

体育健康理论知识考核试题

一、判断题

1. 参加800米/1000米测试时，为了节省体力，可以不做准备活动。

正确

错误 ✓

2. 轻度烫烧伤只损伤到皮肤表皮浅层，表现为皮肤表面变红，局部轻度红肿，无水泡，疼痛明显，创面干燥。

正确 ✓

错误

3. 发现有人溺水时，应大声呼救或拨打求助电话。在确保自身的安全情况下可采用合适的器械在岸上间接救助。

正确 ✓

错误

4. 某同学打篮球时踝关节扭伤，同伴立刻帮助他按摩。

正确

错误 ✓

5. 发生火灾时，报警人拨打火灾报警电话后，应该到门口或交通路口等待消防车到来。

正确 ✓

错误

6. 体育锻炼时，树立安全意识，提高避险能力，可以有效地减少意外伤害的发生。 ([单选题]*

正确 ✓

错误

7. 生活中暴饮暴食会造成消化不良，引起肚子痛，甚至上吐下泻。

正确 ✓

错误

8. 遇到大风天气时，应到大树下、广告牌下躲避。

正确

错误 ✓

9. 遇到雷雨闪电时，可以在大树下避雨并使用手机。

正确

错误 ✓

10. 到山区露营，如遇到河水迅速上涨，要快速向河谷两岸高处撤离。[单选题]*

正确 ✓

错误

11. 高楼发生火灾时，应该乘坐电梯尽快逃离火场。

正确

错误 ✓

12. 运动前，做好充分的准备活动可以有效地预防运动损伤。

正确 ✓

错误

13. 骑自行车出行时，可以进入机动车道骑行。

正确

错误 ✓

14. 在马路上骑自行车时，应在自行车道骑行；如无自行车道应紧靠慢车道右侧骑行。

正确 ✓

错误

15. 对于大量出血的受伤人员，在专业救援人员未到现场之前应设法止血。[单选题]*

正确 ✓

错误

16. 轻微擦伤时可以用生理盐水洗净创面，伤口周围用酒精或双氧水消毒，用碘伏等涂抹伤口，也可以用创可贴保护伤口。

正确 ✓

错误

17. 擦伤伤口创面大，污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。

正确 ✓

错误

18. 发生闭合性骨折后，要尽快用固定材料将骨折端固定，不再活动伤处。[单选题]*

正确 ✓

错误

19. 高温、高湿、通风不良环境下，长时间从事繁重体力劳动或体育运动，容易发生中暑。

正确 ✓

错误

20. 在马路上踢球、滑旱冰、玩滑板等运动，可以提高个人技术，挑战自我，是件很惬意的事。

正确答案: × ✓

21. 在体育锻炼时，除了要做好充分的准备活动以外，还要检查活动场地是否安全。

正确 ✓

错误

22. 流感患者打喷嚏应该用手帕捂住口鼻，减少疾病传播的机会。

正确 ✓

错误

23. 传染病传播的三个基本条件是：传染源、传播途径和易感人群。

正确 ✓

错误

24. 运动时，如果大腿肌肉拉伤应立即停止运动，并进行冷敷。

正确 ✓

错误

25. 六步洗手法的步骤是：一搓手掌、二洗手背、三擦指缝、四扭指背、五转拇指、六揉指尖。

正确 ✓

错误

26. 在流感高发期，流感患者应尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。[单选题]*

正确 ✓

错误

27. 在流感流行季节到来前接种流感疫苗，可减少感染的机会或减轻流感症状。[单选题]*

正确 ✓

错误

28. 流感流行时，应减少集会，注意房间通风并接种流感疫苗。

正确 ✓

错误

29. 海姆立克急救法是指救人者站在病人身后，两手抱住病人腰部，用手对上腹部进行快速冲击，重复这一动作，直到异物从气管中排出。

正确 ✓

错误

30. 易感人群是指对某种传染病具有免疫力的人群。

正确

错误 ✓

31. 病原体也叫“病原生物”，是能引起人和动植物传染病的微生物和寄生虫的统称。

正确 ✓

错误

32. 传染病只危害个人、危害家庭，不危害社会。

正确

错误 ✓

33. 不生病、身体健康，就没有必要锻炼身体，每天坚持锻炼身体会耽误宝贵的学习时间。

正确

错误 ✓

34. 为了拥有健康的体魄，我们应该坚持每天至少一小时的体育锻炼。[单选题]*

正确 ✓

错误

35. 合理膳食要做到多吃蔬菜，吃适量水果和薯类，以及适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

