

吴健 林克明 / 主编

河南省普通高等学校 体育理论试题库



-44

河南人民出版社

前 言

为了全面推进普通高等学校体育教学改革,更好地适应 21 世纪我国体育教育发展的需要,全面推进素质教育,提高教学质量,帮助学生在较短时间内系统地掌握体育理论知识,正确、客观、真实地评定学生的理论学习成绩,我们根据《河南省普通高校体育课程教学大纲》和河南省《大学体育(教程)》,组织专业人员编写了《河南省普通高等学校体育理论试题库》。本书的出版,对实施教、考分离,提高管理自动化程度,特别是对考试结果进行科学分析,客观评价学生理论知识的学习水平,检查理论课和实践课技、战术理论的教学效果,获得反馈信息,有着积极的指导意义。

本书共 28 章,分试题和参考答案两部分。在编写过程中,为体现其内容的科学性和先进性,我们先后多次对试题进行了测试、筛选和修改,命题范围主要依据河南省《大学体育(教程)》和同类教材。本书是与普通高校体育课教材配套的教学参考书,可供教师、学生及其他人员使用。

本试题库的试题类型以填空、选择、判断、名词解释、图示解析、简答、论述等形式进行编制。每一试题都标有详细的 8 位数分类号码,号码中包含了试题的章次、学习水平层次、题型和题号等内容。第 1、第 2 位数代表该题所属章次;第 3、第 4 位数代表该书知识点的序号(知识点按章节排序共计 43 个);第 5 位数代表该题学习层次分类;第 6 位数代表试题题型;第 7、第 8 位数代表该知识点上的子题序号。学习水平分为:1. 识记;2. 理解;3. 应用;4. 分

析;5. 综合;6. 评价。试题类型分为:1. 填空;2. 选择;3. 判断;4. 名词解释;5. 简答;6. 论述;7. 组配;8. 计算;9. 图示解析。例如20261105,代表第20章,第26个知识点的第5道题,其水平层次为识记层次,题型为填空题。

参加本书编写的人员:林克明(第一章)、黄迎兵[第二章(填空、判断、名词解释、简答)]、王春芳[第二章(选择、论述)、第十一章]、牛岭(第三章、第二十五章)、吴文献[第四章(填空、判断、简答)]、詹静[第四章(名词解释、选择、论述)、第九章(名词解释、简答、论述)]、张振东(第五章)、徐亮(第六章)、桂浩(第七章)、周战伟(第八章)、杜凤荣[第九章(名词解释、简答、论述)]、鲁传玲[第九章(填空、判断、选择)]、毛岩峰(第十章、第二十八章)、陈旭(第十二章)、宁继海(第十三章)、王山林(第十四章)、李柯(第十五章、第十六章)、董胜利[第十七章(规则、裁判法、身体素质)]、多壮志[第十七章(概述)]、姚军波[第十七章(基本技术、基本战术)]、高扬[第十八章(概述)]、陈正宇[第十八章(规则、裁判法)]、刘保华[第十八章(身体训练)、第二十七章]、代金明和党希平(第十九章)、吴健[第二十章(概述、基本理论知识、基本技术、基本战术、双打、质量训练)]、王鸿[第二十章(规则、裁判法)]、李伟(第二十一章、第二十六章)、徐虎波(第二十二章)、杨黎、申爱莲(第二十三章)、郭宏[第二十四章(规则、裁判法、形体训练)]、李红[第二十四章(概述、基本技术)]。全书由潘贤伟处长、郭蔚蔚副处长、谢尚仁教授、林克明教授审定。本书在编写和出版过程中,得到了我省高校有关专家、学者及郑州大学副校长崔慕岳教授、郑大教务处和各有关部门的大力支持和帮助,毛岩峰、牛岭、杨军做了大量工作,在此向他们表示感谢。由于编写时间仓促,部分试题尚未经过考试实践检验,谬误之处在所难免,敬请同仁和广大读者赐教。

