

因为上传字数有限，所以分成了几个部分

把所有的题库都存在一个 Word 文档中，Ctrl+F 就可以查找了

（把试卷上的内容复制到查找项里就可以在题库中搜索答案了）

序号 选项 内容

- 1 TRUE 获得和利用食物的综合过程称为营养。
- 2 FALSE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的部分营养成分。
- 3 TRUE 合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必须的所有营养成分。
- 4 TRUE 营养缺乏或过剩，都将影响人体的生长发育，降低免疫功能。
- 5 FALSE 营养缺乏或过剩，并不影响人体的生长发育，降低免疫功能。
- 6 FALSE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症的发生没有关系。
- 7 TRUE 许多高热量、高糖的食物和心血管疾病、癌症发生有关系。
- 8 FALSE 改变饮食可以控制体重，但不能阻止糖尿病的发生。
- 9 TRUE 改变饮食可以控制体重，也能阻止糖尿病的发生。
- 10 TRUE 存在于食物中、为健康身体所需要的物质称为营养素。
- 11 FALSE 营养素就是指糖、脂肪和蛋白质。
- 12 FALSE 三大营养素是指糖、盐、蛋白质。
- 13 TRUE 营养素包括三大营养素和微量营养素。
- 14 FALSE 微量营养素和健康没有多大关系。
- 15 FALSE 微量营养素就是指维生素。
- 16 TRUE 微量营养素包括维生素和无机盐。
- 17 TRUE 平衡膳食是指膳食中的营养素能满足人体的需要，既不缺乏，又不过剩。
- 18 FALSE 在正常生理情况下，糖和蛋白质是主要的功能物质。
- 19 TRUE 在体育锻炼中，究竟是糖还是脂肪作为主要能源，运动强度起决定性作用。
- 20 FALSE 身体以何种能源供能和体育锻炼的强度没有关系。

- 21 TRUE 当糖不足或机体处于应激状态时，蛋白质也作为能源物质。
- 22 FALSE 蛋白质不能作为能源物质。
- 23 FALSE 脂肪是体育活动中最重要的能量来源。
- 24 TRUE 糖是体育活动中最重要的能量来源。
- 25 TRUE 葡萄糖是唯一能够被机体直接利用的糖分子。
- 26 FALSE 葡萄糖必须再分解后才能被机体利用。
- 27 TRUE 在中枢神经系统中葡萄糖是能量的唯一来源。
- 28 FALSE 由于食物中的纤维素不能提供能量和营养素，所以它是健康膳食中不需要的成分。
- 29 TRUE 植物纤维可控制糖尿病患者血糖浓度的升高。
- 30 TRUE 每天多吃水果、蔬菜、谷类和面包等可增加植物纤维的摄入。
- 31 FALSE 脂肪全部来自膳食中的脂肪成分。
- 32 TRUE 膳食中过多的糖和蛋白质可以转化为脂肪。
- 33 TRUE 一般认为低密度胆固醇对身体有害，而高密度胆固醇对身体有益。
- 34 FALSE 一般认为低密度胆固醇对身体有益，而高密度胆固醇对身体有害。
- 35 FALSE 胆固醇主要来源于动物性食物，如肉、牡蛎等。
- 36 TRUE 胆固醇是构成细胞和某些激素（如男、女性激素）的成分。
- 37 FALSE 胆固醇对身体而言是不需要的。
- 38 FALSE 蛋白质在正常情况下是身体活动主要能源。
- 39 FALSE 吃过多的动物性蛋白质食品并不会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。
- 40 TRUE 吃过多的动物性蛋白质食品会增加心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。
- 41 TRUE 在功能方面，微量营养素和三大营养素一样重要，是维持生命所必需的。
- 42 FALSE 在功能方面，微量营养素和三大营养素相比，并不重要。
- 43 FALSE 大多数维生素机体都能产生，不必由膳食供给。

