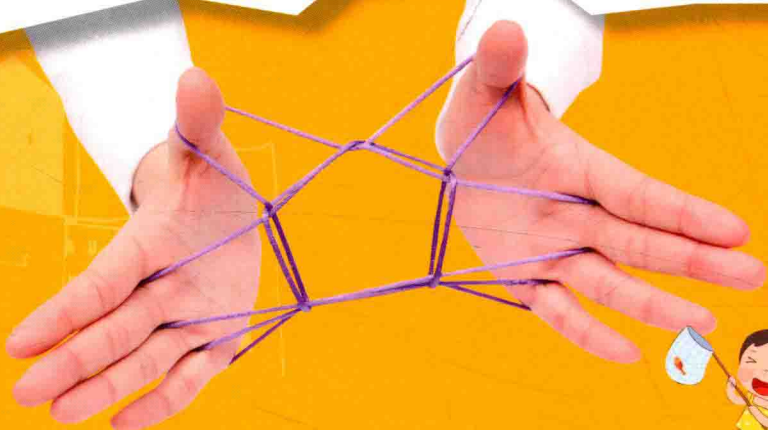


苏卫晗 苗菁 童蒙◎主编

园长教你做

80款亲子益智

翻绳游戏



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

超值附赠

彩色柔软绳子

2米长



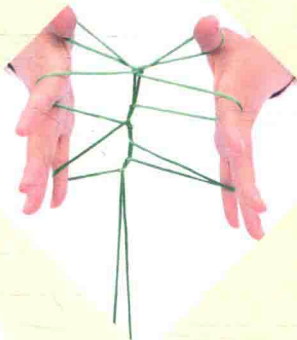
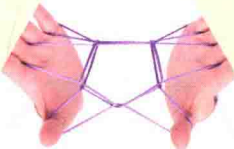
园长教你做 80 款



# 亲子益智翻绳游戏



苏卫晗 苗菁 童蒙◎主编



化学工业出版社

·北京·



科学家已经证实，手指的动作越复杂、越精巧、越熟练，就越能促进脑神经的发育。而翻绳游戏正是能促进孩子大脑发育的“手指精细运动”。

本书详细介绍了80款适合孩子玩的翻绳游戏，包含翻绳入门、翻绳进阶、双人翻绳、翻绳魔术和编绳。翻绳步骤简单、易于操作，有箭头、符号等细节详细指导，适合家长、小朋友、幼教老师和翻绳爱好者学习和使用。

书中有园长教学心得与亲子知识、特别指导等贴心内容，帮助开发儿童智力，拓展思维方式，增进亲子互动。愿每个小朋友都能在本书的陪伴下，收获快乐，健康成长。

随书赠送2米长彩色柔软绳子。

---

### 图书在版编目（CIP）数据

园长教你做80款亲子益智翻绳游戏 / 苏卫晗，苗菁，  
童蒙主编. — 北京：化学工业出版社，2015.11  
ISBN 978-7-122-25404-7

I. ①园… II. ①苏… ②苗… ③童… III. ①智力游  
戏-儿童读物 IV. ①G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第243065号



责任编辑：丰 华 李 娜  
文字编辑：宋 娟  
责任校对：边 涛

全案统筹：  
摄影：  
装帧设计：

**双福** SF文化·出品  
www.shuangfu.cn



---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/20 印张 8 字数 240 千字

2016年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



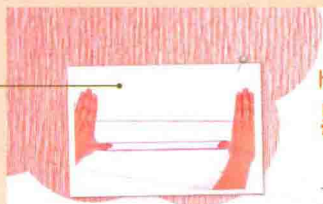
# 如何使用本书

翻绳的名称及拼音

关于本款翻绳的介绍性文字

表示适合小朋友的年龄段，仅供参考，可根据孩子熟悉程度自由选择

翻绳完成后的形状



hei ban  
黑板

这是翻绳学习中的基本样式之一，能帮助大家掌握翻绳的基本技巧。很简单，赶紧试试吧。

适宜儿童  
小班

推荐用绳 光滑绳 1根  
难度指数 ★☆☆☆☆

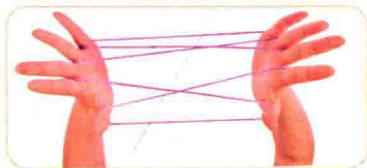
需要提前准备的基本翻绳情况

表示翻绳的难易程度，仅供参考

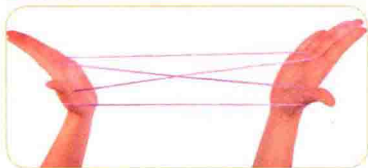
图文解说翻绳的步骤

步骤:

