

知识 竞赛

第一章单元测试

1、判断题：

体育运动是“加强生命活动、延缓人体衰老、促进人类进化”的有效手段，是影响人体发展的唯一因素。

选项：

A:对

B:错

答案：【错】

2、判断题：

世界卫生组织（WHO）将健康定义为“生理健康、心理健康、社会适应和道德完善”的良好状态。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

3、判断题：

人体的健康状况主要受先天遗传和后天环境因素影响，其中行为与生活方式是影响个体健康最为重要因素，约占 17%。

选项：

A:对

B:错

答案：【错】

4、判断题：

体育运动可使心肌纤维变粗，心肌增厚，心脏收缩力和容量增大，有效预防心血管疾病的发生。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

5、单选题：

在体育教育过程中，必须始终坚持门) "的教育理念。

选项：

A:安全第一,健康第二

B:健康第一，安全第一

C:运动第一，健康第一

D:安全第一，健康第一

E:健康第一，安全第二

答案：【健康第一，安全第一】

6、单选题：

《健康中国 2030》纲要提出：实施青少年体育活动促进计划，培育青少年体育爱好，基本实现青少年熟练掌握（）项以上体育运动技能，确保学生校内每天体育活动时间不少于（）小时。

选项：

A:2 , 2

B:1_z 3

C:2 , 1

D:1_r 2

E:1 , 1

答案：【1, 1】

7、多选题：

体育运动是改变身体健康状态的关键因素，主要促进“（）”。

选项：

A:生理健康

B:环境适应

C:身体健康

D:个体健康

E:心理健康

答案：【生理健康;环境适应;个体健康;心理健康】

8、多选题：

运动缺乏是指（）”。

选项：

A:运动心率偏低

B:每次运动不足 30 分钟

C:运动强度偏低

D:每周运动不足 3 次

E:最大摄氧量偏低

答案：【运动心率偏低;每次运动不足 30 分钟;运动强度偏低;每周运动不足 3 次】

9、多选题：

全面加强和改进学校体育教育，构建具有浙大特色的“三 全体育 教育教学生态课程体系，三全是指（）”。 选项：

A:全方位

B:全过程

C:全路径

D:全覆盖

E:全成员

答案：【全方位；全过程；全成员】

10、多选题：

让学生在浙大学习，掌握 1-2 个运动技能，积极参与体育锻炼与竞赛，形成体育核心素养”（包括）”；

选项：

A:体育品德

B:运动安全

C:健康行为

D:生活方式

E:运动能力

答案：【体育品德；运动安全；健康行为；运动能力】

第二章单元测试

1、判断题：

运动伤害是指体育运动造成人体各系统、器官以及组织在解剖上的破坏或生理上的紊乱。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

