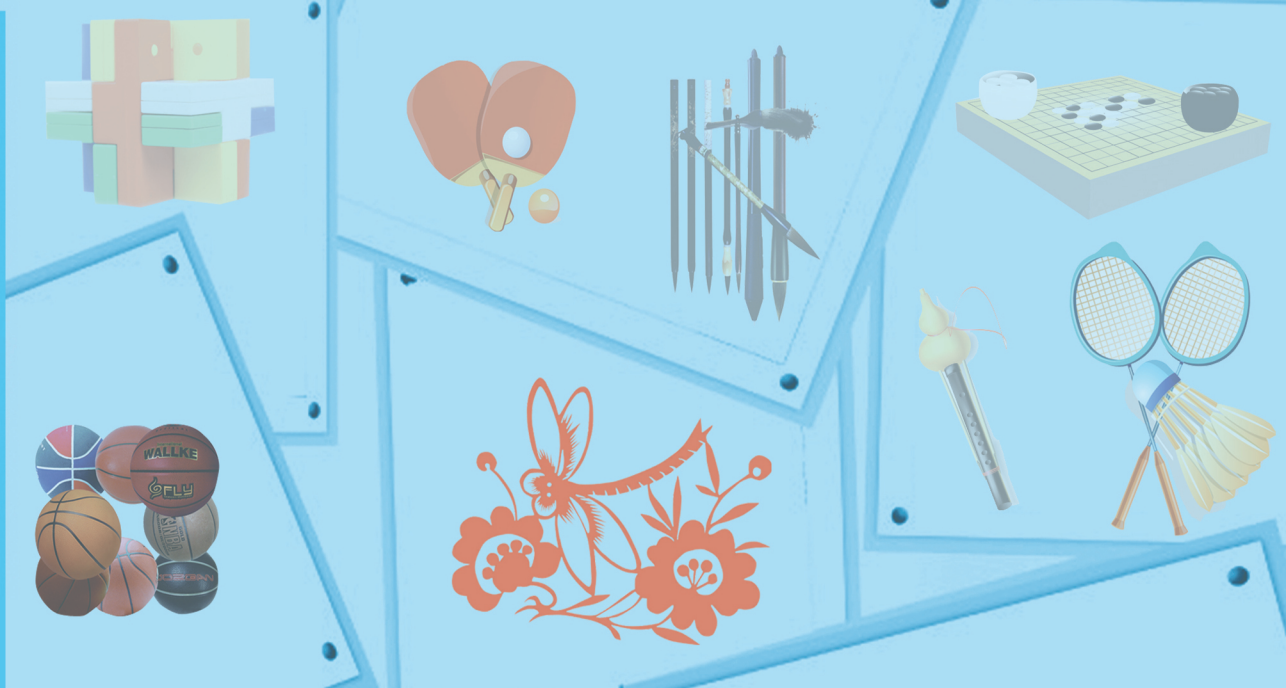




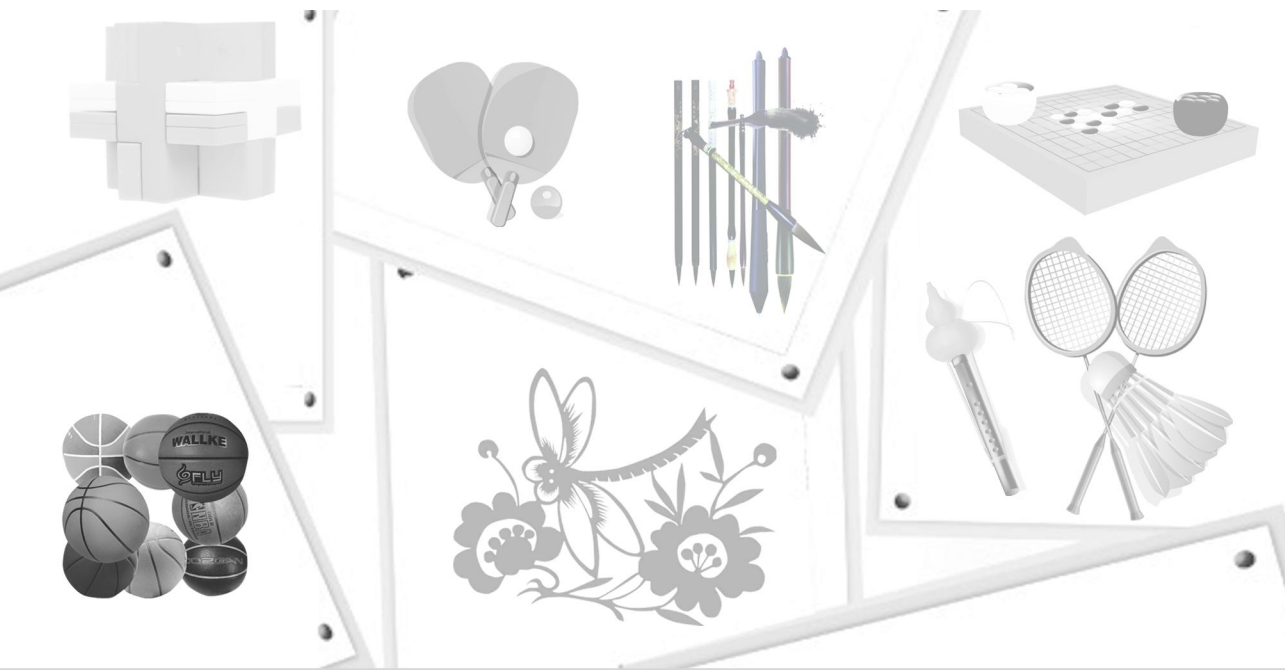
社团课程 汇编

shetuan kecheng huibian

张 烨 主 编



河北出版传媒集团
河北教育出版社



社团课程 汇编

主 编：	张 烨		
编 委：	吴晓亮	王桂云	杨春丽
	高艳荣	王万东	王 洋
	马 丽	杨爱明	白海春
	秦晓燕	康智舵	刘玉龙
	侯建华	李晓娟	苏锦花
	孙建芳	玉凤春	

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

社团课程汇编 / 张烨主编. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5434-8836-6

I. ①社… II. ①张… III. ①学生组织—概况 IV. ①G455.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 242296 号

社团课程汇编

主 编 张 烨

责任编辑 高树海 王艳荣 石 姮

装帧设计 李晓虎

出版发行 河北出版传媒集团

河北教育出版社

网址: <http://www.hbep.com>

地址: 石家庄市联盟路 705 号, 050061

印 制 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.75

字 数 115 千字

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5434-8836-6

定 价 17.00 元

版权所有, 翻印必究

创造学生成长的平台

我们提出“创造学生成长的平台”这一教育价值理念并集辑出版的本册教材，是围绕着平台建设的原则和学生的成长目标设计的，是为学生全面成长服务的。

平台首先是场所。平台是营造环境氛围，促进学生朝着某个方面发展，创造师资、教育、学习、交流的场所：省级标准的图书馆和阳光书吧为学生提供了安静阅读的场所，书法、围棋、美术、舞蹈和音乐教室为学生创造了丰富多彩的学习场地，运动馆和室外塑胶操场为学生提供了全国一流的体育锻炼条件。

平台主要是课程。一所学校只有课程有特色，学校才有特色。我们把有师资优势、社会和家庭需要、孩子们喜欢的学习内容，调整统筹并开发成为校本课程。在完成了校本课程的目标任务之后，社团课程成为这一项目的延伸，我们把那些兴趣高、有悟性的学生分类集中起来，成立一个个不同的社团。自主选修的社团课程比校本课程要求高些，是入门之后的进一步修行，即掌握技能和发现规律。