编 者

2000年3月

目 录

第一部分 试 题

第一章 体育概述	(1)
第二章 体育与大学生身心素质发展	(5)
第三章 体育锻炼	(7)
第四章 体育锻炼卫生与养护	(9)
第五章 全民健身计划与终身体育	(11)
第六章 学校体育工作条例	(13)
第七章 国家体育锻炼标准	(14)
第八章 体育运动与欣赏	(16)
第九章 医疗保健体育	(18)
第十章 体育竞赛	(21)
第十一章 大学生体育合格标准	(23)
第十二章 身体素质	(25)
第十三章 基础理论	(27)
第十四章 健身娱乐	(30)
第十五章 传统体育	(32)
第十六章 田径运动	(33)
第十七章 篮球	(37)
第十八章 排球	(48)
第十九章 足球	(54)

第二十章 乒乓球	(56)
第二十一章 健美	(71)
第二十二章 武术	(74)
第二十三章 艺术形体	(76)
第二十四章 健美操	(80)
第二十五章 体操	(86)
第二十六章 游泳	(88)
第二十七章 羽毛球	(90)
第二十八章 网球	(93)

第二部分 参考答案

第一章 体育概述	(94)
第二章 体育与大学生身心素质发展	(100)
第三章 体育锻炼	(101)
第四章 体育锻炼卫生与养护	(103)
第五章 全民健身计划与终身体育	(104)
第六章 学校体育工作条例	(105)
第七章 国家体育锻炼标准	(107)
第八章 体育运动与欣赏	(107)
第九章 医疗保健体育	(109)
第十章 体育竞赛	(110)
第十一章 大学生体育合格标准	(111)
第十二章 身体素质	(113)
第十三章 基础理论	(114)
第十四章 健身娱乐	(115)
第十五章 传统体育	(116)
第十六章 田径运动	(118)

第十七章	籃球·····	(120)
第十八章	排球·····	(132)
第十九章	足球·····	(137)
第二十章	乒乓球·····	(140)
第二十一章	健美·····	(150)
第二十二章	武術·····	(153)
第二十三章	藝術形体·····	(157)
第二十四章	健美操·····	(163)
第二十五章	體操·····	(170)
第二十六章	游泳·····	(171)
第二十七章	羽毛球·····	(173)
第二十八章	網球·····	(174)

第一部分 试 题

第一章 体育概述

填空题

- 01011101 我国体育的目的是增强体质，丰富文化生活，为社会主义建设服务。
- 01011102 在我国，现代体育(广义)通常包括学校体育、社会体育、群众体育三个组成部分。
- 01011103 现代体育的特点是社会化、国际化、科学化、现代化。
- 01011104 体育具有健身、娱乐、教育、政治、经济等功能。
- 01011105 体质的好坏、强弱主要反映在以下几个方面：体能、适应能力；
- 01011106 高校体育不仅要育体，而且还要育心。
- 01011107 《学校体育工作条例》规定：普通高等学校的一年级必须开设体育课，二、三年级以上开设体育选修课。
- 01011108 教育部规定体育课是学生毕业必修科目，是对学生系统地进行体育教育的主要形式。
- 01011109 学生因病、残申请免修体育课或免除体育课考试的，必须持医疗证明，经学校体育部审核同意，并报学校教务部门备案，记入学生健康档案。

01011110 普通高校,除安排体育课、劳动课外,每天应当组织学生开展各种课外活动。竞赛活动要注意群众性和经常性。

判断题(正确的在括号中画√,错误的在括号中画×)

✓ 01011301 体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。

01011302 人类的身体基本活动技能是走、跑、跳。(X)

01011303 群众体育和竞技体育是学校体育的基础。(X)

✓ 01011304 体育运动不仅对增强体质、促进身体的健康发展有积极作用,而且对发展人的心理进程和个性也有明显作用。(√)

01011305 优良的体育道德作风的主要内容包括:胜不骄败不馁、尊重裁判、尊重观众、遵守规则、与同伴协作等。

01011306 我国体育工作的首要任务是提高运动技术水平,攀登世界体育高峰。(X)

✓ 01011307 我国高校体育的首要任务是增强学生体质,增进学生健康。(√)

