1.古代奥林匹克运动会每4年在古希腊的＿＿地区举办一次，共举办了293届，历时1170年。 答案:A

A.奥林匹亚 B.雅典 C.斯巴达 D.以佛所

2.1992年7月21日，国际奥委会在巴塞罗那召开第99次全会，决定以＿＿为榜样，向国际社会呼吁在 奥运会期间实行“奥林匹克神圣休战”。 答案:C

A.罗马 B.埃及 C.古希腊 D.巴塞罗那

3.赛跑是奥林匹克竞技会设置最早、普及最广泛的项目，其中＿＿是1-13届古代奥运会唯一的比赛项目。 答案:B

A.长跑 B.短跑 C.武装赛跑 D.中跑

4.被誉为“现代奥林匹克之父”的教育家是法国人＿＿。 答案:C

A.基拉宁 B.萨马兰奇 C.皮埃尔·德·顾拜旦 D.罗格

5.1896年4月5日，首届现代奥运会在＿＿举行。 答案:A

A.雅典 B.巴黎 C.伦敦 D.罗马

6.《奥林匹克宪章》指出：奥林匹克精神就是＿＿ 答案:A

A.相互理解、友谊、团结和公平对待 B.相互支持、帮助、团结和公平对待 C.相互团结、理解、友谊和平等对待 D.相互团结、友谊、理解和平等对待

7.＿＿是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件。 答案:D

A.《奥林匹克条例》 B.《奥林匹克规章》 C.《奥林匹克章程》 D.《奥林匹克宪章》

8.奥林匹克大家庭是对所有参与奥林匹克运动的组织和个人的统称，包括国际奥委会、＿＿、国际单项体育联合会、夏季奥运会和冬季奥运会组委会以及参与奥林匹克运动的运动员、教练员、官员、奥运会赞助商等。 答案:C

A.各国体育领导机构 B.各国政府 C.国家（地区）奥委会 D.各国运动员

9.1934年，国际奥委会决定，在奥运会期间，从开幕到闭幕，主会场要燃烧象征光明、友谊、团结的奥林匹克圣火，火种必须从＿＿采集，以＿＿的形式传到奥运会主办城市。 答案:D

A.雅典，火炬接力 B.举办国首都，航运 C.主办城市，长跑 D.奥林匹亚，火炬接力

10.冬季奥运会开始于＿＿年，国际奥委会规定，在举办夏季奥运会的＿＿举办冬奥会。 答案:C

A.1920，第二年 B.1930，同一年 C.1924，同一年 D.1934，第二年

11.夏季奥运会共设＿＿个运动大项。 答案:A

A.28 B.30 C.35 D.33

12.新中国首次参加的奥运会是＿＿年在芬兰赫尔辛基举行的第＿＿届奥运会。 答案:A

A.1952，15 B.1964，18 C.1980，22 D.1948，14

13.＿＿年8月，为了维护中国领土的统一和完整，中国奥委会宣布断绝与国际奥委会的关系。 答案:C

A.1956 B.1957 C.1958 D.1959

14.＿＿年11月，国际奥运会全体委员以通讯表决方式投票，通过了有关中华人民共和国在国际奥委会合法席位的决议。 答案:C

A.1980 B.1971 C.1979 D.1983

15.在第23届夏季奥运会上，中国运动员＿＿夺得本届奥运会首枚金牌，打破了中国奥运会金牌“零”的记录。 答案:B

A.王义夫 B.许海峰 C.李宁 D.栾菊杰

16.中国第一位奥运会女冠军是射击运动员＿＿。 答案:A

A.吴小旋 B.王军霞 C.纪政 D.栾菊杰

17.在第＿＿届北京奥运会上，中国体育代表团共夺得金牌＿＿枚，奖牌100枚，进入金牌榜和奖牌榜前三名。 答案:C

A.26，28 B.25，26 C.29，51 D.27，28

18.在＿＿奥运会上，金牌数和奖牌总数两项指标，创中国自参加奥运会以来单届最高纪录。 答案:D

A.第25届巴塞罗那 B.第23届洛杉矶 C.第28届雅典 D.第29届北京

19..在28届奥运会上，男子＿＿刘翔在决赛中，不仅平了已保持11年之久的世界纪录，还打破了奥运会纪录，为中国夺取了第一个田径男子项目的奥运会冠军，还成为第一位获得奥运会田径男子短跑项目冠军的亚洲人和黄种人。 答案:C

A.5000米长跑选手 B.10000米长跑选手 C.110米跨栏选手 D.短跑选手

20.＿＿年7月13日，时任国际奥委会主席的萨马兰奇在＿＿宣布中国北京为第29届奥运会举办城市。 答案:A

A.2001，莫斯科 B.2000，悉尼 C.2003，亚特兰大 D.2004，雅典

21.＿＿日，北京市市长、北京奥组委执行主席王岐山在雅典奥运会闭幕式上接过奥林匹克旗，从这一刻起，奥运会进入了北京周期。 答案:D

A.2003年7月29 B.2003年8月29 C.2004年8月28 D.2004年8月29

22.2005年1月14日，中共中央政治局委员、北京市委书记、北京奥组委主席刘淇同志在北京奥组委第二次全体会议上强调，要把2008年北京奥运会办成一届＿＿的奥运会。 答案:C

A.高水平、有特色 B.高科技、高水平 C.有特色、高水平 D.历届最出色

23..北京奥运会的特色应该是“＿＿、时代风貌、大众参与”。 答案:D

A.人文奥运 B.礼仪奥运 C.文化奥运 D.中国风格、人文风采

24.为实现绿色奥运理念，北京市制定了＿＿，全面推进城市环境建设工作，创造与北京奥运会相匹配的整洁、优美、和谐、有序的城市环境。＿＿年城市环境治理进入“倒排期”。 答案:A

A.《北京市城市环境建设规划》，2005 B.《人文奥运行动计划实施意见》，2004 C.《人文奥运行动计划实施意见》，2004 D.《北京市实施〈中华人民共和国道路交通安全法〉办法》，2005

25.2007年，北京市＿＿的公交车、70%的出租车将使用清洁能源或达到欧Ш尾气排放标准。 答案:A

A.0.9 B.0.7 C.0.6 D.0.85

26.＿＿是北京奥运的灵魂。人文奥运是文化的奥运，以人为本的奥运，是实现和谐的奥运，是“更快、更高、更强”与“＿＿”的有机统一。 答案:D

A.绿色奥运，团结、和谐、和睦 B.科技奥运，和谐、和睦、友好 C.数字奥运，和谐、友谊、和平 D.人文奥运，和谐、和睦、和平

27.实施人文奥运的四大工程是：市民素质提升工程、文化建设推进工程、城市景观营造工程和＿＿ 。 答案:A

A.社会动员志愿培训工程 B.群众体育运动工程 C.历史文化保护工程 D.全民外语培训工程

28.北京建城的历史已有＿＿多年，辽、金、元、明、清5个王朝都在此建都。 答案:D

A.800 B.1000 C.2000 D.3000

29.北京的周口店北京人遗址、长城、北京故宫、颐和园、天坛和＿＿被联合国教科文组织列入《世界文化遗产名录》。一个城市有6处世界文化遗产地，在世界其他城市中是罕见的。 答案:A

