**体育锻炼的科学方法**

一、选择题

1.根据力量素质和运动专项的关系可分为专项力量和（） 答案:D

A.绝对力量 B.相对力量 C.最大力量 D.一般力量

2. 根据力量素质和运动员体重的关系可分为绝对力量和（） 答案:C

A.专项力量 B.耐力力量 C.相对力量 D.快速力量

3.以下哪些训练方法是通过练习组间的不完全恢复，对机体实加负荷积累刺激的 答案:B

A.持续训练法 B.间歇训练法 C.重复训练法 D.

4. 负荷是由负荷量和（）构成 答案:C

A.负荷时间 B.负荷频率 C.负荷强度 D.

5. 根据磷酸原供能为主的训练方法是（） 答案:B

A.有氧训练 B.无氧训练 C.耐力训练 D.

6. 要想获得良好的体育锻炼效果，每周至少进行（）次体育锻炼 答案:B

A.1-2次 B.3-5次 C.6-8次 D.10次左右

7.为提高心肺循环系统耐力，至少应持续进行（）分钟的有氧运动 答案:B

A.10-20 B.20-30 C.30-40 D.50-60

8.冷环境可使用肌肉的伸展性和弹性降低、（）增大 答案:A

A.粘滞性 B.力量性 C.耐力性 D.速度性

9. 氧气的摄取和运输是通过呼吸、血液和（ ）来联合实现的，生理学上称为氧的运输系统。 答案:A

A.血液循环 B.肺换气 C.新陈代谢 D.体育运动

10.氧的运输是靠呼吸和（ ）来完成的。 答案:D

A.能量代谢 B.物质代谢 C.新陈代谢 D.循环系统

11.超量恢复的程度和时间取决于消耗的程度，在生理范围内肌肉活动量越大，( ），超量恢复也越明显。 答案:A

A.消耗过程越剧烈 B.消耗过程越小 C.消耗过程越大 D.消耗过程缓慢

12.营养是构成机体组织的（ ）基础。 答案:D

A.能量 B.活力 C.健康 D.物质

13.人体运动产生收缩的动力是（ ） 答案:C

A.骨骼 B.关节 C.肌肉 D.韧带

14. 人体运动的杠杆是（ ）。 答案:A

A.骨骼 B.关节 C.肌肉 D.韧带

15.人体生长发育产生变化的原因是（ ）。 答案:B

A.新陈代谢 B.同化作用 C.异化作用 D.遗传

16. 当运动中氧的供应能满足氧的需要时，运动中所需能量即由糖和（ ）的有氧氧化供给，称有氧氧化系统。 答案:A

A.脂肪 B.蛋白质 C.水 D.无机盐

17.人体体温的维持和进行一切生命活动都需要能量，人体通过体内糖、脂肪和（ ）的分解获得所需要的能量。 答案:A

A.蛋白质 B.水 C.新陈代谢 D.无机盐

18. 新陈代谢包括物质代谢和（ ）两个方面。 答案:A

A.能量代谢 B.基础代谢 C.糖代谢 D.脂肪代谢

19. 氧的运输是靠呼吸和（ ）来完成的。 答案:D

A.能量代谢 B.物质代谢 C.新陈代谢 D.循环系统

20. 准备活动是指在体育锻炼或运动训练前所进行的一系列的（ ）。 答案:C

A.思想准备 B.心理准备 C.身体准备 D.思维准备

21.速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等反映（ ）。 答案:D

A.身体形态与结构水平 B.生理功能水平 C.适应能力 D.身体素质发展水平

22.有氧耐力锻炼的负荷强度，心率一般控制在（ ）。 答案:B

A.140次/分以下 B.140—170次/分 C.170次/以上 D.160次/以下

23. 有氧耐力锻炼，通常采用（ ）。 答案:D

A.大强度练习法 B.间隙训练法 C.重复训练法 D.持续负荷方法

24. 以健身为目标的耐力性运动，通常采用（ ）。 答案:D

A.中上强度 B.中等强度 C.大强度 D.小强度

25.体育锻炼的对象是（ ）。 答案:B

A.大、中、小学学生 B.不同年龄，不同性别的人 C.运动员 D.中老年人

26.. 经常参加锻炼的人，安静时心跳频率比一般人（ ）。 答案:D

A.快 B.相等 C.略快 D.慢

二、判断题

1.. 运动负荷通常包括负荷量和负荷强度。

答案.T

2..“为何练”体现的是锻炼目标

答案.T

3. “练什么”体现的是锻炼内容

答案.T

4. “练多少”体现的是负荷量度

答案.T

5. “怎样练”体现的是锻炼的方法和形式

答案.T

6. 运动负荷包括负荷量和复合强度

答案.T

7. 恢复是指人体机能能力和能力储备因负荷后暂时下降和减少的状态回复到负荷前水平的过程

答案.T

8.超量恢复是指在恢复过程中，能源物质的补偿在一段时间内超过原有水平的现象

答案.T

9. 只要锻炼就能产生超量恢复

答案.F

10. 超量恢复人体生物适应的不良反应

答案.F

11.疲劳是机体的一种自我保护性反应

答案.T

12.绝对力量是指运动员每公斤体重所具有的最大力量

答案.F

13.相对力量是指运动员每公斤体重所具有的最大力量

答案.T

14.循环训练法是发展力量素质的常用方法

答案.T

15.发展力量素质可采取对抗性练习

答案.T

16发展力量素质可采取克服弹性物体的练习

答案.T

17.发展力量素质可采取利用力量训练器械的练习

答案.T

18. 发展力量素质可采取克服外部环境阻力练习

答案.T

19.发展力量素质可采取克服自身体重练习

答案.T

20灵敏素质指人体快速活动的能力

答案.F

21.信号刺激法是反应速度训练的常用方法之一

答案.T

22发展耐力素质应该重视呼吸能力的培养

答案.T

23发展耐力素质应该加强意志品质的培养

答案.T

24 柔韧素质指人体关节在不同方面上的运动能力及肌肉韧带等软组织的伸展能力

答案.T

25. 拉伸法是发展柔韧素质的有效方法

答案.T

26. 拉伸法包括动力性拉伸和静力性拉伸

答案.T

27. 柔韧练习只有保持经常性才能取得好的效果

答案.T

28. 身体素质包括柔韧、力量、耐力、速度、灵敏

答案.T

29. 人体机体在负荷的刺激下只产生生物适应现象

答案.F

30. 人体机体在负荷的刺激下只产生劣变现象

答案.F

31. 人体机体在过度负荷刺激下会产生劣变现象

答案.T

32. 超负荷原则指在进行体育锻炼时，身体特定的肌肉受到的刺激程度强于不锻炼时或已适应的刺激程度

答案.T

33.循序渐进原则是指在进行体育锻炼或发展某种身体健康素质时应逐渐增加运动负荷

答案.T

一、选择题

1. 肌肉活动的直接能源是： 答案:A

A.ATP B.ADP C.CP D.乳酸

2. 属于典型的乳酸能系统供能运动为： 答案:C

A.100米 B.5000米 C.400米和800米 D.马拉松跑

3. 100米跑中最主要的供能系统是： 答案:C

A.有氧氧化系统 B.乳酸能系统 C.磷酸原系统 D.磷酸原和乳酸能系统

4. 人体骨骼的数量是： 答案:B

A.108 B.206 C.204 D.380

5. 乳酸能系统供能的主要副产物为： 答案:D

A.ATP B.ADP C.CP D.乳酸

6. 人体脂肪的消耗主要靠哪种供能系统？ 答案:C

A.磷酸原系统 B.糖酵解系统 C.有氧氧化系统 D.磷酸原和糖酵解系统

7. 成年人安静时心率一般为： 答案:B

