

智慧小天使 丛书

娱乐体育

周佳泉 马德英



新蕾出版社

娱乐体育

作者：周佐皋 马俊英



0000034291

349886

349986

责任编辑 马绍娴 季浙生

《智慧小天使》丛书

娱乐体育

周佳泉 马俊英

★

新华出版社出版

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

开 5787×1082毫米 1/32 印张3.625 插页2 字数65,000

1982年12月第1版

1989年12月第1次印刷

印数:1—51,000

ISBN 7-5307-0532-6/G·254 (儿)

定 价: 1.55元

内 容 提 要

娱乐性体育已是当今世界体育的重要组成部分，少年儿童的校内、校外体育活动，更应具有娱乐性。

本书根据少年儿童的生理、心理特点，编入了季节性娱乐体育，民间娱乐性体育，球类游戏，活动性游戏，旅游和游艺等，种类很多，范围很广，从家庭、学校到社会，都能开展这些活动。它是教授孩子活动的读物，也是家长和学校辅导孩子活动的读物。由于这些活动娱乐性很强，不仅能锻炼身体，也有益于心理健康，使孩子变得更加聪明可爱。

本书还介绍了多种娱乐体育用品的制作方法，可使小读者学到真本领，也可节约体育用品的开支，一举多得。

愿《智慧小天使》
成为广大少年儿童的
良师益友。

康克清

前 言

少年儿童是快乐的小天使，也是智慧的小天使。他们需要快乐，也渴望知识。玩是他们的天性，学是他们的天职。为了丰富他们的课外生活，开发他们的智力，我们约请了长期从事儿童教育的专家、学者和教师，编写了《智慧小天使》这套丛书。

《智慧小天使》作为小学第二课堂的教材和小学生课外活动自学丛书，它形式活泼，内容丰富，融知识性、趣味性为一体，把小学各科的课本知识和课外的广泛活动、业余爱好结合起来，帮助少年儿童在玩中学，在学中全面发展他们的天赋和才能。

丛书根据小学教学大纲和当前小学开展课外活动的需要，暂编了12分册，每册8万字左右，总计约100万字。

语文分册中由语文知识构筑起来的一个个有趣的故事、游戏、智力题、笑话和寓言，把小读者带入了琳琅满目的“语文智慧园”中。在《数学迪斯尼（乐园）》里，趣味数学又紧紧地吸引着他们。《拐弯的光线》里的九十多个奇奇怪怪的物理、化学小实验，使小读者深入其中，直接体验、认识与课本有关的和将来才能学到的科学知识。《千奇百怪的家族》则展现了美丽的植物、动物世界；《智力373》中的373个智力

醒，激发着小读者的思维，启迪着他们的智慧；阅读《LOGO与贝斯科》，像玩电子游戏，从中却学到了当今世界用途十分广泛的电脑知识。有关音乐、舞蹈、体育和少先队活动内容的《生活在音乐中》、《彩色的河流》、《娱乐体育》和《队旗下的笑声》，不仅帮助小读者掌握艺术、体育技能，训练健美的体态，开展好少先队活动，同时也陶冶了他们的情操，使其具备多方面的素养。最富于幻想和模拟的孩子们，在《蓝色的飘漂》中，借着小小的航空、航海模型，似乎就能飘扬在蓝天上，漂荡在大海中，成了宇宙的征服者。《指尖的智慧》是教小读者手工的书，用简易材料制作出来的各种精美的工艺品、小玩艺儿，能以假乱真，妙不可言，表现出无穷的智慧。

《智慧小天使》文字浅显流畅，生活有趣，每分册配有多幅插图，装帧美观大方。

具有多功能的这套丛书，一定能激发起少年儿童求知的欲望，张开智慧的翅膀，在广阔的知识天宇里勇敢的飞翔。

目 录

季节性体育娱乐	1
放风筝	1
打水漂	3
初学钓鱼	4
学划小船	7
水中赛跑	10
打水球	11
骑“水骆驼”	11
打水仗	12
学游泳	13
踩水	15
滚雪球堆雪人	16
打雪仗	17
滑冰车	18
打冰球	19
冰滑子	20
冰趟子	20
学滑冰	21
日光浴	24

空气浴·····	25
冷水浴·····	26
活动性游戏·····	28
栽苗拔草·····	28
种田与收获·····	28
打活靶·····	29
袋鼠跳·····	30
“钓鱼”·····	31
跳掷沙包·····	31
跳龙舟·····	32
跳格·····	32
顶牛·····	33
跳跳猜·····	34
夹包跳投·····	35
单足跳·····	35
跳绳·····	36
撑竿跳远·····	38
拉网捕鱼·····	40
滚铁环·····	41
自制小跑车·····	41
学骑车·····	42
抢送“伤员”·····	45
抬滑竿·····	46
老牛拉犁·····	46

