

GZ086 健身指导赛题

（题库题）

一、单选题（本大题共 20 小题，每小题 2 分，共 28 分）

1. 下列动作中哪个是练习不到胸肌的动作（ ）

- A. 握推
- B. 俯卧撑
- C. 平握飞鸟
- D. 哑铃俯立飞鸟

2. 坐姿腿曲伸主要练习哪块肌肉（ ）

- A. 腓肠肌
- B. 比目鱼肌
- C. 股四头肌
- D. 股二头肌

3. 篮球运动中易发的踝关节损伤类型为（ ）

- A. 踝外侧韧带拉伤
- B. 踝内侧韧带拉伤
- C. 踝下胫腓韧带拉伤
- D. 踝三角韧带拉伤

4. 冷疗一般用于踝关节韧带拉伤的（ ）

- A. 急性期
- B. 中期
- C. 后期
- D. 康复期

5. 以下关于蛋白质的说法错误的是（ ）

- A. 蛋白质是宏量营养素
- B. 蛋白质能为人体提供能量
- C. 蛋白质由氨基酸组成
- D. 蛋白质是人体能量的主要来源

6. 有关脂肪增强饱腹感的描述正确的是（ ）

- A. 热量高

B. 脂肪在十二指肠可刺激产生抑胃素

C. 促进维生素吸收

D. 使乙酰胆碱水解加速

7. 常见的碱性食物是（ ）

A. 牛肉、大米 B. 鸡肉、鱿鱼

C. 南瓜、猪肉 D. 四季豆、藕

8. 营养不良对免疫的影响，主要表现为（ ）

A. 免疫器官代偿性增大

B. 特异性免疫不变和非特异免疫功能受损

C. 加重感染的发展

D. 补体功能和吞噬作用增强

9. 骨质疏松患者增加骨密度的最佳运动强度为（ ）

A. 最大耗氧量 60% B. 最大耗氧量 30%

C. 最大耗氧量 30-50% D. 最大耗氧量 70-90%

10. 以下哪种训练方法是发展快速力量最常用方法（ ）。

A. 大重量的极限力量练习 B. 中小重量的快速练习

C. 长距离的跳跃练习 D. 小重量多重复次数的练习

11. 健美训练的长间歇指休息（ ）秒钟。

A. 30—60 B. 60—180 C. 180—240 D. 240 以上

12. 存在血液中的糖成分主要是（ ）

A. 葡萄糖 B. 氨基酸 C. 果糖 D. 冰糖

13. 大强度运动持续 10 秒至 30 秒时, 主要由（ ）途径提供能量供运动肌收缩利用。

A. 糖异生 B. 糖酵解 C. 糖有氧氧化 D. 糖融化

14. 一节抗阻训练课中, 训练内容有 1. 高翻 2. 坐姿肩推举 3. 仰卧起坐 4. 硬拉, 安排顺序正确的是（ ）

A. 2-1-4-3 B. 4-1-2-3 C. 4-2-1-3 D. 1-4-2-3

二、多选题（本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 14 分）

1. 背阔肌的功能（ ）

A. 上臂伸 B. 上臂屈 C. 上臂内收 D. 上臂内旋

2. 下列动作中哪个是练习不到的胸肌动作（ ）

A. 握推 B. 引体向上 C. 平握飞鸟 D. 哑铃俯立飞鸟

3. 影响健身运动训练效果的主要因素有（ ）。

A. 运动强度 B. 时间 C. 频率 D. 遗传

4. 一般将力量素质分为（ ）。

A. 最大力量 B. 相对力量 C. 肌肉力量 D. 速度力量

5. 影响负荷量的因素有（ ）。

A. 总重量 B. 总距离 C. 总次数 D. 总人数

6. 速度素质包括（ ）速度。

A. 反应 B. 灵敏 C. 位移 D. 动作

7. 在训练过程中，一次训练课包括哪几个部分（ ）

A. 准备部分 B. 基本部分 C. 重要部分 D. 结束部分

三、是非题（本大题共 20 小题，每小题 2 分，共 28 分）

1. 脂肪瘤为引起腰背肌肉筋膜炎疼痛的原因之一。（ ）

2. 单纯发展有氧耐力的练习强度相对要小，一般说不低于最大强度的 70%。（ ）

3. 腰背肌肉筋膜炎一般感觉第 3、4、5 腰椎两侧或胸背部肩胛骨之间酸痛发沉，酸痛还可能放射发散至臀部或大腿外侧和颈候或上肢。（ ）

4. 胸大肌的力量练习包括双杠支撑摆动屈伸、卧推、俯卧撑等。（ ）

5. 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。（ ）

6. 运动后骨骼肌内蛋白质合成在运动 1 小时恢复最快，运动后 2 小时恢复速度开始下降。（ ）

7. 儿童、少年膳食中应增加优质蛋白比例以及钙、铁、锌的摄入量，以保证正常的生长发育。（ ）

8. 根据协变性原则，个体在对活动结果进行归因时，当自己与别人的成绩相一致时，会把它归于外部的原因；当自己与别人的成绩不一致

时，会把它归于内部的原因。()

