

张蓉◎编著



了不起男孩要 早点找到 一生的兴趣

彩插版
自我发现篇

★ 最幸运的事莫过于很早就找到了要努力的方向 ★



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

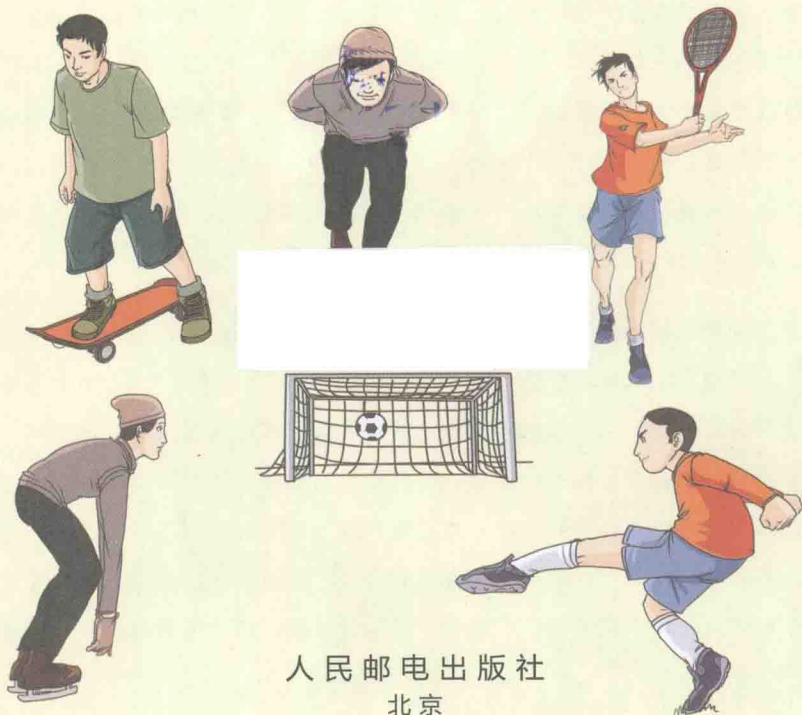
了不起男孩要

早点找到 一生的兴趣

彩插版
自我发现篇

★ 最幸运的事莫过于很早就找到了要努力的方向 ★

张蓉◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

了不起男孩要早点找到一生的兴趣 / 张蓉编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2014. 8
(了不起的大男孩)
ISBN 978-7-115-35672-7

I. ①了… II. ①张… III. ①兴趣—通俗读物 IV.
①B848.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127222号

内 容 提 要

寻找兴趣要趁早。这本书从运动技能、才艺表演、文化知识、自主生活4个方面,为男孩们准备了丰富的“智慧大餐”,保证“品尝”过后,不但能够让孩子们回味无穷,而且还有助于孩子早日发现自己的兴趣爱好。同时,这本书中提到的都是将来能用得上的技能,它们是孩子成长过程中必须锻炼的能力,从小开始锻炼孩子的基本生活技能,有助于孩子们提早做好准备,这样他们以后的路就能走得更加轻松。

◆ 编 著 张 蓉

责任编辑 任忠鹏

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 9.75

2014年8月第1版

字数: 100千字

2014年8月北京第1次印刷

定价: 32.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



目录

每个男孩都应该是运动明星

1. 学会踢足球 / 008
2. 你也是“灌篮高手” / 010
3. 排球的打法 / 012
4. 学学滑冰吧 / 014
5. 轮滑应该这么玩 / 016
6. 怎样玩转滑板 / 018
7. 想不想尝试一下独轮车 / 020
8. 网球的玩法 / 022
9. 学会打乒乓球 / 024
10. 一起学游泳吧 / 026
11. 射箭入门常识 / 028
12. 台球其实也不难 / 030
13. 学学跆拳道 / 032
14. 试试滑雪怎么样 / 034
15. 跟我一起攀岩吧 / 036



