

大学生身体活动与健康-江西师范大学-中国大学MOOC慕课答案

第一章单元作业

第一章单元测试

1、单选题：磷酸原系统和乳酸能系统供能时的共同特点是()

选项：

- A、生成乳酸
- B、产生大量的ATP
- C、生成CO₂和水
- D、不需要氧

参考：【不需要氧】

2、单选题：糖、脂肪和蛋白质的热价约为（）千卡

选项：

- A、4.1、4.1和9.3
- B、4.1、9.3和4.1
- C、17.1、17.1和38.9
- D、17.1、38.9和17.1

参考：【4.1、9.3和4.1】

3、单选题：通常将（）称为呼吸商

选项：

- A、耗氧量与CO₂产生量比值 (O₂/CO₂)
- B、CO₂产生量与耗氧量的比值 (CO₂/O₂)
- C、肺通气量与耗氧量的比值
- D、耗氧量与肺通气量的比值

参考：【CO₂产生量与耗氧量的比值 (CO₂/O₂)】

4、单选题：各种营养物质的特殊动力效应不同，进食蛋白质时产热量约增加

选项：

- A、30%
- B、20%
- C、10%
- D、4-6%

参考：【30%】

5、单选题：衡量人体有氧代谢能力的主要指标有（）

选项：

- A、肺通气量
- B、最大心输出量
- C、肺泡通气量
- D、最大摄氧量

参考：【最大摄氧量】

6、单选题：机体最主要的供能物质是（）

选项：

- A、糖
- B、脂肪
- C、蛋白质
- D、维生素

参考：【糖】

7、单选题：以下哪一项不属于有氧氧化供能系统的特点（）

选项：

- A、供能效率低
- B、有氧条件下进行
- C、ATP生成量多
- D、可生成大量乳酸

参考：【可生成大量乳酸】

8、单选题：测定基础代谢率时不要求（）

选项：

- A、室温保持20~25度
- B、熟睡
- C、清醒，无精神紧张
- D、至少禁食12h

参考：【熟睡】

9、多选题：属于乳酸能系统供能的特点有（）。

选项：

- A、供能最大
- B、输出功率较大
- C、产生乳酸
- D、代谢底物为糖原

参考：【输出功率较大#产生乳酸#代谢底物为糖原】

10、多选题：在消耗同等量氧时，糖氧化分解释放出来的热量（）。

选项：

- A、比脂肪多
- B、效率高
- C、动员慢
- D、比脂肪少

参考：【比脂肪多#效率高】

11、多选题：能量代谢的影响因素有（）。

选项：

- A、肌肉活动
- B、精神活动
- C、食物的特殊动力效应
- D、环境温度

参考：【肌肉活动#精神活动#食物的特殊动力效应#环境温度】

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/757015026142006042>