

**南通市 2023-2024 学年度职业学校**  
**高三年级第一学期校际联考 体 育 试 卷**  
**总分 300 分 考试时间：150 分钟**

**一、判断题（每题 2 分，共 60 分）**

- 1、存在人体中的各种元素，除 C,H,O,N 主要以有机化合物的形式存在外，其余的各种元素，无论其存在形式如何，统称为无机盐。
- 2、成人细胞内液约占体重的 45%，细胞外液约占体重的 20%。
- 3、增加活化分子的途径有两种，一种是加热或者光照，另外一种是提高能阈，间接增加活化分子数量。
- 4、800 米跑主要是依靠的有氧氧化供能系统。
- 5、肱骨的体后方斜行有三角肌粗隆，中部外侧有桡神经沟。
- 6、髌骨是人体内最大的籽骨，为三角形扁骨，位于股四头肌腱内。
- 7、膝关节为人体中体积最大的、结构最复杂的关节，关节囊内包含三个关节分别是股胫关节、股髌关节、屈戌关节。
- 8、惯用右手的人，其优势半球在右侧，这主要是后天生活实践中逐渐形成的。
- 9、胰岛素、胰高血糖素、促进胃液素的分泌就受交感神经和迷走神经兴奋的影响。
- 10、本体感受性反射其生理学意义在于调节血液内二氧化碳和氧的浓度。
- 11 最大吸氧量男子在 16 岁时达到顶峰，女子在 14 岁时达到顶峰，25 岁以后最大吸氧量约每年 1%的速度递减，55 岁时比 20 岁时平均减少 27%。
- 12、渗透压是指水分子在通过半透膜时，从浓度较高的的溶液向浓度较低的溶液移动所产生的压力，也就是渗透吸水。
- 13、Zn 的缺乏症多发生在以蛋白质食物为主。
- 14、纤维素在人体内不会被消化吸收，但可以提供少量的营养物质。
- 15、我国儿童少年营养状况在一定程度上还存在“两多两少一不足”的问题。即糖、饱和脂肪酸多，维生素和高级饱和脂肪酸少，蛋白质摄入不足。
- 16、广义的体育包括竞技运动、体育教育、身体锻炼和身体娱乐 3 个部分。
- 17、持续练习法可以发展练习者的一般耐力。
- 18、对人而言，任何心理压力都是不利的。
- 19、第一届现代奥林匹克运动会于 1896 年在希腊首都雅典举行。
- 20、脑干主要的机能是维持身体平衡，协调随意运动。
- 21、将血液从全身各器官和组织运回到心脏所经过的血管叫动脉。
- 22、“为人民服务”是我国社会体育指导员的职业道德原则。
- 23、发展速度力量，多采用超等长练习。
- 24、条件反射的巩固程度会影响动作速度的快慢。
- 25、在压力面前，男性比女性更容易采取回避模式和情绪定向应付。
- 26、顾拜旦曾将体育文化的价值概括为两个词：美和尊严。
- 27、亚健康是一个动态的状态，它不会停留在原有的状态中。
- 28、社会体育参与高度体现了社会的人文精神。
- 29、娱乐休闲体育也被称为“轻体育”。
- 30、社会体育指导员培训的类型可分为初级培训和高级培训。

## 二、选择题（每题 3 分，共 105 分）

- 31、缺少（ ）可能引起巨幼红细胞贫血。  
A 维 B1      B 维 K      C 维 B12      D 维 D
- 32、（ ）在人体中的含量，脾、胰，胸腺较高，脑和肌肉含量较少。  
A 蛋白质      B 核酸      C 脂      D 糖
- 33、静息状态时的神经和骨骼肌，其细胞外 Na 浓度约为细胞内的（ ）  
A 12 倍      B 15 倍      C 20 倍      D 30 倍
- 34、肌肉组织中的游离氨基酸约占体内游离氨基酸总量的（ ）  
A 30%      B 50%      C 70%      D 80%
- 35、人体肌组织中的 CP 含量约为（ ）mmol/Kg 湿重  
A 15--20      B 5--7      C 0.34--0.78      D 1--2
- 36、缓慢、广泛、持久是哪种调节机制的特点  
A 神经调节      B 体液调节      C 自身调节      D 酶的调节和控制
- 37、糖和脂可以转变为蛋白质分子中的某些（ ）  
A 必需氨基酸      B 非必需氨基酸      C 饱和脂肪酸      D 不饱和脂肪酸
- 38、无氧氧化能力高的肌纤维类型是（ ）  
A FT      B ST      C FOC      D SO
- 39、（ ）附着在关节窝周围的纤维软骨环，有加深关节窝、增大关节面作用。  
A 关节内软骨      B 关节唇      C 滑膜囊      D 关节韧带
- 40、竖脊肌位于（ ）  
A 躯干背部脊柱两侧深层      B 躯干背部脊柱两侧浅层  
C 胸前部壁正中两侧      D 位于颈椎两侧
- 41、多关节肌作为对抗肌，在一个关节被拉长后，与其他关节不能再充分拉长而产生的不足现象成为（ ）  
A 力量性不足      B 耐力性不足      C 速度型性不足      D 伸展性不足
- 42、脑干位于大脑下方，自上而下由（ ）组成  
A 间脑 中脑 脑桥      B 中脑 脑桥 延髓  
C 中脑 间脑 脑桥      D 脑桥 中脑 延髓
- 43、经过不断的努力，能顺利连贯的完成完整动作的阶段为（ ）  
A 泛化相      B 分化相      C 巩固相      D 自动化相
- 44、下面可能不是第二信使的是（ ）  
A Ca<sup>2+</sup>      B 前列腺素      C cGMP      D cAMP
- 45、脊髓内部的白质是由（ ）组成的  
A 神经元      B 神经纤维      C 神经细胞      D 延髓
- 46、主要收集腹腔内消化道、胰、脾的静脉血进入肝静脉管道（ ）  
A 上腔静脉      B 下腔静脉      C 门静脉      D 心静脉
- 47、（ ）位于上腔脉根部，心脏正常的起搏点。  
A 副鼻窦      B 房室结      C 浦肯野纤维      D 窦房结
- 48、（ ）指小动脉的末梢和微动脉，管壁富含平滑肌，受神经和体液的调节而产生明显的舒张活动。  
A 弹性贮存血管      B 阻力血管      C 交换血管      D 容量血管
- 49、10-13 岁少年每日蛋白质供给标准为（ ）mg  
A 60      B 70      C 75      D 80

