

THE 2ND NATIONAL
KNOWLEDGE COMPETITION IN HUNAN PROVINCE

湖南省第二届全民健身知识大赛 (题库)

健身背景意义与健身常识

1 《国务院关于实施健康中国行动的意见》中强调优化(B)，加强科技信息支撑，完善法律法规体系。

A 经济建设

B 资源配置

C 医疗水平

D 治疗水平

2 《全民健身指南》的发布标志着中国人有了自己的(A)“说明书”

A 科学健身

B 体育活动

C 竞技体育

D 体育产业

3 国家进行国民体质监测时的监测对象为(B)周岁的中国公民

A 0-69

B 3-69

C 3-79

D 4-79

4 《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出，要贯彻新时代卫生与健康工作方针，强化(D)责任。

A 个人

B 社会

C 政府

D 以上都是

5 在长时间剧烈的体力消耗中，食物应以（A）为主，并含各种营养素的流质或半流质膳食为宜。

A 碳水化合物

B 蛋白质

C 脂肪

D 糖

6 运动前（C）服糖，则有防止低血糖发生的作用，但是不能超过 60 克。

A 10 分钟之内

B 10-20 分钟

C 20-30 分钟

D 30-40 分钟

7 学校里面通用的广播体操第一节是什么运动？（A）

A 伸展运动

B 体侧运动

C 全身运动

D 跳跃运动

8 不属于运动性疲劳产生的原因是(A) 。

A 能量物质消耗过少；

B 酸性物质积累过多；

- C 中枢神经系统功能下降；
D 食物中缺乏维生素。
- 9 单车运动可以防止 (A)
- A 血管硬化
B 感冒
C 咳嗽
D 瘦身
- 10 健美操运动中的着装要注意选择全锦面料且弹性较好，色泽鲜艳，美观整洁的 (C) 服装。
- A 合身
B 宽松
C 紧身
D 无所谓
- 11 乒乓球球拍两面胶皮的颜色必须为:(A)。
- A 红色与黑色
B 红色与绿色
C 橙色与黑色
D 红色与蓝色
- 12 一次完整的体育健身活动包括三个重要部分，依照活动的先后顺序排列应为 (B) 。
- A 准备活动—放松活动—基本活动
B 准备活动—基本活动—放松活动
C 基本活动—准备活动—放松活动

D 放松活动—准备活动—基本活动

13 以下哪个是健身前不能做的：（C）

A 补充能量

B 充分拉伸

C 饮酒

D 换上合适的服装

14 在阶段训练计划中，运动量增加的原则是按照：（C）

A 加大—适应—再加大—再适应的原则进行；

B 适应—再适应—加大—再加大原则进行；

C 适应—加大—再适应—再加大原则进行；

D 加大—再加大—适应—再适应原则进行

15 运动中吃什么水果最好（D）

A 西瓜

B 苹果

C 草莓

D 香蕉

16 运动训练后（C）分钟尽量不要抽烟，血液循环会加速尼古丁的吸收

A 10

B 20

C 30

D 40

17 对老年人心脑血管技能有益的练习是 (D)

- A 力量练习
- B 速度练习
- C 耐力练习
- D 太极拳

18 学校应当保证学生在校期间每天参加 (A) 小时的体育活动。

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

19 无论是运动员还是普通的健身运动者，膳食中都应注意脂肪的含量，应控制在总能量的 (B)

- A 30%以上
- B 30%以下
- C 50%以上
- D 50%以下

20 一般比较有效的运动种类或锻炼方式有三种基本形式，以下哪一个是不属于这三种基本形式 (B)

- A 有氧运动
- B 无氧运动
- C 力量性运动
- D 伸展运动

- 21 经常从事体育锻炼的人较少受心理问题困扰其原因是 (C)。
- A 身体素质好
 - B 柔韧性好
 - C 心理适应能力提高
 - D 智力水平提高
- 22 下列 (D) 不是“经常参加体育锻炼人数”的判定标准。
- A 每周身体活动频度 3 次 (含 3 次) 以上
 - B 每次身体活动时间 30 分钟以上
 - C 每次身体活动强度中等程度以上
 - D 每天运动十分钟以上
- 23 下列哪一个选项不是体育运动影响人的心理健康的因素?(C)
- A 竞争性
 - B 公开性
 - C 团体性
 - D 虚拟性
- 24 影响身体脂肪含量的有关因素是 (B) 。
- A 心泵血功能
 - B 体力活动
 - C 肺活量大小
 - D 肌肉的体积
- 25 健康的概念中将人的健康分为 (B) 心理健康道德健康

喝社会适应能力四个方面的内容。

- A 肢体健康
- B 生理健康
- C 精神健康
- D 心理健康

26 参加剧烈体育活动前为了避免受伤需要先做(D)

- A 放松运动
- B 整理活动
- C 拉伸运动
- D 准备活动

27 对老年人心血管机能有益的练习是 (D)。

- A 力量练习
- B 速度练习
- C 耐力练习
- D 太极拳

28 剧烈的锻炼方式有 (A)。

- A 短距离疾跑
- B 慢跑
- C 游泳
- D 健身操

29 热身练习时间一般为 (B) 分钟。

- A 1~3
- B 3~5

C 5~8

D 8~10

30 运动结束后，人体需要补充水分以及电解质，以下饮品不适合饮用的是（B）

A 矿泉水

B 可乐

C 淡盐水

D 运动饮料

31 每次运动多长时间比较好？（B）

A 0 分钟—60 分钟

B 净运动 30 分钟—60 分钟

C 0 分钟—120 分钟

D 净运动 60—120 分钟

32 什么时间锻炼最好？（B）

A 每天上午 10 点—12 点和下午 3 点—7 点。

B 每天上午 6 点—8 点和下午 6 点—9 点。

C 每天上午 8 点—10 点和下午 3 点—5 点。

D 每天上午 10 点—12 点和下午 5 点—7 点。

33 下列哪种行为中只有（B）是良好的运动行为。

A 剧烈运动后大量饮水

B 饭前小运动量的活动

C 饭后立即进行大强度活动

D 运动前不做准备活动

34 以下哪种情况有利于治疗肥胖：（B）

- A 经常不吃早餐
- B 餐前适当运动
- C 经常吃油腻食品
- D 饭后便睡觉

35 下列锻炼方式有助于身体健康的是：（A）

- A 夏季锻炼时穿棉料衣服
- B 雾霾天锻炼
- C 运动时穿紧身牛仔裤
- D 熬夜后锻炼

36 运动中和运动后的饮水应用（C）为原则。

- A 多量少次
- B 少量少次
- C 少量多次
- D 多量多次

37 参加剧烈体育活动前需要先做（A），以免受伤。

- A 准备活动
- B 身体练习
- C 全身运动
- D 俯卧撑

38 为了自身身体健康，（D）不宜参加剧烈运动。

- A 早上
- B 中午

C 晚上

D 饭后

39 健身运动中，关于循序渐进原则正确的是：（A）

A 由简到繁

B 由难到易

C 由大到小

D 由远到近

40 下列消除运动性疲劳错误的是（A）

A 加强运动

B 休息

C 按摩

D 营养药物治疗

41 剧烈体育运动前应做（D）

A 放松运动

B 整理活动

C 伸拉运动

D 准备活动

42 增进健康增强体质最有效的办法是（B）

A 体育教学

B 体育锻炼

C 运动训练

D 竞技体育

43 饭后（B）内不可以参加剧烈运动。

- A 十分钟
- B 三十分钟
- C 九十分钟
- D 一百分钟

44 一般针对肌肉训练的训练周期应该以 (A) 天为一个周期。

- A 7
- B 8
- C 9
- D 10

45 儿童少年正处在生长发育的高峰期, (B) 的体育锻炼是非常必要的。

- A 大量
- B 适度
- C 剧烈
- D 少量

46 体内的物质能量代谢, 一方面要保证组织细胞内蛋白质经常 (A) 。

- A 自我更新
- B 增长
- C 减少
- D 变化

47 理想的减肥方法是 (A)

A 运动

B 断食

C 减肥药

D ABC

48 以下哪个是健身前不能做的：（C）

A 补充能量

B 充分拉伸

C 饮酒

D 换上合适的服装

49 以下哪个是健身后不能做的：（C）

A 补充水分

B 放松韧带和肌肉

C 立马洗澡

D 适当补充能量

50 以下哪个是健身时不能做的：（D）

A 补充水分

B 更换有汗的衣服

C 适当休息放松

D 感觉到很热就把空调降得很低

51 以下哪个食物运动前吃（A）最为适合

A 香蕉

B 棒棒糖

C 口香糖

D 棉花糖

52 训练中喝水的正确方法是 (B)

A 大口大口的喝

B 少量多次

C 从来都不喝

D 大量一次性全部喝完

53 以下哪个是健身误区: (A)

A 多做多赢

B 遵循适当的锻炼方法

C 劳逸结合

D 适当安排时间

54 以下哪个是正确的健身观念: (D)

A 生命在于静止

B 不敢锻炼怕变成金刚芭比

C 学习工作好就可以了, 不需要锻炼身体

D 适当运动可以调节身心健康

55 运动后拉伸主要是拉伸 (C)

A 骨头

B 肌肉

C 韧带

D 血管

56 间歇跑健身法可使锻炼者的心脏功能得到明显的在增强, 如 400 米×5 组, 每组之间休息(A)分钟

A 2~3

B 4~5

C 5~6

D 6~7

57 消除疲劳的物理手段有(B)，牵拉和水疗等措施

A 加大运动量

B 按摩

C 减少运动量

D 听音乐

58 身高在一天内有所变动，(A)时最高

A 清晨起床时

B 上午

C 下午

D 夜晚

59 从运动生理来说，多长时间是全身耐力运动所需的最短时间(A)

A 5min

B 10min

C 15min

D 30min

60 健康生活方式中的适量运动，有助于降低患高血压中风冠心病和骨质疏松等慢性疾病风险，建议成年人每天进行相当于步行 6000 步以上中等强度的运动，时间最好进行(B)

A 10 分钟

B 30 分钟

C 60 分钟

D 90 分钟

61 反映肌肉力量的重要指标是(C)

A 仰卧起坐个数

B 俯卧撑个数

C 握力

D 引体向上

62 体育健身活动后，即刻效果有降低焦虑水平缓解紧张应激和(A)

A 改善心境

B 有幸福感

C 治疗焦虑

D 缓解抑郁

63 体育锻炼时采用中等运动强度，每周锻炼多少次比较适宜(A)

A 3-4 次

B 每天一次

C 1-2 次

D 2-3 次

64 静止性休息是锻炼者运动后保持机体的相对不运动状态，促进身体(B)的恢复，尽快消除疲。

A 肺活量

B 机能

C 心率

D 反应

65 夏天高温天气，从外面大汗淋漓回家，应（B）

A 用冷水冲洗降温

B 先擦干汗水，稍事休息后再用温水洗澡

C 喝冰镇饮料降温

D 将空调开到最大吹风

66 运动饮料的主要原料不包括（D）

A 果糖

B 葡萄糖

C 中链淀粉

D 咖啡因

67 运动后，消除疲劳的物理手段有（B）牵拉和水疗等措施

A 加大运动量

B 按摩

C 减少运动量

D 听音乐

68 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

69 夏季锻炼时，预防中暑的方法错误的是（B）

A 不要进行体力消耗很大时间长的运动

B 在室内锻炼时要关好门窗等

C 运动之前多喝水

D 运动地点尽量选择在公园湖边或其他绿树成荫的地方

70 健身走时要想达到有氧健身的目的，以坚持每天走多久

（B）

A 20-40 分钟

B 30-60 分钟

C 10-20 分钟

D 60 分钟以上

71 能有效地改善心肺功能的耐力项目是（B）

A 短跑

B 长跑

C 仰卧起坐

D 立体前屈

72 寒冷的冬天，在长跑途中，可采用（C）的方法

A 鼻子呼吸气

B 嘴巴吸气鼻子呼气

C 鼻子吸气嘴巴呼气

D 均匀的嘴巴呼吸气

73 人在户外活动中，最容易导致疲劳四肢乏力的原因是

(C)

A 缺少水分

B 缺少热量

C 缺少盐分

D 缺少脂肪

74 影响关节运动幅度的关键因素是 (D)

A 关节囊的厚薄

B 韧带的多少

C 关节腔的大小

D 关节面面积差的大小

75 中长跑训练的实质在于提高(A)

A 有氧代谢与无氧代谢能力

B 有氧代谢能力

C 无氧代谢能力

D 都不对

76 在阶段训练计划中，运动量增加的原则是按照(C)

A 加大—适应—再加大—再适应的原则进行

B 适应—再适应—加大—再加大的原则进行

C 适应—加大—再适应—再加大的原则进行

D 一直加大

77 按名次录取分组时，应把成绩优秀的运动员分编在(B)

A 一组里

B 各组里

C 任意一组里

D 两组里

78 中长跑训练的实质在于提高 (A)

A 有氧代谢与无氧代谢能力

B 有氧代谢能力

C 无氧代谢能力

D 以上都不对

79 男子 100 米世界记录保持者博尔特的世界纪录为 (A)

A 9.58

B 9.6

C 9.56

D 9.59

80 长跑运动后, 身体一般生理变化为 (A)

A 心跳加快, 呼吸加深

B 体温降低

C 脉搏细弱

D 肌肉松弛

81 田径运动是比 (B) 的项目

A 强度力量耐力

B 速度高度远度

C 素质技术意志

D 素质文化意志

82 判定运动员的终点名次，应该以与运动员的（C）任何部位抵达终点线沿垂直面得顺序为准

A 头部

B 胸部

C 躯干

D 腿部

83 奥运会跳高比赛一个高度有几次试跳机会（C）

A 一次

B 两次

C 三次

D 四次

84 我国第一位获得“欧文斯奖”的田径运动员是（C）

A 黄志红

B 朱建华

C 王军霞

D 刘翔

85 跳高比赛最早出现在（C）

A 中国

B 美国

C 英国

D 法国

86 前踢腿跑练习时，是以哪个关节为轴进行交替踢腿练习？（A）

A 髋关节

B 膝关节

C 踝关节

D 肘关节

87 人体最基本的身体素质是什么？(B)

A 速度

B 力量

C 耐力

D 灵敏

88 从事业余马拉松训练建议遵循()原则。(A)

A 循序渐进

B 超负荷

C 充分休息

D 以上皆是

89 马拉松项目是一项有氧供能为主的项目对运动员的()要求很高。(C)

A 肌肉力量

B 动作技术

C 心肺机能

D 柔韧性

90 对跨栏选手来讲(B)因素相对非常重要。

A 平跑速度

B 高速下的节奏控制

C 柔韧性

D 呼吸

91 下列不属于医疗和康复体育的项目有(C)

A 气功

B 广播操

C 加速跑

D 太极拳

92 对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是 D

A 运动频率

B 运动时间

C 运动节奏

D 运动强度

93 坚持有氧锻炼可以增强人们的心肺耐力，促进人的身体健康，下列属于有氧练习的是 (C) ①拳击②慢跑③跳高④举重⑤游泳⑥跳绳⑦骑自行车

A ①②④⑦

B ②③⑤⑥

C ②⑤⑥⑦

D ①②⑥⑦

94 跳推杠铃训练属于：(A)

A 全身周期性练习

B 局部周期性练习

C 全身混合性练习

D 局部混合性练习

95 投篮是靠(D)最后集中到手腕手指上将球投出。

A 屈膝蹬地力量

B 腰腹伸展力量;

C 手臂力量

D 身体各部的综合力量

96 艺术体操分几种比赛?(A)

A 2 种

B 3 种

C 4 种

D 5 种

97 体操比赛中共设(B)个项目。

A 14

B 12

C 16

D 15

98 在羽毛球单打比赛中，一名运动员连续击球(B)次，谓之连击。

A 3

B 2

C 5

D 4

99 在网球比赛中，一方先胜 6 局为胜一盘，双方各得 5 局

时，一方必须净胜(B)局才算胜一盘

A 3

B 2

C 5

D 6

100 健身训练区别于健美训练，组与组之间的间歇时间一般选择 (A)

A 短间歇 (30 秒以下)

B 中间歇 (40-60 秒)

C 长间歇 (1-2 分钟)

D 超长间歇 (3 分钟以上)

101 在进行小重量小强度训练时，多采用 (A)

