



大学体育

指导教程

崔东霞 主编



化学工业出版社

大学体育指导教程

崔东霞 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

《大学体育指导教程》结合 5ic 教学辅助平台的考试特点,将普通高等学校体育与健康教育、大学生身心健康、体育锻炼的原则与方法、体育保健与康复、营养与健康、体育文化与体育欣赏、《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法、田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、武术、健美运动、健美操运动、游泳运动等相关课程授课内容的知识点进行了归纳与总结,按照单项选择、多项选择、判断、填空等几部分进行了归纳和总结。

《大学体育指导教程》可作为普通高等学校大学体育课程的教材,也可供使用 5ic 教学辅助平台进行大学体育理论课考试的师生学习、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育指导教程/崔东霞主编. —北京: 化学工业出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-122-24477-2

I. ①大… II. ①崔… III. ①体育-高等学校-教学参考资料 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143260 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 10 $\frac{3}{4}$ 字数 298 千字 2015 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

前言



《大学体育指导教程》在内容编排遵循“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，在尊重学生身心发展特点、遵从教育和体育发展规律的基础上，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。本教材在编写中注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合，力求充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大高等院校师生提供素质教育和体育教学活动的指导。

参与本书编写的人员有：林克明、洪国梁、丁玮、王春芳、牛岭、胡杰、徐东、闫荣、梁春艳、李明平，在此一并表示感谢！

本教材在编写过程中参阅了大量相关资料，在此一并向关心、支持和帮助本套教材出版的各界人士表示衷心感谢！

真切希望本教材能够对普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益参考。

目录



第一部分	单项选择	1
第二部分	多项选择	52
第三部分	判断	92
第四部分	填空	131

育科学大 章一第



第一部分

单项选择题

第一章 大学体育

★ 体育教育是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

1. 什么是体育教育？

- A. 是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律，通过身体锻炼、技术、训练、竞技比赛等方式达到增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活为目的的社会活动
- B. 是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程
- C. 是对于所有有组织或无组织参与，通过使用、维持或改进体能，为参与者提供娱乐的竞技性身体运动的总称
- D. 指的是以身体活动为手段的教育

答案：B

★ 体育运动是以身体练习为基本手段，以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会生活为目的的一种社会活动，也是一种社会现象。

2. 体育运动的基本手段是什么？

- A. 锻炼身体
- B. 体育运动
- C. 身体练习
- D. 竞技比赛

答案：C

★ 竞技运动的特点有：竞争性、技艺性、公认性、国际性。

3. 下边选项中哪个不是竞技运动的特点？

- A. 竞争性
- B. 技艺性
- C. 公平性
- D. 国际性

答案：C

★ 体育锻炼是指运用各种身体练习，结合自然力和卫生因素，以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。