作为平台的课程，没有必须过关的测试，侧重于培养学生在参与过程中获得各种体验，并掌握初步的技能，既不增加学生的课业负担，又给既有的学习任务增添了趣味，保障了这个平台的生命活力。

平台离不开活动。活动是孩子们最喜爱的生活内容，因为在活动中他们是主人，通过设计科技、艺术、体育、益智类竞赛以及展示和交流活动，营造一种互相学习的和谐的校园氛围。

我们为那些优秀的有潜质的学生组合队伍，安排专门的教练和

辅导员指导他们的学习活动。在读书节、体育艺术节、科技节上，教师搭台，学生唱戏，学生们热心表演课本剧，积极参展作品，备战各类比赛，校园因为有了这些节日活动和社团活动，时时充满着忙碌而快乐的气氛，孩子们也有了自己喜欢的、能体验成功感觉的多彩活动。

成功的平台能够促使学生全面健康地成长。社团课程可以使学生们锻炼心智、陶冶情操、开动大脑、勤用双手，同时社团课程的学习与文化知识的学习相互促进，相得益彰，这与社会需求、办学目标、家长期望是一致的，是在塑造学生成长的高度，是值得我们一以贯之地坚持的。坚持下去，这个平台就一定会有更多的精彩！

张 烨

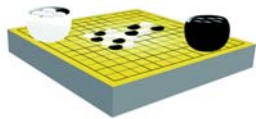
2011年12月



目 录

围 棋

第一课	棋盘	2
第二课	气与提子	3
第三课	禁着点	4
第四课	真眼与假眼	5
第五课	活棋与死棋	6
第六课	打劫	7
第七课	一点死	8
第八课	活棋的基本形状	9
第九课	破眼的方法	10
第十课	双打吃	11
第十一课	关门吃	12
第十二课	征子	13
第十三课	枷吃	14
第十四课	扑吃	15
第十五课	棋的输赢	16



葫芦丝

第一课	“3”、“5”的演奏方法与技巧	18
第二课	“6”、“7”的演奏方法与技巧	19
第三课	“1”、“2”的演奏方法与技巧	20
第四课	“3”、“4”的演奏方法与技巧	21
第五课	“5”、“6”的演奏方法与技巧	22
第六课	综合练习一	23
第七课	吐音练习	24
第八课	活指练习	25
第九课	打音与综合练习二	26
第十课	综合练习三	27
第十一课	滑音、倚音	28
第十二课	综合练习四	29





第十三课 综合练习五	30
第十四课 综合练习六	31
第十五课 综合练习七	32

书 法

第一课 执笔	34
第二课 空中运笔	35
第三课 落笔	36
第四课 平直线	37
第五课 藏锋	38
第六课 手腕的灵活运动	39
第七课 弧线	40
第八课 复杂曲线	41
第九课 摆动与出锋	42
第十课 折笔	43
第十一课 提按	44
第十二课 提笔的位置	45
第十三课 楷书的结构	46
第十四课 力量	47
第十五课 名帖欣赏	48



乒 乓 球

第一课 握拍	50
第二课 步法	51
第三课 发球	52
第四课 反手平击发球	53
第五课 横板正手侧上、下旋发球	54
第六课 正手攻球	55
第七课 反手推挡	56
第八课 搓球	57
第九课 直板横打技术	58
第十课 正手拉弧圈球	59
第十一课 反手拉弧圈球	60





第十二课	横拍两面拉	61
第十三课	直拍左右速摆	62
第十四课	连续攻	63
第十五课	推侧扑	64

羽毛球

第一课	羽毛球知识介绍	66
第二课	正手握拍	67
第三课	反手握拍	68
第四课	正手发球	69
第五课	反手发球	70
第六课	正手后场击球	71
第七课	反手击球	72
第八课	头顶正手击球	73
第九课	网前正手挑球	74
第十课	网前反手挑球	75
第十一课	网前正手搓球	76
第十二课	网前反手搓球	77
第十三课	后场正手步伐	78
第十四课	后场头顶步伐	79
第十五课	网前步伐	80