- 44 FALSE 大多数维生素机体不能产生，必须由膳食供给。
- 45 FALSE 烹调蔬菜可以使大多数的维生素保留。
- 46 TRUE 生吃和蒸蔬菜可以保持其最大的营养价值。
- 47 TRUE 维生素存在于几乎所有的食物中，平衡膳食可供给所有的必须维生素。
- 48 FALSE 维生素很少存在于食物中，必须通过服食维生素药丸才能维持身体正常功能。
- 49 TRUE 钙的缺乏将导致骨质疏松。
- 50 FALSE 一克脂肪产生的能量小于一克糖产生的能量。
- 51 TRUE 一克脂肪产生的能量大于一克糖产生的能量。
- 52 TRUE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量密切相关。
- 53 FALSE 冠心病的发生率与膳食中的胆固醇含量关系不大。
- 54 TRUE 吃大量的食糖容易发生肥胖。
- 55 FALSE 吃大量的食糖并不会增加发生肥胖的可能性。
- 56 TRUE 饮食中高盐是引起高血压的一个很重要的原因。
- 57 FALSE 高盐饮食和高血压的发生没有关系。
- 58 TRUE 吃饭时不要饮茶，因为饮茶影响铁的吸收。
- 59 FALSE 运动前摄入糖果可以提供快速的能量供给。
- 60 FALSE 在力量练习后，必须补充额外的蛋白质才能促进肌肉生长和强壮。
- 61 TRUE 抗氧化剂是一些化学物质，它可阻止氧对细胞的损害。
- 62 TRUE 绿色食品是指那些在生长过程中没有使用过农药和其他化学药品而生长出来的食物。
- 63 FALSE 绿色食品是指那些颜色为绿色的蔬菜和水果。
- 64 TRUE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较高。
- 65 FALSE 一般来说，低强度的运动，利用脂肪作为能源的比例较低。
- 66 TRUE 一般来说，大强度的运动，利用糖作为能源的比例较高。
- 67 FALSE 身体成分是指身体中肌肉和非肌肉的组成。

- 68 TRUE 身体成分是指身体中脂肪和非脂肪部分的组成。
- 69 TRUE 脂肪细胞的数量和脂肪细胞的体积决定了身体中的脂肪含量。
- 70 FALSE 脂肪细胞的数量决定了身体中的脂肪含量。
- 71 TRUE 要使体重保持恒定，摄入能量和消耗能量之间应该保持平衡。
- 72 TRUE 要使体重减轻，与食物摄入量相比需要消耗掉更多的能量。
- 73 FALSE 人的行为和生活方式并不可以改变食物消化后的卡路里储存及其以后的能量支出。
- 74 TRUE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于肌肉组织的总量减少。
- 75 FALSE 随着机体的衰老过程，其基础代谢率下降的原因是由于脂肪组织的总量减少。
- 76 TRUE 为了控制体重，你要么选择降低卡路里的摄入量，要么选择体育锻炼。
- 77 TRUE 体育锻炼所需能量来自全身各处脂肪的燃烧，而决不是某个特定的活动部位
- 78 FALSE 仰卧起坐练习时，其能量的消耗来自腹部的脂肪。
- 79 FALSE 要使腹部的脂肪减少，只要进行仰卧起坐的练习就可以了。
- 80 TRUE 有氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。
- 81 FALSE 无氧运动可以较好的降低全身脂肪比例。
- 82 TRUE 高强度力量练习能有效减少脂肪、增长肌肉和增加肌力。
- 83 FALSE 高强度力量练习不能达到减少身体脂肪的目的。
- 84 TRUE 动力性身体活动能增加肌肉组织和骨密度以及减轻体重。
- 85 TRUE 理想的减肥方法应该包括有效的体育锻炼、合理的饮食结构及饮食习惯。
- 86 FALSE 通过调整饮食结构就可以达到理想的体重和体脂比例。
- 87 FALSE 只要坚持体育锻炼就能达到理想的体重和体脂比例。
- 88 FALSE 单纯的节食或禁食只是使脂肪组织丢失。
- 89 TRUE 单纯的节食或禁食会丢失许多脂肪组织和相当的肌肉组织。
- 90 TRUE 运动结束后，能量消耗也即刻回到正常状态。
- 91 TRUE 成人的体脂主要存在于腹部，这更容易引起心脏病、高血压和糖尿病。

