

人文素质教育丛书

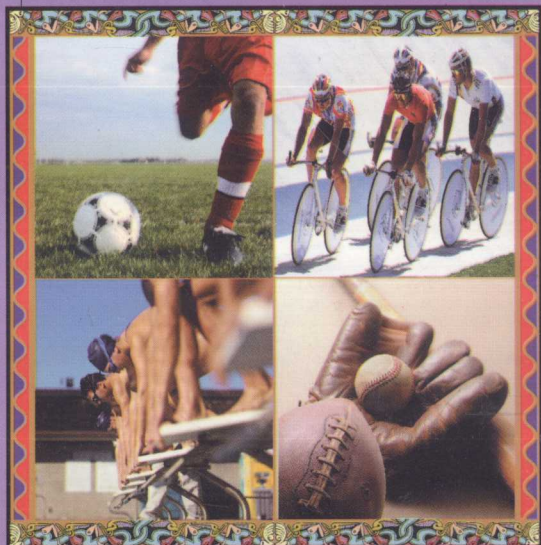
RenwenSuzhiJiaoyuCongshu



陶冶人文精神
培养人文素质
调整生活态度
注重人生观及人格修养

体育知识问答

TiYuZhishiWenda



人文精神是一种对于人的关注的思想。主要是指追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现,人的自由与平等以及人与社会、自然之间的和谐等。人文素质教育是指一种生活态度、人生观及人格修养的教育,其目的在于陶冶人文精神,培养人文素质。

{ 上 }

范存生 编著

辽海出版社

人文素质教育丛书

RenwenSuzhiJiaoyuCongshu



陶冶人文精神
培养人文素质
调整生活态度
注重人生观及人格修养

体育知识问答

TiYuZhishiWenda



人文精神是一种对于人的关注的思想。主要是指追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现、人的自由与平等以及人与社会、自然之间的和谐等。人文素质教育是指一种生活态度、人生观及人格修养的教育,其目的在于陶冶人文精神,培养人文素质。

{上}

范存生 编著

辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育知识问答/范存生主编. —沈阳:辽海出版社,
2000.12

ISBN 7-80649-326-3

I. 体… II. 范… III. ①文化史—中国—青少年
读物 ②体育—中国—青少年读物 IV. K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87009 号

辽海出版社出版发行

北京海德印务有限公司印刷

2006 年 11 月第 2 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14.5 字数:293 千字

责任编辑:徐桂秋 等 版式设计:侯俊华

封面设计:王复冈 责任校对:李 夏

定价:53.60 元

目 录

(上册)

- 1 为什么说中国古代体育是中华民族的优秀
文化遗产? (1)
- 2 为什么说我国古代重文轻武观念时有发生? (2)
- 3 为什么说西周的“六艺”中有丰富的体育
内容? (4)
- 4 为什么说西周学校的“六艺”教育注重文武兼备、
全面而实用的教育思想? (6)
- 5 为什么说华佗的“五禽戏”标志着我国古代导引术
发展到崭新的水平? (8)
- 6 你知道我国古代对跑、跳、投掷的称谓吗? (10)
- 7 为什么体育活动多在春、秋两季进行? (12)
- 8 为什么说弩是傆族狩猎的重要工具? (13)
- 9 为什么我国古代把“跳绳运动”称为
“跳白索”? (15)

- 10 为什么说现代高尔夫球运动与中国古代“捶丸”
之戏有渊源关系? (16)
- 11 为什么说中国古代的“蹴鞠”是世界上最早的
足球运动? (18)
- 12 为什么说中国象棋起源于对战争的模仿? (23)
- 13 为什么“围棋”的棋子用黑、白两色? (25)
- 14 为什么说荡秋千是朝鲜族妇女最喜爱的
游戏运动? (27)
- 15 为什么说哆毬是侗族男女青年喜爱的
体育活动? (30)
- 16 为什么朝鲜族妇女偏爱“跳板”运动? (32)
- 17 为什么中国民间有清明前后放风筝之俗? (34)
- 18 为什么我国古代崇尚踏青运动? (36)
- 19 为什么“九九重阳节”登山活动最早源于避灾
祛邪之说? (37)
- 20 为什么说我国古代的踢“石球”运动是世界上
最早的足球运动? (39)
- 21 为什么我国“麻将”在古代又称“马掉牌”? (42)
- 22 为什么说蒙古象棋是中国象棋的原型
之一? (44)
- 23 为什么说少林寺武术在唐朝时期威风
大震? (46)
- 24 为什么唐太宗死于唐代盛行的“服食养生”
之道? (48)

