

1. 适当的运动可以很好地调节人体的免疫功能，提高机体的抗病能力。()

A. 正确

B. 错误

2. 体育运动可以缓解、转移现代生活方式所造成的疲劳。()

A. 正确

B. 错误

3. 运动可以调节人的不良情绪。()

A. 正确

B. 错误

4. 经常参与体育运动的人，往往精神也是愉快的。()

A. 正确

B. 错误

5. 运动对人的痛苦和忧愁没有帮助。()

A. 正确

B. 错误

6. 人的健康不仅包括生理健康而且包括心理健康。()

A. 正确

B. 错误

7. 心理健康的基本标准是吃得饱，睡得香。()

A. 正确

B. 错误

8. 健康是一种在身体上、精神上、道德上和社会适应上的完美状态。()

A. 正确

B. 错误

9. 体质是因人而异的。()

A. 正确

B. 错误

10. 对身体锻炼的兴趣、爱好和养成锻炼的习惯是形成终身体育的重要因素。()

A. 正确

B. 错误

11. 懒惰的生活方式是一个日益扩大的、全球性的对健康的威胁。()

A. 正确

B. 错误

12. 大学生在学校群体生活中，要时刻注意养成良好的学习生活习惯，学会有规律地生活。这有利于大学生科学用脑，排除心理障碍，促进心理健康。（ ）

A. 正确

B. 错误

13. 在现代生活中，卫生意识不强，会严重影响人体的生长发育和健康。（ ）

A. 正确

B. 错误

14. 无规律的加班不会对健康产生影响。（ ）

A. 正确

B. 错误

15. 饮食、睡眠、劳动等都是影响人体健康的因素。（ ）

A. 正确

B. 错误

16. 现代青少年儿童中，近视、肥胖、精神障碍等疾病的发病率极高，而这些疾病的病因大多与学习压力大、缺乏身体锻炼以及营养过剩等生活方式有关。（ ）

A. 正确

B. 错误

17. 只要运动就可以达到体育健身的要求。（ ）

A. 正确

B. 错误

18. 人体生命的存在与活动离不开营养。（ ）

A. 正确

B. 错误

19. 人体必须从不同种类的食物中摄取所需要的各种营养素。（ ）

A. 正确

B. 错误

20. 运动可以增强物质(尤其是脂类)代谢,从而延缓组织器官衰老,提高机体免疫力。（ ）

A. 正确

B. 错误

21. 短时间、大强度运动时的热能，几乎全部由糖供给。（ ）

A. 正确

B. 错误

22. 氨基酸为能量的“最佳补给手”。()

A. 正确

B. 错误

23. 维生素在体内能大量合成。()

A. 正确

B. 错误

24. 在热环境下激烈运动时，补充水分的重要性大于补充糖类及电解质。()

A. 正确

B. 错误

25. 人体通过进食等方式摄取营养物质，任何一种食物不可能包含人体所需要的一切营养素，因此，人体要从多种食物中获取各种营养素。()

A. 正确

B. 错误

26. 脂肪是构成细胞的重要成分，但脂肪不具有储存热能、调节体温和维持脏器的作用。()

A. 正确

B. 错误

27. 人体发胖首先从腰腹部开始，腰腹部的皮下脂肪很容易堆积起来，体型发生变化最早而又最明显的部位就是腰腹部。()

A. 正确

B. 错误

28. 减肥过程中吃的脂肪越少越好。()

A. 正确

B. 错误

29. 运动后可以饮用含有咖啡因的饮料。()

A. 正确

B. 错误

30. 运动后，补充维生素 C 有利于减轻疲劳，缓解肌肉酸痛，增强体能及保护细胞免于自由基损伤，但不能过量补充。()

A. 正确

B. 错误

31. 由于天气炎热，在夏天进行体育锻炼前可以不做准备活动。()

A. 正确

B. 错误

32. 患心血管疾病的人，参加剧烈运动时要谨慎，严重可导致猝死。（ ）

A. 正确

B. 错误

33. 对一般的体育锻炼者来说，没有必要每天都进行力量训练，如果每天都进行力量练习，会造成整体机能的不协调发展。（ ）

A. 正确

B. 错误

34. 晨脉搏是人体在早晨时候的脉搏。（ ）

A. 正确

B. 错误

35. 身体运动间歇和运动后可以大量饮水。（ ）

A. 正确

B. 错误

36. 运动中和运动后的饮水，应以多次少量为原则。（ ）

A. 正确

B. 错误

37. 健身后，大汗淋漓时不能洗冷水澡。（ ）

A. 正确

B. 错误

38. 健身后不能贪吃冷饮。（ ）

A. 正确

B. 错误

39. 熬夜后第二天早起跑步有利于健康。（ ）

A. 正确

B. 错误

40. 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，而且还会因肠胃的震荡及牵扯而出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状。（ ）

A. 正确

B. 错误

41. 人在运动前后可以饮酒。（ ）

A. 正确

B. 错误

42. 睡觉前不能做剧烈的身体运动。()

A. 正确

B. 错误

43. 初级锻炼者可以照搬别人的锻炼方法。()

A. 正确

B. 错误

44. 不合理的运动负荷，也可以起到运动健身的效果。()