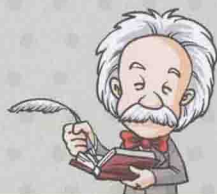
18. 小提琴应该这么拉 / 044
19. 古筝其实也不难 / 046
20. 一起拉二胡吧 / 048
21. 教你吹笛子 / 050
22. 口琴其实很简单 / 052
23. 学会识简谱 / 054
24. 五线谱入门 / 056
25. 一起来跳华尔兹 / 058
26. 简笔画的速成方法 / 060
27. 了解一点油画知识 / 062
28. 中国画的画法 / 064
29. 毛笔字要这样练 / 066
30. 跳棋的玩法 / 068
31. 教你下象棋 / 070
32. 国际象棋入门 / 072
33. 五子棋的技巧 / 074
34. 围棋也不难 / 076
35. 军旗的玩法 / 078

做多才多艺的“大才子”

16. 弹钢琴的入门知识 / 040
17. 吉他也会拨两下 / 042

做能文能武的全能选手

36. 帮你轻松学英文 / 082
37. 朗读的技巧 / 084



- 38. 速读的窍门 / 086
- 39. 动手做做小实验 / 088
- 40. 了解一点天文知识 / 092
- 41. 跟我一起去“观星” / 094
- 42. 帮你成为“植物专家” / 096
- 43. 学会钓鱼 / 098
- 44. 你该知道的航海知识 / 100
- 45. 必备的军事常识 / 102
- 46. 懂点交通规则 / 104
- 47. 储备一点急救知识 / 106
- 63. 你也能成为“园艺高手” / 140
- 64. 学学插花 / 142
- 65. 吃西餐的礼仪 / 144
- 66. 学会使用吸尘器 / 146
- 67. 微波炉怎么用 / 148
- 68. 自己动手烤面包 / 150
- 69. 自制鲜果汁 / 152
- 70. 学做电脑“专家” / 154
- 71. 学会使用打印机 / 156

好男孩都会打理生活

- 48. 怎样打领带 / 110
- 49. 系鞋带的各种方法 / 112
- 50. 学会自己洗球鞋 / 114
- 51. 自己洗衣服也不难 / 116
- 52. 学会叠衣服 / 118
- 53. 怎么拍出精彩的照片 / 120
- 54. 鉴别电冰箱的响声 / 122
- 55. 怎么用洗衣机洗衣服 / 124
- 56. 学会给自行车补胎 / 126
- 57. 擦玻璃的方法 / 128
- 58. 学做家常菜 / 130
- 59. 教你清洁厨房 / 132
- 60. 学会整理房间 / 134
- 61. 养宠物的窍门 / 136
- 62. 教你养鱼妙招 / 138



