小学生体育基本知识

1.全国运动会简称“全运会”，是我国规模最大的综合性运动会。

2.篮球起源于美国，比赛分两队，每队5人，一般的篮球比赛是40分钟一场分上下半场，每半场20分钟。NBA比赛每场比赛48分钟，分4节（上下半场各2节，中间休息10或15分钟，每小节之间休息2分钟）。比赛时投进一球得2分，罚进一球得1分，6.25米以外远距离投进一球得3分。篮球场地长28米，宽15米，蓝高3.05米。

3.中国职业篮球联赛英文简称CBA；美国女子篮球联赛简称WCBA。

4.“亚运会”是亚洲运动会的简称，每4年举行一届，第一届亚运会1951年在印度的新德里举行。第十五届亚运会在卡塔尔的多哈，第十六届亚运会2010年在中国广州举行。

5、排球运动1895年起源于美国。排球比赛规定，每队上6名队员，前后排各3人，每局以先得25分为胜，决胜局则是先得15分者获胜。掌握发球权一方把球发入对方场内或对方犯规和失误，则发球方得一分，并可继续发球。否则对方得一分，且对方发球。我国女排在八十年代曾获五连冠。排球场地长18米，宽9米，中间男子网高2.43米，女子网高2.24米。

6.体操：现代体操起源于欧洲，体操内容很多，大体分成两类：基本体操、竞技性体操，国际技巧比赛有奥运会的技巧比赛、世界技巧锦标赛和技巧世界杯赛等，比赛项目有男子单人、女子单人、女子双人、混合三人、女子三人、男子四人等。竞技体操规定男子有六项：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠（自鞍吊、跳双单）；女子有四项：跳马、高低杠、平衡木、自由体操（跳高平自）。

7.现代足球起源于英国。一场比赛每队上场11人，全场共90分钟，分上、下半场,中间休息15分钟，下半场开始时双方要互换场地。若必须决出胜负，则要进入加时赛（30分钟，分上、下半场中间不休息），金球制胜（双方在30分钟内任何一方进球即获胜）加时赛仍然平局，则进行点球决定胜负（每队出5名队员，仍然平局继续派队员直到决出胜负）。

8.在国际、国内比赛中，被用做正式体育比赛的游泳姿势有自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳。世界上速度最快的泳姿是爬泳。学游泳的关键是换气。

9. 立定跳远应是双脚起跳，双脚落地；急行跳远是单脚起跳，双脚落地。跳高起跳步要大一些，跳远起跳步要小一些；投掷实心球的关键是最后用力。

10.让队伍停下来的口令是：立定，整队的口令是：立正；向左、右看齐时眼睛要看上一个同学的腮部；半面向左、右转，是向左右转45度；体育课上的身体部位主要指：头、颈、胸腹、腰、背、上肢、下肢及关节。发生轻度扭伤，撞伤后，应采取冷敷，减少出血和肿胀。