备用第三套样题

一、判断题（每题 **1** 分，**30** 题共 **30** 分）

1.评定体育健身效果时应注意活动项目的特点、评定方法的一致性与指标的变异特

征。（ ）

2.体育兴趣和态度可以由一些可观察的指标直接进行评定。（ ）

3.体育态度的评价一般采用心理量表测试法、同伴评价法、 自然实验法。（ ）

4.贯彻适量负荷原则，以练习者能够承受并有很强的疲劳感为度。（ ）

5.体育兴趣是人们积极认识和优先从事体育活动的心里倾向，是与参与体育活动的

需要相联系的意向活动。（ ）

1. 运动量是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度。（ ）

7.为增加肌肉力量练习动作的科学性与合理性，在进行力量训练的过程中应该先练 上肢，再练下肢，再练腰腹，这样可以充分练习全身动作，因为大肌肉群不易疲劳，所以整

个过程中遵循先小肌肉群再大肌肉群的原则。（ ）

8.人体肌肉力量除了和肌肉体积大小有关，还与神经调节有关。（ ）

9.骨骼肌中快肌纤维百分比高及其横断面面积大的人，其肌肉收缩力量也大，尤以

快肌纤维百分比高对力量的影响更大。（ ）

10.肌肉的生理横断面是决定肌肉力量的重要因素，其生理横断面越大肌肉收缩产生

的力量越小。（ ）

11.力量训练后肌力增长同时肌肉的生理横断面也会增大。（ ）

12.肌肉进行强度较低和持续时间较长的运动时能量来源以有氧氧化为主。（ ）

13.对保护和帮助的手段第一阶段一般以保护与帮助交替运用。（ ）

14.人体的脑神经和脊神经各为 12 和 31 对。（ ）

15.锻炼者在粗略掌握动作阶段，大脑皮层兴奋过程高度集中，动作显得吃力、不协

调，缺乏控制力，出现一些不应有的错误。这一阶段，主要采用直接帮助的方法。（ ）

16.神经系统是人体的“司令部 ”，它主宰着人的各项活动。（ ）

17.在练习中如果遇到意外危险，可以采用改变身体姿势或动作性质的方法，进行自

我保护。（ ）

18.神经系统是由位于颅腔和椎管内的脑和脊髓， 以及与脑和脊髓相连的中枢神经组

成。（ ）

19. 遵纪守法，诚实公平 ”是我国社会体育指导员的职业道德原则之一。（ ）

20. 社会体育指导员应勇于善于揭露和抵制各种伪科学的活动社会体育指导员应勇于

善于揭露和抵制各种伪科学的活动。（ ）

21. 社会体育指导员做好本职工作和履行其他道德义务的前提是钻研业务、勤于进取。（ ）

22. 职业素养的核心内容包括职业道德，职业知识与技能，职业行为习惯。（ ）

23. 我国社会体育指导员的职业道德原则是“为增强公民身心健康服务 ”。（ ）

24. 取得本职业初级职称资格证书后，连续从事本职业工作 2 年以上，可取得中级社

会体育指导员正规培训。（ ）

25. 呼吸系统由呼吸道和肺组成。（ ）

26.血细胞包括红细胞和白细胞， 白细胞主要功能是运输氧气和二氧化碳。（ ）

27.胸椎有 12 个，都属于不规则骨。（ ）

28.正常成人共有 207 块骨。骨与骨相联结，构成骨架，肌肉附着在骨架上。（ ）

29.在练习指导过程中，指导员应该多做示范，而且越多越好。（ ）

30.一个人的内在形体主要由肌肉、骨骼及关节、韧带等组成，这也是人体的运动器

官。（ ）

二、单项选择题（每题 **1** 分，**50** 题共 **50** 分）

1.下列有关运动生理学的表述错误的是 （ ）

A 属于人体生理学的一个分支学科

B 是研究体育活动影响下人体功能发生反应和适应规律的一门科学

C 是一门实验性科学，一切生理学的知识都来自于实验

D 研究对象是人，所以不能用动物实验进行研究

2.将肌细胞的兴奋过程与收缩过程偶联起来的关键部位在哪里（ ）

A 横小管系统 B 纵小管系统

C 三联管 D 终池

3.骨骼肌细胞实现兴奋-收缩偶联的关键物质是以下哪个 （ ）

A Ca2+ B K+ C Na+ D Ach

4.下列哪项是动作电位的特点之一 （ ）

A 刺激强度小于阈值时，出现低幅度动作电位

B 刺激强度达到阀值后，再增加刺激强度动作电位幅度增大

C 动作电位一经产生，便可沿细胞膜作电紧张性扩布