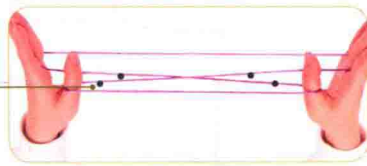
1 做好中指基本手势。



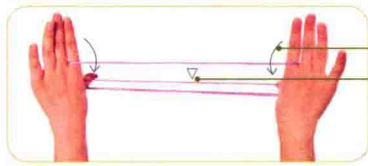
2 松开小指。



3 用拇指各压住两根绳。

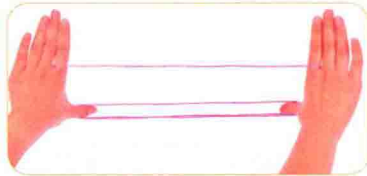


4 把中指和食指，从∇空隙中穿过来。



表示要翻的指定绳

5 展开双手，黑板就翻好了。



注意：中指和食指转动时，拇指一定要压紧绳子交叉处不要松开。

箭头表示手指应按所示方向翻转

∇表示手指向下，向所示区域外伸进  
△表示手指向上，向所示区域内伸进

对难点部分的特别说明

亲子互动玩一玩

找出你的小黑板来当小老师，和爸爸、妈妈一起玩幼儿园的游戏吧。



更多亲子互动玩法

20

## 特别说明

◆本书所介绍的方法简单、易于操作，适合儿童及成人使用，但翻绳的方法不唯一，读者可在掌握后不断改进和创新。

◆如有对照图示翻不出的，可以加微信公众账号“福道了了”或扫右方的二维码，由老师进行一对一的视频指导。



# 前言

儿童的才智反映在他们的手指尖上。

——著名教育家苏霍姆林斯基

的确如此，许多科学家也都证实，手与脑之间有着千丝万缕的联系，手指的动作越复杂、越精巧、越熟练，就越能促进脑神经的发育。而翻绳正是能促进孩子综合素质的“手指精细运动”。

## ●眼睛、双手、大脑的精准配合

也许在家长看来，翻绳仅仅是把一根绳子变换形状的方法。但是在孩子们的眼中，完成一个翻绳作品，都是项非常巨大的工程。在这项工程中，他们需要眼睛、双手、大脑的配合，以实现一根绳的完美变形。而且，翻绳的可塑性极强，可以说是千变万化。这对发展孩子的创造力、想象力和形象思维能力有很好的作用。

## ●养成好习惯

手指灵活地支撑、勾、挑、翻、收、放等动作，锻炼了孩子手指的灵活性，发展了孩子们的动手能力，同时培养孩子们按步骤有顺序地认真做事的良好习惯。

## ●提高审美能力

优秀的翻绳造型优美生动，在翻做过程中，让孩子们潜移默化地受到美的教育，培养了孩子们的审美能力。

## ●提高沟通力

另外，翻绳的时候，孩子们常常和同伴一起玩耍。这不但增进同伴间的友谊，而且发展孩子的表达能力。

虽然以上都是影响孩子一生的重要品格，但最重要的是，在翻绳中孩子会得到出乎意料的快乐与成就感，变得更加心灵手巧、聪明可爱。赶紧行动起来，与孩子一起享受翻绳的欢乐吧！

苏卫晗



# 目录

## Part 1

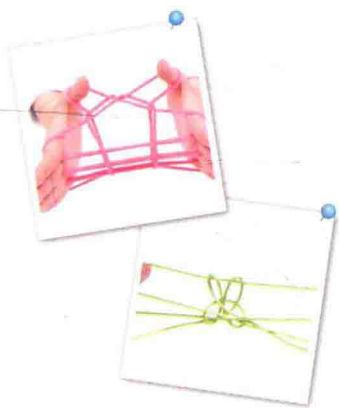
### 益智翻绳基础知识

关于绳子的长度 · 2

不同材质的绳子大 PK · 2

不可不知的基本技巧 · 2

益智翻绳，练出宝贝的耐心和聪明 · 6



## Part 2

### 超简单!

### 一个人的翻绳入门

大桥 · 8

山云花 · 9

汉堡包 · 10

奶瓶 · 11

火箭 · 12

伸缩橡皮筋 · 13

雪橇 · 14

酒杯 · 15

降落伞 · 16

大蒲扇 · 17

贝壳 · 18

帐篷 · 19

黑板 · 20

板凳 · 21

小星星 · 22

鸟窝 · 24

沙漏 · 26

乌龟 · 28

听园长妈妈讲：小朋友怎样学翻绳？ · 30

## Part 3

### 大挑战!

### 难度进阶精彩翻绳

螃蟹 · 32

皮包 · 34

彩云遮月 · 36

六角星 · 38

画里的山 · 41

梯子 · 42

扫帚 · 44

小茅屋 · 46

钻石 · 48

秋千 · 50

房子 · 52

一山变二山 · 54

吃个大枣 · 56

大圈套小圈 · 58

两层梯子 · 60

弓 · 62

香蕉 · 64

菊花 · 66

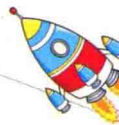
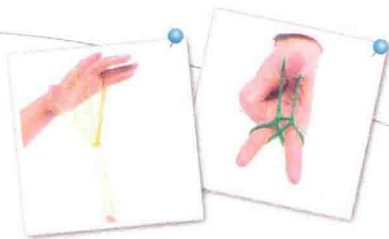
竹节 · 68

