

喜羊羊与灰太狼®
Pleasant Goat and Big Big Wolf

我的第一套情景百科全书

3+

正版授权

Good for Life · 第2季

我们长大吧

游泳馆的第一堂课

广东原创动力文化传播有限公司 / 著



4种游泳姿势你知道吗?
耳朵进水了该怎么办呢?
安全游泳最重要!

人民东方出版传媒
东方出版社

Good for Life · 第2季

我们长大吧

游泳馆的第一堂课

广东原创动力文化传播有限公司 / 著



人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

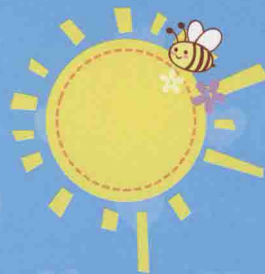
游泳馆的第一堂课 / 广东原创动力文化传播有限公司 著. —北京: 东方出版社, 2014.9

(喜羊羊与灰太狼我们长大吧)

ISBN 978-7-5060-7785-9

I. ①游… II. ①广… III. ①游泳-儿童读物 IV. ① G861.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 228301 号



喜羊羊与灰太狼我们长大吧：游泳馆的第一堂课

(XIYANGYANG YU HUITAILANG WOMEN ZHANGDA BA: YOUYONGGUAN DE DIYITANGKE)



原 著：广东原创动力文化传播有限公司

原创官方网站：www.cpecartoon.com

喜羊羊品牌官方网站：www.i-xyy.com

授权热线：（上海）021-62107755 （广州）020-83812857

策 划 人：刘雯娜

责任编辑：

内容组织：

责任审校：

封面设计：

出 版：

发 行：

地 址：

邮政编码：

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1—8 000 册

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张：1.5

字 数：50 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-7785-9

定 价：14.80 元

投稿邮箱：tougao@rmdf.cn

责任营销：刘盛楠（010）64258064

发行电话：（010）64258117 64258115 64258112

版权所有，未经许可，不得擅自复制或传播。如有侵权，必究。

如有印装质量问题，请拨打电话：（010）64258029





目录

游泳装备	4	耳朵进水怎么办	14	游泳好处多	18
4种游泳姿势	6	救生员作用大	15	水上运动	20
热身运动很重要	8	泳后注意事项	16	羊羊课堂	24
安全入水	10				

喜羊羊与灰太狼·我们长大吧

作为父母，总想提供给宝宝最好的教育，让宝宝赢在起点，但是，宝宝在成长过程中，语言、运动、社会交往、科学发现等方面会遇到各种问题，对此，家长们往往束手无策。为此，我们以美国著名儿童教育心理学家霍华德·加德纳的“儿童敏感期多元智能”理论为基础，充分结合中国儿童教育成长环境，从宝宝健康成长必需的9个能力出发，精心编写了这套“喜羊羊与灰太狼·我们长大吧”系列图书，旨在尽早培养宝宝各方面能力的发展，为将来的学习打下良好的基础。

语言能力

能够有效表达自己想法的宝宝，其思维能力和解决问题的能力要强大得多。

逻辑推理

逻辑性强的宝宝，遵守秩序，讲究原则，遇事冷静不慌乱，易于和他人沟通。

科学探索

善于对科学原理进行探索和分析的宝宝，勤思考，善提问，自信心也更强大。

交往礼仪

懂礼貌的宝宝更容易受人喜欢。

安全意识

只有具备了安全意识，才能更好地自我保护和防患未然。

观察思考

善于观察、勤于思考，是成功人士的必备条件之一。

认知判断

从怎么办到我能行，显示了宝宝的自信，让宝宝学会迅速判断并做出决定。

空间智能

及早建立起空间概念，并且能够立体式看待事物的宝宝，分析事情更深刻、透彻。

身体协调

身体协调性好的宝宝，感统能力协调，不仅运动神经更发达，性格也会更开朗。



Good for Life · 第2季

我们长大吧

游泳馆的第一堂课

广东原创动力文化传播有限公司 / 著



人民东方出版传媒
东方出版社

míng tiān xiǎo huī huī jiù yào qù shàng dì yī táng yóu yǒng kè la tā jì xīng fèn yòu jǐn zhāng dàn shì
 明天小灰灰就要去上第一堂游泳课啦！他既兴奋又紧张，但是
 màn yáng yáng cūn zhǎng shuō le yóu yǒng qián de zhǔn bèi hěn zhòng yào ō
 慢羊羊村长说了，游泳前的准备很重要噢！

