

起始索引:

1. 1 page 113
2. 2 page 121
3. 50 米跑在国家学生体质健康标准中所占权重为 20 page 33
4. ATPCP 系统供能 page 197
5. ān-安 page 64
6. àn-按照生物界的自然规律健美锻炼中的各种动作方式目的就是
对运动器官产生积极的作用引起各部位产生积极的反应从而使肌纤维
逐渐强壮发达使肌力也大大增强 page 176
7. bǎ-把下面不正确的论述找出来 page 204
8. bàn-半蹲 page 138
9. bàng-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 page 75
10. bèi-背 page 195
11. běn-本 page 113
12. bì-臀部 page 142
13. biāo-标准 page 21
14. biǎo-表演是指观察运动员 page 156
15. bù-不 page 130
16. cān-参加 page 57
17. cè-测试 page 37
18. cè-侧 page 139
19. cháng-常见运动损伤有开放性软组织损伤关节脱位脑震荡等
page 206
20. chéng-成年人的肺活量平均值男性为 35004000 毫升女性为
25003500 毫升经常参加体育运动的人可达到 5000 毫升以上
page 55
21. chí-持久地进行健美锻炼能使肌肉增大肌肉饱满发达肌肉的力量增
强同时能促进骨骼的提高骨骼的抗拉抗压和抗阻力的能力对关节韧
带的生长发育也能起到良好的促进作用 page 194
22. chōng-充足的 page 173
23. chū-出现扭伤拉伤等运动损伤应立即进行活血化瘀消肿止痛
page 203
24. chǔ-储存的糖原它是为在能量需要时转化为溶解在血液中然后有规
律地提供出来 page 197

- 25. cóng-从 page 48
- 26. dà-大 page 190
- 27. dān-单 page 147
- 28. dàn-蛋白质 page 166
- 29. dāng-当 page 128
- 30. de-的人则会引起心脏病高血压动脉硬化糖尿病等这部分人群则要注意对某些营养素的控制以防止病情的加剧 page 197
- 31. děng-等 page 132
- 32. dì-第 page 111
- 33. diào-调整好每次锻炼课之间的休息时间使肌肉和关节获得充分的恢复 page 136
- 34. dǐng-顶峰收缩 page 200
- 35. dòng-动态收缩可分为和等速收缩 page 179
- 36. duàn-锻炼 page 133
- 37. duì-对 page 34
- 38. dūn-蹲位 page 199
- 39. fā-发 page 74
- 40. fǎn-反 page 78
- 41. fèi-肺 page 32
- 42. fēng-丰满挺拔的胸廓是构成女性的主要标志乳房应丰满而富有弹性并应有适度发达的胸肌作为依托从而构成胸部优美的曲线过分肥大松弛或干瘪的乳房都将影响女性的美观 page 194
- 43. fǔ-俯 page 145
- 44. fù-腹 page 142
- 45. fù-复合的碳水化合物来自果仁和谷物等 page 197
- 46. gāng-杠铃 page 184
- 47. gāo-高 page 193
- 48. gēn-根据 page 18
- 49. gōng-肱 page 196
- 50. gōng-供能系统的运作 page 198
- 51. gōng-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 page 207
- 52. gū-孤立动作动作 page 199

53. gǔ-骨架匀称是指观察运动员躯体的左右对称比例四肢与躯干的比
例 page 152
54. gǔ-股 page 183
55. guān-关节 page 68
56. guó-国 page 75
57. guò-过 page 188
58. hán-含有肉类脂肪的食物要比低脂肪的食物更能提高体内的水平而
保持足够的睾丸素水平可以促使肌肉更好地发展 page 190
59. hǎo-好的锻炼伙伴要时刻注意的心理变化如语言表情动作等的变化
并进行适时适当的引导 page 178
60. hé-合理 page 136
61. hé-和矿物质都是属于它们和水一样不能产生人体所需要的热能也
不是人体构成的物质但是它们有很重要的生理功能作用 page 197
62. hòu-后展 page 184
63. huái-怀疑 page 203
64. huī-恢复手段是健美锻炼中非常重要的环节一般来说每次锻炼课之
间至少休息 48 个小时才能促使肌肉不断地粗壮如果要达到完全恢
复则需要也就是说应使肌肉获得完全恢复后才能进入下一次锻炼
page 179
65. huì-会导致抵抗力下降容易营养还对机体的应激状态和伤病后的康
复有重要影响良好的营养能提高机体的应激能力促进康复
page 197
66. jī-肌肉 page 149
67. jī-鸡肉鱼类瘦肉和蛋白是的蛋白质 page 188
68. jī-基本动作动作 page 199
69. jí-极 page 41
70. jì-记住只有你才是自己身体的只有你才能将自己的身体塑造成你所
希望的那样在锻炼中一定要学会根据情况制定锻炼计划选择最适合
自己的练习方法和手段 page 197
71. jì-继续张紧 page 198
72. jiān-肩部三角肌有三个头组成称为前束中束后束 page 141
73. jiǎn-剪步蹲指两脚前后分开成弓剪步方式下蹲 page 139
74. jiǎn-简述 page 200
75. jiàn-健 page 81
76. jiàn-建议每星期至少要锻炼每次不少于 page 206

- 77. jiǎo-脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤 page 204
- 78. jiě-解 page 73
- 79. jìn-进 page 69
- 80. jīng-经常 page 72
- 81. jǐng-颈肩部的主要锻炼方法和技术要点 page 202
- 82. jìng-竞 page 157
- 83. jìng-静态收缩又称 page 178
- 84. jiù-就锻炼身体而言锻炼方法采用得越多越好 page 33
- 85. jǔ-举例说明补充营养品的放松与恢复方法 page 202
- 86. jù-剧烈运动 page 41
- 87. jué-决定 page 73
- 88. kàng-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 page 202
- 89. kē-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 page 204
- 90. kǒu-口服有助于受伤组织的修复从而减轻或缓解肌肉酸痛 page 72
- 91. kuà-跨蹲两脚前后分开半步两腿弯曲蹲下至大腿与地面平行 page 140
- 92. kuàng-矿物质有两类的矿物质钙磷镁钾硫钠氯 page 188
- 93. lěng-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 page 204
- 94. lì-利用胸外挤压法进行急救时要求按压次数每分钟不少于次为宜 page 204
- 95. liàn-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 page 204
- 96. liáng-良好的睡眠对健美练习者来说其作用决不亚于合理的营养虽然每个人的情况不同但每天至少有安静的睡眠是非常重要的 page 178
- 97. lù-路甬祥校长爱好体育运动读书时就是学校航模队的队员 page 202
- 98. lùn-论述 12 分钟跑中出现的极点现象 page 207
- 99. mài-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原因所致 page 73
- 100. méi-没有一个锻炼模式是人人适用的即使是两个同等水平的 page 187

- 101. měi-每 page 40
- 102. mù-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 page 207
- 103. nài-耐 page 15
- 104. nán-男 page 152
- 105. nǎo-脑震荡 page 68
- 106. nián-年 page 176
- 107. nǚ-女 page 157
- 108. pǎo-跑的速度取决于步幅和步频增加步频的方法有等 page 111
- 109. pèi-配 page 157
- 110. pí-皮肤是指 page 155
- 111. píng-评 page 34
- 112. píng-平 page 131
- 113. pǔ-普通 page 192
- 114. qí-骑人举踵功效发展小腿部肌肉力量锻炼小腿肌群 page 149
- 115. qián-前 page 180
- 116. qiáng-强力收缩 page 197
- 117. qīng-轻度损伤休息天即可严重者需要休息一周左右 page 68
- 118. qǐng-请 page 206
- 119. quán-全 page 137
- 120. rè-热身 page 126
- 121. rén-人 page 42
- 122. róu-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 page 41
- 123. rú-如果 page 179
- 124. rǔ-乳酸系统供能 page 198
- 125. sān-三角肌 page 195
- 126. sè-色泽是指 page 155
- 127. shàn-膳食 page 173
- 128. shāo-稍蹲大小腿之间的夹角在 130 度 160 度之间 page 139
- 129. shè-设计 page 158
- 130. shè-摄 page 165
- 131. shēn-身 page 36

132. shēn-深蹲功效发展 page 149
133. shēn-伸展活动 page 178
134. shèn-肾功能不健全的人要避免摄取的蛋白质 page 188
135. shēng-生 page 175
136. shī-施瓦辛格年轻时有三个梦想世界上最强壮的人电影明星成功的商人施瓦辛格获得过五次宇宙先生一次世界先生七次 1997 年国际健美协会授予他 20 世纪最优秀的健美运动员金质勋章从 1970 年拍摄大力神在纽约开始至今他已主演近 20 部动作片在全球影响极广其中最成功的是 page 194
137. shí-食 page 174
138. shí-实 page 204
139. shì-世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽 page 111
140. shì-是 page 187
141. shì-适 page 192
142. shù-竖脊肌和骶棘肌的常见练习方法俯卧转体挺身俯身弯起 page 196
143. shuāng-双杠双臂屈伸功效发展胸肩臂部肌肉群力量锻炼 page 183
144. shuǐ-水 page 172
145. sù-速度素质通常分为反应速度动作速度和移动速度等 page 40
146. suān-酸痛 page 128
147. suí-随意肌 page 129
148. suǒ-所谓自选动作或称自由造型就是根据运动员自己选择的造型动作在内 page 186
149. tán-谈谈 page 202
150. tàn-碳水化合物 page 168
151. tí-提 page 60
152. tǐ-体 page 9
153. tiān-天热时新陈代谢比较旺盛身体容易活动开血液循环也快热身运动的时间天冷时血液循环比较缓慢肌肉的弹性韧带和关节均较僵硬热身运动的时间 page 194
154. tiào-跳远 page 81
155. tōng-通过 page 33
156. tóng-同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的 page 15

- 157. tuǐ-腿部 page 143
- 158. tún-臀部肌群主要由臀大肌和臀中肌组成 page 143
- 159. tuō-托肘弯举功效发展上肌肉力量锻炼等屈肘肌群 page 196
- 160. wéi-维生素 page 171
- 161. wèi-为 page 42
- 162. wǒ-我 page 55
- 163. wò-握 page 80
- 164. wò-卧推功效发展 page 143
- 165. wú-无氧训练 page 200
- 166. wǔ-五官是指观察运动员是否五官端庄发型脸型是否和谐
page 157
- 167. wù-雾天不宜在室外晨练 page 33
- 168. xià-下 page 77
- 169. xià-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 page 203
- 170. xiān-先生是国际健美联合会的奠基人由于他的卓越贡献被推选为国
际健美联合会的终身主席 page 177
- 171. xiàn-现代 page 125
- 172. xiàng-向心收缩和离心收缩 page 179
- 173. xiāo-消除疲劳的途径有可用各种方法使肌肉放松调节神经系统机能
状态 page 69
- 174. xiǎo-小腿三头肌常见练习方法坐姿负重起踵骑人举踵 page 196
- 175. xīn-新中国建立后由于极左思潮影响健美运动被迫停止活动基本上
停滞了近 30 年 page 111
- 176. xīn-心肌指心脏的肌肉 page 132
- 177. xiōng-胸 page 141
- 178. xuǎn-选择特殊或适当的训练方法健美锻炼可以改善和塑造较理想
的体形和体态使男子变得体格魁梧女子变得体态丰满 page 194
- 179. xué-学 page 18
- 180. xùn-训练过度引起的十种不良的生理反应 page 198
- 181. yǎ-哑铃颈后臂屈伸功效发展上 page 183
- 182. yǎng-仰卧 page 143
- 183. yāo-腰腹部的主要锻炼方法和技术要点 page 202
- 184. yào-要 page 135
- 185. yī-一 page 60

186. yí-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
page 79
187. yǐ-以 page 202
188. yì-意念集中 page 199
189. yīn-因 page 16
190. yǐn-饮食 page 175
191. yíng-营养 page 161
192. yóu-由于 page 112
193. yǒu-有 page 66
194. yù-预防运动 page 38
195. yǔn-允许使用但不得有勾画允许擦抹润肤膏但用量必须适度
page 196
196. yùn-运动 page 48
197. zài-在 page 21
198. zào-造 page 37
199. zhàn-站 page 148
200. zhǎng-长 page 54
201. zhè-浙 page 56
202. zhěng-整理 page 79
203. zhèng-正 page 65
204. zhī-脂肪 page 170
205. zhí-直腿硬拉功效发展肌肉群的力量锻炼骶棘肌和下背部肌群
page 183
206. zhōng-中华民族历来重视人的精神气质在赞美英雄的形象和力量的
同时更突出称颂英雄的宏伟气魄人是一个有机统一的整体同样人体
美也同外部表现的形体美和内在体现出的精神美气质美两者有机结
合才能称得上真正的健美 page 194
207. zhòng-重量控制 page 198
208. zhú-竺可桢校长在就职演辞中说过 page 205
209. zhù-注意对于来说日常食物中营养的含量略作调整即可满足需要不
必在食物上太费心思到了中高级阶段则要注意调整自己的饮食结构
page 193
210. zhǔn-准 page 39
211. zì-自 page 153
212. zú-足量水的补充 page 200

213. zǔ-组与组 page 177
214. zuì-最 page 59
215. zuò-做完热身运动后还应进行一些专项锻炼如轻量组数的热身活动伸展活动等 page 127
216. zuò-坐姿负重起踵功效发展小腿部肌肉力量锻炼小腿肌群 page 148

体:

1. 体育 page 9
2. 体质 page 13
3. 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 page 14
4. 体内多余的蛋白质经机体的作用可合成为脂肪而导致肥胖 page 14
5. 体形 page 15

体育:

1. 体育锻炼 page 9
2. 体育课无故缺勤学年累计超过应出勤次数 110 者该学年标准成绩记为不及格 page 12
3. 体育运动 page 12

体育锻炼:

1. 体育锻炼的 page 9
2. 体育锻炼对 page 10
3. 体育锻炼者 page 11
4. 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分钟左右 page 11
5. 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 page 11
6. 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正确的 page 11
7. 体育锻炼前后要做活动和活动 page 12

体育锻炼的:

1. 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 page 10

2. 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 page 10

3. 体育锻炼的健身作用在于 page 10

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。

答案： 正确

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、_____。

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

答案： B

体育锻炼的健身作用在于_____。

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

答案： ABC

体育锻炼对:

1. 体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效 page 10
2. 体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面 page 10
3. 体育锻炼对体质的影响主要能提高人体下列系统的功能 page 10

体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。

答案： 错误

体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面？_____。

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

答案： AB

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

答案： ABCD

体育锻炼者:

1. 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 page 11
2. 体育锻炼者在 page 11

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。

答案： 正确

体育锻炼者在:

1. 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 page 11
2. 体育锻炼者在锻炼过程中从主客观两方面对自身生理机能和健康状况进行观察和评定的方法是 page 11

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。

答案： 错误

体育锻炼者在锻炼过程中，从主、客观两方面对自身生理机能和健康状况进行观察和评定的方法是（ ）。

- A. 全面体格检查 B. 健康诊断 C. 自我医务监督 D. 机能测试

答案： C

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____分钟左右。

- A. 5 B. 10 C. 15 D. 20

答案： B

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

答案： CD

体育锻炼和体力劳动是既联系又区别的两种社会活动，下面哪几项叙述是正确的？_____。

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

答案: ACD

体育锻炼前后要做_____活动和_____活动。

答案: 准备、整理

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。

答案: 正确

体育运动:

1. 体育运动中 page 12
2. 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
page 13
3. 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
page 13
4. 体育运动者 page 13

体育运动中:

1. 体育运动中造成运动性晕厥的原因是 page 12
2. 体育运动中因外力作用所致使关节的完整连接受到破坏称 page 12
3. 体育运动中常用的急救方法有 page 13

体育运动中造成运动性晕厥的原因是 ()。

- A. 心脏突然供血不足 B. 运动器官突然供血不足 C. 回心血量不足
D. 脑部突然供血不足

答案: D

体育运动中因外力作用所致, 使关节的完整连接受到破坏称 ()。

- A. 关节损伤 B. 关节脱位 C. 关节扭伤 D. 骨折

答案: B

体育运动中常用的急救方法有:

1. 体育运动中常用的急救方法有固定搬运和 page 13
2. 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 page 13

体育运动中常用的急救方法有____、固定、搬运和____。

答案: 止血、心肺复苏

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。

答案: 错误

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。()

答案: 正确

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____。

答案: 安全预防原则、循序渐进原则、持之以恒原则

体育运动者:

1. 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 page 13
2. 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 page 13

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。

答案: 环境条件

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。

答案: 透气性能、吸水性

体质:

1. 体质健康测试 page 14

2. 体质是 page 14

体质健康测试:

1. 体质健康测试中的体重指数 BMI 体重千克身高 2 米 2 page 14
2. 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
page 14

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

答案: 正确

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。

答案: 正确

体质是:

1. 体质是人的生命活动劳动能力运动能力的基础 page 14
2. 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 page 14

体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。

答案: 正确

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。

答案: 正确

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。

答案: 错误

体内多余的蛋白质经机体的作用，可合成为脂肪，而导致肥胖。

答案: 正确

体形:

1. 体形是指全身各部位的比例体态是指整体和各部位的形态健美锻炼能促进人体某些部位的改变能使体形更平衡协调和谐使人体更具有自然形体美 page 15
2. 体形就是指人体 page 15

体形是指全身各部位的比例，体态是指整体和各部位的形态。健美锻炼能促进人体某些部位的改变，能使体形更平衡、协调、____、和谐，使人体更具有自然形体美。

A. 粗壮 B. 匀称 C. 消瘦 D. 纤细

答案： B

体形就是指人体:

1. 体形就是指人体骨骼肌肉和脂肪等组织的组成和分布状况指全身各部位的是否匀称协调平衡和谐及主要肌群是否具有优美的线条 page 15
2. 体形就是指人体和脂肪等组织的组成和分布状况也就是指全身各部位的比例是否匀称协调平衡和谐及主要肌群是否具有优美的线条 page 15

体形就是指人体骨骼、肌肉和脂肪等组织的组成和分布状况，指全身各部位的____ 是否匀称、协调、平衡和谐及主要肌群是否具有优美的线条。

A. 发育 B. 位置 C. 比例 D. 成分

答案： C

体形就是指人体____、和____、脂肪等组织的组成和分布状况。也就是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐及主要肌群是否具有优美的线条。

答案： 骨骼、肌肉

同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。

答案： 错误

耐:

1. 耐力 page 16

2. 耐久跑的呼吸方法一般要求以呼吸为主以呼吸为辅呼吸要有 page 16

耐力:

1. 耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种 page 16
2. 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 page 16
3. 耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成 page 16

耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。

答案: 正确

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。

答案: 错误

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

答案: A

耐久跑的呼吸方法, 一般要求以_____呼吸为主, 以_____呼吸为辅, 呼吸_____要有_____。

答案: 鼻子、嘴、均匀、节奏

因:

1. 因病或残疾 page 16
2. 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 page 17
3. 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 page 17

因病或残疾:

1. 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于执行标准的申请对确实丧失运动能力免于执行标准的残疾学生仍可参加三好学生奖学金学分评选 page 16
2. 因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试 page 17

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于执行《标准》的申请。对确实丧失运动能力, 免于执行

《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选。

答案： 正确

因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试：

1. 因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试需填写免于执行国家学生体质健康标准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于执行标准测试所填申请表存入学生档案 page 17
2. 因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试怎么办如何申请免测 page 17

因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试，需填写《免于执行<国家学生体质健康标准>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，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。

答案： 正确

因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试怎么办？如何申请免测？

答案： 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与艺术素养研究中心提交免于执行《标准》的申请。、（1）填写《免于执行申请表》（在公共体育与艺术部网站下载）。、（2）必须经校医疗单位证明，学院盖章。、（3）将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康与艺术素养研究中心，经中心核准后，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。、（4）对确实丧失运动能力，免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选。

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。

答案： 正确

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？

答案：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。

根据：

1. 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 page 18
2. 根据食物在体内代谢后对机体酸碱性的影响可将食物分为与两大类 page 18

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）。

答案：正确

根据食物在体内代谢后对机体酸碱性的影响，可将食物分为____与____两大类。

答案：酸性、碱性

学：

1. 学生 page 18
2. 学校体育是 page 20

学生：

1. 学生体质健康标准 page 19
2. 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 page 19
3. 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 page 20

学生体质健康标准:

1. 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 page 19
2. 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 page 19
3. 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 page 19
4. 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 page 19
5. 学生体质健康标准毕业总评成绩是____和____的总和 page 19

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。

答案： 正确

《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。

答案： 正确

《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。

答案： 错误

《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。

答案： 正确

学生体质健康标准毕业总评成绩是____和____的总和。

A. 毕业当年得分×50% B. 毕业当年得分×60% C. 其他学年平均得分×50% D. 其他学年平均得分×60%

答案： AC

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。

答案： 正确

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：

1. 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 page 20

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。

答案： 正确

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。

答案： 正确

学校体育是：

1. 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的教育过程 page 20
2. 学校体育是以为其主要内容来进行教学锻炼训练的 page 20

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____的教育过程。

A. 人文体育观 B. 终身体育观 C. 生物体育观 D. 快乐体育观

答案： B

学校体育是以____为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的。

A. 身体练习 B. 耐力素质 C. 野外生存 D. 体育课

答案： A

标准:

1. 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 page 21
2. 标准根据学生学年总分评定等级 900 分及以上为优秀 800899 分为良好 600799 分为及格 599 分及以下为不及格 page 21

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。

答案： 正确

《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。

答案： 正确

在:

1. 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 page 22
2. 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 page 22
3. 在运动 page 22
4. 在摔倒时用手或肘部直接撑地易造成肘关节或尺骨桡骨的损伤 page 24
5. 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 page 24
6. 在体育锻炼 page 24
7. 在进行 page 25
8. 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 page 25

9. 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 page 25
10. 在热身活动中增加柔韧性锻炼能减缓或延迟肌肉疼痛的发生减少受伤机会 page 25
11. 在健 page 26
12. 在我们的日常食物中大多都 page 29
13. 在动作全过程中还必须学会重量控制尤其是在后主动肌在回复伸展的过程中要运用主动肌在反抗力的状态中控制着重量直到还原的伸展位置 page 30
14. 在每 page 30
15. 在日常 page 31
16. 在突破动作极限时一个好的锻炼伙伴会善于运用锻炼者的心理变化帮助锻炼者树立信心设定目标他们常使用这样的语言我没有用一点儿力好再来两个等语言鼓励锻炼者 page 31
17. 在锻炼中感到有拉伤或疼痛必须立即仔细查找痛点在什么部位如果感到疼痛在 48 小时内要停止活动在 48 小时后再试着查找一下如果没有痛感就稍稍增加些重量如果还是没有什么反应那就可以逐渐增加重量转入 page 31
18. 在平时锻炼周期中为了达到增长体力和肌肉的目的在采用长间歇的原则下组与组的间歇稍长些一般为 60 秒钟不超过 152 分钟 page 32
19. 在赛前锻炼周期中为了达到保持肌肉块增进肌肉线条和减缩皮下多余脂肪的目的在采用短间歇的原则下组与组的间歇应短些一般缩短到 3045 秒钟但不少于 1015 秒钟最多不超过 60 秒钟 page 32

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）。

答案： 正确

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。

答案： 正确

在运动:

1. 在运动前吃得过饱饮水过多或 page 23
2. 在运动中 page 23

在运动前吃得过饱饮水过多或:

1. 在运动前吃得过饱饮水过多或者腹部受凉容易引起腹痛 page 23
2. 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 page 23

在运动前吃得过饱、饮水过多或者腹部受凉，容易引起腹痛。

答案： 正确

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。（ ）

答案： 正确

在运动中:

1. 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 page 23
2. 在运动中我们应学会根据 page 23

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。（ ）

答案： 正确

在运动中我们应学会根据:

1. 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 page 23
2. 在运动中我们应学会根据来进行自我判断运动量 page 24

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。

答案： 正确

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:

1. 在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量下面哪种情况表明运动过量了 page 23

在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。下面哪种情况表明运动过量了？（ ）

A. 在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促。 B. 运动过程中感觉周身微热、面色微红、稍稍出汗。 C. 运动过后感觉周身有一些不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉，休息过后缓解。 D. 运动过后感觉疲惫不堪、肌肉疼痛，过了一两天也不能消失。

答案： D

在运动中我们应学会根据_____来进行自我判断运动量。

答案： 自身感觉

在摔倒时，用手或肘部直接撑地，易造成肘关节或尺骨、桡骨的损伤。

答案： 正确

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:

1. 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 page 24
2. 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 page 24

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_____。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4

答案： B

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_____。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4

答案： B

在体育锻炼:

1. 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次 10 秒 page 25
2. 在体育锻炼中出现肌肉酸痛则必须立即停止锻炼 page 25

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____次/10 秒。

A. 20 B. 25 C. 30 D. 35

答案： B

在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。()

答案： 错误

在进行：

1. 在进行有氧耐力锻炼时选用的手段可采用 page 25
2. 在进行减脂锻炼时间歇时间不要做一些徒手或轻器械锻炼如跳绳跑跳锻炼等 page 25

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

答案： ACD

在进行减脂锻炼时，间歇时间不要做一些徒手或轻器械锻炼，如跳绳、跑跳锻炼等

答案： 错误

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

答案： ABC

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。

答案： 体质健康动态信息系统

在热身活动中增加柔韧性锻炼，能减缓或延迟肌肉疼痛的发生，减少受伤机会。

答案： 正确

在健:

1. 在健美 page 26
2. 在健身健美锻炼中为了达到减缩增加肌肉弹性的目的时常采用多次数轻重量的方法并且要求收缩与伸展的速度几乎相等这种发力方法被称为等速发力 page 29

在健美:

1. 在健美锻炼 page 26
2. 在健美训练中采用各种各样的动作方式动作组合进行重复多次数的负重练习其目的就是在以超负荷训练获得促进新陈代谢使人体体格强壮全身各部位肌肉得到最大程度的发达 page 28
3. 在健美比赛中自选动作时间男女混合双人为 120 秒 page 28
4. 在健美半决赛中根据裁判员提出的运动员号码进行规定动作的裁判员每组提名不得超过 3 人在比较评分时可按裁判员的要求有选择地做直至比较结束 page 29
5. 在健美决赛中全体运动员按号序入场介绍运动员退场运动员按号序逐一入场做然后全体运动员入场由裁判长指挥集体做随后在大会音乐伴奏下运动员集体做不定位的自由造型 page 29

在健美锻炼:

1. 在健美锻炼中 page 26
2. 在健美锻炼动作中可分为基本动作又称为和孤立动作又称为 page 28

在健美锻炼中:

1. 在健美锻炼中打打闹闹开玩笑容易注意力分散而造成的伤害事故 page 26
2. 在健美锻炼中肌肉酸痛是生理上的自然现象也是乳酸在肌肉中产生的反映 page 26
3. 在健美锻炼中渐增反抗力锻炼是 page 27
4. 在健美锻炼中穿什么运动服应根据锻炼 page 27
5. 在健美锻炼中是 page 28

在健美锻炼中打打闹闹、乱开玩笑，容易注意力分散而造成的伤害事故。

答案： 正确

在健美锻炼中，肌肉酸痛是生理上的自然现象，也是乳酸在肌肉中产生

的反映。

答案： 正确

在健美锻炼中渐增反抗力锻炼是：

1. 在健美锻炼中渐增反抗力锻炼是最基本的锻炼原则 page 27
2. 在健美锻炼中渐增反抗力锻炼是锻炼原则也就是说在锻炼中必须逐渐加大重量使肌肉产生一定的反抗力并不断加深肌肉的刺激其目的是使肌肉纤维逐渐粗壮增大从生理学上来讲肌肉锻炼只有超负荷才能获得这也是人体生理变化带来的必然结果 page 27

在健美锻炼中，渐增反抗力锻炼是最基本的锻炼原则。

答案： 正确

在健美锻炼中，“渐增反抗力锻炼”是____ 锻炼原则，也就是说，在锻炼中必须逐渐加大重量，使肌肉产生一定的反抗力，并不断加深肌肉的刺激，其目的是使肌肉纤维逐渐粗壮增大。从生理学上来讲，肌肉锻炼只有“超负荷”才能获得“____”，这也是人体生理变化带来的必然结果。

答案： 最基本的、超补偿

在健美锻炼中穿什么运动服应根据锻炼：

1. 在健美锻炼中穿什么运动服应根据锻炼进行选择如天气很热可以穿些简单的运动背心和短裤如天气很冷一定要保持体温穿上运动外套和长裤 page 27
2. 在健美锻炼中穿什么运动服应根据锻炼环境的温度进行选择如可以穿些简单的运动背心和短裤如一定要保持体温穿上运动外套和长裤 page 27

在健美锻炼中穿什么运动服，应根据锻炼____ 进行选择。如天气很热，可以穿些简单的运动背心和短裤。如天气很冷，一定要保持体温，穿上运动外套和长裤。

A. 环境的温度 B. 环境的景色 C. 环境的好坏 D. 环境的大小

答案： A

在健美锻炼中穿什么运动服，应根据锻炼环境的温度进行选择。如

____，可以穿些简单的运动背心和短裤。如____，一定要保持体温，穿上运动外套和长裤。

答案：天气很热、天气很冷

在健美锻炼中是：

1. 在健美锻炼中是最基本的锻炼原则也就是说在锻炼中必须逐渐加大重量使肌肉产生一定的反抗力并不断加深肌肉的刺激其目的是使肌肉纤维逐渐粗壮增大 page 28
2. 在健美锻炼中是指锻炼的组数即每个部位肌肉群锻炼的组数与一次锻炼的总组数 page 28

在健美锻炼中，“____”是最基本的锻炼原则，也就是说，在锻炼中必须逐渐加大重量，使肌肉产生一定的反抗力，并不断加深肌肉的刺激，其目的是使肌肉纤维逐渐粗壮增大。

A. 渐增反抗力锻炼 B. 意念集中 C. 顶峰收缩 D. 相互保护帮助

答案：A

在健美锻炼中，____是指锻炼的组数，即每个部位肌肉群锻炼的组数与一次锻炼的总组数。

A. 运动量 B. 运动强度 C. 运动员 D. 运动时

答案：A

在健美锻炼动作中，可分为“基本动作”（又称为“____”）和“孤立动作”（又称为“____”）。

答案：双关节、单关节

在健美训练中采用各种各样的动作方式、动作组合进行重复多次数的负重练习，其目的就在于以“超负荷训练”获得“____”，促进新陈代谢，使人体体格强壮，全身各部位肌肉得到最大程度的发达。

A. 超人力量 B. 超量恢复 C. 超人待遇 D. 超量补偿

答案：B

在健美比赛中，自选动作时间：____，____，男女混合双人为 120 秒。

答案：男子个人为 60 秒、女子个人 90 秒

在健美半决赛中，____ 根据裁判员提出的运动员号码进行规定动作的____，裁判员每组提名不得超过 3 人，在比较评分时可按裁判员的要求有选择地做____，直至比较结束。

答案：裁判长、比较评分、规定动作

在健美决赛中，全体运动员按号序入场，介绍运动员，退场。运动员按号序逐一入场做____。然后，全体运动员入场，由裁判长指挥，集体做____。随后在大会音乐伴奏下，运动员集体做不定位的自由造型。

答案：自选动作、规定动作

在健身健美锻炼中，为了达到减缩____、增加肌肉弹性的目的，时常采用多次数、轻重量的方法，并且要求收缩与伸展的速度几乎相等，这种发力方法被称为“等速发力”。

A. 皮下脂肪 B. 肌肉块头 C. 肌肉纤维 D. 肌红蛋白

答案：A

在我们的日常食物中大多都:

1. 在我们的日常食物中大多都不含有脂肪但脂肪也是人体机能所需要的
page 29
2. 在我们的日常食物中大多都含有脂肪脂肪也是人体机能所需要的但脂肪的摄入只能适量或降低到摄入过多或超过所需的量都会对人体带来害处对健美运动员来说需要严格避免摄入脂肪性食物即使不参加比赛也要避免摄入含脂肪的食物 page 29

在我们的日常食物中，大多都不含有脂肪，但脂肪也是人体机能所需要的。

答案：错误

在我们的日常食物中，大多都含有脂肪，脂肪也是人体机能所需要的。但脂肪的摄入只能适量或降低到____，摄入过多或超过所需的量，都会对人体带来害处。对健美运动员来说，需要严格避免摄入脂肪性食物，即使不参加比赛也要避免摄入含脂肪的食物。

A. 最低限度 B. 最高限度 C. 最差限度 D. 最远限度

答案：A

在动作全过程中，还必须学会重量控制，尤其是在“____”后，主动肌在回复伸展的过程中，要运用主动肌在反抗力的状态中控制着重量，直到还原的伸展位置。

A. 顶峰震动 B. 全力收缩 C. 顶峰收缩 D. 顶峰伸展

答案： C

在每：

1. 在每个动作的全过程中必须把在主动肌的活动中要使肌肉在动作的全过程中始终处于继续张紧的状态中要想到肌肉是怎样用力收缩和伸展的全过程 page 30
2. 在每组试举中都要做到极限地最后一次极限是指举到最后瞬间的一次不是举不起为止锻炼到不是说举到精疲力竭是指尽最大的努力举到最后一次 page 30
3. 在每日进餐的食物表中还应包括肉制品它们含有丰富的与蔬菜和水果相结合它们能使血液中失去的铁得以恢复 page 30

在每个动作的全过程中，必须把____在主动肌的活动中，要使肌肉在动作的全过程中，始终处于继续张紧的状态中，要想到肌肉是怎样用力收缩和伸展的全过程。

A. 意念分散 B. 意志力集中 C. 集中力量 D. 意念集中

答案： D

在每组试举中，都要做到极限地最后一次，“极限”是指举到最后瞬间的一次，不是举不起为止。锻炼到____不是说举到精疲力竭，是指尽最大的努力举到最后一次。

A. 极度次数 B. 限制次数 C. 限定次数 D. 极限次数

答案： D

在每日进餐的食物表中还应包括肉制品，它们含有丰富的____，与蔬菜和水果相结合，它们能使血液中失去的铁得以恢复。

A. 铁 B. 铜 C. 金 D. 银

答案： A

在日常:

1. 在日常食物中大多都含有脂肪也是人体机能所需要的但脂肪的摄入只能适量或降低到最低限度摄入过多或超过所需的量都会对人体带来害处 page 31
2. 在日常饮食中摄入的有利于肌肉收缩保持肌肉组织和平衡血液其他如钠钙镁和锌能使肌肉产生张紧收缩的作用这些都是 page 31

在日常食物中，大多都含有脂肪，_____也是人体机能所需要的。但脂肪的摄入只能适量或降低到最低限度，摄入过多或超过所需的量，都会对人体带来害处。

A. 维生素 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 碳水化合物

答案： B

在日常饮食中摄入的_____，有利于肌肉收缩，保持肌肉组织和平衡血液。其他如钠、钙、镁和锌，能使肌肉产生张紧收缩的作用，这些都是_____。

答案： 矿物质、非常重要的

在日常饮食中摄入的有利于肌肉收缩保持肌肉组织和平衡血液其他如钠钙镁和锌能使肌肉产生张紧收缩的作用这些都是:

1. 在日常饮食中摄入的有利于肌肉收缩保持肌肉组织和平衡血液其他如钠钙镁和锌能使肌肉产生张紧收缩的作用这些都是非常重要的 page 31

在日常饮食中摄入的_____，有利于肌肉收缩，保持肌肉组织和平衡血液。其他如钠、钙、镁和锌，能使肌肉产生张紧收缩的作用，这些都是非常重要的。

A. 蛋白质 B. 氨基酸 C. 矿物质 D. 维生素

答案： C

在突破动作极限时，一个好的锻炼伙伴会善于运用锻炼者的心理变化，帮助锻炼者树立信心、设定目标。他们常使用这样的语言：“_____”、“我没有用一点儿力”、“好，再来两个”、“_____”等语言鼓励锻炼者。

答案： 太棒了、让我们共同完成最后一个

在锻炼中，感到有拉伤或疼痛，必须立即_____，仔细查找痛点在什么部

位。如果感到疼痛，在 48 小时内要停止活动，在 48 小时后，再试着查找一下，如果没有痛感，就稍稍增加些重量，如果还是没有什么反应，那就可以逐渐增加重量，转入_____。

答案： 停止锻炼、正常锻炼

在平时锻炼周期中，为了达到增长体力和肌肉的目的，在采用“_____、_____、长间歇”的原则下，组与组的间歇稍长些，一般为 60 秒钟，不超过 1.5~2 分钟。

答案： 大重量、少次数

在赛前锻炼周期中，为了达到保持肌肉块，增进肌肉线条和减缩皮下多余脂肪的目的，在采用“_____、_____、短间歇”的原则下，组与组的间歇应短些，一般缩短到 30~45 秒钟，但不少于 10~15 秒钟，最多不超过 60 秒钟。

答案： 中等重量、多次数

肺：

1. 肺活量 page 32

2. 肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量 page 32

肺活量：

1. 肺活量在国家学生体质健康标准中所占权重为 15 page 32

2. 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 page 32

3. 肺活量体重指数测试项目为 page 32

肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 15%。

答案： 正确

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。

答案： 正确

肺活量体重指数=_____，测试项目为_____。

答案： 肺活量/体重、肺活量

肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。

答案： 错误

50 米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 20%。

答案： 正确

雾天不宜在室外晨练。

答案： 正确

就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。

答案： 错误

通过：

1. 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 page 33
2. 通过慢跑徒手操等 page 33
3. 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 page 34

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。

答案： 正确

通过慢跑徒手操等：

1. 通过慢跑徒手操等热身锻炼使身体由安静状态进入工作状态促进全身的血液循环使肌肉处于的活动状态 page 33
2. 通过慢跑徒手操等锻炼使身体由安静状态进入工作状态促进全身的血液循环使肌肉处于最佳的活动状态同时使发热韧带和关节得到活动神经系统的得到提高增强机体的工作能力达到预期的锻炼目的 page 33

通过慢跑、徒手操等热身锻炼，使身体由安静状态进入工作状态，促进全身的血液循环，使肌肉处于____ 的活动状态。

A. 最差 B. 最快 C. 最佳 D. 最忙

答案： C

通过慢跑、徒手操等锻炼，使身体由安静状态进入工作状态，促进全身的血液循环，使肌肉处于最佳的活动状态，同时使____发热、韧带和关节得到活动、神经系统的____得到提高，增强机体的工作能力，达到预期的锻炼目的。

答案：肌肉充血、兴奋性

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。

答案：运动性疲劳、内容、强度

评：

1. 评定运动负荷的最常用指标是心率 page 34
2. 评价和掌握运动负荷一般以脉搏平均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 page 34

评定运动负荷的最常用指标是心率。

答案：正确

评价和掌握运动负荷，一般以脉搏平均____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。

A. 130 B. 140 C. 150 D. 160

答案：A

对：

1. 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 page 34
2. 对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是 page 34
3. 对于现代人来说参加健美锻炼 page 35
4. 对健美 page 35

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。

答案：正确

对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是（ ）。

A. 运动频率 B. 运动时间 C. 运动节奏 D. 运动强度

答案： D

对于现代人来说参加健美锻炼:

1. 对于现代人来说参加健美锻炼可使人从亚健康状态回归到健康状况
page 35
2. 对于现代人来说参加健美锻炼不仅能弥补当今运动缺乏症的副产品肌肉饥饿给人们所造成的种种缺憾而且还可以使相当多的人及时地从状态回归到人类健康的状态 page 35

对于现代人来说，参加健美锻炼可使人从亚健康状态，回归到健康状况。

答案： 正确

对于现代人来说，参加健美锻炼不仅能弥补当今“运动缺乏症”的副产品“肌肉饥饿”给人们所造成的种种缺憾，而且还可以使相当多的人，及时地从_____状态，回归到人类健康的状态。

A. 亚健康 B. 疾病 C. 疲劳 D. 健康

答案： A

对健美:

1. 对健美练习者来说其作用决不亚于合理的营养虽然每个人的情况不同但每天至少有 8 小时安静的睡眠是 page 35
2. 对健美运动员来说 page 35

_____对健美练习者来说，其作用决不亚于合理的营养。虽然每个人的情况不同，但每天至少有 8 小时安静的睡眠是_____。

答案： 良好的睡眠、非常重要的

对健美运动员来说:

1. 对健美运动员来说需要严格避免摄入食物即使比赛也要避免摄入含脂肪的食物 page 36
2. 对健美运动员来说肌肉中保留有水分就会使肌肉感到更丰满和肌肉线条更明显而水分就会排出体外 page 36

对健美运动员来说，需要严格避免摄入____ 食物，即使 ____ 比赛也要避免摄入含脂肪的食物。

答案： 脂肪性、不参加

对健美运动员来说，肌肉中保留有____ 水分，就会使肌肉感到更丰满和肌肉线条更明显，而____ 水分就会排出体外。

答案： 适量的、多余的

身:

1. 身高 page 36
2. 身体 page 37

身高:

1. 身高体重 page 36
2. 身高是反映人体 page 36

身高体重:

1. 身高体重测试点必须脱鞋不得负重 page 36
2. 身高体重为指标肺活量为指标其余选测项目为与指标 page 36

身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。

答案： 正确

身高、体重为____ 指标，肺活量为____ 指标，其余选测项目为____ 与____ 指标。

答案： 身体形态、身体机能、身体素质、运动能力

身高是反映人体： ____ 。

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

答案： AC

身体:

1. 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 page 37
2. 身体素质由等要素构成 page 37

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。

答案： 正确

身体素质由_____、_____、_____、_____、_____等要素构成。

答案： 柔韧性、力量、速度、耐力、灵敏

测试:

1. 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嘀声即可到每台仪器上进行测试 page 37
2. 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 page 37

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“嘀”声即可到每台仪器上进行测试。

答案： 正确

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。

答案： 正确

造:

1. 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 page 37
2. 造型是指观察运动员 page 38

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。

答案： 正确

造型是指观察运动员：

1. 造型是指观察运动员肌肉造型的控制力以及造型动作的规范和美观程度 page 38
2. 造型是指观察运动员造型的控制力以及造型动作的规范和美观程度如造型动作准确流畅并充分体现运动员肌肉的耐力和表现力 page 38

造型是指观察运动员肌肉造型的控制力，以及造型动作的规范和美观程度。

答案： 正确

造型是指观察运动员____造型的控制力，以及造型动作的规范和美观程度。如造型动作准确流畅，并充分体现运动员肌肉的耐力和____、表现力。

答案： 肌肉、控制力

预防运动：

1. 预防运动损伤是医务人员 page 38
2. 预防运动性中暑的主要方法为 page 38

预防运动损伤是医务人员：

1. 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 page 38
2. 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 page 38

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。

答案： 错误

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。（ ）

答案： 错误

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

答案： ABC

准：

1. 准备活动 page 39
2. 准确地认识蛋白质对增长肌肉和促进人体健康的作用要均衡和定时定量地摄入 page 40

准备活动：

1. 准备活动的 page 39
2. 准备活动时主要应考虑准备活动的内容时间和量 page 39
3. 准备活动可分为一般准备活动和准备活动 page 39

准备活动的：

1. 准备活动的量越大越能防止运动损伤 page 39
2. 准备活动的作用在于 page 39
3. 准备活动的要求为 page 39

准备活动的量越大越能防止运动损伤。

答案： 错误

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

答案： ACD

准备活动的要求为：_____。

- 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

答案： ABD

准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。

答案： 正确

准备活动可分为一般准备活动和_____准备活动。

答案： 专项

准确地认识蛋白质对增长肌肉和促进人体健康的作用，要均衡和定时、定量地摄入

答案： 正确

每：

1. 每周体育锻炼 34 次是最适宜的频度 page 40
2. 每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至小时为宜 page 40
3. 每天 page 40

每周体育锻炼 3~4 次是最适宜的频度。

答案： 正确

每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至____ 小时为宜。

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

答案： A

每天：

1. 每天所需的食物一般包括以下五类奶制品和豆制品油脂类 page 40
2. 每天人体大约要损失 10 杯的水量其中 2 杯由出汗和蒸发丢失 2 杯由呼吸排出 6 杯随废物排出通过食物的摄入可以补充大约 2 杯的水量但另 8 杯的水量就要通过流质食物来补充而是最佳选择 page 40

每天所需的食物一般包括以下五类____、____、____、____、奶制品和豆制品油脂类。

答案： 谷物类、蔬菜类、水果类、动物性食物类

每天人体大约要损失 10 杯的水量，其中 2 杯由出汗和蒸发丢失，2 杯由呼吸排出，6 杯随废物排出。通过食物的摄入可以补充大约 2 杯的水量，但另 8 杯的水量就要通过流质食物来补充，而____ 是最佳选择。

A. 饮血 B. 饮酒 C. 饮水 D. 饮食

答案： C

速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。

答案： 正确

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。

答案： 正确

剧烈运动:

1. 剧烈运动后 page 41
2. 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 page 41

剧烈运动后:

1. 剧烈运动后可以下水游泳但时间不宜过长 page 41
2. 剧烈运动后马上坐下或躺下休息可防止运动性休克 page 41
3. 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 page 41

剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。

答案： 错误

剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。()

答案： 错误

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。()

答案： 错误

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。()

答案： 正确

极:

1. 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 page 41
2. 极限次数 page 41

“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。

答案： 正确

极限次数

答案：在每组试举中，都要做到极限地最后一次，“极限”是指举到最后瞬间的一次，不是举不起为止。因此，锻炼到极限次数不是说举到精疲力竭地一点力气也没有，它是指在这一组中，尽最大的努力举到最后一次。

为：

1. 为了 page 42
2. 为防止痉挛夏季进行长时间的运动时要注意补充冬季锻炼时要注意保暖 page 42

为了：

1. 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 page 42
2. 为了达到锻炼效果每次锻炼的时间越长越好 page 42

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。

答案：正确

为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）

答案：错误

为防止痉挛，夏季进行长时间的运动时，要注意补充_____；冬季锻炼时，要注意保暖。

A. 盐份 B. 糖 C. 水 D. 钙

答案：A

人：

1. 人体 page 43
2. 人们通常把身体素质分为等五大素质 page 47
3. 人的 page 47
4. 人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物以维持生长发育正常的 page 47

人体:

1. 人体只有承担合理的运动负荷才能增强体质 page 43
2. 人体可以一下子承受大重量的力量锻炼不需要进行一些与锻炼内容相关的热身活动 page 43
3. 人体内共有 page 43
4. 人体肌肉 page 44
5. 人体能量 page 45
6. 人体的 75 是水水参与全身的新陈代谢如饮水可使微血管保持清洁畅通 page 46
7. 人体美是健力美三者的结合与统一它包含了生长发育健康而又完善的机体发达有力的肌肉优美的人体外形和健康向上的精神气质 page 46
8. 人体所需要的营养素约有几十种概括起来为七大类 page 46
9. 人体蛋白质的基本材料是当进行大强度锻炼时氨基酸被用作燃料发出能量同时大量的肌纤维被破坏这就要求摄入更多的蛋白质以补偿被用作能量所消耗的氨基酸因此当完成大强度的锻炼后摄入大量高质量的蛋白质非常重要 page 46
10. 人体在进行体育活动时都需要依靠肌肉的收缩和伸展来完成动作然而肌肉的收缩和伸展必须由体内所产生的能量来推动体内肌肉收缩的能量来源称为 ATP 当 ATP 分解为 ADP 时就会释放出肌肉收缩所需要的能量肌肉正是利用它来完成各种动作 page 46
11. 人体运动的能量供给有 ATP page 47

人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。

答案： 正确

人体可以一下子承受大重量的力量锻炼，不需要进行一些与锻炼内容相关的热身活动。

答案： 错误

人体内共有:

1. 人体内共有 600 多块肌肉肌肉 page 44
2. 人体内共有肌肉肌肉中 75 是水 25 是固体物质其中蛋白质占 20 其他物质占 5 人体内肌肉要占体重的 4050 page 44

人体内共有 600 多块肌肉肌肉:

1. 人体内共有 600 多块肌肉肌肉要占体重的 40% 50% page 44
2. 人体内共有 600 多块肌肉肌肉中 75% 是水 25% 是固体物质其中占 20% 其他物质占 5% 人体内肌肉要占体重的 40% ~ 50% page 44

人体内共有 600 多块肌肉, 肌肉要占体重的 40% ~ 50%

答案: 正确

人体内共有 600 多块肌肉, 肌肉中 75% 是水, 25% 是固体物质, 其中 _____ 占 20%, 其他物质占 5%。人体内肌肉要占体重的 _____。

答案: 蛋白质、40% ~ 50%

人体内共有 _____ 肌肉, 肌肉中 75% 是水, 25% 是固体物质, 其中蛋白质占 20%, 其他物质占 5%。人体内肌肉要占体重的 40% ~ 50%。

A. 800 多块 B. 600 多块 C. 700 多块 D. 900 多块

答案: B

人体肌肉:

1. 人体肌肉按类型可分为 _____ page 44
2. 人体肌肉由两种肌纤维组成即属于有氧的和无氧的 _____ page 45
3. 人体肌肉忌讳的生活方式 _____ page 45

人体肌肉按类型可分为:

1. 人体肌肉按类型可分为随意肌不随意肌两大类 page 44
2. 人体肌肉按类型可分为两大类随意肌即为骨骼肌俗称肌肉是健美锻炼着重发展的部位它是受人的意识所控制的不随意肌在一般情况下它是不受人的意识所控制的如胃肠和血管壁的肌肉心肌指心脏的肌肉
page 44

人体肌肉, 按类型可分为随意肌、不随意肌两大类

答案: 正确

人体肌肉, 按类型可分为 _____、_____ 两大类。随意肌: 即为骨骼肌 (俗称肌肉) 是健美锻炼着重发展的部位, 它是受人的意识所控制的。不随意肌: 在一般情况下, 它是不受人的意识所控制的, 如胃、肠和血管壁的肌肉。心肌指心脏的肌肉。

答案： 随意肌、不随意肌

人体肌肉由两种肌纤维组成。即属于有氧的 “_____” 和无氧的 “_____”。

答案： 红肌、白肌

人体肌肉忌讳的生活方式。

答案： （一）固定不变的姿势、（二）持续给肌肉施加紧张压力的职业、（三）精神压抑紧张、（四）寒冷（温度）、（五）热量不足、（六）瞬间的超负荷（事故）

人体能量：

1. 人体能量是依靠体内的新陈代谢作用使肌肉在活动中进行收缩和伸展而产生的 page 45
2. 人体能量的 page 45

人体能量是依靠体内的新陈代谢作用，使肌肉在活动中进行收缩和伸展而产生的

答案： 正确

人体能量的：

1. 人体能量的补充主要依靠合理的饮食充足的睡眠和休息 page 45
2. 人体能量的产生是依靠体内的新陈代谢作用使肌肉在活动中进行收缩和伸展而产生的人体能量的补充主要依靠充足的锻炼过度运动和运动量过负荷是增长肌肉和体力最大的障碍它会引起肌肉消瘦和体力急剧衰退 page 45

人体能量的补充主要依靠合理的饮食，充足的睡眠和休息。

答案： 正确

人体能量的产生是依靠体内的新陈代谢作用，使肌肉在活动中进行收缩和伸展而产生的。人体能量的补充主要依靠____，充足的____。“锻炼过度”和“运动量过负荷”是增长肌肉和体力最大的障碍，它会引起肌肉消瘦和体力急剧衰退。

答案： 合理的饮食、睡眠和休息

人体的 75% 是水，水参与全身的新陈代谢，如饮水可使微血管保持清洁、畅通。

答案： 正确

人体美是健、力、美三者的结合与统一，它包含了生长发育健康而又完善的机体，发达有力的肌肉，优美的人体外形和健康向上的精神气质。

答案： 正确

人体所需要的营养素约有几十种概括起来为七大类：

1. 人体所需要的营养素约有几十种概括起来为七大类脂肪糖矿物质维生素水和膳食纤维 page 46
2. 人体所需要的营养素约有几十种概括起来为七大类糖矿物质水和膳食纤维它们虽各有其独特的营养功效但在机体的代谢过程中却又紧密联系缺一不可 page 46

人体所需要的营养素约有几十种。概括起来为七大类：____、脂肪、糖、矿物质、维生素、水和膳食纤维。

A. 白蛋白 B. 蛋白酶 C. 蛋白质 D. 蛋白粉

答案： C

人体所需要的营养素约有几十种。概括起来为七大类：____、____、糖、矿物质、____、水和膳食纤维。它们虽各有其独特的营养功效，但在机体的代谢过程中却又紧密联系，缺一不可。

答案： 蛋白质、脂肪、维生素

人体蛋白质的基本材料是“____”，当进行大强度锻炼时，氨基酸被用作燃料发出能量，同时大量的肌纤维被破坏，这就要求摄入更多的蛋白质，以补偿被用作能量所消耗的氨基酸。因此，当完成大强度的锻炼后，摄入大量高质量的蛋白质，非常重要。

A. 蛋白质 B. 氨基酸 C. 维生素 D. 碳水化合物

答案： B

人体在进行体育活动时，都需要依靠肌肉的收缩和伸展来完成动作，然而肌肉的收缩和伸展必须由体内所产生的能量来推动。体内肌肉收缩的

能量来源称为 ATP (____) ,当 ATP 分解为 ADP (____) 时, 就会释放出肌肉收缩所需要的能量, 肌肉正是利用它来完成各种动作。

答案: 三磷酸腺甙、二磷酸腺甙

人体运动的能量供给有: ATP、____、____。

答案: 乳酸系统供能、有氧系统供能

人们通常把身体素质分为____、____、____、____、____等五大素质。

答案: 力量、速度、耐力、灵敏、柔韧

人的:

1. 人的心理活动是大脑对外界客观事物的反应 page 47
2. 人的生命是依靠和它是通过水溶解的媒介传送到人体各个器官中去 page 47

人的心理活动是大脑对外界客观事物的反应。

答案: 正确

人的生命是依靠____ 和____ , 它是通过水溶解的媒介传送到人体各个器官中去。

答案: 食物、氧气

人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物以维持生长发育正常的:

1. 人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物以维持生长发育正常的物质代谢生理技能及各种生命活动摄取消化吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为 page 47
2. 人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物以维持生长发育正常的生理技能及各种生命活动摄取消化吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为 page 48

人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物, 以维持生长发育、正常的物质代谢、生理技能及各种生命活动。摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为____。

A. 养身 B. 培养 C. 经营 D. 营养

答案： D

人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物，以维持生长发育、正常的____、生理技能及各种生命活动。摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为____。

答案： 物质代谢、营养

从：

1. 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 page 48
2. 从生理学上来讲肌肉锻炼只有才能获得超补偿这也是人体生理变化带来的必然结果 page 48

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。

答案： 正确

从生理学上来讲，肌肉锻炼只有“____”才能获得“超补偿”，这也是人体生理变化带来的必然结果。

A. 超负荷 B. 轻负荷 C. 重负荷 D. 大负荷

答案： A

运动：

1. 运动前 page 49
2. 运动后 page 49
3. 运动负荷 page 50
4. 运动损伤的预防与措施有加强思想教育充分的准备活动 page 50
5. 运动中 page 50
6. 运动强度越大心脏和身体对运动刺激反应就越明显心率也就越快一般常用最大心率和运动中的实际心率数控制运动强度以有氧运动方式为例一般采用最大心率范围进行中等强度有氧运动 page 52
7. 运动结束后进行的整理活动可使人体游紧张状态过渡到 page 52
8. 运动性昏厥出现后合理的处理方法应是 page 52

9. 运动量过负荷是增长肌肉和体力最大的障碍 page 52
10. 运动员 page 53
11. 运动时应注意时间段的选择夏季可应选择早晚的时间段运动冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动 page 53
12. 运动以后应当休息分钟左右再进食才是合适的 page 53
13. 运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解 page 53
14. 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 page 53
15. 运动鞋应选择符合自身尺寸大小具有一定 page 53

运动前:

1. 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 page 49
2. 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 page 49

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。

答案： 正确

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

答案： B

运动后:

1. 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 page 49
2. 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 page 50

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。

答案： 正确

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。()

答案： 正确

运动负荷

答案： 在健美锻炼中，决定锻炼效果的最重要因素是适宜的运动负荷。负荷量过大，会产生过度疲劳；而负荷量太小，锻炼效果就不明显。运动负荷包括两个方面：即运动量和运动强度。

运动负荷:

1. 运动负荷是指运动强度运动时间和的总和 page 50
2. 运动负荷通常又叫运动量包括和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 page 50
3. 运动负荷包括两个方面即和 page 50

运动负荷是指运动强度、运动时间和_____的总和。

- A. 运动量 B. 运动周期 C. 运动密度 D. 运动 s 时间

答案： C

运动负荷通常又叫运动量包括_____和_____, 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。

答案： 负荷量、负荷强度

运动负荷包括两个方面：即_____和_____。

答案： 运动量、运动强度

运动损伤的预防与措施有: 加强思想教育、充分的准备活动、_____。

- A. 不参加剧烈运动 B. 加强医务监督 C. 购买保险 D. 思想重视

答案： B

运动中:

1. 运动中腹痛 page 51

2. 运动中发生一般性的闭和性软组织损伤应采取的第一步处理措施是
page 51
3. 运动中如何通过医务监督来自我判断运动量 page 52
4. 运动中出现 page 52

运动中腹痛:

1. 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 page 51
2. 运动中腹痛多数在中长跑时产生 page 51

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_____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。

A. 慢走 B. 快走 C. 弯腰跑 D. 停下来

答案： C

运动中腹痛多数在中长跑时产生:

1. 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功能失调引起腹痛 page 51
2. 运动中腹痛多数在中长跑时产生一般可采用减速慢跑加深呼吸按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理疼痛常可减轻或消失 page 51

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_____功能失调，引起腹痛。

A. 脏腑 B. 呼吸 C. 血液循环 D. 肌肉

答案： A

运动中腹痛多数在中长跑时产生，一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理，疼痛常可减轻或消失。()

答案： 正确

运动中发生一般性的闭和性软组织损伤，应采取的第一步处理措施是 ()。

A. 揉捏损伤部，促进血液循环 B. 贴止痛膏 C. 冷敷 D. 热敷
答案： C

运动中如何通过医务监督来自我判断运动量？

答案： 见安全手册

运动中出现：

1. 运动中出现脚踝扭伤如何进行自我处理 page 52

2. 运动中出现骨折如何处理 page 52

运动中出现脚踝扭伤，如何进行自我处理？

答案： 见安全手册

运动中出现骨折，如何处理？

答案： 见安全手册

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

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

答案： B

运动结束后进行的整理活动，可使人体紧张状态过渡到_____。

A. 抑制状态 B. 兴奋状态 C. 相对安静状态 D. 有序状态

答案： CD

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

答案： BCD

“运动量过负荷”是增长肌肉和体力最大的障碍。

答案： 正确

运动员:

1. 运动员穿鞋袜贴胶布扎绷带佩戴装饰品等 page 53
2. 运动员自然站立的要领两眼平视两臂下垂于体侧各部位肌肉收缩 page 53

_____ 运动员穿鞋、袜、贴胶布、扎绷带、佩戴装饰品、_____ 等。

答案: 禁止、咀嚼食物

运动员自然站立的要领: _____, _____, 两眼平视, 两臂下垂于体侧, 各部位肌肉收缩。

答案: 收腹挺胸、头部正直

运动时应注意时间段的选择, 夏季可应选择早晚的时间段运动, 冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动。()

答案: 正确

运动以后应当休息 () 分钟左右再进食才是合适的。

A. 30 B. 60 C. 15 D. 20

答案: A

运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解? ()

A. 放慢速度, 加深呼吸, 坚持运动 B. 注意保暖 C. 平卧并抬高下肢 D. 喝些糖开水

答案: A

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

答案: B

运动鞋应选择符合自身尺寸大小具有一定:

1. 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 page 54

2. 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 page 54

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。

答案：弹性、透气性能

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。

答案：正确

长：

1. 长跑 page 54
2. 长期 page 54

长跑：

1. 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 page 54
2. 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 page 54

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。

答案：正确

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。()

答案：正确

长期：

1. 长期坚持体育锻炼的人骨密质可增厚毫米 page 55
2. 长期进行健美锻炼能够增长力量增 page 55

长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚____ 毫米。

A. 0.5-1.0 B. 1.5-8 C. 8-12.5 D. 12-20

答案： B

长期进行健美锻炼能够增长力量增:

1. 长期进行健美锻炼能够增长力量增进健康增强体质改善体形体态矫正畸形调节心理活动陶冶情操 page 55

2. 长期进行健美锻炼能够增长力量增强体质矫正畸形调节心理活动陶冶情操不仅能提高神经系统机能还能培养顽强的意志品质 page 55

长期进行健美锻炼，能够____、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶情操。

A. 发达肌肉 B. 身体消瘦 C. 人体苗条 D. 变成大块头

答案： A

长期进行健美锻炼，能够____、增长力量、增强体质、____、矫正畸形、调节心理活动、陶冶情操；不仅能提高神经系统机能，还能培养顽强的意志品质。

答案： 发达肌肉、改善体形体态

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。

答案： 正确

我:

1. 我国高校体育的目标是以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 page 55

2. 我们 page 56

我国高校体育的目标是：以____ 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。

A. 身体练习 B. 运动竞赛 C. 体育教学 D. 群众体育

答案： A

我们:

1. 我们必须准确地认识蛋白质对和促进人体健康的作用要保持均衡和定时定量地摄入才能获得最好的效果 page 56
2. 我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式 page 56

我们必须准确地认识蛋白质对_____和促进人体健康的作用，要保持均衡和定时、定量地摄入才能获得最好的效果。

A. 增长肌肉 B. 增长肥肉 C. 增长身高 D. 增长知识

答案： A

我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。()

答案： 错误

浙:

1. 浙江大学 page 56
2. 浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化以增强体质提高技能培育品德养成习惯为主题促进学生健康成长和德智体美等全面发展 page 57

浙江大学:

1. 浙江大学 345 年级的体质健康测试成绩每年给予个学分未取得规定学分的学生不予毕业 page 56
2. 浙江大学历来重视体育 1897 年求是书院创立之初体育就是之一 page 57
3. 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 page 57
4. 浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为 page 57
5. 浙江大学体育贯彻以回归体育教学育人本源增进师生体质健康水平丰富校园体育文化生活的教学理念 page 57

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

A. 2.0 B. 0.5 C. 1.5 D. 1.0

答案： B

浙江大学历来重视体育，1897年求是书院创立之初，体育就是_____之一。

答案：必修课

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。

答案：正确

浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为_____。（ ）

A. “以赛促练、以测促练、课内干预、课外指导” B. “以赛促练、以测促练、运动干预、课外指导” C. “课内指导，课外练习，相互促进，共同发展” D. “课内带课外，课外促课内，共同促进发展”

答案：B

浙江大学体育贯彻以“回归体育教学育人本源，增进师生体质健康水平，丰富校园体育文化生活”的教学理念。

答案：正确

浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、_____、以增强体质、_____、提高技能、培育品德、养成习惯为主题，促进学生健康成长和德智体美等全面发展。

答案：增强学生身心健康、强健体魄

参加：

1. 参加标准测试时行为是错误的 page 57
2. 参加健美锻炼 page 58

参加《标准》测试时_____行为是错误的

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

答案： C

参加健美锻炼:

1. 参加健美锻炼不仅 page 58
2. 参加健美锻炼则可以培养与人交往的能力调整人际关系 page 58

参加健美锻炼不仅:

1. 参加健美锻炼不仅有利于身体的健康而且健康的身体又为 page 58
2. 参加健美锻炼不仅能弥补当今运动缺乏症的副产品肌肉饥饿给人们所造成的种种缺憾而且还可以使相当多的人及时地从介于健康与疾病之间的状态回归到人类的状态 page 58

参加健美锻炼不仅有利于身体的健康而且健康的身体又为:

1. 参加健美锻炼不仅有利于身体的健康而且健康的身体又为心理健康提供了物质基础 page 58
2. 参加健美锻炼不仅有利于身体的健康而且健康的身体又为提供了物质基础 page 58

参加健美锻炼不仅有利于身体的健康，而且健康的身体又为心理健康提供了物质基础。

答案： 正确

参加健美锻炼不仅有利于身体的健康，而且健康的身体又为_____ 提供了物质基础。

A. 身体健康 B. 心理健康 C. 心脏健康 D. 皮肤健康

答案： B

参加健美锻炼不仅能弥补当今“运动缺乏症”的副产品“肌肉饥饿”给人们所造成的种种缺憾，而且还可以使相当多的人，及时地从介于健康与疾病之间的_____ 状态，回归到人类的 _____ 状态。

答案： 亚健康、健康

参加健美锻炼则可以培养与人交往的能力，调整人际关系。

答案： 正确

最:

1. 最大 page 59
2. 最佳 page 59
3. 最适宜的运动强度应以本人最大心率的强度进行锻炼 page 59

最大:

1. 最大力量练习时要注意组间的休息最好是进行一次练习 page 59
2. 最大的安全心跳率 220 常数 page 59

最大力量练习时，要注意组间的休息，最好是____进行一次练习。

- A. 隔半天 B. 隔天 C. 隔三天 D. 隔一周

答案: B

最大的安全心跳率: 220 (常数) - (____) = ?

