

大学体育选修排球理论试题及答案（5 篇可选）

第一篇：大学体育选修排球理论试题及答案

大学体育选修排球理论试题及答案

大学体育理论试题

一、填空题： 1.排球运动起源于（1895）年，由美国麻省好利诺城青年会干事威廉·摩根发明。2.（国际排球联合会）于 1947 年在法国巴黎成立，并决定采用美式 6 人制排球。3.排球运动的五大项基本技术（垫球）、（传球）、（发球）、（扣球）、（拦网）。4.“五一”配备即安排 5 个（进攻）队员和 1 个（二传）队员。5.排球比赛场区为长（18）米，宽（9）米的长方形。6.排球网的高度，成年男子为（2.43 米），女子为（2.24 米）。

7.排球场地所有的线宽为（0.05）米，边线和端线包括在比赛场地内。8.排球技术主要由（无球技术）和（有球技术）两部分组成。9.背对垫出球的方向将球垫起的方法叫（背垫球）。10.拦网包括（单人拦网）和（集体拦网）两种。

11.中国女排涌现了许多优秀运动员，被称为“铁榔头”的是（郎平）。

12.拦网除外，在比赛中每队最多击球 3 次，超过规定次数的击球判为（4 次击球犯规）。

13.排球比赛中的自由防守队员简称为（自由人）。

14.（二传）队员被誉为场上的灵魂、比赛的发动机、攻守转换的枢纽。15.（发球）是排球技术中唯一不受他人制约的技术。16.正面上手飘球由于发出的球产生不规则的（飘晃），使接发球更加困难。17.垫球的击球点位于腹前（一臂距离）。

18.身体不转动，用双手向身体侧方传球的方法叫（侧面双手传球）。19.正面双手传球的击球点在（额前上方约一拳）的位置上。

20.四号位队员内切作近体快或短平快掩护，三号位队员做交叉跑动到 4 号位附近扣半高球的战术称为（夹塞）。

二、选择题： 1、2004 年雅典奥运会中国女排决赛中艰难战胜 获

得冠军。(D) A、美国 B、巴西 C、古巴 D、俄罗斯

2.每一局比赛最多可以替换____人次，可同时换 1 人次或多人次。

(D) A、3 B 、4 C 、5? D、6 3.排球比赛中最积极、最有效的进攻手段是_____

(C)A 吊球?? B 发球? C 扣球?? D 拦网

4.对于持球、连击的判罚只有?? 有权鸣哨，其他裁判员无权。(A) A 第一裁判员 B 第二裁判员? C 纪录裁判员? D 司线员 5.接发球进攻也称为“?? ”。

(B) A 防反 B 一攻 C 推攻?? D 快攻

6.下列排球技术中属于无球技术的是_____ (A) A 准备姿势和移动 B 传球?? C 垫球? D 拦网

7.排球比赛中，下列击球动不应判作犯规的是_____ (C) A 捞球 B 推球 C 脚踢球 D 按球 8.当接发球队获得发球权时，该队应该_____ (D)

A 按照逆时针方向轮转一个位置 B 换人发球?? C 继续发球 D 按顺时针方向轮转一个位置 9.传球技术的手型，主要是以 几个手指来负担球的压力。(C)

A 食指和中指 B 拇指、食指和中指 C 拇指和食指 D 拇指、食指、中指和无名指

10.决胜局中，当一队赢得 分且领先对方 2 分为胜这一场比赛。

(D) A11 B15 C21 D25 11. 组织“边二传”进攻战术时，二传队员应站在 号位进行。(D) A3 B6 C4 D2 12. 后排右队员在发球区将球击出而进入比赛的行动，称为_____ (C) A 后排攻? B 后排快攻 C 发球? D 击球 13.每局比赛中每队每局暂停的次数最多为 。(D) A3 B6 C4 D2

14.第一个获得世界排球冠军的亚洲球队是 ，其也被称为“东洋魔女”。(B) A 中国队 B 日本队 C 韩国队 D 印度队 15.场上的 5 号位是指_____ (D)

A 前排左侧位置 B 后排右侧位置 C 前排右侧位置 D 后排左侧位置

16.开展最早，规模最大的世界性排球比赛是_____

(A)

A 世界排球锦标赛 B 世界杯赛 C 奥运会排球赛 D 世界排球联赛

17. 扣快球时以全手掌击打球的 部位

(B)