01011308 普通高校学生在一、二年级,可以根据自身条件或愿望,选修或免修体育课。(X)

01011309 体育课程是高等学校教学计划的最基本的组成部分,是高校体育的中心环节,也是完成高校体育工作的主要途径。(√)

01011310 体育课程的任务就是使学生掌握体育的基本理论知识、基本技术和基本技能。(X)

选择题

✓ 01011201 在我国,体育(广义)的基本手段是 B。

- A 身体活动 B 身体练习
C 身体训练 D 身体娱乐

01011202 在我国,现代体育(广义)通常包括 C、竞技体育、群众体育三个组成部分。

- A 健身体育 B 民族体育
C 学校体育 D 体育训练

01011203 群众体育以健身、健美、娱乐为目的,基本特征是 A、形式多样、因人而异等。

- A 内容丰富 B 竞赛频繁
C 讲究功利 D 易于组织

01011204 体育现代化的主要标志是社会化、国际化、科学化和 C。

- A 技能化 B 个性化
C 商业化 D 职业化

01011205 体育的本质特点是 B。

- A 健康长寿 B 增强人民体质
C 延长工作年限 D 提高工作效率

01011206 人体的身体素质可分为:力量 A、B、C 和耐力等。

- A 速度 B 灵敏 C 柔韧

01011207 大学生在校期间要注意体育意识的培养,掌握体育的“三基”,即:基本知识和 A、C。

- A 基本技术 B 基本课程内容
C 基本技能 D 基本锻炼方法

名词解释

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 01011401 体育 <u>✓</u> | 01011402 学校体育 |
| 01011403 竞技体育 | 01011404 群众体育 <u>✓</u> |
| 01011405 体质 <u>g</u> | 01011406 体格 |
| 01011407 体能 <u>✓</u> | 01011408 适应能力 |

简答题

- 01011501 体育的政治功能是什么？
- 01011502 体育的教育功能是什么？
- 01011503 体育运动对生长、发育有哪些作用？
- 01011504 在体育运动中进行共产主义道德、意志品质和体育道德教育的内容是什么？
- 01011505 体育教育对大学生个性、生理和心理有哪些作用？
- 01011506 大学生在参与和观赏体育活动中，应主动培养哪些思想品德和提高哪些道德素养？
- 01011507 《学校体育工作条例》中对高等学校体育课程是如何规定的？
- 01011508 普通高等学校体育课程设置的目的是什么？
- 01011509 普通高等学校体育课程的基本任务是什么？

论述题

- 01014601 试述学校体育、竞技体育、群众体育三者之间的关系
- 01014602 试述现代体育的基本特点。
- 01014603 试述现代体育的功能。
- 01014604 试述我国体育的目的。
- 01014605 试述我国体育的任务。
- 01014606 试述普通高等学校体育的目的和任务。
- 01014607 试述体质的概念及其组成部分。
- 01014608 试述体质增强主要表现在哪几个方面。
- 01014609 在学校全面开展素质教育中，你是如何认识体育的？结合自身情况谈谈如何增强自身体质。

第二章 体育与大学生身心素质发展

填空题

02021101 大学生心理状态发展是动态的,具有独特的心理特点:个性特征或个性发展达到高峰、情感丰富、情绪易于激动,自我意识进一步增强。

02021102 大学生的呼吸系统已发育成熟。青春期的肺的机能迅速发展,呼吸频率相应增加。

02021103 神经系统是人体发育最早、最快,成熟最早的系统。大学生通过体育锻炼,大脑皮层细胞的活动量迅速增加,神经元联系扩大,脑回加深。

02021104 经常参加体育锻炼,就能使神经系统的兴奋性和抑制性得到改善,对外界刺激的反应更快、更准确。

02021105 预防神经衰弱的方法是经常参加体育锻炼,使大脑的兴奋和抑制两种功能保持平衡。

判断题(正确的在括号中画√,错误的在括号中画×)

02021301 安静时,一般人的心率为每分钟 70~80 次,而运动员只有 40~50 次。(√)

