

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

康乐之岛



康乐之岛

体育篇

你的阵地
不只在教室里、书桌旁
也在体育场上
象需要知识一样
阳光、空气和水
也是你的营养

去锻炼吧
象鹰那样机敏
象虎那样有生气
比鱼儿更灵活
比骆驼更有耐力

你有智慧
也有体力
才能把未来的重担挑起

1. 科学的基础是健康的身体

德智皆寄于体

亲爱的少年朋友，你知道有这样一个阿拉伯寓言故事吗？有一个船夫，准备在激流中驾驶小船，上面坐着一个想渡到河对岸去的哲学家，于是发生了下面的对话：

哲学家：船夫，你懂得历史吗？

船夫：不懂！

哲学家：那你就失去了一半生命！

哲学家又问：你研究过数学吗？

船夫：没有！

哲学家：那你就失去了一半以上的生命！

哲学家刚刚说完了这句话，风就把小船吹翻了，哲学家和船夫两人都落入水中，于是：

船夫喊道：你会游泳吗？

哲学家：不会！

船夫：那你就失去了你的整个生命！

这则小小的寓言故事，说明了生命的意义不仅在于认识世界，说明世界，更重要的是在于改造世界，掌握征服世界的实际本领。这则寓言还告诉我们，像游泳这类体育运动，在我们的生活中，有时会起着多么重要的作用。马克思曾经说过：“有健全的身体，才有健全的精神。”

儿童少年正是长知识、长身体的重要阶段。这个时期人的体形、声音、面貌、骨骼和内脏器官的功能都在发生着显著的变化。如果注意加强体育锻炼，讲究卫生，增强体质，就能增强对疾病的抵抗力，健康地成长，保持青春的活力。人们常说，身体是革命的本钱。健康的身体，不但是将来为祖国做出贡献的物质基础，也是当前学习好的重要保证。没有一个健全的身体，学习就会受到不同程度的影响，这是已被无数事实所证明了的。

身体健康的人，就可以把更多的精力放在学习上去，不必为了“照顾”虚弱多病的身体，白白耗费许多精力。同时，一般说来，经常从事体育锻炼的人，脑细胞也相应比较发达，思维、记忆、想象能力等也都比较强，而这一切对于我们学习来说，是非常重要的。

为了帮助同学们搞清楚德、智、体三者之间的关系，在这里向你推荐《体育之研究》一文。早在“五四”运动前夕的1917年，中华民族正处于生死存亡的危急关头，毛泽东同志就抱着强国强种、救国救民的大志，参考古今中外的丰富事例写出了上述的文章。

文章精辟地述了德、智、体三育的关系，生动形象地把身体喻作“寓道德之舍”，“载知识之车”，“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”，“体育之效在于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志”。生动地说明了体育在三育中的地位和作用。

这篇文章不但论述了德、智、体之前的密切关系，而且介绍了锻炼身体体的方法。同学们，你不妨认真地读一读！祝你三好！

成才与体育

要成才就必须有渊博的知识，这是无可置疑的真理。但是一提到成才，就容易使人们想到那些生性孤独、呆板拘谨的人，他们除了研究之外无暇它顾，总是忘记吃饭、睡觉，更不用说参加体育锻炼了。然而，事实又是怎样呢？

例如，伟大的生理学家、诺贝尔生理和医学奖获得者巴甫洛夫，是个酷爱体育运动、兴趣广泛的人。他经常划船、游泳、击剑、骑自行车，等等。他曾告诫我们：“科学需要一个人贡献出毕生的精力。假定你们每个人能够活两辈子，这对你们说来还是不够的。”他认为一个人要造福人类，就“必须身体健康、精力充沛、智力聪颖……”他尽管达到八十七岁高龄，仍然精力旺盛。可以这样说：巴甫洛夫一生伟大的业绩，有一半是得力于他健康的身体。

镭的发现者，杰出的女科学家居里夫人，曾两次获得诺贝尔奖金。她是一位治学严谨的科学巨人，也是一位了不起的业余游泳爱好者。居里夫人献身科学，为人清廉正直。她没有给儿女们留下万贯家产，但她却自豪地说：“我给他们留下的最大财产就是健康的身体。”

此外，物理大师密立根、康普顿和鲍威尔迷恋网球。“盘尼西林”的发明者弗莱明擅长游泳、跳水、钓鱼等。核子分光镜专家普西、爱爬山也爱游水……从1901年至今，诺贝尔奖金获得者已有三、四百人，他们当中体育爱好者占百分之六十以上，有的还表现了极高的造诣。

以上科学家的成功，充分证明了居里夫人所讲的“科学的基础是健康的身体”，这是他们成才的经验总结。

体育锻炼对于成才的作用，还在于它可以锻炼人的毅力。

伟大的无产阶级革命家列宁，从小喜爱锻炼身体，无论是炎热夏天，还是寒冷的冬季，他都坚持运动，从不间断。学习的时候，他集中精力认真钻研，绝不思想分散或一心二用；休息的时候，他就去参加各种体育运动，使大脑充分休息，以增强体质。放学回家，做完作业，还要锻炼一两个小时。列宁早年就把学习、休息和锻炼安排得井井有条。因此，他的学习成绩一直优秀，身体也很健壮。有些孩子玩得入了迷，就什么也不顾了，作业完不成，上课还把瞌睡。列宁反对这样做，从来不会因为锻炼身体而耽误学习。他认为，学习和锻炼都很重要，哪一方面也不能偏废。

列宁小时候的锻炼项目有打槌球、摔跤、游泳、爬树、打秋千、踩高跷、爬杆、爬绳、玩单杠、打台球、跑步、滑雪、骑马，等等。由于他早年就对体育运动有广泛的兴趣，养成了爱好运动的习惯，这就为他一生都具有强健的体质，打下了良好的基础。

列宁不但经常进行体育锻炼，还特别注意养成了良好的卫生习惯。他从九岁到十七岁，在辛比尔斯克古典中学读书，每天早晨七点钟起床，擦身、整理床铺。早饭前，再复习一遍功课，然后到学校上课，八年里总是这样。他不喝酒、不吸烟。他曾尝试过吸烟。母亲给他讲吸烟的害处，列宁立刻戒烟，直到逝世，再也没有吸过烟。由于列宁积极参加体育锻炼，生活有规律，身体健壮，精力旺盛，学习又很刻苦勤奋。因此，他德、智、体全面发展，是全校最优秀的学生。每年都受到学校的奖励。中学毕业时，他获得了一枚金质奖章。

顽强的毅力，健康的身体，使列宁在以后革命的道路上经受了各种艰

苦环境的考验，即使是在监狱，或是被流放到西伯利亚，他都没有屈服，坚持将革命进行到底，坚持锻炼身体，领导苏联人民建立了世界上的第一个无产阶级专政的国家。可见，体育运动不但可以锻炼人的体魄，还可以锻炼人的毅力，体育是成才的路基。

8 - 1 > 8

据调查，少年朋友们对体育锻炼的认识，大体有下列三种：

第一种，是从思想认识上和行动上，明确了德、智、体全面发展的重要性和必要性，并努力严格要求自己，争当“三好”学生；

第二种，是认为学习好最重要，只要身体没病，能达到《体育锻炼标准》，不影响当“三好”生，体育锻炼可以不参加。因此，只重视文理科学学习，不能自觉、主动地锻炼身体；

第三种，是有少数同学热衷于体育锻炼，对各项体育活动都感兴趣，对文化知识的学习却不大注意。

请你对对号，若属于第二或第三种，就要引起注意，加强对体育运动的认识，处理好学习和体育锻炼的辩证关系。在和同学们的座谈中，有人提出：“没病就是健康吗？”“身体长得胖而结实，吃得饱、睡得香就是健康吗？”这里需要搞清楚，什么是体质健康。

体质健康包括四个方面：一是体格健壮，即生长良好，属粗壮型或匀称型，各器官系统发育正常，没有疾病；二是身体素质全面发展，人体基本活动能力强，身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧。基本活动能力指的是走、跑、跳、攀、爬等；三是身体能适应自然环境的变化；四是精力充沛，精神振作。

有的同学说：“我们也想常锻炼身体，但作业太多，舍不得时间。”

实际上，这是对学习和锻炼之间的关系没有搞清楚。由此，我想到清华大学学生提出的 $8 - 1 > 8$ 的公式，清华大学的学生学习任务是很繁重的，但是由于他们学科学，懂科学，他们知道体育活动可以使大脑的运动中枢兴奋，思维中枢抑制。所以参加体育锻炼，对脑力活动是一种积极性休息，可以使大脑消除疲劳，从而提高学习效率。由于他们认真地按照 $8 - 1 > 8$ 这个公式学习和锻炼，多年来涌现出大量的人才。

周恩来总理生前曾对学生提出要求：每天坚持一小时体育锻炼。更说明了我们少年儿童处理好参加体育锻炼和努力学习的关系的重要性。

这里要指出的是，为什么提出 $8 - 1$ ，而不提 $8 - 2$ ， $8 - 3$ 呢？这是因为学生的任务主要是学习，有些学生热衷于体育运动，整天玩个没完，不但会影响学习，有时因为运动量过大，还会影响身体健康。我想每个同学一定都希望自己是一名德、智、体全面发展的学生，那就请你按照这个公式从紧张、连续的 8 小时学习中，抽出一小时进行体育锻炼吧，虽然学习时间只剩下了 7 小时，但是，其效果一定会比原来的 8 小时好。这就是 $8 - 1 > 8$ 的道理。你不妨试试看。

2. 体育锻炼与生长发育

体育锻炼可以促进智育

“我爱参加体育锻炼，可是怕影响了学习。”有的同学这样认为；有的同学感觉温习会儿书，到室外活动活动，再温书，脑子更好使。到底体育锻炼与智育的关系，是对立的，还是互相促进的呢？

为了搞清楚这个问题，有人对中、小学生做了一些测试。

测试一

目的：比较活动前和活动后的学习效率和记忆能力。

测试对象：初中一年级五个班，共 244 名学生。

测试方法：对学生进行英语单词翻译量的比较。

在上午第二节下课后，马上测试一次；然后让学生参加十分钟的室外体育活动，在第三节上课前，再测试一次。每次测试的时间均为三分钟，共测六次。

测试结果：体育活动前三分钟，平均每人的翻译量为 66.32 个；而参加体育活动后，平均每人翻译量为 75.51 个，提高量为 9.19 个。

测试分析：因为体育活动可以促进神经细胞突起分枝增多，可以扩充神经细胞和细胞群之间联系网络的复杂过程，以及提高信息在神经细胞之间的传递速度。所以，适当参加体育活动，可以提高学习效率和记忆能力。