- 50、食物在胃约要停留（ ）h  
A 3-6 B 3-8 C 4-6 D 4-8
- 51、\_\_\_\_\_被誉为“户外活动之家”。  
A 中国 B 希腊 C 英国 D 美国
- 52、提高人体的适应能力是体育的\_\_\_\_\_功能。  
A 健身 B 娱乐 C 社会情感 D 促进个体社会化
- 53、我国在第\_\_\_\_\_届冬奥会上实现了零的突破。  
A 十五 B 十七 C 十九 D 二十一
- 54、\_\_\_\_\_是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力。  
A 情绪 B 压力 C 动机 D 行为
- 55、\_\_\_\_\_能够熟练运用基本技能和专门技能完成技能提高和健身指导活动，能够针对不同体育活动对象的要求提供不同的服务。  
A 初级社会体育指导员 B 中级社会体育指导员  
C 高级社会体育指导员 D 社会体育指导师
- 56、以下属于应答语的是\_\_\_\_\_。  
A 很好 B 麻烦你了 C 您不必客气 D 让您受累了
- 57、\_\_\_\_\_既被成为交通枢纽，又称为生命中枢。  
A 大脑 B 脑干 C 间脑 D 小脑
- 58、人体每天所需的能量约有\_\_\_\_\_来源于糖的氧化分解。  
A 60% B 70% C 80% D 90%
- 59、\_\_\_\_\_提出了心理健康的 10 条标准。  
A 马克思 B 马斯洛 C 皮亚杰 D 科尔伯格
- 60、在憋气状态下能表现出一个人的\_\_\_\_\_。  
A 最大力量 B 相对力量 C 速度力量 D 力量耐力
- 61、\_\_\_\_\_是指人体各环节、各部分协同活动完成某一身体练习。  
A 循环练习法 B 变换练习法 C 整体练习法 D 局部练习法
- 62、目前我国并行着\_\_\_\_\_种社会体育指导员制度。  
A 2 B 3 C 4 D 5
- 63、调节情感属于\_\_\_\_\_的功能。  
A 家庭体育 B 职工体育 C 社区体育 D 俱乐部体育
- 64、社会体育参与的形式按照社会体育参与的强制程度可分为\_\_\_\_\_。  
A 体育人口和准体育人口 B 终身体育参与和间断体育参与  
C 主动体育参与和被动体育参与 D 当然参与和或然参与
- 65、以下\_\_\_\_\_不是引起亚健康的主要原因。  
A 环境破坏 B 营养过剩 C 高度紧张 D 心理扭曲

## 二、填空题（每题 3 分，共 30 分）

- 66、人体在长期的环境变化影响下，其功能和形态发生相应持久性变化，即为\_\_\_\_\_。
- 67、物质在细胞内进行的分解、合成、转变等化学过程称为\_\_\_\_\_。
- 68、\_\_\_\_\_沿左右方向，垂直将人体分为前后两部分的切面。
- 69、\_\_\_\_\_是感觉传导换元接替站。
- 70、大运动量负荷白细胞可下降，约 1-2 天上升到正常值，这 1-2 天容易感冒，称为\_\_\_\_\_。

- 71、球类项目比赛期间不必进食，可以服用少量含水果酸及\_\_\_\_\_的饮料。
- 72、1995年，\_\_\_\_\_的颁布实施，标志着我国社会体育的发展实现了一个更大的飞跃。
- 73、长期锻炼计划对心理疾病患者的\_\_\_\_\_具有长期稳定的缓解作用。
- 74、相对力量的训练主要是提高练习者的\_\_\_\_\_。
- 75、社会体育管理的根本任务是\_\_\_\_\_。

### 三、简单题（共45分）

- 76、水在人体的分布及其主要生理学功能（7分）
- 77、影响关节运动幅度的因素，以及体育锻炼对关节的影响。（9分）
- 78、大脑皮层有哪些下传传导路径？其功能是什么？（4分）
- 79、气体交换的过程。（5分）
- 80、社会体育指导员主要从事的工作是什么？6分
- 81、简述影响坚持锻炼的因素？8分
- 82、体育锻炼的医学价值是什么？6分

### 四、论述题（每题20分，共60分）

- 83、试述压力的应付方式？
- 84、试述比赛期间营养的具体要求
- 85、运动技能形成的过程及其影响因素