92 FALSE 成人腹部的脂肪和心脏病、高血压的发生没有关系。

93 TRUE 体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白的含量，增加高密度脂蛋白含量。

94 FALSE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈正相关。

95 TRUE 高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关。

序号 选项 内容

1 TRUE 体育活动不仅能增进健康，而且有助于改善心理状态。

2 FALSE 体育锻炼不仅有助于身体健康，对心理健康也有积极作用，但对智力影响不大。

3 FALSE 凡是参加体育运动都能有助人们产生良好的心理效应。

4 TRUE 体育运动中的有氧活动更有助于人们产生良好的心理效应。

5 TRUE 为了通过体育锻炼改善心理健康，运动量应以中等强度为宜。

6 FALSE 人体的应激类型可以分为主动应激和被动应激两种。

7 TRUE 人体的应激类型可以分为主动应激和消极应激两种。

8 FALSE 在生活和工作中最适宜的应激是轻度应激。

9 TRUE 在应急的心理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑和抑郁。

10 FALSE 焦虑的产生是因为对当前情景的担忧。

11 TRUE 正确地看待自己与他人将有助于降低应激水平。

12 TRUE 高应激的个体更容易产生运动损伤。

13 FALSE 减少应激最有效的锻炼方法是高强度的无氧锻炼。

14 TRUE 有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象，并有助提高人对应激的抵抗力。

15 TRUE 各种放松方法的共同点是：集中注意暗示语、深沉的腹式呼吸，全身肌肉放松。

16 FALSE 对相同的应激情景，人们的反应也是相同的。

17 TRUE 对相同的应激情景，人们的反应可能是不相同的。

18 TRUE 提高社会健康可以通过培养和提高善与人处的能力。

- 19 TRUE 建立良好人际关系的技能包括：沟通、宽容、合作和学会拒绝。
- 20 FALSE 人体最重要的散热气管是呼吸系统。
- 21 TRUE 皮肤是人体最重要的散热气管。
- 22 TRUE 冬季人体锻炼时，身体周围的空气流速与身体热量散发成正比。
- 23 TRUE 在热环境下锻炼，空气中的高湿度较温度更易对人体产生危害。
- 24 TRUE 人在冷环境中进行锻炼，主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。
- 25 FALSE 人在冷环境中进行锻炼，经常呼吸冷空气会对肺造成一定损害。
- 26 FALSE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热。
- 27 TRUE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温。
- 28 TRUE 根据实验显示：人体的头部散热与气温成反比。
- 29 TRUE 海拔高度越高，人的最大吸氧量和锻炼的耐久力下降越明显。
- 30 FALSE 当海拔高度超过 1500 米，人体就会出现明显的高原反应：如头晕、胸闷、心慌等。
- 31 TRUE 进行高原训练，主要提高机体对缺氧的耐受能力。
- 32 FALSE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和脂肪类食物为主，注意少吃多餐。
- 33 TRUE 在高原进行体育锻炼，饮食应以糖和蛋白质及含维生素多的食物为主，注意少吃多餐。
- 34 TRUE 当海拔高度达到 5000 英尺时，最大吸氧量才会发生比较大的变化。
- 35 TRUE 要提高机体对高原的适应能力，主要应提高肺通气量，以促进组织获得充分的氧气供应。
- 36 TRUE 高海拔地区的空气比较干燥，而且锻炼时呼吸的急促导致水分容易丢失，因此应注意及时补水。
- 37 TRUE 在炎热夏季的 11:00-15:00，空气中的臭氧含量最高，阳光中的紫外线辐射也最强烈，因此应避免在室外进行体育锻炼。
- 38 TRUE 为了减少和避免空气污染，人们在马路边进行体育锻炼时，应尽量远离公路。
- 39 TRUE 在热环境中进行体育锻炼是安全的，但总的锻炼时间应适当减少。
- 40 FALSE 在高海拔地区进行体育锻炼，不应该减小运动强度。
- 41 TRUE 短期处在中等海拔地区，减少体育锻炼持续时间或频率是没有必要的。

