蓬勃兴起, 为民间的 () 发展创造了有利条件.

错误; 正确答案: D, E

A) 民间结社 B) 格斗 C) 武术套路 D) 民间习武
E) 武术

58. 篮球战术基础配合有哪几种 ()。

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 掩护配合 B) 侧应配合 C) 突分配合 D) 传切配合

59. 快攻的类型包括哪些? ()。

错误; 正确答案: A, C, D

- A) 运 1.运动后不宜立即进餐, 应该在运动后 1 小时以后进餐。 错误
2.落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。 () 正确
3.力量练习要有针对性, 因为不同的动作技术要求的肌群不一样, 而要发展某肌群的力量, 必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。 正确
4.中线是后场的一部分。 正确
5.根据科学研究, 糖是你运动时身体能量的主要来源。 () 正确
6.在一场网球比赛的开始, 抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择 正确
7.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。 正确
8.适应能力是构成体质的重要因素之一, 那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。 () 正确
9.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。 正确
10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。 错误
11.运动负荷是指运动量 (影响运动量的主要因素是练习的次数、时间、距离、负重总量) 和运动强度 (影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等) 乘积的总和, 两者一般成反比关系, 即量小强度大或量大强度小。 () 正确
12.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。 () 正确
13.体育锻炼是对神经系统有影响。科学实验证明, 加强婴儿右手的屈伸训练, 可加速大脑左半球语言区的成熟, 加强左手的屈伸训练, 则可加速大脑右半球语言区的成熟。 () : 正确
14.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的, 不是以增强体质、增进健康为目的。 错误
15.器械对练是运用踢、打、摔、拿等方法, 组成的器械套路对练形式。 () 错误
16.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水, 运动中提倡少量、多次饮水的方式。 正确
17.健身健美操具有健身、健美和健心的实效性。 正确
18.国际比赛场地长 100—110 米, 宽 64—75 米。 正确
19.当球飞向体侧来不及移动对正来球时, 要采用背向双手垫球。 错误
20.拦截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。 正确答案: 正确
21.在同一场比赛中, 得到第二次警告, 应判罚 ()。

错误；正确答案：B

A) 点球 B) 红牌 C) 黄牌 D) 越位

22.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误；正确答案：C

A) 曲棍球 B) 手球 C) 以上皆是 D) 足球

23.世界杯的创始人是谁?()

错误；正确答案：C

A) 罗伯特•格林 B) 雷米特 C) 朱尔斯•雷米特 D) 阿维拉热

24.网球比赛中当一方已赢得6局且取得2局以上的领先时,是什么的结束()

错误；正确答案：C

A) 一场比赛 B) 分 C) 盘 D) 局

25.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：B

A) 失一分 B) 不算,可重发球 C) 失误一次 D) 失去发球机会

26.现代排球运动起源于()。

错误；正确答案：A

A) 美国 B) 英国 C) 中国 D) 巴西

27.篮板下沿与地面的高度应为()。

错误；正确答案：A

A) 2.90米 B) 2.75米 C) 2.85米

28.投篮出手要有正确的抛物线,()是比较理想的抛物线,容易命中。()

错误；正确答案：B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

29.运动员什么时候交换场地:()

错误；正确答案：D

A) 当总局数相加为双数时 B) 每一盘后 C) 每一局后 D) 当总局数相加为单数时

30.在江河游泳时自感体力不佳,无法游回岸边时采用()法恢复体力,达到自救的目的。()

错误；正确答案：A

A) 屏气漂浮 B) 侧泳 C) 仰泳

31.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定,由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。()

错误；正确答案：D

A) 取消参赛资格 B) 取消比赛成绩 C) 禁赛 D) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛

32.国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误；正确答案：B

A) 就业 B) 就业或者升学 C) 就业和升学 D) 升学

33.投篮出手要有正确的抛物线,()是比较理想的抛物线,容易命中。

错误；正确答案：B

A) 低抛物线 B) 中等的抛物线 C) 高抛物线

34.自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误；正确答案：D

A) 18 B) 17 C) 16 D) 19

35.联合会杯是:()

错误；正确答案：C

A) 世界网球俱乐部团体赛 B) 世界青年网球团体赛 C) 世界女子网球团体赛 D) 世界男子网球团体赛

36.正常人的安静心率在多少之间？()

错误；正确答案：B

A) 50~90 次/min B) 60~100 次/min C) 80~120 次/min D) 90~130 次/min

37.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误；正确答案：A

A) 耐久跑 B) 快速跑 C) 跨栏跑

38.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml？()

错误；正确答案：A

A) 800~1200ml B) 1200~1400ml C) 1400~1600ml D) 600~1000ml

39.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 泳技不佳 B) 水温过低 C) 用力过猛或发力部位不正确

40.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较差,控球较差 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较好,控球较好

41.一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。()

错误；正确答案：A

A) 1cm B) 2cm C) 3cm

42.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：C

A) 北京 B) 广州 C) 上海 D) 天津

43.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：A

A) net B) fault C) let D) out

44.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：D

A) 每小时 B) 每秒钟 C) 每天 D) 每分钟

45.网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 澳洲公开赛 D) 德国公开赛

46.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：D

A) 七十分钟 B) 八十分钟 C) 六十分钟 D) 九十分钟

47.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球？

错误；正确答案：B

A) 1/3 个 B) 1 个 C) 3/4 个 D) 1/2 个

48.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：B

A) 美国 B) 俄罗斯 C) 巴西 D) 日本

49.裁判员鸣哨后，运动员应在()秒内将球发出。

错误；正确答案：B

A) 10 B) 8 C) 5 D) 6

50.运动时心率分为三种心率？以下选项哪种心率不是运动时心率()

错误；正确答案：A

A) 安静负荷心率 B) 一般负荷心率 C) 极限负荷心率 D) 次极限负荷心率

51.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 高中结合 B) 高高结合 C) 中底结合 D) 中中结合

52.象形拳指以模拟()的特点和形态,以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误；正确答案：D,E

A) 健身手段 B) 十二种动物 C) 军事搏斗 D) 各种动物 E) 古代人物

53.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：A,B,D

A) 改善心理状态 B) 克服心理障碍 C) 积累消极情绪 D) 养成积极乐观的生活态度

54.淘汰制分为。

错误；正确答案：A,C

A) 双淘汰 B) 混合淘汰 C) 单淘汰 D) 分组淘汰

55.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？()

错误；正确答案：A,B,C

A) 9 小时 B) 10 小时 C) 8 小时 D) 6 小时

56.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 即兴应变 B) 制造宽度 C) 机动灵活 D) 渗透突破

57.为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点 ()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 必测项目的实施 B) 打标签及时突击 C) 全面锻炼，均衡发展 D) 以长带短，以强补弱 E) 选测项目的实施

58.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,G

A) 肌肉中脂肪减少 B) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 C) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能力提高 D) 肌肉体积增大 E) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力 F) 基本没什么影响 G) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力

59.健康的组成包括 ()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 社会适应健康 B) 肌体没有疑难杂症 C) 心理健康 D) 道德健康 E) 生理健康

60.体育运动对免疫机能的影响有哪些 ()

错误；正确答案：B,D

A) 没什么影响 B) 提高机体对外界环境的适应能力 C) 阻碍免疫机能 D) 改善免

疫机能 E) 更加容易使肌体患病

- 1.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。 正确
- 2.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分 正确
- 3.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。 正确
- 4.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。 正确
- 5.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性。() 错误
- 6.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。 错误
- 7.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。 错误
- 8.原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时，技术动作应该是当身体在上升时，右臂向前上方伸直，通过食指、中指将球投出。 错误
- 9.身体健康不仅指无病，而且还包括体能。 正确
- 10.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。() 正确
- 11.运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。() 正确
- 12.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。 错误
- 13.安静时，舒张压持续超过 95mmHg，就可以认为是低血压。 错误
- 14.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。() 正确
- 15.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。 正确
- 16.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。 正确
- 17.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。 错误
- 18.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。 错误
- 19.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。() 错误
- 20.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。 正确
- 21.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起： B
☐ A) 昏迷 ☐ B) 抽筋 ☐ C) 头痛
- 22.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。()： D
☐ A) 3,2 ☐ B) 7,5 ☐ C) 5,2 ☐ D) 5,3
- 23.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。： C
☐ A) 15 ☐ B) 8 ☐ C) 12 ☐ D) 10
- 24.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。： A
☐ A) 高脂血症 ☐ B) 冠心病 ☐ C) 高血压 ☐ D) 糖尿病
- 25.单打网球场长，宽()M. B

☐ A) 36.68.23 ☐ B) 23.778.23 ☐ C) 23.7710.97 ☐ D) 36.618.3

26.规则规定，在比赛中某队场上队员少于()时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。： C

☐ A) 1 名 ☐ B) 3 名 ☐ C) 2 名 ☐ D) 4 名

27.民间的卖武艺人促进了()的发展。： B

☐ A) 功法运动 ☐ B) 套子武艺 ☐ C) 搏斗运动 ☐ D) 集体表演

28.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()： A

☐ A) 德国公开赛 ☐ B) 英国温布敦公开赛 ☐ C) 法国公开赛 ☐ D) 美国公开赛

29.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量() C

☐ A) 小 ☐ B) 基本没变化 ☐ C) 大 ☐ D) 一样

30.现代排球运动起源于()。： B

☐ A) 中国 ☐ B) 美国 ☐ C) 英国 ☐ D) 巴西

31.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。： C

☐ A) 7.----7.05 ☐ B) 6.35----6.45 ☐ C) 7.35----7.45 ☐ D) .05----7.25

32.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取： B

☐ A) 最好成绩 ☐ B) 平均成绩 ☐ C) 最差成绩

33.对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言，应判罚()。： B

☐ A) 对方发间接任意球 ☐ B) 红牌 ☐ C) 对方发直接任意球 ☐ D) 黄牌

34.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？： C

☐ A) 8 ☐ B) 6 ☐ C) 7

35.篮球场场地长()米*宽()米。： B

☐ A) 28*4 ☐ B) 28*5 ☐ C) 26*5 ☐ D) 26*4

36.体育学习的最终目的是()： B

☐ A) 了解更多的知识 ☐ B) 发展体能，增进身心健康 ☐ C) 身体健康 ☐ D) 精力充沛

37.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量() C

☐ A) 一样 ☐ B) 小 ☐ C) 大 ☐ D) 基本没变化

38.网球比赛中所谓的 set 是指： A

☐ A) 盘 ☐ B) 场 ☐ C) 分 ☐ D) 局

39.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()： C

☐ A) 加拿大 ☐ B) 英国 ☐ C) 美国

40.排球比赛中最积极、有效的得分手段是()。 : C

☐ A) 吊球 ☐ B) 拦网 ☐ C) 扣球 ☐ D) 发球

41.网球比赛中所谓的 game 是指 : D

☐ A) 盘 ☐ B) 场 ☐ C) 分 ☐ D) 局

42.向右滑步时,起动的第一步应是()。 : A

☐ A) 左脚先移动 ☐ B) 左、右脚任何一脚都可以 ☐ C) 右脚先移动

43.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求,并应具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确() A

☐ A) 时尚性 ☐ B) 溶水性 ☐ C) 吸湿性 ☐ D) 透气性

44.运动系统的主要功能是使人体() A

☐ A) 运动 ☐ B) 骨骼活动 ☐ C) 休息 ☐ D) 肌肉收缩

45.马拉松跑的距离应为()公里。 C 42.195 公里

46.跑步时要求上体保持正直或适当前倾,手臂应()摆动。() C

☐ A) 屈臂左右摆动 ☐ B) 直臂前后摆动 ☐ C) 屈臂前后摆动

47.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物? () B

☐ A) 甜 ☐ B) 酸 ☐ C) 苦 ☐ D) 碱

48.在下列篮球技术中,不属于持球突破技术动作的是()。 D

☐ A) 顺步突破 ☐ B) 后转身突破 ☐ C) 交叉步突破 ☐ D) 侧滑步突破

49.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。 D

☐ A) 巴特尔 ☐ B) 姚明 ☐ C) 易建联 ☐ D) 王治郅

50.排球技术中属于无球技术的是()。 B

☐ A) 垫球 ☐ B) 准备姿势和移动 ☐ C) 传球 ☐ D) 发球

51.以下哪种法规需判罚间接任意球() A,C

☐ A) 守门员手接队友脚踢回传球 ☐ B) 踢人犯规 ☐ C) 危险动作 ☐ D) 手球

52.体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、等。 A,B,D

☐ A) 体育的物质条件 ☐ B) 体育道德 ☐ C) 体育成绩 ☐ D) 体育制度

53.心率是指心脏多长时间活动的次数? 以下选项哪些不正确() A,B,C

☐ A) 每秒种 ☐ B) 每天 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每分钟

54.26. 运动时心率为哪几种心率? () **A,B,D**

☐ A) 一般负荷心率 ☐ B) 极限负荷心率 ☐ C) 安静负荷心率 ☐ D) 次极限负荷心率

55.体育锻炼的原则包括哪些? () **A,B,C,D,E,F**

☐ A) FIT 监控原则 ☐ B) 安全性原则 ☐ C) 被动性原则 ☐ D) 针对性原则 ☐ E) 循序
渐进原则 ☐ F) 全面性原则

56.徒手对练指运用(),(),(),()等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的拳术套路对练. **B,C,D,E**

☐ A) 攻 ☐ B) 打 ☐ C) 踢 ☐ D) 摔 ☐ E) 拿

57.在运动中发生的损伤,统称为? 以下选项哪个不正确() **B,C,D**

☐ A) 运动损伤 ☐ B) 关节损伤 ☐ C) 疲劳损伤 ☐ D) 肌肉损伤

58.可警告的犯规() **B,C,D**

☐ A) 危险动作 ☐ B) 延误比赛重新开始 ☐ C) 当以角球或任意球重新开始比赛时,不退出规
定的距离 ☐ D) 犯有非体育道德行为

59.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标? () **A,B,C,D,E**

☐ A) 以消遣娱乐为目标 ☐ B) 以医疗康复为目标 ☐ C) 以发展身体形态为目标 ☐ D) 以
格斗性健身为目标 ☐ E) 以健身基础为目标 ☐ F) 以好勇斗狠为目标。

60.正确的扣球步骤是()。 **A,B,C,D**

☐ A) 缓冲落地 ☐ B) 空中击球 ☐ C) 助跑 ☐ D) 起跳

1. 球被防守队员打回半场后,进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。 **正确**

2. CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。 **错误**

3. 现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和
尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。 **正确**

4. 在运动中发生的损伤,统称为运动损伤。 **正确**

5. 比赛开始时,选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。 **正确**

6. 康复是指人的机体在正常状态下为增进健康,防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。 **错误**

7. 头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。 **正确**

8. 网球比赛中,球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判 **正确**

9. 运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的,而是教练员自己说了算。()
错误

10. 侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。 正确
11. 现代篮球竞技比赛的胜负往往取决于队伍中处于核心地位球星发挥的水平 错误
12. 四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。() 错误
13. 当球飞向体侧来不及移动对正来球时, 要采用背向双手垫球。 错误
14. 温网比赛是在红土地地上进行的。() 错误
15. 遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系 (错)
16. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动, 是使人体产生快速位移的自然动作。 正确
17. 传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。 正确
18. 投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。 正确
19. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想, 切实加强体育工作, 使学生掌握基本运动技能, 养成坚持锻炼身体的良好习惯。 错误
20. 三级跳远第一跳必须是单脚跳, 第二跳跨步跳, 第三跳是跳跃。 正确
21. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤, 他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()
错误; 正确答案: B
A) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 B) 根据行为准则, 裁判“警告一次” C) 不作任何处理 D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒
22. 世界杯的创始人是谁?
错误; 正确答案: C
A) 阿维拉热 B) 罗伯特·格林 C) 朱尔斯·雷米特 D) 雷米特
23. 世界杯足球比赛的时间, 为上下半场各多少分钟? ()
错误; 正确答案: B
A) 35 B) 45 C) 50 D) 40
24. 国家对优秀运动员在 () 方面给予优待。()
错误; 正确答案: C
A) 升学 B) 就业 C) 就业或者升学 D) 就业和升学
25. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为, 归根结底导致肥胖症的直接表现是 () 储存大于消耗。
错误; 正确答案: D
A) 糖 B) 肌肉 C) 蛋白质 D) 脂肪
26. 主食可以提供人体的 () , 也是人体能量的主要来源。
错误; 正确答案: B
A) 蛋白质 B) 碳水化合物 C) 无机盐 D) 脂肪
27. 古代足球称为
错误; 正确答案: C
A) 藤球 B) 蹴球 C) 蹴鞠 D) 毽子
28. 休息可以分为安静休息和? ()
错误; 正确答案: D

- A) 间断性休息 B) 安静性休息 C) 连续性休息 D) 活动性休息

29. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜? ()

错误; 正确答案: C

- A) 30 摄氏度 B) 50 摄氏度 C) 40 摄氏度 D) 60 摄氏度

30. 情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来, 对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: A

- A) 心理健康 B) 生理健康 C) 道德层次健康 D) 社会适应健康

31. 间接任意球直接踢入对方球门, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

- A) 角球 B) 重发 C) 进球得分 D) 对方球门球

32. 人体各器官系统根据内环境的变化, 总需要保持适度的紧张或放松度, 过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害()

错误; 正确答案: A

- A) 极大 B) 没影响 C) 一般 D) 极小

33. 4×100 米接力跑的接力区距离为()米()

错误; 正确答案: A

- A) 20 B) 15 C) 25

34. 游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: A

- A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

35. 竞赛规程的核心是确定()。

错误; 正确答案: A

- A) 比赛方法 B) 名次确定方法 C) 计分方法 D) 比赛时间

36. () 的目的是提高学校竞技运动水平, 推进大众体育活动的开展, 是贯彻普及与提高的重要措施。

错误; 正确答案: B

- A) 康复保健课 B) 课余体育训练 C) 体育必修课 D) 体育选修课

37. 跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等, 应首先看()决出名次。()

错误; 正确答案: A

- A) 成绩相等高度上试跳次数多少 B) 同一高度上失败次数多少 C) 全赛中失败次数多少

38. 在用右手运球时, 左手应的位置处于()。

错误; 正确答案: B

- A) 球与防守者之间 B) 球与自己身体之间 C) 自己身体侧面
D) 自己身体后面

39. 在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重? ()

错误; 正确答案: D

- A) 橄榄球 B) 足球 C) 排球 D) 篮球

40. 如果进食量过大而活动量不足, 多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重, 久之发胖。

错误；正确答案：B

A) 肌肉 B) 脂肪 C) 糖 D) 蛋白质

41. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势？（ ）

错误；正确答案：D

A) 2 种 B) 6 种 C) 8 种 D) 4 种

42. 一般投掷项目成绩均以（ ）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

A) 1 厘米 B) 3 厘米 C) 2 厘米

43. 羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的（ ）部（ ）

错误；正确答案：A

A) 腰 B) 膝 C) 胸

44. 运动中和运动后的饮水，应用（ ）为原则

错误；正确答案：B

A) 少量少次 B) 少量多次 C) 多量少次

45. 篮球正式比赛每个决胜期为（ ）分钟，决胜期之间休息（ ）分钟。

错误；正确答案：A

A) 5、2 B) 5、10 C) 10、5 D) 5、5

46. 奥运会排球比赛采用（ ）制。

错误；正确答案：D

A) 单局胜 B) 七局四胜 C) 三局两胜 D) 五局三胜

47. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是（ ）。

错误；正确答案：B

A) 第四名 B) 亚军 C) 季军 D) 冠军

48. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

错误；正确答案：B

A) 上肢 B) 背后 C) 下肢

49. 在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。（ ）

错误；正确答案：A

A) 运动员失分 B) 运动员得分 C) 该分重赛 D) 继续比赛

50. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：B

A) 两次划手一次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 网球拍的基本握拍法有：（ ）

错误；正确答案：B, C, E

A) 双手握拍法 B) 东方式 C) 西方式 D) 单手握拍法
E) 大陆式

52. 校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：A, B, D

- A) 富有特色的体育讲座 B) 小型多样的运动竞赛 C) 体育必修课
D) 体育技能表演

53. 可以直接射门得分的定位球有()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 直接任意球 B) 球点球 C) 球门球 D) 中圈开球

54. 侵人犯规中包括身体非法接触, 如: ()。

错误; 正确答案: C, D

- A) 干扰球 B) 技术犯规 C) 带球撞人犯规 D) 拉人犯规

55. 发球时应注意的要点有()。

错误; 正确答案: 正确

- A) 手法正确 B) 抛球稳 C) 击球准 D) 击球有力

56. 对无球队员的防守, 必须把下面哪几项任务联系在一起积极进行防守。()

错误; 正确答案: A, C, D

- A) 防切入 B) 防移动 C) 防摆脱 D) 防接球

57. 南拳是指流传于我国南方各省的一种(), ()的拳术。

错误; 正确答案: B, C

- A) 摆扣走转 B) 节短势烈 C) 步法稳固 D) 节奏鲜明
E) 姿势舒展

58. 集体表演是指六人以上的()或()的集体演练。

错误; 正确答案: D, E

- A) 套路 B) 搏斗 C) 拳术 D) 徒手 E) 器械

59. 成人每天的工作、学习时间约以多少小时为不适宜? ()

错误; 正确答案: A, C, D

- A) 10 小时 B) 6 小时 C) 9 小时 D) 8 小时

60. 按照体育的特点把体育分为: ()

错误; 正确答案: A, C, E

- A) 社会体育 B) 娱乐游戏 C) 竞技体育 D) 体力劳动
E) 体育教育

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

2. 遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

3. 在发展体能时, 变换负荷练习法 (又称为变换练习法)。是指在不变改变负荷的条件下进行练习的方法。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5. 移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 棍术是以劈,扫,戳,挑,撩,拨等棍法为主,结合步型,步法,身法等所组成的套路演练形式。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 经常参加适当的体育运动可以增强抵抗力，降低心血管疾病的风险并提高生命的数量及质量。如果，运动员过度训练与频繁比赛，抵抗力会下降，更易感染疾病。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 球的整体在地面或空中越过边线或球门线，或裁判员鸣哨停止比赛时，比赛即成死球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 遗传对人体健康和寿命是没有影响的。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12. 不吃早餐可多吃高脂快餐，也能提供消化食物所需的乳糖。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 对练指在单练基础上, 两人或两人以上, 在预定条件下进行的攻防实战练习. ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

14. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 如果进食量过大而活动量不足, 多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重, 久之发胖

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 网球比赛中, 当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下, 接住此球的运动员失分

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 套路运动主要的内容有规定拳, 器械, 对练和集体表演和推手. ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

18. 队员原地持球, 做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

20. 在运动中发生的损伤, 统称为运动损伤。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21. 篮球场地长 () 米*宽 () 米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 26*4 ☐ B) 28*4 ☐ C) 26*5 ☐

D) 28*5

22. 一队场上队员不足()人, 比赛不能进行。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 5 人 ☐ B) 10 人 ☐ C) 7 人 ☐

D) 9 人

23. 一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 力量素质 ☐ B) 柔韧素质 ☐ C) 灵敏

素质

24. 运动员甲第一次发球失误, 第二次发球, 球在空中与邻场的球相撞, 裁判应判为: ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 重发球 ☐ B) 重赛 ☐ C) 双误

☐ D) 如到对方场区继续比赛

25. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 晏紫 ☐ B) 李娜 ☐ C) 孙甜甜

☐ D) 郑洁

26. 在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 篮球 ☐ B) 足球 ☐ C) 橄榄球

☐ D) 排球

27. 游泳时肌肉活动所耗热量比陆上(). ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 一样 ☐ B) 小 ☐ C) 大

28. 混合泳接力赛比赛时, 接力的顺序依次为()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自

☐ C) 蝶、仰、蛙、自

29. 联合会杯是: ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 世界女子网球团体赛 ☐ B) 世界网球俱乐部团体赛
- ☐ C) 世界青年网球团体赛 ☐ D) 世界男子网球团体赛

30. 清晨起床前空腹静卧心率是什么心率? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 起床心率 ☐ B) 运动心率 ☐ C) 基础心率
- ☐ D) 安静心率

31. 羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。
()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 整个握拍手部 ☐ B) 腰部 ☐ C) 推拍手的肘关节

32. ()朝始行武举制, 用考试的办法选拔武勇人才, 这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 唐 ☐ B) 清 ☐ C) 宋 ☐ D) 明

33. 篮板下沿与地面的高度应为 ()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 2.85 米 ☐ B) 2.90 米 ☐ C) 2.75 米

34. 正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 划手蹬腿 ☐ B) 划手蹬腿滑行 ☐ C) 蹬腿滑行

35. 混合泳接力赛比赛时, 接力的顺序依次为

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 蝶、仰、蛙、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自
- ☐ C) 仰、蛙、蝶、自

36. 发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 3 米 ☐ B) 6 米 ☐ C) 18 米
- ☐ D) 9 米

37. 机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去（ ）的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 5% ☐ B) 35% ☐ C) 15% ☐ D) 25%

38. 1988 年中国足球队突破重围终于进军（ ）奥运会决赛圈。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 悉尼 ☐ B) 洛杉矶 ☐ C) 亚特兰大
☐ D) 汉城

39. 单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) B 球员得分 ☐ B) 重赛 ☐ C) A 球员得分
☐ D) 球童得分

40. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。
（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 2 ☐ B) 3 ☐ C) 4 ☐ D) 5

41. 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在（ ）。 （ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 头的前部 ☐ B) 腿的前部 ☐ C) 肩的前部

42. 运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在（ ）之间效果最佳。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 110~115 ☐ B) 150~155
☐ C) 120~135 ☐ D) 140~145

43. 网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：A

- ☐ A) 分 ☐ B) 场 ☐ C) 局 ☐ D) 盘

44. 近代竞技游泳最初在（ ）等国出现。（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 澳大利亚和美国 ☐ B) 美国和英国 ☐ C) 英国和澳大利亚

45. 在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 篮球 ☐ B) 足球 ☐ C) 排球 ☐ D) 橄榄球

46. 现代奥运会创始人顾拜旦的名作是（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 《体育健康标准》 ☐ B) 《体育科学》
☐ C) 《体育颂》 ☐ D) 《体育与科学》

47. 羽毛球比赛中当球在（ ）击球就视为合法击球。（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 对方场区低于球网 ☐ B) 对方场区高于球网
☐ C) 本方场区上空

48. 马拉松跑的距离应为（ ）公里。（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 53 公里 ☐ B) 42.195 公里 ☐ C) 41.812 公里

49. 平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟 症的发生。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 骨折 ☐ B) 冠心病 ☐ C) 高血压
☐ D) 骨质疏松

50. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（ ）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 脚趾 ☐ B) 脚心 ☐ C) 跟腱 ☐ D) 筋膜

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 2002 年，教育部、国家体育总局未下发什么标准（试行方案）？（ ）

错误；正确答案：A,C,D

☐ A) 健康体质 ☐ B) 学生健康体质 ☐ C)

学生体质 ☐ D) 学生健康

52. 挑高球可分为：()

错误；正确答案：A, B

☐ A) 防守型 ☐ B) 进攻型 ☐ C) 截击型

☐ D) 高压球

53. 排球场上同列的有哪几个位置()。

错误；正确答案：A, B, C

☐ A) 3、6 ☐ B) 4、5 ☐ C) 1、2 ☐

D) 4、6

54. 足球比赛防守原则包括()

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 保持平衡 ☐ B) 控制 ☐ C) 收缩集中

☐ D) 延缓对方进攻

55. 正拍击球的动作要领：()

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 前挥击球 ☐ B) 后摆引拍 ☐ C) 随挥

跟进 ☐ D) 准备姿势

56. 身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一，它主要包括哪些内容 ()

错误；正确答案：A, B, D, E, F

☐ A) 身体组成成分 ☐ B) 姿势 ☐ C) 运动

消耗的成分 ☐ D) 体格 ☐ E) 营养状况 ☐

F) 体型

57. 构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A, B, C, E, F

☐ A) 生理功能水平 ☐ B) 身体形态发育水平

☐ C) 心理适应与发展水平 ☐ D) 每月对体育锻

炼在经济上投入的多少 ☐ E) 运动能力 ☐ F) 适应能力

58. 在体育学习过程中，人体会发生一系列的生理机能变化，这些机能变化分为几个阶段。（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D, E, F

- ☐ A) 恢复体能 ☐ B) 备活动 ☐ C) 学习前
状态 ☐ D) 进入学习状态 ☐ E) 定状态 ☐
F) 疲劳产生

59. 常用的阵容配备有（ ）。

错误；正确答案：B, D

- ☐ A) 三三配备 ☐ B) 四二配备 ☐ C) 四三
配备 ☐ D) 五一配备

60. 减肥的真正意义在于 ，造福于人类。

错误；正确答案：A, B, C

- ☐ A) 美化社会环境 ☐ B) 追求人生健康 ☐
C) 享受美好人生 ☐ D) 取悦他人

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外，口号口令也是很重要的一个因素。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

2. 要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。（ ）

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

3. 现时篮球界有一种观点认为“进攻能赢球，防守能获冠军”，因此必须攻守平衡发展。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

4. 体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（ ）33、体

质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5. 基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 温布尔顿锦标赛是在草地网球场上进行的，适合发球上网型选手，比赛的球速比较快。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12. 传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 拦截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20. 健康不是没有疾病，而是人们的身体和心理都处在完整的良好状态。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：A

☐ A) 划手\蹬腿\滑行 ☐ B) 划手\蹬腿

C) 蹬腿\滑行

22. 1910 年在上海成立()。

错误：正确答案：B

☐ A) 国术协会 ☐ B) 精武体育会 ☐ C) 中

央国术馆 ☐ D) 武林协会

23. 糖尿病是一种常见的()疾病。

错误：正确答案：C

☐ A) 高血压 ☐ B) 高脂血症 ☐ C) 内分泌

—代谢性 ☐ D) 神经衰弱

24. 篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误：正确答案：D

☐ A) 3 年 ☐ B) 2 年 ☐ C) 1 年

D) 4 年

25. () 时期, 以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起, 为民间的武术发展创造了有利条件。

错误：正确答案：B

☐ A) 唐朝 ☐ B) 宋朝 ☐ C) 商朝

D) 周朝

26. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所
为, 归根结底导致肥胖症的直接表现是() 储存大于消耗。

错误：正确答案：B

☐ A) 蛋白质 ☐ B) 脂肪 ☐ C) 糖

D) 肌肉

27. 裁判员判直接任意球的手势是()。

错误：正确答案：C

☐ A) 单臂下举 ☐ B) 双臂前举

C) ☐ D) 单臂上举 ☐ E) 单臂平举

28. 网球比赛中所谓的 game 是指()

错误：正确答案：A

☐ A) 场 ☐ B) 局 ☐ C) 盘 ☐ D)

分

29. 由高处跳下时, 应用什么部位着地? 同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 前脚掌 ☐ B) 膝关节 ☐ C) 全脚掌
- ☐ D) 后脚跟

30. 一般人心脏重量约是()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 350g ☐ B) 300g ☐ C) 250g ☐
- D) 200g

31. 战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：D

- ☐ A) 体育运动 ☐ B) 表演 ☐ C) 武舞
- ☐ D) 军事技能

32. 体育实践课以()为主要手段,通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施,构成了以教师为主导,学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 互动练习 ☐ B) 观摩教学 ☐ C) 理论
- 学习 ☐ D) 身体练习

33. 人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 有氧耐力 ☐ B) 力量耐力 ☐ C) 速度
- 耐力

34. 世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 3 ☐ B) 2 ☐ C) 1 ☐
- D) 4

35. 间接任意球直接踢入本方球门,应判罚()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 对方球门球 ☐ B) 角球 ☐ C) 重发
- ☐ D) 进球得分

36. 不吃早餐或乱吃高脂快餐,不能提供消化食物所需的(),因而破坏了肠胃之间的和谐,是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 消化酶 ☐ B) 无机盐 ☐ C) 乳糖
- ☐ D) 糖

37. 当球的几个球体, 无论在空中或地面越过边线或端线, 应判界外球?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 3/4 个 ☐ B) 1 个 ☐ C) 1/3 个
- ☐ D) 1/2 个

38. 现代足球运动起源于哪个州? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 美洲 ☐ B) 南美洲 ☐ C) 欧洲
- ☐ D) 亚洲

39. 排球场地的划线全部宽 ()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 8 厘米 ☐ B) 5 厘米 ☐ C) 3 厘米
- ☐ D) 10 厘米

40. 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中, 起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 和平的使者 ☐ B) 最受欢迎的人
- ☐ C) 穿着运动服的外交家

41. 掷界外球时, 掷球刹那必须()比赛场地。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 半身 ☐ B) 背向 ☐ C) 侧对
- ☐ D) 面向

42. 一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 十名 ☐ B) 七名 ☐ C) 十一名
- ☐ D) 八名

43. 球门宽(), 球门高 2.44 米。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 7.50 米 ☐ B) 7.32 米 ☐ C) 8.00 米
☐ D) 9.15 米

44. 奥运会排球比赛采用()制。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 七局四胜 ☐ B) 单局胜 ☐ C) 五局三
胜 ☐ D) 三局两胜

45. 场上的五号位是指()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 后排中间位置 ☐ B) 后排左侧位置 ☐ C) 前排中间位置 ☐ D) 前排左侧位置

46. 一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 10 人 ☐ B) 5 人 ☐ C) 7 人 ☐ D) 9 人

47. 平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟 症的发生。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 骨折 ☐ B) 冠心病 ☐ C) 骨质疏松
☐ D) 高血压

48. ()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 体育必修课 ☐ B) 康复保健课 ☐ C) 课余体育训练 ☐ D) 体育选修课

49. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 巴西三夺冠军 ☐ B) 巴西通过战争获得
☐ C) 雷米特是巴西人

50. 世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 二年 ☐ B) 四年 ☐ C) 一年 ☐ D) 三年

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育文化是关于人类体育运动 文化的总和。

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 制度 ☐ B) 经济 ☐ C) 精神 ☐ D) 物质

52. 传球技术中，主要负担球的压力的手指有（ ）。

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 小拇指 ☐ B) 食指 ☐ C) 中指
☐ D) 拇指

53. 副食能为人体提供丰富的 和无机盐营养物质及植物纤维等，对人体健康起中重要的作用。

错误；正确答案：A, B, C

- ☐ A) 维生素 ☐ B) 脂肪 ☐ C) 蛋白质
☐ D) 碳水化合物

54. 可警告的犯规（ ）

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 未得到裁判员的许可进入或重新进入比赛场地或故意离开比赛场地
☐ B) 手球犯规 ☐ C) 以语言或行动表示异议
☐ D) 队员持续违反规则

55. 为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 全面锻炼，均衡发展 ☐ B) 选测项目的实施
☐ C) 以长带短，以强补弱 ☐ D) 必测项目的实施
☐ E) 打标签及时突击

56. 网球发球的基本方法有：（ ）

错误；正确答案：A, B, C

- ☐ A) 切削发球 ☐ B) 平击发球 ☐ C) 发下旋球 ☐ D) 旋转发球

57. 网球比赛的司线员有哪些：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 底线司线员 ☐ B) 发球司线员 ☐ C) 发球中线司线员和司网 ☐ D) 边线司线员

58. 24. 正常人的安静心率在多少之间？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A, B, D

- ☐ A) 80~120 次/min ☐ B) 90~130 次/min ☐ C) 60~100 次/min ☐ D) 50~90 次/min

59. 正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 左心房 ☐ B) 左心室 ☐ C) 右心房 ☐ D) 右心室

60. 运动损伤分为哪三大类？()

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 肌肉损伤 ☐ B) 软组织损伤 ☐ C) 关节脱位 ☐ D) 骨折

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐法等。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

2. 副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5. 灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为。归根结底导致肥胖症的直接表现是蛋白质储存大于消耗。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8. 南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲，步法快速灵活，一种步法稳固，节短势烈的拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 体育锻炼具有全民性。不论男女老少，何种职业，都可以参加适当的锻炼（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实

践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到积极的促进作用。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（ ）33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 中国足球协会成立于 1955 年。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 单打比赛中，球员发球可以站在单打和双打边线假定处长线之间发球。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20. 经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 竞技游泳比赛中，（ ）泳姿速度最快（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 爬泳 ☐ B) 蛙泳 ☐ C) 蝶泳

22. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是（ ）。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 运动量过小 ☐ B) 体力劳动多为固定姿势易形成局部
劳损或职业病，从而影响健康 ☐ C) 体力劳动娱乐性和竞技性不
强 ☐ D) 运动量过大

23. 排球技术中属于无球技术的是（ ）。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 垫球 ☐ B) 准备姿势和移动 ☐ C) 发球
☐ D) 传球

24. 发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 失一分 ☐ B) 失去发球机会 ☐ C) 失误一次
☐ D) 不算，可重发

25. 一个好的二发战术是：（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 变化不同的旋转和速度 ☐ B) 以上都正确
☐ C) 稳定 ☐ D) 不要发浅球

26. 网球运动起源于：（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 法国 ☐ B) 英国 ☐ C) 澳大利亚
☐ D) 美国

27. 游泳时腿部抽筋多发生在脚（ ）以及小腿部位。（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 膝关节 ☐ B) 小腿前部 ☐ C) 脚弓

28. （ ）年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：A

☐ A) 1927 ☐ B) 1933 ☐ C) 1910 ☐

D) 1928

29. 比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚()。

错误；正确答案：D

☐ A) 取消该队员比赛资格。 ☐ B) 登记该队员犯规一次，对

方罚球 2 次。 ☐ C) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，抢篮

板球开始比赛。 ☐ D) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，并
在中线掷界外球。

30. 优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：B

☐ A) 15~20 次/min ☐ B) 40~50 次/min ☐

C) 20~30 次/min ☐ D) 50~90 次/min

31. 主食可以提供人体的()，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：D

☐ A) 脂肪 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 无机盐 ☐

D) 碳水化合物

32. 一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。()

错误；正确答案：B

☐ A) 3cm ☐ B) 1cm ☐ C) 2cm ☐

33. 球门宽()，球门高 2.44 米。

错误；正确答案：A

☐ A) 7.32 米 ☐ B) 8.00 米 ☐ C) 7.50 米 ☐

☐ D) 9.15 米

34. 运动中和运动后的饮水，应用()_为原则

错误；正确答案：C

☐ A) 少量少次 ☐ B) 多量少次 ☐ C) 少量多次 ☐

35. 一般人的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：A

☐ A) 50-70ml ☐ B) 300ml 以上 ☐

C) 200-300ml ☐ D) 100-200ml

36. 一般情况，区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

☐ A) 1-3-1 ☐ B) 2-2-1 ☐ C) 2-1-2 ☐

D) 2-3

37. 在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？()

错误；正确答案：B

☐ A) 橄榄球 ☐ B) 篮球 ☐ C) 排球 ☐

D) 足球

38. 运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：D

☐ A) 250-300ml ☐ B) 200-250ml ☐

C) 100-150ml ☐ D) 130-140ml

39. 在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：B

☐ A) 运动员得分 ☐ B) 运动员失分 ☐ C) 该分重

赛 ☐ D) 继续比赛

40. 篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：B

☐ A) 28*4 ☐ B) 28*5 ☐ C) 26*4 ☐

D) 26*5

41. ()代禁止民间习武，武术被保留在舞台上，武术受戏剧影响，套路走向艺术化，为后来套路的发展打下基础。

错误；正确答案：A

☐ A) 元 ☐ B) 明 ☐ C) 清 ☐ D) 宋

42. ()年在上海成立“精武体育会”。

错误；正确答案：A

☐ A) 1910 ☐ B) 1927 ☐ C) 1933 ☐

D) 1928

43. 世界大学生运动会每几年举办一次()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 3 ☐ B) 4 ☐ C) 2 ☐ D) 5

44. 间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 角球 ☐ B) 对方球门球 ☐ C) 进球得分
☐ D) 重发

45. 糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足，引起人体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 水电解质 ☐ B) 胰岛素 ☐ C) 糖
D) 无机盐

46. 排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 81 ☐ B) 36 ☐ C) 324
D) 162

47. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☐ C) 8

48. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 重发 ☐ B) 角球 ☐ C) 进球得分
D) 对方球门球

49. 一般足球比赛，上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 七名 ☐ B) 八名 ☐ C) 十一名
D) 十名

50. 战争的出现，使武术向()技能发展。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 体育运动 ☐ B) 表演 ☐ C) 军事技能
☐ D) 武舞

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 现在的场地概括起来可分为三大类：

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 沙土地 ☐ B) 草地 ☐ C) 塑胶地 ☐
- D) 硬地

52. 通背拳是指以(), (), (), (), ()五种手法为主要内容, 通过圈揽勾劫, 削摩拨搨等八法的运用, 而生化出许多动作的一种拳术.

错误；正确答案：A,B,C,D,F

- ☐ A) 劈 ☐ B) 钻 ☐ C) 摔 ☐ D) 拍
- ☐ E) 挑 ☐ F) 穿 ☐ G) 戳

53. ()以后, 冷兵器在()上的地位明显降低, 但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展.

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 军事 ☐ B) 武术 ☐ C) 近代 ☐ D)
- 明清 ☐ E) 格斗

54. 成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间? ()

错误；正确答案：B,C,D

- ☐ A) 6 小时 ☐ B) 10 小时 ☐ C) 9 小时 ☐
- D) 8 小时

55. 常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：C,D

- ☐ A) 四三配备 ☐ B) 三三配备 ☐ C) 五一配备
- ☐ D) 四二配备

56. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：C,D

- ☐ A) 踢或企图踢对方队员 ☐ B) 绊摔对方队员 ☐
- C) 越位、连踢及不正当行为 ☐ D) 危险动作

57. 我们通常所说的三大营养素是指: 。

错误；正确答案：B,C,D

- ☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 糖 ☐ C) 蛋白质 ☐
- D) 脂肪

58. 月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样? 以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

☐ A) 大量做 ☐ B) 避免做 ☐ C) 适当做 ☐

D) 可以做

59. 高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成 ，具有健康的体魄。

错误；正确答案：C, D

☐ A) 提高运动能力 ☐ B) 掌握常见运动创伤的处置方法

☐ C) 良好的行为习惯 ☐ D) 健康的生活方式

60. 散手指两人按照一定的规则使用(), (), ()等方法制胜对方的竞技运动.

错误；正确答案：B, D, E

☐ A) 拳 ☐ B) 打 ☐ C) 脚 ☐ D) 摔

☐ E) 踢

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 优秀运动员的安静心率通常为 15~30 次/min。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 遗传对人体健康和寿命是没有影响的。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8. 持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 在所有的决胜期中，球队应在每一决胜期后交换球篮开始比赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 经常参加适当的体育运动可以增强抵抗力，降低心血管疾病的风险并提高生命的数量及质量。如果，运动员过度训练与频繁比赛，抵抗力会下降，更易感染疾病。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 网球比赛中，球员不满司线员的判决，提出抗议，主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18. 举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 正面上手发球是以全手掌击球的（ ）部位。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 中上部 ☐ B) 上部 ☐ C) 中下部
☐ D) 下部

22. 发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 耐久跑 ☐ B) 快速跑 ☐ C) 跨栏跑

23. 足球阵型的变革是()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 全面型、WM 式 ☐ B) 四二四式
☐ C) WM 式 ☐ D) 四前锋制、四二四式和全面型

24. 正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液?()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 左心室 ☐ B) 右心房 ☐ C) 左心房
☐ D) 右心室

25. 我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 巴特尔 ☐ B) 王治郅 ☐ C) 姚明
☐ D) 易建联

26. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 就业 ☐ B) 就业和升学 ☐ C) 升学
☐ D) 就业或者升学

27. ()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 1953 ☐ B) 1950
☐ C) 1956 ☐ D) 1949

28. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是():

错误；正确答案：B

- ☐ A) 第 9 名 ☐ B) 第 8 名 ☐ C) 第 7 名

29. 球过半场要在()秒以内。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 5 秒 ☐ B) 7 秒 ☐ C) 3 秒
☐ D) 8 秒

30. 中长跑运动中常见的生理现象有极点和? ()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 第三次呼吸 ☐ B) 第四次呼吸
☐ C) 第一次呼吸 ☐ D) 第二次呼吸

31. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 大 ☐ B) 基本没变化 ☐ C) 一样
☐ D) 小

32. 裁判员判间接任意球的手势是()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 单臂前 45 度 ☐ B) 单臂上举
☐ C) 单臂平举 ☐ D) 双臂前举

33. 一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 3 ☐ B) 6 ☐ C) 5
D) 4

34. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告()

错误；正确答案：A

- ☐ A) AdvantageA ☐ B) DeuceA
☐ C) Advantage ☐ D) DeuceB

35. 没有需要治疗的身体疾病，体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 生理健康 ☐ B) 道德层次健康 ☐
- C) 心理健康 ☐ D) 社会适应健康

36. 三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 加餐 ☐ B) 晚餐 ☐ C) 午餐
- ☐ D) 早餐

37. 巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 5 次 ☐ B) 3 次 ☐ C) 6 次
- ☐ D) 4 次

38. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 后上方 ☐ B) 正上方 ☐ C) 前上方

39. 成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 9 小时 ☐ B) 10 小时 ☐ C) 6 小时
- ☐ D) 8 小时

40. 正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是？()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 60 分钟以上 ☐ B) 30 分钟—60 分钟
- ☐ C) 5 分钟—10 分钟 ☐ D) 10 分钟—30 分钟

41. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()_部接近较为合理？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 下肢 ☐ B) 上肢 ☐ C) 背后

42. 足球比赛中球压在边线上算不算出界？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 不算 ☐ B) 算 ☐ C) 没规定

43. 篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 28*4 ☐ B) 26*4 ☐
- C) 28*5 ☐ D) 26*5

44. 秦, 汉, 三国时, 不少武术项目被吸收到兴盛的“百戏”中, 使武术向着()方向发展。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 格斗 ☐ B) 强身 ☐ C) 军事技能
- ☐ D) 表演化

45. 游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 小腿前部 ☐ B) 膝关节 ☐ C)

脚弓

46. 球门宽(), 球门高 2.44 米。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 7.50 米 ☐ B) 9.15 米 ☐
- C) 7.32 米 ☐ D) 8.00 米

47. 低运球时, 主要以()为轴运球。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 肩关节 ☐ B) 腕关节 ☐ C) 肘
- 关节 ☐ D) 指关节

48. 1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 意大利 ☐ B) 英格兰 ☐ C) 中
- 国 ☐ D) 法国

49. 医学调查充分证明, 经常从事身体锻炼的人, 身心疾病的发病率和坚持锻炼的人相比()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 高 ☐ B) 没变化 ☐ C) 一样
☐ D) 低

50. 现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 减少饮酒 ☐ B) 节制饮食
☐ C) 减少吸烟 ☐ D) 身体锻炼

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 优秀的司线员的基本要素是：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 按时签订 ☐ B) 报位目标和充满自信的声音及表情
☐ C) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球
☐ D) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确

52. 经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能， 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 调节食欲 ☐ B) 强壮骨骼
☐ C) 保持良好的心理状态 ☐ D) 提高工作效率

53. ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 外角 ACE 球 ☐ B) 内角 ACE 球
☐ C) 前角 ACE 球 ☐ D) 后角 ACE 球

54. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 晚上睡前 ☐ B) 清晨 ☐ C) 中午
☐ D) 下午

55. 形意拳是指以三体式为基本姿势, 以(), (), (), (), ()五拳为基本拳法, 并吸取了龙, 虎, 猴, 马, 鸡, 鹞, 燕, 蛇, 鹰, 熊等十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.

错误; 正确答案: A, B, C, D, E

- ☐ A) 钻 ☐ B) 劈 ☐ C) 崩 ☐
D) 横 ☐ E) 炮

56. 网球比赛的项目分为: ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- ☐ A) 男子单打和女子单打 ☐ B) 男女混合双打
☐ C) 男子双打和女子双打 ☐ D) 男子团体和女子团体

57. 最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A, C, D

- ☐ A) 160 ☐ B) 220 ☐
C) 200 ☐ D) 180

58. 在环境因素中, 人的 是影响人体能量平衡的两个主要因素, 从而影响体重。

错误; 正确答案: A, B

- ☐ A) 膳食营养的摄取量 ☐ B) 体力活动水平
☐ C) 睡眠时间 ☐ D) 遗传基因

59. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误; 正确答案: A, B

- ☐ A) 35 分钟 ☐ B) 55 分钟 ☐ C) 60 分钟
☐ D) 15 分钟

60. 体育运动对心脏的影响有 ()

错误; 正确答案: C, D

- ☐ A) 没影响 ☐ B) 心脏的容量和每博输出量
减小 ☐ C) 心脏增大 ☐ D) 心脏的容量和
每博输出量增加 ☐ E) 心脏增大

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

2. 全校有 8 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛的场数是 28 场。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

3. 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

4. 国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。（ ）

错误；正确答案：错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

5. 拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

6. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

7. 副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

8. 在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 运动损伤分为软组织损伤、关节脱位、骨折三大类。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡少量、多次饮水的方式。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20. 在发球时，不允许双脚离地。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 下列何种运动，在位置安排会有一个守门员？

错误；正确答案：D

☐ A) 足球 ☐ B) 手球 ☐ C) 曲棍球 ☐
D) 以上皆是

22. 当球的几个球体，无论在空中或地面越过边线或端线，应判界外球？()

错误；正确答案：D

☐ A) 1/2 ☐ B) 1/3 ☐ C) 3/4 ☐
D) 1

23. 一般足球比赛，上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：B

☐ A) 八名 ☐ B) 十一名 ☐ C) 十名 ☐
D) 七名

24. ()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：A

☐ A) 1927 ☐ B) 1933 ☐ C) 1910 ☐
D) 1928

25. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：B

☐ A) 弯曲 ☐ B) 伸直 ☐ C) 略弯后伸直

26. 竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 蝶泳 ☐ B) 爬泳 ☐ C) 蛙泳

27. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 脚趾 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 跟腱 ☐ D)

脚心

28. () 是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 唐朝 ☐ B) 宋朝 ☐ C) 秦汉 ☐ D)

明清

29. 足球阵型的三次变革分别是由()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 巴西、荷兰、阿根廷人 ☐ B) 匈牙利、巴西、荷兰人
☐ C) 巴西、意大利、英国人 ☐ D) 巴西、荷兰、法国人

人

30. 排球成人女子网高()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 2.30 米 ☐ B) 2.40 米 ☐ C) 2.43 米
☐ D) 2.24 米

31. 篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 加拿大 ☐ B) 美国 ☐ C) 英国

32. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 巴拉克 ☐ B) 克林斯曼 ☐ C) 克洛泽
☐ D) 贝肯鲍尔

33. 运动系统的主要功能是使人体()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 骨骼活动 ☐ B) 运动 ☐ C) 肌肉收缩
☐ D) 休息

34. 变速跑是队员在跑动中() 来完成攻守任务的一种方法。()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 突然制动速度 ☐ B) 利用速度的变换 ☐ C)

突然改变方向

35. 第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1958 年上海市 ☐ B) 1958 年天津市 ☐
C) 1959 年北京市 ☐ D) 1959 年广东省

36. 运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 免疫系统 ☐ B) 呼吸系统 ☐ C) 神经系统
☐ D) 心血管系统

37. 现代排球运动起源于（）。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 英国 ☐ B) 中国 ☐ C) 巴西 ☐ D)

美国

38. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是（）储存大于消耗。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 蛋白质 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 糖 ☐ D)

脂肪

39. 人体各器官系统根据内环境的变化，总需要保持适度的紧张或放松度，过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 极小 ☐ B) 极大 ☐ C) 没影响 ☐

D) 一般

40. 球员接球后双脚同时落地，其中枢脚是（）。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 左脚 ☐ B) 右脚 ☐ C) 双脚任意一脚

☐ D) 没有

41. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（D）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 跟腱 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 脚趾 ☐ D)

脚心

42. 危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 红牌 ☐ B) 间接任意球 ☐ C) 点球 ☐
- D) 直接任意球

43. 低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 肩关节 ☐ B) 指关节 ☐ C) 腕关节 ☐
- D) 肘关节

44. 肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，()仅是判断肥胖的参数之一。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 肌肉量 ☐ B) 身高 ☐ C) 脂肪量 ☐
- D) 体重

45. 运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 400-500g ☐ B) 300-400g ☐
- C) 500-600g ☐ D) 200-300g

46. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 基本没变化 ☐ B) 一样 ☐ C) 大 ☐
- D) 小

47. 世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 三年 ☐ B) 四年 ☐ C) 一年 ☐ D)
- 二年

48. 运动中和运动后的饮水，应用()为原则()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 少量多次 ☐ B) 少量少次 ☐ C) 多量少次

49. 规则规定，在比赛中某队场上队员少于()时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1 名 ☐ B) 3 名 ☐ C) 2 名 ☐ D) 4

名

50. 奥运会排球比赛采用()制。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 五局三胜 ☐ B) 三局两胜 ☐ C) 七局四胜
☐ D) 单局胜

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？以下哪个选项不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 60%~~70% ☐ B) 70%~~80% ☐
C) 40%~~50% ☐ D) 50%~~60%

52. 以下哪种法规需判罚间接任意球（ ）

错误；正确答案：A, C

- ☐ A) 阻挡对方守门员从其手中发球 ☐ B) 拉扯对方队员
☐ C) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例 ☐ D) 为了

得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员

53. 现阶段我国普通高等院校的体育课程的形式有三种： 。

错误；正确答案：A, B, D

- ☐ A) 体育选修课 ☐ B) 体育保健课 ☐ C) 体育理论课
☐ D) 体育必修课

54. 我国的篮球运动员曾先后有哪几位加盟 NBA()。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 姚明 ☐ B) 巴特尔 ☐ C) 王治郅 ☐
D) 易建联

55. 投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 扣篮 ☐ B) 原地投篮 ☐ C) 跳起投篮
☐ D) 进间投篮

56. 不良行为包括()。

错误； 正确答案： A, B, C, D

- ☐ A) 侵犯行为 ☐ B) 非道德行为 ☐ C) 粗鲁行为
☐ D) 冒犯行为

57. 减肥的真正意义在于 ， 造福于人类。

错误； 正确答案： A, B, C

- ☐ A) 美化社会环境 ☐ B) 享受美好人生 ☐ C) 追
求人生健康 ☐ D) 取悦他人

58. 裁判员执行任务是必须做到： ()

错误； 正确答案： A, B, C, D

- ☐ A) 公正 ☐ B) 认真 ☐ C) 严肃 ☐ D)
准确

59. 休息可以分为哪两类？ ()

错误； 正确答案： C, D

- ☐ A) 连续性休息 ☐ B) 间断性休息 ☐ C) 活动性
休息 ☐ D) 安静性休息

60. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？ 以下选项哪些不正确 ()

错误； 正确答案： A, C, D

- ☐ A) 下午 ☐ B) 晚上睡前 ☐ C) 清晨 ☐
D) 中午

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 健康不是没有疾病，而是人们的身体和心理都处在完整的良好状态。

错误； 正确答案： 正确

- ☒ 正确 ☐ 错误

2. 古代足球游戏起源于中国。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.体育锻炼的原则包括被动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则、安全性原则。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5.肌肉体积增大的原因是肌纤维增粗的结果而不是数量的增多，力量练习可以使肌纤维最大程度地增粗。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.运动损伤分为软组织损伤、关节脱位、骨折三大类。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.棍术是以劈,扫,戳,挑,撩,拨等棍法为主,结合步型,步法,身法等所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.为了保持适宜的体重，人体要保持摄入的能量大于消耗的能量。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30%~40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.后天环境条件对体质的影响主要有（1）营养（2）社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素（3）劳动条件（4）自然环境。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.排球比赛中最积极、有效的得分手段是（）。

错误；正确答案：D

☐ A) 拦网 ☐ B) 吊球 ☐ C) 发球 ☐ D) 扣球

22.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：B

☐ A) 嘴呼嘴吸 ☐ B) 鼻呼嘴吸 ☐ C) 憋气

23.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名（）

错误；正确答案：B

☐ A) 第 3 名 ☐ B) 第 2 名 ☐ C) 第 4 名

24.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min?（）

错误；正确答案：B

☐ A) 50~90 次/min ☐ B) 40~50 次/min ☐ C) 20~30 次/min ☐ D) 15~20 次/min

25.世界杯的创始人是谁?（）

错误；正确答案：B

☐ A) 雷米特 ☐ B) 朱尔斯·雷米特 ☐ C) 罗伯特·格林 ☐ D) 阿维拉热

26.人体每天的需水量约在（）升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1 ☐ B) 6---7 ☐ C) 5 ☐ D) 2—3

27.一般人心脏重量约是()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 300g ☐ B) 200g ☐ C) 350g ☐ D) 250g

28.篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1905 年 ☐ B) 1892 年 ☐ C) 1891 年 ☐ D) 1906 年

29.羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 推拍手的肘关节 ☐ B) 腰部 ☐ C) 整个握拍手部

30.羽毛球比赛发球时, 球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 胸 ☐ B) 膝 ☐ C) 腰

31.世界杯的创始人是谁?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 雷米特 ☐ B) 罗伯特·格林 ☐ C) 阿维拉热 ☐ D) 朱尔斯·雷米特

32.游泳比赛中, 二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 最好成绩 ☐ B) 平均成绩 ☐ C) 最差成绩

33.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律, 使骨变得更加粗壮和坚固; 在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 多吃肉类 ☐ B) 多吃钙片 ☐ C) 增加体重 ☐ D) 体育运动

34.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行□西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 东南赛区 ☐ B) 西北赛区 ☐ C) 东北赛区 ☐ D) 西南赛区

35.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 第四名 ☐ B) 冠军 ☐ C) 季军 ☐ D) 亚军

36.下列不属于竞赛规则的基本内容是：（）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 竞赛名称 ☐ B) 参赛资格 ☐ C) 目的任务 ☐ D) 比赛安排

37.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 心血管系统 ☐ B) 免疫系统 ☐ C) 呼吸系统 ☐ D) 神经系统

38.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 此分重赛 ☐ B) 此分算，下次应站在正确位置发球 ☐ C) 发球员此局算输 ☐ D) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束

39.在体育学习过程中，人体机能必须承受一定的运动负荷，使机体产生一系列良性变化，机能对这些变化有一个运动负荷适应过程，这个运动负荷适应过程是（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最小运动负荷 ☐ B) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最大运动负荷 ☐ C) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最小运动负荷 ☐ D) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最大运动负荷

40.间接任意球直接踢入对方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 进球得分 ☐ B) 重发 ☐ C) 角球 ☐ D) 对方球门球

41.血压是指血管内的什么对单位面积血管壁的侧压力?（）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 水分 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 血液 ☐ D) 细胞

42.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1929 ☐ B) 1927 ☐ C) 1933 ☐ D) 1910

43.目前普遍认为, ()是防治骨质疏松症的基础,也是重要手段之一,而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 多休息 ☐ B) 保证睡眠 ☐ C) 营养疗法 ☐ D) 健身活动

44.主食可以提供人体的(),也是人体能量的主要来源。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 无机盐

45.()是武术套路的雏形.

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 易筋经 ☐ B) 五禽戏 ☐ C) 武舞 ☐ D) 八段锦

46.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触,连续向前迈进,没腾空过程,且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 弯曲 ☐ B) 略弯后伸直 ☐ C) 伸直

47.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 时间 ☐ B) 强度 ☐ C) 次数 ☐ D) 安全

48.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 跨栏跑 ☐ B) 耐久跑 ☐ C) 快速跑

49.人体在正常情况下,什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 傍晚 ☐ B) 中午 ☐ C) 清晨 ☐ D) 午夜

50.世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 四年 ☐ B) 三年 ☐ C) 二年 ☐ D) 一年

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.体育的功能有哪些（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,F

- ☐ A) 经济功能 ☐ B) 娱乐功能 ☐ C) 教育功能 ☐ D) 政治功能 ☐ E) 社交功能
- ☐ F) 健身功能

52.世界排球三大赛事有()。

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 奥运会 ☐ B) 世锦赛 ☐ C) 世界杯 ☐ D) 大冠军杯

53.体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

错误；正确答案：A,D,E

- ☐ A) 使肺通气量增加 ☐ B) 肺容量减小增加呼吸次数 ☐ C) 没什么影响 ☐ D) 高胸廓顺

应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 ☐ E) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高

54.呼吸系统包括（ ）

错误；正确答案：B,E

- ☐ A) 嘴 ☐ B) 肺泡 ☐ C) 心脏 ☐ D) 胃 ☐ E) 呼吸道

55.高校体育工作包括，和校园体育文化节的内容，这是实现高校体育目标的基本途径。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 体育课 ☐ B) 课余体育竞赛 ☐ C) 课余体育训练 ☐ D) 课外体育活动

56.大学生体育学习内容的确定选择依据是体育学习自身特点，可分为（ ）

错误；正确答案：A,B,C

☐ A) 《学生体质健康标准》 ☐ B) 体育运动实践 ☐ C) 体育一般基础理论知识 ☐ D) 期末考核结果

57.比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员，包括()。

错误；正确答案：A,B,D

☐ A) 捡球员 ☐ B) 擦地板员 ☐ C) 记录员 ☐ D) 播音员

58.当前国内外流行的锻炼方法有哪些？()

错误；正确答案：A,B,C

☐ A) 有氧锻炼法 ☐ B) 消遣娱乐法 ☐ C) 发达肌肉法 ☐ D) 三从一大法

59.身体锻炼对精神、情绪的影响 ()

错误；正确答案：C,E

☐ A) 可使人心理宝石高度紧张 ☐ B) 可以增加多种身心疾病 ☐ C) 可使人心理保持适宜的紧张度 ☐ D) 没什么影响 ☐ E) 可以减少和避免多种身心疾病

60.下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C

☐ A) 用掌心托球 ☐ B) 投篮手臂无跟随动作 ☐ C) 投篮手臂过分外展 ☐ D) 起跳不充分

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 甲队上半时全队累计犯规已达 8 次，甲 4 持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误
正确 错误

2. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误
正确 错误

3. 在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确
正确 错误

4. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误
正确 错误

5. 国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误
正确 错误

6. 全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. “要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说”“贵在坚持””。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的 40%~50% 。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：C

A) 巴西通过战争获得 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西三夺冠军
军

22. () 年在上海成立“精武体育会”。

错误；正确答案：D

A) 1928 B) 1927 C) 1933 D) 1910

23. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛 D)
英国温布敦公开赛

24. 篮球运动是美国人() 发明的。

错误；正确答案：A

A) 詹姆斯·奈史密斯 B) 罗伯茨 C) 来会里 D) 斯
特恩

25. 全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误；正确答案：D

A) 最大通气量 B) 每搏输出量 C) 心脏容量 D) 肺
活量

26. () 能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：C

A) 旅游 B) 睡眠 C) 体育锻炼 D) 与朋友聊天

27. 100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误；正确答案：D

A) 思维能力 B) 工作能力 C) 听觉能力 D) 灵活性

28. 1910 年在上海成立() 。

错误；正确答案：B

A) 国术协会 B) 精武体育会 C) 武林协会 D) 中央
国术馆

29. 如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：D

A) 喊出界 B) 喊好球并继续比赛 C) 重赛 D) 不要说话并继续比赛

30. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛

错误；正确答案：D

A) 英国温布敦公开赛 B) 法国公开赛 C) 美国公开赛
D) 德国公开赛

31. 被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：C

A) 英国 B) 印度 C) 法国 D) 美国

32. 战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：D

A) 武舞 B) 体育运动 C) 表演 D) 军事技能

33. 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误；正确答案：C

A) 和平的使者 B) 最受欢迎的人 C) 穿着运动服的外交家

34. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分,应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 间接任意球 B) 红牌及直接任意球 C) 红牌及间接任意球
D) 黄牌

35. 现代身心医学证明,人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：C

A) 减少饮酒 B) 节制饮食 C) 身体锻炼 D) 减少吸烟

36. 羽毛球比赛发球时,球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：C

A) 胸 B) 膝 C) 腰

37. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

A) 30% B) 35% C) 40% D) 45%

38. 血压包括收缩压和什么压?()

错误；正确答案：D

A) 大气压 B) 低气压 C) 重力压 D) 舒张压

39. 发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：C

A) 跨栏跑 B) 快速跑 C) 耐久跑

40. 掷界外球时,球未进入场内,应()。

错误；正确答案：B

A) 对方掷界外球 B) 重掷 C) 对方发直接任意球
D) 对方发间接任意球

41. 世界卫生组织在1992年明确指出:世界上最好的运动是。

错误；正确答案：C

A) 慢跑 B) 登山 C) 散步 D) 游泳

42. 危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：D

A) 点球 B) 直接任意球 C) 红牌 D) 间接任意球

43. ()可以有力地推动群众性体育运动的开展，有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误；正确答案：C

A) 体育选修课 B) 体育必修课 C) 体育竞赛 D) 体育保健课

44. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：D

A) 8 B) 12 C) 4 D) 6

45. 按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？()

错误；正确答案：B

A) 血液 B) 淋巴 C) 汗水 D) 水分

46. 决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：C

A) 9 分 B) 7 分 C) 8 分 D) 5 分

47. 网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差，控球好 B) 弹性较好，控球较差 C) 弹性较好，控球较好 D) 弹性较差，控球较差

48. 半场人盯人防守遵循的原则是()。

错误；正确答案：D

A) 以人为主 B) 以球为主 C) 球、区兼顾以人为主 D) 人球兼顾以人为主

49. 三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：B

A) 晚餐 B) 早餐 C) 午餐 D) 加餐

50. 运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。()

错误；正确答案：C

A) 禁赛 B) 取消参赛资格 C) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 D) 取消比赛成绩

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：C,D

A) 色盲 B) 近视眼 C) 白内障 D) 眼盲症

52. 中国女排分别在哪些奥运会获得金牌()。

错误；正确答案：A,C

- A) 雅典奥运会 B) 巴塞罗那奥运会 C) 洛杉矶奥运会
D) 北京奥运会

53. 下面哪些是比赛中防守快攻的方法？()。

错误；正确答案：A,C

- A) 防守快下队员 B) 盖帽 C) 封堵第一传和接应点
D) 断球

54. 运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

- A) 呼吸强度 B) 运动强度 C) 心跳强度 D) 天气热度

55. 高校体育的社会适应目标：表现出良好的 ，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯。

错误；正确答案：B,C

- A) 不与他人合作 B) 体育道德 C) 合作精神 D) 个人英雄主义

56. 自由人在场上不能做的技术动作有()。

错误；正确答案：A,B,C

- A) 发球 B) 扣球 C) 拦网 D) 传球

57. 成人每天的工作、学习时间约以多少小时为不适宜？()

错误；正确答案：A,C,D

- A) 10 小时 B) 6 小时 C) 8 小时 D) 9 小时

58. ()以后，冷兵器在()上的地位明显降低，但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展。

错误；正确答案：B,D

- A) 格斗 B) 军事 C) 明清 D) 近代 E) 武术

59. 下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C

- A) 投篮手臂无跟随动作 B) 用掌心托球 C) 投篮手臂过分外展 D) 起跳不充分

60. 足球运动的特点有()。

错误；正确答案：B,C,D

- A) 培养优良品质、有利于精神文明建设 B) 对抗剧烈、拼抢凶猛、不受气候和场地条件限制 C) 比赛场地大、人数多、时间长、运动量大
D) 技术动作多、战术复杂、难度大

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.一名运动员站在发球线外被发出的球在落地前击到，他将得到这一分。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.一名运动员站在场地的外面用手接住球，他将得到这一分。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.快速跑能有效的的发展人的有氧代谢能力，耐力素质，提高人的抗疲劳能力，改善患呼吸系统和心血管系统的功能。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（）部

错误；正确答案：C

- ☐ A) 推拍手的肘关节 ☐ B) 腰部 ☐ C) 整个握拍手部

22.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 上肢 ☐ B) 背后 ☐ C) 下肢

23.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 自由人 ☐ B) 二传手 ☐ C) 副攻手 ☐ D) 主攻手

24.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 草地 ☐ B) 土地 ☐ C) 任何场地 ☐ D) 硬地

25.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 最差成绩 ☐ B) 平均成绩 ☐ C) 最好成绩

26.一般投掷项目成绩均以 () 厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 1 厘米 ☐ B) 3 厘米 ☐ C) 2 厘米

27.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用 () 向后“扒地”。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 全脚掌 ☐ B) 前脚掌 ☐ C) 脚后跟

28.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 锻炼性格 ☐ B) 好勇斗狠 ☐ C) 医疗康复 ☐ D) 强身健体

29.大力神杯的前身是什么？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 土伦杯 ☐ B) 雷米特杯 ☐ C) 斯韦思林杯 ☐ D) 德劳内杯

30.足球比赛中球压在边线上算不算出界？()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 算 ☐ B) 不算 ☐ C) 没规定

31.水是人身体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 60%~~70% ☐ B) 50%~~60% ☐ C) 40%~~50% ☐ D) 70%~~80%

32.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人？()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 美国 ☐ B) 法国 ☐ C) 英国 ☐ D) 印度

33.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：B

- ☐ A) FC ☐ B) FIFA ☐ C) ITTF ☐ D) GOLF

34.世界大学生运动会每几年举办一次()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 5 ☐ B) 2 ☐ C) 4 ☐ D) 3

35.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的（）部。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 膝 ☐ B) 胸 ☐ C) 腰

36.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 推球 ☐ B) 脚踢球 ☐ C) 捞球 ☐ D) 按球

37.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（）决出名次。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 同一高度上失败次数多少 ☐ B) 成绩相等高度上试跳次数多少 ☐ C) 全赛中失败次数多少

38.大力神杯的前身是什么?()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 德劳内杯 ☐ B) 土伦杯 ☐ C) 雷米特杯 ☐ D) 斯韦思林杯

39.成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 2000-3000ml ☐ B) 3000-4000ml ☐ C) 4000-5000ml ☐ D) 1000-2000ml

40.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 四个 ☐ B) 一个 ☐ C) 三个 ☐ D) 两个

41.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 前旋转 ☐ B) 侧旋转 ☐ C) 后旋转 ☐ D) 不旋转

42.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行?()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 中午 ☐ B) 下午 ☐ C) 晚上睡前 ☐ D) 清晨

43.在一个有争议的情况下,谁是最终决定者:()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 任何清晰看到此问题的人 ☐ B) 比赛中的运动员 ☐ C) 教练 ☐ D) 次分自动重赛

44.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 10 ☐ B) 12 ☐ C) 15 ☐ D) 8

45.重复次数少而阻力大的练习,能很快()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 增加肌肉运动的耐力 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增强力量

46.掷界外球时,球未进入场内,应()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 对方发直接任意球 ☐ B) 对方发间接任意球 ☐ C) 对方掷界外球 ☐ D) 重掷

47.人体各器官系统根据内环境的变化,总需要保持适度的紧张或放松度,过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 极大 ☐ B) 极小 ☐ C) 一般 ☐ D) 没影响

48.在体育学习过程中,人体机能必须承受一定的运动负荷,使机体产生一系列良性变化,机能对这些变化有一个运动负荷适应过程,这个运动负荷适应过程是()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最大运动负荷 ☐ B) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最大运动负荷 ☐ C) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最小运动负荷 ☐ D) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最小运动负荷

49.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 心脏 ☐ B) 身高 ☐ C) 血压 ☐ D) 体形

50.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 出手高度 ☐ B) 预先速度 ☐ C) 工作距离

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.人体约需要 42 种以上的营养物质,包括、必需微量元素、和水等。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 脂肪 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 碳水化合物 ☐ D) 维生素及矿物质

52.高校体育工作包括，和校园体育文化节的内容，这是实现高校体育目标的基本途径。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 课余体育竞赛 ☐ B) 体育课 ☐ C) 课外体育活动 ☐ D) 课余体育训练

53.下面哪些成员不属于记录台人员。()。

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 统计员 ☐ B) 技术代表 ☐ C) 记录员 ☐ D) 24 秒计时员

54.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

- ☐ A) 220 ☐ B) 200 ☐ C) 180 ☐ D) 160

55.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 右心室 ☐ B) 右心房 ☐ C) 左心房 ☐ D) 左心室

56.“三威胁”姿势指的是()。

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 可以突破 ☐ B) 可以投篮 ☐ C) 可以传球 ☐ D) 可以得分

57.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：B,D

- ☐ A) 手球 ☐ B) 守门员手接队友脚踢回传球 ☐ C) 踢人犯规 ☐ D) 危险动作

58.无氧耐力是指机体在 () 的情况下，能坚持 () 时间工作的能力。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 缺氧,较短 ☐ B) 缺氧,较长 ☐ C) 有氧,较短 ☐ D) 有氧,较长

59.大学体育学习内容选择原则是哪四个 ()

错误；正确答案：A,C,D,E

- ☐ A) 健康第一 ☐ B) 随便选一个进行学习 ☐ C) 身心合一 ☐ D) 以人为本，为我所用
☐ E) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 ☐ F) 哪个项目考试好

及格选哪个项目

60.()是唐代阵战的重要武器；()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：D,E

- ☐ A) 棍 ☐ B) 格斗 ☐ C) 枪 ☐ D) 剑 ☐ E) 刀

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.网球比赛中，接发球运动员必须站在他的场地界线以内接球。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.套路演练在技术上特别要求把内在的精,气,神与外部的形体活动区别开来,做到手到眼到,形断神连,使意识,呼吸,动作协调一致.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.第1—5局，每当领先队达到8或16分时自动执行（技术暂停）。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种有力,快速,灵活的拳术.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.在发展体能中,要避免消极性,利用积极性,如:力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.网球比赛中,比赛因雨暂停,此时球员可以接受指导

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.当球飞向体侧来不及移动对正来球时,要采用背向双手垫球。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言，应判罚()。

错误；正确答案：D

☐ A) 对方发直接任意球 ☐ B) 对方发间接任意球 ☐ C) 黄牌 ☐ D) 红牌

22.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误；正确答案：D

☐ A) 红牌 ☐ B) 点球 ☐ C) 警告 ☐ D) 越位

23.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

☐ A) 球门 ☐ B) 中线 ☐ C) 对方球门线 ☐ D) 本方球门线

24.()可以有力地推动群众性体育运动的开展，有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 体育保健课 ☐ B) 体育选修课 ☐ C) 体育竞赛 ☐ D) 体育必修课

25.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化?

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 传染性皮肤病 ☐ B) 腹泻 ☐ C) 胃病

26.篮板下沿与地面的高度应为()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 2.90 米 ☐ B) 2.85 米 ☐ C) 2.75 米

27.游泳比赛总共有多少种游泳姿势? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 8 种 ☐ B) 6 种 ☐ C) 2 种 ☐ D) 4 种

28.球过半场要在()秒以内。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 5 秒 ☐ B) 7 秒 ☐ C) 8 秒 ☐ D) 3 秒

29.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 斯韦思林杯 ☐ B) 雷米特杯 ☐ C) 土伦杯 ☐ D) 德劳内杯

30.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 90~130 次/min ☐ B) 60~100 次/min ☐ C) 80~120 次/min ☐ D) 50~90 次/min

31.个人混合泳比赛中, 四种泳姿的顺序为

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蝶、仰、蛙、自 ☐ C) 蛙、仰、蝶、自

32.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 弹性较差,控球好 ☐ B) 弹性较好,控球较好 ☐ C) 弹性较好,控球较差 ☐ D) 弹性较差,控球较差

33.1927 年国民党政府在南京成立了().

错误：正确答案：D

- ☐ A) 精武体育会 ☐ B) 国术协会 ☐ C) 中央国术馆 ☐ D) 武林协会

34.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？ ()

错误：正确答案：B

- ☐ A) 2004 年 ☐ B) 2002 年 ☐ C) 2003 年 ☐ D) 2001 年

35.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛

错误：正确答案：D

- ☐ A) 美国公开赛 ☐ B) 法国公开赛 ☐ C) 英国温布敦公开赛 ☐ D) 德国公开赛

36.自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误：正确答案：D

- ☐ A) 17 ☐ B) 18 ☐ C) 16 ☐ D) 19

37.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误：正确答案：A

- ☐ A) 稳定状态 ☐ B) 恢复体能 ☐ C) 入学习状态 ☐ D) 准备活动

38.()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误：正确答案：A

- ☐ A) 课余体育训练 ☐ B) 体育选修课 ☐ C) 体育必修课 ☐ D) 康复保健课

39.1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆.

错误：正确答案：B

- ☐ A) 广州 ☐ B) 南京 ☐ C) 北京 ☐ D) 天津

40.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误：正确答案：A

- ☐ A) 李娜 ☐ B) 晏紫 ☐ C) 郑洁 ☐ D) 孙甜甜

41.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名()

错误：正确答案：A

- ☐ A) 第2名 ☐ B) 第4名 ☐ C) 第3名

42.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1910 ☐ B) 1933 ☐ C) 1928 ☐ D) 1927

43.半场人盯人防守遵循的原则是()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 球、区兼顾以人为主 ☐ B) 人球兼顾以人为主 ☐ C) 以人为主 ☐ D) 以球为主

44.商周时期,军事训练的主要形式是田猎和()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 相扑 ☐ B) 手搏 ☐ C) 角抵 ☐ D) 武舞

45.持球队员突破后，利用传球与同伴配合的方法是()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 传切 ☐ B) 主动传球 ☐ C) 突分 ☐ D) 篮球意识

46.运动时心率的快慢与什么强度有关? ()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 运动强度 ☐ B) 呼吸强度 ☐ C) 心跳强度 ☐ D) 天气热度

47.变速跑是队员在跑动中（ ）来完成攻守任务的一种方法。()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 突然制动速度 ☐ B) 突然改变方向 ☐ C) 利用速度的变换

48.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放，进而以愉快的心情，充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 冠心病 ☐ B) 神经衰弱 ☐ C) 高血压 ☐ D) 糖尿病

49.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率? ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 运动心率 ☐ B) 起床心率 ☐ C) 基础心率 ☐ D) 安静心率

50.什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 散步 ☐ B) 站立 ☐ C) 冥想 ☐ D) 睡眠

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.糖尿病病人可出现 等症状。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 多食 ☐ B) 多饮 ☐ C) 消瘦 ☐ D) 多尿

52.在环境因素中, 人的 是影响人体能量平衡的两个主要因素, 从而影响体重。

错误; 正确答案: B,D

- ☐ A) 遗产基因 ☐ B) 体力活动水平 ☐ C) 睡眠时间 ☐ D) 膳食营养的摄取量

53.形意拳是指以三体式为基本姿势,以(),(),(),(),()五拳为基本拳法,并吸取了龙,虎,猴,马,鸡,鹞,燕,蛇,鹰,熊等十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

- ☐ A) 横 ☐ B) 钻 ☐ C) 劈 ☐ D) 炮 ☐ E) 崩

54.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下, 什么样的学习过程。 ()

错误; 正确答案: A,B,F

- ☐ A) 有目的 ☐ B) 有计划 ☐ C) 无计划 ☐ D) 无目的 ☐ E) 无组织 ☐ F) 有组织

55.网球握拍方法有哪几种? ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 大陆式 ☐ B) 东方式 ☐ C) 半西方式和超西方式 ☐ D) 西方式

56.发球时应注意的要点有()。

错误; 正确答案: A,C,D

- ☐ A) 击球准 ☐ B) 击球有力 ☐ C) 抛球稳 ☐ D) 手法正确

57.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

☐ A) 中底结合 ☐ B) 中中结合 ☐ C) 高中结合 ☐ D) 高高结合

58.体育锻炼的原则包括哪些? ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

☐ A) 针对性原则 ☐ B) 安全性原则 ☐ C) 全面性原则 ☐ D) 被动性原则 ☐ E) 循序渐进原则 ☐ F) FIT 监控原则

59.传球技术中, 主要负担球的压力的手指有()。

错误; 正确答案: A,B,D

☐ A) 中指 ☐ B) 拇指 ☐ C) 小拇指 ☐ D) 食指

60.短兵指两人手持一种藤,皮,棉制作的短棒似的器械,在 16 市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用(),(),(),(),(),斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误; 正确答案: B,C,E,F,G

☐ A) 挑 ☐ B) 砍 ☐ C) 刺 ☐ D) 戳 ☐ E) 点 ☐ F) 崩 ☐ G) 劈

、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 棍术是以劈, 扫, 戳, 挑, 撩, 拨等棍法为主, 结合步型, 步法, 身法等所组成的套路演练形式。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误



3. 古代足球游戏起源于中国汉朝

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4. 排球规则规定, 替补队员每局只能一场比赛一次, 替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 早晨空腹长跑有害健康。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球时好球后，主裁判可以改判。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 根据当今世界健美操的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为 T E N N I S. ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 队员用脚接球后，将球用脚挑起，后用头部顶球可以回传给同队的守门员。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 很少锻炼的人，体育活动中肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 重复次数少而阻力大的练习，能很快 ()

错误；正确答案：C

A) 增大肌肉体积 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增强力量

22. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲地，用 () 向后“扒地”。 ()

错误；正确答案：A

A) 全脚掌 B) 前脚掌 C) 脚后跟

23. 现代奥运会创始人顾拜旦的名作是 ()

错误；正确答案：D

A) 《体育健康标准》 B) 《体育科学》 C) 《体育与科学》
D) 《体育颂》

24. 健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：A

A) 目的的唯一性 B) 场地受限制性
性 C) 方法单一性 D) 针对性

25. 篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误；正确答案：C

- A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

26. 人体各器官系统根据内环境的变化，总需要保持适度的紧张或放松度，过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害()

错误；正确答案：B

- A) 一般 B) 极大 C) 没影响 D) 极小

27. 运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。()

错误；正确答案：B

- A) 取消参赛资格 B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 C) 取消比赛成绩 D) 禁赛

28. 优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：A

- A) 40~50 次/min B) 50~90 次/min C) 20~30 次/min D) 15~20 次/min

29. 正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误；正确答案：A

- A) 向外 B) 向下 C) 向上

30. ()是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源。

错误；正确答案：D

- A) 碳水化合物 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 糖

31. 在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。

错误；正确答案：C

- A) 仰泳 B) 侧泳 C) 屏气漂浮

32. 足球比赛时，如掷界外球动作违反规则，则应该怎么判罚? ()

错误；正确答案：A

- A) 由对方掷球 B) 获得自由球 C) 重掷 D) 公证球

33. ()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育

锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：D

- A) 校园文化
- B) 大学生文化
- C) 体育文化
- D) 校园体育文化

34. 一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：C

- A) 前旋转
- B) 侧旋转
- C) 后旋转
- D) 不旋转

35. 现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：D

- A) 减少饮酒
- B) 减少吸烟
- C) 节制饮食
- D) 身体锻炼

36. 羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部

错误；正确答案：B

- A) 推拍手的肘关节
- B) 整个握拍手部
- C) 腰部

37. 第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？()

错误；正确答案：C

- A) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛
- B) 在该局结束后交换场地
- C) 立刻交换场地，比分为 15:0
- D) 三局结束后再交换场地

38. 哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法？()（第四章 46 页第二段）

错误；正确答案：B

- A) 发达肌肉法
- B) 三从一大法
- C) 有氧锻炼法
- D) 消遣娱乐法

39. 如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误；正确答案：正确

- A) 此分算，下次应站在正确位置发球
B) 此分重赛 C) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束 D) 发球球员此局算输

40. 体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：A

- A) 心脏功能性增大 B) 心脏功能不稳定 C) 心脏功能性减小 D) 心脏没改变

41. 传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是()

错误；正确答案：B

- A) 沿弧线飞行的 B) 平直的 C) 折线弹出的

42. 正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：C

- A) 10 名 B) 9 名 C) 11 名 D) 12 名

43. 糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足，引起人体内糖，脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误；正确答案：B

- A) 糖 B) 胰岛素 C) 水电解质 D) 无机盐

44. 掷界外球时，队员要在()秒钟内掷球入界。

错误；正确答案：C

- A) 3 秒 B) 8 秒 C) 5 秒 D) 7 秒

45. 变速跑是队员在跑动中()来完成攻守任务的一种方法。()

错误；正确答案：A

- A) 利用速度的变换 B) 突然制动速度 C) 突然改变方向

46. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误；正确答案：C

- A) 基本没变化 B) 一样大
C) 大 D) 小

47. 游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

- A) 用力过猛或发力部位不正确
B) 泳技不佳 C) 水温过低

48. ()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

- A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

49. 一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：C

- A) 10 人 B) 9 人 C) 7 人
D) 5 人

50. ()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：

“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：C

- A) 睡眠 B) 旅游 C) 体育锻炼
D) 与朋友聊天

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 隐蔽性强 B) 准确性高击球力量增大
C) 增强处理高球和近身球的能力
D) 攻击性强

52. 成人每天的工作、学习时间约以多少小时为不适宜？()

错误；正确答案：B, C, D

- A) 6 小时 B) 8 小时 C) 9 小时
D) 10 小时

53. 运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？()

错误；正确答案：B, C, D, E

- A) 出汗的多少 B) 距离
C) 时间 D) 练习的次数
E) 负重总量

54. 缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：A, C

- A) 白内障 B) 色盲 C) 眼
盲症 D) 近视眼

55. 月经正常的女子在月经期间，可以参加适当的体育活动。如？（ ）

错误；正确答案：A, C, D

- A) 羽毛球 B) 游泳 C) 乒
乓球 D) 广播操

56. 淘汰制分为 。

错误；正确答案：B, D

- A) 混合淘汰 B) 单淘汰
C) 分组淘汰 D) 双淘汰

57. 移动的步伐主要有（ ）。

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 跨步移动 B) 交叉步移动
C) 跑动 D) 并步移动

58. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？（ ）

错误；正确答案：B, C, D

- A) 时尚性 B) 溶水性 C)
透气性 D) 吸湿性

59. 网球网前截击球分为：（ ）

错误；正确答案：A, D

- A) 反手截击 B) 发球截击
C) 上网截击 D) 正手截击

60. 清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A, C, D

- A) 运动心率 B) 基础心率
C) 安静心率 D) 起床心率



一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为 T E N N I S. ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.第 1—5 局，每当领先队达到 8 或 16 分时自动执行（技术暂停）。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间为 30 分钟—60 分钟。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.三级跳远第一跳必须是单脚跳，第二跳跨步跳，第三跳是跳跃。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：A

A) 亚军 B) 第四名 C) 冠军 D) 季军

22.()是比赛的开始，也是进攻的开始。

错误；正确答案：D

A) 扣球 B) 传球 C) 垫球 D) 发球

23.篮球运动的创始人奈史密斯出生于 ()

错误；正确答案：C

A) 美国 B) 英国 C) 加拿大

24.Advantage(得益)是代表： ()

错误；正确答案：C

A) 重赛 B) 指某一个球员有犯规动作 C) Deuce 后再得一分 D) 全场比赛结束

25.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：D

A) 意大利 B) 德国 C) 阿根廷 D) 巴西

26.中国网协成立于()年

错误；正确答案：C

A) 1959 B) 1957 C) 1956 D) 1955

27.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：D

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

28.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误；正确答案：C

A) 肌肉量 B) 体型 C) 体重 D) 身高

29.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判： ()

错误；正确答案：C

A) 发球员失分 B) 发球员得分 C) 重发球，并且只有一次发球机会 D) 重赛，

并有两次发球机会

30.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: A

A) 耐久跑 B) 跨栏跑 C) 快速跑

31.第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误; 正确答案: A

A) doublefault B) fault C) out D) point

32.按健身运动的要求, 规定时间一般控制在多长时间为宜? ()

错误; 正确答案: D

A) 60min 以上 B) 5~10min C) 10~15min D) 15~60min

33.马拉松跑的距离应为()公里。

错误; 正确答案: A

A) 42.195 公里 B) 41.812 公里 C) 53 公里

34.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件, 是竞赛过程中一切活动的依据。

错误; 正确答案: D

A) 计分方法 B) 竞赛办法 C) 比赛方法 D) 竞赛规程

35.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律, 使骨变得更加粗壮和坚固; 在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误; 正确答案: D

A) 多吃肉类 B) 多吃钙片 C) 增加体重 D) 体育运动

36.《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: D

A) 身高、体重、握力 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量

37.在防守无球队员时, 防守者应该如何选位()。

错误; 正确答案: B

A) 对手和篮之间 B) 对手和球篮之间偏向有球一侧 C) 任何位置均可 D) 相邻两对手之间

38.在羽毛球单打比赛中, 一名运动员连续击球 () 次, 谓之连击。

错误; 正确答案: D

A) 3 B) 5 C) 4 D) 2

39.接发球进攻也称为“()”

错误; 正确答案: A

A) 一攻 B) 推攻 C) 防反 D) 快攻

40.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: B

A) 掩护配合 B) 突破上篮 C) 传切配合 D) 策应配合

41.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误; 正确答案: A

A) 肩的前部 B) 腿的前部 C) 头的前部

42.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时, 称为()。

错误; 正确答案: D

A) 高血压 B) 糖尿病 C) 冠心病 D) 高脂血症

43.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用()向后“扒地”。()

错误; 正确答案: A

A) 全脚掌 B) 脚后跟 C) 前脚掌

44.成年人的骨骼共有多少块()

错误; 正确答案: D

A) 205 块 B) 204 块 C) 207 块 D) 206 块

45.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误; 正确答案: D

A) 黄色 B) 白色 C) 橙色 D) 红色

46.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: B

A) 弹性较好,控球较好 B) 弹性较差,控球好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较差,控球较差

47.人体在正常情况下,什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误; 正确答案: A

A) 清晨 B) 傍晚 C) 中午 D) 午夜

48.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误; 正确答案: A

A) 泳帽 B) 手套 C) 腰带

49.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误; 正确答案: B

A) 方法单一性 B) 目的的唯一性 C) 场地受限制性 D) 针对性

50.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放,进而以愉快的心情,充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误; 正确答案: A

A) 神经衰弱 B) 糖尿病 C) 高血压 D) 冠心病

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51.足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 踢墙式二过一 B) 斜传直插二过一 C) 交叉掩护二过一 D) 直传斜插二过一

52.身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一,它主要包括哪些内容()

错误; 正确答案: A,C,D,E,F

A) 体格 B) 运动消耗的成分 C) 姿势 D) 身体组成成分 E) 体型 F) 营养状况

53.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误; 正确答案: A,B

A) 钙 B) 磷 C) 镁 D) 钠

54.足球比赛防守原则包括()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 控制 B) 保持平衡 C) 延缓对方进攻 D) 收缩集中

55.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()变换为内容而组成的一种拳术。

错误；正确答案：A,E

A) 步法 B) 眼法 C) 身法 D) 手法 E) 掌法

56.单手握拍反手击球，双手握拍反手击球和反手削球三种技术的相同点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 击球时不易受伤 B) 便于更好的控制球 C) 符合生物力学 D) 符合击球原理

57.体育呈现出新时代新的发展特点是()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 竞技体育国际化 B) 现代体育的社会化 C) 现代体育终身化 D) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” E) 现代体育更趋科学化

58.急停的方法有哪几种()。

错误；正确答案：B,C

A) 三步急停 B) 跨步急停 C) 跳步急停 D) 滑步急停

59.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 2~3 小时 B) 10~20 分钟 C) 1~2 小时 D) 20~30 分钟

60.国际网球三大组织结构为：

错误；正确答案：A,C,D

A) 世界女子网球协会 B) 国际网球联盟 C) 世界男子职业网球协会 D) 国际网球联合会

返回

1. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2. 羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 太极拳指以+, 捋, 挤, 按, 采, 捌等动作为素材组成的一种有力, 快速, 灵活的拳术. ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 排球的基本技术不包括准备姿势和移动。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 拦网除外, 在比赛中每队最多击球 3 次, 超过规定次数的击球判为 4 次击球犯规。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 拥有良好的体重和围度, 需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 套路演练在技术上特别要求把内在的精, 气, 神与外部的形体活动区别开来, 做到手到眼到, 形断神连, 使意识, 呼吸, 动作协调一致. ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

10. 单手抢篮板球的优势是触球点高, 空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种; 循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 单打比赛中，发球方得分为偶数时，应站在右发球区内发球，得分为奇数时，就站在左发球区内发球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 世界杯的第一个流动奖杯叫大力神杯。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 胜一球的结果有两种情况，一种如果是对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：A

☐ A) 7.35----7.45 ☐ B) .05----

7.25 ☐ C) 6.35----6.45 ☐ D) 7.-----

7.05

22. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟? ()

错误; 正确答案: D

☐ A) ☐ B) 60 ☐ C) 70 ☐

D) 90 ☐ E) 80

23. 血压包括收缩压和什么压? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 低气压 ☐ B) 大气压 ☐ C) 舒

张压 ☐ D) 重力压

24. 踢球门球时, 必须踢出(), 比赛方为开始。

错误; 正确答案: C

☐ A) 中圈 ☐ B) 角球区 ☐ C) 罚球

区 ☐ D) 球门区

25. 球过半场要在()秒以内。

错误; 正确答案: D

☐ A) 5 秒 ☐ B) 3 秒 ☐ C) 7 秒

☐ D) 8 秒

26. 2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办?

错误; 正确答案: C

☐ A) 台湾 ☐ B) 美国 ☐ C) 韩国

☐ D) 中国

27. 世界杯的创始人是谁?

错误; 正确答案: B

☐ A) 阿维拉热 ☐ B) 朱尔斯·雷米特

☐ C) 雷米特 ☐ D) 罗伯特·格林

28. 自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 18 ☐ B) 16 ☐ C) 19 ☐

D) 17

29. 一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1 次 ☐ B) 3 次 ☐ C) 2 次

☐ D) 4 次

30. 混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：A

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蝶、仰、蛙、自

☐ C) 蛙、仰、蝶、自

31. 网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 分 ☐ B) 盘 ☐ C) 场 ☐

D) 局

32. 现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 欧洲 ☐ B) 亚洲 ☐ C) 美洲

☐ D) 南美洲

33. 在天然食物中，()的含钙量最高（每 100 克牛奶含钙 100—120 毫克），而且容易吸收。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 蔬菜 ☐ B) 鸡肉 ☐ C) 牛奶

☐ D) 鱼

34. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在()内不动，得一分叫一本。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 40 秒 ☐ B) 10 秒 ☐ C) 25 秒

☐ D) 60 秒

35. 一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 1 厘米 ☐ B) 3 厘米 ☐ C) 2 厘米

米

36. 中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在 () 年。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1997 年 ☐ B) 1995 年 ☐

C) 1992 年 ☐ D) 1998 年

37. 羽毛球运动起源于

错误；正确答案：C

- ☐ A) 日本 ☐ B) 德国 ☐ C) 英国

38. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 英格兰 ☐ B) 巴西 ☐ C) 乌拉

圭 ☐ D) 德国

39. 布冯是哪国门将？()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 意大利 ☐ B) 英格兰 ☐ C) 巴

西 ☐ D) 德国

40. 下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规

☐ B) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯

规 ☐ C) 下手发球是犯规 ☐ D) 当球落地

弹起后再发出是合法的

41. 发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为：()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 20: 30 ☐ B) 15: Love ☐

C) 30: 45 ☐ D) 30: 40

42. 如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误；正确答案：正确

☐ A) 此分算, 下次应站在正确位置发球

B) 发球员此局算输 ☐ C) 此分重赛

D) 此分算, 应站在错误的位置直到此局结束

43. 一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: D

☐ A) 七名 ☐ B) 八名 ☐ C) 十名

☐ D) 十一名

44. 篮球运动传入中国的时间()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 1895 年 ☐ B) 1892 年

C) 1906 年 ☐ D) 1897 年

45. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误; 正确答案: B

☐ A) 第 7 名 ☐ B) 第 8 名 ☐ C) 第

9 名

46. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: C

☐ A) 格斗 ☐ B) 艺术 ☐ C) 竞技

☐ D) 强身

47. 运动员什么时候交换场地: ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 当总局数相加为单数时 ☐ B) 每一盘后

☐ C) 每一局后 ☐ D) 当总局数相加为双

数时

48. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告

错误; 正确答案: D

☐ A) Advantage ☐ B) DeuceA

C) DeuceB ☐ D) AdvantageA

49. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌 ?

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☐ C) 8

50. 第一盘的比分是 7:5, 该判结束后, 运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后, 双方运动员交换场地, 出现了站错场区的现象(应回到第一盘结束时的场区各自)。该错误在比赛完一分(15:0)后才发现, 此时该如何处理?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 在该局结束后交换场地 ☐ B) 立刻交换
场地, 比分为 15:0 ☐ C) 三局结束后再交换场地
☐ D) 立刻交换场地, 并重新开始该局比赛

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51. 排球的基本技术有()。

错误; 正确答案: A, B, C, D, E, F

- ☐ A) 准备姿势与移动 ☐ B) 拦网 ☐
C) 传球 ☐ D) 扣球 ☐ E) 发球
☐ F) 垫球

52. 侵人犯规中包括身体非法接触, 如: ()。

错误; 正确答案: B, C

- ☐ A) 技术犯规 ☐ B) 拉人犯规 ☐
C) 带球撞人犯规 ☐ D) 干扰球

53. 哪些运动易发生网球肘?()

错误; 正确答案: A, B, C

- ☐ A) 网球 ☐ B) 乒乓球 ☐ C) 羽毛
球 ☐ D) 击剑

54. 旧中国, 我国于()年参加奥运会足球比赛。

错误; 正确答案: A, C

☐ A) 1936 ☐ B) 1928 ☐

C) 1948 ☐ D) 1931

55. 高校体育的运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学的进行体育锻炼，。

错误；正确答案：B, D

☐ A) 健康的生活方式 ☐ B) 掌握常见运动创

伤的处置方法 ☐ C) 良好的行为习惯 ☐

D) 提高运动能力

56. 精神疾病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素的影响下，大脑机能活动发生紊乱，导致 等精神活动不同障碍的疾病。

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 行为 ☐ B) 情感 ☐ C) 认识

☐ D) 意志

57. 在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 第二裁判员 ☐ B) 记录员 ☐

C) 司线员 ☐ D) 第一裁判员

58. 人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确 ()

错误；正确答案：B, C, D

☐ A) 37.2 摄氏度 ☐ B) 36.8 摄氏度

☐ C) 37.8 摄氏度 ☐ D) 36.2 摄氏度

59. 搏斗运动是指()在一定条件下按照一定的规则进行()的对抗运动.

错误；正确答案：B, C

☐ A) 搏击 ☐ B) 斗智较力 ☐ C) 两

人 ☐ D) 格斗 ☐ E) 多人

60. 运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于身体素质的有哪些 ()

错误；正确答案：A, C, D, E, F, G

- ☐ A) 速度 ☐ B) 跳 ☐ C) 力量
- ☐ D) 灵敏 ☐ E) 柔韧 ☐ F) 协
- 调 ☐ G) 耐力 ☐ H) 走 ☐ I) 跑

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 快速跑能有效的发展人的有氧代谢能力，耐力素质，提高人的抗疲劳能力，改善呼吸系统和心血管系统的功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 全校有 8 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛的场数是 28 场。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。() 33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 篮球运动起源于美国 由美国麻省奈·史密斯在 1891 年发明的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.发球时，第一裁判员鸣哨后，队员必须在 8 秒以内发出，否则犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.糖是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源，在糖摄入不足时，脂肪可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度 and 适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：D

A) 疲劳损伤 B) 关节损伤 C) 肌肉损伤 D) 运动损伤

22.场上的五号位是指()。

错误：正确答案：B

A) 后排中间位置 B) 后排左侧位置 C) 前排左侧位置 D) 前排中间位置

23.一般人心脏重量约是()

错误：正确答案：C

A) 200g B) 250g C) 300g D) 350g

24.网球比赛中所谓的 set 是指()

错误：正确答案：D

A) 局 B) 分 C) 场 D) 盘

25.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误：正确答案：C

A) 后脚跟 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 全脚掌

26.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误：正确答案：A

A) 130-140ml B) 250-300ml C) 100-150ml D) 200-250ml

27.自() 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误：正确答案：B

A) 16 B) 19 C) 18 D) 17

28.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则()

错误：正确答案：B

A) 呼报“界内” B) 作界内手势 C) 呼报+手势 D) 不理睬

29.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误：正确答案：A

A) 明清 B) 秦汉 C) 宋朝 D) 唐朝

30.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误：正确答案：B

A) 不旋转 B) 后旋转 C) 前旋转 D) 侧旋转

31.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误：正确答案：A

A) 游泳 B) 乒乓球 C) 羽毛球 D) 广播操

32.古代足球称为

错误：正确答案：B

A) 藤球 B) 蹴鞠 C) 蹴球 D) 毽子

33.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出() 的处理。()

错误：正确答案：D

A) 取消参赛资格 B) 禁赛 C) 取消比赛成绩 D) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛

34.100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误：正确答案：B

A) 思维能力 B) 灵活性 C) 工作能力 D) 听觉能力

35.近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误：正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 美国和英国 C) 澳大利亚和美国

36.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误：正确答案：A

A) 1998 年 B) 1997 年 C) 1992 年 D) 1995 年

37.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min？()

错误：正确答案：C

A) 15~20 次/min B) 20~30 次/min C) 40~50 次/min D) 50~90 次/min

38.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误：正确答案：B

A) 揉捏 B) 推拿 C) 推手 D) 冥想

39.学校体育要树立“()”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误：正确答案：C

A) 育体 B) 成绩第一 C) 健康第一 D) 育人

40.重复次数多而阻力大或小的练习，可 ()。

错误：正确答案：B

A) 增大肌肉体积 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增强力量

41.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误：正确答案：B

A) 一样大 B) 大 C) 小 D) 基本没变化

42.低运球时，主要以()为轴运球。

错误：正确答案：D

A) 指关节 B) 肘关节 C) 肩关节 D) 腕关节

43.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误：正确答案：A

A) 12 B) 8 C) 10 D) 15

44.对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言，应判罚()。

错误：正确答案：D

A) 对方发直接任意球 B) 对方发间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌

45.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球？

错误：正确答案：A

A) 1 个 B) 1/2 个 C) 1/3 个 D) 3/4 个

46.中圈开球()直接射门得分。

错误：正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

47.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误：正确答案：D

A) 1953 B) 1949 C) 1956 D) 1950

48.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为？

错误：正确答案：B

A) 橘色 B) 红色 C) 黄色 D) 白色

49.网球比赛中所谓的 point 是指()

错误：正确答案：D

A) 盘 B) 局 C) 场 D) 分

50.规则规定，在比赛中某队场上队员少于()时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误：正确答案：D

A) 1 名 B) 4 名 C) 3 名 D) 2 名

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚直接任意球 ()

错误：正确答案：B,C

A) 危险动作 B) 手球 C) 踢人犯规 D) 阻挡犯规

52.17 世纪是网球运动的兴盛时期，逐渐形成了一种比赛，因此网球又称为：

错误：正确答案：A,C

A) 皇家网球 B) 平民网球 C) 宫廷网球 D) 贵族网球

53.下列说法正确的有()。

错误：正确答案：A,C,D

A) 自由人服装的颜色与其他队友不同 B) 教练可以与主裁说话 C) 排球可以击打两次过网 D) 后排队员不允许拦网

54.减肥的真正意义在于，造福于人类。

错误：正确答案：B,C,D

A) 取悦他人 B) 美化社会环境 C) 享受美好人生 D) 追求人生健康

55.体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是 ()

错误：正确答案：C,D,E

A) 教师 B) 军人 C) 学生 D) 运动员 E) 全体民众，年龄、性别不限

56.我国的篮球运动员曾先后有哪几位加盟 NBA()。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 巴特尔 B) 易建联 C) 姚明 D) 王治郅

57.优秀的司线员的基本要素是：()

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确 B) 按时签订 C) 报位目标和充满自信的声音及表情 D) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球

58.高校体育的基本目标有：运动参与目标；运动技能目标；。

错误：正确答案：A,C,D

A) 身体健康目标 B) 提高成绩目标 C) 社会适应目标 D) 心理健康目标

59.篮球技术的基本特征是()。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 规范性与个体差异的结合。 B) 动态与对抗的结合。 C) 身体动作与控制支配球的结合。 D) 相对稳定与随机应变的结合。

60.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误：正确答案：B,C

A) 肥胖 B) 容易疲劳 C) 浑身无力 D) 记忆力减退

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）



1. 根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

2. 体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

3. 基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

4. 篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

5. 每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

6. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7. 当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

8. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（ ）

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

9. 副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

10. 遗传对人体健康和寿命是没有影响的。（ ）

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

11. 网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

12. 很少锻炼的人，体育活动后肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 推铅球丈量成绩应从铅球着地最近点成直线量至投掷圈的内沿。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 球的整体在地面或空中越出边线或球门线，或裁判员鸣哨停止比赛时，比赛即成死球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 剑术指以刺, 点, 撩, 截, 格, 洗等剑法, 配合步型, 步法等而组成的套路演练形式. ()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 太极拳指以+, 捋, 挤, 按, 采, 捌等动作为素材组成的一种有力, 快速, 灵活的拳术. ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. ()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：B

- A) 体育选修课 B) 课余体育训练
C) 康复保健课 D) 体育必修课

22. 国民党政府于 1928 年和 () 年在南京举办了两次国术国考, 进行了拳术, 长兵, 短兵, 散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: C

- A) 1929 B) 1910 C) 1933
D) 1927

23. 100 米跑的起跑时, 训练有素的运动员听到发令信号时, 起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高 ()

错误; 正确答案: D

- A) 听觉能力 B) 工作能力 C)
思维能力 D) 灵活性

24. 投篮出手要有正确的抛物线, () 是比较理想的抛物线, 容易命中。()

错误; 正确答案: C

- A) 低抛物线 B) 高抛物线 C)
中等的抛物线

25. 网球运动起源于: ()

错误; 正确答案: A

- A) 英国 B) 法国 C) 美国
D) 澳大利亚

26. () 年国民党政府在南京成立了中央国术馆.

错误; 正确答案: B

- A) 1933 B) 1927 C) 1910
D) 1928

27. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误; 正确答案: D

- A) 澳洲公开赛 B) 德国公开赛
C) 法国公开赛 D) 英国温布敦公开赛

28. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误; 正确答案: B

- A) 出手高度 B) 预先速度 C)
工作距离

29. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误; 正确答案: C

- A) 局 B) 场 C) 盘 D)
分

30. 队员较球和最后第二名对方队员更接近于 (), 即该队员处于越位位置。

错误; 正确答案: A

A) 对方球门线 B) 球门 C) 本
方球门线 D) 中线

31. 足球比赛中球压在边线上算不算出界?

错误; 正确答案: B

A) 没有明确规定 B) 不算 C)
算

32. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误; 正确答案: C

A) 60% B) 50% C) 40%
D) 30%

33. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌 ?

错误; 正确答案: C

A) 6 B) 8 C) 7

34. 发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: D

A) 6 米 B) 3 米 C) 18 米
D) 9 米

35. 足球比赛时, 可替换人数为?

错误; 正确答案: A

A) 三人 B) 二人 C) 四人
D) 一人

36. 1910 年在()成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: A

A) 上海 B) 广州 C) 天津
D) 北京

37. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触, 连续向前迈进, 没腾空过程, 且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误; 正确答案: A

A) 伸直 B) 略弯后伸直 C) 弯
曲

38. 足球比赛时, 驱逐球员出场用的牌子为?

错误; 正确答案: B

A) 橘色 B) 红色 C) 黄色
D) 白色

39. 全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: B

A) 每搏输出量 B) 肺活量 C)
最大通气量 D) 心脏容量

40. 单打网球场长, 宽()M.

错误; 正确答案: B

A) 36.618.3 B) 23.778.23
C) 36.68.23 D) 23.7710.97

41. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()_部接近较为合理？

错误；正确答案：A

A) 背后 B) 下肢 C) 上肢

42. 网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：A

A) 局 B) 盘 C) 分 D) 场

43. 网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：D

A) 弹性较好, 控球较差 B) 弹性较差, 控球较差
C) 弹性较好, 控球较好 D) 弹性较差, 控球好

44. 月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？()

错误；正确答案：C

A) 可以做 B) 大量做 C) 避免做 D) 适当做

45. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：A

A) 推拿 B) 推手 C) 冥想 D) 揉捏

46. 运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：B

A) 每一局后 B) 当总局数相加为单数时
C) 当总局数相加为双数时 D) 每一盘后

47. 游泳运动员的心率比一般人

错误；正确答案：B

A) 慢而无力 B) 慢而有力 C) 快而有力

48. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？()

错误；正确答案：B

A) 高高结合 B) 中中结合 C) 高中结合 D) 中底结合

49. 能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：B

A) 增加体重 B) 体育运动 C) 多吃钙片 D) 多吃肉类

50. 中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在() 年。

错误；正确答案：B

- A) 1992 年 B) 1998 年 C) 1997 年
D) 1995 年

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 网球比赛的司线员有哪些：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 边线司线员 B) 底线司线员
C) 发球司线员 D) 发球中线司线员和司网

52. 优秀的司线员的基本要素是：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 按时签订 B) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球
C) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确
D) 报位目标和充满自信的声音及表情

53. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A, C

- A) 危险动作 B) 绊摔对方队员
C) 越位、连踢及不正当行为 D) 踢或企图踢对方队员

54. 散手指两人按照一定的规则使用(), (), () 等方法制胜对方的竞技运动.

