

本题库为个人合法渠道整理

仅作参考学习参考，不得售卖。

如有错漏，可以联系 QQ: 1153695158

1、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组：艺术裁判 4 人；完成裁判 4 人；难度裁判 2 人；视线裁判 2 人；计时裁判 1 人；裁判长 1 人；共计 14 人。

标准答案： 正确

2、[判断题] 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

3、[判断题] 竞技健美操比赛，计时从第一个可听见的声音开始，包括提示音在内，到最后一个可听见的声音为止。

标准答案： 错误

4、[判断题] 竞技健美操比赛，运动员身体接触标志带将被减分，每名运动员每次-0.1 分。

标准答案： 错误

5、[判断题] 竞技健美操比赛，艺术裁判根据音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用、艺术性五个方面进行评分，每项最多 2 分。

标准答案： 正确

6、**[判断题]** 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价。从满分 100 分开始减分，裁判员要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分。

标准答案： 错误

7、**[判断题]** 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10 \text{M}^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案： 错误

8、**[判断题]** 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 错误

9、**[判断题]** 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当成套时间不足或超过时应减 0.5 分。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 表演健美操是在一定的主题下，以健美操动作为素材，结合服装、道具、音乐、背景、舞美设计等装饰元素而专门创编的成套作品。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 健美操音乐的特点是鼓点清晰、有力，健美操动作的制动点发生在每一个重拍上。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 健身健美操采取公开示分的方式，成套动作满分为 10 分，裁判员的评分精确到 0.1 分。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 自 1985 年开始，美国正式举办两年一度的健美操锦标赛，确定了竞赛项目和规则，使健美操发展成为一项竞技性运动项目，掀起了全世界范围的健美操热潮。

标准答案： 错误

14、**[判断题]** 1987 年，“利生健康城”作为我国第一家健美操健身中心向社会开放，这也标志着健美操这种运动形式开始面向广大民众。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 表演健美操的发展趋势为突出表演作品的主题、注重表演作品的装饰、提高表演者的素养。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 国际体操联合会成立了健美操技术委员会后，1995 年至 1999 年，每年举办一届健美操世界锦标赛。从 2000 年起，更改为每逢双数年举办一届健美操世界锦标赛。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在美国，每两年举办一届世界健美操冠军赛。

标准答案： 错误

18、**[判断题]** 2012 年举行了首届全国全民健身舞大赛，此后每两年举办一次。

标准答案： 错误

19、**[单选题]** 健美操专门术语是解释健美操动作性质类别的术语，包括健美操基本步伐术语和难度动作术语。以下不属于难度术语的是（ ）。

-
- A、文森俯卧撑
 - B、直角支撑

- C、科萨克跳
- D、弹踢腿跳

标准答案： D

20、[单选题] 竞技健美操比赛中，成套动作违背奥林匹克精神和评分道德，裁判长将扣（ ）。

- A、0.3 分
- B、0.5 分
- C、1.0 分
- D、2.0

标准答案： D

21、[单选题] 竞技健美操比赛中，集体项目中运动员完成所有动作都整齐划一、犹如一体：同样的动作幅度，每个动作都同时开始同时结束，同样的完成质量。出现一致性错误，每次（ ）分，最多-2.0 分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： A

22、[单选题] 竞技健美操比赛的竞赛地板必须是（ ）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

23、[单选题] 竞技健美操比赛的赛台不得小于（ ）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： D

24、[单选题] 竞技健美操成套动作时间为（ ）。

- A、1 分 20 秒±5 秒
- B、1 分 20 秒±10 秒
- C、2 分 20 秒±10 秒
- D、2 分 20 秒±5 秒

标准答案： A

25、[单选题] 健身健美操比赛场地为不小于（ ）的地板或地毯。

- A、10×10M²
- B、12×12M²
- C、13×13M²
- D、14×14M²

标准答案： B

26、[单选题] 健身健美操成套动作时间为（ ）。

- A、1 分 20 秒±5 秒
- B、1 分 20 秒±10 秒
- C、2 分 20 秒±10 秒
- D、2 分 20 秒±5 秒

标准答案： C

27、[单选题] （ ）年，国际体操联合会成立了健美操技术委员会。

- A、1981
- B、1984
- C、1994
- D、1996

标准答案： C

28、[单选题] 国际体操联合会成立于 1881 年，是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一，总部设在（ ）。

- A、英国
- B、瑞士
- C、瑞典
- D、法国

标准答案： B

29、[单选题] () 年，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动。

- A、1951
- B、1961
- C、1971
- D、1981

标准答案： D

30、[单选题] 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则， () 进行一次修订，此规则对竞技健美操的技术发展起到了积极的引导与推动作用。

- A、1 年
- B、2 年
- C、每一个奥运周期
- D、每两个奥运周期

标准答案： C

31、[单选题] 竞技健美操是根据特定的规则，按照规定的项目和要求，组织运动员进行训练和比赛，以 () 为目的的高水平竞技运动。

- A、竞赛和取胜
- B、表演和娱乐
- C、减脂和塑性
- D、强身和健体

标准答案： A

32、[单选题] 音乐是健美操的灵魂。健美操音乐与其他音乐有明显的区别，一般选用（）拍的舞曲类音乐。

- A、1/4
- B、2/4
- C、3/4
- D、4/4

标准答案： B

33、[单选题] 国际健美操联合会成立于 1983 年，总部设在（），每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

- A、日本
- B、意大利
- C、新加坡
- D、美国

标准答案： A

34、[多选题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是（）、（）、（）三者有机结合的产物。

- A、武术
- B、音乐
- C、舞蹈
- D、体操

标准答案： BCD

35、[多选题] 健身健美操分类中，按练习目的分类的为（）

- A、热身健美操
- B、塑型健美操
- C、姿态健美操
- D、徒手健美操

标准答案： ABC

36、[多选题] 健美操的基本手型包括：（）

- A、握拳
- B、并掌、开掌
- C、立掌、花掌
- D、芭蕾手型

标准答案：ABCD

37、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，并对下列情况（）进行减分，每次-0.2分。

- A、不当出场举止
- B、未佩戴国家标识/国徽
- C、时间偏差
- D、不当着装

标准答案：ABCD

38、[多选题] 竞技健美操比赛，若发生以下情况（），计时裁判必须告知裁判长，裁判长给予减分。

- A、拖延出场、弃权
- B、时间错误、偏差
- C、动作中断、停止比赛
- D、运动员摔倒

标准答案：ABC

39、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分，不可接受的错误（每次-0.5分），以下属于不可接受的错误是（）

- A、错误的技术
- B、多个错误叠加
- C、触地
- D、摔倒

标准答案：ABC

40、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，对出现的下列情况（）给予警告，不予扣分。

- A、不当行为举止
- B、出现在禁止区域
- C、未穿国家队服
- D、在颁奖仪式上未穿比赛服

标准答案：ABCD

41、[多选题] 健美操的基本步法根据运动时人体对地面产生的对抗冲击，分为（）、（）和（）。

- A、无冲击步法
- B、低冲击步法
- C、中冲击步法
- D、高冲击步法

标准答案：ABD

42、[多选题] 形意术语是根据动作外在表现的形状（形象、形意）来描述健美操动作的术语。该术语表述形象生动、简明易记，容易被人们理解、接受，以下属于形意术语如的是（）。

- A、十字步
- B、小马跳
- C、直升飞机
- D、直角支撑

标准答案：ABCD

43、[多选题] 健美操术语具有以下特征：（）

- A、统一性
- B、科学性
- C、实践性
- D、国际性

标准答案：ABCD

44、[多选题] 竞技健美操的发展趋势

- A、注重比赛服装的装饰
- B、注重创新，趋向艺术
- C、提高体能，追求完美
- D、多样复杂，走向更难

标准答案：BCD

45、[多选题] 表演健美操的特点：（）

- A、观赏性
- B、时尚性
- C、高难性
- D、多元性

标准答案：ABD

46、[多选题] 竞技健美操的特点：（）

- A、高难性
- B、创新性
- C、完美性
- D、稳定性和准确性

标准答案：ABCD

47、[多选题] 健身健美操的特点：（）

- A、有氧功能
- B、适应广泛
- C、安全可靠
- D、与时俱进

标准答案：ABCD

48、[多选题] 根据健美操运动的不同目的和任务，通常分为（）、（）和（）三大类。

- A、塑形健美操
- B、竞技健美操
- C、表演健美操
- D、健身健美操

标准答案：BCD

49、[多选题] 健美操的功能与价值是（）

- A、健身强体，促进身体健康
- B、娱乐身心，缓解精神压力

- C、美体塑型，塑造健美形体
 - D、欣赏艺术，丰富业余生活
-

标准答案： ABCD

50、[多选题] 健美操的特征是：

- A、操化动作变化多样
 - B、音乐轻柔舒缓
 - C、内容形式丰富新颖
 - D、音乐节拍动感鲜明
-

标准答案： ACD

1、[判断题] 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

2、[判断题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是舞蹈、体操两者有机结合的产物。

标准答案： 错误

3、[判断题] 竞技健美操比赛，计时从第一个可听见的声音开始，包括提示音在内，到最后一个可听见的声音为止。

标准答案： 错误

4、[判断题] 竞技健美操比赛，难度裁判对运动员完成的难度动作进行评价并给予正确的分值。难度裁判必须要辨别并确认运动员完成的每一个难度动作是否达到了最低完成标准。

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价。从满分 100 分开始减分，裁判员要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分。

标准答案： 错误

6、[判断题] 竞技健美操比赛，评分方法为艺术分、完成分、难度分相加为总分。最后得分为总分减去难度减分、视线减分、裁判长减分。

标准答案： 正确

7、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组坐于赛台的正前方。视线员坐于赛台的斜对角。高级裁判组坐在裁判组正前方。

标准答案： 错误

8、[判断题] 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10 \text{M}^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案： 错误

9、[判断题] 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 错误

10、[判断题] 健身健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 正确

11、[判断题] 竞技健美操成套内容包括操化动作、难度动作、过渡与连接动作、托举动作（混双、三人、五人）、动力性配合/团队协作（混双、三人、五人）。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当成套时间不足或超过时应减 0.5 分。

标准答案： 错误

13、**[判断题]** 健美操的基本步法中的无冲击步法，双脚始终接触地面。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 音乐控制着健美操的动作节奏和速度，也控制着健美操的运动负荷，节奏快、运动轨迹大，运动负荷就小。

标准答案： 错误

15、**[判断题]** 健美操音乐的特点是鼓点清晰、有力，健美操动作的制动点发生在每一个重拍上。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 自 1985 年开始，美国正式举办两年一度的健美操锦标赛，确定了竞赛项目和规则，使健美操发展成为一项竞技性运动项目，掀起了全世界范围的健美操热潮。

标准答案： 错误

18、**[判断题]** 1987 年，“利生健康城”作为我国第一家健美操健身中心向社会开放，这也标志着健美操这种运动形式开始面向广大民众。

标准答案： 正确

19、**[判断题]** 国际体操联合会成立了健美操技术委员会后，1995 年至 1999 年，每年举办一届健美操世界锦标赛。从 2000 年起，更改为每逢双数年举办一届健美操世界锦标赛。

标准答案： 正确

20、**[判断题]** 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在美国，每两年举办一届世界健美操冠军赛。

标准答案： 错误

21、**[判断题]** 中国健美操组织包括中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

标准答案： 正确

22、**[判断题]** 健身健美操采取公开示分的方式，成套动作满分为 10 分，裁判员的评分精确到 0.1 分。

标准答案： 正确

23、**[单选题]** 竞技健美操比赛中，成套动作违背奥林匹克精神和评分道德，裁判长将扣（ ）。

- A、0.3 分
- B、0.5 分
- C、1.0 分
- D、2.0

标准答案： D

24、**[单选题]** 竞技健美操比赛中，集体项目中运动员完成所有动作都整齐划一、犹如一体：同样的动作幅度，每个动作都同时开始同时结束，同样的完成质量。出现一致性错误，每次（ ）分，最多-2.0 分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： A

25、[单选题] 竞技健美操比赛中，运动员摔倒（掉落或完全没有控制的跌落到地板上），完成裁判每次扣（）分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： D

26、[单选题] 1984 年，当时的北京体育学院就成立了健美操研究组，由其研究推广的“青年韵律操”，短时间内在善于接受新鲜事物的大学生中，受到广泛喜爱。

- A、北京体育学院
- B、上海体育学院
- C、武汉体育学院
- D、西安体育学院

标准答案： A

27、[单选题] 竞技健美操成套动作时间为（）。

- A、1 分 20 秒±5 秒
- B、1 分 20 秒±10 秒
- C、2 分 20 秒±10 秒
- D、2 分 20 秒±5 秒

标准答案： A

28、[单选题] 健身健美操比赛场地为不小于（）的地板或地毯。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

29、[单选题] 国际健美操联合会成立于 1983 年，总部设在 ()，每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

- A、日本
- B、意大利
- C、新加坡
- D、美国

标准答案： A

30、[单选题] () 年，国际体操联合会成立了健美操技术委员会。

- A、1981
- B、1984
- C、1994
- D、1996

标准答案： C

31、[单选题] () 年 2 月，中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会的成立，标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。

- A、1982
- B、1984
- C、1992
- D、1998

标准答案： C

32、[单选题] 20 世纪 () 年代初期，健美操正式传入我国。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

标准答案： D

33、[单选题] () 年，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动。

- A、1951
 - B、1961
 - C、1971
 - D、1981
-

标准答案： D

34、[单选题] 现代健美操运动起源于 20 世纪 () 年代初。

- A、50
 - B、60
 - C、70
 - D、80
-

标准答案： B

35、[单选题] 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在 () ， 每年举办世界健美操冠军赛。

- A、德国
 - B、瑞士
 - 俄罗斯
 - D、美国
-

标准答案： D

36、[多选题] 竞技健美操有专门的竞赛规则，成套动作根据 () 、 () 和 () 三个方面来进行专业评判。

- A、难度动作
 - B、完成情况
 - C、服装、道具
 - D、艺术效果
-

标准答案： ABD

37、[多选题] 健身健美操分类中，按练习目的分类的为 ()

- A、热身健美操
 - B、塑型健美操
-

- C、姿态健美操
- D、徒手健美操

标准答案：ABC

38、[多选题] 健美操的基本方向是指（）。

- A、上、下
- B、左、右
- C、前、后
- D、前上、前下

标准答案：ABC

39、[多选题] 健美操的基本手型包括：（）

- A、握拳
- B、并掌、开掌
- C、立掌、花掌
- D、芭蕾手型

标准答案：ABCD

40、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，并对下列情况（）进行减分，每次-0.2分。

- A、不当出场举止
- B、未佩戴国家标识/国徽
- C、时间偏差
- D、不当着装

标准答案：ABCD

41、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分，不可接受的错误（每次-0.5分），以下属于不可接受的错误是（）

- A、错误的技术
- B、多个错误叠加
- C、触地
- D、摔倒

标准答案：ABC

42、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，对出现的下列情况（）给予警告，不予扣分。

- A、不当行为举止
- B、出现在禁止区域
- C、未穿国家队服
- D、在颁奖仪式上未穿比赛服

标准答案：ABCD

43、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于低冲击步法的是：（）

- A、弹动
- B、一字步
- C、V字步
- D、侧交叉步

标准答案：BCD

44、[多选题] 健美操术语具有以下特征：（）

- A、统一性
- B、科学性
- C、实践性
- D、国际性

标准答案：ABCD

45、[多选题] 健身健美操的发展趋势

- A、健身健美操的发展动力将由社会需求的增加来带动
- B、健身健美操的种类和练习形式将趋向于更加多元化
- C、健身健美操的服务将更多依托于科学研究成果
- D、健身健美操更加多样复杂，走向更难

标准答案：ABC

46、[多选题] 竞技健美操的特点：（）

- A、高难性
- B、创新性
- C、完美性
- D、稳定性和准确性

标准答案：ABCD

47、[多选题] 健身健美操的特点：（）

- A、有氧功能
- B、适应广泛
- C、安全可靠
- D、与时俱进

标准答案：ABCD

48、[多选题] 国际体操联合会的健美操比赛项目包括竞技健美操项目和有氧项目，其中有氧项目包括有（）。

- A、有氧单人操
- B、有氧舞蹈
- C、有氧踏板
- D、有氧集体操

标准答案：BC

49、[多选题] 健美操的特征是：

- A、操化动作变化多样
- B、音乐轻柔舒缓
- C、内容形式丰富新颖
- D、音乐节拍动感鲜明

标准答案：ACD

50、[多选题] 健美操是在音乐的伴奏下，以特定步伐配合/手臂和身体变化/所组成的操化动作为核心内容，按照一定规律组成徒手、器械的组合或成套动作，达到（）、（）及（）目的的运动项目。

- A、健身
 - B、竞技
 - C、表演
 - D、娱乐
-

标准答案：ABC

1、[判断题] 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案：错误

2、[判断题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是舞蹈、体操两者有机结合的产物。

标准答案：错误

3、[判断题] 竞技健美操比赛，计时从第一个可听见的声音开始，包括提示音在内，到最后一个可听见的声音为止。

标准答案：错误

4、[判断题] 竞技健美操比赛，运动员身体接触标志带将被减分，每名运动员每次-0.1 分。

标准答案：错误

5、[判断题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价。从满分 100 分开始减分，裁判员要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分。

标准答案：错误

6、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组坐于赛台的正前方。视线员坐于赛台的斜对角。高级裁判组坐在裁判组正前方。

标准答案：错误

7、[判断题] 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10M^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案：错误

8、[判断题] 健身健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 正确

9、[判断题] 健身健美操采取公开示分的方式，成套动作满分为 10 分，裁判员的评分精确到 0.1 分。

标准答案： 正确

10、[判断题] 健美操的基本步法中的无冲击步法，双脚始终接触地面。

标准答案： 正确

11、[判断题] 2012 年举行了首届全国全民健身舞大赛，此后每两年举办一次。

标准答案： 错误

12、[判断题] 中国健美操组织包括中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

标准答案： 正确

13、[判断题] 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在美国，每两年举办一届世界健美操冠军赛。

标准答案： 错误

14、[判断题] 国际体操联合会成立了健美操技术委员会后，1995 年至 1999 年，每年举办一届健美操世界锦标赛。从 2000 年起，更改为每逢双数年举办一届健美操世界锦标赛。

标准答案： 正确

15、[判断题] 1987 年，“利生健康城”作为我国第一家健美操健身中心向社会开放，这也标志着健美操这种运动形式开始面向广大民众。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 表演健美操是在一定的主题下，以健美操动作为素材，结合服装、道具、音乐、背景、舞美设计等装饰元素而专门创编的成套作品。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则。

标准答案： 正确

18、**[判断题]** 竞技健美操按国际规则中参赛年龄分组，国际预备组为 12-14 岁。

标准答案： 错误

19、**[判断题]** 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

20、**[单选题]** 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在（ ），每年举办世界健美操冠军赛。

- A、德国
- B、瑞士
- 俄罗斯
- D、美国

标准答案： D

21、**[单选题]** 竞技健美操比赛中，集体项目中运动员完成所有动作都整齐划一、犹如一体：同样的动作幅度，每个动作都同时开始同时结束，同样的完成质量。出现一致性错误，每次（ ）分，最多-2.0 分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： A

22、[单选题] 竞技健美操比赛的竞赛地板必须是（ ）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

23、[单选题] 竞技健美操比赛的赛台不得小于（ ）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： D

24、[单选题] 健美操专门术语是解释健美操动作性质类别的术语，包括健美操基本步伐术语和难度动作术语。以下不属于难度术语的是（ ）。

- A、文森俯卧撑
- B、直角支撑
- C、科萨克跳
- D、弹踢腿跳

标准答案： D

25、[单选题] 国际健美操与健身联合会成立于 20 世纪 80 年代中期，总部设在（ ）。除每年举办健美操专业比赛外，还组织各种健美操培训班，并颁发国际健美操指导员证。

- A、日本
- B、德国

- C、澳大利亚
- D、美国

标准答案： C

26、[单选题] 国际健美操联合会成立于 1983 年，总部设在 ()，每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

- A、日本
- B、意大利
- C、新加坡
- D、美国

标准答案： A

27、[单选题] 现代健美操运动起源于 20 世纪 () 年代初。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

标准答案： B

28、[单选题] 在竞技健美操中，单人项目中最多可以设计 () 个难度动作。

- A、7
- B、8
- C、9
- D、10

标准答案： D

29、[单选题] 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则， () 进行一次修订，此规则对竞技健美操的技术发展起到了积极的引导与推动作用。

- A、1 年
- B、2 年
- C、每一个奥运周期
- D、每两个奥运周期

标准答案： C

30、[单选题] 健身健美操也称（ ），是在音乐的伴奏下，通过不同风格、形式的有氧组合和成套动作练习达到健身目的的运动项目。

- A、塑形健美操
- B、表演健美操
- C、徒手健美操
- D、大众健美操

标准答案： D

31、[单选题] 音乐是健美操的灵魂。健美操音乐与其他音乐有明显的区别，一般选用（ ）拍的舞曲类音乐。

- A、1/4
- B、2/4
- C、3/4
- D、4/4

标准答案： B

32、[单选题] 1984 年，当时的北京体育学院就成立了健美操研究组，由其研究推广的“青年韵律操”，短时间内在善于接受新鲜事物的大学生中，受到广泛喜爱。

- A、北京体育学院
- B、上海体育学院
- C、武汉体育学院
- D、西安体育学院

标准答案： A

33、[多选题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是（ ）、（ ）、（ ）三者有机结合的产物。

- A、武术
- B、音乐
- C、舞蹈
- D、体操

标准答案：BCD

34、[多选题] 竞技健美操有专门的竞赛规则，成套动作根据（）、（）和（）三个方面来进行专业评判。

- A、难度动作
- B、完成情况
- C、服装、道具
- D、艺术效果

标准答案：ABD

35、[多选题] 健身健美操分类中，按练习目的分类的为（）

- A、热身健美操
- B、塑型健美操
- C、姿态健美操
- D、徒手健美操

标准答案：ABC

36、[多选题] 健美操的专门术语中，以下术语属于难度动作术语的是：（）

- A、托马斯
- B、直角支撑
- C、弹踢腿跳
- D、纵劈腿跳

标准答案：ABD

37、[多选题] 健美操的基本方向是指（）。

- A、上、下
- B、左、右
- C、前、后
- D、前上、前下

标准答案：ABC

38、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，并对下列情况（）进行减分，每次-0.2分。

- A、不当出场举止
- B、未佩戴国家标识/国徽
- C、时间偏差
- D、不当着装

标准答案：ABCD

39、[多选题] 竞技健美操比赛，若发生以下情况（），计时裁判必须告知裁判长，裁判长给予减分。

- A、拖延出场、弃权
- B、时间错误、偏差
- C、动作中断、停止比赛
- D、运动员摔倒

标准答案：ABC

40、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，在评价成套内容的完成质量时，从以下（）个方面进行评价

- A、操化动作
- B、过渡与连接动作
- C、托举动作
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABCD

41、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分，不可接受的错误（每次-0.5分），以下属于不可接受的错误是（）

- A、错误的技术
- B、多个错误叠加
- C、触地
- D、摔倒

标准答案：ABC

42、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于低冲击步法的是：（）

- A、弹动
- B、一字步
- C、V字步
- D、侧交叉步

标准答案：BCD

43、[多选题] 健美操术语具有以下特征：（）

- A、统一性
- B、科学性
- C、实践性
- D、国际性

标准答案：ABCD

44、[多选题] 竞技健美操的发展趋势

- A、注重比赛服装的装饰
- B、注重创新，趋向艺术
- C、提高体能，追求完美
- D、多样复杂，走向更难

标准答案：BCD

45、[多选题] 健身健美操的发展趋势

- A、健身健美操的发展动力将由社会需求的增加来带动
- B、健身健美操的种类和练习形式将趋向于更加多元化
- C、健身健美操的服务将更多依托于科学研究成果
- D、健身健美操更加多样复杂，走向更难

标准答案：ABC

46、[多选题] 在竞技健美操中，完美性主要体现在（）和（）两个方面。

- A、音乐美
- B、动作美
- C、内涵美
- D、形体美

标准答案：BC

47、[多选题] 表演健美操的特点：（）

- A、观赏性
- B、时尚性
- C、高难性
- D、多元性

标准答案：ABD

48、[多选题] 国际体操联合会的健美操比赛项目包括竞技健美操项目和有氧项目，其中有氧项目包括有（）。

- A、有氧单人操
- B、有氧舞蹈
- C、有氧踏板
- D、有氧集体操

标准答案：BC

49、[多选题] 健美操的功能与价值是（）

- A、健身强体，促进身体健康
- B、娱乐身心，缓解精神压力
- C、美体塑型，塑造健美形体
- D、欣赏艺术，丰富业余生活

标准答案：ABCD

50、[多选题] 健美操的特征是：

- A、操化动作变化多样
- B、音乐轻柔舒缓
- C、内容形式丰富新颖
- D、音乐节拍动感鲜明

标准答案：ACD

1、[判断题] 音乐控制着健美操的动作节奏和速度，也控制着健美操的运动负荷，节奏快、运动轨迹大，运动负荷就小。

标准答案： 错误

2、[判断题] 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

3、[判断题] 竞技健美操比赛，计时从第一个可听见的声音开始，包括提示音在内，到最后一个可听见的声音为止。

标准答案： 错误

4、[判断题] 竞技健美操比赛，运动员身体接触标志带将被减分，每名运动员每次-0.1 分。

标准答案： 错误

5、[判断题] 竞技健美操比赛，艺术裁判根据音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用、艺术性五个方面进行评分，每项最多 2 分。

标准答案： 正确

6、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组坐于赛台的正前方。视线员坐于赛台的斜对角。高级裁判组坐在裁判组正前方。

标准答案： 错误

7、[判断题] 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10\text{M}^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案： 错误

8、[判断题] 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 错误

9、[判断题] 竞技健美操成套内容包括操化动作、难度动作、过渡与连接动作、托举动作（混双、三人、五人）、动力性配合/团队协作（混双、三人、五人）。

标准答案： 正确

10、[判断题] 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当成套时间不足或超过时应减 0.5 分。

标准答案： 错误

11、[判断题] 健身健美操采取公开示分的方式，成套动作满分为 10 分，裁判员的评分精确到 0.1 分。

标准答案： 正确

12、[判断题] 健美操的基本步法中的无冲击步法，双脚始终接触地面。

标准答案： 正确

13、[判断题] 为了准确表明运动时人体在场地上所处的方位，健美操借鉴了舞蹈的基本方位术语，在动作开始时，把场地的正前方定为基本方位中的第“1”点，由该点按逆时针方向，每转 45 度为一个基本方位，将场地分为 8 个基本方位。

标准答案： 错误

14、[判断题] 2012 年举行了首届全国全民健身舞大赛，此后每两年举办一次。

标准答案： 错误

15、[判断题] 中国健美操组织包括中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在美国，每两年举办一届世界健美操冠军赛。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 国际体操联合会成立了健美操技术委员会后，1995 年至 1999 年，每年举办一届健美操世界锦标赛。从 2000 年起，更改为每逢双数年举办一届健美操世界锦标赛。

标准答案： 正确

18、**[判断题]** 表演健美操是在一定的主题下，以健美操动作为素材，结合服装、道具、音乐、背景、舞美设计等装饰元素而专门创编的成套作品。

标准答案： 正确

19、**[判断题]** 竞技健美操按国际规则中参赛年龄分组，国际预备组为 12-14 岁。

标准答案： 错误

20、**[判断题]** 健美操音乐的特点是鼓点清晰、有力，健美操动作的制动点发生在每一个重拍上。

标准答案： 正确

21、**[单选题]** 竞技健美操比赛中，成套动作违背奥林匹克精神和评分道德，裁判长将扣（ ）。

- A、0.3 分
- B、0.5 分
- C、1.0 分
- D、2.0

标准答案： D

22、**[单选题]** 竞技健美操比赛中，集体项目中运动员完成所有动作都整齐划一、犹如一体：同样的动作幅度，每个动作都同时开始同时结束，同样的完成质量。出现一致性错误，每次（ ）分，最多-2.0 分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： A

23、[单选题] 竞技健美操比赛中，运动员摔倒（掉落或完全没有控制的跌落到地板上），完成裁判每次扣（）分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： D

24、[单选题] 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当参赛运动员或运动队被叫到 20 秒内未出场时应减（）分。

- A、0.2
- B、0.3
- C、0.4
- D、0.5

标准答案： A

25、[单选题] 健身健美操比赛场地为不小于（）的地板或地毯。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

26、[单选题] 1984 年，当时的北京体育学院就成立了健美操研究组，由其研究推广的“青年韵律操”，短时间内在善于接受新鲜事物的大学生中，受到广泛喜爱。

- A、北京体育学院
- B、上海体育学院
- C、武汉体育学院
- D、西安体育学院

标准答案： A

27、[单选题] 健身健美操成套动作时间为（ ）。

- A、1 分 20 秒±5 秒
- B、1 分 20 秒±10 秒
- C、2 分 20 秒±10 秒
- D、2 分 20 秒±5 秒

标准答案： C

28、[单选题] （ ）年 2 月，中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会的成立，标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。

- A、1982
- B、1984
- C、1992
- D、1998

标准答案： C

29、[单选题] 20 世纪（ ）年代初期，健美操正式传入我国。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

标准答案： D

30、[单选题] （ ）年，美国太空总署的医生库帕(Kenneth Cooper)博士在为太空人设计的体能训练动作的过程中，加入音乐和特殊器材，使其成为一种新的运动方式——Areobics。

- A、1958
- B、1968

- C、1978
- D、1988

标准答案： B

31、[单选题] 表演健美操的成套动作时间一般为（）分钟。

- A、1—5 分钟
- B、2—6 分钟
- C、3—7 分钟
- D、4—8 分钟

标准答案： C

32、[单选题] 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则，（）进行一次修订，此规则对竞技健美操的技术发展起到了积极的引导与推动作用。

- A、1 年
- B、2 年
- C、每一个奥运周期
- D、每两个奥运周期

标准答案： C

33、[单选题] 音乐是健美操的灵魂。健美操音乐与其他音乐有明显的区别，一般选用（）拍的舞曲类音乐。

- A、1/4
- B、2/4
- C、3/4
- D、4/4

标准答案： B

34、[单选题] 国际健美操与健身联合会成立于 20 世纪 80 年代中期，总部设在（）。除每年举办健美操专业比赛外，还组织各种健美操培训班，并颁发国际健美操指导员证。

- A、日本
- B、德国
- C、澳大利亚
- D、美国

标准答案： C

35、[多选题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是（）、（）、（）三者有机结合的产物。

- A、武术
- B、音乐
- C、舞蹈
- D、体操

标准答案： BCD

36、[多选题] 竞技健美操有专门的竞赛规则，成套动作根据（）、（）和（）三个方面来进行专业评判。

- A、难度动作
- B、完成情况
- C、服装、道具
- D、艺术效果

标准答案： ABD

37、[多选题] 健美操的基本手型包括：（）

- A、握拳
- B、并掌、开掌
- C、立掌、花掌
- D、芭蕾手型

标准答案： ABCD

38、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，在评价成套内容的完成质量时，从以下（）个方面进行评价

- A、操化动作
- B、过渡与连接动作
- C、托举动作
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABCD

39、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分，不可接受的错误（每次-0.5分），以下属于不可接受的错误是（）

- A、错误的技术
- B、多个错误叠加
- C、触地
- D、摔倒

标准答案：ABC

40、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，对出现的下列情况（）给予警告，不予扣分。

- A、不当行为举止
- B、出现在禁止区域
- C、未穿国家队服
- D、在颁奖仪式上未穿比赛服

标准答案：ABCD

41、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于低冲击步法的是：（）

- A、弹动
- B、一字步
- C、V字步
- D、侧交叉步

标准答案：BCD

42、[多选题] 健美操的基本步法根据运动时人体对地面产生的对抗冲击，分为（）、（）和（）。

- A、无冲击步法
- B、低冲击步法

- C、中冲击步法
- D、高冲击步法

标准答案：ABD

43、[多选题] 形意术语是根据动作外在表现的形状（形象、形意）来描述健美操动作的术语。该术语表述形象生动、简明易记，容易被人们理解、接受，以下属于形意术语如的是（）。

- A、十字步
- B、小马跳
- C、直升飞机
- D、直角支撑

标准答案：ABCD

44、[多选题] 14、命名术语是国际体操联合会依照创造该技术动作并在世界级健美操大赛中使用的国家、地区、民族的名称或运动员的名字直接命名的健美操动作术语，以下属于命名术语的是（）。

- A、文森俯卧撑
- B、依柳辛
- C、曼巴步
- D、科萨克跳

标准答案：AD

45、[多选题] 竞技健美操的发展趋势

- A、注重比赛服装的装饰
- B、注重创新，趋向艺术
- C、提高体能，追求完美
- D、多样复杂，走向更难

标准答案：BCD

46、[多选题] 在竞技健美操中，完美性主要体现在（）和（）两个方面。

- A、音乐美
- B、动作美

- C、内涵美
- D、形体美

标准答案：BC

47、[多选题] 健身健美操的特点：（）

- A、有氧功能
- B、适应广泛
- C、安全可靠
- D、与时俱进

标准答案：ABCD

48、[多选题] 国际体操联合会的健美操比赛项目包括竞技健美操项目和有氧项目，其中竞技健美

操按竞赛项目分为（）

- A、女子单人操和男子单人操
- B、混合双人操
- C、三人操
- D、集体操

标准答案：ABCD

49、[多选题] 根据健美操运动的不同目的和任务，通常分为（）、（）和（）三大类。

- A、塑形健美操
- B、竞技健美操
- C、表演健美操
- D、健身健美操

标准答案：BCD

50、[多选题] 健美操的特征是：

- A、操化动作变化多样
- B、音乐轻柔舒缓
- C、内容形式丰富新颖
- D、音乐节拍动感鲜明

标准答案：ACD

1、[判断题] 音乐控制着健美操的动作节奏和速度，也控制着健美操的运动负荷，节奏快、运动轨迹大，运动负荷就小。

标准答案： 错误

2、[判断题] 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

3、[判断题] 竞技健美操比赛，计时从第一个可听见的声音开始，包括提示音在内，到最后一个可听见的声音为止。

标准答案： 错误

4、[判断题] 竞技健美操比赛，艺术裁判根据音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用、艺术性五个方面进行评分，每项最多 2 分。

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技健美操比赛，评分方法为艺术分、完成分、难度分相加为总分。最后得分为总分减去难度减分、视线减分、裁判长减分。

标准答案： 正确

6、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组坐于赛台的正前方。视线员坐于赛台的斜对角。高级裁判组坐在裁判组正前方。

标准答案： 错误

7、[判断题] 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10 \text{M}^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案： 错误

8、[判断题] 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 错误

9、[判断题] 健身健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 正确

10、[判断题] 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当成套时间不足或超过时应减 0.5 分。

标准答案： 错误

11、[判断题] 中国健美操组织包括中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

标准答案： 正确

12、[判断题] 国际健美操冠军联合会成立于 1980 年，总部设在美国，每两年举办一届世界健美操冠军赛。

标准答案： 错误

13、[判断题] 国际体操联合会成立了健美操技术委员会后，1995 年至 1999 年，每年举办一届健美操世界锦标赛。从 2000 年起，更改为每逢双数年举办一届健美操世界锦标赛。

标准答案： 正确

14、[判断题] 1987 年，“利生健康城”作为我国第一家健美操健身中心向社会开放，这也标志着健美操这种运动形式开始面向广大民众。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 表演健美操是在一定的主题下，以健美操动作为素材，结合服装、道具、音乐、背景、舞美设计等装饰元素而专门创编的成套作品。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 竞技健美操按国际规则中参赛年龄分组，国际预备组为 12-14 岁。

标准答案： 错误

18、**[判断题]** 健美操音乐的特点是鼓点清晰、有力，健美操动作的制动点发生在每一个重拍上。

标准答案： 正确

19、**[判断题]** 健身健美操采取公开示分的方式，成套动作满分为 10 分，裁判员的评分精确到 0.1 分。

标准答案： 正确

20、**[单选题]** 国际健美操与健身联合会成立于 20 世纪 80 年代中期，总部设在（ ）。除每年举办健美操专业比赛外，还组织各种健美操培训班，并颁发国际健美操指导员证。

- A、日本
- B、德国
- C、澳大利亚
- D、美国

标准答案： C

21、**[单选题]** 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当参赛运动员或运动队被叫到 20 秒内未出场时应减（ ）分。

- A、0.2
- B、0.3
- C、0.4
- D、0.5

标准答案： A

22、[单选题] () 年，美国太空总署的医生库帕(Kenneth Cooper)博士在为太空人设计的体能训练动作的过程中，加入音乐和特殊器材，使其成为一种新的运动方式——Areobics。

- A、1958
- B、1968
- C、1978
- D、1988

标准答案： B

23、[单选题] 竞技健美操成套动作时间为 () 。

- A、1 分 20 秒±5 秒
- B、1 分 20 秒±10 秒
- C、2 分 20 秒±10 秒
- D、2 分 20 秒±5 秒

标准答案： A

24、[单选题] 竞技健美操比赛的赛台不得小于 () 。

- A、10×10M²
- B、12×12M²
- C、13×13M²
- D、14×14M²

标准答案： D

25、[单选题] 竞技健美操比赛的竞赛地场地是 () 。

- A、10×10M²
- B、12×12M²
- C、13×13M²
- D、14×14M²

标准答案： A

26、[单选题] 竞技健美操比赛中，运动员摔倒（掉落或完全没有控制的跌落到地板上），完成裁判每次扣（）分。

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： D

27、[单选题] 竞技健美操比赛中，成套动作多或少于规定的托举次数，裁判长将扣（）

- A、0.1 分
- B、0.3 分
- C、0.5 分
- D、1.0

标准答案： C

28、[单选题] 竞技健美操比赛中，成套动作违背奥林匹克精神和评分道德，裁判长将扣（）。

- A、0.3 分
- B、0.5 分
- C、1.0 分
- D、2.0

标准答案： D

29、[单选题] 国际体操联合会成立于 1881 年，是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一，总部设在（）。

- A、英国
- B、瑞士
- C、瑞典
- D、法国

标准答案： B

30、[单选题] 20 世纪 () 年代初期，健美操正式传入我国。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

标准答案： D

31、[单选题] 现代健美操运动起源于 20 世纪 () 年代初。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

标准答案： B

32、[单选题] 在竞技健美操中，集体项目中最多可以设计 () 个难度动作。

- A、7
- B、8
- C、9
- D、10

标准答案： C

33、[单选题] 在竞技健美操中，单人项目中最多可以设计 () 个难度动作。

- A、7
- B、8
- C、9
- D、10

标准答案： D

34、[单选题] 竞技健美操是根据特定的规则，按照规定的项目和要求，组织运动员进行训练和比赛，以 () 为目的的高水平竞技运动。

- A、竞赛和取胜
- B、表演和娱乐

- C、减脂和塑性
- D、强身和健体

标准答案： A

35、[单选题] 健身健美操也称（ ），是在音乐的伴奏下，通过不同风格、形式的有氧组合和成套动作练习达到健身目的的运动项目。

- A、塑形健美操
- B、表演健美操
- C、徒手健美操
- D、大众健美操

标准答案： D

36、[单选题] 音乐是健美操的灵魂。健美操音乐与其他音乐有明显的区别，一般选用（ ）拍的舞曲类音乐。

- A、1/4
- B、2/4
- C、3/4
- D、4/4

标准答案： B

37、[单选题] 国际健美操联合会成立于 1983 年，总部设在（ ），每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

- A、日本
- B、意大利
- C、新加坡
- D、美国

标准答案： A

38、[多选题] 健美操的专门术语中，以下术语属于难度动作术语的是：（ ）

- A、托马斯
- B、直角支撑
- C、弹踢腿跳
- D、纵劈腿跳

标准答案： ABD

39、[多选题] 健美操的基本手型包括：（）

- A、握拳
- B、并掌、开掌
- C、立掌、花掌
- D、芭蕾手型

标准答案： ABCD

40、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，并对下列情况（）进行减分，每次-0.2分。

- A、不当出场举止
- B、未佩戴国家标识/国徽
- C、时间偏差
- D、不当着装

标准答案： ABCD

41、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于高冲击步法的是：（）

- A、纵跳
- B、小马跳
- C、开合跳
- D、迈步吸腿

标准答案： ABC

42、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于低冲击步法的是：（）

- A、弹动
- B、一字步
- C、V字步
- D、侧交叉步

标准答案： BCD

43、[多选题] 健美操的基本步法根据运动时人体对地面产生的对抗冲击，分为（）、（）和（）。

- A、无冲击步法
- B、低冲击步法
- C、中冲击步法
- D、高冲击步法

标准答案： ABD

44、[多选题] 表演健美操的特点： ()

- A、观赏性
- B、时尚性
- C、高难性
- D、多元性

标准答案： ABD

45、[多选题] 竞技健美操的特点： ()

- A、高难性
- B、创新性
- C、完美性
- D、稳定性和准确性

标准答案： ABCD

46、[多选题] 健身健美操的特点： ()

- A、有氧功能
- B、适应广泛
- C、安全可靠
- D、与时俱进

标准答案： ABCD

47、[多选题] 国际体操联合会的健美操比赛项目包括竞技健美操项目和有氧项目，其中有氧项目包括有 ()。

- A、有氧单人操
- B、有氧舞蹈
- C、有氧踏板
- D、有氧集体操

标准答案：BC

48、[多选题] 国际体操联合会的健美操比赛项目包括竞技健美操项目和有氧项目，其中竞技健美

操按竞赛项目分为（）

- A、女子单人操和男子单人操
- B、混合双人操
- C、三人操
- D、集体操

标准答案：ABCD

49、[多选题] 健美操的特征是：

- A、操化动作变化多样
- B、音乐轻柔舒缓
- C、内容形式丰富新颖
- D、音乐节拍动感鲜明

标准答案：ACD

50、[多选题] 健美操是在音乐的伴奏下，以特定步伐配合/手臂和身体变化/所组成的操化动作为

核心内容，按照一定规律组成徒手、器械的组合或成套动作，达到（）、（）及（）目的的运动

项目。

- A、健身
- B、竞技
- C、表演
- D、娱乐

标准答案：ABC

1、[判断题] 闭式舞姿是指一手持握，另外一手打开。

标准答案：错误

2、[判断题] 在跳舞时为了防止碰撞规定舞者必须按规定的引进路线有序行进，这条按顺时针方向行进的路线叫舞程线。

标准答案： 错误

3、[判断题] 体育舞蹈比赛上场执裁的人数是双数。

标准答案： 错误

4、[判断题] 开式舞姿是指男女面对双手扶握的身体位置。

标准答案： 错误

5、[判断题] 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

6、[判断题] 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

7、[判断题] 裁判必须在规定的时间内对选手的特定舞蹈的表现进行单独评判。

标准答案： 正确

8、[判断题] 在比赛中裁判员的评判要素为基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、动作编排、临场表现及场上效果。

标准答案： 正确

9、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

10、[判断题] 体育舞蹈是一项参与性很强的群众性娱乐运动，实践性原则贯穿于体育舞蹈的始终。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 伦巴舞被称之为爱情之舞，是拉丁舞之魂。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 华尔兹第一拍是强拍，第二拍是次强，第三拍是弱拍。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 淘汰法是指从预选赛至半决赛采用淘汰制比赛的方式。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

16、**[单选题]** 体育舞蹈个人赛每个舞种的比赛时间为

- A. 1 分 30 秒-2 分钟
- B. 2 分-2 分 30 秒

标准答案： A

17、**[单选题]** 下列哪种舞蹈的节奏是 2/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案： B

18、**[单选题]** 下列舞蹈中哪一种舞蹈是没有弹动的

- A. 桑巴
- B. 斗牛
- C. 牛仔

标准答案： B

19、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是有弹动的

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： C

20、[单选题] 被称之摩登舞之后的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： A

21、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行?

