

时尚

★ 板报宝典

★ 实用方便

板报

墙报宣传栏



SHISHANGXIAOYUAN
HEIBANBAO
XILIECONGSHU

廉东星 / 编

我的校园 我的时尚

英国的历史紧密相
号轮船满载着 102
他们是在英国国内
们到达美洲后,在
难以想象的困难。
女人给他们送来了
教他们怎样狩
南瓜。在印第安人
获得了丰收。他们
主感谢印第安人的

恩当
相报

对营地
花是应该
一泰戈尔

帮手家,
—华罗庚

- 大胆创新的版面设计
- 新鲜潮流的卡通插图
- 高效实用的分类编排

CHISOI 新疆青少年出版社



时尚校园黑板报系列丛书

时尚

板报墙报宣传栏

SHI SHANG BAN BAO
QIANG BAO XUAN CHUAN LAN



廉东星/编

CHISO 新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚板报墙报宣传栏/廉东星编. —乌鲁木齐:
新疆青少年出版社, 2012.12

(时尚校园黑板报系列丛书)

ISBN 978-7-5515-2924-2

I. ①时… II. ①廉… III. ①黑板报—图案—中国—
图集 IV. ①J522

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 299480 号



时尚校园黑板报系列丛书 时尚板报墙报宣传栏 廉东星 编

出 版:新疆青少年出版社
社 址:乌鲁木齐市北京北路 29 号
邮政编码:830012
电 话:0991-7833940(编辑部)
网 址:<http://www.qingshao.net>
发 行:新疆青少年出版社营销中心
电 话:0991-7833979 7833911
法律顾问:钟麟 13201203567
经 销:各地新华书店
印 刷:湖北金海印务有限公司
开 本:787 × 1092 1/16
印 张:5
版 次:2013 年 1 月第 1 版
印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5515-2924-2
定 价:15.80 元

版权所有,侵权必究。如有印装问题,请与承印厂调换。



MULU

板报技法指南	1	我是导游	21	科技报	37
网球	5	儿童节	22	科技之窗	38
世界第一运动 足球	6	阳光童年	23	再次奔月	39
羽毛球知多少	7	三味书屋	24	科技创造未来	40
排球	8	面向未来	25	交通知识	41
国球乒乓	9	青春魅力	26	安全在身边 文明在校园	42
游泳	10	校园文化	27	安全第一 预防为主	43
“骑”乐无穷 有趣的自行车	11	读书乐	28	防溺水	44
马术表演	12	活力青春	29		
营养早餐	13	校园短讯	30		
饮食与健康	14	青春梦想	31		
现代人的口味	15	加油! 我能行	32		
绿色食品	16	我爱我心	33		
食尚报	17	科技长廊	34		
打造形体与健康	18	我爱科学	35		
健康教育	19	世界之窗	36		



珍爱生命 健康成长	45	军训驿站	62	青春舞台 美丽无限	73
领略时尚	46	文化生活	63	渴望新生活 追求新理想	74
流行款式	47	悠悠茶香	64	文明风	75
校园时尚报	48	点滴时间	65	和谐世界	76
感受时尚春风	49	珍惜时间	66		
健康时尚	50	热爱生活 钟情学业	67		
校园时尚风	51	伟人诗词	68		
时尚与进步	52	法制教育	69		
环保选购 绿色生活	53	时事观察	70		
低碳上网 资源共享	54	阳光报	71		
固土防沙 利在千秋	55	盛开的鲜花	72		
植树造林 功在当代利在千秋	56				
晨曲报	57				
红太阳报	58				
文化导报	59				
礼仪之歌	60				
做个文明标兵	61				



板报技法指南

一、工具、材料介绍



1. 黑板

要求板面平整,表面颗粒细腻,不反光,粉笔书写附着性强。
(如果黑板擦使用效果不佳时,可准备水桶、干湿抹布各一块。)