错误；正确答案：A, C, D

- A) 打 B) 拳 C) 摔 D) 踢
E) 脚

55. 网球单打战术包括：()

错误；正确答案：A, B, C, E

- A) 截击战术 B) 接发球战术
C) 底线战术 D) 跑位战术 E) 发球战术

56. 等均属于精神疾病。

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 抑郁症 B) 神经衰弱 C) 无聊症
D) 疑病症

57. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A, B, C

- A) 20~30 分钟 B) 10~20 分钟
C) 1~2 小时 D) 2~3 小时

58. 无氧耐力是指机体在 () 的情况下, 能坚持 () 时间工作的能力。

错误; 正确答案: C

- A) 缺氧, 较短 B) 有氧, 较长
C) 缺氧, 较长 D) 有氧, 较短

59. 下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

错误; 正确答案: A, C

- A) 冒犯或煽动观众 B) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈
C) 中篮后故意触及球以延误比赛
D) 较礼貌地与裁判提出异议

60. 足球比赛常用的竞赛制度有 ()

错误; 正确答案: A, B, D

- A) 淘汰制 B) 循环制 C) 交叉制
D) 混合制



1. 裁判员必须鸣哨的情况有: 开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 骨质疏松症多见于男性, 而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3. 啦啦队的风格多样化, 除了最常见的持啦啦球动作外, 还有各种舞蹈元素, 也可以持有各种轻器械。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 胜一球的结果有两种情况, 一种是如果对方是发球队, 则得一分的同时获得发球权。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 棍术是以劈, 扫, 戳, 挑, 撩, 拨等棍法为主, 结合步型, 步法, 身法等所组成的套路演练形式。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7. 集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8. 受古典审美意识的影响, 中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10. 在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11. 网球比赛中，在平分吋，当发球失一分，应该叫接球方占先

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12. 人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13. 套路演练在技术上特别要求把内在的精，气，神与外部的形体活动区别开来，做到手到眼到，形断神连，使意识，呼吸，动作协调一致。（ ）

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14. 剑术指以刺，点，撩，截，格，洗等剑法，配合步型，步法等而组成的套路演练形式。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为。归根结底导致肥胖症的直接表现是蛋白质储存大于消耗。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

16. 球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

17. 正面上手发球的优点是面对球网，便于观察对方，增加发球的准确性和攻击性。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

18. 根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

19. 跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

20. 运动员如果用双手握拍击球，是属于有效击球。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在运动中发生的损伤，统称为？（ ）

错误；正确答案：D

A) 疲劳损伤 B) 肌肉损伤 C) 关节损伤 D) 运动损伤

22. 裁判员判间接任意球的手势是（ ）。

错误；正确答案：C

A) 单臂前 45 度 B) 单臂平举 C) 单臂上举 D) 双臂前举

23. （ ）年在上海成立“精武体育会”。

错误；正确答案：D

A) 1933 B) 1928 C) 1927 D) 1910

24. 网球比赛中当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先时，是什么的结束（ ）

错误；正确答案：A

A) 盘 B) 局 C) 一场比赛 D) 分

25. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？（ ）

错误；正确答案：A

A) 40 摄氏度 B) 60 摄氏度 C) 50 摄氏度 D) 30 摄氏度

26. 2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？（ ）

错误；正确答案：A

A) 韩国 B) 台湾 C) 中国 D) 美国

27. （ ）是武术套路的雏形。

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 易筋经 C) 五禽戏 D) 八段锦

28. 在一节中某队全队犯规已发生了（ ）次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：D

A) 3 次 B) 5 次 C) 7 次 D) 4 次

29. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

错误；正确答案：C

A) 上肢 B) 下肢 C) 背后

30. 什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？（ ）

错误；正确答案：B

A) 站立 B) 睡眠 C) 散步 D) 冥想

31. 中线和（ ）构成前场区。

错误；正确答案：A

A) 进攻线 B) 防守线 C) 边线 D) 端线

32. 足球比赛时，驱逐球员出场用的牌子为？

错误；正确答案：C

A) 白色 B) 橘色 C) 红色 D) 黄色

33. 糖尿病是一种常见的（ ）疾病。

错误；正确答案：C

A) 高血压 B) 神经衰弱 C) 内分泌—代谢性 D) 高脂血症

34. 成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：D

A) 1000-2000ml B) 4000-5000ml C) 2000-3000ml
D) 3000-4000ml

35. 世界卫生组织在 1992 年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：A

A) 散步 B) 慢跑 C) 游泳 D) 登山

36. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

37. 一般情况，投篮出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：B

A) 前旋转 B) 后旋转 C) 不旋转 D) 侧旋转

38. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告()

错误；正确答案：D

A) DeuceA B) DeuceB C) Advantage
D) AdvantageA

39. 1936 年中国武术队赴()奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：A

A) 柏林 B) 慕尼黑 C) 伦敦 D) 洛杉矶

40. 运动中和运动后的饮水，应用()为原则()

错误；正确答案：C

A) 多量少次 B) 少量少次 C) 少量多次

41. 国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考, 进行了拳术, 长兵, 短兵, 散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：C

A) 1929 B) 1927 C) 1933 D) 1910

42. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 小 C) 一样大 D) 基本没变化

43. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在()秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：C

A) 10 B) 40 C) 25 D) 60

44. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：D

A) 比赛中的运动员 B) 任何清晰看到此问题的人 C) 教练
D) 次分自动重赛

45. 网球比赛中所谓的 set 是指()

错误；正确答案：D

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

46. 中国网协成立于()年

错误；正确答案：A

A) 1956 B) 1959 C) 1955 D) 1957

47. 下列那一种比赛是属于草地地球场()

错误；正确答案：D

A) 台维斯杯 B) 美国公开赛 C) 澳洲 D) 温布尔敦公开赛

48. 发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：D

A) 18 米 B) 3 米 C) 6 米 D) 9 米

49. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势？

错误；正确答案：C

A) 8 种 B) 6 种 C) 4 种 D) 2 种

50. 当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：B

A) 接此球的运动员失分 B) 击该球的运动员失分 C) 接此球的运动员赢分 D) 次分重赛

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：C,D

A) 绊摔对方队员 B) 踢或企图踢对方队员 C) 越位、连踢及不正当行为 D) 危险动作

52. 就学校体育而言，主要采用什么组织形式。()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 课余训练 B) 校园体育文化节 C) 体育教学 D) 运动竞赛 E) 课外活动

53. 一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 裁判员 B) 运动员 C) 教练员 D) 医生

54. 含蛋白质较多的食物有 蛋类和大豆制品等。

错误；正确答案：A,B,C

A) 鱼类 B) 瘦肉 C) 乳类 D) 新鲜蔬菜

55. 在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 身体平衡 B) 蹬地用力 C) 准备姿势 D) 协调配合

56. 制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

- A) 针对对方弱点，攻其薄弱处 B) 注意落点，节奏，旋转的变化
C) 发球不受对方支配 D) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用
自然条件（风向，场地）给对手的接发球制造困难。 E) 可通过速度力量
和准确性达到得分目的

57. 常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：A,C

- A) 四二配备 B) 三三配备 C) 五一配备 D) 四三配备

58. 优秀的司线员的基本要素是：()

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确 B) 报位目标和充满自信的声音及表情
C) 按时签订 D) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球

59. 比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：A,B

- A) 主教练 B) 场上队长 C) 二传手 D) 自由人

60. 由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

- A) 后脚跟 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 全脚掌

、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.由高处跳下时，应用后脚跟着地，同时屈膝缓冲。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为TENNIS.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.我们通常所说的三大营养素是指：糖、脂肪和碳水化合物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：B

A) 间接 B) 直接

22.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()

错误；正确答案：A

A) 比赛安排 B) 目的任务 C) 参赛资格 D) 竞赛名称

23.中线和()构成前场区。

错误；正确答案：C

A) 端线 B) 边线 C) 进攻线 D) 防守线

24.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：B

A) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 C) 当球落地弹起后再发出是合法的 D) 下手发球是犯规

25.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

26.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：B

A) 100-150ml B) 130-140ml C) 200-250ml D) 250-300ml

27.网球比赛中当一方已赢得6局且取得2局以上的领先时,是什么的结束()

错误；正确答案：C

A) 一场比赛 B) 局 C) 盘 D) 分

28.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：B

A) 30% B) 20% C) 40% D) 50%

29.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：C

A) 世界青年网球 B) 世界女子网球 C) 世界男子网球 D) 世界少年网球

30.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：C

A) 晚睡晚起 B) 增加饮食 C) 体育锻炼 D) 早睡早起

31.篮圈上沿距地面的高度是()。

错误；正确答案：B

A) 2.75米 B) 3.05米 C) 2.90米

32.在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：C

A) 肌肉损伤 B) 疲劳损伤 C) 运动损伤 D) 关节损伤

33.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。()

错误；正确答案：C

A) 取消比赛成绩 B) 取消参赛资格 C) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 D) 禁赛

34.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：B

A) 头的前部 B) 肩的前部 C) 腿的前部

35.现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：B

A) 减少饮酒 B) 身体锻炼 C) 减少吸烟 D) 节制饮食

36.在用右手运球时，左手应的位置处于()。

错误；正确答案：B

A) 自己身体侧面 B) 球与自己身体之间 C) 球与防守者之间 D) 自己身体后面

37.有支配自己的思想和行为，有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能力。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：B

A) 心理健康 B) 道德层次健康 C) 社会适应健康 D) 生理健康

38.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是？ ()

错误；正确答案：A

A) 30 分钟—60 分钟 B) 60 分钟以上 C) 5 分钟—10 分钟 D) 10 分钟—30 分钟

39.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：A

A) 7.35----7.45 B) 7.----7.05 C) 6.35----6.45 D) .05----7.25

40.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：B

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 糖 D) 碳水化合物

41.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：C

A) 失误一次 B) 失一分 C) 不算,可重发球 D) 失去发球机会

42.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误；正确答案：A

A) 温布尔敦公开赛 B) 台维斯杯 C) 澳洲 D) 美国公开赛

43.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？ ()

错误；正确答案：D

A) 50 摄氏度 B) 60 摄氏度 C) 30 摄氏度 D) 40 摄氏度

44.马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：B

A) 53 公里 B) 42.195 公里 C) 41.812 公里

45.健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：A

A) 目的的唯一性 B) 方法单一性 C) 针对性 D) 场地受限制性

46.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：C

A) point B) out C) doublefault D) fault

47.世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：B

A) 一年 B) 四年 C) 二年 D) 三年

48.人体每天的需水量约在()升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的

错误；正确答案：B

A) 5 B) 2—3 C) 6---7 D) 1

49.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：D

A) 心脏没改变 B) 心脏功能性减小 C) 心脏功能不稳定 D) 心脏功能性增大

50.比赛中的有效还击是指()

错误；正确答案：C

A) 球擦网后落入对方有效场区 B) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 C) 上述三者
D) 球从网上飞越而过并落入有效区域

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 开始比赛 B) 比赛时间终了 C) 裁判员令停止比赛 D) 罚球点球

52.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 15min B) 5min C) 60min D) 15~60min

53.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误；正确答案：B,D

A) 危险动作 B) 踢人犯规 C) 阻挡犯规 D) 手球

54.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。()

错误；正确答案：B,F

A) 肌肉 B) 纵 C) 横 D) 横 E) 骨骼 F) 骨骼

55.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 180 B) 220 C) 200 D) 160

56.健康的组成包括 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E

A) 心理健康 B) 肌体没有疑难杂症 C) 生理健康 D) 道德健康 E) 社会适应健康

57.身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一, 它主要包括哪些内容 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E,F

A) 体型 B) 运动消耗的成分 C) 营养状况 D) 身体组成成分 E) 姿势 F) 体格

58.选择和确定竞赛方法, 应根据比赛的 来决定。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 任务 B) 参加队数 C) 场地设备情况 D) 竞赛的时间

59.()是唐代阵战的重要武器;()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误; 正确答案: B,E

A) 格斗 B) 刀 C) 枪 D) 棍 E) 剑

60.体育运动对心脏的影响有 ()

错误; 正确答案: A,B

A) 心脏增大 B) 心脏的容量和每博输出量增加 C) 心脏的容量和每博输出量减小
D) 没影响 E) 心脏增大

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2.由高处跳下时, 应用后脚跟着地, 同时屈膝缓冲。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.田径比赛规则规定,对第一次起跑犯规的运动员应给予警告,之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.对方球发出前,接球队员双脚移动,踏线或跳起或做假动作均不算违例。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势,动作要领是:两脚自然前后或平行开立,两膝自然弯曲,重心位于两脚之间,两臂自然下垂于体侧。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12.胜一球的结果有两种情况,一种是如果对方是发球队,则得一分的同时获得发球权。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13.副食可以提供人体的碳水化合物,也是人体能量的主要来源。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

14.每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.运动员如果用双手握拍击球,是属于有效击球.()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.全校有 8 个队参加足球比赛,如果采用单循环,比赛的场数是 28 场。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19.一名运动员站在发球线外被发出的球在落地前击到,他将得到这一分.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

20.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。

错误；正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 升学 C) 就业和升学 D) 就业

22.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：B

A) 35% B) 15% C) 5% D) 25%

23.国际男子羽毛球团体赛是以（ ）杯命名。

错误；正确答案：B

A) 尤伯杯 B) 汤姆斯杯 C) 苏迪曼杯

24.秦、汉、三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：C

A) 军事技能 B) 格斗 C) 表演化 D) 强身

25.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：C

A) 腰带 B) 手套 C) 泳帽

26.体育的()价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：C

A) 社会 B) 经济 C) 文化 D) 市场

27.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：A

A) 耐久跑 B) 快速跑 C) 跨栏跑

28.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：B

A) 继续比赛 B) 运动员失分 C) 该分重赛 D) 运动员得分

29.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应()摆动。()

错误；正确答案：A

A) 屈臂前后摆动 B) 直臂前后摆动 C) 屈臂左右摆动

30.1950 年,()召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：C

A) 国家体育总局 B) 国务院 C) 中华全国体育总会 D) 国家体委

31.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（ ）部

错误；正确答案：B

A) 推拍手的肘关节 B) 整个握拍手部 C) 腰部

32.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误；正确答案：D

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 广播操 D) 游泳

33.在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：C

A) 肌肉损伤 B) 关节损伤 C) 运动损伤 D) 疲劳损伤

34.()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：A

A) 课余体育训练 B) 体育选修课 C) 康复保健课 D) 体育必修课

35.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：D

A) 跟腱 B) 脚趾 C) 脚心 D) 筋膜

36.一般人的心脏容量约为()

错误；正确答案：A

A) 765-785ml B) 800-900ml C) 400-500ml D) 600-700ml

37.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：A

A) 90 B) 80 C) 60 D) 70 E) 80

38.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：B

A) 后脚跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌 D) 膝关节

39.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：A

A) 7.35---7.45 B) .05---7.25 C) 7.---7.05 D) 6.35---6.45

40.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？()

错误；正确答案：A

A) 左心室 B) 左心房 C) 右心房 D) 右心室

41.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，()仅是判断肥胖的参数之一。

错误；正确答案：C

A) 肌肉量 B) 身高 C) 体重 D) 脂肪量

42.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：C

A) 4 B) 5 C) 6 D) 3

43.进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：A

A) 锻炼身体 B) 减少日常的户外活动 C) 不论大小病经常去医院 D) 不锻炼身体

44.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：C

A) 5~10min B) 60min 以上 C) 15~60min D) 10~15min

45.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上()

错误；正确答案：A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1996 年亚特兰大 C) 2000 悉尼 D) 1988 汉城

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: A

A) 守门员 B) 中场球员 C) 后卫 D) 前锋

47.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误; 正确答案: D

A) 土地 B) 草地 C) 任何场地 D) 硬地

48.水是人体内含量最多的组成成分, 它占人体重的多少? ()

错误; 正确答案: A

A) 60%~70% B) 70%~80% C) 50%~60% D) 40%~50%

49.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: C

A) 平直的 B) 沿弧线飞行的 C) 折线弹出的

50.危险动作, 应判罚()任意球。

错误; 正确答案: C

A) 点球 B) 红牌 C) 间接任意球 D) 直接任意球

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.体育锻炼可以 ()

错误; 正确答案: A,B,D

A) 延缓衰老 B) 预防疾病 C) 损伤身体 D) 延长寿命 E) 没什么影响

52.身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一, 它主要包括哪些内容 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E,F

A) 身体组成成分 B) 运动消耗的成分 C) 营养状况 D) 体格 E) 体型
F) 姿势

53.中长跑运动中常见的生理现象有哪些? ()

错误; 正确答案: A,B

A) 极点 B) 第二次呼吸 C) 第三次呼吸 D) 断店

54.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 180 B) 220 C) 160 D) 200

55.用语言或行为对裁判员的判决表示异议, 应判罚()。

错误; 正确答案: A,D

A) 警告 B) 判罚出场 C) 红牌 D) 黄牌

56.现阶段我国普通高等院校的体育课程的形式有三种: 。

错误; 正确答案: A,C,D

A) 体育必修课 B) 体育理论课 C) 体育选修课 D) 体育保健课

57.正手击球技术动作的持拍击球练习方法: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 底线击球练习 B) 对手练习和准确性练习 C) 定位球练习和对墙练习 D)
自抛球练习和互抛球练习

58. 等均属于精神疾病。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 神经衰弱 B) 疑病症 C) 无聊症 D) 抑郁症

59.运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 心跳强度 B) 呼吸强度 C) 运动强度 D) 天气热度

60.瘦弱体症群体的体育锻炼以全身性运动为主，项目选择以 为主。

错误；正确答案：A,B,D

A) 健美 B) 跑步 C) 自行车运动 D) 球类运动

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5. 古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. “要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说”“贵在坚持”。”

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12. 在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14. 直接接到角球、球门球、掷界外球不越位。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 优秀运动员的安静心率通常为 15~30 次/min。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

19. 不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷（ ）

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

20. 体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 睡眠 ☐ B) 冥想 ☐ C) 站立 ☐ D) 散步

22. 正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于（ ）名。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 12 名 ☐ B) 11 名 ☐ C) 9 名 ☐ D) 10

名

23. 篮球运动最早传入的亚洲国家是（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 菲律宾 ☐ B) 中国 ☐ C) 韩国

24. （ ）是武术大发展时期，其繁荣的一个重要标志是流派林立，不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 唐朝 ☐ B) 明清 ☐ C) 秦汉 ☐ D) 宋朝

25. 现代排球运动起源于（ ）。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 巴西 ☐ B) 美国 ☐ C) 英国 ☐ D) 中国

26. 哪个国家获得世界杯的次数最多（ ）。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 巴西 ☐ B) 意大利 ☐ C) 阿根廷 ☐ D)

德国

27. ()是根据练习者的身体特点, 发展身体各部位的要求, 把体操和舞蹈中的简单动作组编成操, 在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 体育舞蹈 ☐ B) 健美操 ☐ C) 太极拳 ☐
- D) 广播操

28. 一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 稳定 ☐ B) 以上都正确 ☐ C) 不要发浅球
- ☐ D) 变化不同的旋转和速度

29. 一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 十一名 ☐ B) 七名 ☐ C) 八名 ☐ D) 十
- 名

30. 第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) out ☐ B) fault ☐ C) point ☐
- D) doublefault

31. 运动后按摩在进行全身按摩时, 一般在什么时候进行? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 下午 ☐ B) 晚上睡前 ☐ C) 清晨 ☐ D)
- 中午

32. 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在(). ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 肩的前部 ☐ B) 腿的前部 ☐ C) 头的前部

33. 体育的()价值就在于人自身的价值, 即人全面、自由、和谐地发展, 是人身心的完美展示和全面实现, 是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 经济 ☐ B) 社会 ☐ C) 市场 ☐ D) 文化

34. 没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 道德层次健康 ☐ B) 社会适应健康 ☐ C) 心理健
- 康 ☐ D) 生理健康

35. 目前普遍认为, () 是防治骨质疏松症的基础, 也是重要手段之一, 而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 保证睡眠 ☐ B) 营养疗法 ☐ C) 健身活动
- ☐ D) 多休息

36. 低运球时, 主要以 () 为轴运球。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 腕关节 ☐ B) 肩关节 ☐ C) 指关节
- ☐ D) 肘关节

37. 网球比赛中所谓的 point 是指 ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 局 ☐ B) 盘 ☐ C) 分 ☐ D) 场

38. 体育锻炼可以使 () 患者压抑的情绪得以释放, 进而以愉快的心情, 充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 高血压 ☐ B) 神经衰弱 ☐ C) 糖尿病
- ☐ D) 冠心病

39. 竞赛规程的核心是确定 ()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 名次确定方法 ☐ B) 比赛方法 ☐ C) 计分方法
- ☐ D) 比赛时间

40. () 的基本作用是构建和修补组织, 同时也参与维持机体的功能 (包括合成酶、激素及抗体等), 以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 蛋白质 ☐ B) 糖 ☐ C) 碳水化合物
- ☐ D) 脂肪

41. () 代禁止民间习武, 武术被保留在舞台上, 武术受戏剧影响, 套路走向艺术化, 为后来套路的发展打下基础。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 元 ☐ B) 明 ☐ C) 宋 ☐ D) 清

42. 发球员第一次发球失误, 第二次发球时, 接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住, 裁判应判: ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 重赛，并有两次发球机会 ☐ B) 发球员得分 ☐
- C) 发球员失分 ☐ D) 重发球，并且只有一次发球机会

43. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 高高结合 ☐ B) 中中结合 ☐ C) 高中结合
- ☐ D) 中底结合

44. 运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 神经系统 ☐ B) 心血管系统 ☐ C) 免疫系统
- ☐ D) 呼吸系统

45. 网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：C

- ☐ A) 弹性较好, 控球较差 ☐ B) 弹性较差, 控球较差 ☐
- C) 弹性较差, 控球好 ☐ D) 弹性较好, 控球较好

46. 1950 年, () 召开了武术工作座谈会, 倡导发展武术运动.

错误；正确答案：A

- ☐ A) 中华全国体育总会 ☐ B) 国务院 ☐ C) 国家体委
- ☐ D) 国家体育总局

47. () 是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 高血压 ☐ B) 糖尿病 ☐ C) 脑溢血 ☐
- D) 高脂血症

48. 足球场的界线的宽度不得超过() 厘米。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 10 ☐ B) 8 ☐ C) 12 ☐ D) 15

49. 跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（ ）决出名次。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 同一高度上失败次数多少 ☐ B) 成绩相等高度上试跳次数多少
- ☐ C) 全赛中失败次数多少

50. 机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 5% ☐ B) 35% ☐ C) 25% ☐ D) 15%

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A, B, C, D, E

- ☐ A) 要从实际出发 ☐ B) 必须注意防止运动损伤 ☐
C) 选择合适的训练手段 ☐ D) 必须结合专项特点 ☐ E)

要充分利用各种素质之间的促进关系

52. 篮球战术基础配合有哪几种()。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 侧应配合 ☐ B) 突分配合 ☐ C) 传切配合
☐ D) 掩护配合

53. 旧中国，我国于()年参加奥运会足球比赛。

错误；正确答案：B, C

- ☐ A) 1928 ☐ B) 1948 ☐ C) 1936 ☐
D) 1931

54. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 40 摄氏度 ☐ B) 50 摄氏度 ☐ C) 30 摄氏度
☐ D) 60 摄氏度

55. 运动生理负荷的基本要素包括哪些？()

错误；正确答案：A, B, D

- ☐ A) 负荷时间 ☐ B) 运动生理负荷强度 ☐ C) 心理负
荷 ☐ D) 负荷积分

56. 校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由 等组成。

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 小型多样的运动竞赛 ☐ B) 体育必修课 ☐ C) 富有特色的体育讲座 ☐ D) 体育技能表演

57. 下列说法错误的是()。

错误；正确答案：B, C, D

- ☐ A) 拦网队员允许手伸过球网 ☐ B) 自由人可以担任场上队长
☐ C) 发球触网判重发 ☐ D) 自由人可以替换发球队员

58. 侵人犯规中包括身体非法接触，如：()。

错误；正确答案：A, C

- ☐ A) 带球撞人犯规 ☐ B) 干扰球 ☐ C) 拉人犯规
☐ D) 技术犯规

59. 两晋南北朝时期，()在与文化的交融中逐步与养生相结合，使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：B, D

- ☐ A) 套路 ☐ B) 强身除病 ☐ C) 艺术化 ☐
D) 武术 ☐ E) 武举制

60. 足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 斜传直插二过一 ☐ B) 踢墙式二过一 ☐ C) 交叉掩护二过一 ☐ D) 直传斜插二过一

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. "器械"指手持短兵进行练习的套路运动。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2. 长拳指以拳、掌、勾为主要手型，以弓步、马步、仆步、虚步、歇步为其主要步型，结合蹿蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势朴实，动作灵活，快速有力，节奏鲜明的拳术。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 散打是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等方法制服对方的套路运动。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.拦网除外，在比赛中每队最多击球3次，超过规定次数的击球判为4次击球犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.在篮球比赛中,队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的,从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.当掷界外球队员可处理球时,开始计算该队的三秒违例。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.动作完成过程中经过不断的练习、教师的指导、纠正、评价,练习者对该动作的内在规律有了初步的理解,表现为动作质量有了明显提高,动作节奏性较强、协调性较好、动作到位、多余动作消失。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言,通过交往可以促进各国人民的友谊和了解,促进了国家之间的交流和团结。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.健身走可提高脑力,使你觉得反应敏锐,视觉和记忆力均有所提高。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.副食可以提供人体的碳水化合物,也是人体能量的主要来源。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种有力,快速,灵活的拳术.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

20."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误; 正确答案: C

☐ A) 81 ☐ B) 324 ☐ C) 162 ☐ D) 36

22.扣球以全手掌击打球的()部位。

错误; 正确答案: C

☐ A) 下 ☐ B) 中 ☐ C) 后中上 ☐ D) 上

23.健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误; 正确答案: C

☐ A) 方法单一性 ☐ B) 针对性 ☐ C) 目的的唯一性 ☐ D) 场地受限制性

24.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误; 正确答案: B

☐ A) 最受欢迎的人 ☐ B) 穿着运动服的外交家 ☐ C) 和平的使者

25.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球.()

错误; 正确答案: A

☐ A) 本方场区上空 ☐ B) 对方场区低于球网 ☐ C) 对方场区高于球网

26.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的,一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误; 正确答案: D

☐ A) 一样大 ☐ B) 小 ☐ C) 基本没变化 ☐ D) 大

27.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 11 ☐ B) 10 ☐ C) 7 ☐ D) 8

28.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()_部接近较为合理？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 下肢 ☐ B) 背后 ☐ C) 上肢

29.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 准备活动 ☐ B) 入学习状态 ☐ C) 恢复体能 ☐ D) 稳定状态

30.成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1000-2000ml ☐ B) 4000-5000ml ☐ C) 2000-3000ml ☐ D) 3000-4000ml

31.世界杯及奥运会足球赛每()年举行一次。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 一年 ☐ B) 四年 ☐ C) 二年 ☐ D) 三年

32.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 垫球 ☐ B) 发球 ☐ C) 传球 ☐ D) 准备姿势和移动

33.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：D

- ☐ A) 十名 ☐ B) 七名 ☐ C) 八名 ☐ D) 十一名

34.世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 四十分钟 ☐ B) 三十五分钟 ☐ C) 四十五分钟 ☐ D) 五十分钟

35.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：D

- ☐ A) 亚洲 ☐ B) 南美洲 ☐ C) 美洲 ☐ D) 欧洲

36.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：B

- ☐ A) 划手\蹬腿 ☐ B) 划手\蹬腿\滑行 ☐ C) 蹬腿\滑行

37.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的（）部。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 膝 ☐ B) 腰 ☐ C) 胸

38.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的（），因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 乳糖 ☐ B) 无机盐 ☐ C) 消化酶 ☐ D) 糖

39.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 36。2 摄氏度 ☐ B) 37。2 摄氏度 ☐ C) 37。8 摄氏度 ☐ D) 36。8 摄氏度

40.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

- ☐ A) 用力过猛或发力部位不正确 ☐ B) 泳技不佳 ☐ C) 水温过低

41.()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误；正确答案：D

- ☐ A) 棍术 ☐ B) 剑术 ☐ C) 枪术 ☐ D) 刀术

42.1910 年在上海成立().

错误；正确答案：A

- ☐ A) 精武体育会 ☐ B) 国术协会 ☐ C) 中央国术馆 ☐ D) 武林协会

43.网球比赛中所谓的 match 是指

错误；正确答案：A

- ☐ A) 场 ☐ B) 盘 ☐ C) 分 ☐ D) 局

44.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 避免做 ☐ B) 大量做 ☐ C) 适当做 ☐ D) 可以做

45.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1933 ☐ B) 1927 ☐ C) 1910 ☐ D) 1928

46.有支配自己的思想和行为，有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能力。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 生理健康 ☐ C) 心理健康 ☐ D) 道德层次健康

47.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 基本没变化 ☐ B) 大 ☐ C) 一样 ☐ D) 小

48.()朝始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：B

- ☐ A) 宋 ☐ B) 唐 ☐ C) 明 ☐ D) 清

49.一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2 厘米 ☐ B) 3 厘米 ☐ C) 1 厘米

50.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 睡眠质量 ☐ B) 饭量 ☐ C) 热能摄取量 ☐ D) 运动量

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.体育的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括哪三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。（ ）

错误；正确答案：A,D,E

- ☐ A) 竞技体育 ☐ B) 体力劳动 ☐ C) 旅游登山 ☐ D) 体育教育 ☐ E) 身体锻炼

52.教育家洛克，强调指出：“健全的精神寓于健全的身体。”明确把什么作为教育的构成，第一个倡导了

“三育”学说。()

错误; 正确答案: B,D,E

☐ A) 美育 ☐ B) 智育 ☐ C) 劳动 ☐ D) 体育 ☐ E) 德育

53.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度? 以下哪个选项不正确 ()

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 36. 2 摄氏度 ☐ B) 37. 8 摄氏度 ☐ C) 36. 8 摄氏度 ☐ D) 37. 2 摄氏度

54.世界卫生组织认为, 健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,D,E,F

☐ A) 牙齿清洁, 无龋齿, 无痛感, 牙龈颜色正常, 无出血现象。 ☐ B) 头发有光泽, 无头皮屑

☐ C) 身体肥胖代表结实, 肚子肥胖代表富态 ☐ D) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不易发炎 ☐

E) 肌肉丰满, 皮肤有弹性 ☐ F) 体重得当, 身体匀称, 站立时, 头、肩、臀、位置协调

55.未经裁判员允许队员擅自离场或离场后重新进入比赛场, 应判罚 ()。

错误; 正确答案: B,D

☐ A) 判罚出场 ☐ B) 黄牌 ☐ C) 红牌 ☐ D) 警告

56.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误; 正确答案: A,D

☐ A) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时, 于触球前触及对方队员 ☐ B) 比赛中守门员在本方

罚球区内的违例 ☐ C) 阻挡对方守门员从其手中发球 ☐ D) 拉扯对方队员

57.篮球技术的基本特征是()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 规范性与个体差异的结合。 ☐ B) 相对稳定与随机应变的结合。 ☐ C) 身体动作与控制

支配球的结合。 ☐ D) 动态与对抗的结合。

58.古代足球运动称为()。

错误; 正确答案: A,C

☐ A) 蹴鞠 ☐ B) 戏鞠 ☐ C) 蹋鞠 ☐ D) 踢鞠

59.长拳是指以拳,掌,勾为主要手型,以(),(),(),(),()为其主要步型,结合闪展腾挪,起伏转折等动作和技术组

成的姿势舒展,节奏鲜明的拳术.

错误：正确答案：A,B,C,D,E

☐ A) 马步 ☐ B) 歇步 ☐ C) 仆步 ☐ D) 虚步 ☐ E) 弓步

60.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误：正确答案：A,D

☐ A) 浑身无力 ☐ B) 记忆力减退 ☐ C) 肥胖 ☐ D) 容易疲劳

加载数据

本学期成绩

历史成绩

体育课考勤查询

课外锻炼查询

健康测试成绩查询

历史测试成绩查询

首页

成绩查询

考勤明细
查询

健康测试
成绩

教师评价

选课

在线理论
考试



当前操作： >> 在线理论考试

2018 年 06 月 18 日 登录用户：王欣发

窗体顶端

frmDisplay

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.在做推铅球练习时，可用前脚掌停球或用手直接接滚动的铅球。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.在发展体能时，综合练习方法，是指在教学中各种练习方法往往是

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.套路运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.健康的概念就是指身体没有疾病。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.网球比赛中，对手上厕所时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.三级跳远第一跳必须是单脚跳，第二跳跨步跳，第三跳是跳跃。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：B

☐ A) B 球员得分 ☐ B) 重赛 ☐ C) 球童得分 ☐ D) A 球员得

22.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小

错误；正确答案：A

☐ A) 终身体育 ☐ B) 学校体育 ☐ C) 家庭体育 ☐ D) 社会体育

23.发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：()

错误；正确答案：C

☐ A) 失去发球机会 ☐ B) 失一分 ☐ C) 不算，可重发 ☐ D) 发球失误

24.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误；正确答案：C

☐ A) 腰部 ☐ B) 推拍手的肘关节 ☐ C) 整个握拍手部

25.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：C

☐ A) 智慧性 ☐ B) 快速性 ☐ C) 对抗的高空性

26.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？()

错误；正确答案：D

☐ A) 中底结合 ☐ B) 高中结合 ☐ C) 高高结合 ☐ D) 中中结合

27.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：B

☐ A) 盘 ☐ B) 分 ☐ C) 局 ☐ D) 场

28.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：C

☐ A) ITTF ☐ B) FC ☐ C) FIFA ☐ D) GOLF

29.()是校园体育文化活动的主体，营造一个活跃、丰富、向上的体育文化环境。

错误；正确答案：C

☐ A) 学校 ☐ B) 教师 ☐ C) 学生

30.足球比赛时,可替换人数为?

错误；正确答案：A

☐ A) 三人 ☐ B) 一人 ☐ C) 二人 ☐ D) 四人

31.世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：A

☐ A) 4 ☐ B) 6 ☐ C) 2 ☐ D) 3

32.网球比赛中所谓的 point 是指()

错误；正确答案：A

☐ A) 分 ☐ B) 局 ☐ C) 盘 ☐ D) 场

33.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？()

错误；正确答案：C

☐ A) 运动心率 ☐ B) 起床心率 ☐ C) 基础心率 ☐ D) 安静心率

34.()年在上海成立"精武体育会".

错误; 正确答案: A

☐ A) 1910 ☐ B) 1927 ☐ C) 1928 ☐ D) 1933

35.网球比赛中所谓的 game 是指

错误; 正确答案: A

☐ A) 局 ☐ B) 盘 ☐ C) 场 ☐ D) 分

36.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 腰带 ☐ B) 手套 ☐ C) 泳帽

37.低运球时, 主要以()为轴运球。

错误; 正确答案: D

☐ A) 肘关节 ☐ B) 指关节 ☐ C) 肩关节 ☐ D) 腕关节

38.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()。

错误; 正确答案: B

☐ A) 力量耐力 ☐ B) 速度耐力 ☐ C) 有氧耐力

39.变速跑是队员在跑动中()来完成攻守任务的一种方法。()

错误; 正确答案: B

☐ A) 突然改变方向 ☐ B) 利用速度的变换 ☐ C) 突然制动速度

40.任何身体活动都表现为肌肉运动, 人体全身的肌肉有()

错误; 正确答案: A

☐ A) 400-600 块 ☐ B) 100-200 块 ☐ C) 300-400 块 ☐ D) 2

41.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 红牌 ☐ B) 警告 ☐ C) 越位 ☐ D) 点球

42.重复次数多而阻力大或小的练习, 可()

错误; 正确答案: C

☐ A) 增强力量 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增加肌肉运动的耐力

43.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变

错误; 正确答案: A

☐ A) 稳定状态 ☐ B) 准备活动 ☐ C) 入学习状态 ☐ D) 恢复

44.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏每搏输出

错误; 正确答案: B

☐ A) 小 ☐ B) 大 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

45.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: A

☐ A) 弹性较差,控球好 ☐ B) 弹性较好,控球较好 ☐ C) 弹性较

46.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力

错误; 正确答案: A

☐ A) 抢球 ☐ B) 控球 ☐ C) 传球 ☐ D) 顶球

47.游泳正确的呼吸方法为()

错误; 正确答案: C

☐ A) 嘴呼嘴吸 ☐ B) 憋气 ☐ C) 鼻呼嘴吸

48.什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一? ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 散步 ☐ B) 睡眠 ☐ C) 站立 ☐ D) 冥想

49.投篮出手要有正确的抛物线,()是比较理想的抛物线,容易命中。

错误; 正确答案: A

☐ A) 中等的抛物线 ☐ B) 低抛物线 ☐ C) 高抛物线

50.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误; 正确答案: D

☐ A) 上呼吸道感染 ☐ B) 肺炎 ☐ C) 肾炎 ☐ D) 非典型肺炎

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51.体育锻炼的原则包括哪些? ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

☐ A) FIT 监控原则 ☐ B) 被动性原则 ☐ C) 安全性原则 ☐ D) 循序渐进原则

52.网球裁判竞赛的裁判人员组成包括:

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 监督 ☐ B) 裁判长 ☐ C) 司线员 ☐ D) 主裁判

53.含蛋白质较多的食物有 蛋类和大豆制品等。

错误; 正确答案: A,B,D

☐ A) 瘦肉 ☐ B) 鱼类 ☐ C) 新鲜蔬菜 ☐ D) 乳类

54.网球发球的技术要点: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 挥送动作要大, 结束至身体异侧方 ☐ B) 抛球方向合适, 抛球方和身体手臂伸直成一直线击球 ☐

55.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

☐ A) 1400~1600 ☐ B) 800~1200ml ☐ C) 600~1000ml ☐ D)

56.下面哪些是攻击性防守动作? ()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 打球 ☐ B) 抢球 ☐ C) 盖帽 ☐ D) 断球

57.商周时期,军事训练的主要形式是()和()。

错误; 正确答案: B,D

☐ A) 套路 ☐ B) 田猎 ☐ C) 手搏 ☐ D) 武舞 ☐ E) 格斗

58.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误; 正确答案: A,D

☐ A) 危险动作 ☐ B) 手球 ☐ C) 踢人犯规 ☐ D) 守门员手接球

59.网球单打战术包括: ()

错误; 正确答案: A,C,D,E

☐ A) 截击战术 ☐ B) 跑位战术 ☐ C) 发球战术 ☐ D) 接发球战术 ☐

60.运动损伤分为哪三大类? ()

错误; 正确答案: A,B,D

☐ A) 骨折 ☐ B) 关节脱位 ☐ C) 肌肉损伤 ☐ D) 软组织损伤

窗体底端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.第 1—5 局，每当领先队达到 8 或 16 分时自动执行（技术暂停）。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.血压包括收缩压和舒张压。 对 （第六章 82 页第二段）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.健身走可提高脑力，使你觉得反应敏锐，视觉和记忆力均有所提高。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.散打是两人按照一定的规则,使用踢,打,摔等方法制服对方的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.正常情况下，每次心脏收缩时，左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.糖尿病是一种常见的()疾病。

错误；正确答案：D

A) 高血压 B) 神经衰弱 C) 高脂血症 D) 内分泌—代谢性

22.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误；正确答案：B

A) 体型 B) 体重 C) 身高 D) 肌肉量

23.参赛队较多，而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误；正确答案：C

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单淘汰 D) 单循环

24.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较好,控球较好 C) 弹性较差,控球较差 D) 弹性较好,控球较差

25.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：C

A) 不旋转 B) 前旋转 C) 后旋转 D) 侧旋转

26.网球比赛中当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先时,是什么的结束()

错误；正确答案：B

A) 局 B) 盘 C) 分 D) 一场比赛

27.1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：C

A) 意大利 B) 法国 C) 英格兰 D) 中国

28.比赛中的有效还击是指 () ()

错误; 正确答案: C

- A) 球从网上飞越而过并落入有效区域 B) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 C) 上述三者 D) 球擦网后落入对方有效场区

29.体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则? ()

错误; 正确答案: D

- A) 适当做 B) 大量做 C) 可以做 D) 安全性

30.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误; 正确答案: D

- A) 1988 汉城 2000 B) 1996 年亚特兰大 C) 悉尼 D) 1992 巴塞罗那

31.平时要摄取高钙饮食, 进行合理配餐, 以减少钙的丢失, 从而防止或推迟 症的发生。

错误; 正确答案: B

- A) 冠心病 B) 骨质疏松 C) 骨折 D) 高血压

32.运动时心率分为三种心率? 以下选项哪种心率不是运动时心率()

错误; 正确答案: D

- A) 极限负荷心率 B) 一般负荷心率 C) 次极限负荷心率 D) 安静负荷心率

33.扣球以全手掌击打球的()部位。

错误; 正确答案: D

- A) 中 B) 下 C) 上 D) 后中上

34.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误; 正确答案: B

- A) 东南赛区 B) 西北赛区 C) 西南赛区 D) 东北赛区

35.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识; 即能适应自身在社会活动中的各种角色, 而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: D

- A) 道德层次健康 B) 心理健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

36.跳远、三级跳远比赛, 前 8 名运动员, 每人预赛投 3 次, 决赛投 3 次, 其成绩的确定以 ()最高成绩为最后成绩。()

错误; 正确答案: B

- A) 决赛中 B) 全赛中 C) 预赛中

37.血压包括收缩压和什么压? ()

错误; 正确答案: B

- A) 大气压 B) 舒张压 C) 低气压 D) 重力压

38.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: D

- A) 4 B) 6 C) 3 D) 5

39.当比赛进行时, 有一个球滚入场地时应如何裁判: ()

错误; 正确答案: D

- A) 只有球滚入本方的运动员才可以叫重赛 B) 比赛继续 C) 双方运动员都应该立即要求重赛 D) 此时立刻停赛

40.对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

- A) 对方发直接任意球 B) 黄牌 C) 对方发间接任意球 D) 红牌

41.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）

错误；正确答案：A

A) 增强力量 B) 增大肌肉体积 C) 增加肌肉运动的耐力

42.下列那一种比赛是属于草地球场（）

错误；正确答案：A

A) 温布尔敦公开赛 B) 台维斯杯 C) 澳洲 D) 美国公开赛

43.规则规定，在比赛中某队场上队员少于（）时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误；正确答案：A

A) 2名 B) 4名 C) 1名 D) 3名

44.布冯是哪国门将？（）

错误；正确答案：B

A) 英格兰 B) 意大利 C) 德国 D) 巴西

45.在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：（）

错误；正确答案：D

A) 比赛中的运动员 B) 任何清晰看到此问题的人 C) 教练 D) 次分自动重赛

46.自（）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：A

A) 19 B) 17 C) 16 D) 18

47.变速跑是队员在跑动中（）来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然改变方向 B) 突然制动速度 C) 利用速度的变换

48.（）年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误；正确答案：B

A) 1956 B) 1953 C) 1949 D) 1950

49.在竞技游泳比赛中，（）泳姿速度最快

错误；正确答案：B

A) 蝶泳 B) 爬泳 C) 蛙泳

50.联合会杯是：（）

错误；正确答案：A

A) 世界女子网球团体赛 B) 世界男子网球团体赛 C) 世界青年网球团体赛 D) 世界网球俱乐部团体赛

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运动生理负荷的基本要素包括哪些？（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 负荷积分 B) 负荷时间 C) 运动生理负荷强度 D) 心理负荷

52.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：B,C,D

A) 每分钟 B) 每天 C) 每小时 D) 每秒种

53.足球比赛中，进攻队员直接接得（）球，裁判员不应判罚该队员越位犯规。

错误；正确答案：A,D

A) 球门球 B) 直接任意球 C) 球点球 D) 角球

54.快攻的类型包括哪些？（）。

错误；正确答案：B,C,D

A) 挡拆进攻 B) 运球突破快攻 C) 长传快攻 D) 短传快攻

55.体育运动对心脏的影响有()

错误；正确答案：A,E

A) 心脏增大 B) 心脏的容量和每博输出量减小 C) 没影响 D) 心脏增大
E) 心脏的容量和每博输出量增加

56.足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 裁判员令停止比赛 B) 开始比赛 C) 比赛时间终了 D) 罚球点球

57.枪术是指以(),(),()为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：A,B,C

A) 扎 B) 拦 C) 拿 D) 刺 E) 戳

58.比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：A,C,D

A) 两队间比赛胜负。 B) 总得分 C) 两队间得失分率。 D) 胜负场数多少。

59.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 中底结合 B) 中中结合 C) 高高结合 D) 高中结合

60.推手指两人遵照一定的规则,使用+,捋,挤,按,采,捌,肘,靠等方法,双方粘连黏随,通过()来判断对方的(),然后借力发劲将对方推出,以此决定胜负的竞技运动。

错误；正确答案：C,E

A) 大脑的反应 B) 攻击 C) 肌肉的感觉 D) 拳脚 E) 来劲

1. 中国足球协会成立于 1955 年。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 比赛开始时，选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 枪术指以横扫为主，还有崩，点穿，挑，云，劈等枪法，结合步型，步法，身法等动作所组成的套路演练形式。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 人体从事体育运动时的最佳体温是 36 摄氏度。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 根据当今世界健美操的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：B

A) 场 B) 盘 C) 局 D) 分

22. 《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是（ ）

错误；正确答案：C

A) 体重、肺活量、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、肺活量 D) 身高、体重、握力

23. 一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：A

A) 九十分钟 B) 八十分钟 C) 六十分钟 D) 七十分钟

24. 世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：C

A) 三年 B) 二年 C) 四年 D) 一年

25. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写？（ ）

错误；正确答案：B

A) 时间 B) 强度 C) 安全 D) 次数

26. 中圈开球（ ）直接射门得分。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

27. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了？（ ）

错误；正确答案：C

A) 英格兰 B) 德国 C) 巴西 D) 乌拉圭

28. 血压是指血管内的什么对单位面积血管壁的侧压力？（ ）

错误；正确答案：A

A) 血液 B) 细胞 C) 蛋白质 D) 水分

29. 评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？（ ）

错误；正确答案：A

A) 血压 B) 心脏 C) 体形 D) 身高

30. 第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：（ ）

错误；正确答案：D

A) out B) point C) fault D) doublefault

31. 一个好的二发战术是：()

错误；正确答案：正确

A) 以上都正确 B) 稳定 C) 变化不同的旋转和速度
D) 不要发浅球

32. ()代禁止民间习武, 武术被保留在舞台上, 武术受戏剧影响, 套路走向艺术化, 为后来套路的发展打下基础.

错误；正确答案：A

A) 元 B) 明 C) 宋 D) 清

33. 游泳运动员的心率比一般人

错误；正确答案：A

A) 慢而有力 B) 慢而无力 C) 快而有力

34. 体育最本质的功能是什么 ()

错误；正确答案：C

A) 具有经济效益 B) 教育 C) 健身 D) 娱乐

35. 在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜 () 局才算胜一盘. ()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 5 C) 3 D) 4

36. 今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生. 这种体系叫 ()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 学校体育 D) 家庭体育

37. 情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来, 对生活充满信心. 这些表现是什么健康 ()

错误；正确答案：D

A) 道德层次健康 B) 生理健康 C) 社会适应健康
D) 心理健康

38. ()时期, 以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起, 为民间的武术发展创造了有利条件.

错误；正确答案：A

A) 宋朝 B) 商朝 C) 周朝 D) 唐朝

39. 哪些运动不易发生网球肘? ()

错误；正确答案：C

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 健身操 D) 网球

40. 主食可以提供人体的 (), 也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：C

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 碳水化合物 D) 无机盐

41. 布冯是哪国门将? ()

错误；正确答案：C

A) 英格兰 B) 德国 C) 意大利 D) 巴西

42. 中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名 ()

错误；正确答案：C

A) 第 3 名 B) 第 4 名 C) 第 2 名

43. 运动员的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: A

A) 130-140ml B) 200-250ml C) 250-300ml
D) 100-150ml

44. 发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: C

A) 跨栏跑 B) 快速跑 C) 耐久跑

45. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜? ()

错误; 正确答案: A

A) 40 摄氏度 B) 50 摄氏度 C) 30 摄氏度 D) 60 摄氏度

46. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误; 正确答案: A

A) 2~3 小时 B) 10~20 分钟 C) 1~2 小时 D) 20~30 分钟

47. 游泳时肌肉活动所耗热量比陆上(). ()

错误; 正确答案: C

A) 一样 B) 小 C) 大

48. 下列那一种比赛是属于草地地球场

错误; 正确答案: D

A) 台维斯杯 B) 美国公开赛 C) 澳洲 D) 温布尔敦公开赛

49. 单打网球场长, 宽()M.

错误; 正确答案: A

A) 23.778.23 B) 23.7710.97 C) 36.68.23
D) 36.618.3

50. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标? ()

错误; 正确答案: D

A) 好勇斗狠 B) 锻炼性格 C) 强身健体 D) 医疗康复

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 在体育学习过程中, 人体会发生一系列的生理机能变化, 这些机能变化分为几个阶段。()

错误; 正确答案: A, B, C, D, E, F

A) 备活动 B) 定状态 C) 进入学习状态 D) 学习前状态
E) 恢复体能 F) 疲劳产生

52. 影响人体健康的因素有哪些 ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 卫生服务因素 B) 环境因素 C) 行为与生活方式因素
D) 生物学因素

53. 足球比赛防守原则包括()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 延缓对方进攻 B) 收缩集中 C) 保持平衡 D) 控制

54. 糖尿病病人可出现 等症状。

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 多食 B) 消瘦 C) 多饮 D) 多尿

55. 当前国内外流行的锻炼方法有哪些? ()

错误; 正确答案: A, B, D

- A) 发达肌肉法 B) 消遣娱乐法 C) 三从一大法 D) 有氧锻炼法

56. 下列说法正确的有()。

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题, 包括规则中没有规定的内容。
B) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 C) 第一裁判自始至终领导该场比赛, 比赛中他的判定为最终判定。
D) 第一裁判发现其他裁判的错误, 他有权改判。

57. 呼吸系统包括 ()

错误; 正确答案: A, C

- A) 呼吸道 B) 嘴 C) 肺泡 D) 胃 E) 心脏

58. 月经正常的女子在月经期间, 可以参加适当的体育活动。如? ()

错误; 正确答案: A, C, D

- A) 广播操 B) 游泳 C) 乒乓球 D) 羽毛球

59. 网球步伐分大致包括: ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- A) 滑步, 跨步与垫步 B) 跳步和小步调整 C) 交叉步和跑步
D) 开放式步伐和关闭时步伐

60. 下列属于发球犯规的有()。

错误; 正确答案: A, C

- A) 在发球区外发球 B) 球抛的过高 C) 发球次序错误
D) 发出球擦网上沿落入对方场区

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

2. 运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. 通常情况下，对有球队员及周围较近的队员实行松动盯人，而对远离球的队员实行紧逼战术。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 比赛开始时，选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐法等。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20. 体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球（ ）。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2 次或者 3 次 ☐ B) 1 次 ☐ C) 3 次 ☐ D) 2 次

22. 网球比赛中所谓的 match 是指（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 盘 ☐ B) 分 ☐ C) 局 ☐ D) 场

23. 体育的（ ）价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 市场 ☐ B) 经济 ☐ C) 文化 ☐ D)

社会

24. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 70%~80% ☐ B) 60%~70% ☐ C) 50%~60% ☐ D) 40%~50%

25. 第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) point ☐ B) out ☐ C) fault ☐ D) doublefault

26. 网球比赛中所谓的 game 是指（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 局 ☐ B) 分 ☐ C) 场 ☐ D) 盘

27. 比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚（ ）。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 取消该队员比赛资格。 ☐ B) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，抢篮板球开始比赛。 ☐ C) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次。 ☐ D) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。

28. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？（ ）

错误；正确答案：A

☐ A) 晚上睡前 ☐ B) 中午 ☐ C) 清晨 ☐

D) 下午

29. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 罚任意球 ☐ B) 罚点球 ☐ C) 掷边线球

☐ D) 主裁判坠球

30. 在原地运球时, 手按拍球的()

错误; 正确答案: C

☐ A) 前上方 ☐ B) 后上方 ☐ C) 正上方

31. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误; 正确答案: C

☐ A) 6 ☐ B) 8 ☐ C) 7

32. 在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: C

☐ A) 橄榄球 ☐ B) 排球 ☐ C) 篮球 ☐

D) 足球

33. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为, 归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误; 正确答案: C

☐ A) 肌肉 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 蛋

白质

34. 世界大学生运动会每几年举办一次()

错误; 正确答案: D

☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 3 ☐ D) 2

35. 人体每天的需水量约在()升, 除了饮水之外, 有一部分是从膳食中获得的

错误; 正确答案: B

☐ A) 5 ☐ B) 2—3 ☐ C) 1 ☐

D) 6—7

36. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 巴西通过战争获得 ☐ B) 雷米特是巴西人 ☐

C) 巴西三夺冠军

37. 按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 汗水 ☐ B) 血液 ☐ C) 淋巴 ☐ D)

水分

38. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 乌拉圭 ☐ B) 德国 ☐ C) 巴西 ☐

D) 英格兰

39. 在普通高校, 体育竞赛以“ ”为宗旨, 以基层为主, 小型多样为原则。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 育体 ☐ B) 成绩第一 ☐ C) 健康第一

☐ D) 育人

40. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 一次划手一次蹬腿一次换气 ☐ B) 两次划手一次蹬腿

一次换气 ☐ C) 一次划手两次蹬腿一次换气

41. 教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准(试行方案)》? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 2002 年 ☐ B) 2004 年 ☐ C) 2001 年

☐ D) 2003 年

42. 发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 跨栏跑 ☐ B) 快速跑 ☐ C) 耐久跑

43. 接发球进攻也称为“()”

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 一攻 ☐ B) 推攻 ☐ C) 快攻 ☐ D)

防反

44. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误；正确答案：A

- ☐ A) 明清 ☐ B) 宋朝 ☐ C) 唐朝 ☐ D)

秦汉

45. 成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 运动量 ☐ B) 热能摄取量 ☐ C) 睡眠质量
☐ D) 饭量

46. 人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 力量耐力 ☐ B) 速度耐力 ☐ C) 有氧耐力

47. 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为？

错误；正确答案：C

- ☐ A) 和平的使者 ☐ B) 最受欢迎的人 ☐ C) 穿着

运动服的外交家

48. 正常人的安静心率在多少之间？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 80~120 次/min ☐ B) 90~130 次/min
☐ C) 60~100 次/min ☐ D) 50~90 次/min

49. 正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 6.35----6.45 ☐ B) 7.----7.05
☐ C) 7.35----7.45 ☐ D) .05----7.25

50. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 美国 ☐ B) 俄罗斯 ☐ C) 日本
D) 巴西

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 可警告的犯规()

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 队员持续违反规则 ☐ B) 未得到裁判员的许可进入或重新进入比赛场地或故意离开比赛场地 ☐ C) 以语言或行动表示异议 ☐ D) 手球犯规

52. 高校体育的运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学的进行体育锻炼，。

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 掌握常见运动创伤的处置方法 ☐ B) 健康的生活方式 ☐ C) 提高运动能力 ☐ D) 良好的行为习惯

53. 当前国内外流行的锻炼方法有哪些？（）

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 发达肌肉法 ☐ B) 有氧锻炼法 ☐ C) 三从一大法 ☐ D) 消遣娱乐法

54. 运动卫生包括那些？（）

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 个人卫生 ☐ B) 生理卫生 ☐ C) 运动训练卫生 ☐ D) 精神卫生

55. 旧中国，我国于（）年参加奥运会足球比赛。

错误；正确答案：C,D

- ☐ A) 1928 ☐ B) 1931 ☐ C) 1936 ☐ D) 1948

56. 比赛结束时，两队积分相等，以（）决定名次。

错误；正确答案：B,C,D

- ☐ A) 总得分 ☐ B) 两队间比赛胜负。 ☐ C) 两队间得失分率。 ☐ D) 胜负场数多少。

57. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 碱 ☐ B) 苦 ☐ C) 酸 ☐ D) 甜

58. 以下哪种法规需判罚间接任意球（）

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 阻挡对方守门员从其手中发球 ☐ B) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例
- ☐ C) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员 ☐ D) 拉扯对方队员

59. 传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A, C, D

- ☐ A) 食指 ☐ B) 小拇指 ☐ C) 中指 ☐ D) 拇指

60. 网球比赛的项目分为：()

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 男子单打和女子单打 ☐ B) 男子团体和女子团体
- ☐ C) 男子双打和女子双打 ☐ D) 男女混合双打

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 棍术是以劈,扫,戳,挑,撩,拨等棍法为主,结合步型,步法,身法等所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.根据当今世界健美操的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.拦截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.下列不属于竞赛规则的基本内容是：（ ）（ ）

错误；正确答案：A

A) 比赛安排 B) 目的任务 C) 参赛资格 D) 竞赛名称

22.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员？

错误；正确答案：D

A) 足球 B) 手球 C) 曲棍球 D) 以上皆是

23.世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟？

错误；正确答案：D

A) 三十五分钟 B) 五十分钟 C) 四十分钟 D) 四十五分钟

24.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（ ）：

错误；正确答案：A

A) 第8名 B) 第9名 C) 第7名

25.篮球世界锦标赛几年举办一次（ ）。

错误；正确答案：A

A) 4年 B) 2年 C) 3年 D) 1年

26.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：D

A) 1956 B) 1949 C) 1953 D) 1950

27.在原地运球时，手按拍球的（ ）

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 后上方 C) 前上方

28.()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误；正确答案：C

A) 棍术 B) 剑术 C) 刀术 D) 枪术

29.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：D

A) 基本没变化 B) 小 C) 一样 D) 大

30.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？（ ）

错误；正确答案：A

A) 37。2 摄氏度 B) 36。8 摄氏度 C) 36。2 摄氏度 D) 37。8 摄氏度

31.自（ ）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：B

A) 18 B) 19 C) 17 D) 16

32.体育的()价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：C

A) 社会 B) 市场 C) 文化 D) 经济

33.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？（ ）

错误；正确答案：A

A) 2~3 小时 B) 10~20 分钟 C) 20~30 分钟 D) 1~2 小时

34.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：C

A) 205 块 B) 204 块 C) 206 块 D) 207 块

35.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: B

A) 许海峰 B) 容国团 C) 郎平 D) 朱建华

36.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误; 正确答案: B

A) 8 B) 7 C) 6

37.在羽毛球单打比赛中,一名运动员连续击球()次,谓之连击。()

错误; 正确答案: A

A) 2 B) 3 C) 5 D) 4

38.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误; 正确答案: A

A) 对抗的高空性 B) 智慧性 C) 快速性

39.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误; 正确答案: A

A) 预先速度 B) 工作距离 C) 出手高度

40.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: B

A) 第六名 B) 第八名 C) 第四名 D) 第五名

41.单打网球场长,宽()M.

错误; 正确答案: D

A) 36.68.23 B) 23.7710.97 C) 36.618.3 D) 23.778.23

42.裁判员判间接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

A) 单臂上举 B) 双臂前举 C) 单臂平举 D) 单臂前 45 度

43.世界杯足球赛每几年举行一次?

错误; 正确答案: B

A) 二年 B) 四年 C) 三年 D) 一年

44.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制,男子比赛为___盘___胜。()

错误; 正确答案: D

A) 5,2 B) 7,5 C) 3,2 D) 5,3

45.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定,由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。()

错误; 正确答案: C

A) 取消参赛资格 B) 取消比赛成绩 C) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛
D) 禁赛

46.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误; 正确答案: A

A) 中国 B) 菲律宾 C) 韩国

47.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率? ()

错误; 正确答案: A

A) 基础心率 B) 起床心率 C) 安静心率 D) 运动心率

48.医学调查充分证明,经常从事身体锻炼的人,身心疾病的发病率和不坚持锻炼的人相比()。

错误; 正确答案: D

A) 没变化 B) 高 C) 一样 D) 低

49.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 角球 B) 进球得分 C) 重发 D) 对方球门球

50.自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误；正确答案：D

A) 16 B) 17 C) 18 D) 19

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术。

错误；正确答案：B,C

A) 姿势舒展 B) 节短势烈 C) 步法稳固 D) 摆扣走转 E) 节奏鲜明

52.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 运动心率 B) 基础心率 C) 起床心率 D) 安静心率

53.两晋南北朝时期,()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：B,D

A) 武举制 B) 强身除病 C) 艺术化 D) 武术 E) 套路

54.“三威胁”姿势指的是()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 可以突破 B) 可以传球 C) 可以得分 D) 可以投篮

55.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由 等组成。

错误；正确答案：B,C,D

A) 体育必修课 B) 富有特色的体育讲座 C) 体育技能表演 D) 小型多样的运动竞赛

56.竞赛制度就是比赛的方法。通常有 。

错误；正确答案：B,C,D

A) 积分制 B) 循环制 C) 淘汰制 D) 混合制

57.世界卫生组织认为，健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些()

错误；正确答案：A,C,D,E,F

A) 体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调 B) 身体肥胖代表结实，肚子肥胖代表富态 C) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎 D) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。 E) 头发有光泽，无头皮屑 F) 肌肉丰满，皮肤有弹性

58.混合制是 的混合。

错误；正确答案：A,B

A) 循环制 B) 淘汰制 C) 双淘汰 D) 单淘汰

59.足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 斜传直插二过一 B) 交叉掩护二过一 C) 直传斜插二过一 D) 踢墙式二过一

60.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 弹跳力 B) 速度 C) 灵敏 D) 力量

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到积极的促进作用。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. 移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 剑术指以刺，点，撩，截，格，洗等剑法，配合步型，步法等而组成的套路演练形式。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7. 网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 在发球时，不允许双脚离地。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12. 1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言，通过交往可以促进各国人民的友谊和了解，促进了国家之间的交流和团结。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人

以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18. 遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 排球运动在奥运会中共有（ ）面奖牌。

错误；正确答案：C

☐ A) 4 ☐ B) 8 ☐ C) 6 ☐ D) 12

22. 排球成人女子网高（ ）。

错误；正确答案：D

☐ A) 2.30 米 ☐ B) 2.40 米 ☐ C) 2.43 米 ☐ D) 2.24 米

23. 全力吸气后又尽力呼出的气量称之为（ ）

错误；正确答案：D

☐ A) 每搏输出量 ☐ B) 最大通气量 ☐ C) 心脏容量 ☐ D) 肺活量

24. 什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 睡眠 ☐ B) 冥想 ☐ C) 站立
- ☐ D) 散步

25. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 获得自由球 ☐ B) 由对方掷球
- ☐ C) 公证球 ☐ D) 重掷

26. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用()向后“扒地”。()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 全脚掌 ☐ B) 脚后跟 ☐ C) 前脚掌

27. “人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 郎平 ☐ B) 许海峰 ☐ C) 朱建华
- ☐ D) 容国团

28. 队员较球和最后第二名对方队员更接近于(), 即该队员处于越位位置。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 球门 ☐ B) 中线 ☐ C) 对方球门线
- ☐ D) 本方球门线

29. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 克洛泽 ☐ B) 克林斯曼 ☐ C) 巴拉克
- ☐ D) 贝肯鲍尔

30. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 8 ☐ B) 7 ☐ C) 6

31. 运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 难易程度 ☐ B) 体能 ☐ C) 时间快慢 ☐ D) 能力

32. 个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：C

- ☐ A) 仰、蛙、蝶、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自
☐ C) 蝶、仰、蛙、自

33. 一般投掷项目成绩均以（ ）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2 厘米 ☐ B) 3 厘米 ☐ C) 1 厘米

34. 运动中和运动后的饮水，应用（ ）为原则

错误；正确答案：A

- ☐ A) 少量多次 ☐ B) 少量少次 ☐ C) 多量少次

35. 下列不属于竞赛规则的基本内容是：（ ）（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 参赛资格 ☐ B) 目的任务
☐ C) 竞赛名称 ☐ D) 比赛安排

36. 《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是（ ）

错误；正确答案：F

- ☐ A) 身高、体重、肺活量 ☐ B) 身高、体重、肺活量
☐ C) 身高、握力、肺活量
☐ D) 身高、体重、握力 ☐ E) 身高、握力、肺活量

量 ☐ F) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项

37. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 下午 ☐ C) 中午
☐ D) 晚上睡前

38. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理？（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 根据行为准则，裁判“警告一次”
B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 ☐ C) 不作任何处理
D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒

39. （ ）是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 健美操 ☐ B) 太极拳 ☐ C) 广播操
☐ D) 体育舞蹈

40. 重复次数少而阻力大的练习，能很快（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 增加肌肉运动的耐力 ☐ B) 增大肌肉体积
☐ C) 增强力量

41. 混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：C

- ☐ A) 蝶、仰、蛙、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自
☐ C) 仰、蛙、蝶、自

42. 比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚（ ）。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 取消该队员比赛资格。 ☐ B) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。
C) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次。 ☐ D) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，抢篮板球开始比赛。

43. 以下损伤哪种不属于运动损伤？（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 软组织损伤 ☐ B) 关节脱位 ☐ C) 毛发损伤 ☐ D) 骨折

44. 世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2 ☐ B) 6 ☐ C) 4 ☐ D) 3

45. 游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 憋气 ☐ B) 鼻呼嘴吸 ☐ C) 嘴呼嘴吸

46. 世界杯足球比赛的时间, 为上下半场各多少分钟?

错误；正确答案：A

- ☐ A) 四十五分钟 ☐ B) 三十五分钟 ☐ C) 四十分钟 ☐ D) 五十分钟

47. 成年人每天的睡眠时间应有多长时间? ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 10 小时 ☐ B) 6 小时 ☐ C) 8 小时 ☐ D) 9 小时

48. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主? ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 高中结合 ☐ B) 中中结合 ☐ C) 中底结合 ☐ D) 高高结合

49. ATP 是指: ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 国际女子职业网球协会 ☐ B) 世界男子网球协会 ☐ C) 美国网球协会 ☐ D) 国际网球联合会

50. 传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 折线弹出的 ☐ B) 平直的 ☐
- C) 沿弧线飞行的

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

错误； 正确答案： A,B,E

- ☐ A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 ☐ B) 使
肺通气量增加 ☐ C) 没什么影响 ☐ D) 肺
容量减小增加呼吸次数 ☐ E) 高胸廓顺应性、增加
呼吸肌活动幅度来增大肺容量

52. 八卦掌是指以摆扣走转的（ ）为主，以推，托，带，领，穿，搬，截，拦等（ ）变换为内容而组成的一种拳术。

错误； 正确答案： C,E

- ☐ A) 身法 ☐ B) 眼法 ☐ C) 步法
☐ D) 手法 ☐ E) 掌法

53. 搏斗运动是指（ ）在一定条件下按照一定的规则进行（ ）的对抗运动。

错误； 正确答案： B,E

- ☐ A) 格斗 ☐ B) 两人 ☐ C) 多人
☐ D) 搏击 ☐ E) 斗智较力

54. 现代体育的发展特点是。（ ）

错误； 正确答案： A,B,C,D,E

- ☐ A) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”
☐ B) 现代体育更趋科学化 ☐ C) 现代体育终身化
☐ D) 竞技体育国际化 ☐
☐ E) 现代体育的社会化 ☐ F) 娱乐性更强

55. 高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成 ，具有健康的体魄。

错误； 正确答案： C,D

- ☐ A) 掌握常见运动创伤的处置方法 ☐ B) 提高运动能力 ☐ C) 良好的行为习惯 ☐ D) 健康的生活方式

56. 世界卫生组织认为，健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些（ ）

错误；正确答案：B, C, D, E, F

- ☐ A) 身体肥胖代表结实，肚子肥胖代表富态 ☐ B) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎 ☐ C) 头发有光泽，无头皮屑 ☐ D) 肌肉丰满，皮肤有弹性 ☐ E) 体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调 ☐ F) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

57. 正手击球技术动作的持拍击球练习方法：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 定位球练习和对墙练习 ☐ B) 底线击球练习 ☐ C) 自抛球练习和互抛球练习 ☐ D) 对手练习和准确性练习

58. 呼吸系统包括（ ）

错误；正确答案：A, D

- ☐ A) 肺泡 ☐ B) 嘴 ☐ C) 胃 ☐ D) 呼吸道 ☐ E) 心脏

59. 为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点（ ）

错误；正确答案：A, C, D, E

- ☐ A) 必测项目的实施 ☐ B) 打标签及时突击 ☐ C) 以长带短，以强补弱 ☐ D) 全面锻炼，均衡发展 ☐ E) 选测项目的实施

60. 体育运动对神经系统的影响有哪些（ ）

错误；正确答案：A, C, E

- ☐ A) 促进神经系统的发育 ☐ B) 对神经系统有阻碍作用
- ☐ C) 改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷 ☐ D) 对神经系统基本没什么影响
- ☐ E) 提高神经系统的灵活性

S

一、判断题(共 20 题,每题 2 分)

1.很少锻炼的人,体育活动后肌肉会出现酸痛,这种现象数日后会自行消失。

正确:

正确 错误

2.体质强与弱的形成和后天的环境条件是没有关系的。生态环境、劳动条件、社会因素、风俗习惯、卫生和体育锻炼以及教育水平是没有任何关系的。()

正确:

正确 错误

3.运动除了可以增进人体的生理功能外,更可增进心理功能,使人的态度积极,稳定情绪,舒解压力及有成就感。

正确:

正确 错误

4.根据科学研究,糖是你运动时身体能量的主要来源。()

正确:

正确 错误

5.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台,击该求的运动员称球是向场内飞的,裁判应判他得一分。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.法国教育家顾拜旦曾说:“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素:美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响,它也是应该显示出美,激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

正确:

正确 错误

7.一般负荷强度大时,负荷量则应减小;反之负荷强度小时,负荷量则应加大。

正确:

正确 错误

8.南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.一名运动员站在场地的外面用手接住球,他将得到这一分。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11.单手抢篮板球的优势是触球点高,空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

正确;

正确 错误

12.网球比赛中,司线员判决错误,应立即更改,并报出正确判决

正确;

正确 错误

13.三级跳远第一跳必须是单脚跳,第二跳跨步跳,第三跳是跳跃。

正确;

正确 错误

14.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

正确;

正确 错误

15.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少,与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

正确;

正确 错误

16.体能也叫体适能,主要通过体育锻炼获得。

正确;

正确 错误

17.网球比赛中,球在比赛中破了,则该分应重赛。

正确;

正确 错误

18.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19.心率是指心脏每小时活动的次数。

正确;

正确 错误

20.我们通常所说的三大营养素是指:糖、脂肪和碳水化合物。

正确;

正确 错误

二、单选题(共 30 题,每题 1 分)

21.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来,对生活充满信心。这些表现是什么健康()

正确;

A) 生理健康 B) 道德层次健康 C) 心理健康 D) 社会适应健康

22.游泳运动员的心率比一般人()

正确;

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

23.()是体育活动中最重要的能量来源,它是肌肉收缩的主要能源。

正确：

A) 糖 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 碳水化合物

24.运动时心率分为三种心率？以下选项哪种心率不是运动时心率()

正确：

A) 一般负荷心率 B) 次极限负荷心率 C) 极限负荷心率 D) 安静负荷心率

25.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。()

正确：

A) 低抛物线 B) 中等的抛物线 C) 高抛物线

26.踢球门球时，必须踢出()，比赛方为开始。

错误：正确答案：B

A) 角球区 B) 罚球区 C) 中圈 D) 球门区

27.网球比赛中所谓的 point 是指()

正确：

A) 局 B) 分 C) 盘 D) 场

28.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

正确：

A) 黄色 B) 橙色 C) 红色 D) 白色

29.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

正确：

A) 腰带 B) 手套 C) 泳帽

30.秦汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误：正确答案：D

A) 强身 B) 格斗 C) 艺术 D) 竞技

31.规则规定，在比赛中某队场上队员少于()时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误：正确答案：C

A) 4 名 B) 3 名 C) 2 名 D) 1 名

32.从教室出去去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

正确：

A) 稳定状态 B) 进入学习状态 C) 学习前状态 D) 准备活动

33.世界杯足球赛每几年举行一次？ ()

正确：

A) 1 B) 2 C) 4 D) 3

34.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

正确：

A) 7 分 B) 9 分 C) 8 分 D) 5 分

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？ ()

错误：正确答案：D

A) 本方半场 B) 中圈弧内 C) 本方大禁区内 D) 本方球门区内

36.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

正确：

A) 不算 B) 没规定 C) 算

37.对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言，应判罚()。

正确:

A) 红牌 B) 对方发间接任意球 C) 对方发直接任意球 D) 黄牌

38.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生? ()

错误: 正确答案: D

A) 生理卫生 B) 精神卫生 C) 个人卫生 D) 运动训练卫生

39.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误: 正确答案: C

A) 头的前部 B) 腿的前部 C) 肩的前部

40.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判: ()

错误: 正确答案: D

A) fault B) out C) let D) net

41.足球比赛中一方踢球门球, 本方接应队员不得在哪接球?

正确:

A) 本方大禁区内 B) 本方球门区内 C) 本方半场 D) 中圈弧内

42.国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

正确:

A) 天津 B) 上海 C) 南京 D) 北京

43.()可以有力地推动群众性体育运动的开展, 有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

正确:

A) 体育保健课 B) 体育竞赛 C) 体育选修课 D) 体育必修课

44.跳远、三级跳远比赛, 前 8 名运动员, 每人预赛投 3 次, 决赛投 3 次, 其成绩的确定以 最高成绩为最后成绩。 ()

错误: 正确答案: B

A) 预赛中 B) 全赛中 C) 决赛中

45.世界杯的创始人是谁?

错误: 正确答案: A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 雷米特 C) 阿维拉热 D) 罗伯特·格林

46.三餐中最重要的是(), 除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种, 它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

正确:

A) 早餐 B) 晚餐 C) 加餐 D) 午餐

47.古代足球称为()

正确:

A) 蹴鞠 B) 毽子 C) 藤球 D) 蹴球

48.羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的 () 部

错误: 正确答案: A

A) 整个握拍手部 B) 推拍手的肘关节 C) 腰部

49.进攻线距离中线是()米。

错误: 正确答案: A

A) 3 米 B) 9 米 C) 18 米 D) 6 米

50.比赛中, 场上队员被判为技术犯规, 如何判罚()。

错误: 正确答案: B

A) 登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次, 抢篮板球开始比赛。 B) 登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次, 并在中线掷界外球。 C)

登记该队员犯规一次, 对方罚球 2 次。 D) 取消该队员比赛资格。

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误; 正确答案: A,C

A) 35 分钟 B) 60 分钟 C) 55 分钟 D) 15 分钟

52.健康包括哪几个方面的健康 ()

正确;

A) 社会适应并有良好的道德 B) 心理健康 C) 不生病 D) 身体健康 E) 不经常去看医生 F) 能很好的锻炼身体

53.高校体育的运动技能目标: 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能, 能科学的进行体育锻炼, 。

错误; 正确答案: A,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 健康的生活方式 C) 良好的行为习惯 D) 提高运动能力

54.南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术.

错误; 正确答案: A,E

A) 步法稳固 B) 摆扣走转 C) 节奏鲜明 D) 姿势舒展 E) 节短势烈

55.挑高球可分为: ()

正确;

A) 防守型 B) 进攻型 C) 截击型 D) 高压球

56.一支球队的构成包括()。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 裁判员 B) 运动员 C) 医生 D) 教练员

57.影响柔韧的因素主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 关节活动范围 B) 年龄、性别 C) 神经对肌肉的调节

58.优秀的司线员的基本要素是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 运用所推荐的裁判技巧, 如球擦到线上是好球 B) 报位目标和充满自信的声音及表情 C) 自始至终要全神贯注, 做到每次呼报及时准确 D) 按时签订

59.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误; 正确答案: A,C,D

A) 4、5 B) 4、6 C) 1、2 D) 3、6

60. 队员持续违反规则, 应判罚()。

错误; 正确答案: A,B

A) 黄牌 B) 警告 C) 判罚出场 D) 红牌

1. 月经期间可以做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 健身走可提高脑力, 使你觉得反应敏锐, 视觉和记忆力均有所提高。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 瑜伽是以胸式呼吸为主。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 篮球运动员所需要的力量，主要是爆发性的快速力量，要求肌肉有迅速收缩

和伸展的能力，要求神经的兴奋性高度集中，兴奋抑制过程迅速转化，有极高的灵活性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 当球飞向体侧来不及移动对正来球时，要采用背向双手垫球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. ATP 是指：（ ）

错误；正确答案：C

A) 国际网球联合会 B) 国际女子职业网球协会 C) 世界男子网球协会 D) 美国网球协会

22. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？（ ）

错误；正确答案：D

A) 中午 B) 清晨 C) 下午 D) 晚上睡前

23. 游泳时肌肉活动所耗热量比陆上（ ）。（ ）

错误；正确答案：C

A) 一样 B) 小 C) 大

24. 运动员的心脏每博输出量安静时（ ）

错误；正确答案：B

A) 250-300ml B) 130-140ml C) 100-150ml
D) 200-250ml

25. 正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 蹬腿\滑行 B) 划手\蹬腿 C) 划手\蹬腿\滑行

26. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理？（ ）

错误；正确答案：D

A) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒 B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 C) 不作任何处理
D) 根据行为准则，裁判“警告一次”

27. 网球线的磅数(拉紧度)愈高（ ）

错误；正确答案：A

A) 弹性较差，控球好 B) 弹性较好，控球较差 C) 弹性较好，控球较好
D) 弹性较差，控球较差

28. () 年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。

错误；正确答案：D

A) 1956 B) 1949 C) 1953 D) 1950

29. 目前普遍认为, () 是防治骨质疏松症的基础, 也是重要手段之一, 而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误; 正确答案: B

A) 多休息 B) 营养疗法 C) 保证睡眠 D) 健身活动

30. 游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

31. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误; 正确答案: C

A) 出手高度 B) 工作距离 C) 预先速度

32. 一般情况, 投篮出手后球飞行中球是如何旋转的 ()。

错误; 正确答案: C

A) 前旋转 B) 侧旋转 C) 后旋转 D) 不旋转

33. 运动中运用脉搏控制运动强度, 脉搏保持在 () 之间效果最佳。

错误; 正确答案: B

A) 110~115 B) 120~135 C) 140~145

D) 150~155

34. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算 ()

错误; 正确答案: A

A) 不算, 可重发球 B) 失去发球机会 C) 失误一次

D) 失一分

35. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是 ()。

错误; 正确答案: B

A) 第四名 B) 亚军 C) 冠军 D) 季军

36. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误; 正确答案: C

A) 力量素质 B) 柔韧素质 C) 灵敏素质

37. 投篮出手要有正确的抛物线, () 是比较理想的抛物线, 容易命中。

错误; 正确答案: B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

38. 参赛队较多, 而比赛期限短时可采用 () 比赛方法。

错误; 正确答案: C

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单淘汰 D) 单循环

39. 战术基础配合是有目的、有组织、协调行动的方法, 一般有 () 参加。

错误; 正确答案: D

A) 2-4 人 B) 1 人 C) 3-4 人 D) 2-3 人

40. () 是能量储存的有效形式, 每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误; 正确答案: A

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 无机盐 D) 肌肉

41. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触, 连续向前迈进, 没腾空过程, 且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误；正确答案：A

A) 伸直 B) 略弯后伸直 C) 弯曲

42. 足球比赛时,可替换人数为? ()

错误；正确答案：B

A) 1 B) 3 C) 4 D) 2

43. 直接任意球直接踢入本方球门, 应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 进球得分 B) 重发 C) 角球 D) 对方球门球

44. 发球者得 2 分, 接发球者得 3 分, 则情形为: ()

错误；正确答案：C

A) 30: 45 B) 20: 30 C) 30: 40 D) 15: Love

45. 安静时, 舒张压持续超过多少? 就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：C

A) 100mmHg B) 90mmHg C) 95mmHg D) 105mmHg

46. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误；正确答案：D

A) 美国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛
D) 德国公开赛

47. 教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》? ()

错误；正确答案：A

A) 2002 年 B) 2004 年 C) 2003 年 D) 2001 年

48. 运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：D

A) 1000-2000ml B) 3000-4000ml C) 2000-3000ml
D) 1015-1027ml

49. 体育锻炼, 可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性, 提高神经系统的功能, 加速()患者的康复速度。

错误；正确答案：C

A) 冠心病 B) 高血压 C) 神经衰弱 D) 糖尿病

50. 血压包括收缩压和什么压? ()

错误；正确答案：D

A) 重力压 B) 低气压 C) 大气压 D) 舒张压

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 中长跑运动中常见的生理现象有哪些? ()

错误；正确答案：B, C

A) 第三次呼吸 B) 第二次呼吸 C) 极点 D) 断店

52. 搏斗运动是指()在一定条件下按照一定的规则进行()的对抗运动。

错误；正确答案：A, D

- A) 斗智较力 B) 多人 C) 搏击 D) 两人
E) 格斗

53. 网球拍的基本握拍法有：()

错误；正确答案：A, B, D

- A) 大陆式 B) 东方式 C) 单手握拍法 D) 西方式
E) 双手握拍法

54. 减肥的真正意义在于，造福于人类。

错误；正确答案：A, B, D

- A) 享受美好人生 B) 美化社会环境 C) 取悦他人
D) 追求人生健康

55. 可警告的犯规()

错误；正确答案：B, C, D

- A) 危险动作 B) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离
C) 犯有非体育道德行为 D) 延误比赛重新开始

56. 评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A, D

- A) 心率 B) 身高 C) 体形 D) 血压

57. 传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A, C, D

- A) 中指 B) 小拇指 C) 拇指 D) 食指

58. 高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：B, C, D

- A) 积累消极情绪 B) 养成积极乐观的生活态度 C) 克服心理障碍
D) 改善心理状态

59. 正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？

以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B, C, D

- A) 左心室 B) 右心室 C) 左心房 D) 右心房

60. 下列属于排球项目分支的有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 坐式排球 B) 沙滩排球 C) 气排球 D) 软式排球

球突破快攻 B) 挡拆进攻 C) 短传快攻 D) 长传快攻

60. 助跑的主要作用是()。

错误；正确答案：A, B

- A) 使踢球者自身获得一定前移速度 B) 调整人与球之间的相对位置关系
C) 维持身体平衡 D) 决定踢球性质

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.瑜伽是以胸式呼吸为主。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.甲队上半时全队累计犯规已达 8 次，甲 4 持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.搏击操中有各种拳法与腿法，要求练习中腹部收紧发力，因此对腰腹部有很好的锻炼效果。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.短跑技术分为起跑、途中跑、终点跑三个部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：A

A) 秦,汉,三国 B) 明朝 C) 宋朝 D) 唐朝

22.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是 ()

错误；正确答案：E

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、体重、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、握力、肺活量 E) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项 F) 身高、体重、肺活量

23.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：C

A) 下肢 B) 上肢 C) 背后

24.运动中和运动后的饮水，应用()_为原则

错误；正确答案：B

A) 多量少次 B) 少量多次 C) 少量少次

25.球员接球后双脚同时落地，其中枢脚是()。

错误；正确答案：A

A) 双脚任意一脚 B) 没有 C) 右脚 D) 左脚

26.世界杯及奥运会足球赛每()年举行一次。

错误；正确答案：C

A) 二年 B) 三年 C) 四年 D) 一年

27.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 泳技不佳 C) 水温过低

28.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）内不动，得一分叫一本。

错误；正确答案：D

A) 60 秒 B) 40 秒 C) 10 秒 D) 25 秒

29.助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：A

A) 脚背内侧踢球 B) 脚背外侧踢球 C) 脚背正面踢球 D) 脚内侧踢球

30.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：C

A) 略弯后伸直 B) 弯曲 C) 伸直

31.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成()

错误；正确答案：C

A) 平直的 B) 沿弧线飞行的 C) 折线弹出的

32.体育锻炼，可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性，提高神经系统的功能，加速()患者的康复速度。

错误；正确答案：C

A) 高血压 B) 糖尿病 C) 神经衰弱 D) 冠心病

33.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：D

A) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 B) 当球落地弹起后再发出是合法的
C) 下手发球是犯规 D) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规

34.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？()

错误；正确答案：D

A) 运动心率 B) 安静心率 C) 起床心率 D) 基础心率

35.Advantage(得益)是代表：()

错误；正确答案：C

A) 重赛 B) 指某一个球员有犯规动作 C) Deuce 后再得一分 D) 全场比赛结束

36.世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：D

A) 一年 B) 三年 C) 二年 D) 四年

37.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：B

A) 按球 B) 脚踢球 C) 推球 D) 捞球

38.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误；正确答案：A

A) 脚弓 B) 小腿前部 C) 膝关节

39.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习()

错误；正确答案：D

A) 不连续重复练习和不间歇重复练习 B) 连续重复练习 C) 间歇重复练习 D) 连续重复练习和间歇重复练习

40.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：A

A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

41.运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：C

A) 3000-4000ml B) 2000-3000ml C) 1015-1027ml D) 1000-2000ml

42.大学生学习体育方法一般可分为()

错误；正确答案：C

A) 上体育课和参加运动会，其他的不参加 B) 只是上上体育课其他的不参加 C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 早上出早操下午去打球

43.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误；正确答案：C

A) 手掌动作 B) 头部动作 C) 呼吸

44.()的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能（包括合成酶、激素及抗体等），以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误；正确答案：C

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 蛋白质 D) 糖

45.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：B

A) 午餐 B) 早餐 C) 晚餐 D) 加餐

46.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟 症的发生。

错误；正确答案：A

A) 骨质疏松 B) 骨折 C) 高血压 D) 冠心病

47.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：A

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

48.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：C

A) 如到对方场区继续比赛 B) 双误 C) 重发球 D) 重赛

49.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间

至身体垂直部位应该

错误；正确答案：A

A) 伸直 B) 略弯后伸直 C) 弯曲

50.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：A

A) 1950 B) 1953 C) 1956 D) 1949

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.网球握拍方法有哪几种？（）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 东方式 B) 西方式 C) 大陆式 D) 半西方式和超西方式

52.三种最常见的慢性病：。

错误；正确答案：A,C,D

A) 冠状动脉硬化心脏病 B) 骨质疏松症 C) 糖尿病 D) 高血压

53.在体育学习过程中，人体会发生一系列的生理机能变化，这些机能变化分为几个阶段。（）

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 学习前状态 B) 恢复体能 C) 进入学习状态 D) 疲劳产生 E) 备活动 F) 定状态

54.世界卫生组织认为，健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些（）

错误；正确答案：B,C,D,F,G,H

A) 什么事情都不愿意思考认为思考会费脑子 B) 不喜欢和外界接触，认为事不关己
C) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化 D) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳
E) 晚上经常熬夜，每天睡到早晨 11 点起床，以此来保证充足睡眠
F) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，而不挑剔
G) 能够抵抗一般的感冒和传染病
H) 善于休息，睡眠良好

55.2002 年，教育部、国家体育总局未下发什么标准（试行方案）？（）

错误；正确答案：B,C,D

A) 学生健康体质 B) 学生体质 C) 健康体质 D) 学生健康

56.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 5min B) 10min C) 15min D) 20min

57.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。（）

错误；正确答案：A,C,E

A) “和平” B) “更快” C) “团结” D) “更高” E) “友谊”

58.网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 必须结合专项特点 B) 选择合适的训练手段 C) 要从实际出发 D) 必须注意防止运动损伤 E) 要充分利用各种素质之间的促进关系

59.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有()

错误；正确答案：A,C,D,E,F,G

A) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力量 B) 基本没什么影响 C) 肌肉中脂肪减少 D) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力 E) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能了提高 F) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 G) 肌肉体积增大

60.下列属于界外球性质的是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 发球出对方场区 B) 球从网下穿过 C) 扣球出对方场区 D) 球触标志杆

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.运动负荷是指运动量（影响运动量的主要因素是练习的次数、时间、距离、负重总量）和运动强度（影

响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和，两者一般成反比关系，即量小强度大或量大强度小。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.正手下发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.动作完成过程中经过不断的练习、教师的指导、纠正、评价，练习者对该动作的内在规律有了初步的理解，表现为动作质量有了明显提高，动作节奏性较强、协调性较好、动作到位、多余动作消失。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.对方球发出前，接球队员双脚移动，踏线或跳起或做假动作均不算违例。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.联合会杯是：()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 世界网球俱乐部团体赛 ☐ B) 世界女子网球团体赛 ☐ C) 世界青年网球团体赛 ☐ D) 世界男子网球团体赛

22.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 呼吸 ☐ B) 手掌动作 ☐ C) 头部动作

23.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 3 米 ☐ B) 9 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 18 米

24.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：A

- ☐ A) 蝶、仰、蛙、自 ☐ B) 仰、蛙、蝶、自 ☐ C) 蛙、仰、蝶、自

25.半场人盯人防守遵循的原则是()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 人球兼顾以人为主 ☐ B) 球、区兼顾以人为主 ☐ C) 以人为主 ☐ D) 以球为主

26.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 竞赛名称 ☐ B) 目的任务 ☐ C) 参赛资格 ☐ D) 比赛安排

27.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 四二四式 ☐ B) 全面型、WM 式 ☐ C) 四前锋制、四二四式和全面型 ☐ D) WM 式

28.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 大 ☐ B) 小 ☐ C) 基本没变化 ☐ D) 一样大

29.现代足球运动起源于哪个州？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 南美洲 ☐ B) 美洲 ☐ C) 欧洲 ☐ D) 亚洲

30.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：D

- ☐ A) GOLF ☐ B) ITTF ☐ C) FC ☐ D) FIFA

31.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()()

错误；正确答案：C

☐ A) 目的任务 ☐ B) 竞赛名称 ☐ C) 比赛安排 ☐ D) 参赛资格

32.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误; 正确答案: A

☐ A) 以上皆是 ☐ B) 手球 ☐ C) 足球 ☐ D) 曲棍球

33.大学生学习体育方法一般可分为()

错误; 正确答案: D

☐ A) 上体育课和参加运动会, 其他的不参加 ☐ B) 只是上上体育课其他的不参加 ☐ C) 早上出早操

下午去打球 ☐ D) 体育课学习方法和发展体能方法

34.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征, 对锻炼身体有一定的促进作用, 但是体力劳动不可以代替体育锻炼得原因是()。

错误; 正确答案: D

☐ A) 运动量过小 ☐ B) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 ☐ C) 运动量过大 ☐ D) 体力劳动多为固

定姿势易形成局部劳损或职业病, 从而影响健康

35.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员?

错误; 正确答案: D

☐ A) 郎平 ☐ B) 朱建华 ☐ C) 许海峰 ☐ D) 容国团

36.羽毛球比赛发球时, 球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误; 正确答案: C

☐ A) 膝 ☐ B) 胸 ☐ C) 腰

37.哪种疾病患者不宜游泳以免病情恶化?()

错误; 正确答案: B

☐ A) 腹泻 ☐ B) 传染性皮肤病 ☐ C) 胃病

38. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误; 正确答案: B

☐ A) 15 分钟 ☐ B) 35 分钟 ☐ C) 60 分钟以上 ☐ D) 55 分钟

39.机体若失水 5%, 将导致疲劳、乏力、注意力不集中等, 若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误; 正确答案: C

☐ A) 25% ☐ B) 35% ☐ C) 15% ☐ D) 5%

40.排球运动起源于()年。

错误; 正确答案: C

☐ A) 1890 ☐ B) 1900 ☐ C) 1895 ☐ D) 1905

41.古代足球称为()

错误; 正确答案: B

☐ A) 毽子 ☐ B) 蹴鞠 ☐ C) 藤球 ☐ D) 蹴球

42.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：B

☐ A) 英国 ☐ B) 法国 ☐ C) 印度 ☐ D) 美国

43.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：B

☐ A) 后脚跟 ☐ B) 前脚掌 ☐ C) 膝关节 ☐ D) 全脚掌

44.运动中和运动后的饮水，应用()_为原则

错误；正确答案：C

☐ A) 多量少次 ☐ B) 少量少次 ☐ C) 少量多次

45.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：A

☐ A) 400-500g ☐ B) 500-600g ☐ C) 300-400g ☐ D) 200-300g

46.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：B

☐ A) let ☐ B) net ☐ C) fault ☐ D) out

47.在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：B

☐ A) 任何清晰看到此问题的人 ☐ B) 次分自动重赛 ☐ C) 比赛中的运动员 ☐ D) 教练

48.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：D

☐ A) 1 年 ☐ B) 2 年 ☐ C) 3 年 ☐ D) 4 年

49.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：D

☐ A) 1910 ☐ B) 1929 ☐ C) 1927 ☐ D) 1928

50.体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则？()

错误；正确答案：A

☐ A) 安全性 ☐ B) 适当做 ☐ C) 大量做 ☐ D) 可以做

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.选择网球拍要依据的是：()

错误；正确答案：A,B,C,D

☐ A) 拍面 ☐ B) 材质 ☐ C) 重量 ☐ D) 拍柄

52.助跑的主要作用是()。

错误；正确答案：A,B

☐ A) 使踢球者自身获得一定前移速度 ☐ B) 调整人与球之间的相对位置关系 ☐ C) 决定踢球性质
☐ D) 维持身体平衡

53.非典型肺炎现在主要指由支原体、衣原体、军团菌、立克次体、腺病毒以及其它一些不明微生物引起的。

错误；正确答案：A,B

☐ A) 急性呼吸道感染 ☐ B) 肺炎 ☐ C) 感冒 ☐ D) 肾炎

54. 队员持续违反规则，应判罚()。

错误；正确答案：B,C

☐ A) 红牌 ☐ B) 警告 ☐ C) 黄牌 ☐ D) 判罚出场

55.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

☐ A) 90mmHg ☐ B) 95mmHg ☐ C) 105mmHg ☐ D) 100mmHg

56.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

☐ A) 60 摄氏度 ☐ B) 50 摄氏度 ☐ C) 30 摄氏度 ☐ D) 40 摄氏度

57.血压是指血管内的什么对单位面积血管壁的侧压力？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

☐ A) 蛋白质 ☐ B) 血液 ☐ C) 水分 ☐ D) 细胞

58.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误；正确答案：A,B,C

☐ A) 促进神经系统的发育 ☐ B) 提高神经系统的灵活性 ☐ C) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 ☐ D) 对神经系统基本没什么影响 ☐ E) 对神经系统有阻碍作用

59.网球步伐分大致包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

☐ A) 滑步，跨步与垫步 ☐ B) 交叉步和跑步 ☐ C) 跳步和小步调整 ☐ D) 开放式步伐和关闭时步伐

60.高校体育的社会适应目标：表现出良好的，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯。

错误；正确答案：B,C

☐ A) 不与他人合作 ☐ B) 体育道德 ☐ C) 合作精神 ☐ D) 个人英雄主义

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.人体从事体育运动时的最佳体温是 36 摄氏度。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.温布尔顿锦标赛是在草地网球场上进行的，适合发球上网型选手，比赛的球速比较快。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.对方球发出前，接球队员双脚移动，踏线或跳起或做假动作均不算违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于热能摄取量大于消耗量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.健美操起源于传统的有氧健身运动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，应及时调整。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在发球时，不允许双脚离地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种有力,快速,灵活的拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈屈腕、中指用力拨球，通过指端将球投出。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.快速跑能有效的发展人的有氧代谢能力，耐力素质，提高人的抗疲劳能力，改善呼吸系统和心血管系统的功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

22.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：C

A) 苏迪曼杯 B) 尤伯杯 C) 汤姆斯杯

23.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误；正确答案：A

A) 向外 B) 向下 C) 向上

24.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

25.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现()

错误；正确答案：C

A) 进入学习状态 B) 稳定状态 C) 学习前状态 D) 准备活动

26.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（）次，谓之连击。

错误；正确答案：B

A) 4 B) 2 C) 3 D) 5

27.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液?()

错误；正确答案：D

A) 右心房 B) 右心室 C) 左心房 D) 左心室

28.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：B

A) 下肢 B) 背后 C) 上肢

29.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误；正确答案：C

A) 头部动作 B) 手掌动作 C) 呼吸

30.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：C

A) 肌肉收缩 B) 休息 C) 运动 D) 骨骼活动

31.篮圈上沿距地面的高度是()。

错误；正确答案：B

A) 2.75 米 B) 3.05 米 C) 2.90 米

32.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：A

A) 一次划手一次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

33.球门宽()，球门高 2.44 米。

错误；正确答案：D

A) 9.15 米 B) 8.00 米 C) 7.50 米 D) 7.32 米

34.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：D

A) 26*5 B) 28*4 C) 26*4 D) 28*5

35.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：D

A) 垫球 B) 传球 C) 发球 D) 准备姿势和移动

36.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是()

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

37.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：()

错误；正确答案：A

A) 重发球，并且只有一次发球机会 B) 重赛，并有两次发球机会 C) 发球员失分
D) 发球员得分

38.休息可以分为安静休息和？ ()

错误；正确答案：C

A) 安静性休息 B) 连续性休息 C) 活动性休息 D) 间断性休息

39.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：D

A) 学校体育 B) 社会体育 C) 家庭体育 D) 终身体育

40.第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：D

A) 1959 年广东省 B) 1958 年天津市 C) 1958 年上海市 D) 1959 年北京市

41.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：C

A) 出手高度 B) 工作距离 C) 预先速度

42.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误；正确答案：B

A) 1996 年亚特兰大 B) 1992 巴塞罗那 C) 1988 汉城 2000 D) 悉尼

43.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

A) 广州 B) 北京 C) 天津 D) 上海

44.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？

错误；正确答案：D

A) 中国 B) 台湾 C) 美国 D) 韩国

45.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：A

A) 1891 年 B) 1906 年 C) 1892 年 D) 1905 年

46.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：A

A) 表演化 B) 强身 C) 军事技能 D) 格斗

47.第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。()

错误；正确答案：A

A) 1896 年 B) 1898 年 C) 1897 年 D) 1899 年

48.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误；正确答案：B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

49.一般投掷项目成绩均以（）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

A) 1 厘米 B) 2 厘米 C) 3 厘米

50.什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？（）

错误；正确答案：B

A) 散步 B) 睡眠 C) 站立 D) 冥想

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.根据掩护位置和方向的不同，掩护可分为几种形式（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 侧掩护 B) 前掩护 C) 定位掩护 D) 后掩护

52.传球技术中，主要负担球的压力的手指有（）。

错误；正确答案：B,C,D

A) 小拇指 B) 中指 C) 拇指 D) 食指

53.以下哪种法规需判罚间接任意球（）

错误；正确答案：A,B

A) 守门员手接队友脚踢回传球 B) 危险动作 C) 手球 D) 踢人犯规

54.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 吸湿性 B) 溶性 C) 时尚性 D) 透气性

55.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有（）

错误；正确答案：A,B,D,E,F,G

A) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力 B) 肌肉中脂肪减少 C) 基本没什么影响 D) 肌肉体积增大 E) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力量 F) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 G) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能了提高

56.正确的扣球步骤是（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 空中击球 B) 起跳 C) 缓冲落地 D) 助跑

57.足球比赛进攻原则包括（）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 即兴应变 B) 渗透突破 C) 机动灵活 D) 制造宽度

58.体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

错误；正确答案：B,C,E

A) 没什么影响 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 使肺通气量增加 D) 肺容量减小增加呼吸次数 E) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高

59.大学生体育学习内容的确定选择依据是体育学习自身特点，可分为（ ）

错误；正确答案：A,B,D

A) 体育运动实践 B) 《学生体质健康标准》 C) 期末考核结果 D) 体育一般基础理论知识

60.网球比赛的项目分为：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 男子单打和女子单打 B) 男女混合双打 C) 男子双打和女子双打 D) 男子团体和女子团体

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.肥胖者总是超重者，超重者就一定是肥胖者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.人工呼吸时每次吹入的气量约为 800~1200ml。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

3.体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

4.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

5.网球比赛中，在红土球场比赛,线审叫"出界"球员不服,主审可
请线审指球痕给他看

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

6.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，
不能混淆。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来
孩子的身高没什么关系。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

8.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.中国从 94 年开始实行职业联赛的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.人体在正常情况下，中午的空腹静卧时的血压较为稳定。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.温布尔顿锦标赛是在草地网球场上进行的，适合发球上网型选手，比赛的球速比较快。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

20.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误； 正确答案： C

A) 3/4 个 B) 1/2 个 C) 1 个 D) 1/3 个

22.游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误； 正确答案： C

A) 8 种 B) 6 种 C) 4 种 D) 2 种

23.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误； 正确答案： C

A) 100-150ml B) 250-300ml C) 130-140ml D) 200-250ml

24.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：C

A) 下肢 B) 上肢 C) 背后

25.篮球运动的创始人奈史密斯出生于（）

错误；正确答案：B

A) 英国 B) 加拿大 C) 美国

26.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：A

A) net B) fault C) let D) out

27.以下损伤哪种不属于运动损伤？()

错误；正确答案：D

A) 关节脱位 B) 骨折 C) 软组织损伤 D) 毛发损伤

28.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：D

A) 推手 B) 冥想 C) 揉捏 D) 推拿

29.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在().()

错误；正确答案：C

A) 腿的前部 B) 头的前部 C) 肩的前部

30.竞赛规程的核心是确定()。

错误；正确答案：B

A) 比赛时间 B) 比赛方法 C) 名次确定方法 D) 计分方法

31.()是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源。

错误；正确答案：B

A) 蛋白质 B) 糖 C) 脂肪 D) 碳水化合物

32.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球? ()

错误；正确答案：B

A) 传球 B) 抢球 C) 顶球 D) 控球

33.大学生学习体育方法一般可分为 ()

错误；正确答案：D

A) 上体育课和参加运动会，其他的不参加 B) 只是上上体育课其他的不参加 C) 早上出早操下午去打球 D) 体育课学习方法和发展体能方法

34.一个好的二发战术是： ()

错误；正确答案：B

A) 不要发浅球 B) 以上都正确 C) 变化不同的旋转和速度 D) 稳定

35.第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。 ()

错误；正确答案：D

A) 1897 年 B) 1898 年 C) 1899 年 D) 1896 年

36.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：B

A) 本方大禁区内 B) 本方球门区内 C) 本方半场 D) 中圈弧内

37.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：D

A) 204 块 B) 205 块 C) 207 块 D) 206 块

38.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：C

A) 5 人 B) 9 人 C) 7 人 D) 10 人

39.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 点球 B) 越位 C) 红牌 D) 黄牌

40.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚？

错误；正确答案：B

A) 获得自由球 B) 由对方掷球 C) 公证球 D) 重掷

41.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？()

错误；正确答案：C

A) 大量做 B) 可以做 C) 避免做 D) 适当做

42.世界大学生运动会每几年举办一次()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 5 C) 3 D) 4

43.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？()

错误；正确答案：C

A) 中国 B) 台湾 C) 韩国 D) 美国

44.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：D

A) 碳水化合物 B) 脂肪 C) 糖 D) 蛋白质

45.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：B

A) 局 B) 场 C) 分 D) 盘

46.发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：()

错误；正确答案：B

A) 失误一次 B) 不算，可重发 C) 失去发球机会 D) 失一分

47.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：D

A) 下部 B) 中上部 C) 上部 D) 中下部

48.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：C

A) 弹性较好,控球较差 B) 弹性较好,控球较好 C) 弹性较差,控球好 D) 弹性较差,控球较差

49.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 警告 B) 红牌 C) 点球 D) 越位

50.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 进球得分 B) 对方球门球 C) 角球 D) 重发

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.(), (), ()处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵,手搏和击剑等竞技项目都很兴盛.

错误；正确答案：A,B,C

A) 三国 B) 汉 C) 秦 D) 两晋 E) 南北朝时期

52.脚内侧踢球的特点是()。

错误；正确答案：B,D

A) 踢球腿摆动幅度大 B) 脚与球的接触面大 C) 力量大 D) 击球平稳

53.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。（ ）

错误；正确答案：A,B

A) 骨骼 B) 纵 C) 骨骼 D) 肌肉 E) 横 F) 横

54.校园体育文化可以通过多种形式来体现，其形式有：早操、

课间操、课余群体活动、 、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 学校体育节 B) 体育技能表演 C) 小型多样的运动竞赛 D)
训练高水平的运动队

55.以下哪种法规需判罚直接任意球 ()

错误；正确答案：A,B

A) 手球 B) 踢人犯规 C) 阻挡犯规 D) 危险动作

56.足球比赛中，进攻队员直接接得()球，裁判员不应判罚该队员越位犯规。

错误；正确答案：B,D

A) 直接任意球 B) 球门球 C) 球点球 D) 角球

57.2002 年，教育部、国家体育总局未下发什么标准（试行方案）？ ()

错误；正确答案：A,C,D

A) 学生健康 B) 学生健康体质 C) 学生体质 D) 健康体质

58.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误；正确答案：A,C,E

A) 有计划 B) 无计划 C) 科学地进行体育锻炼 D) 无目的 E)
有目的

59.月经正常的女子在月经期间，可以参加适当的体育活动。

如？ ()

错误； 正确答案： A,一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. 动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（ ）

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台，击该球的运动员称球是向场内飞的，裁判应判他得一分。（ ）

错误； 正确答案： 错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10. 超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 人体在正常情况下，中午的空腹静卧时的血压较为稳定。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 形意拳指以摆扣走转为基本姿势，以劈，崩，钻，炮，横五拳为基本拳法，并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 经常参加适当的体育运动可以增强抵抗力，降低心血管疾病的风险并提高生命的数量及质量。如果，运动员过度训练与频繁比赛，抵抗力会下降，更易感染疾病。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16. 队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 直接接到角球、球门球、掷界外球不越位。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☐ 错误

19. 中长跑采用分道、站立式起跑出发。()

错误；正确答案：错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

20. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的 40%~50% 。

错误；正确答案：错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 连续重复练习和间歇重复练习 ☐ B) 连续重复练习 ☐
☐ C) 不连续重复练习和不间歇重复练习 ☐ D) 间歇重复练习

22. 游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：A

- ☐ A) 鼻呼嘴吸 ☐ B) 嘴呼嘴吸 ☐ C) 憋气

23. 接发球进攻也称为“()”

错误；正确答案：C

- ☐ A) 防反 ☐ B) 推攻 ☐ C) 一攻 ☐ D) 快攻

24. 布冯是哪国门将？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 意大利 ☐ B) 巴西 ☐ C) 德国 ☐ D) 英格兰

25. 进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 不论大小病经常去医院 ☐ B) 不锻炼身体 ☐ C) 锻炼身体 ☐ D) 减少日常的户外活动

26. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 6 ☐ B) 4 ☐ C) 8 ☐ D) 12

27. 高水准的发球，它的力量源泉来自于：（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 腿部的动作 ☐ B) 手臂的伸展 ☐ C) 前臂的内旋
☐ D) 手腕的动作

28. 排球技术中属于无球技术的是（ ）。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 垫球 ☐ B) 传球 ☐ C) 准备姿势和移动 ☐ D) 发球

29. 澳大利亚网球公开赛是在（ ）场地进行的。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 草地 ☐ B) 土地 ☐ C) 任何场地 ☐ D) 硬地

30. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（ ）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 筋膜 ☐ B) 脚心 ☐ C) 跟腱 ☐ D) 脚趾

31. （ ）是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 糖 ☐ D) 脂肪

32. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：D

- ☐ A) 分 ☐ B) 局 ☐ C) 场 ☐ D) 盘

33. 国民党政府于 1928 年和 1933 年在（ ）举办了两次国术国考，进行了拳术，长兵，短兵，散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 天津 ☐ B) 北京 ☐ C) 上海 ☐ D) 南京

34. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？

错误；正确答案：D

☐ A) 主裁判坠球 ☐ B) 罚任意球 ☐ C) 罚点球 ☐

D) 掷边线球

35. 近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误；正确答案：B

☐ A) 美国和英国 ☐ B) 英国和澳大利亚 ☐ C) 澳大利亚

和美国

36. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

☐ A) 40% ☐ B) 35% ☐ C) 30% ☐ D) 45%

37. 重复次数少而阻力大的练习，能很快()

错误；正确答案：B

☐ A) 增大肌肉体积 ☐ B) 增强力量 ☐ C) 增加肌肉运动

的耐力

38. 单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：B

☐ A) 球童得分 ☐ B) 重赛 ☐ C) A 球员得分 ☐

D) B 球员得分

39. 篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：B

☐ A) 10、5 ☐ B) 5、2 ☐ C) 5、5 ☐ D) 5、

10

40. 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。

运动员被誉为？

错误；正确答案：B

☐ A) 和平的使者 ☐ B) 穿着运动服的外交家 ☐ C) 最受

欢迎的人

41. 国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：B

☐ A) GOLF ☐ B) FIFA ☐ C) ITTF ☐ D) FC

42. 下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：C

☐ A) 下手发球是犯规 ☐ B) 当球落地弹起后再发出是合法的

☐ C) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 ☐ D) 如

果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规

43. 100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 思维能力 ☐ B) 灵活性 ☐ C) 听觉能力 ☐
- D) 工作能力

44. ()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 广播操 ☐ B) 体育舞蹈 ☐ C) 健美操 ☐
- D) 太极拳

45. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 5 ☐ B) 3 ☐ C) 2 ☐ D) 4

46. 足球比赛中除发界外球外，只有什么人可以手触球？

错误；正确答案：A

- ☐ A) 守门员 ☐ B) 后卫 ☐ C) 中场球员 ☐ D)
- 前锋

47. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告()

错误；正确答案：B

- ☐ A) Advantage ☐ B) AdvantageA ☐ C) DeuceB ☐
- D) DeuceA

48. 有支配自己的思想和行为，有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 生理健康 ☐ B) 社会适应健康 ☐ C) 道德层次健康
- ☐ D) 心理健康

49. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 60 ☐ B) 80 ☐ C) ☐ D) 90 ☐
- E) 70

50. 在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 疲劳损伤 ☐ B) 关节损伤 ☐ C) 运动损伤 ☐
- D) 肌肉损伤

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 网球教练员的职责包括：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的
- ☐ B) 向学员传授网球技能
- ☐ C) 保证学员有一个愉快的学习经历
- ☐ D) 提供一个安全的环境

52. 下列属于排球项目分支的有（ ）。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 沙滩排球
- ☐ B) 气排球
- ☐ C) 软式排球
- ☐ D) 坐式排球

53. 发球上网时利用垫步的益处：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 维持平衡更好的判断
- ☐ B) 减少向前的惯性
- ☐ C) 向来球移动
- ☐ D) 保持重心的稳定

54. 急停的方法有哪几种（ ）。

错误；正确答案：A, C

- ☐ A) 跳步急停
- ☐ B) 三步急停
- ☐ C) 跨步急停
- ☐ D) 滑步急停

55. 下列属于界外球性质的是（ ）。

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☐ A) 发球出对方场区
- ☐ B) 球从网下穿过
- ☐ C) 扣球出对方场区
- ☐ D) 球触标志杆

56. 运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：A, B, D, E

- ☐ A) 练习的次数
- ☐ B) 距离
- ☐ C) 出汗的多少
- ☐ D) 负重总量
- ☐ E) 时间

57. 篮球技术通常可分哪几大体系（ ）。

错误；正确答案：B, D

☐ A) 全场紧逼 ☐ B) 防守 ☐ C) 区域联防 ☐

D) 进攻

58. 罚令出场的犯规()

错误；正确答案：A, B, C

☐ A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 ☐ B) 用故意手球破坏

对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内） ☐

C) 向对方或其他任何人吐唾沫 ☐ D) 跳向对方队员

59. 社会体育也称大众体育，是指以什么为目的地体育活动。()

错误；正确答案：A, B, D, E

☐ A) 休闲 ☐ B) 康复 ☐ C) 体力劳动 ☐ D) 娱

乐 ☐ E) 健身医疗

60. 在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 第一裁判员 ☐ B) 第二裁判员 ☐ C) 记录员

☐ D) 司线员

1. 判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

2. 搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

3. 两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☒ 错误

4. 国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

5. 1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

6. 跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

7. 古代足球游戏起源于中国汉朝

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

8. 神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☒ 错误

9. 成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

10. 体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

11. 体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

12. 现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

13. 适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。（ ）

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

14. 网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误； 正确答案： 正确

☐ 正确 ☒ 错误

15. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误； 正确答案： 错误

☒ 正确 ☐ 错误

16. 一个完整的扣球动作由助跑、起跳、空中击球和落地等几个部分组成。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

17. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（ ）

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

18. 1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☒ 错误

19. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

20. 运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误 二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

正确；

☐ A) 上肢 ☐ B) 下肢 ☒ C) 背后

22. 羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的（ ）部

错误；正确答案：C

☐ A) 腰部 ☒ B) 推拍手的肘关节 ☐ C) 整个握拍手部

23. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（ ）

正确；

☐ A) 快速性 ☐ B) 智慧性 ☒ C) 对抗的高空性

24. 在单位时间内（1min）进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为（ ）

错误；正确答案：C

- ☒ A) 肺活量 ☐ B) 每搏输出量 ☐ C) 最大通气量
☐ D) 心脏容量

25. 运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？ ()

错误； 正确答案： B

- ☒ A) 生理卫生 ☐ B) 运动训练卫生 ☐ C) 个人卫生
☐ D) 精神卫生

26. 裁判员判间接任意球的手势是 ()。

错误； 正确答案： A

- ☐ A) 单臂上举 ☒ B) 单臂前 45 度 ☐ C) 双臂前举
☐ D) 单臂平举

27. () 是比赛的开始，也是进攻的开始。

正确；

- ☒ A) 发球 ☐ B) 垫球 ☐ C) 传球 ☐ D) 扣球

28. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？ ()

正确；

- ☐ A) 70%~80% ☐ B) 40%~50% ☐ C) 50%~60% ☒ D) 60%~70%

29. 排球技术中属于无球技术的是 ()。

正确；

- ☐ A) 传球 ☒ B) 准备姿势和移动 ☐ C) 垫球 ☐ D) 发球

30. 足球比赛中除发界外球外，只有什么人可以手触球？

正确；

- ☐ A) 中场球员 ☒ B) 守门员 ☐ C) 前锋 ☐ D) 后卫

31. 单打网球场长，宽 () M.

错误； 正确答案： B

- ☐ A) 36.618.3 ☐ B) 23.778.23 ☒ C) 23.7710.97 ☐ D) 36.68.23

32. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量 ()

正确;

- ☐ A) 基本没变化 ☒ B) 大 ☐ C) 小 ☐ D) 一样

大

33. 传球时, 手腕、手指力量作用于球的正后方, 则球飞行方向是向前而且是 ()

错误; 正确答案: B

- ☒ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 平直的 ☐ C) 折线弹出的

34. 人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1200~1400ml ☒ B) 600~1000ml ☐

- C) 800~1200ml ☐ D) 1400~1600ml

35. 世界杯足球比赛的时间, 为上下半场各多少分钟?

正确;

- ☐ A) 四十分钟 ☐ B) 三十五分钟 ☒ C) 四十五分钟

- ☐ D) 五十分钟

36. 一个好的二发战术是: ()

正确;

- ☐ A) 不要发浅球 ☒ B) 以上都正确 ☐ C) 变化不同的旋

转和速度 ☐ D) 稳定

37. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名 ()

正确;

- ☒ A) 第 8 名 ☐ B) 第 7 名 ☐ C) 第 9 名

38. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚?

正确;

- ☒ A) 由对方掷球 ☐ B) 获得自由球 ☐ C) 重掷

- ☐ D) 公证球

39. 比赛中, 每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次 ()。

错误; 正确答案: C

- ☒ A) 3 次 ☐ B) 1 次 ☐ C) 2 次 ☐ D) 4 次

40. 篮球世界锦标赛几年举办一次 ()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 3 年 ☐ B) 4 年 ☐ C) 2 年 ☒ D) 1 年

41. 第一盘的比分是 7:5, 该判结束后, 运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后, 双方运动员交换场地, 出现了站错场区的现象 (应回到第一盘结束时的场区各自)。该错误在比赛完一分 (15:0) 后才发现, 此时该如何处理? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 三局结束后再交换场地 ☒ B) 在该局结束后交换场地
☐ C) 立刻交换场地, 并重新开始该局比赛 ☐ D) 立刻交换

场地, 比分为 15:0

42. 两晋南北朝时期, 武术在与 () 的交融中逐步与养生相结合。

正确;

- ☐ A) 军事 ☒ B) 文化 ☐ C) 经济 ☐ D) 艺术

43. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 罚任意球 ☒ B) 罚点球 ☐ C) 主裁判坠球 ☐ D) 掷边线球

44. 运动后按摩在进行全身按摩时, 一般在什么时候进行? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 晚上睡前 ☐ B) 中午 ☒ C) 清晨 ☐ D) 下午

45. 对裁判使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言, 应判罚 ()。

正确;

- ☐ A) 对方发直接任意球 ☐ B) 黄牌 ☒ C) 红牌 ☐ D) 对方发间接任意球

46. 第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

正确;

- ☐ A) fault ☒ B) doublefault ☐ C) out ☐ D) point

47. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟? ()

正确;

- ☐ A) 70 ☒ B) 90 ☐ C) 60 ☐ D) 80
E)

48. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 2~3 小时 ☐ B) 20~30 分钟 ☒ C) 10~20 分钟

☐ D) 1~2 小时

49. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误; 正确答案: D

☐ A) 法国公开赛 ☒ B) 英国温布敦公开赛 ☐ C) 美国公

开赛 ☐ D) 德国公开赛

50. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 升学 ☒ B) 就业和升学 ☐ C) 就业或者升学

☐ D) 就业

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51. 比赛中接应二传的主要任务是()。

错误; 正确答案: A, D

☒ A) 调整传球 ☒ B) 接一传 ☒ C) 传球 ☐ D)

进攻

52. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误; 正确答案: A, B

☒ A) 守门员手接队友脚踢回传球 ☐ B) 危险动作 ☒ C)

手球 ☐ D) 踢人犯规

53. 脚内侧踢球的特点是()。

错误; 正确答案: B, D

☒ A) 踢球腿摆动幅度大 ☒ B) 击球平稳 ☐ C) 力量大

☒ D) 脚与球的接触面大

54. 奥林匹克的格言是()

正确;

☒ A) 更强 ☒ B) 更快 ☒ C) 更高 ☐ D) 绿色奥

运 ☐ E) 人文奥运

55. 构成体质的五个因素包括()

正确;

- ☒ A) 运动能力 ☒ B) 心理适应与发展水平 ☒ C) 生理功能水平 ☐ D) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少 ☒ E) 适应能力 ☒ F) 身体形态发育水平

56. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？以下选项哪些不正确（ ）

正确；

- ☒ A) 30 摄氏度 ☐ B) 40 摄氏度 ☒ C) 60 摄氏度
☒ D) 50 摄氏度

57. 根据身体重心的高低，准备姿势可分为（ ）。

错误；正确答案：B, C, D

- ☒ A) 全蹲准备姿势 ☒ B) 半蹲准备姿势 ☒ C) 稍蹲准备姿势 ☒ D) 深蹲准备姿势

58. 被认为网球比赛的三个要素是：（ ）

错误；正确答案：A, C, D

- ☒ A) 力度 ☒ B) 速度 ☒ C) 角度 ☐ D) 深度

59. 运动技能的形成过程有其自身规律可分为（ ）

错误；正确答案：B, D, E

- ☒ A) 长时间不练休息阶段（遗忘过程） ☒ B) 改进与提高动作阶段（分化过程） ☒ C) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程）
☒ D) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） ☒ E) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程）

60. 体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

正确；

- ☒ A) 高 胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 ☐ B) 没什么影响 ☐ C) 肺 容量减小增加呼吸次数 ☒ D) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 ☒ E) 使肺通气量增加

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影

响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台，是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 健美操起源于传统的有氧健身运动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 瑜伽是以胸式呼吸为主。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 径赛的距离应从起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？（ ）

错误；正确答案：B

A) 中国 B) 韩国 C) 美国 D) 台湾

22. 近代竞技游泳最初在（ ）_等国出现。

错误；正确答案：B

A) 美国和英国 B) 英国和澳大利亚 C) 澳大利亚和美国

23. 发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：（ ）

错误；正确答案：B

A) let B) net C) out D) fault

24. 唐代以后，（ ）逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：C

A) 棍术 B) 刀术 C) 剑术 D) 枪术

25. 排球比赛场区的面积为（ ）平方米。

错误；正确答案：A

A) 162 B) 36 C) 81 D) 324

26. 肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，() 仅是判断肥胖的参数之一。

错误；正确答案：D

A) 身高 B) 肌肉量 C) 脂肪量 D) 体重

27. 羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的() 部()

错误；正确答案：B

A) 胸 B) 腰 C) 膝

28. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？()

错误；正确答案：D

A) 苦 B) 甜 C) 碱 D) 酸

29. 羽毛球运动起源于

错误；正确答案：C

A) 日本 B) 德国 C) 英国

30. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在() 秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：B

A) 40 B) 25 C) 10 D) 60

31. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜() 队，获得冠军。

错误；正确答案：C

A) 美国 B) 日本 C) 俄罗斯 D) 巴西

32. 《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是()

错误；正确答案：A

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、握力 D) 体重、肺活量、握力

33. 中长跑运动中常见的生理现象有极点 and? ()

错误；正确答案：A

A) 第二次呼吸 B) 第一次呼吸 C) 第三次呼吸 D) 第四次呼吸

34. 一般足球比赛，上场比赛一队需派几名球员？()

错误；正确答案：D

A) 10 B) 8 C) 7 D) 11

35. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写？()

错误；正确答案：C

A) 安全 B) 次数 C) 强度 D) 时间

36. 排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：D

A) 垫球 B) 发球 C) 传球 D) 准备姿势和移动

37. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：A

A) 次分自动重赛 B) 比赛中的运动员 C) 教练 D) 任何清晰看到此问题的人

38. 国际足球联合会的英文缩写为什么？()

错误；正确答案：A

A) FIFA B) GOLF C) ITTA D) FC

39. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?

错误; 正确答案: A

A) 巴西三夺冠军 B) 巴西通过战争获得 C) 雷米特是巴西人

40. 在江河游泳时自感体力不佳, 无法游回岸边时采用()法恢复体力, 达到自救的目的。

错误; 正确答案: A

A) 屏气漂浮 B) 侧泳 C) 仰泳

41. 世界大学生运动会每几年举办一次()

错误; 正确答案: A

A) 2 B) 4 C) 3 D) 5

42. 体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 基本没变化 C) 小 D) 一样

43. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: A

A) 巴西 B) 德国 C) 英格兰 D) 乌拉圭

44. ()时期, 盛行角抵, 手搏, 击剑等.

