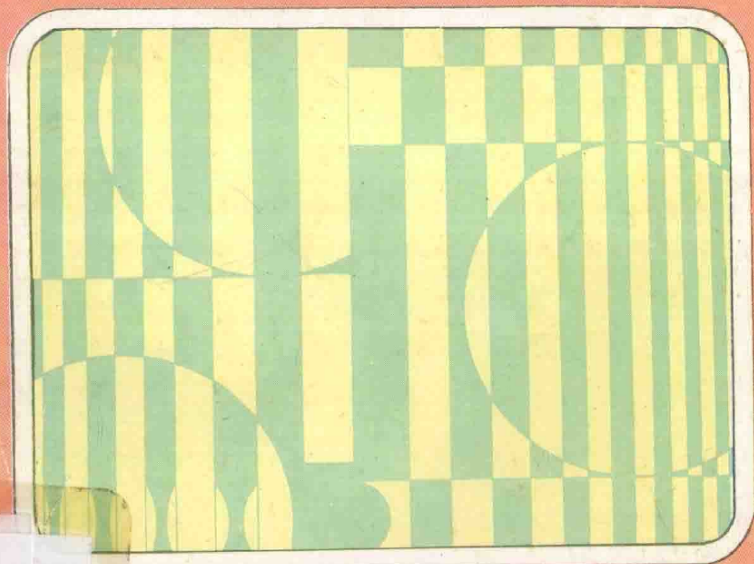


市上润 编著

文体活动 — 100例(下)

• 活动课设计丛书 •



白山出版社

· 活动课设计丛书 ·

文体活动 100 例(下)

常士润 编著

白山出版社

1997. 3 沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

文体活动 100 例/常士润编著. —沈阳: 白山出版社,
1995. 1 (活动课设计丛书)

ISBN 7-80566-429-3

I. 文… II. 常… III. 文娱性体育活动-活动课程-小学-
范例 IV. G624.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07369 号

白山出版社出版发行
(沈阳市沈河区二纬路 23 号)

邮政编码: 110013

北宁市印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 5.25 印张 117 千字

1995 年 1 月第 1 版 1997 年 3 月 (北宁) 第 4 次印刷

责任编辑: 李之熙 封面设计: 冯 晓 责任校对: 罗达奎

印数: 16801—26800

ISBN7-80566-429-3/G·44

定价: 10.00 元 (上下册)

目 录

四、袁伟民和中国女排〔中年级适用〕	(151)
五、托尔斯泰的诀窍〔中年级适用〕	(154)
六、体育之最〔高年级适用〕	(158)
七、体坛群英〔高年级适用〕	(161)

• 智慧官 •

一、小魔术 (一)〔低年级适用〕	(164)
二、小魔术 (二)〔低年级适用〕	(167)
三、趣味游戏〔中年级适用〕	(170)
四、动脑筋 (一)〔中年级适用〕	(172)
五、动脑筋 (二)〔中年级适用〕	(175)
六、生肖游戏〔高年级适用〕	(179)
七、一分钟问答〔高年级适用〕	(182)
八、文体知识竞赛〔高年级适用〕	(186)
九、快速抢答 (一)〔高年级适用〕	(189)
十、快速抢答 (二)〔高年级适用〕	(192)

• 语言艺术 •

一、特殊音乐会〔低、中年级适用〕	(196)
二、绕口令 (一)〔低年级适用〕	(198)
三、绕口令 (二)〔中年级适用〕	(201)
四、唱儿歌 (一)〔低、中年级适用〕	(204)
五、唱儿歌 (二)〔低、中年级适用〕	(208)
六、口才表演赛 (一)〔低年级适用〕	(211)

七、口才表演赛〔二〕〔中年级适用〕	(214)
八、诗歌朗诵〔中、高年级适用〕	(217)
九、语言游戏〔高年级适用〕	(222)

• 体育游戏 •

一、乒乓球打门〔低年级适用〕	(225)
二、跳皮筋〔低年级适用〕	(227)
三、揭面具〔低年级适用〕	(230)
四、活动乐园（一）〔低年级适用〕	(233)
五、活动乐园（二）〔低年级适用〕	(236)
六、活动乐园（三）〔中年级适用〕	(239)
七、拍皮球〔中年级适用〕	(242)
八、春日运动会〔中年级适用〕	(244)
九、篮球游戏〔中、高年级适用〕	(247)
十、体育游艺室〔中、高年级适用〕	(250)