A 后中部 B 后中上部 C 后上部 D 后中下部 18. 发球时, 第二裁判员应看接发球一方是否_____ (B)

A 发球掩护? B 位置错误? C 后排进攻犯规? D 自由人犯规

19. 垫球是保证接发球进攻和_____的主要技术动作。 (A)

A、防守反击

B、一次攻

C、二传球到位

D、四号位进攻 20. 发球队员发出的球从标志杆外侧进入对方场区, 此时 。

(B) A 不判球出界, 比赛继续进行 B 判球出界, 对方得分 C 重新发球 D 判双方争球

三、是非题:

1. 经常参加排球运动, 能提高人体的中枢神经系统的调节功能和心血管系统的供给作用。

(√) 2. 经常参加排球运动, 能培养勇敢顽强、机智灵活的心理品质和团结协作的集体主义精神。

(√) 3. 一个完整的扣球动作由助跑、起跳、空中击球和落地等几个部分组成。 (√)

4. 垫球的部位在手腕上方 10 厘米处的地方。

(×) 5. “中一二”战术的特点是: 形势简单, 战术变化丰富多样, 适合于一般水平的初学者。

(×) 6. 正面下手发球摆臂应以肩关节为轴, 前后摆动。

(√) 7. 自由防守队员在场上拦网就是犯规。

8. 传球主要是通过手

指手腕协调一致的动作来弹击球完成的。

9. 由于球被击入球网而造成的球网触及队员, 不算触网犯规。

10. 传球技术即是一项进攻技术，也是一项防守技术。

(√)

(×)

(√) (√)

第二篇：大学体育理论试题和答案(二)

1、2、3、4、体育精神也是一种人文精神。(√)

人际交往是人社会性的需要，是人类与生俱来的必然伴侣。(√)

适应，不是一个生物学科的名词。它是植物与动物对外界环境的反应并生存下来的过程。(×) 大学生人际交往的意识如何，在交往中所结成的人际关系如何，往往是其心理健康水平和社会适应能力的综合体现，直接影响他们未来的发展。(√)

5、社会适应能力是指个人与他人及社会环境相互作用，具有良好的人际关系和扮演社会角色的能力。(√)

6、体育作为教育的整体部分，在促进学生良好的心理品质形成中起着自己独特的作用。(√)

10、良好的社会适应能力，主要是指人际关系，一个人能否积极和谐地与他人相处。(√)

11、人们具备交往素质应包括以下几点：(1) 诚信；(2) 宽容和大度；(3) 原则与灵活；(4) 现代感。(×)

12、心理学家认为，个性是指在一定社会历史条件下的个体所表现出来的经常的相对稳定的心理特征以及所有的意识倾向性总和。(√)

13、体育作为一种社会现象，但它不是社会实践的产物。(√)

14、“养于吾身，乐于吾心”，既健身又健心，即强筋骨又振奋精神，这是竞技体育从产生之日起就具备的功能与价值。(√)

15、体育的魅力之一就在于它体现了人类意志力的能力。(√)

16、两强相遇勇者胜，在势均力敌的情况下，往往是体育精神成了决定胜负的关键。(√)

17、一个优秀的运动队不但要求运动员有良好的天赋和高水平的竞技能力，更要求运动员所在的运动队能为他们提供充分挖掘和展现其运动才能的集体氛围。(√)

- 18、体育作为一种竞技运动，它是规范的、合作的、有组织的。
(√)
- 19、适应健康，也是健康的最高境界。(×)
- 20、体育的交往具有开放性，交流性与主体性协同性与互补性。
(√)
- 21、人对社会环境的适应有接受、忍耐、顺应、支配、保守、反抗、逃避等形式。(√)
- 22、社会是人的社会，人是社会的人，人是一切社会关系的总合。
(√)
- 23、体育往往是沟通人际、阶层、党派、民族及国家统一的催化剂。(√)
- 24、人体是一个极为复杂的有机体，在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，主要有机能和心理两种因素。(×)
- 25、从科学思维方式和艺术思维方式关系来看，人文素质的培养对创新思维的发展大有实益，可以说：科学思维+艺术思维=创新。
(×)
- 26、社会是人类生存和发展的最基本的最重要的环境。(√)
- 27、人文素养教育，它可以概括为体育教育和艺术教育。(√)
- 28、运动竞赛的形式有超越政治的特点，比赛能将不同政治观点、不同肤色的人种、不同的民族聚集在一起，从而发展国际友好关系。
(√)
- 29、修养之所以重要，其中一点是因为良好的修养可以帮助人们减少人际关系中的紧张与摩擦。(√)
- 30、人的素质修养与人际关系是相互关系是相互联系、相互作用的，人际关系决定人的素质的状况。
(×)
- 31、事业的成功离不开人际交往，而人际交往始于合作。(×)
- 32、诚信不是人们在交往中最基本的心理保证。(×)
- 33、宽容是一种美德，爱便是宽容的出发点。(√)
- 34、体育能够培养学生坦然面对竞争和胜不骄、败不馁的心理素质，学会自我心理调节和科学训练，养成健全的心理素质。(√)