xiǎo péng yǒu hé bà ba mā ma yì qǐ lái zuò gè cè shì ba kàn kàn xià miàn zhè xiē xiǎo péng yǒu
 小朋友，和爸爸妈妈一起来做个测试吧，看看下面这些小朋友
 de qíng kuàng shì bú shì hé yóu yǒng
 的情况适不适合游泳：



wǒ gāng gāng chī le hěn duō dōng xī
 1. 我刚刚吃了很多东西。



wǒ zhèng zài liú bí tì
 2. 我正在流鼻涕。



wǒ gǎn jué yǒu diǎn è
 3. 我感觉有点饿。

zhè shì wǒ dì yī cì yóu yǒng
 4. 这是我第一次游泳，
 shén me dōu bú yòng zhǔn bèi ba
 什么都不用准备吧！



yī shēng shuō wǒ yǒu zhōng ěr yán
 5. 医生说我有中耳炎。

yóu yǒng jì shì yí xiàng shēng cún jì néng yòu shì yí zhǒng qiáng shēn yùn dòng ér qiě tā de zhuān yè xìng hěn
游泳既是一项生存技能，又是一种强身运动，而且它的专业性很
qiáng tóng shí hái yǒu fēng xiǎn suǒ yǐ yóu yǒng qián de zhǔn bèi gōng zuò yí dìng yào zuò hǎo
强，同时还有风险，所以，游泳前的准备工作一定要做好。



bú yào kōng fù yóu yǒng yě bù néng zài gāng
1. 不要空腹游泳，也不能在刚
jìn shí hòu lì kè yóu yǒng jiàn yì zài yǒng qián
进食后立刻游泳，建议在泳前
bàn xiǎo shí shì liàng chī diǎn shí wù zuò dào bú
半小时适量吃点食物，做到不
è bù bǎo zhàng
饿、不饱胀。



gǎn mào zhōng jí gǎn mào quán yù hòu
2. 感冒中及感冒痊愈后
zhì zhōu nèi bù yí yóu yǒng
1至2周内不宜游泳。



jiàn yì qǐng yí wèi zhuān yè yóu yǒng jiào liàn huò
3. 建议请一位专业游泳教练或
cān jiā yóu yǒng xué xí bān bìng qiě yào yǒu yí
参加游泳学习班，并且要有一
gè shì hé xiǎo péng yǒu de xué xí jì huà
个适合小朋友的学习计划。



yǒng qián zuì hǎo zuò yí cì tǐ jiǎn yīn wèi
4. 泳前最好做一次体检，因为
yǒu xiē bìng zhèng bù yí yóu yǒng
有些病症不宜游泳。



