

中级社会体育指导员（游泳）技能鉴定考试题及答案

单选题

1. 急救箱内应准备（）、纱布、外用消炎药和急救药品。

- A、绷带
- B、氧气袋
- C、救护板
- D、护颈套

参考答案：A

2. 尽管潜水有风险, 但人们还是愿意从事该项运动, 这种行为属于风险管理中的（）。

- A、规避风险
- B、排除风险
- C、转移风险
- D、保持风险

参考答案：D

3. 调研报告中所用到的表, 应采用（）表, 必要时可加辅助线。

- A、三线的
- B、五线的
- C、规范的
- D、统一的

参考答案：D

4. 由于神经系统的发育较早, 成熟也早, 所以步频提高应尽早进行, 发展步频一般在 () 之前

- A、5-8 岁
- B、8-10 岁
- C、10-13 岁
- D、20-25 岁

参考答案 : C

5. 下列对于运动后补液表述错误的是 ()

- A、补液的目的在于补充运动过程中水和电解质的丢失
- B、运动后摄入纯水或传统型可口可乐即可
- C、酒精有利尿作用, 所以在运动补液时不可添加
- D、运动摄入液体的数量应该为汗液丢失量的 100%150%

参考答案 : B

6. 在进行爬泳呼吸模仿练习时, 要求学员转头的另一侧耳朵紧贴 ()。

- A、大臂
- B、小臂
- C、肩
- D、肱二头肌

参考答案 : A

7. 下列属于情绪取向应对的是 ()。

- A、理性分析, 制定改善计划

B、向朋友倾诉,寻求他人支持

C、封闭情感,暴饮暴食

D、自我忍受,放弃努力

参考答案：B

8. 爬泳从抓水开始,产生（）推进力。

A、浮力

B、升力

C、阻力

D、重力

参考答案：C

9. 婴幼儿“游泳”不仅能促进宝宝的健康成长,也能增加家人与宝宝的（）。

A、亲情交流

B、心灵交流

C、肢体交流

D、语言交流

参考答案：A

10. 膝关节半月板损伤的机制是（）。

A、膝关节外翻

B、膝关节外旋

C、膝关节超伸

D、膝关节伸曲伴随小腿内外旋或内外翻

参考答案：D

11. 中老年人通过游泳锻炼进行减肥, 降低体重, 进而 (), 稳定血压, 降低血糖.

A、减小心脏负荷

B、减轻精神压力

C、减少体重负担

D、减少进食量

参考答案：C

12. 游泳比赛中, 出发台出发不包括 () 出发。

A、抓台式

B、蹲踞式

C、摆臂式

D、蹬壁式

参考答案：D

13. 水中运动可以说是最安全的健身运动, 因为水的浮力使动作的冲击力 ()。

A、变小

B、变大

C、相等

D、集中

参考答案：A

14.

有氧耐力训练, 在有氧代谢供能的幅度之内, 训练持续时间应在
()。

- A、5-10 分钟
- B、10-40 分钟
- C、1 小时
- D、1 小时以上

参考答案：D

15. 在影响体能的各种因素中, 与体能最相关的是 ()

- A、脂肪
- B、瘦体重
- C、蛋白质
- D、体重

参考答案：B

16. 针对因 () 产生的错误, 要把动作概念的强化与练习紧密结合, 陆上与水上反复进行指导练习。

- A、动作概念要领不清
- B、心理紧张
- C、身体素质差
- D、教法不当

参考答案：A

17. 水中健身运动是一种 () 的有氧运动, 适合各个年龄层。

- A、高冲击

B、低冲击

C、无冲击

D、冲击力集中

参考答案：B

18. 对心理健康表述正确的是（）。

A、十全十美的绝对状态

B、个体的最佳功能状态

C、每天开心快乐的生活

D、无疾病和行为异常

参考答案：B

19. 潜水蛙泳的速度超过水面 B. 5~15 蛙泳, 原因是成功的减少了
（）阻力。

A、波浪

B、摩擦

C、压差

D、形状

参考答案：A

20. T 形测试主要测评健身者的（）

A、耐力

B、速度

C、柔韧

D、敏捷

参考答案：D

21. 爬泳配合教学时, 首先要进行 ()。

- A、讲解示范动作要点
- B、模仿练习
- C、无固定支撑练习
- D、无支撑练习

参考答案：A

22. 抓台出发技术包括 () 动作

- A、离台
- B、游近池壁
- C、蹬离池壁
- D、摆臂

参考答案：A

23. “鸵鸟政策”主要指的是 ()