- A. 身高 B. 年龄 C. 体重 D. 腿长

答案: B

最佳:

1. 最佳健美表演奖是指造型动作编排合理流畅创新造型与音乐动作与音乐融合 page 59
2. 最佳的复杂碳水化合物有糙米豆类蔬菜小麦番薯等最佳的简单碳水化合物是 page 59

最佳健美表演奖是指造型动作编排合理、流畅、创新；造型与音乐，动作与音乐融合。

答案: 正确

最佳的复杂碳水化合物有: ____、糙米、豆类、蔬菜、小麦、番薯等。

最佳的简单碳水化合物是____。

答案: 麦片、水果

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%

答案: B

提:

1. 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 page 60
2. 提供充足的优质 protein page 60

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

答案: B

提供充足的优质:

1. 提供充足的优质蛋白质以满足机体生长发育组织更新与修补的需要提供充足的维生素和无机盐以用来调节生理功能构成身体组织维持正常代谢增进机体健康提供适量的以维持正常的排泄和预防某些疾病 page 60
2. 提供充足的优质以满足机体生长发育组织更新与修补的需要提供充足的维生素和无机盐以用来调节生理功能构成身体组织维持正常代谢增进机体健康提供适量的以维持正常的排泄和预防某些疾病 page 60

提供充足的优质蛋白质，以满足机体生长发育、组织更新与修补的需要。提供充足的维生素和无机盐，以用来调节生理功能、构成身体组织、维持正常代谢、增进机体健康。提供适量的_____，以维持正常的排泄和预防某些疾病。

A. 蛋白质 B. 氨基酸 C. 矿物质 D. 维生素

答案: D

提供充足的优质_____，以满足机体生长发育、组织更新与修补的需要。提供充足的维生素和无机盐，以用来调节生理功能、构成身体组织、维持正常代谢、增进机体健康。提供适量的_____，以维持正常的排泄和预防某些疾病。

答案: 蛋白质、纤维素

一:

1. 一般 page 61
2. 一个 page 63

3. 一定要记住只有你才是自己身体的只有你才能将自己的身体塑造成你所希望的那样 page 63
4. 一些锻炼的基本原则是不能违反的比如 page 64

一般:

1. 一般人的呼吸差只有 58 厘米而经常锻炼的人呼吸差可增大到厘米 page 61
2. 一般大学生安静时呼吸次数为次分 page 61
3. 一般准备活动主要是一些全身性身体练习主要包括踢腿弯腰等 page 61
4. 一般来 page 61
5. 一般在受伤后 page 62
6. 一般是锻炼后有微汗轻松愉快食欲和睡眠良好虽然稍感疲乏肌肉酸痛但休息后可以消失次日感觉有运动欲望这表明运动量适当 page 63
7. 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 page 63
8. 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 page 63

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_____厘米。

- A. 8-16 B. 10-20 C. 16-26 D. 20-30

答案: A

一般大学生安静时呼吸次数为_____ 次/分。

- A. 8-10 B. 10-12 C. 12-18 D. 18-24

答案: C

一般准备活动主要是一些全身性身体练习, 主要包括____、踢腿、弯腰等。

- A. 慢走 B. 俯卧撑 C. 游戏 D. 跑步

答案: D

一般来:

1. 一般来讲学生体育能力的差异主要表现为 page 62
2. 一般来说 page 62

一般来讲，学生体育能力的差异主要表现为_____。

- 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

答案： ABCD

一般来说：

1. 一般来说热身运动最好做到有微汗肌肉有充血热感关节已经活动开即可 page 62
2. 一般来说每个部位的肌肉群在一周以内应得到两次以上的锻炼机会 page 62

一般来说，热身运动最好做到有微汗，肌肉有充血热感，关节已经活动开即可。

答案： 正确

一般来说，每个部位的肌肉群，在一周以内应得到两次以上的锻炼机会。

答案： 正确

一般在受伤后：

1. 一般在受伤后的内受伤部位都要用冷敷以减少受伤部位的肿胀而热敷则会加重受伤部位的肿胀程度从而引起组织的进一步损伤 page 62
2. 一般在受伤后 48 小时内受伤部位要用以减少受伤部位的肿胀而则会加重受伤部位的肿胀程度从而引起组织的进一步损伤 page 62

一般在受伤后的_____内，受伤部位都要用“冷敷”，以减少受伤部位的肿胀。而“热敷”，则会加重受伤部位的肿胀程度，从而引起组织的进一步损伤。

- A. 88 小时 B. 24 小时 C. 48 小时 D. 36 小时

答案： C

一般在受伤后 48 小时内，受伤部位要用“_____”，以减少受伤部位的肿胀。而“_____”，则会加重受伤部位的肿胀程度，从而引起组织的进一步损伤。

答案： 冷敷、热敷

一般是锻炼后有微汗、轻松愉快，食欲和睡眠良好；虽然稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后可以消失；次日感觉____，有运动欲望，这表明运动量适当。

A. 体力充沛 B. 体力不济 C. 体力缺乏 D. 体力虚弱

答案：A

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。

()

答案：正确

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。()

答案：错误

一个：

1. 一个不经常锻炼的人最大用力时大约只能动员的肌纤维参加活动
page 63

2. 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 page 63

一个不经常锻炼的人，最大用力时大约只能动员____ 的肌纤维参加活动。

A. 90% B. 80% C. 70% D. 60%

答案：D

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

答案：AB

一定要记住，只有你才是自己身体的____，只有你才能将自己的身体塑造成你所希望的那样。

A. 下属 B. 同事 C. 主人 D. 仆人

答案：C

一些锻炼的基本原则是不能违反的比如:

1. 一些锻炼的基本原则是不能违反的比如与无氧运动相结合的原则上下肢均衡发展原则超量恢复的原则等等 page 64
2. 一些锻炼的基本原则是不能违反的比如有氧运动与相结合的原则上下肢均衡发展原则的原则等等 page 64

一些锻炼的基本原则是不能违反的。比如_____与无氧运动相结合的原则、上下肢均衡发展的原则、超量恢复的原则等等。

A. 有氧运动 B. 无氧运动 C. 健美运动 D. 健身运动

答案: A

一些锻炼的基本原则是不能违反的。比如有氧运动与_____相结合的原则、上下肢均衡发展的原则、_____的原则等等。

答案: 无氧运动、超量恢复

安:

1. 安静时优秀运动员的心率为次分 page 64
2. 安排适宜的有氧锻炼它既能调节体内有机体的功能又能提高肌肉素质减缩多余的皮下脂肪一般每周安排的有氧锻炼每次 30~45 分钟 page 64
3. 安全训练应着重注意的几点 page 64

安静时, 优秀运动员的心率为_____次/分。

A. 36-40 B. 46-56 C. 56-65 D. 65-70

答案: B

安排适宜的有氧锻炼, 它既能调节体内有机体的功能, 又能提高肌肉素质, 减缩多余的皮下脂肪, 一般每周安排_____的有氧锻炼, 每次 30~45 分钟。

A. 13~15 次 B. 1~2 次 C. 5~7 次 D. 3~5 次

答案: D

安全训练应着重注意的几点

答案: 1、试举重量太重、2、训练过度、3、防止受伤 (1) 注意基础平衡 (2) 注重体格平衡 (3) 训练时意念集中、4、酸痛、5、伤痛治疗

正:

1. 正常 page 65
2. 正确的保护帮助可增强练习者锻炼的信心排除受伤的危险提高锻炼效果 page 65

正常:

1. 正常人的肌肉约占体重的 page 65
2. 正常成年男性安静时心率为每分钟次 page 65
3. 正常情况下 page 65

正常人的肌肉约占体重的_____。

- A. 15-20% B. 20-30% C. 30-40% D. 50-60%

答案: C

正常成年男性安静时心率为每分钟_____次。

- A. 50- 60 B. 60-70 C. 65-75 D. 70-80

答案: D

正常情况下:

1. 正常情况下成年人每天至少需要喝 8 杯水如果进行体育锻炼甚至要喝 913 杯水 page 65
2. 正常情况下一个成年人每天至少需要喝水如果进行体育锻炼甚至要喝 913 杯水 page 65

正常情况下成年人每天至少需要喝 8 杯水, 如果进行体育锻炼, 甚至要喝 9~13 杯水。

答案: 正确

正常情况下一个成年人每天至少需要喝_____水, 如果进行体育锻炼, 甚至要喝 9~13 杯水。

- A. 81 杯 B. 88 杯 C. 18 杯 D. 8 杯

答案: D

正确的保护帮助可增强练习者锻炼的信心, 排除受伤的危险, 提高锻炼效果。

答案： 正确

有：

1. 有关肺活量测试错误的是 page 66
2. 有氧 page 66

有关肺活量测试错误的是_____。

- A. 须将握杆上的电子显示屏朝上 B. 测试时深吸气匀速呼气 C. 连续测试两次机会 D. 测试时深吸气用力呼气,中间停顿后再呼气

答案： D

有氧：

1. 有氧耐力锻炼的负荷强度其运动心率一般控制在为宜 page 66
2. 有氧锻炼 page 66
3. 有氧运动 page 67
4. 有氧系统供能 page 67
5. 有氧训练 page 68

有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在_____为宜。

- A. 120 - 130 次/分钟 B. 130 - 140 次/分钟 C. 140 - 170 次/分钟
D. 160 - 180 次/分钟

答案： B

有氧锻炼：

1. 有氧锻炼是指运动时间较长在中小程度的任何韵律性的运动 page 66
2. 有氧锻炼已广泛被作为增强体质减缩体内多余脂肪和增强心血管系统机能以及促进脑功能的锻炼方法 page 66
3. 有氧锻炼的和运动强度除了要求达到规定的次数频率和速度外一般取决于时间的长短 page 67
4. 有氧锻炼安全心跳率的计算方法例 page 67

有氧锻炼是指运动时间较长，_____ 在中、小程度的任何韵律性的运动。

- A. 运动频度 B. 运动长度 C. 运动幅度 D. 运动强度

答案： D

有氧锻炼已广泛被作为增强体质、_____、减缩体内多余脂肪和增强心血管系统机能以及促进脑功能的锻炼方法。

A. 长命百岁 B. 提高力量 C. 健身增重 D. 健身减肥

答案： D

有氧锻炼的_____和运动强度，除了要求达到规定的次数、频率和速度外，一般取决于时间的长短。

A. 运动员 B. 运动量 C. 运动时 D. 运动强度

答案： B

有氧锻炼安全心跳率的计算方法，例：

答案： 1.预计最大的安全心跳率： $220（常数） - 30（年龄） = 190、$

2.最低安全心跳率： $190 \times 50\%（0.5） = 95、$ 3.最高安全心跳率：

$190 \times 85\%（0.85） = 161.5$

有氧运动：

1. 有氧运动虽然是一种有效的脂肪消耗办法但长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是而且还包括肌肉 page 67

2. 有氧运动的形式很多如慢跑游泳和各种跑步机功率自行车台阶锻炼等 page 67

有氧运动虽然是一种有效的脂肪消耗办法，但长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是_____，而且还包括肌肉。

A. 速度 B. 肌肉 C. 胭脂 D. 脂肪

答案： D

有氧运动的形式很多，如_____、慢跑、_____、游泳、_____和各种跑步机、功率自行车、台阶锻炼等。

答案： 快速行走、健身操、骑自行车

有氧系统供能

答案： 人体中有三种供能系统，即 ATP-CP 系统、乳酸系统和有氧供能系统。其中有氧供能系统产生的能量最多，这是因为当利用乳酸系统时，1 克分子的肝糖只能产生 3 克分子的 ATP，如果同时有有氧的参与，便可另外产生 36 克分子的 ATP。有氧供能系统在运动时可以产生两种代谢

物—水和二氧化碳。水是人体所必需的物质，而二氧化碳则会通过血液输送至肺部排出体外。

有氧训练

答案： 有氧训练是指运动时间较长，运动强度在中、小程度的任何韵律性的运动。属于长距离耐久力的体育项目，它是由于体内红肌纤维（慢抽缩带氧肌纤维）能发挥具有承受较长时间的能力。运动项目有：长距离的跑和游泳、马拉松、网球、有氧健美操和有氧器械等项目。

轻度损伤休息____天即可，严重者需要休息一周左右。

A. 一天 B. 1 - 2 天 C. 2 - 3 天 D. 3 - 4 天

答案： C

脑震荡：

1. 脑震荡患者昏迷的时间超过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 page 68
2. 脑震荡一般可以自愈但要注意休息 page 68

脑震荡患者昏迷的时间超过____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。

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

答案： D

脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）

答案： 错误

关节：

1. 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 page 68
2. 关节扭伤发生小时以后可根据伤情考虑给予按摩或进行理疗 page 69

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，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

答案： A

关节扭伤发生（ ）小时以后，可根据伤情考虑给予按摩或进行理疗。

A. 12 B. 24-48 C. 48 D. 一周后

答案： B

_____消除疲劳的途径有：可用各种方法使肌肉放松、调节神经系统机能状态、。

A. 睡眠 B. 理疗 C. 补充机体失去的物质 D. 积极活动

答案： A

进:

1. 进行 page 69

2. 进入 21 世纪我国 page 71

3. 进步最快奖是指 page 71

4. 进食较多的蛋白质后一定要喝的水以免身体脱水 page 72

进行:

1. 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 page 69

2. 进行健美锻炼人体 page 69

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

答案： A

进行健美锻炼人体:

1. 进行健美锻炼人体不需要一个由相对安静状态转入运动状态的适应过程 page 69

2. 进行健美锻炼人体需要一个 page 70

进行健美锻炼，人体不需要一个由相对安静状态转入运动状态的适应过程。

答案： 错误

进行健美锻炼人体需要一个：

1. 进行健美锻炼人体需要一个由相对 page 70
2. 进行健美锻炼人体需要一个适应过程特别是关节和肌肉不可能一下子承受的力量锻炼需要进行一些与锻炼内容相关的热身活动 page 70

进行健美锻炼人体需要一个由相对：

1. 进行健美锻炼人体需要一个由相对转入 page 70
2. 进行健美锻炼人体需要一个由相对安静状态转入运动状态的适应过程特别是关节和肌肉不可能一下子承受大重量的需要进行一些与锻炼内容相关的活动 page 70

进行健美锻炼人体需要一个由相对转入：

1. 进行健美锻炼人体需要一个由相对转入运动状态的适应过程 page 70
2. 进行健美锻炼人体需要一个由相对转入的适应过程 page 70

进行健美锻炼，人体需要一个由相对____ 转入运动状态的适应过程。

A. 安静状态 B. 运动状态 C. 敌对状态 D. 兴奋状态

答案： A

进行健美锻炼，人体需要一个由相对____ 转入____ 的适应过程。

答案： 安静状态、运动状态

进行健美锻炼，人体需要一个由相对安静状态转入运动状态的适应过程，特别是关节和肌肉不可能一下子承受大重量的____，需要进行一些与锻炼内容相关的“____”活动。

答案： 运动负荷、热身

进行健美锻炼，人体需要一个适应过程，特别是关节和肌肉不可能一下子承受____ 的力量锻炼，需要进行一些与锻炼内容相关的“热身”活动。

A. 小重量 B. 大重量 C. 中重量 D. 轻重量

答案： B

进入 21 世纪我国:

1. 进入 21 世纪我国竞技性健美运动和群众性健美活动蓬勃开展前景广阔 page 71
2. 进入 21 世纪我国健美运动和 page 71

进入 21 世纪, 我国竞技性健美运动和群众性健美活动蓬勃开展, 前景广阔。

答案: 正确

进入 21 世纪我国健美运动和:

1. 进入 21 世纪我国健美运动和群众性健美活动蓬勃发展健美组织日益壮大各种类型的健美比赛和健美活动不断丰富和发展深受人们喜爱 page 71
2. 进入 21 世纪我国健美运动和健美活动蓬勃发展健美组织日益壮大各种类型的健美比赛和健美活动不断丰富和发展深受人们喜爱健美运动之花目前正在全国各地竞相开放充分显示了现代健美运动的魅力和广阔的发展前景 page 71

进入 21 世纪, 我国____ 健美运动和群众性健美活动蓬勃发展, 健美组织日益壮大, 各种类型的健美比赛和健美活动不断丰富和发展, 深受人们喜爱。

A. 娱乐性 B. 竞技性 C. 大众性 D. 贵族性

答案: B

进入 21 世纪, 我国____ 健美运动和____ 健美活动蓬勃发展, 健美组织日益壮大, 各种类型的健美比赛和健美活动不断丰富和发展, 深受人们喜爱。健美运动之花目前正在全国各地竞相开放, 充分显示了现代健美运动的魅力和广阔的发展前景。

答案: 竞技性、群众性

进步最快奖是指:

1. 进步最快奖是指首次参赛者获前六名的选手可作为候选人 page 72
2. 进步最快奖是指屡次参赛者该届比赛与上届比赛名次相比进步大 page 72

进步最快奖是指首次参赛者：获前六名的选手，可作为候选人。

答案： 正确

进步最快奖是指屡次参赛者：该届比赛与上届比赛名次相比，进步大。

答案： 正确

进食较多的蛋白质后，一定要喝____的水，以免身体脱水。

A. 小量 B. 一些 C. 少量 D. 大量

答案： D

口服____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

答案： B

经常：

1. 经常参加耐力锻炼可使 page 72

2. 经常进行健美锻炼 page 72

经常参加耐力锻炼，可使____。

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

答案： D

经常进行健美锻炼：

1. 经常进行健美锻炼能够发达肌肉增强肌力改善和提高心血管呼吸和消化等系统的机能水平提高系统的机能水平陶冶美好情操改善体形体态矫正畸形 page 72

2. 经常进行健美锻炼可以起到活动陶冶情操的作用从而产生积极的心理影响使人产生努力向上追求美好未来的心态 page 73

经常进行健美锻炼，能够发达肌肉，增强肌力；改善和提高心血管、呼吸和消化等系统的机能水平；提高____系统的机能水平；陶冶美好情操；改善体形体态，矫正畸形。

A. 中区神经 B. 中枢神经 C. 枢纽神经 D. 末梢神经

答案： B

经常进行健美锻炼，可以起到____活动、陶冶情操的作用，从而产生积极的心理影响，使人产生努力向上，追求美好未来的____心态。

答案： 调节心理、健康

决定：

1. 决定运动负荷的因素是 page 73
2. 决定跑速的因素主要是和 page 73

决定运动负荷的因素是____。

- 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

答案： D

决定跑速的因素主要是____和____。

答案： 步幅、步频

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____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

答案： A

解：

1. 解除肌肉痉挛的有效方法是 page 73
2. 解放后健美运动深受广大青年群众欢迎各地蓬勃发展仅广州上海等地就有 30 多家健身院和健身馆以后受极左思想的影响错误地把健美运动作为西方资产阶级体育进行批判健美运动遭到扼杀停止了发展使其出现文化断层 page 73

解除肌肉痉挛的有效方法是____。

- 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

答案： A

解放后，健美运动深受广大青年群众欢迎，各地____ 蓬勃发展，仅广州、上海等地就有 30 多家健身院和健身馆。____ 以后，受极左思想的影响，错误地把健美运动作为西方资产阶级体育进行批判，健美运动遭到扼杀停止了发展，使其出现文化断层。

答案：健美运动、50 年代中期

发：

1. 发展 page 74
2. 发达肌肉的四个基本要素 page 74
3. 发生运动性昏厥后以下哪种处理方法可能没有效果 page 75

发展：

1. 发展一般耐力主要采用的各种运动方式 page 74
2. 发展腰部的柔韧性的练习通常可采用 page 74
3. 发展有氧耐力 page 74

发展一般耐力主要采用____ 的各种运动方式。

- A. 短时间，大强度 B. 短时间，小强度 C. 长时间，中小强度 D. 长时间，大强度

答案： C

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”

答案： ABCD

发展有氧耐力：

1. 发展有氧耐力经常采用持续负荷的方法进行具体方法有 page 74
2. 发展有氧耐力效果较好是 page 74

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

答案： AB

发展有氧耐力效果较好是____。

答案： 12 分钟跑

发达肌肉的四个基本要素

答案：科学的锻炼、合理的营养、心理上的促进因素及每次锻炼课之间良好的恢复手段。

发达肌肉的四个基本要素：

1. 发达肌肉的四个基本要素合理的营养心理上的促进因素及每次锻炼课之间良好的恢复手段 page 75

发达肌肉的四个基本要素：____、合理的营养、心理上的促进因素及每次锻炼课之间良好的恢复手段。

A. 刻苦的锻炼 B. 科学的锻炼 C. 不停的锻炼 D. 自由的锻炼

答案： B

发生运动性昏厥后，以下哪种处理方法可能没有效果？（ ）

A. 体前屈，双手撑膝 B. 平卧并抬高下肢，由下向上按摩 C. 将面部热敷，促进血液向心回流，增加头部供血量 D. 将患者抬到阴凉通风处

答案： D

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

答案： B

国：

1. 国家学生体质健康标准 page 75

2. 国际健美 page 76

国家学生体质健康标准：

1. 国家学生体质健康标准成绩记录原则有 page 76

2. 国家学生体质健康标准从和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 page 76

3. 国家学生体质健康标准国家规定各学校必测项目 page 76

《国家学生体质健康标准》成绩记录原则有_____？

- 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

答案：AB

《国家学生体质健康标准》从_____、_____、_____和_____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_____。

答案：身体形态、身体机能、身体素质、运动能力、个体评价标准

《国家学生体质健康标准》国家规定各学校必测项目_____、_____、_____。

答案：身高、体重、肺活量

国际健美：

1. 国际健美运动创始人尤金 page 76
2. 国际健美联合会 page 76
3. 国际健美协会已成为国际体育联合会排名第六位的单项运动协会中国在年被接纳为第个会员国 page 77

国际健美运动创始人尤金

答案：正确

国际健美联合会：

1. 国际健美联合会口号健美运动有益于国家建设和身体建设比国家建设更为重要 page 77
2. 国际健美联合会从 1980 年和开始举行每年一度的奥林匹亚小姐和国际业余女子健美锦标赛开始举行每年一度的奥林匹亚健身小姐比赛亚洲健美联合会于在新加坡举行了第 1 届亚洲女子健美锦标赛 1986 年 4 月在我国台北市举行了第 2 届亚洲女子健美锦标赛我国在起的全国健美比赛中把女子健美作为比赛项目之一 page 77

国际健美联合会口号“健美运动有益于国家建设”和“身体建设比国家建设更为重要”。

答案： 正确

国际健美联合会从 1980 年和____ 开始举行每年一度的“奥林匹亚小姐”和国际业余女子健美锦标赛，____ 开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”比赛。亚洲健美联合会于____ 在新加坡举行了第 1 届亚洲女子健美锦标赛。1986 年 4 月在我国台北市举行了第 2 届亚洲女子健美锦标赛。我国在____ 起的全国健美比赛中，把女子健美作为比赛项目之一。

答案： 1983 年、1995 年、1983 年、1986 年

国际健美协会已成为国际体育联合会排名第六位的单项运动协会，中国在____ 年被接纳为第____ 个会员国。

答案： 1985、128

下:

1. 下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述哪几项是正确的 page 77

2. 下面 page 77

下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述，哪几项是正确的？_____。

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

答案： ABCD

下面:

1. 下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有 page 77

2. 下面哪种 page 78

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

答案： D

下面哪种:

1. 下面哪种运动后情况表明运动量是合适的 page 78
2. 下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因 page 78
3. 下面哪种方法可用于止血 page 78

下面哪种运动后情况表明运动量是合适的? ()

A. 运动后呼吸显著加快, 并且浅, 有时呼吸节律紊乱。 B. 运动后步伐有显著摇摆现象, 出现不协调动作。 C. 运动后面色稍显红润, 有呼吸中度加快。 D. 运动后出现心悸、腿痛, 并伴有胸痛、恶心、呕吐现象。

答案: C

下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因? ()

A. 长时间运动使肌肉连续快速收缩, 得不到放松。 B. 运动中出汗过多。 C. 受到寒冷刺激。 D. 间隔较长时间没有运动, 刚开始运动锻炼时。

答案: D

下面哪种方法可用于止血? ()

A. 冷敷 B. 热敷 C. 按摩 D. 指压人中穴

答案: A

反:

1. 反映心肺功能水平的指标除心律外还包括 page 78
2. 反握弯举功效发展 page 78

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

答案: CD

反握弯举功效发展:

1. 反握弯举功效发展臂部肌肉力量锻炼前臂肌群 page 78
2. 反握弯举功效发展肌肉力量锻炼前臂肌群 page 79

反握弯举功效: 发展臂部肌肉力量, 锻炼前臂肌群

答案: 正确

反握弯举功效：发展____ 肌肉力量，锻炼前臂肌群。

A. 肩部 B. 臂部 C. 腿部 D. 腹部

答案： B

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

答案： ACD

整理：

1. 整理活动 page 79

2. 整理运动又称对于健美锻炼很重要正像热身运动中由安静状态转入工作状态一样放松活动是由激烈的活动转入正常的也需要有一个过程
page 80

整理活动：

1. 整理活动的作用在于 page 79

2. 整理活动是指在体育运动后所采用的一系列 page 79

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

答案： CD

整理活动是指在体育运动后所采用的一系列：

1. 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 page 79

2. 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
page 79

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。

答案： 放松练习、消除疲劳

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。

答案： 正确

整理运动又称____，对于健美锻炼很重要。正像热身运动中由安静状态转入工作状态一样，放松活动是由激烈的活动转入正常的____，也需要有一个过程。

答案： 放松活动、安静状态

握：

1. 握力体重指数测试项目为 page 80
2. 握姿包括普通握、空握、锁握、____、____、对握、正反握 page 80
3. 握距包括窄握距、____、____、并握距 page 80
4. 握法 page 80

握力体重指数=____，测试项目为____。

答案： 握力/体重*100%、握力

握姿包括：普通握、空握、锁握、____、____、对握、正反握。

答案： 正握、反握

握距包括：窄握距、____、____、并握距。

答案： 中握距、宽握距

握法

答案： 手握住杠铃、哑铃或其他器械上的握杠方法。有空握法、普通握

法、锁握法等。

跳远:

1. 跳远姿势可分为 page 81
2. 跳远技术动作可分为快速助跑与起跳的衔接是学习的重点 page 81

跳远姿势可分为____、____、____。

答案: 蹲踞式、挺身式、起步式

跳远技术动作可分为____、____、____、____、快速助跑与起跳的衔接是学习的重点。

答案: 助跑、起跳、腾空、落地

健:

1. 健康 page 81
2. 健美 page 82
3. 健身 page 106

健康:

1. 健康一般是指三个方面并称健康三要素 page 81
2. 健康饮食最重要的就是饮食的 page 81
3. 健康的心理是健美之本参加健美锻炼不仅有利于而且有利于 page 82

健康一般是指____、____、____ 三个方面，并称健康三要素。

答案: 身体健康、心理健康、社会适应

健康饮食最重要的就是饮食的:

1. 健康饮食最重要的就是饮食的平衡只有平衡膳食才能起良好的效果 page 81
2. 健康饮食最重要的就是饮食的只有平衡膳食才能起到事半功倍的效果 page 81

健康饮食最重要的就是饮食的平衡，只有平衡膳食才能起良好的效果。

答案: 正确

健康饮食最重要的就是饮食的____，只有平衡膳食才能起到事半功倍的效果。

A. 平均 B. 平衡 C. 平行 D. 平分

答案： B

健康的心理是健美之本，参加健美锻炼，不仅有利于____，而且有利于_____。

答案： 身体健康、心理健康

健美:

1. 健美是 page 82
2. 健美曾是举重运动的一个分支经过长期的实践逐步发展成为独立的竞赛项目 page 83
3. 健美在运动器械动作方式锻炼方法目的作用和竞赛形式等没有自己的特点 page 83
4. 健美运动 page 83
5. 健美锻炼 page 87
6. 健美特别奖 page 95
7. 健美竞赛 page 95
8. 健美混双运动员赛服 page 96
9. 健美单项特别奖有最佳健美表演奖女子最佳小腿肌男子最佳腹肌 page 96
10. 健美比赛 page 96
11. 健美男 page 100
12. 健美女 page 103
13. 健美训练的 page 104
14. 健美的半决赛第二轮中全体运动员按号序入场自然站立由裁判长指挥做两个转向随即站到示意位置根据裁判员提出的运动员号码进行规定动作的比较评分 page 105
15. 健美规定动作有前展背阔肌后展肱二头肌侧展肱三头肌 page 105
16. 健美个人 page 105

健美是:

1. 健美是一门通过徒手和各种器械运用专门的动作方式方法进行锻炼的举重运动 page 83

2. 健美是锻炼身体增强体质发达肌肉改善体形等促进人体健美的体育运动 page 83

健美是一门通过徒手和各种器械，运用专门的动作方式方法进行锻炼的举重运动。

答案： 错误

健美是锻炼身体、增强体质、发达肌肉、改善体形等，促进人体健美的体育运动。

答案： 正确

健美曾是举重运动的一个分支，经过长期的实践，逐步发展成为独立的竞赛项目。

答案： 正确

健美在运动器械、动作方式、锻炼方法、目的作用和竞赛形式等没有自己的特点。

答案： 错误

健美运动

答案： 健美运动，英文原义是身体建设的运动（bodybuilding exercises）。这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。健美运动就是指通过徒手和利用各种器械，依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体型的不同情况，运用专门的动作方式和方法，根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动锻炼学、营养学和美学等学科，并结合自然因素和卫生措施，按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的锻炼方法，用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的锻炼过程，它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育科学。

健美运动：

1. 健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼如徒手健美操 page 84
2. 健美运动英文原义是身体建设的运动 bodybuilding exercises page 84

3. 健美运动顾名思义就是既要求健康强壮又要求美丽可人 page 84
4. 健美运动分为大众健美和 page 85
5. 健美运动对 page 85
6. 健美运动随时随地简便易行不受时间场地器械的限制 page 85
7. 健美运动是 page 86
8. 健美运动的 page 86
9. 健美运动能发展成为今天这样受人喜爱的运动项目很大程度上得益于运用和综合其它专业的知识如运动生理学心理学音乐美学等 page 87
10. 健美运动自 1947 年正式作为单项的国际性竞赛项目以来每年有一次国际业余健美锦标赛和世界上水平最高的 1965 年开始 1980 年开始职业比赛 page 87
11. 健美运动员赛服必须 page 87

健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼如徒手健美操:

1. 健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼如徒手健美操形体操及各种自抗力动作 page 84
2. 健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼如徒手健美操以及各种自抗力动作运动器械丰富多样如哑铃重锤拉力器以及其它轻重器械或特制的器械等 page 84

健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼，如徒手健美操、形体操及各种自抗力动作。

答案： 正确

健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼，如徒手健美操以及各种自抗力动作。运动器械丰富多样，如：____、哑铃、重锤拉力器、____以及其它轻重器械或特制的器械等。

答案： 杠铃、综合练习器

健美运动，英文原义是身体建设的运动 (bodybuilding exercises)。

答案： 正确

健美运动顾名思义，就是既要求“健康强壮”，又要求“美丽可人”。

答案： 正确

健美运动分为大众健美和:

1. 健美运动分为大众健美和竞技健美操 page 85
2. 健美运动分为大众健美和健美 page 85

健美运动分为大众健美和竞技健美操。

答案： 错误

健美运动分为大众健美和____ 健美。

- A. 竞技 B. 群众 C. 人体 D. 大众

答案： A

健美运动对:

1. 健美运动对矫正人体的某些畸形或某些缺陷有特殊的康复和治疗效果 page 85
2. 健美运动对发达全身各部位的肌肉改善体形及陶冶情操促进平衡心理心态等有着特殊作用 page 85
3. 健美运动对当代大学生的健身价值 page 85

健美运动对矫正人体的某些畸形或某些缺陷有特殊的康复和治疗效果。

答案： 正确

健美运动对发达全身各部位的肌肉，改善体形及陶冶情操，促进____，平衡心理心态等有着特殊作用。

- A. 生产发展 B. 环境保护 C. 国际交往 D. 人际交往

答案： D

健美运动对当代大学生的健身价值

答案： 一、促进和提高人的生理机能健康水平、二、使精神饱满，自信心增强、三、调节心理活动，陶冶美好情操、四、提高适应社会生活和自然环境的能力

健美运动随时随地，简便易行，不受时间、场地、器械的限制

答案： 正确

健美运动是：

1. 健美运动是表现人体形体健力美的体育运动项目是一门人体修塑的体育学科 page 86
2. 健美运动是一门通过徒手和各种运用专门的动作方式方法进行锻炼的 page 86
3. 健美运动是锻炼身体发达肌肉陶冶情操促进人体健美为目的的体育运动 page 86
4. 健美运动是利用杠铃以及其他针对身体各个部位肌肉通过各种抗阻进行练习 page 86

健美运动是表现人体形体健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育学科

答案： 正确

健美运动是一门通过徒手和各种____，运用专门的动作方式方法进行锻炼的。

A. 单杠 B. 器械 C. 枪棍 D. 杠铃

答案： B

健美运动是锻炼身体、____、发达肌肉、____、陶冶情操、促进人体健美为目的的体育运动。

答案： 增强体质、改善体形

健美运动是利用杠铃、____以及其他____，针对身体各个部位肌肉，通过各种抗阻进行练习。

答案： 哑铃、健身器械

健美运动的：

1. 健美运动的内容很多根据健美锻炼的目的和任务不同可分为和两类 page 87
2. 健美运动的特点 page 87
3. 健美运动的分类 page 87

健美运动的内容很多，根据健美锻炼的目的和任务不同，可分为_____和_____两类。

答案：大众健美运动、竞技健美运动

健美运动的特点

答案：（一）增进健康，美化身心、（二）发达肌肉，匀称体形、（三）随时随地，简便易行、（四）动作简易，老少皆宜、（五）促进交往，丰富生活

健美运动的分类

答案：健美运动的内容很多，根据健美锻炼的目的和任务不同，可分为大众健美运动（也称健身健美）和竞技健美运动两类。

健美运动能发展成为今天这样受人喜爱的运动项目，很大程度上得益于运用和综合其它专业的知识。如_____、运动生理学、_____、心理学、音乐、美学等。

答案：人体解剖学、运动医学

健美运动自 1947 年正式作为单项的国际性竞赛项目以来，每年有一次国际业余健美锦标赛，和世界上水平最高的“_____”（1965 年开始），“_____”（1980 年开始）职业比赛。

答案：奥林匹亚先生、奥林匹亚小姐

健美_____运动员赛服必须_____。

答案：混双、一致

健美锻炼：

1. 健美锻炼能使 page 88
2. 健美锻炼动作烦琐老少不宜不能够充分满足男女老少不同的健美健身需求 page 88
3. 健美锻炼具有改善体形体态矫正畸形的功效 page 88
4. 健美锻炼防护用品有很多常用的一般为锻炼服装鞋袜手套护腰皮带绷带等 page 89
5. 健美锻炼中 page 89
6. 健美锻炼过程 page 89

7. 健美锻炼是激烈的运动但不会造成不同程度的肌肉组织损伤和蛋白质需求量增多 page 90
8. 健美锻炼特别是以体积为目的时应采用变速发力即快收缩慢伸展的发力方法具体要求收缩 23 秒伸展 34 秒顶峰收缩停留 12 秒 page 90
9. 健美锻炼的 page 90
10. 健美锻炼方案是指预先为了进行健美锻炼做出的总体规划和具体安排编排健美锻炼方案是科学地进行健美锻炼的也是实施健美专项锻炼和获得最佳锻炼效果的前提 page 92
11. 健美锻炼者 page 92
12. 健美锻炼作为一种激烈的 page 93
13. 健美锻炼可使心肌增强心脏的容量增大血管弹性增强从而提高心脏和血管的舒张能力使心搏有力心输出量增加心跳数减少到约 60 次分还能使血液中的白血球和增加从而提高人体吸收营养新陈代谢和对疾病的抵抗能力 page 94
14. 健美锻炼主要是 page 94
15. 健美锻炼热身运动 page 94
16. 健美锻炼整理运动 page 95
17. 健美锻炼锻炼护具 page 95

健美锻炼能使:

1. 健美锻炼能使体形更平衡协调匀称使人体更具有自然形体美 page 88
2. 健美锻炼能使男子变得体格魁梧肌肉发达女子变得体态丰满线条优美 page 88

健美锻炼能使体形更平衡、协调、匀称，使人体更具有自然形体美。

答案： 正确

健美锻炼能使男子变得体格魁梧、肌肉发达，女子变得体态丰满、线条优美。

答案： 正确

健美锻炼动作烦琐，老少不宜，不能够充分满足男女老少不同的健美健身需求

答案： 错误

健美锻炼具有改善体形、体态、矫正畸形的功效

答案： 正确

健美锻炼防护用品有很多，常用的一般为：锻炼服装、鞋袜、手套、护腰皮带、绷带等。

答案： 正确

健美锻炼中:

1. 健美锻炼中意念要集中在锻炼的部位上使锻炼部位的肌肉群受到充分的刺激 page 89
2. 健美锻炼中酸痛与疼痛的区别 page 89

健美锻炼中意念要集中在锻炼的部位上，使锻炼部位的肌肉群受到充分的刺激

答案： 正确

健美锻炼中“酸痛”与“疼痛”的区别

答案：“酸痛”和“疼痛”有很大的区别。因为酸痛只是乳酸堆积的反映，而“疼痛”则说明肌肉或某个部位已经受伤，必须立即停止锻炼，一般要等到受伤部位完全恢复后，才能进行正常锻炼。

健美锻炼过程:

1. 健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴 page 89
2. 健美锻炼过程切忌 page 90

健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴:

1. 健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴锻炼伙伴在练习中具有 page 89
2. 健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴在练习中具有保护和帮助提醒和纠正比较和竞争作用 page 90

健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴锻炼伙伴在练习中具有:

1. 健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴锻炼伙伴在练习中具有保护和帮助等作用 page 90
2. 健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴锻炼伙伴在练习中具有提醒和纠正比较和竞争作用锻炼伙伴的保护和帮助要得法正确的保护帮助可增强

练习者锻炼的信心排除受伤的危险保证动作的正确性提高从而提高锻炼效果 page 90

健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴，锻炼伙伴在练习中具有保护和帮助等作用。

答案： 正确

健美锻炼过程中提倡建立锻炼伙伴，锻炼伙伴在练习中具有____、提醒和纠正、比较和竞争作用。锻炼伙伴的保护和帮助要得法，正确的保护帮助可增强练习者锻炼的信心，排除受伤的危险，保证动作的正确性，提高____，从而提高锻炼效果。

答案： 保护和帮助、锻炼强度

健美锻炼过程中提倡建立____，锻炼伙伴在练习中具有保护和帮助、提醒和纠正、比较和竞争作用。

A. 锻炼伙伴 B. 锻炼人生 C. 锻炼夫妻 D. 刻苦锻炼

答案： A

健美锻炼过程切忌“____、____”。

答案： 三天打鱼、两天晒网

健美锻炼是激烈的运动，但不会造成不同程度的肌肉组织损伤和蛋白质需求量增多。

答案： 错误

健美锻炼，特别是以____体积为目的时，应采用“变速发力”，即“快收缩、慢伸展”的发力方法。具体要求收缩2~3秒，伸展3~4秒，顶峰收缩停留1~2秒。

A. 增大肌肉 B. 减缩肌肉 C. 减少脂肪 D. 增加纤维

答案： A

健美锻炼的：

1. 健美锻炼的基本原则 12 重量控制 3 继续张紧 4 不要借力 5 page 91
2. 健美锻炼的动作多种多样简单易学即使是采用哑铃也可根据需要自由调节重量训练的次数组数和也可根据体力进行调整 page 91

3. 健美锻炼的平衡发展必须考虑人体的前面侧面躯干上肢大肌肉群和等各个部位否则不但不能获得匀称的体格反而容易造成机体的损伤
page 91

4. 健美锻炼的恢复手段有 page 91

健美锻炼的基本原则 12 重量控制 3 继续张紧 4 不要借力 5:

1. 健美锻炼的基本原则 12 重量控制 3 继续张紧 4 不要借力 5 意念集中 6 极限次数 page 91

2. 健美锻炼的基本原则 12 重量控制 3 继续张紧 4 不要借力 56 极限次数 page 91

健美锻炼的基本原则: (1) ____ ; (2) 重量控制; (3) 继续张紧; (4) 不要借力; (5) 意念集中; (6) 极限次数。

A. 全身用力 B. 全力以赴 C. 全程用力 D. 半程用力

答案: C

健美锻炼的基本原则: (1) ____ ; (2) 重量控制; (3) 继续张紧; (4) 不要借力; (5) ____ ; (6) 极限次数。

答案: 全程用力、意念集中

健美锻炼的动作多种多样, 简单易学, 即使是采用____ 和哑铃, 也可根据需要自由调节重量, 训练的次数、组数和____, 也可根据体力进行调整。

答案: 杠铃、运动量

健美锻炼的平衡发展, 必须考虑人体的前面、____、侧面; 躯干、上肢、____; 大肌肉群和____等各个部位。否则, 不但不能获得匀称的体格, 反而容易造成机体的损伤。

答案: 背面、下肢、小肌肉群

健美锻炼的恢复手段有:

答案: (1) 调整好每次锻炼课之间的休息时间, 使肌肉和关节获得充分的恢复, 若运动量太大, 必须延长一天休息, 再进入循环锻炼。、(2) 合理调整好组与组之间的休息时间, 一般为 30~60 秒, 最多不超过 3 分钟。、(3) 合理调整作息时间, 每天要有 7~9 小时的充足睡眠。研究证明, 入睡后的第一、二小时是肌肉增生的最好时刻, 这时体内的机能重

新获得修补和补充。、(4) 安排适宜的有氧锻炼，它既能调节体内有机体的功能，又能提高肌肉素质，减缩多余的皮下脂肪，一般每周安排 3~5 次的有氧锻炼，每次 30~45 分钟。、(5) 合理的食谱和营养成份的配比，也是恢复手段之一。

健美锻炼方案是指预先为了进行健美锻炼做出的总体规划和具体安排，编排健美锻炼方案是科学地进行健美锻炼的____，也是实施健美专项锻炼和获得最佳锻炼效果的前提。

A. 第一步 B. 第二步 C. 第三步 D. 第四步

答案：A

健美锻炼者:

1. 健美锻炼者摄入的 page 92

2. 健美锻炼者对 page 93

健美锻炼者摄入的:

1. 健美锻炼者摄入的碳水化合物主要是为了产生锻炼时所需要的热能同时碳水化合物又是控制体重的主要营养素由于蛋白质的摄入是固定的如果你想增加减轻或保持体重就必须调整的摄入量 page 92

2. 健美锻炼者摄入的主要是为了产生锻炼时所需要的同时碳水化合物又是控制体重的主要营养素由于蛋白质的摄入是固定的如果你想增加减轻或保持体重就必须调整碳水化合物的摄入量 page 92

健美锻炼者摄入的碳水化合物主要是为了产生锻炼时所需要的热能。同时，碳水化合物又是控制体重的主要营养素，由于蛋白质的摄入是固定的，如果你想增加、减轻或保持体重，就必须调整____的摄入量。

A. 碳水化合物 B. 膳食纤维 C. 蛋白质 D. 碳酸饮料

答案：A

健美锻炼者摄入的____主要是为了产生锻炼时所需要的____。同时，碳水化合物又是控制体重的主要营养素，由于蛋白质的摄入是固定的，如果你想增加、减轻或保持体重，就必须调整碳水化合物的摄入量。

答案：碳水化合物、热能

健美锻炼者对:

1. 健美锻炼者对维生素和矿物质的需要量较多一方面是由于运动时体内代谢加强激素分泌与酶的活性增强同时由于大量的排汗使维生素和丢失较多另一方面体内充足的维生素和矿物质贮备可改善机体工作能力提高运动效果 page 93
2. 健美锻炼者对和矿物质的需要量较多一方面是由于运动时体内代谢加强激素分泌与酶的活性增强同时由于大量的排汗使维生素和丢失较多另一方面体内充足的维生素和矿物质贮备可改善机体工作能力提高运动效果 page 93

健美锻炼者对维生素和矿物质的需要量较多，一方面是由于运动时体内代谢加强，激素分泌与酶的活性增强，同时由于大量的排汗，使维生素和_____丢失较多。另一方面，体内充足的维生素和矿物质贮备，可改善机体工作能力，提高运动效果。

A. 蛋白质 B. 氨基酸 C. 矿物质 D. 维生素

答案： C

健美锻炼者对_____和矿物质的需要量较多，一方面是由于运动时体内代谢加强，激素分泌与酶的活性增强，同时由于大量的排汗，使维生素和_____丢失较多。另一方面，体内充足的维生素和矿物质贮备，可改善机体工作能力，提高运动效果。

答案： 维生素、矿物质

健美锻炼作为一种激烈的:

1. 健美锻炼作为一种激烈的运动会造成不同程度的肌肉组织损伤和蛋白质需求量增多进行高强度的健美锻炼就必须增加每日的进食量这可以保证恢复运动中的消耗修复损伤的肌肉还可以最大程度地刺激蛋白质合成更迅速地发展肌肉的力量和体积 page 93
2. 健美锻炼作为一种激烈的会造成不同程度的肌肉组织损伤和需求量增多 page 94

健美锻炼作为一种激烈的运动，会造成不同程度的肌肉组织损伤和蛋白质需求量增多。进行高强度的健美锻炼就必须增加每日_____的进食量，这可以保证恢复运动中的消耗，修复损伤的肌肉，还可以最大程度地刺激蛋白质合成，更迅速地发展肌肉的力量和体积。

A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 矿物质 D. 维生素

答案： A

健美锻炼作为一种激烈的____，会造成不同程度的肌肉组织损伤和____需求量增多。

答案： 运动、蛋白质

健美锻炼可使心肌增强，心脏的容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏和血管的舒张能力，使心搏有力，心输出量增加，心跳数减少到约 60 次/分，还能使血液中的____、白血球和____ 增加，从而提高人体吸收营养、新陈代谢和对疾病的抵抗能力。

答案： 红血球、血红蛋白

健美锻炼主要是：

1. 健美锻炼主要是增加肌肉的横断面积提高肌肉力量热身运动它可把输送到活动的部位提供给肌肉所需要的氧气和养料以适应肌肉收缩的需要若事先不进行充分的很容易造成肌肉拉伤痉挛和僵硬等 page 94
2. 健美锻炼主要是靠肌肉用力来提高肌肉力量要求肌肉持续紧张地收缩达到最大限度所以出现肌肉中的血液高度充血肌肉膨胀弹性减弱收缩力减退等现象因此必须注意对否则将会产生等状况 page 94

健美锻炼主要是增加肌肉的横断面积，提高肌肉力量，热身运动它可把____ 输送到活动的部位，提供给肌肉所需要的氧气和养料，以适应肌肉收缩的需要。若事先不进行充分的____ 很容易造成肌肉拉伤、痉挛和僵硬等。

答案： 大量的血液、热身运动

健美锻炼主要是靠肌肉用力来提高肌肉力量，要求肌肉持续紧张地收缩达到最大限度，所以出现肌肉中的血液高度充血、肌肉膨胀、弹性减弱、收缩力减退等现象。因此，必须注意对____，否则将会产生____ 等状况。

答案： 肌肉的放松、肌肉僵硬

健美锻炼热身运动

答案： 进行健美锻炼，人体需要一个由相对安静状态转入运动状态的适应过程，特别是关节和肌肉不可能一下子承受大重量的力量锻炼，需要

进行一些与锻炼内容相关的“热身”活动。这里的“热身”包含三个层面。一是生理热身；二是心理热身；三是柔韧性锻炼。

健美锻炼整理运动

答案：整理运动又称放松活动，对于健美锻炼很重要。正像热身运动中由安静状态转入工作状态一样，放松活动是由激烈的活动转入正常的安静状态，也需要有一个过程。而放松活动恰好适应了机体的这一需要，可使血液较快地回流心脏，肌肉中的酸性物质得到缓解，促进了整个机体较快地得到恢复。

健美锻炼锻炼护具

答案：健美锻炼中的防护用品有很多，常用的有：锻炼服装、鞋袜、手套、护腰皮带、绷带等。

健美特别奖：

1. 健美特别奖最佳表演奖最佳小腿肌奖男最佳腹肌奖女进步最快奖
page 95
2. 健美特别奖有最佳健美表演奖男女进步最快奖 page 95

健美特别奖：最佳表演奖；最佳小腿肌奖（男）；最佳腹肌奖（女）；进步最快奖。

答案：正确

健美特别奖有最佳健美表演奖；____（男）；____（女）；进步最快奖。

答案：最佳小腿肌奖、最佳腹肌奖

健美竞赛：

1. 健美竞赛服饰男运动员穿单色运动 page 95
2. 健美竞赛程序有半决赛 page 96

健美竞赛服饰男运动员穿单色运动：

1. 健美竞赛服饰男运动员穿单色运动三角赛裤女运动员穿单色比基尼赛服 page 96
2. 健美竞赛服饰男运动员穿单色运动女运动员穿单色 page 96

健美竞赛服饰男运动员穿单色运动三角赛裤，女运动员穿单色比基尼赛服。

答案： 正确

健美竞赛服饰男运动员穿单色运动____；女运动员穿单色____。

答案： 三角赛裤、比基尼赛服

健美竞赛服饰男运动员穿单色运动女运动员穿单色：

1. 健美竞赛服饰男运动员穿单色运动女运动员穿单色赛服 page 96

健美竞赛服饰男运动员穿单色运动____，女运动员穿单色____赛服。

答案： 三角赛裤、比基尼

健美竞赛程序有：____、半决赛、____。

答案： 预赛、决赛

健美混双运动员赛服：

1. 健美混双运动员赛服须一致 page 96

2. 健美混双运动员赛服可以不一致 page 96

健美混双运动员赛服须一致。

答案： 正确

健美混双运动员赛服可以不一致。

答案： 错误

健美单项特别奖有最佳健美表演奖；女子最佳小腿肌；男子最佳腹肌。

答案： 错误

健美比赛：

1. 健美比赛分为男子个人女子个人 page 97

2. 健美比赛男 page 97

3. 健美比赛女子 page 98

4. 健美比赛在有规定动作的比赛和自选动作的比赛 page 98

5. 健美比赛禁止运动员穿鞋袜贴胶布扎绷带佩戴装饰品咀嚼食物等
page 98
6. 健美比赛允许 page 98
7. 健美比赛竞赛 page 99
8. 健美比赛依据性别年龄分成六个组别即青年男子组成年男子组成年女子组和男女混合双人组 page 100

健美比赛分为男子个人女子个人:

1. 健美比赛分为男子个人女子个人男女混合双人元老组全场冠军等
page 97
2. 健美比赛分为男子个人女子个人全场冠军等 page 97

健美比赛分为：男子个人；女子个人；男女混合双人；元老组；全场冠军等。

答案： 正确

健美比赛分为：男子个人；女子个人；____；____；全场冠军等。

答案： 男女混合双人、元老组

健美比赛男:

1. 健美比赛男子 page 97
2. 健美比赛男女混双有五个规定动作 page 98

健美比赛男子:

1. 健美比赛男子个人有七个规定动作 page 97
2. 健美比赛男子成年组 21 周岁以上有雏量级轻量级次中量级轻中量级中量级轻重量级 page 97
3. 健美比赛男子青年组 21 周岁以下有中量级轻重量级 page 97

健美比赛男子个人有七个规定动作。

答案： 正确

健美比赛男子成年组（21 周岁以上）有：____；雏量级；轻量级；次中量级；轻中量级；中量级；轻重量级；____。

答案： 羽量级、重量级

健美比赛男子青年组（21 周岁以下）有：____；中量级；轻重量级；

_____。

答案：轻量级、重量级

健美比赛男女混双有五个规定动作。

答案：正确

健美比赛女子：

1. 健美比赛女子个人有五个规定动作 page 98
2. 健美比赛女子成年组 21 周岁以上有雏量级次中量级中量级重量级 page 98
3. 健美比赛女子青年组 21 周岁以下有轻重量级 page 98

健美比赛女子个人有五个规定动作。

答案：正确

健美比赛女子成年组（21 周岁以上）有：_____；雏量级；_____；次中量级；中量级；重量级。

答案：羽量级、轻量级

健美比赛女子青年组（21 周岁以下）有：_____；_____；轻重量级。

答案：轻量级、中量级

健美比赛在有规定动作的比赛和自选动作的比赛

答案：正确

健美比赛禁止运动员穿鞋、袜、贴胶布、扎绷带、佩戴装饰品、咀嚼食物等。

答案：正确

健美比赛允许：

1. 健美比赛允许使用人工色剂但不得有勾画 page 98
2. 健美比赛允许擦抹植物油润肤膏但用量必须适度 page 99

健美比赛允许使用人工色剂，但不得有勾画。

答案：正确

健美比赛允许擦抹植物油，润肤膏，但用量必须适度。

答案： 正确

健美比赛竞赛：

1. 健美比赛竞赛项目分为男女混合双人元老组等 page 99
2. 健美比赛竞赛级别 page 99

健美比赛竞赛项目分为：____；____；男女混合双人；元老组；____等。

答案： 男子个人、女子个人、全场冠军

健美比赛竞赛级别：

1. 健美比赛竞赛级别男子 page 99
2. 健美比赛竞赛级别女子 page 100

健美比赛竞赛级别男子：

1. 健美比赛竞赛级别男子成年组 21 周岁以上体重 60kg 以下雏量级体重 600165kg 轻量级体重 650170kg 次中量级体重 700175kg 轻中量级体重 750180KG 中量级体重 800185kg 轻重量级体重 850190kg 体重 90kg 以上 page 99
2. 健美比赛竞赛级别男子青年组 21 周岁以下轻量级体重中量级体重轻重量级体重 700175kg 重量级体重 75kg 以上 page 99
3. 健美比赛竞赛级别男子元老组年龄 page 100

健美比赛竞赛级别男子成年组（21 周岁以上）：____：体重 60kg 以下；雏量级：体重 60.01 ~ 65kg；轻量级：体重 65.01 ~ 70kg；次中量级：体重 70.01 ~ 75kg；轻中量级：体重 75.01 ~ 80KG；中量级：体重 80.01 ~ 85kg；轻重量级：体重 85.01 ~ 90kg；____：体重 90kg 以上。

答案： 羽量级、重量级

健美比赛竞赛级别男子青年组（21 周岁以下）：轻量级：体重____；中量级：体重____；轻重量级：体重 70.01 ~ 75kg；重量级：体重 75kg 以上。

答案： 65kg 以下、65.01 ~ 70kg

健美比赛竞赛级别男子元老组：年龄：_____。

答案：50 周岁以上（含 50 周岁）

健美比赛竞赛级别女子：

1. 健美比赛竞赛级别女子成年组 21 周岁以上体重 46kg 以下雏量级体重 46.01~49kg 轻量级体重 49.01~52kg 次中量级体重 52.01~55kg 体重 55.01~58kg 重量级体重 58kg 以上 page 100
2. 健美比赛竞赛级别女子青年组 21 周岁以下轻量级体重 49kg 以下中量级体重 49~52kg 轻重量级 page 100
3. 健美比赛竞赛级别女子元老组年龄 page 100

健美比赛竞赛级别女子成年组（21 周岁以上）：_____：体重 46 kg 以下；雏量级：体重 46.01~49kg；轻量级：体重 49.01~52kg；次中量级：体重 52.01~55kg；_____：体重 55.01~58kg；重量级：体重 58kg 以上。

答案：羽量级、中量级

健美比赛竞赛级别女子青年组（21 周岁以下）：轻量级：体重 49kg 以下；中量级：体重_____；轻重量级：_____。

答案：49.01~52kg、52 kg 以上

健美比赛竞赛级别女子元老组：年龄：_____。

答案：45 周岁以上

健美比赛依据性别、年龄分成六个组别，即：青年男子组、成年男子组、成年女子组、_____、_____和男、女混合双人组。

答案：男子元老组、女子元老组

健美男：

1. 健美男运动员穿单色比基尼赛服 page 101
2. 健美男女混合双人 page 101
3. 健美男性应该具有健壮的体魄匀称的体型魁梧的身材端正的姿态潇洒的风度以及发自心灵深处的勇敢无畏坚韧顽强刚毅果断的精神气质的阳刚之美 page 103

4. 健美男子个人 page 103

健美男运动员穿单色比基尼赛服。

答案： 错误

健美男女混合双人：

1. 健美男女混合双人元老组全场冠军比赛要分体重级别 page 101
2. 健美男女混合双人竞赛 page 101
3. 健美男女混合双人的五个规定动作前展肱二头肌侧展胸部后展肱二头肌 page 103

健美男女混合双人、元老组、全场冠军比赛要分体重级别。

答案： 错误

健美男女混合双人竞赛：

1. 健美男女混合双人竞赛主要观察匀称配对等 page 101
2. 健美男女混合双人竞赛评分 page 101

健美男女混合双人竞赛主要观察：匀称、____、配对、____等。

答案： 肌肉、配合

健美男女混合双人竞赛评分：

1. 健美男女混合双人竞赛评分的 page 101
2. 健美男女混合双人竞赛评分依据男女骨架与各部位肌群的相配男女各部位肌群的相配清晰造型造型规范动作流畅配合默契 page 102

健美男女混合双人竞赛评分的：

1. 健美男女混合双人竞赛评分的匀称是指观察配对运动员身体的比例身体各大小肌群的和布局如男女运动员的肩部宽窄身体重心高低四肢长短的匀称协调臀部腿部围度的大小腹部的发达程度和形状背阔肌扩张后大小的协调 page 102
2. 健美男女混合双人竞赛评分的肌肉是指观察配对运动员的形状清晰相配如男女运动员肌束的长短皮脂的厚薄的密度和清晰度的相近程度 page 102

3. 健美男女混合双人竞赛评分的配 page 102

健美男女混合双人竞赛评分的匀称：是指观察配对运动员身体____的比例；身体各大小肌群的____和布局。如男女运动员的肩部宽窄、身体重心高低、四肢长短的匀称、协调；臂部、腿部围度的大小，腹部的发达程度和形状，背阔肌扩张后大小的协调。

答案： 骨架、比例

健美男女混合双人竞赛评分的肌肉：是指观察配对运动员____的形状、清晰、相配。如男女运动员肌束的长短、皮脂的厚薄、____的密度和清晰度的相近程度。

答案： 肌肉、肌纤维

健美男女混合双人竞赛评分的配：

1. 健美男女混合双人竞赛评分的配对是指观察配对运动员脸型发型肤色气质等整体的和谐如男女运动员身高身体重心的比例协调脸型发型皮肤颜色气质相近 page 102
2. 健美男女混合双人竞赛评分的配合是指观察配对运动员的音形和谐等整体的表现力如男女运动员之间动作的协调配合根据音乐的旋律其眼神脸部表情手势的变化配合默契神情交融恰到好处 page 102

健美男女混合双人竞赛评分的配对：是指观察配对运动员____、____、脸型、发型、肤色、气质等整体的和谐。如男女运动员身高、身体重心的比例协调：脸型、发型、皮肤颜色、气质相近。

答案： 身高、体型

健美男女混合双人竞赛评分的配合：是指观察配对运动员的____、____、音形和谐等整体的表现力。如男女运动员之间动作的协调配合，根据音乐的旋律其眼神、脸部表情、手势的变化配合默契，神情交融恰到好处。

答案： 动作连贯、神情交融

健美男女混合双人竞赛评分依据：____：男、女骨架与各部位肌群的相配；____：男、女各部位肌群的相配、清晰；造型：造型规范，动作流畅，配合默契。

答案： 匀称、肌肉

健美男女混合双人的五个规定动作：前展肱二头肌；侧展胸部；后展肱二头肌；____；____。

答案：侧展肱三头肌、前展腹部和腿部

健美男性应该具有____、健壮的体魄、匀称的体型、魁梧的身材、端正的姿态、潇洒的风度，以及发自心灵深处的勇敢无畏、坚韧顽强、刚毅果断的精神气质的阳刚之美。

A. 发展的肌肉 B. 清瘦的肌肉 C. 一般的肌肉 D. 发达的肌肉

答案：D

健美男子个人：

1. 健美男子个人竞赛评分依据身体各部位肌群发达有围度线条清晰身体各部位骨骼肌群比例匀称协调造型动作规范有感染力肤色皮肤健康色泽和谐 page 103
2. 健美男子个人的七个规定动作前展肱二头肌前展背阔肌侧展胸部后展肱二头肌后展背阔肌 page 103

健美男子个人竞赛评分依据：____：身体各部位肌群发达，有围度，线条清晰；____：身体各部位骨骼、肌群比例匀称、协调；造型：动作规范，有感染力；肤色：皮肤健康，色泽和谐。

答案：肌肉、匀称

健美男子个人的七个规定动作：前展肱二头肌；前展背阔肌；侧展胸部；后展肱二头肌；后展背阔肌；____；____。

答案：侧展肱三头肌、前展腹部和腿部

健美女：

1. 健美女运动员穿单色运动三角赛裤 page 103
2. 健美女性美应体现适度的肌肉健康的体魄而又有曲线美的体形端庄优美的姿态活泼大方而又稳重善良的性格和气质方面 page 104
3. 健美女子个人 page 104

健美女运动员穿单色运动三角赛裤。

答案：错误

健美女性美应体现适度的肌肉、健康的体魄、_____而又有曲线美的体形、端庄优美的姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质方面。

A. 匀称丰满 B. 匀称肥美 C. 强壮丰满 D. 发达强壮

答案：A

健美女子个人：

1. 健美女子个人竞赛评分依据身体各部位肌群发达清晰身体各部位骨骼肌群比例匀称协调造型动作规范流畅有女性魅力外表容貌端庄肤色健康色泽和谐 page 104
2. 健美女子个人的五个规定动作前展肱二头肌侧展胸部后展肱二头肌 page 104

健美女子个人竞赛评分依据：_____：身体各部位肌群发达、清晰；_____：身体各部位骨骼、肌群比例匀称、协调；造型：动作规范、流畅、有女性魅力；外表：容貌端庄，肤色健康，色泽和谐。

答案：肌肉、匀称

健美女子个人的五个规定动作：前展肱二头肌；侧展胸部；后展肱二头肌；_____；_____。

答案：侧展肱三头肌、前展腹部和腿部

健美训练的：

1. 健美训练的主要目的之一是发达人体各部位练就匀称漂亮的体形在健美比赛中也是以全身肌肉发达程度和肌肉线条的清晰度为主要评分依据的 page 104
2. 健美训练的动作技术原则 page 104

健美训练的主要目的之一是发达人体各部位_____，练就匀称漂亮的体形。在健美比赛中也是以全身肌肉发达程度和肌肉线条的清晰度为主要评分依据的。

A. 肌群 B. 骨骼 C. 皮肤 D. 神经

答案：A

健美训练的动作技术原则

答案：（一）动作的全过程用力、（二）控制着重量、（三）不要借力、（四）继续张紧力、（五）把意念集中在肌肉中、（六）训练到极限次数

健美半决赛第二轮中：全体运动员按号序入场，自然站立，由裁判长指挥做两个转向，随即站到示意位置。____ 根据裁判员提出的运动员号码进行规定动作的比较评分。

A. 播音员 B. 记录长 C. 裁判长 D. 检录长

答案： C

健美规定动作有：____、前展背阔肌、____、后展肱二头肌、____、侧展肱三头肌、____。

答案： 前展肱二头肌、侧展胸部、后展背阔肌、前展腹部和腿部

健美个人：

1. 健美个人半决赛 page 105
2. 健美个人决赛的竞赛程序全体运动员按号序入场介绍运动员退场运动员按号序逐一入场做全体运动员入场由裁判长指挥集体做规定动作随后在大会音乐伴奏下运动员集体做的自由造型 page 106

健美个人半决赛：

1. 健美个人半决赛的竞赛程序全体运动员按号序入场介绍运动员退场运动员按号序逐一入场在音乐伴奏下做自选动作全体运动员按号序入场自然站立由裁判长指挥做两个转向随即站到示意位置 page 105
2. 健美个人半决赛中第二轮的竞赛程序全体运动员按号序入场自然站立由裁判长指挥做两个转向随即站到示意位置裁判长根据裁判员提出的运动员号码进行规定动作的裁判员每组提名不得超过 3 人在比较评分时可按裁判员的要求有选择地做规定动作直至 page 105

健美个人半决赛的竞赛程序：全体运动员按号序入场；介绍运动员，退场。____：运动员按号序逐一入场，在音乐伴奏下做自选动作。____：全体运动员按号序入场，自然站立，由裁判长指挥做两个转向，随即站到示意位置。

答案： 第一轮、第二轮

健美个人半决赛中第二轮的竞赛程序：全体运动员按号序入场，自然站立，由裁判长指挥做两个转向，随即站到示意位置。裁判长根据裁判员

提出的运动员号码进行规定动作的____，裁判员每组提名不得超过 3 人，在比较评分时可按裁判员的要求有选择地做规定动作，直至____。

答案： 比较评分、比较结束

健美个人决赛的竞赛程序：全体运动员按号序入场，介绍运动员，退场。运动员按号序逐一入场做____。全体运动员入场，由裁判长指挥，集体做规定动作。随后在大会音乐伴奏下，运动员集体做____的自由造型。

答案： 自选动作、不定位

健身：

1. 健身比赛 page 106
2. 健身运动员运动特长表演的表演服装款式不能由运动员自行 page 108
3. 健身小姐 page 108
4. 健身先生 page 110
5. 健身健美锻炼 page 110
6. 健身形体竞赛包括骨架比例和 page 110
7. 健身竞赛服装要求着 page 110

健身比赛：

1. 健身比赛包括健身先生比赛和健身小姐比赛 page 106
2. 健身比赛中 page 106
3. 健身比赛竞赛程序 page 107
4. 健身比赛组别健身 page 107
5. 健身比赛的竞赛项目有运动特长晚装展示等 page 107
6. 健身比赛运动特长表演时间秒 page 107
7. 健身比赛设两个组别 page 108

健身比赛包括健身先生比赛和健身小姐比赛。

答案： 正确

健身比赛中：

1. 健身比赛中健美形体指形体呈倒三角体型肌肉轮廓身体各部位肌肉轮廓明显 page 107
2. 健身比赛中运动特长表演时间 90 秒 page 107

健身比赛中健美形体指形体：呈倒三角体型；肌肉轮廓：身体各部位肌肉轮廓明显

答案： 正确

健身比赛中运动特长表演时间：90～120 秒。

答案： 正确

健身比赛竞赛程序：

1. 健身比赛竞赛程序预赛时只进行健美形体比赛 page 107
2. 健身比赛竞赛程序半决赛时进行健美形体运动特长比赛 page 107

健身比赛竞赛程序：预赛时：只进行健美形体比赛

答案： 正确

健身比赛竞赛程序：半决赛时：进行健美形体、运动特长比赛。

答案： 正确

健身比赛组别健身：

1. 健身比赛组别健身小姐 A 组身高低于或等于 163mB 组身高 163m 以上 page 107
2. 健身比赛组别健身先生 A 组身高低于或等于 175mB 组身高 175m 以上 page 107

健身比赛组别：健身小姐 A 组：身高低于或等于 1.63m；B 组：身高 1.63m 以上。

答案： 正确

健身比赛组别：健身先生 A 组：身高低于或等于 1.75m；B 组：身高 1.75m 以上。

答案： 正确

健身比赛的竞赛项目有____、运动特长、晚装展示等

A. 健美形体 B. 健美表演 C. 健美展示 D. 健美运动

答案： A

健身比赛运动特长表演时间：_____秒。

A. 10~20 B. 60~80 C. 90~120 D. 190~200

答案： C

健身比赛设_____和_____两个组别。

答案： 健身小姐、健身先生

健身运动员运动特长表演的表演服装款式不能由运动员自定。

答案： 错误

健身小姐：

1. 健身小姐着比基尼赛服穿 10cm 以上细鞋跟的高跟皮凉鞋 page 108
2. 健身小姐的特点概括来说一是的形体二是综合的身体素质及上乘的表演能力三是自然大方高雅的气质和一定的文化素养 page 108
3. 健身小姐比赛 page 108
4. 健身小姐大赛是国际健联专门为那些未能进入奥林匹亚小姐大赛而又具有相当水准的女健美运动员设立的该赛事源于 1993 年由发起 page 109
5. 健身小姐组别有 A 组 B 组 163m 以上 page 109

健身小姐着比基尼赛服，穿 10cm 以上细鞋跟的高跟皮（凉）鞋。

答案： 正确

健身小姐的特点概括来说，一是_____的形体，二是综合的身体素质及上乘的表演能力，三是自然大方、高雅的气质和一定的文化素养。

A. 清秀纤弱 B. 健美发达 C. 健美匀称 D. 健美强壮

答案： C

健身小姐比赛

答案： 是国际健美联合会新设的项目，脱胎于健美又有别于健美的新比赛形式，旨在鼓励女子从事健美锻炼，塑造形体、展示个性、释放激情的富有新意、健康向上的竞赛项目。与侧重外表和形体的选美比赛有着本质区别，也不同于侧重展示肌肉与力量的健美比赛，它是展示女性通过从事健身锻炼而获得健美体格的竞赛。健身小姐大赛是国际健联专门为那些未能进入奥林匹亚小姐大赛，而又具有相当水准的女健美运动员

设立的。该赛事源于 1993 年，由阿诺德·施瓦辛格发起。健身小姐的特点概括来说，一是健美匀称的形体，二是综合的身体素质及上乘的表演能力，三是自然大方、高雅的气质和一定的文化素养。在评判规则中，就充分地体现了这些要求。、健身比赛包括健身先生比赛和健身小姐比赛，先有健身小姐的竞赛，后来又出现健身先生的竞赛，竞赛的形式基本相同，当然健身先生的比赛应有男性阳刚俊朗美的特质。

健身小姐比赛:

1. 健身小姐比赛是设立的项目脱胎于健美又有别于健美的新比赛形式旨在鼓励女子从事健美锻炼塑造形体展示个性释放激情的富有新意健康向上的竞赛项目 page 109
2. 健身小姐比赛源于年是由发起的这些选手在生活中颇受人们的青睐其接近大众审美情趣的形体不但被广泛接受而且被越来越多的女性视为偶像 page 109

健身小姐比赛是____ 设立的项目，脱胎于健美又有别于健美的新比赛形式，旨在鼓励女子从事健美锻炼，塑造形体、展示个性、释放激情的富有新意、健康向上的竞赛项目。

A. 国际联合会 B. 国际健身协会 C. 国际健美联合会 D. 国际足球协会

答案： C

健身小姐比赛源于____ 年，是由____ 发起的，这些选手在生活中颇受人们的青睐，其接近大众审美情趣的形体不但被广泛接受，而且被越来越多的女性视为偶像。

答案： 1993、阿诺德

健身小姐大赛是国际健联专门为那些未能进入奥林匹亚小姐大赛，而又具有相当水准的女健美运动员设立的，该赛事源于 1993 年，由____ 发起。

A. 本·韦德 B. 乔·韦德 C. 尤金·山道 D. 阿诺德·施瓦辛格

答案： D

健身小姐组别有：A 组：____ ； B 组：1.63m 以上。

A. 1.63m (含) 以下 B. 1.63m 以上 C. 1.63m 以下 D. 1.68m

以下

答案： A

健身先生:

1. 健身先生着平角紧身短裤不穿鞋 page 110
2. 健身先生组别有 A 组 B 组 175m 以上 page 110

健身先生着平角紧身短裤，不穿鞋。

答案： 正确

健身先生组别有：A 组：____；B 组：1.75m 以上。

- A. 1.75m 以上 B. 1.75m (含) 以下 C. 1.75m 以下 D. 1.78m 以下

答案： B

健身健美锻炼:

1. 健身健美锻炼切忌三天打鱼两天晒网要持之以恒 page 110
2. 健身健美锻炼中把力量锻炼与有机地结合起来可以有效地提高心肺功能减缩皮下脂肪保持肌肉体积和增加肌肉线条 page 110

健身健美锻炼切忌“三天打鱼、两天晒网”，要持之以恒。

答案： 正确

健身健美锻炼中把力量锻炼与____有机地结合起来，可以有效地提高心肺功能，减缩皮下脂肪，保持肌肉体积和增加肌肉线条。

- A. 减少锻炼 B. 加强锻炼 C. 无氧锻炼 D. 有氧锻炼

答案： D

健身形体竞赛包括：骨架比例和____。

- A. 肌肉大小 B. 肌肉强壮 C. 肌肉轮廓 D. 肌肉线条

答案： C

健身竞赛服装要求着:

1. 健身竞赛服装要求着比基尼赛服穿 10cm 以上细鞋跟的高跟皮凉鞋 page 111

2. 健身竞赛服装要求着平角紧身短裤不穿鞋 page 111

健身竞赛服装要求：____ 着比基尼赛服，穿 10cm 以上细鞋跟的高跟皮（凉）鞋。

A. 健身小姐 B. 健美小姐 C. 健身先生 D. 健美运动员

答案：A

健身竞赛服装要求：____ 着平角紧身短裤，不穿鞋。

A. 健身小姐 B. 健身先生 C. 健美小姐 D. 健美运动员

答案：B

跑的速度取决于步幅和步频，增加步频的方法有____、____等。

答案：快慢交替小步跑、高抬腿跑

第：

1. 第 39 届国际健美协会年会上正式接纳我国为国际健美协会的第 128 个会员国 page 111

2. 第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行这是力士杯健美比赛规模最大的一次比赛 page 111

第 39 届国际健美协会年会上，正式接纳我国为国际健美协会的第 128 个会员国。

答案：正确

第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行，这是力士杯健美比赛规模最大的一次比赛

答案：正确

新中国建立后，由于极左思潮影响，健美运动被迫停止活动，基本上停滞了近 30 年。

答案：正确

世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

答案：正确

由于:

1. 由于乔韦德先生的卓越贡献他被推选为国际健美联合会的终身主席
page 112
2. 由于运动时大量的出汗因此应适当补充水分以免慢性缺水保证机体正常工作 page 112
3. 由于健美运动的改善 page 112
4. 由于本韦德在健美运动中对世界做出的卓越贡献以及他的杰出的组织才能他获得了十几个国家所授予的非凡荣誉和 1984 年提名 page 112
5. 由于女性的生理特点所以女性不可能也没有必要练出像男性那样发达的肌肉因为那样会失去女性美女性应有并且应该有适度的皮下脂肪从而使身体主要的肌肉群显得圆润 page 113

由于乔·韦德先生的卓越贡献，他被推选为国际健美联合会的终身主席。

答案： 错误

由于运动时大量的出汗，因此应适当补充水分，以免慢性缺水，保证机体正常工作。

答案： 正确

由于健美运动的改善:

1. 由于健美运动的改善体形体态矫正畸形的这一作用某些动作已被运用于方面为患者带来福音 page 112
2. 由于健美运动的改善矫正畸形的这一作用某些动作已被运用于医疗体育方面为患者带来 page 112

由于健美运动的改善体形体态，矫正畸形的这一作用，某些动作已被运用于____ 方面，为患者带来福音。

A. 快乐体育 B. 竞技体育 C. 医疗体育 D. 美容美体

答案： C

由于健美运动的改善____，矫正畸形的这一作用，某些动作已被运用于医疗体育 方面，为患者带来____。

答案： 体形体态、福音

由于本·韦德在健美运动中对世界做出的卓越贡献，以及他的杰出的组织才能，他获得了十几个国家所授予的非凡荣誉和 1984 年____ 提名。

A. 诺贝尔和平奖 B. 电影百花奖 C. 菲尔兹奖 D. 最佳运动员奖
答案： A

由于女性的生理特点，所以女性不可能也没有必要练出像男性那样发达的肌肉，因为那样会失去女性美。女性应有____，并且应该有适度的皮下脂肪，从而使身体主要的肌肉群显得圆润。

A. 发达的肌肉 B. 适度的肌肉 C. 强健的肌肉 D. 健硕的肌肉
答案： B

本

答案： 正确

1:

1. 19 page 113
2. 16 国际健美联合会已成为世界最大的单项体育组织之一是该会的奠基人由于他的卓越贡献被推选为国际健美联合会的终身主席本
page 121
3. 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 page 121

19:

1. 198 page 113
2. 199 page 117
3. 1929 年赵竹光从广东来上海考入沪江大学后由于美国体育期刊中的健美函授广告所引导参加了美国的健美函授学习和锻炼经过一年苦练身体强壮了以致吸引了很多人要跟他锻炼于是他就创立了我国最早的健美组织健美会 page 119
4. 194 page 119
5. 193 page 120

198:

1. 1985 年 11 月 page 114
2. 1986 年 page 115
3. 1988 年 9 月中国高等教育委员会决定将 page 117

4. 1981 年出版社出版体育报增刊后成立健与美编辑部先由双月刊杂志后定为月刊专门刊登健美史话健美人物健美运动健美方法健美体型和健身知识等方面的文章对中国健美运动的发展起到了积极的推动作用
page 117

1985 年 11 月:

1. 1985 年 11 月第 page 114
2. 1985 年 11 月在瑞典哥德堡举行的第 39 届国际健美协会年会上正式接纳我国为国际健美协会的第个会员国 page 115

1985 年 11 月第:

1. 1985 年 11 月第 39 届国际健美协会年会接纳中国为第 317 位会员国 page 114
2. 1985 年 11 月第届国际健美协会在瑞典哥德堡举行年会正式申请参加国际健美协会国际健美协会执委会和出席本届大会的全体会员一致通过了接纳中国为第 128 位会员国确立了中国健美运动的国际地位为中国参与国际健美活动创造了条件 page 114
3. 1985 年 11 月第国际健美协会在瑞典哥德堡举行年会在会上赵启鑫和许放二人代表中国提出了中国台北健美协会使用组织名称会旗会歌及会徽的有关条件后正式申请参加国际健美协会并接纳中国为第会员国确立了中国健美运动的国际地位为中国参与国际健美活动创造了条件 page 114

1985 年 11 月，第 39 届国际健美协会年会，接纳中国为第 317 位会员国。

答案： 错误

1985 年 11 月，第____ 届国际健美协会在瑞典哥德堡举行年会，正式申请参加国际健美协会。国际健美协会执委会和出席本届大会的全体会员一致通过了接纳中国为第 128 位会员国，确立了中国健美运动的国际地位，为中国参与国际健美活动创造了条件。

A. 39 B. 319 C. 93 D. 193

答案： A

1985 年 11 月，第____ 国际健美协会在瑞典哥德堡举行年会。在会上赵启鑫和许放二人代表中国，提出了中国台北健美协会使用组织名称、会旗、会歌及会徽的有关条件后，正式申请参加国际健美协会，并接纳中

国为第____ 会员国，确立了中国健美运动的国际地位，为中国参与国际健美活动创造了条件。

答案：39 届、128 位

1985 年 11 月，在瑞典哥德堡举行的第 39 届国际健美协会年会上，正式接纳我国为国际健美协会的第____ 个会员国。

A. 218 B. 182 C. 128 D. 812

答案：C

1986 年:

1. 1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行 page 115

2. 1986 年 1 page 116

1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行:

1. 1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行是历届力士杯参赛人数最少的一次 page 115

2. 1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行来自 24 个省市自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员是历届力士杯参赛人数最多的一次历届为表演项目的运动首次列入了正式的比赛引起了国内外的关注 page 115

1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行，是历届力士杯参赛人数最少的一次。

答案：错误

1986 年第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行，来自 24 个省、市、自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员，是历届“力士杯”参赛人数最多的一次。历届为表演项目的____ 运动，首次列入了正式的比赛，引起了国内外的关注。

A. 女子健美 B. 男子健美 C. 男女健美 D. 元老健美

答案：A

1986 年 1:

1. 1986 年 10 月中国举重协会健美委员会成立成为领导健美运动的专门机构是年的 1986 年 11 月 28-30 日第 4 届力士杯全国健美邀请赛在举行这是我国健美史上至今规模最大的一次比赛 page 116
2. 1986 年 11 月 page 116

1986 年 10 月，中国举重协会健美委员会成立，成为领导健美运动的专门机构。是年的 1986 年 11 月 28-30 日，第 4 届力士杯全国健美邀请赛在____举行，这是我国健美史上至今规模最大的一次比赛。

A. 上海 B. 北京 C. 杭州 D. 深圳

答案：D

1986 年 11 月:

1. 1986 年 11 月在举行的第四届力士杯健美邀请赛中由于我国女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定穿泳装出现在赛场致使来自国内外的新闻记者到 11 月 10 日最后一天达 1100 多人并成为 1986 年全国十大新闻之一 page 116
2. 1986 年 11 月 28-30 日第 4 届力士杯全国健美赛在深圳举行来自 24 个省市自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员历届为表演项目的女子健美运动首次列入了正式的比赛并按国际健美比赛规则统一着三点式泳装出赛引起了国内外的关注 page 116

1986 年 11 月在____举行的第四届力士杯健美邀请赛中，由于我国女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定穿“____”泳装出现在赛场，致使来自国内外的新闻记者到 11 月 10 日最后一天达 1100 多人，并成为 1986 年全国十大新闻之一。

答案：深圳、比基尼

1986 年 11 月 28-30 日，第 4 届力士杯全国健美____赛在深圳举行，来自 24 个省、市、自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员。历届为表演项目的女子健美运动，首次列入了正式的比赛，并按国际健美比赛规则，统一着三点式____泳装出赛，引起了国内外的关注。

答案：邀请、比基尼

1988 年 9 月中国高等教育委员会决定将:

1. 1988 年 9 月中国高等教育委员会决定将健美运动列入高校学生必修的体育科目 page 117
2. 1988 年 9 月中国高等教育委员会决定将列入全国高等院校学生必修的体育科目 page 117

1988 年 9 月, 中国高等教育委员会决定将“健美运动”列入高校学生必修的体育科目。

答案: 正确

1988 年 9 月, 中国高等教育委员会决定将“____”列入全国高等院校学生必修的体育科目。

A. 美体健身 B. 美容美体 C. 健美运动 D. 健身运动

答案: C

1981 年, ____ 出版社出版体育报增刊 ____, 后成立《健与美》编辑部, 先由双月刊杂志后定为月刊。专门刊登健美史话、健美人物、健美运动、健美方法、健美体型和健身知识等方面的文章。对中国健美运动的发展, 起到了积极的推动作用。

答案: 人民体育、《健与美》

199:

1. 1993 年 5 月 page 117
2. 1994 年 11 月 2430 日在上海举行了第 page 118
3. 1996 年在山东蓬莱举办了首届中国健身小姐大赛参赛指导员培训班目的是介绍和推广这一新的体育竞赛项目培训各地技术骨干组织各地能更好的参赛 page 119

1993 年 5 月:

1. 1993 年 5 月国家体委决定成立中国健美协会 page 117
2. 1993 年 5 月 2023 日中国健美协会 page 118

1993 年 5 月国家体委决定成立中国健美协会。

答案: 正确

1993 年 5 月 2023 日中国健美协会:

1. 1993 年 5 月 2023 日中国健美协会第一届代表大会在安徽铜陵举行来自全国各地的近 30 名代表参加了会议中国健美协会的前身是中国举重协会健美运动委员会由于它已不能适应形势发展的需要因此国家体委决定成立 page 118
2. 1993 年 5 月 2023 日中国健美协会代表大会在安徽铜陵举行来自全国各地的近 30 名代表参加了会议中国健美协会的前身是中国举重协会健美运动委员会由于它已不能适应形势发展的需要因此决定成立中国健美协会 page 118

1993 年 5 月 20-23 日中国健美协会第一届代表大会在安徽铜陵举行，来自全国各地的近 30 名代表参加了会议。中国健美协会的前身是中国举重协会健美运动委员会。由于它已不能适应形势发展的需要，因此国家体委决定成立_____。

A. 中国健身协会 B. 中国健美协会 C. 中国篮球协会 D. 中国健美操协会

答案： B

1993 年 5 月 20-23 日中国健美协会_____代表大会在安徽铜陵举行，来自全国各地的近 30 名代表参加了会议。中国健美协会的前身是中国举重协会健美运动委员会。由于它已不能适应形势发展的需要，因此_____决定成立中国健美协会，

答案： 第一届、国家体委

1994 年 11 月 2430 日在上海举行了第:

1. 1994 年 11 月 2430 日在上海举行了第 148 届世界业余健美锦标赛 page 118
2. 1994 年 11 月 2430 日在上海举行了第 48 届锦标赛这是在我国第一次举办规格最高的国际性健美赛事有力地推动了我国健美运动的发展 page 118

1994 年 11 月 24-30 日，在上海举行了第 148 届世界业余健美锦标赛。

答案： 错误

1994 年 11 月 24-30 日，在上海举行了第 48 届_____锦标赛。这是在我国第一次举办规格最高的国际性健美赛事，有力地推动了我国健美运动

的发展。

A. 世界健身健美 B. 世界职业健美 C. 世界业余健美 D. 世界精英健美

答案：C

1996 年____ 在山东蓬莱举办了首届中国健身小姐大赛参赛指导员培训班，目的是介绍和推广这一新的体育竞赛项目，培训各地技术骨干，组织各地能更好的参赛。

A. 国际联合会 B. 中国健美协会 C. 国际健美联合会 D. 国际足球协会

答案：B

1929 年赵竹光从广东来上海考入沪江大学后，由于美国体育期刊中的健美函授广告所引导，参加了美国的健美函授学习和锻炼，经过一年苦练，身体强壮了，以致吸引了很多人要跟他锻炼，于是，他就创立了我国最早的健美组织“____ 健美会”。

A. 浙江大学 B. 清华大学 C. 沪江大学 D. 北京大学

答案：C

194:

1. 1944 年 6 月 7 日在上海八仙桥青年会礼堂由现代体育馆上海健身学院和上海基督教青年会体育部联合发起举办了上海健美男子比赛这是中国第一次健美比赛诞生了中国历史上第一个健美冠军 page 119

2. 1940 年 5 月赵竹光与其学生曾维祺创办上海健美学院成立了中国健美学校开始培养中国健美运动师资当时的校训为健全的身体健全的人格健全的头脑健全的灵魂 page 119

1944 年 6 月 7 日，在上海八仙桥青年会礼堂，由现代体育馆、上海健身学院和上海基督教青年会体育部联合发起举办了上海健美男子比赛。这是中国第一次健美比赛，诞生了中国历史上第一个健美冠军_____。

A. 柳

答案：A

1940 年 5 月，赵竹光与其学生曾维祺，创办上海健美学院，成立了中国_____ 健美学校，开始培养中国健美运动师资。当时的校训为：“健全的

身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂”。

A. 第二所 B. 第十所 C. 第一所 D. 第八所

答案：C

193:

1. 1930 年经学校批准成立了沪江大学健美会后因该组织的锻炼效果显著校方还做出了凡是参加健身会的同学都可把他的锻炼成绩作为成绩而免修体育课的规定它是中国乃至亚洲第一个健美运动组织 page 120
2. 1932 年 page 120
3. 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 page 120

1930 年，经学校批准，成立了“沪江大学健美会”，后因该组织的锻炼效果显著，校方还做出了凡是参加健身会的同学都可把他的锻炼成绩作为_____成绩，而免修体育课的规定，它是中国乃至亚洲第一个健美运动组织。

A. 文化课 B. 体育课 C. 音乐课 D. 劳动课

答案：B

1932 年:

1. 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 page 120
2. 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 page 120

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

答案：A

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。

答案：错误

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。

答案： 戴袋赛跑

16、国际健美联合会已成为世界最大的单项体育组织之一，_____ 是该会的奠基人，由于他的卓越贡献，被推选为国际健美联合会的终身主席。

本

答案： 本

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。（ ）

答案： 错误

2:

1. 20 page 121
2. 2 年 11 月 2430 日在上海举行了第世界业余健美锦标赛这是在我国第一次举办规格最高的国际性健美赛事有力地推动了我国健美运动的发展 page 125

20:

1. 200 page 121
2. 20 世纪 page 123
3. 20 岁学生的靶心率是 140180 次分钟 page 125

200:

1. 2005 年 page 121
2. 2001 年 9 月在江苏省 page 123

2005 年:

1. 2005 年 11 月 2528 日在 page 121
2. 2005 年在上海举行了第 59 届 page 122

2005 年 11 月 2528 日在:

1. 2005 年 11 月 2528 日在上海举行了第 page 122
2. 2005 年 11 月 2528 日在举行了第届世界业余锦标赛 page 122

2005 年 11 月 2528 日在上海举行了第:

1. 2005 年 11 月 2528 日在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛
page 122
2. 2005 年 11 月 2528 日在上海举行了第届世界业余健美锦标赛
page 122

2005 年 11 月 25-28 日, 在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛。

答案: 正确

2005 年 11 月 25-28 日, 在上海举行了第____ 届世界业余健美锦标赛。

A. 159 B. 59 C. 95 D. 519

答案: B

2005 年 11 月 25-28 日, 在____ 举行了第____ 届世界业余____ 锦标赛。

答案: 上海、59、健美

2005 年在上海举行了第 59 届:

1. 2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛 page 122
2. 2005 年在上海举行了第 59 届锦标赛荣获第一个健美世界冠军
page 123

2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛:

1. 2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛钱吉成荣获第一个健美世界冠军 page 122
2. 2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛荣获第一个健美世界冠军 page 122

2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛, 钱吉成荣获第一个健美世界冠军。

答案: 正确

2005 年在上海举行了第 59 届世界业余健美锦标赛, ____ 荣获第一个健美世界冠军。

A. 林佩渠 B. 华波 C. 杨新民 D. 钱吉成

答案： D

2005 年在上海举行了第 59 届_____锦标赛，_____荣获第一个健美世界冠军。

答案： 世界业余健美、钱吉成

2001 年 9 月在江苏省：

1. 2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国 page 123
2. 2001 年 9 月在江苏省市成功组织举办了全国先生大赛填补了世界健美竞赛的一项空白参加比赛的运动员共计 27 名 page 123

2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国：

1. 2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国首届健身先生大赛 page 123
2. 2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国先生大赛填补了世界健美竞赛的一项空白参加比赛的运动员共计 27 名 page 123

2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国首届健身先生大赛

答案： 正确

2001 年 9 月在江苏省无锡市成功组织举办了全国_____先生大赛，填补了世界健美竞赛的一项空白，参加比赛的运动员共计 27 名。

A. 首届健美 B. 首届健身 C. 首届健身操 D. 首届形体

答案： B

2001 年 9 月在江苏省_____市成功组织举办了全国 _____先生大赛，填补了世界健美竞赛的一项空白，参加比赛的运动员共计 27 名。

答案： 无锡、首届健身

20 世纪：

1. 20 世纪 30 年代至初中国健美运动走过了诞生初步繁荣惨遭禁止复苏初步发展和稳步发展的历程 page 124
2. 20 世纪 80 年 page 124

3. 20 世纪 5070 年代乔韦德开始大胆探索在一些不同年龄的男运动员中进行实践取得了初步成果开始韦德健美锻炼原则经过几十年的实践所形成的比较完整的健美科学锻炼技术逐渐被世界所公认 page 124

20 世纪 30 年代至____ 初，中国健美运动走过了诞生、初步繁荣、惨遭禁止、复苏、初步发展和稳步发展的历程。

- A. 19 世纪 B. 20 世纪 C. 21 世纪 D. 22 世纪

答案： C

20 世纪 80 年:

1. 20 世纪 80 年代初期开始由于中国改革开放政策的实施重新启动了中国健美运动的发展 1981 年健美运动首先在上海广州和北京等地恢复是年杂志问世它们共同敲响了中国健美运动复苏的音符 page 124
2. 20 世纪 80 年初期开始由于中国改革开放政策的实施重新启动了中国健美运动的发展使停滞近三十年的健美运动重又引起人们的重视全国各地群众性的健美运动又蓬勃兴起 1981 年健美运动首先在广州和等地恢复 page 124

20 世纪 80 年代初期开始，由于中国改革开放政策的实施，重新启动了中国健美运动的发展。1981 年，健美运动首先在上海、广州和北京等地恢复，是年____ 杂志问世，它们共同敲响了中国健美运动复苏的音符。

- A. 《读者文摘》 B. 《健与美》 C. 《健美运动》 D. 《体育人生》

答案： B

20 世纪 80 年初期开始，由于中国改革开放政策的实施，重新启动了中国健美运动的发展，使停滞近三十年的健美运动重又引起人们的重视，全国各地群众性的健美运动又蓬勃兴起。1981 年，健美运动首先在____、广州和 等地恢复。

答案： 上海、北京

20 世纪 50~70 年代，乔·韦德开始大胆探索，在一些不同年龄的男运动员中进行实践，取得了初步成果，____ 开始，“韦德健美锻炼原则”经过几十年的实践所形成的比较完整的健美科学锻炼技术，逐渐被世界所公认。

- A. 50 年代 B. 80 年代 C. 70 年代 D. 60 年代

答案： B

20 岁学生的靶心率是 140—180 次/分钟。()

答案： 错误

2____ 年 11 月 24-30 日，在上海举行了第____ 世界业余健美锦标赛。这是在我国第一次举办规格最高的国际性健美赛事，有力地推动了我国健美运动的发展。

答案： 1994、48 届

现代：

1. 现代社会 page 125
2. 现代健美运动是从 20 世纪 30 年代由欧美传入我国并逐渐发展起来的
是我国健美运动的创始人 page 126

现代社会：

1. 现代社会塑造形体的原则和方法即在 page 125
2. 现代社会人与人的关系难以处理参加 page 126

现代社会塑造形体的原则和方法即在：

1. 现代社会塑造形体的原则和方法即在有氧活动的基础上进行肌肉力量练习 page 125
2. 现代社会塑造形体的原则和方法即在的基础上进行肌肉力量练习
page 125

现代社会塑造形体的原则和方法，即在有氧活动的基础上进行肌肉力量练习。

答案： 正确

现代社会塑造形体的原则和方法。即在____ 的基础上进行肌肉力量练习。

A. 无氧活动 B. 有氧活动 C. 激烈活动 D. 平缓活动

答案： B

现代社会人与人的关系难以处理参加:

1. 现代社会人与人的关系难以处理参加则可以培养与人交往的能力调整人际关系 page 126
2. 现代社会人与人的关系难以处理参加健美锻炼则可以培养与人交往的能力调整人际关系参加健美锻炼可以使人们产生尤其是在健身中心等公共场所人与人可以很快熟悉起来并能比较容易地成为 page 126

现代社会人与人的关系难以处理，参加_____则可以培养与人交往的能力，调整人际关系。

A. 长跑锻炼 B. 篮球训练 C. 排球训练 D. 健美锻炼

答案：D

现代社会人与人的关系难以处理，参加健美锻炼则可以培养与人交往的能力，调整人际关系。参加健美锻炼可以使人们产生_____，尤其是在健身中心等公共场所，人与人可以很快熟悉起来，并能比较容易地成为_____。

答案：亲近感、朋友

现代健美运动是从 20 世纪 30 年代由欧美传入我国并逐渐发展起来的，_____是我国健美运动的创始人。

A. 古桥 B. 赵竹光 C. 姜琢玉 D. 曾维祺

答案：B

热身:

1. 热身运动 page 126
2. 热身活动 page 127

热身运动:

1. 热身运动可 page 126
2. 热身运动一般以 30 分钟左右为宜 page 127

热身运动可:

1. 热身运动可采用健身车跑步机等无氧性质的其它锻炼方式进行全身或局部活动 page 127
2. 热身运动可以使肌肉关节和韧带部位提高温度逐渐增长反抗力的强度以适应重量锻炼的需要预防 page 127

热身运动可采用健身车、跑步机等无氧性质的其它锻炼方式进行全身或局部活动。

答案： 错误

热身运动可以使肌肉、关节和韧带部位提高温度，逐渐增长反抗力的强度，以适应重量锻炼的需要，预防_____。

A. 运动过度 B. 运动损伤 C. 运动疲劳 D. 运动不足

答案： B

热身运动一般以 30 分钟左右为宜。

答案： 正确

热身活动：

1. 热身活动时间根据天气当天的锻炼运动强度和运动量大小可根据自身情况适当调节一般以左右为宜 page 127
2. 热身活动后在局部锻炼动作之前应做有关肌肉关节和韧带伸拉的并使肌肉尽量放松 page 127
3. 热身活动包含三个层面一是二是三是柔韧性锻炼 page 127

热身活动时间根据天气、当天的锻炼运动强度和运动量大小，可根据自身情况适当调节，一般以_____左右为宜。

A. 58 分钟 B. 3 分钟 C. 60 分钟 D. 30 分钟

答案： D

热身活动后在局部锻炼动作之前，应做有关肌肉、关节和韧带伸拉的_____，并使肌肉尽量放松。

A. 伸展活动 B. 娱乐活动 C. 压缩活动 D. 跳跃活动

答案： A

“热身活动”包含三个层面：一是_____；二是_____；三是柔韧性锻炼。

答案： 生理热身、心理热身

做完热身运动后，还应进行一些专项锻炼。如：轻量组数的热身活动、伸展活动等。

答案： 正确

酸痛：

1. 酸痛只是乳酸堆积的反映疼痛可能是肌肉或某个部位已经受伤必须立即停止锻炼 page 128
2. 酸痛和疼痛有很大的区别酸痛只是乳酸堆积的反映而疼痛则说明肌肉或某个部位已经受伤必须立即一般要等到受伤部位完全恢复后才能进行正常锻炼 page 128

酸痛只是乳酸堆积的反映，疼痛可能是肌肉或某个部位已经受伤，必须立即停止锻炼。

答案： 正确

“酸痛”和“疼痛”有很大的区别，酸痛只是乳酸堆积的反映，而“疼痛”则说明肌肉或某个部位已经受伤，必须立即____，一般要等到受伤部位完全恢复后，才能进行正常锻炼。

A. 接着锻炼 B. 减少强度 C. 停止锻炼 D. 加大强度

答案： C

当：

1. 当发现受伤后感到身体某个部位非常疼痛就必须停止锻炼应完全放松和休息 page 128
2. 当患者因意外事故心脏停止跳动时必须 page 128
3. 当人体长时间在高温环境或日光下曝晒易引起 page 129

当发现受伤后，感到身体某个部位非常疼痛，就必须停止锻炼，应完全放松和休息

答案： 正确

当患者因意外事故心脏停止跳动时必须：

1. 当患者因意外事故心脏停止跳动时必须要在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断 page 129
2. 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 page 129

当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断。()

答案： 错误

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

答案： B

当人体长时间在高温环境或日光下曝晒，易引起 ()。

A. 热伤风 B. 灼伤 C. 晕厥 D. 中暑

答案： D

随意肌：

答案： 即为骨骼肌（俗称肌肉）是健美锻炼着重发展的部位，它是受人的意识所控制的，每块肌肉都附着在骨和骨连接（关节）上，肌肉收缩时，引起关节的活动，并使身体各个部位产生相应的动作。

随意肌：

1. 随意肌即为 page 129

随意肌即为：

1. 随意肌即为骨骼肌俗称肌肉是健美锻炼着重发展的部位受人的意识控制 page 129
2. 随意肌即为俗称肌肉是健美锻炼着重发展的部位它是受人的意识所控制的每块肌肉都附着在骨和骨连接关节上肌肉收缩时引起关节的活动并使身体各个部位产生相应的动作 page 129

随意肌：即为骨骼肌（俗称肌肉）是健美锻炼着重发展的部位，受人的意识控制。

答案： 正确

随意肌：即为_____（俗称肌肉）是健美锻炼着重发展的部位，它是受人的意识所控制的，每块肌肉都附着在骨和骨连接（关节）上，肌肉收缩时，引起关节的活动，并使身体各个部位产生相应的动作。

A. 骨头肌 B. 骨骼肌 C. 骨干肌 D. 骨肉肌

答案： B

不:

1. 不随意肌 page 130
2. 不仅能增进健康还可作为的手段营养缺乏不仅使人衰弱而且营养不良可引起营养缺乏病 page 130
3. 不同体型在生理上的区别 page 131
4. 不要借力 page 131

不随意肌:

答案：在一般情况下，它是不受人的意识所控制的，它的收缩和伸展，都是通过人体的神经系统调控的，可分为平滑肌和心肌两大类。平滑肌指内脏器官中，如胃、肠和血管壁的肌肉。心肌指心脏的肌肉。

不随意肌:

1. 不随意肌在一般情况下 page 130

不随意肌在一般情况下:

1. 不随意肌在一般情况下不受人的意识所控制的如胃肠和血管壁的肌肉 page 130
2. 不随意肌在一般情况下它是不受人的意识所控制的它的收缩和伸展都是通过人体的神经系统调控的可分为和心肌两大类平滑肌指内脏器官中如胃肠和血管壁的肌肉心肌指心脏的肌肉 page 130

不随意肌：在一般情况下，不受人的意识所控制的，如胃、肠和血管壁的肌肉。

答案：正确

不随意肌：在一般情况下，它是不受人的意识所控制的，它的收缩和伸展，都是通过人体的神经系统调控的，可分为____和心肌两大类。平滑肌指内脏器官中，如胃、肠和血管壁的肌肉。心肌指心脏的肌肉。

A. 平滑肌 B. 平稳肌 C. 平常肌 D. 平安肌

答案：A

____ 不仅能增进健康，还可作为____ 的手段。营养缺乏不仅使人衰弱，而且营养不良可引起营养缺乏病。

答案：合理的营养、防治疾病

不同体型在生理上的区别

答案：生理学家把人体分为三种不同类型：在健美锻炼中，不同的体型，须采取不同的锻炼方法，才能取得理想的锻炼效果。、运动型：由于体内白肌含量较多，具有较大的力量性能，通过锻炼肌肉增长较快，具有成为高水平健美运动员的基因条件。、瘦弱型：一般体内的红肌含量较多，故必须进行增加肌肉块的锻炼，只有通过锻炼才可以达到理想的体形。、肥胖型：这种体型的人，体内脂肪细胞含量较高，除了调整饮食结构外，还必须加强有氧锻炼来减少体内多余的脂肪，同时还要增加无氧锻炼，在消减体内脂肪的同时，发达肌肉块，以期达到理想的健美体形。

不要借力

答案：为了掌握准确的技术动作，要求在动作的全过程中，充分运用主动肌的收缩力量，不准借用其他肌群的协同力量来完成一次试举。因此，当你能够运用准确的技术动作完成一次试举，就不允许借用其他助力。只有在最后 1~2 次主动肌力量不能完成时，才允许借助一点点其他肌群的助力。

平：

1. 平滑肌指内脏器官中如胃肠和血管壁的肌肉 page 131
2. 平衡膳食 page 131

平滑肌指内脏器官中，如胃、肠和血管壁的肌肉

答案：正确

平滑肌指内脏器官中如胃肠和血管壁的肌肉：

1. 平滑肌指内脏器官中如胃肠和血管壁的肌肉心肌指的肌肉 page 131

平滑肌指内脏器官中，如胃、肠和血管壁的肌肉。心肌指_____的肌肉。

A. 心脏 B. 心头 C. 心中 D. 心血

答案：A

平衡膳食

答案：是指营养素种类和搭配比较平衡、合理、适合用膳者的生理需要。

平衡膳食为人体提供充足的热能，满足人们的生活、工作的需要。提供充足的优质蛋白质，以满足机体生长发育、组织更新与修补的需要。提供充足的维生素和无机盐，以用来调节生理功能、构成身体组织、维持正常代谢、增进机体健康。提供适量的纤维素，以维持正常的排泄和预防某些疾病。饮食中各种营养素的比例要适宜，以充分发挥其功效。

平衡膳食：

1. 平衡膳食是指营养素种类和搭配比较平衡合理适合用膳者的生理需要
page 132

平衡膳食是指营养素种类和搭配比较平衡、合理、适合用膳者的生理需要。

答案： 正确

平衡膳食是指营养素种类和搭配比较平衡合理适合用膳者的生理需要：

1. 平衡膳食是指营养素种类和搭配比较平衡合理适合用膳者的生理需要
为人体提供充足的热能满足人们的生活工作的需要 page 132

平衡膳食是指营养素种类和搭配比较平衡、合理、适合用膳者的生理需要。_____ 为人体提供充足的热能，满足人们的生活、工作的需要。

A. 平行膳食 B. 平均膳食 C. 平衡膳食 D. 平分膳食

答案： C

心肌指心脏的肌肉。

答案： 正确

等：

1. 等张收缩 page 132
2. 等速收缩 page 133

等张收缩：

答案： 是指肌肉在承受一个不变的负荷或重量时，所产生的收缩作用。

等张收缩:

1. 等张收缩是指肌肉在承受一个不变的负荷或重量时所产生的收缩作用
page 133

等张收缩: 是指肌肉在承受一个不变的负荷或重量时, 所产生的收缩作用。

答案: 正确

等速收缩:

答案: 是指肌肉遵循着一个固定不变的速度进行的收缩和伸展。

等速收缩:

1. 等速收缩是指肌肉遵循着一个固定不变的速度进行的收缩和伸展
page 133

等速收缩: 是指肌肉遵循着一个固定不变的速度进行的收缩和伸展。

答案: 正确

锻炼:

1. 锻炼过度 page 133
2. 锻炼模式不是人人适用的同等水平的人不能相互照搬更不用说初学者与冠军之间 page 134
3. 锻炼次数应按照健身健美者的锻炼水平和机体所承受负荷量而定
page 134
4. 锻炼后 page 134

锻炼过度:

1. 锻炼过度不会引起肌肉消瘦和体力急剧衰退 page 133
2. 锻炼过度的不良生理反应 1 脉搏增快清晨血压增高 23 缺乏持续的耐久力 4 持续感到关节或肌肉的酸痛 56 肌肉控制能力衰退 78 易受伤有病感或精神不振如果上述症状出现有两种或两种以上时说明已有锻炼过度现象 page 133

“锻炼过度”不会引起肌肉消瘦和体力急剧衰退。

答案: 错误

锻炼过度的不良生理反应：(1) 脉搏增快，清晨血压增高；(2) ____；(3) 缺乏持续的耐久力；(4) 持续感到关节或肌肉的酸痛；(5) ____；(6) 肌肉控制能力衰退；(7) ____；(8) 易受伤，有病感或精神不振。如果上述症状出现有两种或两种以上时，说明已有“锻炼过度”现象。

答案： 情绪容易激动、失眠，食欲不振、缺乏锻炼热情

锻炼模式不是人人适用的，同等水平的人不能相互照搬，更不用说初学者与冠军之间。

答案： 正确

锻炼次数：应按照健身健美者的锻炼水平和机体所承受负荷量而定。

答案： 正确

锻炼后：

1. 锻炼后的第一餐应避免摄入 page 134
2. 锻炼后大汗淋漓头晕眼花非常疲劳倦怠易激动睡眠不佳食欲减退脉搏在运动后 15 分钟内尚未恢复次日缺乏运动欲望这表明运动量过大 page 135
3. 锻炼后所需恢复时间 ATP 肌肉 page 135

锻炼后的第一餐应避免摄入：

1. 锻炼后的第一餐应避免摄入的蛋白质食物如鸡肉牛肉等而应选择牛奶鸡蛋等容易消化的食物此时食用的目的是输送充足的氨基酸给肌肉为肌肉生长提供原料 page 134
2. 锻炼后的第一餐应避免摄入较难消化的蛋白质食物如鸡肉牛肉等而应选择鸡蛋等容易消化的食物此时食用的目的是输送充足的给肌肉为肌肉生长提供原料 page 134

锻炼后的第一餐应避免摄入____的蛋白质食物，如鸡肉、牛肉等，而应选择牛奶、鸡蛋等容易消化的食物，此时食用的目的是输送充足的氨基酸给肌肉，为肌肉生长提供原料。

A. 较难消化 B. 较易消化 C. 容易消化 D. 不断消化

答案： A

锻炼后的第一餐应避免摄入较难消化的蛋白质食物，如鸡肉、牛肉等，而应选择____、鸡蛋等容易消化的食物。此时食用的目的是输送充足

_____的给肌肉，为肌肉生长提供原料。

答案： 牛奶、氨基酸

锻炼后大汗淋漓、头晕眼花、非常疲劳；倦怠、易激动、睡眠不佳、食欲减退；脉搏在运动后 15 分钟内尚未恢复；次日_____，缺乏运动欲望，这表明运动量过大。

A. 体力充沛 B. 周身乏力 C. 浑身有力 D. 强健无比

答案： B

锻炼后所需恢复时间：ATP _____，肌肉_____。

答案： 3~5 分钟、2.5~3 天

要：

1. 要不断提高锻炼水平和增长肌肉块就必须合理地安排锻炼强度和运动量 page 135
2. 要想 page 135
3. 要食用足量的各种蔬菜和水果和浆果因为这些食物为食物可以保持体内酸碱度的基本平衡 page 136

要不断提高锻炼水平和增长肌肉块，就必须合理地安排锻炼强度和运动量。

答案： 正确

要想：

1. 要想获得理想的健美体格必须使身体获得的发展不要只注重局部的锻炼而忽视其他部位的锻炼这种不平衡的锻炼往往会引起关节部位的损伤 page 135
2. 要想减少脂肪保持肌肉强健除加强有氧运动外还要讲究合理营养要吃一定数量的蛋白质碳水化合物和脂肪并学会一些 page 136

