“2021健康中国杯-全国青少年全民健身知识竞赛”学习资料

参赛报名办法：进入https://www.saikr.com/act/2977网页，关注“赛氪活动”公众号，回复“全民健身”，点击链接，即可报名。

1、第29届夏季奥林匹克运动会，2008年8月8日晚上8时在（）举行开幕式。答案：（A）

A、中国北京

B、希腊雅典

C、法国巴黎

D、英国伦敦

2、第24届冬季奥林匹克运动会，将于2022年在（）举办。答案：（A）

A、中国北京

B、日本东京

C、美国洛杉矶

D、意大利米兰

3、奥运会每（ ）年举办一次？答案：（B）

A、两年

B、四年

C、六年

D、八年

4、第一届现代奥林匹克运动会是（）年在希腊举行的。答案：（B）

A、1894

B、1896

C、1900

D、1890

5、奥林匹克精神是（）。答案：（B）

A、更快、更高、更强

B、互相了解、友谊、团结和公平竞争

C、团结、友谊、进步

D、重要的不是取胜，而是参加

6、北京2008年奥运会口号是？（）答案：（A）

A、同一个世界，同一个梦想

B、美丽中国，美丽奥运

C、点燃你的激情

7、北京2022年冬奥会和冬残奥会的主题口号是？（）。答案：（B）

A、全民健身

B、一起向未来

C、激情同在

8、2021第十四届全运会在（）省举行。答案：（C）

A、上海

B、湖南

C、陕西

D、广东

9、中国奥运史上获得金牌数最多的运动项目是？（）答案：（A）

A、跳水

B、女排

C、体操

D、乒乓球

10、奥运会的发源地是？（）答案：（D）

A、伦敦

B、亚特兰大

C、悉尼

D、古希腊雅典

11、现代奥运会的创始人是？(）答案：（A）

A、顾拜旦

B、安素泰

C、铁斯

D、埃姆斯

12、把学校体育工作和（）健康状况纳入对地方政府、教育行政部门和学校的考核评价体系，与学校负责人奖惩挂钩。答案：（A）

A、学生体质

B、医疗

C、锻炼

D、饮水

13、“全民健身计划”纳入国民经济和社会发展规划，确保以普遍增强人民体质为（）工作的重点。答案：（A）

A、体育

B、考核

C、宣传

14、《全民健身计划纲要》强调要逐步完善群众体育竞赛制度，加强对各类群众性运动会的管理，“突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣味性和（）”。答案：（C）

A、实用性

B、理论性

C、科学性

15、用整体规划，（）的方式，加强全民健身工作。全民健身计划立足当前，着眼未来，不断探索、不断完善，在新的基础上提出新的任务和措施，最终实现奋斗目标。答案：（A）