测试二

目的：比较持续学习体育活动后学习的思维敏捷性。测试对象：小学五年级，学习成绩相近的四个班，共 198 人。

测试方法：两个班为实验组，两个班为对照组。

对照组两节课后，不许出教室，继续在教室看书；实验组两节课后，至室外进行体育活动。然后，在第三节课上课前，两个组同时进行三分钟数字计算的测试。

测试结果：

对照组平均每人计算数为 202.03 个。

实验组平均每人计算数为 225.64 个。

实验组比对照组平均数多 23.61 个。

测试分析：由于体育运动能够促进人的呼吸，增强循环系统功能，从而保证了大脑在学习时头脑清醒，精力充沛。

实验证明，持续几小时学习的效率，不如学习一小时活动 10 至 15 分钟的学习效率高。所以说，体育活动可以增强人的思维敏捷性，体育可以促进智育。

心脏的作用

有人把心脏比做生命，在形容一个人的生命是否存在时，常说：心还跳不跳？老人疼爱孩子也爱说“心肝宝贝”。心脏是人们珍贵的东西，是生命的象征！

心脏是人体重要的组成部分，但需要和全身各个器官配合才能很好地工作。比如说血管吧！心脏就一刻也离不开它，人们把心脏比做是一台水泵，

血管就是心脏的运输线。心脏收缩时，将血液中的氧气和营养物送到全身；又把血液中的二氧化碳和废物带回，送到肺和肾脏，通过他们排出体外。

心脏的特点是“用则进，不用则退”。

有的人认为，整日不动就是休息好，休息好了，也就是身体好了。其实这对心脏没有一点好处，会使心脏变得软弱无力，每次收缩送不出多少血液。比如人要上楼梯，心脏送给他腿上的血液供不应求，只好靠加快跳动来供血。心脏怦怦跳个不停，人也会呼哧、呼哧连连喘息。

由于心脏功能差，供给肺、胃、肠、肾等器官的血液少，使得这些器官个个无精打采，抵抗力很弱，人也会不是这儿不舒服，就是那儿又难受了。心脏最怕是发烧了，有时把指挥心脏的神经中枢烧“糊涂”了，心跳一百二十多次，会感到非常难受。

心脏喜欢人经常地锻炼，比如练跑步、踢足球、打篮球、游泳、滑冰、爬山，等等。人的身体变结实了，心脏也就变得坚强了。当然开始锻炼时，心脏的肌纤维无力，仍靠增加收缩次数供血。但是长久下去，心脏在运动中得到营养多，肌纤维也会变得精壮有力。

经常锻炼可以使心脏的重量增加，比不锻炼的人可重 10% 左右。心脏有劲了，每次挤出的血液可达 50 毫升以上，比不锻炼者多 10 毫升左右。一分钟可输送血液约 3600 毫升，只需收缩 60 多次就行了，比不锻炼者可少 20 次左右。这样心脏休息的时间多了（也就是舒张期长了），人就会感到有使不完的劲儿，心脏能把充足的血液输送给全身，工作的能力也就提高了，抵抗疾病的能力也加强了。特别是指挥部——神经中枢更加灵活，你就会感到精力充沛，学习的效率也会更高。

另外，由于运动，血管弹性得到了改善，这样血压自然也就正常了。还有心脏所输送的血液成份也产生了变化，红血球增加，红血球中的血红蛋白（血色素）带氧能力强，它的数量多，使全身得到的氧气也就多。

心脏就是这么个脾气，希望人经常锻炼它，只要你能科学、合理、持之以恒地参加体育锻炼，你的心脏，就会变得强有力的。

提高肺的功能

肺脏是人身上的呼吸器官，通过呼吸道与大气相通。人没有氧气不能生活，肺脏氧气送到血液中带到人体全身，然后再把血液带来的废气排出体外。

肺脏的工作直接影响人的健康和寿命，肌肉缺氧 20 至 30 分钟就会坏死；脑细胞缺氧 15 秒，人就会昏迷；人中止供氧 6 分钟，就会死亡。在旧中国肺病占死亡人数的第一位，一直到现在肺脏的疾病仍是人死亡的重要原因。

提高肺的功能，主要靠体育锻炼：长跑、爬山，骑车，游泳，划船、足球、篮球等，都是很好的锻炼项目。

肺是由有弹性的肺泡组成的，整个面积达七十平方米。肺的扩张和收缩主要靠呼吸肌，而这肌肉经过长期锻炼是可以大大加强的。经常参加体育锻炼，胸围可增大 5 至 10 厘米，呼吸差可由 5 至 8 厘米增长到 9 至 16 厘米。呼吸肌的增强，可使平静时呼吸加深，吸入的气体从 500 毫升增加到 700 毫升，这仅是肺容量的七分之一至十分之一，呼吸次数从 16 次可减少到 8 至 12 次。男子的肺活量可以从 3500 毫升至 4500 毫升，即 3.5 升至 4.5 升，提高到 5 升至 7 升；女子的肺活量可从 2.5 升至 3.5 升提高到 4 至 5 升。

在激烈的体育运动时，人的呼吸次数每分钟可达 50 至 60 次，每分钟通过肺的气量可以从 5 至 10 升 提高到 100 至 180 升。肺把大量氧气送到全身，使人的耐久力获得加强。总之，肺功能的提高，可以使人较长时间的学习和工作，延缓疲劳的出现。长期参加体育锻炼，可以提高肺脏的功能，使人的生命力更加旺盛，抵抗疾病的能力也会大大增强。

发展你健全的肌体

有的同学想长个儿，有的同学想长“块儿”；胖的同学想瘦点儿，瘦的同学想胖点儿，人人都想发展健全的肌体，那么怎样才能达到这个目的呢？

我们说，最好的办法就是参加体育运动。从事任何体育运动，都离不开运动系统。人体的运动是由肌肉、骨骼和关节三者构成的。肌肉是运动的动力，骨骼是杠杆，关节是活动的支点，三者合称为运动系统。

一、体育锻炼能帮你长个儿

人的高矮或长得快慢，主要决定于长骨的增长速度（如大腿的股骨，小腿的胫骨、腓骨），长骨的两端有骨化中心，又叫骨骺，也就是骨的生长点，这里有许多软骨细胞。骨骺的生长发育，需要不断地吸收蛋白质和无机盐（特别是钙和磷），人体必须有足够的维生素 D，才能很好地吸收钙和磷。一般说来，在发育时期，下肢骨长得快，个儿就高；下肢骨长得慢，个儿就矮。

那么为什么有的人下肢骨长得快，有的人下肢骨长得慢呢？这是受很多因素影响的，如先天的遗传，后天的营养，生活环境和体育锻炼等条件。其中除先天的遗传之外，体育锻炼是一个重要的因素。

首先，在户外进行体育锻炼时，在日光照射下，可使皮肤中的麦角固醇转化成维生素 D₂，促进钙和磷的吸收，这就为骨的生长打下物质基础。

其次，由于在下肢骨的两端长着骺软骨，这里面有软骨细胞，这种软骨细胞有个脾气，就是受到挤压刺激时，它就能加快增殖和骨化，我们在进行体育锻炼时，软骨细胞受到了挤压刺激，它就能加快增长，这样下肢骨就能长得快，人的个儿自然也就高了。

以上情况主要在发育时期，一般是指十一、二岁到十七、八岁这段时间。因为这几年的骨头生长得最快，在这段时期，如能经常合理地进行体育锻炼，不但能使骨头长得快，而且还能使骨头长得粗壮结实。实践证明，一个经常参加锻炼的少年，比不经常参加锻炼的少年，身体总要长得高一些。二、身体棒不棒，不在瘦和胖

体重的增长与骨骼有着密切的关系，但更重要的是肌肉的增长。在体育锻炼时，肌肉的工作量加大了，这样消耗的能量就多了，补充到肌肉细胞的营养物质也增多了，长期锻炼可以使肌肉的毛细血管腔加大，毛细血管的数量增多了，肌肉纤维就会不断变粗，丰满而结实。身体和四肢的肌肉一块块明显地隆起，使体型更健美。

随着生活水平提高，不少同学为身体发胖而苦恼。

俗话说：“身体棒不棒，不在瘦和胖。”这话说得很对。不能用瘦和胖来判断一个人是不是健康。我们说一个人健康，是指他的内脏器官功能良好，肌肉发达，粗壮有力，对于疾病的抵抗能力强，对自然环境、气候变化的适应能力强。有的同学问，我们年龄差不多，吃的饭差不多，同在一个学校读书，为什么有的瘦，有的胖呢？这除了跟遗传有关系以外，各人的身体机能

也不一样，用医学上的术语来说，就是肥胖的人合成代谢比较强。

目前常用的减肥方法是：控制饮食或参加体育锻炼。其中以参加体育锻炼更为积极有效。人体的活动，一般也是遵循“能量守恒定律”的，当一个人参加体育锻炼消耗的能量，大于食物所含的热量时，就必然要动用体内贮存的脂肪。这样时间长了，会使体内多余的脂肪慢慢被消耗掉，就不会发生营养过剩、脂肪堆积了。这个方法既能达到减轻体重的目的，防止继续发胖，又能锻炼身体，增强内脏器官的功能。儿童少年要想减肥，适宜采用低强度、长时间的运动项目，如跑步、走步、仰卧起坐、游泳、爬山及各种球类活动。其中以长时间的慢跑效果最好。如果在体育锻炼的同时，注意控制饮食，效果就会更好。小、中学生正是身体发育时期，控制饮食要适当，吃得太少了，会影响身体的正常发育。一般身体肥胖的人，只要少吃甜食和动物脂肪，适当增加一些含蛋白质、矿物质及各种维生素的食物，如瘦肉、蛋类、豆制品、蔬菜、水果等。每天进餐次数可略增，每顿饭都不要吃得太多，晚饭更不宜多吃，平时不吃或少吃零食，就能达到减肥的目的。

