

独轮车

新兴的体育校本课程

关槐秀 主编



随书赠送 VCD 一张

北京体育大学出版社

独轮车

——新兴的体育校本课程

关槐秀 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 李 正
责任编辑 苏丽敏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 宋 苏
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

独轮车:新兴的体育校本课程/关槐秀主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2006.10
ISBN 7 - 81100 - 641 - 3

I. 独… II. 关… III. 自行车运动 - 中小学 - 教材
IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114073 号

独轮车:新兴的体育校本课程 关槐秀 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3.25

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：关槐秀

执行主编：乐 天 赵仕闯 陈建华

副 主 编：刘永祥 尚大光 张成义

编 委：王永生 杨秋菊 赵景明

刘利利 刘宝才 刘振国

钟秋侠 孙凤海 吴大才

促进普及独轮车运动
全面提高学生的素质

邹时炎
2006年6月12日



合独轮车运动中教育的手
几章建康成良

李方

二〇〇二年七月廿四

办出学校特色
培养学生特长

阎晓印

2006. 7.



前言

独轮车是一项新兴的体育项目，是我国引入学校，成为校本教材的刚刚升起的一棵耀眼的“新星”。

独轮车具有神奇的魅力，集益智、健身、娱乐为一体，融惊、险、巧、美于一体，可锻炼双向平衡、协调能力，增强体质，提高健康水平。

独轮车有很高的教育价值，它根植于中华民族，张扬着中华民族的性格和精神，蕴含着各种身体练习的知识、技能和技巧。在训练、竞赛中充分展示自己，展现美、发现美、创造美。它对于启迪孩子们的智慧，培养孩子们自我展现的能力有潜移默化的功效，有不可替代的作用。

独轮车具有突出的优势，它与其他竞技体育项目不同，在规则和动作规范上有更大的灵活性，不同体育天赋的学生都可以享受独轮车的乐趣，可以做到人人参与。它以参与为目标，追求的是身心双修，锻炼与娱乐相统一，“以人为本”，强调健身的实效性。独轮车体育项目对场地器材要求具有很大的弹性，一般农村中小学校都具备，便于推广。

独轮车运动与田径、体操、游泳、球类等竞技体育项目不同，它训练周期短，有天赋的运动员通过3~5年的系

统训练就可驰骋疆场，登上世界冠军的领奖台，“小学生也可获得世界冠军！”——世界冠军不是梦！北京怀柔区原庙城镇中心小学的实践证明了这一点，在短短十年中，共获得全国15项团体冠军，荣获独轮车全国锦标赛金牌124枚，独轮车世锦赛金牌102枚，为北京、为祖国争得了荣誉。一批农村娃娃创造了独轮车运动的历史。

独轮车作为校本教材引入学校的课堂，实践证明并不影响其他学科的学习质量，反而促进了其他学科的发展；实践证明也不影响这些小冠军的学习成绩，德育的培养。曾获得世界冠军的这些农村娃娃们被评为市级三好学生有12人，区级三好学生有26人。为什么？道理很简单，就是小小独轮车，一批可爱的孩童——世界冠军，给学校不仅争得了荣誉，而且带来了“灵气”，促进了学校、家庭、社区的凝聚力的形成，加之各级领导的关怀、重视，自然构成了学校、家庭、社会三位一体的对未成年人教育的特殊模式，从而给孩子们创建了一个展现自我，发展兴趣，开发智能的一片蓝天、沃土。今天我们推荐和倡导原庙城镇中心小学的经验就是为了宣传他，学习他。

可想而知，全国百万所中小学，哪怕有百分之一、百分之十的学校，都像原庙城镇中心小学一样，一批批祖国的花朵不断绽放，一颗颗新星相继升起，那么祖国的未来，祖国的“希望”，教育改革的前景，将是多么美好啊！我们祝愿独轮车——新兴的体育校本课程，校园升起的“新星”，永远不落，不断闪耀着灿烂的光辉。

为更好地推广独轮车运动，本书配有VCD教学片。



目 录

一、独轮车运动发展概述	1
(一) 独轮车的由来	2
(二) 独轮车的发展	3
(三) 独轮车运动的特点	6
(四) 独轮车运动的现状	6
(五) 独轮车运动的未来	8
 二、独轮车在北京庙城学校的发展	 9
(一) 校园兴起独轮车	10
(二) 以独轮车为特色，走全面育人办学之路	16
(三) 独轮车校本教材的运用	27

