



我的 第一本图画 趣味科学书

运动2

(全5册)

西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本图画趣味科学书/陈光主编. —成都:西南财经大学出版社,
2013. 6
ISBN 978-7-5504-1082-4

I. ①我… II. ①陈… III. ①科学知识—学前教育—教学参考资料
IV. ①G613. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120548号

我的第一本图画趣味科学书

WODE DIYIBEN TUHUA QUWEI KEXUESHU

主编:陈 光
编写:张 寅 等

责任编辑:张明星
助理编辑:李 筱
封面设计:麻志远
责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
印 刷	北京兴湘印务有限公司
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	8.75
字 数	95千字
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
印 数	1—5000册
书 号	ISBN 978-7-5504-1082-4
定 价	68.00元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。



体操

●体操起源于 18、19 世纪。欧洲推动了体操运动的进一步发展，也为现代体操的形成奠定了基础。1952 年赫尔辛基奥运会把体操列为正式比赛项目。

竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。



艺术体操

●艺术体操是一项新型的女子竞技体育项目，由舞蹈、跳跃、平衡、波浪形动作几部分技巧运动组成。其一般在音乐伴奏下进行，具有艺术性。艺术体操的主要项目有绳操、球操、圈操、带操、棒操5项，它吸收了芭蕾舞、现代舞、民间舞和杂技等精华，不但能够培养运动员的力量、灵巧、节奏感等素质，从心理和生理角度来看，更符合女子锻炼的要求，是深受现代女孩子欢迎的运动。



舞蹈

●舞蹈是肢体运动的一种艺术表现形式。头和躯干部分的动作姿态，是舞蹈的主要组成部分，而臂和腿的动作姿态则是舞蹈这一艺术形式的集中体现。平时所说的“手舞足蹈”，是对人们表达心境行为的生活写照。



交谊舞

●交谊舞是国际性的社交舞蹈，最早起源于欧洲，在古老民间舞蹈的基础上发展演变而成。自 16 世纪起，交谊舞已在欧洲各国成为一种普遍的社交活动，故有“世界语言”之称。到 20 世纪 20 年代以后，交谊舞在世界各地风行起来，所以又称它为“国际舞”。



扭秧歌

●秧歌舞是我国最具代表性的一种民间舞蹈形式，历史悠久，也是一种民间广场舞中独具一格的集体歌舞艺术。秧歌舞具有自己的风格和特色，一般舞队由十多人至百人组成，扮成历史故事、神话传说或现实生活中的人物边舞边走，随着鼓声节奏，变换各种队形，形式热烈而欢快。



腰鼓舞

●腰鼓舞是我国广泛流行的民间舞蹈，也称“打腰鼓”。腰鼓舞属集体舞蹈，用于欢庆、热烈的场面，表达人们欢欣鼓舞的心情。舞者男女都有，均穿彩服，腰间挂一只椭圆形小鼓，双手各持一根鼓槌，鼓槌上扎有红绸，边打边舞，鼓点变化丰富，节奏强烈，舞步多变化。腰鼓队表演时情绪热烈，节奏感强，队列整齐，气势浩大。



竹竿舞

●竹竿舞又称竹杠舞，持竿者姿势有坐、蹲、站三种，变化多样。在有节奏、有规律的碰击声里，跳舞者要在竹竿分合的瞬间，敏捷地进退跳跃，而且要潇洒自然地做出各种优美的动作。竹声叮咚，庆祝五谷丰登，祝愿来年有更好的收成。

竹竿舞可以增强人体肌肉力量和关节灵活性，它还是一种肢体语言，是人们交流思想，抒发情感的集体活动之一。



舞剑

● 剑产生在商代，较短，呈柳叶或锐三角形，初为铜制。汉代后铜剑渐被钢铁剑替代，并趋于定型。剑是短兵器之祖，近搏之器，历朝王公帝侯，文仕侠客，商贾庶民，莫不以持剑为荣。剑是我国古代的四大名器之一，誉称为“百兵之君”。

练剑可以用于防身自卫，现在已成为一种用于健身的体育活动，侧重于健体强身，观赏娱乐。现代的击剑运动已成为深受人们欢迎的竞技项目之一。



摔跤

●摔跤被公认为是世界上最早的竞技体育运动，很多国家的古代文明中都有摔跤的文字记载。古代奥运会在公元前 776 年诞生之时，摔跤就是其中的一项比赛。现代摔跤运动起源于希腊，古希腊人非常崇尚摔跤运动，相传，希腊神话中的英雄从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。当时有人这样说：“摔跤是最完善、最全面、最协调的一项运动，它是全部体育运动的结晶。”当时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤手。摔跤在奥运会中占有重要地位，分为古典式和自由式两个跤种，又统称国际式摔跤。