02021302 一般人心率达到每分钟 180 次左右时,就会出现胸闷、气急、恶心、头晕等现象。这是缺乏锻炼所致。(√)

02021303 食物中三大营养物质指的是:蛋白质、维生素和糖。(×)

02021304 运动系统指的是:关节、肌肉、韧带。(×)

02021305 一般人心脏重量为 300 克,而运动员的心脏可达到 400~500 克。(√)

选择题

- 02021201 人体活动时进行气体交换的场所是 C。
 A 心脏 B 肝脏 C 肺
- 02021202 预防神经衰弱的方法是 C。
 A 药物 B 减少运动 C 经常参加体育锻炼
- 02021203 安静时一般人的心率每分钟是 B。
 A 50~60次 B 70~80次 C 110~120次
- 02021204 经常参加体育锻炼的人,安静时心率每分钟为 B。
 A 30~40次 B 40~50次 C 60~70次
- 02021205 人体活动及运动的司令部是 B。
 A 循环系统 B 大脑 C 运动系统

名词解释

- 02021401 身体素质 02021402 速度素质
 02021403 灵敏素质 02021404 柔韧素质
 02021405 力量素质

简答题

- 02021501 简述大学生的心理特点。
 02021502 何为身体的九大系统?
 02021503 简述体育运动对运动系统的作用。
 02021504 简述人体动作形成的原理。
 02021505 试述基本技能与身体素质的关系。

论述题

- 02024601 试述当代大学生的心理、生理特点。
 02024602 试述体育运动对循环系统的作用。
 02024603 试述呼吸对人体的作用。
 02024604 试述身体素质几个方面间的关系。
 02024605 试述提高人体基本活动能力的方法。

第三章 体育锻炼

填空题

- 03031101 体育锻炼的原则一般有：_____、_____、_____、_____、_____。
- 03031102 体育锻炼内容和方法丰富多彩，其中一般锻炼方法包括：_____、_____、_____；利用自然条件锻炼身体的方法包括：_____、_____、_____。
- 03031103 自我监督的内容包括_____和_____两个方面。
- 03031104 体育锻炼效果的评定可分为_____和_____两个环节。
- 03031105 进行体育锻炼效果的评定时，测定内容包括：_____、_____、_____。
- 03031106 《国家体育锻炼标准》中的五类项目基本反映了_____、_____、_____、_____等身体素质的发展情况。
- 03031107 《国家体育锻炼标准》中规定的及格分数为_____，良好分数为_____，优秀分数为_____。
- 03031108 评定身体形态的方法有：_____、_____、_____、_____。
- 03031109 评定身体机能的方法有：_____、_____、_____、_____。

判断题(正确的在括号中画√,错误的在括号中画×)

- 03031301 体育运动的项目具有不同的特点,其锻炼的作用是一样的。()
- 03031302 体育锻炼是人类特有的一种下意识的健身手段。()

- 03031303 普通散步法指慢速散步,每小时3~4公里,每分钟40~50步。()
- 03031304 脉搏是指静脉管壁随心脏舒缩而发生有规律的搏动。()
- 03031305 体育锻炼效果是指体育锻炼对身心产生的影响和结果。()
- 03031306 准备活动主要是指在心理和生理上做好准备,逐步提高中枢神经的兴奋性,使身体各器官系统迅速地进入工作状态。

选择题

- 03031201 体育锻炼的原则包括_____。
A 全面性原则 B 自觉性原则 C 循序渐进原则
D 经常性原则 E 适量性原则
- 03031202 体育锻炼方法有_____。
A 一般锻炼方法 B 走步健身法 C 广播体操
D 游泳 E 利用自然条件锻炼身体的方法
- 03031203 自我监督的内容包括_____。
A 脉搏 B 主观感觉 C 客观检查 D 体重
- 03031204 在对体育锻炼效果进行评定时,测定身体形态指标包括_____。
A 身高 B 体重 C 胸围 D 腰围
- 03031205 在对体育锻炼效果进行评定时,身体素质包括_____。
A 速度素质 B 力量素质 C 耐力素质 D 柔韧性 E 灵活性

名词解释

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 03031401 体育锻炼 | 03031402 自我监督 |
| 03031403 脉搏 | 03031404 锻炼身体效果 |
| 03031405 体质综合评价 | 03031406 准备活动 |

简答题

- 03031501 体育锻炼有哪些基本原则?
03031502 评定体育锻炼效果有哪些内容?
03031503 评定身体形态有哪些内容?
03031504 评定身体机能有哪些内容?
03031505 体育锻炼中,一般锻炼方法有哪些?
03031506 体育锻炼中利用自然条件锻炼身体的方法有哪些?