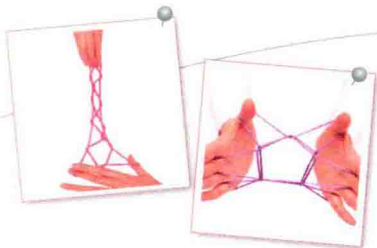
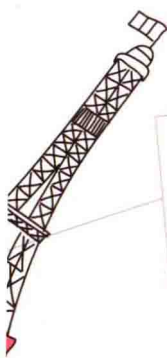
织布机 · 70

两片松叶 · 72

猫头鹰 · 74

埃菲尔铁塔 · 76





立体眼镜 · 78

皮影戏台 · 80

皇冠 · 82

喇叭 · 84

兔子 · 88

婴儿车 · 92

听园长妈妈讲：想想看，下一步该怎样？ · 96

## Part 4

### 好朋友！

### 我们一起玩翻绳吧

拉大锯 · 98

弹古筝 · 99

接力赛 · 100

钥匙串 · 101

蒙古包 · 102

翻花绳 · 103

风车 · 106

小淘气上树 · 108

棕榈树 · 110

领带 · 112

蜻蜓 · 114

蜗牛 · 116

四角铁塔 · 118

捕鱼网 · 120

听园长妈妈讲：加油，到时间了！ · 124

## Part 5

### 绳子变变变！

### 超强翻绳魔术秀

走迷宫 · 126

溜走的蛇 · 127

一模一样 · 128

蚯蚓爬走了 · 129

神奇连绳 · 130

抽绳魔术 · 131

逃跑的指环 · 132

钻扣眼 · 133

数字8变变变 · 134

变身 · 135

抓泥鳅 · 136

五只老鼠 · 138

拇指的陷阱 · 140

解死结 · 142

消失的小矮人 · 144

抽出手腕 · 147

听园长妈妈讲：新变化、更好玩 · 148

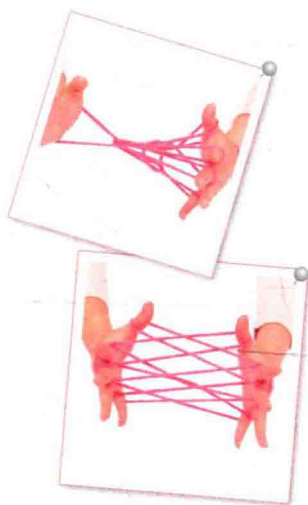
### 特别指导：

### 边翻边编！打造出乎意料的新花样

幸运绳 · 149

花 · 151

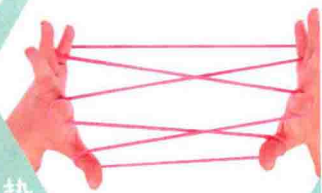
渔网 · 153





# Part 1

## 益智翻绳基础知识

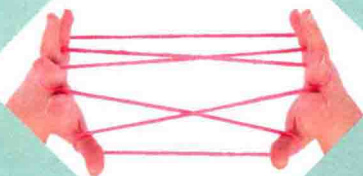


食指  
基本手势

起始  
手势



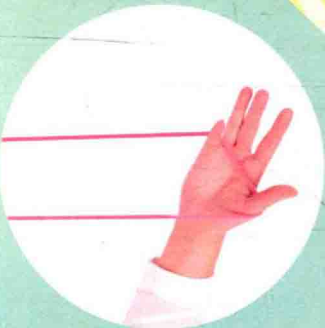
中指  
基本手势



绳



挑绳



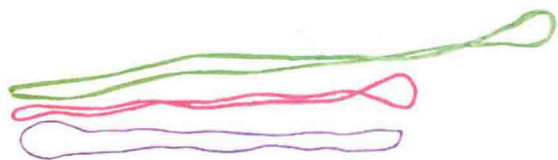
钩绳





## →关于绳子的长度

不同的翻绳游戏对绳子的长度要求不同。一般来说，两手左右展开，从一只手到另一只手的长度，对这个人来说是最合适的，所以，对宝宝来说最合适的长度是1米，对成人来说1.5米即可。



## →不同材质的绳子大PK

生活中很多常见的绳子都可以用来翻绳，如毛线、麻绳、棉绳、腈纶绳、尼龙绳、橡皮筋等。但是，毛线和麻绳因为表面很粗糙，用久了会起绒毛，绒毛绞在一起后就无法翻绳了。所以，最适合翻绳的绳子还是棉绳和腈纶绳，它们有着轻巧、光滑、圆润的特点。



