



酷想成真

KU XIANG CHENG ZHEN

酷儿小明星 与体育娱乐



浙江少年儿童出版社

编著:周翠芳

绘画:王 凯

酷想
成真

酷儿小明星与体育娱乐

浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

酷儿小明星与体育娱乐/周翠芳编著;王凯绘. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2006. 7
(酷想成真)
ISBN 7-5342-3985-0

I. 酷… II. ①周…②王… III. 体育-儿童读物
IV. G8—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031533 号

责任编辑 张 宇 美术编辑 吴 珩
责任校对 沈 鹏 责任印制 林百乐

酷想成真 酷儿小明星与体育娱乐
周翠芳/编著 王 凯/绘画

总 策 划 中汇实业有限公司
监 制 王乐得 王华得
装帧设计 汤丽娟 朱 歌
封面设计 阿 恒

浙江少年儿童出版社出版发行

地址: 杭州市天目山路 40 号

网址: www.ses.zjcb.com

杭州富春印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 3

印数 1—12000

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5342-3985-0/G · 2038

定价: 8.00 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)

目录

1 酷儿电影小明星趣事 新年红包



2 酷儿电影小明星第1天 考试记

3 酷儿电影小明星第2天 客串小模特



4 酷儿电影小明星第3天 巧拍哭戏

5 酷儿电影小明星第4天 不懈努力



6 酷儿电影小明星第5天 “福”到了

7 运动小常识 体育锻炼好处多



8 和酷儿一起做运动 开心皮球操

9 棒爸爸在线 培养孩子的运动能力



10 亲子游戏 降落伞



11 酷儿小歌王趣事 个人演唱会



12 酷儿小歌王第1天 水杯音乐



13 酷儿小歌王第2天 草裙热舞



14 酷儿小歌王第3天 魔幻风笛



15 酷儿小歌王第4天 威风锣鼓



16 酷儿小歌王第5天 乐器合奏

17 运动小常识
运动使孩子更聪明



18 和酷儿一起做运动
好玩的跳绳



19 棒爸爸在钱
榜样的力量



20 亲子游戏
跟妈妈学整理



21 酷儿开心小游戏
手工制作 我的小房子



22 酷儿开心小游戏
找西瓜



23 酷儿舞蹈小明星趣事
做家务



24 酷儿舞蹈小明星第1天
非洲过竿舞



25 酷儿舞蹈小明星第2天
法国坎坎舞



26 酷儿舞蹈小明星第3天
墨西哥舞

27 酷儿舞蹈小明星第4天
苏格兰舞



28 酷儿舞蹈小明星第5天
西班牙弗拉明戈舞



29 运动小常识
手部运动很重要



30 和酷儿一起做运动
快乐蹦床



31 棒爸爸在钱
培养孩子的责任感



32 亲子游戏
我的地盘我做主



33 酷儿运动小明星趣事
武林高手



34 酷儿运动小明星第1天
沙滩冲浪



35 酷儿运动小明星第2天
选错泳道



36 酷儿运动小明星第3天
活力跳水



37 酷儿运动小明星第4天
巧妙吊球



38 酷儿运动小明星第5天
自行车变成独轮车



39 运动小常识
四肢灵活有办法



40 和酷儿一起做运动
动感呼啦圈



41 棒爸爸在线
培养孩子的挫折承受力



42 酷儿开心小游戏
酷儿小歌王的
星路旅程



44 亲子游戏
障碍练习



45 酷儿篮球高手趣事
飞天灌篮



46 酷儿篮球高手第1天
