

## 起始索引:

1. 1 page 95
2. 20 page 58
3. 50 米跑在国家学生体质健康标准中所占权重为 20 page 77
4. 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 page 48
5. ài-爱尔兰风情舞蹈风格是 page 58
6. ān-安静时优秀运动员的心率为次分 page 89
7. àn-按照出场顺序第一次检录提前第二次检录提前 page 58
8. bǎ-把下面不正确的论述找出来 page 98
9. bàng-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 page 92
10. bǐ-比赛 page 31
11. biāo-标准 page 76
12. biǎo-表演排舞健身排舞比赛排舞是怎样划分的 page 63
13. cái-裁判席设在场地的方 page 53
14. cān-参 page 45
15. cè-测试 page 78
16. cháng-常见运动损伤有开放性软组织损伤关节脱位脑震荡等 page 101
17. chéng-成 page 52
18. chū-出现 page 52
19. chū-初级排舞的特点为基本以等不同的节奏所组成 page 55
20. chuàn-串烧 page 38
21. chuàng-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 page 64
22. cóng-从 page 48
23. dà-大 page 36
24. dān-单首排舞 page 30
25. dāng-当 page 97
26. de-的表演是五官的核心 page 53
27. dòng-动 page 53
28. duì-对 page 78
29. fā-发 page 91
30. fǎn-反映心肺功能水平的指标除心律外还包括 page 93

31. fèi-肺 page 76
32. gǎi-改变原曲的速度和节奏裁判长 page 45
33. gāo-高 page 37
34. gēn-根据 page 47
35. gōng-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 page 102
36. guān-关 page 64
37. guǎng-广场健身排舞和排舞 page 30
38. guī-规定 page 37
39. guó-国家 page 49
40. huá-华尔兹 page 48
41. huái-怀疑 page 97
42. jí-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  
page 81
43. jiǎ-假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点然后按  
page 54
44. jiǎn-简 page 61
45. jiàn-健康一般是指三个方面并称健康三要素 page 95
46. jiàn-建议每星期至少要锻炼每次不少于 page 101
47. jiǎo-脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤 page 98
48. jiě-解除肌肉痉挛的有效方法是 page 91
49. jìn-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 page 90
50. jīng-经常参加耐力锻炼可使 page 90
51. jiù-就锻炼身体而言锻炼方法采用得越多越好 page 77
52. jù-剧烈运动 page 80
53. jué-决定 page 91
54. kàng-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 page 96
55. kē-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  
page 98
56. kǒu-口服有助于受伤组织的修复从而减轻或缓解肌肉酸痛 page 90
57. kuà-跨越德克萨斯华尔兹舞曲风格 page 58
58. kūn-昆力奔驰动作特点 page 58

59. lěng-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 page 97
60. lì-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 page 99
61. liàn-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 page 98
62. lù-路甬祥校长爱好体育运动读书时就是学校航模队的队员 page 96
63. lùn-论述 page 60
64. mài-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 page 91
65. měi-每 page 50
66. mù-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 page 102
67. nài-耐 page 71
68. nǎo-脑震荡 page 90
69. niú-牛仔舞风格服装正确描述的是 page 49
70. pái-排舞 page 6
71. pǎo-跑的速度取决于步幅和步频增加步频的方法有等 page 95
72. píng-评 page 77
73. pǔ-普通健康人锻炼身体的适宜负荷量一般采用 page 100
74. qīng-轻度损伤休息天即可严重者需要休息一周左右 page 89
75. qǐng-请 page 101
76. quán-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 page 99
77. rén-人 page 81
78. róu-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 page 80
79. rú-如 page 33
80. shè-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 page 33
81. shēn-身 page 55
82. shí-实 page 99
83. shì-是 page 50

- 84. sù-速度素质通常分为反应速度动作速度和移动速度等 page 80
- 85. suí-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 page 63
- 86. tí-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 page 89
- 87. tǐ-体 page 65
- 88. tiào-跳 page 59
- 89. tōng-通 page 51
- 90. tóng-同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的 page 71
- 91. tóu-头部姿 page 59
- 92. tuì-退场必须向裁判员及观众 page 55
- 93. wán-完 page 35
- 94. wàn-万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录活动 page 65
- 95. wéi-维也纳华尔兹起源于 page 49
- 96. wèi-为 page 81
- 97. wǒ-我 page 87
- 98. wò-握力体重指数测试项目为 page 95
- 99. wǔ-舞蹈中的身体语言由组成 page 53
- 100. wù-雾天不宜在室外晨练 page 77
- 101. xǐ-喜娃娃舞蹈风格是 page 58
- 102. xià-下 page 92
- 103. xià-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 page 97
- 104. xiàn-限制了排舞的风格使得排舞丰富多彩全球化 page 59
- 105. xiāng-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 page 37
- 106. xiāo-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 page 90
- 107. xué-学 page 73
- 108. yī-一 page 56
- 109. yí-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 page 94
- 110. yǐ-以 page 96
- 111. yīn-音乐 page 30
- 112. yīn-因 page 72

113. yǐn-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  
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 page 99
114. yǒu-有 page 54
115. yù-预防运动 page 78
116. yuè-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 page 5
117. yùn-运动 page 82
118. zài-在 page 40
119. zào-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 page 78
120. zhǎng-长 page 87
121. zhè-浙 page 88
122. zhěng-整理活动 page 94
123. zhèng-正 page 64
124. zhì-制定比赛规则的目的是为了 page 54
125. zhú-竺可桢校长在就职演辞中说过 page 100
126. zhǔn-准备活动 page 79
127. zī-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  
page 53
128. zì-自 page 34
129. zuì-最 page 89

**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:**

1. 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 page 5
2. 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 page 5

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。（ ）

**答案：** 正确

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。（ ）

**答案：** 错误

**排舞：**

1. 排舞的 page 7
2. 排舞新舞曲的编制 page 13
3. 排舞属于 page 14
4. 排舞是 page 15
5. 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 page 16
6. 排舞比赛 page 17
7. 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 page 21
8. 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 page 21
9. 排舞在 page 22
10. 排舞编排 page 23
11. 排舞跟社交舞一样必须和舞伴一起跳 page 24
12. 排舞最 page 24
13. 排舞从 page 24
14. 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 page 25
15. 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 page 25
16. 排舞跨越德克萨斯华尔兹属于风格 page 25
17. 排舞团体赛每队的参赛人数最少为人 page 25
18. 排舞项目非常适合 page 25
19. 排舞曲目风格各异根据规则要求比赛中 page 26
20. 排舞集体项目比赛 page 26
21. 排舞进入了全面发展阶段时间是 page 26
22. 排舞中 page 26
23. 排舞昆力奔驰动作特点 page 27
24. 排舞爱尔兰风情舞蹈风格 page 27
25. 排舞相约北京舞蹈风格 page 27
26. 排舞每一支舞曲都有自己独一无二的 page 27

27. 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 page 27
28. 排舞按照风格分为和两种 page 27
29. 排舞有等特点 page 28
30. 排舞运动中大小直接关系到动作的美感 page 28
31. 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 page 28
32. 排舞初级套路的特点 page 28
33. 排舞成套动作如何评分 page 28
34. 排舞单首曲目的编排有哪些要求 page 28
35. 排舞具有 page 28
36. 排舞动作编排要求肢体新颖风格突出 page 29
37. 排舞串烧曲目 page 29
38. 排舞服装配饰选定是要注意第一时尚靓丽新颖醒目 page 29
39. 排舞起源于 page 29

### **排舞的:**

1. 排舞的舞 page 7
2. 排舞的优势是 page 9
3. 排舞的风格有拉丁和非拉丁两种 page 9
4. 排舞的每 page 10
5. 排舞的比赛场地不得小于 1414 平方米 page 11
6. 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 page 11
7. 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 page 12
8. 排舞的方向有 page 12
9. 排舞的曲目结尾可自由编排的节拍是 page 12
10. 排舞的产生最初来源于 20 世纪初期较为流行的社交舞 page 12
11. 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 page 12

### **排舞的舞:**

1. 排舞的舞步 page 8

2. 排舞的舞蹈特色有两大统一 page 9
3. 排舞的舞码是 page 9

### **排舞的舞步:**

1. 排舞的舞步动作要求 page 8
2. 排舞的舞步简单易学受到各个年龄层的欢迎可以说是舞蹈 page 9

### **排舞的舞步动作要求:**

1. 排舞的舞步动作要求统一并且排舞对舞者的身体 page 8
2. 排舞的舞步动作要求全世界统一 page 8

### **排舞的舞步动作要求统一并且排舞对舞者的身体:**

1. 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 page 8
2. 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 page 8

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。( )

**答案:** 错误

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。( )

**答案:** 错误

### **排舞的舞步动作要求全世界统一:**

1. 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 page 8
2. 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 page 8

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。( )

**答案:** 错误

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。  
( )

**答案:** 正确

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。

**答案:** 老少皆宜

排舞的舞蹈特色有\_\_\_\_\_两大统一。

A. 音乐与手臂 B. 舞步与舞曲 C. 手臂与舞步 D. 节奏与手臂

**答案:** B

排舞的舞码是\_\_\_\_\_。

A.构成排舞步法的基本单位 B.有节奏的前后顺序可以变化的 C.舞谱  
D.舞姿

**答案:** A

**排舞的优势是:**

1. 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  
page 9

2. 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 page 9

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。( )

**答案:** 错误

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。( )

**答案:** 正确

排舞的风格有拉丁和非拉丁两种。( )

**答案:** 正确

### **排舞的风格有拉丁和非拉丁两种:**

1. 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 page 10

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。  
( )

**答案：** 正确

### **排舞的每:**

1. 排舞的每支舞曲 page 10
2. 排舞的每一 page 10

### **排舞的每支舞曲:**

1. 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 page 10
2. 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 page 10
3. 排舞的每支舞曲没有固定的名称和舞码节拍数 page 10

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)。  
( )

**答案：** 正确

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。  
( )

**答案：** 错误

排舞的每支舞曲没有固定的名称和舞码 (节拍数)。( )

**答案：** 错误

### **排舞的每一:**

1. 排舞的每一舞曲可由 page 11
2. 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 page 11

3. 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 page 11

**排舞的每一舞曲可由:**

1. 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 page 11
2. 排舞的每一舞曲可由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 page 11

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。( )

**答案：** 错误

排舞的每一舞曲，可由\_\_\_\_\_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。

- A. 16、32 拍或 40 拍    B. 8 拍、16 拍或 24 拍    C. 4 拍、8 拍或 16 拍    D. 32 拍、48 拍或 64 拍

**答案：** D

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。

**答案：** 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，也无论你在美国、法国或中国，只要音乐一响起，大家一定会发现所跳的\_\_\_\_\_是完全相同的。

**答案：** 舞步

排舞的比赛场地不得小于 14×14 平方米。( )

