

【排舞】理论考题——sodasugar 整理于 20250517

判断题

“万人同跳一支舞，共创排舞吉尼斯世界纪录”活动，排舞爱好者共同挑战主题舞曲《舞动中国》。	T
DISCO 风格排舞的传播与发展，形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。（ ）	F
【B】 比赛参赛人数或男女比例不符合规定，裁判长将给以 0.2 的减分。（ ）	T
比赛场地不小于 16×16 平方米，场地应该为木制地板或地胶，要保证平坦、适于跳舞、不涩不滑；后有特定标志的背景板。（ ）	T
比赛时选手可化妆、彩绘、花纹图案贴纸均可。但不可以佩戴与之相关的饰物。	F
比赛用服装、服饰、鞋、帽等要求符合舞蹈风格，搭配相宜，其中裙装长度必须盖住脚踝。（ ）	F
比赛中参赛曲目时间超过规定，裁判长将给以 0.2 的减分。（ ）	T
比赛中运动员服装服饰头饰散落、道具掉落裁判长将给以扣分。（ ）	T
【C】 参赛队员比赛中途上、下场裁判长将给以减分。（ ）	T
参赛队员上场后至结束前可以中途上、下场。（ ）	F
串烧排舞的编排，全体选手面向裁判开始，必须同时完成每首曲目全向舞码之后，方可做队形或方向的变化。（ ）	F
串烧排舞中全体选手只要在第一首排舞里，面向裁判完成一次单向原舞码动作。其余可做队形或方向的变化。（ ）	F
从排舞最初的产生可以看到，排舞摆脱了舞伴的束缚，既可以和舞伴跳，也可以单独跳；可以数十人集体跳，也可以成千上万人齐跳，参与形式非常灵活。	T
【D】 大学生进行适宜的排舞练习，应保持每次练习时间在 30 分钟左右，每周练习 3-4 次。每次练习保持身体微微出汗或者心率保持在 120-140 次/分钟即可。（ ）	T
单首排舞、串烧排舞的编排，全体选手面向裁判开始，必须同时完成每首曲目全向舞码之后，方可做队形或方向的变化。（ ）	F
单首排舞的编排，全体选手必须面向裁判开始，必须同时或依次完成全向舞码之后，方可做队形或方向的变化。（ ）	F
单首排舞的编排，全体选手面向裁判开始，在各舞码动作中进行队形或方向的变化。（ ）	F
单首排舞中全体选手面向裁判开始，必须同时完成全向舞码之后，方可做队形或方向的变化。（ ）	T
【G】 改变原曲的速度和节奏裁判长将给以减分。（ ）	T
高级排舞由三个或三个以上段落组合而成，段落重复不固定，没有规律性，动作难度及变化复杂。（ ）	T
根据表演的需要，编导者可以对原排舞曲目的前奏、上肢动作、队形变化以及入场、退场等进行编排。编排部分不能离开音乐的整体风格。（ ）	T
广场健身排舞和排舞发行推广都能必需经过国际排舞协会的认证。（ ）	F
广场健身排舞和排舞是没有区别的。（ ）	F
规定单首曲目是指以单曲排舞音乐为伴奏，按照规定进行编排的成套动作，其时间长度为所选音乐本身长度（不包括上下场时间）。（ ）	T
【P】 排舞比赛获奖队代表必须着比赛服参加颁奖仪式。	T
排舞比赛时，根据需要可以改变原曲的速度及节奏，还可以添加本队参赛曲目以外的音乐。（ ）	F
排舞比赛时，根据需要可以改变原曲的音乐及节奏，但不能改变其舞码。（ ）	F
排舞比赛退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。（ ）	T
排舞比赛退场不包括向裁判席及观众行礼致意环节。（ ）	F
排舞比赛用服装、服饰、鞋、帽等要求搭配相宜，符合舞蹈风格，其中裙装长度不得盖住脚踝，鞋跟高度不得超过 3 公分。（ ）	T
排舞比赛中，串烧排舞中不得含有该次比赛的规定曲目。（ ）	T
排舞比赛中，串烧排舞中可以含有该次比赛的规定曲目。（ ）	F
排舞比赛中自选串烧排舞是指在指定的排舞曲目范围内，任选三首排舞并按照规定进行排舞的成套动作，其时间长度（包括上下场时间）不得超过 6 分钟。（ ）	T
排舞编排根据表演的需要，在不改变原舞码基本风格和音乐节奏的前提下，进行上肢动作、下肢动作和队型的编排。（ ）	F
排舞编排时，在不改变音乐速度和节奏的前提下，可在原舞码基础上进行编排，如增加旋转圈数，增加动作频率，增加技术难度，增加风格细节表现，增加双人交流互动等，以展现个人技术和表现力。（ ）	T
排舞表演或比赛时选手化妆、彩绘、花纹图案贴纸均可，并可以佩戴与之相关的饰物。（ ）	T
排舞从 1990 年开始逐渐传入亚洲，在港澳台、日本、新加坡、马来西亚等地掀起了一股热潮，受到各个年龄层的欢迎。（ ）	F
排舞的包容性很强，风格多样，因此，任何具有一定创编水平的排舞爱好者，都可以根据自己的喜好，创编自己喜欢的排舞作品，并向全球进行推广。（ ）	F
排舞的比赛场地不得小于 14×14 平方米。（ ）	F
排舞的表现形式的多样性，既可以自娱自乐、健身美体，也可以参与表演和比赛。（ ）	T
排舞的风格有拉丁和非拉丁两种，其中拉丁风格的排舞有恰恰、曼波、伦巴、桑巴等；非拉丁风格的排舞有摇摆风格、传统风格和其他风格等。（ ）	T
排舞的风格有拉丁和非拉丁两种。（ ）	T
排舞的每一舞曲，可由 8 拍、16 拍或 24 拍等不同的循环节奏所组成。所以每首曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。（ ）	F
排舞的每支舞曲都有自己固定的名称和独一无二的舞码（节拍数）。（ ）	T
排舞的每支舞曲没有固定的名称和舞码（节拍数）。（ ）	F

