# 试题二

**一、单项选择题**

1、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

2、大学生的心理变化是自己一生中最复杂、波动最大的时期，其主要心理特征是(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

3、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

4、课间活动或课间操主要指文化课下课后在教室周围进行几分中的轻微活动。课间活动的主要意义是活动躯体，进行(B)

A、充分活动

B、积极性休息

C、消极性休息

D、适当休息

5、课余体育训练是指各高校利用课余时间， 对部分身体素质较好，并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门(B)

A、学习过程

B、教育过程

C、比赛过程

D、交流过程

6、《大学生体质健康合格标准》是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段，是大学生接受同样教育的个体评价标准，也是大学生能否毕业的一项必备条件。为了综合评定学生的体育成绩，主要依据内容是：身体形态、身体机能、身体素质、体育课和(B)

A、早操出勤率

B、课外体育锻炼

C、校运动会取得名次

D、参加社团活动的状态

7、肌肉的弹性成分是(B)

A、结缔组织

B、肌纤维

C、肌原纤维

D、蛋白质微丝

8、经常进行力量锻炼能使肌肉产生一系列代谢适应，保证肌肉氧气和养料供给的适应是哪一项？(B)

A、ATP增加

B、肌肉中毛细血管网增加

C、神经末梢增多

D、水分增多

9、快肌纤维的收缩是(B)

A、快而耐久

B、快

C、持久

D、慢

10、肌肉中慢肌纤维百分比含量与下列哪种能力成正相关？( )

A、速度

B、纵跳高度

C、静力耐力

D、最大力量

11、慢肌纤维占优势是哪类运动的特点？(D)

A、中跑运动员

B、短跑运动员

C、投掷运动员

D、长跑运动员

12、人体运动时的直接能源来自体内下列何种能源物质？(A)

A、三磷酸腺苷（ATP）

B、脂肪

C、糖

D、蛋白质

13、人体有氧供能系统能力是下列哪项素质的基础？(B)

A、柔韧素质

B、耐力素质

C、灵巧素质

D、速度素质

14、人体有氧供能系统能力主要和下列哪种功能有关？(D)

A、消化系统

B、内分泌系统

C、肌肉收缩功能

D、心肺功能

15、经常参加锻炼的人，安静时心跳频率比一般人(D)

A、快

B、相等

C、略快

D、慢

16、人体从事体育锻炼时，是全身各器官系统在什么系统指挥下实现的协调整体活动？(A)

A、神经系统

B、消化系统

C、心血管系统

D、运动系统

17、中枢神经系统的基本活动方式是(B)

A、收缩

B、反射活动

C、吸收功能

D、分泌激素

18、增进健康、增强体质最积极、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

19、体育锻炼不仅具有健身作用和健心作用，还具有(D)

A、康复作用

B、健美作用

C、娱乐作用

D、教育作用

20、体育锻炼的主要目的在于(A)