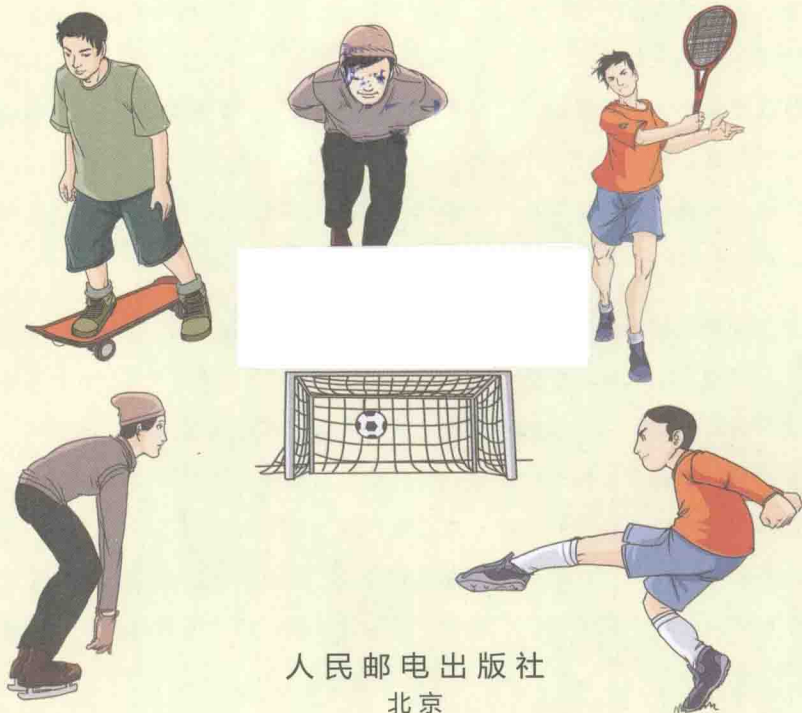
了不起男孩要

早点找到 一生的兴趣

彩插版
自我发现篇

★ 最幸运的事莫过于很早就找到了要努力的方向 ★

张蓉◎编著



人民邮电出版社
北京

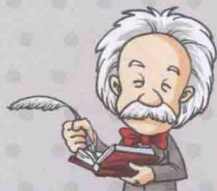


丛书前言

爱思考、爱冒险、爱体验，这些都是男孩与生俱来的天性。吃苹果的时候男孩会问：“它是怎么来的？”看见星星的时候男孩又会问：“星星为什么要眨眼睛？”当然，除了喜欢不停动脑提问之外，男孩更喜欢亲身实践。做个小实验，搞个小发明，或者干脆来一次野外探险，这些都让男孩乐此不疲。

正是考虑到男孩独有的这些兴趣爱好，所以我们特意推出了“了不起的大男孩”系列丛书。本套书共分5卷，分别是：《了不起男孩要早点找到一生的兴趣》、《了不起男孩像福尔摩斯一样聪明》、《了不起男孩应该掌握的户外生存技能》、《了不起男孩最喜欢思考的奇怪问题》、《了不起男孩最喜欢的动手小发明》。这5卷书将理论与实践有机结合，致力于培养小读者的认知能力、分析能力、动手操作能力，开发小读者的胆识、技能，其中还穿插了大量动手操作的案例及操作步骤，既具专业性又富趣味性，保证能让小读者得到充分锻炼。

《了不起男孩要早点找到一生的兴趣》是特意着眼于小读者的未来而推出的“智慧大餐”，我们分别从运动技能、才艺表演、文化知识、自主生活4个方面着手，帮助小读者提早做好准备，为将来打下基础。《了不起男孩像福尔摩斯一样聪明》里面讲述了许多经典的思维游戏和推理故事，可以帮助男孩开发大脑、训练思维。《了不起男孩应该掌握的户外生存技能》是一本非常刺激的冒险书，这本书中，我们介绍了许多男孩必备的冒险常识，对小读者来说绝对是一场受益匪浅的神奇体验。《了不起男孩最喜欢思考的奇怪问题》能让小读者了解宇宙的奥妙和大自然的神奇。而《了不起



男孩最喜欢的动手小发明》里则为小读者们准备了许多有意思的科学小实验，可以让他们尽情感受科学的魅力。

总而言之，“了不起的大男孩”系列丛书涵盖广泛，内容丰富，图文并茂而且生动有趣。5卷书本本都是精心打造，希望小读者开卷过后，爱不释手；品读之余，回味无穷。

但丛书对于“小小男子汉”还是有些挑战性的，希望小读者在家长的监护指导下进行实践，勿要单独行动，安全第一。





目录

每个男孩都应该是运动明星

1. 学会踢足球 / 008
2. 你也是“灌篮高手” / 010
3. 排球的打法 / 012
4. 学学滑冰吧 / 014
5. 轮滑应该这么玩 / 016
6. 怎样玩转滑板 / 018
7. 想不想尝试一下独轮车 / 020
8. 网球的玩法 / 022
9. 学会打乒乓球 / 024
10. 一起学游泳吧 / 026
11. 射箭入门常识 / 028
12. 台球其实也不难 / 030
13. 学学跆拳道 / 032
14. 试试滑雪怎么样 / 034
15. 跟我一起攀岩吧 / 036



18. 小提琴应该这么拉 / 044
19. 古筝其实也不难 / 046
20. 一起拉二胡吧 / 048
21. 教你吹笛子 / 050
22. 口琴其实很简单 / 052
23. 学会识简谱 / 054
24. 五线谱入门 / 056
25. 一起来跳华尔兹 / 058
26. 简笔画的速成方法 / 060
27. 了解一点油画知识 / 062
28. 中国画的画法 / 064
29. 毛笔字要这样练 / 066
30. 跳棋的玩法 / 068
31. 教你下象棋 / 070
32. 国际象棋入门 / 072
33. 五子棋的技巧 / 074
34. 围棋也不难 / 076
35. 军旗的玩法 / 078

