

家长必读

儿童不运动

易疲劳、睡眠差、肌力衰弱、肥胖症

未来衰老速度加快

加剧“过劳死”比例

多运动 少得病

四肢更协调 头脑更聪明

北京体育大学出版社

运动决定 孩子的一生

张贤松 区峻 王志刚
主编

运动决定

孩子的一生

王志刚
区峻
张贤松
主编

北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：三 门

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动决定孩子的一生 / 张贤松主编. — 北京 : 北

京体育大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5644-1061-2

I. ①运… II. ①张… III. ①体育运动—青年读物②

体育运动—少年读物 IV. ①G819-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第170349号

运动决定孩子的一生

张贤松等 主编

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2012年9月第1版第1次印刷 印数4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

让孩子动起来

相关调查表明：中国儿童当前的身体状况是：有体重、没体能。这是一个应引起家长重视的问题。现在的孩子习惯了安逸的生活，最喜欢的就是在家看电视或上网玩游戏，只是偶尔看看书。而大多数家长却认为这样的孩子听话、好教育，对于爱动的孩子他们则认为太调皮、不听话。你是否也这样认为呢？你的孩子是否也加入了有体重、没体能的行列呢？如果这样，那将是一件很危险的事情。

家长要明白“生命在于运动”，因此为了孩子的健康，家长要鼓励孩子动起来。合理的运动不仅有助于塑造孩子健美的身材，还有助于发展孩子的心理素质，提升孩子的美好品质，此外也可以教育孩子如何与人相处。家长要以睿智的眼光觉察和理解运动的各种功能，有目的地帮助孩子选择运动项目，从而达到运动健身的目的。运动对孩子的身心健康具有重要影响，赶快行动，让孩子动起来吧！

本书向家长提供了多种适合孩子的运动项目，从健美、修心、益智等多角度培养孩子的运动兴趣，达到增进健康的目的。本书还向家长介绍了很多关于运动的技巧和小方法，以便家长在孩子运动时作出针对性的指导。

精彩内容抢先体验

1. 家长要树立正确的健康概念，明白什么才是健康

第一章向家长全面诠释了什么才是真正的健康，只有明白了健康的含义，才能很好地引导孩子健康成长。

2. 家长要清楚地了解运动对孩子健康成长的好处

第二章让家长全方位地了解运动对孩子的好处，使家长能够更好地帮助孩子爱上运动。

3. 家长要知道如何为孩子选择运动项目

第31页~75页为家长提供了很多适合孩子的运动，可供家长参考。

4. 游戏也是孩子最好的运动

第76页~99页为孩子提供了很多可供选择的运动，让孩子在游戏中体会运动的快乐，从而爱上运动。

5. 如果家长能和孩子一起运动，效果会更好

第99页~113页为家长提供了一些能和孩子一起做的运动，让家长和孩子都能在运动中获得健康。

6. 为了孩子能更好地运动，家长要注意孩子的安全

第四章列出了许多在运动中容易发生的问题，可以帮助家长有效地预防孩子在运动中受伤。

目 | 录

第一章 健康，孩子成长的第一步 / 9

一、健康理念新包装 / 10

二、亚健康，家长不能忽视 / 11

1. 孩子的身体 / 11
2. 孩子的心态 / 12
3. 孩子的交际 / 14

三、测测孩子的心理是否健康 / 16

第二章 运动，促进孩子健康成长 / 19

一、让孩子爱上运动，不难 / 20

1. 帮助孩子找到适合的运动方式 / 20
2. 带孩子去看体育比赛 / 21
3. 做孩子运动的榜样 / 21
4. 找一种家长与孩子共同参与的运动 / 21
5. 不要过多干预孩子的运动兴趣 / 22
6. 让运动带上一点游戏的色彩 / 22

二、运动，让孩子身心更健康 / 23

1. 促进孩子身体全面发展 / 23
2. 促进孩子的智力开发 / 25
3. 让孩子心里充满快乐 / 28

第三章 全面培养孩子的运动能力 / 31

一、健康成长的运动良方 / 32

1. 抖空竹——手眼并用，协调发展 / 32
2. 轮滑——快乐运动，增强平衡 / 43
3. 跆拳道——拳打脚踢，强身健体 / 52
4. 游泳——水中健身运动 / 62
5. 乒乓球——改善体质，提高智力 / 67

二、让大脑动起来的小游戏 / 76

1. 看谁套得多 / 77
2. 踏石过河 / 79
3. 你做我猜 / 81
4. 老母鸡抢鸡蛋 / 83
5. 传递气球 / 85
6. 大球小球 / 87
7. 弹珠进洞 / 89
8. 占山为王 / 91
9. 猜花名 / 93
10. 多人砸沙包 / 94

11. 钓鱼 / 96

12. 踩气球 / 98

三、和孩子一起在运动中成长 / 99

1. 小乌龟赛跑 / 100

2. 夹球比赛 / 101

3. 迷你小台球 / 103

4. 嘴吹乒乓球 / 105

5. 掷飞镖 / 107

6. 呼啦圈跳跃赛 / 109

7. 投篮闯关 / 110

8. 抓沙包 / 112

第四章 运动中的小常识 / 115

一、准备活动不可忽视 / 116

二、运动中不可忽视的问题 / 118

三、运动后的“大错误” / 120

四、让孩子远离这些运动 / 122

五、运动项目的合理选择 / 126

六、科学饮食很重要 / 129

运动决定

孩子的一生

王志刚
区峻
张贤松
主编

北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：三 门

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动决定孩子的一生 / 张贤松主编. — 北京 : 北

京体育大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5644-1061-2

I. ①运… II. ①张… III. ①体育运动—青年读物②

体育运动—少年读物 IV. ①G819-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第170349号