要想获得理想的健美体格，必须使身体获得_____的发展。不要只注重局部的锻炼，而忽视其他部位的锻炼，这种不平衡的锻炼，往往会引起关节部位的损伤。

A. 局部均衡 B. 全面均衡 C. 大部分均衡 D. 一定均衡

答案： B

要想减少脂肪，保持肌肉强健，除加强有氧运动外，还要讲究合理营养，要吃一定数量的蛋白质、碳水化合物和脂肪，并学会一些_____。

A. 外交知识 B. 文化知识 C. 军事知识 D. 营养知识

答案： D

要食用足量的各种蔬菜、水果和浆果，因为这些食物为_____食物，可以保持体内酸碱度的基本平衡。

A. 理性 B. 碱性 C. 酸性 D. 感性

答案： B

调整好每次锻炼课之间的休息时间，使肌肉和关节获得充分的恢复。

答案： 正确

合理：

1. 合理调整 page 136

2. 合理的 page 136

合理调整：

1. 合理调整好组与组之间的休息时间一般为 3060 秒钟最多不超过 3 分钟 page 136

2. 合理调整作息时间每天要有 57 小时的充足睡眠 page 136

合理调整好组与组之间的休息时间，一般为 30~60 秒钟，最多不超过 3 分钟

答案： 正确

合理调整作息时间，每天要有 5~7 小时的充足睡眠。

答案： 错误

合理的：

1. 合理的食谱和营养成份的配比也是恢复手段之一 page 137

2. 合理的营养不仅能增进健康还可作为 page 137

3. 合理的膳食制度有利于食物的消化吸收保持良好的生理机能状态有益健康 page 137

合理的食谱和营养成份的配比，也是恢复手段之一。

答案： 正确

合理的营养不仅能增进健康还可作为：

1. 合理的营养不仅能增进健康还可作为防治疾病的手段 page 137
2. 合理的营养不仅能增进健康还可作为的手段营养缺乏不仅使人衰弱而且营养不良可引起营养缺乏病 page 137

合理的营养不仅能增进健康，还可作为防治疾病的手段。

答案： 正确

合理的营养不仅能增进健康，还可作为_____的手段。营养缺乏不仅使人衰弱，而且营养不良可引起营养缺乏病。

- A. 防治害虫 B. 防治伤害 C. 防治神经 D. 防治疾病

答案： D

合理的膳食制度有利于食物的消化吸收，保持良好的生理机能状态，有益健康。

答案： 正确

全：

1. 全蹲也叫深蹲大小腿之间的夹角小于 90 度角 page 137
2. 全场冠军是指各级别的冠军再进行比赛获得的第一名 page 137
3. 全面分析一下自己参加锻炼的可行性使制定的锻炼方案更符合个人的实际情况特别要注意的是千万不要认为只要运动就有应遵从 page 138
4. 全程用力 page 138
5. 全身无力头昏耳鸣脸色花白手足发凉甚至突然昏倒失去知觉是以下哪种运动中出现的突发情况 page 138

全蹲：也叫深蹲。大小腿之间的夹角小于 90 度角。

答案： 正确

全场冠军是指各级别的冠军再进行比赛，获得的第一名。

答案： 正确

全面分析一下自己参加锻炼的可行性，使制定的锻炼方案更符合个人的实际情况。特别要注意的是千万不要认为只要运动就有____，应遵从____。

答案：好处、医嘱

全程用力

答案：在每一个动作的每一次试举中，都必须做到全过程用力，它是使肌肉从伸展到收缩，再回复到伸展。在动作过程中，要求最大限度地集中主动肌的收缩和伸展，不使其他肌肉群参与用力。如果你不能采用准确的技术动作进行全过程用力，这就意味着试举重量太重。在采用大重量时，使主动肌和肌腱始终处于拉紧的状态中，不要伸展得太过分，否则容易造成肌腱和韧带得拉伤。

全身无力，头昏耳鸣，脸色花白，手足发凉，甚至突然昏倒失去知觉是以下哪种运动中出现的突发情况？（ ）

A. 运动性腹痛 B. 肌肉痉挛 C. 运动性昏厥 D. 极点

答案：C

半蹲：

1. 半蹲大小腿之间的夹角等于 90 度角 page 138

2. 半蹲功效发展 page 138

半蹲：大小腿之间的夹角等于 90 度角。

答案：正确

半蹲功效发展：

1. 半蹲功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿股四头肌和臀大肌群 page 138

2. 半蹲功效发展肌肉力量锻炼大腿股四头肌和臀大肌群 page 138

半蹲功效：发展腿部肌肉力量，锻炼大腿股四头肌和臀大肌群。

答案：正确

半蹲功效：发展____肌肉力量，锻炼大腿股四头肌和臀大肌群。

A. 肩部 B. 腹部 C. 腿部 D. 背部

答案： C

稍蹲：大小腿之间的夹角在 130 度~160 度之间。

答案： 正确

剪步蹲：指两脚前后分开成弓剪步方式下蹲。

答案： 正确

侧：

1. 侧蹲—腿向侧弯曲下蹲 page 139

2. 侧展 page 139

侧蹲：—腿向侧弯曲下蹲。

答案： 正确

侧展：

1. 侧展胸部 page 139

2. 侧展肱三头肌 page 140

侧展胸部

答案：侧向裁判员站立（以右侧为例），右腿屈膝，前脚掌着地，收缩小腿和股二头肌，左手握住右手腕，屈肘，收缩肱二头肌，胸部及全身肌肉。

侧展胸部：

1. 侧展胸部侧面观察运动员的厚薄度以及与肩部 page 139

侧展胸部侧面观察运动员的厚薄度以及与肩部：

1. 侧展胸部侧面观察运动员的厚薄度以及与肩部臂部大小腿肌群的比例是否匀称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 139

2. 侧展胸部侧面观察运动员的厚薄度以及与肩部大小腿肌群的比例是否匀称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 140

侧展胸部：侧面观察运动员____的厚薄度，以及与肩部、臂部、大小腿肌群的比例是否匀称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协

调。

A. 背部 B. 胸部 C. 腿部 D. 腹部

答案： B

侧展胸部：侧面观察运动员____ 的厚薄度，以及与肩部、____、大小腿肌群的比例是否匀称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案： 胸部、臂部

侧展肱三头肌

答案：侧向裁判员（以右侧为例），两脚前后开立，固定两脚位置，收缩小腿和股二头肌，胸部挺起，收缩腹壁，右臂贴体伸直，左臂经体后，握住右手腕，收缩肱三头肌及全身肌肉。

侧展肱三头肌：

1. 侧展肱三头肌侧面观察运动员的大小形状以及与 page 140

侧展肱三头肌侧面观察运动员的大小形状以及与：

1. 侧展肱三头肌侧面观察运动员的大小形状以及与肩部胸部大小腿肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调
page 140

2. 侧展肱三头肌侧面观察运动员的大小形状以及与胸部大小腿肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 140

侧展肱三头肌：侧面观察运动员____ 的大小、形状，以及与肩部、胸部、大小腿肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

A. 股四头肌 B. 肱二头肌 C. 股二头肌 D. 肱三头肌

答案： D

侧展肱三头肌：侧面观察运动员____ 的大小、形状，以及与____、胸部、大小腿肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案： 肱三头肌、肩部

跨蹲：两脚前后分开半步，两腿弯曲蹲下至大腿与地面平行。

答案： 正确

胸：

1. 胸部 page 141
2. 胸大肌的 page 141

胸部：

1. 胸部肌群包括胸大肌胸小肌锁骨下肌和前锯肌 page 141
2. 胸部的主要锻炼方法和技术要点 page 141

胸部肌群包括胸大肌、胸小肌、锁骨下肌和前锯肌。

答案： 正确

胸部的主要锻炼方法和技术要点。

答案： 略

胸大肌的：

1. 胸大肌的练习方法用杠铃或哑铃的上斜平卧下斜仰卧飞鸟上斜平卧下斜仰卧屈臂上拉双杠双臂屈伸蝴蝶机夹胸拉力器夹胸 page 141
2. 胸大肌的常见练习方法用杠铃或哑铃的上斜平卧下斜上斜平卧下斜仰卧屈臂上拉俯卧撑双杠双臂屈伸蝴蝶机夹胸拉力器夹胸 page 141

胸大肌的练习方法：用杠铃或哑铃的____（上斜、平卧、下斜），仰卧飞鸟（上斜、平卧、下斜），仰卧屈臂上拉，____，双杠双臂屈伸，蝴蝶机夹胸，拉力器夹胸。

答案： 卧推、俯卧撑

胸大肌的常见练习方法：用杠铃或哑铃的____（上斜、平卧、下斜），____（上斜、平卧、下斜），仰卧屈臂上拉，俯卧撑，双杠双臂屈伸，蝴蝶机夹胸，拉力器夹胸。

答案： 卧推、仰卧飞鸟

肩部三角肌有三个头组成，称为前束、中束、后束。

答案： 正确

臂部:

1. 臂部肌群主要有三部分肱二头肌、肱三头肌和前臂肌群 page 142
2. 臂部的主要锻炼方法和技术要点 page 142

臂部肌群主要有三部分，肱二头肌、肱三头肌和前臂肌群

答案： 正确

臂部的主要锻炼方法和技术要点。

答案： 略

腹:

1. 腹部肌群主要是腹直肌、腹外斜肌和腹内斜肌 page 142
2. 腹外斜肌、腹内斜肌的常见练习方法负重体侧屈、负重转体、侧卧举腿、单（双）屈膝仰卧转体起坐、斜板仰卧转体起坐、跪膝重锤侧收腹下拉 page 142
3. 腹直肌 page 142

腹部肌群主要是腹直肌、腹外斜肌和腹内斜肌。

答案： 正确

腹外斜肌、腹内斜肌的常见练习方法：负重体侧屈，负重转体，侧卧举腿，单（双）屈膝仰卧转体起坐，斜板仰卧转体起坐，跪膝重锤侧收腹下拉，_____。

A. 转盘 B. 弯举 C. 半蹲 D. 卧推

答案： A

腹直肌:

1. 腹直肌常见练习方法仰卧举腿、平卧斜卧仰卧两头起、悬垂屈膝举腿、单杠肋木悬垂直腿上举 page 142
2. 腹直肌上部和下部常见练习方法仰卧举腿、平卧斜卧仰卧两头起、悬垂屈膝举腿、单杠肋木悬垂直腿上举 page 142

腹直肌常见练习方法：_____, 仰卧举腿（平卧、斜卧），仰卧两头起，悬垂屈膝举腿（单杠、肋木），悬垂直腿上举，_____。

答案： 仰卧起坐、收腹举腿

腹直肌上部和下部常见练习方法：_____, 仰卧举腿（平卧、斜卧），仰

卧两头起，悬垂屈膝举腿（单杠、肋木），悬垂直腿上举，_____。

答案： 仰卧起坐、收腹举腿

臀部肌群主要由臀大肌和臀中肌组成。

答案： 正确

腿部：

1. 腿部肌群主要是股四头肌、股二头肌和小腿三头肌组成 page 143

2. 腿部的主要锻炼方法和技术要点 page 143

腿部肌群主要是股四头肌、股二头肌和小腿三头肌组成。

答案： 正确

腿部的主要锻炼方法和技术要点。

答案： 略

卧推功效发展：

1. 卧推功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束 page 143

2. 卧推功效发展臂部肌肉群力量锻炼中部、肱三头肌和三角肌前束 page 143

卧推功效：发展胸、臂部肌肉群力量，锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束。

答案： 正确

卧推功效：发展_____、臂部肌肉群力量，锻炼_____中部、肱三头肌和三角肌前束。

答案： 胸部、胸大肌

仰卧：

1. 仰卧飞鸟功效发展 page 144

2. 仰卧起坐功效发展 page 144

3. 仰卧举腿功效发展和 page 144

4. 仰卧撑挺身功效发展臂部肌肉力量锻炼胸肌、肩部等肌群 page 145

5. 仰卧臂屈伸功效发展上臂部肌肉力量锻炼等肌群 page 145
6. 仰卧身体伸直躺在地面或器械上的姿势包括头高脚低下斜卧姿头低脚高 page 145

仰卧飞鸟功效发展:

1. 仰卧飞鸟功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼胸大肌中部肱三头肌和三角肌前束 page 144
2. 仰卧飞鸟功效发展臂部肌肉群力量锻炼中部肱三头肌和三角肌前束 page 144

仰卧飞鸟功效: 发展胸、臂部肌肉群力量, 锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束。

答案: 正确

仰卧飞鸟功效: 发展____、臂部肌肉群力量, 锻炼____中部、肱三头肌和三角肌前束。

答案: 胸部、胸大肌

仰卧起坐功效发展:

1. 仰卧起坐功效发展腹部肌肉力量锻炼上腹部肌群 page 144
2. 仰卧起坐功效发展肌肉力量锻炼上腹部肌群 page 144

仰卧起坐功效: 发展腹部肌肉力量, 锻炼上腹部肌群。

答案: 正确

仰卧起坐功效: 发展____肌肉力量, 锻炼上腹部肌群。

A. 肩部 B. 背部 C. 腿部 D. 腹部

答案: D

仰卧举腿功效发展和:

1. 仰卧举腿功效发展和腿部肌肉力量锻炼下腹部肌群和大腿上部肌群 page 145
2. 仰卧举腿功效发展和肌肉力量锻炼下腹部肌群和大腿上部肌群 page 145

仰卧举腿功效：发展_____和腿部肌肉力量，锻炼下腹部肌群和大腿上部肌群。

A. 肩部 B. 腹部 C. 腿部 D. 背部

答案：B

仰卧举腿功效：发展_____和_____肌肉力量，锻炼下腹部肌群和大腿上部肌群。

答案：腹部、腿部

仰卧撑挺身功效：发展臂部肌肉力量，锻炼_____、胸肌、肩部等肌群

A. 肱三头肌 B. 股四头肌 C. 股二头肌 D. 肱二头肌

答案：A

仰卧臂屈伸功效：发展上臂部肌肉力量，锻炼_____等肌群。

A. 肱二头肌 B. 股四头肌 C. 股二头肌 D. 肱三头肌

答案：D

仰卧：身体伸直躺在地面或器械上的姿势，包括_____、_____（头高脚低）、下斜卧姿（头低脚高）。

答案：平卧、上斜卧姿

俯：

1. 俯卧 page 145

2. 俯立 page 146

3. 俯身弯起功效发展腰背部肌肉群的力量锻炼骶棘肌等腰部肌群
page 147

俯卧：

1. 俯卧撑功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼 page 146

2. 俯卧挺身功效发展腰背部肌肉群的力量锻炼竖脊肌骶棘肌臀大肌和下背部肌肉 page 146

3. 俯卧飞鸟功效发展肩部肌肉力量锻炼后束上背部肌肉群大圆肌小圆肌和冈下肌 page 146

4. 俯卧腿弯举功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿和群 page 146

俯卧撑功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼:

1. 俯卧撑功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼胸大肌三角肌和肱三头肌
page 146
2. 俯卧撑功效发展胸臂部肌肉群力量锻炼三角肌和 肱三头肌
page 146

俯卧撑功效: 发展胸、臂部肌肉群力量, 锻炼胸大肌、三角肌和肱三头肌

答案: 正确

俯卧撑功效: 发展胸、臂部肌肉群力量, 锻炼____、三角肌和____。

答案: 胸大肌、肱三头肌

俯卧挺身功效: 发展腰背部肌肉群的力量, 锻炼竖脊肌、骶棘肌、臀大肌和下背部肌肉。

答案: 正确

俯卧飞鸟功效: 发展肩部肌肉力量, 锻炼____后束、上背部肌肉群 (大圆肌、小圆肌和冈下肌)。

A. 三角肌 B. 二角肌 C. 三角肌 D. 四角肌

答案: C

俯卧腿弯举功效: 发展腿部肌肉力量, 锻炼大腿____和____群。

答案: 股二头肌、臀大肌

俯立:

1. 俯立划船功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群 page 146
2. 俯立飞鸟功效发展肩部肌肉力量锻炼三角肌后束上背部肌肉群
page 147

俯立划船功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群:

1. 俯立划船功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群肩部肌群和臂部肌群
page 147
2. 俯立划船功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群肌群和肌群
page 147

俯立划船功效：发展背部肌肉群的力量，锻炼背阔肌群、肩部肌群和臂部肌群。

答案： 正确

俯立划船功效：发展背部肌肉群的力量，锻炼背阔肌群、____ 肌群和____ 肌群。

答案： 腹部、肩部

俯立飞鸟功效：发展肩部肌肉力量，锻炼三角肌后束、上背部肌肉群

答案： 正确

俯身弯起功效：发展腰背部肌肉群的力量，锻炼骶棘肌等腰部肌群。

答案： 正确

单：

1. 单手哑铃划船功效发展腹部肌肉群的力量锻炼背阔肌群肩部肌群和臂部肌群 page 147
2. 单杠引体向上功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群 page 147
3. 单纯的碳水化合物主要来自糖土豆木薯和水果等 page 148

单手哑铃划船功效：发展腹部肌肉群的力量，锻炼背阔肌群、肩部肌群和臂部肌群

答案： 错误

单杠引体向上功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群：

1. 单杠引体向上功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群肩部肌群和臂部肌群 page 147
2. 单杠引体向上功效发展背部肌肉群的力量锻炼背阔肌群肌群和肌群 page 147

单杠引体向上功效：发展背部肌肉群的力量，锻炼背阔肌群、肩部肌群和臂部肌群。

答案： 正确

单杠引体向上功效：发展背部肌肉群的力量，锻炼背阔肌群、____ 肌群

和____肌群。

答案： 肩部、臂部

“单纯的”碳水化合物：主要来自糖、____、____、土豆、木薯和水果等。

答案： 米、面粉

站：

1. 站立 page 148

2. 站距 page 148

站立：

1. 站立负重起踵功效发展小腿肌肉力量锻炼小腿肌群 page 148

2. 站立弯举功效发展上臂部肌肉力量锻炼和前臂屈肘肌群 page 148

3. 站立前平举功效发展肩部肌肉力量锻炼前束肩侧斜方肌等 page 148

4. 站立侧平举功效发展肩部肌肉力量锻炼中束肩侧斜方肌等 page 148

站立负重起踵功效：发展小腿肌肉力量，锻炼小腿肌群

答案： 正确

站立弯举功效：发展上臂部肌肉力量，锻炼____和前臂屈肘肌群。

A. 股四头肌 B. 股二头肌 C. 肱三头肌 D. 肱二头肌

答案： D

站立前平举功效：发展肩部肌肉力量，锻炼____前束、肩侧斜方肌等。

A. 三角肌 B. 一角肌 C. 二角肌 D. 四角肌

答案： A

站立侧平举功效：发展肩部肌肉力量，锻炼____中束、肩侧斜方肌等。

A. 一角肌 B. 三角肌 C. 二角肌 D. 四角肌

答案： B

站距

答案： 站立时，两脚间的距离。有窄站距、中站距、宽站距。

坐姿负重起踵功效：发展小腿肌肉力量，锻炼小腿肌群。

答案： 正确

骑人举踵功效：发展小腿部肌肉力量，锻炼小腿肌群。

答案： 正确

深蹲功效发展：

1. 深蹲功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿 page 149
2. 深蹲功效发展肌肉力量锻炼大腿股四头肌群和臀大肌群 page 149

深蹲功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿：

1. 深蹲功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿股四头肌群和臀大肌群
page 149
2. 深蹲功效发展腿部肌肉力量锻炼大腿群和群 page 149

深蹲功效：发展腿部肌肉力量，锻炼大腿股四头肌群和臀大肌群。

答案： 正确

深蹲功效：发展腿部肌肉力量，锻炼大腿____ 群和____ 群。

答案： 股四头肌、臀大肌

深蹲功效：发展____ 肌肉力量，锻炼大腿股四头肌群和臀大肌群。

A. 腿部 B. 腹部 C. 肩部 D. 背部

答案： A

肌肉：

1. 肌肉围度是指观察运动员 page 150
2. 肌肉质量 page 150
3. 肌肉状态是指肌肉收缩和放松的围度差要小各部位肌肉要均衡协调
page 151
4. 肌肉匀称是指观察运动员身体各部位的肌群布局和大小肌肉块比例
page 151
5. 肌肉群的锻炼顺序一般遵循大肌肉群先于小肌肉群的锻炼顺序
page 151
6. 肌肉在 page 151

7. 肌肉是人体的源泉也是力量的象征健美的体型健壮的体魄是和发达的肌肉密切相关的在艺术家人类学家和体育家的眼里发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素 page 152

肌肉围度是指观察运动员:

1. 肌肉围度是指观察运动员身体各部位肌群围度的大小 page 150
2. 肌肉围度是指观察运动员肌肉清晰度分离度 page 150
3. 肌肉围度是指观察运动员围度的大小特别注意发达肌肉与男性宏大肌肉的区别 page 150

肌肉围度：是指观察运动员身体各部位肌群围度的大小。

答案： 正确

肌肉围度是指观察运动员肌肉清晰度、分离度。

答案： 错误

肌肉围度是指观察运动员____ 围度的大小， 特别注意： ____发达肌肉与男性宏大肌肉的区别。

答案： 肌肉、女性

肌肉质量:

1. 肌肉质量是指观察运动员 page 150
2. 肌肉质量观察运动员肌肉分离度如肌纤维排列清晰密度大 page 151

肌肉质量是指观察运动员:

1. 肌肉质量是指观察运动员肌肉 page 150
2. 肌肉质量是指观察运动员清晰度分离度如皮脂要薄肌纤维排列清晰密度大减脂后发达肌肉与干瘦肌肉的清晰区别如减脂后的肌肉显得饱满有力而干瘦的肌肉显得干瘪无力 page 151

肌肉质量是指观察运动员肌肉:

1. 肌肉质量是指观察运动员肌肉线条的清晰度分离度力度等 page 150
2. 肌肉质量是指观察运动员肌肉围度的大小 page 150

肌肉质量：是指观察运动员肌肉线条的清晰度、分离度、力度等。

答案： 正确

肌肉质量是指观察运动员肌肉围度的大小。

答案： 错误

肌肉质量是指观察运动员____ 清晰度、分离度。如皮脂要薄，肌纤维排列清晰，密度大。 ____减脂后发达肌肉与“干瘦”肌肉的清晰区别。如减脂后的肌肉显得“饱满”、有力，而“干瘦”的肌肉显得“干瘪”、无力。

答案： 肌肉、女性

肌肉质量：观察运动员肌肉____、分离度。如____，肌纤维排列清晰，密度大。

答案： 清晰度、皮脂要薄

肌肉状态：是指肌肉收缩和放松的围度差要小，各部位肌肉要均衡、协调。

答案： 错误

肌肉匀称：是指观察运动员身体各部位的肌群布局和大小肌肉块比例。

答案： 正确

肌肉群的锻炼顺序一般遵循大肌肉群先于小肌肉群的锻炼顺序。

答案： 正确

肌肉在:

1. 肌肉在做向心收缩前先做离心收缩就是把进行活动的肌肉拉长以增加它的收缩幅度使肌肉的向心收缩能产生更大的力量 page 151
2. 肌肉在收缩的形式分为和静态收缩又称等长收缩是指肌肉在进行等张收缩时它的长度没有变化肌肉两端跨过关节和附着在骨骼上的角度也没有变化动态收缩可分为等张收缩和等速收缩 page 151

____：肌肉在做向心收缩前，先做离心收缩，就是把进行活动的肌肉拉长，以增加它的收缩幅度，使肌肉的向心收缩能产生更大的力量。

A. 强力收缩 B. 强行收缩 C. 强调收缩 D. 强大收缩

答案： A

肌肉在收缩的形式分为____和____。静态收缩（又称等长收缩），是指肌肉在进行等张收缩时，它的长度没有变化，肌肉两端跨过关节和附着在骨骼上的角度也没有变化。动态收缩可分为：等张收缩和等速收缩。

答案： 动态收缩、静态收缩

肌肉是人体____的源泉，也是力量的象征。健美的体型、健壮的体魄是和发达的肌肉密切相关的。在艺术家、人类学家和体育家的眼里，发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素。

A. 柔韧 B. 力量 C. 道德 D. 思想

答案： B

骨架匀称：是指观察运动员躯体的左右对称比例，四肢与躯干的比例。

答案： 正确

男：

1. 男女 page 152
2. 男子 page 153
3. 男性健美的标准 page 153

男女：

1. 男女混合双人 page 152
2. 男女青年组的年龄要求 21 周岁以下 page 153
3. 男女成年组的年龄要求 21 周岁以上 page 153

男女混合双人：

1. 男女混合双人元老组全场冠军比赛不分体重级别 page 152
2. 男女混合双人的五个规定动作侧展胸部后展肱二头肌侧展肱三头肌前展腹部和腿部 page 152
3. 男女混合双人比赛不分体重级别 page 153

男女混合双人、元老组、全场冠军比赛不分体重级别。

答案： 正确

男女混合双人的五个规定动作：____；侧展胸部；后展肱二头肌；侧展肱三头肌；前展腹部和腿部。

A. 侧展胸部 B. 前展背阔肌 C. 前展肱二头肌 D. 后展背阔肌

答案： C

男女混合双人、____、____比赛不分体重级别。

答案： 元老组、全场冠军

男女青年组的年龄要求 21 周岁以下。

答案： 正确

男女成年组的年龄要求 21 周岁以上

答案： 正确

男子：

1. 男子最佳小腿奖是指小腿肌群发达清晰形状美观 page 153

2. 男子元老组的年龄 50 周岁以上含 50 周岁 page 153

男子最佳小腿奖是指小腿肌群发达、清晰，形状美观。

答案： 正确

男子元老组的年龄：50 周岁以上（含 50 周岁）。

答案： 正确

男性健美的标准

答案： 1.肌肉发达，体魄健壮、2.骨架匀称，线条鲜明、3.精神饱满，坚韧不拔、 精神饱满的外在表现是皮肤健美、姿态端正、动作潇洒；内在表现是富有朝气、勇敢顽强、坚韧不拔。总之，优美的姿态和潇洒的动作。既符合人体解剖学和生理学的规律，又能给人以健美的印象。男性应该具有发达的肌肉、健壮的体魄、匀称的体型、魁梧的身材、端正的姿态、潇洒的风度，以及发自心灵深处的勇敢无畏、坚韧顽强、刚毅果断的精神气质的阳刚之美。

自：

1. 自然站立要领收腹挺胸头部正直两眼平视两臂下垂于体侧各部位肌肉收缩 page 154

2. 自选动作或称自由造型 page 154

3. 自我医务监督 page 154

自然站立要领：收腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂下垂于体侧，各部位肌肉收缩。

答案： 正确

自选动作或称自由造型

答案： 就是根据运动员自己选择的造型动作在规定时间内，音乐伴奏下完成成套的自选动作。在编排成套的自选动作中，必须根据运动员的肌肉发达程度，匀称性和艺术修养来选择最能突出显示各部位肌肉群的艺术造型动作，为了能充分显示各部位的肌肉块和线条，还必须从各个不同的体位和角度来展示。如从正面，背面或侧面，但每一个造型动作都要展示一个和几个突出部位，以及同时展示其他相应部位的肌肉群。在成套的自选动作中可以重复规定动作，也可以在规定动作的基础上加以变化。时间：男子个人为 60 秒，女子个人 90 秒，男女混合双人为 120 秒。

自选动作或称自由造型：

1. 自选动作或称自由造型是运动员选择的造型动作在规定时间内音乐伴奏下完成成套的自选动作 page 154
2. 自选动作或称自由造型时间男子个人为 60 秒女子个人 90 秒男女混合双人为 120 秒 page 154

自选动作或称自由造型是运动员选择的造型动作在规定时间内，音乐伴奏下完成成套的自选动作。

答案： 正确

自选动作或称自由造型时间：男子个人为 60 秒，女子个人 90 秒，男女混合双人为 120 秒。

答案： 正确

自我医务监督：

1. 自我医务监督中指标的测试要求在每周的同一天同一时间和同一情况下进行测量 page 155
2. 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 page 155

自我医务监督中（ ）指标的测试，要求在每周的同一天、同一时间和同一情况下进行测量。

A. 身高 B. 体重 C. 脉搏 D. 肺活量

答案： C

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。

答案： 主观感觉、观察

皮肤是指：

1. 皮肤是指观察运动员皮肤的健康 page 155
2. 皮肤是指比赛时观察皮肤的健康与光泽如皮肤是否过敏有疤痕斑点纹身等 page 155

皮肤是指观察运动员皮肤的健康：

1. 皮肤是指观察运动员皮肤的健康与光泽如皮肤是否过敏有疤痕斑点纹身等 page 155
2. 皮肤是指观察运动员皮肤的健康和光洁如皮肤是否有疤痕纹身脂肪球等 page 155

皮肤是指观察运动员皮肤的健康与光泽。如皮肤是否过敏，有疤痕、斑点、纹身等。

答案： 正确

皮肤是指观察运动员皮肤的健康和光洁。如皮肤是否有疤痕、纹身、脂肪球等。

答案： 正确

皮肤是指比赛时：观察____皮肤的健康与光泽。如皮肤是否过敏，有疤痕、斑点、纹身等。

A. 工作人员 B. 观众 C. 裁判员 D. 运动员

答案： D

色泽是指：

1. 色泽是指观察运动员人工着色的深浅 page 156

2. 色泽是指比赛时观察运动员的深浅与整洁如颜色均匀整洁擦油适量
page 156

色泽是指观察运动员人工着色的深浅:

1. 色泽是指观察运动员人工着色的深浅与整洁如颜色均匀整洁擦油适量
page 156
2. 色泽是指观察运动员人工着色的深浅整洁如颜色均匀整洁擦油适度
page 156

色泽是指观察运动员人工着色的深浅与整洁。如颜色均匀、整洁，擦油适量。

答案： 正确

色泽是指观察运动员人工着色的深浅、整洁。如颜色均匀，整洁，擦油适度。

答案： 正确

色泽是指比赛时：观察运动员的____ 深浅与整洁。如颜色均匀、整洁，擦油适量。

A. 穿衣打扮 B. 人工穿着 C. 人工着色 D. 天然着色

答案： C

表演是指观察运动员:

1. 表演是指观察运动员动作设计编排与音乐选配的融合以及与观众的神情交流 page 156
2. 表演是指观察运动员设计编排与选配的融合以及与观众的神情交流如整套动作的造型衔接流畅造型与音乐的节拍相吻合且根据音乐的旋律其眼神和手势与观众的情感交流得体富于激情 page 156

表演是指观察运动员动作设计、编排与音乐选配的融合，以及与观众的神情交流。

答案： 正确

表演是指观察运动员____ 设计、编排与____ 选配的融合，以及与观众的神情交流。如整套动作的造型衔接流畅；造型与音乐的节拍相吻合，且根据音乐的旋律其眼神和手势与观众的情感交流得体，富于激情。

答案：动作、音乐

五官是指观察运动员是否五官端庄，发型、脸型是否和谐。

答案：正确

配：

1. 配对是指观察配对运动员身高体型脸型发型肤色气质等整体的和谐
page 157
2. 配合是指观察配对运动员的动作连贯神情交融音形和谐等整体的表现
力 page 157

配对是指观察配对运动员身高、体型、脸型、发型、肤色、气质等整体的和谐

答案：正确

配合是指观察配对运动员的动作连贯、神情交融、音形和谐等整体的表现力。

答案：正确

竞：

1. 竞赛级别有男女成年组男女青年组男女元老组等 page 157
2. 竞技健美包括健美竞赛健身竞赛健身先生竞赛 page 157

竞赛级别有男女成年组；男女青年组；男女元老组等。

答案：正确

竞技健美包括：健美竞赛、健身____竞赛、健身先生竞赛。

A. 姐妹 B. 兄弟 C. 大姐 D. 小姐

答案：D

女：

1. 女子 page 158
2. 女性健美的标准 page 158

女子:

1. 女子最佳腹肌奖是指腹部肌群发达清晰形状美观 page 158
2. 女子元老组的年龄 45 周岁以上 page 158
3. 女子个人的五个规定动作前展肱二头肌后展肱二头肌侧展肱三头肌前展腹部和腿部 page 158

女子最佳腹肌奖是指腹部肌群发达、清晰，形状美观

答案： 正确

女子元老组的年龄：45 周岁以上。

答案： 正确

女子个人的五个规定动作：前展肱二头肌；____；后展肱二头肌；侧展肱三头肌；前展腹部和腿部。

A. 侧展胸部 B. 侧展肱二头肌 C. 侧展股四头肌 D. 侧展肱三头肌

答案： A

女性健美的标准

答案： 由于女子在身体结构和生理机能等方面既表现出自身的特点，又与男子有着明显的区别，因此，女性有自身的健美标准。、1.匀称丰满并具有女性曲线美的体形、2.适度的肌肉，健康的体魄、3.端正而优美的姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质、端正、优美的姿态可使女性风姿绰约、妩媚动人，但又不失之于轻浮；活泼大方而又稳重善良的性格和气质，更增添女性的内秀之美。达到这种境界，既要注重个人性格气质的培养，又要注意个人文化水平的提高。总之，女性美应体现适度的肌肉、健康的体魄、匀称丰满而又有曲线美的体形、端庄优美原姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质方面。

设计:

1. 设计健美锻炼 page 159
2. 设计锻炼方案应以个人的 page 160
3. 设计出一个健美锻炼方案对健美锻炼者自身也是一个可以督促自己保持经常性的健美锻炼从而不断提高锻炼的达到预期的锻炼目的 page 161

设计健美锻炼:

1. 设计健美锻炼方案 page 159
2. 设计健美锻炼计划时全身各部肌肉群锻炼的编排顺序一般来讲如胸大肌背阔肌和臀肌股四头肌安排在前上臂前臂练习居中小腿踝和腹肌安排在后对刚开始涉足健美锻炼的练习者来说安排在前下肢练习安排在后 page 160

设计健美锻炼方案:

1. 设计健美锻炼方案是为了 page 159
2. 设计健美锻炼方案对健美锻炼者是一个约束可以督促自己保持经常性的健美锻炼 page 159
3. 设计健美锻炼方案应以个人的体质状况年龄性别学习情况及锻炼目的等为依据 page 159
4. 设计健美锻炼方案其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性更符合客观实际克服健美锻炼过程中的 page 160

设计健美锻炼方案是为了:

1. 设计健美锻炼方案是为了保证健美锻炼更有科学性克服随意性做到有系统地锻炼 page 159
2. 设计健美锻炼方案是为了检验健美锻炼的方法和效果总结健美锻炼的经验和教训 page 159

设计健美锻炼方案是为了保证健美锻炼更有科学性，克服随意性，做到有系统地锻炼。

答案： 正确

设计健美锻炼方案是为了检验健美锻炼的方法和效果，总结健美锻炼的经验和教训。

答案： 正确

设计健美锻炼方案对健美锻炼者是一个约束，可以督促自己保持经常性的健美锻炼

答案： 正确

设计健美锻炼方案应以个人的体质状况、年龄、性别、学习情况及锻炼目的等为依据。

答案： 正确

设计健美锻炼方案其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性更符合客观实际克服健美锻炼过程中的：

1. 设计健美锻炼方案其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性更符合客观实际克服健美锻炼过程中的盲目性和随意性并做到有步骤地锻炼
page 160
2. 设计健美锻炼方案其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性更符合客观实际克服健美锻炼过程中的和并做到有步骤有系统地锻炼
page 160

设计健美锻炼方案，其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性，更符合客观实际，克服健美锻炼过程中的盲目性和随意性，并做到有步骤、____地锻炼。

