

# 健身指导理论知识考核试题

## 一、单选题

1、中枢神经系统内由神经元胞体和树突聚集而成，色泽灰暗，称为（ ）[单选题]\*

- A、神经节
- B、神经核
- C、灰质✓
- D、白质

2、肌肉收缩的直接供能物质是（ ）[单选题]\*

- A、ATP✓
- B、CP
- C、糖
- D、脂肪

3、人体胸椎的数量（ ）[单选题]\*

- A、5
- B、7
- C、8
- D、12✓

4、老年人骨的特点（ ）[单选题]\*

- A、无机物多，骨的脆性大，易骨折✓
- B、有机物多，骨的脆性大，易骨折

C、无机物多，骨的脆性大，易变形

D、有机物多，骨的脆性大，易变形

5、以下是哪一个不是多关节肌（ ）[单选题]\*

A、股二头肌长头

B、肱三头肌长头

C、肱二头肌

D、肱肌✓

6、血浆与血清的区别在于（ ）[单选题]\*

A、白蛋白

B、纤维蛋白原✓

C、球蛋白

D、红蛋白

7、从骨的形态来分类，肩胛骨属于（ ）[单选题]\*

A、长骨

B、短骨

C、扁骨✓

D、不规则骨

8、800 米跑时消耗的能量主要来自（ ）分解代谢。[单选题]\*

A、糖✓

B、脂肪

C、蛋白质

D、酮体

9、内环境是指 ( ) [单选题]\*

- A、体液
- B、细胞外液✓
- C、细胞内液
- D、血液

10、糖原的 1 分子葡萄糖单位经糖酵解生成丙酮酸,产生 ( ) ATP。 [单选题]\*

- A、4 分子
- B、3 分子✓
- C、6 分子
- D、2 分子

11、人体脑神经的数量 ( ) [单选题]\*

- A、12 对✓
- B、30 对
- C、15 对
- D、31 对

12、运动后测定血乳酸的采血时间一般是 ( ) [单选题]\*

- A、即刻
- B、运动后 3-----5 分✓
- C、运动后 10 分钟
- D、时间不限

13、坐姿腿曲伸主要练习哪块肌肉 ( ) [单选题]\*

- A、腓肠肌

B、比目鱼肌

C、股二头肌

D、股四头肌✓

14、辅酶 I(NAD<sup>+</sup>)的生理功能是 ( ) [单选题]\*

A、传递电子

B、转移氨基作用

C、传递氢和电子✓

D、传递氧原子

15、对锁骨的描述哪项是错的 ( ) [单选题]\*

A、属短骨✓

B、分胸骨端和肩峰端

C、胸骨端与胸骨的锁骨切迹相关节

D、肩峰端与肩胛骨的肩峰关节面相关节

16、能够分泌胆汁，促进脂肪消化和吸收的器官是 ( ) [单选题]\*

A、胆囊

B、小肠

C、胰腺

D、肝✓

17、中枢神经系统中，神经元的轴突和长树突聚集在一起，色泽亮白，称为 ( ) [单选题]\*

A、灰质

B、白质✓

C、皮质

D、神经

18、主要催化乳酸向丙酮酸生成方向反应的 LDH 是 ( ) [单选题]\*

A、H---LDH ✓

B、M---LDH

C、LDH5

D、LDH4

19、健美运动按其性质和内容可分为大众健美 ( ) [单选题]\*

A、器械健美

B、徒手健美

C、竞技健美 ✓

D、健美操比赛

20、蛋白质是细胞内主要组成成分,占细胞干重的 ( ) [单选题]\*

A、20%

B、50%

C、30%

D、80% ✓

## 二、多选题

1、人体在进行 ( ) 时,摄氧量与需氧量维持动态平衡的状态称为 ( ) 状态。 [多选题]\*

A、常量负荷 ✓

B、超量负荷

C、稳定 ✓

D、假稳定

2、心肌“全或无”式的同步收缩现象是由于( ) [多选题]\*

A、窦房结发放兴奋是一个一个的有自动节律的

B、机理性合胞体✓

C、心肌能产生爆发式动作电位

D、有特殊传导性✓

3、人体分哪三个基本切面( ) [多选题]\*

A、水平面✓

B、冠状面✓

