
智慧树知到《游泳》章节测试答案

第一章

1、 人体在 12℃的水中停留 4 分钟所放散的热量，相当于人在陆地上（ ）分钟所放散的热量。

A:40

B:50

C:60

D:70

答案： 60

2、 游泳运动员的呼吸差可达（ ）厘米。

A:6~8

B:8~10

C:14~16

D:15~18

答案： 14~16

3、 游泳运动员安静时的心率一般为每分钟（ ）次，比一般人（70~80次）慢而有力。

A:40~60

B:50~60

C:50~70

D:60~80

答案： 40~60

4、 游泳运动是“受伤率最低”的项目，受伤率约（ ）。

A:0.36%

B:0.3%

C:0.06%

D:0.05%

答案： 0.06%

5、 中国首例水中分娩是在（ ）年。

A:2001

B:2002

C:2003

D:2005

答案： 2003

6、 通常我们将游泳运动分为竞技游泳、实用游泳和大众游泳三大类。

A:对

B:错

答案： 对

7、 饱食、空腹饥饿以及剧烈运动或大强度体力劳动后，不能马上下水游泳。

A:对

B:错

答案： 对

8、 游泳时要避免一切危险动作。如浅水区跳水、互相打闹、过长时间憋气潜水，还有在池边打闹、奔跑、追逐等行为均应禁止。

A:对

B:错

答案： 对

9、 实用游泳包括踩水、潜泳、反蛙泳、侧泳、抬头自由泳以及着装游泳等。

A:对

B:错

答案： 对

10、 大众游泳包括健身游泳、娱乐游泳、康复游泳、冬泳、水中游戏等内容。

A:对

B:错

答案： 对

第二章

1、 人体密度平均值接近于水的密度，约为()。

A:0.96 ~1.05 克/厘米³

B:0.90 ~0.98 克/厘米³ 0.95~1.01 克/厘米³

C:0.95 ~1.01 克/厘米³

D:0.89 ~0.99 克/厘米³

答案： 0.96~1.05 克/厘米³

2、 人体漂浮时，通过对肢体位置的调整可使重心与浮心处于()平衡的位置上。

A:一水平

B:一垂直

C:一纵向

D:一横向

答案： 一垂直

3、 外形姿态阻力，或称()，或称压差阻力。

A:波浪阻力

B:摩擦阻力

C:惯性阻力

D:形状阻力

答案： 形状阻力

4、

人体在水中游泳时，受到的最大阻力是()？

A:

摩擦阻力

B:

形状阻力

C:

波浪阻力

D:

惯性阻力

答案:

形状阻力

5、 动作周期是指做 () 次完整的臂腿配合动作的全过程。

A:1

B:2

C:3

D:n

答案： 1

6、 游泳的推进力可划分为两种类型，即阻力推进力和升力推进力。

A:对

B:错

答案： 对

7、 人体在游泳时，可以利用呼吸技术，增大浮力。

A:对

B:错

答案： 对

8、

流线型物体在水中遇到的阻力是最小的

A:对

B:错

答案： 对

9、 升力在游泳时所起的作用的方向总是向上的。

A:对

B:错

答案： 错

10、 体表摩擦阻力又称表面摩擦力或摩擦阻力

A:对

B:错

答案：对

第三章

1、 呼吸的技术重点是()。

A:吸气

B:憋气

C:慢吐气

D:头部要埋入水中

答案:A

2、 韵律呼吸的节奏是()。

A:快吸、长闭、慢吐

B:慢吸快吐

C:快吸快吐

D:慢吸短憋慢吐

答案:A

3、 团身漂浮站立的动作难点是()。

A:团身漂浮

B:准备站立

C:站立

D:吸气埋头

答案:C

4、 流线型蹬边滑行，双臂应该()。

A:夹于耳后

B:夹于耳前

C:任意放置

D:放于大腿两侧

答案:A

5、 为了保持流线型滑行时的身体姿势，身体的（ ）发力。

A:双腿

B:头部

C:双臂

D:核心

答案:D

6、 在完成团身收腿蹬离池边的动作时，身体重心应该（ ）。

A:前移

B:不动

C:后移

D:左移动

答案:C

7、 韵律呼吸和陆上呼吸没有区别。

A:对

B:错

答案:B

8、 团身漂浮站立在团身漂浮时可以吐气。

A:对

B:错

答案:B

9、 流线型蹬边滑行时身体不用充分保持流线型。

A:对

B:错

答案:B

10、 韵律呼吸的吐气可以用口鼻同时。

A:对

B:错

答案:A

第四章

1、

蛙泳腿的重点是（ ）。

A:收腿

B:翻掌

C:蹬夹

D:滑行

答案:C

2、

蛙泳腿的难点是（ ）。

A:收腿

B:翻掌

C:蹬夹

D:滑行

答案:B

3、

蛙泳腿是重要的基础，在初学时要加强腿部技术的练习。

A:对

B:错

答案:A

4、

为解决蛙泳腿翻掌的难点，初学者可多勾绷脚和翻蹬动作的练习。

A:对

B:错

答案:A

5、

蛙泳腿陆上模仿练习采用分解-完整的方法，循序渐进的掌握技术动作。

A:对

B:错

答案:B

6、 蛙泳手臂与呼吸配合动作的重点是（ ）。

A:外划

B:下划

C:内划

臂与呼吸的配合

答案:D

7、

“拨窗帘”的方法可以使初学者更好的掌握吸气时机，充分吸气的同时更可保持平稳的身体姿势。（）

A:对

B:错

答案:A

8、 蛙泳完整配合的难点是（ ）。

A:臂腿配合

B:呼吸

C:滑行

D:手腿配合

答案:B

9、 蛙泳完整配合练习时，可先做多次蹬腿、一次划臂、一次呼吸的配合，再逐渐过渡到1:1:1的完整配合。（）

A:对

B:错

答案:A

10、 蛙泳不是四种竞技泳式中技术最为复杂的。（）

A:对

B:错

答案:B

1、 仰泳腿是从腰和大腿部发力，通过小腿和脚的传递进行的鞭状打水。

A:对

B:错

答案:A

2、 仰泳腿向下打水动作是主要产生推进力的阶段。

A:对

B:错

答案:B

3、 仰泳手臂划水时一臂入水、另一臂出水的相对位置。

A:对

B:错

答案:A

4、 仰泳手臂划水结束时，手臂伸直，小拇指先出水。

A:对

B:错

答案:B

5、 仰泳的空中移臂应以高肘屈臂放松向前移动，入水时手臂贴耳朵

A:对

B:错

答案:B

6、 仰泳配合通常采用 6 次打水、1 次划水、1 次吸气的技术。

对

B:错

答案:B

7、 仰泳手臂入水技术是什么样的？

A:手背入水

B:手掌入水

C:大拇指领先入水

D:小拇指领先入水

答案:D

8、 仰泳两臂配合方式是什么？

A:前交叉

B:中交叉

C:后交叉

D:中后交叉

答案:C

9、 仰泳学习时应该先学习什么？

A:手臂技术

B:打腿技术

C:手和呼吸配合技术

D:完整配合技术

答案:B

10、 学习仰泳技术之前可以先学习什么技术，保证安全？

蝶泳

B:蛙泳

C:自由泳

D:踩水

答案:D

第六章

1、 所有的游泳姿势中，() 是最快的泳姿。

A:蝶泳

B:侧泳

C:爬泳

D:蛙泳

答案:C

2、 游泳爬泳时，两眼注视()。

A:前

B:后

C:侧

D:前下

答案:D

3、 爬泳腿的重点是()。

A:大腿发力

B:鞭状打水

C:髋部发力

大腿还动小腿

答案:A

4、 爬泳臂的配合有（ ）种形式。

A:1

B:2

C:3

D:4

答案:C

5、 爬泳完整配合的重点是（ ）。

A:臂与腿的配合

B:臂与呼吸的配合

C:躯干的控制能力

D:配合动作的节奏

答案:D

6、 在进行爬泳腿与呼吸练习时，吸气时腿应停下来不打腿。

A:对

B:错

答案:B

7、 游爬泳的过程中，推动身体前进的主要动力来自于两臂的划水。

A:对

B:错

答案:A

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/837066126062006041>