体质测试

**符号与数字**

15201 判断题 “极点”和“第二次呼吸”是长跑中常见的生理现象，不必疑虑和恐惧。 √

15155 判断题 《标准》根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。 √

15318 多选题 《国家学生体质健康标准》成绩记录原则有\_\_ AB \_\_\_？

A．身高、体重以最后一次为准，采取覆盖式记录

B．立定跳远、50米跑、肺活量、800米/1000米等项目测试取最优成绩记录

C．立定跳远、50米跑、肺活量、800米/1000米等项目测试取第一次成绩记录

D．身高、体重以最后一次为准，采取最优成绩记录"

15354 填空题 《国家学生体质健康标准》从\_\_\_身体形态\_\_\_、\_\_身体机能\_\_\_\_、\_\_身体素质\_\_\_\_和\_\_\_\_运动能力\_\_等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的\_\_个体评价标准\_\_\_\_。

15355 填空题《国家学生体质健康标准》国家规定各学校必测项目\_身高\_、\_体重\_、\_肺活量\_\_。

15215 判断题 《学生体质健康标准》测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。 ×

15210 判断题 《学生体质健康标准》的各项测试成绩，由公共体艺部汇总，并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级，记入《学生体质健康标准登记卡》，在毕业时放入学生档案。 √

15217 判断题 《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。 √

15159 判断题 50米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为20%。 √

**A**

15258 单选题 安静时，优秀运动员的心率为\_ B．46-56\_\_\_\_ 次/分。

**B**

15315 单选题 傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在\_\_\_\_以上，否则，会影响夜间的休息。A．30分钟 B．1小时 C．1.5小时 D．2小时 B

15150 判断题 "标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分。 √

**C**

15243 单选题 参加《标准》测试时\_\_ C \_\_\_行为是×的

A．小红在测试前须仔细阅读各个测试项目的测试方法

B．小王穿运动装、运动鞋，带些巧克力、面包、糖水等补充体能

C．小李趁人未看见测试仪器和设备，偷偷动用和调整仪器和设备

D．小张在参加《标准》测试前自觉做好测试准备活动"

15223 判断题 长跑中出现呼吸困难，胸闷，四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫极点，这时你只要加深呼吸，减慢跑速，坚持下去，不久，不适感就会“烟消云散”，人们将此现象称为第二次呼吸。 √

15264 单选题 长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚\_ B．1.5-8\_\_ 毫米。

15175 判断题 测试每项指标之前必须先将校园卡激活，将校园卡放在读卡器上发出&ldquo;嘀&rdquo;声即可到每台仪器上进行测试。 √

15182 判断题 测试者未测完测试项目时，不得擅自离开测试中心，测试完成后，请迅速离开测试中心。 √

15225 判断题 成年人的肺活量平均值，男性为3500～4000毫升，女性为2500～3500毫升，经常参加体育运动的人可达到5000毫升以上. √

15219 判断题 从自己的实际情况出发，循序渐进地进行锻炼，不要急于求成，应做自己力所能及的动作。锻炼时间不宜过长，练习负荷不宜过重，以免过度疲劳或发生运动损伤。 √

**D**

15292 单选题 对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是\_\_ D．运动强度\_\_\_ 。

15171 判断题 对在《标准》测试工作中弄虚作假者，按照浙江大学关于学生体质测试中违反规定的处理办法给予处理。 √

**F**

15331 多选题 发展腰部的柔韧性的练习，通常可采用\_\_\_\_\_ 。

A．站立体前屈练习 B．转体练习 C．腰部绕环练习 D．做“桥” ABCD

15310 单选题 发展一般耐力主要采用\_\_ C．长时间，中小强度\_\_\_ 的各种运动方式。15332 多选题 发展有氧耐力，经常采用持续负荷的方法进行。具体方法有：\_\_\_\_\_ 。

