

一般来讲，饭后 2-3 小时，是进行健身跑的最佳时间。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

足球比赛传球助跑时，助跑的方式可分为直线助跑、斜线助跑和曲线助跑。

A.正确

正确答案：B.错误

3.

跆拳道精神是向着既定目标，以百折不屈的精神，正直的倾注一切精力，就没有失败的人。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球前，稍向右转体，引拍至身体右侧。上臂与躯干的夹角为 30 度—40 度。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

羽毛球在击打高远球时，高点击球就是在手臂自然伸直的瞬间，在肩的正上方击到来球。

正确答案：A.正确

B.错误

6.

极限飞盘运动不允许故意的身体接触，可以男女同场比赛。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

健身跑就是指以健身为目的的一种慢跑和快走的体育运动，初练者可以从走和慢跑交替开始。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

在极限飞盘中，单手接盘较双手接盘更稳定。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

游泳,蛙泳收腿时，大腿带动下腿向身体侧上方收。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

散打四肢是抗击打能力较强的部位

正确答案：A.正确

B.错误

11.

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

游泳,蛙泳的翻脚掌是指两脚勾脚掌内翻，脚尖向外。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

2018 年国务院办公厅颁布《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

体育基础,跑的全程由起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个部分组成。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

初级拳是进行长拳基础训练的拳术。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

形体训练是以身体练习为基本手段，匀称和谐地发展人体，塑造体型，培养正确优美的姿态和动作，增强体质，促进人体形态更加完美的一种体育运动。  
( )

正确答案：A.正确

B.错误

17.

游泳,正确的蛙泳蹬腿方法是大腿用力向外、向后、再向内做弧形加速蹬夹水动作。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

定向运动,定向地图制作软件的特性有矢量性和随机性。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

了解跆拳道动作的含义之前就可以进行实战

A.正确

正确答案：B.错误

20.

体育基础,中长跑的呼吸是用鼻子和大张开的嘴进行。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

竞技健美操的强度每 10 秒是（）

A.24-28 拍

B.26-28 拍

C.28-30 拍

正确答案：D.26-30 拍

2.

排球比赛每场正式比赛为（）制

正确答案：A.五局三胜

B.五局四胜

C.五局二胜

D.三局二胜

3.

被大家公认的啦啦队创始人是美国的大学生()。

A.安娜(Anna)

B.金伯利 (Kimberly)

正确答案：C.约翰尼(JohnnyCampbell)

D.洛根·汤姆 (LoganTom)

4.

1975 年，哪个国家成立了亚洲第一个飞盘社团？

A.韩国

正确答案：B.日本

C.泰国

D.中国

5.

散打右脚蹬地向左脚并拢，同时左脚曲膝提起向前落步，还原成实战式。要点：后脚并步要快，不腾空，前腿提膝快速连接。

A.跨步

B.跃步

正确答案：C.垫步

D.交叉步

6.

中国历史上产生众多门派的原因不包括

正确答案：A.政府不支持

B.群居区域不同

C.训练方法不同

D.不同人群根据中国文化理解不同

7.

2007 年 5 月，由北京、上海等 7 支队伍组成的首届极限飞盘公开赛在哪个城市举行，这次比赛代表着中国极限飞盘运动发展的起点？

A.北京

B.香港

正确答案：C.天津

D.上海

8.

在 NBA 篮球比赛中，第二节时乙 5，4 次犯规替换出场后，他又被判一次技术犯规，第四节乙队教练员仍要乙 5 上场比赛，裁判员怎样处理？

A.不允许乙 5 进场

B.是 5 秒钟违例

C.是 24 秒钟违例

正确答案：D.允许乙 5 进场

9.

足球比赛开球时队员向本场踢，裁判员如何处理？

A.应重新开球，并警告该队员

正确答案：B.继续比赛

C.应重新开球

D.由对方开球

10.

排球场地的宽度和长度是米

A.8X18

正确答案：B.9X18

C.9X16

D.8X16

11.

体育舞蹈比赛时除团体舞以外，决赛时每曲（）。

正确答案：A.2'30

B.1'30

C.2'50

D.3'30

12.

1974 年，哪个国家成立了欧洲第一个飞盘协会？

A.英国

B.瑞典

C.法国

正确答案：D.瑞士

13.

在 FIBA 篮球比赛中，下列那种情况不属于犯规

A.阻挡

B.推人

C.打手

正确答案：D.走步

14.



排球运动是()年美国人威廉·摩根发明的。

正确答案：A.1895

B.1897

C.1905

D.1896

15.

影响有氧舞蹈的音乐因素有（）。①、音乐主题②、音乐节奏③、乐曲的高潮④、过渡与衔接

A.①②③

B.①②④

正确答案：C.①③④

D.②③④

16.

乒乓球球台高为()厘米。

正确答案：A.76

B.80

C.70

D.85

17.

羽毛球汤姆斯杯，它是由()汤姆斯爵士捐赠的。

A.德国

B.丹麦

C.法国

正确答案：D.英国

18.

“冬练三九、夏练三伏”不能说明武术的哪种品质

正确答案：A.骄傲自满

B.不断克服疼痛关

C.坚持不懈

D.常年有恒

19.

足球守门员可以用手持球的区域是什么地方？

A.角球区

B.罚球区至罚球弧

C.罚球区至中线

正确答案：D.罚球区

20.

现代---是世界上公认的最高水平的篮球联赛。

正确答案：A.NBA

B.NBL

C.WBA

D.BAA

21.

通过气功、站桩等训练手段，可以提高人体

正确答案：A.肌肉力量和神经反应潜能

B.肌肉含量

C.神经质

D.平衡性

22.

1972 年的哪一天，新泽西州的两所高校进行了第一次大学间的极限飞盘比赛？

A.10 月 16 日

B.11 月 16 日

C.10 月 6 日

正确答案：D.11 月 6 日

23.

在计算总分时，体重指数（BMI）的权重为

A.10

B.30

C.20

正确答案：D.15

24.

全国游泳锦标赛在每年的几月份举行。

A.7 月

B.5 月

C.11 月

正确答案：D.9 月

25.

体育基础,运动过程中,肌肉痉挛处理方法不恰当的是 ( ) 。

正确答案：A.冷敷

B.牵引

C.点压

D.按摩

26.

体育基础,途中跑时,两臂应 ( ) 摆动。

正确答案：A.前后

B.上下

C.左右

D.横向

27.

体育舞蹈比赛团体舞成人不少于 ( ) 种舞。

A.4

B.3

正确答案：C.5

D.6

28.

排球比赛中，下面不是按传球方向分类的是（ ）。

A.背传

正确答案：B.跳传

C.正面传球

D.侧传

29.

形体舞蹈 2\*8 节拍可以做()个变换步动作。

A.16 个

B.2 个

C.8 个

正确答案：D.4 个

30.

定向运动,利用独立树概略判定方位，则枝叶是（ ）。

A.东密西稀

B.南稀北密

正确答案：C.南密北稀

D.东稀西密

31.

太极拳起式动作，两脚脚尖的方向是（ ）

正确答案：A.平行

B.成 15 度夹角

C.成 20 度夹角

D.成 30 度夹角

32.

在人体组成中，水的含量最高，约占成人体重的（）%

正确答案：A.50-60

B.80-90

C.60-70

D.40-50

33.

在 FIBA 篮球比赛中，暂停这一程序，用在记录表上以什么符号表示？

正确答案：A./

B.x 分 x 秒

C.O

D.\*

34.

艺术体操比赛如果器械出界但没有触地()。

正确答案：A.不扣分

B.扣 0.3 分

C.扣 0.2 分

D.扣 0.1 分

35.

国际标准舞中维也纳华尔兹舞的音乐是（）拍。

A.4/4

B.2/4

正确答案：C.3/4

D.1/4

36.

中国武术的一大特色是（）的整体观。

A.有刚有柔

正确答案：B.内外合一

C.动静兼备

D.刚柔并济

37.

排球比赛正面上手发飘球时，击球的用力（）。

A.持续，迅猛

B.一直送出去

正确答案：C.短促，突然

D.持续、慢慢

38.

一般来说，较小运动强度是指吸氧量占最大吸氧量的（）

A.20%

B.30%

正确答案：C.40%

D.60%

39.

定向运动,点标之间的角度尽可能不要小于（）度，以避免后来的寻点人看见刚从此点标方向跑出的人而轻易发现检查点。

正确答案：A.90

B.60

C.45

D.30

40.

体育舞蹈比赛自始至终在（）的指挥和控制下运行。

A.广播员

正确答案：B.主持人

C.选手

D.裁判

41.

（女子防身术）在公交车上，一男子对你性骚扰，你应采用的积极应对措施有（）①给他两巴掌②踩他脚③大声训斥④换个位子站

A.②④

正确答案：B.①②③④

C.①②③

D.②③④



42.

在计算总分时，引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）的权重为

A.15

B.20

C.30

正确答案：D.10

43.

有氧舞蹈 z- 下列动作中属于交替类动作的是：（）

A.侧并步

正确答案：B.曼步

C.弹踢

D.Stepcurl

44.

以下属于形体舞蹈行进间基本舞步的有：（）①柔软步、②足尖步、③弹簧步、④跑跳步。

A.①③

正确答案：B.①②③④

C.①②

D.②④

45.

散打抄拳分为左右上抄拳和左右平抄拳，以左上勾拳为例，左势站立，上体稍向左侧倾，重心略下沉，左拳微下落，随即左脚蹬地，上体右转，挺腹前送左髋，左拳由下向上曲臂勾击，同时腰向右转，发力与腰，力达拳面，大小臂夹角约90度左右，右拳自然回收于额前。击打目标后，左拳收回原位。

A.100

B.110

正确答案：C.90

D.120

46.

世界上成立最早、最有影响的体育组织是（），它成立于 1881 年。

A.国际网球联合会

正确答案：B.国际体操联合会

C.国际田径联合会

D.国际篮球联合会

47.

足球比赛中（）为错误的头顶球动作。

A.展腹收腹

B.脚用力蹬地

正确答案：C.颈部保持松弛

D.顶球时张开眼睛

48.

竞技健美操三人的比赛场地是（）平方米。

正确答案：A.10×10

B.14×14

C.7×7

D.12×12

49.

定向运动,以下哪种情况将判运动员成绩无效 ()

A.在比赛区域内蓄意帮助或获取他人帮助,但未造成后果

B.在赛中妨碍裁判员正常工作

C.在出发区提前取图和抢先出发者

正确答案: D.在比赛中丢失指卡、地图、号码布

50.

散打右脚蹬地向前跨越一大步,左脚继而向前跨一步。要点:两脚动作连贯、快速,上体平衡,腾空要低。

A.退步

B.跨步

正确答案: C.跃步

D.交叉步

51.

国际羽联于()年开始举办世界青少年羽毛球锦标赛。

A.1994

B.1990

C.1996

正确答案: D.1992

52.

对于表演套路和散手比赛以下哪个说法不正确

A.会引人入胜

B.给人以美的享受

正确答案： C.没有观赏价值

D.启迪教育和乐趣

53.

健美操音乐的主要特点是（）

正确答案： A.强烈的节奏

B.交响音乐

C.悠扬的旋律

D.大自然声音

54.

通过武术套路的训练可以达到()和()的作用

A.改变气质，增强体质

正确答案： B.增强体质，学会攻防格斗技术

C.增强感知，增强体质

D.吸引他人目光，增强体质

55.

温布尔顿网球锦标赛始于（）

A.1879

B.1880

正确答案： C.1877

D.1878

56.

定向运动,在起伏较大、树林密集、障碍大的地段,在路线选择时应坚持的原则是 ()

A.择近不择远

B.走高不走低

正确答案: C.遇障提前绕

D.有路不越野

57.

根据学生学年总分评定等级:分为良好。

A.75.0-84.9

B.70.0-79.9

C.85.0-94.9

正确答案: D.80-89.9

58.

进行有氧舞蹈练做4个交叉步、4个侧并步需要多少拍? ()。

A.16 拍

B.24 拍

C.40 拍

正确答案: D.32 拍

59.

游泳池出发台的号数应在出发一端(面对池)从?至?依次排列?

A.从左到右

B.从中间到两边

C.从两边到中间

正确答案：D.从右到左

60.

散打（）要求动作劲力充足、用力顺达、力点准确、发力完整。在练习中，腰处于主宰位置，通过腰的转换，从转腰、送肩、顺肘（膝）而力达于手（脚）。

正确答案：A.发力顺序

B.腿发力

C.手发力

D.腰发力

61.

乒乓球比赛在局与局之间，有不超过（）分钟的休息。

正确答案：A.1

B.3

C.半

D.2

62.

在计算总分时，立定跳远的权重为

A.15

正确答案：B.10

C.20

D.30

63.

(女子防身术) 蹬腿的力点在 ()

A.脚掌

正确答案: B.脚跟

C.脚面

D.脚尖

64.

国际标准舞中 () 舞是摩登舞和拉丁舞的混合舞。

A.单项

B.桑巴

正确答案: C.团体

D.华尔兹

65.

跆拳道运动员上场护具 (除护身) 应穿在道服的 ()

正确答案: A.里面

B.随便

C.外面

D.上面

66.

排球比赛中，在正式比赛中，哪个位置是前排队员（）

正确答案：A.2

B.6

C.1

D.5

67.

以下哪项不是外国武术爱好者了解东方文化的方式

正确答案：A.凭空想象

B.与中国武术爱好者切磋技艺

C.练习武术散手

D.练习武术套路

68.

下列哪个不是羽毛球主裁判的职责（）

A.纠正错判

B.报比分

正确答案：C.提供球

D.判违例

69.

健身健美操比赛时间为（）

A.1 分 45 秒+5 秒

正确答案：B.2 分 30 秒—3 分



C.3 分—5 分

D.2 分—2 分 30 秒

70.

乒乓球球台宽为()。

A.1.76 米

B.1.325 米

C.1.625 米

正确答案：D.1.525 米

71.

对形体训练恰恰步描述不正确的是：（）

A.有向前、向后、向侧的恰恰步

正确答案：B.属于无冲击动作

C.是拉丁舞中的一种基本步伐

D.在 2 拍节奏中，快速踏步 3 次

72.

当今乒乓球国际团体比赛采用()。

A.七局四胜制

正确答案：B.五局三胜制

C.三局两胜制

D.九局五胜制

73.

北京奥运会中国乒乓球队共获得()枚金牌。

A.3

B.1

正确答案：C.4

D.2

74.

在单循环赛制中，如果有 8 支队伍参赛，那么每支队伍要参加几场比赛？

A.6

B.5

正确答案：C.7

D.8

75.

乒乓球当球从抛起的()下降时，发球员方可击球。

A.最低点

B.上升期

C.前三项都可以

正确答案：D.最高点

76.

国际标准舞中准线是指双脚的位置或双脚方向与（）的关系。

A.场地边线

B.舞伴

正确答案：C.房间

D.主席台

77.

健美操的创编原则 ( ) ①、全面性原则②、艺术性原则③、健身原则④、适龄原则

A.①②③

正确答案: B.②③④

C.①②③④

D.①③④

78.

各种武术套路可以锻炼身体的很多能力,但不包括

A.柔韧性

B.灵活性

正确答案: C.抗击打

D.协调性

79.

网球比赛中,在平分时,当发球失 1 分,应该叫

A.发球方占先

正确答案: B.接发方占先

C.接发方胜本局

D.发球方胜本局

80.

散打转身后摆腿、腾空腿法击中对方躯干部位,或用前扫腿、后扫腿、勾踢腿

将对方击倒‘而自己站立者，可得（）分

A.1

B.3

正确答案：C.4

D.2

" }

定向运动,在进行路线设计时，永远不要把点标设在空旷地带中心，而是放在有明显地物特征的地方。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

现代的跆拳道是结合当代东亚武技之长的韩国发源武术运动之一。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

体育基础,引体向上跳上的同时向上拉至下巴过杠并计数。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

“气宜沉”是指长拳呼吸的主要方法，除此之外还有“提、托、聚、沉”。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

在华尔兹舞的握抱姿势中，男士的右手一般放在女士的左侧肩胛骨上。

正确答案：A.正确

B.错误

6.

健美操动作方法术语中的绕指身体某一部位摆至 180 度以上，360 度以内的动作。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

足球比赛中停球时应运用合理部位做好“迎”、“撤”等缓冲动作。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

器械分为长兵器械和短兵器械。

正确答案：A.正确

B.错误

10.

体育基础,仰卧起坐按压者双手压住踝关节，两膝可以放在练习者脚上辅助加压。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

1998 年，国务院正式颁布了《全民健身计划纲要》。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

排球比赛中二传在进攻和反攻中起着串联和纽带的作用。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

1923 年在上海举行首次“中华全国武术运动大会”。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

游泳,蛙泳手臂划水的正确做法是向侧、下、后方屈臂划水。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

跆拳道在 WTF 体系里，晋升六段至九段，须由 WTF 特别委员委进行评审

A.正确

正确答案：B.错误

17.

艺术体操也叫韵律体操，是一种艺术性很强的女子竞赛体操项目。它起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲，并于 50 年代经前苏联传入我国（）

正确答案：A.正确

B.错误

18.

网球正手击球时，运动员的击球手臂是从后下方向前上方加速挥拍的。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

有氧舞蹈有许多风格，其实音乐与舞蹈结合紧密，锻炼时能达到愉悦身心的功能，对人的创造、想象、表现和艺术修养等综合能力都能起到提高的作用。（）

正确答案：A.正确

B.错误

20.

健身跑锻炼身体时心率应始终控制在每分钟 120-160 次之间为宜。

正确答案：A.正确

B.错误

二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

羽毛球击球时，拍弦断裂，球被夹持在拍上，应判（）

正确答案：A.击球员违例

B.换发球

C.更换球拍

D.重发球

2.

体育基础,长跑中出现呼吸困难、胸闷、四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫做

A.盲点

B.冰点

C.顶点

正确答案：D.极点

3.

下列哪项不是当今武术包含的文化思想观念

A.中医学

正确答案：B.数学

C.社会哲学

D.伦理学

4.

跆拳道攻击方法中起主导地位的是腿法的原因不包括（）



A.腿更有威胁力

B.腿长度长

C.腿的力量大

正确答案：D.腿比手灵活

5.

使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目是

正确答案：A.散手

B.推手

C.长器

D.短兵

6.

有氧舞蹈的价值（）①、塑造自我②、意志力培养③、创造性培养④、个性化培养。

A.①②④

B.②③④

正确答案：C.①②③④

D.①②③

7.

极限飞盘比赛中，防盘者或者防守选手，为了提醒队友盘已处于飞行状态而高喊的口号是？

A.DOWN

B.FLY

正确答案：C.UP

D.INSKY

8.

十字手收式动作中，左右手的动作为（）

A.两手平行

B.无所谓

正确答案：C.右手在外

D.左手在外

9.

极限飞盘比赛中，每个队在场上的队员最多不能超过几名？

A.8

B.5

正确答案：C.7

D.6

10.

室内排球比赛正式比赛的场区四周至少要有多少米的无障碍区（）

A.5 米

B.7 米

正确答案：C.3 米

D.8 米

11.

国际标准舞中拉丁舞包括伦巴、恰恰、牛仔、（）和斗牛。

A. 单项

B. 华尔兹

C. 团体

正确答案：D. 桑巴

12.

篮球比赛中，投篮一次不可以得到几分

A. 2 分

B. 1 分

C. 3 分

正确答案：D. 4 分

13.

散打连续性进攻动作很快，几乎没有时间上的停顿是（）

A. 连打

正确答案：B. 连击

C. 反击

D. 连踢

14.

国际奥委会于（）年 4 月决定，给予体育舞蹈以准承认资格。

A. 1996

B. 1994

正确答案： C.1995

D.1993

15.

1986 年第 13 届世界杯足球赛冠军队是（ ）。

A.英格兰

B.巴西

正确答案： C.阿根廷

D.联邦德国

16.

散打没有转换支撑腿是（ ）

A.反击

B.连打

C.连踢

正确答案： D.连击

17.

决定体型的前提因素是（ ），而加强体育锻炼则可以塑造体型。

A.环境

正确答案： B.遗传

C.运动量

D.饮食习惯

18.

形体舞蹈练习时，华尔兹动作所选用的是（）音乐。

正确答案：A.3/4

B.1/4

C.4/4

D.2/4

19.

在正式游泳比赛中，游距最长的项目是多少米。

A.1000 米

B.2000 米

正确答案：C.1500 米

D.5000 米

21.

属于人静态美内容的是（）①、表情②、外形③、脂肪百分比④、姿势

A.①②

B.①④

C.③④

正确答案：D.②③

22.

定向运动,▲表示什么特征物?

A.坑

B.谷地

正确答案：C.石堆

D.山洞

23.

() 年, 世界男子职业网球协会成立。

正确答案: A.1972

B.1976

C.1970

D.1974

24.

跆拳道比赛边裁判定一个动作是否得分, 首先应考虑到 ()

A.是否是主动攻击

B.是否有声响

正确答案: C.是否准确有力击中得分部位

D.技战术运用是否合理

26.

极限飞盘比赛中, 以下哪项战术属于局部进攻战术?

正确答案: A.传切配合

B.中路进攻

C.转移进攻

D.边路进攻

27.

散打实战姿势开始, 前脚 (左脚) 先向前进半步, 后脚再跟进半步, 这种方法是:

A.跨步

B.闪步

C.垫步

正确答案：D.进步

28.

篮球比赛中，球只能用\_\_\_\_来打，并且球可向任何方向传、掷、投、拍、滚或运，但受本规则的限制。

A.前臂

B.脚

C.头

正确答案：D.手

29.

中国男子足球队打进世界杯决赛阶段比赛是（）年。

A.1988

B.1998

正确答案：C.2002

D.1994

30.

排球比赛中自由人能完成下面哪个技术动作。

A.拦网

正确答案：B.以上都不行

C.试图拦网

D.发球

31.

(女子防身术) 下列不属于太极拳动作的是: ()

A.手挥琵琶

B.云手

C.金鸡独立

正确答案: D.拉腿坐膝

32.

左穿梭动作中, 左右手的动作为 ()

A.右架左推

B.右架右推

C.左架左推

正确答案: D.左架右推

33.

体育基础,下列选项中, 属于反应能力练习手段是 () 。

A.立定跳远

B.单足跳

C.俯卧撑

正确答案: D.听口令起跑

34.



澳大利亚网球公开赛创始于（）年。

A.1903

B.1906

正确答案：C.1905

D.1904

35.

运动性腹痛的特点是

A.运动前疼痛

正确答案：B.运动中疼痛

C.运动后疼痛

D.停止运动后疼痛加重

36.

竞技健美操单人比赛时间为（）

A.1分45秒+5秒

B.1分35秒+5秒

C.1分40秒+5秒

正确答案：D.1分30秒+5秒

38.

八十年代老中国女排以团结拼搏的精神取得了（）连冠。

A.9

B.7

C.6

正确答案：D.5

39.

沙滩排球比赛场地面积为米

A.18X9

B.14X7

C.12X6

正确答案：D.16X8

40.

体育基础,“仰卧起坐”主要锻炼的是（）肌肉群

A.腰部

正确答案：B.腹部

C.臀部

D.腕部

41.

有氧舞蹈的练习的首要目的是（）。

正确答案：A.锻炼身体，保持健康

B.调整心态，释放压力

C.减肥

D.大幅度提高技术水平

42.

足球七人制比赛场地的点球点与球门线垂直距离为多少米？

正确答案： A.9

B.12

C.10

D.11

44.

跆拳道旋转踢和后踢得（）分

正确答案： A.2

B.3

C.1

D.4

45.

以下比赛属于四大网球公开赛的是。

A.蒙特卡洛网球公开赛

正确答案： B.美国网球公开赛

C.香港网球公开赛

D.联合会杯

46.

武术又称国术或武艺出自

A.现代英语字典

正确答案： B.现代汉语字典

C.现代词语字典

D.现代成语字典

47.

乒乓球世乒赛女子团体冠军奖杯是（）。

A.波普杯

B.伊朗杯

C.斯韦思林杯

正确答案：D.考比伦杯

48.

散打凡因防守不及时或防守错误而被击中得分部位者，均为“”

A.击中

正确答案：B.明显击中

C.打中

D.明显打中

49.

“教武育人”理念在武术教习过程中是

A.结尾起作用

B.开头起作用

正确答案：C.始终贯穿

D.没有用处

50.

体育舞蹈中（）舞在18世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。

A.狐步

正确答案：B.华尔兹

C.探戈

D.快步

51.

定向运动,当检查点在线状地形或其附近时,可采用的路线选择方法为 ( )

A.水平位移法

B.步测法

C.借点法

正确答案：D.借线法

52.

艺术体操比赛中,使用双器械的是 ( ) 。

A.棒

正确答案：B.圈

C.绳

D.带

53.

搏斗运动中,人数要求是几人

A.无要求

B.3

C.4

正确答案：D.2

54.

武术的

正确答案：A.内涵丰富，寓意深

B.寓意浅

C.内涵浅

D.内涵浅，寓意浅

55.

下列哪项赛事是世界女子网球团体赛的顶级赛事。

A.WTA 冠军锦标赛

B.霍普曼杯赛

正确答案：C.联合会杯赛

D.戴维斯杯赛

56.

() 是相互联系统一的整体。

正确答案：A.内与外、形与神

B.内与形、外与神

C.内与神、外与形

D.形与内、外与神

57.

体育舞蹈中 () 亦称圆舞，是现代舞中历史最悠久，生命力最强的舞蹈形式。

A.恰恰

正确答案：B.华尔兹

C.探戈

D.伦巴

58.

国际标准舞中（）通常指以一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。

正确答案：A.节奏

B.鼓点

C.旋律

D.律动

59.

体育基础,一般身体素质训练是专项身体训练的（）

A.途径

B.方法

C.手段

正确答案：D.基础

60.

定向运动,定向比赛地图中用（）颜色表示比赛路线。

A.橙

B.蓝

正确答案：C.紫

D.黄

61.

跆拳道身体姿势以侧向站位的目的不是（）

A.增加速度

B.保护身体要害

C.增加攻击力量

正确答案：D.便于前腿发力

62.

（）年，英国首创无缝网球。

A.1925

B.1931

C.1929

正确答案：D.1927

63.

澳大利亚网球公开赛女子项目是在（）年设立的。

A.1921

B.1924

C.1923

正确答案：D.1922

64.

羽毛球发球时，发球员的球拍，应首先击中（）。



A.以上都可以

正确答案：B.球托

C.羽毛与球托的连接部

D.羽毛

65.

()是在竞技里的格斗中作巧妙的技法使对手倒地的方法

A.跆拳道

B.散打

C.拳击

正确答案：D.摔法

66.

(女子防身术) 以下基本拳法中，不正确的是 ()

A.直拳

B.勾拳

正确答案：C.打拳

D.摆拳

67.

摩登舞、拉丁舞和 () 舞被称为“现代国际标准舞”。

A.探戈

正确答案：B.团体

C.华尔兹

D.伦巴

68.

1998 年第 16 届世界杯足球赛冠军队是 ( ) 。

A.巴西

正确答案：B.法国

C.意大利

D.德国

69.

下列哪个不属于羽毛球发球违例()

A.踩线

正确答案：B.触网

C.过手

D.过腰

70.

网球比赛中，发球者得 4 分，接球者得 3 分，则情形为

A.game

B.adout

C.40-30

正确答案：D.adin

71.

羽毛球发球员发球时整个球要低于发球员的 ( )

A.肩部

B.髌部

正确答案：C.腰部

D.胸部

72.

乒乓球球台的端线宽度为（）厘米。

A.3

B.4

C.5

正确答案：D.2

73.

运动中大量出汗或运动员急性减体重，使体内的电解质随汗液大量流失，造成体内电解质平衡失调，肌肉兴奋性增高而发生肌肉

正确答案：A.痉挛

B.松弛

C.颤抖

D.僵硬

74.

近代网球运动始于（）年。

A.1872

正确答案：B.1873

C.1875

D.1874

75.

羽毛球拍长度不超过()毫米。

A.679

正确答案： B.680

C.677

D.678

76.

排球比赛中（）年开始设标志杆。

A.1976

正确答案： B.1968

C.1965

D.1966

77.

跆拳道黑带（）段以上有资格申报国际师范、国际裁判。

正确答案： A.四

B.五

C.三

D.二

78.

（女子防身术）（）年，国务院批准设立了武术博士学位。

A.1995

正确答案： B.1996

C.1988

D.1948

79.

初学网球底线正，反手技术时，应以击球时的（）。

正确答案： A.稳定性为主

B.速度为主

C.力量为主

D.深度为主

80.

中国一些少数民族有各自特色的武术流派吗

A.不清楚

B.难说

正确答案： C.有

D.一点都没有

" }

跆拳道直拳练习时，呼吸和出拳动作要同时。

正确答案： A.正确

B.错误

2.

搏斗运动分为散手、推手、对练。

A.正确

正确答案：B.错误

3.

游泳,蛙泳收腿的速度相对缓慢,此时大腿与躯干约成 130 度。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

击响腿法包括：单拍脚、斜拍脚、里合拍脚等。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

在羽毛球单打比赛中，当发球方得分为 7 时，他应站在右发球区发球。

A.正确

正确答案：B.错误

6.

散打和套路是相互联系、密不可分的。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

(女子防身术) 歹徒持刀抢劫时，我们应大声呼救。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

形体训练可以结合静力性力量练习，帮助塑造良好体型。 ()

正确答案：A.正确

B.错误

9.

跆拳道蓝带高于绿带

正确答案：A.正确

B.错误

10.

中长跑是测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

在网球正确的技术动作中，底线正手技术只能用单手握拍来击球。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

发展力量素质的方法，最重要的是选择阻力（负重）大小。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

体育基础,起跑是全程跑的开始部分，其任务是迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

代表世界啦啦队最高水平的全美啦啦队锦标赛参赛标准：队伍人数要在 6-32 人之间（）

正确答案：A.正确

B.错误

16.

竞技健美操大部分时间处于有氧状态。

A.正确

正确答案：B.错误

17.

太极拳经过长期流传，演变为陈、杨、吴、武、孙五大派系。

正确答案：A.正确

B.错误

18.



武术具有鲜明的中国传统文化特色。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

羽毛球比赛时只有接发球员才能接发球；如果他的同伴去接球或被球触及，发球方得一分

正确答案：A.正确

B.错误

20.

运动时人体需氧量和摄氧量达到动态平衡的运动称为有氧运动。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

定向运动,在正式比赛中，如遇到电子打卡设备不工作该如何处理？

A.直接回起点

B.在原地等待

正确答案：C.打备用设备（如卡钳），随后报告裁判。

D.既然打不响，那就不打该点了。

2.

（女子防身术）武术的专项素质有：（）①柔韧②速度③力量④灵敏和协调

A.②③④

B.①②③

C.①②④

正确答案：D.①②③④

3.

极限飞盘比赛中，以下哪项战术属于局部进攻战术？

A.中路进攻

B.转移进攻

正确答案：C.直传斜插

D.边路进攻

4.

当今衡量健康的标准包括：（）①身体健康、②心理健康、③社会适应良好④道德健康。

A.①②③

B.①②④

正确答案：C.①②③④

D.①②

5.

正式乒乓球比赛设()名裁判。

A.1

B.3

C.4

正确答案：D.2

6.

《标准》不适用对象：

A.普通高等学校

B.中小学

正确答案：C.幼儿园

D.中等职业学校

7.

国际标准舞中维也纳华尔兹舞的音乐是（）小节 / 分钟。

正确答案：A.60

B.62

C.58

D.56

8.

竞技健美操集体六人比赛场地为（）平方米

A.7×7

B.14×14

正确答案：C.10×10

D.12×12

9.

羽毛球发球时，以右手握拍为例，球的落点应在身体（）

A.后侧

B.中间

C.左侧

正确答案：D.右前下侧

10.

NBA 的篮球场地比，长----米，宽 15.24 米。

A.35

正确答案：B.28.65

C.30.11

D.30

11.

套路等同于散手吗

正确答案：A.部分等同

B.等同

C.不等同

D.不清楚

12.

（女子防身术）在使用擒拿技术时，要求（）①下手要狠②速度要快③把握时机④一招制敌

A.③④

B.①②④

正确答案：C.①②③④

D.①②

13.

国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位是()年。

正确答案：A.1980

B.1979

C.1982

D.1981

14.

中国男子足球“超级”联赛是（）年开始的。

A.2003

B.2005

C.2002

正确答案：D.2004

15.

避震器应装置在网球拍拍线没有交叉的地方，数量为

A.一个

B.三个

C.两个

正确答案：D.没有限制

18.

判定有无高血压要以哪类血压的增高与否为主要依据（）

A.收缩压

B.舒张压与收缩压两者

正确答案：C.舒张压

D.舒张压与收缩压均不是

19.

游泳蛙泳的完整配合技术是指在一个动作周期里采用\_的配合技术。

A.一次呼吸二次划臂一次蹬腿

B.一次呼吸三次划臂一次蹬腿

C.一次呼吸一次划臂两次蹬腿

正确答案：D.一次呼吸一次划臂一次蹬腿

20.

() 年 9 月,中国健美操协会在北京成立,这标志着我国此项运动进入了一个有序发展,科学指导的新阶段。

A.1990

正确答案：B.1992

C.1989

D.1994

21.

体育基础,下列四种选项中,对“立定跳远”预摆的身体姿势描述错误的是

A.后摆时降低身体重心

B.两腿稍分开

正确答案：C.后摆时身体后倾

D.前摆时膝盖伸直

22.

羽毛球汤姆斯杯高（）厘米。

A.27

正确答案：B.28

C.26

D.25

23.

艺术体操个人或集体队运动员身体任何部位及器械在界外触地，每次都要 0.1 分，由（）执行。

A.艺术裁判

B.难度裁判

正确答案：C.协调裁判

D.完成裁判

24.

散打以左冲拳为例，左势站立，右脚微蹬地，发力于腰，身体重心稍向左脚移动，同时转腰送肩，左由屈到伸内旋()度，左拳直线向前击出，力达拳面，击打目标后再外旋()度收回原位，右拳自然收回颌前。

A.9080

正确答案：B.9090

C.8090

D.90110

25.

排球比赛中，自由活动区域是（）

A. 2 米 X 4 米

B. 4 米 X 2 米

正确答案：C. 3 米 X 3 米

D. 3 米 X 4 米

26.

排球比赛扣球时助跑起跳前应采用（）姿势。

A. 直立

正确答案：B. 稍蹲

C. 半蹲

D. 低蹲

27.

在足球运动的发展过程中，1958 年（）创造了“四二四”阵型，被称为足球运动发展史的第二次变革。

A. 荷兰队

B. 英国队

C. 匈牙利队

正确答案：D. 巴西队

28.

跆拳道由品势（特尔）、对抗、击破和（）等部分内容组成。



A.搏斗

B.实战

C.太极

正确答案：D.特技

29.

轻度中暑者一般体温为（）以上。

A.39

正确答案：B.38

C.38.5

D.37.5

30.

简化 16 式太极拳共几段

A.3

B.1

C.4

正确答案：D.2

31.

（女子防身术）以下属太极拳流派的有（）①陈式太极拳②杨式太极拳③四十二式太极拳④二十四式太极拳

A.③④

正确答案：B.①②

C.①②③④

D.②③④

33.

体育基础,运动结束后应该做适量的放松练习,这样可以使人体从紧张的运动状态慢慢过渡到 ( ) 。

正确答案: A.相对的安静状态

B.活动状态

C.兴奋状态

D.抑制状态

34.

在利用冷水健身中,用冷水擦身时间不要超过 ( ) 分钟。

A.6

正确答案: B.5

C.3

D.4

35.

极限飞盘比赛中,不拥有控盘权队伍的选手叫什么?

正确答案: A.防守选手

B.接盘手

C.进攻选手

D.控盘手

36.

形体舞蹈按照一拍一步的节奏进行,2\*8 节拍可以做()个足尖步动作。

正确答案：A.16

B.4

C.8

D.2

37.

进行有氧舞蹈练 2\*8 节拍可以做()个开合跳动作。

A.16 个

正确答案：B.8 个

C.4 个

D.2 个

38.

中国女子足球队在 1999 年第 3 届世界女子足球锦标赛上获得（）。

A.第三名

B.第四名

C.冠军

正确答案：D.亚军

39.

排球比赛可以拦发球的情况（）

A.拦网触球后，球仍在拦网以防

正确答案：B.永远不能

C.对方场区空间

D.在自己场区上空拦网

40.

排球场地中的进攻线延长线（3米线的延长线）有多长（）

正确答案：A.1.75 米

B.1.25 米

C.1 米

D.2 米

41.

下列不是武术的代表人物的是

A.叶问

B.原文庆

C.李小龙

正确答案：D.邹智慧

43.

网球上旋球的特点是飞行幅度高，下降快。（），前冲力较大。

A.落地弹起的反射角度小

正确答案：B.落地弹起的反射角度大

C.以上都不可能

D.以上有可能

44.

体育基础,运动后不能缓解和消除肌肉酸痛的方法是

正确答案：A.冷敷

B.按摩

C.热敷

D.服维生素

45.

足球比赛上半场结束，双方队员还没离场，裁判发现少踢 5 分钟，怎么办？

A.下半场提前 5 分钟开始比赛

B.无所谓

C.下半场延长 5 分钟补足

正确答案：D.应及时请两队重新比赛，补足所缺时间

46.

《国家学生体质健康标准》总分是如何计算出来的？

A.各评价指标得分总和除以 5

B.各评价指标按权重后的乘积

C.各评价指标得分总和

正确答案：D.各评价指标按权重系数得分之和

47.

肺活量测试目的

A.测试学生速度、灵敏素质的发展水平

B.身体柔韧素质的发展水平

C.评定学生的身体匀称度

正确答案：D.测试学生的肺通气功能

48.

在 FIBA 篮球比赛中，某进攻队员在篮下向上跳起投篮，碰到了防守队员放于进攻队员头上方的双手，裁判判防守队员犯规，这是因为防守队员违反了

正确答案：A.垂直原则

B.圆柱体原则

C.侵犯原则

D.一致性原则

49.

交谊舞的（）要素包括步速、步距、出步方向。

A.步距

B.步速

C.步调

正确答案：D.步伐

50.

在形体舞蹈练习中，我们经常做的一种身体某部分邻近的关节按顺序做柔和屈伸的动作是（）。

A.跳跃动作

B.转体动作

C.平衡动作

正确答案：D.波浪动作

51.

(女子防身术) 你觉得哪些是容易遭抢劫的危险行为: () ①佩带贵重手饰②缺乏警觉③专注于玩手机④携带较多现金

A.①②③

正确答案: B.①②③④

C.①②④

D.②③④

52.

羽毛球中用于步伐间的衔接, 幅度小速度快的一种移动步伐叫()

A.蹬步

B.跨步

正确答案: C.垫步

D.并步

53.

武术在实用中的目的是

A.击打敌人

正确答案: B.杀伤、制限对方

C.强身健体

D.好看

54.

散打直拳的发力顺序依次是

A.腿、髋、腰、肩、拳

正确答案: B.腿、膝、髋、腰、肩、拳

C.腿、腰、肩、拳

D.腿、髌、肩、腰、拳

55.

散打左实战式右臂屈小于

A.100

正确答案： B.90

C.110

D.80

56.

游泳,哪一种游距不是正式游泳比赛的项目。

正确答案： A.25 米

B.50 米

C.200 米

D.400 米

57.

大学组附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，两个加分的项目为

A.800 米或 1000 米、50 米

B.50 米、立定跳远

C.立定跳远、引体向上或 1 分钟仰卧起坐

正确答案： D.800 米或 1000 米、引体向上或 1 分钟仰卧起坐

58.