**答案：** 错误

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。( )

**答案：** 正确

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。

( )

**答案：** 错误

排舞的方向有\_\_\_\_\_。

A. 2 B. 4 C. 6 D. 8

**答案：** D

排舞的曲目结尾可自由编排的节拍是\_\_\_\_\_。

A. 1x8 拍 B. 2x8 拍 C. 3x8 拍 D. 4x8 拍

**答案：** B

排舞的产生最初来源于 20 世纪初期\_\_\_\_\_较为流行的社交舞

**答案：** 美国

**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:**

1. 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  
page 12

2. 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 page 12

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。

**答案：** 基本舞步、上肢动作、入场、退场

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。

**答案：**基本风格、音乐节奏、上肢动作、队形变化

### **排舞新舞曲的编制：**

1. 排舞新舞曲的编制必 page 13
2. 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 page 13

### **排舞新舞曲的编制必：**

1. 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 page 13
2. 排舞新舞曲的编制必须经过 page 13

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。( )

**答案：**正确

### **排舞新舞曲的编制必须经过：**

1. 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 page 13
2. 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 page 13

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。( )

**答案：**错误

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

**答案：**国际排舞协会

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。( )

**答案：**错误

**排舞属于:**

1. 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 page 14
2. 排舞属于国际通用 page 14
3. 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 page 14

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。( )

**答案:** 错误

排舞属于国际通用\_\_\_\_\_。

**答案:** 标准舞

**排舞属于国际通用:**

1. 排舞属于国际通用标准舞有国际统一的 page 14

**排舞属于国际通用标准舞有国际统一的:**

1. 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 page 14
2. 排舞属于国际通用标准舞有国际统一的和 page 14

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”。( )

**答案:** 正确

排舞属于国际通用标准舞, 有国际统一的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

**答案:** 舞码、音乐

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。( )

**答案:** 正确

### **排舞是:**

1. 排舞是一 page 15
2. 排舞是以一段完整的 page 15
3. 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 page 16
4. 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 page 16

### **排舞是一:**

1. 排舞是一种新式的 page 15
2. 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 page 15

### **排舞是一种新式的:**

1. 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 page 15
2. 排舞是一种新式的运动 page 15

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。( )

**答案：** 正确

排舞是一种新式的\_\_\_\_运动。

A. 有氧 B. 无氧 C. 间于有氧与无氧之间 D. 舞蹈

**答案：** A

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。

**答案：** 视觉艺术、美感

### **排舞是以一段完整的:**

1. 排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏以 page 16
2. 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 page 16

**排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏以:**

1. 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 page 16
2. 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 page 16

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。( )

**答案：** 正确

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 B. 无氧运动 C. 健美运动 D. 舞蹈动作

**答案：** A

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。

**答案：** 歌曲、音乐、操舞动作、全球化

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。( )

**答案：** 正确

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。

**答案：** 娱乐性、趣味性

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。( )



**答案：** 正确

**排舞比赛：**

1. 排舞比赛时 page 17
2. 排舞比赛中 page 18
3. 排舞比赛退场 page 19
4. 排舞比赛获奖队代表必须着比赛服参加颁奖仪式 page 20
5. 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 page 20
6. 排舞比赛场地应适于运动的平整场地最小应为平方米 page 20
7. 排舞比赛对 page 20
8. 排舞比赛团体成绩包括 page 21
9. 排舞比赛比赛时鞋跟高度不得超过 page 21
10. 排舞比赛的项目包括项目单人项目和混合双人项目 page 21
11. 排舞比赛上场与退场有哪些要求 page 21
12. 排舞比赛每队的参赛人数男女比例至少要达到 page 21
13. 排舞比赛成套动作的计时 page 21

**排舞比赛时：**

1. 排舞比赛时根据需要可以改变原曲的 page 17
2. 排舞比赛时服装上有哪些规定 page 18
3. 排舞比赛时遇哪些特殊情况可以停止动作再重新开始 page 18
4. 排舞比赛时哪些情况裁判长可以进行减分 page 18

**排舞比赛时根据需要可以改变原曲的：**

1. 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 page 17
2. 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 page 17

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。（ ）

**答案：** 错误

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。（ ）

**答案：** 错误

排舞比赛时服装上有哪些规定？

**答案：** 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。

排舞比赛时遇哪些特殊情况可以停止动作再重新开始？

**答案：** 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 - 灯光、舞台、会场。

排舞比赛时哪些情况裁判长可以进行减分？

**答案：** 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。

### **排舞比赛中：**

1. 排舞比赛中串烧排舞中 page 18
2. 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 page 19
3. 排舞比赛中要求和是统一的 page 19
4. 排舞比赛中参赛队员可以上场但必须退场 page 19

### **排舞比赛中串烧排舞中：**

1. 排舞比赛中串烧排舞中不得含有该次比赛的规定曲目 page 18
2. 排舞比赛中串烧排舞中可以含有该次比赛的规定曲目 page 18

排舞比赛中，串烧排舞中不得含有该次比赛的规定曲目。( )

**答案：** 正确

排舞比赛中，串烧排舞中可以含有该次比赛的规定曲目。( )

**答案：** 错误

**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：**

1. 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 page 19
2. 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 分钟 page 19

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。（ ）

**答案：** 正确

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\_\_\_\_分钟。

A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

**答案：** C

排舞比赛中要求\_\_\_\_和\_\_\_\_是统一的。

**答案：** 舞步、音乐

排舞比赛中，参赛队员可以\_\_\_\_上场，但必须\_\_\_\_退场。

**答案：** 分批、集体

**排舞比赛退场：**

1. 排舞比赛退场不包括向裁判席及观众行礼致意环节 page 19
2. 排舞比赛退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节 page 19

排舞比赛退场不包括向裁判席及观众行礼致意环节。（ ）

**答案：** 错误

排舞比赛退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。( )

**答案：** 正确

排舞比赛获奖队代表必须着比赛服参加颁奖仪式。

**答案：** 正确

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\_\_\_\_\_。

A. 盖住脚尖 B. 盖住脚踝 C. 盖住小腿 D. 盖住膝盖

**答案：** B

**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：**

1. 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 page 20

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。( )

**答案：** 正确

排舞比赛场地应适于运动的平整场地，最小应为\_\_\_\_\_平方米。

A. 12×16 B. 16×16 C. 12×12 D. 14×14

**答案：** B

**排舞比赛对：**

1. 排舞比赛对服装服饰的描述正确的是 page 20

2. 排舞比赛对比赛结果和成绩不接受任何 page 20

排舞比赛对服装服饰的描述正确的是\_\_\_\_\_。

A. 比赛服装、服饰、鞋、帽等要符合曲目风格 B. 可以佩戴各种饰物  
C. 服饰不允许更换 D. 没有要求

**答案：** A

排舞比赛对比赛结果和成绩不接受任何\_\_\_\_\_。

**答案：** 申诉

排舞比赛团体成绩包括\_\_\_\_\_。

- A. 个人得分 B. 双人得分 C. 规定曲目得分与串烧曲目得分相加  
D. 集体得分

**答案： C**

排舞比赛比赛时鞋跟高度不得超过\_\_\_\_\_。

- A. 二公分 B. 三公分 C. 四公分 D. 五公分

**答案： B**

排舞比赛的项目包括\_\_\_\_\_项目、单人项目和混合双人项目。

**答案： 团体**

排舞比赛上场与退场有哪些要求？

**答案：** 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。

排舞比赛每队的参赛人数男女比例至少要达到\_\_\_\_\_。

- A. 1:4 或 4:1 B. 2:4 或 4:2 C. 3:4 或 4:3 D. 没有要求

**答案： A**

排舞比赛成套动作的计时\_\_\_\_\_。

- A. 以音乐响起和结束为计时标准 B. 从运动员动作开始和结束为计时标准  
C. 从运动员场外跑入场内开始计时 D. 从第一个运动员动作开始起计时

**答案： A**

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。( )

**答案： 错误**

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。

( )

答案： 错误

**排舞在:**

1. 排舞在编排 page 22
2. 排舞在中国称为全健排舞意思为 page 23

**排舞在编排:**

1. 排舞在编排过程中 page 22
2. 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 page 22

**排舞在编排过程中:**

1. 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 page 22
2. 排舞在编排过程中不能离开整体风格 page 22

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\_\_\_\_\_。

- A. 1 个八拍    B. 2 个八拍    C. 3 个八拍    D. 4 个八拍

答案： B

**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:**

1. 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 page 22

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。( )

答案： 错误

排舞在编排过程中不能离开\_\_\_\_\_的整体风格。

- A. 动作    B. 舞步    C. 音乐    D. 舞谱

答案： C

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。

- A. 配合    B. 连接    C. 抛接    D. 造型

**答案： C**

排舞在中国称为全健排舞，意思为\_\_\_\_\_。

A. 全国排舞大赛 B. 大众排舞 C. 健康排舞 D. 全民健身排舞

**答案： D**

### **排舞编排:**

1. 排舞编排时 page 23

2. 排舞编排根据表演的需要在不改变原舞码基本风格 page 23

### **排舞编排时:**

1. 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 page 23

2. 排舞编排时要注意避免对于明显违反排舞的东西 page 23

3. 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 page 23

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。( )

**答案： 正确**

排舞编排时要注意避免对于明显违反排舞\_\_\_\_\_的东西。

**答案： 自身规律**

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。

**答案： 技术水平、表演风格**

### **排舞编排根据表演的需要在不改变原舞码基本风格:**

1. 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 page 24

2. 排舞编排根据表演的需要在不改变原舞码基本风格基本舞步和音乐节奏的前提下进行的编排 page 24

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。( )

**答案：** 错误

排舞编排根据表演的需要，在不改变原舞码基本风格、基本舞步和音乐节奏的前提下，进行\_\_\_\_的编排。

- A. 上肢动作和下肢动作    B. 下肢动作和队型    C. 上肢动作和队型  
D. 上、下肢动作和队型

**答案：** C

排舞跟社交舞一样，必须和舞伴一起跳。( )

**答案：** 错误

### **排舞最：**

1. 排舞最初来源于 20 世纪初期英国较为流行的社交舞 page 24
2. 排舞最早萌芽于美国西部乡村民间的 page 24

排舞最初来源于 20 世纪初期英国较为流行的社交舞。( )

**答案：** 错误

排舞最早萌芽于美国西部乡村民间的\_\_\_\_\_。

- A. 草裙舞    B. 社交舞    C. 牛仔舞    D. 爵士舞

**答案：** C

### **排舞从：**

1. 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 page 24
2. 排舞从开始逐渐传入亚洲 page 24
3. 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 page 25

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。( )

**答案：** 错误



排舞从\_\_\_\_开始逐渐传入亚洲。

A. 2010 年 B. 2000 年 C. 1990 年 D. 1980 年

答案： B

### 排舞从开始逐渐传入亚洲:

1. 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 page 25

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。

答案： 2000 年

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 \_\_\_\_\_。

答案： 一排排、牛仔舞

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。( )