35、社会适应指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。（√）

36、体育运动不仅有利于超脱不同政治制度和宗教信仰的局限，而且还有利于各国的友好往来和民族间的相互交流。（√）

37、体育本身作为一种强力的训练，它不需要运动者承受一定的生理负担，更不需要运动者承受一定的心理负担或心理考验。（×）

38、体育训练首先就应该是对规范的养成，引导学生对规范践行、履约、并逐步形成习惯。（√）

39、体育作为一种竞技活动，是培养学生竞争意识的有效手段。（√）

40、大学生随着自我意识的发展,独立和自尊的要求日益增强,于是产生了强烈的“成人感”,对交往的平等性要求越来越高。（√）

一、单项选择题：（共 40 题）

1、青年大学生的人际交往，是他们认识自我、认识社会、适应环境和社会，展现自我、发展自我，形成健全人格的 **B**。

A:

重要途径； **B:** 基本途径； **C:** 基本特点； **D:** 重要特点。

2、**A**

指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。**A:**

社会适应； **B:**

适应； **C:**

社会适应能力； **D:**

人际关系。

3、良好的社会适应能力，主要是指人际关系，一个

A

能否积极和谐地与他人相处。**A:** 人； **B:** 事物； **C:** 现象； **D:** 事情。

4、青年大学生人际交往的意识如何在交往中所结成的人际关系如何，往往是

C

水平和社会适应能力的综合体现，直接影响他们未来的发展。

A: 心理; B: 健康; C: 心理健康; D: 身体健康。

5、B

是人社会性的需要，是人类与生俱来的必然伴侣。A: 社会交往;

B: 人际交往; C: 人际关系; D: 社会适应。

6、经常参与体育活动的学生，合作和竞争意识，交往能力，团队精神，对集体和社会的关系程度都会得到

D

A: 锻炼; B: 适应; C: 训练; D: 提高。

7、体育比赛的瞬息万变和环境气氛的变化莫测，也是培养学生适应社会 A 的一种模拟训练。A: 竞争环境; B: 人文素养; C: 人际交往; D: 体育运动。

8、人对

B 的适应有接受、忍耐、顺应、支配、保守、反抗、逃避等形式。

A: 生活条件; B: 社会环境; C: 生活环境; D: 竞争环境。

9、D

教育是一个系统工程，必须在课程、活动、讲座、环境等方面多管齐下，共同作用，才能使学生的人文素养得到提高，才能培养学生健全的人格和正确的价值观，让学生学会如何做人。A: 人文素质; B: 创新思维; C: 艺术教育; D: 人文素养。

10、体育运动作为学校教育的重要组成部分，在培养学生的人文素质方面具有其他学科不可比拟的 A。

A: 优点; B: 特点; C: 特长; D: 优势。

11、尊重学生的生存权、生命权、积极切实贯彻

C 的教育指导思想，在体育教育中以学生为主体，从“让我学”，“让我练”转变成“我要学”，“我要练”，促进学生自主发展。A: 友谊第一; B: 健身第一; C: 健康第一; D: 锻炼第一。