A.明十三陵 B.通州古运河 C.潭柘寺 D.圆明园

30.北京在每年“6·23”＿＿至“7·13”北京申奥成功纪念日期间,都要围绕一个活动主题组织国际性的大型群众性体育健身活动。 答案:A

A.国际奥林匹克日 B.国际健身日 C.国际体育日 D.中国奥林匹克日

31.奥林匹克运动所追求，是要努力实现人的身体＿＿的均衡、和谐、全面的发展。 答案:D

A.身体健康和饮食有节 B.生理健康 C.心理健康 D.生理健康和心理健康

32.从2005年1月开始，北京市深入开展了以“＿＿”为主题的文明礼仪宣传教育实践活动，围绕生活礼仪、社会礼仪、赛场礼仪、职业礼仪、学校礼仪和涉外礼仪六个方面的内容，将连续开展3年时间。 答案:B

A.礼仪北京、家庭和谐 B.礼仪北京、人文奥运 C.北京奥运、文明健身 D.文明礼仪、文明北京

33.奥林匹克运动的格言是（ ） 答案:C

A.敢于胜利、不断超越 B.友谊、团结、公平竞争 C.更快、更高、更强 D.

34.奥林匹克五环标志上面三个环的颜色依次是（ ） 答案:C

A.蓝、黄、绿 B.黄、绿、蓝 C. 蓝、黑、红 D.

35.北京奥运会的三大理念是（ ） 答案:A

A.绿色奥运、科技奥运、人文奥运 B.创新奥运、绿色奥运、科技奥运 C.创新奥运、科技奥运、和谐奥运 D.

36.北京奥运会的主题口号是（ ） 答案:C

A. 绿色奥运、科技奥运、人文奥运 B.新北京 新奥运 C.同一个世界 同一个梦想 D.

37.北京奥运圣火取火的时间是（ ） 答案:A

A.39531 B.39527 C.39535 D.

38.北京奥运会的会徽名称是（ ） 答案:B

A.天、地、人 B. 中国印·舞动的北京 C.心心相印 D.

39.北京残奥会的会徽名称是（ ） 答案:C

A.中国印·舞动的北京 B.同一个世界 同一个梦想 C.天、地、人 D.

40.中国第一个获得奥运会金牌的选手是（ ） 答案:C

A.刘长春 B.杨传广 C.许海峰 D.

41.赛场升国旗、奏国歌时应注意的礼仪是（ ） 答案:C

A.升本国国旗才站立，升其他国家的国旗不必站立 B.升与本国有外交关系国家的国旗才站立，升未建交国家的国旗不必站立 C.升所有国家的国旗都应面向国旗站立 D.

42.在观看乒乓球比赛时，观众可以（ ） 答案:C

A.使用闪光灯拍照 B.在比赛场馆内吸烟 C.为每个死球鼓掌喝彩 D.

43.观看田径项目比赛时，下列哪种做法不符合要求（ ） 答案:B

A.跳跃项目比赛时，根据运动员的助跑节奏鼓掌 B.马拉松和竞走比赛中，主动给运动员递送水和毛巾等物品 C.中、短跑项目比赛，裁判员发出各就各位的口令时，观众需保持安静 D.

44.中国第一次参加奥运会是在\_\_\_\_\_\_\_。   答案:A

A.１９３２年洛杉矶奥运会 B.１９８４年洛杉矶奥运会 C.１９３６年柏林奥运会 D.

45.走进奥运会赛场的第一个中国运动员是\_\_\_\_\_\_\_\_ 答案:C

A.张伯苓 B.符保卢 C.刘长春 D.

46.新中国第一次参加的奥运会是\_\_\_ 答案:A

A.１９５２年赫尔辛基奥运会 B.１９８４年洛杉矶奥运会 C.１９８０年莫斯科奥运会 D.

47.年，国际奥委会恢复了中国奥委会在国际奥委会中的合法地位。   答案:A

A.1979 B.1976 C.１９５８   D.

48.中国第一块奥运会金牌获得者是\_\_\_\_\_\_。   答案:B

A.邓亚萍 B.许海峰 C.王军霞  D.

49.中国第一块冬奥会金牌获得者是\_\_\_\_\_\_\_\_。 答案:A

A.杨扬 B.叶乔波 C.陈露   D.

50.在２０００年悉尼奥运会上，中国体育代表团获得前所未有的好成绩，共获得\_\_\_\_枚金牌。 答案:B

A.18 B.28 C.32 D.

51.在一届奥运会上获得金牌最多的中国选手是\_\_\_ 答案:B

A.伏明霞 B.李宁 C.李小双 D.

52.中国首个获得奥运会金牌的团体项目是\_\_\_\_ 答案:A

A.女子排球 B.男子团体体操 C.女子足球  D.

53.中国于\_\_\_\_年首次参加了冬季奥运会 答案:C

A.1976 B.1984 C.1980 D.

54.\_\_\_\_\_\_年４月６日，中国奥委会和北京市市长刘淇一行赴国际奥委会总部，递交了北京承办２００８年奥运会的申请书。 答案:B

A.1998 B.1999 C.2000 D.

55.１９５２年６月１０日，毛泽东主席为新中国体育题词\_\_\_\_。 答案:C

A.“友谊第一，比赛第二” B.“好好学习，天天向上” C.“发展体育运动，增强人民体质” D.

56.北京申办２００８年奥运会的申办口号为“” 答案:A

A.新北京，新奥运  B.申奥有我   C.以发展助奥运，以奥运促发展  D.

57.２００８年奥运会申办候选城市包括：北京、巴黎、多伦多、大阪和。 答案:B

A.莫斯科 B.伊斯坦布尔 C.罗马 D.

58.２００１年 ，北京获得２００８年奥运会举办权 答案:B

A.40709 B.40737 C.40774 D.

59.北京申奥成功后当天的庆祝晚会会场在\_\_\_\_\_\_举行。 答案:B

A.天安门广场 B.中华世纪坛 C.工人体育场  D.