错误; 正确答案: C

A) 明朝 B) 唐朝 C) 秦, 汉, 三国 D) 宋朝

45. 游泳比赛中, 二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: C

A) 最差成绩 B) 最好成绩 C) 平均成绩

46. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: A

A) 红牌及直接任意球 B) 间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及间接任意球

47. ()年在上海成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: D

A) 1933 B) 1927 C) 1928 D) 1910

48. 网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: B

A) 弹性较好, 控球较差 B) 弹性较差, 控球好 C) 弹性较好, 控球较好 D) 弹性较差, 控球较差

49. 间接任意球直接踢入对方球门, 应判罚()。

错误; 正确答案: A

A) 对方球门球 B) 进球得分 C) 重发 D) 角球

50. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久()

错误; 正确答案: A

A) 英国温布敦公开赛 B) 法国公开赛 C) 美国公开赛 D) 德国公开赛

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 反手双手握拍击球的主要特点：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 攻击性强 B) 增强处理高球和近身球的能力 C) 隐蔽性强 D) 准确性高击球力量增大

52. 体育的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括哪三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。（ ）

错误；正确答案：A, D, E

- A) 身体锻炼 B) 旅游登山 C) 体力劳动 D) 竞技体育 E) 体育教育

53. 被认为网球比赛的三个要素是：（ ）

错误；正确答案：A, B, C

- A) 力度 B) 角度 C) 深度 D) 速度

54. 以下哪种法规需判罚间接任意球（ ）

错误；正确答案：C, D

- A) 拉扯对方队员 B) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员 C) 阻挡对方守门员从其手中发球 D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

55. 网球运动有哪些特点：

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 击球次数多 B) 心理品质要求高 C) 跑动量大 D) 比赛时间长

56. 无氧耐力是指机体在（ ）的情况下，能坚持（ ）时间工作的能力。

错误；正确答案：A

- A) 缺氧, 较长 B) 缺氧, 较短 C) 有氧, 较短 D) 有氧, 较长

57. 淘汰制分为 。

错误；正确答案：C, D

- A) 分组淘汰 B) 混合淘汰 C) 单淘汰 D) 双淘汰

58. 下面哪些是防守战术配合？（ ）。

错误；正确答案：C, D

- A) 掩护、策应 B) 传切、突分 C) 交换、协防 D) 关门、夹击

59. 运动技能的形成过程有其自身规律可分为（ ）

错误；正确答案：A, C, D

- A) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） B) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程） C) 改进与提高动作阶段（分化过程） D) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程） E) 长时间不练休息阶段（遗忘过程）

60. 体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是（ ）

错误；正确答案：B, C, E

- A) 教师 B) 学生 C) 全体民众，年龄、性别不限
D) 军人 E) 运动员

1.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.在发球时，不允许双脚离地。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.体育运动能够增强关节周围肌肉力量，使肌腱和韧带增粗，关节面软骨增大，加大了关节的稳定性。在体育运动停止后骨骼所获得的变化不会消失，因此，体育锻炼没必要经常进行。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.瑜伽是一种有氧健身操。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.网球运动起源于：()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 澳大利亚 ☐ B) 英国 ☐ C) 法国 ☐ D) 美国

22.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 四前锋制、四二四式和全面型 ☐ B) WM 式 ☐ C) 全面型、WM 式 ☐ D) 四二四式

23.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 快速性 ☐ B) 智慧性 ☐ C) 对抗的高空性

24.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：C

- ☐ A) 表演 ☐ B) 武舞 ☐ C) 军事技能 ☐ D) 体育运动

25.中长跑运动中常见的生理现象有极点和?()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 第二次呼吸 ☐ B) 第四次呼吸 ☐ C) 第一次呼吸 ☐ D) 第三次呼吸

26.网球比赛中司线员在比赛进行中,只要喊出界球“out”,而靠近线的好球则()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 作界内手势 ☐ B) 不理睬 ☐ C) 呼报+手势 ☐ D) 呼报“界内”

27.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1 次 ☐ B) 4 次 ☐ C) 2 次 ☐ D) 3 次

28.高水准的发球,它的力量源泉来自于:()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 手臂的伸展 ☐ B) 腿部的动作 ☐ C) 手腕的动作 ☐ D) 前臂的内旋

29.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 分 ☐ B) 场 ☐ C) 局 ☐ D) 盘

30.()是以校园为空间,学生、教师参与为主体;以身体练习为手段,由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 校园体育文化节 ☐ B) 运动会 ☐ C) 体育必修课 ☐ D) 体育选修课

31.体育最本质的功能是什么()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 健身 ☐ B) 娱乐 ☐ C) 具有经济效益 ☐ D) 教育

32.足球比赛时,可替换人数为? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 3 ☐ B) 1 ☐ C) 4 ☐ D) 2

33.进攻线距离中线是()米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 9 米 ☐ B) 18 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 3 米

34.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时: ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 ☐ B) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 ☐ C) 主裁作出判决,司线不作任何表示 ☐ D) 边线司线宣报“出界”并辅以手势

35.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来,对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 心理健康 ☐ B) 道德层次健康 ☐ C) 社会适应健康 ☐ D) 生理健康

36.游泳比赛中,二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 最好成绩 ☐ B) 最差成绩 ☐ C) 平均成绩

37.三餐中最重要的是(), 除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种, 它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 晚餐 ☐ B) 早餐 ☐ C) 加餐 ☐ D) 午餐

38.一般情况, 投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 后旋转 ☐ B) 侧旋转 ☐ C) 不旋转 ☐ D) 前旋转

39.间接任意球直接踢入对方球门, 应判罚()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 角球 ☐ B) 对方球门球 ☐ C) 进球得分 ☐ D) 重发

40.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的, 一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 一样大 ☐ B) 大 ☐ C) 小 ☐ D) 基本没变化

41.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 获得自由球 ☐ B) 公证球 ☐ C) 重掷 ☐ D) 由对方掷球

42.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 1~2 小时 ☐ B) 10~20 分钟 ☐ C) 20~30 分钟 ☐ D) 2~3 小时

43.成年人的骨骼共有多少块()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 207 块 ☐ B) 206 块 ☐ C) 205 块 ☐ D) 204 块

44.足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 主裁判坠球 ☐ B) 罚任意球 ☐ C) 罚点球 ☐ D) 掷边线球

45.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 警告 ☐ B) 红牌 ☐ C) 点球 ☐ D) 越位

46.运动后按摩在进行全身按摩时, 一般在什么时候进行? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 中午 ☐ C) 下午 ☐ D) 晚上睡前

47.在羽毛球单打比赛中, 一名运动员连续击球 () 次, 谓之连击。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 4 ☐ B) 3 ☐ C) 2 ☐ D) 5

48.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 第 3 名 ☐ B) 第 4 名 ☐ C) 第 2 名

49.专家建议三餐比例为早餐: 午餐: 晚餐()为宜, 特殊情况可适当调整。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 20%: 40%: 40% ☐ B) 10%: 40%: 50% ☐ C) 40%: 30%: 20% ☐ D) 30%: 40%: 30%

50.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水, 运动中提倡什么样饮水的方式? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 大量多次 ☐ B) 大量少次 ☐ C) 少量少次 ☐ D) 少量多次

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.体育的功能有哪些 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E,F

☐ A) 政治功能 ☐ B) 社交功能 ☐ C) 教育功能 ☐ D) 经济功能 ☐ E) 娱乐功能 ☐ F) 健身功能

52.以下哪种法规需判罚直接任意球 ()

错误; 正确答案: B,D

☐ A) 阻挡犯规 ☐ B) 踢人犯规 ☐ C) 危险动作 ☐ D) 手球

53.在体育学习过程中,人体会发生一系列的生理机能变化,这些机能变化分为几个阶段。()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

☐ A) 进入学习状态 ☐ B) 疲劳产生 ☐ C) 学习前状态 ☐ D) 备活动 ☐ E) 定状态 ☐ F) 恢复体能

54.()以后,冷兵器在()上的地位明显降低,但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展.

错误; 正确答案: A,C

☐ A) 近代 ☐ B) 武术 ☐ C) 军事 ☐ D) 格斗 ☐ E) 明清

55.集体表演是指六人以上的()或()的集体演练.

错误; 正确答案: C,E

☐ A) 套路 ☐ B) 拳术 ☐ C) 徒手 ☐ D) 搏斗 ☐ E) 器械

56.投篮技术主要有哪几种()。

错误; 正确答案: A,C,D

☐ A) 原地投篮 ☐ B) 扣篮 ☐ C) 跳起投篮 ☐ D) 进间投篮

57.网球发球的技术要点: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 抛球方向合适,抛球点要高 ☐ B) 球拍好像扛在右肩后方和身体手臂伸直成一直线击球 ☐ C) 挥送动作要大,结束至身体异侧方 ☐ D) 使抛球,后摆,挥拍动作协调配合

58.加强体育锻炼,改善人体生理机能,调节内分泌, , 是改变瘦弱体症的有效途径。

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 提高胃肠的消化吸收功能 ☐ B) 保持充足的睡眠时间 ☐ C) 保持合理的饮食习惯 ☐ D) 大量补充主食

59.下面哪些是攻击性防守动作? ()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 盖帽 ☐ B) 断球 ☐ C) 打球 ☐ D) 抢球

60.根据掩护位置和方向的不同,掩护可分为几种形式()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 后掩护 ☐ B) 定位掩护 ☐ C) 前掩护 ☐ D) 侧掩护

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡少量、多次饮水的方式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.徒手与器械对练指一手徒手,一手持器械进行的套路对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.掷界外球不能直接胜一球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.在发球时,球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网,这是一次发球员失分。

()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18.国外人类遗传专家的实验结果表明,体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的,也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.发球线长 8.23 米,发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误; 正确答案: B

A) 腰带 B) 泳帽 C) 手套

22.游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误; 正确答案: A

A) 4 种 B) 6 种 C) 8 种 D) 2 种

23.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误; 正确答案: C

A) 军事 B) 经济 C) 文化 D) 艺术

24.比赛中的有效还击是指() ()

错误; 正确答案: B

A) 球从网上飞越而过并落入有效区域 B) 上述三者 C) 球擦网后落入对方有效场区 D) 球从网柱外侧飞入对方有效场区

25.国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: A

A) 南京 B) 上海 C) 天津 D) 北京

26.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生? ()

错误; 正确答案: B

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 精神卫生 D) 个人卫生

27.网球比赛中当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先时,是什么的结束()

错误; 正确答案: D

A) 局 B) 分 C) 一场比赛 D) 盘

28.成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：B

A) 4000-5000 B) 2500-3500ml C) 1000-2000ml D) 3000-4000ml

29.民间的卖武艺人促进了()的发展.

错误；正确答案：D

A) 功法运动 B) 搏斗运动 C) 集体表演 D) 套子武艺

30.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：B

A) 划手蹬腿 B) 划手蹬腿滑行 C) 蹬腿滑行

31.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：C

A) 2.30 米 B) 2.40 米 C) 2.43 米 D) 2.24 米

32.人体每天的需水量约在()升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的

错误；正确答案：A

A) 2—3 B) 6---7 C) 1 D) 5

33.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误；正确答案：B

A) 时间快慢 B) 能力 C) 体能 D) 难易程度

34.球门宽()，球门高 2.44 米。

错误；正确答案：B

A) 8.00 米 B) 7.32 米 C) 7.50 米 D) 9.15 米

35.第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：B

A) 1958 年天津市 B) 1959 年北京市 C) 1958 年上海市 D) 1959 年广东省

36.重复次数少而阻力大的练习，能很快（ ）。()

错误；正确答案：C

A) 增大肌肉体积 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增强力量

37.掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

38.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：C

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

39.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？()

错误；正确答案：C

A) 5min B) 10min C) 15min D) 20min

40.武术是以()动作为主要内容.

错误；正确答案：D

A) 技艺 B) 造型 C) 套路 D) 技击

41.在普通高校，体育竞赛以“ ”为宗旨，以基层为主，小型多样为原则。

错误；正确答案：D

A) 健康第一 B) 育体 C) 成绩第一 D) 育人

42.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：C

A) 天津 B) 北京 C) 上海 D) 广州

43.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误; 正确答案: B

A) 第7名 B) 第8名 C) 第9名

44.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟, 决胜期之间休息()分钟。

错误; 正确答案: A

A) 5、2 B) 10、5 C) 5、10 D) 5、5

45.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误; 正确答案: C

A) 60% B) 30% C) 40% D) 50%

46.裁判员鸣哨后, 运动员应在()秒内将球发出。

错误; 正确答案: D

A) 10 B) 5 C) 6 D) 8

47.100米跑的起跑时, 训练有素的运动员听到发令信号时, 起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误; 正确答案: A

A) 灵活性 B) 思维能力 C) 工作能力 D) 听觉能力

48.跑步时要求上体保持正直或适当前倾, 手臂应()摆动。()

错误; 正确答案: B

A) 屈臂左右摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 直臂前后摆动

49.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法? () (第四章 46 页第二段)

错误; 正确答案: D

A) 发达肌肉法 B) 消遣娱乐法 C) 有氧锻炼法 D) 三从一大法

50.马拉松跑的距离应为()公里。

错误; 正确答案: C

A) 53 公里 B) 41.812 公里 C) 42.195 公里

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.网球运动有哪些特点:

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 跑动量大 B) 击球次数多 C) 心理品质要求高 D) 比赛时间长

52.心率是指心脏多长时间活动的次数? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 每秒种 B) 每天 C) 每小时 D) 每分钟

53.不良行为包括()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 冒犯行为 B) 粗鲁行为 C) 侵犯行为 D) 非道德行为

54.网球运动员共有几种打法风格: ()

错误; 正确答案: A,D,E

A) 综合型 B) 力量型 C) 速度型 D) 网前型 E) 底线型

55.为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E

A) 全面锻炼, 均衡发展 B) 打标签及时突击 C) 以长带短, 以强补弱 D) 选测项目的实施 E) 必测项目的实施

56.在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 准备姿势 B) 协调配合 C) 身体平衡 D) 蹬地用力

57.增强体质最积极有效的三种途径是()

错误；正确答案：B,C,D

A) 无目的 B) 有目的 C) 有计划 D) 科学地进行体育锻炼 E) 无计划

58.罚令出场的犯规()

错误；正确答案：B,C,D

A) 拉扯对方队员 B) 犯有暴力行为 C) 严重犯规 D) 使用无礼、侮辱的或辱骂性的语言

59.胸部停球有两种()。

错误；正确答案：C,D

A) 抬胸式 B) 含胸式 C) 收胸式 D) 挺胸式

60.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种(),(),()的拳术.

错误；正确答案：C,D,E

A) 舒展 B) 健体防身 C) 柔和 D) 缓慢 E) 轻灵

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

正确：

正确 错误

2.移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.中国从 94 年开始实行职业联赛的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.队员骑跨中线在后场运球，判球回后场。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8.机体若失水 5%, 将导致疲劳、乏力、注意力不集中等, 若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.国外人类遗传专家的实验结果表明, 体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的, 也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.篮球运动员所需要的力量, 主要是爆发性的快速力量, 要求肌肉有迅速收缩和伸展的能力, 要求神经的兴奋性高度集中, 兴奋抑制过程迅速转化, 有极高的灵活性。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

11.动作完成过程虽能完成动作的全过程, 但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范; 动作僵硬不协调, 并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态, 使条件反射暂时联系不稳定, 出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

12.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13.在篮球比赛中, 队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的, 从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14.举办奥运会最多的国家是美国, 共举办过 7 次

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

15.单打比赛中, 球员发球可以站在单打和双打边线假定处长线之间发球。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.我们通常所说的三大营养素是指：糖、脂肪和碳水化合物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.单打比赛中，发球方得分为偶数时，应站在右发球区内发球，得分为奇数时，就站在左发球区内发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（）

错误；正确答案：C

A) 中底结合 B) 高高结合 C) 中中结合 D) 高中结合

22.裁判员判直接任意球的手势是（）。

错误；正确答案：D

A) 单臂上举 B) 单臂下举 C) 单臂平举 D) E) 双臂前举

23.决胜局比分正确的是选项（）。

错误；正确答案：B

A) 15:14 B) 18:16 C) 25:20 D) 20:15

24.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的（）

错误；正确答案：C

A) 难易程度 B) 体能 C) 能力 D) 时间快慢

25.国民党政府于 1928 年和 1933 年在（）举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：A

A) 南京 B) 天津 C) 上海 D) 北京

26.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误；正确答案：D

A) 基本没变化 B) 一样 C) 小 D) 大

27.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误；正确答案：B

A) 600~1000ml B) 800~1200ml C) 1200~1400ml D) 1400~1600ml

28.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?

错误；正确答案：C

A) 克洛泽 B) 巴拉克 C) 贝肯鲍尔 D) 克林斯曼

29.排球比赛场区的面积为()平方米。

错误；正确答案：A

A) 162 B) 81 C) 324 D) 36

30.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化?

错误；正确答案：C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

31.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：B

A) 36.618.3 B) 23.778.23 C) 36.68.23 D) 23.7710.97

32.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员? ()

错误；正确答案：C

A) 手球 B) 足球 C) 以上都是 D) 曲棍球

33.近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误；正确答案：B

A) 澳大利亚和美国 B) 英国和澳大利亚 C) 美国和英国

34.世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：D

A) 6 B) 2 C) 3 D) 4

35.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：A

A) 直接 B) 间接

36.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上()

错误；正确答案：C

A) 1988 汉城 B) 1996 年亚特兰大 C) 1992 巴塞罗那 D) 2000 悉尼

37.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：B

A) 全赛中失败次数多少 B) 成绩相等高度上试跳次数多少 C) 同一高度上失败次数多少

38.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：C

A) 100mmHg B) 105mmHg C) 95mmHg D) 90mmHg

39.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：D

A) 生理健康 B) 道德层次健康 C) 社会适应健康 D) 心理健康

40.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用()向后“扒地”。()

错误；正确答案：A

A) 全脚掌 B) 脚后跟 C) 前脚掌

41.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？()

错误；正确答案：B

A) 10~20 分钟 B) 2~3 小时 C) 1~2 小时 D) 20~30 分钟

42.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：B

A) 1928 B) 1927 C) 1933 D) 1910

43.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：A

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

44.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：B

A) 1905 年 B) 1891 年 C) 1906 年 D) 1892 年

45.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？()

错误；正确答案：A

A) 血压 B) 身高 C) 体形 D) 心脏

46.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：B

A) 局 B) 分 C) 盘 D) 场

47.()可以有力地推动群众性体育运动的开展，有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误；正确答案：B

A) 体育选修课 B) 体育竞赛 C) 体育保健课 D) 体育必修课

48.重复次数多而阻力大或小的练习，可()

错误；正确答案：A

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

49.助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：C

A) 脚背外侧踢球 B) 脚背正面踢球 C) 脚背内侧踢球 D) 脚内侧踢球

50.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：A

A) 15~60min B) 60min 以上 C) 10~15min D) 5~10min

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.两晋南北朝时期,()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段.

错误；正确答案：C,D

A) 艺术化 B) 套路 C) 武术 D) 强身除病 E) 武举制

52.身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一，它主要包括哪些内容（）

错误；正确答案：A,C,D,E,F

A) 身体组成成分 B) 运动消耗的成分 C) 体格 D) 姿势 E) 体型 F) 营养状况

53.体育运动对心脏的影响有（）

错误；正确答案：B,E

A) 心脏的容量和每搏输出量减小 B) 心脏的容量和每搏输出量增加 C) 心脏增大 D) 没影响 E) 心脏增大

54.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有（）

错误；正确答案：A,B,D,E,F,G

A) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能力提高了 B) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力 C) 基本没什么影响 D) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 E) 肌肉体积增大 F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力

55.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,B,C

A) 脂肪 B) 糖 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

56.选择和确定竞赛方法，应根据比赛的 来决定。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 竞赛的时间 B) 参加队数 C) 场地设备情况 D) 任务

57.血压包括哪两种压力? ()

错误；正确答案：B,D

A) 大气压 B) 舒张压 C) 低气压 D) 收缩压

58.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 下午 B) 晚上睡前 C) 中午 D) 清晨

59.比赛中守门员在本方罚球区内的违例()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 裁判员认为由于战术上的目的，有意停顿比赛，延误比赛时间而使本队获得不正当的利益 B) 以手控制球后超过 6s 未使球进入比赛状态 C) 守门员用手触及同队队员故意踢回或掷界外球给守门员的球 D) 虽已使球进入比赛状态，但未经其他队员触球前，自己再次用手触球

60.副食能为人体提供丰富的 和无机盐营养物质及植物纤维等,对人体健康起中重要的作用。

错误；正确答案：A,B,D

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 碳水化合物 D) 维生素

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言,通过交往可以促进各国人民的友谊和了解,促进了国家之间的交流和团结。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.套路演练在技术上特别要求把内在的精,气,神与外部的形体活动区别开来,做到手到眼到,形断神连,使意识,呼吸,动作协调一致.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康,防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.我们通常所说的三大营养素是指：糖、脂肪和碳水化合物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.人体在正常情况下，中午的空腹静卧时的血压较为稳定。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.徒手与器械对练指一手徒手,一手持器械进行的套路对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.当今世界篮球强国都朝着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面

准确”的同一方向 and 不同流派、不同风格及多种多样打法方向发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.篮球运动员所需要的力量，主要是爆发性的快速力量，要求肌肉有迅速收缩和伸展的能力，要求神经的兴奋性高度集中，兴奋抑制过程迅速转化，有极高的灵活性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.参赛队较多，而比赛期限短时可采用（）比赛方法。

错误；正确答案：B

A) 单循环 B) 单淘汰 C) 双循环 D) 分组淘汰

22.规则规定，在比赛中某队场上队员少于（）时，则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误；正确答案：D

A) 4 名 B) 3 名 C) 1 名 D) 2 名

23.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？（）

错误；正确答案：C

A) 右心房 B) 右心室 C) 左心室 D) 左心房

24.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现（）

错误；正确答案：C

A) 心脏功能不稳定 B) 心脏功能性减小 C) 心脏功能性增大 D) 心脏没改变

25.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：A

A) 耐久跑 B) 快速跑 C) 跨栏跑

26.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：B

A) 后脚跟 B) 前脚掌 C) 膝关节 D) 全脚掌

27.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：D

A) 跟腱 B) 脚趾 C) 脚心 D) 筋膜

28.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：B

A) 1927 B) 1936 C) 1929 D) 1928

29.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？()

错误；正确答案：B

A) 40%~50% B) 60%~70% C) 50%~60% D) 70%~80%

30.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第五名 B) 第四名 C) 第八名 D) 第六名

31.处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 点球 B) 警告 C) 越位 D) 红牌

32.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 角球 B) 进球得分 C) 对方球门球 D) 重发

33.主食可以提供人体的()，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：C

A) 脂肪 B) 无机盐 C) 碳水化合物 D) 蛋白质

34.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：C

A) 晏紫，李娜 B) 彭帅，孙甜甜 C) 孙甜甜，李婷 D) 李娜，孙甜甜

35.()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：C

A) 睡眠 B) 与朋友聊天 C) 体育锻炼 D) 旅游

36.掷界外球时，球未进入场内，应()。

错误；正确答案：D

A) 对方发间接任意球 B) 对方掷界外球 C) 对方发直接任意球 D) 重掷

37.体育锻炼，可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性，提高神经系统的功能，加速()患者的康复速度。

错误；正确答案：D

A) 高血压 B) 糖尿病 C) 冠心病 D) 神经衰弱

38.下列不属于竞赛规则的基本内容是：() ()

错误；正确答案：C

A) 目的任务 B) 竞赛名称 C) 比赛安排 D) 参赛资格

39.中线和()构成前场区。

错误；正确答案：C

A) 边线 B) 防守线 C) 进攻线 D) 端线

40.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部

错误；正确答案：C

A) 腰部 B) 推拍手的肘关节 C) 整个握拍手部

41.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？()

错误；正确答案：C

A) 20~30 分钟 B) 1~2 小时 C) 2~3 小时 D) 10~20 分钟

42.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 10 人 B) 9 人 C) 5 人 D) 7 人

43.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误；正确答案：正确

A) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束 B) 此分算，下次应站在正确位置发球 C) 发球员此局算输 D) 此分重赛

44.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：D

A) 针对性 B) 方法单一性 C) 场地受限制性 D) 目的的唯一性

45.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：B

A) 出手高度 B) 预先速度 C) 工作距离

46.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：C

A) 冠心病 B) 糖尿病 C) 高脂血症 D) 高血压

47.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：A

A) 1927 B) 1910 C) 1928 D) 1933

48.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：A

A) 7 B) 6 C) 8

49.掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

50.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：C

A) 207 块 B) 205 块 C) 206 块 D) 204 块

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 交叉掩护二过一 B) 斜传直插二过一 C) 踢墙式二过一 D) 直传斜插二过一

52.体育的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括哪三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。
()

错误；正确答案：B,C,E

A) 旅游登山 B) 竞技体育 C) 身体锻炼 D) 体力劳动 E) 体育教育

53.()代出现了大量以卖武为生的民间()，极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误；正确答案：C,E

A) 明 B) 武者 C) 宋 D) 元 E) 艺人

54.影响柔韧的因素主要有 ()

错误；正确答案：A,B,C

A) 关节活动范围 B) 年龄、性别 C) 神经对肌肉的调节

55.无氧耐力是指机体在 () 的情况下，能坚持 () 时间工作的能力。

错误；正确答案：D

A) 有氧,较长 B) 缺氧,较短 C) 有氧,较短 D) 缺氧,较长

56. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误; 正确答案: B,C

A) 60 分钟 B) 55 分钟 C) 35 分钟 D) 15 分钟

57. 网球发球的基本方法有: ()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 发下旋球 B) 旋转发球 C) 平击发球 D) 切削发球

58. 发球时应注意的要点有()。

错误; 正确答案: B,C,D

A) 击球有力 B) 抛球稳 C) 击球准 D) 手法正确

59. 运动能力是构成体质的重要因素之一, 他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误; 正确答案: B,C,D,G,null

A) 速度 B) 跳 C) 走 D) 跑 E) 力量 F) 灵敏 G) 投 H) 耐力 I) 攀爬

60. 足球比赛中, 进攻队员直接接得()球, 裁判员不应判罚该队员越位犯规。

错误; 正确答案: B,C

A) 直接任意球 B) 球门球 C) 角球 D) 球点球

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的, 其主要目的是竞赛。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 篮球运动的本质属一项活动性游戏, 是一种社会文化现象, 它的本体特征是以悬空的篮筐为目标, 以将球准确投入篮筐中为目的, 而开展立体型攻守集体对抗。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳, 并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.体育锻炼的原则包括被动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则、安全性原则。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.运动负荷是指运动量（影响运动量的主要因素是练习的次数、时间、距离、负重总量）和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和，两者一般成反比关系，即量小强度大或量大强度小。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.篮球运动起源于美国 由美国麻省奈.史密斯在 1891 年发明的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.世界杯及奥运会足球赛每()年举行一次。

错误；正确答案：B

A) 三年 B) 四年 C) 二年 D) 一年

22.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：C

A) 天津 B) 北京 C) 上海 D) 广州

23.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法？()（第四章 46 页第二段）

错误；正确答案：C

A) 发达肌肉法 B) 有氧锻炼法 C) 三从一大法 D) 消遣娱乐法

24.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误；正确答案：A

A) 德国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛 D) 美国公开赛

25.布冯是哪国门将？

错误；正确答案：D

A) 德国 B) 巴西 C) 英格兰 D) 意大利

26.自（）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误；正确答案：C

A) 18 B) 17 C) 19 D) 16

27.以下损伤哪种不属于运动损伤？()

错误；正确答案：D

A) 骨折 B) 关节脱位 C) 软组织损伤 D) 毛发损伤

28.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

29.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：C

A) 场 B) 盘 C) 分 D) 局

30.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？()

错误；正确答案：D

A) 60 摄氏度 B) 50 摄氏度 C) 30 摄氏度 D) 40 摄氏度

31.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误；正确答案：C

A) 一样 B) 小 C) 大

32.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：D

A) 1949 B) 1956 C) 1953 D) 1950

33.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：C

A) 掩护配合 B) 传切配合 C) 突破上篮 D) 策应配合

34.哪种疾病患者不宜游泳以免病情恶化? ()

错误；正确答案：C

A) 腹泻 B) 胃病 C) 传染性皮肤病

35.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 多吃肉类 C) 多吃钙片 D) 增加体重

36.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误；正确答案：C

A) 10~20 分钟 B) 1~2 小时 C) 2~3 小时 D) 20~30 分钟

37.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上()。()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 小 C) 一样

38.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：B

A) 200-250ml B) 130-140ml C) 250-300ml D) 100-150ml

39.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用()向后“扒地”。()

错误；正确答案：B

A) 脚后跟 B) 全脚掌 C) 前脚掌

40.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? ()

错误；正确答案：D

A) 血液 B) 水分 C) 汗水 D) 淋巴

41.联合会杯是：()

错误；正确答案：D

A) 世界网球俱乐部团体赛 B) 世界男子网球团体赛 C) 世界青年网球团体赛

D) 世界女子网球团体赛

42.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：C

A) 15 B) 25 C) 20

43.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：B

A) 任何场地 B) 硬地 C) 草地 D) 土地

44.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

45.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：C

A) 社会体育 B) 学校体育 C) 终身体育 D) 家庭体育

46.一般人的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：C

A) 100-200ml B) 300ml 以上 C) 50-70ml D) 200-300ml

47.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误; 正确答案: A

A) 肩的前部 B) 头的前部 C) 腿的前部

48.大力神杯的前身是什么?

错误; 正确答案: B

A) 土伦杯 B) 雷米特杯 C) 斯韦思林杯 D) 德劳内杯

49.()是人体不可缺少的营养素之一, 大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误; 正确答案: C

A) 肌肉 B) 骨骼 C) 水 D) 脂肪

50.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: A

A) 折线弹出的 B) 平直的 C) 沿弧线飞行的

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.发展体能的方法主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

A) 综合练习方法 B) 比赛法 C) 固定负荷练习法 D) 循环锻炼法 E) 游戏法 F) 变换负荷练习法

52.选择网球拍要依据的是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 材质 B) 拍面 C) 重量 D) 拍柄

53.网球身体素质训练应注意哪些问题: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 必须结合专项特点 B) 选择合适的训练手段 C) 要充分利用各种素质之间的促进关系 D) 必须注意防止运动损伤 E) 要从实际出发

54.优秀的司线员的基本要素是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 运用所推荐的裁判技巧, 如球擦到线上是好球 B) 自始至终要全神贯注, 做到每次呼报及时准确 C) 报位目标和充满自信的声音及表情 D) 按时签订

55.现在的场地概括起来可分为三大类:

错误; 正确答案: A,C,D

A) 沙土地 B) 塑胶地 C) 硬地 D) 草地

56.慢性肝炎较为难治, 有病来如山倒, 病去如抽丝之说。故患者应保证充足的休息, 并且。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 良好的心理 B) 适度的锻炼 C) 合理的营养 D) 坚持长期治疗

57.对练指在()的基础上, 两人或两人以上在预定的条件下进行的()攻防实战演练形式。

错误; 正确答案: D,E

A) 搏斗 B) 实战 C) 军事 D) 单练 E) 假设性

58.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是? ()

错误; 正确答案: B,C

A) 身高 B) 血压 C) 心率 D) 体形

59.康复保健体育可分为: 畸型者的康复保健、 等。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 传染病患者的康复保健 B) 运动性损伤的预防与保健 C) 运动性疾病的预防与保健 D) 精神病患者的康复保健

60.被认为网球比赛的三个要素是：()

错误；正确答案：A,B,C

A) 深度 B) 角度 C) 力度 D) 速度

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.后天环境条件对体质的影响主要有（1）营养（2）社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素（3）劳动条件（4）自然环境。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.一般长跑时的呼吸方法利用“闭气”跑的形式进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.套路演练在技术上特别要求把内在的精,气,神与外部的形体活动区别开来,做到手到眼到,形断神连,使意识,呼吸,动作协调一致.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.比赛开始时，选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.在所有的决胜期中，球队应在每一决胜期后交换球篮开始比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.世界杯的创始人是谁？

错误；正确答案：B

A) 雷米特 B) 朱尔斯·雷米特 C) 罗伯特·格林 D) 阿维拉热

22.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：B

A) 主裁作出判决，司线不作任何表示 B) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 端线司线宣报“出界”并辅以手势

23.()是以校园为空间，学生、教师参与为主体，以身体练习为手段，由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误；正确答案：B

A) 体育必修课 B) 校园体育文化节 C) 体育选修课 D) 运动会

24.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名()

错误；正确答案：B

A) 第7名 B) 第8名 C) 第9名

25.发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：()

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算，可重发

26.专家建议三餐比例为早餐：午餐：晚餐()为宜，特殊情况可适当调整。

错误；正确答案：D

A) 20%：40%：40% B) 10%：40%：50% C) 40%：30%：20% D) 30%：40%：30%

27.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是？()

错误；正确答案：D

A) 60分钟以上 B) 5分钟—10分钟 C) 10分钟—30分钟 D) 30分钟—60分钟

28.在体育学习过程中，人体机能必须承受一定的运动负荷，使机体产生一系列良性变化，机能对这些变化有一个运动负荷适应过程，这个运动负荷适应过程是（）

错误；正确答案：D

A) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最小运动负荷 B) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最小运动负荷 C) 减小运动负荷→适应→再减小→再适应的过程→直至最大运动负荷 D) 加大运动负荷→适应→再加大→再适应的过程→直至最大运动负荷

29.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）。()

错误；正确答案：B

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

30.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误；正确答案：B

A) 头的前部 B) 肩的前部 C) 腿的前部

31.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成（）

错误；正确答案：C

A) 沿弧线飞行的 B) 平直的 C) 折线弹出的

32.羽毛球比赛中当球在（）击球就视为合法击球。

错误；正确答案：B

A) 对方场区低于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区高于球网

33.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：B

A) 蹬腿滑行 B) 划手蹬腿滑行 C) 划手蹬腿

34.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告()

错误；正确答案：D

A) DeuceA B) DeuceB C) Advantage D) AdvantageA

35.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球?

错误；正确答案：B

A) 传球 B) 抢球顶球 C) 控球

36.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误；正确答案：D

A) 郑洁 B) 晏紫 C) 孙甜甜 D) 李娜

37.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是()

错误; 正确答案: C

A) 郑洁 B) 晏紫 C) 李娜 D) 孙甜甜

38.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误; 正确答案: B

A) 失误一次 B) 不算,可重发球 C) 失一分 D) 失去发球机会

39.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误; 正确答案: A

A) 2 次 B) 4 次 C) 1 次 D) 3 次

40.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: A

A) 有氧耐力 B) 力量耐力 C) 速度耐力

41.一般人的心脏容量约为()

错误; 正确答案: D

A) 600-700ml B) 800-900ml C) 400-500ml D) 765-785ml

42.体育运动对运动员的心脏是有影响的,一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: C

A) 小 B) 基本没变化 C) 大 D) 一样

43.()是人体不可缺少的营养素之一,大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误; 正确答案: D

A) 肌肉 B) 骨骼 C) 脂肪 D) 水

44.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准(试行方案)》?()

错误; 正确答案: B

A) 2004 年 B) 2002 年 C) 2003 年 D) 2001 年

45.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误; 正确答案: C

A) 糖尿病 B) 脑溢血 C) 高血压 D) 高脂血症

46.游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误; 正确答案: A

A) 4 种 B) 6 种 C) 2 种 D) 8 种

47.足球比赛时,可替换人数为?

错误; 正确答案: A

A) 三人 B) 一人 C) 四人 D) 二人

48.高水准的发球,它的力量源泉来自于:()

错误; 正确答案: D

A) 腿部的动作 B) 手臂的伸展 C) 手腕的动作 D) 前臂的内旋

49.在下列篮球技术中,不属于持球突破技术动作的是()。

错误; 正确答案: A

A) 侧滑步突破 B) 顺步突破 C) 交叉步突破 D) 后转身突破

50.世界卫生组织在 1992 年明确指出:世界上最好的运动是()

错误; 正确答案: D

A) 游泳 B) 登山 C) 慢跑 D) 散步

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 运动前恢复阶段 B) 运动中恢复阶段 C) 运动后恢复阶段 D) 超量恢复阶段

52.正手击球技术动作的持拍击球练习方法：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 定位球练习和对墙练习 B) 自抛球练习和互抛球练习 C) 底线击球练习 D) 对手练习和准确性练习

53.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：B,C,D

A) 体育必修课 B) 体育技能表演 C) 富有特色的体育讲座 D) 小型多样的运动竞赛

54.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 前角 ACE 球 B) 外角 ACE 球 C) 后角 ACE 球 D) 内角 ACE 球

55.()是唐代阵战的重要武器；()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：A,E

A) 剑 B) 棍 C) 格斗 D) 枪 E) 刀

56.正确的扣球步骤是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 缓冲落地 B) 起跳 C) 助跑 D) 空中击球

57.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 调节食欲 B) 提高工作效率 C) 强壮骨骼 D) 保持良好的心理状态

58.棍术是指以(),(),(),(),(),拨等棍法为主要棍法,配合步型,步法等动作构成的套路演练。

错误；正确答案：C,D,E,F,G

A) 挑 B) 戳 C) 扫 D) 戳 E) 撩 F) 劈 G) 挑

59.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 击球时球的整体高于球网上沿 B) 运动员为后排队员 C) 前排队员在后场扣球 D) 脚触及前场区

60.影响人体健康的因素有哪些（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 环境因素 B) 卫生服务因素 C) 行为与生活方式因素 D) 生物学因素

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.篮球比赛是从裁判员抛球正式开始。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.在发展体能时，综合练习方法，是指在教学中各种练习方法往往是相互结合起来运用，就形成了综合练习法。（)

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措

施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.健身健美操具有健身、健美和健心的实效性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30%~40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.正面上手发球的优点是面对球网，便于观察对方，增加发球的准确性和攻击性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.()代禁止民间习武,武术被保留在舞台上,武术受戏剧影响,套路走向艺术化,为后来套路的发展打下基础.

错误；正确答案：A

A) 元 B) 明 C) 宋 D) 清

22.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：A

A) 终身体育 B) 学校体育 C) 家庭体育 D) 社会体育

23.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：B

A) 2年 B) 4年 C) 3年 D) 1年

24.()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：C

A) 易筋经 B) 八段锦 C) 武舞 D) 五禽戏

25.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误；正确答案：D

A) 1956 B) 1950 C) 1949 D) 1953

26.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：C

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 蛋白质 D) 脂肪

27.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：A

A) doublefault B) out C) point D) fault

28.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误；正确答案：C

A) 曲棍球 B) 足球 C) 以上皆是 D) 手球

29.网球运动起源于：()

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 法国 C) 英国 D) 美国

30.民间的卖武艺人促进了()的发展。

错误；正确答案：A

A) 套子武艺 B) 功法运动 C) 集体表演 D) 搏斗运动

31.体育的()价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：D

A) 社会 B) 市场 C) 经济 D) 文化

32.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（ ）的处理。（）

错误；正确答案：C

A) 取消参赛资格 B) 取消比赛成绩 C) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 D) 禁赛

33.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：C

A) 8 B) 6 C) 7

34.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？（）

错误；正确答案：B

A) 汗水 B) 淋巴 C) 血液 D) 水分

35.三餐中最重要的是(),除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：D

A) 晚餐 B) 午餐 C) 加餐 D) 早餐

36.近代竞技游泳最初在()等国出现。（）

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚和美国 B) 美国和英国 C) 英国和澳大利亚

37.()队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：B

A) 主攻手 B) 二传手 C) 副攻手 D) 自由人

38.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：D

A) 6 B) 4 C) 3 D) 5

39.球门宽(),球门高 2.44 米。

错误；正确答案：B

A) 8.00 米 B) 7.32 米 C) 9.15 米 D) 7.50 米

40.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：B

A) 肌肉收缩 B) 运动 C) 休息 D) 骨骼活动

41.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是（ ）

错误；正确答案：B

A) 体重、肺活量、握力 B) 身高、体重、肺活量 C) 身高、体重、握力 D) 身高、握力、肺活量

42.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 泳技不佳 B) 水温过低 C) 用力过猛或发力部位不正确

43.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：B

A) 头痛 B) 抽筋 C) 昏迷

44.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误；正确答案：C

A) 1/3 个 B) 1/2 个 C) 1 个 D) 3/4 个

45.发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：C

A) 3 米 B) 18 米 C) 9 米 D) 6 米

46.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习()

错误；正确答案：A

A) 连续重复练习和间歇重复练习 B) 间歇重复练习 C) 连续重复练习 D) 不连续重复练习和间歇重复练习

47.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：C

A) 掩护配合 B) 策应配合 C) 突破上篮 D) 传切配合

48.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘.()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 4 C) 5 D) 3

49.专家建议三餐比例为早餐：午餐：晚餐()为宜，特殊情况可适当调整。

错误；正确答案：B

A) 40%：30%：20% B) 30%：40%：30% C) 20%：40%：40% D) 10%：40%：50%

50.哪些运动不易发生网球肘？()

错误；正确答案：B

A) 羽毛球 B) 健身操 C) 网球 D) 乒乓球

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.健康的组成包括（ ）

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 肌体没有疑难杂症 B) 道德健康 C) 社会适应健康 D) 心理健康 E) 生理健康

52. 等均属于精神疾病。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抑郁症 B) 神经衰弱 C) 无聊症 D) 疑病症

53. 体重是人体横向发育指标。它反映人体哪四部分重量增长的综合情况和身体的充实度。

()

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 饮食 B) 皮下脂肪 C) 内脏器官 D) 肌肉 E) 骨骼

54. 网球运动有哪些特点：

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跑动量大 B) 心理品质要求高 C) 击球次数多 D) 比赛时间长

55. 比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：B,D

A) 自由人 B) 场上队长 C) 二传手 D) 主教练

56. 南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术。

错误；正确答案：A,E

A) 节短势烈 B) 节奏鲜明 C) 姿势舒展 D) 摆扣走转 E) 步法稳固

57. 正确的扣球步骤是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 助跑 B) 空中击球 C) 起跳 D) 缓冲落地

58. 防守战术基础配合包括抢过、穿过、绕过、()配合。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 夹击 B) 关门 C) 补防 D) 交换防守

59. 武术是以()为主要内容,以()和()为主要运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

错误；正确答案：A,C,E

A) 格斗 B) 技击元素 C) 套路 D) 格斗动作 E) 技击动作

60. 体育运动对骨骼肌形态结构的影响有()

错误；正确答案：A,B,C,D,F,G

A) 肌纤维中线颗粒增多, 体积增大 B) 肌肉体积增大 C) 肌肉中毛细血管增多, 提高了肌肉工作能力 D) 肌肉内的化学成分发生变化, 提高了肌肉的收缩力, 及时供给肌肉力量 E) 基本没什么影响 F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉内结缔组织增多, 是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大, 从而抗拉断能了提高

判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.运动损伤分为软组织损伤、关节脱位、骨折三大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为 30min 左右。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.正式比赛中，球网最低点距地面为 0.914 米。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度 and 适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.商周时期,军事训练的主要形式是田猎和().

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 相扑 C) 手搏 D) 角抵

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：B

A) 心脏没改变 B) 心脏功能性增大 C) 心脏功能不稳定 D) 心脏功能性减小

23.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁().

错误；正确答案：A

A) 王治郅 B) 易建联 C) 巴特尔 D) 姚明

24.1927 年国民党政府在南京成立了().

错误；正确答案：C

A) 精武体育会 B) 中央国术馆 C) 武林协会 D) 国术协会

25.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：A

A) 1891 年 B) 1892 年 C) 1906 年 D) 1905 年

26.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：B

A) 200-300g B) 400-500g C) 500-600g D) 300-400g

27.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：B

A) fault B) doublefault C) point D) out

28.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 意大利 D) 阿根廷

29.在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误；正确答案：A

A) 3 次 B) 2 次或者 3 次 C) 2 次 D) 1 次

30.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误；正确答案：D

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 糖尿病 D) 高血压

31.马拉松跑的距离应为()公里。()

错误；正确答案：B

A) 41.812 公里 B) 42.195 公里 C) 53 公里

32.()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：C

A) 八段锦 B) 易筋经 C) 武舞 D) 五禽戏

33.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 重发 B) 进球得分 C) 对方球门球 D) 角球

34.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

35.()是能量储存的有效形式，每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：D

A) 无机盐 B) 碳水化合物 C) 肌肉 D) 脂肪

36.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

37.运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：D

A) 3000-4000ml B) 2000-3000ml C) 1000-2000ml D) 1015-1027ml

38.成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：C

A) [4000-5000](#) B) 1000-2000ml C) 2500-3500ml D) 3000-4000ml

39.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？（）

错误；正确答案：C

A) 2004 年 B) 2001 年 C) 2002 年 D) 2003 年

40.排球运动起源于（）年。

错误；正确答案：B

A) 1890 B) 1895 C) 1900 D) 1905

41.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：A

A) 十一名 B) 十名 C) 八名 D) 七名

42.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误；正确答案：B

A) 宋朝 B) 明清 C) 秦汉 D) 唐朝

43.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。（）

错误；正确答案：D

A) 全脚掌 B) 后脚跟 C) 膝关节 D) 前脚掌

44.《学生体质健康标准》共测试6项，其中必测3个项目是（）

错误；正确答案：C

A) 身高、握力、肺活量 B) 身高、体重、握力 C) 身高、体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

45.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 任何位置均可 B) 对手和篮之间 C) 相邻两对手之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

46.国际男子羽毛球团体赛是以（）杯命名。

错误；正确答案：B

A) 尤伯杯 B) 汤姆斯杯 C) 苏迪曼杯

47.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：D

A) 多吃肉类 B) 多吃钙片 C) 增加体重 D) 体育运动

48.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：D

A) 罗伯茨 B) 斯特恩 C) 来会里 D) 詹姆斯·奈史密斯

49.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：B

A) 后转身突破 B) 侧滑步突破 C) 交叉步突破 D) 顺步突破

50.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：B

A) 六十分钟 B) 九十分钟 C) 七十分钟 D) 八十分钟

三、多选题（共10题，每题3分）

51.运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 60 分钟 B) 20 分钟 C) 10 分钟 D) 30 分钟

52.网球网前截击球分为：()

错误；正确答案：A,D

A) 正手截击 B) 上网截击 C) 发球截击 D) 反手截击

53.一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 教练员 B) 裁判员 C) 医生 D) 运动员

54.发展体能的方法主要有（）

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 循环锻炼法 B) 变换负荷练习法 C) 游戏法 D) 固定负荷练习法 E) 综合练习方法 F) 比赛法

55.体育锻炼可以（）

错误；正确答案：B,D,E

A) 没什么影响 B) 延缓衰老 C) 损伤身体 D) 延长寿命 E) 预防疾病

56.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 中指 B) 拇指 C) 食指 D) 小拇指

57.网球比赛的项目分为：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 男女混合双打 B) 男子单打和女子单打 C) 男子双打和女子双打 D) 男子团体和女子团体

58.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。（）

错误；正确答案：B,C

A) 器械 B) 参与 C) 观赏 D) 学习 E) 旅游

59.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：C

A) 85 B) 70 C) 75 D) 80

60.网球的基本战术包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 发球战术 B) 上网战术 C) 接发球战术 D) 底线战术

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.后天环境条件对体质的影响主要有（1）营养（2）社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素（3）劳动条件（4）自然环境。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.古代足球游戏起源于中国汉朝

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.为了保持适宜的体重，人体要保持摄入的能量大于消耗的能量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.网球比赛中运动员挑边获胜有权选择发球，接发球和场地。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.网球比赛中,在红土球场比赛,线审叫“出界”球员不服,主审可请线审指球痕给他看

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

15.温网比赛是在红土地上进行。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的,不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.1905 年排球运动传入中国,当时为 16 人制,直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.人体长期保持一定的体重是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.人在冷环境中进行锻炼,主要用鼻子呼吸,不要张大嘴巴呼吸。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.羽毛球比赛发球时,球体在击球瞬间需高过运动员的()部。

错误; 正确答案: B

A) 胸 B) 腰 C) 膝

22.羽毛球运动起源于()

错误; 正确答案: B

A) 德国 B) 英国 C) 日本

23.助跑是指踢球前的几步跑动,踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误; 正确答案: B

A) 脚内侧踢球 B) 脚背内侧踢球 C) 脚背外侧踢球 D) 脚背正面踢球

24.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误; 正确答案: D

A) 1950 B) 1956 C) 1949 D) 1953

25.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: B

A) 快速跑 B) 耐久跑 C) 跨栏跑

26.一队场上队员不足()人,比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 5 人 B) 9 人 C) 10 人 D) 7 人

27.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：C

A) 世界青年网球 B) 世界少年网球 C) 世界男子网球 D) 世界女子网球

28.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：B

A) 智慧性 B) 对抗的高空性 C) 快速性

29.在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：B

A) 后上方 B) 正上方 C) 前上方

30.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：A

A) 孙甜甜，李婷 B) 李娜，孙甜甜 C) 彭帅，孙甜甜 D) 晏紫，李娜

31.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：B

A) 加餐 B) 早餐 C) 晚餐 D) 午餐

32.Advantage(得益)是代表：()

错误；正确答案：C

A) 重赛 B) 全场比赛结束 C) Deuce 后再得一分 D) 指某一个球员有犯规动作

33.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 无机盐 C) 乳糖 D) 消化酶

34.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.24 米 B) 2.43 米 C) 2.30 米 D) 2.40 米

35.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：C

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

36.秦、汉、三国时，不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中，使武术向着()方向发展。

错误；正确答案：D

A) 军事技能 B) 格斗 C) 强身 D) 表演化

37.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：D

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

38.两晋南北朝时期，武术在与()的交融中逐步与养生相结合。

错误；正确答案：C

A) 经济 B) 艺术 C) 文化 D) 军事

39.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误；正确答案：A

A) 目的的唯一性 B) 针对性 C) 场地受限制性 D) 方法单一性

40.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：C

A) 本方半场 B) 中圈弧内 C) 本方球门区内 D) 本方大禁区内

41.篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误；正确答案：B

A) 菲律宾 B) 中国 C) 韩国

42.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误；正确答案：A

A) 巴西 B) 乌拉圭 C) 德国 D) 英格兰

43.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误；正确答案：C

A) 体能 B) 难易程度 C) 能力 D) 时间快慢

44.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？()

错误；正确答案：B

A) 排球 B) 篮球 C) 橄榄球 D) 足球

45.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 英格兰 C) 巴西 D) 德国

46.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,迫使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球？

错误；正确答案：A

A) 抢球顶球 B) 控球 C) 传球

47.古代足球称为

错误；正确答案：A

A) 蹴鞠 B) 蹴球 C) 藤球 D) 毽子

48.雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：C

A) 德国 B) 乌拉圭 C) 巴西 D) 英格兰

49.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：B

A) 每小时 B) 每分钟 C) 每天 D) 每秒钟

50.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是 ()

错误；正确答案：B

A) 《体育与科学》 B) 《体育颂》 C) 《体育科学》 D) 《体育健康标准》

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 200 B) 180 C) 160 D) 220

52.在运动中发生的损伤，统称为？以下选项哪个不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 运动损伤 B) 疲劳损伤 C) 关节损伤 D) 肌肉损伤

53. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 向后引拍 B) 随势挥拍 C) 球拍触球 D) 向前挥拍

54.网球教练员的职责包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保证学员有一个愉快的学习经历 B) 提供一个安全的环境 C) 向学员传授网球技能 D) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的

55.南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术.

错误；正确答案：B,D

A) 姿势舒展 B) 节短势烈 C) 节奏鲜明 D) 步法稳固 E) 摆扣走转

56.脚触球的主要作用是()

错误；正确答案：B,C,D

A) 支撑体重，维持身体平衡 B) 决定踢出球的准确性 C) 决定踢出球的性质 D) 对踢球的力量有很大的作用

57.奥林匹克的格言是（ ）

错误；正确答案：A,B,D

A) 更高 B) 更快 C) 人文奥运 D) 更强 E) 绿色奥运

58.挑边选择中，获胜一方可以选择()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 场地 B) 位置 C) 发球 D) 接发球

59.体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 B) 没什么影响 C) 使肺通气量增加 D) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 E) 肺容量减小增加呼吸次数

60.两宋时期,以民间结社组织为主体的()活动蓬勃兴起,为民间的()发展创造了有利条件.

错误；正确答案：A,E

A) 民间习武 B) 民间结社 C) 格斗 D) 武术套路 E) 武术

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外，口号口令也是很重要的一个因素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30%~40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.国际比赛场地长 100—110 米，宽 64——75 米。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.足球四、四、二比赛阵型是有四个后卫，四个前卫，二个前锋组成。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.网球比赛中，在平分时，当发球失一分，应该叫接球方占先

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.积极参与各种体育活动，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识，具有一定的文化素养和欣赏能力是高校体育课运动参与目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：D

A) 入学习状态 B) 恢复体能 C) 准备活动 D) 稳定状态

22.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：B

A) 土地 B) 硬地 C) 草地 D) 任何场地

23.比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：A

A) 2 次 B) 1 次 C) 4 次 D) 3 次

24.篮球场长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 28*4 C) 26*4 D) 26*5

25.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（ ）

错误；正确答案：A

A) 第 2 名 B) 第 4 名 C) 第 3 名

26.比赛中的有效还击是指（ ）()

错误；正确答案：D

A) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 B) 球擦网后落入对方有效场区 C) 球从网上飞越而过并落入有效区域 D) 上述三者

27.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：C

A) 早睡早起 B) 晚睡晚起 C) 体育锻炼 D) 增加饮食

28.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 对方球门球 B) 角球 C) 重发 D) 进球得分

29.武术是以()动作为主要内容。

错误；正确答案：C

A) 技艺 B) 造型 C) 技击 D) 套路

30.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名()

错误；正确答案：B

A) 第 9 名 B) 第 8 名 C) 第 7 名

31.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误；正确答案：C

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 肺活量 D) 每搏输出量

32.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：A

A) 95mmHg B) 100mmHg C) 90mmHg D) 105mmHg

33.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：B

A) 方法单一性 B) 目的的唯一性 C) 针对性 D) 场地受限制性

34.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？()

错误；正确答案：A

A) 本方球门区内 B) 本方半场 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

35.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：D

A) 3次 B) 1次 C) 4次 D) 2次

36.网球比赛中当一方已赢得6局且取得2局以上的领先时,是什么的结束

错误；正确答案：B

A) 局 B) 盘 C) 分 D) 一场比赛

37.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、()韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：C

A) 脚趾 B) 跟腱 C) 筋膜 D) 脚心

38.被称为“足球皇帝”的德国人是谁？

错误；正确答案：A

A) 贝肯鲍尔 B) 克洛泽 C) 巴拉克 D) 克林斯曼

39.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 运动量 B) 热能摄取量 C) 饭量 D) 睡眠质量

40.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？()

错误；正确答案：B

A) 少量少次 B) 少量多次 C) 大量多次 D) 大量少次

41.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。

错误；正确答案：B

A) 3 B) 2 C) 5 D) 4

42.移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：D

A) 球与球网 B) 人与球网 C) 人、球与球网 D) 人与球

43.第一盘的比分是7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？()

错误；正确答案：D

A) 在该局结束后交换场地 B) 三局结束后再交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 立刻交换场地，比分为15:0

44.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应()摆动。()

错误；正确答案：B

A) 屈臂左右摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 直臂前后摆动
45.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。
错误；正确答案：C

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、2 D) 5、10
46.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：C
A) 发球 B) 传球 C) 准备姿势和移动 D) 垫球

47.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。
错误；正确答案：D

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 脂肪 D) 蛋白质
48.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：B
A) point B) doublefault C) out D) fault

49.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现()
错误；正确答案：A

A) 学习前状态 B) 进入学习状态 C) 准备活动 D) 稳定状态
50.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？()

错误；正确答案：D
A) 橄榄球 B) 排球 C) 足球 D) 篮球

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚直接任意球()
错误；正确答案：A,B

A) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员 B) 拉扯对方队员
C) 阻挡对方守门员从其手中发球 D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

52.急停的方法有哪几种()。
错误；正确答案：B,D

A) 滑步急停 B) 跨步急停 C) 三步急停 D) 跳步急停

53.网球拍的基本握拍法有：()
错误；正确答案：B,C,E

A) 双手握拍法 B) 西方式 C) 东方式 D) 单手握拍法 E) 大陆式

54. 网球击球动作一般由_A B C D__组成。
错误；正确答案：A,B,C,D

A) 随势挥拍 B) 向前挥拍 C) 球拍触球 D) 向后引拍

55.高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成，具有健康的体魄。
错误；正确答案：C,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 提高运动能力 C) 健康的生活方式 D) 良好的行为习惯

56.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？以下选项哪些不正确()
错误；正确答案：A,B,D

A) 血液 B) 汗水 C) 淋巴 D) 水分

57.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 运动前恢复阶段 B) 运动中恢复阶段 C) 运动后恢复阶段 D) 超量恢复阶段

58.加强体育锻炼，改善人体生理机能，调节内分泌，，是改变瘦弱体症的有效途径。

错误；正确答案：A,B,C

A) 保持充足的睡眠时间 B) 保持合理的饮食习惯 C) 提高胃肠的消化吸收功能
D) 大量补充主食

59.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 1~2 小时 B) 2~3 小时 C) 20~30 分钟 D) 10~20 分钟

60.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 5min B) 15min C) 60min D) 15~60min

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.体育锻炼对身体有好处，因此人们可以随便选择不同的锻炼方法，不需要根据自身需求和喜好，来有针对性的选择()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.推铅球丈量成绩应从铅球着地最近点成直线量至投掷圈的内沿。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

5.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

6.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.一般长跑时的呼吸方法利用“闭气”跑的形式进行。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

8.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

9.保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

10.神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.国际比赛场地长 100—110 米，宽 64——75 米。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

14.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

15.两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

16.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有透气性、吸湿性、溶水性等性能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：A

A) 40~50 次/min B) 50~90 次/min C) 20~30 次/min D) 15~20 次/min

22.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：A

A) 不算 B) 算 C) 没规定

23.运动中和运动后的饮水，应用()为原则()

错误；正确答案：C

A) 多量少次 B) 少量少次 C) 少量多次

24.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 5 B) 4 C) 3 D) 6

25.“中一二”是由() 号位队员作二传的进攻战术。

错误；正确答案：C

A) 六 B) 四 C) 三 D) 二

26.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算,可重发球

27.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误；正确答案：C

A) 对方场区高于球网 B) 对方场区低于球网 C) 本方场区上空

28.正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：B

A) 12 名 B) 11 名 C) 9 名 D) 10 名

29.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：B

A) 207 块 B) 206 块 C) 204 块 D) 205 块

30.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 对方球门球 B) 进球得分 C) 重发 D) 角球

31.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：B

A) 球门 B) 对方球门线 C) 中线 D) 本方球门线

32.足球比赛时,可替换人数为? ()

错误；正确答案：D

A) 4 B) 1 C) 2 D) 3

33.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：B

A) WM 式 B) 四前锋制、四二四式和全面型 C) 四二四式 D) 全面型、WM 式

34.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：B

A) 突然制动速度 B) 利用速度的变换 C) 突然改变方向

35.体育实践课以()为主要手段，通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施，构成了以教师为主导，学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：D

A) 理论学习 B) 互动练习 C) 观摩教学 D) 身体练习

36.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 泳技不佳 B) 水温过低 C) 用力过猛或发力部位不正确

37.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：B

A) 1910 B) 1933 C) 1929 D) 1927

38.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 冠心病 C) 高血压 D) 高脂血症

39.()是武术套路的雏形.

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 易筋经 C) 五禽戏 D) 八段锦

40.()朝始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：C

A) 明 B) 宋 C) 唐 D) 清

41.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：A

A) 第8名 B) 第9名 C) 第7名

42.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：A

A) 场 B) 盘 C) 分 D) 局

43.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：B

A) 草地 B) 硬地 C) 土地 D) 任何场地

44.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

45.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：A

A) 1930 年 B) 1927 年 C) 1863 年 D) 1900 年

46.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。（）

错误；正确答案：A

A) 25 B) 60 C) 10 D) 40

47.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

48.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？（）

错误；正确答案：C

A) 广播操 B) 乒乓球 C) 游泳 D) 羽毛球

49.4×100 米接力跑的接力区距离为()米（ ）

错误；正确答案：C

A) 25 B) 15 C) 20

50.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康（）

错误；正确答案：B

A) 社会适应健康 B) 心理健康 C) 道德层次健康 D) 生理健康

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.奥林匹克的格言是（ ）

错误； 正确答案： B,C,D

A) 人文奥运 B) 更快 C) 更高 D) 更强 E) 绿色奥运

52.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误； 正确答案： B,C,D

A) 猪肉 B) 海带 C) 核桃 D) 虾皮

53.武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技能发展.

错误； 正确答案： B,C

A) 田猎 B) 战争 C) 生产劳动 D) 套路 E) 手搏

54.在运动中发生的损伤，统称为？ 以下选项哪个不正确()

错误； 正确答案： A,B,C

A) 关节损伤 B) 肌肉损伤 C) 疲劳损伤 D) 运动损伤

55.现在的场地概括起来可分为三大类：

错误； 正确答案： B,C,D

A) 塑胶地 B) 沙土地 C) 硬地 D) 草地

56.任意球分为()

错误； 正确答案： B,D

A) 角球 B) 直接任意球 C) 点球 D) 间接任意球

57.网球运动员共有几种打法风格： ()

错误； 正确答案： A,B,D

A) 网前型 B) 综合型 C) 速度型 D) 底线型 E) 力量型

58.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确 ()

错误；正确答案：A,C,D

A) 36。2 摄氏度 B) 37。2 摄氏度 C) 36。8 摄氏度 D) 37。8 摄氏度

59.下列说法正确的有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 B) 第一裁判发现其他裁判的错误，他有权改判。 C) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题，包括规则中没有规定的内容。 D) 第一裁判自始至终领导该场比赛，比赛中他的判定为最终判定。

60.山芋和土豆比胡萝卜含有更多的 ，也是自然界中最重要的防癌物食之一。

错误；正确答案：B,C

A) 维生素 D B) 维生素 C C) 维生素 E D) 维生素 B

1.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.直接接到角球、球门球、掷界外球不越位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.国际足球联合会的英文缩写为什么？()

错误；正确答案：A

A) FIFA B) GOLF C) FC D) ITTA

22.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：B

A) 体育文化 B) 校园体育文化 C) 校园文化 D) 大学生文化

23.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：D

A) 黄色 B) 白色 C) 橘色 D) 红色

24.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（）决出名次。

错误；正确答案：A

A) 成绩相等高度上试跳次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 同一高度上失败次数多少

25.巴西获得了几次世界杯冠军?

错误；正确答案：C

A) 6 次 B) 3 次 C) 5 次 D) 4 次

26.一般人的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：B

A) 100-200ml B) 50-70ml C) 200-300ml D) 300ml 以上

27.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。()

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 脚心 C) 跟腱 D) 脚趾

28.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：D

A) 弹性较差,控球较差 B) 弹性较好,控球较差 C) 弹性较好,控球较好 D) 弹性较差,控球好

29.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：B

A) 膝关节 B) 前脚掌 C) 全脚掌 D) 后脚跟

30.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：D

A) fault B) point C) out D) doublefault

31.成年人每天的睡眠时间应有多长时间？()

错误；正确答案：D

A) 6 小时 B) 9 小时 C) 10 小时 D) 8 小时

32.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：B

A) 10~15min B) 15~60min C) 5~10min D) 60min 以上

33.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：B

A) 七十分钟 B) 九十分钟 C) 六十分钟 D) 八十分钟

34.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误；正确答案：D

A) 1950 B) 1956 C) 1949 D) 1953

35.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：C

A) 快速跑 B) 跨栏跑 C) 耐久跑

36.游泳运动员的心率比一般人()

错误；正确答案：C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

37.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：C

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

38.()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：B

A) 体育选修课 B) 课余体育训练 C) 康复保健课 D) 体育必修课

39.布冯是哪国门将？

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

40.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 糖 C) 肌肉 D) 蛋白质

41.联合会杯是：()

错误；正确答案：A

A) 世界女子网球团体赛 B) 世界青年网球团体赛 C) 世界网球俱乐部团体赛 D) 世界男子网球团体赛

42.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：A

A) 二传手 B) 副攻手 C) 自由人 D) 主攻手

43.在用右手运球时，左手应的位置处于()。

错误；正确答案：C

A) 自己身体侧面 B) 球与防守者之间 C) 球与自己身体之间 D) 自己身体后面

44.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：C

A) 黄色 B) 橙色 C) 红色 D) 白色

45.在原地运球时，手按拍球的()

错误：正确答案：C

A) 后上方 B) 前上方 C) 正上方

46.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写？()

错误：正确答案：B

A) 时间 B) 强度 C) 安全 D) 次数

47.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误：正确答案：A

A) 对抗的高空性 B) 智慧性 C) 快速性

48.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。

错误：正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 就业和升学 C) 升学 D) 就业

49.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,迫使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球？()

错误：正确答案：A

A) 抢球 B) 顶球 C) 控球 D) 传球

50.持球队员突破后，利用传球与同伴配合的方法是()。

错误：正确答案：B

A) 篮球意识 B) 突分 C) 传切 D) 主动传球

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.防守战术基础配合包括抢过、穿过、绕过、()配合。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 补防 B) 夹击 C) 关门 D) 交换防守

52.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误：正确答案：C,D

A) 元 B) 明 C) 宋 D) 艺人 E) 武者

53.网球拍的基本握拍法有：()

错误：正确答案：A,D,E

A) 西方式 B) 单手握拍法 C) 双手握拍法 D) 大陆式 E) 东方式

54.助跑的主要作用是()。

错误：正确答案：A,B

A) 使踢球者自身获得一定前移速度 B) 调整人与球之间的相对位置关系 C) 维持身体平衡 D) 决定踢球性质

55.加强体育锻炼，改善人体生理机能，调节内分泌，，是改变瘦弱体症的有效途径。

错误：正确答案：A,C,D

A) 保持充足的睡眠时间 B) 大量补充主食 C) 保持合理的饮食习惯 D) 提高胃肠的消化吸收功能

56.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误：正确答案：A,C,D

A) 改善心理状态 B) 积累消极情绪 C) 克服心理障碍 D) 养成积极乐观的生活态度

57.中长跑运动中常见的生理现象有哪些？()

错误；正确答案：A,B

A) 第二次呼吸 B) 极点 C) 断店 D) 第三次呼吸

58.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 37。2 摄氏度 B) 36。8 摄氏度 C) 36。2 摄氏度 D) 37。8 摄氏度

59.发展体能的方法主要有 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 循环锻炼法 B) 变换负荷练习法 C) 固定负荷练习法 D) 游戏法 E) 综合练习方法 F) 比赛法

60.比赛中守门员在本方罚球区内的违例()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 守门员用手触及同队队员故意踢回或掷界外球给守门员的球 B) 以手控制球后超过 6s 未使球进入比赛状态 C) 裁判员认为由于战术上的目的，有意停顿比赛，延误比赛时间而使本队获得不正当的利益 D) 虽已使球进入比赛状态，但未经其他队员触球前，自己再次用手触球

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.正式比赛中，球网最低点距地面为0.94米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.甲队上半时全队累计犯规已达8次，甲4持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.原地跳起单手上投篮(右手)投篮时，技术动作应该是当身体在上升时，右臂向前上方伸直，通过食指、中指将球投出。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.肥胖者总是超重者，超重者就一定是肥胖者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.全校有9个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢9轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共30题，每题1分）

21.标准蛙泳配合的正确动作应该是()

错误；正确答案：C

A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手一次蹬腿一次换气

22.古代足球称为()

错误；正确答案：C

A) 毽子 B) 藤球 C) 蹴鞠 D) 蹴球

23.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？()

错误；正确答案：A

A) 37。2 摄氏度 B) 37。8 摄氏度 C) 36。8 摄氏度 D) 36。2 摄氏度

24.武术起源于()。

错误；正确答案：D

A) 战争 B) 体育运动 C) 游戏 D) 生产劳动

25.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 本方球门线 C) 对方球门线 D) 中线

26.排球比赛中最积极、有效的得分手段是()。

错误；正确答案：B

A) 拦网 B) 扣球 C) 发球 D) 吊球

27.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

28.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

29.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

A) 30% B) 35% C) 40% D) 45%

30.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

A) 社会适应健康 B) 生理健康 C) 心理健康 D) 道德层次健康

31.第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。()

错误；正确答案：B

A) 1899 年 B) 1896 年 C) 1897 年 D) 1898 年

32.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

错误；正确答案：A

A) 全赛中 B) 预赛中 C) 决赛中

33.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。

错误；正确答案：C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

34.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？()

错误；正确答案：C

A) 清晨 B) 下午 C) 晚上睡前 D) 中午

35.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放，进而以愉快的心情，充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误；正确答案：A

A) 神经衰弱 B) 糖尿病 C) 高血压 D) 冠心病

36.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触,连续向前迈进,没腾空过程,且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误; 正确答案: C

A) 弯曲 B) 略弯后伸直 C) 伸直

37.ATP 是指: ()

错误; 正确答案: D

A) 国际女子职业网球协会 B) 美国网球协会 C) 国际网球联合会 D) 世界男子网球协会

38.运动中和运动后的饮水,应用()为原则()

错误; 正确答案: C

A) 少量少次 B) 多量少次 C) 少量多次

39.传球时,手腕、手指力量作用于球的正后方,则球飞行方向是向前而且是 ()

错误; 正确答案: B

A) 折线弹出的 B) 平直的 C) 沿弧线飞行的

40.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1933 C) 1929 D) 1910

41.血压包括收缩压和什么压? ()

错误; 正确答案: D

A) 重力压 B) 低气压 C) 大气压 D) 舒张压

42.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分,也可通过柔道技巧来控制对方,使对方在 () 秒内不动,得一分叫一本。()

错误; 正确答案: D

A) 60 B) 10 C) 40 D) 25

43.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误; 正确答案: A

A) 7 B) 6 C) 8

44.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: A

A) 美国 B) 英国 C) 加拿大

45.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误; 正确答案: B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

46.在球类运动中,篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: D

A) 足球 B) 排球 C) 橄榄球 D) 篮球

47.在江河游泳时自感体力不佳,无法游回岸边时采用()法恢复体力,达到自救的目的。

错误; 正确答案: C

A) 侧泳 B) 仰泳 C) 屏气漂浮

48.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: A

A) 十一名 B) 十名 C) 七名 D) 八名

49.人在水中停留时间过长体内能量消耗,肌肉疲劳很容易引起

错误; 正确答案: B

A) 头痛 B) 抽筋 C) 昏迷

50.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队,获得冠军。

错误; 正确答案: B

A) 巴西 B) 俄罗斯 C) 日本 D) 美国

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51.脚触球的主要作用是()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 决定踢出球的性质 B) 支撑体重,维持身体平衡 C) 对踢球的力量有很大的作用 D) 决定踢出球的准确性

52.三种最常见的慢性病: 。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 冠状动脉硬化心脏病 B) 高血压 C) 骨质疏松症 D) 糖尿病

53.下面哪些是防守战术配合? ()。

错误; 正确答案: A,C

A) 关门、夹击 B) 掩护、策应 C) 交换、协防 D) 传切、突分

54.以下哪几个心率区间不属于正常人取得最佳健身效果的心率区间。()

错误; 正确答案: B,D

A) 130 次/分钟 B) 160 次/分钟 C) 125 次/分钟 D) 100 次/分钟

55.17 世纪是网球运动的兴盛时期,逐渐形成了一种比赛,因此网球又称为:

错误; 正确答案: A,D

A) 皇家网球 B) 贵族网球 C) 平民网球 D) 宫廷网球

56.体育运动具备文化的各种特征,文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 民族性 B) 阶级性 C) 群体性 D) 继承性

57.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误; 正确答案: A,D

A) 钙 B) 钠 C) 镁 D) 磷

58.在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 记录员 B) 第一裁判员 C) 第二裁判员 D) 司线员

59.副食能为人体提供丰富的 和无机盐营养物质及植物纤维等,对人体健康起中重要的作用。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 蛋白质 B) 维生素 C) 碳水化合物 D) 脂肪

60.体育呈现出新时代新的发展特点是()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 现代体育的社会化 B) 现代体育终身化 C) 竞技体育国际化 D) 现代体育更趋科学化 E) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”

窗体顶端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 正常情况下，每次心脏收缩时，左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和图习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 身体任何部分均可触球，但球必须被击出，不得接住或抛出，否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 在所有的决胜期中，球队应在每一决胜期后交换球篮开始比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励,而产生的一种社会实践活动,并随着人类自身善起来的,并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13. 体育学习后,人体的各种机能活动必须经过一段时间之后,才能逐渐恢复至运动前的状态,这一机能变化过程叫做恢复过程。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14. 动作完成过程虽能完成动作的全过程,但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范;动作僵硬不协调,并伴有错误动作或多扩散状态,使条件反射暂时联系不稳定,出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15. 搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16. 在用右手作原地单手肩上投篮动作时,左手应扶在篮球的后方部位。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17. 网球比赛中,练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18. 单打比赛中,发球方得分为偶数时,应站在右发球区内发球,得分为奇数时,就站在左发球区内发球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19. 在发展体能时,变换负荷练习法(又称为变换练习法)。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习法。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20. 通过体育竞赛,可加强同国内外及校际之间的友好往来,对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用,可以提高自身意义。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

二、单选题(共 30 题,每题 1 分)

21. ()时期,以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起,为民间的武术发展创造了有利条件。

错误; 正确答案: C

A) 周朝 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 商朝

22. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误; 正确答案: C

A) 30% B) 40% C) 35% D) 45%

23. 正常情况下,每次心脏收缩时,什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液?()

错误；正确答案：B

A) 右心室 B) 左心室 C) 右心房 D) 左心房

24. 篮球运动传入中国的时间()。

错误；正确答案：B

A) 1892 年 B) 1895 年 C) 1906 年 D) 1897 年

25. ()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：C

A) 八段锦 B) 五禽戏 C) 武舞 D) 易筋经

26. ()时期,盛行角抵,手搏,击剑等。

错误；正确答案：D

A) 唐朝 B) 宋朝 C) 明朝 D) 秦, 汉, 三国

27. 运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：D

A) 200-300g B) 300-400g C) 500-600g D) 400-500g

28. 世界杯的创始人是谁?

错误；正确答案：B

A) 雷米特 B) 朱尔斯·雷米特 C) 罗伯特·格林 D) 阿维拉热

29. 排球成人女子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.30 米 B) 2.24 米 C) 2.43 米 D) 2.40 米

30. 体育运动对运动员的心脏是有影响的,一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 一样 C) 小 D) 基本没变化

31. 不吃早餐或乱吃高脂快餐,不能提供消化食物所需的(),因而破坏了肠胃之间的和谐,是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：B

A) 消化酶 B) 乳糖 C) 糖 D) 无机盐

32. 巴西获得了几次世界杯冠军?

错误；正确答案：C

A) 4 次 B) 3 次 C) 5 次 D) 6 次

33. 世界卫生组织在1992年明确指出:世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 游泳 B) 慢跑 C) 登山 D) 散步

34. ()是能量储存的有效形式,每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 无机盐 C) 肌肉 D) 碳水化合物

35. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误；正确答案：B

A) 升学 B) 就业或者升学 C) 就业 D) 就业和升学

36. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队,获得冠军。

错误；正确答案：B

A) 日本 B) 俄罗斯 C) 美国 D) 巴西

37. 《学生体质健康标准》共测试6项,其中选测3个项目是()

错误；正确答案：E

A) 身高、握力、肺活量 B) 身高、体重、肺活量 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量 E) 其中从
项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女
F) 身高、体重、握力

38. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在 () 内不动，得一分叫一本。

错误：正确答案：D

A) 60 秒 B) 10 秒 C) 40 秒 D) 25 秒

39. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误：正确答案：D

A) 70 B) 60 C) 90 D) 80

40. 中圈开球 () 直接射门得分。

错误：正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

41. 游泳正确的呼吸方法为

错误：正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

42. 心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误：正确答案：D

A) 每小时 B) 每天 C) 每秒钟 D) 每分钟

43. 由骨骼、骨连节 (关节) 和肌肉三部分组成，其功能主要是使人体运动的称之为 ()

错误：正确答案：D

A) 呼吸系统 B) 神经系统 C) 消化系统 D) 运动系统

44. 马拉松跑的距离应为 () 公里。

错误：正确答案：C

A) 53 公里 B) 41.812 公里 C) 42.195 公里

45. 掷界外球时，队员要在 () 秒钟内掷球入界。

错误：正确答案：B

A) 3 秒 B) 5 秒 C) 8 秒 D) 7 秒

46. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚 ()。

错误：正确答案：C

A) 黄牌 B) 间接任意球 C) 红牌及直接任意球 D) 红牌及间接任意球

47. 世界杯的创始人是谁？()

错误：正确答案：C

A) 罗伯特·格林 B) 阿维拉热 C) 朱尔斯·雷米特 D) 雷米特

48. 发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判

错误：正确答案：B

A) 发球员得分 B) 重发球，并且只有一次发球机会 C) 重赛，并有两次发球机会 D) 发球员失分

49. () 是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误：正确答案：A

A) 非典型肺炎 B) 肾炎 C) 上呼吸道感染 D) 肺炎

50. 足球场的界线的宽度不得超过 () 厘米。

错误：正确答案：A

A) 12 B) 8 C) 15 D) 10

三、多选题 (共 10 题，每题 3 分)

51. 下面哪些成员不属于记录台人员。()。

错误；正确答案：A, D

A) 统计员 B) 记录员 C) 24 秒计时员 D) 技术代表

52. 选择网球拍要依据的是：()

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 拍柄 B) 拍面 C) 材质 D) 重量

53. 身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。()

错误；正确答案：A, F

A) 纵 B) 横 C) 横 D) 肌肉 E) 骨骼 F) 骨骼

54. 运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误；正确答案：A, C, D

A) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） B) 长时间不练休息阶段（遗忘过程） C) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程） D) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程）

55. 体育运动对骨骼肌形态结构的影响有 ()

错误；正确答案：A, B, C, D, E, G

A) 肌肉体积增大 B) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能了提高 C) D) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力量 E) 肌肉中脂肪减少 F) 基本没什么影响，提高了肌肉工作能力

56. 在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有 ()。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 准备姿势 B) 身体平衡 C) 蹬地用力 D) 协调配合

57. 康复保健体育可分为：畸型者的康复保健、 等。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 传染病患者的康复保健 B) 运动性疾病的预防与保健 C) 运动性损伤的预防与保健 D) 精神病患者的康复保健

58. 人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确 ()

错误；正确答案：A, B, D

A) 37.8 摄氏度 B) 36.2 摄氏度 C) 37.2 摄氏度 D) 36.8 摄氏度

59. 网球单打战术包括：()

错误；正确答案：A, B, D, E

A) 截击战术 B) 底线战术 C) 跑位战术 D) 发球战术 E) 接发球战术

60. 体育锻炼可以 ()

错误；正确答案：B, C, D

A) 损伤身体 B) 预防疾病 C) 延缓衰老 D) 延长寿命 E) 没什么影响

窗体底端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7. 原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时，技术动作应该是当身体在上升时，右臂向前上方伸直，通过食指、中指将球投出。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10. 一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球时好球后，主裁判可以改判。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18. 人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 篮球比赛每次暂停的时间 100 秒钟。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 灵活性 ☐ B) 听觉能力 ☐ C) 工作能力 ☐ D) 思维能力

22. 心率是指心脏多长时间活动的次数？（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 每秒钟 ☐ B) 每天 ☐ C) 每分钟 ☐ D) 每小时

23. 篮圈上沿距地面的高度是（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2.75 米 ☐ B) 2.90 米 ☐ C) 3.05 米

24. 运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 精神卫生 ☐ B) 个人卫生 ☐ C) 运动训练卫生
☐ D) 生理卫生

25. 高水准的发球，它的力量源泉来自于：（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 腿部的动作 ☐ B) 手腕的动作 ☐ C) 前臂的内旋
☐ D) 手臂的伸展

26. （ ）是校园体育文化活动的主体，营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 教师 ☐ B) 学生 ☐ C) 学校

27. 发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 快速跑 ☐ B) 耐久跑 ☐ C) 跨栏跑

28. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 午夜 ☐ C) 傍晚 ☐ D) 中午

29. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的（ ）部接近较为合理（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 上肢 ☐ B) 背后 ☐ C) 下肢

30. 国民党政府于 1928 年和 1933 年在 () 举办了两次国术国考, 进行了拳术, 长兵, 短兵, 散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 北京 ☐ B) 南京 ☐ C) 天津 ☐ D) 上海

31. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确 ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 时尚性 ☐ B) 溶水性 ☐ C) 吸湿性 ☐ D)

透气性

32. 在原地运球时, 手按拍球的 ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 前上方 ☐ B) 后上方 ☐ C) 正上方

33. 世界杯足球赛每几年举行一次?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 三年 ☐ B) 一年 ☐ C) 二年 ☐ D) 四年

34. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 碱 ☐ B) 酸 ☐ C) 甜 ☐ D) 苦

35. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 罚任意球 ☐ B) 罚点球 ☐ C) 主裁判坠球 ☐
- D) 掷边线球

36. 掷界外球时, 掷球刹那必须 () 比赛场地。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 背向 ☐ B) 半身 ☐ C) 侧对 ☐ D) 面向

37. 在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 橄榄球 ☐ B) 排球 ☐ C) 足球 ☐ D) 篮球

38. 情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来, 对生活充满信心。这些表现是什么健康 ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 心理健康 ☐ C) 生理健康
- ☐ D) 道德层次健康

39. 第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1897 年 ☐ B) 1898 年 ☐ C) 1896 年 ☐
- D) 1899 年

40. ATP 是指：（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 美国网球协会 ☐ B) 国际女子职业网球协会 ☐ C)
- 世界男子网球协会 ☐ D) 国际网球联合会

41. 中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 恢复体能 ☐ B) 稳定状态 ☐ C) 入学习状态
- ☐ D) 准备活动

42. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以（ ）的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 肌肉 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 糖 ☐ D) 脂肪

43. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得（ ）金牌（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☐ C) 8

44. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁？

错误；正确答案：B

- ☐ A) 克洛泽 ☐ B) 贝肯鲍尔 ☐ C) 克林斯曼 ☐
- D) 巴拉克

45. （ ）能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：D

- ☐ A) 睡眠 ☐ B) 旅游 ☐ C) 与朋友聊天 ☐ D)

体育锻炼

46. ()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 明清 ☐ B) 秦汉 ☐ C) 宋朝 ☐ D) 唐朝

47. 主食可以提供人体的(),也是人体能量的主要来源。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 无机盐 ☐ B) 碳水化合物 ☐ C) 蛋白质 ☐ D) 脂肪

48. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 出手高度 ☐ B) 工作距离 ☐ C) 预先速度

49. 危险动作,应判罚()任意球。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 直接任意球 ☐ B) 点球 ☐ C) 间接任意球 ☐ D) 红牌

50. 在一分球进行中,主裁判看到球击到运动员的持拍手,主裁判应如何处理。()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 运动员得分 ☐ B) 继续比赛 ☐ C) 该分重赛
☐ D) 运动员失分

三、多选题(共 10 题,每题 3 分)

51. 体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下,什么样的学习过程。()

错误; 正确答案: C, E, F

- ☐ A) 无计划 ☐ B) 无目的 ☐ C) 有目的 ☐ D) 无组织
☐ E) 有组织 ☐ F) 有计划

52. 正确的扣球步骤是()。

错误; 正确答案: A, B, C, D

☐ A) 缓冲落地 ☐ B) 起跳 ☐ C) 空中击球 ☐

D) 助跑

53. 月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

☐ A) 避免做 ☐ B) 适当做 ☐ C) 大量做 ☐ D)

可以做

54. 任意球分为（ ）

错误；正确答案：B, C

☐ A) 角球 ☐ B) 间接任意球 ☐ C) 直接任意球 ☐

D) 点球

55. 网球运动的教学中讲解法的特点有：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, E

☐ A) 生动形象 ☐ B) 简明扼要 ☐ C) 发展学生个性

☐ D) 作同学思想工作 ☐ E) 与示范紧密结合

56. 唐代长安二年(702)始行(), 用()的办法选拔武勇人才, 对()的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：C, D, E

☐ A) 民间结社 ☐ B) 格斗 ☐ C) 考试 ☐ D) 武

举制 ☐ E) 武术

57. 竞赛规程应对比赛地点、项目、参赛对象和报名办法、名次确定及奖励方法等方面，都做出明确的规定，以便有章可循。

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 目的 ☐ B) 运用的规则 ☐ C) 时间 ☐ D)

比赛方法

58. 运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：B, C, D, E

☐ A) 出汗的多少 ☐ B) 距离 ☐ C) 练习的次数 ☐

D) 负重总量 ☐ E) 时间

59. 构成体质的五个因素包括（ ）

错误；正确答案：A, B, D, E, F

- ☐ A) 适应能力 ☐ B) 心理适应与发展水平 ☐ C) 每月对
体育锻炼在经济上投入的多少 ☐ D) 运动能力 ☐ E) 身体形
态发育水平 ☐ F) 生理功能水平

60. 血压包括哪两种压力? ()

错误; 正确答案: C,D

- ☐ A) 大 气压 ☐ B) 低 气压 ☐ C) 收 缩压 ☐ D)
舒张压

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. “要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说”“贵在坚持”。”
正确;

- ☒ 正确 ☐ 错误

2. 正式比赛中, 球网最低点距地面为 0 . 9 9 4 米。()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ 正确 ☒ 错误

3. 身体健康不仅指无病, 而且还包括体能。

正确;

- ☒ 正确 ☐ 错误

4. 运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

正确;

- ☒ 正确 ☐ 错误

5. 网球比赛中, 甲方在球未过网之前击球, 应判为过网击球, 对方得分。

正确;

- ☒ 正确 ☐ 错误

6. 成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

错误; 正确答案: 错误

- ☐ 正确 ☐ 错误

7. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

正确;

- ☒ 正确 ☐ 错误

8. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误; 正确答案: 错误

☒ 正确 ☐ 错误

9. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

10. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

11. 篮球运动员所需要的力量，主要是爆发性的快速力量，要求肌肉有迅速收缩和伸展的能力，要求神经的兴奋性高度集中，兴奋抑制过程迅速转化，有极高的灵活性。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

12. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（ ）

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

13. 体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

14. 运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

15. 体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☒ 错误

16. 原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈 食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

17. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

18. 1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

19. 1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

20. 单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（ ）

错误； 正确答案： 错误

☒ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。（ ）

正确；

☐ A) 冥想 ☐ B) 揉捏 ☒ C) 推拿 ☐ D) 推手

22. 在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习（ ）

正确；

☐ A) 连续重复练习 ☐ B) 不连续重复练习和不间歇重复练习
☒ C) 连续重复练习和间歇重复练习 ☐ D) 间歇重复练习

23. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和（ ）_几部分。

正确；

☒ A) 呼吸 ☐ B) 手掌动作 ☐ C) 头部动作

24. （ ）是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60% ~ 70%是由其构成的。

正确；

☐ A) 肌肉 ☒ B) 水 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 骨骼

25. 比赛中的有效还击是指（ ）

正确；

☐ A) 球擦网后落入对方有效场区 ☒ B) 上述三者 ☐ C)

球从网上飞越而过并落入有效区域 ☐ D) 球从网柱外侧飞入对方有效

场区

26. 向右滑步时，起动的第一步应是（ ）。

正确；

- ☐ A) 左、右脚任何一脚都可以 ☒ B) 左脚先移动 ☐ C)

右脚先移动

27. （ ）是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

正确；

- ☐ A) 太极拳 ☐ B) 健美操 ☒ C) 广播操 ☐ D)

体育舞蹈

28. 网球比赛中司线员在比赛进行中，只要减出界球“out”，而靠近线的好球则（ ）

正确；

- ☐ A) 呼报“界内” ☐ B) 不理睬 ☒ C) 作界内手势
☐ D) 呼报+手势

29. 世界大学生运动会每几年举办一次 D

正确；

- ☐ A) 5 ☐ B) 3 ☒ C) 2 ☐ D) 4

30. 一般认为（ ）是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误； 正确答案： C

- ☐ A) 柔韧素质 ☒ B) 力量素质 ☐ C) 灵敏素质

31. 在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球（ ）。

错误； 正确答案： A

- ☐ A) 3 次 ☐ B) 2 次 ☐ C) 2 次或者 3 次 ☒
D) 1 次

32. 经常健身活动可减少骨矿物质的丢失，增加对骨的刺激并有利于骨的成长，对预防（ ）有良好作用。

正确；

- ☐ A) 骨折 ☒ B) 骨质疏松 ☐ C) 冠心病 ☐ D)

高血压

33. 不属于篮球战术基本配合的是哪项（ ）。

正确；

- ☒ A) 突破上篮 ☐ B) 掩护配合 ☐ C) 传切配合 ☐

D) 策应配合

34. 正常人的安静心率在多少之间？（ ）

正确;

- ☐ A) 50~90 次/min ☐ B) 80~120 次/min ☐ C) 90~130 次/min ☒ D) 60~100 次/min

35. 成年男子肺活量正常值为()

正确;

- ☒ A) 3000-4000ml ☐ B) 2000-3000ml ☐ C) 1000-2000ml ☐ D) 4000-5000ml

36. 现代足球运动起源于哪个州? ()

正确;

- ☐ A) 美洲 ☐ B) 亚洲 ☒ C) 欧洲 ☐ D) 南美洲

37. 掷界外球时, 两脚()沿地面滑动。

错误; 正确答案: B

- ☒ A) 不可以 ☐ B) 可以

38. 半场人盯人防守遵循的原则是()。

正确;

- ☒ A) 人球兼顾以人为主 ☐ B) 以人为主 ☐ C) 以球为主 ☐ D) 球、区兼顾以人为主

39. 现代排球运动起源于()。

正确;

- ☐ A) 中国 ☐ B) 巴西 ☒ C) 美国 ☐ D) 英国

40. 下列说法错误的是()。

正确;

- ☒ A) 自由防守队员不能将球垫过球网进入对方场区 ☐ B) 球击中网柱应判球出界 ☐ C) 拦网队员可以将手伸过网 ☐ D) 队员

不允许对对方的发球进行拦网

41. 联合会杯是: ()

正确;

- ☐ A) 世界青年网球团体赛 ☐ B) 世界网球俱乐部团体赛 ☐ C) 世界男子网球团体赛 ☒ D) 世界女子网球团体赛

42. 教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？（ ）

正确；

- ☒ A) 2002 年 ☐ B) 2001 年 ☐ C) 2003 年 ☐ D) 2004 年

43. 足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

正确；

- ☐ A) 本方大禁区内 ☒ B) 本方球门区内 ☐ C) 中圈弧内
☐ D) 本方半场

44. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得（ ）金牌？

错误； 正确答案： A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☒ C) 8

45. （ ）队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

正确；

- ☒ A) 二传手 ☐ B) 副攻手 ☐ C) 主攻手 ☐ D)

自由人

46. 民间的卖武艺人促进了（ ）的发展。

正确；

- ☐ A) 搏斗运动 ☐ B) 功法运动 ☐ C) 集体表演 ☒ D) 套子武艺

47. 糖尿病的基本病理生理改变是由于（ ）绝对或相对不足，引起人体内糖，脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

正确；

- ☐ A) 水电解质 ☐ B) 无机盐 ☐ C) 糖 ☒ D) 胰岛素

48. 体育学习的最终目的是（ ）

正确；

- ☒ A) 发展体能，增进身心健康 ☐ B) 身体健康 ☐ C) 了解更多的知识 ☐ D) 精力充沛

49. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？（ ）

正确；

- ☐ A) 罚任意球 ☐ B) 主裁判坠球 ☐ C) 罚点球 ☒ D) 掷边线球

50. 足球比赛中球压在边线上算不算出界？

正确;

- ☐ A) 没有明确规定 ☒ B) 不算 ☐ C) 算

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 正手击球技术动作的持拍击球练习方法：（ ）

错误; 正确答案: A, B, C, D

- ☒ A) 对手练习和准确性练习 ☒ B) 定位球练习和对墙练习
☒ C) 自抛球练习和互抛球练习 ☐ D) 底线击球练习

52. 为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点（ ）

正确;

- ☒ A) 选测项目的实施 ☒ B) 全面锻炼，均衡发展 ☒ C)
以长带短，以强补弱 ☐ D) 打标签及时突击 ☒ E) 必测项目
的实施

53. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标？（ ）

正确;

- ☒ A) 以消遣娱乐为目标 ☐ B) 以好勇斗狠为目标。 ☒
C) 以发展身体形态为目标 ☒ D) 以格斗性健身为目标 ☒
E) 以健身基础为目标 ☒ F) 以医疗康复为目标

54. 身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。（ ）

错误; 正确答案: C, E

- ☒ A) 骨骼 ☐ B) 横 ☒ C) 纵 ☐ D) 横 ☐
E) 骨骼 ☐ F) 肌肉

55. 竞技网球运动中产生创伤的原因:

错误; 正确答案: A, B, C, D

- ☒ A) 不合理的技术动作 ☒ B) 超越人体极限 ☐ C) 体质
差力求完美 ☒ D) 不合理的设施和器材

56. 助跑的主要作用是（ ）。

错误; 正确答案: B, D

- ☒ A) 维持身体平衡 ☒ B) 使踢球者自身获得一定前移速度
☐ C) 决定踢球性质 ☒ D) 调整人与球之间的相对位置关系

57. 网球步伐分大致包括：()

正确；

- ☒ A) 跳步和小步调整 ☒ B) 开放式步伐和关闭时步伐 ☒
C) 交叉步和跑步 ☒ D) 滑步，跨步与垫步

58. 比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：A,B

- ☒ A) 主教练 ☐ B) 场上队长 ☐ C) 自由人 ☐
D) 二传手

59. 健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min? 以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B

- ☒ A) 85 ☐ B) 75 ☒ C) 80 ☒ D) 70

60. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

正确；

- ☒ A) 球 拍触球 ☒ B) 向 前挥拍 ☒ C) 随 势挥拍 ☒
D) 向后引拍 随势挥拍 D) 向后引拍

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和图解上对所学的动作建立感性认知，做到心中有谱。在学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.体育运动能够增强关节周围肌肉力量，使肌腱和韧带增粗，关节面软骨增大，加大了关节的稳定性。在体育运动停止后骨骼所获得的变化不会消失，因此，体育锻炼没必要经常进行。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种；循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应（ ）摆动。

错误；正确答案：A

A) 屈臂前后摆动 B) 屈臂左右摆动 C) 直臂前后摆动

22.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？（ ）

错误；正确答案：D

A) 生理卫生 B) 个人卫生 C) 精神卫生 D) 运动训练卫生

23.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（ ）

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

24.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成（ ）

错误；正确答案：B

A) 平直的 B) 折线弹出的 C) 沿弧线飞行的

25.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：C

A) 后转身突破 B) 交叉步突破 C) 侧滑步突破 D) 顺步突破

26.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：D

A) 世界少年网球 B) 世界女子网球 C) 世界青年网球 D) 世界男子网球

27.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？()

错误；正确答案：A

A) 中中结合 B) 高中结合 C) 中底结合 D) 高高结合

28.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误；正确答案：A

A) 能力 B) 难易程度 C) 时间快慢 D) 体能

29.一般情况，区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 2-2-1

30.自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：C

A) 16 B) 17 C) 19 D) 18

31.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：D

A) 传切配合 B) 掩护配合 C) 策应配合 D) 突破上篮

32.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：D

A) 30% B) 50% C) 40% D) 20%

33.足球比赛中球压在边线上算不算出界？

错误；正确答案：C

A) 算 B) 没有明确规定 C) 不算

34.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 就业 C) 就业和升学 D) 升学

35.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏

每搏输出量()

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小 D) 基本没变化

36.重复次数少而阻力大的练习，能很快()。()

错误；正确答案：B

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

37.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在()秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：D

A) 10 B) 60 C) 40 D) 25

38.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：B

A) 侧旋转 B) 后旋转 C) 前旋转 D) 不旋转

39.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？

错误；正确答案：B

A) 许海峰 B) 容国团 C) 朱建华 D) 郎平

40.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：C

A) 3 B) 4 C) 6 D) 5

41.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：D

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 脂肪 D) 蛋白质

42.()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：B

A) 康复保健课 B) 课余体育训练 C) 体育选修课 D) 体育必修课

43.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 进球得分 B) 重发 C) 对方球门球 D) 角球

44.单打比赛中A球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：B

A) B球员得分 B) 重赛 C) A球员得分 D) 球童得分

45.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

46.()是比赛中失败一次即被淘汰，获胜者继续比赛，直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误；正确答案：D

A) 双循环 B) 单循环 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

47.联合会杯是：()

错误；正确答案：B

A) 世界男子网球团体赛 B) 世界女子网球团体赛 C) 世界青年网球团体赛 D) 世界网球俱乐部团体赛

48.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：B

A) 传球 B) 准备姿势和移动 C) 发球 D) 垫球

49.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：B

A) 90mmHg B) 95mmHg C) 105mmHg D) 100mmHg

50.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：D

A) 50~90 次/min B) 20~30 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标？（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,F

A) 以发展身体形态为目标 B) 以健身基础为目标 C) 以医疗康复为目标 D) 以格斗性健身为目标 E) 以好勇斗狠为目标。 F) 以消遣娱乐为目标

52.不良行为包括()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 粗鲁行为 B) 侵犯行为 C) 非道德行为 D) 冒犯行为

53.血压包括哪两种压力? ()

错误；正确答案：B,D

A) 低气压 B) 舒张压 C) 大气压 D) 收缩压

54.武术是以()为主要内容,以()和()为主要运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

错误；正确答案：B,C,E

A) 格斗动作 B) 套路 C) 格斗 D) 技击元素 E) 技击动作

55.判断心理健康的原则是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 人格的稳定性 B) 心理与环境的同一性 C) 经常悲观 D) 身体无疾病 E) 心理与行为的整体性

56.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长时间内进行为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 15min B) 5min C) 20min D) 10min

57.竞赛制度就是比赛的方法。通常有 。

错误；正确答案：B,C,D

A) 积分制 B) 淘汰制 C) 混合制 D) 循环制

58.在体育学习过程中，人体会发生一系列的生理机能变化，这些机能变化分为几个阶段。()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 进入学习状态 B) 准备活动 C) 疲劳产生 D) 恢复体能 E) 学习前状态 F) 定状态

59.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 高高结合 B) 高中结合 C) 中中结合 D) 中底结合

60.下列属于界外球性质的是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 球触标志杆 B) 发球出对方场区 C) 扣球出对方场区 D) 球从网下穿过

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.甲队上半时全队累计犯规已达 8 次，甲 4 持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.根据中国体育发展的特点和规律，“体育”（Physical Education）的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和身体锻炼三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。三这既有区别，又相互联系地构成一个整体。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.甲抽签获胜后选择发球，乙选择接发球。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.对方球发出前，接球队员双脚移动，踏线或跳起或做假动作均不算违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()

错误；正确答案：A

A) 抽筋 B) 头痛 C) 昏迷

22.比赛中的有效还击是指（ ）()

错误；正确答案：A

- A) 上述三者 B) 球擦网后落入对方有效场区 C) 球从网柱外侧飞入对方有效场区
D) 球从网上飞越而过并落入有效区域

23.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

- A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

24.世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

- A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

25.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：D

- A) 橙色 B) 白色 C) 黄色 D) 红色

26.投篮出手要有正确的抛物线，()是比较理想的抛物线，容易命中。()

错误；正确答案：A

- A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

27.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：D

- A) 弹性较差,控球较差 B) 弹性较好,控球较好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较差,控球好

28.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误；正确答案：A

- A) 1950 B) 1949 C) 1953 D) 1956

29.4×100米接力跑的接力区距离为()米。

错误；正确答案：A

- A) 20米 B) 15米 C) 25米

30.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是? ()

错误；正确答案：C

- A) 60分钟以上 B) 10分钟—30分钟 C) 30分钟—60分钟 D) 5分钟—10分钟

31.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：()

错误；正确答案：C

- A) 发球员得分 B) 重赛，并有两次发球机会 C) 重发球，并且只有一次发球机会
D) 发球员失分

32.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：A

A) 130-140ml B) 200-250ml C) 250-300ml D) 100-150ml

33.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：D

A) 每天 B) 每小时 C) 每秒钟 D) 每分钟

34.网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误；正确答案：C

A) 澳洲公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛 D) 德国公开赛

35.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：B

A) 昏迷 B) 抽筋 C) 头痛

36.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误；正确答案：D

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 糖尿病 D) 高血压

37.间接任意球直接踢入对方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 角球 B) 对方球门球 C) 重发 D) 进球得分

38.体育的()价值就在于人自身的价值，即人全面、自由、和谐地发展，是人身心的完美展示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：A

A) 文化 B) 经济 C) 市场 D) 社会

39.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：B

A) 5~10min B) 15~60min C) 60min 以上 D) 10~15min

40.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 10人 B) 9人 C) 5人 D) 7人

41.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：A

A) 1936 B) 1928 C) 1929 D) 1927

42.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

43.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第四名 B) 第六名 C) 第八名 D) 第五名

44.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚和美国 B) 美国和英国 C) 英国和澳大利亚

45.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：B

A) 冠心病 B) 高脂血症 C) 糖尿病 D) 高血压

46.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：C

A) 第3名 B) 第4名 C) 第2名

47.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

48.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理？

错误；正确答案：A

A) 背后 B) 上肢 C) 下肢

49.中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

50.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：C

A) 体育文化 B) 大学生文化 C) 校园体育文化 D) 校园文化

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 小拇指 B) 中指 C) 拇指 D) 食指

52.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 核桃 B) 猪肉 C) 虾皮 D) 海带

53.非典性肺炎现在主要指由支原体、衣原体、军团菌、立克次体、腺病毒以及其它一些不明微生物引起的。

错误；正确答案：B,D

A) 感冒 B) 肺炎 C) 肾炎 D) 急性呼吸道感染

54.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（）

错误；正确答案：B,C

A) 运动前恢复阶段 B) 运动后恢复阶段 C) 超量恢复阶段 D) 运动中恢复阶段

55.淘汰制分为。

错误；正确答案：B,D

A) 分组淘汰 B) 双淘汰 C) 混合淘汰 D) 单淘汰

56. 队员持续违反规则，应判罚()。

错误；正确答案：B,C

A) 红牌 B) 黄牌 C) 警告 D) 判罚出场

57.网球比赛的司线员有哪些：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 边线司线员 B) 底线司线员 C) 发球中线司线员和司网 D) 发球司线员

58.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：A,B,C

A) 具有一定的文化素养和欣赏能力 B) 形成良好的体育锻炼习惯 C) 终身体育的意识 D) 掌握常见运动创伤的处置方法

59.比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：B,C,D

A) 总得分 B) 胜负场数多少。 C) 两队间得失分率。 D) 两队间比赛胜负。

60.在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 协调配合 B) 身体平衡 C) 准备姿势 D) 蹬地用力

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.掷界外球不能直接胜一球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.篮球比赛每次暂停的时间 100 秒钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.体育锻炼不仅能增强体能，增进健康，还可以减缓心理压力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：C

A) 出手高度 B) 工作距离 C) 预先速度

22.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：A

A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 C) 主裁作出判决，司线不作任何表示 D) 端线司线宣报“出界”并辅以手势

23.雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：A

A) 巴西 B) 英格兰 C) 乌拉圭 D) 德国

24.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()()

错误；正确答案：B

A) 竞赛名称 B) 比赛安排 C) 参赛资格 D) 目的任务

25.一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：A

A) 灵敏素质 B) 力量素质 C) 柔韧素质

26.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：B

A) 相邻两对手之间 B) 对手和球篮之间偏向有球一侧 C) 对手和篮之间 D) 任何位置均可

27.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：B

A) 4次 B) 2次 C) 3次 D) 1次

28.足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？

错误；正确答案：A

A) 掷边线球 B) 主裁判坠球 C) 罚点球 D) 罚任意球

29.网球比赛中所谓的 match 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场

30.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：B

A) 下手发球是犯规 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 C) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 D) 当球落地弹起后再发出是合法的

31.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？()

错误；正确答案：B

A) 37.8 摄氏度 B) 37.2 摄氏度 C) 36.8 摄氏度 D) 36.2 摄氏度

32.民间的卖武艺人促进了()的发展。

错误；正确答案：C

A) 搏斗运动 B) 集体表演 C) 套子武艺 D) 功法运动

33.1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：C

A) 意大利 B) 中国 C) 英格兰 D) 法国

34.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：B

A) 蝶泳 B) 蛙泳 C) 爬泳

35.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：D

A) out B) let C) fault D) net

36.正常人的安静心率在多少之间？()

错误；正确答案：D

A) 90~130 次/min B) 80~120 次/min C) 50~90 次/min D) 60~100 次/min

37.排球运动起源于()年。

错误; 正确答案: C

A) 1890 B) 1900 C) 1895 D) 1905

38.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分,应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 间接任意球 B) 红牌及间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及直接任意球

39.传球时,手腕、手指力量作用于球的后上方,则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: C

A) 平直的 B) 沿弧线飞行的 C) 折线弹出的

40.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误; 正确答案: D

A) 1988 汉城 2000 B) 1996 年亚特兰大 C) 悉尼 D) 1992 巴塞罗那

41.()是人体不可缺少的营养素之一,大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误; 正确答案: B

A) 骨骼 B) 水 C) 肌肉 D) 脂肪

42.排球场地的划线全部宽()。

错误; 正确答案: A

A) 5 厘米 B) 10 厘米 C) 8 厘米 D) 3 厘米

43.不吃早餐或乱吃高脂快餐,不能提供消化食物所需的(),因而破坏了肠胃之间的和谐,是消化不良的重要原因。

错误; 正确答案: C

A) 消化酶 B) 无机盐 C) 乳糖 D) 糖

44.一般人的心脏容量约为()

错误; 正确答案: D

A) 600-700ml B) 800-900ml C) 400-500ml D) 765-785ml

45.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误; 正确答案: B

A) 尤伯杯 B) 汤姆斯杯 C) 苏迪曼杯

46.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?()

错误; 正确答案: D

A) 10 B) 7 C) 8 D) 11

47.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误；正确答案：D

A) 巴拉克 B) 克洛泽 C) 克林斯曼 D) 贝肯鲍尔

48.向右滑步时，起动的第一步应是()。

错误；正确答案：A

A) 左脚先移动 B) 左、右脚任何一脚都可以 C) 右脚先移动

49.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写？()

错误；正确答案：C

A) 时间 B) 次数 C) 强度 D) 安全

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：B

A) 就业 B) 就业或者升学 C) 就业和升学 D) 升学

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误；正确答案：B,C

A) 记忆力减退 B) 浑身无力 C) 容易疲劳 D) 肥胖

52.高校体育的运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学的进行体育锻炼， 。

错误；正确答案：A,B

A) 提高运动能力 B) 掌握常见运动创伤的处置方法 C) 良好的行为习惯 D) 健康的生活方式

53.体育锻炼可以()

错误；正确答案：B,C,D

A) 损伤身体 B) 预防疾病 C) 延长寿命 D) 延缓衰老 E) 没什么影响

54.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 食指 B) 拇指 C) 小拇指 D) 中指

55.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？()

错误；正确答案：A,C,D

A) 9 小时 B) 6 小时 C) 8 小时 D) 10 小时

56.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 交叉步移动 B) 跨步移动 C) 跑动 D) 并步移动

57.一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 裁判员 B) 教练员 C) 医生 D) 运动员

58.脚内侧踢球的特点是()。

错误；正确答案：B,C

A) 踢球腿摆动幅度大 B) 脚与球的接触面大 C) 击球平稳 D) 力量大

59.神经衰弱症的成因。而引起的。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 心理压力过重 B) 患各种躯体疾病 C) 生活不规律 D) 性格内向

60.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,C,D

A) 蛋白质 B) 碳水化合物 C) 脂肪 D) 糖

3594 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.正式比赛中，球网最低点距地面为 0.994 米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.运动后的恢复阶段。运动停止后消耗过程减弱，恢复过程占明显优势，此时不同能源物质

和各器官系统能力逐渐恢复到原来水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.网球比赛中，在红土球场比赛,线审叫“出界”球员不服,主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.遗传对人体健康和寿命是没有影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.体育选修课是体育课内、外相结合的一种形式，对培养学生能力，发展个性以及提高组织、裁判能力都有很好的实际意义。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.世界杯的第一个流动奖杯叫大力神杯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 糖 D) 肌肉

22.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误；正确答案：A

A) 《体育颂》 B) 《体育与科学》 C) 《体育科学》 D) 《体育健康标准》

23.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：A

A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 C) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决，司线不作任何表示

24.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？()

错误；正确答案：D

A) 10~20 分钟 B) 1~2 小时 C) 20~30 分钟 D) 2~3 小时

25.1910 年在上海成立()。

错误；正确答案：D

A) 中央国术馆 B) 国术协会 C) 武林协会 D) 精武体育会

26.现代身心医学证明,人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误; 正确答案: A

A) 身体锻炼 B) 减少饮酒 C) 减少吸烟 D) 节制饮食

27.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误; 正确答案: B

A) 晏紫 B) 李娜 C) 孙甜甜 D) 郑洁

28.混合泳接力赛比赛时,接力的顺序依次为

错误; 正确答案: B

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蛙、仰、蝶、自

29.一名运动员对司线员的呼报非常气愤,他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()

错误; 正确答案: B

A) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒 B) 根据行为准则,裁判“警告一次” C) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 D) 不作任何处理

30.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误; 正确答案: B

A) 手套 B) 泳帽 C) 腰带

31.跳远、三级跳远比赛,前 8 名运动员,每人预赛投 3 次,决赛投 3 次,其成绩的确定以最高成绩为最后成绩。 ()

错误; 正确答案: C

A) 预赛中 B) 决赛中 C) 全赛中

32.国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误; 正确答案: C

A) 上海 B) 天津 C) 南京 D) 北京

33.大学生学习体育方法一般可分为()

错误; 正确答案: C

A) 早上出早操下午去打球 B) 只是上上体育课其他的不参加 C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 上体育课和参加运动会,其他的不参加

34.排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误; 正确答案: B

A) 8 B) 6 C) 4 D) 12

35.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误；正确答案：A

A) 由对方掷球 B) 公证球 C) 获得自由球 D) 重掷

36.主食可以提供人体的(),也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：C

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 无机盐

37.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：A

A) 肩的前部 B) 腿的前部 C) 头的前部

38.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：A

A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场

39.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：B

A) 第六名 B) 第八名 C) 第五名 D) 第四名

40.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误；正确答案：C

A) 东南赛区 B) 西南赛区 C) 西北赛区 D) 东北赛区

41.()是人体不可缺少的营养素之一,大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：A

A) 水 B) 脂肪 C) 骨骼 D) 肌肉

42.个人混合泳比赛中,四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：B

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 蛙、仰、蝶、自

43.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：D

A) 运动障碍 B) 易骨折 C) 嗜睡 D) 疼痛

44.现代足球运动起源于哪个州?

错误；正确答案：A

A) 欧洲 B) 美洲 C) 亚洲 D) 南美洲

45.运动能够增强体质,不仅指身体运动能力的提高,而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：D

A) 神经系统 B) 呼吸系统 C) 心血管系统 D) 免疫系统

46.重复次数多而阻力大或小的练习，可（）。

错误；正确答案：B

A) 增强力量 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增大肌肉体积

47.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 巴西通过战争获得 C) 雷米特是巴西人

48.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误；正确答案：C

A) 1400~1600ml B) 1200~1400ml C) 800~1200ml D) 600~1000ml

49.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：C

A) 蝶泳 B) 爬泳 C) 蛙泳

50.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（）

错误；正确答案：A

A) 稳定状态 B) 准备活动 C) 入学习状态 D) 恢复体能

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.短兵指两人手持一种藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在 16 市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则，使用()、()、()、()、()、斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误；正确答案：A,B,C,D,G

A) 点 B) 刺 C) 砍 D) 劈 E) 戳 F) 挑 G) 崩

52.等均属于精神疾病。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抑郁症 B) 疑病症 C) 无聊症 D) 神经衰弱

53.糖尿病病人可出现 等症状。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 多食 B) 多尿 C) 多饮 D) 消瘦

54.身体锻炼对精神、情绪的影响（）

错误；正确答案：A,D

A) 可以减少和避免多种身心疾病 B) 没什么影响 C) 可以增加多种身心疾病 D) 可使心理保持适宜的紧张度 E) 可使心理宝石高度紧张

55.徒手对练指运用()、()、()、()等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术套路对练。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 拿 B) 摔 C) 打 D) 踢 E) 攻

56.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（ ）

错误；正确答案：C,E,F,G,null

A) 速度 B) 灵敏 C) 跳 D) 耐力 E) 投 F) 攀爬 G) 跑 H) 力量 I) 走

57.侵人犯规中包括身体非法接触，如：（）。

错误；正确答案：B,D

A) 技术犯规 B) 拉人犯规 C) 干扰球 D) 带球撞人犯规

58.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：A,B,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 小型多样的运动竞赛 C) 体育必修课 D) 体育技能表演

59.26. 运动时心率分为哪几种心率？（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 次极限负荷心率 B) 极限负荷心率 C) 一般负荷心率 D) 安静负荷心率

60.17 世纪是网球运动的兴盛时期，逐渐形成了一种比赛，因此网球又称为：

错误；正确答案：B,D

A) 贵族网球 B) 皇家网球 C) 平民网球 D) 宫廷网球

1.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.掷界外球队员是不可以将球直接碰到篮圈上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6."器械"指手持短兵进行练习的套路运动。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.裁判员必须鸣哨的情况有：开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.中长跑采用分道、站立式起跑出发。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，应及时调整。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：C

☐ A) 侧旋转 ☐ B) 前旋转 ☐ C) 后旋转 ☐ D) 不旋转

22.国际男子羽毛球团体赛是以 () 杯命名。

错误；正确答案：B

☐ A) 苏迪曼杯 ☐ B) 汤姆斯杯 ☐ C) 尤伯杯

23.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：D

☐ A) 10~15min ☐ B) 60min 以上 ☐ C) 5~10min ☐ D) 15~60min

24.加强右手的屈伸训练，可加速大脑左半球语言区的成熟，加强左手的屈伸训练，则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 呼吸系统 ☐ B) 心血管系统 ☐ C) 神经系统 ☐ D) 免疫系统

25.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触, 连续向前迈进, 没腾空过程, 且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 略弯后伸直 ☐ B) 弯曲 ☐ C) 伸直

26.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 呼报+手势 ☐ B) 不理睬 ☐ C) 作界内手势 ☐ D) 呼报“界内”

27.助跑是指踢球前的几步跑动, 踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 脚背内侧踢球 ☐ B) 脚背外侧踢球 ☐ C) 脚背正面踢球 ☐ D) 脚内侧踢球

28.进行身体锻炼, 便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态, 减少疾病, 延长寿命。因此我们主张()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 不锻炼身体 ☐ B) 减少日常的户外活动 ☐ C) 不论大小病经常去医院 ☐ D) 锻炼身体

29.()成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 枪术 ☐ B) 棍术 ☐ C) 刀术 ☐ D) 剑术

30.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 亚军 ☐ B) 冠军 ☐ C) 季军 ☐ D) 第四名

31.运动后不宜立即进餐, 应该在运动后多长时间以后进餐? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 10 分钟 ☐ B) 60 分钟 ☐ C) 30 分钟 ☐ D) 20 分钟

32.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 温布尔敦公开赛 ☐ B) 美国公开赛 ☐ C) 台维斯杯 ☐ D) 澳洲

33.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化?

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 传染性皮肤病 ☐ B) 胃病 ☐ C) 腹泻

34.没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 道德层次健康 ☐ C) 心理健康 ☐ D) 生理健康

35.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 腰带 ☐ B) 泳帽 ☐ C) 手套

36.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 腿的前部 ☐ B) 肩的前部 ☐ C) 头的前部

37.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，其功能主要是使人体运动的称之为()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 消化系统 ☐ B) 呼吸系统 ☐ C) 运动系统 ☐ D) 神经系统

38.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 鼻呼嘴吸 ☐ B) 憋气 ☐ C) 嘴呼嘴吸

39.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 小 ☐ B) 大 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

40.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 就业或者升学 ☐ B) 就业 ☐ C) 就业和升学 ☐ D) 升学

41.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 红牌及间接任意球 ☐ B) 黄牌 ☐ C) 红牌及直接任意球 ☐ D) 间接任意球

42.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（)

错误；正确答案：C

- ☐ A) 工作距离 ☐ B) 出手高度 ☐ C) 预先速度

43.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 中上部 ☐ B) 下部 ☐ C) 中下部 ☐ D) 上部

44.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 2.40 米 ☐ B) 2.24 米 ☐ C) 2.43 米 ☐ D) 2.30 米

45.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 汤姆斯杯 ☐ B) 苏迪曼杯 ☐ C) 尤伯杯

46.比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 取消该队员比赛资格。 ☐ B) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次。 ☐ C) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。 ☐ D) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次，抢篮板球开始比赛。

47.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1906 年 ☐ B) 1905 年 ☐ C) 1892 年 ☐ D) 1891 年

48.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行? ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 晚上睡前 ☐ C) 中午 ☐ D) 下午

49.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以最高成绩为最后成绩。 ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 决赛中 ☐ B) 预赛中 ☐ C) 全赛中

50.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 上呼吸道感染 ☐ B) 肾炎 ☐ C) 肺炎 ☐ D) 非典型肺炎

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 5min ☐ B) 60min ☐ C) 15~60min ☐ D) 15min

52.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 克服心理障碍 ☐ B) 积累消极情绪 ☐ C) 养成积极乐观的生活态度 ☐ D) 改善心理状态

53.世界卫生组织认为，健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些 ()

错误；正确答案：B,C,E,F,G,H

- ☐ A) 晚上经常熬夜，每天睡到早晨 11 点起床，以此来保证充足睡眠 ☐ B) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，而不挑剔 ☐ C) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳 ☐ D) 什么事情都不愿思考认为思考会费脑子 ☐ E) 能够抵抗一般的感冒和传染病 ☐ F) 善于休息，睡眠良好 ☐ G) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化 ☐ H) 不喜欢和外界接触，认为事不关己

54.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()变换为内容而组成的一种拳术.

错误; 正确答案: C,D

- ☐ A) 眼法 ☐ B) 身法 ☐ C) 掌法 ☐ D) 步法 ☐ E) 手法

55.网球运动员共有几种打法风格: ()

错误; 正确答案: C,D,E

- ☐ A) 速度型 ☐ B) 力量型 ☐ C) 底线型 ☐ D) 综合型 ☐ E) 网前型

56.我们通常所说的三大营养素是指: 。

错误; 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 蛋白质

57.体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是 ()

错误; 正确答案: A,B,E

- ☐ A) 运动员 ☐ B) 全体民众, 年龄、性别不限 ☐ C) 军人 ☐ D) 教师 ☐ E) 学生

58.商周时期,军事训练的主要形式是()和().

错误; 正确答案: C,E

- ☐ A) 手搏 ☐ B) 套路 ☐ C) 武舞 ☐ D) 格斗 ☐ E) 田猎

59.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误; 正确答案: A,B

- ☐ A) 拉扯对方队员 ☐ B) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时, 于触球前触及对方队员 ☐ C) 阻挡对方守门员从其手中发球 ☐ D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

60.奥林匹克的格言是 ()

错误; 正确答案: A,B,D

- ☐ A) 更强 ☐ B) 更高 ☐ C) 绿色奥运 ☐ D) 更快 ☐ E) 人文奥运

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 一名运动员站在场地的外面用手接住球，他将得到这一分。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 增加体力活动，注意合理膳食营养，控制进食以防体重超标或肥胖，这些非药物措施，对当今世界各国提高人民健康水平和防止慢性病作用不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 根据当今世界健美操的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误



6. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 散打是两人按照一定的规则，使用踢，打，摔等方法制服对方的套路运动。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲，步法快速灵活，一种步法稳固，节短势烈的拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 在发球时，不允许双脚离地。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以医疗康复为目标。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 器械对练是运用踢, 打, 摔, 拿等方法, 组成的器械套路对练形式。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

19. 热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为 30min 左右。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 网球比赛中所谓的 point 是指（ ）

错误；正确答案：A

A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场

22. 武术起源于（ ）。

错误；正确答案：B

A) 游戏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 体育运动

23. 世界杯足球比赛的时间, 为上下半场各多少分钟?