• 寓言 童话 戏剧 •

一、小白兔找朋友〔低年级适用〕	(253)
二、一点儿的故事〔低年级适用〕	(256)
三、渔夫和金鱼的故事〔中年级适用〕	(259)
四、到底谁落后了〔中年级适用〕	(262)
五、祖国富饶家乡美〔高年级适用〕	(265)
六、文明回到家里〔高年级适用〕	(269)

• 歌舞厅 •

一、看谁唱得好〔低年级适用〕	(272)
二、拍手歌〔低年级适用〕	(277)
三、咏春诗歌赛〔低年级适用〕	(279)
四、歌舞晚会〔低年级适用〕	(282)
五、音乐游戏〔中年级适用〕	(286)

六、歌曲联唱〔中年级适用〕	(289)
七、最佳小歌手〔中年级适用〕	(291)
八、战斗的歌〔中年级适用〕	(296)
九、歌曲大赛〔高年级适用〕	(301)
十、艺术奇葩〔高年级适用〕	(304)
十一、美的比赛〔高年级适用〕	(307)

四、袁伟民和中国女排

[中年级适用]

(一) 活动目的：学习英雄人物为祖国锻炼身体，争创荣誉的事迹，帮助学生树立远大目标。

(二) 活动要求：

1. 让学生搜集并挑选体育故事，进行认真阅读，练习讲演。
2. 在规定的练习时间之后，各组选代表在全班讲演。

(三) 活动资料：

袁伟民和中国女排

1981年11月，中国女排在第三届世界杯排球赛中，以七战七胜的优异成绩，获得了世界冠军。

中国女排主教练袁伟民，他原来是中国男排队员。1966年8月，世界男子排球锦标赛时，他得了“最佳全面运动员奖”，奖品是一只名贵的雕花玻璃杯。可是，他却把奖杯摔碎了！原来，在这次比赛中，中国队得了第九名。袁伟民感到，集体没有打好，个人得奖也没有意思。后来，他当了中国女排教练，决心培养年青一代，走向世界，为国争光。

袁伟民训练中国女排的突出特点是：从难、从严，“冷酷无情”。有一天，训练结束了，袁伟民说：“谁愿意加练一点？”队员陈招娣说：“我愿意。”加练的任务是救15个球，如果救丢1个，就负一球。陈招娣救起第9个球时，累得躺在地上起不来了，可袁伟民却不停地将球往她身上砸过去，一边砸一边喊：“负一，负二……”陈招娣委屈得哭了，说：“是我自己要求加练的，干嘛这么过不去……”可是，袁伟民还是不停手地砸，直

砸到够 15 个球。后来，陈招娣才清楚：袁教练不是跟自己过不去，他是想把女排队员个个都锤炼成钢啊！

就这样，袁伟民带领中国女排，不断加大运动量，加长训练时间，处处严格要求，冬练三九，夏练三伏，每天都出几身汗，练得运动衫一拧一汪水。由于坚持苦练，不出 3 年时间，在 1977 年举行的第二届世界杯比赛中，中国女排就由上一届世界性比赛中的第十四名变为第四名。又经过不到 5 年的时间，中国女排就一举打败了称霸排坛达 10 年之久的苏联队和号称“东洋魔女”的日本队，登上了世界冠军的宝座，并创造出“五连冠”的世界奇迹。

独臂少年创“三好”

出席共青团第十次全国代表大会的代表中，有一个独臂少年，他是唐山市第一中学 15 岁的三好学生刘强。

刘强在 1975 年唐山大地震中，受了重伤，截除了右臂。对一个十几岁的孩子，这是多么大的打击啊！重新上学后，他顽强刻苦，发奋地学习科学文化知识。刚开始时，一只手记笔记很慢，作图、画线困难更大。他克服困难，拼命地学习，一个多月后，上课头脑发晕，精神萎靡不振，有时竟打起瞌睡来了，学习效果越来越不好。班主任老师关切地找他谈话，语重心长地要他注意身体，做到“三好”。打那以后，在他的学习计划中，就添上了锻炼身体的内容。

每天东方刚刚泛白，他就在马路上跑步了，天天坚持 20 分钟到半个小时。上体育课时，他再也不当“观众”了，积极参加各种体育活动，顽强地锻炼意志和体力。就拿打羽毛球来说吧，左手握拍非常别扭，对方打过来的球接不着，打不准。发球更困难，一使劲常常连球拍都扔出去了。但他不气馁，每次课外活动，总要挥臂几百次，直练得浑身流大汗，最后终于能