排舞的每支舞曲有自己固定的名称，但舞码（节拍数）可以有多种。（ ）	F
排舞的舞步动作要求全世界统一，但是排舞对舞者的身体及手臂的动作并无统一要求,可根据个人喜好自编动作，每个舞者都可跳出自己的风格。（ ）	T
排舞的舞步动作要求全世界统一，所以排舞对舞者手臂的动作也要求统一。（ ）	F
排舞的舞步动作要求统一，并且排舞对舞者的身体、手臂动作及练习的队形也是要求统一的。（ ）	F
排舞的舞步动作要求统一，并且排舞对舞者的身体及手臂动作也是要求统一的。（ ）	F
排舞的优势是仅属于年轻人的舞蹈、简单易学、无需舞伴、舞步复杂多变。（ ）	F
排舞的优势是可满足不同性别、不同年龄层次人的需求，简单易学、无需舞伴。（ ）	T
排舞对舞者的脚步动作、身体动作及手臂动作都有严格规定。（ ）	F
排舞跟社交舞一样，必须和舞伴一起跳。（ ）	F
排舞是全世界同步的舞蹈，每一支舞曲对应独特的、完整性节奏和风格的舞步，在现有舞曲中，排舞的舞步无一雷同。（ ）	T
排舞是一种新式的有氧运动，学生参与练习不仅能强身健体、舒缓情绪、缓解压力，还能获得音乐舞蹈的艺术熏陶，练就优雅气质。（ ）	T
排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏，以国际流行的多元化操舞动作为舞码元素，按照一定规律编辑的一套完整的动作，是高度兼容各种风格的一项全球化的、新型时尚的大众健身运动。（ ）	T
排舞属于高强度有氧运动，练习时需要全身的动作配合，锻炼部位比较多，因而称得上是一项全身运动项目。（ ）	F
排舞属于国际通用标准舞，有国际统一的舞步和音乐，受到不同国籍、性别及年龄的人们的参与和喜爱，已成为一种“国际健身语言”。（ ）	T
排舞属于耐力性有氧运动，练习时需要全身的动作配合，锻炼部位比较多，因而称得上是一项全身运动项目。（ ）	T
排舞新舞曲的编制，必须经过国际体操联合会的认证才能够在全球发行推广。（ ）	F
排舞新舞曲的编制，必需经过国际排舞协会的认证才可以在全球发行推广。（ ）	T
排舞新舞曲的编制，不需要经过国际排舞协会的认证就可以在全球发行推广。（ ）	F
排舞一般有 2 个方向（面）的变化和 4 个方向（面）的变化两种形式。（ ）	F
排舞在编排过程中，如果用两部分队员交替完成动作的形式，其中无动作的队员在原地时间不超过 4X8 拍。（ ）	F
排舞这一概念的出现让人们认识到跳舞时并不总需要男女结伴，可以单独跳，也可以大家集体跳。（ ）	T
排舞最初来源于 20 世纪初期英国较为流行的社交舞。（ ）	F
【R】 如果用两部分队员交替完成动作的形式，其中无动作的队员在原地时间不能超过 1×8 拍。（ ）	F
【S】 社交舞风格排舞的传播与发展，形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。（ ）	F
【W】 完成原舞码中规定的第一个方向，称为完成全向原舞码动作。（ ）	F
完成原舞码中规定的每个方向，称为完成全向原舞码动作。（ ）	T
【X】 乡村舞曲风格排舞的传播与发展，形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。（ ）	T
【Y】 音乐是排舞的灵魂，排舞舞码是表现音乐的一种手段。（ ）	T
越来越多的人参与排舞，是因为排舞对场地的要求不高，只要有一块空地即可，但必须在音乐的伴奏下进行起舞。（ ）	F
越来越多的人参与排舞，是因为排舞对场地的要求不高，只要有一块空地即可，即使没有音乐，还可以用拍手的形式进行起舞。（ ）	T
【Z】 在编排的动作中不得出现抛接、翻腾、叠罗汉等危险动作或类似竞技健美操或啦啦操中的难度动作，如出现类似动作，将被扣分。（ ）	T
在串烧排舞中，某首排舞原舞码中有 ABC 等多组分段的，则全体选手必须同时面对裁判完成任意一组单向原舞码动作。其余分组舞码动作，编导可根据需要在原舞码的基础上自由选择编排使用。（ ）	T
在中国称全健排舞意思为全国排舞大赛。（ ）	F
自选串烧曲目（又称串烧排舞）是指在指定的排舞曲目范围内，任选三首排舞并按照规则进行排舞的成套动作，其时间长度（包括上下场时间）不得超过 10 分钟。（ ）	F

选择题	
“万人同跳一支舞，共创排舞吉尼斯世界纪录”活动，杭州 18 个会场的_____位排舞爱好者成功创下“最大规模的排舞”新的吉尼斯世界记录在杭州诞生。	D.25703
_____的表演是五官的核心。	A. 眼睛
_____是形体美的基础。	C. 健康
_____是眼睛以外最引人注目的微身体语言。	D. 嘴巴
_____是排舞的灵魂。	B. 音乐
_____姿态要注意正确方向，再配合眼神和面部表情，以达到丰富 表现力。	A. 头部
2014 年 11 月 8 日上午_____， “万人同跳一支舞，共创排舞吉尼斯世界纪录”活动在浙江杭州挑战成功。	A.9:08 分
【B】 比赛成绩的最终决定是_____ 。	B、决赛
比赛中服装服饰头饰散落、道具掉落等。裁判长减_____。	A. 0.2
比赛中是否可以使用道具？	A. 可以使用，道具应与曲目风格或主题有关联
【C】 裁判席设在场地的____方。	B. 正前

[illegible]

排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏，以_____为基础，以身体练习和多变的步伐为基本手段、达到增进健康、塑造形体的一项老少皆宜体育运动。	A. 有氧运动
排舞团体赛每队的参赛人数最少为_____人。	C. 16
排舞项目非常适合_____。	B. 日常健身、工间操、课间操
排舞源于_____乡村舞曲，舞步多元，风格创新，简单易学。舞者不需舞伴，既可独舞，也可众人齐跳	A. 美国西部
排舞在编排的动作中不得出现_____翻腾、叠罗汉等哪些危险动作。	C. 抛接
排舞在编排过程中，如果用两部分队员交替完成动作的形式，其中无动作的队员在原地时间不超过_____。	B. 2 个八拍
排舞在编排过程中不能离开_____的整体风格。	C. 音乐
排舞在中国称为全健排舞，意思为_____。	D. 全民健身排舞
排舞中两个方向（面）变化是在段落与段落之间有一次变化，一般情况下是在转体_____度的方向开始。	B. 180
排舞最早萌芽于美国西部乡村民间的_____。	C. 牛仔舞
【T】 通常在表述每分钟音乐速度时使用_____。	A. BPM
【W】 完成原舞码中规定的每个方向，称为完成_____原舞码动作。	A. 全向
完整记录一首排舞曲目所有信息的文字说明是_____。	A.舞谱
维也纳华尔兹起源于_____。	D. 奥地利
舞蹈中的身体语言由_____ 组成。	D. 表情、姿势和动作
【Y】 音乐主要是通过_____、旋律（曲调）与和声这三大要素来表达人类内在情感的。	A. 节奏
有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在_____为宜。	B. 120—140 次/分钟
【Z】 在排舞比赛中，-----舞风格是以花边裙或长或短，颜色艳冷为主要特点。	B. 拉丁
在排舞比赛中，-----舞风格是以宽松的短上装配以长飘的裤子或裙子为主要特点。	C. 现代
在做旋转动作时，向左旋转 135°即转了_____ 周。	B. 3/8 周

填空题	
_____ 2006 年开始从国外引进排舞运动，并很快在一些大中城市开展起来。	北京市体操协会
_____限制了排舞的风格，使得排舞丰富多彩全球化。	舞曲
《爱尔兰风情》舞蹈风格是_____。	踢踏舞风格
《跨越德克萨斯华尔兹》舞曲风格_____、_____。	旋律优美 节奏鲜明
《昆力奔驰》动作特点_____、_____、_____。	活力激情 步伐利落 舞态豪放
《喜娃娃》舞蹈风格是_____。	拉丁风格
2008 年 11 月中国排舞《_____》、《_____》、《_____》声名鹊起，震动国际排舞界。	永远的朋友 我们准备好了 卓玛
【A】 按照出场顺序第一次检录提前_____,第二次检录提前_____。	20 分钟 5 分钟
【B】 比赛纪律处罚办法包括_____、取消比赛资格、取消___与___，取消今后该单位参赛资格。	警告 成绩 名次
比赛时使用非统一版本的舞步或音乐都将被视为_____而扣分。	错误
比赛中可以进行编排的部分包括_____、结尾 2 个八拍、前奏和上肢动作。	队形
【C】 成套动作是从_____、编排设计、_____及表现、_____总体完整性五部分进行评分。	动作完成 舞蹈风格 服装服饰及妆容
成套动作中_____使用抛接动作。	禁止
初级排舞的特点为基本以_____等不同的_____节奏所组成。	32 拍 循环
串烧的每首曲目结尾处可以有不超过_____个 8 拍脱离原舞步的编排。	2
串烧排舞比赛时音乐停止才开始退场按_____计算	超时
串烧排舞进行曲目挑选时可以选择_____类型相同或反差较大的来编排。	风格
串烧曲目 B（两曲连跳）的音乐时间为_____分钟至_____分钟。	4 5
串烧曲目每首曲目之间的舞步衔接要_____、过渡要_____。	流畅 自然
串烧曲目音乐前奏或衔接部分可加_____。	音效
串烧曲目中要求音乐与舞步完整对应，串烧曲目的音乐只能_____,不允许_____。	整段剪接 拆分拼接