4. 运用各种身体练习，结合自然力和卫生因素进行的身体活动是什么？

- A. 体育教育
- B. 体育运动
- C. 体育锻炼
- D. 娱乐体育

答案：C

★ 广义体育由三部分组成：体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。

5. 下面哪个不是广义体育的组成？

- A. 体育运动
- B. 竞技运动
- C. 狭义体育
- D. 身体锻炼和身体娱乐

答案：A

★ 体育教育是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

6. 体育教育的主要目的是（ ）。

- A. 增强体质、增进健康
- B. 创造优异成绩
- C. 增进健康、休闲娱乐
- D. 活跃社会文化生活

答案：A

★ 广义体育由三部分组成：体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上，达到提高竞技

能力水平，以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。

7. 竞技运动的主要目的是什么？

- A. 增强体质，增进健康
- B. 培养道德和意志品质
- C. 创造优异成绩
- D. 培养健美体态

答案：C

★ 身体锻炼和身体娱乐的特点有：群众性、灵活性、多样性、自愿性、娱乐性。

身体锻炼和身体娱乐的目的是增进健康、休闲娱乐。

身体锻炼和身体娱乐的主要形式和方法是自我锻炼和自我娱乐。

8. 下列哪个是身体锻炼身体娱乐的目的？

- A. 增强体质、增进健康
- B. 创造优异成绩
- C. 增进健康、休闲娱乐
- D. 提高竞技能力水平

答案：C

★ 社会需要是体育产生和发展的基础。

生存需要是体育产生的动因。

人类需要层次的提高推动体育的发展。

9. 体育产生的动因是什么？

- A. 生存法则
- B. 生存需要
- C. 增强体质
- D. 休闲娱乐

答案：A

★ 身体锻炼和身体娱乐的特点有：群众性、灵活性、多样性、自愿性、娱乐性。

身体锻炼和身体娱乐的目的是增进健康、休闲娱乐。

身体锻炼和身体娱乐的主要形式和方法是自我锻炼和自我娱乐。

10. 下列对于身体锻炼身体娱乐说法不正确的是哪个？

- A. 以身体锻炼身体娱乐为主要形式
- B. 是体育的一个组成部分
- C. 以增进健康，增强体质为主要目的
- D. 具有高度的自愿性、娱乐性、灵活性

答案：C

★ 竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上，达到提高竞技能力水平，以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。

竞技运动的特点有：竞争性、技艺性、公认性、国际性。

竞技运动的主要形式和方法是运动训练和运动竞赛。

11. 下列对于竞技运动说法不正确的是哪个？

- A. 是体育的一个组成部分
- B. 以创造优异成绩为主要目的
- C. 会给参加者带来高度的紧张
- D. 具有公平公正、多样灵活的特点

答案：D

★ 体育锻炼时增强人类体质的有效手段。

体育锻炼是以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。

体育锻炼的主要形式是自我锻炼。

12. 体育锻炼的主要形式是什么？

- A. 课外体育活动
- B. 自我锻炼
- C. 运动训练
- D. 体育教学

答案：B

★ 体育锻炼时增强人类体质的有效手段。

体育运动能促进人的心理健康、提高人的智力水平、预防和治疗某些疾病。

13. 下列说法不正确的是哪个?

- A. 体育锻炼是以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动
- B. 体育锻炼的主要形式是课外体育活动
- C. 体育锻炼是人们自愿自发进行的
- D. 体育锻炼时增强人类体质的有效手段

答案: B

★ 体育作为社会文化对人社会化的影响:

体育是传授生活技术、技能的重要手段。

体育潜移默化地教导人们遵守社会规范。

体育群体中角色的担任有利于适应不同的社会角色。

14. 下列哪个不是体育作为社会文化对人社会化的影响?

- A. 体育是传授生活技术、技能的重要手段
- B. 体育有利于增强身心健康, 能活跃社会文化生活
- C. 体育群体中角色的担任有利于适应不同的社会角色
- D. 体育潜移默化地教导人们遵守社会规范

答案: B

★ 体育对人类社会发展的作用: 促进人类的健康、促进人的社会化、促进社会经济的发展。

增强体质增进健康的作用是体育根本性质的体现。

体育对人类健康的作用主要体现在身体和心理两个方面。

15. 下列哪项是体育根本性质的体现?

- A. 完善人的社会生活
- B. 提高人的社会化
- C. 增强体质增进健康
- D. 加快社会经济的发展

答案: C

★ 体育既是素质教育的重要内容, 又是素质教育的手段。

素质教育的重要内容和目的是提高人才素质。

素质教育是当今社会的主流教育方式, 身体、心理是素质教育重要的组成部分, 体育是素质教育的主要内容。

16. 素质教育的重要内容和目的是什么?

- A. 提高人才素质
- B. 改善社会风气
- C. 提高社会稳定性
- D. 推动社会进步

答案: A

★ 素质包括: 思想道德素质、劳动技能素质、身体心理素质。

素质教育的核心是培养学生的创新能力和实践能力。

17. 素质教育的核心是什么?

- A. 提高人才素质
- B. 培养学生的创新能力和实践能力
- C. 推动社会进步
- D. 提高社会整体素质水平

答案: B

★ 大学体育学习应具备的理念: 树立健康第一思想、符合素质教育要求、奠定终身体育基础。

18. 学校体育应突出什么指导思想?