- 25 为什么说唐代的“步打球”是现代曲棍球的
原始雏形? (49)
- 26 为什么宋代所称的“水戏”与现代的跳水运动
不同? (50)
- 27 为什么“赛龙舟”要在端午节举行? (51)
- 28 为什么古代冰上游乐活动称为“冰嬉”? (53)
- 29 为什么说目前流行的毽球运动源于我国古代
“踢毽子”游戏? (55)
- 30 为什么说“相扑”运动在我国古代就已经
盛行? (57)
- 31 为什么说我国古代也有“马拉松”运动? (59)
- 32 为什么说我国古代拔河被称为“巨人拔河”,场面
异常壮观? (61)
- 33 为什么说我国武术产生于远古祖先的生产
劳动? (63)
- 34 为什么说武术的发展与宗教有密切关系? (66)
- 35 为什么说崇尚武德是中华武术界几千年来的优良
传统? (68)
- 36 为什么说传统武术器械是中华武术瑰宝中的重要
组成部分? (70)
- 37 为什么说中国式摔跤是我国各族摔跤手共同创造
和发展起来的? (76)
- 38 为什么说元代女摔跤手角力征婚是最早有记载的
摔跤征婚的故事? (81)

- 39 为什么说“举鼎绝膑”是我国历史上有记载的最早的
举重比赛? (83)
- 40 为什么说我国开展潜水运动历史较短,但水平提高
较快? (85)
- 41 为什么说我国跳水技术已达到世界一流
水平? (87)
- 42 为什么说围棋起源于中国? (91)
- 43 为什么说商周时代武术在教育中占有重要
地位? (94)
- 44 为什么春秋战国时期出现了一批技艺高超的
武术家? (96)
- 45 为什么说中国古代围棋很早就有等级
制度? (98)
- 46 为什么说《杜阳杂编》中记载的顾师言和日本
王子的对弈是中、日两国在围棋史上的
首场争霸战? (100)
- 47 为什么说弈秋是中国围棋史上第一位知道姓名
的棋手? (103)
- 48 为什么说解缙因为《观弈棋》诗而获罪
致死? (105)
- 49 为什么说王积薪是唐代围棋第一国手? (107)
- 50 为什么象棋棋盘里的河界又名“楚河
汉界”? (110)
- 51 为什么说中国象棋具有悠久的历史? (112)

- 52 为什么说马王堆《导引图》反映了我国古代保健
 体操发展到了很高水平? (115)
- 53 为什么说《行气玉佩铭》反映了古代气功发展到了
 很高水平? (117)
- 54 为什么说围棋是别名比较多的棋类之一? ... (119)
- 55 为什么说南京胜棋楼的得名与朱元璋和徐达
 有关? (122)
- 56 为什么说南朝帝王都迷恋围棋? (124)
- 57 为什么说马融的《围棋赋》是最早专门论述围棋
 的辞赋? (127)
- 58 为什么说“观棋不语”这一说法由围棋
 而来? (128)
- 59 你知道这些象棋书谱之最吗? (129)
- 60 为什么说北宋时期被称为象棋的争鸣
 时期? (132)
- 61 为什么说五子棋在我国的发展具有悠久的
 历史? (137)
- 62 为什么说端午节赛龙舟的由来与屈原
 有关? (140)
- 63 为什么说龙舟竞渡是一种具有浓郁的民俗文化
 色彩的群众性娱乐体育运动? (144)
- 64 为什么说我国各地的赛龙舟各具特色? (148)
- 65 为什么说湖南汨罗、湖北秭归等地是观赏龙舟
 竞渡八大胜地? (150)

- 66 为什么说风筝出现之初多用于军事目的? … (153)
- 67 为什么说元代是我国风筝发展史上的特殊
时期? …………… (155)
- 68 为什么放风筝会成为清明节一项群众喜爱的娱乐
体育活动? …………… (157)
- 69 为什么说从唐代以后风筝成了民间娱乐体育
活动? …………… (160)
- 70 为什么说“纪昌学射”是我国早期运动心理训练的
一个成功范例? …………… (165)
- 71 为什么人们常用“百步穿杨”来形容人的射箭技艺
高超? …………… (167)
- 72 为什么说杂技是中华最古老的表演艺术? … (168)
- 73 为什么中国的口技艺人供奉的祖师爷是
孟尝君? …………… (171)
- 74 为什么说魔术是中国古代杂技的重要
内容? …………… (173)
- 75 为什么说汉代杂技具备了后世杂技体系的主要
内容? …………… (176)
- 76 为什么说杂技是传播东方文化的使者? …… (180)
- 77 为什么中国被誉为世界第一杂技大国? …… (184)
- 78 为什么说马家窑文化彩陶盆表明到原始社会后期
舞蹈已经是一门日趋成熟的艺术形态? … (186)
- 79 为什么说雅乐舞蹈是祭祀宴乐中的重要体育
活动? …………… (191)