2、判断题：

体育运动是一个自我完善、健全的过程，无需自我克服惰性

和战胜困难

选项：

A:错

B:对

答案：【错】

3、判断题：

运动负荷是指人体在运动时身体所承受的生理负荷，由运动量和运动负荷两方面决定。

选项：

A:错

B:对

答案：【错】

4、单选题：

健康而体质较好的人群，靶心率可以控制在（）次/分钟 选项：

A:140~160

B:120~180

C:160-180

D:120~140

E:140~200

答案：【120 ~ 180】

5、单选题：

运动基础差、准备活动不充分、进食后立即运动和空腹等 引起或诱发（）。

选项：

A:运动性疲劳

B:运动性中暑

C:运动性贫血

D:运动性昏厥

E:运动性腹痛

答案：【运动性腹痛】

6、单选题：

运动伤害按伤情程度分类，分为“轻伤、中等伤、重伤”中等伤是指受伤后（）小时以上不能正常工作或不能按原计划进行运动或局部暂停运动，需治疗的损伤。

选项：

A:60

B:24

C:36

D:12

E:48

答案：【24】

7、单选题：

体育运动是对机体产生适当刺激，每次刺激都能产生一定的

作用痕迹，这种痕迹积累使机体结构和机能达到新的适应，以不断增强（）。

选项：

A:品质

B:体能

C:健康

D:机能

E:体质

答案：【体质】

8、多选题：

整理活动（也称放松运动和恢复运动）是指在体育运动后所采用的一系列放松练习，如（）等，以放松肌肉，消除疲劳，恢复体能为目的。

选项：

A:族跑

B:慢走

C:温水浴

D:拉伸

E:按摩

答案：【慢走；温水浴；拉伸；按摩】

9、多选题：

踝关节扭伤较常见，尤其外侧副韧带损伤。多数是由间接外力所致。在田径、足球、篮球、户外运动等项目中，因（）等发生扭伤。

选项：

A:技术不正确

B:场地不平整

C:用力过大

D:局部劳累

E:抬脚过高

答案：【技术不正确；场地不平整；用力过大】

10、多选题：

运动后，不宜（）。

选项：

A:不宜立马洗澡

B:不宜立即进食

C:不宜饮酒吸烟

D:不宜蹲坐休息

E:不宜大量饮水

答案：【不宜立马洗澡；不宜立即进食；不宜饮酒吸烟；不宜蹲坐休息；不宜大量饮水】

第三章单元测试

1、判断题：

微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动过量了。（） 选项：

错

B:对

答案：【错】

2、判断题：

长期坚持锻炼的人，肌肉逐渐发达起来，体重有所增加。

选项：

A:错

B:对

答案：【对】

3、判断题：

机体良好时，肌力不断增加或稳定在一定水平上，如果肌力明显下降则说明运动过度，产生过度疲劳。

选项：

A:错

B:对

答案：【对】

4、单选题：

自我监督表中的某些内容记录，可以一周或半月测一次的 有（）。

选项：

B:睡眠

C:体重

D:食欲

答案：【体重】

5、单选题：

脉搏是（）指标。

选项：

A:运动系统

B:呼吸系统

C:消化系统

D:心血管系统

答案：【心血管系统】

6、单选题：

肺活量的大小在一定程度上表现出（）的好坏。

选项：

A:消化功能

B:神经功能

C:运动功能

D:呼吸功能

答案：【呼吸功能】

7、单选题：

选项：

食欲

B 心情

C:排汗量

D:睡眠

答案：【食欲】

8、多选题：

自我监督表中的某些内容记录，必须每天填写的有（）。选项：

A:食欲

B 晨脉

C:体重

D:睡眠

答案：【食欲；晨脉；睡眠】

9、多选题：

自我医务监督表记录，可记录的各项指标为（）。

选项：

A:运动强度

B:运动中的体会收获

C:运动的内容、时间

D:机体对运动的反应

答案：【运动强度；运动中的体会收获；运动的内容、时间；

、多选题：

以下哪些表明运动量是适宜的（ ）？

选项：

A:

第二天体力充沛，渴望锻炼

B:

锻炼后有微汗

C:

稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后会很快消失

D:

睡眠、食欲良好

答案：【

第二天体力充沛，渴望锻炼

锻炼后有微汗

稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后会很快消失

睡眠、食欲良好

】

第四章单元测试

擦伤是指机体表面与粗糙的物体相互摩擦而引起的皮肤 表层损伤。

选项：

A:错

B:对

答案：【对】

2、 判断题：

轻度撕裂伤的处理方法是先压迫止血，用生理盐水清洗消毒创口处理后，用红药水涂抹或创可贴粘合即可。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

3、 判断题：

闭合性踝关节扭伤的症状表现为疼痛、肿胀和伤口出血。 选项：

A:对

B:错

答案：【错】

4、 判断题：

下出血，皮肤变得青紫，但不影响活动。

选项：

错

B:对

答案：【错】

5、单选题：

因意外事故所致严重撕裂伤，如肌腱断裂、头皮广泛撕脱等，创面很大，处理过程复杂，一旦发生，现场难以处理，一面（），一面组织送医院治疗。

选项：

A:止血

B:包扎

C:清除异物

D:缝合伤口

E:清洗消毒

答案：【止血】

6、单选题：

关节脱位就是关节不在正常的位置上，所引起的关节不能活动、疼痛、肿胀，常由于外力的原因造成。最为常见的是（）关节脱位。

选项：

A:踝

B:肘

C: 膝

D:腕

E 肩

答案：【肩】

7、多选题：

急性轻微腰扭伤可（）治疗。较严重的应让患者平卧，一般不应立即搬动，如果疼痛剧烈，应用担架抬送医院诊治。

选项：

A:按摩

B:热敷

C:冷敷

D 理疗

E:针灸

答案：【按摩；热敷；理疗；针灸】

8、多选题：

常见的运动性炎症有（）。

选项：

A:骨膜炎

B:腱鞘炎

C:咽喉炎

D:滑囊炎

E 肩肠炎

答案：【骨膜炎；腱鞘炎；滑囊炎】

9、 多选题：

一旦出现骨折，切勿随意移动伤肢，而应先用夹板或其他代用品固定伤肢，动作要（ ），不要乱拉乱攥，以免造成错位，影响恢复。

选项：

A:轻柔

B:敏捷

C:缓慢

D:迅速

E 连忙

答案：【轻柔；缓慢】

10、 多选题：

骨折复位后，常用的固定方法有：（ ），这些固定方法称外固定。如果通过手术切开用钢板、钢针、髓内针、螺丝钉等固定，则称内固定。

选项：

A:

牵引制动固定

B:

绷带固定

C:

石膏绷带固定

D:

夹板固定

E:

支架固定

答案：【

牵引制动固定

石膏绷带固定

夹板固定

支架固定

】

第五章单元测试

1、判断题：

运动员破坏正常生活规律，会使疲劳积累，易导致过度训

练综合征。（）

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

2、判断题：

运动性疲劳可能会出现心悸、心慌、胸闷、心前区不适、心律失常、血压升高、大量出汗等现象。（）

选项：

A:错

B:对

答案：【对】

3、判断题：

在气温较低的情况下进行体育活动，若准备活动不充分，肌肉突然受到寒冷空气或冰凉的水的刺激时，可能发生肌肉痉挛。（）

选项：

A:错

B:对

答案：【对】

4、判断题：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/036114121152010203>