

2024~2025学年度第一学期期末考试
《健身理论与指导》A卷答题纸
答题纸共6页，答题时间120分钟

专业: 班级: 姓名:

注意事项	1. 严格按照题号，在对应答题区域作答，超出区域的答案无效。	学号(*必填项*)																	
	2. 禁止填涂答题纸四角识别码。																		
	3. 保持卷面清洁，不要装订、折叠、破损。	[0] [0] [0] [0] [0] [0] [0] [0] [0] [0]																	
	4. 答题前先填涂学号，书写姓名等信息。	[1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1]																	
	5. 客观题使用2B铅笔填涂。	[2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2]																	
填涂	正确填涂:  错误填涂:     	[3] [3] [3] [3] [3] [3] [3] [3] [3] [3]																	
	考生禁填	缺考	作弊	违纪	[4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4]														
				☐	☐	☐	[5] [5] [5] [5] [5] [5] [5] [5] [5] [5]												
							[6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6]												
							[7] [7] [7] [7] [7] [7] [7] [7] [7] [7]												
							[8] [8] [8] [8] [8] [8] [8] [8] [8] [8]												
							[9] [9] [9] [9] [9] [9] [9] [9] [9] [9]												

一、单选题 (每题1分，共20分)

1. [A] [B] [C] [D]
2. [A] [B] [C] [D]
3. [A] [B] [C] [D]
4. [A] [B] [C] [D]
5. [A] [B] [C] [D]
6. [A] [B] [C] [D]
7. [A] [B] [C] [D]
8. [A] [B] [C] [D]
9. [A] [B] [C] [D]
10. [A] [B] [C] [D]
11. [A] [B] [C] [D]
12. [A] [B] [C] [D]
13. [A] [B] [C] [D]
14. [A] [B] [C] [D]
15. [A] [B] [C] [D]
16. [A] [B] [C] [D]
17. [A] [B] [C] [D]
18. [A] [B] [C] [D]
19. [A] [B] [C] [D]
20. [A] [B] [C] [D]

二、判断题 (每题2分，共10分)

1. [T] [F]
2. [T] [F]
3. [T] [F]
4. [T] [F]
5. [T] [F]

请勿在此区域作答

三、名词解释（共15分）

1. 健身的定义 (3分)

2. 有氧运动 (3分)

3.变换练习法 (3分)

4.时尚健身项目 (3分)

5. 运动防护 (3分)

请勿在此区域作答



专业: _____ 班级: _____ 姓名: _____

四、简答题（共25分）

1. 简述健身的特点。（5分）

2..简述健身指导的基本原则。（5分）

3. .简述有氧健身项目注意事项。（5分）





4. .简述运动前的准备工作。(5分)

5. .简述体操类项目健身特点。(5分)

请勿在此区域作答





专业: _____ 班级: _____ 姓名: _____

五、论述题（共30分）

1.论述成年人健身的目的和作用（12分）





2. 案例分析(18分)

