

# 小学六年级体育理论知识复习

## 小学六年级体育理论知识点

1、起跑的姿势一般有（蹲踞式起跑）和（站立式起跑）两种。800 米跑采取（站立式起跑）起跑姿势。

2、蹲式起跑的口令是（各就位）、（预备）、（跑）。

跳高一般有（跨越式跳高）和（背跃式跳高）两种起跳方式。

、篮球比赛，球场长（28 米，宽（15）米。

在队列队形练习中，向右转——走的预、动令落在（右）脚上；向左转——走的预、动令落在（左）脚上；向后转——走的预、动令落在（右）脚上。

、我们现在做的是第（三）套广播体操，写出第一节（伸展运动）第三节（踢腿运动）。第五节（体转运动）动作名称，跳跃运动是第（七）节。

、国家体育锻炼标准规定：每人必须测 5 个项目。

、田径包括（田赛）和（径赛）两大项目。

、跨越式跳高的技术动作过程由（助跑）、（起跳）、（过杆）、（落地）四部分组成。

、蹲踞式跳远的技术动作过程由四部分组成（助跑）、（起跳）、（腾空）、（落地）四部分组成。

、我国少年儿童一般在（12）岁左右开始入生长发育的重要阶段——青春发育期。、人体内水的重量约占体重的（70%）左右，他是营养和代谢物的溶剂，如果体内水分损失（20%），生命进难以维持。 2

、人体所需的六大营养素（蛋白质、脂肪、维生素、糖类、无机盐、水）

、乒乓球比赛每局实行 11 分制。

、正规篮球比赛，球场长 28 米，宽 15 米，篮圈高 3.05 米。比赛分两队，每队上场 5 人，称前锋、中锋、和后卫。三分线内投进一球得 2 分，罚进一球得 1 分。

、排球比赛规定，球场长 18 米，宽 9 米，每队上场 6 人，前后排各 3 人。

17、走出城市，到郊外大自然中漫游就是（郊游）。

18、经常走步能使（肺活量）增加，呼吸氧气比平时多（2~3）倍。

19、爬山活动就是爬自然的山岗或景区的山路。爬山能使全身（肌肉）、（关节）、（韧带）以及（内脏器官）机能都得到良好的锻炼和改善。

20、郊游和爬山，最好有组织的进行。或全班，或小队，或三五结伴。也可以请老师作指导，请家长当“顾问”。

21、课间体育活动的作用？一、使大脑从紧张转向轻松；二、使脑部供血充分；三、使全身得到放松。

22、紧张的动脑学习一节课后安排 10 分钟休息，就是为了让学生们（活动活动）身体，使大脑思维细胞从（紧张）转向（轻松）状态，以便恢复原有的工作能力，保持良好的（学习效果）。

23、心脏的位置在身体胸腔的（正中偏左），两肺（中间），大约有自己的（拳头）那么大，形状像（桃子），尖（向下偏左）。

24、心脏主要是由（心肌）构成的，内部分四个腔，上面两个腔叫（左心房）和（右心房）；下面两个腔叫（左心室）和（右心室）。

25、心脏和与它相连接的大血管组成了一个密闭的管道网，叫做血液循环系统。

26、心脏是一个（动力器官），它有很强的（收缩）和（舒张）能力，靠它的（收缩）和（舒

张）力量，推动（血液）周流全身，所以有人形象地把它比喻为（“生命的马达”）。

27、心脏连接着两个大血管，一个是（动脉管），一个是（静脉管）。

28、小学生的安静脉搏每分钟为 85 次左右，成年人为 72 次左右；而运动员或身体健康的人，脉搏每分钟只有 55~40 次；但如果一般没有经过长期锻炼的人，脉搏每分钟在 60 次以下，是属于“心动过缓”，是一种不正常症状。

29、基础脉搏即在早晨起床前测量的脉搏，也称（晨脉）。

30、运动脉搏即在运动练习结束时立刻测量的脉搏，也称练习脉搏。如果每分钟脉搏在 120 次以内，说明当时的运动负荷小；当脉搏 140~160 次时，运动负荷适当，但要注意练习与休息适当结合；如果脉搏在每分钟超过 180 次以上，特别是已有累的感觉，必须及时用减小运动负荷或休息来调整。

31、起跑分站立式和蹲踞式两种。

32、短跑技术动作分（起跑）、（加速跑）、（途中跑）、（终点跑）四个过程。

33、接力的方法分（下压式）和（上挑式）两种。

34、跨越式跳高侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角约在 30~60 度之间，一般跑 6~8 步。

35、蹲踞式跳远的完整技术包括助跑、起跳、腾空和落地几个部分。

36、营养是有益于人体生长发育和健康的食物成分，即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水六大营养素。

