

# 体育知识

1000

# 问

● 顾刚臣 张义霄 编 ● 北京体育大学出版社

# 体育知识 1000 问

顾刚臣 张义霄 编

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖 策划编辑:乐 天  
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗  
责任印制:长 立 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

体育知识 1000 问/顾刚臣,张义霄编. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7—81003—788—9

I. 体… II. ①顾… ②张… III. ①体育-知识-问答 ②知识-体育-问答 IV. G8—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 00283 号

**体育知识 1000 问**

顾刚臣 张义霄 编

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:17

定价:22.00 元

2001 年 5 月第 1 版第 5 次印刷

印数:20001—23000 册

ISBN 7—81003—788—9/G·606

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

来来的奥运会社  
军在中小學生中。

田統祖

五九二年一月

## 序 言

《体育知识 1000 问》集体育健美、体育卫生、体育运动、体育教学、体育明星、奥运知识为一体,通过由浅入深,由近及远的提问、反馈方式,丰富中小学生学习体育知识,培养中小学生学习热爱体育,奋发上进的精神,促进中小学生学习德、智、体全面发展。

《体育健美篇》详细介绍了健美方法及若干套练习,对锻炼中小学生的形体有重要意义。

《体育卫生篇》针对中小学生学习不同年龄特点,由浅入深地阐述了体育卫生常识,对培养中小学生学习良好的体育卫生习惯,增强体质有重要意义。

《体育运动篇》详细介绍了奥运会的比赛项目,可丰富中小学生的体育运动知识,提高从事现代体育运动的兴趣。

《体育教学篇》针对体育教学中的难点、重点,以问答、反馈的方式及学练方法,培养学生的运动技能,达到增强其体质的目的。

《体育明星篇》详细介绍了中外体育明星成长过程及其奇闻轶事,会给中小学生学习以榜样的力量。

《奥运知识篇》具有故事性、趣味性、历史性、知识性的特点,对培养学生体育道德、奥林匹克精神具有深远的意义。

《体育知识 1000 问》是体育知识库,有较好的实用阅读价值,它面向学校,面向学生,面向教师,为学校体育事业服务。

曲宗湖

1994 年 1 月 10 日

# 目 录

## 体育健美篇

1. 正常的身高与体重有怎样的关系 ..... (1)
2. 适度的体重与腰围有怎样的关系 ..... (2)
3. 肥胖症最易产生的合并症有哪些 ..... (3)
4. 人的理想体重是怎样的 ..... (3)
5. 青年健身操 ..... (5)
6. 纱巾操 ..... (20)
7. 敦煌舞蹈健身操 ..... (23)
8. 青年健身运动 ..... (30)
9. 青年健美操 ..... (41)
10. 形体健美操 ..... (57)
11. 桑托夫哑铃健美操 ..... (73)
12. 健美的含义是什么 ..... (77)
13. 什么是健美运动 ..... (77)
14. 人体的肌肉 ..... (78)
15. 健美锻炼的主要肌肉群 ..... (78)
16. 胸大肌的健美方法 ..... (78)
17. 腹直肌的健美方法 ..... (79)
18. 斜方肌的健美方法 ..... (80)

19. 背阔肌的健美方法 .....	(81)
20. 三角肌的健美方法 .....	(82)
21. 肱二头肌的健美方法 .....	(83)
22. 肱三头肌的健美方法 .....	(84)
23. 前臂肌的健美方法 .....	(85)
24. 股四头肌的健美方法 .....	(85)
25. 小腿三头肌的健美方法 .....	(86)
26. 健美锻炼应注意的事项 .....	(87)
27. 冬季着装怎样打扮更美 .....	(90)
28. 怎样戴围巾才有魅力 .....	(90)
29. 发型的造型艺术 .....	(92)
30. 步态美 .....	(93)
31. 五分钟苗条锻炼法 .....	(93)
32. 哪些饮食能使你年轻漂亮 .....	(94)
33. 妇女不宜用肥皂洗下身 .....	(95)
34. 女性笑的魅力 .....	(95)
35. 现代女性形体美的标准 .....	(95)
36. 怎样给人留下美好的印象 .....	(96)
37. 银耳美容法 .....	(96)
38. 指甲油有什么不好 .....	(97)

### 体育卫生篇

39. 学习体育保健知识的意义是什么 .....	(98)
40. 体育保健工作的基本内容是什么 .....	(98)
41. 运动员为什么要遵守生活制度 .....	(99)
42. 初中学生的生理特点是什么 .....	(99)

