

有氧拉丁（北航）

中国大学 MOOC 慕课 章节测验答案

单元测试一

1

单选(0.5 分)

有氧拉丁操特别增加了一般健身练习中较少练习到的（ ）部位练习。

- A. 髋部及腰腹部
- B. 胸部
- C. 肩部
- D. 手臂

正确答案：A

解析： B、有氧拉丁操特别增加了一般健身练习中较少练习到的髋部及腰腹部部位练习。 C、有氧拉丁操特别增加了一般健身练习中较少练习到的髋部及腰腹部部位练习。 D、有氧拉丁操特别增加了一般健身练习中较少练习到的髋部及腰腹部部位练习。

2

单选(0.5 分)

在做有氧拉丁操时，只需要关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，不需要百分之百的动作准确，但需要 百分之百的（ ）投入。

- A. 情绪
- B. 感情
- C. 心理
- D. 心绪

正确答案：A

解析： B、在做有氧拉丁操时，只需要关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，不需要百分之百的动作准确，但需要百分之百的情绪投入。 C、在做有氧拉丁操时，只需要关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，不需要百分之百的动作准确，但需要百分之百的情绪投入。 D、在做有氧拉丁操时，只需要关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，不需要百分之百的动作准确，但需要百分之百的情绪投入。

3

单选(0.5 分)

在做有氧拉丁健身操时，越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放、缓解压力，所以，这是一种产生（ ）的健身操。

- A. 艺术

- B. 健康
- C. 情绪
- D. 快乐

正确答案：D

解析： A、在做有氧拉丁健身操时，越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放、缓解压力，所以，这是一种产生快乐的健身操。 B、在做有氧拉丁健身操时，越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放、缓解压力，所以，这是一种产生快乐的健身操。 C、在做有氧拉丁健身操时，越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放、缓解压力，所以，这是一种产生快乐的健身操。

4

单选(0.5 分)

有氧拉丁操以有氧运动为基础，大量吸收了（ ）舞的动作风格 and 特点，故使其动作更具艺术性和观赏价值。

- A. 民族
- B. 现代
- C. 拉丁
- D. 爵士

正确答案：C

解析： A、有氧拉丁操以有氧运动为基础，大量吸收了拉丁舞的动作风格 and 特点，故使其动作更具艺术性和观赏价值。 B、有氧拉丁操以有氧运动为基础，大量吸收了拉丁舞的动作风格 and 特点，故使其动作更具艺术性和观赏价值。 D、有氧拉丁操以有氧运动为基础，大量吸收了拉丁舞的动作风格 and 特点，故使其动作更具艺术性和观赏价值。

5

单选(0.5 分)

有氧拉丁健美操包含了各种腰胯部的扭转和摆动动作,有利于身体（ ）基本素质的发展。

- A. 耐力
- B. 协调
- C. 力量
- D. 速度

正确答案：B

解析： A、有氧拉丁健美操包含了各种腰胯部扭转和摆动动作,有利于身体协调素质的发展。 C、有氧拉丁健美操包含了各种腰胯部扭转和摆动动作,有利于身体协调素质的发展。 D、有氧拉丁健美操包含了各种腰胯部扭转和摆动动作,有利于身体协调素质的发展。

6

判断(0.5 分)

排舞属于全球化舞蹈类别的一个分支。排舞既可以集体共舞，又可以个人独享，其形式多样，内容丰富。

正确答案：正确

7

判断(0.5 分)

通过排舞练习可以舒缓身心压力、增强心肺功能、塑造优美形体、增强身体柔韧性、结交更多朋友、彰显团队精神。

正确答案：错误

解析：通过排舞练习可以舒缓身心压力、增强心肺功能、塑造优美形体、增强身体协调性、结交更多朋友、彰显团队精神。

8

判断(0.5 分)

有氧拉丁操名字道出了将拉丁舞作为一种健身方法的创意，使它成为符合科学强度标准的有氧运动。

正确答案：正确

9

判断(0.5 分)

有氧拉丁健身操不但具备减脂和塑造身体线条的锻炼价值，同时也具备较强的表演性和欣赏性。

正确答案：正确

10

判断(0.5 分)

有氧拉丁健身操以有氧运动为基础，大量吸收了有氧健身操的动作，使其动作更具艺术性和观赏价值。

正确答案：错误

解析：有氧拉丁健身操以拉丁舞为基础，大量吸收了拉丁舞的动作风格 and 特点，故使其动作更具艺术性和观赏价值。

单元测试：二

1

填空(0.5 分)

萨尔萨(salsa)舞是一种（ ）风格的舞蹈，其热情奔放的舞风不逊于桑巴、恰恰舞，但却比它们更容易入门。

正确答案：拉丁

解析：萨尔萨(salsa)舞是一种（拉丁）风格的舞蹈，其热情奔放的舞风不逊于桑巴、恰恰舞，但却比它们更容易入门。

2

填空(0.5 分)