- A. 体育是手段 B. 健康为目的 C. 健康第一 D. 体育为健康服务
- 答案：C

★ 体育对社会经济发展的促进：体育是提高劳动者身体素质的重要手段、体育产业已是国民经济重要的组成部分、体育消费的兴起带动经济的增长。

19. 经济与体育之间的关系是什么？

- A. 体育促进经济发展 B. 经济发展促进体育水平的提高
C. 体育与经济相互联系、相互促进 D. 体育与经济没有比较直接的联系

答案：C

★ 大学体育学习过程中需要达到的目标：运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。

20. 下列哪项不是大学生体育课程学习运动参与目标所需要达到的？

- A. 表现出良好的体育道德和合作精神
B. 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯
C. 能够编制可行的个人锻炼计划
D. 具有一定的体育文化欣赏能力

答案：A

★ 大学体育学习的目标：掌握体育和健康的基本知识，提高体育活动的能力；养成坚持锻炼身体的习惯，形成健康的行为生活方式；培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力。

运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能、能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、掌握常见运动创伤的处置方法。

社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

21. 下列哪项不是大学生体育课程学习运动技能目标所需要达到的？

- A. 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能
B. 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法
C. 能科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力
D. 掌握常见运动创伤的处置方法

答案：B

★ 大学体育学习主要途径：体育课程、课余体育活动。

课余体育的特点：灵活性、开放性、综合性、趣味性、自主性。

22. 下列哪项不是课余体育的特点？

- A. 灵活性 B. 自愿性 C. 趣味性 D. 开放性

答案：B

★ 竞技运动的特点有：竞争性、技艺性、公认性、国际性。

23. 下面哪个不是广义体育各组成部分的相同点？

- A. 学习一定的体育知识 B. 增进健康、休闲娱乐
C. 以身体练习为基本手段 D. 全面发展身体

答案：B

★ 体育锻炼的作用：可以改变人的形态结构、可以提高人体的生长发育水平、可以提高人的智力水平、有利于人体某些遗传性状的变异。

课余体育包括早操、课间操、班级体育活动、课余训练、课余竞赛、校外体育等。

体育运动是体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的总称。

24. 下列说法正确的是 ()。
- A. 课余体育是学校体育的重要组成部分,是实现体育目标的最重要途径
 - B. 学校体育教育工作的工作重心是健康至上,全面提高身心健康水平
 - C. 体育的产生依赖于人类社会的进步,体育的发展依赖于人类社会的需求
 - D. 课余体育的特点是灵活性、自愿性、开放性、综合性、公开性

答案: C

第二章 体育与健康

★ 体育教育是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

1. 什么是体育教育?

- A. 是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术、训练、竞技比赛等方式达到增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活为目的的社会活动
- B. 是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程
- C. 是对于所有有组织或无组织参与,通过使用、维持或改进体能,为参与者提供娱乐的竞技性身体运动的总称
- D. 指的是以身体活动为手段的教育

答案: B

★ 体育运动是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会生活为目的的一种社会活动,也是一种社会现象。

2. 体育运动的基本手段是什么?

- A. 锻炼身体
- B. 体育运动
- C. 身体练习
- D. 竞技比赛

答案: C

★ 竞技运动的特点有:竞争性、技艺性、公认性、国际性。

3. 下边选项中哪个不是竞技运动的特点?

- A. 竞争性
- B. 技艺性
- C. 公平性
- D. 国际性

答案: C

★ 体育锻炼是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。

4. 运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素进行的身体活动是什么?

- A. 体育教育
- B. 体育运动
- C. 体育锻炼
- D. 娱乐体育

答案: C

★ 广义体育由三部分组成:体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。

5. 下面哪个不是广义体育的组成?

- A. 体育运动
- B. 竞技运动
- C. 狭义体育
- D. 身体锻炼和身体娱乐

答案: A

★ 体育教育是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

6. 体育教育的主要目的是()。

- A. 增强体质、增进健康
- B. 创造优异成绩
- C. 增进健康、休闲娱乐
- D. 活跃社会文化生活

答案: A

★ 广义体育由三部分组成:体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。竞技运动是指在最大限度挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,达到提高竞技能

力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。

7. 竞技运动的主要目的是什么?

