

题号	题目类型	题干	选项	答案
17110	判断题	1897年求是书院创立之初，体育就是两类课程中的选修课之一，当时叫体操课。（ ）		错误
17111	判断题	体育运动时运动量要由小到大，运动持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，运动的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。（ ）		正确
17112	判断题	运动时应注意时间段的选择，夏季应选择早晚的时间段运动，冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动。（ ）		正确
17113	判断题	剧烈运动后应大量饮水，以补充运动中出汗引起的水分流失。（ ）		错误
17114	判断题	运动后如果马上蹲下或躺下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳，甚至出现休克晕厥等现象。（ ）		正确
17115	判断题	抗战期间，浙江大学经历了四次西迁，在艰苦的条件下，学校师生还是坚持体育锻炼。（ ）		正确
17116	判断题	路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。（ ）		正确
17117	判断题	20岁学生的靶心率是140~180次/分钟。（ ）		错误
17118	判断题	以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动要做得时间长一些，否则达不到适宜的运动量。（ ）		错误
17119	判断题	夏天天气炎热，出汗多，所以运动后应大量饮水，以补充身体足够的水分。（ ）		错误
17120	判断题	一般餐后1小时才能运动，而运动后至少休息30分钟左右再进食。（ ）		正确
17121	判断题	一般情况下，在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动过量了。（ ）		错误
17122	判断题	在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。（ ）		错误
17123	判断题	剧烈运动中，内脏器官无法满足运动系统的需要，氧气供应不足，代谢产物在体内积累，于是出现“极点”现象。（ ）		正确
17124	判断题	高温环境下，易出现头痛、头晕、口渴、多汗等中暑症状，重症时甚至危及生命。（ ）		正确
17125	判断题	出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化淤，消肿止痛。（ ）		错误
17126	判断题	怀疑脊柱有骨折者，需平卧，不能移动，不能抬伤者头部，以免引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。（ ）		正确
17127	判断题	怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动，再用平木板固定后送医院处理。（ ）		正确
17128	判断题	脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）		错误
17129	判断题	冷敷可以使血管收缩，减少局部充血，从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。（ ）		正确
17130	判断题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在1分钟内完成心肺呼吸骤停的快速判断。（ ）		错误
17131	判断题	长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象称为极点。（ ）		正确
17132	判断题	练习者在运动锻炼时应有适宜的环境，如练习场地平整，空气流通，温度适宜，以及自身的健康状况良好等。（ ）		正确
17133	判断题	在运动中脑震荡发生通常是由于头部受到外力打击或与硬物相碰撞而引起的。（ ）		正确
17134	判断题	剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）		错误
17135	判断题	在运动前吃得过饱，饮水过多或腹部受凉，易引起运动性腹痛。（ ）		正确
17136	判断题	为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）		错误
17137	判断题	预防运动损伤是医务人员和体育教师的事，与我们学生无关。（ ）		错误
17138	判断题	运动中腹痛多数在中长跑时产生，一般可采用减慢慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理，疼痛常可减轻或消失。（ ）		正确
17139	判断题	我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。（ ）		错误
17140	单选题	科学地进行体育锻炼，我们建议每星期至少要锻炼_____次，每次不少于_____。（ ）	A. 3~4次，30分钟 B. 3~4次，60分钟 C. 1~3次，30分钟 D. 1~3次，60分钟	B
17141	单选题	把下面不正确的论述找出来。（ ）	A. 运动前应进行一些如跑步、踢腿、弯腰、压腿、关节活动操等热身运动。 B. 普通健身锻炼者运动前可以不做准备活动。 C. 准备活动的时间和量由体育运动的内容和量而定。 D. 篮球比赛前进行一些投篮、运球练习则属于专门性准备活动。	B
17142	单选题	以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的。（ ）	A. 慢走 B. 伸拉 C. 躺下休息 D. 加深呼吸	C
17143	单选题	下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有：（ ）	A. 先天性心脏病 B. 运动性哮喘 C. 严重感冒期 D. 早上起得太早了	D
17144	单选题	脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤？（ ）	A. 开放性软组织损伤 B. 闭合性软组织损伤 C. 脱位 D. 骨折	B
17145	单选题	最适宜的运动强度应以本人最大心率的（ ）强度进行锻炼。	A. 50~80% B. 60~80% C. 70~85% D. 80~90%	B
17146	单选题	运动前应做好充分的准备活动，如半小时的体育运动，其准备活动的时间一般为（ ）。	A. 5分钟左右 B. 10分钟左右 C. 15分钟左右 D. 6-8分钟左右	B

[illegible]

