# 试题三

**一、单项选择题**

1、影响体育锻炼负荷大小的主要因素是(B)

A、锻炼时间、运动量、密度和强度

B、锻炼时间、锻炼次数、锻炼强度

C、锻炼时间、密度、强度和情绪

D、运动量和锻炼时间

2、下列什么项目不属于娱乐性体育的内容？(C)

A、打台球

B、郊游

C、拳击

D、篮球游戏

3、制定运动处方前，首先要对实施锻炼的人进行(D)

A、体力测定

B、肺功能测定

C、各种身体素质测试

D、健康诊断

4、以健身为目标的耐力性运动，通常采用(B)

A、中上强度

B、中等强度

C、大强度

D、小强度

5、每次健身运动的时间，一般控制在(C)

A、5—15分钟为宜

B、15-60分钟为宜

C、60-90分钟为宜

D、60分钟以上为好

6、以增进健康、保持体力为目标的体育锻炼，结合个人学习、生活和工作情况，每周锻炼次数为(C)

A、3次

B、6次

C、3-5次

D、5次以上

7、早操锻炼强度宜小，时间不宜过长，一般控制在(B)

A、10分钟即可

B、不超过30分钟

C、30分钟以上

D、10分钟有上

8、爆发力是(A)

A、最短时间内发挥最大力量的能力

B、长时间克服小阻力的能力

C、最短时间内克服小阻力的能力

D、长时间克服大阻力的能力

9、经常做俯卧撑和仰卧起座主要是发展(D)

A、绝对力量

B、速度力量

C、爆发力

D、力量耐力

10、有氧耐力锻炼，通常采用(B)

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

11、有氧耐力锻炼的负荷强度，心率一般控制在(A)

A、140次/分以下

B、140—170次/分

C、170次/以上

D、160次/以

12、速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等反映(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

13、在我国大学生体质测定中，确定的身高、胸围等基本指标是为了了解人体的(A)

A、身体形态

B、适应能力

C、生理功能

D、反应能力

14、反映人体骨骼的发育和纵项发育水平的指标，是(B)

A、体重

B、身高

C、胸围

D、肩宽

14、体重与身高的比例，除了可以辅助说明营养状况外，还可以说明(D)

A、心脏发育程度

B、肺脏发育程度

C、肌肉发育程度

D、骨骼发育程度

15、为了准确测量相对安静心率，一般情况下，受试者于测量前应安静坐休息(A)

A、5分钟

B、3分钟

C、10分钟

D、8分钟

16、反映呼吸功能的常用指标是(A)

A、肺活量

B、1000米跑或800米跑

C、呼吸差

D、呼吸频率

17、我国大学生测定身体素质和运动能力时，通常选用反映心肺功能的耐力跑项目是(D)

A、男生1500米跑、女生1000米跑

B、12分钟定时跑

C、男女生1500米跑

D、男生1000米跑、女生800米跑

18、烟卷中含有大量的有毒物质——烟碱，烟碱也叫做(B)

A、一氧化碳

B、尼古丁

C、微尘

D、乙醇

19、新鲜空气中除含有百分之二十一的氧外，还含有大量对人体健康有益的(A)

A、负离子

B、二氧化碳

C、维生素C

D、维生素D

20、空气中对人体健康有益的负离子以(B)

A、公园最多

B、海滨、瀑布、森林地带最多

C、城市绿化区最多

D、室内最多

21、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

22、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(C)