A.50次左右 B.70次左右 C.90次左右 D.120次左右

8. 长时间耐力运动的主要供能系统是： 答案:C

A.磷酸原系统 B.乳酸能系统 C.有氧氧化系统 D.磷酸原和糖酵解系统

9. 运动时消耗的最主要的能源物质是哪三种？ 答案:D

A.糖 脂肪 维生素 B.糖 蛋白质 无机盐 C.糖 脂肪 水 D.糖 脂肪 蛋白质

10. 人体生命活动所需能量的60%-70%来自哪种物质？ 答案:A

A.糖 B.脂肪 C. 维生素 D.无机盐

11. 正常成人血液总量约占体重的 答案:C

A.4% B.20% C.8% D.50%

12. 耐力训练能引起骨骼肌的 （ ） 肌纤维选择性肥大。 答案:B

A.快 B.慢 C.骨骼 D.小

13. 而速度-爆发力训练可引起 （ ） 肌纤维选择性肥大。 答案:A

A.快 B.慢 C.骨骼 D.小

14. （ ） 是指肌纤维接受刺激后所发生的一种机械反应。 答案:B

A.肌肉痉挛 B.肌肉收缩 C.肌肉损伤 D.肌肉拉伤

15. 新陈代谢的主要方面 答案:C

A.同化 B.异化 C.同化和异化 D.其他

16. 赛前状态的生理变化主要表现在 答案:D

A.物质代谢减弱 B.神经系统的兴奋性减弱 C.神经系统的兴奋性加强，物质代谢减弱 D.神经系统的兴奋性加强，物质代谢加强

17. 当人体的体温上升时，内脏器官的活动 答案:C

A.减弱 B.不变 C.增强 D.忽强忽弱

18. 准备活动能降低肌肉的粘滞性，增强弹性，防止 答案:A

A.运动损伤 B.运动疲劳 C.重力休克 D.运动贫血

19. 在运动技术教学中，教师要注意发挥 （ ） 的作用，借助间断判断语言对正确动作进行强化， 答案:

A. B. C. D.

20. 对错误动作进行否定，是学生得到及时的反馈。 答案:A

A.第二信号系统 B.第一信号系统 C.感觉系统 D.运动系统

21. 决定有氧耐力的最主要的生理因素是： 答案:D

A.肺通气量 B.最高心率 C.肌红蛋白含量 D.最大吸氧量

22. 用心率来评价体育课的生理负荷时，应考虑到项目的特点，因为不同性质的项目 答案:D

A.对能量的要求各有特点 B.对身体的影响不相同 C.对心脏功能的影响不同 D.对氧的需求不一样

23. 体育锻炼对关节的影响表现在： 答案:C

A.关节变大了 B.增强肌肉力量 C.增强稳固性，提高灵活性 D.没有影响

24. 经常从事体力劳动和参加体育锻炼的人，肌肉可占体重的 答案:D

A.5-10% B.15-20% C.25-30% D.45-55%

25. 安静时每分钟呼吸次数约为： 答案:B

A.5-10次 B.12-18次 C.30-40次 D.40-50次

26. 通常极点出现的运动项目是： 答案:C

A.100米 B.400米 C.5000米 D.110米栏

27. 多级跳和跳深属于什么肌肉收缩类型？ 答案:C

A.向心收缩 B.等长收缩 C.超等长收缩 D.离心收缩

28. 锻炼可以使肌肉变得粗壮，这是因为： 答案:B

A.肌纤维数量增加 B.肌纤维变粗 C.肌肉力量增加 D.皮下脂肪堆积的结果

29. 用手向上提起重物，肌肉的收缩方式为： 答案:A

A.向心收缩 B.等长收缩 C.超等长收缩 D.离心收缩

30. 体育锻炼有助于提高肌肉的耐力，这是因为 答案:C

A.肌纤维数量增加 B.肌纤维变粗 C.肌纤维内线粒体数量和大小增加 D.肌肉力量增加

31. 某人参加体育锻炼的目的是保持身体健康，增强体质等，这属于引起体育动机内在需要的： 答案:D

A.心理需要 B.社会需要 C.其他需要 D.生理需要

32. 优良的体育设施和器材，教师的表扬，竞赛的奖励这些属于引起体育动机的 答案:D

A.生理需要 B.心理需要 C.社会需要 D.外部诱因

33. 在运动技术教学中，反馈有利于鼓励练习者坚持目标，使已有动机得到强化，反馈应注意做到 答案:

A. B. C. D.

34. 及时反馈、（ ） 和反馈得法。 答案:B

A.教师反馈 B.积极反馈 C.学生反馈 D.其他反馈

35. 体育兴趣的培养方式为体验成功、寓教于乐、激发兴趣和 答案:B

A.区别对待 B.持之以恒 C.终身体育 D.健康第一

36. 跳高运动员站在助跑起点上，在做动作之前在脑子里将动作全过程过一遍“电影”。 答案:

A. B. C. D.

37. 这种所谓“过电影”的过程，在体育心理学上称为： 答案:A

A.表象 B.想象 C.思维 D.记忆

38. 体育教学中，教师的示范是以（ ）的方式在学生大脑中保留下来。 答案:D

A.动作记忆 B.情绪记忆 C.语词逻辑记忆 D.形象记忆

39. 利用语言等刺激物对学生的心理施加影响，并进而控制其行为的过程称为： 答案:A

A.暗示训练 B.放松训练 C.表象训练 D.模拟训练

40. 以下哪一项是最典型的成就情境？ 答案:D

A.看体育比赛直播 B.现场观看体育比赛 C.参加体育活动 D. 参加体育比赛

41. 我们把促进一个人参加体育锻炼活动的内部动因称为： 答案:C

A.动机 B.兴趣 C.需要 D.态度

42. 在从事长时间运动（如马拉松）时比赛过程应适当补充 （ ），以弥补 （ ）的降低。 答案:B

A.水；无机盐 B.糖；血糖 C.脂肪；血脂 D.CP;ATP

43. 安静状态下，血糖浓度的正常值为 （ ）毫克每分升。 答案:C

A.20-40 B.30-50 C.80-120 D.150-200

44. 以下不属于专门化的运动知觉的是。 答案:D

A.球感 B.水感 C.器械感 D.空间感

45. 肺与外界环境的气体交换被称为： 答案:A

A.肺通气 B.肺换气 C.肺呼吸 D.呼吸

46. 普通健康人的最大吸氧量是每分钟 （ ）升。 答案:A

A.2--3 B.4--5 C.6--8 D.10--12

47. 与最大吸氧量关系最紧密的运动项目为： 答案:C

A.100米 B.跳高 C.10000米 D.400米

48. 进行长跑锻炼出现“极点”时，正确的处理方法是： 答案:B

A.立即停止运动 B.坚持跑，可适当减慢跑速 C.适量饮水 D.可补充糖等高能量物质

49. 以下不属于本体运动知觉的是： 答案:C

A.前滚翻中低头团身 B.跳远时展腰收腹 C.篮球投篮时的 “手感” D.网球击球时小臂的内旋

50. 体育运动动机的产生和培养是个体的内在过程，以下不属于它的作用的是： 答案:D

A.引起和发动个体活动 B.指引个体选择活动的方向 C.调节功能 D.放松功能

51. 长跑时要求呼吸有深度和节奏，三步一呼，三步一吸，这样做的目的是： 答案:A

A.减小功能无效腔，增加肺通气 B.增加功能无效腔，增加肺通气 C.增加功能无效腔，减小肺通气 D.减小功能无效腔，减小肺通气

52. 用手推墙壁，肌肉的收缩方式为： 答案:B

A.向心收缩 B.等长收缩 C.超等长收缩 D.离心收缩

53. 最大吸氧量是反映心脏适应的最有效指标，它直接反映个人的（ ），常作为衡量氧运输系统 答案:C

A.最大无氧代谢能力 B.最大力量 C.最大有氧代谢能力 D.最快速度

54. 整体功能的综合性指标。 答案:

A. B. C. D.

55. 磷酸原系统供能是（ ） 运动的主要供能方式 答案:C

A.长时间、小强度 B.长时间、大强度 C.短时间、大强度 D.短时间、小强度

56. 大脑的能量供应通过（ ）来完成，大脑的血流量是肌肉的（ ）倍。 答案:C

A.呼吸系统；15-20倍 B.血液循环；10-15倍 C.血液循环；15-20倍 D.呼吸系统；10-15倍

57. 运动知觉从从模糊状态变得明确化的过程，也是逐步掌握运动技术的过程，这一过程中， 答案:B

A.自身反复练习；教师的讲解等 B.教师的讲解等；自身反复练习 C.表象训练；自身反复练习 D.教师的讲解等；表象训练

58. （ ）是使运动知觉清晰的重要条件，（ ）是必要条件。 答案:

A. B. C. D.

59. 在体育锻炼的影响下，血液的成分及生化方面都可发生改变，以下不属于这种改变的是 答案:D

A.血红蛋白增加 B.机体碱储备增加 C.红细胞数量增加 D.白细胞数量增加

60. 血小板的基本功能是 答案:B

A.维持血浆的渗透压 B.参与止血和凝血功能 C.运输CO2和O2 D.参与免疫功能

61. 正常男子的红细胞的平均值为（ ）个/MM3 答案:C

A.380万 B.450万 C.500万 D.550万

62. 平静时呼吸时吸气过程是（ ），而呼气过程是（ ）。 答案:A

A.主动地；被动的 B.被动的；主动的 C.主动的；主动的 D.被动的；被动的

二、判断题

1. 本体运动知觉是运动员对自身各部分运动和位置变化的反应，还有对手的变化等。

答案.F

2. 运动员进行400米跑时，血糖浓度明显升高。

答案.F

3. 人体进行登山运动时血液粘滞性会增大

答案.T

4. 如果把红细胞置于0.09% NaCl溶液中，其体积不会发生改变

答案.F

5. 与血浆渗透压很相似的溶液称为等渗溶液，如0.9%葡萄糖溶液，5%NaCl溶液

答案.F

6. 优秀的马拉松运动员肌纤维组成快肌纤维为主。

答案.F

7. 完整的骨骼肌随着给予的刺激强度增大，其单收缩程度也增大。

答案.F

8. 骨骼肌具有伸展性，骨骼肌的伸展程度与外力成正比。

答案.F

9. 在一定范围内，随着肌肉收缩时的后负荷增大，肌肉收缩的速度和张力也增大

答案.T

10. 肌肉收缩时需要消耗能量，肌肉舒张时不需要消耗能量

答案.F

11. 在一定范围内，肌肉收缩的前负荷越大，肌肉收缩力越强

答案.T

12. ATP和CP是剧烈运动时肌肉收缩的直接能量来源

答案.T

13. ATP在肌肉中的储量是很少的，在剧烈的肌肉收缩时充其量仅能维持6-8秒的时间

答案.T

14. 优秀短跑运动员的肌纤维中慢肌纤维比例较高

答案.F

15. 在氧气供应不足的情况下，脂肪和糖可无氧酵解生成ATP。

答案.F

16. 肌肉收缩前初长度越长，收缩力量越大

答案.F

17. 长期的运动训练可引起人体机能的良好变化，这种适应与运动项目无关

答案.T

18. 新陈代谢包括物质代谢和能量代谢，其中物质代谢的过程中伴随着能量的转移。

答案.T

19. 运动训练导致人体形态、结构和机能诸方面的变化，是人体对运动训练的一种适应性变化

答案.T

20. 对体育活动来说，体脂纯粹是一种负担，故体脂含量越低对运动越有利

答案.F

21. 在耐力项目中，主要的功能方式为肌糖元酵解，故肌糖元含量高有利于提高运动成绩。

答案.F

22. 只要从事运动就会出现运动性心脏增大的现象

答案.F

23. 学生对于体育的兴趣是天生的，不需要体育教师的引导和培养。

答案.F

24. 体育锻炼对于心理健康的积极效应只要参加锻炼就能显现出来。

答案.F

25. 在体育学习中，体验成功至关重要，它是产生体育兴趣的前提。

答案.T

26. 在技术动作的学习中，要注重对技术的细节的掌握，反馈是无关紧要的。

答案.F

27. 锻炼身体就是为了增强体质，没有其他的任何目的。

答案.F

28. 超量恢复是体育运动的重要的理论依据，任何运动后都会产生超量恢复。

答案.F

29. 超量恢复是ATP、CP、肌糖元、蛋白质 等能源物质的超量补偿和存储的过程。

答案.T

30. 100米跑机体的主要供能方式为糖酵解

答案.F

31. 800米跑时，有氧和无氧供能的比例相差很大，主要以无氧为主，约占85%。

答案.F

32. 长时间低强度的运动，磷酸原系统供能占主导地位。

答案.F

33. 要想通过运动减肥去脂，适宜进行高强度短时间的运动项目。

答案.F

34. 本体运动知觉是运动员对外界事物的运动知觉。

答案.F

35. 良好的运动知觉的形成的第一阶段的主要任务是大量的重复练习。

答案.F

36. 血液在全身循环一次所需要的时间不到1分钟

答案.T

37. 负荷越大，对机体的刺激越深刻，产生的超量恢复水平就越高。

答案.F

38. 经常参加体育锻炼的人，其最大吸氧量可达每分钟6--7升。

答案.T

**体育人文**

**选择题**

1.根据我国体育发展的特点和规律，体育用于广义时，通常就是指    C

A竞技体育  B体育教育  C健康体育     D 体育运动

2.随着社会的进步和体育实践的不断发展，开始出现下列哪三个既有区别又互为联系的体育内容？    B

A学校体育，健身运动和娱乐体育  B体育教育，竞技运动和身体锻炼  C竞技运动，社会体育和娱乐体育　 D竞技运动，健身运动和健美运动

3.根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前通常认为体育可由哪三个主要部分组成？    A

A学校体育，竞技体育和社会体育 B娱乐体育，学校体育和竞技体育  C社会体育，娱乐体育和学校体育  D娱乐体育，社会体育和竞技体育

4.学校作为国家体育事业发展的战略重点，它 B

A既是社会体育的前期教育，也是竞技体育的基础   B 既是健康教育的重要组成部分，也是全民体育的基础       C既是娱乐体育的重要补充，也是社会体育的基础   D 既是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础

5.学校体育在解决与之有关的各项任务中，应以下列哪些任务为中心 C

A培养竞技体育后备人才      B 增强体质      C 传授体育知识和技能       D提高体育意识

6.学校体育在其具体实施过程中，主要通过下列哪三组织形式？ D

A理论教学，实践教学及课外辅导       B体育课，课余体育训练及课外体育活动       C体育讲作，课余体育训练及课外体育活动      D 体育课，课余体育训练及社团体育活动

7.竞技体育欲最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩，首先应建立的基础是    A     A全面发展身体素质    B掌握基本技术能力       C提高身体基本活动能力       D提高身体健康水平

8.在原始社会，体育与生存需要之间的天然联系，主要表现在    A

A谋生与防卫需要中 B宗教与祭奠需要中

C娱乐与游戏需要中   D 战争与掠夺需要中

9.经原始教育提炼和改进后的身体运动，由于增添了强身手段，使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练，为学习和掌握生存的本领提供了方法。但其根本目的仍在于       A     A强身健体   B维持生存  C消遣娱乐  D技巧训练