答案： 正确

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 B. 奥地利 C. 巴西 D. 古巴

答案： A

排舞《跨越德克萨斯华尔兹》属于\_\_\_\_风格。

A. 华尔兹 B. 桑巴 C. 探戈 D. 恰恰恰

答案： A

排舞团体赛每队的参赛人数最少为\_\_\_\_人。

A. 8 B. 12 C. 16 D. 20

答案： C

排舞项目非常适合\_\_\_\_\_。

A. 健身俱乐部有氧课程 B. 日常健身、工间操、课间操 C. 竞技运

动 D. 老年人作为广场舞来跳

**答案： B**

排舞曲目风格各异，根据规则要求比赛中\_\_\_\_\_。

A. 队员上场后至比赛前可以中途退场 B. 可以抛接同伴 C. 可选择动态入场或静态造型开始 D. 没有要求

**答案： C**

### **排舞集体项目比赛：**

1. 排舞集体项目比赛人数至少为\_\_\_\_人以上 page 26
2. 排舞集体项目比赛总人数达到 30 人或以上加 page 26

排舞集体项目比赛人数至少为\_\_\_\_\_人以上。

A. 8 B. 10 C. 12 D. 16

**答案： D**

排舞集体项目比赛总人数达到 30 人或以上加\_\_\_\_\_。

**答案： 0.1 分**

排舞进入了全面发展阶段时间是\_\_\_\_\_。

A. 20 世纪 60 年代初 B. 20 世纪 70 年代初 C. 20 世纪 80 年代初  
D. 20 世纪 90 年代初

**答案： B**

### **排舞中：**

1. 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 page 26
2. 排舞中舞码是指每一支舞曲都有排舞中自己 page 27
3. 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 page 27
4. 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 page 27

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。

A. 90 B. 180 C. 270 D. 360

**答案：** B

排舞中“舞码”是指每一支舞曲都有排舞中自己\_\_\_\_\_。

**答案：** 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。

**答案：** 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。

**答案：** 移动、动作

排舞《昆力奔驰》动作特点\_\_\_\_\_。

A. 婀娜多姿、柔美妩媚 B. 连绵起伏、温文尔雅 C. 活力激情、步伐利落、舞态豪放 D. 抒情大方

**答案：** C

排舞《爱尔兰风情》舞蹈风格\_\_\_\_\_。

A. 踢踏舞 B. 爵士舞 C. 街舞 D. 现代舞

**答案：** A

排舞《相约北京》舞蹈风格\_\_\_\_\_。

A. 蒙古舞 B. 藏族舞 C. 新疆舞 D. 侗族舞

**答案：** B

排舞每一支舞曲都有自己独一无二的\_\_\_\_\_。

**答案：** 舞码

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。

**答案：** 空间变化、方位变化

排舞按照风格分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两种。

**答案：**拉丁、非拉丁

排舞有\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_等特点。

**答案：**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。

**答案：**动作幅度

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。

**答案：**吉尼斯

排舞初级套路的特点。

**答案：**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。

排舞成套动作如何评分。

**答案：**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

排舞单首曲目的编排有哪些要求？

**答案：**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。

**排舞具有：**

1. 排舞具有动作元素参与形式表现形式的特点 page 29
2. 排舞具有舞步与身体动作的特点 page 29

排舞具有动作元素\_\_\_\_、参与形式\_\_\_\_、表现形式\_\_\_\_的特点。

**答案：**多元性、灵活性、多样性

排舞具有舞步\_\_\_\_与身体动作\_\_\_\_的特点。

**答案：**统一性、自由性

排舞动作编排要求肢体\_\_\_\_、新颖、风格突出。

**答案：**舒展

### **排舞串烧曲目：**

1. 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  
page 29

2. 排舞串烧曲目编排时 page 29

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。

**答案：**音乐主体

### **排舞串烧曲目编排时：**

1. 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 page 29

2. 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 page 29

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。

**答案：**2个8拍

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。

**答案：**前奏、剪辑

排舞服装配饰选定是要注意\_\_\_\_第一，时尚靓丽，新颖醒目。

**答案：**安全

排舞起源于\_\_\_\_\_。

A、20世纪70年代末80年代初的英国

B、20世纪70年代末

80 年代初的美国 C、20 世纪 60 年代末 70 年代初的英国 D、  
20 世纪 60 年代末 70 年代初的美国

**答案：** D

### **音乐：**

1. 音乐是排舞的灵魂排舞舞码是表现音乐的一种手段 page 30
2. 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  
page 30

音乐是排舞的灵魂，排舞舞码是表现音乐的一种手段。（ ）

**答案：** 正确

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。

**答案：** 节奏

### **广场健身排舞和排舞：**

1. 广场健身排舞和排舞是没有区别的 page 30
2. 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  
page 30

广场健身排舞和排舞是没有区别的。（ ）

**答案：** 错误

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。（ ）

**答案：** 错误

### **单首排舞：**

1. 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 page 31
2. 单首排舞的编排全体选手 page 31
3. 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 page 31

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。（ ）

**答案：** 错误

### **单首排舞的编排全体选手：**

1. 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 page 31
2. 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 page 31

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。（ ）

**答案：** 错误

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。（ ）

**答案：** 错误

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。（ ）

**答案：** 正确

### **比赛：**

1. 比赛中 page 32
2. 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 page 32
3. 比赛时 page 32
4. 比赛场地不小于 1616 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 page 33
5. 比赛参赛人数或男女比例不符合规定裁判长将给以 02 的减分 page 33
6. 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 page 33
7. 比赛成绩的最终决定是 page 33

### **比赛中:**

1. 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 page 32
2. 比赛中参赛曲目时间超过规定裁判长将给以 0.2 的减分 page 32
3. 比赛中是否可以使用道具 page 32
4. 比赛中服装服饰头饰散落道具掉落等裁判长减 page 32
5. 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 page 32

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。( )

**答案:** 正确

比赛中参赛曲目时间超过规定, 裁判长将给以 0.2 的减分。( )

**答案:** 正确

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 B. 可以使用, 道具可以离开身体 C. 鼓励使用道具 D. 不可以使用道具。

**答案:** A

比赛中服装服饰头饰散落、道具掉落等。裁判长减\_\_\_\_\_。

A. 0.2 B. 0.3 C. 0.4 D. 0.5

**答案:** A

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。

**答案:** 队形

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。( )

**答案:** 错误

### **比赛时:**

1. 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 page 33
2. 比赛时使用非统一版本的舞步或音乐都将被视为而扣分 page 33



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。

**答案：** 错误

比赛时使用非统一版本的舞步或音乐都将被视为\_\_\_\_\_而扣分。

**答案：** 错误

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。( )

**答案：** 正确

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。

( )

**答案：** 正确

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。

**答案：** 警告、成绩、名次

比赛成绩的最终决定是\_\_\_\_\_。

A、预赛      B、决赛      C、预赛与决赛的总分      D、预赛与决赛的平均分

**答案：** B

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。( )

**答案：** 错误

**如：**

1. 如果 page 34
2. 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 page 34
3. 如何欣赏排舞比赛 page 34

**如果:**

1. 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 18 拍 page 34
2. 如果激烈运动后立即静止不动肌肉内淤积的血液就不能肌肉变得僵硬疲劳不易消除 page 34

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。( )

**答案:** 错误

如果激烈运动后立即静止不动，肌肉内淤积的血液就不能\_\_\_\_，肌肉变得僵硬，疲劳不易消除。

**答案:** 及时流回心脏

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。

**答案:** 单向

如何欣赏排舞比赛。

**答案:** 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。

**自:**

1. 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 10 分钟 page 34
2. 自我医务监督 page 35

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 10 分钟。( )

**答案：** 错误

**自我医务监督：**

1. 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 page 35
2. 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对自身的生理机能和健康状况进行和评定的一种方法 page 35

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。

A. 身高 B. 体重 C. 脉搏 D. 肺活量

**答案：** C

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\_\_\_\_，对自身的生理机能和健康状况进行\_\_\_\_和评定的一种方法。

**答案：** 主观感觉、观察

**完：**

1. 完成原舞码中规定的 page 35
2. 完整记录一首排舞曲目所有信息的文字说明是 page 36

**完成原舞码中规定的：**

1. 完成原舞码中规定的每个方向称为完成 page 35
2. 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 page 35

**完成原舞码中规定的每个方向称为完成：**

1. 完成原舞码中规定的每个方向称为完成全向原舞码动作 page 35
2. 完成原舞码中规定的每个方向称为完成原舞码动作 page 35

完成原舞码中规定的每个方向，称为完成全向原舞码动作。（ ）

**答案：** 正确

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 B. 双向 C. 单向 D. 转向

**答案：** A

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。( )

**答案：** 错误

完整记录一首排舞曲目所有信息的文字说明是\_\_\_\_\_。

A.舞谱 B.舞码 C.舞步 D.舞姿

**答案：** A

**大:**

1. 大学 page 36
2. 大部分排舞都有和的改变 page 36

**大学:**

1. 大学生 page 36
2. 大学体育教育是增强体质提高技能培育品德的重要途径 page 36

**大学生:**

1. 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 34 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 page 36
2. 大学生在体育运动中应重视安全防范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 page 36

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。( )

**答案：** 正确

大学生在体育运动中应\_\_\_\_\_, 重视安全防范, \_\_\_\_\_, 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。

**答案：** 提高运动安全意识、加强自我医务监督

大学体育教育是增强体质、\_\_\_\_\_, 提高技能、培育品德、\_\_\_\_\_的重要途径。

**答案：** 强健体魄、磨练意志

大部分排舞都有\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_的改变。

**答案：**方位、方向

**规定：**

1. 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 page 37
2. 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  
page 37

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）。（ ）

**答案：**正确

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\_\_\_\_\_。

**答案：**剪接、拼接

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。（ ）

**答案：**正确

**高：**

1. 高级排舞由 page 37
2. 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  
page 38

**高级排舞由：**

1. 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 page 37
2. 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 page 37

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。（ ）

**答案：**正确

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。

**答案：** 3 个或 3 个以上

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。( )

**答案：** 正确

### **串烧：**

1. 串烧排舞 page 38
2. 串烧曲目 page 39
3. 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 page 40
4. 串烧编排要注意哪些事项 page 40

### **串烧排舞：**

1. 串烧排舞中 page 38
2. 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 page 39
3. 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 page 39
4. 串烧排舞比赛时音乐停止才开始退场按计算 page 39

### **串烧排舞中：**

1. 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 page 38
2. 串烧排舞中不得含有该次比赛的曲目 page 38

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。( )

**答案：** 错误

串烧排舞中不得含有该次比赛的\_\_\_\_曲目。

A. 原创 B. 规定 C. 自选 D. 任意

**答案：** B

**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：**

1. 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 page 39
2. 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舞码之后方可做队形或方向的变化 page 39

