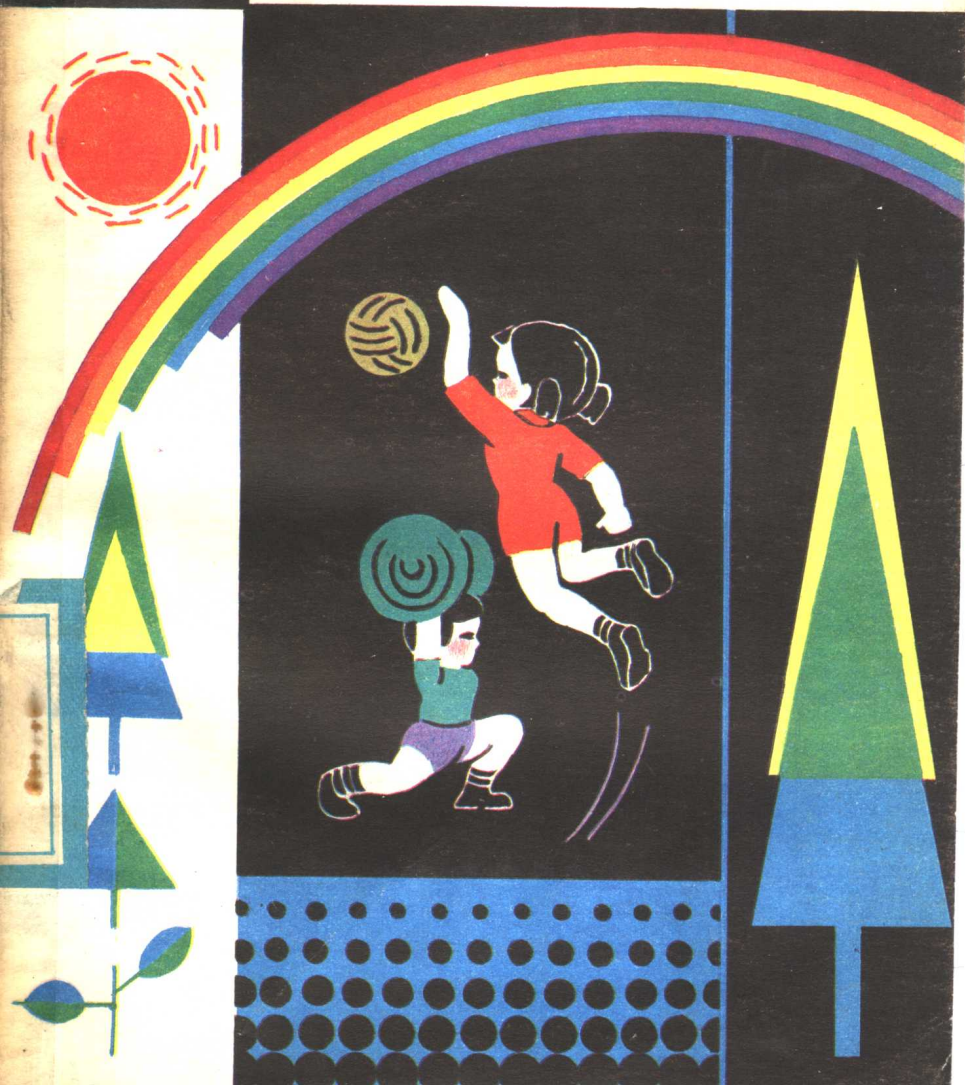




小学生文库

锻炼·健康·成长



小学生文库



翟雅儒

黑龙江人民出版社

内 容 提 要

小朋友，你长大了打算干什么？

啊，原来要当拖拉机手、当解放军、当清洁工、当教师、当医生、当工程师……这都是很好的。可是你想过没有，要实现自己的理想，有三条是必须具备的。这就是，优良的品质、丰富的知识和健康的身体。

这本书就是向小朋友们介绍，如何使身体发育优良、健康成长。比如，想要个子高、体型美，应该进行哪些体育锻炼？想要把身上的劲儿练大，应该多做些什么活动？人的性格怎样去锻炼？有病的应该如何参加体育运动……