初学者跳 salsa 舞时，首先要做到的就是全身（ ），别跟自己的肩膀和髋部较劲。

正确答案：放松

解析：初学者跳 salsa 舞时，首先要做到的就是全身（放松），别跟自己的肩膀和髋部较劲。

3

填空(0.5 分)

纽约 Salsa 是每小节四拍，四拍跳（ ）步，节奏始终是快快慢、快快慢。

正确答案：三 或 3

解析：纽约 Salsa 是每小节四拍，四拍跳（三 / 3）步,节奏始终是快快慢~快快慢。

4

填空(0.5 分)

萨尔萨舞属于风情社交（ ）的一种，它有着很浓的交际互动色彩。

正确答案：拉丁舞

解析：萨尔萨舞属于风情社交（拉丁舞）的一种，它有着很浓的交际互动色彩。

5

填空(0.5 分)

拉丁热舞健身操它既突出拉丁舞蹈的淋漓尽致和无限激情，又很好地融合（ ）的锻炼方法，动作火辣激情富有活力，侧重身体的全面锻炼。

正确答案：有氧健身操 或 有氧操 或 健身操

解析：拉丁热舞健身操它既突出拉丁舞蹈的淋漓尽致和无限激情，又很好地融合（有氧健身操/有氧操/健身操）的锻炼方法，动作火辣激情富有活力，侧重身体的全面锻炼。

6

判断(0.5 分)

拉丁热舞健身操不仅能可以提高身体的协调性、灵活性，节奏感以及掌握拉丁风格，还能增加心肺耐力，在火辣的拉丁音乐中舞动身体，全面燃烧体内的热量，塑造身材。

正确答案：正确

7

判断(0.5 分)

有氧拉丁健身操运动过程的心率一般都保持在最大心率的 70-80%。

正确答案：错误

解析：有氧拉丁健身操运动过程的心率一般都保持在最大心率的 60-80%。

8

判断(0.5 分)

有氧拉丁健身操在动作细节上减少了专业拉丁舞的规范和双人配合要求，更多地结合了拉丁舞的基本步伐，使其更具有健身性和普及性。

正确答案：错误

解析：有氧拉丁健身操在动作细节上减少了专业拉丁舞的规范和双人配合要求，更多地结合了（健美操/有氧健身操/有氧操）的基本步伐，使其更具有健身性和普及性。

9

判断(0.5 分)

在做有氧拉丁健身操时，没有髋部的运动，拉丁风格就无法体现。

正确答案：正确

10

判断(0.5 分)

在做有氧拉丁健身操时，跟随音乐扭动髋部和腰部，要尽量进行深呼吸。

正确答案：错误

解析：在做有氧拉丁健身操时，跟随音乐扭动髋部和腰部，进行正常呼吸即可。

单元测试：三

1

判断(0.5 分)

拉丁舞髋部的转动的位置应在横膈膜以下，要尽量控制上身的转动。

正确答案：正确

2

判断(0.5 分)

拉丁男士手型：虎口撑开，食指向上，拇指向下，后三指并拢。

正确答案：正确

3

判断(0.5 分)

在准备练习拉丁舞髋的转动时，身体姿态应该是两脚合并站立，双膝弯曲，内侧放松，双手打开。

正确答案：错误

解析：在准备练习拉丁舞髋的转动时，身体姿态应该是两脚合并站立，双膝伸直，内侧夹紧，双手打开。

4

判断(0.5 分)

拉丁舞向左侧转动髋部时，用右侧髋部带动，向右侧转动时，用左侧髋部带动。

正确答案：错误

解析：拉丁舞向左侧转动髋部时，用左侧髋部带动，向右侧转动时，用右侧髋部带动。

5

判断(0.5 分)

拉丁恰恰恰舞髋部的转度要清晰而有力度 。

正确答案：正确

6

判断(0.5 分)

练习拉丁舞恰恰恰重心转换时，身体姿态在站立的姿态上，主力腿弯曲，另一只脚尖内侧点地，这时注意脚跟并拢脚尖微开。

正确答案：错误

解析：练习拉丁舞恰恰恰重心转换时，身体姿态在站立的姿态上，主力腿伸直，另一只脚尖内侧点地，这时注意脚跟并拢脚尖微开。

7

判断(0.5 分)

练习拉丁舞恰恰恰重心转换时，半拍时重心在脚掌，整拍时重心在脚跟。

正确答案：正确

8

判断(0.5 分)

恰恰恰舞的音乐节拍为 2/4。

正确答案：错误

解析：恰恰舞的音乐节拍为 4/4。

9

判断(0.5 分)

恰恰舞的第一步应该踏在舞曲每小节的第一拍的后半拍。

正确答案：错误

解析：恰恰舞的第一步应该踏在舞曲每小节的第二拍。

10

判断(0.5 分)

恰恰舞起源于美国，音乐节拍 2/4，每分钟 32-34 小节。

正确答案：错误

解析：恰恰舞起源于墨西哥，音乐节拍 4/4，每分钟 32-34 小节。

单元测试四

1

单选(0.5 分)

