



前言：下载 Word 原版，使用“查找”功能查题

大学体育（二）（华科）

有氧运动单元测验

1

单选(5分)

每周至少（ ）分钟的中等强度有氧身体活动，或者每周至少（ ）分钟的较高强度有氧身体活动，或中等和较高强度两种活动相当量的组合。

- A.150， 150
- B.60， 75
- C.150， 75
- D.120， 60

正确答案：C你选对了

2

单选(5分)

有氧运动是指运动时以（ ）供能为主的运动项目，有氧运动可以持续很长时间，也称为耐力练习。

- A.糖酵解系统
- B.有氧代谢系统
- C.磷酸原系统
- D.无氧代谢系统

正确答案：B你选对了

3

单选(5分)

有氧运动的运动强度应控制在最大心率的（ ）%为宜。

- A.60-80
- B.75-85
- C.60-70
- D.55-60

正确答案：A你选对了



4

单选(5分)

“有氧运动”的衡量标准是运动中的()。

- A.心率+运动时间
- B.节食+运动
- C.运动速度
- D.运动时间

正确答案：A你选对了

5

单选(5分)

心率是用来描述()的专业术语，是指心脏每分钟跳动的次数。

- A.心动周期
- B.心脏能力
- C.心肺功能
- D.心脏功能

正确答案：A你选对了

6

单选(5分)

每次进行() min的耐力性运动训练是比较事宜的。

- A.10-40
- B.20-60
- C.30-70
- D.15-50

正确答案：B你选对了

7

单选(5分)

(zui shi yi) 的锻炼频度是每周不少于()次。

- A.3-4
- B.4-5
- C.1-2
- D.2-3

正确答案：A你选对了



8

单选(5分)

最大心率是一个基于生理条件的心跳极限的()。

- A. 所监测到的数值
- B. 估算值
- C. 以上都不是
- D. 实际数值

正确答案：B你选对了

9

单选(5分)

在耐力性运动中，脂肪氧化功能起着节省()的作用。

- A. 糖和维生素
- B. 蛋白质和维生素
- C. 维生素和无机盐
- D. 糖和蛋白质

正确答案：D你选对了

10

单选(5分)

心肺功能强的人比心肺功能弱的人在运动后3min恢复内心跳频率()。

- A. 不一定
- B. 一样
- C. 高
- D. 低

正确答案：D你选对了

11

多选(10分)

下列与健康有关的体能有哪些。

- A. 身体成分
- B. 柔韧性
- C. 心肺耐力
- D. 肌肉耐力

正确答案：A、B、C、D你选对了



12

多选(10分)

世界卫生组织指出缺乏身体活动是全球第四大死亡风险因素，身体活动不足带来哪些疾病？

- A. 冠心病
- B. 动脉硬化
- C. 高血压
- D. 肥胖症

正确答案：A、B、C、D你选对了

13

多选(10分)

最大心率（Max Heart Rate）的计算办法是（）。

- A. 实际测量法，戴着心率监测装备监测运动时最大体力极限
- B. 最大心率= $208.754 - 0.734 * \text{年龄}$
- C. 最大心率是一个基于生理条件的心跳极限，无法进行计算
- D. 最大心率= $220 - \text{年龄次/分}$

正确答案：A、B、D你选对了

14

多选(10分)

有氧运动的特点是（）。

- A. 长时间、慢速度、长距离
- B. 低强度、负荷量轻
- C. 有节律感
- D. 全身大肌肉群参加活动

正确答案：A、B、D你选对了

15

多选(10分)

心肺功能评价方法有（）。

- A. 12分钟跑
- B. 一分钟俯卧撑
- C. 肺活量测定
- D. 台阶实验



正确答案：A、C、D你选对了

2

单选(5分)

最大心率不容易测定，可以用公式推算，若某同学的年来是 25 岁，则依据公式推算他的最大心率为（ ）

A.190

B.205

C.195

D.200

正确答案：C你选对了

3

单选(5分)

下列不属于有氧运动的项目是（ ）。

A.慢跑

B.自行车

C.短跑

D.排球

正确答案：C你选对了

5

单选(5分)

有氧运动主要采用中等强度有氧代谢为主的（ ）运动。

A.伸展运动

B.耐力性运动

C.无氧运动

D.混合运动

正确答案：B你选对了

6

单选(5分)

每个人的心脏都有一个静态心率，就是人的最低心率。我们一般用（ ）来作为静态心率。

A.睡觉时的脉搏

B.静止不动时的心跳次数



- C.晨脉
- D.以上都不是

正确答案：C你选对了

7

单选(5分)

对于青少年来说，以健身为目的的耐力练习心率应维持在（ ）为宜。

- A.130-160 次/分
- B.120-140 次/分
- C.130-170 次/分
- D.120-170 次/分

正确答案：A你选对了

8

单选(5分)

下列哪种运动对于降低血脂效果最好（ ）。

- A.柔韧性练习
- B.力量练习
- C.平衡性练习
- D.有氧运动

正确答案：D你选对了

9

单选(5分)