2. 粉笔

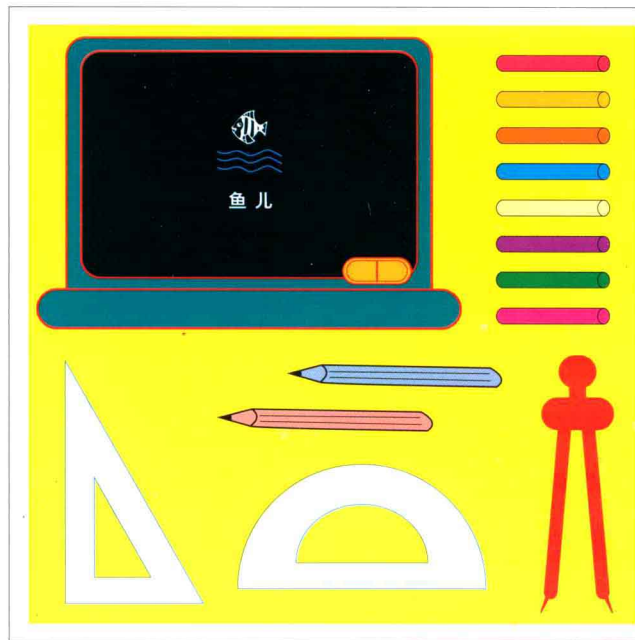
普通白色粉笔、彩色粉笔、粉笔画专用粉笔均可。

3. 直尺、三角板、炭灰条

在度量尺寸,画直线、边框时,是不可缺少的黑板报美化工具。

4. 炭画铅笔、炭灰条

一种以炭黑原料为主的铅笔、细条,主要用来勾画细小的黑色部分和线条,对于增强明暗、层次立体感有显著效果。



二、办板报的步骤

1. 首先在草稿纸上构思、设计出板报的刊头、版式、标题和文字。
2. 将上期的版报擦净,依照设计好的版式概括地勾出各板块的轮廓。
3. 用直尺在各版块上打格子,注意横竖结合。
4. 最后画上刊头报花,再填上标题和文字。



三、板报的注意事项

1. 字数: 文字的字数一定要事先计算好, 删去一些多余的内容, 使文字能够完整且美观地置入设计板块内。先画图案, 后书写文字, 这样可调整文字的多少, 随图案的变化而变化, 避免形成空缺或文字被部分图案盖掉。

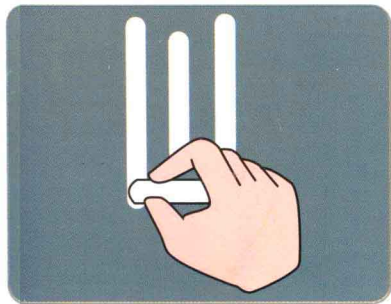
2. 标题: 标题最好单列出来, 但不一定在段首, 可置于段中或侧面以及图案之中会更显眼。

3. 刊头: 刊头要设计得十分醒目, 且要大于其他图案, 色彩的运用也应与环境色彩有所区别。

4. 栏目: 栏目之间的划分, 不宜都用直线或曲线来分隔, 选用一些有趣的花边分隔是一种好方法。

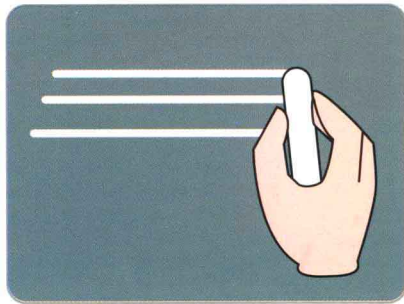
四、粉笔的各种用法

粉笔的使用十分重要。黑板报所用的粉笔可以根据需要来打磨、削刮。运笔的方法有中锋、侧锋、顺锋、逆锋之分, 不同的方法会带来不同的效果。中锋明确稳重; 侧锋笔痕宽, 可自行掌握轻重; 顺锋流畅润滑; 逆锋拙重、质朴。下面给同学们介绍几种粉笔画的执笔方法。