恰恰节拍数法：（ ）

- A. 慢、快快、慢、慢
- B. 慢、慢、快快、慢
- C. 快快、慢、慢、慢
- D. 慢、快快、快快、慢

正确答案：B

解析： A、恰恰节拍数法：慢、慢、快快、慢 C、恰恰节拍数法：慢、慢、快快、慢 D、恰恰节拍数法：慢、慢、快快、慢

2

单选(0.5 分)

有氧拉丁健身操来源于“体育舞蹈”中的（ ）元素。

- A. 恰恰舞
- B. 拉丁舞
- C. 桑巴舞
- D. 伦巴舞

正确答案：B

解析： A、有氧拉丁健身操来源于“体育舞蹈”中的拉丁舞元素。 C、有氧拉丁健身操来源于“体育舞蹈”中的拉丁舞元素。 D、有氧拉丁健身操来源于“体育舞蹈”中的拉丁舞元素。

3

单选(0.5 分)

拉丁舞起源于哪里热情奔放的舞蹈？

- A. 古巴
- B. 巴西
- C. 印度
- D. 美国

正确答案：A

解析： B、拉丁舞起源于古巴热情奔放的舞蹈。 C、拉丁舞起源于古巴热情奔放的舞蹈。 D、拉丁舞起源于古巴热情奔放的舞蹈。

4

单选(0.5 分)

拉丁健身操属于什么运动。

- A. 减肥运动
- B. 健美运动
- C. 有氧运动
- D. 无氧运动

正确答案：C

解析： A、拉丁健身操属于有氧运动。 B、拉丁健身操属于有氧运动。 D、拉丁健身操属于有氧运动。

5

多选(0.5 分)

以下动作哪个是恰恰恰组合里的动作？

- A. 曲棍步
- B. 扇形步
- C. 定点转
- D. 手接手

正确答案：C、D

解析： A、定点转、手接手 B、定点转、手接手 C、定点转、手接手 D、定点转、手接手

6

多选(0.5 分)

有氧拉丁健身操特色基本步伐有哪些？

- A. 恰恰
- B. Merengue
- C. 萨尔萨
- D. 曼波

正确答案：A、B、C、D

解析： A、有氧拉丁健身操特色基本步伐有恰恰、美瑞格（merengue）、萨尔萨（salsa）、曼波（mambo）、桑巴等。 B、有氧拉丁健身操特色基本步伐有恰恰、美瑞格（merengue）、萨尔萨（salsa）、曼波（mambo）、桑巴等。 C、有氧拉丁健身操特色基本步伐有恰恰、美瑞格（merengue）、萨尔萨（salsa）、曼波（mambo）、桑巴等。 D、有氧拉丁健身操特色基本步伐有恰恰、美瑞格（merengue）、萨尔萨（salsa）、曼波（mambo）、桑巴等。

7

多选(0.5 分)

有氧拉丁操在练习过程中注重运动量的控制和能力的消耗，加强对什么关节的练习，特别是对髋部灵活性的训练。

- A. 髋
- B. 腰
- C. 胸
- D. 肩

正确答案：A、B、C、D

解析： A、有氧拉丁操在联系过程中注重运动量的控制和能力的消耗，加强对髋、腰、胸、肩关节的练习，特别是对髋部灵活性的训练。 B、有氧拉丁操在联系过程中注重运动量的控制和能力的消耗，加强对髋、腰、胸、肩关节的练习，特别是对髋部灵活性的训练。 C、有氧拉丁操在联系过程中注重运动量的控制和能力的消耗，加强对髋、腰、胸、肩关节的练习，特别是对髋部灵活性的训练。 D、有氧拉丁操在联系过程中注重运动量的控制和能力的消耗，加强对髋、腰、胸、肩关节的练习，特别是对髋部灵活性的训练。

8

多选(0.5 分)

通过有氧拉丁操练习，可以使练习者达到减脂和塑形的作用，同时，也可以提高练习者什么能力？

- A. 创造美
- B. 艺术
- C. 灵活性
- D. 欣赏美

正确答案：A、D

解析： A、通过有氧拉丁操练习，可以使练习者达到减脂和塑形的作用，同时，也可以提高练习者创造美、欣赏美的能力。 B、通过有氧拉丁操练习，可以使练习者达到减脂和塑形的作用，同时，也可以提高练习者创造美、欣赏美的能力。 C、通过有氧拉丁操练习，可以使练习者达到减脂和塑形的作用，同时，也可以提高练习者创造美、欣赏美的能力。 D、通过有氧拉丁操练习，可以使练习者达到减脂和塑形的作用，同时，也可以提高练习者创造美、欣赏美的能力。

9

判断(0.5 分)

有氧拉丁操吸取了拉丁舞的健康和奔放，剔除了繁复和夸张。

正确答案：正确

10

判断(0.5 分)

伸展运动的好处： 1.) 缓解肌肉紧张 2.) 提高身体的协调性。3.) 扩大身体的运动范围。6.) 防止肌肉扭伤 5.) 保持身体柔韧度 6.) 让肌肉更加紧致

正确答案：正确