

中国十大品牌教育集团 中国十佳网络教育机构



- 自考名师全程视频授课，图像、声音、文字同步传输，享受身临其境的教学效果；
- 权威专家在线答疑，提交到答疑板的问题在 24 小时内即可得到满意答复；
- 课件自报名之日起可反复观看不限时间、地点、次数，直到当期考试结束后一周关闭；
- 付费学员赠送 1G 超大容量电子信箱；及时、全面、权威的自考资讯全天 24 小时滚动更新；
- 一次性付费满 300 元，即可享受九折优惠；累计实际交费金额 500 元或支付 80 元会员费，可成为银卡会员，购课享受八折优惠；累计实际交费金额 1000 元或支付 200 元会员费，可成为金卡会员，购课享受七折优惠（以上须在同一学员代码下）；

英语/高等数学预备课：英语从英文字母发音、国际音标、基本语法、常用词汇、阅读、写作等角度开展教学；数学针对有仅有高中入学水平的数学基础的同学开设。通过知识点精讲、经典例题详解、在线模拟测验，有针对性而快速的提高考生数学水平。[立即报名！](#)

基础学习班：依据全新考试教材和大纲，由辅导老师对教材及考试中所涉及的知识进行全面、系统讲解，使考生从整体上把握该学科的体系，准确把握考试的重点、难点、考点所在，为顺利通过考试做好知识上、技巧上的准备。[立即报名！](#)

冲刺串讲班：结合历年试题特点及命题趋势，规划考试重点内容，讲解答题思路，传授胜战技巧，为考生指出题眼，提供押题参考。配合高质量全真模拟试题，让学员体验实战，准确地把握考试方向、将已掌握的应试知识融会贯通，并做到举一反三。[立即报名！](#)

习题班：自考 365 网校与北大燕园合作推出，共计 390 门课程，均涵盖该课程全部考点、难点，在线测试系统按照考试难度要求自动组卷、全程在线测试、提交后自动判定成绩。我们相信经过反复练习定能使您迅速提升应试能力，使您考试梦想成真！[立即报名！](#)

论文答辩与毕业申请指导班：来自主考院校的指导老师全程视频授课，系统阐述申报自考论文的时间、论文的选题、论文的格式及内容、与导师的沟通技巧等，并提供论文范例供学员参考。[立即报名！](#)

自考实验班：针对高难科目开设，签协议，不及格返还学费。全国限量招生，报名咨询 010-82335555 [立即报名！](#)

浙江省 2008 年 4 月高等教育自学考试

健身体操试题

课程代码：00493

一、填空题(本大题共 17 小题，每空 1 分，共 20 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 1.根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准，健美操可分为_____、表演健美操、竞技健美操三大类。
- 2.健美操的特点有本能性、力度性、_____、创新性。
- 3.学校健美操的内容包括理论课和_____两部分。
- 4.学校健美操的要求包括_____、力度、表现力、幅度。
- 5.目前国际流行的有氧健美操的动作设计分为_____、基本操、拉长整理三个部分。
- 6.健美操的表现力是通过面部表情和_____来抒发内在感情的能力。
- 7.自我监督的内容包括_____和_____。
- 8.健美操锻炼中，_____和_____是监测人体机能状况的客观而简捷的两项指标。
- 9.一般情况下，热身运动的时间应控制在总锻炼时间的_____左右。
- 10.运动后饮用水采用_____的方法。
- 11.运动后应休息_____分钟以上再进食。

- 42.健身者锻炼后出现疲乏、腿痛、心悸,应属于()
- A.不疲劳 B.轻度疲劳
C.中度疲劳 D.非常疲劳
- 43.国外大众健美操的练习是()
- A.以原地动作为主 B.注重基本步伐的变化与组合练习
C.强调身体各部位的配合练习 D.强调动作的规范性
- 44.肥胖个体其腹部或臀部的皮肉厚度至少超过()
- A.2 厘米 B.5 厘米
C.1 厘米 D.8 厘米
- 45.形体健美的人腰细而结实呈()
- A.三角形 B.圆柱形
C.正方形 D.V 字型
- 46.大众健身健美操的音乐为每 10 秒钟_____拍左右。()
- A.16 B.20
C.26 D.30
- 47.下列属于减肥食物的是()
- A.肥肉 B.蔬菜和水果
C.花生 D.奶油

四、问答题(本大题共 4 小题,每小题 10 分,共 40 分)

- 48.简述学校健美操的功能。
- 49.什么是健美操的串连教学法?
- 50.健美操放松运动的目的是什么?
- 51.简述女性形体健美的标准。