C、平行面

D、矢状面✓

4、构成重复训练法的因素有( ) [多选题]\*

A、每次练习的负荷强度✓

B、重复练习的次数和组数✓

C、每次重复练习的距离和时间✓

D、严格规定的休息时间

5、运动训练原则包括( )原则。 [多选题]\*

A、动机激励✓

B、有效控制✓

C、周期安排✓

D、区别对待✓

6、屈腿硬拉主要锻炼哪块肌肉( ) [多选题]\*

A、股二头肌✓

B、背部肌群✓

C、竖棘肌✓

D、胸大肌

7、引体向上主要锻炼肌肉 ( ) [多选题]\*

A、背阔肌✓

B、肱二头肌✓

C、竖棘肌

D、胸大肌

8、杠铃深蹲主要练习哪块肌肉 ( ) [多选题]\*

A、臀大肌✓

B、比目鱼肌

C、股四头肌✓

D、腓肠肌

9、胸部训练有两个最基本的练习方法 ( ) [多选题]\*

A、划船

B、握推✓

C、硬拉

D、飞鸟✓

10、氢离子浓度升高和缺氧对呼吸的 ( ) 部位起作用，可引起呼吸 ( ) [多选题]\*

A、延髓化学感受区✓

B、外周化学感受器

C、加强✓

D、减弱

### 三、是非题

1、在做杠上斜握推时，斜凳与地面夹角不应小于 30 度角。

对✓

错

2、磷酸原供能体系是解决耐力性运动能力的重要因素。

对

错✓

3、哑铃前平举可使三角肌中束和胸肌得到更大的分离。

对

错✓

4、许多辅酶分子组成主要由维生素所构成。

对✓

错

5、ATP、CP 是高能磷酸化合物。

对✓

错

6、食物热效应在进食后即可出现，2h 后达到最高点，3~4h 基本恢复正常。

对✓

错



7、运动强度越小，运动持续时间越长，机体依靠脂肪氧化供能占总能量代谢的比例越高。

对✓

错

8、躯体运动中枢在大脑皮质中央前回和中央旁小叶前部。

对✓

错

9、高脂肪膳食导致高血脂、血液粘滞度增加、流动缓慢，降低机体氧的供应，降低运动表现。

对✓

错

10、由于缺少某种视锥细胞，而无法识别某种颜色的患者，称为夜盲。

对

错✓

11、杠铃坐姿颈前推举和杠铃坐姿颈后推举都对肩关节没有损伤。

对

错✓

12、五碳糖也可作为人体内供能物质。

对

错✓

13、运动前要做韧带拉伸。

对

错✓

14、常温下液态的脂肪叫脂，常温下固态的脂肪叫油。

对

错✓

15、LDH1 主要存在于心肌细胞内。

对✓

错

16、肺小叶从终末细支气管到肺泡均能进行气体交换，故称为肺的呼吸部。

对

错✓

17、在骨骼肌收缩时起直接供能作用的是 ATP 酶催化的 ATP 水解反应。

对✓

错

18、肌肉磷酸原贮量少,只能维持 6~8 秒钟运动时间。

对

错✓

19、心的动脉是由主动脉根部发出的左右冠状动脉构成。

对✓

错

20、必需营养素是机体不能合成或合成量不足，必须由食物提供的营养素。

对✓

错

## B

- 1、坐姿腿曲伸主要练习哪块肌肉 ( ) [单选题]\*
  - A、股四头肌✓
  - B、比目鱼肌
  - C、腓肠肌
  - D、股二头肌
- 2、yo-yo 测试不属于 ( ) [单选题]\*
  - A、耐力测试
  - B、间歇恢复测试
  - C、间歇耐力测试
  - D、无氧测试✓
- 3、下列选项对矿物质的生理功能叙述中正确的是 ( ) [单选题]\*
  - A、促进体内钙和磷的代谢
  - B、是构成机体组织的正常材料✓
  - C、促进生育
  - D、延缓衰老和记忆力减退
- 4、以下哪种训练方法是发展快速力量最常用方法 ( )。 [单选题]\*
  - A、中小重量的快速练习✓
  - B、大重量的极限力量练习
  - B、长距离的跳跃练习
  - D、小重量多重复次数的练习
- 5、下列有关踝关节的叙述，哪一项是错误的 ( ) [单选题]\*