正确 ✓

错误

36. 人体必需的营养素包含糖类、脂类、蛋白质、维生素和矿物质等。[单选题]*

正确 ✓

错误

37. 日常多喝碳酸饮料，是补充水分的主要途径。

正确

错误 ✓

38. 运动开始前要进行热身，运动结束后要进行拉伸放松。

正确 ✓

错误

39. 周末和父母一起锻炼，可以通过监测心率的方法，调控运动强度，做到科学锻炼

正确 ✓

错误

40. 初中生正处于身体快速发育阶段，如果体重过低、超重或者肥胖，合理控制体重的办法是调整饮食和加强体育锻炼。

正确 ✓

错误

41. 合理膳食就是多吃肉，少吃蔬菜。

正确

错误 ✓

42. 课余长时间使用手机、电脑上网，这是休息的好方式。

正确

错误 ✓

43. 青少年时期要注意培养自己良好的生活习惯，合理安排作息时间。() [单选题]*

正确 ✓

错误

44. 健康仅仅是指身体没有疾病。

正确

错误 ✓

45. 青少年每天的膳食应含有新鲜的蔬菜、水果等维生素C 含量丰富的食物。 [单选题]*

正确 ✓

错误

46. 长期不吃早餐可能会诱发消化道疾病，影响身体健康。

正确 ✓

错误

47. 导致肥胖的主要因素包括遗传、饮食不当和缺乏运动等。

正确 ✓

错误

48. 经常在昏暗的灯光下看书不会影响视力。

正确

错误 ✓

49. 频繁长时间近距离用眼，导致调节痉挛，引发视疲劳，持续发展就会导致视力减退。

正确 ✓

错误

50. 长时间玩手机、电脑游戏，不会影响视力。

正确

错误 ✓

51. 经常参加体育活动有助于消除人的孤独感和自卑感。

正确 ✓

错误

52. 长期吸烟和被动吸烟可能会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。[单选题]*

正确 ✓

错误

53. 经常参加体育活动，能够使人感到集体的温暖，并在与同伴的相互交往中增进友谊。

正确 ✓

错误

54. 青春期经常参加适当的体育锻炼能促进身高增长。

正确 ✓

错误

55. 长时间读书、学习，如果不注意身体姿势，会引起脊柱变形。

正确 ✓

错误

56. 青少年必须要有正确的坐姿和站姿。

正确 ✓

错误

57. 青少年充足的睡眠可以促进记忆和生长发育。

正确 ✓

错误

58. 体重指数(BMI) 是判断是否肥胖的重要依据。

正确 ✓

错误

59. 户外运动有利于体内维生素 D 的合成, 促进骨骼的健康发育。

正确 ✓

错误

60. 经常进行体育锻炼可以促进骨骼变粗、骨密质增厚, 骨骼抗弯、抗折、抗压能力增强。

正确 ✓

错误

61. 经常进行体育锻炼, 可以使呼吸肌、心肌的力量增强, 胸廓运动幅度和血管壁弹性加大, 从而改善呼吸和心血管机能。

正确 ✓

错误

62. 烟酒中的有害物质会使大脑机能衰退、智力下降。

正确 ✓

错误

63. 脸上长了“青春痘”不能自己用手随意挤压, 以免感染。

正确 ✓

错误

64. 青春期会出现身高迅速增长，体重明显增加，心脏发育迅速，肺活量显著增加，生殖器官、第二性征发育显著的变化。

正确 ✓

错误

65. 参加体育活动有利于调节情绪，塑造健康向上、积极乐观的性格。[单选题]*