17172	填空题	1932年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。 1934年举办了国立浙江大学第一届运动会，_____、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	早操
17173	填空题	体育运动应遵循的原则为_____、自觉积极原则、_____、适宜负荷原则、全面发展原则和_____。	戴袋赛跑 安全预防原则 循序渐进原则 持之以恒原则
17174	填空题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用_____百分数来确定，即以本人最大心率的_____%的强度进行锻炼。	心率 60-80
17175	填空题	运动效果取决于运动刺激的_____，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳；运动量过大，有损身体健康，易引起_____。	强度 运动性疾病 3-4次 1小时
17177	填空题	建议每星期至少要锻炼_____，每次不少于_____。	环境条件 透气性能 吸水性 弹性 透气性能 专项
17178	填空题	体育运动者应注意运动的_____，在过热或过冷的环境下进行运动，存在一定的危险。	放松练习 消除疲劳
17179	填空题	体育运动者宜选择质地柔软、_____和_____好、有利于健康和身体自由活动的服装。	及时流回心脏
17180	填空题	运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定_____及良好的_____、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	主观感觉 观察 运动性疲劳 内容 强度
17181	填空题	准备活动可分为一股准备活动和_____准备活动。	自身感觉 闭合性软组织损伤 骨折 止血 心肺复苏
17182	填空题	整理活动是指在体育运动后所采用的一系列_____和按摩等恢复手段，其目的是_____，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	心肺复苏术 100 5 30:2 见安全手册 见安全手册 见安全手册 见安全手册 见安全手册 见安全手册 见安全手册
17183	填空题	如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能_____，肌肉变得僵硬，疲劳不易消除。	见安全手册
17184	填空题	自我医务监督是指参加运动时依据简易的医学检验方法和运动后自己的_____，对自身的生理机能和健康状况进行_____和评定的一种方法。	见安全手册
17185	填空题	通过自我医务监督，能客观地评定运动负荷的大小，早期发现_____，为合理确定锻炼的_____和_____，以及制定体育锻炼计划提供依据。	见安全手册
17186	填空题	在运动中我们应学会根据_____来进行自我判断运动量。	见安全手册
17187	填空题	常见运动损伤有开放性软组织损伤、_____、关节脱位、_____、脑震荡等。	见安全手册
17188	填空题	体育运动中常用的急救方法有_____、固定、搬运和_____。	见安全手册
17189	填空题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施_____，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	见安全手册
17190	填空题	实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min，按压深度胸骨下陷最少_____cm；	见安全手册
17191	填空题	实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为_____。	见安全手册
17192	问答题	请论述如何进行心肺复苏？	见安全手册
17193	问答题	运动中如何通过医务监督来自我判断运动量？	见安全手册
17194	问答题	请论述运动中常用的急救方法？	见安全手册
17195	问答题	运动中出现脚踝扭伤，如何进行自我处理？	见安全手册
17196	问答题	论述12分钟跑中出现的“极点”现象。	见安全手册
17197	问答题	请问哪些情况是不宜进行运动的？	见安全手册
17198	问答题	请论述如何提高运动中的安全意识？	见安全手册
17199	问答题	请论述如何提高运动安全防范？	见安全手册
17200	问答题	运动中出现骨折，如何处理？	见安全手册
142728	判断题	浙江大学结合《国家学生体质健康标准》与学校的实际情况，在确立和贯彻实行以“健康第一”为主的高校体育指导思想下，推行了阳光体育锻炼——课内外一体“健康之友”会员制教学模式。	正确
142729	单选题	公共体育课内外一体化教学，即公共体育第一课堂和第二课堂有机结合，将体育教学有效地延伸至课外，更好地开展学校体育活动，从而促进公共体育教育职能的优化。以下哪个选项是正确的。 () 目前浙江大学体艺部推出“健康之友”会员制模式，上体育课的学生都是该体育教师名下的会员，教师与会员学生保持直接的联动，解答学生在运动中遇到的问题，引导学生积极主动参与课外体育的指导。	A.第一课堂为课内体育，包括体育课、学生体育活动；第二课堂是课外体育活动，包括课余训练、校内外体育竞赛。 B.第一课堂为课外体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课内体育，包括校内外体育竞赛、学生体育活动等。 C.第一课堂为课内体育，包括体育课；第二课堂是课外体育，包括课余训练等。 D.第一课堂为课内体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课外体育活动，包括校内外体育竞赛、学生体育活动。
142730	判断题	浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为“ () 浙江大学生体育贯彻以“回归体育教育育人本源，增进师生体质健康水平，丰富校园体育文化生活”的教学理念。	正确
142732	单选题	竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“智慧的思想”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。	B
142734	判断题	整理活动是指在体育运动后所采用的一系列放松练习和按摩等恢复手段，其目的是消除疲劳，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	正确
142753	判断题		正确

142754	判断题	运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定弹性及良好的透气性能、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。		正确
142755	判断题	在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。		正确
142756	判断题	体育运动中常用的急救方法有止血、固定、人工呼吸和心肺复苏。		错误
142757	判断题	实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为15：2。		错误
142758	判断题	1932年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。		错误
142759	单选题	1932年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。	A. 早操 B. 体操 C. 体测 D. 跑步	A
142760	单选题	普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用_____来确定，即以本人最大心率的_____的强度进行锻炼。	A. 心率百分数、65～85% B. 心率百分数、60～80% C. 心率、60～80% D. 心率、65～85%	B
142761	单选题	运动效果取决于运动刺激的_____，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳，运动量过大，有损身体健康，易引起_____。	A. 强度与密度、疾病 B. 密度、运动性疾病 C. 强度、运动性疾病 D. 难度、疾病与损伤	B
142762	单选题	当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施_____，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	A. 人工呼吸 B. 心肺复苏术 C. 止血 D. 抗休克	B
142763	单选题	实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min，按压深度胸骨下陷最少_____cm。	A. 100、4 B. 30、5 C. 100、5 D. 200、5	C