这本书不仅介绍了多种有益的运动项目，而且还讲清了在运动中应注意些什么。

这本书用许多生动的故事，说明了一个道理，那就是健康来自运动。

锻炼·健康·成长

程 群 编

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张82/16·字数33,000

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

印数1—43,800

统一书号：R 7093·679

定价：0.25元

致 小 读 者

《小学生文库》是专门为小学三、四年级学生提供知识的宝库，内容丰富，品种多样，装帧新颖。它能帮助你从小培养共产主义思想品德，树立爱科学、学科学、用科学，为实现祖国四个现代化而献身的远大志向。它将向你揭示太空的神奇，海底的奥秘，鸟兽鱼虫的生活，金银铜铁的性能。它能带领你环球旅行，了解世界，讲今论古，走向社会。它能告诉你什么好，什么坏，什么错，什么对……

《小学生文库》一共要编三百多种。就分类来说吧，有自然科学、社会常识、思想品德教育、历史地理、文学艺术、课外活动辅导材料，等等。

《小学生文库》是辽宁、吉林、黑龙江三省出版社协作编辑出版的。

《小学生文库》编委会

目 录

引 子.....	1
在篮球场上.....	4
运动使他聪明了.....	6
一次特殊的家长会.....	11
开了“运动处方”以后.....	15
高个子坐在了第一排.....	20
“小不点”长高了	28
力拔木桩.....	34
一场虚惊.....	41
游泳活动是这样开始的	47
到太阳岛去.....	53
从外国朋友身上想到的.....	62
为啥不叫韩梅去拔河.....	68
对症下药.....	73
美术老师没有来	79
脑筋差点累坏.....	83
同学们猜错了.....	88
[附]中外体育谚语.....	92

引 子

胜利小学的秋季体育运动大会整整开了两天，现在，校长正在作总结报告。

当扩音器里传出：

“请总分第一名，四年二班代表到主席台上来领奖”的呼唤声时，台下突然变得鸦雀无声，可是仅仅静了那么一刹那间，接着就是嗡嗡嗡的一片议论。这是为什么呢？

原来，四年二班是全校有名的“病包子班”，他们班在一入学时有病的同学就比别的班多，体格弱的同学也比别的班多。前一两年的全校运动会，他们除了个别爱好体育的同学能取得一、二项较好成绩外，其他同学只能是倒数第几名，班级的总分当然就更不上数了。

这有什么好奇怪呢？“病包子班”嘛，自然就是这个样子。这是同学们的看法，学校的领导可不让他

们永远戴着这“病包子班”的大帽子。

在二年级的下学期，学校给这个班派来一位新的班主任——吴秋莉老师。这位吴老师可不简单，不但语文课讲的好，还是一个体育爱好者呢！看她那棒棒的身体，不知道的人还以为她是个体育老师呢！听说吴老师在过去是市体工队的篮球队员，所以不但身体好，而且懂得许多运动医学方面的知识。

吴老师可有办法了，她能根据每个同学的身体情况和特长、爱好，分别规定出各种各样的体育运动项目，让同学们去作。她还亲自检查和督促，就这样把班级的体育活动一点一点地开展起来了。两年时间，就把“病包子班”的帽子给甩掉了。

从“病包子班”到总分第一名，这是多么大的变化啊！怎能不使同学们感到惊异，怎能不引起同学们的议论！

看！赵志勇同学代表四年二班去领奖了。他把胸脯挺得那么高，可真精神啊！他可能是为了表示更庄重吧，不然为什么还硬绷着一张小脸呢？但是，那发自内心的兴奋、喜悦和自豪，还是从他那双明亮的大眼睛，和抿着的小嘴上流露了出来。

他从校长手中接过镶着金色木框的奖状，向大

会主席团敬了个队礼，然后又转过身来面向全校同学，把奖状高高举了起来。这个时候，不知是哪个同学第一个想起来应该为他们祝贺呀！随着那个同学的第一声掌声，引来了整个会场的一片欢腾！

四年二班的同学高兴得把手里的花环抛向天空，就好象无数朵鲜艳的礼花在运动场上开放。

是啊，他们怎能不兴奋呢！这荣誉是来得不容易的，这是他们的班主任吴秋莉老师不断进行体育卫生知识教育的结果，是他们师生用毅力和汗水换来的呀！

小朋友，你们一定很想知道他们是怎样从“病包子班”变成体育运动先进班的吧？可是请不要着急，因为大会发奖以后，还有一场篮球表演赛。从这场表演赛中，大家就会知道四年二班这样大的变化是怎么得来的。