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。( )

**答案：** 错误

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\_\_\_\_\_舞码之后，方可做队形或方向的变化

A. 全向 B. 双向 C. 单向 D. 转向

**答案：** C

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。

**答案：** 风格

串烧排舞比赛时音乐停止才开始退场按\_\_\_\_\_计算

**答案：** 超时

**串烧曲目：**

1. 串烧曲目的编排中 page 39
2. 串烧曲目 B 两曲连跳的音乐时间为分钟至分钟 page 39
3. 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 page 40
4. 串烧曲目每首曲目之间的舞步衔接要过渡要 page 40
5. 串烧曲目音乐前奏或衔接部分可加 page 40

串烧曲目的编排中\_\_\_\_\_。

A. 可以改变音乐的速度和节奏 B. 可对原有音乐进行剪辑、组合、拼接。 C. 可以脱离舞步编排 D. 可改变舞步顺序

**答案：** B

串烧曲目 B（两曲连跳）的音乐时间为\_\_\_\_\_分钟至\_\_\_\_\_分钟。

**答案：** 4、5

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\_\_\_\_\_。

**答案：** 整段剪接、拆分拼接

串烧曲目每首曲目之间的舞步衔接要\_\_\_\_\_、过渡要\_\_\_\_\_。

**答案：** 流畅、自然

串烧曲目音乐前奏或衔接部分可加\_\_\_\_\_。

**答案：** 音效

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。

**答案：** 2

串烧编排要注意哪些事项？

**答案：** 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。

**在：**

1. 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 page 41
2. 在中国称全健排舞意思为全国排舞大赛 page 41
3. 在编排 page 41
4. 在做旋转动作时向左旋转 135 即转了周 page 41
5. 在排舞比赛中舞风格是以 page 42
6. 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 page 42



7. 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 page 42
8. 在运动 page 42
9. 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 page 44
10. 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 page 44
11. 在体育锻炼 page 44
12. 在进行有氧耐力锻炼时选用的手段可采用 page 45
13. 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 page 45
14. 在标准测试时接收短信的手机信息可至体艺部网中的进行个人信息维护 page 45

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。（ ）

**答案：** 正确

在中国称全健排舞意思为全国排舞大赛。（ ）

**答案：** 错误

### **在编排:**

1. 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 page 41
2. 在编排时要合理应用三度空间如的空间变化的方位变化 page 41

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。（ ）

**答案：** 正确

在编排时要合理应用三度空间，如\_\_\_\_\_的空间变化，\_\_\_\_\_的方位变化。

**答案：** 上、中、地面、前后左右

在做旋转动作时，向左旋转  $135^{\circ}$  即转了\_\_\_\_ 周。

A. 1/4 周 B. 3/8 周 C. 5/8 周 D. 1/2 周

答案： B

**在排舞比赛中舞风格是以:**

1. 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

page 42

2. 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 page 42

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。

A. 牛仔 B. 拉丁 C. 现代 D. 民族

答案： B

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。

A. 牛仔 B. 拉丁 C. 现代 D. 民族

答案： C

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）。

答案： 正确

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。

答案： 正确

**在运动:**

1. 在运动前吃得过饱饮水过多或 page 42

2. 在运动中 page 43

**在运动前吃得过饱饮水过多或:**

1. 在运动前吃得过饱饮水过多或者腹部受凉容易引起腹痛 page 43

2. 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 page 43

在运动前吃得过饱、饮水过多或者腹部受凉，容易引起腹痛。

**答案：** 正确

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。（ ）

**答案：** 正确

**在运动中：**

1. 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 page 43
2. 在运动中我们应学会根据 page 43

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。（ ）

**答案：** 正确

**在运动中我们应学会根据：**

1. 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 page 43
2. 在运动中我们应学会根据来进行自我判断运动量 page 43

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。

**答案：** 正确

**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：**

1. 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 page 43

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？（ ）

A. 在运动中感到有点心跳、略微呼吸急促。 B. 运动过程中感觉周身微热、面色微红、稍稍出汗。 C. 运动过后感觉周身有一些不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉，休息过后缓解。 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。

**答案：** D

在运动中我们应学会根据\_\_\_\_\_来进行自我判断运动量。

**答案：** 自身感觉

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。

**答案：** 正确

**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：**

1. 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 page 44
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 1000 米跑男 800 米女在最后得分中所占的权重系数为 page 44

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\_\_\_\_\_。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4

**答案：** B

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\_\_\_\_\_。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.3 D. 0.4

**答案：** B

**在体育锻炼：**

1. 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 page 44
2. 在体育锻炼中出现肌肉酸痛则必须立即停止锻炼 page 45

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。

A. 20 B. 25 C. 30 D. 35

**答案：** B

在体育锻炼中出现肌肉酸痛，则必须立即停止锻炼。( )

**答案：** 错误

在进行有氧耐力锻炼时，选用的手段可采用\_\_\_\_\_。

A. 慢跑 B. 原地快跑 C. 骑自行车 D. 滑旱冰

**答案：** ACD

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 D. 适应能力

**答案：** ABC

在《标准》测试时接收短信的手机信息可至体艺部网中的\_\_\_\_\_进行个人信息维护。

**答案：** 体质健康动态信息系统

### **改变原曲的速度和节奏裁判长:**

1. 改变原曲的速度和节奏裁判长将给以减分 page 45

2. 改变原曲的速度和节奏裁判长减 page 45

改变原曲的速度和节奏裁判长将给以减分。( )

**答案：** 正确

改变原曲的速度和节奏。裁判长减\_\_\_\_\_。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.5 D. 1.0

**答案：** B

### **参:**

1. 参赛 page 45

2. 参加标准测试时行为是错误的 page 46

### **参赛:**

1. 参赛队 page 46

2. 参赛曲目时间超过规定裁判长减 page 46

**参赛队:**

1. 参赛队员 page 46
2. 参赛队伍人数男女比例不符合规定裁判长减 page 46

**参赛队员:**

1. 参赛队员比赛中途上下场裁判长 page 46
2. 参赛队员上场后至结束前可以中途上下场 page 46

**参赛队员比赛中途上下场裁判长:**

1. 参赛队员比赛中途上下场裁判长将给以减分 page 46
2. 参赛队员比赛中途上下场裁判长减 page 46

参赛队员比赛中途上、下场裁判长将给以减分。( )

**答案:** 正确

参赛队员比赛中途上、下场。裁判长减\_\_\_\_\_。

- A. 0.01 B. 0.05 C. 0.1 D. 0.2

**答案:** D

参赛队员上场后至结束前可以中途上、下场。( )

**答案:** 错误

参赛队伍人数男女比例不符合规定。裁判长减\_\_\_\_\_。

- A. 0.01 B. 0.05 C. 0.1 D. 0.2

**答案:** D

参赛曲目时间超过规定。裁判长减\_\_\_\_\_。

- A. 0.1 B. 0.2 C. 0.5 D. 1.0

**答案:** B

参加《标准》测试时\_\_\_\_\_行为是错误的

- A. 小红在测试前须仔细阅读各个测试项目的测试方法 B. 小王穿运动装、运动鞋,带些巧克力、面包、糖水等补充体能 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 D. 小张在参加《标准》测试前自觉做好测试准备活动

**答案： C**

**根据:**

1. 根据表演的需要编导者可以对原排舞曲目的前奏 page 47
2. 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 page 47
3. 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 page 47

**根据表演的需要编导者可以对原排舞曲目的前奏:**

1. 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 page 47
2. 根据表演的需要编导者可以对原排舞曲目的前奏队形变化入场退场进行编排 page 47

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。

( )

**答案： 正确**

根据表演的需要，编导者可以对原排舞曲目的前奏、\_\_\_\_、队形变化、入场、退场进行编排。

A. 上肢动作 B. 基本风格 C. 基本舞步 D. 音乐节奏

**答案： A**

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。

**答案： 难易程度**

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)。

**答案： 正确**

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。( )

**答案：** 错误

**从：**

1. 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 page 48
2. 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 page 48

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。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 正确

**华尔兹：**

1. 华尔兹亦称什么舞 page 48
2. 华尔兹风格的排舞中的基本舞步前进是 page 48

华尔兹亦称什么舞？

A. 摩登舞 B. 民族舞 C. 踢踏舞 D. 拉丁舞

**答案：** A

华尔兹风格的排舞中的基本舞步“前进”是\_\_\_\_\_。

A. 1-向前，2-并步，3-并步 B. 1-向前，2-向侧，3-并步 C. 1-向前，2-向后，3-并步 D. 1-向前，2-向前，3-并步

**答案：** D



维也纳华尔兹起源于\_\_\_\_\_。

- A. 德国 B. 非洲中西部 C. 美国民间舞 D. 奥地利

**答案：D**

牛仔舞风格，服装正确描述的是\_\_\_\_\_。

- A. 运动系列衣裤 B. 宽松的短上配以长飘裙子 C. 牛仔裤、牛仔帽为主 D. 晚礼服

**答案：C**

**国家：**

1. 国家体育总局体操运动管理中心将排舞运动作为全民健身项目推广时间是 page 49
2. 国家学生体质健康标准 page 49

国家体育总局体操运动管理中心将排舞运动作为全民健身项目推广时间是\_\_\_\_\_。

- A. 2006 年 B. 2007 年 C. 2008 年 D. 2009 年

**答案：C**

**国家学生体质健康标准：**

1. 国家学生体质健康标准成绩记录原则有 page 49
2. 国家学生体质健康标准从和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 page 49
3. 国家学生体质健康标准国家规定各学校必测项目 page 50

《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 C. 立定跳远、50 米跑、肺活量、800 米/1000 米等项目测试取第一次成绩记录 D. 身高、体重以最后一次为准，采取最优成绩记录

**答案：AB**

《国家学生体质健康标准》从\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_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\_\_\_\_\_。

**答案：** 身体形态、身体机能、身体素质、运动能力、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\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

**答案：** 身高、体重、肺活量

**每：**

1. 每支排舞都有固定的曲目名称和舞步组合并逐渐形成了独一无二的  
page 50
2. 每周体育锻炼 34 次是最适宜的频度 page 50
3. 每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至小时为宜 page 50
4. 每天所需的食物一般包括以下五类奶制品和豆制品油脂类 page 50

每支排舞都有固定的曲目名称和舞步组合，并逐渐形成了独一无二的\_\_\_\_\_。

A. 舞步 B. 舞码 C. 舞谱 D. 舞姿

**答案：** B

每周体育锻炼 3~4 次是最适宜的频度。

**答案：** 正确

每次进行体育锻炼的时间一般以 30 分钟至\_\_\_\_\_ 小时为宜。

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

**答案：** A

每天所需的食物一般包括以下五类\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、奶制品和豆制品油脂类。

