

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！](#)

真题串讲班 教育部考试中心已经启动了自考的国家题库建设，熟练掌握自考历年真题成为顺利通过考试的保障之一。自考 365 网校与权威自考辅导专家合作，推出真题串讲班网上辅导课程。通过对课程的整体情况分析及近 3 次考试的真题讲解，全面梳理考试中经常出现的知识点，并对重点难点问题配合典型例题扩展讲解。串讲班课程在考前一个月左右开通。[立即报名！](#)

习题班 自考 365 网校与北大燕园合作推出，每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！](#)

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！](#)

自考精品班 全力打造专属于学员个人的辅导计划，学员自入学当天便开始享受专属于自己的个性化辅导课程，专职教学辅导老师及班主任全程跟踪学员的学习情况，随时调整辅导方案，以保证学习计划的有效进行。帮助学员克服可能出现的学习上的怠倦、不良情绪的影响等情况。坚定考试必胜信念，并以最适合自己的方式，在短时间内掌握考试内容，全面提升学员的考试通过率。我们承诺，当期考试不通过，下期学费减半！[立即报名！](#)

浙江省 2009 年 7 月高等教育自学考试

民族传统体育试题

课程代码：10181

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 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。

1. 由中国武术协会组织，起草了中国第一部以长拳、南拳和太极拳为主要竞赛内容的《武术竞赛规则》，并于_____年由国家体委正式批准公布实行。（ ）

- A.1950
- B.1955
- C.1958
- D.1959

2. 世界武术锦标赛每_____年举行一次。（ ）

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

3. 武术套路各项目评分均为 10 分制。自选项目动作质量分为_____分，演练水平分为_____分，难度分为_____

- 分。()
- A.5.8 分, 4 分, 0.2 分
B.5 分, 3 分, 2 分
C.6 分、3 分, 1 分
D.5 分, 2 分, 3 分
4. 武举制是_____开始实行。()
- A.三国
B.隋朝
C.唐朝
D.明朝
5. “长拳”一词最早记载于_____中。()
- A.《汉书·艺文志》
B.《纪效新书》
C.《吴越春秋》
D.《汉书》
6. 武术比赛规定, 完成集体项目的时间为_____分钟。()
- A.1-2
B.2-3
C.3-4
D.4-5
7. 长拳的呼吸方法, 在一般情况下, 在由高势动作进入低势动作时, 应该用_____法。()
- A.提
B.托
C.聚
D.沉
8. 完成 24 式简化太极拳正常的速度是_____分钟。()
- A.3-4
B.4-5
C.4-6
D.5-6
9. 武术比赛场地的地面空间高度不低于_____米。()
- A.5
B.6
C.7
D.8
10. 做马步动作时, 为使学生清楚两脚开立的宽度和脚尖正对的方向, 可采用_____示范。()
- A.正面
B.侧面
C.背面
D.镜面
11. 冲拳的力点在 ()
- A.拳面
B.拳背
C.拳眼
D.拳心
12. 一场比赛中, 一方被重击(侵人犯规除外)倒地不起达_____秒或虽然站立但知觉失常, 判对方优势胜利。()
- A.5
B.8
C.10
D.15
13. 推手是属于_____运动。()
- A.搏斗
B.套路
C.表演
D.功法
14. 下列动作哪个属于步法中的一种 ()
- A.虚步
B.垫步
C.仆步
D.歇步
15. 武术手法中, 推掌的力点在 ()
- A.掌根外侧
B.掌外沿
C.掌根
D.掌心

二、填空题(本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分)

请在每小空的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

16. 武术的专门性术语是指武术运动中, 常用的解释武术_____和_____的专门性术语。

17. 在需要分解示范教学过程中，一般应遵循“_____——_____——再完整”的原则。
18. 节奏是指演练武术套路时的动作的_____、_____等呈现的特有的规律性变化。
19. 套路运动指以_____为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等_____运动的变化规律为依据编成的组合及整套练习。
20. 攻防技术是运用武术踢、打、摔、拿等方法，以_____和_____为目的的技击技术。

三、名词解释（本大题共 4 小题，每小题 3 分，共 12 分）

21. 武德
22. 武术图解
23. 集体表演
24. 武术技法

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 6 分，共 24 分）

25. 武术的文化特征表现在哪几个方面？
26. 简述武术教学有哪些特点。
27. 武术谚语的特点是什么？
28. 简述主要从哪些方面欣赏武术比赛？

五、论述题（本大题共 2 小题，每小题 12 分，共 24 分）

29. 试述太极拳的健身作用体现在哪几个方面。
30. 如何进行学校与基层武术学习过程的评价？