A 自然呼吸

B 杠铃推起时吸气，退让时呼气

C 杠铃退让时吸气，推起时呼气

D 两次呼吸

102 经常进行足球锻炼，无疑对提高参与者的反应和灵敏性大有裨益，它可以使关节韧带和肌腱的稳固性伸展性灵活性 (C) 得到提高。

A 耐久性

B 坚韧性

C 柔韧性

D 延展性

103 经常参加羽毛球运动既可以锻炼和提高身体素质，提高身体活动能力，改善（A）的功能，达到发展身体强健体魄的目的。

A 内脏器官

B 神经系统

C 消化系统

D 大脑

104 运动时最主要最经济的能量来源，也是肌肉“最佳燃料”的是（A）

A 糖类

B 脂类

C 蛋白质

D 无机盐

D 立定跳远

105 全民健身计划以全国人民为实施对象，以（A）为重点。

A 青少年和儿童

B 知识分子

C 老人

D 中年人

106 在安排有氧锻炼时，要注意锻炼的频度，锻炼效果理想的频度是（C）

A 每周 1—2 次

B 每周 2—3 次

C 每周 3—5 次

D 每周 5—7 次

107 决定运动负荷大小的主要因素是 (B)。

A 运动成绩

B 运动量

C 运动心率

D 运动时间

108 人们日常的健康行为包括有：合理营养充足的睡眠积极休息适量运动讲究个人卫生 (A) 等六方面内容。

A 保持规律的生活节奏

B 保持良好的心态

C 加强体育锻炼

D 保持良好的生活习惯

109 健康行为可分为日常健康行为 (B) 预防行为改变危害健康的行为。

A 意识行为

B 保健行为

C 锻炼行为

D 习惯行为

110 运动的次数一般为每日或者隔日 1 次，或者每周至少不少于 4 次，间隔时间不宜超过 (A) 天。

A 3 天

B 4 天

C 5 天

D 6 天

111 肥胖症患者应在保持正常必需的能量摄入情况下，增加每天的运动量，运动时以（A）为主。

A 耐力练习

B 力量练习

C 柔韧练习

D 核心练习

112 康复训练时，要控制患处功能活动的质和量，以局部活动后患处不出现局部疼痛和练习后（B），不出现肿胀为度的原则。

A 12 小时

B 24 小时

C 36 小时

D 48 小时

113 个体在整个锻炼期间的心率是最大心率的 60—90%之间，每次活动 20-30 分钟，每周（C）次，才有利于心理健康。

A 2 次

B 2 次或 2 次以上

C 3 次或 3 次以上

D 1 次

114 进食后应休息（D）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。

A 0.5 之内

B 0.5-1

C 1-1.5

D 1.5-2.5

115 傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在（D）以上，否则，会影响夜间的休息。

A 15 分钟

B 半小时

C 1 小时

D 2 小时

116 在运动锻炼身体的过程中，用一次又一次地做动作来增加负荷的方法叫（B）。

A 间歇锻炼

B 重复锻炼

C 连续锻炼

D 挑战锻炼

117 锻炼过程中，身体的适应与不适应，往往会出现信号。出现哪种症状我们必须停止训练（C）

A 肌肉发胀

B 肌肉酸痛

C 肌肉发麻

D 身体疲乏

118 健身房中，我们常利用的跑步机登山机椭圆机等功能车锻炼身体，它们都是**(B)**的技术特点。

- A 肌肉等张收缩
- B 肌肉等速发力
- C 肌肉等长收缩
- D 补偿加速发力

119 运动对骨骼是有影响的。如，青年时期，各种**(C)**练习可以有效地提高骨中钙。

- A 柔韧
- B 耐力
- C 力量
- D 速度

120 拉伸韧带的好处不包括**(D)**

- A 提高身体弹性
- B 降低身体遭受创伤的可能性
- C 使肌肉松活
- D 头脑更清醒

121 健身的好处多多，以下哪个不属于健身带来的身体健康的变化：**(D)**

- A 肌肉耐力增强
- B 长高
- C 睡眠质量变好
- D 工作学习更顺利

122 以下不属于合理安排运动负荷的正确做法的是：（D）

- A 合理安排运动强度
- B 合理安排运动时间长短
- C 采用适宜的运动密度
- D 以锻炼到肌肉拉伤为标准

123 中低强度的慢跑时，我们一般采用什么的练习：（A）

- A 持续性
- B 爆发性
- C 挑战性
- D 停顿短暂性

124 运动强度大的时候负荷量应：（C）

- A 增大
- B 不变
- C 减小
- D 不运动

125 合理安排健身运动中的身体负荷，主要是根据自己的体能和（A）来判断的

- A 健康状况
- B 兴趣
- C 心情
- D 性别

126 对于较少参加体育锻炼，健身运动的人来说，应坚持每天（A）个小时的体育锻炼

A 1 小时

B 2 小时

C 3 小时

D 4 小时

127 运动结束后人们不感觉到饥饿的原因是 (A)

A 血液都集中在身体各处不在肠胃部

B 大脑忘记了

C 运动补充了热量

D 运动使肚子变小

128 健身运动的最主要目的是: (A)

A 提高身体各项技能

B 长高

C 变壮

D 睡眠变好

129 体内脂肪的减少取决于锻炼时间的 (A)

A 长短

B 强度

C 流汗量

D 速度

130 以下哪个是健身的误区? (B)

A 少量多次

B 突然大量运动

C 积极合理安排时间

D 多喝水

131 以下哪个不是健身误区？（D）

A 突然大量运动

B 空腹运动

C 把所有运动器械尝试一遍

D 合理安排运动强度和我密度

132 哪个健身运动项目是我国特有的？（C）

A 舞蹈

B 网球

C 武术

D 体操

133 运动过后的练习效应一般在运动时的（C）阶段可以反映出来

A 工作

B 相对恢复

C 复原

D 不知道

134 运动强度的密度体现在（D）

A 运动的次数

B 运动的强度

C 运动的速度

DA 和 B

135 运动当中的难度增加，则运动强度也会（A）

A 大

B 小

C 没什么联系

D 不变

136 运动结束后经常锻炼着的心率，恢复的速度比较（B）

A 慢

B 快

C 不变

D 可能会快

137 运动强度包括在健身运动处方之中吗？（A）

A 是的

B 不是

C 可能是

D 可能不是

138 改善大脑皮质和神经的体液调节功能是运动处方在

（B）系统的作用

A 运动系统

B 神经系统

C 消化系统

D 循环系统

139 身体消瘦者宜选择增强肌肉力量和促进（A）功能的运动。

A 消化吸收

B 心肺

C 脑神经

D 血液循环

140 健身时，锻炼者一定要根据自己的健康情况（B）年龄和习惯，自行掌握强度。

A 力量

B 体力

C 肌肉强度

D 肌肉数量

141 轻度锻炼是指身体耗氧量不超过休息时的（B）倍的运动。

A 2

B 3

C 4

D 5

142 人体中最灵活的关节是（A）

A 肩关节

B 髋关节

C 膝关节

D 踝关节

143 （D）时间段锻炼最好。

A 上午 10 点—12 点和下午 3 点—7 点。

B 上午 6 点—8 点和下午 6 点—9 点。

C 上午 8 点—10 点和下午 3 点—5 点。

D 上午 6 点—8 点和下午 3 点—5 点。

144 一次健身练习，至少需要 (D) 组训练。

A 1

B 2

C 3

D 4

145 训练中拉伸肌肉的目的是：(B)

A 使肌肉充分的放松

B 防止肌肉的拉伤

C 增加肌肉弹性

D 增加肌肉的自然长度

146 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝：(B)

A 糖水

B 淡盐水

C 白开水

D 冰水

147 散步时老年人每分钟 (A) 步左右为宜

A 60-70

B 90-110

C 100-120

D 120-140

148 在健身采取有氧运动还是无氧运动的讨论中，中老年人应该（B）。

- A 以无氧运动为主，适量做有氧运动
- B 以有氧运动为主，适量做无氧运动
- C 以有氧运动为主，不做无氧运动
- D 以无氧运动为主，不做有氧运动

149 饭后立即运动，会影响食物的消化和吸收一般认为饭后（B）小时左右再进行运动较为适宜。

- A 0.5
- B 1
- C 1.5
- D 2

150 力量性锻炼应注意的问题：练习前要做好准备活动；循序渐进增加负荷；（B）；每次练习要充分的做放松整理活动。

- A 练习要持之以恒
- B 练习中要采取必要的保护措施
- C 练习时要分组多次
- D 练习时要多喝水

151 耐力是指人体（A）时间有节奏的进行肌肉活动的的能力。

- A 长
- B 中长
- C 短

D 超长

152 从健康角度讲来看(C)被认为是最佳运动时间。

A 5: 00—7: 00

B 10: 00—12: 00

C 16: 00—18: 00

D 18:00-20:00

153 一天之中运动的最好时间段是 (D)

A 清晨

B 凌晨

C 中午

D 傍晚

154 运动量是根据以下哪两点来进行计算的 (B)

A 运动强度和运动速度

B 运动强度和运动

C 运动难度

D 运动肺活量

155 从运动生理来说, (A) 是全身耐力运动所需的最短时间

A 五分钟

B 十分钟

C 十五分钟

D 二十分钟

156 每天运动时间最理想的是 (B)

A 30 分钟

B 60 分钟

C 90 分钟

D 120 分钟

157 有氧运动可使体内 (D) 增加, 这对防治动脉硬化及冠心病有良好的作用。

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

158 人们常说饭后百步走, 活到 99, 但是饭后不应该立即马上去散步, 这是因为 (B)

A 饭后立马散步容易导致大脑精神状态不佳

B 饭后立马散步容易导致吃饱的胃部下垂

C 饭后立马散步容易导致消化不良

D 饭后立马散步容易导致胃酸倒流

159 人在水中停留时间过长体内能量消耗, 很容易引起 (B)

A 昏迷

B 肌肉抽筋

C 头痛

D 发烧

160 对减肥锻炼者要有一定的运动量, 耐力锻炼每次时间应控制在 (A) 以上, 并和控制饮食相结合

A 30 分钟

B 40 分钟

C 45 分钟

D 1 小时

161 运动结束时，应做些身体放松练习，这样可使人体更好地从紧张的运动状态慢慢过渡到（D）

A 兴奋状态

B 抑制状态

C 活动状态

D 相对的安静状态

162 如果以健身为目的的锻炼，一般人的运动频率应以每周（B）次以上为适宜。

A 2

B 3

C 4

D 5

163 改善亚健康状态的一种最有效，最廉价的手段是（B）

A 心理咨询

B 健身运动

C 音乐治疗

D 社会交往

164 在运动锻炼身体的过程中，用一次又一次地做动作来增加负荷的方法叫（B）

A 间歇锻炼

B 连续锻炼

C 重复锻炼

D 负重锻炼

165 增进健康 增强体质最有效的办法是 (B)

A 体育教学

B 体育锻炼

C 运动训练

D 竞技体育

166 采用间歇训练法时，两次组练习中间歇时间的依据时，开始下一次练习时每分钟心律应降为 (B)

A 100 次左右

B 120 次左右

C 150 次左右

D 160 次左右

167 下列选项中，属于发展灵敏性的手段 (B)

A 俯卧撑

B 双摇跳绳

C 负重蹲起

D 立定跳远

168 体能是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力，主要通过 (B) 途径获得

A 睡眠

B 体育锻炼

C 身体姿势

D 饮水

169 肺活量是反映人体生长发育水平的重要(A)指标之一。

A 机能

B 体能

C 耐力

D 力量

170 体育活动与认知过程的关系在不同年龄人群的身上有不同的体现。对 (A) 阶段的影响要大于其他年龄阶段。

A 儿童

B 成年

C 青年

D 壮年

171 健身活动可以使提高骨的 (B)

A 反应能力

B 机械性能

C 弹跳力

D 没什么关系

172 健身期应该进食 (D)

A 坚果类食物

B 兴奋剂

C 高纤维食物

D 清淡食物

173 坚果类食物在运动期间不能吃的的原因是：（B）

A 能量太少

B 容易胀气

C 容易增加肠胃负担

D 价格太贵

174 高纤维类食物在运动期间不能吃的的原因是：（B）

A 容易便秘

B 容易腹泻

C 容易肠道感染

D 容易食物中毒

175 高蛋白类食物在运动期间不能吃的的原因是：（A）

A 难以消化

B 容易饥饿

C 无法提供能量

D 油腻

176 乳制食物在运动期间不能吃的的原因是：（C）

A 容易上火

B 容易腹泻

C 容易消耗过多能量

D 难以消化

177 晨练应该吃什么（A）

A 少进食

B 高纤维

C 高蛋白

D 高能量

178 晨练前为什么要少喝温水 (C)

A 容易腹泻

B 增加肠胃负担

C 容易脱水

D 肠道蠕动加快

179 晨跑时应该补充 (D)

A 高蛋白

B 高纤维

C 水分

D 不进食

180 晨跑应该持续 (A) 时间

A 30 分钟

B 一个小时

C 一个半小时

D 45 分钟

181 游泳时如何预防外耳炎。(A)

A 选择洁净水域用橡皮塞堵塞外耳道滴抗菌水

B 用力将耳道内的水挖出来

C 没有太大关系

D 不要戴泳帽

182 游泳时发生腿部抽筋该 (D)

A 惊慌喊救命

B 不用管继续游

C 快速游到岸边

D 让抽筋的腿伸直不动，稍缓解后用手和另一条腿游向岸边

183 游泳时发生呛水时该 (B)

A 慌张

B 调整呼吸动作防止继续呛水，若觉身体不能再游应呼叫救生员帮助上岸

C 把水喝下去

D 快速游到岸边

184 运动 5 分钟后，如果你的脉搏能恢复到 (A)，说明你的运动量是适度的。

A 100

B 120

C 80

D 60

185 剧烈运动后。下列做法正确的是 (A)

A 递减运动梯度

B 立刻休息

C 立刻进食

D 立刻喝水

186 准备活动时间一般以 (A) 分钟为宜, 以身体微微出汗为最佳标准。

A 5~10

B 10~15

C 10~20

D 15~20

187 热身活动时的心率应达到最大心率的 (B)。(最大心率=220-年龄)

A 30%以下

B 45%-50%

C 60%-80%

D 80%以上

188 在清晨的树林中跑步锻炼, 空气中 (B) 较多, 机体易出现不良症状。

A 氧气

B 二氧化碳

C 一氧化碳

D 氢气

189 医学和运动专家忠告年龄较大的老年人, 最好选择 (A) 或 (A) 进行跑步锻炼。

A 下午傍晚

B 清晨下午

C 清晨晚上

D 傍晚晚上

190 运动饮料的特点不包括 (D)

A 一定的含糖量

B 适量的电解质

C 低渗透压

D 有轻微的兴奋作用

191 增进体育，增强体质最有效的方法是？ (B)

A 体育教学

B 体育锻炼

C 运动训练

D 体力劳动

192 每次健身一般控制在适宜？ (D)

A 10~15 分钟

B 20~25 分钟

C 45~90 分钟

D 60~90 分钟

193 决定你是否跑的快的主要因素是？ (A)

A 步长

B 步数

C 身高

D 体重

194 不是雾霾天气进行锻炼的注意事项的是 (B)。

A 尽量选择室内锻炼方式

B 多在户外进行有氧运动

C 避免外出

D 选择轻柔的运动

195 在雾霾天气进行锻炼，需要注意的是（A）。

A 尽量选择室内锻炼方式

B 多在户外进行有氧运动

C 多呼吸空气

D 选择轻柔的运动

196 在体育锻炼过程中当身体机能下降不能完成和维持原来(B)的工作时视为该体育锻炼者出现了疲劳。

A 兴趣

B 强度

C 力量

D 速度

197 力竭是疲劳的一种特殊形式是疲劳发展的最后阶段。肌体发生疲劳后降低运动强度和改变运动条件仍能继续工作直至完全不能(B)此时才为力竭。

A 呼吸

B 运动

C 工作

D 站立

198 正确的认识和诊断疲劳对于(D)地指导全民健身提高锻炼效果和健康水平具有实践意义。

- A 快速
- B 正确
- C 缓慢
- D 科学

199 骨骼肌能疲劳时不仅收缩机能下降而且肌肉的放松能力也下降表现为肌肉疲劳时肌肉不能充分放松肌肉(A)增加。

- A 硬度
- B 长度
- C 围度
- D 宽度

200 运动后自我感觉身体轻松舒畅食欲和睡眠情况良好运动后有一种舒服的疲劳感并有继续运动的愿望说明这种疲劳是体育锻炼的(B)反应。

- A 参与
- B 正常
- C 不正常
- D 一般

201 体育锻炼的运动量应掌握在 (A)

- A 不影响第二天的工作学习生活为标准
- B 达到运动量的极限
- C 想运动时就锻炼一下
- D 运动达到身体发热出汗

202 从运动生理来说多长时间是全身耐力运动所需的最短时间 (A)

A 5min

B 10min

C 15min

D 30min

203 衡量人体身体形态最基本的三项指标不包括 (C)

A 身高

B 体重

C 肺活量

D 三围

204 在运动过程中饮用运动饮料最主要的目的是补充 (B)

A 能量

B 水

C 糖分

D 全部

205 体能是满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力，主要通过哪种途径获得？ (B)

A 睡眠

B 体育锻炼

C 身体姿势

D 饮水

206 (C) 年，国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》

A 2014

B 2015

C 2016

D 2017

207 《全民健身条例》于（C）起实施

A 2006/10/1

B 2007/10/1

C 2009/10/1

D 2008/10/1

208 运动心率的测量一般采用测量运动停止后即刻十秒的脉搏数乘以（C）进行换算的出来的。

A 4

B 2

C 6

D 8

209 运动中的补水量应该达到出汗量的（D）%为宜

A 50

B 60

C 70

D 80

210 想要局部减脂，最好做（B）

A 局部运动

B 全身运动

C 力量训练

D 无氧运动

211 在体育健身活动过程中，当心率为 95 次/分时，相当于 (A) 强度运动

A 小

B 中等

C 大

D 无法判断

212 国务院批准从 (B) 年起，将每年 8 月 8 日设置为全民健身日。

A 2008

B 2009

C 2010

D 2011

213 不宜在赛前 30~90 分钟内补糖，以免 (B) 下降

A 蛋白质

B 血糖

C 无机盐

D 维生素

214 (A) 对增强呼吸系统摄取氧心血管系统载荷及输送氧的能力，以及组织利用氧的能力有显著的训练作用。

A 耐力运动

B 有氧运动

C 放松运动

D 无氧运动

215 局部减肥训练多要求在全身有氧训练的基础上加强

(C) 肌肉耐力训练

A 腰部

B 全身

C 局部

D 腿部

216 体育竞技与体育健身都需要坚持锻炼，两种锻炼的主要区别是? (C)

A 运动时间

B 有氧或无氧

C 负荷强度大小

D 运动场地

217 下列哪种运动对于降低血脂效果更好? (B)

A 力量练习

B 有氧运动

C 柔韧性练习

D 平衡能力练习

218 徒步行走时应选择哪类饮料? (A)

A 清茶加盐

B 高糖类

C 碳酸类

D 果汁类

219 有氧运动最好采用 (C) 的运动方式为佳。

A 高强度长时间

B 高强度短时间

C 低强度长时间

D 低强度短时间

220 肌肉的收缩放松有赖于 (C) 的供应。

A 蛋白质

B 糖

C 能量

D 血液

221 运动后比较容易接受各种饮料或者是流质的食物以补充 (D)，同时不要忘记补充足够的水分。

A 脂肪和矿物质

B 碳水化合物

C 纤维素和蛋白质

D 糖类和蛋白质

222 傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在 (A) 以上，否则，会影响夜间的休息？

A 一小时

B 半小时

C 45 分钟

D 两小时

223 (C) 能有效降低运动性腹泻

A 乳清蛋白

B 咖啡

C 胡萝卜素

D 胶原蛋白

224 有氧运动的最大作用是 (A)

A 增强心肺功能

B 增强肌肉含量

C 增强记忆力

D 增强抵抗力

225 医学和运动专家忠告年龄较大的老年人, 最好选择 (A)

