
《体育常识口诀歌》

李梦娇

现代有五个 是射剑游马越

【歌词释义】现代五项运动由五个比赛项目组成，即射击、击剑、游泳、马术和越野跑

在 铁人三 项中 自行车 长跑游泳

【歌词释义】铁人三项运动（triathlon）是体育运动项目之一，在夏威夷诞生。比赛由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑三项目按顺序组成，运动员需要一鼓作气赛完全程。铁人三项并不是指铁球铁饼铁标枪。

现代铁人三项运动于 2000 年成为奥运会项目，属于新兴综合性运动竞赛项目。由 1500 米自游泳比赛，40 公里自行车比赛和 10 公里跑步三项目按顺序组成，运动员需要一鼓作气赛完全程。（注：现代五项运动由五个比赛项目组成，即射击、击剑、游泳、马术和越野跑）

四乘 百米 混合泳 你顺序 别 搞错

仰泳蛙泳蝶泳 镇守自由泳

【歌词释义】4×100 米混合泳由 4 人分别按照仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳的顺序，每人用一种泳式游 100 米完成接力全程。

花样骑 小轮车 零八奥 正式做

【歌词释义】小轮车与我们熟悉的自行车大同小异，只是在材料、性能方面有不同，其车身材质更结实、更轻巧、抗震、耐摔，它的比例与人的比例刚好，能满足花样玩法时对轻与巧的要求。另外它的车胎粗而耐磨，刹车性能更高（突停、缓停、耐用），车把可以 360 度旋转。2008 年北京奥运会小轮车成为了奥运会正式比赛项目。

看室内保龄球 九二年也曾入流

【歌词释义】保龄球，又称地滚球，是在木板道上滚球击柱的一种室内运动。保龄球目前也是一种非奥项目，但是曾在 1992 年第 25 届巴塞罗那奥运会被列为正式比赛项目。

男子体操六项有 女体操少两个

【歌词释义】男子竞技体操项目包括有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠共六个项目；女子竞技体操项目包括有跳马、高低杠、平衡木和自由体操共四个项目。

运动员踢足球 二十三是尽头

【歌词释义】奥运会足球比赛始于 1900 年法国巴黎奥运会，1908 年的伦敦奥运会上成为正式比赛项目。1988 年国际足联规定：奥运会足球运动员年龄限制在 23 岁以下，但每队允许有 3 名超龄球员。

世界杯的战火 看巴西夺冠多

意大利的蓝衣 有德国的战车

阿根廷的 雄鹰 英三狮也不弱

法兰西的雄鸡 伊朗波斯铁骑

【歌词释义】意大利队对应的是“蓝衣军团”，意大利队穿的主场球衣以蓝色调为主，故称为“蓝衣军团”。法国队对应的是“高卢雄鸡”，高卢是法国的古称。

“高卢雄鸡”是法国第一共和国时代国旗上的标志，是当时法国人民革命意识的象征。从二十世纪八十年代起，“高卢雄鸡”被当作法国足球队和橄榄球队的标志。

阿根廷，南美足球强国，号称“潘帕斯雄鹰”，潘帕斯是阿根廷最大的一个草原，那里有一种雄鹰，十分凶猛，在草原上空盘旋，阿根廷队被称为潘帕斯雄鹰，说明它的强大及超强实力。英格兰足球队被称为“三狮军团”，是因为英格兰队徽上有三只蓝色的狮子，显示英格兰国家队年轻的斗士像狮子一样爪牙犀利、充满野性。伊朗古代为波斯国古地，波斯居鲁士大帝一度建立强大的波斯帝国，国家横跨亚欧非，但伊斯兰教兴起后，波斯帝国被阿拉伯帝国征服，逐渐伊斯兰化。现在称伊朗国家男子足球队为“波斯铁骑”是沿用了波斯古称。

夏和冬 奥两个 是唯一在 中国

【歌词释义】2015 年 7 月 31 日，国际奥委会第 128 次全会决定，将 2022 年冬奥会举办权交给北京。2008 年 8 月 8 日，北京已经成功举办了第 29 届夏季奥运会。至此，北京成为既举办过夏季奥运会，又举办过冬季奥运会的“奥运历史第一城”，是世界上目前唯一获得过夏冬两季奥运会主办资格的城市。美国的洛杉矶只举办过夏季奥运会（1932 年第 10 届和 1984 年第 23 届），2028 年第 34 届夏季奥运会的主办权亦归洛杉矶，但是没有获得过冬季奥运