错误；正确答案：D

A) 五十分钟 B) 三十五分钟 C) 四十分钟 D) 四十五分钟

24. Advantage(得益)是代表：（ ）

错误；正确答案：B

- A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束
D) 指某一个球员有犯规动作

25. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：A

- A) 亚军 B) 第四名 C) 冠军 D) 季军

26. 机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：B

- A) 25% B) 15% C) 35% D) 5%

27. 第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：A

- A) doublefault B) point C) out
D) fault

28. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：C

- A) 巴西通过战争获得 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西三
夺冠军

29. 助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：B

- A) 脚背外侧踢球 B) 脚背内侧踢球 C) 脚内侧踢球
D) 脚背正面踢球

30. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：D

- A) 失误一次 B) 失一分 C) 失去发球机会 D)
不算,可重发球

31. 一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

- A) 1 厘米 B) 2 厘米 C) 3 厘米

32. 足球比赛时, 驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：C

- A) 橙色 B) 白色 C) 红色 D) 黄色

33. 在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：A

- A) 红牌 B) 点球 C) 越位 D) 黄牌

34. 网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则

错误；正确答案：D

- A) 不理睬 B) 呼报+手势 C) 呼报“界内”
D) 作界内手势

35. 排球运动起源于()年。

错误；正确答案：B

- A) 1900 B) 1895 C) 1905 D) 1890

36. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 5 C) 4 D) 3

37. ()是能量储存的有效形式, 每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误; 正确答案: A

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 肌肉 D) 无机盐

38. 正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是? ()

错误; 正确答案: B

A) 60 分钟以上 B) 30 分钟—60 分钟 C) 10 分钟—30 分钟 D) 5 分钟—10 分钟

39. 哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误; 正确答案: C

A) 阿根廷 B) 德国 C) 巴西 D) 意大利

40. 游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: A

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

41. ()是根据练习者的身体特点, 发展身体各部位的要求, 把体操和舞蹈中的简单动作组编成操, 在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误; 正确答案: B

A) 太极拳 B) 健美操 C) 体育舞蹈 D) 广播操

42. ()时期, 以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起, 为民间的武术发展创造了有利条件。

错误; 正确答案: C

A) 唐朝 B) 商朝 C) 宋朝 D) 周朝

43. 踢球门球时, 必须踢出(), 比赛方为开始。

错误; 正确答案: D

A) 中圈 B) 角球区 C) 球门区 D) 罚球区

44. 4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误; 正确答案: A

A) 20 米 B) 15 米 C) 25 米

45. 篮圈上沿距地面的高度是()。

错误; 正确答案: B

A) 2.90 米 B) 3.05 米 C) 2.75 米

46. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: B

A) 德国 B) 巴西 C) 乌拉圭 D) 英格兰

47. ()是比赛中失败一次即被淘汰, 获胜者继续比赛, 直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误; 正确答案: C

A) 分组淘汰 B) 单循环 C) 单淘汰 D) 双循环

48. ()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误；正确答案：A

A) 学生 B) 教师 C) 学校

49. 民间的卖武艺人促进了()的发展.

错误；正确答案：A

A) 套子武艺 B) 搏斗运动 C) 集体表演 D) 功法运动

50. 投篮出手要有正确的抛物线，()是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？()

错误；正确答案：A, B, C

A) 溶水性 B) 吸湿性 C) 透气性 D) 时尚性

52. 安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B, C, D

A) 95mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg
D) 100mmHg

53. 足球比赛中常用的“二过一”战术配合有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 直传斜插二过一 B) 斜传直插二过一 C) 交叉掩护
二过一 D) 踢墙式二过一

54. 长拳是指以拳, 掌, 勾为基本手型, 以(), (), (), (), ()为其主要步型, 结合闪展腾挪, 起伏转折等动作和技术组成的姿势舒展, 节奏鲜明的拳术。

错误；正确答案：A, B, C, D, E

A) 虚步 B) 仆步 C) 歇步 D) 弓步
E) 马步

55. 在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 协调配合 B) 准备姿势 C) 蹬地用力 D) 身体平衡

56. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A, D

A) 阻挡对方守门员从其手中发球 B) 拉扯对方队员
C) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员
D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

57. 身体锻炼对精神、情绪的影响()

错误；正确答案：B, D

A) 没什么影响 B) 可使心理保持适宜的紧张度 C)
可使心理高度紧张 D) 可以减少和避免多种身心疾病

E) 可以增加多种身心疾病

58. 象形拳指以模拟()的特点和形态, 以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误; 正确答案: B, E

A) 健身手段 B) 古代人物 C) 军事搏斗 D) 十二种动物 E) 各种动物

59. 体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、 等。

错误; 正确答案: A, C, D

A) 体育道德 B) 体育成绩 C) 体育的物质条件
D) 体育制度

60. 网球比赛的司线员有哪些: ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 发球中线司线员和司网 B) 发球司线员 C) 边线司线员 D) 底线司线员

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 以时间计算成绩的项目叫田赛, 以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

2. 比赛中, 拍子断裂, 运动员还可以继续比赛。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 在发展体能时, 变换负荷练习法 (又称为变换练习法)。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 队员骑跨中线在后场运球, 判球回后场。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 体能发展有其自身规律, 在发展体能时, 不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 搏斗运动指两人在一定条件下, 按照一定的规则进行斗志, 较力, 较技的假设性攻防练习形式。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 康复是指人的机体在正常状态下为增进健康, 防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.现代篮球竞技比赛的胜负往往取决于队伍中处于核心地位球星发挥的水平。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.全校有 8 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛的场数是 28 场。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.长拳指以拳,掌,勾为拳主要手型,以弓步,马步,仆步,虚步,歇步为其主要步型,结合蹿蹦跳跃,闪展腾挪,起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势朴实,动作灵活,快速有力,节奏鲜明的拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.后天环境条件对体质的影响主要有（1）营养（2）社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素（3）劳动条件（4）自然环境。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：A

☐ A) 直接 ☐ B) 间接

22.当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：A

☐ A) 击该球的运动员失分 ☐ B) 接此球的运动员失分 ☐ C) 次分重赛 ☐ D) 接此球的运动员

赢分

23.网球运动起源于：()

错误；正确答案：A

☐ A) 英国 ☐ B) 法国 ☐ C) 澳大利亚 ☐ D) 美国

24.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：A

☐ A) 耐久跑 ☐ B) 跨栏跑 ☐ C) 快速跑

25.一般情况，区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

☐ A) 2-2-1 ☐ B) 2-3 ☐ C) 2-1-2 ☐ D) 1-3-1

26.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误；正确答案：A

☐ A) 向外 ☐ B) 向上 ☐ C) 向下

27.当比赛进行时，有一个球滚入场地时应如何裁判：()

错误；正确答案：C

☐ A) 双方运动员都应该立即要求重赛 ☐ B) 只有球滚入本方的运动员才可以叫重赛 ☐ C) 此时立刻停赛 ☐ D) 比赛继续

28.“中一二”是由()号位队员作二传的进攻战术。

错误；正确答案：C

☐ A) 六 ☐ B) 四 ☐ C) 三 ☐ D) 二

29.唐代以后,()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误；正确答案：A

☐ A) 剑术 ☐ B) 棍术 ☐ C) 刀术 ☐ D) 枪术

30.血压包括收缩压和什么压?()

错误；正确答案：C

☐ A) 重力压 ☐ B) 大气压 ☐ C) 舒张压 ☐ D) 低气压

31.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：C

☐ A) 单臂下举 ☐ B) 单臂上举 ☐ C) ☐ D) 双臂前举 ☐ E) 单臂平举

32.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误；正确答案：A

☐ A) 呼吸 ☐ B) 头部动作 ☐ C) 手掌动作

33.()队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：C

☐ A) 主攻手 ☐ B) 自由人 ☐ C) 二传手 ☐ D) 副攻手

34.重复次数多而阻力大或小的练习，可（）。

错误；正确答案：A

☐ A) 增加肌肉运动的耐力 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增强力量

35.发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：C

☐ A) 18 米 ☐ B) 6 米 ☐ C) 9 米 ☐ D) 3 米

36.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成()

错误；正确答案：B

☐ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 折线弹出的 ☐ C) 平直的

37.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（）：

错误；正确答案：B

☐ A) 第7名 ☐ B) 第8名 ☐ C) 第9名

38.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。（）

错误；正确答案：A

☐ A) 推拿 ☐ B) 揉捏 ☐ C) 冥想 ☐ D) 推手

39.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该（）

错误；正确答案：C

☐ A) 略弯后伸直 ☐ B) 弯曲 ☐ C) 伸直

40.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：A

☐ A) 九十分钟 ☐ B) 六十分钟 ☐ C) 七十分钟 ☐ D) 八十分钟

41.冠心病是老年人的常见病，主要是由于（）所致。

错误；正确答案：D

☐ A) 脑溢血 ☐ B) 高血压 ☐ C) 高脂血症 ☐ D) 冠状动脉硬化

42.1910年在（）成立"精武体育会".

错误；正确答案：B

☐ A) 天津 ☐ B) 上海 ☐ C) 广州 ☐ D) 北京

43.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？（）

错误；正确答案：A

☐ A) 少量多次 ☐ B) 少量少次 ☐ C) 大量多次 ☐ D) 大量少次

44.（）是武术套路的雏形。

错误；正确答案：C

☐ A) 五禽戏 ☐ B) 易筋经 ☐ C) 武舞 ☐ D) 八段锦

45.一局比赛最多可以进行（）人次的换人。

错误；正确答案：D

☐ A) 3 ☐ B) 4 ☐ C) 5 ☐ D) 6

46.秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期，政治、经济、文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向（）方向发展创造了条件，角抵、手搏、击剑等项目都很兴盛。

错误；正确答案：A

☐ A) 竞技 ☐ B) 强身 ☐ C) 格斗 ☐ D) 艺术

47.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误: 正确答案: A

☐ A) 每分钟 ☐ B) 每秒钟 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每天

48.球门宽(), 球门高 2.44 米。

错误: 正确答案: B

☐ A) 8.00 米 ☐ B) 7.32 米 ☐ C) 9.15 米 ☐ D) 7.50 米

49.马拉松跑的距离应为()公里。

错误: 正确答案: C

☐ A) 53 公里 ☐ B) 41.812 公里 ☐ C) 42.195 公里

50.跑步时要求上体保持正直或适当前倾, 手臂应()摆动。()

错误: 正确答案: C

☐ A) 屈臂左右摆动 ☐ B) 直臂前后摆动 ☐ C) 屈臂前后摆动

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.两晋南北朝时期, ()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段.

错误: 正确答案: C,D

☐ A) 套路 ☐ B) 武举制 ☐ C) 武术 ☐ D) 强身除病 ☐ E) 艺术化

52.优秀的司线员的基本要素是: ()

错误: 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 自始至终要全神贯注, 做到每次呼报及时准确 ☐ B) 报位目标和充满自信的声音及表情 ☐

C) 按时签订 ☐ D) 运用所推荐的裁判技巧, 如球擦到线上是好球

53.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜, 时间约为多长时间? 以下选项哪些不正确()

错误: 正确答案: A,B,D

☐ A) 5min ☐ B) 20min ☐ C) 10min ☐ D) 15min

54.武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技能发展.

错误: 正确答案: B,D

☐ A) 手搏 ☐ B) 生产劳动 ☐ C) 田猎 ☐ D) 战争 ☐ E) 套路

55.判断心理健康的原则是 ()

错误: 正确答案: B,D,E

- ☐ A) 经常悲观 ☐ B) 心理与环境的同一性 ☐ C) 身体无疾病 ☐ D) 人格的稳定性 ☐ E) 心理与行为的整体性

理与行为的整体性

56.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。（）

错误；正确答案：A,B,F

- ☐ A) 有组织 ☐ B) 有目的 ☐ C) 无组织 ☐ D) 无目的 ☐ E) 无计划 ☐ F) 有计划

57.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：（）

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 后角 ACE 球 ☐ B) 内角 ACE 球 ☐ C) 前角 ACE 球 ☐ D) 外角 ACE 球

58.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（）

错误；正确答案：B,E,G,H,null

- ☐ A) 耐力 ☐ B) 跳 ☐ C) 速度 ☐ D) 力量 ☐ E) 走 ☐ F) 灵敏 ☐ G) 跑 ☐ H) 投
☐ I) 攀爬

59.比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员，包括（）。

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 擦地板员 ☐ B) 记录员 ☐ C) 播音员 ☐ D) 捡球员

60.()是唐代阵战的重要武器;()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：B,C

- ☐ A) 棍 ☐ B) 剑 ☐ C) 刀 ☐ D) 格斗 ☐ E) 枪

1.网球比赛中，接发球员的眼睛示意发球方决定接发球员是否已经准备好了

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.由高处跳下时，应用后脚跟着地，同时屈膝缓冲。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.啦啦队的风格多样化，除了最常见的持啦啦球动作外，还有各种舞蹈元素，也可以持有各种轻器械。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.肌肉体积增大的原因是指肌纤维增粗的结果而不是数量的增多，力量练习可以使肌纤维最大程度地增粗。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.通常情况下，对有球队员及周围较近的队员实行松动盯人，而对远离球的队员实行紧逼战术。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.马拉松被称为距离最长的田径项目。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.1910 年在上海成立()。

错误；正确答案：D

A) 中央国术馆 B) 武林协会 C) 国术协会 D) 精武体育会

22.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：B

A) 下肢 B) 背后 C) 上肢

23.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：B

A) GOLF B) FIFA C) FC D) ITTF

24.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：B

A) 中上部 B) 中下部 C) 下部 D) 上部

25.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误；正确答案：正确

A) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束 B) 此分重赛 C) 发球员此局算输 D) 此分算，下次应站在正确位置发球

26.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：D

A) 好勇斗狠 B) 锻炼性格 C) 强身健体 D) 医疗康复

27.()是根据练习者的身体特点，发展身体各部位的要求，把体操和舞蹈中的简单动作组编成操，在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误；正确答案：B

A) 广播操 B) 健美操 C) 体育舞蹈 D) 太极拳

28.运动时心率的快慢与什么强度有关？()

错误；正确答案：C

A) 天气热度 B) 呼吸强度 C) 运动强度 D) 心跳强度

29.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应 () 摆动。

错误；正确答案：B

A) 直臂前后摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 屈臂左右摆动

30.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：A

A) 直接 B) 间接

31.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：A

A) 脚弓 B) 小腿前部 C) 膝关节

32.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：A

A) 4 年 B) 1 年 C) 2 年 D) 3 年

33.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：A

A) 法国 B) 印度 C) 英国 D) 美国

34.()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：C

A) 与朋友聊天 B) 旅游 C) 体育锻炼 D) 睡眠

35.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：A

A) B) 单臂下举 C) 双臂前举 D) 单臂平举 E) 单臂上举

36.变速跑是队员在跑动中() 来完成攻守任务的一种方法。()

错误；正确答案：A

A) 利用速度的变换 B) 突然制动速度 C) 突然改变方向

37.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是() ()

错误；正确答案：B

A) 折线弹出的 B) 平直的 C) 沿弧线飞行的

38.大力神杯的前身是什么？

错误；正确答案：A

A) 雷米特杯 B) 土伦杯 C) 德劳内杯 D) 斯韦思林杯

39.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 增加体重 C) 多吃肉类 D) 多吃钙片

40.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：C

A) fault B) out C) net D) let

41.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

42.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：D

A) 6 B) 4 C) 3 D) 5

43.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：C

A) 8 B) 6 C) 7

44.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 泳技不佳 C) 水温过低

45.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？()

错误；正确答案：C

A) 苦 B) 甜 C) 酸 D) 碱

46.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：D

A) 运动员得分 B) 该分重赛 C) 继续比赛 D) 运动员失分

47.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误；正确答案：A

A) 向外 B) 向下 C) 向上

48.在网球比赛中，一方先胜6局为胜一盘，双方各得5局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘.()

错误；正确答案：D

A) 5 B) 3 C) 4 D) 2

49.游泳运动员的心率比一般人()

错误；正确答案：B

A) 慢而无力 B) 慢而有力 C) 快而有力

50.国际男子羽毛球团体赛是以（ ）杯命名。

错误；正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 尤伯杯 C) 苏迪曼杯

三、多选题（共10题，每题3分）

51.判断心理健康的原则是（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 人格的稳定性 B) 经常悲观 C) 心理与行为的整体性 D) 心理与环境的同一性 E) 身体无疾病

52.运动卫生包括那些？()

错误；正确答案：B,C,D

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 个人卫生 D) 精神卫生

53.正拍击球的动作要领：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 准备姿势 B) 前挥击球 C) 随挥跟进 D) 后摆引拍

54.形态（体型）发育指标主要指的是那是哪三项（ ）

错误；正确答案：B,D,E

A) 肺活量 B) 体重 C) 握力 D) 身高 E) 胸围

55.可警告的犯规()

错误；正确答案：A,B,D

A) 以语言或行动表示异议 B) 队员持续违反规则 C) 手球犯规 D) 未得到裁判员的许可进入或重新进入比赛场地或故意离开比赛场地

56.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 灵敏 B) 弹跳力 C) 速度 D) 力量

57.体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、等。

错误；正确答案：A,B,C

A) 体育道德 B) 体育的物质条件 C) 体育制度 D) 体育成绩

58.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 肝 B) 鸡蛋 C) 牛奶 D) 鱼

59.下面哪些是防守战术配合？()。

错误；正确答案：A,B

A) 交换、协防 B) 关门、夹击 C) 掩护、策应 D) 传切、突分

60.可警告的犯规()

错误；正确答案：A,B,C

A) 犯有非体育道德行为 B) 延误比赛重新开始 C) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离 D) 危险动作

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.中国足球协会成立于 1955 年。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.在发球时，不允许双脚离地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：D

A) 60min 以上 B) 10~15min C) 5~10min D) 15~60min

22.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

23.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（）

错误；正确答案：B

A) 第 4 名 B) 第 2 名 C) 第 3 名

24.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误；正确答案：B

A) 美国公开赛 B) 温布尔敦公开赛 C) 澳洲 D) 台维斯杯

25.学校体育要树立“()”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚

持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：A

A) 健康第一 B) 育人 C) 育体 D) 成绩第一

26.一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：C

A) 力量素质 B) 柔韧素质 C) 灵敏素质

27.4×100 米接力跑的接力区距离为()米。

错误；正确答案：B

A) 15 米 B) 20 米 C) 25 米

28.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：B

A) 苏迪曼杯 B) 汤姆斯杯 C) 尤伯杯

29.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告()

错误；正确答案：A

A) AdvantageA B) Advantage C) DeuceB D) DeuceA

30.人在水中停留时间过长体内能量消耗,肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：A

A) 抽筋 B) 头痛 C) 昏迷

31.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误；正确答案：D

A) 中场球员 B) 前锋 C) 后卫 D) 守门员

32.人体在正常情况下,什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：B

A) 午夜 B) 清晨 C) 中午 D) 傍晚

33.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟,决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：D

A) 5、10 B) 10、5 C) 5、5 D) 5、2

34.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：D

A) 2.24 米 B) 2.30 米 C) 2.40 米 D) 2.43 米

35.肥胖是指脂肪问题,而非体重,体重和脂肪不是同一概念,()仅是判断肥胖的参数之一。

错误；正确答案：B

A) 身高 B) 体重 C) 肌肉量 D) 脂肪量

36.医学调查充分证明,经常从事身体锻炼的人,身心疾病的发病率和不坚持锻炼的人相比()。

错误；正确答案：C

A) 一样 B) 没变化 C) 低 D) 高

37.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球,该如何裁判: ()

错误；正确答案：正确

A) 此分算,下次应站在正确位置发球 B) 此分重赛 C) 此分算,应站在错误的位置直到此局结束 D) 发球员此局算输

38.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时,称为()。

错误；正确答案：A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 糖尿病 D) 冠心病

39.自（ ）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：A

A) 19 B) 16 C) 18 D) 17

40.国际足球联合会的英文缩写为什么？（ ）

错误；正确答案：A

A) FIFA B) FC C) GOLF D) ITTA

41.雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：C

A) 英格兰 B) 德国 C) 巴西 D) 乌拉圭

42.被称为“足球皇帝”的德国人是谁？（ ）

错误；正确答案：D

A) 克林斯曼 B) 巴拉克 C) 克洛泽 D) 贝肯鲍尔

43.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：（ ）

错误；正确答案：B

A) 发球员失分 B) 重发球，并且只有一次发球机会 C) 发球员得分 D) 重赛，并有两次发球机会

44.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响（ ）

错误；正确答案：A

A) 免疫系统 B) 心血管系统 C) 呼吸系统 D) 神经系统

45.场上的五号位是指（ ）。

错误；正确答案：C

A) 前排左侧位置 B) 后排中间位置 C) 后排左侧位置 D) 前排中间位置

46.下列不属于竞赛规则的基本内容是：（ ）

错误；正确答案：B

A) 竞赛名称 B) 比赛安排 C) 参赛资格 D) 目的任务

47.（ ）是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：C

A) 比赛方法 B) 竞赛办法 C) 竞赛规程 D) 计分方法

48.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（ ）（ ）

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

49.中圈开球（ ）直接射门得分。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

50.一般人心脏重量约是（ ）

错误；正确答案：C

A) 250g B) 200g C) 300g D) 350g

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运用下面哪项技术时，要求拇指相对成“八”字型？（ ）。

错误；正确答案：A,C

A) 双手接球 B) 跳起投篮 C) 双手胸前传球 D) 双手抢篮板球

52.根据身体重心的高低,准备姿势可分为()。

错误; 正确答案: A,C,D

A) 深蹲准备姿势 B) 全蹲准备姿势 C) 半蹲准备姿势 D) 稍蹲准备姿势

53.胸部停球有两种()。

错误; 正确答案: A,B

A) 收胸式 B) 挺胸式 C) 抬胸式 D) 含胸式

54.传球技术中,主要负担球的压力的手指有()。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 中指 B) 拇指 C) 小拇指 D) 食指

55.按摩也称为什么?是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

56.现代的设备 and 不同的球场地面使旋转有效的被使用,试问旋转的作用有哪些? ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 旋转改变球在空中的转动 B) 旋转改变球的弹跳 C) 旋转改变球的弹跳后的飞行轨迹 D) 旋转改变球的飞行轨迹

57.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标? ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 以格斗性健身为目标 B) 以发展身体形态为目标 C) 以消遣娱乐为目标 D) 以医疗康复为目标 E) 以健身基础为目标 F) 以好勇斗狠为目标。

58.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误; 正确答案: A,D,E

A) 有计划 B) 无计划 C) 无目的 D) 科学地进行体育锻炼 E) 有目的

59.常见的一般体育课由那三部分组成。()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 课的准备部分 B) 点名 C) 课的基本部分 D) 课的结束部分 E) 跑步

60.现代奥运会以什么为宗旨,促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解,建立一个美好,和平的世界。()

错误; 正确答案: A,D,E

A) “和平” B) “更快” C) “更高” D) “友谊” E) “团结”

窗体顶端

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 拦网扣球时,手臂不能伸过球网,否则判过网击球犯规。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 体质强与弱的形成和后天的环境条件是没有关系的。生态环境、劳动条件、社会因素、风俗习惯、卫生和体育锻炼以及教育

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 适应能力是构成体质的重要因素之一,那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目,因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 动作完成过程虽能完成动作的全过程,但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范;动作僵硬不协调,并伴有错误动作或多
扩散状态,使条件反射暂时联系不稳定,出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时,技术动作应该是当身体在上升时,右臂向前上方伸直,通过食指、中指将球投出。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济的窗口,一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 人体从事体育运动时的最佳体温是 36 摄氏度。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量（ ）

错误；正确答案：A

A) 大 B) 基本没变化 C) 小 D) 一样

22. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是（ ）

错误；正确答案：B

A) 孙甜甜 B) 李娜 C) 郑洁 D) 晏紫

23. （ ）是武术套路的雏形。

错误；正确答案：B

A) 五禽戏 B) 武舞 C) 八段锦 D) 易筋经

24. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：（ ）

错误；正确答案：B

A) 任何清晰看到此问题的人 B) 次分自动重赛 C) 教练 D) 比赛中的运动员

25. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算（ ）

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失误一次 C) 失一分 D) 不算,可重发球

26. 在普通高校，体育竞赛以“ ”为宗旨，以基层为主，小型多样为原则。

错误；正确答案：C

A) 健康第一 B) 育体 C) 育人 D) 成绩第一

27. 2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？（ ）

错误；正确答案：C

A) 中国 B) 台湾 C) 韩国 D) 美国

28. 在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球（ ）。

错误；正确答案：D

A) 1 次 B) 2 次或者 3 次 C) 2 次 D) 3 次

29. 向右滑步时，起动的第一步应是（ ）。

错误；正确答案：A

A) 左脚先移动 B) 右脚先移动 C) 左、右脚任何一脚都可以

30. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量（ ）

错误；正确答案：B

A) 基本没变化 B) 大 C) 小 D) 一样大

31. 人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误; 正确答案: D

A) 肌肉量 B) 身高 C) 体型 D) 体重

32. 哪些运动不易发生网球肘? ()

错误; 正确答案: D

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 网球 D) 健身操

33. 人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: C

A) 1200~1400ml B) 600~1000ml C) 800~1200ml D) 1400~1600ml

34. 成年男子肺活量正常值为()

错误; 正确答案: B

A) 2000-3000ml B) 3000-4000ml C) 4000-5000ml D) 1000-2000ml

35. 正式足球比赛, 每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误; 正确答案: D

A) 9 名 B) 12 名 C) 10 名 D) 11 名

36. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征, 对锻炼身体有一定的促进作用, 但是体力劳动不可以代替体育锻炼得原因是 ()。

错误; 正确答案: A

A) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病, 从而影响健康 B) 运动量过小 C) 运动量过大 D) 体力劳动

37. 游泳运动员的心率比一般人()

错误; 正确答案: C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

38. 羽毛球运动起源于()

错误; 正确答案: B

A) 日本 B) 英国 C) 德国

39. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时, 称为()。

错误; 正确答案: A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

40. 大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: A

A) 雷米特杯 B) 土伦杯 C) 德劳内杯 D) 斯韦思林杯

41. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告

错误; 正确答案: C

A) DeuceB B) Advantage C) AdvantageA D) DeuceA

42. 一队场上队员不足()人, 比赛不能进行。

错误; 正确答案: D

A) 10 人 B) 5 人 C) 9 人 D) 7 人

43. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确()

错误; 正确答案: B

A) 溶水性 B) 时尚性 C) 透气性 D) 吸湿性

44. 处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚()。

错误; 正确答案: B

A) 警告 B) 越位 C) 点球 D) 红牌

45. 比赛中, 每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：A

A) 2 次 B) 4 次 C) 3 次 D) 1 次

46. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：B

A) 午夜 B) 清晨 C) 中午 D) 傍晚

47. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

48. 扣球以全手掌击打球的()部位。

错误；正确答案：D

A) 中 B) 上 C) 下 D) 后中上

49. 增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：C

A) 增加饮食 B) 晚睡晚起 C) 体育锻炼 D) 早睡早起

50. 1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

错误；正确答案：C

A) 天津 B) 广州 C) 南京 D) 北京

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：A,B,C

A) 终身体育的意识 B) 形成良好的体育锻炼习惯 C) 具有一定的文化素养和欣赏能力 D) 掌握常见运动创伤的处

52. ()代出现了大量以卖武为生的民间()，极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误；正确答案：A,E

A) 宋 B) 元 C) 武者 D) 明 E) 艺人

53. 剑术是指以()，()，()，()，()，洗等剑法和左手剑指，配合步型，步法等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：B,C,D,E,G

A) 挑 B) 格 C) 截 D) 点 E) 刺 F) 戳 G) 撩

54. 现阶段我国普通高等院校的体育课程的形式有三种：。

错误；正确答案：A,B,D

A) 体育选修课 B) 体育保健课 C) 体育理论课 D) 体育必修课

55. 2002 年，教育部、国家体育总局未下发什么标准（试行方案）？()

错误；正确答案：B,C,D

A) 学生健康体质 B) 学生体质 C) 学生健康 D) 健康体质

56. 神经衰弱症的成因。而引起的。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 心理压力过重 B) 性格内向 C) 患各种躯体疾病 D) 生活不规律

57. 网球拍的基本握拍法有：()

错误；正确答案：B,C,D

A) 单手握拍法 B) 西方式 C) 东方式 D) 大陆式 E) 双手握拍法

58. 挑边选择中，获胜一方可以选择()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 发球 B) 接发球 C) 场地 D) 位置

59. 比赛中守门员在本方罚球区内的违例()

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 守门员用手触及同队队员故意踢回或掷界外球给守门员的球 B) 以手控制球后超过 6s 未使球进入比赛状态
赛, 延误比赛时间而使本队获得不正当的利益 D) 虽已使球进入比赛状态, 但未经其他队员触球前, 自己再次用手触球

60. 下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误; 正确答案: A, B, D

A) 用掌心托球 B) 投篮手臂无跟随动作 C) 起跳不充分 D) 投篮手臂过分外展

窗体底端

一、判断题(共 20 题, 每题 2 分)

1. 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 发球线长 8.23 米, 发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有透气性、吸湿性、溶水性等性能。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. "器械"指手持短兵进行练习的套路运动。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 判断掩护发球的关键在于是否造成屏障, 并起到掩护发球的作用。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

6. 骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病, 它以骨量减少、骨的微细结构退化为特征, 致使骨的脆性增加, 易发生骨折。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

7. 皮肤是人体最重要的散热气管。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.糖是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源，在糖摄入不足时，脂肪可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：D

☐ A) WM 式 ☐ B) 全面型、WM 式 ☐ C) 四二四式 ☐ D) 四前锋制、四二四式和全面型

22.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为()

错误；正确答案：A

☐ A) 蝶、仰、蛙、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自 ☐ C) 仰、蛙、蝶、自

23.篮圈上沿距地面的高度是（ ）。

错误；正确答案：C

☐ A) 2.75 米 ☐ B) 2.90 米 ☐ C) 3.05 米

24.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：D

☐ A) 1997 年 ☐ B) 1995 年 ☐ C) 1992 年 ☐ D) 1998 年

25.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：C

☐ A) 50~90 次/min ☐ B) 15~20 次/min ☐ C) 40~50 次/min ☐ D) 20~30 次/min

26.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：C

☐ A) 头痛 ☐ B) 昏迷 ☐ C) 抽筋

27.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误；正确答案：D

☐ A) 10 ☐ B) 15 ☐ C) 8 ☐ D) 12

28.在糖摄入不足时, ()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误; 正确答案: A

☐ A) 蛋白质 ☐ B) 碳水化合物 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 糖

29.如果进食量过大而活动量不足, 多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重, 久之发胖。

错误; 正确答案: B

☐ A) 肌肉 ☐ B) 脂肪 ☐ C) 蛋白质 ☐ D) 糖

30.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误; 正确答案: A

☐ A) 英国和澳大利亚 ☐ B) 美国和英国 ☐ C) 澳大利亚和美国

31.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误; 正确答案: A

☐ A) 耐久跑 ☐ B) 快速跑 ☐ C) 跨栏跑

32.一队场上队员不足()人, 比赛不能进行。

错误; 正确答案: B

☐ A) 10 人 ☐ B) 7 人 ☐ C) 5 人 ☐ D) 9 人

33.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误; 正确答案: B

☐ A) 橘色 ☐ B) 红色 ☐ C) 白色 ☐ D) 黄色

34.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 精神卫生 ☐ B) 生理卫生 ☐ C) 运动训练卫生 ☐ D) 个人卫生

35.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 1 年 ☐ B) 2 年 ☐ C) 4 年 ☐ D) 3 年

36.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中, 起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误; 正确答案: A

☐ A) 穿着运动服的外交家 ☐ B) 和平的使者 ☐ C) 最受欢迎的人

37.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中, 起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误; 正确答案: C

☐ A) 和平的使者 ☐ B) 最受欢迎的人 ☐ C) 穿着运动服的外交家

38.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放, 进而以愉快的心情, 充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 糖尿病 ☐ B) 高血压 ☐ C) 神经衰弱 ☐ D) 冠心病

39.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 利用速度的变换 ☐ B) 突然改变方向 ☐ C) 突然制动速度

40.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 中线 ☐ B) 本方球门线 ☐ C) 球门 ☐ D) 对方球门线

41.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?

错误；正确答案：D

- ☐ A) 八名 ☐ B) 十名 ☐ C) 七名 ☐ D) 十一名

42.下列不属于竞赛规则的基本内容是：() ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 目的任务 ☐ B) 竞赛名称 ☐ C) 比赛安排 ☐ D) 参赛资格

43.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 100-150ml ☐ B) 250-300ml ☐ C) 200-250ml ☐ D) 130-140ml

44.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 早餐 ☐ B) 加餐 ☐ C) 午餐 ☐ D) 晚餐

45.自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 19 ☐ B) 16 ☐ C) 18 ☐ D) 17

46.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和? ()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 心脏 ☐ B) 身高 ☐ C) 体形 ☐ D) 血压

47.重复次数多而阻力大或小的练习，可()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 增大肌肉体积 ☐ B) 增加肌肉运动的耐力 ☐ C) 增强力量

48.正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 12 名 ☐ B) 9 名 ☐ C) 10 名 ☐ D) 11 名

49.()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误: 正确答案: A

- ☐ A) 学生 ☐ B) 教师 ☐ C) 学校

50.大学生学习体育方法一般可分为 ()

错误: 正确答案: B

- ☐ A) 早上出早操下午去打球 ☐ B) 体育课学习方法和发展体能方法 ☐ C) 只是上上体育课其他的
不参加 ☐ D) 上体育课和参加运动会, 其他的不参加

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.下列说法正确的有()。

错误: 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 教练可以与主裁说话 ☐ B) 后排队员不允许拦网 ☐ C) 排球可以击打两次过网 ☐ D) 自
由人服装的颜色与其他队友不同

52.当球触及下列物体即是球出界。()。

错误: 正确答案: A,B

- ☐ A) 篮板后面 ☐ B) 界线上的裁判员 ☐ C) 场内本方队员 ☐ D) 场内裁判

53.发球时应注意的要点有()。

错误: 正确答案: B,C,D

- ☐ A) 击球有力 ☐ B) 手法正确 ☐ C) 抛球稳 ☐ D) 击球准

54.网球身体素质训练应注意哪些问题: ()

错误: 正确答案: A,B,C,D,E

- ☐ A) 要从实际出发 ☐ B) 选择合适的训练手段 ☐ C) 必须结合专项特点 ☐ D) 必须注意防止
运动损伤 ☐ E) 要充分利用各种素质之间的促进关系

55.被认为网球比赛的三个要素是: ()

错误: 正确答案: A,B,C

- ☐ A) 深度 ☐ B) 力度 ☐ C) 角度 ☐ D) 速度

56.未经裁判员允许队员擅自离场或离场后重新进入比赛场, 应判罚 ()。

错误: 正确答案: C,D

- ☐ A) 判罚出场 ☐ B) 红牌 ☐ C) 黄牌 ☐ D) 警告

57.剑术是指以(),(),(),(),洗等剑法和左手剑指,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：A,C,D,E,G

☐ A) 格 ☐ B) 戳 ☐ C) 点 ☐ D) 撩 ☐ E) 刺 ☐ F) 挑 ☐ G) 截

58.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（ ）

错误；正确答案：A,D,E,G,null

☐ A) 跑 ☐ B) 速度 ☐ C) 耐力 ☐ D) 投 ☐ E) 攀爬 ☐ F) 力量 ☐ G) 跳 ☐ H) 灵敏
☐ I) 走

59.()是唐代阵战的重要武器;()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误；正确答案：B,D

☐ A) 枪 ☐ B) 剑 ☐ C) 格斗 ☐ D) 刀 ☐ E) 棍

60.体育运动对心脏的影响有（ ）

错误；正确答案：B,C

☐ A) 心脏的容量和每博输出量减小 ☐ B) 心脏增大 ☐ C) 心脏的容量和每博输出量增加 ☐
D) 没影响 ☐ E) 心脏增大

3615 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.散打是两人按照一定的规则,使用踢,打,摔等方法制服对方的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.正式比赛中，球网最低点距地面为0.994米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.队员用脚接球后，将球用脚挑起，后用头部顶球可以回传给同队的守门员。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（）

错误；正确答案：D

A) 中底结合 B) 高中结合 C) 高高结合 D) 中中结合

22.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（ ）的处理。（）

错误；正确答案：B

A) 禁赛 B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 C) 取消比赛成绩 D) 取消参赛资格

23.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：（）

错误；正确答案：C

A) 四个 B) 两个 C) 一个 D) 三个

24.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？（）

错误；正确答案：A

A) 11 B) 10 C) 7 D) 8

25.目前普遍认为，（）是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：B

A) 保证睡眠 B) 营养疗法 C) 健身活动 D) 多休息

26.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: A

A) 容国团 B) 朱建华 C) 郎平 D) 许海峰

27.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: B

A) 力量耐力 B) 有氧耐力 C) 速度耐力

28.混合泳接力赛比赛时, 接力的顺序依次为()

错误; 正确答案: C

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 仰、蛙、蝶、自

29.重复次数多而阻力大或小的练习, 可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

30.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中, 起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误; 正确答案: B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

31.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: A

A) 突破上篮 B) 策应配合 C) 掩护配合 D) 传切配合

32.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误; 正确答案: A

A) 本方场区上空 B) 对方场区低于球网 C) 对方场区高于球网

33.第一盘的比分是 7:5, 该判结束后, 运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后, 双方运动员交换场地, 出现了站错场区的现象(应回到第一盘结束时的场区各自)。该错误在比赛完一分(15:0)后才发现, 此时该如何处理? ()

错误; 正确答案: B

A) 三局结束后再交换场地 B) 立刻交换场地, 比分为 15:0 C) 立刻交换场地, 并重新开始该局比赛 D) 在该局结束后交换场地

34.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是 ()

错误; 正确答案: A

A) 第 2 名 B) 第 3 名 C) 第 4 名

35.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误; 正确答案: C

A) 1929 B) 1927 C) 1936 D) 1928

36.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误；正确答案：A

A) 学习前状态 B) 准备活动 C) 进入学习状态 D) 稳定状态

37.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：D

A) 道德层次健康 B) 社会适应健康 C) 生理健康 D) 心理健康

38.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

39.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：B

A) 爬泳 B) 蛙泳 C) 蝶泳

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：B

A) 15 B) 20 C) 25

41.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

42.1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误；正确答案：B

A) 悉尼 B) 汉城 C) 亚特兰大 D) 洛杉矶

43.大力神杯的前身是什么?()

错误；正确答案：C

A) 土伦杯 B) 德劳内杯 C) 雷米特杯 D) 斯韦思林杯

44.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

45.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 菲律宾 B) 韩国 C) 中国

46.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？()

错误；正确答案：C

A) 苦 B) 甜 C) 酸 D) 碱

47.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：B

A) 唐朝 B) 秦,汉,三国 C) 明朝 D) 宋朝

48.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：D

A) 18 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 3 米

49.武术起源于()。

错误；正确答案：B

A) 游戏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 体育运动

50.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然改变方向 B) 突然制动速度 C) 利用速度的变换

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A,D

A) 危险动作 B) 踢人犯规 C) 手球 D) 守门员手接队友脚踢回传球

52.篮球技术的基本特征是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 动态与对抗的结合。 B) 身体动作与控制支配球的结合。 C) 规范性与个体差异的结合。 D) 相对稳定与随机应变的结合。

53.我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误；正确答案：A,B,D

A) 糖 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 蛋白质

54.投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 进间投篮 B) 扣篮 C) 跳起投篮 D) 原地投篮

55.影响人体健康的因素有哪些 ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 生物学因素 B) 环境因素 C) 卫生服务因素 D) 行为与生活方式因素

56.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误；正确答案：A,C,D

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 B) 对神经系统基本没什么影响 C) 促进神经系统的发育 D) 提高神经系统的灵活性 E) 对神经系统有阻碍作用

57.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：C,D

A) 色盲 B) 近视眼 C) 眼盲症 D) 白内障

58.网球教练员的职责包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 向学员传授网球技能 B) 提供一个安全的环境 C) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的 D) 保证学员有一个愉快的学习经历

59.网球发球的技术要点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抛球方向合适，抛球点要高 B) 球拍好像扛在右肩后方和身体手臂伸直成一直线击球 C) 挥送动作要大，结束至身体异侧方 D) 使抛球，后摆，挥拍动作协调配合

60.常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：B,C

A) 四三配备 B) 四二配备 C) 五一配备 D) 三三配备

首页

成绩查询

考勤明细查询

健康测试成绩

教师评价

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法？（ ）（第四章 46 页第二段）

错误；正确答案：A

A) 三从一大法 B) 有氧锻炼法 C) 消遣娱乐法 D) 发达肌肉法

22.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：D

A) 明朝 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 秦,汉,三国

23.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？ ()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

24.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为 ()。

错误；正确答案：A

A) 速度耐力 B) 有氧耐力 C) 力量耐力

25.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？ ()

错误；正确答案：A

A) 血压 B) 心脏 C) 身高 D) 体形

26.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误；正确答案：A

A) 对抗的高空性 B) 快速性 C) 智慧性

27.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

28.如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该： ()

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) 不要说话并继续比赛 C) 喊出界 D) 喊好球并继续比赛

29.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？ ()

错误；正确答案：B

A) 排球 B) 篮球 C) 足球 D) 橄榄球

30.游泳运动员的心率比一般人()

错误；正确答案：C

A) 慢而无力 B) 快而有力 C) 慢而有力

31.巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：B

A) 3 次 B) 5 次 C) 6 次 D) 4 次

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 3 B) 4 C) 5 D) 6

34.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

35.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：D

A) 1900 年 B) 1863 年 C) 1927 年 D) 1930 年

36.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。()

错误；正确答案：D

A) 7,5 B) 3,2 C) 5,2 D) 5,3

37.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：B

A) 2 年 B) 4 年 C) 1 年 D) 3 年

38.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 白色 B) 橘色 C) 红色 D) 黄色

39.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误；正确答案：D

A) 手球 B) 曲棍球 C) 足球 D) 以上皆是

40.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：D

A) 5 分 B) 7 分 C) 9 分 D) 8 分

41.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：D

A) 肩关节 B) 指关节 C) 肘关节 D) 腕关节

42.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜? ()

错误；正确答案：A

A) 40 摄氏度 B) 60 摄氏度 C) 30 摄氏度 D) 50 摄氏度

43.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在()之间效果最佳。

错误；正确答案：A

A) 120~135 B) 150~155 C) 110~115 D) 140~145

44.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜 () 局才算胜

一盘.

错误；正确答案：B

A) 5 B) 2 C) 6 D) 3

45.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：C

A) 胸 B) 膝 C) 腰

46.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛 D) 英国温布敦公开赛

47.《学生体质健康标准》共测试6项，其中必测3个项目是 ()

错误；正确答案：C

A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

48.参赛队较多，而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误；正确答案：D

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单循环 D) 单淘汰

49.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 一样大 B) 大 C) 基本没变化 D) 小

50.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：A

A) 1927 B) 1933 C) 1910 D) 1928

三、多选题（共10题，每题3分）

51.在环境因素中，人的 是影响人体能量平衡的两个主要因素，从而影响体重。

错误；正确答案：B,C

A) 遗传基因 B) 体力活动水平 C) 膳食营养的摄取量 D) 睡眠时间

52.校园体育文化可以通过多种形式来体现，其形式有：早操、课间操、课余群体活动、 、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 小型多样的运动竞赛 B) 学校体育节 C) 体育技能表演 D) 训练高水平的运动队

53.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误；正确答案：B,C,D,G,H

A) 灵敏 B) 跑 C) 走 D) 跳 E) 速度 F) 耐力 G) 攀爬 H) 投 I) 力量

54.身体锻炼对人的智力所起的作用可分为（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 阻碍作用 B) 没什么影响 C) 短期效应 D) 长期效应

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,D

A) 队员手过中线 B) 双方网上持球犯规 C) 队员用脚踢球 D) 球触及标志杆

56.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 避免做 B) 大量做 C) 适当做 D) 可以做

57.体育锻炼不仅具有健身的作用，还具有什么作用。（ ）

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 愉悦精神 B) 调剂感情 C) 玩 D) 锻炼意志 E) 发挥健心

58.大学体育学习内容的选择原则是哪四个（ ）

错误；正确答案：B,D,E,F

A) 哪个项目考试好及格选哪个项目 B) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 C) 随便选一个进行学习 D) 健康第一 E) 身心合一 F) 以人为本，为我所用

59.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 渗透突破 B) 制造宽度 C) 即兴应变 D) 机动灵活

60.运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 距离 B) 负重总量 C) 出汗的多少 D) 时间 E) 练习的次数

返回

版本号:3541

首页

成绩查询

考勤明细查询

健康测试成绩

教师评价

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.根据中国体育发展的特点和规律，“体育”（Physical Education）的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和身体锻炼三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。三这

既有区别，又相互联系地构成一个整体。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.刀术指以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、戳、刺等基本刀法，并配合各种步型、步法、跳跃等动作构成的套路演练形式。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外，口号口令也是很重要的一个因素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.徒手对练指运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.月经期间可以做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台，击该球的运动员称球是向场内飞的，裁判应判他得一分。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：D

A) ITTF B) FC C) GOLF D) FIFA

22.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：D

A) 白色 B) 黄色 C) 橙色 D) 红色

23.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：C

A) 6.35----6.45 B) 7.----7.05 C) 7.35----7.45 D) .05----7.25

24.裁判员判间接任意球的手势是()。

错误；正确答案：D

A) 单臂平举 B) 单臂前 45 度 C) 双臂前举 D) 单臂上举

25.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

26.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（ ）决出名次。

错误；正确答案：C

A) 同一高度上失败次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

27.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：B

A) 透气性 B) 时尚性 C) 吸湿性 D) 溶水性

28.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？()

错误；正确答案：D

A) 1~2 小时 B) 20~30 分钟 C) 10~20 分钟 D) 2~3 小时

29.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（ ）

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

30.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误；正确答案：B

A) 西南赛区 B) 西北赛区 C) 东北赛区 D) 东南赛区

31.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：C

A) 自由人 B) 主攻手 C) 二传手 D) 副攻手

32.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

33.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？()

错误；正确答案：A

A) 立刻交换场地，比分为 15:0 B) 在该局结束后交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 三局结束后再交换场地

34.一般人心脏重量约是()

错误；正确答案：C

A) 200g B) 350g C) 300g D) 250g

35.世界杯的创始人是谁?()

错误；正确答案：A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 雷米特 D) 阿维拉热

36.足球比赛时,可替换人数为?

错误；正确答案：C

A) 四人 B) 二人 C) 三人 D) 一人

37.在运动中发生的损伤，统称为? ()

错误；正确答案：D

A) 关节损伤 B) 疲劳损伤 C) 肌肉损伤 D) 运动损伤

38.健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误；正确答案：C

A) 针对性 B) 方法单一性 C) 目的的唯一性 D) 场地受限制性

39.网球运动起源于：()

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 美国 C) 英国 D) 法国

40.1910 年在上海成立().

错误；正确答案：D

A) 武林协会 B) 中央国术馆 C) 国术协会 D) 精武体育会

41.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误；正确答案：D

A) 90~130 次/min B) 50~90 次/min C) 80~120 次/min D) 60~100 次/min

42.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟? ()

错误；正确答案：C

A) 60 B) 70 C) 90 D) E) 80

43.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小

44.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 多吃肉类 C) 增加体重 D) 多吃钙片

45.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 高血压 C) 冠心病 D) 高脂血症

46.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？ ()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 15min C) 5min D) 20min

47.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西通过战争获得

48.马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：A

A) 42.195 公里 B) 41.812 公里 C) 53 公里

49.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：D

A) 罗伯茨 B) 来会里 C) 斯特恩 D) 詹姆斯·奈史密斯

50.排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：B

A) 4 B) 6 C) 12 D) 8

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.康复保健体育教学的任务是： 理性对待人生过程，树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 克服自卑心理 B) 塑造强健体魄 C) 营造健康心理 D) 传授康复保健体育知识

52.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：A,D

A) 眼盲症 B) 近视眼 C) 色盲 D) 白内障

53.奥林匹克的格言是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 更强 B) 更快 C) 绿色奥运 D) 人文奥运 E) 更高

54.月经正常的女子在月经期间，可以参加适当的体育活动。如？ ()

错误；正确答案：A,B,C

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 广播操 D) 游泳

55.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：B,C,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 终身体育的意识 C) 形成良好的体育锻炼习惯 D) 具有一定的文化素养和欣赏能力

56.网球运动的教学中讲解法的特点有：()

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 作同学思想工作 B) 发展学生个性 C) 简明扼要 D) 与示范紧密结合 E) 生动形象

57.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用自然条件(风向，场地)给对手的接发球制造困难。 B) 可通过速度力量和准确性达到得分目的 C) 针对对方弱点，攻其薄弱处 D) 注意落点，节奏，旋转的变化 E) 发球不受对方支配

58. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 随势挥拍 B) 向前挥拍 C) 球拍触球 D) 向后引拍

59.网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 要从实际出发 B) 要充分利用各种素质之间的促进关系 C) 选择合适的训练手段 D) 必须注意防止运动损伤 E) 必须结合专项特点

60.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 苦 B) 酸 C) 碱 D) 甜

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

2.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

3.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

4.篮球比赛是从裁判员抛球正式开始。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

5.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.网球比赛中，接发球运动员必须站在他的场地界线以内接球。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

16.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

17.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的40%~~50% 。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动时心率的快慢与什么强度有关？（）

错误；正确答案：A

A) 运动强度 B) 呼吸强度 C) 天气热度 D) 心跳强度

22.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚？（）

错误；正确答案：B

A) 获得自由球 B) 由对方掷球 C) 公证球 D) 重掷

23.篮球运动最早传入的亚洲国家是（）

错误；正确答案：B

A) 韩国 B) 中国 C) 菲律宾

24.()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误；正确答案：A

A) 刀术 B) 棍术 C) 剑术 D) 枪术

25.体育学习的最终目的是（）

错误；正确答案：A

A) 发展体能，增进身心健康 B) 了解更多的知识 C) 精力充沛
D) 身体健康

26.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：C

A) 工作距离 B) 出手高度 C) 预先速度

27.世界杯的创始人是谁?()

错误；正确答案：C

A) 阿维拉热 B) 雷米特 C) 朱尔斯•雷米特 D) 罗伯特•格林

28.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：（）

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 双误 D) 重赛

29.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

A) 45% B) 35% C) 30% D) 40%

30.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。（）

错误；正确答案：C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

31.中长跑运动中常见的生理现象有极点？（）

错误；正确答案：C

A) 第四次呼吸 B) 第一次呼吸 C) 第二次呼吸 D) 第三次呼吸

32.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 中线 C) 对方球门线 D) 本方球门线

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

34.下面那个说法是正确：（）

错误；正确答案：A

A) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 B) 下手发球是犯规 C) 当球落地弹起后再发出是合法的 D) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：B

A) 本方半场 B) 本方球门区内 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

36.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

错误；正确答案：C

A) 预赛中 B) 决赛中 C) 全赛中

37.下列那一种比赛是属于草地地球场()

错误；正确答案：C

A) 澳洲 B) 台维斯杯 C) 温布尔敦公开赛 D) 美国公开赛

38.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：B

A) 中上部 B) 中下部 C) 下部 D) 上部

39.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：C

A) 手套 B) 腰带 C) 泳帽

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：B

A) 15 米 B) 20 米 C) 25 米

41.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：A

A) 二传手 B) 自由人 C) 副攻手 D) 主攻手

42.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（ ）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

43.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：A

A) 文化 B) 经济 C) 艺术 D) 军事

44.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：B

A) 黄色 B) 红色 C) 白色 D) 橙色

45.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：B

A) 弹性较好,控球较好 B) 弹性较差,控球好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较差,控球较差

46.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名()

错误；正确答案：A

A) 第 2 名 B) 第 4 名 C) 第 3 名

47.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则()

错误；正确答案：A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报“界内” D) 呼报+手势

48.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误；正确答案：D

A) 1/3 个 B) 1/2 个 C) 3/4 个 D) 1 个

49.进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：A

A) 锻炼身体 B) 减少日常的户外活动 C) 不锻炼身体 D) 不论大小病经常去医院

50.网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 局 C) 场 D) 盘

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 揉捏 B) 推拿 C) 冥想 D) 推手

52.运用下面哪项技术时，要求拇指相对成“八”字型？()。

错误；正确答案：A,D

A) 双手胸前传球 B) 双手抢篮板球 C) 跳起投篮 D) 双手接球

53.下面哪些是练习运球时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 手、脚、身体配合不协调 B) 运球时低头 C) 掌心触球 D) 用手指拨球

54.影响人体健康的因素有哪些（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 行为与生活方式因素 B) 生物学因素 C) 环境因素 D) 卫生服务因素

55.身体锻炼对精神、情绪的影响（ ）

错误；正确答案：D,E

A) 没什么影响 B) 可使心理宝石高度紧张 C) 可以增加多种身心疾病 D) 可使心理保持适宜的紧张度 E) 可以减少和避免多种身心疾病

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A,C

A) 血压 B) 体形 C) 心率 D) 身高

57.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。（）

错误；正确答案：A,C,E

A) 有目的 B) 无组织 C) 有计划 D) 无目的 E) 有组织 F) 无计划

58.发球时应注意的要点有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 击球有力 B) 手法正确 C) 击球准 D) 抛球稳

59.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 力量 B) 灵敏 C) 速度 D) 弹跳力

60.发球上网时利用垫步的益处：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 减少向前的惯性 C) 维持平衡更好的判断 D) 向来球移动

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.在做推铅球练习时，可用前脚掌停球或用手直接接滚动的铅球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，不能混淆。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为TENNIS.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 重发 B) 角球 C) 进球得分 D) 对方球门球

22.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

23.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：C

A) 蹬腿滑行 B) 划手蹬腿 C) 划手蹬腿滑行

24.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：A

A) 侧滑步突破 B) 顺步突破 C) 后转身突破 D) 交叉步突破

25.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 基本没变化 B) 大 C) 一样大 D) 小

26.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 相邻两对手之间 B) 任何位置均可 C) 对手和篮之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

27.()的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能（包括合成酶、激素及抗体等），以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 脂肪 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

28.决胜局比分正确的是选项()。

错误；正确答案：B

A) 20:15 B) 18:16 C) 15:14 D) 25:20

29.篮球场场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

30.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：B

A) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手

势 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决, 司线不作任何表示

31.世界杯的创始人是谁?

错误; 正确答案: A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 阿维拉热 D) 雷米特

32.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

A) 雷米特是巴西人 B) 巴西通过战争获得 C) 巴西三夺冠军

33.投篮出手要有正确的抛物线, () 是比较理想的抛物线, 容易命中。

错误; 正确答案: A

A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

34.古代足球称为

错误; 正确答案: B

A) 藤球 B) 蹴鞠 C) 蹴球 D) 毬子

35.足球比赛中一方踢球门球, 本方接应队员不得在哪接球? ()

错误; 正确答案: C

A) 中圈弧内 B) 本方大禁区内 C) 本方球门区内 D) 本方半场

36.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误; 正确答案: B

A) 4次 B) 2次 C) 3次 D) 1次

37.排球成人女子网高()。

错误; 正确答案: B

A) 2.30米 B) 2.24米 C) 2.43米 D) 2.40米

38.近代竞技游泳最初在()_等国出现。

错误; 正确答案: A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

39.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: C

A) 加拿大 B) 英国 C) 美国

40.由高处跳下时, 应用什么部位着地? 同时屈膝缓冲。()

错误; 正确答案: D

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 后脚跟 D) 前脚掌

41.按摩也称为什么? 是运用不同的手法作用于机体。()

错误; 正确答案: A

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

42.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 尤伯杯 C) 苏迪曼杯

43.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：C

A) 500-600g B) 200-300g C) 400-500g D) 300-400g

44.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()

错误；正确答案：B

A) 昏迷 B) 抽筋 C) 头痛

45.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：B

A) .05----7.25 B) 7.35----7.45 C) 7.----7.05 D) 6.35----6.45

46.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 消化酶 C) 乳糖 D) 无机盐

47.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名()

错误；正确答案：B

A) 第 9 名 B) 第 8 名 C) 第 7 名

48.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：D

A) 比赛方法 B) 计分方法 C) 竞赛办法 D) 竞赛规程

49.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：B

A) 当球落地弹起后再发出是合法的 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规

C) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 D) 下手发球是犯规

50.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能， 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 提高工作效率 B) 强壮骨骼 C) 调节食欲 D) 保持良好的心理状态

52.人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 傍晚 B) 清晨 C) 中午 D) 午夜

53.枪术是指以(),(),()为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式.

错误；正确答案：C,D,E

A) 戳 B) 刺 C) 拿 D) 扎 E) 拦

54.正手击球技术动作的持拍击球练习方法：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 自抛球练习和互抛球练习 B) 定位球练习和对墙练习 C) 对手练习和准确性练习 D) 底线击球练习

55.影响柔韧的因素主要有（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 关节活动范围 B) 年龄、性别 C) 神经对肌肉的调节

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A,C

A) 心率 B) 身高 C) 血压 D) 体形

57.比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：A,B,C

A) 两队间得失分率。 B) 两队间比赛胜负。 C) 胜负场数多少。 D) 总得分

58.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跨步移动 B) 跑动 C) 并步移动 D) 交叉步移动

59.运动卫生包括那些？()

错误；正确答案：A,C,D

A) 精神卫生 B) 生理卫生 C) 个人卫生 D) 运动训练卫生

60.混合制是 的混合。

错误；正确答案：A,B

A) 淘汰制 B) 循环制 C) 双淘汰 D) 单淘汰

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚 。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 现时篮球界有一种观点认为“进攻能赢球，防守能获冠军”，因此必须攻守平衡发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 套路演练在技术上特别要求把内在的精、气、神与外部的形体活动区别开来，做到手到眼到，形断神连，使意识、呼吸、动作协调一致。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 古代足球游戏起源于中国汉朝

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: B

- A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气
C) 两次划手一次蹬腿一次换气

22. 篮板下沿与地面的高度应为 ()。

错误; 正确答案: B

- A) 2.85 米 B) 2.90 米 C) 2.75 米

23. 当球的几个球体, 无论在空中或地面越过边线或端线, 应判界外球? ()

错误; 正确答案: D

- A) 1/3 B) 1/2 C) 3/4 D) 1

24. () 能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力, 缓解或消除患者的烦躁不安情绪等, 故美国著名心脏病学家怀特说: “运动是世界上最好的安定剂。”

错误; 正确答案: B

- A) 睡眠 B) 体育锻炼 C) 旅游 D) 与朋友聊天

25. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和 () 几部分。

错误; 正确答案: C

- A) 头部动作 B) 手掌动作 C) 呼吸

26. 月经正常的女子在月经期间, 不可以参加下列哪项体育活动? ()

错误; 正确答案: B

- A) 羽毛球 B) 游泳 C) 广播操 D) 乒乓球

27. 世界卫生组织在 1992 年明确指出: 世界上最好的运动是。

错误; 正确答案: C

- A) 游泳 B) 登山 C) 散步 D) 慢跑

28. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: B

- A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

29. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后“扒地”。

错误; 正确答案: B

- A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

30. 接发球进攻也称为“()”

错误; 正确答案: C

A) 推攻 B) 快攻 C) 一攻 D) 防反

31. 羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误：正确答案：A

A) 本方场区上空 B) 对方场区高于球网 C) 对方场区低于球网

32. 美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上 ()

错误：正确答案：A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1988 汉城 C) 2000 悉尼
D) 1996 年亚特兰大

33. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？ ()

错误：正确答案：C

A) 主裁判坠球 B) 罚点球 C) 掷边线球 D) 罚任意球

34. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？ ()

错误：正确答案：D

A) 中午 B) 清晨 C) 下午 D) 晚上睡前

35. 发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为： ()

错误：正确答案：B

A) 20: 30 B) 30: 40 C) 15: Love D) 30: 45

36. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误：正确答案：B

A) 力量素质 B) 灵敏素质 C) 柔韧素质

37. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？ ()

错误：正确答案：C

A) 40%~50% B) 70%~80% C) 60%~70% D) 50%~60%

38. 现代足球运动起源于哪个州？ ()

错误：正确答案：B

A) 亚洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 美洲

39. 戴维斯杯是 () 团体赛。

错误：正确答案：A

A) 世界男子网球 B) 世界少年网球 C) 世界女子网球
D) 世界青年网球

40. 在原地运球时，手按拍球的 ()

错误：正确答案：A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

41. 参赛队较多，而比赛期限短时可采用 () 比赛方法。

错误：正确答案：D

A) 单循环 B) 双循环 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

42. () 朝始行武举制，用考试的办法选拔武勇人才，这对武术的发展起了极大的促进作用。

错误：正确答案：C

A) 清 B) 明 C) 唐 D) 宋

43. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误: 正确答案: A

A) 贝肯鲍尔 B) 克林斯曼 C) 巴拉克 D) 克洛泽

44. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误: 正确答案: D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算, 可重发球

45. 自() 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误: 正确答案: B

A) 18 B) 19 C) 16 D) 17

46. 第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误: 正确答案: C

A) fault B) point C) doublefault D) out

47. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久()

错误: 正确答案: D

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛
D) 英国温布敦公开赛

48. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向() 方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛。

错误: 正确答案: D

A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

49. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误: 正确答案: C

A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、
体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

50. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误: 正确答案: B

A) 控球 B) 抢球顶球 C) 传球

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 不良行为包括()。

错误: 正确答案: A, B, C, D

A) 非道德行为 B) 侵犯行为 C) 冒犯行为 D) 粗
鲁行为

52. 竞技网球运动中产生创伤的原因:

错误: 正确答案: A, B, C, D

A) 不合理的技术动作 B) 不合理的设施和器材 C) 体质差
力求完美 D) 超越人体极限

53. 构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,F

- A) 生理功能水平 B) 适应能力 C) 运动能力 D)
身体形态发育水平 E) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少
F) 心理适应与发展水平

54. 象形拳指以模拟()的特点和形态, 以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误；正确答案：C,E

- A) 健身手段 B) 军事搏斗 C) 各种动物 D) 十二
种动物 E) 古代人物

55. 下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,C

- A) 球触及标志杆 B) 队员用脚踢球 C) 队员手过中线
D) 双方网上持球犯规

56. 下面哪些是比赛中防守快攻的方法?()。

错误；正确答案：B,C

- A) 盖帽 B) 封堵第一传和接应点 C) 防守快下队员
D) 断球

57. 网球拍是由那几个部分组成：()

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 拍柄 B) 拍弦 C) 拍颈 D) 拍头

58. 唐代长安二年(702)始行(), 用()的办法选拔武勇人才, 对()的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：A,C,E

- A) 武术 B) 民间结社 C) 武举制 D) 格斗
E) 考试

59. 比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员, 包括()。

错误；正确答案：A,C,D

- A) 捡球员 B) 记录员 C) 播音员 D) 擦地板员

60. 比赛中接应二传的主要任务是()。

错误；正确答案：A,C

- A) 调整传球 B) 接一传 C) 进攻 D) 传球

1.按摩也称为推拿，是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.心率和身高是评定体育锻炼者心血管系统的常用指标。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：A

☐ A) 6 ☐ B) 3 ☐ C) 5 ☐ D) 4

22.高水准的发球，它的力量源泉来自于：（）

错误；正确答案：A

☐ A) 前臂的内旋 ☐ B) 腿部的动作 ☐ C) 手臂的伸展 ☐ D) 手腕的动作

23.发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为：（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 30: 45 ☐ B) 30: 40 ☐ C) 15: Love ☐ D) 20: 30

24.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 泳技不佳 ☐ B) 水温过低 ☐ C) 用力过猛或发力部位不正确

25.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 两次划手一次蹬腿一次换气 ☐ B) 一次划手两次蹬腿一次换气 ☐ C) 一次划手一次蹬腿一次换气

26.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后“扒地”。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 全脚掌 ☐ B) 前脚掌 ☐ C) 脚后跟

27.()的目的是提高学校竞技运动水平, 推进大众体育活动的开展, 是贯彻普及与提高的重要措施。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 体育必修课 ☐ B) 康复保健课 ☐ C) 体育选修课 ☐ D) 课余体育训练

28.发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 3 米 ☐ B) 18 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 9 米

29.如果一个球击到边线上, 在此边的运动员应该: ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 重赛 ☐ B) 不要说话并继续比赛 ☐ C) 喊出界 ☐ D) 喊好球并继续比赛

30.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的, 一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 大 ☐ B) 一样大 ☐ C) 基本没变化 ☐ D) 小

31.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 一样 ☐ B) 大 ☐ C) 小

32.运动能够增强体质, 不仅指身体运动能力的提高, 而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 免疫系统 ☐ B) 神经系统 ☐ C) 呼吸系统 ☐ D) 心血管系统

33.1910 年在()成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 北京 ☐ B) 天津 ☐ C) 广州 ☐ D) 上海

34.()成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 刀术 ☐ B) 枪术 ☐ C) 剑术 ☐ D) 棍术

35.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 3 ☐ D) 6

36.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 跟腱 ☐ D) 脚趾

37.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 巴西通过战争获得 ☐ B) 雷米特是巴西人 ☐ C) 巴西三夺冠军

38.一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ A) 以上都正确 ☐ B) 不要发浅球 ☐ C) 稳定 ☐ D) 变化不同的旋转和速度

39.在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 排球 ☐ B) 篮球 ☐ C) 橄榄球 ☐ D) 足球

40.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 8 小时 ☐ B) 9 小时 ☐ C) 10 小时 ☐ D) 6 小时

41.掷界外球时, 队员要在()秒种内掷球入界。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 7 秒 ☐ B) 5 秒 ☐ C) 8 秒 ☐ D) 3 秒

42.()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 学校 ☐ B) 教师 ☐ C) 学生

43.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 大 ☐ B) 小 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

44.在下列篮球技术中, 不属于持球突破技术动作的是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 侧滑步突破 ☐ B) 顺步突破 ☐ C) 交叉步突破 ☐ D) 后转身突破

45.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 不理睬 ☐ B) 作界内手势 ☐ C) 呼报+手势 ☐ D) 呼报“界内”

46.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 体育文化 ☐ B) 校园文化 ☐ C) 校园体育文化 ☐ D) 大学生文化

47.()是体育活动中最重要的能量来源,它是肌肉收缩的主要能源。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 蛋白质 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 碳水化合物

48.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 艺术 ☐ B) 军事 ☐ C) 文化 ☐ D) 经济

49.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 英格兰 ☐ B) 德国 ☐ C) 巴西 ☐ D) 乌拉圭

50.重复次数少而阻力大的练习,能很快 ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 增强力量 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增加肌肉运动的耐力

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误; 正确答案: A,C

- ☐ A) 浑身无力 ☐ B) 肥胖 ☐ C) 容易疲劳 ☐ D) 记忆力减退

52. 等均属于精神疾病。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 疑病症 ☐ B) 抑郁症 ☐ C) 无聊症 ☐ D) 神经衰弱

53.侵入犯规中包括身体非法接触,如: ()。

错误; 正确答案: B,C

- ☐ A) 技术犯规 ☐ B) 拉人犯规 ☐ C) 带球撞人犯规 ☐ D) 干扰球

54.以下哪种法规需判罚直接任意球 ()

错误; 正确答案: A,B

- ☐ A) 手球 ☐ B) 踢人犯规 ☐ C) 阻挡犯规 ☐ D) 危险动作

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 球触及标志杆 ☐ B) 队员手过中线 ☐ C) 双方网上持球犯规 ☐ D) 队员用脚踢球

56.快攻的类型包括哪些? ()。

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 短传快攻 ☐ B) 长传快攻 ☐ C) 运球突破快攻 ☐ D) 挡拆进攻

57.网球步伐分大致包括: ()

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 交叉步和跑步 ☐ B) 滑步，跨步与垫步 ☐ C) 跳步和小步调整 ☐ D) 开放式步伐和关闭时步伐

58.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。 ()

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 骨骼 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 纵 ☐ D) 骨骼 ☐ E) 横 ☐ F) 横

59.被认为是肥胖症者直接原因。

错误；正确答案：B,D

- ☐ A) 遗传因素 ☐ B) 无节制的饮食 ☐ C) 过度疲劳 ☐ D) 缺乏科学的锻炼

60.血压包括哪两种压力? ()

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 舒张压 ☐ B) 收缩压 ☐ C) 低气压 ☐ D) 大气压

1.运动后的恢复阶段。运动停止后消耗过程减弱，恢复过程占明显优势，此时不同能源物质和各器官系统能力逐渐恢复到原来水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，应及时调整。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.当代篮球发展趋势是朝着团队配合、技战术丰富、高命中率发展、身体对抗减少。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，保持良好的心理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：C

A) 6.35---6.45 B) .05---7.25 C) 7.35---7.45 D) 7.---7.05

22.中长跑运动中常见的生理现象有极点和? ()

错误；正确答案：D

A) 第一次呼吸 B) 第四次呼吸 C) 第三次呼吸 D) 第二次呼吸

23.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间? ()

错误；正确答案：C

A) 20min B) 15min C) 10min D) 5min

24.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：B

A) 印度 B) 法国 C) 英国 D) 美国

25.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误；正确答案：C

A) 324 B) 81 C) 162 D) 36

26.()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：C

A) 健美操 B) 体育舞蹈 C) 广播操 D) 太极拳

27.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误；正确答案：A

A) 平均成绩 B) 最好成绩 C) 最差成绩

28.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 运动量 B) 热能摄取量 C) 饭量 D) 睡眠质量

29.体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则? ()

错误；正确答案：B

A) 大量做 B) 安全性 C) 可以做 D) 适当做

30.重复次数少而阻力大的练习，能很快()。()

错误；正确答案：C

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增大肌肉体积 C) 增强力量

31.4×100 米接力跑的接力区距离为()米()

错误；正确答案：C

A) 15 B) 25 C) 20

32.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

34.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为___盘___胜。()

错误；正确答案：A

A) 5,3 B) 5,2 C) 3,2 D) 7,5

35.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 腹泻 B) 胃病 C) 传染性皮肤病

36.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

A) 社会适应健康 B) 道德层次健康 C) 心理健康 D) 生理健康

37.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：C

A) 23.7710.97 B) 36.68.23 C) 23.778.23 D) 36.618.3

38.重复次数多而阻力大或小的练习，可()。

错误；正确答案：A

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

39.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误；正确答案：B

A) 跨栏跑 B) 耐久跑 C) 快速跑

40.冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误；正确答案：D

A) 高血压 B) 高脂血症 C) 脑溢血 D) 冠状动脉硬化

41.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误；正确答案：D

A) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 B) 运动量过小 C) 运动量过大 D) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康

42.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：D

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、10 D) 5、2

43.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球球员的()部。()

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 推拍手的肘关节 C) 腰部

44.世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

45.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：C

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 后脚跟

46.运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：C

A) 1000-2000ml B) 2000-3000ml C) 1015-1027ml D) 3000-4000ml

47.古代足球称为

错误；正确答案：A

A) 蹴鞠 B) 藤球 C) 毽子 D) 蹴球

48.单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：C

A) B 球员得分 B) 球童得分 C) 重赛 D) A 球员得分

49.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：B

A) 腿的前部 B) 肩的前部 C) 头的前部

50.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 家庭体育 D) 学校体育

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（）

错误；正确答案：A,E,F,G,H

A) 跳 B) 耐力 C) 灵敏 D) 速度 E) 攀爬 F) 投 G) 跑 H) 走 I) 力量

52.体育运动对呼吸系统的影响有（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 使肺通气量增加 D) 肺容量减小增加呼吸次数 E) 没什么影响

53.两晋南北朝时期，()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：A,C

A) 强身除病 B) 武举制 C) 武术 D) 套路 E) 艺术化

54.体育锻炼可以（）

错误；正确答案：B,C,E

A) 没什么影响 B) 延缓衰老 C) 预防疾病 D) 损伤身体 E) 延长寿命

55.比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：B,D

A) 自由人 B) 主教练 C) 二传手 D) 场上队长

56.无氧耐力是指机体在（）的情况下，能坚持（）时间工作的能力。

错误；正确答案：B

A) 有氧,较短 B) 缺氧,较长 C) 有氧,较长 D) 缺氧,较短

57.血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：B,D

A) 大气压 B) 收缩压 C) 低气压 D) 舒张压

58.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 前排队员在后场扣球 B) 脚触及前场区 C) 击球时球的整体高于球网上沿 D) 运动员为后排队员

59.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？()

错误；正确答案：A,B,C

A) 10 小时 B) 8 小时 C) 9 小时 D) 6 小时

60.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 60min B) 15~60min C) 15min D) 5min

3637 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.温网比赛是在红土地上进行的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在 140 ~ 165 之间效果最佳。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.正常情况下，每次心脏收缩时，左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.一般来讲，可将智力理解为是以思维能力为核心，包括观察力、记忆力、想象力等认识能力的总和，智力是遗传素质与后天教育、环境影响以及个人努力相结合的产物。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

22.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：B

A) 准备活动 B) 稳定状态 C) 恢复体能 D) 入学习状态

23.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 学校体育 D) 家庭体育

24.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：D

A) 格斗 B) 强身 C) 军事技能 D) 表演化

25.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：C

A) 头的前部 B) 腿的前部 C) 肩的前部

26.下列击球动作中不应判犯规的动作是() 。

错误；正确答案：A

A) 脚踢球 B) 推球 C) 按球 D) 捞球

27.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：B

A) 艺术 B) 竞技 C) 格斗 D) 强身

28.移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：C

A) 人、球与球网 B) 球与球网 C) 人与球 D) 人与球网

29.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：C

A) 30% B) 40% C) 20% D) 50%

30.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：D

A) 100mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg D) 95mmHg

31.世界杯足球赛每几年举行一次？()

错误；正确答案：A

A) 4 B) 1 C) 2 D) 3

32.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是 ()

错误；正确答案：C

A) 第4名 B) 第3名 C) 第2名

33.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

34.1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：D

A) 中国 B) 意大利 C) 法国 D) 英格兰

35.体育最本质的功能是什么 ()

错误；正确答案：A

A) 健身 B) 娱乐 C) 具有经济效益 D) 教育

36.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：C

A) 全赛中失败次数多少 B) 同一高度上失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

37.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：C

A) 日本 B) 巴西 C) 俄罗斯 D) 美国

38.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：A

A) 2.43 米 B) 2.40 米 C) 2.24 米 D) 2.30 米

39.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：C

A) 该分重赛 B) 运动员得分 C) 运动员失分 D) 继续比赛

40.唐代以后,()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误; 正确答案: C

A) 棍术 B) 枪术 C) 剑术 D) 刀术

41.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误; 正确答案: 正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

42.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: B

A) 英格兰 B) 巴西 C) 乌拉圭 D) 德国

43.不吃早餐或乱吃高脂快餐, 不能提供消化食物所需的(), 因而破坏了肠胃之间的和谐, 是消化不良的重要原因。

错误; 正确答案: A

A) 乳糖 B) 无机盐 C) 消化酶 D) 糖

44.在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜 () 局才算胜一盘.

错误; 正确答案: D

A) 5 B) 6 C) 3 D) 2

45.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要减出界球“out”, 而靠近线的好球则

错误; 正确答案: D

A) 呼报“界内” B) 呼报+手势 C) 不理睬 D) 作界内手势

46.()是以校园为空间, 以学生、教师参与为主体, 以身体锻炼为手段, 以多种多样的体育锻炼项目为主要内容, 具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: A

A) 校园体育文化 B) 校园文化 C) 大学生文化 D) 体育文化

47.一般情况, 投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: C

A) 前旋转 B) 侧旋转 C) 后旋转 D) 不旋转

48.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

49.传球时, 手腕、手指力量作用于球的正后方, 则球飞行方向是向前而且是 () ()

错误; 正确答案: C

A) 沿弧线飞行的 B) 折线弹出的 C) 平直的

50.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：C

A) 小腿前部 B) 膝关节 C) 脚弓

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 虾皮 B) 猪肉 C) 海带 D) 核桃

52.下面哪些是攻击性防守动作？（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抢球 B) 断球 C) 打球 D) 盖帽

53.遗传是对身体素质有影响的。下面属于身体素质有（ ）

错误；正确答案：A,C,E

A) 速度 B) 智力 C) 耐力 D) 情商 E) 力量

54.挑高球可分为：（）

错误；正确答案：A,D

A) 进攻型 B) 截击型 C) 高压球 D) 防守型

55.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 5min B) 10min C) 15min D) 20min

56.下列说法正确的有（）。

错误；正确答案：正确

A) 第一裁判发现其他裁判的错误，他有权改判。 B) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题，包括规则中没有规定的内容。 C) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 D) 第一裁判自始至终领导该场比赛，比赛中他的判定为最终判定。

57.24. 正常人的安静心率在多少之间？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 50~90 次/min B) 60~100 次/min C) 80~120 次/min D) 90~130 次/min

58.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 有组织 B) 无计划 C) 有目的 D) 有计划 E) 无目的 F) 无组织

59.发球上网时利用垫步的益处：（）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 维持平衡更好的判断 C) 向来球移动 D) 减少向前的惯

性

60.商周时期,军事训练的主要形式是()和().

错误; 正确答案: C,D

A) 格斗 B) 套路 C) 武舞 D) 田猎 E) 手搏

3644

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.一般负荷强度大时, 负荷量则应减小; 反之负荷强度小时, 负荷量则应加大。 ()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体能发展有其自身规律, 在发展体能时, 不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.正面上手发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.正面上手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 工作距离 ☐ B) 预先速度 ☐ C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 6 ☐ D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分, 它占人体重的多少? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 70%~~80% ☐ B) 40%~~50% ☐ C) 60%~~70% ☐ D) 50%~~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 易建联 ☐ B) 姚明 ☐ C) 王治郅 ☐ D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: A

☐ A) 弹性较差,控球好 ☐ B) 弹性较好,控球较差 ☐ C) 弹性较好,控球较好 ☐ D) 弹性较差,控

球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 160 ☐ B) 200 ☐ C) 220 ☐ D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 快速性 ☐ B) 对抗的高空性 ☐ C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: D

☐ A) 季军 ☐ B) 冠军 ☐ C) 第四名 ☐ D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: B

☐ A) 掩护配合 ☐ B) 突破上篮 ☐ C) 策应配合 ☐ D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 1929 ☐ B) 1936 ☐ C) 1928 ☐ D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 盘 ☐ B) 局 ☐ C) 场 ☐ D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 脚趾 ☐ C) 筋膜 ☐ D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) ☐ B) 单臂平举 ☐ C) 单臂下举 ☐ D) 双臂前举 ☐ E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤, 统称为? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 疲劳损伤 ☐ B) 肌肉损伤 ☐ C) 运动损伤 ☐ D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1892 年 ☐ B) 1906 年 ☐ C) 1891 年 ☐ D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 小腿前部 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 600~1000ml ☐ B) 1200~1400ml ☐ C) 1400~1600ml ☐ D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 德劳内杯 ☐ B) 雷米特杯 ☐ C) 土伦杯 ☐ D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 心脏容量 ☐ B) 最大通气量 ☐ C) 肺活量 ☐ D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 每天 ☐ B) 每分钟 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

☐ A) 膝关节 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误; 正确答案: C

☐ A) 失一分 ☐ B) 失去发球机会 ☐ C) 不算,可重发球 ☐ D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误,第二次发球,球在空中与邻场的球相撞,裁判应判为:()

错误; 正确答案: A

☐ A) 重发球 ☐ B) 如到对方场区继续比赛 ☐ C) 重赛 ☐ D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误; 正确答案: D

☐ A) 1928 ☐ B) 1933 ☐ C) 1927 ☐ D) 1910

45.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: D

☐ A) 艺术 ☐ B) 强身 ☐ C) 格斗 ☐ D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球?()

错误; 正确答案: D

☐ A) 前锋 ☐ B) 后卫 ☐ C) 中场球员 ☐ D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误; 正确答案: C

☐ A) 3 ☐ B) 2 ☐ C) 4 ☐ D) 1

48.单打网球场长,宽()M.

错误; 正确答案: D

☐ A) 36.618.3 ☐ B) 36.68.23 ☐ C) 23.7710.97 ☐ D) 23.778.23

49.比赛中,每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 2次 ☐ B) 4次 ☐ C) 3次 ☐ D) 1次

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误; 正确答案: B

☐ A) 就业和升学 ☐ B) 就业或者升学 ☐ C) 升学 ☐ D) 就业

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 4、5 ☐ B) 3、6 ☐ C) 1、2 ☐ D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。 ()

错误; 正确答案: C,D

☐ A) 学习 ☐ B) 旅游 ☐ C) 参与 ☐ D) 观赏 ☐ E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 突分配合 ☐ B) 传切配合 ☐ C) 侧应配合 ☐ D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力, 使人头脑清醒, 思维敏捷 ☐ B) 促进神经系统的发育

☐ C) 提高神经系统的灵活性 ☐ D) 对神经系统有阻碍作用 ☐ E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

☐ A) 固定负荷练习法 ☐ B) 综合练习方法 ☐ C) 比赛法 ☐ D) 循环锻炼法 ☐ E) 游戏法

☐ F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 准确 ☐ B) 公正 ☐ C) 严肃 ☐ D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同, 掩护可分为几种形式()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 前掩护 ☐ B) 定位掩护 ☐ C) 侧掩护 ☐ D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误; 正确答案: A,C,D

☐ A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 ☐ B) 跳向对方队员 ☐ C) 向对方或其他任何人吐唾沫

☐ D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会 (不包括守门员在本方罚球区内)

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 汗水 ☐ B) 血液 ☐ C) 水分 ☐ D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误; 正确答案: B,D,E

☐ A) 长时间不练休息阶段 (遗忘过程) ☐ B) 动作的巩固与运用自如阶段 (巩固过程) ☐ C) 理解

动作在头脑中形成阶段(想象过程) ☐ D) 改进与提高动作阶段(分化过程) ☐ E) 粗略地掌握动作阶段(泛化过程)

3644 一、判断题(共 20 题, 每题 2 分)

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.一般负荷强度大时, 负荷量则应减小; 反之负荷强度小时, 负荷量则应加大。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9.体能发展有其自身规律, 在发展体能时, 不需要合理安排发展体能练习的顺序()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.正手下发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：B

A) 工作距离 B) 预先速度 C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 6 D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？（）

错误；正确答案：C

A) 70%~~80% B) 40%~~50% C) 60%~~70% D) 50%~~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：C

A) 易建联 B) 姚明 C) 王治郅 D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较好,控球较差 C) 弹性较好,控球较好 D) 弹性较差,控球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。（）

错误；正确答案：C

A) 160 B) 200 C) 220 D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（）

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

A) 季军 B) 冠军 C) 第四名 D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：B

A) 掩护配合 B) 突破上篮 C) 策应配合 D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：B

A) 1929 B) 1936 C) 1928 D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误; 正确答案: B

A) 盘 B) 局 C) 场 D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒,使敏感区受到刺激。
()

错误; 正确答案: C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

A) B) 单臂平举 C) 单臂下举 D) 双臂前举 E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤,统称为? ()

错误; 正确答案: C

A) 疲劳损伤 B) 肌肉损伤 C) 运动损伤 D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: C

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1891 年 D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误; 正确答案: B

A) 小腿前部 B) 脚弓 C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: D

A) 600~1000ml B) 1200~1400ml C) 1400~1600ml D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: B

A) 德劳内杯 B) 雷米特杯 C) 土伦杯 D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: C

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 肺活量 D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: B

A) 每天 B) 每分钟 C) 每小时 D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

A) 膝关节 B) 脚弓 C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：C

A) 失一分 B) 失去发球机会 C) 不算,可重发球 D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 重赛 D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

A) 1928 B) 1933 C) 1927 D) 1910

45.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：D

A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球?()

错误；正确答案：D

A) 前锋 B) 后卫 C) 中场球员 D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误；正确答案：C

A) 3 B) 2 C) 4 D) 1

48.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：D

A) 36.618.3 B) 36.68.23 C) 23.7710.97 D) 23.778.23

49.比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：A

A) 2次 B) 4次 C) 3次 D) 1次

50.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。

错误；正确答案：B

A) 就业和升学 B) 就业或者升学 C) 升学 D) 就业

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 4、5 B) 3、6 C) 1、2 D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。()

错误; 正确答案: C,D

A) 学习 B) 旅游 C) 参与 D) 观赏 E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 突分配合 B) 传切配合 C) 侧应配合 D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷 B) 促进神经系统的发育 C) 提高神经系统的灵活性 D) 对神经系统有阻碍作用 E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

A) 固定负荷练习法 B) 综合练习方法 C) 比赛法 D) 循环锻炼法 E) 游戏法 F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 准确 B) 公正 C) 严肃 D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同,掩护可分为几种形式()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 前掩护 B) 定位掩护 C) 侧掩护 D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 B) 跳向对方队员 C) 向对方或其他任何人吐唾沫 D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会(不包括守门员在本方罚球区内)

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 汗水 B) 血液 C) 水分 D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为()

错误; 正确答案: B,D,E

A) 长时间不练休息阶段(遗忘过程) B) 动作的巩固与运用自如阶段(巩固过程) C) 理解动作在头脑中形成阶段(想象过程) D) 改进与提高动作阶段(分化过程) E) 粗略地掌握动作阶段(泛化过程)

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于热能摄取量大于消耗量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（）33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。
()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。()

错误；正确答案：B

A) 仰泳 B) 屏气漂浮 C) 侧泳

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：A

A) 心脏功能性增大 B) 心脏功能性减小 C) 心脏没改变 D) 心脏功能不稳定

23.高水准的发球，它的力量源泉来自于：()

错误；正确答案：A

A) 前臂的内旋 B) 腿部的动作 C) 手腕的动作 D) 手臂的伸展

24.1936 年中国武术队赴()奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：C

A) 伦敦 B) 慕尼黑 C) 柏林 D) 洛杉矶

25.一般投掷项目成绩均以（）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：C

A) 2 厘米 B) 3 厘米 C) 1 厘米

26.糖尿病是一种常见的()疾病。

错误；正确答案：C

A) 神经衰弱 B) 高脂血症 C) 内分泌—代谢性 D) 高血压

27.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（）局才算胜

一盘.()

错误; 正确答案: C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

28.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要减出界球“out”, 而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报+手势 D) 呼报“界内”

29.掷界外球时, 两脚()沿地面滑动。

错误; 正确答案: B

A) 不可以 B) 可以

30.有支配自己的思想和行为, 有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能力。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: B

A) 心理健康 B) 道德层次健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

31.重复次数多而阻力大或小的练习, 可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

32.在同一场比赛中, 得到第二次警告, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 越位 B) 点球 C) 黄牌 D) 红牌

33.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误; 正确答案: B

A) 《体育科学》 B) 《体育颂》 C) 《体育与科学》 D) 《体育健康标准》

34.正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? ()

错误; 正确答案: A

A) 左心室 B) 左心房 C) 右心室 D) 右心房

35.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: C

A) 小 B) 一样 C) 大

36.()年在上海成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1910 C) 1933 D) 1928

37.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 小 C) 一样 D) 基本没变化

38.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: D

A) 校园文化 B) 大学生文化 C) 体育文化 D) 校园体育文化

39.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地,用()向后“扒地”。

错误; 正确答案: B

A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

40.篮球运动是美国人()发明的。

错误; 正确答案: B

A) 罗伯茨 B) 詹姆斯·奈史密斯 C) 来会里 D) 斯特恩

41.游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: A

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

42.冠心病是老年人的常见病,主要是由于()所致。

错误; 正确答案: C

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 冠状动脉硬化 D) 高血压

43.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误; 正确答案: B

A) 1997 年 B) 1998 年 C) 1992 年 D) 1995 年

44.下列不属于竞赛规则的基本内容是: ()

错误; 正确答案: A

A) 比赛安排 B) 参赛资格 C) 竞赛名称 D) 目的任务

45.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: C

A) 许海峰 B) 郎平 C) 容国团 D) 朱建华

46.比赛中,场上队员被判为技术犯规,如何判罚()。

错误; 正确答案: C

A) 取消该队员比赛资格。 B) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次,抢篮板球开始比赛。
C) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次,并在中线掷界外球。 D) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次。

47.一般情况,投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: A

A) 后旋转 B) 前旋转 C) 不旋转 D) 侧旋转

48.如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重,久之发胖。

错误; 正确答案: D

A) 肌肉 B) 蛋白质 C) 糖 D) 脂肪

49.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜? ()

错误; 正确答案: D

A) 9 小时 B) 8 小时 C) 10 小时 D) 6 小时

50.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误; 正确答案: B

A) 324 B) 162 C) 36 D) 81

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51.单手握拍反手击球, 双手握拍反手击球和反手削球三种技术的相同点: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 便于更好的控制球 B) 符合生物力学 C) 符合击球原理 D) 击球时不易受伤

52.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,F,G

A) 肌肉内结缔组织增多, 是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大, 从而抗拉断能了提高 B) 肌肉内的化学成分发生变化, 提高了肌肉的收缩力, 及时供给肌肉能力量 C) 肌纤维中线颗粒增多, 体积增大 D) 肌肉体积增大 E) 基本没什么影响 F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉中毛细血管增多, 提高了肌肉工作能力

53.运动卫生包括那些? ()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 精神卫生 D) 个人卫生

54.在运动中发生的损伤, 统称为? 以下选项哪个不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 疲劳损伤 B) 运动损伤 C) 肌肉损伤 D) 关节损伤

55.不良行为包括()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 粗鲁行为 B) 非道德行为 C) 侵犯行为 D) 冒犯行为

56.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误; 正确答案: B,C,E

A) 无目的 B) 有计划 C) 有目的 D) 无计划 E) 科学地进行体育锻炼

57.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能, 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 强壮骨骼 B) 调节食欲 C) 提高工作效率 D) 保持良好的心理状态

58.自由人在场上不能做的技术动作有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 扣球 B) 拦网 C) 发球 D) 传球

59.()以后,冷兵器在()上的地位明显降低,但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展.

错误；正确答案：D,E

A) 明清 B) 格斗 C) 武术 D) 军事 E) 近代

60.构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A,B,D,E,F

A) 生理功能水平 B) 心理适应与发展水平 C) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少 D) 运动能力 E) 身体形态发育水平 F) 适应能力

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 网球比赛中，在红土球场比赛，线审叫”出界” 球员不服，主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 田径运动径赛中 判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 篮球运动的本质属一项活动性游戏，是一种社会文化现象，它的本体特征是以悬空的篮筐为目标，以将球准确投入篮筐中为目的，而开展立体型攻守集体对抗。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台，是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。

()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜 () 局才算胜一盘。

错误；正确答案：C

A) 6 B) 3 C) 2 D) 5

22. 运动员的心脏重量约是 ()

错误；正确答案：B

A) 300-400g B) 400-500g C) 200-300g D) 500-600g

23. 哪个国家获得世界杯的次数最多 ()。

错误；正确答案：A

A) 巴西 B) 阿根廷 C) 意大利 D) 德国

24. 篮球运动传入中国的时间 ()。

错误；正确答案：D

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1897 年 D) 1895 年

25. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: B

A) 罚点球 B) 掷边线球 C) 主裁判坠球 D) 罚任意球

26. 游泳比赛中, 二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: B

A) 最好成绩 B) 平均成绩 C) 最差成绩

27. 成年女子肺活量正常值为()

错误; 正确答案: D

A) 4000-5000 B) 3000-4000ml C) 1000-2000ml D) 2500-3500ml

28. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误; 正确答案: A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

29. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误; 正确答案: A

A) 明清 B) 秦汉 C) 唐朝 D) 宋朝

30. 足球比赛时, 可替换人数为?

错误; 正确答案: D

A) 二人 B) 一人 C) 四人 D) 三人

31. 篮板下沿与地面的高度应为()。

错误; 正确答案: A

A) 2.90 米 B) 2.85 米 C) 2.75 米

32. 1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误; 正确答案: D

A) 亚特兰大 B) 悉尼 C) 洛杉矶 D) 汉城

33. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: B

A) 重掷 B) 由对方掷球 C) 获得自由球 D) 公证球

34. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛。

错误; 正确答案: D

A) 格斗 B) 艺术 C) 强身 D) 竞技

35. 世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误; 正确答案: D

A) 3 B) 2 C) 1 D) 4

36. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误; 正确答案: C

- A) 德国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛
D) 澳洲公开赛

37. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误; 正确答案: A

- A) 灵敏素质 B) 柔韧素质 C) 力量素质

38. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: A

- A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 体重、
肺活量、握力 D) 身高、体重、握力

39. 篮板下沿与地面的高度应为 ()

错误; 正确答案: C

- A) 2.75 米 B) 2.85 米 C) 2.90 米

40. 自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误; 正确答案: D

- A) 17 B) 16 C) 18 D) 19

41. 加强右手的屈伸训练, 可加速大脑左半球语言区的成熟, 加强左手的屈伸训练, 则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。 ()

错误; 正确答案: A

- A) 神经系统 B) 心血管系统 C) 呼吸系统 D) 免疫系统

42. 现代身心医学证明, 人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的 ()

错误; 正确答案: D

- A) 减少吸烟 B) 减少饮酒 C) 节制饮食 D) 身体锻炼

43. () 成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: C

- A) 棍术 B) 剑术 C) 刀术 D) 枪术

44. 大学生学习体育方法一般可分为 ()

错误; 正确答案: C

- A) 早上出早操下午去打球 B) 上体育课和参加运动会, 其他的不参加
C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 只是上上体育课其他的不参加

45. 成年男人骨骼肌占人体体重的 ()

错误; 正确答案: B

- A) 50% B) 40% C) 60% D) 30%

46. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误; 正确答案: D

- A) 晏紫 B) 孙甜甜 C) 郑洁 D) 李娜

47. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚? ()

错误; 正确答案: D

A) 重掷 B) 公证球 C) 获得自由球 D) 由对方掷球

48. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误; 正确答案: A

A) 抢球顶球 B) 控球 C) 传球

49. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误; 正确答案: C

A) 8 种 B) 2 种 C) 4 种 D) 6 种

50. Advantage (得益) 是代表: ()

错误; 正确答案: B

A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束
D) 指某一个球员有犯规动作

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 体育运动被用来抵制或反对某一项政治活动的手段, 哪一年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋, 断然宣布不参加第几届奥运会 ()

错误; 正确答案: B, E

A) 第 10 届 B) 第 16 届 C) 1970 年 D) 1958 年
E) 1956 年

52. 运动能力是构成体质的重要因素之一, 他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误; 正确答案: A, D, E, H, null

A) 投 B) 耐力 C) 灵敏 D) 走 E) 跑
F) 速度 G) 力量 H) 跳 I) 攀爬

53. 通背拳是指以 (), (), (), (), () 五种手法为主要内容, 通过圈揽勾劫, 削摩拨搨等八法的运用, 而生化出许多动作的一种拳术。

错误; 正确答案: A, B, D, E, F

A) 劈 B) 摔 C) 挑 D) 拍 E) 钻
F) 穿 G) 戳

54. 脚触球的主要作用是 ()

错误; 正确答案: A, B, D

A) 决定踢出球的准确性 B) 对踢球的力量有很大的作用 C)
支撑体重, 维持身体平衡 D) 决定踢出球的性质

55. () 是唐代阵战的重要武器; () 逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误; 正确答案: D, E

A) 格斗 B) 枪 C) 棍 D) 刀 E) 剑

56. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? 以下选项哪些不正确 ()

错误; 正确答案: B, C, D

A) 2~3 小时 B) 20~30 分钟 C) 1~2 小时 D) 10~20 分钟

57. 篮球战术中队员的位置一般分为 ()。

错误; 正确答案: A, B, C

A) 前锋 B) 中锋 C) 后卫 D) 控卫

58. 传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A, C, D

A) 中指 B) 小拇指 C) 拇指 D) 食指

59. 和有效的、持之以恒的体育锻炼是最为理想的减肥办法。

错误；正确答案：A, B

A) 合理的饮食习惯 B) 合理的饮食结构 C) 只吃水果
D) 不吃主食

60. 正常的比赛间断有()。

错误；正确答案：B, C, D

A) 换场 B) 技术暂停 C) 暂停 D) 换人

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户： 郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.排球的基本技术不包括准备姿势和移动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调

节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：A

A) 20 米 B) 25 米 C) 15 米

22.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误；正确答案：A

A) 220 B) 180 C) 160 D) 200

23.网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 盘 C) 场 D) 局

24.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：()

错误；正确答案：B

A) 两个 B) 一个 C) 四个 D) 三个

25.场上的五号位是指()。

错误；正确答案：D

A) 后排中间位置 B) 前排中间位置 C) 前排左侧位置 D) 后排左侧位置

26.一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在

此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()

错误; 正确答案: A

A) 根据行为准则, 裁判“警告一次” B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 C) 不作任何处理 D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒

27.《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: D

A) 身高、体重、握力 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量

28.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误; 正确答案: D

A) 50~90 次/min B) 20~30 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

29.如果一个球击到边线上, 在此边的运动员应该: ()

错误; 正确答案: C

A) 重赛 B) 喊出界 C) 不要说话并继续比赛 D) 喊好球并继续比赛

30.排球成人女子网高 () 。

错误; 正确答案: C

A) 2.30 米 B) 2.43 米 C) 2.24 米 D) 2.40 米

31.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定, 由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出 () 的处理。

错误; 正确答案: D

A) 取消比赛成绩 B) 禁赛 C) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格 D) 取消参赛资格

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。

错误; 正确答案: A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误; 正确答案: B

A) 对方场区高于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区低于球网

34.正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在()之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: D

A) .05----7.25 B) 6.35----6.45 C) 7.----7.05 D) 7.35----7.45

35.重复次数少而阻力大的练习, 能很快 ()

错误; 正确答案: B

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

36.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：A

A) 8分 B) 5分 C) 7分 D) 9分

37.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？ ()

错误；正确答案：B

A) 2001年 B) 2002年 C) 2003年 D) 2004年

38.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：A

A) 预先速度 B) 出手高度 C) 工作距离

39.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：B

A) 美洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 亚洲

40.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 腰部 C) 推拍手的肘关节

41.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：A

A) 蛙泳 B) 爬泳 C) 蝶泳

42.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？ ()

错误；正确答案：B

A) 心脏 B) 血压 C) 体形 D) 身高

43.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第五名 B) 第四名 C) 第八名 D) 第六名

44.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。()

错误；正确答案：C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

45.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误；正确答案：C

A) 略弯后伸直 B) 弯曲 C) 伸直

46.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 橘色 B) 白色 C) 红色 D) 黄色

47.游泳比赛总共有多少种游泳姿势？()

错误；正确答案：C

A) 2种 B) 6种 C) 4种 D) 8种

48.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 越位 B) 点球 C) 红牌 D) 黄牌

49.国民党政府于1928年和1933年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：C

A) 北京 B) 上海 C) 南京 D) 天津

50.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误；正确答案：A

A) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康 B) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 C) 运动量过大 D) 运动量过小

三、多选题（共10题，每题3分）

51.拦网可分为()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 双人拦网 B) 交叉拦网 C) 单人拦网 D) 三人拦网

52.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：A,C,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 体育必修课 C) 体育技能表演 D) 小型多样的运动竞赛

53.奥林匹克的格言是（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 更快 B) 人文奥运 C) 更强 D) 更高 E) 绿色奥运

54.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,B,C

A) 糖 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 碳水化合物

55.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 每小时 B) 每天 C) 每分钟 D) 每秒种

56.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 牛奶 B) 肝 C) 鸡蛋 D) 鱼

57.反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 隐蔽性强 B) 攻击性强 C) 增强处理高球和近身球的能力 D) 准确性高击球力量增大

58.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。()

错误；正确答案：A,C,D

A) “和平” B) “更高” C) “友谊” D) “团结” E) “更快”

59.运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 心跳强度 B) 运动强度 C) 呼吸强度 D) 天气热度

60.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 10min B) 20min C) 5min D) 15min

[返回](#)

3662 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.不吃早餐可多吃高脂快餐，也能提供消化食物所需的乳糖。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.现代篮球竞技比赛的胜负往往取决于队伍中处于核心地位球星发挥的水平。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.各种跳跃动作一般包括助跑、起跳、腾空与落地等几个部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.足球四、四、二比赛阵型是有四个后卫，四个前卫，二个前锋组成。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.健康不是没有疾病，而是人们的身体和心理都处在完整的良好状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。

()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.发球队获得发球权后，该队队员必须按逆时针方向轮转一个位置。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.比赛开始时，选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：D

A) 每一盘后 B) 当总局数相加为双数时 C) 每一局后 D) 当总局数相加为单数时

22.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：D

A) 一样大 B) 小 C) 基本没变化 D) 大

23.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：C

A) out B) point C) doublefault D) fault

24.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：B

A) 局 B) 分 C) 场 D) 盘

25.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

A) 冠军 B) 第四名 C) 季军 D) 亚军

26.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 阿根廷 D) 意大利

27.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：B

A) 25% B) 15% C) 5% D) 35%

28.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

29.1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

错误；正确答案：D

A) 北京 B) 天津 C) 广州 D) 南京

30.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 红牌及间接任意球 B) 间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及直接任意球

31.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误；正确答案：B

A) 对方场区低于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区高于球网

32.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：A

A) 8分 B) 5分 C) 9分 D) 7分

33.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：C

A) 生理健康 B) 社会适应健康 C) 心理健康 D) 道德层次健康

34.成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：C

A) 4000-5000 B) 3000-4000ml C) 2500-3500ml D) 1000-2000ml

35.()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 八段锦 C) 五禽戏 D) 易筋经

36.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：A

A) 6 B) 3 C) 4 D) 5

37.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：A

A) 对手和球篮之间偏向有球一侧 B) 任何位置均可 C) 相邻两对手之间 D) 对手和篮之间

38.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：C

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、2 D) 5、10

39.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误；正确答案：C

A) 苏迪曼杯 B) 尤伯杯 C) 汤姆斯杯

40.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

41.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：D

A) 按球 B) 捞球 C) 推球 D) 脚踢球

42. 当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：D

A) 次分重赛 B) 接此球的运动员赢分 C) 接此球的运动员失分 D) 击该球的运动员失分

43. ()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：C

A) 体育选修课 B) 康复保健课 C) 课余体育训练 D) 体育必修课

44. ()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：D

A) 1863 年 B) 1900 年 C) 1927 年 D) 1930 年

45. 如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：D

A) 喊出界 B) 喊好球并继续比赛 C) 重赛 D) 不要说话并继续比赛

46. 体育最本质的功能是什么()

错误；正确答案：B

A) 具有经济效益 B) 健身 C) 教育 D) 娱乐

47. 世界杯及奥运会足球赛每()年举行一次。

错误；正确答案：D

A) 二年 B) 一年 C) 三年 D) 四年

48. 主食可以提供人体的(), 也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：D

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 无机盐 D) 碳水化合物

49. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐?()

错误；正确答案：D

A) 10 分钟 B) 20 分钟 C) 60 分钟 D) 30 分钟

50. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：B

A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气 C) 两次划手一次蹬腿一次换气

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 罚令出场的犯规()

错误；正确答案：B,C,D

A) 跳向对方队员 B) 向对方或其他任何人吐唾沫 C) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）

52.当球触及下列物体即是球出界。()。

错误；正确答案：B,D

A) 场内裁判 B) 篮板后面 C) 场内本方队员 D) 界线上的裁判员

53.运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 20 分钟 B) 10 分钟 C) 30 分钟 D) 60 分钟

54.现代体育的发展特点是。()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 现代体育的社会化 B) 现代体育终身化 C) 竞技体育国际化 D) 现代体育更趋科学化 E) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” F) 娱乐性更强

55.前锋的技术特点是()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 素质好且身材高大 B) 得分手段多，能里能外 C) 全面，能攻善守 D) 组织才能出众

56.散手指两人按照一定的规则使用(),(),()等方法制胜对方的竞技运动。

错误；正确答案：A,B,D

A) 摔 B) 打 C) 拳 D) 踢 E) 脚

57.大学体育学习内容的选择原则是哪四个()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 以人为本，为我所用 B) 哪个项目考试好及格选哪个项目 C) 项目内容的选择有利于贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 D) 身心合一 E) 健康第一 F) 随便选一个进行学习

58.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 外角 ACE 球 B) 内角 ACE 球 C) 前角 ACE 球 D) 后角 ACE 球

59.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 掩护配合 B) 突分配合 C) 侧应配合 D) 传切配合

60.网球的基本战术包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 发球战术 B) 底线战术 C) 接发球战术 D) 上网战术

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种；循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 对练指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的攻防实战练习。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 心率是指心脏多长时间活动的次数？（ ）

错误；正确答案：B

A) 每小时 B) 每分钟 C) 每秒钟 D) 每天

22. 运动员的心脏重量约是（ ）

错误；正确答案：A

A) 400-500g B) 500-600g C) 200-300g D) 300-400g

23. 篮球运动是（ ）发明的。

错误；正确答案：B

A) 1905 年 B) 1891 年 C) 1906 年 D) 1892 年

24. 网球运动起源于：()

错误；正确答案：D

A) 法国 B) 美国 C) 澳大利亚 D) 英国

25. 进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：B

A) 6 米 B) 3 米 C) 18 米 D) 9 米

26. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。

错误；正确答案：D

A) 4 B) 3 C) 5 D) 2

27. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：D

A) 4 B) 8 C) 12 D) 6

28. 移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：C

A) 球与球网 B) 人与球网 C) 人与球 D) 人、球与球网

29. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：A

A) 俄罗斯 B) 美国 C) 日本 D) 巴西

30. ()是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误；正确答案：C

A) 运动会 B) 体育选修课 C) 校园体育文化节 D) 体育必修课

31. ()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：A

A) 课余体育训练 B) 体育必修课 C) 康复保健课 D) 体育选修课

32. 人体每天的需水量约在()升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的

错误；正确答案：A

A) 2—3 B) 5 C) 6—7 D) 1

33. 一般人的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：D

A) 300ml 以上 B) 100-200ml C) 200-300ml D) 50-70ml

34. 现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如胃溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：C

A) 减少饮酒 B) 减少吸烟 C) 身体锻炼 D) 节制饮食

35. 经常健身活动可减少骨矿物质的丢失, 增加对骨的刺激并有利于骨的成长, 对预防()有良好作用。

错误; 正确答案: D

A) 冠心病 B) 高血压 C) 骨折 D) 骨质疏松

36. ()年起举行了第一届世界杯。

错误; 正确答案: B

A) 1863 年 B) 1930 年 C) 1927 年 D) 1900 年

37. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: C

A) 冠军 B) 季军 C) 亚军 D) 第四名

38. 游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

A) 小腿前部 B) 脚弓 C) 膝关节

39. 在天然食物中, ()的含钙量最高(每 100 克牛奶含钙 100—120 毫克), 而且容易吸收。

错误; 正确答案: B

A) 鸡肉 B) 牛奶 C) 蔬菜 D) 鱼

40. 今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: C

A) 家庭体育 B) 社会体育 C) 终身体育 D) 学校体育

41. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误; 正确答案: C

A) 美国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 德国公开赛
D) 法国公开赛

42. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误; 正确答案: D

A) 秦汉 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 明清

43. 发球者得 2 分, 接发球者得 3 分, 则情形为: ()

错误; 正确答案: D

A) 30: 45 B) 15: Love C) 20: 30 D) 30: 40

44. 世界卫生组织在 1992 年明确指出: 世界上最好的运动是()

错误; 正确答案: B

A) 登山 B) 散步 C) 慢跑 D) 游泳

45. 两晋南北朝时期, 武术在与()的交融中逐步与养生相结合。

错误; 正确答案: A

A) 文化 B) 军事 C) 经济 D) 艺术

46. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告()

错误; 正确答案: C

A) DeuceB B) Advantage C) AdvantageA D) Deuce

A

47. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。（ ）

错误；正确答案：D

A) 60 B) 10 C) 40 D) 25

48. 在一节中某队全队犯规已发生了（ ）次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：D

A) 7 次 B) 5 次 C) 3 次 D) 4 次

49. 在竞技游泳比赛中，（ ）泳姿速度最快

错误；正确答案：B

A) 蝶泳 B) 爬泳 C) 蛙泳

50. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚（ ）。

错误；正确答案：C

A) 进球得分 B) 重发 C) 角球 D) 对方球门球

三、多选题（共10题，每题3分）

51. 当球触及下列物体即是球出界。（ ）。

错误；正确答案：C,D

A) 场内裁判 B) 场内本方队员 C) 篮板后面 D) 界线上的裁判员

52. 什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 站立 B) 冥想 C) 散步 D) 睡眠

53. 健康的组成包括（ ）

错误；正确答案：A,B,C,E

A) 社会适应健康 B) 心理健康 C) 道德健康 D) 肌体没有疑难杂症 E) 生理健康

54. 以下哪种法规需判罚直接任意球（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 危险动作 B) 阻挡犯规 C) 猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员 D) 跳向对方队员

55. 体重是人体横向发育指标。它反映人体哪四部分重量增长的综合情况和身体的充实度。（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 皮下脂肪 B) 内脏器官 C) 肌肉 D) 骨骼 E) 饮食

56. 含蛋白质较多的食物有 蛋类和大豆制品等。

错误；正确答案：A,B,C

A) 乳类 B) 鱼类 C) 瘦肉 D) 新鲜蔬菜

57. 网球运动有哪些特点：

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 比赛时间长 B) 心理品质要求高 C) 击球次数多
D) 跑动量大

58. 下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

错误；正确答案：A,C

- A) 冒犯或煽动观众 B) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈 C) 中篮后故意触及球以延误比赛 D) 较礼貌地与裁判提出异议

59. 脚触球的主要作用是()

错误；正确答案：A,C,D

- A) 决定踢出球的性质 B) 支撑体重，维持身体平衡 C) 决定踢出球的准确性 D) 对踢球的力量有很大的作用

60. 高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成，具有健康的体魄。

错误；正确答案：C,D

- A) 提高运动能力 B) 掌握常见运动创伤的处置方法 C) 健康的生活方式 D) 良好的行为习惯

B,D

A) 乒乓球 B) 羽毛球 C) 游泳 D) 广播操

60. 运动损伤分为哪三大类？()

错误；正确答案：B,C,D

A) 肌肉损伤 B) 关节脱位 C) 软组织损伤 D) 骨折

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.按摩也称为推拿，是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.裁判员必须鸣哨的情况有：开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.八卦掌是一种以三体式为主,包括推,托,带,领,穿,搬,截,拦等掌法变换而组成的拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.4×100 米接力跑的接力区距离为()米（ ）

错误；正确答案：B

A) 25 B) 20 C) 15

22.网球运动起源于：()

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 法国 C) 英国 D) 美国

23.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D)韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

24.网球比赛中所谓的 set 是指()

错误；正确答案：D

A) 局 B) 分 C) 场 D) 盘

25.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：B

A) 经济 B) 文化 C) 艺术 D) 军事

26.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：C

A) 透气性 B) 吸湿性 C) 时尚性 D) 溶水性

27.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：()

错误；正确答案：C

A) 重赛，并有两次发球机会 B) 发球员得分 C) 重发球，并且只有一次发球机会 D) 发球员失分

28.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：A

A) 划手蹬腿滑行 B) 划手蹬腿 C) 蹬腿滑行

29.排球运动起源于()年。

错误；正确答案：D

A) 1905 B) 1900 C) 1890 D) 1895

30.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 角球 B) 进球得分 C) 重发 D) 对方球门球

31.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：A

A) 孙甜甜，李婷 B) 晏紫，李娜 C) 彭帅，孙甜甜 D) 李娜，孙甜甜

32.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取()

错误；正确答案：A

A) 平均成绩 B) 最好成绩 C) 最差成绩

33.扣球以全手掌击打球的()部位。

错误；正确答案：D

A) 上 B) 下 C) 中 D) 后中上

34.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为？

错误；正确答案：A

A) 穿着运动服的外交家 B) 最受欢迎的人 C) 和平的使者

35.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误；正确答案：C

A) 恢复体能 B) 准备活动 C) 稳定状态 D) 入学习状态

36.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？

错误；正确答案：D

A) 八名 B) 十名 C) 七名 D) 十一名

37.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误；正确答案：C

A) 最差成绩 B) 最好成绩 C) 平均成绩

38.球门宽()，球门高 2.44 米。

错误；正确答案：B

A) 8.00 米 B) 7.32 米 C) 9.15 米 D) 7.50 米

39.掷界外球时，掷球刹那必须()比赛场地。

错误；正确答案：C

A) 半身 B) 背向 C) 面向 D) 侧对

40.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：B

A) 间接 B) 直接

41.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在()之间效果最佳。

错误；正确答案：A

A) 120~135 B) 140~145 C) 150~155 D) 110~115

42.比赛中的有效还击是指 () ()

错误；正确答案：B

A) 球擦网后落入对方有效场区 B) 上述三者 C) 球从网柱外侧飞入对方有效场区
D) 球从网上飞越而过并落入有效区域

43.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：B

A) 易骨折 B) 疼痛 C) 运动障碍 D) 嗜睡

44.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误；正确答案：C

A) 准备活动 B) 进入学习状态 C) 学习前状态 D) 稳定状态

45.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误；正确答案：C

A) 速度耐力 B) 力量耐力 C) 有氧耐力

46.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样?()

错误；正确答案：B

A) 适当做 B) 避免做 C) 大量做 D) 可以做

47.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法?() (第四章 46 页第二段)

错误；正确答案：D

A) 发达肌肉法 B) 消遣娱乐法 C) 有氧锻炼法 D) 三从一大法

48.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：B

A) 205 块 B) 206 块 C) 207 块 D) 204 块

49.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：C

A) 社会体育 B) 学校体育 C) 终身体育 D) 家庭体育

50.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：B

A) 6 B) 7 C) 8

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.增强体质最积极有效的三种途径是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 科学地进行体育锻炼 B) 有目的 C) 无计划 D) 无目的 E) 有计划

52.运动卫生包括那些?()

错误；正确答案：B,C,D

A) 生理卫生 B) 精神卫生 C) 个人卫生 D) 运动训练卫生

53.体育运动对心脏的影响有（ ）

错误；正确答案：A,C

A) 心脏的容量和每博输出量增加 B) 心脏增大 C) 心脏增大 D) 没影响 E) 心脏的容量和每博输出量减小

54.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。（ ）

错误；正确答案：C,E

A) 肌肉 B) 横 C) 骨骼 D) 横 E) 纵 F) 骨骼

55.网球运动员共有几种打法风格：()

错误；正确答案：B,C,D

A) 力量型 B) 综合型 C) 网前型 D) 底线型 E) 速度型

56.体育运动对呼吸系统的影响有()

错误；正确答案：A,B,C

A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 使肺通气量增加 D) 肺容量减小增加呼吸次数 E) 没什么影响

57.长拳是指以拳、掌、勾为基本主要手型，以()、()、()、()、()为其主要步型，结合闪展腾挪，起伏转折等动作和技术组成的姿势舒展，节奏鲜明的拳术。

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 马步 B) 虚步 C) 弓步 D) 仆步 E) 歇步

58.下列说法正确的有()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 排球可以击打两次过网 B) 教练可以与主裁说话 C) 后排队员不允许拦网 D) 自由人服装的颜色与其他队友不同

59.17 世纪是网球运动的兴盛时期，逐渐形成了一种比赛，因此网球又称为：

错误；正确答案：B,C

A) 平民网球 B) 宫廷网球 C) 皇家网球 D) 贵族网球

60.“三威胁”姿势指的是()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 可以传球 B) 可以得分 C) 可以突破 D) 可以投篮

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.按摩也称为推拿，是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.裁判员必须鸣哨的情况有：开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.八卦掌是一种以三体式为主,包括推,托,带,领,穿,搬,截,拦等掌法变换而组成的拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.4×100 米接力跑的接力区距离为()米（ ）

错误；正确答案：B

☐ A) 25 ☐ B) 20 ☐ C) 15

22.网球运动起源于：()

错误；正确答案：C

☐ A) 澳大利亚 ☐ B) 法国 ☐ C) 英国 ☐ D) 美国

23.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D)韧带、穴位、神经末梢接触沙粒,使敏感区受到刺激。

错误; 正确答案: A

☐ A) 筋膜 ☐ B) 跟腱 ☐ C) 脚心 ☐ D) 脚趾

24.网球比赛中所谓的 set 是指()

错误; 正确答案: D

☐ A) 局 ☐ B) 分 ☐ C) 场 ☐ D) 盘

25.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误; 正确答案: B

☐ A) 经济 ☐ B) 文化 ☐ C) 艺术 ☐ D) 军事

26.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求,并具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确()

错误; 正确答案: C

☐ A) 透气性 ☐ B) 吸湿性 ☐ C) 时尚性 ☐ D) 溶水性

27.发球员第一次发球失误,第二次发球时,接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住,裁判应判:()

错误; 正确答案: C

☐ A) 重赛, 并有两次发球机会 ☐ B) 发球员得分 ☐ C) 重发球, 并且只有一次发球机会 ☐

D) 发球员失分

28.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误; 正确答案: A

☐ A) 划手蹬腿滑行 ☐ B) 划手蹬腿 ☐ C) 蹬腿滑行

29.排球运动起源于()年。

错误; 正确答案: D

☐ A) 1905 ☐ B) 1900 ☐ C) 1890 ☐ D) 1895

30.间接任意球直接踢入本方球门,应判罚()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 角球 ☐ B) 进球得分 ☐ C) 重发 ☐ D) 对方球门球

31.2004 年奥运会女子双打冠军组合是:()

错误; 正确答案: A

☐ A) 孙甜甜, 李婷 ☐ B) 晏紫, 李娜 ☐ C) 彭帅, 孙甜甜 ☐ D) 李娜, 孙甜甜

32.游泳比赛中,二块秒表计时其决定成绩为,取()

错误; 正确答案: A

☐ A) 平均成绩 ☐ B) 最好成绩 ☐ C) 最差成绩

33.扣球以全手掌击打球的()部位。

错误：正确答案：D

☐ A) 上 ☐ B) 下 ☐ C) 中 ☐ D) 后中上

34.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为？

错误：正确答案：A

☐ A) 穿着运动服的外交家 ☐ B) 最受欢迎的人 ☐ C) 和平的使者

35.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误：正确答案：C

☐ A) 恢复体能 ☐ B) 准备活动 ☐ C) 稳定状态 ☐ D) 入学习状态

36.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？

错误：正确答案：D

☐ A) 八名 ☐ B) 十名 ☐ C) 七名 ☐ D) 十一名

37.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误：正确答案：C

☐ A) 最差成绩 ☐ B) 最好成绩 ☐ C) 平均成绩

38.球门宽()，球门高 2.44 米。

错误：正确答案：B

☐ A) 8.00 米 ☐ B) 7.32 米 ☐ C) 9.15 米 ☐ D) 7.50 米

39.掷界外球时，掷球刹那必须()比赛场地。

错误：正确答案：C

☐ A) 半身 ☐ B) 背向 ☐ C) 面向 ☐ D) 侧对

40.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误：正确答案：B

☐ A) 间接 ☐ B) 直接

41.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在()之间效果最佳。

错误：正确答案：A

☐ A) 120~135 ☐ B) 140~145 ☐ C) 150~155 ☐ D) 110~115

42.比赛中的有效还击是指 () ()

错误：正确答案：B

☐ A) 球擦网后落入对方有效场区 ☐ B) 上述三者 ☐ C) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 ☐

D) 球从网上飞越而过并落入有效区域

43.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 易骨折 ☐ B) 疼痛 ☐ C) 运动障碍 ☐ D) 嗜睡

44.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 准备活动 ☐ B) 进入学习状态 ☐ C) 学习前状态 ☐ D) 稳定状态

45.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 速度耐力 ☐ B) 力量耐力 ☐ C) 有氧耐力

46.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样? ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 适当做 ☐ B) 避免做 ☐ C) 大量做 ☐ D) 可以做

47.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法? () (第四章 46 页第二段)

错误；正确答案：D

- ☐ A) 发达肌肉法 ☐ B) 消遣娱乐法 ☐ C) 有氧锻炼法 ☐ D) 三从一大法

48.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 205 块 ☐ B) 206 块 ☐ C) 207 块 ☐ D) 204 块

49.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 社会体育 ☐ B) 学校体育 ☐ C) 终身体育 ☐ D) 家庭体育

50.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 6 ☐ B) 7 ☐ C) 8

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误；正确答案：A,B,E

- ☐ A) 科学地进行体育锻炼 ☐ B) 有目的 ☐ C) 无计划 ☐ D) 无目的 ☐ E) 有计划

52.运动卫生包括那些? ()

错误；正确答案：B,C,D

☐ A) 生理卫生 ☐ B) 精神卫生 ☐ C) 个人卫生 ☐ D) 运动训练卫生

53.体育运动对心脏的影响有 ()

错误: 正确答案: A,C

☐ A) 心脏的容量和每博输出量增加 ☐ B) 心脏增大 ☐ C) 心脏增大 ☐ D) 没影响 ☐ E) 心

脏的容量和每博输出量减小

54.身高主要反映什么发育的状况,是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。()

错误: 正确答案: C,E

☐ A) 肌肉 ☐ B) 横 ☐ C) 骨骼 ☐ D) 横 ☐ E) 纵 ☐ F) 骨骼

55.网球运动员共有几种打法风格: ()

错误: 正确答案: B,C,D

☐ A) 力量型 ☐ B) 综合型 ☐ C) 网前型 ☐ D) 底线型 ☐ E) 速度型

56.体育运动对呼吸系统的影响有 ()

错误: 正确答案: A,B,C

☐ A) 增强呼吸肌力,呼吸功能提高 ☐ B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 ☐

C) 使肺通气量增加 ☐ D) 肺容量减小增加呼吸次数 ☐ E) 没什么影响

57.长拳是指以拳,掌,勾为拳主要手型,以(),(),(),(),()为其主要步型,结合闪展腾挪,起伏转折等动作和技术组成的姿势舒展,节奏鲜明的拳术.

