

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师文化娱乐手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师文化娱乐手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

教师职业发展与健康指导. 6/教师职业与健康指导
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5451-1125-5

I. ①教… II. ①教… III. ①师资培养②教师—心理
卫生 IV. ①G451.2②G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048707 号

教师职业发展与健康指导

教师文化娱乐手册

教师职业与健康指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 5 月第 1 版	印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1125-5	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教



师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师心理健康手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。



目 录

第一部分 趣味体育娱乐活动 (1)

第一章 娱乐竞赛 (2)

1. 赛“龙舟” (2)

2. 泼水节 (3)

3. 鲤鱼跳龙门 (4)

4. 快乐的星期天 (5)

5. 夺“宝”拉人 (8)

6. 拉和拍 (8)

7. 开动火车 (9)

8. 骑兵迎战 (10)

9. 手推小车 (11)

10. 猫跳赛 (11)

第二章 闯关竞赛 (12)

1. 闯三关 (12)

2. 夺球追赶 (13)

3. 水中障碍接力 (13)

4. 迷 宫 (14)

5. “全部”和“一部” (15)





6. 绕线前进	(16)
7. 全能运动员	(16)
8. 双脚跳绳接力赛	(17)
9. 看谁踢得多	(17)
10. 传踢毽	(18)
第三章 趣味表演	(19)
1. 秘密指令	(19)
2. 漫游太空	(20)
3. 信任背摔	(20)
4. 飞 镖	(22)
5. 飞 碟	(23)
6. 魔 靶	(24)
7. 陀 螺	(25)
8. 归队球	(26)
9. 夺球之战	(27)
10. 地滚球接力赛	(28)
第四章 协作训练	(29)
1. 舞龙头	(29)
2. 移动火车	(30)
3. 龙舟竞赛	(30)
4. 小鸭走路	(31)
5. 夹运三球	(32)
6. 六人板鞋	(32)
7. 过关斩将	(33)
8. 团队热身	(34)
9. 思维体操	(34)
10. 过湿地	(35)



第五章 互助训练	(36)
1. 过河	(36)
2. 坐地起身	(37)
3. 连环手	(37)
4. 众志成城	(38)
5. 疾风劲草	(39)
6. 速凝	(40)
7. 默契	(41)
8. 断桥	(41)
9. 电网	(42)
10. 筑塔	(42)
第六章 记忆大战	(43)
1. 双数报数, 单数击掌	(43)
2. 象行比赛	(44)
3. 搬运竞赛	(44)
4. 喊号扶棒	(45)
5. 打野鸭子	(46)
6. 抢凳子	(47)
7. 连续追拍	(47)
8. 遮网排球	(48)
9. 听数追拍	(48)
10. 抓笑	(49)
第七章 观察竞技	(50)
1. 攻打“小鸟”	(50)
2. 有跑有跳	(51)
3. 活动跳箱	(52)
4. 冲过战城区	(52)





5. 减少包围圈	(53)
6. 找队旗	(54)
7. 风中击准	(55)
8. 坚持到底	(56)
9. 快速传球	(56)
10. 跳转接反弹球赛	(57)
第八章 障碍自救	(58)
1. 在圆圈里踢球	(58)
2. 接球姿势造型	(59)
3. 向墙上拍球	(59)
4. 躲避击球	(60)
5. 投击“堡垒区”	(61)
6. “小鸟”受罚	(62)
7. 赶球接力	(62)
8. 投球赛	(63)
9. 车 轮	(64)
10. 击中活动者	(65)
11. 喊号码绕圆圈	(65)

第二部分 趣味文化娱乐活动

第一章 脑筋急转弯

1. 经典脑筋急转弯	(68)
2. 爆笑脑筋急转弯	(72)
3. 其他脑筋急转弯	(77)

第二章 趣味知识竞赛

1. 百科知识竞赛	(82)
2. 安全消防知识竞赛	(86)