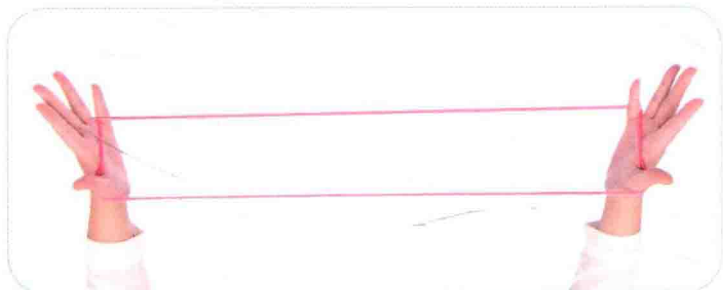
## →不可不知的基本技巧



### 基本手势

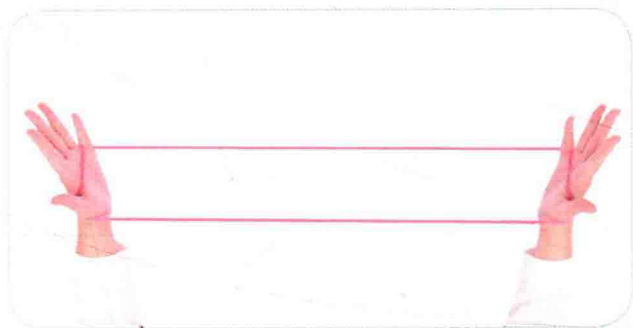
#### 起始手势

双手手掌相对，将绳子挂在双手的拇指和小指上。



## 中指基本手势

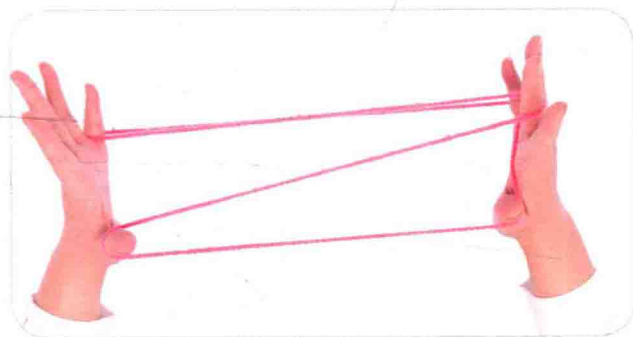
1 做好起始手势。



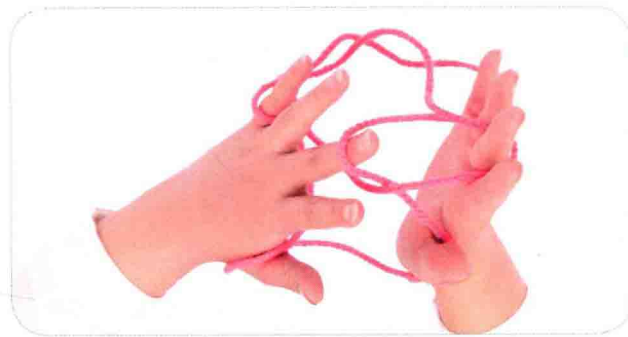
2 用右手中指去挑左手手掌中的绳子，并向外拉出，套在右手中指上。



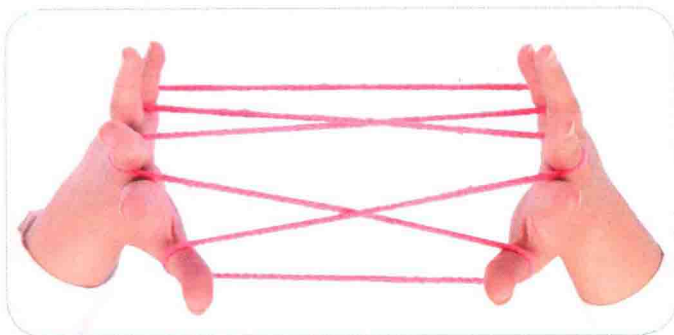
3 挑后的形状。



4 用左手中指去挑右手手掌中的绳子，并向外拉出，套在左手中指上。

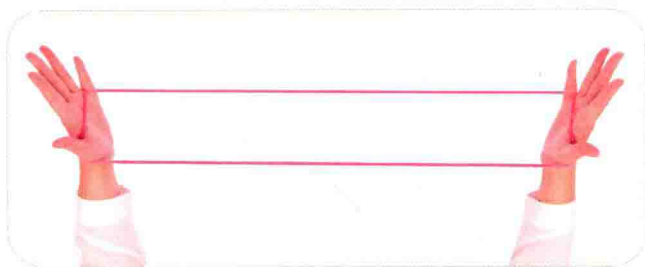


5 挑后，就完成了中指基本手势。

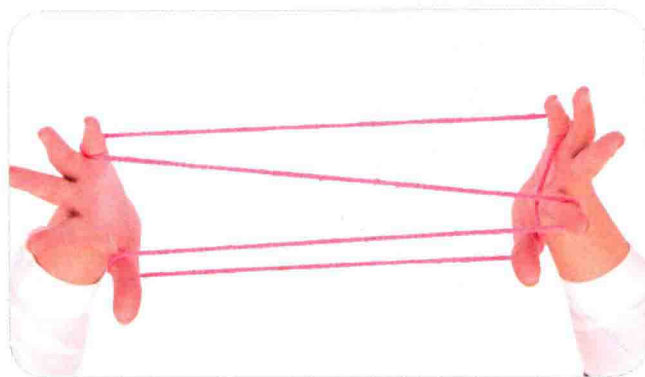


