



4. 在脊柱“C”型侧凸中，如向左侧凸（对患者来讲）在制定体育康复体操时，应（ ）
- A. 加强脊柱左侧肌肉力量，同时伸展右侧肌肉、韧带  
B. 加强脊柱右侧肌肉力量，同时伸展左侧肌肉、韧带  
C. 加强脊柱左侧肌肉力量，同时加强右侧肌肉、力量  
D. 伸展脊柱左侧肌肉韧带，同时伸展右侧肌肉、韧带
5. 以下可用来检查肌肉是否损伤的方法是（ ）
- A. 侧搬试验  
B. 抽屉试验  
C. 抗阻收缩试验  
D. 研磨试验
6. 急性损伤早期的处理原则是（ ）
- A. 制动、止血、消肿、镇痛  
B. 制动、止血、防肿、活血  
C. 制动、止血、消肿、减轻炎症  
D. 制动、止血、防肿、镇痛
7. 绷带包扎法有四种，其中在小腿等肢体粗细相差较大的地方可以用（ ）
- A. “8”字形包扎法  
B. 螺旋形包扎法  
C. 反折螺旋形包扎法  
D. 三角巾包扎法
8. 指压法是有有效的止血方法之一，左前臂出血可以通过压迫以下哪个动脉来止血？（ ）
- A. 左颞浅动脉  
B. 左颌外动脉止血  
C. 左肱动脉  
D. 左锁骨下动脉
9. 股四头肌猛烈收缩导致胫骨粗隆撕脱性骨折的主要原因是（ ）
- A. 直接暴力  
B. 传达暴力  
C. 牵拉暴力  
D. 积累性暴力
10. 脑部供血不足的原因很多，产生重力性休克的原因主要是（ ）
- A. 神经反射导致血管扩张和血压下降  
B. 胸内压和肺内压的增高  
C. 运动突然停止后下肢血管失去肌肉挤压作用导致回心血量下降  
D. 心血管的神经调节能力较差
11. 有训练运动员为适应运动的需要，提高心输出量主要依靠（ ）
- A. 心率增加  
B. 收缩力量增加  
C. 血压升高  
D. 回心血量增加
12. 评定训练效果的一个重要的、简便指标是（ ）
- A. 呼吸频率  
B. 血压  
C. 体重  
D. 心率
13. 各项身体素质由增长阶段过渡到稳定阶段的先后顺序依次是（ ）
- A. 速度—耐力—力量  
B. 耐力—力量—速度

- C. 力量—速度—耐力 D. 速度—力量—耐力
14. 与成人比较，儿童骨的成分内水分和有机物质多，而无机物( )
- A. 多 B. 少  
C. 相等 D. 不确定
15. 久蹲后突然站立，体位突然改变，回心血量骤减，血压明显下降，导致晕厥，属于( )
- A. 直立位低血压 B. 重力性休克  
C. 胸内压和肺内压增高 D. 低血糖症

## 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. 糖是热能最经济和最重要的来源，1g 糖在体内氧化分解可产生 16.74kJ 热量。( )
17. 儿童少年大脑皮层的兴奋和抑制不均衡，兴奋占优势，表现为好动、注意力不集中、善于模仿。( )
18. 呼吸差是平静呼吸量和深呼吸量的差值。( )
19. 肌肉断裂后会出现收缩畸形，若发生在肌腹则出现“双驼峰”畸形，一端完全断裂则出现“球形”畸形。( )
20. 兴奋剂是指可通过促进机体兴奋性而提高运动能力的药物。( )
21. 儿童的无氧工作能力往往较成人低，这与儿童肌肉质量较差以及运动单位募集能力较低有关。( )
22. 肌肉拉伤中期的治疗原则以静为主。( )
23. 人体在运动中应尽可能地增加呼吸频率，适当减少呼吸深度，以增加肺通气量，适应运动中的氧供应。( )
24. 儿童少年年龄越小，按公斤计算的热量需要越大。( )
25. 运动后温水浴时间越长越易消除疲劳。( )

## 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. 人类生存的环境由内环境和外环境组成；外环境包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两部分。
27. 维生素按其溶解性质可分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。
28. 无机盐按照体内含量的多少可分为常量元素和微量元素；其中钙、磷、钠、钾等属于\_\_\_\_\_；铁、铜、锌、锰属于\_\_\_\_\_。
29. 一般情况下可通过运动者的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_来判断其疲劳的程度，也可采用生理指标来评定。
30. 推拿手法的基本要求是持久、有力、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_，从而达到功力深透的效果。
31. 运动处方按照应用目的和对象的不同可分为\_\_\_\_\_处方、\_\_\_\_\_处方、临床治疗性处方。
32. 体育教学健康分组中依据参加运动者的年龄和性别、健康状况、发育状况、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_五个方面来确定。



- C. 通气量  
D. 心功指数
4. 头部出血，较合理的止血点是( )  
A. 颞浅动脉  
B. 颌外动脉  
C. 颈外动脉  
D. 颈内动脉
5. 体育运动中，最多见的软组织挫伤部位是( )  
A. 上肢  
B. 下肢  
C. 头部  
D. 躯干
6. 睾酮在兴奋剂分类中，属于( )  
A. 刺激剂  
B. 麻醉镇痛剂  
C. 利尿剂  
D. 合成类固醇
7. 生长发育过程中，发育较晚的是( )  
A. 神经系统  
B. 消化系统  
C. 运动系统  
D. 生殖系统
8. 女子血压较男子低( )  
A. 5%左右  
B. 10%左右  
C. 15%左右  
D. 20%左右
9. 下列项目中，肌肉痉挛发生率较高的是( )  
A. 游泳  
B. 体操  
C. 武术  
D. 球类
10. 体育运动中最常见的关节脱位的部位是( )  
A. 髋关节  
B. 膝关节  
C. 踝关节  
D. 肩关节

## 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“×”。

1. 适量运动对思维发展有良好的促进作用。( )
2. 呆小病与钙缺乏有关。( )
3. 蛋白质是构成机体免疫功能的物质基础。( )
4. 糖储备与运动能力呈正相关。( )
5. 青年性高血压主要特点是收缩压和舒张压都升高。( )
6. 早期过度训练的运动员可有明显的特异性症状。( )
7. 女运动员贫血检出率高于男运动员。( )
8. 骨骺损伤多发于青春期的后期。( )

9. 脑源性的运动猝死占运动猝死的大多数。( )
10. 微量营养素包括矿物质和维生素。( )

### 三、填空题(本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

1. 除大气外, 与人体关系密切的自然环境因素是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。
2. 运动训练的自我监督包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两个方面。
3. 冻伤有\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两类。
4. 心脏复苏初期最主要的急救措施是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。
5. 针灸疗法的取穴原则包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

### 四、名词解释(本大题共 5 小题, 每小题 3 分, 共 15 分)

1. 膳食纤维
2. 行为
3. 肌肉痉挛
4. 运动损伤
5. 疲劳性骨膜炎

### 五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 5 分, 共 25 分)

1. 简述肌体健康的“五快”。
2. 简述运动应激综合症的常见类型。
3. 简述预防骨骺损伤的措施。
4. 简述运动中常见的开放性软组织损伤的种类。
5. 简述产生运动性血尿的主要因素。

### 六、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

1. 论述运动前按摩的主要目的。
2. 论述运动员机能诊断的常用指标。