篮 球

第一课	篮球知识介绍	82
第二课	手感基本功	83
第三课	原地运球	84
第四课	行进间运球	85
第五课	原地传球	86
第六课	行进间传球	87
第七课	三步上篮	88
第八课	上手、下手走篮	89
第九课	两人传球上篮	90
第十课	脚步练习	91





第十一课	防守脚步	92
第十二课	犯规	93
第十三课	柔韧、灵敏练习	94
第十四课	实战练习	95
第十五课	选拔篮球运动员标准	96

鲁班锁

第一课	鲁班球	98
第二课	幸运星	99
第三课	神龙摆尾	100
第四课	立体七巧板	101
第五课	鲁班锁A	102
第六课	鲁班锁B	103
第七课	鲁班锁C	104
第八课	鲁班锁D	105
第九课	鲁班锁E	106
第十课	鲁班锁F	107
第十一课	鲁班锁G	108
第十二课	三十三根鲁班锁	109
第十三课	九连环	110
第十四课	偷心环	111
第十五课	华容道	112



舞蹈

第一课	身体基本形态	114
第二课	头的训练组合	115
第三课	肩的训练组合	116
第四课	胸的训练组合	117
第五课	勾绷脚训练组合	118
第六课	吸伸腿训练组合	119
第七课	压胯训练组合	120
第八课	压腿训练组合一	121
第九课	压腿训练组合二	122





第十课 腰的训练组合	123
第十一课 基本体态	124
第十二课 横拧训练组合	125
第十三课 古典手位训练组合	126
第十四课 古典脚位训练组合	127
第十五课 芭蕾手位训练组合	128

动手实验

第一课 水中取硬币	130
第二课 在水中燃烧的蜡烛	131
第三课 被吸进瓶中的橡皮球	132
第四课 水性笔真正的颜色	133
第五课 具有神奇力量的食指	134
第六课 飞来飞去的乒乓球	135
第七课 逆流而上的鸡蛋	136
第八课 杯子倒扣也不会洒水	137
第九课 从瓶中飞出的鹌鹑蛋	138
第十课 神奇的连环套	139
第十一课 绳子移位	140
第十二课 盐的结晶艺术	141
第十三课 弹硬币实验	142
第十四课 自己动手制作冰棒	143
第十五课 转动的陀螺	144



英语口语

Lesson 1 Greeting	146
Lesson 2 Numbers One to Ten	147
Lesson 3 Colours	148
Lesson 4 Fruits	149
Lesson 5 Clothes	150
Lesson 6 Animals	151
Lesson 7 The Weather	152
Lesson 8 Food	153





Lesson 9 Forest	154
Lesson 10 See a Doctor	155
Lesson 11 City	156
Lesson 12 Family	157
Lesson 13 Body	158
Lesson 14 Sports	159
Lesson 15 Myself	160

手工制作

第一课 认识剪纸符号	162
第二课 影子的游戏	163
第三课 蝴蝶	164
第四课 五星梅花	165
第五课 雪花	166
第六课 四联人物	167
第七课 好吃的水果和蔬菜	168
第八课 彩泥手工	169
第九课 树叶贴画	170
第十课 撕纸贴画	171
第十一课 小橘猪	172
第十二课 穿草裙的小兔	173
第十三课 长鼻子大象	174
第十四课 旋转的蛇	175
第十五课 作品欣赏	176