A. 增强体质,增进健康

B. 培养道德和意志品质

C. 创造优异成绩

D. 培养健美体态

答案: C

★ 社会需要是体育产生和发展的基础。

生存需要是体育产生的动因。

人类需要层次的提高推动体育的发展。

8. 体育产生的动因是什么?

A. 生存法则

B. 生存需要

C. 增强体质

D. 休闲娱乐

答案: A

★ 身体锻炼和身体娱乐的特点有:群众性、灵活性、多样性、自愿性、娱乐性。

身体锻炼和身体娱乐的目的是增进健康、休闲娱乐。

身体锻炼和身体娱乐的主要形式和方法是自我锻炼和自我娱乐。

9. 下列哪个是身体锻炼身体娱乐的目的?

A. 增强体质、增进健康

B. 创造优异成绩

C. 增进健康、休闲娱乐

D. 提高竞技能力水平

答案: C

10. 下列对于身体锻炼身体娱乐说法不正确的是哪个?

A. 以身体锻炼身体娱乐为主要形式

B. 是体育的一个组成部分

C. 以增进健康,增强体质为主要目的

D. 具有高度的自愿性、娱乐性、灵活性

答案: C

★ 竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,达到提高竞技能力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。

竞技运动的特点有:竞争性、技艺性、公认性、国际性。

竞技运动的主要形式和方法是运动训练和运动竞赛。

11. 下列对于竞技运动说法不正确的是哪个?

A. 是体育的一个组成部分

B. 以创造优异成绩为主要目的

C. 会给参加者带来高度的紧张

D. 具有公平公正、多样灵活的特点

答案: D

★ 体育锻炼是增强人类体质的有效手段。

体育锻炼是以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。

体育锻炼的主要形式是自我锻炼。

12. 体育锻炼的主要形式是什么?

A. 课外体育活动

B. 自我锻炼

C. 运动训练

D. 体育教学

答案: B

★ 体育锻炼时增强人类体质的有效手段。

体育运动能促进人的心理健康、提高人的智力水平、预防和治疗某些疾病。

13. 下列说法不正确的是哪个?

A. 体育锻炼是以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动

B. 体育锻炼的主要形式是课外体育活动

C. 体育锻炼是人们自愿自发进行的

D. 体育锻炼时增强人类体质的有效手段

答案: B

★ 体育作为社会文化对人社会化的影响:

体育是传授生活技术、技能的重要手段。

体育潜移默化地教导人们遵守社会规范。

体育群体中角色的担任有利于适应不同的社会角色。

14. 下列哪个不是体育作为社会文化对人社会化的影响?

A. 体育是传授生活技术、技能的重要手段

B. 体育有利于增强身心健康, 能活跃社会文化生活

C. 体育群体中角色的担任有利于适应不同的社会角色

D. 体育潜移默化地教导人们遵守社会规范

答案: B

★ 体育对人类社会发展的作用: 促进人类的健康、促进人的社会化、促进社会经济的发展。

增强体质增进健康的作用是体育根本性质的体现。

体育对人类健康的作用主要体现在身体和心理两个方面。

15. 下列哪项是体育根本性质的体现?

A. 完善人的社会生活

B. 提高人的社会化

C. 增强体质增进健康

D. 加快社会经济的发展

答案: C

★ 体育是素质教育的重要内容, 又是素质教育的手段。

素质教育的重要内容和目的是提高人才素质。

素质教育是当今社会的主流教育方式, 身体、心理是素质教育重要的组成部分, 体育是素质教育的主要内容。

16. 素质教育的重要内容和目的是什么?

A. 提高人才素质

B. 改善社会风气

C. 提高社会稳定性

D. 推动社会进步

答案: A

★ 素质包括: 思想道德素质、劳动技能素质、身体心理素质。

素质教育的核心是培养学生的创新能力和实践能力。

17. 素质教育的核心是什么?