A、增强体质，追求身心健康的实际效果

B、创造优异成绩，提高运动技术水平

C、增强体质。掌握知识和技术技能

D、丰富文化生活，娱乐消遣

21、体育锻炼的对象是(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

**二、多项选择题**

1、良好的个人行为和生活方式有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素，包括：（ABCD ）

A、 经常自觉参加体育锻炼

B、 平衡的膳食

C、 保持充足适宜的睡眠

D、 能对精神紧张和压力予以放松和处理

2、不良的个人行为和生活方式直接影响着人体的健康，表现有：（ABCD ）

A、 吸烟

B、 酗酒

C、 吸毒

D、 不良性行为

3、影响肺活量大小的因素有：（ABCD ）

A、性别

B、年龄

C、身高、体重

D、胸围

4、身体形态是的组成成分有：（ABCD ）

A、体格

B、体型

C、姿势

D、身体组成成分

5、在一般的身体形态测量中，常用体格中的（ABCD ）项指标。

A、身高

B、体重

C、胸围

D、坐高

6、身体素质是指人体在运动中所表现出来的（ ）等方面的功能能力。

A、速度

B、力量

C、耐力

D、灵敏及柔韧

7、速度是指人体进行快慢运动的程度。影响速度的因素是多方面的，除了肌肉的收缩速度、力量外，还与下面的那些因素有关：（ ）

A、年龄

B、性别

C、体型

D、柔韧性及协调性

8、根据速度的表现形式可分为：（ ）

A、位移速度

B、动作速度

C、反应速度

D、绝对速度

**三、判断题**

1、体育锻炼是群众性体育活动的主要形式，它是增进健康、增强体质最积极、最有效的方法。 （V ）

2、体育锻炼内容广泛，参加者在教师的指导下进行练习，要承受大强度、大负荷，才能创造优异成绩。 （ ）

3、体育锻炼效果的大小，很大程度上取决于运动刺激的强度，弱刺激不能引起机体功能的变化，强度愈大，锻炼效果愈好。 （ ）

4、缺乏一定体育锻炼的人，或中断锻炼过久的人，不宜参加紧张激烈的体育比赛。（ ）

5、全面锻炼的原则是要求体育锻炼的内容和方法越多越好。 （ ）

6、以中老年人为对象的运动处方，称治疗性运动处方。 （ ）

7、运动中应掌握和控制的心率数是随着年龄增大而增大的。 （ ）

8、有氧耐力是耐力素质的主要方面，发展有氧耐力是提高心肺功能水平。 （ ）

9、做各种速度素质练习，应在身体处于疲劳时进行，这样可以获得较好的锻炼效果。（ ）

10、冬泳是非常剧烈的自然力锻炼，因而冬泳是最有效的水浴锻炼方法。 （ ）

11、生态环境和体育锻炼等后天环境条件对体质的影响至关重要。 （ ）

12、体质测定包括测量和评价两个方面。 （ ）

13、站立体前屈的测试，主要是检查受试者的柔韧素质。 （ ）

14、张某突然产生运动性昏厥，同伴可立即将其扶起，并在扶持下进行慢跑。 （ ）

15、刘某在一次激烈的篮球比赛中，不小心将踝关节扭伤，伤处疼痛、肿胀难忍，并伴有皮下出血，同伴立即给予施行按摩和热敷。 （ ）

16、在体育运动中，一旦发生休克现象时，必须立即护送医院，切勿延误时机。 （ ）

17、对溺水死亡者，判断心率停止的诊断依据是脉搏消失。 （ ）

18、神经衰弱是一种器质性疾病，严重影响学习和工作，必须认真诊治。 （ ）

19、运动竞赛是以争取胜利为直接目的，以运动项目或某些身体活动为内容，根据一定规则进行的个人或集体的体力、技艺、心理、智力等多方面的综合较量。 （ ）

20、亲自参与或观赏运动竞赛，可以从中受到体育道德、体育精神的熏陶和激励，可以消除工作、学习带来的紧张和疲劳，起到调节生活、增添乐趣、振奋精神的作用。 （ ）

21、竞技运动是以增进健康，增强体质为主要目的的一种活动过程。 （ ）

22、参加运动竞赛，就要遵循奥林匹克“更高、更快、更强”的口号，尽最大努力去争取比赛的胜利。为了国家的荣誉，应不惜一切代价，采用一切手段去夺取金牌。 （ ）

23、 “团结、友谊、进步”是一切神圣的运动竞赛所追求的根本宗旨。 （ ）

24、比赛规则是所有参赛者必须共同遵守的行为准则，是裁判工作的主要依据，谁违犯了它，都要受到裁判员的任意处罚。 （ ）

25、运动员由于长年艰苦的训练，在一次练习中，成绩超过了世界纪录，理所当然地应该予以承认。 （ ）

26、综合性运动会由于比赛项目多、规模大、组织工作比较复杂，通常都是每二年举办一届综合性运动会。 （ ）

27、观赏运动美的内容，应包括技术美、战术美和作风美。 （ ）

28、战术美是指在运动过程中，充分发挥运动员的素质和技术特点而表现的一种美。（ ）

29、观赏者在观赏运动竞赛时，要正确对待荣誉问题，要严格区别爱国主义和狭隘的民族主义，革命英雄主义和功利主义等。当心理上一时出现不平衡时，才能及时调整。 （ ）

30、审美心境是提高体育观众和审美修养的先决条件。 （ ）

31、“健康第一”是学校体育教育的指导思想。（ ）

32、体育课教学是以身体练习为主要手段，增进健康为目的，把发展体能行之有效的练习作为基本教材，同时重视教学内容的体育文化含量，提高学生体育文化素养。（ ）

33、健康是人类生存和发展的最基本条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。（ ）

34、马克思把健康是为人的唯一权利。（ ）

70、1979年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中给健康下的定义是“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”（ ）