



初识人生系列
CHUSHIRENSHENGXILIE

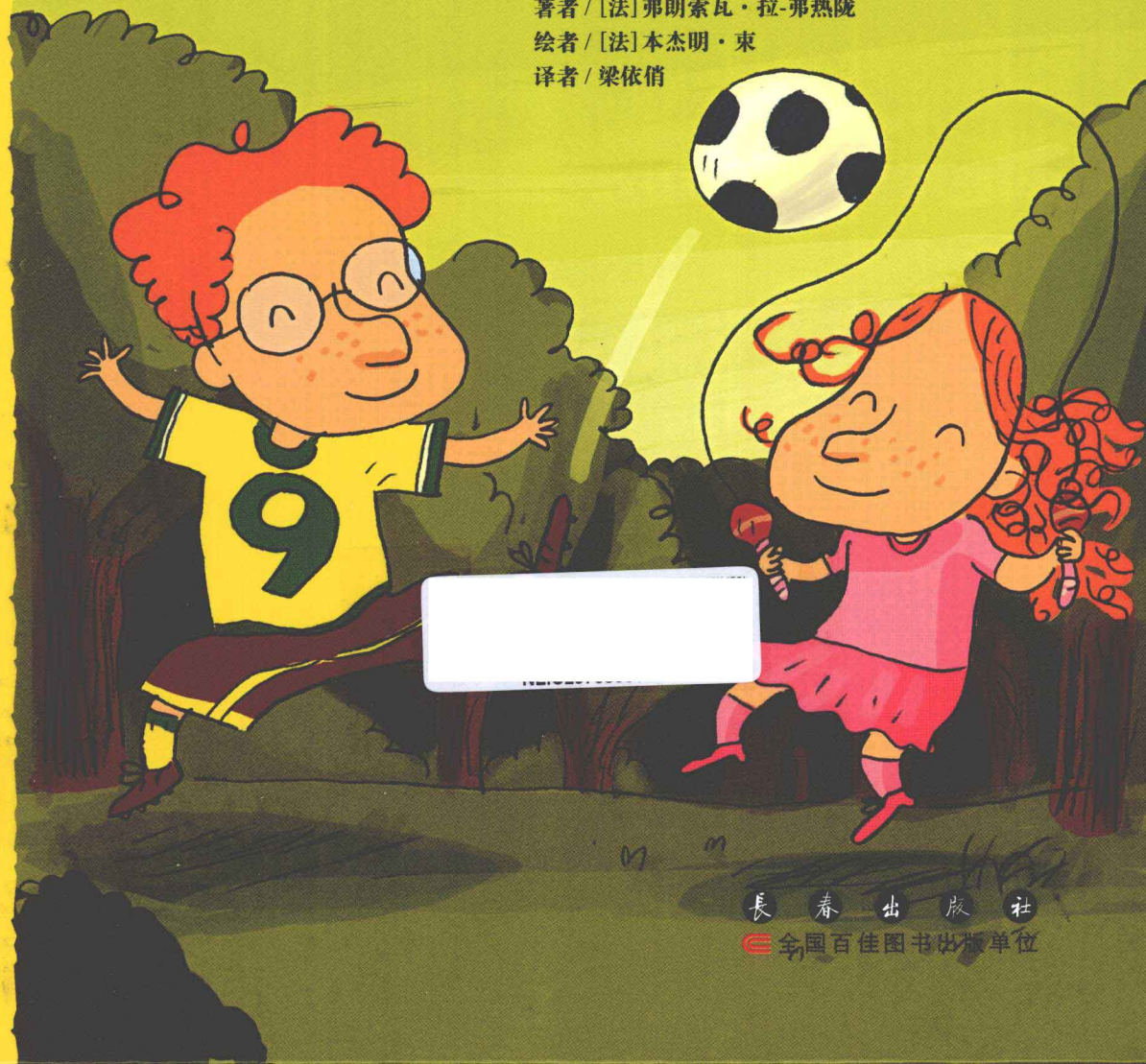
运 动

为啥我们要做运动？

著者/[法]弗朗索瓦·拉-弗热隆

绘者/[法]本杰明·束

译者/梁依俏



長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位



初识人生系列
CHUSHIRENSHENGXILIE

运动

为啥我们要做运动？

著者 / [法] 弗朗索瓦·拉-弗热院

绘者 / [法] 本杰明·束

译者 / 梁依俏



長春出版社

全国百佳图书出版单位

做运动为什么对身体有好处?

什么是团队运动?

运动让我们精力充沛!

怎样选择适合自己的运动?



运动,让我们的身体健康,让我们的思维

灵动……我们多运动运动,在

大人们的眼里就迸发出了光彩与活力。

运动是我们的天性,一起加入到快乐的运

动中吧!



本系列图书:

· 出生 · 五感 · 环境
· 上学 · 运动 · 情绪

ISBN 978-7-5445-2598-5



9 787544 525985 >

定价:12.80 元

图书在版编目(CIP)数据

运动: 为啥我们要做运动? / (法) 弗朗索瓦·拉-弗热陇著; (法) 本杰明·束绘; 梁依俏译. —长春: 长春出版社, 2013.1

(初识人生)

ISBN 978 — 7 — 5445 — 2598 — 5

I. 运… II. ①弗… ②本… ③梁… III. 常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ① G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 269541 号

copyright 2005. by éditions Nathan - Paris, France.