37、体操是徒手、手持器械或在器械上进行各种操练的一种体育项目。

38 我国古代的导引术和五禽戏可以认为是专门用来锻炼身体的保健体操。汉代著名医学家华佗，创编了模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五中禽兽动作姿势的“五禽戏”，就是一套专门用来锻炼身体的极好的模仿操。

39 . 小学体育教学内中的模仿动物爬行、滚动、前后滚翻、劈叉、手倒立、侧手翻等都是技巧运动中最基本的动作。

40 . 奥林匹克运动会有古代奥运会和现代奥运会之分。

41 . 古代奥运会起源于希腊。1896 年在希腊举行了第一届现代奥运会。 . 现代奥运会有夏季奥运会和冬季奥运会之分。

42 . 奥运会会为白底、无边，中间为蓝、黑、红、黄、绿色五个相套连的圆环。

43 . 奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”，奥林匹克的精神是“和平与友谊”。

. 世界规模最大的体育盛会——奥运会。

. 夏季奥运会不得超过 16 天，冬季奥运会不得超过 12 天。

. 会徽就是会旗上五个套接的圆环。

. 北京奥运会是第 29 届奥运会，奥运会每四年举行一次。

. 唾沫有五大作用——第一，有润湿口腔的作用；第二，有稀释食物的作用；第三，有分解淀粉的作用；第四，有促进消化的作用；第五，有抑杀细菌的作用。

. 酒危害人体的主要因素是酒精。

. 吸烟时产生许多对人体有害的物质，其中主要的是焦油、烟碱（尼古丁）和一氧化

碳。

. 人体的司令部——大脑。

. 大脑活动是兴奋和抑制交替进行的,兴奋是“工作状态”,抑制是“休息状态”。

. 休息有两种方式:一种是消极性休息,如闭目养神、睡觉等;另一种是积极性休息,如体育娱乐活动等。

. 脑位于颅腔内,可区分为大脑、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑六个部分。

. 条件反射是大脑皮质的基本活动方式。

. 未满 12 岁的儿童不准在道路上骑自行车。

. 生命的马达——心脏。

. 心率分别为:7 岁儿童每分钟约 90 次,12 岁为 80 次左右,成年人为 72 次左右。

. 心脏是肌肉器官,其内部可分为左心房、右心房、左心室和右心室四个心腔。

. 心脏每跳动一次,都包含收缩和舒张两个过程。

. 健康,不仅是没有身体上的缺陷和疾病,还要有健壮的体魄、健全的心理状态和良好的社会适应能力。

· 眼保健操：第一节揉天应穴，第二节挤按睛明穴，第三节按揉四白穴，第四节按太阳穴、轮刮眼眶。

· 全国第三套小学生广播体操-希望风帆：预备节、第一节：伸展运动、第二节：扩胸运动、第三节：踢腿运动、第四节：体侧运动、第五节：体转运动、第六节：腹背运动、第七节：跳跃运动、第八节：整理运动、结束动作。

· 体操是徒手、手持器械或在器械上进行各种操练的一种体育项目。

我国古代的导引术和五禽戏可以认为是专门用来锻炼身体的保健体操。

· 小学体育教学内同中的模仿动物爬行、滚动、前后滚翻、劈叉、手倒立、侧手翻等都是技巧运动中最基本的动作。

· 奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”，奥林匹克的精神是“和平与友谊”。

· 世界规模最大的体育盛会——奥运会。

· 大脑活动是兴奋和抑制交替进行的,兴奋是“工作状态”，抑制是“休息状态”。

· 休息有两种方式：一种是消极性休息，如闭目养神、睡觉等；另一种是积极性休息，如体育娱乐活动等。

· 脑位于颅腔内，可区分为大脑、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑六个部分。

· 条件反射是大脑皮质的基本活动方式。

. 心率分别为：7 岁儿童每分钟约 90 次,12 岁为 80 次左右,成年人为 72 次左右。

. 健康，不仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健壮的体魄、健全的心理状态和良好的社会适应能力。

来源:233 网校-

、在队列练习口令中“一、二、一”分别指的是（“一”左脚落地瞬间；）

、在队列队形训练中，做到“向右看齐”的正确方法是（头转向右侧，迅速移动脚步，仅能看到自己右面第一个同学的腮部就说明对齐了。）

、.掷实心球的关键是：（最后用力）

、准备操的作用是：（活动身体各个关节）

、在体育课上不小心肌肉挫伤后该：（及时冷敷）

、在校田径运动会 50 米、100 米、200 米的比赛中甲同学（一道）串入二道中并取得了第一名，甲同学的成绩（无效）

、在 200 米比赛中，甲同学（第二道）的起点在乙同学（第一道）起点的前面这是因为（以防同学之间相撞造成损伤）

、在校田径运动会中参加 800 米比赛的同学跑完后，老师不允许他们立即坐下来，而是要求他们绕操场走几圈这是因为（能让他们从运动状态平稳过度到安静状态，以免意外



发生)、立定跳远比赛中,甲同学的左脚跟位于 1.55 米右脚跟位于 1.65 米处甲同学的成绩为 ( 1.55 米 )