- A、由距骨滑车和胫腓骨下端组成
- B、可单独做屈、伸、内翻、外翻运动✓
- C、外侧有距腓前、后韧带和跟腓韧带
- D、内侧有三角韧带

6、下列不属于维生素主要作用的是 ( ) [单选题]\*

- A、预防甲状腺肿大✓
- B、促进儿童生长发育、促进消化和预防贫血
- C、促进机体骨骼和牙齿钙化
- D、呼吸链的主要辅助酶

7、周期性运动不包括 ( ) [单选题]\*

- A、慢跑
- B、骑自行车
- C、上下台阶
- D、网球✓

8、( ) 环节绕某一关节的运动轴从动作开始到结束所能转动的最大角度，是评价柔韧素质的重要指标之一。 [单选题]\*

- A、肌肉初长度
- B、关节结构
- C、关节运动幅度✓
- D、肌肉生理横断面积

9、运动伤病事故现场实施心肺复苏术时，胸外心脏按压的部位应为患者的 ( ) [单选题]\*

- A、心前区

B、锁骨窝

C、胸骨中下 1/3 交界处✓

D、剑突

10、间歇训练法是指对多次练习时的()作出严格规定，反复进行练习的训练方法。[单选题]\*

A、练习次数

B、练习方式

C、间歇方式

D、间歇时间✓

11、运动损伤现场，患者出现（ ）症状，可基本诊断为关节脱位。[单选题]\*

A、关节畸形✓

B、关节活动障碍

C、关节疼痛

D、关节肿胀

12、强烈运动时肌肉中毛细血管开放数量增加，其原因是（ ）。[单选题]\*

A、体温升高血管舒张

B、代谢产物增多✓

C、循环血管增多

D、出汗量增多

13、长时间大强度运动时,肌糖原消耗非常显著,运动后肌糖原的恢复速率和数量受()的影响。[单选题]\*

A、运动负荷强度

B、运动时间

C、休息状态

D、膳食含糖量✓

14、被称为细胞“供能站”、“动力工厂”的是( ) [单选题]\*

A、核糖体

B、内质网

C、线粒体✓

D、高尔基体

15、甘油分解代谢主要发生在() [单选题]\*

A、肾脏

B、肝脏✓

C、大脑

D、骨骼肌

16、某位成年女性的 BMI 值为 27，属于( ) [单选题]\*

A、低体重

B、正常

C、超重✓

D、肥胖

17、下列哪个练习动作是针对竖脊肌的力量练习( ) [单选题]\*

A、背伸✓

B、卷腹

C、屈腿

D、俯卧撑

18、直腿体前屈时，髂腰肌（ ）[单选题]\*

- A、近固定做离心工作
- B、近固定做向心工作
- C、远固定做离心工作✓
- D、远固定做向心工作

19、当感到口渴时，机体水分丢失已达到体重的（ ）[单选题]\*

- A、2%
- B、3%✓
- C、4%
- D、5%

20、有关脂肪增强饱腹感的描述正确的是（ ）[单选题]\*

- A、热量高
- B、脂肪在十二指肠可刺激产生抑胃素✓
- C、促进维生素吸收
- D、使乙酰胆碱水解加速

1、发展磷酸原系统供能能力的训练中，时间的控制原则是（ ）。[多选题]\*

- A、最大速度和最大的练习时间不超过 30 秒
- B、最大速度和最大的练习时间不超过 10 秒✓
- C、每次练习的休息间歇不能短于 10 秒
- D、每次练习的休息间歇不能短于 30 秒✓

2、血液的主要机能有哪些（ ）。[多选题]\*

- A、维持内环境相对恒定✓

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/937114011164006036>