yóu yǒng zhuāng bèi 游泳装备

观察
思考

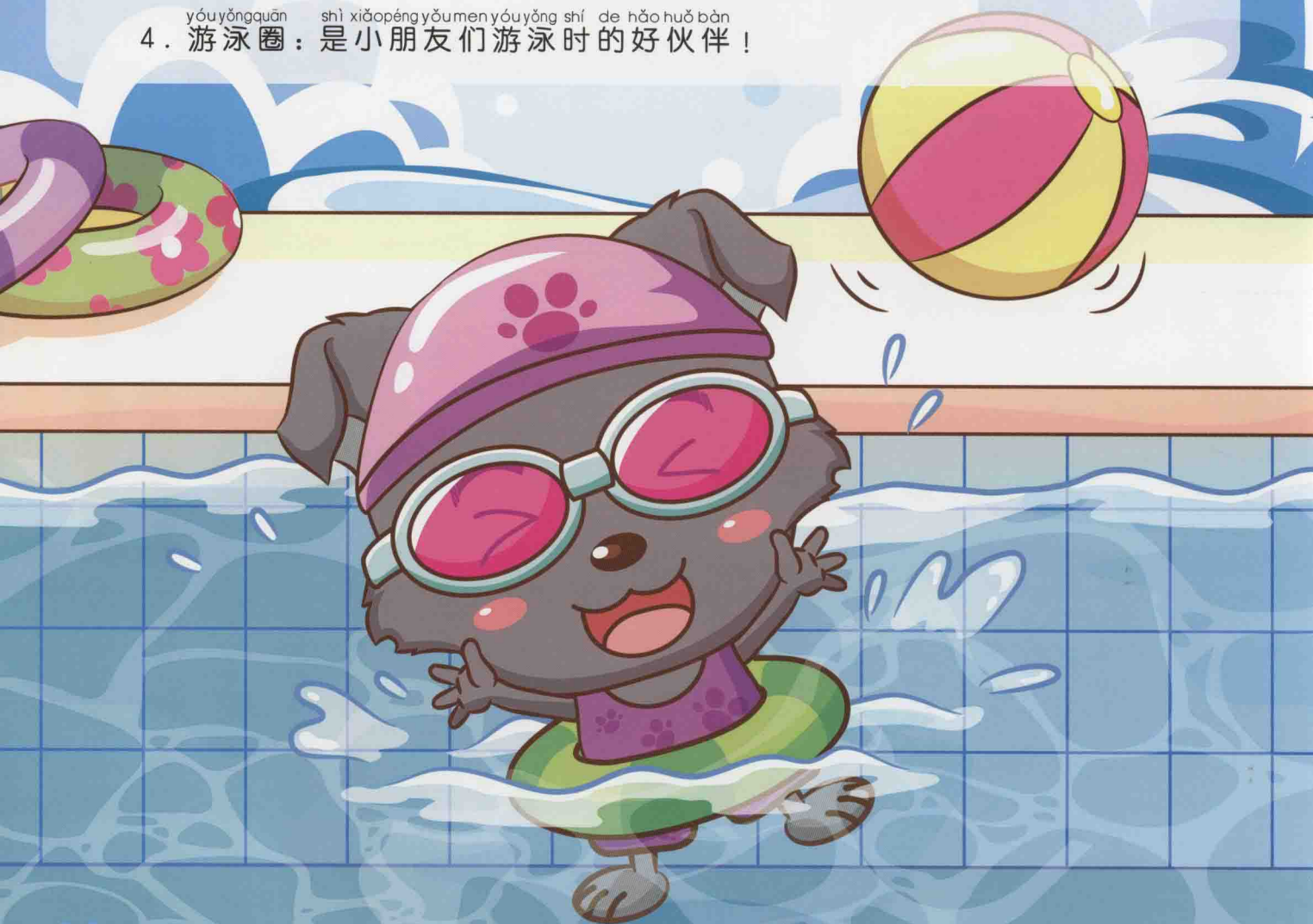
yóu yǒng shí hái yào yǒu tè shū zhuāng bèi xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào tā men de míng chēng hé zuò yòng ma
游泳时，还要有特殊装备！小朋友，你知道它们的名称和作用吗？

yǒng yī bǐ jiào tiē shēn tòu qì bù jī shuǐ kě yǐ jiǎn shǎo shuǐ de zǔ lì ràng wǒ men yóu de gèng kuài
1. 泳衣：比较贴身，透气、不积水，可以减少水的阻力，让我们游得更快！
yǒng yī fēn hěn duō zhǒng lèi xiǎo péng yǒu men yí dìng yào xuǎn zé shì hé zì jǐ de
泳衣分很多种类，小朋友们一定要选择适合自己的！

