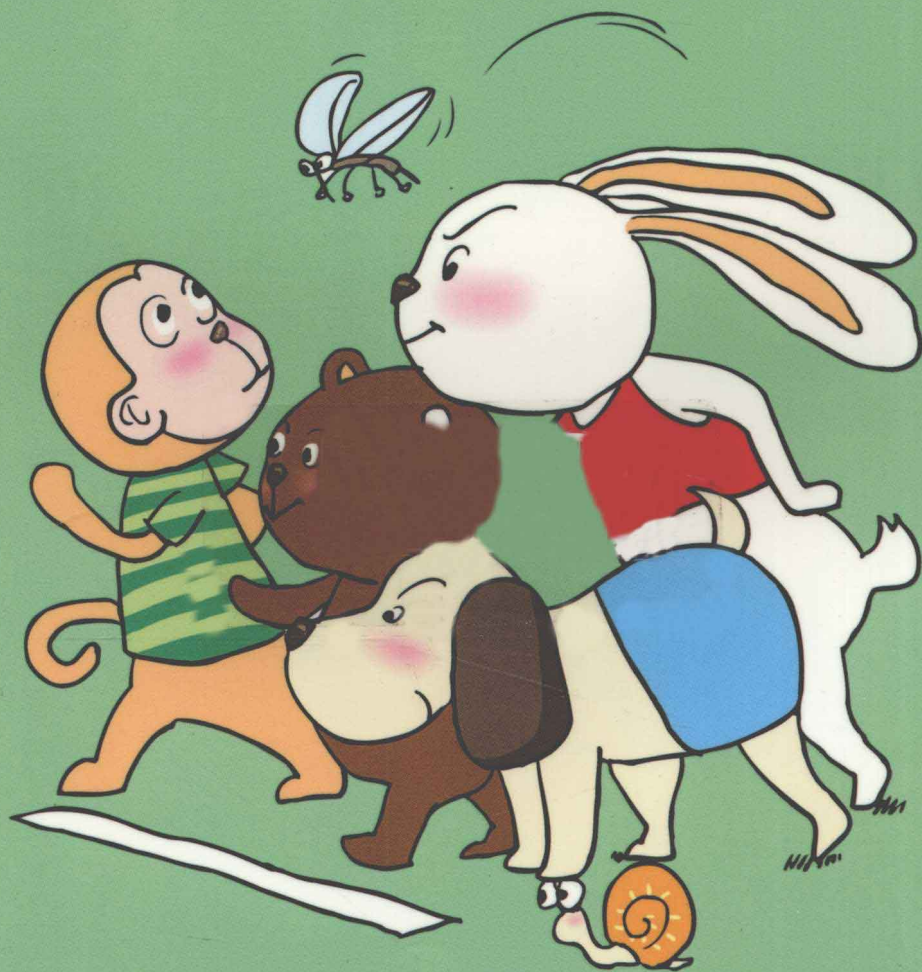


发展大脑和身体的运动 ①

跑 跳 投

微笑着跑

李鸿江 正木健雄 山本晃弘 孙守正 / 著

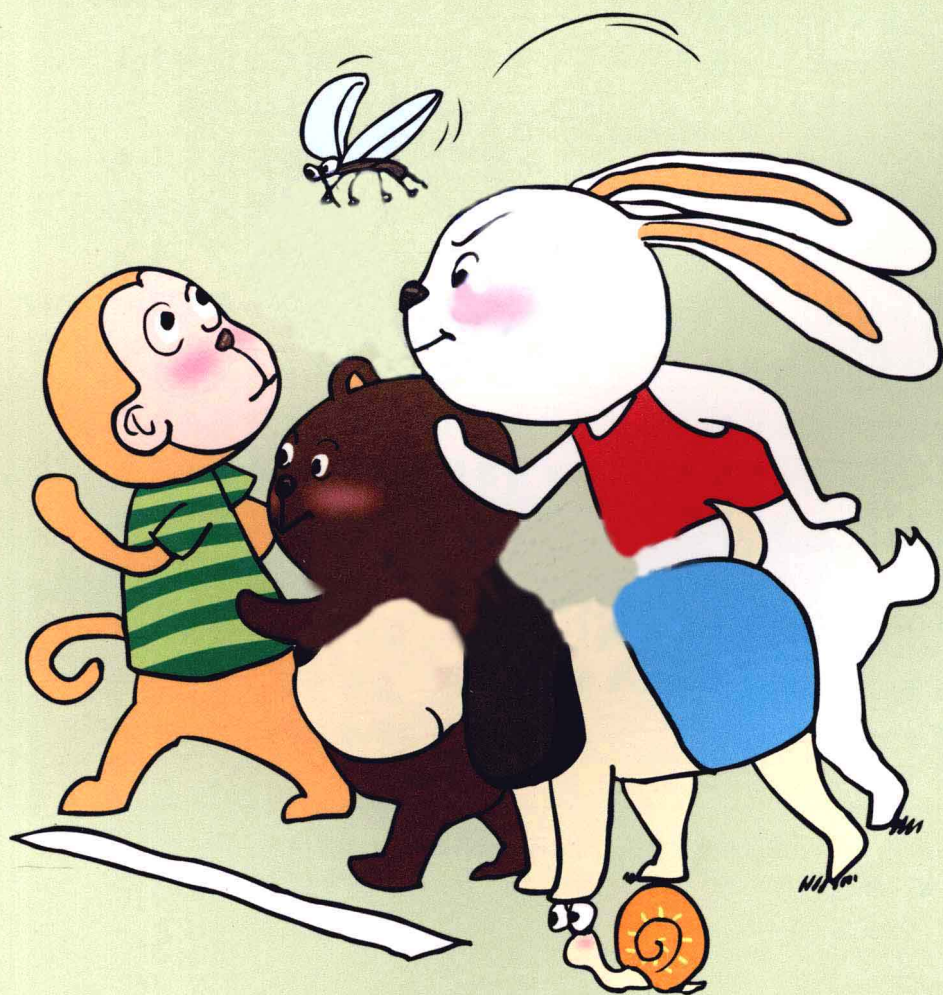


发展大脑和身体的运动 ①

跑 跳 投

微笑着跑

李鸿江 正木健雄 山本晃弘 孙守正 / 著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跑、跳、投 / 李鸿江等著. —北京: 高等教育出版社,
2009.12

(发展大脑和身体的运动)

ISBN 978-7-04-028605-2

I. 跑… II. 李… III. 田径运动-儿童读物 IV. G82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212054 号

策划编辑 肖彤岭

版式设计 韩璐儿

责任编辑 王冰怿

责任校对 郭 萍

封面设计 韩璐儿

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58582141
网 址 <http://www.hepsd.cn>
<http://www.hep.com.cn>

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 6
字 数 121 000

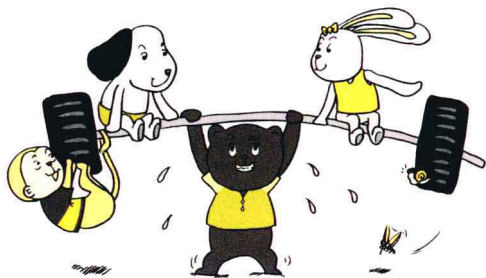