- 42 TRUE 研究显示，冠心病和脑供血不足，男性较女性的发病率高，原因是女性体内的雌激素会提高高密度胆固醇。
- 43 FALSE 减少血中高胆固醇的最简单方法是体育锻炼。
- 44 TRUE 减少血中高胆固醇的最简单方法是改善膳食结构。
- 45 TRUE 体育锻炼可以调整植物神经系统功能，降低交感神经系统的兴奋性，提高副交感神经的兴奋性。
- 46 FALSE 近年来的研究显示，抗阻运动可以产生较好的降压作用，不会引起血压升高。
- 47 TRUE 形成冠心病原发性的危险因素是吸烟、高血压、高血胆固醇和缺乏体育锻炼。
- 48 TRUE 预防癌症应该从改善生活观念和行为习惯着手，加强营养和体育锻炼。
- 49 TRUE 人体内自由基浓度过高会损害细胞，导致癌症，而经常食用富含抗氧化剂食物如维生素 A、E、C，可以达到防治。
- 50 TRUE 体育锻炼可以增强抵抗力和免疫能力，从而减少癌症的发生。
- 51 FALSE 是药三分毒 因此一般的身体不适尽量不要服用药物。
- 52 TRUE 日本有条谚语： 先是人醉酒，后是酒吃人 意为长期过量饮酒有害。
- 53 FALSE 当一个人的情绪消极或任务超出能力时，生理与心理易出现疲劳。
- 54 TRUE 长跑可以培养人的意志品质。
- 55 TRUE 人体新陈代谢过程中，机体内的各种生物化学反应都需要在酶的催化下进行。
- 56 TRUE 空气污染会导致人体锻炼时心率加快。
- 57 TRUE 人体在热环境中锻炼产生的热应激主要由 热量与湿度共同引起的。
- 58 FALSE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测体温。
- 59 TRUE 在热环境中检测身体所受影响最好的方法是测心率。
- 60 TRUE 人体在热环境中进行体育锻炼，会出现血管扩张，张力降低 。
- 61 FALSE 热痉挛的特征是肌肉产生痉挛或肢体发生抽搐，发生热痉挛的原因是用力过大。
- 62 TRUE 中暑是一种威胁生命的紧急状态，主要症状除了发热、无力外，另一特征是 流汗停止。
- 63 FALSE 在冷环境中进行锻炼，机体的反应可归纳为产热和散热 。
- 64 TRUE 抢救中暑患者，首先应该将其移至阴凉的地方，然后使患者仰卧，将头垫高并冷敷 。

- 65 TRUE 抢救中暑患者的原则之一是尽可能快地降低体温。
- 66 TRUE 在冷环境中锻炼，最理想的服装是保温，透气，以保证汗液的正常蒸发。
- 67 FALSE 在冷环境中规律的进行体育锻炼，可以产生冷习服，表现在低温环境中，体温容易降低。
- 68 FALSE 随着气温降低，人体头部散发的热量越低。
- 69 TRUE 随着气温降低，人体头部散发的热量增加。
- 70 TRUE 在高海拔地区进行体育锻炼，最主要的问题是低气压限制动脉血中运输的氧气量。
- 71 TRUE 血中高胆固醇可以通过膳食、体育锻炼和药物治疗等方法来减少，其中最简单的方法是膳食。
- 72 FALSE 食品中最易引起高血压的营养元素是糖。
- 73 TRUE 调节血压的关键因素是膳食中的钠，高钠的摄入会增加血流量，导致血压升高。。
- 74 FALSE 减少应激与紧张的最有效方法是放松。
- 75 TRUE 减少应激与紧张的最有效方法是充分的休息与睡眠。
- 76 TRUE 应激是个体对应激源或刺激做出的反应，可分为积极和消极应激。
- 77 FALSE 评价一个人的社会健康状况大多采用客观评价方法。
- 78 FALSE 一个人在单位与同事关系差，与领导又处不好，换了单位后人际关系仍旧紧张，说明他的社会健康水平很低。
- 79 TRUE 沟通是人们之间在思想、信念、观点等方面的交流，主要可以通过：言语、手势、表情和行为。
- 80 TRUE 在应激的生理征兆中，最通常的两种表现形式是焦虑与压抑。
- 81 TRUE 冷习服是指在冷环境中进行体育锻炼的一种适应。
- 82 TRUE 伸展四肢与呼吸相结合，可以获得更大的放松和应激。
- 83 TRUE 念动训练、想象训练、心理演练也可以成为表象训练。
- 84 FALSE 除了晚上睡眠外，白天午休 15-30 分钟并不能减少应激。
- 85 TRUE 除了晚上睡眠外，白天午休 15-30 分钟也是减少应激的一种有效疗法。
- 86 TRUE 心理紧张时，骨骼肌也会不由自主地紧张。
- 87 FALSE 心理紧张并不会导致骨骼肌紧张。