做多才多艺的“大才子”

16. 弹钢琴的入门知识 / 040
17. 吉他也会拨两下 / 042

做能文能武的全能选手

36. 帮你轻松学英语 / 082
37. 朗读的技巧 / 084

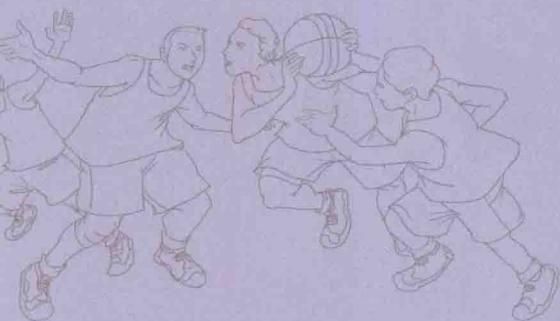
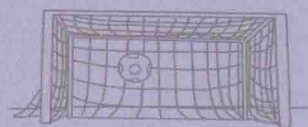
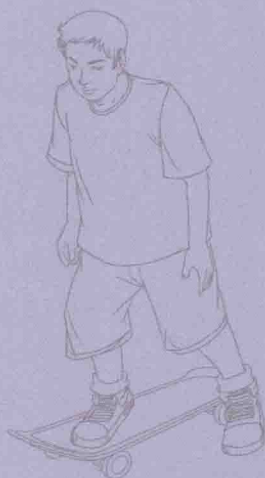


- 38. 速读的窍门 / 086
- 39. 动手做做小实验 / 088
- 40. 了解一点天文知识 / 092
- 41. 跟我一起去“观星” / 094
- 42. 帮你成为“植物专家” / 096
- 43. 学会钓鱼 / 098
- 44. 你该知道的航海知识 / 100
- 45. 必备的军事常识 / 102
- 46. 懂点交通规则 / 104
- 47. 储备一点急救知识 / 106
- 63. 你也能成为“园艺高手” / 140
- 64. 学学插花 / 142
- 65. 吃西餐的礼仪 / 144
- 66. 学会使用吸尘器 / 146
- 67. 微波炉怎么用 / 148
- 68. 自己动手烤面包 / 150
- 69. 自制鲜果汁 / 152
- 70. 学做电脑“专家” / 154
- 71. 学会使用打印机 / 156

好男孩都会打理生活

- 48. 怎样打领带 / 110
- 49. 系鞋带的各种方法 / 112
- 50. 学会自己洗球鞋 / 114
- 51. 自己洗衣服也不难 / 116
- 52. 学会叠衣服 / 118
- 53. 怎么拍出精彩的照片 / 120
- 54. 鉴别电冰箱的响声 / 122
- 55. 怎么用洗衣机洗衣服 / 124
- 56. 学会给自行车补胎 / 126
- 57. 擦玻璃的方法 / 128
- 58. 学做家常菜 / 130
- 59. 教你清洁厨房 / 132
- 60. 学会整理房间 / 134
- 61. 养宠物的窍门 / 136
- 62. 教你养鱼妙招 / 138





每个男孩都应该是运
动明星





学会踢足球

如果想成为一名合格的“小男子汉”，那就跟我一起走上足球场吧。只有当你置身于那片绿茵之上，你才能明白，为什么全世界有数以万计的人在为这项运动疯狂。运球、传球、射门，每一个环节都能让你感受到足球的精神，你绝对不是一个人在战斗，只有学会了团队协作，你才能战胜对手，赢得比赛。

1 运球的技巧

运球是足球的入门知识，技术要领虽然简单，但却需要勤加苦练，是很考验球员基本功的一项技能。

• 脚内侧运球：支撑腿微屈，始终位于球的侧后方。肩部指向运球方向。另一条腿提起屈膝，脚内侧推球前进。

• 脚背正面运球：身体持正常跑动姿势。上身稍前倾，膝关节稍屈，运球腿提起，脚尖向下，在着地前用脚背正面对部位触球后中部将球推送前进。

• 脚背外侧运球：身体姿势同上，然后让脚尖内向旋转，使脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的后中部。