论述题

- 03033601 试述水浴对身体的益处。

第四章 体育锻炼卫生与养护

填空题

- 04041101 吸烟是癌症,尤其是____癌、____病、____病发病率及死亡率增高的主要原因。
04041102 长期饮酒或无节制饮酒都会导致____。长期饮酒,会导致____、____和____。近代科学证明,酒精能导致各种癌症,其中以____、____、____、____为最多。
04041103 初参加体育锻炼的人和停止锻炼时间较长,重新锻炼的人容易出现运动性____;长跑中容易出现运动性____;高温环境中长时间进行体育活动,容易出现____;遇寒冷刺激,加之准备活动不充分容易引起____。
04041104 从事人体正常活动和进行体育锻炼的营养物质来源于____、____、____、____、____和____。
04041105 脂肪多和想保持体型美的人,应多参加强度____,但

持续时间_____的运动。如健美操、长跑、游泳等,以增加脂肪消耗量。

判断题(正确的在括号中画√,错误的在括号中画×)

- 04042301 进行强度大的活动,应多食含糖量高的食物,这样有助于糖能源的利用,使运动能力比食用普通膳食有所提高。()
- 04042302 经常进行力量性和耐力锻炼的运动,应常食用牛奶、肉、鱼、蔬菜、水果和粮食制品。()
- 04041303 人体运动直接消耗的一种特殊的高能磷酸化合物是MTP。()
- 04041304 女子与男子相比,肺活量相同,约为 2500 ~ 4000ml。()
- 04041305 运动中最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌,其次是足屈拇肌和屈趾肌等。()

选择题

- 04041201 “极点”出现后,应_____。
- A 放慢跑速和减少运动强度,坚持跑和运动下去
 - B 保持运动强度不变,坚持跑和运动下去
 - C 立刻停止运动,待症状消失后,再投入运动
- 04041202 当发生运动性腹痛时,应_____。
- A 用力按摩疼痛部位
 - B 放慢跑速,加深呼吸,按压疼痛部位或弯腰跑一段
 - C 大量饮用热水,以减轻症状
- 04041203 运动中出现肌肉痉挛,应_____。
- A 坚持运动,直至痉挛缓解
 - B 停止运动,立即将运动员送往医院治疗
 - C 被动伸展痉挛肌肉
- 04041204 运动中发生闭合性软组织损伤,轻者应_____。

- A 充分活动受伤肢体,加速血液循环
B 限制受伤肢体活动,即刻冷敷,局部加压包扎,抬高伤肢

名词解释

- 04041401 极点 04041402 肌肉痉挛
04041403 运动损伤

简答题

- 04041501 什么叫“极点”和第二次呼吸现象? 如何处理?
04041502 女子月经期体育锻炼时应注意哪些问题?
04041503 良好的生活习惯包括哪些内容?
04041504 简述心理健康的特征?

论述题

- 04044601 试述准备活动的重要性及如何掌握运动量。
04044602 试述出现运动损伤的简单处理方法。

第五章 全民健身计划与终身体育

填空题

- 05051101 _____年_____月_____日,国务院正式颁布《全民健身计划纲要》。
05051102 全民健身计划第一期工程可分为_____阶段,1999年~2000年为第_____阶段。
05051103 终身体育思想的产生,不仅对改革现行的_____,_____和_____产生深远影响,而且将对_____和_____起重大的推动作用。
05051104 终身体育的核心主要在于使体育教育_____,使_____,_____,_____等各环节紧密衔接,保证体育