

体 育 理 论 考 试 试 题

(**A**) 是人体内含量最多的组成成分，它占人体体重的 _____。

水 脂肪 蛋白质 无机盐

(**C**) 的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能，以调节机体代谢和抵抗疾病。

水 脂肪 **蛋白质** 无机盐

在感冒期间，增加 (**D**) 的摄入可减缓感冒症状。

无机盐 维生素 维生素 **维生素**

世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过 (**C**) 为宜。

克 克 **克** 克

A 与老年骨质疏松症有密切关系。

钙 镁 锌 铁

在体育锻炼过程中，用鼻呼吸还是用嘴呼吸，这是锻炼者应注意的一个问题。一般来说，在轻微活动时，最好用 (**C**) 呼吸，因为空气经过它的过滤后，可以提高温度，变得清洁而湿润，符合呼吸卫生。

鼻和嘴 嘴 **鼻** 鼻呼嘴吸

(**A**) 目的是加快心率、升高体温，增加肌肉的血流量，预防运动损伤的发生。

准备活动 放松活动 有氧运动 无氧运动

运动中补水，应采用 (**B**) 原则。

来源于网络

少次多量 **多次少量** 多次多量 少次少量

医学研究表明，心血管病人的适宜锻炼时间以安排在 (**D**) 最为安全。

傍晚 上午 清晨 **下午**

以下项目绝对不属于耐力性运动项目的是 (**A**) 。

长跑 短跑 游泳 骑自行车

运动处方包括健身运动处方、竞技训练运动处方和 (**D**)。

康复运动处方 健脑运动处方

身心运动处方 **治疗性运动处方**

按摩手法中，(**A**) 要求用指或掌着力，单向直线推动。

推法 擦法 搓法 摩法

按摩手法中，() 用拇指与食、中两指，或拇指与其余四指的指面着力，相对用力，进行有节律的提拿揉捏。

掐法 拨筋法 **拿法** 刮法

搓法适用的部位是 。

头 躯干 **四肢** 颈部

腕掌侧横纹上 寸，掌长肌腱与桡侧腕肌腱之间为 () 穴。

内关 外关 列缺 合谷

鼻唇沟上 与下 的交界处为 () 穴。

四白 迎香 **人中** 承泣

脚底凹陷中，在脚底正中线上前 与后 交界处为 () 穴。

涌泉 足三里 环跳 悬钟

() 是以调整和保护运动员良好的竞技状态，增进和发展运动员潜在体能，达到运动成绩为其目的。

来源于网络

经穴按摩 **运动按摩** 保健按摩 治疗按摩

以下不属于按摩禁忌证的是 ()。

皮肤湿疹 严重肺病患者 体内有金属固定物 **肩颈酸痛者**

大椎穴的位置在 ()。

颈部第五六颈椎之间 **背部第七颈椎与第一胸椎之间正中处**

背部第一、二胸椎之间 背部第二、第三胸椎之间

少吃动物肉及内脏可以减少 的发病率。

高血压 痛风症 关节炎 心脑血管疾病及癌症

养生功是中国独创的一种健身功法，其特点是通过意、气、()相结合的锻炼，
以达到健身和防治疾病的目的。

精 神 **体** 思

饭后立即运动 会使参与胃肠消化的血液又重新分配 流向肌肉和骨骼 从
而影响食物的消化和吸收，一般认为饭后 () 小时左右再进行运动较为适宜。

小时 **小时** 小时 小时

下列情况不属于亚健康的是 ()。

疲劳、烦躁 健忘、虚弱 困倦、心悸 **发烧、呕吐**

安全食品应该包括 ()。

无公害农产品、绿色食品、有机食品

草鸡蛋、牛奶、海产品

水果、蔬菜、面包

猪肉、羊肉、狗肉

一般来说，() 中的蛋白质含量比较低。

大豆 奶类 **蔬菜、水果** 鱼、肉

来源于网络

合理的运动频率是每周进行 () 练习。

次 次 次 次

经络锻炼法中，“ ”是指 ()。

腹式呼吸 一种运动方式 按摩 一条经脉

