

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/高等数学预备班：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，不及格退还学费。全国限量招生，报名咨询 010-82335555 [立即报名！](#)

浙江省 2008 年 7 月高等教育自学考试
健身操试题
课程代码：00493

一、填空题(本大题共 20 小题，每空 1 分，共 30 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 1.健美操是融体操、_____、舞蹈、美于一体，通过徒手、手持轻器械和用专门器械的_____练习达到健身、健美和健心的目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目。
- 2.学校健美操的教学内容包括_____和_____两部分。
- 3.国际流行的健美操——有氧操的动作设计分为三个部分，第一部分为热身，第二部分为基本操，第三部分为_____。
- 4.健美操的表现力是通过_____和_____来抒发内在感情的能力。
- 5.一般进食后间隔_____小时才可进行健美操锻炼。
- 6.运动后饮用水采用_____的方法。
- 7.大众健美操的锻炼形式有_____、_____、健美操健身中心和健美操俱乐部。
- 8.形体健美的人，双肩对称，男_____女_____。
- 9.当个体超出标准体重的_____以上就判定为肥胖。
- 10.音乐是健美操的_____。

- 11.健美操音乐取材于迪斯科、爵士乐、_____或_____。
- 12.在已选择好的乐曲中加特殊效果,此方法称做是_____制作。
- 13.健美操音乐速度通常是以_____秒钟为单位作为设计动作速度的标准。
- 14.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。
- 15.进行_____健美操练习可发展腿部力量。
- 16.学校健美操的要求包括规范、_____、_____、幅度。
- 17.健美操的创编原则包括针对性、科学性、全面性、_____、_____。
- 18.根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准,健美操可分为健身健美操、表演健美操、_____三大类。
- 19.健美操锻炼的自我医务监督中,清晨卧位脉率若每分钟增加_____次以上,说明机体反应不良。
- 20.疲劳程度可分为_____、_____和非常疲劳。

二、判断题(本大题共 20 小题,每小题 1 分,共 20 分)

判断下列各题,正确的在题后括号内打“√”,错的打“×”。

- 21.健美操运动具有提高神经系统机能、发展身体素质的作用。()
- 22.健身健美操和竞技健美操都可以作为表演操。()
- 23.健美操的力量性和体操、舞蹈的力量性相同。()
- 24.减肥操的创编应以简单易学、重复性的有氧运动为主,使其达到消耗脂肪的目的。()
- 25.若锻炼时肌肉酸疼、胀疼,则应停止锻炼。()
- 26.健美操热身运动以跳跃动作为主。()
- 27.在进行健美操锻炼前,体质弱者可适当吃一些糖,有利于提高锻炼效果。()
- 28.因为能量的消耗与水成正比,所以进行健美操锻炼时保持体内水分有利减肥。()
- 29.群众性健美操在全民健身运动中起着重要的作用,也利于推广和普及。()
- 30.形体美是自然美和社会美的综合表现。()
- 31.形体健美操可以加强关节的稳固性,提高灵活性,对全面提高身体素质作用不大。()
- 32.健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习。()
- 33.动作的节奏必须与音乐的风格相一致,才能达到良好的健美操效果。()
- 34.健身健美操也称大众健美操。()
- 35.体重标准的个体其形体是健美的。()
- 36.学校健美操拓展了传统的学校体育教学模式,改善和活跃了体育课堂气氛。()
- 37.学校健美操介于大众健美操和竞技健美操之间。()
- 38.健美操踢腿动作具有“刚”与“柔”的双重性。()
- 39.月经期锻炼可选择一些伸拉、垫上动作。()
- 40.系统参加健美操锻炼后,会出现一个体重会有所增加并保持在一定水平的阶段。()

三、单项选择题(本大题共 10 小题, 每小题 1 分, 共 10 分)

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的, 请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

41. 下列不属于健美操特点的是()
A. 节奏性 B. 机械性
C. 创新性 D. 力度性
42. 下列哪种动作一般不出现在健美操第一部分的动作设计中? ()
A. 踏步 B. 深呼吸
C. 跳跃 D. 拉伸
43. 哪种形式健美操较易发展下肢腿部力量? ()
A. 哑铃健美操 B. 徒手操
C. 垫上健美操 D. 踏板操
44. 一个 20 岁的没有训练基础的人, 其健身的最低有效心率为()
A. 100 次/分 B. 120 次/分
C. 160 次/分 D. 180 次/分
45. 目前, 我国大众健美操练习的发展方向是()
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
46. 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
47. 对中老年人, 健美操音乐可选用()
A. 迪斯科、霹雳舞音乐 B. 轻巧、优美、欢乐的音乐
C. 活泼、轻快、跳跃性的音乐 D. 摇摆舞音乐
48. 在创编少年儿童健美操时, 下列哪类动作不宜选择? ()
A. 轻松活泼 B. 自然愉快
C. 易于模仿 D. 力度强
49. 一般情况下, 热身运动的时间应控制在总锻炼时间的_____左右。()
A. 10% B. 20%
C. 30% D. 5%
50. 学校健美操的主要教学手段是()
A. 长套路 B. 基本动作

C.基本理论知识

D.小组合、短套路

四、问答题(本大题共 4 小题, 每小题 10 分, 共 40 分)

51.简述健美操的教学方法。

52.简述女性形体健美的标准。

53.参加健美操锻炼为什么必须做放松运动?

54.简述健美操锻炼运用音乐时的注意事项。

自考365
www.zikao365.com