有的同学为了减轻体重，使身体变得苗条，而减少吃饭次数，或吃得很少，以致饿得心慌意乱，头晕眼花，这对学习和身体都是不利的。

我们认为，体型健美，指的是身体结实、健壮、发育匀称，而不是身体瘦弱，四肢无力。

儿童少年正是长身体的时候，你们在努力学习科学文化知识的同时，要注意营养的摄取，讲卫生，积极自觉地参加体育锻炼，将来一定能够成为保卫祖国和社会主义四化建设的人材。

3.上好体育课的诀窍

正确认识玩与学

少年朋友有谁不愿意玩呢？有的喜欢踢足球，有的喜欢打排球，有的爱赛跑，有的爱翻跟头……大家都爱上体育课。

可是上体育课不光是玩呀！要在体育课上学到知识，掌握本领，锻炼身体，为国争光。

你可能知道，目前我国跳得最高的人是朱建华，他曾经三次打破世界纪录，为国争了光。可是朱建华不是天生就爱跳高的。和你们一样，朱建华小时候，稚童的天性，诱使他奔向操场，滚进沙坑，拿起球拍，跃入草地。小建华十分聪明，在小学阶段就成了乒乓台旁的“小大王”。

小建华的父母非常疼爱他，妈妈不准他蹦蹦跳跳，怕他出汗着凉。尽管小建华已经是个乒乓球迷了，妈妈为了不让他跑跳，不给他买球鞋，长到十多岁，还没有穿过一双球鞋。

后来，在体育课上，体育老师发现朱建华是学跳高的材料，才把他送到业余体校，练起跳高来的。朱建华听老师和教练的话，认真学习、刻苦训练，终于打破了世界纪录。可见体育课不只是玩，更重要的是要学知识，练身体。那么怎么才能上好体育课呢？要上好体育课，首先从思想上要认识到体育课与其它课程同等重要。我们通过上体育课的方式学到有关的知识、技能和技巧，增强体质，并在思想品德方面得到培养和提高。完成这些任务，要有两方面的积极性，就是说，既要发挥老师的主导作用，又要发挥同学们的积极性和自觉性。而同学们的主动、积极、自觉是非常重要的。因为在教与学这一对矛盾当中，学是内因，教是外因，外因只能通过内因而起作用，在体育课上，同学们应力求使自己成为一个积极、主动的因素。只有明确上体育课的目的，明确了教与学的关系以后，学习的态度才能积极；行动才能主动、自觉。

少年朋友，让我们把体育课重视起来，对自己提出更高的标准，更严格的要求；认真刻苦地进行练习，掌握知识，提高技术，增强体质。

牵牛要牵“牛鼻子”

“牵牛要牵牛鼻子”，这是牧童都知道的常识。这个比喻，从哲学上说，就是要善于抓住事物的主要矛盾。

要想上好体育课，也要抓住“牛鼻子”。

这个“牛鼻子”就是认真听讲，仔细观察，积极思维，反复练习。

一、要认真听老师讲解

在体育课上，老师的讲解是非常重要的。由于受时间限制，老师讲解的语言一般比较通俗易懂，简单扼要，精练准确，有的放矢。有的同学不注意听老师讲解，这是一个极大的损失。

老师讲解的内容，一般包括以下几个方面：课的目的任务，动作名称，动作过程和要领，技术的重点和难点，练习的方法，保护与帮助，易犯的错误和纠正的方法，等等。老师简单明了的讲解，对于同学们明确课堂的任务，更快地掌握体育知识和技术动作，有着重要的意义和作用；使我们能对一个

比较抽象的动作概念，形成初步的印象，进一步明确哪些动作环节是关键？怎样抓住关键？最难掌握的技术环节在哪里？通过什么样的练习方法，才能尽快地掌握动作，经常犯的错误是什么？原因何在？用什么方法加以克服和纠正，等等。老师的讲解，并不是一般的说教，而是根据上课的任务和内容，以及我们在思想上、技术上存在的具体问题，进行的有针对性的语言教育。所以，同学们一定要认真听，加深理解和体会，才能取得较好的学习效果。

二、要仔细观察示范动作

动作示范一般是指老师的示范（有时也指定个别学生进行示范）。老师的示范，是经过反复考虑和练习的，是根据要解决的不同问题而进行的，有完整的示范，重点示范，慢速或常速示范，分解示范，等等。

教师的动作一般比较规范，即动作正确、熟练，比较轻松、自然、优美；观察教师的示范给我们一个正确的直观感觉，树立了一个完美的形象，这样会培养和促进我们的学习兴趣，激发学习的积极性和自觉性。

因此，应该有目的地去观察老师的示范动作，而不能只从欣赏或者看热闹的角度去观察。观察示范时，要把注意力放在观察动作的结构、动作的方向（即用力方向）、力量、路线、节奏、幅度、速度等方面，这对于学习完整的动作技术或某一部分的动作技术都是有好处的；对于学习和掌握动作要领、练习方法、用力顺序，以及建立正确的动作形象有着重要作用，对于我们抓住动作的要点和关键的技术环节起着积极的作用。因此，我们一定要仔细观察老师的示范动作，以便在练习时更好地进行效仿。

有时，老师用教具、模型进行演示或者放幻灯、电影、电视录像等，这些也都是进行直观教学的一种方法，同样不可忽视。

三、要开动脑筋、积极思维

因为老师讲解与示范通常是结合进行的，这就要求我们把听、看、想，有机地结合起来。

想，就是要把老师的讲解，通过自己的接受能力而加以理解，并与示范动作进行比较、对照，从而明确动作的要点和完成动作的过程。

想是非常重要的，是加深理解的过程，是分析、综合的过程，是比较、对照的过程，是总结、提高的过程。总之，想是积极思维的过程，通过积极思维过程，可以分析动作与动作之间，动作本身与结构之间的联系，找出规律性的东西；可以分析动作的重点在哪里？怎样去掌握它；动作的难点在哪里？怎样去突破它；易犯错误在哪里？原因是什么？怎样去克服。使我们不仅知其然，而且知其所以然。因此，想——是发挥主观能动性的积极因素，是尽快地学习和掌握动作必不可少的条件之一，是提高动作质量的重要因素，只有会动脑，才能克服练习的盲目性，掌握技术，增强体质。四、反复练习

反复练习要突出一个“练”字。在老师的组织下，积极主动地反复进行练习，才能掌握技术，提高相应地机能能力，发展体力，增加体质。

对待练习，我国六十年代优秀运动员，曾三次获得世界乒乓球男子单打亚军李富荣的故事，对我们是很有启迪的。李富荣开始学习打乒乓球时，击球力量不大，有时因此而输球。他为了加大击球力量，每天练挥拍，总要挥动几百次、几千次，直到听到呼呼声为止。不管训练多么累，他都坚持练，呼呼声由小变大，就连他自己都感到挥拍比以前力量增大了。

李富荣的球拍，总是放在枕头边上，有时在梦中操起了球拍使劲挥动。

甚至有时扇到同伴的头上，他才醒来。由于他坚持练基本功，1959年在第一届全国运动会的乒乓球比赛中，李富荣就击败了当时的世界冠军容国团。后来又多次为国争光。

李富荣的故事告诉我们，“练”要抓住基本功，反复练习一定可以成功。

我们说，李富荣在学乒乓球技术上，牵住了“牛鼻子”，同样，我们要上好体育课，也要牵住“牛鼻子”。

4. 课间和课外时间的妙用

过好课间十分钟

课间十分钟的时间，怎样利用才对呢？请你判断一下，下面的几种现象哪种好？

第一种，下课后主动打开教室的门窗，走出教室，散散步，欣赏一下校园里的树木花草，或者做几节徒手体操，跳跳绳，踢踢毽子，跳会儿皮筋，做点活动量不大的球类活动，如打乒乓球、羽毛球、托排球和原地投篮等，并且在下一节课上课前返回教室，做好上课的准备。

第二种，把下课铃声当成起跑的枪声，跑出教室、踢球、赛跑、摔跤，进行剧烈运动。上课铃响了，才依依不舍地跑回教室，老师开始讲课了，还在喘粗气，汗水一个劲地从头上往下流。

第三种，和第二种相反，下课铃响后，如果不需要上厕所的话，他们一动也不动，仍然做作业或是看书。十分钟过去了，又接着上下一节课。

第四种，下课后在教室里追逐打闹，使教室尘土飞扬。同学们，你的课间十分钟的利用，属于哪一种呢？第二种由于课间十分钟活量过大，影响了下一节课，肯定是不足取的；第四种在教室里打闹，影响了集体，对个人也不利。

有的同学认为，第三种是用功的好学生。实际上，这种抓紧时间，只能是事倍功半，也是要影响学习的。首先连续看书，对眼睛不利。上课的时候，我们的眼睛总是在一定距离内看东西，眼球内外的肌肉保持一定的紧张状态，一节课下来，应该让眼睛松弛一下，走出教室看看远方，要不然就容易得近视眼；另外，长时间坐着不动，容易造成脊柱变形。上课的时候，长时间坐着不动，腰背肌肉处于紧张状态，脊柱也要用力。下课以后，应该赶紧活动活动，改变原来的姿势，使脊柱和腰背肌肉都能得休息。

从提高学习效率上来分析，上课时，大脑皮层的某一部分处于兴奋状态，课间十分钟出去活动活动，可以使原来兴奋的部分进入抑制状态，得到休息。再上下一节课时，精神仍然饱满。如果课间十分钟继续学习，就会使大脑受到损伤，产生头晕现象。时间长了，还会得神经衰弱。

可见，过好课间十分钟是非常重要的。

千万莫失良机

有的同学说：“我愿意上体育课，喜欢玩，可就不愿意做课间操。”你说，这种不愿意上课间操和早操的想法对吗？相信你会有正确认识的。

清晨或课间，全校几百名同学，在体育老师的统一指挥下，按照音乐的

节拍，跑跑步，做做体操，这是多么壮观的场面呀！你作为这个集体的一员，会感到自豪。在老师进行评比时，你一定愿意你所在的班级受到表扬，因为你为集体出了力。可见，认真上好早操或课间操，对培养我们集体主义精神是有利的。

早操、课间操是积极性休息的手段和方式。

早晨的空气比较新鲜，在清新的空气里进行体育锻炼，能促进人体的新陈代谢，可以尽快地驱除大脑皮层因睡眠而残留的抑制状态，能够使人精神振奋，对提高机体的工作能力，提高学习效率，增强体质有积极作用。

