

体育科学：体育保健学

1、多选 踝关节损伤的处置方法（）。

- A. 立即冷敷
- B. 用绷带固定包扎
- C. 抬高伤肢
- D. 按摩

**正确答案：**A, B, C, D

2、单选 膳食纤维的主要功能是（）。

- A. 构成机体组织
- B, 供给（江南博哥）热能
- C. 调节生理功能

**正确答案：**C

3、单选 任何练习方法都含有一定的（），相对应的练习者机体要产生必要的刺激与负荷，这是健身强体的先决条件。

- A. 数量
- B. 强度
- C. 体能
- D. 数量与强度

**正确答案：**D

4、填空题 健身跑对于提高学生的（）和（），具有任何其他教育无法代替的作用。

**正确答案：**心理素质；促进个性的完善发展

5、单选 据库珀研究表明，进行全身耐力性运动时，心率维持在 150 次/min，最少持续（）Min，才可开始收到锻炼效果。

- A. 4
- B. 5
- C. 6
- D. 7

**正确答案：**B

6、填空题 满足身体基本锻炼要求，每周需锻炼（）次，每次（）分钟。

**正确答案：**3—4；30

7、填空题 急性腰扭伤其病理主要包括：（）；（），也有直接造成腰间盘突出病例。

**正确答案：**腰部肌肉拉伤，腰椎小关节紊乱

8、多选 在一次运动中通常分三部分进行，属于其中之一的部分是（）。

- A. 开始部分
- B. 结束部分
- C. 训练部分

D. 放松部分

**正确答案：**A, B

9、单选 某同学有轻度扁平足，但功能检查良好，平时经常参加体育锻炼，有一定的锻炼基础，因此体育课健康分组时要将其安排在（）

- A、基本组
- B、准备组
- C、医疗体育组
- D、准备组或医疗体育组

**正确答案：**A

10、填空题 当人体血糖的浓度降低到正常值以下时，（）的功能将首先受到影响。

**正确答案：**神经系统

11、填空题 闭合性软组织损伤病理变化过程分为（）和（）两大类。急性损伤早期处理，此病理变化的主要特点是组织撕裂或断裂后出现血肿或水肿，发生反应性炎症。

**正确答案：**急性；慢性

12、单选 人体生长发育受多种因素的影响，其中最积极的因素是（）。

- A. 遗传
- B. 营养、疾病
- C. 体育锻炼

**正确答案：**C

13、单选 在健身娱乐活动竞赛的组织过程中，其最显著的特点是（）。

- A. 竞赛内容丰富
- B. 竞赛形式多样
- C. 竞赛规程与竞赛规则合二为一
- D. 参与性高

**正确答案：**C

14、问答题 简述运动损伤的预防原则。

**正确答案：**①加强安全教育

②认真做好准备活动和整理活动

③合理安排运动负荷

④正确掌握技术动作

⑤加强易伤部位的练习

⑥合理安排教学、训练和比赛

⑦加强运动中的保护和帮助，合理使用运动护具

⑧加强医务监督

15、单选 青少年身体形态发育，我国男生（）。

- A. 在 17 岁前

B. 在 19 岁前

C. 在 20 岁前

**正确答案：** B

16、单选 游泳时，容易引起中耳炎症的主要原因是什么进入中耳所致（）。

A. 水

B. 病菌

C. 寄生虫

**正确答案：** B

17、问答题 骨折的原因是什么？

**正确答案：** ①直接暴力；骨折发生于暴力直接作用的部位跌倒撞膝盖髌骨骨折

②传达暴力；骨折发生于暴力作用点以外的部位跌倒手撑地导致肱骨骨折

③牵拉暴力；猛烈的肌肉收缩或韧带突然紧张而引起附着部的撕脱骨折股四头肌猛烈收缩髌骨撕脱骨折

④积累性骨折；多次或长期积累性暴力作用引起骨折腓骨骨折

18、单选 世界卫生组织提出了（）健康标志。

A. 五条

B. 十条

C. 十五条

**正确答案：** B

19、单选 氧债是指什么？（）

A. 清除无氧代谢产物乳酸所需要的氧

B. 进行有氧代谢时分解糖与脂肪所需要的氧

C. 氧供应能满足运动时对氧的需要，进行有氧代谢时所用去的那部分氧

**正确答案：** A

20、单选 机体在新陈代谢过程中，当异化作用占优势时，机体的物质与能量将发生什么变化？（）

A. 增加