A. 提高人才素质

B. 培养学生的创新能力和实践能力

C. 推动社会进步

D. 提高社会整体素质水平

答案: B

★ 大学体育学习应具备的理念: 树立健康第一思想、符合素质教育要求、奠定终身体育基础。

18. 学校体育应突出什么指导思想?

A. 体育是手段

B. 健康为目的

C. 健康第一

D. 体育为健康服务

答案: C

★ 体育对社会经济发展的促进: 体育是提高劳动者身体素质的重要手段、体育产业已是国

民经济重要的组成部分、体育消费的兴起带动经济的增长。

19. 经济与体育之间的关系是什么?

- A. 体育促进经济发展
- B. 经济发展促进体育水平的提高
- C. 体育与经济相互联系、相互促进
- D. 体育与经济没有比较直接的联系

答案: C

 大学体育学习过程中需要达到的目标: 运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。

20. 下列哪项不是大学生体育课程学习运动参与目标所需要达到的?

- A. 表现出良好的体育道德和合作精神
- B. 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯
- C. 能够编制可行的个人锻炼计划
- D. 具有一定的体育文化欣赏能力

答案: A

 大学体育学习的目标: 掌握体育和健康的基本知识, 提高体育活动的的能力; 养成坚持锻炼身体习惯, 形成健康的行为生活方式; 培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力。

运动技能目标: 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能、能科学地进行体育锻炼, 提高自己的运动能、掌握常见运动创伤的处置方法。

社会适应目标: 表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系。

21. 下列哪项不是大学生体育课程学习运动技能目标所需要达到的?

- A. 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能
- B. 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法
- C. 能科学地进行体育锻炼, 提高自己的运动能力
- D. 掌握常见运动创伤的处置方法

答案: B

 大学体育学习主要途径: 体育课程、课余体育活动。

课余体育的特点: 灵活性、开放性、综合性、趣味性、自主性。

22. 下列哪项不是课余体育的特点?

- A. 灵活性
- B. 自愿性
- C. 趣味性
- D. 开放性

答案: B

 竞技运动的特点有: 竞争性、技艺性、公认性、国际性。

23. 下面哪个不是广义体育各组成部分的相同点?

- A. 学习一定的体育知识
- B. 增进健康、休闲娱乐
- C. 以身体练习为基本手段
- D. 全面发展身体

答案: B

 体育锻炼的作用: 可以改变人的形态结构、可以提高人体的生长发育水平、可以提高人的智力水平、有利于人体某些遗传性状的变异。

课余体育包括早操、课间操、班级体育活动、课余训练、课余竞赛、校外体育等。

体育运动是体育教育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐的总称。

24. 下列说法正确的是 ()。

- A. 课余体育是学校体育的重要组成部分, 是实现体育目标的最重要途径
- B. 学校体育教育工作的工作重心是健康至上, 全面提高身心健康水平

C. 体育的产生依赖于人类社会的进步, 体育的发展依赖于人类社会的需求

D. 课余体育的特点是灵活性、自愿性、开放性、综合性、公开性

答案: C

★ 健康是人类生存和发展最基本的条件, 也是创造社会物质文明和精神文明的基础。

25. 健康在人类生存和发展中充当什么样的角色?

A. 不可或缺的财富 B. 最重要的条件 C. 最基本的条件 D. 最必要的因素

答案: C

★ 影响健康的因素多种多样, 在诸多因素中, 体育锻炼对健康的影响最为活跃。

26. 下列选项中, 哪个是对健康影响最活跃的?

A. 饮食习惯 B. 行为方式 C. 体育锻炼 D. 心理活动

答案: C

★ 著名体育教育家马约翰教授的健康思想是: 运动是健康的源泉。

泰戈尔有句名言: 生命在于运动。

教育部部长周济在第七届大学生运动会上, 对大学生提出: 以人为本, 健康第一, 终身体育。

27. 下列选项中哪一个著名体育教育家马约翰教授的健康思想?