进行健美操锻炼时，对于水的补充最好是()

A.多量多次

B.多量少次

C.不要补水

正确答案：D.少量多次

59.

国际标准舞中伦巴舞的音乐是（）小节 / 分钟。

A.26

B.28

正确答案：C.27

D.29

60.

足球比赛进攻原则是（）。

正确答案：A.制造宽度、传切渗透、机动灵活、即兴应变

B.制造宽度、传切渗透、收缩保护、对口平衡

C.制造宽度、传切渗透、机动灵活、对口平衡

D.制造宽度、传切渗透、机动灵活、收缩保护

61.

武术是中国的主要内容

A.中学体育

B.大学体育

C.竞技体育

正确答案：D.民族体育

62.

排球比赛正面双手传球的准备姿势应采用（）。

A.深蹲

B.低蹲

正确答案：C.稍蹲

D.半蹲

63.

健美操是一项融体操、（）、音乐为一体的运动项目。

正确答案：A.舞蹈

B.杂技

C.拉丁

D.芭蕾

65.

（）年，成立了国际羽毛球联合会。

A.1933

B.1932

正确答案：C.1934

D.1931

67.

徒手与器械对练中，下面不是基本套路的是

A.空手夺棍

正确答案：B.空手抢剑

C.空手进双枪

D.空手夺刀

69.

在网球发球触网落在界外时，呼报为（）。

正确答案：A.Fault

B.Foot-Fault

C.Let

D.Net

70.

跆拳道品势训练的注意事项不包括

正确答案：A.动作是否优美

B.视线

C.速度的缓急

D.身体的重心和移动

71.

极限飞盘比赛中，防守一队把盘掷给另一队来开始这一分的争夺。这称为什么？

A.传盘

B.抢断

正确答案：C.开盘

D.失误

73.

它从一个\_\_\_反映了东方的民族文化光彩

A.正面

B.反面

C.斜面

正确答案：D.侧面

74.

羽毛球正手发高远球时，下列描述正确的是()

正确答案：A.先放球，后挥拍

B.放球、挥拍同时进行

C.先挥拍，后放球

D.以上都可以

75.

定向运动,以下哪些情况将视为作弊：①在证据表明在竞赛钱勘察过竞赛场地者；②接受别人帮助，如指路、寻找检查点等；③为别人提供帮助、如指路、寻找检查点等；④为从对手的技术中获利，故意在竞赛中与对手同跑或跟进者。

A.①②

B.①②③

C.②③④

正确答案：D.①②③④

76.

(女子防身术) 武术运动对心理适应能力的影响是 ()

A.提高抗病能力

B.提高耐受能力

C.培养意志品质

正确答案: D.培养坚强的意志品质

77.

() 年, 世界女子职业网球协会成立。

A.1975

B.1974

C.1976

正确答案: D.1973

78.

世界飞盘联合会的英文简称是什么?

正确答案: A.WFDF

B.IOC

C.UPA

D.WOC

80.

国际排联的简称是 () 。

正确答案: A.FIVB

B.FIFA

C.FIFT

D.NBA

" }

排球比赛中拦网后，队员可以再次触球。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

体育基础,立定跳远起跳，手臂摆动的同时两腿蹬伸起跳。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

掌是四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

散打摆拳和挂拳是同一个动作

A.正确

正确答案：B.错误

5.

散打对练过程中，击打到手部不得分

正确答案：A.正确

B.错误

6.

肺活量是评价人体呼吸系统机能状况的一个重要指标。肺活量的大小，与体重、身高、胸围等因素有着密切的关系。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

足球比赛中自己的后场空档大，有利于运球，应值得提倡。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

以右手为例，反手掷盘时右脚应向右侧横跨一步。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

太极拳经过长期流传，演变为五大派系；誉称为“五式太极拳”。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

定向运动,地图符号分为地物符号和地形符号两种。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

在头顶正中线与两耳尖连线的交点处的穴位为人中穴

A.正确

正确答案：B.错误

14.

（女子防身术）勾拳的动作要领是拳握紧、以腰带臂、曲臂上勾、力点在拳眼。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

羽毛球单打时发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

我们在这一学期的网球课中，学习的战术有正手、反手、发球等。

A.正确

正确答案：B.错误

17.



练太极时，手臂与腿部要略微弯曲而不可伸得过直。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

（女子防身术）在练习组合动作时，要求动作快、狠、准、猛。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

正手传盘是极限飞盘比赛中比较常用也是最基本的一种传盘方式。

A.正确

正确答案：B.错误

20.

形体美是指人的躯体线条结合人的情感和品质,通过形象、姿态诉诸于欣赏者眼前的一种美。（）

正确答案：A.正确

B.错误

二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

下列哪篇经文中有“蚩尤作兵伐黄帝”的记载

A.《金刚经》

B.《佛经》

C.《道德经》

正确答案：D.《山海经大荒北经》

2.

以下关于武术运动说法错误的是

正确答案：A.一成不变

B.技理相通

C.艺无止境

D.蕴涵丰富

3.

目前国际男子单项羽毛球比赛比分采用()分制。

正确答案：A.21

B.25

C.15

D.11

4.

北京奥运会比赛中以下()项目没有列入。

A.女子团体

B.女子单打

C.男子单打

正确答案：D.男子双打

6.

第 1 届世界杯足球赛是在（）举行的。

正确答案：A.乌拉圭

B.意大利

C.巴西

D.阿根廷

7.

散打左实战式左臂屈

正确答案：A.90—110

B.50-60

C.80-90

D.45-90

8.

篮球运动时发生踝关节损伤时，立即进行--

A.理疗

B.按摩

正确答案：C.冷敷

D.热敷

10.

在 FIBA 篮球比赛中，队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地直接地试图抢球，进而造成的侵人犯规称为

A.双方犯规

B.技术犯规

C.取消比赛资格的犯规

正确答案：D.违反体育道德的犯规

11.

大洪拳、（）也要求精、力、气、骨、神内外兼修。

A.长拳

正确答案：B.少林拳

C.鹰爪功

D.洪拳

12.

奥林匹克格言是

正确答案：A.更快、更高、更强

B.自由、平等、博爱

C.参与比取胜更重要

13.

游泳比赛出发台的表面面积至少为多少×多少厘米？

正确答案：A.60×60 厘米

B.70×70 厘米

C.50×50 厘米

D.40×40 厘米

14.

篮球比赛中，防守持球队员时一般应站在（）的位置上。

A.离球近一些

正确答案：B.对手与球篮之间

C.对手与球之间

D.离篮近一些

15.

国际标准舞中牛仔舞的音乐是（）小节 / 分钟。

A.45

B.42

正确答案：C.44

D.43

16.

武术具有广泛的

A.理论基础

B.模范基础

C.兴趣基础

正确答案：D.群众基础

17.

武术的搏斗运动，是通过()等动作的运用来提高防身自卫的能力

A.弓步，勾手，冲拳

B.次防技术，扫腿，腾空飞脚

C.冲拳，踢腿，扑步

正确答案：D.次防技术，拳打，脚踢，快摔

18.

当今乒乓球正式比赛实行()分制。

A.21

B.18

C.6

正确答案：D.11

19.

开合跳落地时的技术要领是：（）

A.直膝、全脚掌落地缓冲

B.屈膝、全脚掌落地缓冲

正确答案：C.从脚前掌过渡到全脚掌、屈膝缓冲

D.脚前掌落地、屈膝缓冲

20.

跆拳道有些竞技比赛中，手的攻击动作只可使用（），且只能攻击躯干部分被护具保护的位置。

正确答案：A.正击拳

B.摆拳

C.掌

D.勾拳

21.

足球比赛场地的角球旗杆不低于多少米？

A.1.8

B.1.2

C.1.6

正确答案：D.1.5

22.

健身健美操的动作设计应符合（）①、全面发展身体的原则②、健身、娱乐原则③、安全无损伤原则④适龄原则

A.②③④

B.①②③

C.①③④

正确答案：D.①②③④

23.

极限飞盘运动诞生于哪一年？

正确答案：A.1968

B.1978

C.1988

D.1998

24.

健美操 4\*8 节拍可以做()个交叉步动作

A.4

B.12

C.10

正确答案：D.8

25.

游泳,标准游泳池的宽度是多少米?

正确答案：A.25 米

B.30 米

C.20 米

D.35 米

26.

定向运动,当年任瑞典斯德哥尔摩体育联合会主席的（）被誉为现在“定向运动之父”。

A.布加特

正确答案：B.吉兰特

C.萨马兰奇

D.布拉特

27.

怎样综合完成跆拳道最高境界

A.依靠等级考试

正确答案：B.完全消化跆拳道技术

C.永无止境

D.打架

28.

体育舞蹈中（）舞被称为拉丁舞之魂。



A.恰恰

正确答案：B.伦巴

C.桑巴

D.牛仔

30.

体育舞蹈比赛中（）采用顺位法决定单项和全能的名次。

A.预赛

B.半决赛

正确答案：C.决赛

D.小组赛

31.

排球比赛下面不是正面传球的难点的是（）。

A.击球点

B.协调用力

正确答案：C.五指张开

D.手型手法

32.

中国女子足球队在 1996 年第 26 届奥运会女子足球比赛中获得（）。

正确答案：A.亚军

B.第三名

C.第四名

D.冠军

33.

2009 年颁布的艺术体操规则规定：个人成套动作最多只能有（）个难度价值 10.00 分。

A.10

B.8

正确答案：C.12

D.18

34.

在 FIBA 篮球比赛中，参赛的甲 1 穿的背心号码是 18 号，\_\_\_\_\_

A.判球出界

正确答案：B.可以继续比赛

C.必须更换

D.判技术犯规

36.

（女子防身术）武术按其运动形式分类基本可分为（）大类。

A.3

B.4

正确答案：C.2

D.5

37.

（女子防身术）下列不属于擒拿技术的是：（）

A.托肘蹬膝

B.别肘压肩

正确答案：C.野马分鬃

D.翻腕压肘

38.

现代健康的完整概念包括身体、心理与()三方面的内容。

A.环境优质

正确答案：B.社会适应能力

39.

(女子防身术)侧踹的动作要领是 () ①身体向后倾斜②收胯③收紧大小腿④力点在脚掌

A.①②

B.①②④

C.③④

正确答案：D.①③④

40.

竞技游泳比赛的游泳姿势有几种?

A.6 种

B.3 种

C.5 种

正确答案：D.4 种

41.

第一个登陆 NBA 的中国篮球运动员 ( ) 。

正确答案：A.王治郅

B.巴特尔

C.刘玉栋

D.姚明

44.

在长拳的徒手对练中，常用的方法在下面不正确的是

A.拿

B.打

正确答案：C.跳

D.踢

45.

乒乓球比赛中，运动员甲用握着球拍的大拇指将球击到对方半台而非连击，应判 ( ) 。

A.判甲失一分

B.前两项都可以

正确答案：C.判甲不失一分

D.重发

47.

在 FIBA 篮球场的长和宽的尺寸是 ( )

A.26X15

B.26X14

C.28X14

正确答案：D.28X15

48.

脚内铡踢出球产生旋转，偏离目标是因为（）

A.支撑脚离球太近

B.踢球腿摆动方向不正

正确答案：C.A、B、C 都是

D.作用力不通过球的重心

49.

“武艺”一次始源于

A.春秋战国

B.唐代

C.周代

正确答案：D.汉代

50.

以下哪个不是尚武而崇德的益处

正确答案：A.消极逃避

B.陶冶情操

C.益于社会精神文明建设

D.磨练意志品质

51.

(女子防身术) 武德中的“礼”指的是: () ①礼貌②礼节③仪式④仪表

A.①②③④

B.②③④

正确答案: C.①②④

D.①②③

52.

在羽毛球比赛过程中, 球托与羽毛完全脱落时, 应判()。

正确答案: A.重发球

B.接发球方发球

C.发球方得分

D.接发球方得分

53.

体育基础,下列哪一项是最理想的减肥方式?

正确答案: A.体育锻炼

B.增加睡眠

C.吃减肥药

D.减少饭量

54.

人体组织细胞的主要成分是 ()

正确答案: A.蛋白质

- B.水
- C.脂肪
- D.纤维

55.

（女子防身术）太极拳在武术中属于（）类。

- A.表演
- B.技巧

正确答案：C.套路

- D.格斗

56.

排球比赛中球换人可耽搁的时间（）。

正确答案：A.不能耽搁，立即比赛

- B.5 秒
- C.30 秒
- D.20 秒

57.

排球比赛中，发球时裁判员未鸣哨已将球发出，如何判罚（）

- A.失分重发

正确答案：B.不失分重发

- C.不鸣哨继续比赛
- D.换发球

59.

在计算总分时，1000 米跑（男）/800 米跑（女）的权重为

A.15

正确答案：B.20

C.10

D.30

60.

体育基础,“仰卧起坐”练习方法是身体处于仰卧状态，膝关节弯曲成（）度左右

正确答案：A.90

B.60

C.100

D.80

61.

进行有氧舞蹈练 2\*8 节拍可以做()个漫步+恰恰恰动作。

A.8 个

B.16 个

正确答案：C.4 个

D.2 个

62.

网球比赛中所谓的 game 是指

A.分

B.盘



C.场

正确答案：D.局

64.

国际标准舞中伦巴舞的音乐是（）拍。

正确答案：A.4/4

B.3/4

C.2/4

D.1/4

67.

体育基础,饮食中若摄入的能量大于消耗的能量,则体重会（）。

正确答案：A.增加

B.不变

C.不一定

D.减少

68.

足球进攻技术一般有（）

A.运过、接控、补位和射门

B.接控、运过、抢断、保护和射门

正确答案：C.接控、传球、运过和射门

D.传球、接控、铲球和射门

69.

羽毛球网全长至少()。

A.5.70m

正确答案： B.6.10m

C.5.90m

D.5.80m

71.

对恰恰步描述不正确的是：（）。

正确答案： A.属于无冲击动作

B.在 2 拍节奏中，快速踏步 3 次

C.有向前、向后、向侧的恰恰步。

D.是拉丁舞中的一种基本步伐

72.

形体舞蹈的练习的首要目的是（）。

正确答案： A.锻炼身体，保持健康

B.调整心态，释放压力

C.减肥

D.塑造身材

73.

跆拳道高级品势过程通过什么来练就人体内部力量的内功修习

正确答案： A.呼吸

B.冥想

C.不需要

D.体能训练

74.

中国武术传统道德观念的体现在

A.都不是

正确答案：B.两者结合

C.人生修行

D.攻防技术

76.

健美操 2\*8 节拍可以做()个 V 字步动作

A.2

B.6

正确答案：C.4

D.8

77.

乒乓球比赛中，发球员甲发球时踩脚，裁判员的判罚是（）。

A.前三项都可以

正确答案：B.判甲不失一分

C.判甲失一分

D.重赛

78.

长时间不运动，运动后肌肉酸痛的其中一个原因是（）

A.运动中缺钙

B.运动中缺氧

正确答案：C.代谢产物积聚

D.大肌肉损伤

79.

足球比赛中比赛时间裁判员可以委托谁掌握吗？

A.第一助理裁判员

正确答案：B.不能，应自己掌握

C.第四官员

D.第二助理裁判员

80.

国际标准舞中伦巴舞是四拍走（）步。

A.4

B.5

正确答案：C.3

D.2

" }

足球踢球的方法主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

运动后应吃一些酸性食物，如鸡、鱼、肉、蛋、糖、米等。（）

A.正确

正确答案：B.错误

3.

只要每周进行少于 3 次的有氧健身跑即能达到非常好的锻炼效果。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

学习跆拳道动作时，形态、喊声、视线、构成、角度都为重点事项

正确答案：A.正确

B.错误

5.

昏厥是由于脑部一时性供血不足或血中化学物质变化所致的意识短暂丧失的现象。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

定向运动,地图上所标明的比例尺说明了地图被缩小了多少倍。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

练习太极拳速度越快，活动量越大。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

练习太极拳应在水边、阳光充足、有风之处为好。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

形体舞蹈擦地练习时，一手扶把杆，两脚“小八字步”、或“一位”等站立，腰背肌、腹肌和臀肌必须收紧。（）

正确答案：A.正确

B.错误

13.

套路运动分为拳术、器械、短兵。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

关于锻炼强度的经验法则：最高可能心率=220-你的年龄；能从有氧锻炼中获得收益的心率=60%的最高可能心率。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

经常从事健身跑的青少年，可以使骨密质增厚，并促进骨骼的生长，变得更结实，身体也相对长得高，还能防止驼背和脊柱侧弯。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

足球踢球技术的脚内侧踢球时应击球的后中部

正确答案：A.正确

B.错误

18.

健身跑是一项以无氧供能方式为主进行锻炼的运动。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

足球踢球技术的脚内侧踢球的特点是脚与球接触面积大，出球准确平稳。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

游泳,蛙泳的蹬腿方法包括蹬和夹两部分。

正确答案： A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

极限飞盘运动员协会的英文简称是什么？

A.WFDF

正确答案： B.UPA

C.IOC

D.ULT

2.

合理的羽毛球击打高远球的击球点应在()

A.肩的前上方

B.以上都可以

C.肩的正后方

正确答案： D.肩的正上方

3.

跆拳道实战的直接表现是

A.名次

B.段位级别

C.得分

正确答案： D.技术



5.

定向运动,以下哪些情况将取消竞赛资格: ①冒名顶替参加竞赛者; ②竞赛中使用交通工具者; ③有意妨碍他人竞赛者; ④不符合分组年龄标准或谎报年龄、弄虚作假者。

A.①②

正确答案: B.①②③④

C.②③④

D.①②③

6.

以下网球赛事是属于团体赛的是 ()

A.意大利公开赛

B.法国网球公开赛

正确答案: C.戴维斯杯网球比赛

D.奥运会网球比赛

7.

国际标准舞中华尔兹舞的音乐是 () 小节 / 分钟。

正确答案: A.28-30

B.26-32

C.30-32

D.32-34

8.

连续参加了四届奥运会,且都获得奖牌的中国运动员是?

A.李宁

正确答案：B.熊倪

9.

散打采用（）制，第局净打（）分钟，局间休息（）分钟。

正确答案：A.三局两胜 21

B.四局两胜 32

C.五局三胜 21

D.五局三胜 32

10.

套路运动的宗旨是提高人的

正确答案：A.以上三项都是

B.身体素质

C.行进功力

D.攻防能力

11.

散打是一次很连贯的组合动作是（）

A.连踢

B.反击

C.连打

正确答案：D.连击

12.

健身气功八段锦第八式是（）

A.五劳七伤往后瞧

B.左右开弓似射雕

C.两手攀足固肾腰

正确答案：D.背后七颠百病消

14.

北京申奥的第一位形象大使是？

正确答案：A.成龙

B.刘德华

15.

音乐是有氧舞蹈运动的载体，它主要通过哪些要素来表达人类内在情感的。

（）①、和声②、音色③、旋律④、节奏

A.②③④

正确答案：B.①③④

C.①②④

D.①②③

16.

在 NBA 篮球比赛中，4\*12 分钟的比赛，当一节比赛全队犯规累计达到（）次后，该队队员再发生侵人犯规时，要判给被侵犯的队员两次罚球（控制球队的队员犯规例外）

A.3 次

正确答案：B.4 次

C.6 次

D.5 次

18.

武术的练习形式有竞技对抗性的（）、推手、短兵。

A.拳术

B.器械

C.腿法

正确答案：D.散手

19.

体育基础,站立式起跑站位时要求（）站在起跑线前端

A.两脚随意摆放

B.单脚

正确答案：C.两脚一前一后

D.两脚开列

21.

1982 年第 12 届世界杯足球赛冠军队是（）。

A.巴西

B.联邦德国

正确答案：C.意大利

D.荷兰

23.

中国体操名将李宁在第六届世界杯体操赛中，除获得一枚铜牌外，还一人独得了（）枚金牌。

A.8

正确答案：B.6

24.

国际奥委会年恢复了中国奥委会的合法席位

正确答案：A.1979

B.1975

26.

（女子防身术）在组合“直拳、砍、抓、顶膝”中膝盖进攻的部位是（）

正确答案：A.裆部、下腹部

B.头部

C.胸部、腰部

D.腿部

27.

网球比赛中，fault 表示

正确答案：A.未将球发进发球区

B.出界球

C.挥拍过程中连续两次触球

D.球触网后弹进发球区

28.

大跃步前穿忽地凌跃而起，忽地又伏身而下，似（），若（），妙不可言

A.和风徐徐，燕子抄水

B.和风徐徐，蜻蜓点水

C.长风出谷，蜻蜓点水

正确答案：D.长风出谷，燕子抄水

29.

在 FIBA 篮球比赛中，进攻队员在篮下向上跳起投篮，碰到了防守队员放于进攻队员肩部上方的肘部，裁判判防守队员犯规，这是因为防守队员违反了

A.非法原则

B.圆柱体原则

正确答案：C.垂直原则

D.一致性原则

30.

舞蹈啦啦操的基本难度动作包括：（）①跳跃、②转体、③平衡④柔韧。

A.①③

正确答案：B.①②③④

C.③④

D.①②

31.

1950 年 8 月，中国体育访问团赴前苏联，全面考察和学习了原苏联体育的经验，引进了《劳卫制》，从 1951 年开始在部分地区试行。\_\_\_\_\_年，国务院批准并发布了《劳卫制》。

正确答案：A.1954 年

B.1956 年

C.1952 年

D.1958 年

32.

以下哪项行为容易导致在有氧舞蹈练习时的受伤? ()

A.遵循教师的指导进行练习

B.穿适合运动的服装和鞋

C.准备活动、放松、伸展要充分

正确答案: D.佩戴时尚的金属饰品

33.

国际标准舞中斗牛舞是 () 拍跳 () 步。

A.2、1

B.1、2

正确答案: C.1、1

D.1、3

35.

甲、乙两人开始乒乓球比赛,甲先发球,乙得一分,此时裁判员的正确报分是 ()。

A.1: 1

B.1: 0

C.前两项都可以

正确答案: D.0: 1

37.

羽毛球场地是一个长方形，用宽()毫米的线画出。

A.50

B.55

C.45

正确答案：D.40

38.

艺术体操个人项目中，每套动作时间为：（）。

A.85-100 秒

B.75-90 秒

C.90-120 秒

正确答案：D.60—90 秒

40.

健身健美操运动主要影响练习者哪个身体系统的功能()

A.神经系统

B.消化系统

正确答案：C.内分泌系统

D.心肺系统

41.

排球比赛发球区的长度为（）

A.无限长



B.5 米

C.至无障碍区的终端

正确答案：D.8 米

42.

游泳蛙泳腿部技术动作分为几个部分？

A.5 个

B.2 个

正确答案：C.3 个

D.4 个

43.

武术套路运动和搏斗运动，都是以()作为它的中心内容的

A.实战

B.表演

C.技击

正确答案：D.锻炼

44.

在健美操练习中，无冲击力动作是指：（）

A.两只脚都离开地面、既有腾空的动作

正确答案：B.总有一只脚接触地面的动作

C.以上都不是

D.两只脚都接触地面的动作

45.

练习武术不能提高人的

A.人体肌肉力量

B.艺术天赋

正确答案：C.形体塑造水平

D.神经反应潜能

46.

散打中拳法以()为内容

A.冲掳鞭

B.冲、掳、抄、鞭

C.冲掳抄鞭

正确答案：D.抄掳鞭

47.

下列选项不属于跆拳道主要特点的是（）

A.发声发威

B.礼始礼终

正确答案：C.腿法为主

D.以柔克刚

49.

根据学生学年总分评定等级：分为及格。

A.85.0-94.9

B.80-89.9

正确答案： C.60.0-79.9

D.75.0-84.9

50.

体育基础, () 是发展力量耐力最为重要的因素

A.练习快慢

B.练习数量

正确答案： C.练习数量与组数

D.间歇方式

51.

舞蹈啦啦操在体现团队配合的基础上至少完成 () 个队形变化。

正确答案： A.5

B.7

C.6

D.8

52.

足球快速打法中,在进攻三区的接应距离一般为 () 。

正确答案： A.4-5 米

B.15-20 米

C.8-10 米

D.10-15 米

53.

国际排球联合会于（）年成立

A.1947

B.1945

正确答案：C.1949

D.1948

54.

进行有氧舞蹈练 2\*8 节拍可以做()个桑巴侧行步动作。

A.4 个

正确答案：B.2 个

C.8 个

D.16 个

55.

民国时武术称作

A.功夫

B.国术

C.搏击

正确答案：D.国粹

56.

在游泳比赛中自由泳的项目最多，（男女）共有多少项目？

A.10 个项目

正确答案：B.14 个项目

C.16 个项目

D.12 个项目

57.

乒乓球比赛中，发球员甲将球抛起后，未将球击出，应判（）。

A.前三项都可以

正确答案：B.甲失一分

C.甲不失一分

D.重发

58.

美的表现形式有社会美、()、艺术美

A.体型美

B.自然美

正确答案：C.动作美

D.心灵美

59.

定向运动就是利用一张精确的地图和指南针，按（）到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达者为胜的体育运动。

A.指示

B.地貌

C.次序

正确答案：D.方向

60.

定向运动,首届全国学生定向锦标赛是在哪一年举行的?

A.2002

正确答案: B.1994

C.1998

D.1999

62.

武术的搏斗运动对(), ()有实际的指导作用

正确答案: A.广大师生, 公安武警

B.公安武警, 边防指战员

C.弱势群体, 公安武警

D.运动员, 公安武警

63.

健身气功八段锦第四式“五劳”是指 ()

A.心、肝、脾、肺、肾

正确答案: B.脑、心、脾、肺、肾

C.眼、耳、鼻、心、脑

D.心、胃、肝、肺、肾

64.

世界羽毛球混合团体赛的奖杯命名为()

正确答案: A.尤伯杯

B.苏迪曼杯

C.汤仙虎杯

D.汤姆斯杯

65.

体育基础,爆发力是 ( ) 。

A.最短时间内发挥最大力量的能力

正确答案: B.长时间克服大阻力的能力

C.最短时间内克服小阻力的能力

D.长时间克服小阻力的能力

66.

艺术体操每个难度动作都有规定中限定的等级, D 难度代表其分值为 ( ) 。

A.0.2

B.0.4

正确答案: C.0.1

D.0.3

67.

全国游泳冠军赛在每年的几月上旬举行。

A.10 月

B.8 月

C.4 月

正确答案: D.6 月

68.

健美操基本步伐中,属于无冲击力动作为 ()

A.摆腿

B.开合跳

正确答案: C.吸腿

D.半蹲

69.

搏斗运动与传统武术中的实用技击的最大不同点是

A.力度不同

正确答案: B.技巧不同

C.受到竞赛规则的制约以不伤害对方为原则

D.击打部位不同

70.

游泳池出发台应正对泳道中央,其前缘应高出水面多少厘米?

A.90~95 厘米

B.50~75 厘米

正确答案: C.30~55 厘米

D.70~95 厘米

71.

健美操 2\*8 节拍可以做()次吸腿动作

正确答案: A.4



B.6

C.8

D.2

72.

以下（）项目不属于有氧运动。

A.举重

B.游泳

正确答案：C.健身健美操

D.自行车

75.

有氧舞蹈的英文名是（）。

A.SALSA

B.FUNK,

正确答案：C.AEROBICDANCE

D.HIP-HOP

76.

散手的基本形式就是

A.多样性

正确答案：B.连续性

C.对抗性

D.创造性

77.

有氧舞蹈侧交叉步属于（）类基本步伐。

A.抬起类

B.迈步类

C.双腿类

正确答案：D.交替类

78.

定向运动，（）年5月，国际定向运动联合会（IOF）在丹麦首都哥本哈根成立，为定向运动在世界范围内的科学化、规范化、标准化发展奠定了基础。

A.1886

B.1919

正确答案：C.1932

D.1961

79.

在网球正拍抽击球时，要想使球速加快，应在（）击球。

A.弹起后的下降期

B.球弹起后的最高点

正确答案：C.球弹起后的上升期

D.都可以

80.

游泳比赛出发召回线必须横跨游泳池并缚在离出发池端多少米处的固定柱子上？

A.10 米

B.20 米

C.15 米

D.5 米

" }

在进行形体舞蹈华尔兹舞步练习时，通常选用铿锵有力，气势磅礴的音乐。

()

A.正确

正确答案：B.错误

3.

体育基础,体育课上我们测试 50 米跑时采用蹲踞式起跑。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

羽毛球一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

定向运动,出发点的技能指选手必须调整好心理，在得到地图后准确、迅速地标定好地图，浏览全图，根据图上标志确定运动路线，弄清基本走向，明确出发点与终点的关系，并贯彻好路线选择原则，选准适应个人情况的出发点到 1 号检查点的具体运动路线。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

网球运动是一项技术性要求很高的运动，所以只要拥有高水平的技术就可以了，而身体素质只是次要的。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，在来球的上升期击球的底部。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

正手传盘时，飞盘在飞行中总是容易竖立起来，这是由于出手时用力太猛造成的。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

当接胸口高度的飞盘时，一般采用大拇指向下、四指向上的手型接盘。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

排球比赛中二传队员在后排做的组织进攻为假“插上”进攻。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

（女子防身术）擒拿是中国武术技击技术的“四大技法”之一。它是在与对手的搏斗中，运用切、点、锁、压、拧等手法，攻击对方的关节、穴位和要害部位的一种技法。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

运动时人体需氧量和摄氧量达到动态平衡的运动称为无氧运动。

A.正确

正确答案：B.错误

16.

点腿是伸屈性腿法。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

羽毛球正手击打高远球时，应该是外旋的迎拍。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

足球比赛中变速和变向是运球突破技术的关键。

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

在健美操练习中，低冲击力动作是指：（）

A.以上都不是

B.两只脚都离开地面、既有腾空的动作

C.两只脚都接触地面的动作

正确答案：D.总有一只脚接触地面的动作

2.

对初学者来说，学游泳应该先学哪种姿势为宜？

A.爬泳

B.踩水

C.呼吸

正确答案：D.蛙泳

3.

武术的艺术色彩能够让人(),()

A.风度翩翩，提高审美能力

B.充满阳刚之气，提高自身修养

正确答案：C.陶冶情操，提高自身修养

D.形态更加健美，提高审美能力

4.

按摩手法中掌跟揉法主要作用的部位是（）

A.面部

B.肩部

C.腰臀部

正确答案：D.腹部

5.

健身操活动的一般顺序是：（）

正确答案：A.从上往下依次

B.先四肢再躯干

C.从下往上依次

D.先躯干后四肢

6.

形体舞蹈波尔卡舞步可选用是音乐节奏是（）拍。

A.1/4

B.都可以

正确答案：C.2/4

D.3/4

8.

进行有氧舞蹈练习，（），塑造强健的体魄，使身体动作机敏、灵活、富有朝气，表现出一种良好的气质与修养，给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

正确答案：A.发展肌肉力量

B.都有

C.提高心肺功能

D.增强身体柔韧性

9.

体育舞蹈中（）舞起源于美国黑人舞蹈。

A.探戈

正确答案：B.狐步

C.快步

D.华尔兹

10.

艺术体操个人赛中，通常包括五个项目中的（）项目。

A.3个

B.5个

正确答案：C.4个

D.2个

11.

跆拳道比赛区域多大（）

A.12\*12

B.10\*10

正确答案：C.8\*8



D.14\*14

12.

定向运动,以下哪项不属于定向运动的必须装备 ( ) 。

A.指南针

B.打卡系统

正确答案: C.背包

D.地图

13.

中国男子足球队打进奥运会足球决赛阶段比赛是 ( ) 年。

A.1984

B.1992

正确答案: C.1988

D.1996

14.

武术的运动形式是

A.技击动作

正确答案: B.套路和格斗

C.套路

D.格斗

16.

游泳水中漂不起来的主要原因是?

A.抬头塌腰

B.胆小、紧张

正确答案：C.以上皆是

D.屈髋屈膝

17.

进行有氧舞蹈锻炼时，对于水的补充最好是()。

A.多量多次

B.不要补水

C.多量少次

正确答案：D.少量多次

18.

以下比赛属于四大网球公开赛的是。

A.德国网球公开赛

B.中国网球公开赛

C.罗马网球公开赛

正确答案：D.澳大利亚网球公开赛

19.

游泳下列哪一项不属于蛙泳收手的动作特点？

正确答案：A.停顿

B.快速

C.圆滑

D.连贯

20.

在足球运动的发展过程中，1930 年（）创造了“WM”阵型，并在国际足球坛上盛行了 20 年。

A.荷兰队

B.巴西队

正确答案：C.英国队

D.匈牙利队

21.

国际标准舞中华尔兹舞的音乐是（）拍。

正确答案：A.3/4

B.1/4

C.4/4

D.2/4

22.

哪一年，世界飞盘联合会成立？

A.1988

正确答案：B.1984

C.1986

D.1982

25.

国际标准舞比赛起始于（）。

正确答案：A.英国

B.美国

C.西班牙

D.法国

29.

女子防身术的基本步法有：（）①进步②退步③垫步④跨步

A.③④

正确答案：B.①②③④

C.①②③

D.①②

30.

对练的演练方式，所要求的人数是几人

A.4 人及 4 人以上

B.5 人及 5 人以上

C.3 人及 3 人以上

正确答案：D.2 人及 2 人以上

32.

羽毛球每局比赛，领先分数到达 11 分时，允许有不超过（）秒的间歇

A.45

B.90

C.120

正确答案： D.60

33.

美国网球公开赛女子项目是在（）年设立的。

正确答案： A.1887

B.1884

C.1885

D.1886

34.

一般网球比赛用球有那两种颜色。

A.绿色、白色

正确答案： B.黄色、白色

C.黄色、绿色

D..黄色、灰色

35.

防盘者是指距离掷盘者几米以内的防守选手？

A.2

B.1

C.5

正确答案： D.3

36.

,() 是赋予艺术体操音乐生命的第一要素。

正确答案：A.节奏

B.力度

C.旋律

D.和声

38.

篮球比赛中，盯人防守的一般原则是以\_\_\_\_\_为主，人球兼顾，防守队员一般应处于对手、球及球篮之间的适宜位置上。

A.犯规

B.拨（球）

正确答案：C.盯人

D.盯球

39.

足球比赛中替补队员未经裁判员许可擅自进入比赛场地，裁判员如何处理？

A.继续比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场

B.停止比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场，由最后触球的对方发间接任意球恢复比赛

C.停止比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场

正确答案：D.停止比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场，在比赛停止时球所在地坠球恢复比赛

40.

羽毛球比赛过程中，当球出界时，司线裁判的手势时（）

A.单手平举

B.单手上举

C.两手上举

正确答案：D.两手水平张开

41.

定向运动，() 年我国举行了第一届全国定向锦标赛。

A.2002

正确答案：B.1994

C.1998

D.1992

42.

国际标准舞包括两个舞种的摩登舞系列和拉丁舞系列 () 大类。

正确答案：A.10

B.9

C.8

D.11

43.

每场排球比赛开始时，站在靠近网前的 () 为前排

A.1、5、6 号位

B.1、2、3 号位

正确答案：C.2、3、4 号位

D.4、5、6 号位

44.

乒乓球正确的基本姿势要求（以右手握拍为例）：含胸收腹，重心（），背部略呈弧形。略收下颚，两眼注视来球。

A.以上都不对

B.不变

正确答案：C.前移

D.后移

45.

（）是相互联系统一的整体。

正确答案：A.内与外、形与神

B.形与内、外与神

C.内与形、外与神

D.内与神、外与形

46.

承办羽毛球国际比赛的场馆要求观众座位，不得少于（）位。

A.8000

正确答案：B.6000

C.5000

D.7000

47.

（女子防身术）在练习实战姿势的过程中，发声“哈”或“嗨”的目的是：（）①、增长士气、灭他人威风、让其心虚，以获得心理上的优势，达到恐吓对方的目的。②、由于自己心里害怕，通过发声加以掩饰，使自己迅速镇定。③、试图引起周围人们的注意，以寻求帮助。④、增加力量



A.①③

正确答案：B.①②③

C.②④

D.①②③④

48.

武术源于商代时期的

正确答案：A.军事训练

B.娱乐

C.散手

D.中医

49.

定向运动,定向地图中起点用正三角形表示,所有点标序号的字头方向指向()方。

正确答案：A.北

B.西

C.东

D.南

50.

在足球运动的发展过程中,20 世纪 50 年代初, () 首创“四前锋”阵型,取代了“WM”阵型。

A.巴西队

正确答案：B.匈牙利队

C.荷兰队

D.英国队

51.

形体训练“起踵立”是以（）支撑地面，脚跟向上抬起，使脚面与小腿在一条直线上。

正确答案：A.前脚掌

B.脚趾

C.全脚掌

D.脚跟

52.

乒乓球男子世乒赛团体冠军奖杯是（）。

A.考比伦杯

正确答案：B.斯韦思林杯

C.波普杯

D.赫杜塞克杯

53.

2004 雅典奥运会中国女排获得了（）

正确答案：A.第一名

B.第二名

C.第三名

D.第四名

54.

极限飞盘是一项几人制对抗的比赛？

A.5

B.6

正确答案：C.7

D.8

55.

“武术”一词仍被沿用于

A.文革后

B.21 世纪

正确答案：C.新中国成立后

D.改革开放后

56.

耐力素质测试是国内外评价心血管系统机能水平最简便的方法之一。长期进行耐力素质锻炼，有什么作用呢？

A.使身高体重增加

B.使心脏体积增大，心肌增厚

C.使心脏容积增大

正确答案：D.使心博迟缓，每博输出量大

57.

极限飞盘比赛中，双重防守是指两名防守选手同时站在距离掷盘者几米之内的范围？

A.1

正确答案：B.3

C.2

D.5

61.

飞盘在传盘动作的惯性下飞行（包含假动作）导致传盘者失去对飞盘的接触称之为为什么？

A.开盘

正确答案：B.传盘

C.长传

D.短传

62.

形体训练“弹簧步”是表现腿部()特点的步法。

A.韧性

正确答案：B.弹性

C.耐性

D.节奏

63.

网球运动中的上旋球的击球部位是球的（）部。

A.下

B.中上

C.中

正确答案：D.中下

64.

国际羽毛球联合会，总部设在()

正确答案：A.伦敦

B.苏黎世

C.马德里

D.纽约

65.

(女子防身术)摆拳的动作要领不正确的是 () ①拳握紧②以腰带臂③直臂前摆④力点在拳轮

A.①②

B.②③

C.①④

正确答案：D.③④

66.

进行有氧舞蹈练踏步的技术要领是 () 。

正确答案：A.由脚尖过渡到脚跟着地，屈膝时，胯微收，两臂自然前后摆动

B.由脚跟过渡到脚尖着地，屈膝时，胯微收，两臂自然左右摆动

C.由脚尖过渡到脚跟着地屈膝时，胯微收，两臂自然左右摆动

D.由脚跟过渡到脚尖着地，屈膝时，胯微收，两臂自然前后摆动

67.

通过 () 等训练手段，提高人体肌肉静力性力量和神经反应潜能

A.散打

B.套路

正确答案：C.气功、站桩

D.散手

69.

定向运动,首届全国学生定向锦标赛是在哪里举行的?

A.上海

B.北京

正确答案：C.杭州

D.广州

70.

艺术体操个人项目比赛中，体操服不符合规则，扣（）分。

正确答案：A.0.2

B.0.3

C.0.5

D.0.1

71.

健身健美操首先要遵循的练习原则是什么（）

A.动作变化丰富

正确答案：B.安全、有效

C.动作优美

D.强度大

72.

()年，英国出现了用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍

A.1869

正确答案： B.1870

C.1868

D.1871

74.

中国第一枚奥运会体操金牌获得者是？

A.李小双

正确答案： B.李宁

75.