A．持续练习法 B．间隙练习法 C．加助力法 D．静力练习法 AB

15360 填空题 发展有氧耐力效果较好是\_\_\_\_\_\_。 12分钟跑

15333 多选题 反映心肺功能水平的指标，除心律外，还包括：\_\_\_\_\_ 。

A．力量 B．身高 C．肺活量 D．血压 CD

15179 判断题 肺活量测试时必须将握杆上的电子显示屏朝上，测试时深吸气匀速吹气。 √

15356 填空题 肺活量体重指数=\_\_\_\_\_\_，测试项目为\_\_\_\_\_\_。肺活量/体重 肺活量

15158 判断题 肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为15%。 √

15168 判断题 肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。 ×

**G**

15148 判断题 根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的要求，测试项目为七项：身高/体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）。 √

15275 单选题 关节炎产生的原因主要是因关节周围软组织慢性劳损而引起的，也有的是由于\_\_\_\_\_ ，关节周围的肌腱和滑囊血液淤滞，致使关节发病。

A．长期缺乏运动 B．缺钙 C．缺铁 D．缺钾 A

**J**

15365 填空题 健康一般是指\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_ 三个方面，并称健康三要素。 身体健康 心理健康 社会适应

15305 单选题 解除肌肉痉挛的有效方法是\_\_\_\_ A \_ 。

A．被动伸展痉挛的肌肉 B．主动伸展痉挛的肌肉 C．热敷 D．冷敷

15281 单选题 进行较剧烈的体育锻炼如球类比赛、快速跑、健美操等，运动后应多补充一些碱性食物，如\_\_\_\_\_ 。

A．蔬菜、水果 B．动物蛋白 C．维生素 D．矿物质 A

15287 单选题 经常参加耐力锻炼，可使\_\_\_ D \_\_ 。

A．心容量减少 B．肺通气量减少 C．静脉回流量减少 D．心肌收缩能力增强

15164 判断题 就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。 ×

15199 判断题 剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。 ×

15202 判断题 剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。 ×

15366 填空题 决定跑速的因素主要是\_\_步幅\_\_\_\_和\_\_步频\_\_\_\_。

15295 单选题 决定运动负荷的因素是\_\_ D \_\_\_。

A．运动强度和运动频率 B．运动速度和运动时间

C．运动节奏和运动时间 D．运动强度和运动时间"

**K**

15282 单选题 口服\_\_B\_\_\_ 有助于受伤组织的修复，从而减轻或缓解肌肉酸痛。

A．维生素A B．维生素B C．维生素C D．维生素E

**M**

15301 单选题 脉搏是体育运动中自我医务监督的一项客观生理指标，如果安静时的脉搏增加或出现心率不齐，则可能是\_\_\_ A \_\_ 原因所致。

A．运动过度或身体出现了病患 B．运动负荷太小

C．停止体育锻炼的结果 D．不经常锻炼身体的结果"

15238 单选题 每次进行体育锻炼的时间一般以30分钟至\_\_ A．1\_\_\_ 小时为宜。

15370 填空题 每天所需的食物一般包括以下五类\_\_谷物类\_\_\_\_、\_奶制品和豆制品油脂类\_\_\_\_\_、\_蔬菜类\_\_水果类\_\_\_、\_\_动物性食物类\_\_\_\_、。 "

15190 判断题 每周体育锻炼3~4次是最适宜的频度。 √

**N**

15293 单选题 耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成\_\_\_\_\_ 。

A．正比 B．不等 C．对等 D．反比 A

15364 填空题 耐久跑的呼吸方法，一般要求以\_\_鼻子\_\_\_\_呼吸为主，以\_\_嘴

\_\_\_\_呼吸为辅，呼吸\_\_\_均匀\_\_\_要有\_\_节奏\_\_\_\_。 "

15142 判断题 耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。 √

15191 判断题 耐力素质练习应从一定的练习量开始，在此基础上逐步提高练习强度。 ×

15273 单选题 脑震荡患者昏迷的时间超过\_\_ D．4\_\_\_ 分钟以上，或两侧瞳大、小不等，或耳、鼻、口内出血及眼球青紫，或伤员清醒后剧烈头痛、呕吐，或再度昏迷者，都说明损伤较严重，应该立即送医院救治。