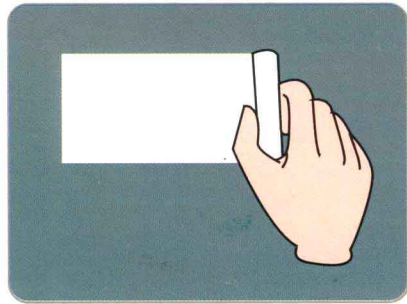
1. 直立式

粉笔垂直或基本垂直于黑板, 多用于中锋、顺锋。



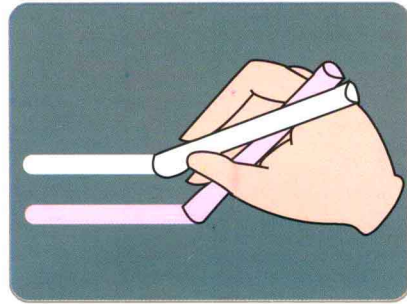
2. 侧斜式

侧锋用笔, 一般向右或向下倾斜。



3. 滚推式

通常用来涂面, 可滚动向前面, 也可平移慢推。使用的力量大小不同可让颜色深浅不一。

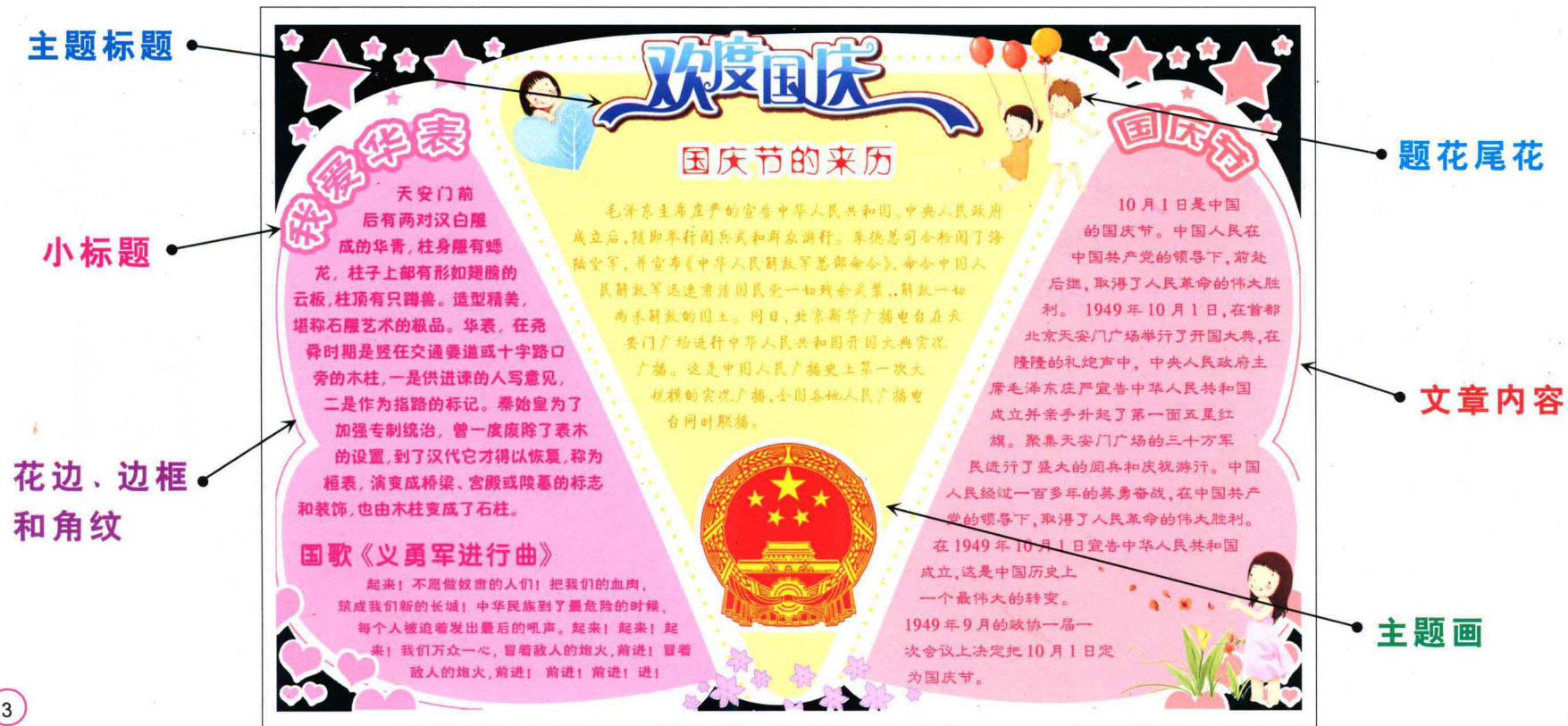


4. 并用式

通常用来画相互平行的线和面。执笔时抓牢, 也可将多支不同颜色的粉笔绑在一起使用。

五、组成要素

黑板报一般由主题标题、刊头、主题图、尾花、花边、美术字、文章内容等几个组成部分,在安排版面上要做到主题突出,布局新颖,图文并茂。首先要分清文章的主次,重要的文章应该放在紧贴刊头的位置。重要文章的标题要醒目,在字体和色彩上要有别于其他文章的标题,需要的话可以配上插图。文章的抄写应该规范工整,一般来说行距要大于字距,抄写前轻轻打出格线能够保证文字的整齐。此外,文字的排列以横排为主,竖排时要从右向左排。斜排比较少用。



六、色彩搭配要领

- 1.感情色彩:选用颜色时应当与板报的主题相符,如:表现喜庆、节庆等色彩的板报最好先用红黄搭配;表现护士、雷锋等纯洁高尚的主题应以白色为主的色彩。
- 2.色彩对比:在确立大体的色彩之后,小面积用一些同色系或相补色对丰富画面有一定的作用。
- 3.交叉使用:同一色彩在同一区域反复的使用,同样也能起到丰富画面的作用。
- 4.一幅板报最好选用四至八种颜色搭配,这样板报才显得丰富。太少显得单调,太多显得凌乱。

七、美术字的设计

板报文字尤其是刊头文字能反映整幅板报的内容,其美术效果直接影响板报质量。

如何选用板报字体:

- 1.表现军事、体育等话题一般选用刚毅有力的字体,如黑体、综艺体等字体。
- 2.表现女性、节日等话题一般选用圆滑字体,如圆体、琥珀体等字体。
- 3.表现儿童、学生的话题一般选用较为活泼的字体,如少儿体、少女体、海报体等字体。

设计美术字体的方法:

- 1.将一组字变形,利用横竖笔画串在一起。
- 2.将一组字中个别字变形加以突出表现,一般此字最好是表现主题的字。
- 3.据字意设计图案,组合成一个字。





网球运动

网球运动的由来和发展可以用简单的四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界。网球是世界第二大球类运动。网球运动是集力量、速度、耐力、灵敏度等为一体的运动，其特点：时尚、动感、健康、高雅，一向被冠以“贵族运动”、“高雅运动”以及“文明运动”的美誉。