60.２００１年７月，赴莫斯科出席国际奥委会第１１２次全会的北京申奥代表团团长是\_\_\_\_。 答案:C

A.刘淇 B.袁伟民 C.李岚清 D.

61.2001年7月13日，北京获得了第（ ）奥运会的主办权。 答案:B

A.30 B.29 C.27 D.

62.古代奥运会始于公元前（ ）年 答案:B

A.810 B.776 C.734 D.

63.（ ）被人们称为现代奥林匹克之父。 答案:C

A.帕尔维耶里 B.阿尔维尔 C.顾拜旦 D.

64.国际奥委会总部设在（ ）。 答案:B

A.雅典 B.洛桑 C.伦敦 D.巴黎

65.夏季奥运会每（ ）年举办一届。 答案:C

A.2 B.3 C.4 D.

66.国际奥委会成立于（ ）年。 答案:B

A.1878 B.1894 C.1898 D.

67.奥林匹克五环标志由蓝、黄、黑、绿、（ ）五种颜色组成。 答案:B

A.紫 B.红 C.白 D.

68.奥林匹克的格言是（ ）。 答案:B

A.友谊、团结 B.更快、更高、更强 C.公平竞争 D.

69.田径比赛由田赛、径赛、（ ）、竞走和越野跑组成。 答案:B

A.半程马拉松 B.公路跑 C.短跑 D.

70.所有的跨栏跑比赛项目途中都设置（ ）个栏架。 答案:A

A.10 B.9 C.11 D.

71.跆拳道选手禁止击打对方（ ）部位。 答案:B

A.胸部 B.小腹以下 C.腹部 D.

**健康教育**

一、判断题

1. 健康的本质含义包括：身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

答案.T

2. 影响大学生健康的主要因素有:生理因素和心理因素。

答案.T

3. 健康含义中的身体健康是指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

答案.T

4. 健康含义中的心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的 心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

答案.T

5. 健康含义中的社会适应良好是指能以积极的态度和行为去适应社会生活的变化。

答案.T

6. 健康含义中的道德健康是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，能为人类的幸福做贡献。

答案.T

7. 亚健康主要表现为:自觉身体不适，心理疲惫，对社会适应能力差，但医学检查往往无明确的机体疾病。

答案.T

8. 食物既可以养生保健、防病，也能致病，主要取决于是否合理摄取饮食。

答案.T

9. 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础，若缺少或过量，不会影响人的身体健康。

答案.F

10. 健康是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。

答案.T

11. 人的健康状况要受潜在的生理和生活方式遗传因素的影响和制约。

答案.T

12. 身体健康是指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

答案.T

13. 心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，是心理处于良好状态，以适应外界的变化。

答案.T

14. 社会适应良好是指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

答案.T

15. 后代形成的和亲代相似的多种特征被称为遗传特征。

答案.T

16. 亚健康是介于健康与疾病之间、生理功能低下的一种状态。

答案.T

17. 目前，发展中国家的疾病主要由贫困造成的恶劣生活条件、不卫生行为和习惯所致。

答案.T

18. 健全的社会保障制度是维护和促进健康的重要保障。

答案.T

19. 社会保障制度中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。

答案.T

20. 影响大学生健康的心理因素有：生理、坏境和主观因素。

答案.T

21. 体育锻炼可以消除大脑疲劳，但会降低大脑的工作效率。

答案.F

22. 体育锻炼能提高大脑的反应速度和综合分析能力。

答案.T

23. 体育锻炼只能提高大脑左半球的发展。

答案.F

24. 体育锻炼能促进大脑的生长发育。

答案.T

25. 营养、运动、休息和坏境是人类生活的最基本条件。

答案.T

26. 男女生各项素质指标的高峰都出现在19～22岁。

答案.F

27. 大学生身体素质发展处于高峰时期，加强全面训练，能提高运动能力和技术水平。

答案.T

28. 人的健康状态和情绪的好坏，会受到食物的影响。

答案.T

29. 体育锻炼要想取得健身效果，必须不断加大运动量。

答案.F

30. 大学阶段是运动能力发展的最佳时期，重视心肺功能的锻炼，加强耐力训练，有利于提高大学生的运动能力。

答案.T

31. 大学生是身体发育的关键时期，饮食不能暴饮暴食，要多吃肉类少吃蔬菜补充营养。

答案.F

32. 对于遗传病，最重要的是预防。

答案.T

33. 在影响和制约人体健康的生理因素中，遗传并不是主要因素。

答案.F

34. 人的健康与情绪良好、运动得当和饮食合理成正比，而与懒惰成性、嗜烟、酒成反比。

答案.T

35. 文体活动的开展、良好情绪的保持是以恰当的饮食为前提的。

答案.T

36. 遗传不会把亲代的疾病特征传给后代。

答案.F

37. 心理是对客观的反映，积极、乐观、向上的情绪状态是人适应环境的良好表现。

答案.T

38. 酒精对心脏的危害较大，长期过量饮酒会使心脏失去正常的弹性而增大。

答案.T

39. 吸毒可直接抑制机体免疫系统的功能，破坏神经系统的功能。

答案.T

40. 吸烟有害健康，被动吸烟的危害不亚于主动吸烟。

答案.T

41. 人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。

答案.T

42. 人体生长发育最重要的因素之一是遗传因素。

答案.F

43. 学校体育是终身体育的基础环节。

答案.F

44. 体育课的密度一般是越大越好

答案.F

45. 体育是有学校体育，竞技体育和群众体育三个主要方面构成的。

答案.T

46. 学校教育的指导思想是“健康第一”。

答案.T

47. 体育运动是以身体练习为基本手段，是以增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活为目的身体活动和社会活动。