43. 初中学生的心理特点是什么 .....	(99)
44. 现代健康的标志是什么 .....	(100)
45. 怎样做才会使你健康 .....	(101)
46. 为什么神经系统是人体的“司令部” .....	(101)
47. 体育锻炼对心脏有什么好处 .....	(102)
48. 体力与智力的相互关系是怎样的 .....	(102)
49. 青少年生长发育的不均衡性表现在什么地方 .....	(102)
50. 什么是青春发育期 .....	(103)
51. 怎样防治青春痘 .....	(103)
52. 身体形态发育的年龄特点是什么 .....	(103)
53. 身体机能发育的年龄特点是什么 .....	(104)
54. 运动系统的年龄特点是什么 .....	(104)
55. 青少年呼吸系统的年龄特点是什么 .....	(104)
56. 青少年心血管系统的年龄特点是什么 .....	(104)
57. 智力和心理发展的年龄特点是什么 .....	(105)
58. 运动对神经系统有什么影响 .....	(105)
59. 运动对心血管系统有什么影响 .....	(106)
60. 运动对呼吸系统有什么影响 .....	(107)
61. 什么叫做第二次呼吸 .....	(107)
62. 青少年身体素质发展的年龄特点是什么 .....	(107)
63. 何谓青春期、何谓青年期 .....	(107)
64. 男、女身高到何时就不再长高了 .....	(107)
65. 青春期每分钟脉搏多少次属正常范围 .....	(108)
66. 青春期的肺活量平均正常值是多少 .....	(108)
67. 早晨空腹长跑的危害是什么 .....	(108)
68. 为何饭后不宜作剧烈活动 .....	(108)



69. 女子练器械操应注意哪些问题 .....	(109)
70. 体操运动员怎样保护手掌 .....	(109)
71. 单杠练习时手出汗太多易发生危险怎么办 .....	(110)
72. 参加体育锻炼会不会得神经衰弱病 .....	(110)
73. 进行冷水浴有哪些好处 .....	(110)
74. 怎样进行冷水浴 .....	(111)
75. 如何克服不正常的肥胖 .....	(111)
76. 为什么小学生不宜接受高强度的力量训练 .....	(111)
77. 举重会把人压矮吗 .....	(112)
78. 练习举重时屏住呼吸会损害健康吗 .....	(112)
79. 为什么在参加比赛前心跳和呼吸会加快 .....	(113)
80. 有些人练习倒立以后为什么会头晕 .....	(113)
81. 赛跑到终点为什么不能马上停下来 .....	(113)
82. 为什么运动后会感到肌肉酸痛 .....	(114)
83. 运动后体重减轻是什么缘故 .....	(114)
84. 剧烈运动后为什么不宜吃过冷食物 .....	(114)
85. 紧张情绪与皮肤病有什么关系 .....	(115)
86. 夏季锻炼应注意什么 .....	(115)
87. 夏季锻炼怎样避免中暑 .....	(115)
88. 热天睡午觉好不好 .....	(116)
89. 热天运动后能否大量喝水 .....	(116)
90. 游泳时应注意哪些卫生问题 .....	(117)
91. 游泳对人体有什么好处 .....	(117)
92. 什么人不宜参加游泳 .....	(118)
93. 为什么在海水中游泳后要用淡水冲一冲身体 .....	(118)
94. 游泳时如何防止和治疗抽筋 .....	(118)

95. 冬天如何预防运动外伤 ..... (119)
96. 过度训练是怎样造成的 ..... (119)
97. 过度训练的征象是哪些 ..... (119)
98. 过度训练怎样防治 ..... (120)
99. 如何进行日光浴 ..... (120)
100. 晚上睡觉前适宜做哪些运动 ..... (121)
101. 冬季做哪些运动最适宜 ..... (121)
102. 冬季长跑应怎样呼吸 ..... (121)
103. 冬季怎样进行冷水锻炼 ..... (121)
104. 怎样防治冻疮 ..... (122)
105. 滑冰如何注意安全 ..... (122)
106. 天冷戴帽子有哪些好处 ..... (123)
107. 小学、初中学生在体育训练中的强度、负荷如何  
掌握 ..... (123)
108. 进行体育锻炼时如何进行自我监督 ..... (123)
109. 遇到伤害事故怎样急救 ..... (124)
110. 战胜忧虑恐惧心理的要诀是什么 ..... (125)
111. 运动可以解忧郁吗 ..... (125)
112. 正常心理的标准是什么 ..... (125)
113. 意外应急法应如何应用 ..... (126)
114. 消除疲劳的方法有哪些 ..... (127)
115. 常食蜂蜜可使皮肤洁白细腻吗 ..... (127)
116. 怎样利用颜色克服恶劣心情 ..... (127)
117. 什么年龄可以做隆鼻术 ..... (128)
118. 矮桌进餐有什么不好 ..... (128)
119. 苹果汁可治疗缺锌症吗 ..... (128)