10.社会环境引起的心理活动因素是复杂的，解决的办法也多种多样，但为了及时排除个人性格和心理状态中的不健康因素，宜采用下列哪种积极措施？       C

A 采取睡眠疗法缓解精神疲劳       B参加社交活动增添生活情趣       C通过体育锻炼调节身心健康    D广交知心朋友解除内心烦恼

11.为了适应未来社会生活的需要，体育在学校所引起的教育作用，集中在下列哪一方面？   D

A发展身体素质  B掌握运动技能

C获得体育能力       D培养体育素养

12. 体育作为一种传播体育价值观的理想载体，在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面所引起的教育作用，是要教育人们       C

A积极参加社会体育       B成为社会体育活动家

C 与社会保持一致性       D树立个人奋斗目标

13.教育功能是体育最基本的功能，它的作用除表现在学校这个特定领域，也深刻影响着      D

A 政治领域   B军事领域   C 经济领域    D 整个社会

14.体育的娱乐功能，主要是为了满足下列哪方面的需要 C     A生存和发展需要    B提高生物潜能的需要    C精神和文化生活的需要    D增强体质的需要

15.体育之所以具有军事功能，主要由于下列何种需要 B

A娱乐与游戏  B战争和训练士兵  C保健和养生 D竞技和运动

16.体育的经济功能，由下列哪个因素所决定？     B     A体育本身所具有的经济价值  B体育与经济的相互促进作用   C国民经济对体育的合理投资  D体育促进了劳动生产力提高

17.体育的经济功能，最初是体育本身的发展，间接通过提高国民的身体素质，最转化 C

A精神意志力   B社会感染力   C劳动生产力  D政治鼓动力

18.体育作为一种特殊的社会现象，它与政治之间有什么联系？ A

A体育与政治无关 B体育是超政治的

C体育与政治有关 D 体育隶于政治

19.我国高校体育的首要任务是   B

A传授知识，提高技能    B增强体质，增进健康

C培养品德，提高素质    D造就骨干，指导普及

20.实现我国高校体育目的的第一基本要求是 C

A加强师资队伍建设   B改善场地、器材设施    C全面贯彻教育方针，摆正高校体育的位置 D 进行体育课程设置改革

21.大学生心理变化是自己一生中最复杂、波动最大的时期，主要心理特征是 C

A 成熟而稳定    B稳定而平衡

C不成熟、不平衡、不稳定       D成熟而不平衡

22.体育课程是我国高等学校教学计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是实现高校体育目的的   B

A 唯一途径    B基本组织形式

C唯一组织形式  D必修课程

23.1995年制定的           ，是我国的体育事业有法可依。    A

A体育法    B奥运争光计划

C全民健身计划  D竞技制度

24.是以强身健体、医疗康复为目的的身体活动。   A

A身体锻炼      B体育手段

C身体娱乐      D身体练习

25.和《全民健身计划纲要》是党和政府为落实奥运战略和提高整个中华民族素质所制定的两个重要文献。   B

A体育法      B奥运争光计划

C奥林匹克宪章   D中国奥运战略

26.指身体或身体某一部分在做动作时所移动的路线。   B

A身体姿势     B动作的轨迹

C动作的速率    D动作的节奏

27.指负责管理体育事业的领导机构和组织，以及它们制定和实施的各种体育法规制度和措施的总和。    D

A体育法规       B体育措施

C体育机构       D体育制度

28.体质的外延包括体格、体能、机能、        等。 D

A抵抗能力       B心理素质

C精神状态       D适应能力和精神状态

29.日常生活中，有些表现为头晕、头痛、疲倦、无力、精神衰弱、食欲不佳、睡眠不良等，但无疾病。他们属于            人群。       B

A健康      B亚健康    C非健康    D神衰弱

30.是影响体育产生的最主要的因素。      D

A军事       B教育      C娱乐      D劳动

31.文艺复兴后，第一个倡导“三育”学说的是             。   D

A夸美纽斯    B卢梭    C古茨姆斯    D洛克

32.现代竞技运动的本质特点是具有　　　　和竞赛性。     C

A分工明确      B统一规则

C激烈的对抗性    D普遍性

33.体育与劳动的最本质区别是　　　　不同。      D

A动作形式     B对肌肉的影响

C对体格的影响   D目的

34.体育运动的发展速度和发展水平与　　D　　相关度最高。    D

A教育    B社会制度   C体育宣传    D社会经济

35.“身体好、学习好、工作好”是　　　　提出的。   C     A马克思    B恩格斯    C毛泽东    D周恩来

36.体育可以“教导基本生活技能”，说明体育具有　 功能。      B

A社会情感　  B教育    C促进个体社会化   D娱乐

37.体育的    功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。   C

A健身     B娱乐    C社会感情    D政治

38.是人们强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。      B

A体育教学   B身体锻炼   C体育手段   D技术基础

39、体育作为社会的一种      现象，它有着令人神往的历史。       B

A教育     B 文化     C社交     D娱乐

40、：“六艺”即礼、乐、书、教、射、       。  C     A技    B记    C御    D教

**判断题**

1、体育作为一种特殊的社会现象，它以强化训练为基本手段，既是以增强体质，促进身体健康为目的的教育，又是社会文化活动的组成部分。　       T

2、根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前经常认为，体育可由医疗体育、娱乐体育和保健体育三个主要部分组成。      F

3、社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于全民体育意识和群众体育素养的提高。     T

4、体育在满足社会需要方面，始终只是满足人的生理或生存需要，而与适应和改变自己生活方式无关。  F

5、只要我们的身体没有疾病或不衰弱，就算达到了“健康”标准。  F

6、教育功能是体育最基本的功能，它的作用主要表现在竞技场上，并对国际交往产生深刻的影响。  F

7、体育的娱乐功能，主要是为了满足增强体质的需要和达到提高生物潜能的目的。     F

8、体育的军事功能，主要是由于战争和训练士兵的需要。因为要赢得战争的胜利，就必须通过各种身体训练，从身体素质、专门技巧及适应能力等方面综合提高士兵的作战能力。       T

9、体育的经济功能由体育本身所具有的经济价值所决定，而并不受国民经济发展的制约。  F

10、在国际舆论中，经常宣传体育超脱政治的观点，是基于体育和政治本身无关。       T

11、近几年来，我国现代体育的发展是以“全民健身”和“奥运会”为战略目标的。    F

12、我国高校体育的目的是以身体练习为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。       T

13、我国高校体育的首要任务是造就骨干，指导普及。　    F

14、我国大学生的生长发育日趋完善和成熟，因而再没有必要在躯体和心灵上主动承受包括体育活动在内的各种锻炼了。       F

15、大学生的主要心理特征，从以下四个方面明显地呈现出来：（一）自我意识方面；（二）情感方面；（三）意志方面；（四）性格方面。    T

16、体育课程是我国高校教学计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是实现高校体育目的的唯一组织形式。       F

17、《普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定体育课程的基本任务是传授知识、掌握技术、培养良好品德和训练出高水平运动员。    F

