

运动解剖学复习思虑题

运动系统

(一) 填空题

- 1、运动系统包括_____、_____和_____三部分。
- 2、上肢骨包括_____骨和_____骨，前者每侧有_____块，后者每侧_____块
- 3、肩胛冈外侧端膨大做_____，它是测量_____的骨性标志。
- 4、下肢骨包括_____骨和_____骨，前者每侧有_____块，后者每侧有_____块。
- 5、小腿外侧的骨是_____； 内侧的骨是_____， 后者的上端前面有一粗拙隆起叫做_____。
- 6、颈椎共有_____块，它们与胸椎、腰椎不相同，主要特点是_____。
- 7、胸椎共有_____块，主要特点是在椎体和横突上有_____。
- 8、关节的基本结构是_____、_____和_____。
- 9、内收和外展是运动环节在_____面内绕_____轴的运动。
- 10、肩关节是典型的_____关节，它由_____和_____组成。
- 11、髋关节由_____和_____组成。按形状此关节属于_____关节；按运动轴_____关节。
- 12、膝关节为_____状关节，主要可绕_____轴进行_____运动。
- 13、运动中当他人踩在自己脚上， 自己不要立刻猛力抽脚， 省得他人_____关节发生_____。
- 14、小腿在膝关节处绕额状轴向_____运动叫做屈，足在踝关节处绕额状轴向前运动叫做

_____。

15、起跑蹬离起跑器时，足必定绕_____关节的_____轴进行_____运动。

16、椎间盘主要由_____和_____组成。

；·

17、排球正面屈体右手扣球，扣球前，脊柱必定做——和——动作；扣球时，必定做——和——动作。

18、两臂平举做扩胸运动时，上臂向前运动叫做——；向后运动叫做——。

19、人体运动是以骨为——；关节为——；肌肉缩短为——而实现的。

20、防备或改正青少年驼背，应发展——肌和——肌的力量。

21、持哑铃做扩胸运动是发展——肌和——肌力量的有效练习。

22、两臂侧平举是肩关节绕——轴进行——运动，这是——肌和——在——固定时缩短达成的。

23、使肩关节外展的原动肌是——肌，它止于——。

24、引体向上时，使肘关节屈的原动肌是——和——，它们是在——固准时达成——工作。

25、俯卧撑身体慢慢下落时，肘关节做——的动作，其原动肌是——，它们是在——固准时达成——工作。

26、大腿高抬主假如——和——在——固准时缩短达成的。

27、肋木悬垂举腿使髋关节屈的原动肌是——和——。

28、人体体积最大的肌肉是——，它止于——，近固准时可——。

29、足背踢球射门时，膝关节必定——，这是——肌在——固准时缩短结果。

30、起跳蹬离地面使踝关节跖屈的原动肌是——和——肌。

∴

(二) 判断并改错

- 1、 上肢带骨即肩胛骨，下肢带骨即髌骨。
- 2、 肩胛冈可作为测量肩宽的骨性标志。
- 3、 小腿内侧粗大的长骨叫胫骨。
- 4、 颈椎最明显的特点是有椎孔。
- 5、 胸椎横突上有横突孔。
- 6、 运动环节在矢状面内绕额状轴向前运动叫做屈，如膝关节。
- 7、 由于距骨滑车前宽后窄，所以踝关节在跖屈时最牢固。
- 8、 脊柱是躯干的中轴，其中央有椎管，两侧有椎间孔。
- 9、 主动缩短发力，直接惹起环节运动的肌肉或肌群叫做原动肌。
- 10、 位于原动肌反侧，并随原动肌的缩短而缩短的肌肉叫做抗衡肌。
- 11、 飞鸟展翅，肩胛骨必定后缩，这是斜方肌和菱形肌缩短的结果。
- 12、 俯卧撑撑起时，肱三头肌是在近固定条件下做向心工作。
- 13、 负重弯举可发展肱肌、肱二头肌和肱三头肌的力量。
- 14、 握拳阻挡屈腕，屈腕阻挡握拳，这既是前臂伸肌群被动不足又是前臂屈肌群的主动不足。
- 15、 跪撑后倒可发展髂腰肌和股四头肌等的伸展性。
- 16、 股直肌在近固准时缩短既可屈大腿又可伸小腿。