- A、主动的活动风险容忍策略
- B、盲目的活动风险容忍策略
- C、积极的活动风险容忍策略
- D、被动的活动风险容忍策略

参考答案：D

24. 进行水中运动时, 应尽量 B. 摩选擦择在水深位于腰部到胸部的范围内运动, 以便保护好 ()。

- A、膝部
- B、下背部

C、上背部

D、头部

参考答案：D

25. 进行间踢腿是（）。

A、混合式练习

B、被动性练习

C、静力性拉伸

D、动力性拉伸

参考答案：D

26. 大众游泳（）

A、形式简便多样

B、形式严格规范

C、以个人活动为主

D、以集体活动为主

参考答案：A

27. 体育健身活动风险识别需要确定三个相互关联的因素, 即风险来源、风险监控手段和（）

A、风险规避

B、风险征兆

C、风险评估

D、风险事件

参考答案：B

28. 肺动脉瓣位于心脏的 ()。

- A、左心房
- B、右心房
- C、左心室
- D、右心室

参考答案：D

29. 骨骼的形态与担负的功能相关, 长骨一般在运动中的作用是 ()

- A、作为杠杆
- B、承受重量, 主要存在于运动复杂的部位
- C、减轻骨的重量
- D、构成体腔

参考答案：A

30. 水是锻炼肌肉的最佳装备, 因此利用水的 ()、浮力, 进行肌肉力量训练。

- A、阻力
- B、压力
- C、水温
- D、水流

参考答案：A

31. 下列关于肺活量的表述正确的是 ()。

- A、肺活量是一个人自然呼出的全部气量

- B、正常成年男子的肺活量为 3500-4000ml
- C、肺活量测试吹气时气流可以中断,直到 1 分钟为止
- D、肺活量与年龄、性别没有关系,但与体育锻炼有关系,优秀运动员的肺活量可达到 7000ml

参考答案：B

32. 蛙泳向内划水结束,手与肘的位置关系为 ()。

- A、手略高于肘
- B、手低于肘
- C、手在肘的正上方
- D、手上升到与肘齐平

参考答案：D

33. 蝶泳的手腿配合为：每划一次水，打腿 () 次。

- A、1
- B、2
- C、3
- D、4

参考答案：B

34. 测量两个或多个变量之间是否相关的分析方法,称为 ()

- A、回归分析
- B、相关分析
- C、方差分析
- D、交叉列表分析

参考答案：B

35. 蛙泳向内划水时, 如果 () , 手的运动方向就会被迫从向内和向后, 转变为向内和向前。

- A、手早于肘
- B、肘早于肩
- C、肘早于手
- D、肩早于手

参考答案：C

36. 对造成运动性猝死的机制分析错误的是 ()