运动量过大，机体短时间不能适应突然增大的运动量，而出现呼吸困难、胸闷、动作迟缓、肌肉酸痛等症状，甚至不想继续运动，这种现象在运动生理学中被称为

运动中腹痛 **极点** 肌肉酸痛 中暑

() 是针对健康者的运动处方，可以增强体质，提高健康水平。

康复运动处方 **健身运动处方**

医疗运动处方 竞技训练运动处方

() 是指机体由激烈运动状态逐渐过渡到相对安静状态的过程。

准备阶段 正式锻炼阶段

运动高峰阶段 **整理阶段**

() 是使身体维持在相对较高机能状态下持续运动锻炼的过程。

准备阶段 **正式锻炼阶段**

运动高峰阶段 整理阶段

身体素质包括 ()。

走、跑、跳、投、攀、爬、举、掷等

脉率、血压、肺活量

力量、速度、耐力、灵敏、柔韧

身体姿势、器官组织

运动员疾跑后不能立即站立不动，需继续慢跑的原理是 。

来源于网络

防止低血糖的发生

有利于心功能的恢复

有利于氧债的偿还

防止重力性休克

晕厥是暂时性知觉丧失现象，其主要发生原理是。

脑部突然一时供血不足

循环功能障碍

急性心功能紊乱

植物神经功能紊乱

多项选择

人体内的微量元素包括(碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴及铁等)。题目好像错了

糖??B 脂肪 维生素 蛋白质 无机盐

平衡膳食宝塔包含了我们每天应吃的主要食物种类，其中包括：

(、 、 、 、)。

油脂类

谷类

蔬菜和水果

鱼、禽、肉、蛋

奶类和豆类

目前世界卫生组织倡导的健康四大基石是()。

A ?戒烟限酒、心理平衡

体育锻炼、增强体质

合理膳食、适量运动

身心健康、饮食健康?

许多膳食是高热量、高糖、高脂肪和高钠的，这些过高成分往往会引发()等多种疾病。

心血管疾病

肥胖

癌症

糖尿病

下列关于耐力练习有益身体健康的叙述中，正确的是

()。

来源于网络

能降低心血管疾病发生的危险性。

可以引起肺结构和呼吸系统功能的变化，使呼吸肌耐力增加。

增加骨骼肌有氧供能能力，使锻炼者利用脂肪的能力增加。

可减少体脂百分比，有效控制体重。

下列关于体育锻炼有利于运动系统发育的叙述中，正确的是
()。

使关节更灵活、牢固

使骨内的无机物含量增加，使骨更坚固

增强骨密度，改善骨的结构

促使儿童的骨长长、长粗

以下不属于合理膳食的是 ()。

生吃胡萝卜

少吃腌、泡菜

少喝绿茶

不喝长时间存放的凉白开水

经常不吃早餐会给人体带来很多伤害，包括 ()。

低血糖反应

易患消化道疾病

体内胆固醇高

易患胆结石

医疗体育的适应证包括 ()。

糖尿病

神经衰弱

高血压

骨折或损伤未愈

医疗体育的禁忌证包括 ()。

截瘫

腰椎间盘突出

发热

骨折或损伤未愈

肿瘤

烟草的主要有害成分是尼古丁、烟焦油和一氧化碳，长期吸烟易患 ()
等疾病。

慢性支气管炎?

B 肺气肿

癌症

心脏病

来源于网络

以下属于室外健身器械的有 ()。

摸高架 肋木 太空漫步机 天梯 跑步机 功率自行车

亚健康并不可怕，只要我们注意养生和保健就可以走出亚健康的误区。下列做法正确的是 ()。

长期休养 学会放松，保持良好心态

长期服药 按时作息，睡眠充足 坚持运动

下列属于有氧运动的有 ()。

健身操 慢跑 跳绳 举重 游泳

经络锻炼法中，“ ”是指 ()

合谷穴 人中穴 内关穴 足三里穴

以下哪些食物日常生活中不宜常吃： ()。

松花蛋 油条 方便面 猪肝

气胸指胸膜腔内蓄积有气体。?在临床上可分为： ()。

闭合性气胸 开放性气胸 张力性气胸 动力性气胸

体育锻炼前的准备活动主要作用包括： ()

提高肌肉温度，预防运动损伤。

提高内脏器官的机能水平。

改变身体内环境。

调节心理状态。

制定运动处方的基本原则包括： ()