18、竞技运动水平是衡量一个国家体育运动发展水平的标志。    F

19、力量、耐力素质反映了身体基本活动能力。    F

20、社会体育是国家鼓励公民参与社会体育活动，具有强制性。       F

21、生活和劳动是原始体育产生的唯一社会根源。       T

22、中华全国体育总会是主管体育事业的政府职能部门。    T

23、广义的体育人文价值是指体育对人的生存、享受和发展以及社会文化进步的作用和意义。    T

24、狭义的体育人文价值是指体育的精神价值和文化价值。       T

25、体育所具有的价值，可划分为体育的技术价值、文化价值和精神价值。    T

26、健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。    T

27、亚健康是指处于健康与疾病之间边缘状态的一种身体状况。       T

28、健康实质包括身体健康和精神健康两方面的内容。       F

29、体育运动是保持身体健康的一种有效方式。    T

30、阳光体育运动的宣传口号是“健康、运动、阳光、信心”。  F

**营养与健康**

1. 六大营养素包括糖、脂肪、蛋白质、维生素、水和（ ）。 A

A.无机盐 B.微量元素 C.钙 D.铁

1. 以下哪个选项不是蛋白质的营养功用？ D

A.构成机体组织 B.调节生理机能 C.供给热能 D.保护肝脏

1. 成年人在长期蛋白质供应不足时会出现体重下降、（ ）等等。 A

A.肌肉萎缩 B.心血管病 C.近视 D.食欲不振

1. 蛋白质的供给量一般成人应占热能供给总量的（ ）。 A

A.10%-12% B.12%-14% C.14%-16% D.16%-18%

1. 以下哪个选项不是脂肪的营养功用？ C

A.组成机体的重要组成部分 B.促进脂溶性维生素的吸收与利用 C.促进蛋白质的吸收与利用 D.增加食物的美味与饱腹感

1. 机体的“燃料库”是（ ）？ C A.蛋白质 B.糖 C.脂肪 D.维生素
2. 1g脂肪在体内氧化燃烧可产生（ ）的热量？ C

A.9.414KJ B.18.828KJ C.37.655KJ D.75.310KJ

1. 脂肪应占每日能量供应量的（ ）左右，寒冷天气适当增加，炎热环境下适量减少。 B A.7%-10% B.17%-20% C.37%-40% D.47%-50%
2. 脂肪必须在氧供应充足的情况下供能，一般是在运动强度小于最大耗氧量（）下，脂肪供能耗氧较多。 A A.0.55 B.0.65 C.0.75 D.0.85
3. 下面含脂肪食物是（ ）？ A A.花生 B.玉米 C.高粱米 D.水果
4. 以下哪个选项不是糖的营养功用？ D

A.保护肝脏 B.维持中枢神经系统的功能 C.抗生酮作用 D.促进脂溶性维生素的吸收与利用

1. 运动时肌肉的摄糖量是安静时的（ ）倍以上。 B A.10 B.20 C.30 D.40
2. 糖占每日总能量供给量的（ ）。 C

A.40%-45% B.45%-50% C.50%-70% D.70%-80%

1. 下面（ ）不是低聚糖的作用？ B

A.维持血糖 B.维持血压 C.减少胰岛素反应 D.提高运动能力

1. 下面哪个不是口腔溃疡最好的疗法? B A.硫酸锌疗法 B.红汞疗法 C.蜂蜜疗法 D.蜜汁含漱法
2. 运动后即刻摄入（ ）对肝糖原的效果较好。 D

A.葡萄糖 B.蔗糖 C.多糖 D.果糖

1. 运动前摄入（ ），可使肌糖之储备在24h后仍保持较高水平。 A

A.葡萄糖 B.麦芽糖 C.淀粉 D.果胶

1. 下面含糖食物是（ ）？ D A.蛋黄 B.骨髓 C.芝麻 D.玉米
2. 下面（ ）是脂溶性维生素？ C A.B族 B.C C.D D.PP
3. 维生素（ ）的性质最不稳定，容易在食物加工和烹调过程中受到破坏？ C A.A B.B C.C D.D
4. 维生素A的营养功用（ ）？ A

A.维持正常视力 B.促进骨骼钙化 C.保护细胞 D.辅助糖代谢

1. 含维生素A较多的食物是（ ）。 C A.谷类 B.豆类 C.牛奶 D.酵母
2. 维生素A急性中毒会出现（ ）？ D A.食欲不振 B.毛发脱落 C.耳鸣 D.嗜睡
3. 一般成人及儿童每天需要维生素A（ ）mg? A A.1 B.2 C.3 D.4
4. 缺乏维生素（ ）会患“夜盲症”。 D A.K B.E C.D D.A
5. 维生素D的营养功用有（ ）？ A

A.促进牙齿的钙化及正常发育 B.维持上皮组织的功能 C.维护神经系统的机能 D.参与蛋白质代谢

1. 含维生素D较多的食物是（ ）。 A A.动物肝脏 B.谷类 C.豆类 D.瓜类
2. 成人经常接触阳光的照射，使皮肤中的7-脱氢胆固醇转变为（ ），就能满足机体需要。 D A.维生素A B.维生素B C.维生素C D.维生素D
3. 下面（ ）不是维生素E的营养功用。 C

A.提高生物氧化过程 B.改善肌肉营养 C.促进钙在肠道的吸收 D.保护细胞

1. 维生素（ ）具有抗衰老作用。 C A.A B.D C.E D.K
2. 淘米煮饭的过程易损失哪种维生素? B A.A B.B族 C.C D.D
3. 维生素B1营养功用是（ ）？ C

A.体内酶的重要成分 B.促进钙的吸收 C.辅助糖代谢 D.参与蛋白质代谢

1. 神经系统所需的能量主要靠营养素（ ）供给，维生素B1辅助其代谢。 B

A.蛋白质 B.糖 C.脂肪 D.水

1. 维生素B2营养功用是（ ）？ A

A.参与蛋白质代谢 B.辅助糖代谢 C.促进能量代谢 D.促进钙的吸收

1. 缺乏维生素（ ），细胞间质不能形成，可发生“坏血病”。 C

A.A B.B C.C D.D

1. 可以预防铅中毒的维生素（ ）？ B A.A B.B族 C.E D.K
2. 爆炒蔬菜的过程易损失哪种维生素？ C A.A B.B族 C.C D.D
3. 维生素C需求量是（ ）达到饱和水平，过多会造成机体代谢紊乱。 B A.50-100mg/d B.100-150mg/d C.150-200mg/d D.200-250mg/d
4. 下面（ ）不是维生素C的营养功用？ D A.促进生物氧化 B.增加机体的抵抗力 C.增强机体的应激能力 D.维护神经系统的机能
5. 维生素（ ）参与糖、脂类和蛋白质的代谢。 D A.C B.B族 C.D D.PP
6. 钙的营养功用是？ A

A.参与凝血过程 B.维持血液的酸碱平衡 C.参与物质能量代谢 D.与脂肪合成

1. 下面食品中含钙最多的是（ ）？ A A.牛奶 B.瓜类 C.米面 D.蔬菜
2. 成年男女每日钙供给量的标准是（ ）？ D

A.300mg B.400mg C.500mg D.600mg

1. 体内总钙量的99%存在于（ ）？ D A.肌肉 B.血管 C.内脏 D.骨骼与牙齿
2. 下面（ ）不是磷的营养功用？ D

A.构成骨与牙齿 B.与脂肪合成磷脂 C.维持血液酸碱平衡 D.参与凝血过程

1. （ ）是一切生命的基础，它是由碳、氢、氧、氮硫及磷等元素组成的。 B

A.脂类 B.糖 C.蛋白质 D.矿物质

1. 肥胖是指体内脂肪储存过多所引起的体重增加。一般认为体重超出正常标准10%~19%为超重，超出（ ）为肥胖。 A A.0.2 B.0.25 C.0.3 D.0.35
2. （ ）是体内来源最广泛、最经济而且分解最完全的功能物质。 B

A.脂类 B.糖 C.蛋白质 D.矿物质

1. 膳食中（ ）摄入量与动脉粥样硬化征发病率、死亡率成正相关。 A

A.脂类 B.糖 C.蛋白质 D.矿物质

1. 各种无机盐总量约占体重的（ ）。 A A.0.05 B.0.1 C.0.15 D.0.2
2. （ ）缺乏时，可引起ATP和磷酸肌酸水平的降低，肌肉能量代谢受损。 B