正确 ✓

错误

66. 从降低焦虑的效果来看，长期锻炼比短期锻炼更能产生积极的效果。[单选题]*

正确 ✓

错误

67. 面对压力时，人的机体常常产生一种自发的神经反应，这种反应是应激反应。

正确 ✓

错误

68. 只要注意休息、合理膳食，没有一个好的心态同样可以拥有健康。

正确

错误 ✓

69. 体育锻炼对于消除焦虑和缓解抑郁有积极的作用。

正确 ✓

错误

70. 心理健康的人能保持良好的心态、乐观开朗、积极向上、热爱生活。[单选题]*

正确 ✓

错误

71. 欣赏乒乓球比赛时，要学会从战术和技术等方面来全面观看、分析和评论。[单选题]*

正确 ✓

错误

72. 在排球比赛中，击球时没有清晰地将球击出，或接触球有较长时间的停留，即为持球犯规。

正确 ✓

错误

73. 足球运动员在掷界外球时双脚可以离开地面。

正确

错误 ✓

74. 观赛前，观众适当了解该运动项目的基本规则，这样有利于更好的观赛，提高比赛理解能力。

正确 ✓

错误

75. 奥运会田径比赛中，200米比赛时为了取得更好成绩可以串跑道。

正确

错误 ✓

76. 在速度滑冰比赛中，为捕捉精彩瞬间，可以打开闪光灯拍照。

正确

错误 ✓

77. 在投掷项目的比赛中设有投掷区，投掷时脚踩到投掷区以外的地面，不属于犯规。

正确

错误 ✓

78. 拔河比赛中，拔河队员齐心协力才是取胜的关键，啦啦队员的鼓励助威无足轻重，喊不喊加油都无

所谓。

正确

错误 ✓

79. 比赛场上，当一个国家的国歌奏响，国旗升起之时，应该肃然起立，向国旗行注目礼。

正确 ✓

错误

80. 正面双手垫球是排球运动中最基本的技术之一，常用于接发球和防守。[单选题]*

正确 ✓

错误

81. 欣赏高水平比赛时，除了观看比赛也要了解该项目的观赛礼仪。

正确 ✓

错误

82. 立定跳远测试时，落地后不慎后倒，手后撑触地，距离依然应从脚落地的位置开始丈量。

正确

错误 ✓

83. 在进行坐位体前屈测试时，可以借助同伴帮助以取得更好的成绩。

正确

错误 ✓

84. 奥运会100米比赛中，运动员挤撞或阻挡妨碍其他运动员前进，应取消该运动员的比赛资格。

正确 ✓

错误

85. 奥运会足球比赛时，双方首发上场各有11名队员。

正确 ✓

错误

86. 乒乓球比赛中，球还未落到球台就将球击回是符合规则的。

正确

错误 ✓

87. 现代科学技术的高速发展有力地提高了奥林匹克运动的水平和成绩。[单选题]*

正确 ✓

错误

88. 奥林匹克运动重要的功能是教育，它为学生提供了学习的榜样。

正确 ✓

错误

89. 北京是第一个举办过夏季奥运会和冬季奥运会的“双奥城市”。

正确 ✓

错误

90. 2022年北京冬奥会、冬残奥会主题口号是： 一起向未来。

正确 ✓

错误

91. 奥林匹克五环标志象征着五大洲的团结，象征着全世界的运动员在奥运会上欢聚一堂。

正确 ✓

错误

92. 残奥会能够促进残疾人事业发展，形成尊重、关心和帮助残疾人的社会氛围。

正确 ✓

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/777041142165006036>