**答案：** 谷物类、蔬菜类、水果类、动物性食物类

**是：**

1. 是排舞的灵魂 page 51
2. 是眼睛以外最引人注目的微身体语言 page 51
3. 是形体美的基础 page 51

\_\_\_\_\_是排舞的灵魂。

A. 舞谱 B. 音乐 C. 舞步 D. 舞姿

答案： B

\_\_\_\_\_是眼睛以外最引人注目的微身体语言。

A. 眼睛 B. 鼻子 C. 眉毛 D. 嘴巴

答案： D

\_\_\_\_\_是形体美的基础。

A. 形体健美 B. 气质美 C. 健康 D. 骨感美

答案： C

**通:**

1. 通常在表述每分钟音乐速度时使用 page 51

2. 通过 page 51

通常在表述每分钟音乐速度时使用\_\_\_\_\_。

A. BPM B. TAG C. LEVEL

答案： A

**通过:**

1. 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 page 51

2. 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为合理确定锻炼的和以及制定体育锻炼计划提供依据 page 51

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。

答案： 正确

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\_\_\_\_\_，为合理确定锻炼的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_，以及制定体育锻炼计划提供依据。

答案： 运动性疲劳、内容、强度

**成:**

1. 成套动作 page 52
2. 成年人的肺活量平均值男性为 35004000 毫升女性为 25003500 毫升经常参加体育运动的人可达到 5000 毫升以上 page 52

**成套动作:**

1. 成套动作评分 10 分采用给分制精确到分 page 52
2. 成套动作的时间是以音乐为计时标准 page 52
3. 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 page 52
4. 成套动作中使用抛接动作 page 52

成套动作评分 10 分，采用给分制，精确到\_\_\_\_分。

- A. 0.01 B. 0.05 C. 0.1 D. 0.5

**答案: B**

成套动作的时间是以音乐\_\_\_\_为计时标准。

- A. 响起 B. 音乐前奏结束 C. 从前奏结束到音乐停止 D. 响起和结束

**答案: D**

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。

**答案: 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。

**答案: 禁止**

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。

**答案: 正确**

**出现:**

1. 出现超过安全规定的动作裁判长减 page 53
2. 出现扭伤拉伤等运动损伤应立即进行活血化淤消肿止痛 page 53

出现超过安全规定的动作。裁判长减\_\_\_\_\_。

A. 0.1 B. 0.2 C. 0.5 D. 1.0

**答案： B**

出现扭伤、拉伤等运动损伤，应立即进行活血化淤，消肿止痛。（ ）

**答案： 错误**

舞蹈中的身体语言由\_\_\_\_\_组成。

A. 表情和动作 B. 姿势和动作 C. 表情和姿势 D. 表情、姿势和动作

**答案： D**

\_\_\_\_\_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 B. 躯干部分 C. 四肢 D. 眼睛

**答案： A**

\_\_\_\_\_的表演是五官的核心。

A. 眼睛 B. 鼻子 C. 眉毛 D. 嘴巴

**答案： A**

**动:**

1. 动态美是人的肢体语言主要包括动作优美协调等 page 53

2. 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 page 53

动态美是人的肢体语言，主要包括：\_\_\_\_\_、动作优美协调等。

A. 四肢动作 B. 步态、眼神 C. 步态、姿势、表情 D. 姿势、表情

**答案： C**

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。

**答案： 加速、瞬间制动**

裁判席设在场地的\_\_方。

A. 斜前 B. 正前 C. 正后 D. 侧面

答案： B

有:

1. 有氧耐力锻炼的负荷强度其运动心率一般控制在为宜 page 54

2. 有关肺活量测试错误的是 page 54

有氧耐力锻炼的负荷强度，其运动心率一般控制在\_\_\_\_ 为宜。

A. 120 - 130 次/分钟 B. 130 - 140 次/分钟 C. 140 - 170 次/分钟

D. 160 - 180 次/分钟

答案： B

有关肺活量测试错误的是\_\_\_\_\_。

A. 须将握杆上的电子显示屏朝上 B. 测试时深吸气匀速呼气 C. 连续测试两次机会 D. 测试时深吸气用力呼气,中间停顿后再呼气

答案： D

**假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点然后按:**

1. 假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点然后按顺时针方向转了 135 为点 page 54

2. 假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点然后按逆时针方向转了 135 为点 page 54

假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点，然后按顺时针方向转了 135°为\_\_\_\_ 点。

A. 2 点 B. 3 点 C. 4 点 D. 5 点

答案： C

假如确定舞场中主席台位置为基本方位的第一点，然后按逆时针方向转了 135°为\_\_\_\_ 点。

A. 2 点 B. 6 点 C. 4 点 D. 8 点

答案： B

制定比赛规则的目的是为了\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_。

**答案：**公平、公正、客观、规范、组织、有序

初级排舞的特点为基本以\_\_\_\_\_等不同的\_\_\_\_\_节奏所组成。

**答案：**32 拍、循环

退场必须向裁判员及观众\_\_\_\_\_。

**答案：**行礼致意

**身:**

1. 身体 page 55

2. 身高 page 55

**身体:**

1. 身体语言由表情姿势和组成 page 55

2. 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 page 55

3. 身体素质由等要素构成 page 55

身体语言由表情、姿势和\_\_\_\_\_组成。

**答案：**动作

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。

**答案：**正确

身体素质由\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_等要素构成。

**答案：**柔韧性、力量、速度、耐力、灵敏

**身高:**

1. 身高体重 page 56

2. 身高是反映人体 page 56

### 身高体重:

1. 身高体重测试点必须脱鞋不得负重 page 56
2. 身高体重为指标肺活量为指标其余选测项目为与指标 page 56

身高体重测试点: 必须脱鞋, 不得负重。

**答案:** 正确

身高、体重为\_\_\_\_\_指标, 肺活量为\_\_\_\_\_指标, 其余选测项目为\_\_\_\_\_与\_\_\_\_\_指标。

**答案:** 身体形态、身体机能、身体素质、运动能力

身高是反映人体: \_\_\_\_\_。

A. 骨骼的发育状况 B. 运动能力 C. 纵向发育水平 D. 身体素质水平

**答案:** AC

### 一:

1. 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 page 56
2. 一般 page 56
3. 一个 page 57

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。

**答案:** 幅度、高度

### 一般:

1. 一般人的呼吸差只有 58 厘米而经常锻炼的人呼吸差可增大到厘米 page 57
2. 一般大学生安静时呼吸次数为次分 page 57
3. 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 page 57
4. 一般来讲学生体育能力的差异主要表现为 page 57
5. 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 page 57



6. 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 page 57

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 B. 10-20 C. 16-26 D. 20-30

**答案: A**

一般大学生安静时呼吸次数为\_\_\_\_\_次/分。

A. 8-10 B. 10-12 C. 12-18 D. 18-24

**答案: C**

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。

A. 慢走 B. 俯卧撑 C. 游戏 D. 跑步

**答案: D**

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

**答案: ABCD**

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。

( )

**答案: 正确**

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。( )

**答案: 错误**

**一个:**

1. 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  
page 58

2. 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 page 58

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。

A. 90% B. 80% C. 70% D. 60%

**答案：** D

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 C. 社会因素的影响  
D. 卫生环境因素的影响

**答案：** AB

《跨越德克萨斯华尔兹》舞曲风格\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

**答案：** 旋律优美、节奏鲜明

《昆力奔驰》动作特点\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

**答案：** 活力激情、步伐利落、舞态豪放

《喜娃娃》舞蹈风格是\_\_\_\_\_。

**答案：** 拉丁风格

《爱尔兰风情》舞蹈风格是\_\_\_\_\_。

**答案：** 踢踏舞风格

按照出场顺序第一次检录提前\_\_\_\_\_,第二次检录提前\_\_\_\_\_。

**答案：** 20 分钟、5 分钟

**20:**

1. 200 page 58
2. 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 page 59
3. 20 岁学生的靶心率是 140/180 次/分钟 page 59

**200:**

1. 2008 年 11 月中国排舞声名鹊起震动国际排舞界 page 59
2. 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 page 59

2008 年 11 月中国排舞《\_\_\_\_\_》、《\_\_\_\_\_》、《\_\_\_\_\_》声名鹊起，震动国际排舞界。

**答案：**永远的朋友、我们准备好了、卓玛

\_\_\_\_\_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。

**答案：**北京市体操协会

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.8:08 分 C.9:18 分 D.8:18 分

**答案：**A

20 岁学生的靶心率是 140—180 次/分钟。( )

**答案：**错误

### **头部姿:**

1. 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  
page 59

2. 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  
page 59

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。

**答案：**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。

**答案：**方向、眼神

\_\_\_\_\_限制了排舞的风格，使得排舞丰富多彩全球化。

**答案：**舞曲

### **跳:**

1. 跳舞时出现运动应急综合征如何处理 page 60

## 2. 跳远 page 60

跳舞时出现运动应急综合征如何处理？

**答案：** 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。

### 跳远:

1. 跳远姿势可分为 page 60
2. 跳远技术动作可分为快速助跑与起跳的衔接是学习的重点 page 60

跳远姿势可分为\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_。

**答案：** 蹲踞式、挺身式、起步式

跳远技术动作可分为\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、快速助跑与起跳的衔接是学习的重点。

**答案：** 助跑、起跳、腾空、落地

### 论述:

1. 论述排舞的 page 60
2. 论述 12 分钟跑中出现的极点现象 page 61

### 论述排舞的:

1. 论述排舞的编排要素 page 60
2. 论述排舞的特点 page 61

论述排舞的编排要素。

**答案：** 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。

**答案：** 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。

论述 12 分钟跑中出现的“极点”现象。

**答案：** 见安全手册

**简：**

1. 简单分析排舞 page 61
2. 简述 page 62

**简单分析排舞：**

1. 简单分析排舞昆力奔驰 page 61
2. 简单分析排舞跨越德克萨斯华尔兹 page 61
3. 简单分析排舞相约北京 page 61

简单分析排舞《昆力奔驰》。

**答案：** 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。

简单分析排舞跨越德克萨斯华尔兹。

**答案：** 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

简单分析排舞《相约北京》。

**答案：** 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)一结束。

### 简述:

1. 简述排舞 page 62
2. 简述串烧排舞编排的要素 page 63

### 简述排舞:

1. 简述排舞分类 page 62
2. 简述排舞舞码 page 62
3. 简述排舞比赛成套动作的时间规定 page 62
4. 简述排舞的发展 page 63