创编的排舞经过_____的选择和认证，作为正式排舞在全球进行推广。	国际排舞协会
【D】 大部分排舞都有_____和_____的改变。	方位 方向
动作力度指完成动作的过程中按照动作要求用力的紧张程度，表现在动作的_____与_____相互交替的运动形式。	加速 瞬间制动
【G】 高级排舞由_____段落组合而成，段落重复不固定，没有规律性，动作难度及变化复杂。	3 个或 3 个以上
根据舞蹈动作的_____与变化，排舞分为初级排舞、中级排舞和高级排舞。	难易程度
规定曲目、自选曲目、原创曲目和广场曲目时间为原曲时间,不得_____与_____。	剪接 拼接
【P】 排舞，从字面上理解就知道，这是一种_____跳的舞蹈，它源于 70 年代的美国西部乡村舞曲，也叫_____。	一排排 牛仔舞
排舞按照风格分为_____和_____两种。	拉丁 非拉丁
排舞比赛的项目包括_____项目、单人项目和混合双人项目。	团体
排舞比赛对比赛结果和成绩不接受任何_____。	申诉
排舞比赛中，参赛队员可以_____上场，但必须_____退场。	分批 集体
排舞比赛中要求_____和_____是统一的。	舞步 音乐
排舞编排时选定曲目要根据团队的年龄、性别、_____等因素来挑选适合本队伍_____的曲目。	技术水平 表演风格
排舞编排时要注意避免对于明显违反排舞_____的东西。	自身规律
排舞参与形式非常灵活，可独舞，可集体跳，可成千上万齐跳，新加坡曾有 11967 人一起跳排舞，而打破_____世界记录。	吉尼斯
排舞串烧曲目编排时在各曲目的衔接部分不用完全保留原____，可做适当的_____以提高作品的完整性和紧凑性。	前奏 剪辑
排舞串烧曲目编排时注意在结尾造型跑位时间应在_____之内完成。	2 个 8 拍
排舞串烧曲目音乐在前奏或衔接部分加音效时应注意不脱离原_____风格。	音乐主体
排舞从_____开始逐渐传入亚洲，在港澳台、日本、新加坡、马来西亚等地掀起热潮，受到各个年龄层的欢迎。	2000 年
排舞的编排是根据表演的需要、风格的把握以及对曲目的理解，在不改变原舞码_____、基本舞步和_____的前提下，编导者可以对原排舞曲目的前奏、_____、_____以及入场、退场等进行编排。编排部分不能离开音乐的整体风格。	基本风格 音乐节奏 上肢动作 队形变化
排舞的编排是根据表演的需要、风格的把握以及对曲目的理解，在不改变原舞码基本风格、_____和音乐节奏的前提下，编导者可以对原排舞曲目的前奏、_____、队形变化以及_____、_____等进行编排。编排部分不能离开音乐的整体风格。	基本舞步 上肢动作 入场 退场
排舞的产生最初来源于 20 世纪初期_____较为流行的社交舞	美国
排舞的每一首曲目，可由_____拍，48 拍，或_____拍等不同的循环节奏所组成，所以每首曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。另外每首排舞的基本跳法规律还分为 2 个朝向、_____个朝向交替旋转或没有方向变化。	32 64 4
排舞的每一支舞曲，全世界的跳法都是统一的。无论你是亚洲人、美洲人还是欧洲人，也无论你在 中国、美国或法国，只要音乐一响起，大家一定会发现所跳的_____是完全相同的。	舞步
排舞的舞步简单易学，受到各个年龄层的欢迎，可以说是_____的舞蹈。	老少皆宜
排舞动作编排要求肢体_____、新颖、风格突出。	舒展
排舞队形编排线条要清晰、变化要流畅自然，合理利用表演区域，视觉效果尽量达到饱和度。并且合理利用三度空间，如上、中、地面等_____、前后左右等_____等。	空间变化 方位变化
排舞服装配饰选定是要注意_____第一，时尚靓丽，新颖醒目。	安全
排舞集体项目比赛总人数达到 30 人或以上加_____。	0.1 分
排舞具有动作元素_____、参与形式_____、表现形式_____的特点。	多元性 灵活性 多样性
排舞具有舞步_____与身体动作_____的特点。	统一性 自由性
排舞每一支舞曲都有自己独一无二的_____。	舞码
排舞是将健身性、_____、观赏性、_____和群众性等融为一体的运动形式，并与现代生活方式密切相关，目前这项运动在世界上已被列在几大最具健身性项目的首位。	娱乐性 趣味性
排舞是一门_____，音乐美、服饰美和体态美的交融，增强了排舞的_____和艺术表现力。	视觉艺术 美感
排舞是以一段完整的_____或_____为伴奏，以国际流行多元化_____为舞码元素编辑，按照一定规律创编的一套完整的动作，是高度兼容各种风格的一项_____的、_____新型时尚的大众健身运动。	歌曲 音乐

	操舞动作 全球化
排舞属于国际通用_____。	标准舞
排舞属于国际通用标准舞，有国际统一的_____和_____。	舞码 音乐
排舞新舞曲的编制，必须经过_____的认证才能够在全球发行推广	国际排舞协会
排舞有_____、_____、_____等特点。	舞步变化 段落循环 风格多样
排舞运动中_____大小直接关系到动作的美感。	动作幅度
排舞中“舞码”是指每一支舞曲都有排舞中自己_____。	一个或一组完整的舞蹈
排舞中力量素质主要包括肌肉的_____和_____是完成排舞动作的基本保证。	爆发力 控制力量
排舞中速度素质主要是指_____速度和_____速度，表现在一些排舞动作中的跳跃、转体、蹬地和移动速度。	移动 动作
【R】如遇参赛曲目有ABC等多组动作，选手可只向裁判完成任一组_____原舞码动作。	单向
【S】身体语言由表情、姿势和_____组成。	动作
随着时代的发展，排舞融入了越来越多时尚的_____和_____元素，经过组合、变化和创新形成了今天的丰富多彩的排舞风格。	舞蹈 音乐
【T】头部姿势要注意正确的_____，再配合_____和面部表情，以达到丰富的表现力。	方向 眼神
头部姿态要注意正确的_____，再配合_____和面部表情，以达到丰富的表现力。	方向 眼神
退场必须向裁判员及观众_____。	行礼致意
【Y】一致性是指一个整体完成所有动作的能力。表现在以同一运动范围、动作_____和腾空_____准确完成动作的能力。	幅度 高度
音乐主要是通过_____、旋律（曲调）与和声这三大要素来表达人类内在情感的。	节奏
【Z】在编排时要合理应用三度空间，如_____的空间变化，_____的方位变化。	上、中、地面 前后左右
正确的_____要经过长期练习逐步形成，它是高质量完成排舞动作的基本条件。	身体姿态
制定比赛规则的目的是为了_____、_____、_____。	公平、公正 客观、规范 组织、有序