奥运会每 ( 4 ) 年举办一次

.亚运会每- ( 4 ) 年举办一次 3、全身骨骼的重量占体重的 ( 1/5 )

、身体的高度是由什么决定的 ( 长骨 )

、篮球双手投篮时身体用力的部位依次是 ( 脚、腰、手臂、手指 )

### 三、判断题

篮球比赛中,篮球出了界限的垂直线而球未落地被救回算出界违例。( × )

2、头手倒立可以提高机体的平衡能力。( √ )

3、参加身体锻炼前或上课前先做准备活动。( √ )

4、饭前宜做剧烈运动,饭后不宜做剧烈运动。( × )

5、运动后马上喝生冷食品补充能量。( × )

6、少年儿童每天不少于 2 小时活动。( × )

7、课间活动时间是 20 分钟。( × )

#### 四、简答题

篮球的基本技术有哪些? 答：运球、传球、投篮、防守等

2. 准备活动和整理活动的主要作用? 答：准备活动的作用：提高神经系统的兴奋性；克服内脏器官的惰性；避免运动性损伤。整理运动的作用是：积极地消除疲劳；从高度兴奋的状态逐渐过渡到安静状态。

3、 青春期应该怎样科学锻炼? ①全面锻炼，均衡发展；②坚持经常，持之以恒才能收到好的效果。③循序渐进，从易到难，逐步提高。④做好准备活动，和整理活动。

4、 怎样做到合理饮食? 答：不偏食、不挑食；定时定量；进食要科学；运动后要适量补充营养

5、 怎样开展课间体育活动? 伸懒腰：可以使内脏器官充分伸展、排出废气，并使全身肌肉、关节得到放松。深呼吸：可以使新鲜空气在肺内进行充分交换。远眺：可以使睫状肌松弛，恢复原来的状态，使视力得到恢复。转动头颈：可以使供应头部的血液顺畅流通，并使课上较长时间处于低头曲颈状态得到调整。唱游活动：在室外做些运动负荷不大的体育娱乐活动，如做操、跳皮筋、跳绳、跳集体舞，打羽毛球，做游戏等，有助于大脑思维细胞得到积极休息。但是，由于课间时间短，运动负荷不宜（过大），以免使运动神经高度兴奋，造成上课后，（心跳剧烈），情绪稳定不下来，影响（学习）。

6、 在不同运动项目中采用的自我保护的方法：滚动法：在奔跑或球类（如足球、篮球）运动中跌倒，一般采用顺势向侧团身滚动的方法，以缩小身体与地面的接触面和保护内脏器官。滚翻法：在做向前跳跃或腾越（如山羊、跳箱）以及技巧的倒立摔倒时，一般

可以采用顺势想前滚翻的方法，以减轻身体、特别是内脏器官的震动。护头法：从单杠、双杠、攀登架或肋木上脱手时，要尽可能抓、拉一下器械，以减轻身体直接落地的冲力，特别是在落地前，要收下颏并团身抱头，避免头部受伤或震荡。缓冲法：在向远处或高出跳下时，落地的瞬间要做屈膝缓冲动作。速度越快，高度越高，屈膝幅度就越大。

7 双手胸前传接球动作要点：五指自然分开，拇指相对成八字形，掌心空出，两臂前伸，手腕翻转，手指弹拨，接球两臂伸出迎球，顺势屈肘缓冲。

单手肩上投篮：以右手投篮为例。右手五指分开(手心空出),用指跟以上部位持球,左手扶球的左侧,右臂屈肘,置球于右肩上.前臂与地面接近垂直,两脚左右或前后开立,两腿微屈,重心落在两脚上.投篮时,下肢蹬地发力,右臂向前上方伸直,手腕前屈,食,中指用力拨球,通过指端将球投出.球出手时,身体随投篮动作向上伸展,脚跟微提起.

怎样测量自己的脉搏呢？答：测量自己的脉搏方法是：用一手的食指和中指指端，轻按另一只手腕横纹上方、桡骨外侧（沿拇指一侧），待感觉搏动后计时量数。通常是测量一分钟脉搏次数。先测 10 秒钟的次数，然后乘以 6。

## 10、发展身体素质教学

1、发展身体素质：听信号快速启动、原地小步跑、单脚交换向前跳、并脚跳

台阶、原地高抬腿跑

2、发展力量素质：举重物、俯卧撑、立卧撑、蛙跳、仰卧起坐、跳起摸脚、

登面支撑、抬轿子、斗牛

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/535324004112011140>