网球

四大赛事

澳大利亚网球公开赛
法国网球公开赛
温布尔登网球锦标赛
美国网球公开赛

打网球的好处

1. 强身健体，增强体魄。
2. 网球可以提高人们的综合素质。
3. 网球运动是一种最为时尚的运动之一。
4. 网球文化令人终身受益。
5. 网球文化可以培养人的诚实守信的品质。
6. 网球文化可以培养团结协作的精神。
7. 网球能培养更加自信的心理状态。
8. 网球运动可以充分施展个性，放松身心。

中国人的骄傲——李娜

李娜，中国女子网球队运动员。1982 年生于湖北武汉，6 岁开始练习网球，1999 年转为职业选手，从网球低级别赛事一路打到四大满贯。第一个获得 WTA 巡回赛单打冠军的中国人，闯进 2008 年北京奥运会四强。2011 年获得法国网球公开赛女单冠军，成为中国乃至亚洲在网球四大满贯赛事上夺得的第一个单打冠军，同时世界排名追至第 4 位，追平日本选手伊达公子创造的前亚洲女子网球最高排名。2011 年 10 月 6 日，李娜再创历史，成为中国首位获得 WTA 年终总决赛资格的球员。27 日凌晨总决赛小组赛中，李娜击败莎拉波娃，取得总决赛的首场胜利。



费德勒

罗杰·费德勒 (Roger Federer, 1981 年 8 月 8 日 -)，瑞士男子职业网球运动员 (1998 年转为职业)。以全面稳定的技术，态度冷静的事事方式，温文有礼的举止而闻名。费德勒拥有 ATP 排名历史上单打世界排名第一连续周数最长的纪录 (237 周，2004 至 2008 年间)。众多评论家、现役与退役的选手认为费德勒为史上最伟大的选手之一。费德勒与纳达尔被誉为男子网球史上最伟大的一对对手，费德勒与纳达尔对战史创下无数精彩，同时亦产生许多神话纪录。

我的网球教练

我的网球教练名叫徐鑫，他的皮肤黑黑的，眼睛大大的，个子高高的，身子瘦瘦的。去打网球的时候，他的后背背着一个大包，里面装着球拍和水，还骑着一辆变速的赛车，非常的帅。

在训练场上，徐教练对我们非常严厉，动作一不对，徐教练就给我们纠正，要是我们偷懒，就会受到批评。中间休息的时候，徐教练和我们又说又笑，可开心了，就像一位大哥哥似的。徐教练的力气可大了，他整天在家里做俯卧撑和仰卧起坐，所以他才有那么好的身材、那么大的力气。我要跟他好好练，要跟他一样的棒。





世界第一运动 足球

足球的起源——蹴鞠

足球运动是一项古老的体育活动,最早起源于我国古代的一种球类游戏“蹴鞠”,后来经过阿拉伯人传到欧洲,发展成现代足球。所以说,足球的故乡是中国。



裁判工具——哨子

1875年,在伦敦举行的一场足球赛中,发生了一场事故。双方队员为一个得分球是否有效,争论不休,甚至大打出手。而且,观众们出于偏爱,也参与了争议。瞬间,球场乱作一团。担任这场球赛裁判的裁判员,是一位名叫约翰的警察。面对这纷乱不堪的场景,他灵机一动,掏出口袋里的警笛使劲地吹了起来。这一吹竟收到了意想不到的效果,参与闹事的观众认为触犯了警察,纷纷退回了原席,球场秩序很快安定下来。从那以后,哨音便取代了裁判的吆喝和手势。



世界杯是由国际足球联合会统一领导和组织的世界性的足球比赛。每届比赛从预赛到决赛前后历时3个年头,它是世界上规模最大、影响最大、水平最高的国家队足球比赛,与奥运会、橄榄球世界杯并称为世界三大顶级赛事。夺冠次数最多的为巴西国家足球队,共夺得五次世界杯冠军,最近一届世界杯冠军为西班牙国家足球队。

为什么警告 出示黄牌, 罚下场出示红牌

在红、黄牌问世之前,裁判员对队员实行警告或罚出场时,只能用语言或手势来表示。但是由于语言和手势不统一,在国际足球比赛中容易产生误解和矛盾。为了克服语言不同而给裁判工作带来的困难,同时也向场外领队、教练及其他人员明确表示对谁给予了警告或罚下场,国际足联裁判委员会决定,在1970年墨西哥举行的第九届世界杯足球赛中使用红黄牌。该届比赛结束后,通过总结,国际足联技术研究小组在报告中指出,用红、黄牌来表示对运动员警告和罚下场的做法应该在高级比赛中普遍使用。自此以后,凡由国际足联主办的世界性足球比赛均使用红、黄牌,各洲与国家协会纷纷效仿。