单手转球



47 酷儿篮球高手第2天
过人投篮

48 酷儿篮球高手第3天
巧破联防



49 酷儿篮球高手第4天
超级飞人



50 酷儿篮球高手第5天
开心运球



51 运动小常识
跳跳舞,真快乐



52 和酷儿一起做运动
淘气沙包



53 棒爸爸在线
培养孩子的表现能力



54 亲子游戏
蔬菜排队



55 酷儿足球小将趣事
球鞋射门



56 酷儿足球小将第1天
盘球绕桩



57 酷儿足球小将第2天
精湛的脚步

58 酷儿足球小将第3天
花式头球



59 酷儿足球小将第4天
大力射门



60 酷儿足球小将第5天
高空颠球



61 运动小常识
培养兴趣办法多



62 和酷儿一起做运动
活力游戏

63 棒爸爸在线
培养孩子的合作
意识与合作能力



64 亲子游戏
对拍手



65 酷儿开心小游戏
寻找密码



66 酷儿开心小游戏
找不同

酷儿
绝密档案大公开

姓名: 酷儿

英文名: Qoo

出生: 据说出生在大森林里, 后来被一对好心的夫妇收养。

年龄: 保密。

血型: 未知(行为特征符合B型血)。

身体特征: 头上有个聪明角; 喝了酷儿饮料脸颊超级红晕。

性格: 乐观善良, 胆小, 容易自我陶醉, 笨拙搞笑, 喜欢模仿大人。

特长: 跳舞一级棒; 擅长厨艺, 对好吃的东西特别敏感; 听得懂动物说话(特别是鸟语), 能与所有的生物沟通。

最喜欢: 洗澡, 喝饮料。

最不喜欢: 捣蛋鬼, 兔子(据说曾经被一只绿兔子吓晕过)。

好朋友: 小猴, 小狗, 山鸡。

喜欢去的地方: 公园, 运动场。



酷儿电影小明星趣事



新年红包



1 过年啦，酷儿电影小明星给自己穿上了可爱的唐装。



2 小鸡们好幸福呀，排排队，一个一个从鸡妈妈手里拿到了新年红包。



3 酷儿电影小明星也来排队，可鸡妈妈已经没有红包啦。酷儿好失望呀！



4 聪明的酷儿有办法——把酷儿饮料分成许多小杯，和小鸡们换红包。



5 呵呵，酷儿一下子就成大富翁啦，真是开心又得意！



6 鸡妈妈的到来吓了酷儿一大跳，不料她是想用一个大红包来换一大杯酷儿饮料！



酷儿电影小明星第1天



考试记



1 酷儿电影小明星穿着运动衣,抱着篮球,一头冲进了招聘电影演员的考场。



2 大猩猩导演问:“你会朗诵吗?” 酷儿摇摇大脑袋。



3 导演又问:“你会演小品吗?” 酷儿还是摇摇大脑袋。



4 导演生气啦,继续问:“那你到这来干嘛?你会做什么呢?”



5 酷儿说:“我是陪小猴来考试的。可是我会变魔术,刚才把小猴变没啦。”



6 导演气坏了。还好,小猴从桌子底下爬出来了。酷儿这才放心啦!





酷儿电影小明星第2天



客串小模特



1 好奇呀，酷儿电影小明星穿着高跟鞋扭来扭去的，还不时摆个造型，在干吗呢？



2 原来酷儿今天要客串小模特参加时装表演，现在在练习猫步。



3 表演开始了，酷儿身穿鲜花做的裙子，头戴鲜花做的帽子，脚穿高跟鞋，真神气！



4 一个造型，再来一个转身，简直就是个超级模特，观众们手都拍疼啦。



5 哎呀！一不留神，酷儿在玻璃做的T型台上滑倒了。



6 都是高跟鞋惹的祸！酷儿好尴尬呀，脸都羞红了。





酷儿电影小明星第3天

巧拍哭戏



1 今天，大猩猩导演要拍一场哭戏，可小猴就是哭不出来。



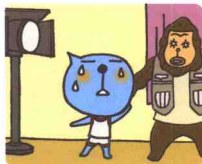
2 酷儿电影小明星赶紧送来眼药水，滴到小猴的眼睛里。



3 电影开拍了，小猴的“眼泪”哗啦啦往下流，可导演说太假了。



4 咦，酷儿怎么啦？只见酷儿无奈地望着天空，一句话也不说……



5 紧接着，眼泪就一串一串地流出来了。导演赶紧请摄影师拍下了这难得的镜头。



6 拍完戏，导演开心地抱起酷儿，酷儿却说：“我的储蓄罐不见了，我好难过啊！”