在篮球场上



这是一场激烈而又有趣的少年男子篮球表演赛。

在上月刚刚结束的全校篮球比赛中取得亚军的四年二班男队与冠军队四年四班男队再次交锋。

这是一场硬队对硬队的表演比赛，所以观看的人格外多，篮球场的周围给围得水泄不通。

四年二班的 13 号运动员，特别引人注目。你看他接球、传球、带球都是那么麻利，有时球在他手里眼看要被人夺走了，可他，不是左晃右晃、东转西转地就把球传出去，就是巧妙地翻身起跳、投篮。

这场比赛马上就要结束了，两个班又出现了第

四次平局——50:50,正在这紧张情况下,球又传到了四年二班的13号手里。13号是打中锋的,通常他在接到球后,都传给前锋投篮,所以,对方每当看到球到13号手里时,赶紧去防守,可是谁也没有想到,这次13号接到球,只做了一个传球的虚晃动作,紧接着就是一个远距离投篮,投中了。几乎是在同时,响起了时间到的哨声。这最后的二分之一球,为四年二班争得了胜利,全场响起了雷鸣般的掌声。

13号的名字叫高峰。

站在篮球场外的韩老师对吴老师说:

“高峰怎么变得这么机灵了,数学也比以前学的好了,您这个班主任可真有办法啊!”

韩老师是教四年二班数学的,所以他也很了解高峰。

吴老师谦逊地说:

“哪里是我有什么办法呀!是高峰同学有毅力,到底把自己锻炼得越来越聪明了。”

两位老师在议论着高峰同学,那么就让我们从高峰同学这开始,来介绍一下这两年来,四年二班同学在吴老师的带领下,积极参加体育活动,认真锻炼身体的几件小故事吧!



吴老师刚刚来到这个“病包子班”的时候，看到班里有几个同学非常活跃，比如周大伟、王小明等，但是，还有几个同学又太沉闷了。这里边最明显的是高峰同学。上课他从来不发言，虽然考试和提问的成绩不算太差，但一遇到稍稍难一点的题就转不过弯来了，干起活来也有点笨手笨脚的，什么活动他也不爱参加。

有一次，吴老师在班级组织了一次以各小队为单位的篮球比赛，每个小队男女生各出一个球队，第三小队加上高峰才五名男同学，高峰当然也得算做主力队员了。

可是，高峰说什么也不想参加。吴老师就耐心地动员他：

“高峰，你怎么不参加呢？”

“吴老师，我不是不参加，我实在是不会打篮球。”

“不会就学嘛。”

“可是别人聪明，一学就会，我笨手笨脚，没个学会了。再说打输了多难看哪！”

孙强也和其他同学一样，从来没有见过高峰参加过什么体育运动。他也认为高峰是不能打好篮球的，就帮着他向吴老师求情：

“吴老师，高峰同学是不行，他们小队男生少，我们小队的男生多，借给他们一个吧。”

吴老师说：

“你们还没有理解咱们班举行篮球比赛的真正意义，打篮球是为了锻炼身体，比赛只不过是促进这种锻炼的一种方法。高峰同学说自己不如别人聪明，什么也学不会，这是不对的。”

“人的聪明不是天生的。那么为什么有的人比较聪明，有的人不聪明呢？原来人的一切活动都受人体的最高司令部——大脑神经的支配。如果大脑神经成长发育的不好，人就会发呆发傻。如果大脑神经发育健全，就给人的聪明准备了最基本的条件。”

有了基本条件，不一定就算具备了全部条件，这就好比是，我们有了教室，有了老师，有了学生就可以讲课了，但是效果如何，这还看老师是不是认真讲了，学生是不是认真去听了。做到了认真，学习成绩就会好，做不到认真，学习成绩就不会好。

“所以说，有了健全的大脑神经，还要想办法提高它的工作效能，也就是使这个司令部很好的指挥人的行动，把人变的聪明些。高明的司令部能够正确、协调地指挥人的各种活动。那么如何才能使这人体的最高司令部更高明呢？一是要养成喜欢多动脑筋的习惯，再一点就是积极参加体育活动。体育锻炼能提高中枢神经系统的机能，可使中枢神经系统高级部位，也就是大脑神经对于身体所有系统的调解更加灵活。