足球名人——贝利

贝利1940年10月23日出生在巴西的一个贫寒家庭,是20世纪最伟大的足球明星之一,被喜爱他的人尊为“球王”。在足球生涯中,他一共攻进1281个球,四次代表国家队出战世界杯,三次捧得世界杯(第6、7、9届)。1980年被欧美20多家报社记者评为20世纪最杰出的运动员之首,1987年6月他被授予国际足联金质勋章,1999年被国际奥委会(IOC)选举为“世纪运动员”。

足球运动,是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动,故有世界第一大运动的美称!主要以脚支配球为主,但也可以使用头、胸部等部位触球(除守门员外,其他队员不得用手或臂触球;如果守门员出了本方的禁区,那也不能用手或臂触球)的两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。

当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计,现在世界上经常参加比赛的球队约80万支,登记注册的运动员约4000万人,其中职业运动员约10万人。

绿茵驰骋 魅力无限

羽毛球知多少



全民健身，羽球领先

在这个全民健身的时代，球类运动的普及度排名中，羽毛球绝对是其中的翘楚。无论寒冬还是酷暑，无论街头巷尾还是球场、公园……到处都能看到握着球拍、挥汗如雨的打羽毛球的人。

羽毛球于 1920 年正式引入中国，但中国羽毛球开始蜚声国际是 1981 年重新加入国际羽联之后。如今，在世界各大羽毛球比赛的赛场上，都少不了中国羽毛球健儿的身影。



年度大事记

1934 年，加拿大、丹麦、英格兰、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等九个国家创立了国际羽毛球联合会。

1983 年，开始举办国际羽毛球联合会每年组织的世界羽毛球系列大奖赛总决赛。自 2001 年起，总决赛停办。

在 1988 年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992 年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展阶段。

2006 年，国际羽毛球联合会正式更名为羽毛球联合会，简称世界羽联。



四大重大赛事

- 汤姆斯杯赛：即世界男子团体羽毛球锦标赛，1948 年举行首届比赛，现为两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。
- 尤伯杯赛：即世界女子团体羽毛球锦标赛，1956 年举行首届比赛，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。
- 世界羽毛球锦标赛：即世界羽毛球单项锦标赛。设有男女单打、双打和混合双打五个比赛项目。1977 年起为三年一届，1983 年改为两年一届，在奇数年进行。2005 年改为每年一届，但奥运会年不举办。
- 苏迪曼杯赛：即世界羽毛球混合团体比赛。1989 年开始举办，两年一届，在奇数年举行，比赛由五个单项组成。

羽毛球基本信息

1. 球可以有天然材料、人造材料或由它们混合制成。只要球的飞行性能与用天然羽毛和包裹羊皮的软木球托制成的球性能相似即可。
2. 球应有 16 根羽毛固定在球托部。
3. 羽毛长 62~70 毫米，每一个球的羽毛从球托面到羽毛尖的长度应该一致。
4. 羽毛顶端围成圆形，直径 58~68 毫米。
5. 羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。
6. 球托底部为圆球形，直径为 25~28 毫米。
7. 球重 4.74~5.50 克。

羽毛球运动的起源

1873 年，在英格兰伯明顿庄园举行的一次宴会上，几个从印度退役回来的军官，用球拍隔着宴会桌对击用香槟酒的软木瓶塞插上鹅毛做成的“球”。英国人觉得很有趣，不仅接受了这项运动，还将它流传开来。因此，人们以伯明顿这一地名命名此项运动。



排球运动起源于美国

排球,是一项双方隔网击球使其不在本方场区内落地的集体运动项目。随着时代的发展,排球被赋予了新的内涵与精髓——团结、坚韧、集体智慧。排球起源于1895年由美国马萨诸塞州霍利奥克城的基督教青年会干事摩根所创的室内游戏。1896年摩根制定了世界上第一个排球竞赛规则,同年在斯普林菲尔德专科学校举行世界上最早的排球赛。最初游戏是在篮球场挂一张网,两队隔网站立,以篮球胆为球,在网上打来打去,不使其落地。斯普林菲尔德市立学院的特哈尔斯戴博士将其命名为volleyball,意为“空中飞球”。



赛制的变革

最初进行排球比赛时,比赛人数的多少、球的大小、比分的多少都是随意的。后来几经变革,先后改为12人制和9人制,直到1918年,才规定排球比赛采用6人制和15分记分制的规则。



空中飞球

打排球

今天,我和哥哥一起玩“排球”。

所谓排球,就是一个充了气的气球。首先是哥哥发球,哥哥拍球过来,球向我慢悠悠地飘过来,我向球猛地一拍,球又向哥哥那边飘去了。打了半天,我和哥哥都累得满头大汗,还是没分出输赢。

突然,哥哥给我来了一个“擦网球”,我连忙跑去救球,可是球太低了,扑在地上,这局我输了。我和哥哥累得满头大汗,双方要求停止比赛。

我和哥哥玩得真开心!