错误: 正确答案: A,B,C,D,E

☐ A) 马步 ☐ B) 虚步 ☐ C) 弓步 ☐ D) 仆步 ☐ E) 歇步

58.下列说法正确的有()。

错误: 正确答案: A,C,D

☐ A) 排球可以击打两次过网 ☐ B) 教练可以与主裁说话 ☐ C) 后排队员不允许拦网 ☐ D) 自

由人服装的颜色与其他队友不同

59.17 世纪是网球运动的兴盛时期,逐渐形成了一种比赛,因此网球又称为:

错误: 正确答案: B,C

☐ A) 平民网球 ☐ B) 宫廷网球 ☐ C) 皇家网球 ☐ D) 贵族网球

60.“三威胁”姿势指的是()。

错误: 正确答案: A,C,D

☐ A) 可以传球 ☐ B) 可以得分 ☐ C) 可以突破 ☐ D) 可以投篮

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形

式.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4.网球比赛中, 接发球员的眼睛示意发球方决定接发球员是否已经准备好了

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.瑜伽是一种有氧健身操。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10.正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均是 7, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11.象形拳指以模拟大象的特长和形态,以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一种拳术.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

12.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于热能摄取量大于消耗量。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14.神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

15.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.体质强与弱的形成和后天的环境条件是没有关系的。生态环境、劳动条件、社会因素、风俗习惯、卫生和体育锻炼以及教育水平是没有任何关系的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中运动员挑边获胜有权选择发球，接发球和场地。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：C

A) 锻炼性格 B) 好勇斗狠 C) 医疗康复 D) 强身健体

22.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘。

错误；正确答案：C

A) 5 B) 3 C) 2 D) 6

23.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：D

A) 1929 B) 1927 C) 1910 D) 1928

24.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误；正确答案：B

A) 对方场区高于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区低于球网

25.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：B

A) 校园文化 B) 校园体育文化 C) 体育文化 D) 大学生文化

26.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是（ ）

错误；正确答案：A

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、握力 D) 体重、肺活量、握力

27.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：A

A) 4 年 B) 3 年 C) 2 年 D) 1 年

28.网球比赛中所谓的 match 是指

错误；正确答案：B

A) 局 B) 场 C) 盘 D) 分

29.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误；正确答案：B

A) 英格兰 B) 巴西 C) 德国 D) 乌拉圭

30.ATP 是指：()

错误；正确答案：B

A) 美国网球协会 B) 世界男子网球协会 C) 国际女子职业网球协会 D) 国际网球联合会

31.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：D

A) 1933 B) 1928 C) 1910 D) 1927

32.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：C

A) 相邻两对手之间 B) 对手和篮之间 C) 对手和球篮之间偏向有球一侧 D) 任何位置均可

33.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：B

A) 心脏功能性减小 B) 心脏功能性增大 C) 心脏没改变 D) 心脏功能不稳定

34.国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误；正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 就业 C) 升学 D) 就业和升学

35.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是()

错误；正确答案：A

A) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、握力 D) 身高、体重、肺活量 E) 身高、握力、肺活量 F) 身高、体重、肺活量

36.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应()摆动。()

错误；正确答案：A

A) 屈臂前后摆动 B) 屈臂左右摆动 C) 直臂前后摆动

37.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：B

A) 捞球 B) 脚踢球 C) 推球 D) 按球

38.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：C

A) 冠心病 B) 糖尿病 C) 高脂血症 D) 高血压

39.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误; 正确答案: A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

40.专家建议三餐比例为早餐: 午餐: 晚餐()为宜, 特殊情况可适当调整。

错误; 正确答案: D

A) 10%: 40%: 50% B) 20%: 40%: 40% C) 40%: 30%: 20% D) 30%: 40%: 30%

41.体育锻炼, 可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性, 提高神经系统的功能, 加速()患者的康复速度。

错误; 正确答案: A

A) 神经衰弱 B) 糖尿病 C) 高血压 D) 冠心病

42.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球: ()

错误; 正确答案: D

A) 两个 B) 四个 C) 三个 D) 一个

43.如果进食量过大而活动量不足, 多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重, 久之发胖。

错误; 正确答案: B

A) 糖 B) 脂肪 C) 肌肉 D) 蛋白质

44.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误; 正确答案: C

A) 美国和英国 B) 澳大利亚和美国 C) 英国和澳大利亚

45.世界杯的创始人是谁?()

错误; 正确答案: C

A) 阿维拉热 B) 罗伯特·格林 C) 朱尔斯·雷米特 D) 雷米特

46.下面那个说法是正确: ()

错误; 正确答案: D

A) 下手发球是犯规 B) 当球落地弹起后再发出是合法的 C) 如果发球员引拍抛球, 而用手将球接住是犯规 D) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规

47.一般人的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: B

A) 300ml 以上 B) 50-70ml C) 100-200ml D) 200-300ml

48.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误; 正确答案: A

A) 中国 B) 菲律宾 C) 韩国

49.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: D

A) 第五名 B) 第六名 C) 第四名 D) 第八名

50.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: B

A) 英国 B) 美国 C) 加拿大

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 每秒种 B) 每分钟 C) 每小时 D) 每天

52.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A,D

A) 血压 B) 体形 C) 身高 D) 心率

53.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误；正确答案：B,D

A) 元 B) 宋 C) 明 D) 艺人 E) 武者

54.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 酸 B) 甜 C) 苦 D) 碱

55.体育运动具备文化的各种特征，文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误；正确答案：A,B,D

A) 继承性 B) 阶级性 C) 群体性 D) 民族性

56.体育的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括哪三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。
()

错误；正确答案：A,B,D

A) 竞技体育 B) 体育教育 C) 旅游登山 D) 身体锻炼 E) 体力劳动

57.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 可以做 B) 适当做 C) 大量做 D) 避免做

58.挑边选择中，获胜一方可以选择()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 接发球 B) 位置 C) 发球 D) 场地

59.什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 站立 B) 冥想 C) 散步 D) 睡眠

60.推手指两人遵照一定的规则,使用+,捋,挤,按,采,捌,肘,靠等方法,双方粘连黏随,通过()来判断对方的(),然后借力发劲将对方推出,以此决定胜负的竞技运动。

错误；正确答案：B,C

A) 大脑的反应 B) 肌肉的感觉 C) 来劲 D) 拳脚 E) 攻击

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

正确；

正确 错误

2. 南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术。()

正确；

正确 错误

3. 要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。（ ）

正确；

正确 错误

4. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

5. 现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

6. 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

正确；

正确 错误

7. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

8. 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

9. 很少锻炼的人，体育活动中肌肉会出现酸痛，这种现象数日后会自行消失。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10. 国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。（ ）

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

11. 2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

12. 在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13. 澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

14. 冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 形意拳指以摆扣走转为基本姿势，以劈，崩，钻，炮，横五拳为基本拳法，并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

19. 血压包括收缩压和舒张压。 对 （第六章 82 页第二段）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 马拉松跑的距离应为（ ）公里。（ ）

错误；正确答案：C

A) 41.812 公里 B) 53 公里 C) 42.195 公里

22. 掷界外球时，球未进入场内，应（ ）。

错误；正确答案：B

A) 对方掷界外球 B) 重掷 C) 对方发直接任意球
D) 对方发间接任意球

23. 篮球运动最早传入的亚洲国家是（ ）

错误；正确答案：A

A) 中国 B) 韩国 C) 菲律宾

24. 民间的卖武艺人促进了（ ）的发展。

错误；正确答案：C

A) 集体表演 B) 搏斗运动 C) 套子武艺 D) 功法运动

25. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：B

A) 场 B) 盘 C) 局 D) 分

26. 跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以（ ）最高成绩为最后成绩。（ ）

错误；正确答案：B

A) 决赛中 B) 全赛中 C) 预赛中

27. 运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？
()

错误；正确答案：B

A) 少量少次 B) 少量多次 C) 大量多次 D) 大量少次

28. 游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

29. 一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。()

错误；正确答案：B

A) 3cm B) 1cm C) 2cm

30. 以下损伤哪种不属于运动损伤？()

错误；正确答案：B

A) 骨折 B) 毛发损伤 C) 软组织损伤 D) 关节脱位

31. 发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误；正确答案：B

A) out B) net C) fault D) let

32. 网球比赛中所谓的 set 是指()

错误；正确答案：D

A) 分 B) 局 C) 场 D) 盘

33. 武术起源于()。

错误；正确答案：D

A) 战争 B) 体育运动 C) 游戏 D) 生产劳动

34. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：C

A) 高血压 B) 冠心病 C) 高脂血症 D) 糖尿病

35. 现代足球运动起源于哪个州？()

错误；正确答案：D

A) 南美洲 B) 美洲 C) 亚洲 D) 欧洲

36. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误；正确答案：C

A) 升学 B) 就业和升学 C) 就业或者升学 D) 就业

37. 踢球门球时，必须踢出()，比赛方为开始。

错误；正确答案：D

A) 角球区 B) 球门区 C) 中圈 D) 罚球区

38. 增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：D

A) 增加饮食 B) 晚睡晚起 C) 早睡晚起 D) 体育锻炼

39. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势？

错误；正确答案：B

A) 2 种 B) 4 种 C) 8 种 D) 6 种

40. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小 D) 基本没变化

41. 个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为()

错误；正确答案：A

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 仰、蛙、蝶、自

42. 裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：C

A) 双臂前举 B) 单臂下举 C) D) 单臂平举
E) 单臂上举

43. 决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：B

A) 7 分 B) 8 分 C) 9 分 D) 5 分

44. 发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：B

A) 3 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 18 米

45. 成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜？()

错误；正确答案：B

A) 9 小时 B) 6 小时 C) 8 小时 D) 10 小时

46. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：C

A) 6 B) 8 C) 7

47. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：B

A) 弯曲 B) 伸直 C) 略弯后伸直

48. 单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：B

A) 36.618.3 B) 23.778.23 C) 36.68.23 D) 23.77
10.97

49. 足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：C

A) 算 B) 没规定 C) 不算

50. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()_部接近较为合理？

错误；正确答案：A

A) 背后 B) 上肢 C) 下肢

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 副食能为人体提供丰富的 和无机盐营养物质及植物纤维等，对人体健康起中重要的作用。

错误；正确答案：A,B,C

A) 脂肪 B) 维生素 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

52. 心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,B,D

A) 每秒种 B) 每小时 C) 每分钟 D) 每天

53. 体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 高中结合 B) 高高结合 C) 中底结合 D) 中中结合

54. 康复保健体育教学的任务是： 理性对待人生过程，树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 营造健康心理 B) 传授康复保健体育知识 C) 塑造强健体魄 D) 克服自卑心理

55. 体育运动具备文化的各种特征，文化的 、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误；正确答案：A,B,D

A) 继承性 B) 阶级性 C) 群体性 D) 民族性

56. 任意球分为（ ）

错误；正确答案：B,D

A) 点球 B) 间接任意球 C) 角球 D) 直接任意球

57. 热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 30 摄氏度 B) 50 摄氏度 C) 60 摄氏度 D) 40 摄氏度

58. 以下哪种法规需判罚间接任意球（ ）

错误；正确答案：A,D

A) 越位、连踢及不正当行为 B) 踢或企图踢对方队员 C) 绊摔对方队员 D) 危险动作

59. 等均属于精神疾病。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 无聊症 B) 抑郁症 C) 疑病症 D) 神经衰弱

60. 网球教练员的职责包括：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保证学员有一个愉快的学习经历 B) 向学员传授网球技能
C) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的 D) 提供一个安全的环境

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.正面上手发球的优点是面对球网，便于观察对方，增加发球的准确性和攻击性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，不能混淆。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.中国乒乓球队囊括了第 26 届和第 27 届两届奥运会比赛的冠军

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.快速跑能有效的发展人的有氧代谢能力，耐力素质，提高人的抗疲劳能力，改善呼吸系统和心血管系统的功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.我们通常所说的三大营养素是指：糖、脂肪和碳水化合物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.中长跑采用分道、站立式起跑出发。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.第 1—5 局，每当领先队达到 8 或 16 分时自动执行（技术暂停）。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.体育学习的最终目的是()

错误; 正确答案: B

A) 了解更多的知识 B) 发展体能, 增进身心健康 C) 精力充沛 D) 身体健康

22.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误; 正确答案: A

A) 对抗的高空性 B) 智慧性 C) 快速性

23.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误; 正确答案: B

A) 间接 B) 直接

24.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1933 C) 1910 D) 1929

25.()是以校园为空间,学生、教师参与为主体,以身体练习为手段,由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误; 正确答案: B

A) 体育必修课 B) 校园体育文化节 C) 运动会 D) 体育选修课

26.游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误; 正确答案: A

A) 4 种 B) 2 种 C) 8 种 D) 6 种

27.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告()

错误; 正确答案: C

A) Advantage B) DeuceB C) AdvantageA D) DeuceA

28.运动后不宜立即进餐,应该在运动后多长时间以后进餐?()

错误; 正确答案: B

A) 60 分钟 B) 30 分钟 C) 20 分钟 D) 10 分钟

29.今后体育的发展中,家庭,学校和社会体育各自分离的状况在缩小,形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系,将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: D

A) 社会体育 B) 学校体育 C) 家庭体育 D) 终身体育

30.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: C

A) 力量耐力 B) 速度耐力 C) 有氧耐力

31.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60% ~ 70%是由其构成的。

错误；正确答案：D

A) 脂肪 B) 肌肉 C) 骨骼 D) 水

32.成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：C

A) 4000-5000ml B) 2000-3000ml C) 3000-4000ml D) 1000-2000ml

33.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：C

A) 按球 B) 捞球 C) 脚踢球 D) 推球

34.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：B

A) 25% B) 15% C) 35% D) 5%

35.武术是以()动作为主要内容。

错误；正确答案：C

A) 技艺 B) 造型 C) 技击 D) 套路

36.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？ ()

错误；正确答案：D

A) 40%~~50% B) 70%~~80% C) 50%~~60% D) 60%~~70%

37.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：C

A) 冠心病 B) 高血压 C) 高脂血症 D) 糖尿病

38.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是 ()

错误；正确答案：C

A) 沿弧线飞行的 B) 折线弹出的 C) 平直的

39.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：A

A) 中下部 B) 上部 C) 下部 D) 中上部

40.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：C

A) 高抛物线 B) 低抛物线 C) 中等的抛物线

41.奥运会排球比赛采用()制。

错误；正确答案：A

A) 五局三胜 B) 三局两胜 C) 七局四胜 D) 单局胜

42. ATP 是指: ()

错误; 正确答案: D

A) 国际女子职业网球协会 B) 美国网球协会 C) 国际网球联合会 D) 世界男子网球协会

43. 运动员的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: A

A) 130-140ml B) 100-150ml C) 200-250ml D) 250-300ml

44. 运动员甲第一次发球失误, 第二次发球, 球在空中与邻场的球相撞, 裁判应判为: ()

错误; 正确答案: A

A) 重发球 B) 重赛 C) 如到对方场区继续比赛 D) 双误

45. 足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误; 正确答案: A

A) 12 B) 8 C) 15 D) 10

46. 下列何种运动, 在位置安排会有一个守门员?

错误; 正确答案: B

A) 手球 B) 以上皆是 C) 足球 D) 曲棍球

47. 布冯是哪国门将?()

错误; 正确答案: A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

48. 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误; 正确答案: A

A) 肩的前部 B) 头的前部 C) 腿的前部

49. 篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误; 正确答案: B

A) 菲律宾 B) 中国 C) 韩国

50. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误; 正确答案: C

A) 8 B) 12 C) 6 D) 4

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 防守战术基础配合包括抢过、穿过、绕过、()配合。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 夹击 B) 交换防守 C) 关门 D) 补防

52.在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 协调配合 B) 身体平衡 C) 准备姿势 D) 蹬地用力

53.对无球队员的防守，必须把下面哪几项任务联系在一起积极进行防守。()

错误；正确答案：A,B,C

A) 防切入 B) 防接球 C) 防摆脱 D) 防移动

54.血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：A,C

A) 收缩压 B) 低气压 C) 舒张压 D) 大气压

55.根据身体重心的高低，准备姿势可分为()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 全蹲准备姿势 B) 深蹲准备姿势 C) 稍蹲准备姿势 D) 半蹲准备姿势

56.竞赛制度就是比赛的方法。通常有 。

错误；正确答案：A,B,D

A) 循环制 B) 淘汰制 C) 积分制 D) 混合制

57. 队员持续违反规则，应判罚()。

错误；正确答案：A,D

A) 警告 B) 判罚出场 C) 红牌 D) 黄牌

58.网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 选择合适的训练手段 B) 必须结合专项特点 C) 必须注意防止运动损伤 D) 要从实际出发 E) 要充分利用各种素质之间的促进关系

59.区域联防的战术方法有：()、3-2 等等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 1-2-2 B) 2-3 C) 1-3-1 D) 2-1-2

60.在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 记录员 B) 第二裁判员 C) 第一裁判员 D) 司线员

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.中国从 94 年开始实行职业联赛的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.裁判员必须鸣哨的情况有：开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.单打比赛中，发球方得分为偶数时，应站在右发球区内发球，得分为奇数时，就站在左发球区内发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.血压包括收缩压和舒张压。 对 （第六章 82 页第二段）

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.安静时，舒张压持续超过 95mmHg，就可以认为是低血压。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.正式比赛中，球网最低点距地面为0.994米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 后上方 C) 前上方

22.国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：C

A) 上海 B) 北京 C) 南京 D) 天津

23.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：B

A) 晏紫，李娜 B) 孙甜甜，李婷 C) 彭帅，孙甜甜 D) 李娜，孙甜甜

24.近代竞技游泳最初在()等国出现。()

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚和美国 B) 美国和英国 C) 英国和澳大利亚

25.重复次数多而阻力大或小的练习，可（）。

错误；正确答案：C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

26.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误；正确答案：B

A) 一样大 B) 大 C) 小 D) 基本没变化

27.篮板下沿与地面的高度应为（）。

错误；正确答案：C

A) 2.75 米 B) 2.85 米 C) 2.90 米

28.在一节中某队全队犯规已发生了()次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：B

A) 7次 B) 4次 C) 5次 D) 3次

29.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：A

A) 400-500g B) 300-400g C) 200-300g D) 500-600g

30.中国网协成立于()年

错误；正确答案：C

A) 1959 B) 1955 C) 1956 D) 1957

31.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：D

A) 204块 B) 205块 C) 207块 D) 206块

32.自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。()

错误；正确答案：D

A) 17 B) 18 C) 16 D) 19

33.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 重发 B) 进球得分 C) 对方球门球 D) 角球

34.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：A

A) 对手和球篮之间偏向有球一侧 B) 对手和篮之间 C) 相邻两对手之间 D) 任何位置均可

35.雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：D

A) 乌拉圭 B) 英格兰 C) 德国 D) 巴西

36.世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟？

错误；正确答案：A

A) 四十五分钟 B) 五十分钟 C) 三十五分钟 D) 四十分钟

37.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误；正确答案：D

A) 一样 B) 基本没变化 C) 小 D) 大

38.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：A

A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线宣报“出界”并辅以手

势 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决, 司线不作任何表示

39.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误; 正确答案: D

A) 法国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 美国公开赛 D) 德国公开赛

40.()的基本作用是构建和修补组织, 同时也参与维持机体的功能(包括合成酶、激素及抗体等), 以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误; 正确答案: B

A) 糖 B) 蛋白质 C) 碳水化合物 D) 脂肪

41.在单位时间内(1min)进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为()

错误; 正确答案: A

A) 最大通气量 B) 肺活量 C) 每搏输出量 D) 心脏容量

42.()是以校园为空间, 以学生、教师参与为主体, 以身体锻炼为手段, 以多种多样的体育锻炼项目为主要内容, 具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: B

A) 校园文化 B) 校园体育文化 C) 体育文化 D) 大学生文化

43.机体若失水 5%, 将导致疲劳、乏力、注意力不集中等, 若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误; 正确答案: B

A) 25% B) 15% C) 5% D) 35%

44.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误; 正确答案: B

A) 乌拉圭 B) 巴西 C) 德国 D) 英格兰

45.()年起举行了第一届世界杯。

错误; 正确答案: B

A) 1900 年 B) 1930 年 C) 1927 年 D) 1863 年

46.正式足球比赛, 每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误; 正确答案: D

A) 9 名 B) 10 名 C) 12 名 D) 11 名

47.世界大学生运动会每几年举办一次 D

错误; 正确答案: B

A) 3 B) 2 C) 5 D) 4

48.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队, 获得冠军。

错误; 正确答案: D

A) 日本 B) 巴西 C) 美国 D) 俄罗斯

49.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则()

错误；正确答案：B

A) 呼报“界内” B) 作界内手势 C) 呼报+手势 D) 不理睬

50.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 20min C) 5min D) 15min

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 鸡蛋 B) 鱼 C) 牛奶 D) 肝

52.在体育学习过程中，人体会发生一系列的生理机能变化，这些机能变化分为几个阶段。
()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 定状态 B) 疲劳产生 C) 恢复体能 D) 学习前状态 E) 进入学习状态 F) 备活动

53.中国大学生篮球协会举办的 CUBA 联赛，分为哪几个赛区()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 西北赛区 B) 东北赛区 C) 东南赛区 D) 西南赛区

54.排球的基本技术有()。

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 准备姿势与移动 B) 拦网 C) 传球 D) 扣球 E) 发球 F) 垫球

55.奥林匹克的格言是()

错误；正确答案：A,B,E

A) 更高 B) 更快 C) 人文奥运 D) 绿色奥运 E) 更强

56.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确 ()

错误；正确答案：A,B,C

A) 36.8 摄氏度 B) 36.2 摄氏度 C) 37.8 摄氏度 D) 37.2 摄氏度

57.大学体育学习内容的选择原则是哪四个 ()

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 B) 健康第一 C) 随便选一个进行学习 D) 身心合一 E) 以人为本，为我所用 F) 哪个项目考试好及格选哪个项目

58.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之

直接得分，又可分为：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 后角 ACE 球 B) 前角 ACE 球 C) 内角 ACE 球 D) 外角 ACE 球

59.运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 60 分钟 B) 30 分钟 C) 10 分钟 D) 20 分钟

60.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误；正确答案：C,D,F

A) 无组织 B) 无计划 C) 有目的 D) 有组织 E) 无目的 F) 有计划

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.篮球运动的本质属一项活动性游戏，是一种社会文化现象，它的本体特征是以悬空的篮筐为目标，以将球准确投入篮筐中为目的，而开展立体型攻守集体对抗。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.人体在正常情况下，中午的空腹静卧时的血压较为稳定。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17.在冷环境中进行锻炼, 机体的反应可归纳为产热和保温。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18.单打比赛中, 发球方得分为偶数时, 应站在右发球区内发球, 得分为奇数时, 就站在左发球区内发球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平, 又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说, 身体锻炼是促进身心健康的有力手段。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.网球比赛中, 比赛因雨暂停, 此时球员可以接受指导

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()
()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 一样 C) 基本没变化 D) 小

22.马拉松跑的距离应为()公里。()

错误; 正确答案: C

A) 41.812 公里 B) 53 公里 C) 42.195 公里

23.足球比赛时, 驱逐球员出场用的牌子为?()

错误; 正确答案: B

A) 白色 B) 红色 C) 橙色 D) 黄色

24.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触, 连续向前迈进, 没腾空过程, 且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()
()

错误; 正确答案: C

A) 弯曲 B) 略弯后伸直 C) 伸直

25.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误; 正确答案: B

A) 80~120 次/min B) 60~100 次/min C) 50~90 次/min D) 90~130 次/min

26.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样? ()

错误; 正确答案: C

A) 大量做 B) 适当做 C) 避免做 D) 可以做

27.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（ ）：

错误；正确答案：A

A) 第8名 B) 第9名 C) 第7名

28.一个好的二发战术是：（ ）

错误；正确答案：B

A) 变化不同的旋转和速度 B) 以上都正确 C) 不要发浅球 D) 稳定

29.篮板下沿与地面的高度应为（ ）

错误；正确答案：B

A) 2.75 米 B) 2.90 米 C) 2.85 米

30.在运动中发生的损伤，统称为？（ ）

错误；正确答案：B

A) 肌肉损伤 B) 运动损伤 C) 关节损伤 D) 疲劳损伤

31.篮球运动是美国人（ ）发明的。

错误；正确答案：C

A) 斯特恩 B) 罗伯茨 C) 詹姆斯·奈史密斯 D) 来会里

32.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误；正确答案：A

A) 平均成绩 B) 最好成绩 C) 最差成绩

33.在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用（ ）法恢复体力，达到自救的目的。（ ）

错误；正确答案：A

A) 屏气漂浮 B) 侧泳 C) 仰泳

34.专家建议三餐比例为早餐：午餐：晚餐（ ）为宜，特殊情况可适当调整。

错误；正确答案：C

A) 40%：30%：20% B) 10%：40%：50% C) 30%：40%：30% D) 20%：40%：40%

35.正常人取得最佳健身效果的心率区间应为每分钟多少次？（ ）

错误；正确答案：C

A) 100—120 次/分钟 B) 140—160 次/分钟 C) 120—140 次/分钟 D) 80—100 次/分钟

36.正确的蛙泳翻脚动作方向应是

错误；正确答案：C

A) 向上 B) 向下 C) 向外

37.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：A

A) 一次划手一次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

38.篮球运动的创始人奈史密斯出生于（ ）

错误；正确答案：B

A) 加拿大 B) 美国 C) 英国

39.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量（ ）

错误；正确答案：B

A) 一样大 B) 大 C) 基本没变化 D) 小

40.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？

错误；正确答案：B

A) 朱建华 B) 容国团 C) 许海峰 D) 郎平

41.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上()。

错误；正确答案：B

A) 小 B) 大 C) 一样

42.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：A

A) 当总局数相加为单数时 B) 每一局后 C) 每一盘后 D) 当总局数相加为双数时

43.在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。

错误；正确答案：B

A) 侧泳 B) 屏气漂浮 C) 仰泳

44.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误；正确答案：D

A) 澳洲 B) 台维斯杯 C) 美国公开赛 D) 温布尔敦公开赛

45.1910 年在()成立“精武体育会”。

错误；正确答案：C

A) 广州 B) 天津 C) 上海 D) 北京

46.人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：B

A) 傍晚 B) 清晨 C) 中午 D) 午夜

47.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：D

A) 多吃钙片 B) 增加体重 C) 多吃肉类 D) 体育运动

48.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：D

A) 双臂前举 B) 单臂上举 C) 单臂下举 D) E) 单臂平举

49.体育锻炼，可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性，提高神经系统的功能，加速()患者的康复速度。

错误；正确答案：A

A) 神经衰弱 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

50.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误；正确答案：D

A) 肾炎 B) 肺炎 C) 上呼吸道感染 D) 非典型肺炎

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.体育呈现出新时代新的发展特点是（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 现代体育更趋科学化 B) 现代体育的社会化 C) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” D) 竞技体育国际化 E) 现代体育终身化

52.就学校体育而言，主要采用什么组织形式。（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 课余训练 B) 体育教学 C) 运动竞赛 D) 课外活动 E) 校园体育文化节

53.按照体育的特点把体育分为：（ ）

错误；正确答案：B,C,E

A) 娱乐游戏 B) 竞技体育 C) 体育教育 D) 体力劳动 E) 社会体育

54.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误；正确答案：A,D

A) 磷 B) 钠 C) 镁 D) 钙

55.任意球分为()

错误；正确答案：B,D

A) 点球 B) 间接任意球 C) 角球 D) 直接任意球

56.太极拳指以+,捋,挤,按,采,捌等动作为素材组成的一种(),(),()的拳术。

错误；正确答案：A,B,E

A) 缓慢 B) 柔和 C) 健体防身 D) 舒展 E) 轻灵

57.短兵指两人手持一种藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在 16 市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用(),(),(),(),斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误；正确答案：B,C,D,E,G

A) 戳 B) 点 C) 刺 D) 砍 E) 崩 F) 挑 G) 劈

58.校园体育文化可以通过多种形式来体现，其形式有：早操、课间操、课余群体活动、 、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 学校体育节 B) 体育技能表演 C) 训练高水平的运动队 D) 小型多样的运动竞赛

59.挑边选择中，获胜一方可以选择()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 场地 B) 发球 C) 接发球 D) 位置

60.运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 出汗的多少 B) 距离 C) 负重总量 D) 时间 E) 练习的次数

1.通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误；正确答案：正确

☒ 正确 ☐ 错误

2.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和图解上对所学的动作建立感性认知，做到心中有谱。在学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队两种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.由高处跳下时，应用后脚跟着地，同时屈膝缓冲。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13.套路演练在技术上特别要求把内在的精、气、神与外部的形体活动区别开来，做到手到眼到，形断神连，使意识、呼吸、动作协调一致。（）

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

14. 套路运动主要的内容有规定拳、器械、对练和集体表演和推手。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 体育锻炼不仅有助于身体健康, 对心理健康也有积极作用, 但对智力影响不大。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 足球竞赛规则规定: 每场比赛时间 90 分钟, 分为上下两个半时, 除经裁判员同意外, 中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练, 最终参与竞赛活动。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松, 节省体力。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 很少锻炼的人, 体育活动中肌肉会出现酸痛, 这种现象数日后会自行消失。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21. 网球比赛中所谓的 point 是指()

错误; 正确答案: A

☐ A) 分 ☐ B) 盘 ☐ C) 场 ☐ D) 局

22. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: B

☐ A) 脚趾 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 脚心 ☐ D) 跟腱

23. 在发展体能时, 固定负荷练习法 (又称重复练习法)。它可分为哪两类练习()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 连续重复练习 ☐ B) 不连续重复练习和间歇重复练习 ☐ C) 间歇重复练习 ☐ D) 连续重复练习和间歇重复练习

24. 竞技游泳比赛中, () 泳姿速度最快 ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 蛙泳 ☐ B) 爬泳 ☐ C) 蝶泳

25. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 李娜 ☐ B) 孙甜甜 ☐ C) 晏紫 ☐ D) 郑洁

26. 人体每天的需水量约在 () 升, 除了饮水之外, 有一部分是从膳食中获得的

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 2—3 ☐ B) 6---7 ☐ C) 1 ☐ D) 5

27. 中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名 ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 第 3 名 ☐ B) 第 2 名 ☐ C) 第 4 名

28. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 智慧性 ☐ B) 快速性 ☐ C) 对抗的高空性

29. 按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 淋巴 ☐ B) 汗水 ☐ C) 血液 ☐ D) 水分

30. 危险动作, 应判罚 () 任意球。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 点球 ☐ B) 间接任意球 ☐ C) 红牌 ☐ D) 直接任意球

31. 足球比赛中球压在边线上算不算出界?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 算 ☐ B) 不算 ☐ C) 没有明确规定

32. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分, 也可通过柔道技巧来控制对方, 使对方在 () 内不动, 得一分叫一本。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 40 秒 ☐ B) 10 秒 ☐ C) 60 秒 ☐ D) 25 秒

33. 一般人的心脏每搏输出量安静时 ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 300ml 以上 ☐ B) 50-70ml ☐ C) 200-300ml ☐ D) 100-200ml

34. 健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 70 ☐ B) 85 ☐ C) 75 ☐ D) 80

35.一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 3cm ☐ B) 2cm ☐ C) 1cm

36.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 菲律宾 ☐ B) 韩国 ☐ C) 中国

37.足球比赛时,可替换人数为? ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 3 ☐ B) 2 ☐ C) 1 ☐ D) 4

38.足球阵型的三次变革分别是由()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 巴西、荷兰、阿根廷人 ☐ B) 巴西、意大利、英国人 ☐ C) 巴西、荷兰、法国人 ☐ D) 匈牙利、巴西、荷兰人

39.在 3 分线外对投篮队员犯规,球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 2 次 ☐ B) 2 次或者 3 次 ☐ C) 3 次 ☐ D) 1 次

40.()是根据练习者的身体特点,发展身体各部位的要求,把体操和舞蹈中的简单动作组编成操,在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 体育舞蹈 ☐ B) 太极拳 ☐ C) 健美操 ☐ D) 广播操

41.马拉松跑的距离应为()公里。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 42.195 公里 ☐ B) 41.812 公里 ☐ C) 53 公里

42.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时: ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 ☐ B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 ☐ C) 端线司线和边线司线都应该宣报

“出界”并辅以手势 ☐ D) 主裁作出判决,司线不作任何表示

43.战术基础配合是有目的、有组织、协调行动的方法,一般有()参加。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 2-3 人 ☐ B) 3-4 人 ☐ C) 1 人 ☐ D) 2-4 人

44.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 脑溢血 ☐ B) 糖尿病 ☐ C) 高血压 ☐ D) 高脂血症

45.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 折线弹出的 ☐ C) 平直的

46.下列那一种比赛是属于草地球场

错误；正确答案：B

- ☐ A) 美国公开赛 ☐ B) 温布尔敦公开赛 ☐ C) 澳洲 ☐ D) 戴维斯杯

47.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 大 ☐ B) 基本没变化 ☐ C) 小 ☐ D) 一样

48.世界大学生运动会每几年举办一次 D

错误；正确答案：D

- ☐ A) 3 ☐ B) 5 ☐ C) 4 ☐ D) 2

49.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 容国团 ☐ B) 郎平 ☐ C) 许海峰 ☐ D) 朱建华

50.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）。（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 增强力量 ☐ B) 增加肌肉运动的耐力 ☐ C) 增大肌肉体积

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.下列属于界外球性质的是（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 发球出对方场区 ☐ B) 球触标志杆 ☐ C) 扣球出对方场区 ☐ D) 球从网下穿过

52.下列属于触网犯规的有（）。

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 手触标志带 ☐ B) 手触标志杆 ☐ C) 手触网柱 ☐ D) 手触球网上沿

53.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长时间进行为宜？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 20min ☐ B) 10min ☐ C) 15min ☐ D) 5min

54.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：A,C,D

☐ A) 养成积极乐观的生活态度 ☐ B) 积累消极情绪 ☐ C) 克服心理障碍 ☐ D) 改善心理状态

55.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于身体素质的有哪些（）

错误；正确答案：B,C,D,E,F,H

☐ A) 走 ☐ B) 力量 ☐ C) 灵敏 ☐ D) 协调 ☐ E) 速度 ☐ F) 耐力 ☐ G) 跑 ☐ H) 柔韧 ☐ I) 跳

56.区域联防的战术方法有：（）、3-2 等等。

错误；正确答案：A,B,C,D

☐ A) 2-1-2 ☐ B) 1-2-2 ☐ C) 1-3-1 ☐ D) 2-3

57.搏斗运动是指（）在一定条件下按照一定的规则进行（）的对抗运动。

错误；正确答案：C,E

☐ A) 搏击 ☐ B) 格斗 ☐ C) 斗智较力 ☐ D) 多人 ☐ E) 两人

58.影响人体健康的因素有哪些（）

错误；正确答案：A,B,C,D

☐ A) 行为与生活方式因素 ☐ B) 卫生服务因素 ☐ C) 生物学因素 ☐ D) 环境因素

59.助跑的主要作用是（）。

错误；正确答案：A,D

☐ A) 调整人与球之间的相对位置关系 ☐ B) 维持身体平衡 ☐ C) 决定踢球性质 ☐ D) 使踢球者自身获得一定前移速度

60.无氧耐力是指机体在（）的情况下，能坚持（）时间工作的能力。

错误；正确答案：B

☐ A) 缺氧,较短 ☐ B) 缺氧,较长 ☐ C) 有氧,较短 ☐ D) 有氧,较长

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.三级跳远第一跳必须是单脚跳，第二跳跨步跳，第三跳是跳跃。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.瑜伽是以胸式呼吸为主。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.肌肉体积增大的原因是肌纤维增粗的结果而不是数量的增多，力量练习可以使肌纤维最大程度地增粗。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，保持良好的心理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.在做推铅球练习时，可用前脚掌停球或用手直接接滚动的铅球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言,通过交往可以促进各国人民的友谊和了解,促进了国家之间的交流和团结。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：B

A) 强身 B) 竞技 C) 格斗 D) 艺术

22.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：C

A) 继续比赛 B) 该分重赛 C) 运动员失分 D) 运动员得分

23.世界卫生组织在 1 9 9 2 年明确指出：世界上最好的运动是()

错误；正确答案：B

A) 慢跑 B) 散步 C) 登山 D) 游泳

24.一般人的心脏容量约为()

错误; 正确答案: B

A) 800-900ml B) 765-785ml C) 600-700ml D) 400-500ml

25.竞技游泳比赛中, ()泳姿速度最快()

错误; 正确答案: A

A) 蛙泳 B) 爬泳 C) 蝶泳

26.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上()

错误; 正确答案: A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1996 年亚特兰大 C) 2000 悉尼 D) 1988 汉城

27.体育学习的最终目的是 ()

错误; 正确答案: D

A) 身体健康 B) 精力充沛 C) 了解更多的知识 D) 发展体能, 增进身心健康

28.羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的 () 部

错误; 正确答案: C

A) 推拍手的肘关节 B) 腰部 C) 整个握拍手部

29.人体在正常情况下, 什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误; 正确答案: C

A) 傍晚 B) 午夜 C) 清晨 D) 中午

30.肥胖是指脂肪问题, 而非体重, 体重和脂肪不是同一概念, ()仅是判断肥胖的参数之一。

错误; 正确答案: B

A) 肌肉量 B) 体重 C) 身高 D) 脂肪量

31.联合会杯是: ()

错误; 正确答案: C

A) 世界青年网球团体赛 B) 世界网球俱乐部团体赛 C) 世界女子网球团体赛 D) 世界男子网球团体赛

32.第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误; 正确答案: C

A) point B) out C) doublefault D) fault

33.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误; 正确答案: A

A) 本方场区上空 B) 对方场区高于球网 C) 对方场区低于球网

34.2004 年奥运会女子双打冠军组合是: ()

错误; 正确答案: D

A) 彭帅, 孙甜甜 B) 李娜, 孙甜甜 C) 晏紫, 李娜 D) 孙甜甜, 李婷

35.在原地运球时,手按拍球的()

错误; 正确答案: B

A) 后上方 B) 正上方 C) 前上方

36.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: C

A) 重掷 B) 公证球 C) 由对方掷球 D) 获得自由球

37.篮圈上沿距地面的高度是()

错误; 正确答案: B

A) 2.90 米 B) 3.05 米 C) 2.75 米

38.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地,用()向后“扒地”。

错误; 正确答案: C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

39.按健身运动的要求,规定时间一般控制在多长时间为宜? ()

错误; 正确答案: A

A) 15~60min B) 10~15min C) 60min 以上 D) 5~10min

40.国民党政府于()年和 1933 年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: D

A) 1910 B) 1927 C) 1929 D) 1928

41.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员? ()

错误; 正确答案: D

A) 8 B) 10 C) 7 D) 11

42.在竞技游泳比赛中, ()泳姿速度最快

错误; 正确答案: B

A) 蛙泳 B) 爬泳 C) 蝶泳

43.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜,时间约为多长时间? ()

错误; 正确答案: B

A) 20min B) 10min C) 15min D) 5min

44.标准蛙泳配合的正确动作应该是()

错误; 正确答案: A

A) 一次划手一次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

45.世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误；正确答案：C

A) 1 B) 2 C) 4 D) 3

46.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：B

A) 间接 B) 直接

47.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：B

A) 晚餐 B) 早餐 C) 加餐 D) 午餐

48.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误；正确答案：D

A) 一样 B) 基本没变化 C) 小 D) 大

49.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) 重发球 C) 如到对方场区继续比赛 D) 双误

50.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？()

错误；正确答案：C

A) 体形 B) 身高 C) 血压 D) 心脏

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.下面哪些是比赛中防守快攻的方法？()。

错误；正确答案：B,C

A) 盖帽 B) 防守快下队员 C) 封堵第一传和接应点 D) 断球

52.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：A,B,D

A) 终身体育的意识 B) 形成良好的体育锻炼习惯 C) 掌握常见运动创伤的处置方法 D) 具有一定的文化素养和欣赏能力

53.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 针对对方弱点，攻其薄弱处 B) 注意落点，节奏，旋转的变化 C) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用自然条件（风向，场地）给对手的接发球制造困难。 D) 发球不受对方支配 E) 可通过速度力量和准确性达到得分目的

54.通过体育竞赛，有助于培养团结友爱拼搏进取的集体主义精神，以及勇敢、果断、坚毅、

沉着等优良品质，同时对培养学生的 都有实际意义。

错误；正确答案：A,C,D

A) 裁判等工作能力 B) 提高学习成绩 C) 体育能力 D) 发展个性

55.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 制造宽度 B) 即兴应变 C) 渗透突破 D) 机动灵活

56.网球网前截击球分为：()

错误；正确答案：C,D

A) 上网截击 B) 发球截击 C) 正手截击 D) 反手截击

57.24. 正常人的安静心率在多少之间？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 50~90 次/min B) 80~120 次/min C) 90~130 次/min D) 60~100 次/min

58.区域联防的战术方法有：()、3-2 等等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 1-2-2

59.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。()

错误；正确答案：A,C,E

A) “团结” B) “更快” C) “和平” D) “更高” E) “友谊”

60.三种最常见的慢性病： 。

错误；正确答案：B,C,D

A) 骨质疏松症 B) 糖尿病 C) 冠状动脉硬化心脏病 D) 高血压

1.体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.增加体力活动，注意合理膳食营养，控制进食以防体重超标或肥胖，这些非药物措施，对当今世界各国提高人民健康水平和防止慢性病作用不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有透气性、吸湿性、溶水性等性能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.正式比赛中，球网最低点距地面为0.94米。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.正面上手发球的优点是面对球网，便于观察对方，增加发球的准确性和攻击性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.中国足球协会成立于 1955 年。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.体育具有超越世界语言和社会障碍的国际语言,通过交往可以促进各国人民的友谊和了解,促进了国家之间的交流和团结。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？（）

错误；正确答案：B

☐ A) 乒乓球 ☐ B) 游泳 ☐ C) 广播操 ☐ D) 羽毛球

22.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为（）。

错误；正确答案：B

☐ A) 高血压 ☐ B) 高脂血症 ☐ C) 冠心病 ☐ D) 糖尿病

23.雅典奥运会中国女排决赛中战胜（）队，获得冠军。

错误；正确答案：C

☐ A) 美国 ☐ B) 日本 ☐ C) 俄罗斯 ☐ D) 巴西

24.任何身体活动都表现为肌肉运动，人体全身的肌肉有（）

错误；正确答案：A

☐ A) 400-600 块 ☐ B) 300-400 块 ☐ C) 100-200 块 ☐ D) 200-300 块

25.运动员的心脏容量约为（）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1000-2000ml ☐ B) 3000-4000ml ☐ C) 1015-1027ml ☐ D) 2000-3000ml

26.()年起举行了第一届世界杯。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1900 年 ☐ B) 1863 年 ☐ C) 1930 年 ☐ D) 1927 年

27.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告

错误; 正确答案: C

- ☐ A) DeuceA ☐ B) DeuceB ☐ C) AdvantageA ☐ D) Advantage

28.健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 方法单一性 ☐ B) 场地受限制性 ☐ C) 目的的唯一性 ☐ D) 针对性

29.网球比赛中所谓的 point 是指()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 分 ☐ B) 局 ☐ C) 盘 ☐ D) 场

30.游泳正确的呼吸方法为()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 鼻呼嘴吸 ☐ B) 憋气 ☐ C) 嘴呼嘴吸

31.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时,称为()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 糖尿病 ☐ B) 高血压 ☐ C) 冠心病 ☐ D) 高脂血症

32.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 小腿前部 ☐ B) 膝关节 ☐ C) 脚弓

33.医学调查充分证明,经常从事身体锻炼的人,身心疾病的发病率和坚持锻炼的人相比 ()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 高 ☐ B) 低 ☐ C) 没变化 ☐ D) 一样

34.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 中场球员 ☐ B) 前锋 ☐ C) 后卫 ☐ D) 守门员

35.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 脑溢血 ☐ B) 高脂血症 ☐ C) 糖尿病 ☐ D) 高血压

36.足球阵型的变革是()。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 四二四式 ☐ B) WM 式 ☐ C) 四前锋制、四二四式和全面型 ☐ D) 全面型、WM 式

37.现代排球运动起源于()。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 巴西 ☐ B) 美国 ☐ C) 中国 ☐ D) 英国

38.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 智慧性 ☐ B) 对抗的高空性 ☐ C) 快速性

39.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 本方场区上空 ☐ B) 对方场区低于球网 ☐ C) 对方场区高于球网

40.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 红牌及直接任意球 ☐ B) 黄牌 ☐ C) 间接任意球 ☐ D) 红牌及间接任意球

41.专家建议三餐比例为早餐：午餐：晚餐()为宜，特殊情况可适当调整。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 20%：40%：40% ☐ B) 10%：40%：50% ☐ C) 40%：30%：20% ☐ D) 30%：40%：30%

42.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 增加饮食 ☐ B) 体育锻炼 ☐ C) 晚睡晚起 ☐ D) 早睡晚起

43.武术是以()动作为主要内容。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 造型 ☐ B) 技艺 ☐ C) 套路 ☐ D) 技击

44.当比赛进行时，有一个球滚入场地时应如何裁判：()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 比赛继续 ☐ B) 此时立刻停赛 ☐ C) 只有球滚入本方的运动员才可以叫重赛 ☐ D) 双方运动员都应该立即要求重

赛

45.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 菲律宾 ☐ B) 中国 ☐ C) 韩国

46.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应()摆动。()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 屈臂左右摆动 ☐ B) 屈臂前后摆动 ☐ C) 直臂前后摆动

47.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 盘 ☐ B) 场 ☐ C) 分 ☐ D) 局

48.网球比赛中司线员在比赛进行中,只要喊出界球“out”,而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 不理睬 ☐ B) 作界内手势 ☐ C) 呼报“界内” ☐ D) 呼报+手势

49.100米跑的起跑时,训练有素的运动员听到发令信号时,起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 灵活性 ☐ B) 工作能力 ☐ C) 听觉能力 ☐ D) 思维能力

50.1927年国民党政府在南京成立了()。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 中央国术馆 ☐ B) 国术协会 ☐ C) 武林协会 ☐ D) 精武体育会

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 向后引拍 ☐ B) 随势挥拍 ☐ C) 球拍触球 ☐ D) 向前挥拍

52.现代体育的发展特点是。()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

- ☐ A) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” ☐ B) 现代体育终身化 ☐ C) 现代体育更趋科学化 ☐ D) 竞技体育国际化 ☐ E) 现代体育的社会化 ☐ F) 娱乐性更强

53.体育的功能有哪些 ()

错误; 正确答案: A,C,D,E,F

- ☐ A) 政治功能 ☐ B) 社交功能 ☐ C) 娱乐功能 ☐ D) 经济功能 ☐ E) 教育功能 ☐ F) 健身功能

54.体育锻炼可以 ()

错误; 正确答案: A,B,D

- ☐ A) 预防疾病 ☐ B) 延缓衰老 ☐ C) 没什么影响 ☐ D) 延长寿命 ☐ E) 损伤身体

55.脚触球的主要作用是()

错误; 正确答案: A,B,D

- ☐ A) 决定踢出球的性质 ☐ B) 对踢球的力量有很大的作用 ☐ C) 支撑体重, 维持身体平衡 ☐ D) 决定踢出球的准确性

56.健康的组成包括 ()

错误; 正确答案: B,C,D,E

☐ A) 肌体没有疑难杂症 ☐ B) 心理健康 ☐ C) 社会适应健康 ☐ D) 道德健康 ☐ E) 生理健康

57.校园体育文化可以通过多种形式来体现，其形式有：早操、课间操、课余群体活动、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A,B,C,D

☐ A) 体育技能表演 ☐ B) 小型多样的运动竞赛 ☐ C) 训练高水平的运动队 ☐ D) 学校体育节

58.比赛中接应二传的主要任务是()。

错误；正确答案：A,B

☐ A) 进攻 ☐ B) 调整传球 ☐ C) 接一传 ☐ D) 传球

59.体育锻炼不仅具有健身的作用，还具有什么作用。（)

错误；正确答案：A,B,C,E

☐ A) 发挥健心 ☐ B) 愉悦精神 ☐ C) 调剂感情 ☐ D) 玩 ☐ E) 锻炼意志

60.增强体质最积极有效的三种途径是（)

错误；正确答案：B,C,D

☐ A) 无目的 ☐ B) 科学地进行体育锻炼 ☐ C) 有计划 ☐ D) 有目的 ☐ E) 无计划

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

2.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

3.移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

4.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。（)

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

5.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

6.国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济的窗口,一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。()

错误; 正确答案: 错误

☒ 正确 ☐ 错误

7.一名运动员站在场地的外面用手接住球,他将得到这一分。()

正确;

☐ 正确 ☒ 错误

8.很少锻炼的人,体育活动后肌肉会出现酸痛,这种现象数日后会自行消失。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

9.科学的身体锻炼可以促进人体形态,机能的发育,运动能力的提高,适应环境和抵抗疾病能力的增强。()

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

10.网球比赛中,四大网球公开赛的顺序是,澳洲网球公开赛,温布尔登公开赛,法国网球公开赛,美国网球公开赛。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☒ 错误

11.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

正确;

☐ 正确 ☒ 错误

12.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

正确;

☐ 正确 ☒ 错误

13.发球队获得发球权后,该队队员必须按逆时针方向轮转一个位置。

正确;

☐ 正确 ☒ 错误

14.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动,是使人体产生快速位移的自然动作。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

15.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

16.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

正确;

☐ 正确 ☒ 错误

18.体育锻炼不仅能增强体能，增进健康，还可以减缓心理压力。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

19.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

20.发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

正确;

☒ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

正确;

☐ A) 获得自由球 ☐ B) 重掷 ☐ C) 公证球 ☒ D) 由对方掷球

22.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

正确;

☐ A) 橘色 ☒ B) 红色 ☐ C) 黄色 ☐ D) 白色

23.运动生理负荷的基本要素不包括以下哪项? ()

正确;

☐ A) 运动生理负荷强度 ☒ B) 心理负荷 ☐ C) 负荷时间 ☐ D) 负荷积分

24.一般人心脏重量约是()

正确;

☐ A) 250g ☐ B) 350g ☒ C) 300g ☐ D) 200g

25.篮球运动传入中国的时间()。

正确;

☐ A) 1906 年 ☒ B) 1895 年 ☐ C) 1892 年 ☐ D) 1897 年

26.正确的蛙泳翻脚动作方向应是

正确;

☒ A) 向外 ☐ B) 向下 ☐ C) 向上

27.人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

正确;

☐ A) 身高 ☒ B) 体重 ☐ C) 体型 ☐ D) 肌肉量

28.足球比赛时,可替换人数为?

正确;

☐ A) 四人 ☐ B) 二人 ☒ C) 三人 ☐ D) 一人

29.足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的? ()

正确;

☒ A) 掷边线球 ☐ B) 罚任意球 ☐ C) 罚点球 ☐ D) 主裁判坠球

30.一般人的心脏每博输出量安静时()

正确;

☐ A) 300ml 以上 ☐ B) 200-300ml ☐ C) 100-200ml ☒ D) 50-70ml

31.由骨骼、骨连节(关节)和肌肉三部分组成,其功能主要是使人体运动的称之为()

正确;

☒ A) 运动系统 ☐ B) 神经系统 ☐ C) 呼吸系统 ☐ D) 消化系统

32.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

正确;

☐ A) 600~1000ml ☐ B) 1400~1600ml ☒ C) 800~1200ml ☐ D) 1200~1400ml

33.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法? () (第四章 46 页第二段)

正确;

☒ A) 三从一大法 ☐ B) 消遣娱乐法 ☐ C) 有氧锻炼法 ☐ D) 发达肌肉法

34.1863 年成立了()足球协会。

正确;

☐ A) 法国 ☐ B) 意大利 ☐ C) 中国 ☒ D) 英格兰

35.体育实践课以()为主要手段,通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施,构成了以教师为主导,学生为主体的专门教育过程。

正确;

☐ A) 观摩教学 ☒ B) 身体练习 ☐ C) 理论学习 ☐ D) 互动练习

36.()是人体不可缺少的营养素之一,大约机体的 60% ~ 70%是由其构成的。

正确;

- ☐ A) 脂肪 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 骨骼 ☒ D) 水

37.没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

正确;

- ☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 道德层次健康 ☐ C) 心理健康 ☒ D) 生理健康

38.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

正确;

- ☐ A) 美国 ☐ B) 英国 ☒ C) 法国 ☐ D) 印度

39.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定, 由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出 () 的处理。()

正确;

- ☐ A) 取消参赛资格 ☒ B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 ☐ C) 取消比赛成绩 ☐ D)

禁赛

40.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

正确;

- ☐ A) 9分 ☐ B) 7分 ☒ C) 8分 ☐ D) 5分

41.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

正确;

- ☐ A) 1年 ☐ B) 2年 ☐ C) 3年 ☒ D) 4年

42.在江河游泳时自感体力不佳, 无法游回岸边时采用()法恢复体力, 达到自救的目的。

正确;

- ☐ A) 仰泳 ☐ B) 侧泳 ☒ C) 屏气漂浮

43.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则

正确;

- ☐ A) 呼报+手势 ☐ B) 呼报“界内” ☐ C) 不理睬 ☒ D) 作界内手势

44.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来, 对生活充满信心。这些表现是什么健康()

正确;

- ☐ A) 社会适应健康 ☒ B) 心理健康 ☐ C) 生理健康 ☐ D) 道德层次健康

45.一个好的二发战术是: ()

正确;

- ☐ A) 稳定 ☐ B) 不要发浅球 ☐ C) 变化不同的旋转和速度 ☒ D) 以上都正确

46.在一个有争议的情况下, 谁是最终决定者: ()

错误; 正确答案: D

☐ A) 任何清晰看到此问题的人 ☐ B) 教练 ☒ C) 比赛中的运动员 ☐ D) 次分自动重赛

47.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？

正确；

☐ A) 美国 ☐ B) 中国 ☐ C) 台湾 ☒ D) 韩国

48.一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：B

☐ A) 柔韧素质 ☐ B) 灵敏素质 ☒ C) 力量素质

49.世界杯的创始人是谁？

正确；

☐ A) 阿维拉热 ☐ B) 雷米特 ☒ C) 朱尔斯·雷米特 ☐ D) 罗伯特·格林

50.国际足球联合会的英文缩写为什么？

正确；

☐ A) ITTF ☐ B) FC ☐ C) GOLF ☒ D) FIFA

三、多选题 (共 10 题，每题 3 分)

51.根据掩护位置 and 方向的不同，掩护可分为几种形式()。

错误；正确答案：A,B,C,D

☒ A) 侧掩护 ☒ B) 前掩护 ☐ C) 定位掩护 ☒ D) 后掩护

52.搏斗运动是指()在一定条件下按照一定的规则进行()的对抗运动。

正确；

☐ A) 格斗 ☐ B) 多人 ☒ C) 两人 ☒ D) 斗智较力 ☐ E) 搏击

53.精神疾病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素的影响下，大脑机能活动发生紊乱，导致 等精神活动不同障碍的疾病。

正确；

☒ A) 意志 ☒ B) 认识 ☒ C) 行为 ☒ D) 情感

54.排球的基本技术有()。

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

☒ A) 传球 ☒ B) 拦网 ☒ C) 扣球 ☐ D) 准备姿势与移动 ☒ E) 发球 ☒ F) 垫球

55.拦网可分为()。

正确；

☒ A) 双人拦网 ☒ B) 单人拦网 ☒ C) 三人拦网 ☐ D) 交叉拦网

56.体育运动具备文化的各种特征，文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

正确；

- ☒ A) 阶级性 ☐ B) 群体性 ☒ C) 继承性 ☒ D) 民族性

57.短兵指两人手持一种藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在 16 市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用 (),(),(),(),(),斩等方法进行决胜负的竞技运动.

正确;

- ☒ A) 崩 ☐ B) 挑 ☒ C) 刺 ☒ D) 砍 ☒ E) 劈 ☐ F) 戳 ☒ G) 点

58.世界卫生组织认为,健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些 ()

正确;

- ☒ A) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎 ☐ B) 身体肥胖代表结实,肚子肥胖代表富态 ☒ C) 体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臀、位置协调 ☒ D) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。 ☒ E) 头发有光泽,无头皮屑 ☒ F) 肌肉丰满,皮肤有弹性

59.网球比赛的项目分为: ()

正确;

- ☒ A) 男子团体和女子团体 ☒ B) 男女混合双打 ☒ C) 男子单打和女子单打 ☒ D) 男子双打和女子双打

60.下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

正确;

- ☐ A) 较礼貌地与裁判提出异议

判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2.发球线长 8.23 米,发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.具有体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮,反应

敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.运动损伤分为软组织损伤、关节脱位、骨折三大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为 30min 左右。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.正式比赛中，球网最低点距地面为 0.914 米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度和适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.商周时期,军事训练的主要形式是田猎和()。

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 相扑 C) 手搏 D) 角抵

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：B

A) 心脏没改变 B) 心脏功能性增大 C) 心脏功能不稳定 D) 心脏功能性减小

23.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：A

A) 王治郅 B) 易建联 C) 巴特尔 D) 姚明

24.1927 年国民党政府在南京成立了()。

错误；正确答案：C

A) 精武体育会 B) 中央国术馆 C) 武林协会 D) 国术协会

25.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：A

A) 1891 年 B) 1892 年 C) 1906 年 D) 1905 年

26.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：B

A) 200-300g B) 400-500g C) 500-600g D) 300-400g

27.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：B

A) fault B) doublefault C) point D) out

28.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 意大利 D) 阿根廷

29.在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误；正确答案：A

A) 3 次 B) 2 次或者 3 次 C) 2 次 D) 1 次

30.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误；正确答案：D

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 糖尿病 D) 高血压

31.马拉松跑的距离应为()公里。()

错误；正确答案：B

A) 41.812 公里 B) 42.195 公里 C) 53 公里

32.()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：C

A) 八段锦 B) 易筋经 C) 武舞 D) 五禽戏

33.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 重发 B) 进球得分 C) 对方球门球 D) 角球

34.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

35.()是能量储存的有效形式，每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：D

A) 无机盐 B) 碳水化合物 C) 肌肉 D) 脂肪

36.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

37.运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：D

A) 3000-4000ml B) 2000-3000ml C) 1000-2000ml D) 1015-1027ml

38.成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：C

A) 4000-5000 B) 1000-2000ml C) 2500-3500ml D) 3000-4000ml

39.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？()

错误；正确答案：C

A) 2004 年 B) 2001 年 C) 2002 年 D) 2003 年

40.排球运动起源于()年。

错误；正确答案：B

A) 1890 B) 1895 C) 1900 D) 1905

41.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?

错误；正确答案：A

A) 十一名 B) 十名 C) 八名 D) 七名

42.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误；正确答案：B

A) 宋朝 B) 明清 C) 秦汉 D) 唐朝

43.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：D

A) 全脚掌 B) 后脚跟 C) 膝关节 D) 前脚掌

44.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是 ()

错误；正确答案：C

A) 身高、握力、肺活量 B) 身高、体重、握力 C) 身高、体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

45.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 任何位置均可 B) 对手和篮之间 C) 相邻两对手之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

46.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误；正确答案：B

A) 尤伯杯 B) 汤姆斯杯 C) 苏迪曼杯

47.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：D

A) 多吃肉类 B) 多吃钙片 C) 增加体重 D) 体育运动

48.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：D

A) 罗伯茨 B) 斯特恩 C) 来会里 D) 詹姆斯·奈史密斯

49.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：B

A) 后转身突破 B) 侧滑步突破 C) 交叉步突破 D) 顺步突破

50.一般国际足球赛的比赛时间为多长？

错误；正确答案：B

A) 六十分钟 B) 九十分钟 C) 七十分钟 D) 八十分钟

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 60 分钟 B) 20 分钟 C) 10 分钟 D) 30 分钟

52.网球网前截击球分为：()

错误；正确答案：A,D

A) 正手截击 B) 上网截击 C) 发球截击 D) 反手截击

53.一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 教练员 B) 裁判员 C) 医生 D) 运动员

54.发展体能的方法主要有 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 循环锻炼法 B) 变换负荷练习法 C) 游戏法 D) 固定负荷练习法 E) 综合练习方法 F) 比赛法

55.体育锻炼可以 ()

错误；正确答案：B,D,E

A) 没什么影响 B) 延缓衰老 C) 损伤身体 D) 延长寿命 E) 预防疾病

56.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 中指 B) 拇指 C) 食指 D) 小拇指

57.网球比赛的项目分为: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 男女混合双打 B) 男子单打和女子单打 C) 男子双打和女子双打 D) 男子团体和女子团体

58.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。 ()

错误; 正确答案: B,C

A) 器械 B) 参与 C) 观赏 D) 学习 E) 旅游

59.健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: C

A) 85 B) 70 C) 75 D) 80

60.网球的基本战术包括: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 发球战术 B) 上网战术 C) 接发球战术 D) 底线战术

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.瑜伽是东方最古老的强身术之一, 起源于印度, 在全世界流行。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上, 对部分热爱体育运动, 身体素质好, 有运动专长的学生, 进行系统的训练。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5.运动除了可以增进人体的生理功能外, 更可增进心理功能, 使人的态度积极, 稳定情绪, 舒解压力及有成就感。 ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6.后天环境条件对体质的影响主要有 (1) 营养 (2) 社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素 (3) 劳动条件 (4) 自然环境。 ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.古代足球游戏起源于中国汉朝

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8.为了保持适宜的体重, 人体要保持摄入的能量大于消耗的能量。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛, 如果采用单循环, 比赛需要踢 9 轮。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10.网球比赛中, 司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则作界内手势

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

11.在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12.网球比赛中运动员挑边获胜有权选择发球, 接发球和场地。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

14.网球比赛中, 在红土球场比赛, 线审叫“出界”球员不服, 主审可请线审指球痕给他看

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

15.温网比赛是在红土地上进行的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的, 不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.1905 年排球运动传入中国, 当时为 16 人制, 直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.人体长期保持一定的体重是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的（）部。

错误；正确答案：B

A) 胸 B) 腰 C) 膝

22.羽毛球运动起源于()

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 英国 C) 日本

23.助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：B

A) 脚内侧踢球 B) 脚背内侧踢球 C) 脚背外侧踢球 D) 脚背正面踢球

24.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。

错误；正确答案：D

A) 1950 B) 1956 C) 1949 D) 1953

25.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误；正确答案：B

A) 快速跑 B) 耐久跑 C) 跨栏跑

26.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 5 人 B) 9 人 C) 10 人 D) 7 人

27.戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：C

A) 世界青年网球 B) 世界少年网球 C) 世界男子网球 D) 世界女子网球

28.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：B

A) 智慧性 B) 对抗的高空性 C) 快速性

29.在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：B

A) 后上方 B) 正上方 C) 前上方

30.2004 年奥运会女子双打冠军组合是：()

错误；正确答案：A

A) 孙甜甜，李婷 B) 李娜，孙甜甜 C) 彭帅，孙甜甜 D) 晏紫，李娜

31.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：B

A) 加餐 B) 早餐 C) 晚餐 D) 午餐

32.Advantage(得益)是代表：()

错误；正确答案：C

A) 重赛 B) 全场比赛结束 C) Deuce 后再得一分 D) 指某一个球员有犯规动作

33.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 无机盐 C) 乳糖 D) 消化酶

34.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.24 米 B) 2.43 米 C) 2.30 米 D) 2.40 米

35.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：C

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

36.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：D

A) 军事技能 B) 格斗 C) 强身 D) 表演化

37.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：D

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

38.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：C

A) 经济 B) 艺术 C) 文化 D) 军事

39.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误；正确答案：A

A) 目的的唯一性 B) 针对性 C) 场地受限制性 D) 方法单一性

40.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：C

A) 本方半场 B) 中圈弧内 C) 本方球门区内 D) 本方大禁区内

41.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：B

A) 菲律宾 B) 中国 C) 韩国

42.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误；正确答案：A

A) 巴西 B) 乌拉圭 C) 德国 D) 英格兰

43.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的()

错误；正确答案：C

A) 体能 B) 难易程度 C) 能力 D) 时间快慢

44.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？()

错误；正确答案：B

A) 排球 B) 篮球 C) 橄榄球 D) 足球

45.布冯是哪国门将?()

错误；正确答案：A

A) 意大利 B) 英格兰 C) 巴西 D) 德国

46.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球?

错误；正确答案：A

A) 抢球顶球 B) 控球 C) 传球

47.古代足球称为

错误；正确答案：A

A) 蹴鞠 B) 蹴球 C) 藤球 D) 毽子

48.雷米特杯被哪支球队永久拥有了？

错误；正确答案：C

A) 德国 B) 乌拉圭 C) 巴西 D) 英格兰

49.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：B

A) 每小时 B) 每分钟 C) 每天 D) 每秒钟

50.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误；正确答案：B

A) 《体育与科学》 B) 《体育颂》 C) 《体育科学》 D) 《体育健康标准》

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 200 B) 180 C) 160 D) 220

52.在运动中发生的损伤，统称为？以下选项哪个不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 运动损伤 B) 疲劳损伤 C) 关节损伤 D) 肌肉损伤

53. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 向后引拍 B) 随势挥拍 C) 球拍触球 D) 向前挥拍

54.网球教练员的职责包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保证学员有一个愉快的学习经历 B) 提供一个安全的环境 C) 向学员传授网球技能 D) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的

55.南拳是指流传于我国南方各省的一种(),()的拳术。

错误；正确答案：B,D

A) 姿势舒展 B) 节短势烈 C) 节奏鲜明 D) 步法稳固 E) 摆扣走转

56.脚触球的主要作用是()

错误；正确答案：B,C,D

A) 支撑体重，维持身体平衡 B) 决定踢出球的准确性 C) 决定踢出球的性质 D) 对踢球的力量有很大的作用

57.奥林匹克的格言是（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 更高 B) 更快 C) 人文奥运 D) 更强 E) 绿色奥运

58.挑边选择中，获胜一方可以选择()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 场地 B) 位置 C) 发球 D) 接发球

59.体育运动对呼吸系统的影响有 ()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 增强呼吸肌力, 呼吸功能提高 B) 没什么影响 C) 使肺通气量增加 D) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 E) 肺容量减小增加呼吸次数

60.两宋时期,以民间结社组织为主体的()活动蓬勃兴起,为民间的()发展创造了有利条件.

错误; 正确答案: A,E

A) 民间习武 B) 民间结社 C) 格斗 D) 武术套路 E) 武术

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1.啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外,口号口令也是很重要的一个因素。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2.田径比赛规则规定,对第一次起跑犯规的运动员应给予警告,之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.水是人体不可缺少的营养素之一,大约机体的 30%~40%是由水构成的,每天的需要量约在 2—3 升,除了饮水之外,有一部分是从膳食中获得的。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7.正式比赛中,替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.国际比赛场地长 100—110 米,宽 64——75 米。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时,主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.足球四、四、二比赛阵型是有四个后卫，四个前卫，二个前锋组成。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.网球比赛中，在平分时，当发球失一分，应该叫接球方占先

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.体育教学中的篮球运动是一项集体对抗性的球类游戏。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.积极参与各种体育活动，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识，具有一定的文化素养和欣赏能力是高校体育课运动参与目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：D

A) 入学习状态 B) 恢复体能 C) 准备活动 D) 稳定状态

22.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：B

A) 土地 B) 硬地 C) 草地 D) 任何场地

23.比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：A

A) 2次 B) 1次 C) 4次 D) 3次

24.篮球场长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 28*4 C) 26*4 D) 26*5

25.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是 ()

错误；正确答案：A

A) 第2名 B) 第4名 C) 第3名

26.比赛中的有效还击是指 () ()

错误；正确答案：D

A) 球从网柱外侧飞入对方有效场区 B) 球擦网后落入对方有效场区 C) 球从网上飞越而过并落入有效区域 D) 上述三者

27.增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：C

A) 早睡早起 B) 晚睡晚起 C) 体育锻炼 D) 增加饮食

28.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 对方球门球 B) 角球 C) 重发 D) 进球得分

29.武术是以()动作为主要内容。

错误；正确答案：C

A) 技艺 B) 造型 C) 技击 D) 套路

30.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名()

错误；正确答案：B

A) 第9名 B) 第8名 C) 第7名

31.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误；正确答案：C

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 肺活量 D) 每搏输出量

32.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：A

A) 95mmHg B) 100mmHg C) 90mmHg D) 105mmHg

33.健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：B

A) 方法单一性 B) 目的的唯一性 C) 针对性 D) 场地受限制性

34.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？()

错误；正确答案：A

A) 本方球门区内 B) 本方半场 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

35.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：D

A) 3次 B) 1次 C) 4次 D) 2次

36.网球比赛中当一方已赢得6局且取得2局以上的领先时,是什么的结束

错误；正确答案：B

A) 局 B) 盘 C) 分 D) 一场比赛

37.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

()

错误；正确答案：C

A) 脚趾 B) 跟腱 C) 筋膜 D) 脚心

38.被称为“足球皇帝”的德国人是谁？

错误；正确答案：A

A) 贝肯鲍尔 B) 克洛泽 C) 巴拉克 D) 克林斯曼

39.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 运动量 B) 热能摄取量 C) 饭量 D) 睡眠质量

40.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？()

错误；正确答案：B

A) 少量少次 B) 少量多次 C) 大量多次 D) 大量少次

41.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。

错误；正确答案：B

A) 3 B) 2 C) 5 D) 4

42.移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：D

A) 球与球网 B) 人与球网 C) 人、球与球网 D) 人与球

43.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？()

错误；正确答案：D

A) 在该局结束后交换场地 B) 三局结束后再交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 立刻交换场地，比分为 15:0

44.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应()摆动。()

错误；正确答案：B

A) 屈臂左右摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 直臂前后摆动

45.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：C

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、2 D) 5、10

46.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：C

A) 发球 B) 传球 C) 准备姿势和移动 D) 垫球

47.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：D

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 脂肪 D) 蛋白质

48.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：B

A) point B) doublefault C) out D) fault

49.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现()

错误；正确答案：A

A) 学习前状态 B) 进入学习状态 C) 准备活动 D) 稳定状态

50.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？()

错误；正确答案：D

- A) 橄榄球 B) 排球 C) 足球 D) 篮球

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误；正确答案：A,B

- A) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员 B) 拉扯对方队员
C) 阻挡对方守门员从其手中发球 D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

52.急停的方法有哪几种()。

错误；正确答案：B,D

- A) 滑步急停 B) 跨步急停 C) 三步急停 D) 跳步急停

53.网球拍的基本握拍法有：()

错误；正确答案：B,C,E

- A) 双手握拍法 B) 西方式 C) 东方式 D) 单手握拍法 E) 大陆式

54. 网球击球动作一般由_A B C D__组成。

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 随势挥拍 B) 向前挥拍 C) 球拍触球 D) 向后引拍

55.高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成，具有健康的体魄。

错误；正确答案：C,D

- A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 提高运动能力 C) 健康的生活方式 D) 良好的行为习惯

56.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

- A) 血液 B) 汗水 C) 淋巴 D) 水分

57.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（）

错误；正确答案：C,D

- A) 运动前恢复阶段 B) 运动中恢复阶段 C) 运动后恢复阶段 D) 超量恢复阶段

58.加强体育锻炼，改善人体生理机能，调节内分泌，，是改变瘦弱体症的有效途径。

错误；正确答案：A,B,C

- A) 保持充足的睡眠时间 B) 保持合理的饮食习惯 C) 提高胃肠的消化吸收功能
D) 大量补充主食

59.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

- A) 1~2 小时 B) 2~3 小时 C) 20~30 分钟 D) 10~20 分钟

60.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

- A) 5min B) 15min C) 60min D) 15~60min

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

2.现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

3.体育锻炼对身体有好处，因此人们可以随便选择不同的锻炼方法，不需要根据自身需求和喜好，来有针对性的选择()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

4.推铅球丈量成绩应从铅球着地最近点成直线量至投掷圈的内沿。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

5.1863 年成为古代足球运动的开端。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

6.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.一般长跑时的呼吸方法利用“闭气”跑的形式进行。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

8.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

9.保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

10.神经肌肉协调性是反应一个人视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.国际比赛场地长 100—110 米，宽 64——75 米。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有透气性、吸湿性、溶水性等性能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.健康成年人在静息状态下的心率为 75 次/min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水

平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：A

A) 40~50 次/min B) 50~90 次/min C) 20~30 次/min D) 15~20 次/min

22.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误；正确答案：A

A) 不算 B) 算 C) 没规定

23.运动中和运动后的饮水，应用()为原则()

错误；正确答案：C

A) 多量少次 B) 少量少次 C) 少量多次

24.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 5 B) 4 C) 3 D) 6

25.“中一二”是由()号位队员作二传的进攻战术。

错误；正确答案：C

A) 六 B) 四 C) 三 D) 二

26.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算
()

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算,可重发球

27.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误；正确答案：C

A) 对方场区高于球网 B) 对方场区低于球网 C) 本方场区上空

28.正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：B

A) 12 名 B) 11 名 C) 9 名 D) 10 名

29.成年人的骨骼共有多少块()

错误；正确答案：B

A) 207 块 B) 206 块 C) 204 块 D) 205 块

30.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 对方球门球 B) 进球得分 C) 重发 D) 角球

31.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：B

A) 球门 B) 对方球门线 C) 中线 D) 本方球门线

32.足球比赛时,可替换人数为? ()

错误；正确答案：D

A) 4 B) 1 C) 2 D) 3

33.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：B

A) WM 式 B) 四前锋制、四二四式和全面型 C) 四二四式 D) 全面型、WM 式

34.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：B

A) 突然制动速度 B) 利用速度的变换 C) 突然改变方向

35.体育实践课以()为主要手段，通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施，构成了以教师为主导，学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：D

A) 理论学习 B) 互动练习 C) 观摩教学 D) 身体练习

36.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误；正确答案：C

A) 泳技不佳 B) 水温过低 C) 用力过猛或发力部位不正确

37.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：B

A) 1910 B) 1933 C) 1929 D) 1927

38.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 冠心病 C) 高血压 D) 高脂血症

39.()是武术套路的雏形.

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 易筋经 C) 五禽戏 D) 八段锦

40.()朝始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：C

A) 明 B) 宋 C) 唐 D) 清

41.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：A

A) 第 8 名 B) 第 9 名 C) 第 7 名

42.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误；正确答案：A

A) 场 B) 盘 C) 分 D) 局

43.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误；正确答案：B

A) 草地 B) 硬地 C) 土地 D) 任何场地

44.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

45.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：A

A) 1930 年 B) 1927 年 C) 1863 年 D) 1900 年

46.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：A

A) 25 B) 60 C) 10 D) 40

47.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

48.月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误；正确答案：C

A) 广播操 B) 乒乓球 C) 游泳 D) 羽毛球

49.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：C

A) 25 B) 15 C) 20

50.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：B

A) 社会适应健康 B) 心理健康 C) 道德层次健康 D) 生理健康

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.奥林匹克的格言是 ()

错误；正确答案：B,C,D

A) 人文奥运 B) 更快 C) 更高 D) 更强 E) 绿色奥运

52.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：B,C,D

A) 猪肉 B) 海带 C) 核桃 D) 虾皮

53.武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技能发展.

错误；正确答案：B,C

A) 田猎 B) 战争 C) 生产劳动 D) 套路 E) 手搏

54.在运动中发生的损伤，统称为？以下选项哪个不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 关节损伤 B) 肌肉损伤 C) 疲劳损伤 D) 运动损伤

55.现在的场地概括起来可分为三大类：

错误；正确答案：B,C,D

A) 塑胶地 B) 沙土地 C) 硬地 D) 草地

56.任意球分为()

错误；正确答案：B,D

A) 角球 B) 直接任意球 C) 点球 D) 间接任意球

57.网球运动员共有几种打法风格：()

错误；正确答案：A,B,D

A) 网前型 B) 综合型 C) 速度型 D) 底线型 E) 力量型

58.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 36.2 摄氏度 B) 37.2 摄氏度 C) 36.8 摄氏度 D) 37.8 摄氏度

59.下列说法正确的有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 B) 第一裁判发现其他裁判的错误，他有权改判。 C) 第一裁判有权涉及比赛的

一切问题，包括规则中没有规定的内容。 D) 第一裁判自始至终领导该场比赛，比赛中他的判定为最终判定。

60.山芋和土豆比胡萝卜含有更多的 ，也是自然界中最重要的防癌物食之一。

错误；正确答案：B,C

A) 维生素 D B) 维生素 C C) 维生素 E D) 维生素 B

1.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。

()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.如遇裁判员对球中篮是否有效意见不同时，主裁判员要做出最终决定。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.直接接到角球、球门球、掷界外球不越位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.国际足球联合会的英文缩写为什么？()

错误；正确答案：A

A) FIFA B) GOLF C) FC D) ITTA

22.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：B

A) 体育文化 B) 校园体育文化 C) 校园文化 D) 大学生文化

23.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误; 正确答案: D

A) 黄色 B) 白色 C) 橘色 D) 红色

24.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等, 应首先看 () 决出名次。

错误; 正确答案: A

A) 成绩相等高度上试跳次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 同一高度上失败次数多少

25.巴西获得了几次世界杯冠军?

错误; 正确答案: C

A) 6次 B) 3次 C) 5次 D) 4次

26.一般人的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: B

A) 100-200ml B) 50-70ml C) 200-300ml D) 300ml 以上

27.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、 () 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: A

A) 筋膜 B) 脚心 C) 跟腱 D) 脚趾

28.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误; 正确答案: D

A) 弹性较差,控球较差 B) 弹性较好,控球较差 C) 弹性较好,控球较好 D) 弹性较差,控球好

29.由高处跳下时, 应用什么部位着地?同时屈膝缓冲。()

错误; 正确答案: B

A) 膝关节 B) 前脚掌 C) 全脚掌 D) 后脚跟

30.第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误; 正确答案: D

A) fault B) point C) out D) doublefault

31.成年人每天的睡眠时间应有多长时间? ()

错误; 正确答案: D

A) 6小时 B) 9小时 C) 10小时 D) 8小时

32.按健身运动的要求, 规定时间一般控制在多长时间为宜? ()

错误; 正确答案: B

A) 10~15min B) 15~60min C) 5~10min D) 60min 以上

33.一般国际足球赛的比赛时间为多长?

错误; 正确答案: B

A) 七十分钟 B) 九十分钟 C) 六十分钟 D) 八十分钟

34.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会.

错误; 正确答案: D

A) 1950 B) 1956 C) 1949 D) 1953

35.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误; 正确答案: C

A) 快速跑 B) 跨栏跑 C) 耐久跑

36.游泳运动员的心率比一般人()

错误; 正确答案: C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

37.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误：正确答案：C

A) 局 B) 盘 C) 场 D) 分

38.()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误：正确答案：B

A) 体育选修课 B) 课余体育训练 C) 康复保健课 D) 体育必修课

39.布冯是哪国门将？

错误：正确答案：A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

40.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误：正确答案：A

A) 脂肪 B) 糖 C) 肌肉 D) 蛋白质

41.联合会杯是：()

错误：正确答案：A

A) 世界女子网球团体赛 B) 世界青年网球团体赛 C) 世界网球俱乐部团体赛 D) 世界男子网球团体赛

42.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误：正确答案：A

A) 二传手 B) 副攻手 C) 自由人 D) 主攻手

43.在用右手运球时，左手应的位置处于()。

错误：正确答案：C

A) 自己身体侧面 B) 球与防守者之间 C) 球与自己身体之间 D) 自己身体后面

44.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误：正确答案：C

A) 黄色 B) 橙色 C) 红色 D) 白色

45.在原地运球时，手按拍球的()

错误：正确答案：C

A) 后上方 B) 前上方 C) 正上方

46.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写？()

错误：正确答案：B

A) 时间 B) 强度 C) 安全 D) 次数

47.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误：正确答案：A

A) 对抗的高空性 B) 智慧性 C) 快速性

48.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。

错误：正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 就业和升学 C) 升学 D) 就业

49.足球在合法动作范围内,利用身体部位或动作,逼使对方失去控球能力并取代控制权,称什么球？()

错误：正确答案：A

A) 抢球 B) 顶球 C) 控球 D) 传球

50.持球队员突破后，利用传球与同伴配合的方法是()。

错误：正确答案：B

A) 篮球意识 B) 突分 C) 传切 D) 主动传球

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.防守战术基础配合包括抢过、穿过、绕过、()配合。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 补防 B) 夹击 C) 关门 D) 交换防守

52.()代出现了大量以卖武为生的民间(),极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展。

错误；正确答案：C,D

A) 元 B) 明 C) 宋 D) 艺人 E) 武者

53.网球拍的基本握拍法有：()

错误；正确答案：A,D,E

A) 西方式 B) 单手握拍法 C) 双手握拍法 D) 大陆式 E) 东方式

54.助跑的主要作用是()。

错误；正确答案：A,B

A) 使踢球者自身获得一定前移速度 B) 调整人与球之间的相对位置关系 C) 维持身体平衡 D) 决定踢球性质

55.加强体育锻炼，改善人体生理机能，调节内分泌， ， 是改变瘦弱体症的有效途径。

错误；正确答案：A,C,D

A) 保持充足的睡眠时间 B) 大量补充主食 C) 保持合理的饮食习惯 D) 提高胃肠的消化吸收功能

56.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：A,C,D

A) 改善心理状态 B) 积累消极情绪 C) 克服心理障碍 D) 养成积极乐观的生活态度

57.中长跑运动中常见的生理现象有哪些？()

错误；正确答案：A,B

A) 第二次呼吸 B) 极点 C) 断店 D) 第三次呼吸

58.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确 ()

错误；正确答案：B,C,D

A) 37。2 摄氏度 B) 36。8 摄氏度 C) 36。2 摄氏度 D) 37。8 摄氏度

59.发展体能的方法主要有 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 循环锻炼法 B) 变换负荷练习法 C) 固定负荷练习法 D) 游戏法 E) 综合练习方法 F) 比赛法

60.比赛中守门员在本方罚球区内的违例()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 守门员用手触及同队队员故意踢回或掷界外球给守门员的球 B) 以手控制球后超过 6s 未使球进入比赛状态 C) 裁判员认为由于战术上的目的，有意停顿比赛，延误比赛时间而使本队获得不正当的利益 D) 虽已使球进入比赛状态，但未经其他队员触球前，自己再次用手触球

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.正式比赛中，球网最低点距地面为 0 . 9 9 4 米。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.甲队上半时全队累计犯规已达 8 次，甲 4 持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.顺风跑、下坡跑、起跑、加速跑是发展无氧代谢能力的跑的练习。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时，技术动作应该是当身体在上升时，右臂向前上方伸直，通过食指、中指将球投出。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.肥胖者总是超重者，超重者就一定是肥胖者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.标准蛙泳配合的正确动作应该是()

错误；正确答案：C

A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手一次蹬腿一次换气

22.古代足球称为()

错误；正确答案：C

A) 毽子 B) 藤球 C) 蹴鞠 D) 蹴球

23.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？()

错误；正确答案：A

A) 37。2 摄氏度 B) 37。8 摄氏度 C) 36。8 摄氏度 D) 36。2 摄氏度

24.武术起源于()。

错误；正确答案：D

A) 战争 B) 体育运动 C) 游戏 D) 生产劳动

25.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 本方球门线 C) 对方球门线 D) 中线

26.排球比赛中最积极、有效的得分手段是()。

错误；正确答案：B

A) 拦网 B) 扣球 C) 发球 D) 吊球

27.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

28.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

29.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误; 正确答案: B

A) 30% B) 35% C) 40% D) 45%

30.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;即能适应自身在社会活动中的各种角色,而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: A

A) 社会适应健康 B) 生理健康 C) 心理健康 D) 道德层次健康

31.第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。()

错误; 正确答案: B

A) 1899 年 B) 1896 年 C) 1897 年 D) 1898 年

32.跳远、三级跳远比赛,前 8 名运动员,每人预赛投 3 次,决赛投 3 次,其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

错误; 正确答案: A

A) 全赛中 B) 预赛中 C) 决赛中

33.在羽毛球单打比赛中,一名运动员连续击球()次,谓之连击。

错误; 正确答案: C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

34.运动后按摩在进行全身按摩时,一般在什么时候进行?()

错误; 正确答案: C

A) 清晨 B) 下午 C) 晚上睡前 D) 中午

35.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放,进而以愉快的心情,充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误; 正确答案: A

A) 神经衰弱 B) 糖尿病 C) 高血压 D) 冠心病

36.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触,连续向前迈进,没腾空过程,且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误; 正确答案: C

A) 弯曲 B) 略弯后伸直 C) 伸直

37.ATP 是指:()

错误; 正确答案: D

A) 国际女子职业网球协会 B) 美国网球协会 C) 国际网球联合会 D) 世界男子网球协会

38.运动中和运动后的饮水,应用()为原则()

错误; 正确答案: C

A) 少量少次 B) 多量少次 C) 少量多次

39.传球时,手腕、手指力量作用于球的正后方,则球飞行方向是向前而且是()

错误; 正确答案: B

A) 折线弹出的 B) 平直的 C) 沿弧线飞行的

40.国民党政府于 1928 年和()年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1933 C) 1929 D) 1910

41.血压包括收缩压和什么压? ()

错误; 正确答案: D

A) 重力压 B) 低气压 C) 大气压 D) 舒张压

42.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分, 也可通过柔道技巧来控制对方, 使对方在 () 秒内不动, 得一分叫一本。()

错误; 正确答案: D

A) 60 B) 10 C) 40 D) 25

43.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误; 正确答案: A

A) 7 B) 6 C) 8

44.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误; 正确答案: A

A) 美国 B) 英国 C) 加拿大

45.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中, 起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误; 正确答案: B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

46.在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: D

A) 足球 B) 排球 C) 橄榄球 D) 篮球

47.在江河游泳时自感体力不佳, 无法游回岸边时采用()法恢复体力, 达到自救的目的。

错误; 正确答案: C

A) 侧泳 B) 仰泳 C) 屏气漂浮

48.一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员?

错误; 正确答案: A

A) 十一名 B) 十名 C) 七名 D) 八名

49.人在水中停留时间过长体内能量消耗, 肌肉疲劳很容易引起

错误; 正确答案: B

A) 头痛 B) 抽筋 C) 昏迷

50.雅典奥运会中国女排决赛中战胜 () 队, 获得冠军。

错误; 正确答案: B

A) 巴西 B) 俄罗斯 C) 日本 D) 美国

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.脚触球的主要作用是()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 决定踢出球的性质 B) 支撑体重, 维持身体平衡 C) 对踢球的力量有很大的作用 D) 决定踢出球的准确性

52.三种最常见的慢性病: 。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 冠状动脉硬化心脏病 B) 高血压 C) 骨质疏松症 D) 糖尿病

53.下面哪些是防守战术配合? ()。

错误; 正确答案: A,C

A) 关门、夹击 B) 掩护、策应 C) 交换、协防 D) 传切、突分

54.以下哪几个心率区间不属于正常人取得最佳健身效果的心率区间。 ()

错误; 正确答案: B,D

A) 130 次/分钟 B) 160 次/分钟 C) 125 次/分钟 D) 100 次/分钟

55.17 世纪是网球运动的兴盛时期, 逐渐形成了一种比赛, 因此网球又称为:

错误; 正确答案: A,D

A) 皇家网球 B) 贵族网球 C) 平民网球 D) 宫廷网球

56.体育运动具备文化的各种特征, 文化的、时代性、世界性等都能在体育运动中清晰地看到。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 民族性 B) 阶级性 C) 群体性 D) 继承性

57.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误; 正确答案: A,D

A) 钙 B) 钠 C) 镁 D) 磷

58.在排球比赛中担任裁判工作的有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 记录员 B) 第一裁判员 C) 第二裁判员 D) 司线员

59.副食能为人体提供丰富的 和无机盐营养物质及植物纤维等, 对人体健康起中重要的作用。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 蛋白质 B) 维生素 C) 碳水化合物 D) 脂肪

60.体育呈现出新时代新的发展特点是 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 现代体育的社会化 B) 现代体育终身化 C) 竞技体育国际化 D) 现代体育更趋科学化 E) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”

窗体顶端



一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 正常情况下, 每次心脏收缩时, 左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 要学好一堂体育课, 首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情, 其次是课前要预习本课的学习内容, 通过教材从文字和图习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。 ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 根据科学研究, 糖是你运动时身体能量的主要来源。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 网球比赛中, 甲方在球未过网之前击球, 应判为过网击球, 对方得分。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 身体任何部分均可触球, 但球必须被击出, 不得接住或抛出, 否则即为持球犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7. 在所有的决胜期中, 球队应在每一决胜期后交换球篮开始比赛。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8. 2008 年, 教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准(试行方案)》。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 经常参加排球运动, 能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10. 网球比赛中, 比赛因雨暂停, 此时球员可以接受指导

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11. 平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12. 体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励, 而产生的一种社会实践活动, 并随着人类自身善起来的, 并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13. 体育学习后, 人体的各种机能活动必须经过一段时间之后, 才能逐渐恢复至运动前的状态, 这一机能变化过程叫做恢复过程。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14. 动作完成过程虽能完成动作的全过程, 但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范; 动作僵硬不协调, 并伴有错误动作或多扩散状态, 使条件反射暂时联系不稳定, 出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15. 搏斗运动指两人在一定条件下, 按照一定的规则进行斗志, 较力, 较技的假设性攻防练习形式。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16. 在用右手作原地单手肩上投篮动作时, 左手应扶在篮球的后方部位。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17. 网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 单打比赛中，发球方得分为偶数时，应站在右发球区内发球，得分为奇数时，就站在左发球区内发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身修养。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. () 时期, 以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起, 为民间的武术发展创造了有利条件.

错误；正确答案：C

A) 周朝 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 商朝

22. 成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：C

A) 30% B) 40% C) 35% D) 45%

23. 正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？()

错误；正确答案：B

A) 右心室 B) 左心室 C) 右心房 D) 左心房

24. 篮球运动传入中国的时间()。

错误；正确答案：B

A) 1892 年 B) 1895 年 C) 1906 年 D) 1897 年

25. () 是武术套路的雏形.

错误；正确答案：C

A) 八段锦 B) 五禽戏 C) 武舞 D) 易筋经

26. () 时期, 盛行角抵, 手搏, 击剑等.

错误；正确答案：D

A) 唐朝 B) 宋朝 C) 明朝 D) 秦, 汉, 三国

27. 运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：D

A) 200-300g B) 300-400g C) 500-600g D) 400-500g

28. 世界杯的创始人是谁？

错误；正确答案：B

A) 雷米特 B) 朱尔斯·雷米特 C) 罗伯特·格林 D) 阿维拉热

29. 排球成人女子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.30 米 B) 2.24 米 C) 2.43 米 D) 2.40 米

30. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 一样 C) 小 D) 基本没变化

31. 不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：B

A) 消化酶 B) 乳糖 C) 糖 D) 无机盐

32. 巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：C

A) 4 次 B) 3 次 C) 5 次 D) 6 次

33. 世界卫生组织在 1992 年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 游泳 B) 慢跑 C) 登山 D) 散步

34. ()是能量储存的有效形式，每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 无机盐 C) 肌肉 D) 碳水化合物

35. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。()

错误；正确答案：B

A) 升学 B) 就业或者升学 C) 就业 D) 就业和升学

36. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：B

A) 日本 B) 俄罗斯 C) 美国 D) 巴西

37. 《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是()

错误；正确答案：E

A) 身高、握力、肺活量 B) 身高、体重、肺活量 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量 E) 其中从
项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女
F) 身高、体重、握力

38. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在()内不动，得一分叫一本。

错误；正确答案：D

A) 60 秒 B) 10 秒 C) 40 秒 D) 25 秒

39. 一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：D

A) 70 B) 60 C) 90 D) 80

40. 中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

41. 游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

42. 心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：D

A) 每小时 B) 每天 C) 每秒钟 D) 每分钟

43. 由骨骼、骨连节(关节)和肌肉三部分组成，其功能主要是使人体运动的称之为()

错误；正确答案：D

A) 呼吸系统 B) 神经系统 C) 消化系统 D) 运动系统

44. 马拉松跑的距离应为()公里。

错误; 正确答案: C

A) 53 公里 B) 41.812 公里 C) 42.195 公里

45. 掷界外球时, 队员要在()秒钟内掷球入界。

错误; 正确答案: B

A) 3 秒 B) 5 秒 C) 8 秒 D) 7 秒

46. 防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: C

A) 黄牌 B) 间接任意球 C) 红牌及直接任意球 D) 红牌及间接任意球

47. 世界杯的创始人是谁?()

错误; 正确答案: C

A) 罗伯特·格林 B) 阿维拉热 C) 朱尔斯·雷米特 D) 雷米特

48. 发球员第一次发球失误, 第二次发球时, 接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住, 裁判员

错误; 正确答案: B

A) 发球员得分 B) 重发球, 并且只有一次发球机会 C) 重赛, 并有两次发球机会 D) 发球员失分

49. ()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误; 正确答案: A

A) 非典型肺炎 B) 肾炎 C) 上呼吸道感染 D) 肺炎

50. 足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误; 正确答案: A

A) 12 B) 8 C) 15 D) 10

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 下面哪些成员不属于记录台人员。()。

错误; 正确答案: A,D

A) 统计员 B) 记录员 C) 24 秒计时员 D) 技术代表

52. 选择网球拍要依据的是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 拍柄 B) 拍面 C) 材质 D) 重量

53. 身高主要反映什么发育的状况, 是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。()

错误; 正确答案: A,F

A) 纵 B) 横 C) 横 D) 肌肉 E) 骨骼 F) 骨骼

54. 运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 动作的巩固与运用自如阶段 (巩固过程) B) 长时间不练休息阶段 (遗忘过程) C) 粗略地掌握动作阶段 (泛化过程) D) 理解动作在头脑中形成阶段 (想象过程)

55. 体育运动对骨骼肌形态结构的影响有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,G

A) 肌肉体积增大 B) 肌肉内结缔组织增多, 是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大, 从而抗拉断能了提高 C) 肌肉内的化学成分发生变化, 提高了肌肉的收缩力, 及时供给肌肉能力 D) 肌肉中脂肪减少 E) 基本没什么变化, 提高了肌肉工作能力

56. 在篮球比赛中, 影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 准备姿势 B) 身体平衡 C) 蹬地用力 D) 协调配合

57. 康复保健体育可分为：畸型者的康复保健、等。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 传染病患者的康复保健 B) 运动性疾病的预防与保健 C) 运动性损伤的预防与保健 D) 精神病患者的康复保健

58. 人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度？以下哪个选项不正确（ ）

错误；正确答案：A, B, D

A) 37.8 摄氏度 B) 36.2 摄氏度 C) 37.2 摄氏度 D) 36.8 摄氏度

59. 网球单打战术包括：（ ）

错误；正确答案：A, B, D, E

A) 截击战术 B) 底线战术 C) 跑位战术 D) 发球战术 E) 接发球战术

60. 体育锻炼可以（ ）

错误；正确答案：B, C, D

A) 损伤身体 B) 预防疾病 C) 延缓衰老 D) 延长寿命 E) 没什么影响

窗体底端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 发球队员在裁判员鸣哨前将球发出，则判为发球违例，对方得分并获得发球权。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2. 休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4. 自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7. 原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时, 技术动作应该是当身体在上升时, 右臂向前上方伸直, 通过食指、中指将球投出。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

8. 身体健康不仅指无病, 而且还包括体能。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

9. 月经正常的女子在月经期间, 不可以参加适当的体育活动。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

10. 一名运动员在司线员呼“O U T”之后申辩他的回球时好球后, 主裁判可以改判。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

11. 足球比赛中全队防守战术包括保护与补位、区域防守、盯人防守、混合防守。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

13. 要想获得大满贯称号, 必须在一年之中同时获得澳大利亚, 法国, 温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 球被防守队员打回半场后, 进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15. 拦网扣球时, 手臂不能伸过球网, 否则判过网击球犯规。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

17. 移至腾空队员身下发生接触，应判违反体育道德犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18. 人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19. 传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 篮球比赛每次暂停的时间 100 秒钟。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高（ ）

错误；正确答案：A

☐ A) 灵活性 ☐ B) 听觉能力 ☐ C) 工作能力 ☐

D) 思维能力

22. 心率是指心脏多长时间活动的次数？（ ）

错误；正确答案：C

☐ A) 每秒钟 ☐ B) 每天 ☐ C) 每分钟 ☐ D) 每

小时

23. 篮圈上沿距地面的高度是（ ）

错误；正确答案：C

☐ A) 2.75 米 ☐ B) 2.90 米 ☐ C) 3.05 米

24. 运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？（ ）

错误；正确答案：C

☐ A) 精神卫生 ☐ B) 个人卫生 ☐ C) 运动训练卫生

☐ D) 生理卫生

25. 高水准的发球，它的力量源泉来自于：（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 腿部的动作 ☐ B) 手腕的动作 ☐ C) 前臂的内旋
☐ D) 手臂的伸展

26. ()是校园体育文化活动的主体，营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 教师 ☐ B) 学生 ☐ C) 学校

27. 发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 快速跑 ☐ B) 耐久跑 ☐ C) 跨栏跑

28. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 午夜 ☐ C) 傍晚 ☐ D) 中午

29. 在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 上肢 ☐ B) 背后 ☐ C) 下肢

30. 国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考，进行了拳术，长兵，短兵，散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 北京 ☐ B) 南京 ☐ C) 天津 ☐ D) 上海

31. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 时尚性 ☐ B) 溶水性 ☐ C) 吸湿性 ☐ D)

透气性

32. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 前上方 ☐ B) 后上方 ☐ C) 正上方

33. 世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：D

- ☐ A) 三年 ☐ B) 一年 ☐ C) 二年 ☐ D) 四年

34. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 碱 ☐ B) 酸 ☐ C) 甜 ☐ D) 苦

35. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 罚任意球 ☐ B) 罚点球 ☐ C) 主裁判坠球 ☐ D) 掷边线球

36. 掷界外球时, 掷球刹那必须()比赛场地。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 背向 ☐ B) 半身 ☐ C) 侧对 ☐ D) 面向

37. 在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 橄榄球 ☐ B) 排球 ☐ C) 足球 ☐ D) 篮球

38. 情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来, 对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 心理健康 ☐ C) 生理健康
☐ D) 道德层次健康

39. 第一届现代奥林匹克运动会哪一年在希腊雅典举行。 ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1897 年 ☐ B) 1898 年 ☐ C) 1896 年 ☐ D) 1899 年

40. ATP 是指: ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 美国网球协会 ☐ B) 国际女子职业网球协会 ☐ C) 世界男子网球协会 ☐ D) 国际网球联合会

41. 中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 恢复体能 ☐ B) 稳定状态 ☐ C) 入学习状态

☐ D) 准备活动

42. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：D

☐ A) 肌肉 ☐ B) 蛋白质 ☐ C) 糖 ☐ D) 脂肪

43. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：A

☐ A) 7 ☐ B) 6 ☐ C) 8

44. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁？

错误；正确答案：B

☐ A) 克洛泽 ☐ B) 贝肯鲍尔 ☐ C) 克林斯曼 ☐

D) 巴拉克

45. ()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：D

☐ A) 睡眠 ☐ B) 旅游 ☐ C) 与朋友聊天 ☐ D)

体育锻炼

46. ()是武术大发展时期，其繁荣的一个重要标志是流派林立，不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误；正确答案：A

☐ A) 明清 ☐ B) 秦汉 ☐ C) 宋朝 ☐ D) 唐朝

47. 主食可以提供人体的()，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：B

☐ A) 无机盐 ☐ B) 碳水化合物 ☐ C) 蛋白质 ☐

D) 脂肪

48. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的()

错误；正确答案：C

☐ A) 出手高度 ☐ B) 工作距离 ☐ C) 预先速度

49. 危险动作，应判罚()任意球。

错误；正确答案：C

☐ A) 直接任意球 ☐ B) 点球 ☐ C) 间接任意球 ☐

D) 红牌

50. 在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。
()

错误；正确答案：D

☐ A) 运动员得分 ☐ B) 继续比赛 ☐ C) 该分重赛

☐ D) 运动员失分

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误；正确答案：C, E, F

☐ A) 无计划 ☐ B) 无目的 ☐ C) 有目的 ☐ D)

无组织 ☐ E) 有组织 ☐ F) 有计划

52. 正确的扣球步骤是()。

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 缓冲落地 ☐ B) 起跳 ☐ C) 空中击球 ☐

D) 助跑

53. 月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B, C, D

☐ A) 避免做 ☐ B) 适当做 ☐ C) 大量做 ☐ D)

可以做

54. 任意球分为()

错误；正确答案：B, C

☐ A) 角球 ☐ B) 间接任意球 ☐ C) 直接任意球 ☐

D) 点球

55. 网球运动的教学中讲解法的特点有：()

错误；正确答案：A, B, C, E

☐ A) 生动形象 ☐ B) 简明扼要 ☐ C) 发展学生个性

☐ D) 作同学思想工作 ☐ E) 与示范紧密结合

56. 唐代长安二年(702)始行()，用()的办法选拔武勇人才，对()的发展起了极大的促进作用。

错误；正确答案：C,D,E

- ☐ A) 民间结社 ☐ B) 格斗 ☐ C) 考试 ☐ D) 武
举制 ☐ E) 武术

57. 竞赛规程应对比赛地点、项目、参赛对象和报名办法、名次确定及奖励方法等方面，都做出明确的规定，以便有章可循。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 目的 ☐ B) 运用的规则 ☐ C) 时间 ☐ D)

比赛方法

58. 运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：B,C,D,E

- ☐ A) 出汗的多少 ☐ B) 距离 ☐ C) 练习的次数 ☐
D) 负重总量 ☐ E) 时间

59. 构成体质的五个因素包括（ ）

错误；正确答案：A,B,D,E,F

- ☐ A) 适应能力 ☐ B) 心理适应与发展水平 ☐ C) 每月对
体育锻炼在经济上投入的多少 ☐ D) 运动能力 ☐ E) 身体形
态发育水平 ☐ F) 生理功能水平

60. 血压包括哪两种压力？（ ）

错误；正确答案：C,D

- ☐ A) 大气压 ☐ B) 低气压 ☐ C) 收缩压 ☐ D)
舒张压

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. “要提高自己的体能水平需要时间、努力和耐性。俗话说”“贵在坚持”。”

正确；

- ☒ 正确 ☐ 错误

2. 正式比赛中，球网最低点距地面为 0.994 米。（ ）

错误；正确答案：正确

- ☐ 正确 ☒ 错误

3. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

4. 运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

5. 网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

6. 成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

8. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

9. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

10. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

11. 篮球运动员所需要的力量，主要是爆发性的快速力量，要求肌肉有迅速收缩和伸展的能力，要求神经的兴奋性高度集中，兴奋抑制过程迅速转化，有极高的灵活性。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

12. 在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（ ）

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

13. 体育活动不可以造就和改善一个人的能力气质和性格。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

14. 运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

15. 体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☒ 错误

16. 原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈 食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

17. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

正确；

☐ 正确 ☒ 错误

18. 1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

19. 1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

正确；

☒ 正确 ☐ 错误

20. 单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（ ）

错误；正确答案：错误

☒ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。（ ）

正确；

☐ A) 冥想 ☐ B) 揉捏 ☒ C) 推拿 ☐ D) 推手

22. 在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习（ ）

正确;

- ☐ A) 连续重复练习 ☐ B) 不连续重复练习和不间断重复练习
- ☒ C) 连续重复练习和间歇重复练习 ☐ D) 间歇重复练习

23. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

正确;

- ☒ A) 呼吸 ☐ B) 手掌动作 ☐ C) 头部动作

24. ()是人体不可缺少的营养素之一, 大约机体的 60% ~ 70%是由其构成的。

正确;

- ☐ A) 肌肉 ☒ B) 水 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 骨骼

25. 比赛中的有效还击是指 ()

正确;

- ☐ A) 球擦网后落入对方有效场区 ☒ B) 上述三者 ☐ C)

球从网上飞越而过并落入有效区域 ☐ D) 球从网柱外侧飞入对方有效场区

26. 向右滑步时, 起动的第一步应是()。

正确;

- ☐ A) 左、右脚任何一脚都可以 ☒ B) 左脚先移动 ☐ C)

右脚先移动

27. ()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的, 它动作简单易学易练。

正确;

- ☐ A) 太极拳 ☐ B) 健美操 ☒ C) 广播操 ☐ D)

体育舞蹈

28. 网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则()

正确;

- ☐ A) 呼报“界内” ☐ B) 不理睬 ☒ C) 作界内手势
- ☐ D) 呼报+手势

29. 世界大学生运动会每几年举办一次 D

正确;

- ☐ A) 5 ☐ B) 3 ☒ C) 2 ☐ D) 4

30. 一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 柔韧素质 ☒ B) 力量素质 ☐ C) 灵敏素质

31. 在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 3 次 ☐ B) 2 次 ☐ C) 2 次或者 3 次 ☒ D) 1 次

32. 经常健身活动可减少骨矿物质的丢失，增加对骨的刺激并有利于骨的成长，对预防()有良好作用。

正确；

- ☐ A) 骨折 ☒ B) 骨质疏松 ☐ C) 冠心病 ☐ D) 高血压

33. 不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

正确；

- ☒ A) 突破上篮 ☐ B) 掩护配合 ☐ C) 传切配合 ☐ D) 策应配合

34. 正常人的安静心率在多少之间？()

正确；

- ☐ A) 50~90 次/min ☐ B) 80~120 次/min ☐ C) 90~130 次/min ☒ D) 60~100 次/min

35. 成年男子肺活量正常值为()

正确；

- ☒ A) 3000-4000ml ☐ B) 2000-3000ml ☐ C) 1000-2000ml ☐ D) 4000-5000ml

36. 现代足球运动起源于哪个州？()

正确；

- ☐ A) 美洲 ☐ B) 亚洲 ☒ C) 欧洲 ☐ D) 南美洲

37. 掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误；正确答案：B

- ☒ A) 不可以 ☐ B) 可以

38. 半场人盯人防守遵循的原则是()。

正确；

- ☒ A) 人球兼顾以人为主 ☐ B) 以人为主 ☐ C) 以球为主
☐ D) 球、区兼顾以人为主

39. 现代排球运动起源于()。

正确;

- ☐ A) 中国 ☐ B) 巴西 ☒ C) 美国 ☐ D) 英国

40. 下列说法错误的是()。

正确;

- ☒ A) 自由防守队员不能将球垫过球网进入对方场区 ☐ B) 球击中网柱应判球出界
☐ C) 拦网队员可以将手伸过网 ☐ D) 队员不允许对对方的发球进行拦网

41. 联合会杯是：()

正确;

- ☐ A) 世界青年网球团体赛 ☐ B) 世界网球俱乐部团体赛
☐ C) 世界男子网球团体赛 ☒ D) 世界女子网球团体赛

42. 教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？()

正确;

- ☒ A) 2002 年 ☐ B) 2001 年 ☐ C) 2003 年
D) 2004 年

43. 足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

正确;

- ☐ A) 本方大禁区内 ☒ B) 本方球门区内 ☐ C) 中圈弧内
☐ D) 本方半场

44. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☒ C) 8

45. () 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

正确;

- ☒ A) 二传手 ☐ B) 副攻手 ☐ C) 主攻手 ☐ D) 自由人

自由人

46. 民间的卖武艺人促进了()的发展.

正确;

- ☐ A) 搏斗运动 ☐ B) 功法运动 ☐ C) 集体表演 ☒ D) 套子武艺

47. 糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足,引起人体内糖,脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

正确;

- ☐ A) 水电解质 ☐ B) 无机盐 ☐ C) 糖 ☒ D) 胰岛素

48. 体育学习的最终目的是()

正确;

- ☒ A) 发展体能,增进身心健康 ☐ B) 身体健康 ☐ C) 了解更多的知识 ☐ D) 精力充沛

49. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?()

正确;

- ☐ A) 罚任意球 ☐ B) 主裁判坠球 ☐ C) 罚点球 ☒ D) 掷边线球

50. 足球比赛中球压在边线上算不算出界?

正确;

- ☐ A) 没有明确规定 ☒ B) 不算 ☐ C) 算

三、多选题(共 10 题,每题 3 分)

51. 正手击球技术动作的持拍击球练习方法:()

错误; 正确答案: A, B, C, D

- ☒ A) 对手练习和准确性练习 ☒ B) 定位球练习和对墙练习
☒ C) 自抛球练习和互抛球练习 ☐ D) 底线击球练习

52. 为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点()

正确;

- ☒ A) 选测项目的实施 ☒ B) 全面锻炼,均衡发展 ☒ C) 以长带短,以强补弱
☐ D) 打标签及时突击 ☒ E) 必测项目的实施

53. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标?()

正确;

- ☒ A) 以消遣娱乐为目标 ☐ B) 以好勇斗狠为目标。 ☒
- C) 以发展身体形态为目标 ☒ D) 以格斗性健身为目标 ☒
- E) 以健身基础为目标 ☒ F) 以医疗康复为目标

54. 身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。()

错误；正确答案：C, E

- ☒ A) 骨骼 ☐ B) 横 ☒ C) 纵 ☐ D) 横 ☐
- E) 骨骼 ☐ F) 肌肉

55. 竞技网球运动中产生创伤的原因：

错误；正确答案：A, B, C, D

- ☒ A) 不合理的技术动作 ☒ B) 超越人体极限 ☐ C) 体质
- 差力求完美 ☒ D) 不合理的设施和器材

56. 助跑的主要作用是()。

错误；正确答案：B, D

- ☒ A) 维持身体平衡 ☒ B) 使踢球者自身获得一定前移速度
- ☐ C) 决定踢球性质 ☒ D) 调整人与球之间的相对位置关系

57. 网球步伐分大致包括：()

正确；

- ☒ A) 跳步和小步调整 ☒ B) 开放式步伐和关闭时步伐 ☒
- C) 交叉步和跑步 ☒ D) 滑步，跨步与垫步

58. 比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：A, B

- ☒ A) 主教练 ☐ B) 场上队长 ☐ C) 自由人 ☐
- D) 二传手

59. 健康成年人在静息状态下的心率为多少次/min？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B

- ☒ A) 85 ☐ B) 75 ☒ C) 80 ☒ D) 70

60. 网球击球动作一般由_A B C D_组成。

正确；

- ☒ A) 球 拍触球 ☒ B) 向 前挥拍 ☒ C) 随 势挥拍 ☒

D) 向后引拍 随势挥拍 D) 向后引拍

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.承办或参加规模大、级别高、新闻媒体关注的高水平竞赛活动，能振校威、展校貌，提高学校在国内、外的知名度，对促进学校各方面的工作都有非常积极的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.每局比赛先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和图解上对所学的动作建立感性认知，做到心中有谱。在学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.体育运动能够增强关节周围肌肉力量，使肌腱和韧带增粗，关节面软骨增大，加大了关节的稳定性。在体育运动停止后骨骼所获得的变化不会消失，因此，体育锻炼没必要经常进行。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种；循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.马拉松被称为距离最长的田径项目。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应（）摆动。

错误；正确答案：A

A) 屈臂前后摆动 B) 屈臂左右摆动 C) 直臂前后摆动

22.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？（）

错误；正确答案：D

A) 生理卫生 B) 个人卫生 C) 精神卫生 D) 运动训练卫生

23.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（）

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

24.传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成（）

错误；正确答案：B

A) 平直的 B) 折线弹出的 C) 沿弧线飞行的

25.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是（）。

错误；正确答案：C

A) 后转身突破 B) 交叉步突破 C) 侧滑步突破 D) 顺步突破

26.戴维斯杯是（）团体赛。

错误；正确答案：D

A) 世界少年网球 B) 世界女子网球 C) 世界青年网球 D) 世界男子网球

27.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（）

错误；正确答案：A

A) 中中结合 B) 高中结合 C) 中底结合 D) 高高结合

28.运动技能是指人体在运动中掌握和有效完成专门动作的（）

错误；正确答案：A

A) 能力 B) 难易程度 C) 时间快慢 D) 体能

29.一般情况，区域联防的最基本落位队形是由（）演变而来。

错误；正确答案：C

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 2-2-1

30.自（）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：C

A) 16 B) 17 C) 19 D) 18

31.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：D

A) 传切配合 B) 掩护配合 C) 策应配合 D) 突破上篮

32.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：D

A) 30% B) 50% C) 40% D) 20%

33.足球比赛中球压在边线上算不算出界？

错误；正确答案：C

A) 算 B) 没有明确规定 C) 不算

34.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：A

A) 就业或者升学 B) 就业 C) 就业和升学 D) 升学

35.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小 D) 基本没变化

36.重复次数少而阻力大的练习，能很快()。()

错误；正确答案：B

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

37.柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在()秒内不动，得一分叫一本。()

错误；正确答案：D

A) 10 B) 60 C) 40 D) 25

38.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：B

A) 侧旋转 B) 后旋转 C) 前旋转 D) 不旋转

39.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？

错误；正确答案：B

A) 许海峰 B) 容国团 C) 朱建华 D) 郎平

40.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：C

A) 3 B) 4 C) 6 D) 5

41.在糖摄入不足时, ()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误; 正确答案: D

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 脂肪 D) 蛋白质

42.()是课外体育活动的重要组成部分,是在普及的基础上,对部分热爱体育运动,身体素质好,有运动专长的学生,进行系统的训练。

错误; 正确答案: B

A) 康复保健课 B) 课余体育训练 C) 体育选修课 D) 体育必修课

43.直接任意球直接踢入本方球门,应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 进球得分 B) 重发 C) 对方球门球 D) 角球

44.单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童,此分应为: ()

错误; 正确答案: B

A) B 球员得分 B) 重赛 C) A 球员得分 D) 球童得分

45.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误; 正确答案: 正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

46.()是比赛中失败一次即被淘汰,获胜者继续比赛,直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误; 正确答案: D

A) 双循环 B) 单循环 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

47.联合会杯是: ()

错误; 正确答案: B

A) 世界男子网球团体赛 B) 世界女子网球团体赛 C) 世界青年网球团体赛 D) 世界网球俱乐部团体赛

48.排球技术中属于无球技术的是()。

错误; 正确答案: B

A) 传球 B) 准备姿势和移动 C) 发球 D) 垫球

49.安静时,舒张压持续超过多少?就可以认为是高血压。()

错误; 正确答案: B

A) 90mmHg B) 95mmHg C) 105mmHg D) 100mmHg

50.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误; 正确答案: D

A) 50~90 次/min B) 20~30 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标？（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,F

A) 以发展身体形态为目标 B) 以健身基础为目标 C) 以医疗康复为目标 D) 以格斗性健身为目标 E) 以好勇斗狠为目标。 F) 以消遣娱乐为目标

52.不良行为包括()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 粗鲁行为 B) 侵犯行为 C) 非道德行为 D) 冒犯行为

53.血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：B,D

A) 低气压 B) 舒张压 C) 大气压 D) 收缩压

54.武术是以()为主要内容,以()和()为主要运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

错误；正确答案：B,C,E

A) 格斗动作 B) 套路 C) 格斗 D) 技击元素 E) 技击动作

55.判断心理健康的原则是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 人格的稳定性 B) 心理与环境的同一性 C) 经常悲观 D) 身体无疾病 E) 心理与行为的整体性

56.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 15min B) 5min C) 20min D) 10min

57.竞赛制度就是比赛的方法。通常有 。

错误；正确答案：B,C,D

A) 积分制 B) 淘汰制 C) 混合制 D) 循环制

58.在体育学习过程中，人体会发生一系列的生理机能变化，这些机能变化分为几个阶段。()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 进入学习状态 B) 备活动 C) 疲劳产生 D) 恢复体能 E) 学习前状态 F) 定状态

59.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 高高结合 B) 高中结合 C) 中中结合 D) 中底结合

60.下列属于界外球性质的是()。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 球触标志杆 B) 发球出对方场区 C) 扣球出对方场区 D) 球从网下穿过

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.甲队上半时全队累计犯规已达 8 次，甲 4 持球撞人犯规判给乙队两次罚球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.耐力运动员出汗量大，常有脱水问题，只需在运动后大量补充液体即可。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.根据中国体育发展的特点和规律，“体育”（Physical Education）的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和身体锻炼三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。三这既有区别，又相互联系地构成一个整体。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.甲抽签获胜后选择发球，乙选择接发球。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻

守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.现代足球起源于巴西。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.对方球发出前，接球队员双脚移动，踏线或跳起或做假动作均不算违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()

错误；正确答案：A

A) 抽筋 B) 头痛 C) 昏迷

22.比赛中的有效还击是指（ ）()

错误；正确答案：A

A) 上述三者 B) 球擦网后落入对方有效场区 C) 球从网柱外侧飞入对方有效场区
D) 球从网上飞越而过并落入有效区域

23.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

24.世界卫生组织在 1992 年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

25.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：D

A) 橙色 B) 白色 C) 黄色 D) 红色

26.投篮出手要有正确的抛物线，（ ）是比较理想的抛物线，容易命中。（）

错误；正确答案：A

A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

27.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：D

A) 弹性较差,控球较差 B) 弹性较好,控球较好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性

较差,控球好

28.()年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动.