简述排舞分类。

**答案:** 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。

**答案:** 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。

简述排舞比赛成套动作的时间规定。

**答案:** 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。

**答案：** 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。

简述串烧排舞编排的要素。

**答案：** 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。

表演排舞、健身排舞、比赛排舞是怎样划分的？

**答案：** 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。

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。

**答案：** 舞蹈、音乐

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。

**答案：** 国际排舞协会

**正：**

1. 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  
page 64

2. 正常 page 64

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。

**答案：** 身体姿态

**正常：**

1. 正常人的肌肉约占体重的 page 64

2. 正常成年男性安静时心率为每分钟次 page 64

正常人的肌肉约占体重的\_\_\_\_\_。

A. 15-20% B. 20-30% C. 30-40% D. 50-60%

**答案：** C

正常成年男性安静时心率为每分钟\_\_\_\_\_次。

A. 50- 60 B. 60-70 C. 65-75 D. 70-80

**答案：** D

**关：**

1. 关于音乐准备的内容正确的是 page 64

2. 关节 page 65

关于音乐准备的内容正确的是\_\_\_\_\_。

A、所有曲目音乐均由大赛组委会准备 B、所有规定曲目和串烧曲目音乐由大赛组委会准备 C、所有规定曲目音乐由大赛组委会准备，自选曲及串烧曲目由参赛者自备 D、以上都错



**答案： C**

**关节:**

1. 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 page 65
2. 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 page 65

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 B. 缺钙 C. 缺铁 D. 缺钾

**答案： A**

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。

A. 12 B. 24-48 C. 48 D. 一周后

**答案： B**

**万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录活动:**

1. 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 page 65
2. 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  
page 65

“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》。

**答案： 正确**

“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。

A.28763 B.30123 C.25783 D.25703

**答案： D**

**体:**

1. 体育 page 66

2. 体质 page 70
3. 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 page 71

### **体育:**

1. 体育锻炼 page 66
2. 体育课无故缺勤学年累计超过应出勤次数 110 者该学年标准成绩记为不及格 page 68
3. 体育运动 page 69

### **体育锻炼:**

1. 体育锻炼的 page 66
2. 体育锻炼对 page 67
3. 体育锻炼者 page 67
4. 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 page 68
5. 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 page 68
6. 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 page 68
7. 体育锻炼前后要做活动和活动 page 68

### **体育锻炼的:**

1. 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 page 66
2. 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 page 66
3. 体育锻炼的健身作用在于 page 67

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。

**答案：** 正确

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、\_\_\_\_\_。

A. 自觉、积极性原则    B. 全面性原则    C. 超量恢复原则    D. 区别对待原则

**答案： B**

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 D. 提高运动技术水平

**答案： ABC**

**体育锻炼对:**

1. 体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效 page 67
2. 体育锻炼对心理健康的影响体现在以下哪两个方面 page 67
3. 体育锻炼对体质的影响主要能提高人体下列系统的功能 page 67

体育锻炼对人体的积极作用在短时间内就能取得成效。

**答案： 错误**

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 C. 增强战斗力 D. 降低高血压

**答案： AB**

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

**答案： ABCD**

**体育锻炼者:**

1. 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 page 67
2. 体育锻炼者在 page 68

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。

**答案： 正确**

### 体育锻炼者在:

1. 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 page 68
2. 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 page 68

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。

**答案：** 错误

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（ ）。

- A. 全面体格检查 B. 健康诊断 C. 自我医务监督 D. 机能测试

**答案：** C

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。

- A. 5 B. 10 C. 15 D. 20

**答案：** B

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？\_\_\_\_\_。

- A. 身心疲劳 B. 焦虑症 C. 孤独症 D. 人际关系障碍

**答案：** CD

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 B. 对增进健康、增强体质来说，体力劳动可以代替体育锻炼 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

**答案：** ACD

体育锻炼前后要做\_\_\_\_\_活动和\_\_\_\_\_活动。

**答案：** 准备、整理

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。

**答案：** 正确

### **体育运动:**

1. 体育运动中 page 69
2. 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 page 69
3. 体育运动应遵循的原则为自觉积极原则适宜负荷原则全面发展原则和 page 70
4. 体育运动者 page 70

### **体育运动中:**

1. 体育运动中造成运动性晕厥的原因是 page 69
2. 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 page 69
3. 体育运动中常用的急救方法有 page 69

体育运动中造成运动性晕厥的原因是 ( )。

- A. 心脏突然供血不足    B. 运动器官突然供血不足    C. 回心血量不足  
D. 脑部突然供血不足

**答案：** D

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 ( )。

- A. 关节损伤    B. 关节脱位    C. 关节扭伤    D. 骨折

**答案：** B

### **体育运动中常用的急救方法有:**

1. 体育运动中常用的急救方法有固定搬运和 page 69
2. 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 page 69

体育运动中常用的急救方法有\_\_\_\_\_、固定、搬运和\_\_\_\_\_。

**答案：** 止血、心肺复苏

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。

**答案：** 错误

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、频率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。（）

**答案：** 正确

体育运动应遵循的原则为\_\_\_\_\_、自觉积极原则、\_\_\_\_\_、适宜负荷原则、全面发展原则和\_\_\_\_\_。

**答案：** 安全预防原则、循序渐进原则、持之以恒原则

### **体育运动者：**

1. 体育运动者应注意运动的在过热或过冷的环境下进行运动存在一定的危险 page 70
2. 体育运动者宜选择质地柔软和好有利于健康和身体自由活动的服装 page 70

体育运动者应注意运动的\_\_\_\_\_，在过热或过冷的环境下进行运动，存在一定的危险。

**答案：** 环境条件

体育运动者宜选择质地柔软、\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_好、有利于健康和身体自由活动的服装。

**答案：** 透气性能、吸水性

### **体质：**

1. 体质健康测试 page 70
2. 体质是 page 71

### **体质健康测试：**

1. 体质健康测试中的体重指数 BMI 体重千克身高 2 米 2 page 70
2. 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 page 71

体质健康测试中的体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）

**答案：** 正确

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。

**答案：** 正确

**体质是：**

1. 体质是人的生命活动劳动能力运动能力的基础 page 71
2. 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 page 71

体质是人的生命活动、劳动能力、运动能力的基础。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 错误

同一个人对运动负荷量的承受能力是一成不变的。

**答案：** 错误

**耐：**

1. 耐力 page 71
2. 耐久跑的呼吸方法一般要求以呼吸为主以呼吸为辅呼吸要有 page 72

**耐力：**

1. 耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种 page 71
2. 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 page 71
3. 耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成 page 72

耐力可分为有氧耐力和无氧耐力两种。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 错误

耐力锻炼的效果与运动频率的关系基本上成\_\_\_\_\_。

A. 正比 B. 不等 C. 对等 D. 反比

**答案：** A

耐久跑的呼吸方法，一般要求以\_\_\_\_\_呼吸为主，以\_\_\_\_\_呼吸为辅，呼吸\_\_\_\_\_要有\_\_\_\_\_。

**答案：** 鼻子、嘴、均匀、节奏

**因：**

1. 因病或残疾 page 72
2. 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 page 73
3. 因伤因病或其它原因包括短期出国交流暂时不能参加测试的学生当年的标准测试怎么办如何申请缓测 page 73

**因病或残疾：**

1. 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分评选 page 72
2. 因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试 page 72

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、奖学金分评选。

**答案：** 正确

**因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试：**

1. 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 page 73



## 2. 因病或残疾等特殊身体情况无法完成标准测试怎么办如何申请免测 page 73

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。

**答案：** 正确

因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试怎么办？如何申请免测？

**答案：** 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与艺术素养研究中心提交免于执行《标准》的申请。、（1）填写《免于执行申请表》（在公共体育与艺术部网站上下载）。、（2）必须经校医疗单位证明，学院盖章。、（3）将免测申请表及校医院证明交到体艺部体质健康与艺术素养研究中心，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。、（4）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。

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。

**答案：** 正确

因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能参加测试的学生，当年度的《标准》测试怎么办？如何申请缓测？

**答案：** 因伤、因病或其它原因（包括短期出国交流）暂时不能测试的学生，需办理缓测证明，并加盖学院公章；若身体不适，需经校医院开具缓测证明。缓测证明需当天交至测试人员处，缓测时间另行通知。

**学：**

1. 学生 page 74
2. 学校体育是 page 75

**学生:**

1. 学生体质健康标准 page 74
2. 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 page 75
3. 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 page 75

**学生体质健康标准:**

1. 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 page 74
2. 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 page 74
3. 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 page 74
4. 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 page 74
5. 学生体质健康标准毕业总评成绩是和的总和 page 75

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。

**答案：** 正确

《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。

**答案：** 正确

《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。

**答案：** 错误

《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。

**答案：** 正确

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% B. 毕业当年得分×60% C. 其他学年平均得分×50% D. 其他学年平均得分×60%

**答案：** AC

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。

**答案：** 正确

**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：**

1. 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 page 75

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。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 正确

**学校体育是：**

1. 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 page 75  
2. 学校体育是以为其主要内容来进行教学锻炼训练的 page 76

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。

A. 人文体育观 B. 终身体育观 C. 生物体育观 D. 快乐体育观

**答案： B**

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 B. 耐力素质 C. 野外生存 D. 体育课

**答案： A**

**标准:**

1. 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 page 76
2. 标准根据学生学年总分评定等级 900 分及以上为优秀 800899 分为良好 600799 分为及格 599 分及以下为不及格 page 76

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。

**答案： 正确**

《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。

**答案： 正确**

**肺:**

1. 肺活量 page 76
2. 肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量 page 77

**肺活量:**

1. 肺活量在国家学生体质健康标准中所占权重为 15 page 76
2. 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 page 77
3. 肺活量体重指数测试项目为 page 77

肺活量在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 15%。

**答案： 正确**

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。

**答案：** 正确

肺活量体重指数=\_\_\_\_，测试项目为\_\_\_\_。

**答案：** 肺活量/体重、肺活量

肺通气量是指一分钟内进入肺的气体量。

**答案：** 错误

50 米跑在《国家学生体质健康标准》中所占权重为 20%。

**答案：** 正确

雾天不宜在室外晨练。

**答案：** 正确

就锻炼身体而言，锻炼方法采用得越多越好。

**答案：** 错误

**评：**

1. 评定运动负荷的最常用指标是心率 page 77
2. 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 page 77

评定运动负荷的最常用指标是心率。

**答案：** 正确

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 B. 140 C. 150 D. 160

**答案：** A

**对:**

1. 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 page 78
2. 对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是 page 78

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。

**答案：正确**

对运动效果和人体运动安全有直接影响的因素是（ ）。

- A. 运动频率 B. 运动时间 C. 运动节奏 D. 运动强度

**答案：D**

**测试:**

1. 测试每项指标之前必须先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 page 78
2. 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 page 78

测试每项指标之前必须先校园卡激活，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。

**答案：正确**

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。

**答案：正确**

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。

**答案：正确**

**预防运动:**

1. 预防运动损伤是医务人员 page 79
2. 预防运动性中暑的主要方法为 page 79

### **预防运动损伤是医务人员:**

1. 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 page 79
2. 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 page 79

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。

**答案：** 错误

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。( )

