

体育锻炼的真相——大学生体育智慧树知到期末考试答案+章节答案 2024 年哈尔滨工程大学

1. 据 CNN 报道，全球有 10 亿人通过各种媒介观看了伦敦奥运会。
答案:错
2. 据法新社报道，全球有大约 30 多亿人观看德国世界杯足球赛。
答案:对
3. 以下哪项测试不属于大学生体质健康测试的内容？（ ）
答案:握力
4. 教育部印发《高等学校体育工作基本标准》的时间是（ ）？
答案:2014 年
5. 自 2014 年教育部颁布实施《国家学生体质健康标准》以来，我国学生体质健康达标优良率上升最缓慢的群体是（ ）？
答案:大学生
6. 大学男生耐力素质测试的项目是（ ）？
答案:1000 米
7. 按照《标准》要求普通高等学校学生毕业时，学生测试成绩达不到（ ）者按结业处理？
答案:50 分
8. 体育的政治功能主要是提高国家和民族威望，服务国家外交，增强民族团结等。
答案:对
9. 对于大学生而言，至少每周 150 分钟的中等强度体力活动为宜。
答案:对
10. 过度训练在心血管系统方面会出现心悸、胸闷；气短、心律不齐；心前区刺痛和呼吸困难症状。
答案:对
11. 过度节食是减肥的有效方法之一。
答案:错
12. 体育锻炼可以有助于人际交往，有助于培养合作精神，有助于形成竞争意识。
答案:对
13. 运动性中暑主要是由于在高温、高湿、通风差的环境中运动，降温措施采取不当造成的。
答案:对
14. “克莱普式”冰鞋第一次出现在冬奥会赛场是在长野冬奥会。
答案:对
15. 蛋白质是生命的物质基础，是细胞的主要构成成份。
答案:对

16. 止血带止血时要注意哪些?
答案:松紧度适度###可把衣服当衬垫###部位选择###时间控制
17. 力量训练的要素: ()。
答案:动作###次数###组数###负荷
18. 新时代的大学生应具备下列哪些核心竞争力?
答案:实践操作能力###自我决策能力###适应社会能力
19. 急救的目的有哪些?
答案:避免再度伤害###保护伤病员的生命安全###为伤病员的转运和进一步治疗创造条件###减轻伤病员痛苦、预防并发症
20. 下列哪些是常见的闭合性软组织损伤?
答案:肌肉拉伤###挫伤###关节韧带扭伤
21. 制订运动处方前要进行哪些相关测试呢?
答案:肌肉和柔韧适能的测试与评价###心肺耐力测试与评价###身体形态与体成分测试与评价
22. 如果自己配置含糖运动饮料, 糖和水的比例是多少?
答案:1:15
23. 一些持续时间短、爆发性的运动, 主要依靠什么系统供能?
答案:磷酸原系统
24. 过度训练综合征则表现为持续的 (), 易感染, 持续疲劳, 且情绪低落、易烦躁等。
答案:运动能力下降、免疫力下降
25. 适度的运动心率在运动医学上称为“靶心率”, 一般是以最高心率的多少作为运动的靶心率?
答案:最高心率的 50%以下
26. 过度训练会导致呼吸系统的 ()。
答案:呼吸频率增加、肺活量降低、无氧阈值降低
27. 哪个测试项目主要测试上肢肌肉力量的发展水平, 是自身力量克服自身重力的悬垂力量测试, 是衡量男生上肢和背部肌肉力量的重要指标之一。
答案:引体向上
28. 下列哪个是脂肪燃烧区域?
答案:最高心率的 50%~65%
29. 制定运动处方前对哪项心肺耐力进行测试与评价?
答案:运动中的心率和血压
30. 肺活量的大小与哪些因素相关?
答案:年龄###性别###胸围###身高
31. BMI 的计算方法是身高 (米的平方) 除以体重 (公斤)。
答案:错
32. 男子 50 米的世界纪录是多少?
答案:5.56

33. 立定跳远是反映学生下肢爆发力及身体协调能力的常用指标。
答案:对
34. 引体向上仅是上肢肌肉参与。
答案:错
35. 小明想减肥, 决定不吃碳水, 每天只吃黄瓜和鸡蛋, 他的这种行为符合健康科学饮食。
答案:错
36. 最大心率为 200 次/分的人, 体育锻炼时的目标心率范围 130 次/分-170 次/分。
答案:对
37. 急性运动损伤发生时需要进行冷敷, 冷敷时间一般在 15 分钟左右, 判断的依据是伤处有麻木感时停止。
答案:对
38. 下列哪种食物不属于碳水化合物?
答案:鱼
39. 从生物学角度, 体育锻炼与健康适应的理论基础主要有哪两个?
答案:超量恢复(超代偿)学说###应激学说
40. 运动损伤的应急处置原则有哪些?
答案:制动(Rest)###冷敷(Ice)###加压(Comprssion)###抬高(Elevation)
41. 药物减脂对肥胖者的内分泌系统具有()影响?
答案:影响很大
42. 张海运动后是如何控制饮食的()?
答案:适量控制
43. 张海在运动中()补水?
答案:适量
44. 张海为了快步走购买了()运动服?
答案:棉和化纤的混纺材料
45. 张海同学属于()种运动性疾病?
答案:运动性腹痛
46. 擦伤处理方式是用生理盐水清洁伤口, 再敷药并覆盖伤口, 伤口感染化脓时应尽快就医。
答案:对
47. 水是人体重要的组成成分, 是维持生命活动必需的营养物质,成人体内含水约占体重的 60%。
答案:对
48. 大学一年级女生肺活量的优秀标准是 4800 毫升。
答案:错

