

兒童健身運動



吳子雲編著
萬里書店出版

兒童健身運動

吳子雲編著

香港萬里書店出版

兒童健身運動

吳子雲編著

出版者：萬里書店有限公司

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承印者：金冠印刷有限公司

香港北角英皇道499號六樓B座

定價：港幣三元四角

版權所有 * 不准翻印

(一九八〇年六月印刷)

寫在前面

本書所介紹的，是一些新穎的兒童健身運動，可以作為小學低年級體育課的教材。這些運動，寓遊戲和競賽於每一項課題中，從而讓少年兒童自小就對體育鍛鍊發生興趣。

全書共有十七個運動項目，動作簡單易做，使用的器具，也很容易找到，包括有球、棒、繩、平衡木和跳箱等等，這類簡便的體育器具，相信許多學校都有購置的。

本書介紹的各項運動中，每一項都有一定的訓練目標，其中有着重強調身體鍛鍊的，例如增強身體和腿部發育的；增進可動性和彈力性的；鍛鍊屈曲、伸展和旋轉的；感覺的和培養良好的姿勢的課題等等。此外，還有田徑體操方面的訓練課題，如跑、跳、投擲；鍛鍊平衡感覺、協調能力和節省氣力的方法，提高適應能力等等。

鍛鍊身體，增強體質等的運動，不一定要有級別之分，例如：十歲和六歲的兒童，雖然年齡和理解能力有異，但可以接受相同的訓練，只要一遍一遍重複地練習，隨着訓練次數的增加，對運動就能

逐漸掌握和進步。

書中的每一幅圖，都是重點地描繪出每一項運動過程中瞬間最重要的姿勢。但是每一個圖式並不是固定不變的，教師們可以通過對每一項運動內容的充分理解，並根據訓練的目標和教授的對象，自己重新編訂或修改運動的內容。

目 次

寫在前面	1
一、跳箱運動	5
二、低跳箱運動	13
三、繩子運動	22
四、橡筋繩運動	27
五、徒手運動	32
六、梯子運動	37
七、木棒運動	41
八、集體運動	46
九、皮球運動	51
十、籃球運動	56
十一、輪圈運動	61
十二、圓木運動	66
十三、橡筋繩和短繩運動	70
十四、健身球運動	75
十五、橡筋繩和球類運動	78
十六、滑板、橫木和球類運動	86
十七、橫木、球和跳繩運動	89