yǒng mào fáng zhǐ tóu fā sǎn luàn yù dào wēi xiǎn shí yán sè xiān yàn de yǒng mào hái kě yǐ ràng jiù shēng yuán jǐn kuài fā xiàn
2. 泳帽：防止头发散乱；遇到危险时，颜色鲜艳的泳帽还可以让救生员尽快发现！

yǒng jìng rú guǒ nǐ bù gǎn zài shuǐ zhōng zhēng kāi yǎn jīng jiù jiè zhù yǒng jìng ba ér qiě tā hái kě yǐ bǎo hù yǎn jīng
3. 泳镜：如果你不敢在水中睁开眼睛，就借助泳镜吧！而且它还可以保护眼睛！

yóu yǒng quān shì xiǎo péng yǒu men yóu yǒng shí de hǎo huǒ bàn
4. 游泳圈：是小朋友们游泳时的好伙伴！



dì èr tiān xiǎo huī huī hé bà ba mā ma shùn lì dào dá le yóu yǒng guǎn yǒu yí wèi xiǎo xióng jiào liàn zhèng zài děng zhe tā men
第二天，小灰灰和爸爸妈妈顺利到达了游泳馆，有一位小熊教练正在等着他们。

xiǎo huī huī nǐ hǎo wǒ shì xiǎo xióng jiào liàn jīn tiān wǒ men yào hé qí tā xiǎo dòng wù yì qǐ shàng dì yī táng yóu yǒng kè
“小灰灰你好！我是小熊教练，今天我们要和其他小动物一起上第一堂游泳课！”

jiào liàn nín hǎo wǒ yí dìng hǎo hǎo xué xí xiǎo huī huī kuài lè de huí dá
“教练您好！我一定好好学习！”小灰灰快乐地回答。

hǎo qǐng sān wèi xiān dào gēng yī shì huàn hǎo yǒng zhuāng rán hòu cān guān yí xià yóu yǒng guǎn
“好！请三位先到更衣室换好泳装，然后参观一下游泳馆。”



gēng yī shì shì nán nǚ fēn kāi de xiǎo huī huī hé huī tài láng yì qǐ lái dào nán gēng yī shì
更衣室是男女分开的，小灰灰和灰太狼一起来到男更衣室，
hóng tài láng yě zài nǚ gēng yī shì huàn hǎo le yǒng zhuāng yì jiā sān kǒu zhěng zhuāng dài fā la
红太狼也在女更衣室换好了泳装，一家三口整装待发啦。

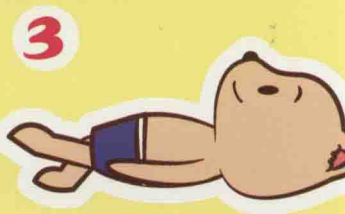
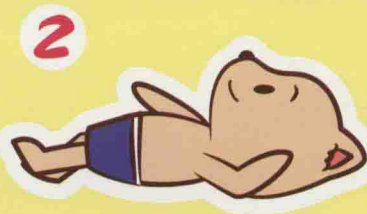


zhǒng yóu yǒng zī shì 4 种游泳姿势

huī tài láng yì jiā sān kǒu gāng jìn rù yóu yǒng guǎn jiù tīng jiàn yì shēng shào xiǎng
灰太狼一家三口刚进入游泳馆就听见一声哨响！

yuán lái shì yì chǎng jīng cǎi de yóu yǒng bǐ sài kāi shǐ la kàn sài shǒu men shǐ yòng
原来是一场精彩的游泳比赛开始啦！看，赛手们使用
de shì bù tóng de yóu yǒng zī shì ne
的是不同的游泳姿势呢！

zì yóu yǒng sù dù zuì kuài tuǐ bù zhǔ yào qǐ píng héng zuò yòng
自由泳：速度最快。腿部主要起平衡作用，
bì bù dòng zuò shì tuī jìn shēn tǐ qián jìn de zhǔ yào dòng lì
臂部动作是推进身体前进的主要动力。