**P**

15369 填空题 跑的速度取决于步幅和步频，增加步频的方法有\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_等。 "快慢交替小步跑 高抬腿跑"

15170 判断题 评定运动负荷的最常用指标是心率。 √

15237 单选题 评价和掌握运动负荷，一般以脉搏平均\_\_ A．130\_\_\_ 次/分的超常态运动负荷指标，作为达到提高有氧代谢能力的标准。

**Q**

15271 单选题 轻度损伤休息\_ C．2－3天\_\_\_\_ 天即可，严重者需要休息一周左右。

**R**

15367 填空题 人们通常把身体素质分为\_\_力量\_\_\_\_、\_\_速度\_\_\_\_、\_耐力\_\_\_\_\_、\_灵敏\_\_\_\_\_、\_\_柔韧\_\_\_\_等五大素质。 "

15208 判断题 人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。 √

15195 判断题 柔韧素质是指人体各关节以最大的摆动幅度完成动作的能力。 √

**S**

15361 填空题 身高、体重为\_\_\_身体形态\_\_\_指标，肺活量为\_\_身体机能\_\_\_\_指标，其余选测项目为\_身体素质\_\_\_\_\_与\_\_运动能力\_\_\_\_指标。 "

15339 多选题 身高是反映人体：\_\_ AC \_\_\_ 。

A．骨骼的发育状况 B．运动能力 C．纵向发育水平 D．身体素质水平15172 判断题 身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。 √

15220 判断题 身体锻炼，应全面均衡发展，要参加丰富多彩的体育活动，全面锻炼自己的身体，努力克服单一体育活动对你身体发展的局限性，保证自己身体各器官机能均衡发展。 √

15358 填空题 身体素质由\_柔韧性\_、\_力量\_、\_速度\_、\_\_耐力\_、\_\_灵敏\_\_\_等要素构成。

15192 判断题 速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。 √

**T**

15255 单选题 提高呼吸系统和循环系统机能的锻炼，可采用中长跑、中长距离的游泳、\_\_\_\_\_ 及较长时间的球类活动等。

A．桥牌 B．爬山 C．静坐 D．棋类 B

15207 判断题 体能是指人体的形态和结构，包括人体生长发育水平、体型、姿态与器官组织的构造。 ×

15139 判断题 体育锻炼的负荷量无论是强度、时间还是密度都要因人、因时而异，应根据自身的实际情况安排运动负荷。 √

15231 单选题 体育锻炼的基本原则有：主动性原则、适量性原则、循序渐进原则、经常性原则、\_\_ B \_\_\_。

A．自觉、积极性原则 B．全面性原则 C．超量恢复原则 D．区别对待原则

15326 多选题 体育锻炼的健身作用在于\_\_ ABC \_\_\_ 。

A．促进青少年正常发育和健康成长 B．使中年人保持旺盛的精力

C．使老年人延年益寿 D．提高运动技术水平"

15141 判断题 体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。 ×

15337 多选题 体育锻炼对体质的影响，主要能提高人体下列系统的功能：\_\_\_\_\_。

A．血液循环系统 B．呼吸系统 C．运动系统 D．神经系统" ABCD

15324 多选题 体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面？\_\_\_ AB \_\_ 。