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
定 价 16.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28605-00

序



《发展大脑和身体的运动》这套丛书即将出版问世了。这次我能与我的恩师日本体育大学名誉教授、日本著名青少年身心健康教育方面的专家正木健雄先生及几位日本同行合作深感荣幸。正木健雄先生年逾八十，但仍致力于青少年身心健康教育方面的研究。我作为他的学生只有学习领悟之心，不敢有执笔作序之举。先生非常强调体育在青少年成长过程中所具有的强身健体、育心益智的特殊作用。但如何让孩子们亲近体育、了解体育、热爱体育？

这套丛书为我们提供了一个非常好的亲近和认识体育的窗口，依据少年儿童身心发展特点和成长规律，按照循序渐进的逻辑顺序，由易到难，由简到繁，较好地呈现了如何实施科学、有趣的少儿体育教育，如何发挥体育的独特功能实现强身健体、育心益智的作用，尤其是以浅显易懂的文字和图示，使孩子们了解自己的身体结构、部位与功能，以趣味化、情景化、合作化的身体运动，使孩子们懂得相互尊重的重要性，以体验通过努力获得成功后的快感，引导孩子们自觉塑造健全的人格，阳光的心态，积极的态度和强健的体魄。

丛书生动形象、充满童趣，融知识性和科学性于一体，融汇中日两国体育教育同行的智慧。期待着它的出版对于当前正在开展的全国亿万学生阳光体育运动，中小学校体育的改革及教材的编写，或多或少从理念上、内容与形式上会提供一些借鉴和启迪；为拓宽我们的视野，认识体育的本质提供一些益处。