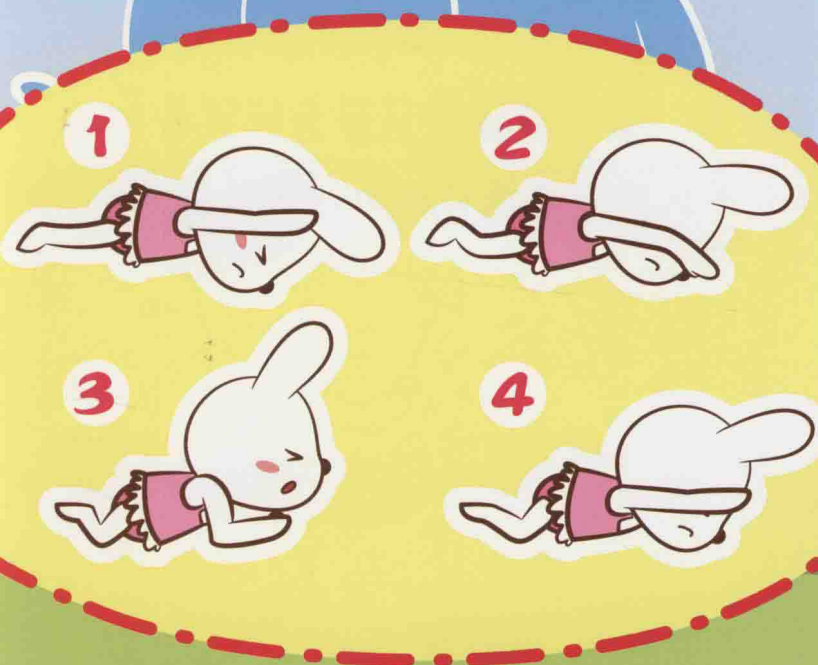
wā yǒng yǔ qīng wā yóu shuǐ shí de dòng zuò xiāng fǎng
蛙泳：与青蛙游水时的动作相仿。

wā yǒng pèi hé xū zhù yì tuǐ bì hū xī yào shì yí
蛙泳配合需注意，腿臂呼吸要适宜；

liǎng bì huá shuǐ tuǐ fàng sōng shōu shǒu tóng shí yào shōu tuǐ
两臂划水腿放松，收手同时要收腿；

liǎng bì qián shēn tuǐ dēng shuǐ bì tuǐ shēn zhí huá yí huì er
两臂前伸腿蹬水，臂腿伸直滑一会儿；

huá shuǐ tóu bù màn tái qǐ shēn shǒu huá xíng màn hū xī
划水头部慢抬起，伸手滑行慢呼吸。



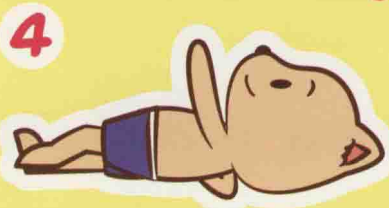
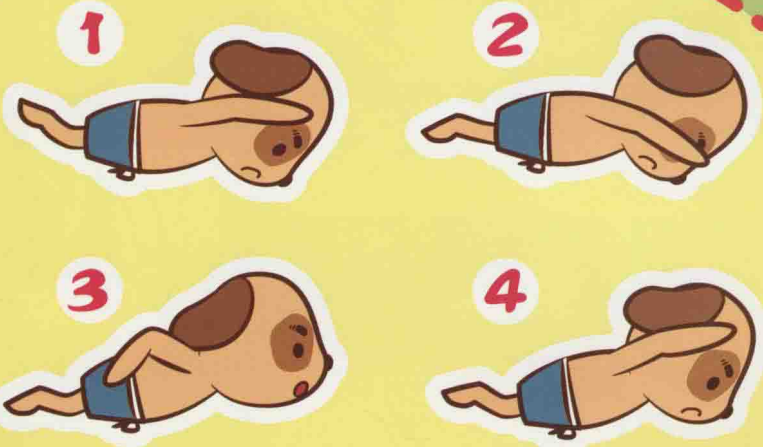
dié yǒng yīn yóu jìn shí xiàng hú dié zhǎn
蝶泳：因游进时像蝴蝶展