A. 有魄力 B. 有组织 C. 有系统 D. 有规模

答案： C

设计健美锻炼方案，其目的就是为了保证健美锻炼更具有科学性，更符合客观实际，克服健美锻炼过程中的____和____，并做到有步骤、有系统地锻炼。

答案： 盲目性、随意性

设计健美锻炼计划时，全身各部肌肉群锻炼的编排顺序，一般来讲____（如胸大肌、背阔肌和臀肌、股四头肌）安排在前，上臂、前臂练习居中，小腿、踝和腹肌安排在后。对刚开始涉足健美锻炼的练习者来说，____安排在前，下肢练习安排在后。

答案： 大肌肉群、上肢练习

设计锻炼方案应以个人的：

1. 设计锻炼方案应以个人的体力强弱年龄性别学习工作情况劳动强度生活条件以及锻炼目的为依据充分做好各项准备工作 page 161
2. 设计锻炼方案应以个人的年龄性别学习工作情况劳动强度生活条件以及锻炼目的为依据充分做好各项准备工作 page 161

设计锻炼方案应以个人的____、体力强弱、年龄、性别、学习（工作）情况、劳动强度、生活条件以及锻炼目的为依据，充分做好各项准备工作。

A. 身体高矮 B. 体型好坏 C. 体重大小 D. 体质状况

答案： D

设计锻炼方案应以个人的____、____、年龄、性别、学习（工作）情况、劳动强度、生活条件以及锻炼目的为依据，充分做好各项准备工作。

答案： 体质状况、体力强弱

设计出一个健美锻炼方案，对健美锻炼者自身也是一个____，可以督促自己保持经常性的健美锻炼，从而不断提高锻炼的____，达到预期的锻炼目的。

答案： 约束、质量和水平

营养

答案： 人类为了生存和生活就必须摄取足够的食物，以维持生长发育、正常的物质代谢、生理技能及各种生命活动。摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。

营养：

1. 营养是 page 161
2. 营养对健美运动 page 162
3. 营养的主要功能是维护机体健康提供生长发育和劳动时所需要的各种营养成分 page 163
4. 营养素概括起来为七大类蛋白质脂肪糖矿物质维生素水和膳食纤维 page 163
5. 营养缺乏不仅使人衰弱而且营养不良可引起营养缺乏病 page 163
6. 营养中对机体有生理功效的成分称为它的主要功能是维护 page 163
7. 营养不良 page 164

营养是：

1. 营养是增进健康控制体重缩减脂肪增长肌肉和改变人体体形的主要因素 page 162

2. 营养是维持人体生命活动的 page 162

营养是增进健康、控制体重、缩减脂肪、增长肌肉和改变人体体形的主要因素。

答案： 正确

营养是维持人体生命活动的:

1. 营养是维持人体生命活动的物质基础 page 162
2. 营养是维持人体生命活动的人体的生长发育受遗传营养运动环境和疾病等许多因素的影响而营养是重要的因素之一因为营养素是构成机体的 page 162

营养是维持人体生命活动的物质基础:

1. 营养是维持人体生命活动的物质基础营养素是构成机体的物质保证 page 162
2. 营养是维持人体生命活动的物质基础人体的生长发育受遗传营养运动环境和疾病等许多因素的影响而营养是重要的因素之一因为营养素是构成机体的 page 162

营养是维持人体生命活动的物质基础，营养素是构成机体的物质保证

答案： 正确

营养是维持人体生命活动的物质基础，人体的生长发育受遗传、营养、运动、环境和疾病等许多因素的影响，而营养是重要的因素之一，因为营养素是构成机体的_____。

A. 财产保证 B. 心理保证 C. 精神保证 D. 物质保证

答案： D

营养是维持人体生命活动的_____，人体的生长发育受遗传、营养、运动、环境和疾病等许多因素的影响，而营养是重要的因素之一，因为营养素是构成机体的_____。

答案： 物质基础、物质保证

营养对健美运动:

1. 营养对健美运动的影响极大掌握饮食营养知识对健美锻炼会起到极好的推动作用 page 163

2. 营养对健美运动来说它是 page 163

营养对健美运动的影响极大，掌握饮食营养知识，对健美锻炼会起到极好的推动作用。

答案： 正确

营养对健美运动来说它是：

1. 营养对健美运动来说它是增进健康控制体重缩减脂肪和改变人体体形的主要因素 page 163
2. 营养对健美运动来说它是控制体重增长肌肉和改变人体体形的主要因素 page 163

营养对健美运动来说，它是增进健康、控制体重、缩减脂肪、_____和改变人体体形的主要因素。

A. 增长身高 B. 娱乐身心 C. 增长知识 D. 增长肌肉

答案： D

营养对健美运动来说，它是_____、控制体重、_____、增长肌肉和改变人体体形的主要因素。

答案： 增进健康、缩减脂肪

营养的主要功能是维护机体健康，提供生长、发育和劳动时所需要的各种营养成分。

答案： 正确

营养素概括起来为七大类：蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水和膳食纤维。

答案： 正确

营养缺乏不仅使人衰弱，而且营养不良可引起营养缺乏病。

答案： 正确

营养中对机体有生理功效的成分称为它的主要功能是维护：

1. 营养中对机体有生理功效的成分称为它的主要功能是维护机体健康提供生长发育和劳动时所需要的各种营养成分 page 164

2. 营养中对机体有生理功效的成分称为它的主要功能是维护提供生长发育和劳动时所需要的各种营养成分 page 164

营养中对机体有生理功效的成分称为____。它的主要功能是维护机体健康，提供生长、发育和劳动时所需要的各种营养成分。

A. 营养素 B. 麦丽素 C. 维生素 D. 营养源

答案：A

营养中对机体有生理功效的成分称为____。它的主要功能是维护____，提供生长、发育和劳动时所需要的各种营养成分。

答案：营养素、机体健康

营养不良:

1. 营养不良的人对传染病的抵抗能力就较弱体力也较差注意力也不易集中同时营养性水肿软骨病甲状腺肿大贫血等营养缺乏的病症也会出现对这部分人群就应注意加强营养的人则会引起心脏病高血压动脉硬化糖尿病等肥胖综合症这部分人群则要注意对某些营养素的控制以防止病情的加剧 page 164
2. 营养不良会导致下降容易感染疾病营养还对机体的应激状态和伤病后的康复有重要影响良好的营养能提高机体的应激能力促进康复 page 164

营养不良的人，对传染病的抵抗能力就较弱，体力也较差，注意力也不易集中。同时，营养性水肿、软骨病、甲状腺肿大，贫血等营养缺乏的病症也会出现，对这部分人群就应注意加强营养。____的人，则会引起心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等肥胖综合症，这部分人群则要注意对某些营养素的控制，以防止病情的加剧。

A. 营养过剩 B. 营养不良 C. 营养有限 D. 营养状态

答案：A

营养不良会导致____下降，容易感染疾病。营养还对机体的应激状态和伤病后的康复有重要影响，良好的营养能提高机体的应激能力，促进康复。

A. 抵抗力 B. 反抗力 C. 意志力 D. 弹跳力

答案：A

摄:

1. 摄取消化吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养 page 165
2. 摄入 page 165

摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。

答案: 正确

摄入:

1. 摄入过 page 165
2. 摄入的 page 166

摄入过:

1. 摄入过量的蛋白质 page 165
2. 摄入过多的蛋白质会引起尿酸增多从而引发 page 166

摄入过量的蛋白质:

1. 摄入过量的蛋白质对增长肌肉和提高肌肉功能没有帮助还会带来了很大的危害 page 165
2. 摄入过量的蛋白质伴随着摄入大量的饱和脂肪和胆固醇会引起肥胖和高血压等 page 165
3. 摄入过量的蛋白质不 page 165

摄入过量的蛋白质，对增长肌肉和提高肌肉功能没有帮助，还会带来了很大的危害。

答案: 正确

摄入过量的蛋白质，伴随着摄入大量的饱和脂肪和胆固醇，会引起肥胖和高血压等。

答案: 正确

摄入过量的蛋白质不:

1. 摄入过量的蛋白质不会加重肝和肾的负担 page 166
2. 摄入过量的蛋白质不但对增长肌肉和提高肌肉功能没有帮助相反对人体的正常代谢和健康带来了很大的 page 166

摄入过量的蛋白质，不会加重肝和肾的负担。

答案： 错误

摄入过量的蛋白质，不但对增长肌肉和提高肌肉功能没有帮助，相反对人体的正常代谢和健康带来了很大的_____。

A. 帮助 B. 好处 C. 危害 D. 利益

答案： C

摄入过多的蛋白质，会引起尿酸增多，从而引发_____。

A. 多尿症 B. 失语症 C. 神经病 D. 痛风症

答案： D

摄入的:

1. 摄入的需要经过 24 小时才能被消化然后再被吸收到肌肉中去如果蛋白质在体内储存 8 小时的话那么前 4 小时被消化的蛋白质就陆续地被肌肉吸收而后 4 小时蛋白质又会被从肌肉中排出去 page 166
2. 摄入的蛋白质需要经过 24 小时才能被消化然后再被吸收带肌肉中去如果蛋白质在体内储存的话那么前被消化的蛋白质就陆续地被肌肉吸收而后 4 小时蛋白质又会被从肌肉中排出去 page 166

摄入的_____需要经过 2~4 小时才能被消化，然后再被吸收到肌肉中去。如果蛋白质在体内储存 8 小时的话，那么前 4 小时，被消化的蛋白质就陆续地被肌肉吸收，而后 4 小时蛋白质又会被从肌肉中排出去。

A. 维生素 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 碳水化合物

答案： C

摄入的蛋白质需要经过 2~4 小时才能被消化，然后再被吸收带肌肉中去。如果蛋白质在体内储存_____的话，那么前_____，被消化的蛋白质就陆续地被肌肉吸收，而后 4 小时蛋白质又会被从肌肉中排出去。

答案： 8 小时、4 小时

蛋白质:

1. 蛋白质是肌肉组织增生的主要来源同时又能起到修补被破坏的
page 167

2. 蛋白质不能在肌肉中储存起来必须不断地按时补充这就是为什么要把每天所摄入的分成 56 次补充每隔 3 小时左右摄入规定量的蛋白质的原则 page 167
3. 蛋白质的 page 167

蛋白质是肌肉组织增生的主要来源同时又能起到修补被破坏的:

1. 蛋白质是肌肉组织增生的主要来源同时又能起到修补被破坏的肌纤维的作用 page 167
2. 蛋白质是肌肉组织增生的主要来源同时又能起到修补被破坏的作用
科学实验发现在体内除了起到增长肌肉纤维的作用外还有各种不同的作用 page 167

蛋白质是肌肉组织增生的主要来源，同时又能起到修补被破坏的肌纤维的作用。

答案： 正确

蛋白质是肌肉组织增生的主要来源，同时又能起到修补被破坏的____ 的作用。科学实验发现，____ 在体内除了起到增长肌肉纤维的作用外，还有各种不同的作用。

答案： 肌纤维、蛋白质

蛋白质不能在肌肉中储存起来，必须不断地按时补充，这就是为什么要把每天所摄入的____ 分成 5~6 次补充，每隔 3 小时左右摄入规定量的蛋白质的原则。

A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 维生素 D. 碳水化合物

答案： A

蛋白质的:

1. 蛋白质的代谢产物是属于酸性的因此过量的蛋白质使血液酸化容易引起使运动能力下降 page 167
2. 蛋白质的补充值得注意的是鸡肉鱼类瘦肉和蛋白是进食较多的蛋白质后一定要喝以免身体脱水肾功能不健全的人要避免摄取过量的蛋白质 page 168

蛋白质的代谢产物是属于酸性的，因此，过量的蛋白质使血液酸化，容易引起____，使运动能力下降。

A. 劳损 B. 劳神 C. 疲劳 D. 劳伤

答案： C

蛋白质的补充值得注意的是：鸡肉、鱼类、瘦肉和蛋白是_____。进食较多的蛋白质后，一定要喝_____，以免身体脱水。肾功能不健全的人，要避免摄取过量的蛋白质。

答案： 最佳的蛋白质、大量的水

碳水化合物：

1. 碳水化合物是人体活动能量的主要来源 page 168

2. 碳水化合物有 page 169

3. 碳水化合物为最佳的能量来源 page 170

碳水化合物是人体活动能量的主要来源：

1. 碳水化合物是人体活动能量的主要来源以糖原 page 168

2. 碳水化合物是人体活动能量的主要来源它以的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中但是肝脏储存的糖原它是为在能量需要时转化为葡萄糖溶解在血液中然后有规律地提供出来 page 168

碳水化合物是人体活动能量的主要来源以糖原：

1. 碳水化合物是人体活动能量的主要来源以糖原的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中 page 168

2. 碳水化合物是人体活动能量的主要来源以糖原形式储藏在人体的和中 page 168

碳水化合物是人体活动能量的主要来源，以糖原的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中。

答案： 正确

碳水化合物是人体活动能量的主要来源，以“糖原”形式储藏在人体的_____和_____中。

答案： 肝脏、肌肉

碳水化合物是人体活动能量的主要来源，它以“_____”的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中。但是肝脏储存的糖原，它是为在能量需要时，转化为葡萄糖溶解在血液中，然后有规律地提供出来。

A. 蛋白质 B. 氨基酸 C. 糖原 D. 维生素

答案： C

碳水化合物有：

1. 碳水化合物有麦片糙米豆类蔬菜小麦番薯水果等 page 169
2. 碳水化合物有两种 page 169

碳水化合物有：麦片、糙米、豆类、蔬菜、小麦、番薯、水果等。

答案： 正确

碳水化合物有两种：

1. 碳水化合物有两种单纯的碳水化合物主要来自糖米面粉土豆木薯和水果等 page 169
2. 碳水化合物有两种碳水化合物主要来自糖米面粉土豆木薯和水果等碳水化合物来自蔬菜水果果仁和谷物等 page 169

碳水化合物有两种单纯的碳水化合物主要来自糖米面粉土豆木薯和水果等：

1. 碳水化合物有两种单纯的碳水化合物主要来自糖米面粉土豆木薯和水果等复合的来自蔬菜水果果仁和谷物等 page 169
2. 碳水化合物有两种单纯的碳水化合物主要来自糖米面粉土豆木薯和水果等碳水化合物来自蔬菜水果果仁和谷物等 page 169

碳水化合物有两种：“单纯的” 碳水化合物：主要来自糖、米、面粉、土豆、木薯和水果等。“复合的” ____：来自蔬菜、水果、果仁和谷物等。

A. 维生素 B. 膳食纤维 C. 蛋白质 D. 碳水化合物

答案： D

碳水化合物有两种：“单纯的” 碳水化合物：主要来自糖、米、面粉、土豆、木薯和水果等。“____” 碳水化合物：来自蔬菜、水果、果仁和谷物等。

A. 复合的 B. 简单的 C. 化合的 D. 合成的

答案： A

碳水化合物有两种：“____” 碳水化合物：主要来自糖、米、面粉、土

豆、木薯和水果等。“_____” 碳水化合物：来自蔬菜、水果、果仁和谷物等。

答案： 单纯的、复合的

碳水化合物为最佳的能量来源：

1. 碳水化合物为最佳的能量来源分为简单碳水化合物和复杂碳水化合物
最佳的复杂碳水化合物有麦片糙米豆类蔬菜小麦番薯等最佳的简单碳水化合物是 page 170
2. 碳水化合物为最佳的能量来源可分为和复杂碳水化合物分解较慢又不会突然提高血糖水平所以复杂碳水化合物应包括在日常的每一餐中但锻炼后两小时内肌肉非常容易接受简单碳水化合物 page 170

碳水化合物为最佳的能量来源，分为简单碳水化合物和复杂碳水化合物，最佳的复杂碳水化合物有：麦片、糙米、豆类、蔬菜、小麦、番薯等，最佳的简单碳水化合物是_____。

A. 麦子 B. 水果 C. 大豆 D. 白菜

答案： B

碳水化合物为最佳的能量来源，可分为_____和_____，复杂碳水化合物分解较慢，又不会突然提高血糖水平，所以复杂碳水化合物应包括在日常的每一餐中。但锻炼后两小时内，肌肉非常容易接受简单碳水化合物。

答案： 简单碳水化合物、复杂碳水化合物

脂肪：

1. 脂肪是提供人体基本的 page 170
2. 脂肪的主要作用脂肪是提供人体基本的和人体活动的能量来源提供给人血液中所必须的可乳化维生素特殊脂肪酸是人体内细胞的基本成分 page 171
3. 脂肪溶解维生素它是产生作用的它能渗透到细胞薄膜中去可以在体内储藏起来 page 171

脂肪是提供人体基本的：

1. 脂肪是提供人体基本的新陈代谢和人体活动的能量来源 page 171
2. 脂肪是提供人体基本的和人体活动的 page 171

脂肪是提供人体基本的新陈代谢和人体活动的能量来源。

答案： 正确

脂肪是提供人体基本的_____和人体活动的_____。

答案： 新陈代谢、能量来源

脂肪的主要作用：脂肪是提供人体基本的_____和人体活动的能量来源，提供给人血液中所必须的“可乳化维生素”，特殊脂肪酸是人体内细胞的基本成分。

A. 活动能力 B. 无氧代谢 C. 有氧代谢 D. 新陈代谢

答案： D

“脂肪溶解维生素”它是产生_____作用的_____，它能渗透到细胞薄膜中去，可以在体内储藏起来。

答案： 荷尔蒙、重要因素

维生素:

1. 维生素有两种 page 171

2. 维生素和 page 172

维生素有两种:

1. 维生素有两种水溶解维生素和脂肪溶解维生素 page 171

2. 维生素有两种维生素它对促进新陈代谢的反应起到了辅助作用它能调整体内热能蛋白质和氨基酸的新陈代谢作用它在体内最多能留存 24 小时脂肪溶解维生素它是产生荷尔蒙作用的重要因素它能渗透到细胞薄膜中去可以在体内储藏起来 page 171

维生素有两种：“水溶解维生素”和“脂肪溶解维生素”。

答案： 正确

维生素有两种：“_____维生素”它对促进新陈代谢的反应起到了辅助作用。它能调整体内热能、蛋白质和氨基酸的新陈代谢作用，它在体内最多能留存 24 小时。“脂肪溶解维生素”它是产生荷尔蒙作用的重要因素，它能渗透到细胞薄膜中去，可以在体内储藏起来。

A. 茶溶解 B. 电溶解 C. 酒溶解 D. 水溶解

答案： D

维生素和:

1. 维生素和矿物质都是属于微量元素它们和水一样不能产生人体所需要的热能也不是人体构成的物质但是它们有很重要的作用 page 172
2. 维生素和包含在我们所食用的大量食物中它们的日常需要量虽然很少但却是它们虽然不能促进人体内新陈代谢作用却是人体化学的重要因素同时它能增进人体抵抗疾病的能力是维持人体健康所必需的 page 172

维生素和矿物质都是属于微量元素，它们和水一样不能产生人体所需要的热能，也不是人体构成的物质，但是它们有很重要的____作用。

A. 生化功能 B. 物理功能 C. 生理功能 D. 化学功能

答案： C

维生素和____ 包含在我们所食用的大量食物中，它们的日常需要量虽然很少，但却是____。它们虽然不能促进人体内新陈代谢作用，却是人体化学的重要因素。同时它能增进人体抵抗疾病的能力，是维持人体健康所必需的。

答案： 矿物质、不可缺少的

水:

1. 水是人体中不可缺少的一部分 page 172
2. 水溶解维生素它对促进的反应起到了它能调整体内热能蛋白质和氨基酸的新陈代谢作用它在体内最多能留存 24 小时 page 173

水是人体中不可缺少的一部分:

1. 水是人体中不可缺少的一部分水占人体体重的 4060 page 172
2. 水是人体中不可缺少的一部分虽然很多人认为水没有什么营养价值水占人体体重的 4060 肌肉中含有 75 的水在血液里也有将近 90 的水即使脂肪内也含有少量的水如果人体内没有足够的水就会变成 page 172

水是人体中不可缺少的一部分，水占人体体重的 40 ~ 60%。

答案： 正确

水是人体中不可缺少的一部分，虽然很多人认为水没有什么营养价值。水占人体体重的 40~60%，肌肉中含有 75% 的水，在血液里也有将近 90% 的水，即使在脂肪内也含有少量的水。如果人体内没有足够的水，就会变成_____。

A. 脱水状态 B. 干瘪状态 C. 干燥状态 D. 干枯状态

答案：A

“水溶解维生素”它对促进_____的反应起到了_____。它能调整体内热能、蛋白质和氨基酸的新陈代谢作用，它在体内最多能留存 24 小时。

答案：新陈代谢、辅助作用

充足的:

1. 充足的优质蛋白质能满足机体生长发育组织更新与修补的需要
page 173
2. 充足的维生素能调节生理功能构成身体组织维持正常代谢增进机体健康
page 173

充足的优质蛋白质，能满足机体生长发育、组织更新与修补的需要。

答案：正确

充足的维生素，能调节生理功能、构成身体组织、维持正常代谢、增进机体健康

答案：正确

膳食:

1. 膳食制度包括进餐次数时间和膳食分配 page 173
2. 膳食中 page 174

膳食制度包括进餐次数、时间和膳食分配。

答案：正确

膳食制度包括进餐次数时间和膳食分配:

1. 膳食制度包括进餐次数时间和膳食分配合理的有利于食物的消化吸收保持良好的生理机能状态这不仅有益于身体健康而且对提高机体工作能力有良好的作用 page 174

膳食制度包括进餐次数、时间和膳食分配，合理的_____有利于食物的消化吸收，保持良好的生理机能状态，这不仅有益于身体健康，而且对提高机体工作能力有良好的作用。

A. 管理制度 B. 作息制度 C. 睡眠制度 D. 膳食制度

答案： D

膳食中:

1. 膳食中蛋白质碳水化合物含量的比例对机体的代谢状况和工作能力有一定的影响适当的比例有利于体内代谢过程我们建议一般可采用 12
page 174
2. 膳食中碳水化合物含量的比例对机体的代谢状况和工作能力有一定的影响适当的比例有利于体内代谢过程我们建议一般可采用 12
page 174

膳食中蛋白质、_____、碳水化合物含量的比例，对机体的代谢状况和工作能力有一定的影响，适当的比例有利于体内代谢过程。我们建议一般可采用 12%

A. 脂肪 B. 氨基酸 C. 矿物质 D. 维生素

答案： A

膳食中_____、_____、碳水化合物含量的比例，对机体的代谢状况和工作能力有一定的影响，适当的比例有利于体内代谢过程。我们建议一般可采用 12%

答案： 蛋白质、脂肪

食:

1. 食用足量的各种蔬菜水果这些食物为碱性食物可以保持体内酸碱度的基本平衡 page 174
2. 食物中的钠钾钙镁等金属元素在体内氧化成碱性氧化物含这些元素较多的食物称为食物如蔬菜水果海带西瓜等食物中的磷硫等非金属元素在体内代谢生成酸根含这些元素较多的食物称为食物如肉蛋大米等
page 175

食用足量的各种蔬菜、水果，这些食物为碱性食物，可以保持体内酸碱度的基本平衡。

答案： 正确

食物中的钠、钾、钙、镁等金属元素，在体内氧化成碱性氧化物，含这些元素较多的食物称为____食物。如：蔬菜、水果、海带、西瓜等。食物中的磷、硫等非金属元素在体内代谢生成酸根，含这些元素较多的食物称为____食物。如：肉、蛋、大米等。

答案： 碱性、酸性

饮食：

1. 饮食不足与饮食过量具有同等的危害性如缺乏正常的营养不益于健康
page 175
2. 饮食以后立即运动会使参与胃肠消化的血液流向肌肉和骨骼从而影响食物的消化和吸收甚至出现腹痛恶心呕吐等不良症状一般进餐以后至少间隔以上才能运动 page 175

饮食不足与饮食过量具有同等的危害性，如缺乏正常的营养，不益于健康。

答案： 正确

饮食以后立即运动会使参与胃肠消化的血液流向肌肉和骨骼，从而影响食物的消化和吸收，甚至出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状，一般进餐以后至少间隔（ ）以上才能运动。

A. 1 小时 B. 30 分钟 C. 1.5 小时 D. 45 分钟

答案： A

生：

1. 生命是美丽的对人来说美丽不可能与人体的健康分开 page 175
2. 生理学家把人体分为三种不同类型瘦弱型在健美锻炼中不同的体型须采取不同的锻炼方法才能取得理想的锻炼效果 page 175

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的健康分开

答案： 正确

生理学家把人体分为三种不同类型：____、瘦弱型、____。在健美锻炼中，不同的体型，须采取不同的锻炼方法，才能取得理想的锻炼效

果。

答案：运动型、肥胖型

按照生物界“____”的自然规律，健美锻炼中的各种动作方式，目的就是使运动器官产生积极的作用，引起各部位产生积极的反应，从而使肌纤维逐渐强壮发达，使肌力也大大增强。

A. 敌进我退 B. 你死我活 C. 用进废退 D. 弱肉强食

答案：C

年：

1. 年由本韦德发起在加拿大和美国等国家的积极支持下创建了国际健美协会简称 IFBB 本韦德任主席 page 176
2. 年 10 月中国举重协会健美委员会成立成为领导健美运动的专门机构在当年的年 11 月 2830 日第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行这是我国健美史上至今规模最大的一次比赛来自 24 个省市自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员是历届力士杯参赛总数最多的一次 page 176
3. 年 9 月中国高等教育委员会决定将列入全国高等院校学生必修的体育科目 page 176

____年由本•韦德发起，在加拿大和美国等国家的积极支持下，创建了“国际健美协会”（简称 IFBB），本•韦德任主席。

A. 1964 B. 1955 C. 1896 D. 1946

答案：D

____年 10 月，中国举重协会健美委员会成立，成为领导健美运动的专门机构。在当年的 ____年 11 月 28-30 日，第 4 届力士杯全国健美邀请赛在深圳举行，这是我国健美史上至今规模最大的一次比赛。来自 24 个省、市、自治区及香港地区的 48 个参赛队和 228 名运动员，是历届“力士杯”参赛总数最多的一次。

答案：1986、1986

____年 9 月，中国高等教育委员会决定将“____”列入全国高等院校学生必修的体育科目。

答案：1988、健美运动

_____先生是国际健美联合会的奠基人，由于他的卓越贡献，被推选为国际健美联合会的终身主席。

A. 本

答案： A

组与组:

1. 组与组之间做局部肌群和韧带的伸展活动这些伸展活动能有效地提高减少运动损伤的发生 page 177
2. 组与组的间隙 page 177

组与组之间做局部肌群和韧带的伸展活动，这些伸展活动能有效地提高_____，减少运动损伤的发生。

A. 锻炼的意义 B. 锻炼的效果 C. 锻炼的高度 D. 锻炼的时间

答案： B

组与组的间隙

答案： 决定运动强度大小的另一个因素是组与组之间的间歇。在每个动作的两组锻炼之间，应有一个最适宜的休息时间，以使局部位肌肉获得最佳的恢复疲劳时间。时间过短，肌肉不能恢复疲劳；而过长，不但上一组的锻炼痕迹消失，达不到应有的效果，还会影响锻炼情绪，甚至引发伤害事故。组与组之间的间歇必须合理，才能使肌肉保持最佳兴奋状态。、平时锻炼周期以增长肌肉体积为目的时，按不同锻炼水平安排如下：、初级 I 段（间歇 90~120 秒）；初级 II 段（间歇 70~90 秒）；中级阶段（间歇 60~70 秒）；高级阶段（间歇 45~60 秒）。、应该注意的是间歇时，为了锻炼的连续性和尽快地恢复疲劳，不能采用躺、静坐等静止不动的消极性休息方式，而应该采取积极性休息手段。首先必须做的就是调整呼吸；做几次深呼吸，增加吸氧量，使体内供氧充足，让肌肉得到放松；其次应对锻炼的肌肉进行按摩：如快速抖动肌肉，有节奏地按捏、扣击和做一些使肌肉充分拉长的伸展动作，以尽快地消除肌肉紧张状态，达到恢复疲劳的目的；另外，为增加锻炼效果，应在间歇时间内默念动作过程的技术要领。

伸展活动:

1. 伸展活动的伸拉动作要平稳稍慢些动作幅度要大些深些不应出现跳跃或反弹动作呼吸要自然进行 page 178
2. 伸展活动要有一个伸拉的极限位不能出现超伸展或有过拉伸现象当伸拉到极限位置时应稍停然后再使肌肉收缩恢复原位一般来说每个伸展动作来回做较为合适 page 178

伸展活动的伸拉动作要平稳、稍慢些，动作幅度要大些，深些。不应出现跳跃或反弹动作。呼吸要自然进行，_____。

A. 憋气时间要长 B. 可以憋气 C. 不能憋气 D. 憋气要憋牢

答案：C

伸展活动要有一个伸拉的极限位，不能出现“超伸展”或有“过拉伸”现象。当伸拉到极限位置时，应稍停_____，然后，再使肌肉收缩恢复原位，一般来说每个伸展动作来回做_____较为合适。

答案：1~2 秒、4~5 次

好的锻炼伙伴要时刻注意_____的心理变化，如语言、表情、动作等的变化，并进行适时适当的引导。

A. 锻炼者 B. 周围人 C. 教练员 D. 自己

答案：A

良好的睡眠对健美练习者来说，其作用决不亚于合理的营养。虽然每个人的情况不同，但每天至少有_____安静的睡眠是非常重要的。

A. 10 小时 B. 6 小时 C. 18 小时 D. 8 小时

答案：D

静态收缩又称:

1. 静态收缩又称是指肌肉在进行等张收缩时它的长度没有变化肌肉两端跨过关节和附着在骨骼上的角度也没有变化 page 178
2. 静态收缩又称等长收缩 page 179

静态收缩（又称_____），是指肌肉在进行等张收缩时，它的长度没有变化，肌肉两端跨过关节和附着在骨骼上的角度也没有变化。

A. 等待收缩 B. 等于收缩 C. 等长收缩 D. 等等收缩

答案：C

静态收缩（又称等长收缩）

答案：是指肌肉在进行等张收缩时，它的长度没有变化，肌肉两端跨过关节和附着在骨骼上的角度也没有变化。

动态收缩可分为：_____和等速收缩。

A. 等待收缩 B. 等于收缩 C. 等张收缩 D. 等等收缩

答案：C

向心收缩和离心收缩：

答案：肌肉在收缩时长度缩短称为“向心收缩”。相反，肌肉在伸展时被拉长称为“离心收缩”。

向心收缩和离心收缩：

1. 向心收缩和离心收缩肌肉在收缩时称为向心收缩相反肌肉在伸展时被拉长称为离心收缩 page 179

向心收缩和离心收缩：肌肉在收缩时_____称为“向心收缩”。相反，肌肉在伸展时被拉长称为“离心收缩”。

A. 长度不变 B. 长度相等 C. 长度缩短 D. 长度加大

答案：C

恢复手段是健美锻炼中非常重要的环节，一般来说，每次锻炼课之间至少休息 48 个小时，才能促使肌肉不断地粗壮。如果要达到完全恢复则需要_____，也就是说应使肌肉获得完全恢复后，才能进入下一次锻炼。

A. 72~100 小时 B. 36~48 小时 C. 48~72 小时 D. 100~200 小时

答案：A

如果：

1. 如果有伙伴一起锻炼组与组之间的间歇正好是两个人交换锻炼动作的 page 180

2. 如果运动后身体无发热感而且无微汗脉搏也无任何变化或在 2 分钟内体力恢复说明对身体心肺功能没有刺激作用就不会产生运动效果 page 180

3. 如果人体内没有足够的就会变成但是当体内出现缺水时体内就会出现自我保持和自动平衡来进行调节 page 180
4. 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 page 180

如果有伙伴一起锻炼，组与组之间的间歇，正好是两个人交换锻炼动作的_____。

A. 时节 B. 时间 C. 时候 D. 时常

答案： B

如果运动后身体无发热感而且无微汗、脉搏也无任何变化或在 2 分钟内体力恢复，说明_____，对身体心肺功能没有刺激作用，就不会产生运动效果。

A. 运动量平衡 B. 运动量适当 C. 运动过量 D. 运动量不足

答案： D

如果人体内没有足够的_____，就会变成_____。但是当体内出现缺水时，体内就会出现自我保持和自动平衡来进行调节。

答案： 水、脱水状态

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。

答案： 及时流回心脏

前：

1. 前臂肌群的练习方法站立或坐姿正握反握侧弯举反握弯举站立背后腕弯举 page 180
2. 前平举功效发展肌肉力量锻炼三角肌前束肩侧斜方肌肱三头肌 page 180
3. 前展 page 181

前臂肌群的练习方法：站立或坐姿_____（正握、反握），侧弯举，反握弯举，站立背后腕弯举。

A. 腿弯举 B. 腕弯举 C. 臂屈伸 D. 深蹲

答案： B

前平举功效：发展____ 肌肉力量，锻炼三角肌前束、肩侧斜方肌、肱三头肌。

A. 背部 B. 腹部 C. 肩部 D. 胸部

答案：C

前展：

1. 前展背阔肌 page 181
2. 前展腹部和腿部 page 182
3. 前展肱二头肌 page 182

前展背阔肌

答案：面向裁判员站立，固定两脚位置，收缩大腿肌，控制收缩腹壁，两手握拳置于腰部，用力伸展背阔肌，同时收缩全身肌肉。

前展背阔肌：

1. 前展背阔肌正面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部
page 181

前展背阔肌正面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部：

1. 前展背阔肌正面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部胸部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调
page 181
2. 前展背阔肌正面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调
page 181

前展背阔肌：正面观察运动员____ 伸展的“V” 字形状大小，以及与肩部、胸部、腿部等肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

A. 背阔肌 B. 股四头肌 C. 股二头肌 D. 肱二头肌

答案：A

前展背阔肌：正面观察运动员____ 伸展的“V” 字形状大小，以及与肩部、____、腿部等肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案：背阔肌、胸部

前展腹部和腿部

答案：面向裁判员站立，一条腿前伸，身体重心置于后腿，微屈膝，双手置于头后，收缩腹部及全身肌肉。

前展腹部和腿部：

1. 前展腹部和腿部前面观察运动员和 page 182

前展腹部和腿部前面观察运动员和：

1. 前展腹部和腿部前面观察运动员和腿部肌肉块的大小形状再观察与其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 182
2. 前展腹部和腿部前面观察运动员和肌肉块的大小形状再观察与其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 182

前展腹部和腿部：前面观察运动员____和腿部肌肉块的大小、形状，再观察与其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

A. 背部 B. 胸部 C. 腿部 D. 腹部

答案： D

前展腹部和腿部：前面观察运动员____和____肌肉块的大小、形状，再观察与其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案： 腹部、腿部

前展肱二头肌

答案：面向裁判员站立，固定两脚位置，收缩大腿肌，控制腹部，收缩腹壁，提高胸腔，弯屈肘部比肩稍高，两手握拳，屈腕，收缩肱二头肌及全身肌肉。

前展肱二头肌：

1. 前展肱二头肌正面观察运动员的大小形状以及与前臂胸部肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 182

前展肱二头肌：正面观察运动员____的大小、形状，以及与前臂、____、胸部肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案： 肱二头肌、肩部