A．降低焦虑反应 B．提高智力功能 C．增强战斗力 D．降低高血压

15327 多选题 体育锻炼和体力劳动是既联系又区别的两种社会活动，下面哪几项叙述是√的？\_\_\_\_\_ 。

A．体力劳动也有锻炼身体的作用

B．对增进健康、增强体质来说，体力劳动可以代替体育锻炼

C．不少工种的体力劳动易引起局部劳损和职业病

D．某些体力劳动，因长期缺乏全身性活动，使心肺功能下降" ACD

15368 填空题 体育锻炼前后要做\_\_\_准备\_\_\_活动和\_\_\_整理\_\_\_活动。

15325 多选题 体育锻炼是一种增加人与人之间相互接触的好形式，因而可以减缓或消除以下哪两种心理疾病？\_\_\_\_\_ 。

A．身心疲劳 B．焦虑症 C．孤独症 D．人际关系障碍" CD

15198 判断题 体育锻炼者对服装的选择应是衣料透气、吸湿、溶水、有弹性，否则会损伤肌肤。 √

15203 判断题 体育锻炼者在运动情绪低下时不易受伤，只有在运动情绪过分激动时才会受伤。 ×

15276 单选题 体育锻炼准备活动的时间和量随锻炼的内容而定，半小时的体育锻炼，其准备活动的时间一般为\_\_ B．10\_\_\_ 分钟左右。

15156 判断题 体育课无故缺勤，学年累计超过应出勤次数1/10者，该学年《标准》成绩记为不及格。 √

15303 单选题 体育运动中造成运动性晕厥的原因是\_\_ D．脑部突然供血不足\_\_\_ 。

15157 判断题 "体质健康测试根据《标准》，大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生为1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。 √

15146 判断题 "体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）√

15196 判断题 体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。 √

15206 判断题 体质是指人体的质量，体质应包括体格、体能和适应能力三部分。√

15363 填空题 跳远技术动作可分为\_\_助跑\_\_\_\_、\_起跳\_\_\_\_\_、\_\_\_腾空\_\_\_、\_落地\_\_\_\_\_、快速助跑与起跳的衔接是学习的重点。

15362 填空题 跳远姿势可分为\_\_蹲踞式\_\_\_\_、\_\_挺身式\_\_\_\_、\_\_\_起步式\_\_\_。

15169 判断题 通过对学生的跟踪调查，证明12分钟跑对增强大学生有氧代谢能力有显著提高。 √

15140 判断题 同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。 ×

**W**

15280 单选题 为防止痉挛，夏季进行长时间的运动时，要注意补充\_ A．盐分\_\_\_ ；冬季锻练时,要注意保暖。

15205 判断题 为了预防运动损伤应注意加强保护和帮助，特别要提高自我保护能力和意识。 √

15230 单选题 我国高校体育的目标是：以\_\_ A．身体练习\_\_\_ 为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。 "

15357 填空题 握力体重指数=\_\_\_\_\_\_，测试项目为\_\_\_\_\_\_。 "握力/体重\*100% 握力"

15163 判断题 雾天不宜在室外晨练。 √

**X**

15328 多选题 下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述，哪几项是√的？\_\_\_\_\_ 。

A．适宜负荷，因人而异 B．同一机体在不同机能状态下，对负荷量的承受能力也不尽相同

C．确定运动负荷，要充分考虑锻炼者的年龄、性别、健康状况。体质水平等

D．过大的负荷量会损害人体健康" ABCD

15278 单选题 消除疲劳的途径有\_ A．睡眠\_\_\_\_：可用各种方法使肌肉放松、调节神经系统机能状态、。

15160 判断题 学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定，《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。 √

15151 判断题 学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。 √

15174 判断题 学生测试800米/1000米时将腕表戴在右手的手腕上，表面朝外，不得按、调腕表上的任何按钮。 √

15319 多选题 学生体质健康标准毕业总评成绩是\_\_ A．毕业当年得分×50％\_\_\_和\_\_ C．其他学年平均得分×50％\_\_\_的总和。 "

15149 判断题 学生体质健康标准成绩每学年评定一次，记入《国家学生体质健康标准登记卡》，在学生毕业时放入学生档案。 √

15228 单选题 学校体育是一个锻炼身体，增强体质，传授体育的知识、技术和技能，培养学生健康第一的思想和\_\_ B．终身体育观\_\_\_ 的教育过程。

15285 单选题 学校体育是以\_"A．身体练习\_\_\_\_ 为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的。