错误; 正确答案: A

A) 1950 B) 1949 C) 1953 D) 1956

29.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误; 正确答案: A

A) 20 米 B) 15 米 C) 25 米

30.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是? ()

错误; 正确答案: C

A) 60 分钟以上 B) 10 分钟—30 分钟 C) 30 分钟—60 分钟 D) 5 分钟—10 分钟

31.发球员第一次发球失误, 第二次发球时, 接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住, 裁判应判: ()

错误; 正确答案: C

A) 发球员得分 B) 重赛, 并有两次发球机会 C) 重发球, 并且只有一次发球机会
D) 发球员失分

32.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误; 正确答案: A

A) 130-140ml B) 200-250ml C) 250-300ml D) 100-150ml

33.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: D

A) 每天 B) 每小时 C) 每秒钟 D) 每分钟

34.网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误; 正确答案: C

A) 澳洲公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛 D) 德国公开赛

35.人在水中停留时间过长体内能量消耗, 肌肉疲劳很容易引起

错误; 正确答案: B

A) 昏迷 B) 抽筋 C) 头痛

36.()是冠心病、心肌梗塞、脑猝死的主要病因。

错误; 正确答案: D

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 糖尿病 D) 高血压

37.间接任意球直接踢入对方球门, 应判罚()。

错误; 正确答案: B

A) 角球 B) 对方球门球 C) 重发 D) 进球得分

38.体育的()价值就在于人自身的价值, 即人全面、自由、和谐地发展, 是人身心的完美展

示和全面实现，是个体人格和社会人格的和谐与统一。

错误；正确答案：A

A) 文化 B) 经济 C) 市场 D) 社会

39.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：B

A) 5~10min B) 15~60min C) 60min 以上 D) 10~15min

40.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 10 人 B) 9 人 C) 5 人 D) 7 人

41.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：A

A) 1936 B) 1928 C) 1929 D) 1927

42.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

43.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第四名 B) 第六名 C) 第八名 D) 第五名

44.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚和美国 B) 美国和英国 C) 英国和澳大利亚

45.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：B

A) 冠心病 B) 高脂血症 C) 糖尿病 D) 高血压

46.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（）名()

错误；正确答案：C

A) 第3名 B) 第4名 C) 第2名

47.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

48.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理？

错误；正确答案：A

A) 背后 B) 上肢 C) 下肢

49.中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

50.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：C

A) 体育文化 B) 大学生文化 C) 校园体育文化 D) 校园文化

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 小拇指 B) 中指 C) 拇指 D) 食指

52.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 核桃 B) 猪肉 C) 虾皮 D) 海带

53.非典型肺炎现在主要指由支原体、衣原体、军团菌、立克次体、腺病毒以及其它一些不明微生物引起的。

错误；正确答案：B,D

A) 感冒 B) 肺炎 C) 肾炎 D) 急性呼吸道感染

54.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。恢复过程可分为（ ）

错误；正确答案：B,C

A) 运动前恢复阶段 B) 运动后恢复阶段 C) 超量恢复阶段 D) 运动中恢复阶段

55.淘汰制分为。

错误；正确答案：B,D

A) 分组淘汰 B) 双淘汰 C) 混合淘汰 D) 单淘汰

56. 队员持续违反规则，应判罚()。

错误；正确答案：B,C

A) 红牌 B) 黄牌 C) 警告 D) 判罚出场

57.网球比赛的司线员有哪些：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 边线司线员 B) 底线司线员 C) 发球中线司线员和司网 D) 发球司线员

58.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动，，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：A,B,C

A) 具有一定的文化素养和欣赏能力 B) 形成良好的体育锻炼习惯 C) 终身体育的意识 D) 掌握常见运动创伤的处置方法

59.比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：B,C,D

A) 总得分 B) 胜负场数多少。 C) 两队间得失分率。 D) 两队间比赛胜负。

60.在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 协调配合 B) 身体平衡 C) 准备姿势 D) 蹬地用力

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.篮球战术的运用，必须根据比赛时的具体情况，灵活地加以变换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.现代篮球优秀队伍的竞技比赛，诱人的魅力在于它的高空性和节奏性、准确性、整体性、凶悍性、智谋性和技艺性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.掷界外球不能直接胜一球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.篮球比赛每次暂停的时间 100 秒钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.体育锻炼不仅能增强体能，增进健康，还可以减缓心理压力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）。（）

错误；正确答案：C

A) 出手高度 B) 工作距离 C) 预先速度

22.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时:()

错误; 正确答案: A

A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 C) 主裁作出判决,司线不作任何表示 D) 端线司线宣报“出界”并辅以手势

23.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: A

A) 巴西 B) 英格兰 C) 乌拉圭 D) 德国

24.下列不属于竞赛规则的基本内容是:() ()

错误; 正确答案: B

A) 竞赛名称 B) 比赛安排 C) 参赛资格 D) 目的任务

25.一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误; 正确答案: A

A) 灵敏素质 B) 力量素质 C) 柔韧素质

26.在防守无球队员时,防守者应该如何选位()。

错误; 正确答案: B

A) 相邻两对手之间 B) 对手和球篮之间偏向有球一侧 C) 对手和篮之间 D) 任何位置均可

27.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误; 正确答案: B

A) 4次 B) 2次 C) 3次 D) 1次

28.足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: A

A) 掷边线球 B) 主裁判坠球 C) 罚点球 D) 罚任意球

29.网球比赛中所谓的 match 是指

错误; 正确答案: D

A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场

30.下面那个说法是正确: ()

错误; 正确答案: B

A) 下手发球是犯规 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 C) 如果发球员引拍抛球,而用手将球接住是犯规 D) 当球落地弹起后再发出是合法的

31.人体从事体育运动时的最佳体温是多少摄氏度? ()

错误; 正确答案: B

A) 37.8 摄氏度 B) 37.2 摄氏度 C) 36.8 摄氏度 D) 36.2 摄氏度

32.民间的卖武艺人促进了()的发展.

错误; 正确答案: C

A) 搏斗运动 B) 集体表演 C) 套子武艺 D) 功法运动

33.1863 年成立了()足球协会。

错误; 正确答案: C

A) 意大利 B) 中国 C) 英格兰 D) 法国

34.竞技游泳比赛中, ()泳姿速度最快()

错误; 正确答案: B

A) 蝶泳 B) 蛙泳 C) 爬泳

35.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判: ()

错误; 正确答案: D

A) out B) let C) fault D) net

36.正常人的安静心率在多少之间? ()

错误; 正确答案: D

A) 90~130 次/min B) 80~120 次/min C) 50~90 次/min D) 60~100 次/min

37.排球运动起源于()年。

错误; 正确答案: C

A) 1890 B) 1900 C) 1895 D) 1905

38.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 间接任意球 B) 红牌及间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及直接任意球

39.传球时, 手腕、手指力量作用于球的后上方, 则球向前下方击地成()

错误; 正确答案: C

A) 平直的 B) 沿弧线飞行的 C) 折线弹出的

40.美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误; 正确答案: D

A) 1988 汉城 2000 B) 1996 年亚特兰大 C) 悉尼 D) 1992 巴塞罗那

41.()是人体不可缺少的营养素之一, 大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误; 正确答案: B

A) 骨骼 B) 水 C) 肌肉 D) 脂肪

42.排球场地的划线全部宽()。

错误; 正确答案: A

A) 5 厘米 B) 10 厘米 C) 8 厘米 D) 3 厘米

43.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

A) 消化酶 B) 无机盐 C) 乳糖 D) 糖

44.一般人的心脏容量约为()

错误；正确答案：D

A) 600-700ml B) 800-900ml C) 400-500ml D) 765-785ml

45.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误；正确答案：B

A) 尤伯杯 B) 汤姆斯杯 C) 苏迪曼杯

46.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员? ()

错误；正确答案：D

A) 10 B) 7 C) 8 D) 11

47.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误；正确答案：D

A) 巴拉克 B) 克洛泽 C) 克林斯曼 D) 贝肯鲍尔

48.向右滑步时，起动的第一步应是()。

错误；正确答案：A

A) 左脚先移动 B) 左、右脚任何一脚都可以 C) 右脚先移动

49.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 I 是哪个英文单词的缩写? ()

错误；正确答案：C

A) 时间 B) 次数 C) 强度 D) 安全

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：B

A) 就业 B) 就业或者升学 C) 就业和升学 D) 升学

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误；正确答案：B,C

A) 记忆力减退 B) 浑身无力 C) 容易疲劳 D) 肥胖

52.高校体育的运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学的进行体育锻炼， 。

错误；正确答案：A,B

A) 提高运动能力 B) 掌握常见运动创伤的处置方法 C) 良好的行为习惯 D) 健康的生活方式

53.体育锻炼可以（ ）

错误；正确答案：B,C,D

A) 损伤身体 B) 预防疾病 C) 延长寿命 D) 延缓衰老 E) 没什么影响

54.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 食指 B) 拇指 C) 小拇指 D) 中指

55.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？ ()

错误；正确答案：A,C,D

A) 9 小时 B) 6 小时 C) 8 小时 D) 10 小时

56.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 交叉步移动 B) 跨步移动 C) 跑动 D) 并步移动

57.一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 裁判员 B) 教练员 C) 医生 D) 运动员

58.脚内侧踢球的特点是()。

错误；正确答案：B,C

A) 踢球腿摆动幅度大 B) 脚与球的接触面大 C) 击球平稳 D) 力量大

59.神经衰弱症的成因。 而引起的。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 心理压力过重 B) 患各种躯体疾病 C) 生活不规律 D) 性格内向

60.我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误；正确答案：A,C,D

A) 蛋白质 B) 碳水化合物 C) 脂肪 D) 糖

3594 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.正式比赛中，球网最低点距地面为 0 . 9 9 4 米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.运动后的恢复阶段。运动停止后消耗过程减弱，恢复过程占明显优势，此时不同能源物质和各器官系统能力逐渐恢复到原来水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.网球比赛中，在红土球场比赛,线审叫“出界”球员不服,主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.长跑时速度不要忽快忽慢，要保持一定的速度、节奏，这样也可节省一定的体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.遗传对人体健康和寿命是没有影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.体育选修课是体育课内、外相结合的一种形式，对学生能力，发展个性以及提高组织、裁判能力都有很好的实际意义。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.世界杯的第一个流动奖杯叫大力神杯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍，为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 糖 D) 肌肉

22.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是 ()

错误；正确答案：A

A) 《体育颂》 B) 《体育与科学》 C) 《体育科学》 D) 《体育健康标准》

23.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时: ()

错误；正确答案：A

A) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 B) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 C) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决,司线不作任何表示

24.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误；正确答案：D

A) 10~20 分钟 B) 1~2 小时 C) 20~30 分钟 D) 2~3 小时

25.1910 年在上海成立().

错误；正确答案：D

A) 中央国术馆 B) 国术协会 C) 武林协会 D) 精武体育会

26.现代身心医学证明,人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：A

A) 身体锻炼 B) 减少饮酒 C) 减少吸烟 D) 节制饮食

27.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误；正确答案：B

A) 晏紫 B) 李娜 C) 孙甜甜 D) 郑洁

28.混合泳接力赛比赛时,接力的顺序依次为

错误；正确答案：B

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蛙、仰、蝶、自

29.一名运动员对司线员的呼报非常气愤,他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()

错误；正确答案：B

A) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒 B) 根据行为准则,裁判“警告一次” C) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 D) 不作任何处理

30.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误；正确答案：B

A) 手套 B) 泳帽 C) 腰带

31.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以最高成绩为最后成绩。（）

错误；正确答案：C

A) 预赛中 B) 决赛中 C) 全赛中

32.国民党政府于 1928 年和 1933 年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：C

A) 上海 B) 天津 C) 南京 D) 北京

33.大学生学习体育方法一般可分为()

错误；正确答案：C

A) 早上出早操下午去打球 B) 只是上上体育课其他的不参加 C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 上体育课和参加运动会，其他的不参加

34.排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：B

A) 8 B) 6 C) 4 D) 12

35.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误；正确答案：A

A) 由对方掷球 B) 公证球 C) 获得自由球 D) 重掷

36.主食可以提供人体的()，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：C

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 无机盐

37.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：A

A) 肩的前部 B) 腿的前部 C) 头的前部

38.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：A

A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场

39.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：B

A) 第六名 B) 第八名 C) 第五名 D) 第四名

40.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误；正确答案：C

A) 东南赛区 B) 西南赛区 C) 西北赛区 D) 东北赛区

41.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：A

A) 水 B) 脂肪 C) 骨骼 D) 肌肉

42.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为

错误；正确答案：B

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 蛙、仰、蝶、自

43.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：D

A) 运动障碍 B) 易骨折 C) 嗜睡 D) 疼痛

44.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：A

A) 欧洲 B) 美洲 C) 亚洲 D) 南美洲

45.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：D

A) 神经系统 B) 呼吸系统 C) 心血管系统 D) 免疫系统

46.重复次数多而阻力大或小的练习，可()。

错误；正确答案：B

A) 增强力量 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增大肌肉体积

47.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 巴西通过战争获得 C) 雷米特是巴西人

48.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误；正确答案：C

A) 1400~1600ml B) 1200~1400ml C) 800~1200ml D) 600~1000ml

49.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：C

A) 蝶泳 B) 爬泳 C) 蛙泳

50.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现()

错误；正确答案：A

A) 稳定状态 B) 准备活动 C) 入学习状态 D) 恢复体能

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.短兵指两人手持一种藤,皮,棉制作的短棒似的器械,在 16 市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用(),(),(),(),(),斩等方法进行决胜负的竞技运动。

错误; 正确答案: A,B,C,D,G

A) 点 B) 刺 C) 砍 D) 劈 E) 戳 F) 挑 G) 崩

52.等均属于精神疾病。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 抑郁症 B) 疑病症 C) 无聊症 D) 神经衰弱

53.糖尿病病人可出现 等症状。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 多食 B) 多尿 C) 多饮 D) 消瘦

54.身体锻炼对精神、情绪的影响 ()

错误; 正确答案: A,D

A) 可以减少和避免多种身心疾病 B) 没什么影响 C) 可以增加多种身心疾病 D) 可使人心保持适宜的紧张度 E) 可使人心理宝石高度紧张

55.徒手对练指运用(),(),(),()等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的拳术套路对练。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 拿 B) 摔 C) 打 D) 踢 E) 攻

56.运动能力是构成体质的重要因素之一,他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误; 正确答案: C,E,F,G,null

A) 速度 B) 灵敏 C) 跳 D) 耐力 E) 投 F) 攀爬 G) 跑 H) 力量 I) 走

57.侵入犯规中包括身体非法接触,如:()。

错误; 正确答案: B,D

A) 技术犯规 B) 拉人犯规 C) 干扰球 D) 带球撞人犯规

58.校园体育文化节:是以校园为空间,学生、教师参与为主体;以身体练习为手段,由 等组成。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 小型多样的运动竞赛 C) 体育必修课 D) 体育技能表演

59.26. 运动时心率分为哪几种心率? ()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 次极限负荷心率 B) 极限负荷心率 C) 一般负荷心率 D) 安静负荷心率

60.17 世纪是网球运动的兴盛时期,逐渐形成了一种比赛,因此网球又称为:

错误；正确答案：B,D

A) 贵族网球 B) 皇家网球 C) 平民网球 D) 宫廷网球

1.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.掷界外球队员是不可以将球直接碰到篮圈上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6."器械"指手持短兵进行练习的套路运动。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.裁判员必须鸣哨的情况有：开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.在用右手作原地单手肩上投篮动作时,左手应扶在篮球的后方部位。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.中长跑采用分道、站立式起跑出发。()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

14.锻炼后出现注意力涣散、容易激动,睡眠不好,夜间盗汗、食欲不振等状况,这是锻炼过度,应及时调整。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.队员原地持球,做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.一般情况, 投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 侧旋转 ☐ B) 前旋转 ☐ C) 后旋转 ☐ D) 不旋转

22.国际男子羽毛球团体赛是以 () 杯命名。

错误; 正确答案: B

☐ A) 苏迪曼杯 ☐ B) 汤姆斯杯 ☐ C) 尤伯杯

23.按健身运动的要求, 规定时间一般控制在多长时间为宜? ()

错误; 正确答案: D

☐ A) 10~15min ☐ B) 60min 以上 ☐ C) 5~10min ☐ D) 15~60min

24.加强右手的屈伸训练, 可加速大脑左半球语言区的成熟, 加强左手的屈伸训练, 则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 呼吸系统 ☐ B) 心血管系统 ☐ C) 神经系统 ☐ D) 免疫系统

25.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触, 连续向前迈进, 没腾空过程, 且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误; 正确答案: C

☐ A) 略弯后伸直 ☐ B) 弯曲 ☐ C) 伸直

26.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球 "out", 而靠近线的好球则

错误; 正确答案: C

☐ A) 呼报+手势 ☐ B) 不理睬 ☐ C) 作界内手势 ☐ D) 呼报 "界内"

27.助跑是指踢球前的几步跑动, 踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 脚背内侧踢球 ☐ B) 脚背外侧踢球 ☐ C) 脚背正面踢球 ☐ D) 脚内侧踢球

28.进行身体锻炼, 便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态, 减少疾病, 延长寿命。因此我们主张()

错误; 正确答案: D

☐ A) 不锻炼身体 ☐ B) 减少日常的户外活动 ☐ C) 不论大小病经常去医院 ☐ D) 锻炼身体

29.()成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: C

☐ A) 枪术 ☐ B) 棍术 ☐ C) 刀术 ☐ D) 剑术

30.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 亚军 ☐ B) 冠军 ☐ C) 季军 ☐ D) 第四名

31.运动后不宜立即进餐, 应该在运动后多长时间以后进餐? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 10 分钟 ☐ B) 60 分钟 ☐ C) 30 分钟 ☐ D) 20 分钟

32.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误; 正确答案: A

☐ A) 温布尔敦公开赛 ☐ B) 美国公开赛 ☐ C) 台维斯杯 ☐ D) 澳洲

33.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化?

错误; 正确答案: A

☐ A) 传染性皮肤病 ☐ B) 胃病 ☐ C) 腹泻

34.没有需要治疗的身体疾病, 体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: D

☐ A) 社会适应健康 ☐ B) 道德层次健康 ☐ C) 心理健康 ☐ D) 生理健康

35.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误; 正确答案: B

☐ A) 腰带 ☐ B) 泳帽 ☐ C) 手套

36.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误; 正确答案: B

☐ A) 腿的前部 ☐ B) 肩的前部 ☐ C) 头的前部

37.由骨骼、骨连节(关节)和肌肉三部分组成, 其功能主要是使人体运动的称之为()

错误; 正确答案: C

☐ A) 消化系统 ☐ B) 呼吸系统 ☐ C) 运动系统 ☐ D) 神经系统

38.游泳正确的呼吸方法为()

错误; 正确答案: A

☐ A) 鼻呼吸 ☐ B) 憋气 ☐ C) 嘴呼吸

39.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：B

☐ A) 小 ☐ B) 大 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

40.国家对优秀运动员在（）方面给予优待。（）

错误；正确答案：A

☐ A) 就业或者升学 ☐ B) 就业 ☐ C) 就业和升学 ☐ D) 升学

41.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：C

☐ A) 红牌及间接任意球 ☐ B) 黄牌 ☐ C) 红牌及直接任意球 ☐ D) 间接任意球

42.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：C

☐ A) 工作距离 ☐ B) 出手高度 ☐ C) 预先速度

43.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：C

☐ A) 中上部 ☐ B) 下部 ☐ C) 中下部 ☐ D) 上部

44.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：C

☐ A) 2.40 米 ☐ B) 2.24 米 ☐ C) 2.43 米 ☐ D) 2.30 米

45.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：A

☐ A) 汤姆斯杯 ☐ B) 苏迪曼杯 ☐ C) 尤伯杯

46.比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚()。

错误；正确答案：C

☐ A) 取消该队员比赛资格。 ☐ B) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次。 ☐ C) 登记该队

员犯规一次,对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。 ☐ D) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次，

抢篮板球开始比赛。

47.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：D

☐ A) 1906 年 ☐ B) 1905 年 ☐ C) 1892 年 ☐ D) 1891 年

48.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行?（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 清晨 ☐ B) 晚上睡前 ☐ C) 中午 ☐ D) 下午

49.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以最高成绩为最后成绩。（）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 决赛中 ☐ B) 预赛中 ☐ C) 全赛中

50.()是与由细菌引起的所谓典型肺炎不同的一组肺炎。简称 SARS。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 上呼吸道感染 ☐ B) 肾炎 ☐ C) 肺炎 ☐ D) 非典型肺炎

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

- ☐ A) 5min ☐ B) 60min ☐ C) 15~60min ☐ D) 15min

52.高校体育的心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动，运用适宜的方法调节自己情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，并在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 克服心理障碍 ☐ B) 积累消极情绪 ☐ C) 养成积极乐观的生活态度 ☐ D) 改善心理状态

53.世界卫生组织认为，健康应具备十大条件。那么下列属于健康十大条件的有哪些（）

错误；正确答案：B,C,E,F,G,H

- ☐ A) 晚上经常熬夜，每天睡到早晨 11 点起床，以此来保证充足睡眠 ☐ B) 处事乐观，态度

积极，乐于承担责任，而不挑剔 ☐ C) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳 ☐ D) 什么事情都不愿意思考认为思考会费脑子 ☐ E) 能够抵抗一般的感冒和传染病 ☐ F) 善于休息，睡眠良好 ☐ G) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化 ☐ H) 不喜欢和外界接触，认为事不关己

54.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()变换为内容而组成的一种拳术。

错误；正确答案：C,D

- ☐ A) 眼法 ☐ B) 身法 ☐ C) 掌法 ☐ D) 步法 ☐ E) 手法

55.网球运动员共有几种打法风格：（）

错误；正确答案：C,D,E

☐ A) 速度型 ☐ B) 力量型 ☐ C) 底线型 ☐ D) 综合型 ☐ E) 网前型

56.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：B,C,D

☐ A) 碳水化合物 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 蛋白质

57.体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是（）

错误；正确答案：A,B,E

☐ A) 运动员 ☐ B) 全体民众，年龄、性别不限 ☐ C) 军人 ☐ D) 教师 ☐ E) 学生

58.商周时期,军事训练的主要形式是()和()。

错误；正确答案：C,E

☐ A) 手搏 ☐ B) 套路 ☐ C) 武舞 ☐ D) 格斗 ☐ E) 田猎

59.以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误；正确答案：A,B

☐ A) 拉扯对方队员 ☐ B) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员

☐ C) 阻挡对方守门员从其手中发球 ☐ D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

60.奥林匹克的格言是（）

错误；正确答案：A,B,D

☐ A) 更强 ☐ B) 更高 ☐ C) 绿色奥运 ☐ D) 更快 ☐ E) 人文奥运

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误



2. 一名运动员站在场地的外面用手接住球，他将得到这一分。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 增加体力活动，注意合理膳食营养，控制进食以防体重超标或肥胖，这些非药物措施，对当今世界各国提高人民健康水平和防止慢性病作用不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 根据当今世界健美操的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 身体健康不仅指无病，而且还包括体能。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 散打是两人按照一定的规则，使用踢，打，摔等方法制服对方的套路运动。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲，步法快速灵活，一种步法稳固，节短势烈的拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 在发球时，不允许双脚离地。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以医疗康复为目标。

错误；正确答案：正确

- 正确 错误
17. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。
错误；正确答案：错误
- 正确 错误
18. 器械对练是运用踢, 打, 摔, 拿等方法, 组成的器械套路对练形式. ()
错误；正确答案：错误
- 正确 错误
19. 热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为 30min 左右。
错误；正确答案：错误
- 正确 错误
20. 发球时，击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。
错误；正确答案：错误
- 正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 网球比赛中所谓的 point 是指 ()
错误；正确答案：A
A) 分 B) 局 C) 盘 D) 场
22. 武术起源于 ()。
错误；正确答案：B
A) 游戏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 体育运动
23. 世界杯足球比赛的时间, 为上下半场各多少分钟?
错误；正确答案：D
A) 五十分钟 B) 三十五分钟 C) 四十分钟 D) 四十五分钟
24. Advantage(得益)是代表： ()
错误；正确答案：B
A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束
D) 指某一个球员有犯规动作
25. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是 ()。
错误；正确答案：A
A) 亚军 B) 第四名 C) 冠军 D) 季军
26. 机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去 () 的机体水则可能导致死亡。
错误；正确答案：B
A) 25% B) 15% C) 35% D) 5%
27. 第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊： ()
错误；正确答案：A
A) doublefault B) point C) out
D) fault
28. 为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?
错误；正确答案：C

A) 巴西通过战争获得 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西三
夺冠军

29. 助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：B

A) 脚背外侧踢球 B) 脚背内侧踢球 C) 脚内侧踢球
D) 脚背正面踢球

30. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：D

A) 失误一次 B) 失一分 C) 失去发球机会 D)
不算，可重发球

31. 一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：A

A) 1 厘米 B) 2 厘米 C) 3 厘米

32. 足球比赛时，驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：C

A) 橙色 B) 白色 C) 红色 D) 黄色

33. 在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：A

A) 红牌 B) 点球 C) 越位 D) 黄牌

34. 网球比赛中司线员在比赛进行中，只要减出界球“out”，而靠近线的好球则

错误；正确答案：D

A) 不理睬 B) 呼报+手势 C) 呼报“界内”
D) 作界内手势

35. 排球运动起源于()年。

错误；正确答案：B

A) 1900 B) 1895 C) 1905 D) 1890

36. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。()

错误；正确答案：A

A) 2 B) 5 C) 4 D) 3

37. ()是能量储存的有效形式，每克所产生的能量是每克糖或蛋白质的两倍多。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 肌肉 D) 无机盐

38. 正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是？()

错误；正确答案：B

A) 60 分钟以上 B) 30 分钟—60 分钟 C) 10 分钟—30
分钟 D) 5 分钟—10 分钟

39. 哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：C

A) 阿根廷 B) 德国 C) 巴西 D) 意大利

40. 游泳运动员的心率比一般人

错误；正确答案：A

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力
41. ()是根据练习者的身体特点, 发展身体各部位的要求, 把体操和舞蹈中的简单动作组编成操, 在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误; 正确答案: B

A) 太极拳 B) 健美操 C) 体育舞蹈 D) 广播操

42. ()时期, 以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起, 为民间的武术发展创造了有利条件。

错误; 正确答案: C

A) 唐朝 B) 商朝 C) 宋朝 D) 周朝

43. 踢球门球时, 必须踢出(), 比赛方为开始。

错误; 正确答案: D

A) 中圈 B) 角球区 C) 球门区 D) 罚球区

44. 4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误; 正确答案: A

A) 20 米 B) 15 米 C) 25 米

45. 篮圈上沿距地面的高度是()。

错误; 正确答案: B

A) 2.90 米 B) 3.05 米 C) 2.75 米

46. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: B

A) 德国 B) 巴西 C) 乌拉圭 D) 英格兰

47. ()是比赛中失败一次即被淘汰, 获胜者继续比赛, 直到出冠亚军为止的比赛方法。

错误; 正确答案: C

A) 分组淘汰 B) 单循环 C) 单淘汰 D) 双循环

48. ()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误; 正确答案: A

A) 学生 B) 教师 C) 学校

49. 民间的卖武艺人促进了()的发展。

错误; 正确答案: A

A) 套子武艺 B) 搏斗运动 C) 集体表演 D) 功法运动

50. 投篮出手要有正确的抛物线, ()是比较理想的抛物线, 容易命中。

错误; 正确答案: B

A) 高抛物线 B) 中等的抛物线 C) 低抛物线

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有哪些方面的性能? ()

错误; 正确答案: A, B, C

- A) 溶水性 B) 吸湿性 C) 透气性 D) 时尚性

52. 安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：B, C, D

- A) 95mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg
D) 100mmHg

53. 足球比赛中常用的“二过一”战术配合有（ ）。

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 直传斜插二过一 B) 斜传直插二过一 C) 交叉掩护
二过一 D) 踢墙式二过一

54. 长拳是指以拳, 掌, 勾为拳主要手型, 以(), (), (), (), ()为其主要步型, 结合闪展腾挪, 起伏转折等动作和技术组成的姿势舒展, 节奏鲜明的拳术.

错误；正确答案：A, B, C, D, E

- A) 虚步 B) 仆步 C) 歇步 D) 弓步
E) 马步

55. 在篮球比赛中，影响移动动作效果的因素有（ ）。

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 协调配合 B) 准备姿势 C) 蹬地用力 D) 身体平衡

56. 以下哪种法规需判罚间接任意球（ ）

错误；正确答案：A, D

- A) 阻挡对方守门员从其手中发球 B) 拉扯对方队员
C) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员
D) 比赛中守门员在本方罚球区内的违例

57. 身体锻炼对精神、情绪的影响（ ）

错误；正确答案：B, D

- A) 没什么影响 B) 可使心理保持适宜的紧张度 C) 可使心理高度紧张
D) 可以减少和避免多种身心疾病
E) 可以增加多种身心疾病

58. 象形拳指以模拟()的特点和形态, 以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误；正确答案：B, E

- A) 健身手段 B) 古代人物 C) 军事搏斗 D) 十二种动物
E) 各种动物

59. 体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、 等。

错误；正确答案：A, C, D

- A) 体育道德 B) 体育成绩 C) 体育的物质条件
D) 体育制度

60. 网球比赛的司线员有哪些：（ ）

错误；正确答案：A, B, C, D

- A) 发球中线司线员和司网线员 B) 发球司线员 C) 边线司线员
D) 底线司线员

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.以时间计算成绩的项目叫田赛，以高远度计算成绩的项目叫径赛。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

4.队员骑跨中线在后场运球，判球回后场。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

8.现代篮球竞技比赛的胜负往往取决于队伍中处于核心地位球星发挥的水平。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.全校有 8 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛的场数是 28 场。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11.进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.动作完成过程达到了“随心所欲，得心应手”的自动化程度，动作的节奏性强、幅度大，完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段 ()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.足球助理裁判员的旗示有 5 种。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.长拳指以拳,掌,勾为拳主要手型,以弓步,马步,仆步,虚步,歇步为其主要步型,结合蹿蹦跳跃,闪展腾挪,起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势朴实,动作灵活,快速有力,节奏鲜明的拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.后天环境条件对体质的影响主要有（1）营养（2）社会经济发展水平和物质文明是决定人生长发育水平和体质状况的一个重要因素（3）劳动条件（4）自然环境。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传

传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误；正确答案：A

☐ A) 直接 ☐ B) 间接

22.当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：A

☐ A) 击该球的运动员失分 ☐ B) 接此球的运动员失分 ☐ C) 次分重赛 ☐ D) 接此球的运动员赢分

23.网球运动起源于：()

错误；正确答案：A

☐ A) 英国 ☐ B) 法国 ☐ C) 澳大利亚 ☐ D) 美国

24.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：A

☐ A) 耐久跑 ☐ B) 跨栏跑 ☐ C) 快速跑

25.一般情况，区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

☐ A) 2-2-1 ☐ B) 2-3 ☐ C) 2-1-2 ☐ D) 1-3-1

26.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误；正确答案：A

☐ A) 向外 ☐ B) 向上 ☐ C) 向下

27.当比赛进行时，有一个球滚入场地时应如何裁判：()

错误；正确答案：C

☐ A) 双方运动员都应该立即要求重赛 ☐ B) 只有球滚入本方的运动员才可以叫重赛 ☐ C) 此时立刻停赛 ☐ D) 比赛继续

28.“中一二”是由()号位队员作二传的进攻战术。

错误；正确答案：C

☐ A) 六 ☐ B) 四 ☐ C) 三 ☐ D) 二

29.唐代以后,()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误；正确答案：A

- ☐ A) 剑术 ☐ B) 棍术 ☐ C) 刀术 ☐ D) 枪术

30. 血压包括收缩压和什么压？()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 重力压 ☐ B) 大气压 ☐ C) 舒张压 ☐ D) 低气压

31. 裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 单臂下举 ☐ B) 单臂上举 ☐ C) ☐ D) 双臂前举 ☐ E) 单臂平举

32. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()几部分()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 呼吸 ☐ B) 头部动作 ☐ C) 手掌动作

33. () 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 主攻手 ☐ B) 自由人 ☐ C) 二传手 ☐ D) 副攻手

34. 重复次数多而阻力大或小的练习，可（）。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 增加肌肉运动的耐力 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增强力量

35. 发球区的宽度是()米。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 18 米 ☐ B) 6 米 ☐ C) 9 米 ☐ D) 3 米

36. 传球时，手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 沿弧线飞行的 ☐ B) 折线弹出的 ☐ C) 平直的

37. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（）：

错误；正确答案：B

- ☐ A) 第 7 名 ☐ B) 第 8 名 ☐ C) 第 9 名

38. 按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 推拿 ☐ B) 揉捏 ☐ C) 冥想 ☐ D) 推手

39. 规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该()

错误；正确答案：C

☐ A) 略弯后伸直 ☐ B) 弯曲 ☐ C) 伸直

40.一般国际足球赛的比赛时间为多长?

错误; 正确答案: A

☐ A) 九十分钟 ☐ B) 六十分钟 ☐ C) 七十分钟 ☐ D) 八十分钟

41.冠心病是老年人的常见病,主要是由于()所致。

错误; 正确答案: D

☐ A) 脑溢血 ☐ B) 高血压 ☐ C) 高脂血症 ☐ D) 冠状动脉硬化

42.1910 年在()成立"精武体育会".

错误; 正确答案: B

☐ A) 天津 ☐ B) 上海 ☐ C) 广州 ☐ D) 北京

43.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水,运动中提倡什么样饮水的方式? ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 少量多次 ☐ B) 少量少次 ☐ C) 大量多次 ☐ D) 大量少次

44.()是武术套路的雏形.

错误; 正确答案: C

☐ A) 五禽戏 ☐ B) 易筋经 ☐ C) 武舞 ☐ D) 八段锦

45.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误; 正确答案: D

☐ A) 3 ☐ B) 4 ☐ C) 5 ☐ D) 6

46.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: A

☐ A) 竞技 ☐ B) 强身 ☐ C) 格斗 ☐ D) 艺术

47.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 每分钟 ☐ B) 每秒钟 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每天

48.球门宽(),球门高 2.44 米。

错误; 正确答案: B

☐ A) 8.00 米 ☐ B) 7.32 米 ☐ C) 9.15 米 ☐ D) 7.50 米

49.马拉松跑的距离应为()公里。

错误; 正确答案: C

☐ A) 53 公里 ☐ B) 41.812 公里 ☐ C) 42.195 公里

50.跑步时要求上体保持正直或适当前倾,手臂应()摆动。()

错误：正确答案：C

- ☐ A) 屈臂左右摆动 ☐ B) 直臂前后摆动 ☐ C) 屈臂前后摆动

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.两晋南北朝时期, ()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段.

错误：正确答案：C,D

- ☐ A) 套路 ☐ B) 武举制 ☐ C) 武术 ☐ D) 强身除病 ☐ E) 艺术化

52.优秀的司线员的基本要素是：()

错误：正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 自始至终要全神贯注，做到每次呼报及时准确 ☐ B) 报位目标和充满自信的声音及表情 ☐
☐ C) 按时签订 ☐ D) 运用所推荐的裁判技巧，如球擦到线上是好球

53.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,B,D

- ☐ A) 5min ☐ B) 20min ☐ C) 10min ☐ D) 15min

54.武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技能发展.

错误：正确答案：B,D

- ☐ A) 手搏 ☐ B) 生产劳动 ☐ C) 田猎 ☐ D) 战争 ☐ E) 套路

55.判断心理健康的原则是 ()

错误：正确答案：B,D,E

- ☐ A) 经常悲观 ☐ B) 心理与环境的同一性 ☐ C) 身体无疾病 ☐ D) 人格的稳定性 ☐ E) 心理与行为的整体性

56.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误：正确答案：A,B,F

- ☐ A) 有组织 ☐ B) 有目的 ☐ C) 无组织 ☐ D) 无目的 ☐ E) 无计划 ☐ F) 有计划

57.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：()

错误：正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 后角 ACE 球 ☐ B) 内角 ACE 球 ☐ C) 前角 ACE 球 ☐ D) 外角 ACE 球

58.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误：正确答案：B,E,G,H,null

- ☐ A) 耐力 ☐ B) 跳 ☐ C) 速度 ☐ D) 力量 ☐ E) 走 ☐ F) 灵敏 ☐ G) 跑 ☐ H) 投
- ☐ I) 攀爬

59.比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员，包括()。

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 擦地板员 ☐ B) 记录员 ☐ C) 播音员 ☐ D) 捡球员

60.()是唐代阵战的重要武器；()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：B,C

- ☐ A) 棍 ☐ B) 剑 ☐ C) 刀 ☐ D) 格斗 ☐ E) 枪

1.网球比赛中，接发球球员的眼睛示意发球方决定接发球球员是否已经准备好了

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.由高处跳下时，应用后脚跟着地，同时屈膝缓冲。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.啦啦队的风格多样化，除了最常见的持啦啦球动作外，还有各种舞蹈元素，也可以持有各种轻器械。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.在发球时，球拍从发球球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球球员失分。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.由骨骼、骨连节（关节）和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动，这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.肌肉体积增大的原因是指肌纤维增粗的结果而不是数量的增多，力量练习可以使肌纤维最大程度地增粗。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.通常情况下，对有球队员及周围较近的队员实行松动盯人，而对远离球的队员实行紧逼战术。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.马拉松被称为距离最长的田径项目。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.1910 年在上海成立()。

错误；正确答案：D

A) 中央国术馆 B) 武林协会 C) 国术协会 D) 精武体育会

22.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：B

A) 下肢 B) 背后 C) 上肢

23.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：B

A) GOLF B) FIFA C) FC D) ITTF

24.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误：正确答案：B

A) 中上部 B) 中下部 C) 下部 D) 上部

25.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球，该如何裁判：()

错误：正确答案：正确

A) 此分算，应站在错误的位置直到此局结束 B) 此分重赛 C) 发球员此局算输 D) 此分算，下次应站在正确位置发球

26.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以什么为目标？()

错误：正确答案：D

A) 好勇斗狠 B) 锻炼性格 C) 强身健体 D) 医疗康复

27.()是根据练习者的身体特点，发展身体各部位的要求，把体操和舞蹈中的简单动作组编成操，在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误：正确答案：B

A) 广播操 B) 健美操 C) 体育舞蹈 D) 太极拳

28.运动时心率的快慢与什么强度有关？()

错误：正确答案：C

A) 天气热度 B) 呼吸强度 C) 运动强度 D) 心跳强度

29.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应 () 摆动。

错误：正确答案：B

A) 直臂前后摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 屈臂左右摆动

30.企图踢、打对方队员应判()任意球。

错误：正确答案：A

A) 直接 B) 间接

31.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误：正确答案：A

A) 脚弓 B) 小腿前部 C) 膝关节

32.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误：正确答案：A

A) 4 年 B) 1 年 C) 2 年 D) 3 年

33.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误：正确答案：A

A) 法国 B) 印度 C) 英国 D) 美国

34.()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误：正确答案：C

A) 与朋友聊天 B) 旅游 C) 体育锻炼 D) 睡眠

35.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误：正确答案：A

A) B) 单臂下举 C) 双臂前举 D) 单臂平举 E) 单臂上举

36.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。()

错误：正确答案：A

A) 利用速度的变换 B) 突然制动速度 C) 突然改变方向

37.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（ ）（ ）

错误：正确答案：B

A) 折线弹出的 B) 平直的 C) 沿弧线飞行的

38.大力神杯的前身是什么？

错误：正确答案：A

A) 雷米特杯 B) 土伦杯 C) 德劳内杯 D) 斯韦思林杯

39.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误：正确答案：A

A) 体育运动 B) 增加体重 C) 多吃肉类 D) 多吃钙片

40.发球后球触网后弹进发球区应该怎么判：()

错误：正确答案：C

A) fault B) out C) net D) let

41.游泳正确的呼吸方法为()

错误：正确答案：C

A) 嘴呼嘴吸 B) 憋气 C) 鼻呼嘴吸

42.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误：正确答案：D

A) 6 B) 4 C) 3 D) 5

43.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误：正确答案：C

A) 8 B) 6 C) 7

44.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误：正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 泳技不佳 C) 水温过低

45.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物?()

错误：正确答案：C

A) 苦 B) 甜 C) 酸 D) 碱

46.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误：正确答案：D

A) 运动员得分 B) 该分重赛 C) 继续比赛 D) 运动员失分

47.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误：正确答案：A

A) 向外 B) 向下 C) 向上

48.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘。()

错误：正确答案：D

A) 5 B) 3 C) 4 D) 2

49.游泳运动员的心率比一般人()

错误：正确答案：B

A) 慢而无力 B) 慢而有力 C) 快而有力

50.国际男子羽毛球团体赛是以（ ）杯命名。

错误：正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 尤伯杯 C) 苏迪曼杯

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.判断心理健康的原则是（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 人格的稳定性 B) 经常悲观 C) 心理与行为的整体性 D) 心理与环境的同一性 E) 身体无疾病

52.运动卫生包括那些？（ ）

错误；正确答案：B,C,D

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 个人卫生 D) 精神卫生

53.正拍击球的动作要领：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 准备姿势 B) 前挥击球 C) 随挥跟进 D) 后摆引拍

54.形态（体型）发育指标主要指的是那是哪三项（ ）

错误；正确答案：B,D,E

A) 肺活量 B) 体重 C) 握力 D) 身高 E) 胸围

55.可警告的犯规（ ）

错误；正确答案：A,B,D

A) 以语言或行动表示异议 B) 队员持续违反规则 C) 手球犯规 D) 未得到裁判员的许可进入或重新进入比赛场地或故意离开比赛场地

56.排球项目需要的身体素质有（ ）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 灵敏 B) 弹跳力 C) 速度 D) 力量

57.体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、等。

错误；正确答案：A,B,C

A) 体育道德 B) 体育的物质条件 C) 体育制度 D) 体育成绩

58.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 肝 B) 鸡蛋 C) 牛奶 D) 鱼

59.下面哪些是防守战术配合？（ ）。

错误；正确答案：A,B

A) 交换、协防 B) 关门、夹击 C) 掩护、策应 D) 传切、突分

60.可警告的犯规（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 犯有非体育道德行为 B) 延误比赛重新开始 C) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离 D) 危险动作

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体能也叫体适能，主要通过体育锻炼获得。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，因此体力劳动可以代替体育锻炼。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。

()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.抢截球包括正面、侧面、侧后抢球三种方法。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.中国足球协会成立于 1955 年。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.在发球时，不允许双脚离地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.受古典审美意识的影响,中国武术形成了形散神聚的运动特色和风格.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.羽毛球运动起源于英国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？()

错误；正确答案：D

A) 60min 以上 B) 10~15min C) 5~10min D) 15~60min

22.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

23.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是（）

错误；正确答案：B

A) 第 4 名 B) 第 2 名 C) 第 3 名

24.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误；正确答案：B

A) 美国公开赛 B) 温布尔敦公开赛 C) 澳洲 D) 台维斯杯

25.学校体育要树立“()”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：A

A) 健康第一 B) 育人 C) 育体 D) 成绩第一

26.一般认为（）是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：C

A) 力量素质 B) 柔韧素质 C) 灵敏素质

27.4×100 米接力跑的接力区距离为()米。

错误；正确答案：B

A) 15 米 B) 20 米 C) 25 米

28.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：B

A) 苏迪曼杯 B) 汤姆斯杯 C) 尤伯杯

29.一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先,应如何宣告()

错误; 正确答案: A

A) AdvantageA B) Advantage C) DeuceB D) DeuceA

30.人在水中停留时间过长体内能量消耗,肌肉疲劳很容易引起

错误; 正确答案: A

A) 抽筋 B) 头痛 C) 昏迷

31.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: D

A) 中场球员 B) 前锋 C) 后卫 D) 守门员

32.人体在正常情况下,什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。()

错误; 正确答案: B

A) 午夜 B) 清晨 C) 中午 D) 傍晚

33.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟,决胜期之间休息()分钟。

错误; 正确答案: D

A) 5、10 B) 10、5 C) 5、5 D) 5、2

34.排球成人男子网高()。

错误; 正确答案: D

A) 2.24 米 B) 2.30 米 C) 2.40 米 D) 2.43 米

35.肥胖是指脂肪问题,而非体重,体重和脂肪不是同一概念, ()仅是判断肥胖的参数之一。

错误; 正确答案: B

A) 身高 B) 体重 C) 肌肉量 D) 脂肪量

36.医学调查充分证明,经常从事身体锻炼的人,身心疾病的发病率和不坚持锻炼的人相比 ()。

错误; 正确答案: C

A) 一样 B) 没变化 C) 低 D) 高

37.如果一个运动员在单打比赛中站到错误位置内发球,该如何裁判: ()

错误; 正确答案: 正确

A) 此分算,下次应站在正确位置发球 B) 此分重赛 C) 此分算,应站在错误的位置直到此局结束 D) 发球员此局算输

38.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时,称为()。

错误; 正确答案: A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 糖尿病 D) 冠心病

39.自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误; 正确答案: A

A) 19 B) 16 C) 18 D) 17

40.国际足球联合会的英文缩写为什么? ()

错误; 正确答案: A

A) FIFA B) FC C) GOLF D) ITTA

41.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: C

A) 英格兰 B) 德国 C) 巴西 D) 乌拉圭

42.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误; 正确答案: D

A) 克林斯曼 B) 巴拉克 C) 克洛泽 D) 贝肯鲍尔

43.发球员第一次发球失误,第二次发球时,接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落

在发球区内接球员将球接住，裁判应判：()

错误；正确答案：B

A) 发球员失分 B) 重发球，并且只有一次发球机会 C) 发球员得分 D) 重赛，并有两次发球机会

44.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：A

A) 免疫系统 B) 心血管系统 C) 呼吸系统 D) 神经系统

45.场上的五号位是指()。

错误；正确答案：C

A) 前排左侧位置 B) 后排中间位置 C) 后排左侧位置 D) 前排中间位置

46.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()

错误；正确答案：B

A) 竞赛名称 B) 比赛安排 C) 参赛资格 D) 目的任务

47.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：C

A) 比赛方法 B) 竞赛办法 C) 竞赛规程 D) 计分方法

48.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是()()

错误；正确答案：C

A) 折线弹出的 B) 沿弧线飞行的 C) 平直的

49.中圈开球()直接射门得分。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

50.一般人心脏重量约是()

错误；正确答案：C

A) 250g B) 200g C) 300g D) 350g

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运用下面哪项技术时，要求拇指相对成“八”字型？()

错误；正确答案：A,C

A) 双手接球 B) 跳起投篮 C) 双手胸前传球 D) 双手抢篮板球

52.根据身体重心的高低，准备姿势可分为()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 深蹲准备姿势 B) 全蹲准备姿势 C) 半蹲准备姿势 D) 稍蹲准备姿势

53.胸部停球有两种()。

错误；正确答案：A,B

A) 收胸式 B) 挺胸式 C) 抬胸式 D) 含胸式

54.传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 中指 B) 拇指 C) 小拇指 D) 食指

55.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

56.现代的设备 and 不同的球场地面使旋转有效的被使用，试问旋转的作用有哪些？（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 旋转改变球在空中的转动 B) 旋转改变球的弹跳 C) 旋转改变球的弹跳后的飞行轨迹 D) 旋转改变球的飞行轨迹

57.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为哪些目标？（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 以格斗性健身为目标 B) 以发展身体形态为目标 C) 以消遣娱乐为目标 D) 以医疗康复为目标 E) 以健身基础为目标 F) 以好勇斗狠为目标。

58.增强体质最积极有效的三种途径是（ ）

错误；正确答案：A,D,E

A) 有计划 B) 无计划 C) 无目的 D) 科学地进行体育锻炼 E) 有目的

59.常见的一般体育课由那三部分组成。（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 课的准备部分 B) 点名 C) 课的基本部分 D) 课的结束部分 E) 跑步

60.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。（ ）

错误；正确答案：A,D,E

A) “和平” B) “更快” C) “更高” D) “友谊” E) “团结”

窗体顶端

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 对练指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的攻防实战练习。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 体质强与弱的形成和后天的环境条件是没有关系的。生态环境、劳动条件、社会因素、风俗习惯、卫生和体育锻炼以及教育

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 形意拳指以摆扣走转为基本姿势，以劈，崩，钻，炮，横五拳为基本拳法，并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 在竞赛中起跑线和终点线均不在实际测量距离内。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时，技术动作应该是当身体在上升时，右臂向前上方伸直，通过食指、中指将球投出。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 人体从事体育运动时的最佳体温是 36 摄氏度。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. “极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 要学好一堂体育课，首先对体育课要有执着的期盼和饱满的激情，其次是课前要预习本课的学习内容，通过教材从文字和图学习过程中还要通过一听、二看、三想、四练、五复习等方法步骤完成课的任务。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 基本没变化 C) 小 D) 一样

22. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是()

错误；正确答案：B

A) 孙甜甜 B) 李娜 C) 郑洁 D) 晏紫

23. ()是武术套路的雏形.

错误；正确答案：B

A) 五禽戏 B) 武舞 C) 八段锦 D) 易筋经

24. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：B

A) 任何清晰看到此问题的人 B) 次分自动重赛 C) 教练 D) 比赛中的运动员

25. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：D

A) 失去发球机会 B) 失误一次 C) 失一分 D) 不算,可重发球

26. 在普通高校，体育竞赛以“ ”为宗旨，以基层为主，小型多样为原则。

错误；正确答案：C

A) 健康第一 B) 育体 C) 育人 D) 成绩第一

27. 2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办？()

错误；正确答案：C

A) 中国 B) 台湾 C) 韩国 D) 美国

28. 在 3 分线外对投篮队员犯规，球未投中则判给投篮队员几次罚球()。

错误；正确答案：D

A) 1 次 B) 2 次或者 3 次 C) 2 次 D) 3 次

29. 向右滑步时，起动的第一步应是()。

错误；正确答案：A

A) 左脚先移动 B) 右脚先移动 C) 左、右脚任何一脚都可以

30. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 基本没变化 B) 大 C) 小 D) 一样大

31. 人体长期保持一定的()是遗传特征和环境因素相互作用的结果。

错误；正确答案：D

A) 肌肉量 B) 身高 C) 体型 D) 体重

32. 哪些运动不易发生网球肘？()

错误；正确答案：D

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 网球 D) 健身操

33. 人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml？()

错误；正确答案：C

A) 1200~1400ml B) 600~1000ml C) 800~1200ml D) 1400~1600ml

34. 成年男子肺活量正常值为()

错误；正确答案：B

A) 2000-3000ml B) 3000-4000ml C) 4000-5000ml D) 1000-2000ml

35. 正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：D

A) 9 名 B) 12 名 C) 10 名 D) 11 名

36. 体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼原因是（ ）。

错误；正确答案：A

A) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康 B) 运动量过小 C) 运动量过大 D) 体力劳动

37. 游泳运动员的心率比一般人（ ）

错误；正确答案：C

A) 快而有力 B) 慢而无力 C) 慢而有力

38. 羽毛球运动起源于（ ）

错误；正确答案：B

A) 日本 B) 英国 C) 德国

39. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为（ ）。

错误；正确答案：A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

40. 大力神杯的前身是什么？（ ）

错误；正确答案：A

A) 雷米特杯 B) 土伦杯 C) 德劳内杯 D) 斯韦思林杯

41. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告

错误；正确答案：C

A) DeuceB B) Advantage C) AdvantageA D) DeuceA

42. 一队场上队员不足（ ）人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 10 人 B) 5 人 C) 9 人 D) 7 人

43. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？以下哪个选项不正确（ ）

错误；正确答案：B

A) 溶性性 B) 时尚性 C) 透气性 D) 吸湿性

44. 处于越位位置的队员干扰比赛或干扰对方队员应判罚（ ）。

错误；正确答案：B

A) 警告 B) 越位 C) 点球 D) 红牌

45. 比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次（ ）。

错误；正确答案：A

A) 2 次 B) 4 次 C) 3 次 D) 1 次

46. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定。（ ）

错误；正确答案：B

A) 午夜 B) 清晨 C) 中午 D) 傍晚

47. 在原地运球时，手按拍球的（ ）

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

48. 扣球以全手掌击打球的（ ）部位。

错误；正确答案：D

A) 中 B) 上 C) 下 D) 后中上

49. 增强体质最积极、最有效的方法也就是（ ）

错误；正确答案：C

A) 增加饮食 B) 晚睡晚起 C) 体育锻炼 D) 早睡早起

50. 1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆.

错误: 正确答案: C

A) 天津 B) 广州 C) 南京 D) 北京

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51. 高校体育的运动参与目标: 积极参与各种体育活动, , 并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误: 正确答案: A,B,C

A) 终身体育的意识 B) 形成良好的体育锻炼习惯 C) 具有一定的文化素养和欣赏能力 D) 掌握常见运动创伤的处

52. ()代出现了大量以卖武为生的民间(), 极大地促进了套子武艺向表演化的方向发展.

错误: 正确答案: A,E

A) 宋 B) 元 C) 武者 D) 明 E) 艺人

53. 剑术是指以(), (), (), (), (), 洗等剑法和左手剑指, 配合步型, 步法等动作构成的套路演练形式.

错误: 正确答案: B,C,D,E,G

A) 挑 B) 格 C) 截 D) 点 E) 刺 F) 戳 G) 撩

54. 现阶段我国普通高等院校的体育课程的形式有三种: 。

错误: 正确答案: A,B,D

A) 体育选修课 B) 体育保健课 C) 体育理论课 D) 体育必修课

55. 2002 年, 教育部、国家体育总局未下发什么标准(试行方案)? ()

错误: 正确答案: B,C,D

A) 学生健康体质 B) 学生体质 C) 学生健康 D) 健康体质

56. 神经衰弱症的成因。而引起的。

错误: 正确答案: A,B,C,D

A) 心理压力过重 B) 性格内向 C) 患各种躯体疾病 D) 生活不规律

57. 网球拍的基本握拍法有: ()

错误: 正确答案: B,C,D

A) 单手握拍法 B) 西方式 C) 东方式 D) 大陆式 E) 双手握拍法

58. 挑边选择中, 获胜一方可以选择()。

错误: 正确答案: A,B,C

A) 发球 B) 接发球 C) 场地 D) 位置

59. 比赛中守门员在本方罚球区内的违例()

错误: 正确答案: A,B,C,D

A) 守门员用手触及同队队员故意踢回或掷界外球给守门员的球 B) 以手控制球后超过 6s 未使球进入比赛状态
赛, 延误比赛时间而使本队获得不正当的利益 D) 虽已使球进入比赛状态, 但未经其他队员触球前, 自己再次用手触球

60. 下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误: 正确答案: A,B,D

A) 用掌心托球 B) 投篮手臂无跟随动作 C) 起跳不充分 D) 投篮手臂过分外展

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.平衡指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有透气性、吸湿性、溶水性等性能。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4."器械"指手持短兵进行练习的套路运动.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，它以骨量减少、骨的微细结构退化为特征，致使骨的脆性增加，易发生骨折。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9.行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

10.南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时获得澳大利亚，法国，温布尔顿和美国四大公开赛冠军。因此这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.糖是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源，在糖摄入不足时，脂肪可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15.遗传不会对身体形态产生影响。也就是说父母的身高和将来孩子的身高没什么关系。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。是指随意改变运动负荷的表面数据，在不固定的条件下，进行反复练习的方法。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.运动时心率为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20.人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.足球阵型的变革是()。

错误；正确答案：D

☐ A) WM 式 ☐ B) 全面型、WM 式 ☐ C) 四二四式 ☐ D) 四前锋制、四二四式和全面型

22.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为()

错误；正确答案：A

☐ A) 蝶、仰、蛙、自 ☐ B) 蛙、仰、蝶、自 ☐ C) 仰、蛙、蝶、自

23.篮圈上沿距地面的高度是()。

错误；正确答案：C

☐ A) 2.75 米 ☐ B) 2.90 米 ☐ C) 3.05 米

24.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：D

☐ A) 1997 年 ☐ B) 1995 年 ☐ C) 1992 年 ☐ D) 1998 年

25.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：C

☐ A) 50~90 次/min ☐ B) 15~20 次/min ☐ C) 40~50 次/min ☐ D) 20~30 次/min

26.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

错误；正确答案：C

☐ A) 头痛 ☐ B) 昏迷 ☐ C) 抽筋

27.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误；正确答案：D

☐ A) 10 ☐ B) 15 ☐ C) 8 ☐ D) 12

28.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：A

☐ A) 蛋白质 ☐ B) 碳水化合物 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 糖

29.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：B

☐ A) 肌肉 ☐ B) 脂肪 ☐ C) 蛋白质 ☐ D) 糖

30.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

☐ A) 英国和澳大利亚 ☐ B) 美国和英国 ☐ C) 澳大利亚和美国

31.发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误：正确答案：A

☐ A) 耐久跑 ☐ B) 快速跑 ☐ C) 跨栏跑

32.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误：正确答案：B

☐ A) 10 人 ☐ B) 7 人 ☐ C) 5 人 ☐ D) 9 人

33.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误：正确答案：B

☐ A) 橘色 ☐ B) 红色 ☐ C) 白色 ☐ D) 黄色

34.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生? ()

错误：正确答案：C

☐ A) 精神卫生 ☐ B) 生理卫生 ☐ C) 运动训练卫生 ☐ D) 个人卫生

35.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误：正确答案：C

☐ A) 1 年 ☐ B) 2 年 ☐ C) 4 年 ☐ D) 3 年

36.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为()

错误：正确答案：A

☐ A) 穿着运动服的外交家 ☐ B) 和平的使者 ☐ C) 最受欢迎的人

37.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误：正确答案：C

☐ A) 和平的使者 ☐ B) 最受欢迎的人 ☐ C) 穿着运动服的外交家

38.体育锻炼可以使()患者压抑的情绪得以释放，进而以愉快的心情，充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误：正确答案：C

☐ A) 糖尿病 ☐ B) 高血压 ☐ C) 神经衰弱 ☐ D) 冠心病

39.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误：正确答案：A

☐ A) 利用速度的变换 ☐ B) 突然改变方向 ☐ C) 突然制动速度

40.队员较球和最后第二名对方队员更接近于(), 即该队员处于越位位置。

错误：正确答案：D

☐ A) 中线 ☐ B) 本方球门线 ☐ C) 球门 ☐ D) 对方球门线

41.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员?

错误；正确答案：D

- ☐ A) 八名 ☐ B) 十名 ☐ C) 七名 ☐ D) 十一名

42.下列不属于竞赛规则的基本内容是：（ ）（ ）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 目的任务 ☐ B) 竞赛名称 ☐ C) 比赛安排 ☐ D) 参赛资格

43.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 100-150ml ☐ B) 250-300ml ☐ C) 200-250ml ☐ D) 130-140ml

44.三餐中最重要的是()，除主食外至少还应包括奶、豆、蛋、肉中的一种，它不仅为充饥还有许多无法替代的功能。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 早餐 ☐ B) 加餐 ☐ C) 午餐 ☐ D) 晚餐

45.自（ ）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。（ ）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 19 ☐ B) 16 ☐ C) 18 ☐ D) 17

46.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？（ ）

错误；正确答案：D

- ☐ A) 心脏 ☐ B) 身高 ☐ C) 体形 ☐ D) 血压

47.重复次数多而阻力大或小的练习，可()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 增大肌肉体积 ☐ B) 增加肌肉运动的耐力 ☐ C) 增强力量

48.正式足球比赛，每队上场参加比赛的运动员不得多于()名。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 12 名 ☐ B) 9 名 ☐ C) 10 名 ☐ D) 11 名

49.()是校园体育文化活动的主体，营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 学生 ☐ B) 教师 ☐ C) 学校

50.大学生学习体育方法一般可分为()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 早上出早操下午去打球 ☐ B) 体育课学习方法和发展体能方法 ☐ C) 只是上上体育课其他的
不参加 ☐ D) 上体育课和参加运动会，其他的不参加

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.下列说法正确的有()。

错误：正确答案：B,C,D

- ☐ A) 教练可以与主裁说话 ☐ B) 后排队员不允许拦网 ☐ C) 排球可以击打两次过网 ☐ D) 自由人服装的颜色与其他队友不同

52.当球触及下列物体即是球出界。()。

错误：正确答案：A,B

- ☐ A) 篮板后面 ☐ B) 界线上的裁判员 ☐ C) 场内本方队员 ☐ D) 场内裁判

53.发球时应注意的要点有()。

错误：正确答案：B,C,D

- ☐ A) 击球有力 ☐ B) 手法正确 ☐ C) 抛球稳 ☐ D) 击球准

54.网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误：正确答案：A,B,C,D,E

- ☐ A) 要从实际出发 ☐ B) 选择合适的训练手段 ☐ C) 必须结合专项特点 ☐ D) 必须注意防止运动损伤 ☐ E) 要充分利用各种素质之间的促进关系

55.被认为网球比赛的三个要素是：()

错误：正确答案：A,B,C

- ☐ A) 深度 ☐ B) 力度 ☐ C) 角度 ☐ D) 速度

56.未经裁判员允许队员擅自离场或离场后重新进入比赛场，应判罚()。

错误：正确答案：C,D

- ☐ A) 判罚出场 ☐ B) 红牌 ☐ C) 黄牌 ☐ D) 警告

57.剑术是指以(),(),(),(),(),洗等剑法和左手剑指,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式。

错误：正确答案：A,C,D,E,G

- ☐ A) 格 ☐ B) 戳 ☐ C) 点 ☐ D) 撩 ☐ E) 刺 ☐ F) 挑 ☐ G) 截

58.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些()

错误：正确答案：A,D,E,G,null

- ☐ A) 跑 ☐ B) 速度 ☐ C) 耐力 ☐ D) 投 ☐ E) 攀爬 ☐ F) 力量 ☐ G) 跳 ☐ H) 灵敏 ☐ I) 走

59.()是唐代阵战的重要武器;()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误：正确答案：B,D

☐ A) 枪 ☐ B) 剑 ☐ C) 格斗 ☐ D) 刀 ☐ E) 棍

60. 体育运动对心脏的影响有 ()

错误; 正确答案: B,C

☐ A) 心脏的容量和每搏输出量减小 ☐ B) 心脏增大 ☐ C) 心脏的容量和每搏输出量增加 ☐
D) 没影响 ☐ E) 心脏增大

3615 一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 排球运动起源于 1896 年, 由美国麻省好利诺城青年会干事威廉·摩根发明。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松, 节省体力。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 散打是两人按照一定的规则, 使用踢、打、摔等方法制服对方的套路运动。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5. 灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7. 身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平, 又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说, 身体锻炼是促进身心健康的有力手段。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8. 早晨空腹长跑有害健康。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9. 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 正式比赛中，球网最低点距地面为 0.994 米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 队员用脚接球后，将球用脚挑起，后用头部顶球可以回传给同队的守门员。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

19. 运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（）

错误；正确答案：D

A) 中底结合 B) 高中结合 C) 高高结合 D) 中中结合

22.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（）的处理。（）

错误；正确答案：B

A) 禁赛 B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 C) 取消比赛成绩 D) 取消参赛资格

23.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：（）

错误；正确答案：C

A) 四个 B) 两个 C) 一个 D) 三个

24.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员？（）

错误；正确答案：A

A) 11 B) 10 C) 7 D) 8

25.目前普遍认为，（）是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：B

A) 保证睡眠 B) 营养疗法 C) 健身活动 D) 多休息

26.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？（）

错误；正确答案：A

A) 容国团 B) 朱建华 C) 郎平 D) 许海峰

27.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为（）

错误；正确答案：B

A) 力量耐力 B) 有氧耐力 C) 速度耐力

28.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为（）

错误；正确答案：C

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 仰、蛙、蝶、自

29.重复次数多而阻力大或小的练习,可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

30.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误; 正确答案: B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

31.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: A

A) 突破上篮 B) 策应配合 C) 掩护配合 D) 传切配合

32.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误; 正确答案: A

A) 本方场区上空 B) 对方场区低于球网 C) 对方场区高于球网

33.第一盘的比分是 7:5,该判结束后,运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后,双方运动员交换场地,出现了站错场区的现象(应回到第一盘结束时的场区各自)。该错误在比赛完一分(15:0)后才发现,此时该如何处理?()

错误; 正确答案: B

A) 三局结束后再交换场地 B) 立刻交换场地,比分为 15:0 C) 立刻交换场地,并重新开始该局比赛 D) 在该局结束后交换场地

34.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是()

错误; 正确答案: A

A) 第 2 名 B) 第 3 名 C) 第 4 名

35.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误; 正确答案: C

A) 1929 B) 1927 C) 1936 D) 1928

36.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快;放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现()

错误; 正确答案: A

A) 学习前状态 B) 准备活动 C) 进入学习状态 D) 稳定状态

37.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来,对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: D

A) 道德层次健康 B) 社会适应健康 C) 生理健康 D) 心理健康

38.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

39.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：B

A) 爬泳 B) 蛙泳 C) 蝶泳

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：B

A) 15 B) 20 C) 25

41.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

42.1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误；正确答案：B

A) 悉尼 B) 汉城 C) 亚特兰大 D) 洛杉矶

43.大力神杯的前身是什么?()

错误；正确答案：C

A) 土伦杯 B) 德劳内杯 C) 雷米特杯 D) 斯韦思林杯

44.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

45.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 菲律宾 B) 韩国 C) 中国

46.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？ ()

错误；正确答案：C

A) 苦 B) 甜 C) 酸 D) 碱

47.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：B

A) 唐朝 B) 秦,汉,三国 C) 明朝 D) 宋朝

48.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：D

A) 18 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 3 米

49.武术起源于().

错误；正确答案：B

A) 游戏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 体育运动

50.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然改变方向 B) 突然制动速度 C) 利用速度的变换

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A,D

A) 危险动作 B) 踢人犯规 C) 手球 D) 守门员手接队友脚踢回传球

52.篮球技术的基本特征是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 动态与对抗的结合。 B) 身体动作与控制支配球的结合。 C) 规范性与个体差异的结合。 D) 相对稳定与随机应变的结合。

53.我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误；正确答案：A,B,D

A) 糖 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 蛋白质

54.投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 进间投篮 B) 扣篮 C) 跳起投篮 D) 原地投篮

55.影响人体健康的因素有哪些 ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 生物学因素 B) 环境因素 C) 卫生服务因素 D) 行为与生活方式因素

56.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误；正确答案：A,C,D

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 B) 对神经系统基本没什么影响 C) 促进神经系统的发育 D) 提高神经系统的灵活性 E) 对神经系统有阻碍作用

57.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：C,D

A) 色盲 B) 近视眼 C) 眼盲症 D) 白内障

58.网球教练员的职责包括： ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 向学员传授网球技能 B) 提供一个安全的环境 C) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的 D) 保证学员有一个愉快的学习经历

59.网球发球的技术要点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抛球方向合适，抛球点要高 B) 球拍好像扛在右肩后方和身体手臂伸直成一直线击球 C) 挥送动作要大，结束至身体异侧方 D) 使抛球，后摆，挥拍动作协调配合

60.常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：B,C

A) 四三配备 B) 四二配备 C) 五一配备 D) 三三配备

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法？（ ）（第四章 46 页第二段）

错误；正确答案：A

A) 三从一大法 B) 有氧锻炼法 C) 消遣娱乐法 D) 发达肌肉法

22.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：D

A) 明朝 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 秦,汉,三国

23.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？（ ）

错误；正确答案：A

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

24.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为（ ）。

错误；正确答案：A

A) 速度耐力 B) 有氧耐力 C) 力量耐力

25.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？（ ）

错误；正确答案：A

A) 血压 B) 心脏 C) 身高 D) 体形

26.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（）

错误；正确答案：A

A) 对抗的高空性 B) 快速性 C) 智慧性

27.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

28.如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：（）

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) 不要说话并继续比赛 C) 喊出界 D) 喊好球并继续比赛

29.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？（）

错误；正确答案：B

A) 排球 B) 篮球 C) 足球 D) 橄榄球

30.游泳运动员的心率比一般人（）

错误；正确答案：C

A) 慢而无力 B) 快而有力 C) 慢而有力

31.巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：B

A) 3次 B) 5次 C) 6次 D) 4次

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、（）韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

（）

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.一局比赛最多可以进行（）人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 3 B) 4 C) 5 D) 6

34.运动系统的主要功能是使人体（）

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

35.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：D

A) 1900年 B) 1863年 C) 1927年 D) 1930年

36.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。（）

错误；正确答案：D

A) 7,5 B) 3,2 C) 5,2 D) 5,3

37.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：B

A) 2年 B) 4年 C) 1年 D) 3年

38.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 白色 B) 橘色 C) 红色 D) 黄色

39.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误；正确答案：D

A) 手球 B) 曲棍球 C) 足球 D) 以上皆是

40.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：D

A) 5分 B) 7分 C) 9分 D) 8分

41.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：D

A) 肩关节 B) 指关节 C) 肘关节 D) 腕关节

42.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜? ()

错误；正确答案：A

A) 40摄氏度 B) 60摄氏度 C) 30摄氏度 D) 50摄氏度

43.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在()之间效果最佳。

错误；正确答案：A

A) 120~135 B) 150~155 C) 110~115 D) 140~145

44.在网球比赛中，一方先胜6局为胜一盘，双方各得5局时，一方必须净胜()局才算胜一盘。

错误；正确答案：B

A) 5 B) 2 C) 6 D) 3

45.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：C

A) 胸 B) 膝 C) 腰

46.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛 D) 英国温布敦公开赛

47.《学生体质健康标准》共测试6项,其中必测3个项目是()

错误; 正确答案: C

A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

48.参赛队较多,而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误; 正确答案: D

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单循环 D) 单淘汰

49.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的,一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误; 正确答案: B

A) 一样大 B) 大 C) 基本没变化 D) 小

50.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误; 正确答案: A

A) 1927 B) 1933 C) 1910 D) 1928

三、多选题(共10题,每题3分)

51.在环境因素中,人的 是影响人体能量平衡的两个主要因素,从而影响体重。

错误; 正确答案: B,C

A) 遗传基因 B) 体力活动水平 C) 膳食营养的摄取量 D) 睡眠时间

52.校园体育文化可以通过多种形式来体现,其形式有:早操、课间操、课余群体活动、 、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 小型多样的运动竞赛 B) 学校体育节 C) 体育技能表演 D) 训练高水平的运动队

53.运动能力是构成体质的重要因素之一,他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些()

错误; 正确答案: B,C,D,G,H

A) 灵敏 B) 跑 C) 走 D) 跳 E) 速度 F) 耐力 G) 攀爬 H) 投 I) 力量

54.身体锻炼对人的智力所起的作用可分为()

错误; 正确答案: C,D

A) 阻碍作用 B) 没什么影响 C) 短期效应 D) 长期效应

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误; 正确答案: A,D

A) 队员手过中线 B) 双方网上持球犯规 C) 队员用脚踢球 D) 球触及标志杆

56.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 避免做 B) 大量做 C) 适当做 D) 可以做

57.体育锻炼不仅具有健身的作用，还具有什么作用。()

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 愉悦精神 B) 调剂感情 C) 玩 D) 锻炼意志 E) 发挥健心

58.大学体育学习内容的选择原则是哪四个 ()

错误；正确答案：B,D,E,F

A) 哪个项目考试好及格选哪个项目 B) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 C) 随便选一个进行学习 D) 健康第一 E) 身心合一 F) 以人为本，为我所用

59.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 渗透突破 B) 制造宽度 C) 即兴应变 D) 机动灵活

60.运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？ ()

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 距离 B) 负重总量 C) 出汗的多少 D) 时间 E) 练习的次数

[返回](#)

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.根据中国体育发展的特点和规律，“体育”（Physical Education）的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和身体锻炼三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。三这既有区别，又相互联系地构成一个整体。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外，口号口令也是很重要的一个因素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.我国女子篮球运动员首先入选 **WNBA** 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.月经期间可以做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.动作完成过程虽能完成动作的全过程，但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范；动作僵硬不协调，并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台，击该求的运动员称球是向场内飞的，裁判应判他得一分。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.国际足球联合会的英文缩写为什么？

错误；正确答案：D

A) ITTF B) FC C) GOLF D) FIFA

22.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：D

A) 白色 B) 黄色 C) 橙色 D) 红色

23.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：C

A) 6.35----6.45 B) 7.----7.05 C) 7.35----7.45 D) .05----7.25

24.裁判员判间接任意球的手势是()。

错误；正确答案：D

A) 单臂平举 B) 单臂前 45 度 C) 双臂前举 D) 单臂上举

25.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

26.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看（）决出名次。

错误；正确答案：C

A) 同一高度上失败次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

27.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求，并具有哪些方面的性能？以下哪个选项不正确（）

错误；正确答案：B

A) 透气性 B) 时尚性 C) 吸湿性 D) 溶水性

28.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩？（）

错误；正确答案：D

A) 1~2 小时 B) 20~30 分钟 C) 10~20 分钟 D) 2~3 小时

29.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（）

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

30.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区（）。

错误；正确答案：B

A) 西南赛区 B) 西北赛区 C) 东北赛区 D) 东南赛区

31.（）队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：C

A) 自由人 B) 主攻手 C) 二传手 D) 副攻手

32.（）是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

33.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？（）

错误；正确答案：A

A) 立刻交换场地，比分为 15:0 B) 在该局结束后交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 三局结束后再交换场地

34.一般人心脏重量约是（）

错误；正确答案：C

A) 200g B) 350g C) 300g D) 250g

35.世界杯的创始人是谁？（）

错误；正确答案：A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 雷米特 D) 阿维拉热

36.足球比赛时，可替换人数为？

错误；正确答案：C

A) 四人 B) 二人 C) 三人 D) 一人

37.在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：D

A) 关节损伤 B) 疲劳损伤 C) 肌肉损伤 D) 运动损伤

38.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。()

错误；正确答案：C

A) 针对性 B) 方法单一性 C) 目的的唯一性 D) 场地受限制性

39.网球运动起源于：()

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 美国 C) 英国 D) 法国

40.1910 年在上海成立()。

错误；正确答案：D

A) 武林协会 B) 中央国术馆 C) 国术协会 D) 精武体育会

41.正常人的安静心率在多少之间？()

错误；正确答案：D

A) 90~130 次/min B) 50~90 次/min C) 80~120 次/min D) 60~100 次/min

42.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？()

错误；正确答案：C

A) 60 B) 70 C) 90 D) 80 E) 80

43.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小

44.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 多吃肉类 C) 增加体重 D) 多吃钙片

45.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 高血压 C) 冠心病 D) 高脂血症

46.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 15min C) 5min D) 20min

47.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西通过战争获得

48.马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：A

A) 42.195 公里 B) 41.812 公里 C) 53 公里

49.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：D

A) 罗伯茨 B) 来会里 C) 斯特恩 D) 詹姆斯·奈史密斯

50.排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：B

A) 4 B) 6 C) 12 D) 8

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.康复保健体育教学的任务是： 理性对待人生过程，树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 克服自卑心理 B) 塑造强健体魄 C) 营造健康心理 D) 传授康复保健体育知识

52.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：A,D

A) 眼盲症 B) 近视眼 C) 色盲 D) 白内障

53.奥林匹克的格言是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 更强 B) 更快 C) 绿色奥运 D) 人文奥运 E) 更高

54.月经正常的女子在月经期间，可以参加适当的体育活动。如？ ()

错误；正确答案：A,B,C

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 广播操 D) 游泳

55.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动， ，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：B,C,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 终身体育的意识 C) 形成良好的体育锻炼习惯 D) 具有一定的文化素养和欣赏能力

56.网球运动的教学中讲解法的特点有： ()

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 作同学思想工作 B) 发展学生个性 C) 简明扼要 D) 与示范紧密结合 E) 生动形象

57.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素： ()

错误：正确答案： A,B,C,D,E

A) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用自然条件(风向，场地)给对手的接发球制造困难。 B) 可通过速度力量和准确性达到得分目的 C) 针对对方弱点，攻其薄弱处 D) 注意落点，节奏，旋转的变化 E) 发球不受对方支配

58. 网球击球动作一般由_A B C D__组成。

错误：正确答案： A,B,C,D

A) 随势挥拍 B) 向前挥拍 C) 球拍触球 D) 向后引拍

59.网球身体素质训练应注意哪些问题： ()

错误：正确答案： A,B,C,D,E

A) 要从实际出发 B) 要充分利用各种素质之间的促进关系 C) 选择合适的训练手段 D) 必须注意防止运动损伤 E) 必须结合专项特点

60.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案： A,C,D

A) 苦 B) 酸 C) 碱 D) 甜

[返回](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.篮球比赛是从裁判员抛球正式开始。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.网球比赛中，接发球运动员必须站在他的场地界线以内接球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的40%~~50% 。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动时心率的快慢与什么强度有关？（）

错误；正确答案：A

A) 运动强度 B) 呼吸强度 C) 天气热度 D) 心跳强度

22.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚？（）

错误；正确答案：B

A) 获得自由球 B) 由对方掷球 C) 公证球 D) 重掷

23.篮球运动最早传入的亚洲国家是（）

错误；正确答案：B

A) 韩国 B) 中国 C) 菲律宾

24.（）成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误；正确答案：A

A) 刀术 B) 棍术 C) 剑术 D) 枪术

25.体育学习的最终目的是 ()

错误；正确答案：A

A) 发展体能，增进身心健康 B) 了解更多的知识 C) 精力充沛
D) 身体健康

26.助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误；正确答案：C

A) 工作距离 B) 出手高度 C) 预先速度

27.世界杯的创始人是谁?()

错误；正确答案：C

A) 阿维拉热 B) 雷米特 C) 朱尔斯•雷米特 D) 罗伯特•格林

28.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为： ()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 双误 D) 重赛

29.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

A) 45% B) 35% C) 30% D) 40%

30.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球 () 次，谓之连击。()

错误；正确答案：C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

31.中长跑运动中常见的生理现象有极点 and? ()

错误；正确答案：C

A) 第四次呼吸 B) 第一次呼吸 C) 第二次呼吸 D) 第三次呼吸

32.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 中线 C) 对方球门线 D) 本方球门线

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

34.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：A

A) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 B) 下手发球是犯规 C) 当球落地弹起后再发出是合法的 D) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：B

A) 本方半场 B) 本方球门区内 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

36.跳远、三级跳远比赛，前 8 名运动员，每人预赛投 3 次，决赛投 3 次，其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

错误；正确答案：C

A) 预赛中 B) 决赛中 C) 全赛中

37.下列那一种比赛是属于草地地球场()

错误；正确答案：C

A) 澳洲 B) 台维斯杯 C) 温布尔敦公开赛 D) 美国公开赛

38.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：B

A) 中上部 B) 中下部 C) 下部 D) 上部

39.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：C

A) 手套 B) 腰带 C) 泳帽

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：B

A) 15 米 B) 20 米 C) 25 米

41.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：A

A) 二传手 B) 自由人 C) 副攻手 D) 主攻手

42.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（ ）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

43.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：A

A) 文化 B) 经济 C) 艺术 D) 军事

44.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：B

A) 黄色 B) 红色 C) 白色 D) 橙色

45.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：B

A) 弹性较好,控球较好 B) 弹性较差,控球好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较差,控球较差

46.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：A

A) 第2名 B) 第4名 C) 第3名

47.网球比赛中司线员在比赛进行中,只要喊出界球“out”,而靠近线的好球则()

错误；正确答案：A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报“界内” D) 呼报+手势

48.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误；正确答案：D

A) 1/3 个 B) 1/2 个 C) 3/4 个 D) 1 个

49.进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：A

A) 锻炼身体 B) 减少日常的户外活动 C) 不锻炼身体 D) 不论大小病经常去医院

50.网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 局 C) 场 D) 盘

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 揉捏 B) 推拿 C) 冥想 D) 推手

52.运用下面哪项技术时，要求拇指相对成“八”字型？()。

错误；正确答案：A,D

A) 双手胸前传球 B) 双手抢篮板球 C) 跳起投篮 D) 双手接球

53.下面哪些是练习运球时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 手、脚、身体配合不协调 B) 运球时低头 C) 掌心触球 D) 用手指拨球

54.影响人体健康的因素有哪些 ()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 行为与生活方式因素 B) 生物学因素 C) 环境因素 D) 卫生服务因素

55.身体锻炼对精神、情绪的影响 ()

错误；正确答案：D,E

A) 没什么影响 B) 可使心理宝石高度紧张 C) 可以增加多种身心疾病 D) 可使心理保持适宜的紧张度 E) 可以减少和避免多种身心疾病

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是? ()

错误；正确答案：A,C

A) 血压 B) 体形 C) 心率 D) 身高

57.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误；正确答案：A,C,E

A) 有目的 B) 无组织 C) 有计划 D) 无目的 E) 有组织 F) 无计划

58.发球时应注意的要点有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 击球有力 B) 手法正确 C) 击球准 D) 抛球稳

59.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 力量 B) 灵敏 C) 速度 D) 弹跳力

60.发球上网时利用垫步的益处：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 减少向前的惯性 C) 维持平衡更好的判断 D) 向来球移动

考勤明细查询

健康测试成绩

教师评价

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户： 郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.在做推铅球练习时，可用前脚掌停球或用手直接接滚动的铅球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，不能混淆。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为TENNIS.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 重发 B) 角球 C) 进球得分 D) 对方球门球

22.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

23.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：C

A) 蹬腿滑行 B) 划手蹬腿 C) 划手蹬腿滑行

24.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：A

A) 侧滑步突破 B) 顺步突破 C) 后转身突破 D) 交叉步突破

25.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 基本没变化 B) 大 C) 一样大 D) 小

26.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 相邻两对手之间 B) 任何位置均可 C) 对手和篮之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

27.()的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能（包括合成酶、激素及抗体等），以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 脂肪 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

28.决胜局比分正确的是选项() 。

错误；正确答案：B

A) 20:15 B) 18:16 C) 15:14 D) 25:20

29.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

30.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：B

A) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决，司线不作任何表示

31.世界杯的创始人是谁？

错误；正确答案：A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 阿维拉热 D) 雷米特

32.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误；正确答案：C

A) 雷米特是巴西人 B) 巴西通过战争获得 C) 巴西三夺冠军

33.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：A

A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

34.古代足球称为

错误；正确答案：B

A) 藤球 B) 蹴鞠 C) 蹴球 D) 毽子

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？()

错误；正确答案：C

A) 中圈弧内 B) 本方大禁区内 C) 本方球门区内 D) 本方半场

36.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：B

A) 4次 B) 2次 C) 3次 D) 1次

37.排球成人女子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.30米 B) 2.24米 C) 2.43米 D) 2.40米

38.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

39.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误；正确答案：C

A) 加拿大 B) 英国 C) 美国

40.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：D

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 后脚跟 D) 前脚掌

41.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：A

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

42.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 尤伯杯 C) 苏迪曼杯

43.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：C

A) 500-600g B) 200-300g C) 400-500g D) 300-400g

44.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()

错误；正确答案：B

A) 昏迷 B) 抽筋 C) 头痛

45.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中PH值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：B

A) .05----7.25 B) 7.35----7.45 C) 7.----7.05 D) 6.35----6.45

46.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误：正确答案：C

A) 糖 B) 消化酶 C) 乳糖 D) 无机盐

47.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名()

错误：正确答案：B

A) 第9名 B) 第8名 C) 第7名

48.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误：正确答案：D

A) 比赛方法 B) 计分方法 C) 竞赛办法 D) 竞赛规程

49.下面那个说法是正确：()

错误：正确答案：B

A) 当球落地弹起后再发出是合法的 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规
C) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 D) 下手发球是犯规

50.游泳正确的呼吸方法为

错误：正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能， 预防骨质疏松。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 提高工作效率 B) 强壮骨骼 C) 调节食欲 D) 保持良好的心理状态

52.人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,C,D

A) 傍晚 B) 清晨 C) 中午 D) 午夜

53.枪术是指以(),(),()为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式.

错误：正确答案：C,D,E

A) 戳 B) 刺 C) 拿 D) 扎 E) 拦

54.正手击球技术动作的持拍击球练习方法：()

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 自抛球练习和互抛球练习 B) 定位球练习和对墙练习 C) 对手练习和准确性练习
D) 底线击球练习

55.影响柔韧的因素主要有（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 关节活动范围 B) 年龄、性别 C) 神经对肌肉的调节

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？（）

错误；正确答案：A,C

A) 心率 B) 身高 C) 血压 D) 体形

57.比赛结束时，两队积分相等，以（）决定名次。

错误；正确答案：A,B,C

A) 两队间得失分率。 B) 两队间比赛胜负。 C) 胜负场数多少。 D) 总得分

58.移动的步伐主要有（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跨步移动 B) 跑动 C) 并步移动 D) 交叉步移动

59.运动卫生包括那些？（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 精神卫生 B) 生理卫生 C) 个人卫生 D) 运动训练卫生

60.混合制是 的混合。

错误；正确答案：A,B

A) 淘汰制 B) 循环制 C) 双淘汰 D) 单淘汰

[返回](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 现时篮球界有一种观点认为“进攻能赢球，防守能获冠军”，因此必须攻守平衡发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 胜一球的结果有两种情况，一种如果是对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 套路演练在技术上特别要求把内在的精，气，神与外部的形体活动区别开来，做到手到眼到，形断神连，使意识，呼吸，动作协调一致。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 古代足球游戏起源于中国汉朝

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：B

- A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气
C) 两次划手一次蹬腿一次换气

22. 篮板下沿与地面的高度应为（ ）。

错误；正确答案：B

- A) 2.85 米 B) 2.90 米 C) 2.75 米

23. 当球的几个球体，无论在空中或地面越过边线或端线，应判界外球？（ ）

错误；正确答案：D

A) $\frac{1}{3}$ B) $\frac{1}{2}$ C) $\frac{3}{4}$ D) 1

24. ()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

错误；正确答案：B

A) 睡眠 B) 体育锻炼 C) 旅游 D) 与朋友聊天

25. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：C

A) 头部动作 B) 手掌动作 C) 呼吸

26. 月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

错误；正确答案：B

A) 羽毛球 B) 游泳 C) 广播操 D) 乒乓球

27. 世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：C

A) 游泳 B) 登山 C) 散步 D) 慢跑

28. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

29. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用()向后“扒地”。

错误；正确答案：B

A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

30. 接发球进攻也称为“()”

错误；正确答案：C

A) 推攻 B) 快攻 C) 一攻 D) 防反

31. 羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。

错误；正确答案：A

A) 本方场区上空 B) 对方场区高于球网 C) 对方场区低于球网

32. 美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上()

错误；正确答案：A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1988 汉城 C) 2000 悉尼
D) 1996 年亚特兰大

33. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？()

错误；正确答案：C

A) 主裁判坠球 B) 罚点球 C) 掷边线球 D) 罚任意球

34. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？()

错误；正确答案：D

A) 中午 B) 清晨 C) 下午 D) 晚上睡前

35. 发球者得2分，接发球者得3分，则情形为：()

错误；正确答案：B

A) 20: 30 B) 30: 40 C) 15: Love D) 30:

45

36. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误: 正确答案: B

A) 力量素质 B) 灵敏素质 C) 柔韧素质

37. 水是人体内含量最多的组成成分, 它占人体重的多少? ()

错误: 正确答案: C

A) 40%~50% B) 70%~80% C) 60%~70% D) 50%~

60%

38. 现代足球运动起源于哪个州? ()

错误: 正确答案: B

A) 亚洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 美洲

39. 戴维斯杯是 () 团体赛。

错误: 正确答案: A

A) 世界男子网球 B) 世界少年网球 C) 世界女子网球

D) 世界青年网球

40. 在原地运球时, 手按拍球的 ()

错误: 正确答案: A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

41. 参赛队较多, 而比赛期限短时可采用 () 比赛方法。

错误: 正确答案: D

A) 单循环 B) 双循环 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

42. () 朝始行武举制, 用考试的办法选拔武勇人才, 这对武术的发展起了极大的促进作用。

错误: 正确答案: C

A) 清 B) 明 C) 唐 D) 宋

43. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁? ()

错误: 正确答案: A

A) 贝肯鲍尔 B) 克林斯曼 C) 巴拉克 D) 克洛泽

44. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算 ()

错误: 正确答案: D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不

算, 可重发球

45. 自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误: 正确答案: B

A) 18 B) 19 C) 16 D) 17

46. 第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误: 正确答案: C

A) fault B) point C) doublefault D) out

47. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久 ()

错误: 正确答案: D

- A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛
D) 英国温布敦公开赛

48. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛.

错误: 正确答案: D

- A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

49. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误: 正确答案: C

- A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、
体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

50. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误: 正确答案: B

- A) 控球 B) 抢球顶球 C) 传球

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 不良行为包括()。

错误: 正确答案: A, B, C, D

- A) 非道德行为 B) 侵权行为 C) 冒犯行为 D) 粗
鲁行为

52. 竞技网球运动中产生创伤的原因:

错误: 正确答案: A, B, C, D

- A) 不合理的技术动作 B) 不合理的设施和器材 C) 体质差
力求完美 D) 超越人体极限

53. 构成体质的五个因素包括 ()

错误: 正确答案: A, B, C, D, F

- A) 生理功能水平 B) 适应能力 C) 运动能力 D)
身体形态发育水平 E) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少
F) 心理适应与发展水平

54. 象形拳指以模拟()的特点和形态, 以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误: 正确答案: C, E

- A) 健身手段 B) 军事搏斗 C) 各种动物 D) 十二
种动物 E) 古代人物

55. 下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误: 正确答案: A, C

- A) 球触及标志杆 B) 队员用脚踢球 C) 队员手过中线
D) 双方网上持球犯规

56. 下面哪些是比赛中防守快攻的方法? ()。

错误: 正确答案: B, C

- A) 盖帽 B) 封堵第一传和接应点 C) 防守快下队员
D) 断球

57. 网球拍是由那几个部分组成: ()

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 拍柄 B) 拍弦 C) 拍颈 D) 拍头

58. 唐代长安二年(702)始行(), 用()的办法选拔武勇人才, 对()的发展起了极大的促进作用。

错误；正确答案：A, C, E

A) 武术 B) 民间结社 C) 武举制 D) 格斗
E) 考试

59. 比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员, 包括()。

错误；正确答案：A, C, D

A) 捡球员 B) 记录员 C) 播音员 D) 擦地板员

60. 比赛中接应二传的主要任务是()。

错误；正确答案：A, C

A) 调整传球 B) 接一传 C) 进攻 D) 传球

1.按摩也称为推拿, 是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.如果进食量过大而活动量不足, 多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重, 久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.选修课是在完成体育必修课的基础上, 发展和扩大个人兴趣爱好, 让学生选修某一运动项目进行专门训练, 更好地推行《全民健身计划》, 寻求终身体育, 娱乐体育与全民体育的结合点, 培养体育意识、体育能力, 享受体育文化, 以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.心率和身高是评定体育锻炼者心血管系统的常用指标。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.2008 年, 教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准(试行方案)》。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误; 正确答案: A

☐ A) 6 ☐ B) 3 ☐ C) 5 ☐ D) 4

22.高水准的发球, 它的力量源泉来自于: ()

错误; 正确答案: A

☐ A) 前臂的内旋 ☐ B) 腿部的动作 ☐ C) 手臂的伸展 ☐ D) 手腕的动作

23.发球者得 2 分, 接发球者得 3 分, 则情形为: ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 30: 45 ☐ B) 30: 40 ☐ C) 15: Love ☐ D) 20: 30

24.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误; 正确答案: C

☐ A) 泳技不佳 ☐ B) 水温过低 ☐ C) 用力过猛或发力部位不正确

25.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: C

☐ A) 两次划手一次蹬腿一次换气 ☐ B) 一次划手两次蹬腿一次换气 ☐ C) 一次划手一次蹬腿一次换气

26.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后“扒地”。

错误; 正确答案: A

☐ A) 全脚掌 ☐ B) 前脚掌 ☐ C) 脚后跟

27.()的目的是提高学校竞技运动水平, 推进大众体育活动的开展, 是贯彻普及与提高的重要措施。

错误; 正确答案: D

☐ A) 体育必修课 ☐ B) 康复保健课 ☐ C) 体育选修课 ☐ D) 课余体育训练

28.发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 3 米 ☐ B) 18 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 9 米

29.如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 重赛 ☐ B) 不要说话并继续比赛 ☐ C) 喊出界 ☐ D) 喊好球并继续比赛

30.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 大 ☐ B) 一样大 ☐ C) 基本没变化 ☐ D) 小

31.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误；正确答案：B

- ☐ A) 一样 ☐ B) 大 ☐ C) 小

32.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 免疫系统 ☐ B) 神经系统 ☐ C) 呼吸系统 ☐ D) 心血管系统

33.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

- ☐ A) 北京 ☐ B) 天津 ☐ C) 广州 ☐ D) 上海

34.()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误；正确答案：A

- ☐ A) 刀术 ☐ B) 枪术 ☐ C) 剑术 ☐ D) 棍术

35.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 3 ☐ D) 6

36.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 跟腱 ☐ D) 脚趾

37.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 巴西通过战争获得 ☐ B) 雷米特是巴西人 ☐ C) 巴西三夺冠军

38.一个好的二发战术是：()

错误；正确答案：正确

- ☐ A) 以上都正确 ☐ B) 不要发浅球 ☐ C) 稳定 ☐ D) 变化不同的旋转和速度

39.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 排球 ☐ B) 篮球 ☐ C) 橄榄球 ☐ D) 足球

40.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 8 小时 ☐ B) 9 小时 ☐ C) 10 小时 ☐ D) 6 小时

41.掷界外球时, 队员要在()秒钟内掷球入界。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 7 秒 ☐ B) 5 秒 ☐ C) 8 秒 ☐ D) 3 秒

42.()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 学校 ☐ B) 教师 ☐ C) 学生

43.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 大 ☐ B) 小 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

44.在下列篮球技术中, 不属于持球突破技术动作的是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 侧滑步突破 ☐ B) 顺步突破 ☐ C) 交叉步突破 ☐ D) 后转身突破

45.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 不理睬 ☐ B) 作界内手势 ☐ C) 呼报+手势 ☐ D) 呼报“界内”

46.()是以校园为空间, 以学生、教师参与为主体, 以身体锻炼为手段, 以多种多样的体育锻炼项目为主要内容, 具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 体育文化 ☐ B) 校园文化 ☐ C) 校园体育文化 ☐ D) 大学生文化

47.()是体育活动中最重要的能量来源, 它是肌肉收缩的主要能源。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 蛋白质 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 碳水化合物

48.两晋南北朝时期, 武术在与()的交融中逐步与养生相结合。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 艺术 ☐ B) 军事 ☐ C) 文化 ☐ D) 经济

49.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 英格兰 ☐ B) 德国 ☐ C) 巴西 ☐ D) 乌拉圭

50.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）

错误；正确答案：A

- ☐ A) 增强力量 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增加肌肉运动的耐力

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 浑身无力 ☐ B) 肥胖 ☐ C) 容易疲劳 ☐ D) 记忆力减退

52.等均属于精神疾病。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 疑病症 ☐ B) 抑郁症 ☐ C) 无聊症 ☐ D) 神经衰弱

53.侵入犯规中包括身体非法接触，如：（）。

错误；正确答案：B,C

- ☐ A) 技术犯规 ☐ B) 拉人犯规 ☐ C) 带球撞人犯规 ☐ D) 干扰球

54.以下哪种法规需判罚直接任意球（）

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 手球 ☐ B) 踢人犯规 ☐ C) 阻挡犯规 ☐ D) 危险动作

55.下列说法中裁判应该判为死球的是（）。

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 球触及标志杆 ☐ B) 队员手过中线 ☐ C) 双方网上持球犯规 ☐ D) 队员用脚踢球

56.快攻的类型包括哪些？（）。

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 短传快攻 ☐ B) 长传快攻 ☐ C) 运球突破快攻 ☐ D) 挡拆进攻

57.网球步伐分大致包括：（）

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 交叉步和跑步 ☐ B) 滑步，跨步与垫步 ☐ C) 跳步和小步调整 ☐ D) 开放式步伐和关闭时步伐

58.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。（）

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 骨骼 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 纵 ☐ D) 骨骼 ☐ E) 横 ☐ F) 横

59.被认为是肥胖症者直接原因。

错误；正确答案：B,D

☐ A) 遗传因素 ☐ B) 无节制的饮食 ☐ C) 过度疲劳 ☐ D) 缺乏科学的锻炼

60. 血压包括哪两种压力? ()

错误; 正确答案: A,B

☐ A) 舒张压 ☐ B) 收缩压 ☐ C) 低气压 ☐ D) 大气压

1. 运动后的恢复阶段。运动停止后消耗过程减弱, 恢复过程占明显优势, 此时不同能源物质和各器官系统能力逐渐恢复到原来水平。 ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 中线是后场的一部分。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 体育学习后, 人体的各种机能活动必须经过一段时间之后, 才能逐渐恢复至运动前的状态, 这一机能变化过程叫做恢复过程。 ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 锻炼后出现注意力涣散、容易激动, 睡眠不好, 夜间盗汗、食欲不振等状况, 这是锻炼过度, 应及时调整。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 当代篮球发展趋势是朝着团队配合、技战术丰富、高命中率发展、身体对抗减少。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7. 早晨空腹长跑有害健康。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8. 热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10. 体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11. 1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12. 体育锻炼不仅有助于身体健康, 对心理健康也有积极作用, 但对智力影响不大。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能,保持良好的心理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作,等候判决。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17.副食可以提供人体的碳水化合物,也是人体能量的主要来源。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.排球规则规定,替补队员每局只能一场比赛一次,替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.四大网球公开赛都采取5盘3胜的赛制.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

20.对从事运动训练和健身的人来说,副食可以代替主食。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题(共30题,每题1分)

21.正常情况下的肌体,由于自身的缓冲作用,人体中PH值均在()之间,这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: C

A) 6.35---6.45 B) .05---7.25 C) 7.35---7.45 D) 7.---7.05

22.中长跑运动中常见的生理现象有极点和?()

错误; 正确答案: D

A) 第一次呼吸 B) 第四次呼吸 C) 第三次呼吸 D) 第二次呼吸

23.热敷的温度以47~48摄氏度为宜,时间约为多长时间?()

错误; 正确答案: C

A) 20min B) 15min C) 10min D) 5min

24.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误; 正确答案: B

A) 印度 B) 法国 C) 英国 D) 美国

25.排球比赛场区的面积为()平方米。

错误；正确答案：C

A) 324 B) 81 C) 162 D) 36

26.()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：C

A) 健美操 B) 体育舞蹈 C) 广播操 D) 太极拳

27.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误；正确答案：A

A) 平均成绩 B) 最好成绩 C) 最差成绩

28.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 运动量 B) 热能摄取量 C) 饭量 D) 睡眠质量

29.体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则？()

错误；正确答案：B

A) 大量做 B) 安全性 C) 可以做 D) 适当做

30.重复次数少而阻力大的练习，能很快()。()

错误；正确答案：C

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增大肌肉体积 C) 增强力量

31.4×100 米接力跑的接力区距离为()米()

错误；正确答案：C

A) 15 B) 25 C) 20

32.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌？

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

34.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为___盘___胜。()

错误；正确答案：A

A) 5,3 B) 5,2 C) 3,2 D) 7,5

35.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 腹泻 B) 胃病 C) 传染性皮肤病

36.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

A) 社会适应健康 B) 道德层次健康 C) 心理健康 D) 生理健康

37.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：C

A) 23.7710.97 B) 36.68.23 C) 23.778.23 D) 36.618.3

38.重复次数多而阻力大或小的练习，可()。

错误；正确答案：A

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

39.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误; 正确答案: B

A) 跨栏跑 B) 耐久跑 C) 快速跑

40.冠心病是老年人的常见病, 主要是由于()所致。

错误; 正确答案: D

A) 高血压 B) 高脂血症 C) 脑溢血 D) 冠状动脉硬化

41.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征, 对锻炼身体有一定的促进作用, 但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误; 正确答案: D

A) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 B) 运动量过小 C) 运动量过大 D) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病, 从而影响健康

42.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟, 决胜期之间休息()分钟。

错误; 正确答案: D

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、10 D) 5、2

43.羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误; 正确答案: A

A) 整个握拍手部 B) 推拍手的肘关节 C) 腰部

44.世界卫生组织在1992年明确指出: 世界上最好的运动是。

错误; 正确答案: D

A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

45.由高处跳下时, 应用什么部位着地? 同时屈膝缓冲。()

错误; 正确答案: C

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 后脚跟

46.运动员的心脏容量约为()

错误; 正确答案: C

A) 1000-2000ml B) 2000-3000ml C) 1015-1027ml D) 3000-4000ml

47.古代足球称为

错误; 正确答案: A

A) 蹴鞠 B) 藤球 C) 毽子 D) 蹴球

48.单打比赛中A球员碰到正在移动中的球童, 此分应为: ()

错误; 正确答案: C

A) B球员得分 B) 球童得分 C) 重赛 D) A球员得分

49.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误; 正确答案: B

A) 腿的前部 B) 肩的前部 C) 头的前部

50.今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 家庭体育 D) 学校体育

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.运动能力是构成体质的重要因素之一, 他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误；正确答案：A,E,F,G,H

A) 跳 B) 耐力 C) 灵敏 D) 速度 E) 攀爬 F) 投 G) 跑 H) 走 I) 力量

52.体育运动对呼吸系统的影响有（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 使肺通气量增加 D) 肺容量减小增加呼吸次数 E) 没什么影响

53.两晋南北朝时期，()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：A,C

A) 强身除病 B) 武举制 C) 武术 D) 套路 E) 艺术化

54.体育锻炼可以（ ）

错误；正确答案：B,C,E

A) 没什么影响 B) 延缓衰老 C) 预防疾病 D) 损伤身体 E) 延长寿命

55.比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：B,D

A) 自由人 B) 主教练 C) 二传手 D) 场上队长

56.无氧耐力是指机体在（ ）的情况下，能坚持（ ）时间工作的能力。

错误；正确答案：B

A) 有氧,较短 B) 缺氧,较长 C) 有氧,较长 D) 缺氧,较短

57.血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：B,D

A) 大气压 B) 收缩压 C) 低气压 D) 舒张压

58.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 前排队员在后场扣球 B) 脚触及前场区 C) 击球时球的整体高于球网上沿 D) 运动员为后排队员

59.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？()

错误；正确答案：A,B,C

A) 10 小时 B) 8 小时 C) 9 小时 D) 6 小时

60.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 60min B) 15~60min C) 15min D) 5min

3637 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项

目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.温网比赛是在红土地上进行的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在 140 ~ 165 之间效果最佳。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

16.中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞, 各获得 4 枚金牌

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.正常情况下, 每次心脏收缩时, 左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18.一般来讲, 可将智力理解为是以思维能力为核心, 包括观察力、记忆力、想象力等认识能力的总和, 智力是遗传素质与后天教育、环境影响以及个人努力相结合的产物。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康, 防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

20.球被防守队员打回半场后, 进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时, 称为()。

错误; 正确答案: A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

22.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误; 正确答案: B

A) 准备活动 B) 稳定状态 C) 恢复体能 D) 入学习状态

23.今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校

体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 学校体育 D) 家庭体育

24.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：D

A) 格斗 B) 强身 C) 军事技能 D) 表演化

25.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：C

A) 头的前部 B) 腿的前部 C) 肩的前部

26.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：A

A) 脚踢球 B) 推球 C) 按球 D) 捞球

27.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：B

A) 艺术 B) 竞技 C) 格斗 D) 强身

28.移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：C

A) 人、球与球网 B) 球与球网 C) 人与球 D) 人与球网

29.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：C

A) 30% B) 40% C) 20% D) 50%

30.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：D

A) 100mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg D) 95mmHg

31.世界杯足球赛每几年举行一次？()

错误；正确答案：A

A) 4 B) 1 C) 2 D) 3

32.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是()

错误；正确答案：C

A) 第4名 B) 第3名 C) 第2名

33.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

34.1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：D

A) 中国 B) 意大利 C) 法国 D) 英格兰

35.体育最本质的功能是什么()

错误；正确答案：A

A) 健身 B) 娱乐 C) 具有经济效益 D) 教育

36.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：C

A) 全赛中失败次数多少 B) 同一高度上失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

37.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：C

A) 日本 B) 巴西 C) 俄罗斯 D) 美国

38.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：A

A) 2.43 米 B) 2.40 米 C) 2.24 米 D) 2.30 米

39.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：C

A) 该分重赛 B) 运动员得分 C) 运动员失分 D) 继续比赛

40.唐代以后,()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误；正确答案：C

A) 棍术 B) 枪术 C) 剑术 D) 刀术

41.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误；正确答案：正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

42.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误；正确答案：B

A) 英格兰 B) 巴西 C) 乌拉圭 D) 德国

43.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：A

A) 乳糖 B) 无机盐 C) 消化酶 D) 糖

44.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘.

错误；正确答案：D

A) 5 B) 6 C) 3 D) 2

45.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要减出界球“out”，而靠近线的好球则

错误；正确答案：D

A) 呼报“界内” B) 呼报+手势 C) 不理睬 D) 作界内手势

46.()是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体锻炼为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，具有独特表现形式的一种群体文化。

错误；正确答案：A

A) 校园体育文化 B) 校园文化 C) 大学生文化 D) 体育文化

47.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：C

A) 前旋转 B) 侧旋转 C) 后旋转 D) 不旋转

48.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

49.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（ ）（ ）

错误；正确答案：C

A) 沿弧线飞行的 B) 折线弹出的 C) 平直的

50.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：C

A) 小腿前部 B) 膝关节 C) 脚弓

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 虾皮 B) 猪肉 C) 海带 D) 核桃

52.下面哪些是攻击性防守动作？()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抢球 B) 断球 C) 打球 D) 盖帽

53.遗传是对身体素质有影响的。下面属于身体素质有（ ）

错误；正确答案：A,C,E

A) 速度 B) 智力 C) 耐力 D) 情商 E) 力量

54.挑高球可分为: ()

错误; 正确答案: A,D

A) 进攻型 B) 截击型 C) 高压球 D) 防守型

55.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,D

A) 5min B) 10min C) 15min D) 20min

56.下列说法正确的有()。

错误; 正确答案: 正确

A) 第一裁判发现其他裁判的错误,他有权改判。 B) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题,包括规则中没有规定的内容。 C) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 D) 第一裁判自始至终领导该场比赛,比赛中他的判定为最终判定。

57.24. 正常人的安静心率在多少之间? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 50~90 次/min B) 60~100 次/min C) 80~120 次/min D) 90~130 次/min

58.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下,什么样的学习过程。()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 有组织 B) 无计划 C) 有目的 D) 有计划 E) 无目的 F) 无组织

59.发球上网时利用垫步的益处: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 维持平衡更好的判断 C) 向来球移动 D) 减少向前的惯性

60.商周时期,军事训练的主要形式是()和()。

错误; 正确答案: C,D

A) 格斗 B) 套路 C) 武舞 D) 田猎 E) 手搏

3644

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.运动前按摩约2~10min。在训练或比赛前30min内进行为宜。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.正面下手发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：B

☐ A) 工作距离 ☐ B) 预先速度 ☐ C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 6 ☐ D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？（）

错误；正确答案：C

- ☐ A) 70%~~80% ☐ B) 40%~~50% ☐ C) 60%~~70% ☐ D) 50%~~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 易建联 ☐ B) 姚明 ☐ C) 王治郅 ☐ D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 弹性较差,控球好 ☐ B) 弹性较好,控球较差 ☐ C) 弹性较好,控球较好 ☐ D) 弹性较差,控

球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 160 ☐ B) 200 ☐ C) 220 ☐ D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 快速性 ☐ B) 对抗的高空性 ☐ C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 季军 ☐ B) 冠军 ☐ C) 第四名 ☐ D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 掩护配合 ☐ B) 突破上篮 ☐ C) 策应配合 ☐ D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 1929 ☐ B) 1936 ☐ C) 1928 ☐ D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 盘 ☐ B) 局 ☐ C) 场 ☐ D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、 () 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒,使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 脚趾 ☐ C) 筋膜 ☐ D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) ☐ B) 单臂平举 ☐ C) 单臂下举 ☐ D) 双臂前举 ☐ E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤, 统称为? ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 疲劳损伤 ☐ B) 肌肉损伤 ☐ C) 运动损伤 ☐ D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 1892 年 ☐ B) 1906 年 ☐ C) 1891 年 ☐ D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 小腿前部 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 600~1000ml ☐ B) 1200~1400ml ☐ C) 1400~1600ml ☐ D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么?()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 德劳内杯 ☐ B) 雷米特杯 ☐ C) 土伦杯 ☐ D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 心脏容量 ☐ B) 最大通气量 ☐ C) 肺活量 ☐ D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 每天 ☐ B) 每分钟 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 膝关节 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：C

- ☐ A) 失一分 ☐ B) 失去发球机会 ☐ C) 不算,可重发球 ☐ D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 重发球 ☐ B) 如到对方场区继续比赛 ☐ C) 重赛 ☐ D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

- ☐ A) 1928 ☐ B) 1933 ☐ C) 1927 ☐ D) 1910

45.秦汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 艺术 ☐ B) 强身 ☐ C) 格斗 ☐ D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 前锋 ☐ B) 后卫 ☐ C) 中场球员 ☐ D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 3 ☐ B) 2 ☐ C) 4 ☐ D) 1

48.单打网球场长,宽()M.

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 36.618.3 ☐ B) 36.68.23 ☐ C) 23.7710.97 ☐ D) 23.778.23

49.比赛中,每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 2次 ☐ B) 4次 ☐ C) 3次 ☐ D) 1次

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 就业和升学 ☐ B) 就业或者升学 ☐ C) 升学 ☐ D) 就业

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误; 正确答案: A,B,C

- ☐ A) 4、5 ☐ B) 3、6 ☐ C) 1、2 ☐ D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。()

错误; 正确答案: C,D

- ☐ A) 学习 ☐ B) 旅游 ☐ C) 参与 ☐ D) 观赏 ☐ E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 突分配合 ☐ B) 传切配合 ☐ C) 侧应配合 ☐ D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,C

- ☐ A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 ☐ B) 促进神经系统的发育
- ☐ C) 提高神经系统的灵活性 ☐ D) 对神经系统有阻碍作用 ☐ E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

- ☐ A) 固定负荷练习法 ☐ B) 综合练习方法 ☐ C) 比赛法 ☐ D) 循环锻炼法 ☐ E) 游戏法
- ☐ F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到：()

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 准确 ☐ B) 公正 ☐ C) 严肃 ☐ D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同，掩护可分为几种形式()。

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 前掩护 ☐ B) 定位掩护 ☐ C) 侧掩护 ☐ D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误；正确答案：A,C,D

- ☐ A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 ☐ B) 跳向对方队员 ☐ C) 向对方或其他任何人吐唾沫
- ☐ D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 汗水 ☐ B) 血液 ☐ C) 水分 ☐ D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误；正确答案：B,D,E

- ☐ A) 长时间不练休息阶段（遗忘过程） ☐ B) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） ☐ C) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程） ☐ D) 改进与提高动作阶段（分化过程） ☐ E) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程）

3644 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.在发展体能中，要避免消极性，利用积极性，如：力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.正面下手发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：B

A) 工作距离 B) 预先速度 C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 6 D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？()

错误；正确答案：C

A) 70%~80% B) 40%~50% C) 60%~70% D) 50%~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：C

A) 易建联 B) 姚明 C) 王治郅 D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较好,控球较差 C) 弹性较好,控球较好 D) 弹性较差,控球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误；正确答案：C

A) 160 B) 200 C) 220 D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

A) 季军 B) 冠军 C) 第四名 D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：B

A) 掩护配合 B) 突破上篮 C) 策应配合 D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：B

A) 1929 B) 1936 C) 1928 D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：B

A) 盘 B) 局 C) 场 D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。()

错误；正确答案：C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：A

A) B) 单臂平举 C) 单臂下举 D) 双臂前举 E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤，统称为？()

错误；正确答案：C

A) 疲劳损伤 B) 肌肉损伤 C) 运动损伤 D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：C

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1891 年 D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：B

A) 小腿前部 B) 脚弓 C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml？()

错误；正确答案：D

A) 600~1000ml B) 1200~1400ml C) 1400~1600ml D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么？()

错误；正确答案：B

A) 德劳内杯 B) 雷米特杯 C) 土伦杯 D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误；正确答案：C

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 肺活量 D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数？()

错误；正确答案：B

A) 每天 B) 每分钟 C) 每小时 D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误；正确答案：B

A) 膝关节 B) 脚弓 C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：C

A) 失一分 B) 失去发球机会 C) 不算,可重发球 D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 重赛 D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

A) 1928 B) 1933 C) 1927 D) 1910

45.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: D

A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: D

A) 前锋 B) 后卫 C) 中场球员 D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误; 正确答案: C

A) 3 B) 2 C) 4 D) 1

48.单打网球场长,宽()M.

错误; 正确答案: D

A) 36.618.3 B) 36.68.23 C) 23.7710.97 D) 23.778.23

49.比赛中,每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误; 正确答案: A

A) 2次 B) 4次 C) 3次 D) 1次

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误; 正确答案: B

A) 就业和升学 B) 就业或者升学 C) 升学 D) 就业

三、多选题(共10题,每题3分)

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误; 正确答案: A,B,C

A) 4、5 B) 3、6 C) 1、2 D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。()

错误; 正确答案: C,D

A) 学习 B) 旅游 C) 参与 D) 观赏 E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 突分配合 B) 传切配合 C) 侧应配合 D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 B) 促进神经系统的发育 C) 提高神经系统的灵活性 D) 对神经系统有阻碍作用 E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有 ()

错误：正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 固定负荷练习法 B) 综合练习方法 C) 比赛法 D) 循环锻炼法 E) 游戏法 F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到：()

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 准确 B) 公正 C) 严肃 D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同，掩护可分为几种形式()。

错误：正确答案：A,B,C,D

A) 前掩护 B) 定位掩护 C) 侧掩护 D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误：正确答案：A,C,D

A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 B) 跳向对方队员 C) 向对方或其他任何人吐唾沫 D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：A,B,C

A) 汗水 B) 血液 C) 水分 D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误：正确答案：B,D,E

A) 长时间不练休息阶段（遗忘过程） B) 动作的巩固与运用自如阶段（巩固过程） C) 理解动作在头脑中形成阶段（想象过程） D) 改进与提高动作阶段（分化过程） E) 粗略地掌握动作阶段（泛化过程）

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于热能摄取量大于消耗量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（）33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。
()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确
正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。()

错误；正确答案：B

A) 仰泳 B) 屏气漂浮 C) 侧泳

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：A

A) 心脏功能性增大 B) 心脏功能性减小 C) 心脏没改变 D) 心脏功能不稳定

23.高水准的发球，它的力量源泉来自于：()

错误；正确答案：A

A) 前臂的内旋 B) 腿部的动作 C) 手腕的动作 D) 手臂的伸展

24.1936 年中国武术队赴()奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：C

A) 伦敦 B) 慕尼黑 C) 柏林 D) 洛杉矶

25.一般投掷项目成绩均以（ ）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：C

A) 2 厘米 B) 3 厘米 C) 1 厘米

26.糖尿病是一种常见的()疾病。

错误；正确答案：C

A) 神经衰弱 B) 高脂血症 C) 内分泌—代谢性 D) 高血压

27.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（ ）局才算胜一盘。()

错误；正确答案：C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

28.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则()

错误；正确答案：A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报+手势 D) 呼报“界内”

29.掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

30.有支配自己的思想和行为,有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能力。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: B

A) 心理健康 B) 道德层次健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

31.重复次数多而阻力大或小的练习,可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

32.在同一场比赛中,得到第二次警告,应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 越位 B) 点球 C) 黄牌 D) 红牌

33.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误; 正确答案: B

A) 《体育科学》 B) 《体育颂》 C) 《体育与科学》 D) 《体育健康标准》

34.正常情况下,每次心脏收缩时,什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液?()

错误; 正确答案: A

A) 左心室 B) 左心房 C) 右心室 D) 右心房

35.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: C

A) 小 B) 一样 C) 大

36.()年在上海成立"精武体育会".