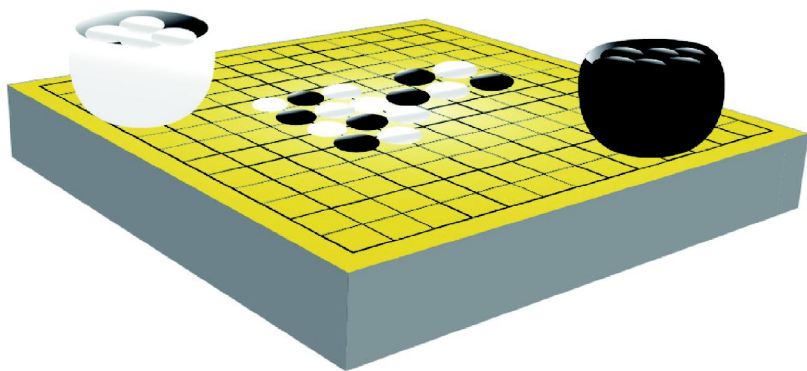


编后记

围 棋

围棋是一种智力游戏，起源于中国古代，有着悠久的历史。围棋蕴涵着古代哲学中一元生两仪、两仪生四象、四象生八卦、天圆地方、周天之数等含义，变化丰富，意韵深远，魅力无穷。

下围棋对人脑智力的开发很有帮助，可增强一个人的计算能力、记忆能力、创新能力、思考能力、判断能力，也能提高人对注意力的控制能力。下围棋会使孩子提高竞争意识，有助孩子养成勇敢坚毅的好品格。