- 88 TRUE 心理放松时，骨骼肌也会自然放松。
- 89 FALSE 社会健康或社会适应就是指个体与他人相互关系中体现的良好人际关系。
- 90 TRUE 社会健康或社会适应，是指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。
- 91 FALSE 人际关系不好和个人的身心健康之间没有关系。
- 92 TRUE 社会健康水平低对人的身心健康会产生消极的影响。
- 93 TRUE 在体育锻炼中热量散发的主要形式有对流和蒸发。
- 94 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过对流完成的。
- 95 FALSE 在体育锻炼中热量散发是通过蒸发完成的。
- 96 FALSE 当环境温度较低时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。
- 97 TRUE 在环境温度较高时，体育锻炼产生的热量主要是通过蒸发完成的。
- 98 TRUE 在湿度大而通风状况又差的热环境中延长体育锻炼时间将会导致体温超过正常范围。
- 99 FALSE 湿度大和干燥空气相比，体育锻炼中更容易蒸发掉身体热量。
- 100 TRUE 在热环境中锻炼时，血管扩张使机体散热加强。
- 101 TRUE 体育锻炼中脱下湿衣服换上干衣服将有利于散热。
- 102 TRUE 在高湿环境中锻炼，蒸发将受到阻碍，体温便会升高。
- 103 TRUE 在热环境中进行体育锻炼引起的体温增加大大超过冷环境中进行同样锻炼所引起的体温增加。
- 104 FALSE 在热环境或冷环境中进行同样的体育锻炼，所引起的体温变化幅度是一样的。
- 105 FALSE 在体育锻炼时，当感到口渴时再喝水，可以及时补充身体的需要。
- 106 TRUE 在体育锻炼之前的 20-30 分钟之内，喝一定的液体饮料，可以及时地补充身体的需要。
- 107 TRUE 当你感到口渴时，表明你的身体中液体的缺失已经达到一定的程度，补充液体已经迟了。
- 108 FALSE 在热环境和冷环境中进行体育锻炼，练习强度的安排没有什么区别。
- 109 FALSE 在热环境中锻炼后，体重下降明显，说明在热环境中锻炼减肥的效果好。
- 110 TRUE 在热环境中进行体育锻炼，身体会逐渐适应环境温度的变化。

- 111 TRUE 体育锻炼中如果出汗过多，造成人体脱水及盐分丢失，肌肉可能发生痉挛。
- 112 FALSE 肌肉痉挛只发生在寒冷的锻炼环境中。
- 113 FALSE 在冷环境中进行体育锻炼，主要用嘴呼吸。
- 114 FALSE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量不会减少。
- 115 TRUE 随着海拔高度的升高，锻炼者从大气中获得的氧气量会减少。
- 116 TRUE 二氧化碳在空气中的含量增加时，会降低体育锻炼的耐受力。
- 117 TRUE 在炎热夏季中午不适宜进行体育锻炼，除了紫外线强外，另一原因是空气中臭氧含量的增高。
- 118 TRUE 目前流行病学研究已经证明，艾滋病传播有三大途径，即性接触、血液传播和母婴传播。
- 119 FALSE 目前对艾滋病具有有效的治疗手段。
- 120 TRUE 目前对艾滋病尚无有效的治疗手段。
- 121 FALSE 香烟中的尼古丁会影响心脏的功能，并导致心率失常，但不会引起血压升高。