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1910 C) 1933 D) 1928

37.体育运动对运动员的心脏是有影响的,一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 小 C) 一样 D) 基本没变化

38.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: D

A) 校园文化 B) 大学生文化 C) 体育文化 D) 校园体育文化

39.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地,用()向后“扒地”。

错误; 正确答案: B

A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

40.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：B

A) 罗伯茨 B) 詹姆斯·奈史密斯 C) 来会里 D) 斯特恩

41.游泳运动员的心率比一般人

错误；正确答案：A

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

42.冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误；正确答案：C

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 冠状动脉硬化 D) 高血压

43.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：B

A) 1997 年 B) 1998 年 C) 1992 年 D) 1995 年

44.下列不属于竞赛规则的基本内容是：()

错误；正确答案：A

A) 比赛安排 B) 参赛资格 C) 竞赛名称 D) 目的任务

45.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？()

错误；正确答案：C

A) 许海峰 B) 郎平 C) 容国团 D) 朱建华

46.比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚()。

错误；正确答案：C

A) 取消该队员比赛资格。 B) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次，抢篮板球开始比赛。

C) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。 D) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次。

47.一般情况，投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误；正确答案：A

A) 后旋转 B) 前旋转 C) 不旋转 D) 侧旋转

48.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：D

A) 肌肉 B) 蛋白质 C) 糖 D) 脂肪

49.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜？()

错误；正确答案：D

A) 9 小时 B) 8 小时 C) 10 小时 D) 6 小时

50.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误；正确答案：B

A) 324 B) 162 C) 36 D) 81

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.单手握拍反手击球，双手握拍反手击球和反手削球三种技术的相同点：（）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 便于更好的控制球 B) 符合生物力学 C) 符合击球原理 D) 击球时不易受伤

52.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有（）

错误；正确答案：A,B,C,D,F,G

A) 肌肉内结缔组织增多，是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大，从而抗拉断能了提高 B) 肌肉内的化学成分发生变化，提高了肌肉的收缩力，及时供给肌肉能力量 C) 肌纤维中线颗粒增多，体积增大 D) 肌肉体积增大 E) 基本没什么影响 F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉中毛细血管增多，提高了肌肉工作能力

53.运动卫生包括那些？（）

错误；正确答案：B,C,D

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 精神卫生 D) 个人卫生

54.在运动中发生的损伤，统称为？以下选项哪个不正确（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 疲劳损伤 B) 运动损伤 C) 肌肉损伤 D) 关节损伤

55.不良行为包括（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 粗鲁行为 B) 非道德行为 C) 侵犯行为 D) 冒犯行为

56.增强体质最积极有效的三种途径是（）

错误；正确答案：B,C,E

A) 无目的 B) 有计划 C) 有目的 D) 无计划 E) 科学地进行体育锻炼

57.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 强壮骨骼 B) 调节食欲 C) 提高工作效率 D) 保持良好的心理状态

58.自由人在场上不能做的技术动作有（）。

错误；正确答案：A,B,C

A) 扣球 B) 拦网 C) 发球 D) 传球

59.（）以后，冷兵器在（）上的地位明显降低，但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展。

错误；正确答案：D,E

A) 明清 B) 格斗 C) 武术 D) 军事 E) 近代

60.构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A,B,D,E,F

A) 生理功能水平 B) 心理适应与发展水平 C) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少
D) 运动能力 E) 身体形态发育水平 F) 适应能力

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 网球比赛中，在红土球场比赛，线审叫”出界” 球员不服，主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 田径运动径赛中 判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 篮球运动的本质属一项活动性游戏，是一种社会文化现象，它的本体特征是以悬空的篮筐为目标，以将球准确投入篮筐中为目的，而开展立体型攻守集体对抗。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军, 同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18. 提高体能无捷径, 需要时间、努力和耐性。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19. 举办奥运会最多的国家是美国, 共举办过 7 次

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台, 是显示一个国家政治、经济的窗口, 一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。

()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21. 在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜 () 局才算胜一盘。

错误; 正确答案: C

A) 6 B) 3 C) 2 D) 5

22. 运动员的心脏重量约是 ()

错误; 正确答案: B

A) 300-400g B) 400-500g C) 200-300g D) 500-600g

23. 哪个国家获得世界杯的次数最多 ()。

错误; 正确答案: A

A) 巴西 B) 阿根廷 C) 意大利 D) 德国

24. 篮球运动传入中国的时间 ()。

错误; 正确答案: D

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1897 年 D) 1895 年

25. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: B

A) 罚点球 B) 掷边线球 C) 主裁判坠球 D) 罚任意球

26. 游泳比赛中, 二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: B

A) 最好成绩 B) 平均成绩 C) 最差成绩

27. 成年女子肺活量正常值为 ()

错误; 正确答案: D

A) 4000-5000 B) 3000-4000ml C) 1000-2000ml D)
2500-3500ml

28. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

29. ()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误；正确答案：A

A) 明清 B) 秦汉 C) 唐朝 D) 宋朝

30. 足球比赛时,可替换人数为?

错误；正确答案：D

A) 二人 B) 一人 C) 四人 D) 三人

31. 篮板下沿与地面的高度应为()。

错误；正确答案：A

A) 2.90 米 B) 2.85 米 C) 2.75 米

32. 1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误；正确答案：D

A) 亚特兰大 B) 悉尼 C) 洛杉矶 D) 汉城

33. 足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误；正确答案：B

A) 重掷 B) 由对方掷球 C) 获得自由球 D) 公证球

34. 秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛。

错误；正确答案：D

A) 格斗 B) 艺术 C) 强身 D) 竞技

35. 世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误；正确答案：D

A) 3 B) 2 C) 1 D) 4

36. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误；正确答案：C

A) 德国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛
D) 澳洲公开赛

37. 一般认为()是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：A

A) 灵敏素质 B) 柔韧素质 C) 力量素质

38. 《学生体质健康标准》共测试 6 项,其中必测 3 个项目是 ()

错误；正确答案：A

A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 体重、
肺活量、握力 D) 身高、体重、握力

39. 篮板下沿与地面的高度应为()

错误；正确答案：C

A) 2.75 米 B) 2.85 米 C) 2.90 米

40. 自()世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误；正确答案：D

A) 17 B) 16 C) 18 D) 19

41. 加强右手的屈伸训练，可加速大脑左半球语言区的成熟，加强左手的屈伸训练，则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。（ ）

错误；正确答案：A

A) 神经系统 B) 心血管系统 C) 呼吸系统 D) 免疫系统

42. 现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的（ ）

错误；正确答案：D

A) 减少吸烟 B) 减少饮酒 C) 节制饮食 D) 身体锻炼

43. （ ）成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误；正确答案：C

A) 棍术 B) 剑术 C) 刀术 D) 枪术

44. 大学生学习体育方法一般可分为（ ）

错误；正确答案：C

A) 早上出早操下午去打球 B) 上体育课和参加运动会，其他的不参加
C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 只是上上体育课其他的不参加

45. 成年男人骨骼肌占人体体重的（ ）

错误；正确答案：B

A) 50% B) 40% C) 60% D) 30%

46. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误；正确答案：D

A) 晏紫 B) 孙甜甜 C) 郑洁 D) 李娜

47. 足球比赛时，如掷界外球动作违反规则，则应该怎么判罚？（ ）

错误；正确答案：D

A) 重掷 B) 公证球 C) 获得自由球 D) 由对方掷球

48. 足球在合法动作范围内，利用身体部位或动作，逼使对方失去控球能力并取代控制权，称什么球？

错误；正确答案：A

A) 抢球顶球 B) 控球 C) 传球

49. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势？

错误；正确答案：C

A) 8 种 B) 2 种 C) 4 种 D) 6 种

50. Advantage(得益)是代表：（ ）

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束
D) 指某一个球员有犯规动作

三、多选题（共10题，每题3分）

51. 体育运动被用来抵制或反对某一项政治活动的手段,哪一年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第几届奥运会()

错误; 正确答案: B, E

- A) 第 10 届 B) 第 16 届 C) 1970 年 D) 1958 年
E) 1956 年

52. 运动能力是构成体质的重要因素之一,他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些()

错误; 正确答案: A, D, E, H, null

- A) 投 B) 耐力 C) 灵敏 D) 走 E) 跑
F) 速度 G) 力量 H) 跳 I) 攀爬

53. 通背拳是指以(), (), (), (), ()五种手法为主要内容,通过圈揽勾劫,削摩拨搨等八法的运用,而生化出许多动作的一种拳术。

错误; 正确答案: A, B, D, E, F

- A) 劈 B) 摔 C) 挑 D) 拍 E) 钻
F) 穿 G) 戳

54. 脚触球的主要作用是()

错误; 正确答案: A, B, D

- A) 决定踢出球的准确性 B) 对踢球的力量有很大的作用 C)
支撑体重,维持身体平衡 D) 决定踢出球的性质

55. ()是唐代阵战的重要武器;()逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误; 正确答案: D, E

- A) 格斗 B) 枪 C) 棍 D) 刀 E) 剑

56. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: B, C, D

- A) 2~3 小时 B) 20~30 分钟 C) 1~2 小时 D) 10~20 分钟

57. 篮球战术中队员的位置一般分为()。

错误; 正确答案: A, B, C

- A) 前锋 B) 中锋 C) 后卫 D) 控卫

58. 传球技术中,主要负担球的压力的手指有()。

错误; 正确答案: A, C, D

- A) 中指 B) 小拇指 C) 拇指 D) 食指

59. 和有效的、持之以恒的体育锻炼是最为理想的减肥办法。

错误; 正确答案: A, B

- A) 合理的饮食习惯 B) 合理的饮食结构 C) 只吃水果
D) 不吃主食

60. 正常的比赛间断有()。

错误; 正确答案: B, C, D

- A) 换场 B) 技术暂停 C) 暂停 D) 换人

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.排球的基本技术不包括准备姿势和移动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：A

A) 20 米 B) 25 米 C) 15 米

22.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误；正确答案：A

A) 220 B) 180 C) 160 D) 200

23.网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 盘 C) 场 D) 局

24.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：()

错误；正确答案：B

A) 两个 B) 一个 C) 四个 D) 三个

25.场上的五号位是指()。

错误；正确答案：D

A) 后排中间位置 B) 前排中间位置 C) 前排左侧位置 D) 后排左侧位置

26.一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理？()

错误；正确答案：A

A) 根据行为准则，裁判“警告一次” B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 C) 不作任何处理 D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒

27.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是 ()

错误；正确答案：D

A) 身高、体重、握力 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量

28.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min？()

错误；正确答案：D

A) 50~90 次/min B) 20~30 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

29.如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：C

A) 重赛 B) 喊出界 C) 不要说话并继续比赛 D) 喊好球并继续比赛

30.排球成人女子网高()。

错误；正确答案：C

A) 2.30 米 B) 2.43 米 C) 2.24 米 D) 2.40 米

31.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。

错误；正确答案：D

A) 取消比赛成绩 B) 禁赛 C) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格 D) 取消参赛资格

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D)韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误；正确答案：B

A) 对方场区高于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区低于球网

34.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：D

A) .05----7.25 B) 6.35----6.45 C) 7.----7.05 D) 7.35----7.45

35.重复次数少而阻力大的练习，能很快()

错误；正确答案：B

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

36.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：A

A) 8 分 B) 5 分 C) 7 分 D) 9 分

37.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？()

错误；正确答案：B

A) 2001 年 B) 2002 年 C) 2003 年 D) 2004 年

38.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：A

A) 预先速度 B) 出手高度 C) 工作距离

39.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：B

A) 美洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 亚洲

40.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 腰部 C) 推拍手的肘关节

41.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：A

A) 蛙泳 B) 爬泳 C) 蝶泳

42.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和?()

错误；正确答案：B

A) 心脏 B) 血压 C) 体形 D) 身高

43.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第五名 B) 第四名 C) 第八名 D) 第六名

44.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

45.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误；正确答案：C

A) 略弯后伸直 B) 弯曲 C) 伸直

46.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 橘色 B) 白色 C) 红色 D) 黄色

47.游泳比赛总共有多少种游泳姿势?()

错误；正确答案：C

A) 2种 B) 6种 C) 4种 D) 8种

48.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 越位 B) 点球 C) 红牌 D) 黄牌

49.国民党政府于1928年和1933年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛.

错误；正确答案：C

A) 北京 B) 上海 C) 南京 D) 天津

50.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼原因是()。

错误；正确答案：A

A) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康 B) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 C) 运动量过大 D) 运动量过小

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.拦网可分为()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 双人拦网 B) 交叉拦网 C) 单人拦网 D) 三人拦网

52.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：A,C,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 体育必修课 C) 体育技能表演 D) 小型多样的运动竞赛

53.奥林匹克的格言是()

错误；正确答案：A,C,D

A) 更快 B) 人文奥运 C) 更强 D) 更高 E) 绿色奥运

54.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,B,C

A) 糖 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 碳水化合物

55.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 每小时 B) 每天 C) 每分钟 D) 每秒种

56.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 牛奶 B) 肝 C) 鸡蛋 D) 鱼

57.反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 隐蔽性强 B) 攻击性强 C) 增强处理高球和近身球的能力 D) 准确性高击球力量增大

58.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。()

错误；正确答案：A,C,D

A) “和平” B) “更高” C) “友谊” D) “团结” E) “更快”

59.运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 心跳强度 B) 运动强度 C) 呼吸强度 D) 天气热度

60.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 10min B) 20min C) 5min D) 15min

返回

3615 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.排球运动起源于 1896 年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉•摩根发明。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.散打是两人按照一定的规则,使用踢,打,摔等方法制服对方的套路运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.灵敏性指在活动过程中既快速又准确地变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少，与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.正式比赛中，球网最低点距地面为 0 . 9 9 4 米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.适应能力是构成体质的重要因素之一，那么适应能力包括对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.队员用脚接球后，将球用脚挑起，后用头部顶球可以回传给同队的守门员。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.根据科学研究，糖是你运动时身体能量的主要来源。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.运动训练的好与坏的效果评价不是通过竞赛确定的成绩的，而是教练员自己说了算。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.体育锻炼中的运动负荷主要以“什么结合”为主？（）

错误；正确答案：D

A) 中底结合 B) 高中结合 C) 高高结合 D) 中中结合

22.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（ ）的处理。（）

错误；正确答案：B

A) 禁赛 B) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 C) 取消比赛成绩 D) 取消参赛资格

23.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：（）

错误；正确答案：C

A) 四个 B) 两个 C) 一个 D) 三个

24.一般足球比赛,上场比赛一队需派几名球员? ()

错误; 正确答案: A

A) 11 B) 10 C) 7 D) 8

25.目前普遍认为, ()是防治骨质疏松症的基础,也是重要手段之一,而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误; 正确答案: B

A) 保证睡眠 B) 营养疗法 C) 健身活动 D) 多休息

26.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: A

A) 容国团 B) 朱建华 C) 郎平 D) 许海峰

27.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: B

A) 力量耐力 B) 有氧耐力 C) 速度耐力

28.混合泳接力赛比赛时,接力的顺序依次为()

错误; 正确答案: C

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 仰、蛙、蝶、自

29.重复次数多而阻力大或小的练习,可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

30.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。运动员被誉为?

错误; 正确答案: B

A) 最受欢迎的人 B) 穿着运动服的外交家 C) 和平的使者

31.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: A

A) 突破上篮 B) 策应配合 C) 掩护配合 D) 传切配合

32.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误; 正确答案: A

A) 本方场区上空 B) 对方场区低于球网 C) 对方场区高于球网

33.第一盘的比分是 7:5,该判结束后,运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后,双方运动员交换场地,出现了站错场区的现象(应回到第一盘结束时的场区各自)。该错误在比赛完一分(15:0)后才发现,此时该如何处理? ()

错误; 正确答案: B

A) 三局结束后再交换场地 B) 立刻交换场地,比分为 15:0 C) 立刻交换场地,并重

新开始该局比赛 D) 在该局结束后交换场地

34.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是 ()

错误; 正确答案: A

A) 第 2 名 B) 第 3 名 C) 第 4 名

35.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演.

错误; 正确答案: C

A) 1929 B) 1927 C) 1936 D) 1928

36.从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快;放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误; 正确答案: A

A) 学习前状态 B) 准备活动 C) 进入学习状态 D) 稳定状态

37.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来,对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: D

A) 道德层次健康 B) 社会适应健康 C) 生理健康 D) 心理健康

38.篮球场地长()米*宽()米。

错误; 正确答案: A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

39.竞技游泳比赛中, ()泳姿速度最快()

错误; 正确答案: B

A) 爬泳 B) 蛙泳 C) 蝶泳

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误; 正确答案: B

A) 15 B) 20 C) 25

41.运动系统的主要功能是使人体()

错误; 正确答案: D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

42.1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误; 正确答案: B

A) 悉尼 B) 汉城 C) 亚特兰大 D) 洛杉矶

43.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: C

A) 土伦杯 B) 德劳内杯 C) 雷米特杯 D) 斯韦思林杯

44.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化?

错误；正确答案：C

A) 胃病 B) 腹泻 C) 传染性皮肤病

45.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 菲律宾 B) 韩国 C) 中国

46.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物?()

错误；正确答案：C

A) 苦 B) 甜 C) 酸 D) 碱

47.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：B

A) 唐朝 B) 秦,汉,三国 C) 明朝 D) 宋朝

48.进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：D

A) 18 米 B) 9 米 C) 6 米 D) 3 米

49.武术起源于()。

错误；正确答案：B

A) 游戏 B) 生产劳动 C) 战争 D) 体育运动

50.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然改变方向 B) 突然制动速度 C) 利用速度的变换

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：A,D

A) 危险动作 B) 踢人犯规 C) 手球 D) 守门员手接队友脚踢回传球

52.篮球技术的基本特征是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 动态与对抗的结合。 B) 身体动作与控制支配球的结合。 C) 规范性与个体差异的结合。 D) 相对稳定与随机应变的结合。

53.我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误；正确答案：A,B,D

A) 糖 B) 脂肪 C) 碳水化合物 D) 蛋白质

54.投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 进间投篮 B) 扣篮 C) 跳起投篮 D) 原地投篮

55.影响人体健康的因素有哪些（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 生物学因素 B) 环境因素 C) 卫生服务因素 D) 行为与生活方式因素

56.体育运动对神经系统的影响有哪些（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒，思维敏捷 B) 对神经系统基本没什么影响 C) 促进神经系统的发育 D) 提高神经系统的灵活性 E) 对神经系统有阻碍作用

57.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：C,D

A) 色盲 B) 近视眼 C) 眼盲症 D) 白内障

58.网球教练员的职责包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 向学员传授网球技能 B) 提供一个安全的环境 C) 一名优秀的教练员应保证每堂课有以下几方面内容：快乐，活动，目的 D) 保证学员有一个愉快的学习经历

59.网球发球的技术要点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抛球方向合适，抛球点要高 B) 球拍好像扛在右肩后方和身体手臂伸直成一直线击球 C) 挥送动作要大，结束至身体异侧方 D) 使抛球，后摆，挥拍动作协调配合

60.常用的阵容配备有()。

错误；正确答案：B,C

A) 四三配备 B) 四二配备 C) 五一配备 D) 三三配备

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体

素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.足球裁判员角球的手势是单臂斜上举，指示角球区。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.头顶球的方法有前额正面、前额侧面、头顶蹭球等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体重过高或过低都是不良健康的表现，可造成抵抗力下降，易患疾病。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.规则规定后排队员不得拦网，完成拦网即判为拦网犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.超量恢复阶段。运动时被消耗的物质不仅能够恢复到原来水平，而且在一段时间内还出现超过原来水平的情况，称之为超量恢复。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.假动作包括有球假动作和无球假动作两种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.哪项不属于当前国内外流行的锻炼方法？（）（第四章 46 页第二段）

错误；正确答案：A

A) 三从一大法 B) 有氧锻炼法 C) 消遣娱乐法 D) 发达肌肉法

22.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：D

A) 明朝 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 秦,汉,三国

23.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？（）

错误；正确答案：A

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

24.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为（）。

错误；正确答案：A

A) 速度耐力 B) 有氧耐力 C) 力量耐力

25.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？（）

错误；正确答案：A

A) 血压 B) 心脏 C) 身高 D) 体形

26.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（）

错误；正确答案：A

A) 对抗的高空性 B) 快速性 C) 智慧性

27.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

28.如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：（）

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) 不要说话并继续比赛 C) 喊出界 D) 喊好球并继续比赛

29.在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？（）

错误；正确答案：B

A) 排球 B) 篮球 C) 足球 D) 橄榄球

30.游泳运动员的心率比一般人（）

错误；正确答案：C

A) 慢而无力 B) 快而有力 C) 慢而有力

31.巴西获得了几次世界杯冠军？

错误；正确答案：B

A) 3次 B) 5次 C) 6次 D) 4次

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、()韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。
()

错误；正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：D

A) 3 B) 4 C) 5 D) 6

34.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 休息 B) 骨骼活动 C) 肌肉收缩 D) 运动

35.()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：D

A) 1900年 B) 1863年 C) 1927年 D) 1930年

36.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。()

错误；正确答案：D

A) 7,5 B) 3,2 C) 5,2 D) 5,3

37.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：B

A) 2年 B) 4年 C) 1年 D) 3年

38.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 白色 B) 橘色 C) 红色 D) 黄色

39.下列何种运动,在位置安排会有一个守门员?

错误；正确答案：D

A) 手球 B) 曲棍球 C) 足球 D) 以上皆是

40.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：D

A) 5分 B) 7分 C) 9分 D) 8分

41.低运球时，主要以()为轴运球。

错误；正确答案：D

A) 肩关节 B) 指关节 C) 肘关节 D) 腕关节

42.热敷时的水温一般以多少摄氏度为宜? ()

错误；正确答案：A

A) 40 摄氏度 B) 60 摄氏度 C) 30 摄氏度 D) 50 摄氏度

43.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在()之间效果最佳。

错误；正确答案：A

A) 120~135 B) 150~155 C) 110~115 D) 140~145

44.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（）局才算胜一盘。

错误；正确答案：B

A) 5 B) 2 C) 6 D) 3

45.羽毛球比赛发球时，球体在击球瞬间需高过运动员的()部()

错误；正确答案：C

A) 胸 B) 膝 C) 腰

46.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛

错误；正确答案：B

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛 D) 英国温布敦公开赛

47.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中必测 3 个项目是（）

错误；正确答案：C

A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

48.参赛队较多，而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误；正确答案：D

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单循环 D) 单淘汰

49.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 一样大 B) 大 C) 基本没变化 D) 小

50.()年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误；正确答案：A

A) 1927 B) 1933 C) 1910 D) 1928

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.在环境因素中，人的 是影响人体能量平衡的两个主要因素，从而影响体重。

错误；正确答案：B,C

A) 遗传基因 B) 体力活动水平 C) 膳食营养的摄取量 D) 睡眠时间

52.校园体育文化可以通过多种形式来体现，其形式有：早操、课间操、课余群体活动、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 小型多样的运动竞赛 B) 学校体育节 C) 体育技能表演 D) 训练高水平的运动队

53.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（ ）

错误；正确答案：B,C,D,G,H

A) 灵敏 B) 跑 C) 走 D) 跳 E) 速度 F) 耐力 G) 攀爬 H) 投 I) 力量

54.身体锻炼对人的智力所起的作用可分为（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 阻碍作用 B) 没什么影响 C) 短期效应 D) 长期效应

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,D

A) 队员手过中线 B) 双方网上持球犯规 C) 队员用脚踢球 D) 球触及标志杆

56.月经期间对剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作应怎么样？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 避免做 B) 大量做 C) 适当做 D) 可以做

57.体育锻炼不仅具有健身的作用，还具有什么作用。（ ）

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 愉悦精神 B) 调剂感情 C) 玩 D) 锻炼意志 E) 发挥健心

58.大学体育学习内容的选择原则是哪四个（ ）

错误；正确答案：B,D,E,F

A) 哪个项目考试好及格选哪个项目 B) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 C) 随便选一个进行学习 D) 健康第一 E) 身心合一 F) 以人为本，为我所用

59.足球比赛进攻原则包括()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 渗透突破 B) 制造宽度 C) 即兴应变 D) 机动灵活

60.运动负荷是指运动量和运动强度（影响其主要因素是练习的密度、完成时间、速度、重量等）乘积的总和。那么影响运动量的主要因素是什么？（ ）

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 距离 B) 负重总量 C) 出汗的多少 D) 时间 E) 练习的次数

[返回](#)

版本号:3541

首页

成绩查询

考勤明细查询

健康测试成绩

教师评价

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.根据中国体育发展的特点和规律，“体育”（Physical Education）的概念是：以身体练习为基本手段，以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，包括体育教育、竞技体育和身体锻炼三方面的内容，受社会、政治、经济的影响和制约，并为其服务。三这既有区别，又相互联系地构成一个整体。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.古代足球游戏起源于中国。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.啦啦队比赛除了动作展示、难度展示、表现力展示之外，口号口令也是很重要的一个因素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.徒手对练指运用踢,打,摔,拿等方法,按照进攻,防守,还击的运动规律编成的单个徒手动作对练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

14.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

15.月经期间可以做剧烈的、大强度的或振动大的跑跳动作。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17.动作完成过程虽能完成动作的全过程,但动作完成的节奏性差、幅度小、不规范;动作僵硬不协调,并伴有错误动作或多余动作出现。这是因为大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态,使条件反射暂时联系不稳定,出现泛化现象。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.通过体育竞赛,可加强同国内外及校际之间的友好往来,对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用,可以提高自身的知名度,对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.受天人合一的哲学思想和阴阳学说影响,中国武术形成了各门各派内外合一的练功原则和方法.()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.回击球达到了裁判或他坐的椅子或者看台,击该球的运动员称球是向场内飞的,裁判应判他得一分。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题(共 30 题, 每题 1 分)

21.国际足球联合会的英文缩写为什么?

错误; 正确答案: D

A) ITTF B) FC C) GOLF D) FIFA

22.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误; 正确答案: D

A) 白色 B) 黄色 C) 橙色 D) 红色

23.正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在()之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: C

A) 6.35----6.45 B) 7.----7.05 C) 7.35----7.45 D) .05----7.25

24.裁判员判间接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: D

A) 单臂平举 B) 单臂前 45 度 C) 双臂前举 D) 单臂上举

25.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误; 正确答案: C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

26.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等, 应首先看()决出名次。

错误; 正确答案: C

A) 同一高度上失败次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

27.运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确()

错误; 正确答案: B

A) 透气性 B) 时尚性 C) 吸湿性 D) 溶水性

28.运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? ()

错误; 正确答案: D

A) 1~2 小时 B) 20~30 分钟 C) 10~20 分钟 D) 2~3 小时

29.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是()

错误; 正确答案: B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

30.CUBA 分区赛分 4 个赛区进行西北工业大学代表队属于哪个区()。

错误; 正确答案: B

A) 西南赛区 B) 西北赛区 C) 东北赛区 D) 东南赛区

31.() 队员被誉为场上的灵魂, 比赛的发动机, 攻守转换的枢纽。

错误; 正确答案: C

A) 自由人 B) 主攻手 C) 二传手 D) 副攻手

32.() 是人体不可缺少的营养素之一, 大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：B

A) 骨骼 B) 水 C) 脂肪 D) 肌肉

33.第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地，出现了站错场区的现象（应回到第一盘结束时的场区各自）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？（）

错误；正确答案：A

A) 立刻交换场地，比分为 15:0 B) 在该局结束后交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 三局结束后再交换场地

34.一般人心脏重量约是（）

错误；正确答案：C

A) 200g B) 350g C) 300g D) 250g

35.世界杯的创始人是谁？（）

错误；正确答案：A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 雷米特 D) 阿维拉热

36.足球比赛时,可替换人数为？

错误；正确答案：C

A) 四人 B) 二人 C) 三人 D) 一人

37.在运动中发生的损伤，统称为？（）

错误；正确答案：D

A) 关节损伤 B) 疲劳损伤 C) 肌肉损伤 D) 运动损伤

38.健身运动的特点是（）、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性。（）

错误；正确答案：C

A) 针对性 B) 方法单一性 C) 目的的唯一性 D) 场地受限制性

39.网球运动起源于：（）

错误；正确答案：C

A) 澳大利亚 B) 美国 C) 英国 D) 法国

40.1910 年在上海成立（）。

错误；正确答案：D

A) 武林协会 B) 中央国术馆 C) 国术协会 D) 精武体育会

41.正常人的安静心率在多少之间？（）

错误；正确答案：D

A) 90~130 次/min B) 50~90 次/min C) 80~120 次/min D) 60~100 次/min

42.一般国际足球赛的比赛时间为多少分钟？（）

错误；正确答案：C

A) 60 B) 70 C) 90 D) E) 80

43.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小

44.能够使骨密质增厚、骨变粗、骨小梁排列更加整齐、有规律，使骨变得更加粗壮和坚固；在抗折、抗弯、抗压和抗扭转方面性能都有提高的是()

错误；正确答案：A

A) 体育运动 B) 多吃肉类 C) 增加体重 D) 多吃钙片

45.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 高血压 C) 冠心病 D) 高脂血症

46.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？()

错误；正确答案：A

A) 10min B) 15min C) 5min D) 20min

47.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？

错误；正确答案：A

A) 巴西三夺冠军 B) 雷米特是巴西人 C) 巴西通过战争获得

48.马拉松跑的距离应为()公里。

错误；正确答案：A

A) 42.195 公里 B) 41.812 公里 C) 53 公里

49.篮球运动是美国人()发明的。

错误；正确答案：D

A) 罗伯茨 B) 来会里 C) 斯特恩 D) 詹姆斯·奈史密斯

50.排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：B

A) 4 B) 6 C) 12 D) 8

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.康复保健体育教学的任务是： 理性对待人生过程，树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 克服自卑心理 B) 塑造强健体魄 C) 营造健康心理 D) 传授康复保健体育知识

52.缺乏蛋白质，可引起 等疾病。

错误；正确答案：A,D

A) 眼盲症 B) 近视眼 C) 色盲 D) 白内障

53.奥林匹克的格言是（ ）

错误；正确答案：A,B,E

A) 更强 B) 更快 C) 绿色奥运 D) 人文奥运 E) 更高

54.月经正常的女子在月经期间，可以参加适当的体育活动。如？（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 羽毛球 B) 乒乓球 C) 广播操 D) 游泳

55.高校体育的运动参与目标：积极参与各种体育活动， ，并能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

错误；正确答案：B,C,D

A) 掌握常见运动创伤的处置方法 B) 终身体育的意识 C) 形成良好的体育锻炼习惯 D) 具有一定的文化素养和欣赏能力

56.网球运动的教学中讲解法的特点有：（ ）

错误；正确答案：B,C,D,E

A) 作同学思想工作 B) 发展学生个性 C) 简明扼要 D) 与示范紧密结合 E) 生动形象

57.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 使对方难以琢磨，攻其不备。利用自然条件（风向，场地）给对手的接发球制造困难。 B) 可通过速度力量和准确性达到得分目的 C) 针对对方弱点，攻其薄弱处 D) 注意落点，节奏，旋转的变化 E) 发球不受对方支配

58. 网球击球动作一般由_A B C D__组成。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 随势挥拍 B) 向前挥拍 C) 球拍触球 D) 向后引拍

59.网球身体素质训练应注意哪些问题：（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 要从实际出发 B) 要充分利用各种素质之间的促进关系 C) 选择合适的训练手段 D) 必须注意防止运动损伤 E) 必须结合专项特点

60.体育锻炼后肌肉和血液中有大量的什么性代谢产物？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,C,D

A) 苦 B) 酸 C) 碱 D) 甜

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

2.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

3.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

4.篮球比赛是从裁判员抛球正式开始。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.科学的身体锻炼可以促进人体形态，机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10.在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

11.体育锻炼的对象是全体民众，年龄、性别不限。因此他们的运动负荷为适宜负荷，因人而异。()

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.网球比赛中，接发球运动员必须站在他的场地界线以内接球。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15.人体最重要的散热气管是呼吸系统。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

16.一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的40%~~50% 。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动时心率的快慢与什么强度有关? ()

错误; 正确答案: A

A) 运动强度 B) 呼吸强度 C) 天气热度 D) 心跳强度

22.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚? ()

错误; 正确答案: B

A) 获得自由球 B) 由对方掷球 C) 公证球 D) 重掷

23.篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误; 正确答案: B

A) 韩国 B) 中国 C) 菲律宾

24.()成了唐朝时代阵战的重要武器.

错误; 正确答案: A

A) 刀术 B) 棍术 C) 剑术 D) 枪术

25.体育学习的最终目的是 ()

错误; 正确答案: A

A) 发展体能, 增进身心健康 B) 了解更多的知识 C) 精力充沛
D) 身体健康

26.助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误; 正确答案: C

A) 工作距离 B) 出手高度 C) 预先速度

27.世界杯的创始人是谁?()

错误; 正确答案: C

A) 阿维拉热 B) 雷米特 C) 朱尔斯•雷米特 D) 罗伯特•格林

28.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 双误 D) 重赛

29.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：B

A) 45% B) 35% C) 30% D) 40%

30.在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。()

错误；正确答案：C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

31.中长跑运动中常见的生理现象有极点和？()

错误；正确答案：C

A) 第四次呼吸 B) 第一次呼吸 C) 第二次呼吸 D) 第三次呼吸

32.队员较球和最后第二名对方队员更接近于()，即该队员处于越位位置。

错误；正确答案：C

A) 球门 B) 中线 C) 对方球门线 D) 本方球门线

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

34.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：A

A) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规 B) 下手发球是犯规 C) 当球落地弹起后再发出是合法的 D) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：B

A) 本方半场 B) 本方球门区内 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

36.跳远、三级跳远比赛，前8名运动员，每人预赛投3次，决赛投3次，其成绩的确定以()最高成绩为最后成绩。()

错误；正确答案：C

A) 预赛中 B) 决赛中 C) 全赛中

37.下列那一种比赛是属于草地球场()

错误；正确答案：C

A) 澳洲 B) 台维斯杯 C) 温布尔敦公开赛 D) 美国公开赛

38.正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：B

A) 中上部 B) 中下部 C) 下部 D) 上部

39.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：C

A) 手套 B) 腰带 C) 泳帽

40.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：B

A) 15 米 B) 20 米 C) 25 米

41.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误；正确答案：A

A) 二传手 B) 自由人 C) 副攻手 D) 主攻手

42.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地，用（ ）向后“扒地”。

错误；正确答案：C

A) 脚后跟 B) 前脚掌 C) 全脚掌

43.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误；正确答案：A

A) 文化 B) 经济 C) 艺术 D) 军事

44.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：B

A) 黄色 B) 红色 C) 白色 D) 橙色

45.网球线的磅数(拉紧度)愈高()

错误；正确答案：B

A) 弹性较好,控球较好 B) 弹性较差,控球好 C) 弹性较好,控球较差 D) 弹性较差,控球较差

46.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第（ ）名()

错误；正确答案：A

A) 第2名 B) 第4名 C) 第3名

47.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则()

错误；正确答案：A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报“界内” D) 呼报+手势

48.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球?

错误；正确答案：D

A) 1/3个 B) 1/2个 C) 3/4个 D) 1个

49.进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：A

A) 锻炼身体 B) 减少日常的户外活动 C) 不锻炼身体 D) 不论大小病经常去医院

50.网球比赛中所谓的 set 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 局 C) 场 D) 盘

三、多选题（共10题，每题3分）

51.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 揉捏 B) 推拿 C) 冥想 D) 推手

52.运用下面哪项技术时，要求拇指相对成“八”字型？()。

错误；正确答案：A,D

A) 双手胸前传球 B) 双手抢篮板球 C) 跳起投篮 D) 双手接球

53.下面哪些是练习运球时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 手、脚、身体配合不协调 B) 运球时低头 C) 掌心触球 D) 用手指拨球

54.影响人体健康的因素有哪些（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 行为与生活方式因素 B) 生物学因素 C) 环境因素 D) 卫生服务因素

55.身体锻炼对精神、情绪的影响（ ）

错误；正确答案：D,E

A) 没什么影响 B) 可使人心理宝石高度紧张 C) 可以增加多种身心疾病 D) 可使人心理保持适宜的紧张度 E) 可以减少和避免多种身心疾病

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A,C

A) 血压 B) 体形 C) 心率 D) 身高

57.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，
什么样的学习过程。（）

错误；正确答案：A,C,E

A) 有目的 B) 无组织 C) 有计划 D) 无目的 E) 有组织 F) 无
计划

58.发球时应注意的要点有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 击球有力 B) 手法正确 C) 击球准 D) 抛球稳

59.排球项目需要的身体素质有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 力量 B) 灵敏 C) 速度 D) 弹跳力

60.发球上网时利用垫步的益处：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 减少向前的惯性 C) 维持平衡更好的判
断 D) 向来球移动

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.运动后按摩在进行全身按摩时，一般在清晨进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。是指在不改变负荷的条件下进行练习的方法。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.在做推铅球练习时，可用前脚掌停球或用手直接接滚动的铅球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.脚和腿偶然碰球不算违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。()33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，在红土球场比赛，司线员叫“出界”，球员不服，主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.肥胖是指脂肪问题，而非体重，体重和脂肪不是同一概念，不能混淆。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.早期的网球的裹球的布是产自英国的坦尼斯镇，所以英国人称网球为TENNIS.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.体育的产生是由人类生产和活动、个体与社会、生理与心理等方面的激励，而产生的一种社会实践活动，并随着人类自身、人类社会以及自身实践和理论的发展，而逐渐发展完善起来的，并在人与人类社会的发展中起到拉积极的促进作用。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 重发 B) 角球 C) 进球得分 D) 对方球门球

22.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌()

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

23.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：C

A) 蹬腿滑行 B) 划手蹬腿 C) 划手蹬腿滑行

24.在下列篮球技术中，不属于持球突破技术动作的是()。

错误；正确答案：A

A) 侧滑步突破 B) 顺步突破 C) 后转身突破 D) 交叉步突破

25.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：B

A) 基本没变化 B) 大 C) 一样大 D) 小

26.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：D

A) 相邻两对手之间 B) 任何位置均可 C) 对手和篮之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

27.()的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能（包括合成酶、激素及抗体等），以及调节机体代谢和抵抗疾病。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 脂肪 C) 蛋白质 D) 碳水化合物

28.决胜局比分正确的是选项() 。

错误；正确答案：B

A) 20:15 B) 18:16 C) 15:14 D) 25:20

29.篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：A

A) 28*5 B) 26*4 C) 28*4 D) 26*5

30.比赛中,一个球明显地沿边线和端线出界时：()

错误；正确答案：B

A) 端线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势 C) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 D) 主裁作出判决，司线不作任何表示

31.世界杯的创始人是谁？

错误；正确答案：A

A) 朱尔斯·雷米特 B) 罗伯特·格林 C) 阿维拉热 D) 雷米特

32.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了？()

错误；正确答案：C

A) 雷米特是巴西人 B) 巴西通过战争获得 C) 巴西三夺冠军

33.投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。

错误；正确答案：A

A) 中等的抛物线 B) 低抛物线 C) 高抛物线

34.古代足球称为

错误；正确答案：B

A) 藤球 B) 蹴鞠 C) 蹴球 D) 毽子

35.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？()

错误；正确答案：C

A) 中圈弧内 B) 本方大禁区内 C) 本方球门区内 D) 本方半场

36.一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误；正确答案：B

A) 4次 B) 2次 C) 3次 D) 1次

37.排球成人女子网高()。

错误；正确答案：B

A) 2.30米 B) 2.24米 C) 2.43米 D) 2.40米

38.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误；正确答案：A

A) 英国和澳大利亚 B) 澳大利亚和美国 C) 美国和英国

39.篮球运动的创始人奈史密斯出生于()

错误；正确答案：C

A) 加拿大 B) 英国 C) 美国

40.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：D

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 后脚跟 D) 前脚掌

41.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：A

A) 推拿 B) 揉捏 C) 冥想 D) 推手

42.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名()

错误；正确答案：A

A) 汤姆斯杯 B) 尤伯杯 C) 苏迪曼杯

43.运动员的心脏重量约是()

错误；正确答案：C

A) 500-600g B) 200-300g C) 400-500g D) 300-400g

44.人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起()

错误；正确答案：B

A) 昏迷 B) 抽筋 C) 头痛

45.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：B

A) .05----7.25 B) 7.35----7.45 C) 7.----7.05 D) 6.35----6.45

46.不吃早餐或乱吃高脂快餐，不能提供消化食物所需的()，因而破坏了肠胃之间的和谐，是消化不良的重要原因。

错误；正确答案：C

A) 糖 B) 消化酶 C) 乳糖 D) 无机盐

47.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：B

A) 第9名 B) 第8名 C) 第7名

48.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：D

A) 比赛方法 B) 计分方法 C) 竞赛办法 D) 竞赛规程

49.下面那个说法是正确：()

错误；正确答案：B

A) 当球落地弹起后再发出是合法的 B) 如果发球员挥拍而没有触到抛出的球是犯规
C) 如果发球员引拍抛球，而用手将球接住是犯规 D) 下手发球是犯规

50.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能， 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 提高工作效率 B) 强壮骨骼 C) 调节食欲 D) 保持良好的心理状态

52.人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 傍晚 B) 清晨 C) 中午 D) 午夜

53.枪术是指以(),(),()为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式.

错误；正确答案：C,D,E

A) 戳 B) 刺 C) 拿 D) 扎 E) 拦

54.正手击球技术动作的持拍击球练习方法：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 自抛球练习和互抛球练习 B) 定位球练习和对墙练习 C) 对手练习和准确性练习 D) 底线击球练习

55.影响柔韧的因素主要有（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 关节活动范围 B) 年龄、性别 C) 神经对肌肉的调节

56.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是？()

错误；正确答案：A,C

A) 心率 B) 身高 C) 血压 D) 体形

57.比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：A,B,C

A) 两队间得失分率。 B) 两队间比赛胜负。 C) 胜负场数多少。 D) 总得分

58.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跨步移动 B) 跑动 C) 并步移动 D) 交叉步移动

59.运动卫生包括那些？()

错误；正确答案：A,C,D

A) 精神卫生 B) 生理卫生 C) 个人卫生 D) 运动训练卫生

60.混合制是 的混合。

错误；正确答案：A,B

A) 淘汰制 B) 循环制 C) 双淘汰 D) 单淘汰

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚 。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6. 网球比赛中，四大网球公开赛的顺序是，澳洲网球公开赛，温布尔登公开赛，法国网球公开赛，美国网球公开赛。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 现时篮球界有一种观点认为“进攻能赢球，防守能获冠军”，因此必须攻守平衡发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 身体锻炼在人的生理健康和心理健康方面起着重要的调节作用。它既可通过改善体质状况调整人的心理健康水平，又能通过改善心理状态提高人的身体健康水平。所以说，身体锻炼是促进身心健康的有力手段。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 胜一球的结果有两种情况，一种是如果对方是发球队，则得一分的同时获得发球权。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 套路演练在技术上特别要求把内在的精、气、神与外部的形体活动区别开来，做到手到眼到，形断神连，使意识、呼吸、动作协调一致。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 网球比赛中，练习发球可以在每一个球员发第一分之前任何时候进行

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 古代足球游戏起源于中国汉朝

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 体能指人体各器官、系统的生理功能及其在体育活动中所表现出的能力以及身体素质发展水平。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错 应为次数、强度和时间

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: B

- A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气
C) 两次划手一次蹬腿一次换气

22. 篮板下沿与地面的高度应为 ()。

错误; 正确答案: B

- A) 2.85 米 B) 2.90 米 C) 2.75 米

23. 当球的几个球体, 无论在空中或地面越过边线或端线, 应判界外球? ()

错误; 正确答案: D

- A) 1/3 B) 1/2 C) 3/4 D) 1

24. () 能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力, 缓解或消除患者的烦躁不安情绪等, 故美国著名心脏病学家怀特说: “运动是世界上最好的安定剂。”

错误; 正确答案: B

- A) 睡眠 B) 体育锻炼 C) 旅游 D) 与朋友聊天

25. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和 () 几部分。

错误; 正确答案: C

- A) 头部动作 B) 手掌动作 C) 呼吸

26. 月经正常的女子在月经期间, 不可以参加下列哪项体育活动? ()

错误; 正确答案: B

- A) 羽毛球 B) 游泳 C) 广播操 D) 乒乓球

27. 世界卫生组织在 1992 年明确指出: 世界上最好的运动是。

错误; 正确答案: C

- A) 游泳 B) 登山 C) 散步 D) 慢跑

28. 篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: B

- A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

29. 长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后“扒地”。

错误; 正确答案: B

- A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

30. 接发球进攻也称为“()”

错误; 正确答案: C

A) 推攻 B) 快攻 C) 一攻 D) 防反

31. 羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误：正确答案：A

A) 本方场区上空 B) 对方场区高于球网 C) 对方场区低于球网

32. 美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上 ()

错误：正确答案：A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1988 汉城 C) 2000 悉尼
D) 1996 年亚特兰大

33. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的？ ()

错误：正确答案：C

A) 主裁判坠球 B) 罚点球 C) 掷边线球 D) 罚任意球

34. 运动后按摩在进行全身按摩时，一般在什么时候进行？ ()

错误：正确答案：D

A) 中午 B) 清晨 C) 下午 D) 晚上睡前

35. 发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为： ()

错误：正确答案：B

A) 20: 30 B) 30: 40 C) 15: Love D) 30: 45

36. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误：正确答案：B

A) 力量素质 B) 灵敏素质 C) 柔韧素质

37. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？ ()

错误：正确答案：C

A) 40%~50% B) 70%~80% C) 60%~70% D) 50%~60%

38. 现代足球运动起源于哪个州？ ()

错误：正确答案：B

A) 亚洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 美洲

39. 戴维斯杯是 () 团体赛。

错误：正确答案：A

A) 世界男子网球 B) 世界少年网球 C) 世界女子网球
D) 世界青年网球

40. 在原地运球时，手按拍球的 ()

错误：正确答案：A

A) 正上方 B) 前上方 C) 后上方

41. 参赛队较多，而比赛期限短时可采用 () 比赛方法。

错误：正确答案：D

A) 单循环 B) 双循环 C) 分组淘汰 D) 单淘汰

42. () 朝始行武举制，用考试的办法选拔武勇人才，这对武术的发展起了极大的促进作用。

错误：正确答案：C

A) 清 B) 明 C) 唐 D) 宋

43. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误; 正确答案: A

A) 贝肯鲍尔 B) 克林斯曼 C) 巴拉克 D) 克洛泽

44. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误; 正确答案: D

A) 失去发球机会 B) 失一分 C) 失误一次 D) 不算, 可重发球

45. 自() 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误; 正确答案: B

A) 18 B) 19 C) 16 D) 17

46. 第一次发球失误喊“fault”, 第二次发球失误喊: ()

错误; 正确答案: C

A) fault B) point C) doublefault D) out

47. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久()

错误; 正确答案: D

A) 法国公开赛 B) 德国公开赛 C) 美国公开赛
D) 英国温布敦公开赛

48. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向() 方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛。

错误; 正确答案: D

A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

49. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: C

A) 身高、体重、握力 B) 身高、握力、肺活量 C) 身高、
体重、肺活量 D) 体重、肺活量、握力

50. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误; 正确答案: B

A) 控球 B) 抢球顶球 C) 传球

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 不良行为包括()。

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 非道德行为 B) 侵犯行为 C) 冒犯行为 D) 粗
鲁行为

52. 竞技网球运动中产生创伤的原因:

错误; 正确答案: A, B, C, D

A) 不合理的技术动作 B) 不合理的设施和器材 C) 体质差
力求完美 D) 超越人体极限

53. 构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,F

- A) 生理功能水平 B) 适应能力 C) 运动能力 D)
身体形态发育水平 E) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少
F) 心理适应与发展水平

54. 象形拳指以模拟()的特点和形态, 以及表现某些()的搏斗形象和生活形象的一种拳术.

错误；正确答案：C,E

- A) 健身手段 B) 军事搏斗 C) 各种动物 D) 十二
种动物 E) 古代人物

55. 下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,C

- A) 球触及标志杆 B) 队员用脚踢球 C) 队员手过中线
D) 双方网上持球犯规

56. 下面哪些是比赛中防守快攻的方法?()。

错误；正确答案：B,C

- A) 盖帽 B) 封堵第一传和接应点 C) 防守快下队员
D) 断球

57. 网球拍是由那几个部分组成：()

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 拍柄 B) 拍弦 C) 拍颈 D) 拍头

58. 唐代长安二年(702)始行(), 用()的办法选拔武勇人才, 对()的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：A,C,E

- A) 武术 B) 民间结社 C) 武举制 D) 格斗
E) 考试

59. 比赛中除了正式的裁判员外还需要辅助工作人员, 包括()。

错误；正确答案：A,C,D

- A) 捡球员 B) 记录员 C) 播音员 D) 擦地板员

60. 比赛中接应二传的主要任务是()。

错误；正确答案：A,C

- A) 调整传球 B) 接一传 C) 进攻 D) 传球

1.按摩也称为推拿，是运用不同的手法作用于机体。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2.如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.心率和身高是评定体育锻炼者心血管系统的常用指标。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.搏击操的常用拳法是直拳、勾拳和摆拳。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

17.1905 年排球运动传入中国，当时为 16 人制，直到 1950 年中国才推广 6 人制排球。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18.比赛时守门员选位的原则是，应根据对方的射门地点和射门角度来决定。一般情况下应站在射门地点与球门中心所形成的直线上。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.跑步比赛一结束可以马上坐下来休息。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：A

☐ A) 6 ☐ B) 3 ☐ C) 5 ☐ D) 4

22.高水准的发球，它的力量源泉来自于：（）

错误；正确答案：A

☐ A) 前臂的内旋 ☐ B) 腿部的动作 ☐ C) 手臂的伸展 ☐ D) 手腕的动作

23.发球者得 2 分，接发球者得 3 分，则情形为：（）

错误；正确答案：B

- ☐ A) 30: 45 ☐ B) 30: 40 ☐ C) 15: Love ☐ D) 20: 30

24.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 泳技不佳 ☐ B) 水温过低 ☐ C) 用力过猛或发力部位不正确

25.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 两次划手一次蹬腿一次换气 ☐ B) 一次划手两次蹬腿一次换气 ☐ C) 一次划手一次蹬腿一次换气

26.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地, 用 () 向后“扒地”。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 全脚掌 ☐ B) 前脚掌 ☐ C) 脚后跟

27.()的目的是提高学校竞技运动水平, 推进大众体育活动的开展, 是贯彻普及与提高的重要措施。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 体育必修课 ☐ B) 康复保健课 ☐ C) 体育选修课 ☐ D) 课余体育训练

28.发球区的宽度是()米。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 3 米 ☐ B) 18 米 ☐ C) 6 米 ☐ D) 9 米

29.如果一个球击到边线上, 在此边的运动员应该: ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 重赛 ☐ B) 不要说话并继续比赛 ☐ C) 喊出界 ☐ D) 喊好球并继续比赛

30.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的, 一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 大 ☐ B) 一样大 ☐ C) 基本没变化 ☐ D) 小

31.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 一样 ☐ B) 大 ☐ C) 小

32.运动能够增强体质, 不仅指身体运动能力的提高, 而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 免疫系统 ☐ B) 神经系统 ☐ C) 呼吸系统 ☐ D) 心血管系统

33.1910 年在()成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 北京 ☐ B) 天津 ☐ C) 广州 ☐ D) 上海

34.()成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 刀术 ☐ B) 枪术 ☐ C) 剑术 ☐ D) 棍术

35.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 3 ☐ D) 6

36.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 筋膜 ☐ C) 跟腱 ☐ D) 脚趾

37.为什么雷米特杯被巴西永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 巴西通过战争获得 ☐ B) 雷米特是巴西人 ☐ C) 巴西三夺冠军

38.一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: 正确

- ☐ A) 以上都正确 ☐ B) 不要发浅球 ☐ C) 稳定 ☐ D) 变化不同的旋转和速度

39.在球类运动中, 篮球、橄榄球、足球、排球中最重?

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 排球 ☐ B) 篮球 ☐ C) 橄榄球 ☐ D) 足球

40.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 8 小时 ☐ B) 9 小时 ☐ C) 10 小时 ☐ D) 6 小时

41.掷界外球时, 队员要在()秒种内掷球入界。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 7 秒 ☐ B) 5 秒 ☐ C) 8 秒 ☐ D) 3 秒

42.()是校园体育文化活动的主体, 营造一个活跃、丰富、向上的体育文化氛围有利于学生身心健康发展。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 学校 ☐ B) 教师 ☐ C) 学生

43.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 大 ☐ B) 小 ☐ C) 一样 ☐ D) 基本没变化

44.在下列篮球技术中, 不属于持球突破技术动作的是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 侧滑步突破 ☐ B) 顺步突破 ☐ C) 交叉步突破 ☐ D) 后转身突破

45.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要喊出界球“out”, 而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 不理睬 ☐ B) 作界内手势 ☐ C) 呼报+手势 ☐ D) 呼报“界内”

46.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 体育文化 ☐ B) 校园文化 ☐ C) 校园体育文化 ☐ D) 大学生文化

47.()是体育活动中最重要的能量来源,它是肌肉收缩的主要能源。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 蛋白质 ☐ B) 糖 ☐ C) 脂肪 ☐ D) 碳水化合物

48.两晋南北朝时期,武术在与()的交融中逐步与养生相结合.

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 艺术 ☐ B) 军事 ☐ C) 文化 ☐ D) 经济

49.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 英格兰 ☐ B) 德国 ☐ C) 巴西 ☐ D) 乌拉圭

50.重复次数少而阻力大的练习,能很快 ()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 增强力量 ☐ B) 增大肌肉体积 ☐ C) 增加肌肉运动的耐力

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.由于缺铁引起的贫血常带来 的症状。

错误; 正确答案: A,C

- ☐ A) 浑身无力 ☐ B) 肥胖 ☐ C) 容易疲劳 ☐ D) 记忆力减退

52. 等均属于精神疾病。

错误; 正确答案: A,B,C,D

- ☐ A) 疑病症 ☐ B) 抑郁症 ☐ C) 无聊症 ☐ D) 神经衰弱

53.侵入犯规中包括身体非法接触,如: ()。

错误; 正确答案: B,C

- ☐ A) 技术犯规 ☐ B) 拉人犯规 ☐ C) 带球撞人犯规 ☐ D) 干扰球

54.以下哪种法规需判罚直接任意球 ()

错误; 正确答案: A,B

- ☐ A) 手球 ☐ B) 踢人犯规 ☐ C) 阻挡犯规 ☐ D) 危险动作

55.下列说法中裁判应该判为死球的是()。

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 球触及标志杆 ☐ B) 队员手过中线 ☐ C) 双方网上持球犯规 ☐ D) 队员用脚踢球

56.快攻的类型包括哪些? ()。

错误；正确答案：A,B,C

- ☐ A) 短传快攻 ☐ B) 长传快攻 ☐ C) 运球突破快攻 ☐ D) 挡拆进攻

57.网球步伐分大致包括: ()

错误；正确答案：A,B,C,D

- ☐ A) 交叉步和跑步 ☐ B) 滑步，跨步与垫步 ☐ C) 跳步和小步调整 ☐ D) 开放式步伐和关闭时步伐

58.身高主要反映什么发育的状况，是反应人体什么向生长发育水平的重要指标。 ()

错误；正确答案：A,C

- ☐ A) 骨骼 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 纵 ☐ D) 骨骼 ☐ E) 横 ☐ F) 横

59.被认为是肥胖症者直接原因。

错误；正确答案：B,D

- ☐ A) 遗传因素 ☐ B) 无节制的饮食 ☐ C) 过度疲劳 ☐ D) 缺乏科学的锻炼

60.血压包括哪两种压力? ()

错误；正确答案：A,B

- ☐ A) 舒张压 ☐ B) 收缩压 ☐ C) 低气压 ☐ D) 大气压

1.运动后的恢复阶段。运动停止后消耗过程减弱，恢复过程占明显优势，此时不同能源物质和各器官系统能力逐渐恢复到原来水平。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.锻炼后出现注意力涣散、容易激动，睡眠不好，夜间盗汗、食欲不振等状况，这是锻炼过度，应及时调整。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.当代篮球发展趋势是朝着团队配合、技战术丰富、高命中率发展、身体对抗减少。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.人情绪的稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体育锻炼后肌肉和血液中有大量碱性代谢产物。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.1992 年美国“梦之队”首次参加第 25 届奥运会比赛并获得冠军。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能，保持良好的心理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.篮球比赛中裁判鸣哨时所有球员应立即暂停所有动作，等候判决。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.对练指在单练基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的攻防实战练习.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.排球规则规定，替补队员每局只能一场比赛一次，替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.四大网球公开赛都采取 5 盘 3 胜的赛制.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.对从事运动训练和健身的人来说，副食可以代替主食。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均在()之间，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：C

A) 6.35---6.45 B) .05---7.25 C) 7.35---7.45 D) 7.---7.05

22.中长跑运动中常见的生理现象有极点和? ()

错误；正确答案：D

A) 第一次呼吸 B) 第四次呼吸 C) 第三次呼吸 D) 第二次呼吸

23.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间? ()

错误；正确答案：C

A) 20min B) 15min C) 10min D) 5min

24.被誉为“现代奥林匹克之父”的皮埃尔·顾拜旦是哪国人()

错误；正确答案：B

A) 印度 B) 法国 C) 英国 D) 美国

25.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误；正确答案：C

A) 324 B) 81 C) 162 D) 36

26.()是根据人体生理规律和使身体各主要部位都得到活动的原则编制的，它动作简单易学易练。

错误；正确答案：C

A) 健美操 B) 体育舞蹈 C) 广播操 D) 太极拳

27.游泳比赛中，二块秒表计时其决定成绩为，取

错误；正确答案：A

A) 平均成绩 B) 最好成绩 C) 最差成绩

28.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于()与消耗量之间的平衡。

错误；正确答案：B

A) 运动量 B) 热能摄取量 C) 饭量 D) 睡眠质量

29.体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则? ()

错误；正确答案：B

A) 大量做 B) 安全性 C) 可以做 D) 适当做

30.重复次数少而阻力大的练习，能很快()。()

错误；正确答案：C

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增大肌肉体积 C) 增强力量

31.4×100 米接力跑的接力区距离为()米()

错误；正确答案：C

A) 15 B) 25 C) 20

32.在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌?

错误；正确答案：B

A) 8 B) 7 C) 6

33.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

34.在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为___盘___胜。()

错误；正确答案：A

A) 5,3 B) 5,2 C) 3,2 D) 7,5

35.()_疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 腹泻 B) 胃病 C) 传染性皮肤病

36.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：A

A) 社会适应健康 B) 道德层次健康 C) 心理健康 D) 生理健康

37.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：C

A) 23.7710.97 B) 36.68.23 C) 23.778.23 D) 36.618.3

38.重复次数多而阻力大或小的练习，可()。

错误；正确答案：A

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

39.发展有氧代谢能力的跑应以()跑为主。()

错误；正确答案：B

A) 跨栏跑 B) 耐久跑 C) 快速跑

40.冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误；正确答案：D

A) 高血压 B) 高脂血症 C) 脑溢血 D) 冠状动脉硬化

41.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误；正确答案：D

A) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 B) 运动量过小 C) 运动量过大 D) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康

42.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：D

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、10 D) 5、2

43.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 推拍手的肘关节 C) 腰部

44.世界卫生组织在1992年明确指出：世界上最好的运动是。

错误；正确答案：D

A) 登山 B) 慢跑 C) 游泳 D) 散步

45.由高处跳下时，应用什么部位着地？同时屈膝缓冲。()

错误；正确答案：C

A) 全脚掌 B) 膝关节 C) 前脚掌 D) 后脚跟

46.运动员的心脏容量约为()

错误；正确答案：C

A) 1000-2000ml B) 2000-3000ml C) 1015-1027ml D) 3000-4000ml

47.古代足球称为

错误；正确答案：A

A) 蹴鞠 B) 藤球 C) 毽子 D) 蹴球

48.单打比赛中 A 球员碰到正在移动中的球童，此分应为：()

错误；正确答案：C

A) B 球员得分 B) 球童得分 C) 重赛 D) A 球员得分

49.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：B

A) 腿的前部 B) 肩的前部 C) 头的前部

50.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 家庭体育 D) 学校体育

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运动能力是构成体质的重要因素之一，他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些（）

错误；正确答案：A,E,F,G,H

A) 跳 B) 耐力 C) 灵敏 D) 速度 E) 攀爬 F) 投 G) 跑 H) 走 I) 力量

52.体育运动对呼吸系统的影响有（）

错误；正确答案：A,B,C

A) 增强呼吸肌力，呼吸功能提高 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 使肺通气量增加 D) 肺容量减小增加呼吸次数 E) 没什么影响

53.两晋南北朝时期，()在与文化的交融中逐步与养生相结合,使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：A,C

A) 强身除病 B) 武举制 C) 武术 D) 套路 E) 艺术化

54.体育锻炼可以（）

错误；正确答案：B,C,E

A) 没什么影响 B) 延缓衰老 C) 预防疾病 D) 损伤身体 E) 延长寿命

55.比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：B,D

A) 自由人 B) 主教练 C) 二传手 D) 场上队长

56.无氧耐力是指机体在（）的情况下，能坚持（）时间工作的能力。

错误；正确答案：B

A) 有氧,较短 B) 缺氧,较长 C) 有氧,较长 D) 缺氧,较短

57.血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：B,D

A) 大气压 B) 收缩压 C) 低气压 D) 舒张压

58.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 前排队员在后场扣球 B) 脚触及前场区 C) 击球时球的整体高于球网上沿 D) 运动员为后排队员

59.成年人每天的睡眠时间多长时间是合适时间？()

错误；正确答案：A,B,C

A) 10 小时 B) 8 小时 C) 9 小时 D) 6 小时

60.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 60min B) 15~60min C) 15min D) 5min

3637 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.选修课是在完成体育必修课的基础上，发展和扩大个人兴趣爱好，让学生选修某一运动项目进行专门训练，更好地推行《全民健身计划》，寻求终身体育，娱乐体育与全民体育的结合点，培养体育意识、体育能力，享受体育文化，以及养成锻炼身体的习惯。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.热敷时的水温一般以 80 摄氏度为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拥有良好的体重和围度，需要一生保持良好的睡眠习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.不同的运动负荷对体能的影响各异，因此要科学地安排运动负荷()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.传球的手型为两手自然张开微屈，拇指间相对成八字形，两食指成一字形，手腕稍后仰。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.发球的目的在于破坏对方的进攻和力争直接得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.温网比赛是在红土地上进行的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动中运用脉搏控制运动强度，脉搏保持在 140~165 之间效果最佳。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.我国女子篮球运动员首先入选 WNBA 的选手是郑海霞。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.正常情况下，每次心脏收缩时，左心室向主动脉射出约 60~80ml 的血液。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.一般来讲，可将智力理解为是以思维能力为核心，包括观察力、记忆力、想象力等认识能力的总和，智力是遗传素质与后天教育、环境影响以及个人努力相结合的产物。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：A

A) 高脂血症 B) 高血压 C) 冠心病 D) 糖尿病

22.中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现（ ）

错误；正确答案：B

A) 准备活动 B) 稳定状态 C) 恢复体能 D) 入学习状态

23.今后体育的发展中，家庭，学校和社会体育各自分离的状况在缩小，形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系，将伴随一生。这种体系叫()

错误；正确答案：B

A) 社会体育 B) 终身体育 C) 学校体育 D) 家庭体育

24.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：D

A) 格斗 B) 强身 C) 军事技能 D) 表演化

25.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：C

A) 头的前部 B) 腿的前部 C) 肩的前部

26.下列击球动作中不应判犯规的动作是() 。

错误；正确答案：A

A) 脚踢球 B) 推球 C) 按球 D) 捞球

27.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：B

A) 艺术 B) 竞技 C) 格斗 D) 强身

28.移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：C

A) 人、球与球网 B) 球与球网 C) 人与球 D) 人与球网

29.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重()以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：C

A) 30% B) 40% C) 20% D) 50%

30.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：D

A) 100mmHg B) 90mmHg C) 105mmHg D) 95mmHg

31.世界杯足球赛每几年举行一次？()

错误；正确答案：A

A) 4 B) 1 C) 2 D) 3

32.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是()

错误；正确答案：C

A) 第4名 B) 第3名 C) 第2名

33.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误；正确答案：C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

34.1863 年成立了()足球协会。

错误；正确答案：D

A) 中国 B) 意大利 C) 法国 D) 英格兰

35.体育最本质的功能是什么()

错误；正确答案：A

A) 健身 B) 娱乐 C) 具有经济效益 D) 教育

36.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：C

A) 全赛中失败次数多少 B) 同一高度上失败次数多少 C) 成绩相等高度上试跳次数多少

37.雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：C

A) 日本 B) 巴西 C) 俄罗斯 D) 美国

38.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：A

A) 2.43 米 B) 2.40 米 C) 2.24 米 D) 2.30 米

39.在一分球进行中，主裁判看到球击到运动员的持拍手，主裁判应如何处理。()

错误；正确答案：C

A) 该分重赛 B) 运动员得分 C) 运动员失分 D) 继续比赛

40.唐代以后,()逐渐脱离军事实用性而在民间发展.

错误; 正确答案: C

A) 棍术 B) 枪术 C) 剑术 D) 刀术

41.游泳时造成腿部肌肉抽筋的主要原因()

错误; 正确答案: 正确

A) 用力过猛或发力部位不正确 B) 水温过低 C) 泳技不佳

42.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误; 正确答案: B

A) 英格兰 B) 巴西 C) 乌拉圭 D) 德国

43.不吃早餐或乱吃高脂快餐, 不能提供消化食物所需的(), 因而破坏了肠胃之间的和谐, 是消化不良的重要原因。

错误; 正确答案: A

A) 乳糖 B) 无机盐 C) 消化酶 D) 糖

44.在网球比赛中, 一方先胜 6 局为胜一盘, 双方各得 5 局时, 一方必须净胜 () 局才算胜一盘.

错误; 正确答案: D

A) 5 B) 6 C) 3 D) 2

45.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要减出界球“out”, 而靠近线的好球则

错误; 正确答案: D

A) 呼报“界内” B) 呼报+手势 C) 不理睬 D) 作界内手势

46.()是以校园为空间, 以学生、教师参与为主体, 以身体锻炼为手段, 以多种多样的体育锻炼项目为主要内容, 具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: A

A) 校园体育文化 B) 校园文化 C) 大学生文化 D) 体育文化

47.一般情况, 投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: C

A) 前旋转 B) 侧旋转 C) 后旋转 D) 不旋转

48.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

A) 4 B) 5 C) 3 D) 6

49.传球时, 手腕、手指力量作用于球的正后方, 则球飞行方向是向前而且是 () ()

错误; 正确答案: C

A) 沿弧线飞行的 B) 折线弹出的 C) 平直的

50.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误；正确答案：C

A) 小腿前部 B) 膝关节 C) 脚弓

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：A,C,D

A) 虾皮 B) 猪肉 C) 海带 D) 核桃

52.下面哪些是攻击性防守动作？（）。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 抢球 B) 断球 C) 打球 D) 盖帽

53.遗传是对身体素质有影响的。下面属于身体素质有（ ）

错误；正确答案：A,C,E

A) 速度 B) 智力 C) 耐力 D) 情商 E) 力量

54.挑高球可分为：（）

错误；正确答案：A,D

A) 进攻型 B) 截击型 C) 高压球 D) 防守型

55.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,B,D

A) 5min B) 10min C) 15min D) 20min

56.下列说法正确的有（）。

错误；正确答案：正确

A) 第一裁判发现其他裁判的错误，他有权改判。 B) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题，包括规则中没有规定的内容。 C) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 D) 第一裁判自始至终领导该场比赛，比赛中他的判定为最终判定。

57.24. 正常人的安静心率在多少之间？以下选项哪些不正确（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 50~90 次/min B) 60~100 次/min C) 80~120 次/min D) 90~130 次/min

58.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 有组织 B) 无计划 C) 有目的 D) 有计划 E) 无目的 F) 无组织

59.发球上网时利用垫步的益处：（）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 保持重心的稳定 B) 维持平衡更好的判断 C) 向来球移动 D) 减少向前的惯

性

60.商周时期,军事训练的主要形式是()和().

错误; 正确答案: C,D

A) 格斗 B) 套路 C) 武舞 D) 田猎 E) 手搏

3644

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

5.一般负荷强度大时, 负荷量则应减小; 反之负荷强度小时, 负荷量则应加大。 ()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

7.在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误; 正确答案: 正确

☐ 正确 ☐ 错误

9.体能发展有其自身规律, 在发展体能时, 不需要合理安排发展体能练习的顺序 ()

错误; 正确答案: 错误

☐ 正确 ☐ 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

12.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14.正面上手发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

15.正面上手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。（）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题 (共 30 题, 每题 1 分)

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 工作距离 ☐ B) 预先速度 ☐ C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误; 正确答案: B

☐ A) 4 ☐ B) 5 ☐ C) 6 ☐ D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分, 它占人体重的多少? ()

错误; 正确答案: C

☐ A) 70%~~80% ☐ B) 40%~~50% ☐ C) 60%~~70% ☐ D) 50%~~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误; 正确答案: C

☐ A) 易建联 ☐ B) 姚明 ☐ C) 王治郅 ☐ D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误; 正确答案: A

☐ A) 弹性较差,控球好 ☐ B) 弹性较好,控球较差 ☐ C) 弹性较好,控球较好 ☐ D) 弹性较差,控

球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 160 ☐ B) 200 ☐ C) 220 ☐ D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是 ()

错误; 正确答案: B

☐ A) 快速性 ☐ B) 对抗的高空性 ☐ C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: D

☐ A) 季军 ☐ B) 冠军 ☐ C) 第四名 ☐ D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误; 正确答案: B

☐ A) 掩护配合 ☐ B) 突破上篮 ☐ C) 策应配合 ☐ D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 1929 ☐ B) 1936 ☐ C) 1928 ☐ D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 盘 ☐ B) 局 ☐ C) 场 ☐ D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 脚心 ☐ B) 脚趾 ☐ C) 筋膜 ☐ D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

- ☐ A) ☐ B) 单臂平举 ☐ C) 单臂下举 ☐ D) 双臂前举 ☐ E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤, 统称为? ()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 疲劳损伤 ☐ B) 肌肉损伤 ☐ C) 运动损伤 ☐ D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 1892 年 ☐ B) 1906 年 ☐ C) 1891 年 ☐ D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 小腿前部 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 600~1000ml ☐ B) 1200~1400ml ☐ C) 1400~1600ml ☐ D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 德劳内杯 ☐ B) 雷米特杯 ☐ C) 土伦杯 ☐ D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 心脏容量 ☐ B) 最大通气量 ☐ C) 肺活量 ☐ D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 每天 ☐ B) 每分钟 ☐ C) 每小时 ☐ D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

☐ A) 膝关节 ☐ B) 脚弓 ☐ C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误; 正确答案: C

☐ A) 失一分 ☐ B) 失去发球机会 ☐ C) 不算,可重发球 ☐ D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误,第二次发球,球在空中与邻场的球相撞,裁判应判为:()

错误; 正确答案: A

☐ A) 重发球 ☐ B) 如到对方场区继续比赛 ☐ C) 重赛 ☐ D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误; 正确答案: D

☐ A) 1928 ☐ B) 1933 ☐ C) 1927 ☐ D) 1910

45.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误; 正确答案: D

☐ A) 艺术 ☐ B) 强身 ☐ C) 格斗 ☐ D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球?()

错误; 正确答案: D

☐ A) 前锋 ☐ B) 后卫 ☐ C) 中场球员 ☐ D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误; 正确答案: C

☐ A) 3 ☐ B) 2 ☐ C) 4 ☐ D) 1

48.单打网球场长,宽()M.

错误; 正确答案: D

☐ A) 36.618.3 ☐ B) 36.68.23 ☐ C) 23.7710.97 ☐ D) 23.778.23

49.比赛中,每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误; 正确答案: A

☐ A) 2次 ☐ B) 4次 ☐ C) 3次 ☐ D) 1次

50.国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误; 正确答案: B

☐ A) 就业和升学 ☐ B) 就业或者升学 ☐ C) 升学 ☐ D) 就业

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 4、5 ☐ B) 3、6 ☐ C) 1、2 ☐ D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。 ()

错误; 正确答案: C,D

☐ A) 学习 ☐ B) 旅游 ☐ C) 参与 ☐ D) 观赏 ☐ E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 突分配合 ☐ B) 传切配合 ☐ C) 侧应配合 ☐ D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力, 使人头脑清醒, 思维敏捷 ☐ B) 促进神经系统的发育

☐ C) 提高神经系统的灵活性 ☐ D) 对神经系统有阻碍作用 ☐ E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

☐ A) 固定负荷练习法 ☐ B) 综合练习方法 ☐ C) 比赛法 ☐ D) 循环锻炼法 ☐ E) 游戏法

☐ F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 准确 ☐ B) 公正 ☐ C) 严肃 ☐ D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同, 掩护可分为几种形式()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

☐ A) 前掩护 ☐ B) 定位掩护 ☐ C) 侧掩护 ☐ D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误; 正确答案: A,C,D

☐ A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 ☐ B) 跳向对方队员 ☐ C) 向对方或其他任何人吐唾沫

☐ D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会 (不包括守门员在本方罚球区内)

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

☐ A) 汗水 ☐ B) 血液 ☐ C) 水分 ☐ D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为 ()

错误; 正确答案: B,D,E

☐ A) 长时间不练休息阶段 (遗忘过程) ☐ B) 动作的巩固与运用自如阶段 (巩固过程) ☐ C) 理解

动作在头脑中形成阶段(想象过程) ☐ D) 改进与提高动作阶段(分化过程) ☐ E) 粗略地掌握动作阶段(泛化过程)

3644 一、判断题(共 20 题, 每题 2 分)

1.中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2.正常人取得最佳健身效果的心率区间为 100—120 次/分钟之间。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4.体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”为主。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.一般负荷强度大时, 负荷量则应减小; 反之负荷强度小时, 负荷量则应加大。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6.遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中, 按照亲代所经过的发育过程和方式, 产生与亲代相似的后代, 亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.在发展体能中, 要避免消极性, 利用积极性, 如: 力量对速度、灵敏有着积极的迁移作用。因此要充分运用身体各素质之间的积极迁移规律。()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和运动训练卫生。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9.体能发展有其自身规律, 在发展体能时, 不需要合理安排发展体能练习的顺序()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.无节制的饮食和缺乏科学的锻炼被认为是瘦弱症者直接原因。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.健身健美操的主要目的是锻炼身体、保持健康。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.正手下发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.发球线长 8.23 米，发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.武术具有攻防技击和外虚内实,貌似神非等特性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.在投掷项目比赛中，外场落点裁判员判罚投掷有效时不举旗，投掷失败举红旗。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.助跑投掷可增加投掷器械出手时的（）

错误；正确答案：B

A) 工作距离 B) 预先速度 C) 出手高度

22.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：B

A) 4 B) 5 C) 6 D) 3

23.水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？（）

错误；正确答案：C

A) 70%~80% B) 40%~50% C) 60%~70% D) 50%~60%

24.我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁()。

错误；正确答案：C

A) 易建联 B) 姚明 C) 王治郅 D) 巴特尔

25.网球线的磅数(拉紧度)愈高

错误；正确答案：A

A) 弹性较差,控球好 B) 弹性较好,控球较差 C) 弹性较好,控球较好 D) 弹性较差,控球较差

26.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误；正确答案：C

A) 160 B) 200 C) 220 D) 180

27.篮球运动区别于其它球类项目的最大特征是（）

错误；正确答案：B

A) 快速性 B) 对抗的高空性 C) 智慧性

28.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

A) 季军 B) 冠军 C) 第四名 D) 亚军

29.不属于篮球战术基本配合的是哪项()。

错误；正确答案：B

A) 掩护配合 B) 突破上篮 C) 策应配合 D) 传切配合

30.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：B

A) 1929 B) 1936 C) 1928 D) 1927

31.网球比赛中所谓的 match 是指()

错误; 正确答案: B

A) 盘 B) 局 C) 场 D) 分

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。
()

错误; 正确答案: C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

33.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误; 正确答案: A

A) B) 单臂平举 C) 单臂下举 D) 双臂前举 E) 单臂上举

34.在运动中发生的损伤, 统称为? ()

错误; 正确答案: C

A) 疲劳损伤 B) 肌肉损伤 C) 运动损伤 D) 关节损伤

35.篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: C

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1891 年 D) 1905 年

36.游泳时腿部抽筋多发生在脚()以及小腿部位。()

错误; 正确答案: B

A) 小腿前部 B) 脚弓 C) 膝关节

37.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? ()

错误; 正确答案: D

A) 600~1000ml B) 1200~1400ml C) 1400~1600ml D) 800~1200ml

38.大力神杯的前身是什么?()

错误; 正确答案: B

A) 德劳内杯 B) 雷米特杯 C) 土伦杯 D) 斯韦思林杯

39.全力吸气后又尽力呼出的气量称之为()

错误; 正确答案: C

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 肺活量 D) 每搏输出量

40.心率是指心脏多长时间活动的次数? ()

错误; 正确答案: B

A) 每天 B) 每分钟 C) 每小时 D) 每秒钟

41.游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

A) 膝关节 B) 脚弓 C) 小腿前部

42.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算

错误；正确答案：C

A) 失一分 B) 失去发球机会 C) 不算,可重发球 D) 失误一次

43.运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 如到对方场区继续比赛 C) 重赛 D) 双误

44.()年在上海成立"精武体育会".

错误；正确答案：D

A) 1928 B) 1933 C) 1927 D) 1910

45.秦,汉,三国处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件,角抵,手搏,击剑等项目都很兴盛.

错误；正确答案：D

A) 艺术 B) 强身 C) 格斗 D) 竞技

46.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球?()

错误；正确答案：D

A) 前锋 B) 后卫 C) 中场球员 D) 守门员

47.世界杯足球赛每几年举行一次?()

错误；正确答案：C

A) 3 B) 2 C) 4 D) 1

48.单打网球场长，宽()M.

错误；正确答案：D

A) 36.618.3 B) 36.68.23 C) 23.7710.97 D) 23.778.23

49.比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：A

A) 2次 B) 4次 C) 3次 D) 1次

50.国家对优秀运动员在（ ）方面给予优待。

错误；正确答案：B

A) 就业和升学 B) 就业或者升学 C) 升学 D) 就业

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.排球场上同列的有哪几个位置()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 4、5 B) 3、6 C) 1、2 D) 4、6

52.体育的娱乐功能是通过什么途径来实现的。()

错误; 正确答案: C,D

A) 学习 B) 旅游 C) 参与 D) 观赏 E) 器械

53.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 突分配合 B) 传切配合 C) 侧应配合 D) 掩护配合

54.体育运动对神经系统的影响有哪些()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷 B) 促进神经系统的发育 C) 提高神经系统的灵活性 D) 对神经系统有阻碍作用 E) 对神经系统基本没什么影响

55.发展体能的方法主要有()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E,F

A) 固定负荷练习法 B) 综合练习方法 C) 比赛法 D) 循环锻炼法 E) 游戏法 F) 变换负荷练习法

56.裁判员执行任务是必须做到: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 准确 B) 公正 C) 严肃 D) 认真

57.根据掩护位置和方向的不同,掩护可分为几种形式()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 前掩护 B) 定位掩护 C) 侧掩护 D) 后掩护

58.罚令出场的犯规()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 B) 跳向对方队员 C) 向对方或其他任何人吐唾沫 D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会(不包括守门员在本方罚球区内)

59.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 汗水 B) 血液 C) 水分 D) 淋巴

60.运动技能的形成过程有其自身规律可分为()

错误; 正确答案: B,D,E

A) 长时间不练休息阶段(遗忘过程) B) 动作的巩固与运用自如阶段(巩固过程) C) 理解动作在头脑中形成阶段(想象过程) D) 改进与提高动作阶段(分化过程) E) 粗略地掌握动作阶段(泛化过程)

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.成年人保持一个恒定体重的基本原理是取决于热能摄取量大于消耗量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.人体内的肌肉、脂肪含量过低，体重低于标准体重 40%以上，体质差，抵抗力低，易疲劳，易患病，影响人体正常生活、学习和运动效果，即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.在发展体能时，变换负荷练习法（又称为变换练习法）。它可分为不断增大运动负荷的练习方法、逐步减小运动负荷练习方法、不同负荷的练习方法。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体育锻炼的目的是增强体质，追求身心健康的实际效果。（）33、体质的概念是指人体的质量，它是在遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、运动能力、适应能力、心理素质等方面相对稳定的特征。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.力量练习要有针对性，因为不同的动作技术要求的肌群不一样，而要发展某肌群的力量，必须将阻力施加于该肌群才能达到提高运动成绩的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。
()

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.神经衰弱是以神经机能易兴奋、易疲劳，并伴有神经功能紊乱的一种神经症。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下，接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的比赛，却是每年最早开始的大满贯赛事。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.武术的本质是其艺术性.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.枪术指以横扫为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,结合步型,步法,身法等动作所组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。()

错误；正确答案：B

A) 仰泳 B) 屏气漂浮 C) 侧泳

22.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：A

A) 心脏功能性增大 B) 心脏功能性减小 C) 心脏没改变 D) 心脏功能不稳定

23.高水准的发球，它的力量源泉来自于：()

错误；正确答案：A

A) 前臂的内旋 B) 腿部的动作 C) 手腕的动作 D) 手臂的伸展

24.1936 年中国武术队赴()奥运会参加武术表演.

错误；正确答案：C

A) 伦敦 B) 慕尼黑 C) 柏林 D) 洛杉矶

25.一般投掷项目成绩均以（）厘米为最小计量单位。

错误；正确答案：C

A) 2 厘米 B) 3 厘米 C) 1 厘米

26.糖尿病是一种常见的()疾病。

错误；正确答案：C

A) 神经衰弱 B) 高脂血症 C) 内分泌—代谢性 D) 高血压

27.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（）局才算胜

一盘.()

错误; 正确答案: C

A) 5 B) 4 C) 2 D) 3

28.网球比赛中司线员在比赛进行中, 只要减出界球“out”, 而靠近线的好球则()

错误; 正确答案: A

A) 作界内手势 B) 不理睬 C) 呼报+手势 D) 呼报“界内”

29.掷界外球时, 两脚()沿地面滑动。

错误; 正确答案: B

A) 不可以 B) 可以

30.有支配自己的思想和行为, 有辨别真、善、美、丑、荣、辱的是非观念和能力。这些表现是什么健康()

错误; 正确答案: B

A) 心理健康 B) 道德层次健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

31.重复次数多而阻力大或小的练习, 可()

错误; 正确答案: C

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

32.在同一场比赛中, 得到第二次警告, 应判罚()。

错误; 正确答案: D

A) 越位 B) 点球 C) 黄牌 D) 红牌

33.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误; 正确答案: B

A) 《体育科学》 B) 《体育颂》 C) 《体育与科学》 D) 《体育健康标准》

34.正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? ()

错误; 正确答案: A

A) 左心室 B) 左心房 C) 右心室 D) 右心房

35.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上

错误; 正确答案: C

A) 小 B) 一样 C) 大

36.()年在上海成立“精武体育会”。

错误; 正确答案: B

A) 1927 B) 1910 C) 1933 D) 1928

37.体育运动对运动员的心脏是有影响的, 一般运动员的心脏会比普通人的心脏()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 小 C) 一样 D) 基本没变化

38.()是以校园为空间,以学生、教师参与为主体,以身体锻炼为手段,以多种多样的体育锻炼项目为主要内容,具有独特表现形式的一种群体文化。

错误; 正确答案: D

A) 校园文化 B) 大学生文化 C) 体育文化 D) 校园体育文化

39.长跑脚落地时应是顺势打开小腿缓冲着地,用()向后“扒地”。

错误; 正确答案: B

A) 前脚掌 B) 全脚掌 C) 脚后跟

40.篮球运动是美国人()发明的。

错误; 正确答案: B

A) 罗伯茨 B) 詹姆斯·奈史密斯 C) 来会里 D) 斯特恩

41.游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: A

A) 慢而有力 B) 快而有力 C) 慢而无力

42.冠心病是老年人的常见病,主要是由于()所致。

错误; 正确答案: C

A) 高脂血症 B) 脑溢血 C) 冠状动脉硬化 D) 高血压

43.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误; 正确答案: B

A) 1997 年 B) 1998 年 C) 1992 年 D) 1995 年

44.下列不属于竞赛规则的基本内容是: ()

错误; 正确答案: A

A) 比赛安排 B) 参赛资格 C) 竞赛名称 D) 目的任务

45.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员? ()

错误; 正确答案: C

A) 许海峰 B) 郎平 C) 容国团 D) 朱建华

46.比赛中,场上队员被判为技术犯规,如何判罚()。

错误; 正确答案: C

A) 取消该队员比赛资格。 B) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次,抢篮板球开始比赛。
C) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次,并在中线掷界外球。 D) 登记该队员犯规一次,对方罚球 2 次。

47.一般情况,投篮球出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: A

A) 后旋转 B) 前旋转 C) 不旋转 D) 侧旋转

48.如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重,久之发胖。

错误; 正确答案: D

A) 肌肉 B) 蛋白质 C) 糖 D) 脂肪

49.成人每天的工作、学习时间约以多少小时为宜? ()

错误; 正确答案: D

A) 9 小时 B) 8 小时 C) 10 小时 D) 6 小时

50.排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误; 正确答案: B

A) 324 B) 162 C) 36 D) 81

三、多选题(共 10 题, 每题 3 分)

51.单手握拍反手击球, 双手握拍反手击球和反手削球三种技术的相同点: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 便于更好的控制球 B) 符合生物力学 C) 符合击球原理 D) 击球时不易受伤

52.体育运动对骨骼肌形态结构的影响有 ()

错误; 正确答案: A,B,C,D,F,G

A) 肌肉内结缔组织增多, 是肌腱和韧带中的细胞增殖而变的结实才粗大, 从而抗拉断能了提高 B) 肌肉内的化学成分发生变化, 提高了肌肉的收缩力, 及时供给肌肉能力量 C) 肌纤维中线颗粒增多, 体积增大 D) 肌肉体积增大 E) 基本没什么影响 F) 肌肉中脂肪减少 G) 肌肉中毛细血管增多, 提高了肌肉工作能力

53.运动卫生包括那些? ()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 精神卫生 D) 个人卫生

54.在运动中发生的损伤, 统称为? 以下选项哪个不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 疲劳损伤 B) 运动损伤 C) 肌肉损伤 D) 关节损伤

55.不良行为包括()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 粗鲁行为 B) 非道德行为 C) 侵犯行为 D) 冒犯行为

56.增强体质最积极有效的三种途径是 ()

错误; 正确答案: B,C,E

A) 无目的 B) 有计划 C) 有目的 D) 无计划 E) 科学地进行体育锻炼

57.经常运动会增加心血管和呼吸系统的功能, 预防骨质疏松。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 强壮骨骼 B) 调节食欲 C) 提高工作效率 D) 保持良好的心理状态

58.自由人在场上不能做的技术动作有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 扣球 B) 拦网 C) 发球 D) 传球

59.()以后,冷兵器在()上的地位明显降低,但武术由于具有健体防身等多重功效而沿着体育的方向发展.

错误；正确答案：D,E

A) 明清 B) 格斗 C) 武术 D) 军事 E) 近代

60.构成体质的五个因素包括 ()

错误；正确答案：A,B,D,E,F

A) 生理功能水平 B) 心理适应与发展水平 C) 每月对体育锻炼在经济上投入的多少 D) 运动能力 E) 身体形态发育水平 F) 适应能力

[返回](#)

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 网球比赛中，在红土球场比赛,线审叫”出界” 球员不服,主审可请线审指球痕给他看

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4. 体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 不良的生活方式如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯对人体的健康是没影响的。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 田径运动径赛中 判定运动员到达终点的名次顺序是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿和脚)的任何部分触及终点线后沿垂直平面的先后为准。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 网球比赛中，球在比赛中破了，则该分应重赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 跑步是以下肢支撑与腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 篮球运动的本质属一项活动性游戏，是一种社会文化现象，它的本体特征是以悬空的篮筐为目标，以将球准确投入篮筐中为目的，而开展立体型攻守集体对抗。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐力。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 国际体育竞赛是国与国竞争的舞台，是显示一个国家政治、经济的窗口，一个国家运动员在比赛中的表现你能够看成是一个国家国力和民族精神气质的反映。

()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜 () 局才算胜一盘。

错误；正确答案：C

A) 6 B) 3 C) 2 D) 5

22. 运动员的心脏重量约是 ()

错误；正确答案：B

A) 300-400g B) 400-500g C) 200-300g D) 500-600g

23. 哪个国家获得世界杯的次数最多 ()。

错误；正确答案：A

A) 巴西 B) 阿根廷 C) 意大利 D) 德国

24. 篮球运动传入中国的时间 ()。

错误；正确答案：D

A) 1892 年 B) 1906 年 C) 1897 年 D) 1895 年

25. 足球比赛进行中球出边线发球方是如何发球的?

错误; 正确答案: B

A) 罚点球 B) 掷边线球 C) 主裁判坠球 D) 罚任意球

26. 游泳比赛中, 二块秒表计时其决定成绩为, 取

错误; 正确答案: B

A) 最好成绩 B) 平均成绩 C) 最差成绩

27. 成年女子肺活量正常值为()

错误; 正确答案: D

A) 4000-5000 B) 3000-4000ml C) 1000-2000ml D) 2500-3500ml

28. 完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误; 正确答案: A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

29. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误; 正确答案: A

A) 明清 B) 秦汉 C) 唐朝 D) 宋朝

30. 足球比赛时, 可替换人数为?

错误; 正确答案: D

A) 二人 B) 一人 C) 四人 D) 三人

31. 篮板下沿与地面的高度应为()。

错误; 正确答案: A

A) 2.90 米 B) 2.85 米 C) 2.75 米

32. 1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误; 正确答案: D

A) 亚特兰大 B) 悉尼 C) 洛杉矶 D) 汉城

33. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: B

A) 重掷 B) 由对方掷球 C) 获得自由球 D) 公证球

34. 秦, 汉, 三国处于中国封建社会的上升时期, 政治, 经济, 文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向()方向发展创造了条件, 角抵, 手搏, 击剑等项目都很兴盛。

错误; 正确答案: D

A) 格斗 B) 艺术 C) 强身 D) 竞技

35. 世界杯足球赛每几年举行一次? ()

错误; 正确答案: D

A) 3 B) 2 C) 1 D) 4

36. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误; 正确答案: C

- A) 德国公开赛 B) 法国公开赛 C) 英国温布敦公开赛
D) 澳洲公开赛

37. 一般认为 () 是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误; 正确答案: A

- A) 灵敏素质 B) 柔韧素质 C) 力量素质

38. 《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: A

- A) 身高、体重、肺活量 B) 身高、握力、肺活量 C) 体重、肺活量、握力 D) 身高、体重、握力

39. 篮板下沿与地面的高度应为 ()

错误; 正确答案: C

- A) 2.75 米 B) 2.85 米 C) 2.90 米

40. 自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

错误; 正确答案: D

- A) 17 B) 16 C) 18 D) 19

41. 加强右手的屈伸训练, 可加速大脑左半球语言区的成熟, 加强左手的屈伸训练, 则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。 ()

错误; 正确答案: A

- A) 神经系统 B) 心血管系统 C) 呼吸系统 D) 免疫系统

42. 现代身心医学证明, 人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的 ()

错误; 正确答案: D

- A) 减少吸烟 B) 减少饮酒 C) 节制饮食 D) 身体锻炼

43. () 成了唐朝时代阵战的重要武器。

错误; 正确答案: C

- A) 棍术 B) 剑术 C) 刀术 D) 枪术

44. 大学生学习体育方法一般可分为 ()

错误; 正确答案: C

- A) 早上出早操下午去打球 B) 上体育课和参加运动会, 其他的不参加
C) 体育课学习方法和发展体能方法 D) 只是上上体育课其他的不参加

45. 成年男人骨骼肌占人体体重的 ()

错误; 正确答案: B

- A) 50% B) 40% C) 60% D) 30%

46. 2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误; 正确答案: D

- A) 晏紫 B) 孙甜甜 C) 郑洁 D) 李娜

47. 足球比赛时, 如掷界外球动作违反规则, 则应该怎么判罚? ()

错误; 正确答案: D

A) 重掷 B) 公证球 C) 获得自由球 D) 由对方掷球

48. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误; 正确答案: A

A) 抢球顶球 B) 控球 C) 传球

49. 游泳比赛总共有多少种游泳姿势?

错误; 正确答案: C

A) 8 种 B) 2 种 C) 4 种 D) 6 种

50. Advantage (得益) 是代表: ()

错误; 正确答案: B

A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束
D) 指某一个球员有犯规动作

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 体育运动被用来抵制或反对某一项政治活动的手段, 哪一年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋, 断然宣布不参加第几届奥运会 ()

错误; 正确答案: B, E

A) 第 10 届 B) 第 16 届 C) 1970 年 D) 1958 年
E) 1956 年

52. 运动能力是构成体质的重要因素之一, 他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于基本活动能力的有哪些 ()

错误; 正确答案: A, D, E, H, null

A) 投 B) 耐力 C) 灵敏 D) 走 E) 跑
F) 速度 G) 力量 H) 跳 I) 攀爬

53. 通背拳是指以 (), (), (), (), () 五种手法为主要内容, 通过圈揽勾劫, 削摩拨搨等八法的运用, 而生化出许多动作的一种拳术。

错误; 正确答案: A, B, D, E, F

A) 劈 B) 摔 C) 挑 D) 拍 E) 钻
F) 穿 G) 戳

54. 脚触球的主要作用是 ()

错误; 正确答案: A, B, D

A) 决定踢出球的准确性 B) 对踢球的力量有很大的作用 C)
支撑体重, 维持身体平衡 D) 决定踢出球的性质

55. () 是唐代阵战的重要武器; () 逐渐脱离军事实用性而在民间发展。

错误; 正确答案: D, E

A) 格斗 B) 枪 C) 棍 D) 刀 E) 剑

56. 运动后按摩应让运动员休息多长时间后再进行按摩? 以下选项哪些不正确 ()

错误; 正确答案: B, C, D

A) 2~3 小时 B) 20~30 分钟 C) 1~2 小时 D) 10~20 分钟

57. 篮球战术中队员的位置一般分为 ()。

错误; 正确答案: A, B, C

A) 前锋 B) 中锋 C) 后卫 D) 控卫

58. 传球技术中，主要负担球的压力的手指有()。

错误；正确答案：A, C, D

A) 中指 B) 小拇指 C) 拇指 D) 食指

59. 和有效的、持之以恒的体育锻炼是最为理想的减肥办法。

错误；正确答案：A, B

A) 合理的饮食习惯 B) 合理的饮食结构 C) 只吃水果
D) 不吃主食

60. 正常的比赛间断有()。

错误；正确答案：B, C, D

A) 换场 B) 技术暂停 C) 暂停 D) 换人

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

选课

在线理论考试

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：郑佳丽

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.排球的基本技术不包括准备姿势和移动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.睡眠是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.瑜伽锻炼的重点是心肺功能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.高校体育课的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.国外人类遗传专家的实验结果表明，体重是不可以通过后天的因素加以一定的控制和调

节的，也就是说身体肥胖在后天是没有办法控制和调节的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.体能发展有其自身规律，在发展体能时，不需要合理安排发展体能练习的顺序()

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.网球比赛中，比赛因雨暂停，此时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.4×100 米接力跑的接力区距离为()_米。

错误；正确答案：A

A) 20 米 B) 25 米 C) 15 米

22.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用多少减去年龄估算最大心率。()

错误；正确答案：A

A) 220 B) 180 C) 160 D) 200

23.网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 盘 C) 场 D) 局

24.决胜盘里第一个发球的运动员应发几个球：()

错误；正确答案：B

A) 两个 B) 一个 C) 四个 D) 三个

25.场上的五号位是指()。

错误；正确答案：D

A) 后排中间位置 B) 前排中间位置 C) 前排左侧位置 D) 后排左侧位置

26.一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在

此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()

错误; 正确答案: A

A) 根据行为准则, 裁判“警告一次” B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 C) 不作任何处理 D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒

27.《学生体质健康标准》共测试 6 项, 其中必测 3 个项目是 ()

错误; 正确答案: D

A) 身高、体重、握力 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量

28.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误; 正确答案: D

A) 50~90 次/min B) 20~30 次/min C) 15~20 次/min D) 40~50 次/min

29.如果一个球击到边线上, 在此边的运动员应该: ()

错误; 正确答案: C

A) 重赛 B) 喊出界 C) 不要说话并继续比赛 D) 喊好球并继续比赛

30.排球成人女子网高 () 。

错误; 正确答案: C

A) 2.30 米 B) 2.43 米 C) 2.24 米 D) 2.40 米

31.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定, 由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出 () 的处理。

错误; 正确答案: D

A) 取消比赛成绩 B) 禁赛 C) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格 D) 取消参赛资格

32.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。

错误; 正确答案: A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚心 D) 脚趾

33.羽毛球比赛中当球在()击球就视为合法击球。()

错误; 正确答案: B

A) 对方场区高于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区低于球网

34.正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在()之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: D

A) .05----7.25 B) 6.35----6.45 C) 7.----7.05 D) 7.35----7.45

35.重复次数少而阻力大的练习, 能很快 ()

错误; 正确答案: B

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

36.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：A

A) 8分 B) 5分 C) 7分 D) 9分

37.教育部、国家体育总局在哪一年下发了《学生体质健康标准（试行方案）》？ ()

错误；正确答案：B

A) 2001年 B) 2002年 C) 2003年 D) 2004年

38.助跑投掷可增加投掷器械出手时的()。()

错误；正确答案：A

A) 预先速度 B) 出手高度 C) 工作距离

39.现代足球运动起源于哪个州？

错误；正确答案：B

A) 美洲 B) 欧洲 C) 南美洲 D) 亚洲

40.羽毛球比赛发球时，击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部。()

错误；正确答案：A

A) 整个握拍手部 B) 腰部 C) 推拍手的肘关节

41.竞技游泳比赛中，()泳姿速度最快()

错误；正确答案：A

A) 蛙泳 B) 爬泳 C) 蝶泳

42.评定体育锻炼者心血管系统的常用指标是心率和？ ()

错误；正确答案：B

A) 心脏 B) 血压 C) 体形 D) 身高

43.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第五名 B) 第四名 C) 第八名 D) 第六名

44.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。()

错误；正确答案：C

A) 脚心 B) 脚趾 C) 筋膜 D) 跟腱

45.规则上竞走的定义是脚与地面保持接触，连续向前迈进，没腾空过程，且要求腿触瞬间至身体垂直部位应该

错误；正确答案：C

A) 略弯后伸直 B) 弯曲 C) 伸直

46.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?

错误；正确答案：C

A) 橘色 B) 白色 C) 红色 D) 黄色

47.游泳比赛总共有多少种游泳姿势？()

错误；正确答案：C

A) 2种 B) 6种 C) 4种 D) 8种

48.在同一场比赛中，得到第二次警告，应判罚()。

错误；正确答案：C

A) 越位 B) 点球 C) 红牌 D) 黄牌

49.国民党政府于1928年和1933年在()举办了两次国术国考,进行了拳术,长兵,短兵,散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：C

A) 北京 B) 上海 C) 南京 D) 天津

50.体力劳动也具备体育锻炼的一些特征，对锻炼身体有一定的促进作用，但是体力劳动不可以代替体育锻炼的原因是()。

错误；正确答案：A

A) 体力劳动多为固定姿势易形成局部劳损或职业病，从而影响健康 B) 体力劳动娱乐性和竞技性不强 C) 运动量过大 D) 运动量过小

三、多选题（共10题，每题3分）

51.拦网可分为()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 双人拦网 B) 交叉拦网 C) 单人拦网 D) 三人拦网

52.校园体育文化节：是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由等组成。

错误；正确答案：A,C,D

A) 富有特色的体育讲座 B) 体育必修课 C) 体育技能表演 D) 小型多样的运动竞赛

53.奥林匹克的格言是（）

错误；正确答案：A,C,D

A) 更快 B) 人文奥运 C) 更强 D) 更高 E) 绿色奥运

54.我们通常所说的三大营养素是指：。

错误；正确答案：A,B,C

A) 糖 B) 蛋白质 C) 脂肪 D) 碳水化合物

55.心率是指心脏多长时间活动的次数？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 每小时 B) 每天 C) 每分钟 D) 每秒种

56.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 牛奶 B) 肝 C) 鸡蛋 D) 鱼

57.反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 隐蔽性强 B) 攻击性强 C) 增强处理高球和近身球的能力 D) 准确性高击球力量增大

58.现代奥运会以什么为宗旨，促进运动员的身体和精神的发展和互相之间的了解，建立一个美好，和平的世界。()

错误；正确答案：A,C,D

A) “和平” B) “更高” C) “友谊” D) “团结” E) “更快”

59.运动时心率的快慢与什么强度有关？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 心跳强度 B) 运动强度 C) 呼吸强度 D) 天气热度

60.热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜，时间约为多长时间？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 10min B) 20min C) 5min D) 15min

[返回](#)

3662 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.不吃早餐可多吃高脂快餐，也能提供消化食物所需的乳糖。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.现代篮球竞技比赛的胜负往往取决于队伍中处于核心地位球星发挥的水平。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.各种跳跃动作一般包括助跑、起跳、腾空与落地等几个部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.足球四、四、二比赛阵型是有四个后卫，四个前卫，二个前锋组成。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.健康不是没有疾病，而是人们的身体和心理都处在完整的良好状态。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.举办奥运会最多的国家是美国，共举办过 7 次

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。

()

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.发球队获得发球权后，该队队员必须按逆时针方向轮转一个位置。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.骨质疏松症多见于男性，而且现在发生的年龄阶段有年轻化的趋势。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16.在比赛中，运动员可以同时使用两只球拍。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.“中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.比赛开始时，选择发球权一方先在右发球区向对方右场区发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.持球突破是队员运用脚步动作和运球技术，快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：D

A) 每一盘后 B) 当总局数相加为双数时 C) 每一局后 D) 当总局数相加为单数时

22.体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的，一般运动员的肺活量会比普通人的肺活量()

错误；正确答案：D

A) 一样大 B) 小 C) 基本没变化 D) 大

23.第一次发球失误喊“fault”，第二次发球失误喊：()

错误；正确答案：C

A) out B) point C) doublefault D) fault

24.网球比赛中所谓的 point 是指

错误；正确答案：B

A) 局 B) 分 C) 场 D) 盘

25.中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：D

A) 冠军 B) 第四名 C) 季军 D) 亚军

26.哪个国家获得世界杯的次数最多()。

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 阿根廷 D) 意大利

27.机体若失水 5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去()的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：B

A) 25% B) 15% C) 5% D) 35%

28.游泳正确的呼吸方法为()

错误；正确答案：C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

29.1927 年国民党政府在()成立了中央国术馆。

错误；正确答案：D

A) 北京 B) 天津 C) 广州 D) 南京

30.防守队员故意手球而妨碍了进攻队员射门得分，应判罚()。

错误；正确答案：D

A) 红牌及间接任意球 B) 间接任意球 C) 黄牌 D) 红牌及直接任意球

31.羽毛球比赛中当球在 () 击球就视为合法击球。

错误；正确答案：B

A) 对方场区低于球网 B) 本方场区上空 C) 对方场区高于球网

32.决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：A

A) 8分 B) 5分 C) 9分 D) 7分

33.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：C

A) 生理健康 B) 社会适应健康 C) 心理健康 D) 道德层次健康

34.成年女子肺活量正常值为()

错误；正确答案：C

A) 4000-5000 B) 3000-4000ml C) 2500-3500ml D) 1000-2000ml

35.()是武术套路的雏形。

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 八段锦 C) 五禽戏 D) 易筋经

36.一局比赛最多可以进行()人次的换人。

错误；正确答案：A

A) 6 B) 3 C) 4 D) 5

37.在防守无球队员时，防守者应该如何选位()。

错误；正确答案：A

A) 对手和球篮之间偏向有球一侧 B) 任何位置均可 C) 相邻两对手之间 D) 对手和篮之间

38.篮球正式比赛每个决胜期为()分钟，决胜期之间休息()分钟。

错误；正确答案：C

A) 5、5 B) 10、5 C) 5、2 D) 5、10

39.国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误；正确答案：C

A) 苏迪曼杯 B) 尤伯杯 C) 汤姆斯杯

40.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：A

A) 呼吸 B) 手掌动作 C) 头部动作

41.下列击球动作中不应判犯规的动作是()。

错误；正确答案：D

A) 按球 B) 捞球 C) 推球 D) 脚踢球

42. 当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：D

A) 次分重赛 B) 接此球的运动员赢分 C) 接此球的运动员失分 D) 击该球的运动员失分

43. ()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：C

A) 体育选修课 B) 康复保健课 C) 课余体育训练 D) 体育必修课

44. ()年起举行了第一届世界杯。

错误；正确答案：D

A) 1863 年 B) 1900 年 C) 1927 年 D) 1930 年

45. 如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：D

A) 喊出界 B) 喊好球并继续比赛 C) 重赛 D) 不要说话并继续比赛

46. 体育最本质的功能是什么()

错误；正确答案：B

A) 具有经济效益 B) 健身 C) 教育 D) 娱乐

47. 世界杯及奥运会足球赛每()年举行一次。

错误；正确答案：D

A) 二年 B) 一年 C) 三年 D) 四年

48. 主食可以提供人体的(), 也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：D

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 无机盐 D) 碳水化合物

49. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐?()

错误；正确答案：D

A) 10 分钟 B) 20 分钟 C) 60 分钟 D) 30 分钟

50. 标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：B

A) 一次划手两次蹬腿一次换气 B) 一次划手一次蹬腿一次换气 C) 两次划手一次蹬腿一次换气

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 罚令出场的犯规()

错误；正确答案：B,C,D

A) 跳向对方队员 B) 向对方或其他任何人吐唾沫 C) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告 D) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）

52.当球触及下列物体即是球出界。()。

错误；正确答案：B,D

A) 场内裁判 B) 篮板后面 C) 场内本方队员 D) 界线上的裁判员

53.运动后不宜立即进餐，应该在运动后多长时间以后进餐？以下哪个选项不正确()

错误；正确答案：A,B,D

A) 20 分钟 B) 10 分钟 C) 30 分钟 D) 60 分钟

54.现代体育的发展特点是。()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 现代体育的社会化 B) 现代体育终身化 C) 竞技体育国际化 D) 现代体育更趋科学化 E) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人” F) 娱乐性更强

55.前锋的技术特点是()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 素质好且身材高大 B) 得分手段多，能里能外 C) 全面，能攻善守 D) 组织才能出众

56.散手指两人按照一定的规则使用(),(),()等方法制胜对方的竞技运动。

错误；正确答案：A,B,D

A) 摔 B) 打 C) 拳 D) 踢 E) 脚

57.大学体育学习内容的选择原则是哪四个()

错误；正确答案：A,C,D,E

A) 以人为本，为我所用 B) 哪个项目考试好及格选哪个项目 C) 项目内容的选择有利于贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和要求 D) 身心合一 E) 健康第一 F) 随便选一个进行学习

58.ACE 球就是指对局双方一方的发球，球落在有效区内，但另一方却没有触及到球而使之直接得分，又可分为：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 外角 ACE 球 B) 内角 ACE 球 C) 前角 ACE 球 D) 后角 ACE 球

59.篮球战术基础配合有哪几种()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 掩护配合 B) 突分配合 C) 侧应配合 D) 传切配合

60.网球的基本战术包括：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 发球战术 B) 底线战术 C) 接发球战术 D) 上网战术

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 发球时球的任何部位在击球瞬间高于发球队员的腰部时可判为违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 正式比赛中，替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 球类比赛的淘汰制分为单淘汰和双淘汰两种；循环制分为单循环、双循环和分组循环三种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

()

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

错误；正确答案：错误

正确 错误

7. 体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 对练指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的攻防实战练习。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

9. 运动训练的对象是运动员，因此他们的运动负荷为承受大运动量，高强度的负荷。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12. 平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟骨折的发生。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 保健是指人的机体在患疾后的治疗恢复健康的过程。

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 判断掩护发球的关键在于是否造成屏障，并起到掩护发球的作用。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 一般负荷强度大时，负荷量则应减小；反之负荷强度小时，负荷量则应加大。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 在进攻区域联防中，可用 1-3-1 进攻阵势对付 2-1-2 和 2-3 区域联防。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 心率是指心脏多长时间活动的次数？（ ）

错误；正确答案：B

A) 每小时 B) 每分钟 C) 每秒钟 D) 每天

22. 运动员的心脏重量约是（ ）

错误；正确答案：A

A) 400-500g B) 500-600g C) 200-300g D) 300-400g

23. 篮球运动是（ ）发明的。

错误；正确答案：B

A) 1905 年 B) 1891 年 C) 1906 年 D) 1892 年

24. 网球运动起源于：()

错误；正确答案：D

A) 法国 B) 美国 C) 澳大利亚 D) 英国

25. 进攻线距离中线是()米。

错误；正确答案：B

A) 6 米 B) 3 米 C) 18 米 D) 9 米

26. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球()次，谓之连击。

错误；正确答案：D

A) 4 B) 3 C) 5 D) 2

27. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：D

A) 4 B) 8 C) 12 D) 6

28. 移动的目的是为了迅速接近来球，选好()的合理位置。

错误；正确答案：C

A) 球与球网 B) 人与球网 C) 人与球 D) 人、球与球网

29. 雅典奥运会中国女排决赛中战胜()队，获得冠军。

错误；正确答案：A

A) 俄罗斯 B) 美国 C) 日本 D) 巴西

30. ()是以校园为空间，学生、教师参与为主体；以身体练习为手段，由小型多样的运动竞赛、富有特色的体育讲座和报告会、体育技能表演等组成。

错误；正确答案：C

A) 运动会 B) 体育选修课 C) 校园体育文化节 D) 体育必修课

31. ()的目的是提高学校竞技运动水平，推进大众体育活动的开展，是贯彻普及与提高的重要措施。

错误；正确答案：A

A) 课余体育训练 B) 体育必修课 C) 康复保健课 D) 体育选修课

32. 人体每天的需水量约在()升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的

错误；正确答案：A

A) 2—3 B) 5 C) 6—7 D) 1

33. 一般人的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：D

A) 300ml 以上 B) 100-200ml C) 200-300ml D) 50-70ml

34. 现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如胃溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：C

A) 减少饮酒 B) 减少吸烟 C) 身体锻炼 D) 节制饮食

35. 经常健身活动可减少骨矿物质的丢失, 增加对骨的刺激并有利于骨的成长, 对预防()有良好作用。

错误; 正确答案: D

A) 冠心病 B) 高血压 C) 骨折 D) 骨质疏松

36. ()年起举行了第一届世界杯。

错误; 正确答案: B

A) 1863 年 B) 1930 年 C) 1927 年 D) 1900 年

37. 中国女篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误; 正确答案: C

A) 冠军 B) 季军 C) 亚军 D) 第四名

38. 游泳时腿部抽筋多发生在脚、()、以及小腿部位。

错误; 正确答案: B

A) 小腿前部 B) 脚弓 C) 膝关节

39. 在天然食物中, ()的含钙量最高(每 100 克牛奶含钙 100—120 毫克), 而且容易吸收。

错误; 正确答案: B

A) 鸡肉 B) 牛奶 C) 蔬菜 D) 鱼

40. 今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: C

A) 家庭体育 B) 社会体育 C) 终身体育 D) 学校体育

41. 下列那一种比赛不属于网球四大公开赛()

错误; 正确答案: C

A) 美国公开赛 B) 英国温布敦公开赛 C) 德国公开赛
D) 法国公开赛

42. ()是武术大发展时期, 其繁荣的一个重要标志是流派林立, 不同风格的拳种和器械得到了大发展。

错误; 正确答案: D

A) 秦汉 B) 唐朝 C) 宋朝 D) 明清

43. 发球者得 2 分, 接发球者得 3 分, 则情形为: ()

错误; 正确答案: D

A) 30: 45 B) 15: Love C) 20: 30 D) 30: 40

44. 世界卫生组织在 1992 年明确指出: 世界上最好的运动是()

错误; 正确答案: B

A) 登山 B) 散步 C) 慢跑 D) 游泳

45. 两晋南北朝时期, 武术在与()的交融中逐步与养生相结合。

错误; 正确答案: A

A) 文化 B) 军事 C) 经济 D) 艺术

46. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告()

错误; 正确答案: C

A) DeuceB B) Advantage C) AdvantageA D) Deuce

A

47. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。（ ）

错误；正确答案：D

A) 60 B) 10 C) 40 D) 25

48. 在一节中某队全队犯规已发生了（ ）次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：D

A) 7 次 B) 5 次 C) 3 次 D) 4 次

49. 在竞技游泳比赛中，（ ）泳姿速度最快

错误；正确答案：B

A) 蝶泳 B) 爬泳 C) 蛙泳

50. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚（ ）。

错误；正确答案：C

A) 进球得分 B) 重发 C) 角球 D) 对方球门球

三、多选题（共10题，每题3分）

51. 当球触及下列物体即是球出界。（ ）。

错误；正确答案：C,D

A) 场内裁判 B) 场内本方队员 C) 篮板后面 D) 界线上的裁判员

52. 什么是消除疲劳、恢复体力的最好方法之一？以下选项哪些不正确（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 站立 B) 冥想 C) 散步 D) 睡眠

53. 健康的组成包括（ ）

错误；正确答案：A,B,C,E

A) 社会适应健康 B) 心理健康 C) 道德健康 D) 肌体没有疑难杂症 E) 生理健康

54. 以下哪种法规需判罚直接任意球（ ）

错误；正确答案：C,D

A) 危险动作 B) 阻挡犯规 C) 猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员 D) 跳向对方队员

55. 体重是人体横向发育指标。它反映人体哪四部分重量增长的综合情况和身体的充实度。（ ）

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 皮下脂肪 B) 内脏器官 C) 肌肉 D) 骨骼 E) 饮食

56. 含蛋白质较多的食物有 蛋类和大豆制品等。

错误；正确答案：A,B,C

A) 乳类 B) 鱼类 C) 瘦肉 D) 新鲜蔬菜

57. 网球运动有哪些特点：

错误；正确答案：A,B,C,D

- A) 比赛时间长 B) 心理品质要求高 C) 击球次数多
D) 跑动量大

58. 下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

错误；正确答案：A,C

- A) 冒犯或煽动观众 B) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈 C) 中篮后故意触及球以延误比赛 D) 较礼貌地与裁判提出异议

59. 脚触球的主要作用是()

错误；正确答案：A,C,D

- A) 决定踢出球的性质 B) 支撑体重，维持身体平衡 C) 决定踢出球的准确性 D) 对踢球的力量有很大的作用

60. 高校体育的身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识和方法，合理选择人体所需的健康营养食品，形成，具有健康的体魄。

错误；正确答案：C,D

- A) 提高运动能力 B) 掌握常见运动创伤的处置方法 C) 健康的生活方式 D) 良好的行为习惯

3672 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确
正确 错误

2. 提高体能无捷径，需要时间、努力和耐性。

错误；正确答案：正确
正确 错误

3. 人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。

错误；正确答案：正确
正确 错误

4. 有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。

错误；正确答案：正确
正确 错误

5. 足球四、四、二比赛阵型是有四个后卫，四个前卫，二个前锋组成。

错误；正确答案：正确
正确 错误

6. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。()

错误；正确答案：正确
正确 错误

7. 运动时心率的快慢与呼吸强度有关。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.国际网联承认正式的团体赛为戴维斯杯和大师杯。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.我国及世界大赛中单纯采用淘汰制的很多。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.体育锻炼（也称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富文化生活、完善人体为目的的身体活动。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.拳术指徒手练习的功法运动.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

15.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.经常参加排球运动，能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.运动生理负荷的基本要素包括运动生理负荷强度、负荷时间及负荷积分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.游泳运动员的心率比一般人()

错误；正确答案：C

A) 慢而无力 B) 快而有力 C) 慢而有力

22. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误；正确答案：B

A) 55 分钟 B) 35 分钟 C) 15 分钟 D) 60 分钟以上

23.现代奥运会创始人顾拜旦的名作是()

错误；正确答案：C

A) 《体育与科学》 B) 《体育科学》 C) 《体育颂》 D) 《体育健康标准》

24.中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是()：

错误；正确答案：B

A) 第 9 名 B) 第 8 名 C) 第 7 名

25.个人混合泳比赛中，四种泳姿的顺序为()

错误；正确答案：B

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 蛙、仰、蝶、自

26.正确的蛙泳翻脚动作方向应是

错误；正确答案：C

A) 向上 B) 向下 C) 向外

27.()可以有力地推动群众性体育运动的开展，有利于更快地发现和培养优秀体育人才。

错误；正确答案：D

A) 体育必修课 B) 体育选修课 C) 体育保健课 D) 体育竞赛

28.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）

错误；正确答案：A

A) 增强力量 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增大肌肉体积

29.当球的几个球体,无论在空中或地面越过边线或端线,应判界外球？

错误；正确答案：D

A) 1/2 个 B) 3/4 个 C) 1/3 个 D) 1 个

30.巴西获得了几次世界杯冠军?()

错误；正确答案：D

A) 3 B) 4 C) 6 D) 5

31.在单位时间内（1min）进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为()

错误；正确答案：D

A) 心脏容量 B) 肺活量 C) 每搏输出量 D) 最大通气量

32.按摩也称为什么？是运用不同的手法作用于机体。()

错误；正确答案：D

A) 推手 B) 冥想 C) 揉捏 D) 推拿

33.世界锦标赛每()年举行一次。

错误；正确答案：B

A) 2 B) 4 C) 3 D) 6

34.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：B

A) 下肢 B) 背后 C) 上肢

35.()是根据练习者的身体特点，发展身体各部位的要求，把体操和舞蹈中的简单动作组编成操，在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误；正确答案：A

A) 健美操 B) 体育舞蹈 C) 太极拳 D) 广播操

36.体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。运动员被誉为？

错误；正确答案：C

A) 和平的使者 B) 最受欢迎的人 C) 穿着运动服的外交家

37.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？()

错误；正确答案：D

A) 安静心率 B) 起床心率 C) 运动心率 D) 基础心率

38.传球时，手腕、手指力量作用于球的正后方，则球飞行方向是向前而且是（）（）

错误；正确答案：B

A) 沿弧线飞行的 B) 平直的 C) 折线弹出的

39.()年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：C

A) 1928 B) 1927 C) 1936 D) 1929

40.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：B

A) 头部动作 B) 呼吸 C) 手掌动作

41.一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 9人 B) 10人 C) 5人 D) 7人

42.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误；正确答案：D

A) 肌肉 B) 糖 C) 蛋白质 D) 脂肪

43.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：C

A) 单臂上举 B) 单臂下举 C) D) 单臂平举 E) 双臂前举

44.参赛队较多，而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误；正确答案：C

A) 分组淘汰 B) 单循环 C) 单淘汰 D) 双循环

45.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段()

错误；正确答案：C

A) 划手蹬腿 B) 蹬腿滑行 C) 划手蹬腿滑行

46.体育最本质的功能是什么 ()

错误；正确答案：D

A) 教育 B) 娱乐 C) 具有经济效益 D) 健身

47.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液？ ()

错误；正确答案：D

A) 左心房 B) 右心房 C) 右心室 D) 左心室

48.Advantage(得益)是代表： ()

错误；正确答案：B

A) 重赛 B) Deuce 后再得一分 C) 全场比赛结束 D) 指某一个球员有犯规动作

49.现代身心医学证明,人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误; 正确答案: C

A) 减少饮酒 B) 节制饮食 C) 身体锻炼 D) 减少吸烟

50.在江河游泳时自感体力不佳,无法游回岸边时采用()法恢复体力,达到自救的目的。

错误; 正确答案: C

A) 侧泳 B) 仰泳 C) 屏气漂浮

三、多选题(共 10 题,每题 3 分)

51.下列说法正确的有()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 第一裁判有权涉及比赛的一切问题,包括规则中没有规定的内容。 B) 第一裁判可以判罚运动员离开比赛场地。 C) 第一裁判自始至终领导该场比赛,比赛中他的判定为最终判定。 D) 第一裁判发现其他裁判的错误,他有权改判。

52.比赛中()可以请求暂停。

错误; 正确答案: A,B

A) 主教练 B) 场上队长 C) 自由人 D) 二传手

53.助跑的主要作用是()。

错误; 正确答案: B,D

A) 决定踢球性质 B) 调整人与球之间的相对位置关系 C) 维持身体平衡 D) 使踢球者自身获得一定前移速度

54.高校体育的身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质,全面发展体能的知识和方法,合理选择人体所需的健康营养食品,形成 , 具有健康的体魄。

错误; 正确答案: A,D

A) 健康的生活方式 B) 提高运动能力 C) 掌握常见运动创伤的处置方法 D) 良好的行为习惯

55.康复保健体育教学的任务是: 理性对待人生过程,树立自立、自强、奋斗不息的精神。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 塑造强健体魄 B) 传授康复保健体育知识 C) 克服自卑心理 D) 营造健康心理

56.体育运动对呼吸系统的影响有()

错误; 正确答案: B,C,E

A) 肺容量减小增加呼吸次数 B) 高胸廓顺应性、增加呼吸肌活动幅度来增大肺容量 C) 增强呼吸肌力,呼吸功能提高 D) 没什么影响 E) 使肺通气量增加

57.下列属于界外球性质的是()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 球从网下穿过 B) 球触标志杆 C) 发球出对方场区 D) 扣球出对方场区

58.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 脚触及前场区 B) 前排队员在后场扣球 C) 运动员为后排队员 D) 击球时球的整体高于球网上沿

59. 队员持续违反规则，应判罚()。

错误；正确答案：A,D

A) 警告 B) 判罚出场 C) 红牌 D) 黄牌

60.下列说法错误的是()。

错误；正确答案：A,C,D

A) 发球触网判重发 B) 拦网队员允许手伸过球网 C) 自由人可以担任场上队长
D) 自由人可以替换发球队员

3674 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.篮球运动员的一般身体素质训练，必须结合运动员的思想意志品质，身体各部位肌肉、关节韧带和各器官、系统的情况，严格进行科学训练。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3.温布尔顿锦标赛是在草地网球场上进行的，适合发球上网型选手，比赛的球速比较快。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.网球运动时 15 世纪最早在宫廷中起源的。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.1930 年足球运动被列入奥运会的正式比赛项目。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.中国奥运史上获得金牌最多的运动员是邓亚萍和伏明霞，各获得 4 枚金牌

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11."习武先修德","尚德不尚力"是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.为了保持适宜的体重，人体要保持摄入的能量大于消耗的能量。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.单手抢篮板球的优势是触球点高，空间抢球范围大。但不如双手抢球牢固。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.体育锻炼不可以预防疾病、延缓衰老、延长寿命。()

错误；正确答案：错误

正确 错误

18.侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20.现代篮球运动实质上是一项制高与反制高的立体型攻守对抗项目，因此说拥有若干名攻守能力兼备的高水平高大中锋才能成为强队。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.优秀运动员的安静心率通常为多少次/min? ()

错误；正确答案：A

A) 40~50 次/min B) 15~20 次/min C) 20~30 次/min D) 50~90 次/min

22.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?