快速发展阶段

排球运动于第一次世界大战期间逐步传入欧洲大陆,1900年传入亚洲,1905年传入中国。

1947年,国际排球联合会正式成立,排球运动从而成为一项有世界性组织的体育项目。

1949年举行了第一届世界男子排球锦标赛,1952年举行了第一届世界女子排球锦标赛,从此排球在世界各国广泛开展起来。

1964年,在第18届东京奥运会上,排球被列为奥运会正式比赛项目。

中国女排是一支具有光荣历史的队伍。二十世纪八十年代孙晋芳带领她的队员们曾获得辉煌的“五连冠”和“三连冠”;1981年和1985年世界杯冠军;1982年和1986年世界锦标赛冠军;1984年奥运会冠军。中国女排以技术全面、快速多变、攻防平衡的特点立足于世界强队之列。2001年,中国女排由新的教练班子和以年轻队员为主组

中国女排

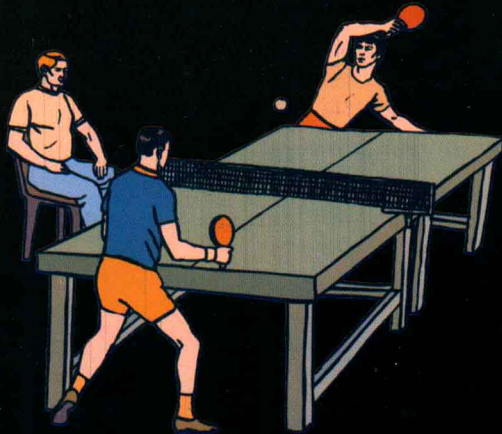
中国女排的成一支新队。重组后的精神面貌令人耳目一新,在2001年世界大冠军杯上获得冠军。国际媒体称这是中国女排时隔15年后再次获得世界冠军。朝气蓬勃的中国女排决心继承和发扬“老女排”刻苦训练和顽强拼搏的优秀传统,争取实现在2004年奥运会获得奖牌的目标。2002年世界女排锦标赛第四名;第十四届亚运会获得冠军;2003年亚洲锦标赛冠军;2003年第九届世界杯冠军;2004年雅典奥运会冠军。2008年北京奥运会季军。



桌上的球类运动

十九世纪后半叶的某日，两名英国贵族青年欣赏完温布尔顿网球赛后，到一家高级饭馆用餐。席间评论起网球技能，就掏出雪茄烟的木盒盖当拍子，又用香槟酒的软木塞当球，在大餐桌的中心拉绳为网，现场模拟起球赛来。饭店女老板看到后，脱口惊呼“桌上网球”，这个称呼被欧洲人沿用至今。

1890年，英国运动员詹姆斯·吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞空心球用于乒乓球运动。这种球与球拍、球台撞击时会发出“Ping Pong”的声音，因此中国以“乒乓球”作为它的官方名称。但日本称其为桌球，意为“桌上的球类运动”。



国球乒乓 小球大世界



世乒赛

世界乒乓球锦标赛首届举行于1926年12月的英国伦敦，是国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛，具有广泛的影响。它与世界杯、奥运会并称为乒乓球运动的三大赛事。

1926年1月，在德国柏林举行了一次国际乒乓球赛，共有9个国家的64名男运动员参加了比赛。在比赛同时召开的参加国代表会议上，在德国勒赫曼博士的倡议下，决定举办欧洲乒乓球锦标赛（即后来的世乒赛），并建议成立国际乒联。同年12月，国际乒联正式成立，并把在伦敦举行的欧洲锦标赛命名为第一届世界乒乓球锦标赛。



中国“国球”

中国在乒乓球历史上占有很强地位，乒乓球被誉为中国的国球。自20世纪60年代以来，中国选手取得世界各种乒乓球比赛的大部分冠军，甚至多次包揽整个赛事的所有冠军，涌现出大批运动员明星，如邓亚萍、王楠、张怡宁、刘国梁、孔令辉、马琳等。



乒乓外交

1971年4月，参加在日本名古屋举行的第三十一届世界乒乓球锦标赛的美国乒乓球代表团，应中国乒乓球代表团的邀请访问我国。周恩来总理在北京人民大会堂接见了美国乒乓球队的成员，并对他们说：“你们在中美两国人民的关系上打开了一个新篇章。我相信，我们友谊的这一新开端必将受到我们两国多数人民的支持。”

在周恩来讲话几小时后，美国总统尼克松宣布了一系列对华开禁措施。作为回报，美国乒乓球队邀请中国乒乓球队访问美国，这个邀请立即被接受。

中美两国乒乓球队的互访轰动了国际舆论，成为举世瞩目的重大事件。“乒乓外交”结束了中美两国20多年来人员交往隔绝的局面，使中美和解随即取得历史性突破。

第一次打乒乓球

我的业余爱好有很多，如打羽毛球、爬双杠、跳跳绳等。但我最喜欢的运动还要属打乒乓球了。

在第一次看别人打乒乓球时我就喜欢上这项运动了。妈妈说：“打球时先要练习垫球。”说着就给我练习，我看到这么容易，立刻把球抢了过来，垫了十几遍，可是球就是不听我的话，我急了，就不垫了。休息时，我想这球为什么在妈妈那里就很听话呢？过了一会儿我不垫球了，直接和妈妈打。刚开始我东跑西蹿，就是接不到妈妈的球，最后我打得比妈妈还好，我真开心。