（女子防身术）在组合“直拳、弹腿、后蹬”中，后蹬时上体应：（）

A.眼看后蹬腿

B.直立

C.后仰

正确答案： D.前倾

76.

排球比赛中发球击球时，队员位置正确与否判断依据是（）

A.根据每个队员双脚的位置

B.只根据双脚的着地位置

正确答案：C.根据每个队员的脚步着地位置

D.只根据身体的位置

" }

爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土，而在美国逐渐演进形成本土化，大众化的舞蹈。（）

正确答案：A.正确

B.错误

2.

拳术是徒手练习的套路。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

游泳,蛙泳划臂与蹬腿的配合方法是先划手、后收腿、先伸手、再蹬腿。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

定向运动的场地可选择具有一定的起伏，有山有水，大部分面积有植被覆盖，明显地物多的地形条件作为活动或比赛的场地。

正确答案：A.正确

B.错误

7.



体育基础,中长跑的起跑姿势一般采用站立式起跑。

正确答案： A.正确

B.错误

10.

排球比赛中一个队员允许连续击球两次

A.正确

正确答案： B.错误

12.

1923 年在北京举行首次“中华全国武术运动大会”。

A.正确

正确答案： B.错误

13.

体育基础,短跑加速跑时上体应竖直，腿臂快速摆动。

A.正确

正确答案： B.错误

14.

跆拳道是创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。

正确答案： A.正确

B.错误

15.

网球上旋球的特点是：击出的球上旋。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

正手掷盘动作幅度大，出手速度更快，因此，在短传快攻时能发挥更大的作用。

A.正确

正确答案：B.错误

17.

乒乓球正确的基本姿势要求（以右手握拍为例）：两脚开立略比肩宽。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

健美操的基本步伐是组成动作组合的最小元素。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

英格兰足球协会成立于（）年。

A.1900

B.1930

C.1860

正确答案：D.1863

2.

16 式太极拳第五式是（）

A.左右野马分鬃

B.左右搂膝拗步

正确答案：C.进步搬拦锤

D.白鹤亮翅

3.

极限飞盘训练中，以下哪个练习不属于弹跳能力的训练方法？

A.台阶跳

B.多级跳

正确答案：C.听信号转身跑

D.纵跳摸高

4.

定向运动,以下哪些情况应给予警告处罚。①代表队成员擅自出入预备区,但未造成后果;②在出发区提前取图和抢先出发者;③出发后未到终点报到者;④冒名顶替参加比赛者。

正确答案：A.①②③

B.②③④

C.①②③④

D.①②

7.

(女子防身术) 当你被歹徒按倒在地, 你该如何反抗 () ①大声呼叫②插眼睛③  
牙咬④膝撞裆部⑤毫无反应

A.①②③⑤

B.②③④⑤

C.②③⑤

正确答案: D.①②③④

8.

跆拳道头部两耳向前头颈的前部只允许用 () 的技术攻击

A.肘

正确答案: B.脚

C.膝

D.手

9.

羽毛球发球方每得 1 分后, 原发球员则变换()再发球。

A.位置

B.方式

正确答案: C.发球区

D.姿势

10.

在女性的生理周期时, 若身体无不适症状时, ()

A.做静力拉伸练习

B.加强体育锻炼

C.不可参加体育锻炼

正确答案：D.适量的进行慢而舒缓的体育锻炼

11.

跆拳道始创人（）将军创立第一个国际组织

A.金世圣

B.崔中华

C.张雄

正确答案：D.崔泓熙

12.

排球比赛中司线员旗向上举表示（）

正确答案：A.球出界

B.请求暂停

C.界内

D.有队员犯规

13.

足球比赛中运球过人主要目的是（）。

A.下底传中

B.展示过人技巧

C.调整比赛节奏

正确答案：D.创造好的传球机会或射门机会

15.

武术锻炼意、气、劲、形完整一体的功法称为（）。

A.柔功

正确答案：B.内功

C.轻功

D.硬功

16.

器械对练中，是以器械的技击方法做成对练套路，下列不包括

A.击

B.砍

正确答案：C.插

D.劈

18.

排球比赛位置轮转的方法是（）

A.左右交换

正确答案：B..顺时针方向

C.前后交换

D.逆时针方向

19.

网球比赛中，决胜局里第一个发球者先发几球

A.2

正确答案：B.1

C.5

D.3

20.

影响健美操的音乐因素有 ( ) ①、音乐主题②、音乐节奏③、乐曲的高潮④、过渡与衔接

正确答案: A.①③④

B.①②③

C.②③④

D.①②④

21.

国际标准舞中桑巴舞的音乐是 ( ) 拍。

A.1/4

B.4/4

C.3/4

正确答案: D.2/4

22.

制定锻炼计划的原则是: ( ) ①从实际出发、②循序渐进、③持之以恒、④全面发展。

正确答案: A.①②③④

B.①②

C.①③

D.②④

23.

以下比赛属于四大网球公开赛的是。

正确答案：A.法国网球公开赛

B.德国网球公开赛

C.辛辛那提网球公开赛

D.英国网球公开赛

24.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，（）做内旋转动，身体重心由右脚移至左脚。

A.手腕

正确答案：B.前臂

C.以上都不对

D.大臂

25.

下列哪个网球比赛的场地是用草地场地来进行的。

A.美国网球公开赛

正确答案：B.温布尔敦网球公开赛

C.德国网球公开赛

D.澳大利亚网球公开赛

26.

室内排球比赛标志杆有米高于球网上沿

A.0.9

B.1



正确答案：C.0.8

D.1.2

29.

形体美主要体现在以下三个方面：（）①骨骼②肌肉③体型④肤色。

A.①③④

正确答案：B.①②④

C.②③④

D.①②③

30.

跆拳道在练习或比赛前后都一定要（）。

A.了解对手

B.介绍自己

正确答案：C.向对方敬礼

D.相互认识

32.

武术一词来源于古人类之间

A.自然

B.格斗

C.搏击

正确答案：D.自然搏击打斗

33.

下面哪项不是《国家学生体质健康标准》的必测项目？

A.身高

B.体重

C.肺活量

正确答案：D.台阶试验

36.

健美操运动的首要任务是（ ）。

A.提高身体协调性

正确答案：B.改善心肺功能

C.增加动作速度

D.培养正确的身体姿态

37.

16式太极拳第八式是（ ）

正确答案：A.手挥琵琶

B.如封似闭

C.单鞭

D.倒卷肱

39.

羽毛球双打后发球线距端线()

A.0.77m

正确答案：B.0.76m

C.0.75m

D.0.78m

41.

体育舞蹈对（）的益处体现在拥抱安全感、增强信心、轻松社交、优雅姿势。

正确答案：A.心理

B.舞者

C.舞伴

D.生理

43.

体育基础,快速跑主要发展的是（）素质

正确答案：A.速度

B.灵敏

C.力量

D.耐力

44.

在推手中，使用什么来判断对方的用劲

A.眼睛

B.呼吸

正确答案：C.肌肉

D.动作

45.

网球运动中通常所说的拍面打开是指击球时拍面与地面所形成的角度（ ）。

A.都可以

正确答案：B.大于 90 度

C.为 90 度

D.小于 90 度

46.

1979 年在我国（ ）市举办了第一届世界杯羽毛球比赛。

A.天津

B.上海

C.北京

正确答案：D.杭州

47.

（女子防身术）你独自在偏僻的路上行走，发现前面有 2 个“古惑仔”式的小青年对你不怀好意，你如何采取应对措施（ ） ①改变行走路线②不理睬③大声呼救④随手抓泥沙，以防不测

A.①②④

正确答案：B.①②③④

C.①②③

D.②③④

48.

首届美国网球公开赛于（ ）年举行。

正确答案：A.1881

B.1883

C.1884

D.1882

49.

简化 16 式太极拳野马分鬃时手和脚的夹角为 ( )

A.15 度

B.20 度

C.10 度

正确答案：D.0 度

50.

排球比赛 10 个队参加的单循环比赛共有场次

正确答案：A.45

B.60

C.40

D.30

51.

排球比赛发球时击中网口掉入对方场内时 ( )

A.判发球方失分

B.此球不算，鸣哨重发

正确答案：C.比赛继续

D.对方失分

52.

艺术体操集体项目包括（）两套动作。

A.绳和球

B.圈和带

C.棒和带

正确答案：D.同种器械和不同种器械

53.

排球比赛中每局比赛时，每次暂停时间不得超过（）秒

A.40

B.60

正确答案：C.30

D.50

54.

1957 年後，世界乒乓球锦标赛每（）举行一次。

A.一年

B.四年

C.三年

正确答案：D.两年

57.

20—30 岁的人，运动时心率应维持在()次 / 分；

A.100—120

正确答案：B.140—160

C.60—180

D.80—100

59.

体育舞蹈在拉丁舞比赛中，男士一般穿黑色舞鞋，女子穿高根有襟（），鞋可加镶嵌亮饰。

A.布鞋

B.皮鞋

C.船鞋

正确答案：D.凉鞋

60.

各种武术套路可以锻炼身体的很多能力，但不包括（）

正确答案：A.抗击打

B.协调性

C.柔韧性

D.灵活性

61.

（）是人体所需能量的主要来源，约占总能量消耗的 70%。

A.脂肪

正确答案：B.糖类

C.无机盐

D.蛋白质

63.

乒乓球每局比赛中，每得（）分球后，有短暂的时间擦汗。

A.7

正确答案：B.6

C.8

D.5

65.

大型中国芭蕾舞剧《红色娘子军》与（），在中国芭蕾舞剧发展具有里程碑的作用。

A.胡桃夹子

正确答案：B.白毛女

C.天鹅湖

D.罗密欧与朱丽叶

66.

散打凡一擦而过或方法不清，无法区分击中的是得分部位或无效部位者，均为“”。

A.打中不明显

B.打中

C.击中

正确答案：D.击中不明显

67.

定向运动,我国定向运动竞赛规则中规定，定向越野比赛地图比例尺最小不超过（）。

正确答案：A.1：15000



B.1: 20000

C.1: 10000

D.1: 5000

69.

乒坛老将瓦尔德内尔是（）国人。

A.瑞士

B.意大利

正确答案：C.瑞典

D.比利时

70.

温布尔顿网球锦标赛女子项目是在（）年设立的。

正确答案：A.1884

B.1883

C.1886

D.1885

71.

（女子防身术）柔韧练习方法中，以下不正确的有：（）

A.正压腿

正确答案：B.高抬腿

C.压肩

D.侧压腿

72.

定向运动,最早的定向比赛是出现在 ( ) 年瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区。

A.1894

B.1886

C.1919

正确答案: D.1895

73.

定向运动,对于初学者来说,一条好的定向路线的特征是以下哪些? ①点标明显易找; ②路线选择少; ③点标之间距离较短; ④路线不交叉; ( )

正确答案: A.①②③④

B.①③④

C.①②

D.①②③

75.

排球比赛中一局最多换人 ( ) 人次

正确答案: A.6

B.9

C.8

D.5

76.

游泳比赛中,个人混合泳的排列顺序是:

正确答案: A.蝶、仰、蛙、自

B.仰、蛙、蝶、自

C.蝶、蛙、仰、自

D.蝶、自、仰、蛙

78.

游泳下列哪一项不属于蛙泳划水的主要路线？

A.侧

B.下

正确答案：C.前

D.后

80.

在 FIBA 篮球比赛中，裁判员手势中：一手抓住另一握拳手臂的腕部置于头上方，有什么含义？

A.15 号

B.计时开始

正确答案：C.违反体育道德的犯规

D.24 秒违例

" }

武术具有健身、防身、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

急性损伤早期治疗首先是热敷与按摩。

A.正确

正确答案：B.错误

3.

极限飞盘运动的基本技术主要由掷盘和接盘两大技术组成。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

体育基础,短跑“预备”口令时屈膝降重心，重心前移。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

身高标准体重是通过身高与体重一定的比例关系，反映人体的围度、宽度和厚度以及人体的密度，是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

黑带是跆拳道高手的象征，是实力的体现，更是一种荣誉和责任

正确答案：A.正确

B.错误

9.

健身跑既是有氧代谢运动，又是对人体最佳的良性刺激。

正确答案：A.正确

B.错误

10.

足球踢球技术的脚背内侧踢球是直线助跑去踢球的。

A.正确

正确答案：B.错误

11.

在极限飞盘比赛中，飞盘只能向前方投掷，而不能向后方传盘。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

拳击、跆拳道、散打同属于武术的竞技项目。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

太极拳早期曾称为“长拳”、“绵圈”、“十三势”、“软手”。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

乒乓球正手快攻时身体离球台距离为 40 厘米左右。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

短兵是两人手持一种藤、皮、棉制作短棒似的器械在 3.5 米直径的圆形场地内按照一定的规则，使用劈、砍、崩、点、斩等方法决定胜负的竞赛项目。

A.正确

正确答案：B.错误

16.

排球比赛中只有第一次击球时才允许连击不算犯规。

A.正确

正确答案：B.错误

17.

长拳的手法有：冲拳、摆掌、挑掌、穿掌等。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

形体舞蹈芭蕾舞的基本手位练习时，四位手的做法是：一手臂三位手位置上，另一臂保持原有形态下降到二位手的位置（）

正确答案：A.正确

B.错误

19.

无论什么运动，运动强度越大越有利于提高身体健康素质。

A.正确

正确答案：B.错误

20.

世界羽毛球锦标赛每个单项报名不能超过（）

A.5

正确答案：B.4

C.7

D.6

5.

体育基础,运动过程中，测量运动负荷的常用方法是（）。

A.测尿液

正确答案：B.测脉搏

C.测血糖

D.测肺活量

7.

网球比赛中，发球者得 2 分，接球者得 4 分，则情形为

A.30-40

B.20-40

正确答案：C.game

D.adout

12.

新中国第一位获得奥运会金牌的女运动员是？

正确答案：A.吴小旋

B.栾菊杰

13.

国际标准舞中“Q”表示该动作要快，一般跳（）拍一步。

A.三

B.二

正确答案：C.一

D.四

14.

武术又迎来了一个大发展时代是在内忧外患的

A.清朝末年

正确答案：B.民国时期

C.抗战时期

D.解放战争时期

16.

艺术体操所有跳步难度动作必须具备以下基本特点：（）①要有一定的高度②空中姿势固定并且准确③动作姿势幅度大④结合器械动作。

正确答案：A.①②③④

B.①②④

C.②③④



D.①②③

17.

1990 年第 14 届世界杯足球赛举办国是 ( ) 。

正确答案：A.意大利

B.英格兰

C.法国

D.瑞典

19.

16 式太极拳第四式是 ( )

A.左右野马分鬃

正确答案：B.左右搂膝拗步

C.野马分鬃

D.白鹤亮翅

20.

法国网球公开赛女子项目是在 ( ) 年设立的

正确答案：A.1897

B.1896

C.1898

D.1899

21.

技巧啦啦队包括 ( ) ①、Mixed (男女混合组)、②All-Female (全女子组)  
③Partnerstunts (舞伴特技) ④All-male (全男子组)

正确答案：A.①②③

B.①③④

C.①②③④

D.①②④

26.

篮球运动是\_\_\_\_年由美国体育教师詹姆斯.奈史密斯发明的。

A.1900

B.1901

C.1790

正确答案：D.1891

27.

羽毛球击球时球过网后挂在网上，应判（）

A.发球违例

B.无

C.换发球

正确答案：D.重发球

28.

下列哪项不是武术的技法特点（）

A.拿

B.打

C.踢

正确答案：D.顶

29.

极限飞盘比赛中，全队一切战术安排都是围绕着什么来设计的？

A.防守

B.抢断

C.传盘

正确答案：D.得分

30.

正常人取得最佳健身效果的心律区间为（）次/分

A.100-120

B.130-150

正确答案：C.120-140

D.110-130

32.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，向()挥拍，在来球的上升期击球。

A.左下方

B.右前上方

正确答案：C.左前上方

D.前下方

34.

体育舞蹈比赛是所有参加同一组别的选手（）进行比赛。

正确答案：A.同时

B.依次

C.分组

D.逐个

35.

篮球比赛中，甲 1 骑跨中线起跳，并接位于后场的甲 2 传球，落地后仍骑跨中线，如何处理

A.24 秒违例

B.甲 15 秒违例

正确答案：C.符合规则，继续比赛

D.甲 1 球回后场违例

37.

套路运动和搏斗运动都是以技击方法作为其

A.物质前提

B.参考依据

C.理论基础

正确答案：D.技术核心

38.

游泳比赛时，本道运动员游到其它泳道后，马上游回本道（没有干扰其它运动员）应判

正确答案：A.犯规

B.重新比赛

C.不犯规

D.成绩有效果

39.

排球比赛普通暂停时间有秒

A.60

正确答案： B.30

C.40

D.50

40.

关于群众性的武术活动说法错误的是

A.可以增进友谊

B.可以切磋技艺

正确答案： C.可以拦路抢劫

D.可以交流思想

41.

国际足联成立于（）年。

A.1863

正确答案： B.1904

C.1932

D.1930

43.

竞技健美操混双比赛时间为（）

A.1 分 40 秒+5 秒

正确答案： B.1 分 45 秒+5 秒

C.1 分 35 秒+5 秒

D.1 分 30 秒+5 秒

44.

CUBA 比赛开始于

A.1996 年

B.1999 年

正确答案： C.1998 年

D.1997 年

45.

清代统治者禁止民间

A.开馆练武

正确答案： B.结社练武

C.练武

D.开社练武

46.

丰富生活武术

A.只有实用价值

B.没有价值

正确答案： C.有观赏价值

D.只有观赏价值

47.

因身体原故不能参加正常测试，请在系统里提交（）申请。

正确答案：A.免测

B.未测

C.补测

D.缓测

50.

（）年男、女排进入第18届奥运会。

正确答案：A.1964

B.1972

C.1960

D.1968

51.

武的内涵是

A.蛮力

正确答案：B.止戈为武

C.暴力

D.武力

53.

（女子防身术）在武德中，其首要内容是：（）

A.礼

B.仁

正确答案：C.忠

D.勇

54.

网球关闭式击球步法，即左脚向侧前方跨出，越过右脚使身体完全（）球网。

A.斜对

B.正对

C.随意角度

正确答案：D.侧对

55.

健身气功八段锦第一式是（）

A.调理脾胃需单举

正确答案：B.双手托天理三焦

C.左右开弓似射雕

D.摇头摆尾去心火

56.

健美操手型之一掌可分为（）种。

A.两种

正确答案：B.三种

C.五种



D.四种

57.

网球场的单打宽是米。

A.7.23

正确答案： B.8.23

C.6.23

D.4.23

59.

竞技健美操双人的比赛场地是（）平方米。

正确答案： A.10×10

B.7×7

C.12×12

D.14×14

62.

一只标准网球比赛用球从 2.54 米的高处自由落下时,应能在平硬的地面上弹起（）米的高度。

A.1.15—1.37

B.1.51—1.73

C.1.53—1.74

正确答案： D.1.35—1.47

65.

排球比赛中当主裁判两手在胸前交叉时表示

正确答案：A.一局或全场比赛结束

B.进攻犯规

C.持球

D.触网

66.

在足球运动的发展过程中，1974 年（）创造了全攻全守的打法，被称为足球运动发展史的第三次变革。

A.巴西队

B.匈牙利队

正确答案：C.荷兰队

D.英国队

67.

首次夺得奥运会羽毛球双打金牌的中国运动员是？

A.叶钊颖葛菲

正确答案：B.葛菲顾俊

68.

我们极限飞盘教学所使用的为重量多少克的飞盘？

正确答案：A.175

B.150

C.160

D.180

71.

足球比赛防守原则是（）。

A.即兴应变、收缩保护、紧盯控制、机动灵活

正确答案：B.延缓进攻、对口平衡、收缩保护、紧盯控制

C.紧盯控制、收缩保护、制造宽度、延缓进攻

D.延缓进攻、对口平衡、收缩保护、即兴应变

72.

定向运动起源于（）。

A.芬兰

正确答案：B.瑞典

C.丹麦

D.挪威

73.

以下哪个不是练武培养的品质

A.刻苦

正确答案：B.躲避

C.顽强

D.勤奋

74.

定向运动,野外辨别方向的简易方法：房屋、庙宇通常朝设门。

正确答案：A.南

B.东

C.北

D.西

76.

极限飞盘比赛中场休息的时间为多少分钟？

A.7

B.15

C.20

正确答案：D.10

79.

排球比赛中（）是有球技术的前提和技术。

A.并步，交叉步

B.准备姿势

C.移动

正确答案：D.无球技术

80.

竞技健美操是严格按国际体联规定的难度编排的。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

羽毛球运动员在网前击球时，球击中球拍杆后过网，应为合法击球

正确答案： A.正确

B.错误

5.

（女子防身术）使用任何一种腿法都应做到支撑腿站稳，起腿速度快，动作隐蔽。

正确答案： A.正确

B.错误

7.

散打作直拳运动时，不用腿部发力。

A.正确

正确答案： B.错误

8.

等长练习是指关节被动固定或由拮抗肌固定，肌肉不能明显缩短，但肌张力可随用力程度而升高到最大限度。

正确答案： A.正确

B.错误

9.

体育基础,耐力素质是指有机体长时间进行运动的能力

正确答案： A.正确

B.错误

11.

跆拳道的十二字精神是礼仪、廉耻、忍耐、勇敢、百折不屈。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

2010年7月发布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》是21世纪中国第一个中长期教育规划纲要。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

太极推手是两人在配合练习太极拳懂劲和技术时的一种锻炼手段。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

跆拳道在进行跳换步时腾空需高

A.正确

正确答案：B.错误

15.

跆拳道七至九段只授予具有很高学识造诣和对跆拳道的发展作出重大贡献的人

正确答案：A.正确

B.错误

16.

羽毛球常用握拍方式分为正手握拍和反手握拍。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

发球抢攻是乒乓球直板快攻打法的“杀手锏”。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

羽毛球右手握拍为例，在击打身体左侧的来球时，应该采用正手握拍的方式击打来球。

A.正确

正确答案：B.错误

20.

跆拳道以腿为主，以手为辅，主要在于腿法的运用。

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

篮球比赛中，甲 1 投篮，球从篮圈上弹起碰到了篮板支柱，然后，又落在界内，如何处理？

A.甲 1 球回后场违例

B.应判甲队 24 秒钟违例，乙队拥有球权

C.符合规则，继续比赛。

正确答案：D.判甲 1 使球出界违例

2.

排球比赛中，网柱位于球场与边线相距 0.5—1 米处，其高度为（）米。

A.2.5

B.2.45

正确答案：C.2.55

D.2.6

3.

在 FIBA 篮球场地，罚球线到底线的距离为：

A.5.6 米

B.6.25 米

C.3.6 米

正确答案：D.5.8 米

5.

套路运动变化，讲究动之如()、静之如岳、起之如()、轻之如()、重之如铁、缓之如鹰、快之如风

A.虎，猿，叶

B.涛，鸟，叶

C.猿，鸟，羽

正确答案：D.涛，猿，叶

6.



定向运动,在一块比较小的范围内进行比赛,观众可以看到运动员比赛的全过程。比赛地图采用大比例地图,赛区内的所有地物均详细标注在图上,这样的比赛叫做 ( ) 。

A.积分定向

B.专线定向

正确答案: C.百米定向

D.接力定向

7.

足球比赛中 ( ) 情况下应大胆采用运球突破战术。

正确答案: A.在对方罚球区内

B.有同伴接应时

C.有好的传球机会

D.在本方罚球区内

8.

体育舞蹈于 ( ) 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会委员。

A.1998

B.1996

正确答案: C.1997

D.1999

9.

擒拿是中国武术技击技术的大技法之一

正确答案: A.四

B.五

C.三

D.两

10.

左揽雀尾动作中，第一式的动作是（）

A.冲

B.捋

C.插

正确答案：D.棚

12.

一场排球比赛中一个队可以上场（）名队员

A.9

B.8

正确答案：C.6

D.5

13.

我们极限飞盘教学所使用的为直径多少厘米的飞盘？

A.29

B.25

正确答案：C.27

D.以上均可

16.

武术套路运动其动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等，人体()部位都要参与运动。

A.四肢

B.躯干

正确答案：C.所有

D.双手双脚

17.

定向运动,世界公园定向组织简称（）。

A.IOF

正确答案：B.PWT

C.SOCN

D.SKI-O

19.

十一人制正式足球比赛用球的重量是多少克？

正确答案：A.410－450

B.415－460

C.405－480

D.400－500

21.

乒乓球球重为（）克。

正确答案：A.2.7

B.1.8

C.2.9

D.2.3

22.

“技击”兵技巧一类始源于

A.汉代

正确答案：B.春秋战国

C.周代

D.唐代

25.

() 年第一届世界杯男子排球赛举行。

A.1967

B.1969

正确答案：C.1965

D.1963

26.

通过\_\_\_\_等训练手段，提高人体肌肉力量和神经反应潜能

A.散打

B.散手

正确答案：C.气功、站桩

D.套路

27.

(女子防身术) 所谓的“百器之王”是指: ()

正确答案: A.枪术

B.剑术

C.格斗

D.刀术

29.

保持与盘的接触, 并使其不再旋转, 意味着你获得了什么?

正确答案: A.盘权

B.优先权

C.赛点

D.局点

30.

网球比赛中, 赛前抽签得胜者有权首先选择 () 。

A.球权

正确答案: B.以上都是

C.场地

D.要求对方选择

33.

网球比赛局里面比分 1:1 时如何宣告

A.1:1

B.fifteen-fouty

正确答案： C.fifteen-all

D.fifteen-love

34.

排球比赛中自由人在（）能把高于球网上沿的球直接击入对方。

正确答案： A.任何地区都不能

B.前场区

C.无障碍区

D.后场区

37.

羽毛球发球员试图发球但未能击中球，应判（）

A.得一分

正确答案： B.发球违例

C.接发球违例

D.重发球

40.

体育基础，（）与步频是决定跑步快慢的主要因素

A.身高

B.体重

正确答案： C.步长

D.肺活量

42.

标准极限飞盘比赛场地的宽度为多少米？

正确答案： A.37

B.23

C.64

D.18

44.

排球球网上有两个标志杆它们是什么颜色的（）

A.黑和红

B.红和蓝

C.白和黑

正确答案： D.红和白

45.

下列赛事中，哪种赛事是国际足球赛事？

A.意大利足球甲级联赛

B.德国足球甲级联赛

C.欧洲足球锦标赛

正确答案： D.世界杯足球赛

51.

在长拳的演练方式中，对练的套路有几种

A.4

B.2

正确答案： C.3

D.1

53.

足球踢球技术动作中，下列（）为错误的脚背内侧踢球动作

A.大腿带运小腿前摆

正确答案： B.用脚尖击球底部

C.脚尖稍外转

D.脚背绷紧

54.

运动中不慎扭伤脚踝关节时，不可采用的方法是：（）。

A.包扎

B.将受伤脚垫高

正确答案： C.按摩

D.冷敷

55.

游泳比赛时,哪一种项目不是从出发台上起跳出发?

A.自由泳

B.蛙泳

正确答案： C.仰泳

D.个人混合泳

56.



极限飞盘比赛中，进攻战术原则包括以下哪项？

A.深度、宽度

B.深度、宽度、渗透、灵活

正确答案：C.深度、宽度、渗透、灵活、应变

D.深度、宽度、渗透

57.

简化 16 式太极拳共几个动作组成

A.20

B.24

C.32

正确答案：D.16

58.

（女子防身术）武术的本质属性是：（）

A.内外兼修，神形兼备

B.观赏性

C.高难新美

正确答案：D.技击性

59.

散打左（右）手臂外旋弯屈，上臂紧贴肋部，手心朝上，右（左）手屈臂立掌，紧护胸部，掌心朝前或朝外。

A.立防

正确答案：B.抄防

C.挂防

D.拍防

60.

北京奥运会羽毛球女单冠军是（）

A.朱琳

正确答案：B.张宁

C.谢杏芳

D.黄妙珠

64.

游泳,仰泳出发的握水器必须同时有横的和竖的,设在出发台上,应高出水面多少厘米?

正确答案：A.30~60 厘米

B.20~50 厘米

C.50~80 厘米

D.40~70 厘米

65.

国际标准舞中（）着地再过度到（）的记录符号为 T.H。

正确答案：A.脚尖、脚跟

B.脚跟、脚尖

C.脚跟、脚掌

D.脚尖、脚掌

66.

国际标准舞中探戈舞的音乐是（）小节 / 分钟。

A.27-30

B.26-33

正确答案：C.30-34

D.28-32

68.

体育基础,“引体向上”主要测试（）肌肉力量的发展水平，也是衡量男性体质的重要标准之一

A.腹部

B.腰部

C.肩部

正确答案：D.上肢

69.

跆拳道品势练习的第三阶段是

A.含义

B.完成

C.形态

正确答案：D.实用

70.

健美操起源于()

A.法国

B.中国

正确答案：C.美国

D.英国

71.

在 UPA 规则中，极限飞盘比赛得分区长多少米？

A.40

正确答案：B.23

C.64

D.15

72.

现代网球技术以争取速度为主，后引拍幅度的大小应（）。

A.越小越好

正确答案：B.根据击球需要灵活掌握

C.适中

D.越大越好

73.

国标舞比赛起始于（），1929 年成立的“舞会舞蹈委员会”制定了比赛规则。

A.美国

B.中国

正确答案：C.英国

D.法国

74.

世界杯乒乓球赛每()年举办一届。

A.二

正确答案：B.一

C.三

D.四

76.

网球比赛中所谓的 set 是指

A.局

B.分

正确答案：C.盘

D.场

" }

跆拳道红带低于蓝带

A.正确

正确答案：B.错误

3.

飞盘飞行不稳定，出现左右晃动，主要是由于风向的影响。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

排球对垫球的技术难点在于：控制弧度、控制方向、控制力度。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

羽毛球比赛时发球运动员发球时，球过网后挂在网上，应判重发球

A.正确

正确答案：B.错误

6.

足球比赛中运球遇防守队员时，应以靠近防守队员的一侧脚运球。

A.正确

正确答案：B.错误

7.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，拍面稍后仰。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

跆拳道分局方向的构成比例是相同的

正确答案：A.正确

B.错误

10.

跆拳道实战的技术是一成不变的

A.正确

正确答案：B.错误

11.

足球比赛运球过人前与防守队员的距离越近越好。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

健美操成套动作设计要以操化动作为主。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

反手弧线掷盘的出手点要高于反手掷盘，同时飞盘要保持倾斜角度，盘头略高于握盘手。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

跆拳道品势训练时应注意呼吸

正确答案：A.正确

B.错误

16.

练习健美操就没有必要进行形体锻炼。 ()

A.正确

正确答案：B.错误

17.

跆拳道比赛场裁左手边为哪方运动员（）

正确答案：A.红方

B.蓝方

C.青方

D.随便

2.

（女子防身术）标准弓步的要求是（）①大腿接近水平②后腿脚后跟必须着地③身体正朝前腿方向④后跟离地

A.①②

B.③④

C.①③④

正确答案：D.①②③

3.

艺术体操比赛的场地是：（）。

A.14X14 的正方形

B.12X14 的长方形

正确答案：C.13X13 的正方形

D.12X12 的正方形



4.

在散打步法练习中，进步的步法要点，你认为正确的是

A.进步跟滑衔接快速，上体平衡。

正确答案：B.进步跟滑衔接快速，身体平衡。

C.进步跟退步衔接快速，身体平衡。

D.进步跟上步衔接快速，身体平衡。

6.

网球场的端线线宽是厘米。

A.15

正确答案：B.10

C.2

D.5

9.

国际篮球联合会英语简称

A.FABI

B.FABA

正确答案：C.FIBA

D.IBLF

10.

网球打法一般分为（）。

正确答案：A.以上都是

B.综合型

C.上网型

D.底线型

12.

体育舞蹈中（）舞是在移动时沿舞程线绕场进行，因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。

A.伦巴

正确答案：B.桑巴

C.恰恰

D.斗牛

13.

艺术体操比赛中，音乐不符合规则，扣（）分。

A.0.2

B.0.3

C.0.1

正确答案：D.0.5

15.

下列属于在特殊技术规定下进行竞技对抗的是

A.竞技武术

正确答案：B.推手

C.散打

D.跆拳道

16.

武术中就单个动作而言讲究(), (),()错落

A.坐盘, 起立, 跳跃

B.下蹲, 起立, 跳跃

C.双臂, 双腿, 躯干

正确答案: D.上, 中, 下盘

17.

体育舞蹈在世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得范士资格必须掌握 () 种舞蹈的  
( ) 个以上的动作组合, 并兼有考官资格。

正确答案: A.10、100

B.5、50

C.10、50

D.5、100

18.

(女子防身术)鞭腿的动作要领正确的是: () ①身体向后倾斜②收胯③收紧大小腿④力点在脚面

A.①②④

B.①②

C.③④

正确答案: D.①③④

19.

被誉为“美国爵士舞之父”的是: ()。

正确答案: A.积高尔

B.嘉芙莲端咸

C.佐治白兰治

D.谢龙罗宾士

23.

哪一年，哥伦比亚高中和麦尔布恩高中进行了世界上第一次校际间的极限飞盘比赛？

A.1969

B.1971

C.1968

正确答案：D.1970

25.

国际标准舞中华尔兹舞的闭式握抱姿势中，女士一般位于男士的（）。

A.左半侧

B.正对面

C.旁边

正确答案：D.右半侧

26.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，拍面稍（）。

A.以上都不对

B.后仰

正确答案：C.前倾

D.垂直

29.

排球比赛扣球时，手的接触球部位应是（）。

A.手指击球

B.小臂

正确答案：C.全掌包满

D.掌根击球

30.

极限飞盘比赛中，以下哪种情况属于失误？

A.掷盘者主动跟一个正常站位的防盘者有直接身体接触。

B.飞盘出手之前防盘者身体的任何一部分在移动中跟掷盘者有身体接触。

C.防盘者的违规站位，然后与掷盘者有直接身体接触。

正确答案：D.在传盘过程中，掷盘者把飞盘扔出手后在别的队员触盘之前再次碰到飞盘。

31.

国际标准舞比赛中成人拉丁团体舞的音乐时间定为（）包括进退场地。

A.4'-5'

B.2'30-3'

C.3'30-4'

正确答案：D.4'30-5'

32.

正常成人每日需水（）毫升。

正确答案： A.2000-2500

B.1000-1500

C.2500-3000

D.1500-2000

35.

中国第一位芭蕾舞者：（）。

A.胡蓉蓉

B.赵汝蘅

正确答案： C.戴爱莲

D.蒋祖慧

36.

踢球技术动作一般由（）个动作环节组成。

正确答案： A.5

B.4

C.3

D.6

37.

足球守门员对于同伴掷入的界外球如何处理？

A.能用手控制

B.其它部位控制后再用手控制

正确答案： C.用其它部位处理(手除外)

D.可以用脚控制后再用手控制

38.

乒乓球发球时，击球点应该在球台端线或其延长线（）。

A.前两项都可以

B.上方

C.以内

正确答案：D.以外

39.

下列哪个排球被列入奥运会比赛项目（）

正确答案：A.室内排球

B.软式排球

C.公园排球

D.草地排球

41.

武术运动入门之后会有什么样的感受

A.飘飘欲仙

B.长生不老

正确答案：C.艺无止境

D.登峰造极

43.

武术讲究“内外合一，形神兼备”其中不是“内”的含义的是()。

正确答案： A.身

B.意

C.神

D.气

46.

为了掌握好网球抽击球技术，必需要有良好的判断力，这就需要眼睛注视（ ）。

A.对方拍子

B.对方人

正确答案： C.对方球

D.对方的场地

48.

羽毛球场地全长()

正确答案： A.13.40m

B.13.60m

C.13.55m

D.13.50m

49.

室内排球球网的标准高度男子是米

A.2.24

B.2.55

C.2.2



正确答案： D.2.43

50.

体育基础,在采用自身用力拉伸法进行柔韧素质练习时,如果感到肌肉 () 时,就应停止练习。

正确答案： A.发麻

B.胀痛

C.酸胀

D.酸痛

51.

在体育舞蹈比赛中少年团体舞不少于 () 种舞。

正确答案： A.3

B.6

C.5

D.4

52.

体育基础发展下肢肌肉快速力量的练习不正确的有

A.台阶跳

正确答案： B.长跑

C.双脚交换跳

D.蛙跳

54.

器械对练中, 常见的套路是什么

正确答案：A.单刀进枪

B.单剑进枪

C.单剑进棍

D.单刀进棍

55.

汤姆斯爵士是国际羽联第（）任主席。

A.三

B.二

C.四

正确答案：D.一

56.

传授和修习的跆拳道品势类型应该根据什么来区分

A.随意区分

B.特技表演

C.技术含量

正确答案：D.技术构成的重点

57.

武术的特点：（）①鲜明的民族技击性②浓厚的神秘色彩③内外合一，形神兼备的民族风格④广泛的适应性

A.①③④

B.②③④

正确答案：C.①②③④

D.①②③

58.

羽毛球比赛中发球员球拍击球瞬间，发球员的拍杆应指向（）

正确答案：A.下方

B.前面

C.上方

D.后面

60.

腕背横纹上 2 寸，尺骨和桡骨之间的穴位是（）

正确答案：A.外关

B.曲池

C.劳宫

D.内关

61.

国际标准舞比赛的全国性、国际大赛设裁判员（）名。

正确答案：A.7-11

B.8-12

C.5-10

D.6-12

62.

健美操的价值 ( ) ①、塑造自我②、意志力培养③、创造性培养④、个性化培养

A.②③④

正确答案: B.①②③④

C.①②③

D.①②④

63.

体型美指身体匀称、胖瘦适宜、生气勃勃, 洋溢青春美的气息。以下评判标准正确的是 ( ) 判断标准: 男生: 身高 (cm) -105=? (kg) (+、-10%为标准) 女生: 身高 (cm) -102.5=? (kg) (+、-10%为标准) 超过()为过重, 高于()以上为肥胖; 低于()为消瘦; 低于()为过度消瘦。

A.20%--30%;30%;20%--30%;30%

正确答案: B.10%--20%;20%;10%--20%;20%

C.10%--30%;30%;10%--30%;30%

D.10%--20%;30%;10%--20%;30%;

64.

(女子防身术) 套路运动的主要内容包括 ( ) ①拳术②器械③对练④集体表演

A.②③④

B.①②④

正确答案: C.①②③④

D.①②③

65.

形体舞蹈中最的常用手型是 ( ) 。

A.指

正确答案：B.兰花指

C.掌

D.拳

66.

（女子防身术）网友约你出去玩，你赴约，以防万一，你该如何应对（）①告诉同学你所在的位置②每隔 10 分钟与同学联系一下③约同学一起去④毫不在意

正确答案：A.①②③

B.①②④

C.①③④

D.②③④

67.

网球场的边线线宽是厘米。

正确答案：A.5

B.2

C.10

D.15

69.

在极限飞盘比赛中，换人行为只能在哪些情况下完成？

A.更换受伤选手

正确答案：B.以上均可

C.在得一分后

D.选手装备有问题

71.

武术冲拳动作，拳眼向上的是（）

A.斜拳

B.平拳

正确答案：C.立拳

D.直拳

73.

定向运动,组织者在赛区预先设置好若干检查点，并在地图上标明不同的分值，参赛者在规定的时间内，自行选择理想的运动路线寻找若干或全部检查点，以所获分数最高者为优胜的比赛项目叫（）。

正确答案：A.积分定向

B.专线定向

C.百米定向

D.接力定向

74.