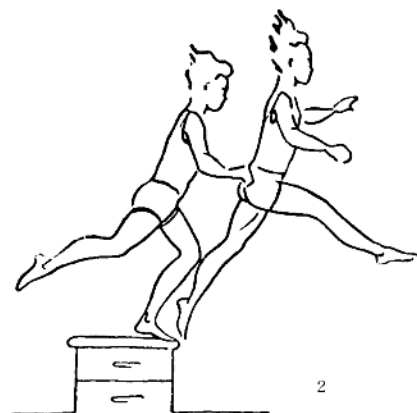
一、跳箱運動

1. 快速闊步向前跑，向後跑，再向前跑：



1

2. 腳輕輕地一蹬，跳上跳箱，然後跨步從跳箱上躍下；



3. 跳下地面的時候，雙腳的腳尖要拼攏，接着，彎腰縮背，蜷曲着身體像皮球似地向前翻跟斗；



4. 當蜷體向前翻一次跟斗後，坐在地面上，雙手輕抱膝部，向後翻跟斗，再向前翻跟斗，這時，即用雙手向前輕按地面，脚尖蹬地，一躍向上筆直跳起，跳起時雙手拼攏伸直：



5. 身體騰空後，挺直，急速轉體，看看誰轉得最多圈：



6. 身體轉圈後，坐在地面上，腰部稍稍向後挺直，仰面，雙腳好像踏自行車那樣，做着蹬板的動作，蹬板時腳尖要強而有力地蹬；



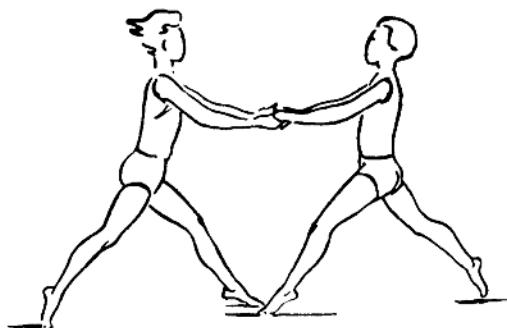
6

7. 雙手按在地面，兩腳膝部屈曲，臀部向上揚，接着用頸後着地，使身體手掌以上均離開地面而倒立，落到地面後，重複做上述倒立和落下的動作；



7

8. 兩個人手拉着手，一起向前跑，向後跑，沿着彎線跑，大家的手始終要拉住不放；



8

9. 爬行競走，兩手和兩腳按地向前爬進，向後退，看看誰爬得最快；

10. 用手和腳爬行，但步子較前緩慢、穩重和闊大些，爬行時，身體要挺直；



9

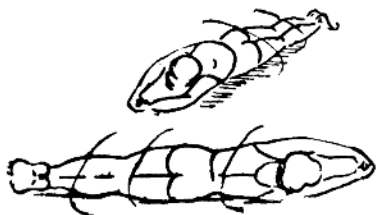
10

11. 兩人手拉手，向上高舉，形成「拱橋」的形狀，然後各人的身體迅速地 toward 相反方向旋轉，各自從手形成的「拱橋」下鑽過去；



11

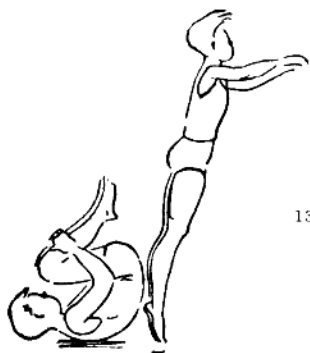
12. 躺在地面上，兩手相握向上伸直，兩腿伸直緊緊地拼攏在一起，身體就伸張得像一條圓木柱一樣，不斷地在地面上滾動。這時，試試把手和腳都舉離地面，看看能否滾動，又試試雙手持着皮球，不要觸及地面，而把身體滾動；



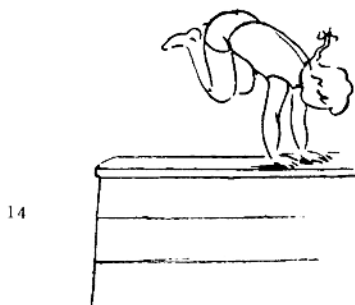
12

13. 彎腰、雙手抱膝，身體縮小像一圓球，向前翻跟斗。接着迅速地跳起，身體挺直，站立。隨後身體旋轉跳起來看看：

14. 練習屈膝，雙手按跳箱的跳越動作。首先是兩腿張開跨過跳箱，然後回到箱前，迅速地助跑，屈膝跳上跳箱，做時雙手要一按跳箱就立刻跳越過去。大家排隊一個接一個地跳過跳箱：



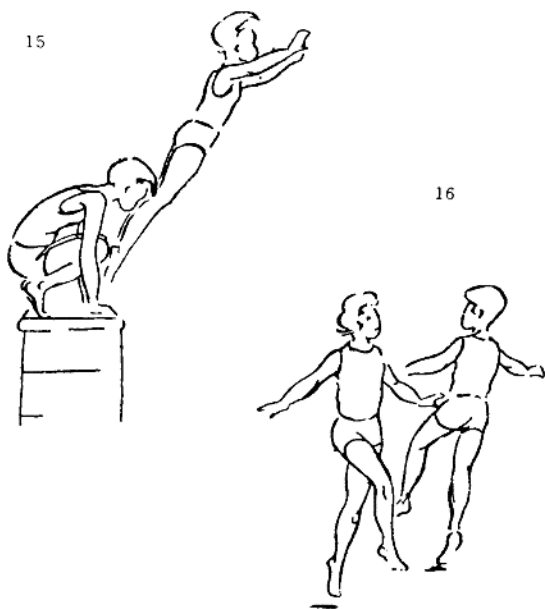
13



14

15. 蹲在跳箱上，縮着身體，接着猛然向上前方伸展，像飛行跳躍一樣輕輕地跳落地面上；

16. 當從跳箱上跳下着地時，伸開雙臂，像小鳥的翅膀一樣，左右腿交替地跳着走。兩人組成一組，相向接近，然後一組繞着另一組走，接着分開。當做這種遊戲時，大家跳動的步伐要有韻律要一致，同一旋律進退。



二、低跳箱運動

1. 兩人一組，右手相握，然後跳動旋轉，向前、向後跳，轉換為左手相握，重複上述的跳跑運動，注意兩人的手不要離開。



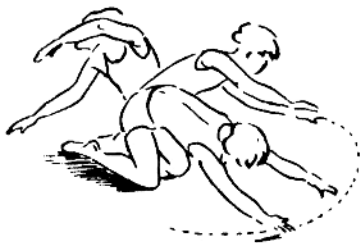
1

2. 一人屈膝伏跪於地上，手向頭前伸直，然後腰部使勁向上拉，使臀部揚起，手要保持伸直，這可鍛鍊腰部的力量。



2

3. 一人屈膝蹲跪於地上，手向前伸，像畫圓圈似地向前、向後移動。



3