(四) 全面育人结硕果, 世界冠军不是梦 42

(五) 领导重视是根本 55

三、独轮车运动基本技术、技巧 59

(一) 独轮车基本技术 60

(二) 独轮车花样技巧 70

(三) 独轮车拓展练习 76

(四) 独轮车比赛 81

四、独轮车比赛及规则 86

(一) 项目规定 87

(二) 中国独轮车技术等级标准介绍 91

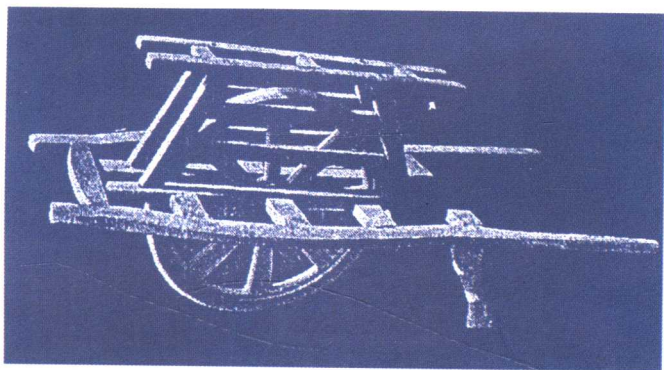


运动发展 概述



(一) 独轮车的由来

据传，独轮车源于三国时代蜀国丞相诸葛亮发明的“木牛流马”，俗称“小车”，车体、车轮都是木制的。何为“木牛流马”？根据宋代《事物记原》卷记载“木牛”即今小车之有前辕者；“流马”即今独推者。而民间谓之“江州车子”之说，认为木牛、流马就是四轮车和独轮车。自古至今，独轮车仍是人们不可缺少的交通运输工具。随着时代的变迁，科技的发展，人们的需要，科学家们又发明了现代独轮车。现代独轮车成了近代人们健身、娱乐、体育锻炼和竞赛的工具。



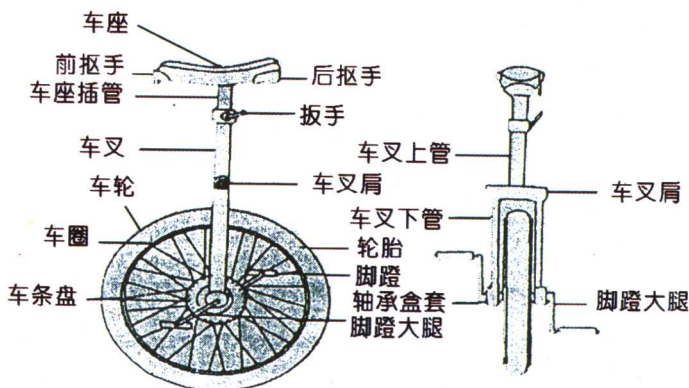
我国是独轮车的发源地，又是自行车王国，开展独轮车运动具有得天独厚的优势。



(二) 独轮车的发展

1. 结构的变化

现代独轮车与木制的“小推车”在结构上有质的不同。



现代独轮车的构造是由车座、车叉、车轴、车轮、脚踏等几大部件构成。车的规格和型号分为三种，即16型、20型、24型。独轮车直径大小有五种规格，即16英寸（41厘米）、18英寸（46厘米）、20英寸（51厘米）、22英寸（56厘米）、24英寸（61厘米）。可供不同性别不同年龄组别选用。按照国际独轮车联盟规定，年龄组共分为以下三组：

独轮车——新兴的体育校本课程

	年龄——组别	用车、车轮型号
1	幼儿——小学1、2年级	16 [#]
2	小学——3至6年级	20 [#]
3	中学生以上	24 [#]

注：选准用车型号，还要根据具体情况调整车座的高度，以便有利于脚蹬的灵活性，有助于腿部力量的发挥。

在训练、比赛时，必须系上护膝、护肘、手套，防止膝、肘、手摔伤。在山地、越野比赛时，还要戴好头盔，防止头部受伤。



护膝



护肘



手套



头盔



2. 功能的变化

独轮车的功能伴随科技的进步,正在逐渐发生着变化,由生产运输工具向人们休闲、健身、体育锻炼和竞赛的一种器械转变。独轮车无闸,又无梁,虽然行、停全凭双脚控制,但比骑自行车还要好学、好练,更安全。在骑行中,一旦失控,双脚迅速落地就可以了。小巧灵活的独轮车,体小量轻、携带方便,在室内、外活动均可,不受场地的限制。在室内练习可配有优美或节奏

鲜明的音乐,根据自己掌握技巧和技术的情况,在音乐的伴奏下,展开丰富的想象,进行车上一些花样展示与创造,快行、慢



双手侧平举骑行

行、手舞“足蹈”,随心所欲。在室外的练习,内容更加丰富多样,小小独轮车可进行30米、100米、500米、1000米、1500米及马拉松等骑速的练习和比赛。随着人们生活质量的变化与提高,人们对身体健康越加关注,对独轮车运动从不了解到认识,从不熟悉到喜欢使用,作为一项新兴的体育项目,越来越多的少年儿童和成人投入其中。

（三）独轮车运动的特点

独轮车的魅力及其特点就在于它是一项集益智、健身、娱乐为一体，融惊、险、巧、美于一体，突出锻炼平衡能力的竞技体育项目。既具有竞争性、艺术性、群众性，又简单易行。



钻山洞

独轮车运动之所以风行全球，它还具有较大的趣味性。丰富多彩的骑玩形式不仅有助于少年儿童自信、坚定、积极进取个性品质的培养，对于中老年人骑独轮车

也有助于平衡、协调身体各器官功能的作用，能有效强化腰腿机能，并保持其灵活性；同时还有助于人们智力开发，促进思维的想象力、创造力，在想象的天空，洁净的大地，享受身心最大的乐趣。独轮车的魅力正在吸引着更多的人，以强烈的心理愉悦走进独轮车运动的世界。

（四）独轮车运动的现状

独轮车运动是刚刚走进运动场的新兴竞技体育项目，德国、美国、日本等国家开展最为普遍，它是广大青少年喜爱的