散打比赛中被击中得分部分而倒地的运动员，或未被击倒而呈失控状态，均应进行数秒。声音要清脆，每个数间隔为 1 秒，同时出示手势；未数到“8 秒”时，被数秒的运动员已要求继续比赛，则应继续数到（）秒，并立即做出“开始”的口令。

正确答案：A.8

B.2

C.5

D.9

75.

定向运动, () 年浙江省教委与世界公园定向组织 (PWT) 合作, 在浙江大学华家池校区承办了公园定向世界巡回赛。

A.1998

B.1994

正确答案: C.1999

D.2002

79.

“昔有佳人公孙氏, 一舞剑器动四方。观者如山色沮丧, 天地为之久低昂”是谁写的

A.王维

正确答案: B.杜甫

C.李白

D.杜牧

" }

体育基础,引体向上时双臂下放可以不伸直, 两臂成一定弯曲度。

A.正确

正确答案: B.错误

3.

排球比赛中只有前排队员可以参与拦网。

正确答案: A.正确

B.错误

5.

排球正面双手垫球的技术要点为：夹、叉、抬、压、移、蹬、跟。

正确答案：A.正确

B.错误

6.

足球踢球技术的脚背内侧踢时应击球的底部。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

在运动中，要求静心用意、以动作引导意识、动作与呼吸紧密配合。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

奥林匹克宗旨是：使体育处处为人的和谐发展服务，以促进建立一个维护人权的和平社会。（）

A.正确

正确答案：B.错误

9.

1928 年武术正式定名为“中国武术”，简称“国术”。

A.正确

正确答案：B.错误

10.



长拳的节奏是指长拳套路中的动静快慢的处理。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

定向运动,接力定向为完成交接而采用接力棒作为交接工具。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

跆拳道品势训练的消化是将最突出有效的技术转化为自身的过程

正确答案：A.正确

B.错误

13.

右拍脚动作是右手拍右脚。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

跆拳道单纯技术的品势可分为初级过程和高级过程

正确答案：A.正确

B.错误

17.

有氧舞蹈许多低冲击力动作可转变成高冲击力动作。其动作形式主要由动作的

力度和幅度所决定。 ()

正确答案： A.正确

B.错误

18.

排球比赛中队员在发球线后跳起发球，落地时踏及发球区端线，应为合法的发球。

正确答案： A.正确

B.错误

19.

推挡球是乒乓球直拍快攻打法的重要技术之一。

正确答案： A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

1989 年国际足联在 () 举办了首届世界杯室内五人制足球赛。

A.西班牙

B.意大利

C.巴西

正确答案： D.荷兰

2.

国家教委何时批准成立了中国大学生排球体育协会 ()

A.1999

B.1998

正确答案：C.1989

D.1980

3.

有氧运动锻炼，应当掌握适当的运动量，一般每周应至少参加 3 次，每次持续（）分钟以上。

正确答案：A.30

B.20

C.60

D.50

5.

羽毛球双打的三局比赛，由于裁判员疏忽打成 12：7 时尚未交换场区，这时裁判发现后应()

A.立即交换场地，分数改为 11：7

B.不予更正场区，比赛分数改为 11：7

C.不予更正场地，已得分数有效

正确答案：D.在死球时立即交换场地，已得分数有效

8.

排球比赛中按接发球人数分，下面（）不属于接发球阵形。

A. 5 人接发球

B. 4 人接发球

C. 3人接发球

正确答案：D. 1人接发球

9.

我国第一位获得“欧文斯奖”的田径运动员是

A.朱建华

B.黄志红

正确答案：C.王军霞

10.

中华武术以

正确答案：A.武德为上

B.胜利为上

C.暴力为上

D.竞技为上

13.

( )就是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的奇妙功夫。

A.九阴白骨爪

正确答案：B.五禽操

C.龙爪手

D.降龙十八掌

15.

羽毛球中一脚向前后左右跨步，伴随手臂完成击球的步法叫()

A.垫步

B.并步

C.蹬步

正确答案：D.跨步

17.

在短兵的比赛中，场地的大小是多少市尺直径

A.17

B.15

正确答案：C.16

D.18

18.

借助器械特性训练可以提高自身

A.平衡性

B.定力

C.稳定性

正确答案：D.敏捷度

19.

乒乓球执行轮换发球法时，如果接发球方进行（）次合法还击，则判发球方失 1 分。

正确答案：A.13

B.15

C.12

D.14

20.

体育基础,短跑起跑过程包括“各就位”、“ () ”和鸣枪三个阶段。

正确答案: A.预备

B.开始

C.起立

D.准备

22.

足球比赛中踢间接任意球,球触击对方门柱后弹入球门,裁判员如何处理?

正确答案: A.进球无效,由对方踢球门球

B.进球无效,由对方踢间接任意球恢复比赛

C.进球无效,重新罚球

D.进球无效,由对方踢直接任意球恢复比赛

24.

羽毛球比赛下一局开始时由()先发球。

A.双方抛硬币决定

B.以上都可以

正确答案: C.上一局胜方

D.上一局败方

25.

最早的一批韩国跆拳道馆，就是后来的（）。

A. 【七大道馆】

正确答案：B. 【九大道馆】

C. 【十大道馆】

D. 【八大道馆】

27.

足球比赛中圈开球时，开球队员可选择什么？

正确答案：A.可以直接射门得分

B.必须传给同伴

C.可以直接运球

D.自己拨球后射门

28.

跆拳道比赛有效得分部位包括（）

A.背部

B.手臂

正确答案：C.腹部

D.腿部

29.

游泳比赛仰泳转身标志线为横跨游泳池的旗绳并固定在离池两端几米的柱子上？

A.6 米

B.8 米

C.10 米

正确答案：D.5 米

30.

体育基础,耐力跑的呼吸方法一般是 ( )

A.四步一吸四步一呼

B.一步一吸一步一呼

正确答案：C.两步一吸两步一呼或者三步一吸三步一呼

D.五步一吸五步一呼

31.

亚洲健身协会 (Asiafit) 总部设在 ( ) 。

A.韩国

B.中国

正确答案：C.香港

D.日本

35.

在 FIBA 篮球比赛中，当预定比赛开始时间已到，而甲队只有 4 名到场，如何处理？

A.判甲队违反违例

B.可以开始比赛

正确答案：C.不能开始比赛

D.判甲队违反体育道德犯规

36.



散打左脚提起，向前进步，右脚迅速蹬地，跟进同样距离。要点：跟滑衔接快速，身体平衡。

A.退步

B.交叉步

C.跨步

正确答案：D.进步

39.

武术套路在技术上往往要求把内在（）与外部形体动作紧密相合，完整一气。

A.内力

B.气

正确答案：C.精气神

D.意志

41.

奥林匹克日是哪一天？

A.43685

B.43642

C.43705

正确答案：D.43639

42.

有氧运动主要锻炼人体的（）。

A.肌肉力量

正确答案：B.心肺功能

C.柔韧性

D.身体灵活性

45.

一场乒乓球比赛每个队员有权叫()次暂停。

A.2

B.4

C.3

正确答案：D.1

46.

游泳比赛中，混合泳接力的排列顺序是：

正确答案：A.仰、蛙、蝶、自

B.蝶、自、仰、蛙

C.蝶、蛙、仰、自

D.蝶、仰、蛙、自

47.

（女子防身术）传统养生保健方法的作用（）①培补元气、平衡阴阳②疏通经络、调和气血③调理脏腑、调心安神④延年益寿、开发潜能

正确答案：A.①②③④

B.②③④

C.①③④

D.①②③

48.

摔法是()运动区别于其他运动最主要的特点。

正确答案：A.散打

B.拳击

C.泰拳

D.跆拳道

52.

定向运动,越野跑中,上坡时,上体应采取 () 的姿势,大腿高抬一些,并用前脚掌着地。

A.后仰

B.弯腰

C.直立

正确答案：D.前倾

55.

在中国被称为体操王子的是 ()

正确答案：A.李宁

B.杨威

C.李小鹏

D.李小双

57.

接平击球,不宜使用的乒乓球技术是 () 。

正确答案：A.搓球

B.攻球

C.以上都不对

D.拉球

58.

下列哪种击球不是羽毛球常用的前场技术()

A.杀球

正确答案：B.抽球

C.推球

D.扑球

59.

形体舞蹈中，微身体语言——五官的核心是（）

正确答案：A.眼角

B.下颚

C.鼻子

D.嘴巴

60.

形体舞蹈练习时，有氧健身操通常选用的是（）音乐。

A.2/4

正确答案：B.4/4

C.1/4

D.3/4

61.

极限飞盘比赛中，防守战术原则有哪些？

A.延缓

B.控制

正确答案：C.以上均是

D.平衡

63.

网球击球深度是指运动员击球过网落在场内，其球的落点距离对方（）远近的程度。

A.发球线

B.边线

C.中线

正确答案：D.端线

70.

1988 年在第（）届奥运会上,网球又成为奥运会正式比赛项目。

A.25

B.26

正确答案：C.23

D.24

71.

1991 年首届世界女子足球锦标赛在中国（）举行。

A.北京

B.大连

正确答案：C.广州

D.上海

72.

足球比赛中当判罚越位犯规后，如何恢复比赛？

正确答案：A.由对方在越位地点踢间接任意球

B.对方在任意地点踢间接任意球

C.由对方在越位地点踢直接任意球

D.由对方踢球门球

73.

乒乓球快推动作要点：触球一刹那间前臂稍（）配合手腕外展动作。

A.上抬

B.下降

C.内旋

正确答案：D.外旋

75.

有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞-----SAMBA 的练习时,桑巴舞的反弹动作是由于（）的弯曲和伸直产生的。

A.膝关节

B.髋关节

C.踝关节

正确答案：D.膝关节和踝关节

77.

排球标志杆长（）米

A.2.5

B.1.5

C.2

正确答案：D.1.8

80.

跆拳道击打防御技术本身比实战技术包含更多形态

正确答案：A.正确

B.错误

3.

体育基础立定跳远最后阶段要收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

最新研究表明，网球拍上的甜点是一个区域，不是一个点。但在这个区域里面的最佳手感点和最佳弹力点是在同一个点上。

A.正确

正确答案：B.错误

6.

骑自行车就可以相当于进行了腿部的健美锻炼。（）

A.正确

正确答案：B.错误

7.

定向运动,地图比例尺越小,图上量测的精度就越高。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

羽毛球反手击打高远球时,应该是外旋的发力。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

左仆步是仆左腿。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

竞技健美操一个组合是指一个 8 拍的操化动作。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

跆拳道一个技术动作的最高得分分值为 3 分

正确答案：A.正确



B.错误

16.

为了保持飞盘在空中飞行的稳定性，出手瞬间，特别是长传时，飞盘外缘要略低于飞盘内缘。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

体育基础,中长跑跑到一定阶段会出现“极点”现象。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

有氧锻炼也叫有氧代谢运动，是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼()

正确答案：A.正确

B.错误

19.

体育基础,运动过程中，肌肉酸痛处理方法不恰当的是（）。

正确答案：A.增加运动负荷

B.热敷

C.伸展练习

D.按摩

2.

( ) 年开始了“尤伯杯”杯。

A.1955

B.1954

正确答案： C.1956

D.1957

3.

定向运动,路线设计应具有可分析性和 ( ) , 这样才能使参加者能根据自己的能力对前进方向和路线进行规划,才能使参加者依靠识图能力来完成。

A.可通过性

B.可研究性

正确答案： C.可选择性

D.可跑性

5.

NBA 比赛时间为每场 4 节, 每节比赛为分钟

A.20

B.15

正确答案： C.12

D.13

7.

定向运动,“沿着等高线行进”这种路线选择的方法叫 ( ) 。

A.导线法

正确答案： B.水平位移法

C.距离定点法

D.偏向瞄准法

9.

1988 年，在哪个国家举办了第一届世界极限飞盘俱乐部冠军赛？

A.英国

正确答案：B.德国

C.美国

D.法国

10.

芭蕾舞中脚的基本位置有（）个。

A.3

B.7

正确答案：C.5

D.9

12.

网球运动的主流打法是（）。

A.底线型和上网型

B.以上都不是

C.上网型和综合型

正确答案：D.底线型和综合型

14.

足球个人防守战术有（）。

正确答案：A.盯人、选位、抢截

B.摆脱、跑位

C.造越位、混合盯人

D.保护、补位

15.

极限飞盘比赛中，比赛队员不允许穿着或者佩戴有可能会造成其他队员伤害的物件，以下哪些物品是不允许佩戴上场的？

A.突出的首饰

正确答案：B.以上均是

C.尖钉的鞋

D.手表

16.

跆拳道准确有力的击头得（）分

A.2

正确答案：B.3

C.4

D.1

17.

武术散手要求

A.掉、拌、擒方法

B.自由搏击

正确答案：C.远踢、近打、贴身摔

D.用头顶，肘撞、膝击

18.

健美操微身体语言——五官的核心是（）

正确答案：A.眼睛

B.下颚

C.嘴

D.眉毛

20.

足球比赛中队员铲球时，触及对方腿，致使对方摔倒，属什么犯规？

正确答案：A.拌摔犯规

B.蹬踏犯规

C.跳向犯规

D.踢人犯规

21.

下列不属健身健美操之列的是（）

正确答案：A.秧歌舞

B.拉丁操

C.瑜伽

D.有氧操

29.

武术源于商周时期的军事训练，至什么时候形成流派

A.战国

B.春秋

正确答案：C.秦汉

D.唐朝

30.

运动损伤的急救方法有止血法、-----，搬运法等等。

A.侧翻法

正确答案：B.心肺复苏法

C.深蹲法

D.敲击法

31.

散打在武术中属于（）类。

正确答案：A.格斗

B.套路

C.技巧

D.表演

32.

足球比赛中跑动的原则是（）。

正确答案：A.以球的动向而动、以近球者而动、以前者动而动

B.以前者动而动

C.以近球者而动

D.以球的动向而动

33.

体育科学化的重要标志是

A.先进的体育理论

B.高科技的训练手段

C.管理的科学化

正确答案：D.运动处方科学

35.

极限飞盘比赛中，双方不能拥有故意的身体接触，总体而言，选手间产生身体接触就属于什么行为？

正确答案：A.犯规

B.暂停

C.违例

D.出界

37.

法国网球公开赛固定于每年（）开赛。

A.每年6月最后一周至7月初

B.年初

正确答案：C.5月下旬至6月上旬

D.8月底9月初

38.

国际标准舞中斗牛舞起源于（）。

A.英国

B.美国

C.巴西

正确答案：D.西班牙

40.

1994 年第 15 届世界杯足球赛冠军队是（）。

A.德国

正确答案：B.巴西

C.阿根廷

D.意大利

45.

在取穴方法中，食指与中指合并，以第一指关节的宽度为（）

正确答案：A.1.5 寸

B.1 寸

C.0.5 寸

D.2 寸

46.

每个学生每学年评定一次，记入《标准》登记卡。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的（）%与其他学年总分平均得分的（）%之和进行评定

A.20、80

B.40、60



正确答案： C.50、 50

D.30、 70

47.

国际排联决定哪一年奥运实行自由人的新规则（）

A.1996

正确答案： B.2000

C.1992

D.2004

49.

点燃 2008 年奥运会主火炬的是？

A.姚明

正确答案： B.李宁

C.刘翔

D.郭晶晶

50.

（女子防身术）（）的症状是出现局部疼痛、压痛、肿胀、发硬、痉挛、功能障碍。

正确答案： A.肌肉拉伤

B.撕裂伤

C.挫伤

D.扭伤

53.

极限飞盘比赛中，以下哪些情况属于违例？

- A.包夹限制、暂停
- B.计数过慢
- C.飞盘间距、身体接触

正确答案：D.走步、跨越轴心

54.

运动中不慎扭伤脚踝关节时，不可采用的方法是：（）

- A.冷敷
- B.将受伤脚垫高

正确答案：C.按摩

D.包扎

56.

体育舞蹈在世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得学士资格必须掌握（）种舞蹈的\_\_\_\_\_个以上的动作组合。

正确答案：A.5、50

B.10、100

C.10、50

D.5、100

58.

下列哪个违例不属于发球裁判的职责范围的()

正确答案：A.出底线

B.过手

C.过腰

D.踩线

59.

艺术体操比赛中，不允许做的动作是：（）。

A.软翻

正确答案：B.空翻

C.波浪

D.节奏步

62.

散打比赛场地是（）米的正方形。

A.5

B.7

正确答案：C.8

D.6

63.

羽毛球以右手握拍为例，将球拍拍柄对准自身小腹，拍面垂直地面时，正确的正手握拍虎口应对准()

A.左宽边

B.右面小棱边

正确答案：C.左面小棱边

D.右边宽

65.

极限飞盘接盘方法中，短嘴鳄接法类似以下哪一种接法？

正确答案：A.夹接

B.单手抓接

C.双手抓接

D.拍接

66.

武术勾手动作要求（）

A.直腕

B.勾腕

正确答案：C.屈腕

D.抖腕

68.

1926年,第一届世界乒乓球锦标赛在（）举行。

正确答案：A.英国伦敦

B.意大利罗马

C.德国柏林

D.法国巴黎

69.

定向运动,运动员在比赛过程中，以下哪项不是指北针的主要作用

A.辨别方向

B.确定站立点与目标点的方向

C.标定地图

正确答案：D.简单测绘

70.

() 是跆拳道黑带新手的段位

正确答案：A.一至三段

B.二至四段

C.一至四段

D.一至二段

71.

竞技健美操单人的比赛场地是 () 平方米。

A.14×14

B.10×10

C.12×12

正确答案：D.7×7

72.

排球比赛一局比赛换人有人次

A.3

B.4

正确答案：C.6

D.5

73.

健身健美操的运动特点是 ()

A.短时间，低强度的全身性运动

正确答案：B.持续一定时间的，中低强度的全身性运动

C.短时间，高强度的全身性运动

D.持续一定时间的，高强度的身体局部练习

75.

被称为铿锵玫瑰的中国女足在世界杯的最好成绩是第几名？

正确答案：A.第二名

B.第三名

C.第四名

D.第一名

76.

国际标准舞中重心所在的舞步叫（）。

A.虚步

B.重心步

正确答案：C.实步

D.支撑步

77.

有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作进行操化，通过（）的锻炼形式，反复或进行组合练习。

正确答案：A.有氧健美操

B.爵士舞

C.中国舞

D.拉丁舞

79.

国际网球比赛中女子单打、双打和混合双打采取盘胜制。

A.5； 3

正确答案： B.3； 2

C.一盘决胜

D.2； 1

" }

健身跑的特点是：速度慢、距离长、呼吸节奏不急促、途中能正常说话。

正确答案： A.正确

B.错误

2.

《国家学生体质健康标准》最后得分评定等级：90 分及以上为优秀，80 分—89.9 分为良好，60 分—79.9 分为及格，59 分及以下为不及格。

正确答案： A.正确

B.错误

4.

足球运球技术按运球部位分类，可分为脚内侧运球，脚背正面运球，脚背外侧运球。

正确答案： A.正确

B.错误

6.

在制定运动保健处方时，性别差别应成为最重要的考虑点。

A.正确

正确答案：B.错误

7.

网球拍面角度指击球时拍面与球所形成的角度。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

排球比赛中拦网是抗击对方进攻的第一道防线。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

青少年进行健美操的练习，应该以大运动量练习为主。()

A.正确

正确答案：B.错误

15.

(女子防身术) 女子防身术强调一招制敌，特别是女性，应避免与歹徒纠缠。

正确答案：A.正确



B.错误

16.

游泳,蛙泳臂的动作包括：划水、收手、伸臂三个部分。

A.正确

正确答案： B.错误

19.

排球比赛中垫球是接发球的主要手段。

正确答案： A.正确

B.错误

20.

乒乓球运动中的（）被誉为乒乓球运动的生命。

A.发球技术

B.接发球技术

C.速度

正确答案： D.步法

3.

（女子防身术）在武德中，“孝”指：（）

A.孝顺

正确答案： B.尊重老人、长辈，敬爱师长，一日为师，终身为父。

C.尊重老人、长辈，敬爱师长。

D.一日为师，终身为父

7.

武术具有()和()价值

A.实战，技击

B.表演，健身

C.表演，技击

正确答案：D.健身，技击

9.

有氧舞蹈作为一种身体语言，具有以下特点（）①、文化性②、技术性③、艺术性④、高难度性

A.①②④

B.①②③

C.②③④

正确答案：D.①③④

12.

蝉联第 24 届、第 25 届奥运会跳板跳水冠军，并从 1988 年到 1992 年共获得世界杯游泳锦标赛、世界杯跳水赛 9 枚金牌的中国运动员是

A.熊倪

正确答案：B.高敏

13.

形意拳讲究（）

A.以心行气，以气运身

B.形断意连

C.心动形随

正确答案：D.内三合，外三合

14.

() 年开始了“汤姆斯杯”杯。

正确答案：A.1948

B.1950

C.1949

D.1947

15.

极限飞盘运动属于飞盘运动的项目之一，以下哪项属于飞盘的主要比赛方法：

A.掷准

B.掷远

正确答案：C.以上都是

D.飞盘高尔夫

16.

(女子防身术) 以下不属于防身术击打部位的是 ()

A.腰部

B.头部

C.裆部

正确答案：D.无

17.

网球比赛中，当比分为（），应在右号发球区发球。

A.40-0

正确答案：B.30-30

C.30-15

D.15-0

18.

跆拳道防守较少采用（）的技术。

A.格挡

B.以攻代防

C.以攻对攻

正确答案：D.闪躲

19.

体育舞蹈比赛场地长的两条边线叫（）线。

A.B 线

B.D 线

正确答案：C.A 线

D.C 线

20.

有氧健美操基本步伐根据冲击力分为（）类。

A.4 类

正确答案：B.3 类

C.5 类

D.2 类

22.

健美操是以健、（）、美为特征的体育运动项目。

A.快

B.柔

正确答案：C.力

D.直

25.

排球比赛发球过程中判断队员位置是否正确的时刻（）

正确答案：A.当发球队员击球时

B.当第一裁判鸣哨允许发球时

C.当球通过球网垂直平面时

D.对方队员接球时

27.

体育基础,下列四种选项中，不属于耐力跑“极点”现象特征的是？

A.跑速降低

B.胸部发闷

正确答案：C.呼吸顺畅

D.动作无力

30.

足球五人制比赛场地的中圈是以多少米为半径画的？

正确答案：A.3

B.4

C.5

D.2

32.

中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受()、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

正确答案：A.中国古代哲学

B.书法

C.心学

D.武学

34.

体育基础,耐力跑运动后,机体的一般生理变化特征是（ ）。

A.脉搏细弱

B.体温降低

正确答案：C.心跳加快，呼吸加深

D.肌肉松弛

35.

（ ）是健美操的灵魂。

正确答案：A.音乐

B.动作

C.姿势

D.表现力

36.

(女子防身术) 侧踹的力点在 ()

正确答案: A.脚掌

B.脚尖

C.脚面

D.脚跟

39.

篮球比赛中, 投篮出手后, 球飞行过程中形成抛物线的高低取决于投篮出手的

A.身体平衡

正确答案: B.角度

C.力量

D.速度

41.

什么是术?

A.技术

B.方法

C.动作

正确答案: D.以上三项都是

42.

中国第一枚奥运会田径金牌获得者是？

A.王军霞

正确答案：B.陈跃玲

44.

健身气功八段锦第四式是（）

A.背后七颠百病消

正确答案：B.五劳七伤往后瞧

C.攒拳怒目争气力

D.调理脾胃需单举

45.

体育舞蹈中（）舞由非洲传入拉美后，在古巴获得很大发展。

A.斗牛

B.桑巴

正确答案：C.恰恰

D.伦巴

47.

足球比赛中裁判员在场上出现争执的时候，是什么哨音？

A.先短后长

B.短促响亮

C.长音较响

正确答案：D.短音连续



51.

在下列组合动作中，你认为不合理的散打组合是

A.双直拳+正蹬腿

正确答案：B.踹腿+转体 360 度高鞭腿

C.腿+转体 360 度高鞭腿

D.双直拳+摆拳

54.

比赛中，防掷盘手的队员应与掷盘手之间保持多少距离？

A.没有规定

正确答案：B.一盘距离

C.3 米

D.1 米

57.

练习武术基本功要（）

A.靠天赋

B.追求速成

正确答案：C.持之以恒

D.偶尔强化

60.

篮球比赛中，原地单手肩上投篮出手后，球飞行中的旋转是（）。

正确答案：A.后旋转

B.侧旋转

C.前旋转

D.不转

62.

当今乒乓球比赛用球直径为()毫米。

A.36

正确答案： B.40

C.35

D.38

64.

网球场端线后面以及边线外至少要有多少空地? ()

A.6.6M--3.4M

B.6.66M--3.4M

正确答案： C.6.4M--3.66M

D.6M--4M

68.

国际标准舞中伦巴舞起源于 () 。

A.英国

正确答案： B.古巴

C.西班牙

D.巴西

69.

羽毛球的重量在一定范围内都是允许的，下列那个数据超出了这个范围()

正确答案：A.4.7g

B.4.9g

C.5.0g

D.4.8g

72.

散打以左侧踹腿为例：左势站立，身体重心后移，上体稍右转，同时左曲膝提起，脚尖勾起，随即展髋，使脚掌正对攻击方向，使之迅速由曲到伸，向前踹出，力达脚()。

A.心

B.背

C.尖

正确答案：D.跟

73.

做捋挤式时，前脚的脚尖应该 ()

A.翘起

B.内扣

正确答案：C.落地

D.外展

74.

在武术的攻防模拟中不需要

A.力学原理

B.虚拟一个对手

C.配合身体的灵活性和力量

正确答案：D.化学原理

75.

极限飞盘比赛中，以下哪种情况属于犯规？

A.掷盘者故意从另一位队员身上把飞盘反弹回给自己作为传盘。

B.飞盘没有被进攻队员拿住，接触到了地面。

正确答案：C.防盘者的违规站位，然后与掷盘者有直接身体接触。

D.飞盘没有完全经过空中传输，而是直接传递给本方进攻队员。

80.

16 式太极拳第九式是（）

A.左右穿梭

B.如封似闭

C.手挥琵琶

正确答案：D.倒卷肱

" }

游泳,蛙泳的腿部动作包括收、翻、蹬夹三个阶段。

A.正确

正确答案：B.错误

2.

乒乓球推挡技术动作是在球的上升期触球。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

（女子防身术）学习防身术，不但应了解相关的生理学、运动力学、解剖学的知识，还需具备一定的心理学知识。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

足球比赛中运球突破主要为传球或射门创造空间。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

一腿支撑，用另一腿攻击和阻截对手进攻的一类技法，称为“腿法”。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

排球比赛中自由防守人可以试图拦网。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

左弓步是弓右腿。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

武术按其运动形式可分为：功法运动、拳术运动、套路运动。

A.正确

正确答案：B.错误

12.

竞技健美操起源于传统的有氧健身运动。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

体育基础,耐力跑主要测量学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力

正确答案：A.正确

B.错误

14.

立定跳远主要是测量下肢肌肉的爆发力

正确答案：A.正确

B.错误

16.

2006 年 12 月 23 日，随着国务委员陈至立宣布“全国亿万学生阳光体育运动”正式启动，面向全国各级各类学校全体学生的一项大型群众性体育活动拉开了序幕。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

形体舞蹈就是舞蹈（）

A.正确

正确答案：B.错误

20.

羽毛球发球时，高远球的弧度要低于平高球。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

下列不属于跆拳道动作要求的是（）

A.速度快

正确答案：B.好看

C.击打效果好

D.力量大

2.

体育舞蹈对身体的作用体现在心血管、肌肉弹性、关节、脊椎、呼吸系统、  
( )。

A.手部

B.躯干部

C.腿部

正确答案：D.脸部

3.

交谊舞常用的出步脚形方向有 ( )、测移步、切克步、扣步。

A.平步

B.后步

正确答案：C.正步

D.前步

4.

排球比赛中判罚席是在队员席后 ( ) 见方的区域。

正确答案：A.1 米

B.2 米

C.3 米

D.4 米

5.

十一人制足球场地罚球弧是以点球点为圆心，以多少米为半径画的？

A.8.5

B.7.26



C.6

正确答案: D.9.15

6.

简化 16 式太极拳手挥琵琶动作中左手和右手的高度为 ()

A.右手在上左手在下

B.同高度

正确答案: C.左手在上右手在下

D.无要求

8.

中国历史上产生众多门派的原因不包括 ()

正确答案: A.不同管理政策

B.不同地域特点

C.不同地域文化

D.不同训练方法

16.

(女子防身术) 以下人群可能成为歹徒作案目标的有 () ①女性②小孩③老人④男人

A.②③④

B.①②③

正确答案: C.①②③④

D.①③④

17.

网球比赛中，在比分为 40-40 时，报分为（ ）。

A.以上都可以

B.Forty-All

C.Forty-Forty

正确答案：D.Deuce

19.

武术的动作，高有()的气概，低有()的雅趣

正确答案：A.鹰击长空，钱翔浅底

B.鹰击长空，蜻蜓点水

C.飞龙在天，钱翔浅底

D.飞龙在天，蜻蜓点水

20.

国际标准舞中桑巴舞起源于（ ）。

正确答案：A.巴西

B.美国

C.古巴

D.英国

21.

在游泳比赛中，游速最快的姿势是？

A.蝶泳

B.仰泳

正确答案：C.爬泳

D.蛙泳

22.

跆拳道红带属于第\_\_级?

A.6

B.4

正确答案：C.2

D.8

23.

极限飞盘的玩法接近以下各项运动?

正确答案：A.以上都是

B.篮球

C.足球

D.美式橄榄球

24.

游泳,游泳池内设八条泳道，由九条分道线构成，每条泳道的宽是多少米?

A.2 米

B.3 米

正确答案：C.2.5 米

D.1.5 米

28.

足球比赛中处于越位位置的队员直接接得球门球并射门进球，裁判员如何处理？

A.进球无效，越位犯规，黄牌警告该队员，由对方在越位地点踢间接任意球

B.进球无效，越位犯规，由对方在犯规地点踢间接任意球

正确答案：C.进球有效

D.进球无效，越位犯规，由对方在犯规地点踢直接任意球

29.

足球运球中，下列（）的技术动作是正确的。

A.步幅大、重心高

B.重心高、球离身体远

正确答案：C.低重心、快频率推拨球

D.只顾低头看球

31.

足球比赛中（）为错误的脚内侧踢球动作

A.击球后中部

B.脚底与地面平行

正确答案：C.脚踝内翻

D.脚尖上勾

34.

在形体舞蹈练习中，我们做转体动作时，用（）支撑完成。重心要保持稳定。

A.脚跟

B.脚趾

C.全脚掌

正确答案：D.前尖

35.

跆拳道比赛场地边缘红色区域叫什么（）

A.边线区

B.端线区

C.比赛区

正确答案：D.警告区

37.

美国网球公开赛固定于每年（）开赛。

A.年初

B.每年6月最后一周至7月初

C.5月下旬至6月上旬

正确答案：D.8月底9月初

40.

形体基本素质主要包括：（）①力量、②柔韧、③协调、④灵敏、⑤耐力⑥速度。

A.①②③⑤⑥

B.②③④⑤⑥

正确答案：C.①②③④⑤

D.①②③④⑤⑥

45.

在 FIBA 标准篮球场的三分线宽度为

A.3cm

正确答案： B.5cm

C.0.04 米

D.0.02 米

46.

早期脊柱侧凸的体育疗法主要采用（）

正确答案： A.医疗体操

B.气功

C.按摩

D.保健体操

48.

（女子防身术）你在草坪上看书，遇到流氓非礼时，应该（）①大声呼叫②膝撞裆部③马上跑开④拨 110

A.①②③

B.①②④

正确答案： C.①②③④

D.②③④

49.

国际标准舞中舞姿泛指舞者跳舞的()。

A.感觉

B.造型

C.自我感觉

正确答案：D.姿态

50.

极限飞盘比赛中，一侧进攻遇阻，无法找到突破口之后，改变进攻方向的进攻战术叫什么进攻战术？

正确答案：A.转移进攻

B.斜传直插

C.边路进攻

D.中路进攻

53.

在计算总分时，肺活量的权重为

A.20

正确答案：B.15

C.30

D.10

54.

使用棚、扳、挤、按等方法制胜对方的竞技项目是

正确答案：A.推手

B.长器

C.短兵

D.散手

57.

散打比赛中 1、一方运动员在一场比赛中被罚累计达 6 分时；2、一方运动员不认真严肃比赛时；3、不尊重裁判或不服从裁判判决；4、受处罚的运动员、教练员有意干扰比赛时。这三种是（）的使用。

A.劝告

正确答案：B.取消资格

C.处分

D.警告

58.

（女子防身术）歹徒从背后搭你肩膀，你如何反抗（）①侧踹膝关节②圈臂顶裆③折手指④肘击面部

A.①③④

B.①②③

正确答案：C.①②③④

D.②③④

59.

散打右脚经左脚前上步，脚尖外摆，两腿成交叉状，随即左脚向前上步，还原成实战式。

A.垫步

B.跃步

C.交叉步

正确答案：D.盖步

60.

定向运动,检查点标志应悬挂在图上标明的地点，一般距地面（）厘米，实际位置应与检查点说明表一致。



正确答案： A.80-120

B.50-80

C.120-150

D.50

62.

软式排球的重量是多少（）克

正确答案： A.210

B.190

C.240

D.250

64.

徒手对练中，常用的套路不包括以下什么

A.擒拿

B.形意拳对练

正确答案： C.太极对练

D.南拳对练

65.

排球比赛由前排队员二号位做二传组织进攻称（）。

正确答案： A.“边一二”进攻

B.“插上”进攻

C.假“插上”进攻

D.“中一二”进攻

66.

网球正反手击球的动作结构顺序应该是：（）

A.向后引拍--转腰--蹬腿--向前挥拍--随挥

正确答案：B.向后引拍--蹬腿--转腰--向前挥拍--随挥

C.转腰--向后引拍--蹬腿--向前挥拍--随挥

D.转腰--向后引拍--向前挥拍--蹬腿--随挥

68.

游泳下列哪一项不是游泳时发生肌肉抽筋的主要原因？

正确答案：A.下水前饮食过多

B.水温较低

C.未做热身运动

D.激烈运动后下水

72.

以左正蹬腿为例，左势站立，身体重心稍后移，同时左腿屈膝提起，曲肩向前，脚尖()勾，随即从脚跟领先向前蹬出，力达脚跟；也可送髌，脚掌()压，力达脚掌。

A.上外

B.上中

C.下上

正确答案：D.上下

75.

排球比赛由前排队员三号位做二传组织进攻称（）。

A.“边一二”进攻

正确答案：B.“中一二”进攻

C.三一二

D.“插上”进攻

77.

申请国家级足球裁判员的年龄为多少周岁以下？

A.30

B.35

C.45

正确答案：D.40

78.

健身健美操场地为（）平方米的地板或地毯。

正确答案：A.10×10

B.12×12

C.14×14

D.7×7

79.

足球比赛中角球踢出后碰在裁判员身上后进入球门，如何判？

A.进球无效重发

正确答案：B.进球有效

C.无效，守方发间接任意球

D.无效，攻方发间接任意球

80.

自主学练体育舞蹈需要有恒心、毅力、（）、勤练。

正确答案：A.动脑

B.乐感

C.配合

D.舞伴

" }

人体运动主要是依靠骨骼来完成，所以加强体育锻炼就会促进骨骼肌肉的生长。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

体育测量与评价的目的是掌握学生身心健康水平现状及其发展变化的客观规律性。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

踩腿是直摆性腿法。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

游泳,蛙泳臂的动作包括：开始部分、抓水、划水、收手、伸臂五个部分。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

“气宜沉”是指长拳的用力方法。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

在四大网球公开赛中男子单打或双打采取盘胜制。

A.3； 2

B.2； 1

C.一盘决胜

正确答案：D.5； 3

2.

（女子防身术）“顶膝”动作的力点在：（）

A.脚尖

B.脚面

C.脚跟

正确答案：D.膝盖

7.

在极限飞盘比赛过程中，在无人防守情况下，持盘者必须在多少时间内将飞盘传出？

A.5 秒

正确答案：B.没有限制

C.8 秒

D.10 秒

8.

在目前那一项网球赛事的奖金额最高。

A.法国网球公开赛

正确答案：B.美国网球公开赛

C.澳大利亚网球公开赛

D.温布尔顿网球锦标赛

9.

艺术体操完成分从（）分起评，每次小错误扣（）分。

A.10 分、0.2 分

B.20 分、0.2 分

正确答案：C.10 分、0.1 分

D.20 分、0.1 分

10.

极限飞盘运动诞生于哪个国家？

正确答案：A.美国

B.英国

C.德国

D.瑞典

15.

成年女子足球比赛的时间为多少分钟？

A.80

B.70

C.60

正确答案： D.90

16.

乒乓球比赛区空间挡板高为()厘米。

A.85

B.80

C.70

正确答案： D.75

17.

乒乓球中台是指站位在离台（）以内的范围。

A.50CM

正确答案： B.70CM

C.2M

D.1M

19.

排球比赛按照扣球的节奏分，扣球可分为（）。

正确答案：A.强攻、快攻

B.吊球、重扣

C.正面扣、勾手扣

D.前排扣、后排扣

21.

( ) 主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”。

A.形意拳

B.南拳

正确答案：C.太极拳

D.螳螂拳

22.

在一局乒乓球比赛中，( ) 平后，先多得 2 分的一方胜方。

A.11

B.9

正确答案：C.10

D.12

25.

排球场两边的短线称为 ( ) 。

A.边线

B.延长线

C.底线



正确答案：D.端线

26.

以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼（）

A.身体

正确答案：B.心身

C.内心

D.心神

28.

体育基础,人体神经肌肉系统紧张或收缩时对抗或克服阻力的能力是指（）。

A.速度素质

正确答案：B.力量素质

C.耐力素质

D.灵敏素质

29.

1986 年第 13 届世界杯足球赛举办国是（）。

A.巴西

正确答案：B.墨西哥

C.瑞典

D.意大利

33.

下列中的哪一项不是网球平击球的特点：（）

A.球速快

B.力量大

正确答案：C.落地后反弹高

D.没有旋转

36.

跆拳道比赛不是有效得分部位是（）

正确答案：A.四肢

B.肋部

C.腹部

D.面部

37.

在武德中，其首要内容是（）

A.仁

正确答案：B.忠

C.勇

D.礼

38.

经常从事羽毛球运动对下列身体哪个部位最有锻炼价值（）

A.腰部

B.膝盖

C.肩关节

正确答案：D.颈椎

39.

身体形态类的测试项目为

A.50 米

B.肺活量

C.中长跑

正确答案：D.身高、体重

41.

有氧舞蹈首先要遵循的练习原则是什么（）。

正确答案：A.安全、有效

B.强度大

C.动作优美

D.动作变化丰富

49.

在 FIBA 篮球比赛中，当某队每节比赛犯规累计达到\_\_\_\_\_次，此后再发生对非投篮队员的一般性质的侵人犯规，要执行两次罚球。

A.6

B.5

C.3

正确答案：D.4

50.

艺术体操集体项目中，每套动作时间为：（）。

A.100-130 秒

正确答案： B.135-150 秒

C.90-120 秒

D.75-90 秒

51.

世界乒乓球锦标赛比赛共设（）个项目。

A.6

正确答案： B.7

C.5

D.4

52.

国际标准舞在摩登舞比赛中女士穿不过脚踝的（）。

A.布鞋

B.皮鞋

正确答案： C.船鞋

D.凉鞋

55.

体育基础,运动中和运动后的饮水，应注意（）原则。

A.多量少次

正确答案： B.少量多次

C.多量多次

D.少量少次

57.