问答题	
表演排舞、健身排舞、比赛排舞是怎样划分的？	答题要点：国际上对排舞的舞步有着统一的规定，某个曲目的舞码一旦确定，全世界都按照统一的舞步学跳。但是对于上肢动作并无统一规定。所以排舞给了两个空间，第一个作为健身人群，可以按照编舞专家编好的舞步进行练习，不必拘泥于上肢动作如何。另一个空间是给有表演和表现效果需求的人群，他们可以在已经编好舞码的基础上，进行上肢动作和队形的编排，以便在比赛、晚会、运动会开幕式等比较正式场合表演。
串烧编排要注意哪些事项？	答题要点：（1）完成原舞码中规定方向中的一个方向，称为完成单向原舞码动作。（2）串烧排舞中全体选手必须在每首排舞里，面向裁判同时完成一次单向原舞码动作。其余可做队形或方向的变化。（3）在串烧排舞中，某首排舞原舞码中有ABC等多组分段的，则全体选手必须同时面对裁判完成任意一组单向原舞码动作。其余分组舞码动作，编导可根据需要在原舞码的基础上自由选择编排使用。（4）串烧排舞中不得含有该次比赛的规定曲目。（5）串烧排舞中，每首排舞之间要衔接流畅、过渡自然。
简单分析排舞《昆力奔驰》。	答题要点：动作特点：活力激情、步伐利落，舞态豪放。好似参加了一场热闹的乡间舞会。舞曲风格：4/4拍，音乐热烈。前奏：2×8拍，2个方向，起步：左脚开始。
简单分析排舞《相约北京》。	答题要点：相约北京的音乐风格：藏族抒情；节奏：中：节拍：8×8，2个方向：前奏：4×8，间奏：2×8；起步：右脚。连接方法：前奏—A×3（第3次加原地踏步4拍）—间奏—右后转体180°（4拍）—前奏—A×3（第2次加原地踏步4拍）—A（1×8）—右后转体180°向前走（8拍）—结束。
简单分析排舞跨越德克萨斯华尔兹。	答题要点：动作特点：端庄典雅、舒展大方、华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。舞曲风格：旋律优美抒情、节奏鲜明。享有“舞中之后”的美称。16小节 1个方向 前奏：小节 起步：左脚开始
简述串烧排舞编排的要素。	答题要点：(1)选曲目:a.根据团队选曲目：首先要考虑表演队伍的年龄、性别、技术、水平等因素来挑选合适本队伍表演风格的曲目。b.根据风格定曲目：在串烧曲目的挑选时可以有二大类型：同类风格：选择一些风格类型相同的曲目来进行组合；不同类风格：反差比较大的或者是完全不同风格的套路组合。 (2)服装：a.根据资金定服装：首先是服装统一，要求跟排舞风格协调，再根据资金状况来给服装档次定位，在表演中可根据风格来变化服装，但必须是转换速度要快，并且流畅和尽量隐蔽的状态下去完成服装的更换。B.根据风格定服装：服装要符合舞蹈风格，时尚、有特点、个性突出，色彩搭配协调，新颖的服装会让人赏识。C.根据演员素材定服装：团队演员的身体因素很重要，在定位服装款式的时候，必须要考虑演员的身材、高度、比例、年龄等因素，找到最适合靓丽的款式。

简述排舞比赛成套动作的时间规定。	答题要点：（1）成套动作的时间是以音乐响起和结束为计时标准。（2）规定单首曲目是指以单曲排舞音乐为伴奏，按照规定进行编排的成套动作，其时间长度为所选音乐本身长度（不包括上下场时间）。（3）自选串烧曲目（又称串烧排舞）是指在指定的排舞曲目范围内，任选三首排舞并按照规则进行排舞的成套动作，其时间长度（包括上下场时间）不得超过 6 分钟。
简述排舞的发展。	答题要点：排舞真正意义上的发展是在上世纪 70 年代。有三方面因素促使排舞这期间在美国的广泛传播。1) 社交舞俱乐部教授的社交舞风格的排舞。2) DISCO 俱乐部教授的一些流行舞风格的排舞。3) 美国西部乡村俱乐部教授的乡村舞曲风格的排舞。其中乡村舞曲风格排舞的传播与发展，形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。上世纪 80 年代，排舞在美国和加拿大受到人们的广泛喜爱。90 年代，这项运动已经遍布于欧美各国，并于 90 年代后期传播到全世界。
简述排舞分类。	答题要点：（1）按照舞蹈动作的难易程度与变化可分为：初级排舞、中级排舞、高级排舞。（2）按照舞蹈段落重复时身体方向的变化可分为：没有方向（面）变化、两个方向(面)变化、四个方向（面）变化。（3）按排舞的动作风格可分为：拉丁和非拉丁两种。
简述排舞舞码。	答题要点：“舞码”是指一个或一组完整的舞蹈。排舞现在已经发展到了 3000 多支舞曲，每一支舞曲都有自己的独一无二的舞码。新舞曲的编制，必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球发行推广。所以，同一支舞曲，全世界的跳法都是统一的。在这个一致的舞蹈标准下，排舞的舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。每当有新的舞曲时，经过排舞协会认证的专业排舞教练可以根据新的舞码来传授给学员。由于不断的有新的舞步和舞曲出现，跳排舞始终有新鲜感。排舞协会还会在全世界举行比赛，参加的人数经常打破吉尼斯世界纪录。这也是排舞在全世界广泛传播的原因之一。
论述排舞的编排要素。	答题要点：（1）肢体动作编排：舒展、新颖、风格突出、合理运用三度空间。（2）队形编排：线条清晰、流畅，合理利用表演区域，视觉效果尽量达到饱和度。（3）作品要有亮点：一个好作品是由一个好编导、一支好队伍、还有一个亮点组成，缺一不可。（4）场地结构编排：舞台表演和广场表演以及体育馆表演因场地不同，观众视觉效果不同，因此在编排上要注意这些，不同表演地队形的编排也会不同，如舞台表演一般注重直线条形变换，体育馆表演一般注重圆形和对角结构变换。（5）选曲目：根据团队选曲目；根据风格定曲目。
论述排舞的特点。	答题要点：（1）音乐素材的丰富性；（2）舞步的统一性与身体动作的自由性；（3）动作元素的多元性；（4）参与形式的灵活性；（5）表现形式的多样性；（6）不断的创新性。
排舞比赛上场与退场有哪些要求？	答题要点：（1）可以选择动态入场开始，也可以选择立定造型开始。（2）在遵守单首排舞和串烧排舞的规则条款下，可以分批上场，但是必须集体退场。（3）参赛队员上场后至结束前不得中途上、下场。（4）退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。（5）串烧排舞退场时间包括 6 分钟之内，音乐停，退场完毕。（6）串烧排舞音乐停止才开始退场者按超时计算。
排舞比赛时服装上有哪些规定？	答题要点：（1）比赛用服装、服饰、鞋、帽等要求符合舞蹈风格。搭配相宜。其中裙装长度不得盖住脚踝。（2）比赛时选手可化妆、彩绘、花纹图案贴纸均可。（3）可以佩带与表演相关的饰物。（4）获奖队代表必须着比赛服参加颁奖仪式。
排舞比赛时哪些情况裁判长可以进行减分？	答题要点：裁判长对以下情况可以进行减分，每项减 0.2 分：（1）参赛人数或男女比例不符合规定；（2）出现超过安全规定的动作；（3）参赛队员比赛中途上、下场；（4）改变原曲的速度和节奏；（5）比赛中服装服饰头饰散落、道具掉落等；（6）参赛曲目时间超过规定。
排舞比赛时遇哪些特殊情况可以停止动作再重新开始？	答题要点：参赛队员在遇到以下特殊情况时，应立即停止做动作并向裁判长反映，在问题解决后重做，在成套动作结束后提出的要求将不被接受。（1）播放错音乐；（2）由于音响设备而出现的音乐问题；（3）由于设备问题而出现的干扰一灯光、舞台、会场。
排舞成套动作如何评分。	答题要点：(1)动作的完成 3 分 (2)编排设计部分 3 分 (3)舞曲风格及表现力 2 分 (4)服装服饰妆容 1 分 (5)总体完整性 1 分
排舞初级套路的特点。	答题要点：初级排舞套路，基本以 32 拍等不同的循环节奏所组成。每首曲子的舞步随着特定的循环节奏而重复。每首排舞的基本跳法规律可以方向不变，2 个朝向或 4 个朝向交替旋转。初级排舞套路融合了很多社交舞的舞步，如华尔兹、恰恰、伦巴、曼波、牛仔和桑巴等基本舞步，使动作简单易学，舞者在音乐的伴奏下，能跳出自己的个人风格。
排舞单首曲目的编排有哪些要求？	答题要点：（1）完成原舞码中规定的每个方向，称为完成全向愿舞码动作。（2）单首排舞中全体选手面向裁判开始，必须同时全向舞码之后，方可做队形或方向的变化。
如何欣赏排舞比赛。	答题要点：（1）比赛的场地安排，舞台设计，运动员的服饰、妆容。（2）成套动作的编排情况。是否符合本次比赛的规则和规程的要求动作和队形的变化巧妙、流畅，有创新性，多样性成套完整、连贯，同时把握好音乐的风格。（3）运动员现场的完成情况。动作与标准舞码的一致性，动作与音乐节拍的吻合动作熟练、整齐、到位，队友之间的合作与默契，团队精神姿态优美，面部表情自然、自信、融入音乐的感染力。
跳舞时出现运动应急综合征如何处理？	答题要点：单纯虚脱型的处理主要是卧床休息、保暖、可饮用热水或咖啡。晕厥型的处理是平卧，头稍低位，保持呼吸道通畅，效果不明显者迅速送医院进行处理；消化道出血和心功能不全时身体半卧位，立即送医院治疗。运动前有身体不适时，如感冒、发热、胸闷等，均不应进行剧烈运动。运动前做好充分的准备活动，运动后要使身体各部分达到充分放松。