A.钙 B.磷 C.铁 D.锌

1. 成人每日需磷1.5g，运动员在能量消耗大或神经高度紧张情况下，每日需磷（ ）。 B A.2.0-3.0g B.3.0-4.5g C.4.5-5.0g D.5.0-6.5g
2. 下面（ ）不是铁的营养功用？ D

A.在体内参与氧的运输 B.交换和组织呼吸过程 C.与细胞内生物氧化有关 D.维持脏器形态与机能

1. 成人每日需铁（ ）？ A A.12mg B.24mg C.36mg D.48mg
2. 成人体内约含铁3-7g，有60%-70%的铁存在于（ ）。 C

A.氧化酶 B.细胞色素酶 C.肌红蛋白 D.血红蛋白

1. 茶叶是含（ ）量较高的饮料。 B A.钙 B.氟 C.铁 D.锌
2. （ ）维持细胞外液的渗透压，影响水的动向，对维持体内水分，预防水分丧失有重要作用。 D A.磷 B.氟 C.锌 D.氯化钠
3. （ ）与肌肉活动关系密切，缺乏时肌肉软弱无力，易于疲劳，大量丧失时可导致肌肉痉挛。 C A.磷 B.氟 C.氯化钠 D.硒
4. 成人每日需氯化钠（ ）g。 A A.8.0-15 B.16-23 C.24-31 D.32-39
5. 在炎热的气象条件下或剧烈运动等大量出汗的情况下，（ ）的需要量增加，排汗1L，约补充3g。 C A.磷 B.氟 C.氯化钠 D.硒
6. 水对人类的生存来说是最为重要的营养素之一，人体若丢失水分（ ）以上，生命活动将无法维持。 D A.0.15 B.0.2 C.0.25 D.0.3
7. 失（ ）过多导致血液浓缩、血流减慢，从而影响其对肌肉的供氧和代谢废物的排泄，出现肌肉酸痛，运动能力下降。 D A.蛋白质 B.糖 C.矿物质 D.水
8. 下面（ ）不是水的营养功用？ C

A.维持体温恒定 B.润滑剂 C.与细胞内生物氧化有关 D.维持脏器形态与机能

1. 水的供给量随年龄、体重、气候及劳动（或运动）强度而异，但正常成人每日需水（ ）。 B A.1000-1500 B.2000-2500 C.2500-3000 D.3000-3500
2. 下列不含膳食纤维的食物是（ ）？ D A.嫩玉米 B.草莓 C.花生 D.大米
3. 下面（ ）不是食物纤维的生理功用？ B

A.降低血浆中的胆固醇 B.维持体温恒定 C.降低餐后血糖升高的幅度 D.改善大肠的代谢

1. 成人食物纤维的供给量为每天（ ）。 A A.4-12g B.12-20g C.20-28g D.28-36g
2. （ ）摄入过多，会影响钙、镁、锌、铁等无机盐和某些维生素的吸收，还可以引起刺激性腹泻。 D A.水 B.脂肪 C.蛋白质 D.食物纤维
3. （ ）不符合平衡膳食的要求。 B A.充足 B.精细 C.适量 D.多样
4. 营养膳食要做到食物营养成分的互补、（ ）、做好特殊体能消耗的补充，这样才合理。 C

A.要精选食物 B.要大量补充 C.要进行不同年龄阶段营养成分的选择 D.要加多食物的种类

1. 下列（ ）不是平衡膳食宝塔运用时的注意要点？ B

A.确定自己的食物需要 B.要克制三餐食量

C.要因地制宜，充分利用当地资源 D.养成习惯，长期坚持

1. 下面（ ）不是减肥手段中合理的饮食？ C

A.合理选择食物 B.吃饭先喝汤 C.吃饭要吃饱 D.晚饭要尽量少吃

1. 维生素C、维生素E摄入后（ ）即发挥作用。 D

A.10-20分钟 B.20-30分钟 C.30-40分钟 D.40-60分钟

1. 短、中跑可以在赛前（ ）服用维生素C和维生素E各100毫克。 C

A.10分钟 B.30分钟 C.60分钟 D.80分钟

1. 赛前30-90分钟内不要服（ ），因为可能引起比赛时出现低血糖反映而影响比赛。 A A.糖 B.蛋白质 C.脂肪 D.碳水化合物
2. 运动前（ ）内服糖，则有防止低血糖发生的作用，但是不能超过60克。 C A.10分钟之内 B.10-20分钟 C.20-30分钟 D.30-40分钟
3. 比赛后（ ）内的膳食，仍应维持较高的热量和丰富的营养素。 B

A.1-2天 B.2-3天 C.3-6天 D.7-9天

1. 食物入胃后5min就开始部分排到十二指肠，完全排空需（ ）。 D

A.1-2h B.2-3h C.3-4h D.4-6h

1. 运动后应休息（ ）再进食，因为运动时体内血液集中于运动器官，消化器官相对缺血，此时进食对消化不利。 D

A.10分钟之内 B.10-20分钟 C.20-30分钟 D.30-40分钟

1. 进食后应休息（ ）h才能剧烈运动，因为进食后胃肠道被食物充盈，不利用于运动。D A.0.5之内 B.0.5-1 C.1-1.5 D.1.5-2.5
2. 运动员赛前一餐宜服用的食物（ ）。 B

A.浓茶 B.巧克力 C.咖啡 D.含酒精饮料

1. 运动员在长时间剧烈的比赛中，体力消耗很大，食物应以（ ）为主，并含各种营养素的流质或半流质膳食为宜。 A A.碳水化合物 B.蛋白质 C.脂肪 D.糖
2. 一般运动后肌糖原的恢复率约为5%，完全恢复需（ ）h。 D A.5 B.10 C.15 D.20
3. 训练调整期一般是比赛前（ ）天。 D A.4 B.6 C.8 D.10
4. 游泳运动能量消耗大，所以膳食的热能要高，尤其要多补充（ ）和维生素A。 C A.碳水化合物 B.蛋白质 C.脂肪 D.糖
5. 体操等灵巧性项目运动员需要控制的营养素是（ ）？ A

A.脂肪 B.蛋白质 C.糖 D.微量元素

1. 射击、射箭等运动项目运动员对视力要求较高，膳食中要求较多的（ ）。 D

A.钙 B.铁 C.维生素C D.维生素A

1. （ ）与体育锻炼是维持和促进健康的两个重要条件。 C

A.充足睡眠 B.健康心理 C.合理营养 D.合理的工作方式

1. 短跑工作时间短，强度大，要求有较好的爆发力，膳食中要丰富的（ ），以增大肌肉体积，提高肌肉质量。 A

A.动物性蛋白质 B.植物性蛋白质 C.动物性脂肪 D.植物性脂肪

1. 短跑是以（ ）为基础的，以无氧代谢供能为特点的体育竞赛活动。 B

A.耐力素质 B.力量素质 C.速度素质 D.灵敏素质

1. 长跑是以（ ）为基础的，以有氧代谢供能为特点的体育竞赛活动。 A

A.耐力素质 B.力量素质 C.速度素质 D.灵敏素质

1. 长时间在冰雪上活动需补充的维生素中以（ ）为主并增加维生素A的摄入。 B A.维生素A B.维生素B族 C.维生素D D.维生素E
2. 棋牌类运动项目膳食中应减少（ ）摄入，以降低机体耗氧，保证脑组织的氧供应。 B A.蛋白质 B.脂肪 C.糖 D.水
3. （ ）与微量元素硒联合对延缓衰老过程颇有积极意义。 D