或 (A) 进行跑步锻炼。

A 下午傍晚

B 清晨下午

C 清晨晚上

D 傍晚晚上

226 运动时身体大量出汗, 跑步时要格外注意补充水分,

应补充含 (A) 的水。

A 电解质糖

B 矿物质

C 维生素

D 微量元素

227 饭后立即运动, 会影响食物的消化和吸收, 进而出现

腹痛恶心呕吐等不良症状，一般认为饭后（D）小时左右再运动较为宜。

A 0.5

B 1

C 1.5

D 2

228 经常参加耐力锻炼可使（D）

A 心容量减少

B 肺通气量减少

C 静脉回流量减少

D 心肌收缩能力增强

229 30岁以后有氧适能随年龄增长而降低有一半的原因是由于（C）

A 自然衰老

B 锻炼活动减少

C 体脂增加

D 疾病

230 以下有改善糖代谢的健身效果的是（C）

A 球类运动

B 中国传统运动方式

C 中强度有氧运动

D 牵拉练习

231 以以下哪一项为健身目的的时候，推荐球类运动为体

育活动方式 (A)

A 提高反应能力

B 减控体重

C 提高肌肉力量

D 提高柔韧性

232 中国传统运动和中强度有氧运动都能 (B)

A 改善血脂

B 提高呼吸功能

C 改善糖代谢

D 提高平衡力

233 运动时呼吸平稳，锻炼者可能在 (D)

A 健步走

B 太极拳

C 骑自行车

D 散步

234 何为人体的三大能源物质? (D)

A 碳水化合物蛋白质维生素

B 碳水化合物脂肪糖类

C 蛋白质水维生素

D 碳水化合物蛋白质脂肪

235 运动后应多吃蔬菜水果，是为了 (A)

A 增加维生素含量

B 有助于食物的消化吸收

C 提高体内新陈代谢水平

D 补充热量

236 经常运动的人，平时宜多吃（B），以有利于机体酸碱平衡（B）

A 猪肉

B 蔬菜水果

C 鸡蛋

D 面包

237 健身人群最理想的优质蛋白质食物是？（C）

A 鸡蛋

B 牛奶

C 大豆

D 瘦肉

238 参加对视力要求较高的运动项目的锻炼，平时应注意多补充（A）

A 维生素 A

B 维生素 B

C 维生素 C

D 维生素 D

239 欲参加长跑比赛的运动员，为明显地增进耐力和提高运动成绩，在赛前的最后 3 天应摄入（A）A 高糖饮食

A 高糖饮食

B 高脂肪饮食

C 高蛋白饮食

D 高维生素饮食

240 长时间在冰雪上活动需补充的维生素中以 (B) 为主并增加维生素 A 的摄入。

A 维生素 A

B 维生素 B

C 维生素 D

D 维生素 E

241 良好的柔韧性可以 (A) 运动幅度，减少运动损伤

A 增加

B 减少

C 时而增加，时而减少

D 没有影响

242 以下有改善血脂的健身效果的是 (D)

A 球类运动

B 中国传统运动方式

C 力量练习

D 中强度有氧运动

243 运动中不宜一次大量饮水的理由是？ (D)

A 大量饮水使血容量骤增，加重心肾负担

B 大量水贮留胃中引起腹痛

C 胃充盈妨碍膈肌升降，影响运动中呼吸，不利运动

D 以上都是

244 有氧运动是采取中小强度，持续运动一定时间，通过练习可以提高人体（C）功能，燃烧体内多余脂肪的一种运动。

A 肌肉

B 关节

C 心肺

D 内脏

245 大运动负荷训练后，植物性神经系统调节机能因疲劳而下降，使血管运动的调节发生障碍。血压体位反射主要是测定（B）系统调节机能。

A 运动

B 心血管

C 呼吸

D 消化

246 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)

A 蔬菜水果

B 动物蛋白

C 维生素

D 矿物质

247 日常生活中大部分人是用什么呼吸的，这种呼吸方法比较短而浅，不能更好地利用肺部的功能(B)

A 腹部

B 胸部

C 全身

D 嘴式

248 健康生活方式中的适量运动，有助于降低患高血压中风冠心病和骨质疏松等慢性疾病风险，建议成年人每天进行相当于步行 6000 步以上中等强度的运动，时间最好进行 (B)

A 10 分钟

B 30 分钟

C 60 分钟

D 90 分钟

249 运动员为了延缓乳酸堆积所致的疲劳过早发生，膳食中可以适当添加(D)

A 瘦肉

B 鸡蛋

C 鱼类

D 香蕉

250 以下选项中哪一项是人体在无氧条件下进行的一种运动，能使有氧系统酶的活性增加，提高人体最大摄氧量 (A)

A 短距离跑

B 长距离跑

C 竞走

D 跳远

251 户外有氧运动时心率控制多少为最佳 (B)

A 110~120 次/分

B 120~140 次/分

C 100~110 次/分

D 130~150 次/分

252 运动处方锻炼主要采用中等强度有氧代谢为主的 (B)

运动, 也称有氧运动

A 伸展运动

B 耐力性运动

C 混合运动

D 无氧运动

253 由于力量练习造成的疲劳应以补充 (B) 牛奶等蛋白质

为主要的合理营养

A 水果

B 肉类

C 蔬菜

D 淀粉

254 健身锻炼后测肺活量时, 应连续测 (D) 次

A 2 次

B 3 次

C 4 次

D 5 次

255 如果平时运动过程中经常也即是脚抽筋, 早餐吃什么

能够缓解 (A)

A 香蕉

B 苹果

C 巧克力

D 运动饮料

常见运动损伤与康复

1 造成运动伤害的原因很多，（D）属于造成运动伤害的原因

- A 运动时身体不佳
- B 运动技术不正确
- C 运动时过度紧张
- D 以上皆是

2 如何避免跑后的肌肉酸痛（A）

- A 充分的热身运动
- B 大量进食补充能量
- C 吃排酸药物
- D 渐进式运动

3 正常生活中，人每天需要消耗约 25L 水，在高强度运动后，如果出现尿液成深黄色，微感口渴，脉搏速度还算正常，是（B）

- A 上火了
- B 轻度脱水
- C 中度脱水
- D 重度脱水

4 人在户外活动中，最容易导致疲劳四肢乏力的原因是（C）

- A 缺少水分

B 缺少热量

C 缺少盐分

D 缺少脂肪

5 正常的体育活动中，人体缺水的真正指标是（C）。

A 嘴感觉很干

B 嘴感觉很咸

C 嘴感觉很淡

D 喉咙感觉很干

6 体育运动中造成运动性晕厥的原因是（D）。

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

7 剧烈运动之后我们应该如何进行整理活动性下面表述最合理的是（B）

A 立即坐在地上休息

B 慢慢地走一走，抖动双腿

C 立即躺在地上休息

D 立即停止下来站在原地休息

8 对于运动中的肌肉酸痛下列处置方法不合适的是(C)

A 热敷

B 伸展练习

C 继续运动

D 按摩

9 对于运动中肌肉痉挛下列处置方法不合适的是(D)

A 对痉挛部位的肌肉做牵引

B 按摩揉捏叩打痉挛部位

C 点压委中承山涌泉穴等穴位

D 冷敷痉挛部位

10 造成运动伤害的原因很多，以下哪项是(D)

A 运动时身体不佳

B 运动技术不正确

C 运动时过度紧张

D 以上皆是。

11 为避免或减轻肌肉酸痛，运动前应作好准备活动，运动后要做（C）或按摩。

A 热身活动

B 调整呼吸的活动

C 放松肌肉的活动

D 康复运动

12 对于运动中的肌肉酸痛下列处置方法不合适的是：（C）

A 热敷

B 伸展练习

C 增加运动负荷

D 按摩

13 (A) 的负荷和坚持经常性的小负荷量累加的身体锻炼对

促进青少年的生长发育及身体素质的全面提高是不可缺少的

- A 中小强度
- B 大强度
- C 超大强度
- D 剧烈运动

14 儿童少年运动健身表示有误的是 (C)

- A 不宜在硬的地面上反复进行跳跃练习
- B 避免过多从高处往下跳的练习
- C 随意进行感兴趣的运动健身
- D 不宜过早从事力量性锻炼

15 老年人不适宜进行 (D)

- A 适量耐力运动
- B 适量肌肉力量运动
- C 适量平衡和柔韧性运动
- D 速度性运动

16 在爬山徒步过程中，腕关节骨折，应该怎么办 (A)

- A 固定时需保持腕部伸直并轻度上抬
- B 固定时需保持大腿伸直，膝关节轻度弯曲
- C 固定时保持足尖垂直向前，足部外缘与小腿垂直呈 90°
- D 固定时腕部可弯曲

17 户外运动中很多意外情况可以提前预防，比如中暑，以下说法不正确的是 (C)

- A 炎热的季节，尽量避开中午时分
- B 高温下，多补充水
- C 炎热的天气导致没有食欲，可以少吃
- D 保证充足的睡眠
- 18 参加户外活动，不小心踝关节骨折，应该怎么办（C）
- A 固定时需保持肘关节弯曲 90°
- B 固定时需保持大腿伸直，膝关节轻度弯曲
- C 固定时保持足尖垂直向前，足部外缘与小腿垂直呈 90°
- D 固定时保持腕部伸直并轻度上抬
- 19 运动中，不小心扭伤了脚踝，以下哪种是不正确紧急处理伤痛的方法（C）
- A 停止运动休息
- B 用绷带裹紧受伤处
- C 热敷
- D 抬高患肢
- 20 若我们在参加户外运动时，同行成员背部撞伤，需要把他抬到担架去医治，正确的做法是（B）
- A 两个人一起托着腰部
- B 一人托着颈部，一人托着腰部
- C 一人托着头部，一人托着腰部
- D 一人拖着腿部，一人托着头部
- 21 运动时强烈的阳光紫外线也会造成皮肤灼伤，以下做法不正确的是（B）

A 避免在阳光最强的时候外出

B 阳光甚好，享受白浪沙滩日光浴，正晒反晒全面一点

C 外出时应该穿上长裤长袖戴帽子墨镜

D 尽量在有阴凉的地方行走

22 在行走过程中，脚被磨出了水泡，应如何处理？以下选项哪种是错误的（C）

A 把积聚于患处的液体排出来，以缓解水泡所构成的压力

B 如果水泡已经弄破，形成开放性创伤，那就要进行消毒包扎，并垫上清洁的软布

C 将水泡液体挤出，剪去泡皮

D 在创可贴的中央剪出一个和水泡大小及形状相同的洞，套贴在水泡上，如此垫平水泡四周，然后再在水泡及剪孔的创可贴面上再封上一层创可贴

23 行走时，足部在摩擦力较大的地方容易出现局部红肿，引起水泡，出现水泡后，正确的做法是（A）

A 用消过毒的针将水泡挑破，然后减少走路。

B 将其弄破，把多余的皮肤组织弄掉，不影响继续徒步。

C 换双新的袜子，就不要管它了，自然就好了。

D 置之不理

24 肌肉拉伤应该怎么办（D）

A 找个阴凉处，喝点水，休息下。

B 复位，固定，功能训练。

C 先检查受伤部位，清创处理，包扎。

D 先冰敷，然后用绷带绷紧拉伤处，防止肿胀，缓慢按摩放松拉伤部位，并可适当服用消炎止痛类药物。

25 运动时发生扭伤应该怎么办（C）

A 找个阴凉处，躺下休息。

B 复位，固定，功能训练。

C 先找就地休息，有条件的用冰敷，尽量抬高患肢，固定关节。

D 先检查受伤部位，清创处理，包扎。

26 运动发生扭伤后，最好在（D）小时内进行冰敷

A 12 小时

B 24 小时

C 36 小时

D 48 小时

27 远足的你肯定有过长途跋涉后脚被磨破，长出水泡，每走一步都疼痛难忍的经历。关于水泡的预防方法错误的是（D）

A 在徒步或爬山前，先将鞋子磨合一段时间，随脚了再进行有强度的爬山

B 袜子很关键。袜子能够减少脚与鞋之间的摩擦

C 贴防磨软贴。如果你的脚会经常起水泡，那么可以考虑在经常起水泡的部位事先贴上胶布或垫上软垫。

D 穿着未经磨合好的新鞋进行远程徒步。

28 体育锻炼中常见的开放性软组织损伤包括（B）

A 擦伤挫伤裂伤

B 擦伤刺伤裂伤

C 拉伤刺伤挫伤

D 擦伤拉伤挫伤

29 运动中韧带扭伤的处理方法中下列哪种应先进行(D)

A 用绷带加压包扎

B 揉搓或抖动

C 热敷

D 冷敷

30 皮肤外伤处理过程不需要下列哪一项? (C)

A 清洗

B 消毒

C 冰敷

D 敷药包扎

31 出血进行指压寻找压迫点时不能选用哪根手指? (C)

A 食指

B 无名指

C 拇指

D 中指

32 运动员运动时，踝关节扭伤后应： (C)

A 立即热敷按摩

B 立即冷敷按摩

C 立即冷敷，24 小时后热敷

D 都可以

33 运动中韧带扭伤的处理方法应是先(A)再用绷带加压包扎并将受伤部位高抬。

A 冷敷

B 热敷

C 揉搓

D 抖动

34 运动中小脚踝关节发生扭伤，下列处理方式错误的是(A)。

A 立即按摩揉搓

B 立即停止运动

C 抬高踝关节

D 冷敷受伤关节

35 长时间剧烈运动之后，(A)是不可取的行为。

A 洗凉水澡

B 适当补糖

C 吃点碱性食物

D 迅速换掉汗湿的衣服

36 小腿踝关节发生扭伤时，下列哪种处理方式是错误的(A)

A 立即按摩，揉搓

B 立即停止运动

C 抬高踝关节

D 冷敷受伤关节

37 人体运动时肌肉突然感觉闪痛，有撕裂感，局部明显肿胀皮下淤血，可触及凹陷和一端异常隆起者，最可能是(A)

- A 肌腹全断裂
- B 轻度肌肉拉伤
- C 严重出血
- D 肌肉痉挛

38 下列不属于踝关节外侧韧带比内侧韧带扭伤多的原因是 (A)

- A 外侧韧带比内侧韧带小
- B 外侧韧带比内侧三角韧带松弛
- C 外踝较低，内踝较高
- D 内翻比外翻角度明显大

39 急跑后，突然停止会产生脑部缺血缺氧而出现 (A)

- A 重力性休克
- B 精神过分紧张
- C 心源性休克
- D 昏迷

40 下列对于挫伤后 24 小时内处置不正确的有 (A)

- A 按摩
- B 冷敷
- C 抬高受伤部位
- D 加压包扎

41 运动中最易发生痉挛的肌肉是 (A)

A 小腿腓肠肌

B 足屈拇肌

C 股四头肌

D 肱二头肌

42 闭合性软组织损伤早期的处理顺序是 (B)

A 止血包扎固定防肿

B 制动止血防肿镇痛

C 制动止血防肿理疗

D 止血包扎固定按摩

43 腰肌劳损患者恢复期的治疗, 应该以 (B) 为主

A 卧床

B 综合理疗

C 固定腰部

D 服用中西医

44 急性腰扭伤早期有确切疗效的特殊治疗措施是 (D)

A 腰背肌锻炼

B 睡木板床平卧休息

C 腰部固定

D 拔火罐

45 下列各项中, 不是引起运动性腹痛原因之一的是 (D)

A 胃肠痉挛

B 肝脾淤血

C 呼吸肌痉挛

D 阑尾炎

46 肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉不自主的(B)

A 一般收缩

B 强直收缩

C 向心收缩

D 离心收缩

47 肌肉微细损伤或少量肌纤维断裂时，应立即进行(C)

A 理疗

B 药物注射

C 冷敷加压包扎

D 按摩

48 运动中腹痛，一般采用的方法是(B)

A 及时补充生理盐水

B 减低跑速，加深呼吸，按摩疼痛部位以及弯腰跑一段等

C 服止痛药

D 停止运动

49 急跑后，突然停止会产生脑部缺血缺氧而出现 (A)

A 重力性休克

B 精神过分紧张

C 心源性休克

D 昏迷

50 下列哪项不属于慢跑的好处 (D)

A 增强心肺耐力

B 增强免疫力

C 改善肌肉质量

D 包治百病

51 长期缺乏运动，人的新陈代谢技能就会降低，由此很容易引起各种（A）的疾病。

A 肌肉

C 心脏

B 骨质

D 皮肤

52 以下哪个是处理运动中出现伤口的正确做法：（C）

A 用活络油使劲按摩

B 拔罐

C 用冷水敷

D 按压伤口

53 面部擦伤后不宜使用的消毒药水是（D）

A 酒精

B 碘酒

C 红药水

D 紫药水

54 延迟性肌肉酸病的处理方法为（B）。

A 冷敷

B 热敷

C 加压包扎

D 揉搓

55 胸部损伤者在徒手搬运时，（C）方法不宜使用

A 扶行法

B 抱行法

C 背负法

D 拖行法

56 游泳中解除肌肉痉挛的有效方法是（A）

A 被动伸展痉挛的肌肉

B 主动伸展痉挛的肌肉

C 热敷

D 冷敷

57 造成运动伤害的原因很多，以下哪项是（D）

A 运动时身体不佳

B 运动技术不正确

C 运动时过度紧张

D 以上皆是。

58 对于运动中肌肉痉挛下列处置方法不合适的是：（D）

A 对痉挛部位的肌肉做牵引

B 按摩揉捏叩打痉挛部位

C 点压委中承山涌泉穴等穴位

D 冷敷痉挛部位

59 下列消除运动性疲劳的方法哪种不合适：（A）

A 进一步加强运动

B 积极性休息

C 按摩

D 营养与药物

60 运动中韧带扭伤的处理方法中（D）应先进行

A 用绷带加压包扎

B 揉搓或抖动

C 热敷

D 冷敷

61 运动性腹泻患者应该怎样进行运动（D）

A 高耐力运动

B 高强度运动

C 长时间运动

D 避免运动

62 快速散步适合（A）人群

A 关节炎患者

B 癫痫患者

C 高血压患者

D 脑中风患者

63 逆向散步适合（A）人群

A 胃肠道功能紊乱

B 关节炎

C 风湿

D 中风

64 站立弯膝对 (A) 病情有益

A 便秘

B 胃出血

C 食物中毒

D 脑供血不足

65 适量运动有助于 (A)

A 肠道蠕动

B 锻炼心肌

C 缓解关节酸痛

D 肠道蠕动停止

66 游泳时出现腹痛该 (A)

A 立即上岸注意保暖

B 按住腹痛处坚持游

C 入水前不要做准备活动

D 加速游减轻痛感

67 游泳时出现头晕 (A)

A 上岸补充糖分

B 慌乱

C 坚持游

D 大喊救命

68 锻炼后怎样预防肌肉酸痛 (B)

A 再次运动

B 整理运动

C 休息

D 睡眠

69 体育运动中最常见的关节损伤是 (C)