靶心率是指通过有氧运动提高心血管循环系统机能时有效而安全的（ ）。

- A.储备心率
- B.最大心率
- C.运动心率
- D.静态心率

正确答案：C你选对了

12

多选(10分)

常见的有氧运动方式有（ ）。

- A.骑自行车
- B.慢跑



C.长距离游泳

D.球类运动，如足球、篮球等

正确答案：A、B、C、D你选对了

15

多选(10分)

心率是测定有氧运动效果和强度的最直接指标。要想知道某人的有氧心率范围，需要知道他的（ ）。

A.最大心率

B.储备心率

C.靶心率

D.静态心率

正确答案：A、B、C、D你选对了

9

单选(5分)

徒步健步走每次不少于30分钟，步行速度每分钟不少于120步，每天走路步数达到一万步。这里的一万步是指（ ）。

A.每天运动的步数。

B.每天散步行走步数

C.以上都不是

D.中等强度的运动步数3000-6000步与生活步行7000-8000步。

正确答案：D你选对了

10

单选(5分)

国家学生体质健康标准测试项目中，哪些项目测试反映心肺能力的。（ ）

A.肺活量

B.1000米/800米跑

C.引体向上

D.立定跳远

正确答案：A你选对了

11

多选(10分)

常见的有氧运动方式有（ ）。



- A. 骑自行车
- B. 举重
- C. 步行、快走
- D. 球类运动，如足球、篮球等

正确答案：A、C、D你选对了

14

多选(10分)

准备活动的要求为：()。

- A. 使内脏器官、肢体的活动幅度和肌肉力量达到适宜的工作状态
- B. 运动心率达到 130~160 次/分
- C. 运动心率达到 100~120 次/分
- D. 身体发热，微微出汗

正确答案：A、B、D你选对了

15

多选(10分)

一个人的靶心率下限被称为运动时的 ，上限被称为 。

- A. 目标心率
- B. 最高心率
- C. 最低心率
- D. 静态心率

正确答案：B、C你选对了

9

单选(5分)

运动处方锻炼主要采用什么运动()。

- A. 以上都不是
- B. 无氧运动
- C. 有氧运动
- D. 有氧和无氧运动相结合

正确答案：C你选对了

8

单选(5分)

长距离慢跑的运动周期一般采用()。



- A. 以上都不是
- B. 每天都跑，每次 40-60 分钟
- C. 每周 3-4 次，每次 40-60 分钟
- D. 每月 3-4 次，每次 150 分钟

正确答案：C 你选对了

10

单选(5分)

国家学生体质健康标准测试项目中，哪些项目测试反映心肺能力的。()

- A. 50 米跑
- B. 立定跳远
- C. 引体向上
- D. 肺活量

正确答案：D 你选对了

15

多选(10分)

如何判断自己的运动是否达到了世界卫生组织提出的“中等强度”？

- A. 第二天没有疲劳感
- B. 气喘但能与同伴交流
- C. 心跳一直很平稳
- D. 微微出汗

正确答案：A、B、D 你选对了

力量训练单元测验

1

单选(5分)

身体素质由以下那几个部分组成

- A. 速度，力量，耐力，柔韧，灵敏
- B. 血压，血糖，血脂
- C. 体重，身高，肺活量，血压，血糖，血脂
- D. 速度，力量，耐力，柔韧，灵敏，血压，血糖，血脂

正确答案：A 你没选择任何选项



2

单选(5分)

人体力量训练可分为

- A.力量耐力训练 核心力量训练
- B.四肢力量训练 肩部力量训练 躯干力量训练 背部力量训练
- C.躯干力量训练 背部力量训练
- D.最大力量训练 快速力量训练 力量耐力训练 核心力量训练

正确答案：D你没选择任何选项

3

单选(5分)

上肢肌肉主要由以下哪些肌肉组成

- A.斜方肌 肱三头肌 腓肠肌 大圆肌
- B.肱二头肌 肱三头肌
- C.肱二头肌 肱三头肌 前臂伸肌 前臂屈肌
- D.前臂伸肌 前臂屈肌

正确答案：C你没选择任何选项

4

单选(5分)

跑步时，核心力量的主要作用是

- A.增加爆发力
- B.增加步频
- C.增加耐力
- D.稳定身体，维持正确跑姿

正确答案：D你没选择任何选项

5

单选(5分)

负重提踵练习的肌肉是

- A.小腿腓肠肌
- B.腓肠肌
- C.腓绳肌
- D.大圆肌

正确答案：A你没选择任何选项



6

单选(5分)

三角肌后束的练习方法是

- A. 坐姿哑铃侧平举和阿若德上举
- B. 颈后硬拉
- C. 坐姿哑铃侧平举
- D. 颈后推和颈后硬拉

正确答案：D 你没选择任何选项

7

单选(5分)

保加利亚深蹲是

- A. 单腿力量练习
- B. 双腿力量练习
- C. 上肢力量练习
- D. 以上都不对

正确答案：A 你没选择任何选项

8

单选(5分)