**Y**

15263 单选题 一般大学生安静时呼吸次数为\_\_ C．12-18\_\_\_ 次/分。

15353 多选题 一般来讲，学生体育能力的差异主要表现为\_\_ ABCD \_\_\_。

A．体育认识能力 B．身体运动能力 C．自我锻炼与评价能力 D．自我调节能力"

15256 单选题 一般人的呼吸差只有5～8厘米，而经常锻炼的人呼吸差可增大到\_\_A．8-16\_\_\_ 厘米。 "

15283 单选题 一般准备活动主要是一些全身性身体练习，主要包括\_\_ D．跑步\_\_\_、踢腿、弯腰等。

15291 单选题 一个不经常锻炼的人，最大用力时大约只能动员\_\_ D．60%\_\_\_ 的肌纤维参加活动。

15340 多选题 一个人的体重不仅受年龄、性别、生活条件等因素的影响，还受\_\_\_\_\_ 。A．体育锻炼因素的影响 B．疾病因素的影响

C．社会因素的影响 D．卫生环境因素的影响" AB

15335 多选题 遗传对体质的影响有很多方面。其中受遗传因素影响较大的是：\_\_\_\_\_ 。A．身高 B．力量 C．寿命 D．性格" ACD

15147 判断题 因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺部体质健康研究中心提交免予执行《标准》的申请。对确实丧失运动能力，免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选。 √

15153 判断题 因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试，需填写《免予执行&lt;国家学生体质健康标准&gt;申请表》，经校医疗单位证明，学院盖章，将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康研究中心，经中心核准后，可免予执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。 √

15372 问答题 因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能参加测试的学生，当年度的《标准》测试怎么办？如何申请缓测？

因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能测试的学生，需办理缓测证明，并加盖学院公章；若身体不适，需经校医院开具缓测证明。缓测证明需当天交至测试人员处，缓测时间另行通知。

15222 判断题 因运动量过度产生的肌肉酸疼，可以通过减量、休息、按摩、热敷等方法来帮助机体积极恢复。 √

15265 单选题 有关肺活量测试×的是\_\_\_ D．测试时深吸气用力呼气,中间退顿后再呼气\_\_。

15298 单选题 有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在\_\_\_ B．130－140次/分钟\_\_ 为宜。

15183 判断题 预防运动损伤是医务人员的事，与体育教师、教练员、运动员、体育锻炼者无关。 ×

15347 多选题 预防运动性中暑的主要方法为：\_\_\_\_\_ 。

A．避免在烈日下长时间的锻炼 B．室内锻炼时要有良好的通风

C．宜穿浅色的运动服，室外锻炼时要戴遮阳帽，减轻运动量，缩短运动时间

D．减少饮水合饮食" ABC

15236 单选题 运动负荷是指运动强度、运动时间和\_ C．运动密度\_\_\_\_ 的总和。

15371 填空题 运动负荷通常又叫运动量包括\_\_负荷量\_和\_\_负荷强度\_，前者一般常用练习的次数、时间、距离、重量来表示，后者一般以练习的速度、负重量、密度、难度来表示。15224 判断题 运动后不宜马上洗澡。因为运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。 √

15345 多选题 运动结束后进行的整理活动，可使人体游紧张状态过渡到\_\_\_\_\_ 。

A．抑制状态 B．兴奋状态 C．相对安静状态 D．有序状态" CD

15221 判断题 运动前要做准备活动，给机体一个适应的过程。运动后要做整理活动，让机体逐渐安静下来，以免造成对心脏的伤害。 √

15288 单选题 运动强度越大，心脏和身体对运动刺激反应就越明显，心率也就越快。一般常用最大心率和运动中的实际心率数控制运动强度。以有氧运动方式为例，一般采用\_\_ B. 60％～70％\_\_最大心率范围进行中等强度有氧运动。