A 膝关节

B 髋关节

C 踝关节

D 以上都是

70 (D) 练习的目的在于提高肌肉肌腱的柔韧度和关节灵活性，可以有效预防运动损伤。

A 力量

B 速度

C 耐力

D 柔韧

71 过度疲劳不仅不能提高身体机能而且容易导致各种运动损伤和伤害事故以至损害人体的身体(B)

A 身高

B 健康

C 体重

D 弹跳能力

72 运动性疲劳是一种生理现象是体育锻炼过程中的正常反应随着体育锻炼时间的(B)疲劳症状会自然消失。

A 缩短

B 延长

C 早晚

D 长短

73 消除疲劳的物理手段有(C)牵拉和水疗等措施。

A 加大运动量

B 减少运动量

C 按摩

D 听音乐

74 在运动中遇到肌肉拉伤的情况应立即采取下列哪种方法

(C)

A 用手掌揉搓

B 涂红药水

C 在伤处敷冰块

D 在伤处敷热毛巾

75 对于运动中的肌肉酸痛下列处置方法不合适的是 (C)

A 热敷

B 伸展练习

C 增加运动负荷

D 按摩

76 对于运动中肌肉痉挛下列处置方法不合适的是 (D)

A 对痉挛部位的肌肉做牵引

B 按摩揉捏叩打痉挛部位

C 点压委中承山涌泉穴等穴位

D 冷敷痉挛部位

77 对于运动中关节韧带损伤下列处理办法哪种不合适 (D)

- A 在 24 小时内采用冷敷必要时加压包扎
- B 24 小时以后采用理疗热敷按摩针灸治疗
- C 疼痛减轻后增加功能性练习
- D 对急性腰部损伤要迅速按摩

78 下列消除运动性疲劳的方法哪种不合适 (A)

- A 进一步加强运动
- B 积极性休息
- C 按摩
- D 营养与药物

79 运动中韧带扭伤的处理方法中下列哪种应先进行 (D)

- A 用绷带加压包扎
- B 揉搓或抖动
- C 热敷
- D 冷敷

80 (C) 能有效降低运动性腹泻

- A 乳清蛋白
- B 咖啡
- C 胡萝卜素
- D 胶原蛋白

81 运动后腹泻带血可以服用 (A)

- A 阿司匹林
- B 阿莫西林

C 维生素 C

D 乳清蛋白

82 运动性肠道综合征治病原因没有 (B)

A 肠胃出血

B 肠道受凉

C 肠痉挛

D 肌肉兴奋

83 当运动后失水量大于体重 4%时, 被称为 (B)

A 轻微脱水

B 严重脱水

C 出汗

D 运动性腹泻

84 一旦损伤发生, 如肌肉拉伤或关节韧带扭伤时, 我们一般采用“RICE”疗法进行紧急处理, “R”代表的是。(D)

A 冰敷

B 加压包扎

C 抬高患肢

D 制动休息

85 一旦损伤发生, 如肌肉拉伤或关节韧带扭伤时, 我们一般采用“RICE”疗法进行紧急处理, “I”代表的是 (A)

A 冰敷

B 加压包扎

C 抬高患肢

D 制动休息

86 长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚（A）毫米？

A 8

B 5

C 15

D 20

87 运动损伤后皮肤和粘膜的完整性遭到破坏，伤口与外界相通的损伤称（A）

A 开放性损伤

B 闭合性损伤

C 炎症

D 拉伤

88 体育运动中因外力作用使关节面失去正常的连接关系称（C）

A 关节损伤

B 关节炎症

C 关节脱位

D 骨折

89 下列哪个对运动损伤的处理是错误的(A)

A 关节扭伤踝关节膝关节腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先热敷二三天后再冷敷

B 急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷

C 擦伤即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；

D 肌肉拉伤切忌搓揉及热敷

90 造成运动伤害的原因很多，以下哪项属于其诱因：(D)

A 运动时身体不佳

B 运动技术不正确

C 运动时过度紧张

D 以上皆是

91 运动中韧带扭伤的处理方法应是先(A)，再用绷带加压包扎并将受伤部位高抬。

A 冷敷

B 热敷

C 揉搓

D 抖动

92 运动员运动时，裸关节扭伤后应(C)。

A 立即热敷按摩

B 立即冷敷按摩

C 立即冷敷，24 小时后热敷

D 静养，休息几天

93 运动中出现小腿肌肉抽筋，应立即(C)

A 伸直膝关节，用力跖屈踝关节

B 用力屈伸，按摩小腿肌肉

C 伸直膝关节，用力背屈踝关节

D 弯曲膝关节，登直脚尖

94 (C) 是治疗腰部劳损的重要方法

A 敷药和痛点注射

B 冷敷和卧床休息

C 按摩和体疗

D 热敷和拉伸

95 运动中发生冲撞造成小腿出血，且呈喷射状，应按压伤腿 (A) 止血

A 膝盖后方腘窝

B 大腿腹股沟

C 出血部位

D 小腿后侧

96 脚踝扭伤的早期，宜选用 (D) 治疗措施

A 揉捏

B 理疗

C 热敷

D 冷敷

97 急性腰扭伤早期有确切疗效的特殊治疗措施是 (B)

A 腰背肌锻炼

B 睡木板床平卧休息

C 腰部固定

D 拔火罐

98 在夏天进行足球比赛中，运动员发生小腿肌肉抽筋的多见原因是（C）

- A 局部肌肉疲劳
- B 准备活动不足
- C 电解质丢失过多应补充电解质饮料
- D 温度刺激

99 踢足球造成的膝踝损伤属于（B）

- A 骨骼损伤
- B 关节和韧带损伤
- C 内脏损伤
- D 软组织损伤

100 肌肉微细损伤或少量肌纤维断裂时，应立即进行（C）

- A 理疗
- B 药物注射
- C 冷敷加压包扎
- D 按摩

101 某人在参加拔河运动时出现昏倒，此时应考虑是（D）

- A 过度紧张
- B 重力性休克
- C 直立性低血压
- D 憋气导致的胸内压和肺内压增加

102 因外伤性休克而昏迷的病人，在急救时为保持呼吸通畅应使病人（C）

A 安静平卧保暖

B 头低足高位吸氧

C 平卧头偏向一侧将舌头牵出

D 半卧位将舌头牵出

103 局部发生急性软组织损伤后，一般在（B）可以开始活动

A 进行冷敷包扎后

B 出血停止后

C 肿胀消退后

D 疼痛消失后

104 运动中若发生意外，引起动脉出血。其出血的特点是（A）

A 鲜红喷射状

B 鲜红水珠样

C 暗红潮水样

D 暗红水珠样

105 某学生在跑完 1500M 后突然呼吸困难，见其口唇青紫，吐粉红色泡沫样痰此时应（C）

A 平卧位，双下肢推摩

B 指掐人中涌泉内关

C 半卧位吸氧

D 扶其慢跑一段距离

106 软组织损伤后期处理的目的是（D）

A 加速血循环，促进淤血

B 消肿以减轻疼痛

C 改善伤部新陈代谢，加速组织修复

D 加强功能锻炼，恢复伤肢功能

107 在运动中遇到肌肉拉伤的情况，应立即采取下列哪种方法(A)

A 在伤处敷冰块

B 在伤处敷热毛巾

C 用手掌揉搓

D 涂红药水

108 一般情况下，伤后 24 或 48 小时即可进行活动的是(A)

A 急性软组织损伤

B 慢性损伤

C 骨折

D 关节脱位

109 救生员判断溺水者有无意识，一般采用(A)的方法

A 摇动肩部

B 摇动腰部

C 轻拍面颊

D 轻拍头部

110(B)损伤水中处理时，救生员应先固定溺水者的颈部

A 脊柱

B 脊椎

C 脊骨

D 脊髓

111(D)入水技术是救生员迅速接近远距离溺水者的最好方法之一

A 蛙腿式

B 直立式

C 跨步式

D 鱼跃式

112 运动中韧带扭伤的处理方法应是先(A)再用绷带加压包扎并将受伤部位高抬。

A 冷敷

B 热敷

C 揉搓

D 抖动

113 剧烈运动时，出现呼吸困难肌肉酸痛动作迟缓胸闷难忍下肢沉重和不愿再运动下去等现象，这在运动生理学上称为 (A)

A 极点

B 第二次呼吸

C 过度疲劳

D 过度呼吸

114 运动后损伤以下哪个不属于静脉血管受损失的具体表现 (D)

- A 出血持续不断
- B 出血量逐渐增多
- C 不及时止血会导致休克
- D 出血量较小

115 对溺水者进行急救时，若其心跳已停止，在进行人工呼吸的同时还要施行心脏胸外挤压。人工呼吸和心脏胸外挤压以(D)的频率进行。

- A 1:1
- B 1:2
- C 1:3
- D 1:4

116 不是踝关节外侧韧带比内侧韧带扭伤多的原因是(A)。

- A 外侧韧带比内侧韧带小；
- B 外侧韧带比内侧三角韧带松弛；
- C 外踝较低，内踝较高；
- D 内翻比外翻角度明显大。

117 开放性软组织损伤处理的要点是(A)和处理伤口(A)预防感染。

- A 及时止血
- B 按摩
- C 固定
- D 理疗

118 肩关节大多受 (A)强力扭转(A)过分牵拉(A)挤压所引起。

- A 暴力撞击
- B 按压
- C 抖动
- D 活动

119 肘关节扭挫伤时，关节周围肿胀或出现皮下(B)伤处有明显 压痛 肘部功能活动受限。

- A 出血
- B 瘀血斑
- C 疼
- D 断开

120 对伤势轻，神志清醒但较软弱的伤员可采用哪种徒手搬运法？（ B ）

- A 搀扶法
- B 抱扶法
- C 托椅式搬运法
- D 担架式搬运法

121 大腿小腿部出血时，应选择的压迫止血点在何处？（B）

- A 指动脉
- B 股动脉
- C 胫前动脉
- D 胫后动脉

体育健身活动方式

1 八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于（C）朝

A 汉

B 唐

C 宋

D 元

2（D）是我国古代的一种健身术，也称“导引”。

A 太极拳

B 八段锦

C 五禽戏

D 气功

3 五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其中不包括（C）这一动物的相关招式。

A 猿

B 虎

C 狮

D 熊

4（C）有陈式杨式吴式孙式和武式等较有影响的流派。

A 长拳

B 太极拳

C 南拳

D 形意拳

5 哪项运动被誉为“体育运动之母”？（A）

A 田径

B 游泳

C 摔跤

D 体操

6 下面不属于有氧锻炼的主要运动项目有（B）

A 健身走

B 百米赛跑

C 骑自行车

D 游泳

7 决定跑速的因素有（A）。

A 步频和步长

B 速度

C 爆发力

D 腿部力量

8 跑步训练最低频率是多少？（B）

A 一周一次

B 一周三次

C 一周两次

D 一周四次

9 健身健美操健身健美操以健身为目的，旨在全面活动身

体，发展身体，其（D），可为社会不同年龄层次的人所采用。

- A 强度较高，难度较低
- B 强度较低，难度较高
- C 强度较高，难度较高
- D 强度和难度相对较低

10 下列影响跑步效果的天气因素错误的是（D）

- A 气温超过 35℃ 不适合进行跑步锻炼
- B 气温低于 -7~-8℃ 不宜进行跑步锻炼
- C 雾霾天气不适合跑步
- D 有风的天气不适合

11 在长时间的徒步过程中(D)分钟休息一次为好，每次休息（D）分钟

- A 60-90;15-20
- B 30-60;10-15
- C 60-120;15-20
- D 120-180;15-20

12 户外徒步时，人们不可避免遇到下雨，淌水的情况，鞋子进水哪种处理方法更好呢（D）

- A 把水倒出来，放在家里的暖气上烤
- B 用太阳直晒
- C 用吹风机热风吹
- D 鞋里塞满报纸，放在阴凉处通风

13 关于交互绳的跳绳方法哪一项是正确的?(C)

- A 跳的越高越好
- B 跳的越慢越好
- C 听节拍匀速跳跃
- D 突然加快速度

14 坐位体前屈测试时，下列正确的测试方法是(B)

- A 足尖抵住挡板
- B 双手平行推动滑标
- C 两腿略微弯曲
- D 双膝离开垫子

15 坐位体前屈可以反映人的(C)。

- A 灵敏
- B 肢体长度
- C 柔韧
- D 力量

16 平板支撑举腿练习主要锻炼身体哪部分力量? (C)

- A 上肢力量
- B 下肢力量
- C 核心力量
- D 腹部力量

17 进行仰卧起坐测试时，大腿与小腿应该保持多少度夹角? (B)

- A 60 度

B 90 度

C 120 度

D 30 度

18 游泳时出现危险状况的救助原则有（D）

A 岸上救生优于入水救生

B 器材救生优于徒手救生

C 团队救生优于个人救生

D 以上都对

19 健美操是在音乐伴奏下，以（C）为基本手段，达到增进健康，塑造形体的体育运动。

A 徒手运动

B 轻器械练习

C 身体练习

D 中低强度练习

20 游泳正确的呼吸方法为（C）

A 憋气

B 嘴呼嘴吸

C 鼻呼嘴吸

D 鼻呼鼻吸

21 在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用（C）法恢复体力，达到自救的目的。

A 仰泳

B 侧泳

C 屏气漂浮

D 蛙泳

22 什么天气不宜在室外游泳（ D ）

A 下雨打雷

B 高温暴晒

C 昏暗不明水域

D 以上皆是

23 蛙泳吸气的时机为（ B ）

A 手向前平伸时

B 双手内收于胸前颌下时

C 双手伸直在前时

D 随时皆可

24 游泳时，耳朵进水可采用下列（ B ）方法排除

A 双脚跳动法

B 单脚跳动法

C 半蹲法

D 深蹲法

25 一共有几种游泳的姿势（ C ）

A 三种

B 两种

C 四种

D 五种

26 正确的蛙泳手部动作在游进过程中指尖的位置始终应该

保持在 (C)

A 腿的前部

B 头的前部

C 肩的前部

D 腰的前部

27 冬天户外跑步怎样才能防止滑倒? (A)

A 选择视线好冰雪清理及时的路面

B 穿皮鞋

C 跑的非常慢

D 减小步伐幅度

28 夜跑需要注意安全, 下面行为错误的是 (D)

A 携带照明装备

B 选择熟悉的线路

C 最好结伴而行

D 短距离绕圈跑

29 冬天跑步应如何呼吸 (A)

A 让嘴微张, 舌尖顶住上腭, 让冷空气从舌尖两旁绕路吸入口腔

B 只用鼻子呼吸

C 用嘴大口呼吸

D 同时用口鼻呼吸

30 轮滑运动时, 以属于新手容易犯的错误 (D)

A 总是直挺着身子,

B 两脚不是平行的，而是成九十度左右的

C 脚向斜前方滑动而不是正前方

D 以上全是

31 轮滑直道滑行的技巧方法（D）

A 单脚蹬地双脚滑行练习

B 单脚蹬地单脚滑行

C 摆臂练习

D 以上全是

32 户外运动分为极限和非极限两种，那么以下非极限的项目是（A）

A 徒步穿越

B 攀岩

C 冲浪

D 速降

33 羽毛球握拍的要点是（A）

A 规范放松灵活

B 规范握紧灵活

C 随意放松灵活

D 随意紧握灵活

34 以下关于骑行动作说法正确的是（C）

A 双手或单手离把

B 接听或拨打手机

C 转弯时不能回头

D 挥手

35 以下错误的骑行姿势是 (D)

A 上体前倾，头部稍倾斜前伸

B 目视前方，两臂自然弯曲

C 双手轻而有力地握住车把，腰部弓屈

D 用脚心接触踏板

36 以下球类运动中，哪个最重 (A)

A 篮球

B 橄榄球

C 足球

D 排球

37 羽毛球发球时。发各种球的准备姿势和动作要注意 (C)

A 标准和规范

B 完美性

C 一致性

D 快速完成

38 乒乓球运动发球时，发不旋转球，球拍触球部位(C)

A 上部

B 中部

C 中上部

D 下部

39 打乒乓球时，对方不持拍手触及台面应判(A)

A 失一分

B 得一分

C 重发

D 不判罚

40 沐浴多久之后才适宜练习瑜伽 (B)。

A 10—20 分钟

B 20—30 分钟

C 30—40 分钟

D 1 个小时

41 太极拳运动的健身作用不包括: (D)

A 促进青少年正常发育和健康成长

B 使中壮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

42 简化太极拳第一组合动作包括 1 起势 2 野马分鬃和 3(A) 动作。

A 白鹤亮翅

B 云手

C 双峰贯耳

D 搂膝拗步

43 健康太极拳属于中小强度的运动项目练习一次大致需要 (C) 的时间。

A 两分钟

B 三分钟

C 五分钟

D 七分钟

44 太极拳中呼吸的整体规则是（A）？

A 开吸合呼

B 开呼合吸

C 动呼静吸

D 动吸静呼

45 羽毛球运动中“发球过腰”是指（B）。

A 发球时发球者的球拍超过发球员的腰部

B 发球时球拍击中球的瞬间球的任何部位高于发球员的腰部

C 发球时球拍击中球的瞬间球的球托部位高于发球员的腰部

D 发球时球的任何部位高于发球员的腰部

46 羽毛球运动中“发球过手”是指（C）。

A 发球时发球者的球拍头部没有明显低于发球员的整个握拍手部

B 发球时球拍击中球的瞬间球的球托部位高于发球员的握拍手部

C 发球时球拍击中球的瞬间发球者的球拍头部没有明显低于发球员的整个握拍手部

D 发球时发球者的球拍头部没有明显低于发球员的整个握拍手部

47 乒乓球运动的准备姿势是(B)。

- A 两脚并拢微曲
- B 两脚平行站立微曲
- C 两脚前后站立微曲
- D 两脚微曲

48 羽毛球运动中双打比赛发球时接发球员的同伴接了发球应判 (B) 。

- A 接发球有效继续比赛
- B 发球方得分
- C 重发球
- D 不能判断

49 在足球运动中我们通常所说的 4231 阵型是指(B)。

- A 四个后卫二个中场四个前锋
- B 四个后卫五个中场一个前锋
- C 四个后卫三个中场三个前锋
- D 六个后卫三个中场一个前锋

50 篮球运动中，持球走几步算走步？ (B)

- A 2
- B 3
- C 4
- D 5

51 篮球运动中做掩护时上肢的保护动作分为胸前支撑和 (C)。

A 腰部支撑

B 肘部支撑

C 腹部支撑

D 肩部支撑

52 排球比赛中，负责实施战术组织进攻的运动员被称为

(C) ?