课间操时，通过全身各个部分的运动，来消除学习中产生的疲劳，使大脑皮质的兴奋得到转移，能使人感到头脑清醒，精力充沛。

怎样做操才会取得好的效果呢？那就是，要按照操的要求去做，使部位准确，动作协调、有力，节奏明显。早操、课间操的内容，一般以广播操为主，另外还有眼保健操、素质操、部位操等。有的学校，根据实际需要，还安排预防感冒操、防治脊柱弯屈操等多种内容。还有根据不同季节和气候变化情况，安排长跑、游戏等。无论安排什么内容，对我们每个同学来说，都是极好的锻炼机会。

同学们，认真对待早操，课间操吧，千万莫失良机！

要玩得有意义

为了保证少年朋友的身体正常发育，学校规定每天要有一小时的体育锻炼时间。除去体育课、早操或课间操，再有就是班级体育锻炼时间，也就是我们平时所说的课外体育活动时间了。

课外体育活动内容丰富多采，有学校和班级的统一安排，也有个人锻炼的时间。

你该怎样对待课外体育活动呢？紧张学习了一天，课外活动时间，你一定想“玩”个痛快，但是怎样利用好这段宝贵的时间，做到既“玩”得痛快，又玩得有意义呢？

学校和班级统一安排的内容，你一要积极的参加，服从指挥，用力操练。

个人锻炼的时间，你都练些什么呢？

首先，应抓紧练习《国家体育锻炼标准》所规定的项目。我们知道《国家体育锻炼标准》是国务院批准的，是党和国家对青年、少年、儿童在身体上提出的起码要求和标准。根据自己的身体情况，有针对性地地进行锻炼，全面提高身体素质，争取每项都达到一百分的标准。

课外体育活动内容，还包括复习巩固体育课中所学的基础知识、基本技能和基本技术，以及多种多样的有益于身心健康的体育项目。如象征性长跑、跳绳、踢毽子，队列训练、各种球类活动、游戏，等等。

总之，课外体育活动内容丰富，形式多样，是增强体质的重要途径，是巩固技术、提高动作质量的有效手段。为我们每天平均有一小时的体育锻炼时间提供了可靠的保证。积极参加课外体育活动，是我们组织纪律性较强的表现，是我们生长发育的需要。

只要采取积极态度，有目的地去进行练习，你会感到课外体育锻炼是非常有意思的。

学校为了开展群体工作，安排小型多样、生活活泼的比赛，例如；拔河、

排球、足球、篮球、乒乓球，等等，还有每年的春秋季田径运动会，你也应该积极地报名参加，一方面要为集体争当，另一方面也是一个很好的锻炼机会。如果选中你做运动员，你应该听老师的话，遵守纪律，服从裁判，发扬拚搏精神，争取好成绩。当然，如果老师选中你当服务员、裁判员，你就应该严格学习和执行规则，全心全意地为人民服务。如果你做为观众，你要坐在指定的区域，写写宣传报道稿件，为同学们加油，为运动员服务，这也是很有意义的。

如果你的运动成绩好，被选为学校、区或市的代表队员，那么我要提醒你，一定要安排好学习和训练的时间，力争学习和运动成绩双第一。你身负双重任务，不仅要为自己的身体全面发展打下良好的基础，迅速提高运动技术水平，为攀登体育运动的高峰做出贡献，而且要对本班的体育活动给以带动、推动和指导。你是运动队的成员，各方面对自己的要求要比其他同学高，不仅体育好，德育也要好，处处都要起模范带头作用。

丰富多彩的校外体育活动

为了丰富儿童少年的课余生活，在教育部门、体委、共青团、工会等组织的领导和支持下，有不少场所，可以供同学们去玩耍和锻炼。如：

一、少年儿童业余体校。是利用课余时间对儿童少年进行专项运动教学训练的学校。

二、少年宫或少年之家，有的街道还设有少年儿童活动站。通过讲座、电影、表演等各种形式，宣传体育活动的重要意义，组织开展群众性的体育运动和竞赛，如远足、军事游戏、跳橡筋表演、跳绳比赛、小足球比赛，等等。

三、体育场（馆）和游泳池（馆）。在体育教师或场馆辅导员的指导下，可在这些体育场接受某项运动训练，进行国家体育锻炼标准的测验和运动竞赛。

四、公园或广场的儿童游戏场、运动场。由有关人员负责组织儿童少年进行游戏、竞赛和利用自然条件的体育锻炼。选择什么样的场所进行体育锻炼和锻炼的内容，这要根据各方面的条件来决定。

节假日，你可以建议你的父母，搞点家庭体育，他们一定会很高兴的。家庭体育的内容很多，如早操、游戏、游泳、滑冰、羽毛球、跑步、郊游、爬山等。家庭体育究竟该选取什么项目，主要取决于住地附近的锻炼条件和你的家庭成员对体育的兴趣爱好。

5. 身体素质是本钱

衡量体质的重要标志

在第二十三届奥运会上，我国优秀运动员许海峰以优异的成绩力压群芳，获得了自选手枪慢射比赛的金牌。许海峰所获得的金牌，不但是本届奥运会的第一块金牌，而且是我国运动在历届奥运会上零的突破，说明我国已成为世界体育强国之一。

许海峰站在高高的领奖台上，会场上响起了中华人民共和国庄严的国歌，鲜艳的五星红旗冉冉升起。许海峰哭了，在场的中外人士无不欢欣鼓舞，坐在电视机旁的亿万炎黄子孙人人热血沸腾。

见到这个壮观的场面，你想些什么呢？也想立志为国争光吗？

如果是这样的话，你应该从小就要加强身体素质的锻炼。

我们知道，人体的一切运动，都是在最高指挥部——大脑的支配下进行的肌肉活动。由于运动项目的不同，对肌肉活动的基本能力要求也不同。比如马拉松赛跑，要求肌肉有长时间持续工作的能力；而跳高、跳远的起跳的动作，则要求肌肉有快速工作的能力。由此可见，人体肌活动的基本能力，表现在运动中的各个方面，如肌肉收缩力量的大小，完成单项动作频率的快慢，身体位置及身体的某一部分移动一定距离的速度，保持肌肉快速工作能力的长短，以及长时间持续工作的能力，等等；此外，还表现在关节活动范围的大小，动作是否协调、舒展等方面。通常，把人体在运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等机能能力，称为身体素质。身体素质是各项体育运动的基础，良好的身体素质是掌握运动技术，提高运动成绩的条件之一，是衡量体质的重要标志。实践证明，身体素质发展比较全面学生，他们学习新动作快，掌握运动技术比较熟练、巩固，动作比较协调，运动成绩提高得也快；而身体素质较差的学生则恰恰相反。由此可见，身体素质是我们参加比赛拿第一，以及考试和达标的本钱。从事任何一项体育运动的锻炼，都能使某项身体素质得到发展，同时对其它身体素质也有影响。身体素质不仅男女之间有明显差异，即使同一个人在不同有年龄和生活条件下也有变化。儿童少年时期正是身体生长发育的旺盛时期，是机能发展提高的重要阶段，也是发展身体素质的最佳时期，在这个时期进行科学地锻炼，可使身体素质得到进一步发展和提高，使身体发育正常，体质健壮，体态健美。

力量和速度

发展力量素质的练习方法：

根据不同的运动项目，所采用的力量练习方法也不同。但无论采取什么方法，都不外乎克服人体本身的重量和克服外部的阻力。

一、克服人体本身的重量：如原地纵跳、俯卧撑、仰卧起坐、单杠上的悬垂收腹，双杠上的直角支撑，等等。

二、克服外部的阻力，如负重蹲起，提举杠铃，拉力器练习，做哑铃操，抛接实心球，等等。

这些练习对发展不同部位的肌肉力量有一定作用，练习的次数越多，持续的时间越长，效果越明显。

在做以上练习时，应以动力性练习为主，就是肌肉收缩和放松交替进行的负重练习为主，因为动力性力量练习可使神经、肌肉的调节更协调，对同学们的生长发育会起良好作用。如果想增长力量耐力，常采用负一定重量（最大重量的 60%左右）的长时间练习，在练习时增加次数，延长时间，这样还可以培养顽强的意志品质。若想增长力量，常采用逐渐增加重量的负重练习，次数不宜多。若想发展速度性力量，常采用负小重量、限制时间的练习，在练习时尽量加快练习次数。

例如：你一次最多可以举起 50 公斤，要增长力量耐力，练习时可以举 30 公斤，逐渐增加举起次数；若想增长力量，练习时可逐渐增加重量，45 公斤或 50 公斤举三至五次，经过一段时间的练习，你就可以举起 51、52……公斤了；若想发展速度性力量，你可以用 20 公斤左右，规定一分钟，尽量增加举起次数。发展速度素质的练习方法：

一、利用各种突发信号练习“反应速度”，如听到枪声、掌声、口令等，练习快速起动。

二、利用一定条件，以最快的速度，练习“位移速度”，如下坡跑、顺风跑等。

三、在一定时间内反复练习“动作速度”，如仰卧蹬车轮动作，立卧撑等。

在进行速度素质的练习中，首先应根据运动项目的特点，有针对性地进行练习，因为不同的运动项目对速度的要求也不同。一般的速度练习，应在体力充沛的情况下进行。

耐力、灵敏和柔韧

发展耐力素质的练习方法

一、增加重复动作的时间和次数，保持重复的强度，发展心血管耐力。

通常情况下，做跑的练习使心率在 150 次/分左右，其运动强度最好能维持 5 分钟，每次练习的间歇时间，一般在 3 至 4 分钟。当心率复至 120—130 次/分时，再进行一下练习。因为这时心血管系统，仍保持在较高的机能水平上，对增加心血输出量有良好的作用。

二、增加力量练习的次数，发展肌肉耐力。

发展灵敏素质的练习方法：

一、加强基本技术的练习，各项运动的基本技术，都要通过身体素质来体现，没有良好的身体素质，熟练的技术动作就无法表现和巩固，只有苦练基本功，掌握大量的基本技术和战术，才能运用自如，得心应手。因而，应采用多种练习，如球类、技巧等项目。

二、提高力量、速度、耐力和柔韧性，因为灵敏是其它各项身体素质的综合表现，其它各项素质的提高，对发展灵敏素质有直接的、良好的影响。反应速度、动作速度、爆发力都有助

于提高灵敏性，如障碍跑、N 字形跑等都是很好的练习方法。

另外，耐力练习不可忽视，它可提高抗疲劳的能力，因为疲劳时灵敏素质显著下降。

三、采用在一定条件下和变化的条件下进行练习，目的在于不断增加练习的难度，以发展身体的协调能力。随条件的不断变化，迅速、准确地完成

各种动作，如跳皮筋，利用实心球、竹竿、山羊等物，还可多做与灵敏素质有关的游戏。

四、防止肥胖，过重的躯体，明显地破坏灵活性。控制肥胖的方法很多，但主要应通过体育锻炼来减少皮下脂肪的堆积。因为脂肪能降低肌肉的收缩效率，同时增加运动阻力，使动作迟缓。