15267 单选题 运动损伤的预防与措施有: 加强思想教育、充分的准备活动、\_\_ B．加强医务监督\_\_\_。

15346 多选题 运动性昏厥出现后，合理的处理方法应是：\_\_\_\_\_ 。

A．将患者扶起进行慢跑 B．将患者平卧、足略高于头部

C．进行向心方向的按摩 D．指压人中、合谷等穴位" BCD

15284 单选题 运动中腹痛多数在中长跑时产生，主要是因为准备活动不充分，开始运动过于剧烈，或者跑的过快，内脏器官尚没有达到竞赛状态，致使\_ A．脏腑\_ 功能失调，引起腹痛。

15279 单选题 运动中腹痛一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按摩疼痛部位或\_\_ C．弯腰跑\_\_\_ 一段等方法处理，疼痛常可减轻或消失，如果疼痛仍不减轻或消失，甚至加重，就应该停止运动。

**Z**

15359 填空题 在《标准》测试时接收短信的手机信息可至体艺部网中的\_\_\_\_\_\_进行个人信息维护。 体质健康动态信息系统

15234 单选题 在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了20分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为100分。1000米跑（男）、800米（女）在最后得分中所占的权重系数为\_\_ B．0.2\_\_\_ 。

15233 单选题 在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了20分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为100分。50米跑在最后得分中所占的权重系数为\_\_ B．0.2\_\_\_ 。

15152 判断题 在参加《国家学生体质健康标准》测试和补测期间受试学生务必携带校园一卡通，如一卡通照片模糊需同时出示有效证件（学生证或身份证）。 √

15181 判断题 在测试过程中，参加测试学生如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试教师。 √

15334 多选题 在后天的环境条件下，影响体质的主要因素，除生态环境外还有：\_\_\_\_\_ 。A．劳动条件 B．社会因素 C．体育锻炼 D．适应能力" ABC

15329 多选题 在进行有氧耐力锻炼时，选用的手段可采用\_\_\_\_\_ 。

A．慢跑 B．原地快跑 C．骑自行车 D．滑旱冰" ACD

15204 判断题 在摔倒时，用手或肘部直接撑地，易造成肘关节或尺骨、桡骨损伤。√

15277 单选题 在体育锻炼时或体育锻炼后即刻，立即测10秒钟的心率和脉搏，就一般体育锻炼者来说，运动后即刻的心率最好不要超过\_ B．25\_\_\_\_ 次/10秒。

15200 判断题 在运动前吃得过饱、饮水过多或者腹部受凉，容易引起腹痛。 √

15176 判断题 造成运动疲劳的原因是由于训练方法不对，不循序渐进，不系统训练，运动量大，训练时间长，休息不充分等。 √

15232 单选题 浙江大学3、4、5年级的体质健康测试成绩每年给予\_ B．0.5\_\_\_ 个学分，未取得规定学分的学生不予毕业。

15344 多选题 整理活动的作用在于\_\_\_\_\_。

A．有利于调节运动情绪 B．有利于加速肌肉组织的新陈代谢

C．有利于人体机能尽快恢复常态 D．有利于偿还氧债" CD

15289 单选题 正常成年男性安静时心率为每分钟\_ D．70-80\_\_\_\_ 次。

15261 单选题 正常人的肌肉约占体重的\_ C．30-40%\_\_\_\_ 。

15184 判断题 准备活动的量越大越能防止运动损伤。 ×

15343 多选题 准备活动的要求为：\_\_ ABD \_\_\_ 。

A．使身体发热，微微出汗

B．使内脏器官、肢体的活动幅度和肌肉力量达到适宜的工作状态

C．运动心率达到100－120次/分钟 D．运动心率达到130－160次/分钟

15342 多选题 准备活动的作用在于：\_\_\_\_\_ 。

A．能克服机体生理惰性 B．有利偿还氧债和消除疲劳

C．能力预防运动损伤 D．能调节运动情绪" ACD

15188 判断题 准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。 √

15246 单选题 最大力量练习时，要注意组间的休息，最好是\_\_ B．隔天\_\_\_ 进行一次练习。