

体育理论题库及答案

单选题测定体育课运动负荷的方法主要有生理测定法，自我感觉法和()

正确答案:B 观察

单选题影响人体发展的主要因素是()遗传、学习条件和体育遗传、工作条件和体育遗传、环境和体育遗传、营养和体育 正确答案:C

单选题 标准田径场内突沿围长为()

正确答案:A400 米

单选题体育教师的工作特点是()

正确答案:C 脑务与体力相结合

单选题 足球场球门的高度应是()米

正确答案:B

单选题()对促进体育学习具有指向和强化的作用。

正确答案:D 兴趣

单选题人体获得和利用食物的综合过程称为()吸收营养消化

正确答案:D 物质代谢

单选题是人民对于体育的现象、事实 000000

正确答案:A 体育知识 单选题决定跳远成绩的主要因素是() 正确答案:C 腾起初速度和角度

单选题现代优秀跳高运动员大多采用()

正确答案:D 背越式

单选题 排球比赛中，对后排队员的限制有()

正确答案:C 拦网

单选题 发展学生灵敏素质的有效方法是下面哪种?()

正确答案:A 图形变换跑

单选题 下列哪种方法是发展体能的方法()

正确答案:A 变换法

单选题 课外运动训练的特点之一是()

正确答案:B 基础性

单选题 下列属课外运动训练原则的是()

正确答案:C 周期性原则

单选题 中小字身体训练过程中，在一定池围内施加给运动负有机体的运动负何()，其消耗过程就越剧烈、超量恢复就越明显，所需的恢复时间就()。

正确答案:B 越大、越长

单选题 下列叙述，何者为错()

正确答案:B 成年人肌力是指肌力随着年龄的增长而增加 单选题 人体速度素质发展的敏感期是() 正确答案:B 10-13 岁

单选题 儿童少年进行耐力素质练习的基本方法是 正确答案:B 持续练习法 单选题 发展有氧耐力最常用的锻炼手段是() 距离的跑.

正确答案:D 800-1500 米

单选题 柔韧性训练的基本方法是()

正确答案:C 拉伸法

单选题 为了发展学生的身体素质和跑的能力，下列一组辅助练习中用于增强腿部力量，提高大腿高抬幅度，发展跑的频率的练习是()

正确答案:D 高抬腿跑

单选题 发展灵敏素质的有效方法是()

正确答案:A 图形变换

单选题 跨越式跳高助跑方向与横杆的夹角约在()

正确答案:C 30-60 度

单选题 更多小学三年级跳远教材要点是助跑轻松有()。

正确答案:B 速度

单选题 在田径项目的比赛中属中长跑项目的是()

正确答案:C 1500 米、3000 米、10000 米

单选题 某个人进行 100 米比赛时，假设平均步长 2 米，平均步频 4 步/秒，则他 100 米跑的速度为()。

正确答案:C 12 秒 50

单选题 标枪的扇形区内角度() 正确答案:C 29 度 单选题 铁饼、铅球的扇形区内角度约()

正确答案:A 35 度

单选题 身体或身体某部分在单位时间内移动的距离称为()

正确答案:C 练习速度

单选题 三级跳远技术中的第二跳，叫做()

正确答案:C 跨步跳

单选题田径运动是比()的项目。

正确答案:B 速度、高度、远度

单选题 耐久跑的呼吸方法，一般采用()呼吸。

正确答案:C 鼻和口同时

单选题跳远需要有良好的速度和弹跳作基础，所以跳远教学应该安排在

正确答案:C 短跑、跳高之后

单选题推铅球最后用力阶段，球出手时的角度约为()

正确答案:A38-42°

单选题低强度、长时间的匀速跑，心率掌握在()次/分之间，可以发展有氧耐力。

正确答案:B110-130

单选题在跳高比赛中，只剩下一名运动员时，横杆提升的高度()

正确答案:A 不少于2厘米

单选题铅球投掷卷的直径是()

正确答案:B2. 135米

单选题决定跳远成绩的主要因素是()

正确答案:C 腾起初速度和角度

单选题现代优秀跳高运动员大多采用()

正确答案:C 背越式

单选题 发展体能的原理是()全面性和适量性原理 持续性原理 健康性原理

正确答案:D 以上都是

单选题 发展速度素质的方法是()

正确答案:C 最快的动作练习

单选题 标准田径场内突沿围长约为()