北京奥运会羽毛球男单冠军是（）

A.鲍春来

B.陈金

C.李宗伟

正确答案：D.林丹

58.

网球比赛中“0”用英语报是。

A.O

B.ZERO

C.LOOF

正确答案：D.LOVE

61.

网球正手击球(以右手持拍为例)的击球点处在（）位置。

A.身体前面

正确答案：B.身体右侧前面

C.身体后面

D.身体侧面

63.

排球比赛下面哪一种（）不是双手垫球的击球手型。

A.抱拳式

B.互靠式

正确答案：C.交叉式

D.叠掌式

66.

网球,运动员每胜一局,至少胜对方 () 分。

A.1

B.4

C.3

正确答案：D.2

67.

在篮球战术中,基础进攻配合有传切、\_\_\_\_\_\_\_、策应、突分。

正确答案：A.掩护

B.走步

C.防守

D.犯规

69.

极限飞盘比赛中,以下哪项战术属于局部防守战术?

A.选位和围堵

正确答案：B.保护和补位

C.补位和盯人

D.保护和盯人

70.

定向运动,地貌的外表形态都是由某些基本形态组成的,这些基本形态不包括以下哪种 ()

正确答案: A.小径

B.凹地

C.斜面

D.山顶

72.

第 28 届奥林匹克运动会,我国获得\_\_枚跆拳道金牌?

A.四

B.三

C.一

正确答案: D.二

75.

体育舞蹈比赛专业选手的背号为 () 。

A.白底黑字

正确答案: B.黑底白字

C.蓝底白字

D.白底蓝字

78.

武术是中华民族宝贵的文化遗产。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

拳是四指并拢卷握，拇指紧扣中指和无名指的第二指节处。

A.正确

正确答案：B.错误

5.

形体舞蹈变换步的动作要点是：摆动腿向前伸出，由脚尖过渡到全脚掌，重心前移，收腹立腰，两眼平视。（）

正确答案：A.正确

B.错误

6.

中共中央国务院下发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》文件明确提出使我国青少年耐力、力量、速度等3项体能素质明显提高，营养不良、肥胖和近视3种健康状况的发生率明显下降等基本要求。

正确答案：A.正确

B.错误

10.

体育基础,立定跳远主要测试下肢肌肉的爆发力。

正确答案：A.正确

B.错误

11.



国务院办公厅颁布的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》，要求以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

跆拳道练习以双方格斗的形式进行，不管它怎样激烈，双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

1991 年 10 月在北京举行了第 1 届世界武术锦标赛。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

排球比赛时自由人不可以上下场。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

网球双手击球的特点是击球有力，拍面稳定，容易击出各种不同性能的球。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

定向运动,在进行路线选择时,只要自己的能力可以通过的就选择直接穿行,而不用管地图上相关的禁行信息。

A.正确

正确答案: B.错误

## 二、单选题 (共 80 题, 每题 1 分)

1.

乒乓球比赛中,下面那种情况不应判失一分。

A.阻挡

B.连击

C.未能合法发球

正确答案: D.执拍手触及比赛台面

2.

国际标准舞比赛中舞程的方向是 () 方向。

A.菱形

B.顺时针

C.直线

正确答案: D.逆时针

3.

全国高校于几几年成立了全国高等学校排球业余联合会 ()

正确答案: A.1983

B.1980

C.1984

D.1998

5.

足球比赛中上场队员按位置职责主要分为（）。

正确答案：A.守门员、后卫、前卫、前锋

B.守门员、后卫、前锋

C.后卫、前卫、前锋

D.守门员、前卫、前锋

6.

下列属于中国武术的一个特有的表现形式的是

A.传统武术

正确答案：B.套路运动

C.太极拳

D.竞技武术

9.

投篮动作口诀是抬（肘）、伸（臂）、压（腕）、\_\_\_\_\_。

A.走步

B.犯规

C.传球

正确答案：D.拨（球）

10.

（女子防身术）八段锦是民间广泛流传的养身保健术，它共由（）节动作组成。

正确答案：A.八

B.十

C.七

D.九

11.

体育基础,耐力跑过程中,当“极点”现象出现时,可适当做（）动作。

正确答案：A.以上皆是

B.降低跑速

C.强化意志

D.深呼吸

13.

（女子防身术）直拳的动作要领正确的是（）①用力蹬转②肩前送③力点在拳面④弹性收回

A.①②④

B.②③④

C.①②③

正确答案：D.①②③④

14.

第一个夺得乒乓球世界冠军的运动员是（）。

A.许绍发

正确答案：B.容国团

C.庄则栋

D.蔡振华

25.

篮球比赛中，甲 1 掷球入界，在他接到裁判员的递交球后，沿垂直界线方向后撤了 4 步，然后将球掷入界内，合法吗？

正确答案：A.合法

B.不合法

C.应判甲 1 掷球出界违例

D.应判甲队 24 秒钟违例，乙队拥有球权

26.

第 1 届世界杯足球赛是（）年开始的。

A.1940

正确答案：B.1930

C.1935

D.1904

27.

网球场的网柱高厘米。

A.0.914

B.0.8

C.1.01

正确答案：D.1.07

29.

定向运动,目前课堂教学中出现的各种定向运动形式均属于 () 形式。

A.徒步定向

B.山地车定向

正确答案: C.公园定向

D.城市定向

30.

篮球比赛前,裁判员检查球的质量时,将充气后的球从大约 1.80 米的高度落到球场的地面上,反弹起来的高度为 ()

A.1.10—1.40 米

B.1.20—1.45 米

正确答案: C.1.20—1.40 米

D.1.25—1.45 米

33.

2007 年正式将《学生体质健康标准(试行方案)》定名为\_\_\_\_\_,并以教育行政的要求,在全国各级各类学校全面推广与实施。

正确答案: A.《国家学生体质健康标准》

B.《学生体质健康标准(试行方案)》

C.《劳动卫国体育制度条例》

D.《国家体育锻炼标准》

34.

乒乓球正确的基本姿势要求(以右手握拍为例):两脚开立略比肩宽,左脚稍在前,膝微屈,()着地。

A.全脚掌

B.以上都不对

正确答案：C.前脚掌

D.后脚跟

35.

下列哪个不是巴塞罗那奥运会羽毛球比赛设立的项目（）

A.女单

B.男单

C.男双

正确答案：D.混双

37.

飞盘运动的起源有一个有趣的故事，相传与什么食品有关？

A.三明治

B.蛋糕

正确答案：C.披萨

D.面包

42.

”起舞拂长剑，四座皆扬眉”是用来赞美

正确答案：A.李白

B.杜甫

C.李小龙

D.杜牧

45.

散打以右鞭拳为例，左势站立，以左脚前脚掌为轴，身体向后转()度，右脚经左腿后插步，身体继续右后转，同时以腰带动右臂向右侧横向鞭击，发力于腰，力达拳轮，拳眼朝上，左拳自然收于颌前。

A.90

B.110

正确答案： C.180

D.160

49.

体育基础,人体运动中的功能物质包括糖、脂肪和（）。

A.水

B.微量元素

C.维生素

正确答案： D.蛋白质

51.

羽毛球单打场地宽()

正确答案： A.5.18m

B.5.17m

C.5.16m

D.5.19m

53.

温布尔顿网球锦标赛固定于每年（）开赛。

A. 5月下旬至6月上旬



B. 8月底9月初

C.年初

正确答案：D.每年6月最后一周至7月初

54.

体育基础,持续训练法是指（）的训练方法

A.负荷时间较短

B.负荷强度较大

C.有间歇时间

正确答案：D.负荷时间较长

55.

跆拳道（）可以根据实战需要，调整与对手的距离，准备进行攻击或反击

正确答案：A.后撤步

B.前进步

C.跳换步

D.后退步

56.

下面哪项不符合实施《国家学生体质健康标准》的意义？

A.发展并完善学生体质健康评价体系

B.贯彻落实“健康第一”的指导思想

C.满足社会发展对人体健康的需要

正确答案：D.为了测试学生身体素质

58.

(女子防身术) 自卫防身行为的性质有 ( ) ①防御性和被动性②复杂性③不可预知性④残酷性

A.①②④

B.③④

C.①②

正确答案: D.①②③④

61.

羽毛球有()根羽毛组成。

正确答案: A.16

B.18

C.14

D.12

62.

攻防的定义中没有

A.我打你防

B.只要哪一方防不住，哪一方就输了

C.你打我防

正确答案: D.边攻边防

63.

跆拳道黑带一共有几段？

A.七

B.八

C.六

正确答案：D.九

65.

1982 年第 12 届世界杯足球赛举办国是（ ）。

A.意大利

正确答案：B.西班牙

C.巴西

D.英格兰

66.

乒乓球发球开始时，球自然地置于()的手掌上。

正确答案：A.非持拍手

B.持拍手

C.左手

D.右手

71.

武术具有东方文明所特有的

A.文化性

正确答案：B.哲理、科学和艺术性

C.哲学、文化性

D.哲学性

73.

散打以左摆拳为例，左势站立，上体微向左扭转，同时左臂稍抬起时，前臂内旋向前里弧形横击，同时转腰发力，力达拳面，拳心朝下，大小臂夹角约()度，右拳自然收回颌前。

正确答案：A.130

B.110

C.100

D.120

77.

定向运动,制作定向地图的软件叫 OCAD。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

2007 年 5 月 7 日，中共中央国务院下发《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

排球正面上手发飘球时，手的接触球部位应是全手掌。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

游泳,蛙泳的蹬腿方法应快速直线后蹬，这样产生前进的动力就会更大。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

散手是一竞技项体育运动，通过学习和训练，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质

正确答案：A.正确

B.错误

13.

健身跑的技术与竞技中长跑是有区别的，健身跑的技术特点是：步伐轻快富有弹性，脚掌柔和着地，身体重心起伏小，左右不晃动，步幅小，上下肢协调配合，直线性好。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

足球停球技术是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球停下来。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

排球比赛中，后排的队员不可以参与进攻。

A.正确

正确答案：B.错误

二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

武术的源流可以追溯到

A.中世纪

B.秦朝

正确答案：C.原始社会

D.汉唐时期

2.

运动时的饮料下列哪类元素不宜过高（）

A.无机盐

正确答案：B.糖

C.葡萄糖

D.维生素 C

3.

体育基础,耐力锻炼的效果与运动次数的关系基本上成

A.反比

B.对等

C.不等

正确答案：D.正比

4.

1990 年第 14 届世界杯足球赛冠军队是（）。

A.巴西

正确答案：B.联邦德国

C.意大利

D.阿根廷

6.

在极限飞盘比赛中，什么情况下出现技术暂停？

A.危险状况

正确答案：B.以上均是

C.飞盘破损

D.违规的装备

7.

定向运动，（）年，斯德哥尔摩南部奈卡举行的定向运动比赛被视为定向运动作为一种正式体育比赛项目诞生的标志。

A.1961

正确答案：B.1919

C.1932

D.1886

10.

沙滩排球每场正式比赛为（）制

A.五局二胜

B.五局三胜

C.五局四胜

正确答案：D.三局二胜

13.

国际体联组织的健美操正式比赛是：（）

A.世界健美操邀请赛

正确答案：B.世界健美操锦标赛

C.世界健美操冠军赛

D.健美操世界杯赛

16.

在艺术体操比赛过程中，教练员与运动员交流，（）。

正确答案：A.扣 0.5 分

B.不扣分

C.扣 0.2 分

D.扣 0.1 分

18.

（女子防身术）“别肘压肩”的动作要领是（）①击打肘关节内侧，使其弯曲②贴进抓住对方手腕③将其手别至身后④用力按压其肩

A.①②③

B.①③④

C.②③④

正确答案：D.①②③④

20.

排球比赛中队员用脚和头击球（）



A.不允许

B.允许但不能击过网

正确答案：C.允许

D.不允许并警告

21.

在 FIBA 篮球比赛中，甲 1 投篮，当球完全在篮圈水平面上上升时，乙 1 跳起来将球拍离球篮，如何处理？

A.乙 1 违例

B.24 秒违例

C.甲 1 违例

正确答案：D.继续比赛

26.

健美操运动最大心率的计算方法（）。

A.200-年龄

B.180-年龄

正确答案：C.220-年龄

D.250-年龄

28.

极限飞盘比赛中，哪个位置的选手需要具备长途奔袭和折返跑的能力以及高超的接盘能力？

A.穿插接盘手

B.控盘手

C.以上均是

正确答案：D.两翼接盘手

29.

顺风向掷盘时，飞盘的飞行路线会出现什么现象？

A.回旋

B.弧线

正确答案：C.下降

D.上升

31.

排球比赛中判罚位置错误的方法为（）

A.失一球

B.不予理睬

C.警告

正确答案：D.失一分恢复其正确位置

34.

体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用（）比赛方式。

A.打分制

正确答案：B.淘汰制

C.累加制

D.循环制

35.

下列羽毛球发球中，球速最快的是()

A.发平高球

B.发网前球

C.发高远球

正确答案：D.发平快球

37.

我们了解的拉丁健身操是以什么命名的（）

A.发源地

正确答案：B.动作特色

C.人名

D.练习形式

38.

乒乓球球台的中线宽度为（）毫米。

正确答案：A.3

B.5

C.6

D.4

41.

在形体舞蹈练习中，做足尖步行走时，迈出腿的膝关节和脚面绷直外展，落地时要从（），足跟尽量提高，上体挺直，收腹、立腰，直臂摆动。

正确答案：A.脚尖过渡到前脚掌

B.脚尖过渡到脚跟

C.前脚掌过渡到脚跟

D.脚尖过渡到全脚掌

43.

羽毛球击高远球可以分为()

A.反手

正确答案：B.以上都是

C.正手

D.头顶

46.

1990 年的亚运会是在中国哪个城市举办的 ()

A.成都

正确答案：B.北京

C.上海

D.济南

47.

羽毛球双打比赛时，对发球不起限制作用的线是()

A.以上都是

B.双打边线

正确答案：C.端线

D.前发球线

48.

足球比赛中裁判员示意继续比赛的手势是哪种？

A.单臂前举

B.双臂上举

C.双臂前举

正确答案：D.双臂前举，手臂向前稍作连续抖动

50.

健美操是以（）为基础的体育运动项目。

A.跳跃运动

B.无氧运动

正确答案：C.有氧运动

D.耐力运动

52.

游泳,用三只秒表计取成绩，所计取的成绩都不相同时，用什么方法作为正式成绩？

正确答案：A.取中间的

B.取平均的

C.取好的

D.取差的

53.

足球快速进攻打法中,传球的首要选择是（）。

A.向同伴横传或回传

B.向前、向同伴脚下传

C.向前及两侧同伴转移传

正确答案：D.向前、向对方身后传

54.

乒乓球球台长为()。

正确答案：A.2.74 米

B.2.76 米

C.2.7 米

D.2.66 米

55.

澳大利亚网球公开赛固定于每年（）开赛。

A. 8 月底 9 月初

B. 5 月下旬至 6 月上旬

正确答案：C.年初

D.每年 6 月最后一周至 7 月初

56.

在 2011 年法国网球公开赛上，以 2 比 0 的比分击败了斯齐亚沃尼获得女单冠军的是中国的（）。

A.张帅

B.孙甜甜

正确答案：C.李娜

D.彭帅

59.

五人制国际足球比赛球的重量开始时不得多于多少克？

正确答案：A.430

B.410

C.400

D.440

61.

体育基础,站立式起跑时动作不正确的是

A.有力腿在前

B.两脚左右间距约半脚

正确答案：C.重心落在后脚上

D.两脚前后开立

65.

基础心率是清晨起床前在清醒、静卧、（）和 20 摄氏度条件下的心率。

A.呼吸均匀

B.保暖

C.无病

正确答案：D.空腹

69.

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，竞赛项目可分成三类；即摩登舞、拉丁舞和()

正确答案：A.团体舞

B.民族舞

C.现代舞

D.有氧舞蹈

72.

国际标准舞中恰恰舞的音乐是（）拍。

A.1/4

B.3/4

C.2/4

正确答案：D.4/4

74.

中国第一枚奥运会游泳金牌获得者是？

A.杨文意

正确答案：B.庄泳

75.

未曾学艺先\_\_\_\_，未曾习武先\_\_\_\_

A.学武；习艺

正确答案：B.学礼；习得

C.习得；学礼

D.习艺；学武

77.

散打双方依次连续击中得分部位是（）

A.反击



正确答案：B.连击

C.连踢

D.连打

78.

体育舞蹈的音乐速度是指每（）内所演奏的小节总数。

A.一段时间

B.半分钟

C.两分钟

正确答案：D.一分钟

79.

武术按其运动形式分类基本可分为（）大类。

A.3

B.4

C.5

正确答案：D.2

80.

定向运动，（）年举行了第一次世界定向运动比赛。

正确答案：A.1932

B.1961

C.1919

D.1886

" }

耐力素质练习应从一定的练习量开始，在此基础上逐步提高练习强度。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

直摆性腿法包括：正踢腿、侧踢腿、弹踢腿等。

A.正确

正确答案：B.错误

5.

弧线传盘时，不管正手还是反手，均要考虑三个问题，即：出手时机、飞盘姿态和出手力度。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

跆拳道比赛场地是长 8 米、宽 8 米

正确答案：A.正确

B.错误

11.

蹬腿是直摆性腿法。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

人体运动的开始阶段，糖的利用与消耗要少于脂肪，随着运动时间的延长，糖逐渐变成主要能源。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

在进行形体舞蹈柔韧性动作练习时，动作频率不宜太快，应采用中等或较慢的频率（）

正确答案：A.正确

B.错误

17.

定向运动,一般平坦地的坡度修正系数为 15~20%.

A.正确

正确答案：B.错误

18.

人体活动所需要的能量首先由糖来供应。

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

网球比赛中，三盘两胜是用于

A.分

正确答案：B.一场比赛

C.盘

D.局

4.

定向运动, () 年 IOF 得到国际奥林匹克委员会的承认。

正确答案：A.1977

B.1932

C.1961

D.1919

5.

网球反拍双手抽击球时, 随挥动作应将球拍挥至 () 结束

A.腰部

B.腿部

C.头部

正确答案：D.肩上

6.

武术的基本手型有： () ①勾②爪③拳④掌

A.②③④

正确答案：B.①③④

C.①②③④

D.①②④

7.

下列哪项羽毛球中技术具有速度快，擦网过、飞行弧线平的特点()。

A.吊球

B.挡网

正确答案：C.抽球

D.挑球

9.

在武德中，“孝”指：

正确答案：A.尊重老人、长辈，敬爱师长

B.一日为师，终身为父

C.孝顺

D.尊重老人、长辈，敬爱师长，一日为师，终身为父

11.

如果想减肥，应该怎样锻炼？（）。

A.采用高强度、短时间的练习

正确答案：B.采用中低强度、长时间的练习

C.采用高强度、长时间的练习

D.采用中低强度、短时间的练习

15.

什么是武？

正确答案：A.勇猛

B.蛮力

C.暴力

D.武力

16.

艺术体操比赛中，成套动作结束时，器械掉地，无论距离远近，由（）扣（）分。

A.难度裁判 0.5

B.完成裁判 0.3

正确答案：C.完成裁判 0.5

D.难度裁判 0.3

18.

我们所进行的拉丁健身操是以()命名的：

A.人体结构

正确答案：B.动作特色

C.练习形式

D.人名

21.

健美操一次交叉步+一次一字步需要（）个八拍完成。

A.2

B.3

C.4

正确答案：D.1 个

23.

散打比赛中，规则规定不允许击打的部位是（）

正确答案：A.后脑、裆部

B.后脑、两肋

C.裆部、两肋

D.后脑、胸部

25.

艺术体操个人运动员或集体运动员提前或推后入场，将被（）扣分。

A.难度裁判

B.完成裁判

C.艺术裁判

正确答案：D.协调裁判

28.

极限飞盘比赛中，关于比赛的长度，常规比赛比到 15 分，得分上限是多少分？

A.25

B.21

正确答案：C.17

D.16

32.

武术的搏斗运动需要在实践中互相扬长避短，(),讲究得机，得时，得势以此提高应变能力

A.高歌猛进

B.刚柔并济

正确答案：C.攻彼弱点、避彼锋芒

D.虚实相生

33.

体育舞蹈中（）舞是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。

A.牛仔

正确答案：B.恰恰

C.伦巴

D.桑巴

34.

1985 年，在国际奥委会第()次会议上决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。

A.91

正确答案：B.90

C.89

D.92

37.

中国女排在 1984 年在（）城市的奥运会上夺得了第一名

A.巴塞罗那

B.东京



C.汉城

正确答案：D.洛杉矶

38.

新规则国内排球比赛，每一球队最多可报（）名队员。

A.12

正确答案：B.14

C.11

D.15

40.

健美操的特征（）①、一体性②、主体性③、多元性④、群体性

A.②③④

正确答案：B.①②④

C.①②③

D.①③④

43.

艺术体操比赛中，评判编排的器械分值，器械特有的规定组身体动作以及任何其他组的难度、数量和水平的是（）。

正确答案：A.难度裁判

B.完成裁判

C.协调裁判

D.艺术裁判

44.

体育基础,下列对“引体向上”描述错误的是

A.两手略宽于肩

正确答案: B.两手反握单杠

C.下巴过杠

D.两臂下放伸直

45.

足球比赛中裁判员如何坠球?

A.裁判员手托球垂直抛向空中

正确答案: B.裁判员托球撒手让球自行下落

C.裁判员手托球斜线抛向空中

D.裁判员手托球砸向地面

46.

芭蕾舞中脚的基本位置有 ( ) 个

正确答案: A.5

B.9

C.3

D.7

47.

跆拳道蓝带代表 ( )

A.打好基础

B.技术不断完善

正确答案：C.已经完全入门

D.不受黑暗的影响

52.

乒乓球快推动作要点：击球前（）适当后撤引拍（动作要小）。

A.前臂

B.以上都不对

正确答案：C.上臂、前臂

D.上臂

53.

定向运动,“先选择一个图上与现地都有的远方明显地形点（目标点），然后转动地图，使图上站立点、目标点及实地目标点三点成一线，此时地图即已标定。”  
以上标定地图的方法称为（）

A.利用指南针标定地图

正确答案：B.利用明显地形点标定

C.概略标定

D.利用线状地物或直线地物标定

57.

跆拳道的传统套路共有（）套。

正确答案：A.17

B.23

C.19

D.21

61.

散打的得分部位是（）

A.头部、后脑、大、小腿

B.躯干、大、小腿

C.头部、躯干、大、小腿、档部

正确答案：D.头部、躯干、大、小腿

62.

运动时人体对蛋白质与铁的需求量增加，但一旦需求量得不到满足时，即可引起（）

A.运动性高血压

B.运动性休克

正确答案：C.运动性贫血

D.运动性低血糖

63.

篮球是由美国\_\_\_\_\_博士创始的篮球运动，1894 年传入中国，至今有 100 多年的历史。

A.约翰逊

正确答案：B.詹姆士.奈史密斯

C.乔丹

D.麦蒂

65.

"S"在体育舞蹈中为英文 Slow 的缩写，意为慢。一般跳（）拍一步。

正确答案：A.二

B.四

C.三

D.一

66.

在 FIBA 篮球比赛中，第三节时乙 5，4 次犯规替换出场后，他又被判一次技术犯规，第四节乙队教练员仍要乙 5 上场比赛，裁判员怎样处理？

正确答案：A.不允许乙 5 进场

B.是 24 秒钟违例

C.允许乙 5 进场

D.是 5 秒钟违例

69.

网球比赛中，抢 7 时，比分为（），双方应交换位置。

A.2 比 2

B.5 比 5

C.4 比 4

正确答案：D.3 比 3

70.

（女子防身术）防身术在武术中属于（）类。

A.表演

B.套路

C.技巧

正确答案：D.格斗

72.

国际标准舞中恰恰舞的音乐是（）小节 / 分钟。

正确答案：A.29-32

B.25-32

C.27-34

D.30-36

74.

羽毛球中网前将对方击来的前场低手位的球轻轻一击，使球擦网而过的技术，称为()

A.挑球

B.搓球

C.勾球

正确答案：D.放网前球

76.

乒乓球球网装置包括()、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分

A.铁柱

正确答案：B.球网

C.球台

D.前三项都不是

77.

国际标准舞中，拉丁舞的身体重心有（）个。

A.2

正确答案：B.3

C.1

D.4

80.

（女子防身术）行走在路上，应该走人行道的内侧最为安全。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

武术具有形神兼备、内外合一的特点。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》强调坚持课堂教学与课外活动相衔接。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

跆拳道有效得分部位包括腹部和两肋部以及面部允许被攻击的部位

正确答案：A.正确

B.错误

16.

排球比赛中，发球队员可以不必等到第一裁判鸣哨就发球进入比赛。

A.正确

正确答案：B.错误

18.

定向运动,在沿线形地物地貌行进时迷失方向的话，应先标定地图，对照地形，选择最适用的方法确定站立点，回忆自己经过的线形地物地貌，判明是从何处开始发生错误，然后根据情况另选迂回的线形地物地貌前进。如果错得不多，可返回原路再行进。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

跆拳道使用允许的技术击中被护具保护的无效得分部位，击倒对方时按得分计

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

下列哪种维生素对治疗运动性贫血有明显效果：（）

A.维生素D

正确答案：B.维生素C

C.维生素B



D.维生素 A

4.

竞技健美操三人比赛时间为 ()

A.1 分 30 秒+5 秒

正确答案: B.1 分 45 秒+5 秒

C.1 分 40 秒+5 秒

D.1 分 35 秒+5 秒

10.

国际标准舞中探戈舞的音乐是 () 拍。

A.4/4

B.1/4

C.3/4

正确答案: D.2/4

12.

在极限飞盘比赛中, 什么情况下需要验盘后才能继续比赛?

A.暂停

正确答案: B.以上均是

C.犯规

D.违例

13.

() 年, 在法国首都巴黎, 由 12 个国家参与成立了国际网球联合会。

A.1912

B.1911

C.1914

正确答案：D.1913

21.

（女子防身术）蹬腿的动作要领不正确的是（）①胯前送②直腿上踢③绷脚尖④力点在脚跟

A.①②

B.①②③④

正确答案：C.②③

D.③④

29.

艺术体操集体项目比赛中，体操服不符合规则，最多扣（）分。

A.0.2

B.0.3

正确答案：C.0.5

D.0.1

32.

游泳下列哪一种动作是学习各种泳姿的基础？

A.水中站立

B.水中行走

C.滑行

正确答案：D.漂浮

34.

拉丁舞中，模仿企鹅姿态创编的舞蹈是：（）。

A.伦巴

正确答案：B.恰恰恰

C.桑巴

D.斗牛舞

37.

乒乓球正确的基本姿势要求（以右手握拍为例）：持拍手臂自然弯曲，置于身体右侧，肘略外张，手腕放松，置拍于（）。

正确答案：A.腹前

B.以上都不对

C.胸前

D.大腿前

40.

目前，在浙江哪个城市的极限飞盘活动开展得最好？

A.绍兴

B.温州

正确答案：C.宁波

D.杭州

45.

在短兵的比赛中，场地的形状是什么

A.长方形

B.菱形

正确答案：C.圆形

D.方型

51.

（女子防身术）以下不属于拳术的是：（）

A.五步拳

B.蛇拳

C.南拳

正确答案：D.跆拳道

52.

定向运动，（）年我国以中国定向运动委员会的名义加入国际定向联合会（IOF）。

正确答案：A.1992

B.1983

C.2002

D.1994

56.

首届世界杯室内五人制足球赛冠军队是（）。

正确答案：A.巴西

B.意大利

C.荷兰

D.西班牙

57.

在 FIBA 篮球比赛中，下列哪种说法是错误的：

A.罚球时间不能超过 5 秒

正确答案：B.运球从后场进入前场的时间不能超过 5 秒

C.掷界外球时间不能超过 5 秒

D.被严密防守，该队员必须在 5 秒钟内将球传、投或运

58.

套路运动变化，讲究动之如（）、静之如岳、起之如（）、轻之如（）、重之如铁、缓之如鹰、快之如风

A.虎，猿，叶

正确答案：B.涛，猿，叶

C.涛，鸟，叶

D.猿，鸟，羽

61.

1994 年第 15 届世界杯足球赛举办国是（）。

A.英格兰

B.意大利

C.巴西

正确答案：D.美国

62.

“极限飞盘运动很重视体育道德和公平比赛。它鼓励选手们去努力竞争，但竞争绝不是去损害选手之间的关系和尊重、规则、或玩飞盘的乐趣。”这段话描述的是什么？

A.犯规

B.违例

正确答案：C.极限飞盘精神

D.极限飞盘规则

67.

2002 年 7 月由教育部、国家体育总局联合下发了\_\_\_\_\_，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。

A.《劳动卫国体育制度条例》

正确答案：B.《学生体质健康标准（试行方案）》

C.《国家学生体质健康标准》

D.《国家体育锻炼标准》

69.

一名还没有获得盘权的进攻方队员，称为什么？

A.发盘者

B.防盘者

C.持盘者

正确答案：D.接盘者

70.

在 FIBA 篮球比赛中，4\*10 分钟的比赛，当一节比赛全队犯规累计达到（）次后，该队队员再发生侵人犯规时，要判给被侵犯的队员两次罚球（控制球队的队员犯规例外）

正确答案：A.4 次

B.3 次

C.6 次

D.5 次

71.

网球比赛中，运动员什么时候交换场地

A.当总局数相加为双数时

B.每一盘后

正确答案：C.当总局数相加为单数时

D.每一局后

73.

目前主导世界乒坛的是（）。

A.欧洲队

B.朝鲜队

正确答案：C.中国队

D.日本队

75.

羽毛球世界青年锦标赛要求参赛队员年龄低于（）

A.17

B.18

C.20

正确答案：D.19

77.

网球场地各场各区的丈量，除中线外，都从各线的（）计算。

正确答案：A.外沿

B.内沿

C.中点

78.

武术能使人（）得到锻炼

正确答案：A.身心

B.躯干

C.上肢

D.下肢

" }

平拳拳眼向上。

A.正确

正确答案：B.错误

3.

左歇步是左脚在前。

正确答案：A.正确

B.错误



7.

健美操比赛六人项目必须是男女运动员混合的。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

《国家学生体质健康标准》评价结果最终解释不仅是你得了多少分，而且还是对你身体健康现状的分析。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

一般来说，进餐半小时后方可参加剧烈运动。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

经常参加健身跑的人，每分钟的脉搏（特别是晨脉）可以下降。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

太极拳的来源是综合吸收了明代名家拳法，特别是吸收了戚继光的三十二势长拳。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

（女子防身术）根据技术应用的特点和要求，格斗运动讲究的“以巧制胜”是建立在“快”的基础上。

正确答案：A.正确

B.错误

19.

健身跑时出现腹痛很常见，一般的处理方法是用手按住疼痛部位，减慢跑速或走路，深呼吸，疼痛就能有效缓解。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

下列哪个网球比赛的场地不是用硬地塑胶场地来进行的。

A.美国网球公开赛

B.澳大利亚网球公开赛

C.德国网球公开赛

正确答案：D.温布尔敦网球公开赛

6.

排球比赛中轮转到（）为发球队员。

A. 6号位

B. 5号位

C. 2号位

正确答案：D. 1号位

9.

到目前为止在中国所举办最高级别的网球赛事是：（）

A.台州国际女子挑战赛

B.香港公开赛

C.上海气伟女子挑战赛

正确答案：D.上海大师赛

12.

相比世界各地的技击术，武术在运动形式上既有套路，又有

A.格斗

B.搏击

正确答案：C.散手

D.艺术

14.

较之不少体育运动项目，（）有更为广泛的适应性，

A.足球

B.排球

C.羽毛球

正确答案：D.武术

15.

在新规则下排球前四局比赛的比分是（）

A.20

B.21

正确答案：C.25

D.15

23.

自主学练体育舞蹈的注意事项是姿势、基本握持、身体轴心、动作间的连接、  
( )。

A.站位

B.重心支撑

正确答案：C.音乐

D.互相用力

26.

掷盘手是进攻组织的核心，因此，不仅需要具备良好的掷盘技巧，而且还需要拥有良好的什么素质？

A.弹跳

正确答案：B.心理

C.速度

D.耐力

28.

定向运动,在我国，开展定向运动最早的是 ( ) 地区。

A.中国大陆

B.台湾地区

C.浙江省

正确答案：D.香港地区

29.

世界竞技健美操锦标赛每几年举行一次？（）

A.3 年

正确答案：B.2 年

C.4 年

D.1 年

30.

篮球正式比赛的场上两队比赛队员共有

A.5 位

正确答案：B.10 位

C.11 位

D.12 位

32.

羽毛球中争取击球时间和获得击球高度而腾空跃起的击球步法叫（）

A.跨步

B.蹬步

正确答案：C.跳步

D.并步

33.

至今仍在军队、公安中被采用的是

A.传统武术

B.空手道

C.泰拳

正确答案：D.武术中的技击术

34.

不同的（）有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求。

A.拳种和推手

B.散手和推手

C.推手和短兵

正确答案：D.拳种和器械

35.

武术注重

正确答案：A.内外兼修

B.套路

C.套路和格斗

D.格斗

36.

进行有氧舞蹈练习时，以下不属于高冲击的动作是：（）。

A.开合跳

B.弹踢腿跳

C.小马跳

正确答案：D.恰恰步

37.

极限飞盘的正式比赛场地是指哪个区域？

A.包括两侧得分区和中间区域的所有区域

正确答案：B.除去得分区的比赛区域

C.足球场

D.得分区

42.

肺活量成绩的计算方法：

A.肺活量(ml)/体重 (kg)

B.肺活量(ml)/身高 (CM)

C.肺活量(ml)X 体重 (kg)

正确答案：D.肺活量绝对值(ml)

43.

“偃闭武术”泛指

正确答案：A.军事

B.格斗

C.战争

D.搏击

50.

排球比赛中，局间休息（）分钟

正确答案：A.3

B.1

C.2

D.5

56.

网球比赛，在一局中，最多胜对方（）分。

A.2

B.1

正确答案：C.4

D.3

67.

定向运动,基本等高线又叫（）

A.助曲线

B.间曲线

正确答案：C.首曲线

D.计曲线

70.

羽毛球中小指向桡骨侧靠拢为手腕()

A.后伸

正确答案：B.外展

C.内收



D.前屈

72.

散打比赛中无意中犯规：1、“停”的口令发出后，一方或双方继续搂抱不分开；2、“停”的口令发出后，一方或双方继续互打；3、比赛中进行场外指导，经一次提示无效时，对待教练员一次，失分记在该运动员身上。这三种是（）的使用。

A.处分

正确答案：B.劝告

C.取消资格

D.警告

74.

武术在与世界各国人民友好交往中发挥着怎样的作用

A.武术散手

B.武术套路

正确答案：C.日益重要

D.日益衰弱

77.

首届中国武术散打王争霸赛在()举行,

A.北京

B.广州

正确答案：C.湖南长沙

D.四川成都

79.

芭蕾舞将人身站立的一面，分为 6 个方位。（）

A.正确

正确答案：B.错误

2.

练太极时，手臂与腿部要弯曲而不可伸得过直。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

健身健美操有难度要求。

A.正确

正确答案：B.错误

5.

对练分为徒手对练和器械对练。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》明确指出：要把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点，再一次明确把学校体育放在更加突出的位置，把“加强体育，牢固树立‘健康第一’的思想，确保学生体育课程和课外活动时间”作为战略主题，促进学生健康成长，并规定“保证学生每天锻炼一小时”。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

武术套路的敬礼是左拳右掌。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

（女子防身术）裆部是防身术的禁击部位。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

（）年国际羽联开始举办世界青少年羽毛球团体锦标赛。

A.2000

正确答案：B.1998

C.1996

D.1994

4.

在 FIBA 篮球比赛中，裁判员手势中：双臂上举出示拇指，有什么含义？

A.计时开始

B.24 秒违例

正确答案：C.争球情况发生

D.带球走

8.

国际标准舞中恰恰舞是 4 拍走（）步。

正确答案：A.5

B.3

C.4

D.6

10.

排球比赛中第一裁判员鸣哨后，发球队员应在（）秒内将球发出

A.10

正确答案：B.8

C.3

D.5

11.

体育舞蹈的记分方法以（）为依据。

A.平均法

B.名次法

C.逆位法

正确答案：D.顺位法

12.

()乒乓球比赛不属于乒乓球国际重大赛事。

正确答案：A.亚洲乒乓球锦标赛

B.奥运会乒乓球比赛

C.世界杯乒乓球赛

D.世界乒乓球锦标赛

13.

() 是一项在音乐的伴奏下,以徒手或手持轻器械进行自然性和韵律性为基础的、以艺术美感为特征的艺术性体育锻炼项目。

A.形体舞蹈

B.啦啦操

正确答案: C.现代艺术体操

D.健美操

17.

开盘时直接将盘扔出了对方的得分区端线外,那么对方将来哪里发盘开始比赛?

正确答案: A.中点

B.端线

C.得分线

D.砖头点

21.

太极拳主张身心合修,要求()。

A.有刚有柔、刚柔并济

正确答案: B.以心行气、以气运身

C.外动内静、动中求静

D.练内练外、内外兼练

23.

在极限飞盘比赛中，什么情况下采用开盘来开始比赛？

A.上半场开始时

正确答案：B.以上均是

C.每得一分后

D.下半场开始时

31.

糖尿病典型症状为什么（）

正确答案：A.三多一少

B.全身骚痒

C.四肢麻酸

D.疲乏

40.

定向运动,明确自己的站立点和行进的路线、目标，然后转动地图（身体也随之转动），使地图与现地的方向一致，并用左手拇指压于站立点一侧，再开始行进。在行进中要根据自己达到的位置不断移动拇指，转动地图，保持位置、方向的连贯性与正确性。这种按图行进的方式我们称之为（）

A.一次记忆法

B.连续运动法

C.分段运动法

正确答案：D.拇指辅行法

44.

练习者可以根据场地的大小变化（），即使一时没有器械也可以徒手练参、练功。

正确答案：A.练习内容和方式

B.拳种

C.运动风格

D.套路

46.

1873 年，M·温菲尔德创造了草地网球。

A.美国人

B.法国人

正确答案：C.英国人

D.德国人

53.

跆拳道在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，所以（）是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

A.廉耻

B.忍耐

C.百折不屈

正确答案：D.礼仪

55.

如果想减肥，应该怎样锻炼？（）

A.采用高强度、短时间的练习

B.采用中低强度、短时间的练习

C.采用高强度、长时间的练习

正确答案：D.采用中低强度、长时间的练习

57.

武术的健身作用主要体现在()

A.贯通经脉，调理脏腑

B.调理内环境平衡，增强体质

正确答案：C.调理内环境的平衡，改善人体机制

D.强壮筋骨，壮大体魄

58.

标准极限飞盘比赛场地的正式比赛场地的长度为多少米？

A.18

B.37

C.23

正确答案：D.64

61.

排球是哪个国家的国球（）

正确答案：A.日本

B.美国

C.中国

D.古巴



62.

十一人制一场足球比赛有几名裁判员？

A.5

B.3

正确答案：C.4

D.6

69.

剧烈活动后马上-----，可以防止运动性休克。

A.坐下

B.躺下休息

C.按摩

正确答案：D.慢跑或慢走

73.

人体形态美的标准从（）三方面来衡量：①体型美②姿态美③动作美④心灵美。

A.①②④

B.②③④

C.①③④

正确答案：D.①②③

75.

身体机能类的测试项目为

A.身高、体重

B.中长跑

C.50 米

正确答案：D.肺活量

78.

定向运动,运动中,因参赛者的水平不一,采用的技能有所不同,但均表现出两项基本技能,这两项基本技能为 ( ) ①随时标定地图②明确站立点在地图上的位置③保持连续行进④路段记忆

A.①③

B.②④

正确答案：C.①②

D.②③

80.