A. 正确

B. 错误

45. 要想身体健康，必须用尽全力去运动。()

A. 正确

B. 错误

46. 体育健身具有意识性、全面性、循序渐进性等原则。()

A. 正确

B. 错误

47. 体育健身主要是为了娱乐。()

A. 正确

B. 错误

48. 散步健身的运动方法只对老年体弱者有用。()

A. 正确

B. 错误

49. 体育运动从实际出发的原则是指锻炼身体应从个人的实际情况和外界环境条件的实际出发，确定锻炼目的，选择适宜的运动项目，合理地安排运动时间和运动负荷。()

A. 正确

B. 错误

50. 雨雪天气，路面湿滑，所以应尽量避免在雨雪中行走、健身。()

A. 正确

B. 错误

51. 在体育锻炼中可以某一个项目为主，其他项目为辅。()

A. 正确

B. 错误

52. 负重跑可以随意选择重量，绑在身体的任何位置都可以。()

A. 正确

B. 错误

53. 力量是指肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。()

A. 正确

B. 错误

54. 通过身体的运动增进人体健康是最科学、最经济、最有效的手段。()

A. 正确

B. 错误

55. 轻松的全身活动或做些柔软体操是消除疲劳的方法之一。()

A. 正确

B. 错误

56. 对于撕裂伤的处理, 较大的撕裂伤应先止血, 经清创、消毒后再进一步处理。()

A. 正确

B. 错误

57. 大学生群体最容易发生的损伤性质是慢性、闭合性损伤。()

A. 正确

B. 错误

58. 海姆立克急救法是由美国的专家发明的。()

A. 正确

B. 错误

59. 心肺复苏中的胸外按压频率是 40 次/分钟。()

A. 正确

B. 错误

60. 骨折固定的目的不包括预防感染。()

A. 正确

B. 错误

61. 头部出血时应该压迫的部位为颞浅动脉。()

A. 正确

B. 错误

62. 前臂出血时应该压迫的部位为锁骨下动脉。()

A. 正确

B. 错误

63. 止血带绑扎的位置是伤口。()

A. 正确

B. 错误

64. 脑震荡有显著的脑解剖性和结构性组织伤害。()

A. 正确

B. 错误

65. 为防止冻伤，冰敷时间不能超过 10 分钟。()

A. 正确

B. 错误

66. 运动中发生肌肉痉挛时，应马上对痉挛部位进行牵拉。()

A. 正确

B. 错误

67. 英文“CPR”的中文全称是心脏急救。()

A. 正确

B. 错误

68. 根据运动员运动损伤的部位特点，肩关节不是最容易发生损伤的部位。()

A. 正确

B. 错误

69. 根据运动项目的特点，做篮球接球动作时最容易受伤的部位是膝关节。()

A. 正确

B. 错误

70. 根据运动项目的特点，乒乓球运动中最容易受伤的部位是腕关节。()

A. 正确

B. 错误

71. 对开放性运动损伤伤口的处理原则是拔出嵌入体内的物品。()

A. 正确

B. 错误

72. 撕裂伤最容易发生的部位是肩部。()

A. 正确

B. 错误

73. 心肺复苏中的胸外按压位置是心脏上方。()

A. 正确

B. 错误

74. 按摩是急性运动损伤早期的处理原则。()

A. 正确

B. 错误

75. 热疗法不能用于急性闭合性软组织的早期形势的治疗。()

A. 正确

B. 错误

76. 急性运动损伤处理中常用的冷疗法作用是对受伤部位进行消毒。()

A. 正确

B. 错误

77. 急性脑震荡发生时的临场表现有意识障碍、逆行性健忘以及自主神经功能紊乱。()

A. 正确

B. 错误

78. 学校体育中运动损伤的发生特点是小伤轻伤多、软组织损伤多。()

A. 正确

B. 错误

79. 使用弹性绷带对受伤部位进行包扎时，应注意从肢体近端往末端方向包扎。()

A. 正确

B. 错误

80. 根据运动项目的特点，健美不容易出现挫伤。()

A. 正确

B. 错误

81. 现代奥林匹克运动会的发起人是顾拜旦。()

A. 正确

B. 错误

82. 2014 年第二届青奥会在南京举行。()

A. 正确

B. 错误

83. 2022 年冬季残奥会的吉祥物是“雪容融”。()

A. 正确

B. 错误

84. 中国女排夺得了 2019 年女排世界杯冠军。()

A. 正确

B. 错误

85. 足球比赛中，每队有 11 人在场上。()

A. 正确

B. 错误

86. 乒乓球和羽毛球比赛规则相同。()

A. 正确

B. 错误

87. 篮球比赛中，在三分线内投篮命中得 1 分。()

A. 正确

B. 错误

88. 排球运动中，可以用脚将球击打至对方区域。()

A. 正确

B. 错误

89. 在游泳时，需要憋气，一口气游下去。()

A. 正确

B. 错误

90. 健美操运动可以起到健身的效果，但是仅限于女生。()

A. 正确

B. 错误

91. 现代足球起源于中国。()

A. 正确

B. 错误

92. 我国男子足球队首次进入世界杯决赛阶段比赛的时间是 1998 年。()

A. 正确

B. 错误