120. 最佳睡眠与最佳学习时间是何时 ..... (128)
121. 记忆力差可以修复吗 ..... (129)
122. 牙齿健美八法是什么 ..... (129)
123. 儿童得了气管炎怎样食补 ..... (130)
124. 盐有什么妙用 ..... (131)
125. 治腋臭秘方是什么 ..... (131)
126. 静默为什么有益健康 ..... (131)
127. 看通宵连场电影会损害健康吗 ..... (132)
128. 吃饭时为什么不能争吵动怒 ..... (132)
129. 喝豆浆五忌是指什么 ..... (133)
130. 吃鱼对身体有哪些益处 ..... (133)
131. 为什么红色蔬菜、水果能缓解感冒症状 ..... (133)
132. 加强咀嚼可以防癌 ..... (134)
133. 友情也能促进健康吗 ..... (134)
134. 怎样从指甲上判定人体健康的状况 ..... (134)
135. 勤快有助于控制体重吗 ..... (135)
136. 什么运动消耗热量最多 ..... (135)
137. 内啡肽与健康的关系怎样 ..... (136)
138. 预防早衰的食品有哪些 ..... (136)
139. 防患口臭新说 ..... (137)
140. 吸烟对人体健康有何不良影响 ..... (137)
141. 可怕的香烟 ..... (137)
142. 尘埃入眼怎样排除 ..... (138)
143. 儿童什么时候身高长得最快 ..... (138)
144. 儿童智力发展的关键时期 ..... (138)
145. 怎样合理地使用大脑 ..... (139)

146. 小学一年级学生健康卫生要求是什么 .....	(139)
147. 锻炼前为什么要做准备活动 .....	(140)
148. 在运动场上锻炼时应注意什么 .....	(140)
149. 体育锻炼应遵循哪些原则 .....	(140)
150. 锻炼后为什么要做整理活动 .....	(141)
151. 锻炼后如何进行自我检查 .....	(141)
152. 情绪与健康的关系是什么 .....	(141)
153. 保护眼睛的方法有哪些 .....	(142)
154. 如何注意睡眠卫生 .....	(142)
155. “春捂秋冻”的含义是什么.....	(143)
156. 感冒时为何不宜剧烈运动 .....	(143)
157. 饮食选择应注意什么 .....	(143)
158. 初中生的营养标准 .....	(144)
159. 如何预防运动创伤 .....	(144)
160. 净化环境对健康有哪些影响 .....	(145)
161. 如何为净化环境而努力 .....	(145)
162. 我国的医疗体育 .....	(146)
163. 影响青春发育期的因素有哪些 .....	(146)
164. 青少年心理健康的标志有哪些 .....	(147)
165. 青春期的矛盾是什么 .....	(147)
166. 判断青春期心理异常的标志有哪些 .....	(147)
167. 青春期心理异常的主要表现有哪些 .....	(147)
168. 青春期常见的精神疾病有哪些 .....	(148)
169. 为什么说正确人生观是心理健康的支柱 .....	(148)
170. 青春期性心理健康的标志是什么 .....	(149)
171. 发育与性征 .....	(149)

172. 青春期身体发育的时间表 .....	(150)
173. 发育与体育锻炼有怎样的关系 .....	(150)
174. 男女在体格发育上的差异有哪些 .....	(151)
175. 不同年龄饮食特点是什么 .....	(151)
176. 第一次月经 .....	(151)
177. 不正常的月经 .....	(152)
178. 为什么婚前检查 .....	(152)
179. 如何计算预产期 .....	(152)
180. 几种避孕方法 .....	(153)
181. 生男生女是怎么回事 .....	(153)
182. 体育卫生格言 .....	(153)

### 体育运动篇

183. 什么是滑雪运动 .....	(155)
184. 什么是登山运动 .....	(155)
185. 围棋起源于哪个国家 .....	(155)
186. 围棋用具包括哪些 .....	(155)
187. 什么是象棋 .....	(156)
188. 象棋用具包括哪些 .....	(156)
189. 什么是射击运动 .....	(156)
190. 什么是无线电运动 .....	(157)
191. 什么是摩托车运动 .....	(157)
192. 什么是汽车运动 .....	(157)
193. 什么是航空运动 .....	(157)
194. 什么是航海运动 .....	(157)
195. 什么是自行车运动 .....	(158)