现在我明白了，做一件事要用心、认真！



游泳池里的水并不干净

当你考虑在水中的安全时,你首先想到的是什么呢?是溺水还是其他意外,所有的回答都是十分恰当和必要的。但是,你想过各种病菌可能污染游泳池里的水吗?人偶然吞下游泳池里被粪便污染过的水,就可能被传染上疾病;如果某人患腹泻,他就很有可能污染游泳池里的水。你应该想到,游泳池里的水并不是无菌的,要特别注意。

蝶泳

蝶泳技术是在蛙泳技术动作基础上演变而来的。当蛙泳技术发展到第二阶段时,也就是1937—1952年这一时期,在游泳比赛中,有些运动员采用两臂划水到大腿后提出水面,再从空中迁移的技术,从外形看,好像蝴蝶展翅飞舞,所以人们称它为“蝶泳”。

游泳准备

●应该热身10~15分钟,活动关节以及各部位肌肉,防止入水过冷而抽筋。

●游泳前进行温水沐浴后再入水,就不会感觉很冷。因为温水沐浴(30℃~40℃)能够带走身上的部分热量,这样会使你的体温接近水池中的温度(一般为27℃左右)。



自由泳

自由泳严格地说来说不是一种游泳姿势,它的竞赛规则几乎没有任意的限制,大多数游泳运动员在自由泳比赛时选择使用这种泳姿,这种姿势结构合理,阻力小,速度均匀、快速,是最省力的一种游泳姿势。

仰泳

仰泳,又名背泳,是一种人体仰卧在水中的游泳姿势。仰泳包括反蛙泳和反爬泳,因为脸面在水面上,呼吸很方便,但是游泳者看不到往哪里游,容易游错方向。

蛙泳

蛙泳是竞技游泳姿势之一。人体俯卧水面,两臂在胸前对称直臂侧下屈划水,两腿对称屈伸蹬夹水,似青蛙游水。蛙泳较省力,易持久,实用价值大,常用于渔猎、泅渡、救护、水上搬运等。



飞人——菲尔普斯

迈克尔·菲尔普斯,14个奥运冠军得主,罕见的游泳奇才。他已经被一些人视为他所从事的运动历史上最伟大的全能运动员。在2004年的美国选拔赛中,菲尔普斯取得了6个单人游泳项目的雅典奥运会参赛资格,这些项目包括了每种可能的游泳姿势。他最终获得了6枚奥运会金牌,2枚铜牌。在2008年北京奥运会上他又破纪录地独揽8枚金牌而震惊世界。2011年7月27日,菲尔普斯夺得上海世锦赛200米蝶泳冠军。

水立方

国家游泳中心(俗称“水立方”)位于北京奥林匹克公园内,2008年北京奥运会标志性建筑物之一。它与国家体育场分列于北京城市中轴线北端的两侧,共同形成相对完整的北京历史文化名城形象。



游泳前的装备准备

一、合身的游泳衣裤:一件合身且舒适的游泳衣是相当有必要的。

二、合适的游泳帽:游泳时应戴游泳帽,特别是女性,可以防止头发散乱。

三、游泳眼镜:如果水质不干净,游泳时细菌很容易进入眼内,以致产生红眼病。

四、耳塞:在游泳时水流入耳朵是很难以避免的。耳朵进水后很不舒服,有时会引起疼痛,以致影响听力。为了防止水进入耳朵,应备有耳塞。

五、浴巾和拖鞋:浴巾和拖鞋是游泳者必备的用品。在游泳的间歇或游完后上岸,用毛巾擦干身体,披上浴巾,穿上拖鞋,既可以保暖,防止感冒,又比较卫生。在冬泳时,更是不可缺少。

六、鼻夹:为了防止水进入鼻孔,产生呛水、咳嗽,鼻夹也是必不可少的。



公路自行车

用来在平滑公路路面上使用的车种,由于平滑路面阻力较小,公路自行车的设计更大考量高速,注注重使用可减低风阻的下弯把手,较窄的高气压低阻力外胎,挡位较高,且公路轮径比一般的登山越野车都大,由于车架和配件不需像山地车一样需要加强,所以注注重量较轻,在公路上骑行时效率很高。由于车架无需加强,又注注重采用简单高效的菱形设计,公路车是最为优美的自行车。

自行车的起源

18 世纪末,法国人西夫拉克发明了最早的自行车。这辆最早的自行车是木制的,它的结构比较简单,既没有驱动装置,也没有转向装置,骑车人靠双脚用力蹬地前行,改变方向时也只能下车搬动车子。即使这样,当西夫拉克骑着这辆自行车到公园兜风时,在场的人都颇为惊异和赞叹。世界上第一批真正实用型的自行车出现于 19 世纪初。

