第一套样题 一、判断题（每题 **1** 分，**30** 题，共 **30** 分）

1.女性在月经期可选择震动较大的运动项目。（ ）

2.女性骨盆较宽，躯干相对较长使身体重心较低，稳定角大。不适合进行艺术体操，

高低杠，平衡木及自由体操等项目。（ ）

3.一旦发生运动性晕厥，应立即送往医院治疗。（ ）

4. 当出现了运动性腹痛，说明运动量偏大或过于激烈，机体还不能适应，应减少运动

量，然后循序渐进地进行锻炼。（ ）

5.运动性胃肠道综合征是发生在运动中或运动后的胃肠道功能紊乱。（ ）

6.常见的肌肉痉挛发生的机制有电解质紊乱、低温刺激、代谢废物堆积、疲劳、其他

疾病的并发症等。（ ）

7.运动量是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度.（ ）

8. 影响体育健身持久性的个人因素包括人口学因素、个性因素、个人投入和运动能

力等因素。（ ）

9.RPE 方法是依靠运动实践者，在运动过程中，通过主观感觉判断运动强度。（ ）

10.完整的运动处方包括锻炼计划、锻炼前的准备活动、锻炼模式、锻炼后的整理活动

等要素。（ ）

11.心理学上的挫折是指个体有目的的行为受到阻碍而产生的偶然的情绪反应。（ ）

12.应激应对策略是个体在压力情境中为减轻压力所采取的特定行为模式。（ ）

13.身体素质主要包括力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、反应素质.（ ）

14.在人体内能量代谢的整个过程中，ATP 的合成与分解是机体内能量转移与利用的核

心。（ ）

15.蛋白质是人体中最大的“能量库 ”。（ ）

16.线性渐进指导技法运动过程中，为避免锻炼 混淆，动作的选择不应多样化。（ ）

17.糖的无氧氧化能产生乳酸，有氧氧化能产生二氧化碳和水。（ ）

18.指导员要善于运用面部表情和眼神的变化来刺激学生，如微笑、眼神、点头等。（ ）

19.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。（ ）

20.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。（ ）

21.健身指导者在保护与帮助时的站位必须根据各个运动项目的特点而定。（ ）

22.在整个肌肉力量训练过程中，肌纤维生理横切面积不断增大，肌纤维一直处于增粗

且数量不断增多的状态。（ ）

23.为防止由于技术不准确或意外的发生，运用特点的技巧摆脱危险叫他人保护。（ ）

24.骨与骨借结缔组织相连构成骨联结。无腔隙骨联接即通常所说的关节。（ ）

25. 《社会体育指导员国家职业标准》由职业概况、基本要求、工作要求、注意事项 4

个部分组成。（ ）

26. 社会体育指导员不是我国职业系列中的一种。（ ）

27. 我国关于社会体育指导员的最高层次的法律法规是《全民健身计划纲要》。（ ）

28. 2001 年，劳动部颁布了《社会体育指导员国家职业标准》。（ ）

29. 《社会体育指导员技术等级制度》实施时间是 1994 年》。（ ）

30. 1993 年国务院颁布了《社会体育指导员技术等级制度》。（ ）

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

1.下列何叙述为正确的 （ ）

A 肌肉近端的附着处被称为止点 B 向量为力量的大小和方向

C 髋关节屈曲发生在额状面 D 闭锁链的运动是指远端骨骼在相对固定不动的近端

骨骼上移动

|  |  |
| --- | --- |
| 2.下列哪个动作发生在额状面 （ ） |  |
| A 肩关节内收 B 髋关节屈曲 C 前臂旋前 | D A 和 C |
| 3.下列哪个动作绕着纵向或垂直轴转动 （ ） |  |
| A 肩关节内转 B 肩关节伸直 C 髋关节屈曲 | D 髋节外展 |
| 4.下列哪个动作发生在矢状面 （ ） |  |
| A 髋关节伸直 B 肩关节屈曲 C 肩关节内转 | D A 和 B |

