

大学体育（轮滑运动）理论课试题

- 体育的健身功能
- 身体健康标准
- 心肺锻炼负荷的设计
- 体测及格及优秀及标准
- 谈一谈视频公开课《体质密码》观后感
- 结合自身体会，谈谈轮滑运动的锻炼价值。
- 转弯技术要点
- 停止技术要点
- 轮滑运动特点
- 直线滑行技术要点

1. 体育的健身功能

- 生长发育
 - 运动能力
 - 内脏器官
 - 中枢神经系统
 - 身心互动，改善心里、调节情感
 - 增强免疫力，提高适应能力
 - 防病治病，瘫痪衰老
-
- 记忆办法：
 - 体育——提高运动能力——自然伴随着内脏和神经系统的提升，身体适应能力也会增强。
 - 集体项目——相互交流及参与，愉悦身心——自然改善心理、调节情感，善于交往，社会适应能力提升。

2. 身体健康标准



健康的标准是什么？

- ★有充沛的精力；
- ★处事乐观、积极；
- ★善于休息，睡眠良好；
- ★应变及适应环境能力强；
- ★能抵抗一般性疾病；
- ★体重适当，身体匀称；
- ★眼睛明亮，反应敏捷；
- ★牙齿清洁，无牙病；
- ★头发有光泽，无头屑；
- ★肌肉丰满，皮肤有弹性。

Hospital



3. 心肺锻炼负荷的设计

	有效锻炼区	目标区
频率	3天/周	3天/周~6天/周
强度	60% (最大心率-安静心率)	80% (最大心率-安静心率)
时间	20~30分钟	20~60分钟

最大心率：220-年龄

4. 体测及格及优秀及标准

	肺活量	坐位体前屈	50米	立定跳	男引体 女仰卧	男1000 女800
及格男	3100	3.7	9.1	208	10	4.32
女	2000	6.0	10.3	151	26	4.32
优秀男	4800	21.3	6.9	263	17	3.27
女	3300	22.2	7.7	195	52	3.27

5. 谈一谈视频公开课《体质密码》观后感

当前位置: 首页 > 教育学



长 103 cm
臂 75 cm
103 cm
用进废退

王锋 教授

中国石油大学（华东）体育教学部

体质密码与体育运动
第一讲 人体体质能说话

00:11 / 41:55

本讲教师



姓名: 王锋

职称: 教授

学校: 中国石油大学（华东）

王锋, 男, 博士, 中国石油大学（华东）体育教学部主任, 教授, 硕士研究生导...[更多>>](#)

课程推荐词

体质的评价指标有哪些? 其中有哪些密码? 如何解读这些密码? 如何根据这些密码选择适宜的运动形式对体质进行干预? 本课程围绕上述问题, 结合体育运动中的常见现象, 对体质的概念、构成、评价指标及适宜不同体质状态的运动干预系统进行科学的阐述, 带领大家共同探索人体体质密码, 领略体育运动的奥秘。

6. 结合自身体会，谈谈轮滑运动的锻炼价值。

- 能够改善和提高人体的**心血管系统**和**呼吸系统**的功能，促进**新陈代谢**，增强**个关节灵活性**，同时还能培养用集体意识，顽强的意志力。

7. 转弯技术要点（惯性）

- 答题要点：
 - 脚位（左转左脚在前，右转右脚在前）
 - 重心（前移、侧倾）
 - 压刃（左转 左脚外刃，右转，右脚外刃）

8.停止技术要点（T停）

- 答题要点：
 - 脚位（成T形状，单腿支撑主力脚与速度方向一致）
 - 重心（重心落前脚）
 - 压刃（后脚压内刃，逐步加大后脚对地面的压力）

9.轮滑运动特点

- 场地要求低，易普及
- 技术难度低，易自学
- 运动强度适中，健身效果好
- 观赏、趣味性强

10. 直线滑行技术要点

- 答题要点：
 - 左脚侧蹬，重心右移；右脚侧蹬，重心左移
 - 身体前倾，中心落前腿
 - 速度越快，侧蹬越明显，即两脚越趋近于平行。