答案.T

二、选择题

1.以下那个选项不是“生命在于运动”的八大理由之一？ 答案:A

A.运动可使您的心理年龄更年轻 B.运动可改善血压 C.运动可增强肌肉和骨骼的功能 D.运动可提高机体免疫力

2.健康的本质含义包括：身体健康、心理健康、社会适应良好和（）。 答案:B

A.形态好 B.道德健康 C.精神健康 D.体力好

3.亚健康又被称为（）。 答案:C

A.第一状态 B.第二状态 C.第三状态 D.第四状态

4.影响大学生健康的主要因素有:人体生物学因素和坏境因素、生活方式因素、卫生保健设施因素和（）。 答案:A

A.体育锻炼因素 B.遗传因素 C.心理因素 D.社会坏境因素

5.人的生长发育有两个生长高峰，第一次是胎儿期到出生后（）年。 答案:A

A.一 B.二 C.三 D.四

6.人的生长发育有两个生长高峰，第二次是（）。 答案:D

A.婴儿期 B.幼儿期 C.儿童期 D.青春期

7.男生各项素质指标发展的高峰出现在（）。 答案:D

A.17-19岁 B.18-20岁 C.19-21岁 D.19-22岁

8.女生各项素质指标发展的第一次高峰出现在（）。 答案:B

A.10-12岁 B.11-14岁 C.12-14岁 D.13-15岁

9.女生各项素质指标发展的第二次高峰出现在（）。 答案:D

A.18-19岁 B.18-20岁 C.19-21岁 D.19-22岁

10.下列说法中正确的是？ 答案:D

A.抽烟是成熟的表现 B.学习、工作压力太大时，可以用吸烟来缓解压力。 C.吸烟可以让人头脑清晰 D.吸烟容易上瘾，而使人成瘾的物质是尼古丁

11.为了保护牙齿，应该（）。 答案:A

A.早晚、饭后都刷牙 B.只需晚上刷牙 C.只需早早刷牙 D.只需饭后刷牙

12.体型指标包括人体的（）。 答案:C

A.身体形态 B.身高与体重指数 C.整体指数与比例 D.身体姿态

13.不良的生活方式是（）。 答案:D

A.规律进餐 B.运动减肥 C.平衡营养 D.共餐

14.人类生活的最基本条件有营养、运动、休息和（）。 答案:C

A.减肥 B.呼吸 C.生活环境 D.工作

15.在睡眠过程中，内分泌系统释放的生长素比平时多（）倍。 答案:B

A.一 B.三 C.五 D.十

16.食物既可以养生保健、防病，也能致病，主要取决于（）。 答案:C

A.进食数量 B.进食的时间长短 C.是否合理摄取饮食 D.进食是否有规律

17.据世界卫生组织宣布，每个人的健康主要取决于（）。 答案:A

A.自己 B.遗传因素 C.社会因素 D.医疗条件

18.哪个做法不能改善机体的亚健康状态（）。 答案:D

A.改变不良生活习惯 B.适度增加运动强度，延长运动时间 C.加强营养，定时进餐 D.多用药物调理

19.下列哪种不是亚健康的表现（）。 答案:C

A.失眠 B.情绪不稳定 C.经常发烧 D.胃口不佳

20.大学阶段是（）发展的最佳时期。 答案:C

A.消化吸收系统 B.呼吸系统 C.运动能力 D.心血管系统

21.大学生睡眠不足不会导致（）。 答案:B

A.食欲减退 B.感冒、发烧 C.体重减轻 D.生长发育缓慢

22.大学生宿舍应该（）。 答案:D

A.少开窗，减少灰尘进入 B.多洒水，保持湿度 C.多用消毒剂，消灭害虫 D.多通风，常洗晒被褥

23.消极的情绪不能引起的器官系统症状（）。 答案:C

A.失眠 B.心动过速 C.血糖升高 D.血压升高

24.大学生中男生的力量、耐力、速度和（）均优于女生。 答案:D

A.平衡能力 B.柔韧素质 C.协调性 D.灵敏素质

25.大学生中女生的（）优于男生。 答案:A

A.协调能力 B.耐力 C.速度素质 D.灵敏素质

26.盲目节食不会导致（）。 答案:D

A.贫血 B.低血糖 C.四肢乏力 D.视力下降

27.学生教室、宿舍不应（）。 答案:C

A.多通风 B.保持地面干燥 C.多喷洒消毒剂 D.勤打扫

28.以“三基”为基本内容的体育被称为（）。 答案:C

A.大众体育 B.竞技体育 C.学校体育 D.终生体育

29.学校体育的主要特点之一是（）。 答案:B

A.场所性 B.基础性 C.技术性 D.竞技性

30.终身体育不包括（）。 答案:D

A.学校体育 B.中老年体育 C.幼儿园体育 D.胎教

31.国民体育的基础是（）。 答案:C

A.大众体育 B.竞技体育 C.学校体育 D.终身体育

32.运动教育的内容主要有体育与健康课程、课外体育活动、课余运动训练和（）。

答案:D

A.体育健康教育 B.体育传统节目 C.运动会 D.课余体育竞赛

1.体育锻炼进行自我监督时，主观感觉主要看哪些方面（D）

A．一般感觉B.锻炼心情及不良感觉

C.睡眠、食欲情况及排汗量等D.以上都对

2.对体育锻炼进行自我监督时，测安静时脉搏的方法是（A）

A.每天早晨醒后，先不起床而立即仰卧测1分钟的脉搏数

B.运动后休息一会，然后测1分钟的脉搏数

C.午睡醒来后，不起床仰卧测1分钟的脉搏数

D.以上都不对

3.一般健身运动爱好者进行锻炼后，关于收缩压和舒张压的变化范围正确的是（C）

A. 收缩压上升10—15mmHg，舒张压下降10—15mmHg

B收缩压下降10—15mmHg，舒张压上升10—15mmHg

C. 收缩压上升20—25mmHg，舒张压下降5—10mmHg

D. 收缩压下降20—25mmHg，舒张压上升5—10mmHg

4.运动后肌肉酸痛的处置方法有（D）

A.热敷，伸展练习B.按摩使肌肉放松

C.口服维生素c，针灸、电疗D.以上都正确

5.运动中腹痛产生的原因以下不正确的是（C）

A.准备活动不充分，开始时运动过于剧烈，或者跑的过快，内脏器官功能尚未达到运动状态，致使脏腑功能失调引起腹痛

B.运动前吃的太饱，饮水过多，以及腹部受凉引起胃肠痉挛发生腹痛