判断题	
“极点”和“第二次呼吸”是长跑中常见的生理现象，不必疑虑和恐惧。	T

《标准》根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0～89.9 分为良好，60.0～79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。	T
《学生体质健康标准》测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。	F
《学生体质健康标准》的各项测试成绩，由公共体艺部汇总，并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级，记入《学生体质健康标准登记卡》，在毕业时放入学生档案。	T
《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。	T
1897 年求是书院创立之初，体育就是两类课程中的选修课之一，当时叫体操课。	F
1932 年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。	F
20 岁学生的靶心率是 140180 次/分钟。	F
50 米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 20%。	T
【B】标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分。	T
【C】测试每项指标之前必须先将校园卡激活，将校园卡放在读卡器上发出嘀声即可到每台仪器上进行测试。	T
测试者未测完测试项目时，不得擅自离开测试中心，测试完成后，请迅速离开测试中心。	T
成年人的肺活量平均值，男性为 3500～4000 毫升，女性为 2500～3500 毫升，经常参加体育运动的人可达到 5000 毫升以上。	T
长跑途中的某一阶段会出现呼吸困难、胸闷难忍、四肢无力、动作失调，甚至腹痛、呕吐等现象称为极点。（ ）	T
长跑中出现呼吸困难，胸闷，四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫极点，这时你只要加深呼吸，减慢跑速，坚持下去，不久，不适感就会“烟消云散”，人们将此现象称为第二次呼吸。	T
出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化淤，消肿止痛。	F
从自己的实际情况出发，循序渐进地进行锻炼，不要急于求成，应做自己力所能及的动作。锻炼时间不宜过长，练习负荷不宜过重，以免过度疲劳或发生运动损伤。	T
【D】当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在 1 分种内完成心搏呼吸骤停的快速判断。	F
对在《标准》测试工作中弄虚作假者，按照浙江大学关于学生体质测试中违反规定的处理办法给予处理。	T
【F】肺活量测试时必须将握杆上的电子显示屏朝上，测试时深吸气匀速吹气。	T
肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 15%。	T
肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。	F
【G】高温环境下，易出现头痛、头晕、口渴、多汗等中暑症状，重症时甚至危及生命。	T
根据《国家学生体质健康标准》（2014 年修订）的要求，测试项目为七项：身高/体重、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）/800 米跑（女）。	T
【H】怀疑脊柱有骨折者，需平卧，不能移动，不能抬伤者头部，以免引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。（ ）	T
怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧放置枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动，再用平木板固定后送医院处理。（ ）	T
【J】就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。	F
剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。	F
剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。	F
剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）	F
剧烈运动后应大量饮水，以补充运动中出汗引起的水分流失。（ ）	F
剧烈运动中，内脏器官无法满足运动系统的需要，氧气供应不足，代谢产物在体内积累，于是出现“极点”现象。（ ）	T
【K】抗战期间，浙江大学经历了四次西迁，在艰苦的条件下，学校师生还是坚持体育锻炼。（ ）	T
【L】冷敷可以使血管收缩，减少局部充血，从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。（ ）	T
练习者在运动锻炼时应有适宜的环境，如练习场地平整，空气流通，温度适宜，以及自身的健康状况良好等。（ ）	T
路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。（ ）	T
【M】每周体育锻炼 3~4 次是最适宜的频度。	T
目前浙江大学体艺部推出健康之友会员制模式，上体育课的学生都是该体育教师名下的会员，教师与会员学生保持直接的联动，解答学生在运动中遇到的问题，引导学生积极主动参与课外体育的指导。	T
【N】耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。	T
耐力素质练习应从一定的练习量开始，在此基础上逐步提高练习强度。	F
脑震荡一般可以自愈，但要注意休息。（ ）	F
【P】评定运动负荷的最常用指标是心率。	T
【R】人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。	T
柔韧素质是指人体各关节以最大的摆动幅度完成动作的能力。	T
身高体重测试点：必须脱鞋，不得负重。	T
身体锻炼，应全面均衡发展，要参加丰富多彩的体育活动，全面锻炼自己的身体，努力克服单一体育活动对你身体发展的局限性，保证自己身体各器官机能均衡发展。	T
实施胸部按压与人工呼吸反复交替进行，比例为 15：2。	F
速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。	T
体能是指人体的形态和结构，包括人体生长发育水平、体型、姿态与器官组织的构造。	F
体育锻炼的负荷量无论是强度、时间还是密度都要因人、因时而异，应根据自身的实际情况安排运动负荷。	T