**答案：** 错误

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 D. 减少饮水合饮食

**答案：** ABC

### **准备活动:**

1. 准备活动的 page 79
2. 准备活动时主要应考虑准备活动的内容时间和量 page 80
3. 准备活动可分为一般准备活动和准备活动 page 80

### **准备活动的:**

1. 准备活动的量越大越能防止运动损伤 page 79
2. 准备活动的作用在于 page 79
3. 准备活动的要求为 page 79

准备活动的量越大越能防止运动损伤。

**答案：** 错误

准备活动的作用在于：\_\_\_\_\_。

- A. 能克服机体生理惰性 B. 有利偿还氧债和消除疲劳 C. 能力预防运动损伤 D. 能调节运动情绪

**答案：** ACD

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 C. 运动心率达到 100 - 120 次/分钟 D. 运动心率达到 130 - 160 次/分钟

**答案：** ABD

准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。

**答案：** 正确

准备活动可分为一般准备活动和\_\_\_\_\_准备活动。

**答案：** 专项

速度素质通常分为反应速度、动作速度和移动速度等。

**答案：** 正确

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。

**答案：** 正确

### **剧烈运动：**

1. 剧烈运动后 page 80
2. 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 page 81

### **剧烈运动后：**

1. 剧烈运动后可以下水游泳但时间不宜过长 page 80
2. 剧烈运动后马上坐下或躺下休息可防止运动性休克 page 80
3. 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 page 80

剧烈运动后可以下水游泳，但时间不宜过长。

**答案：** 错误

剧烈运动后马上坐下或躺下休息，可防止运动性休克。（ ）

**答案：** 错误

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。（ ）

**答案：** 错误



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。（ ）

**答案：** 正确

“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。

**答案：** 正确

**为：**

1. 为了 page 81
2. 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 page 81

**为了：**

1. 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 page 81
2. 为了达到锻炼效果每次锻炼的时间越长越好 page 81

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。

**答案：** 正确

为了达到锻炼效果，每次锻炼的时间越长越好。（ ）

**答案：** 错误

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 B. 糖 C. 水 D. 钙

**答案：** A

**人：**

1. 人体只有承担合理的运动负荷才能增强体质 page 81
2. 人们通常把身体素质分为等五大素质 page 82

人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。

**答案：** 正确

人们通常把身体素质分为\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_等五大素质。

**答案：**力量、速度、耐力、灵敏、柔韧

### **运动:**

1. 运动前 page 82
2. 运动后 page 83
3. 运动负荷 page 83
4. 运动损伤的预防与措施有加强思想教育充分的准备活动 page 83
5. 运动中 page 84
6. 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 page 85
7. 运动结束后进行的整理活动可使人体紧张状态过渡到 page 85
8. 运动性昏厥出现后合理的处理方法应是 page 85
9. 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 page 86
10. 运动以后应当休息分钟左右再进食才是合适的 page 86
11. 运动过程中出现极点可采用以下哪种方法缓解 page 86
12. 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 page 86
13. 运动鞋应选择符合自身尺寸大小具有一定 page 86

### **运动前:**

1. 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 page 82
2. 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 page 82

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。

**答案：**正确

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（ ）。

A. 5 分钟左右 B. 10 分钟左右 C. 15 分钟左右 D. 6-8 分钟左右  
答案： B

### 运动后:

1. 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 page 83
2. 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 page 83

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。

答案： 正确

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。( )

答案： 正确

### 运动负荷:

1. 运动负荷是指运动强度运动时间和的总和 page 83
2. 运动负荷通常又叫运动量包括和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 page 83

运动负荷是指运动强度、运动时间和\_\_\_\_\_的总和。

A. 运动量 B. 运动周期 C. 运动密度 D. 运动 s 时间

答案： C

运动负荷通常又叫运动量包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_, 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。

答案： 负荷量、负荷强度

运动损伤的预防与措施有: 加强思想教育、充分的准备活动、\_\_\_\_\_。

A. 不参加剧烈运动 B. 加强医务监督 C. 购买保险 D. 思想重视

**答案： B**

**运动中:**

1. 运动中腹痛 page 84
2. 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 page 85
3. 运动中如何通过医务监督来自我判断运动量 page 85
4. 运动中出现 page 85

**运动中腹痛:**

1. 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 page 84
2. 运动中腹痛多数在中长跑时产生 page 84

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。

A. 慢走 B. 快走 C. 弯腰跑 D. 停下来

**答案： C**

**运动中腹痛多数在中长跑时产生:**

1. 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没有达到竞赛状态致使功能失调引起腹痛 page 84
2. 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 page 84

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，内脏器官尚没有达到竞赛状态，致使\_\_\_\_\_功能失调，引起腹痛。

A. 脏腑 B. 呼吸 C. 血液循环 D. 肌肉

**答案： A**

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。（）

**答案：** 正确

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（ ）。

A. 揉捏损伤部，促进血液循环 B. 贴止痛膏 C. 冷敷 D. 热敷

**答案：** C

运动中如何通过医务监督来自我判断运动量？

**答案：** 见安全手册

### **运动中出现：**

1. 运动中出现脚踝扭伤如何进行自我处理 page 85

2. 运动中出现骨折如何处理 page 85

运动中出现脚踝扭伤，如何进行自我处理？

**答案：** 见安全手册

运动中出现骨折，如何处理？

**答案：** 见安全手册

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。。

A. 70%~80% B. 60%~70% C. 50%~60% D. 40%~50%

**答案：** B

运动结束后进行的整理活动，可使人体紧张状态过渡到\_\_\_\_\_。

A. 抑制状态 B. 兴奋状态 C. 相对安静状态 D. 有序状态

**答案：** CD

运动性昏厥出现后，合理的处理方法应是：\_\_\_\_\_。

A. 将患者扶起进行慢跑 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

**答案：** BCD

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。（ ）

**答案：** 正确

运动以后应当休息（ ）分钟左右再进食才是合适的。

A. 30 B. 60 C. 15 D. 20

**答案：** A

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 B. 注意保暖 C. 平卧并抬高下肢 D. 喝些糖开水

**答案：** A

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

\_\_\_\_\_。  
A. 强度与密度、疾病 B. 密度、运动性疾病 C. 强度、运动性疾病  
D. 难度、疾病与损伤

**答案：** B

### **运动鞋应选择符合自身尺寸大小具有一定：**

1. 运动鞋应选择符合自身尺寸大小具有一定及良好的穿着舒适的鞋子鞋跟不宜过高 page 86
2. 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 page 86

运动鞋应选择符合自身尺寸大小、具有一定\_\_\_\_\_及良好的\_\_\_\_\_、穿着舒适的鞋子，鞋跟不宜过高。

**答案：** 弹性、透气性能

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。

**答案：** 正确

**长:**

1. 长跑 page 87
2. 长期坚持体育锻炼的人骨密质可增厚毫米 page 87

**长跑:**

1. 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 page 87
2. 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 page 87

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。

**答案：正确**

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。( )

**答案：正确**

长期坚持体育锻炼的人，骨密质可增厚\_\_\_\_\_毫米。

- A. 0.5-1.0 B. 1.5-8 C. 8-12.5 D. 12-20

**答案：B**

**我:**

1. 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的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 page 87
2. 我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式 page 87

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，养成自觉锻炼身体的习惯，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 B. 运动竞赛 C. 体育教学 D. 群众体育

**答案：A**

我们提倡的运动方式以无氧代谢运动为主的运动方式。( )

**答案：** 错误

**浙：**

1. 浙江大学 page 88
2. 浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化以增强体质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 page 89

**浙江大学：**

1. 浙江大学 345 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 page 88
2. 浙江大学历来重视体育 1897 年求是书院创立之初体育就是之一 page 88
3. 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 page 88
4. 浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为 page 88
5. 浙江大学体育贯彻以回归体育教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 page 89

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。

A. 2.0 B. 0.5 C. 1.5 D. 1.0

**答案：** B

浙江大学历来重视体育，1897 年求是书院创立之初，体育就是\_\_\_\_之一。

**答案：** 必修课

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。

**答案：** 正确

浙江大学课外群体活动卓越计划十六字方针为\_\_\_\_。( )

A. “以赛促练、以测促练、课内干预、课外指导” B. “以赛促练、以测



促练、运动干预、课外指导” C. “课内指导，课外练习，相互促进，共同发展” D. “课内带课外，课外促课内，共同促进发展”

**答案： B**

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。

**答案： 正确**

浙大体育教育的理念为丰富校园体育文化、\_\_\_\_、以增强体质、\_\_\_\_、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。

**答案： 增强学生身心健康、强健体魄**

**最：**

1. 最大力量练习时要注意组间的休息最好是进行一次练习 page 89

2. 最适宜的运动强度应以本人最大心率的强度进行锻炼 page 89

最大力量练习时，要注意组间的休息，最好是\_\_\_\_ 进行一次练习。

A. 隔半天 B. 隔天 C. 隔三天 D. 隔一周

**答案： B**

最适宜的运动强度应以本人最大心率的（ ）强度进行锻炼。

A. 50~80% B. 60~80% C. 70~85% D. 80~90%

**答案： B**

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。

A. 桥牌 B. 爬山 C. 静坐 D. 棋类

**答案： B**

安静时，优秀运动员的心率为\_\_\_\_ 次/分。

A. 36-40 B. 46-56 C. 56-65 D. 65-70

**答案： B**

轻度损伤休息\_\_\_\_ 天即可，严重者需要休息一周左右。

A. 一天 B. 1 - 2 天 C. 2 - 3 天 D. 3 - 4 天

答案： C

### 脑震荡:

1. 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 page 90

2. 脑震荡一般可以自愈但要注意休息 page 90

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。

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

答案： D

脑震荡一般可以自愈, 但要注意休息。( )

答案： 错误

\_\_\_\_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 B. 理疗 C. 补充机体失去的物质 D. 积极活动

答案： A

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 B. 动物蛋白 C. 维生素 D. 矿物质

答案： A

口服\_\_\_\_\_有助于受伤组织的修复, 从而减轻或缓解肌肉酸痛。

A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 E

答案： B

经常参加耐力锻炼, 可使\_\_\_\_\_。

A. 心容量减少 B. 肺通气量减少 C. 静脉回流量减少 D. 心肌收缩能力增强

**答案： D**

**决定:**

1. 决定运动负荷的因素是 page 91
2. 决定跑速的因素主要是和 page 91

决定运动负荷的因素是\_\_\_\_\_。

- A. 运动强度和运动频率 B. 运动速度和运动时间 C. 运动节奏和运动时间 D. 运动强度和运动时间

**答案： D**

决定跑速的因素主要是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

**答案： 步幅、步频**

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 B. 运动负荷太小 C. 停止体育锻炼的结果 D. 不经常锻炼身体的结果

**答案： A**

解除肌肉痉挛的有效方法是\_\_\_\_\_。

- A. 被动伸展痉挛的肌肉 B. 主动伸展痉挛的肌肉 C. 热敷 D. 冷敷

**答案： A**

**发:**

1. 发展 page 91
2. 发生运动性昏厥后以下哪种处理方法可能没有效果 page 92

**发展:**

1. 发展一般耐力主要采用的各种运动方式 page 91
2. 发展腰部的柔韧性的练习通常可采用 page 92
3. 发展有氧耐力 page 92

发展一般耐力主要采用\_\_\_\_\_的各种运动方式。

- A. 短时间，大强度 B. 短时间，小强度 C. 长时间，中小强度 D.