196. 什么是台球运动 .....	(158)
197. 台球运动需要哪些设备 .....	(158)
198. 什么是举重运动 .....	(158)
199. 举重运动竞赛项目 .....	(159)
200. 举重运动员的服装应穿什么样的 .....	(159)
201. 举重正式比赛所使用的场地器械规格是怎样的 .....	(159)
202. 什么是射箭运动 .....	(159)
203. 射箭的场地是怎样的 .....	(159)
204. 箭靶的靶环是什么样的 .....	(160)
205. 弓和箭的规格是怎样的 .....	(160)
206. 什么是击剑运动 .....	(160)
207. 击剑运动的由来 .....	(160)
208. 击剑运动比赛包括哪几项 .....	(161)
209. 什么是拳击运动 .....	(161)
210. 拳击台的规格 .....	(162)
211. 什么是摔跤运动 .....	(162)
212. 什么是古典式摔跤 .....	(162)
213. 什么是自由式摔跤 .....	(162)
214. 花样滑冰比赛包括哪些项目 .....	(163)
215. 什么是体操运动 .....	(163)
216. 体操运动分类 .....	(163)
217. 体操运动的特点 .....	(163)
218. 什么是游泳运动 .....	(164)
219. 什么是篮球运动 .....	(164)
220. 比赛用篮球规格 .....	(164)

221. 篮球比赛场地是怎样的 .....	(164)
222. 小篮球的规格是怎样的 .....	(166)
223. 什么是排球运动 .....	(166)
224. 排球比赛场地有多大 .....	(166)
225. 比赛用排球的标准规格 .....	(167)
226. 什么是足球运动 .....	(167)
227. 标准的足球场地有多大 .....	(167)
228. 足球正式比赛用球规格 .....	(168)
229. 什么是手球运动 .....	(168)
230. 手球门的规格是怎样的 .....	(169)
231. 什么是橄榄球运动 .....	(169)
232. 橄榄球运动场地是怎样的 .....	(169)
233. 什么乒乓球运动 .....	(171)
234. 什么羽毛球运动 .....	(171)
235. 羽毛球、球拍规格是怎样的 .....	(171)
236. 羽毛球场地是怎样的 .....	(171)
237. 什么是网球运动 .....	(172)
238. 网球、网球拍的规格是怎样的 .....	(173)
239. 什么是棒球运动 .....	(173)
240. 什么是垒球运动 .....	(174)
241. 什么是曲棍球运动 .....	(174)
242. 曲棍球比赛场地器材、服装是怎样的 .....	(174)
243. 什么是滑轮曲棍球运动 .....	(176)
244. 何谓田径运动 .....	(177)
245. 标准半圆式田径场的规格是怎样的 .....	(177)
246. 田赛项目场地是怎样设置 .....	(178)

247. 田径场地的建筑材料有哪些 .....	(178)
248. 田径竞赛项目有哪些 .....	(180)
249. 何谓竞走运动 .....	(181)
250. 何谓短跑 .....	(181)
251. 何谓中长跑 .....	(182)
252. 何谓跳高 .....	(183)
253. 什么是跳远 .....	(183)
254. 什么是三级跳远 .....	(184)
255. 什么是铅球比赛 .....	(184)
256. 游泳有哪些赛项 .....	(185)

### 体育教学篇

257. 什么是体育 .....	(186)
258. 学校体育的目的、任务是什么 .....	(186)
259. 学校体育的功能是什么 .....	(186)
260. 何谓民族素质 .....	(187)
261. 什么是身体素质、有哪些测定方法 .....	(187)
262. 小学一年级队列队形练习包括哪些内容、其目的是 什么 .....	(188)
263. 小学一年级器械游戏包括哪些内容、其目的是什么 .....	(188)
264. 小学一年级走的游戏有哪些、其目的是什么 .....	(189)
265. 小学一年级跑的游戏包括哪些内容、其目的是什么 .....	(189)
266. 小学一年级跳的游戏包括哪些内容、其目的是什么 .....	(189)



267. 小学一年级投的游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (189)
268. 小学一年级球类游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (190)
269. 小学一年级体操练习内容包括哪些、其目的是什么  
..... (190)
270. 小学一年级模仿练习内容包括哪些、其目的是什么  
..... (190)
271. 小学二年级队列队形内容包括哪些 ..... (191)
272. 小学二年级器械游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (191)
273. 小学二年级走的游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (191)
274. 小学二年级跑的游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (191)
275. 小学二年级跳的游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (192)
276. 小学二年级投的游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (192)
277. 小学二年级球类游戏内容包括哪些、其目的是什么  
..... (192)
278. 小学二年级体操练习内容包括哪些、其目的是什么  
..... (192)
279. 小学三年级队列队形内容包括哪些、其目的是什么  
..... (193)