会资格。

看冬奥会 等候 与夏奥 两 年间隔

【歌词释义】男子足球世界杯和冬季奥运会都是每四年举办一次，1986 年国际奥委会全会决定将冬季奥运会和夏季奥运会从 1994 年起分开，与夏季奥运会间隔两年。

战术交叉 攻排球 短平球 靠配合

【歌词释义】交叉进攻是排球运动的战术之一。其特点是两名队员交叉跑动，从而起到互相掩护的作用，造成局部区域以多打少的局面。基本的交叉打法是由中间队员先跑动，然后二传队员经过与他换位后扣杀。这种进攻使拦网者来不及判断两名跑动队员中真正的扣球者，因而攻击性强。

排球中，在二传队员体前 2 米左右处，扣二传队员传过来的高速平快球，称短平快球。一般采用外绕或小于 45 度角助跑，在二传传球的同时起跳并挥臂截击平飞过来的球。有速度快、变化多、牵制力强、等优点。

篮球错位 防守 乒乓球 在左右

【歌词释义】错位防守是篮球的一种战术。防守人站位在自己所防守的进攻人身侧，阻挠对手接球叫错位防守。左右半区是指在乒乓球运动双打时，球台被白线分为左右半区。

男 女同场 切磋 马术唯 一 一个

【歌词释义】古代为了使战车所用的马匹在战场上移动精准，常对马匹进行各种技巧和协调性的训练，后来就发展成为马术比赛。马术比赛 1900 年首次进入奥运会。

马术比赛的每一个项目中，男女骑手、公马母马，各自和同类竞技，并组成不同的团体。奥运会的马术比赛分为盛装舞步赛、障碍赛和三日赛三项，每项均设团体和个人金牌，共产生 6 枚金牌，是奥运会中唯一一个男女同场竞技的比赛项目。

去游泳 别匆匆 活关节 你懂得

【歌词释义】为了防止发生意外，运动员在游泳前往往需要做一些热身运动。游泳下水前应先活动关节和肌肉，避免肌肉拉伤，而不是入水后再来进行关节活动。下水前还需用冷水淋浴或用冷水拍打身体及四肢，因为泳池的水温比体温要低，夏季温度较高，用温水冲浴，而不用冷水，可以使身体提前适应，并对易发生抽筋的部位可进行适当的按摩，可有效地避免游泳时发生腿抽筋，

游泳前 要 清澈 适温减 氯 洗浊

【歌词释义】游泳之前需要淋浴的原理：（1）洗去身上汗渍、污物、化妆品等。下水前先淋浴一下，既可以把身上的汗水冲洗掉，又能有效地预防泳池里的病菌。而化妆品、防晒霜本身就属于化学工业产品，很容易对泳池水质产生影响；（2）提前适应水温。游泳时水温一般都会低于体温，可能会患感冒，所以下水之前要先淋浴，使身体充分适应水温。淋浴可以使身体的热量散发出去一些，然后在做一些准备就可以下水游泳了；（3）减少氯的吸附。氯是泳池消毒产品挥发后的产物，可以吸附在皮肤和头发上，不容易摆脱，在某些情况下对人体产生危害。如果在游泳前先淋浴一下，用含无害的自来水提前饱和和下吸水较多的头发和皮肤，再进入泳池，氯的依附会显著减少。相反，不淋浴而直接入池，用来饱和你肌肤和头发的池水中含有的氯会是自来水的 2-10 倍。同时戴泳帽也是防氯的有效方法。

比赛准备活动 促代谢增血流

【歌词释义】准备活动是指在比赛、训练和体育课正式开始前，为克服内脏器官的生理惰性，缩短进入运动状态的时间和预防运动创伤而进行的身体练习，为接下来的剧烈运动或比赛做好准备。

准备活动引起体温升高，此时血红蛋白和肌红蛋白可释放更多的氧气，帮助运送氧气和营养物质给肌肉，使工作肌获得更多的氧气，并不是提高对氧气的利用率。准备活动可以提高中枢神经系统的兴奋性，使大脑反应速度加快，为生理功能迅速适应剧烈运动做好准备。准备活动能够促进心率的提高，增加皮肤的血流量，从而有利于散热。准备活动引起体温升高，进而增加体内酶的活性，能够促进新陈代谢，为运动提供能量。

Rap :