## 食指基本手势

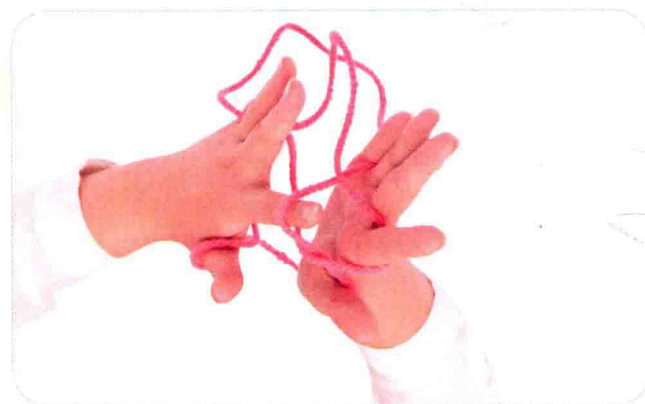
① 做好起始手势。



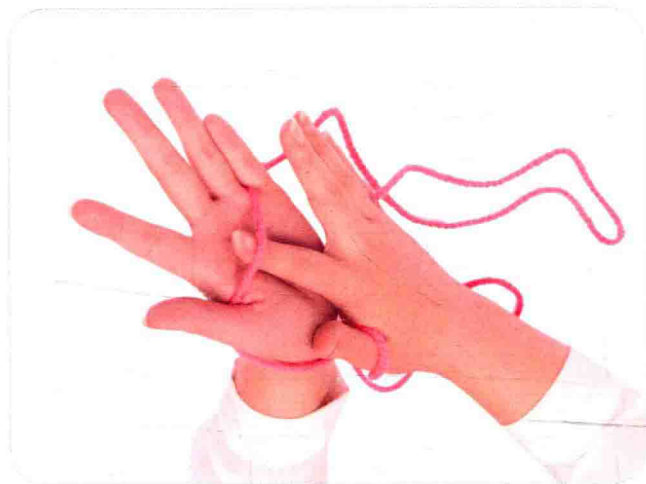
③ 挑后的形状。



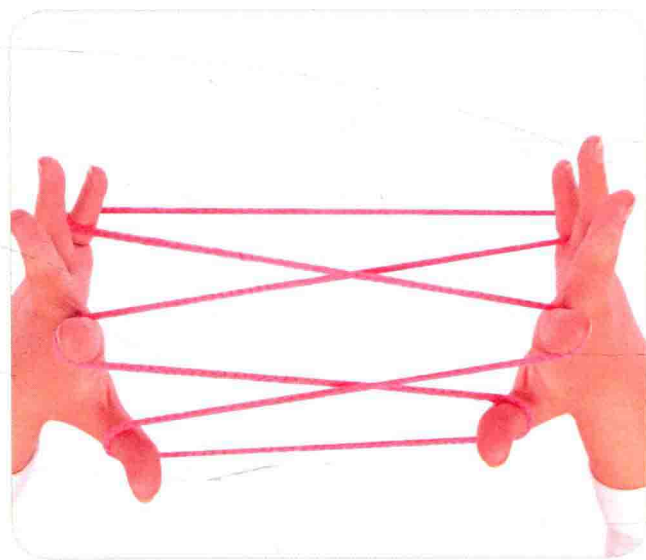
④ 用左手食指去挑右手手掌中的绳子，并向外拉出，套在左手食指上。



② 用右手食指去挑左手手掌中的绳子，并向外拉出，套在右手食指上。



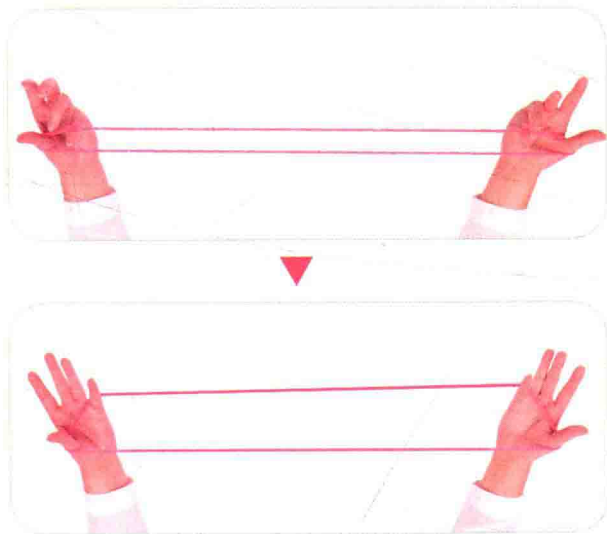
⑤ 挑后，就完成了食指基本手势。



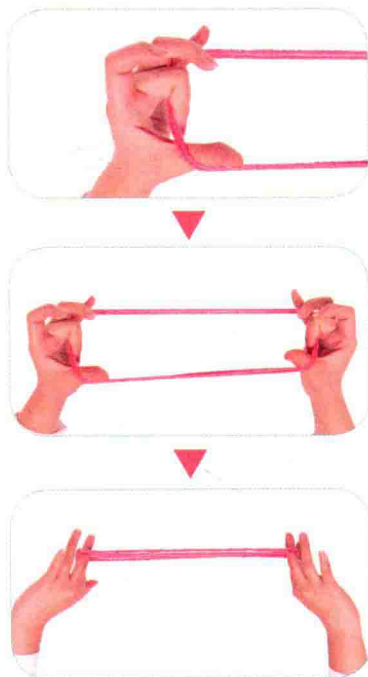




**挑绳** 用手指的背面把绳子取出来，并将绳子拉长。

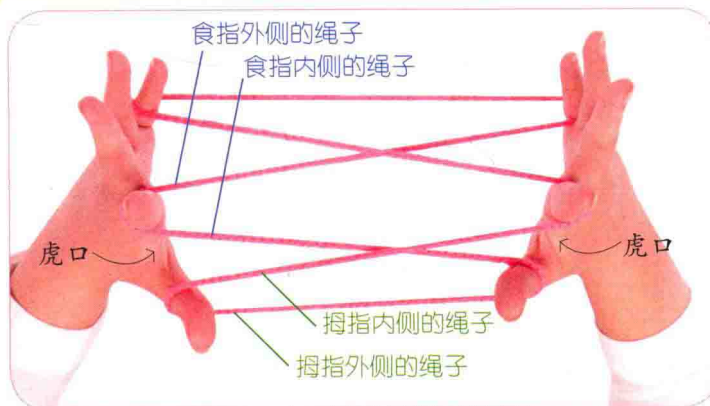


**钩绳** 用手指的指腹把绳子拉出来，并将绳子拉长。



### 绳子在手指上的位置说明

如图，以虎口为中心，靠近虎口的一侧为内侧，远离虎口的一侧为外侧。