足球的起源

足球最早起源于中国，在我国古代称为“蹴鞠”，后来经过阿拉伯人传到欧洲，发展成现代足球。1848年，在英国伦敦诞生了足球运动的第一条成文规则——《剑桥规则》。1863年10月26日，世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会在伦敦成立，标志着现代足球运动正式确立。



现代足球的比赛规则

两队对决，每队11人。比赛共90分钟，分上、下两半时，各45分钟，如遇受伤，裁判可适当补时。球员主要用脚踢球，也可用头顶球，以将球射入对方球门多者为胜。如淘汰赛相遇时打平，可进入加时赛，时间30分钟，也分上下半场，各15分钟。如果仍然打平，则进入罚点球，来决胜负。



足球的材料及标准

足球是圆形的，以皮革或其他合适的材料制成，一般是由12块黑色正五边形面料与20块正六边形面料拼合而成。球体的圆周，不得超过70厘米，不得少于68厘米。球的重量不得超过450克，不得少于410克。



2 传球的要领

脚内侧传球俗称脚弓传球，是足球传球中最常用的传球方法，一般可分为4个步骤：

- 第一步：助跑支撑。助跑方向与目标成直线，支撑腿的脚尖正对目标方向，膝关节微曲，撑地时与球保持一拳到两拳的距离。
- 第二步：摆腿。在支撑脚着地后，触球腿大腿向外展，带动小腿由后向前摆动。

• 第三步：触球。触球腿在由后向前摆动到接近球时，小腿迅速向前击球，触球时脚底与地面平行，脚尖微微翘起，击球的中部，脚弓方向正对出球方向。

• 第四步：随摆。触球后，身体和髋关节要向前送，这被称为“随摆”。随摆也是决定出球方向的一个重要因素，随摆方向为目标方向。



3 射门的方法

- 第一步：助跑。身体正对目标方向，直线助跑。
- 第二步：支撑。支撑脚着地时与球距离一拳左右，同时膝关节微微弯曲。
- 第三步：击球。大腿带动小腿向前摆动，当膝关节到球的上方时，小腿迅速向前击球。
- 第四步：随摆。出球后脚继续绷直并朝目标方向摆动，身体重心向前移动。





你也是“灌篮高手”

如果说足球是脚下的艺术，那么篮球则是手上的功夫。“男子汉”必备“球技”之二，自然非篮球莫属。运球、过人、投篮、抢球、断球、灌篮，每一项技术都是对身心的约束和磨练；移动、转身、跑跳，每一个姿势都让你魅力四射。培养王者的品格，从篮球开始，将这只小小的篮球玩转于掌中，你潇洒的身姿将成为万众瞩目的焦点。

1 起动和急停

- 起动：队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种动作，是获得位移初速度的方法。起动包括向前起动和向侧起动。

☆向前起动：用后脚脚掌短促有力地蹬地，重心前移，上体前倾，迅速向前迈步。

☆向侧起动：用侧脚脚掌用力蹬地，同时上体迅速向起动方向侧转并前倾，重心跟随移动，迅速向跑动方向迈步。

- 急停：队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法，是衔接其他技术动作和摆脱对手的有效方法。急停包括跨步急停和跳步急停。

