备用第四套样题

一、判断题（每题 **1** 分，**30** 题共 **30** 分）

1. 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。（ ）

2.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。（ ）

3.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。（ ）

4.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。（ ）

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

6.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。（ ）

7.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。（ ）

8.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。（ ）

9.蛋白质是人体中最大的“能量库 ”。（ ）

10.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。（ ）

11.糖的无氧氧化能产生乳酸，有氧氧化能产生二氧化碳和水。（ ）

12.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。（ ）

13.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。（ ）

14.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。（ ）

15.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。（ ）

16.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。（ ）

17.健身指导者最根本的指导方法是预防和纠正错误法。（ ）

18.运动锻炼有助于促进骨的生长，使骨变得更加粗壮和坚固，提高骨抗折，抗压缩

和抗扭转的能力。（ ）

19. 申报社会体育指导员职业资格得最低学历要求为初中。（ ）

20. 《职业标准》 由职业概况、基本要求和工作要求 3 个部分组成。（ ）

21. 《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。（ ）

22. 社会体育指导员不是我国职业系列中的一种。（ ）

23. 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》。（ ）

24. 2001 年，劳动部颁布了《社会体育指导员国家职业标准》。（ ）

25.健身指导者的示范围绕横轴运动时，应采用侧向示范。（ ）

26. 《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。（ ）

27. 社会体育指导员不是我国职业系列中的一种。（ ）

28. 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》。（ ）

29. 2001 年，劳动部颁布了《社会体育指导员国家职业标准》。（ ）

30. 《社会体育指导员技术等级制度》实施时间是 1994 年。（ ）

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

1. 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 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

2.下列选项中有关运动时肺通气功能的叙述正确的是 （ ）

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

3.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 （ ）

A 白细胞 B 血小板 C 血红蛋白 D 碱贮备

4.条件反射形成的基本条件是什么 （ ）

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

5.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

6.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

7. 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

8.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 |

9.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

10.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

11.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

12. 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

13.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

14. 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

15. 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

16. 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

17.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

|  |  |
| --- | --- |
| 18.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 |
| 19.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 |
| 20.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 |

21.某企业产品的价格为 15 元，固定成本 110000 元，生产该产品的单位可变成本为 4 元（）

A 12100 件 B 15400 件 C 10000 件 D 5000 件

22.下列哪项 不属于领导力的三原则（ ）

A 维护员工的自信、 自尊 B 采取主动 以身作则

C 维持良好人际关系 D 科学决策

23.为了避免等级链所导致的信息传递的延误，法约尔提出了用 解决问题 （ ）

A 流程管理 B 法约尔跳板 C 激励制度 D 双向沟通

24.泰罗认为科学管理最重要和最本质的特征有 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 劳资双方的精神革命 | B 强调激发人的积极性、创造性 |
| C 强调决策在管理中的重要性 | D 强调经验、习惯和个人判断 |

25.组织绩效评价的四项指标包括财务、顾客、 内部流程、学习与成长，是哪一种评价方法

（ ）

A 关键指标法 B KPI C 成本—收益法 D 平衡记分卡

26.在下面的关于计划的诸多观点中，哪一种最有道理 （ ）

A 变化快要求企业只需要制定短期计划

B 计划制定出来之后，在具体实施时经常要进行大的调整，因此计划的必要性不大

C 尽管环境变化速度很快，还应该像以前一样制定计划

D 变化的环境要求制定的计划更倾向于短期的和指导性的计

27.下列哪项 不属于控制的过程 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 制订控制标准 | B 选定控制人员 |
| C 衡量实际工作 | D 鉴定偏差并采取矫正措施 |

28.下列哪项 不属于影响员工绩效的能力因素 （ ）

A 知识 B 技能 C 薪资状况 D 经验

29. 对员工进行绩效评价的时候， 对评价者的整体印象误差? （ ）

A 相似性误差 B 晕轮误差 C 首因误差 D 刻板印象误差

30. 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

31. 以下不属于田麦久提出的项群理论中的分类标准是 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 运动成绩评定 | B 竞赛的主要类型 |
| C 竞技能力的主导因素 | D 动作结构 |

32.发令枪起跑属于 练习方法 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 固定信号源单一信号练习 | B 移动信号源单一信号练习 |
| C 固定信号源选择信号练习 | D 移动信号源选择信号练习 |

33.打地鼠属于 练习方法 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 固定信号源单一信号练习 | B 移动信号源单一信号练习 |
| C 固定信号源选择信号练习 | D 移动信号源选择信号练习 |

34. 以提高少年儿童的身体素质为目标，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 |
| 35. 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 |

36.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 |

37.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 |

38.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

39.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 |

40.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 |

41.要提高人体的速度素质，最主要发展的供能系统是什么 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、乳酸能系统 | B 、ATP-CP 系统 |
| C 、有氧供能系统 | D 、无氧供能系统 |

42. 以下哪种方式对运动后人体机能的恢复没有太大帮助 （ ）

A 、睡眠 B 、洗浴

C 、进食 D 、做家务

43.下列哪个运动项目通常易出现“极点 ”？ （ ）

A 、短跑 B 、中长跑

C 、体操 D 、投掷

44.下列哪项是 800 米跑导致疲劳的主要原因 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、乳酸大量堆积、PH 值下降 | B 、水电解质紊乱 |
| C 、大脑中枢保护性抑制 | D 、血糖浓度急剧降低 |

45.人体在运动过程中，“极点 ”产生在以下哪个状态 （ ）

A 、赛前状态 B 、假稳定状态

C 、真稳定状态 D 、进入工作状态

46.处在赛前状态的运动员体温将会如何变化 （ ）

A 、不变 B 、降低

C 、升高 D 、变化不定

47.经常训练者在相对安静状态下，基础心率呈现的变化趋势是怎样的 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、平稳下降 | B 、平稳上升 |
| C 、先下降后上升 | D 、先上升后下降 |

48.评定训练效果的一个重要的、简单易行的指标是什么 （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、呼吸频率 | B 、心输出量 |
| C 、心率 | D 、最大摄氧量 |

49.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

50.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

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

1.商标策略包括 （ ）

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

2.产品生命周期的阶段包括 （ ）

A 、介绍期 B 、成长期 C 、成熟期 D 、衰退期

3.影响体育组织选择分销渠道的主要因素有（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、消费者 | B 、产品特征 |
| C 、组织本身 | D 、技术 |

4.俱乐部运动队的收入可以来自：（ ）

A 、门票销售 B 、转播权出售 C 、特许收入 D 、场地相关收入

5. 身体素质包括有（ ）

A 力量 B 速度 C 柔韧性 D 灵敏性

6. 人体的健康包括（ ）

A 躯体的健康 B 道德健康

C 心理健康 D 社会适应良好

7.影响体育组织选择分销渠道的主要因素有（ ）

A 、消费者 B 、产品特征

C 、组织本身 D 、技术

8.体育促销组合包括（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、广告 | B 、人员推销 |
| C 、销售促进 | D 、公共关系 |

9.俱乐部运动队的收入可以来自： （ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A 、门票销售 | B 、转播权出售 |
| C 、特许收入 | D 、场地相关收入 |

10.假如坐标轴的横轴是美元的数量 Q，纵轴为美元兑人民币的汇率 P，美元的供给曲线为 S，

美元的需求曲线为 D 。当人民币兑美元的汇率升高时，以下说法正确的是：（ ）

A 、曲线 S 向右下方移动 B 、曲线 D 向左下方移动

C 、美国运动员在中国可兑换的工资减少 D 、美国运动员在中国可兑换的工资增加