正确答案:C398. 116 米

单选题运动后, 如间隔时间过长, 机体工作能力降低到原来水平, 称为()

正确答案:D 复原阶段

单选题滑步移动时, 异侧脚向移动方向蹬地跨出, 转移和控制身体重心, 以便衔接奔跑或滑步动作。这个动作方法是()。

正确答案:B 侧滑步 单选题滑步移动时, 用前脚掌内侧蹬地, 加上腰部用力向后转动, 同时后脚碾地, 前脚后撤, 紧接滑步。这种动作方法叫()。

侧滑步后撤步 C) 攻击步交叉步

正确答案:B:

单选题投篮是靠()最后集中到手腕、手指上将球投出。屈膝蹬地力量; 腰腹伸展力量手臂力量; 身体各部的综合力量

正确答案:D

单选题 排球上手发球时(右手发球), 左手抛球应把球抛在()右肩上方左肩上方头顶上方右肩前上方

正确答案:A

单选题 走和跑的区别在于()A 跑的速度快, 走的速度慢跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小 C 跑的步副大, 走的步幅小 跑时身体有腾空, 走时身体没有腾空

正确答案:D

单选题无论进攻队员和防守队员，抢篮板球时，都应()。抢占在对手与球篮之间靠外线的位置；抢占在对手的后面；CC 抢占 在对手与球篮之间靠内线的位置；抢占在球篮的下边位置上

正确答案:C 步道乐跑已进入后台运行

单选题安静时的呼吸频率应当为每分钟()次 正确答案：C8-12 次

单选题我国解放前人均寿命是()

正确答案：B35 岁 单选题“生命在于运动”是谁提出的() 正确答案：B 福尔泰

单选题 从事身体锻炼健康者的心率在安静是每分钟为()左 正确
答案：C60 次

单选题人体运动会 对骨头产生()影响，以下错误的是
正确答案：D 抗辐射

单选题一般人的反应时在()秒以上
正确答案：B0.4

单选题人体的泌尿系统是由哪个器官管理的()
正确答案：A 肾

单选题 人在长期坚持运动中，下列哪个说法的错误的()
正确答案：C 肌纤维的活动数增加，从 60%增长到 80%

单选题当血糖上升至()毫升时，人的记忆力最佳
正确答案：A100 毫升

单选题一般男子肺活量为()毫升左右
正确答案：B3500 毫升

单选题一般女子肺活量为()毫升左右
正确答案：B2500 毫升

单选题经过锻炼后男子肺活量可以达到平均()毫升左右
正确答案：C5000 毫升 单选题经过锻炼后女子肺活量可以达到平
均()毫升左右

正确答案：A4000 毫升 单选题奥林匹克运动会每过（）年举办一场

正确答案：C4

单选题毛主席在（）年为中华全国体育总会的成立题写了“发展体育运动，增强人民体质”的题词 正确答案：D1952

单选题 在（）年的我国宪法中，提出了“国家发展体育事业，正 开展群众性体育活动，增强人民体质”

确答案：C1982

单选题在世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准中认为，正确 婴儿死亡率应当降到（）%以下 5

答案：A

单选题在世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准中认为，正确 国民经济总产值达到人均（）美元

答案：D500

单选题在世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准中认为，正确 人均寿命应在（）岁以上

答案：B60

单选题在世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准中认为，正确 0 %的新生儿应不低于 2500 克

答案：C90%

单选题在世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准中认为，

年增加 政府应当在卫生保健上使用占国民生产总值（）%的经费，并逐

正确答案：B5

单选题 世界卫生组织提出的人类健康的社会化标准向各国政府提出了（D）条标准 91011

正确答案：D12

单选题世界卫生组织经过调查发现人的寿命与()项卫生习惯密切相关

正确答案：A7

单选题《劳动卫国体育制度》是在()年由中央体委经国务院批准发出的

正确答案：D1954

单选题《青少年体育制度》是在()年由中央体委经国务院批准发出的

正确答案：A1964

单选题《国家体育锻炼标准施行办法》是在()年由国家体委经国务院批准发出的 正确答案：C1990

单选题《全民健身计划纲要》是在()年由国家体委经国务院批准发出的

正确答案：D1995

单选题《全民健身计划纲要》的第二期工程是由()年这一阶段来完成 正确答案：A2001-2010

单选题《全民健身计划纲要》的第一期工程分为()阶段

正确答案：B 三个阶段

单选题情绪活动的信息会传递到(),从而产生生理反应

正确答案：A 丘脑 单选题在人的体育锻炼中会产生()良性反馈系统

正确答案：A 情绪-运动-效应

单选题中年人和青少年在锻炼过程中意志特征的区别是()