大腿后群肌的主要功能是

- A. 使脚踝转动
- B. 使小腿弯曲
- C. 使大腿弯曲
- D. 以上都不对

正确答案：B 你没选择任何选项

9

单选(5分)

屈腿硬拉主要要练习的部位是

- A. 腓肠肌、比目鱼肌
- B. 比目鱼肌
- C. 腓肠肌
- D. 腘绳肌、臀肌和背下部

正确答案：D 你没选择任何选项



10

单选(5分)

仰卧飞鸟主要刺激胸大肌的

- A.边缘和中部
- B.不能刺激胸大肌
- C.中部
- D.边缘

正确答案：D你没选择任何选项

11

单选(5分)

哑铃卧推和杠铃卧推的主要区别是

- A.杠铃卧推要求肩部发力保持稳定
- B.哑铃卧推要求肩部发力保持稳定
- C.哑铃卧推比较容易做
- D.没有区别

正确答案：B你没选择任何选项

12

单选(5分)

坐姿划船主要练习的部位是

- A.斜方肌
- B.背阔肌
- C.肱二头肌
- D.肱三头肌

正确答案：B你没选择任何选项

13

单选(5分)

杠铃高翻和快速上挺练习的目的是

- A.发展爆发力
- B.发展身体协调性
- C.以上都不对
- D.发展力量耐力

正确答案：A你没选择任何选项



14

单选(5分)

核心力量肌群主要是指

- A. 股四头肌、股二头肌 小腿三头肌、臀大肌等
- B. 以上都不对
- C. 臀中肌和臀小肌
- D. 腹直肌、腹横肌、腹斜肌、背肌、竖直肌、臀肌、股后肌群等

正确答案：D 你没选择任何选项

15

单选(5分)

跪姿侧摆腿主要练习的部位是

- A. 以上都不对
- B. 臀大肌
- C. 臀中肌和臀大肌
- D. 臀中肌和臀小肌

正确答案：D 你没选择任何选项

16

单选(5分)

每组平板支撑练习的时间一般是

- A. 10 分钟以上
- B. 15 分钟以上
- C. 不要超过 5 分钟
- D. 20 分钟以上

正确答案：C 你没选择任何选项

17

单选(5分)

仰卧起坐和卷腹的区别在于

- A. 以上都不对
- B. 仰卧起坐效果更好
- C. 身体的弯曲角度不同
- D. 仰卧起坐更容易

正确答案：C 你没选择任何选项



18

单选(5分)

俄罗斯转体练习的部位是

- A.腹横肌
- B.以上都不对
- C.腹直肌
- D.腹斜肌

正确答案：D你没选择任何选项

19

单选(5分)

女生做悬垂举腿时为了降低难度，可以采用

- A.屈腿的方式
- B.以上都不对
- C.支腿和屈腿的方式都可以
- D.直腿的方式

正确答案：A你没选择任何选项

20

单选(5分)

马甲线是指

- A.腹部的肌肉线条
- B.胸部的肌肉线条
- C.以上都不对
- D.背部的肌肉线条

正确答案：A你没选择任何选项

5

单选(5分)

哑铃固臂弯举和反握引体向上主要练习的部位是

- A.大圆肌
- B.三角肌
- C.腓肠肌
- D.肱二头肌

正确答案：D你没选择任何选项



6

单选(5分)

杠铃背后腕屈伸主要锻炼的部位是

- A.三角肌
- B.肱二头肌
- C.肱三头肌
- D.前臂肌

正确答案：D你没选择任何选项

14

单选(5分)

臀桥练习的主要部位是

- A.臀中肌
- B.臀大肌
- C.大腿
- D.臀小肌

正确答案：B你没选择任何选项

17

单选(5分)

本课把腹肌练习的方法归类为

- A.器械类
- B.卷腹类和抬腿类
- C.徒手类和器械类
- D.徒手类

正确答案：B你没选择任何选项

20

单选(5分)

弹力带引体向上的作用是

- A.增加难度
- B.以上都不对
- C.降低难度起到诱导作用
- D.没有什么作用

正确答案：C你没选择任何选项



3

单选(5分)

肩部肌肉可以分为几个部分

A.3

B.1

C.4

D.2

正确答案：A你没选择任何选项

7

单选(5分)

杠铃深蹲练习的主要部位是

A.股四头肌和臀大肌

B.股四头肌

C.臀大肌

D.以上都不对

正确答案：A你没选择任何选项

17

单选(5分)

波比跳（立卧撑）练习的部位是

A.上肢

B.以上都不对

C.全身大部分肌群

D.下肢

正确答案：C你没选择任何选项

9

单选(5分)

硬拉分为

A.俯身硬拉和直立硬拉

B.屈腿硬拉和直立硬拉

C.屈腿硬拉和直腿硬拉

D.俯身硬拉和直腿硬拉

正确答案：C你没选择任何选项

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/846234040014010045>