发展柔韧素质的练习方法：

发展柔韧性的练习方法，有静力性的（如耗腿），也有动力的（如踢腿、摆腿）；有主动的（利用自身体重进行练习），也有被动的（借助外力进行练习），在练习中应综合运用。无论采取哪种方法，都是要拉长肌肉的结缔组织，一般采用静力性的拉长效果较好，因为它超越关节伸展度的危险性较小，不易引起损伤。

通过缓慢的动作，使肌肉和结缔组织，在经得住的疼痛下保持 8 至 10 秒的时间，这样重复四至六次效果最好。练习后注意放松。

另外，肌肉在活动后的柔韧性有明显提高，因此在练习前的准备活动是必不可少的。

6. 田径是基础

怎样才能跑得快？

跑得快与慢，是由步长和步频两个因素决定的。步长是指每跑一步的长度，步频是指两腿交替的快慢。

是否个子高的同学，步子一定会大呢？

我们知道，一个人的步长，受身高的限制，尤其受两腿长度的限制。因此，在增加步长时，要充分利用两腿的长度。但并不是每一个高个儿同学都能比别的同学步子长大。因为光有两条长腿还不够，还要加大两腿运动的幅度，增加髋关节的灵活性；加强髋、膝、踝各关节韧带和下肢肌肉的力量、弹性和延伸性，这样腿部前摆的幅度增加了，每步的长度加大了，也就达到了增加步长的目的。

那么，不同身高的同学，多大的步长才是合理的呢？怎样练习才能达到合理的步长呢？

这里有个简单的公式，可以算算自己的最佳步长。

即：一个人的最大步长 = 身高 × 1.3；或者最大步长 = 腿长 × 2.35。

练习的方法主要是拉长韧带和加强腿部肌肉力量，如摆腿、压腿、跨步走、后蹬跑、负重跨步走（做此练习时，注意送髋动作）、负重蹲起等。利用多种练习方法，加大两腿运动的距离和幅度，使步长尽可能加大到合理的程度。

下面再谈谈步频，步频是不是就是说的两腿倒换的快呢？

是的，步频主要是指动作的速度，它受神经支配和肌肉工作能力的影响。加快步频主要是提高动作的速率。要想提高步频可以通过快速小步跑、高抬腿跑、追逐跑、让距离跑、顺风跑、下坡跑、接力跑等，用多种练习方式提高跑的频率，达到增加步频目的。

可见，在一定的距离内，如果跑的步频一样，谁的步长大，谁用的时间就短；如果步长一样，谁跑的频率快，谁就能先到达终点。要想跑得快，即要增加步长，又要增加步频。

然而。只有步长和步频这两个因素还不够全面。在跑的过程中，掌握跑的正确技术，也是非常重要的。在跑的每一个周期内，动作技术都包括：摆（摆臂）、抬（抬腿）、扒（扒地）、蹬（蹬地）、折（折小腿）等阶段。在这些技术环节中，蹬是主要的，即蹬地的力量，方向（角度），对推动身体更快地前进有着直接关系，蹬地的腿充分蹬直，才能把力量完全作用到身体上。

你们知道，当人体给予地面一个作用力以后，便产生一个与它大小相等、方向相反的力，这个力称作为反用力（或反支撑力）。人体对于地面的作用力越大，产生的反作用力也越大。同时，在跑的过程中，还要注意身体不要后仰，保持适当的前倾角度；注意送髋、摆臂自然有力，能够做到这些，你的短跑成绩一定会很快得到提高的。

跑得快才能跳得远

向离弦的箭，奔向前。

飏飏，是骏马驰骋，

踏——是翩飞的云燕。

比骏马勇敢、彪悍，

比云燕敏捷、矫健。

这就是同学们喜爱的运动项目——跳远。

跳远技术由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。助跑像发动机，通过助跑获得最大的水平速度，为起跳做好准备。因此，助跑的速度应该是逐渐加快，而且要有节奏，有弹性。助跑中身体重心要平稳，要准确、快速地进入起跳，这样起跳才能达到最高速度。

起跳像弹簧，是要把助跑获得的水平速度转换成腾空初速度，使身体重心沿着合适的起飞角度前进，以达到可能的最大远度。因此在起跳时，应以起跳脚的后跟先着地并迅速地过渡到全脚掌着地，充分蹬直起跳腿的髌、膝、踝三关节，摆动腿和两臂配合起跳动作，做积极有力的摆动。

腾空时要维持身体在空中的平衡。空中的任何姿势（蹲踞式、挺身式、走步式）都是为了维持身体平衡的。腾空时要保持起跳姿势，形成腾空步（也叫跨步飞跃），这是空中各种姿势的基础。

如果落地动作正确，可以防止身体受伤并能跳出好成绩。落地的正确动作是：两小腿高抬前伸，脚跟接触沙面时脚掌下压，屈膝送髌，同时两臂前摆，使身体重心尽快地移过支撑点。为了不影响成绩，身体可前倒或侧倒。

从以上四个技术环节可以看出，跳远的远度，主要取决于腾空的速度、身体重心的腾空角度和高度。而腾空初速度，又是由助跑的水平速度和起跳的垂直速度所决定的（在跳运中，水平速度大于垂直速度）。水平速度越大，腾空初速度也越大。因此，只有跑得快，才能跳得远。

但是，也不是所有跑得快的人，都能跳得远。因为水平速度能否转换成腾空初速度，这要看你的起跳形式，即要看你能否把助跑和起跳很好地结合起来，能否在最快的水平速度中完成起跳动作。两者结合得好就能跳得远，若结合不好，便不能取得理想成绩。有的同学跑的速度很快，而跳远的成绩却不好，原因也就在这里。

明白了跑得快才能跳的远的道理，怎样进行练习呢？请你练习时对照以下口诀：

助跑：

轻松跑，很要紧，逐渐加快节奏稳；

直线跑，高重心，富有弹性步点准。

（助跑 12 步至 16 步为宜）

起跳：

全脚掌，快速滚，适度缓冲猛蹬伸；

腿与臂，配合紧，提肩拔腰髌紧跟。

腾空：

腾空跨步上体正，摆臂积极腿抬平；

并腿靠拢要主动，两臂下垂腿靠胸。落地：

抬大腿，伸小腿，上体稍前倾；

压腿掌，臂前摆、屈膝髌前送。

助跑和起跳的结合，是跳远运动的重点、难点，也是同学们普遍比较关心的问题。解决这个难点的唯一方法是反复练习，反复实践，多次体会快速起跳的一刹那，身体各部位肌肉的用力感觉，从中摸索规律，积累经验。

教你推铅球

男同学爱赛推铅球，看谁推得远，比比谁的力气大。推铅球是《中国体育锻炼标准》和体育课上学的主要项目，所以大家一定要掌握好。

要想使球飞得远，光凭力气大、爆发力好还不够，还要掌握正确的技术。

推铅球的技术包括：

一、握球：五指自然分开，将铅球放在食指、中指、无名指的指根处，拇指和小指扶在球的两侧。

二、持球：握好球后，将球放在右肩锁骨窝处，紧贴颈部，掌心向前，肘部抬起略低于肩，上臂与身体的夹角约成 45 度。

三、预备姿势：侧向推铅球时，身体左侧正对推球方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚尖与右脚弓在一直线上。右腿弯屈，上体向右倾斜，重心落在右腿上。左腿伸直，左臂微屈于头前上方，眼看右斜下方。

四、滑步：做好预备姿势，左腿预摆，在最后一次预摆左腿回摆的同时，右腿弯屈，降低身体重心；当左腿回摆到靠近右腿时，左大腿带动小腿向推球方向摆出，同时右腿用力蹬地，用摆腿、蹬地的力量带动髋部向前移动。在右腿充分蹬直后迅速收小腿，前脚掌沾地面滑至圆圈中心附近，同时左腿积极迅速地以前脚掌内侧着地。

五、最后用力：是推铅球技术的关键。用力顺序可概括为，蹬、转、送、推、拨。

蹬：脚用力蹬地。

转：转体向投掷方向。

送：右髋边转边送。

推：右臂积极做推球动作。

拨：用手腕、手指的力量，将球从右肩前上方推拨出去。在练习中，要特别注意铅球的出手角度。

物理学抛物线定理中讲到，抛射物体在其初速度不变的情况下，抛射角为 45 度时，落点最远。那么是不是推铅球时，在给铅球的力量一定的情况下（即初速度不变），球出手的角度以 45 度时为最远呢？实践使我们认识到，推铅球以 45 度的角度出手，不会得到最理想的成绩。这是因为推铅球与得出抛物线定理的条件不同，抛物线定理中，抛点和落点在同一水平面上，而且是在真空中，未将空气阻力计算在内。而推铅球时，球是从离地面两米左右的手中飞出，投点和落点不在同一水平面上，从而形成了一个地斜角（即投点、落点的连线与地面形成的夹角）。出手点越高，地斜角过大，远度反而越近。如果出手角度稍低于 45 度，则地斜角相应减小，那么向前的水平分力增大，向上的垂直分力减小，对增加铅球的远度就有利。为了消除地斜角的影响，并考虑空气对铅球的阻力，根据科学计算和反复实践，铅球的出手角度以 38 度至 42 度之间为宜。

以上所讲的 38 度至 42 度这个出手角度是指成年运动员。对于少年儿童，采用这个角度是不实际的。这是因为儿童少年的生理特点与成年人不同，在推铅球的用力过程中，其身体的下压和扭转程度较之成年运动员要小，而且上肢快速有力的上举动作不易完成得好。这样，就很难使球的出手角度达到 38 度至 42 度了。另外，由于儿童少年力量小，投掷距离较近，所以应该相

应地减小出手角度，否则即使达到了 38 度至 42 度，由于出手的速度和力量不够，只是增大了垂直分力，减小了水平分力，反而不能达到最佳远度。根据儿童少年的生理特点，和在练习推铅球中反复的实践，最适宜的出手角度是 32 度至 38 度。