A、逐步推进

B、引导

C、强制

16、课间操有助于消化学习中产生的疲劳，保护视力，并提高（）。答案：（C）

A、学生的鉴别能力

B、学生的专项运动能力

C、学生的学习效率

17、单手肩上投篮时，全身协调用力，手指拨球，使球向（）旋转。答案：（D）

A、左

B、右

C、前

D、后

18、乒乓球起源于哪个国家？（）答案：（B）

A、中国

B、英国

C、美国

D、韩国

19、现代的足球运动起源于哪个国家？（）答案：（C）

A、法国

B、美国

C、英国

D、德国

20、现代帆船运动起源于哪个国家？（）答案：（B）

A、美国

B、荷兰

C、德国

D、日本

21、现代羽毛球运动起源于哪个国家？（）答案：（A）

A、英国

B、瑞士

C、印度

D、美国

22、现代五项运动是综合性全能运动项目，下列不属于这五项的是？（）答案：（D）

A、击剑

B、游泳

C、射击

D、赛车

23、体育锻炼可以使安静时脉搏徐缓和血压（）。答案：（A）

A、降低

B、不变

C、随运动强度变化

D、升高

24、根据2014年中国学生体质与健康调研结果，我国7～18岁城市男生和女生的肥胖检出率分别为（）和5.8%。答案：（C）

A、9.90%

B、10.50%

C、11.10%

D、12.30%

25、身体运动素质不包括？（）答案：（C）

A、力量、速度

B、柔韧、耐力、灵敏

C、适应能力

26、国内外研究成果表明，最适宜的锻炼强度是多少？（）。答案：（C）

A、50%

B、60%

C、65-75%

D、80%以上

27、持续5分钟以上，尚有余力的运动称为？（）答案：（C）

A、有氧运动

B、无氧运动

C、恒常运动

D、非恒常运动

28、哪项包括在心肺系统中？（）答案：（C）

A、消化系统

B、神经系统

C、呼吸系统

D、内分泌系统

29、运动前需了解患病史及家族病史，评估身体状态，鼓励在家庭医生或专业人士指导下制定（）。答案：（A）

A、运动方案

B、策划方案

C、课题方案

30、运动刚结束后，一下哪种方式更能有效消除乳酸（）答案：（C）

A、平卧休息

B、静坐

C、活动性休息

D、喝含糖饮料

31、肌肉微细损伤或少量肌纤维断裂时，应立即进行（）答案：（C）

A、理疗

B、药物注射

C、冷敷、加压包扎

D、按摩

32、（）是含糖量高的食物？答案：（C）

A、牛肉

B、黄瓜

C、小麦面粉

D、鸡蛋

33、下列哪项不是脊柱侧凸的预防主要措施？答案：（B）

A、注意保持良好的坐姿和站姿

B、加强手部肌肉锻炼

C、早发现、早诊断、早治疗

D、定期进行脊柱侧凸的筛查

34、有先天性不宜运动的疾病或近期身体不适宜运动的同学，应当（）。答案：（C）

A、多运动

B、少运动

C、遵医嘱

35、肌肉酸痛的正确处理方法不包括？（）答案：（A）

A、冷敷

B、热敷

C、进行静力牵张练习

D、按摩

36、在运动过程中，肌肉产生一种叫做（）的物质，刺激你的机体，从而使你有酸疼之感。答案：（A）

A、乳酸

B、乳酸菌

C、炎症

37、健康中国行动目标：到2022年和2030年，全国居民健康素养水平分别不低于22%和（）。答案：（D）

A、10%

B、20%

C、25%

D、30%

38、健康中国行动目标：到2022年和2030年，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于（）和92.17%。答案：（C）

A、98.87%

B、99.98%

C、90.86%

D、91.66%

39、强化对高校学生体质健康水平的监测和评估干预，把高校学生体质健康水平纳入对高校的（）。答案：（B）

A、规章制度

B、考核评价

C、财务预算

D、设备计划

40、健康中国行动目标：全国儿童青少年总体近视率力争每年降低（）个百分点以上和新发近视率明显下降。答案：（B）

A、0.3

B、0.5

C、0.7

D、0.9

41、国家发布《“健康中国2030”规划纲要》是哪一年？（）答案：（B）

A、2010

B、2016

C、2018

D、2020

42、国家发布《国务院关于实施健康中国行动的意见》和《国务院办公厅关于印发健康中国行动组织实施和考核方案的通知》是哪一年？（）答案：（C）

A、2013

B、2016

C、2019

D、2021

43、《健康中国行动（2019—2030年）》是由()，统筹推进组织实施、监测和考核相关工作。答案：（D）

A、国家体育总局

B、国家卫健委

C、国务院

D、健康中国行动推进委员会

44、《健康中国行动（2019—2030年）》提出“促进以治病为中心向以（）为中心转变，提高人民健康水平。”答案：（A）

A、健康

B、体检

C、预防

D、中西医结合

45、健康中国行动目标：到2022年和2030年，每周参加体育锻炼频度3次及以上，每次体育锻炼持续时间（）分钟及以上，每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上。答案：（B）