B. 消耗

C. 没变化

**正确答案：** B

21、填空题 肌肉发生痉挛的主要原因与发病机理为（）；（）和运动性肌肉损伤。

**正确答案：** 电解质丢失过多、肌肉舒缩失调

22、单选 膝关节扭伤后处理的方法是（）。

A. 在 24 小时内及时按摩

B. 在 24 小时后进行按摩

C. 不用按摩

**正确答案：** B

23、多选 正确的体育锻炼方法包括（）等。

- A. 技术锻炼法
- B. 战术锻炼法
- C. 重复锻炼法
- D. 间歇锻炼法

**正确答案：**C, D

24、单选 （）是单位时间内的运动量。

- A. 运动强度
- B. 运动负荷
- C. 运动训练
- D. 运动时间

**正确答案：**A

25、单选 人们现在常将下列哪些病症叫做生活方式病（）。

- A. 肝炎
- B. 冠心病
- C. 骨折

**正确答案：**B

26、单选 生殖细胞瘤和髓质母细胞瘤都好发于（）

- A. 小儿
- B. 中年
- C. 青壮年
- D. 中老年
- E. 老年

**正确答案：**A

27、填空题 在常温情况下，心脏停搏（）秒时病人就会感到头晕；（）秒即出现晕厥。30~40秒后瞳孔散大，60秒后呼吸停止大小便失禁，4~6分钟后大脑发生不可逆的损伤

**正确答案：**3；10

28、名词解释 生理负担量

**正确答案：**指机体承担一定运动的负荷后，所引起的机能变化的幅度和范围。

29、填空题 侧搬实验是检查（）关节、肘关节韧带的损伤。

**正确答案：**膝

30、名词解释 运动性低血糖症

**正确答案：**指在运动中或运动后由于血糖降低导致头晕、恶心、呕吐、冷汗等不适的现象，严重者可能出现休克或死亡，常见于长跑、马拉松、长距离滑雪、滑冰和自行车等运动项目，以女性多见。血糖浓度低于每升2.78毫摩尔时可认为低血糖。

31、填空题 公元前年（）在希腊举行了第一届古代奥林匹克运动会。

**正确答案：** 776

32、多选 擦伤的处置办法有（）。

- A. 红药水涂抹伤口
- B. 消毒布覆盖
- C. 纱布包扎
- D. 注射破伤风抗病毒血清

**正确答案：** A, B, C

33、单选 关于“体育”一词的解释，下列哪一种比较符合我国体育发展的实际（）。

- A. “体育”包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。
- B. “体育”指群众体育活动。
- C. “体育”就是竞技 运动。

**正确答案：** A

34、填空题 体育是人类社会的一种（）和（）。

**正确答案：** 身体教育活动；社会文化活动

35、单选 现代社会生活对体育的需求已经不仅仅是个体的需要，而且是整个（）。

- A. 人类的需要。
- B. 社会的需要。
- C. 公民的需要。

**正确答案：** B

36、填空题 健身跑之所以能够增强体能，主要是由（）的生理机制决定的。

**正确答案：** 超量恢复

37、单选 采用瑞典生理学家冈奈乐·伯格的主观感觉等级表来判断人体的疲劳程度，当人体主观感觉为累时，此时心率应为（）

- A、120~130 次/分钟
- B、140~150 次/分钟
- C、160~170 次/分钟
- D、180~200 次/分钟

**正确答案：** B

38、填空题 发展有氧耐力效果较好是（）分钟跑。

**正确答案：** 12

39、多选 决定运动负荷大小的主要因素是（）。

- A. 运动成绩
- B. 量
- C. 强度
- D. 心率

**正确答案：** B, C

40、填空题 关节韧带可以维持关节在正常范围内的活动，防止（ ）运动。

**正确答案：**关节过度

41、问答题 简述肘关节内侧软组织损伤的伤后训练？

**正确答案：**急性损伤过后，局部疼痛基本消失，才能开始训练。要经过2—3周才正式练习。运动负荷逐渐增加，避免做重复手上动作的练习，如标枪，倒立支撑等动作。伤后安排不当，活动过早，容易造成关节的松弛及慢性损伤。因此，要加强前臂肌力和伸展性的练习，练习时要带保护装置，如：护肘。