chì ér dé míng dié yǒng shí yī kào
翅而得名。蝶泳时，依靠

liǎng bì qiáng yǒu lì de huá shuǐ hé tuǐ bù
两臂强有力的划水和腿部

de bō làng xíng dǎ shuǐ dòng zuò tuī jìn shēn
的波浪形打水动作推进身

tǐ qián jìn
体前进。



yǎng yǒng shēn tǐ yǎng wò zài shuǐ zhōng liǎn lù chū shuǐ miàn hū
仰泳：身体仰卧在水中，脸露出水面，呼

xī hěn fāng biàn yǎng yǒng shí bì tuǐ pèi hé shì fǒu hé lǐ
吸很方便。仰泳时，臂腿配合是否合理，

jiāng yǐng xiǎng zhěng gè dòng zuò de píng héng hé xié tiáo zì rán
将影响整个动作的平衡和协调自然。



rè shēn yùn dòng hěn zhòng yào 热身运动很重要

jīng cǎi de yóu yǒng bǐ sài jié shù le xiǎo huī huī yì yóu wèi jìn
精彩的游泳比赛结束了，小灰灰意犹未尽。

zhè shí zhǐ tīng jiàn xiǎo xióng jiào liàn shuō jiē xià lái wǒ men jiù yào kāi shǐ xué xí yóu yǒng la
这时，只听见小熊教练说：“接下来，我们就要开始学习游泳啦！”

dàn zài kāi shǐ zhī qián yào xiān zuò rè shēn yùn dòng zhè yàng bù jǐn néng fáng zhǐ yùn dòng sǔn shāng hái néng bì miǎn
但在开始之前要先做热身运动，这样不仅能防止运动损伤，还能避免
zài shuǐ zhōng chōu jīn
在水中抽筋！”



zhuǎn dòng tóu bù lā shēn jǐng
1. 转动头部，拉伸颈
bù jī ròu chóng fù cì
部肌肉，重复 10 次。



dān bì lún liú xiàng hòu rào jiān
2. 单臂轮流向后绕肩，
rán hòu shuāng bì tóng shí rào jiān
然后双臂同时绕肩。



dān bì shàng jǔ xiàng duì cè wān yāo
3. 单臂上举，向对侧弯腰
bìng jìn liàng shēn zhǎn huàn bì chóng fù
并尽量伸展，换臂重复。

shuāng tuǐ bìng lǒng xiàng qián shēn zhí zuò yú dì shàng shuāng shǒu xiàng
4. 双腿并拢向前伸直坐于地上，双手向
qián shēn yǐ chù dào jiǎo zhǐ bǎo chí rán hòu chóng fù
前伸以触到脚趾，保持，然后重复。



yì shǒu jīng nǎo hòu shēn xiàng duì cè jiān bù zhǒu
5. 一手经脑后伸向对侧肩部，肘
jiān xiàng shàng lìng yì zhǐ shǒu wò zhù qí zhǒu bù xiàng duì
尖向上，另一只手握住其肘部向对
cè qiān lā huàn shǒu bì chóng fù
侧牵拉。换手臂，重复。

liǎng tuǐ fēn kāi shēn zhí zuò yú dì shàng
6. 两腿分开伸直坐于地上，
shēn tǐ wān xiàng yí cè shǐ miàn bù kào xiàng
身体弯向一侧使面部靠向
xī gài huàn lìng yí cè chóng fù
膝盖，换另一侧重复。



yì tuǐ xiàng qián shēn zhí yì tuǐ xiàng hòu wān qū zuò yú dì
7. 一腿向前伸直，一腿向后弯曲坐于地
shàng qū gàn xiàng qián shēn zhǎn rán hòu xiàng hòu yǎng shēn chóng
上，躯干向前伸展，然后向后仰身。重
fù jǐ cì huàn lìng yí tiáo tuǐ tóng shí qīng zhuǎn jiǎo huái
复几次，换另一条腿。同时轻转脚踝。

