

第二套样题

一、判断题（每题 1 分，30 题共 30 分）

- (√) 3.当人体失水量占体重的 1%时为轻度脱水，就会感到口渴，出现少尿及尿钾丢失量增加现象
- (×) 4.剧烈运动后，为了尽快恢复身体的能量，应该为人体补充的营养素是脂肪
- (×) 5.在大强度时间短的运动中，糖原或葡萄糖主要进行有氧代谢来供给机体能量
- (×) 7.肝脏中的脂肪含维生素 A、D 很丰富，奶和蛋黄中也有维生素 A、D 植物油中则含有维生素 B
- (×) 8.脂肪可以促进维生素 B 和维生素 C 的吸收和利用
- (×) 9.蛋白质参考摄入量受两方的影响：一是人体生理状态，二是蛋白质的质量；而蛋白质供给的热量占一日膳食总热量的 10%--18%
- (√) 10.大多数动物性食物中的蛋白质和豆类中的大豆蛋白，属于优质蛋白
- (×) 11.大脑缺少储存能量的营养物质，主要依靠葡萄糖的氧化获取能量×
- (×) 12.碳水化合物由 3 种元素组成分别是：碳、氢、氮
- (×) 13.肌肉拉伤的急性处理时，可以在拉伤后立即实施按摩
- (√) 14.血尿酸异常提示有痛风、肾功能障碍等
- (√) 15.引起运动损伤的直接原因是运动前准备活动不充分
- (√) 16.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
- (×) 17.体育兴趣和态度可以由一些可观察的指标直接进行评定×
- (√) 18.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
- (×) 19.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
- (√) 20.体育兴趣是人们积极认识和优先从事体育活动的心理倾向，是与参与体育活动的需要相联系的意向活动
- (×) 21.运动量是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度
- (√) 22. 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
- (×) 23.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
- (√) 24.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

(×) 27.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

(√) 28.心理健康是指能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为 and 解决心理困扰

(√) 29.灵敏素质只有在动作技能的数量掌握得越多、越熟练时才能表现出来

(×) 30.身体素质评价是对身体活动时表现出来在力量、耐力、速度等基本素质所进行的判断

二、单项选择题(每题 1 分, 50 题共 50 分)

1.下列哪项是能量摄入评价的指标 (B)

A 能量的营养素来源 B 膳食指南 C 平衡膳食宝塔 D 优质蛋白质的比例

2.猪肉肉质有光泽、红色均匀、脂肪洁白、外表微干不粘手、指压后的凹陷立即恢复,说明猪肉处于什么状况 (A)

A 新鲜状况 B 条件可食状况 C 腐败状况 D 自溶状况

3.以下哪项属于锌的生理功能 (D)

A 提供蛋白质 B 参加磷脂的构成 C 合成维生素的原料 D 促进酶的功能

4.机体缺乏维生素 K 可能出现以下哪种情况 (C)

A 溶血 B 坏血病 C 凝血障碍 D 血脂增高

5.发病率的计算方法是什么 (B)

A 特定时期某人群中某病新旧病例数/同期观察人口数

B 特定时期某人群中某病新病例数/同期暴露人口数

C 特定时期某人群中某病旧病例数/同期观察人口数

D 特定时期某人群中某病新旧病例数/同期暴露人口数

6.我国允许使用的食品添加剂有多少种 (A)

A 1513 种 B 1000 种 C 100 种 D 21 种

7.测量皮褶厚度可反映机体以下何种状况 (C)

A 活动程度 B 远期的营养状况

C 近期的营养状况 D 耗氧量

8.社区营养干预具有什么特点 (B)

A 特殊性 B 普遍性 C 一般性 D 超前性

9.从业人员良好的职业道德有助于下列哪方面 (A)