体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。	F
体育锻炼者对服装的选择应是衣料透气、吸湿、溶水、有弹性，否则会损伤肌肤。	T
体育锻炼者在运动情绪低下时不易受伤，只有在运动情绪过分激动时才会受伤。	F
体育课无故缺勤，学年累计超过应出勤次数 1/10 者，该学年《标准》成绩记为不及格。	T
体育运动时运动量要由小到大，运动持续时间、距离、次数、速度、频度和强度等要逐渐增加，运动的内容和方法也要由易到难，从简到繁，逐步提高。（ ）	T
体育运动中常用的急救方法有止血、固定、人工呼吸和心肺复苏。	F
体质健康测试根据《标准》，大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生为 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。	T
体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 2（米 2）	T
体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。	T
体质是指人体的质量，体质应包括体格、体能和适应能力三部分。	T
通过对学生的跟踪调查，证明 12 分钟跑对增强大学生有氧代谢能力有显著提高。	T
同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。	F
为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）	F
为了预防运动损伤应注意加强保护和帮助，特别要提高自我保护能力和意识。	T
我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。（ ）	F
雾天不宜在室外晨练。	T
夏天天气炎热，出汗多，所以运动后应大量饮水，以补充身体足够的水分。（ ）	F
学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按肄业处理。	T
学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定。	T
学生测试 800 米/1000 米时将腕表戴在右手的手腕上，表面朝外，不得按、调腕表上的任何按钮。	T
学生体质健康标准成绩每学年评定一次，记入《国家学生体质健康标准登记卡》，在学生毕业时放入学生档案。	T
一般餐后 1 小时才能运动，而运动后至少休息 30 分钟左右再进食。（ ）	T
【Y】一般情况下，在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗，表明运动过量了。（ ）	F
以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动要做得时间长一些，否则达不到适宜的运动量。（ ）	F
因病或残疾不能参加测试学生的学生，必须向公共体艺部体质健康研究中心提交免于执行《标准》的申请。对确实丧失运动能力，免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选。	T
因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试，需填写《免于执行国家学生体质健康标准申请表》，经校医疗单位证明，学院盖章，将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康研究中心，经中心核准后，可免于执行《标准》测试，所填申请表存入学生档案。	T
因运动量过度产生的肌肉酸疼，可以通过减量、休息、按摩、热敷等方法来帮助机体积极恢复。	T
预防运动损伤是医务人员的事，与体育教师、教练员、运动员、体育锻炼者无关。	F
预防运动损伤是医务人员和体育教师的事，与我们学生无关。（ ）	F
运动后不宜马上洗澡。因为运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。	T
运动后如果马上蹲下或躺下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳，甚至出现休克晕厥等现象。（ ）	T
运动前要做准备活动，给机体一个适应的过程。运动后要做整理活动，让机体逐渐安静下来，以免造成对心脏的伤害。	T
运动时应注意时间段的选择，夏季可应选择早晚的时间段运动，冬季则应在太阳出来后的时间段参加运动。（ ）	T
运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定弹性及良好的透气性能、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。	T
运动中腹痛多数在中长跑时产生，一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑一段路等方法处理，疼痛常可减轻或消失。（ ）	T
【Z】在参加《国家学生体质健康标准》测试和补测期间受试学生务必携带校园一卡通，如一卡通照片模糊需同时出示有效证件（学生证或身份证）。	T
在测试过程中，参加测试学生如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试教师。	T
在摔倒时，用手或肘部直接撑地，易造成肘关节或尺骨、桡骨的损伤。	T
在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。（ ）	F
在运动前吃得过饱，饮水过多或腹部受凉，易引起运动性腹痛。（ ）	T
在运动前吃得过饱、饮水过多或者腹部受凉，容易引起腹痛。	T
在运动中脑震荡发生通常是由于头部受到外力打击或与硬物相碰撞而引起的。（ ）	T
在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。	T
造成运动疲劳的原因是由于训练方法不对，不循序渐进，不系统训练，运动量大，训练时间长，休息不充分等。	T
浙江大学结合《国家学生体质健康标准》与学校的实际情况，在确立和贯彻实行以健康第一为主的高校体育指导思想下，推行了阳光体育锻炼课内外一体健康之友会员制教学模式。	T
浙江大学体育贯彻以回归体育教学育人本源，增进师生体质健康水平，丰富校园体育文化生活的教学理念。	T
整理活动是指在体育运动后所采用的一系列放松练习和按摩等恢复手段，其目的是消除疲劳，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。	T
竺可桢校长在《就职演辞》中说过，智慧的思想是大学教育的目标，是造就公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运所不可缺少的四项条件之一。	F

准备活动的量越大越能防止运动损伤。	F
准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。	T

单选题	
1932 年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生_____不及格且不补足学分就不能毕业。	A: 早操
【A】安静时，优秀运动员的心率为_____次/分。	B: 46-56
【B】把下面不正确的论述找出来。（ ）	B: 普通健身锻炼者运动前 可以不做准备活动。
傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在_____以上，否则，会影响夜间的休息。	B: 1 小时
【C】参加《标准》测试时_____行为是错误的	C: 小李趁人未看见测试仪 器和设备，偷偷动用和调整 仪器和设备
长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚_____毫米。	B: 1.5-8
【D】当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施____，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。	B: 心肺复苏术
当人体长时间在高温环境或日光下曝晒，易引起（ ）。	D: 中暑
对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是（ ）。	D: 运动强度
对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是_____。	D: 运动强度
【F】发生运动性昏厥后，以下哪种处理方法可能没有效果？（ ）	D: 将患者抬到阴凉通风处
发展一般耐力主要采用_____的各种运动方式。	C: 长时间，中小强度
【G】公共体育课内外一体化教学，即公共体育第一课堂和第二课堂有机结合，将体育教学有效地 延伸至课外，更好地开展学校体育活动，从而促进公共体育教育职能的优化。以下哪个选项是正确的。 （ ）	D: 第一课堂为课内体育， 包括体育课、课余训练课； 第二课堂是课外体育活动， 包括校内外体育竞赛、学生 体育活动。
关节扭伤发生（ ）小时以后，可根据伤情考虑给予按摩或进行理疗。	B: 24-48
关节炎产生的原因主要是因关节周围软组织慢性劳损而引起的，也有的是由于_____，关节周围的 肌腱和滑囊血液淤滞，致使关节发病。	A: 长期缺乏运动
【J】脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤？（ ）	B: 闭合性软组织损伤
解除肌肉痉挛的有效方法是_____。	A: 被动伸展痉挛的肌肉
进行较剧烈的体育锻炼如球类比赛、快速跑、健美操等，运动后应多补充一些碱性食物，如_____。	A: 蔬菜、水果
经常参加耐力锻炼，可使_____。	D: 心肌收缩能力增强
决定运动负荷的因素是_____。	D: 运动强度和运动时间
【K】科学地进行体育锻炼，我们建议每星期至少要锻炼_____次，每次不少于_____。（ ）	B: 3~4 次，60 分钟
口服_____有助于受伤组织的修复，从而减轻或缓解肌肉酸痛。	B: 维生素 B
【L】利用胸外挤压法进行急救时，要求按压次数每分钟不少于（ ）次为宜。	C: 100 次
【M】脉搏是体育运动中自我医务监督的一项客观生理指标，如果安静时的脉搏增加或出现心率不 齐，则可能是_____原因所致。	A: 运动过度或身体出现了 病患
每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至_____小时为宜。	A: 1
【N】耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成_____。	A: 正比
脑震荡患者昏迷的时间超过_____分钟以上，或两侧瞳大、小不等，或耳、鼻、口内出血及眼球青 紫，或伤员清醒后剧烈头痛、呕吐，或再度昏迷者，都说明损伤较严重，应该立即送医院救治。	D: 4
【P】评价和掌握运动负荷，一般以脉搏平均_____次/分的超常态运动负荷指标，作为达到提高有 氧代谢能力的标准。	A: 130
普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用_____来确定，即以本人最大心率的_____的 强度进行锻炼。	B: 心率百分数、60~80%
【Q】轻度损伤休息_____天即可，严重者需要休息一周左右。	C: 2—3 天
全身无力，头昏耳鸣，脸色花白，手足发凉，甚至突然昏倒失去知觉是以下哪种运动中出现的突发 情况？（ ）	C: 运动性昏厥
【S】实施心肺复苏术时胸部按压频率最少_____次/min，按压深度胸骨下陷最少 _____cm.	C: 100、5
实行口对口呼吸法急救时，每分钟吹气约（ ）次为宜。	C: 10—18 次
【T】提高呼吸系统和循环系统机能的锻炼，可采用中长跑、中长距离的游泳、_____及较长时 间的球类活动等。	B: 爬山
体育锻炼的基本原则有：主动性原则、适量性原则、循序渐进原则、经常性原则、_____。	B: 全面性原则
体育锻炼者在锻炼过程中，从主、客观两方面对自身生理机能和健康状况进行观察和评定的方法是 （ ）。	C: 自我医务监督
体育锻炼准备活动的时间和量随锻炼的内容而定，半小时的体育锻炼，其准备活动的时间一般为 _____分钟左右。	B: 10
体育运动中因外力作用所致，使关节的完整连接受到破坏称（ ）。	B: 关节脱位