双杠双臂屈伸功效发展胸肩臂部肌肉群力量锻炼：

1. 双杠双臂屈伸功效发展胸肩臂部肌肉群力量锻炼胸大肌肌群特别是胸肌下半部肩部三角肌和上臂肌群 page 183
2. 双杠双臂屈伸功效发展胸肩臂部肌肉群力量锻炼肌群特别是胸肌下半部肩部三角肌和上臂群 page 183

双杠双臂屈伸功效：发展胸、肩、臂部肌肉群力量，锻炼胸大肌肌群，特别是胸肌下半部、肩部三角肌和上臂____肌群。

A. 股四头 B. 肱二头 C. 肱三头 D. 股二头

答案： C

双杠双臂屈伸功效：发展胸、肩、臂部肌肉群力量，锻炼____肌群，特别是胸肌下半部、肩部三角肌和上臂____群。

答案： 胸大肌、肱三头肌

直腿硬拉功效：发展____肌肉群的力量，锻炼骶棘肌和下背部肌群。

A. 肩部 B. 臂部 C. 腹部 D. 腰背部

答案： D

哑铃颈后臂屈伸功效发展上：

1. 哑铃颈后臂屈伸功效发展上臂部肌肉力量锻炼等肌群 page 183
2. 哑铃颈后臂屈伸功效发展上肌肉力量锻炼等肌群 page 183

哑铃颈后臂屈伸功效：发展上臂部肌肉力量，锻炼____等肌群。

A. 肱三头肌 B. 股四头肌 C. 股二头肌 D. 肱二头肌

答案： A

哑铃颈后臂屈伸功效：发展上____肌肉力量，锻炼____等肌群。

答案： 臂部、肱三头肌

股：

1. 股二头肌的常见练习方法俯卧站立单腿弯举 page 184
2. 股四头肌常见练习方法剪蹲跨举腿屈伸挺髋蹲 page 184

股二头肌的常见练习方法：俯卧_____、站立单腿弯举。

A. 深蹲 B. 腿弯举 C. 半蹲 D. 卧推

答案： B

股四头肌常见练习方法： _____、 _____、剪蹲、跨举、腿屈伸、挺髌蹲。

答案： 深蹲、半蹲

杠铃：

1. 杠铃耸肩功效发展肌肉力量锻炼斜方肌颈肌上背肌群 page 184
2. 杠铃坐姿颈前推举功效发展肩部肌肉力量锻炼前束中束上胸部肱三头肌和斜方肌以及前锯肌群 page 184
3. 杠铃站立弯举功效发展上肌肉力量锻炼和前臂屈肘肌群 page 184

杠铃耸肩功效：发展_____肌肉力量，锻炼斜方肌、颈肌、上背肌群。

A. 肩部 B. 臂部 C. 腿部 D. 腹部

答案： A

杠铃坐姿颈前推举功效：发展肩部肌肉力量，锻炼_____前束、中束、上胸部、肱三头肌和斜方肌以及前锯肌群。

A. 一角肌 B. 三角肌 C. 二角肌 D. 四角肌

答案： B

杠铃站立弯举功效：发展上_____肌肉力量，锻炼 _____和前臂屈肘肌群。

答案： 臂部、肱二头肌

后展：

1. 后展肱二头肌 page 184
2. 后展背阔肌 page 185

后展肱二头肌

答案： 背向裁判员两腿前后开立，后腿自然弯曲，前脚掌着地，收缩小腿和股二头肌，抬起两臂，两手握拳，屈肘比肩稍高，收缩肱二头肌，

同时收缩全身肌肉。

后展肱二头肌:

1. 后展肱二头肌背面观察运动员的大小形状以及与肩部 page 185

后展肱二头肌背面观察运动员的大小形状以及与肩部:

1. 后展肱二头肌背面观察运动员的大小形状以及与肩部背部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 185
2. 后展肱二头肌背面观察运动员的大小形状以及与肩部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调 page 185

后展肱二头肌：背面观察运动员____的大小、形状，以及与肩部、背部、腿部等肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

A. 肱三头肌 B. 肱二头肌 C. 股二头肌 D. 股四头肌

答案： B

后展肱二头肌：背面观察运动员____的大小、形状，以及与肩部、____、腿部等肌群的比例是否对称，再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案： 肱二头肌、背部

后展背阔肌

答案： 背向裁判员两脚前后开立，后腿自然弯曲，前脚掌着地，收缩腿部，两手握拳，置于腰部，肘部张开，伸展背阔肌，同时收缩全身肌肉。

后展背阔肌:

1. 后展背阔肌背面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部 page 186

后展背阔肌背面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部:

1. 后展背阔肌背面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部背部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调
page 186
2. 后展背阔肌背面观察运动员伸展的 V 字形状大小以及与肩部腿部等肌群的比例是否对称再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称协调
page 186

后展背阔肌: 背面观察运动员____ 伸展的“V” 字形状大小。以及与肩部、背部、腿部等肌群的比例是否对称, 再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

A. 背阔肌 B. 股四头肌 C. 股二头肌 D. 肱二头肌

答案: A

后展背阔肌: 背面观察运动员____ 伸展的“V” 字形状大小。以及与肩部、____、腿部等肌群的比例是否对称, 再观察其它部位肌群的整体比例是否匀称、协调。

答案: 背阔肌、背部

所谓自选动作或称自由造型就是根据运动员自己选择的造型动作在内:

1. 所谓自选动作或称自由造型就是根据运动员自己选择的造型动作在内音乐伴奏下完成成套的自选动作 page 186
2. 所谓自选动作或称自由造型就是根据运动员自己选择的造型动作在内下完成成套的自选动作 page 186

所谓自选动作或称自由造型, 就是根据运动员自己选择的造型动作在____ 内, 音乐伴奏下完成成套的自选动作。

A. 规定时间 B. 规定动作 C. 规定范围 D. 规定地点

答案: A

所谓自选动作或称自由造型, 就是根据运动员自己选择的造型动作在____ 内, ____ 下完成成套的自选动作。

答案: 规定时间、音乐伴奏

没有一个锻炼模式是人人适用的即使是两个同等水平的:

1. 没有一个锻炼模式是人人适用的即使是两个同等水平的也不能相互照搬更不用说初学者与冠军之间了 page 187
2. 没有一个锻炼模式是人人适用的即使是两个同等水平的运动员也不能相互照搬更不用说与之间了 page 187

没有一个锻炼模式是人人适用的，即使是两个同等水平的____ 也不能相互照搬，更不用说初学者与冠军之间了。

A. 运动员 B. 裁判员 C. 教练员 D. 管理者

答案： A

没有一个锻炼模式是人人适用的，即使是两个同等水平的运动员也不能相互照搬，更不用说____ 与____ 之间了。

答案： 初学者、冠军

是:

1. 是肌肉组织增生的主要来源同时又能起到修补被破坏的肌纤维的作用蛋白质在体内除了起到增长肌肉纤维的作用外还有各种不同的作用 page 187
2. 是人体活动能量的主要来源它以糖原的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中但是肝脏储存的糖原它是为在能量需要时转化为葡萄糖溶解在血液中然后有规律地提供出来 page 187
3. 是指营养素种类和搭配比较平衡合理适合用膳者的平衡膳食为人体提供充足的热能满足人们的生活工作的需要 page 188

____ 是肌肉组织增生的主要来源，同时又能起到修补被破坏的肌纤维的作用，蛋白质在体内除了起到增长肌肉纤维的作用外，还有各种不同的作用。

A. 白蛋白 B. 蛋白酶 C. 蛋白粉 D. 蛋白质

答案： D

____ 是人体活动能量的主要来源，它以“糖原”的形式储藏在人体的肝脏和肌肉中。但是肝脏储存的糖原，它是为在能量需要时，转化为葡萄糖溶解在血液中，然后有规律地提供出来。

A. 酒水饮料 B. 复合化合物 C. 碳水化合物 D. 碳酸饮料

答案： C

_____是指营养素种类和搭配比较平衡、合理、适合用膳者的_____。平衡膳食为人体提供充足的热能，满足人们的生活、工作的需要。

答案： 平衡膳食、生理需要

矿物质有两类的矿物质钙磷镁钾硫钠氯：

1. 矿物质有两类的矿物质钙磷镁钾硫钠氯小量需要的矿物质铁锌硒锰钼铜碘铬 page 188
2. 矿物质有两类的矿物质钙磷镁钾硫钠氯的矿物质铁锌硒锰钼铜碘铬 page 188

矿物质有两类：“_____的矿物质”：钙、磷、镁、钾、硫、钠、氯。“小量需要的矿物质”：铁、锌、硒、锰、钼、铜、碘、铬。

A. 中量需要 B. 大量需要 C. 少量需要 D. 小量需要

答案： B

矿物质有两类：“_____的矿物质”：钙、磷、镁、钾、硫、钠、氯；“_____的矿物质”：铁、锌、硒、锰、钼、铜、碘、铬。

答案： 大量需要、小量需要

鸡肉、鱼类、瘦肉和蛋白是_____的蛋白质。

A. 最佳 B. 最差 C. 最快 D. 最少

答案： A

肾功能不健全的人，要避免摄取_____的蛋白质。

A. 小量 B. 过量 C. 少量 D. 大量

答案： B

过：

1. 过量 page 189
2. 过多的积聚在肠道内会产生大量的胺对身体有害因此各种营养素和运动营养品只有按照人体日常所需要的摄入量定时地摄入才会起到事半功倍的效果 page 190

过量:

1. 过量地摄入蛋白质 page 189
2. 过量的蛋白质摄入会增加尿钙的分泌使骨密度疏松而容易 page 189
3. 过量蛋白质带来的危害 page 190

过量地摄入蛋白质:

1. 过量地摄入蛋白质时也伴随着摄入了大量的饱和脂肪和胆固醇以致引起和高血压等疾病 page 189
2. 过量地摄入蛋白质会加重肝和肾的负担因为肝和肾是进行蛋白质代谢和排泄的主要器官如蛋白质过量就会诱发 page 189
3. 过量地摄入蛋白质引起体内脱水因过多的所产生的胺需要以尿液的形式经肾脏排出 page 189
4. 过量地摄入蛋白质体内多余的蛋白质经机体的作用可合成为而导致肥胖 page 189

过量地摄入蛋白质时，也伴随着摄入了大量的饱和脂肪和胆固醇，以致引起_____和高血压等疾病。

- A. 低血压 B. 肥胖 C. 贫血 D. 干瘦

答案: B

过量地摄入蛋白质，会加重肝和肾的负担，因为肝和肾是进行蛋白质代谢和排泄的主要器官，如蛋白质过量就会诱发_____。

- A. 心病 B. 神经病 C. 发病 D. 肾病

答案: D

过量地摄入蛋白质，引起体内脱水，因过多的_____所产生的胺，需要以尿液的形式经肾脏排出。

- A. 蛋白质代谢 B. 脂肪代谢 C. 有氧代谢 D. 化合代谢

答案: A

过量地摄入蛋白质，体内多余的蛋白质经机体的作用，可合成为_____，而导致肥胖。

- A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 矿物质 D. 维生素

答案: B

过量的蛋白质摄入，会增加尿钙的分泌，使骨密度疏松而容易_____。

A. 吸收 B. 折磨 C. 骨干 D. 骨折

答案：D

过量蛋白质带来的危害

答案：摄入过量的蛋白质，不但对增长肌肉和提高肌肉功能没有帮助，相反对人体的正常代谢和健康带来了很大的危害。具体表现在：、（1）过量地摄入蛋白质时，也伴随着摄入了大量的饱和脂肪和胆固醇，以致引起肥胖和高血压等疾病。、（2）过量地摄入蛋白质会加重肝和肾的负担，因为肝和肾是进行蛋白质代谢和排泄的主要器官，如蛋白质过量就会诱发肾病。、（3）引起体内脱水，因过多的蛋白质代谢所产生的胺，需要以尿液的形式经肾脏排出。、（4）体内多余的蛋白质经机体的作用，可合成为脂肪，而导致肥胖。、（5）过量的蛋白质摄入，会增加尿钙的分泌，使骨密度疏松而容易骨折。、（6）蛋白质的代谢产物是属于酸性的，因此，过量的蛋白质使血液酸化，容易引起疲劳，使运动能力下降。、（7）过多的蛋白质积聚在肠道内会产生大量的胺，对身体有害。因此，各种营养素和运动营养品只有按照人体日常所需要的摄入量定时地摄入，才会起到事半功倍的效果。、（8）摄入过多的蛋白质，会引起尿酸增多，从而引发痛风症。、必须准确地认识蛋白质对增长肌肉和促进人体健康的作用，要保持均衡和定时、定量地摄入才能获得最好的效果。

过多的____ 积聚在肠道内会产生大量的胺，对身体有害。因此，各种营养素和运动营养品只有按照人体日常所需要的摄入量定时地摄入，才会起到事半功倍的效果。

A. 矿物质 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 维生素

答案：C

含有肉类脂肪的食物要比低脂肪的食物更能提高体内____ 的水平，而保持足够的睾丸素水平可以促使肌肉更好地发展。

A. 激素 B. 营养物质 C. 睾丸素 D. 营养素

答案：C

大：

1. 大多数健美锻炼者都想遵循一套低脂肪饮食法希望体内皮下脂肪运动营养专家建议健美锻炼者的饮食应把脂肪摄入限制在大约等于每天总热量的 20 page 191

2. 大学 page 191

大多数健美锻炼者都想遵循一套低脂肪饮食法，希望体内皮下脂肪____。运动营养专家建议，健美锻炼者的饮食应把脂肪摄入限制在大约等于每天总热量的 20%。

- A. 越多越好 B. 越少越好 C. 越小越好 D. 越厚越好

答案：B

大学:

1. 大学生 page 191
2. 大学体育教育是增强体质提高技能培育品德的重要途径 page 191

大学生:

1. 大学生的年龄特征决定了大学期间是他们肌肉发育的时期如果适时的抓住这一黄金时期通过科学系统的健美锻炼在身体形态及健康体质等方面一定会取得非常显著的锻炼效果 page 191
2. 大学生处于青春发育期有着强烈的追求美的欲望注重自己的形体美恰恰是能最有效的满足大学生这种需求的理想体育项目 page 191
3. 大学生在体育运动中应重视安全防范了解掌握运动伤害事故的处理方法等科学地进行体育运动 page 191

大学生的年龄特征决定了大学期间是他们肌肉发育____的时期，如果适时的抓住这一黄金时期，通过科学系统的健美锻炼，在身体形态及健康体质等方面，一定会取得非常显著的锻炼效果。

- A. 最麻木 B. 不敏感 C. 最敏感 D. 最迟缓

答案：C

大学生处于青春发育期，有着强烈的追求美的欲望，注重自己的形体美，____恰恰是能最有效的满足大学生这种需求的理想体育项目。

- A. 健美运动 B. 田径运动 C. 足球运动 D. 篮球运动

答案：A

大学生在体育运动中应____，重视安全防范，____，了解掌握运动伤害事故的处理方法等，科学地进行体育运动。

答案：提高运动安全意识、加强自我医务监督

大学体育教育是增强体质、____、提高技能、培育品德、____的重要途径。

答案：强健体魄、磨练意志

适：

1. 适当食用富含的食物如芹菜韭菜等此类物质可降低单糖和血脂的水平有助于从机体中排出残渣 page 192

2. 适量的脂肪补充 page 192

适当食用富含____的食物（如芹菜、韭菜等），此类物质可降低单糖和血脂的水平，有助于从机体中排出残渣。

A. 维生素 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 矿物质

答案：A

适量的脂肪补充

答案：大多数健美锻炼者都想遵循一套低脂肪饮食法，希望体内皮下脂肪越少越好。运动营养专家建议，健美锻炼者的饮食应把脂肪摄入限制在大约等于每天总热量的 20%。比较简单的方法是避免吃油炸的食品、黄油和全脂食品，但可以吃精瘦肉、无皮鸡、整个鸡蛋以及低脂肪食品，以满足机体对蛋白质的需求。如果一味地避开脂肪，热量摄入将会不足，影响肌肉的正常增长。、日常每一餐所含的脂肪，已能够满足机体对脂肪的需求。较佳的脂肪是橄榄油。适量的脂肪是必须的，日常摄入脂肪量应占总热量的 10~15%。、有一份研究资料指出，含有肉类脂肪的食物要比低脂肪的食物更能提高体内睾丸素的水平。而保持足够的睾丸素水平可以促使肌肉更好地发展。

普通：

1. 普通的糖和糖果制品应从每日进餐表中 page 192

2. 普通健康人锻炼身体的适宜负荷量一般采用 page 193

普通的糖和糖果制品应从每日进餐表中_____。

A. 加上去 B. 增进 C. 删除 D. 增加

答案：C

普通健康人锻炼身体的适宜负荷量一般采用:

1. 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强度进行锻炼 page 193
2. 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强度进行锻炼 page 193

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。

答案: 心率、60-80

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%

答案: B

注意: 对于____来说, 日常食物中营养的含量略作调整即可满足需要, 不必在食物上太费心思。到了中、高级阶段, 则要注意调整自己的饮食结构。

- A. 低级裁判员 B. 中级运动员 C. 初学者 D. 高级运动员

答案: C

高:

1. 高校可以成立大学生定期组织学生进行各种各样的健美活动如健美讲座大学生之间的交流健美的表演等通过各种活动扩大健美运动在学校的影响 page 193
2. 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 page 193

高校可以成立大学生____, 定期组织学生进行各种各样的健美活动, 如健美讲座、大学生之间的交流、健美的表演等, 通过各种活动扩大健美运动在学校的影响。

- A. 健美产业 B. 健美公司 C. 田径协会 D. 健美协会

答案: D

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。()

答案： 正确

丰满挺拔的胸廓是构成女性_____的主要标志。乳房应丰满而富有弹性，并应有适度发达的胸肌作为依托，从而构成胸部优美的曲线，过分肥大松弛或干瘪的乳房都将影响女性的美观。

A. 思想美 B. 道德美 C. 曲线美 D. 心灵美

答案： C

中华民族历来重视人的精神气质，在赞美英雄的形象和力量的同时，更突出称颂英雄的宏伟气魄。人是一个有机统一的整体，同样，人体美也同外部表现的形体美和内在体现出的精神美、气质美_____，两者有机结合才能称得上真正的健美。

A. 和谐统一 B. 天下一统 C. 九九归一 D. 四海一心

答案： A

选择特殊或适当的训练方法，健美锻炼可以改善和塑造较理想的体形和体态。使男子变得体格魁梧、_____，女子变得体态丰满、_____。

答案： 肌肉发达、线条优美

持久地进行健美锻炼，能使肌肉_____增大，肌肉饱满、发达、肌肉的力量增强。同时能促进骨骼的_____，提高骨骼的抗拉、抗压和抗阻力的能力，对关节、韧带的生长发育也能起到良好的促进作用。

答案： 生理横断面、新陈代谢

施瓦辛格年轻时有三个梦想：世界上最强壮的人，电影明星，成功的商人。施瓦辛格获得过五次“宇宙先生”，一次“世界先生”，七次“_____”。1997年，国际健美协会授予他“20世纪最优秀的健美运动员”金质勋章。从1970年拍摄《大力神在纽约》开始，至今他已主演近20部动作片，在全球影响极广。其中最成功的是《_____》

答案： 奥林匹亚先生、终结者 II

天热时，新陈代谢比较旺盛，身体容易活动开，血液循环也快，热身运动的时间_____。天冷时，血液循环比较缓慢，肌肉的弹性、韧带和关节均较僵硬，热身运动的时间_____。

答案：可短些、要稍长些

背：

1. 背阔肌 page 195
2. 背部的主要锻炼方法和技术要点 page 195

背阔肌：

1. 背阔肌常见练习方法单手哑铃划船重锤坐姿颈后下拉 page 195
2. 背阔肌的常见练习方法单手哑铃划船重锤坐姿颈后下拉 page 195

背阔肌常见练习方法：____，单手哑铃划船____，重锤坐姿颈后下拉。

答案：俯立划船、引体向上

背阔肌的常见练习方法：____，单手哑铃划船，____，重锤坐姿颈后下拉。

答案：俯立划船、引体向上

背部的主要锻炼方法和技术要点。

答案：略

三角肌：

1. 三角肌斜方肌的常见练习方法哑铃哑铃俯立飞鸟直立提拉等 page 195
2. 三角肌前束常见练习方法练习器推举哑铃上举直立提拉上斜推举上斜飞鸟 page 195

三角肌、斜方肌的常见练习方法：哑铃____，哑铃____，俯立飞鸟，直立提拉等。

答案：前平举、侧平举

三角肌前束常见练习方法：____，____，练习器推举，哑铃上举，直立提拉，上斜推举，上斜飞鸟。

答案：哑铃前平举、杠铃颈前推举

肱:

1. 肱二头肌常见练习方法杠铃哑铃 page 196
2. 肱三头肌常见练习方法杠铃站立坐姿单手或双手站立坐姿单手单跪俯立臂屈伸俯立拉力器臂屈伸拉力器下压杠铃仰卧臂屈伸俯卧撑仰卧撑站立直臂后拉 page 196

肱二头肌常见练习方法杠铃哑铃:

1. 肱二头肌常见练习方法杠铃哑铃站立坐姿哑铃俯坐弯举杠铃或哑铃托肘弯举杠铃俯立弯举 page 196
2. 肱二头肌常见练习方法杠铃哑铃单手或双手弯举站立坐姿哑铃俯坐弯举杠铃或哑铃杠铃俯立弯举 page 196

肱二头肌常见练习方法: 杠铃____, 哑铃 (站立、坐姿)____, 哑铃俯坐弯举, 杠铃或哑铃托肘弯举, 杠铃俯立弯举。

答案: 站立弯举、单手或双手弯举

肱二头肌常见练习方法: 杠铃____, 哑铃单手或双手弯举 (站立、坐姿), 哑铃俯坐弯举, 杠铃或哑铃____, 杠铃俯立弯举。

答案: 站立弯举、托肘弯举

肱三头肌常见练习方法: 杠铃____ (站立、坐姿), 单手或双手 (站立、坐姿)____, 单手单跪俯立臂屈伸, 俯立拉力器臂屈伸, 拉力器下压, 杠铃仰卧臂屈伸, 俯卧撑, 仰卧撑, 站立直臂后拉。

答案: 颈后臂屈伸、哑铃臂屈伸

小腿三头肌常见练习方法: ____、坐姿负重起踵、骑人举踵、____。

答案: 站立负重起踵、跳绳

托肘弯举功效: 发展上____肌肉力量, 锻炼____等屈肘肌群。

答案: 臂部、肱二头肌

竖脊肌和骶棘肌的常见练习方法: ____, 俯卧转体挺身, 俯身弯起, ____。

答案: 俯卧挺身、直腿硬拉

允许使用____, 但不得有勾画。允许擦抹____, 润肤膏, 但用量必须

适度。

答案：人工色剂、植物油

记住，只有你才是自己身体的____，只有你才能将自己的身体塑造成你所希望的那样。在锻炼中一定要学会根据____情况制定锻炼计划，选择最适合自己的练习方法和手段

答案：主人、自身的

____储存的糖原，它是为在能量需要时，转化为____溶解在血液中，然后有规律地提供出来。

答案：肝脏、葡萄糖

“复合的”碳水化合物：来自____、____、果仁和谷物等。

答案：蔬菜、水果

____和矿物质都是属于____，它们和水一样不能产生人体所需要的热能，也不是人体构成的物质，但是它们有很重要的生理功能作用。

答案：维生素、微量元素

____的人，则会引起心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等____，这部分人群则要注意对某些营养素的控制，以防止病情的加剧。

答案：营养过剩、肥胖综合症

____会导致抵抗力下降，容易____。营养还对机体的应激状态和伤病后的康复有重要影响，良好的营养能提高机体的应激能力，促进康复。

答案：营养不良、感染疾病

强力收缩：

答案：肌肉在做向心收缩前，先做离心收缩，就是把进行活动的肌肉拉长，以增加它的收缩幅度，使肌肉的向心收缩能产生更大的力量。

ATP-CP 系统供能

答案：体内除了储存着能量来源的 ATP 外，还储存着 CP（磷酸肌酸），而 CP 的储藏量要比 ATP 多几倍，其分解时会迅速产生能量，但它不能被肌肉直接利用，CP 会使 ADP 与磷酸合成 ATP，因此，当 ATP 再次分

解成 ADP 时，就会释放出肌肉所需要的能量。由于 ATP 和 CP 在体内均有一定的储藏量，所以我们称 ATP 和 CP 是一种产生能量的系统，这个系统的优点有：无需氧气的参与，ATP 和 CP 可在肌肉中随时分解提供能量，它产生能量的过程很快，需要提供能量时立刻放出。

乳酸系统供能

答案：乳酸系统是属于无氧供能系统，它提供能量的燃料是储存在肌肉和肝脏中的肝糖，在有需要的时候，体内会将肝糖分解产生 ATP，再分解产生能量。乳酸系统与 ATP-CP 系统的不同之处是它在分解燃料时会产生另一种物质—乳酸。

供能系统的运作

答案：ATP-CP 系统是利用储存在肌肉中的能源，及时供应能量以满足肌肉所耗能量的需要。在持续工作或活动中，人体需要更多的 ATP，同时乳酸系统也发挥作用。若使呼吸系统和血液循环系统的运作能满足对氧气的需求时，有氧供能系统就会分解大量的肝糖和脂肪，以释放 ATP 来不断的供应能量。此时，乳酸系统产生的乳酸，只是被一些较少参与活动的肌肉应用，或者是暂时的储存在体内，直到活动结束后才能被清除。

训练过度引起的十种不良的生理反应

答案：（1）缺乏持续的耐久力；（2）持续感到关节或肌肉的酸痛；（3）脉搏增快；（4）清晨血压增高；（5）心情容易激动；（6）失眠；（7）食欲不振；（8）肌肉控制能力衰退；（9）缺乏锻炼热情；（10）易受伤，有病感或精神不振。如果上述症状出现有两种或两种以上时，说明已有训练过度现象。

重量控制

答案：在动作全过程中，还必须学会重量控制，尤其是在“顶峰收缩”后，主动肌在回复伸展的过程中，要运用主动肌在反抗力的状态中控制着重量，直到还原的伸展位置。这在每一个动作的每一次试举中，都要这样做。

继续张紧

答案：当在举起一个重量时，必须平稳地完成动作的全过程，也就是使

肌肉在动作的全过程中，始终处于紧张状态。当主动肌收缩到最后的“顶峰”位置时，要使其处于彻底收缩状态。在还原时，主动肌还要在继续张紧的控制中，使其慢慢地伸展，不能失去肌肉地张紧力而松弛或自由地放下。

意念集中

答案：在每个动作的全过程中，必须把意念集中在主动肌的活动中，要使肌肉在动作的全过程中，始终处于继续张紧的状态中，摒弃思想中的一切杂念，不只是举起重量或完成一个动作，也不是要考虑举多少重量，而是要想到肌肉是怎样用力收缩和伸展的全过程。因此，要掌握在每次试举中肌肉用力的感觉，把意念始终集中在重量对肌肉的感觉上，每个动作的关键是，你对肌肉用力的感觉，而不是举多少重量，要把整个意念最大限度地集中在主动肌上。

蹲位

答案：两腿从站直至屈膝蹲下，两膝间的弯曲度。有全蹲、半蹲、稍蹲、侧蹲、剪蹲、跨蹲等

“基本动作”动作

答案：主要是发达肌肉块和力量的锻炼动作。它是指在一个动作中有二个关节同时进行活动，双关节动作在锻炼局部位肌肉时，会产生主动肌和其他协同肌肉群同时参与用力，这些关节的活动类似机械结构的杠杆运动。由于协同肌群用力的结果，重量可举得更重些。例如：卧推时，主要是锻炼胸大肌，由于在上推动作中，肩和肘的关节产生杠杆比的作用。因此，三角肌前束和肱三头肌也会产生协同用力。

“孤立动作”动作

答案：主要是锻炼肌肉块的线条和形态的锻炼动作。它是在一个动作中只有一个关节进行活动，它是以局部肌肉群集中用力，其他部位肌肉群很少或不产生协同肌群用力，这样可以集中加深局部位肌肉的刺激，因此，采用的重量较轻些。但是在单关节动作中，虽然是使局部位肌肉群处于孤立的情况下进行用力，在试举到最后几次，局部位肌肉群无法再使上劲，就造成协同用力，在健美锻炼中，称为“助力锻炼”。例如：在站立杠铃弯举时，主要是集中以肱二头肌的收缩力，将杠铃举起，在采用准确的技术动作时，不允许有任何借力。但是在举到最后1~2次时，

不能再以单独靠肱二头肌的收缩力来完成，允许借助以背和腿的协同用力，把杠铃举起来，这就是采用“借助发力”来完成最后几次试举。

无氧训练

答案：属于短距离、快速和缺乏耐久力的体育运动项目。它是由于体内白肌纤维（快抽缩厌氧肌纤维）能发挥具有较大力量的能力，它比红肌要大 22%，例如：短距离的跑和游泳、跳越项目、射击、举重和健美等项目。

顶峰收缩

答案：当肌肉从伸展到收缩“顶点”位置时，肌肉处于完全收缩状态，称为“顶峰收缩”位。为了控制并保持这个“顶峰收缩”位，应稍停 1~2 秒钟，这时肌肉要感到收缩得越紧越好。

足量水的补充

答案：在锻炼的过程中，水合作用的维持并不重要。人体的 75% 以上是由水组成的，甚至骨骼中也有 20% 的水。当饮水量不足时，血液就不能正常流动，肠胃也不能正常蠕动。最近的研究甚至提出大量喝水可能会降低乳癌、肠癌和泌尿系统癌症的发病率。、正常情况下一个成年人每天至少需要喝 8 杯水，如果进行体育锻炼，甚至要喝 9~13 杯水。这是因为：每天人体大约要损失 10 杯的水量，其中 2 杯由出汗和蒸发丢失，2 杯由呼吸排出，6 杯随废物排出。通过食物的摄入可以补充大约 2 杯的水量，但另 8 杯的水量就要通过流质食物来补充，而饮水是最佳选择。

简述:

1. 简述国际健美运动创始人尤金 page 201
2. 简述健美训练 page 201
3. 简述显性疲劳产生的原因 page 201
4. 简述隐性疲劳产生的原因 page 201
5. 简述没有恢复就没有再训练的原理 page 201
6. 简述训练方法学放松与恢复的方法 page 201
7. 简述医学生物学放松与恢复的方法 page 201
8. 简述七大营养素 page 201
9. 简述高校 page 201

简述国际健美运动创始人尤金

答案： 略

简述健美训练：

1. 简述健美训练疲劳的概念 page 201
2. 简述健美训练恢复过程的特点 page 201

简述健美训练疲劳的概念。

答案： 略

简述健美训练恢复过程的特点。

答案： 略

简述“显性疲劳”产生的原因。

答案： 略

简述“隐性疲劳”产生的原因。

答案： 略

简述“没有恢复就没有再训练”的原理。

答案： 略

简述训练方法学放松与恢复的方法。

答案： 略

简述医学、生物学放松与恢复的方法。

答案： 略

简述七大营养素。

答案： 略

简述高校：

1. 简述高校开展健美健身运动意义 page 202
2. 简述高校如何推广健美健身运动 page 202

简述高校开展健美健身运动意义。

答案： 略

简述高校如何推广健美健身运动。

答案： 略

颈肩部的主要锻炼方法和技术要点。

答案： 略

腰腹部的主要锻炼方法和技术要点。

答案： 略

举例说明补充营养品的放松与恢复方法。

答案： 略

谈谈：

1. 谈谈瘦身饮食方法 page 202

2. 谈谈你对健美教学课的看法和建议 page 202

谈谈瘦身饮食方法。

答案： 略

谈谈你对健美教学课的看法和建议。

答案： 略

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。（ ）

答案： 正确

路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。（ ）

答案： 正确

以：

1. 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 page 203

2. 以下哪种 page 203

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。()

答案： 错误

以下哪种:

1. 以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的 page 203

2. 以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤 page 203

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

答案： C

以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤?()

A. 挫伤 B. 拉伤 C. 擦伤 D. 扭伤

答案： C

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。()

答案： 错误

出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化瘀，消肿止痛。()

答案： 错误

怀疑:

1. 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 page 203

2. 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 page 203

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。()

答案： 正确

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。()

答案： 正确

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。()

答案： 正确

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。()

答案： 正确

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

答案： B

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。

答案： B

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

答案： B

利用胸外挤压法进行急救时，要求按压次数每分钟不少于()次为宜。

- A. 80次 B. 70次 C. 100次 D. 200次

答案： C

实：

1. 实行口对口呼吸法急救时每分钟吹气约次为宜 page 205
2. 实施 page 205

实行口对口呼吸法急救时，每分钟吹气约（ ）次为宜。

A. 25 - 30 次 B. 16 - 20 次 C. 10 - 18 次 D. 40 - 60 次

答案： C

实施:

1. 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 page 205

2. 实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行比例为 page 205

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

答案： C

实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为_____。

答案： 30:2

实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行比例为:

1. 实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行比例为 152 page 205

实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为 15: 2。

答案： 错误

竺可桢校长在就职演辞中说过:

1. 竺可桢校长在就职演辞中说过是大学教育的目标是造就公忠坚毅担当大任主持风气转移国运所不可缺少的四项条件之一 page 205

2. 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 page 205

竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“_____”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。

答案： 健全的体格

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。

答案: 错误

建议每星期至少要锻炼_____, 每次不少于_____。

答案: 3-4 次、1 小时

常见运动损伤有开放性软组织损伤、____、关节脱位、____、脑震荡等。

答案: 闭合性软组织损伤、骨折

请:

1. 请论述 page 206
2. 请问哪些情况是不宜进行运动的 page 207

请论述:

1. 请论述如何 page 206
2. 请论述运动中常用的急救方法 page 207

请论述如何:

1. 请论述如何进行心肺复苏 page 206
2. 请论述如何提高运动 page 206

请论述如何进行心肺复苏?

答案: 见安全手册

请论述如何提高运动:

1. 请论述如何提高运动中的安全意识 page 206
2. 请论述如何提高运动安全防范 page 206

请论述如何提高运动中的安全意识?

答案: 见安全手册

请论述如何提高运动安全防范?

答案: 见安全手册

请论述运动中常用的急救方法？

答案：见安全手册

请问哪些情况是不宜进行运动的？

答案：见安全手册

论述 12 分钟跑中出现的“极点”现象。

答案：见安全手册

公共体育课内外一体化教学，即公共体育第一课堂和第二课堂有机结合，将体育教学有效地延伸至课外，更好地开展学校体育活动，从而促进公共体育教育职能的优化。以下哪个选项是正确的。（ ）

A.第一课堂为课内体育，包括体育课、学生体育活动；第二课堂是课外体育活动，包括课余训练、校内外体育竞赛。 B.第一课堂为课外体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课内体育，包括校内外体育竞赛、学生体育活动等。 C.第一课堂为课内体育，包括体育课；第二课堂是课外体育，包括课余训练等。 D.第一课堂为课内体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课外体育活动，包括校内外体育竞赛、学生体育活动。

答案：D

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。

答案：正确