熟练地打羽毛球了。此外，他还能够打排球、踢足球、打乒乓球等。由于他克服困难，天天坚持一个小时的体育活动，体质大大增强，始终保持着旺盛的精力，从未因病请过假。学校和班级的各项活动他都积极参加，带头学雷锋，做好事。

1978年暑期，他以五门功课总分462分的优异成绩，夺得了全市第一名，升入省重点中学学习，成为全市人人称赞的“三好”学生。

雷锋投弹

伟大的共产主义战士雷锋参军后，在军事训练中，开始练习投掷手榴弹时，由于他个子小，体质弱，一连几天投弹也没及格。班长再三向他传授要领，帮助他纠正动作，雷锋也边琢磨边练习，胳膊甩得生疼，就是达不到标准。

这是为什么？他很快弄清了自己投弹不及格的主要原因是臂力不够。为了增加臂力，光练胳膊的劲还不行，还必须增加体力，这就要进行多种体育活动。于是，他就练习跑步，同时还练单杠，练习俯卧撑。而在大家练投弹时，为了增加自己锻炼的机会，他主动来回跑着去捡回教练弹。每次锻炼，他都累得满身冒汗。功夫不负辛勤人，他觉得自己身上长劲了，胳膊也不疼了，身体越来越棒实了。他感到自己锻炼前和锻炼后简直就是两个人！

这天上午，实弹投掷开始了。雷锋拧开手榴弹盖，将小铁环套在指头上，猛力一甩，只听“轰”的一声，手榴弹命中“敌堡”，雷锋得了个“优秀”。打这，由于身强力壮，精神抖擞，他为人民做好事的劲头就更大啦！

五、托尔斯泰的诀窍

[中年级适用]

(一) 活动目的：了解世界上著名人物的伟大成就是与他们注重身体健康，坚持体育锻炼分不开的，引导学生深刻认识到体育运动的重要意义。

(二) 活动要求：组织学生排练时要人人参加，每个人都要把所要讲演的故事内容反复读几遍，要进入角色，体验作者的思想感情，了解故事中每个人物的性格。

(三) 活动方法：全班学生既是讲演者，又是观众和评判员。一个故事讲演结束时，要进行讲评和总结。看谁讲得有声有色，精彩动人。

(四) 活动资料：**托尔斯泰的诀窍**

托尔斯泰是文学名著《战争与和平》的作者，俄国伟大的文学巨匠。

有一天，这位大作家来到离他家不远的操场上观看一个法国青年的单杠表演。那位青年在单杠上做了几个动作以后，“唰”地跳下来，站到托尔斯泰面前，点了点头，用自我夸耀的口气说：“先生，这一艺术，你大概是外行吧！”托尔斯泰听后，眉头微微一皱，把那个神气十足的青年从头到脚打量了一遍，然后不慌不忙地走近单杠，自然而灵活地表演起来，很多动作比那个青年做得还熟练，使那个法国青年大吃一惊。他羞愧地说：“想不到大文豪还是个体育健将……”

一个成天坐着写文章的人，怎么在体育方面有如此高深的

造诣呢？原来，托尔斯泰是个体育爱好者。1883年，作家契诃夫在莫斯科倡议建立了俄罗斯第一个体操协会，托尔斯泰和生物学家巴甫洛夫、画家列宾都是积极参加者。他特别注意“活动性休息”，为了调节脑筋，他每天伏案工作两三个小时后，就到外面去做操、玩杠子等。

要是遇到风雨天，不能到外面锻炼，托尔斯泰感到脑子累了时，就招呼在外屋学习的孩子们，一起玩一种叫“努米底亚骑”的游戏：就是举起一只手，在桌子周围拼命地跳跃、飞跑，孩子们跟在他后面，像他一样跳跃、飞跑，同时挥舞着手臂，一直跑得上气不接下气，然后，做一些轻微的活动后，再重新坐回原位读书、写作。

托尔斯泰就这样锻炼了一个好体格，活了82岁，写出了许多有世界影响的作品。

巴甫洛夫赛过了小伙子

巴甫洛夫是苏联著名的生理学家，曾获得过诺贝尔生理和医学奖。这位科学家，还有不少体育锻炼的故事哩！

当他已经进入80岁高龄的夏季的一天，他的住处附近举行划船比赛，他也报了名。当他穿好运动衣，后脑系好救生护垫，戴上荡桨运动员特有的帽子时，人们不细看已认不出他来了。因为，他除了白发和细细的皱纹外，和小伙子并无两样。当他坐在船上，手握桨叶，开始划船比赛时，人们就更分辨不出谁是巴甫洛夫老人了。