42、单选 成年人每日吃几个鸡蛋适宜（ ）。

- A. 一个
- B. 二个
- C. 三个

**正确答案：**A

43、单选 一般健康人的最佳心率大约在多少次之间（ ）。

- A. 60~90 次 min
- B. 75~100 次 min
- C. 120~180 次 min

**正确答案：**C

44、问答题 简述健康分组的依据？

**正确答案：**（1）健康状况：根据学生的既往病史和对身体各系统的生理功能检查，由医生得出健康状况良好或存在某些缺陷的结论，根据对某系统或器官病变程度的诊断和评价，确定合适的体育活动项目和适宜的运动负荷。

（2）身体发育状况：据学生的身高，体重和胸围等生长发育指标以及身体发育上无缺陷的情况，综合评定其身体发育程度，得出身体发育良好，中等或差的结论，确定其参加体育活动的适宜组别。

（3）生理功能状况：采用各种生理功能检查，确定各系统的功能水平，重点是心血管系统的功能状态，以及呼吸系统，运动系统和神经系统的功能状况。

（4）运动史和身体素质状况：通过询问运动史和对学生进行全面身体素质测试，了解其过去的运动习惯，参加运动的年限，成绩水平，运动伤病情况；同时，通过了解其身体素质发展水平，评价运动能力，得出相应的结论作为分组的依据之一。

45、填空题 常参加体育锻炼者呼吸深而慢，安静时每分种为（ ）次。

**正确答案：**8~12

46、单选 运动疲劳时，下列哪个物质含量明显下降（ ）。

- A. 糖原
- B. ATP
- C. 氧合血红蛋白
- D. 蛋白质

**正确答案：**A

47、名词解释 自我监督

**正确答案：**是运动员在训练和比赛期间采用自我观察和检查的方法，对健康状况、身体反应、功能状况及比赛成绩进行记录和分析。

48、填空题 茶里的成分（）可以影响铁的吸收。

**正确答案：**鞣酸

49、单选 下列对蛋白质营养功用描述不正确的是（）

- A、蛋白质参与组织的新陈代谢和损伤的修复
- B、蛋白质参与各种酶和激素的构成，具有调节人体的生理功能。
- C、蛋白质能促进脂溶性维生素的吸收和利用
- D、人体内旧的或已经破坏的蛋白质发生分解可释放出部分能量

**正确答案：**C

50、单选 长期系统的耐力锻炼，可使安静时的心率发生什么变化？（）

- A. 上升
- B. 上升不大
- C. 下降

**正确答案：**C

51、单选 下列有关体育锻炼说法正确的是（）。

- A. 运动之前不需要做准备活动和整理活动
- B. 运动中适量而行，注意预防运动损伤
- C. 心肌炎患者最适宜的锻炼项目是篮球
- D. 皮肤病患者应经常参加游泳练习

**正确答案：**B

52、单选 参加较大强度、时间较长的运动后，应多食用（）。

- A. 淀粉类食物
- B. 蛋白质类食物
- C. 脂肪类食物
- D. 碱性食品

**正确答案：**D

53、多选 库珀提出的有氧代谢运动的体力测验包括三种方式，你可任选其中之一，用来检查和衡量心血管系统的功能。下列属于这三种运动方式的是（）。

- A. 跑
- B. 自行车
- C. 游泳
- D. 跳绳

**正确答案：**A, C

54、填空题 田径运动在跑道上进行的走、跑项目比赛统称为（）。

**正确答案：**“径赛”

55、问答题 试述口对口人工呼吸的具体操作方法。

**正确答案：**（1）先判断病人是否有无呼吸，抢救者用脸贴近病人的口鼻感受有无气息进出，同时眼睛侧视病人胸部，观察其有无呼吸，若无呼吸立即进行口对口人工呼吸。

（2）使病人仰卧松开衣领、裤带和胸部衣服，清除口腔内异物，把病人口打开，急救者一手掌尺侧置于前额，使头部后仰，其拇指和食指捏住病人鼻孔。另一手托起病人下颌，掌根轻压环状软骨，然后深吸气，紧贴病人的口吹气，吹气完立即松开捏住鼻子的手，如此反复进行，直到恢复呼吸为止。吹气频率16-18次/分钟。