49. 低渗性脱水，又称缺水性脱水，机体失水多于失盐。
答案:错
50. 力量训练有助于在减脂的时候保持肌肉甚至增加肌肉。
答案:对
51. 一个系统的、个体化运动处方的基本成分应包括运动方式、运动强度、每次运动持续时间、运动频率和注意事项。
答案:对
52. 一次好的力量训练后，基础代谢率的提高甚至能保持到运动后 48 小时。
答案:对
53. 荷兰速滑选手斯文·凯尔莫在男子 5000 米比赛中获得金牌，成为唯一三次赢得同一奥运会的男子速滑选手。
答案:对
54. 荷兰选手由恩妮·范·亨尼普 Yvonne van Gennip 赢得三枚金牌并创造两项世界纪录。
答案:对
55. 温哥华冬奥会，加拿大队在金牌数量方面获得了第一名，并成为自 1952 年以来东道国在本次比赛中金牌奖牌数量排名第一的国家，获得 14 枚奖牌。也打破了国家奥委会在单一冬季奥运会上获得的最多金牌的纪录（之前是 13，由苏联于 1976 年创造，2002 年挪威追平这一纪录）。
答案:对
56. 血管扩张性昏厥由于神经翻身引起广泛性小血管扩张，血压上升，一时性脑缺血。
答案:错
57. HIIT 的优点（ ）。A. 容易坚持 B.减脂效率可能更高 C.需要空间小 D.过量氧耗高
答案:容易坚持###过量氧耗高###减脂效率可能更高###需要空间小
58. 以下哪些是当今世界严重威胁人类生存和健康的三大基础因素？
答案:贫困加剧###人口增长###环境污染
59. 下列哪些是体育锻炼中常见的皮肤损伤？
答案:撕裂伤###切伤###擦伤###刺伤
60. 过度训练的预防措施（ ）。
答案:注意营养补给###及时调整训练内容和训练方法###调整训练计划，减少运动负荷###保证充足的睡眠
61. 一般用冰袋进行冰敷，直接将冰袋置于没有伤口的患处，维持多少分钟为宜？
答案:15~20 分钟
62. 软组织是指人体的皮肤、筋膜、肌肉、肌腱、关节囊和（ ）组织。
答案:韧带
63. 治疗急性运动损伤的黄金时间是伤后多少小时之内？
答案:48 小时

64. 花样滑冰是哪一年进入到冬奥会比赛项目的?
答案:1924
65. 大学二年级男生立定跳远项目的及格标准是多少米?
答案:2.08 米
66. 下列哪个是指狭义的体育?
答案:身体教育
67. 热痉挛症状特点多发生于大量出汗及口渴, 饮水多而盐分补充不足致血中
() 度急速明显降低。
答案:氯化钠
68. 以下哪项不是亚健康预防的内容?
答案:常和同学喝酒聚会
69. 过度紧张是在训练或比赛时, 运动负荷超过机体承受能力而引起的生理紊乱
或病理状态。
答案:对
70. 为了预防低血糖症的发生, 运动前可大量饮用浓糖水。
答案:错
71. 受伤后要尽早开展康复训练, 并在可能的范围内维持非受伤肢体的锻炼。
答案:对
72. 只要是脂肪就会对身体没有好处。
答案:错
73. 正常身材的成年男子在完全不进食、仅靠储存的脂肪下可生存超过 50-60
天。
答案:对
74. 运动时可以饮用含二氧化碳气体的运动饮料。
答案:错
75. 运动系统是由骨、关节和骨骼肌三种器官组成。
答案:对
76. 经常进行锻炼, 胰岛素受体敏感性提高, 能使肌肉在血浆胰岛素浓度降低的
情况下, 加强对葡萄糖的摄取和利用, 这正是运动治疗糖尿病的机制。
答案:对
77. 根据临床表现的轻重, 中暑可分为哪几类 () 。
答案:轻症中暑###先兆中暑###重症中暑
78. 维持血糖动态平衡的调节机制有哪几种?
答案:神经调节###胰岛素调节###体液调节
79. 大量出汗情况下所用的运动饮料应以补 () 为主。
答案:水
80. 肌肉痉挛是肌肉发生不自主的强直收缩所显示出的一种现象, 该病的发生与
下面因素无关的是 () 。
答案:肌肉类型

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/618131126063006076>

81.