C.长跑时“极点”的出现导致腹痛发生

D.腹内脏器发生器质性病变

6.下面关于运动性贫血的描述不正确的是（C）

A.运动时，肌肉对蛋白质和铁的需要量增加，一旦需求量得不到满足，可引起运动性贫血

B.运动时，脾脏释放的溶血卵磷脂能使红细胞的脆性增加，加上剧烈运动时血流加速，引起红细胞破裂，致使红细胞的新生与衰亡平衡破坏，导致运动性贫血

C.运动时受伤，血流过多导致运动性贫血

D.运动性贫血通常情况下发病率女性高于男性

7.运动性晕厥的征象表现为（D）

A.全身无力，头昏耳鸣，眼前发黑B.面色苍白，失去知觉，突然晕倒

C.手足发凉，脉搏慢弱，血压降低，呼吸缓慢D.以上都对

8.当肌肉发生痉挛时，我们应当怎样及时的去处理（D）

A.对痉挛部位的肌肉做牵引B.对痉挛部位进行按摩揉捏，叩打

C.点压相应的穴位来缓解痉挛D.以上都正确

9.关于运动中暑的预防，以下哪一项是不正确的（A）

A.在高温炎热的季节，在室内进行锻炼时，可适当增加运动量和运动时间

B.在室内锻炼时，应保持良好通风并备有低糖含盐的饮料

C.避免在烈日下长时间锻炼

D.夏天在室外锻炼时，应戴白色凉帽，穿宽敞薄衣

10.大强度运动后常会出现肌肉酸痛等不适症状，这主要是由于（ A ）。

A、代谢产物大量堆积所致 B、能量损耗过大所致

C、神经过于疲劳所致 D、电解质大量丢失所致

11. 肌肉拉伤时，若是肌腹中间完全断裂，常见的收缩畸形是（B ）。

A、伤处轻度凹陷 B、“双驼峰”畸形

C、“球状” 畸形 D、伤处明显凹陷

12.下列各项中，不是判断危重运动性伤病者是否真死的四个征象之一的是（C ）。

A、呼吸停止 B、心跳停止

C、血压为零 D、角膜反射消失

13.下列处理方法最不能适用于急性闭合性软组织损伤早期的是（ C ）。

A、冷敷 B、针刺

C、热疗与按摩 D、外敷新伤药

14.常用于肢体粗细相差不大部位（如上臂、大腿下部）的绷带包扎法应为（ B ）。

A、环形包扎 B、螺旋形包扎

C、反折螺旋形包扎 D、“8”字形包扎

15.一般用力大、频率快、持续时间短的按摩手法对中枢神经系统的作用是（ A ）

A、兴奋 B、抑制 C、先兴奋后抑制 D、先抑制后兴奋

16.抢救溺水病人时，必须做到( A )。

A．一要尽快地就地抢救，同时与医生联系。二要倒水和清除口、鼻内异物时，动作要敏捷，切莫延误了抢救的时间。

B．一要尽快地就地抢救，同时与医生联系。二要彻底倒水和清除口、鼻内异物，动作要敏捷。

C．要认真检查呼吸心跳是否存在

D．三要在C的前提下进行人工呼吸和胸外心脏挤压

17.发生日射病时，正确的处理措施是( D )。

A、用冷水或酒精抹身，迅速全身降温。

B、在四肢做向心重推摩

C、应大量服用清凉饮料

D、头部用冰袋或冷水湿敷

18.关于脑震荡的描述错误的是( B )。

A、脑震荡是脑组织受震荡而引发暂时的人脑意识障碍和机能障碍。

B、有明显的器质性病变

C、一般在头部受外力撞击后出现

D、是颅脑损伤中最轻的损伤

19.一儿童平地跌倒，左手掌着地，致右锁骨骨折，其损伤外力应属： (C )

A、直接暴力 B、间接暴力

C.传达暴力 D、扭转暴力

20.骨折断端不与外界相通的骨折是： (C )

A、不完全骨折 B、完全骨折 C、闭合骨折 D、开放骨折

21．挫伤是由( B )引起的

A．皮肤被粗糙物摩擦所致的表面损伤

B．是钝力作用于身体某一部位而引起的闭合性损伤

C．是因尖细锐物刺人人体所致

D．是由锐器切人人皮肤所致

22．肢体单纯挫伤正确的处理方法是( D )。

A．用冰袋敷患处 B．抬高患肢 C．加压包扎 D．以上都是

23．肌肉拉伤是由( C )所致。

A．肌肉突然猛烈收缩引起 B．被动牵张引起

C．以上都是 D．以上都不是

24．运动性疾病指的是由于( A )造成体内功能紊乱而出现的异常症状或疾病。

A．体育运动的安排不当

B．运动器官出现异常

C．身体发育不完善

D．营养不良

25．( D )不是引起过度紧张的原因。

A．训练不足

B．比赛经验较少

C．患病和因长期中断训练后突然参加剧烈运动或比赛

D．饭后参加运动

26．在高温环境中运动时，大量排汗，使体内的水分和盐分大量丢失再加上血管扩张，血容量更显不足，而引起周围循环的衰竭，称为( A )。

A．中暑衰竭 B．中暑痉挛 C．日射病 D．中暑高热

27．运动损伤中并发休克的病人表现为( D )。

A．虚弱、表情淡漠、反应迟钝 B．面色苍白或紫绀、四肢冰冷

C．脉搏细速、尿量减少和血压下降D．以上都是

28．运动损伤中并发休克是由于( C )。

A．神经作用使周围血管扩张，有效血容量相对减少所致

B．损伤引起大量出血，使有效循环血量不足所致

C．以上都对

D．以上都错

29．关于休克急救的描述正确的是( D )。

A．使患者安静平卧或头低脚高仰卧位(呼吸困难者不宜采用)，保暖

B．保持呼吸道通畅

C．昏迷者头应侧偏，并将舌牵出口外，必要时可给氧或进行人工呼吸

D．以上都正确

30．绷带包扎的作用是( D )。

A．固定敷料、夹板，支持受伤肢体

B．限制伤部活动，使伤部保持较舒适的位置

C．保护伤口、防止感染、减轻出血肿胀

D．以上都是

31．螺旋形包扎法不用于( C )的包扎。

A．上臂 B．大腿下段 C．手指 D．小腿

32．关节脱位的征象是( D )。

A. 剧烈压痛 B．功能丧失 C．关节畸形 D．以上都正确

33．骨折的征象是( D )。

A．假关节活动 B．骨擦音 C．畸形 D．以上都正确

34．关于冰疗法作用的描述不正确的是( D )。

A．因冷的刺激作用能使周围血管收缩，减少局部血流量，降低局部新陈代谢

B．麻醉止痛

C．有止血、退热、镇痛、防肿的作用

D．它可提高肌张力及肌肉的兴奋性，起解痉作用

35．下面的描述哪项是错误的?( C )