56、填空题 运动过程中脂肪组织的脂肪分解较慢，常在运动（）后，体内糖原储备降低的情况下，脂肪才成为收缩肌的主要供能物质。

**正确答案：**2~4h

57、单选 运动竞赛的分类方法很多，通常可分为（）。

- A. 对抗赛
- B. 等级赛
- C. 运动会、单项赛、邀请赛和友谊赛

**正确答案：**C

58、单选 人体在进行运动时，肌肉运动的直接能源物质为（）。

- A. 糖
- B. ATP
- C. 脂肪

**正确答案：**B

59、问答题 膳食纤维的主要生理作用是什么？

**正确答案：**膳食纤维的主要生理作用主要有以下几个方面：

（1）预防便秘：膳食纤维可在肠胃内吸收水分，增加粪便体积并使之变软利于排除。

（2）控制体重，防止肥胖：由于富含纤维的食物体积较大，有利于减少能量的摄入量。

（3）降低血液中胆固醇浓度：膳食纤维可抑制胆固醇的吸收，加速其排除。

60、单选 下列属于最科学合理的锻炼计划是（）。

- A. 肥胖患者经常参加举重练习
- B. 瘦弱者经常参加体操项目练习
- C. 最好的减肥方式是有氧运动和力量训练相结合
- D. 向培养坚韧的性格应经常参加短跑训练

**正确答案：**C

61、填空题 （）是健身跑中血液运输氧的主要细胞。

**正确答案：**红血球

62、单选 消除疲劳的方法只有睡眠（）。

- A. 对
- B. 不对
- C. 说不准

**正确答案：**B

63、单选 （）是评价健身活动量的重要指标。

- A、练习的节奏
- B、练习的质量
- C、练习的数量
- D、练习的力量

**正确答案：**C

64、单选 国际大学生体育协会成立的时间地点？（）

- A. 1952 年在英国伦敦成立
- B. 1949 年在意大利梅拉诺成立
- C. 1949 年在美国成立

**正确答案：**B

65、单选 运动员快速减体重方法要科学，下列对快速减体重时要注意的几个问题描述错误的是（）。

- A、减体重要循序渐进，适宜的减体重是每周 1kg。
- B、及时补充水分的同时也要根据运动量与气候控制饮水量，一日饮水量应控制在 2000ml 以下。
- C、此期间的饮食要保持高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪，并供给必需的无机盐。
- D、不能采用只供给一种单纯食品的方法。例如，只吃水果不吃饭，这样会使机体受到损害。

**正确答案：**B

66、问答题 体育保健学的主要任务是什么有哪些？

**正确答案：**①体育运动参加者的身体发育、健康水平和训练水平，为合理的安排体育教学、运动训练与竞赛提供科学依据，并给与监督指导  
②研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素并制定相应的体育卫生措施③研究常见运动型伤病的发生、发展规律，及防治措施。  
④研究伤病后的训练以及多种疾病的体育康复的手段与方法。

67、单选 现代体育科学已证明了在设计身体锻炼计划时还应考虑到（）。

- A. 季节因素
- B. 时间因素
- C. 工作因素

**正确答案：**A

68、单选 高校开设的体育课是国家规定的面向全体学生的必修课，上体育课是国家赋予大学生的（）。

- A. 享受生活乐趣的权利
- B. 发展体育能力的权利
- C. 参与体育活动的权利

**正确答案：** C

69、单选 现代体育科学证明在设计身体锻炼计划时还要考虑（ ）。

- A. 时间因素
- B. 季节因素
- C. 工作因素

**正确答案：** B

70、问答题 试述学校田径运动会的医务监督内容。

**正确答案：**（一）赛前医务监督。

- （1）坚持赛前体格检查；
- （2）做好准备活动；
- （3）做好比赛程序的组织和编排工作；
- （4）做好场地、器材等的准备工作；
- （5）做好赛前各种宣传、教育工作。