12、在 A

中应特别注意营造友好，和谐的课程氛围，采取有效的教育手段

和方法培养学生的社会适应能力。

A: 体育教学; B: 体育训练; C: 体育比赛; D: 运动训练。

13、个体

C

包括一系列自主的适应性行为,通常表现为顺应、自制、同化遵从、服从等具体的方式。

A: 适应; B: 能力; C: 社会适应; D: 社会适应能力。

14、良好的人文素养对形成大学生优秀的综合素质有着非常重要的意义,不管对

D

还是对社会。

A: 集体; B: 团队; C: 多人; D: 个人。

15、人文素质的培养对

A 的发展大有裨益,可以说,科学思维+艺术思维=创造性思想。

A: 创新; B: 标志; C: 需要; D: 总和。

16、大学生的人际交往具有浓厚的 C

色彩,比较重思想,纯洁真诚。A: 思想; B: 情感; C: 理想; D: 友情。

17、大学生在 B

中十分注重感情的交流,讲求情投意合和心灵深处的共鸣。A: 人际关系; B: 人际交往; C: 社会关系; D: 社会交往。

18、大学生是个特殊的 B,他们初涉人也,还没有全面走向社会,开展积极的人际交往对大学生认识社会和促进健全人格的全面发展,有着极其重要的意义。A: 社会集体; B: 社会群体; C: 社会团体; D: 社会环境。

19、现代体育思想要求

D

所形成的社会关系网络,能与各方面协调合作,建立优化的人际关系。

A: 体育; B: 运动竞赛; C: 运动训练; D: 体育运动。

20、体育运动是一项

D

，特别是对抗性项目的竞赛，个人之间，运动员与裁判员之间，运动员与观众之间经常会发生频繁而激烈的思想感情的交流。A：健身运动； B：健身活动； C：社会性质； D：社会活动。

21、修养之所以重要，其中一点，是因为良好的修养可以帮助人们减少

B

中的紧张与摩擦。A：社会关系； B：人际关系； C：社会因素； D：人际交往。

22、人的素质修养与人际关系是相互联系、相互作用的，人的素质决定人际关系的状况，比如中国

A

连夺得五届世界冠军，是因为他们有一个团结与自主的集体，他们有为国争光的远大目标，这个目标将他们紧紧联系在一起。

A：女排； B：女篮； C：女足； D：女垒。

23、一个在人生中若有所成的人，必须不断加强自身的素质与 B，良好的个人素质与修养便于与他人沟通和交往，便于协调好各方面的关系。A：交往； B：修养； C：交流； D：关系。

24、个性有以下几个方面的特征：

A

A：多样性、层次性、稳定性、可塑性； B：层次性、稳定性、可塑性； C：多样性、稳定性、可塑性； D：多样性、层次性、稳定性。

25、在足球比赛中，发生一些“假球”、“黑哨”等不 B

的行为，如不尽快加以制止和打击，体育的公平竞争原则将无法体现，足球在人们心目中的地位将会大打折扣。A：诚实； B：诚信； C：诚心； D：诚恳。

26、有远大志向的人，决不会在个人小事上斤斤计较，心底无私天地宽，豁达大度的胸怀是良好人际交往所必备的 C。

A：思想； B：道德； C：品质； D：观点。

、 A

要乐于接受新的思想观念，新的行为方式，在于接受现代社会的改革与变化，不断学习新知识，新技能，调整传统的交往方式，只有这样，才能使自己的步伐跟上时代的要求。A：现代人； B：青年人； C：大学生； D：老年人。

28、 A 的人，往往是积极进取、乐观开朗的人，表现出对自己的生活、工作、同事及身边的人处事的一种积极乐观的态度。A：热情洋溢； B：诚实； C：宽容和大度； D：现代感。

29、 在一定的条件和环境下，后天养成的个性一经在实践中形成和发展，它就会在特定条件和环境中保持长时间的一惯性和 D。

A：可塑性； B：多样性； C：层次性； D：经常性。

30、 心理学认为，个性是指在一定社会历史条件下的个体所表现出来的经常的相对稳定的 B

以及所有的意识倾向性总和。

A：心理特点； B：心理特征； C：生理特点； D：生理特征。

31、 在人文主义体育的视野中， B

不只是强力的冶炼，它也把人的情绪、态度、理想等，作为教育取向的重要领域，从而体现人性之美好、之崇高。A：娱乐； B：体育； C：游戏； D：比赛。

32、 体育运动注重磨练学生的 C

，使学生永不言败，永不停歇，养成坚忍不拔的品质。A：情绪； B：品质； C：意志； D：能力。

33、 体育中的各科项目总是带有

B

评比的特点,然而在对抗的竞争中,个人之间、集体之间不仅在竞技上有交锋，也在思想感情上有多触。A：竞争； B：竞赛； C：对抗； D：对手。

34、 体育运动注重培养学生遵守规则，学会公平、公正的观念，远离弄虚作假，形成诚实的 C。

A：品质； B：思想； C：品格； D：作风。

、我国优秀老运动员容志行，文明踢球

A

年，从不故意伤人，即使受到对方的有意侵犯，也从不施加报复，从而形成了为人称道并影响一代又一代运动员的“志行风格”。A：18年；B：19年；C：17年；D：20年。