- A、运动中心肌缺氧表现的急性心肌梗死
- B、运动中出现的心律失常
- C、运动中出现的心肌骤停
- D、运动中出现肌肉痉挛

参考答案：D

37. 属于财务性风险转移策略的是 ()。

- A、出售
- B、担保
- C、合同的方式
- D、发包

参考答案：A

38. 开放式问卷适合于研究者对不了解的问题进行 () 研究。

- A、描述性

B、解释性

C、探索性

D、概括性

参考答案：C

39. 蛙泳划水动作中，（）所产生平稳的推进力，是划水过程中最大的。

A、向内划水

B、向外划水

C、向上划水

D、向下划水

参考答案：B

40. 相比于蛙泳和仰泳，蝶泳速度（）

A、最快

B、接近蛙泳，慢于仰泳

C、快于蛙泳，接近仰泳

D、最慢

参考答案：B

41. 学员在爬泳练习中，（）必然伴随屈膝的动作。

A、勾脚打腿

B、屈髋打腿

C、直腿打腿

D、大腿过分上抬

参考答案：B

42. 下列糖类属于多糖的是（）。

A、葡萄糖

B、淀粉

C、麦芽糖

D、乳糖

参考答案：B

43. 蝶泳手臂动作由四个部分组成, 其中第一部分动作是（）。

A、入水

B、向外划水和抓水

C、第一次向上划水

D、向内划水和抓水

参考答案：A

44. 以下不属于健康体适能测试内容的是（）。

A、柔韧性测试

B、肺活量测试

C、肌力肌耐力测试

D、身体脂肪百分比测试

参考答案：B

45. 仰泳直臂移臂并在垂直面内进行, 当手臂与水面垂直时内旋, 移臂时（）伸直。

A、大臂

B、小臂

C、膝关节

D、肘关节

参考答案：D

46. 以下属于动力性力量训练的方法是（）

A、引体向上

B、靠墙手倒立

C、静蹲

D、平板支撑

参考答案：A

47. 下列能量物质经过有氧代谢分解过程消耗氧气最多的是（）。

A、脂肪酸

B、葡萄糖

C、蛋白质

D、糖原

参考答案：D

48. 分层累加法的特点是：把（）个动作的要点，按照动作过程和用力方法依次排列。

A、一

B、二

C、三

D、多

参考答案：A

49. 影响体重的因素有（）①运动②饮食③睡眠④心情

A、①②③④

B、②③④

C、①②③

D、①②④

参考答案：C

50. 自由泳比赛中, 每次出发与转身后, 运动员的头部须在（）米前露出水面。

A、13

B、15

C、18

D、20

参考答案：B

51. 关于神经组织描述错误的是（）

A、由神经细胞和神经胶质细胞构成

B、具有接受内外环境刺激, 产生和传导兴奋的功能

C、神经细胞是神经系统的基本结构和功能单位

D、细胞之间有少量的结缔组织以及血管和神经

参考答案：B

52. 体育健身效果测试包括: 体格与生理机能测试、健康体适能水平测试和（）三个方面。

- A、体疲劳性测试
- B、身体抗阻力测试
- C、身体机能素质测试
- D、竞技体适能水平测试

参考答案：D

53. 腹部脂肪的积累与一定强度的健身活动呈（）。

- A、正相关
- B、不相关
- C、负相关
- D、反相关

参考答案：D

54. 进行爬泳呼吸模仿练习时, 要求学员（）随划水动作, 绕身体纵轴转动。

- A、肩部
- B、头部
- C、肩和髋
- D、髋部

参考答案：C

55. 根据社会体育指导员不同级别的岗位描述, 能够独立解决技术指导各种问题、胜任康复锻炼指导和组织开展专业技术培训的是（）。

- A、初级指导员

B、中级指导员

C、高级指导

D、指导师

参考答案：D

56. 下列矿物质中能够为机体清除酸性代谢物质的是（）

A、镁

B、磷

C、硫

D、氮

参考答案：A

57. 以下仰泳出发的预备姿势中, 正确的是（）。

A、双脚紧贴池壁

B、面对池壁

C、双手握紧仰泳出发器

D、双脚站立池底

参考答案：C

58. 制定活动风险应对策略及计划的重要依据是（）。

A、活动风险识别

B、活动风险识别和评估报告

C、活动风险的来源

D、风险的管理能力

参考答案：D

59. 爬泳腿打水幅度一般以（）为佳。

- A、50 厘米以下
- B、10 厘米以上
- C、30-40 厘米
- D、10-20 厘米

参考答案：C

60. 游泳完整教学法的优点是（）

- A、便于完整掌握动作
- B、段落明确
- C、主次分明
- D、生动形象

参考答案：A