最后我要感谢高等教育出版社的肖彤岭先生，他为这套丛书的合作出版倾注了大量的心血。感谢为此书出版付出辛勤劳动的责任编辑王冰恽同志和我的同事们。

2009年11月4日于北京

李鸿江

前言



你喜欢捉迷藏游戏吗？你有过在捉迷藏游戏中被捉住的经历吗？从追到逃是不是都很有意思？

人以食为先。自古以来，除了辛勤的劳动，游戏也深受人们的喜爱。人们往往拿自己最擅长的项目去比，看谁最好或谁最快。

距今 2800 多年前，在古希腊，休战期召开第一届奥林匹克运动会。当时的奥运会包括跑、跳、角力、投铁饼、投标枪五个竞技项目。除此之外，还有“音乐”、“诗歌”、“演说”的竞争。不是某一个项目，而是各个项目都强的人备受人们的尊重。逐渐地，这种强调身体和头脑的游戏演变成为体育运动，而四年一次的世界性的体育运动会就是“奥林匹克运动会”。

这套“发展大脑和身体的运动”丛书，主要是想让孩子们从小学就进行这些使用身体和大脑的体育游戏。你觉得这套丛书哪个部分最有趣味，对哪种游戏有想做的愿望，那么就从哪儿开始吧！你一定会成功！

这套丛书的第一本即“跑、跳、投”，按竞技体系而言，属于田径运动的项目，也是自古希腊时代奥林匹克运动会上就设有的最古老

的体育活动,从捉迷藏游戏开始,逐渐地使用大脑的同时,还要进行刻苦的练习。

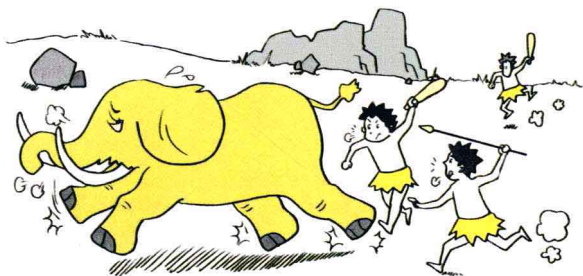
总之,不动脑筋是难以把握的。那么怎样才能够提高呢,这就要开动脑筋,把各种感知到的,思考到的问题写在身体、运动和生活记录中;把感知和思考的问题用语言写在本上,这是提高运动技能的捷径。

在这本书中,把微笑着跑作为目标。要想跑得快,就要把那些不必要的力量去掉,要想最大限度地发挥快速力量,关键就是在微笑中跑。

另外,这本书中有日本最先制定的小学生全能运动的测验表,并率先在世界上制定了将所有成绩进行积分的评分表。当你一旦从事这项全能运动时,就会产生“还想做”的想法,期待着未来会令人朝气蓬勃,今后可在世界范围内举行小学生的奥林匹克运动会。

正木健雄

目 录



在游戏中学会跑 1

提高身体稳定性的练习 9

好玩的练习 10

这样的练习也试试看! 11

让身体强壮要从做家务开始! 12

各种各样的跑法 13

有趣的跑法 14

这样的练习也试试看! 17

各种各样的跳法 19

快速跑 24

短跑 25

快跑练习 27

中长跑 31

跳远 36

跳橡皮筋 37

跳远的要点 38

这样的练习也试试看! 40

跳高 41

快来跳吧 42

为了跳得更高	43
这样的练习也试试看!	46

跨栏跑 47

在走动中体会	48
起跨腿的练习	49
这样的练习也试试看!	50

接力跑 52

折返接力	53
正规的接力	54

掷远 57

掷纸飞机	58
掷球的各种游戏	60
找到向远投的窍门	61

特别奉献的全能运动 62

新的全能运动很有趣	63
-----------	----

奥林匹克的历史 68

古代奥林匹克	69
近代奥林匹克	70

了解你的身体 72

了解一下你的身体吧!	73
关于身体的问与答(骨骼和肌肉)	76
少年儿童的体力、运动能力的演变	78
身体和运动、生活记录表	80
运动前身体要做好准备呀!	81
练习田径能发展身体什么能力?	82

后记 86

在游戏中学会跑

你知道玩游戏可以培养什么能力吗？捉迷藏可以培养跑的能力及与跑相关的“灵敏”和“平衡”的能力，还可以促进脑的发育。捉迷藏游戏中充满了智力发展的过程，比如“怎样才能不被抓住呢？”“怎样才能捉住逃跑的人呢？”这些过程都需要“判断能力”和“制定战术”的能力。进行判断，制定战术，都是大脑大量活动的过程。