（二）赛中医务监督。

（1）比赛现场必须配备医护人员，并准备急救用品和药品，及时做好伤病的急救工作。

（2）在比赛中应做好饮料供应，加强饮食饮水卫生工作，特别是在炎热的气候条件下，饮水及补充盐分是防止中暑和电解质紊乱发生的重要手段。

（3）比赛中要严格遵守各项比赛规则，发扬高尚的体育道德风尚，不要做出有可能伤及对方的粗野动作。（三）赛后医务监督。

- （1）做好赛后体格检查；
- （2）消除赛后疲劳；
- （3）注意对疾病的预防；
- （4）注意总结，安排下一阶段的训练。

71、单选 篮球、足球项目决定名次（ ）。

- A. 以在规定时间内，双方进球数的多少为依据
- B. 以在全部比赛中进球多少为依据
- C. 以在全部比赛中的总和分为依据

**正确答案：** A

72、填空题 按摩（ ）穴可治疗腰痛，经常按摩可对肾脏起保健作用。

**正确答案：** 肾俞

73、填空题 运动前后喝水的原则是（ ），有利健康。

**正确答案：** “量少次多”

74、问答题 热量过多对人体的危害？

**正确答案：**

摄入热量过多，其多余部分在体内转变成脂肪。脂肪过多形成肥胖，肥胖增加机体负担，妨碍活动，对提高成绩不利。过于肥胖者由于肺泡换气不足而发生缺氧，心脏负担加重。肥胖还易发生高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、胆结石、中风病等。

75、名词解释 运动缺乏

**正确答案：**运动缺乏包含久坐不动、机体缺乏运动刺激、不运动或很少运动。如果每周运动不足3次，每次运动的时间不足10分钟，运动强度偏低，运动时间心率低于110/min，则为运动缺乏。

76、问答题 简述体疗康复的原则。

**正确答案：**①持之以恒原则

②循序渐进原则

③个别对待原则

④综合治疗原则

⑤密切观察原则

77、填空题 奥林匹克会徽由（）色、（）色、（）色、黄色、绿色五个环圈组成。

**正确答案：**天蓝；黑；红

78、单选 进行一段时间的体育活动后，人体的运动能力及身体功能会出现暂时性的下降，这称为（）。

A. 运动性损伤

B. 运动性疲劳

C. 运动性保护

**正确答案：**B

79、问答题 简述速度性运动的营养特点？

**正确答案：**速度型运动的代谢特点是能量代谢率高，活动中高度缺氧，能量来源主要由糖原无氧酵解供应，短时间大强度运动形成的酸性代谢产物在体内堆积。因此，膳食中应还较多易吸收的碳水化合物，维生素B1 维生素C。为了肌肉神经的代谢需要，还应含较多的蛋白质和磷。蛋白质的供应量为每日每千克2g以上，占一日总热量的15%以上，优质蛋白质至少占1/3 为了增加体内的碱储备，应多吃蔬菜和水果等碱性物质，其供给的热量最好能达到一日总热量的15%—20%。

80、名词解释 开放性损伤

**正确答案：**是指皮肤粘膜完整性受到破坏，血液自体内流到体外。

81、填空题 德国学者（）于1947年首先提出“长、慢、远”的现代健康跑方法。

**正确答案：**阿肯

82、问答题 过度训练的处理方法。

**正确答案：**原则：消除病因，调整训练内容，改变训练方法，对症治疗。

(1) 早期：减小强度、时间和负荷，减少速度、力量练习和比赛次数；

(2) 中期：停止专项训练和比赛，进行小强度练习、放松性练习和全面身体素质训练，从事医疗体育；

(3) 晚期：补充蛋白质、维生素（B、C、E）、糖和 ATP。

83、单选 在早操锻炼中，对运动负荷的安排有何要求？（）

- A. 承担的负荷较重
- B. 承担的负荷较轻
- C. 承担的负荷可轻可重

**正确答案：** B

84、填空题 物质代谢是指人体与（）环境之间不断地进行物质交换。

**正确答案：** 周围

85、单选 世界卫生组织宣布每个人的健康（）取决于自己。

- A. 15%
- B. 30%
- C. 60%

**正确答案：** C

86、单选 健身跑练习数量的安排应遵守（）变化的规律，依据从小到大、循序渐进，逐渐加大的原则。

- A、人体功能活动
- B、气候
- C、周期
- D、以上都是

**正确答案：** A

87、名词解释 按摩介质

**正确答案：** 为了减少磨擦和借助某些药物的治疗作用，按摩时涂在患者皮肤上的药酒、油类等物质，它们称按摩介质。

88、名词解释 单足半蹲试验

**正确答案：** 嘱患者单足支撑，逐渐下蹲，出现膝痛膝软为阳性。

89、单选 人体慢肌纤维的特征较适应于（）。

- A. 耐力性项目
- B. 速度性项目
- C. 静力性项目

**正确答案：** A

90、单选 非创伤性病症包括（）。

- A. 骨折
- B. 扭伤
- C. 运动中腹痛

**正确答案：** C

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/886211143235010144>