“骑”乐无穷 有趣的自行车

无链条自行车



无链条自行车的特点:

省力

骑行轻快:与链条自行车相比,省力 22%。

安全

在骑行中安全可靠:安全性是链条自行车的 9 倍。

耐用

使用寿命长:使用寿命是链条自行车的 3.6 倍。

轻便

由于无大牙盘、链罩等大型部件,在运行中阻力减少,骑行更加方便。



电动自行车

电动自行车,是指以蓄电池作为辅助能源,具有两个车轮,能实现人力骑行、电动或电助动功能的特种自行车。电动自行车归属非机动车管理范畴,应同时具备以下 5 个特征:必须具备脚踏行驶功能,蓄电池只作为辅助能源;必须具备两个车轮;设计车速不大于 20 公里/小时;整车重量不大于 40 公斤;轮胎宽度(胎内)不大于 54 毫米。

自行车比赛

自行车运动随着自行车的诞生兴起了。1868 年在法国举行了世界上首次自行车比赛,赛程为 2 公里。1893 年第一届世界业余自行车锦标赛创办,1895 年第一届世界职业自行车锦标赛创办,1896 年自行车比赛被列为奥运会重要比赛项目。至此各类自行车比赛多达几百个,其中尤以行程 3900 公里的环法自行车大赛最为著名。





马术表演

公元前 680 年 在第 25 届奥林匹亚古代奥运会上,马术比赛第一次被列为比赛项目。

1900 年 个人障碍赛被列为巴黎奥运会比赛项目。同时,跳远障碍赛和跳高障碍赛也被列入比赛项目。只有军官才有参赛资格。

1952 年 马术比赛第一次向平民和所有级别的军人开放。同时,第一次允许妇女参加盛装舞步比赛。

1956 年 由于奥运会之前澳大利亚已经实施了严格的隔离检疫制度,所以原定在墨尔本举行的奥运会马术比赛改在斯德哥尔摩举行。

1988 年 比赛项目和规程固定了下来。

国际马术联合会简称国际马联,成立于 1921 年。自 1991 年在洛桑建立总部至今,以平等、互相尊重、为种族、宗教、政治等不存任何偏见为宗旨,为所有成员服务。为了使比赛在公平的基础上进行,国际马联设立了竞赛规则及审批竞赛规程,并致力于马匹福利和环境保护工作。创始国有比利时、丹麦、意大利、挪威、美国、法国、瑞典和日本。

国际马术联合会

1. 花样骑术

又称盛装舞步骑术赛。比赛时,马和骑手要在长 60 米、宽 20 米的场地内用 12 分钟的时间完成一系列规定和自选动作。以骑手完成动作的姿势、风度、难度等技巧和艺术水平评分,得分高者名次列前。花样骑术个人于 1912 年被列为奥运会比赛项目,团体于 1928 年被列为奥运会比赛项目。

2. 三日赛

又称综合全能马术赛。骑手在 3 日内连续参加 3 项比赛,第一天花样骑术,第二天越野赛,第三天障碍赛。以 3 项总分评定名次。分个人和团体两个项目,1912 年列为奥运会比赛项目。

3. 障碍赛

场地至少 2500 平方米,设置十几个高 1.4 米~1.7 米的障碍。运动员骑马必须按规定的路线、顺序跳越全部障碍。超过规定时间、马匹拒跳以及运动员从马上跌落等都要扣分。扣分是负分,最好成绩为零分,扣分少者名次列前。奥运会有个人(1900 年列入)和团体(1912 年列入)两个项目。

马术表演知识加油站

(1) 伦敦奥运会上,马术共设有几个参赛项目?
答:障碍赛(2 项):个人赛和团体赛;盛装舞步(2 项):个人赛和团体赛;三日赛(2 项):个人赛和团体赛

(2) 谁是奥运会唯一双料冠军?
皮·戎·多里奥拉(法国)是奥运会唯一双料冠军。分别获得 1952 年和 1964 年奥运会个人障碍赛冠军,并获得 1964 年和 1968 年奥运会团体亚军,以及 1966 年的世锦赛冠军。

(3) 越野赛包含四个阶段?
A、C 阶段是公路和跑道,B 阶段是障碍追逐赛,D 阶段是越野障碍赛。目前,改革后的奥运会三项赛已取消 A、B、C 段,仅保留 D 段。

马术场地

盛装舞步比赛场地长 60 米、宽 20 米,四周围有挡板,上面标注英文字母,以指示参赛选手的位置。

场地障碍的比赛场地至少需要在 2500 平方米以上,按照事先计划的路线摆放十几道障碍。障碍物的高度不得超过 1.6 米,伸展度不得超过 2 米。障碍物的外形可以多种多样,但是不应引起骑手和马匹的惊奇或不愉快。