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

22、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

23、[单选题] 在体育舞蹈比赛中上场执裁的裁判人数为正确的是

- A. 6
- B. 7
- C. 8

标准答案： B

24、[单选题] 中国体育舞蹈运动协会成立于哪一年？

- A. 1987 年
- B. 1989 年
- C. 1991 年

标准答案： C

25、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

26、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

27、[单选题] 华尔兹舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： C

28、[单选题] 维也纳华尔兹起源于

- A. 奥地利
- B. 美国
- C. 法国

标准答案： A

29、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

30、[单选题] 体育舞蹈是哪一年被列为亚运会的比赛项目？

- A. 2008 年
- B. 2009 年
- C. 2010 年

标准答案： C

31、[单选题] 中国体育舞蹈协会成立于

- A. 1989 年
- B. 1990 年
- C. 1991 年

标准答案： B

32、[单选题] 体育舞蹈比赛场地的长与宽是

- A. 25×15
- B. 24×15
- C. 23×15

标准答案： C

33、[单选题] 恰恰舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： A

34、[单选题] 斗牛舞起源于

- A. 巴西
- B. 古巴
- C. 西班牙

标准答案： C

35、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案： B

36、[多选题] 华尔兹的基本技术包含以下几个方面

- A. 升降
- B. 摆荡
- C. 倾斜
- D. 反身和旋转

标准答案： ABCD

37、[多选题] 体育舞蹈的礼仪包含

- A. “对他人”礼仪
- B. “使物”礼仪
- C. “自我行为”礼仪

标准答案： ABC

38、[多选题] 体育舞蹈的特点是

- A. 严格的规范性
- B. 高雅的艺术性
- C. 体育竞技和健身性
- D. 交往的娱乐性

标准答案： ABCD

39、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案：ABC

40、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案：ABCD

41、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案：ABCDEFGH

42、[多选题] 舞姿就是标准的身体姿势和动作协调、流畅和配合所形成的动作形象。舞姿应做到

- A. 身体挺拔而不僵硬
- B. 头正肩平
- C. 膝松气提
- D. 内紧外松

标准答案：ABCD

43、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

- D. 快步
- E. 维也纳华尔兹

标准答案： CD

44、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设哪几个组别。

- A. 公开组
- B. 新人组
- C. 中年组
- D. 常青组
- E. 青年组
- F. 少年组

标准答案： ABCDEF

45、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案： AB

46、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于拉丁舞？

- A. 华尔兹
- B. 恰恰
- C. 斗牛
- D. 牛仔
- E. 狐步

标准答案： BCD

47、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案： ABCDE

48、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案： ABC

49、[多选题] 体育舞蹈国际评审标准

- A. 基本技术
- B. 音乐表现力
- C. 舞蹈风格
- D. 舞蹈编排
- E. 临场表现
- F. 赛场效果

标准答案： ABCDEF

50、[多选题] 体育舞蹈课的美感教育具体表现在哪些方面？

- A. 韵律感
- B. 平衡感
- C. 移动感
- D. 曲线美
- E. 舞姿美
- F. 动态美
- G. 造型美

标准答案： ABCDEFG

1、[判断题] 团体舞是标准舞或拉丁舞的混合舞。

标准答案： 正确

2、[判断题] 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案： 错误

3、[判断题] 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

4、[判断题] 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

5、[判断题] 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

6、[判断题] 在比赛中裁判员的评判要素为基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、动作编排、临场表现及场上效果。

标准答案： 正确

7、[判断题] 体育舞蹈比赛采用“淘汰制”与“顺位法”结合的竞赛方式。

标准答案： 正确

8、[判断题] 恰恰舞素有拉丁舞之魂的美称。

标准答案： 错误

9、[判断题] 体育舞蹈比赛场地长 25 米、宽 15 米。

标准答案： 错误

10、[判断题] 体育舞蹈是一项参与性很强的群众性娱乐运动，实践性原则贯穿于体育舞蹈的始终。

标准答案： 正确

11、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

12、[判断题] 摩登舞包含有华尔兹、维也纳华尔兹、斗牛舞、狐步舞和快步舞。

标准答案： 错误

13、[判断题] 淘汰法是指从预选赛至半决赛采用淘汰制比赛的方式。

标准答案： 正确

14、[判断题] 华尔兹属于旋转性舞步

标准答案： 正确

15、[判断题] 伦巴舞被称之为爱情之舞，是拉丁舞之魂。

标准答案： 正确

16、[判断题] 恰恰舞起源于阿根廷。

标准答案： 错误

17、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

18、[单选题] 体育舞蹈团体赛的比赛时间为

- A. 不超过 4 分 30 秒
- B. 不超过 5 分钟

标准答案： A

19、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是有弹动的

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： C

20、[单选题] 被称之为摩登舞之后的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： A

21、[单选题] 音乐旋律活泼欢快、动作轻快流畅、舞蹈旋转性强.这是哪种舞?

- A. 快步
- B. 维也纳华尔兹
- C. 探戈

标准答案： B

22、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行?

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

23、[单选题] 在体育舞蹈比赛中上场执裁的裁判人数为正确的是

- A. 6
- B. 7
- C. 8

标准答案： B

24、[单选题] 国际体育舞蹈联合会成立于哪一年

- A. 1990
- B. 1991
- C. 1992

标准答案： A

25、[单选题] 交际舞早在 20 世纪哪个年代传入中国?

- A. 20 年代
- B. 30 年代
- C. 40 年代

标准答案： B

26、[单选题] 被称之摩登舞之王的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： B

27、[单选题] 快步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： B

28、[单选题] 狐步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： A

29、[单选题] 在独特的节奏中刚劲有力的闪动曲行，尽显深沉，豪放洒脱的舞蹈风格，这是哪种舞？

- A. 狐步
- B. 探戈
- C. 华尔兹

标准答案： B

30、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

31、[单选题] 体育舞蹈是哪一年被列为亚运会的比赛项目？

- A. 2008 年
- B. 2009 年
- C. 2010 年

标准答案： C

32、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

33、[单选题] 下列哪种舞是没有身体升降的

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 快步

标准答案： B

34、[单选题] 维也纳华尔兹起源于

- A. 奥地利
- B. 美国
- C. 法国

标准答案： A

35、[单选题] 华尔兹舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： C

36、[多选题] 华尔兹的基本技术包含以下几个方面

- A. 升降
- B. 摆动
- C. 倾斜
- D. 反身和旋转

标准答案：ABCD

37、[多选题] “自我行为”礼仪包含以下几个方面

- A. 言谈
- B. 礼貌用语
- C. 站姿
- D. 坐姿
- E. 走姿

标准答案：ABCDE

38、[多选题] “对他人”礼仪集中体现在以下几个方面

- A. 请舞
- B. 领舞
- C. 起舞
- D. 共舞
- E. 谢舞

标准答案：ABCDE

39、[多选题] 体育舞蹈的礼仪包含

- A. “对他人”礼仪
- B. “使物”礼仪
- C. “自我行为”礼仪

标准答案：ABC

40、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案：ABC

41、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案：ABC

42、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 3/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案：AC

43、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步
- D. 快步
- E. 维也纳华尔兹

标准答案：CD

44、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈.

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案：AB

45、[多选题] 体育舞蹈比赛采用哪两种赛制相结合的竞赛方式?

- A. 淘汰制
- B. 顺位法
- C. 积分法

标准答案： AB

46、[多选题] 体育舞蹈中表现男士的舞蹈是

- A. 牛仔舞
- B. 斗牛舞
- C. 探戈舞
- D. 快步舞

标准答案： BC

47、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案： ABC

48、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于摩登舞？

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 斗牛
- D. 维也纳华尔兹
- E. 狐步

标准答案： ABDE

49、[多选题] 体育舞蹈课的美感教育具体表现在哪些方面？

- A. 韵律感
- B 平衡感
- C. 移动感
- D. 曲线美
- E. 舞姿美
- F 动态美
- G. 造型美

标准答案： ABCDEFG

50、[多选题] 体育舞蹈课都对大学生进行了哪些美的教育。

- A. 礼仪教育
- B. 美感教育
- C. 欣赏与创造力教育。

标准答案： ABC

1、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

2、[判断题] 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案： 错误

3、[判断题] 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

4、[判断题] 开式舞姿是指男女面对双手扶握的身体位置。

标准答案： 错误

5、[判断题] 裁判必须在规定的时间内对选手的特定舞蹈的表现进行单独评判。

标准答案： 正确

6、[判断题] 顺位法是指决赛时裁判给选手打的名次通过顺位排列单项和全能的名次。

标准答案： 正确

7、[判断题] 体育舞蹈比赛场地长 25 米、宽 15 米。

标准答案： 错误

8、[判断题] 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

9、[判断题] 恰恰和伦巴舞是一对姐妹舞种。

标准答案： 正确

10、[判断题] 华尔兹第一拍是强拍，第二拍是次强，第三拍是弱拍。

标准答案： 正确

11、[判断题] 华尔兹属于旋转性舞步

标准答案： 正确

12、[判断题] 淘汰法是指从预选赛至半决赛采用淘汰制比赛的方式。

标准答案： 正确

13、[判断题] 探戈舞是带有拉丁特色的舞蹈。起源于阿根廷。

标准答案： 正确

14、[判断题] 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

15、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是没有弹动的

-
- A. 桑巴
 - B. 斗牛
 - C. 牛仔
-

标准答案： B

16、[单选题] 被称之摩登舞之后的舞蹈是

-
- A. 华尔兹
 - B. 探戈
 - C. 狐步
-

标准答案： A

17、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行？

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

18、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

19、[单选题] 在体育舞蹈比赛中上场执裁的裁判人数为正确的是

- A. 6
- B. 7
- C. 8

标准答案： B

20、[单选题] 交际舞早在 20 世纪哪个年代传入中国？

- A. 20 年代
- B. 30 年代
- C. 40 年代

标准答案： B

21、[单选题] 被誉为“拉丁舞之魂”的是

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： A

22、[单选题] 快步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： B

23、[单选题] 探戈舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 阿根廷

标准答案： C

24、[单选题] 体育舞蹈比赛场地的长与宽是

- A. 25×15
- B. 24×15
- C. 23×15

标准答案： C

25、[单选题] 中国体育舞蹈协会成立于

- A. 1989 年
- B. 1990 年
- C. 1991 年

标准答案： B

26、[单选题] 体育舞蹈是哪一年被列为亚运会的比赛项目？

- A. 2008 年
- B. 2009 年
- C. 2010 年

标准答案： C

27、[单选题] 恰恰舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： A

28、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

29、[单选题] 维也纳华尔兹起源于

- A. 奥地利
- B. 美国
- C. 法国

标准答案： A

30、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

31、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

32、[单选题] 在下列舞蹈中哪种舞属于拉丁舞

- A. 探戈
- B. 斗牛
- C. 快步

标准答案： B

33、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步
- D. 快步
- E. 维也纳华尔兹

标准答案： CD

34、[多选题] 体育舞蹈竞赛的特点是

- A. 主持人制
- B. 比赛和表演结合
- C. “淘汰”与“顺位”相结合的比赛方法

标准答案： ABC

35、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 3/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案： AC

36、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案： ABC

37、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案： ABCDEFGH

38、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案： ABCD

39、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案： ABC

40、[多选题] 体育舞蹈的特点是

- A. 严格的规范性
- B. 高雅的艺术性
- C. 体育竞技和健身性
- D. 交往的娱乐性

标准答案： ABCD

41、[多选题] 华尔兹的基本技术包含以下几个方面

- A. 升降
- B. 摆荡
- C. 倾斜
- D. 反身和旋转

标准答案： ABCD

42、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案： B

43、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案： AB

44、[多选题] 体育舞蹈比赛采用哪两种赛制相结合的竞赛方式？

- A. 淘汰制
- B. 顺位法
- C. 积分法

标准答案： AB

45、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于拉丁舞？

- A. 华尔兹
- B. 恰恰
- C. 斗牛
- D. 牛仔
- E. 狐步

标准答案： BCD

46、[多选题] 体育舞蹈中表现男士的舞蹈是

- A. 牛仔舞
- B. 斗牛舞
- C. 探戈舞
- D. 快步舞

标准答案：BC

47、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案：ABCDE

48、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案：ABC

49、[多选题] 体育舞蹈课的美感教育具体表现在哪些方面？

- A. 韵律感
- B. 平衡感
- C. 移动感
- D. 曲线美
- E. 舞姿美
- F. 动态美
- G. 造型美

标准答案：ABCDEFG

50、[多选题] 体育舞蹈课都对大学生进行了哪些美的教育。

- A. 礼仪教育
- B. 美感教育
- C. 欣赏与创造力教育。

标准答案： ABC

1、**[判断题]** 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案： 错误

2、**[判断题]** 在跳舞时为了防止碰撞规定舞者必须按规定的引进路线有序行进，这条按顺时针方向行进的路线叫舞程线。

标准答案： 错误

3、**[判断题]** 开式舞姿是指男女面对双手扶握的身体位置。

标准答案： 错误

4、**[判断题]** 闭式舞姿是指一手持握，另外一手打开。

标准答案： 错误

5、**[判断题]** 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

6、**[判断题]** 团体舞是标准舞或拉丁舞的混合舞。

标准答案： 正确

7、**[判断题]** 裁判必须在规定的时间内对选手的特定舞蹈的表现进行单独评判。

标准答案： 正确

8、**[判断题]** 体育舞蹈比赛采用“淘汰制”与“顺位法”结合的竞赛方式。

标准答案： 正确

9、**[判断题]** 顺位法是指决赛时裁判给选手打的名次通过顺位排列单项和全能的名次。

标准答案： 正确

10、**[判断题]** 体育舞蹈比赛场地长 25 米、宽 15 米。

标准答案： 错误

11、**[判断题]** 体育舞蹈是一项参与性很强的群众性娱乐运动，实践性原则贯穿于体育舞蹈的始终。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 恰恰节拍是 4/4 拍，跳 5 步动作。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 摩登舞包含有华尔兹、维也纳华尔兹、斗牛舞、狐步舞和快步舞。

标准答案： 错误

16、**[判断题]** 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 探戈舞是带有拉丁特色的舞蹈.起源于阿根廷。

标准答案： 正确

18、**[判断题]** 淘汰法是指从预选赛至半决赛采用淘汰制比赛的方式。

标准答案： 正确

19、[判断题] 华尔兹属于旋转性舞步

标准答案： 正确

20、[判断题] 华尔兹第一拍是强拍，第二拍是次强，第三拍是弱拍。

标准答案： 正确

21、[判断题] 伦巴舞被称之为爱情之舞，是拉丁舞之魂。

标准答案： 正确

22、[判断题] 恰恰舞起源于阿根廷。

标准答案： 错误

23、[单选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 2/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案： B

24、[单选题] 被称之为摩登舞之后的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： A

25、[单选题] 音乐旋律活泼欢快、动作轻快流畅、舞蹈旋转性强.这是哪种舞？

- A. 快步
- B. 维也纳华尔兹
- C. 探戈

标准答案： B

26、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

27、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行？

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

28、[单选题] 在体育舞蹈比赛中上场执裁的裁判人数为正确的是

- A. 6
- B. 7
- C. 8

标准答案： B

29、[单选题] 被称之摩登舞之王的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： B

30、[单选题] 被誉为“拉丁舞之魂”的是

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： A

31、[单选题] 体育舞蹈个人赛每个舞种的比赛时间为

- A. 1 分 30 秒-2 分钟
- B. 2 分-2 分 30 秒

标准答案： A

32、[单选题] 桑巴舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： C

33、[单选题] 狐步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： A

34、[单选题] 在独特的节奏中刚劲有力的闪动曲行，尽显深沉，豪放洒脱的舞蹈风格，这是哪种舞？

- A. 狐步
- B. 探戈
- C. 华尔兹

标准答案： B

35、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

36、[单选题] 中国体育舞蹈协会成立于

- A. 1989 年
- B. 1990 年
- C. 1991 年

标准答案： B

37、[单选题] 维也纳华尔兹起源于

- A. 奥地利
- B. 美国
- C. 法国

标准答案： A

38、[单选题] 斗牛舞起源于

- A. 巴西
- B. 古巴
- C. 西班牙

标准答案： C

39、[单选题] 华尔兹舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： C

40、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

41、[多选题] 体育舞蹈竞赛的特点是

- A. 主持人制
- B. 比赛和表演结合
- C. “淘汰”与“顺位”相结合的比赛方法

标准答案： ABC

42、[多选题] “对他人” 礼仪集中体现在以下几个方面

- A. 请舞
- B. 领舞
- C. 起舞
- D. 共舞
- E. 谢舞

标准答案： ABCDE

43、[多选题] 体育舞蹈的特点是

- A. 严格的规范性
- B. 高雅的艺术性
- C. 体育竞技和健身性
- D. 交往的娱乐性

标准答案： ABCD

44、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案： ABCD

45、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案： ABCDEFGH

46、[多选题] 舞姿就是标准的身体姿势和动作协调、流畅和配合所形成的动作形象。舞姿应做到

- A. 身体挺拔而不僵硬
- B. 头正肩平
- C. 膝松气提
- D. 内紧外松

标准答案：ABCD

47、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步
- D. 快步
- E. 维也纳华尔兹

标准答案：CD

48、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案：B

49、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案：AB

50、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案：ABC

1、**[判断题]** 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案： 错误

2、**[判断题]** 在跳舞时为了防止碰撞规定舞者必须按规定的引进路线有序行进，这条按顺时针方向行进的路线叫舞程线。

标准答案： 错误

3、**[判断题]** 体育舞蹈比赛上场执裁的人数是双数。

标准答案： 错误

4、**[判断题]** 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

5、**[判断题]** 开式舞姿是指男女面对双手扶握的身体位置。

标准答案： 错误

6、**[判断题]** 闭式舞姿是指一手持握，另外一手打开。

标准答案： 错误

7、**[判断题]** 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

8、**[判断题]** 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

9、**[判断题]** 团体舞是标准舞或拉丁舞的混合舞。

标准答案： 正确

10、[判断题] 顺位法是指决赛时裁判给选手打的名次通过顺位排列单项和全能的名次。

标准答案： 正确

11、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

12、[判断题] 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

13、[判断题] 恰恰节拍是 4/4 拍，跳 5 步动作。

标准答案： 正确

14、[判断题] 恰恰和伦巴舞是一对姐妹舞种。

标准答案： 正确

15、[判断题] 探戈舞是带有拉丁特色的舞蹈，起源于阿根廷。

标准答案： 正确

16、[判断题] 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

17、[判断题] 摩登舞包含有华尔兹、维也纳华尔兹、斗牛舞、狐步舞和快步舞。

标准答案： 错误

18、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

19、[判断题] 体育舞蹈比赛场地长 25 米、宽 15 米。

标准答案： 错误

20、[单选题] 体育舞蹈团体赛的比赛时间为

- A. 不超过 4 分 30 秒
- B. 不超过 5 分钟

标准答案： A

21、[单选题] 下列哪种舞是没有身体升降的

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 快步

标准答案： B

22、[单选题] 被称之为摩登舞之王的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： B

23、[单选题] 探戈舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 阿根廷

标准答案： C

24、[单选题] 中国体育舞蹈运动协会成立于哪一年？

- A. 1987 年
- B. 1989 年
- C. 1991 年

标准答案： C

25、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

26、[单选题] 中国体育舞蹈联合会哪一年成立？

- A. 2001
- B. 2002
- C. 2003

标准答案： B

27、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是有弹动的

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： C

28、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是没有弹动的

- A. 桑巴
- B. 斗牛
- C. 牛仔

标准答案： B

29、[单选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 2/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案： B

30、[单选题] 快步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： B

31、[单选题] 在下列舞蹈中哪种舞属于拉丁舞

- A. 探戈
- B. 斗牛
- C. 快步

标准答案： B

32、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

33、[单选题] 维也纳华尔兹起源于

- A. 奥地利
- B. 美国
- C. 法国

标准答案： A

34、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

35、[单选题] 体育舞蹈是哪一年被列为亚运会的比赛项目？

- A. 2008 年
- B. 2009 年
- C. 2010 年

标准答案： C

36、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

37、[单选题] 狐步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： A

38、[单选题] 桑巴舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： C

39、[多选题] 体育舞蹈课都对大学生进行了哪些美的教育。

- A. 礼仪教育
- B. 美感教育
- C. 欣赏与创造力教育。

标准答案： ABC

40、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案：ABCDE

41、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于拉丁舞？

- A. 华尔兹
- B. 恰恰
- C. 斗牛
- D. 牛仔
- E. 狐步

标准答案：BCD

42、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案：AB

43、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案：B

44、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 3/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案：AC

45、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔

- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案：ABC

46、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案：ABC

47、[多选题] 舞姿就是标准的身体姿势和动作协调、流畅和配合所形成的动作形象。舞姿应做到

- A. 身体挺拔而不僵硬
- B. 头正肩平
- C. 膝松气提
- D. 内紧外松

标准答案：ABCD

48、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案：ABCDEFGH

49、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案： ABCD

50、[多选题] 体育舞蹈竞赛的特点是

- A. 主持人制
- B. 比赛和表演结合
- C. “淘汰”与“顺位”相结合的比赛方法

标准答案： ABC

1、[判断题] 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

2、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

3、[判断题] 体育舞蹈比赛上场执裁的人数是双数。

标准答案： 错误

4、[判断题] 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

5、[判断题] 开式舞姿是指男女面对双手扶握的身体位置。

标准答案： 错误

6、[判断题] 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

7、[判断题] 顺位法是指决赛时裁判给选手打的名次通过顺位排列单项和全能的名次。

标准答案： 正确

8、[判断题] 维也纳华尔兹素有舞中皇后之美称。

标准答案： 错误

9、[判断题] 恰恰舞素有拉丁舞之魂的美称。

标准答案： 错误

10、[判断题] 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

11、[判断题] 摩登舞包含有华尔兹、维也纳华尔兹、斗牛舞、狐步舞和快步舞。

标准答案： 错误

12、[判断题] 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

13、[判断题] 华尔兹第一拍是强拍，第二拍是次强，第三拍是弱拍。

标准答案： 正确

14、[判断题] 伦巴舞被称之为爱情之舞，是拉丁舞之魂。

标准答案： 正确

15、[判断题] 恰恰节拍是 4/4 拍，跳 5 步动作。

标准答案： 正确

16、[判断题] 恰恰舞起源于阿根廷。

标准答案： 错误

17、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

18、[单选题] 被誉为“拉丁舞之魂”的是

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： A

19、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是没有弹动的

- A. 桑巴
- B. 斗牛
- C. 牛仔

标准答案： B

20、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是有弹动的

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： C

21、[单选题] 中国体育舞蹈联合会哪一年成立？

- A. 2001
- B. 2002
- C. 2003

标准答案： B

22、[单选题] 音乐旋律活泼欢快、动作轻快流畅、舞蹈旋转性强.这是哪种舞？

- A. 快步
- B. 维也纳华尔兹
- C. 探戈

标准答案： B

23、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行？

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

24、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

25、[单选题] 在体育舞蹈比赛中上场执裁的裁判人数为正确的是

- A. 6
- B. 7
- C. 8

标准答案： B

26、[单选题] 中国体育舞蹈运动协会成立于哪一年？

- A. 1987 年
- B. 1989 年
- C. 1991 年

标准答案： C

27、[单选题] 下列哪种舞是没有身体升降的

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 快步

标准答案： B

28、[单选题] 体育舞蹈团体赛的比赛时间为

- A 不超过 4 分 30 秒
- B. 不超过 5 分钟

标准答案： A

29、[单选题] 桑巴舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： C

30、[单选题] 在独特的节奏中刚劲有力的闪动曲行，尽显深沉，豪放洒脱的舞蹈风格，这是哪种舞？

- A. 狐步
- B. 探戈
- C. 华尔兹

标准答案： B

31、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

32、[单选题] 中国体育舞蹈协会成立于

- A. 1989 年
- B. 1990 年
- C. 1991 年

标准答案： B

33、[单选题] 被称之摩登舞之王的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： B

34、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

35、[单选题] 在下列舞蹈中哪种舞属于拉丁舞

- A. 探戈
- B. 斗牛
- C. 快步

标准答案： B

36、[多选题] 体育舞蹈竞赛的特点是

- A. 主持人制
- B. 比赛和表演结合
- C. “淘汰”与“顺位”相结合的比赛方法

标准答案： ABC

37、[多选题] 华尔兹的基本技术包含以下几个方面

- A. 升降
- B. 摆荡
- C. 倾斜
- D. 反身和旋转

标准答案： ABCD

38、[多选题] 体育舞蹈的礼仪包含

- A. “对他人”礼仪
- B. “使物”礼仪
- C. “自我行为”礼仪

标准答案： ABC

39、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案：ABC

40、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案：ABCD

41、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案：ABCDEFGH

42、[多选题] 舞姿就是标准的身体姿势和动作协调、流畅和配合所形成的动作形象。舞姿应做到

- A. 身体挺拔而不僵硬
- B. 头正肩平
- C. 膝松气提
- D. 内紧外松

标准答案：ABCD

43、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案：ABC

44、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 3/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案：AC

45、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步
- D. 快步
- E. 维也纳华尔兹

标准答案：CD

46、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈.

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案：AB

47、[多选题] 体育舞蹈比赛采用哪两种赛制相结合的竞赛方式?

- A. 淘汰制
- B. 顺位法
- C. 积分法

标准答案：AB

48、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于拉丁舞？

- A. 华尔兹
- B. 恰恰
- C. 斗牛
- D. 牛仔
- E. 狐步

标准答案：BCD

49、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案：ABCDE

50、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案：ABC

1、[判断题] 平均一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要少 2000-3500 毫升,安静时的心率要比正常人高 15-22 次/分。

标准答案：错误

2、[判断题] 足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

标准答案：正确

3、[判断题] 裁判员判罚球员犯规后不必解释判罚的理由。

标准答案： 正确

4、[判断题] 严重犯规是指比赛进行中或比赛成死球时队员目的不在球，而向对方队员施加的暴力性犯规行为。

标准答案： 错误

5、[判断题] 任何进攻战术都是为了创造机会射门进球,任何防守战术都是为了阻止对方射门而不失球。

标准答案： 正确

6、[判断题] 无论多么复杂、精细的全队进攻配合,都必须通过局部进攻配合来完成。

标准答案： 正确

7、[判断题] 队员位置机械分工的消失并不意味着比赛场上队员没有位置职责分工。

标准答案： 错误

8、[判断题] 守门员直腿式接球时,弯腰时两膝伸直,两腿分开,距离要超过球的直径。

标准答案： 错误

9、[判断题] 铲球通常是在比赛中运用防守技术的最后一招,运用时必须十分谨慎。一旦运用铲球失败,将会使本队在短时间内形成以少防多的被动局面。

标准答案： 正确

10、[判断题] 射门是比赛胜负的关键因素,足球比赛的全过程,始终围绕着射门与反射门的争夺而展开。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 掷界外球时接球人不受越位规则的约束。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 接球是为下一个动作服务的,接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 如果缺乏速度,再漂亮的技术在比赛中也难有“用武之地”。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 足球运动员只需要有娴熟的足球技术，不需要敏捷的思维能力。

标准答案： 错误

15、**[判断题]** 足球技术在比赛中有着特殊的地位，它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。

标准答案： 正确

16、**[单选题]** 踢球力量最大的技术动作是

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： C

17、**[单选题]** 以下哪个区域为守门员的保护区

- A. 罚球区
- B. 角球区
- C. 脚中圈
- D. 以上均是

标准答案： A

18、**[单选题]** 足球比赛，球由防守者踢出底线，应判罚

- A. 球点球
- B. 任意球
- C. 角球
- D. 球门球

标准答案： C

19、[单选题] 足球在合法动作范围内，利用身体部位或动作，迫使对方失去控球能力并取得控制权的行是

- A. 顶球
- B. 抢球
- C. 控球
- D. 传球

标准答案： B

20、[单选题] 比赛中足球运动员被犯规时应判罚（ ）。

- A. 任意球
- B. 角球
- C. 边线球
- D. 球门球

标准答案： A

21、[单选题] （ ）的基本概念是指每一防守队员都有一定的防守区域，进攻者一旦进入该区域时，防守队员即对其严密盯防,限制其在该区域的一切进攻行动。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 定位球防守

标准答案： A

22、[单选题] （ ）是一种无球的战术行动。它是在局部地区制造以多打少、瓦解对方牢固防守的有效手段。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 进攻配合

标准答案： A

23、[单选题] 优秀队在比赛中整体队形压扁，一般在 40 米左右，（ ）条线脉络清晰,间距合理。

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

标准答案： C

24、[单选题] 守门员技术准备姿势两脚左右开立，与肩同宽,两脚跟稍提起,身体重心落在（ ）脚掌上。

- A. 前
- B. 后

标准答案： A

25、[单选题] 比赛双方争夺时空主动权的目的是争夺（ ）。

- A. 移动的速度
- B. 到球门的距离
- C. 对位置的控制
- D. 对球的支配权

标准答案： D

26、[单选题] 1863 年 10 月 26 日，（ ）的成立，为欧洲其它足球运动发达地区和国家作出了榜样。

- A. 欧洲职业联盟
- B. 国际足联
- C. 意大利足球协会
- D. 英格兰足球总会

标准答案： D

27、[单选题] 足球比赛每队由（ ）人上场参赛。

- A. 13
- B. 12
- C. 11
- D. 10

标准答案： C

28、[单选题] （ ）是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地
的技术动作。

- A. 颠球
- B. 盘带
- C. 传球
- D. 射门

标准答案： A

29、[单选题] （ ）踢球的特点是脚与球接触面积大,出球准确平稳,且易于掌握。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案： A

30、[单选题] （ ）出球的方向及性质相对变化也较小，球的性质多为不旋转的直线球。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案： B

31、[单选题] 足球比赛中,运动员为了争取时间、空间的优势,取得控球权或控制好球以达到射门的目的,常采用 () 掩饰自己的真实意图。

- A. 抢截球
- B. 头顶球
- C. 假动作
- D. 掷界外球

标准答案: C

32、[单选题] () 多用于比赛中以多防少时,为了限制对方展开快攻,为本队及时回防争得宝贵的时间。

- A. 正面封堵
- B. 背身封堵
- C. 大举压上
- D. 防守反击

标准答案: A

33、[多选题] 以下情况属于被黄牌警告的是

- A. 严重犯规
- B. 延误比赛重新开始
- C. 暴力行为
- D. 使用辱骂性的语言

标准答案: AB

34、[多选题] 以下什么部位接触球是合理的

- A. 手
- B. 臂
- C. 头
- D. 腿

标准答案: CD

35、[多选题] 足球战术分为

- A. 个人进攻与防守战术
- B. 全队进攻与防守战术
- C. 进攻战术
- D. 防守战术

标准答案：CD

36、[多选题] 1904 年在巴黎由法国、（ ）、（ ）、西班牙、（ ）、瑞典、瑞士七国共同创立了国际足球联合会。

- A. 英国
- B. 丹麦
- C. 荷兰
- D. 西班牙

标准答案：BCD

37、[多选题] 罚直接任意球时如一队员将球直接踢入本方球门，则此球

- A. 有效
- B. 无效
- C. 重新罚球
- D. 本方中圈开球

标准答案：AD

38、[多选题] 以下不能直接得分的球有哪些？

- A. 角球
- B. 球门球
- C. 手抛球
- D. 间接任意球

标准答案：CD

39、[多选题] 国际足联规定世界杯决赛场地为长（ ）米、宽（ ）米。

- A. 100
- B. 105
- C. 68
- D. 74

标准答案：BC

40、[多选题] 足球运动的基本战术包括但不限于以下哪些？

- A. 接应技巧
- B. 依靠球星
- C. 创造和利用空间
- D. 控制和封锁空间

标准答案：ACD

41、[多选题] 现代足球的战术特征有：

- A. 机械分工消失
- B. 快速争夺时空主动权
- C. 阵形与队形合理组合
- D. 集体与球星完美结合

标准答案：ABCD

42、[多选题] 铲球技术一般可以分为（ ）铲和（ ）铲两种。

- A. 脚内侧
- B. 脚底
- C. 脚外侧
- D. 腿部

标准答案：AC

43、[多选题] 正面封堵既要防止（ ），又要防止（ ）。

- A. 持球者向边线移动
- B. 进攻者向后回传
- C. 进攻者采取二过一传切配合突破
- D. 持球者突然带球向前突破

标准答案：CD

44、[多选题] 断球要求防守队员具有（ ）、（ ）、（ ）。

- A. 丰富的经验
- B. 预判能力

- C. 敏锐的观察
- D. 精准的传球

标准答案：ABC

45、[多选题] 足球运动员进攻技术一般有：

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案：ABCD

46、[多选题] 足球实战技术包括（ ）和（ ）两大部分。

- A. 运球技术
- B. 进攻技术
- C. 组织技术
- D. 防守技术

标准答案：BD

47、[多选题] 使用头顶球技术,可以进行（ ）、（ ）、（ ）。

- A. 罚球点球
- B. 传球
- C. 抢断球
- D. 高球射门

标准答案：BCD

48、[多选题] 当前,足球技术正朝着（ ）、（ ）、（ ）的方向发展。

- A. 强对抗
- B. 低速
- C. 简练
- D. 全面

标准答案：ACD

49、[多选题] 足球运动员的意志品质基本上体现在三个方面：

- A. 自我控制情绪的能力
 - B. 勇敢顽强的拼搏作风, 自我控制情绪的能力
 - C. 出色的技战术能力
 - D. 敢于冒险的无畏精神
-

标准答案: ABD

50、[多选题] 在每半场比赛中损失的下列时间应被补足的有

- A. 替换队员
 - B. 对队员的伤势估计
 - C. 受伤队员治疗
 - D. 某队控球时间
-

标准答案: ABC

1、[判断题] 平均一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要少 2000-3500 毫升, 安静时的心率要比正常人高 15-22 次/分。

标准答案: 错误

2、[判断题] 运动员的能量消耗很大, 一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2-5 公斤。

标准答案: 正确

3、[判断题] 球由地面或空中踢或触出对方球门线时, 由对方在球门区内任何地点踢球门球恢复比赛, 踢球门球可以直接得分。

标准答案: 正确

4、[判断题] 任何进攻战术都是为了创造机会射门进球, 任何防守战术都是为了阻止对方射门而不失球。

标准答案: 正确

5、[判断题] 无论多么复杂、精细的全队进攻配合, 都必须通过局部进攻配合来完成。

标准答案: 正确

6、**[判断题]** 紧逼有时并不一定能够直接抢下球,但由于紧逼队员的干扰,能够为其他队员的抢球创造良好的契机,造成进攻队员的失误。

标准答案： 正确

7、**[判断题]** 抢球同伴与对手争夺球的结局,便是保护队员下一步行动的基本依据。

标准答案： 正确

8、**[判断题]** 一支球队只要有很多球星,就一定能取得比赛的胜利。

标准答案： 错误

9、**[判断题]** 守门员直腿式接球时,弯腰时两膝伸直,两腿分开,距离要超过球的直径。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 运球和过人不仅是维持控球权的重要手段,而且也是破坏防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 掷界外球时接球人不受越位规则的约束。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 足球比赛经常出现一些令人难以预测的变化与结果,随着技战术水平的全面提高与发展,比赛中运动员处理球的时间越来越长、空间越来越大。