推铅球是一项技术性很强的运动项目，同学们要在加强全面身体锻炼，不断增强臂、腰、腿等部位肌肉力量的基础上，掌握推铅球的完整技术，采用适合自己身体条件的合理的出手角度，才能使铅球飞得更远。

长跑大有益

在练习长跑中，当跑到一定距离，由于内脏器官的活动跟不上肌肉活动的需要，造成供氧不足，出现动作迟缓、无力、不协调、呼吸太急、心跳加快、肌肉酸疼、情绪低落、不愿再继续活动的现象，叫做“极点”。

极点出现后，要继续跑下去，可以略降低速度、调整呼吸，使植物性神经和躯体性神经的协调关系得到改善和恢复，这时一切不适应感觉会消失，跑的动作更加轻快，这种现象叫做第二次呼吸。

克服“极点”，出现“第二次呼吸”的过程，对人的内脏器官的机能是个很好的锻炼。有人测定过一些优秀的长跑运动员赛完 3000 米跑之后的情况，发现他们这时心跳每分钟可以达到 200 多次，血压可到 200 毫米水银柱以上，肺通报量也达到最高水平（每分钟 120 至 140 公升）。当然，同学们还跑不了这么快，生理变化也不会这样大，但与短跑、投掷和体操等项目来比，中长跑对人内脏器官机能的锻炼效果要大得多。

坚持长跑练习，可以提高人的耐久力，也就是提高长时间进行体力或脑力活动的的能力，干起活来不易疲劳。耐久力提高，首先也就表明身体的神经系统的机能能力提高。所以坚持练长跑的人，平时精力充沛，学习效率也就高。有神经衰弱的人练长跑，常常可以不药自愈，就是这个道理。伴随神经系统机能的提高，其它内脏器官和全身肌肉的耐久力也都跟着提高。

有些同学由于以前不爱锻炼，长了一身脂肪，而肥胖对健康是极为有害的。多练长跑，由于新陈代谢旺盛了，就会把多余的脂肪氧化掉，变成运动所需的能量，所以长跑是使身体消瘦的最好办法。

相反，身体瘦弱，胃口不好的人，若能坚持循序渐进地进行长跑练习，可以使体内物质代谢增强，促进食欲，改善消化系统的消化和吸收能力；吃得多了，吸收的营养物质也多了，身体就会一天天健壮起来，所以练长跑又是使瘦人变得壮实的好办法。

7. 体育锻炼不能蛮干

准备活动不容忽视

激烈的足球比赛正在进行，一个同学刚从教室里出来，脱了外衣，上场就踢，拚命跑了几趟，只见他脸色苍白，气喘吁吁，恶心要吐。这是为什么呢？原来，这是缺乏做准备活动的缘故。

有的同学对剧烈运动前的准备活动重视不够，尤其是低年级的同学，或者不经常参加体育锻炼的同学，对准备活动更不重视。其中部分同学认为，准备活动可有可无，无关紧要；还有人认为做完准备活动后，就没劲再参加比赛或其它运动项目的活动了。分析其原因，多数同学属于缺乏体育锻炼知识，对准备活动的意义认识不够；少数同学属于准备活动的时间过长，运动量、密度、强度过大所致。其实，适宜的准备活动对改善机能的工作能力和提高运动成绩都是有益的，是不可缺少的内容。

如果运动前不做准备活动，内脏器官就不能适应运动的需要，会造成大量的乳酸和废物在体内堆积，这些因素对内脏器官的刺激较大，使其功能失调，使人感到胸闷、气短。运动器官也不能发挥出最高水平，例如肌肉不能发挥最大力量，柔韧性较差，动作速度也较慢，而且容易受伤。

当做完充分的准备活动以后，神经系统的兴奋性提高了，肌肉和血液的粘滞性减小了，内脏器官的活动也加强了，惰性减小了。使呼吸和血液循环加快，输送氧气、供应养料和排除废物的能力加强，与机体的运动更加协调一致，以适应运动的需要。通过准备活动，肌肉、韧带的弹性和柔韧性加强了，动作的幅度加大了，不仅可以提高运动成绩，还可以防止伤害事故的发生。准备活动能缩短进入工作状态的时间，为人的剧烈活动，在生理上和心理上做好充分的准备，使肌体更快地发挥出较高的工作效率。

但是，准备活动不是时间越长越好，也不是量越大越好，而是要根据项目的性质不同，季节不同，采取不同的内容和方法。

准备活动可分为一般性准备活动和专门性准备活动。一般性准备活动主要以轻松自然的慢跑和全身性的徒手体操为主，慢跑的距离多在 400 至 800 米。专门性准备活动，是根据运动项目的不同而采取的相应活动内容，它多在一般性准备活动之后进行，如在短跑之前，做几次加速跑或跑的专门练习；在跳跃项目之前，做些摆腿、踢腿或起跳练习；在投掷项目之前，做些上肢、腰、背活动或滑步、交叉步练习。

准备活动的时间一般应在 20 分钟以内。冬季可适当长些，夏季则可以短些，活动量不宜过大，以全身发热，微微出汗，肢体轻松有力为适度。准备活动与锻炼项目或比赛的间隔时间不宜过长，若间隔时间过长，便失去了准备活动的意义和作用了，机体又恢复到活动前的安静状态。一般在准备活动后 3 至 5 分钟即应进行练习和比赛。

整理活动非常重要

整理活动是消除疲劳和恢复体力的一种良好方法，一种积极有效的措施。但是，有些同学，由于对整理活动不甚理解，再加上由于剧烈运动而引起的疲劳，就更不愿再动弹了。我们发现不少这样的现象，在剧烈运动后，有的同学马上停下来，有的坐下来，还有的躺下来，这种做法是不科学的，

往往会产生一系列的不良感觉，如头晕、恶心（有的甚至呕吐）、面色苍白、心慌、胸闷或者晕倒等。产生这些现象，主要是因为剧烈运动后立即进入静止姿势造成的。由于这种身体的静止姿势，不能使肌肉继续活动来挤压血管，促进血液流通，必然影响血液回心，而使心血输出量减少，以致血压降低，造成暂时性的脑贫血。

我们知道，物体从高速运动到静止，不是立即就能达到的，而是需要一个逐渐减速的过程。人体也是同样的道理。紧张而剧烈的运动对人体所产生的生理变化，也不是随着运动的停止同时消失的。而是需要内脏、器官、系统继续加强工作，来补充剧烈运动时消耗的氧气，使人体剧烈的运动状态逐渐过度到安静状态。这个过渡，是需要以整理活动的形式来完成的。

整理活动的内容很多，一般采取慢跑、深呼吸和较缓和、放松的全身运动。也可采取轻松活泼的游戏和自我按摩、互相按摩的方法进行放松，主要以达到肌肉放松，呼吸心跳平缓稳定，身体的不适应感觉消除为目的，而不应进行运动量较大的练习。

剧烈运动后不宜大量饮水

水是人体的主要组成部分，是维持生命的重要物质。

在剧烈运动时，尤其是在夏季，由于大量排汗，使人觉得口渴难耐。在运动间歇时，有的同学便大量饮水，不这样便不解渴，不过瘾。实际上，这样做很不卫生，对运动和身体都不利。因为在运动时，能量消耗过多，需要血液的运输能力加强。此时若大量饮水，会使水分进入血液中，致使血液稀释，降低了血液的运输能力，而且加重了心脏的负担，这对于提高锻炼效果是极不利的。在运动后大量饮水，会稀释胃液和消化液，降低消化系统的功能，对于机体的恢复是无益的。因此，在剧烈运动时和运动后都不应不加节制的暴饮。也不宜大量饮冰冷的饮料，因为运动产生的热量，使体温较高，又不能立即散发掉，如果过冷地刺激消化道，会使其血管收缩，从而破坏消化吸收的能力，容易产生腹痛或腹泻。

较科学地饮水方法是：除特殊项目，如马拉松跑、自行车运动需在运动中补充适当的水分外，一般体育项目，不宜在运动中补充水分。运动后的饮水也应采取每次量少，而次数增多的办法，并在水中增加适量的食盐，以补充由于运动时排汗损失的盐分，维持代谢平衡。饮用的水，水温不应过高，也不宜太低，一般应在 10 度左右。

饭前、饭后都不宜进行剧烈运动

剧烈运动后马上就吃饭，往往不想吃，再好的饭菜也不能引起食欲，这是运动后的生理反应。因为在运动时，大脑皮质的运动中枢和交感神经处于高度兴奋的紧张状态中，运动时大量的消耗，使得心血管系统加倍地工作，以适应运动的需要。剧烈运动虽然停止，但其生理反映并不能同时消失，大脑皮质仍处于紧张状态，消化液的分泌自然受到一定限制，这时，如果勉强吃饭，食物并不能得到很好地消化和吸收，长此下去，就会引起消化系统的某些疾病。因此，剧烈运动后，不应该马上就吃饭，应先休息半小时左右较为适宜。

同时，饭后立即进行剧烈运动，对身体也不利。刚刚吃完饭，胃内积存

了大量的食物，要求胃进行不停的蠕动，消化液的分泌也相应地加强，肠胃的不停活动正是需要血液的时候；如果这时进行剧烈的运动，肌肉的工作也需要大量的血液，来输送氧气、能源物质以供给肌肉工作之用，并且要及时运走代谢产物。此时神经系统也只好抽调其他系统的血液，首先保证肌肉运动的需要。无疑，消化系统的血液肯定会相应地减少，消化液的分泌也必然受到影响，这就会使管理消化系统的神经中枢处于相对的抑制状态，因而也就减弱了肠胃的蠕动，致使消化系统的机能降低。久而久之，就会引起消化系统的疾病。因此，饭后不宜立即进行剧烈的运动和比赛，最好在饭后 1 至 1.5 小时进行体育锻炼较为适宜。

早睡早起与早锻炼

清晨，在有树木、草坪等绿色植物的地方进行早锻炼，是吸入氧气、呼出二氧化碳、加强身体新陈代谢的好方式。据统计，在早锻炼时吸入的氧气比坐着吸入的氧气要多八倍。可见早锻炼对人的健康，特别是对儿童少年的成长是非常有益的。

要想使早锻炼收到好的效果，首先要保证有充足的睡眠。

我们知道，人的一生中大约有三分之一的时间花费在睡眠上，充足的睡眠可以使体力和精神得到恢复，儿童少年每天应睡足 9 至 10 个小时。

长身体，保健康，就要养成良好的生活习惯。生活要有规律，睡眠、起床、锻炼、吃饭、工作和学习，尽量做到定时，长期坚持有规律的生活，就会形成条件反射。到了睡眠时间，就能按时入睡，并且提高睡眠质量，使进入睡眠状态快，睡得深，这样体力和精神就能得到充分的休息，需要睡眠的时间相对也就会短些。起床后头脑清醒，精力充沛。