17、马步站桩时，股四头肌的工作为支持工作。

18、人体最粗的一条肌腱是小腿三头肌的跟腱，它止于胫骨粗隆。

19、悬垂举腿时，髂腰肌和股直肌的作用则是使髋关节屈。

∴

、扔掷标枪做引枪动作时，脊柱右盘旋，是右侧腹内斜肌和左侧腹外斜肌下固定缩短达成。

三、单项选择题

1、按形态分类，大腿的股骨属于（ ）。

A、长骨 B、扁骨 C、短骨 D、不规则骨

2、以下椎骨中，横突上有孔的是（ ）。

A、腰椎 B、颈椎 C、胸椎 D、骶椎

3、可绕三个基本轴运动的关节是（ ）。

A、髋关节和膝关节 B、肩关节和肘关节

C、肩关节和髋关节 D、桡腕关节

4、组成关节的基本结构是（ ）。

A、关节面、关节囊、关节 B、关节盘、关节唇、关节腔

C、韧带、关节囊、关节腔 D、关节面及关节软骨、关节囊、关节腔

5、在剖析四肢肌肉工作时，以起点为定点称（ ）。

A、近固定 B、远固定 C、上固定 D、下固定

6、单手肩上投篮将球投出时，肘关节伸是下述哪块肌达成的（ ）。

A、肱二头肌 B、肱三头肌 C、背阔肌 D、前臂后群肌

7、排球扣球时，使手在桡腕关节屈的肌群是（ ）。

A、上臂前群肌 B、上臂后群肌

C、前臂前群肌 D、前臂后群肌

∴

- 8、达成两臂侧平行为作的主要肌肉是（ ）。
- A、胸大肌和三角肌 B、胸大肌和背阔肌
C、三角肌和冈下肌 D、三角肌和冈上肌
- 9、股四头肌的肌腱名髌韧带，它止于（ ）。
- A、胫骨粗隆 B、股骨 C、髌骨 D、腓骨
- 10、夺匕首时强使对方屈腕，使其自动松手，这是利用前臂屈肌的（ ）。
- A、伸展性 B、主动不足 C、弹性 D、被动不足
- 11、以下协助练习中，可发展背阔肌的力量的是（ ）。
- A、仰卧选举 B、负重弯腰
C、负重直臂后伸 D、负重直臂侧平举
- 12、要发展股后群肌的伸展性，最好采用下述（ ）的协助练习。
- A 、跪撑后倒 B、后踢腿 C、悬垂举腿 D、勾脚正压腿
- 13、拥有缓冲震动和保护膝关节面的结构是（ ）。
- A、半月板 B、前交叉韧带 C、后交叉韧带 D、关节囊
- 14、主动缩短发力达成动作的肌群称（ ）。
- A、抗衡肌 B、原动肌 C、固定肌 D、中和肌
- 15、足球掷界外球的准备动作，使脊柱后伸的肌肉是（ ）。
- A、腹直肌 B、竖脊肌 C、腹外斜肌 D、胸锁乳头肌
- 16、双人压肩或扶墙压肩动作是（ ）伸展性练习的有效方法。
- A、胸大肌、背阔肌 B、斜方肌、菱形肌