3. 教职工科普知识竞赛	(97)
第三章 趣味知识问答	(101)
1. 百科知识竞赛抢答	(101)
2. 生活知识趣味问答	(103)
第四章 趣味歇后语	(104)
1. 常用歇后语	(104)
2. 动植物歇后语	(105)
3. 十二生肖歇后语	(106)
4. 四大名著歇后语	(107)
5. 新歇后语	(108)
6. 网民歇后语	(109)
第五章 趣味绕口令	(109)
1. 阿凡提骑毛驴	(109)
2. 嫂嫂打枣	(110)
3. 牛小妞骑牛	(110)
4. 王婆夸瓜又夸花	(110)
5. 狗咬柳小六	(110)
6. 哥挎瓜筐过宽沟	(111)
7. 小牛赔油	(111)
8. 黑虎救猪	(111)
9. 小王和小黄	(111)
第六章 趣味谜语	(112)
1. 无中生有谜语	(112)
2. 金蝉脱壳谜语	(113)
3. 欲擒故纵谜语	(113)
4. 抛砖引玉谜语	(114)
5. 瞒天过海谜语	(115)





6. 迷魂阵谜语·····	(116)
7. 连环计谜语·····	(117)
第七章 笑话·····	(117)
1. 摔破了·····	(117)
2. 为什么戴口罩·····	(118)
3. 孵小鸡·····	(118)
4. 吃蛋糕·····	(118)
5. 马医生的女儿·····	(119)
6. 真可恶·····	(119)
7. 反对到底·····	(119)
8. 李白之妻女·····	(120)
9. 里根与南希的幽默·····	(120)
10. 莎士比亚·····	(121)
第八章 魔术·····	(121)
1. 断指速接·····	(121)
2. 香烟自立·····	(122)
3. 口中串珠·····	(123)
4. 气球提起气罐子·····	(125)
5. 直线钓花瓶·····	(126)
6. 纸团失踪·····	(126)
7. 节日礼品盒·····	(127)
8. 剪不破的手帕·····	(129)
9. 摸牌猜点·····	(130)
10. 蛋落杯中·····	(130)
第九章 棋牌类游戏·····	(132)
1. 军 棋·····	(132)
2. 象 棋·····	(133)



3. 五子棋	(135)
4. 围 棋	(136)
5. 跳 棋	(138)
6. 斗地主	(139)
7. 升 级	(141)
8. 三打一	(145)
9. 麻将	(146)

第三部分 教师文化娱乐活动的组织实施 (149)

第一章 旅游活动 (150)

1. 旅游的筹划阶段	(150)
2. 旅游的准备阶段	(153)
3. 旅游的进行阶段	(156)
4. 旅游的类型	(158)
5. 旅游的注意事项	(160)
6. 旅游食品的选择	(162)

第二章 登山活动 (163)

1. 登山的注意事项	(163)
2. 登山工具	(164)
3. 必选装备	(164)
4. 登山的技巧	(165)

第三章 联欢会 (168)

1. 确定联欢会的类型	(168)
2. 确定联欢会的主题和内容	(168)
3. 成立联欢会的机构	(169)
4. 联欢会的会场布置	(170)
5. 精心编排节目	(171)



6. 安排抽奖、摇奖事宜·····	(172)
第四章 茶话会·····	(173)
1. 茶话会的作用·····	(173)
2. 组织和策划茶话会的方法·····	(174)
3. 选择合适的茶话会主持人·····	(179)
4. 主持茶话会的实用技巧·····	(181)
第五章 舞 会·····	(183)
1. 舞会类型的选择·····	(183)
2. 舞会的筹措和准备·····	(185)
3. 舞会的进行和结尾·····	(187)
第六章 演讲活动·····	(191)
1. 筹划演讲的内容·····	(191)
2. 准备演讲的材料·····	(192)
3. 选择演讲的题目·····	(195)
4. 讲究演讲的技巧·····	(196)
第七章 演唱比赛·····	(206)
1. 选择比赛类型·····	(206)
2. 进行演唱比赛的组织·····	(206)
3. 搞好比赛评比·····	(207)
第八章 知识竞赛·····	(208)
1. 知识竞赛活动的筹划·····	(208)
2. 知识竞赛活动的准备工作·····	(210)
3. 知识竞赛活动的正式举行·····	(212)