羽毛球以右手握拍为例,在完成一步上网的步法时,应该先迈左脚。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

乒乓球正手近台快攻动作要点(以右手握拍为例):击球时,在来球的上升期击球。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

舞蹈啦啦队又包括 Pom(花球)、Highkick(高踢腿)、Jazz(爵士)和 Prop(道具)四个组别 ( )

正确答案：A.正确

B.错误

9.

足球技术动作的头顶球主要是用头顶这个部位顶球。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

（女子防身术）应用最为广泛的拳法是直拳。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

散打运动讲究“快、准、狠、变”

正确答案：A.正确

B.错误

12.

（女子防身术）下列对冲拳动作的描述错误的是：（）

A.蹬地扣转

正确答案：B.短而有力

C.送肩

D.弹性回收

3.

在武德中，“义”指：

正确答案：A.以行善为本

B.仗义疏财

C.意气风发

D.义气

9.

简化 16 式太极拳白鹤亮翅动作中右脚的要求为（）

A.无要求

B.脚跟点地

C.全脚点地

正确答案：D.脚尖点地

12.

在形体舞蹈课堂中我们经常练习的波浪动作是：（）。

正确答案：A.手臂波浪、

B.多努

C.螺旋波浪、

D.全身波浪

13.

中国第一枚奥运会跳水个人金牌获得者是？

A.熊倪

正确答案：B.周继红

16.

散打姿势侧身，成开立步，两手握拳（或半握拳），拳眼斜朝上，左前右后屈举于体前，左臂屈 90---110 度，右臂屈小于 90 度，垂肘护右肋下；下颌微收，闭嘴合齿；面部、左拳和右肩正对对手。

A.武术的肢势

正确答案：B.散打实战姿势

C.马步练习姿势

D.都是

18.

( ) 年排球运动首次进入中国。

A.1895

B.1900

正确答案：C.1905

D.1896

19.

散打比赛中，使用转身后摆腿、腾空腿法击中对方躯干部位，或用前扫腿、后扫腿、勾踢腿将对方击倒‘而自己站立者，可得（ ）分

A.1

B.2

C.3

正确答案：D.4

20.

世界上第一部羽毛球规则诞生于()年。

正确答案：A.1875

B.1870

C.1871

D.1872

30.

排球基本技术主要由（）两部分组成。

A.一传与二传

正确答案：B.防守与进攻

C.进攻与二传

D.步法和手法

31.

排球比赛中裁判员两臂屈肘，在体前绕环表示（）

A.交换场地

正确答案：B.换人

C.球出界

D.暂停

32.

羽毛球比赛打到 20 平后，连续得()分的一方胜该局。

A.4

B.3

正确答案：C.2

D.5

37.

排球比赛在正式的国际比赛中，场地界线的颜色是（）

A.红色

正确答案：B.白色

C.黑色

D.任何颜色

38.

武术是一项体育项目吗

A.以前是

正确答案：B.是

C.不是

D.有时候是

39.

体育基础起跑的任务是（）

A.练习条件

B.练习内容

C.练习方法与手段

正确答案：D.使身体迅速摆脱静止状态

45.

跆拳道白带的象征意义（）

A.无特殊意义

B.象征生根发芽

C.代表白云

正确答案：D.代表空白

50.

以下属于国际体操联合会认可的比赛（）①奥林匹克运动会②世界锦标赛③欧洲锦标赛④世界运动。

正确答案：A.①②③④

B.①②③

C.①②④

D.②③④

54.

艺术体操比赛中，动作结束时，音乐与动作不一致（）。

正确答案：A.扣 0.2 分

B.不扣分

C.扣 0.5 分

D.扣 0.1 分

58.

做芭蕾舞基本手位练习时，一位手两手之间的距离为（）CM 左右。

A.5

B.0

C.15

正确答案：D.10



60.

健美操英文原名“Aerobics”，意为（）。

A.无氧运动

B.跳跃运动

正确答案：C.有氧运动

D.耐力运动

63.

竞技啦啦队需要遵守比赛规则中对()等规定进行比赛的运动，，亦可称为啦啦队。①性别、②人数、③时间限制、④安全规则。

正确答案：A.①②③④

B.①②④

C.①②③

D.①③④

64.

体育基础,发展绝对速度的主要训练手段是

A.200 米计时跑

正确答案：B.60 米计时跑

C.150 米计时跑

D.300 米计时跑

67.

体育舞蹈比赛业余选手的背号为（）。

A.黑底白字

B.蓝底白字

正确答案：C.白底黑字

D.白底蓝字

68.

足球比赛中一般常见的无球跑位方式有（）。

A.二次进攻跑位

正确答案：B.身后跑、套边跑、斜线跑、二次进攻跑位

C.身后跑、套边跑

D.套边跑、斜线跑

69.

奥林匹克精神是（）

正确答案：A.互相了解、友谊、团结和公平竞争

B.更快、更高、更强

C.团结、友谊、进步

71.

根据女性的特点，（）这几个部位，是女子健美操锻炼的重点部位。①胸②腰③腹④臀。

正确答案：A.①②③④

B.①②

C.①②③

D.③④

77.

第三任国际足联主席是（ ）。

A.普拉蒂尼

B.乔.阿维兰热

C.约瑟夫.布拉特

正确答案：D.雷米特

79.

足球比赛中下列哪种情况为球出界？

A.球有大部分出界

B.球有小部分出界

C.球体一半出界

正确答案：D.球的整体已出界

80.

拳的基本技法有：手法、身法、眼法、步法、精神、呼吸、劲力、节奏。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

右歇步是右脚在后。

A.正确

正确答案：B.错误

6.

伸屈性腿法包括：蹬腿、踹腿、后撩腿等。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

通过脉搏测量就可以知道自己的锻炼强度是否适宜。()

正确答案：A.正确

B.错误

9.

有氧舞蹈是有氧健美操新兴的练习方式，“更具舞蹈性”是二者最大的差别。  
()

正确答案：A.正确

B.错误

11.

体育基础,引体向上可以借助身体大幅度摆动向上拉。

A.正确

正确答案：B.错误

16.

体育基础,速度素质和力量素质的训练是没有联系的

A.正确

正确答案：B.错误

19.

在女性的生理周期时，若身体无不适症状时，（）。

A.加强体育锻炼

B.做静力拉伸练习

正确答案：C.适量的进行慢而舒缓的体育锻炼

D.不可参加体育锻炼

4.

属于人动态美内容的是（）①、表情②、外形③、脂肪百分比④、姿势

A.①②

B.③④

正确答案：C.①④

D.②③

8.

足球比赛中守方队员向外踢球，球击中攻方队员身上，反弹到处于越位位置的同队队员处，裁判员如何判罚？

A.暂停比赛，坠球恢复比赛

B.暂停比赛，守方发直接任意球恢复比赛

C.继续比赛

正确答案：D.应判越位犯规

15.

定向运动,以下不属于路线选择方法的是（）

A.借线法

正确答案：B.选近不选远法

C.偏向瞄准法

D.借点法

28.

可以用来制作艺术体操器械（）圈的材料是（）。

A.金属

B.麻绳

正确答案：C.塑料

D.丝绸

29.

羽毛球场地双打对角线长度为()

A.16.388m

B.13.377m

正确答案：C.14.723m

D.14.355m

34.

游泳比赛时，运动员游到中途停下休息 1 分钟后，接着游到终点应判

A.犯规

B.成绩记取减去 1 分钟

C.重新比赛

正确答案：D.不犯规

39.

在 FIBA 篮球比赛中，如遇第 3 个决胜期，应以什么方式开始比赛？

A.猜拳方式开始

B.跳球方式开始

正确答案：C.按交替球权箭头指示队伍进攻方向，以掷界外球方式开始

D.投币方式开始

43.

跆拳道指、掌、肘、膝等技术只适合（）中使用

A.格斗

正确答案：B.品势表演

C.比赛

D.其他场合

51.

健美操运动损伤的因素（）①、持续时间②、重复运动③、过度负重④、超范围动作

正确答案：A.①②③④

B.①②③

C.②③④

D.①②④

52.

（女子防身术）勾拳的力点在（）

A.拳眼

正确答案：B.拳面

C.拳轮

D.拳心

55.

集体演练有几项

A.2

B.1

C.4

正确答案：D.3

56.

用来形容武术锻炼意志的是（）

A.内外合一、形神兼备

正确答案：B.冬连练三九、夏练三伏

C.以心行气，以气运身

D.以意导气

58.

篮球技术：常用的两种持球突破方法为\_\_\_\_\_、顺步持球突破。

正确答案：A.交叉步持球突破

B.单手投篮

C.扣篮



D.1-1 防守

59.

（女子防身术）在组合“直拳、摆拳、侧踹、顶肘”中顶肘的力点是（）

正确答案：A.鹰嘴

B.拳面

C.肩部

D.上臂

60.

哪个国家于 1979 年成立了极限飞盘运动员协会，这是第一个极限飞盘运动的国家政府组织？

A.英国

B.日本

C.瑞士

正确答案：D.美国

63.

国际标准舞中（）舞的风格是动静交织，潇洒奔放，头部左顾右盼，快速转动。

正确答案：A.探戈

B.狐步

C.华尔兹

D.快步

66.

2010 年第 19 届世界杯足球赛举办国是 ( ) 。

A.意大利

正确答案：B.南非

C.法国

D.英格兰

69.

体育基础,体能也称作“体适能 (physicalfitness) ”，主要通过 ( ) 方式获得。

A.睡眠

B.饮水

正确答案：C.体育锻炼

D.合理膳食

74.

(女子防身术) “柔和缓慢，中正安舒、连绵不断”体现的是哪种拳的风格特点？ ( )

A.长拳

正确答案：B.太极拳

C.八卦

D.南拳

75.

游泳比赛时，运动员如在“出发信号”发出前出发，应判

A.重新出发

B.成绩有效

C.名次最后

正确答案：D.取消比赛资格

77.

()奥运会将艺术体操列为正式比赛项目。

A.1988 年第 24 届

B.1992 年第 25 届

C.1976 年第 21 届

正确答案：D.1984 年第 23 届

79.

测试和评价的结果是自己的事，不要同其他同学比，应着眼于自己的进步与提高。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

跆拳道拳法的招式，一般偏重于防守和格挡

正确答案：A.正确

B.错误

13.

羽毛球右手握拍为例，在完成两步上网的步法时，应该先迈右脚。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

长拳要求手法的运用与转换迅速，敏捷，有力。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

室内排球的比赛场地是 18×8 的长方形。

A.正确

正确答案：B.错误

20.

空翻是健美操比赛中的违例动作。

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

以下比赛属于四大网球公开赛的是。

A.巴黎网球公开赛

正确答案：B.温布而敦网球公开赛

C.意大利网球公开赛

D.加拿大网球公开赛

2.

竞技艺术体操包括（）项轻器械。

A.4

B.8

正确答案：C.5

D.6

6.

国际标准舞中组合是指（）或（）以上的舞步型的组合。

A.一个、两个

B.两个、一个

正确答案：C.两个、两个

D.一个、一个

7.

如果进攻队员和防守队员同时接住飞盘，且互不相让，那么谁拥有控盘权？

正确答案：A.进攻方

B.双方协商确定

C.防守方

D.掷回上一传盘者重新起盘

9.

有氧舞蹈是保留了健美操的健身元素，加入了更多舞蹈元素，在音乐配合下的（）。

A.极限运动

正确答案：B.有氧运动

C.都是

D.无氧运动

14.

下列不属健身健美操之列的是（）。

正确答案：A.爵士舞

B.健身街舞

C.踏板操

D.哑铃操

15.

散打比赛中，一共有（）位裁判：

正确答案：A.6

B.7

C.5

D.4

16.

（女子防身术）（）年在上海成立了“精武体育会”

正确答案：A.1910

B.1926

C.1928

D.1920

25.

羽毛球唯一一项在静止状态下完成的技术动作是()

A.搓球

正确答案：B.发球

C.吊球

D.杀球

26.

武术的内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，是因为武术的

A.改革化

正确答案：B.体育化

C.竞技化

D.传统化

28.

排球比赛 FIVB 世界性及正式比赛中，最低温不得超过低于（）摄氏

A.15

B.14

C.17

正确答案：D.16

31.

在正式游泳比赛中，哪一种游距不是蛙泳比赛的项目。

A.50 米

B.100 米

正确答案：C.400 米

D.200 米

36.

极限飞盘比赛中，以下哪项战术属于整体进攻战术？

A.直传斜插

正确答案：B.边路进攻

C.传切配合

D.斜传直插

37.

武术功力训练能发挥()的时效性

正确答案：A.技击

B.健身

C.以上都有

D.养神

39.

如果想减肥，应该怎样锻炼（）

A.采用高强度，短时间练习

正确答案：B.采用中强度，长时间练习

C.采用高强度，长时间练习

D.采用低强度，短时间练习

43.

体育基础,下列四种选项中，对“仰卧起坐”描述错误的是



A.利用腹肌收缩

B.手指交叉放于头后

正确答案：C.脚与身体不在同一水平面

D.双肩着垫

44.

中国国家男足唯一一次闯进的世界杯是哪届()

A.1998 法国世界杯

B.2006 德国世界杯

C.2010 南非世界杯

正确答案：D.2002 韩日世界杯

45.

排球比赛在挑边中，猜中的队长可以选择（）

A.只有接发球

B.只有场地

C.只有发球

正确答案：D.场地、发球或接发球

46.

体育基础,终点冲刺跑临近终点，这时运动员应该（）。

正确答案：A.全速冲过终点线

B.提前减速

C.跳向终点

D.慢慢接近终点

47.

根据偏重程度来划分跆拳道品势类型可分为

正确答案：A.以上都是

B.柔软缓慢的品势

C.发力而缓急的品势

D.柔软快速的品势

53.

国际标准舞中拉丁舞起源于（）。

A.南美洲和澳洲

B.非洲和亚洲

正确答案：C.非洲和拉丁美洲

D.非洲和大洋洲

61.

确定运动强度最基本常用的方法是（）

A.测血乳酸水平

B.运动时吸氧量占最大吸氧量的百分比

C.测无氧阈

正确答案：D.测心率

69.

“三百里内皆来观”描绘的打擂台是什么时代的

正确答案：A.汉代

B.宋代

C.唐代

D.明清

70.

网球比赛中，在比分为 30-30 时，报分为（ ）。

A.Deuce

正确答案：B.Thirty-All

C.以上都可以

D.Thirty-Thirty

74.

双手夹接的接盘法是初学者在比赛中最基本的接盘法。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

武术的手法包括：拳、掌、勾。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

健身跑呼吸方法要自然而有节律，最好用鼻子和半张开嘴吸气，有利于对空气加温和加湿，同时鼻毛和分泌物可以把灰尘和细菌阻挡住，对呼吸道起到了保护作用，呼出的气体用嘴。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

羽毛球双打时，发球方同伴队员脚踩线属于违例

A.正确

正确答案：B.错误

8.

（女子防身术）鞭腿、侧踹时胯部都应充分展开。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

FIBA 篮球比赛时间是由 4 节组成，每节时间是 10 分钟。如果第四节比赛结束，比分相同，则需加时 10 分钟的决胜期来继续比赛。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

武术运动中，躯干的运动方法称为身法。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

艺术体操比赛中，评判音乐、器械的选择与使用，身体动作的选择与使用，熟

练性与独创性的是（）。

A.完成裁判

正确答案：B.艺术裁判

C.难度裁判

D.协调裁判

5.

在 FIBA 篮球比赛中，下列哪种说法不属于对球干扰

A.当球在球篮中时，防守队员触及球或球篮

B.防守队员使篮板或篮圈晃动

正确答案：C.当球触及篮板支柱时

D.队员从下方伸手穿过球篮并触及球

11.

武术的源流可以追溯到（）

A.汉唐时期

B.中世纪

正确答案：C.原始社会

D.秦朝

14.

游泳下列哪一项不是造成游泳呼吸不畅的原因？

正确答案：A.肩关节紧张

B.假呼吸

C.吸气进水

D.鼻子进水

15.

随着我国经济的迅速发展和对外交流的日益频繁，极限飞盘运动也飞速发展，最近几年，香港每年几月份都会举办一次国际飞盘公开赛？

正确答案：A.10

B.5

C.9

D.6

17.

极限飞盘比赛中，以下哪些属于速度素质？

A.动作速度

B.位移速度

正确答案：C.以上均是

D.反应速度

19.

技巧性啦啦操比赛中要求完成跳跃、翻腾、金字塔、托举、抛接 5 类技巧性难度动作各()个。

A.不计

B.2

C.3

正确答案：D.1

20.

体育基础,下列四种选项中,属于发展灵敏素质主要手段的是

A.篮球投篮

B.负重杠铃

正确答案: C.躲闪跑

D.立定跳远

21.

(女子防身术) 以下属于短器械的有: ()

A.枪、棍

B.双节棍

正确答案: C.刀、剑

D.九节鞭

24.

游泳成人初学游泳应先学习哪一种泳姿?

A.蝶泳

正确答案: B.蛙泳

C.爬泳

D.仰泳

29.

跆拳道是以脚法为主的功夫,其脚法占 ()。

A.60%

B.80%

正确答案： C.70%

D.50%

30.

武术的主要内容是

正确答案： A.技击动作

B.格斗

C.搏击

D.套路

36.

哪一年，澳大利亚成立了大洋洲第一个飞盘协会？

A.1977

B.1974

正确答案： C.1976

D.1975

41.

乒乓球起源于()。

正确答案： A.英国

B.瑞典

C.意大利

D.中国



42.

跆拳道品势动作的构成不包括

正确答案：A.特技

B.进行方向

C.站姿

D.手法和脚法

55.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：两脚开立，左脚稍前，站位（）。

A.中台

B.远台

正确答案：C.近台偏右

D.以上都不对

56.

国际标准舞中狐步舞的音乐是（）拍。

A.1/4

B.3/4

正确答案：C.4/4

D.2/4

57.

跆拳道比赛不是比赛得分要素是（）

A.使用允许技术

B.接触到目标

正确答案：C.击中有效得分部位

D.击中力度

62.

武术是中国人民长期积累下的

A.物质

B.物质财富

正确答案：C.文化遗产

D.金钱财富

64.

体育基础,下列哪一种不是发展腰部柔韧性的主要手段?

A.甩腰

B.腰部环绕

正确答案：C.劈叉

D.转体

67.

中国武术的一大特色是（）的整体观。

A.有刚有柔

B.刚柔并济

正确答案：C.内外合一

D.动静兼备

72.

通过什么将跆拳道实战技术简单化

A.比赛

正确答案：B.训练

C.考级

D.特技表演

74.

有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞----JIVE 的练习时音乐的节奏是：()。

正确答案：A.4 拍跳 4 步

B.4 拍跳 5 步

C.4 拍跳 3 步

D.3 拍跳 4 步

" }

体育基础,中长跑距离较长,起跑对成绩没有影响,所以不需要学习起跑姿势。

A.正确

正确答案：B.错误

7.

太极拳在健身方面埋根于传流医学,又符合现代科学。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

跆拳道进攻都采用直线连续进攻

正确答案：A.正确

B.错误

20.

在跆拳道比赛中可以使用：抓、搂、抱、推等动作

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

在极限飞盘比赛中，一局比赛结束后，由哪一方先开盘来开始比赛？

A.由未得分方开盘

B.由裁判指定

正确答案：C.由得分方开盘

D.重新抽签来确定

5.

中国足球协会是（）年成立的。

A.1954

正确答案： B.1955

C.1952

D.1953

10.

排球比赛中，以下年代哪个是老中国女排获得“五连冠”称号的年代（）

A.1989

B.1980

C.1979

正确答案： D.1986

11.

（女子防身术）下列关于防身技术运用的要求不正确的是（）

正确答案： A.急、稳

B.快、狠

C.隐、猛

D.猛、准

14.

定向运动，（）年，定向运动第一次被列入全国大学生运动会正式比赛项目。

A.2003

正确答案： B.2004

C.2002

D.2007

17.

艺术体操所有转体难度动作具有以下基本特点：（）①不需要持续立踵②从转体开始直至结束，身体姿势固定并且准确；③动作姿势的幅度大。④每完成360°一次，脚跟落地支撑一次

A.②③④

正确答案：B.②③

C.①②③④

D.①②③

20.

奥运会乒乓球比赛在()正式列入奥运会。

A.1980 年

正确答案：B.1988 年

C.1981 年

D.1983 年

21.

足球比赛中能否利用录象和视频裁判技术改变裁判员的判罚？

A.能，需经 3 个裁判员商议后决定

B.能，需经比赛监督商议后决定

正确答案：C.可以改判

D.不能

22.

体育舞蹈的裁判是（）判名次的。

正确答案：A.直接

B.累计

C.打分数

D.间接

23.

网球比赛中，当比分为（），应在左号发球区发球。

A.40-15

正确答案：B.30-15

C.30-30

D.15-15

24.

啦啦队运动始创于（）年的美国校园，最早出现的形式是观众为本队加油呐喊。

A.1870

B.2000

正确答案：C.1880

D.1980

27.

定向运动,哪个定向赛事是国内最高级别的定向比赛？

正确答案：A.全国定向锦标赛

B.全国大学生运动会定向比赛

C.全国定向运动城市系列赛

D.全国学生定向锦标赛

28.

弓步、仆步、马步、歇步、虚步：

A.是散打的基本步法

B.是拳击的基本步法

C.是台拳道的基本步法

正确答案：D.是武术的基本步法

32.

体育基础,世界卫生组织认为健康包括（）、心理健康和道德健康。

A.行为健康

B.信仰健康

C.语言健康

正确答案：D.身体健康

34.

定向运动,在用指南针确定行进方向时，蓝色箭头应从站立点指向（）

A.磁北方向线

正确答案：B.目标点

C.指北符号

D.指南针的红色箭头

36.



( ) 年第一届世界女子排球锦标赛召开。

A.1948

B.1950

正确答案： C.1952

D.1949

37.

以下关于散手比赛说法不正确的是

A.具有对抗性

B.是一种较勇

C.是一种斗智

正确答案： D.没有观赏价值

39.

定向运动, ( ) 年, 最早的定向比赛出现在瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区。

A.1894

B.1919

正确答案： C.1895

D.1886

40.

简化 16 式太极拳白鹤亮翅动作中右手手腕要求是 ( )

A.竖腕

B.抖腕

C.挑腕

正确答案：D.坐腕

42.

现时奥运会跆拳道比赛采用的是（）体系

A.LTF

正确答案：B.WTF

C.IYF

D.WTO

47.

形体训练是融（）于一体，通过徒手和垫上运动的以“美”为其特征的身体练习。①体操②健美操③舞蹈④音乐

正确答案：A.①③④

B.②③④

C.①②③

D.①②④

52.

极限飞盘运动最容易受伤的部位是哪里？

A.脚踝

B.腰和膝

正确答案：C.以上均是

D.手指

53.

定向运动,指南针在定向运动中的作用主要有 ( ) : ①标定地图②确定行进方向  
③途中遗失方向时利用它走出困境④寻找点标过程中确定点标的大概位置

A.①②

B.①②③

正确答案: C.①②③④

D.①③④

58.

体育基础,下列四种选项中,哪一项不属于 50 米快速跑的练习方法?

A.跨步跑

B.高抬腿跑

C.小步跑

正确答案: D.立卧撑

60.

排球比赛阵容配备主要有 ( ) 配备两种。

A.“四二”和“三三”

B.“三三”和“五一”

正确答案: C.“四二”和“五一”

D.“二四”和“三三”

62.

国际标准舞中 ( ) 指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。

A.并步

B.锁步

C.纺织步

正确答案：D.滑步

67.

足球五人制比赛场地的宽不得多于多少米？

A.18

B.20

正确答案：C.22

D.16

68.

在极限飞盘正规比赛中，上下半场每支队伍都有几次暂停？

A.1

B.无限制

正确答案：C.2

D.3

73.

1970年在墨西哥举行的第几届足球世界杯赛上使用了红黄牌？

正确答案：A.第九届

B.第七届

C.第八届

D.第十届

78.

体育基础,耐力素质与人体其他身体素质无关,它是一种单因素的能力

A.正确

正确答案: B.错误

3.

2006 年为了加强对“全国亿万学生阳光体育运动”活动的指导,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。

正确答案: A.正确

B.错误

6.

跆拳道在示范时为了炫耀威力,把裂开的松板粘合,或预制有裂纹的砖头将其击破是可以的。

A.正确

正确答案: B.错误

7.

游泳,蛙泳收腿时,大腿带动下腿向身体侧下方收。

正确答案: A.正确

B.错误

11.

(女子防身术) 我们可以通过正压腿、侧压腿、下腰、压肩等练习来提高身体的柔韧性。

正确答案: A.正确

B.错误

12.

排球助跑起跳前采用稍蹲准备姿势。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

定向运动员最大的情绪障碍是紧张和焦虑。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

灵敏素质是指人体各关节以最大的摆动幅度完成动作的能力。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

网球拍的重量有轻有重，如果一把网球拍的重量是 370 克，应该是下面哪种类型的拍子？()

A.轻(L)

正确答案：B.中轻(LM)

C.重(T)

D.中(M)

3.

旧中国第一次正式参加奥运会是什么时候？

A.1936 年

正确答案：B.1932 年

9.

（女子防身术）根据武术套路竞赛评分标准,套路的满分为：（）

A.3

B.5

C.100

正确答案：D.10

13.

发盘时，以下哪种情况是不被允许的？

A.一名防守队员发盘开始比赛，所有防守队员都必须完全在自己的防守得分区内。

B.无论界内还是界外，如果一名进攻队员在飞盘落地之前碰到飞盘，但没有接住，即判为失误。

正确答案：C.发盘后，在进攻队碰到飞盘或飞盘落地之前，允许防守队员碰飞盘。

D.进攻队员都必须有一只脚站在本方的防守区内，而且不允许交换相互之间的站位。

16.

芭蕾舞起源于（）“芭蕾”一词本因是“法语”ballet 的英译，意为“跳”或“跳舞”。

A.俄罗斯

B.英国

正确答案：C.意大利

D.法国

18.

国际标准舞中（）着地再过度到（）的记录符号为 H.T。

A.脚尖、脚跟

B.脚尖、脚掌

C.脚跟、脚掌

正确答案：D.脚跟、脚尖

21.

一场正式的排球比赛中场上有（）名可以鸣哨的裁判员

A.4

B.1

C.3

正确答案：D.2

23.

健美操 1\*8 节拍可以做()个踏步动作

正确答案：A.8

B.2

C.6

D.4

26.

下列哪类项目不属于体育保健的有氧运动（）



A.健身气功

B.太极拳

C.健身跑

正确答案：D.快速疾跑

30.

跆拳道是一项运用（）进行格斗的的体育项目。

A.技巧

正确答案：B.手脚技术

C.腿法

D.智慧

34.

排球比赛延误比赛的行为应如何判罚（）

A.直接判延误方失分

正确答案：B.警告一次，第二次判失分

C.警告一次

D.无权处理

36.

（女子防身术）线是指技术动作运行路线，以下动作属直线运动的有：（）

正确答案：A.直拳

B.摆拳

C.勾拳

D.太极推手

37.

定向运动,国际检查点说明符号一共有几栏?

A.10

B.7

C.9

正确答案: D.8

38.

网球比赛,进入抢7时,前面已经打了()局比赛。

A.8

正确答案: B.12

C.6

D.10

40.

在进行有氧舞蹈练习时,可选用的手型有:() ①兰花指,②拳③花壶指④开掌。

A.②④

B.①③

正确答案: C.①②③④

D.①②

44.

艺术体操难度分从()分起评,每次小错误扣()分。

A.20 分、0.1 分

B.10 分、0.1 分

C.10 分、0.2 分

正确答案：D.运动员申报分、0.1 分

47.

健美操起源于（）。

A.田径

正确答案：B.有氧健身操

C.杂技

D.体操

50.

传统中始终把什么列为习武教武的先决条件

A.柔韧

正确答案：B.武德

C.力量

D.天赋

51.

在乒乓球比赛的决胜局中，一方先得（）分时，双方应交换方位。

A.4

B.6

C.3

正确答案：D.5

55.

1936 年第\_\_\_\_届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目。

A.8

B.9

正确答案：C.11

D.10

56.

足球防守技术运用的第一选择一般是（）。

A.盯堵、限制持球队员转身

B.抢夺球

正确答案：C.断截球

D.铲球

58.

（女子防身术）歹徒正面抱住你，该如何反抗（）①用牙齿咬颈动脉②手指戳眼睛③大声呼叫④推胯顶裆

A.①③④

B.①②③

正确答案：C.①②③④

D.②③④

59.

羽毛球中小指向尺骨侧靠拢为手腕()

A.后伸

B.前屈

C.外展

正确答案：D.内收

60.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：击球时，在来球的上升期击球的（）。

A.中部

正确答案：B.中上部

C.上部

D.下部

68.

散打的专项素质主要包括：

A.爆发力、灵敏与协调、力量和耐力

正确答案：B.柔韧性、速度、灵敏与协调、力量和耐力

C.柔韧性、速度、灵敏与协调、旋转力量和耐力

D.柔韧性、技术速度、灵敏与协调、力量和耐力

70.

定向运动,中国学生定向协会成立于哪个城市？

A.上海

B.湖南

正确答案：C.杭州

D.北京

72.

跆拳道主要是吸收名族传统武术跆拳道和（）然后发展起来的。

A.柔道

正确答案：B.空手道

C.泰拳

D.中国武术

" }

在极限飞盘比赛中，长传是发动快攻的有利武器。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

篮球是以投篮为中心的对抗性集体项目。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

国际标准舞等同于体育舞蹈（）

A.正确

正确答案：B.错误

12.

定向运动,利用指南针标定地图时,水平放置地图和指南针,转动地图,指南针的红色指针与磁北方向线垂直,并且方向与磁北箭头一致,这就说明地图被标定。

A.正确

正确答案: B.错误

13.

健美操抬头显示自信奋发;低头则是含蓄、深沉。

正确答案: A.正确

B.错误

16.

定向运动,地图现势性强,点与点之间道路标示详细,则可选择“有路不越野”原则。

正确答案: A.正确

B.错误

18.

竞技健美操是在健身健美操的基础上发展起来的。

正确答案: A.正确

B.错误

19.

健身跑踝关节扭伤处理方法为热疗和伤痛处按揉。

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

在传盘者轴心脚为圆心三米半径的范围内的防守选手，若传盘者轴心脚没有确定则为三米内的防守选手称之为？

正确答案：A.防盘者

B.接盘手

C.持盘者

D.控盘手

2.

乒乓球球网装置网柱外缘离开边线外缘的距离为()。

正确答案：A.15.25 厘米

B.15.35 厘米

C.15.45 厘米

D.15.15 厘米

3.

2002 年第 17 届世界杯足球赛举办国是（）。

A.意大利

B.美国

C.法国

正确答案：D.韩国、日本

4.



练习基本功要

A.靠天赋

B.三天打鱼两天晒网

正确答案：C.持之以恒

D.急于求成

6.

以下哪一种运动项目不是游泳运动项目？

A.花样游泳

B.水球

C.跳水

正确答案：D.划船

9.

排球比赛中，进攻线与中线之间的长度是（）米

A.2.5

B.5

正确答案：C.3

D.4

12.

跆拳道，跆，意为以脚踢、摔撞；拳，以拳头打击；道，是一种（）。

A.教育方法

B.学习方法

C.哲学

正确答案：D.艺术方法

16.

体育舞蹈比赛的场地是（）。

正确答案：A.长方形

B.圆形

C.正方形

D.菱形

20.

跆拳道比赛不是读秒的要求是（）

正确答案：A.必须读到十

B.必须读到八

C.边读边打手势

D.必须在运动员耳边读秒

23.

国际标准舞成为包括()个舞种的摩登舞系列和拉丁舞系列两大类。

A.16

B.7

C.12

正确答案：D.10

26.

在羽毛球比赛中下列哪知情况不成死球

A.球撞网并挂在网上或停在网顶

B.球擦过运动员衣服，并出界

C.球触及地面

正确答案：D.球撞网后并从网上飞向对方

30.

在自我医务监督中，最常用（）来评定身体功能状况。

A.体重

B.基础代谢

C.运动成绩

正确答案：D.早晨脉搏

37.

根据 UPA 规则，在极限飞盘的常规比赛中，某队率先得到多少分将获得比赛胜利？

A.17

B.11

正确答案：C.15

D.21

45.

极限飞盘比赛中经常能听到的“杯子”是指什么？

A.进攻战术

正确答案：B.防守战术

C.传盘技术

D.接盘技术

46.

艺术体操比赛中，每套集体动作必须至少包括（）不同的队形。

正确答案：A.6个

B.4个

C.5个

D.8个

47.

体育基础,田径长距离赛跑总是逆时针方向、向左侧转弯绕圈，主要科学依据是

A.保护偏左的心脏

B.裁判员的视觉习惯

C.大多数跑步人的习惯

正确答案：D.左脚比右脚有力

50.

体育基础,要提高立定跳远成绩，力量是基础，特别要提高膝、髋、（）三个关节的协调用力及爆发用力的能力

正确答案：A.踝

B.脚趾

C.脚后跟

D.脚掌

51.

下列对于武术的描述不正确的一项是

A.武术又称国术

B.现代武术比赛以套路为主

正确答案：C.武术的表演性比实战性更强

D.武术又称武艺

53.

极限飞盘比赛中，什么的稳定性直接决定着整体控盘的能力？

A.过顶掷

B.弧线传盘

正确答案：C.短传

D.长传

60.

极限飞盘比赛中，以下哪些情况不属于违例？

正确答案：A.掷盘者故意从另一位队员身上把飞盘反弹回给自己作为传盘。

B.防盘者主动靠近掷盘者，使他们上身之间的距离不够放下一个飞盘。

C.走步

D.双重防守

65.

1973 年 5 月，世界跆拳道联合会在（）成立

正确答案：A.首尔

B.巴西

C.巴黎

D.纽约

69.

散打右脚向后退一步，左脚用力蹬地，迅速后退同样距离。要点：跟滑衔接快速，身体平衡。

A.交叉步

B.跨步

C.进步

正确答案：D.退步

71.

网球运动员每胜一球得1分，先得（）分为胜1局。

正确答案：A.4

B.2

C.6

D.7

73.

1980年，在哪里举办了第一届欧洲极限飞盘冠军赛？

A.芬兰

B.英国

正确答案：C.法国

D.捷克

75.

形体舞蹈练习中,既可以选用舒缓优美的音乐,有时也用一些节奏感强、欢快或起伏较大的音乐 ()

正确答案: A.正确

B.错误

6.

奥运会中,艺术体操项目设有男子艺术体操组和女子艺术体操组。 ()

A.正确

正确答案: B.错误

7.

游泳,蛙泳划臂与蹬腿的配合方法是边划手、边收腿、边伸手、边蹬腿。

A.正确

正确答案: B.错误

11.

练武培养的品质不包括什么

A.永不自满

B.刻苦耐劳

C.砥砺精进

正确答案: D.急功近利

10.

代表世界啦啦队最高水平的比赛是: ()

A.世界舞蹈大赛

B.NBA 啦啦操大赛

正确答案：C.全美啦啦队锦标赛

D.世界啦啦队大赛

14.

散打比赛中当乙方抱住甲方的右腿时，迅速伸左腿插向甲方支撑腿左前方别住甲方支撑腿，同时身体右转，用左侧肩臂急压甲右侧。

A.抱单腿前摔

B.搂腰过背摔

正确答案：C.抱腿侧别摔

D.抱双腿前摔

19.

网球底线击球的准备姿势身体重心应该放在（）

A.都可以

B.整个脚掌上

正确答案：C.前脚掌上

D.后脚掌上

24.

衡量学会游泳的正确说法是：

A.能游 15 米

B.会呼吸

正确答案：C.能游 50 米

D.能游 25 米



33.

羽毛球中由支撑腿向前后左右等方向用力蹬地获得力量所产生的脚步位移叫()

A.跨步

B.垫步

C.蹬步

正确答案: D.并步

34.

“跆拳道”一词,是由韩国的 () 将军命名的。

A.崔泓熙

正确答案: B.朴乐伟

C.金彬

D.李明勋

36.

(女子防身术) 每 () 年举办一次世界武术锦标赛。

A.3

B.2

正确答案: C.4

D.5

37.

跆拳道是 () 较普遍流行的一项技击术。

A.日本

正确答案：B.朝鲜半岛

C.泰国

D.中国

44.

在健美操练习中，高冲击力动作是指：（）

A.以上都不是

B.两只脚都离开地面、既有腾空的动作

正确答案：C.总有一只脚接触地面的动作

D.两只脚都接触地面的动作

45.

下列哪个不属于羽毛球拍的组成部分()

A.拍弦

正确答案：B.拍头

C.吸汗带

D.拍杆

46.

有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞-----CHACHACHA 的练习时音乐的节奏是：（）。

A.4 拍跳 4 步

B.4 拍跳 5 步

C.4 拍跳 3 步

正确答案：D.3 拍跳 4 步

49.

形体训练扶把杆练习半蹲动作时采用的方法有（）。

A.侧向两手扶把杆站立

B.背向两手扶把杆站立

正确答案：C.面向单手扶把杆站立

D.面向两手扶把杆站立

50.

体育基础,肥胖是由于体内（）物质沉积过多而引起的

A.肌肉

B.脂肪

C.糖份

正确答案：D.蛋白质

52.

转身搬拦捶中，右脚的动作为（）

A.脚跟内侧点地

正确答案：B.脚跟点地

C.脚尖点地

D.因人而异

61.

右穿梭动作中，左右手的动作为（）

正确答案：A.右架左推

B.右架右推

C.左架左推

D.左架右推

66.

人体的（）部分是展示健美操表现力的主要区域。

A.躯干

B.头

C.上肢

正确答案：D.下肢

67.

游泳比赛时，哪一种泳姿在水下出发？

A.蛙泳

B.蝶泳

正确答案：C.自由泳

D.仰泳

68.

武术的演练风格要求

A.神似

B.形似

正确答案：C.神形兼备

D.追求自然

71.

“跆拳道”一词出现在（）年。

正确答案：A.1965

B.1955

C.1935

D.1945

75.

在极限飞盘中，故意掉盘被认为是什么？

A.失误

B.传盘

C.接盘

正确答案：D.违例

78.

在有氧代谢过程中，参与运输氧气的是什么系统（）

A.呼吸系统

B.神经系统

C.运动系统

正确答案：D.血液循环系统

79.

体育基础,为避免肌肉或韧带损伤，参加大强度体育运动前需要先做（）活动。

A.准备

B.放松

C.整理

D.伸展

" }

\u6211\u56fd\u5b66\u751f\u4f53\u8d28\u5065\u5eb7\u7684\u6f14\u53d8\u548c\u53d1\u5c55\u5f1a\u300a\u52b3\u536b\u5236\u300b---

\u300a\u56fd\u5bb6\u4f53\u80b2\u953b\u70bc\u6807\u51c6\u300b---

\u300a\u5b66\u751f\u4f53\u8d28\u5065\u5eb7\u6807\u51c6\u5f08\u8bd5\u884c\u65b9\u6848\u5f09\u300b---

\u300a\u56fd\u5bb6\u5b66\u751f\u4f53\u8d28\u5065\u5eb7\u6807\u51c6\u300b\u3002

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aA.\u6b63\u786e

B.\u9519\u8bef

5.

\u7f51\u7403\u51fb\u7403\u65f6\u773c\u775b\u5e94\u8be5\u76ef\u7740\u5bf9\u624b\u3002

A.\u6b63\u786e

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aB.\u9519\u8bef

8.