36、近二三十年来，开设了专门的C

课程，使得体育运动发挥了强身健体的作用，有利于学生身心的和谐发展。

A：生理训练；B：身体训练；C：心理训练；D：体能训练。

37、学生或运动员及教练员在比赛中具有规范意识及纪律修养，这是文明的表现，也是对体育事业具有高度责任感的体现，是一种

A。

A：道德义务；B：道德修养；C：道德行为；D：道德体现。

38、作为运动员及教练，必须对各种

D

及比赛规则及技术发展动向进行研究，制定并实施符合规范及技术要求的科学的训练方法及措施。A：行为；B：动作；C：技术；D：运动。

39、人们具备的交往素质应包括以下几点：

A

A：诚信、热情；宽容和大度、原则与灵活、现代感；B：诚信、热情、宽容、原则、现代感；C：宽容、热情、大度、灵活、原则；D：热情、大度、诚信、现代感、灵活。

40、建立诚信是一件

D的事，而要毁灭这种诚信往往只需要一天或一件事。A：暂时；B：短期；C：阶段；D：长期。

二、多项选择题：（共20题）

1、下列哪些条件能体现出大学生人际交往的意义？（ABCD）

A：发展个性，优化个性；B：展示自我，锻炼自我；C：增长见闻，拓宽知识面；D：保持心理平衡，增进身体健康。

、具备大学生人际交往的特点条件有：（BCD）

A：竞争意识强； B：感情色彩浓； C：平等意识强； D：富于理想化。

3、下面哪种观点具备交往素质范畴：（BC）

A：思想道德； B：宽容和大度； C：现代感； D：理想。

4、体育运动是一种社会现象，它直接涉及各方面的人。参与者有（ABC）

A：教练员； B：裁判员； C：观众； D：社区。

5、谁在比赛中具有规范意识及纪律修养，这是文明的表现，也是体育事业具有高度责任感的体现，是一种道德义务。（ABCD）

A：学生； B：运动员； C：教练员； D：裁判员。

6、人不仅要适应周边的自然环境，还要适应社会环境，下面哪些条件属于自然环境？（ACD）

A：湿度； B：家庭； C：气压； D：食物。

7、所谓适应社会环境，通常是指（ABC）

A：国家； B：城市； C：集体； D：空气质量。

8、下面说法正确的是：（BCD）

A：一个良好的社会，主要是靠人际关系和谐地与他人相处。 B：社会是人的社会，人是社会的人，人是一切社会关系的总和。 C：心理健康是良好的社会适应能力的基础和条件。

D：体育运动不仅有利于超脱不同政治制度和宗教信仰的局限，而且还有利于各国的友好往来和民族间的相互交流。

9、下面哪些条件具备大学生人际交往的基本途径？（BCD）

A：社会关系； B：展现自我； C：发展自我； D：适应环境和社会

10、人文素养教育，它可以概括为：（ABCD）

A：人文社会科学； B：艺术教育； C：体育教育； D：体育锻炼。

11、哪些条件属于个性内容？（ABCD） A：性格； B：信念； C：动机； D：理想。

12、个性条件有多种特征，其中正确的是：（AC） A 多样性； B：

C: 稳定性; D: 单一性。13 哪种语言具备奥林匹克精神:
(A B D) A: 更高; B: 更快; C 更好; D: 更强。

14、哪些原则属于发展大学生个性的原则? (A B)

A: 优势性原则; B: 自觉性原则; C: 积极性原则; D: 统一性原则。

15、对大学生进行健康教育的任务,首先是使他们强烈地意识到人的健康不仅是肉体上无病,体格发育健壮,而且还应有良好的什么?
(B C)