体育运动中造成运动性晕厥的原因是（ ）。	D: 脑部突然供血不足
体育运动中造成运动性晕厥的原因是_____。	D: 脑部突然供血不足
【W】为防止痉挛，夏季进行长时间的运动时，要注意补充_____；冬季锻炼时,要注意保暖。	A: 盐份
我国高校体育的目标是：以_____为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。	A: 身体练习
【X】下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有：（ ）	D: 早上起得太早了
下面哪种方法可用于止血？（ ）	A: 冷敷
下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因？（ ）	D: 间隔较长时间没有运动，刚开始运动锻炼时。
下面哪种运动后情况表明运动量是合适的？（ ）	C: 运动后面色稍显红润,有呼吸中度加快。
消除疲劳的途径有：可用各种方法使肌肉放松、调节神经系统机能状态、_____。	A: 睡眠
学校体育是一个锻炼身体，增强体质，传授体育的知识、技术和技能，培养学生健康第一的思想和_____的教育过程。	B: 终身体育观
学校体育是以_____为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的。	A: 身体练习
【Y】一般大学生安静时呼吸次数为_____次/分。	C: 12-18
一般人的呼吸差只有5~8厘米，而经常锻炼的人呼吸差可增大到_____厘米。	A: 8-16
一般准备活动主要是一些全身性身体练习，主要包括_____、踢腿、弯腰等。	D: 跑步
一个不经常锻炼的人，最大用力时大约只能动员_____的肌纤维参加活动。	D: 60%
以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的。（ ）	C: 躺下休息
以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤？（ ）	C: 擦伤
饮食以后立即运动会使参与胃肠消化的血液流向肌肉和骨骼，从而影响食物的消化和吸收，甚至出现腹痛、恶心、呕吐等不良症状，一般进餐以后至少间隔（ ）以上才能运动。	A: 1 小时
有关肺活量测试错误的是_____。	D: 测试时深吸气用力呼气，中间退顿后再呼气
有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在_____为宜。	B: 130—140 次/分钟
运动负荷是指运动强度、运动时间和_____的总和。	C: 运动密度
运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解？（ ）	A: 放慢速度，加深呼吸，坚持运动
运动前应做好充分的准备活动，如半小时的体育运动，其准备活动的时间一般为（ ）。	B: 10 分钟左右
运动强度越大，心脏和身体对运动刺激反应就越明显，心率也就越快。一般常用最大心率和运动中的实际心率数控制运动强度。以有氧运动方式为例，一般采用____最大心率范围进行中等强度有氧运动。。	B: 60%~70%
运动损伤的预防与措施有：加强思想教育、充分的准备活动、_____。	B: 加强医务监督
运动效果取决于运动刺激的_____，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳，运动量过大，有损身体健康，易引起_____。	B: 密度、运动性疾病
运动以后应当休息（ ）分钟左右再进食才是合适的。	A: 30
运动中发生一般性的闭和性软组织损伤，应采取的第一步处理措施是（ ）。	C: 冷敷
运动中腹痛多数在中长跑时产生，主要是因为准备活动不充分，开始运动过于剧烈，或者跑的过快，内脏器官尚未达到竞赛状态，致使_____功能失调，引起腹痛。	A: 脏腑
运动中腹痛一般可采用减速慢跑，加深呼吸，按摩疼痛部位或_____一段等方法处理，疼痛常可减轻或消失，如果疼痛仍不减轻或消失，甚至加重，就应该停止运动。	C: 弯腰跑
【Z】在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了20分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为100分。1000米跑（男）、800米（女）在最后得分中所占的权重系数为_____。	B: 0.2
在《国家学生体质健康标准》中，根据各评价指标分值所占比重，除了20分的附加分，各个测试项目的得分之和为最后得分，满分为100分。50米跑在最后得分中所占的权重系数为_____。	B: 0.2
在体育锻炼时或体育锻炼后即刻，立即测10秒钟的心率和脉搏，就一般体育锻炼者来说，运动后即刻的心率最好不要超过_____次/10秒。	B: 25
在运动中我们应学会根据自身感觉来进行自我判断运动量。下面哪种情况表明运动过量了？（ ）	D: 运动过后感觉疲惫不堪、肌肉疼痛，过了一两天也不能消失。
浙江大学3、4、5年级的体质健康测试成绩每年给予_____个学分，未取得规定学分的学生不予毕业。	B: 0.5
浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为_____。（ ）	B: “以赛促练、以测促练、运动干预、课外指导”
正常成年男性安静时心率为每分钟_____次。	D: 70-80
正常人的肌肉约占体重的_____。	C: 30-40%
自我医务监督中（ ）指标的测试，要求在每周的同一天、同一时间和同一情况下进行测量。	C: 脉搏
最大力量练习时，要注意组间的休息，最好是_____进行一次练习。	B: 隔天
最适宜的运动强度应以本人最大心率的（ ）强度进行锻炼。	B: 60~80%