第一部分

趣味体育娱乐活动



百年大计，教育为本。作为大计的实践者，教师的身体健康与否，会直接影响教学工作的完成和教学质量的提高。为了使教师有一个健康的身体和一份美丽的心情，学校应积极创设条件，让教师每周有一定的时间参加文化娱乐活动，以强健体魄、愉悦身心，丰富精神世界、提升生活品位。

本书精选出包括“娱乐竞赛”、“闯关竞赛”、“趣味表演”、“协作训练”、“互助训练”、“记忆大战”、“观察竞技”和“障碍自救”等八大类数十余种趣味体育竞赛的内容编辑成册，作为各级学校组织趣味体育活动的参考。



第一章 娱乐竞赛

1. 赛“龙舟”

【参赛人数】

每队4人，每2个队为一比赛组。

【比赛道具】

红色布条若干。

【竞赛方法】

将竞赛者分成几队，每队竞赛者竖排一行，头扎红色布条，面向前蹲下，两手分别扶住前面一个竞赛者的腰，比赛开始，竞赛者同心协力蹲着前进，竞赛当中，不能松手，队



伍自始至终不能有断队现象，最快到达终点的一队为胜利。

【竞赛规则】

必须蹲下前进，不得断队。

2. 泼水节

【参赛人数】

每次比赛有 2 队参加；每队 5 人（3 男 2 女）。

【比赛道具】

(1) 选择一个 30 平方米的草地，或水泥地进行竞赛。

(2) 10 双特制的大靴子。大靴子尺寸如下：靴长 40 厘米、靴宽 20 厘米、靴高 50 厘米、靴筒直径 30 厘米。可使用细纲丝扎制成大靴子的骨架。再在靴子里面裱糊二层，第一层为帆布第二层为塑料布，使用乳胶为粘合剂。里面第一层帆布与靴子外面的第一层帆布；可以用针线缝连，以增加坚韧度。靴子外面再裱糊 6 层，一层帆布，一层塑料布间隔进行。最外层涂刷一层黑色油漆；待油漆干后，刷一层罩光漆或者清漆。

(3) 10 个大小一样的洗脸盆。

(4) 两口大缸，盛满水；每队一口。

【竞赛方法】

两队 10 名队员，人人脚穿一双特制的大靴子，手端洗脸盆，里面盛有清水。各队的水缸要放置在场地的两端，队员只能取本队水缸中的水，否则算犯规。比赛开始，双方相互泼水，尽量把水泼进对方的大靴子中。如有人滑倒，无论有意无意，一律算犯规。比赛上半场为 10 分钟（5 分钟也可



以，要视情节而定)。下半场，双方队员各自集中到己方水缸旁边。裁判一声令下，双方队员尽可能快地跑向对方的水缸旁，如有人跌倒，算为犯规。跑到水缸边，将靴中水倒入缸中，5名队员全部倒完为结束。以时间长短决定名次，然后再计算小分；最终定出优胜者。

【竞赛规则】

第一名10分；第二名8分；跌倒一次扣1分。双方队员不许接触、碰撞，造成他人跌倒，否则，扣肇事方1分。

3. 鲤鱼跳龙门



【参赛人数】

每组参赛队由5人组成，每次3组。

【比赛道具】

(1) 选择一处条件较优越的开阔水域（游泳池也可）约400平方米面积，水深以1.5米为宜。周围标以醒目的标志线。

(2) 竞赛服装以鲜艳的民族服装为好，紧身，佐以喜庆吉祥的鲤鱼图案。在起点线至龙门处的水面，安置10个彩绘9个聚乙稀泡沫图板，每个直径为80厘米，厚20厘米，可用线穿起，要求不在一条直线，中间可错开。在距起点线10米处设置一座龙门。龙门以两根长2.5厘米的合金铝棍矗立水中，中间连一条色彩艳丽的绳子。以上各为3组。

秒表3只，哨子1只，小红旗1把。

【竞赛方法】

准备阶段。15位选手身着服装，立于起点线。竞赛时，