A: 道德修养和心理素质; B: 心理素质和适应社会及环境的能力;
C: 生活方式和健康行为; D: 身体素质和适应能力

16、下面哪些方面的功能能表现出体育的社会功能? (A B C D)

A: 教育功能; B: 娱乐功能; C: 社会情感功能; D: 政治功能。

17、指出体育交往的正确说法: (A B C D)

A: 能使人與人相互认识、信任、支持。B: 能使人與人在精神上、物质上相互影响; C: 具有开放性、交流性与立体性; D: 具有协调性与互补性。

18、下列说法不正确的是 (C D)

A: 体育锻炼能使组织细胞内的酶系统产生适应性变化。

B: 体育是唯一能有效克服“文明病”对人类健康造成不利影响的活动,是唯一能最大挽留有利于人类健康的动作属性的行为;

C: 人文素养的培养对创新思维的发展大有裨益,可以说:科学思维+艺术思维=思想;

D: 人文素养是一个系统工程,只有在体育活动中,使学生的人文素养得到提高,才能培养学生健全的人格和正确的价值观,让学生如何做人。

19、下面哪些种形式属于人对社会环境的适应? (A B C D) A: 忍耐; B: 接受; C: 支配; D: 保守。20、下列说法正确的是: (A B C)

A: 通过体育锻炼可以接触更多的人和事,提高自己的社会适应性。

B: 通过运动与人交往,增强大脑兴奋与抑制的调节功能,改善神

C: 人在生活中除了需要营养、体育锻炼、休息等生理方面的满足外,也需要家庭、友谊、支持、理解、尊重,需要通过人际关系获得心理上的满足。

D: 为了提高人的生活质量,搞好人际关系是最主要的一方面。

第四章 体育锻炼的原则和方法

一、判断题

1、早晨运动,如果太阳还没有出来,最好不要在树林里活动,因为此时植物还未进行光合作用,排出的二氧化碳较多。(√)

2、上午是进行激烈运动的最适宜时间,因为上午头脑最清醒,精力最充沛。

(×)

3、各人的最高心率直接测量比较困难,一般男女均采用210减年龄来估算每分钟的最高心率。(×)

4、决定运动负荷大少的主要因素是“量”和“强度”。(√)

5、在运动锻炼身体过程中,用一次又一次地做动作来增加负荷的方法叫连续锻炼法。(×)

6、为一般人增强体质进行负重锻炼,应该采用最大摄氧量和最大心血输出量以下的负荷。(√)

7、静力性力量是指肌肉作扩张收缩时产生的力量。(×)

8、耐力练习一般主要采用长时间持续低负荷的方法,强度在中等水平。

(√)

9、健步行走的最佳时间是早晨或傍晚。

(√)

10、健身锻炼的最根本目的是要改善人体的无氧代谢能力。

(×)

11、体育锻炼是维持加强生命活动,延缓人体衰老、促进人类进化的有效手段。

(√)

12、康复体育是指部分器官和组织有残疾或运动功能障碍的人所

13、自然力锻炼不适合老年人。（×）

14、格斗性体育是指那些掌握和运用徒手或持器械的攻防技术的体育锻炼。

（√）

15、每周锻炼计划安排运动负荷应做到大中小相结合，大运动量负荷每周2-3次为宜。

（×）

16、下午课外活动可进行较剧烈的运动，运动量以不过分疲劳，不影响晚上的活动为宜。（√）

17、锻炼效果的好差，与锻炼时生理负荷的适宜与否有着极为密切关系。

（√）

18、体育锻炼时，机体负荷量过大，不仅不能增强体质，反而还会损害健康。

（√）

19、人体结构和机能的变化，都是通过肌肉活动进行短时间的强化来实现的。（×）20、人体对内、外环境变化的适应，是一个缓慢的由质变到量变的过程。

（×）

21、体育锻炼应遵循循序渐进原则，才能取得良好的锻炼效果；否则，非但不能增强体质，还会引起机体损伤和运动性疾患，损害身体的健康。（√）

22、身体素质是人体在运动过程中所表现出来的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等机体能力。（√）

23、在运动锻炼身体的过程中，为了保持有价值的负荷量而不间断地连续进行运动的方法叫重复锻炼。（×）

2011—2012 学年第一学期大学体育

（三）—排球

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/418071046075006125>