可以这样说，早睡早起，睡眠质量高，是进行早锻炼的前提和保证。

人们都希望通过早锻炼，获得健壮的体魄和充沛的精力。可有的人，特别是一些青少年，在早锻炼后，上第一、二节课时，感到困倦，影响了学习。

那么，怎样进行早锻炼才能不发困呢？关键在于早锻炼时要注意“适量、定时、渐进、灵活”八个字。

第一，适量

早锻炼跑的距离和强度要掌握好，跑步与其它内容配合适当，运动负荷脉搏一般不超过每分钟 180 次减去自己的年龄数所得值。如：你今年 12 岁，你的运动负荷一般不应超过：180 减去 12，即 168 次。早锻炼的内容安排要有计划，并且尽量丰富些。

早锻炼以后，要做好整理活动，使疲劳尽快消除。

第二，定时

早锻炼的时间要固定。有的人早锻炼与上课间隔时间太短，这往往是犯困的原因之一。因此，每天早锻炼要定时，在起床后即进行，跑后要有一段休息时间，吃完早饭后，再去上课。一般说，早锻炼与上课时间应有一个小时左右的间隔。

第三，渐进

早锻炼需要有个循序渐进的过程，体质较弱或原没有早锻炼习惯的，开始可以走或慢跑较短的距离，或者做做操。随着体质的增强，逐渐加大运动量。

第四，灵活

早锻炼内容的选择与安排，要根据实际情况灵活掌握。

每个人的体质不同，一个人每天的身体情况也会有变化，进行早锻炼一要有计划，二要根据自己的实际情况灵活安排运动负荷。比如，你前一天睡得晚一些，睡眠情况不好，患病后，或由于其它原因而情绪不佳，疲乏倦怠时，就要灵活安排早锻炼时的练习内容和强度。

总之，坚持早睡，早起，有规律的生活，科学合理地进行早锻炼，不但可以使身心健康，而且可以促进生理发育，有利于少年朋友的健康和学习。

女同学也要多运动

小学和中学时期正是生长发育时期，不管男生、女生都需要积极参加体育运动。但是，有许多女同学不喜欢参加体育运动，她们有的是因为怕体育运动做不好，被人笑话；有的认为女生的体育总归不如男生。其实，由于生理的原因，女同学在自由体操、平衡木、花样滑冰、艺术体操、技巧运动等项目中，都容易比男同学发挥得好。这是因为，女同学的下肢较短，骨盆宽，因此身体重心低，平衡能力较强。另外，女生的脊柱软骨较厚，关节、韧带的弹性好，活动幅度大，因此适合做带有舞蹈性的动作。游泳也很适合女同学，因为女同学的皮下脂肪比较厚，身体的比重较男同学少一点，浮力大，抗寒能力强；另外，女同学肩部较窄，游泳时能够减少水的阻力。

有些女同学害怕参加体育锻炼以后，会使自己发胖，这种想法完全没有必要。合理的体育锻炼可以帮助减肥，也有利于培养健美的体型。例如，长跑运动需要消耗大量的糖和脂肪等能源物质，女同学的脂肪一般较厚，经常练习长跑可以避免身体里积蓄过多的脂肪。一般说来，女同学的肌肉力量较弱，尤其是腹肌和腰背肌的力量较弱，往往难于承受上体的压力。如果经常进行俯卧撑、仰卧起坐、收腹举腿等锻炼局部肌肉的运动，不但能提高肌肉的力量，而且能培养健美的体型。

有一些运动项目，女同学由于生理条件的限制，往往不如男同学。如田径中的跑跳项目，球类中的乒乓球、羽毛球、排球、足球、篮球等运动，要求灵敏性较高，协调性强，而女同学由于神经系统的调节能力一般比男同学低，往往不太适应。但是如果经过刻苦锻炼，神经系统的协调能力也是可以提高的，很多优秀的女运动员已经作出了榜样。

总之，女同学也要积极参加体育运动，发挥自己身体素质的有利条件，克服不利的因素。这样才能使自己的体型匀称，体质增强。

病残同学的体育锻炼

在体育课上，经常可以看到不能参加活动的同学站在一旁观望、闲聊，他们有的是因为先天造成的肢体残缺或畸形，有的是因为后天的病理造成的发育不良，也有的由于患有慢性病或临时性疾病，给他们增加了体育锻炼的困难，这些病残同学的内心是很苦恼的，思想顾虑重重，怕参加体育锻炼引起其他同学的冷遇、嘲讽和讥笑。因此干脆不练。这种认识是不正确的，而应该想到，虽然身残，但志不能残，虽然肢体的某一部分有缺陷，但大部分肢体是完好的，一样能够成才，为祖国四化做出贡献。应该解除顾虑，放下包袱，积极地、顽强地进行体育锻炼，参加一些力所能及的活动，以提高内

脏的功能，改善和恢复残疾部分的机能，以便将所学到的知识和本领，毫不保留地贡献给祖国的建设事业。

一、肢体残疾的同学：因为人体是一个完整的统一的有机体。一般情况下，机体的某一部分功能较差，必然有另一部分给以相应地补充。比如聋哑人的视觉器官比较敏锐，而双目失明的人，其听觉器官比较灵敏。右臂残缺的人，其左臂的力量相应较强，这是因为左臂经常得到锻炼的结果（像日常生活中的一切活动，都靠左手去完成）。而下肢残缺的人，上肢肌肉较发达，由于下肢的残缺，给行走带来很大困难，因为在行走时，身体的大部分重量要由上肢帮助负担，这就无形中锻炼了上肢肌肉的力量。

根据以上种种情况，肢体残疾的同学，不仅需要定期进行体育锻炼，而且可以进行体育锻炼。只是进行锻炼的项目有所不同，锻炼的方法有所区别而已。如果左臂（或右臂）残缺的同学，就可以锻炼其右臂（或左臂），所选择的练习项目如：利用哑铃练力量，可打乒乓球、羽毛球、板羽球。这些项目既练习了异侧臂的力量，又可发展身体的灵敏性。同时，还可以进行跑步练习，跳的练习或腿绑沙袋练举腿等，这些练习，既可锻炼内脏器官，又可以发展速度、耐力、力量等身体素质，还可以发展身体的协调性。下肢残缺的同学，可以有意识地锻炼上肢，可利用哑铃、弹簧、拉力器等进行练习。总之，锻炼的内容是很多的，方法也是多种多样的，但一般应注意以下三点：

1、要有顽强的意志。一般的锻炼项目，对于正常的同学来说，也许是轻而易举的，毫不费力的事；而对于肢体残疾的同学来说，却有很大困难，这需要有顽强的毅力去克服困难。要培养自己克服困难的勇气，战胜困难的决心和勇往直前的大无畏精神。

2、要有针对性，根据自己的具体情况，有针对性地选择适合自己身体情况的锻炼项目。从自己的实际情况出发，量力所能及，量力而行，不应盲目地无选择的蛮干！

3、要循序渐进，体质的健壮和肢体的功能恢复，不是一朝一夕可以做到的。锻炼时千万不能急于求成，而要逐渐提高。欲速则不达。

二、有慢性病的同学（包括一般性疾病），一般不爱进行体育锻炼，其主要思想顾虑是，怕体育锻炼使病情加重。其实，这种顾虑是不必要的。

人生病，是因为体内某些器官、系统的功能失调，缺乏心须的营养，身体抵抗能力减弱，而使病毒、病菌得以生存的结果。但是体育锻炼正如前所述，对人体各系统、器官有良好的影响，使其机能能力有所提高，使体质增强，不仅可以防病，而且可以治病。

1、近视：

少年朋友一旦得了近视，就应积极治疗，除了请医生诊治外，坚持做眼保健操也是一种积极、有效的方法。因为眼保健操是一种通过中医的推拿，经络穴位按摩的综合体育疗法。在做眼保健操时，一定要注意：

穴位要准确，用力要轻缓，动作要领要正确，否则会影响效果。

要坚持经常，只要我们能长期坚持，一定有所收益。

2、平足

平足的原因是多种多样的，有的是由于遗传因素，或是先天发育不良，有的是因为长时间承受较大的压力而后天形成。但无论是因为什么原因，都是因足底软组织劳损的结果，如不及时加以矫正，会越来越严重，甚至会影响人体的基本活动能力。

从事体育锻炼，对矫正后天形成的平足有较好的效果。其锻炼项目多采用短跑、跳跃和球类等活动，也有的采用赤足在沙地上行走或在浅水中跑步，以恢复和增强屈趾肌的力量。据国外资料记载，可采用矫正平足的体操，患者不妨一试，其方法如下：

足尖走
脚掌足弓外侧走；
足跟走；
脚趾弯屈走；
脚趾伸直走。

以上练习各做一分钟，每天做3—4次。

用脚趾拣起放在地上的较小物体，以提高脚趾的灵活性。

仰卧以足跟为支点，脚掌做前后左右的绕环，同时脚趾做屈伸动作。

若采用其他锻炼项目矫正平足，要穿胶鞋或软底鞋，鞋的大小要合适；要有适宜的运动量，运动量的大小以能使足部及小腿适度疲劳且能迅速恢复为适宜。

3、心脏病：

在儿童少年中常见的心脏病多属于风湿性和先天性心脏病。心脏病除了心脏有杂音外，主要还是有心脏的机能不全，常表现为心慌、气短、活动能力下降，等等。由于心肌的能力较弱，且慢而无力，使心血输出量少，不能满足肢体活动的需要，因此，体力较差，不能奔跑或急行，严重者还会感到呼吸困难，甚至连一般的家务劳动都不能胜任。

要改变这种状况，唯一的办法是提高心脏的机能能力，除进行必要的药物治疗外，进行体育锻炼对提高心血管系统的机能是非常有效的方法。

通过适当的体育锻炼，可使冠状动脉扩张，促进血液循环加快，这对改善心肌的营养和氧的供应，提高心肌的活动能力是非常有益的。因此，患有心脏病的同学也要进行一定的体育锻炼，但一定要注意选择适宜的内容、方法和运动负荷。若病情较轻者，可进行一般性的活动，如乒乓球、羽毛球、慢跑等，在量和强度上要进行控制。若病情较重者，可进行轻量或微量的活动，如做操、打太极拳、走步逐渐过渡到走跑交替，等等，间歇时间要稍长一些。