A.维生素A B.维生素D C.维生素K D.维生素E

1. （ ）可改善视力，防治老年人皮肤干燥瘙痒症。 A

A.维生素A B.维生素D C.维生素K D.维生素E

1. （ ）运动使蛋白质分解加强，合成速度减慢，机体氨排出量增加。 A

A.耐力性 B.力量性 C.速度性 D.灵敏性

1. （ ）运动使蛋白质分解加强，但同时活动肌群蛋白质的合成液增加，并大于分解的速度，因而肌肉壮大。 B A.耐力性 B.力量性 C.速度性 D.灵敏性
2. 有氧运动可使体内（ ）增加，这对防治动脉硬化及冠心病有良好的作用。 D

A.酮体 B.甘油三酯 C.低密度脂蛋白胆固醇 D.高密度脂蛋白胆固醇

1. 摄入蛋白质的同时摄入（ ），可增加ATP的形成，有利于氨基酸的活化及蛋白质的合成。 A A.糖 B.脂肪 C.维生素 D.微量元素
2. 糖与蛋白质结合成（ ），保持蛋白质在肝脏内的储备。 D

A.糖脂 B.糖原 C.粘蛋白 D.糖蛋白

**运动处方与体质测试**

**选择题**

1.运动处方即医生用处方的形式规定体疗病人或健身运动参与者锻炼的内容、运动量和（ ）。       A

A运动强度  B运动方式   C运动时间      D运动场所

2.健身运动处方是针对个人身体状况而采用的一种（  ）健身锻炼方法。    C

A科学的、固定的  B随机的、定量化的

C 科学的、定量化的       D随机的、自由的

3.科学锻炼的运动处方是为了促进人的（ ）和增强（ ）。D     A新陈代谢、健康 B健康、自信心C新陈代谢、体质D健康、体质

4.（ ）是衡量运动量的重要指标之一，它对锻炼效果和人体运动安全有直接影响。  A

A运动强度   B运动频率     C运动时间    D出汗量

5.（ ）是一种最简捷、最有效的锻炼身体，延年益寿的方法。     C     A跑步       B跳    C走    D睡觉

6.为了使体育锻炼达到最佳效果，应遵循（ ）原则和（ ）原则。       C

A逐个突破；全面提高    B自觉认真；专项发展       C自觉积极；全面发展    D提高强度；均衡平稳

7.运动处方锻炼主要是采用（ ）。       A

A有氧运动 B无氧运动  C有氧和无氧相结合运动   D恒常运动

8.运动不足的病人跑两步就喘粗气，下列不属于运动不足的病人表现的是（ ）。       B

A头痛       B胃痛       C肩膀酸痛  C肥胖

9.运动不足病是指以运动不足为主要致病原因的疾病，下列不属于运动不足病的是（ ）。       D

A肥胖症    B冠心病   C 高血压病    D帕金森综合症

10.持续5分钟以上尚有余力的运动叫做（ ）。    C     A有氧运动   B无氧运动   C恒常运动   D健身运动

11.从运动生理来说，（ ）是全身耐力运动所需的最短时间。    A     A 5分钟   B 10分钟   C 15分钟   D 30分钟

12.国内外研究成果表明，最适宜的锻炼强度在65%-75%，即心率在（ ）之间。 D

A 110-140次/分 B 120-130次/分

C 120-140次/分     D 130-150次/分

13.对于大学生来说，最适宜的锻炼频度是每周（ ）次。      C    A 1-2次  B 2-3次  C 3-4次  D 5次以上

14.制定运动处方具有五个步骤，其中第一步应该是（ ）。  B

A临床检查  B 一般体检  C运动实验   D制定处方

15. 制定运动处方具有五个步骤，其中第二步应该是（ ）。       A

A临床检查  B复查改善  C运动实验       D制定处方

16.制定运动处方具有五个步骤，其中第三步应该是（ ）。       C

A临床检查  B 复查改善  C 运动实验   D制定处方

17.制定运动处方具有五个步骤，其中第四步应该是（ ）。       D

A临床检查  B一般体检   C 运动实验    D制定处方

18.制定运动处方具有五个步骤，其中第五步应该是（ ）。       B

A临床检查  B 复查改善   C运动实验   D制定处方

19.运动处方锻炼主要采用中等强度有氧代谢为主的（ ）运动，也称有氧运动。  B

A伸展运动  B耐力运动    C混合运动    D灵敏运动

20.以提高心肺功能为主的健身锻炼时间每次不应少于（ ）。    B    A 3分钟   B 5分钟   C 8分钟    D 10分钟

21.提高耐力素质应着眼于（ ）系统机能的提高，（ ）练习方法是较好的方法。  C

A脑血管；连续 B脑血管；间歇 C心血管；间歇 D 心血管；连续

22.发展柔韧素质通常采用（ ）练习。  A

A伸展     B放松     C 力量     D 速度

23．灵敏素质是指人在复杂、突变的条件下能（ ）地完成动作的能力。  D

A 准确无误，机智灵敏   B 快速准确，机智灵敏       C准确无误，灵活协调    D快速准确，灵活协调

24.慢跑的最佳场所是（ ）。    C

A早晨的马路  B高速公路  C公园土路  D傍晚的马路

25.预防近视最有效的运动项目是（  ）。     C

A篮球       B排球       C乒乓球    D网球

26.（  ）具有最佳的健脑作用。    D

A耐力运动  B柔韧运动  C 球类运动   D弹跳运动

27.下列哪一个项目不适合大学生肥胖者参与运动。    A

A举重   B长跑      C游泳     D有氧体操

28.大学生肥胖者的运动处方要求每周锻炼（ ）为宜。     C    A 1次 2-3次    B 4-5次     C每天一次

29. 大学生肥胖者的运动处方要求运动强度可达本人最高心率的（ ）。    B

A 50-60%  B 70-80%  C 90-100% D 110-120%

30.提高耐力素质的主要原则是使肌体的负担（ ）原来能负担的耐力水平。  C

A低于      B 等于      C 超过   D 都不是

31.发展柔韧素质的运动处方一般分为：准备活动、（ ）和整理活动三个部分。    A

A 锻炼模式   B 锻炼内容    C锻炼强度   D 锻炼过程

32.有氧运动是一般运动处方采用的最基本运动，是因为有氧运动（ ）。       C

A运动时间长 B运动量大

 C消耗大量氧，又不致产生氧债    D运动强度大

33.下列属于有氧运动的项目是（ ）。    B

A 100米     B跳绳      C 举重    D 跳远

34.成年人慢跑的速度不宜过快，客观上以慢跑是每分钟心率不超过（ ）减去年龄数为度。     B

A 160  B 180 C 200 D 220

35.锻炼模式是发展柔韧素质运动处方的主要环节，包括锻炼方式、（ ）以及锻炼时间与次数。       D

A锻炼模式     B锻炼内容   C 锻炼量   D 锻炼强度

36.实践证明，在静力性拉伸练习初期，在酸、胀、痛位置停留（ ），每块肌肉反复练习（ ）为宜。     C

A 10-20秒；4-6次   B 10-30秒；3-7次

C 10-30秒；4-6次   D 10-20秒；3-7次

37.一般体育锻炼的柔韧性练习（ ）即可；专项柔韧性练习或运动员训练，则需（ ）的练习。       B

A 2-5分钟；10-20分钟      B 5-10分钟；15-30分钟

C 10-20分钟；15-30分钟      D 5-10分钟；20-40分钟

38.发展耐力素质练习，每次锻炼不少于5分钟，一般控制在（ ）为宜，每周锻炼（ ），养成习惯，终身受益。  C

A 10-30分钟；1-2次    B 20-50分钟；3-4次

C 15-60分钟；4-6次    D 30-60分钟；每天一次

39.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       A

A 身高   B 1000米   C 掷实心球     D 引体向上

40.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       B

A 1000米   B 台阶试验  C 引体向上   D 掷实心球