第一课 棋 盘



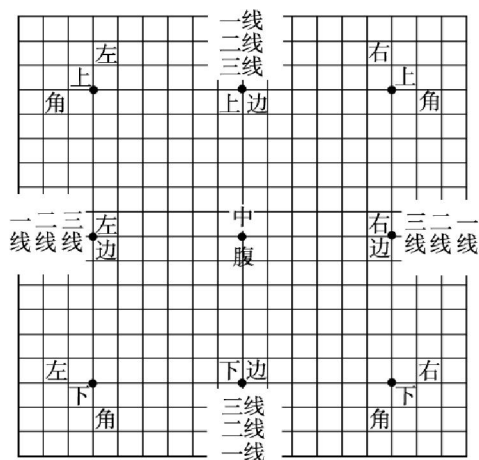
学习目标

1. 掌握棋盘的三个部分和一二三四线各自的名称。
2. 了解与棋盘有关的文化知识。



学练要点

方棋盘，九星聚。
四边角，中腹区。
纵横线，各十九。
交叉点，三六一。
围棋子，无等级。
黑先下，白交替。
谁执黑，猜先定。
棋不慎，子不稳。



知识扩展

棋盘最外一圈叫一线也叫死亡线，第二圈叫二线也叫失败线，第三圈叫实地线，第四圈叫势力线，五圈以上为虚线，天元位置最高，死亡线最低。





第二课 气与提子



学习目标

1. 熟悉气的概念。
2. 不同形状的棋在棋盘的不同位置时能熟练数气。



学练要点

1. 气：棋子下到棋盘上必须有气，棋子与它直线紧邻的交叉点就是这个棋子的“气”。棋子若失去所有的气，就不能在棋盘上存在。（如图1）

2. 提子：走一子使对方棋子没气并把无气之子提出盘外的手段叫“提子”。（如图2、图4、图5）

3. 打吃：下一手棋使对方的棋子只剩一口气叫“打吃”。（如图3）

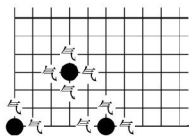


图1

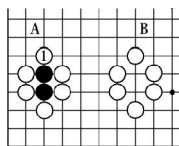


图2

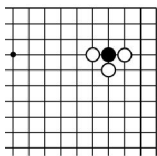


图3

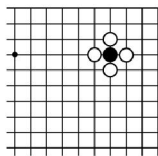


图4

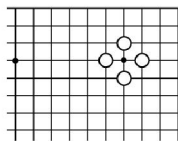


图5



知识扩展

气是棋子在棋盘上生存的基础，气多则强，气少则弱，一气则危，无气被提。战斗中时刻注意气的多少，是下一步行棋的依据。



第三课 禁着点



学习目标

熟练掌握禁着点的位置，并在实战中不走禁着点，而且不走废着。



学练要点

禁着点：一方下子后，棋子呈无气状态，同时又不能提对方的子，这个点就称为该方的“禁着点”。

1. 白走 A 位。（如图 1）

2. 黑走 A 位。（如图 2）

3. 黑走 A 位虽无气但能提子，不是“禁着点”。（如图 3）

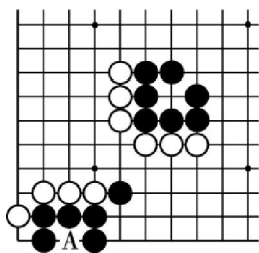


图1

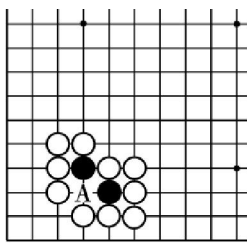


图2

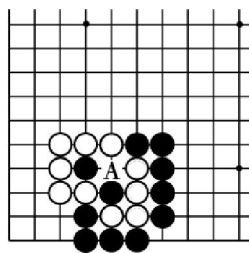


图3



知识扩展

所有的禁着点都是眼，在对方眼内下棋，有气无气都不对。只有对方眼有缺陷能破坏，才去对方眼（假眼）内行棋。





第四课 真眼与假眼



学习目标

1. 掌握真假眼的判断方法。
2. 熟悉不同形状与各种位置的真假眼。
3. 实战中能熟练应用。



学练要点

1. 真眼：由几个连接在一起的棋子围成一个或两个交叉点，称该点为“真眼”。(如图1)

2. 假眼：由几个没有完全连接的即能被对方棋分隔开的棋子围成眼，称为“假眼”(如图2-4)

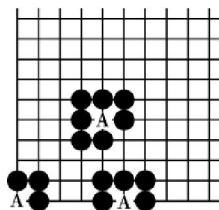


图1

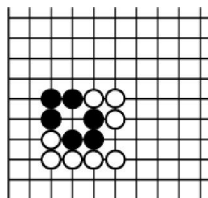


图2

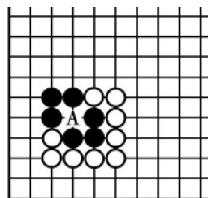


图3

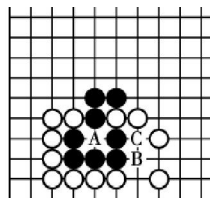


图4



知识扩展

真眼假眼是进一步学习死棋活棋的关键，必须熟练掌握。真眼结实，假眼易被滚打破坏。中央真眼最少要有正方形的三个角，眼角数是识别真假眼的关键。



第五课 活棋与死棋



学习目标

1. 了解棋的死活和眼的真假及大小有关。
2. 在实战中能初步判断棋的死活。



学练要点

1. 活棋：棋盘上凡是对方无法提取的棋即为“活棋”，通常活棋具有两只真眼。如图1：A、B两点为两个禁着点，无法提子，整块白棋即为活棋。

2. 死棋：棋盘上迟早能被对方提取的棋，即为“死棋”，死棋不具有两只真眼。(如图2、图3)

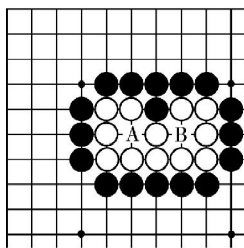


图1

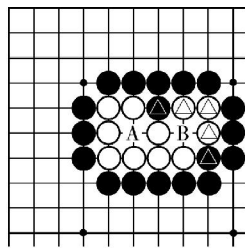


图2

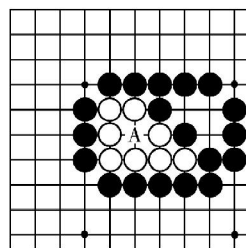


图3



知识扩展

要下整盘棋必须明死活，整盘棋的胜负是以活棋多少来计算的，不论死活还是输赢都和眼有关。