“高峰同学，还有其他一些自以为生来就不聪明的同学，应该改变不科学的想法。一般来说，人们都认为对于某个事情，会做就是聪明，不会做就是笨。不会的事情只要我们能够努力去做，终究能学会的，那么也可以说笨人也会聪明起来的。中国有句俗话，叫做熟能生巧，也是说聪明是经过努力来实现的。”

高峰一听，心里就象开了一扇门，亮堂多了。

从此，他就练起传球、带球、三步上篮等基本动作来。尽管高峰认真地练了那么多天，在比赛的时候，他还是出了不少洋相。

你看他，得到一个球不知道怎么往外传，不是叫人家给抢了去，就是自己没目的地胡乱扔出去，谁接住他就不管了。手里没球的时候，他尽站在碍事的地方，再不就是满场乱跑，有一回还和自己队里的王小明撞了个满怀呢！

半场球赛没结束，场内的高峰累得满头大汗，场外的观众笑得前仰后合。

比赛结束后，王小明说：

“高峰，你怎么搞的，本来已经都研究好了的，你应该怎么防守、怎么进攻，可你一进场就什么都不管了。”

“哪是我什么都不管了，是我把什么都给忘了。哎！都怪我身上这个大脑神经司令部不好好指挥我。”

吴老师在一旁说：

“也难怪你身上的那个司令部，因为它也是第一次指挥这样的战斗啊！当然没有经验嘛，慢慢学下去就会好了。高峰同学还是应该受到表扬的：第一，

高峰同学打得很认真，不偷懒；第二，同学们在场外笑得那么厉害，高峰同学也不去管，而是坚持下来了。”

高峰一听，这场球自己尽管打得不好，老师还表扬了自己，从此就加强了锻炼身体的决心和积极性。

事情往往是开头难，高峰一旦迈进了运动场，什么项目也都愿意去试试，跑、跳、投掷、球类他都来，尤其是篮球，他的兴趣就更浓了，因为他的运动就是从篮球开始的呀！他们班特别爱猜谜语，开始他猜出来的谜语根本不沾边，后来，他往往比谁都猜得快，猜得准了。

高峰真后悔以前为什么就甘心情愿地当笨人，不肯去动脑筋，不肯去和同学们一道去参加各种体育活动呢？

原来，总认为自己天生就笨，那是不对的。

一次特殊的家长会



去年春天，学校组织了三次学生身体健康检查。学校变成了“临时医院”，好多教室的门上都贴了纸条，上边写着内科、

外科、五官科、皮肤科、眼科……还有什么透视室、心电室、化验室……

好多医生，穿着雪白的大衣，仔仔细细地、不慌不忙地给同学们检查，牙齿都要一个一个地看过。连眼皮还要给翻过来看一看呢。

那时，“病包子班”当然比别的班有病的同学多，体质弱、抵抗力低的不算数，单单是患有慢性胃炎、慢性关节炎、慢性肾炎、心肌炎的就有十一名同学。

后来，吴老师召开了一次“特殊的家长会”，为什么说它特殊呢？听听吴老师是怎么说的吧。

吴老师说：

“今天请来的不光是我们班级里有病学生的家长，还请来了校医赵医生，也叫有病的同学来参加了，目的是共同研究这些同学如何治疗问题。

“学校这次学生健康检查，发现我们班得病的同学比较多，所以，大家都叫我们‘病包子班’。我们一定要在尽量短的时间内，摘掉这顶不光彩的帽子，这就得医生、家长、学生密切配合。

“赵医生对我们班同学的病都很了解，今天就是请他来给同学们治病的。同时，还要详细地向各位家长介绍学生的病情。”

接着，赵医生就把十一名患病同学的情况向家长和同学介绍了，并且还一个人一个人地谈了在治疗过程中应该注意的问题。

通过吴老师这一讲，赵医生这么一介绍，家长和同学们对病都重视起来了。有的家长说：

“医生，请您给孩子们开点好药吧，药的价钱贵没关系，只要能快点给孩子治好病就行。”

“对呀！”好多家长都附和着说。

赵医生是理解家长这种心情的。她给每个患病的同学都开了处方。可是有的家长接过处方来一看，