标准答案： 错误

13、**[判断题]** 足球运动员只需要有娴熟的足球技术,不需要敏捷的思维能力。

标准答案： 错误

14、[判断题] 欧洲和南美多数国家的足协,通过职业足球活动的收入,不仅完全可以保证这些国家发展足球事业的需要,还向国家缴纳可观的税金。

标准答案： 正确

15、[单选题] 踢球力量最大的技术动作是

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： C

16、[单选题] 出球准确是由多方面因素决定的,但是 () 是决定出球准确性的最主要环节。

- A. 判断
- B. 助跑
- C. 站位
- D. 脚触球

标准答案： D

17、[单选题] 以下哪个区域为守门员的保护区

- A. 罚球区
- B. 角球区
- C. 脚中圈
- D. 以上均是

标准答案： A

18、[单选题] 足球技术是在 () 中渐渐形成并发展起来的。

- A. 教学
- B. 比赛实践
- C. 训练
- D. 调查

标准答案： B

19、[单选题] 执行头顶球时的力量来源主要是

- A. 头触球
- B. 颈部
- C. 腰部
- D. 身体的摆动

标准答案： D

20、[单选题] 足球比赛，球由防守者踢出底线，应判罚

- A. 球点球
- B. 任意球
- C. 角球
- D. 球门球

标准答案： C

21、[单选题] 足球在合法动作范围内，利用身体部位或动作，迫使对方失去控球能力并取得控制

权的行为是

- A. 顶球
- B. 抢球
- C. 控球
- D. 传球

标准答案： B

22、[单选题] 定位球有其特定的优势:在规定的（ ）米内没有对手阻碍。

- A. 8.15
- B. 9
- C. 9.15
- D. 10.15

标准答案： C

23、[单选题] ()是指比赛场上队员的位置分布,是球队攻守力量搭配和职责分工的形式。

- A. 时空主动权
- B. 比赛队形

- C. 集体与球星
- D. 球场分工

标准答案： B

24、[单选题] () 多用于比赛中以多防少时,为了限制对方展开快攻,为本队及时回防争得宝贵的时间。

- A. 正面封堵
- B. 背身封堵
- C. 大举压上
- D. 防守反击

标准答案： A

25、[单选题] () 技术是组织进攻、变化战术、渗透突破、创造射门的重要手段,也是比赛中应用最多的一项技术。

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案： B

26、[单选题] () 出球的方向及性质相对变化也较小,球的性质多为不旋转的直线球。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案： B

27、[单选题] () 踢球的特点是脚与球接触面积大,出球准确平稳,且易于掌握。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案： A

28、[单选题] 足球比赛每队由（ ）人上场参赛。

- A. 13
- B. 12
- C. 11
- D. 10

标准答案： C

29、[单选题] 1863 年 10 月 26 日，（ ）的成立，为欧洲其它足球运动发达地区和国家作出了榜样。

- A. 欧洲职业联盟
- B. 国际足联
- C. 意大利足球协会
- D. 英格兰足球总会

标准答案： D

30、[单选题]（ ）的基本概念是指每一防守队员都有一定的防守区域，进攻者一旦进入该区域时，防守队员即对其严密盯防，限制其在该区域的一切进攻行动。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 定位球防守

标准答案： A

31、[多选题] 足球运动的战术运用的因素包括但不限于以下哪些？

- A. 攻守平衡
- B. 比赛节奏
- C. 人数优势
- D. 声东击西

标准答案： ABCD

32、[多选题] 以下哪些球场尺寸符合球场尺寸要求？

- A. 100*50
- B. 120*95
- C. 85*45
- D. 95*60

标准答案：AD

33、[多选题] 以下不能直接得分的球有哪些？

- A. 角球
- B. 球门球
- C. 手抛球
- D. 间接任意球

标准答案：CD

34、[多选题] 1904 年在巴黎由法国、（ ）、（ ）、西班牙、（ ）、瑞典、瑞士七国共同创立了国际足球联合会。

- A. 英国
- B. 丹麦
- C. 荷兰
- D. 西班牙

标准答案：BCD

35、[多选题] 拦截球的方法包括

- A. 正面拦截
- B. 侧面拦截
- C. 背身拦截
- D. 铲球拦截

标准答案：ABC

36、[多选题] 在踢球技术动作的环节中，（ ）、（ ）、（ ）是主要因素。

- A. 支撑脚站位
- B. 助跑

- C. 踢球腿的摆动
- D. 脚触球

标准答案：ACD

37、[多选题] 足球战术分为

- A. 个人进攻与防守战术
- B. 全队进攻与防守战术
- C. 进攻战术
- D. 防守战术

标准答案：CD

38、[多选题] 以下哪些属于个人进攻战术

- A. 传球
- B. 射门
- C. 摆脱
- D. 盯人

标准答案：ABC

39、[多选题] 全队进攻战术可分为

- A. 阵地进攻
- B. 边路进攻
- C. 中路进攻
- D. 快速反击

标准答案：BC

40、[多选题] 以下什么部位接触球是合理的

- A. 手
- B. 臂
- C. 头
- D. 腿

标准答案：CD

41、[多选题] 足球运动的基本战术包括但不限于以下哪些？

- A. 接应技巧
- B. 依靠球星
- C. 创造和利用空间
- D. 控制和封锁空间

标准答案：ACD

42、[多选题] 现代足球的战术特征有：

- A. 机械分工消失
- B. 快速争夺时空主动权
- C. 阵形与队形合理组合
- D. 集体与球星完美结合

标准答案：ABCD

43、[多选题] 铲球技术一般可以分为（ ）铲和（ ）铲两种。

- A. 脚内侧
- B. 脚底
- C. 脚外侧
- D. 腿部

标准答案：AC

44、[多选题] 断球要求防守队员具有（ ）、（ ）、（ ）。

- A. 丰富的经验
- B. 预判能力
- C. 敏锐的观察
- D. 精准的传球

标准答案：ABC

45、[多选题] 射门来球的性质可分为：

- A. 定位球
- B. 地滚球
- C. 远射
- D. 空中球

标准答案：ABD

46、[多选题] 足球实战技术包括（ ）和（ ）两大部分。

- A. 运球技术
- B. 进攻技术
- C. 组织技术
- D. 防守技术

标准答案：BD

47、[多选题] 当前,足球技术正朝着（ ）、（ ）、（ ）的方向发展。

- A. 强对抗
- B. 低速
- C. 简练
- D. 全面

标准答案：ACD

48、[多选题] 足球运动员的意志品质基本上体现在三个方面:

- A. 自我控制情绪的能力
- B. 勇敢顽强的拼搏作风,自我控制情绪的能力
- C. 出色的技战术能力
- D. 敢于冒险的无畏精神

标准答案：ABD

49、[多选题] 足球运动的特点包括但不限于以下哪些?

- A. 整体性
- B. 对抗性
- C. 多变性
- D. 艰辛性

标准答案：ABCD

50、[多选题] 在每半场比赛中损失的下列时间应被补足的有

- A. 替换队员
- B. 对队员的伤势估计
- C. 受伤队员治疗
- D. 某队控球时间

标准答案： ABC

1、 [判断题] 足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

标准答案： 正确

2、 [判断题] 足球比赛中,运动员要在场上奔跑 80 分钟,跑动距离少则 6000 米,多则 10000 米以上。

标准答案： 错误

3、 [判断题] 在比赛暂停、成死球和中场休息时,如有队员、替补队员犯规,裁判员也有权判罚。

标准答案： 正确

4、 [判断题] 裁判员判罚球员犯规后可不必解释判罚的理由。

标准答案： 正确

5、 [判断题] 球由地面或空中踢或触出对方球门线时,由对方在球门区内任何地点踢球门球恢复比赛,踢球门球可以直接得分。

标准答案： 正确

6、 [判断题] 比赛中,当球的一部分在地面或空中越过边线时即为球出界。

标准答案： 错误

7、 [判断题] 严重犯规是指比赛进行中或比赛成死球时队员目的不在球,而向对方队员施加的暴力性犯规行为。

标准答案： 错误

8、**[判断题]** 紧逼有时并不一定能够直接抢下球,但由于紧逼队员的干扰,能够为其他队员的抢球创造良好的契机,造成进攻队员的失误。

标准答案: 正确

9、**[判断题]** 一支球队只要有很多球星,就一定能够取得比赛的胜利。

标准答案: 错误

10、**[判断题]** 队形是一个队攻守战术效应的重要基础,凡不能保持良好队形的队,攻必乏力,守必漏洞。

标准答案: 正确

11、**[判断题]** 队员位置机械分工的消失并不意味着比赛场上队员没有位置职责分工。

标准答案: 错误

12、**[判断题]** 守门员直腿式接球时,弯腰时两膝伸直,两腿分开,距离要超过球的直径。

标准答案: 错误

13、**[判断题]** 射门是比赛胜负的关键因素,足球比赛的全过程,始终围绕着射门与反射门的争夺而展开。

标准答案: 正确

14、**[判断题]** 运球和过人不仅是维持控球权的重要手段,而且也是破坏防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。

标准答案: 正确

15、**[判断题]** 掷界外球时接球人不受越位规则的约束。

标准答案: 正确

16、[判断题] 接球是为下一个动作服务的,接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。

标准答案： 正确

17、[判断题] 脚背正面踢球要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝，故大腿与小腿的摆动都受到限制,因此出球力量相对较小。

标准答案： 错误

18、[判断题] 如果缺乏速度,再漂亮的技术在比赛中也难有“用武之地”。

标准答案： 正确

19、[判断题] 足球运动员只需要有娴熟的足球技术，不需要敏捷的思维能力。

标准答案： 错误

20、[判断题] 平均一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要少 2000-3500 毫升,安静时的心率要比正常人高 15-22 次/分。

标准答案： 错误

21、[单选题] 踢球力量最大的技术动作是

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： C

22、[单选题] 出球准确是由多方面因素决定的，但是（ ）是决定出球准确性的最主要环节。

- A. 判断
- B. 助跑
- C. 站位
- D. 脚触球

标准答案： D

23、[单选题] 以下哪个区域为守门员的保护区

- A. 罚球区
- B. 角球区
- C. 脚中圈
- D. 以上均是

标准答案： A

24、[单选题] 国际足球联合会的英文缩写是

- A. FIFA
- B. ITTF
- C. FIBA
- D. CUBA

标准答案： A

25、[单选题] 足球比赛，球由防守者踢出底线，应判罚

- A. 球点球
- B. 任意球
- C. 角球
- D. 球门球

标准答案： C

26、[单选题] 优秀队在比赛中整体队形压扁，一般在 40 米左右，（ ）条线脉络清晰,间距合理。

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

标准答案： C

27、[单选题] 下列哪种技术是身体向前移动时将球传给处于身后队友的方法？

- A. 脚尖传球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： D

28、[单选题] 比赛双方争夺时空主动权的目的是争夺（ ）。

- A. 移动的速度
- B. 到球门的距离
- C. 对位置的控制
- D. 对球的支配权

标准答案： D

29、[单选题] （ ）不仅是维持控球权的重要手段,而且也是破坏防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案： C

30、[单选题] （ ）技术是组织进攻、变化战术、渗透突破、创造射门的重要手段,也是比赛中应用最多的一项技术。

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案： B

31、[单选题] 足球比赛中,运动员为了争取时间、空间的优势,取得控球权或控制好球以达到射门的目的,常采用（ ）掩饰自己的真实意图。

- A. 抢截球
- B. 头顶球
- C. 假动作
- D. 掷界外球

标准答案： C

32、[单选题] () 踢球的特点是脚与球接触面积大,出球准确平稳,且易于掌握。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案: A

33、[单选题] () 是指防守队员几乎能接触到被防守者, 并且能够运用一个动作就可以直接阻碍进攻队员处理球的防守方法。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 进攻配合

标准答案: B

34、[多选题] 足球的战术原则分为

- A. 抢截原则
- B. 保护原则
- C. 进攻原则
- D. 防守原则

标准答案: CD

35、[多选题] 全队进攻战术可分为

- A. 阵地进攻
- B. 边路进攻
- C. 中路进攻
- D. 快速反击

标准答案: BC

36、[多选题] 足球战术分为

- A. 个人进攻与防守战术
- B. 全队进攻与防守战术

- C. 进攻战术
- D. 防守战术

标准答案：CD

37、[多选题] 1904 年在巴黎由法国、（ ）、（ ）、西班牙、（ ）、瑞典、瑞士七国共同创立了国际足球联合会。

- A. 英国
- B. 丹麦
- C. 荷兰
- D. 西班牙

标准答案：BCD

38、[多选题] 罚直接任意球时如一队员将球直接踢入本方球门，则此球

- A. 有效
- B. 无效
- C. 重新罚球
- D. 本方中圈开球

标准答案：AD

39、[多选题] 国际足联规定世界杯决赛场地为长（ ）米、宽（ ）米。

- A. 100
- B. 105
- C. 68
- D. 74

标准答案：BC

40、[多选题] 足球运动的基本战术包括但不限于以下哪些？

- A. 接应技巧
- B. 依靠球星
- C. 创造和利用空间
- D. 控制和封锁空间

标准答案：ACD

41、[多选题] 争夺时空主动权, () 是前提,()是基础,()是保证。

- A. 敏锐观察和准确判断
- B. 足球意识和经验
- C. 阵形与队形合理组合
- D. 快速行动、高超的技术和同伴支援

标准答案: ABD

42、[多选题] 现代足球的战术特征有:

- A. 机械分工消失
- B. 快速争夺时空主动权
- C. 阵形与队形合理组合
- D. 集体与球星完美结合

标准答案: ABCD

43、[多选题] 铲球技术一般可以分为 () 铲和 () 铲两种。

- A. 脚内侧
- B. 脚底
- C. 脚外侧
- D. 腿部

标准答案: AC

44、[多选题] 断球要求防守队员具有 ()、()、()。

- A. 丰富的经验
- B. 预判能力
- C. 敏锐的观察
- D. 精准的传球

标准答案: ABC

45、[多选题] 射门来球的性质可分为:

- A. 定位球
- B. 地滚球
- C. 远射
- D. 空中球

标准答案： ABD

46、[多选题] 足球运动员进攻技术一般有：

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案： ABCD

47、[多选题] 当前,足球技术正朝着（ ）、（ ）、（ ）的方向发展。

- A. 强对抗
- B. 低速
- C. 简练
- D. 全面

标准答案： ACD

48、[多选题] 足球运动的作用包括但不限于以下哪些？

- A. 良好的心理品质及思想品德的形成
- B. 增强体质、促进健康
- C. 精神文明建设
- D. 振奋民族精神

标准答案： ABCD

49、[多选题] 足球运动的特点包括但不限于以下哪些？

- A. 整体性
- B. 对抗性
- C. 多变性
- D. 艰辛性

标准答案： ABCD

50、[多选题] 在每半场比赛中损失的下列时间应被补足的有

- A. 替换队员
- B. 对队员的伤势估计

- C. 受伤队员治疗
 - D. 某队控球时间
-

标准答案： ABC

1、[判断题] 无论多么复杂、精细的全队进攻配合,都必须通过局部进攻配合来完成。

标准答案： 正确

2、[判断题] 足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

标准答案： 正确

3、[判断题] 在比赛暂停、成死球和中场休息时,如有队员、替补队员犯规,裁判员也有权判罚。

标准答案： 正确

4、[判断题] 裁判员判罚球员犯规后可不必解释判罚的理由。

标准答案： 正确

5、[判断题] 比赛中,当球的一部分在地面或空中越过边线时即为球出界。

标准答案： 错误

6、[判断题] 抢球同伴与对手争夺球的结局,便是保护队员下一步行动的基本依据。

标准答案： 正确

7、[判断题] 一支球队只要有很多球星,就一定能取得比赛的胜利。

标准答案： 错误

8、[判断题] 队形是一个队攻守战术效应的重要基础,凡不能保持良好队形的队,攻必乏力,守必漏洞。

标准答案： 正确

9、**[判断题]** 守门员直腿式接球时,弯腰时两膝伸直,两腿分开,距离要超过球的直径。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 运球和过人不仅是维持控球权的重要手段,而且也是破坏防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 运动员的能量消耗很大,一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2-5 公斤。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 欧洲和南美多数国家的足协,通过职业足球活动的收入,不仅完全可以保证这些国家发展足球事业的需要,还向国家缴纳可观的税金。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 足球技术在比赛中有着特殊的地位,它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 足球比赛经常出现一些令人难以预测的变化与结果,随着技战术水平的全面提高与发展,比赛中运动员处理球的时间越来越长、空间越来越大。

标准答案： 错误

15、**[判断题]** 接球是为下一个动作服务的,接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 拦截球时,运动员可以用身体任何部位将对手的控球权抢夺。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 铲球通常是在比赛中运用防守技术的最后一招,运用时必须十分谨慎。一旦运用铲球失败,将会使本队在短时间内形成以少防多的被动局面。

标准答案： 正确

18、**[单选题]** () 是一种无球的战术行动。它是在局部地区制造以多打少、瓦解对方牢固防守的有效手段。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 进攻配合

标准答案： A

19、**[单选题]** 踢球力量最大的技术动作是

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： C

20、**[单选题]** 出球准确是由多方面因素决定的,但是 () 是决定出球准确性的最主要环节。

- A. 判断
- B. 助跑
- C. 站位
- D. 脚触球

标准答案： D

21、**[单选题]** 以下哪个区域为守门员的保护区

- A. 罚球区
- B. 角球区
- C. 脚中圈
- D. 以上均是

标准答案： A

22、[单选题] 足球技术是在（ ）中渐渐形成并发展起来的。

- A. 教学
- B. 比赛实践
- C. 训练
- D. 调查

标准答案： B

23、[单选题] 比赛中足球运动员被犯规时应判罚（ ）。

- A. 任意球
- B. 角球
- C. 边线球
- D. 球门球

标准答案： A

24、[单选题] 下列哪种技术是身体向前移动时将球传给处于身后队友的方法？

- A. 脚尖传球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： D

25、[单选题] 足球比赛裁判员出示（ ）将运动员罚令出场。

- A. 红
- B. 黄
- C. 橙
- D. 绿

标准答案： A

26、[单选题] （ ）的基本概念是指每一防守队员都有一定的防守区域，进攻者一旦进入该区域时，防守队员即对其严密盯防，限制其在该区域的一切进攻行动。

- A. 接应
- B. 紧逼

- C. 控制空间
- D. 定位球防守

标准答案： A

27、[单选题] ()是指比赛场上队员的位置分布,是球队攻守力量搭配和职责分工的形式。

- A. 时空主动权
- B. 比赛队形
- C. 集体与球星
- D. 球场分工

标准答案： B

28、[单选题] 比赛双方争夺时空主动权的目的是争夺 ()。

- A. 移动的速度
- B. 到球门的距离
- C. 对位置的控制
- D. 对球的支配权

标准答案： D

29、[单选题] 守门员技术准备姿势两脚左右开立,与肩同宽,两脚跟稍提起,身体重心落在 () 脚掌上。

- A. 前
- B. 后

标准答案： A

30、[单选题] 足球比赛中,运动员为了争取时间、空间的优势,取得控球权或控制好球以达到射门的
目的,常采用 () 掩饰自己的真实意图。

- A. 抢截球
- B. 头顶球
- C. 假动作
- D. 掷界外球

标准答案： C

31、[单选题] () 是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地
的技术动作。

- A. 颠球
- B. 盘带
- C. 传球
- D. 射门

标准答案： A

32、[单选题] 足球起源于中国古代战国时期的齐国，当时把足球名为 () 。

- A. 毬球
- B. 蹴鞠
- C. 足球
- D. 藤球

标准答案： B

33、[单选题] 足球比赛每队由 () 人上场参赛。

- A. 13
- B. 12
- C. 11
- D. 10

标准答案： C

34、[单选题] 优秀队在比赛中整体队形压扁，一般在 40 米左右, () 条线脉络清晰,间距合理。

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

标准答案： C

35、[多选题] 以下情况属于被黄牌警告的是

- A. 严重犯规
- B. 延误比赛重新开始

- C. 暴力行为
- D. 使用辱骂性的语言

标准答案：AB

36、[多选题] 足球的战术原则分为

- A. 拦截原则
- B. 保护原则
- C. 进攻原则
- D. 防守原则

标准答案：CD

37、[多选题] 全队进攻战术可分为

- A. 阵地进攻
- B. 边路进攻
- C. 中路进攻
- D. 快速反击

标准答案：BC

38、[多选题] 以下哪些属于个人进攻战术

- A. 传球
- B. 射门
- C. 摆脱
- D. 盯人

标准答案：ABC

39、[多选题] 足球战术分为

- A. 个人进攻与防守战术
- B. 全队进攻与防守战术
- C. 进攻战术
- D. 防守战术

标准答案：CD

40、[多选题] 罚直接任意球时如一队员将球直接踢入本方球门，则此球

- A. 有效
- B. 无效
- C. 重新罚球
- D. 本方中圈开球

标准答案：AD

41、[多选题] 以下不能直接得分的球有哪些？

- A. 角球
- B. 球门球
- C. 手抛球
- D. 间接任意球

标准答案：CD

42、[多选题] 越位的条件包括：

- A. 该队员在对方半场
- B. 该队员较球更接近对方球门线
- C. 该队员未参与进攻
- D. 在该队员与对方球门线之间, 对方队员不足两人

标准答案：ABD

43、[多选题] 足球运动的战术运用的因素包括但不限于以下哪些？

- A. 攻守平衡
- B. 比赛节奏
- C. 人数优势
- D. 声东击西

标准答案：ABCD

44、[多选题] 足球运动的基本战术包括但不限于以下哪些？

- A. 接应技巧
- B. 依靠球星
- C. 创造和利用空间
- D. 控制和封锁空间

标准答案：ACD

45、[多选题] 现代足球的战术特征有：

- A. 机械分工消失
- B. 快速争夺时空主动权
- C. 阵形与队形合理组合
- D. 集体与球星完美结合

标准答案：ABCD

46、[多选题] 铲球技术一般可以分为（ ）铲和（ ）铲两种。

- A. 脚内侧
- B. 脚底
- C. 脚外侧
- D. 腿部

标准答案：AC

47、[多选题] 足球运动员进攻技术一般有：

- A. 接控
- B. 传球
- C. 运过
- D. 射门

标准答案：ABCD

48、[多选题] 足球运动员的意志品质基本上体现在三个方面：

- A. 自我控制情绪的能力
- B. 勇敢顽强的拼搏作风, 自我控制情绪的能力
- C. 出色的技战术能力
- D. 敢于冒险的无畏精神

标准答案：ABD

49、[多选题] 足球运动的特点包括但不限于以下哪些？

- A. 整体性
- B. 对抗性
- C. 多变性
- D. 艰辛性

标准答案： ABCD

50、[多选题] 在每半场比赛中损失的下列时间应被补足的有

- A. 替换队员
- B. 对队员的伤势估计
- C. 受伤队员治疗
- D. 某队控球时间

标准答案： ABC

1、[判断题] 足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

标准答案： 正确

2、[判断题] 足球比赛中,运动员要在场上奔跑 80 分钟,跑动距离少则 6000 米,多则 10000 米以上。

标准答案： 错误

3、[判断题] 球由地面或空中踢或触出对方球门线时,由对方在球门区内任何地点踢球门球恢复比赛,踢球门球可以直接得分。

标准答案： 正确

4、[判断题] 严重犯规是指比赛进行中或比赛成死球时队员目的不在球,而向对方队员施加的暴力性犯规行为。

标准答案： 错误

5、[判断题] 任何进攻战术都是为了创造机会射门进球,任何防守战术都是为了阻止对方射门而不失球。

标准答案： 正确

6、[判断题] 抢球同伴与对手争夺球的结局,便是保护队员下一步行动的基本依据。

标准答案: 正确

7、[判断题] 一支球队只要有很多球星,就一定能取得比赛的胜利。

标准答案: 错误

8、[判断题] 队形是一个队攻守战术效应的重要基础,凡不能保持良好队形的队,攻必乏力,守必漏洞。

标准答案: 正确

9、[判断题] 队员位置机械分工的消失并不意味着比赛场上队员没有位置职责分工。

标准答案: 错误

10、[判断题] 铲球通常是在比赛中运用防守技术的最后一招,运用时必须十分谨慎。一旦运用铲球失败,将会使本队在短时间内形成以少防多的被动局面。

标准答案: 正确

11、[判断题] 背身抢的要点是紧贴对手,尽量缩短与对手的距离,

标准答案: 错误

12、[判断题] 接球是为下一个动作服务的,接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。

标准答案: 正确

13、[判断题] 运动员的能量消耗很大,一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2-5 公斤。

标准答案: 正确

14、[判断题] 平均一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要少 2000-3500 毫升,安静时的心率要比正常人高 15-22 次/分。

标准答案: 错误

15、[判断题] 欧洲和南美多数国家的足协,通过职业足球活动的收入,不仅完全可以保证这些国家发展足球事业的需要,还向国家缴纳可观的税金。

标准答案: 正确

16、[判断题] 足球技术在比赛中有着特殊的地位,它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。

标准答案: 正确

17、[判断题] 足球运动员只需要有娴熟的足球技术,不需要敏捷的思维能力。

标准答案: 错误

18、[判断题] 足球比赛经常出现一些令人难以预测的变化与结果,随着技战术水平的全面提高与发展,比赛中运动员处理球的时间越来越长、空间越来越大。

标准答案: 错误

19、[判断题] 脚背正面踢球要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝,故大腿与小腿的摆动都受到限制,因此出球力量相对较小。

标准答案: 错误

20、[判断题] 运球和过人不仅是维持控球权的重要手段,而且也是破坏防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。

标准答案: 正确

21、[单选题] 国际足联成立于

- A. 1908
- B. 1904
- C. 1974
- D. 1863

标准答案: B

22、[单选题] 踢球力量最大的技术动作是

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： C

23、[单选题] 足球技术是在（ ）中渐渐形成并发展起来的。

- A. 教学
- B. 比赛实践
- C. 训练
- D. 调查

标准答案： B

24、[单选题] 执行头顶球时的力量来源主要是

- A. 头触球
- B. 颈部
- C. 腰部
- D. 身体的摆动

标准答案： D

25、[单选题] 足球在合法动作范围内，利用身体部位或动作，迫使对方失去控球能力并取得控制权的行是

- A. 顶球
- B. 抢球
- C. 控球
- D. 传球

标准答案： B

26、[单选题] 优秀队在比赛中整体队形压扁，一般在 40 米左右，（ ）条线脉络清晰,间距合理。

- A. 1
- B. 2

- C. 3
- D. 4

标准答案： C

27、[单选题] 比赛中足球运动员被犯规时应判罚（ ）。

- A. 任意球
- B. 角球
- C. 边线球
- D. 球门球

标准答案： A

28、[单选题] 下列哪种技术是身体向前移动时将球传给处于身后队友的方法？

- A. 脚尖传球
- B. 脚外侧踢球
- C. 脚背踢球
- D. 脚跟踢球

标准答案： D

29、[单选题] （ ）的基本概念是指每一防守队员都有一定的防守区域，进攻者一旦进入该区域时，防守队员即对其严密盯防，限制其在该区域的一切进攻行动。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 定位球防守

标准答案： A

30、[单选题] （ ）是指防守队员几乎能接触到被防守者，并且能够运用一个动作就可以直接阻碍进攻队员处理球的防守方法。

- A. 接应
- B. 紧逼
- C. 控制空间
- D. 进攻配合

标准答案： B

31、[单选题] 比赛双方争夺时空主动权的目的是争夺（ ）。

- A. 移动的速度
- B. 到球门的距离
- C. 对位置的控制
- D. 对球的支配权

标准答案： D

32、[单选题] 守门员技术准备姿势两脚左右开立，与肩同宽，两脚跟稍提起，身体重心落在（ ）脚掌上。

- A. 前
- B. 后

标准答案： A

33、[单选题] （ ）多用于比赛中以多防少时，为了限制对方展开快攻，为本队及时回防争得宝贵的时间。

- A. 正面封堵
- B. 背身封堵
- C. 大举压上
- D. 防守反击

标准答案： A

34、[单选题] （ ）出球的方向及性质相对变化也较小，球的性质多为不旋转的直线球。

- A. 脚内侧踢球
- B. 脚背正面踢球
- C. 脚背内侧踢球
- D. 脚尖踢球

标准答案： B

35、[单选题] () 是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地
的技术动作。

- A. 颠球
- B. 盘带
- C. 传球
- D. 射门

标准答案： A

36、[单选题] 定位球有其特定的优势:在规定的 () 米内没有对手阻碍。

- A. 8.15
- B. 9
- C. 9.15
- D. 10.15

标准答案： C

37、[多选题] 以下什么部位接触球是合理的

- A. 手
- B. 臂
- C. 头
- D. 腿

标准答案： CD

38、[多选题] 足球的战术原则分为

- A. 抢截原则
- B. 保护原则
- C. 进攻原则
- D. 防守原则

标准答案： CD

39、[多选题] 全队进攻战术可分为

- A. 阵地进攻
- B. 边路进攻

- C. 中路进攻
- D. 快速反击

标准答案：BC

40、[多选题] 以下哪些属于个人进攻战术

- A. 传球
- B. 射门
- C. 摆脱
- D. 盯人

标准答案：ABC

41、[多选题] 足球战术分为

- A. 个人进攻与防守战术
- B. 全队进攻与防守战术
- C. 进攻战术
- D. 防守战术

标准答案：CD

42、[多选题] 拦截球的方法包括

- A. 正面拦截
- B. 侧面拦截
- C. 背身拦截
- D. 铲球拦截

标准答案：ABC

43、[多选题] 以下不能直接得分的球有哪些？

- A. 角球
- B. 球门球
- C. 手抛球
- D. 间接任意球

标准答案：CD

44、[多选题] 国际足联规定世界杯决赛场地为长（ ）米、宽（ ）米。

- A. 100
- B. 105
- C. 68
- D. 74

标准答案：BC

45、[多选题] 越位的条件包括：

- A. 该队员在对方半场
- B. 该队员较球更接近对方球门线
- C. 该队员未参与进攻
- D. 在该队员与对方球门线之间, 对方队员不足两人

标准答案：ABD

46、[多选题] 足球运动的基本战术包括但不限于以下哪些？

- A. 接应技巧
- B. 依靠球星
- C. 创造和利用空间
- D. 控制和封锁空间

标准答案：ACD

47、[多选题] 正面封堵既要防止（ ），又要防止（ ）。

- A. 持球者向边线移动
- B. 进攻者向后回传
- C. 进攻者采取二过一传切配合突破
- D. 持球者突然带球向前突破

标准答案：CD

48、[多选题] 断球要求防守队员具有（ ）、（ ）、（ ）。

- A. 丰富的经验
- B. 预判能力
- C. 敏锐的观察
- D. 精准的传球

标准答案：ABC

49、[多选题] 足球运动的特点包括但不限于以下哪些？

- A. 整体性
- B. 对抗性
- C. 多变性
- D. 艰辛性

标准答案：ABCD

50、[多选题] 在每半场比赛中损失的下列时间应被补足的有

- A. 替换队员
- B. 对队员的伤势估计
- C. 受伤队员治疗
- D. 某队控球时间

标准答案：ABC

1、[判断题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目是悉尼奥运会

标准答案：错误

2、[判断题] 羽毛球比赛在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛,在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。

标准答案：正确

3、[判断题] 羽毛球比赛中,运动员一旦发球开始,发球员球拍击中或未击中球,即为发球结束。

标准答案：正确

4、[判断题] 羽毛球运动中,肌肉拉伤的原因之一是准备活动做的不够充分。

标准答案：正确

5、[判断题] 在单打比赛中,一般采用比较积极的打法为拉开突击。

标准答案：正确

6、[判断题] 羽毛球网上击球主要进攻的技术有搓球、挑球和放网

标准答案： 错误

7、[判断题] 双打比赛中，临场裁判员可以不用宣告接发球运动员姓名或单位。

标准答案： 错误

8、[判断题] 正手握拍时，大拇指是发力指，食指是支撑指。

标准答案： 错误

9、[判断题] 汤姆斯杯是男子单打比赛，尤伯杯是女子单打比赛，苏迪曼杯是混双比赛。

标准答案： 错误

10、[判断题] 正手发高远球站位没有限制，前场、中场或后场都可以

标准答案： 错误

11、[判断题] 羽毛球握拍中，可以采用拳头式握拍进行击球或发球。

标准答案： 错误

12、[判断题] 羽毛球的飞行速度取决于羽毛球的重量。

标准答案： 正确

13、[判断题] 羽毛球比赛时，正手杀球技术比反手杀球技术威胁性大

标准答案： 正确

14、[判断题] 羽毛球握拍技术有正手握拍法和反手握拍法

标准答案： 正确

15、[判断题] 球网的两端必须与网柱系紧,它们之间可以有缺缝

标准答案： 错误

16、[判断题] 汤姆斯杯羽毛球赛 1948 年创办，每三年举办一次。

标准答案：错误

17、[单选题] 下列属于中场击球技术的是——

- A. 推球
- B. 接杀球
- C. 接吊球
- D. 接高远球

标准答案：B

18、[单选题] 羽毛球比赛每局的间歇时间为——，每局中比分为 11 分时的间歇时间为——

- A. 2 分钟、1 分钟
- B. 2 分钟、2 分钟
- C. 3 分钟、1 分钟
- D. 1 分钟、1 分钟

标准答案：A

19、[单选题] 一场三局的比赛中，运动员共交换——次场区。

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

标准答案：C

20、[单选题] 比赛中司线员的任务职责为——

- A. 负责自己区域球的界内外
- B. 报比分
- C. 换球
- D. 为运动员递毛巾

标准答案：A

21、[单选题] 比赛中运动员出现伤病，临场裁判员应该——。

- A. 喊大会医生
- B. 喊裁判长
- C. 给时间自己处理
- D. 发球裁判员处理。

标准答案： B

22、[单选题] 双打比赛中，发球员的顺序——。

- A. 首发球员、首发球员的同伴、首接发球员、首接发球员的同伴
- B. 首发球员、首接发球员的同伴、首发球员的同伴、首接发球员
- C. 首发球员、首接发球员的同伴、首接发球员、首发球员的同伴
- D. 首发球员、首接发球员、首发球员的同伴、首接发球员的同伴

标准答案： B

23、[单选题] 每一场羽毛球比赛中，整个比赛的节奏、好坏都由——决定。

- A. 临场裁判员
- B. 发球裁判员
- C. 司线员
- D. 裁判长

标准答案： A

24、[单选题] 羽毛球比赛规则调整为使用固定高度发球，固定高度为发球的击球点应低于距场地地面高度——米

- A. 1.15 米
- B. 1.18 米
- C. 1.30 米
- D. 1.50 米

标准答案： A

25、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 0:0，换发球，此时——发球。

- A. C
- B. D

- C. A
- D. B

标准答案： B

26、[单选题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目在哪一年？

- A. 1988 年
- B. 1992 年
- C. 1996 年
- D. 2000 年

标准答案： C

27、[单选题] 世界女子羽毛球团体锦标赛又称为——？

- A. 尤伯杯羽毛球赛
- B. 汤姆斯杯羽毛球赛
- C. 苏迪曼杯羽毛球赛
- D. 奥运会

标准答案： A

28、[单选题] 羽毛球由羽毛和球托两部分组成，应有多少根羽毛固定在球托部

- A. 15 根
- B. 17 根
- C. 14 根
- D. 16 根

标准答案： D

29、[单选题] 从地面算起，网柱高——？ 直径——？

- A. 1.55 米、4 厘米
- B. 1.524 米、4 厘米
- C. 1.524 米、5 厘米
- D. 1.60 米、5 厘米

标准答案： A

30、[单选题] 高远球的路线轨迹又高又远，落点在对方场区——周围的球称之为高远球。

- A. 中场
- B. 前场

- C. 后场
- D. 中后场

标准答案： C

31、[单选题] 羽毛球比赛中，对于比自己身高高很多的选手，不应多采用——

- A. 网前球
- B. 后场高球
- C. 中场球
- D. 吊球

标准答案： B

32、[多选题] 下列哪些属于发球裁判员的职责范围？

- A. 过手
- B. 过腰
- C. 踩线
- D. 出底线

标准答案： ABC

33、[多选题] 下列哪些击球技术不能使球产生旋转翻滚的效果？

- A. 放网
- B. 挑球
- C. 搓球
- D. 杀球

标准答案： ABD

34、[多选题] 羽毛球比赛方法有——种？

- A. 单循环赛
- B. 单淘汰赛
- C. 附加赛
- D. 预选赛

标准答案： ABCD

35、[多选题] 临场裁判员宣判“重发球”，哪种情况是正确的？

- A. 遇不能预见或意外情况发生，应判重发球
- B. 发球时，发球员和接发球员同时违例，应判重发球
- C. 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应判重发球
- D. 司线员未看清，临场裁判员也不能做出判决，应判重发球。

标准答案：ABCD

36、[多选题] 羽毛球场地我们一般分为 ()

- A. 前场
- B. 外场
- C. 中场
- D. 后场

标准答案：ACD

37、[多选题] 羽毛球发球被判“违例”，下列哪种处理情况是错误的？

- A. 重发球
- B. 发球方失一分，继续发球
- C. 接发球方得一分
- D. 双方都不得分

标准答案：ABD

38、[多选题] 比赛开始前，应先挑边，赢方有权选择 ()

- A. 先发球
- B. 先接发球
- C. 先选择场地
- D. 选择从左边球区发球

标准答案：ABC

39、[多选题] 羽毛球比赛中正确的是 ()

- A. 单项比赛三局两胜制
- B. 当一方 11 分时，2 分钟的间歇
- C. 比分为 21：20，继续比赛，22：20，本局比赛结束。
- D. 比分 30：29，比赛结束，30 分一方胜。

标准答案：ACD

40、[多选题] 羽毛球比赛中哪种情况可以判为死球？

- A. 球撞网后并从网上飞向对方场区
- B. 球触及地面
- C. 球被动触及运动员身体
- D. 球挂网上或停留在网顶

标准答案：BCD

41、[多选题] 一场羽毛球比赛中，裁判员的种类分别为（）

- A. 临床裁判员
- B. 发球裁判员
- C. 志愿者
- D. 司线员

标准答案：ABD

42、[多选题] 羽毛球比赛中临床裁判员的职责（）

- A. 组织运动员赛前挑边等事宜
- B. 比赛过程中报比分
- C. 比赛过程中与司线员要有眼神上的交流
- D. 负责发球违例判罚

标准答案：ABC

43、[多选题] 羽毛球常见运动损伤的防范措施有（）

- A. 根据自身训练水平，合理控制运动量。
- B. 掌握正确的羽毛球基本技术。
- C. 加强力量素质的锻炼
- D. 注意环境因素对损伤的影响

标准答案：ABCD

44、[多选题] 羽毛球步法中常见的基本步法有（）

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹬跨步

标准答案：ABCD

45、[多选题] 双打比赛中常见的组合技术打法类型 ()

- A. 攻弱战术
- B. 攻中路战术
- C. 攻后场战术
- D. 后攻前封战术

标准答案：ABCD

46、[多选题] 双打比赛中执行战术的基本原则 ()

- A. 知己知彼
- B. 以我为主
- C. 随机应变
- D. 自以为是

标准答案：ABC

47、[多选题] 握拍法的重点为?