酷儿电影小明星第4天



不懈努力



1 大猩猩导演来挑演员，小猴、小
狗、小熊妹妹和酷儿都很期待。



2 但导演只选中了小熊妹妹，没让
酷儿参加面试。酷儿好失望！



3 难道真的没机会了吗？酷儿投入
地跳起了独舞。



4 哇，酷儿的表演太棒啦，连导演
都报以热烈的掌声。



5 哈哈，酷儿跳完舞，擦擦汗珠，开
心地笑了。



6 终于，酷儿和小熊妹妹一起被导
演选中啦！





酷儿电影小明星第5天



“福”到了



1 酷儿电影小明星请伙伴们去看自己和小猴主演的电影。



2 电影里的酷儿和小猴一起扮演超人，穿着红披风飞来飞去，好神气呀！



3 酷儿还趁小猴不注意，偷偷在小猴的屁股上贴了一个大红色的“福”字。



4 看到这里，伙伴们都哈哈大笑。酷儿得意地站起来，准备讲话。



5 咦，伙伴们怎么都笑得东倒西歪的？酷儿一头雾水。



6 原来，酷儿的屁股上也被贴了一个红色的“福”字，准是小猴干的好事！



运动小常识



体育锻炼好处多

1. 能使身高增加。体育运动可以改善血液循环,使骨骼得到更多的营养,促使孩子的骨骼生长加速。
2. 能促进肌肉的生长发育。经常锻炼,使肌纤维变粗,肌肉血液供应改善,使孩子的肌肉变得结实、强壮起来。
3. 能促进心肺功能。运动使血液循环加快,新陈代谢加强,心肌更发达,同时也增强了呼吸器官的功能。
4. 能促进消化吸收。运动使胃肠蠕动加快,胃肠消化、吸收能力增强,食欲增强。
5. 能促进神经系统的发育。肌肉的活动是在神经系统的直接指挥下进行的,肌肉有节奏的收缩和放松会对神经系统产生良好的作用。
6. 能预防疾病。孩子多进行户外运动,能逐步适应外界环境变化的刺激,皮肤和呼吸道的黏膜也不断受到锻炼,增强了耐受力。
7. 能塑造健康的人格。体育锻炼不仅是身体的锻炼,也是意志品质的锻炼,可以帮助孩子克服不良习惯,变得果断、机敏、吃苦耐劳、大胆沉着。

爱心提示

孩子在清晨空腹时不宜进行体育锻炼,因为大量的体能消耗对休息了一整夜的身体不利,最好是适量进食后才开始活动,使长时间处于安静状态的肌肉、关节及内脏器官活跃起来。



和酷儿一起做运动

开心皮球操

玩皮球对孩子很有吸引力, 3~5 岁的孩子如果能利用皮球做几节简单的体操, 会对身体的发育起到积极的作用。

小朋友, 赶快行动起来, 和酷儿一起来做皮球操吧!

第一节: 手臂弯曲持球, 与肩平, 原地踏步。抬腿时膝盖要碰到球。

第二节: 双脚距离比肩稍宽, 双手下垂持球。双手上举, 把球传给身后的家长。然后直腿躬身向前, 双手从两腿间取回球。

第三节: 直立, 向左转体, 把球传给家长, 然后向右转体, 接过递回的球。

第四节: 仰卧, 手置于身体两侧, 掌心朝下。双脚夹球, 伸直上举, 将球传给站在头顶位置的家长。

第五节: 站在和家长相隔两步远的地方, 练习接、抛球。

第六节: 和家長面对面坐在地上, 双腿分开。用手将球着地滚过去, 然后接回球。

第七节: 和家長面对面下蹲为坐桩式, 相隔两步距离, 两人双手前伸, 互相传、接球。

爱心提示

以上每个动作要重复练习 5~8 次, 特别注意调节呼吸, 使呼吸节奏和运动节奏保持协调。



棒爸爸在线



培养孩子的运动能力

运动能力是指完成跑、跳、投等动作的能力。现在,人们的物质条件日益改善,孩子生活在舒适的环境里,得到父母百般的照顾与保护,普遍运动不足,缺乏锻炼,导致速度、耐力、爆发力、柔韧性等体能素质有所下降。其实运动能力不仅是生存的基本能力,也是其他智能发展的基础,家长应当十分重视对孩子运动能力的培养。

首先,家长要鼓励孩子多运动。很多家长担心孩子在运动中受伤,不允许孩子参加体育活动。事实上,这种过度的担心正是孩子运动能力发展的最大障碍。

其次,家里应准备一些符合孩子年龄特点的简单有趣的运动器材,激发孩子的运动兴趣。

另外,精彩的体育节目、运动题材的图书和动画片也会让孩子对运动产生兴趣,可以在适当的时候推荐给孩子看。





亲子游戏

降落伞

游戏过程：

1. 在一块手帕的四个角上分别拴一根等长的线，然后把这四根线系在一颗小石子上。
2. 举起手中的“降落伞”，放开，“降落伞”张开，慢慢落下来，用手接住。
3. 调节四根线的长度，看看“降落伞”在降落的时候会发生什么变化。

游戏指导：

制作“降落伞”的时候可以用塑料袋代替手帕，但玩的时候一定要注意安全，不要伤到人。

目的：锻炼孩子抛接物体的技能，并让孩子尝试自己制作玩具。

道具：手帕，细线，石子若干。