序号 选项 内容 形体健美

- 1 FALSE 形体健美就是有强壮的体魄、健美的体型和良好的姿态。
- 2 TRUE 良好的体型是形体健美的基本。
- 3 FALSE 体型受遗传因素影响，有性别差异，不随年龄而变化。
- 4 TRUE 高雅的气质、风度是形体健美的核心
- 5 TRUE 健康是形体健美的基础。
- 6 TRUE 形体健美不但要展现形体美、姿态美和动作美，还要充分展现精神之美。
- 7 FALSE 姿态是指一个人在运动中所表现出来的身体姿势
- 8 TRUE 姿态美是指人体在空间运动和变化的样式。
- 9 FALSE 体形美是一种自然美，主要集中表现在身体比例均衡、对称、和谐，通过运动可以改变自己的体型。
- 10 FALSE 动作美是形体美的一种表现形式，是通过各种体育运动而展现的。

- 1 TRUE 形体训练的内容包括步姿造型训练、坐姿训练、形体舞蹈。
- 12 FALSE 形体训练是在音乐的伴奏下结合徒手或轻器械练习的一种训练方法。
- 13 FALSE 形体训练具有广泛的适应性，适宜不同年龄、不同身体素质、不同技术水平的女士群体。
- 14 FALSE 形体训练主要是以芭蕾把杆的基本训练为基础，通过练习可以使人体全身的骨骼、肌肉、关节匀称和谐的发展。
- 15 TRUE 形体训练中的柔韧练习可以加强身体各关节的柔韧性、弹性和灵活性。
- 16 FALSE 形体训练一定会有效地降低体重、消除体内和体表多余的脂肪。
- 17 TRUE 形体训练可以舒缓情绪、愉悦身心，是进行身心教育的理想方法。
- 18 TRUE 形体训练要坚持持之以恒、经常训练为原则。
- 19 FALSE 形体训练可以是局部的，也可以是全身性的综合训练。
- 20 FALSE 形体训练强调的是动作难度、强度、动作的多样性以及优美性。
- 21 TRUE 坐姿、立姿、行姿是形体美的三大基本标准。
- 22 FALSE 人的标准比例主要是指五官的比例和谐与匀称，身体各部位器官的比例和谐。
- 23 TRUE 身高、体重、胸围是人体形体变化的三项基本指标。
- 24 TRUE 人的体型主要有骨骼、关节和肌肉组成。
- 25 FALSE 体重是反映肌肉、骨骼综合变化的情况。
- 26 TRUE 气质是人的个性特征之一，不同的运动项目对人的气质有不同的影响。
- 27 TRUE 身高、体重的对应关系，不但反映一个人的健康程度，同时也是一个人的形体美的程度。
- 。28 FALSE 通常人体三围是指胸围、肩围和腰围。
- 29 TRUE 饮食过量和运动不足是产生肥胖的原因之一。
- 30 FALSE 决定肥胖的关键是体重。
- 31 TRUE 肥 是体内脂肪堆积，使体重增加。
- 32 TRUE 体重是指身体各种成分的总重量。
- 33 FALSE 身体过重就是脂肪多。