- A. 放松
- B. 灵活
- C. 紧张
- D. 多变

标准答案：AB

48、[多选题] 羽毛球常见的正确握拍技术有?

- A. 正手握拍
- B. 反手握拍
- C. 拳头式握拍
- D. 拍苍蝇式握拍

标准答案：AB

49、[多选题] 羽毛球运动重要赛事中属于团体赛事的有——，——，——。

- A. 汤姆斯杯
- B. 尤伯杯

- C. 苏迪曼杯
- D. 世界羽毛球锦标赛

标准答案：ABC

50、[多选题] 羽毛球规则演进主要分为哪几个阶段？

- A. 诞生阶段
- B. 发展阶段
- C. 成熟阶段
- D. 职业化阶段

标准答案：ABCD

1、[判断题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目是悉尼奥运会

标准答案：错误

2、[判断题] 羽毛球比赛在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛,在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。

标准答案：正确

3、[判断题] 羽毛球运动中，肌肉拉伤的原因之一是准备活动做的不够充分。

标准答案：正确

4、[判断题] 北京奥运会羽毛球比赛中，中国队获得金牌数为 5 枚。

标准答案：错误

5、[判断题] 在单打比赛中，一般采用比较积极的打法为拉开突击。

标准答案：正确

6、[判断题] 发球员在接发球员未做好接发球准备开始发球是允许的。

标准答案：错误

7、[判断题] 双打比赛中，运动员应多采用高远球。

标准答案： 错误

8、[判断题] 双打比赛中，临场裁判员可以不用宣告接发球运动员姓名或单位。

标准答案： 错误

9、[判断题] 正手握拍时，大拇指是发力指，食指是支撑指。

标准答案： 错误

10、[判断题] 羽毛球比赛中，每一场比赛有 5 分钟的伤病处理时间。

标准答案： 错误

11、[判断题] 汤姆斯杯是男子单打比赛，尤伯杯是女子单打比赛，苏迪曼杯是混双比赛。

标准答案： 错误

12、[判断题] 正手吊球的练习方法可采用定点吊斜线、定点吊直线、移动中吊球等练习来体会拍面的切击球动作。

标准答案： 正确

13、[判断题] 正手发高远球站位没有限制，前场、中场或后场都可以

标准答案： 错误

14、[判断题] 羽毛球握拍中，可以采用拳头式握拍进行击球或发球。

标准答案： 错误

15、[单选题] 羽毛球比赛每局的间歇时间为——，每局中比分为 11 分时的间歇时间为——

- A. 2 分钟、1 分钟
- B. 2 分钟、2 分钟
- C. 3 分钟、1 分钟
- D. 1 分钟、1 分钟

标准答案： A

16、[单选题] 比赛中运动员出现伤病，临场裁判员应该——。

- A. 喊大会医生
- B. 喊裁判长
- C. 给时间自己处理
- D. 发球裁判员处理。

标准答案： B

17、[单选题] 比赛中，运动员多次要求喝水、擦汗，临场裁判员应该——

- A. 同意
- B. 不同意
- C. 视情况定
- D. 可以同意 1-2 次。

标准答案： C

18、[单选题] 中国第一枚羽毛球奥运会金牌为——。

- A. 女双
- B. 女单
- C. 单男
- D. 混双

标准答案： A

19、[单选题] 扑球属于——技术

- A. 中场低手击球
- B. 网前击球
- C. 后场击球
- D. 中场击球

标准答案： B

20、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 4:6，换发球，此时比分——，发球员为——。

- A. 7:4、D
- B. 4:7、D
- C. 5:6、B
- D. 6:5、C

标准答案： A

21、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 0:0，换发球，此时——
发球。

- A. C
- B. D
- C. A
- D. B

标准答案： B

22、[单选题] 羽毛球比赛规则调整为使用固定高度发球，固定高度为发球的击球点应低于距场地
地面高度——米

- A. 1.15 米
- B. 1.18 米
- C. 1.30 米
- D. 1.50 米

标准答案： A

23、[单选题] 羽毛球基础步伐中，哪一种不是？

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹦步

标准答案： D

24、[单选题] 反手握拍技术中，发力指为——，支撑指——

- A. 食指、大拇指
- B. 大拇指、食指

- C. 大拇指、无名指
- D. 无名指、食指

标准答案： B

25、[单选题] 正手击高远球的击球点位于——

- A. 右肩的正前上方
- B. 右肩的后上方
- C. 左肩的上方
- D. 右肩的下方

标准答案： A

26、[单选题] 羽毛球由羽毛和球托两部分组成，应有多少根羽毛固定在球托部

- A. 15 根
- B. 17 根
- C. 14 根
- D. 16 根

标准答案： D

27、[单选题] 正手击高球时，击球瞬间发力主要靠——

- A. 手指
- B. 前臂
- C. 手腕
- D. 大臂

标准答案： C

28、[单选题] 中国羽毛球队在哪一年奥运会上包揽 5 个单项的 5 枚金牌

- A. 2012 年
- B. 2016 年
- C. 2008 年
- D. 2004 年

标准答案： A

29、[单选题] 世界女子羽毛球团体锦标赛又称为——？

A. 尤伯杯羽毛球赛 B. 汤姆斯杯羽毛球赛 C. 苏迪曼杯羽毛球赛 D. 奥运会

标准答案： A

30、[单选题] 羽毛球比赛中，对于比自己身高高很多的选手，不应多采用——

- A. 网前球
- B. 后场高球
- C. 中场球
- D. 吊球

标准答案： B

31、[多选题] 羽毛球比赛中哪种情况可以判为死球？

- A. 球撞网后并从网上飞向对方场区
- B. 球触及地面
- C. 球被动触及运动员身体
- D. 球挂网上或停留在网顶

标准答案： BCD

32、[多选题] 下列哪些属于发球裁判员的职责范围？

- A. 过手
- B. 过腰
- C. 踩线
- D. 出底线

标准答案： ABC

33、[多选题] 羽毛球运动中脚扭伤后不正确的处理方法（）

- A. 立即热敷
- B. 立即按摩
- C. 立即冷敷
- D. 立即慢跑活动

标准答案： ABD

34、[多选题] 下列哪些属于羽毛球专项速度练习内容（）

- A. 听口令变速跑
- B. 快速立卧撑
- C. 跳绳
- D. 俯卧撑

标准答案：ABC

35、[多选题] 比赛开始前，应先挑边，赢方有权选择（）

- A. 先发球
- B. 先接发球
- C. 先选择场地
- D. 选择从左边球区发球

标准答案：ABC

36、[多选题] 羽毛球场地我们一般分为（）

- A. 前场
- B. 外场
- C. 中场
- D. 后场

标准答案：ACD

37、[多选题] 临场裁判员宣判“重发球”，哪种情况是正确的？

- A. 遇不能预见或意外情况发生，应判重发球
- B. 发球时，发球员和接发球员同时违例，应判重发球
- C. 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应判重发球
- D. 司线员未看清，临场裁判员也不能做出判决，应判重发球。

标准答案：ABCD

38、[多选题] 羽毛球比赛中，运用战术要达到的目的是（）

- A. 调动对方位置
- B. 迫使对方击出中后场球
- C. 使对方重心失去控制
- D. 消耗对方体力

标准答案：ABCD

39、[多选题] 羽毛球比赛方法有——种？

- A. 单循环赛
- B. 单淘汰赛
- C. 附加赛
- D. 预选赛

标准答案：ABCD

40、[多选题] 下列哪些击球技术不能使球产生旋转翻滚的效果？

- A. 放网
- B. 挑球
- C. 搓球
- D. 杀球

标准答案：ABD

41、[多选题] 下列属于羽毛球比赛“三大杯”的比赛为（）

- A. 世界杯
- B. 尤伯杯
- C. 汤姆斯杯
- D. 苏迪曼杯

标准答案：BCD

42、[多选题] 一场羽毛球比赛中，裁判员的种类分别为（）

- A. 临床裁判员
- B. 发球裁判员
- C. 志愿者
- D. 司线员

标准答案：ABD

43、[多选题] 羽毛球步法中常见的基本步法有（）

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹬跨步

标准答案：ABCD

44、[多选题] 双打比赛中执行战术的基本原则 ()

- A. 知己知彼
- B. 以我为主
- C. 随机应变
- D. 自以为是

标准答案：ABC

45、[多选题] 下列属于网前击球技术是 ()

- A. 高远球
- B. 扑球
- C. 搓球
- D. 放网前球

标准答案：BCD

46、[多选题] 握拍法的重点为?

- A. 放松
- B. 灵活
- C. 紧张
- D. 多变

标准答案：AB

47、[多选题] 羽毛球发球中按照发出的球在空中飞行的弧度和落点，可以将发球分为?

- A. 高远球
- B. 平高球
- C. 平快球
- D. 网前球

标准答案：ABCD

48、[多选题] 羽毛球常见的正确握拍技术有?

- A. 正手握拍
- B. 反手握拍

- C. 拳头式握拍
- D. 拍苍蝇式握拍

标准答案： AB

49、[多选题] 羽毛球运动重要赛事中属于团体赛事的有——， ——， ——。

- A. 汤姆斯杯
- B. 尤伯杯
- C. 苏迪曼杯
- D. 世界羽毛球锦标赛

标准答案： ABC

50、[多选题] 羽毛球规则演进主要分为哪几个阶段？

- A. 诞生阶段
- B. 发展阶段
- C. 成熟阶段
- D. 职业化阶段

标准答案： ABCD

1、[判断题] 北京奥运会羽毛球比赛中，中国队获得金牌数为 5 枚。

标准答案： 错误

2、[判断题] 羽毛球比赛在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛,在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。

标准答案： 正确

3、[判断题] 战术中常见组合技术打法中攻弱战术多用在单打比赛中。

标准答案： 错误

4、[判断题] 羽毛球运动中，肌肉拉伤的原因之一是准备活动做的不够充分。

标准答案： 正确

5、[判断题] 羽毛球比赛中，下一局开始发球方应该为上一局胜者。

标准答案： 正确

6、[判断题] 发球员在接发球员未做好接发球准备开始发球是允许的。

标准答案： 错误

7、[判断题] 双打比赛中，运动员应多采用高远球。

标准答案： 错误

8、[判断题] 正手吊球的练习方法可采用定点吊斜线、定点吊直线、移动中吊球等练习来体会拍面的切击球动作。

标准答案： 正确

9、[判断题] 正手击高远球的击球点在右肩的后方。

标准答案： 错误

10、[判断题] 羽毛球握拍中，可以采用拳头式握拍进行击球或发球。

标准答案： 错误

11、[判断题] 发球技术中，根据握拍不同，可分为正手发球和反手发球。

标准答案： 正确

12、[判断题] 羽毛球的飞行速度取决于羽毛球的重量。

标准答案： 正确

13、[判断题] 正手击高球时，击球瞬间主要靠手指发力

标准答案： 错误

14、[判断题] 球网的两端必须与网柱系紧,它们之间可以有缺缝

标准答案: 错误

15、[判断题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目是悉尼奥运会

标准答案: 错误

16、[单选题] 正手发高远球站位中, 应该离前发球线——米, 靠近——。

- A. 1 米、中线
- B. 0.5 米、中线
- C. 2 米、双打后发球线
- D. 1 米、前发球线

标准答案: A

17、[单选题] 比赛中司线员的任务职责为——

- A. 负责自己区域球的界内外
- B. 报比分
- C. 换球
- D. 为运动员递毛巾

标准答案: A

18、[单选题] 比赛中, 运动员多次要求喝水、擦汗, 临场裁判员应该——

- A. 同意
- B. 不同意
- C. 视情况定
- D. 可以同意 1-2 次。

标准答案: C

19、[单选题] 每一场羽毛球比赛中, 整个比赛的节奏、好坏都由——决定。

- A. 临场裁判员
- B. 发球裁判员
- C. 司线员
- D. 裁判长

标准答案： A

20、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 4:6，换发球，此时比分——，发球员为——。

- A. 7:4、D
- B. 4:7、D
- C. 5:6、B
- D. 6:5、C

标准答案： A

21、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 0:0，换发球，此时——发球。

- A. C
- B. D
- C. A
- D. B

标准答案： B

22、[单选题] 羽毛球比赛规则调整为使用固定高度发球，固定高度为发球的击球点应低于距场地地面高度——米

- A. 1.15 米
- B. 1.18 米
- C. 1.30 米
- D. 1.50 米

标准答案： A

23、[单选题] 羽毛球比赛中，对于比自己身高高很多的选手，不应多采用——

- A. 网前球
- B. 后场高球
- C. 中场球
- D. 吊球

标准答案： B

24、[单选题] 高远球的路线轨迹又高又远，落点在对方场区——周围的球称之为高远球。

- A. 中场
- B. 前场
- C. 后场
- D. 中后场

标准答案： C

25、[单选题] 依据规则，拍头长度或拍框长度不得长于——毫米，

- A. 295 毫米
- B. 265 毫米
- C. 280 毫米
- D. 290 毫米

标准答案： D

26、[单选题] 正手击高远球的击球点位于——

- A. 右肩的正前上方
- B. 右肩的后上方
- C. 左肩的上方
- D. 右肩的下方

标准答案： A

27、[单选题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目在哪一年？

- A. 1988 年
- B. 1992 年
- C. 1996 年
- D. 2000 年

标准答案： C

28、[单选题] 世界女子羽毛球团体锦标赛又称为——？

- A. 尤伯杯羽毛球赛
- B. 汤姆斯杯羽毛球赛
- C. 苏迪曼杯羽毛球赛
- D. 奥运会

标准答案： A

29、[单选题] 中国羽毛球队在哪一年奥运会上包揽 5 个单项的 5 枚金牌

- A. 2012 年
- B. 2016 年
- C. 2008 年
- D. 2004 年

标准答案： A

30、[单选题] 羽毛球球网中央高度是——

- A. 1.55 米
- B. 1.524 米
- C. 1.60 米
- D. 1.44 米

标准答案： B

31、[单选题] 正手击高球时，击球瞬间发力主要靠——

- A. 手指
- B. 前臂
- C. 手腕
- D. 大臂

标准答案： C

32、[单选题] 羽毛球由羽毛和球托两部分组成，应有多少根羽毛固定在球托部

- A. 15 根
- B. 17 根
- C. 14 根
- D. 16 根

标准答案： D

33、[单选题] 被大家普遍认可的现代羽毛球运动诞生在——

- A. 英国
- B. 美国
- C. 印度
- D. 中国

标准答案： A

34、[单选题] 从地面算起，网柱高——？直径——？

- A. 1.55 米、4 厘米
- B. 1.524 米、4 厘米
- C. 1.524 米、5 厘米
- D. 1.60 米、5 厘米

标准答案： A

35、[多选题] 下列哪些属于发球裁判员的职责范围？

- A. 过手
- B. 过腰
- C. 踩线
- D. 出底线

标准答案： ABC

36、[多选题] 下列哪些击球技术不能使球产生旋转翻滚的效果？

- A. 放网
- B. 挑球
- C. 搓球
- D. 杀球

标准答案： ABD

37、[多选题] 羽毛球比赛方法有——种？

- A. 单循环赛
- B. 单淘汰赛
- C. 附加赛
- D. 预选赛

标准答案： ABCD

38、[多选题] 下列哪种球能在头顶接球（）

- A. 高远球
- B. 吊球

- C. 挑球
- D. 网前球

标准答案： ABD

39、[多选题] 羽毛球场地我们一般分为 ()

- A. 前场
- B. 外场
- C. 中场
- D. 后场

标准答案： ACD

40、[多选题] 羽毛球运动中脚扭伤后不正确的处理方法 ()

- A. 立即热敷
- B. 立即按摩
- C. 立即冷敷
- D. 立即慢跑活动

标准答案： ABD

41、[多选题] 羽毛球击球技术中属于高手球的有 ()

- A. 高远球
- B. 吊球
- C. 挑球
- D. 杀球

标准答案： ABD

42、[多选题] 羽毛球发球中哪些球应判为发球违例

- A. 发球高度超过固定高度 1.15 米
- B. 发球时脚步移动
- C. 发球开始挥拍不连贯
- D. 发球击中球托

标准答案： ABC

43、[多选题] 羽毛球比赛中哪种情况可以判为死球?

- A. 球撞网后并从网上飞向对方场区
- B. 球触及地面
- C. 球被动触及运动员身体
- D. 球挂网上或停留在网顶

标准答案：BCD

44、[多选题] 下列属于羽毛球比赛“三大杯”的比赛为（）

- A. 世界杯
- B. 尤伯杯
- C. 汤姆斯杯
- D. 苏迪曼杯

标准答案：BCD

45、[多选题] 羽毛球常见运动损伤的防范措施有（）

- A. 根据自身训练水平，合理控制运动量。
- B. 掌握正确的羽毛球基本技术。
- C. 加强力量素质的锻炼
- D. 注意环境因素对损伤的影响

标准答案：ABCD

46、[多选题] 羽毛球步法中常见的基本步法有（）

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹬跨步

标准答案：ABCD

47、[多选题] 双打比赛中执行战术的基本原则（）

- A. 知己知彼
- B. 以我为主
- C. 随机应变
- D. 自以为是

标准答案：ABC

48、[多选题] 下列属于网前击球技术是 ()

- A. 高远球
- B. 扑球
- C. 搓球
- D. 放网前球

标准答案：BCD

49、[多选题] 正手发高远球动作要领大致可以分为哪几部分？

- A. 站位
- B. 引拍
- C. 击球
- D. 随前

标准答案：ABCD

50、[多选题] 羽毛球发球中按照发出的球在空中飞行的弧度和落点，可以将发球分为？

- A. 高远球
- B. 平高球
- C. 平快球
- D. 网前球

标准答案：ABCD

1、[判断题] 发球员在接发球员未做好接发球准备开始发球是允许的。

标准答案：错误

2、[判断题] 羽毛球比赛在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演赛,在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目。

标准答案：正确

3、[判断题] 羽毛球比赛中，运动员一旦发球开始，发球员球拍击中或未击中球，即为发球结束。

标准答案：正确

4、[判断题] 北京奥运会羽毛球比赛中，中国队获得金牌数为 5 枚。

标准答案： 错误

5、[判断题] 羽毛球比赛中，下一局开始发球方应该为上一局胜者。

标准答案： 正确

6、[判断题] 双打比赛中，运动员应多采用高远球。

标准答案： 错误

7、[判断题] 双打比赛中，临场裁判员可以不用宣告接发球运动员姓名或单位。

标准答案： 错误

8、[判断题] 羽毛球比赛中，每一场比赛有 5 分钟的伤病处理时间。

标准答案： 错误

9、[判断题] 汤姆斯杯是男子单打比赛，尤伯杯是女子单打比赛，苏迪曼杯是混双比赛。

标准答案： 错误

10、[判断题] 发球技术中，根据握拍不同，可分为正手发球和反手发球。

标准答案： 正确

11、[判断题] 羽毛球混双项目被列为奥运会比赛正式项目是悉尼奥运会

标准答案： 错误

12、[判断题] 汤姆斯杯羽毛球赛 1948 年创办，每三年举办一次。

标准答案： 错误

13、[判断题] 球网的两端必须与网柱系紧,它们之间可以有缺缝

标准答案： 错误

14、**[判断题]** 羽毛球握拍技术有正手握拍法和反手握拍法

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 正手击高球时，击球瞬间主要靠手指发力

标准答案： 错误

16、**[判断题]** 羽毛球长度为 62-70 毫米，每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度可以不一致。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 正手发高远球站位没有限制，前场、中场或后场都可以

标准答案： 错误

18、**[单选题]** 羽毛球比赛规则调整为使用固定高度发球，固定高度为发球的击球点应低于距场地

地面高度——米

- A. 1.15 米
- B. 1.18 米
- C. 1.30 米
- D. 1.50 米

标准答案： A

19、**[单选题]** 下列属于中场击球技术的是——

- A. 推球
- B. 接杀球
- C. 接吊球
- D. 接高远球

标准答案： B

20、**[单选题]** 下列哪种球不是在后场所用的技术？

- A. 高远球
- B. 吊球
- C. 杀球
- D. 搓球

标准答案： D

21、[单选题] 一场三局的比赛中，运动员共交换——次场区。

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

标准答案： C

22、[单选题] 比赛中司线员的任务职责为——

- A. 负责自己区域球的界内外
- B. 报比分
- C. 换球
- D. 为运动员递毛巾

标准答案： A

23、[单选题] 比赛中，运动员多次要求喝水、擦汗，临场裁判员应该——

- A. 同意
- B. 不同意
- C. 视情况定
- D. 可以同意 1-2 次。

标准答案： C

24、[单选题] 扑球属于——技术

- A. 中场低手击球
- B. 网前击球
- C. 后场击球
- D. 中场击球

标准答案： B

25、[单选题] 双打比赛中，发球员的顺序——。

- A. 首发球员、首发球员的同伴、首接发球员、首接发球员的同伴
- B. 首发球员、首接发球员的同伴、首发球员的同伴、首接发球员

- C. 首发球员、首接发球员的同伴、首接发球员、首发球员的同伴
- D. 首发球员、首接发球员、首发球员的同伴、首接发球员的同伴

标准答案： B

26、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 4:6，换发球，此时比分——，发球员为——。

- A. 7:4、D
- B. 4:7、D
- C. 5:6、B
- D. 6:5、C

标准答案： A

27、[单选题] 羽毛球基础步伐中，哪一种不是？

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹦步

标准答案： D

28、[单选题] 正手发高远球站位中，应该离前发球线——米，靠近——。

- A. 1 米、中线
- B. 0.5 米、中线
- C. 2 米、双打后发球线
- D. 1 米、前发球线

标准答案： A

29、[单选题] 反手握拍技术中，发力指为——，支撑指——

- A. 食指、大拇指
- B. 大拇指、食指
- C. 大拇指、无名指
- D. 无名指、食指

标准答案： B

30、[单选题] 从地面算起，网柱高——？直径——？

- A. 1.55 米、4 厘米
- B. 1.524 米、4 厘米
- C. 1.524 米、5 厘米
- D. 1.60 米、5 厘米

标准答案： A

31、[单选题] 被大家普遍认可的现代羽毛球运动诞生在——

- A. 英国
- B. 美国
- C. 印度
- D. 中国

标准答案： A

32、[单选题] 羽毛球由羽毛和球托两部分组成，应有多少根羽毛固定在球托部

- A. 15 根
- B. 17 根
- C. 14 根
- D. 16 根

标准答案： D

33、[单选题] 羽毛球球网中央高度是——

- A. 1.55 米
- B. 1.524 米
- C. 1.60 米
- D. 1.44 米

标准答案： B

34、[单选题] 世界女子羽毛球团体锦标赛又称为——？

- A. 尤伯杯羽毛球赛
- B. 汤姆斯杯羽毛球赛
- C. 苏迪曼杯羽毛球赛
- D. 奥运会

标准答案： A

35、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 0:0，换发球，此时——发球。

- A. C
- B. D
- C. A
- D. B

标准答案： B

36、[多选题] 比赛开始前，应先挑边，赢方有权选择（）

- A. 先发球
- B. 先接发球
- C. 先选择场地
- D. 选择从左边球区发球

标准答案： ABC

37、[多选题] 下列哪些属于羽毛球专项速度练习内容（）

- A. 听口令变速跑
- B. 快速立卧撑
- C. 跳绳
- D. 俯卧撑

标准答案： ABC

38、[多选题] 羽毛球比赛中正确的是（）

- A. 单项比赛三局两胜制
- B. 当一方 11 分时，2 分钟的间歇
- C. 比分为 21：20，继续比赛，22：20，本局比赛结束。
- D. 比分 30：29，比赛结束，30 分一方胜。

标准答案： ACD

39、[多选题] 羽毛球发球中哪些球应判为发球违例

- A. 发球高度超过固定高度 1.15 米
- B. 发球时脚步移动

- C. 发球开始挥拍不连贯
- D. 发球击中球托

标准答案：ABC

40、[多选题] 羽毛球比赛中哪种情况可以判为死球？

- A. 球撞网后并从网上飞向对方场区
- B. 球触及地面
- C. 球被动触及运动员身体
- D. 球挂网上或停留在网顶

标准答案：BCD

41、[多选题] 下列属于羽毛球比赛“三大杯”的比赛为（）

- A. 世界杯
- B. 尤伯杯
- C. 汤姆斯杯
- D. 苏迪曼杯

标准答案：BCD

42、[多选题] 羽毛球常见运动损伤的防范措施有（）

- A. 根据自身训练水平，合理控制运动量。
- B. 掌握正确的羽毛球基本技术。
- C. 加强力量素质的锻炼
- D. 注意环境因素对损伤的影响

标准答案：ABCD

43、[多选题] 羽毛球运动中常见的运动损伤有（）

- A. 关节损伤
- B. 肌肉拉伤
- C. 内脏损伤
- D. 头部损伤

标准答案：AB

44、[多选题] 双打比赛中常见的组合技术打法类型（）

- A. 攻弱战术
- B. 攻中路战术
- C. 攻后场战术
- D. 后攻前封战术

标准答案：ABCD

45、[多选题] 双打比赛中执行战术的基本原则 ()

- A. 知己知彼
- B. 以我为主
- C. 随机应变
- D. 自以为是

标准答案：ABC

46、[多选题] 握拍法的重点为？

- A. 放松
- B. 灵活
- C. 紧张
- D. 多变

标准答案：AB

47、[多选题] 正手发高远球动作要领大致可以分为哪几部分？

- A. 站位
- B. 引拍
- C. 击球
- D. 随前

标准答案：ABCD

48、[多选题] 羽毛球发球中按照发出的球在空中飞行的弧度和落点，可以将发球分为？

- A. 高远球
- B. 平高球
- C. 平快球
- D. 网前球

标准答案：ABCD

49、[多选题] 羽毛球常见的正确握拍技术有？

- A. 正手握拍
- B. 反手握拍
- C. 拳头式握拍
- D. 拍苍蝇式握拍

标准答案： AB

50、[多选题] 羽毛球运动重要赛事中属于团体赛事的有——，——，——。

- A. 汤姆斯杯
- B. 尤伯杯
- C. 苏迪曼杯
- D. 世界羽毛球锦标赛

标准答案： ABC

1、[判断题] 球网的两端必须与网柱系紧,它们之间可以有缺缝

标准答案： 错误

2、[判断题] 汤姆斯杯羽毛球赛 1948 年创办，每三年举办一次。

标准答案： 错误

3、[判断题] 战术中常见组合技术打法中攻弱战术多用在单打比赛中。

标准答案： 错误

4、[判断题] 羽毛球比赛中，运动员一旦发球开始，发球员球拍击中或未击中球，即为发球结束。

标准答案： 正确

5、[判断题] 羽毛球运动中，肌肉拉伤的原因之一是准备活动做的不够充分。

标准答案： 正确

6、[判断题] 北京奥运会羽毛球比赛中，中国队获得金牌数为 5 枚。

标准答案： 错误

7、[判断题] 在单打比赛中，一般采用比较积极的打法为拉开突击。

标准答案： 正确

8、[判断题] 羽毛球网上击球主要进攻的技术有搓球、挑球和放网

标准答案： 错误

9、[判断题] 双打比赛中，运动员应多采用高远球。

标准答案： 错误

10、[判断题] 羽毛球比赛中，每一场比赛有 5 分钟的伤病处理时间。

标准答案： 错误

11、[判断题] 正手吊球的练习方法可采用定点吊斜线、定点吊直线、移动中吊球等练习来体会拍面的切击球动作。

标准答案： 正确

12、[判断题] 羽毛球握拍中，可以采用拳头式握拍进行击球或发球。

标准答案： 错误

13、[判断题] 发球技术中，根据握拍不同，可分为正手发球和反手发球。

标准答案： 正确

14、[判断题] 羽毛球的飞行速度取决于羽毛球的重量。

标准答案： 正确

15、[判断题] 羽毛球长度为 62-70 毫米，每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度可以不一致。

标准答案： 错误

16、[判断题] 羽毛球重量为 4.74-5.50 克

标准答案： 正确

17、[判断题] 羽毛球比赛时，正手杀球技术比反手杀球技术威胁性大

标准答案： 正确

18、[判断题] 汤姆斯杯是男子单打比赛，尤伯杯是女子单打比赛，苏迪曼杯是混双比赛。

标准答案： 错误

19、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 4:6，换发球，此时比分——，发球员为——。

- A. 7:4、D
- B. 4:7、D
- C. 5:6、B
- D. 6:5、C

标准答案： A

20、[单选题] 正手发高远球站位中，应该离前发球线——米，靠近——。

- A. 1 米、中线
- B. 0.5 米、中线
- C. 2 米、双打后发球线
- D. 1 米、前发球线

标准答案： A

21、[单选题] 每一场羽毛球比赛中，整个比赛的节奏、好坏都由——决定。

- A. 临场裁判员
- B. 发球裁判员
- C. 司线员
- D. 裁判长

标准答案： A

22、[单选题] 中国第一枚羽毛球奥运会金牌为——。

- A. 女双
- B. 女单
- C. 单男
- D. 混双

标准答案： A

23、[单选题] 比赛中，运动员多次要求喝水、擦汗，临场裁判员应该——

- A. 同意
- B. 不同意
- C. 视情况定
- D. 可以同意 1-2 次。

标准答案： C

24、[单选题] 比赛中运动员出现伤病，临场裁判员应该——。

- A. 喊大会医生
- B. 喊裁判长
- C. 给时间自己处理
- D. 发球裁判员处理。

标准答案： B

25、[单选题] 比赛中司线员的任务职责为——

- A. 负责自己区域球的界内外
- B. 报比分
- C. 换球
- D. 为运动员递毛巾

标准答案： A

26、[单选题] 下列哪种球不是在后场所用的技术？

- A. 高远球
- B. 吊球
- C. 杀球
- D. 搓球

标准答案： D

27、[单选题] 下列属于中场击球技术的是——

- A. 推球
- B. 接杀球
- C. 接吊球
- D. 接高远球

标准答案： B

28、[单选题] 羽毛球比赛规则调整为使用固定高度发球，固定高度为发球的击球点应低于距场地地面高度——米

- A. 1.15 米
- B. 1.18 米
- C. 1.30 米
- D. 1.50 米

标准答案： A

29、[单选题] 反手握拍技术中，发力指为——，支撑指——

- A. 食指、大拇指
- B. 大拇指、食指
- C. 大拇指、无名指
- D. 无名指、食指

标准答案： B

30、[单选题] 从地面算起，网柱高——？ 直径——？

- A. 1.55 米、4 厘米
- B. 1.524 米、4 厘米
- C. 1.524 米、5 厘米
- D. 1.60 米、5 厘米

标准答案： A

31、[单选题] 羽毛球场地是用宽——的白（黄）线画出的一个长——、单打宽——、双打宽——的长方形

- A. 40 毫米、13.40 米、5.18 米、6.10 米
- B. 40 毫米、5.18 米、13.40 米、6.10 米
- C. 40 毫米、5.18 米、6.10 米、13.40 米
- D. 40 毫米、6.10 米、13.40 米、5.18 米

标准答案： A

32、[单选题] 被大家普遍认可的现代羽毛球运动诞生在——

- A. 英国
- B. 美国
- C. 印度
- D. 中国

标准答案： A

33、[单选题] 正手击高球时，击球瞬间发力主要靠——

- A. 手指
- B. 前臂
- C. 手腕
- D. 大臂

标准答案： C

34、[单选题] 中国羽毛球队在哪一年奥运会上包揽 5 个单项的 5 枚金牌

- A. 2012 年
- B. 2016 年
- C. 2008 年
- D. 2004 年

标准答案： A

35、[单选题] 世界女子羽毛球团体锦标赛又称为——？

- A. 尤伯杯羽毛球赛
- B. 汤姆斯杯羽毛球赛
- C. 苏迪曼杯羽毛球赛
- D. 奥运会

标准答案： A

36、[单选题] A\B、C\D 进行的双打比赛中，A 发球，C 接发球，比分 0:0，换发球，此时——
发球。

- A. C
- B. D
- C. A
- D. B

标准答案： B

37、[多选题] 下列哪些击球技术不能使球产生旋转翻滚的效果？

- A. 放网
- B. 挑球
- C. 搓球
- D. 杀球

标准答案： ABD

38、[多选题] 临场裁判员宣判“重发球”，哪种情况是正确的？

- A. 遇不能预见或意外情况发生，应判重发球
- B. 发球时，发球员和接发球员同时违例，应判重发球
- C. 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应判重发球
- D. 司线员未看清，临场裁判员也不能做出判决，应判重发球。

标准答案： ABCD

39、[多选题] 羽毛球发球被判“违例”，下列哪种处理情况是错误的？

- A. 重发球
- B. 发球方失一分，继续发球
- C. 接发球方得一分
- D. 双方都不得分

标准答案： ABD

40、[多选题] 下列哪些属于羽毛球专项速度练习内容（）

- A. 听口令变速跑
- B. 快速立卧撑

- C. 跳绳
- D. 俯卧撑

标准答案：ABC

41、[多选题] 羽毛球运动中脚扭伤后不正确的处理方法 ()

- A. 立即热敷
- B. 立即按摩
- C. 立即冷敷
- D. 立即慢跑活动

标准答案：ABD

42、[多选题] 下列属于羽毛球比赛“三大杯”的比赛为 ()

- A. 世界杯
- B. 尤伯杯
- C. 汤姆斯杯
- D. 苏迪曼杯

标准答案：BCD

43、[多选题] 羽毛球比赛中临床裁判员的职责 ()

- A. 组织运动员赛前挑边等事宜
- B. 比赛过程中报比分
- C. 比赛过程中与司线员要有眼神上的交流
- D. 负责发球违例判罚

标准答案：ABC

44、[多选题] 羽毛球常见运动损伤的防范措施有 ()

- A. 根据自身训练水平，合理控制运动量。
- B. 掌握正确的羽毛球基本技术。
- C. 加强力量素质的锻炼
- D. 注意环境因素对损伤的影响

标准答案：ABCD

45、[多选题] 羽毛球运动中常见的运动损伤有 ()

- A. 关节损伤
- B. 肌肉拉伤
- C. 内脏损伤
- D. 头部损伤

标准答案： AB

46、[多选题] 羽毛球步法中常见的基本步法有（）

- A. 并步
- B. 垫步
- C. 交叉步
- D. 蹬跨步

标准答案： ABCD

47、[多选题] 握拍法的重点为？

- A. 放松
- B. 灵活
- C. 紧张
- D. 多变

标准答案： AB

48、[多选题] 正手发高远球动作要领大致可以分为哪几部分？

- A. 站位
- B. 引拍
- C. 击球
- D. 随前

标准答案： ABCD

49、[多选题] 羽毛球运动重要赛事中属于团体赛事的有——，——，——。

- A. 汤姆斯杯
- B. 尤伯杯
- C. 苏迪曼杯
- D. 世界羽毛球锦标赛

标准答案： ABC

50、[多选题] 羽毛球规则演进主要分为哪几个阶段?

- A. 诞生阶段
- B. 发展阶段
- C. 成熟阶段
- D. 职业化阶段

标准答案：ABCD

1、[判断题] A 队被判进攻犯规后，此时 A 队全队犯规已达 5 次，B 队应执行 2 次罚球。

标准答案：错误

2、[判断题] 篮球比赛中技术犯规的罚则是一罚一掷。

标准答案：错误

3、[判断题] 进攻半场人盯人防守战术，是基于传切、突分、策应、掩护配合综合运用的进攻打法，采用特定的组织形式，根据防守的阵型和本队的特点扬己之长、攻彼之短，打乱对方的防守体系，并结合个人进攻能力，创造得分机会。

标准答案：正确

4、[判断题] 传统意义上的快攻战术已经被细化为快攻与半场阵地进攻。

标准答案：错误

5、[判断题] 在比赛中,合理的运用快攻战术能够给对手防守施加压力,迫使其在防守中频出破绽,从而能够实现快速得分,在短时间内拿下大量的分数。

标准答案：正确

6、[判断题] 发动快攻的机会会有：抢到后场篮板球时，掷界外球时，抢断球后，跳球时等。

标准答案：正确

7、[判断题] “关门”配合是临近两名防守队员协同防守一名进攻投篮的配合。

标准答案： 错误

8、[判断题] 侧掩护是掩护的队员站在同伴的防守者的身后，用身体挡住他的移动路线，使同伴得以摆脱防守的一种配合方法。

标准答案： 错误

9、[判断题] 防守战术基础配合是组成全队防守战术的基础，它包括有交换、穿过、绕过、挤过、关门、补防和夹击 7 种方法。

标准答案： 正确

10、[判断题] 篮球战术基础配合是组成全队战术配合的基础.任何一种整体战术配合都离不开基础配合。

标准答案： 正确

11、[判断题] 掩护配合是进攻队员之间利用传球和切入技术组成的全队战术配合。

标准答案： 错误

12、[判断题] 1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。

标准答案： 正确

13、[判断题] 篮球运动的发明者是美国人詹姆斯·奈史密斯

标准答案： 正确

14、[判断题] 篮球运动传入中国的时间是 1985 年。

标准答案： 正确

15、[判断题] 裁判法中规定，篮球比赛只能使用三人制裁判法进行临场执裁。

标准答案： 错误

16、**[判断题]** 右手运球三步上篮时，起步合球的瞬间应同时抬起左腿，随后再迈出 2 步完成上篮。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 当队员场上运、传球时；裁判将球递给罚球和界外发球队员时，球是活球状态。

标准答案： 正确

18、**[判断题]** FIBA 篮球规则规定，比赛最后两分钟时队伍有一次 30 秒短暂停的机会。

标准答案： 错误

19、**[判断题]** 篮球规则规定，只有防守队员有圆柱体，持球进攻队员没有圆柱体规定。

标准答案： 错误

20、**[判断题]** CBA 是中国最高等级的篮球联赛。

标准答案： 正确

21、**[单选题]** 男子篮球在（ ）被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1944 年
- B. 1940 年
- C. 1936 年

标准答案： C

22、**[单选题]** 女子篮球在（ ）被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1968 年
- B. 1972 年
- C. 1976 年

标准答案： C

23、**[单选题]** 战术基础配合是（ ）有目的、有组织、协调行动的方法。

- A. 四人之间
- B. 两、三人之间

- C. 五人之间
- D. 四、五人之间

标准答案： B

24、[单选题] 3X3 篮球比赛入选了 () 奥运会比赛项目。

- A. 北京
- B. 东京
- C. 里约

标准答案： B

25、[单选题] () 是持球队员利用传球和切入技术超越防守，并接同伴的回传球进行投篮的一种配合方法。

- A. 传球配合
- B. 掩护配合
- C. 突分配合
- D. 策应配合

标准答案： A

26、[单选题] () 是两个防守队员协同防守一个进攻队员的防守基础配合方法。这种配合可以打乱对方进攻节奏,在局部形成以多防少的有利局面,造成对手失误。

- A. 交换
- B. 关门
- C. 夹击
- D. 绕过

标准答案： C

27、[单选题] () 是指进攻方将球快速推进到前场后,在没有直接形成较好的上篮或者空位投篮机会情况下,趁对方防守未完全落位或未进入集体阵地防守之际,发动的 2-3 人或全队有目的小范围配合的进攻战术，如 2 打 1、3 打 2 等。

- A. 长传快攻
- B. 短传快攻

- C. 衔接段进攻
- D. 运球突破快攻

标准答案： C

28、[单选题] 半场人盯人防守中, 对 () 强侧要紧逼, 积极阻断对手的接球线路; 弱侧要随时做好协防、补防的准备, 即形成“近球紧、远球松、随时要协防”的防守态势。

- A. 持球队员
- B. 无球队员
- C. 重点队员
- D. 替补队员

标准答案： B

29、[单选题] 进攻区域联防战术的使用, 通常是基于 () 而确定的。

- A. 队员突破能力
- B. 队员投篮能力
- C. 区域联防防守的阵型
- D. 战术熟练程度

标准答案： C

30、[单选题] 篮球比赛每节时长为 () 分钟。

- A. 12
- B. 10
- C. 8

标准答案： B

31、[单选题] 篮球运动的发明者是 () 。

- A. 詹姆斯·奈史密斯
- B. 詹姆斯·哈登
- C. 勒布朗·詹姆斯

标准答案： A

32、[单选题] 每支球队加时赛拥有的暂停次数为:

- A. 1 次
- B. 2 次
- C. 3 次
- D. 4 次

标准答案： A

33、[单选题] 下列不属于取消比赛资格犯规的行为是：

- A. 场上打架
- B. 故意用球砸对方面部
- C. 辱骂裁判员
- D. 与球迷发生言语冲突

标准答案： D

34、[单选题] 每支队伍单节全队累计犯规几次后，进入到处罚状态。

- A. 3 次
- B. 4 次
- C. 5 次
- D. 6 次

标准答案： B

35、[单选题] 技术犯规的罚则为：

- A. 一次罚球
- B. 两次罚球
- C. 一罚一掷
- D. 两罚一掷

标准答案： A

36、[单选题] 每支球队规定的队员人数为：

- A. 11 人
- B. 12 人
- C. 13 人
- D. 14 人

标准答案： B

37、[单选题] 篮球比赛中每一方最多有 () 名参赛球员。

- A. 10
- B. 12
- C. 15

标准答案： B

38、[多选题] 区域联防根据对方的不同进攻特点,通常防守采用的站位队形有: () 。

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

标准答案： ABCD

39、[多选题] 进攻半场人盯人战术中每个战术都有自己的战术思想和体系, 有自己鲜明的战术方法和表现形式, 如 () 等。

- A. 三角进攻
- B. 对角空切
- C. 普林斯顿战术
- D. 炮轰战术

标准答案： ACD

40、[多选题] 快攻根据发动方式可以分为: ()

- A. 挡拆快攻
- B. 短传快攻
- C. 运球突破快攻
- D. 长传快攻

标准答案： BCD

41、[多选题] 半场人盯人防守可分为哪几种类型?