9. 胖人夏天怕热的是因为过厚的皮脂层妨碍体内热量的散失。()

10. 肩关节伸主要肌群有背阔肌、三角肌后部、冈下肌、小圆肌、大圆肌、肱三头肌长头。()

11. 成就目标定向不是具体要达到的行为的数量标准，而是个体内心所追求的成就取向。()

12. 运动营养保健品是为所有人群而设的一类营养品。()

13. 呼吸全过程包括：外呼吸和内呼吸两个相互联系的环节。()

14. 如果在膳食中糖摄入过多，不仅会增加热量的摄入，使机体衰老加速，而且多余的糖可转化为脂肪，造成肥胖，进而引发高血压、糖尿病等各种疾病。()

GZ086 健身指导能力竞赛试题

（应变题）

一、单选题（本大题共 8 小题，每小题 1.5 分，共 12 分）

1. 跑步运动中呼吸深度和呼吸频率增加，可以正常语言交流。

运动心率相当于 100~120 次/分，为（ ）强度运动。

- A. 小 B. 中小 C. 中等 D. 中高

2. 发展有氧耐力训练的最佳强度是（ ）强度。

- A. 低 B. 个体乳酸阈 C. 乳酸阈 D. 中低

3. 国家每（ ）年开展一次国民体质监测。

- A. 3 年 B. 4 年 C. 5 年 D. 6 年

4. 肺小叶是肺部的解构和功能单位，每个肺含有（ ）个肺小叶。

- A. 30-50 B. 50-80 C. 80-100 D. 100-120

5. 每个细胞都含有碳水化合物，其含量约为（ ）。

- A. 2%-10% B. 10%-18% C. 20%-28% D. 30%-38%

6. 蛋清的脂肪含量极低，（ ）的脂肪存在。

- A. 93% B. 96% C. 98% D. 99%

7. 髋关节为（ ）

- A. 单轴关节 B. 双轴关节 C. 多轴关节 D. 直接连结

8. 减体重的运动量常根据要减轻体重的数量及减重速度决

定，每周减体重（ ）公斤为宜。

- A. 0.45 B. 0.9 C. 1.5 D. 2.0

二、多选题（本大题共4小题，每小题1.5分，共6分）

1. 肌肉按照功能可分为（ ）

- A. 原动肌 B. 拮抗肌 C. 羽状肌 D. 固定肌 E. 协同肌

2. 脂类包括脂肪和类脂两大类，由（ ）组成。

- A. 碳 B. 氢 C. 钙 D. 氧

3. 社会体育指导员是指在群众性体育活动中从事（ ）的工作人员。

- A. 运动技能传授 B. 健身指导
C. 组织管理工作 D. 体育教学

4. 健康体适能要素主要包括：（ ）

- A. 心肺耐力 B. 肌肉力量和耐力 C. 柔韧性 D. 身体成分

三、是非题（本大题共8小题，每小题1.5分，共12分）

1. 当人们采用低热量饮食结构时，能量摄入的减少也会导致基础代谢率下降。（ ）

2. 静息心率可以作为衡量心脏健康的指标，不容易受到外界因素的影响。（ ）

3. 上肢具有使人体操控物体和灵巧的特征，而下肢则具有使人体运动的能力。（ ）

4. 能量消耗或新陈代谢率可以通过监控设备、预测公式和问卷的形式被测试或预估。（ ）

5. 统计学上小概率事件一般是指发生概率小于或等于 10% 的事件。()

6. 肌腹和肌腱中均有运动神经末梢，它们能感受肌纤维张力变化的刺激，将冲动传到中枢神经系统，以实现各肌肉之间的协调运动。()

7. I 型肌纤维内运动单位的运动神经元胞体较小，所支配的肌纤维数量不多于 400 条。()

8. 儿童少年的骨中，有机物约占 $1/2$ ，故硬度差，弹性大，不易发生骨折，但易变形。()