A 主攻手

B 副攻手

C 二传手

D 自由人

53 排球比赛中哪个位置规则中不允许发球扣球以及拦网

(D)

A 主攻手

B 副攻手

C 二传手

D 自由人

54 排球比赛中一方在球到本方场地最多触球几次？ (B)

A 5 次

B 3 次

C 2 次

D 1 次

55 排球运动中，一个队可以同时上场几名队员？ (B)

A 4 人

B 5 人

C 6 人

D 8 人

56 练习瑜伽时，下列呼吸方法中最好的是（A）

A 鼻子呼吸

B 嘴巴呼吸

C 深呼吸

D 腹式呼吸

57 在八段锦的动作中，哪个动作需向上提踵（D）

A 双手托天理三焦

B 五劳七伤往后瞧

C 双手攀足固肾腰

D 背后七颠百病消

58 下面哪项不是八段锦的动作风格（C）

A 柔和缓慢

B 园活连贯

C 动静相间

D 松紧结合

59 “垫球扣球拦网跨步”是哪种体育运动的术语？（B）

A 篮球

B 排球

C 网球

D 羽毛球

60 托马斯全旋除了是街舞自身体操的动作，还是哪项体育运动的动作？（A）

- A 体操
- B 民族舞
- C 鞍马
- D 双杠

61 跳竹杆是我国哪个少数民族的传统体育运动？（D）

- A 壮族
- B 苗族
- C 白族
- D 黎族

62 空竹是我国哪个民族的传统体育项目（C）

- A 满族
- B 回族
- C 汉族
- D 蒙古族

63 一段长距离跑步训练结束后，不应该？（D）

- A 跑完以后不能马上停下来要多走两圈
- B 喝一些水，补充消耗的水分
- C 泡脚或者洗热水澡可以缓解肌肉疼痛
- D 立刻躺下休息

64 冬季跑步如何缓解手脚的冰冷感，并且防止冻伤？（A）

- A 准备帽子和手套

B 跑步时候加大摆臂幅度

C 将手缩进袖子里

D 跑前搓手，做大量的热身

65 长期坚持慢跑的好处不包括？（ D ）

A 保持身材

B 增强肌肉与肌耐力

C 增进心肺功能

D 心情舒畅

66 跑步过程中发现心率过高，应如何处理？（ C ）

A 马上停下来

B 休息与短时间继续跑

C 缓慢降速然后停下，第二天观察不要再跑

D 继续保持速度观察身体状态

67 跑步中调整呼吸的方法错误的是？（ D ）

A 口鼻同时呼吸

B 加深呼吸缓解疲劳

C 调整呼吸帮助加速

D 根据步伐加快呼吸频率

68 应该在跑步运动之前还是之后做伸展运动？（ B ）

A 运动前

B 运动后

C 前后都做

D 可以不做

69 跑步超过多久应适当补充电解质？（A）

A 超过一个半小时的运动

B 半个小时

C 一个小时

D 两个小时以上

70 饭后多久可以进行跑步运动（A）

A 30 分钟到 1 小时

B 15 分钟

C 2 小时

D 无需等待

71 跑步之后，喝哪种水对身体有好处（C）

A 清水

B 茶水

C 淡盐水

D 运动饮料

72 跑步时如何正确使用能量棒（B）

A 当然感到饥饿的时候马上使用

B 长时间跑步依据体力消耗来判断时候使用

C 能量棒可以代替早餐

D 无论何时饿了就可以食用

73 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（A），以增大肌肉体积，提高肌肉质量。

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

74 长跑是以有氧耐力素质为基础,以有氧代谢供能为特点,要求有较高的心肺功能及全身的抗疲劳工作能力,要求膳食中要丰富的 (A)

A 维生素矿物质

B 动物性蛋白质

C 动物性脂肪

D 植物性脂肪

75 为防止长时间徒步疲劳,以下做法不正确的说法是 (A)

A 在平地跨大步,加快速度来走路

B 一定要按照自己的速度来走,不要逞强埋头猛走,这样会大量消耗体力

C 把步幅放小,以同节奏速度来走路。

D 大步健行,所谓大步健行就是在平路及登缓坡时尽量用大步,即比平常的步幅大些

76 下面运动中, (A) 不适合体重过重的人。

A 爬山

B 骑自行车

C 慢跑

D 太极拳

77 以下体质测试项目中,哪个项目与其余三个项目不属于

同一类型(C)

A 掷实心球

B 引体向上

C 排球垫球

D 握力

78 下列 (A) 项目不属于柔韧练习。

A 收腹举腿跳

B 坐位体前屈

C 伸展运动

D 压腿运动

79 以下何种运动属于无氧运动 (B)

A 慢跑

B 短距离全速跑

C 网球

D 步行

80 以下哪种运动属于民族传统体育运动 (D)

A 游泳

B 乒乓球

C 街舞

D 太极拳

81 对老年人心血管机能有益的练习是 (A)

A 太极拳

B 力量练习

C 伸展运动

D 乒乓球

82 以下哪项不是有氧代谢为主的运动（A）。

A 跆拳道

B 游泳

C 舞剑

D 滑雪

83 长跑的呼吸节奏，在正常跑速时，一般采用：（B）

A 一步一呼，二步一吸

B 二步一呼，二步一吸

C 二步一呼，三步一吸

D 三步一呼，四步一吸

84 长跑过后不可马上坐下休息必须做（D）

A 整理运动

B 深呼吸运动

C 慢慢走动

D 以上皆是

85 下列选项中，属于发展灵敏性：（B）

A 俯卧撑

B 双摇跳绳

C 负重蹲起

D 立定跳远

86 长跑后不可马上坐下休息，必须做：（D）

- A 整理运动
- B 深呼吸运动
- C 慢慢走动
- D 以上皆是

87 属于我国民族特色的传统体育项目是：（D）

- A 跳水
- B 乒乓球
- C 羽毛球
- D 武术

88 号称“世界第一运动”的项目是（A）

- A 足球
- B 篮球
- C 乒乓球
- D 排球

89 背越式跳高的助跑是采用什么方式助跑（C）

- A 直线
- B 弧线
- C 直线加弧线
- D 弧线加直线

90 终点冲刺跑是临近终点的一段（C）

- A 耐久跑
- B 途中跑
- C 加速跑

D 快速跑

91 乒乓球运动起源于 (A) 。

A 英国

B 日本

C 中国

D 法国

92 乒乓球比赛执行无遮挡发球的规定是 (B) 。

A 2000 年

B 2002 年

C 1999 年

D 1998 年

93 中国加入国际乒联的时间是 (C) 。

A 1988 年

B 1998 年

C 1952 年

D 1953 年

94 一种柔和缓慢轻灵的拳术叫做 (C)

A 长拳

B 南拳

C 太极拳

D 形意拳

95 伸屈性腿法有(B)

A 单拍脚

B 侧踹

C 里合腿

D 正踢腿

96 一种流传于我国南方各省拳势刚烈的拳术叫做(D)

A 太极拳

B 形意拳

C 长拳

D 南拳

97 人体跑时，推动人体前进的主要动力是(B)。

A 重心

B 支撑反作用力

C 摩擦力

D 空气阻力

98 决定跑速的主要因素是 (C)。

A 速度

B 爆发力

C 步频和步长

D 肌肉收缩频率

99 短跑途中跑的上体动作应该是(A)。

A 稍前倾

B 较大前倾

C 正直

D 稍后倾

100 短跑时应该用脚掌的那个部位着地(C)

- A 全脚掌
- B 脚跟
- C 脚前掌
- D 随便

101 健美操的基本动作是健美操运动的基础和（C）。

- A 保障
- B 前提
- C 核心
- D 基础

102 健美操手型中的“分掌”，五指要（A）伸直张开。

- A 用力
- B 放松
- C 随意
- D 无所谓

103 健美操手型中的“分掌”，手腕要保持一定的（B）度。

- A 松弛
- B 紧张
- C 弯曲
- D 垂直

104 健美操“踏步”时，身体应保持（A），抬头挺胸。

- A 正直

B 放松

C 紧张

D 弯曲

105 健美操“迈步点地”时，上体不要（ A ）。

A 扭动

B 挺胸

C 正直

D 弯曲

106 健美操“迈步后屈腿”属于（ B ）。

A 交替类

B 迈步类

C 抬腿类

D 点地类

107 健美操“开合跳”中，分腿屈膝蹲时，髋部脚尖要（ A ）。

A 外开

B 朝前

C 内合

D 朝左

108 健美操“弓步”时，脚跟（ A ）着地。

A 不需要

B 需要

C 用力

D 轻轻

109 在健美操练习的过程中，每一个动作都需要有（ B ）的出现。

- A 落地
- B 半蹲
- C 弹动
- D 垂直

110 踏板操除点板外，应尽量用（ C ）触板面。

- A 脚跟
- B 前脚掌
- C 整个脚掌
- D 无所谓

111 属于伸展性运动的体育项目是（B）。

- A 游泳
- B 五禽戏
- C 划船
- D 跑步

112 属于我国民族特色的传统体育项目是 : (C)

- A 乒乓球
- B 羽毛球
- C 中国式摔跤
- D 足球

113 背越式跳高的助跑是采用（C）方式助跑

- A 直线

B 弧线

C 直线加弧线

D 弧线加直线

114 背越式跳高身体过杆后，以（ B ）先接触海绵包

A 头部

B 肩部

C 背部

D 臀部

115 背越式跳高身体在杆上成（ C ）姿势

A 弓形

B 水平

C 背弓

D 坐立式

116 背越式跳高应（ C ）横杆起跳

A 面对

B 侧对

C 背对

D 斜对

117 单手上投篮时，最用力的拨球指应是（ B ）

A 拇指，无名指

B 中指，食指

C 食指，小指

D 拇指，食指

118 单手肩上投篮时，全身协调用力，手指拨球，使球向

(D) 旋转

A 左

B 右

C 前

D 后

119 下列哪组锻炼为有氧运动 (A)

A 健身游爬山等

B 投实心举体操等

C 50 米跳立定跳远等

D 跳 100 米滑冰等

120 下列哪项不是我国传统的体育运动项目? (D)

A 五禽戏

B 八段锦

C 太极拳

D 瑜伽

121 1000 米或 800 米跑完后下列做法正确的是(C)

A 立即停止活动，进行休息

B 马上沐浴，消除运动产生的热量

C 递减运动强度，逐渐结束运动

D 马上补充水分和食物，减少运动消耗

122 柔韧性是指人体完成动作时，关节肌肉肌腱和韧带的

伸展能力。一般锻炼的方法有：(B)

- A 跳远
- B 坐位体前屈
- C 跳高
- D 平板支撑

123 灵敏性是指机体在复杂条件下对刺激做出的快速和准确反应，灵活控制身体和随机应变的能力。一般锻炼的简易方法有：(C)

- A 25 米往返跑
- B 立卧撑
- C 十字变向折回跑
- D 30 秒跳绳

124 速度素质是一种在最短时间内完成动作的能力。一般常用锻炼方法有：(B)

- A 30 秒跳绳
- B 25 米往返跑
- C 五米三项折返跑
- D 举重

125 健步行走类似于军人之步，每分钟达(B)步，步幅在40-50 厘米。

- A 110~120 步
- B 125~130 步
- C 130~140 步
- D 140~150 步

126 下列不属于静力性力量项目的是(B)。

- A 鞍马
- B 游泳
- C 举重
- D 平板支撑

127 下列不属于动力性力量的项目是(C)。

- A 田径
- B 游泳
- C 吊环
- D 跑步

128 一般来讲，每天进行适当的体育锻炼对身体是有好处的，适宜晚饭后 20 分钟和临睡前 10 分钟的活动有(C)。

- A 篮球
- B 排球
- C 散步
- D 足球

129 下午课外活动一般在 4-6 时，是一天最好的运动时间。较适合的运动包括(A)等。

- A 打篮球
- B 散步
- C 打台球
- D 下围棋

130 在双杠的支撑摆动动作中，应以(B)为轴摆动

- A 手
- B 肩
- C 宽
- D 腰

131 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是 (A)

- A 一大二小三高
- B 一大二大三高
- C 一小二大三快
- D 一小二小三快

132 逆时针弯道跑时，身体应向 (B) 倾斜

- A 右
- B 左
- C 前
- D 后

133 背越式跳高的助跑是采用 (C) 方式助跑

- A 直线
- B 弧线
- C 直线加弧线
- D 弧线加直线

134 背越式跳高身体在杆上成 (C) 姿势

- A 弓形

B 水平

C 背弓

D 坐立式

135 背越式跳高起跳时，摆动腿屈膝内扣向 (D) 方向摆动

A 起跳腿

B 内

C 上

D 异侧肩

136 终点冲刺跑是临近终点的一段 (C)

A 耐久跑

B 途中跑

C 加速跑

D 快速跑

137 挺身式跳远的技术中，(C) 是最重要的

A 助跑

B 踏跳

C 助跑与踏跳的结合

D 落地

138 挺身式跳远在空中成 (B) 姿势

A 跨步

B 腾空步

C 弓步

D 弓箭步

139 挺身式跳远中，身体在空中的要求是（C）

- A 身体前倾，摆动腿先落地
- B 身体在空中平稳，摆动腿先落地
- C 身体在空中平稳，两腿同时落地
- D 身体前倾，

140 头手倒立用身体的（B）部位支撑。

- A 两手与头
- B 两手与前额
- C 两手与肩
- D 两手头后部与肩

141 男生靠墙手倒立的做法是（A）

- A 站立姿势开始，一脚蹬地，另一腿摆动，两手撑地
- B 姿势开始，两脚蹬地，两腿摆动，两手撑地
- C 蹲踞姿势开始，一脚蹬地，另一腿摆动，两手撑地
- D 蹲踞姿势开始，两脚蹬地，两腿摆动，两手撑地

142 女生肩肘倒立后滚翻的做法是（A）

- A 直腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- B 屈腿坐姿开始，上体前屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- C 直腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动
- D 屈腿坐姿开始，上体后屈，然后后倒，同时举腿向后滚动

动

143 肩肘倒立时，保护者应站在练习者（A）

- A 侧方
- B 正后方
- C 正前方
- D 侧后方

144 靠墙手倒立时，保护者站在练习者侧面摆动腿（C）

- A 前方
- B 后方
- C 一侧
- D 侧前方

145 后滚翻时身体依次着垫的部位是（B）

- A 臀部 腰 后背
- B 臀部 腰 后背 头
- C 臀部 后背 头
- D 腰 后背 头

146 跑步的健身作用不包括：（D）

- A 增强心肺功能
- B 促进新陈代谢，有助于控制体重
- C 增强神经系统功能。
- D 快速增长肌肉

147 医学研究结果揭示：（A）是一种最简单而有效的有氧健身运动。

A 快步行走

B 跑步冲刺

C 爬山

D 马拉松

148 练习一套太极拳的时间大概 (B)

A 2-3 分钟

B 4-6 分钟

C 5-7 分钟

D 5-8 分钟

149 什么时间是练习瑜伽的最佳时间: (A)

A 4-6 点

B 6-7 点

C 9-10 点

D 14:00 15:00

150 无氧运动包括 (A)

A 短距离疾跑

B 慢跑

C 游泳

D 健身操

151 长跑后不能立刻坐下, 应该做 (D)

A 整理运动

B 深呼吸

C 慢走

D 以上都有

152 排球运动中扣球时手接触球的部位应是(C)

A 掌根

B 手指

C 全掌

D 掌心

153 “二传”在排球比赛中主要的作用是(C)

A 接发球

B 防守

C 组织进攻

D 拦网

154 排球运动员扣杀时用的是几步扣球(C)

A 一步

B 两步

C 三步

D 四步

155 正面传球通常采用的准备姿势是(C)

A 半蹲式

B 深蹲式

C 稍蹲式

D 站立式

156 下面关于排球比赛哪项描述是错误的(A)

A 接发球不可以用脚部击球

B 发球不能用手及手臂以外部位击球

C 拦网时可以用身体任何一个部位击球

D 扣球可以用手和手臂任何部位击球

157 排球赛中自由防守队员在场上不可做哪些技术动作

(A)

A 扣球

B 传球

C 将球挥击过网

D 垫球

158 下列不属于排球击球手型的是 (D)

A 互握式

B 叠掌式

C 互靠式

D 以上都是

159 乒乓球运动中初学者一般不带旋转的发球技术是(A)

A 平击发球

B 正手发奔球

C 反手发急上旋球

D 拉弧线球

160 乒乓球运动中对付发球搓球削球等下旋球的必备技术是(A)

A 正手提拉球

B 正手快带球

C 加力推球

D 弧线球

161 正手发奔球的特点是(B)

A 球速慢，角度小，向对方右侧偏拐

B 球速快，角度大，向对方右侧偏拐

C 球速快，角度小，向对方左侧偏拐

D 球速慢，角度大，向对方左侧偏拐

162 羽毛球比赛发球时，要求整个球要低到发球员的部位是（ C ）。

A 胸部

B 腹部

C 腰部

D 胯部

163 跆拳道比赛中击打腹部得几分(A)

A 1

B 2

C 3

D 4

164 跆拳道比赛中击打哪个部位不得分(A)

A 下肢

B 头部

C 腹部

D 两肋部

165 跆拳道运动中，横踢击打靶面的具体部位是(B)

- A 脚跟
- B 脚背
- C 脚掌
- D 脚踝

166 跆拳道中的(B)是跆拳道基本精神的具体体现

- A 技术
- B 礼仪
- C 毅力
- D 穿着

167 在跆拳道比赛中，用腿法攻击对方的(B)部位是犯规的行为

- A 头
- B 膝关节
- C 肋
- D 胸

168 在跆拳道中，拳法的进攻只限于(B)进攻

- A 摆拳
- B 直拳
- C 勾拳
- D 以前都可以

169 跆拳道比赛中不允许使用的格斗技巧是 (C)

- A 下劈

B 横踢

C 膝击

D 都可以使用

170 跆拳道脚靶练习主要是为了增进练习者的 (C)

A 力量

B 胫骨强度

C 速度和技巧

D 协调性

171 练习跆拳道一定要发声，因为 (D)

A 可以使自己精神集中

B 可以恐吓对手

C 提高自己的气势

D AB 都可以

172 跆拳道正踢腿练习中，最正确的姿势是：收腹展髋上体稍 (A)