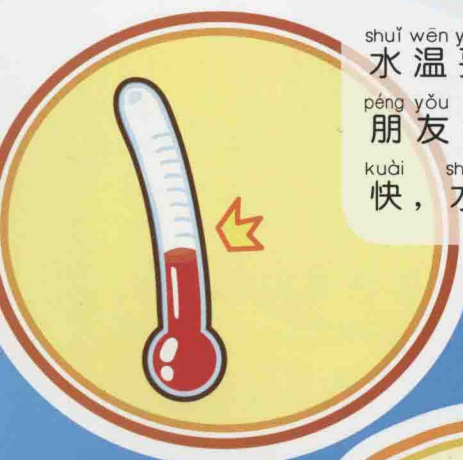


ān quán rù shuǐ 安全入水

安全
意识

zuò wán rè shēn yùn dòng hòu xiǎo huī huī jué de shēn tǐ hǎo xiàng zhāng kāi le yí yàng shū fu jí
做完热身运动后，小灰灰觉得身体好像张开了一样，舒服极
了，他迫不及待地想要下水呢！

wèi le gèng hǎo de shì yìng shuǐ wēn kě yǐ xiān zài shēn tǐ shàng liǎo xiē shuǐ xiǎo xióng jiào liàn
“为了更好地适应水温，可以先在身体上撩些水。”小熊教练
tí xǐng shuō ér qiě yí dìng yào yǎng chéng ān quán rù shuǐ de hǎo xí guàn
提醒说，“而且一定要养成安全入水的好习惯。”



shuǐ wēn yào zài 27℃ yǐ shàng xiǎo
水温要在 27℃ 以上。小
péng yǒu tǐ gé xiǎo shēn tǐ sàn rè
朋友体格小，身体散热
kuài shuǐ tài liáng róng yì gǎn mào
快，水太凉容易感冒。



zài méi yǒu tī zi de yǒng chí yào cóng
在没有梯子的泳池，要从
zuò zī kāi shǐ zhuǎn shēn chēng àn rù shuǐ
坐姿开始转身撑岸入水。

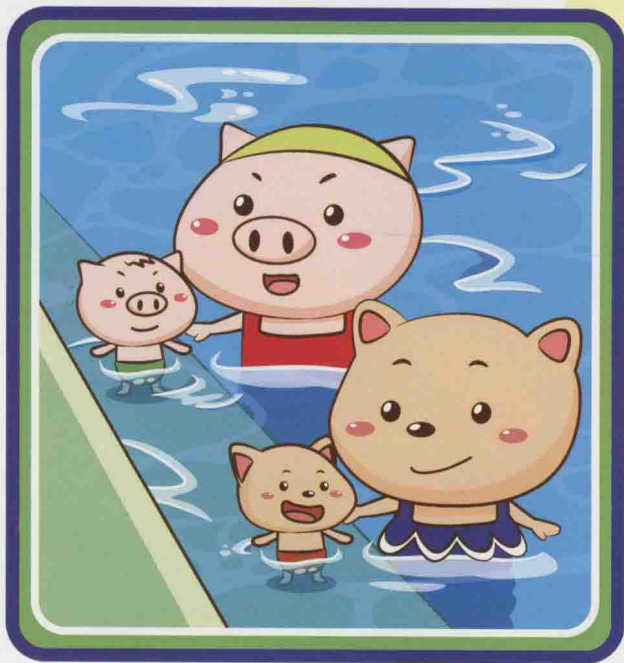


zài yǒu tī zi de yǒng chí kě yǐ shuāng shǒu
在有梯子的泳池，可以双手
zhuā zhù lán gǎn bèi duì yǒng chí rù shuǐ
抓住栏杆背对泳池入水。