长时间，大强度

**答案： C**

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”

**答案： ABCD**

### **发展有氧耐力:**

1. 发展有氧耐力经常采用持续负荷的方法进行具体方法有 page 92

2. 发展有氧耐力效果较好是 page 92

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 C. 加助力法 D. 静力练习法

**答案： AB**

发展有氧耐力效果较好是\_\_\_\_\_。

**答案： 12 分钟跑**

发生运动性昏厥后，以下哪种处理方法可能没有效果？（ ）

A. 体前屈，双手撑膝 B. 平卧并抬高下肢，由下向上按摩 C. 将面部热敷，促进血液向心回流，增加头部供血量 D. 将患者抬到阴凉通风处

**答案： D**

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。

A. 30 分钟 B. 1 小时 C. 1.5 小时 D. 2 小时

**答案： B**

### **下:**

1. 下列关于体育锻炼适宜负荷量的叙述哪几项是正确的 page 92

2. 下面 page 93

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

**答案:** ABCD

**下面:**

1. 下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有 page 93

2. 下面哪种 page 93

下面可以参加较大运动强度体育活动的情况有: ( )

A. 先天性心脏病 B. 运动性哮喘 C. 严重感冒期 D. 早上起得太早了

**答案:** D

**下面哪种:**

1. 下面哪种运动后情况表明运动量是合适的 page 93

2. 下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因 page 93

3. 下面哪种方法可用于止血 page 93

下面哪种运动后情况表明运动量是合适的? ( )

A. 运动后呼吸显著加快, 并且浅, 有时呼吸节律紊乱。 B. 运动后步伐有显著摇摆现象, 出现不协调动作。 C. 运动后面色稍显红润, 有呼吸中度加快。 D. 运动后出现心悸、腿痛, 并伴有胸痛、恶心、呕吐现象。

**答案:** C

下面哪种情况不是引起肌肉痉挛的主要原因? ( )

A. 长时间运动使肌肉连续快速收缩, 得不到放松。 B. 运动中出汗过多。 C. 受到寒冷刺激。 D. 间隔较长时间没有运动, 刚开始运动锻炼时。

**答案:** D

下面哪种方法可用于止血? ( )

A. 冷敷 B. 热敷 C. 按摩 D. 指压人中穴

**答案:** A

反映心肺功能水平的指标，除心律外，还包括：\_\_\_\_\_。

A. 力量 B. 身高 C. 肺活量 D. 血压

**答案：**CD

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 B. 力量 C. 寿命 D. 性格

**答案：**ACD

### **整理活动：**

1. 整理活动的作用在于 page 94

2. 整理活动是指在体育运动后所采用的一系列 page 94

整理活动的作用在于\_\_\_\_\_。

A. 有利于调节运动情绪 B. 有利于加速肌肉组织的新陈代谢 C. 有利于人体机能尽快恢复常态 D. 有利于偿还氧债

**答案：**CD

### **整理活动是指在体育运动后所采用的一系列：**

1. 整理活动是指在体育运动后所采用的一系列和按摩等恢复手段其目的是恢复体能提高运动效果使紧张的肌肉得到放松 page 94

2. 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 page 94

整理活动是指在体育运动后所采用的一系列\_\_\_\_\_和按摩等恢复手段，其目的是\_\_\_\_\_，恢复体能，提高运动效果，使紧张的肌肉得到放松。

**答案：**放松练习、消除疲劳

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。

**答案：** 正确

握力体重指数=\_\_\_\_，测试项目为\_\_\_\_。

**答案：** 握力/体重\*100%、握力

健康一般是指\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_ 三个方面，并称健康三要素。

**答案：** 身体健康、心理健康、社会适应

跑的速度取决于步幅和步频，增加步频的方法有\_\_\_\_、\_\_\_\_等。

**答案：** 快慢交替小步跑、高抬腿跑

**1:**

1. 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 page 95

2. 193 page 95

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。( )

**答案：** 错误

**193:**

1. 1932 年 page 95

2. 1934 年举办了国立浙江大学第一届运动会叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目 page 96

**1932 年:**

1. 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 page 96

2. 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 page 96

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 B. 体操 C. 体测 D. 跑步

**答案：** A

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。

**答案：** 错误

1934 年举办了国立浙江大学第一届运动会，\_\_\_\_\_、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。

**答案：** 戴袋赛跑

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。( )

**答案：** 正确

路甬祥校长爱好体育运动，读书时就是学校航模队的队员。( )

**答案：** 正确

**以：**

1. 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 page 96

2. 以下哪种 page 96

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。( )

**答案：** 错误

**以下哪种：**

1. 以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的 page 96

2. 以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤 page 97

以下哪种行为是剧烈运动之后不能马上进行的。( )

A. 慢走 B. 伸拉 C. 躺下休息 D. 加深呼吸



**答案： C**

以下哪种运动性损伤属于开放性软组织损伤？（ ）

A. 挫伤 B. 拉伤 C. 擦伤 D. 扭伤

**答案： C**

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。（ ）

**答案： 错误**

**怀疑：**

1. 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 page 97
2. 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 page 97

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。（ ）

**答案： 正确**

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。（ ）

**答案： 正确**

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。（ ）

**答案： 正确**

**当：**

1. 当患者因意外事故心脏停止跳动时必须 page 97
2. 当人体长时间在高温环境或日光下曝晒易引起 page 98

**当患者因意外事故心脏停止跳动时必须：**

1. 当患者因意外事故心脏停止跳动时必须在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断 page 98

2. 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 page 98

当患者因意外事故心脏停止跳动时，必须在 1 分钟内完成心搏呼吸骤停的快速判断。( )

**答案：** 错误

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。

A. 人工呼吸 B. 心肺复苏术 C. 止血 D. 抗休克

**答案：** B

当人体长时间在高温环境或日光下曝晒，易引起 ( )。

A. 热伤风 B. 灼伤 C. 晕厥 D. 中暑

**答案：** D

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。( )

**答案：** 正确

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\_\_\_\_\_。( )

A. 3~4 次，30 分钟 B. 3~4 次，60 分钟 C. 1~3 次，30 分钟  
D. 1~3 次，60 分钟

**答案：** B

把下面不正确的论述找出来。( )

A. 运动前应进行一些如跑步、踢腿、弯腰、压腿、关节活动操等热身运动。 B. 普通健身锻炼者运动前可以不做准备活动。 C. 准备活动的时间和量由体育运动的内容和量而定。 D. 篮球比赛前进行一些投篮、运球练习则属于专门性准备活动。

**答案：** B

脚扭伤了属于以下哪种运动性损伤?( )

A. 开放性软组织损伤 B. 闭合性软组织损伤 C. 脱位 D. 骨折

**答案：** B

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 B. 30 分钟 C. 1.5 小时 D. 45 分钟

**答案: A**

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?( )

A. 运动性腹痛 B. 肌肉痉挛 C. 运动性昏厥 D. 极点

**答案: C**

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。

A. 80 次 B. 70 次 C. 100 次 D. 200 次

**答案: C**

**实:**

1. 实行口对口呼吸法急救时每分钟吹气约次为宜 page 99

2. 实施 page 99

实行口对口呼吸法急救时,每分钟吹气约( )次为宜。

A. 25 - 30 次 B. 16 - 20 次 C. 10 - 18 次 D. 40 - 60 次

**答案: C**

**实施:**

1. 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 page 99

2. 实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行比例为 page 99

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.

A. 100、4 B. 30、5 C. 100、5 D. 200、5

**答案: C**

实施胸部按压与人工呼吸应反复交替进行, 比例为\_\_\_\_\_。

**答案：** 30:2

**实施胸部按压与人工呼吸反复交替进行比例为：**

1. 实施胸部按压与人工呼吸反复交替进行比例为 152 page 100

实施胸部按压与人工呼吸反复交替进行，比例为 15：2。

**答案：** 错误

**竺可桢校长在就职演辞中说过：**

1. 竺可桢校长在就职演辞中说过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 page 100
2. 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 page 100

竺可桢校长在《就职演辞》中说过，“\_\_\_\_\_”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。

**答案：** 健全的体格

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。

**答案：** 错误

**普通健康人锻炼身体的适宜负荷量一般采用：**

1. 普通健康人锻炼身体的适宜负荷量一般采用百分数来确定即以本人最大心率的强度进行锻炼 page 100
2. 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强度进行锻炼 page 100

普通健康人锻炼身体的适宜负荷量，一般采用\_\_\_\_\_百分数来确定，即以本人最大心率的\_\_\_\_\_ % 的强度进行锻炼。

**答案：** 心率、60-80

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。

- A. 心率百分数、65~85%    B. 心率百分数、60~80%    C. 心率、60~80%    D. 心率、65~85%

**答案：** B

建议每星期至少要锻炼\_\_\_\_\_, 每次不少于\_\_\_\_\_。

**答案：** 3-4 次、1 小时

常见运动损伤有开放性软组织损伤、\_\_\_\_、关节脱位、\_\_\_\_、脑震荡等。

**答案：** 闭合性软组织损伤、骨折

**请：**

1. 请论述 page 101
2. 请问哪些情况是不宜进行运动的 page 102

**请论述：**

1. 请论述如何 page 101
2. 请论述运动中常用的急救方法 page 102

**请论述如何：**

1. 请论述如何进行心肺复苏 page 101
2. 请论述如何提高运动 page 101

请论述如何进行心肺复苏？

**答案：** 见安全手册

**请论述如何提高运动：**

1. 请论述如何提高运动中的安全意识 page 101
2. 请论述如何提高运动安全防范 page 101

请论述如何提高运动中的安全意识？

**答案：** 见安全手册

请论述如何提高运动安全防范？

**答案：**见安全手册

请论述运动中常用的急救方法？

**答案：**见安全手册

请问哪些情况是不宜进行运动的？

**答案：**见安全手册

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。（ ）

A.第一课堂为课内体育，包括体育课、学生体育活动；第二课堂是课外体育活动，包括课余训练、校内外体育竞赛。 B.第一课堂为课外体育，包括体育课、课余训练课；第二课堂是课内体育，包括校内外体育竞赛、学生体育活动等。 C.第一课堂为课内体育，包括体育课；第二课堂是课外体育，包括课余训练等。 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。

**答案：**D

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。

**答案：**正确