D 动作电位一经产生，便可沿细胞膜以局部电流方式进行传导

5.关于肌纤维的收缩过程，以下说法不正确的是 （ ）

A Ca2＋与肌钙蛋白结合，使肌钙蛋白构型发生改变

B 原肌球蛋白发生位移，暴露出细肌丝上的横桥结合位点

C 横桥分解 ATP ，与结合位点结合

D 横桥摆动，牵拉细肌丝朝肌节两端滑行

6. 下列哪项练习是提高肌肉力量的最有效的手段（ ）

A 等张练习 B 等动练习 C 等长练习 D 离心练习

7.通常认为，肌肉做等张收缩时，负荷和速度是如何变化的 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 负荷恒定，速度改变 | B 负荷恒定，速度恒定 |
| C 负荷改变，速度恒定 | D 负荷改变，速度改变 |

8.体操中的十字支撑、直角支撑和武术中的站桩，参加工作的肌肉做的是哪种收缩（ ）

A 等张收缩 B 等长收缩 C 离心收缩 D 超等长收缩

9.慢肌纤维与快肌纤维相比，其形态特征如何 （ ）

A 肌纤维直径较大， 由α神经元支配 B 肌纤维直径较小，毛细血管的密度高

C 肌纤维直径较大，线粒体数量多 D 肌纤维直径较小，线粒体体积较小

10.下肢肌肉中慢肌纤维百分组成占优势的人，较适宜从事的运动项目是下列哪项 （ ）

A 800m 跑 B 100m 跑 C 马拉松跑 D 跳高与跳远

11. 以下关于妇女体育的说法错误的是（ ）

A 健身、长寿是妇女参加体育活动的主要目的

B 保持体型、注重容貌是妇女参加体育锻炼的主要动机

C 自发参与、随机组合是妇女参加体育活动的主要形式

D 室内重器械练习是常见的妇女锻炼手段

12.为准确的反映某一运动使身体承受的负荷强度，可以用运动后即刻 秒钟的心率来衡量

（ ）

A 2 B 5 C 8 D 10

13. 1967 年在 召开了有 16 个有关游戏、娱乐、消遣的国际组织参加的一次座谈会，

讨论了一份《消费宪章》，1970 年 6 月在欧洲娱乐委员会获得了通过（ ）

A 华盛顿 B 日内瓦 C 东京 D 北京

14. 以下不属于田麦久提出的项群理论中的分类标准是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 运动成绩评定 | B 竞赛的主要类型 |
| C 竞技能力的主导因素 | D 动作结构 |

15.发令枪起跑属于 练习方法 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 固定信号源单一信号练习 | B 移动信号源单一信号练习 |
| C 固定信号源选择信号练习 | D 移动信号源选择信号练习 |

16.打地鼠属于 练习方法 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 固定信号源单一信号练习 | B 移动信号源单一信号练习 |
| C 固定信号源选择信号练习 | D 移动信号源选择信号练习 |

17.下面哪个人群是体育健身活动活跃人群 （ ）

A 青年妇女 B 家庭妇女 C 中年妇女 D 老年妇女

18. 支持全民健身的经济动力是 （ ）

A 政府投入 B 企业赞助 C 体育彩票公益金 D 税收

19.下面哪项不是世界文社组织对健康的评价指标 （ ）

A 自我感觉良好 B 心理健康

C 躯体健康 D 社会适应性良好

20.我国全民健身日是（ ）

A 9 月 9 日 B 7 月 7 日 C 7 月 8 日 D 8 月 8 日

21. 下列各选项中，不属于体育赛事控制的类型是 （ ）

A 现场控制 B 前馈控制 C 同期控制 D 反馈控制

22. 1992 年中共中央、国务院颁布了 ，明确了体育产业为第三产业 （ ）

A 《关于加快体育深化改革》 B 《关于加快发展第三产业的决定》

C 《体育产业计划》 D 《进一步推进体育改革》

23. 自 20 世纪 50 年代以来形成的中国体育管理体制被称为 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 结合管理体制 | B 政府管理体制 |
| C 社会管理体制 | D 举国体制 |