dà hàn lín lí shí bù yí mǎ shàng rù shuǐ yào xiān yòng gān máo jīn
大汗淋漓时不宜马上入水，要先用干毛巾
cā gān hàn shuǐ dài máo kǒng shōu suō hòu cái kě yǐ
擦干汗水，待毛孔收缩后才可以。

jīn tiān shì dì yī táng yóu yǒng kè xiǎo péng yǒu men shǒu xiān yào shú xī shuǐ xìng rán hòu liàn xí bē qì
今天是第一堂游泳课，小朋友们首先要熟悉水性，然后练习憋气。



shú xī shuǐ xìng 1. 熟悉水性

mù dì shì ràng xiǎo péng yǒu men xiāo chú duì shuǐ
目的是让小朋友们消除对水的
de kǒng jù rù shuǐ hòu zài dà rén de bāng zhù
的恐惧。入水后，在大人的帮助
xià xiān zài shuǐ zhōng zǒu dòng yí xià yào jìn kě
下，先在水中走动一下，要尽可
néng de wéi chí shēn tǐ píng héng chōng fēn tǐ huì zài
能地维持身体平衡，充分体会在
shuǐ zhōng de gǎn jué
水中的感觉。

liàn xí bē qì 2. 练习憋气

shēn tǐ fàng sōng dài shàng yǒng jìng bǎ
身体放松，戴上泳镜，把
liǎn jìn zài shuǐ zhōng xiǎng yào hū xī shí jiù tái
脸浸在水中，想要呼吸时就抬
qǐ tóu lái rù shuǐ hòu màn màn zhēng kāi yǎn jīng
起头来。入水后慢慢睁开眼睛，
hái kě yǐ hé mā ma bàn gè guǐ liǎn
还可以和妈妈扮个鬼脸！

biē qì de guò chéng yě huì ràng ěr duo
Tips：憋气的过程也会让耳朵
shì yìng shuǐ de yā lì
适应水的压力。



tōng guò zhè xiē liàn xí jiào liàn jiù kě yǐ liǎo jiě xiǎo péng yǒu de shuǐ xìng rú hé pà bù pà shuǐ píng
通过这些练习，教练就可以了解小朋友的水性如何，怕不怕水，平
héng gǎn rú hé rán hòu jiù kě yǐ wèi xiǎo péng yǒu zhì dìng chū qī de xué xí jì huà le
衡感如何，然后就可以为小朋友制订初期的学习计划了。

liàn xí le yí huì er zì yóu huó dòng shí jiān dào la
练习了一会儿，自由活动时间到啦！

ràng wǒ men guān chá yí xià zhōu wéi de huán jìng rán hòu zài
让我们观察一下周围的环境，然后再

空间
智能

安全
意识

gào su bà ba mā ma yóu yǒng guǎn nèi dōu yǒu nǎ xiē shè shī ba
告诉爸爸妈妈游泳馆内都有哪些设施吧！



zhè fú tú zhōng yǒu 4 zhī xiǎo dòng wù de zuò fǎ shì cuò wù de yì
这幅图中有4只小动物的做法是错误的，一
qǐ bǎ tā men zhǎo chū lái rán hòu zài xiǎng xiang tā men gāi zěn me zuò ba
起把他们找出来，然后再想想他们该怎么做吧！

1. 谁在游泳馆里四处乱跑？
shuí zài yóuyóǒngguǎn lǐ sì chùluànpǎo
2. 谁在逆行爬上滑梯？
shuí zài nì xíng pá shàng huá tī
3. 谁在打水仗时把小兔子弄哭了？
shuí zài dǎ shuǐzhàng shí bǎ xiǎo tù zǐ nòng kū le
4. 灰太狼在劝说谁不要到深水区域里玩？
huī tài láng zài quànshuō shuí bú yào dào shēnshuǐ qū lǐ wán