运动决定孩子的一生

张贤松等 主编

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2012年9月第1版第1次印刷 印数4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

让孩子动起来

相关调查表明：中国儿童当前的身体状况是：有体重、没体能。这是一个应引起家长重视的问题。现在的孩子习惯了安逸的生活，最喜欢的就是在家看电视或上网玩游戏，只是偶尔看看书。而大多数家长却认为这样的孩子听话、好教育，对于爱动的孩子他们则认为太调皮、不听话。你是否也这样认为呢？你的孩子是否也加入了有体重、没体能的行列呢？如果这样，那将是一件很危险的事情。

家长要明白“生命在于运动”，因此为了孩子的健康，家长要鼓励孩子动起来。合理的运动不仅有助于塑造孩子健美的身材，还有助于发展孩子的心理素质，提升孩子的美好品质，此外也可以教育孩子如何与人相处。家长要以睿智的眼光觉察和理解运动的各种功能，有目的地帮助孩子选择运动项目，从而达到运动健身的目的。运动对孩子的身心健康具有重要影响，赶快行动，让孩子动起来吧！

本书向家长提供了多种适合孩子的运动项目，从健美、修心、益智等多角度培养孩子的运动兴趣，达到增进健康的目的。本书还向家长介绍了很多关于运动的技巧和小方法，以便家长在孩子运动时作出针对性的指导。

精彩内容抢先体验

1. 家长要树立正确的健康概念，明白什么才是健康

第一章向家长全面诠释了什么才是真正的健康，只有明白了健康的含义，才能很好地引导孩子健康成长。

2. 家长要清楚地了解运动对孩子健康成长的好处

第二章让家长全方位地了解运动对孩子的好处，使家长能够更好地帮助孩子爱上运动。

3. 家长要知道如何为孩子选择运动项目

第31页~75页为家长提供了很多适合孩子的运动，可供家长参考。

4. 游戏也是孩子最好的运动

第76页~99页为孩子提供了很多可供选择的运动，让孩子在游戏中体会运动的快乐，从而爱上运动。

5. 如果家长能和孩子一起运动，效果会更好

第99页~113页为家长提供了一些能和孩子一起做的运动，让家长和孩子都能在运动中获得健康。

6. 为了孩子能更好地运动，家长要注意孩子的安全

第四章列出了许多在运动中容易发生的问题，可以帮助家长有效地预防孩子在运动中受伤。

目 | 录

第一章 健康，孩子成长的第一步 / 9

一、健康理念新包装 / 10

二、亚健康，家长不能忽视 / 11

1. 孩子的身体 / 11
2. 孩子的心态 / 12
3. 孩子的交际 / 14

三、测测孩子的心理是否健康 / 16

第二章 运动，促进孩子健康成长 / 19

一、让孩子爱上运动，不难 / 20

1. 帮助孩子找到适合的运动方式 / 20
2. 带孩子去看体育比赛 / 21
3. 做孩子运动的榜样 / 21
4. 找一种家长与孩子共同参与的运动 / 21
5. 不要过多干预孩子的运动兴趣 / 22
6. 让运动带上一点游戏的色彩 / 22

二、运动，让孩子身心更健康 / 23

1. 促进孩子身体全面发展 / 23
2. 促进孩子的智力开发 / 25
3. 让孩子心里充满快乐 / 28

第三章 全面培养孩子的运动能力 / 31

一、健康成长的运动良方 / 32

1. 抖空竹——手眼并用，协调发展 / 32
2. 轮滑——快乐运动，增强平衡 / 43
3. 跆拳道——拳打脚踢，强身健体 / 52
4. 游泳——水中健身运动 / 62
5. 乒乓球——改善体质，提高智力 / 67

二、让大脑动起来的小游戏 / 76

1. 看谁套得多 / 77
2. 踏石过河 / 79
3. 你做我猜 / 81
4. 老母鸡抢鸡蛋 / 83
5. 传递气球 / 85
6. 大球小球 / 87
7. 弹珠进洞 / 89
8. 占山为王 / 91
9. 猜花名 / 93
10. 多人砸沙包 / 94

11. 钓鱼 / 96

12. 踩气球 / 98

三、和孩子一起在运动中成长 / 99

1. 小乌龟赛跑 / 100

2. 夹球比赛 / 101

3. 迷你小台球 / 103

4. 嘴吹乒乓球 / 105

5. 掷飞镖 / 107

6. 呼啦圈跳跃赛 / 109

7. 投篮闯关 / 110

8. 抓沙包 / 112

第四章 运动中的小常识 / 115

一、准备活动不可忽视 / 116

二、运动中不可忽视的问题 / 118

三、运动后的“大错误” / 120

四、让孩子远离这些运动 / 122

五、运动项目的合理选择 / 126

六、科学饮食很重要 / 129

第一章
健康，孩子成
长的第一步

1