A、思想准备

B、心理准备

C、身体准备

D、思维准备

23、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

24、学校体育教育是终身体育的：（B ）

A、 学习阶段

B、 起始阶段

C、 中期阶段

D、 终止阶段

25、脉搏也称心率，正常人的安静脉搏为：（C ）

Ａ、40~60次/分

B、60~80次/分

C、60~100次/分

D、80~120次/分

26、血乳酸是评价肌体代谢能力的一个重要指标，是指血液中乳酸的含量。乳酸是糖的（A ）的产物。

A、无氧代谢

B、有氧代谢

C、无氧和有氧的结合

D、其他

27、人体通过心肺循环系统将氧气和营养物质源源不断地输送到人体的各个细胞，同时将其代谢最终产物向体外运输与排出，人体的这一过程称之为：（ C）

A、循环过程

B、消化过程

C、新陈代谢

D、生命活动

28、经常锻炼者心脏的心肌壁增厚，收缩有力，腔室增大，心容积增加，每搏输出量：（B ）

A、减少

B、增多

C、不变

D、其他

**二、多项选择题**

1、力量素质是指肌肉抵抗阻力的能力，根据肌肉收缩的形式可分为：（AB ）

A、等张性收缩

B、等长性收缩

C、决对性收缩

D、相对性收缩

2、在人体的各器官系统中，由（B ）与（D ）组成的人体氧运输系统，对人体的健康及生命活动有十分重要作用。

A、运动系统

B、呼吸系统

C、消化系统

D、心血管系统

3、体育锻炼对心血管系统的影响有：（ABCD ）

A、能增加心脏的重量、体积，并增大心肌容积

B、能使心肌收缩有力，每搏输出量增多，心动徐缓

C、使心血管功能得到改善，能改善血液成分

D、对心血管系统疾病有良好的预防作用

4、体育锻炼对呼系统的影响：（ABCD ）

A、增强呼吸肌的力量，肺活量增大，肺通气能力提高

B、呼吸频率改变，肺通气效率提高

C、提高人在特殊状态下的工作能力

D、对呼吸系统的疾病有预防和治疗作用

5、运动系统又称骨骼肌肉系统是由（BCD ）构成。

A、血管

B、骨骼

C、关节

D、肌肉

6、体育锻炼对关节的影响：（ABCD ）

A、关节面骨密质增厚，提高对运动负荷的承受能力

B、关节面软骨增厚，加大了关节稳固性，提高关节的运动缓冲能力

C、关节囊增厚，加固关节；减少软骨之间以及关节面过的撞击和摩擦

D、关节周围肌腱和韧带增粗，加强关节的稳固性，提高运动能力

7、体育锻炼对肌肉形态结构的影响：（ABCD ）

A、肌肉体积增大，肌肉中脂肪减少

B、肌纤维中线粒体数目增多，体积增大，肌肉内结缔组织增多

C、肌肉内的化学成分发生增加，力量增大

D、肌肉中毛细血管增多，参加体育锻炼的肌纤维数量增加

8、世界卫生组织提出的健康表现是“五快三良好”。

“三良好”是针对人的心理健康而言的，即：（ABC ）

A、 良好的个性

B、 良好的处事能力

C、 良好的人际关系

D、 良好的表达能力

**三、判断题**

1、亚健康是指机体在内外环境的不良刺激下引起心理、生理发生的异常变化，但尚未引起品质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均有明显异常，但却无法作出明确诊断。（ ）

2、现代社会完全符合亚健康标准的人约15%，属于有疾病的人约15%，其余近70%的人都处于不同程度的健康状态。（ ）

3、体育教育属于教育的重要组成部分，它对人类的健康发展不能起着积极的促进作用。（ ）

4、人体的生化指标种类较多，常用脉搏、血压和肺活量等生理指标，来反映心血管系统和呼吸系统的生长发育和功能水平。（ ）

5、血压通常是以右上臂肱动脉血压为标准。正常成人安静是舒张压为12.0~18.6千帕，收缩压为8~12千帕，脉压差为4.0~5.3千帕。（ ）

6、肺活量是指一个人全力吸气后所呼出的最大吸氧量。（ ）

7、正常成人肺活量的平均值，男性为3500~4000毫升，女性为2500~3500毫升。（ ）

8、血红蛋白主要功能是运输糖和蛋白质。（ ）

9、血红蛋白是以每100毫升血液中的血红蛋白含量(克)为单位来测量的，我国正常成年男子为12~16克；女子为11~15克。（ ）

10、身体素质表现出来的各种功能能力不仅与人体解剖、生理特点有关，而且与锻炼程度、营养状况也密切相关。是掌握运动技术、提高锻炼效果的基础。（ ）

11、力量素质是指人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的能力。也可看作是对抗疲劳的能力，它是人体功能和心理素质的综合表现，也是评价人体功能水平和体制强弱的重要指标。（ ）

12、柔韧素质是指关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展能力。（ ）

13、身体功能是指机体外在形态的功能，以及各器官系统的工作效能。（ ）

14、经常参加无氧代谢运动，可提高心血管系统的功能水平。（ ）

15、肺活量指数是反映肺通气能力的常用指标。其值越大，说明呼吸系统的功能越好，肺活量和体重指标都可以通过体育锻炼得到改善，最终表现为肺活量指数的升高。（ ）

16、由于体重的增加而肺活量未得到提高，肺活量指数不会下降，说明呼吸系统的功能也不会降低。（ ）

17、心理健康是指有心理疾病或变态，而个人在身体上、心理上和社会行为上均能保持最佳的状态。（ ）

18、从生理上看，心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，功能应该在正常的范围之内。（ ）

19、健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。身体不健康不会影响心理健康。（ ）

20、心理健康的人在现实中的自我，既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的心理适应能力。（ ）

21、科学的体育锻炼是保持健康，提高工作效率，保证生活质量的唯一途径。（ ）

22、体育锻炼是通过科学的身体活动形式给予人体各器官、系统一种良性刺激，促使身体的形态结构、生理功能等发面发生一系列适应性反映和变化，从而增强体质，增进健康的过程。（ ）

23、体育锻炼可以改变肺的大小，也可以改善呼吸肌的状态和效率，更好的发挥其功能。（ ）

24、经常参加体育锻炼可促进骨骼的生长发育，使骨密质增厚，骨变粗，骨面肌肉附着处突起明显，骨小梁的排列根据张力和压力更加整齐有规律，这是由于骨的新陈代谢加强，骨的血液循环得到改善，从而在形态结构上产生良好变化的结果。（ ）

25、骨骼的粗壮和坚固，使骨胳在抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转方面的性能都有提高。（ ）