- A. 区域人盯人
- B. 半场扩大人盯人
- C. 半场缩小人盯人
- D. 小范围人盯人

标准答案：BC

42、[多选题] 传切配合的要点：（）

- A. 切入队员要掌握好时机，动作要突然，要及时利用速度或假动作摆脱防守。
- B. 观察队友情况，选择最佳时机在合适角度进行掩护。
- C. 突破要狠要快。突破过程中要注意防守队员的位置变化，既要做好投篮准备，又要做好传球准备。
- D. 持球队员要有攻击性，用投篮和突破动作吸引防守队员的注意力，以便及时准确地将球传给切入的同伴。

标准答案：AD

43、[多选题] 篮球运动的价值有（）。

- A. 对身体健康发展起促进作用
- B. 对心理健康发展起促进作用
- C. 对社会适应能力起培养作用

标准答案：ABC

44、[多选题] 现代篮球的发展特点有（）。

- A. 高
- B. 快
- C. 准
- D. 全

标准答案：ABCD

45、[多选题] 下列说法正确的是（）。

- A. 篮球运动是一项特点十分突出的球类竞技运动项目，于网球，乒乓球，排球有天壤之别，于足球运动没有太大的差别
- B. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称，是篮球运动的基础
- C. 在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧、应变能力和创造性

标准答案：BC

46、[多选题] 篮球比赛需要球员有（）。

- A. 良好的体力
- B. 强烈的战术意识
- C. 熟练的技术

标准答案：ABC

47、[多选题] 按攻守目的分类将篮球技术分为：

- A. 进攻技术
- B. 防守技术
- C. 有球技术
- D. 无球技术

标准答案：AB

48、[多选题] 关于时间的违例有：

- A. 3 秒违例
- B. 5 秒违例
- C. 8 秒违例
- D. 24 秒违例

标准答案：ABCD

49、[多选题] 球的状态分为：

- A. 自由球状态
- B. 活球状态
- C. 死球状态
- D. 静止状态

标准答案：ABCD

50、[多选题] 符合掷球入界违例的条件有：

- A. 5 秒钟球未发进场内
- B. 左右移动不能超过 1 米
- C. 界外直接投篮
- D. 球碰篮板背面任何位置

标准答案：ABCD

1、[判断题] 在比赛中,合理的运用快攻战术能够给对手防守施加压力,迫使其在防守中频出破绽,从而能够实现快速得分,在短时间内拿下大量的分数。

标准答案： 正确

2、[判断题] 篮球比赛中技术犯规的罚则是一罚一掷。

标准答案： 错误

3、[判断题] 传统意义上的快攻战术已经被细化为快攻与半场阵地进攻。

标准答案： 错误

4、[判断题] 发动快攻的机会会有：抢到后场篮板球时，掷界外球时，抢断球后，跳球时等。

标准答案： 正确

5、[判断题] 侧掩护是掩护的队员站在同伴的防守者的身后，用身体挡住他的移动路线，使同伴得以摆脱防守的一种配合方法。

标准答案： 错误

6、[判断题] 防守战术基础配合是组成全队防守战术的基础，它包括有交换、穿过、绕过、挤过、关门、补防和夹击 7 种方法。

标准答案： 正确

7、[判断题] 如今篮球逐渐向小快灵方向发展。

标准答案： 正确

8、[判断题] 篮球运动不仅能强体健身，还可以促使人的个性、潜能和创造力得到充分发展。

标准答案： 正确

9、[判断题] 篮球运动的发明者是美国人詹姆斯·奈史密斯

标准答案： 正确

10、[判断题] 篮球规则规定，只有防守队员有圆柱体，持球进攻队员没有圆柱体规定。

标准答案： 错误

11、[判断题] 当队员场上运、传球时；裁判将球递给罚球和界外发球队员时，球是活球状态。

标准答案： 正确

12、[判断题] A 队在其前场投篮未中，随后 A 队又抢到了前场篮板球，此时，进攻计时钟应回到 24 秒。

标准答案： 错误

13、[判断题] 右手运球三步上篮时，起步合球的瞬间应同时抬起左腿，随后再迈出 2 步完成上篮。

标准答案： 错误

14、[判断题] 裁判法中规定，篮球比赛只能使用三人制裁判法进行临场执裁。

标准答案： 错误

15、[判断题] 我国运动员姚明曾在 NBA 火箭队效力。

标准答案： 正确

16、[单选题] 男子篮球在（ ）被列为奥运会正式比赛项目。

-
- A. 1944 年
 - B. 1940 年
 - C. 1936 年
-

标准答案： C

17、[单选题] 进攻区域联防战术的使用，通常是基于（ ）而确定的。

-
- A. 队员突破能力
 - B. 队员投篮能力
 - C. 区域联防防守的阵型
 - D. 战术熟练程度
-

标准答案： C

18、[单选题] () 对于篮下、底线、场角投篮队员的防守具有较大优势,能够对内线进攻队员进行有效的控制和协防,有利于拼抢篮板球。

- A. 3-2 区域联防
- B. 1-3-1 区域联防
- C. 半场人盯人防守
- D. 2-3 区域联防

标准答案： D

19、[单选题] 半场人盯人防守中,对 () 强侧要紧逼,积极阻断对手的接球线路;弱侧要随时做好协防、补防的准备,即形成“近球紧、远球松、随时要协防”的防守态势。

- A. 持球队员
- B. 无球队员
- C. 重点队员
- D. 替补队员

标准答案： B

20、[单选题] () 是持球队员利用传球和切入技术超越防守, 并接同伴的回传球进行投篮的一种配合方法。

- A. 传球配合
- B. 掩护配合
- C. 突分配合
- D. 策应配合

标准答案： A

21、[单选题] () 是进攻队员持球或运球突破遇到对方补防时,及时将球传给有利位置上的同伴进攻的配合方法。

- A. 传切配合
- B. 掩护配合
- C. 突分配合
- D. 策应配合

标准答案： C

22、[单选题] 战术基础配合是 () 有目的、有组织、协调行动的方法。

- A. 四人之间
- B. 两、三人之间
- C. 五人之间
- D. 四、五人之间

标准答案： B

23、[单选题] 第一位在 NBA 上场的中国队员是 () 。

- A. 王治郅
- B. 巴特尔
- C. 姚明

标准答案： A

24、[单选题] 3X3 篮球比赛在 () 入选了亚运会正式比赛项目。

- A. 2010 年
- B. 2014 年
- C. 2018 年

标准答案： C

25、[单选题] 女子篮球在 () 被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1968 年
- B. 1972 年
- C. 1976 年

标准答案： C

26、[单选题] 最早的篮球规则是由篮球运动的创始人詹姆斯·奈史密斯于 1892 年制定了 () 比赛规则。

- A. 13 条
- B. 14 条
- C. 15 条

标准答案： A

27、[单选题] 篮球比赛每节时长为（ ）分钟。

- A. 12
- B. 10
- C. 8

标准答案： B

28、[单选题] 篮球运动发明的时间是（ ）。

- A. 1891 年
- B. 1893 年
- C. 1895 年

标准答案： A

29、[单选题] 每支球队下半场拥有的暂停次数为：

- A. 1 次
- B. 2 次
- C. 3 次
- D. 4 次

标准答案： C

30、[单选题] 标准篮球场的长度为：

- A. 25 米
- B. 26 米
- C. 27 米
- D. 28 米

标准答案： D

31、[单选题] 每支队伍单节全队累计犯规几次后，进入到处罚状态。

- A. 3 次
- B. 4 次
- C. 5 次
- D. 6 次

标准答案： B

32、[单选题] 下列不属于取消比赛资格犯规的行为是：

- A. 场上打架
- B. 故意用球砸对方面部
- C. 辱骂裁判员
- D. 与球迷发生言语冲突

标准答案： D

33、[单选题] A 队在其前场控球，24 秒计时钟还剩余 6 秒，此时 B 队发生阻挡犯规，24 秒计时钟应回到。

- A. 24 秒
- B. 18 秒
- C. 14 秒
- D. 保持 6 秒不变

标准答案： C

34、[单选题] A 队队员抢断后发起快攻，B 队为阻止 A 队快攻，拉拽了运球队员的衣服，该行为属于

- A. 侵人犯规
- B. 技术犯规
- C. 违体犯规
- D. 取消比赛资格犯规

标准答案： C

35、[单选题] 3X3 篮球比赛入选了（）奥运会比赛项目。

- A. 北京
- B. 东京
- C. 里约

标准答案： B

36、[单选题] 篮球运动的发明者是（）。

- A. 詹姆斯·奈史密斯
- B. 詹姆斯·哈登
- C. 勒布朗·詹姆斯

标准答案： A

37、[多选题] 防守快攻战术的方法有： ()

- A. 封堵第一传和接应点
- B. 防守快下球员
- C. 提高以少防多的能力
- D. 提高封盖能力

标准答案： ABC

38、[多选题] 半场人盯人防守可分为哪几种类型？

- A. 区域人盯人
- B. 半场扩大人盯人
- C. 半场缩小人盯人
- D. 小范围人盯人

标准答案： BC

39、[多选题] 传切配合的要点： ()

- A. 切入队员要掌握好时机，动作要突然，要及时利用速度或假动作摆脱防守。
- B. 观察队友情况, 选择最佳时机在合适角度进行掩护。
- C. 突破要狠要快。突破过程中要注意防守队员的位置变化，既要做好投篮准备，又要做好传球准备。
- D. 持球队员要有攻击性，用投篮和突破动作吸引|防守队员的注意力，以便及时准确地将球传给切入的同伴。

标准答案： AD

40、[多选题] () 什么情况下适宜用夹击配合防守。

- A. 低头在后场内运球
- B. 低头在场角运球
- C. 低头在限制区运球
- D. 低头在中线附近运球

标准答案： BCD

41、[多选题] 防守战术基础配合是组成全队防守战术的基础，它包括有（）、穿过、绕过、挤过、（）、补防和（）7种方法。

- A. 交换
- B. 关门
- C. 夹击
- D. 区域联防

标准答案：ABC

42、[多选题] 进攻战术基础配合包括（）。

- A. 传球配合
- B. 突分配合
- C. 策应配合
- D. 掩护配合

标准答案：ABCD

43、[多选题] 我国的篮球职业联赛有（）。

- A. CBA
- B. NBL
- C. CUBA

标准答案：AB

44、[多选题] 一场篮球比赛的时间规定是（）。

- A. 比赛每节 12 分钟
- B. 比赛每节 10 分钟
- C. 决胜期 10 分钟
- D. 决胜期 5 分钟

标准答案：BD

45、[多选题] 篮球运动的价值有（）。

- A. 对身体健康发展起促进作用
- B. 对心理健康发展起促进作用
- C. 对社会适应能力起培养作用

标准答案：ABC

46、[多选题] 下列说法正确的是 () 。

- A. 篮球运动是一项特点十分突出的球类竞技运动项目，于网球，乒乓球，排球有天壤之别，于足球运动没有太大的差别
- B. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称，是篮球运动的基础
- C. 在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧、应变能力和创造性

标准答案：BC

47、[多选题] 篮球运动的特点有 () 。

- A. 对抗性
- B. 集体性
- C. 智艺性
- D. 商业性

标准答案：ABCD

48、[多选题] 篮球比赛需要球员有 () 。

- A. 良好的体力
- B. 强烈的战术意识
- C. 熟练的技术

标准答案：ABC

49、[多选题] 下列犯规中属于侵人犯规的有：

- A. 违体犯规
- B. 阻挡犯规
- C. 非法用手犯规
- D. 进攻犯规

标准答案：BCD

50、[多选题] 按攻守目的分类将篮球技术分为：

- A. 进攻技术
- B. 防守技术

- C. 有球技术
 - D. 无球技术
-

标准答案： AB

1、 [判断题] A 队被判进攻犯规后，此时 A 队全队犯规已达 5 次，B 队应执行 2 次罚球。

标准答案： 错误

2、 [判断题] 篮球比赛中技术犯规的罚则是一罚一掷。

标准答案： 错误

3、 [判断题] 传统意义上的快攻战术已经被细化为快攻与半场阵地进攻。

标准答案： 错误

4、 [判断题] 在比赛中,合理的运用快攻战术能够给对手防守施加压力,迫使其在防守中频出破绽,从而能够实现快速得分,在短时间内拿下大量的分数。

标准答案： 正确

5、 [判断题] “关门”配合是临近两名防守队员协同防守一名进攻投篮的配合。

标准答案： 错误

6、 [判断题] 侧掩护是掩护的队员站在同伴的防守者的身后，用身体挡住他的移动路线，使同伴得以摆脱防守的一种配合方法。

标准答案： 错误

7、 [判断题] 篮球战术基础配合是组成全队战术配合的基础.任何一种整体战术配合都离不开基础配合。

标准答案： 正确

8、[判断题] CBA 是中国最高等级的篮球联赛。

标准答案： 正确

9、[判断题] 如今篮球逐渐向小快灵方向发展。

标准答案： 正确

10、[判断题] 篮球运动不仅能强体健身，还可以促使人的个性、潜能和创造力得到充分发展。

标准答案： 正确

11、[判断题] CUBA 简称中国大学生篮球联赛。

标准答案： 正确

12、[判断题] 篮球运动的发明者是美国人詹姆斯·奈史密斯

标准答案： 正确

13、[判断题] 篮球运动传入中国的时间是 1985 年。

标准答案： 正确

14、[判断题] 裁判法中规定，篮球比赛只能使用三人制裁判法进行临场执裁。

标准答案： 错误

15、[判断题] 右手运球三步上篮时，起步合球的瞬间应同时抬起左腿，随后再迈出 2 步完成上篮。

标准答案： 错误

16、[判断题] A 队在其前场投篮未中，随后 A 队又抢到了前场篮板球，此时，进攻计时钟应回到 24 秒。

标准答案： 错误

17、[判断题] 当队员场上运、传球时；裁判将球递给罚球和界外发球队员时，球是活球状态。

标准答案：正确

18、[判断题] FIBA 篮球规则规定，比赛最后两分钟时队伍有一次 30 秒短暂停的机会。

标准答案：错误

19、[判断题] 行进间单手投篮分为高手投篮、低手投篮和勾手投篮 3 种形式。

标准答案：正确

20、[判断题] 篮球规则规定，只有防守队员有圆柱体，持球进攻队员没有圆柱体规定。

标准答案：错误

21、[单选题] 进攻区域联防战术的使用，通常是基于（ ）而确定的。

- A. 队员突破能力
- B. 队员投篮能力
- C. 区域联防防守的阵型
- D. 战术熟练程度

标准答案：C

22、[单选题] （ ）对于篮下、底线、场角投篮队员的防守具有较大优势,能够对内线进攻队员进行有效的控制和协防,有利于拼抢篮板球。

- A. 3-2 区域联防
- B. 1-3-1 区域联防
- C. 半场人盯人防守
- D. 2-3 区域联防

标准答案：D

23、[单选题] 半场人盯人防守中，对（ ）强侧要紧逼,积极阻断对手的接球线路;弱侧要随时做好协防、补防的准备,即形成“近球紧、远球松、随时要协防”的防守态势。

- A. 持球队员
- B. 无球队员

- C. 重点队员
- D. 替补队员

标准答案： B

24、[单选题] () 是在篮球比赛中由进攻转入防守时，全队有组织地迅速退回后场，在半场范围内进行盯人防守的一种全队防守战术。

- A. 半场人盯人防守
- B. 半场 2-3 区域联防
- C. 半场紧逼防守
- D. 半场 3-2 区域联防

标准答案： A

25、[单选题] () 是持球队员利用传球和切入技术超越防守，并接同伴的回传球进行投篮的一种配合方法。

- A. 传球配合
- B. 掩护配合
- C. 突分配合
- D. 策应配合

标准答案： A

26、[单选题] 3X3 篮球比赛入选了 () 奥运会比赛项目。

- A. 北京
- B. 东京
- C. 里约

标准答案： B

27、[单选题] 最早的篮球规则是由篮球运动的创始人詹姆斯·奈史密斯于 1892 年制定了 () 比赛规则。

- A. 13 条
- B. 14 条
- C. 15 条

标准答案： A

28、[单选题] A 队在其前场控球，24 秒计时钟还剩余 6 秒，此时 B 队发生阻挡犯规，24 秒计时钟应回到。

- A. 24 秒
- B. 18 秒
- C. 14 秒
- D. 保持 6 秒不变

标准答案： C

29、[单选题] 每支队伍单节全队累计犯规几次后，进入处罚状态。

- A. 3 次
- B. 4 次
- C. 5 次
- D. 6 次

标准答案： B

30、[单选题] 技术犯规的罚则为：

- A. 一次罚球
- B. 两次罚球
- C. 一罚一掷
- D. 两罚一掷

标准答案： A

31、[单选题] 每支球队规定的队员人数为：

- A. 11 人
- B. 12 人
- C. 13 人
- D. 14 人

标准答案： B

32、[单选题] 标准篮球场的长度为：

- A. 25 米
- B. 26 米
- C. 27 米
- D. 28 米

标准答案： D

33、[单选题] 篮球比赛中每一方最多有 () 名参赛球员。

- A. 10
- B. 12
- C. 15

标准答案： B

34、[多选题] 进攻区域联防时战术中通常会采用 () 。

- A. 对角空切
- B. 高位下顺
- C. 从防守队员结合部突破运球分球
- D. 大范围转移球

标准答案： ABCD

35、[多选题] 区域联防根据对方的不同进攻特点,通常防守采用的站位队形有: () 。

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

标准答案： ABCD

36、[多选题] 进攻半场人盯人战术中每个战术都有自己的战术思想和体系, 有自己鲜明的战术方法和表现形式, 如 () 等。

- A. 三角进攻
- B. 对角空切
- C. 普林斯顿战术
- D. 炮轰战术

标准答案： ACD

37、[多选题] 防守快攻战术的方法有：（）

- A. 封堵第一传和接应点
- B. 防守快下球员
- C. 提高以少防多的能力
- D. 提高封盖能力

标准答案：ABC

38、[多选题] 快攻根据发动方式可以分为：（）

- A. 挡拆快攻
- B. 短传快攻
- C. 运球突破快攻
- D. 长传快攻

标准答案：BCD

39、[多选题] （）什么情况下适宜用夹击配合防守。

- A. 低头在后场内运球
- B. 低头在场角运球
- C. 低头在限制区运球
- D. 低头在中线附近运球

标准答案：BCD

40、[多选题] 防守战术基础配合是组成全队防守战术的基础，它包括有（）、穿过、绕过、挤过、

（）、补防和（）7种方法。

- A. 交换
- B. 关门
- C. 夹击
- D. 区域联防

标准答案：ABC

41、[多选题] 进攻战术基础配合包括（）。

- A. 传球配合
- B. 突分配合

- C. 策应配合
- D. 掩护配合

标准答案：ABCD

42、[多选题] 一场篮球比赛的时间规定是 ()。

- A. 比赛每节 12 分钟
- B. 比赛每节 10 分钟
- C. 决胜期 10 分钟
- D. 决胜期 5 分钟

标准答案：BD

43、[多选题] 篮球战术中队员的位置一般分为 ()。

- A. 门将
- B. 前锋
- C. 中锋
- D. 后卫

标准答案：BCD

44、[多选题] 现代篮球的发展特点有 ()。

- A. 高
- B. 快
- C. 准
- D. 全

标准答案：ABCD

45、[多选题] 下列说法正确的是 ()。

- A. 篮球运动是一项特点十分突出的球类竞技运动项目，于网球，乒乓球，排球有天壤之别，于足球运动没有太大的差别
- B. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称，是篮球运动的基础
- C. 在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧、应变能力和创造性

标准答案：BC

46、[多选题] 篮球运动的特点有 ()。

- A. 对抗性
- B. 集体性
- C. 智艺性
- D. 商业性

标准答案：ABCD

47、[多选题] 常用的防守滑步技术有：

- A. 横滑步
- B. 后滑步
- C. 上滑步
- D. 滑跳步（碎步）

标准答案：ABCD

48、[多选题] 突破技术分为：

- A. 原地持球突破
- B. 交叉步突破
- C. 运球突破
- D. 同侧步突破

标准答案：AC

49、[多选题] 判断犯规的原则有：

- A. 进攻有利原则
- B. 圆柱体原则
- C. 垂直原则
- D. 合法防守位置

标准答案：BCD

50、[多选题] 符合掷球入界违例的条件有：

- A. 5 秒钟球未发进场内
- B. 左右移动不能超过 1 米
- C. 界外直接投篮
- D. 球碰篮板背面任何位置

标准答案： ABCD

1、 [判断题] 带球走 012 原则中， 0-1 步或 1-2 步之间可以同一只脚落地。

标准答案： 错误

2、 [判断题] 篮球比赛中技术犯规的罚则是一罚一掷。

标准答案： 错误

3、 [判断题] 传统意义上的快攻战术已经被细化为快攻与半场阵地进攻。

标准答案： 错误

4、 [判断题] 在比赛中,合理的运用快攻战术能够给对手防守施加压力,迫使其在防守中频出破绽,从而能够实现快速得分,在短时间内拿下大量的分数。

标准答案： 正确

5、 [判断题] 发动快攻的机会会有：抢到后场篮板球时， 掷界外球时， 抢断球后， 跳球时等。

标准答案： 正确

6、 [判断题] “关门”配合是临近两名防守队员协同防守一名进攻投篮的配合。

标准答案： 错误

7、 [判断题] 如今篮球逐渐向小快灵方向发展。

标准答案： 正确

8、 [判断题] 1936 年第 11 届奥运会上， 男子篮球被列为正式比赛项目。

标准答案： 正确

9、 [判断题] 篮球运动的发明者是美国人詹姆斯·奈史密斯

标准答案： 正确

10、[判断题] 裁判法中规定，篮球比赛只能使用三人制裁判法进行临场执裁。

标准答案： 错误

11、[判断题] 右手运球三步上篮时，起步合球的瞬间应同时抬起左腿，随后再迈出 2 步完成上篮。

标准答案： 错误

12、[判断题] A 队在其前场投篮未中，随后 A 队又抢到了前场篮板球，此时，进攻计时钟应回到 24 秒。

标准答案： 错误

13、[判断题] 当队员场上运、传球时；裁判将球递给罚球和界外发球队员时，球是活球状态。

标准答案： 正确

14、[判断题] FIBA 篮球规则规定，比赛最后两分钟时队伍有一次 30 秒短暂停的机会。

标准答案： 错误

15、[判断题] 行进间单手投篮分为高手投篮、低手投篮和勾手投篮 3 种形式。

标准答案： 正确

16、[判断题] 篮球运动传入中国的时间是 1985 年。

标准答案： 正确

17、[单选题] 篮球比赛中每一方最多有（ ）名参赛球员。

- A. 10
- B. 12
- C. 15

标准答案： B

18、[单选题] 篮球运动的发明者是（ ）。

- A. 詹姆斯·奈史密斯
- B. 詹姆斯·哈登
- C. 勒布朗·詹姆斯

标准答案： A

19、[单选题] 篮球运动发明的时间是 () 。

- A. 1891 年
- B. 1893 年
- C. 1895 年

标准答案： A

20、[单选题] 男子篮球在 () 被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1944 年
- B. 1940 年
- C. 1936 年

标准答案： C

21、[单选题] 3X3 篮球比赛在 () 入选了亚运会正式比赛项目。

- A. 2010 年
- B. 2014 年
- C. 2018 年

标准答案： C

22、[单选题] 战术基础配合是 () 有目的、有组织、协调行动的方法。

- A. 四人之间
- B. 两、三人之间
- C. 五人之间
- D. 四、五人之间

标准答案： B

23、[单选题] 在现代篮球中，把为持球队员掩护也称做 () 。

- A. 挡拆
- B. 双掩护

- C. 前掩护
- D. 行进间掩护

标准答案： A

24、[单选题] () 是在篮球比赛中由进攻转入防守时, 全队有组织地迅速退回后场, 在半场范围内进行盯人防守的一种全队防守战术。

- A. 半场人盯人防守
- B. 半场 2-3 区域联防
- C. 半场紧逼防守
- D. 半场 3-2 区域联防

标准答案： A

25、[单选题] () 是指进攻方将球快速推进到前场后, 在没有直接形成较好的上篮或者空位投篮机会情况下, 趁对方防守未完全落位或未进入集体阵地防守之际, 发动的 2-3 人或全队有目的小范围配合的进攻战术, 如 2 打 1、3 打 2 等。

- A. 长传快攻
- B. 短传快攻
- C. 衔接段进攻
- D. 运球突破快攻

标准答案： C

26、[单选题] () 对于篮下、底线、场角投篮队员的防守具有较大优势, 能够对内线进攻队员进行有效的控制和协防, 有利于拼抢篮板球。

- A. 3-2 区域联防
- B. 1-3-1 区域联防
- C. 半场人盯人防守
- D. 2-3 区域联防

标准答案： D

27、[单选题] 进攻区域联防战术的使用, 通常是基于 () 而确定的。

- A. 队员突破能力
- B. 队员投篮能力
- C. 区域联防防守的阵型
- D. 战术熟练程度

标准答案： C

28、[单选题] 3X3 篮球比赛入选了 () 奥运会比赛项目。

- A. 北京
- B. 东京
- C. 里约

标准答案： B

29、[单选题] 每支球队加时赛拥有的暂停次数为：

- A. 1 次
- B. 2 次
- C. 3 次
- D. 4 次

标准答案： A

30、[单选题] A 队队员抢断后发起快攻，B 队为阻止 A 队快攻，拉拽了运球队员的衣服，该行为属于

- A. 侵人犯规
- B. 技术犯规
- C. 违体犯规
- D. 取消比赛资格犯规

标准答案： C

31、[单选题] A 队在其前场控球，24 秒计时钟还剩余 6 秒，此时 B 队发生阻挡犯规，24 秒计时钟应回到。

- A. 24 秒
- B. 18 秒
- C. 14 秒
- D. 保持 6 秒不变

标准答案： C

32、[单选题] 每支队伍单节全队累计犯规几次后，进入到处罚状态。

- A. 3 次
- B. 4 次
- C. 5 次
- D. 6 次

标准答案： B

33、[单选题] 技术犯规的罚则为：

- A. 一次罚球
- B. 两次罚球
- C. 一罚一掷
- D. 两罚一掷

标准答案： A

34、[单选题] 距离比赛开始前多少分钟时，临场裁判员应在记录台对侧中线处占位，监控场上队员热身情况。

- A. 10 分钟
- B. 15 分钟
- C. 20 分钟
- D. 25 分钟

标准答案： B

35、[单选题] 每支球队规定的队员人数为：

- A. 11 人
- B. 12 人
- C. 13 人
- D. 14 人

标准答案： B

36、[单选题] 标准篮球场的长度为：

- A. 25 米
- B. 26 米
- C. 27 米
- D. 28 米

标准答案： D

37、[单选题] 篮球比赛每节时长为（）分钟。

- A. 12
- B. 10
- C. 8

标准答案： B

38、[多选题] 进攻区域联防时战术中通常会采用（）。

- A. 对角空切
- B. 高位下顺
- C. 从防守队员结合部突破运球分球
- D. 大范围转移球

标准答案： ABCD

39、[多选题] 区域联防根据对方的不同进攻特点,通常防守采用的站位队形有:（）。

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

标准答案： ABCD

40、[多选题] 快攻根据发动方式可以分为:（）

- A. 挡拆快攻
- B. 短传快攻
- C. 运球突破快攻
- D. 长传快攻

标准答案： BCD

41、[多选题] 半场人盯人防守可分为哪几种类型?

- A. 区域人盯人
- B. 半场扩大人盯人
- C. 半场缩小人盯人
- D. 小范围人盯人

标准答案：BC

42、[多选题] 传切配合的要点：（）

- A. 切入队员要掌握好时机，动作要突然，要及时利用速度或假动作摆脱防守。
- B. 观察队友情况，选择最佳时机在合适角度进行掩护。
- C. 突破要狠要快。突破过程中要注意防守队员的位置变化，既要做好投篮准备，又要做好传球准备。
- D. 持球队员要有攻击性，用投篮和突破动作吸引防守队员的注意力，以便及时准确地将球传给切入的同伴。

标准答案：AD

43、[多选题] 我国的篮球职业联赛有（）。

- A. CBA
- B. NBL
- C. CUBA

标准答案：AB

44、[多选题] 现代篮球的发展特点有（）。

- A. 高
- B. 快
- C. 准
- D. 全

标准答案：ABCD

45、[多选题] 篮球运动的特点有（）。

- A. 对抗性
- B. 集体性
- C. 智艺性
- D. 商业性

标准答案：ABCD

46、[多选题] 篮球比赛需要球员有 () 。

- A. 良好的体力
- B. 强烈的战术意识
- C. 熟练的技术

标准答案： ABC

47、[多选题] 原地持球突破技术分为：

- A. 原地持球突破
- B. 交叉步突破
- C. 运球突破
- D. 顺步突破

标准答案： BD

48、[多选题] 按攻守目的分类将篮球技术分为：

- A. 进攻技术
- B. 防守技术
- C. 有球技术
- D. 无球技术

标准答案： AB

49、[多选题] 判断犯规的原则有：

- A. 进攻有利原则
- B. 圆柱体原则
- C. 垂直原则
- D. 合法防守位置

标准答案： BCD

50、[多选题] 符合掷球入界违例的条件有：

- A. 5 秒钟球未发进场内
- B. 左右移动不能超过 1 米
- C. 界外直接投篮
- D. 球碰篮板背面任何位置

标准答案： ABCD

1、[判断题] 行进间单手投篮分为高手投篮、低手投篮和勾手投篮 3 种形式。

标准答案： 正确

2、[判断题] 带球走 012 原则中，0-1 步或 1-2 步之间可以同一只脚落地。

标准答案： 错误

3、[判断题] 半场人盯人防守是篮球防守战术之一,它是一种集体防守战术,主要是以防区为主。

标准答案： 错误

4、[判断题] 传统意义上的快攻战术已经被细化为快攻与半场阵地进攻。

标准答案： 错误

5、[判断题] 在比赛中,合理的运用快攻战术能够给对手防守施加压力,迫使其在防守中频出破绽,从而能够实现快速得分,在短时间内拿下大量的分数。

标准答案： 正确

6、[判断题] 发动快攻的机会会有：抢到后场篮板球时，掷界外球时，抢断球后，跳球时等。

标准答案： 正确

7、[判断题] “关门”配合是临近两名防守队员协同防守一名进攻投篮的配合。

标准答案： 错误

8、[判断题] 三分球投射能力的提高是现代篮球的发展趋势。

标准答案： 正确

9、[判断题] CBA 是中国最高等级的篮球联赛。

标准答案： 正确

10、[判断题] 篮球运动不仅能强体健身，还可以促使人的个性、潜能和创造力得到充分发展。

标准答案： 正确

11、[判断题] 我国运动员姚明曾在 NBA 火箭队效力。

标准答案： 正确

12、[判断题] 1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。

标准答案： 正确

13、[判断题] 篮球运动的发明者是美国人詹姆斯·奈史密斯

标准答案： 正确

14、[判断题] 裁判法中规定，篮球比赛只能使用三人制裁判法进行临场执裁。

标准答案： 错误

15、[判断题] FIBA 篮球规则规定，比赛最后两分钟时队伍有一次 30 秒短暂停的机会。

标准答案： 错误

16、[单选题] 进攻区域联防战术的使用，通常是基于（ ）而确定的。

- A. 队员突破能力
- B. 队员投篮能力
- C. 区域联防防守的阵型
- D. 战术熟练程度

标准答案： C

17、[单选题] 半场人盯人防守中，对（ ）强侧要紧逼,积极阻断对手的接球线路;弱侧要随时做好协

防、补防的准备,即形成“近球紧、远球松、随时要协防”的防守态势。

- A. 持球队员
- B. 无球队员
- C. 重点队员
- D. 替补队员

标准答案： B

18、[单选题] () 是指进攻方将球快速推进到前场后,在没有直接形成较好的上篮或者空位投篮机会情况下,趁对方防守未完全落位或未进入集体阵地防守之际,发动的 2-3 人或全队有目的小范围配合的进攻战术, 如 2 打 1、3 打 2 等。

- A. 长传快攻
- B. 短传快攻
- C. 衔接段进攻
- D. 运球突破快攻

标准答案： C

19、[单选题] () 是在篮球比赛中由进攻转入防守时, 全队有组织地迅速退回后场, 在半场范围内进行盯人防守的一种全队防守战术。

- A. 半场人盯人防守
- B. 半场 2-3 区域联防
- C. 半场紧逼防守
- D. 半场 3-2 区域联防

标准答案： A

20、[单选题] () 是两个防守队员协同防守一个进攻队员的防守基础配合方法。这种配合可以打乱对方进攻节奏,在局部形成以多防少的有利局面,造成对手失误。

- A. 交换
- B. 关门
- C. 夹击
- D. 绕过

标准答案： C

21、[单选题] () 是持球队员利用传球和切入技术超越防守, 并接同伴的回传球进行投篮的一种配合方法。

- A. 传球配合
- B. 掩护配合

- C. 突分配合
- D. 策应配合

标准答案： A

22、[单选题] 在现代篮球中，把为持球队员掩护也称做（ ）。

- A. 挡拆
- B. 双掩护
- C. 前掩护
- D. 行进间掩护

标准答案： A

23、[单选题] 女子篮球在（ ）被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1968 年
- B. 1972 年
- C. 1976 年

标准答案： C

24、[单选题] 最早的篮球规则是由篮球运动的创始人詹姆斯·奈史密斯于 1892 年制定了（ ）比赛规则。

- A. 13 条
- B. 14 条
- C. 15 条

标准答案： A

25、[单选题] 篮球运动发明的时间是（ ）。

- A. 1891 年
- B. 1893 年
- C. 1895 年

标准答案： A

26、[单选题] 男子篮球在（ ）被列为奥运会正式比赛项目。

- A. 1944 年
- B. 1940 年
- C. 1936 年

标准答案： C

27、[单选题] 标准篮球场的长度为：

- A. 25 米
- B. 26 米
- C. 27 米
- D. 28 米

标准答案： D

28、[单选题] 每支球队规定的队员人数为：

- A. 11 人
- B. 12 人
- C. 13 人
- D. 14 人

标准答案： B

29、[单选题] 技术犯规的罚则为：

- A. 一次罚球
- B. 两次罚球
- C. 一罚一掷
- D. 两罚一掷

标准答案： A

30、[单选题] 下列不属于取消比赛资格犯规的行为是：

- A. 场上打架
- B. 故意用球砸对方面部
- C. 辱骂裁判员
- D. 与球迷发生言语冲突

标准答案： D

31、[单选题] A 队在其前场控球，24 秒计时钟还剩余 6 秒，此时 B 队发生阻挡犯规，24 秒计时钟应回到。

- A. 24 秒
- B. 18 秒
- C. 14 秒
- D. 保持 6 秒不变

标准答案： C

32、[单选题] A 队队员抢断后发起快攻，B 队为阻止 A 队快攻，拉拽了运球队员的衣服，该行为属于

- A. 侵人犯规
- B. 技术犯规
- C. 违体犯规
- D. 取消比赛资格犯规

标准答案： C

33、[单选题] 篮球比赛每节时长为（）分钟。

- A. 12
- B. 10
- C. 8

标准答案： B

34、[多选题] 防守快攻战术的方法有：（）

- A. 封堵第一传和接应点
- B. 防守快下球员
- C. 提高以少防多的能力
- D. 提高封盖能力

标准答案： ABC

35、[多选题] 快攻根据发动方式可以分为：（）

- A. 挡拆快攻
- B. 短传快攻

- C. 运球突破快攻
- D. 长传快攻

标准答案：BCD

36、[多选题] 半场人盯人防守可分为哪几种类型？

- A. 区域人盯人
- B. 半场扩大人盯人
- C. 半场缩小人盯人
- D. 小范围人盯人

标准答案：BC

37、[多选题] 传切配合的要点：（）

- A. 切入队员要掌握好时机，动作要突然，要及时利用速度或假动作摆脱防守。
- B. 观察队友情况，选择最佳时机在合适角度进行掩护。
- C. 突破要狠要快。突破过程中要注意防守队员的位置变化，既要做好投篮准备，又要做好传球准备。
- D. 持球队员要有攻击性，用投篮和突破动作吸引防守队员的注意力，以便及时准确地将球传给切入的同伴。