∴

C、腹直肌D、竖脊肌

17、后压腿动作是（ ）伸展性练习的有效方法。

A、髂腰肌、股四头肌 B、股后群肌

C、小腿三头肌 D、小腿前群肌

18、搬前腿动作是（ ）伸展性练习的有效方法。

A、臀大肌、股后肌群 B、大腿前群肌

C、股四头肌 D、小腿前群

19、悬挂仰卧起坐动作是（ ）力量性练习的有效方法。

A、腹直肌B、竖脊肌C、斜方肌D、背阔肌

20、仰卧举腿过头动作是（ ）伸展性练习的有效方法。

A、腹直肌B、竖脊肌C、胸大肌D、髂腰

肌

21、单杠引体向上是（ ）力量性练习的有效方法。

A、腹直肌B、竖脊肌C、斜方肌D、背阔肌

22、杠铃负重半（深）蹲是（ ）力量性练习的有效方法。

A、股四头肌

B、髂腰肌

C、股后群肌

D、小腿三头肌

（四）名词讲解

1、冠状面

2、矢状面

3、水平面

4、冠状轴

5、矢状轴

6、

垂直轴

7、骨连结

8、运动环节

9、锥孔

10、胸骨

∴

角	11、解剖姿势	12、原动肌	13、抗衡肌	14、动力工
作	15、静力工作	16、向心工作	17、离心工作	18、支持工作

(五) 动作剖析题

1、前控腿

前控腿姿势各环节（摇动腿）的动作剖析

关节的运动 原动肌名称 肌肉工作条件 肌肉工作性质

前控腿姿势下肢各环节（支撑腿）的动作剖析

关节的运动 原动肌名称 肌肉工作条件 肌肉工作性质

2、俯卧撑

俯卧撑动作下降阶段上肢各环节的动作剖析

关节的运动 原动肌名称 肌肉工作条件 肌肉工作性质

俯卧撑动作撑起阶段上肢各环节的动作剖析

关节的运动 原动肌名称 肌肉工作条件 肌肉工作性质

(六) 问答题

- 1、表达肩关节的组成，可做哪些运动？各是哪些肌肉缩短的结果？怎样发展它们的力量？
- 2、表达肘关节的组成？可做哪能运动？各是哪些肌肉缩短的结果？怎样发展它们的力量？
- 3、表达髋关节的组成，可做哪些运动？各是哪些肌肉缩短的结果？怎样发展它们的力量？
- 4、表达膝关节的组成，可做哪些运动？各是哪些肌肉缩短的结果？怎样发展它们的力量？
- 5、脊柱的生理波折有哪些？
- 6、为什么老年人的骨简单折断？
- 7、为什么少儿骨骼简单变形？
- 8、试剖析足背正面踢球，将球踢出时，踢球腿下肢三大关节的运动？运动三大关节的主要原动肌？并举例说明肌肉力量性练习、肌肉伸展性练习动作。
- 9、试剖析肋木悬垂举腿，将腿举起时，下肢的动作。
- 10、试剖析排球正面屈体扣球时，扣球手上肢三大关节的运动和躯干的运动？运动上肢三大关节和躯干的主要原动肌？并举例说明肌肉力量性练习和伸展性练习。
- 11、动力性动作剖析的步骤有哪些？
- 12、静力性动作剖析的步骤有哪些？

内脏

(一) 填空题

- 1、内脏平时是指——、——、——和——四个系统。
- 2、消化管包括——、——、——、——、——、——。
- 3、咽是——和——的共同通道。
- 4、咽可分为——、——和——三部。
- 5、胃位于——和——，其入口叫做——；出口叫做——。
- 6、小肠可区分为——、——、——三段。
- 7、十二指肠降部后内侧壁有——乳头，它是——和——的共同张口处。
- 8、人体最大的消化腺是——，它位于——和——，可分泌——。
- 9、肝由——和——供给血液，前者是——性血管，后者是——性血管。
- 10、胆囊位于肝的——内，有储藏——的功能。
- 11、结肠是大肠的主要部分，可分为——、——、——、——四段。
- 12、胃与食管连结部称为——；与十二指肠连结部称为——。
- 13、呼吸系统由——、——、——、——、——、——等器官组成。
- 14、呼吸系统的主要功能——。
- 15、喉腔中部侧壁上有上下两对——，上为——；下为——。
- 16、气管位于——前面，在平胸骨角处分为左右两条——。
- 17、左肺分为——叶，右肺分为——叶。
- 18、肺泡是——形囊泡，外面围有丰富——网。

∴

- 、胸膜分为——和——两层，此间的裂隙叫做——。
- 20、肺的内侧面凹陷叫做——，此处有——、——、——和——等出入。
- 21、肺能随——的扩大、减小而实现——运动。
- 22、泌尿系统由——、——、——、——组成。
- 23、肾是——器官，输尿管和尿道是——器官，膀胱是——器官。
- 24、肾实质分为——和——两部，前者伸入肾锥体之间的部分称为——。
- 25、肾单位由——和——组成，前者包括——和——；后者包括——、——和——。
- 26、原尿是由——滤入——的液体。
- 27、尿的生成是先在——内形成——，尔后经——重吸取而成为——。
- 28、尿血屏障包括——、——、——等三层结构。
- 29、男性内生殖器包括——、——和——三部分器官。
- 30、睾丸是产生——并分泌——的器官。
- 31、女性生殖器包括——、——、——和——。
- 32、卵巢是产生——并分泌——和——的器官。

(二) 判断并改错

- 1、内脏包括消化、呼吸、泌尿、生殖四个系统，其所有器官均位于胸腔和腹腔内。
- 2、消化系统仅由消化管组成，包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠。
- 3、咽喉是消化管和呼吸道的共同通道。
- 4、小肠分为十二指肠、空肠和盲肠三段。

∴

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/855311221002012002>