**注意：** 绳子在中指、无名指、小指上的位置同图中标示的绳子在食指上的位置。

# 益智翻绳，练出宝贝的耐心和聪明

一根绳子，左翻右翻，变出各种花样，这就是翻绳游戏。孩子可以自己玩，也可以与小伙伴或家长一起玩，还能用来变魔术、编绳等，对孩子的益处多多。

## ◎练出孩子的耐心

翻绳花样多，有的步骤简单，有的步骤复杂。在一次次尝试中，不但锻炼了孩子的手臂动作的灵活性，更锻炼了孩子的耐心和认真的品质，更能让孩子体会到翻出想要花样的成功喜悦。

## ◎保护孩子的视力

电子产品大行其道，很多孩子也会沉醉其中。毋庸置疑，长时间玩电子游戏对孩子的视力会产生很大的不良影响。而长时间玩翻绳游戏，则不会出现这一问题。所以，翻绳游戏有助于保护孩子的视力。

## ◎培养孩子的合作能力

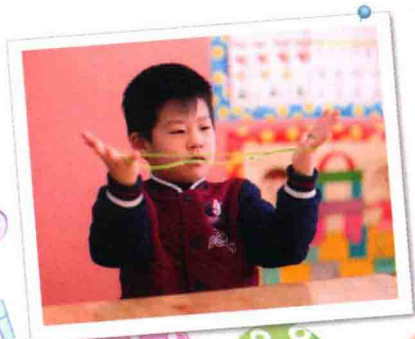
翻绳游戏能有效地培养孩子的合作意识和合作能力，特别是双人翻绳游戏。两个合作的小伙伴必须同心协力，动作协调一致，才能顺利地开展游戏。