24.下列哪项 不属于依据适用范围大小对标准进行的划分。 （ ）

A 企业标准 B 国家标准 C 工作标准 D 行业标准

25.在做决策和处理问题时考虑事物可能遇见的情况，并留有变化的余地，是指 ( ）

A 随机制宜 B 人本原理 C 创新原理 D 弹性管理

26.现阶段我国体育资金筹集的主要来源是 （ ）

A 社会集资 B 负债集资 C 国家财政 D 产业开

27.下列陈述不属于体育赛事内涵的选项是 （ ）

A 核心部分是运动竞赛

B 是一种提供竞赛产品和相关服务产品的特殊事件

C 受竞赛规则制约、习俗、组织文化因素制约

D 不具有市场运作潜力

28. 对体育社会组织按照组织性质进行分类，可分为 （ ）

A 盈利性组织、非盈利性组织 B 盈利性组织、 正式组织

C 正式组织、非正式组织 D 非正式组织、非盈利性组织

29.韦伯在管理领域的主要贡献是提出了 （ ）

A 系统管理理论 B 理想的行政组织体系

C 学习型组织 D 权变管理理

30.决策者的经验、直觉和判断力在很大程度上影响着 决策的效果 （ ）

A 风险型 B 战术性 C 不确定型 D 确定型

31.运动员在进行心理训练时，想象自己躺在温暖的海滩上，暖暖的太阳照在身上，整个人 变得暖洋洋的，他将意识集中在自己的身体，从头开始逐渐向下放松自己的身体，放松每一

块肌肉，请问在以上整个训练过程中，没有用到的训练方法是 （ ）

A 想象放松法 B 念动放松法

C 逐渐放松法 D 自我引导放松法

32.在学习新技术时，应该采用 训练方法 （ ）

A 分解训练法 B 完整训练法

|  |  |
| --- | --- |
| C 分解--完整训练法 | D 完整--分解训练法 |
| 33.在学习新战术时，应该采用 | 训练方法 （ ） |
| A 分解训练法 | B 完整训练法 |
| C 分解--完整训练法 | D 完整--分解训练法 |

34.狭义的运动训练指的是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 一般训练理论 | B 项群训练理论 |
| C 专项训练理论 | D 间歇训练理论 |

35.体育课程的热身、准备、复习、新授课等教育模块属于 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 一般训练理论 | B 项群训练理论 |
| C 专项训练理论 | D 体能训练理论 |

36.前沿的训练方法、理论、内容等属于 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 一般训练理论 | B 项群训练理论 |
| C 专项训练理论 | D 体能训练理论 |
| 37.力量训练中， | 的特点为中低负荷强度、动作速度要快( ） |

|  |  |
| --- | --- |
| A 最大力量训练 | B 快速力量训练 |
| C 力量耐力训练 | D 离心收缩训练 |
| 38.反应速度最常用的训练方法是 （ ） |  |
| A 移动信号源选择信号练习 | B 助力练习 |

|  |  |
| --- | --- |
| C 信号刺激练习 | D 预先加难练习 |
| 39.羽毛球高远球练习属于以下 | 练习方法 （ ） |

|  |  |
| --- | --- |
| A 固定信号源单一信号练习 | B 移动信号源单一信号练习 |
| C 固定信号源选择信号练习 | D 移动信号源选择信号练习 |

40. 以下不属于动作速度的练习方法的是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 增加负荷练习 | B 减少负荷练习 |
| C 分解练习 | D 预先加难练习 |

