

## 练习六

### 一、选择题

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. C | 2. C | 3. C | 4. D | 5. D  |
| 6. A | 7. C | 8. A | 9. B | 10. D |

### 二、填空题

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| 1. 慢肌         | 2. 摄氧量 最大摄氧量         |
| 3. 手法 身法 眼法   | 4. 理论课教学 实践课教学 电化教学课 |
| 5. 柔韧性        | 6. 腰腹肌               |
| 7. 视觉 听觉 智力   | 8. 跑 逆时针             |
| 9. 形态 机能 身体素质 | 10. 传入神经 传出神经        |

## 练习七

### 一、选择题

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. C | 2. C | 3. B | 4. C | 5. B  |
| 6. C | 7. D | 8. D | 9. D | 10. D |

### 二、填空题

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 身体素质 专项运动成绩 | 2. 热能 营养素      |
| 3. 医务监督        | 4. 脉搏 体重 肺活量   |
| 5. 中枢神经        | 6. 人体生理变化 运动卫生 |
| 7. 准备活动        | 8. 整理活动        |
| 9. 少量 多次       | 10. 运动生理反应     |

## 练习八

### 一、选择题

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. C | 2. C | 3. B | 4. C | 5. B  |
| 6. A | 7. C | 8. D | 9. A | 10. A |

### 二、填空题

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 肌肉痉挛      | 2. 牵引    |
| 3. 极点        | 4. 第二次呼吸 |
| 5. 运动性晕厥     | 6. 阴凉通风  |
| 7. 运动负荷 锻炼时间 | 8. 一时性适应 |
| 9. 持续性适应     | 10. 耐力水平 |

## 练习九

### 一、选择题

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. C | 2. A | 3. B | 4. A | 5. B  |
| 6. A | 7. C | 8. C | 9. C | 10. A |

### 二、填空题

- |               |                            |
|---------------|----------------------------|
| 1. 运动强度       | 2. 耐力性                     |
| 3. 运动强度       | 4. 强度大 持续时间短               |
| 5. 强度小 持续时间长  | 6. 提高学习效率 提高学习质量<br>丰富业余生活 |
| 7. 主动性 自觉性    | 8. 内容 方法 运动负荷              |
| 9. 完整性 严密的系统性 | 10. 10% 30%~40%            |



# 练习十

## 一、选择题

1. A                      2. C                      3. B                      4. A                      5. D  
6. A                      7. D                      8. D                      9. D                      10. C

## 二、填空题

1. 身高体重指数 肺活量指数                      2. 鼻吸口呼 口鼻同时呼吸  
3. 品格 知识 能力 身心                      4. 射 御  
5. 心理素质 促进个性的完善发展                      6. 终身学习 信息加工  
7. 超量恢复                      8. 调节功能  
9. 容国团 25                      10. 外部诱因



这一次、请你全力以赴

# 名师决胜之 30天魔鬼集训营

教招魔鬼集训营开营时间：3月1日

VIP住宿教学场地

一次选择，成就一生



一生所向，在此一战



四大阶段=18天教综+12天学科



**客观题**

题型理解  
题量积累



**主观题**

理论掌握  
解答技巧



**专题训练**

题海战术  
真题透析



**考前特训**

全真模拟  
高效提分

咨询热线：400-0081-894