拔河

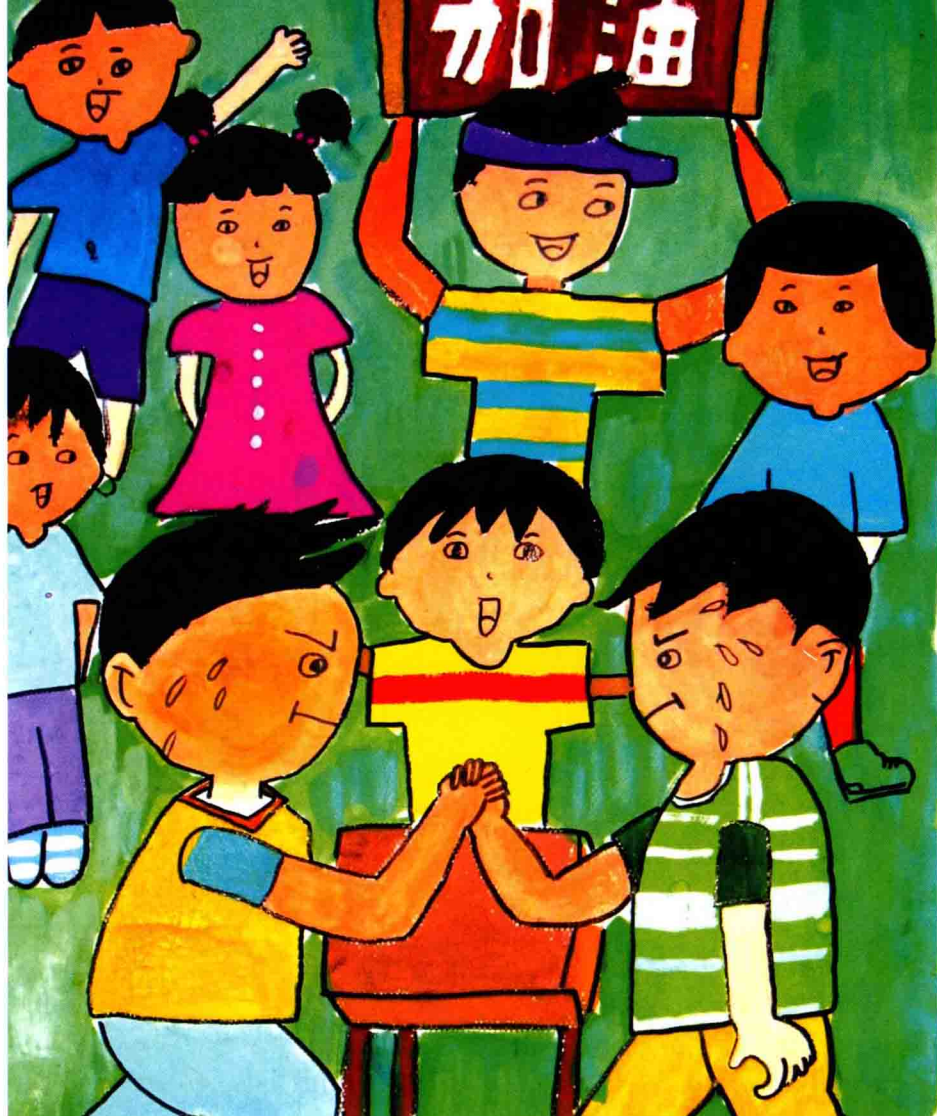
●拔河是人数相等的双方对拉一根粗绳以比较力量的对抗性集体体育娱乐活动。拔河起源于中国，古代称为“牵钩”，源于春秋战国时期。最初拔河主要用以训练兵卒在作战时钩拉或强拒的能力，后来被水乡渔民仿效，成为一项民间体育娱乐活动。唐宋以后，拔河渐在民间盛行。



悠悠球

●悠悠球不仅仅是一项运动，也是世界上花式最多、最具观赏性的手上技巧运动之一。悠悠球被称为“世界上第二大古老的玩具”（最古老的玩具是洋娃娃）。经过许多年的不断创新与发展，悠悠球成为一项风靡全球的手上技巧运动。

由于每个球手的风格和自创花式都不尽相同，因此悠悠球的技术中有非常多的新花式被不断创造出来。



掰手腕

● 掰手腕是一种比臂力和腕力的运动。20 世纪 50 年代到 60 年代开始出现地区性和国际性比赛。两人隔桌相对而坐，伸出右手，肘置桌面，两手掌相对成反握式，各自紧握对方大拇指根部，两臂成垂直交叉。等裁判下令后再发力，先将对方手背按在桌子上者为胜。小朋友在掰手腕前一定要做热身运动，否则可能会导致手受伤。



滚铁环

●滚铁环是一种中国传统民间儿童游戏，流行于 20 世纪六七十年代，在全国各地均十分普及。孩子们手握铁棍或铁丝，推一个直径 60 厘米左右的铁环向前跑，发出哐啷哐啷的声音。有的还在铁环上套两三个小环，滚动时会发出更加悦耳的声音。