错误；正确答案：B

A) 德国 B) 巴西 C) 英格兰 D) 乌拉圭

23.当一个明显出界的球未落地前被在底线后的运动员击球下网，应如何裁判：()

错误；正确答案：D

A) 接此球的运动员赢分 B) 次分重赛 C) 接此球的运动员失分 D) 击该球的运动员失分

24.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为()

错误；正确答案：A

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

25.正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误；正确答案：A

A) 肩的前部 B) 头的前部 C) 腿的前部

26.世界杯的创始人是谁?()

错误; 正确答案: D

A) 阿维拉热 B) 雷米特 C) 罗伯特•格林 D) 朱尔斯•雷米特

27.澳大利亚网球公开赛是在()场地进行的。

错误; 正确答案: A

A) 硬地 B) 土地 C) 任何场地 D) 草地

28.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误; 正确答案: A

A) 12 B) 10 C) 8 D) 15

29.网球比赛中所谓的 set 是指

错误; 正确答案: D

A) 场 B) 分 C) 局 D) 盘

30.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时,称为()。

错误; 正确答案: B

A) 糖尿病 B) 高脂血症 C) 冠心病 D) 高血压

31.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误; 正确答案: B

A) 克洛泽 B) 贝肯鲍尔 C) 克林斯曼 D) 巴拉克

32.()是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展.

错误; 正确答案: C

A) 秦汉 B) 唐朝 C) 明清 D) 宋朝

33.1988 年中国足球队突破重围终于进军()奥运会决赛圈。

错误; 正确答案: A

A) 汉城 B) 悉尼 C) 洛杉矶 D) 亚特兰大

34.正确的蛙泳动作周期应该有几个阶段

错误; 正确答案: B

A) 蹬腿\滑行 B) 划手\蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿

35.踢球门球时,必须踢出(),比赛方为开始。

错误; 正确答案: C

A) 中圈 B) 角球区 C) 罚球区 D) 球门区

36.人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()

错误; 正确答案: A

A) 有氧耐力 B) 力量耐力 C) 速度耐力

37.正常人取得最佳健身效果的锻炼时间是? ()

错误; 正确答案: D

A) 60 分钟以上 B) 10 分钟—30 分钟 C) 5 分钟—10 分钟 D) 30 分钟—60 分钟

38.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误; 正确答案: A

A) 表演化 B) 格斗 C) 军事技能 D) 强身

39.2011 年获得法网冠军的中国女子网球运动员是

错误; 正确答案: D

A) 晏紫 B) 孙甜甜 C) 郑洁 D) 李娜

40.篮球运动最早传入的亚洲国家是()

错误; 正确答案: C

A) 韩国 B) 菲律宾 C) 中国

41.如果一个球击到边线上,在此边的运动员应该: ()

错误; 正确答案: C

A) 重赛 B) 喊出局 C) 不要说话并继续比赛 D) 喊好球并继续比赛

42.戴维斯杯是()团体赛。

错误; 正确答案: A

A) 世界男子网球 B) 世界青年网球 C) 世界女子网球 D) 世界少年网球

43.排球技术中属于无球技术的是()。

错误; 正确答案: C

A) 传球 B) 垫球 C) 准备姿势和移动 D) 发球

44.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?

错误; 正确答案: A

A) 贝肯鲍尔 B) 克洛泽 C) 巴拉克 D) 克林斯曼

45.体育最本质的功能是什么 ()

错误; 正确答案: B

A) 教育 B) 健身 C) 娱乐 D) 具有经济效益

46.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误; 正确答案: C

A) 向上 B) 向下 C) 向外

47.足球比赛中除发界外球外,只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: C

A) 后卫 B) 前锋 C) 守门员 D) 中场球员

48.清晨起床前空腹静卧心率是什么心率? ()

错误; 正确答案: C

A) 安静心率 B) 起床心率 C) 基础心率 D) 运动心率

49.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误; 正确答案: B

A) 获得自由球 B) 由对方掷球 C) 重掷 D) 公证球

50.近代竞技游泳最初在()等国出现。

错误; 正确答案: C

A) 澳大利亚和美国 B) 美国和英国 C) 英国和澳大利亚

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml? 以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,B,D

A) 1400~1600 B) 1200~1400ml C) 800~1200ml D) 600~1000ml

52.体育锻炼可以 ()

错误; 正确答案: B,C,D

A) 损伤身体 B) 延长寿命 C) 预防疾病 D) 延缓衰老 E) 没什么影响

53.挑边选择中, 获胜一方可以选择()。

错误; 正确答案: A,B,D

A) 发球 B) 接发球 C) 位置 D) 场地

54.就学校体育而言, 主要采用什么组织形式。()

错误; 正确答案: A,B,C,D,E

A) 运动竞赛 B) 课外活动 C) 校园体育文化节 D) 课余训练 E) 体育教学

55.运动能力是构成体质的重要因素之一, 他主要包括身体素质和基本活动能力两类。那么下列属于身体素质的有哪些 ()

错误; 正确答案: A,B,D,E,F,H

A) 灵敏 B) 协调 C) 跑 D) 速度 E) 力量 F) 耐力 G) 跳 H) 柔韧 I) 走

56.(), (), ()处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵,手搏和击剑等竞技项目都很兴盛。

错误; 正确答案: A,D,E

A) 汉 B) 两晋 C) 南北朝时期 D) 三国 E) 秦

57. 和有效的、持之以恒的体育锻炼是最为理想的减肥办法。

错误；正确答案：B,D

A) 只吃水果 B) 合理的饮食结构 C) 不吃主食 D) 合理的饮食习惯

58.可警告的犯规()

错误；正确答案：A,B,D

A) 延误比赛重新开始 B) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离 C) 危险动作 D) 犯有非体育道德行为

59.下列属于发球犯规的有()。

错误；正确答案：A,C

A) 在发球区外发球 B) 发出球擦网上沿落入对方场区 C) 发球次序错误 D) 球抛的过高

60.根据掩护位置方向的不同，掩护可分为几种形式()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 侧掩护 B) 后掩护 C) 定位掩护 D) 前掩护

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 通过体育竞赛，可加强同国内外及校际之间的友好往来，对弘扬国家、地区、厂矿、学校的声誉有很大作用，可以提高自身的知名度，对促进自身各方面的工作都有积极的意义。

正确；

正确 错误

2. 直接接到角球、球门球、掷界外球不越位。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 武术的本质是其艺术性。()

正确；



正确 错误

4. 足球竞赛规则规定：每场比赛时间 90 分钟，分为上下两个半时，除经裁判员同意外，中场休息的时间不得少于 15 分钟。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5. 遗传就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。()

正确；

正确 错误

6. 基本站立姿势是所有移动技术的准备姿势，动作要领是：两脚自然前后或平行开立，两膝自然弯曲，重心位于两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

正确；

正确 错误

7. 网球、跳水和乒乓球运动易发生网球肘。

正确;

正确 错误

8. 原地跳起单手肩上投篮(右手)投篮时, 技术动作应该是当身体在上升时, 右臂向前上方伸直, 通过食指、中指将球投出。

正确;

正确 错误

9. 1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军, 同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

正确;

正确 错误

10. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11. 全校有 8 个队参加足球比赛, 如果采用单循环, 比赛的场数是 28 场。

正确;

正确 错误

12. 体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13. 体育锻炼不仅能增强体能, 增进健康, 还可以减缓心理压力。

正确;

正确 错误

14. 正面双手传球的击球点一般在额前上方一球距离的位置上。

正确;

正确 错误

15. 当今世界篮球强国都朝着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确”的同一方向 and 不同流派、不同风格及多种多样打法方向发展。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

16. 由骨骼、骨连节(关节)和肌肉三部分组成, 在神经系统的支配下, 肌肉收缩牵动骨骼产生各种运动, 这种运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。也就是我们通常说的完成一个动作的过程。()

正确;

正确 错误

17. 投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

正确;

正确 错误

18. 最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19. “中一二”战术的特点是：形式简单，战术变化丰富多样，适合于一般水平的初学者。

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 球被防守队员打回半场后，进攻队员第一时间再次触球不是回场违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 世界杯的创始人是谁？（ ）

错误；正确答案：A

- A) 朱尔斯·雷米特 B) 阿维拉热 C) 雷米特
D) 罗伯特·格林

22. （ ）是体育活动中最重要的能量来源，它是肌肉收缩的主要能源。

错误；正确答案：A

- A) 糖 B) 碳水化合物 C) 脂肪 D) 蛋白质

23. 第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：C

- A) 1958 年天津市 B) 1959 年广东省 C) 1959 年北京市
D) 1958 年上海市

24. 排球比赛场区的面积为（ ）平方米。

错误；正确答案：C

- A) 324 B) 81 C) 162 D) 36

25. 跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应（ ）摆动。（ ）

正确；

- A) 直臂前后摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 屈臂左右摆动

26. 游泳装备包括（ ）、泳衣和泳镜。

正确；

- A) 泳帽 B) 手套 C) 腰带

27. 移动的目的是为了迅速接近来球，选好（ ）的合理位置。

错误；正确答案：B

- A) 人与球网 B) 人与球 C) 球与球网 D) 人、球与球网

28. 中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在（ ）年。

错误；正确答案：C

- A) 1992 年 B) 1995 年 C) 1998 年 D) 1997 年

29. 清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？（ ）

正确；

A) 基础心率 B) 起床心率 C) 安静心率 D) 运动心率

30. () 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

正确；

A) 副攻手 B) 二传手 C) 主攻手 D) 自由人

31. 体育锻炼的原则包括主动性原则、针对性原则、全面性原则、循序渐进原则、FIT 监控原则和什么原则？()

正确；

A) 适当做 B) 可以做 C) 安全性 D) 大量做

32. 从教室出来去运动场的途中就自然产生情绪激动、心跳加快；放下书包换上运动服就有跃跃欲试之感属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误； 正确答案：A

A) 学习前状态 B) 进入学习状态 C) 准备活动
D) 稳定状态

33. () 能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力，缓解或消除患者的烦躁不安情绪等，故美国著名心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”

正确；

A) 体育锻炼 B) 与朋友聊天 C) 睡眠 D) 旅游

34. 自 () 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。

正确；

A) 18 B) 17 C) 19 D) 16

35. 游泳装备包括 () 泳衣和泳镜。()

正确；

A) 腰带 B) 泳帽 C) 手套

36. 中国男子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第 () 名 ()

错误； 正确答案：B

A) 第 9 名 B) 第 8 名 C) 第 7 名

37. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的 ()。()

正确；

A) 预先速度 B) 出手高度 C) 工作距离

38. 健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误； 正确答案：C

A) 针对性 B) 场地受限制性 C) 目的的唯一性
D) 方法单一性

39. 月经正常的女子在月经期间，不可以参加下列哪项体育活动？()

正确；

A) 游泳 B) 广播操 C) 羽毛球 D) 乒乓球

40. 在糖摄入不足时，() 可转变为葡萄糖为机体供能。

错误； 正确答案：D

A) 糖 B) 碳水化合物 C) 脂肪 D) 蛋白质

41. 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球（ ）次，谓之连击。（ ）

正确；

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2

42. 人在水中停留时间过长体内能量消耗，肌肉疲劳很容易引起

正确；

A) 头痛 B) 昏迷 C) 抽筋

43. 竞赛规程的核心是确定（ ）。

正确；

A) 比赛方法 B) 比赛时间 C) 计分方法 D) 名次确定方法

44. 篮球运动的创始人奈史密斯出生于（ ）

错误； 正确答案： B

A) 美国 B) 加拿大 C) 英国

45. 比赛中，场上队员被判为技术犯规，如何判罚（ ）。

错误； 正确答案： C

A) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次。 B) 取消该队员比赛资格。
C) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，并在中线掷界外球。
D) 登记该队员犯规一次，对方罚球 2 次，抢篮板球开始比赛。

46. 羽毛球运动起源于

错误； 正确答案： C

A) 日本 B) 德国 C) 英国

47. （ ）年中国武术队赴柏林奥运会参加武术表演。

正确；

A) 1936 B) 1928 C) 1929 D) 1927

48. 发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：（ ）

正确；

A) 重赛，并有两次发球机会 B) 发球员失分 C) 发球员得分
D) 重发球，并且只有一次发球机会

49. （ ）年国民党政府在南京成立了中央国术馆。

错误； 正确答案： B

A) 1933 B) 1927 C) 1910 D) 1928

50. 比赛中，一个球明显地沿边线和端线出界时：（ ）

正确；

A) 边线司线宣报“出界”并辅以手势 B) 端线司线宣报“出界”并辅以手势
C) 主裁作出判决，司线不作任何表示
D) 端线司线和边线司线都应该宣报“出界”并辅以手势

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 选择网球拍要依据的是：（ ）

错误； 正确答案： A, B, C, D

A) 拍柄 B) 材质 C) 重量 D) 拍面

52. 瘦弱体症群体的体育锻炼以全身性运动为主，项目选择以 为主。

错误；正确答案：A, B, D

A) 球类运动 B) 健美 C) 自行车运动 D) 跑步

53. 反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 准确性高击球力量增大 B) 增强处理高球和近身球的能力
C) 攻击性强 D) 隐蔽性强

54. 正确的扣球步骤是()。

正确；

A) 空中击球 B) 起跳 C) 助跑 D) 缓冲落地

55. 人体约需要 42 种以上的营养物质，包括 、必需微量元素、和水等。

正确；

A) 碳水化合物 B) 脂肪 C) 维生素及矿物质
D) 蛋白质

56. 无氧耐力是指机体在()的情况下，能坚持()时间工作的能力。

正确；

A) 有氧, 较长 B) 缺氧, 较长 C) 缺氧, 较短
D) 有氧, 较短

57. 旧中国，我国于()年参加奥运会足球比赛。

正确；

A) 1928 B) 1948 C) 1931 D) 1936

58. 根据身体重心的高低，准备姿势可分为()。

错误；正确答案：A, B, C

A) 半蹲准备姿势 B) 稍蹲准备姿势 C) 深蹲准备姿势
D) 全蹲准备姿势

59. 运动损伤分为哪三大类？()

错误；正确答案：A, C, D

A) 软组织损伤 B) 肌肉损伤 C) 关节脱位 D)
骨折

60. 大学体育学习内容的选择原则是哪四个()

正确；

A) 哪个项目考试好及格选哪个项目 B) 随便选一个进行学习
C) 项目内容的选择有利贯彻执行《学生体质健康标准》的内容和
要求 D) 身心合一 E) 以人为本，为我所用 F) 健
康第一

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 乒乓球发球员所发的球，在触网或触及网柱后越过网，不论是落入对方球台或

被对方在桌面上方立体空间内拦截（即球未触及台面而进行空中击球），此球不算，应重新发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 运动时心率分为极限负荷心率、次极限负荷心率和一般负荷心率。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 行走可以维持人的形体美。行走中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位肌肉可以构成人体极佳的线条。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，它以骨量减少、骨的微细结构退化为特征，致使骨的脆性增加，易发生骨折。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5. 快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6. 网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误；正确答案：正确

正确 错误

7. 国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8. 发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 在发球时，不允许双脚离地。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

10. 现代奥林匹克运动的创史人、法国教育家顾拜旦曾将体育文化的这种价值概括为“美和尊严”。其又被视为现代体育运动所追求的目标。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 体育锻炼具有全民性。不论男女老少，何种职业，都可以参加适当的锻炼（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 我国于 1928 年加入国际足球联合会。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 按摩的方向一般说来应按血液流动的方向进行。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 正常情况下的肌体，由于自身的缓冲作用，人体中 PH 值均是 7，这就是酸碱平衡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，是高校体育课心理健康目标的要求。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 原地单手肩上投篮的正确用力顺序是：投篮时下肢蹬地发力，手臂向前上方伸直，手腕前屈 食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. () 疾病患者不宜游泳以免病情恶化？

错误；正确答案：C

A) 腹泻 B) 胃病 C) 传染性皮肤病

22. 增强体质最积极、最有效的方法也就是 ()

错误；正确答案：A

A) 体育锻炼 B) 增加饮食 C) 晚睡晚起 D) 早睡晚起

23. 足球比赛中除发界外球外，只有什么人可以手触球？

错误；正确答案：A

A) 守门员 B) 前锋 C) 中场球员 D) 后卫

24. 按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？ ()

错误；正确答案：B

A) 血液 B) 淋巴 C) 汗水 D) 水分

25. 中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是 ()

错误；正确答案：C

A) 第 3 名 B) 第 4 名 C) 第 2 名

26. 足球在合法动作范围内, 利用身体部位或动作, 逼使对方失去控球能力并取代控制权, 称什么球?

错误; 正确答案: C

A) 传球 B) 控球 C) 抢球顶球

27. 一局比赛中每队可以请求暂停()。

错误; 正确答案: A

A) 2 次 B) 3 次 C) 4 次 D) 1 次

28. 在实施直接救护过程中, 由于自身的泳技不佳, 从溺者的()_部接近较为合理?

错误; 正确答案: C

A) 下肢 B) 上肢 C) 背后

29. 足球比赛中除发界外球外, 只有什么人可以手触球? ()

错误; 正确答案: D

A) 前锋 B) 后卫 C) 中场球员 D) 守门员

30. 由骨骼、骨连节(关节)和肌肉三部分组成, 其功能主要是使人体运动的称之为()

错误; 正确答案: C

A) 神经系统 B) 呼吸系统 C) 运动系统 D) 消化系统

31. 一般足球比赛, 上场比赛一队需派几名球员? ()

错误; 正确答案: D

A) 7 B) 8 C) 10 D) 11

32. 个人混合泳比赛中, 四种泳姿的顺序为()

错误; 正确答案: B

A) 蛙、仰、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 仰、蛙、蝶、自

33. 排球技术中属于无球技术的是()。

错误; 正确答案: C

A) 传球 B) 发球 C) 准备姿势和移动 D) 垫球

34. 体育最本质的功能是什么 ()

错误; 正确答案: A

A) 健身 B) 娱乐 C) 具有经济效益 D) 教育

35. 排球成人男子网高()。

错误; 正确答案: C

A) 2.30 米 B) 2.40 米 C) 2.43 米 D) 2.24 米

36. 羽毛球比赛发球时, 击球瞬间球拍的整体需低于发球员的()部

错误; 正确答案: B

A) 腰部 B) 整个握拍手部 C) 推拍手的肘关节

37. 网球比赛中所谓的 set 是指()

错误; 正确答案: A

A) 盘 B) 分 C) 场 D) 局

38. 中长跑中的途中跑、篮球比赛中保持较高的命中率属于生理机能变化的哪个阶段的表现 ()

错误; 正确答案: D

A) 恢复体能 B) 入学习状态 C) 准备活动 D) 稳定状态

39. 运动时心率的快慢与什么强度有关? ()

错误; 正确答案: B

A) 心跳强度 B) 运动强度 C) 天气热度 D) 呼吸强度

40. 热敷的温度以 47~48 摄氏度为宜, 时间约为多长时间? ()

错误; 正确答案: B

A) 15min B) 10min C) 20min D) 5min

41. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告 ()

错误; 正确答案: C

A) DeuceA B) Advantage C) AdvantageA D) DeuceB

42. 正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在 () 之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: B

A) 7. ---7. 05 B) 7. 35---7. 45 C) . 05---7. 25 D) 6. 35---6. 45

43. 体育实践课以 () 为主要手段, 通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施, 构成了以教师为主导, 学生为主体的专门教育过程。

错误; 正确答案: C

A) 互动练习 B) 理论学习 C) 身体练习 D) 观摩教学

44. 运动衣和运动鞋应符合运动项目的要求, 并具有哪些方面的性能? 以下哪个选项不正确 ()

错误; 正确答案: D

A) 溶水性 B) 吸湿性 C) 透气性 D) 时尚性

45. 国家对优秀运动员在 () 方面给予优待。

错误; 正确答案: C

A) 就业 B) 就业和升学 C) 就业或者升学 D) 升学

46. 足球比赛时, 可替换人数为?

错误; 正确答案: D

A) 一人 B) 四人 C) 二人 D) 三人

47. 足球比赛时, 驱逐球员出场用的牌子为? ()

错误; 正确答案: B

A) 橙色 B) 红色 C) 黄色 D) 白色

48. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、 () 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。 ()

错误：正确答案：A

A) 筋膜 B) 跟腱 C) 脚趾 D) 脚心

49. 游泳正确的呼吸方法为

错误：正确答案：B

A) 嘴呼嘴吸 B) 鼻呼嘴吸 C) 憋气

50. 掷界外球时，两脚()沿地面滑动。

错误：正确答案：A

A) 可以 B) 不可以

三、多选题（共10题，每题3分）

51. 助跑的主要作用是()。

错误：正确答案：B, D

A) 决定踢球性质 B) 调整人与球之间的相对位置关系 C) 维持身体平衡 D) 使踢球者自身获得一定前移速度

52. 清晨起床前空腹静卧心率是什么心率？以下选项哪些不正确()

错误：正确答案：B, C, D

A) 基础心率 B) 安静心率 C) 起床心率 D) 运动心率

53. 体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是()

错误：正确答案：B, C, D

A) 军人 B) 运动员 C) 全体民众，年龄、性别不限 D) 学生 E) 教师

54. 可警告的犯规()

错误：正确答案：A, C, D

A) 犯有非体育道德行为 B) 危险动作 C) 延误比赛重新开始 D) 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离

55. 影响灵敏素质的因素主要有()

错误：正确答案：A, B, C, D, E

A) 力量素质 B) 年龄、性别 C) 速度素质 D) 体重 E) 疲劳

56. 瘦弱体症群体的体育锻炼以全身性运动为主，项目选择以 为主。

错误：正确答案：A, B, C

A) 球类运动 B) 跑步 C) 健美 D) 自行车运动

57. 选择网球拍要依据的是：()

错误：正确答案：A, B, C, D

A) 拍柄 B) 材质 C) 重量 D) 拍面

58. 我们通常所说的三大营养素是指： 。

错误：正确答案：B, C, D

A) 碳水化合物 B) 糖 C) 脂肪 D) 蛋白质

59. 下面哪些是防守战术配合？()。

错误：正确答案：A, C

- A) 交换、协防 B) 传切、突分 C) 关门、夹击
D) 掩护、策应

60. 武术起源于远古人类祖先的(), ()的出现,使武术向军事格斗技能发展.

错误; 正确答案: A,C

- A) 战争 B) 田猎 C) 生产劳动 D) 套路
E) 手搏

窗体顶端

一、判断题(共 20 题, 每题 2 分)

1. 国际比赛中短跑的起跑姿势只有蹲踞式起跑一种。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 散打是两人按照一定的规则,使用踢,打,摔等方法制服对方的套路运动.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3. 早晨空腹长跑有害健康。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

4. 对从事运动训练和健身的人来说,副食可以代替主食。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5. 按摩也称为推拿,是运用不同的手法作用于机体。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会构成了奥林匹克运动组织的三大支柱

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7. 自由防守队员与场上队员替换必须经过第二裁判员允许。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8. 反手发球网前球时,击球点可以高于身体的腰部。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 1863 年成为古代足球运动的开端。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10. 排球规则规定,替补队员每局只能一场比赛一次,替补开始上场阵容的队员。而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

错误；正确答案：正确

正确 错误

11. 网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 2008 年，教育部、国家体育总局下发了《学生体质健康标准（试行方案）》。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13. 跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误；正确答案：错误

正确 错误

14. 四大网球公开赛中法网是最早创办的比赛。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

15. 三级跳远第一跳必须是单脚跳，第二跳跨步跳，第三跳是跳跃。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16. 水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30% ~ 40% 是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一

错误；正确答案：错误

正确 错误

17. 由于球被击入球网而造成的球网触及队员，算触网犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

18. 当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 正常人的安静心率在 60~100 次/min 之间。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 竞赛规程的核心是确定（ ）。

错误；正确答案：B

A) 比赛时间 B) 比赛方法 C) 计分方法 D) 名次确定方法

22. 当比赛进行时，有一个球滚入场地时应如何裁判：（ ）

错误；正确答案：C

A) 只有球滚入本方的运动员才可以叫重赛 B) 双方运动员都应该立即要求重赛 C) 此时立刻停赛 D) 比赛继续

23. 排球比赛场区的面积为（ ）平方米。

错误；正确答案：D

A) 324 B) 81 C) 36 D) 162

24. 柔道比赛可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在（ ）秒内不动，得一分叫一本。（ ）

错误；正确答案：A

A) 25 B) 10 C) 40 D) 60

25. 下列何种运动，在位置安排会有一个守门员？

错误；正确答案：B

A) 曲棍球 B) 以上皆是 C) 足球 D) 手球

26. 体育学习的最终目的是（ ）

错误；正确答案：C

A) 身体健康 B) 精力充沛 C) 发展体能，增进身心健康 D) 了解更多的知识

27. 篮板下沿与地面的高度应为（ ）。

错误；正确答案：A

A) 2.90 米 B) 2.75 米 C) 2.85 米

28. 我国第一个在 NBA 赛场上场比赛的篮球选手是谁（ ）。

错误；正确答案：B

A) 姚明 B) 王治郅 C) 易建联 D) 巴特尔

29. 国民党政府于 1928 年和（ ）年在南京举办了两次国术国考，进行了拳术，长兵，短兵，散手和摔跤等比赛。

错误；正确答案：B

A) 1910 B) 1933 C) 1929 D) 1927

30. 中国网协成立于（ ）年

错误；正确答案：B

A) 1957 B) 1956 C) 1959 D) 1955

31. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先，应如何宣告

错误；正确答案：B

A) DeuceA B) AdvantageA C) DeuceB D) Advantage

32. 裁判员判直接任意球的手势是（ ）。

错误；正确答案：D

A) 双臂前举 B) 单臂下举 C) 单臂平举 D) E) 单臂上举

33. 篮板下沿与地面的高度应为（ ）

错误；正确答案：C

A) 2.85 米 B) 2.75 米 C) 2.90 米

34. 标准蛙泳配合的正确动作应该是（ ）

错误；正确答案：A

A) 一次划手一次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

35. 在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为__盘__胜。（ ）

错误；正确答案：B

A) 7,5 B) 5,3 C) 5,2 D) 3,2

36. 参赛队较多，而比赛期限短时可采用（ ）比赛方法。

错误；正确答案：C

A) 双循环 B) 单循环 C) 单淘汰 D) 分组淘汰

37. 体育锻炼，可以改善大脑皮层兴奋——抑制过程的灵活性，提高神经系统的功能，加速（ ）患者的康复速度。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 冠心病 C) 高血压 D) 神经衰弱

38. 目前普遍认为，（ ）是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：A

A) 营养疗法 B) 健身活动 C) 保证睡眠 D) 多休息

39. 一般情况，区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误；正确答案：C

A) 1-3-1 B) 2-3 C) 2-1-2 D) 2-2-1

40. 运动生理负荷的基本要素不包括以下哪项？()

错误；正确答案：D

A) 负荷积分 B) 运动生理负荷强度 C) 负荷时间 D) 心理负荷

41. 冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误；正确答案：A

A) 冠状动脉硬化 B) 高脂血症 C) 脑溢血 D) 高血压

42. 运动员甲第一次发球失误，第二次发球，球在空中与邻场的球相撞，裁判应判为：()

错误；正确答案：A

A) 重发球 B) 重赛 C) 双误 D) 如到对方场区继续比赛

43. 正面上手发球是以全手掌击球的()部位。

错误；正确答案：A

A) 中下部 B) 中上部 C) 下部 D) 上部

44. 在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：B

A) 脂肪 B) 蛋白质 C) 糖 D) 碳水化合物

45. 当球的几个球体，无论在空中或地面越过边线或端线，应判界外球？

错误；正确答案：D

A) 1/3 个 B) 1/2 个 C) 3/4 个 D) 1 个

46. 变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

A) 突然制动速度 B) 突然改变方向 C) 利用速度的变换

47. 以下损伤哪种不属于运动损伤？()

错误；正确答案：C

A) 软组织损伤 B) 关节脱位 C) 毛发损伤 D) 骨折

48. 网球运动起源于：()

错误；正确答案：B

A) 美国 B) 英国 C) 法国 D) 澳大利亚

49. 在用右手运球时，左手应的位置处于()。

错误；正确答案：D

A) 球与防守者之间 B) 自己身体后面 C) 自己身体侧面 D) 球与自己身体之间

50. 排球运动在奥运会中共有()面奖牌。

错误；正确答案：A

A) 6 B) 8 C) 12 D) 4

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 血压包括哪两种压力？()

错误；正确答案：B,C

A) 大气压 B) 收缩压 C) 舒张压 D) 低气压

52. 比赛结束时，两队积分相等，以()决定名次。

错误；正确答案：A, B, D

A) 两队间得失分率。 B) 胜负场数多少。 C) 总得分 D) 两队间比赛胜负。

53. 根据掩护位置和方向的不同，掩护可分为几种形式()。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 前掩护 B) 后掩护 C) 定位掩护 D) 侧掩护

54. 通背拳是指以(), (), (), (), ()五种手法为主要内容, 通过圈揽勾劫, 削摩拨搨等八法的运用, 而生化出许多动作的一种拳术。

错误；正确答案：A, C, D, E, F

A) 拍 B) 戳 C) 摔 D) 劈 E) 钻 F) 穿 G) 挑

55. 体育竞赛要求参加者在比赛时表现和发挥最大的机能潜力，在人体各种能力的极限水平上进行角逐，是 、智慧、文化素养的较量。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 战术 B) 体质 C) 心理 D) 技术

56. 人体在正常情况下，什么时候的空腹静卧时的血压较为稳定？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B, C, D

A) 清晨 B) 傍晚 C) 中午 D) 午夜

57. 含钙多的食物有 豆类及豆制品，还有瓜子和干果。

错误；正确答案：B, C, D

A) 猪肉 B) 海带 C) 核桃 D) 虾皮

58. 以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：B, C

A) 手球 B) 危险动作 C) 守门员手接队友脚踢回传球 D) 踢人犯规

59. 两晋南北朝时期，()在与文化的交融中逐步与养生相结合, 使武术成为()的一种手段。

错误；正确答案：B, C

A) 套路 B) 强身除病 C) 武术 D) 艺术化 E) 武举制

60. 挑高球可分为：()

错误；正确答案：B, C

A) 高压球 B) 进攻型 C) 防守型 D) 截击型

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> [在线理论考试](#) 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

[查看](#)

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.瑜伽是东方最古老的强身术之一，起源于印度，在全世界流行。

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.灵敏性指在活动过程中快速变化身体移动方向的能力。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.如果发球犯规与对方位置错误同时发生，判对方位置错误犯规。

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.队员原地持球，做交叉步持球突破时应该是先运球再提起中枢脚 。

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.套路演练在技术上特别要求把内在的精,气,神与外部的形体活动区别开来,做到手到眼到,形断神连,使意识,呼吸,动作协调一致.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.休息可以分为安静性休息和活动性休息。

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.剑术指以刺,点,撩,截,格,洗等剑法,配合步型,步法等而组成的套路演练形式.()

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.可以直接射门得分的定位球有直接任意球、间接任意球、球门球、球点球、中圈开球。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.排球比赛中后排队员不得参与进攻。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.在跳跃运动中，要使身体腾起得远或高，关键在于起跳时使身体获得最快的速度 and 适宜的起跳的角度。

错误；正确答案：正确

正确 错误

12.我们把身体，心理，社会适应称为健康三要素。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13.网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.法国教育家顾拜旦曾说：“任何一个研究过古代奥运会的人都会发现其深远的影响在于两个基本因素：美和尊严。如果现代奥运会要产生我们期望的影响，它也是应该显示出美，激发出人们的宗教热情——一种能超越我们今日最重要的体育竞赛所表现出的任何东西的美和尊严。”

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.网球比赛中，球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

17.当前国内外流行的锻炼方法有有氧锻炼法、发达肌肉法、消遣娱乐法等。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.正式比赛中，球网最低点距地面为0.994米。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.动作完成过程中经过不断的练习、教师的指导、纠正、评价，练习者对该动作的内在规律有了初步的理解，表现为动作质量有了明显提高，动作节奏性较强、协调性较好、动作到位、多余动作消失。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.机体若失水5%，将导致疲劳、乏力、注意力不集中等，若失去25%的机体水则可能导致死亡。

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.篮球世界锦标赛几年举办一次()。

错误；正确答案：A

A) 4 年 B) 2 年 C) 3 年 D) 1 年

22.在发展体能时，固定负荷练习法（又称重复练习法）。它可分为哪两类练习()

错误；正确答案：D

A) 不连续重复练习和不间歇重复练习 B) 间歇重复练习 C) 连续重复练习 D) 连续重复练习和间歇重复练习

23.世界卫生组织在 1992 年明确指出：世界上最好的运动是()

错误；正确答案：B

A) 游泳 B) 散步 C) 慢跑 D) 登山

24.糖尿病的基本病理生理改变是由于()绝对或相对不足，引起人体内糖，脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水电解质代谢紊乱。

错误；正确答案：D

A) 无机盐 B) 糖 C) 水电解质 D) 胰岛素

25.世界大学生运动会每几年举办一次 D

错误；正确答案：D

A) 4 B) 5 C) 3 D) 2

26.网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：A

A) 不算,可重发球 B) 失去发球机会 C) 失一分 D) 失误一次

27.足球比赛中一方踢球门球，本方接应队员不得在哪接球？

错误；正确答案：B

A) 本方半场 B) 本方球门区内 C) 中圈弧内 D) 本方大禁区内

28.比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：C

A) 4 次 B) 1 次 C) 2 次 D) 3 次

29.裁判员判直接任意球的手势是()。

错误；正确答案：C

A) 单臂平举 B) 单臂下举 C) D) 双臂前举 E) 单臂上举

30.健身运动的特点是（）、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：C

A) 针对性 B) 场地受限制性 C) 目的的唯一性 D) 方法单一性

31.()年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会.

错误; 正确答案: D

A) 1956 B) 1949 C) 1950 D) 1953

32.规则规定, 在比赛中某队场上队员少于()时, 则该队因“缺少队员”使比赛告负。

错误; 正确答案: C

A) 1 名 B) 3 名 C) 2 名 D) 4 名

33.运动员的心脏重量约是()

错误; 正确答案: C

A) 200-300g B) 500-600g C) 400-500g D) 300-400g

34.古代足球称为()

错误; 正确答案: A

A) 蹴鞠 B) 毽子 C) 藤球 D) 蹴球

35.()能分散、转移患者对疾病的忧虑和对学习的焦虑的注意力, 缓解或消除患者的烦躁不安情绪等, 故美国著名心脏病学家怀特说: “运动是世界上最好的安定剂。”

错误; 正确答案: C

A) 旅游 B) 睡眠 C) 体育锻炼 D) 与朋友聊天

36.变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误; 正确答案: C

A) 突然制动速度 B) 突然改变方向 C) 利用速度的变换

37.今后体育的发展中, 家庭, 学校和社会体育各自分离的状况在缩小, 形成家庭体育-学校体育-社会体育相连贯的新体系, 将伴随一生。这种体系叫()

错误; 正确答案: D

A) 学校体育 B) 社会体育 C) 家庭体育 D) 终身体育

38.羽毛球运动起源于

错误; 正确答案: C

A) 日本 B) 德国 C) 英国

39.4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误; 正确答案: C

A) 15 B) 25 C) 20

40.目前普遍认为, ()是防治骨质疏松症的基础, 也是重要手段之一, 而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误; 正确答案: D

A) 保证睡眠 B) 多休息 C) 健身活动 D) 营养疗法

41.排球成人女子网高() 。

错误；正确答案：D

A) 2.30 米 B) 2.43 米 C) 2.40 米 D) 2.24 米

42.现代身心医学证明，人体的某些疾病主要是由心理的不健康而引发的。如消化溃疡、支气管哮喘、原发性高血压、甲状腺功能亢进、神经性皮炎、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎等。那么这些是可以通过什么减少或避免的()

错误；正确答案：B

A) 减少吸烟 B) 身体锻炼 C) 减少饮酒 D) 节制饮食

43.中国女子篮球队参加历届奥运会和世界锦标赛中最好成绩是第()名()

错误；正确答案：B

A) 第3名 B) 第2名 C) 第4名

44.游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：C

A) 手套 B) 腰带 C) 泳帽

45.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：A

A) 鼻呼嘴吸 B) 憋气 C) 嘴呼嘴吸

46.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：A

A) 划手\蹬腿\滑行 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿

47.第一届全运会于年在省(市)举行。

错误；正确答案：B

A) 1958 年上海市 B) 1959 年北京市 C) 1958 年天津市 D) 1959 年广东省

48.足球阵型的三次变革分别是由()。

错误；正确答案：B

A) 巴西、荷兰、阿根廷人 B) 匈牙利、巴西、荷兰人 C) 巴西、荷兰、法国人 D) 巴西、意大利、英国人

49.球门宽(),球门高 2.44 米。

错误；正确答案：A

A) 7.32 米 B) 7.50 米 C) 9.15 米 D) 8.00 米

50.情绪稳定、意志坚强、行为规范、精神充沛能面对未来，对生活充满信心。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：B

A) 道德层次健康 B) 心理健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.比赛中()可以请求暂停。

错误；正确答案：A,B

A) 主教练 B) 场上队长 C) 自由人 D) 二传手

52.国际网球三大组织结构为：

错误；正确答案：A,B,D

A) 世界男子职业网球协会 B) 国际网球联合会 C) 国际网球联盟 D) 世界女子网球协会

53.剑术是指以(),(),(),(),(),洗等剑法和左手剑指,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：B,C,D,E,F

A) 戳 B) 点 C) 撩 D) 截 E) 刺 F) 格 G) 挑

54.社会体育也称大众体育，是指以什么为目的地体育活动。()

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 娱乐 B) 康复 C) 体力劳动 D) 健身医疗 E) 休闲

55.按摩的方向一般说来应按什么流动的方向进行？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：B,C,D

A) 淋巴 B) 汗水 C) 水分 D) 血液

56.篮球技术通常可分哪几大体系()。

错误；正确答案：A,C

A) 进攻 B) 全场紧逼 C) 防守 D) 区域联防

57.下面哪些是比赛中防守快攻的方法？()。

错误；正确答案：B,D

A) 盖帽 B) 封堵第一传和接应点 C) 断球 D) 防守快下队员

58.刀术指以()、()和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本方法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：B,C

A) 扫 B) 缠头 C) 裹脑 D) 戳 E) 挑

59.以下哪几个心率区间不属于正常人取得最佳健身效果的心率区间。()

错误；正确答案：A,B

A) 100 次/分钟 B) 160 次/分钟 C) 125 次/分钟 D) 130 次/分钟

60.身体形态发育水平是构成体质的重要因素之一，它主要包括哪些内容 ()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 体型 B) 营养状况 C) 姿势 D) 身体组成成分 E) 体格 F) 运动消耗的

成分

返回

版本号:3541

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 徒手与器械对练指一手徒手,一手持器械进行的套路对练形式. ()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

2. 运动后按摩应让运动员休息 2~3 小时后再进行按摩。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 背越式跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四部分。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4. 体育锻炼不仅有助于身体健康,对心理健康也有积极作用,但对智力影响不大。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

5. 投掷比赛中丈量成绩以 1 厘米为最小单位。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6. 篮球战术的运用,必须根据比赛时的具体情况,灵活地加以变换。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7. 在用右手作原地单手肩上投篮动作时，左手应扶在篮球的后方部位。

错误；正确答案：错误

正确 错误

8. 体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

9. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

10. 水是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 30% ~ 40%是由水构成的，每天的需要量约在 2—3 升，除了饮水之外，有一部分是从膳食中获得的。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11. 网球比赛中，司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则作界内手势

错误；正确答案：正确

正确 错误

12. 当一个运动员躯干的任何部分触及终点线后沿垂直平面时，即为到达终点。

错误；正确答案：正确

正确 错误

13. 老年勤锻炼，拐杖当宝剑是指有规律的体育锻炼，能使老年人身体活动能力退化减慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14. 径赛的距离应以起点线的后沿量至终点线的后沿。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15. 副食可以提供人体的碳水化合物，也是人体能量的主要来源。

错误；正确答案：错误

正确 错误

16. 中线是后场的一部分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 全校有 9 个队参加足球比赛，如果采用单循环，比赛需要踢 9 轮。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 太极拳指以+，捋，挤，按，采，捌等动作为素材组成的一种有力，快速，灵活的拳术。（ ）

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 体育竞赛是增进友谊的重要渠道。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 美国篮球梦之队首次亮相并夺冠于哪届奥运会上

错误；正确答案：A

A) 1992 巴塞罗那 B) 1996 年亚特兰大 C) 1988 汉城
2000 D) 悉尼

22. 在一节中某队全队犯规已发生了()次时，该队就处于全队犯规处罚状态。

错误；正确答案：D

A) 7 次 B) 5 次 C) 3 次 D) 4 次

23. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 基本没变化 D) 小

24. 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在()。()

错误；正确答案：C

A) 头的前部 B) 腿的前部 C) 肩的前部

25. 在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：D

A) 比赛中的运动员 B) 任何清晰看到此问题的人 C) 教练
D) 次分自动重赛

26. 医学调查充分证明，经常从事身体锻炼的人，身心疾病的发病率和坚持锻炼的人相比()。

错误；正确答案：A

A) 低 B) 一样 C) 高 D) 没变化

27. 加强右手的屈伸训练，可加速大脑左半球语言区的成熟，加强左手的屈伸训练，则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。()

错误；正确答案：D

A) 呼吸系统 B) 免疫系统 C) 心血管系统 D) 神经系统

28. 篮球场地长()米*宽()米。

错误；正确答案：C

A) 26*4 B) 28*4 C) 28*5 D) 26*5

29. 决胜局某队先打到()分时交换比赛场区。

错误；正确答案：B

A) 7 分 B) 8 分 C) 5 分 D) 9 分

30. 增强体质最积极、最有效的方法也就是()

错误；正确答案：A

A) 体育锻炼 B) 晚睡晚起 C) 增加饮食 D) 早睡早起

31. 现代排球运动起源于()。

错误；正确答案：D

A) 巴西 B) 中国 C) 英国 D) 美国

32. 在四大网球公开赛中比赛采用淘汰制，男子比赛为___盘___胜。()

错误；正确答案：C

A) 3,2 B) 5,2 C) 5,3 D) 7,5

33. 在球类运动中，篮球、橄榄球、足球、排球中最重？

错误；正确答案：D

A) 足球 B) 橄榄球 C) 排球 D) 篮球

34. 游泳装备包括()、泳衣和泳镜。

错误；正确答案：A

A) 泳帽 B) 手套 C) 腰带

35. 冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误；正确答案：A

A) 冠状动脉硬化 B) 脑溢血 C) 高血压 D) 高脂血症

36. 水是人体内含量最多的组成成分，它占人体重的多少？()

错误；正确答案：B

A) 50%~~60% B) 60%~~70% C) 40%~~50% D) 70%~~80%

37. 体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏容量会比普通人的心脏容量()

错误；正确答案：C

A) 小 B) 一样 C) 大 D) 基本没变化

38. 平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟症的发生。

错误；正确答案：D

A) 冠心病 B) 高血压 C) 骨折 D) 骨质疏松

39. 发球向上抛球未做击打动作并用手接住球是算：()

错误；正确答案：C

A) 失一分 B) 失误一次 C) 不算，可重发 D) 失去发球机会

40. 运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。

错误；正确答案：C

A) 取消比赛成绩 B) 禁赛 C) 取消参赛资格 D) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格

41. 足球比赛时，如掷界外球动作违反规则，则应该怎么判罚？

错误；正确答案：D

A) 获得自由球 B) 公证球 C) 重掷 D) 由对方掷球

42. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先，应如何宣告()

错误；正确答案：B

A) Advantage B) AdvantageA C) DeuceB D) DeuceA

43. 血压包括收缩压和什么压？()

错误；正确答案：C

A) 重力压 B) 低气压 C) 舒张压 D) 大气压

44. 在原地运球时，手按拍球的()

错误；正确答案：A

A) 正上方 B) 后上方 C) 前上方

45. 国家对优秀运动员在()方面给予优待。

错误；正确答案：C

A) 就业和升学 B) 升学 C) 就业或者升学 D) 就业

46. 发展有氧代谢能力的跑应以 跑为主。

错误；正确答案：A

A) 耐久跑 B) 跨栏跑 C) 快速跑

47. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以()的形式积存既增加体重，久之发胖。

错误；正确答案：B

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 肌肉 D) 糖

48. 网球运动起源于：()

错误；正确答案：D

A) 法国 B) 美国 C) 澳大利亚 D) 英国

49. 比赛中，每队在第一、二节比赛中可以请求登记的暂停数是几次()。

错误；正确答案：B

A) 1 次 B) 2 次 C) 3 次 D) 4 次

50. 人体在较长时间内保持快速运动的能力成为()。

错误；正确答案：A

A) 速度耐力 B) 有氧耐力 C) 力量耐力

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：B, C, D

A) 扣篮 B) 进间投篮 C) 原地投篮 D) 跳起投篮

52. 26. 运动时心率分为哪几种心率？()

错误；正确答案：A, B, D

A) 次极限负荷心率 B) 极限负荷心率 C) 安静负荷心率
D) 一般负荷心率

53. 网球发球的基本方法有：()

错误；正确答案：A, B, D

A) 发下旋球 B) 平击发球 C) 旋转发球 D) 切削发球

54. 一支球队的构成包括()。

错误；正确答案：A, B, D

A) 教练员 B) 医生 C) 裁判员 D) 运动员

55. 足球比赛中裁判员在下列()情况下必须鸣哨。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 开始比赛 B) 罚球点球 C) 比赛时间终了 D) 裁判员令停止比赛

56. 四级罚分制是对违反运动员行为准则的运动员进行比赛处罚的具体方法是：()

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 罚失一分 B) 取消比赛资格 C) 警告 D) 罚失一局

57. 刀术指以()、()和劈, 砍, 斩, 撩, 扎, 挂, 戳, 刺等基本方法, 并配合各种步型, 步法, 跳跃等动作构成的套路演练形式。

错误；正确答案：B, C

A) 挑 B) 缠头 C) 裹脑 D) 戳 E) 扫

58. 校园体育文化可以通过多种形式来体现, 其形式有: 早操、课间操、课余群体活动、 、富有特色的体育讲座和报告会等。

错误；正确答案：A, B, C, D

A) 小型多样的运动竞赛 B) 学校体育节 C) 训练高水平的运动队 D) 体育技能表演

59. 正常情况下, 每次心脏收缩时, 什么部位向主动脉射出约 60~80ml 的血液? 以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A, B, C

A) 右心室 B) 左心房 C) 右心房 D) 左心室

60. 前锋的技术特点是()。

错误；正确答案：A, B, D

A) 得分手段多, 能里能外 B) 素质好且身材高大 C) 组织才能出众 D) 全面, 能攻善守

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 网球比赛中, 在红土球场比赛, 司线员叫“出界”, 球员不服, 主裁应检查球印

错误；正确答案：正确

正确 错误

2. 持球突破是队员运用脚步动作和运球技术, 快速超越对手的一项攻击性极强的进攻技术。

错误；正确答案：正确

正确 错误

3. 网球比赛中, 当一个明显出界的球被在底线后的运动员击了一下, 接住此球的运动员失分

错误；正确答案：正确

正确 错误

4. 动作完成过程达到了“随心所欲, 得心应手”的自动化程度, 动作的节奏性强、幅度大,

完成动作省力、自如，给人以美的运动享受。这一阶段属于运动技能形成改进与提高阶段
()

错误；正确答案：错误

正确 错误

5.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.形意拳指以摆扣走转为基本姿势,以劈,崩,钻,炮,横五拳为基本拳法,并吸取了十二种动物的动作与形态而组成的一种拳术.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

7.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误；正确答案：错误

正确 错误

9.最大心率随着年龄的增长而减少。一般用 200 减去年龄估算最大心率。

错误；正确答案：错误

正确 错误

10.在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次发球员失分。
()

错误；正确答案：正确

正确 错误

11.“极点”和“第三次呼吸”是中长跑运动中常见的生理现象。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.当掷界外球队员可处理球时，开始计算该队的三秒违例。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.传球主要是通过手指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

错误；正确答案：正确

正确 错误

14.按健身与动的要求，规定时间一般控制在 15~60min。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是竞赛。

错误；正确答案：正确

正确 错误

17. 侵人犯规一定含有与对方队员的身体接触。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19. 体育锻炼原则中的 FIT 监控原则中的 FIT 是全面、合理和时间三个英文单词的缩写。错应为次数、强度和时间

错误；正确答案：错误

正确 错误

20. 体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。

()

错误；正确答案：错误

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 世界杯足球比赛的时间,为上下半场各多少分钟? ()

错误；正确答案：C

A) 50 B) 35 C) 45 D) 40

22. 雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误；正确答案：D

A) 乌拉圭 B) 德国 C) 英格兰 D) 巴西

23. 健身运动的特点是 ()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：C

A) 场地受限制性 B) 方法单一性 C) 目的的唯一性 D) 针对性

24. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算()

错误；正确答案：C

A) 失误一次 B) 失一分 C) 不算,可重发球 D) 失去发球机会

25. 运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出 () 的处理。()

错误；正确答案：A

A) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 B) 取消比赛成绩 C) 禁赛 D) 取消参赛资格

26. 哪种疾病患者不宜游泳以免病情恶化? ()

错误；正确答案：B

A) 腹泻 B) 传染性皮肤病 C) 胃病

27. 1910 年在 () 成立 "精武体育会".

错误；正确答案：D

A) 天津 B) 广州 C) 北京 D) 上海

28. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤，他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理? ()

错误；正确答案：B

A) 不作任何处理 B) 根据行为准则，裁判“警告一次” C) 请裁判员或监督来商讨

是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 D) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒

29. 以下哪些是正常人取得最佳健身效果的时间。()

错误; 正确答案: C

A) 15 分钟 B) 55 分钟 C) 35 分钟 D) 60 分钟以上

30. 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该保持在

错误; 正确答案: C

A) 腿的前部 B) 头的前部 C) 肩的前部

31. 下列那一种比赛是属于草地球场()

错误; 正确答案: C

A) 台维斯杯 B) 澳洲 C) 温布尔敦公开赛 D) 美国公开赛

32. 在一分球进行中, 主裁判看到球击到运动员的持拍手, 主裁判应如何处理。()

错误; 正确答案: B

A) 继续比赛 B) 运动员失分 C) 该分重赛 D) 运动员得分

33. 正常情况下的肌体, 由于自身的缓冲作用, 人体中 PH 值均在()之间, 这就是酸碱平衡。

错误; 正确答案: A

A) 7.35----7.45 B) 7.----7.05 C) 6.35----6.45 D) .05----7.25

34. 在糖摄入不足时, ()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误; 正确答案: D

A) 脂肪 B) 碳水化合物 C) 糖 D) 蛋白质

35. 参赛队较多, 而比赛期限短时可采用()比赛方法。

错误; 正确答案: D

A) 分组淘汰 B) 双循环 C) 单循环 D) 单淘汰

36. 篮球运动是()发明的。

错误; 正确答案: B

A) 1906 年 B) 1891 年 C) 1905 年 D) 1892 年

37. 布冯是哪国门将?()

错误; 正确答案: A

A) 意大利 B) 巴西 C) 英格兰 D) 德国

38. 国际男子羽毛球团体赛是以()杯命名。

错误; 正确答案: C

A) 尤伯杯 B) 苏迪曼杯 C) 汤姆斯杯

39. 篮球运动是美国人()发明的。

错误; 正确答案: B

A) 斯特恩 B) 詹姆斯·奈史密斯 C) 罗伯茨 D) 来会里

40. 运动员的心脏容量约为()

错误; 正确答案: D

A) 2000-3000ml B) 1000-2000ml C) 3000-4000ml D) 1015-1027ml

41. 4×100 米接力跑的接力区距离为()米()

错误; 正确答案: C

A) 15 B) 25 C) 20

42. 运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生?()

错误; 正确答案: B

A) 生理卫生 B) 运动训练卫生 C) 个人卫生 D) 精神卫生

43.网球比赛中司线员在比赛进行中，只要喊出界球“out”，而靠近线的好球则

错误；正确答案：C

A) 不理睬 B) 呼报“界内” C) 作界内手势 D) 呼报+手势

44.排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：C

A) 发球 B) 传球 C) 准备姿势和移动 D) 垫球

45.()是竞赛活动得以顺利进行的法规性文件，是竞赛过程中一切活动的依据。

错误；正确答案：D

A) 计分方法 B) 竞赛办法 C) 比赛方法 D) 竞赛规程

46.()是根据练习者的身体特点，发展身体各部位的要求，把体操和舞蹈中的简单动作组编成操，在音乐的伴奏下进行的一种体育锻炼手段。

错误；正确答案：C

A) 体育舞蹈 B) 广播操 C) 健美操 D) 太极拳

47.有较强的交往能力、工作能力和广博的文化科学知识；即能适应自身在社会活动中的各种角色，而且能创造性地取得成就。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：B

A) 心理健康 B) 社会适应健康 C) 道德层次健康 D) 生理健康

48.()是课外体育活动的重要组成部分，是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：C

A) 体育选修课 B) 体育必修课 C) 课余体育训练 D) 康复保健课

49.在实施直接救护过程中，由于自身的泳技不佳，从溺者的()部接近较为合理()

错误；正确答案：C

A) 上肢 B) 下肢 C) 背后

50.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：A

A) 军事技能 B) 武舞 C) 表演 D) 体育运动

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.排球的基本技术有()。

错误；正确答案：A,B,C,D,E,F

A) 传球 B) 拦网 C) 扣球 D) 发球 E) 准备姿势与移动 F) 垫球

52.体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误；正确答案：A,B,E

A) 有计划 B) 有目的 C) 无组织 D) 无计划 E) 有组织 F) 无目的

53.运动卫生包括那些？()

错误；正确答案：A,B,D

A) 运动训练卫生 B) 精神卫生 C) 生理卫生 D) 个人卫生

54.人体约需要 42 种以上的营养物质，包括 、必需微量元素、和水等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 蛋白质 B) 维生素及矿物质 C) 碳水化合物 D) 脂肪

55.制定，练习和应用发球战术应考虑以下那几方面因素：()

错误；正确答案：A,B,C,D,E

A) 可通过速度力量和准确性达到得分目的 B) 使对方难以琢磨,攻其不备。利用自然条件(风向,场地)给对手的接发球制造困难。 C) 针对对方弱点,攻其薄弱处 D) 注意落点,节奏,旋转的变化 E) 发球不受对方支配

56.月经正常的女子在月经期间,可以参加适当的体育活动。如?()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 广播操 B) 游泳 C) 乒乓球 D) 羽毛球

57.刀术指以()、()和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本方法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式。

错误; 正确答案: C,D

A) 扫 B) 挑 C) 裹脑 D) 缠头 E) 戳

58.按摩也称为什么?是运用不同的手法作用于机体。以下选项哪些不正确()

错误; 正确答案: A,C,D

A) 推手 B) 推拿 C) 揉捏 D) 冥想

59.“2-1-2”阵型区域联防的特点()。

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 攻击力较弱的对手。 B) 适用于内线较强,“两腰” C) 队员分布均匀。 D) 中间为高大队员,衔接了锋线与后卫线。 E) 适用于内线较弱,“两腰”攻击力较强的对手。

60.下列属于发球犯规的有()。

错误; 正确答案: B,D

A) 球抛的过高 B) 发球次序错误 C) 发出球擦网上沿落入对方场区 D) 在发球区外发球

一、判断题(共 20 题,每题 2 分)

1.锻炼后出现注意力涣散、容易激动,睡眠不好,夜间盗汗、食欲不振等状况,这是锻炼过度,应及时调整。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2.通背拳是以劈,炮,横,劈,钻五种手法为主要内容,通过圈揽勾劫,削摩拨搨等八法的运用,而生化出许多动作的一种拳术.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.为了通过体育锻炼改善心理健康,运动量应以中等强度为宜。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

4.网球比赛中，司线员判决错误，应立即更改，并报出正确判决

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

5.两名对抗的队员大约同时互相发生接触犯规的情况是双方犯规。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

6.篮球比赛中持球队员身体部位触接端线或边线均判出界。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

7.体能分为与健康有关的体能和与耐力有关的体能。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

8.1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

9.1992 年美国职业篮球选手乔丹等组成的“梦之队”参加在西班牙

牙举行的第 25 届奥运会并获冠军，这成为现代篮球运动向当代化发展的标志之一。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

10.反手发球网前球时，击球点可以高于身体的腰部。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

11.一个完整的扣球动作由助跑、起跳、空中击球和落地等几个部分组成。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

12.在耐久跑中要求步幅稍小、轻快、放松，节省体力。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

13.排球比赛中严禁用脚踢球。

错误； 正确答案： 错误

正确 错误

14.羽毛球单项比赛有，男子单打、女子单打、男子双打、女子双打，男女混合打双打 5 个项目。

错误； 正确答案： 正确

正确 错误

15.八卦掌是一种以三体式为主,包括推,托,带,领,穿,搬,截,拦等掌法变换而组成的拳术.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.单打比赛中,发球方得分为偶数时,应站在右发球区内发球,得分为奇数时,就站在左发球区内发球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.网球比赛中,比赛因雨暂停,此时球员可以接受指导

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.搏斗运动指两人在一定条件下,按照一定的规则进行斗志,较力,较技的假设性攻防练习形式.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19.拦网已不再是单纯的防守手段,已成为一项重要的进攻性技术,是直接得分的重要手段。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

20.投掷是人用上肢的抛、推、投、掷等方式作用于物体并使其产生位移的用力动作。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.足球比赛时,驱逐球员出场用的牌子为?()

错误；正确答案：A

A) 红色 B) 橙色 C) 白色 D) 黄色

22.商周时期,军事训练的主要形式是田猎和().

错误；正确答案：A

A) 武舞 B) 手搏 C) 角抵 D) 相扑

23.游泳正确的呼吸方法为

错误；正确答案：B

A) 嘴呼嘴吸 B) 鼻呼嘴吸 C) 憋气

24.中国男篮取得奥运会我国篮球运动历史最好的成绩是()。

错误；正确答案：C

A) 第四名 B) 第五名 C) 第八名 D) 第六名

25.游泳装备包括()泳衣和泳镜。()

错误；正确答案：B

A) 手套 B) 泳帽 C) 腰带

26.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为()

错误；正确答案：A

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蝶、仰、蛙、自 C) 蛙、仰、蝶、自

27.中国大学生篮球协会推出了 CUBA 联赛是在()年。

错误；正确答案：D

A) 1995 年 B) 1997 年 C) 1992 年 D) 1998 年

28.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？ ()

错误；正确答案：C

A) 个人卫生 B) 精神卫生 C) 运动训练卫生 D) 生理卫生

29.足球比赛时,可替换人数为?

错误；正确答案：C

A) 二人 B) 一人 C) 三人 D) 四人

30.当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为()。

错误；正确答案：D

A) 糖尿病 B) 高血压 C) 冠心病 D) 高脂血症

31.助跑是指踢球前的几步跑动，踢球前采用斜线助跑的踢球技术有()。

错误；正确答案：D

A) 脚背正面踢球 B) 脚内侧踢球 C) 脚背外侧踢球 D) 脚背内侧踢球

32.世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：C

A) 二年 B) 三年 C) 四年 D) 一年

33.大学生学习体育方法一般可分为 ()

错误；正确答案：D

A) 上体育课和参加运动会，其他的不参加 B) 只是上上体育课
其他的不参加 C) 早上出早操下午去打球 D) 体育课学习方法和
发展体能方法

34.按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、
以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为
目标、和以什么为目标？()

错误；正确答案：A

A) 医疗康复 B) 强身健体 C) 好勇斗狠 D) 锻炼性格

35.战争的出现,使武术向()技能发展.

错误；正确答案：A

A) 军事技能 B) 体育运动 C) 表演 D) 武舞

36.人工呼吸时每次吹入的气量约为多少 ml？()

错误；正确答案：B

A) 1200~1400ml B) 800~1200ml C) 1400~1600ml D) 600~1000
ml

37.()时期,盛行角抵,手搏,击剑等.

错误；正确答案：A

A) 秦,汉,三国 B) 唐朝 C) 明朝 D) 宋朝

38.中线和()构成前场区。

错误；正确答案：B

A) 边线 B) 进攻线 C) 端线 D) 防守线

39.篮球运动传入中国的时间()。

错误；正确答案：C

A) 1897 年 B) 1892 年 C) 1895 年 D) 1906 年

40.重复次数少而阻力大的练习，能很快 ()

错误；正确答案：B

A) 增加肌肉运动的耐力 B) 增强力量 C) 增大肌肉体积

41.下列不属于竞赛规则的基本内容是： () ()

错误；正确答案：B

A) 竞赛名称 B) 比赛安排 C) 目的任务 D) 参赛资格

42.中国网协成立于()年

错误；正确答案：B

A) 1959 B) 1956 C) 1955 D) 1957

43.目前普遍认为，()是防治骨质疏松症的基础，也是重要手段之一，而且预防比治疗更奏效切实可行。

错误；正确答案：D

A) 健身活动 B) 多休息 C) 保证睡眠 D) 营养疗法

44.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?

错误；正确答案：A

A) 由对方掷球 B) 公证球 C) 重掷 D) 获得自由球

45.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误；正确答案：C

A) 肌肉 B) 骨骼 C) 水 D) 脂肪

46.成年男人骨骼肌占人体体重的()

错误；正确答案：C

A) 50% B) 60% C) 40% D) 30%

47.医学调查充分证明，经常从事身体锻炼的人，身心疾病的发病率和不坚持锻炼的人相比（ ）。

错误；正确答案：B

A) 高 B) 低 C) 一样 D) 没变化

48.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出（ ）的处理。（)

错误；正确答案：A

A) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 B) 取消比赛成绩
C) 禁赛 D) 取消参赛资格

49.在糖摄入不足时，()可转变为葡萄糖为机体供能。

错误；正确答案：A

A) 蛋白质 B) 脂肪 C) 糖 D) 碳水化合物

50.在一个有争议的情况下，谁是最终决定者：()

错误；正确答案：D

A) 比赛中的运动员 B) 教练 C) 任何清晰看到此问题的人 D)
次分自动重赛

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.裁判员执行任务是必须做到：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 公正 B) 严肃 C) 准确 D) 认真

52.下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误；正确答案：B,C,D

A) 起跳不充分 B) 用掌心托球 C) 投篮手臂过分外展 D) 投篮手臂无跟随动作

53.助跑的主要作用是()。

错误；正确答案：B,D

A) 决定踢球性质 B) 使踢球者自身获得一定前移速度 C) 维持身体平衡 D) 调整人与球之间的相对位置关系

54.竞赛规程应对比赛地点、项目、参赛对象和报名办法、名次确定及奖励方法等方面，都做出明确的规定，以便有章可循。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 时间 B) 目的 C) 运用的规则 D) 比赛方法

55.影响柔韧的因素主要有()

错误；正确答案：A,B,C

A) 年龄、性别 B) 神经对肌肉的调节 C) 关节活动范围

56.正常情况下，每次心脏收缩时，什么部位向主动脉射出约60~80ml 的血液？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,C,D

A) 左心房 B) 左心室 C) 右心房 D) 右心室

57.竞赛制度就是比赛的方法。通常有 。

错误；正确答案：A,C,D

A) 淘汰制 B) 积分制 C) 混合制 D) 循环制

58.按健身运动的要求，规定时间一般控制在多长时间为宜？以下选项哪些不正确()

错误；正确答案：A,B,C

A) 15min B) 60min C) 5min D) 15~60min

59.以下哪种法规需判罚间接任意球()

错误；正确答案：C,D

A) 踢或企图踢对方队员 B) 绊摔对方队员 C) 越位、连踢及不正当行为 D) 危险动作

60.下面哪些是防守战术配合？()。

错误；正确答案：C,D

A) 掩护、策应 B) 传切、突分 C) 交换、协防 D) 关门、夹击

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1. 早晨空腹长跑有害健康。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

2. 田径比赛规则规定，对第一次起跑犯规的运动员应给予警告，之后的每次起跑犯规的运动员均应取消该项目的比赛资格。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

3. 对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

4. 套路运动主要的内容有规定拳，器械，对练和集体表演和推手。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

5. 单局数比赛结束后，运动员要交换场地。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

6. 体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

7. 运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

8. 如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以肌肉的形式积存既增加体重，久之发胖

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

9. 体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的，不是以增强体质、增进健康为目的。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

10. 在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

11. 在一场网球比赛的开始，抽签获胜方可以选择发球、接发球、场区或要求对方选择

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

12. 人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

13. 比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（ ）

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

14. 法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。（ ）

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

15. 拦网扣球时，手臂不能伸过球网，否则判过网击球犯规。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

16. 运动后不宜立即进餐，应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误；正确答案：错误

☐ 正确 ☐ 错误

17. 按体育锻炼目标的不同可将其内容分为以健身基础为目标、以发展身体形态为目标、以消遣娱乐为目标、以格斗性健身为目标、和以医疗康复为目标。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

18. 马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

19. 拦网除外，在比赛中每队最多击球 3 次，超过规定次数的击球判为 4 次击球犯规。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

20. 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。

错误；正确答案：正确

☐ 正确 ☐ 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 1936 年中国武术队赴（ ）奥运会参加武术表演。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 伦敦 ☐ B) 柏林 ☐ C) 慕尼黑 ☐ D) 洛杉矶

矶

22. 4×100 米接力跑的接力区距离为()米 ()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 25 ☐ B) 15 ☐ C) 20

23. 戴维斯杯是()团体赛。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 世界女子网球 ☐ B) 世界男子网球 ☐ C) 世界少年

网球 ☐ D) 世界青年网球

24. 直接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 角球 ☐ B) 进球得分 ☐ C) 对方球门球 ☐

D) 重发

25. 助跑投掷可增加投掷器械出手时的()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 出手高度 ☐ B) 预先速度 ☐ C) 工作距离

26. 排球技术中属于无球技术的是()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 准备姿势和移动 ☐ B) 传球 ☐ C) 垫球 ☐

D) 发球

27. 网球比赛中所谓的 match 是指()

错误；正确答案：D

- ☐ A) 场 ☐ B) 分 ☐ C) 盘 ☐ D) 局

28. 排球比赛场区的面积为() 平方米。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 162 ☐ B) 36 ☐ C) 324 ☐ D) 81

29. 如果一个球击到边线上，在此边的运动员应该：()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 不要说话并继续比赛 ☐ B) 重赛 ☐ C) 喊好球并继

续比赛 ☐ D) 喊出界

30. 在 2008 年北京奥运会游泳比赛上美国游泳运动员菲尔普斯共获得()金牌
()

错误；正确答案：A

- ☐ A) 7 ☐ B) 6 ☐ C) 8

31. 篮板下沿与地面的高度应为 ()。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 2.90 米 ☐ B) 2.75 米 ☐ C) 2.85 米

32. 医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是 () 储存大于消耗。

错误；正确答案：A

- ☐ A) 脂肪 ☐ B) 肌肉 ☐ C) 糖 ☐ D) 蛋白质

33. 运动员违反《反兴奋剂条例》的规定，由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出 () 的处理。()

错误；正确答案：C

- ☐ A) 禁赛 ☐ B) 取消参赛资格 ☐ C) 取消参赛资格、取消比赛成绩或者禁赛 ☐ D) 取消比赛成绩

34. 当血液中胆固醇或甘油三脂含量超过正常高限时，称为 ()。

错误；正确答案：D

- ☐ A) 冠心病 ☐ B) 糖尿病 ☐ C) 高血压 ☐ D) 高脂血症

高脂血症

35. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 克林斯曼 ☐ B) 贝肯鲍尔 ☐ C) 克洛泽 ☐ D) 巴拉克

36. 体育实践课以 () 为主要手段，通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施，构成了以教师为主导，学生为主体的专门教育过程。

错误；正确答案：B

- ☐ A) 观摩教学 ☐ B) 身体练习 ☐ C) 理论学习 ☐ D) 互动练习

37. 投篮出手要有正确的抛物线，() 是比较理想的抛物线，容易命中。()

错误；正确答案：B

- ☐ A) 高抛物线 ☐ B) 中等的抛物线 ☐ C) 低抛物线

38. 变速跑是队员在跑动中 () 来完成攻守任务的一种方法。

错误；正确答案：C

- ☐ A) 突然改变方向 ☐ B) 突然制动速度 ☐ C) 利用速度的变换

39. 沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、() 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒, 使敏感区受到刺激。()

错误; 正确答案: C

- ☐ A) 脚趾 ☐ B) 跟腱 ☐ C) 筋膜 ☐ D) 脚心

40. 古代足球称为

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 毽子 ☐ B) 蹴鞠 ☐ C) 蹴球 ☐ D) 藤球

41. 一局里面比数是 40:40 (Deuce) 后 A 领先, 应如何宣告

错误; 正确答案: C

- ☐ A) DeuceB ☐ B) DeuceA ☐ C) AdvantageA ☐ D) Advantage

42. 一般情况, 投篮出手后球飞行中球是如何旋转的()。

错误; 正确答案: D

- ☐ A) 前旋转 ☐ B) 不旋转 ☐ C) 侧旋转 ☐ D) 后旋转

43. 国民党政府于 1928 年和 1933 年在() 举办了两次国术国考, 进行了拳术, 长兵, 短兵, 散手和摔跤等比赛.

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 上海 ☐ B) 南京 ☐ C) 北京 ☐ D) 天津

44. 肥胖是指脂肪问题, 而非体重, 体重和脂肪不是同一概念, () 仅是判断肥胖的参数之一。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 脂肪量 ☐ B) 体重 ☐ C) 肌肉量 ☐ D) 身高

45. 一局比赛最多可以进行() 人次的换人。

错误; 正确答案: B

- ☐ A) 5 ☐ B) 6 ☐ C) 3 ☐ D) 4

46. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤, 他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。主裁判应如何处理?()

错误; 正确答案: A

- ☐ A) 根据行为准则, 裁判“警告一次” ☐ B) 下次交换场地时对该运动员进行口头提醒 ☐ C) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运

动员“取消比赛资格”的处罚 ☐ D) 不作任何处理

47. 跑步时要求上体保持正直或适当前倾, 手臂应()摆动。()

错误; 正确答案: C

☐ A) 屈臂左右摆动 ☐ B) 直臂前后摆动 ☐ C) 屈臂前后摆动

48. 网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久()

错误; 正确答案: C

☐ A) 美国公开赛 ☐ B) 德国公开赛 ☐ C) 英国温布敦公开赛 ☐ D) 法国公开赛

49. 运动时心率分为三种心率? 以下选项哪种心率不是运动时心率()

错误; 正确答案: C

☐ A) 极限负荷心率 ☐ B) 一般负荷心率 ☐ C) 安静负荷心率 ☐ D) 次极限负荷心率

50. ()代禁止民间习武, 武术被保留在舞台上, 武术受戏剧影响, 套路走向艺术化, 为后来套路的发展打下基础.

错误; 正确答案: B

☐ A) 清 ☐ B) 元 ☐ C) 宋 ☐ D) 明

三、多选题 (共 10 题, 每题 3 分)

51. 足球比赛常用的竞赛制度有()

错误; 正确答案: A, B, D

☐ A) 循环制 ☐ B) 淘汰制 ☐ C) 交叉制 ☐ D) 混合制

52. 自由人在场上不能做的技术动作有()。

错误; 正确答案: A, C, D

☐ A) 扣球 ☐ B) 传球 ☐ C) 发球 ☐ D) 拦网

53. 优秀的司线员的基本要素是: ()

错误; 正确答案: A, B, C, D

☐ A) 运用所推荐的裁判技巧, 如球擦到线上是好球 ☐ B) 报位目标和充满自信的声音及表情 ☐ C) 自始至终要全神贯注, 做到每次呼

报及时准确 ☐ D) 按时签订

54. 网球身体素质训练应注意哪些问题：()

错误；正确答案：A, B, C, D, E

☐ A) 必须注意防止运动损伤 ☐ B) 要从实际出发 ☐ C)

选择合适的训练手段 ☐ D) 必须结合专项特点 ☐ E) 要充分

利用各种素质之间的促进关系

55. 胸部停球有两种()。

错误；正确答案：C, D

☐ A) 含胸式 ☐ B) 抬胸式 ☐ C) 挺胸式 ☐ D)

收胸式

56. 以下哪种法规需判罚直接任意球()

错误；正确答案：A, C

☐ A) 猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员 ☐ B) 阻挡犯规

☐ C) 跳向对方队员 ☐ D) 危险动作

57. 反手双手握拍击球的主要特点：()

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 准确性高击球力量增大 ☐ B) 攻击性强 ☐ C) 增强

处理高球和近身球的能力 ☐ D) 隐蔽性强

58. 被认为是肥胖症者直接原因。

错误；正确答案：C, D

☐ A) 过度疲劳 ☐ B) 遗传因素 ☐ C) 缺乏科学的锻炼

☐ D) 无节制的饮食

59. 网球比赛的项目分为：()

错误；正确答案：A, B, C, D

☐ A) 男子团体和女子团体 ☐ B) 男子双打和女子双打 ☐

C) 男女混合双打 ☐ D) 男子单打和女子单打

60. 下列说法正确的有()。

错误；正确答案：A, C, D

☐ A) 后排队员不允许拦网 ☐ B) 教练员可以与主裁说话 ☐

C) 自由人服装的颜色与其他队友不同 ☐ D) 排球可以击打两次过

网

[首页](#)

[成绩查询](#)

[考勤明细查询](#)

[健康测试成绩](#)

[教师评价](#)

[选课](#)

[在线理论考试](#)

当前操作： >> 在线理论考试 2018 年 12 月 24 日 登录用户：朱理想

查看

一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前 30min 内进行为宜。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.反手发球网前球时，击球点可以高于身体的腰部。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.具有体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀、位置协调。眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，无头皮屑。不需要去医院看病就是健康。（）

错误；正确答案：错误

正确 错误

4.现时篮球界有一种观点认为“进攻能赢球，防守能获冠军”，因此必须攻守平衡发展。

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.快速跑的特点是时间短、强度大、速度快。（ ）

错误；正确答案：正确

正确 错误

6.在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质、文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧的应变能力和创造性。

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

8.法国网球公开赛是在硬地网球场进行比赛的。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为。归根结底导致肥胖症的直接表现是蛋白质储存大于消耗。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.发球线长 8.23 米, 发球线与球网的垂直距离是 6.40 米。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11.体育锻炼不仅能增强体能, 增进健康, 还可以减缓心理压力。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12.增加睡眠可以使患者压抑的情绪得以释放, 进而以愉快的心情, 充沛的精力和积极向上的精神面貌展现在众人面前。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

13.球的整体在地面或空中越出边线或球门线, 或裁判员鸣哨停止比赛时, 比赛即成死球。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14.体育锻炼不仅有助于身体健康, 对心理健康也有积极作用, 但对智力影响不大。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15.武术运动是指以技击动作为主要内容,按攻守进退,动静疾徐,刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套动作练习形式.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16.三级跳远第一跳必须是单脚跳, 第二跳跨步跳, 第三跳是跳跃。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17.聪颖的智慧、高大强壮的体魄、全面的技术、特殊的绝技、善于临场应变的能力是成为一名优秀篮球运动员的基本条件。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

18.月经正常的女子在月经期间，不可以参加适当的体育活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

19.正手下发球摆臂应以肩关节为轴，前后摆动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.《学生体质健康标准》共测试 6 项，其中选测 3 个项目是（）

错误；正确答案：A

A) 其中从 50m 跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m 跑中选测一项，女生从台阶试验、800m 跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项 B) 身高、体重、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量 E) 身高、握力、肺活量 F) 身高、体重、肺活量

22.自（）世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕。（）

错误；正确答案：D

A) 17 B) 16 C) 18 D) 19

23.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员？

错误；正确答案：A

A) 容国团 B) 郎平 C) 朱建华 D) 许海峰

24.下列那一种比赛不属于网球四大公开赛（）

错误；正确答案：A

A) 德国公开赛 B) 美国公开赛 C) 英国温布敦公开赛 D) 法国公开赛

25.掷界外球时，两脚（）沿地面滑动。

错误；正确答案：B

A) 不可以 B) 可以

26.在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局时，一方必须净胜（）局才算胜一盘。

错误；正确答案：A

A) 2 B) 3 C) 6 D) 5

27.运动员什么时候交换场地：()

错误；正确答案：C

A) 当总局数相加为双数时 B) 每一盘后 C) 当总局数相加为单数时 D) 每一局后

28.网球比赛中当一方已赢得6局且取得2局以上的领先时,是什么的结束()

错误；正确答案：B

A) 分 B) 盘 C) 一场比赛 D) 局

29.变速跑是队员在跑动中()来完成攻守任务的一种方法。()

错误；正确答案：A

A) 利用速度的变换 B) 突然改变方向 C) 突然制动速度

30.一般人心脏重量约是()

错误；正确答案：B

A) 200g B) 300g C) 250g D) 350g

31.发球员第一次发球失误，第二次发球时，接球员正在整理衣服。这次发过来的球正好落在发球区内接球员将球接住，裁判应判：()

错误；正确答案：B

A) 发球员失分 B) 重发球，并且只有一次发球机会 C) 重赛，并有两次发球机会 D) 发球员得分

32.武术是以()动作为主要内容。

错误；正确答案：D

A) 技艺 B) 套路 C) 造型 D) 技击

33.运动系统的主要功能是使人体()

错误；正确答案：D

A) 肌肉收缩 B) 骨骼活动 C) 休息 D) 运动

34.安静时，舒张压持续超过多少？就可以认为是高血压。()

错误；正确答案：C

A) 100mmHg B) 105mmHg C) 95mmHg D) 90mmHg

35.()是骨质疏松症的最常见的最主要的症状。

错误；正确答案：B

A) 运动障碍 B) 疼痛 C) 嗜睡 D) 易骨折

36.人体各器官系统根据内环境的变化，总需要保持适度的紧张或放松度，过度将对神经系统、运动器官、内分泌系统、特别是心血管系统的危害()

错误；正确答案：A

A) 极大 B) 极小 C) 没影响 D) 一般

37.2002 年世界杯足球赛由日本和哪个国家共同举办? ()

错误; 正确答案: A

A) 韩国 B) 中国 C) 台湾 D) 美国

38.血压是指血管内的什么对单位面积血管壁的侧压力? ()

错误; 正确答案: B

A) 蛋白质 B) 血液 C) 水分 D) 细胞

39.一个好的二发战术是: ()

错误; 正确答案: D

A) 变化不同的旋转和速度 B) 稳定 C) 不要发浅球 D) 以上都正确

40.足球比赛中一方踢球门球, 本方接应队员不得在哪接球?

错误; 正确答案: A

A) 本方球门区内 B) 中圈弧内 C) 本方大禁区内 D) 本方半场

41.在防守无球队员时, 防守者应该如何选位()。

错误; 正确答案: C

A) 相邻两对手之间 B) 对手和篮之间 C) 对手和球篮之间偏向有球一侧 D) 任何位置均可

42.网球比赛中所谓的 game 是指()

错误; 正确答案: C

A) 分 B) 盘 C) 场 D) 局

43.一般情况, 区域联防的最基本落位队形是由()演变而来。

错误; 正确答案: B

A) 1-3-1 B) 2-1-2 C) 2-2-1 D) 2-3

44.游泳正确的呼吸方法为()

错误; 正确答案: C

A) 憋气 B) 嘴呼嘴吸 C) 鼻呼嘴吸

45.在实施直接救护过程中, 由于自身的泳技不佳, 从溺者的()部接近较为合理()

错误; 正确答案: B

A) 上肢 B) 背后 C) 下肢

46.成年人的骨骼共有多少块()

错误; 正确答案: A

A) 206 块 B) 204 块 C) 207 块 D) 205 块

47.人体内的肌肉、脂肪含量过低, 体重低于标准体重()以上, 体质差, 抵抗力低, 易疲劳, 易患病, 影响人体正常生活、学习和运动效果, 即被视为瘦弱患者。

错误；正确答案：C

A) 40% B) 30% C) 20% D) 50%

48.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误；正确答案：C

A) 场地受限制性 B) 针对性 C) 目的的唯一性 D) 方法单一性

49.运动能够增强体质，不仅指身体运动能力的提高，而且能抵抗与适应不断恶劣的外界环境。这说明体育运动能够对什么系统产生影响()

错误；正确答案：D

A) 呼吸系统 B) 心血管系统 C) 神经系统 D) 免疫系统

50.排球成人男子网高()。

错误；正确答案：C

A) 2.24 米 B) 2.40 米 C) 2.43 米 D) 2.30 米

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.构成后排队员进攻性击球违例的必备条件有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 击球时球的整体高于球网上沿 B) 运动员为后排队员 C) 脚触及前场区 D) 前排队员在后场扣球

52.缺乏 时发生视力疲劳、注意力分散、引起近视。

错误；正确答案：B,C

A) 钠 B) 磷 C) 钙 D) 镁

53.网球单打战术包括：()

错误；正确答案：A,B,D,E

A) 接发球战术 B) 底线战术 C) 跑位战术 D) 截击战术 E) 发球战术

54.枪术是指以(),(),()为主,还有崩,点穿,挑,云,劈等枪法,配合步型,步法等动作构成的套路演练形式.

错误；正确答案：A,D,E

A) 拿 B) 戳 C) 刺 D) 扎 E) 拦

55.正手击球的方法：()

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 下旋球 B) 上旋球 C) 平击球 D) 侧旋球

56.体育文化包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、 等。

错误；正确答案：A,C,D

A) 体育的物质条件 B) 体育成绩 C) 体育制度 D) 体育道德

57.体育锻炼、体育教学、运动训练的对象分别是（ ）

错误；正确答案：A,B,C

A) 运动员 B) 学生 C) 全体民众，年龄、性别不限 D) 教师 E) 军人

58.体育运动对心脏的影响有（ ）

错误；正确答案：B,D

A) 心脏的容量和每博输出量减小 B) 心脏增大 C) 心脏增大 D) 心脏的容量和每博输出量增加 E) 没影响

59.足球运动的特点有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 技术动作多、战术复杂、难度大 B) 对抗剧烈、拼抢凶猛、不受气候和场地条件限制 C) 比赛场地大、人数多、时间长、运动量大 D) 培养优良品质、有利于精神文明建设

60.网球运动有哪些特点：

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 比赛时间长 B) 击球次数多 C) 跑动量大 D) 心理品质要求高

[返回](#)

版本号:3541

1.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

2.在世界大赛中获得冠军和金牌的多少,与一个国家和民族的强弱及科技水平的高低无关。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

3.南拳指流传于我国南方各省的动作朴实刚劲,步法快速灵活,一种步法稳固,节短势烈的拳术.()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4.马拉松被称为距离最长的田径项目。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5.器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种健身健美操。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

6.基础心率是清晨起床前空腹静卧心率。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

7.身体任何部分均可触球,但球必须被击出,不得接住或抛出,否则即为持球犯规。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

8.网球比赛中,球员不满司线员的判决,提出抗议,主裁应维持原判

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

9.体育锻炼是以追求运动成绩或技艺的精湛为目的的,不是以增强体质、增进健康为目的。
()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

10.在耐久跑中要求保持较高而平稳的重心。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

11.足球比赛中全队进攻战术包括边路进攻、中路进攻、快速反击、转移进攻。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

12.皮肤是人体最重要的散热气管。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13.瑜伽是一种有氧健身操。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

14.发球时,击球瞬间球拍的整体必须低于握拍后的肘关节。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15.刀术指以缠头裹脑和劈,砍,斩,撩,扎,挂,戳,刺等基本刀法,并配合各种步型,步法,跳跃等动作构成的套路演练形式.()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

16.心率是指心脏每小时活动的次数。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

17.由高处跳下时,应用后脚跟着地,同时屈膝缓冲。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18.中线是后场的一部分。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

19.CUBA 联赛容许 1-2 名在中国职业篮球联赛中注册的专业运动员参赛。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

20.当今世界篮球强国都朝着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确”的同一方向和不同流派、不同风格及多种多样打法方向发展。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.() 队员被誉为场上的灵魂，比赛的发动机，攻守转换的枢纽。

错误; 正确答案: D

A) 主攻手 B) 副攻手 C) 自由人 D) 二传手

22.休息可以分为安静休息和? ()

错误; 正确答案: D

A) 连续性休息 B) 间断性休息 C) 安静性休息 D) 活动性休息

23.冠心病是老年人的常见病，主要是由于()所致。

错误; 正确答案: C

A) 脑溢血 B) 高血压 C) 冠状动脉硬化 D) 高脂血症

24.“人生能有几回搏”这句名言最初出自哪位运动员?

错误; 正确答案: C

A) 郎平 B) 朱建华 C) 容国团 D) 许海峰

25.游泳运动员的心率比一般人

错误; 正确答案: B

A) 快而有力 B) 慢而有力 C) 慢而无力

26.()是人体不可缺少的营养素之一，大约机体的 60%~70%是由其构成的。

错误; 正确答案: D

A) 肌肉 B) 脂肪 C) 骨骼 D) 水

27.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误; 正确答案: A

A) 大 B) 小 C) 基本没变化 D) 一样

28.足球场的界线的宽度不得超过()厘米。

错误; 正确答案: B

A) 15 B) 12 C) 10 D) 8

29.在发展体能时,固定负荷练习法(又称重复练习法)。它可分为哪两类练习()

错误;正确答案: A

A) 连续重复练习和间歇重复练习 B) 不连续重复练习和不间歇重复练习 C) 间歇重复练习 D) 连续重复练习

30.运动员违反《反兴奋剂条例》的规定,由有关体育社会团体、运动员管理单位、竞赛组织者做出()的处理。

错误;正确答案: A

A) 取消参赛资格 B) 取消比赛成绩或者禁赛取消参赛资格 C) 禁赛 D) 取消比赛成绩

31.正确的蛙泳翻脚动作方向应是()

错误;正确答案: A

A) 向外 B) 向上 C) 向下

32.足球比赛中球压在边线上算不算出界?()

错误;正确答案: A

A) 不算 B) 没规定 C) 算

33.《学生体质健康标准》共测试6项,其中选测3个项目是()

错误;正确答案: B

A) 身高、体重、握力 B) 其中从50m跑、立定跳远中选测一项。男生从台阶试验、1000m跑中选测一项,女生从台阶试验、800m跑中选测一项。男生从坐位体前屈、握力中选测一项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、肺活量 E) 身高、握力、肺活量 F) 身高、体重、肺活量

34.下列不属于竞赛规则的基本内容是:()

错误;正确答案: C

A) 竞赛名称 B) 参赛资格 C) 比赛安排 D) 目的任务

35.在防守无球队员时,防守者应该如何选位()。

错误;正确答案: D

A) 任何位置均可 B) 相邻两对手之间 C) 对手和篮之间 D) 对手和球篮之间偏向有球一侧

36.个人混合泳比赛中,四种泳姿的顺序为

错误;正确答案: C

A) 仰、蛙、蝶、自 B) 蛙、仰、蝶、自 C) 蝶、仰、蛙、自

37.健身运动的特点是()、强度的适中性、锻炼的全面性、形式的多样性

错误;正确答案: A

A) 目的的唯一性 B) 针对性 C) 场地受限制性 D) 方法单一性

38.发球区的宽度是()米。

错误;正确答案: D

A) 18米 B) 6米 C) 3米 D) 9米

39.2011年获得法网冠军的中国女子网球运动员是()

错误;正确答案: A

A) 李娜 B) 郑洁 C) 晏紫 D) 孙甜甜

40.足球比赛时,如掷界外球动作违反规则,则应该怎么判罚?()

错误;正确答案: B

A) 公证球 B) 由对方掷球 C) 获得自由球 D) 重掷

41.体育运动使得运动员的心肌纤维增粗，心肌毛细血管口径变大数量增多供血量相应加大，为适应运动，心脏会出现()

错误；正确答案：C

A) 心脏没改变 B) 心脏功能性减小 C) 心脏功能性增大 D) 心脏功能不稳定

42.一般投掷项目成绩均以()厘米为最小计量单位。()

错误；正确答案：B

A) 2cm B) 1cm C) 3cm

43.网球比赛中所谓的 game 是指

错误；正确答案：D

A) 分 B) 场 C) 盘 D) 局

44.《学生体质健康标准》共测试6项，其中必测3个项目是 ()

错误；正确答案：A

A) 身高、体重、肺活量 B) 体重、肺活量、握力 C) 身高、握力、肺活量 D) 身高、体重、握力

45.游泳时肌肉活动所耗热量比陆上()。()

错误；正确答案：B

A) 一样 B) 大 C) 小

46.秦,汉,三国时,不少武术项目被吸收到兴盛的"百戏"中,使武术向着()方向发展.

错误；正确答案：A

A) 表演化 B) 强身 C) 格斗 D) 军事技能

47.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：A

A) 1891年 B) 1906年 C) 1905年 D) 1892年

48.()是比赛的开始，也是进攻的开始。

错误；正确答案：C

A) 传球 B) 扣球 C) 发球 D) 垫球

49.完整蛙泳动作包括手臂动作、腿部动作、和()_几部分。

错误；正确答案：C

A) 头部动作 B) 手掌动作 C) 呼吸

50.网球四大公开赛中那一个公开赛的历史最悠久

错误；正确答案：A

A) 英国温布敦公开赛 B) 澳洲公开赛 C) 德国公开赛 D) 法国公开赛

三、多选题（共10题，每题3分）

51.运动卫生包括那些？()

错误；正确答案：A,B,D

A) 运动训练卫生 B) 个人卫生 C) 生理卫生 D) 精神卫生

52.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()变换为内容而组成的一种拳术.

错误；正确答案：B,D

A) 身法 B) 掌法 C) 手法 D) 步法 E) 眼法

53.用语言或行为对裁判员的判决表示异议，应判罚()。

错误；正确答案：C,D

A) 红牌 B) 判罚出场 C) 警告 D) 黄牌

54.下列哪些行为属于技术犯规范畴。()。

错误; 正确答案: A,D

A) 中篮后故意触及球以延误比赛 B) 较礼貌地与裁判提出异议 C) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈 D) 冒犯或煽动观众

55.(), (), ()处于中国封建社会的上升时期,政治,经济,文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵,手搏和击剑等竞技项目都很兴盛.

错误; 正确答案: A,B,C

A) 汉 B) 秦 C) 三国 D) 两晋 E) 南北朝时期

56.搏斗运动是指()在一定条件下按照一定的规则进行()的对抗运动.

错误; 正确答案: C,D

A) 多人 B) 搏击 C) 两人 D) 斗智较力 E) 格斗

57.26. 运动时心率分为哪几种心率? ()

错误; 正确答案: A,B,C

A) 极限负荷心率 B) 一般负荷心率 C) 次极限负荷心率 D) 安静负荷心率

58.缺乏蛋白质,可引起 等疾病。

错误; 正确答案: A,D

A) 白内障 B) 近视眼 C) 色盲 D) 眼盲症

59.四级罚分制是对违反运动员行为准则的运动员进行比赛处罚的具体方法是: ()

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 警告 B) 取消比赛资格 C) 罚失一分 D) 罚失一局

60.山芋和土豆比胡萝卜含有更多的 , 也是自然界中最重要的防癌物食之一。

错误; 正确答案: B,C

A) 维生素 D B) 维生素 C C) 维生素 E D) 维生素 B

窗体顶端

一、判断题 (共 20 题, 每题 2 分)

1. 啦啦队的风格多样化, 除了最常见的持啦啦球动作外, 还有各种舞蹈元素, 也可以持有各种轻器械。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

2. 人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

3. 集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式。()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

4. 体育竞赛打破了不同社会制度的限制和不同国家语言的障碍, 为全人类团结友好提供了特殊的形式。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

5. 运动后不宜立即进餐, 应该在运动后 1 小时以后进餐。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

6. “习武先修德”, “尚德不尚力”是中国法家伦理型文化和传统的社会道德观念在武术中的体现. ()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

7. 对练指在单练基础上, 两人或两人以上, 在预定条件下进行的攻防实战练习. ()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

8. 在发球时, 不允许双脚离地. ()

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

9. 通过体育竞赛, 可以肯定成绩, 找出问题, 改进教学和训练工作, 又可以交流经验, 互相学习, 共同提高。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

10. 成年人每天的睡眠时间应有 6 小时。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

11. 我国男子篮球运动员首先入选 NBA 的选手是姚明。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

12. 网球比赛中, 司线员判决错误, 应立即更改, 并报出正确判决

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

13. 体育锻炼是一个人增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育锻炼还能防治疾病和使之康复. ()

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

14. 运动后按摩在进行全身按摩时, 一般在清晨进行。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

15. 中长跑采用分道、站立式起跑出发。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

16. 裁判员必须鸣哨的情况有: 开始比赛、终止比赛、胜一球、罚点球、结束比赛。

错误; 正确答案: 正确

正确 错误

17. 体育训练是检验体育教学和运动训练水平的客观方法。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

18. 正式比赛中, 替换下场的队员可以再上场参加比赛。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

19. 机体若失水 5%, 将导致疲劳、乏力、注意力不集中等, 若失去 25%的机体水则可能导致死亡。

错误; 正确答案: 错误

正确 错误

20. 体育锻炼具有全民性。不论男女老少, 何种职业, 都可以参加适当的锻炼()

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21. 网球比赛中发球时向上抛球未作打击动作再用手接住球是算（ ）

错误；正确答案：D

A) 失误一次 B) 失一分 C) 失去发球机会 D) 不算,可重发球

22. 向右滑步时，起动的第一步应是（ ）。

错误；正确答案：C

A) 左、右脚任何一脚都可以 B) 右脚先移动 C) 左脚先移动

23. 学校体育要树立“（ ）”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：C

A) 育人 B) 成绩第一 C) 健康第一 D) 育体

24. 第一盘的比分是 7:5，该判结束后，运动员坐到休息椅上进行盘间休息。在主裁判宣报“准备开赛”后，双方运动员交换场地（指各自半场，下同）。该错误在比赛完一分（15:0）后才发现，此时该如何处理？（ ）

错误；正确答案：D

A) 三局结束后再交换场地 B) 在该局结束后交换场地 C) 立刻交换场地，并重新开始该局比赛 D) 立刻交换场地，

25. 足球比赛时，如掷界外球动作违反规则，则应该怎么判罚？

错误；正确答案：A

A) 由对方掷球 B) 重掷 C) 公证球 D) 获得自由球

26. 企图踢、打对方队员应判（ ）任意球。

错误；正确答案：B

A) 间接 B) 直接

27. 成年人的骨骼共有多少块（ ）

错误；正确答案：C

A) 205 块 B) 204 块 C) 206 块 D) 207 块

28. 运动员的心脏重量约是（ ）

错误；正确答案：B

A) 500-600g B) 400-500g C) 300-400g D) 200-300g

29. 成年人每天的睡眠时间应有多长时间？（ ）

错误；正确答案：A

A) 8 小时 B) 9 小时 C) 6 小时 D) 10 小时

30. 第一届全运会于年在省（市）举行。

错误；正确答案：D

A) 1959 年广东省 B) 1958 年天津市 C) 1958 年上海市 D) 1959 年北京市

31. 单打网球场长，宽（ ）M。

错误；正确答案：D

A) 36.68.23 B) 36.618.3 C) 23.7710.97 D) 23.778.23

32. 世界杯的创始人是谁？

错误；正确答案：B

A) 雷米特 B) 朱尔斯·雷米特 C) 罗伯特·格林 D) 阿维拉热

33. “中一二”是由（ ）号位队员作二传的进攻战术。

错误；正确答案：B

A) 六 B) 三 C) 四 D) 二

34. 足球比赛中一方踢球门球, 本方接应队员不得在哪接球? ()

错误; 正确答案: A

A) 本方球门区内 B) 本方半场 C) 本方大禁区内 D) 中圈弧内

35. 体育运动对运动员的呼吸系统是有影响的, 一般运动员的最大通气量会比普通人的最大通气量()

错误; 正确答案: C

A) 小 B) 基本没变化 C) 大 D) 一样大

36. 网球比赛中所谓的 set 是指

错误; 正确答案: B

A) 局 B) 盘 C) 分 D) 场

37. 运动后按摩在进行全身按摩时, 一般在什么时候进行? ()

错误; 正确答案: C

A) 中午 B) 清晨 C) 晚上睡前 D) 下午

38. 下列那一种比赛是属于草地地球场

错误; 正确答案: B

A) 美国公开赛 B) 温布尔敦公开赛 C) 澳洲 D) 台维斯杯

39. 1927 年国民党政府在南京成立了()。

错误; 正确答案: B

A) 精武体育会 B) 武林协会 C) 国术协会 D) 中央国术馆

40. () 的目的是提高学校竞技运动水平, 推进大众体育活动的开展, 是贯彻普及与提高的重要措施。

错误; 正确答案: B

A) 体育选修课 B) 课余体育训练 C) 体育必修课 D) 康复保健课

41. 战术基础配合是有目的、有组织、协调行动的方法, 一般有() 参加。

错误; 正确答案: B

A) 2-4 人 B) 2-3 人 C) 1 人 D) 3-4 人

42. 在单位时间内 (1min) 进行尽可能的呼吸时进出肺的气量。称之为()

错误; 正确答案: B

A) 心脏容量 B) 最大通气量 C) 每搏输出量 D) 肺活量

43. 篮球运动最早传入的亚洲国家是 ()

错误; 正确答案: B

A) 菲律宾 B) 中国 C) 韩国

44. 1904 年 5 月 21 日在法国巴黎成立了国际性的足球组织()。

错误; 正确答案: B

A) 欧洲足联 B) 国际足联 C) 英国足联 D) 法国足联

45. 运动员甲第一次发球失误, 第二次发球, 球在空中与邻场的球相撞, 裁判应判为: ()

错误; 正确答案: A

A) 重发球 B) 双误 C) 重赛 D) 如到对方场区继续比赛

46. 被称为“足球皇帝”的德国人是谁?

错误; 正确答案: D

A) 克洛泽 B) 巴拉克 C) 克林斯曼 D) 贝肯鲍尔

47. 成年男子肺活量正常值为()

错误; 正确答案: D

A) 4000-5000ml B) 1000-2000ml C) 2000-3000ml D) 3000-4000ml

48. 一名运动员对司线员的呼报非常气愤, 他盯着司线员并故意将球拍朝他的方向摔去。在此之前运动员并未违反任何行为准则。

错误；正确答案：C

A) 不作任何处理 B) 请裁判员或监督来商讨是否立刻给予运动员“取消比赛资格”的处罚 C) 根据行为准则，裁判“
时对该运动员进行口头提醒

49. 篮圈上沿距地面的高度是()

错误；正确答案：C

A) 2.90 米 B) 2.75 米 C) 3.05 米

50. 一队场上队员不足()人，比赛不能进行。

错误；正确答案：D

A) 10 人 B) 9 人 C) 5 人 D) 7 人

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51. 富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 肝 B) 鱼 C) 鸡蛋 D) 牛奶

52. 体育运动对心脏的影响有()

错误；正确答案：A,D

A) 心脏增大 B) 心脏增大 C) 没影响 D) 心脏的容量和每博输出量增加 E) 心脏的容量和每博输出量减小

53. 下面哪些是练习运球时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 手、脚、身体配合不协调 B) 运球时低头 C) 掌心触球 D) 用手指拨球

54. 体育学习是在教师的主导作用和学生的主体地位的前提下，什么样的学习过程。()

错误；正确答案：B,C,E

A) 无目的 B) 有组织 C) 有目的 D) 无组织 E) 有计划 F) 无计划

55. 为了确保大学生在四年期间均能达到《学生体质健康标准》须抓好四点 ()

错误；正确答案：A,B,C,E

A) 全面锻炼，均衡发展 B) 以长带短，以强补弱 C) 选测项目的实施 D) 打标签及时突击 E) 必测项目的实施

56. 世界排球三大赛事有()。

错误；正确答案：A,B,C

A) 世界杯 B) 世锦赛 C) 奥运会 D) 大冠军杯

57. 下面哪些是练习投篮时的常犯错误()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 投篮手臂过分外展 B) 投篮手臂无跟随动作 C) 起跳不充分 D) 用掌心托球

58. 集体表演是指六人以上的()或()的集体演练。

错误；正确答案：B,C

A) 搏斗 B) 徒手 C) 器械 D) 套路 E) 拳术

59. 高校体育工作包括，和校园体育文化节的内容，这是实现高校体育目标的基本途径。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 课余体育竞赛 B) 课外体育活动 C) 体育课 D) 课余体育训练

60. 血压包括哪两种压力?()

错误；正确答案：A,D

A) 收缩压 B) 大气压 C) 低气压 D) 舒张压

3706 一、判断题（共 20 题，每题 2 分）

1.足球裁判员直接任意球的手势是单臂上举掌心向前。

错误；正确答案：错误

正确 错误

2.选修课是课外体育活动的重要组成部分。是在普及的基础上，对部分热爱体育运动，身体素质好，有运动专长的学生，进行系统的训练。

错误；正确答案：错误

正确 错误

3.1994 年我国女篮在澳大利亚举行的第 12 届世界女子篮球锦标赛上获亚军，同年我国男篮在加拿大举行的第 12 届世界男子篮球锦标赛上获第 8 名。

错误；正确答案：正确

正确 错误

4.体育学习后，人体的各种机能活动必须经过一段时间之后，才能逐渐恢复至运动前的状态，这一机能变化过程叫做恢复过程。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

5.康复是指人的机体在正常状态下为增进健康，防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。

错误；正确答案：错误

正确 错误

6.比赛中，拍子断裂，运动员还可以继续比赛。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

7.网球比赛中，对手上洗手间时球员可以接受指导

错误；正确答案：错误

正确 错误

8.网球比赛中，甲方在球未过网之前击球，应判为过网击球，对方得分。

错误；正确答案：正确

正确 错误

9.发球时，抛球后不击球而用手接住球是发球失误。（）

错误；正确答案：正确

正确 错误

10.体育竞赛就是在一定规程、规则的制约下进行的娱乐性活动。

错误；正确答案：错误

正确 错误

11.学校体育要树立“成绩第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

错误；正确答案：错误

正确 错误

12.成人每天的工作、学习时间约以 10 小时为宜，在学习和工作中，尤其要注意张弛有度，劳逸结合。

错误；正确答案：错误

正确 错误

13.集体表演指 6 人或 6 人以上徒手或手持器械依次进行练习的演练形式.()

错误；正确答案：错误

正确 错误

14.在运动中发生的损伤，统称为运动损伤。

错误；正确答案：正确

正确 错误

15.对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。

错误；正确答案：正确

正确 错误

16.运动员可以在自己一侧场地内任何地方接球。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

17.经常锻炼人的平均每分钟呼吸次数一般都比不锻炼的人慢。

错误；正确答案：正确

正确 错误

18.当球触及篮板的背面为球出界违例。

错误；正确答案：正确

正确 错误

19.运动除了可以增进人体的生理功能外，更可增进心理功能，使人的态度积极，稳定情绪，舒解压力及有成就感。()

错误；正确答案：正确

正确 错误

20.竞技健美操的主要目的是根据竞赛规则进行训练，最终参与竞赛活动。

错误；正确答案：正确

正确 错误

二、单选题（共 30 题，每题 1 分）

21.世界杯足球赛每几年举行一次？

错误；正确答案：B

A) 一年 B) 四年 C) 三年 D) 二年

22.运动卫生包括个人卫生、精神卫生和什么卫生？()

错误；正确答案：D

A) 生理卫生 B) 个人卫生 C) 精神卫生 D) 运动训练卫生

23.休息可以分为安静休息和？()

错误；正确答案：B

A) 安静性休息 B) 活动性休息 C) 连续性休息 D) 间断性休息

24.掷界外球时，掷球刹那必须()比赛场地。

错误；正确答案：C

A) 背向 B) 侧对 C) 面向 D) 半身

25.间接任意球直接踢入本方球门，应判罚()。

错误；正确答案：B

A) 重发 B) 角球 C) 进球得分 D) 对方球门球

26.进行身体锻炼，便会缩小中老年人体力和智力的平衡状态，减少疾病，延长寿命。因此我们主张()

错误；正确答案：B

A) 减少日常的户外活动 B) 锻炼身体 C) 不锻炼身体 D) 不论大小病经常去医院

27.运动员的心脏每博输出量安静时()

错误；正确答案：A

A) 130-140ml B) 200-250ml C) 250-300ml D) 100-150ml

28.正确的蛙泳动作周期应该有以下几个阶段

错误；正确答案：C

A) 划手\蹬腿 B) 蹬腿\滑行 C) 划手\蹬腿\滑行

29.混合泳接力赛比赛时，接力的顺序依次为

错误；正确答案：B

A) 蝶、仰、蛙、自 B) 仰、蛙、蝶、自 C) 蛙、仰、蝶、自

30.比赛中的有效还击是指（）

错误；正确答案：B

A) 球擦网后落入对方有效场区 B) 上述三者 C) 球从网上飞越而过并落入有效区域 D) 球从网柱外侧飞入对方有效场区

31.平时要摄取高钙饮食，进行合理配餐，以减少钙的丢失，从而防止或推迟 症的发生。

错误；正确答案：B

A) 高血压 B) 骨质疏松 C) 冠心病 D) 骨折

32.篮球运动是()发明的。

错误；正确答案：D

A) 1905 年 B) 1892 年 C) 1906 年 D) 1891 年

33.重复次数少而阻力大的练习，能很快（）

错误；正确答案：B

A) 增大肌肉体积 B) 增强力量 C) 增加肌肉运动的耐力

34.雷米特杯被哪支球队永久拥有了?()

错误；正确答案：D

A) 乌拉圭 B) 英格兰 C) 德国 D) 巴西

35.运动前按摩约 2~10min。在训练或比赛前多长内进行为宜？()

错误；正确答案：D

A) 10min B) 5min C) 20min D) 15min

36.沙滩赤足慢跑可使脚底肌肉、(D) 韧带、穴位、神经末梢接触沙粒，使敏感区受到刺激。

错误；正确答案：B

A) 跟腱 B) 筋膜 C) 脚心 D) 脚趾

37.100 米跑的起跑时，训练有素的运动员听到发令信号时，起跑反应非常快。这说明体育运动对神经系统什么性能有所提高()

错误；正确答案：C

A) 思维能力 B) 工作能力 C) 灵活性 D) 听觉能力

38.跑步时要求上体保持正直或适当前倾，手臂应（）摆动。

错误；正确答案：B

A) 直臂前后摆动 B) 屈臂前后摆动 C) 屈臂左右摆动

39.加强右手的屈伸训练，可加速大脑左半球语言区的成熟，加强左手的屈伸训练，则可加速大脑右半球语言区的成熟。这说明体育锻炼对什么系统的发育完善有这重要意义。()

错误；正确答案：C

A) 呼吸系统 B) 心血管系统 C) 神经系统 D) 免疫系统

40.1910 年在()成立"精武体育会".

错误；正确答案：C

A) 天津 B) 北京 C) 上海 D) 广州

41.()朝始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用.

错误；正确答案：D

A) 宋 B) 明 C) 清 D) 唐

42.羽毛球运动起源于

错误；正确答案：B

A) 日本 B) 英国 C) 德国

43.被称为“足球皇帝”的德国人是谁?()

错误；正确答案：B

A) 巴拉克 B) 贝肯鲍尔 C) 克洛泽 D) 克林斯曼

44.重复次数多而阻力大或小的练习，可（ ）。

错误；正确答案：B

A) 增大肌肉体积 B) 增加肌肉运动的耐力 C) 增强力量

45.体育运动对运动员的心脏是有影响的，一般运动员的心脏每搏输出量会比普通人的心脏每搏输出量()

错误；正确答案：A

A) 大 B) 一样 C) 小 D) 基本没变化

46.一般认为（ ）是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

错误；正确答案：B

A) 柔韧素质 B) 灵敏素质 C) 力量素质

47.医学界普遍认为诱发肥胖的原因主要是由先天遗传和后天环境所为，归根结底导致肥胖症的直接表现是()储存大于消耗。

错误；正确答案：A

A) 脂肪 B) 肌肉 C) 糖 D) 蛋白质

48.标准蛙泳配合的正确动作应该是

错误；正确答案：A

A) 一次划手一次蹬腿一次换气 B) 两次划手一次蹬腿一次换气 C) 一次划手两次蹬腿一次换气

49.没有需要治疗的身体疾病，体型匀称、眼睛明亮、头发有光泽牙齿洁白睡眠良好。这些表现是什么健康()

错误；正确答案：C

A) 心理健康 B) 道德层次健康 C) 生理健康 D) 社会适应健康

50.跳高、撑杆跳高比赛中如遇成绩相等，应首先看()决出名次。()

错误；正确答案：A

A) 成绩相等高度上试跳次数多少 B) 全赛中失败次数多少 C) 同一高度上失败次数多少

三、多选题（共 10 题，每题 3 分）

51.运动前后或运动中不宜一次性大量饮水，运动中提倡什么样饮水的方式？()

错误；正确答案：A,B

A) 少量 B) 多次 C) 大量 D) 少次

52.侵人犯规中包括身体非法接触，如：()。

错误；正确答案：A,C

A) 拉人犯规 B) 干扰球 C) 带球撞人犯规 D) 技术犯规

53.罚令出场的犯规()

错误；正确答案：A,B,D

A) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）
B) 向对方或其他任何人吐唾沫 C) 跳向对方队员 D) 在同一场比赛中得到第二次黄牌警告

54.任意球分为()

错误；正确答案：A,B

A) 直接任意球 B) 间接任意球 C) 点球 D) 角球

55.投篮技术主要有哪几种()。

错误；正确答案：A,B,D

A) 原地投篮 B) 进间投篮 C) 扣篮 D) 跳起投篮

56.区域联防的战术方法有：()、3-2 等等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 2-3 B) 2-1-2 C) 1-2-2 D) 1-3-1

57.移动的步伐主要有()。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 跑动 B) 并步移动 C) 跨步移动 D) 交叉步移动

58.富含铁的食物包括 蔬菜、甜菜、梨、桃、南瓜、葡萄干等。

错误；正确答案：A,B,C,D

A) 鸡蛋 B) 肝 C) 牛奶 D) 鱼

59.八卦掌是指以摆扣走转的()为主,以推,托,带,领,穿,搬,截,拦等()变换为内容而组成的一种拳术.

错误; 正确答案: B,E

A) 手法 B) 掌法 C) 眼法 D) 身法 E) 步法

60.网球裁判竞赛的裁判人员组成包括:

错误; 正确答案: A,B,C,D

A) 司线员 B) 裁判长 C) 监督 D) 主裁判

☒ B) 中篮后故意触及球以延误比赛 ☐ C) 扣篮瞬间偶然抓住篮圈 ☒ D) 冒犯或煽动观众