人墙.....	47
四角形角力.....	48
骑马打仗.....	49
铁人三项.....	49
拔河.....	51
横绳拔河.....	52
摇船竞渡.....	52
滑旱冰.....	53
 球类游戏.....	 55
打乒乓.....	55
打排球.....	57
踢足球.....	59
投篮球.....	62
打垒球.....	63
板羽球.....	64
小高尔夫球.....	65
地滚球.....	67
打墙球.....	67
拍墙球.....	68
 民间体育娱乐.....	 70
拉弓射箭.....	70
踢毽子.....	72
抽陀螺.....	74

叠罗汉	76
打“电话”	77
抖空竹	78
扔沙袋	79
荡秋千	80
掰手腕	81
角力	82
拿大鼎	83
求人	85
斗鸡	86
爬竿	87
抛圈	87
推手	88
拔萝卜	89
旅游活动	90
春游	90
登山旅游	91
登山寻宝	92
越野跑	92
滑沙	93
野炊	94
体育游艺	96
套圈	96

打弹子	96
“打排球”	98
托球赛跑	99
揪尾巴	100
“钓鱼”	100
击鼓传气球	101
自画像	101
跳蛙	102
蹦球投准	103
发射气球	103
“数学神童”	104
比记性	105
猜转牌	106
你指我猜	107

季节性体育娱乐

放 风 筝

春天是放风筝的好季节，风和日丽精神爽，蓝天白云下，五彩缤纷的各式风筝争奇斗艳，令人神往。

鸟、兽、虫、鱼和人物风筝是我国风筝所独具的特色。彩蝶、蜻蜓、金鱼、苍鹰、沙燕、蜈蚣、孙悟空……种类繁多，大沙燕有两三米高，小沙燕可以存放在火柴盒中，蜈蚣最长达350米，苍鹰能在蓝天中盘旋翱翔，它们的眼睛大多能够轱辘轱辘地不停转动，真是活灵活现，美不胜收。有的风筝在高空发出琴声，有的宛如筝鸣，原来在它们身上带了丝弦或竹哨，风吹丝弦、风入竹哨发出悦耳音响，风筝也就由此得名。

我国是风筝的故乡，早在春秋时期，著名建筑工匠鲁班，用薄木片曾制作“(木鸢yuān)”，放飞高空。汉代，我国发明了纸，用纸糊制的风筝称作“纸鸢”。两千多年前的南北朝时期，梁武帝萧衍和部队被敌围困在台城，士兵们放飞了40多个写了求援信的大纸鸢，求得了友军的救援。纸鸢传到欧洲，美国科学家富兰克林在雷雨天放纸鸢，发现了雷电。风筝在军事和科学上曾作出了贡献，当时制作的方法很简

单，只用两根竹棍或细木棍绑成十字架，糊上一张剪成菱形的纸，系好提线即可放飞。

我们一同来作一支这种简易的风筝好吗？

（一）作骨架：选两根旧竹门帘上的竹棍作骨架。一根长40厘米，一根长30厘米，找出短棍的中点（15厘米）处，与长棍上端12厘米处成十字交叉捆牢，用三角板校正，使十字交叉各成90度角（即互相垂直），在棍的4个顶端用一根细线围系成菱形，如图1。