A. 生命在于运动 B. 运动是健康的源泉
C. 健康是工作的基础 D. 身体是革命的本钱

答案: B

★ 健康是一个动态的理念。健康不仅仅是没有病和不虚弱, 而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。这就是三维健康观。

随着医学、自然科学的发展, 社会的进步等, 人们对健康的认识提高到了一个崭新的水平, 人们认为“健康不仅仅是躯体没有疾病, 而且还应具备心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就是四维健康观。

28. 下列对健康的说法正确的是:

A. 健康是一种静态的理念 B. 健康是一种动态的理念
C. 健康是一种主观的理念 D. 健康是一种客观的理念

答案: B

29. 下列选项中, 三维健康观和四维健康观的不同点是哪个:

A. 身体健康 B. 道德健康 C. 心理健康 D. 社会适应良好

答案: B

★ 健康的指标是评价人们健康水平、健康教育工作计划和健康教育措施效果的依据。

健康不仅是主观状态, 而且是客观事实。

30. 下列哪一项评价的依据不是健康的指标?

A. 体育锻炼程度 B. 健康教育工作计划
C. 健康教育措施效果 D. 人们健康水平

答案: A

★ 个人健康评价: 形态方面、生理功能方面、身体素质方面、心理方面、社会方面、疾病状况。

健康测量是对人体健康实施的描述, 健康评价是对健康测量结果的判断。

31. 下面哪个不是个人健康评价中形态方面包含的因素?

A. 身高

B. 体重

C. 柔韧性

D. 胸围

答案: C

★ 健康测量就是运用定量和定性的方法, 对人体生长发育水平、生理和心理状态及对社会的适应能力进行测定。健康评价是根据可靠有效的评价理论、评价标准和方法对受试者的健康状况作出判断。健康测量与健康评价, 既有联系又有区别。健康测量是对人体健康实施的描述, 健康评价是对健康测量结果的判断。

32. 下列哪个是健康测量与健康评价之间的关系?

A. 既有联系又有区别 B. 相互促进 C. 相互补充 D. 相互联系

答案: A

33. 下列选项中哪个不是健康评价对受试者的健康状况做出判断的根据?

A. 评价理论 B. 评价标准 C. 方法 D. 主观感受

答案: D

34. 下列选项中有哪个不应该出现在一个健康大学生的身上?

A. 每日进食量 200~1000 克 B. 睡眠维持在 8~10 小时
C. 每分钟呼吸次数 20~25 次 D. 每天体温波动 1 摄氏度以内

答案: C

★ 影响健康的因素: 人体的生物学因素、环境因素、行为与生活方式因素、社会保健制度因素。

35. 在影响健康的因素中, 下列哪个不是个人本身能够改变的?

A. 环境因素 B. 人体的生物学因素
C. 行为与生活方式因素 D. 社会保健制度因素

答案: B

★ 在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中, 主要有遗传和心理两种因素。

后代形成和亲代相似的多种特征称遗传特征。

心理因素和身心健康的关系可以从以下三个方面来分析: 消极的心理因素能引起许多疾病、积极的心理状态是保持和增进健康的必要条、心理因素在治疗中的作用。

36. 下列哪个不是心理因素和身心健康的关系?

A. 消极的心理因素能引起许多疾病
B. 积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件
C. 心理因素在治疗中的作用
D. 会自我分析情感和行为, 毫不犹豫地做出决定

答案: D

★ 亚健康 (Sub-health) 概念首先是由前苏联学者于 20 世纪 80 年代提出的。

由于人们习惯上把健康称作是第一种状态, 患病称为第二种状态, 因此上把这种非患病、非健康的中间状态又称为“第三状态”, 也称灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。

37. 下列哪个选项不是对人体健康状况做出的描述?

A. 第一状态 B. 第二状态 C. 第三状态 D. 第四状态

答案: D

★ 国内外研究表明, 现代社会完全符合健康标准的人约有 15%, 属于有疾病在身的人约有 15%, 其余近 70% 的人都处在不同程度的亚健康状态。