巴甫洛夫为什么80岁高龄身体还这么好？这是他从小爱好体力劳动的结果。小时候，他经常在菜园或果园里帮助父亲劳动，在家里帮助母亲料理家务。成为有名的科学家之后，每当连续脑力劳动两三个小时后，他就进行体力活动：有时骑自行车，有时跑步，有时打扫院落和小径，有时浇花、培土。他还

经常去划船、游泳、修路，到田间挖垄沟、给庄稼施肥等。他常说，体力活动给他一种特殊的“肌肉的愉快”，还有“精神的愉快”，以及随之而来的聪明劲儿。在同样的时间内，他的研究成果往往比别人显著得多。他要献身科学的青年记住：“科学需要一个人贡献出毕生的精力，假定你们每个人能活两辈子，这对你们来说还是不够的。”

巴甫洛夫本人就是献身和重视健康的典范。他说：“为了利用自然宝藏为人类造福，我必须身体健康，精力充沛，智力聪颖……”他说到做到，坚持锻炼，活了 87 岁。

居里夫人的启示

曾两次荣获诺贝尔科学奖的女科学家居里夫人锻炼身体的故事，很能发人深思。

居里夫人 50 多岁时，曾参加了一次游泳表演赛。她那矫健的身姿，优美的游泳动作，立即吸引了人们的注意，一齐高喊：“这个姑娘游得好！游得好！”当她游完上岸时，人们才发现游泳者原来是年过半百的妇人。有人问她为什么游得这么好？她笑笑说：“我是为了学习，为了科学，为了身体健康。”

居里夫人原来身体并不好。她爸爸、妈妈都是教员，因为家境贫穷，她 10 岁才开始读书，中学毕业后就失学了。在乡下当了 5 年家庭教师，积攒了一点钱，才考进了巴黎理工学院学习。她十分珍惜这个学习机会，学习特别用功，常常早起晚睡，抓紧一切时间读书、做功课。不料，身体累得逐渐衰弱下去，最后发展到贫血，经常头晕。一个星期天的上午，一个女朋友来找她，两个人正谈着话，她就晕倒了！这位女朋友急忙请人把她抢救过来，仔细一打听，才知道：因为她忙于功课，从昨晚起只吃了一点萝卜和半磅樱桃，夜里又读书到凌晨 3 点钟，只睡了 3 个多小时……这位女朋友建议她好好锻炼身体，说：“你

看，你晕倒了，抢救你，足足耽搁了多半天时间！你要是再病倒了，不就更耽误时间了吗？”

居里夫人感到这位女朋友的建议很有道理。从那时起，她每天除紧张的学习外，又增添了体育锻炼的内容：夏天游泳，冬天骑自行车到郊外野游，春秋散步和登山，从不间断，她的身体慢慢就好起来了。后来，她在一个破木棚里从废沥青渣中提炼镭的时候，一个人兼做学者、教师和工人三种职务。她穿着满是灰尘油污的工作服，在院子里加煤烧火，熔炼矿渣，把20多公斤重的容器端进端出。夏天，玻璃工作室热得透不过气来；冬天，冷风从四处吹进来，把她的手脚冻僵。就在这样的艰苦条件下，她夜以继日地辛勤劳动了4年。如果没有个好身体，是无论如何也坚持不下来的。

六、体育之最

[高年级适用]

(一) 活动目的：使学生了解一些我国的体育之最，了解我国历史上体育状况和运动员取得的成绩，激发为祖国争光和锻炼身体的热情。

(二) 活动准备：以组为单位动员学生们搜集有关资料。

(三) 活动过程：

1. 由班主任讲明此项活动的意义。
2. 由各组选派学生上台宣讲有关资料。
3. 表扬搜集资料认真，宣讲效果好的学生。

(四) 参考资料：

△我国现存最早的象棋谱，名叫《梦入神机》。全书分10卷，一部分曾选入明人徐芝编选的《适情雅趣》一书。此谱的作者和具体刊印年代不详。

△我国现存最早的围棋谱，是宋人李逸民撰写的《忘忧清乐集》。因宋徽宗有“忘忧清乐在拜棋”的诗句，故而得名。

△我国唐代的一场拔河比赛，是世界上规模最大的一次。所用的主绳索长达三四百米，上面还附着许多支绳索，为的是让更多的人参加。参加比赛的人数多在1000余人。比赛时，锣鼓齐鸣，喊声雷动。唐玄宗李隆基和满朝文武都临场观战。