A 前倾

B 后仰

C 左倾

D 右倾

173 无论在比赛还是实战中，跆拳道的进攻方法讲究的是 (B)

A 以柔克刚

B 刚柔并济

C 以刚克柔

D 以上都是

174 在跆拳道比赛中，裁判员所有指令均用（ B ）发音

A 汉语

B 韩语

C 英语

D 日语

175 横踢击打靶面的具体部位是（ B ）

A 脚跟

B 脚背

C 脚趾

D 脚心

176 后滚翻时身体依次着垫的部位是(B)

A 臀部 腰 后背

B 臀部 腰 后背 头

C 臀部 后背 头

D 腰 后背 头

177 哪项不是有氧代谢为主的运动(A)

A 跆拳道

B 游泳

C 舞剑

D 滑雪

178 仰卧漂浮休息，身体(C)水面，向上伸展双臂，两腿向

外分开

A 俯卧

B 侧卧

C 仰卧

D 斜卧

179 初学者进入齐胸深的水中，感觉呼吸急促困难，是因为胸腔受到了较大水的（ A ）。

A 压力

B 阻力

C 浮力

D 动力

180 掷铁饼最后用力时，左脚的落地点为(A)

A 在投掷方向的左侧 15—20 厘米处

B 在投掷方向的左侧 10—15 厘米处

C 在投掷方向的左侧 5—10 厘米处

D 与投掷方向一致

181 掷标枪时，应在投掷步的(A)就开始做引枪动作

A 第一步

B 第二步

C 第三步

D 第四步

182 推铅球滑步结束时，两脚着地的顺序是(A)

A 先右后左

B 先左后右

C 两脚同时

D 以上都是

183 传棒人向接棒人发出“接”的信号时，应在距接棒人(A)处

A 约 15 米处

B 约 2 米处

C 约 25 米处

D 约 3 米处

184 掷铁饼旋转的第一圈的核心是(B)

A 速度快

B 大幅度

C 加速度大

D 平稳

185 掷标枪的最后用力的完成应在(B)

A 倒数第一步

B 倒数第二步

C 倒数第三步

D 倒数第四步

186 推铅球的最后用力，在完成推动作过程时，躯干应做(B)动作

A 挺胸

B 制动

C 前倾

D 后倾

187 投掷项目的用力顺序是(B)

A 自上而下

B 自下而上

C 由中间到两端

D 由两端到中间

188 投掷步完成引枪后，应使枪尖靠近(B)处

A 头顶

B 右眉

C 下颚

D 颈部

189 撑杆跳高左脚起跳时，双手握竿的位置是(B)

A 左手在上

B 右手在上

C 双手齐平

D 以上都是

190 掷标枪最后用力动作，应在(C)时开始

A 右脚刚着地

B 左脚着地后

C 左脚即将着地

D 右脚即将着地

191 直道栏间跑三步步长的比例应为(C)

A 大中小

B 小中大

C 小大中

D A 和 B

192 在逆风情况下投掷标枪时，出手角和倾斜角应(C)

A 出手角大些，倾斜角大些

B 出手角小些，倾斜角大些

C 出手角小些，倾斜角小些

D 出手角大些，倾斜角小些

193 田赛各项比赛的检录工作应由(A)完成

A 田赛各裁判组记录员

B 径赛检录员

C 径赛裁判长

D 田赛裁判长

194 田径运动的分类是(A)

A 竞走跑跳投及全能项目

B 跑跳投全能项目

C 竞走跑跳投

D 竞走跑跳

195 跑步时的摆臂要以(A)关节为轴

A 肩关节

B 肘关节

C 腕关节

D 膝关节

196 跳跃技术的关键部分是(B)

A 助跑阶段

B 起跳阶段

C 加速阶段

D 助跑和起跳阶段

197 跳远教学中，做助跑与起跳相结合练习时，应强调(B)

A 做到助跑与起跳紧密结合

B 起跳前身体重心不下降，不出现停顿，不改变跑的姿势

C 起跳前调整跑的节奏和步长，作到准确踏板

D 都不对

198 在耐力素质锻炼中，常采用的越野跑属于 (B)

A 比赛法

B 重复练习法

C 变换练习法

D 综合练习法

199 跳跃项目教学顺序一般为(C)

A 跳高撑杆跳高跳远三级跳远

B 跳远三级跳远跳高撑杆跳高

C 跳高跳远三级跳远撑杆跳高

D 三级跳远跳高跳远撑杆跳高

200 女子 100 米，栏间跑三步，其三步的比例为(C)

A 中小大

B 小中大

C 小大中

D 以上都是

201 跨栏运动时，摆动腿下栏着地时，只有(C)关节可以缓冲

A 髋关节

B 膝关节

C 踝关节

D 都需要

202 撑竿跳高，用金属竿试跳举竿时，握在下方的手向上滑动至上方手(C)厘米处

A 5-10 厘米

B 10-20 厘米

C 15-20 厘米

D 20-25 厘米

203 背向滑步推铅球比侧向滑步推铅球在技术上的优越性是(D)

A 提高了予先速度，便于发挥力量

B 提高了出手速度

C 提高了出手幅度

D 加长了球在出手前的运行距离

204 跑的过程中，单腿的动作顺序是 (A)

A 着地缓冲—后蹬—后摆—前摆

B 后蹬—后摆—前摆—着地缓冲

C 前摆—着地缓冲—后蹬—后摆

D 后摆—后蹬—前摆—着地缓冲

205 “坐在地上做模仿过栏时腿部和手臂动作，以初步建立过栏时手腿配合的技术概念，发展柔韧性”这个练习方式是（ A ）

A 跨栏坐

B 攻摆练习

C 摆动腿过栏模仿练习

D 放松跑过栏

206 跑步前应做好充分的准备活动，例如（ A ）

A 牵拉韧带及肌肉

B 力量训练

C 快跑

D 负重下蹲

207 短跑途中跑的上体动作应该是（ A ）

A 稍前倾

B 较大前倾

C 正直

D 稍后倾

208 一般而言跳远助跑最后一步与倒数第二步步长相比（ A ）

A 稍短

B 一样

C 稍长

D 长

209 在障碍跑项目中“踏上式”“跨步式”过障碍的区别是（ A ）

A 有停顿，起伏大；动作连贯，起伏小

B 有停顿，起伏小；动作连贯，起伏小

C 停顿，起伏大；动作连贯，起伏大

D 有停顿，起伏小；动作连贯，起伏大

210 当今跳远训练的核心是（ A ）

A 速度

B 力量

C 频率

D 柔韧

211 成人男子五项全能除了 200m 跳远铁饼 1500m 还有（ A ）

A 标枪

B 撑杆跳高

C 100m 栏

D 铅球

212 可将田径运动的分为是（ A ）

A 竞走跑跳投及全能项目

B 跑跳投全能项目

C 竞走跑跳投

D 竞走跑跳

213 间歇跑健身法可使锻炼者的心脏功能得到明显的在增强，如 400 米×5 组，每组之间休息（ A ）分钟

A 2~3

B 4~5

C 5~6

D 6~7

214 在耐力素质锻炼中，常采用的越野跑属于（ B ）

A 比赛法

B 重复练习法

C 变换练习法

D 综合练习法

215 在田径场地上，计算 100 米跑的距离是从（ B ）

A 起跑线的前沿至终点线的前沿

B 起跑线的后沿至终点线的后沿

C 起跑线的前沿至终点线的后沿

D 起跑线的后沿至终点线的前沿

216 背越式跳高身体过杆后，以（ B ）先接触海绵包

A 头部

B 肩部

C 背部

D 臀部

217 跳远教学中，做助跑与起跳相结合练习时，应强调

(B)

A 做到助跑与起跳紧密结合

B 起跳前身体重心不下降，不出现停顿，不改变跑的姿势

C 起跳前调整跑的节奏和步长，作到准确踏板

D 都不对

218 跨越式跳高助跑倒数三步的比例是 (B)

A 大 中 小

B 小 中 大

C 小 大 中

D 一样

219 决定投掷项目成绩的最主要因素是 (B)

A 出手角度

B 出手初速度

C 用力时间

D 用力大小

220 田赛项目中需要测定风速的项目是 (B)

A 跳高

B 跳远

C 掷标枪

D 掷铁饼

221 对田径运动员的赛前训练安排，一般是 (B)

A 加大运动量

B 减小运动量提高强度

C 减小运动量和强

D 加大运动量和强度

222 男子田径全能运动有多少项目 (B)

A 5 项

B 10 项

C 12 项

D 15 项

223 在田径场地上, 计算 100 米跑的距离是从 (B)

A 起跑线的前沿至终点线的前沿

B 起跑线的后沿至终点线的后沿

C 起跑线的前沿至终点线的后沿

D 起跑线的后沿至终点线的前沿

224 在 100 米跑 200 米跑和 100 米跨栏 110 米跨栏比赛中, 如果顺风超过 (B) 米/秒, 所创成绩都不能成为新纪录

A 1

B 2

C 3

D 4

225 跳远是女子七项全能的第 (B) 个项目

A 4

B 5

C 6

D 7

226 现代背越式跳高技术大多采用 (B) 助跑方式

A 直线

B 弧线

C 曲线

D 不规则

227 人体跑动时，推动人体前进的主要动力是 (B)

A 重心

B 支撑反作用力

C 摩擦力

D 推力

228 (B) 分钟跑能检测不仅是国际公认的评价最大吸氧量的有效方法，同时也是增强大学生有氧代谢能力的有效健身手段

A 8

B 12

C 15

D 20

229 接力跑比赛交接棒时，如在接力区掉棒，应由谁把棒拾起 (C)

A 递棒人

B 接棒人

C 原掉棒人

D 两人均可

230 慢速跑健身法是指用较慢的跑速进行身体锻炼，每次慢跑时间控制在（ C ）分钟

A 20 以下

B 20~30

C 30~60

D 60 以上

231 终点冲刺跑是临近终点的一段（ C ）

A 耐久跑

B 途中跑

C 加速跑

D 快速跑

232 决定跳远成绩的主要因素是（ C ）

A 助跑速度

B 踏板的准确性

C 腾起的初速度和角度

D 助跑距离

233 挺身式跳远的技术中，（ C ）是最重要的

A 助跑

B 踏跳

C 助跑与踏跳的结合

D 落地

234 挺身式跳远中，身体在空中的要求是（ C ）

- A 身体前倾，摆动腿先落地
 - B 身体在空中平稳，摆动腿先落地
 - C 身体在空中平稳，两腿同时落地
 - D 身体前倾，两腿同时落地
- 235 背越式跳高身体在杆上成（ C ） 姿势
- A 弓形
 - B 水平
 - C 背弓
 - D 坐立式
- 236 决定跳远成绩的主要因素是（ C ）
- A 助跑速度
 - B 空中走步式
 - C 腾起初速度和角度
 - D 踏板的准确性
- 237 三级跳远技术中的第二跳，又叫做（ C ）
- A 单脚
 - B 跨跳
 - C 跨步跳
 - D 跳跃
- 238 三级跳远三步的顺序依次是（ C ）
- A 跑步跳跨步跳跳
 - B 跨步跳跑步跳跳
 - C 单足跳跨步跳跳

D 跨步跳单足跳跳跃

239 正式比赛中，短跑采用（ C ）姿势起跑

A 站立式

B 半蹲式

C 蹲踞式

D 随便

240 在健身跑的起跑途中跑和冲刺跑时（ C ）憋气现象

A 可有

B 可无

C 不能有

D 一定有

241 田径运动会的 4x100 米接力比赛中，每个接力区的有效距离是（ C ）

A 10 米

B 15 米

C 20 米

D 25 米

242 在跳高项目中，起跳脚着板时，应以身体哪个部位先触地（ C ）

A 脚前掌

B 全脚掌

C 脚跟

D 脚外侧

243 挺身式跳远中，身体在空中的要求是（ C ）

- A 身体前倾，摆动腿先落地
- B 身体在空中平稳，摆动腿先落地
- C 身体在空中平稳，两腿同时落地
- D 身体前倾，两腿同时落地

244 成人 110 米栏的栏间距是（ C ）

- A 890m
- B 880m
- C 914m
- D 1012m

245 跳高助跑是为了（ C ）

- A 获得向上的垂直速度
- B 获得最佳起跳姿势
- C 获得向前的水平速度
- D 获得适宜起跳角度

246 铅球项目属于（ C ）

- A 速度型
- B 力量型
- C 速度力量型
- D 力量耐力型

247 下列不属于田径比赛中田赛的“三铁”的是（ C ）

- A 铅球
- B 铁饼

C 链球

D 标枪

248 决定跳远成绩的主要因素是 (C)

A 助跑速度

B 空中走步式

C 腾起初速度和角度

D 踏板的准确性

249 不属于本三级跳远的三跳的是 (C)

A 单脚跳

B 跨步跳

C 双脚跳

D 跳跃

250 1968 年, 美国人福斯贝里首创了 (C) 跳高技术

A 跨越式

B 俯卧式

C 背越式

D 潜入式

251 铁人三项比赛中运动员需要不停顿完成包括游泳自行车和长跑比赛, 三个项目的距离分别是 (C)。

A 1 千米, 40 千米, 10 千米

B 1.5 千米, 42 千米, 10 千米

C 1.5 千米, 40 千米, 10 千米

D 1.5 千米, 40 千米, 150 千米

252 挺身式跳远的技术中（ C ）是最重要的。

A 助跑

B 踏跳

C 助跑与踏跳的结合

D 落地

253 田径运动定义是根据以下选项中哪一项田联章程而定

（ C ）

A 中国田联章程

B 亚洲田联章程

C 国际田联章程

D 美国田联章程

254 跳远项目中，起跳脚着地时（ C ）

A 脚跟先着地

B 脚掌先着地

C 脚掌和脚跟同时着地

D 脚掌外侧着地

255 下列哪项不是田径项目（ D ）

A 铁人三项

B 跳远

C 标枪

D 手球

256 练习跳远空中动作时，身体要放松，眼睛注视（ D ）

A 后方

B 上方

C 下方

D 前方

257 在 4x400 米接力跑中，运动员应该在什么时候可以抢道（ D ）

A 第一棒跑过一个弯道

B 第一棒跑过两个弯道

C 第一棒到终点处

D 第二棒运动员跑过一个弯道

258 中长跑起源于哪个国家（ D ）

A 德国

B 美国

C 法国

D 英国

259 走和跑的区别在于（ D ）。

A 跑的速度快，走的速度慢

B 跑时身体重心起伏大走时身体重心起伏小

C 跑的步副大，走的步幅小

D 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

260 为了发展学生的身体素质和跑的能力，下列哪一组辅助练习中用于增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，发展跑的频率的练习是（ D ）

A 后蹬跑

B 单足跳

C 弓箭步走

D 高抬腿跑

261 半圆式田径场的跑道是由几个半圆和几个对等的直段组成 (D)

A 1.1

B 1.2

C 2.1

D 2.2

262 下列哪一项田径运动属于无氧运动 (D)

A 400m

B 障碍跑

C 竞走

D 100m

263 下列不属于奥运会田径女子比赛的项目是 (D)

A 200m

B 800m

C 400m 跨栏跑

D 3000m 障碍跑

264 短跑教学中，为了达到理想的步频运用的练习方法是 (D)

A 后蹬脚跑

B 跑上坡

C 起跑后的加速跑

D 跑下坡

265 在水平引体向上练习中，躯干与下肢应该保持多少度角？（D）

A 60 度

B 90 度

C 120 度

D 180 度

266 反复连续跑台阶练习时，心率应控制在每分钟多少次为宜？（D）

A 100—140

B 110—140

C 120—160

D 130—160

267 原地高抬腿练习时，上体应保持怎么的身姿？（B）

A 前倾

B 正直

C 后仰

D 摇头

268 铅球投掷圈的直径是（B）

A 250 米

B 2135 米

C 125 米

D 1065 米

269 挺身式跳远的技术中，（C）是最重要的

A 助跑

B 踏跳

C 助跑与踏跳的结合

D 落地

270 为了强化跳远的起跳动作常做的练习是(C)。

A 快速的助跑

B 原地起跳

C 中短距离助跑成腾空步

D 以上皆错

271 影响跳远成绩的主要因素是(A)。

A 起跳初速度

B 助跑的水平速度

C 起跳的垂直速度

D 以上皆错

272 跨栏运动中，跨越栏架时首先过栏的腿称为(B)。

A 起跨腿

B 摆动腿

C 支撑腿

D 都不是

273 最合理的跳高过杆技术是（C）

A 剪式

B 跨越式

C 背越式

D 俯卧式

274 背越式跳高的助跑主要采用(A)。

A 弧线助跑

B 斜线助跑

C 直线助跑

D 都可以

275 据练习形式分类，在单杠双杠上完成的体操动作是属于(D)

A 徒手体操

B 基本体操

C 持轻器械体操

D 器械体操

276 下列不属于健美运动的有(D)

A 俯卧撑

B 仰卧起坐

C 原地纵跳

D 体育舞蹈

277 下列不属于娱乐性体育的有(C)

A 体育舞蹈

B 保龄球

C 跑步

D 钓鱼

278 篮球比赛中的违反体育道德犯规的罚则是 (C)

A 界外球

B 一罚一掷

C 两罚一掷

D 直接驱逐出场

279 行进间单手肩上投篮又称“三步上篮”，是在行进间接球或运球后做近距离投篮时所采用的一种方法。“三步”的动作特点是(A)

A 一大二小三高

B 一大二大三高

C 一小二大三快

D 一小二小三快

280 掷铁饼铅球的扇形区内角度约(B)

A35 度

B40 度

C29 度

D34 度

281 背越式跳高身体过杆后，以(B)先接触海绵包

A 头部

B 肩部

C 背部

D 臀部

282 背越式跳高身体在杆上成(C)姿势

A 弓形

B 水平

C 背弓

D 坐立式

283 单手肩上投篮时，最用力的拨球指应是(B)

A 拇指，无名指

B 中指，食指

C 食指，小指

D 拇指，食指

284 单手肩上投篮时，全身协调用力，手指拨球，使球向(D)
旋转

A 左

B 右

C 前

D 后

285 练习“站马步”，此时肌肉的收缩形态是(C)

