



- C.骨骼所含水份和脂肪较少  
D.抗压抗弯能力较男子小
5. 少年性高血压的主要特点是 ( )  
A.收缩压升高  
B.舒张压升高  
C.收缩压和舒张压都升高  
D.收缩压正常,舒张压升高
6. 运动员疾跑后不能立即站立不动,需继续慢跑的原理是 ( )  
A.防止低血糖的发生  
B.有利于心功能的恢复  
C.有利于氧债的偿还  
D.防止重力性休克
7. 运动员心率较慢,提示心功能良好的主要原因是 ( )  
A.最大吸氧量高于一般人  
B.每搏输出量大,血管弹性好  
C.心脏前负荷较大  
D.全身耗氧量小于正常人
8. 过度训练可以经常出现在 ( )  
A.训练或比赛时  
B.剧烈运动或比赛前  
C.任何时候  
D.剧烈运动或比赛后
9. 成年运动员消除疲劳恢复体力的最好方式是 ( )  
A.充足的营养  
B.保证睡眠  
C.全身按摩  
D.活动性休息
10. 反映人体形态的指标主要有 ( )  
A.体重、身高、胸围  
B.心率、摄氧量  
C.基础代谢  
D.呼吸频率
11. 早锻炼的活动时间应控制在 ( )  
A.20—30 分钟内  
B.30—40 分钟内  
C.1 小时为宜  
D.可随意安排
12. 室外运动场的方位最好是 ( )  
A.偏西北  
B.不考虑  
C.正东西  
D.正南北
13. 绷带的“8”字形包扎适合于 ( )  
A.颈部  
B.上臂  
C.踝关节  
D.桡腕关节
14. 四肢按摩结束时,为了放松肌肉改善血液循环,下面四种手法首选哪种? ( )  
A.揉法  
B.按法  
C.抖法  
D.摩法
15. 髌骨劳损的积极治疗方法为 ( )  
A.理疗  
B.站桩

C.中药外敷

D.封闭治疗

**二、判断题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）**

判断下列各题，正确的在题后括号内打“√”，错的打“×”。

16. 环境污染对人体造成的慢性损害主要表现在职业病上。( )
17. 老年人参加体育锻炼应以速度性项目和力量性项目为主。( )
18. 心率是反映运动强度的主要生理指标。( )
19. 一般体育课的生理负荷的高峰应控制在基本部分的中期偏后。( )
20. 饮食情况变化是产生运动性疲劳的重要因素。( )
21. 搓法适用于四肢。( )
22. 按摩一般应顺着血液和淋巴回流方向进行。( )
23. 螺旋形包扎适合于颈部。( )
24. 骨骺损伤是成年运动员的常见损伤。( )
25. 脑部受到撞击称为脑震荡。( )

**三、填空题（本大题共 10 小题，每空 1 分，共 20 分）**

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

26. 目前已知的 30 多种维生素可分为两类，一类是\_\_\_\_\_，另一类是\_\_\_\_\_。
27. 儿童少年的每搏输出量和每分输出量的绝对值比成年人\_\_\_\_\_，相对值（以每公斤体重计算）比成年人\_\_\_\_\_。
28. 运动性疲劳的内脏疲劳多表现为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_的疲劳。
29. 课外活动的目的是\_\_\_\_\_，所需时间一般为\_\_\_\_\_。
30. 食物中糖的主要来源以\_\_\_\_\_为主，在人体内 1 克糖氧化可产生\_\_\_\_\_热能。
31. 体育教学健康分组中发育或健康状况有明显异常的列入\_\_\_\_\_组，发育或健康状况有轻微异常但功能检查结果无明显改变，平时很少参加活动的人列入\_\_\_\_\_组。
32. 在一般营养调查工作中，可用较简便的\_\_\_\_\_法或\_\_\_\_\_法来计算热能平衡。
33. 运动损伤的急救方法主要有\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、固定、人工呼吸和胸外心脏挤压。
34. 运动性病征是指\_\_\_\_\_，而运动损伤是指\_\_\_\_\_。
35. 胫腓骨疲劳性骨膜炎公认是由于\_\_\_\_\_所致，\_\_\_\_\_是胫腓骨疲劳性骨膜炎的主要症状。

**四、名词解释（本大题共 5 小题，每小题 3 分，共 15 分）**

36. 社会环境
37. 医务监督
38. 合理营养
39. 推拿手法
40. 运动强度

**五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）**

41. 简述水的营养功能和体内水的主要来源。
42. 简述引起肌肉痉挛的病因与发病机理。
43. 简述推拿的禁忌症。
44. 简述急性闭合性软组织损伤中、后期的处理原则与方法。

**六、论述题（本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）**

45. 谈谈对体育教学与训练中进行自我监督的认识。
46. 试述运动损伤的一般处理方法。

自考365  
www.zikao365.com