多选题
《国家学生体质健康标准》成绩记录原则有_____？【A.身高、体重以最后一次为准，采取覆盖式记录；B.立定跳远、50 米跑、肺活量、800 米/1000 米等项目测试取最优成绩记录】
【F】发展腰部的柔韧性的练习，通常可采用_____。【A.站立体前屈练习；B.转体练习；C.腰部绕环练习；D.做“桥”】
发展有氧耐力，经常采用持续负荷的方法进行。具体方法有：_____。【A.持续练习法；B.间隙练习法】
反映心肺功能水平的指标，除心律外，还包括：_____。【C.肺活量；D.血压】
【S】身高是反映人体：_____。【A.骨骼的发育状况；C.纵向发育水平】
【T】体育锻炼的健身作用在于_____。【A.促进青少年正常发育和健康成长；B.使中年人保持旺盛的精力；C.使老年人延年益寿】
体育锻炼对体质的影响，主要能提高人体下列系统的功能：_____。【A.血液循环系统；B.呼吸系统；C.运动系统；D.神经系统】
体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面？_____。【A.降低焦虑反应；B.提高智力功能】
体育锻炼和体力劳动是既联系又区别的两种社会活动，下面哪几项叙述是正确的？_____。【A.体力劳动也有锻炼身体的作用；C.不少工种的体力劳动易引起局部劳损和职业病；D.某些体力劳动，因长期缺乏全身性活动，使心肺功能下降】
体育锻炼是一种增加人与人之间相互接触的好形式，因而可以减缓或消除以下哪两种心理疾病？_____。【C.孤独症；D.人际关系障碍】
【X】下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述，哪几项是正确的？_____。【A.适宜负荷，因人而异；B.同一机体在不同机能状态下，对负荷量的承受能力也不尽相同；C.确定运动负荷，要充分考虑锻炼者的年龄、性别、健康状况。体质水平等；D.过大的负荷量会损害人体健康】
学生体质健康标准毕业总评成绩是_____和_____的总和。【A.毕业当年得分×50%；C.其他学年平均得分×50%】
【Y】一般来讲，学生体育能力的差异主要表现为_____。【A.体育认识能力；B.身体运动能力；C.自我锻炼与评价能力；D.自我调节能力】
一个人的体重不仅受年龄、性别、生活条件等因素的影响，还受_____。【A.体育锻炼因素的影响；B.疾病因素的影响】
遗传对体质的影响有很多方面。其中受遗传因素影响较大的是：_____。【A.身高；C.寿命；D.性格】
预防运动性中暑的主要方法为：_____。【A.避免在烈日下长时间的锻炼；B.室内锻炼时要有良好的通风；C.宜穿浅色的运动服，室外锻炼时要戴遮阳帽，减轻运动量，缩短运动时间】
运动结束后进行的整理活动，可使人体游紧张状态过渡到_____。【C.相对安静状态；D.有序状态】
运动性昏厥出现后，合理的处理方法应是：_____。【B.将患者平卧、足略高于头部；C.进行向心方向的按摩；D.指压人中、合谷等穴位】
【Z】在后天的环境条件下，影响体质的主要因素，除生态环境外还有：_____。【A.劳动条件；B.社会因素；C.体育锻炼】
在进行有氧耐力锻炼时，选用的手段可采用_____。【A.慢跑；C.骑自行车；D.滑冰旱冰】
整理活动的作用在于_____。【C.有利于人体机能尽快恢复常态；D.有利于偿还氧债】
准备活动的要求为：_____。【A.使身体发热，微微出汗；B.使内脏器官、肢体的活动幅度和肌肉力量达到适宜的工作状态；D.运动心率达到 130—160 次/分钟】
准备活动的作用在于：_____。【A.能克服机体生理惰性；C.能力预防运动损伤；D.能调节运动情绪】

填空题
《国家学生体质健康标准》从 身体形态、身体机能、身体素质和运动能力 等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的 个体评价标准 。
《国家学生体质健康标准》国家规定各学校必测项目 身高、体重、肺活量 。
1932 年国立浙江大学正式设立体育部，当时规定学生 早操 不及格且不补足学分就不能毕业。
1934 年举办了国立浙江大学第一届运动会， 戴袋赛跑 、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。
【C】常见运动损伤有开放性软组织损伤、 闭合性软组织损伤 、关节脱位、 骨折 、脑震荡等。
【D】大学生在体育运动中应 提高运动安全意识 ，重视安全防范， 加强自我医务监督 ，了解掌握运动伤害事故的处理方法等，科学地进行体育运动。
大学体育教育是增强体质、 强健体魄 、提高技能、培育品德、 磨练意志 的重要途径。
当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须立即实施 心肺复苏术 ，争取在最短时间内恢复患者心脏跳动。
【F】发展有氧耐力效果较好是 12 分钟跑 。
肺活量体重指数= 肺活量/体重 ，测试项目为 肺活量 。
【J】建议每星期至少要锻炼 3-4 次 ，每次不少于 1 小时 。
健康一般是指 身体健康、心理健康、社会适应 三个方面，并称健康三要素。
决定跑速的因素主要是 步幅 和 步频 。
【M】每天所需的食物一般包括以下五类 谷物类、蔬菜类、水果类、动物性食物类 奶制品和豆制品油脂类
【N】耐久跑的呼吸方法，一般要求以 鼻子 呼吸为主，以 嘴 呼吸为辅，呼吸 均匀 要有 节奏 。
跑的速度取决于步幅和步频，增加步频的方法有 快慢交替小步跑、高抬腿跑 等。
【P】普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用 心率 百分数来确定，即以本人最大心率的 60-80% 的强度进行锻炼。
【R】人们通常把身体素质分为 力量、速度、耐力、灵敏、柔韧 等五大素质。
如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能 及时流回心脏 ，肌肉变得僵硬，疲劳不易消除
【S】身高、体重为 身体形态 指标，肺活量为 身体机能 指标，其余选测项目为 身体素质 与 运动能力 指标

身体素质由 柔韧性、力量、速度、耐力、灵敏 等要素构成。
实施心肺复苏术时胸部按压频率最少 100 次/min，按压深度胸骨下陷最少 5cm ；
实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行，比例为 30:2 。
【T】 体育锻炼前后要做 准备 活动和 整理 活动。
体育运动应遵循的原则为 安全预防原则 、自觉积极原则、 循序渐进原则 、适宜负荷原则、全面发展原则和 持之以恒原则 。
体育运动者宜选择质地柔软、 透气性能 和 吸水性 好、有利于健康和身体自由活动的服装。
体育运动者应注意运动的 环境条件 ，在过热或过冷的环境下进行运动，存在一定的危险。
体育运动中常用的急救方法有 止血 、固定、搬运和 心肺复苏 。
跳远技术动作可分为 助跑、起跳、腾空、落地 、快速助跑与起跳的衔接是学习的重点。
跳远姿势可分为 蹲踞式、挺身式、起步式 。
通过自我医务监督，能客观地评定运动负荷的大小，早期发现 运动性疲劳 ，为合理确定锻炼的 内容 和 强度 ，以及制定体育锻炼计划提供依据。
【W】 握力体重指数= 握力/体重*100% ，测试项目为 握力 。
【Y】 运动负荷通常又叫运动量包括 负荷量 和 负荷强度 ，前者一般常用练习的次数、时间、距离、重量来表示，后者一般以练习的速度、负重量、密度、难度来表示。
运动效果取决于运动刺激的 强度 ，运动量太小，对机体的影响轻微，运动效果不佳；运动量过大，有损身体健康，易引起 运动性疾病 。
运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定 弹性 及良好的 透气性能 、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。
在《标准》测试时接收短信的手机信息可至体艺部网中的 体质健康动态信息系统 进行个人信息维护。
【Z】 在运动中我们应学会根据 自身感觉 来进行自我判断运动量。
浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、 增强学生身心健康 、以增强体质、 强健体魄 、提高技能、培育品德、养成习惯为主题，促进学生健康成长和德智体美等全面发展。
浙江大学历来重视体育， 1897 年求是书院创立之初，体育就是 必修课 之一。
整理活动是指在体育运动后所采用的一系列 放松练习 和按摩等恢复手段，其目的是 消除疲劳 ，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。
竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“ 健全的体格 ”是大学教育的目标，是造就“公忠坚毅、担当大任、主持风气、转移国运”所不可缺少的四项条件之一。
准备活动可分为一般准备活动和 专项 准备活动。
自我医务监督是指参加运动时依据简易的医学检验方法和运动后自己的 主观感觉 ，对自身的生理机能和健康状况进行 观察 和评定的一种方法。