标准答案：AD

38、[多选题] 进攻战术基础配合包括（）。

- A. 传球配合
- B. 突分配合
- C. 策应配合
- D. 掩护配合

标准答案：ABCD

39、[多选题] 篮球战术中队员的位置一般分为（）。

- A. 门将
- B. 前锋
- C. 中锋
- D. 后卫

标准答案：BCD

40、[多选题] 现代篮球的发展特点有 () 。

- A. 高
- B. 快
- C. 准
- D. 全

标准答案：ABCD

41、[多选题] 下列说法正确的是 () 。

- A. 篮球运动是一项特点十分突出的球类竞技运动项目，于网球，乒乓球，排球有天壤之别，于足球运动没有太大的差别
- B. 篮球技术是篮球比赛中为了达到进攻与防守目的所采用的专门动作方法的总称，是篮球运动的基础
- C. 在篮球比赛中，队员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等都是通过了篮球技术集中表现出来的，从而也体现出运动技巧、应变能力和创造性

标准答案：BC

42、[多选题] 篮球场长 () 米，宽 () 米。

- A. 28
- B. 26
- C. 16
- D. 15

标准答案：AD

43、[多选题] 篮球专项身体素质包括 () 。

- A. 弹跳
- B. 体力
- C. 耐力
- D. 灵敏

标准答案：ABCD

44、[多选题] 篮球比赛需要球员有 () 。

- A. 良好的体力
- B. 强烈的战术意识
- C. 熟练的技术

标准答案：ABC

45、[多选题] 下列犯规中属于侵人犯规的有：

- A. 违体犯规
- B. 阻挡犯规
- C. 非法用手犯规
- D. 进攻犯规

标准答案：BCD

46、[多选题] 常用的防守滑步技术有：

- A. 横滑步
- B. 后滑步
- C. 上滑步
- D. 滑跳步（碎步）

标准答案：ABCD

47、[多选题] 按攻守目的分类将篮球技术分为：

- A. 进攻技术
- B. 防守技术
- C. 有球技术
- D. 无球技术

标准答案：AB

48、[多选题] 关于时间的违例有：

- A. 3 秒违例
- B. 5 秒违例
- C. 8 秒违例
- D. 24 秒违例

标准答案：ABCD

49、[多选题] 球的状态分为：

- A. 自由球状态
- B. 活球状态

- C. 死球状态
- D. 静止状态

标准答案： ABCD

50、[多选题] 符合掷球入界违例的条件有：

- A. 5 秒钟球未发进场内
- B. 左右移动不能超过 1 米
- C. 界外直接投篮
- D. 球碰篮板背面任何位置

标准答案： ABCD

1、[判断题] 李小龙获香港电影金像奖大会颁发“终身成就奖”。2020 年 11 月，获中国武术协会颁发“武术电影巨星奖”。

标准答案： 错误

2、[判断题] 中国武术的起源可以追溯到原始社会。

标准答案： 正确

3、[判断题] 竞技武术正式出现在 20 世纪 50 代以后

标准答案： 正确

4、[判断题] 李连杰热心公益慈善。2007 年创建公益组织壹基金。2009 年担任世界卫生组织亲善大使 。

标准答案： 正确

5、[判断题] 他在香港的四部半电影 3 次打破多项记录，其中《猛龙过江》打破了亚洲电影票房记录

标准答案： 正确

6、[判断题] 武侠小说《雍正剑侠图》，影响最广。该书中以童林（字海川）影射董海川

标准答案： 正确

7、[判断题] 孙中山对黄飞鸿“以武保国强种”的胆识给予了很高的评价。在精武会成立 10 周年之际，他亲临大会，题写了“尚武精神”

标准答案： 错误

8、[判断题] 《隋书·经籍志》所载《马槊谱》就是介绍枪术的专著

标准答案： 正确

9、[判断题] 八卦掌是融养生和技击于一炉，涵养道德的拳术，是董海川先师将武功及内功融为一体，博采众长，加上自己的丰富经验，独创以掌为主的技术手段。

标准答案： 正确

10、[判断题] 徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这就是武术的萌芽。

标准答案： 正确

11、[判断题] 原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

标准答案： 正确

12、[判断题] 秦、汉、三国时期正处于封建社会的上升期。武术从之前的单纯的军事技能衍生出竞技，从而使得武术向表演方向发展。

标准答案： 正确

13、[判断题] 中国功夫即中国武术。

标准答案： 正确

14、[判断题] 少林是中华武术中体系最庞大的门派。

标准答案： 正确

15、[判断题] 形意拳，又称行意拳，中国传统拳术之一。

标准答案： 正确

16、[判断题] 今天，武术界普遍对“十八般兵器的解说则是刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、镗、棍、槊、棒、鞭、铜、锤、抓、拐子、散打。

标准答案： 错误

17、[单选题] 1953 年在天津_____举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。

- A. 天津
- B. 北京
- C. 上海
- D. 济南

标准答案： A

18、[单选题] 6 月____日定为“李小龙日”

- A. 6
- B. 7
- C. 8
- D. 9

标准答案： C

19、[单选题] 千百年来，_____已经成为一种风雅佩饰及礼仪中显示地位等级的标志。

- A. 剑
- B. 刀
- C. 棍
- D. 枪

标准答案： A

20、[单选题] _____为武术常用器械之一，被称为百兵之王、

- A. 剑
- B. 刀

- C. 棍
- D. 枪

标准答案： D

21、[单选题] “太极”一词源出____：“易有太极，是生两仪。”

- A. 周易
- B. 礼记
- C. 论语
- D. 庄子

标准答案： A

22、[单选题] 太极拳一词，最早见于署名____的《太极拳论》。

- A. 觉远
- B. 张无忌
- C. 王宗岳
- D. 张三丰

标准答案： C

23、[单选题] 明____将军到少林传授武艺。

- A. 常遇春
- B. 史可法
- C. 戚继光
- D. 俞大猷

标准答案： D

24、[单选题] 少林武术发源于____少室山下丛林中的“少林寺”，该寺建于北魏孝文帝时期。

- A. 嵩山
- B. 衡山
- C. 五台山
- D. 泰山

标准答案： A

25、[单选题] 国务院学位办公室于 1996 年正式批准体育学设立武术学科专业方向_____学位点。

这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的研究殿堂

- A. 学士
- B. 博士
- C. 硕士
- D. 博士后

标准答案： B

26、[单选题] 党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。_____年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》

- A. 1980
- B. 1979
- C. 1983
- D. 1978

标准答案： B

27、[单选题] 1910 年在上海成立的“_____”是维持时间最长，影响最大的武术团体。

- A. 精武体育会
- B. 中央国术馆
- C. 英略社
- D. 中华武士会

标准答案： A

28、[单选题] 1957 年国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织整理出版了“简化太极拳”和一大批_____类拳、械套路。

- A. 南拳
- B. 长拳
- C. 太极拳
- D. 少林拳

标准答案： B

29、[单选题] 武术是以_____为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

- A. 动作
- B. 格斗
- C. 技击
- D. 攻防

标准答案： C

30、[单选题] 武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所_____。

- A. 联系
- B. 区别
- C. 侧重
- D. 加强

标准答案： B

31、[单选题] 武术流派（或称“武术门派”），汉语语境主要按_____起源进行分类的总称，简称“门派”、“流派”。

- A. 历史
- B. 传承
- C. 拳种
- D. 演化

标准答案： B

32、[单选题] 止戈为武。武，是拥有维护自身_____和权益的实力。

- A. 安全
- B. 权利
- C. 利益
- D. 发展

标准答案： A

33、[单选题] _____，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起。也出现了很多以习武卖艺为生的民间艺人。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： A

34、[单选题] 进入到唐代， _____也逐渐取代了剑术被更多地运用到军事当中。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案： B

35、[单选题] _____，武术的发展达到了一个高潮，武术流派纷纷崛起。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： B

36、[单选题] 民国时期是一个社会动荡的历史时期，当时武术处于 _____趋势。

- A. 发展
- B. 停滞
- C. 落后
- D. 蓬勃

标准答案： A

37、[多选题] 1954 年，周恩来总理在北京体育学院会见 日本松村谦三时说：“太极拳是中国的
一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一

项很好的健身运动，可以（），可以（），也可以（），是一种美的享受，还可以给人们的生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。”

- A. 强身健体
- B. 防身自卫
- C. 陶冶情操
- D. 修养品德

标准答案：ABC

38、[多选题] 常见的太极拳流派有____、孙式、和式等派别

- A. 陈式
- B. 杨式
- C. 武式
- D. 吴式

标准答案：ABCD

39、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为形意拳、八卦、八极，第二类为（）、（）、（）

- A. 通背
- B. 劈挂
- C. 翻子
- D. 少林

标准答案：ABC

40、[多选题] 李连杰（Jet Li），1963年4月26日生于中国北京市，祖籍辽宁省沈阳市，华语影视男演员、（）、（）、（）、商人。

- A. 导演
- B. 武术运动员
- C. 制作人
- D. 教师

标准答案：ABC

41、[多选题] 八卦掌以沿圈走转和“_____”，（）以及避正打斜等为运动形式，有别于其它拳术。

- A. 趟泥步
- B. 剪子腿
- C. 稳如坐轿
- D. 扣掰转换

标准答案：ABCD

42、[多选题] 八卦掌以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的_____步法为基础，

- A. 摆
- B. 扣
- C. 顺
- D. 摇

标准答案：ABC

43、[多选题] 十二形拳是仿效十二种动物的动作特征而创编的实战技法，分别为_____驢形、猴形、马形、鸡形、燕形、鼉形、等形。

- A. 龙形
- B. 虎形
- C. 熊形
- D. 蛇形

标准答案：ABCD

44、[多选题] 太极拳，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修_____的中国传统拳术。

- A. 柔和
- B. 缓慢
- C. 轻灵
- D. 刚柔相济

标准答案：ABCD

45、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于（ ）和（ ）运动之中的中国传统体育项目。

- A. 搏斗
- B. 套路
- C. 技击
- D. 散手

标准答案： AB

46、[多选题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本____的，韩国的____，其鼻祖都是中国武术。

- A. 相扑
- B. 跆拳道
- C. 拳击
- D. 自由搏击

标准答案： AB

47、[多选题] 步入阶级社会后，随着商周青铜器的发展，开始出现了矛、____、刀、剑等优良武器，

- A. 戈
- B. 戟
- C. 斧
- D. 钺

标准答案： ABCD

48、[多选题] 早期多把武术分为南、北两派，或者分为内、外两家，内家以（ ）、（ ）、（ ）三门为代表

- A. 太极
- B. 形意
- C. 八卦
- D. 少林

标准答案： ABC

49、[多选题] 不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同（）、（）、（）的需求。

- A. 年龄
- B. 性别
- C. 体质
- D. 消费

标准答案：ABC

50、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为（）、（）、（）。

- A. 形意拳
- B. 八卦
- C. 八极
- D. 咏春

标准答案：ABC

1、[判断题] 他在香港的四部半电影 3 次打破多项记录，其中《猛龙过江》打破了亚洲电影票房记录

标准答案：正确

2、[判断题] 原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

标准答案：正确

3、[判断题] 世界上许多国家都建立了太极拳组织，日本拥有世界上最大的太极拳联盟。

标准答案：正确

4、[判断题] 1978 年，邓小平 为 日本友人题词 “太极拳好”。

标准答案：正确

5、[判断题] 武术与传统医学同属人体文化的范畴，它们有着共同的哲学方法论基础

标准答案： 正确

6、[判断题] 竞技武术正式出现在 20 世纪 50 代以后

标准答案： 正确

7、[判断题] 《隋书·经籍志》所载《马槊谱》就是介绍枪术的专著

标准答案： 正确

8、[判断题] 今天，武术界普遍对“十八般兵器的解说则是刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、镗、棍、槊、棒、鞭、铜、锤、抓、拐子、散打。

标准答案： 错误

9、[判断题] 南拳又称南方拳，是明代以来流行于南方的拳种的总称。它以福建、广东为中心，广泛流传于长江以南地区，故称南拳。

标准答案： 正确

10、[判断题] “太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”“太”就是大的意思，

标准答案： 正确

11、[判断题] 2022 年 12 月，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第 15 届常会将“太极拳”项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

标准答案： 错误

12、[判断题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本的相扑，韩国的跆拳道，其鼻祖都是中国武术。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 中国功夫即中国武术。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 宋元时期，武术的发展达到了一个高潮，

标准答案： 错误

15、**[判断题]** 两晋南北时期，养生的元素融入了武术当中。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 秦、汉、三国时期正处于封建社会的上升期。武术从之前的单纯的军事技能衍生出
竞技，从而使得武术向表演方向发展。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体
育项目。

标准答案： 正确

18、**[单选题]** 党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。____年，国家体委发出了《关于
发掘整理武术遗产的通知》

-
- A. 1980
 - B. 1979
 - C. 1983
 - D. 1978
-

标准答案： B

19、**[单选题]** 谁是中国历史上第一个将太极拳发扬光大的武术家。

-
- A. 张三丰
 - B. 杨露禅
 - C. 丘处机
 - D. 戚继光
-

标准答案： B

20、[单选题] 千百年来，_____已经成为一种风雅佩饰及礼仪中显示地位等级的标志。

- A. 剑
- B. 刀
- C. 棍
- D. 枪

标准答案： A

21、[单选题] _____为武术常用器械之一，被称为百兵之王、

- A. 剑
- B. 刀
- C. 棍
- D. 枪

标准答案： D

22、[单选题] 现行流传的形意拳为道光年间河北深州人_____在心意拳的基础上改革创立而成

- A. 李洛能
- B. 郭云深
- C. 宋世荣
- D. 孙禄堂

标准答案： A

23、[单选题] “太极”一词源出_____：“易有太极，是生两仪。”

- A. 周易
- B. 礼记
- C. 论语
- D. 庄子

标准答案： A

24、[单选题] 国务院学位办公室于 1996 年正式批准体育学设立武术学科专业方向_____学位点。

这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的研究殿堂

- A. 学士
- B. 博士
- C. 硕士
- D. 博士后

标准答案： B

25、[单选题] 中华人民共和国成立后，武术运动发展非常迅速。____年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。

- A. 1970
- B. 1960
- C. 1950
- D. 1980

标准答案： C

26、[单选题] 1953年在天津____举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。

- A. 天津
- B. 北京
- C. 上海
- D. 济南

标准答案： A

27、[单选题] 先秦时期，各国诸侯都非常重视培养和训练将士们的搏击技术，____得到发展。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案： A

28、[单选题] 武术是以____为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

- A. 动作
- B. 格斗

- C. 技击
- D. 攻防

标准答案： C

29、[单选题] _____ 时期，诸侯纷争，战火不断，在这乱世之中，武术的重要性也凸显了出来。

- A. 春秋战国
- B. 五代十国
- C. 三国
- D. 南北朝

标准答案： A

30、[单选题] 进入到唐代，为了能够选拔更多的武术高强的人才，设立了_____。

- A. 武官学制
- B. 武博士
- C. 武举制
- D. 武官衙署

标准答案： C

31、[单选题] _____，武术的发展达到了一个高潮，武术流派纷纷崛起。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： B

32、[单选题] 1910 年在上海成立的“_____”是维持时间最长，影响最大的武术团体。

- A. 精武体育会
- B. 中央国术馆
- C. 英略社
- D. 中华武士会

标准答案： A

33、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于搏斗和套路运动之中的中国传统体育项目，承载着丰富的中国民族传统文化。其核心思想是儒家的中和养气之说，同时兼容了（）、（）的思想。

- A. 墨家
- B. 兵家
- C. 道家
- D. 释家

标准答案：CD

34、[多选题] 武术具有____的民族风格：

- A. 内外合一
- B. 形神兼备
- C. 拳种繁多
- D. 招数多变

标准答案：AB

35、[多选题] 常见的太极拳流派有____、孙式、和式等派别

- A. 陈式
- B. 杨式
- C. 武式
- D. 吴式

标准答案：ABCD

36、[多选题] 由于太极拳是近代形成的拳种，____，因此是中国武术拳种中非常具有生命力的一支。

- A. 流派众多
- B. 群众基础广泛
- C. 适应性强
- D. 国际传播广

标准答案：AB

37、[多选题] 李连杰 (Jet Li) , 1963 年 4 月 26 日生于中国北京市, 祖籍辽宁省沈阳市, 华语

影视男演员、 () 、 () 、 () 、商人。

- A. 导演
- B. 武术运动员
- C. 制作人
- D. 教师

标准答案: ABC

38、[多选题] 枪术历史悠久, 主要动作为_____。

- A. 格
- B. 扎
- C. 拿
- D. 拦

标准答案: BCD

39、[多选题] 从刀的练法来讲, 单刀多以_____撩等动作为主

- A. 格
- B. 扎
- C. 刺
- D. 劈

标准答案: ABCD

40、[多选题] 南拳又称南方拳, 是明代以来流行于南方的拳种的总称。它以_____为中心, 广泛流传于长江以南地区, 故称南拳。

- A. 福建
- B. 广东
- C. 广西
- D. 云南

标准答案: AB

41、[多选题] 八卦掌以沿圈走转和 “_____” , () 以及避正打斜等为运动形式, 有别于其它拳术。

- A. 趟泥步
- B. 剪子腿
- C. 稳如坐轿
- D. 扣瓣转换

标准答案：ABCD

42、[多选题] 八卦掌以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的____步法为基础，

- A. 摆
- B. 扣
- C. 顺
- D. 摇

标准答案：ABC

43、[多选题] 十二形拳是仿效十二种动物的动作特征而创编的实战技法，分别为____骀形、猴形、马形、鸡形、燕形、鼍形、等形。

- A. 龙形
- B. 虎形
- C. 熊形
- D. 蛇形

标准答案：ABCD

44、[多选题] 太极拳，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修____的中国传统拳术。

- A. 柔和
- B. 缓慢
- C. 轻灵
- D. 刚柔相济

标准答案：ABCD

45、[多选题] 少林功夫内容丰富、套路繁多。按性质大致可分为____、气功等。

- A. 内功
- B. 外功
- C. 硬功
- D. 轻功

标准答案：ABCD

46、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于（）和（）运动之中的中国传统体育项目。

- A. 搏斗
- B. 套路
- C. 技击
- D. 散手

标准答案：AB

47、[多选题] 1979 年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》在随后几年对武术的调查研究 and 挖掘整理中，查明了全国“_____”的拳种达 129 个。

- A. 源流有序
- B. 拳理明晰
- C. 风格独特
- D. 自成体系

标准答案：ABCD

48、[多选题] 1958 年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了_____、棍竞赛规定套路。

- A. 拳
- B. 刀
- C. 枪
- D. 剑

标准答案：ABCD

49、[多选题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本_____的，韩国的_____，其鼻祖都是中国武术。

- A. 相扑
 - B. 跆拳道
 - C. 拳击
 - D. 自由搏击
-

标准答案： AB

50、[多选题] 早期多把武术分为南、北两派，或者分为内、外两家，内家以（）、（）、（）三

门为代表

- A. 太极
 - B. 形意
 - C. 八卦
 - D. 少林
-

标准答案： ABC

1、[判断题] 原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

标准答案： 正确

2、[判断题] 中国武术的起源可以追溯到原始社会。

标准答案： 正确

3、[判断题] 世界上许多国家都建立了太极拳组织，日本拥有世界上最大的太极拳联盟。

标准答案： 正确

4、[判断题] 武术与传统医学同属人体文化的范畴，它们有着共同的哲学方法论基础

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技武术正式出现在 20 世纪 50 代以后

标准答案： 正确

6、**[判断题]** 李连杰热心公益慈善。2007 年创建公益组织壹基金。2009 年担任世界卫生组织亲善大使。

标准答案： 正确

7、**[判断题]** 李小龙获香港电影金像奖大会颁发“终身成就奖”。2020 年 11 月，获中国武术协会颁发“武术电影巨星奖”。

标准答案： 错误

8、**[判断题]** 他在香港的四部半电影 3 次打破多项记录，其中《猛龙过江》打破了亚洲电影票房记录

标准答案： 正确

9、**[判断题]** 武侠小说《雍正剑侠图》，影响最广。该书中以童林（字海川）影射董海川

标准答案： 正确

10、**[判断题]** 剑号称“百刃之君”，剑是身份地位的象征，适合刺，属于双刃短兵。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 八卦掌是融养生和技击于一炉，涵养道德的拳术，是董海川先师将武功及内功融为一体，博采众长，加上自己的丰富经验，独创以掌为主的技术手段。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 形意拳，又称行意拳，中国传统拳术之一。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本的相扑，韩国的跆拳道，其鼻祖都是中国武术。

标准答案： 正确

14、[判断题] 少林是中华武术中体系最庞大的门派。

标准答案： 正确

15、[判断题] 中国功夫即中国武术。

标准答案： 正确

16、[判断题] 两晋南北时期，养生的元素融入了武术当中。

标准答案： 正确

17、[判断题] 武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

标准答案： 正确

18、[判断题] 今天，武术界普遍对“十八般兵器的解说则是刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、镗、棍、槊、棒、鞭、铜、锤、抓、拐子、散打。

标准答案： 错误

19、[单选题] 1957 年国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织整理出版了“简化太极拳”和一大批_____类拳、械套路。

- A. 南拳
- B. 长拳
- C. 太极拳
- D. 少林拳

标准答案： B

20、[单选题] _____，武术的发展达到了一个高潮，武术流派纷纷崛起。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： B

21、[单选题] 党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。_____年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》

- A. 1980
- B. 1979
- C. 1983
- D. 1978

标准答案： B

22、[单选题] 太极拳一词，最早见于署名_____的《太极拳论》。

- A. 觉远
- B. 张无忌
- C. 王宗岳
- D. 张三丰

标准答案： C

23、[单选题] “太极”一词源出_____：“易有太极，是生两仪。”

- A. 周易
- B. 礼记
- C. 论语
- D. 庄子

标准答案： A

24、[单选题] 现行流传的形意拳为道光年间河北深州人_____在心意拳的基础上改革创立而成

- A. 李洛能
- B. 郭云深
- C. 宋世荣
- D. 孙禄堂

标准答案： A

25、[单选题] 八卦掌是中国流传很广的传统拳术，是_____三大名拳之一

- A. 内家拳
- B. 外家拳
- C. 少林拳
- D. 北派拳

标准答案： A

26、[单选题] 谁是中国历史上第一个将太极拳发扬光大的武术家。

- A. 张三丰
- B. 杨露禅
- C. 丘处机
- D. 戚继光

标准答案： B

27、[单选题] 6月____日定为“李小龙日”

- A. 6
- B. 7
- C. 8
- D. 9

标准答案： C

28、[单选题] 1910年在上海成立的“_____”是维持时间最长，影响最大的武术团体。

- A. 精武体育会
- B. 中央国术馆
- C. 英略社
- D. 中华武士会

标准答案： A

29、[单选题] _____，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起。也出现了很多以习武卖艺为生的民间艺人。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： A

30、[单选题] 进入到唐代，为了能够选拔更多的武术高强的人才，设立了_____。

- A. 武官学制
- B. 武博士
- C. 武举制
- D. 武官衙署

标准答案： C

31、[单选题] 武术流派（或称“武术门派”），汉语语境主要按_____起源进行分类的总称，简称“门派”、“流派”。

- A. 历史
- B. 传承
- C. 拳种
- D. 演化

标准答案： B

32、[单选题] _____的整体观，是中国武术的一大特色。

- A. 内外合一
- B. 上下合一
- C. 天人合一
- D. 周身合一

标准答案： A

33、[单选题] 武术是以_____为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

- A. 动作
- B. 格斗
- C. 技击
- D. 攻防

标准答案： C

34、[单选题] 先秦时期，各国诸侯都非常重视培养和训练将士们的搏击技术，_____得到发展。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案：A

35、[单选题] 什么社会末期，部落战争频繁发生，促进了武术的发展。

- A. 原始社会末期
- B. 原始社会初期
- C. 奴隶社会末期
- D. 奴隶社会初期

标准答案：A

36、[单选题] 1953年在天津_____举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。

- A. 天津
- B. 北京
- C. 上海
- D. 济南

标准答案：A

37、[多选题] 1988年在杭州举行的中国国际武术节，就是融_____于一体的国际盛会。

- A. 旅游
- B. 贸易
- C. 文化
- D. 体育

标准答案：ABCD

38、[多选题] 常见的太极拳流派有_____、孙式、和式等派别

- A. 陈式
- B. 杨式
- C. 武式
- D. 吴式

标准答案： ABCD

39、[多选题] 由于太极拳是近代形成的拳种，____，因此是中国武术拳种中非常具有生命力的一支。

- A. 流派众多
- B. 群众基础广泛
- C. 适应性强
- D. 国际传播广

标准答案： AB

40、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为形意拳、八卦、八极，第二类为（）、（）、（）

- A. 通背
- B. 劈挂
- C. 翻子
- D. 少林

标准答案： ABC

41、[多选题] 南拳又称南方拳，是明代以来流行于南方的拳种的总称。它以____为中心，广泛流传于长江以南地区，故称南拳。

- A. 福建
- B. 广东
- C. 广西
- D. 云南

标准答案： AB

42、[多选题] 八卦掌以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的____步法为基础，

- A. 摆
- B. 扣
- C. 顺
- D. 摇

标准答案：ABC

43、[多选题] 太极拳，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修____的中国传统拳术。

- A. 柔和
- B. 缓慢
- C. 轻灵
- D. 刚柔相济

标准答案：ABCD

44、[多选题] 少林功夫内容丰富、套路繁多。按性质大致可分为____、气功等。

- A. 内功
- B. 外功
- C. 硬功
- D. 轻功

标准答案：ABCD

45、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于（）和（）运动之中的中国传统体育项目。

- A. 搏斗
- B. 套路
- C. 技击
- D. 散手

标准答案：AB

46、[多选题] 1958年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了____、棍竞赛规定套路。

- A. 拳
- B. 刀
- C. 枪
- D. 剑

标准答案：ABCD

47、[多选题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本____的，韩国的____，其鼻祖都是中国武术。

- A. 相扑
- B. 跆拳道
- C. 拳击
- D. 自由搏击

标准答案：AB

48、[多选题] 1928年1933年在南京你跟举办过两次国术国考，进行了____和摔跤等项目的比赛

- A. 拳术
- B. 长兵
- C. 短兵
- D. 散手

标准答案：ABCD

49、[多选题] 不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同（）、（）、（）的需求。

- A. 年龄
- B. 性别
- C. 体质
- D. 消费

标准答案：ABC

50、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为（）、（）、（）。

- A. 形意拳
- B. 八卦
- C. 八极
- D. 咏春

标准答案：ABC

1、[判断题] 先秦时期，带有搏击性质的“角抵”已有广泛基础

标准答案： 错误

2、[判断题] 徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这就是武术的萌芽。

标准答案： 正确

3、[判断题] 世界上许多国家都建立了太极拳组织，日本拥有世界上最大的太极拳联盟。

标准答案： 正确

4、[判断题] 武术与传统医学同属人体文化的范畴，它们有着共同的哲学方法论基础

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技武术正式出现在 20 世纪 50 代以后

标准答案： 正确

6、[判断题] 他在香港的四部半电影 3 次打破多项记录，其中《猛龙过江》打破了亚洲电影票房记录

标准答案： 正确

7、[判断题] 武侠小说《雍正剑侠图》，影响最广。该书中以童林（字海川）影射董海川

标准答案： 正确

8、[判断题] 孙中山对黄飞鸿“以武保国强种”的胆识给予了很高的评价。在精武会成立 10 周年之际，他亲临大会，题写了“尚武精神”

标准答案： 错误

9、[判断题] 《隋书·经籍志》所载《马槊谱》就是介绍枪术的专著

标准答案： 正确

10、[判断题] 刀号称“百刃之胆”。特点是：勇猛威武，雄健有力。

标准答案： 正确

11、[判断题] 南拳又称南方拳，是明代以来流行于南方的拳种的总称。它以福建、广东为中心，广泛流传于长江以南地区，故称南拳。

标准答案： 正确

12、[判断题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本的相扑，韩国的跆拳道，其鼻祖都是中国武术。

标准答案： 正确

13、[判断题] 中国功夫即中国武术。

标准答案： 正确

14、[判断题] 宋元时期，武术的发展达到了一个高潮，

标准答案： 错误

15、[判断题] 秦、汉、三国时期正处于封建社会的上升期。武术从之前的单纯的军事技能衍生出竞技，从而使得武术向表演方向发展。

标准答案： 正确

16、[单选题] 6月____日定为“李小龙日”

- A. 6
- B. 7
- C. 8
- D. 9

标准答案： C

17、[单选题] 谁是中国历史上第一个将太极拳发扬光大的武术家。

- A. 张三丰
- B. 杨露禅
- C. 丘处机
- D. 戚继光

标准答案： B

18、[单选题] _____为武术常用器械之一，被称为百兵之王、

- A. 剑
- B. 刀
- C. 棍
- D. 枪

标准答案： D

19、[单选题] 太极拳一词，最早见于署名_____的《太极拳论》。

- A. 觉远
- B. 张无忌
- C. 王宗岳
- D. 张三丰

标准答案： C

20、[单选题] 明_____将军到少林传授武艺。

- A. 常遇春
- B. 史可法
- C. 戚继光
- D. 俞大猷

标准答案： D

21、[单选题] 少林武术发源于_____少室山下丛林中的“少林寺”，该寺建于北魏孝文帝时期。

- A. 嵩山
- B. 衡山
- C. 五台山
- D. 泰山

标准答案： A

22、[单选题] _____年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》

- A. 1960
- B. 1949
- C. 1953
- D. 1958

标准答案： D

23、[单选题] 1953年在天津_____举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。

- A. 天津
- B. 北京
- C. 上海
- D. 济南

标准答案： A

24、[单选题] 中华人民共和国成立后，武术运动发展非常迅速。_____年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。

- A. 1970
- B. 1960
- C. 1950
- D. 1980

标准答案： C

25、[单选题] _____，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起。也出现了很多以习武卖艺为生的民间艺人。

- A. 宋元时期
- B. 明清时期
- C. 三国时期
- D. 南北朝时期

标准答案： A

26、[单选题] 民国时期是一个社会动荡的历史时期，当时武术处于_____趋势。

- A. 发展
- B. 停滞
- C. 落后
- D. 蓬勃

标准答案： A

27、[单选题] 什么社会末期，部落战争频繁发生，促进了武术的发展。

- A. 原始社会末期
- B. 原始社会初期
- C. 奴隶社会末期
- D. 奴隶社会初期

标准答案： A

28、[单选题] 先秦时期，各国诸侯都非常重视培养和训练将士们的搏击技术，_____得到发展。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案： A

29、[单选题] 武术是以_____为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

- A. 动作
- B. 格斗
- C. 技击
- D. 攻防

标准答案： C

30、[单选题] _____的整体观，是中国武术的一大特色。

- A. 内外合一
- B. 上下合一
- C. 天人合一
- D. 周身合一

标准答案： A

31、[单选题] 武术流派（或称“武术门派”），汉语语境主要按_____起源进行分类的总称，简称“门派”、“流派”。

- A. 历史
- B. 传承
- C. 拳种
- D. 演化

标准答案： B

32、[单选题] 止戈为武。武，是拥有维护自身_____和权益的实力。

- A. 安全
- B. 权利
- C. 利益
- D. 发展

标准答案： A

33、[单选题] 进入到唐代，为了能够选拔更多的武术高强的人才，设立了_____。

- A. 武官学制
- B. 武博士
- C. 武举制
- D. 武官衙署

标准答案： C

34、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于搏斗和套路运动之中的中国传统体育项目，承载着丰富的中国民族传统文化。其核心思想是儒家的中和养气之说，同时兼容了（）、（）的思想。

- A. 墨家
- B. 兵家
- C. 道家
- D. 释家

标准答案： CD

35、[多选题] 武术具有____的民族风格：

- A. 内外合一
- B. 形神兼备
- C. 拳种繁多
- D. 招数多变

标准答案：AB

36、[多选题] 常见的太极拳流派有____、孙式、和式等派别

- A. 陈式
- B. 杨式
- C. 武式
- D. 吴式

标准答案：ABCD

37、[多选题] 李连杰 (Jet Li) ， 1963 年 4 月 26 日生于中国北京市，祖籍辽宁省沈阳市，华语

影视男演员、 () 、 () 、 () 、商人。

- A. 导演
- B. 武术运动员
- C. 制作人
- D. 教师

标准答案：ABC

38、[多选题] 剑法多以____、劈、砍、撩、提、抽、带、崩、点等动作为主。

- A. 击
- B. 刺
- C. 格
- D. 洗

标准答案：ABCD

39、[多选题] 八卦掌在____方面，有明显的效应。

- A. 涵养道德
- B. 技击

- C. 内功
- D. 治病

标准答案：ABCD

40、[多选题] 八卦掌以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的____步法为基础，

- A. 摆
- B. 扣
- C. 顺
- D. 摇

标准答案：ABC

41、[多选题] 太极拳，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修____的中国传统拳术。

- A. 柔和
- B. 缓慢
- C. 轻灵
- D. 刚柔相济

标准答案：ABCD

42、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于（）和（）运动之中的中国传统体育项目。

- A. 搏斗
- B. 套路
- C. 技击
- D. 散手

标准答案：AB

43、[多选题] 1979 年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》在随后几年对武术的调查研究 and 挖掘整理中，查明了全国“____”的拳种达 129 个。

- A. 源流有序
- B. 拳理明晰

- C. 风格独特
- D. 自成体系

标准答案：ABCD

44、[多选题] 1958 年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了____、棍竞赛规定套路。

- A. 拳
- B. 刀
- C. 枪
- D. 剑

标准答案：ABCD

45、[多选题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本____的，韩国的____，其鼻祖都是中国武术。

- A. 相扑
- B. 跆拳道
- C. 拳击
- D. 自由搏击

标准答案：AB

46、[多选题] 1928 年 1933 年在南京你跟举办过两次国术国考，进行了____和摔跤等项目的比赛

- A. 拳术
- B. 长兵
- C. 短兵
- D. 散手

标准答案：ABCD

47、[多选题] 步入阶级社会后，随着商周青铜器的发展，开始出现了矛、____、刀、剑等优良武器，

- A. 戈
- B. 戟
- C. 斧
- D. 钺

标准答案：ABCD

48、[多选题] 早期多把武术分为南、北两派，或者分为内、外两家，内家以（）、（）、（）三

门为代表

- A. 太极
- B. 形意
- C. 八卦
- D. 少林

标准答案：ABC

49、[多选题] 套路是以突出竞技特点、提高水平和鼓励发展创新为基本内容思想，使技术向“_____”

的方向发展。

- A. 高
- B. 美
- C. 难
- D. 新

标准答案：ABCD

50、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一

类为（）、（）、（）。

- A. 形意拳
- B. 八卦
- C. 八极
- D. 咏春

标准答案：ABC

1、[判断题] 先秦时期，带有搏击性质的“角抵”已有广泛基础

标准答案：错误

2、[判断题] 原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

标准答案： 正确

3、[判断题] 1978 年，邓 小平 为 日本友人题词 “太极拳好”。

标准答案： 正确

4、[判断题] 武术与传统医学同属人体文化的范畴，它们有着共同的哲学方法论基础

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技武术正式出现在 20 世纪 50 代以后

标准答案： 正确

6、[判断题] 李小龙获香港电影金像奖大会颁发“终身成就奖”。2020 年 11 月，获中国武术协会颁发“武术电影巨星奖”。

标准答案： 错误

7、[判断题] 他在香港的四部半电影 3 次打破多项记录，其中《猛龙过江》打破了亚洲电影票房记录

标准答案： 正确

8、[判断题] 武侠小说《雍正剑侠图》，影响最广。该书以童林（字海川）影射董海川

标准答案： 正确

9、[判断题] 杨露禅为学拳，十八年间五下陈家沟，

标准答案： 错误

10、[判断题] 刀号称“百刃之胆”。特点是：勇猛威武，雄健有力。

标准答案： 正确

11、[判断题] 八卦掌是融养生和技击于一炉，涵养道德的拳术，是董海川先师将武功及内功融为一体，博采众长，加上自己的丰富经验，独创以掌为主的技术手段。

标准答案： 正确

12、[判断题] 形意拳，又称行意拳，中国传统拳术之一。

标准答案： 正确

13、[判断题] 少林是中华武术中体系最庞大的门派。

标准答案： 正确

14、[判断题] 中国功夫即中国武术。

标准答案： 正确

15、[判断题] 两晋南北时期，养生的元素融入了武术当中。

标准答案： 正确

16、[单选题] _____为武术常用器械之一，被称为百兵之王、

- A. 剑
- B. 刀
- C. 棍
- D. 枪

标准答案： D

17、[单选题] 八卦掌是中国流传很广的传统拳术，是_____三大名拳之一

- A. 内家拳
- B. 外家拳
- C. 少林拳
- D. 北派拳

标准答案： A

18、[单选题] “太极”一词源出_____：“易有太极，是生两仪。”

- A. 周易
- B. 礼记
- C. 论语
- D. 庄子

标准答案： A

19、[单选题] 太极拳一词，最早见于署名_____的《太极拳论》。

- A. 觉远
- B. 张无忌
- C. 王宗岳
- D. 张三丰

标准答案： C

20、[单选题] 国务院学位办公室于 1996 年正式批准体育学设立武术学科专业方向_____学位点。

这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的研究殿堂

- A. 学士
- B. 博士
- C. 硕士
- D. 博士后

标准答案： B

21、[单选题] 党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。_____年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》

- A. 1980
- B. 1979
- C. 1983
- D. 1978

标准答案： B

22、[单选题] 民国时期是一个社会动荡的历史时期，当时武术处于_____趋势。

- A. 发展
- B. 停滞

- C. 落后
- D. 蓬勃

标准答案： A

23、[单选题] 进入到唐代， _____ 也逐渐取代了剑术被更多地运用到军事当中。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案： B

24、[单选题] 止戈为武。武，是拥有维护自身 _____ 和权益的实力。

- A. 安全
- B. 权利
- C. 利益
- D. 发展

标准答案： A

25、[单选题] 武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所 _____。

- A. 联系
- B. 区别
- C. 侧重
- D. 加强

标准答案： B

26、[单选题] 先秦时期，各国诸侯都非常重视培养和训练将士们的搏击技术， _____ 得到发展。

- A. 剑术
- B. 刀术
- C. 棍术
- D. 枪术

标准答案： A

27、[单选题] 1910 年在上海成立的 “ _____ ” 是维持时间最长，影响最大的武术团体。

- A. 精武体育会
- B. 中央国术馆
- C. 英略社
- D. 中华武士会

标准答案： A

28、[多选题] 从刀的练法来讲，单刀多以____撩等动作为主

- A. 格
- B. 扎
- C. 刺
- D. 劈

标准答案： ABCD

29、[多选题] 1954 年，周恩来总理在北京体育学院会见 日本松村谦三时说：“太极拳是中国的一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以（），可以（），也可以（），是一种美的享受，还可以给人们的生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。”