A．三人徒手搬运法适用于昏迷或身体十分衰弱的伤员

B．担架搬运法搬运伤员比较安全、省力，能运送较远的距离平卧于担架上，膝后垫小枕，使膝关节微屈

C．腰椎骨折者的搬运法用硬木板(门板或硬床板)做担架。木板放在伤员的身旁，两名急救员轻轻将病人推滚到木板上，取仰卧位；一名急救员抱住伤员的头部，略加牵引

D．颈椎损伤者的搬运法，伤员仰卧在木板担架上，头部固定于中立位，稍伸，颈部两旁用沙袋或卷折的衣服垫好，防止颈部左右旋转、弯曲

36．前臂出血时，为了止血应指压（ B ）。

A、锁骨下动脉 B、肱动脉 C、尺动脉 D、桡动脉

37．对于昏迷的患者，急救时可点掐或针刺的穴位是（ D ）。

A、人中、百会、足三里等 B、十宣、曲池、内关等

C、十宣、外关、百会等 D、涌泉、人中、内关等

38．常用于肢体粗细相差较大部位的绷带包扎法应为（ C ）。

A、环形包扎 B、螺旋形包扎 C、反折螺旋形包扎 D、“8”字形包扎

39.在运动损伤急救工作中对伤者做现场检查时，首要观察与检查的是（ A ）。

A、伤者全身状况 B、受伤局部 C、 血压 D、心率

40.下列按摩的注意事项中不正确的是( C )。

A、按摩者的双手应保持清洁、温暖，指甲应修剪，指上不戴任何装饰品，以免擦伤被按摩者的皮肤。

B、按摩者的体位应便于用力，被按摩者的肌肉应充分放松。

C、按摩的方向一般应沿着淋巴液流动的方向进行，淋巴结所在的部位按摩要用力。

D、要注意顺序，用力由轻到重，再逐渐减轻而结束

41.患者仰卧，患肢充分屈膝、屈髋。检查者一手握住患肢足部，另一手扶在膝上，使小腿外展外旋，然后缓慢伸直膝关节，若内侧关节间隙有疼痛与响声。应考虑为（ D ）。

A、髌骨劳损 B、膝关节内侧韧带损伤 C、十字韧带损伤 D、半月板损伤

42.体育运动中能有效延缓运动疲劳的到来，运动后能较好的消除运动疲劳的维生素是（ C ）

A、维生素D B、维生素C C、维生素A D、维生素B2

43.运动生理学家把（ C ）的运动强度定为健康价值阈的上限。

A、140次/分 B、160次/分

C、180次/分 D、200次/分

44.溺水者从意识丧失到发生死亡的时间不超过( D )分钟，所以急救很重要。

A、1.5分钟 B、2分钟

C、2.5分钟 D、3分钟

45.肌肉痉挛时没有哪种症状( D )。

A、肌肉僵硬疼痛 B、涉及关节暂时屈伸功能受限

C、痉挛缓解后局部仍有酸痛不适 D、局部组织青紫肿胀

46．表现为头部温度比体温高时，属( B )中暑。

A、热射病型 B、日射病型

C、热痉挛型 D、阳光直晒型

47.过度训练处理的关键是(B )。

A、减少运动负荷 B、早期发现，及早处理

C、控制训练强度和时间 D、减少速度和力量练习

48．为预防运动性腹痛应在饭后( D )才能进行剧烈运动。

A、15分钟后 B、0.5～1小时

C、1～1.5小时 D、1.5～2小时

49.胸外心脏按压的频率为每分钟( B )次。

A、50-60 B、60-80

C、70-90 D、80-90

50.一般作为按摩治疗的结束手法是( A )

A、搓法 B、滚法

C、揉捏法 D、揉法

51.属于活血类中药是( D )。

A、黄芪 B、防风

C、自然铜 D、红花

52.适用于治疗急性闭合性软组织损伤早期的疗法有(A )。

A、冷敷法 B、热敷法

C、石蜡疗法 D、红外线疗法

53.包扎肘、膝、踝等关节处应选择( D )。

A、环形包扎法 B、螺旋形包扎法

C、转折形包扎法 D、8字形包扎法

54.开放性软组织损伤急救原则中不包括下列中哪一种？(B )

A、止血 B、防肿

C、处理创口 D、预防感染

55.体温明显升高，无汗、昏迷，属( A )中者。

A、热射病型 B、日射病型

C、热痉挛型 D、阳光直晒型

56.患者在运动中或运动后出现一侧肢体麻木，动作不灵，伴剧烈头痛、恶心、呕吐等症状属于( C )过度紧张。

A、单纯虚脱型 B、晕厥型

C、脑血管痉挛型 D、急性胃肠道综合征

57.运动性腹痛的特点是( B)。

A、运动前疼痛 B、运动中疼痛

C、运动后疼痛 D、停止运动后疼痛加重

58.出血量达到全身血量的( B )可出现休克，甚至危及生命。

A、20% B、30%

C、40% D、50%

59.骨折和脱位相鉴别的一个主要特征是( D )。

A、疼痛 B、功能障碍

C、畸形 D、骨擦音

60.人工呼吸的频率为每分钟( D )次。

A、8-10 B、10-12

C、12-16 D、16-18

61.下列哪个不属于中暑的类型( C )。

A、热射病 B、日射病

C、肌肉痉挛 D、热痉挛

62.运动损伤的早期经常采用冷敷方法，其作用之一是 ( B )

A 松解粘连 B 减轻充血 C 扩张血管 D 接触痉挛

63.下列各项中，不是引起运动性腹痛原因之一是 ( D )

A 胃肠痉挛 B 肝脾淤血 C 呼吸肌痉挛 D 阑尾炎

64.下列处理方法，适合肌肉拉伤早期的是 ( C )

A 按摩 B 热敷 C 加压包扎 D 牵引

65.做踝关节强迫内翻实验，若踝关节外侧疼痛，但关节无异常活动，提示踝关节 （ D ）

A 脱位 B 骨折 C 内侧韧带损伤 D 外侧韧带损伤

66.运动中小腿部外伤大出血时，可用双拇指压迫（ B ）

A 胫前动脉 B 股动脉 C 胫后动脉 D 肱动脉

67.下列各项，不属于急性闭合性软组织损伤早期、处理原则之一的是（ C ）

A 制动 B 止血 C 清理创伤 ，预防感染 D 镇痛

68.下列损伤，会使后三角失去正常关系的是（ D ）

A 肩关节脱位 B 肱骨赶骨折 C 桡骨骨折 D 肘关节脱位

69.膝关节副韧带损伤 抽屉试验阳性，提示有（ B ）

A 半月板损伤 B 十字韧带损伤 C 胫侧副韧带损伤 D 髌韧带损伤

70. 肌肉拉伤后（ B）小时，视病情换药、做按摩、理疗或者热敷。

A 12小时 B 24小时 C 36小时 D 48小时

71.口渴通常是夏天中暑的第一症状，接着是（B ）等感觉。

A.大量出汗 B.头晕、头痛、恶心、心悸 C. 发烧 D.体温下降

72．基础脉搏是指（ B）

A.安静时的脉搏　B.早晨醒来时的脉搏　C.运动后的脉搏　D.运动前的脉搏

73．踝关节外侧韧带损伤中，常引起明显肿胀的是（ A ）。

A、距腓前韧带 B、跟腓韧带

C、距腓后韧带 D、距腓前韧带和距腓后韧带

74.大腿肌肉拉伤的原因是( D )。

A．柔韧性差 B.大腿前后肌群力量发展不平衡

C．训练过程中出现疲劳 D．以上都是

75．大腿后群肌肌肉拉伤的征象正确的是( D )。

A．当受伤肌肉主动收缩或被动拉长时疼痛加重

B．肌肉收缩抗阻力试验阳性

C．有断裂时能触摸到凹陷，并有剧痛，还因断端收缩而出现隆起的硬块

D．以上都是

76.关于早期急性闭合性软组织损伤的描述不正确的是( A )。

A．指伤后24—48h以内，局部出现红、肿、热、痛和功能障碍等征象

B．其处理原则主要是适当制动、止血、防肿、镇痛和减轻炎症

C．伤后即刻应冷敷伤口，加压包扎，抬高患肢。一般先冷敷后加压包扎

D．可采用热疗、按摩、针灸及药物等疗法。同时可根据伤情尽早开始功能锻炼，防止粘连，减少瘢痕，促进功能的尽快康复

77．关于擦伤、裂伤、刺伤的叙述正确的是( D )