来吧，让我们一起玩各种各样的捉迷藏游戏吧。通过游戏来发展跑的能力，提高智力。



增鬼



游戏的方法

由 2~3 人装扮成鬼。

鬼在数 10 秒后开始捉人，被鬼捉住的人变成鬼。这时捉住人的鬼，依然做鬼。

鬼逐渐增加，当所有的人都变成鬼后，再重新开始。

要点

开始时，鬼不要以那些跑得快的人为目标。要考虑到鬼的数量的增加。彼此间呼喊进行夹击。要动脑筋事先制定战术，怎样才能让鬼增加！

鬼需要大量追跑的练习，才能提高运动能力。当鬼很有意思哟！

牵手鬼



手一定要抓紧呀



游戏的方法

事先要选定游戏的范围。一人做鬼，在数 10 秒之内，其他人逃跑，一旦被鬼抓住，两人手牵手都成为鬼。三个鬼时，3 人手牵手。4 个人时，为两人一组。

要点

牵手鬼的玩法更需要彼此之间协力配合。其过程与大脑的思维活动密切相关。彼此之间要相互喊叫确定目标。另外，其他的鬼也都边喊边追赶逃跑的人。

游戏的方法

首先在场地上画一个涡形的图形，要决定一人为鬼。鬼站在中心，其余的人站在折返点。全体都准备好了以后，按照鬼的信号开始进行。鬼不能越线去抓相邻跑道上的人，其他的人也不能越线跑动，被鬼抓住的人成为下一次的鬼。成为鬼的人在原地数 10 秒后可以捉人。



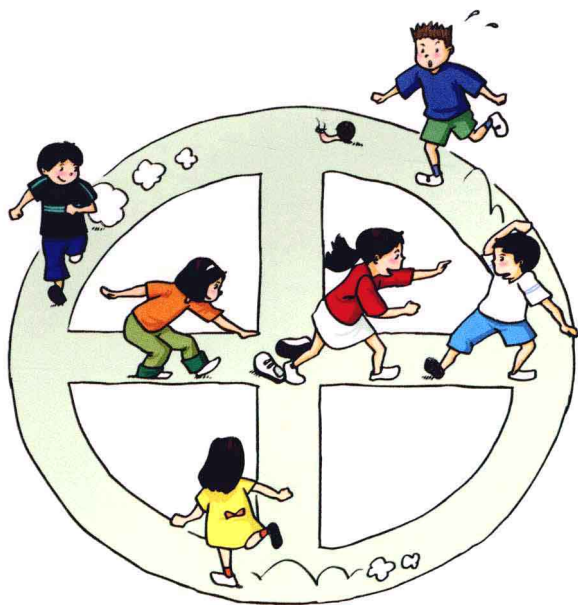
逃跑的人一旦越线即成鬼

要点

要认真观察鬼的行踪，思考应该向哪个方向跑，要通过脑的判断来跑。另外，很熟练地跑弯道也是很重要的！

游戏的方法

如图所示，画一个圆十字。一人做鬼，去捉其他的人。被捉到的人脱鞋交给鬼，然后人单脚蹦着向前移动。鬼把鞋放在正中心，并守着不让别人抢走鞋，同时还要去触摸别人。当鬼抢到第三只鞋时，和鞋的主人交换角色。所有的人只能在道内行动。