5.肌肉的拉力线落在肩关节的内-外转动轴前方会产（ ）

A 外展 B 屈曲 C 内收 D 伸直

6.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

7. 「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

8. 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 |

9.椎间盘中央充满液体的部分称为 （ ）

A 脊椎终板 B 髓核 C 纤维环 D 椎根

10. 以下何处的脊椎有横突孔 （ ）

A 颈椎 B 胸椎 C 腰椎 D 骶椎

11.在运动技能形成过程中，下列哪个感觉起着最重要的作用 （ ）

A 视觉 B 听觉 C 内脏感觉 D 本体感觉

12.在运动技能形成的泛化阶段，中枢神经系统活动的主要特征是什么 （ ）

A 兴奋与抑制过程都呈扩散状态 B 兴奋与抑制过程高度集中

C 抑制集中、兴奋扩散 D 兴奋集中、抑制扩散

13.当人们进行冬泳前，游泳环境各种刺激产生的信息，可通过条件反射的方式动员体温调节中枢，其机制属于下列哪种调节方式 （ ）

A 减压反射 B 听觉反应 C 正反馈调节 D 前馈反射

14.在运动技能形成的分化阶段，教师应特别注意什么（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 做好示范动作 | B 让学生做模仿练习 |
| C 纠正错误动作 | D 巩固动力定性 |

15.下列运动属于开式运动技能的是 （ ）

A 游泳 B 跑步 C 足球 D 健身

16.马拉松跑的能量主要来自下列哪个物质 （ ）

A 水 B 糖类 C 脂肪 D 蛋白质

17.下列选项中属于磷酸原供能系统和糖酵解供能系统共同特点的是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 不需要氧 | B 生成乳酸 |
| C 供能时间长 | D ATP 生成量多 |

18.全力运动时， 以下哪个竞赛项目主要由氧化能系统供能的（ ）

A 足球 B 网球 C 400m 跑 D 800m 游泳

19.通过低氧训练有助于提高运动员的下列哪种能力 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 爆发力 | B 肌肉力量 |
| C 有氧能力 | D 磷酸化供能能力 |

20.负荷训练可引起肌肉肥大，其机制主要与下列哪项有关 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 肌纤维增粗 | B 毛细血管增加 |
| C 肌红蛋白增多 | D 肌糖原含量增加 |

21.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

22. 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 |

23.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

24.马拉松的全程距离为（ ） 千米

|  |  |
| --- | --- |
| A 根据场地情况定 | B 24.69 千米 |
| C 42. 195 千米 | D 38.936 千米 |

25. 以下不是常用物理因子治疗方法的是 （ ）

A 冷疗 B 化疗

C 电疗 D 光疗

26.现代化过程中，因传统价值和传统社会规范遭到削弱破坏乃至瓦解，所导致的社会成员

心理上失去价值指引、价值观瓦解的无序状态称为 （ ）

A 无序 B 失范 C 冲突 D 抗衡

27.我国社区体育存在的问题有：①社区体育资源缺乏；②社区体育组织管理机制和运行机

制不完善；③缺乏组织和科学的指导；④发展状态不平衡 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A ①②③ | B ②③ |
| C ②③④ | D ①②③④ |

28. 以下哪一种不是体育消费者的“学习 ”方式（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 通过信息刺激影响行为 | B 通过解决问题影响认知 |
| C 通过观察他人学习社交 | D 通过模仿行为影响情绪 |

29. 以下哪一种说法代表了对某项运动“情感的 ”态度（ ）

A 这是一个需要速度的集体项目 B 通常主要是学校的女学生在参与

C 相比之下我更喜欢篮球 D 它可以帮助你长高

30. 根据“波士顿矩阵 ”，“高需求增长率 ”和“高相对市场占有率 ”属于（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、明星产品 | B 、金牛产品 |
| C 、山猫产品 | D 、瘦狗产品 |

31. 工作团队的角色中，具有“随时愿意挑战传统、厌恶低效率，反对自满和欺骗行为 ”优

点的角色是 （ ）

A 实干者 B 协调者 C 推进者 D 创新者

32. 用人单位与劳动者约定合同终止时间的合同类型是 （ ）

A 以完成一定工作任务为期限的合同 B 无固定期限劳动合同

|  |  |
| --- | --- |
| C 专业性期限劳动合同 | D 固定期限劳动 |
| 33. 科学管理理论的提出者是（ ） |  |
| A 泰罗 B 法约尔 C 韦伯 | D 梅奥 |

34. 全程性多年训练计划的专项提高阶段，不属于技心能主导项目的训练重点是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 专项运动素质 | B 专项技术 |
| C 专项技战术 | D 训练理论知识 |