A 等张收缩

B 等速收缩

C 等长收缩

D 超等长收缩

286 田赛项目中运动员允许在任何一个高度开始试跳，只要在任何一个高度上连续失败(C)次试跳，即为失去继

续比赛资格。

A 一次

B 二次

C 三次

D 四次

287 球类项目甚多，大项可分为直接对抗隔网对抗和（ B ）三大类。

A 相互对抗

B 轮流对抗

C 激烈对抗

D 间接对抗

288 对乒乓球初学者来说，可以学习（ C ）正手攻球搓球发球接发球的基本技术。

A 摆短球

B 削球

C 挡球

D 扣球

289 乒乓球握拍法分为：直拍快攻型握法和（ B ）握法。

A 反拍

B 横拍

C 立拍

D 竖拍

290 羽毛球正式比赛采用三局两胜制，胜两局的队胜一场。

一局比赛中，先得（ C ）分的一方胜一局。

A11

B15

C21

D25

291 网球发球通常有平击切削（ B ）发球法。

A 侧旋

B 上旋

C 下旋

D 半旋

292 在安排有氧锻炼时，要注意锻炼的频度，锻炼效果理想的频度是（ C ）

A 每周 1—2 次

B 每周 2—3 次

C 每周 3—5 次

D 每周 6-8 次

293 下列属医疗体育锻炼项目的是：（ C ）。

A 击剑

B 划船

C 太极拳

D 足球

294 以下哪个运动可以不受场地的限制且安全方便（ B ）

A 跳高

B 跳绳

C 跑步

D 散步

295 跳绳比跑步更安全的优点在于：（A）

A 跳绳是双脚同时找地，减轻膝盖压力

B 跳绳不会摔倒

C 跳绳很方便

D 跳绳很简单

296 以下哪个运动方式对骨骼的冲击力度最小（C）

A 跑步

B 做家务

C 游泳

D 散步

297 在双杠的支撑摆动动作中，应以（C）为轴摆动

A 肩

B 手

C 腰

D 脖子

298 不属于有氧运动的是：（D）

A 游泳

B 慢走

C 快走

D 俯卧撑

299 以下不是徒手健身动作的是：（A）

A 吊杆

B 俯卧撑

C 平板支撑

D 高抬腿

300 可以有效锻炼上肢的徒手动作，不包括以下哪个？（D）

A 上斜俯卧撑

B 跪姿俯卧撑

C 标准俯卧撑

D 开合跳

301 以下哪个动作不包括下肢锻炼？（D）

A 深蹲

B 深蹲跳

C 向前箭步蹲

D 俯卧撑

302 以下动作中属于腹部锻炼的是，（C）

A 高抬腿

B 深蹲

C 仰卧起坐

D 倒立

303 以下动作中不属于腹部锻炼的是，（A）

A 仰卧抬腿

B 卷腹

C 腹背运动

D V 字起身

304 登山跑这一健身动作时，双手应怎样放置（A）

A 撑住地板

B 平放

C 不知道

D 手指点地

305 平板支撑这一动作时容易发生的错误是（A）

A 背部和臀部不平

B 不知道

C 手臂下沉

D 双脚方向歪曲

306 健身运动常常受什么影响？（C）

A 空气

B 温度

C 运动者的身体健康状况

D 天气

307 开合跳锻炼的是身体的哪个能力？（A）

A 跳跃

B 跑步

C 短跑

D 跳高

308 劈叉锻炼的是身体的哪个部位？（A）

A 韧带

B 肌肉

C 心肌

D 腓肠肌

309 长跑的呼吸节奏是 (B) 步一呼

A 1

B 2

C 3

D 4

310 快走健身练习时,速度一般应控制在每分钟 100 至 130 米,每次步行持续不少于 (B) 分钟。

A 10

B 20

C 30

D 40

311 跑走交替有两种方法:一种是 (A),即走 1 分钟后跑 1 分钟,交替进行。

A 先跑后走

B 先蹦后跳

C 快跑快走

D 慢跑慢走

312 慢跑运动时间应不少于 20 分钟,每周不少于 (C) 次。

A 2

B 3

C 4

D 5

313 慢跑的速度不宜太快，保持匀速，主观上不感觉难受，客观上以每分钟心率控制在（D）减去年龄数为宜。

A 150

B 160

C 170

D 180

314 （B）是当今世界上最流行的有氧代谢运动方法，对保持良好的心脏功能。

A 马拉松

B 慢跑

C 羽毛球

D 篮球

315 快走健身练习时，速度一般应控制在每分钟（C），每次步行持续不少于 20 分钟。

A 50 至 70 米

B 70 至 100 米

C 100 至 130 米

D 130 米至 160 米

316 在跑步健身锻炼时应注意调整速度，正确的做法是：

（B）

A 快→快→慢

B 慢→快→慢

C 快→慢→快

D 慢→快→快

317 预防自行车运动中的颈部疼痛问题，应遵循下列哪些做法：（A）

A 检查骑自行车的姿势是否正确。

B 增强人体下肢的肌力

C 安全帽的帽檐不要压太低。

D 佩戴专业防滑的自行车眼镜

318 篮球应该每次运动多长时间为宜：（A）

A 1-2 小时

B 2-3 小时

C 3-4 小时

D 4-5 小时

319 以下选项中均衡双手锻炼，特别是应用左手的活动是：

（D）

A 乒乓球

B 排球

C 篮球

D 柔力球

320 下列（C）项目属于腰腹肌力量练习。

A 慢跑

B 俯卧撑

C 仰卧举腿

D 竞走

321 下列（A）项目属于柔韧练习

A 坐位体前屈

B 收腹举腿跳

C 引体向上

D 俯卧撑

322 克服本身体重阻力的练习方法有（D）。

A 拉力球沙袋

B 拉力器实心球

C 实心球沙袋

D 引体向上俯卧撑

323 克服外部阻力的练习方法有（A）

A 杠铃哑铃

B 杠铃跳跃

C 引体向上俯卧撑

D 俯卧撑哑铃

324 在羽毛球运动中，击球的要素是，（A）

A 击球点要高

B 跳得高

C 跑得远

D 会侧转

325 大陆式握拍法是指什么对拍柄顶部握紧 (C)

A 手指

B 指甲

C 虎口

D 食指

326 在网球的健身运动中, (D) 发球方式是适合初学者的

A 高球式

B 低球式

C 反手式

D 下手发球

327 以下哪个不是双人合作跳绳的动作? (D)

A 两人并肩跳

B 两人交替跳。

C 交叉跳。

D 编花跳

328 游泳适宜早期或恢复期颈椎病患者。下面选项中最科学的锻炼周期是 (B)

A 每周 5 次—6 次, 每次 50 分钟—80 分钟, 连续坚持 2 个月

B 每周 3 次—4 次, 每次 30 分钟—60 分钟, 连续坚持 3 个月

C 每周 2 次—3 次, 每次 20 分钟—50 分钟, 连续坚持 4 个月

D 每周 5 次—6 次，每次 20 分钟—50 分钟，连续坚持 4 个月

329 练习瑜伽应该保持空腹，最好在饭后 (A) 个小时后练习

A 2

B 1

C 4

D 3

330 (A) 运动被称为 21 世纪的最快减肥瘦身运动

A 高强度间歇性训练运动

B 中低强度运动

C 中等强度运动

D 中高等强度运动

331 长跑后不可马上坐下休息，必须做 (D)

A 整理运动

B 深呼吸运动

C 慢慢走动

D 以上皆是

332 下面哪种装束不适合做瑜伽 (C)

A 不受束缚，易于伸展撑拉的服装

B 最好不穿鞋子，光脚练习

C 可以戴任何首饰包括皮带手表眼镜

D 穿松内衣可以让肺部不受约制充分扩张吸氧

333 健美操运动对消化系统的机能有所 (A)

A 促进

B 保持

C 降低

D 提高

334 健美操运动对神经系统的机能有所 (A)

A 改善

B 保持

C 降低

D 促进

335 短跑时应该用脚掌的 (C) 部位着地

A 全脚掌

B 脚跟

C 脚前掌

D 随便

336 人体跑时，推动人体前进的主要动力是 (B)

A 重心

B 支撑反作用力

C 摩擦力

D 空气阻力

337 游泳时，耳朵进水可采用下列哪种方法排除： (B)

A 双脚跳动法

B 单脚跳动法

C 半蹲法

D 跑步法

338 游泳时腿部抽筋多发生在脚小腿以及 (B)

A 小腿前部

B 脚弓

C 膝关节

D 大腿

339 游泳时，如果遇到身体抽筋应先 (A)

A 呼喊周围环境的人

B 自己想办法自救

C 不管它继续游泳

D 听天由命

340 在弯道跑时，左脚应以 (A) 部位着地

A 脚掌外侧

B 脚掌内侧

C 全脚掌

D 前脚掌

341 剧烈运动之后，我们应该如何进行整理活动，下面表述最合理的是： (B)

A 立即坐在地上休息

B 慢慢的走一走，抖动双腿

C 立即躺在地上休息

D 立即停止下来，站在原地休息

342 长跑运动后，身体一般生理变化为（A）

- A 心跳加快，呼吸加深
- B 体温降低
- C 脉搏细弱
- D 肌肉松弛

343 健身活动效果价值选择题 在渐进放松训练中，首先应体验最适宜的（C）

- A 强度
- B 频率
- C 唤醒水平
- D 速度

344 早操锻炼强度宜小，时间不宜过长，一般适宜？（C）

- A 10~15 分钟
- B 20~25 分钟
- C 不超过 30 分钟
- D 30~60 分钟

345 经常做俯卧撑和仰卧式主要发展？（D）

- A 绝对力量
- B 速度力量
- C 爆发力
- D 力量耐力

346 仰卧起坐是测试腹肌力量和(C)的一个项目。

- A 机能

B 体能

C 耐力

D 力量

347 走和跑的区别在于(D)

A 跑的速度快，走的速度慢

B 跑时身体重心起伏大走时身体重心起伏小

C 跑的步副大，走的步幅小

D 跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

348 快速散步的时间一般是每次 (A) 分钟

A 30

B 60

C 10

D 100

349 锻炼效果的评定方法有：(B) 评定法和 (B) 评定法

A 相对测量

B 对照生理指数

C 对照测量

D 相对生理指数

350 短跑是指 (A)

A 400 和 400 米以下

B 800 和 1500 米

C 200 和 200 米以下

D 其他

351 耐久跑的呼吸方法是什么？（C）

A 一步一呼一吸

B 二步一呼一吸

C 三步一呼一吸

D 其他

352 下列哪项运动不适合老年人（A）

A 瑜伽

B 跑步

C 慢走

D 马拉松

353 下面几个身体部位，我们在打网球过程中找准球的是

（D）

A 头部

B 腿部

C 胸部

D 肩膀

354 （C）的特点是跑速较慢，强度不大，持续时间较长，可以有效提高心肺功能和耐力水平。

A 原地跑

B 走跑交替

C 不间断持续跑

D 变速跑

355 （D）是指在跑的过程中，快跑一阵再慢跑一阵，快跑

和慢跑交替进行的跑法。

- A 原地跑
- B 走跑交替
- C 不间断持续跑
- D 变速跑

356 短跑途中跑的上体动作应该是：（A）

- A 稍前倾
- B 较大前倾
- C 正直
- D 稍后倾

357 游泳时，耳朵进水可采用下列哪种方法排除？（B）

- A 双脚跳动法
- B 单脚跳动法
- C 半蹲法
- D 跑步法

358 立定跳远是发展下肢肌肉力量(A)及跳跃能力的指标之一。

- A 协调性
- B 柔韧性
- C 反应
- D 肺活量

359 提高弹跳力的锻炼方法是：（B）

- A 压腿

B 深蹲跳

C 来回跑

D 引体向上

360 柔韧性是指人体完成动作时，关节(A)和韧带的伸展能力。

A 肌肉

B 血管

C 神经

D 都不是

361 增强握力的锻炼方法是：（A）

A 引体向上

B 深蹲跳

C 单腿跳

D 都不是

362 仰卧起坐是测试腹肌的(D)的一个项目。

A 机能

B 体能

C 柔韧性

D 力量

363 能增加肺活量的锻炼方法一般有：（B）

A 小步跑

B 长跑

C 后蹬跑

D 都不是

364 能增强腹肌力量和耐力的锻炼方法有：（A）

A 仰卧举腿

B 坐体前屈

C 慢跑

D 引体向上

365 力量性运动的注意事项有（D）

A 力量练习不应引起明显疼痛

B 力量练习前后应做充分的准备活动及放松整理活动

C 运动时保持正确的身体姿势

D 以上都是

366 在跑步健身锻炼时应注意调整速度正确的做法是(B)。

A 快→慢→快

B 慢→快→慢

C 快→慢

D 慢→快

367 通过游泳达到健体的目的下列哪种方式更为合适?(A)

A 慢速长游

B 快速短游

C 慢速短游

D 快速长游

368 下列选项中属于发展灵敏性的手段（B）

A 俯卧撑

B 双摇跳绳

C 负重蹲起

D 立定跳远

369 长跑后不可马上坐下休息必须做 (D)

A 整理运动

B 深呼吸运动

C 慢慢走动

D 以上皆是

370 运动动机对人们的体育活动和锻炼行为起着动力和 (A) 的作用。

A 定向

B 改变

C 跳跃

D 习惯

371 运动的要求是 (C)

A 多样化

B 经常化

C 多样化和经常化

D 没什么要求

372 运动可以使骨骼关节 (A)

A 增粗

B 减小

C 无变化

D 减弱

373 健身运动使呼吸系统 (A)

A 力量增强

B 速度增强

C 耐力增强

D 感知能力增强

374 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝 (B)

A 水

B 淡盐水

C 汽水

D 咖啡

375 减小肚皮应采用 (A) 运动

A 长时间低强度

B 长时间高强度

C 短时间高强度

D 短时间低强度

376 运动中最易发生痉挛的肌肉是 (B)

A 胸肌

B 小腿肌

C 大腿肌

D 腹肌

377 长跑后不可马上坐下休息，必须做： (D)

- A 整理运动
- B 深呼吸运动
- C 慢慢走动
- D 以上皆是

378 长跑运动后，身体一般生理变化为：（A）

- A 心跳加快，呼吸加深
- B 体温降低
- C 脉搏细弱
- D 肌肉松弛

379 按照国际足联(FIFA)通用的标准规格国际标准足球场
地长度和宽度是多少米？（A）

- A 长 105 米宽 68 米
- B 长 120 米宽 90 米
- C 长 90 米宽 45 米
- D 长 100 米宽 50 米

380 奥运会男子铅球规格是（C）公斤

- A 5
- B 6
- C 7.26
- D 4

381 决定跑速的主要因素是：（C）

- A 速度
- B 爆发力

C 步频和步长

D 肌肉收缩频率

382 马拉松中，人体会大量繁殖一种细菌，它们的功能可能是（C）

A 减少耗氧

B 补充能量

C 分解纤维和碳水化合物

D 增加肠胃蠕动

383 瑜伽的精髓是（B）。它是用来控制身体的放松稳定平稳，以达到身心合一的境界。

A 大脑

B 呼吸

C 腿部

D 皮肤

384 短跑途中跑的上体动作应该是：（A）

A 稍前倾

B 较大前倾

C 正直

D 稍后倾

385 游泳正确的呼吸方法为（D）

A 憋气

B 嘴呼嘴吸

C 鼻呼鼻吸

D 鼻呼嘴吸

386 在游泳时，（B）的血液向心脏的回流比在陆地上直立状态下容易

A 上肢

B 下肢

C 腰部

D 脊椎

387 木兰拳有（B）的健身效果

A 改善糖代谢

B 调节心理状态

C 调节血压

D 改善血脂

388 易筋经有（B）的健身效果

A 改善糖代谢

B 增强免疫机能

C 改善血脂

D 调节血压

389 当锻炼者呼吸比较轻松时，他可能在进行（B）运动

A 快节奏健身操

B 网球双打

C 登楼梯

D 快速骑自行车

390 年纪较大的病人如果想要防治前列腺疾病，可以推荐

他经常用（B）锻炼

A 平衡组合训练器

B 九宫步

C 体前屈训练器

D 横跨跳

391 标准蛙泳配合的正确动作应该是（C）

A 两次划手一次蹬腿一次换气

B 一次划手两次蹬腿一次换气

C 一次划手一次蹬腿一次换气

D 两次划手两次蹬腿一次换气

392 在窄握俯卧撑的姿势下，手应该放在什么位子？（C）

A 与肩同宽

B 宽于肩宽

C 窄于肩宽

D 都不是

393 以右手握拍为例，用左手拿住球拍的中部，使拍面与地面垂直，张开右手虎口对着拍柄窄面的小棱边，拇指和食指成“V”字形贴在拍柄的两个宽面上，中指无名指和小指自然并拢握住拍柄，拍柄末端与小鱼肌外缘齐平这属于哪种握拍法。（A）

A 正手握拍法

B 反手握拍法

C 搓球握拍法

D 以上都不是

394 运动过程中主观体力感觉为轻松时，锻炼者可能在进行 (A)

A 散步

B 慢跑

C 网球单打

D 游泳

395 田径长距离赛跑总是逆时针方向向左侧转弯绕圈，主要科学依据是：(B)

A 保护偏左的心

B 左脚比右脚有力

C 裁判员的视觉习惯

D 大多数跑步人的习惯

396 游泳是一项全身参与的运动，但相比其他运动能带来更多的 (C) 参与代谢供能。

A 下肢肌肉

B 上肢肌肉

C 肌肉群

D 头部肌肉

397 下列哪一组为练习肌肉力量柔韧性肌肉耐力心肺耐力的方法？(A)

A 立定跳远压肩爬楼梯

B 有氧操压肩体前屈

C 双杠支撑负重跑上下坡跑深蹲跳

D 慢跑推铅球举重物引体向上

398 (D) 不是发展平衡能力的练习手段

A 直线行走

B 跑圆圈练习

C 骑自行车慢行

D 跨栏运动

399 仰卧支撑训练的是 (D)

A 有氧运动能力

B 肌肉力量

C 柔韧性

D 平衡性

400 (C) 可以提高心肺功能

A 柔力球

B 仰卧撑

C 甩腰

D 压肩

401 以下都有提高呼吸功能的健身效果的是 (A)