édition originale : LE SPORT.

为啥我们要做运动?

著 者: 弗朗索瓦·拉-弗热陇

绘 者: 本杰明·束

译 者: 梁依俏

责任编辑: 张 岚 朱 红

封面设计: 王久柱

出版发行: 长春出版社

总编室电话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.cccbs.net

制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 2 千字

印 张: 2

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.80 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换



初 识 人 生 系 列

运 动

为啥我们要做运动？

著者 / [法] 弗朗索瓦·拉-弗热隧

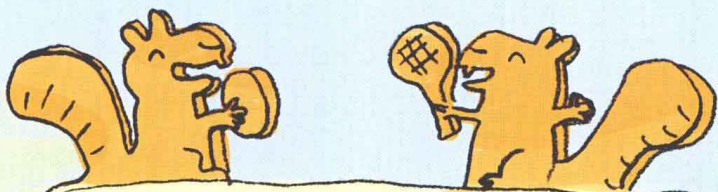
绘者 / [法] 本杰明·束

译者 / 梁依倩



长 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位



目 录

什么是运动?	10-11
为什么运动会对身体有好处?	12-13
怎样根据自己的情况选择运动项目?	14-15
什么是团队运动?	16-17
运动时如何自我保护?	18-19
运动小建议	20-21
运动让我们精力充沛!	22-23
小小冠军	24-25
游戏:田径赛	26-27
生词	28-29



运动中心今天开始招生了。爸爸妈妈们都纷纷带着自己的孩子到中心报名，为他们选择合适的运动项目。

莉莉和雷雷报好名了！雷雷报的足球班，莉莉报的舞蹈班。



报名室的墙壁上挂着许多运动员的照片，报名时孩子们都能看到。

“他们都好厉害呀！”雷雷崇拜地说。

“他们在你这么大的时候，已经开始锻炼身体了。”负责人对雷雷说，“只要你坚持锻炼，将来也一定会跟他们一样厉害的。”





早上报完名后，妈妈带着莉莉和雷雷去逛街，给他们买球服和舞蹈服。

服装店的阿姨问莉莉：

“小朋友，你报了什么运动班啊？”

“我报的不是运动班，是我喜欢的舞蹈班哦！”莉莉骄傲地回答。

服装店阿姨被莉莉逗笑了，说：“舞蹈也是运动的一种呀。”





当我们奔跑、跳跃、舞蹈、做体操等等时，都是在做运动。甚至连大步走路也是运动的一种。

运动能够帮助我们了解自己的身体并控制自己的行动。



长大后，我们就能够参加规则复杂的运动项目。

运动真好玩，我最喜欢运动了！



运动能给人带来快乐。

猜一猜

以下设备中，哪种不能够用来做运动？



来源：电视机



一回到家，莉莉和雷雷就迫不及待地换上新买的球服和舞蹈服。

“两个人都很漂亮！”妈妈赞美他们说，“你们肯定会在运动中心玩得很开心的，生命在于运动！”

“为什么说生命在于运动呢？”好奇宝宝莉莉问。

“因为运动对身体有好处呀。”妈妈回答。

肌肉是我们奔跑、跳跃、移动的基础。运动能使肌肉发达,同时能够提高心脏和肺部的运作效率。



运动时,血液会将更多的氧气运送身体的各部位,避免身体在运动过程中产生不适。

在运动的同时,我们还能够增强自信心。



还有一千米,
加油!



运动能强壮我们的体魄。

运动过程中,你最喜欢什么?

- 喜欢跟朋友们一起运动?
- 喜欢胜利的感觉?
- 喜欢大汗淋漓的感觉?





运动中心的运动班今天开学了。

去运动中心的路上，莉莉高兴地舞动着自己的身体，雷雷却不安地对妈妈说：

“我是不是应该报短跑班呀？”

“妈妈觉得足球很适合你哦，”妈妈安抚道，“如果练完球后你还有精神，可以再报一个短跑班。”



如果你比较喜欢表演类的运动，可以选择将艺术和运动完美结合的舞蹈或者艺术体操等。



你喜欢跟朋友们一起玩球吗？如果喜欢，你可以选择一个团队项目，如：足球、排球、篮球……



如果你喜欢动物，并且跟它们一起觉得很开心，那最好的选择就是学马术。



你觉得自己的精力太过旺盛？
那搏击类的运动最适合你，同时还能让你学会如何自我保护。

运动的项目多种多样！下面的项目中，你最喜欢哪个，最不喜欢哪个？



我想练出健美的肌肉！

有些运动并不适合小朋友，
比如举重。

刚到球场，雷雷发现只有他一个人带了足球，开心极了。此时，教练正在给小朋友们讲足球的规则：

“踢足球，要求大家有团队合作的精神。”

一个小男孩问：“什么是‘团队合作’呀？”

