2020-2021学年第一学期2020级大作业

一、少林拳选项课

1、简述抱拳礼的含义。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

二、散打选项课

1、简述散打腿法中的主要三个技法。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

三、足球选项课

1、简述足球直接任意球规则。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

四、陈式太极拳选项课

1、请写出陈氏太极拳精要十八式拳谱（30分）

2、请你写出王宗岳著述的《太极拳论》全文内容（20分）

3、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

五、排球选修课

1、请简述正面下手发球和正面上手发球的动作技术要领。（50分）
2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

六、跆拳道选项课

1、阐述跆拳道腰带颜色的象征意义。(50分)

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

七、八段锦&易筋经

1、简述什么是八段锦，它的功法习练要领有哪些？（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

八、二十四式简化太极拳

1、二十四式简化太极拳拳谱和分解动作名称。(50分)

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

九、篮球选项课

1、简述干扰得分情况。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十、毽球选项课

1、请简述毽球比赛规则。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十一、初级长拳选项课

1、中国武术抱拳礼的行礼方法是什么？（25分）

2、简述初级拳整套动作名称。（25分）

3、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十二、羽毛球选项课

1、简述羽毛球著名赛事。（25分）

2、简述单打发球规则。（25分）
3、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十三、啦啦操选项课

1、什么是啦啦操运动？简述啦啦操的起源？（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十四、网球选项课

1、论述正手击球常见错误及纠正方法。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十五、形体训练选项课

1、形体与形体训练定义(20分)

2、形体训练的基本姿势(30分)

3、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)

十六、大众健美操选项课

1、简述大众健美操的目的和特点。（50分）

2、如何理解健康？健康的内容是什么？(50分)