A．这些损伤的共同点是：有出血现象和伤口

B．处理原则是：止血和保护伤口

C．小面积擦伤，污染不严重者用红药水或紫药水涂抹即可，勿需包扎

D．以上都正确

78.处理冻伤注意事项中正确的是(C )。

A、用雪擦受冻组织 B、用热水烫受冻组织

C、局部复温后将患处稍垫高 D、用力按摩受冻组织

79.运动性血尿的特点是( A )。

A、训练或比赛后骤然发生血尿 B、无明显先兆

C、血尿程度与运动程度有关 D、血尿程度与运动负荷无关

80．自我监督包括主观感觉与客观检查，下面的( D )是主观感觉。

A．脉率变化 B．体重 C．肺活量 D排汗量

81.自我监督包括主观感觉与客观检查，下面的( D )是客观检查内容。

A．睡眠 B．运动心情 C．食欲 D．心电图

82.中度疲劳的表现是( A )。

A．面色相当红 B．出现深呼吸

C．呼吸中等度加快 D．注意力比较集中

83．氧气和负离子的吸人有助于消除疲劳，但( D )是错误的。

A．吸氧可以加大肺泡的氧分压

B．吸氧可以增大血液中的氧饱和度

C．有利于氧债的偿还

D．减少乳酸继续氧化

84．非常疲劳的表现是( A )。

A．除疲乏、腿痛、心悸外，尚有头痛

B．呼吸显著加快

C．步伐摇摆不稳

D．执行口令不准确

85．负离子的作用有( A )。

A．可以提高神经系统的兴奋性，加强组织氧化还原过程

B．起到镇静的作用

C．降血压的作用

D．提高心脏的泵血能力和血红蛋白的含量

86．关于脑震荡的征象的描述错误的是( B )。

A．伤后即可出现短时间的意识障碍，最多不超过o．5 h

B．昏迷时全身肌肉紧张，面色苍白

C．清醒后伤员不能回忆受伤经过，但对往事能清楚记忆

D．常伴有头痛、头昏、耳鸣、心悸、失眠等

87．( D )不是过度紧张的症状。

A．咳血性泡沫样痰 B．右季肋部疼痛

C．昏迷 D．便秘

88.关于痉挛肌肉的描述不正确的是( D )

A．痉挛的肌肉僵硬，疼痛难忍B．所涉及的关节屈伸功能暂时受限

C．痉挛缓解后，局部仍有酸痛不适感D．缓解后不易再发

89.中暑高热时，不正确的处理措施是( A )

A．吃消炎药 B．用白酒擦身

C．冷水淋浴 D．将冰袋置于头颈、腋下和腹股沟等处

90.发生日射病时，正确的处理措施是( A )。

A．中暑发生时，应立即到阴凉通风处安静休息(卧位)，然后对症处理

B．在四肢做向心重推摩

C．应大量服用清凉饮料

D．头部用冰袋或冷水湿敷

91.动脉出血的特点是( A )。

A．血色鲜红，出血口在近心端B．出血血色暗红

C．出血口在远心端，血流较缓D．血从伤口处慢慢渗出，无危险性

92.口对口人工呼吸不正确的方法是( D )。

A．使伤员仰卧，松开领口、裤带和胸腹部衣服，清除口腔内异物

B．急救者一手托住伤员下颌，使头后仰保持气道通畅

C．另一手捏住伤员鼻孔，以免漏气,然后深吸一口气向伤员口内吹人，吹完气后放开捏鼻孔的手

D．每分钟16—18次左右，反复进行约2h

93.关于外用西药的描述不正确的是( B )。

A．2％的红汞溶液能抑制细菌繁殖，常用于皮肤、黏膜的擦伤

B．1％的龙胆紫溶液对组织无刺激性，无毒，可用于关节部位、脸部、皮肤及黏膜损伤，口腔溃疡也可以用，因其收敛作用较强，涂后伤口结痂快

C．2％的碘可消毒作用强，对组织刺激性大，不宜直接涂于伤口，常用于未破的疖、虫咬伤以及皮肤消毒

D．消毒用的酒精浓度为70％—75％，不宜直接用于伤口

94.下面脑震荡的处理方法不正确的是（D ）

A.立即让患者平卧，头部冷敷

B.有昏迷时，即用指压人中、内关、合谷穴

C.发生呼吸障碍时，立即进行人工呼吸

D.出现反复昏迷或耳鼻口出血，瞳孔放大不对称，立即送医院救治，头部不需固定

95.关于消除运动性疲劳常用的方法，以下那一种方法是不正确的（C）

A.睡眠、积极性休息、按摩B.物理疗法、营养与药物、心理恢复法

C.进行阳光浴D.氧气及负离子吸入法

96.脑震荡病人意识丧失的时间最长不超过（ D ）分钟，否则合并有严重的颅脑损伤。

A、5       B、10     C、20      D、30

97.下面哪一项不是常见的开放性软组织损伤（ C ）

A.擦伤 B.切伤 C.挫伤 D.刺伤和撕裂伤

98.下面哪一项不是骨折的主要症状（ D ）

A.肿胀和皮下於血 B.疼痛、压痛和功能障碍 C.出现畸形和假关节D.产生肌肉痉挛

99.肝脾淤血所致的腹痛多为胀痛或牵扯痛，分别位于( B )。

A．右季肋部和左季肋部B．多发生在右季肋部或右上腹部隐痛或胀痛

C．所致的腹痛多为右下腹隐痛D．所致的腹痛多为左下腹隐痛

1．肌肉损伤、踝关节扭伤时，首先采用热敷或理疗。（F）

2．神经症是一种病理性疾病。 （F）

3．发生在体育活动过程中的机体伤害，就是运动损伤。 （T）

4．晨脉的测量应在早晨起床后进行，具体方法是仰卧测30 s的脉搏数再乘以2，即为每分钟的脉率，这样误差较小。(F)