## ◎发展孩子的想象力和创造力

孩子们在做翻绳游戏的过程中，会创造出许多有趣的新玩法。例如，本来横着放像是一朵花，而竖着放就会变成另外一种花样。这一方式对培养孩子的想象力和创造力很有益处。



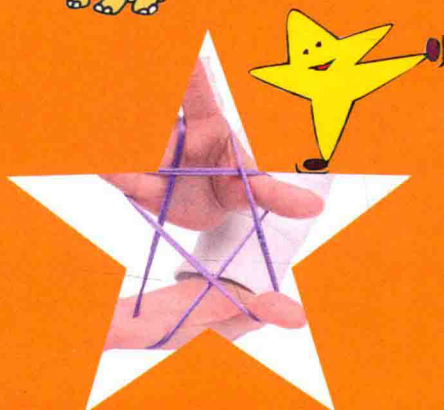
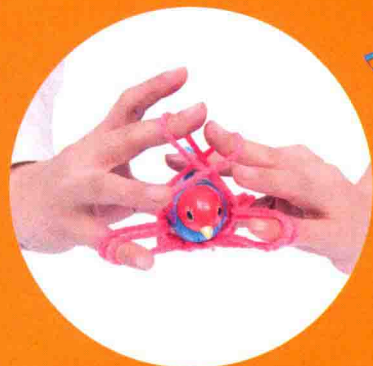
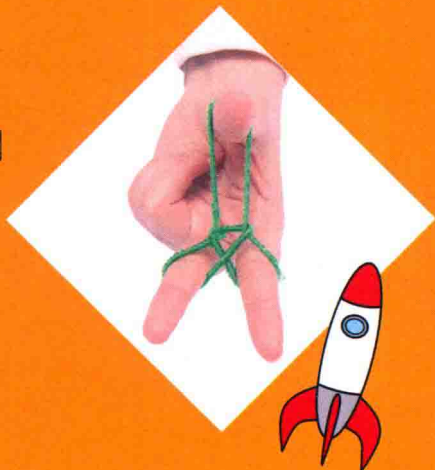
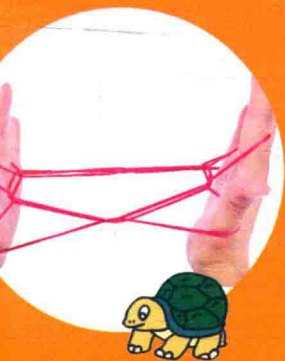
翻绳游戏可锻炼孩子的耐心、专注力和敏捷性，能培养孩子寻找解决问题方法的能力，更有巧手、健脑、启智的作用。



# Part 2

## 超简单!

### 一个人的翻绳入门







# dà qiáo 大桥

这是一个简单的翻绳，会给你带来很大的成功感，小朋友快来试试吧。

适宜儿童  
小班

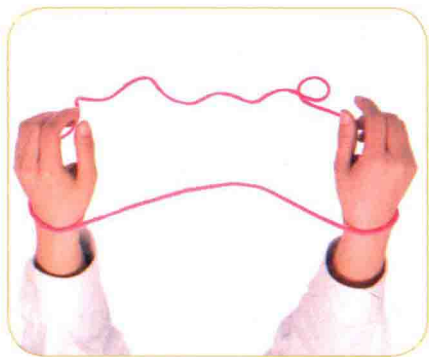
推荐用绳 光滑绳 1 根

难度指数 ★☆☆☆☆

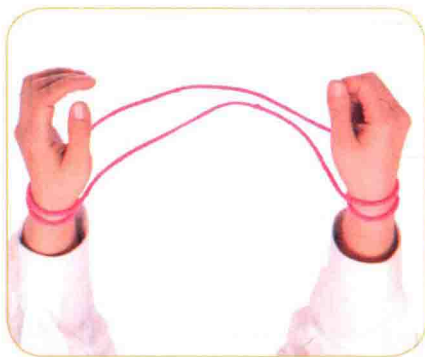


## 步骤:

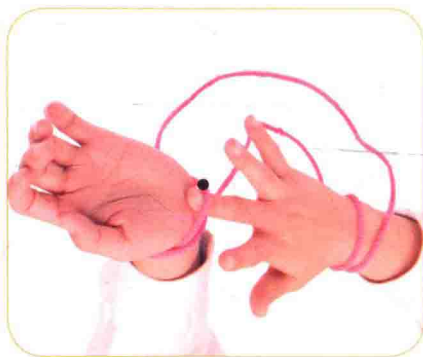
① 把绳子套在手腕上。



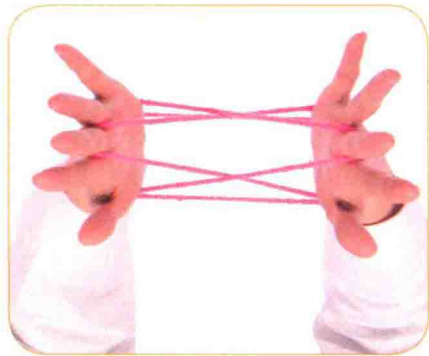
② 在手腕上缠一圈。



③ 用右手中指交叉挑取●绳子，左手同样挑取。

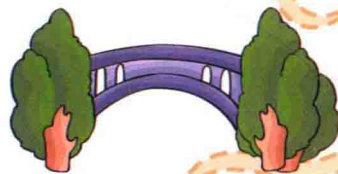


④ 大桥翻好了。



### 亲子小知识

小朋友，你知道吗？中国的赵州桥是世界闻名的石拱桥，它已经有近 1400 年的历史了呢。





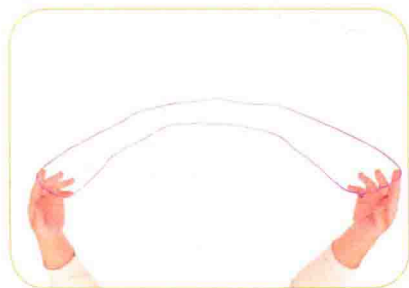
# shān yún huā 山云花

大胆发挥你的想象吧!