图1

（二）糊纸：将一张长40厘米、宽30厘米的纸（最好是糊窗用的高丽纸）对折，如图2，剪掉多余部分，四边各折一厘米，涂上胶水，粘糊在菱形的细线上。

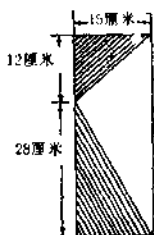


图2

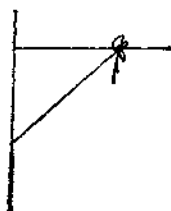


图3

（四）系尾穗：为使风筝飞行平稳，一般在其尾部粘上长长的彩条或剪成纸穗，用线引长，系在尾部。

（五）彩画：画上你所喜爱的花卉、彩蝶或孙悟空、米

老鼠，也可将四个三角形涂上四种不同的颜色，使风筝更加美丽。

现在，我们到院中去试飞吧。先看看风向，根据炊烟或柳枝的飘动方向，迎风放飞。

1. 风力较大时，可原地随放随收线，边放边抖，使风筝升高。

2. 风力较弱时，可根据空地大小，先将线引出较长的一段，由同伴将风筝高举放飞，注意留出空地，边跑边抖。

3. 风筝在空中平稳后，如想使它钻高，可向下抖动。也可事先将提线的上提线略略缩短些，使风筝稍向前倾斜。

4. 在庭院中，场地窄小窝风，可用长杆将线挑高，以便迎风。

5. 为增添趣味，可制作同样的8个、10个风筝连成一串，每个相距约一米，将线系在骨架的十字交叉点上，一齐放飞。

精制的线框十分讲究，有硬木或竹制的，上面附有铜片花饰。我们可用“易拉罐”或硬纸筒自制。将纸筒上下端各等距戳四个缝隙，紧紧地插入竹片，使竹片成十字交叉，中间相交处钻空，插入硬铅丝，一端弯成圆环，加一个垫圈，一端磨尖，钉木柄（图4）。手握木柄，食指拨竹片，圆筒滚转即可缠线，十分方便。

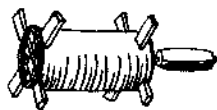


图4

打水漂

你打过水漂吗？你能使薄薄的石片在水面上漂跃几次？

要想使它漂跃的次数多，你应选择薄而圆的石片以减少它和水的摩擦阻力。投石片的动作是漂的次数多的关键，如果用右手投掷，身体需向右侧压低，挥臂要低而平，石片出手的一刹那，要甩腕、拨指，使石片离开食指时产生顺时针旋转的动力，石片疾速旋转平平的飞出手指，可以保持平衡稳定，使石片与水面以最小的夹角相接触，水对石片的反撞击，那么石片就会连续向前飞跳。

在旅游途中，你和同伴们在水边悠息，可以互相比赛，看谁抛出的石片漂跃的次数最多。小小石片紧贴水面“刷、刷、刷”地起伏飞跃，泛起串串涟漪，增添了不少旅游情趣。

如果有条件，经常练习打水漂，对发展你的投掷能力，提高你的协调性，特别对腕、指关节的灵活性会有显著的效果。

东晋穆帝永和年间，在会（kuài）稽（jī）郡山阴县的一条河边上，当时已年近半百的我国伟大书法家王羲之，经常练习打水漂。他曾多次提起“打水漂”练习对他书法艺术的帮助。要把字写好，需要有灵活的腕、指关节和有利的臂，常常练习“打水漂”能达到这一目的。

初学钓鱼

钓鱼是一项有趣的活动，不过要真能把鱼钓上来也并不简单。

先介绍给你一个简单的网鱼办法。找一块铁窗纱（塑料

纱或纱布均可），剪成方形（图5），再按虚线剪开，围成网兜缝牢，使网口小于网底；把两根竹条成十字弯成弓形，放入网中，将网撑开（图6），在竹条的交叉点上系一长绳，

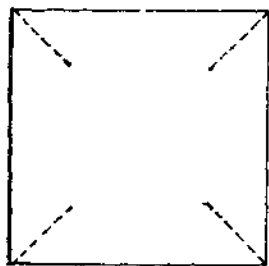


图5

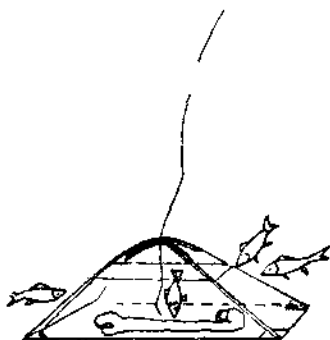


图6

在网底用铁丝系上一块用火烤出香味的肉皮或骨头，准备就绪。你来到河边，握紧长绳的一端，将网兜远远地抛入水中，如果河水清澈，不久你会看到一条条小鱼钻入网中觅食，这时，你将网尽快拉出水面，把小鱼放入瓶中，带回家中饲养观赏。

要想钓到较大的鱼，就需要准备一套钓鱼的工具，如鱼竿、鱼线、漂子、坠子、钓钩和鱼饵等等。

鱼竿有苇制的、竹制的、金属的，有3节、4节、5节、6节等不同规格。我们初学钓鱼可以找一根长竹竿代替，你也可以用毛竹削一节鼠尾状的“梢子”绑在竿头。

鱼线最好选用尼龙线，柔软有韧性，在水中透明，不会给鱼儿带来惊扰，鱼线长度一般与鱼竿相等。

鱼漂（也称漂子或浮子）有立漂和睡漂两类，立漂的一