5.温水浴能消除运动后的疲劳，因此运动后可通过长时间的温水浴消除运动后的疲劳。（ F ）

6.搬运腰椎骨折的患者时，应尽量使用帆布担架，并让其仰卧，以减轻其疼痛。（ F ）

7.关节部位的擦伤处理时一般使用紫药水涂抹，并使用暴露疗法。（F ）

8.若需两人同时对某患者做人工呼吸和胸外心脏挤压法时，两者操作频率之比应为1：4。（T ）

9.当溺水者被救上岸后，如果上腹鼓胀，说明其腹内有水，应迅速进行彻底倒水，立即清除口腔和鼻腔内的分泌物或其他异物，并将其舌头拉出，以保持呼吸道的通畅。(F)

10.经常进行体育锻炼的儿童少年，安静时的脉率比不常运动的儿童少年要低，心室舒张期长使血液供应十分充足，使心脏工作省力，潜力较大。(T)

11.运动性血尿多在一次大强度训练或比赛后突然发现，运动性血尿发生后多数运动员有乏力，食欲下降、头痛等现象。 (F)

12.伤员脑震荡清醒后对往事不能回忆，但对受伤经过能清楚记忆，这种现象称为“逆行性健忘”，且常伴有头痛、头昏、耳鸣、心悸、失眠等。( T )

13.面部的擦伤最好不用色素类药物，以免引起色素沉着影响美观。（ T ）

14.伤肢肌力恢复到健侧肌力的75%以上，活动时无疼痛时就可恢复训练。（ F ）

15.开放性软组织损伤时，应先处理伤口再止血。（ F ）

16.短时间大强度运动时的热能，几乎全部由脂肪供给。（ F ）

17.怀疑有腰椎骨折时，脊柱禁止屈曲，应用硬板担架或门板搬运。（ T ）

18.引起关节脱位的多为直接暴力所致。（ F ）

19.为进行自我保护防止运动损伤，从高处跳下时，应双膝并拢，全脚掌着地。（ T ）

20.如果发生肌肉痉挛，一定与钙有关。（ F ）

21．缓慢轻柔而有节律的按摩手法，反复刺激后对神经有兴奋作用。（ F ）

22.皮肤过敏者、浮肿患者均可用拔罐法治疗。（ F ）

23.伤员有伤口出血时，应先止血，清洗创面再包扎伤口并固定。（ T ）

24.解除肌肉痉挛可以采用牵引痉挛肌肉的方法。（ T ）

25.运动员的贫血中以男性运动员贫血发生率比较高。（ F ）

26.运动后应休息30分钟以上再进食，进食后应休息1.5-2.5小时才能剧烈运动。（ T ）

27参加剧烈运动后，一般应休息30min才宜进餐。（ T ）

28.处理过度训练的原则是消除原因，调整训练内容或改变训练方法，以及对症治疗。（T）。

29.中暑可分为热射病和日射病两种类型。（ F ）

30.关节脱位是指相连两骨之间失去正常的连接关系。（T ）

31.开放性软组织损伤的处理原则是即时冷敷，包扎伤口。（ F）

32.急性肌肉拉伤和肌肉挫伤的早期应对受伤部位进行冷敷和加压包扎（ T ）

33.肝脾淤血是运动性腹痛的一个原因。（T）

34.高热、无汗和昏迷是日射病的典型表现。（F）

35.引起运动损伤的直接原因是运动量安排不合理。（F）

36.运动损伤的预防原则是加强思想教育，做好准备活动。（F）

37.冷敷法用于急性闭合性软组织损伤的早期。（T）

38.运动时大量排汗，电解质丢失过多，会引起肌肉痉挛。（T）

39.充足的睡眠是消除疲劳的基本方法之一，亦是必不可少的体力恢复过程。但每天的睡眠时间也不得大于8—9h，大运动量训练时，可适当延长，全天训练还应增加2h的午睡时间。( T )

40.中度疲劳除有疲乏、腿痛、心悸等症状外，尚有头痛、胸痛等。( F )

41.运动损伤的预防原则是认真做好准备活动，加强医务监督工作。（ T ）

42．肌肉轻度拉伤后局部冷敷加压包扎、抬高患肢或使肌肉处于放松状态。48h后开始按摩或针灸理疗、做徒手的静力牵张练习，进行功能锻炼，如肌肉断裂应局部加压包扎固定患肢，并立即送医院缝合处理。( F )

43.急性闭合性软组织损伤48h后伤部仍有淤血和肿胀。处理原则主要是改善伤部血液和淋巴循环，促进淤血和渗出液的吸收。可采用热疗、按摩、针灸及药物等疗法。同时可根据伤情尽早开始功能锻炼，防止粘连，减少瘢痕，促进功能的尽快康复。( T )

44.揉捏的手法要求两手掌挟住被搓肢体，相对用力，方向相反，做来回快速的搓动。动作要轻快协调，双手用力要均匀、连贯，速度由慢到快，又由快到慢。( F )

45.“凡被不清洁尖物(如锈钉等)致伤者，应注射破伤风抗毒素，预防破伤风。( T )

46.体育运动过程中所发生的损伤，称为运动损伤。运动损伤与一般在工农业生产或日常生活中造成的损伤相同，但它与运动项目、技术动作有着密切的关系。( T )

47.陈旧性损伤指局部过度负荷、多次微细损伤积累而成的损伤。( T )

48.在准备活动或整理活动中，做肌肉静力牵张练习，可以消除肌肉痉挛，改善肌肉的血液循环，使僵硬的肌肉变软，减轻肌肉酸痛与疲劳，促进肌肉恢复正常，对恢复关节的正常活动范围和防止运动损伤的发生也有很好的作用。( T )

49.颈椎损伤者的搬运法是使伤员仰卧在木板担架上，头部固定于中立位，稍伸，颈部两旁用沙袋或卷折的衣服垫好，防止伤员颈部左右旋转、弯曲。( T )

50.加压包扎止血法在伤处(有伤口时可先用消毒敷料盖住伤口)用绷带加压包扎。此方法用于小动脉和毛细血管出血，也可用于闭合性的扭伤或挫伤引起的内出血。( T )

51.口对口人工呼吸的方法是：使伤员仰卧松开领口、裤带和胸腹部衣服，清除口腔内异物。急救者一手托住伤员下颌，使头后仰保持气道通畅。然后探吸一口气向伤员口内吹人。每分钟吹气16—18次左右，反复进行，一直坚持下去，直至伤员恢复自主呼吸或确定死亡为止。( F )