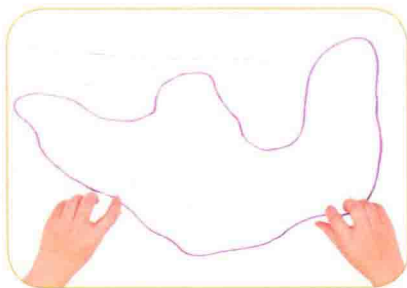


## 步骤:

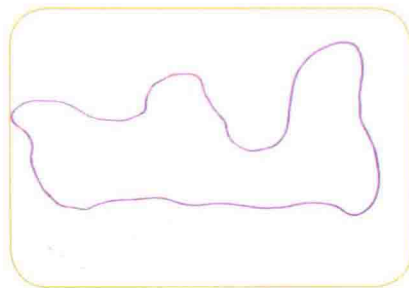
1 取紫色绳子。



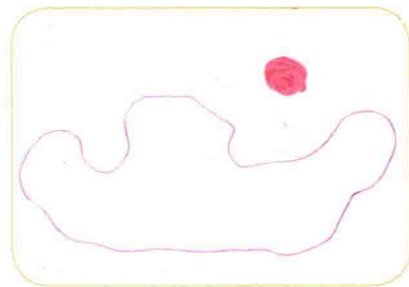
2 慢慢摆出山一样的造型。



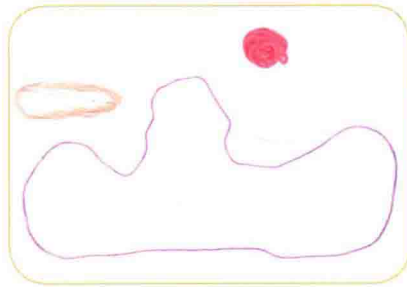
3 摆好后的山如下图。



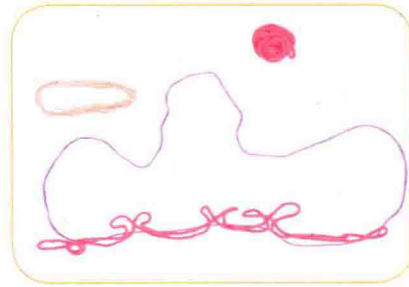
4 把1根红绳团成线球, 摆在山的上方, 像太阳升起来了一样。



5 用白绳摆成云。



6 再用另1根红绳摆成花朵装饰。



## 亲子小知识

古人为了要记住一件事, 就在绳子上打一个结。以后看到这个结, 他就会想起那件事。如果要记住两件事, 他就打两个结。记3件事, 他就打3个结, 如此类推。如果他在绳子上打了很多结, 恐怕他需要记的事情已记不住了。所以, 这个办法虽简单, 但不可靠。

hàn bǎo bāo

# 汉堡包

小朋友们爱吃汉堡包吗？  
香喷喷的汉堡包很好翻哦，试试吧！

适宜儿童

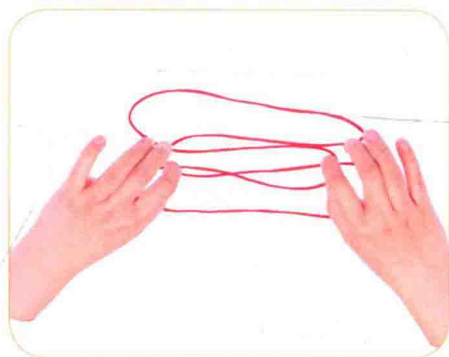
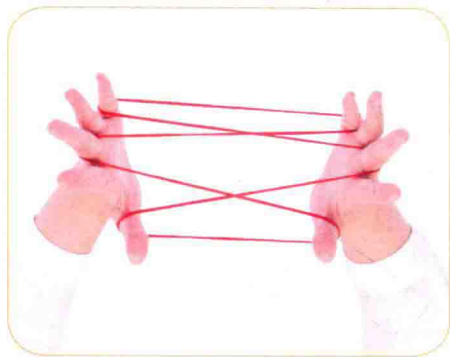
小班

推荐用绳 光滑绳 1根

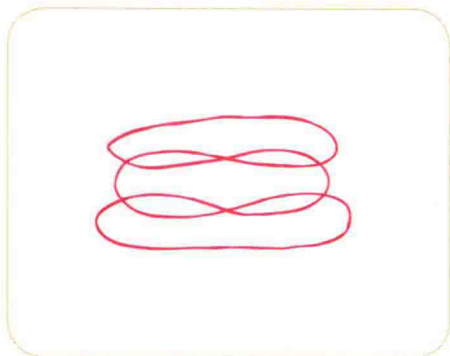
难度指数 ★☆☆☆☆

## 步骤：

- 1 做好中指基本手势。
- 2 指尖向下并慢慢地把手抽出来，将绳子置于桌面上，保持绳子的扭转状态不变。
- 3 整理一下桌面上的绳子。



- 4 整理后出现了三个可爱的圈圈和两个交叉处，就变成汉堡包了。



亲子互动玩一玩

请爸爸妈妈来吃汉堡包吧！