正确答案：D 勇敢性

单选题“应该赞美人的相貌，世界上没有什么比人更加美丽、更加伟大”是谁说的()

正确答案：B 费尔巴哈

单选题“人体在各个方面都是美的，勇敢得不可思议，和谐的像个音乐，是一整个世界”是谁说的 正确答案：C 屠格列夫

单选题“人体是地球上最美的美”是谁说的()

正确答案：D 车尔尼雪夫斯基

单选题古代国家中，国家的人民认为体育运动成为一种社会崇尚

正确答案：D 希腊

单选题《掷铁饼者》是哪位艺术家雕刻的()

正确答案：B 米隆

单选题《投标枪者》是哪位艺术家雕刻的()

正确答案：A 伯利克里特

单选题经常不参加运动的人容易以下哪种疾病

正确答案：A 肾结石 单选题人体运动对于神经系统的影响，以下错误的是() 正确答案：B 提高反射弧反射时间

单选题 参加体育锻炼的人，以下错误的是() 正确答案：D 更加消极 单选题《社会体育指导员技术等级制度》是在()年由国家体委经国务院批准发出的 正确答案：C1994

单选题 1989 年国家体委出台了 ()

正确答案：A 《全国省区市群众体育工作评定办法实施细则》

单选题中年人在身体运动的过程中感知能力具有
正确答案：B 稳定性

单选题 青少年在身体运动的过程中感知能力具有
正确答案：A 逻辑性

单选题在运动中呼吸循环系统要在运动()分钟后可以达到身体机能最高水平
正确答案：B2-3 分钟

单选题在运动中运动器官尤其是肌肉要在运动()后可以达到身体机能最高水平
正确答案：B20-30 秒

单选题在进行大负荷耐力练习后，肌糖原在()分钟时出现超量恢复
正确答案：C15

单选题力量训练后蛋白质会在()天后产生超量恢复
正确答案：D3-4 天

单选题国际奥委会医学委员会在()年成立，以针对处理有关使用兴奋剂的事宜 正确答案：A1961

多选题以下选项中，()是健康的标志。牙齿洁白头发有光泽腰不疼睡眠好
正确答案:ABCD

多选题 ABC 跑步的上半身姿势要点有()。腹肌收紧后背不要太向后弯臀部不要太向前翘肩膀放松
正确答案:ABD

多选题长期不吃早餐，中餐也随便对付，晚餐猛吃一通，会造成()。肌肉减少脂肪增加低血脂低胆固醇

正确答案:AB

多选题膳食纤维的主要功能有()。刺激肠道蠕动，缩短食物通过胃部的时间，刺激消化液的分泌增加粪便量及排便次数为正常 存在于大肠内的菌群提供发酵底物

正确答案:BCD

多选题运动中若发生开放性损伤，为促进伤口愈合应多补充含()的食物。维生素 B 维生素 C 锌 D) 钙

正确答案:BC

多选题溺水时判断病人呼吸、心跳是否停止，应做()处理。先清除口、鼻腔中堵塞的异物解开衣扣、腰带将病人俯卧、背部垫高倒出肺、胃内的水进行人工呼吸和胸外心脏生理作用按摩

正确答案:AB

多选题急救止血可采取的手段有()。直接按压伤 C 按压静脉抬高伤肢加压包扎

正确答案:ACD

多选题运动员最常见，同时又适合一般健身人群的营养强化剂包括()。一般氨基酸 B 肌酸烟酸葡萄糖 正确答案:AB 答案

多选题以下哪些是健康的标志？() 头发有光泽乐观开朗牙齿洁白肌肉丰满

正确答案:ABCD

多选题以下哪些是运动过度的征兆？() 晨脉减少精神难以集中疲劳不能及时消除脸色苍白

正确答案:BCD

多选题初中阶段，我们应该侧重发展哪些体能？。速度力量有氧耐力灵敏性

正确答案:ACD

多选题危害健康的“杀手”有()吸烟酗酒上网吸毒

正确答案:ABD

多选题影响自尊的因素有()教师的期待学业成绩身体魅力同伴的评价

正确答案:ABCD

多选题如果你有不高兴的事发生，你会怎样来调节情绪是正确的？()睡一觉体育活动自我暗示听音乐 正确答案:ABCD 答

多选题学习目标对你的体育锻炼有哪些作用？()动员导向激励发展和评价

正确答案:ABC

多选题下面那些事排球运动中扮演的角色？()一传二传自由人后卫

正确答案:ABC 多选题足球比赛中的任意球分为()直接任意球间接任意球角球 D)球门球

正确答案:AB

多选题田径跳跃运动的基本形式有() A)跳高 B)跳远 C)蛙跳 D)撑杆跳高 正确答案:ABD 答案说明:

多选题跳高的姿势主要有() A)背越式 B)俯卧式 C)跨越式 D)跨栏式 正确答案:AC

多选题徒手体操包括() A)两种形式 B)单人 C)集体 D)双人 E)全能 正确答案:AD

多选题男子体操比赛项目有() A)跳马 B)自由体操 C)高低杠 D)双杠 正确答案:ABD 答案说明:

多选题女子体操比赛项目有() A)自由体操 B)单杠 C)跳马 D)平衡木 正确答案:ACD

多选题我国传统的有氧舞蹈有() A)扇子舞 B)秧歌 C)太极拳 D)木兰拳 正确答案:ABCD

多选题健身操的基本脚步动作有() A)踏步 B)弓步 C)垫步 D)交叉步 正确答案:ABD

多选题以下哪些是属于游泳运动项目() A)水球 B)花样游泳 C)潜水 D)钓鱼 正确答案:ABC 多选题羽毛球发球的主要路线有() A)高远球 B)网前球 C)平快球 D)反手高球 正确答案:ABCD

多选题竞技健美操成套动作的评分包括()。艺术分完成分难度分裁判长减分 正确答案:ABD 多选题完成裁判评分包括()。A) 技术设计) 表演致性 D 难度动作
正确答案:AC 答案说明:

多选题健美操竞赛规则是竞技健美操竞赛特定的一种规定,带有一定的()。强制性灵活性安全性广泛性
正确答案:AC

多选题在创编健美操中较好地应用舞蹈动作有()。ABD

在一套操中舞蹈风尽可能统一用舞蹈动应与健美操的特点相结合音乐风格与动作风格应该统一音乐风格与健美操的特点相结合 正确答案:ABCD

多选题健身健美操的创编原则主要有()。确保健身健美操的有氧及有益健康全面发展身体的原则合理的成套结构鲜明的针对性 正确答案:ABCD

多选题()属于竞技体操男子项目。单杠山双杠鞍马高低杠
正确答案:ABC

多选题()属于竞技体操女子项目。自由体操跳马双杠平衡木圈绳
正确答案:ABD

多选题()属于现代舞舞种。探戈牛仔桑巴弧步华尔兹伦巴
正确答案:AEF 多选题()属于拉丁舞舞种。快步口华尔兹伦巴斗牛芭蕾秧歌

正确答案:DE

多选题()属于艺术体操比赛器械。
正确答案:ABCDEF

多选题形体美主要体现在()方面。动作骨骼肌肉肤色

正确答案:ABC

多选题形体训练的基本内容包括()A)基本素质练习 B)基本姿态练习基本形体技巧练习 D)基本形态控制练习 正确答案:ABCD 答

多选题人的基本姿态是指站、行、()。行跳卧坐

正确答案:AD

多选题形体训练的特点有:群众性、()。针对性多样性灵活性艺术性

正确答案:ABCD

多选题在形体训练中,比较常见的运动损伤有()。肌肉劳损关节扭伤肌肉和韧带拉伤骨折

正确答案:AB

多选题形体基本素质主要包括力量、柔韧、()。协调口控制灵敏耐力

正确答案:ABCD

多选题身体锻炼的基本原则有()

正确答案:ABCD 自觉性原则适量运动负荷,循续渐进原则持之以恒原则自我健康状况评估原则 多选题调查显示,最近20年中国青少年的体质持续下降,学生肥胖率在过去5年持续增加,眼睛近视情况越来越严重,北京师范大学体育与运动学院院长毛振明教授把现在青少年体质概括为概括为硬、软、笨,分别指的是()。关节硬骨骼硬肌肉软身体软行动缓慢长期不活动造成的动作不协调

正确答案:ACF

多选题为了保障运动中的安全,必须做到()做好热身保护帮助合理放松

正确答案:ABC

多选题国标舞分为()两大类。现代舞拉丁舞

正确答案:AB

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/116105201120010045>