41.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       B

A 1000米  B 肺活量  C 引体向上    D 掷实心球

42.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       D

A 引体向上   B 掷实心球    C 1000米  D 握力

43.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       C

A 坐位体前屈    B掷实心球   C立定跳远   D 1000米

44.下列项目属于我校大学生体质健康测试项目的是（ ）。       C

A 引体向上  B 跳绳     C 体重      D 1000米

45.我校大学生体质健康测试的身高标准体重的分值为（ ）。    A    A 10分    B 20分  C 25分    D 30分

46.我校大学生体质健康测试的肺活量体重指数的分值为（ ）。       B

A 10分     B 20分      C 30分      D40分

47.我校大学生体质健康测试的握力体重指数的分值为（ ）。    C     A 10分  B 15分   C 20分    D 30分

48.我校大学生体质健康测试的立定跳远项目的分值为（ ）。    C    A 10分   B 15分   C 20分     C 30分

49. 我校大学生体质健康测试的台阶试验项目的分值为（ ）。    C    A 10分    B 20分   C 30分    D 40分

50.在进行台阶实验的测试过程中，有（ ）不可以参加测试。  D

A感冒症状       B关节炎   C 鼻窦炎   D 心脏病

51.下列哪一个不属于《国家学生体质健康标准》的评价等级。       C

A优秀     B 良好     C 中等     D 及格

52. 《国家学生体质健康标准》规定（ ）是必测项目。     A

A身高标准体重和肺活量  B 身高标准体重和握力

 C 肺活量和握力   D 握力和台阶试验

53.在台阶试验测试中，男生用（ ）厘米的台阶，女生用（ ）厘米的台阶做塔台上、下运动。       B

 A 30；20  B 40；30     C 50；30   D 60；40

54.在肺活量测试中，每位受试者测三次，每次间隔15秒，记录三次数值，以（ ）作为测试结果。       B

A 最小值   B 最大值     C 平均值   D 任选一个

**判断题**

1.一般来讲，年龄较轻、体质较好者，宜选择持强度较小而持续时间较长的健身方案。    F

2.运动强度是衡量运动量的重要指标之一，它对锻炼效果和人体运动安全有直接影响。    T

3.健身者经常参与有氧运动能引起身体积极的变化，是增进健康、增强体质的有效方法。       T

4.合理掌握运动量，是运动处方对症下药的关键指标。    F

5.在安排运动强度时，要充分考虑健身者的思想意志和锻炼目的。       F

6. 运动强度是否合理，一般以疲劳感觉、运动后食欲、睡眠、第二天精神等自我感觉和出汗量、即时脉搏等客观数据为判断依据。    T

7.慢跑的场所最好选择土路和较为僻静的地方。       T

8.游泳是一项很好的全身运动，也是人类生活中的一种实用本领。       T

9.体弱者和病后康复者锻炼时应控制运动强度，但要坚持较长时间。    F

10.以发展肌肉力量为主的锻炼，如果锻炼频率是每周两次以下则锻炼效果不会明显。       T

11.健身运动处方大多选用无氧运动项目为基本内容。       F

12.乒乓球运动可以预防眼睛近视。       T

13.一般运动医学研究认为，步行速度每分钟达133米，心率可达人体最大心率的90%，对健身效果最佳。    F

14.现代健身慢跑风靡世界，被人们誉为有益健康、祛病延年的“无氧代谢运动之王”。     F

15.慢跑对于保持成年人良好的心脏功能，防止肺组织弹性衰退，预防肌肉萎缩，防治冠心病、高血压等，都具有积极的作用。    T

16.慢性病患者进行慢跑的速度还可以适当再慢些，时间也可短些。       T

17. 慢跑过程中出现腹痛，多由呼吸不当引起，这时需要减慢跑速，加深呼吸，如症状不消除，则应停止运动。    T

18.登楼梯是一项健身与日常生活相结合的运动，它动作简练，容易开展，且运动量便于调节。       T

19.运动最健脑是因为运动能促进脑中多种神经质的活力，使大脑的思维与反应更加活跃、敏捷。    T

20.日光浴可把皮肤里的麦角固醇转化为维生素A ,促进钙和磷的吸收利用。  F

21.日光浴可把皮肤里的麦角固醇转化为维生素D ,促进钙和磷的吸收利用。  T

22. 时差对人身体的生理时钟没有影响。       F

23. 运动对于调整生物钟没有作用。       F

24.长跑、步行、游泳、划船、爬山等运动项目对大学生肥胖者来说具有较好的减肥作用。       T

25.大学生肥胖者减肥运动的时间每次不少于1小时，持续时间可视减肥要求而定。一般晚饭前2小时运动最佳。 T

26. 伤风、感冒、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛，但尚未有发热现象已不可再做运动。    F

27.在鼻塞情况下运动的话，如情况好转运动量可酌加；相反应减量。    T

28.在服用抗生素时，绝对不宜运动，因为这种药会加速心跳，增加运动中发生事故的危险性。       T

29.发热时做运动可能有损心脏和免疫系统。       T

30. 锻炼模式是发展柔韧素质运动处方的主要环节，包括锻炼方式、锻炼量以及锻炼时间与次数。    F

31.发展柔韧素质的锻炼方式包括静力性拉伸和动力性拉伸两种方法。    T

32.动力性拉伸法是一种富有成效且广为流行的伸展肌肉的方法。    F

33.静力性拉伸法比动力性拉伸法可是肌肉、韧带更富有弹性。       F

34.为使动力性拉伸法获得最佳的效果，关键在于控制拉伸的速度和用力程度。    T

35.不管静力性拉伸法还是动力性拉伸法都可以采用主动性和被动性练习方式。    T

36. 静力性拉伸法属被动性练习方式，而动力性拉伸法属主动性练习方式。    F

37.发展柔韧素质练习要掌握好练习强度，强度越大，效果越明显。       F

38.随着柔韧性训练的适应能力的提高，可考虑逐渐加大强度，做到“酸加、痛减、麻停”。     T

39.发展耐力素质练习一般以大强度有氧耐力锻炼为主。    F

40.发展耐力素质的运动处方内容包括：确定锻炼目的、选择运动项目、确定运动强度、运动时间和运动频度。    T

41.2007年4月4日，教育部、国家体育总局重新颁布了《国家学生体质健康标准》。  T

42.《国家学生体质健康标准》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，具有激励和教育功能。       T

43.在体质健康标准实施过程中，测量身高和体重前，受试者应避免剧烈体育活动和体力劳动。       T

44.有心脏病的同学亦可以参加台阶实验测试。    F

45.在台阶实验中，受试者上、下台阶时，膝和髋关节都可弯曲。    F

46.在握力测试中，握力计不能触及衣服和身体，更不可使用双手发力。       T

47.《国家学生体质健康标准》的评价等级包括：优秀、良好、及格和不及格。    T

48.握力测试的是大学生上肢肌肉力量的发展水平。    T

49.立定跳远主要是测试大学生的下肢爆发力、腰腹肌力量以及身体协调能力的发展水平。       F

50.台阶实验测试的是大学生在定量负荷后心率变化情况，以此评价大学生的心血管机能。       T

51.肺活量测试的是大学生肺部力量及其通气量。       F

52. 测量大学生的身高体重，是要评定大学生的身体匀称度，评价大学生生长发育的水平及营养状况。    T

53.在台阶试验时，大学生被测试者可以自己测量脉搏。    F

54.在在握力测试时，统一规定男生用左手，女生用右手全力紧握握力器，测出最佳数值。       F