\u7f51\u7403\u6b63\u624b\u51fb\u7403\u65f6\u5f0c\u5728\u51fb\u7403\u9636\u6bb5\u8eab\u4f53\u91cd\u5fc3\u964d\u4f4e\u662f\u975e\u5e38\u91cd\u8981\u7684\u3002

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aA.\u6b63\u786e

B.\u9519\u8bef

\u4e8c\u3001\u5355\u9009\u9898\u5f08\u5171\u8998\u5f0c\u6bcf\u9891\u5206\u5f09

1.

\u54ea\u4e00\u5e74\u5f0c\u74e6\u7279\u00b7\u83ab\u745e\u68ee\u53d1\u660e\u4e86\u7b2c\u4e00\u4e2a\u5851\u6599\u98de\u76d8\u5f0c\u5851\u6599\u98de\u76d8\u81f3\u4eaa\u5df2\u6709\u591a\u79cd\u6b3e\u5f0f\u5f0c\u5176\u5728\u7f8e\u56fd\u6bcf\u5e74\u7

684\u9500\u91cf\u8d85\u8fc7\u6a44\u6984\u7403\u3001\u68d2\u7403\u548c\u7bee\u7403\u7684\u603b\u548c\u3002

A.1820

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aB.1948

C.1974

D.1932

2.

\u6e38\u6cf3,\u6c60\u5185\u5404\u6cf3\u9053\u4e2d\u592e\u7684\u6c60\u5e95\u5e94\u6709\u6e05\u6670\u7684\u6df1\u8272\u6807\u5fd7\u7ebf,\u7ebf\u5bbd20\u5f5e30\u5398\u7c73,\u7ebf\u957f\u662f\u591a\u5c11\u7c73?

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aA.46\u7c73

B.47\u7c73

C.45\u7c73

D.48\u7c73

4.

\u8dc6\u62f3\u9053\u54c1\u52bf\u7ec3\u4e60\u7684\u5b8c\u6210\u9636\u6bb5\u901a\u8fc7\u4ec0\u4e48\u9636\u6bb5\u53d1\u5c55\u800c\u6765

A.\u5b9e\u7528

B.\u542b\u4e49

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aC.\u6d88\u5316

D.\u5f62\u6001

11.

\u7f51\u7403\u573a\u4e2d\u7684\u7f51\u4e2d\u95f4\u9ad8\u5ea6\u662f\u7c73\u3002

A.0.944

B.0.915

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u51aC.0.914

D.0.945

19.

\uff08\uff09\u662f\u6709\u6c27\u821e\u8e48\u7684\u7075\u9b42\u3002

A.\u52a8\u4f5c

B.\u9020\u578b

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u51aC.\u97f3\u4e50

D.\u8868\u73b0\u529b

30.

\u5065\u7f8e\u64cd\u505a\u5206\u817f\u534a\u8e72\u65f6\u5206\u4e0b\u9762\u54ea\u4e00\u70b9\u662f\u9519\u8bef\u7684\u5177

A.\u819d\u5173\u8282\u59cb\u7ec8\u4f4d\u4e8e\u811a\u5c16\u7684\u4e0a\u65b9

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u51aB.\u81c0\u90e8\u5782\u76f4\u5411\u4e0b

C.\u819d\u5173\u8282\u5411\u7740\u811a\u5c16\u7684\u65b9\u5411\u5206\u5c48

D.\u811a\u5c16\u81ea\u7136\u5916\u529b

41.

\u73b0\u4ee3\u7fbd\u6bdb\u7403\u8fd0\u52a8\u8bde\u751f\u4e8e\u3002

A.\u7f8e\u56fd

B.\u4e2d\u56fd

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u51aC.\u82f1\u56fd

D.\u5370\u5ea6

42.

\u6b66\u672f\u4e2d\u7684\u201c\u201d\u201c\u201d\u56fd\u6210\u7684\u52a8\u611f

A.\u521a\u4e0e\u731b\u5206\u67d4\u4e0e\u5f31\u5206\u9ad8\u4e0e\u4f4e



\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aB.\u5feb\u4e0e\u6162\u5f0c\u52a8\u4e0e\u9759\u5f0c\u521a\u4e0e\u67d4

C.\u8d77\u4e0e\u8dc3\u5f0c\u5feb\u4e0e\u6162\u5f0c\u865a\u4e0e\u5b9e

D.\u5f00\u4e0e\u7f29\u5f0c\u5feb\u4e0e\u6162\u5f0c\u521a\u4e0e\u67d4

43.

\u6b66\u672f\u5bf9\u573a\u6c60\u3001\u5668\u6750\u7684\u8981\u6c42\u5f08\u5f09\u3002

A.\u6ca1\u6709

B.\u5f88\u9ad8

C.\u8f83\u9ad8

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aD.\u8f83\u4f4e

51.

\u5b9a\u5411\u8fd0\u52a8,\u4ee5\u4e0b\u54ea\u79cd\u5668\u6750\u4e0d\u53c2\u4e0e\u68c0\u67e5\u70b9\u7684\u6784\u6210\u5f08\u5f09

A.\u6253\u5361\u5668

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aB.\u53f7\u7801\u5e03

C.\u5361\u94b3

D.\u70b9\u6807\u65d7

55.

\u5f08\u5973\u5b50\u9632\u8eab\u672f\u5f09\u97ad\u817f\u7684\u529b\u70b9\u5728\u5f08\u5f09

A.\u811a\u5c16

B.\u811a\u8ddf

C.\u811a\u638c

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u5f1aD.\u811a\u9762

59.

\uff08\u5973\u5b50\u9632\u8eab\u672f\uff09\u4ee5\u4e0b\u53ef\u4ee5\u7528\u62f3\u8fdb\u653b\u7684\u90e8\u4f4d\u4e0d\u5b8c\u5168\u6b63\u786e\u7684\u662f\u533a\u533a\u533a

A.\u4e0b\u8179\u90e8\u3001\u8033\u6735\u3001\u5634\u5df4

B.\u9888\u5927\u52a8\u8109\u3001\u773c\u775b\u3001\u9f3b\u5b50

C.\u4e0b\u989a\u3001\u814b\u4e0b\u3001\u592a\u9633\u7a74

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u533aD.\u7259\u9f7f\u3001\u81c0\u90e8\u3001\u80f8\u90e8

66.

\u4e0a\u4e0b\u534a\u573a\u6216\u662f\u5f97\u5206\u540e\u7531\u4e00\u652f\u961f\u4f0d\u5411\u5bfb\u624b\u6254\u76d8\u4ee5\u5f00\u59cb\u6bd4\u8d5b\u7684\u4f20\u76d8\u53eb\u505a\u4ec0\u4e48\u533a

A.\u63a7\u76d8

B.\u62a2\u65ad

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u533aC.\u5f00\u76d8

D.\u9a8c\u76d8

69.

\uff08\u5973\u5b50\u9632\u8eab\u672f\uff09\u4ee5\u4e0b\u5c5e\u4e8e\u957f\u5668\u68b0\u7684\u6709\u533a\u533a\u533a

A.\u5200\u3001\u5251

B.\u4e09\u8282\u68cd

\u6b63\u786e\u7b54\u6848\u533aC.\u67aa\u3001\u68cd

D.\u4e5d\u8282\u97ad

71.

\u56fd\u9645\u6807\u51c6\u821e\u4e2d\u6851\u5df4\u821e\u7684\u97f3\u4e50\u662f\u533a\u533a\u533a

A.46-55

B.49-60

C.47-52

\u6b63\u786e\u7b54\u6848D.48-56

72.

跆拳道在功力的检测方面，以姿势的规范性为测试的手段

A.正确

正确答案：B.错误

6.

2019 年教育部印发《关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》指出，加强学生体育课程考核，不能达到《国家学生体质健康标准》合格要求者不能毕业。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

体育基础,力量素质对人体运动有极大影响，是人体运动的基本素质，但不是衡量运动员身体训练水平的重要指标

A.正确

正确答案：B.错误

14.

游泳,蛙泳手臂划水的正确做法是向下、后方屈臂划水。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

(女子防身术) 可以用勾拳进攻身体的各个部位。

A.正确

正确答案: B.错误

17.

跆拳道使用拳的技术时必须握紧拳

正确答案: A.正确

B.错误

18.

足球比赛阵型是指场上队员的位置分布, 是球队攻守力量搭配和职责分工的形式。

正确答案: A.正确

B.错误

19.

网球大环形引拍法动作简捷、易打中球, 但力量发挥稍差。

A.正确

正确答案: B.错误

## 二、单选题 (共 80 题, 每题 1 分)

1.

武术概念会一成不变吗

A.会

B.可能会

C.可能不会

正确答案：D.不会

3.

运动时人体对蛋白质与铁的需求量增加，但一旦需求量得不到满足时，即可引起（）

A.运动性休克

正确答案：B.运动性贫血

C.运动性低血糖

D.运动性高血压

4.

人体的（）部分是展示表现力的主要区域。

A.上肢

B.头

正确答案：C.躯干

D.下肢

11.

芭蕾舞中手的基本位置有（）个。

A.3

正确答案：B.7

C.5

D.9

19.

第一次参加奥运会的旧中国运动员是谁？

A.于希渭

正确答案：B.刘长春

23.

有氧舞蹈微身体语言——五官的核心是（）

正确答案：A.眼角

B.下颚

C.鼻子

D.嘴巴

26.

体育基础,消除运动性疲劳的方法不正确的是（）。

A.补充营养

B.积极休息

C.按摩

正确答案：D.加大运动量

27.

体育人口是指

A.运动员

正确答案：B.经常参加体育锻炼的人(每周 3 次以上)

30.

跆拳道攻击方法中起主导地位的是（）。

A.摔法

B.连续进攻

C.手法

正确答案：D.腿法

34.

下列哪个不是羽毛球发球裁判的职责（）

A.判过手违例

B.换球

正确答案：C.报比分

D.判过腰违例判过手违例

44.

首次夺得奥运会乒乓球双打金牌的中国运动员是？

A.庄则栋韦晴光

正确答案：B.陈龙灿韦晴光

45.

游泳,游泳池（包括短池）,池长的误差范围为读书米？

A.±0.02-0.00

B.±0.04-0.00

C.±0.01-0.00

正确答案：D.±0.03-0.00

51.

世界体育舞蹈比赛分（）和业余，每类都有不同级别和层次的比赛。

正确答案：A.专业

B.职业

C.成人

D.少儿

55.

体育舞蹈中（）舞比赛男女必须交手跳舞。

A.团体

B.单项

正确答案：C.摩登

D.拉丁

65.

《标准》适用对象内，（）年测试一次。

A.0.5

B.3

C.2

正确答案：D.1

67.

定向运动,在地图上找到一段线状地物，然后转动地图，使地图与实地各地形点的关系位置概略相符，则地图已被标定，这种方法称之为（）

A.利用指南针标定地图

B.概略标定



C.利用明显地形点标定

正确答案：D.利用线状地物或直线地物标定

68.

体育舞蹈团体舞比赛一般由（）对选手组成。

A.6

B.10

正确答案：C.8

D.5

69.

2006 年第 18 届世界杯足球赛举办国是（）。

正确答案：A.德国

B.英格兰

C.意大利

D.美国

79.

（女子防身术）以下不属于杨式太极的是（）。

正确答案：A.陈式太极拳

B.八式太极拳

C.二十四式太极拳

D.四十二式太极拳

" }

网球东方式正手握拍法是拇指和食指间形成“V”字形，对准网球拍柄的右上斜面。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

体育基础,心血管耐力又称作

A.无氧耐力

正确答案：B.有氧耐力

C.力量耐力

D.一般耐力

4.

以下哪个不是武术道德内容

正确答案：A.骄傲自满

B.互教互学

C.以武会友

D.切磋技艺

12.

足球常见的二过一配合有（）种。

A.8

正确答案：B.5

C.7

D.6

16.

2006 年第 18 届世界杯足球赛冠军队是 ( ) 。

A.德国

B.巴西

正确答案：C.意大利

D.法国

17.

体育舞蹈中 ( ) 起源于奥地利北部山区农民舞。

A.快步

正确答案：B.维也纳华尔兹

C.探戈

D.桑巴

19.

足球比赛中，如果某队队员不足多少人时，裁判有权终止比赛？

A.9

B.6

正确答案：C.7

D.8

21.

羽毛球拍宽不超过()毫米。

A.229

B.218

C.219

正确答案：D.230

28.

在极限飞盘中，延时违例是指控盘者持盘超过多少秒？

正确答案：A.10

B.5

C.15

D.7

29.

跆拳道运动员上场必须同谁一起（）

A.随便

B.队医

C.队员

正确答案：D.教练

31.

形体舞蹈中姿态美的基本形式有：（）①站、②行、③跑、④坐、⑤卧

A.①②④⑤

B.①②③④

正确答案：C.①②③④⑤

D.①②④

39.

进行形体舞蹈锻炼时，对于水的补充最好是()。

正确答案：A.少量多次

B.多量多次

C.不要补水

D.多量少次

41.

下列哪些运动以有氧运动为主（）。

正确答案：A.拉丁健身操

B.快速跑

C.短跑道速滑

D.短距离游泳

43.

根据学生学年总分评定等级：分及以上为优秀。

正确答案：A.90

B.85.0-94.9

C.95

D.80-89.9

51.

国际比赛对羽毛球场馆高度要求不低于（）

A.13m

B.10m

C.11m

正确答案：D.12m

53.

跆拳道比赛中使用：抓、搂、抱、推等动作将被判罚（）

A.因情况而异

B.罚两分

正确答案：C.警告一次

D.罚一分

64.

在跆拳道技术当中，腿法约占总技法的（）

正确答案：A.70%

B.50%

C.10%

D.30%

68.

网球比赛中，ace 表示

正确答案：A.对手没有碰触到的发球

B.挥拍过程中连续两次触球

C.沿着边线走的球

D.当对手指示再发 2 球

72.

就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，这个是套路的

A.一部分

正确答案：B.核心

C.表现形式

D.技巧

73.

简化 16 式太极拳左右倒卷肱动作中，双手向后撤手角度为（）

A.90 度

B.180 度

正确答案：C.135 度

D.100 度

74.

（女子防身术）防范暴力犯罪的主要原则有：（）①远离是非之地②不要树敌③培养安全的生活方式和习惯④树立自身防卫的意识

正确答案：A.①②③④

B.①②③

C.②③④

D.①③④

75.

跆拳道通过竞技、品势和（）检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术。

A.特技

B.表演

正确答案：C.功力

D.太极

76.

武术中的（），（），（）形成的动感。

正确答案：A.快与慢，动与静，刚与柔

B.起与跃，快与慢，虚与实

C.开与缩，快与慢，刚与柔

D.刚与猛，柔与弱，高与低

77.

武术运动中，脚步按照一定规则移动和变换的方法称为腿法。

A.正确

正确答案：B.错误

3.

（女子防身术）蹬腿时胯应前送，脚尖向上翘起,力达脚掌。

正确答案：A.正确

B.错误

15.

不需要了解跆拳道真正精神

A.正确

正确答案：B.错误

16.



健美操动作方法术语中的绕环指身体某一部位摆至 360 度或 360 度以上的动作。

正确答案：A.正确

B.错误

17.

竞技啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队。 ()

正确答案：A.正确

B.错误

19.

散打对练过程中，可以使用防守反击

正确答案：A.正确

B.错误

20.

右弓步是弓右腿。

正确答案：A.正确

B.错误

二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

下列哪些不是武术的代表人物

A.李小龙

B.李连杰

C.张无忌

正确答案：D.戚佳彬

2.

以下属于艺术体操比赛内容的有：（）①平衡木②带③棒④蹦床。

A.①④

正确答案：B.③④

C.①③

D.②③

3.

乒乓球正确的基本姿势要求（以右手握拍为例）：持拍手臂自然弯曲，置于身体右侧，球拍离身（）厘米。

A.10~20

B.30~40

C.0~10

正确答案：D.20~30

24.

2001年是极限飞盘运动发展具有里程碑意义的一年，在哪个国家举办的第六届世界运动会正式将极限飞盘运动列为世界运动会的比赛项目，这标志着极限飞盘运动正式步入国际体坛的舞台？

正确答案：A.日本

B.瑞士

C.美国

D.英国

25.

跆拳道每局比赛时间为（）分钟

正确答案：A.2

B.3

C.1

D.4

27.

游泳蛙泳吸气的最佳时机是？

A.手向前平伸时

正确答案：B.双手内收于胸前颌下时

C.随时皆可

D.双手伸直在前时

29.

原始社会人类已开始用\_\_\_\_\_做武器同野兽斗争

A.石头

正确答案：B.棍棒

C.弓箭

D.导弹

34.

2010 年中国极限飞盘公开赛在哪个城市举办？

正确答案：A.北京

B.上海

C.天津

D.杭州

42.

体育基础,下列哪项不属于“立定跳远”的练习手段?

正确答案: A.长跑

B.单脚交换跳

C.障碍跳

D.纵跳摸高

51.

极限飞盘比赛中, 以下哪项战术属于局部进攻战术?

A.边路进攻

正确答案: B.斜传直插

C.中路进攻

D.转移进攻

60.

面对一个向着身体正面飞来的飞盘, 且在胸腹部位置, 应采用以下哪种接盘动作比较合理?

A.双手大拇指向上接盘法

正确答案: B.双手夹接

C.单手大拇指向下接盘法

D.鱼跃单手接盘法

71.

排球技术有（）两部分组成。

正确答案：A.有球技术、无球技术

B.传球、垫球

C.传球、发球

D.发球、垫球

77.

1989 年法国网球公开，17 岁的美裔华人（）爆出 20 世纪 80 年代最大冷门，最终获得冠军。

A.孟华强

正确答案：B.张德培

C.陶非克

D.李宁

80.

在进行形体舞蹈压腿练习时，感觉腿部有酸痛时应该立即放弃压腿。（）

A.正确

正确答案：B.错误

9.

羽毛球比赛如发球区错误在下一次发球前发现，但错误一方赢了这一回合，则应重发球。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

通过反手上旋击球，网球落到对方场地后比较平地反弹。

A.正确

正确答案：B.错误

11.

网球握把大小的数字后面的 L 是什么字的缩写

正确答案：A.light

B.little

C.long

D.luck

2.

游泳比赛如果在室外进行，那么游泳池水温最低不得少于多少度？

正确答案：A.25 度

B.27 度

C.26 度

D.28 度

3.

下列哪个羽毛球击球技术可以使球产生旋转翻滚的效果()

A.挑球

正确答案：B.搓球

C.杀球

D.放网

10.

网球场的双打宽是米。

A.11.97

B.9.97

正确答案： C.10.97

D.8.97

18.

有氧舞蹈运动主要影响练习者哪个身体系统的功能()。

A.消化系统

B.神经系统

正确答案： C.心肺系统

D.内分泌系统

20.

长拳的演练方式有几种

A.2

正确答案： B.3

C.4

D.1

24.

一年一度的世界女子网球年终总决赛是（ ）。

A.纳斯达克 100 公开赛

B.泛太平洋公开赛

C.联合会杯赛

正确答案：D.WTA 冠军锦标赛

30.

为保持移动的速度和击球的动作稳定性，网球运动员移动时身体重心起伏应（ ）。

A.都可以

B.大

C.适中

正确答案：D.小

33.

跆拳道级位共（ ）级

A.11

B.9

正确答案：C.10

D.12

34.

羽毛球单打比赛时，对发球不起限制作用的线是()

A.中线

B.前发球线



正确答案：C.双打边线

D.双打的底线

37.

羽毛球球场地面起，球网中央顶部高度应为()

A.1.55m

B.1.56m

C.1.525m

正确答案：D.1.524m

43.

(女子防身术) 武术的基本步型有： ( ) ①弓步②马步③仆步④虚步

A.③④

正确答案：B.①②③④

C.①②

D.②③

61.

以手当杆子，以飞盘当球，可以在校园、公园玩，需要准度、远度、左右弯等技巧的飞盘项目称为什么？

A.回收计时赛

正确答案：B.飞盘高尔夫

C.极限飞盘

D.掷远赛

62.

形体训练的基本内容是：（）①基本姿态练习②基本素质练习③基本形态控制练习④基本舞步训练。

A.①③④

B.①②④

正确答案：C.①②③

D.②③④

65.

篮球比赛中，甲1佩带着项链，如何处理？

A.可以继续比赛

B.判球出界

正确答案：C.裁判员要求其立即解下项链，才能上场

D.得分无效

66.

羽毛球比赛打到29平后，先到()分的一方胜该局。

A.33

正确答案：B.30

C.31

D.32

68.

十一人制足球比赛中掷界外球违例后，裁判应如何判？

A.重新掷一次恢复比赛

B.换同队队员掷界外球恢复比赛

正确答案：C.由对方掷界外球恢复比赛

D.由对方踢间接任意球恢复比赛

70.

跆拳道标准实战姿势开始，两脚成（）

A.弓步

B.交叉步

正确答案：C.斜马步

D.自然站立

77.

艺术体操计时表是从运动员或集体队（）运动员开始做动作时计时。

正确答案：A.第一名

B.两名以上

C.三名以上

D.所有

79.

（女子防身术）女性是歹徒作案的目标人群之一。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

体育舞蹈的拉丁舞比赛中不许做的动作是跪腿、劈叉、踢腿和（）。

A.吸腿

正确答案：B.拖举上肩

C.拥抱

D.转圈

3.

武术是中国传统的

A.艺术

B.医术

正确答案：C.技击术

D.国术

7.

体育舞蹈比赛时上场裁判员的人数必须是（）的。

正确答案：A.单数

B.配对

C.双数

D.随意决定

11.

下列哪项赛事是世界男子网球团体赛的顶级赛事。

正确答案：A.戴维斯杯赛

B.联合会杯赛

C.霍普曼杯赛

D.WTA 冠军锦标赛

17.

在武德中，“勇”指：

A.提倡“小勇”

B.勇往直前

C.勇往直前，提倡“大勇”是通晓仁义道德

正确答案：D.提倡“大勇”是通晓仁义道德

19.

克服一定的阻力进行主动运动，称为（）

A.主动运动

B.被动运动

正确答案：C.抗阻运动

D.助力运动

30.

身高体重测试目的

A.身体柔韧素质的发展水平

B.测试学生速度、灵敏素质的发展水平

正确答案：C.评定学生的身体匀称度

D.测试学生的肺通气功能

33.

乒乓球起源的时间()。

A.1932 年

B.1900 年

C.1905 年

正确答案：D.1890 年

40.

在 FIBA 篮球比赛中，写出下列符号的名称 U()

正确答案：A.违反体育道德犯规

B.侵人犯规

C.技术犯规

D.取消比赛资格的犯规

42.

武术的技击主要内容包含

正确答案：A.以上三项都是

B.摔

C.拿

D.踢

44.

“武德教育”理念在武术教习过程中是 ()

A.无所谓

B.结尾起作用

正确答案：C.始终贯穿

D.开头起作用

47.

目前世界上的探戈类型有阿根廷式、英式、美式、和（）。

A.意式

正确答案：B.台湾式

C.法式

D.澳式

55.

足球十一人制正式比赛中场休息时间不得超过多少分钟？

正确答案：A.15

B.10

C.5

D.20

56.

武术有适合（）的各种拳术、器械的对练。

正确答案：A.演练

B.对打

C.搏击

D.竞技

58.

网球场一个发球区的长度是（）米。

A.4.115

B.1.07

C.4.5

正确答案：D.6.4

61.

() 年，第一届世界男子排球锦标赛召开。

A.1950

B.1952

正确答案：C.1949

D.1948

62.

(女子防身术) 相对而言，以下哪个人群不是很适合太极拳这项运动 ()

A.老年

B.青年

正确答案：C.儿童

D.妇女

68.

羽毛球发球被判“违例”下列哪种处理情况是正确的()。

A.发球方失一分，继续发球

B.重发球

正确答案：C.接发球一方得一分

D.以上都可以

74.



所有排球比赛均为三局两胜。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

游泳,蛙泳收腿时，收腿的速度要快，力量要大。

A.正确

正确答案：B.错误

6.

羽毛球发高远球时，双脚不能移动。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

不论道场内外，（）是跆拳道重要的问题。

A.隐藏实力

B.打败对手

正确答案：C.克制自己

D.表现自己

3.

爵士舞的本质是（）。

A."热烈"和"个性"

B."即兴"和"奔放"

正确答案：C."即兴"和"热烈"

D.即兴"和"个性"

6.

交谊舞的（）一般分为一步、半步、超大步、碎步、并步。

正确答案：A.步伐

B.步速

C.步调

D.步距

8.

下列哪些不是跆拳道腿的技法形式。

A.可转可旋

正确答案：B.可高可低

C.可齐可乱

D.可直可屈

16.

排球比赛正面下手发球击球的一瞬间手指手腕（）。

A.很放松

B.紧张

正确答案：C.自然

D.放松

26.

(女子防身术) 临场对付歹徒的急智措施与技巧有: () ①跑为上策②舌战③吓唬对方④装疯卖傻

A.①②③

正确答案: B.②③④

C.①②③④

D.①②④

27.

武术在冷兵器时代是\_\_\_\_\_的方法

A.切磋

B.娱乐

C.保卫和平, 阻止战争

正确答案: D.强身健体

42.

健美操作为一种身体语言, 具有以下特点 () ①、文化性②、技术性③、艺术性④、高难度性

A.①②③

B.①②④

正确答案: C.①③④

D.②③④

46.

国际标准舞中斗牛舞的音乐是 () 小节 / 分钟。

正确答案: A.62

B.56

C.58

D.60

54.

在 FIBA 篮球比赛中，在记录表上，T 代表的是（）

A.技术犯规，产生罚球

B.3 次技术犯规

C.2 次技术犯规

正确答案：D.对投篮队员犯规，产生 2 次罚球

58.

（女子防身术）下列不属于武术基本动作的是：（）

A.腾空飞脚

B.青年拳

C.后扫腿

正确答案：D.马步

61.

1986 年，世界飞盘联合会在哪个国家举办了第一届世界极限飞盘冠军赛？

A.美国

B.英国

C.法国

正确答案：D.芬兰

68.

国际标准舞中快步舞的音乐是（）拍。

A.2/4

B.1/4

正确答案：C.3/4

D.4/4

73.

《标准》学年总分由标准分与附加分之和构成，其中标准分为 100 分，附加分为（）分。

A.10

B.30

C.20

D.100

" }

羽毛球发网前球时，允许一只脚离地。

A.正确

正确答案：B.错误

6.

沙滩排球的比赛场地是 16×8 的长方形。

正确答案：A.正确

B.错误

7.

1926 年成立中央国术馆。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

健身跑每次的持续时间必须在一个小时以上，否则短暂的运动不能达到锻炼的效果。

A.正确

正确答案：B.错误

17.

中国大学生篮球联赛的简称是

A..FIBA

B.NBA

正确答案：C.CUBA

D.CBA

4.

篮球运动最易发生运动损伤的部位是膝关节、腰部、----、手腕部等。

A.脱臼

B.耳朵

C.擦伤

正确答案：D.足踝部

8.

体育舞蹈比赛场地的大小是（）。

正确答案：A.23 米×15 米

B.23 米×14 米

C.22 米×15 米

D.22 米×14 米

25.

乒乓球的握拍方法有()种。

A.1

B.2

C.4

正确答案：D.3

38.

(女子防身术) 日常生活中，哪些方法可以避免财务损失 () ①身份证和存折(卡) 分开放②支付密码不要用生日③大额现金存银行④生活低调，财不外露

A.①②③

正确答案：B.①②③④

C.②③④

D.①②④

40.

足球比赛中助理裁判员负责哪两条线？

正确答案：A.半场的边线和整条球门线

B.半场的边线和中线

C.一整条边线和一整条球门线

D.一整条边线和中线

51.

不属于武术功法运动的是()。

A.铁头功

B.外功

C.柔功

正确答案：D.气功

52.

2008 年五人制室内世界杯足球赛冠军队是（ ）。

A.巴西

B.意大利

C.俄罗斯

正确答案：D.西班牙

60.

实践证明，系统地进行武术训练，对外能利关节，强()，壮()；对内能理()，通()，调()

正确答案：A.体魄，经脉，脏腑，筋骨，精神

B.筋骨，经脉，脏腑，精神，体魄

C.体魄，经脉，精神，筋骨，脏腑

D.筋骨，体魄，脏腑，经脉，精神

65.

关于表演套路说法不正确的是



A.能显现武术功力

B.有竞赛性质

C.能显示技巧

正确答案：D.具有对抗性

72.

散打以右后蹬腿为例：左势站立，中心移至左腿，身体右传()度，同时右腿提起，右脚至左脚膝关节内侧，脚尖勾起，使脚掌正对攻击方向，使之迅速由曲到伸，向后蹬出，力达脚跟。

A.90

B.45

正确答案：C.360

D.180

76.

健身跑的要求是：长、慢、远，即时间要长，跑的速度要慢，跑的距离要长。

正确答案：A.正确

B.错误

6.

乒乓球正手近台快攻动作要点（以右手握拍为例）：两脚开立，左脚稍前，站位在远台。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

(女子防身术) 正确的步法技术应该是：活、稳、快。

正确答案：A.正确

B.错误

16.

由于竞赛的需要、和跆拳道进攻方法的特点，使得跆拳道只能以腿法进攻

A.正确

正确答案：B.错误

17.

健美操比赛场地上的标记带不是场地的一部分。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

(女子防身术) () 年国民政府在南京成立了“中央国术馆”

A.1910

正确答案：B.1928

C.1918

D.1920

5.

艺术体操集体比赛要求：每套动作必须由()名运动员来完成。

正确答案：A.5

B.6

C.4

D.8

6.

排球比赛正面双手传球的击球点基本保持在额前上方约（）处。

正确答案：A.一个球左右

B.30 厘米

C.40 厘米

D.10 厘米

10.

武术不仅具有健身价值，而且还有浓郁的艺术色彩，主要体现在()的动感，()的势态()的节奏，()的韵律

A.恰当，均衡，强烈，和谐

B.强烈，恰当，均衡，和谐

正确答案：C.强烈，均衡，恰当，和谐

D.和谐，均衡，强烈，恰当

13.

武术运动讲究()和()对健体强身十分有益。

A.手脚并用，意念活动

正确答案：B.调息行气，意念活动

C.手脚并用，阴阳共济

D.调息行气，阴阳共济

14.

形体舞蹈中华尔兹舞步的重心变化是;()。

A.升，降，降

B.降；升；降；

正确答案：C.降，升，升；

D.升；降；升

16.

一名选手为了取得飞盘可能漏接飞盘，但是故意漏接，以便自己在最初接触飞盘的位置而改变飞盘飞行方向来占有优势都被视为什么行为？

A.死盘

B.失误

C.犯规

正确答案：D.走步

27.

下列不属于竞技健美操比赛项目的有（）

A.六人

B.三人

C.混双

正确答案：D.五人

28.

乒乓球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为（）。

A.白色

B.绿色

正确答案：C.黑色

D.黄色

32.

国际标准舞中快步舞的音乐是（）小节 / 分钟。

A.48

B.52

正确答案：C.50

D.54

34.

在雅典奥运会上获得男子 110 米栏冠军，并打破奥运会纪录的“亚洲飞龙”是

A.姚明

B.巴特尔

正确答案：C.刘翔

48.

CBA 是\_\_\_\_\_职业篮球联赛的简称

A.美国

B.日本

正确答案：C.中国

D.英国

68.

跆拳道比赛红方后旋腿有效击中青方头部，则（）

正确答案：A.红方得 4 分

B.红方得 1 分

C.红方得 2 分

D.红方得 3 分

75.

游泳,蛙泳臂的动作包括：抓水、划水、收手、伸臂四个部分。

A.正确

正确答案：B.错误

2.

只要多做仰卧起坐就能有效减掉腹部脂肪。（）

A.正确

正确答案：B.错误

8.

游泳,蛙泳的翻脚掌是指两脚勾脚掌外翻，脚尖向外。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

体育基础,只要学生有较强的身体素质，心理素质的稳定与否与运动成绩关系不大

A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

国际标准舞中斗牛舞的音乐是（）拍。

A.4/4

B.3/4

C.1/4

正确答案：D.2/4

3.

下列哪种击球不是羽毛球常用的后场技术()

A.击杀球

B.击高远球

C.击吊球

正确答案：D.击推球

6.

篮球运动最初使用的是\_\_\_\_，后来取名叫“篮球游戏”。

A.装桃子的“袋子”

B.装海鲜的“渔网”

正确答案：C.装桃子的“篮子”

D.装水的杯子

10.

在游泳比赛中，游距最长的项目是：

正确答案：A.自由泳

B.蛙泳

C.仰泳

D.蝶泳

25.

定向运动,“T”表示什么人工地物？

A.废墟

B.独立树

C.输电线

正确答案：D.塔形建筑物

31.

（女子防身术）以下属防守反击技术的有（）①以腿防拳②格挡反击③后蹬反击④提膝反击

正确答案：A.①②③④

B.①③④

C.①②③

D.②③④

38.

在 FIBA 篮球比赛中，有关于跳球的程序与规定，下列叙述何项错误？

A.跳球员可用以拍拨的方式，且次数限制

B.球必须到达最高点后，跳球员才能合法拍拨



正确答案：C.跳球员可以直接接球

D.球未经合法拍拨前，跳球员不得离开原位。

40.

( ) 年排球被奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

A.1956

正确答案：B.1957

C.1959

D.1960

42.

世界四大网球公开赛中最早创建的赛事是 ( ) 。

A.澳大利亚网球公开赛

B.美国网球公开赛

正确答案：C.温布尔顿网球锦标赛

D.法国网球公开赛

43.

武术可用于

A.锻炼身体

B.御敌

正确答案：C.以上三项都是

D.自卫

48.

(女子防身术)歹徒持刀抢劫,你如何应对 () ①把钱给他②空手夺刀③大声呼救④歹徒离开后报警

A.①②③④

正确答案: B.①④

C.①②

D.②③

51.

排球比赛中 () 可以向裁判提出请求解释

A.队员

B.教练员

C.助理教练员

正确答案: D.场上队长

52.

形体舞蹈是以 () 为基础的体育运动项目。

A.极限运动

B.无氧运动

C.都不是

正确答案: D.有氧运动

60.

室内排球比赛,女子排球球网的标准高度米

正确答案: A.2.24

B.2

C.2.43

D.2.2

65.

以下哪种不是短兵制作的材料

A.皮

B.棉

C.藤

正确答案：D.麻

79.

跆拳道的外场比赛分为三局，每局比赛时间为两分钟，局间休息一分钟

正确答案：A.正确

B.错误

2.

网球大环形引拍法容易发挥力量，但引拍路线长，往往因来不及挥拍击球而造成击球失误。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

（女子防身术）弹腿时胯应前送，脚面需崩直，力达脚背。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

定向运动,在同一张定向地图上允许使用两种不同的等高距。

A.正确

正确答案: B.错误

12.

(女子防身术)习练防身术需具备一定的柔韧性、力量、速度。

正确答案: A.正确

B.错误

17.

足球运动中颠球是运动员作为熟悉球性的一种主要练习手段。

正确答案: A.正确

B.错误

## 二、单选题 (共 80 题, 每题 1 分)

1.

排球场地两边的长线称为 ()

正确答案: A.边线

B.延长线

C.底线

D.端线

3.

体育舞蹈成人摩登团体舞比赛的音乐时间定为 () 包括进退场地。

A.3'30-5'30

B.3'30-4'30

正确答案：C.4'30-5'30

D.4'30-5'

7.

人体出血量达到全身血量的（）可出现休克，甚至危及生命。

A.0.2

B.0.5

正确答案：C.0.3

D.0.4

8.

1975 年夏天，罗斯波尔举行的第几届世界飞盘冠军赛正式将极限飞盘运动列为比赛项目，这是极限飞盘运动得到世人认可的标志？

A.第一届

正确答案：B.第二届

C.第三届

D.第五届

13.

排球比赛垫球的部位在手腕上方（）厘米处的地方。

A.15

B.15

正确答案：C.10

D.20

17.

现代健身操的作用为（）①增进健康美②塑造形体美③陶冶心灵美④增强体质美

正确答案：A.①②③④

B.③④

C.①②

D.①②③

21.

足球五人制比赛场地最长不得大于多少米？

A.36

B.40

正确答案：C.42

D.38

30.

武术中哪些已被列入竞技运动项目

A.太极拳

正确答案：B.以上三项都是

C.南拳

D.长拳

31.

在计算总分时，坐位体前屈的权重为

A.15

正确答案：B.10

C.30

D.20

39.

网球步法启动的快慢主要与（）有着密切的关系。

A.体重

B.重心高低

正确答案：C.准备姿势

D.身高

50.

“网球肘”是网球运动常见的伤痛，其产生的最根本原因是（）。

A.发力时腕、肘部的翻转太剧烈，使局部肌肉受力太大

B.技术动作不够合理，如直臂击球等

C.运动时间过长，超负荷练习

正确答案：D.以上都是

63.

所谓内，指（）等心志活动和气总的运行。

A.心、手、身

B.手、法、步

C.心、手、步

正确答案：D.心、神、意

64.

极限飞盘比赛中，防守站位非常重要，不仅要观察接盘手，还有兼顾什么？

A.进攻战术

B.得分区

正确答案：C.飞盘

D.防守队形

65.

定向运动,在定向地图中，草地用（）颜色来表示。

A.绿色

B.棕色

C.白色

正确答案：D.黄色

69.

法国网球公开赛创始于（）年。

正确答案：A.1891

B.1892

C.1889

D.1890

74.

有开放性损伤者不宜进行按摩。



正确答案： A.正确

B.错误

11.

乒乓球平挡球时身体离球台距离为 30-50 厘米厘米。

正确答案： A.正确

B.错误

15.

定向运动,点标旗由白色和()色组成。

正确答案： A.橙红

B.红

C.棕

D.黄

8.

正常人每 100 毫升血液中的葡萄糖含量为（）毫克。

A.90-130

B.60-100

C.70-110

正确答案： D.80-120

14.

网球比赛中，当一方已赢得 6 局且取得 2 局以上的领先，是什么的结束

A.分

正确答案：B.盘

C.一场比赛

D.局

16.

有氧舞蹈根据()的不同特点分：AEROBICDANCE, HIP-HOP, FUNK, SALSA等许多风格的有氧舞蹈。

A.音乐风格

正确答案：B.动作和音乐

C.动作幅度

D.强度和时间

29.

有氧运动是以什么为基础的运动? ()

A.协调素质

B.柔韧素质

C.速度素质

正确答案：D.耐力素质

31.

跆拳道黑带象征 ()

A.强大

B.危险

C.帅

正确答案：D.成熟

44.

在武德中，“智”指：

正确答案：A.有明慧之心，知人伦

B.聪明

C.智商

D.智力

51.

( ) 年，网球被列为我国全运会的正式比赛项目。

A.1911

B.1950

C.1951

正确答案：D.1910

52.

定向运动,在未到达第一辅助目标之前，便分析下一辅助目标的地形及行进路线的运动方法称之为 ( )

A.分段运动法

B.拇指辅行法

C.一次记忆法

正确答案：D.连续运动法

55.

第一个荣获奥运会奖牌的旧中国运动员是谁？

正确答案：A.杨传广

B.刘雪松

56.

羽毛球网的上沿应由宽()的条状白布对折成夹层。

A.76mm

B.77mm

C.78mm

正确答案：D.75mm

68.

健美操的外在节奏变化必须通过内在节奏的哪些方面来体现。（）①、旋律 B、速度 C、节奏④、力度

A.①④

B.①③

C.②③

正确答案：D.②④

70.