A、20

B、30

C、40

D、50

46、健康中国行动目标：到2022年和2030年，经常参加体育锻炼人数比例达到37%及以上和（）%及以上。答案：（A）

A、40

B、45

C、50

D、55

47、每年（）为全民健身日。答案：（B）

A、6月8日

B、8月8日

C、10月8日

D、11月26日

48、到2022年和2030年，国家学生体质健康标准达标优良率分别达到50%及以上和（）%及以上；答案：（B）

A、50

B、60

C、65

D、70

49、 排球运动分为哪两种运动？（）答案：（A）

A、室内排球和沙滩排球

B、室内排球和室外排球

50、对学生进行运动技能成绩的评定可采用（）。答案：（C）

A、定量评定

B、定性评定

C、定性与定量相结合

D、因人而异

51、被称为“世界第一运动”的是什么运动？（）答案：（D）

A、篮球

B、羽毛球

C、排球

D、足球

52、以下不是被称为世界三大体育赛事的是？（）答案：（C）

A、奥运会

B、世界杯

C、亚运会

D、F1方程式赛车

53、锻炼应通过监控心率调整运动负荷，对于一个健康水平一般的大学生来说，锻炼时的合理负荷强度应为心跳（）次/分钟。答案：（A）

A、120～160

B、200

C、100

54、学校学生通过《国家体育锻炼标准》需要具备的素质有？（）答案：（A）

A、力量

B、勇气

C、平衡

D、对抗

55、国内外研究成果表明，年轻人有氧锻炼心率应该控制在（）范围内锻炼效果明显。答案：（D）

A、80次/分钟

B、90次/分钟

C、100次/分钟

D、140次/分钟

56、国家学生体质健康标准中，关于体重指数（BMI）哪一项（）是女生正常值？答案：（B）

A、17.9~23.9

B、17.2~23.9

C、12.5~13.5

D、14.1~15.5

57、一次完整的体育健身活动应该包括（）、基本活动和放松活动三部分。答案：（A）

A、准备活动

B、休息

C、喝水

D、强力活动

58、一周运动健身包括（）、力量练习、柔韧性练习等内容。答案：（A）

A、有氧运动

B、器械运动

C、跳高运动

D、游泳

59、在双杠的支撑摆动动作中，应以（）为轴摆动。答案：（B）

A、手

B、肩

C、宽

D、腰

60、走和跑的区别在于？（）答案：（D）

A、跑的速度快，走的速度慢

B、跑时身体重心起伏大、走时身体重心起伏小

C、跑的步副大，走的步幅小

D、跑时身体有腾空，走时身体没有腾空

61、一般来说，人到了（）岁，骺软骨就完全骨化，骨的长度不在增长。答案：（A）

A、18-20

B、20-22

C、20-25

D、22--25

62、 中国古代教育中的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）中属于体育范畴的是（）。答案：（C）

A、礼、乐

B、乐、射

C、射、御

D、御、数

63、田赛的三铁项目是由铁饼，标枪和（）组成。答案：（B）

A、撑杆跳

B、铅球

C、射击

D、乒乓球

64、足球比赛时，驱逐球员出场用的牌子为？（）答案：（B）

A、黄色

B、红色

C、橘色

D、白色.

65、一般国际足球赛的比赛时间是？（）答案：（A）

A、九十分钟

B、八十分钟

C、七十分钟

D、六十分钟

66、马拉松跑全程为（），属超长距离跑项目。答案：（B）

A、41.195千米

B、42.195千米

C、43.195千米

D、44.195千米

67、（）分钟跑能检测不仅是国际公认的评价最大吸氧量的有效方法，同时也是增强大学生有氧代谢能力的有效健身手段。答案：（B）

A、8

B、12

C、15

D、20

68、体育课程的目标包括运动参与目标、运动技能目标、社会适应目标和（）。答案：（A）

A、身心健康目标

B、运动成绩目标

C、竞技参与目标

69、下列不属于有氧运动的项目是？（）答案：（C）

A、步行

B、自行车

C、冰球

D、慢跑

70、下列不属于无氧运动项目的是？（）答案：（C）

A、50m跑

B、拔河

C、网球

D、投掷

71、人体长时间进行肌肉活动过程中，克服疲劳的能力是指？（）答案：（D）

A、速度

B、力量

C、灵敏

D、耐力

72、《国家学生体质健康标准》的评价指标是？（）答案：（B）

A、心理、生理、素质

B、形态、机能、素质

C、身高、体重、肺活量

D、身高、心理、素质

73、人体发胖首先从（）开始。答案：（B）

A、腿部

B、腰腹部

C、臀部

D、背部

74、大学生体质健康标准测试内容不包括？（）答案：（D）

A、身体形态

B、身体素质

C、心肺功能

D、体育意识

75、饭后立即运动，会使参与胃肠消化的血液又重新分配，流向肌肉和骨骼，从而影响食物的消化和吸收，而且还会因肠胃的震荡及牵扯而出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状，一般认为饭后（）小时左右再进行运动较为适宜。答案：（B）