要点

怎样把被抢走的鞋抢回来，这需要开动脑筋。

警察与小偷



游戏的方法

分成小偷一组，警察一组。小偷力争不让警察捉住，一旦被捉住，就要被送进监狱，狱中的小偷，被伙伴触摸便可以逃出监狱，在狱期间需要等待伙伴来救。



要点

小偷怎样才不被警察捉住，怎样救出监狱中的伙伴都要动脑子，这些策划和“作战能力”很重要。

警察不要一个人追小偷，应该数人围攻。



游戏的方法

突破重围

每4人一组并分为两组，抢夺对方阵地里的宝物，在自己阵地里藏好宝物，游戏开始后不得进入，也不让敌人进入。用身体去阻挡，推倒敌人算犯规。



要点

怎样抢得敌人的宝贝，作战能力很重要。要动脑子想，怎样“看住××，从他那里取宝”等。



游戏的方法

踩脚

两人面对面站立，按照开始的口令，一方躲闪自己的脚不被对方踩到，同时设法踩住对方的脚。



在被踩之前踩住她



要点

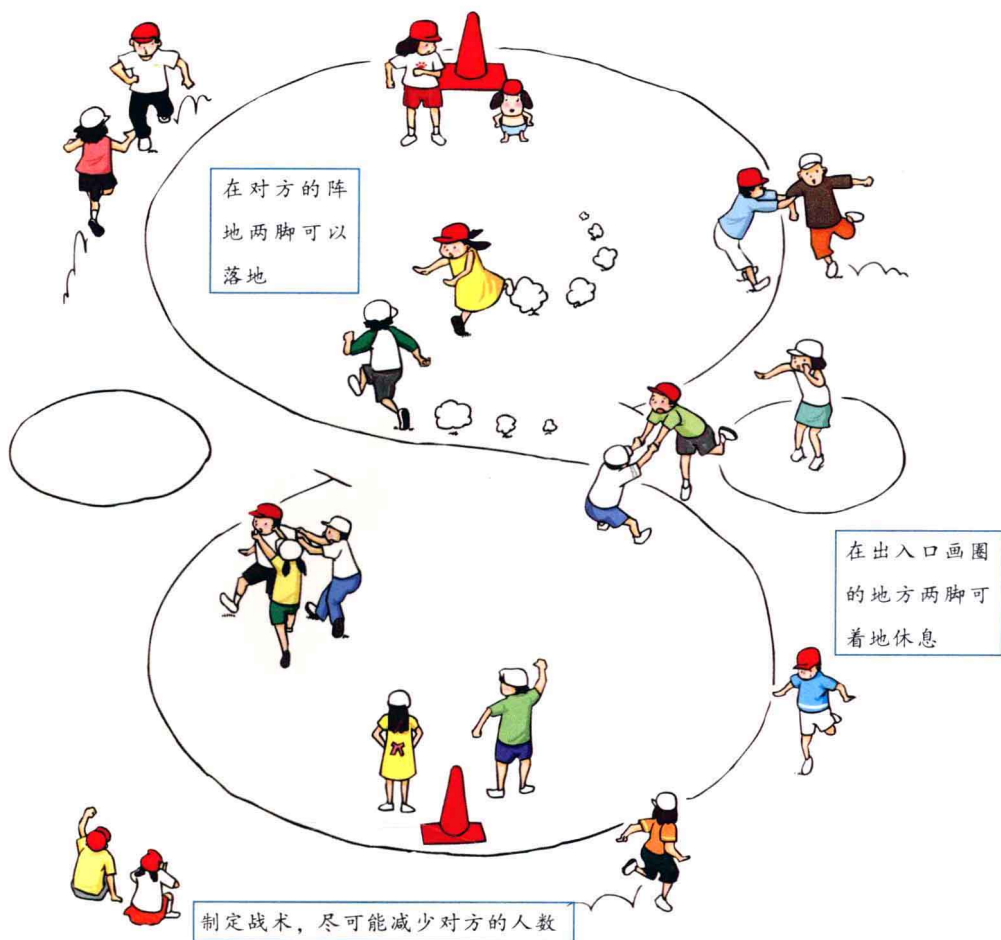
眼睛盯住对方脚的动作非常重要。在对方踩的时候，脚很快地躲避，并立即踩回去。这个游戏可以培养分辨快速动作的能力和灵敏性。

S 形夺宝



游戏的方法

如图所示，在地上画一个S形，并在出入口再画一个圆圈。分为两组并分别进入各自的阵地。听到信号后在外绕着去夺取对方的宝物。在阵地的外侧单脚蹦着移动。在阵地外侧两脚着地即为失败，失败的人要退出游戏。攻入对方的阵地，最先取得宝物的一方为胜。单脚蹦着移动时可以用推、拽来干扰对方。