A 太极拳健身走

B 哑铃武术套路

C 慢跑乒乓球

D 柔力球压肩

402 游泳有 (D) 的健身效果

- A 提高柔韧性
- B 增加肌肉力量
- C 调节心理状态
- D 改善糖代谢

403 以下不属于中国传统运动的是（C）

- A 五禽戏
- B 六字诀
- C 七星股
- D 八段锦

404 瑜伽和（C）都可以提高身体柔韧性

- A 太极拳
- B 俯卧撑
- C 健身气功
- D 游泳

405 经常（B）的人能改善糖代谢

- A 踢足球
- B 爬楼梯
- C 打太极
- D 做仰卧起坐

406 平板支撑是评估机体核心肌肉力量的测试动作，若无法坚持（B）的话，说明核心肌肉已经到了非常需要强化的时候了

- A 20 秒

B 30 秒

C 60 秒

D 3 分钟

407 长跑的呼吸节奏，在正常跑速时，一般采用（B）

A 一步一呼，二步一吸

B 二步一呼，二步一吸

C 二步一呼，三步一吸

D 三步一呼，四步一吸

408 跑量太大或者跑姿不良会比较容易（C）。

A 使关节硬化

B 使锻炼效果明显倍增

C 累积压力和疲劳

D 增加爆发力

409 逆向散步适合（A）人群

A 胃肠道功能紊乱

B 关节炎

C 风湿

D 中风

410 短跑对发展（A）素质效果明显

A 速度力量灵巧

B 耐力敏捷

C 柔韧灵敏

D 耐力柔韧灵敏

411 预防马拉松运动的重力性休克可以 。 (B)

A 立即停止运动

B 慢跑或慢走再停下

C 按摩大脑

D 蹲坐在地上

412 站立体前屈练习可以训练 (D) 的柔韧性

A 肩部

B 肘部

C 腕部

D 腰部

413 以提高反应能力为健身目的, 应选择 (A)

A 乒乓球

B 甩腰

C 长时间慢跑

D 仰卧起坐

414 羽毛球单打比赛发球时发球员的分数为 0 或双数时,

双方运动员均应在各自的 (B) 发球或接发球。 (B)

A 左发球区

B 右发球区

C 发球区后

D 无规定

415 平衡垫鞠躬训练的是 (D)

A 有氧运动能力

B 肌肉力量

C 柔韧性

D 平衡性

416 血压过高的人，建议选择（B）运动

A 乒乓球

B 游泳

C 俯卧撑

D 太极拳

417 以下都有提高心肺功能的健身效果的是（C）

A 压肩门球

B 俯卧撑太极拳

C 乒乓球五禽戏

D 原地纵跳甩腰

418 走九宫步时必须要做到（D）

A 摇头晃脑

B 左右晃动脖颈

C 旋转

D 不停地左旋右旋

419 游泳救护中胸外心脏挤压定位在剑突（A）以上是正确的

A 2 指

B 25 指

C 3 指

D 35 指

420 蛙泳腿收腿结束时大腿与躯干的夹角应该是(D) 较为合理

A 90 度左右

B 105 度左右

C 120 度左右

D 135 度左右

421 双手从胸前出发蛙泳手臂正确的动作顺序为(A)

A 外划内划滑行伸臂

B 内划外划滑行伸臂

C 伸臂外划内划滑行

D 外划伸臂内划滑行

422 下列能发展心肺耐力的运动是: (B)

A 短跑

B 健身跑

C 篮球

D 体操

423 日常开展的体质测定活动中，那一项反映了人体的柔韧性素质? (D)

A 台阶试验

B 俯卧撑

C 选择反应时

D 坐位体前屈

424 沿圆走转，势式相连，身灵步活，随走随变是(D)拳术的运动特点

- A 形意拳
- B 少林拳
- C 太极拳
- D 八卦拳

425 武术基本功练习中一般正踢腿要求三直一勾一勾是指(D)

- A 勾手
- B 勾脚
- C 支撑腿脚尖勾起
- D 摆动腿脚尖勾起

426 健美操运动后应休息多少分钟以上再进食(B)

- A 15
- B 30
- C 45
- D 60

427 竞技健美操比赛中(B)因属于违例动作而被禁止使用

- A 俯卧撑
- B 前滚翻
- C 仰卧起坐
- D 旋腿

428 假如你现在正在为减肥而发愁，参加有氧减肥操的锻

炼时间每天是 (A)

A 40 分钟

B 90 分钟

C 100

D 120 分钟

429 根据测定，一般健美操在做完成套练习后的多少分钟内，心率可恢复到正常水平_ (B)

A 3~5

B 5~10

C 10~15

D 15~20

430 表演健美操时间一般为(B)

A 1-2min

B 2-5min

C 4~6min

D 5~8min

431 健美操运动对心血管系统机能有所 (C)

A 降低

B 保持

C 提高

D 改善

432 下列项目中，一般不适合中年人参加的是 (A)

A 短跑

B 游泳

C 长跑

D 骑自行车

433 羽毛球运动中，正手发高远球时，在击球瞬间应该(A)
发力

A 内旋

B 外旋

C 屈腕

D 伸腕

434 下列哪种是羽毛球常用的握拍方法(B)

A 西方式握拍

B 反手握拍

C 东方式握拍

D 以上都是

435 羽毛球运动中，下列哪种动作不能在头顶位置接球是
完成 (C)

A 高远球

B 吊球

C 挑球

D 轻挡网前球

436 羽毛球运动中，合理击打高远球的击球点应在 (C)

A 肩的正后方

B 肩的前上方

C 肩的正上方

D 以上都可以

437 羽毛球运动中，下列哪项技术具有速度快擦网过飞行弧线平的特点（C）

A 挑球

B 挡网

C 抽球

D 吊球

438 羽毛球运动中，击高远球可以分为（D）

A 正手

B 反手

C 头顶

D 以上都是

439 广场舞的特点包括（D）

A 主题欢快

B 集体性

C 自娱性

D 以上都是

440 主要体现在“健力美”的项目特征的是健美操的（A）

A 艺术性

B 节奏性

C 广泛性

D 灵活性

441 下列哪项属于轻器械健身操(A)

A 啦啦操

B 搏击操

C 形体舞

D 休闲操

442 一般在健美操运动开始前 10~15 分钟，作为体内水的临时储备，应饮(B)

A 200~300

B 400~600

C 500~600

D 600~800

443 跳健美操时要选择大小合适轻松柔软且弹性较好通透性强什么样的鞋(B)

A 舞蹈

B 运动

C 高跟

D 休闲

444 健美操运动的代谢特点是热能和各种营养物质的消耗(C)

A 小

B 一般

C 大

D 中

445 健美操“踏步”时，抬头挺胸，身体应保持(A)

A 正直

B 放松

C 紧张

D 弯曲

446 健美操“漫步”时，一脚向前迈出，屈膝，重心随之应(B)

A 不变

B 前移

C 后移

D 制动

447 健美操初练者每次练习应以略有疲劳感为宜，出汗为(B)

A 大量出汗

B 少量出汗

C 不出汗

D 小量出汗

448 艺术体操的典型动作是(A)

A 波浪动作

B 滚翻动作

C 支撑

D 手倒立

449 温柔健美操中的“空中蹬车”动作主要锻炼(A)

A 腿部

B 臀部

C 背部

D 肩部

450 健美操初练者，总的练习时间不超过 1 小时心率大约掌握在（ D ）。

A 100 次/分

B 110 次/分

C 120 次/分

D 130 次/分

451 排球双手持球方式中，两拇指的形状是相对成(A)

A “八”字型

B “一”字型

C “V”字型

D “U”字型

452 排球比赛中正面双手垫球的击球点应保持在(C)

A 腹前

B 胸前一臂距离处

C 腹前一臂距离处

D 膝盖前面一臂距离处

453 采用四周散步健身时，散步距离在 3200~4000m，速度为每 30~35m/min，每周 4-5 次的锻炼目标是(A)。

A 控制体重

- B 消减压力
- C 使心脏健康
- D 加强肌肉力量

454 滑雪中的滑跑练习对训练什么系统非常重要？

(A)

- A 无氧系统
- B 有氧系统
- C 免疫系统
- D 神经系统

455 滑雪前不能吃太饱是为了什么？ (A)

- A 以免剧烈运动时出现恶心呕吐的现象
- B 会影响滑雪的速度
- C 热量太高，不利于健康
- D 气温低不好消化

456 滑雪前必备的药品有哪些？ (D)

- A 冻伤药
- B 感冒药
- C 消炎药
- D 以上都是

457 滑雪专业技术素质练习弯右腿上体向哪个方向转？

(B)

- A 左转
- B 右转

C 左转完右转

D 右转完左转

458 滑雪专业技术素质练习腿向外展要呈什么姿势？

(A)

A 梨式

B 交叉式

C 外展式

D 内收式

459 自行车按照其各部件的工作特点，大致可将其分为三个系统，除了 (B)

A 导向系统

B 安全系统

C 制动系统

D 驱动（传动或行走）系统

460 除去一下哪种影响，对提高车速最有效 (D)

A 轮组

B 车架

C 轮胎

D 自锁

461 以下哪些因素对于挑选一辆好的自行车有很重要的参考意义，除了 (B)

A 车架

B 外观

C 零件组成

D 组装技术

462 以下哪种方法适用于用匀速长时间骑行 (D)

A 自由骑行法

B 力量骑行法

C 间歇性骑行法

D 有氧骑行法

463 自行车初级训练原则 有三, 除了 (B)

A 心肺肌能的提高

B 野外探险能力

C 有氧运动能力

D 肌肉的耐力训练

464 跑步的过程中, 单腿的动作顺序是: (A)

A 着地缓冲—后蹬—后摆—前摆;

B 后蹬—后摆—前摆—着地缓冲;

C 前摆—着地缓冲—后蹬—后摆

D 后蹬—前摆—后摆—着地缓冲

465 跳跃项目教学顺序一般为: (C)

A 跳高 撑杆跳高 跳远 三级跳远;

B 跳远 三级跳远 跳高 撑杆跳高;

C 跳高 跳远 三级跳远 撑杆跳高;

D 跳远 撑杆跳高 三级跳远 跳高 ;

615 中长跑训练的实质在于提高 (A)

A 有氧代谢与无氧代谢能力；

B 有氧代谢能力；

C 无氧代谢能力

D 以上都不是

466 短跑起跑后加速跑时上体抬起过早的原因之一是

(B)

A 两脚没有蹬起跑器；

B 两起跑器距起点线的距离过近；

C 猜枪声不是听枪声起跑；

D 两起跑器距起点线的距离过远

467 直道栏间跑三步步长的比例应为 (C)

A 大 中 小；

B 小 中 大；

C 小 大 中

D 大 小 中

468 背越式跳高起跳时，身体由倾斜转为垂直，可以使(C)

A 起跳时间缩短；

B 起跳腿蹬伸快速有力；

C 起跳的垂直冲量通过身体重心，增加垂直向上的效果。

D 起跳距离增加；

469 跳远教学中，做助跑与起跳相结合练习时，应强调(B)

A 做到助跑与起跳紧密结合；

B 起跳前身体重心不下降，不出现停顿，不改变跑的姿势；

- C 起跳前调整跑的节奏和步长，作到准确踏板
- D 起跳前调整呼吸；
- 470 完整三级跳远技术练习时，对三跳的要求是 (A)
- A 一跳“平” 二跳“远” 三跳“高”；
- B 一跳“远” 二跳“平” 三跳“高”；
- C 一跳“远” 二跳“高” 三跳“平”
- D 一跳“平” 二跳“高” 三跳“远”
- 471 掷标枪的最后用力的完成应在 (B)
- A 倒数第一步；
- B 倒数第二步；
- C 倒数第三步
- D 倒数第四部
- 472 以下哪一种泳式最古老？(C)
- A 蝶泳
- B 仰泳
- C 蛙泳
- D 自由泳
- 473 竞技游泳比赛的游泳姿势有几种？(C)
- A 6 种
- B 5 种
- C 4 种
- D 3 种
- 474 游泳比赛中，个人混合泳的排列顺序是：(C)

A 蝶 仰 蛙 自

B 仰 蛙 蝶 自

C 蝶 蛙 仰 自

D 蝶 自 仰 蛙

475 游泳比赛中，混合泳接力的排列顺序是：(A)

A 蝶 仰 蛙 自

B 仰 蛙 蝶 自

C 蝶 蛙 仰 自

D 蝶 自 仰 蛙

476 在正式游泳比赛中，游距最长的项目是多少米。(B)

A 1000 米

B 1500 米

C 2000 米

D 5000 米

477 衡量学会游泳的正确说法是：(B)

A 会呼吸

B 能游 15 米

C 能游 25 米

D 能游 50 米

478 在游泳比赛中，游速最慢的姿势是：(A)

A 蝶泳

B 仰泳

C 蛙泳

D 自由泳

479 游泳时为使在水里憋气时间能更长久 吸气时吸多少量为最好?(C)

A 100%

B 80%

C 70%

D 50%

480 对初学者来说,学游泳应该先学哪种姿势为宜? (B)

A 蛙泳

B 蝶泳

C 自由泳

C 爬泳

481 游泳比赛如果在室外进行,那么游泳池水温最低不得少于多少度? (A)

A 25 度

B 26 度

C 27 度

D 28 度

482 游泳比赛时 哪一种项目不是从出发台上起跳出发?(A)

A 自由泳

B 蛙泳

C 仰泳

D 蝶泳

483 游泳运动员的呼吸差可达(C)厘米。

A 6~8

B 10~12

C 14~16

D 18~20

484 优秀游泳运动员肺活量可达(D)毫升。

A 4000

B 5000

C 6000

D 7000

健身器材

1 越野跑鞋和普通跑鞋的区别不包括 (D)

A 鞋底纹路与取向不同

B 重量不同

C 越野跑鞋更加注重保护，路跑鞋更加注重轻量

D 路跑鞋不需要防水

2 运动训练后 (C) 分钟尽量不要抽烟，血液循环会加速尼古丁的吸收

A 10

B 20

C 30

D 40

3 乒乓球球拍两面胶皮的颜色必须为:(A)。

A 红色与黑色

B 红色与绿色

C 橙色与黑色

D 红色与蓝色

4 健美操运动中的着装要注意选择全锦面料且弹性较好，色泽鲜艳，美观整洁的 (C) 服装。

A 合身

B 宽松

C 紧身

D 无所谓

5 运动时不应选择怎样的服装 (C)

A 宽松的

B 吸汗透气的

C 紧身的

D 舒适的

6 整套动作中按技术要求做的最后一个离开器械的体操动作称为什么(A)

A 下法

B 落下

C 落地

D 结束动作

7 手持球绳棒圈带所作的各种不同难度的练习属于(B)

A 轻器械体操

B 艺术体操

C 竞技体操

D 团体操

8 为了有效地发展下肢肌肉力量，锻炼者可以选择 (C) 进行练习

A 哑铃

B 拉力器

C 坐蹬器

D 划船器

9 为了方便社区居民锻炼身体，很多小区都安装了各种健身器材。不同的健身器材，锻炼效果是不同的。请问，关于各种健身器材的用途以下说法不正确的是（D）

- A 天梯单杠有助于增强上肢力量
- B 平衡木梅花桩能增强平衡协调能力
- C 腰背按摩器械能放松腰背肌肉
- D 健骑机漫步机可以增强腰腹肌力量。

10 运动时发生事故后对伤员出血部位的处理，不包括以下哪个方法？（D）

- A 按压止血法
- B 加压包扎止血
- C 止血带结扎止血法
- D 用消毒液清洗

11 运动中身体受损后对于较大静脉受伤出血的包扎方法不正确的是（A）

- A 不进行按压
- B 用碘酒消毒
- C 用纱布包扎
- D 用淡盐水消毒

12 以下哪个不是影响健身的最主要的因素？（A）

- A 天气
- B 运动者的身体健康状况
- C 运动者的心理健康状况

D 运动者的心情

13 室内跑步机上锻炼时最合适速度是 (D)

A 每小时 6 千米—8 千米

B 每小时 5 千米—7 千米

C 每小时 7 千米—9 千米

D 每小时 4-6 千米

14 下列不属于健身单车功能的是 (D)

A 增强心肺功能

B 锻炼腰腹肌肉群

C 促进心血管的运动

D 提高膝关节柔韧性

15 下列属于手掌脚掌按摩器功能的是 (B)

A 增强腰腹柔韧性

B 放松肌肉

C 锻炼腹肌

D 增大小腿肌肉力量

16 下列属于健骑机的功能的是 (C)

A 活动脖颈

B 增强胸部力量

C 增强人体的心肺功能

D 增强肩部力量

17 坐拉训练器不仅可以促进血液循环, 而且可以 (B)

A 锻炼腰腹

B 增强心肺功能

C 塑造形体

D 增强体脑协调

18 属于室外健身器材中的有氧健身类功能的是 (D)

A 增强柔韧性

B 增大肌肉力量

C 塑造肌肉群

D 改善新陈代谢过程

19 下列属于健身单车功能的是 (C)

A 保护脊椎

B 增强胸部力量

C 促进心血管的运动

D 保护腿部骨骼

20 使用坐蹬器能够增强 (A) 关节的灵活性

A 髋

B 腕

C 肘

D 肩

21 经常使用健骑机能通过运动按摩内脏增强 (A) 功能。

A 消化系统

B 内分泌系统

C 呼吸系统

D 泌尿系统

22 蹬力训练器是利用 (B) 来进行锻炼

A 惯性

B 自重

C 机械重量

D 引力

23 坐推训练器能够锻炼到坐拉训练器锻炼不到的肌肉部位是 (D)

A 手臂

B 胸部

C 背部

D 三角肌

24 使用腹肌板时，背应该保持 (D) 状态，才能防止肌肉拉伤

A 紧紧绷直

B 绷直

C 弯曲

D 微微弯曲

25 双人大转轮的功能是 (B)

A 活动脖颈

B 预防肩周炎

C 锻炼胸肌

D 锻炼背肌

26 下列不属于肩腿部拉伸器功能的是 (D)

A 增强腰部力量和柔韧性

B 增强腿部力量和柔韧性

C 消除下肢疲劳

D 活动髋部

27 机械性跑步机一般由（D）选择

A 儿童

B 青年人

C 中年人

D 老年人

28 使用跑步机时，腰部应该（B）

A 过于挺直

B 自然挺直

C 稍稍弯曲

D 弯曲

29 健身单车也被成为（B）

A 肌肉训练器材

B 心肺训练器材

C 柔韧性训练器材

D 体力训练器材

30 健身单车是克服（D）毛病的最佳工具之一

A 肠胃功能

B 消化功能

C 呼吸功能

D 心脏功能

31 下列属于漫步机功能的是 (D)

A 锻炼背部柔韧性

B 锻炼背部肌肉力量

C 锻炼上肢灵活性

D 促进心肺呼吸系统的健康

若对题目有疑义，请联系 13548663926