△1906年，我国的协和书院队和英国的英格兰队在北京天安门附近的广场举行足球比赛。结果，协和书院队以2：0获胜。这是我国足球队最早的一次国际比赛。

△在国际比赛中，最早使我国的五星红旗高高升起的，是

一位名叫吴传玉的游泳运动员。他在1953年举办的第四届世界青年联欢节游泳比赛中，获得男子百米仰泳第一名。

△我国破世界纪录次数最多的，是举重运动员陈镜开。他自1956年6月7日打破56公斤级世界挺举纪录以后，又在7年内连续9次破世界纪录。

△我国国内足球比赛最悬殊的比分，是1954年中南红队对湖南队的比赛结果，34：0。

△在中国田径诸项目中，跳高是最早跨进世界水平，最早为新中国赢得荣誉的。早在1957年，郑凤荣越过1.77米的横杆，打破了美国选手丹尼尔保持的1.76米的女子世界纪录；1970年，倪志钦创造了2.29米的男子世界新纪录；80年代初期，朱建华又以一年三破世界纪录的神话震动了国际体坛。

△在1981年的第三十六届世界乒乓球比赛中，我国运动员囊括了7项冠军。这是一个国家在一次锦标赛中获得冠军的最高纪录。

△我国篮球运动员穆铁柱，身高2.28米，是亚洲最高的篮球运动员。

△我国台湾省女子短跑运动员纪政，是第一个获得世界体育最高荣誉的亚洲女运动员。1970年，全世界个人创造女子田径世界纪录的共7项，它们全部为纪政独占。因此，在国际体育记者协会举办的全世界运动员选佳活动中，纪政当选为最佳女运动员，成了世界体坛的一颗巨星。

△1981年11月，中国女排在第三届世界杯排球赛中，以七战七胜的优异成绩，获得了世界冠军称号。在又经过不到5年的时间里，女排姑娘们就一举打败了称霸排坛达10年之久的苏联队和号称“东洋魔女”的日本队，登上了世界冠军的宝座，并创造出“五连冠”的世界奇迹。

△10年来，中国体操在世界体坛上确立了领先地位，除了雄厚的总体实力外，很大程度上要归功于我们在个别项目中形成的优势。从1983年到现在，中国体操队共22次夺取世界冠军，都是在单项中取得的。团体项目男队曾多次位居亚军，1983年世界体操锦标赛上，中国男队登上团体冠军的宝座，创造了最辉煌的战绩。

△1992年，在法国举行的第十六届冬季奥运会上，以叶乔波为首的中国女子速滑队，给了世界一个真正的惊奇，叶乔波夺得500米、1000米速滑银牌，李琰获500米银牌，实现了中国人在冬奥会奖牌上零的突破。

△驰名中外的马家军，在教练马俊仁带领下中国女子中长跑队，1992年巴塞罗那奥运会，1993年国际马拉松接力赛、世界田径锦标赛、中国第七届运动会和世界马拉松比赛中，她们一次次打破世界纪录，一次次创造新的成绩。

七、体坛群英

[高年级适用]

(一) 活动目的：学习我国体育战线上涌现出的英雄人物，了解英雄成长过程和取得成绩，帮助学生树立为国争光的远大目标。

(二) 活动要求：由班主任将全班分成若干组，布置搜集我国近期体育战线上涌现的英雄人物和先进事迹，确定若干名有突出成绩的代表人物，练习讲演其中一篇故事。要求流利通畅，感情丰富。

(三) 活动评比：全班每位学生都要参加搜集，讲演，由组内选出优胜者再集中在班内讲演，了解英雄，学习英雄，争做英雄式的好少年。

(四) 故事举例：

马家军教练——马俊仁

马俊仁 1962 年入伍服役，参加过“大比武”，曾荣耀地成为部队的训练尖子。退伍后，回到家乡鞍山市，先后在几所中学任体育教师，继而又到少年体校专带中长跑队，因小有成就两进两出辽宁省运动队。

1988 年 1 月 4 日，他来到大连一所业余体校招队员。深夜里，天寒地冻，他去敲体校的门，开门的是个小姑娘。几年后，他回忆道：“当时，天很冷，门一开就有一股暖意。”第二天，他点了几个队员，可人家不给，说是指望她们到市里拿成绩。他只好说：“把为我开门的那个小丫头给我行不行？”“行！”人家答应得挺痛快，因为那个小丫头刚进体校，什么成绩也没有。然