- 80 为什么说赵飞燕是中国伎乐舞蹈史上最著名的
舞蹈高手? (196)

(下 册)

- 81 为什么说盛唐是我国舞蹈发展史上的黄金
时代? (201)
- 82 为什么说石窟舞蹈形象反映了我国宗教舞蹈
发展到了很高水平? (204)
- 83 为什么说我国古代的马球运动很盛行? (209)
- 84 为什么蒙古族把摔跤老英雄称为
“达尔罕”? (212)
- 85 为什么蒙古族酷爱赛马和马术运动? (214)
- 86 为什么说打木球是我国回族人民最喜爱的一项
体育活动? (217)
- 87 为什么说“骑竹马”是我国一项具有悠久历史的
民间游戏? (218)
- 88 为什么说“垂钓”的真谛不在于钓,而在于山水
之间? (221)
- 89 为什么南方的“陀螺”在北方叫“冰猴”? (223)
- 90 为什么说“那达慕”是蒙古族传统体育
盛会? (225)
- 91 为什么说滑冰是满族人民喜爱的运动? (227)

- 92 为什么说白族的龙舟赛起源与众不同? (229)
- 93 为什么说刁羊是哈萨克族牧民最喜爱的活动? (230)
- 94 为什么说“达瓦孜”是维吾尔族民间古典技艺的精华? (232)
- 95 为什么说“抖空竹”是北方最“叫得响”的游戏? (235)
- 96 为什么说“抢花炮”是侗族青年一项集体体育活动? (237)
- 97 为什么说“司马光砸缸”典故源于我国古代“捉迷藏”游戏? (239)
- 98 为什么说“斗牛”是我国少数民族的古老游戏? (241)
- 99 为什么说“竹竿舞”是黎族青年男女最喜爱的一项活动? (243)
- 100 为什么说西方教会学校最早将田径、球类等体育项目传入中国? (245)
- 101 为什么说清朝末年的学校体育是“日本式”的? (246)
- 102 为什么说说明、清时期我国武艺的发展比唐、宋时期更精湛? (247)
- 103 为什么说辛亥革命后的体操课就是“军事训练课”? (249)

- 104 为什么我国早期有“土体育”和“洋体育”的
争论? (250)
- 105 为什么说近代学校体育教育在“五四”新文化
运动中也受到洗礼? (251)
- 106 为什么说毛泽东的《体育之研究》对我国近代
体育思想影响巨大? (252)
- 107 为什么体育竞赛中有冠军、亚军、季军的
称呼? (255)
- 108 为什么说刘长春是东北沦陷时惟一代表中国
参加奥运会的运动员? (256)
- 109 为什么说李惠堂是第一个在世界足坛上获得最高
荣誉的中国人? (257)
- 110 为什么说第十五届奥运会是新中国成立后首次
参加的奥运会? (259)
- 111 为什么说许海峰在第二十三届奥运会上获得的金
牌实现了中国奥运金牌“零”的突破? (261)
- 112 为什么乒乓球的“勃莱特”杯永存中国? (263)
- 113 为什么说容国团是新中国建国后的第一个世界
冠军? (264)
- 114 为什么李宁素有“体操王子”的美称? (266)
- 115 为什么中国羽毛球队曾被称为“无冕
之王”? (268)
- 116 为什么说庄泳的胜利标志着中国游泳事业新的
起点? (269)

- 117 为什么曾美云、张爱华、林志爱、梁三妹被称为
巾幗英雄? (270)
- 118 为什么聂卫平被授予“棋圣”的称号? (271)
- 119 为什么王义夫被称为“五朝老枪”? (272)
- 120 为什么说中国女子手球队获得奥运会铜牌的
道路与金牌之路一样艰辛? (273)
- 121 为什么说王丽萍在第二十七届奥运会上获得
一枚金牌是中国田径在奥运史上的
又一突破? (274)
- 122 为什么说刘璇在第二十七届奥运会上获得的
金牌是一金圆两梦? (275)
- 123 为什么说健美操运动对人体健康有
好处? (276)
- 124 为什么说自由泳在四种泳姿中游速
最快? (278)
- 125 为什么做单杠引体向上时反握比正握
省力? (280)
- 126 为什么拔河比赛时人靠近绳子利于
用力? (282)
- 127 为什么跳高运动员跳高时要穿跳鞋? (284)
- 128 为什么做蹲踞式起跑“预备”姿势时,重
心要尽量前移? (286)
- 129 为什么说“生命在于运动”? (288)
- 130 为什么跑步时身体左右摇摆影响速度? (290)