61. 蝶泳向下打水时, 踝关节应（）。

- A、背屈（勾脚）
- B、跖屈（绷脚）
- C、外翻
- D、内收

参考答案：B

62. 下列不属于行为特点的是（）

- A、预见性、差异性
- B、多样性、程序性
- C、可度性、可塑性

D、能动性、社会性

参考答案：D

63. 仰泳常见错误动作, 自行车式打水的明显动作特征是 () 打水

A、坐姿

B、挺髋

C、挺背

D、直体

参考答案：A

64. 通过增加器械数量, 提高器械速度来练习 ()。

A、前进速度

B、位移速度

C、反应速度

D、动作速度

参考答案：D

65. 仰泳打腿教学, “下压” 动作要强调 ()。

A、屈膝

B、勾脚

C、曲腿

D、直腿

参考答案：D

66. 通过改善肌肉内协调和肌肉间协调来增加力量, 这种力量发展快, 消退 ()。

- A、快
- B、慢
- C、缓和
- D、不变

参考答案：A

67. 16 岁以前应谨慎发展（）。

- A、柔韧素质
- B、力量素质
- C、有氧耐力
- D、无氧耐力

参考答案：D

68. 在游泳教学中, 贯彻由陆到水的原则时, 应注意（）。

- A、水陆结合, 以水为主
- B、水陆结合, 以陆为主
- C、前期只做陆上模仿
- D、后期只做水中练习

参考答案：A

69. 李小姐, 身高 162C. m, 体重 60kg, 李小姐的体型标准属于（）。

- A、正常体重
- B、肥胖
- C、体重过轻
- D、极度肥胖

参考答案：A

70. 双手放在体侧打腿练习后,应该安排 ()

- A、水中持板仰泳打腿
- B、池边坐撑直腿打水
- C、仰卧直腿打水
- D、流线型仰泳打腿

参考答案：D

71. 儿童青少年（学生）体质监测组建由 () 负责。

- A、体育行政部门
- B、教育行政部门
- C、卫生行政部门
- D、财政部门

参考答案：B

72. 残疾人可以借助水的特殊环境,消除或减轻功能障碍,提高 ()。

- A、大脑的想象能力
- B、与人的沟通能力
- C、残疾肢体的利用能力
- D、心理的适应能力

参考答案：C

73. 蝶泳晚吸气技术为手臂向内划水结束时, ()。

- A、低头入水

B、头部露出水面吸气

C、开始抬头

D、低头呼气

参考答案：B

74. 借助对侧手拍打球或对侧脚踢球发展（）。

A、柔韧素质

B、灵敏素质

C、速度素质

D、耐力素质

参考答案：B

75. 运动性晕厥前兆不包括（）。

A、头痛

B、恶心

C、呕吐

D、过度兴奋

参考答案：D

76. 肩关节后脱位发生的原因是（）。

A、跌倒压在外展并强力被迫过顶的手臂上旋

B、肩部的直接击打

C、肩关节处于后伸, 内收, 内旋位时, 作用于上肢的间接暴力导致

D、手臂强力被迫外

参考答案：C

77. 人工游泳池内人均游泳面积不得小于 () m^2 .

- A、 2.5
- B、 5.0
- C、 7.5
- D、 10.0

参考答案：A

78. 根据肥胖的发生原因, 肥胖可分为 ()。

- A、 单纯性肥胖和继发性肥胖
- B、 腹部性肥胖和臀部型肥胖
- C、 向心性肥胖和外周型肥胖
- D、 体质性肥胖和获得性肥胖

参考答案：A

79. 婴儿参加游泳学习前, 必须经过体格检查, 曾患过疾病的婴儿, 必须经过 () 才可参加。

- A、 医生认可
- B、 护士认可
- C、 指导员认可
- D、 教练员认可

参考答案：A

80. 冬日早晨李先生进行晨练, 因时间紧迫直接开始乒乓球正手攻球练习, 导致肩袖损伤, 其风险原因主要是因为 ()

- A、 缺乏运动基础

B、技术使用错误

C、缺乏充分准备

D、天气太冷

参考答案：C

81. 发展灵敏素质的原则有（）。①抓住最佳练习时机②单次练习时间不宜过长③拥有一定难度④超负荷原则

A、①②③

B、①②④

C、②③④

D、①③④

参考答案：A

82. 蝶泳打腿的（），主要产生于向下打水阶段。

A、浮力

B、平衡力

C、阻力

D、推进力

参考答案：D

83. 对健身者平衡能力训练效果较弱的方法是（）。

A、原地转圈

B、原地纵跳

C、单腿站立（的）的倒着走

参考答案：B

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/755210131224011312>