跆拳道中的（）是跆拳道基本精神的具体体现。

A.尚武

B.百折不挠

C.忍耐

正确答案：D.礼仪

75.

排球比赛在比赛中一个队在场上最多击球几次，拦网除外（）

A.2

B.5

正确答案：C.3

D.4

78.

游泳,蛙泳的腿部动作包括收、翻、蹬夹与滑行四个阶段。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

健美操是表现音乐的一种手段。

正确答案：A.正确

B.错误

8.

定向运动,在使用机械打卡器时，它的缺点是无法获知运动员打卡的正确顺序。

正确答案：A.正确

B.错误

10.

健身健美操的创编，主要包含两个要素，一是音乐，二是动作（）

正确答案：A.正确

B.错误

14.

人体在运动时，两只脚都离开地面，身体短时间腾空的动作是（）。

A.无冲击力动作

B.都不是

C.低冲击力动作

正确答案：D.高冲击力动作

16.

以下（）个步伐不属于健美操高冲击步伐。

A.后踢腿跑跳

B.小马跳

正确答案：C.前踢腿

D.开合跳

20.

进行有氧舞蹈练开合跳落地时的技术要领是：（）。

A.屈膝、全脚掌落地缓冲

正确答案：B.从脚前掌过渡到全脚掌、屈膝缓冲

C.直膝、全脚掌落地缓冲

D.脚前掌落地、屈膝缓冲

25.

羽毛球中量网尺是在（）米和 1.55 米处划有标记。

A.1.525

正确答案：B.1.524

C.1.526

D.1.523

37.

1875 年，第一个军人羽毛球俱乐部在()成立。

A.中国

正确答案：B.英国

C.马来西亚

D.印度

47.

跆拳道比赛不是判罚警告的犯规行为有（）

A.抓住对手

B.搂抱对手

C.双脚出界

正确答案：D.击倒对手

48.

奥林匹克和亚锦赛篮球赛事,篮球场应长 28 米,宽 15 米,球场的丈量从界线的\_\_\_\_\_量起。

A.中点

正确答案：B.内沿

C.0.5cm

D.外沿

52.

进行有氧舞蹈练习时，以下不属于无冲击的动作是：（）。

A.弹动

正确答案：B.踏步

C.半蹲

D.提踵

57.

体育基础,50 米跑是一种体现（）能力和快速跑能力的体育项目

A.力量

B.应激

正确答案：C.反应

D.耐力

68.

速度素质通常分为反应速度，动作速度和移动速度等。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

武术套路中饱含(),(), (),(),()的美

正确答案：A.矫健、敏捷、洒脱、舒展而遒劲



B.矫健，迅速，洒脱，舒展而遒劲

C.勇猛，敏捷，洒脱，舒展而遒劲

D.矫健，敏捷，柔和，舒展而遒劲

2.

排球比赛，在一个由 6 个队参加的单循环比赛中，共需要打（）场比赛，共（）轮次

A.13， 4

正确答案： B.15， 5

C.14， 5

D.16， 5

19.

远踢、近打、贴身摔，是中国武术对()的要求

A.拳击

B.泰拳

正确答案： C.格斗

D.跆拳道

31.

交谊舞的种类有（）、恰恰、三步、吉鲁巴、伦巴、迪斯科、四步。

A.伦巴

正确答案： B.探戈

C.快步

D.牛仔

32.

单鞭动作中勾手的动作是 ()

A.都可以

B.左手

正确答案: C.右手

D.前面的手

34.

(女子防身术) 武术具有健身、修身、 () 的功能。

A.永保青春

正确答案: B.防身

C.延年益寿

D.养生

44.

体育基础,无氧运动的锻炼方式主要是 () 。

A.长距离慢跑

正确答案: B.短距离快跑

C.健身操

D.太极拳

47.

1998 年第 16 届世界杯足球赛举办国是 () 。

正确答案: A.法国

B.西班牙

C.英格兰

D.美国

50.

排球项目，下面哪个答案是对的，传球时是（）发力弹击球。

A.拇指、中指

正确答案：B.拇指、食指、中指

C.拇指、中指

D.食指、中指

72.

国际标准舞中牛仔舞的音乐是（）拍。

A.3/4

B.2/4

C.1/4

正确答案：D.4/4

" }

网球的步法分为开放式、封闭式、半开放半封闭式。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

健身跑时呼吸要与跑步的节奏相吻合，一般采用二步一呼、二步一吸或三步一

呼、三步一吸。

正确答案：A.正确

B.错误

13.

游泳,蛙泳收腿的速度相对缓慢,此时大腿与躯干约成 90 度。

A.正确

正确答案：B.错误

18.

跆拳道黄绿带高于绿带

A.正确

正确答案：B.错误

19.

体育基础,下列四种选项中,属于发展耐力素质的练习手段是

A.深蹲跳

B.100 米跑

C.200 米跑

正确答案：D.长距离跑

4.

定向运动,在未到达第一辅助目标之前,便分析下一辅助目标的地形及行进路线的运动方法称之为 ()

A.一次记忆法

B.分段运动法

正确答案：C.连续运动法

D.拇指辅行法

15.

在计算总分时，50 米跑的权重为

正确答案：A.20

B.30

C.15

D.10

16.

体育舞蹈比赛时除团体舞以外，预赛时每曲（）。

A.1'50

B.2'30

C.3'30

正确答案：D.1'30

23.

游泳,标准游泳池的长度是多少米?

A.30 米

B.40 米

C.100 米

正确答案：D.50 米

30.

武术是中国的

A.文化

B.独一文化

正确答案：C.传统文化

D.传统

35.

武术运动体现了中国人民在体育领域中的

A.哲学观

正确答案：B.智慧结晶

C.哲学价值

D.劳动结晶

39.

跆拳道实战技术的品势以什么为主

A.击打为主

B.防御为主

C.攻防均等

正确答案：D.以上都包括

56.

足球比赛中罚球点球时，主罚队员如何踢？

A.可以自己拨球后射门

正确答案：B.只能向前直接将球踢出

C.可以先将球挑起，再完成射门

D.可以向后回传给同伴射门

59.

乒乓球一旦被抛起，发球员的()应立即从球和球网之间的空间移开。

A.左手

正确答案：B.不执拍手

C.执拍手

D.右手

65.

网球球柱的高度是（）米。

A.1.115

B.1.37

正确答案：C.1.07

D.0.914

67.

怎样掌握跆拳道高级品势过程的变化

A.通过商讨

B.通过思考

正确答案：C.通过修习

D.通过计算

80.

羽毛球发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。

正确答案：A.正确

B.错误

5.

定向运动,凹地是四周高中间低且无积水的锅形地。大面积的低地称为盆地，小面积的低地称为凹地。

正确答案：A.正确

B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

足球比赛中什么球可以直接得分？

A.界外球

B.坠球

C.间接任意球

正确答案：D.直接任意球

4.

（女子防身术）（）有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等流派。

正确答案：A.太极拳

B.南拳

C.长拳

D.形意拳



5.

女子篮球在 1976 年第\_\_\_\_\_届奥运会被列为正式比赛项目。

A.23

B.24

C.22

正确答案：D.21

8.

关于网球正手击球,下面哪一项的说法是错误的? ()

正确答案：A.转体会造成重心不稳

B.重心太高，拍子从后上往前下挥击

C.引拍太大，当球拍指向身后档网还是停不住，球拍继续后引，造成击球太晚

D.引拍太迟，造成击球点偏后

9.

适宜健美操运动的场地要求 ()

A.水泥地

B.塑胶跑道

正确答案：C.木地板

D.大理石地面

11.

男子篮球是在\_\_\_\_\_年第十一届奥运会被列为正式比赛项目

A.1941

正确答案： B.1936

C.1940

D.1990

12.

定向运动,组织者把赛程分为若干段,每位运动员完成其中的一段,以各段成绩之和评判全队总成绩的比赛项目叫做()。

正确答案： A.接力定向

B.百米定向

C.积分定向

D.专线定向

15.

第一位获得奥林匹克勋章的中国运动员是?

正确答案： A.荣高棠

B.霍英东

18.

极限飞盘比赛中,以下哪些情况是界外?

A.得分区

B.砖头点

C.比赛区

正确答案： D.边线

19.

在下列组合动作中,你认为最合理的散打组合是:

正确答案：A.左右直拳+左摆拳+右勾拳

B.左右上勾拳+右平勾拳

C.右直拳+右勾拳+左摆拳

D.双直拳+转体 360 度摆腿

33.

现行的足球越位规则产生于（）年。

A.1875

B.1863

C.1870

正确答案：D.1925

41.

2002 年第 17 届世界杯足球赛冠军队是（）。

A.德国

B.法国

C.意大利

正确答案：D.巴西

63.

中国第一枚奥运会乒乓球单打金牌获得者是？

正确答案：A.陈静

B.庄则栋

65.

健身跑常见的伤病主要有：踝关节扭伤、膝关节痛、骨膜炎和骨折等。

A.正确

正确答案：B.错误

9.

羽毛球双打比赛发球时，发球员的同伴可以站在任何位置,但不得妨碍对方。

正确答案：A.正确

B.错误

20.

体育基础,下列选项中，哪一项属于造成运动伤害的直接原因？

A.技术不准确

B.精神过度紧张

正确答案：C.以上皆是

D.身体不适

7.

（女子防身术）运用腿法进攻的前提是：（）

正确答案：A.身体重心稳

B.动作快

C.动作猛

D.腿的柔韧性好

12.

据研究表明，网球球拍甜点是指的（）。

正确答案：A.一个区域

B.一个点

C.三个点

D.两个点

14.

防盘者（marker）必须与掷盘者的身体或轴心保持至少一个飞盘直径的距离，这称之为？

正确答案：A.飞盘间距

B.防守强度

C.防守距离

D.双重防守

25.

艺术体操艺术分从（）分起评，每次小错误扣（）分。

A.20分、0.1分

正确答案：B.10分、0.1分

C.10分、0.2分

D.20分、0.2分

27.

艺术体操比赛中，确定分差是否有效，并对出界、动作时间和其他有关纪律方面的问题（器械、体操服、入场等）进行扣分的是（）。

A.完成裁判

正确答案：B.协调裁判

C.难度裁判

D.艺术裁判

32.

国际标准舞中（）舞步独树一帜，斜行横进，步步为营，俗称“蟹行猫步”。

A.恰恰

B.华尔兹

正确答案：C.探戈

D.伦巴

52.

乒乓球近台是指站位在离台（）以内的范围。

A.1M

B.70CM

C.80CM

正确答案：D.50CM

54.

有氧舞蹈半蹲按冲击力分属于（）运动形式。

A.高冲击力形式

正确答案：B.无冲击力形式

C.低冲击力形式

D.原始动作形式

56.

散打被国家体委批准为正式比赛项目

A.1945 年

B.1962 年

C.1985 年

正确答案：D.1987 年

64.

羽毛球双打场地宽 ()

A.6.20m

B.6.30m

正确答案：C.6.10m

D.6.00m

78.

在极限飞盘中，正手盘的握法类似与握手的姿势。

A.正确

正确答案：B.错误

10.

长拳的精神是指外在的精神状态。

A.正确

正确答案：B.错误

13.

健美操动作方法术语中的摆动指臂或腿在某一平面内，自然地由某一部位匀速运动到另一部位的动作。

正确答案： A.正确

B.错误

16.

人类是通过什么制造了兵器，而且逐渐积累了具有一定的攻防格斗意义的技能

A.农耕

正确答案： B.战斗

C.生活

D.交谈

2.

乒乓球发球时，球下降到被击出前()碰到任何物体。

A.允许

B.可以

正确答案： C.不能

D.前三项都可以

5.

防守选手接住进攻方传出的飞盘,我们称之为什么?

正确答案： A.截盘

B.破坏

C.抢断

D.传盘

8.



人类是通过（）制造了兵器，而且逐渐积累了具有一定的攻防格斗意义的技能

正确答案：A.战斗

B.交谈

C.生活

D.农耕

36.

极限飞盘比赛中，延时计数应由谁来大声读秒？

A.掷盘者

B.进攻者

正确答案：C.防盘者

D.谁都可以

50.

常用的健美操手型有（）

正确答案：A.两种

B.五种

C.四种

D.三种

52.

定向运动，（）年3月由中国人民解放军体育学院在广州白云山组织了“定向越野试验比赛”，这标志着定向运动在我国开始起步。

A.1979

B.1994

正确答案： C.1983

D.1982

" }

根据调查有氧舞蹈最容易受伤的部位：依次为胫骨、脚、背、膝、踝， （）

正确答案： A.正确

B.错误

3.

在投掷飞盘时，快速抖腕，能提高飞盘的旋转动力。

正确答案： A.正确

B.错误

7.

网球平击球球速快、力量大、过网点低。

正确答案： A.正确

B.错误

17.

勾手是五指第一指节捏拢在一起。

正确答案： A.正确

B.错误

19.

在 FIBA 篮球比赛的记录表上，登记的 P2 代表的是 （）

正确答案：A.该次犯规引起 2 次罚球

B.有 2 个人发生犯规

C.以上都不是

D.2 次犯规

15.

羽毛球正手握拍时，（）和食指应自然的把拍柄扣住，掌心不要紧贴拍柄

A.无名指

正确答案：B.拇指

C.小指

D.中指

39.

足球比赛开始时间是怎么计算的？

A.以球出中圈开始

正确答案：B.以球被踢并向前移动开始

C.以第二名队员触球开始

D.以裁判员鸣哨开始

56.

国际标准舞中舞蹈中的（）是身体重心的准确分配。

A.直立

正确答案：B.平衡

C.倾斜

D.步伐

58.

体育基础,改善身体亚健康状态最有效、廉价的手段是 ( ) 。

A.音乐治疗

正确答案: B.健身运动

C.社会交往

D.心理咨询

62.

跆拳道以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。

正确答案: A.正确

B.错误

9.

武术竞赛中正在逐步开展的有三项，以下哪种不是

A.短兵

B.推手

正确答案: C.长器

D.散手

3.

现代健美操起源于 ( ) 。

正确答案: A.20 世纪 80 年代初

B.20 世纪 80 年代末

C.20 世纪 70 年代

D.20 世纪 90 年代

15.

耶鲁大学在 1975 年举办了第几届由 8 所高校组成的美国大学极限飞盘巡回赛？

A.第二届

B.第五届

C.第三届

正确答案：D.第一届

45.

在 FIBA 篮球比赛中，每个决胜期应以什么方式开始比赛？

A.跳球方式开始

B.猜拳方式开始

正确答案：C.按交替球权箭头指示队伍进攻方向，以掷界外球方式开始

D.投币方式开始

47.

（女子防身术）实战姿势的动作要点（）①步子高低适中②两手紧护躯体③重心落于前腿④身体处于欲动状态

A.②③④

B.①②③④

C.①②③

正确答案：D.①②④

80.

足球比赛中做假动作就是为了突破对手。

A.正确

正确答案：B.错误

17.

体育舞蹈比赛场地短的两条边线叫（）。

A.C

B.A

C.D

正确答案：D.B

19.

在FIBA篮球比赛中，比赛中A队进攻时，A6接球后发生下列何种情况并无走步违例

A.倒地后持球又再站起来

正确答案：B.倒地

C.滑行

D.滚动

36.

足球比赛中前卫是中场的发动机，是攻守的枢纽。

正确答案：A.正确

B.错误

12.

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生

中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从 2007 年开始，结合《学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

进行有氧舞蹈练 2\*8 节拍可以做()个 V 字步动作。

A.2 个

B.16 个

正确答案：C.4 个

D.8 个

11.

从()年起，羽毛球汤姆斯杯的赛事改为每两年举行一届。

正确答案：A.1984

B.1987

C.1986

D.1985

19.

1975 年 5 月，经国务院批准，国家体委公布了\_\_\_\_\_\_，替代了《劳卫制》，要求在学校广泛实施。

A.《国家学生体质健康标准》

正确答案：B.《国家体育锻炼标准》

C.《劳动卫国体育制度条例》

D.《学生体质健康标准（试行方案）》

28.

下列哪个属于羽毛球接发球违例()

A.过手

B.过腰

正确答案：C.提前移动

D.以上都是

29.

下面那一项是网球切削球的特点：（）

A.落地后反弹高而远

B.球速相对较快

正确答案：C.飞行弧度低

D.不容易控制落点

30.

2008 年五人制室内世界杯足球赛决赛阶段比赛在（）举行。

A.荷兰

B.意大利

正确答案：C.巴西

D.西班牙

62.



有氧舞蹈运动心率的有氧代谢范围为最大心率的 ()

A.50%—75%

正确答案: B.60%—85%

C.65%—80

D.60%—80%%

68.

定向运动的类型很多,依运动方式可分为 ()和借助交通工具定向两大类。

A.山地车定向

正确答案: B.徒步定向

C.滑雪定向

D.公园定向

69.

武术具有形神兼备、内外合一的特点。(体育与健康)

正确答案: A.正确

B.错误

2.

健康新概念:健康不再仅仅是没有疾病或不虚弱,而是生理的、心理的健康和社会适应的整体完美状态,这就是生理---心理---社会三维健康观。

正确答案: A.正确

B.错误

14.

网球运动起源于 11、12 世纪的修道院。

正确答案：A.法国

B.英国

C.德国

D.美国

2.

体育舞蹈在世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得会士资格必须掌握（）种舞蹈的（）个以上的动作组合。

A.5、50

正确答案：B.5、100

C.10、50

D.10、100

12.

游泳时，正确的呼吸节奏应该是？

A.闭气-呼气-吸气

B.吸气-呼气-闭气

正确答案：C.吸气-闭气-呼气

D.呼气-闭气-吸气

14.

健美操 4\*8 节拍可以做()个一字步动作

A.16

B.4

正确答案： C.8

D.32

18.

游泳,冬泳是指在什么情况下进行的游泳?

正确答案： A.冬天室外冷水

B.冬天温水

C.冬天

D.冬天室外

21.

遇到强手不应该

A.积极面对

B.坚韧不屈

正确答案： C.消极逃避

D.勇敢无畏

26.

以下哪一项属于极限飞盘的十大简易规则之一?

A.防守、换人、犯规

B.开盘、移动飞盘、失误

正确答案： C.无身体接触、自判、极限飞盘精神

D.场地、开盘、得分

27.

在进行有氧舞蹈练习前的热身运动，应遵循（）的运动原理。

A.先躯干后四肢

正确答案：B.从上往下依次

C.先四肢再躯干

D.从下往上依次

62.

跆拳道的本质是

正确答案：A.武艺

B.竞赛

C.表演

D.考试

6.

排球比赛中（）年身体任何部位包括脚都可以触球。

A.1996

B.1997

正确答案：C.1994

D.1995

45.

下列哪项不是武术的单势

A.踢

B.拿

C.打

正确答案：D.顶

66.

篮球技术项目：顺步持球突破跨步落地的同时将球放在（），并注意保护球。

正确答案：A.右脚的侧前方

B.正前方

C.身体的侧后方

D.后脚的侧前方

72.

指针对个人身体状况而采用的一种科学的、定量化的体育锻炼方法。（）

A.运动方法

正确答案：B.运动处方

C.运动营养

D.运动计划

78.

武术的步型有击步、垫步、弧形步。

A.正确

正确答案：B.错误

16.

下列哪个网球比赛的场地是用红土场地来进行的。

A.澳大利亚网球公开赛

正确答案：B.法国网球公开赛

C.温布尔敦网球公开赛

D.美国网球公开赛

16.

古代足球运动起源于中国，当时称为（）。

A.藤球

B.筑球

C.毬球

正确答案：D.蹴鞠

19.

武术在世界广泛传播，可促进

A.引发战争

B.激化矛盾

C.没有作用

正确答案：D.与国外武术爱好者的交流

28.

跆拳道还有（）、擒拿、摔锁、对拆自卫术及 10 余种基本功夫等。

A.后旋

B.摆踢

C.对打

正确答案：D.兵器

38.

国际标准舞中摩登舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和（ ）。

A.桑巴

正确答案：B.维也纳华尔兹

C.恰恰

D.伦巴

62.

网球平击球的特点是：击出的球旋转，飞行弧度大。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

初级拳的跳跃有：大跃步前穿和腾空飞脚。

正确答案：A.正确

B.错误

6.

当面对腰部以下飞盘时，接盘手型应该采用四指向下、大拇指在上。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

羽毛球中一脚先移动，另一脚立即向先行的脚并拢，完成位移，这种步伐叫()

正确答案：A.并步

B.蹬步

C.跨步

D.垫步

5.

一般来说，防盘手的站位以防掷盘手的哪一侧为主？

A.以上均可

B.上手

正确答案：C.反手

D.正手

15.

国际标准舞中华尔兹舞的闭式握抱姿势中，男士和女士的髋关节距离一般保持在（）厘米。

A.15

B.5

正确答案：C.0

D.10

26.

乒乓球球拍的底版至少应有（）的天然木料。

A.0.75

B.0.8

C.0.9

正确答案：D.0.85



44.

（女子防身术）在面对歹徒时，应该（）①适时呼救②临危不惧③寻找脱身的机会④主动出击，将歹徒绳之以法

A.②③④

B.①③④

正确答案：C.①②③

D.①②③④

45.

在长拳的集体演练中，对人数的要求是几人以上

A.8

B.7

C.5

正确答案：D.6

48.

篮球技术：投篮动作口诀是抬（肘）、\_\_\_\_\_、压（腕）、拨（球）。

A.犯规

B.屈臂

正确答案：C.伸（臂）

D.走步

50.

在 FIBA 篮球比赛中，下列哪种情况不属于违例

A.球回后场

B.两次运球

正确答案：C.推人

D.走步

51.

(女子防身术) 下列名称不属于太极拳动作的名称有 ()

A.搂膝拗步

正确答案：B.趟泥步

C.云手

D.白鹤亮翅

74.

根据研究显示，网球球线较松则

A.球速不变

正确答案：B.球速度较快

C.与球速无关

D.球速较慢

78.

羽毛球羽毛顶端围成圆形，直径为()毫米。

A.55—65

正确答案：B.58—68

C.60—70

D.65—75

21.

散打预备势，右腿稍屈支撑，重心稍右移；左腿屈膝向左摆腿扣膝，绷脚背，随即挺膝向前弹踢小腿，力达脚背、小腿下端。

A.右踹腿

B.右侧弹腿

正确答案：C.左侧弹腿

D.截腿

23.

在形体训练把杆上作擦地动作时，动力腿的（）始终在地面。

A.全脚

B.脚跟

C.脚背

正确答案：D.脚尖

35.

排球比赛决胜局的比分为（）

正确答案：A.15

B.25

C.20

D.21

36.

人体运动时的直接能源来源于脂肪。（）

A.正确

正确答案：B.错误

10.

羽毛球,双打比赛发球时,发球员的同伴必须站在自己半场位置。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

定向运动,为了详细地反映地貌的局部变化和便于根据等高线迅速地判定高程可将等高线分为三种。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

游泳,蛙泳划臂与蹬腿的配合方法是先划手、后收腿、、先蹬腿、再伸手。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

游泳熟悉水性主要包括哪些内容?

A.水中行走

B.呼吸、漂浮与站立

正确答案：C.以上皆是

D.蹬壁滑行

10.

(女子防身术) 后蹬腿的力点在 ()

A.脚面

B.脚掌

C.脚尖

正确答案: D.脚跟

34.

排球的重量是 () 克。

A.240—260

B.250——270

C.270—290

正确答案: D.260—280

43.

(女子防身术) 传统养生保健方法的特点: () ①既能养生, 又能治病②强调整体观, 进行以内因为主的运动③内外合一, 神形兼备的练功方法④具有广泛的适应性

正确答案: A.①②③④

B.①②③

C.①②④

D.②③④

58.

乒乓球正确的基本姿势要求 (以右手握拍为例): 上体自然 (), 两脚开立略比肩宽, 左脚稍在前, 膝微屈。

A.后仰

B.后倾

正确答案：C.前倾

D.左倾

61.

柔韧素质是指人体各关节以最大的摆动幅度完成动作的能力。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

足球比赛中边后卫主要的职责是防守对方的边锋。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女运动员王朔获得女子 55 公斤级冠军，这是我国的第一个跆拳道世界冠军。

正确答案：A.正确

B.错误

11.

网球东方式握拍能打出平击球，西方式握拍能打出上旋球。

正确答案：A.正确

B.错误

18.

(女子防身术) 下列对实战姿势的描述错误的是 ()

正确答案: A.目视脚尖

B.下额微收

C.两手臂屈举于体前

D.侧身, 成开立步

3.

第一个登陆欧洲足球冠军联赛的中国球员是 ()

正确答案: A.孙祥

B.范志毅

C.董方卓

D.蒿俊闵

27.

(女子防身术) 弹腿的动作要领不正确的是 () ①胯前送②直腿上踢③勾脚尖④力点在脚背

A.③④

B.①②③④

正确答案: C.②③

D.①④

59.

首次登录学生体质健康测试管理系统 (tzcs.zstu.edu.cn), 需要注册并完善信息。学生以登录进入, 初始密码为, 首次进入管理系统需要填写手机号码和邮箱后提交。

正确答案: A.学号、身份证后 6 位

B.邮箱、手机号

C.手机号、身份证后 6 位

D.手机号、邮箱

21.

（女子防身术）（）指从事武术活动的人在社会活动中应遵循的道德规范和所应具有的道德品质。

A.抱拳礼

B.武艺

正确答案：C.武德

D.武行

37.

羽毛球网柱高()米。

A.1.54

正确答案：B.1.55

C.1.53

D.1.52

68.

羽毛球中网前用手腕动作调整拍面，轻巧的将球击回到对方对角近网区域的技术，称为()

A.搓球

正确答案：B.勾球

C.放网



D.挑球

69.

斜拍脚动作是右手拍左脚或左手排右脚。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

有氧舞蹈融入了爵士舞、拉丁舞、街舞等不同风格的舞蹈元素在内，所以有氧舞蹈可以等同于爵士舞、拉丁舞、街舞等多种舞蹈。（）

A.正确

正确答案：B.错误

11.

跆拳道组织主要分为世界跆拳道联盟（WTF）和其他各国跆拳道联盟两大组织及其他民间的跆拳道组织。

A.正确

正确答案：B.错误

15.

散打预备势（以实战姿势为例）。右侧微蹬地，重心微前移，同时左拳直线向前冲出，臂微内旋，力达拳面。

A.右摆拳

B.左摆拳

C.右冲拳

正确答案：D.左冲拳

20.

体育基础,下列选项中,不属于皮肤外伤处理过程的是 ( ) 。

A.消毒

B.清洗

C.包扎

正确答案: D.冰敷

43.

羽毛球双打比赛时,自发球被回击后,运动员可以从网的各自一方任何位置击球。

正确答案: A.正确

B.错误

8.

(女子防身术)在街上行走,你该注意哪些问题 ( ) ①走行人道的内侧②双肩包背到胸前③专注于玩手机④毫不在意

A.①③

B.②③

C.②④

正确答案: D.①②

4.

散打左(右)脚向左(右)侧横跨半步,重心下沉,右(左)脚半步跟进,左跨时防守手势左右更换,右跨时身体略向左转。要点:重心下沉,防守姿势及时调整。

A.退步

正确答案：B.交叉步

C.进步

D.跨步

18.

艺术体操的正式比赛分为（）。

A.个人单项冠军赛和个人全能冠军赛

B.集体单项冠军赛和集体全能冠军赛

正确答案：C.个人锦标赛和集体锦标赛

D.个人全能赛和集体全能赛

38.

所谓内，指（）等心志活动和气总的运行

A.心、手、步

B.手、法、步

正确答案：C.心、神、意

D.心、手、身

50.

中国成功申办了第届奥运会。

正确答案：A.29

B.30

C.26

60.

体育基础,短跑终点冲刺跑时加快两臂的摆动速度和力量,提前减速,达到终点时速度缓慢。

A.正确

正确答案: B.错误

18.

足球比赛中打、骂同队队员,裁判该如何处理?

A.黄牌警告

B.不理睬

正确答案: C.把该队员罚出场

D.口头警告

25.

羽毛球前发球区距球网()

正确答案: A.1.98m

B.1.97m

C.1.99m

D.1.96m

27.

乒乓球发球时,发球方应把球垂直抛起大约 () 厘米以上。

正确答案: A.16

B.15

C.14

D.17

40.

有氧舞蹈的运动特点是（）。

A.短时间，高强度的全身性运动

正确答案：B.持续一定时间的，中低强度的全身性运动

C.持续一定时间的，高强度的身体局部练习

D.短时间，低强度的全身性运动

56.

乒乓球球台的边线宽度为（）厘米。

正确答案：A.2

B.4

C.1

D.3

59.

沙滩排球的比赛场上一方只能够上（）个队员

A.3

B.4

C.1

正确答案：D.2

80.

健身跑本身就是一种慢跑，不用做准备活动和整理活动。

A.正确

正确答案：B.错误

14.

心率测定是监测健美操运动中最方便的一种手段，可用食指、中指、无名指轻轻按在腕部（）处。

A.绕静脉

正确答案：B.绕动脉

C.尺动脉

D.都行

45.

（女子防身术）你觉得防范抢劫应注意什么？（）①不要露财②独自一人在僻静路上行走③随身携带大量现金④尽量不要单独一人在夜间出门

A.①②

B.③④

正确答案：C.①④

D.②③

50.

（女子防身术）以下对步法技术的表述不正确的是（）

A.活

正确答案：B.飘

C.快

D.稳

53.

形神兼备既究（）规范，又求精神传意

A.动作

正确答案：B.形体

C.心神

D.腿法

61.

艺术体操比赛中，超过或少于规定的时间，每秒（），不足一秒不扣分。

A.扣 0.1 分

正确答案：B.扣 0.05 分

C.扣 0.01 分

D.扣 0.2 分

69.

扫转性腿法包括：前扫腿、后扫腿、连环扫腿等。

正确答案：A.正确

B.错误

3.

在进行体育动作练习时，人的身体重心并不是固定的，它是随着人体姿势的改变而发生变化的。

正确答案：A.正确

B.错误

4.

在极限飞盘中，以下哪个行为属于防盘违规？

A.飞盘距离

B.双重防守

C.计数过快

正确答案：D.以上均是

5.

历经千年发展，武术在什么时期达到巅峰

A.五代十国

B.元朝

C.清朝

正确答案：D.宋明

13.

乒乓球球网高为()。

A.15.55 厘米

正确答案：B.15.25 厘米

C.15.45 厘米

D.15.35 厘米

69.

在社会的发展中，武德内容怎样变化

A.只有标准不尽相同

B.只有规范不尽相同

C.一成不变



正确答案：D.标准和规范也不尽相同

72.

推手中，一般常用的有几种手法

正确答案：A.8

B.10

C.7

D.9

" }

1984 年（）获得的奥运金牌，实现了我国在奥运史上金牌的“零的突破”。

A.郎平

B.李宁

C.黄志红

正确答案：D.许海峰

10.

交谊舞的（）通常有常步、快步、慢步、超长步、加长步、休止步。

A.步伐

B.步调

正确答案：C.步速

D.步距

68.

根据女性的特点，（）这几个部位，是女子健美操锻炼的重点部位。①胸②腰③

腹④臀

正确答案：A.①②③④

B.①②

C.①②③

D.③④

80.

跆拳道黑带段位共分（）段

正确答案：A.9

B.8

C.10

D.7

" }

中国体操运动员一生获金牌最多的是李宁，共获（）枚金牌。

A.12

正确答案：B.13

24.

初级拳的动作特点是动作舒展、刚健飘洒，快速敏捷，节奏鲜明。

正确答案：A.正确

B.错误

14.

跆拳道腿击无论在攻击范围、攻击力量等方面都远远超过拳法的攻击

正确答案： A.正确

B.错误

20.

武术能使人()得到锻炼

A.四肢

B.全身

C.躯干

正确答案： D.身心

37.

极限飞盘比赛中，各参赛队在整个比赛中各相遇一次的比赛方法叫什么？

A.淘汰赛

B.双循环赛制

正确答案： C.单循环赛制

D.分组循环赛制

49.

挫伤的处理在---小时后进行热敷或按摩。

正确答案： A.48

B.8

C.2

D.62

52.

篮球比赛中，防守无球队员的选位一般应站在（）位置上。

A.站在对手与球篮之间的有利；

正确答案：B.站在对手与篮之间偏向有球一侧。

C.站在对手与球篮之间；

D.站在对手与篮之间远离球的一侧；

72.

散打比赛中 1、对有意犯规的运动员立即给予警告；2、警告后，仍有同一类型犯规时，可再给予警告；3、同一运动员被劝告两次后，第 3 次犯规时给予警告。这三种是（）的使用。

A.取消资格

B.处分

正确答案：C.警告

D.劝告

74.

形体舞蹈芭蕾基训的四大要素“开、绷、直、立”（）

正确答案：A.正确

B.错误

20.

竞技健美操六人比赛时间为（）

A.1 分 35 秒+5 秒

B.1 分 40 秒+5 秒

正确答案：C.1 分 45 秒+5 秒

D.1 分 30 秒+5 秒

24.

体育舞蹈足迹图示法是（）脚部分用实心画法，较易分辨。

A.左脚

B.男步

C.女步

正确答案：D.右脚

28.

（女子防身术）弹腿的力点在（）

A.膝盖

正确答案：B.脚面

C.脚跟

D.脚尖

44.

跆拳道太极型品式只有太极一章

A.正确

正确答案：B.错误

13.

排球的圆周是（）公分。

A.64—66

正确答案：B.65—67

C.66—68

D.63—65

56.

羽毛球正手发高远球时，在击球瞬间应该()发力

A.伸腕

B.屈腕

C.外旋

正确答案：D.内旋

63.

羽毛球羽毛顶端围成圆形，直径可以为()

A.69mm

正确答案：B.60mm

C.56mm

D.70mm

66.

2012 年教育部发布《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》指出，加强学校体育，增强学生体质，对于提高学生综合素质，实现教育现代化，建设人力资源强国，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，具有重要战略意义。

正确答案：A.正确

B.错误

2.

体育基础,“仰卧起坐”练习起身后需将肘触碰（）后还原

A.大腿

B.地面

正确答案：C.膝盖

D.脚尖

22.

散打动作时手、眼、身、步、精、气、力、功指()的配合

A.十法

B.四法

C.六法

正确答案：D.八法

31.

有很多人，尤其是女性认为减肥就是健身。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

定向运动,在没有指南针的情况下标定地图就是使地图与（）的方位一致。

A.南北

正确答案：B.现地

C.磁北线

D.地磁

6.

在游泳比赛中，游速最慢的姿势是？

A.爬泳

B.蝶泳

C.仰泳

正确答案：D.蛙泳

15.

() 年中国排球协会加入国际排球联合会

A.1953

B.1952

正确答案：C.1954

D.1955

44.

定向运动,以下哪些情况应给予警告处罚：①在比赛区域内蓄意帮助或获取他人帮助，但未造成后果；②在比赛中妨碍裁判员正常工作；③完成赛事者以任何形式向其他运动员传递赛场信息；④蓄意破坏点标、打卡设备者。

A.②③

B.①②③④

C.①②

正确答案：D.①②③

50.

中共中央国务院下发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》文件明确提出通过 3 年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求。



A.正确

正确答案：B.错误

## 二、单选题（共 80 题，每题 1 分）

1.

现代足球运动诞生于（）。

A.巴西

B.英格兰

C.荷兰

正确答案：D.苏格兰

69.

游泳,标准游泳池的池深(水面至池底的深度)应在多少米以上?

A.1.2 米以上

B.1.5 米以上

正确答案：C.2 米以上

D.1.8 米以上

58.

乒乓球远台是指站位在离台（）以外的范围。

A.70CM

正确答案：B.1M

C.50CM

D.2M

61.

跆拳道品势是将攻击和防御动作连接的体系

正确答案：A.正确

B.错误

19.

在长拳的徒手对练中，下列不是其运动规律的是

正确答案：A.贴身

B.进攻

C.防守

D.还击

61.

健身健美操的强度每 10 秒是（）

A.26-28 拍

B.26-30 拍

正确答案：C.22-26 拍

D.24-28 拍

2.

下列不属于有氧舞蹈风格的是（）。

正确答案：A.轮椅舞

B.方克舞

C.爵士舞

D.萨尔萨

8.

世界杯排球赛每隔（）年举行一次

A.4

B.1

正确答案：C.2

D.3

32.

系统地进行武术训练，对人体()等身体素质要求较高，

A.听力，眼力，嗅觉

正确答案：B.耐力，力量，速度，柔韧

C.灵活，听力，视力

D.柔韧，眼力，力量

76.

网球运动时的握拍方法只有东方式和西方式两种。

A.正确

正确答案：B.错误

4.

下列不属于竞技艺术体操比赛器械的是（）。

A.球

B.圈

C.棒

正确答案：D.纱巾

29.

乒乓球的比赛用球采用橙色球外还可采用（）颜色的用球。

正确答案：A.白色

B.兰色

C.绿色

D.红色

48.

羽毛球羽毛的长度有一定要求，下列那个长度不符合标准()

正确答案：A.60mm

B.64mm

C.62mm

D.66mm

55.

定向运动,以下哪个选项是定向运动的价值。

A.可以使人回归精神家园。

B.智慧型运动项目，追求的是人的理性和感性的和谐发展。

正确答案：C.以上三项均是。

D.使人自身的存在得到确证。

67.

首届世界杯足球赛冠军是（）。

A.阿根廷

正确答案：B.乌拉圭

C.瑞典

D.巴西

29.

乒乓球正确的基本姿势要求（以右手握拍为例）：站位时，左脚稍在前，膝微屈。

正确答案：A.正确

B.错误

9.

足球比赛队员用手臂阻挡对方队员行进方向，应如何判罚？

A.应判拉扯犯规，对方踢直接接任意球

B.应判阻挡犯规，对方踢直接任意球

正确答案：C.应判阻挡犯规，对方踢间接任意球

D.应判拉扯犯规，对方踢间接任意球

71.

进行有氧舞蹈练习时，以下不属于低冲击的动作是：（）。

正确答案：A.一字步

B.漫步

C.弓步跳

D.“V”字步

72.

体育基础,有氧运动最佳的锻炼方式为 ( ) 。

A.低强度，长时间

B.低强度，短时间

正确答案：C.高强度，短时间

D.高强度，长时间

73.

云手动作中，向左云手与右脚出脚的动作方向为 ( )

A.同方向

正确答案：B.反方向

C.因人而异

D.有时同向有时反向

29.

包括极限飞盘等非奥项目的世界运动会每几年举办一届？

正确答案：A.4

B.2

C.3

D.1

41.

在传弧线盘时要求出盘时飞盘姿态尽量保持水平。

A.正确

正确答案：B.错误

7.

健美操的（）是大众健美操的基础。

A.方向

正确答案：B.基本步伐

C.上肢动作

D.移动

30.

定向运动,“2 点钟方向”即东北偏北。

A.正确

正确答案：B.错误

8.

国际标准舞中狐步舞的音乐是（）小节 / 分钟。

A.31

B.29

C.32

正确答案：D.30

20.

跆拳道黑带（）段以上选手有资格参加国际比赛

正确答案：A.一

B.三

C.四

D.二

29.

最初作为军事训练手段并且与古代军事斗争紧密相连的是

A.粮草

B.行军

正确答案：C.武术

D.打仗

73.

羽毛球比赛时一旦运动员站好位置准备发球，发球员的球拍头第一次()挥动，即为发球开始。

A.向后

正确答案：B.向前

C.向左

D.向上

41.

乒乓球正手近台快攻技术动作是在球的中部触球。

A.正确

正确答案：B.错误

19.

以下急性损伤的处理不恰当的是（）



A.抬高伤肢

正确答案：B.按摩

C.冰敷

D.加压

20.