- 131 为什么疾跑后不要立即站立不动? (292)
- 132 为什么说剧烈运动后喝啤酒不好? (293)
- 133 为什么有人练长跑时会感到胸部疼痛? (295)
- 134 为什么激烈运动开始时会出现“极点”
现象? (296)
- 135 为什么不要进行连续的大强度运动? (299)
- 136 为什么饮食前后不要进行激烈运动? (301)
- 137 为什么运动时每个人出汗量有多有少? (303)
- 138 为什么运动后会口干舌燥? (305)
- 139 为什么参加体育锻炼要全面、平衡? (307)
- 140 为什么说循序渐进是身体锻炼的一个重要
原则? (309)
- 141 为什么说有些人不宜参加游泳? (311)
- 142 为什么人在水里仰卧时两臂要伸展在头后才会
不易下沉? (313)
- 143 为什么游泳时会出现打寒颤现象? (315)
- 144 怎样才能避免体育锻炼时发生伤害
事故? (317)
- 145 为什么运动时会出现肌肉“抽筋”现象? (319)
- 146 为什么女子锻炼时运动量不宜过大? (321)
- 147 为什么说女子比男子更适合参加长跑? (322)
- 148 为什么人体剧烈运动后尿里会有蛋白质
出现? (324)
- 149 为什么说健身跑是真正的“健脑灵”? (326)

- 150 为什么说训练应从“娃娃”抓起? (328)
- 151 你知道少儿练习哪些项目最适宜? (331)
- 152 为什么青少年要“坐有坐样,站有站样”? ... (333)
- 153 为什么说体育锻炼要持之以恒? (335)
- 154 为什么说太极拳是中国古老的健身养
身术? (337)
- 155 为什么说八卦掌是一种值得推广的健身
方法? (340)
- 156 为什么运动后不要马上吃冷饮? (342)
- 157 为什么说体育锻炼应该坚持“冬练三九,
夏练三伏”? (344)
- 158 为什么说脊柱形态对青少年至关重要? (346)
- 159 为什么说“20岁以后身高不再增长”的说法是
不确切的? (348)
- 160 为什么说健美操运动是改变人体体型的最有效的
健康途径? (350)
- 161 为什么在硬地上过多地跑跳对身体
有害? (352)
- 162 为什么扁平足要及早矫治? (354)
- 163 为什么女子在青春期“束胸”不利于
健康? (356)
- 164 为什么女子经常勒腰会影响身体健康? (357)
- 165 为什么说肥胖对身体有严重危害? (359)

- 166 为什么中断身体练习会出现身体发胖现象? (362)
- 167 你知道运动员增加体重的饮食营养措施吗? (363)
- 168 为什么用积极性的休息方式有助于乳酸的消除? (365)
- 169 为什么说练健美不要过度“迷练”? (366)
- 170 为什么说按摩有很高的健身价值? (369)
- 171 篮球是什么时候传入我国的? (371)
- 172 你知道这些有关中国篮球的全国之最吗? (374)
- 173 为什么在世界体操运动项目中有许多以中国运动员名字命名的体操动作? (380)
- 174 为什么说田径运动是各项体育运动的基础? (385)
- 175 为什么运动之后不宜吃鸡、鱼、蛋等食品? (388)
- 176 为什么说游泳中发生抽筋时自救很重要? (390)
- 177 为什么锻炼后第二天才出现肌肉酸痛现象? (392)
- 178 为什么运动时会出现头昏、头晕或头痛现象? (394)
- 179 为什么夏天运动后不宜立即洗澡? (396)

- 180 为什么说早晨空腹不宜进行长时间剧烈运动? (397)
- 181 为什么说跳舞能减肥? (398)
- 182 为什么说《角力记》是我国体育史上最早的一部体育史论著? (400)
- 183 为什么说“投壶”是古代士大夫间流行的一种游戏? (402)
- 184 为什么说放风筝是我国传统娱乐体育项目的重要内容? (405)
- 185 为什么说拔河运动最早起源于水军军事操练活动? (407)
- 186 为什么说击壤是我国最古老的体育活动之一? (411)