

知识 竞赛

第一章单元测试

1、判断题：

体育运动是“加强生命活动、延缓人体衰老、促进人类进化”的有效手段，是影响人体发展的唯一因素。

选项：

A:对

B:错

答案：【错】

2、判断题：

世界卫生组织（WHO）将健康定义为“生理健康、心理健康、社会适应和道德完善”的良好状态。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

3、判断题：

人体的健康状况主要受先天遗传和后天环境因素影响，其中行为与生活方式是影响个体健康最为重要因素，约占 17%。

选项：

A:对

B:错

答案：【错】

4、判断题：

体育运动可使心肌纤维变粗，心肌增厚，心脏收缩力和容量增大，有效预防心血管疾病的发生。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

5、单选题：

在体育教育过程中，必须始终坚持门) " 的教育理念。

选项：

A:安全第一, 健康第二

B:健康第一, 安全第一

C:运动第一，健康第一

D:安全第一，健康第一

E:健康第一，安全第二

答案：【健康第一，安全第一】

6、单选题：

《健康中国 2030》纲要提出：实施青少年体育活动促进计划，培育青少年体育爱好，基本实现青少年熟练掌握（）项以上体育运动技能，确保学生校内每天体育活动时间不少于（）小时。

选项：

A:2 ， 2

B:1 ， 3

C:2 ， 1

D:1 ， 2

E:1 ， 1

答案：【1, 1】

7、多选题：

体育运动是改变身体健康状态的关键因素，主要促进“（）”。

选项：

A:生理健康

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/876115112110010151>