- A. 强身健体
- B. 防身自卫
- C. 陶冶情操
- D. 修养品德

标准答案： ABC

30、[多选题] 枪术历史悠久，主要动作为_____。

- A. 格
- B. 扎
- C. 拿
- D. 拦

标准答案： BCD

31、[多选题] 剑法多以____、劈、砍、撩、提、抽、带、崩、点等动作为主。

- A. 击
- B. 刺
- C. 格
- D. 洗

标准答案：ABCD

32、[多选题] 棍被称为“百兵之首”，在我国北方，多称棍为（）或（）。

- A. 长兵
- B. 大棒
- C. 白棒
- D. 棒

标准答案：CD

33、[多选题] 李连杰（Jet Li），1963年4月26日生于中国北京市，祖籍辽宁省沈阳市，华语影视男演员、（）、（）、（）、商人。

- A. 导演
- B. 武术运动员
- C. 制作人
- D. 教师

标准答案：ABC

34、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为形意拳、八卦、八极，第二类为（）、（）、（）

- A. 通背
- B. 劈挂
- C. 翻子
- D. 少林

标准答案：ABC

35、[多选题] 由于太极拳是近代形成的拳种，____，因此是中国武术拳种中非常具有生命力的一支。

- A. 流派众多
- B. 群众基础广泛
- C. 适应性强
- D. 国际传播广

标准答案： AB

36、[多选题] 常见的太极拳流派有____、孙式、和式等派别

- A. 陈式
- B. 杨式
- C. 武式
- D. 吴式

标准答案： ABCD

37、[多选题] 1988 年在杭州举行的中国国际武术节，就是融____于一体的国际盛会。

- A. 旅游
- B. 贸易
- C. 文化
- D. 体育

标准答案： ABCD

38、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于搏斗和套路运动之中的中国传统体育项目，承载着丰富的中国民族传统文化。其核心思想是儒家的中和养气之说，同时兼容了（）、（）的思想。

- A. 墨家
- B. 兵家
- C. 道家
- D. 释家

标准答案： CD

39、[多选题] 八卦掌以八大桩法为转掌功，又集八大圈手于一体，下配一至八步的____步法为基础，

- A. 摆
- B. 扣
- C. 顺
- D. 摇

标准答案：ABC

40、[多选题] 十二形拳是仿效十二种动物的动作特征而创编的实战技法，分别为____ 骀形、猴形、马形、鸡形、燕形、鼉形、等形。

- A. 龙形
- B. 虎形
- C. 熊形
- D. 蛇形

标准答案：ABCD

41、[多选题] 太极拳，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修____ 的中国传统拳术。

- A. 柔和
- B. 缓慢
- C. 轻灵
- D. 刚柔相济

标准答案：ABCD

42、[多选题] 少林功夫内容丰富、套路繁多。按性质大致可分为____、气功等。

- A. 内功
- B. 外功
- C. 硬功
- D. 轻功

标准答案：ABCD

43、[多选题] 中国功夫即中国武术，是将技击寓于（）和（）运动之中的中国传统体育项目。

- A. 搏斗
- B. 套路

- C. 技击
- D. 散手

标准答案： AB

44、[多选题] 1958 年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了____、棍竞赛规定套路。

- A. 拳
- B. 刀
- C. 枪
- D. 剑

标准答案： ABCD

45、[多选题] 中国武术自唐宋以后，就逐渐传向国外，现如今日本____的，韩国的____，其鼻祖都是中国武术。

- A. 相扑
- B. 跆拳道
- C. 拳击
- D. 自由搏击

标准答案： AB

46、[多选题] 步入阶级社会后，随着商周青铜器的发展，开始出现了矛、____、刀、剑等优良武器，

- A. 戈
- B. 戟
- C. 斧
- D. 钺

标准答案： ABCD

47、[多选题] 早期多把武术分为南、北两派，或者分为内、外两家，内家以（）、（）、（）三门为代表

- A. 太极
- B. 形意
- C. 八卦
- D. 少林

标准答案：ABC

48、[多选题] 不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同（）、（）、（）的需求。

- A. 年龄
- B. 性别
- C. 体质
- D. 消费

标准答案：ABC

49、[多选题] 武术起源于中国。中国武术是中华民族在长期的生产劳动、与大自然的搏斗和冷兵器时代的战争中逐步形成与发展起来的，具有_____的作用。

- A. 制胜
- B. 防敌
- C. 护体
- D. 健身

标准答案：ABCD

50、[多选题] 套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术（第一类为（）、（）、（）。

- A. 形意拳
- B. 八卦
- C. 八极
- D. 咏春

标准答案：ABC

1、[判断题] 花样游泳是融入舞蹈和音乐的一项优美的水上竞技项目。

标准答案：正确

2、[判断题] 现代游泳运动起源于英国。

标准答案： 正确

3、[判断题] 现在水中健身内容有水中有氧练习、水中柔韧练习、水中肌肉力量练习。

标准答案： 正确

4、[判断题] 水中健身是一种新型的有氧健身运动，在深度 2-3 米的水中进行，以陆地健身操、芭蕾形体等训练方式进行练习。

标准答案： 错误

5、[判断题] 公开水域游泳是一项于大海、湖泊或河流游泳的户外活动，铁人三项就包括了公开水域游泳的一环。

标准答案： 正确

6、[判断题] 中国跳水队在跳水项目中占据强大优势，被称之为“梦之队”，其著名跳水运动员有郭晶晶、吴敏霞、陈若琳、施廷懋等。

标准答案： 正确

7、[判断题] 为了体会水各方面的阻力可以做水中行走练习。

标准答案： 正确

8、[判断题] 对于初学者来说，学习游泳的最大困难是对于水的恐惧，掌握和熟练运用熟悉水性的练习方法可以有效地解除人们的怕水心理。

标准答案： 正确

9、[判断题] 水中呼吸时动作一定要快，抬头动作猛才更容易换到气。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 扶池边漂浮加呼吸练习要求身体平卧水中抬头换气，换气动作要快，换气后马上低头才能使身体在水中保持平衡，头部没入水中后一定要憋住气，坚持憋气 5 ~ 10 秒。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 在游泳时要避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹、过长时间地憋气潜水、或者是在湿滑的池边追逐打闹等，均应避免。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 游泳虽然是一项很好的健身运动，但为保障游泳安全，需要在游泳前做必要的准备，包括身心准备和物质准备。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 如果最容易发生的小腿后部抽筋，这时，应先上岸，坐下，腿伸直、勾脚尖，一手向下压膝盖，一手向回拉脚趾，很快就能缓解。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 与形状阻力、波浪阻力相比，摩擦阻力对游泳速度的影响是最大的。

标准答案： 错误

15、**[判断题]** 摩擦阻力是身体表面或泳装与水分子摩擦造成的，影响摩擦阻力大小的主要因素是皮肤和泳装表面的粗糙度。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 重力即地心引力，只要在地球上，就会受到重力的影响。

标准答案： 正确

17、**[单选题]** () 不仅可以保护眼睛不受水中菌落和药物的污染，还能够使游泳者保持良好的视线，观察和纠正错误动作，避免与他人或池壁发生碰撞。

- A. 泳帽 B. 泳裤
- C. 泳镜
- D. 泳装

标准答案： C

18、[单选题] 水上运动可分为水上竞技项目、（ ）、滑水运动、潜水运动。

- A. 自由泳
- B. 跳水运动
- C. 船类竞技项目
- D. 跳水

标准答案： C

19、[单选题] （ ）是指全部过程或主要过程都是在水下，水面或水上进行的各种形式的体育比赛和活动。

- A. 公开水域
- B. 水上运动
- C. 水中健身
- D. 潜水

标准答案： B

20、[单选题] （ ）是指救生员在游泳池内利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆、手援和其它可用救生器材，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者，救生员在池岸发现并经过准确判断，在保证自身安全的前提下，优先选择施救的一种赴救技术。

- A. 直接赴救
- B. 间接赴救
- C. 快速赴救
- D. 救生技术

标准答案： B

21、[单选题] （ ）技术是指在爬泳姿势的基础上，把头抬出水面的一种泳姿，该技术实用价值很大，具有速度快，准确观察水面情况，迅速接近溺水者的特点，为抢救生命赢取宝贵的时间。

- A. 潜泳
- B. 反蛙泳
- C. 自由泳
- D. 抬头爬泳

标准答案： D

22、[单选题] () 是身体在水下，不做呼吸游进的泳姿。其有可分为潜深和潜远技术。

- A. 潜泳
- B. 浮潜
- C. 踩水
- D. 憋气

标准答案： A

23、[单选题] “身体侧卧在水中，两臂的配合是上臂开始划水时，下臂开始前伸，两臂在胸前交叉，伸直成开始姿势”描述的是 () 动作要领。

- A. 踩水
- B. 侧泳
- C. 反蛙泳
- D. 自由泳

标准答案： B

24、[单选题] 游泳救生是指人们在水上活动，发生意外事故时所采取的 () 。

- A. 游泳技能
- B. 方法
- C. 救助措施
- D. 技巧

标准答案： C

25、[单选题] 游泳时，如遇抽筋，应 () ，应立即上岸或在水中自我救治抽筋部位。

- A. 保持慌张
- B. 情绪失控
- C. 保持沉冷静
- D. 继续运动

标准答案： C

26、[单选题] 通常游泳池的水温低于气温，加上水中散热（ ），如果没有经过充分热身，游泳时容易发生肌肉抽筋或拉伤等情况。

- A. 速度慢
- B. 速度快
- C. 效果差
- D. 受阻

标准答案： B

27、[单选题] 众所周知我们生活的地球（ ）以上的面积被水覆盖，早在远古时代，居住在江、河、湖、海一带的古代人为了生存，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作，逐渐学会了游泳生存技能。

- A. 50%
- B. 60%
- C. 70%
- D. 80%

标准答案： C

28、[单选题] 在（ B ）我国的古陶器中就雕刻着人们潜入水中猎取水鸟和类似现代爬泳的图案。

- A. 2500 多年前
- B. 5000 多年前
- C. 明代
- D. 清代

标准答案： B

29、[单选题] 长期有规律地参加游泳锻炼，可以使心血管系统机能得到改善，会使心肌（ ）、安静心率（ ）。

- A. 收缩有力、减慢
- B. 舒张放松、加快
- C. 加快收缩、增加
- D. 舒张放松、减慢

标准答案： A

30、[单选题] 身体各个部分所受到重力的合力点，就是（ ）。随着身体姿势的变化，（ ）的位置也会改变。

- A. 重心、重心
- B. 浮心、重心
- C. 重心、浮心
- D. 浮力、重力

标准答案： A

31、[单选题] 在水中的任何物体都会受到一个向上的（ ）。因为其与重力方向相反，使人在水中的体重减轻，有一种“失重”的感觉。

- A. 重力
- B. 重心
- C. 浮心
- D. 浮力

标准答案： D

32、[单选题] 如果物体密度大于水的密度，就会（ ），如果物体密度小于水的密度，就会（ ）。

- A. 漂浮、下沉
- B. 下沉、上浮
- C. 滑行、下沉
- D. 失重、漂浮

标准答案： B

33、[单选题] 形状阻力是由身体所占据的（ ）和其对水的（ ）所产生的阻力。

- A. 位置、状态
- B. 大小、面积
- C. 重力、浮力
- D. 空间、外形

标准答案： D

34、[多选题] 蛙泳（ ）的配合多采用 1:1:1 配合。

- A、臂
- B、腿
- C、呼吸
- D、肩

标准答案：ABC

35、[多选题] 从漂浮站立时，两腿大腿部位（ ）向胸部靠拢,然后双脚同时（ ）踩,踩到池底后双臂向下压水再抬头。

- A、同时
- B、向下
- C、先后
- D、前后

标准答案：AB

36、[多选题] 游泳运动产生损伤的原因包括（ ）。

- A、准备活动不充分
- B、专项力量差
- C、柔韧性差
- D、错误动作

标准答案：ABCD

37、[多选题] 游泳运动较常见的慢性损伤是由（ ）造成的。

- A、持续运动过度
- B、动作不规范
- C、标准动作
- D、合理发力

标准答案：AB

38、[多选题] 快速间歇训练法是指（ ）混合供能的训练方法，主要用于发展运动员的速度耐力、专项耐力和力量耐力，能够有效地提高运动员的心脏和骨骼肌的工作能力。

- A、速度
- B、力量
- C、有氧
- D、无氧

标准答案：CD

39、[多选题] 2.间歇训练的训练目的是提高运动员（ ）。

- A、一般耐力
- B、速度耐力
- C、再生恢复
- D、最大速度

标准答案：AB

40、[多选题] 游泳陆上的力量训练有助于（ ），通过力量训练能够解决力量和协调性的问题，可降低受伤的风险。

- A. 水中行走
- B. 出发
- C. 伤病预防
- D. 提高划水力量

标准答案：CD

41、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

42、[多选题] 竞技游泳训练原则包括（ ）。

- A. 安全第一原则
- B. 科学训练原则
- C. 合理负荷与重视恢复原则
- D. 针对性和个体化原则

标准答案：ABCD

43、[多选题] 抓台式出发因出发时用两手抓住出发台两侧或前缘，因此得名。其技术动作步骤简单，常被初学者采用，而抓台式出发技术动作又分为（ ）。

- A. 抓台出发
- B. 准备动作
- C. 起跳动作
- D. 入水动作

标准答案：BCD

44、[多选题] 自由泳滚翻转身是向前滚翻的过程中加上身体的侧转动作，蹬离池壁后的第一段距离内身体转呈俯卧姿势，自由泳转身分为（ ）部分。

- A. 转身前
- B. 转身
- C. 蹬离池壁
- D. 滑行

标准答案：ABCD

45、[多选题] 在进行自由泳完整配合练习时，应避免出现（ ）等错误动作。

- A. 抬头游进
- B. 配合节奏错误
- C. 完整配合动作不连贯
- D. 鞭状打腿

标准答案：ABC

46、[多选题] 蛙泳手臂与呼吸常见错误动作有（ ）。

- A. 直臂划水
- B. 高肘屈臂
- C. 划水过长过宽
- D. 后滑不能超过肩部

标准答案：AC

47、[多选题] 蛙泳腿部常见错误动作有（ ）。

- A. 收腿时大腿接近或超过 90 度
- B. 没有外翻脚
- C. 收腿时两膝之间距离过宽
- D. 蹬夹时有明显停顿

标准答案：ABCD

48、[多选题] 蛙泳的腿部动作很重要，它不仅起到保持身体平衡的作用，还可以产生较大推进力。

蛙泳腿的动作可分为（ ）阶段。

- A. 收腿
- B. 翻脚
- C. 蹬夹
- D. 滑行

标准答案：ABCD

49、[多选题] 在水中游进时，阻力主要受（ ）的影响。

- A. 形状
- B. 占用空间
- C. 移动速度
- D. 身高

标准答案：ABC

50、[多选题] 人体在水中的沉浮，受到（ ）因素的影响。

- A. 物体在水中是沉还是浮，取决于它的密度。
- B. 力量素质水平的高低
- C. 重心和浮心之间的平衡
- D. 良好的身体柔韧性

标准答案：AC

1、[判断题] 游泳的国际游泳联合会它是由 2008 年由比利时、丹麦、芬兰、法国、等国倡议成立。

标准答案：错误

2、[判断题] 1896 年，雅典第 1 届现代奥林匹克运动会将游泳列为正式比赛项目。

标准答案： 正确

3、[判断题] 水球起源于 19 世纪中叶的美国，最初是人们游泳时在水中传掷足球的一种娱乐活动，后来这项活动逐渐成为两队之间的竞技的水球运动。

标准答案： 错误

4、[判断题] 现在水中健身内容有水中有氧练习、水中柔韧练习、水中肌肉力量练习。

标准答案： 正确

5、[判断题] 花样游泳是融入舞蹈和音乐的一项优美的水上竞技项目 。

标准答案： 正确

6、[判断题] 扶梯入池练习的目的是掌握安全进入泳池的方法。

标准答案： 正确

7、[判断题] 对于初学者来说，学习游泳的最大困难是对于水的恐惧，掌握和熟练运用熟悉水性的练习方法可以有效地解除人们的怕水心理。

标准答案： 正确

8、[判断题] 浮板蹬池底滑行的正确做法是双手伸直扶打水板，两脚蹬池底，深吸气，低头，身体前倾并屈膝，当头和肩没入水中时双脚前脚掌用力蹬离池底，两腿并拢向前滑行，身体向前滑行时闭住气，待滑行速度减慢时抬头换气。

标准答案： 正确

9、[判断题] 扶梯入池练习要求双手握住池边扶手，缓慢的一步一个台阶，面对泳池入水。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 水中呼吸时动作一定要快，抬头动作猛才更容易换到气。

标准答案： 错误

11、**[判断题]** 扶池边漂浮加呼吸练习要求身体平卧水中抬头换气，换气动作要快，换气后马上低头才能使身体在水中保持平衡，头部没入水中后一定要憋住气，坚持憋气 5 ~ 10 秒。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 长期进行游泳锻炼的健身游泳者，最好使用竞技泳装，这类泳装款式简洁，弹性较好与身体的贴合度也较高，穿着舒适，对肢体运动的幅度没有限制。

标准答案： 错误

13、**[判断题]** 在游泳时要避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹、过长时间地憋气潜水、或者是在湿滑的池边追逐打闹等，均应避免。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 游泳虽然是一项很好的健身运动，但为保障游泳安全，需要在游泳前做必要的准备，包括身心准备和物质准备。

标准答案： 正确

15、**[单选题]** () 又称为“水上足球”，是一种结合游泳、手球和排球在水中进行的集体球类运动。

- A. 手球
- B. 足球
- C. 水球
- D. 排球

标准答案： C

16、[单选题] () 是指全部过程或主要过程都是在水下，水面或水上进行的各种形式的体育比赛和活动。

- A. 公开水域
- B. 水上运动
- C. 水中健身
- D. 潜水

标准答案： B

17、[单选题] () 技术是指在爬泳姿势的基础上，把头抬出水面的一种泳姿，该技术实用价值很大，具有速度快，准确观察水面情况，迅速接近溺水者的特点，为抢救生命赢取宝贵的时间。

- A. 潜泳
- B. 反蛙泳
- C. 自由泳
- D. 抬头爬泳

标准答案： D

18、[单选题] () 是身体在水下，不做呼吸游进的泳姿。其可分为潜深和潜远技术。

- A. 潜泳
- B. 浮潜
- C. 踩水
- D. 憋气

标准答案： A

19、[单选题] “身体侧卧在水中，两臂的配合是上臂开始划水时，下臂开始前伸，两臂在胸前交叉，伸直成开始姿势” 描述的是 () 动作要领。

- A. 踩水
- B. 侧泳
- C. 反蛙泳
- D. 自由泳

标准答案： B

20、[单选题] 游泳救生是指人们在水上活动，发生意外事故时所采取的（ ）。

- A. 游泳技能
- B. 方法
- C. 救助措施
- D. 技巧

标准答案： C

21、[单选题] （ ）不仅可以保护眼睛不受水中菌落和药物的污染，还能够使游泳者保持良好的视线，观察和纠正错误动作，避免与他人或池壁发生碰撞。

- A. 泳帽 B. 泳裤
- C. 泳镜
- D. 泳装

标准答案： C

22、[单选题] 冬季游泳时，游泳者的体温容易急剧下降，游泳锻炼结束后应注意及时（ ）。

- A. 拉伸
- B. 防寒保暖
- C. 准备活动
- D. 淋浴

标准答案： B

23、[单选题] 形状阻力是由身体所占据的（ ）和其对水的（ ）所产生的阻力。

- A. 位置、状态
- B. 大小、面积
- C. 重力、浮力
- D. 空间、外形

标准答案： D

24、[单选题] 提高身体表面或泳装面料的光滑程度可以有效减少（ ）。

- A. 摩擦阻力
- B. 形状阻力
- C. 波浪阻力
- D. 打腿阻力

标准答案： A

25、[单选题] 游泳是一种靠自身肢体动作的配合，利用水的自然特性，使身体在水中移动的（ ）

- A. 身体素质
- B. 技能活动
- C. 特殊能力
- D. 游泳锻炼

标准答案： B

26、[单选题] 众所周知我们生活的地球（ ）以上的面积被水覆盖，早在远古时代，居住在江、河、湖、海一带的古代人为了生存，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作，逐渐学会了游泳生存技能。

- A. 50%
- B. 60%
- C. 70%
- D. 80%

标准答案： C

27、[单选题] 游泳在古代波斯，希腊，罗马等军队中就占有极重要的位置，是重要的（ ）技能之一。

- A. 生活
- B. 军事
- C. 生存
- D. 娱乐

标准答案： B

28、[单选题] 1837 年，（ ）成立了第一个游泳组织。

- A. 美国纽约
- B. 美国费城
- C. 英国伦敦

标准答案： C

29、[单选题] 由于水的温度一般低于气温，水的导热能力又比空气强数十倍，因此人在水中散失热量远远快于在空气中。因此，经常游泳能（ ）。

- A. 获得好的形体
- B. 锻炼意志品质
- C. 改善体温调节
- D. 确保不会溺水

标准答案： C

30、[单选题] 身体各个部分所受到重力的合力点，就是（ ）。随着身体姿势的变化，（ ）的位置也会改变。

- A. 重心、重心
- B. 浮心、重心
- C. 重心、浮心
- D. 浮力、重力

标准答案： A

31、[单选题] 在水中的任何物体都会受到一个向上的（ ）。因为其与重力方向相反，使人在水中的体重减轻，有一种“失重”的感觉。

- A. 重力
- B. 重心
- C. 浮心
- D. 浮力

标准答案： D

32、[多选题] 蛙泳（ ）的配合多采用 1:1:1 配合。

- A、臂
- B、腿
- C、呼吸
- D、肩

标准答案： ABC

33、[多选题] 从漂浮站立时，两腿大腿部位（ ）向胸部靠拢,然后双脚同时（ ）踩,踩到池底后双臂向下压水再抬头。

- A、同时
- B、向下
- C、先后
- D、前后

标准答案： AB

34、[多选题] 游泳运动产生损伤的原因包括（ ）。

- A、准备活动不充分
- B、专项力量差
- C、柔韧性差
- D、错误动作

标准答案： ABCD

35、[多选题] 不同的泳姿，受伤的部位是有区别的，肩部损伤在（ ）泳姿中较为常见。

- A、自由泳
- B、蛙泳腿部
- C、仰泳
- D、潜泳

标准答案： AC

36、[多选题] 游泳运动较常见的慢性损伤是由（ ）造成的。

- A、持续运动过度
- B、动作不规范
- C、标准动作
- D、合理发力

标准答案： AB

37、[多选题] 快速间歇训练法是指（ ）混合供能的训练方法，主要用于发展运动员的速度耐力、

专项耐力和力量耐力，能够有效地提高运动员的心脏和骨骼肌的工作能力。

- A、速度
- B、力量
- C、有氧
- D、无氧

标准答案：CD

38、[多选题] 2.间歇训练的训练目的是提高运动员（ ）。

- A、一般耐力
- B、速度耐力
- C、再生恢复
- D、最大速度

标准答案：AB

39、[多选题] 说到系统训练，从选材和年龄组训练的角度来看，运动员的成长需要经历（ ）三个阶段，随着运动员年龄的增加，要不断调整训练的重点，以满足运动员的生长发育规律。

- A、运动定向
- B、初级选材
- C、专门选材
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABC

40、[多选题] 竞技游泳训练原则包括（ ）。

- A. 安全第一原则
- B. 科学训练原则
- C. 合理负荷与重视恢复原则
- D. 针对性和个体化原则

标准答案：ABCD

41、[多选题] 自由泳滚翻转身是向前滚翻的过程中加上身体的侧转动作，蹬离池壁后的第一段距离内身体转呈俯卧姿势，自由泳转身分为（ ）部分。

- A. 转身前
- B. 转身

- C. 蹬离池壁
- D. 滑行

标准答案：ABCD

42、[多选题] () 等动作都不利于自由泳高效游进。

- A. 高肘抱水
- B. 平直移臂
- C. 拖肘划水
- D. 屈臂划水

标准答案：BC

43、[多选题] 自由泳腿部常见的错误动作有 () 。

- A. 屈髋打腿
- B. 放松打腿
- C. 鞭状打腿
- D. 勾脚直腿打水

标准答案：AD

44、[多选题] 蛙泳手臂与呼吸常见错误动作有 () 。

- A. 直臂划水
- B. 高肘屈臂
- C. 划水过长过宽
- D. 后滑不能超过肩部

标准答案：AC

45、[多选题] 蛙泳腿部常见错误动作有 () 。

- A. 收腿时大腿接近或超过 90 度
- B. 没有外翻脚
- C. 收腿时两膝之间距离过宽
- D. 蹬夹时有明显停顿

标准答案：ABCD

46、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和 (BC) 。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

47、[多选题] 根据使用人群和使用目的的不同，泳装可以分为（ ）。

- A. 竞技泳装
- B. 快速泳装
- C. 健身泳装
- D. 休闲泳装

标准答案：ACD

48、[多选题] 人在水中受到的阻力主要有（ ）。

- A. 前进阻力
- B. 形状阻力
- C. 波浪阻力
- D. 摩擦力

标准答案：BCD

49、[多选题] 水对物体产生压力，可以朝向各个方向，并且随着水的深度而增加。因此，不经常参加游泳锻炼的人在开始下水时，可能会感到（ ）。

- A. 兴奋
- B. 呼吸困难
- C. 胸闷
- D. 失去平衡

标准答案：BC

50、[多选题] 游泳的功能与作用主要表现在（ ）。

- A. 保障生命安全
- B. 强健体魄、促进身心健康
- C. 学习文化知识
- D. 创造优异成绩，为国争光

标准答案： ABD

1、[判断题] 花样游泳是融入舞蹈和音乐的一项优美的水上竞技项目 。

标准答案： 正确

2、[判断题] 现代游泳运动起源于英国。

标准答案： 正确

3、[判断题] “这是一项在海、湖或河的自然环境中进行的游泳比赛，它的起源比国际泳联成立（1908 年）还要早” ， 这项运动是水中健身。

标准答案： 错误

4、[判断题] 现在水中健身内容有水中有氧练习、水中柔韧练习、水中肌肉力量练习。

标准答案： 正确

5、[判断题] 水中健身是一种新型的有氧健身运动，在深度 2-3 米的水中进行，以陆地健身操、芭蕾舞形体等训练方式进行练习。

标准答案： 错误

6、[判断题] 公开水域游泳是一项于大海、湖泊或河流游泳的户外活动，铁人三项就包括了公开水域游泳的一环。

标准答案： 正确

7、[判断题] 为了体会水各方面的阻力可以做水中行走练习。

标准答案： 正确

8、[判断题] 扶梯入池练习的目的是掌握安全进入泳池的方法。

标准答案： 正确

9、**[判断题]** 对于初学者来说，学习游泳的最大困难是对于水的恐惧，掌握和熟练运用熟悉水性的练习方法可以有效地解除人们的怕水心理。

标准答案： 正确

10、**[判断题]** 浮板蹬池底滑行的正确做法是双手伸直扶打水板，两脚蹬池底，深吸气，低头，身体前倾并屈膝，当头和肩没入水中时双脚前脚掌用力蹬离池底，两腿并拢向前滑行，身体向前滑行时闭住气，待滑行速度减慢时抬头换气。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 扶梯入池练习要求双手握住池边扶手，缓慢的一步一个台阶，面对泳池入水。

标准答案： 错误

12、**[判断题]** 水中呼吸时动作一定要快，抬头动作猛才更容易换到气。

标准答案： 错误

13、**[判断题]** 长期进行游泳锻炼的健身游泳者，最好使用竞技泳装，这类泳装款式简洁，弹性较好与身体的贴合度也较高，穿着舒适，对肢体运动的幅度没有限制。

标准答案： 错误

14、**[判断题]** 在游泳时要避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹、过长时间憋气潜水、或者是在湿滑的池边追逐打闹等，均应避免。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 饮酒、饱食后和饥饿、过度疲劳时可以游泳。

标准答案： 错误

16、**[判断题]** 如果最容易发生的小腿后部抽筋，这时，应先上岸，坐下，腿伸直、勾脚尖，一手向下压膝盖，一手向回拉脚趾，很快就能缓解。

标准答案： 正确

17、**[判断题]** 波浪阻力是水面的湍流引起的。

标准答案： 正确

18、**[单选题]** 通常游泳池的水温低于气温，加上水中散热（ ），如果没有经过充分热身，游泳时容易发生肌肉抽筋或拉伤等情况。

- A. 速度慢
- B. 速度快
- C. 效果差
- D. 受阻

标准答案： B

19、**[单选题]** 水上运动可分为水上竞技项目、（ ）、滑水运动、潜水运动。

- A. 自由泳
- B. 跳水运动
- C. 船类竞技项目
- D. 跳水

标准答案： C

20、**[单选题]** （ ）是指救生员在游泳池内利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆、手援和其它可用救生器材，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者，救生员在池岸发现并经过准确判断，在保证自身安全的前提下，优先选择施救的一种赴救技术。

- A. 直接赴救
- B. 间接赴救
- C. 快速赴救
- D. 救生技术

标准答案： B

21、[单选题] () 是身体在水下，不做呼吸游进的泳姿。其有可分为潜深和潜远技术。

- A. 潜泳
- B. 浮潜
- C. 踩水
- D. 憋气

标准答案： A

22、[单选题] 游泳救生是指人们在水上活动，发生意外事故时所采取的 ()。

- A. 游泳技能
- B. 方法
- C. 救助措施
- D. 技巧

标准答案： C

23、[单选题] () 不仅可以保护眼睛不受水中菌落和药物的污染，还能够使游泳者保持良好的视线，观察和纠正错误动作，避免与他人或池壁发生碰撞。

- A. 泳帽 B. 泳裤
- C. 泳镜
- D. 泳装

标准答案： C

24、[单选题] 练习者戴上 () 既能够保护头发，避免游泳池中的氯对头发的腐蚀，还可以避免长发进入眼睛、鼻子和耳朵，影响活动。

- A. 泳镜
- B. 鼻夹
- C. 泳帽
- D. 耳塞

标准答案： C

25、[单选题] 冬季游泳时，游泳者的体温容易急剧下降，游泳锻炼结束后应注意及时 ()。

- A. 拉伸
- B. 防寒保暖

- C. 准备活动
- D. 淋浴

标准答案： B

26、[单选题] 游泳时，如遇抽筋，应（ ），应立即上岸或在水中自我救治抽筋部位。

- A. 保持慌张
- B. 情绪失控
- C. 保持沉冷静
- D. 继续运动

标准答案： C

27、[单选题] 依据目的和功能，游泳运动分为竞技游泳、实用游泳和（ ）3类。

- A、自由泳
- B、蛙泳
- C、大众游泳
- D、蝶泳

标准答案： C

28、[单选题] 游泳是一种靠自身肢体动作的配合，利用水的自然特性，使身体在水中移动的（ ）

- A. 身体素质
- B. 技能活动
- C. 特殊能力
- D. 游泳锻炼

标准答案： B

29、[单选题] 在（ B ）我国的古陶器中就雕刻着人们潜入水中猎取水鸟和类似现代爬泳的图案。

- A. 2500 多年前
- B. 5000 多年前
- C. 明代
- D. 清代

标准答案： B

30、[单选题] 在水中的任何物体都会受到一个向上的（ ）。因为其与重力方向相反，使人在水中的体重减轻，有一种“失重”的感觉。

- A. 重力
- B. 重心
- C. 浮心
- D. 浮力

标准答案： D

31、[单选题] 形状阻力是由身体所占据的（ ）和其对水的（ ）所产生的阻力。

- A. 位置、状态
- B. 大小、面积
- C. 重力、浮力
- D. 空间、外形

标准答案： D

32、[单选题] 提高身体表面或泳装面料的光滑程度可以有效减少（ ）。

- A. 摩擦阻力
- B. 形状阻力
- C. 波浪阻力
- D. 打腿阻力

标准答案： A

33、[多选题] 蛙泳（ ）的配合多采用 1:1:1 配合。

- A、臂
- B、腿
- C、呼吸
- D、肩

标准答案： ABC

34、[多选题] 游泳运动产生损伤的原因包括（ ）。

- A、准备活动不充分
- B、专项力量差

- C、柔韧性差
- D、错误动作

标准答案： ABCD

35、[多选题] 游泳运动较常见的慢性损伤是由（ ）造成的。

- A、持续运动过度
- B、动作不规范
- C、标准动作
- D、合理发力

标准答案： AB

36、[多选题] 快速间歇训练法是指（ ）混合供能的训练方法，主要用于发展运动员的速度耐力、专项耐力和力量耐力，能够有效地提高运动员的心脏和骨骼肌的工作能力。

- A、速度
- B、力量
- C、有氧
- D、无氧

标准答案： CD

37、[多选题] 2.间歇训练的训练目的是提高运动员（ ）。

- A、一般耐力
- B、速度耐力
- C、再生恢复
- D、最大速度

标准答案： AB

38、[多选题] 说到系统训练，从选材和年龄组训练的角度来看，运动员的成长需要经历（ ）三个阶段，随着运动员年龄的增加，要不断调整训练的重点，以满足运动员的生长发育规律。

- A、运动定向
- B、初级选材
- C、专门选材
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABC

39、[多选题] 游泳陆上的力量训练有助于（ ），通过力量训练能够解决力量和协调性的问题，可降低受伤的风险。

- A. 水中行走
- B. 出发
- C. 伤病预防
- D. 提高划水力量

标准答案：CD

40、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

41、[多选题] 竞技游泳训练原则包括（ ）。

- A. 安全第一原则
- B. 科学训练原则
- C. 合理负荷与重视恢复原则
- D. 针对性和个体化原则

标准答案：ABCD

42、[多选题] 自由泳滚翻转身是向前滚翻的过程中加上身体的侧转动作，蹬离池壁后的第一段距离内身体转呈俯卧姿势，自由泳转身分为（ ）部分。

- A. 转身前
- B. 转身
- C. 蹬离池壁
- D. 滑行

标准答案：ABCD

43、[多选题] 以下哪些练习是游泳出发技术的常用练习手段（ ）？

- A. 原地摆臂高跳
- B. 蹲池边跳水
- C. 水中行走
- D. 出发台夹头跳水

标准答案：ABD

44、[多选题] 在进行自由泳完整配合练习时，应避免出现（ ）等错误动作。

- A. 抬头游进
- B. 配合节奏错误
- C. 完整配合动作不连贯
- D. 鞭状打腿

标准答案：ABC

45、[多选题] 蛙泳腿部常见错误动作有（ ）。

- A. 收腿时大腿接近或超过 90 度
- B. 没有外翻脚
- C. 收腿时两膝之间距离过宽
- D. 蹬夹时有明显停顿

标准答案：ABCD

46、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ BC ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

47、[多选题] 蛙泳的腿部动作很重要，它不仅起到保持身体平衡的作用，还可以产生较大推进力。

蛙泳腿的动作可分为（ ）阶段。

- A. 收腿
- B. 翻脚

- C. 蹬夹
- D. 滑行

标准答案： ABCD

48、[多选题] 人在水中受到的阻力主要有（ ）。

- A. 前进阻力
- B. 形状阻力
- C. 波浪阻力
- D. 摩擦力

标准答案： BCD

49、[多选题] 水对物体产生压力，可以朝向各个方向，并且随着水的深度而增加。因此，不经常参加游泳锻炼的人在开始下水时，可能会感到（ ）。

- A. 兴奋
- B. 呼吸困难
- C. 胸闷
- D. 失去平衡

标准答案： BC

50、[多选题] 人体在水中的沉浮，受到（ ）因素的影响。

- A. 物体在水中是沉还是浮，取决于它的密度。
- B. 力量素质水平的高低
- C. 重心和浮心之间的平衡
- D. 良好的身体柔韧性

标准答案： AC

1、[判断题] 浮板蹬池底滑行的正确做法是双手伸直扶打水板，两脚蹬池底，深吸气，低头，身体前倾并屈膝，当头和肩没入水中时双脚前脚掌用力蹬离池底，两腿并拢向前滑行，身体向前滑行时闭住气，待滑行速度减慢时抬头换气。

标准答案： 正确

2、[判断题] 现代游泳运动起源于英国。

标准答案： 正确

3、[判断题] “这是一项在海、湖或河的自然环境中进行的游泳比赛，它的起源比国际泳联成立（1908 年）还要早”，这项运动是水中健身。

标准答案： 错误

4、[判断题] 现在水中健身内容有水中有氧练习、水中柔韧练习、水中肌肉力量练习。

标准答案： 正确

5、[判断题] 花样游泳是融入舞蹈和音乐的一项优美的水上竞技项目。

标准答案： 正确

6、[判断题] 扶梯入池练习的目的是掌握安全进入泳池的方法。

标准答案： 正确

7、[判断题] 对于初学者来说，学习游泳的最大困难是对于水的恐惧，掌握和熟练运用熟悉水性的练习方法可以有效地解除人们的怕水心理。

标准答案： 正确

8、[判断题] 水中呼吸时动作一定要快，抬头动作猛才更容易换到气。

标准答案： 错误

9、[判断题] 长期进行游泳锻炼的健身游泳者，最好使用竞技泳装，这类泳装款式简洁，弹性较好与身体的贴合度也较高，穿着舒适，对肢体运动的幅度没有限制。

标准答案： 错误

10、**[判断题]** 在游泳时要避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹、过长时间地憋气潜水、或者是在湿滑的池边追逐打闹等，均应避免。

标准答案： 正确

11、**[判断题]** 饮酒、饱食后和饥饿、过度疲劳时可以游泳。

标准答案： 错误

12、**[判断题]** 流速越快，水施加给身体的阻力也就越大。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 游泳虽然是一项很好的健身运动，但为保障游泳安全，需要在游泳前做必要的准备，包括身心准备和物质准备。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 下水游泳时，不要突然跳入水中，应从脚逐步开始慢慢地入水。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 如果最容易发生的小腿后部抽筋，这时，应先上岸，坐下，腿伸直、勾脚尖，一手向下压膝盖，一手向回拉脚趾，很快就能缓解。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 与形状阻力、波浪阻力相比，摩擦阻力对游泳速度的影响是最大的。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 摩擦阻力是身体表面或泳装与水分子摩擦造成的，影响摩擦阻力大小的主要因素是皮肤和泳装表面的粗糙度。

标准答案： 正确

18、**[判断题]** 人们在游进中不断地向前伸臂，腿和脚也常常在打腿时超出身体轮廓，这些都不会造成较大的阻力。

标准答案： 错误

19、**[判断题]** 波浪阻力是水面的湍流引起的。

标准答案： 正确

20、**[单选题]** 通常游泳池的水温低于气温，加上水中散热（ ），如果没有经过充分热身，游泳时容易发生肌肉抽筋或拉伤等情况。

- A. 速度慢
- B. 速度快
- C. 效果差
- D. 受阻

标准答案： B

21、**[单选题]** （ ）又称为“水上足球”，是一种结合游泳、手球和排球在水中进行的集体球类运动。

- A. 手球
- B. 足球
- C. 水球
- D. 排球

标准答案： C

22、**[单选题]** （ ）是指全部过程或主要过程都是在水下，水面或水上进行的各种形式的体育比赛和活动。

- A. 公开水域
- B. 水上运动
- C. 水中健身
- D. 潜水

标准答案： B

23、[单选题] () 是指救生员在游泳池内利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆、手援和其它可用救生器材，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者，救生员在池岸发现并经过准确判断，在保证自身安全的前提下，优先选择施救的一种赴救技术。