35. 全程性多年训练过程中基础训练阶段的时间跨度为 （ ）

A 2-5 B 2-6 C 3-5 D 3-6

36. 区间性多年训练过程的时间跨度为 （ ）

A 2-5 B 2-6 C 3-5 D 3-6

37. 按运动成绩评定方法分类，跳水属于 项目 （ ）

A 测量类 B 命中类 C 评分类 D 制胜-命中类

38.下列属于技战能主导类同场对抗性项目的是 （ ）

A 棒球 B 网球 C 篮球 D 摔跤

39.下列不属于单一动作结构的亚类特征是 （ ）

A 非周期性 B 非混合性

C 周期性 D 混合性

40.下列不属于运动员竞技能力基本特征的是（ ）

A 知能 B 战术 C 智能 D 素质

41. 以提高机体的主要技能为目标，是 训练负荷特征（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 基础训练阶段 | B 专项提高阶段 |
| C 最佳竞技阶段 | D 竞技保持阶段 |

42.技能主导类个人对抗性项目应重点抓好，以及通过各种配对练习提高实战能力（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 技术绝招的训练 | B 主要技术环节的熟练和完善 |
| C 技术细节的训练 | D 运动素质的训练 |

43.体育市场的构成要素有市场主体、市场客体、市场媒体和（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、市场经营 | B 、市场货币 |
| C 、市场价格 | D 、市场交易 |

44.体育市场是由体育消费者、体育产品和 构成 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、体育彩票 | B 、体育企业 |
| C 、体育产品供应商 | D 、体育赛事 |

45.市场行为主要包括企业的价格策略、 和压制竞争对手策略 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、定价策略 | B 、产品策略 |
| C 、垄断策略 | D 、结构策略 |

46.市场通常是组织经济活动的一种好方法，主要原因是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、有政府的干预 | B 、有先进的科技为支撑 |
| C 、有一只看不见的手 | D 、有一套管理经济的制度 |
| 47.经济学研究 （ ） |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A 、如何完全满足我们无限的欲望 | B 、社会如何管理其稀缺资源 |
| C 、如何把我们的欲望减少到我们得到满足时为止 | D 、如何避免进行权衡取舍 |

1. 若价格从 3 元降到 2 元，需求量从 8 个单位增加到 10 个单位，这时卖者的总收益。（ ）

A 、增加 B 、保持不变

C 、减少 D 、无法判断

49.边际收益递减规律表明在生产某种产品时，若其他投入品的数量保持不变，一种投入品

|  |  |
| --- | --- |
| 不断地以相同的数量 | , 那么在超过某一水平后，由此而产生的产品增量将会 （ ） |
| A 、减少；增加 | B 、增加；减少 |

C 、减少；减少 D 、增加；增加

50.一种图表说明了产品的数量随着价格的上升而减少，这种图表是 （ ）

A 、需求曲线图 B 、供给曲线图

C 、无差异曲线图 D 、预算约束线

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

1. 以下哪一项不是体育活动的特性 （ ）

A 、强烈的个人和情感特征 B 、体育比赛核心产品的可控性

C 、易变和可预测性 D 、社交的促进作用

2. 以下哪一些属于“营销近视 ” （ ）

A 、只注重利润 B 、只关注短期 C 、充分的市场调研 D 、混淆了促销和营销

3. 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

4. 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

5.赛事评估的主要思路是赛事前后对比，分析方法主要包括：（ ）

A 、简单“赛前——赛后 ”对比分析

B 、“拟合——赛后 ”对比分析

C 、“双重差分 ”对比分析

D 、“控制对象——实验对象 ”对比分析

6.联盟可以通过以下哪些方法干预球员市场，保持赛事的竞争性平衡：（ ）

A 、工资帽制度 B 、奢侈税 C 、逆序选秀 D 、转会费的限制

7.关于腺体的正确描述是（ ）

A.腺体分为外分泌腺和内分泌腺两类

B.外分泌腺的分泌物经导管排出

C. 内分泌腺没有导管

D. 内分泌腺的分泌物称为激素

8.关于结缔组织（ ）

A.是人体四大基本组织中分布最广的一类

B.细胞种类多，但数量少，排列疏松，细胞间质多

C.支持性结缔组织包括骨组织和软骨组织

D.筋膜属于纤维性结缔组织

9. 以下哪一些属于“营销近视 ”（ ）

A 、只注重利润 B 、只关注短期

C 、充分的市场调研 D 、混淆了促销和营销

10.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 |