41.肌肉的长度在接近中间范围时，可以产生最大力量的原因是 （ ）

A 、肌肉的弹性可以让其在中间长度收缩时，增加主动力量

B 、肌肉的长度在中间范围时，形成的肌动蛋白-肌凝蛋白横桥最少

C 、肌肉组织的被动成分让其变得松弛

D 、可以形成最大量的肌动蛋白-肌凝蛋白横桥

42.「主动不足」一词是在叙述 （ ）

A 、肌肉因为拮抗肌紧绷而无法执行动作

B 、跨双关节(多关节)肌肉因为太短，降低其产生力量完成动作的能力

C 、拮抗肌由于跨过多个关节而被牵张，肌肉无法完全完成动作

D 、当合并两条或多条肌肉力量，但是又无法完成动作

43. 以下关于脊柱的正常曲度之叙述何者正确 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、正常颈椎及腰椎都是前突 | B 、正常颈椎及腰椎都是后突 |
| C 、正常颈椎及骶椎都是后突 | D 、腰椎正常情形下是脊椎里唯一的前突 |

44.测量儿童上臂围时可用以下哪项工具 （ ）

A 、钢卷尺 B 、无伸缩性的卷尺

C 、直尺 D 、三角尺

45.关于中老年妇女主要的生理特征，以下说法正确的是 （ ）

A 、雌激素水平降低 B 、雄激素水平增高

C 、与男性比不易得骨质疏松 D 、糖代谢仍保持正常

46. 以下哪项是评价蛋白质利用率的指标 （ ）

A 、消化率 B 、含量

C 、PER D 、吸收氮

47.公共营养师奉献社会的最高体现是什么 （ ）

A 、获取最大经济利益 B 、为人民服务精神

C 、为个人创造最大效益 D 、实现自我价值

48.河豚鱼中毒主要表现为下列哪个症状 （ ）

A 、发热 B 、便血

C 、麻木 D 、幻觉

49. 田径竞赛项目中，运动员从听到发令枪声到启动所需的时间，是属于哪项速度素质（）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、动作速度 | B 、反应速度 |
| C 、力量速度 | D 、位移速度 |

50.肌肉工作所表现的各种能力称为身体素质，下列哪项素质又被称为基础素质 （ ）

A 、力量 B 、速度

C 、灵敏 D 、柔韧

三、多项选择题（每题 **2** 分，**10** 题共 **20** 分）

1.市场定位的基础有（ ）

A 、功能定位 B 、用户定位 C 、价格定位 D 、象征定位

2.体育品牌名称应该具备的特征有（ ）

A 、容易辨识 B 、容易让人记住 C 、可以被翻译成其他语言 D 、合法且合乎伦理

3.体育经济学中有关职业联盟的内容包括：（ ）

A 、职业联盟的经济目标 B 、职业联盟的竞争平衡

C 、俱乐部运动队的获胜概率 D 、球员与球迷

4. 以下哪些属于心理定价策略（ ）

A 、声望定价 B 、尾数定价 C 、比较定价 D 、习惯定价

5. 以下哪些是中间商的作用（ ）

A 、把生产商的产品信息传递给消费者 B 、帮助消费者更好地了解产品

C 、帮助生产商了解消费者的反馈 D 、减少交易数量，提高产品流通的效率

6. 我国社区体育的基本特征是（ ）

A 组织形式基层化 B 参与主体以老年人为主

C 组织管理自主型与行政结合 D 活动时间早晚为主

7. 运动处方的主要内容有（ ）

A 运动项目 B 运动强度

C 运动时间 D 运动频率

|  |  |
| --- | --- |
| 8.市场定位的步骤包括 （ ） |  |
| A 、调查研究影响定位的因素 | B 、选择竞争优势和定位策略 |
| C 、确定或修改定位方案 | D 、准确传播企业的定位 |

9.“外部环境分析 ”的相关信息可以从 获取 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、当地报纸 | B 、商业杂志 |
| C 、政府报告 | D 、研讨会 |

10.评估体育沟通的有效性的主要衡量指标有 （ ）

A 、赞助率 B 、网站点击率

C 、形象强化 D 、 目标市场的品牌意识提高