- A. 直接赴救
- B. 间接赴救
- C. 快速赴救
- D. 救生技术

标准答案： B

24、[单选题] () 技术是指在爬泳姿势的基础上，把头抬出水面的一种泳姿，该技术实用价值很大，具有速度快，准确观察水面情况，迅速接近溺水者的特点，为抢救生命赢取宝贵的时间。

- A. 潜泳
- B. 反蛙泳
- C. 自由泳
- D. 抬头爬泳

标准答案： D

25、[单选题] “身体侧卧在水中，两臂的配合是上臂开始划水时，下臂开始前伸，两臂在胸前交叉，伸直成开始姿势”描述的是 () 动作要领。

- A. 踩水
- B. 侧泳
- C. 反蛙泳
- D. 自由泳

标准答案： B

26、[单选题] () 不仅可以保护眼睛不受水中菌落和药物的污染，还能够使游泳者保持良好的视线，观察和纠正错误动作，避免与他人或池壁发生碰撞。

- A. 泳帽 B. 泳裤
- C. 泳镜
- D. 泳装

标准答案： C

27、[单选题] 身体各个部分所受到重力的合力点，就是（ ）。随着身体姿势的变化，（ ）的位置也会改变。

- A. 重心、重心
- B. 浮心、重心
- C. 重心、浮心
- D. 浮力、重力

标准答案： A

28、[单选题] 长期有规律地参加游泳锻炼，可以使心血管系统机能得到改善，会使心肌（ ）、安静心率（ ）。

- A. 收缩有力、减慢
- B. 舒张放松、加快
- C. 加快收缩、增加
- D. 舒张放松、减慢

标准答案： A

29、[单选题] 1837 年，（ ）成立了第一个游泳组织。

- A. 美国纽约
- B. 美国费城
- C. 英国伦敦

标准答案： C

30、[单选题] 在（ B ）我国的古陶器中就雕刻着人们潜入水中猎取水鸟和类似现代爬泳的图案。

- A. 2500 多年前
- B. 5000 多年前
- C. 明代
- D. 清代

标准答案： B

31、[单选题] 依据目的和功能，游泳运动分为竞技游泳、实用游泳和（ ）3 类。

- A、自由泳
- B、蛙泳
- C、大众游泳
- D、蝶泳

标准答案： C

32、[单选题] 在水中的任何物体都会受到一个向上的（ ）。因为其重力方向相反，使人在水中的体重减轻，有一种“失重”的感觉。

- A. 重力
- B. 重心
- C. 浮心
- D. 浮力

标准答案： D

33、[多选题] 蛙泳（ ）的配合多采用 1:1:1 配合。

- A、臂
- B、腿
- C、呼吸
- D、肩

标准答案： ABC

34、[多选题] 从漂浮站立时，两腿大腿部位（ ）向胸部靠拢,然后双脚同时（ ）踩,踩到池底后双臂向下压水再抬头。

- A、同时
- B、向下
- C、先后
- D、前后

标准答案： AB

35、[多选题] 游泳运动产生损伤的原因包括（ ）。

- A、准备活动不充分
- B、专项力量差

- C、柔韧性差
- D、错误动作

标准答案： ABCD

36、[多选题] 快速间歇训练法是指（ ）混合供能的训练方法，主要用于发展运动员的速度耐力、专项耐力和力量耐力，能够有效地提高运动员的心脏和骨骼肌的工作能力。

- A、速度
- B、力量
- C、有氧
- D、无氧

标准答案： CD

37、[多选题] 2.间歇训练的训练目的是提高运动员（ ）。

- A、一般耐力
- B、速度耐力
- C、再生恢复
- D、最大速度

标准答案： AB

38、[多选题] 说到系统训练，从选材和年龄组训练的角度来看，运动员的成长需要经历（ ）三个阶段，随着运动员年龄的增加，要不断调整训练的重点，以满足运动员的生长发育规律。

- A、运动定向
- B、初级选材
- C、专门选材
- D、配合及团队协作动作

标准答案： ABC

39、[多选题] 游泳陆上的力量训练有助于（ ），通过力量训练能够解决力量和协调性的问题，可降低受伤的风险。

- A. 水中行走
- B. 出发

- C. 伤病预防
- D. 提高划水力量

标准答案：CD

40、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

41、[多选题] 竞技游泳训练原则包括（ ）。

- A. 安全第一原则
- B. 科学训练原则
- C. 合理负荷与重视恢复原则
- D. 针对性和个性化原则

标准答案：ABCD

42、[多选题] 以下哪些练习是游泳出发技术的常用练习手段（ ）？

- A. 原地摆臂高跳
- B. 蹲池边跳水
- C. 水中行走
- D. 出发台夹头跳水

标准答案：ABD

43、[多选题] 在进行自由泳完整配合练习时，应避免出现（ ）等错误动作。

- A. 抬头游进
- B. 配合节奏错误
- C. 完整配合动作不连贯
- D. 鞭状打腿

标准答案：ABC

44、[多选题] （ ）等动作都不利于自由泳高效游进。

- A. 高肘抱水
- B. 平直移臂
- C. 拖肘划水
- D. 屈臂划水

标准答案：BC

45、[多选题] 蛙泳腿部常见错误动作有（ ）。

- A. 收腿时大腿接近或超过 90 度
- B. 没有外翻脚
- C. 收腿时两膝之间距离过宽
- D. 蹬夹时有明显停顿

标准答案：ABCD

46、[多选题] 熟悉水性的内容包括（ ）。

- A. 水中呼吸
- B. 水中蛙泳
- C. 水中行走
- D. 水中漂浮

标准答案：ACD

47、[多选题] 在水中游进时，阻力主要受（ ）的影响。

- A. 形状
- B. 占用空间
- C. 移动速度
- D. 身高

标准答案：ABC

48、[多选题] 人在水中受到的阻力主要有（ ）。

- A. 前进阻力
- B. 形状阻力
- C. 波浪阻力
- D. 摩擦力

标准答案：BCD

49、[多选题] 人体在水中的沉浮，受到（ ）因素的影响。

- A. 物体在水中是沉还是浮，取决于它的密度。
- B. 力量素质水平的高低
- C. 重心和浮心之间的平衡
- D. 良好的身体柔韧性

标准答案： AC

50、[多选题] 游泳的功能与作用主要表现在（ ）。

- A. 保障生命安全
- B. 强健体魄、促进身心健康
- C. 学习文化知识
- D. 创造优异成绩，为国争光

标准答案： ABD

1、[判断题] 中国跳水队在跳水项目中占据强大优势，被称之为“梦之队”，其著名跳水运动员有郭晶晶、吴敏霞、陈若琳、施廷懋等。

标准答案： 正确

2、[判断题] 现代游泳运动起源于英国。

标准答案： 正确

3、[判断题] 现在水中健身内容有水中有氧练习、水中柔韧练习、水中肌肉力量练习。

标准答案： 正确

4、[判断题] 公开水域游泳是一项于大海、湖泊或河流游泳的户外活动，铁人三项就包括了公开水域游泳的一环。

标准答案： 正确

5、[判断题] 花样游泳是融入舞蹈和音乐的一项优美的水上竞技项目。

标准答案： 正确

6、[判断题] 扶梯入池练习的目的是掌握安全进入泳池的方法。

标准答案： 正确

7、[判断题] 对于初学者来说，学习游泳的最大困难是对于水的恐惧，掌握和熟练运用熟悉水性的练习方法可以有效地解除人们的怕水心理。

标准答案： 正确

8、[判断题] 浮板蹬池底滑行的正确做法是双手伸直扶打水板，两脚蹬池底，深吸气，低头，身体前倾并屈膝，当头和肩没入水中时双脚前脚掌用力蹬离池底，两腿并拢向前滑行，身体向前滑行时闭住气，待滑行速度减慢时抬头换气。

标准答案： 正确

9、[判断题] 扶池边漂浮加呼吸练习要求身体平卧水中抬头换气，换气动作要快，换气后马上低头才能使身体在水中保持平衡，头部没入水中后一定要憋住气，坚持憋气 5 ~ 10 秒。

标准答案： 正确

10、[判断题] 长期进行游泳锻炼的健身游泳者，最好使用竞技泳装，这类泳装款式简洁，弹性较好与身体的贴合度也较高，穿着舒适，对肢体运动的幅度没有限制。

标准答案： 错误

11、[判断题] 游速越快，水施加给身体的阻力也就越大。

标准答案： 正确

12、[判断题] 下水游泳时，不要突然跳入水中，应从脚逐步开始慢慢地入水。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 人们在游进中不断地向前伸臂，腿和脚也常常在打腿时超出身体轮廓，这些都不会造成较大的阻力。

标准答案： 错误

14、**[判断题]** 重力即地心引力，只要在地球上，就会受到重力的影响。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 游泳的国际游泳联合会它是由 2008 年由比利时、丹麦、芬兰、法国、等国倡议成立。

标准答案： 错误

16、**[判断题]** 1896 年，雅典第 1 届现代奥林匹克运动会将游泳列为正式比赛项目。

标准答案： 正确

17、**[单选题]** 练习者戴上（ ）既能够保护头发，避免游泳池中的氯对头发的腐蚀，还可以避免长发进入眼睛、鼻子和耳朵，影响活动。

- A. 泳镜
- B. 鼻夹
- C. 泳帽
- D. 耳塞

标准答案： C

18、**[单选题]** （ ）又称为“水上足球”，是一种结合游泳、手球和排球在水中进行的集体球类运动。

- A. 手球
- B. 足球
- C. 水球
- D. 排球

标准答案： C

19、[单选题] 水上运动可分为水上竞技项目、（ ）、滑水运动、潜水运动。

- A. 自由泳
- B. 跳水运动
- C. 船类竞技项目
- D. 跳水

标准答案： C

20、[单选题] （ ）是指救生员在游泳池内利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆、手援和其它可用救生器材，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者，救生员在池岸发现并经过准确判断，在保证自身安全的前提下，优先选择施救的一种赴救技术。

- A. 直接赴救
- B. 间接赴救
- C. 快速赴救
- D. 救生技术

标准答案： B

21、[单选题] （ ）技术是指在爬泳姿势的基础上，把头抬出水面的一种泳姿，该技术实用价值很大，具有速度快，准确观察水面情况，迅速接近溺水者的特点，为抢救生命赢取宝贵的时间。

- A. 潜泳
- B. 反蛙泳
- C. 自由泳
- D. 抬头爬泳

标准答案： D

22、[单选题] （ ）是身体在水下，不做呼吸游进的泳姿。其可分为潜深和潜远技术。

- A. 潜泳
- B. 浮潜
- C. 踩水
- D. 憋气

标准答案： A

23、[单选题] 游泳救生是指人们在水上活动，发生意外事故时所采取的（ ）。

- A. 游泳技能
- B. 方法
- C. 救助措施
- D. 技巧

标准答案： C

24、[单选题] 游泳救生可分为（ ）和公开水域救生。

- A. 野外救生
- B. 游泳池救生
- C. 见义勇为救生
- D. 陌生水域救生

标准答案： B

25、[单选题] 水阻碍身体运动的力将会比空气阻碍身体运动的力大得多。这个阻碍身体前进的力，称为（ ）。

- A. 推进力
- B. 重力
- C. 反作用力
- D. 阻力

标准答案： D

26、[单选题] 通常游泳池的水温低于气温，加上水中散热（ ），如果没有经过充分热身，游泳时容易发生肌肉抽筋或拉伤等情况。

- A. 速度慢
- B. 速度快
- C. 效果差
- D. 受阻

标准答案： B

27、[单选题] 依据目的和功能，游泳运动分为竞技游泳、实用游泳和（ ）3类。

- A、自由泳
- B、蛙泳
- C、大众游泳
- D、蝶泳

标准答案： C

28、[单选题] 游泳是一种靠自身肢体动作的配合，利用水的自然特性，使身体在水中移动的（ ）

- A. 身体素质
- B. 技能活动
- C. 特殊能力
- D. 游泳锻炼

标准答案： B

29、[单选题] 在（ B ）我国的古陶器中就雕刻着人们潜入水中猎取水鸟和类似现代爬泳的图案。

- A. 2500 多年前
- B. 5000 多年前
- C. 明代
- D. 清代

标准答案： B

30、[单选题] （ ），英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池。

- A. 1828 年
- B. 1876 年
- C. 1904 年
- D. 1932 年

标准答案： A

31、[单选题] 1837 年，（ ）成立了第一个游泳组织。

- A. 美国纽约
- B. 美国费城
- C. 英国伦敦

标准答案： C

32、[单选题] 由于水的温度一般低于气温，水的导热能力又比空气强数十倍，因此人在水中散失热量远远快于在空气中。因此，经常游泳能（ ）。

- A. 获得好的形体
- B. 锻炼意志品质
- C. 改善体温调节
- D. 确保不会溺水

标准答案： C

33、[单选题] 身体各个部分所受到重力的合力点，就是（ ）。随着身体姿势的变化，（ ）的位置也会改变。

- A. 重心、重心
- B. 浮心、重心
- C. 重心、浮心
- D. 浮力、重力

标准答案： A

34、[多选题] 蛙泳（ ）的配合多采用 1:1:1 配合。

- A、臂
- B、腿
- C、呼吸
- D、肩

标准答案： ABC

35、[多选题] 水上运动可分为水上竞技项目和（ ）。

- A、滑水运动
- B、潜水运动
- C、船类竞技运动
- D、自由泳

标准答案： ABC

36、[多选题] 游泳运动产生损伤的原因包括（ ）。

- A、准备活动不充分
- B、专项力量差
- C、柔韧性差
- D、错误动作

标准答案：ABCD

37、[多选题] 不同的泳姿，受伤的部位是有区别的，肩部损伤在（ ）泳姿中较为常见。

- A、自由泳
- B、蛙泳腿部
- C、仰泳
- D、潜泳

标准答案：AC

38、[多选题] 快速间歇训练法是指（ ）混合供能的训练方法，主要用于发展运动员的速度耐力、专项耐力和力量耐力，能够有效地提高运动员的心脏和骨骼肌的工作能力。

- A、速度
- B、力量
- C、有氧
- D、无氧

标准答案：CD

39、[多选题] 2.间歇训练的训练目的是提高运动员（ ）。

- A、一般耐力
- B、速度耐力
- C、再生恢复
- D、最大速度

标准答案：AB

40、[多选题] 说到系统训练，从选材和年龄组训练的角度来看，运动员的成长需要经历（ ）三个阶段，随着运动员年龄的增加，要不断调整训练的重点，以满足运动员的生长发育规律。

- A、运动定向
- B、初级选材

- C、专门选材
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABC

41、[多选题] 游泳陆上的力量训练有助于（ ），通过力量训练能够解决力量和协调性的问题，可降低受伤的风险。

- A. 水中行走
- B. 出发
- C. 伤病预防
- D. 提高划水力量

标准答案：CD

42、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案：BC

43、[多选题] 抓台式出发因出发时用两手抓住出发台两侧或前缘，因此得名。其技术动作步骤简单，常被初学者采用，而抓台式出发技术动作又分为（ ）。

- A. 抓台出发
- B. 准备动作
- C. 起跳动作
- D. 入水动作

标准答案：BCD

44、[多选题] 自由泳滚翻转身是向前滚翻的过程中加上身体的侧转动作，蹬离池壁后的第一段距离内身体转呈俯卧姿势，自由泳转身分为（ ）部分。

- A. 转身前
- B. 转身

- C. 蹬离池壁
- D. 滑行

标准答案： ABCD

45、[多选题] 水上竞技项目包括游泳、跳水、和（ BC ）。

- A. 游泳
- B. 水球
- C. 花样游泳
- D. 反蛙泳

标准答案： BC

46、[多选题] 蛙泳的腿部动作很重要，它不仅起到保持身体平衡的作用，还可以产生较大推进力。

蛙泳腿的动作可分为（ ）阶段。

- A. 收腿
- B. 翻脚
- C. 蹬夹
- D. 滑行

标准答案： ABCD

47、[多选题] 熟悉水性的内容包括（ ）。

- A. 水中呼吸
- B. 水中蛙泳
- C. 水中行走
- D. 水中漂浮

标准答案： ACD

48、[多选题] 在水中游进时，阻力主要受（ ）的影响。

- A. 形状
- B. 占用空间
- C. 移动速度
- D. 身高

标准答案： ABC

49、[多选题] 水对物体产生压力，可以朝向各个方向，并且随着水的深度而增加。因此，不经常参加游泳锻炼的人在开始下水时，可能会感到（ ）。

- A. 兴奋
- B. 呼吸困难
- C. 胸闷
- D. 失去平衡

标准答案： BC

50、[多选题] 游泳可以强健体魄，促进身心健康，具体体现在哪些方面？（ ）

- A. 改善心血管系统机能
- B. 改善呼吸系统的功能
- C. 改善肌肉系统的能力，塑造健美体形
- D. 锻炼意志，促进心理健康

标准答案： ABCD

1、[判断题] 竞技健美操成年组各项目比赛场地为 $10 \times 10\text{M}^2$ ，标记带为 5CM 宽的黑色带，标记带不是场地的一部分。

标准答案： 错误

2、[判断题] 健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是舞蹈、体操两者有机结合的产物。

标准答案： 错误

3、[判断题] 竞技健美操比赛，难度裁判对运动员完成的难度动作进行评价并给予正确的分值。难度裁判必须要辨别并确认运动员完成的每一个难度动作是否达到了最低完成标准。

标准答案： 正确

4、[判断题] 竞技健美操比赛，艺术裁判根据音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用、艺术性五个方面进行评分，每项最多 2 分。

标准答案： 正确

5、[判断题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价。从满分 100 分开始减分，裁判员要针对每一个偏离完美完成的动作进行扣分。

标准答案： 错误

6、[判断题] 竞技健美操比赛，裁判组：艺术裁判 4 人；完成裁判 4 人；难度裁判 2 人；视线裁判 2 人；计时裁判 1 人；裁判长 1 人；共计 14 人。

标准答案： 正确

7、[判断题] 竞技健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 错误

8、[判断题] 健身健美操的赛台高 80-100cm。

标准答案： 正确

9、[判断题] 健身健美操比赛时，裁判长对比赛过程进行组织和监控，当成套时间不足或超过时应减 0.5 分。

标准答案： 错误

10、[判断题] 为了准确表明运动时人体在场地上所处的方位，健美操借鉴了舞蹈的基本方位术语，在动作开始时，把场地的正前方定为基本方位中的第“1”点，由该点按逆时针方向，每转 45 度为一个基本方位，将场地分为 8 个基本方位。

标准答案： 错误

11、[判断题] 中国健美操组织包括中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

标准答案： 正确

12、**[判断题]** 表演健美操的发展趋势为突出表演作品的主题、注重表演作品的装饰、提高表演者的素养。

标准答案： 正确

13、**[判断题]** 表演健美操是在一定的主题下，以健美操动作作为素材，结合服装、道具、音乐、背景、舞美设计等装饰元素而专门创编的成套作品。

标准答案： 正确

14、**[判断题]** 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则。

标准答案： 正确

15、**[判断题]** 健美操音乐的特点是鼓点清晰、有力，健美操动作的制动点发生在每一个重拍上。

标准答案： 正确

16、**[判断题]** 音乐控制着健美操的动作节奏和速度，也控制着健美操的运动负荷，节奏快、运动轨迹大，运动负荷就小。

标准答案： 错误

17、**[判断题]** 在健美操的发展过程中，操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程，通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式，可以实现更加复杂、新颖和多样的操化动作。

标准答案： 正确

18、**[单选题]** 国际健美操联合会成立于 1983 年，总部设在（ ），每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

-
- A、日本
 - B、意大利

- C、新加坡
- D、美国

标准答案： A

19、[单选题] 竞技健美操比赛中，集体项目中运动员完成所有动作都整齐划一、犹如一体：同样的动作幅度，每个动作都同时开始同时结束，同样的完成质量。出现一致性错误，每次（）分，最多-2.0分。

- A、0.1分
- B、0.3分
- C、0.5分
- D、1.0

标准答案： A

20、[单选题] 竞技健美操比赛中，运动员摔倒（掉落或完全没有控制的跌落到地板上），完成裁判每次扣（）分。

- A、0.1分
- B、0.3分
- C、0.5分
- D、1.0

标准答案： D

21、[单选题] 竞技健美操比赛的竞赛场地是（）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： A

22、[单选题] 竞技健美操比赛的竞赛地板必须是（）。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$

- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

23、[单选题] 健身健美操比赛场地为不小于 () 的地板或地毯。

- A、 $10 \times 10\text{M}^2$
- B、 $12 \times 12\text{M}^2$
- C、 $13 \times 13\text{M}^2$
- D、 $14 \times 14\text{M}^2$

标准答案： B

24、[单选题] 健身健美操成套动作时间为 () 。

- A、1 分 20 秒 \pm 5 秒
- B、1 分 20 秒 \pm 10 秒
- C、2 分 20 秒 \pm 10 秒
- D、2 分 20 秒 \pm 5 秒

标准答案： C

25、[单选题] () 年 2 月，中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会的成立，标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。

- A、1982
- B、1984
- C、1992
- D、1998

标准答案： C

26、[单选题] 国际体操联合会成立于 1881 年，是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一，总部设在 () 。

- A、英国
- B、瑞士
- C、瑞典
- D、法国

标准答案： B

27、[单选题] 音乐是健美操的灵魂。健美操音乐与其他音乐有明显的区别，一般选用（ ）拍的舞曲类音乐。

- A、1/4
- B、2/4
- C、3/4
- D、4/4

标准答案： B

28、[单选题] 健身健美操也称（ ），是在音乐的伴奏下，通过不同风格、形式的有氧组合和成套动作练习达到健身目的的运动项目。

- A、塑形健美操
- B、表演健美操
- C、徒手健美操
- D、大众健美操

标准答案： D

29、[单选题] 竞技健美操比赛需要严格遵照规则进行，国际体操联合会健美操委员会所制定的竞技健美操规则是世界统一使用的规则，（ ）进行一次修订，此规则对竞技健美操的技术发展起到了积极的引导与推动作用。

- A、1 年
- B、2 年
- C、每一个奥运周期
- D、每两个奥运周期

标准答案： C

30、[单选题] 表演健美操的成套动作时间一般为（ ）分钟。

- A、1—5 分钟
- B、2—6 分钟
- C、3—7 分钟
- D、4—8 分钟

标准答案： C

31、[单选题] () 年，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动。

- A、1951
- B、1961
- C、1971
- D、1981

标准答案： D

32、[单选题] 1984 年，当时的北京体育学院就成立了健美操研究组，由其研究推广的 “青年韵律操”，短时间内在善于接受新鲜事物的大学生中，受到广泛喜爱。

- A、北京体育学院
- B、上海体育学院
- C、武汉体育学院
- D、西安体育学院

标准答案： A

33、[多选题] 竞技健美操有专门的竞赛规则，成套动作根据 () 、 () 和 () 三个方面来进行专业评判。

- A、难度动作
- B、完成情况
- C、服装、道具
- D、艺术效果

标准答案： ABD

34、[多选题] 健身健美操分类中，按练习目的分类的为 ()

- A、热身健美操
- B、塑型健美操
- C、姿态健美操
- D、徒手健美操

标准答案： ABC

35、[多选题] 健美操的专门术语中，以下术语属于难度动作术语的是：（）

- A、托马斯
- B、直角支撑
- C、弹踢腿跳
- D、纵劈腿跳

标准答案：ABD

36、[多选题] 健美操的基本方向是指（）。

- A、上、下
- B、左、右
- C、前、后
- D、前上、前下

标准答案：ABC

37、[多选题] 健美操的基本手型包括：（）

- A、握拳
- B、并掌、开掌
- C、立掌、花掌
- D、芭蕾手型

标准答案：ABCD

38、[多选题] 竞技健美操比赛，若发生以下情况（），计时裁判必须告知裁判长，裁判长给予减分。

- A、拖延出场、弃权
- B、时间错误、偏差
- C、动作中断、停止比赛
- D、运动员摔倒

标准答案：ABC

39、[多选题] 竞技健美操比赛，完成裁判对成套动作的技术技巧进行评价，在评价成套内容的完成质量时，从以下（）个方面进行评价

- A、操化动作
- B、过渡与连接动作
- C、托举动作
- D、配合及团队协作动作

标准答案：ABCD

40、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，并对下列情况（）进行减分，每次-0.5分。

- A、时间错误、20秒内未出场
- B、多或少于规定的托举次数
- C、违例动作
- D、3次或超过3次技巧动作

标准答案：ABCD

41、[多选题] 竞技健美操比赛，裁判长对比赛过程进行组织和监控，对出现的下列情况（）给予警告，不予扣分。

- A、不当行为举止
- B、出现在禁止区域
- C、未穿国家队服
- D、在颁奖仪式上未穿比赛服

标准答案：ABCD

42、[多选题] 健美操的基本步法中，以下动作属于低冲击步法的是：（）

- A、弹动
- B、一字步
- C、V字步
- D、侧交叉步

标准答案：BCD

43、[多选题] 健美操的基本步法根据运动时人体对地面产生的对抗冲击，分为（）、（）和（）。

- A、无冲击步法
- B、低冲击步法

- C、中冲击步法
- D、高冲击步法

标准答案： ABD

44、[多选题] 形意术语是根据动作外在表现的形状（形象、形意）来描述健美操动作的术语。该术语表述形象生动、简明易记，容易被人们理解、接受，以下属于形意术语如的是（）。

- A、十字步
- B、小马跳
- C、直升飞机
- D、直角支撑

标准答案： ABCD

45、[多选题] 健美操术语具有以下特征：（）

- A、统一性
- B、科学性
- C、实践性
- D、国际性

标准答案： ABCD

46、[多选题] 竞技健美操的发展趋势

- A、注重比赛服装的装饰
- B、注重创新，趋向艺术
- C、提高体能，追求完美
- D、多样复杂，走向更难

标准答案： BCD

47、[多选题] 健身健美操的发展趋势

- A、健身健美操的发展动力将由社会需求的增加来带动
- B、健身健美操的种类和练习形式将趋向于更加多元化
- C、健身健美操的服务将更多依托于科学研究成果
- D、健身健美操更加多样复杂，走向更难

标准答案： ABC

48、[多选题] 健身健美操的特点：（）

- A、有氧功能
- B、适应广泛
- C、安全可靠
- D、与时俱进

标准答案：ABCD

49、[多选题] 根据健美操运动的不同目的和任务，通常分为（）、（）和（）三大类。

- A、塑形健美操
- B、竞技健美操
- C、表演健美操
- D、健身健美操

标准答案：BCD

50、[多选题] 健美操是在音乐的伴奏下，以特定步伐配合/手臂和身体变化/所组成的操化动作为核心内容，按照一定规律组成徒手、器械的组合或成套动作，达到（）、（）及（）目的的运动项目。

- A、健身
- B、竞技
- C、表演
- D、娱乐

标准答案：ABC

1、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案：正确

2、[判断题] 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案：错误

3、[判断题] 体育舞蹈比赛上场执裁的人数是双数。

标准答案： 错误

4、[判断题] 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

5、[判断题] 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

6、[判断题] 团体舞是标准舞或拉丁舞的混合舞。

标准答案： 正确

7、[判断题] 裁判必须在规定的时间内对选手的特定舞蹈的表现进行单独评判。

标准答案： 正确

8、[判断题] 在比赛中裁判员的评判要素为基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、动作编排、临场表现及场上效果。

标准答案： 正确

9、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

10、[判断题] 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

11、[判断题] 恰恰节拍是 4/4 拍，跳 5 步动作。

标准答案： 正确

12、[判断题] 伦巴舞被称之为爱情之舞，是拉丁舞之魂。

标准答案： 正确

13、[判断题] 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

14、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是没有弹动的

- A. 桑巴
- B. 斗牛
- C. 牛仔

标准答案： B

15、[单选题] 被称之为摩登舞之后的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： A

16、[单选题] 中国体育舞蹈联合会哪一年成立？

- A. 2001
- B. 2002
- C. 2003

标准答案： B

17、[单选题] 音乐旋律活泼欢快、动作轻快流畅、舞蹈旋转性强.这是哪种舞？

- A. 快步
- B. 维也纳华尔兹
- C. 探戈

标准答案： B

18、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

19、[单选题] 在体育舞蹈比赛中裁判员有必要向选手解释评判结果吗？

- A. 有必要
- B. 无必要
- C. 裁判长有必要

标准答案： B

20、[单选题] 国际体育舞蹈联合会成立于哪一年

- A. 1990
- B. 1991
- C. 1992

标准答案： A

21、[单选题] 交际舞早在 20 世纪哪个年代传入中国？

- A. 20 年代
- B. 30 年代
- C. 40 年代

标准答案： B

22、[单选题] 下列哪种舞是没有身体升降的

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 快步

标准答案： B

23、[单选题] 体育舞蹈个人赛每个舞种的比赛时间为

- A. 1 分 30 秒-2 分钟
- B. 2 分-2 分 30 秒

标准答案： A

24、[单选题] 斗牛舞起源于

- A. 巴西
- B. 古巴
- C. 西班牙

标准答案： C

25、[单选题] 桑巴舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： C

26、[单选题] 狐步舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： A

27、[单选题] 英国皇家舞的教师协会正式颁布华尔兹、探戈、狐步、快步的舞种步法为摩登舞于哪一年？

- A. 1924 年
- B. 1925 年
- C. 1926 年

标准答案： A

28、[单选题] 中国体育舞蹈协会成立于

- A. 1989 年
- B. 1990 年
- C. 1991 年

标准答案： B

29、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

30、[单选题] 体育舞蹈团体赛的比赛时间为

- A 不超过 4 分 30 秒
- B. 不超过 5 分钟

标准答案： A

31、[单选题] 华尔兹舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 德国

标准答案： C

32、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

33、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设哪几个组别。

- A. 公开组
- B. 新人组
- C. 中年组
- D. 常青组
- E. 青年组
- F. 少年组

标准答案： ABCDEF

34、[多选题] 华尔兹的基本技术包含以下几个方面

- A. 升降
- B. 摆动
- C. 倾斜
- D. 反身和旋转

标准答案：ABCD

35、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案：ABC

36、[多选题] 舞姿就是标准的身体姿势和动作协调、流畅和配合所形成的动作形象。舞姿应做到

- A. 身体挺拔而不僵硬
- B. 头正肩平
- C. 膝松气提
- D. 内紧外松

标准答案：ABCD

37、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 社交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案：ABCDEFGH

38、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案：ABC

39、[多选题] 体育舞蹈的特点是

- A. 严格的规范性
- B. 高雅的艺术性
- C. 体育竞技和健身性
- D. 交往的娱乐性

标准答案：ABCD

40、[多选题] “对他人”礼仪集中体现在以下几个方面

- A. 请舞
- B. 领舞
- C. 起舞
- D. 共舞
- E. 谢舞

标准答案：ABCDE

41、[多选题] “自我行为”礼仪包含以下几个方面

- A. 言谈
- B. 礼貌用语
- C. 站姿
- D. 坐姿
- E. 走姿

标准答案：ABCDE

42、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案：B

43、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案： AB

44、[多选题] 体育舞蹈比赛采用哪两种赛制相结合的竞赛方式？

- A. 淘汰制
- B. 顺位法
- C. 积分法

标准答案： AB

45、[多选题] 下列舞蹈中哪几种属于拉丁舞？

- A. 华尔兹
- B. 恰恰
- C. 斗牛
- D. 牛仔
- E. 狐步

标准答案： BCD

46、[多选题] 体育舞蹈中表现男士的舞蹈是

- A. 牛仔舞
- B. 斗牛舞
- C. 探戈舞
- D. 快步舞

标准答案： BC

47、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案：ABCDE

48、[多选题] 摩登舞的身体位置主要有

- A. 闭式位
- B. 外侧位
- C. 散式位（PP 位）

标准答案：ABC

49、[多选题] 体育舞蹈国际评审标准

- A. 基本技术
- B. 音乐表现力
- C. 舞蹈风格
- D. 舞蹈编排
- E. 临场表现
- F. 赛场效果

标准答案：ABCDEF

50、[多选题] 体育舞蹈课都对大学生进行了哪些美的教育。

- A. 礼仪教育
- B. 美感教育
- C. 欣赏与创造力教育。

标准答案：ABC

1、[判断题] 在一个舞池中为避免互相碰撞而规定舞者必须按顺时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

标准答案：错误

2、[判断题] 在跳舞时为了防止碰撞规定舞者必须按规定的引进路线有序行进，这条按顺时针方向行进的路线叫舞程线。

标准答案：错误

3、[判断题] 体育舞蹈有严格的规范性、表演观赏性和体育性的特质。

标准答案： 正确

4、[判断题] 闭式舞姿是指一手持握，另外一手打开。

标准答案： 错误

5、[判断题] 恰恰舞的音乐速度为每分钟 38—40 小节。

标准答案： 错误

6、[判断题] 华尔兹舞的音乐速度为每分钟 28-30 小节。

标准答案： 正确

7、[判断题] 裁判必须在规定的时间内对选手的特定舞蹈的表现进行单独评判。

标准答案： 正确

8、[判断题] 体育舞蹈比赛采用“淘汰制”与“顺位法”结合的竞赛方式。

标准答案： 正确

9、[判断题] 体育舞蹈运动中男性是处于主导地位，起着指挥和引导女伴的作用。

标准答案： 正确

10、[判断题] 快步舞起源于美国。

标准答案： 正确

11、[判断题] 恰恰节拍是 4/4 拍，跳 5 步动作。

标准答案： 正确

12、[判断题] 恰恰和伦巴舞是一对姐妹舞种。

标准答案： 正确

13、[判断题] 华尔兹属于旋转性舞步

标准答案： 正确

14、[判断题] 探戈舞是带有拉丁特色的舞蹈.起源于阿根廷。

标准答案： 正确

15、[判断题] 体育舞蹈按风格和技术结构可分为摩登舞和拉丁舞

标准答案： 正确

16、[判断题] 拉丁舞包有伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞和桑巴舞

标准答案： 正确

17、[判断题] 体育舞蹈是一项参与性很强的群众性娱乐运动，实践性原则贯穿于体育舞蹈的始终。

标准答案： 正确

18、[单选题] 交际舞早在 20 世纪哪个年代传入中国？

- A. 20 年代
- B. 30 年代
- C. 40 年代

标准答案： B

19、[单选题] 体育舞蹈团体赛的比赛时间为

- A 不超过 4 分 30 秒
- B. 不超过 5 分钟

标准答案： A

20、[单选题] 国际体育舞蹈联合会成立于哪一年

- A. 1990
- B. 1991
- C. 1992

标准答案： A

21、[单选题] 在体育舞蹈比赛中裁判员有必要向选手解释评判结果吗？

- A. 有必要
- B. 无必要
- C. 裁判长有必要

标准答案： B

22、[单选题] 在体育舞蹈比赛中采用顺位法的是

- A. 复赛
- B. 半决赛
- C. 决赛

标准答案： C

23、[单选题] 首届全国大学生体育舞蹈锦标赛于哪一年举行？

- A. 2004 年
- B. 2005 年
- C. 2006 年

标准答案： B

24、[单选题] 音乐旋律活泼欢快、动作轻快流畅、舞蹈旋转性强.这是哪种舞？

- A. 快步
- B. 维也纳华尔兹
- C. 探戈

标准答案： B

25、[单选题] 中国体育舞蹈联合会哪一年成立？

- A. 2001
- B. 2002
- C. 2003

标准答案： B

26、[单选题] 被称之摩登舞之后的舞蹈是

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 狐步

标准答案： A

27、[单选题] 下列舞蹈中哪一种舞蹈是有弹动的

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 桑巴

标准答案： C

28、[单选题] 体育舞蹈个人赛每个舞种的比赛时间为

- A. 1 分 30 秒-2 分钟
- B. 2 分-2 分 30 秒

标准答案： A

29、[单选题] 斗牛舞起源于

- A. 巴西
- B. 古巴
- C. 西班牙

标准答案： C

30、[单选题] 探戈舞起源于

- A. 英国
- B. 美国
- C. 阿根廷

标准答案： C

31、[单选题] 在独特的节奏中刚劲有力的闪动曲行，尽显深沉，豪放洒脱的舞蹈风格，这是哪种舞？

- A. 狐步
- B. 探戈
- C. 华尔兹

标准答案： B

32、[单选题] 体育舞蹈是哪一年被列为亚运会的比赛项目？

- A. 2008 年
- B. 2009 年
- C. 2010 年

标准答案： C

33、[单选题] 恰恰舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： A

34、[单选题] 下列哪种舞是没有身体升降的

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 快步

标准答案： B

35、[单选题] 华尔兹舞的音乐节奏是

- A. 4/4
- B. 2/4
- C. 3/4

标准答案： C

36、[单选题] 恰恰舞起源于

- A. 美国
- B. 古巴
- C. 巴西

标准答案： B

37、[多选题] “自我行为” 礼仪包含以下几个方面

- A. 言谈
- B. 礼貌用语
- C. 站姿
- D. 坐姿
- E. 走姿

标准答案： ABCDE

38、[多选题] “对他人” 礼仪集中体现在以下几个方面

- A. 请舞
- B. 领舞
- C. 起舞
- D. 共舞
- E. 谢舞

标准答案： ABCDE

39、[多选题] 体育舞蹈的特点是

- A. 严格的规范性
- B. 高雅的艺术性
- C. 体育竞技和健身性
- D. 交往的娱乐性

标准答案： ABCD

40、[多选题] 下列描述符合恰恰舞的是

- A. 4/4 拍
- B. 4 拍跳 5 步
- C. 欢快有趣
- D. 舞态威猛

标准答案： ABC

41、[多选题] 华尔兹舞的风格是

- A. 音乐袅娜
- B. 舞台雍容
- C. 步法婉转
- D. 曼妙大方

标准答案： ABCD

42、[多选题] 体育舞蹈的特点和价值有

- A. 教育性
- B. 锻炼性
- C. 竞技性
- D. 补交性
- E. 国际性
- F. 自娱性
- G. 娱人性
- H. 群众性

标准答案： ABCDEFGH

43、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案： ABC

44、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 4/4 拍

- A. 伦巴
- B. 恰恰
- C. 牛仔
- D. 斗牛
- E. 桑巴

标准答案： ABC

45、[多选题] 下列哪种舞蹈的节奏是 3/4 拍

- A. 华尔兹
- B. 探戈
- C. 维也纳华尔兹
- D. 快步
- E. 狐步

标准答案： AC

46、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设哪几个组别。

- A. 公开组
- B. 新人组
- C. 中年组
- D. 常青组
- E. 青年组
- F. 少年组

标准答案： ABCDEF

47、[多选题] 国际体育舞蹈业余比赛设几个组别。

- A. 5
- B. 6
- C. 7

标准答案： B

48、[多选题] 团体舞包含哪几种舞蹈。

- A. 标准舞
- B. 拉丁舞
- C. 民族舞

标准答案： AB

49、[多选题] 舞步的规范包括

- A. 步序
- B. 步位
- C. 方位
- D. 转度
- E. 节奏

标准答案：ABCDE

50、[多选题] 体育舞蹈课的美感教育具体表现在哪些方面？

- A. 韵律感
- B. 平衡感
- C. 移动感
- D. 曲线美
- E. 舞姿美
- F. 动态美
- G. 造型美

标准答案：ABCDEFG