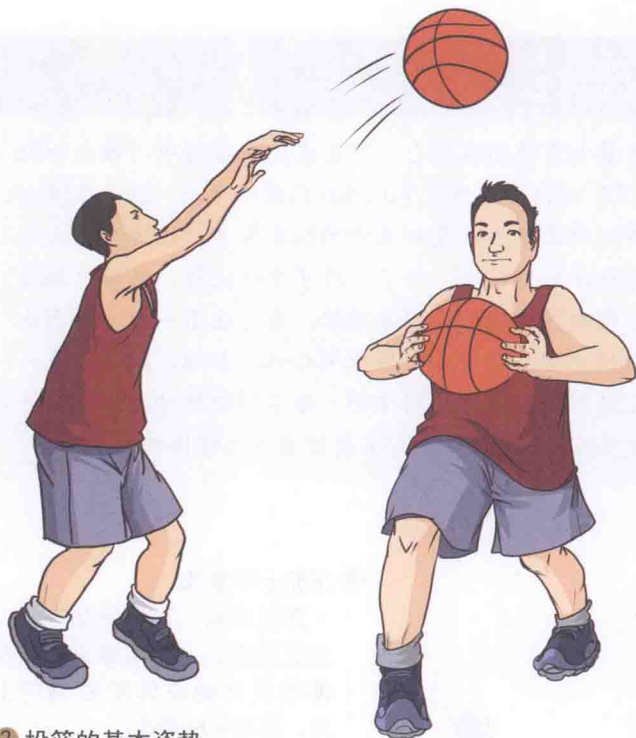
☆跨步急停：第一步大步跨出，重心落在后脚上，脚尖转向侧前方。第二步着地时前脚内侧用力蹬地，脚尖内转，双膝弯曲内收，重心落在两脚之间。两臂张开，以保持平衡。

☆跑步急停：单脚起跳，两脚同时落地（略比肩宽），脚掌用力蹬地，两膝迅速弯曲，重心下降。两臂屈肘张开，保持身体平衡。



篮球的起源

篮球是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校一位叫做詹姆斯·奈史密斯的体育老师最先发明的。1891年的一天，奈史密斯从当地儿童喜欢用球投向桃子筐的游戏中得到了启发，创编了篮球游戏。后世为了纪念这位篮球运动的先驱，把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”。



2 投篮的基本姿势

- 双手握球在胸部以上（高度在肩部附近），握球手法如下：两手五指自然张开，两大拇指成八字形，用指根以上部位持球，手心空出。
- 肘关节自然下垂，上体稍前倾，两脚前后或左右站立，两膝微屈，重心落在两脚之间，目视投篮目标。

- 投篮时，让两脚前掌蹬地，腰腹伸展，同时两臂向前上方伸出，两臂即将伸直时两手腕同时外翻，拇指向前压送，指端拨球，以拇指、食指、中指的力量将球投出，最后腿、腰、臂自然伸直。



篮球常用术语

扣篮：运动员用单手或双手持球，跳起在空中自上而下直接将球扣进篮筐。
补篮：投篮不中时，运动员跳起在空中将球补进篮内。
盖帽：进攻人投篮出手时，防守人设法在空中将球打掉的动作。

篮球的比赛方法

两队对决，每队5人。比赛共分4节，每节各10分钟，每两节之间休息5分钟，中场休息10分钟，以得分多者胜。比赛结束时，若两队积分相同，则举行延长赛5分钟。若5分钟后比分仍相同，则再次进行5分钟延长赛，直至比出胜负为止。

排球的打法



足球和篮球虽然都需要团队配合，可是在比赛过程中却难免会犯“个人英雄主义”的错误，为了个人进球而忽略大局。敢于表现自己固然是一种好的品质，可是如果你的队友常常“投诉”你太过自我，那么你就该好好反思一下了。对于个性较强、集体感相对薄弱的男孩子们我建议你们去学学排球，因为这是一门需要团队协作才能完成的比赛。从发球、传球到垫球、扣球、拦网，每一环都需要严密的配合。通过这项运动，你学到的绝对不仅仅是一项技艺，而是任何一项体育运动都需要的集体协作精神。



① 正面上手发球

- 面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手用掌平稳而准确地将球抛在体前右肩前上方，高度约50厘米。



排球的起源

排球运动是1895年美国马萨诸塞州霍利约克市一位叫威廉·摩根的体育工作人员发明的。摩根觉得篮球太过激烈，而网球运动量又太小，于是便结合了这两种运动的特点，发明了这项运动量适中，又富于趣味性，男女老少都适宜的室内娱乐性项目。

- 击球时右脚蹬地重心前移，以收腹、屈体迅速带动手臂的挥动。挥臂成直线，在右肩前上方，用手掌坚硬部位击球的后下部。