要点

“怎样做才能得到对方的宝物呢？”“怎样做才能让对方失败呢？”这些都需要开动脑筋。全队要以一种好的心态去制定各种各样的战术。这个游戏可以发展平衡能力和跳跃能力。

猫和老鼠

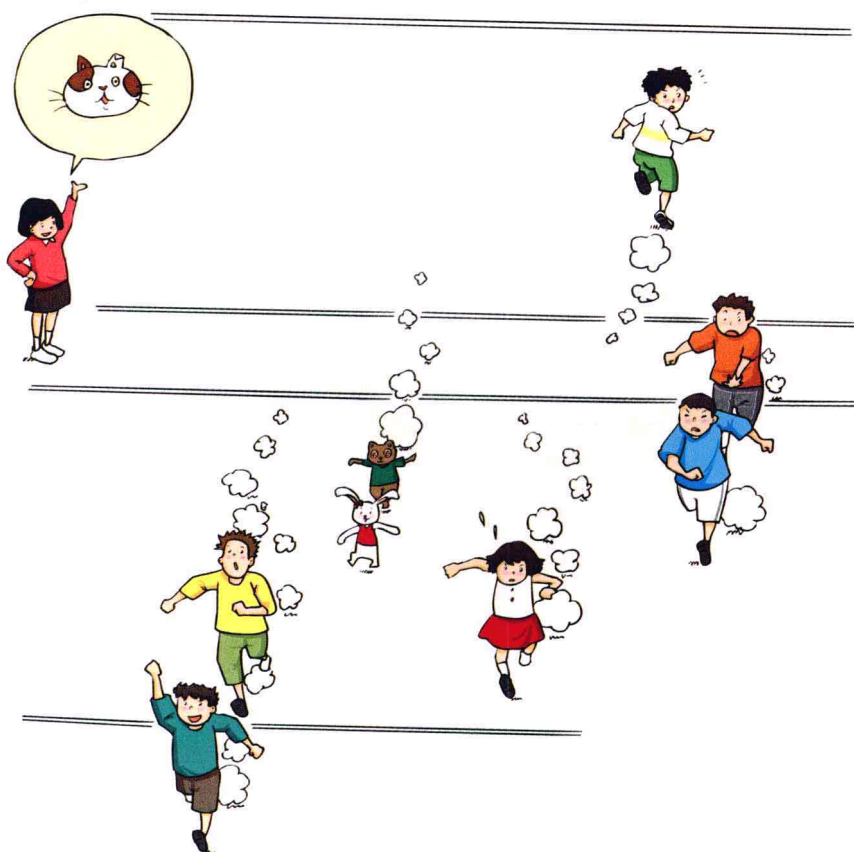


游戏的方法

猫和老鼠各排一路纵队。猫队与鼠队的距离为两米左右。猫和鼠要一对一站立。当提示者发出“喵、喵、喵”的声音后，扮猫的人们就转身去追赶老鼠，老鼠要设法不被抓住，逃到线里。相反，当提示者发出“叽、叽、叽”的声音时，扮老鼠的

人去追赶猫。

没被抓到而顺利到达终点时，逃的一方获胜。无论是追的，还是逃的，都要快速做出判断，并采取行动，转动你的大脑做出快速的反应。



要点

要迅速判断出自己是猫，还是老鼠，是追方，还是逃方，在很短的时间就需做出两次判断，因此可以培养“注意力”、“判断力”、“头脑的转换能力”、“灵敏性”等综合能力。

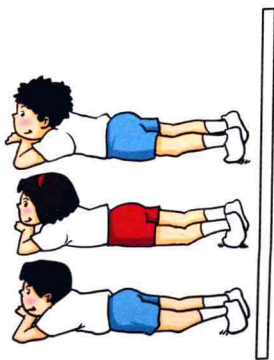
场地与旗子(抢占滩头)



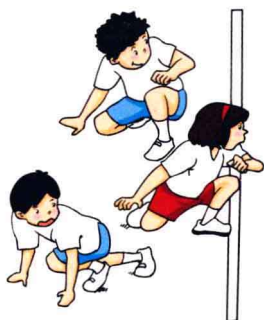
游戏的方法

这是近似于海滩上抢占滩头的游戏，俯卧在地上听到鸣笛后迅速起立，去抢立在河滩上的旗子。

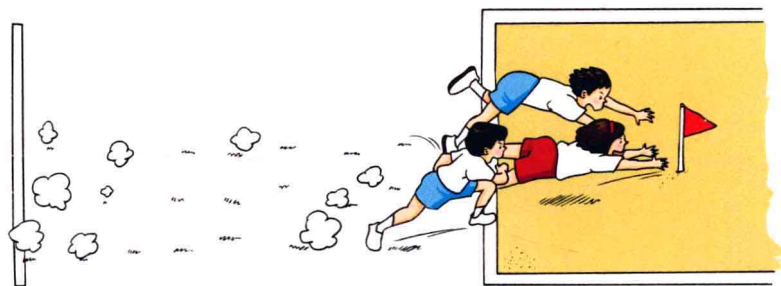
1



2



3



要点

这个练习可以培养“注意力”和“灵敏”素质。鸣笛时精神需要高度集中，否则难以做出快速的反应。这个游戏还可以增强腹部的力量。