A、0.5小时

B、1小时

C、1.5小时

D、2小时

76、能量的直接来源是？（）答案：（C）

A、糖

B、脂肪

C、ATP

D、蛋白质

77、内脏型肥胖亦被称为？（）答案：（A）

A、苹果型肥胖

B、梨型肥胖

C、橄榄型肥胖

78、课间休息，要离开座位适量活动。每天累计至少1小时中等强度及以上的运动，培养（）的习惯。答案：（A）

A、终身运动

B、合理膳食

C、跑步

D、体检

79、从运动生理上来说，（）是全身耐力运动所需的最短时间。答案：（A）

A、5分钟

B、10分钟

C、15分钟

D、30分钟

80、健身锻炼的运动量一般是运动强度与（）的乘积来表示。答案：（D）

A、运动量

B、运动负荷

C、心率

D、运动时间

81、脊柱一般至（）才巩固，在整个发育时期均易受外界影响而变形。答案：（C）

A、18-19

B、19-20

C、20-21

D、21-22

82、小腿踝关节发生扭伤时，下列哪种处理方式是错误的？（）答案：（A）

A、立即按摩，揉搓

B、立即停止运动

C、太高踝关节

D、冷敷受伤关节

83、站立体前屈是发展（）部位的柔韧性。答案：（B）

A、大腿后侧

B、腰部

C、躯干

D、肩部

84、完成两臂侧平举动作的主要肌肉是？（）答案：（D）

A、胸大肌和三角肌

B、三角肌和背阔肌

C、胸大肌和背阔肌

D、三角肌和冈上肌

85、最理想的优质蛋白质来源，生物价高达94%的食物是？（）答案：（A）

A、鸡蛋

B、鸭蛋

C、鹅蛋

86、健康的三要素是：运动、（）和睡眠。答案：（B）

A、劳动

B、营养

C、学习

D、思想

87、下列哪一项有助力于保护视力？（）答案：（C）

A、长期近距离用眼

B、长时间刷手机

C、经常户外活动

D、阅读字迹过小或模糊不清

88、近视眼的诱发因素，不包括下列哪项？（）答案：（D）

A、微量元素缺乏

B、营养成分失调

C、长期近距离看电子屏幕

D、保证良好的睡眠

89、下列哪一选项与过度肥胖几乎无关？（）答案：（B）

A、饮食因素

B、天气因素

C、运动因素

D、代谢因素

90、青少年常见心理疾病，不包括下列哪项（）？答案：（B）

A、考试综合症

B、神经性皮炎症

C、恋爱挫折综合征

D、网络综合症

91、居家锻练时，在室内空出一个较大的活动区域，周围不要有带角、棱及（）。答案：（A）

A、易碎物品

B、宠物

C、衣服

92、穿适合运动的鞋服，在家中锻炼时要轻跳轻落，注意控制（）。答案：（C）

A、力量

B、饮食

C、噪音

93、建议居家锻炼每天1次，或者每周（7天）锻炼不低于3次，每次锻炼持续（）分钟为宜。饱餐后1-1.5个小时内不宜运动。答案：（A）

A、30～40

B、60

C、90

94、如果锻炼期间出现胸闷、呼吸过于急促、腹痛等身体不适，应（）。答案：（A）

A、停止运动

B、慢慢运动

C、加速运动

95、当饮食的摄取量大于身体的活动量，身体的体重会？（）答案：（A）

A、增加

B、减少

C、不变

D、以上皆错

96、下列哪项是理想的减肥方法？（）答案：（C）

A、断食

B、吃减肥药

C、运动+合理饮食

D、吃泻药

97、获取健康，首先应（）。答案：（D）

A、良好的医疗条件

B、好的营养

C、运动

D、建立正确的健康观念和生活方式

98、我国青年男性体脂百分比为？（）答案：（A）

A、10-15%

B、15-20%

C、20-25%

99、运动员运动时，踝关节扭伤后应（）。答案：（C）

A、立即热敷按摩

B、立即冷敷按摩

C、立即冷敷，24小时后热敷

D、不作处理

100、国际公认的成年人日均步行量标准为？（）答案：（B）

A、8000步

B、10000步

C、11000步

D、5000步