因人而异 安全性 有效性 可调整性 全面性

一次完整的运动锻炼应包括 () 阶段。

准备阶段 正式锻炼阶段 运动高峰阶段 整理阶段

来源于网络

以下哪些运动项目适合于准备活动阶段：()。

快跑 慢跑 步行 徒手操

按摩的禁忌证包括()。

发热 肿瘤 皮肤病 脓肿

体育意识的构成主要是()。

体育知识 体育实践 态度状态 体育素质

增强肌肉力量和耐力的措施与方法是()。

等张练习 等长练习 等动练习 重复练习 间隙练习

综合练习法

引起大学生精神压力的实质环境有()。

风俗习惯 意外事件 地理条件 人际关系

体育锻炼对大学生心理健康的影响主要有()。

发掘大脑潜力，促进智能发展

提高体育锻炼兴趣，培养终身体育的意识和习惯

培养学生良好的人格品质

减缓应激和增进心理健康

保持良好心理状态的技巧有()。

对自己有正确的定位 学会放松和休息

对周围的环境要敏感 学会偶尔屈服

大学生心理健康的标准主要包括()。

适当的情绪控制 智力正常 对自己能做出恰当的评价 能保持良好

的人际关系 心理行为符合年龄特征

水的作用有()。

来源于网络

提供能量

水是人体细胞和体液的重要组成部分，参与生理活动

负责将氧气与营养素运输到体内

调节体温 在体内有润滑作用

将代谢产生的废物与有害物质即时排出体外

脂肪在运动中的营养功能有 ()。

提供热量，维持体温的恒定

构成人体组织结构成分，保护重要的器官

促进脂溶性维生素的吸收与利用

供应必需脂肪酸，促进婴幼儿生长发育和合成前列腺素

维持体液平衡和酸碱平衡

解毒

碳水化合物的生理功能是 ()。

供给能量 构成组织细胞 防止酮体生成

减少蛋白质的消耗 维持大脑、心肌和骨骼肌的正常功能

解毒

体育教学的主要特点是 ()。

师生的双边活动 一般在室外运动场上进行

从事各种身体练习 主导作用和主体作用的结合

下列属于大学生体育锻炼意识现状的是 ()。

锻炼意识不足 男生锻炼意识强于女生

课外活动参与少，锻炼积极性不高

对体育锻炼的重要性认识不足

来源于网络

利用自然力锻炼身体的方法有 ()。

日光浴 空气浴 冷水浴 冬泳 户外运动

决定运动负荷大小的主要因素是 ()。

运动成绩 运动量 运动强度 运动心率

运动节食减肥的原则是 ()。

肥胖的预防重于治疗 坚持运动、节食和行为改变的计划

有氧运动加力量练习效果最佳 坚持的原则

下面属于体育项目选择的依据的是 ()。

以体质特征为基础，以个人兴趣为方向确立选项，注重个性发展

扬长补短，注重身心协调发展

纠正心理缺陷，培养健全人格

以职业需要为前提，为将来的工作做准备

预防亚健康的措施有 ()。

合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡

影响肌肉适能的因素有 ()。

肌源性因素 神经源性因素 年龄 性别

体育锻炼对心血管系统的影响是 ()。

心脏运动性肥大 安静时心跳率减慢

心脏工作的“节省化” 运动时血压的变化大于一般人

经常参加体育锻炼的人，心脏的变化为 ()。

心肌壁增厚 心脏力增强

心室变小 心脏的体积和容积增大

选项中那些是慢性肠胃疾病的运动治疗法 ()。

来源于网络

仰卧单伸腿 仰卧起坐 内养功 腹部按摩

体育课生理负荷的测定与评价的方法有 ()。

学生自我感觉法 生理测定法 观察法 医疗检测法

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 。

拳击 慢跑 游泳 跳绳 跳高

人类健康的三大杀手是 ()。

心脑血管病 癌症 高血压 糖尿病

下列哪些食品可以帮助消除体内过多的酸性物质 ()。

豆制品 肉 鱼 蔬菜 水果

罗伯特 莱克把身体与环境 相互协调一致的平衡状态称之为“最佳状态”

情感与心理 环境与社会

身体与健康 精神与社会

对于普通大学生来讲，公共体育课的主要追求目标有 ()

培养运动项目兴趣，树立终身体育思想

增强体质，健康身体

培养并提高运动技能

增进健康，树立“健康第一”的思想。

运动改善身体成分的机理主要是指 ()。

运动可促进脂肪分解 运动可降低血脂

运动后降低食欲 运动增加能量代谢

根据个体的行为和未来进程，可将锻炼计划分为下列哪几个阶段 ()。

前意向阶段 思考阶段 准备阶段

来源于网络

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/255231023143011104>