34 TRUE 祛脂体重是指体内非脂肪组织的重量。

35 TRUE 减肥的目的就是除去过多的脂肪。

36 TRUE 肥胖的根本原因就是摄入的热量超过了消耗热量。

37 FALSE 减肥的最好方法就是节食，不吃高热量的食物。

38 TRUE 如果体重超过标准体重的 20%以上，就必须从确定目标体重开始减肥。

39 TRUE 保持良好的生活习惯和均衡的饮食是拥有完美身材的秘诀。

40 FALSE 最理想、最科学有效的瘦身方法是运动。41 TRUE 基本站立的要求之一就是保持人体重心的绝对垂直，两脚平均地支撑人体重量。42 FALSE 基本站立时要求双肩放松、腰部挺立，抬头、挺胸。43 TRUE 腰背部挺立最有效的方法就是收提小腹。44 TRUE 内在感觉指的是在日复一日、年复一年的训练中，在大脑皮层形成记忆点或兴奋灶，使之养成一种良性的习惯而又自然的条件反射。45 FALSE 基本站立时上、下身的用力分配是均衡的。46 TRUE 扶把练习是舞蹈基训中最为重要的一部分。47 TRUE 扶把的正确要领必须做到不能影响到基本站立的正确姿势，不影响到重心的垂直稳定。48 FALSE 扶把就是单手或双手握住把杆，上臂紧贴身体，保持人体直立、重心垂直。49 FALSE 扶把的手是用来掌握人体重心的平衡与稳定的。50 TRUE 开、绷、直、立 是芭蕾特有的四大法则。51 TRUE 芭蕾五个脚位的最大特点就是外开性。52 FALSE 五位脚要求两脚的脚跟与肩头上下垂直，前、后脚紧紧贴近。53 FALSE 三位脚要求两脚保持外开，一脚放在另一脚的正前方或正后方，成二条平行线。54 TRUE 站脚位时，不能把人体的重心压向脚弓的内侧。55 TRUE 站脚位时，一定要把人体重心分散在脚掌和脚趾上。56 TRUE 手在舞蹈上的作用之一就是协调各种人体形态并帮助保持身体的稳定。57 FALSE 手位练习中最容易出现问题的部位是肘关节和腕关节。58 FALSE 五位手就是一手保持在三位位置上，另一手臂保持原有形态下降到二位置。59 TRUE 动力腿就是指完全没有支撑人体重心重量的完成各种动作的腿。60 TRUE 支撑腿与动力腿的功能在舞蹈中是不断变化着的。61 FALSE 点地划圈就是在地面上用脚趾进行划圆周的练习。62 FALSE 因为是圆周运动，所以点地划圈的脚尖在运动中着地的位置是不同的。63 FALSE 点地划圈时，人体重心应放在支撑腿的脚跟上而保持胯的稳定。64 TRUE 点地划圈经过一位时，动力腿的脚应全部着地，不能提脚后跟。65 TRUE 擦地是一腿全脚直立支撑，另一腿伸直向前、旁、后方向绷脚擦出再擦地收回脚位。66 TRUE 擦地时应尽量把擦出的脚尖伸向最远端并与支撑腿的脚跟保持一条直线。67 FALSE 擦地时，身体重心必须始终落在支撑腿的脚跟上，保持双胯的固定。68 TRUE 擦地的过程动作腿必须严格依照全脚一脚掌一脚尖的过程擦出，收回时按脚尖一脚掌一全脚过程收腿。69 TRUE 半蹲能促使胯和腿的外开，同时对腿部肌肉、关节韧带的训练很有作用。70 FALSE 半蹲时，膝关节与脚尖对准，大腿与小腿之间在膝窝处的夹角应小于 90°71 TRUE 在半蹲和直立的过程中，始终要有一种对抗力，这主要是旨在强化腿部肌肉、关节韧带的力度和韧度。72 FALSE 下蹲时，身体的重心应移到两脚之间，必须两脚平均的负担重心。73 TRUE 小弹腿是一种带有力度、敏捷、灵巧性的小腿的训练动作。74 FALSE 做小弹腿时的速度要均衡，动作过程要迅疾、有力。75 TRUE 任何方向的小弹腿都要严格的外开，弹射出去的腿必须在一个高度上平行的进行。76 TRUE 单腿蹲对于加强大腿肌肉力量的收缩、控制、稳定以及增加膝关节的力度韧性，具有很大的作用。77 TRUE 单腿蹲时，身躯要保持后背后腰的垂直上、下，动作要尽最大允许的幅度进行练习。78 TRUE 单腿半蹲时，整个动作两条腿应始终在半蹲和直立的不停顿的运动中进行。79 TRUE 小弹腿要求两胯保持平衡，动作中大腿要固定住 25°抬腿的高度。80 FALSE 大踢腿必须要求有高度、有速度，上踢和下落速度一样快速。81 TRUE 瑜伽起源于印度，是古代印度哲学六大正统体系之一。82 TRUE 瑜伽即把人的注意力集中起来加以引导、运用和实施，它是我们的意志与神的意志的真正结合。83 FALSE 瑜伽练习的最佳时间是下午和夜晚，每次最少练习 30 分钟。84 TRUE 瑜伽最适宜在空腹时练习，最好是早餐前，其他时间应为副餐后 2 小时，正餐

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/876131224120010045>