A 维护和提高本行业的信誉 B 维护个人的威信

- C 获得最大的经济利益 D 获得丰厚的回报
- 10.膳食调查分析报告的格式不包括下列哪项 (C)
- A 题目 B 前言 C 数据库 D 结语
- 11.测量儿童上臂围时可用以下哪项工具 (B)
- A 钢卷尺 B 无伸缩性的卷尺
- C 直尺 D 三角尺
- 12.关于中老年妇女主要的生理特征,以下说法正确的是 (A)
- 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
- 13.以下哪项是评价蛋白质利用率的指标 (C)
- A 消化率 B 含量 C PER D 吸收氮
- 14.公共营养师奉献社会的最高体现是什么 (B)
- 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
- 15.河豚鱼中毒主要表现为下列哪个症状 (C)
- A 发热 B 便血 C 麻木 D 幻觉
- 21.为减少营养素的损失,食品的烹饪需要如何 (D)
- A 加碱 B 慎用醋 C 先切后洗 D 适当勾芡
- 22.孕妇缺乏叶酸可导致新生儿出现什么状况 (D)
- A 巨大儿 B 肥胖 C 脱发产动能的 D 神经管畸形
- 24.淀粉的糊化易发生在哪种种类中 (A)
- A 支链淀粉 B 直链淀粉 C 抗性淀粉 D 粳稻
- 25.以下是记账法优点的是 (C)
- A 较称重法更为精确 B 能得到人均摄入量
- C 可调查长时期的膳食 D 能分析个人膳食摄入状况
- 26.运动生理学的萌芽时期是什么时候 (B)
- A 18 世纪末 19 世纪初 B 19 世纪末 20 世纪初
- C 20 世纪 50 年代 D 20 世纪 70 年代末
- 27.下列有关运动生理学的表述错误的是 (D)
- 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
- 28.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 (C)
- A 横小管系统 B 纵小管系统
- C 三联管 D 终池
- 29.骨骼肌细胞实现兴奋-收缩偶联的关键物质是以下哪个 (A)
- A Ca^{2+} B K^{+} C Na^{+} D Ach
- 30.下列哪项是动作电位的特点之一 (D)
- A 刺激强度小于阈值时，出现低幅度动作电位
- B 刺激强度达到阈值后，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
- 31.关于肌纤维的收缩过程，以下说法不正确的是 (D)
- A Ca^{2+} 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
- 32.下列哪项练习是提高肌肉力量的最有效的手段 (B)
- A 等张练习 B 等动练习 C 等长练习 D 离心练习
- 33.通常认为，肌肉做等张收缩时，负荷和速度是如何变化的 (A)
- 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
- 34.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 (B)
- A 等张收缩 B 等长收缩 C 离心收缩 D 超等长收缩
- 35.慢肌纤维与快肌纤维相比，其形态特征如何 (B)
- 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
- 36.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 (C)
- A 800m 跑 B 100m 跑 C 马拉松跑 D 跳高与跳远

37.以游泳、长跑等耐力性项目为主的运动员，心脏的主要变化是怎样的 (B)

- A 心肌增厚 B 心室容积增大
C 心肌增厚并且心室容积增大 D 无明显变化

38.下列选项中有关运动时肺通气功能的叙述正确的是 (B)

- A 剧烈运动时用于肺通气的耗氧量明显下降
- B 运动时适当增加呼吸深度比增加频率更为重要
- C 剧烈运动时肺通气量的增加，主要依靠呼吸深度的增加
- D 剧烈运动时每分通气量与运动强度保持线性相关

39.下列选项中可作为评定耐力运动员安静状态时的生理指标的是 (C)

- A 白细胞 B 血小板 C 血红蛋白 D 碱贮备

40.条件反射形成的基本条件是什么 (D)

- A 不需要有非条件刺激 B 必须要有条件刺激
- C 非条件刺激必须在条件刺激之前出现 D 非条件刺激与条件刺激在时间上的多次结合

41.在运动技能形成过程中,下列哪个感觉起着最重要的作用 (D)

- A 视觉 B 听觉 C 内脏感觉 D 本体感觉

42.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)

- 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

43. 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 (D)

- A 减压反射 B 听觉反应 C 正反馈调节 D 前馈反射

44.在运动技能形成的分化阶段,教师应特别注意什么 (C)

- 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

45.下列运动属于开式运动技能的是 (C)

- A 游泳 B 跑步 C 足球 D 健身

46. 马拉松跑的能量主要来自下列哪个物质 (C)

- A 水 B 糖类 C 脂肪 D 蛋白质

47. 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)

- A 不需要氧 B 生成乳酸

C 供能时间长 D ATP 生成量多

48.全力运动时，以下哪个竞赛项目主要由氧化能系统供能的 (D)

A 足球 B 网球 C 400m 跑 D 800m 游泳

49.通过低氧训练有助于提高运动员的下列哪种能力 (C)

A 爆发力 B 肌肉力量
C 有氧能力 D 磷酸化供能能力

50.负荷训练可引起肌肉肥大，其机制主要与下列哪项有关 (A)

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

三、多项选择题（每题 2 分，10 题共 20 分）

1. 以下哪一些是影响体育消费者亲临比赛现场的因素 (ABCD)

A、经济因素 B、竞争因素 C、场馆因素 D、粉丝识别

2.根据波特的“竞争对手分析模型”，应对竞争对手的哪些方面进行分析 (ABCD)

A、竞争对手的未来目标 B、竞争对手的现行战略
C、竞争对手的自我假设 D、竞争对手的企业实力

3.SWOT 分析法包含了对企业哪些方面的分析 (ABCD)

A、企业的优势 B、企业的劣势 C、企业面临的机会 D、企业面临的威胁

4.市场定位的步骤包括 (ABCD)

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

5.市场定位的基础有 (ABCD)

A、功能定位 B、用户定位 C、价格定位 D、象征定位

6.体育品牌名称应该具备的特征有 (ABCD)

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

7.商标策略包括 (ABCD)

A、个别商标策略 B、单一商标策略
C、同类统一商标策略 D、企业名称与个别商标并行策略

8.产品生命周期的阶段包括 (ABCD)

A、介绍期 B、成长期 C、成熟期 D、衰退期

9.一般来说，评估体育服务质量的主要标准有 (ABCD)

A、可靠性 B、保障性 C、同理心 D、反应性

10.以下哪些是体育企业的定价目标 （ABCD）

A、利润最大化 B、维持生存 C、市场份额最大化 D、产品质量最优化