# 试题一

**一、 单项选择题**

1、近几年，随着社会的进步和我国体育水平的不断发展、提高，开始出现下列哪三个既有区别又有互为联系的体育内容？(B)

A、学校体育，健身体育和娱乐体育

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、竞技体育，健身体育和健美运动

2、学校体育作为国家体育事业发展的战略重点，(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

3、学校体育在具体的实施过程中，只有通过下列哪三种组织形式？(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、体育讲座，课余体育训练及体育活动

D、体育课、课余体育训练及社团体育活动

4、体育的娱乐功能，主要是为了满足下列哪方面的需要？(C)

A、生存和发展的需要

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

5、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、健康教育

D、体育运动

6、学校体育在解决与之有关的各项任务中，应以下列哪项任务为中心(D)

A、培养竞技体育后备人才

B、提高体育意识

C、增强体质

D、传授体育知识和技能

7、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

9、 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

10、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

11、 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

12、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

13、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

14、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

15、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

16、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，最终转化(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

17、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

**二、多项选择题**

1、体育课程教学原则有：（ABCD）

A、健身性原则

B、兴趣性原则

C、发展性原则

D、分层次教学原则

2、健康的表现有：（ABCD）

A、身体各部位发育正常，功能健全，没有疾病。

B、体质状况好，对疾病有高度的抵抗能力，并能担负艰巨的任务，能经受多种自然环境的考验。

Ｃ、精力充沛，能经常保持头脑清醒，全神贯注，思想集中，对工作、学习都有较高的效率。

Ｄ、意志坚强，情绪正常，精神愉快。

3、健康的标志有：（ABCDEFGHIJ）

A、精力充沛，对担负的日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳。

B、乐观，积极，乐于承担责任，工作效率高。

C、善于休息，睡眠良好。

D、应变能力强，能适应环境的各种变化。

E、抵抗疾病能力强，能够抵抗一般性感冒、传染病等。

F、体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

G、眼睛明亮，反应敏锐。

H、牙齿清洁，无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象，齿龈颜色正常。

I、头发有光泽，无头屑。

J、肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

4、世界卫生组织提出的健康表现是“五快三良好”。

“五快”是针对生理健康而言，即：（ABCDE）

A、 吃得快

B、 便得快

C、 睡得快

D、 说得快

E、 走得快

5、亚健康表现有：（ABCD）

A、 心理方面：精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦

B、 白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等

C、生理方面：疲劳、乏力、活动时气短、

D、出汗、腰酸腿疼、心律不齐。

6、影响健康的因素有：（ABCDE）

A、遗传因素对健康的影响

B、环境因素对健康的影响

C、心理因素对健康的影响

D、行为和生活方式对健康的影响

E、卫生服务因素对健康的影响

7、直接关系人的每天物质和精神生活的因素有：（ABCD）

A、饮食

B、运动

C、情绪

D、心理变化

8、体育教育的总的目的是：（ABCD ）

A、 增强体质健康，建立终身体育意识

B、 从小培养对体育的兴趣和体育效益意识

C、 培养良好的卫生习惯和生活方式

D、 使国民从体质健康水平的全面增强中获得终身效益

**三、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。 （V ）

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。 （X ）

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。（V ）

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。 （X ）

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。 （ X ）

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。 （X ）

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。（X ）

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。 （ V）

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。 （ X）

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。（V ）

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。（X ）

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。 （V ）

13、我国高校体育的首要任务是造就骨干，指导普及。 （X ）

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。 （X ）

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。 （V ）

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。 （X ）

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。 （X ）

18、课外体育活动是高校体育课程的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组织形式。《学校体育工作条例》规定：中等专业学校、普通高等学校除安排体育课、劳动课外，每天应组织学生开展各种课外体育活动。 （ V ）

19、大学生坚持做早操，不仅是保持合理的生活制度，养成良好的卫生习惯，锻炼意志，增进健康的良好措施，也是每天从事脑力劳动的准备活动。它可以消除抑制，兴奋神经，活跃生理机能，促进有机体以良好的状态进入一天的学习生活。 （V ）

20、课间活动或课间操，主要指文化课下课后，在教室周围进行的激烈活动，课间活动的主要意义是通过活动，消除上课产生的疲劳，便于休息。 （X ）

21、肌肉收缩时，肌肉处于适宜的预先拉长状态，才有利于发挥最大力量。 （V ）

22、两人肌肉粗细程度相似，则两人肌肉力量大小一定相同。 （X ）

23、快肌纤维收缩快而耐久。 （X ）

24、肌肉酸痛（延迟性疼痛）是由乳酸堆积引起的。 （V ）

25、人体运动时ATP的消耗是由糖、脂肪、蛋白质等能量物质补充。 （V ）

26、短跑主要由有氧供能系统供能。 （X ）

27、时间短、强度大的运动主要是消耗脂肪。 （X ）

28、氧运输系统是由呼吸、消化与排泄系统构成。 （X ）

29、经常锻炼的人，由于心肌收缩强而有力，每搏输出量多，因而安静时心跳次数比一般人要快。 （X ）

30、最大吸氧量是反映人体呼吸功能。 （V ）

31、运动性疲劳是指运动过程中运动能力与身体功能能力暂时下降的正常生理现象。（V ）

32、锻炼中精神意志因素与疲劳没有关系。 （X ）

33、运动能力与身体素质的变化不是导致运动性疲劳的因素。 （X ）

34、在体育比赛受到挫折时，既能引起人的不安、消积，也能激发其义务感、责任感，精神振奋，这是情感两极性的一种表现。 （V ）

35、在体育比赛中，怕苦怕累，精神不振，遇难而退，不敢进取，或虎头蛇尾，这是意志品质果断性的一种表现。 （X ）