SHOW HA 看英格兰就是第一运动起源地

【歌词释义】足球有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。现代足球起源地是在英国。

如果举起两黄或红你就会被罚下去

【歌词释义】红牌，是在一场足球比赛中，当一名球员在比赛中严重犯规，在场球证（裁判）会举起红牌，以下令球员离场。第一种情况俗称“直接红牌罚下”，第二种情况俗称“两黄等于一红下场”。在这两种情况下，被罚球员将不能继续进行余下的赛事。球队也不能用预备球员补上，需在缺人下继续比赛。

慕尼黑在德国皇家就看马德里

【歌词释义】拜仁慕尼黑足球俱乐部，简称拜仁慕尼黑或拜仁，是一家设于巴伐利亚州首府慕尼黑的德国体育俱乐部；皇家马德里足球俱乐部是一家位于西班牙首都马德里的足球俱乐部，球队成立于1902年3月6日，前称马德里足球队；

我们眉间就会留下一种爱的印迹

曼联英国还有尤文图斯在意大利

【歌词释义】曼联，即曼彻斯特联足球俱乐部，位于英国英格兰西北部曼彻斯特郡曼彻斯特市，中文简称曼联。现为英格兰足球超级联赛俱乐部，曼联的球队主场为“梦剧场”老特拉福德球场；

尤文图斯足球俱乐部是一家位于意大利皮埃蒙特大区都灵市的足球俱乐部，是意大利国内历史最为悠久的俱乐部之一。

HA 信不信 信不信 足球考点好记

自一九五零二零一四巴西举办两次

【歌词释义】2014年巴西世界杯是第20届世界杯足球赛。比赛于2014年6月12日至7月13日在南美洲国家巴西境内12座城市中的12座球场内举行。这是继1950年巴西世界杯之后世界杯第二次在巴西举行，也是继1978年阿根廷世界杯之后世界杯第五次在南美洲举行，并不是南美洲国家首次举办。

有氧 氧心率 无氧 氧糖类

【歌词释义】有氧或无氧，主要是根据运动时人体内物质代谢的方式来区分。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。是不是“有氧运动”，衡量的标准是心率。心率保持在150次/分钟的运动量为有氧运动，因为此时血液可以供给心肌足够的氧气；因此，它的特点是强度低，有节奏，持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于30分钟，每周坚持3到5次。这种锻炼，氧气能充分燃烧（即氧化）体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。所以说，如果体重超标，要想通过运动来达到减肥的目的，建议选择有氧运动，像慢跑、骑自行车等。在进行有氧运动时，人体采用的是有氧分解的代谢方式。运动过程中，人体处于氧气充足的环境，消耗糖、脂肪、氨基酸产生能量供给机体需要。有氧运动能有效地消耗体内脂肪，但

若运动过量，会过多的消耗体内白氨酸进而使肌肉分解，造成肌肉拉伤，所以有氧运动并非越多越好。

在进行无氧运动时，主要消耗糖类来供能，而非脂肪和蛋白质。

听这首歌体育常识不会再忘记

拉斐尔 打 网球 罗尼 斯 诺克

【歌词释义】拉菲尔·纳达尔是西班牙职业网球运动员。在 2010 年，纳达尔第五次夺得法网冠军，2013 年 10 月他重返世界第一。

罗尼·奥沙利文，世界著名斯诺克球手，因击球速度快，打法流畅，球迷赠与“The Rocket（火箭）”之称，是斯诺克运动中罕见的天才型选手。

罗杰网 球 成功 高尔夫 的 泰格

【歌词释义】罗杰·费德勒，瑞士男子职业网球运动员，以全面稳定的技术、华丽积极的球风、绅士优雅的形象而著称。众多评论家、现役与退役的选手认为费德勒为史上最伟大球员之一。在大满贯男子单打斩获 18 次冠军，四次获得劳伦斯世界体育奖最佳男运动员。

泰格·伍兹，美国著名高尔夫球手，在 2009 年前高尔夫世界排名首位，并被公认为史上最成功的高尔夫球手之一。他的绰号“Tiger”的中文意思是“虎”，所以中文经常被称为老虎。

大满贯 含 四个 温美澳 法 通过

【歌词释义】排球“大满贯”是指一位或一对网球运动员在同赛季获得温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛这四大锦标赛的冠军。法国网球公开赛，简称“法网”，是一项在法国巴黎罗兰·加洛斯球场举办的网球大满贯赛事，它属于四大满贯之一。

这首歌 心 中留 考点 就 记得久