运动量的大小，主要以自我感觉为主，一般来说，运动以后自我感觉良好，心跳有规律，脉搏基本稳定或稍有下降，有轻度疲劳，但休息后能恢复正常，没有其它不适应的感觉，就可以继续活动下去。如果出现头晕、恶心、心区疼等，就应暂停锻炼。

4、神经衰弱：

神经衰弱的主要症状有头晕、失眠、精神不振、记忆力减退、容易烦躁，等等。神经衰弱主要是神经系统大脑皮质的机能失调，如：课业负担过重、用脑过度、生活不规律，过于紧张和疲劳、缺乏体育锻炼所引起。

治疗的方法，首先要把生活，学习安排好，保证睡眠，按时作息，积极地参加体育锻炼，越是在学习紧张的时候，越要使生活有规律。

参加体育锻炼时要根据自己的身体状况，掌握运动负荷的大小，可进行散步、慢跑、球类和游戏等有趣味的活动。

运动损伤的一般知识

一、如何避免发生运动损伤。

预防运动损伤，首先要从思想上高度重视，因儿童少年的心理特点是好奇心大，好胜心强。男生多表现为急于求成，跃跃欲试，不顾主观或客观条件的许可与可能，冒失蛮干；而女生则多表现为害羞、畏难、恐惧、犹豫或紧张，往往不能正确地估计自己的力量，或在运动中缺乏严肃、认真态度。以上这些都是造成运动损伤的主观原因，我们一定要在思想上把好关，提高认识，端正态度。

运动前适量、正确的准备活动是预防运动损伤的有效措施。准备活动能充分调动神经系统、运动系统和内脏器官的协调性，使身体各系统的机能能在运动中处于良好的工作状态，肌肉的弹性、关节的灵活性和韧带的弹性、伸展性都有所提高，因而在运动中不易致伤。

另外，要努力掌握正确的技术动作，掌握技术动作的水平越高，动作越合理，越不容易损伤。因为正确的技术动作，符合身体结构的特点和力学原理。比如俯卧式跳高的落地动作做得正确，就可避免前臂骨和锁骨的骨折，在投掷垒球时，合理的肩臂用力动作，就可避免肘关节和肩关节的损伤。因此，掌握合理的技术动作，对预防运动损伤是极为有利的。

在进行某些项目的练习时（如跳箱或跳山羊、单杠、双杠和垫上运动），要加强保护和帮助。因为这些项目最容易发生伤害事故，要求保护者严肃认真，一丝不苟。自我保护也很重要，要学会一般的自我保护方法。如从高处跳下时，应以前掌着地，然后屈膝缓冲，以减小重力作用；当身体失去平衡时，要顺势倒下，不要用手臂撑地，要学会滚翻式的自我保护方法。

在进行比赛时，严格遵守竞赛规则，树立良好的体育道德作风，不仅自己可免受伤害，也可使他人少受损伤，这是起码的体育道德。

总之，预防运动损伤的措施很多，如事先检查场地器材，运动服装要轻便，根据身体情况参加适量运动等，都有助于预防运动损伤的发生。

二、常见的运动损伤及简单处理：

1、关节韧带扭伤：常见的关节韧带扭伤有踝关节、腕关节、膝关节、肘关节韧带扭伤，等等。当关节韧带扭伤后，这个部位的毛细血管或小血管破裂，产生肿胀及疼痛感，若无发生骨折，应首先进行冷敷，使局部毛细血管收缩、闭合，可用自来水冲洗受伤的关节部位，或用湿凉毛巾敷受伤关节。待二十四小时以后再敷药，用绷带包扎，或进行热敷及按摩，一日三次左右。

2、肌肉拉伤：肌肉拉伤与关节韧带扭伤都属于闭合性软组织损伤（即无裂口与外界相通）。引起肌肉拉伤的原因很多，其中多数属于肌肉弹性伸展性较差，准备活动不充分，或在疲劳时进行大强度的练习所致。肌肉拉伤后，应立即进行冷敷，然后进行局部加压包扎或敷药，经二十四小时以后方可进行理疗或按摩。

3、刺伤和撕裂伤：刺伤和撕裂伤因其伤口与外界相通，所以称为开放性软组织损伤。

在处理这些损伤时，一般的擦伤不必包扎，只在局部涂些红药水、紫药水即可。稍重者，在清洗了擦伤处后，可用凡士林油纱布复盖，纱布包扎。若属刺伤、撕裂伤或切伤，均需注射破伤风类毒素，以免引起破伤风，然后根据伤口的长短与深浅决定是否缝合。

4、骨折和关节脱位：一般的骨折多属闭合性骨折，即骨折断端不与外界相通。骨折发生后，因骨膜撕裂，血管及软组织损伤，会感到剧烈疼痛，并

伴有肿胀淤血，肢体失去支撑作用。重者常伴有发烧和休克症状。一旦骨折发生后，首先应用夹板固定，切不可乱动伤肢和按摩，以免骨折断端再度刺破血管及周围组织，造成更大痛苦。然后立即请医生治疗。关节脱位的处理方法与骨折相同。

无论任何运动损伤，伤后都应进行适当的锻炼。因适当的体育活动，能使血液循环加快，为组织的修复提供营养物质。避免局部肌肉萎缩，对于损伤的痊愈和功能的恢复，都有好处。

一般说踝关节扭伤，若不肿，还能行走。伤后2—3天就可以进行轻微的体育活动；如果肿，走路疼痛，休息时间可稍长，约七至十天再进行锻炼；若肿得很明显，并且皮下有淤血，需休息二至三周。

膝关节扭伤，如无血肿，伤后七至十天即可进行锻炼；如有轻度血肿，韧带擦伤，需休息三周左右时间；若血肿明显，韧带断裂，至少需休养一个半月，才可以参加体育活动。

肌肉拉伤，局部不肿，伤后一周即可练习；肌肉部分撕裂，局部有肿，需休息一个月至一个半月才能开始进行体育锻炼。

肩、肘关节脱位，需休息一至两个月，开始练习时，还要注意避免做悬垂及重力练习。

骨折后，如上肢骨折，需在固定解除后一个月至三个月再开始练习；若下肢骨折，需在固定解除后二个月至半年再进行练习。

伤后的练习是治疗和练习相结合的好方法，除进行全面的身体训练外，机能练习是伤后练习的主要内容。因为这种练习，主要是加强受伤部位的有关肌肉的力量练习，和关节的功能练习。它能发展受伤部位周围肌肉的负担能力，提高组织结构的适应能力的功能。但一定要根据伤势的轻重，适当地掌握运动量，避免再度受伤。

少年朋友们，体育锻炼的主要目的是发展身体，增强体质，任何的伤害事故都是与这一主要目的相违背的。但是体育运动又紧张、剧烈的身体活动，尤其是在比赛中，竞争性很强，有时还要发生身体接触，发生运动损伤是很难免的。我们应该采取的态度是：第一尽量避免出现伤害事故；第二如果受了伤就要安心休养，不要使学习落下，还要锻炼没有受伤的部位；吸取这次受伤的教训，以后把身体锻炼得更棒！ 娱乐篇

娱乐篇

在音乐的旋律里畅游沉醉
以绚丽的色彩描绘生活
当你轻歌曼舞的时候
你最快乐

阳光。微风。大海。
森林去旅行、去野营
当你投身大自然的怀抱
你最快乐

会学习、会工作，也会娱乐
才是真正会生活
做一个会生活的人吧
你最快乐

1. 你能成为小小“艺术家”

音乐世界和你

亲爱的少年朋友，不知你意识到了没有，每个人都生活在音乐世界之中。你听，大钟楼上发出了“东方红”悠扬地钟声，它报告了美好一天的开始；轻松欢快而节奏鲜明的广播操乐曲，伴着你愉快地锻炼身体；嘹亮的铜号和队鼓声，宣布了你们中队会的开始或结束；“星星火炬开始广播”的乐曲又为你送来少先队生活的新消息……你看，我们的生活就是这样到处充满了美好的音乐。

假如世界上没有音乐，那将是一片多么单调的情景啊！威武的解放军三军部队走过天安门广场接受检阅，没有雄壮的进行曲伴奏，只是指挥员在喊着“一二一”；少先队员举行营火晚会，围着篝火跳舞，只能叫着“一二三，二二三……”收音机、录音机里整天整天播出的只有“伊哩哇啦”的讲话，……那么，我们的生活该是多么没有趣味呀！

音乐有两大类：声乐和器乐。声乐是人们用嗓音唱出来的，如歌曲、歌剧等。歌曲中又有独唱、重唱、齐唱、合唱、等等；器乐，是用各种各样的乐器演奏出来的。它又分为独奏、重奏、合奏，交响音乐，等等。

音乐，可以表达人们各种各样的思想、情感，或是各种各样的情绪。反过来，音乐又可以影响我们少年的思想和情感。唱起“我们是共产主义接班人”，你一定会感到自己是那么朝气蓬勃，那么幸福自豪，充满了为共产主义而奋斗的信心和勇气。而当你听到台上在唱“小白菜呀，心里黄啊，三岁两岁没有娘啊……”的时候，你就会悄悄地伤心，以至落下泪来，深深地同情那失去了妈妈的小伙伴。你别看音乐这东西看不见，摸不着，可它对我们的影响还真不小呢。据说，常年演奏高尚优雅音乐的演员，性格都比较深沉，安详。而终日演奏那酒吧间激烈疯狂乐曲的人们，就容易变得焦躁不安，爱发脾气。优美动听的音乐，有利于我们少年的身心健康。

我们新中国的少年，既然知道了音乐对我们有关着深刻的影响，就应该多听那些高尚、健康、优美活泼的音乐和歌曲。音乐本来是美好的，可有人却拿它来做坏事，他们专门编出一些低级、庸俗的乐曲、歌曲来毒害人们，毒害青少年，我们要在爸爸妈妈和老师的帮助下，认清哪些是不好的音乐，不去听它们。

现在，几乎家家都有收录机，我们要充分利用它。请爸爸妈妈多买一些适合我们少年儿童听的音乐磁带，还可以买一些中外音乐大师们著名乐曲的磁带，经常听一听。更不要放过和爸爸妈妈一起去听音乐会的机会，用这些来培养我们美好高尚的情感，来提高我们的音乐欣赏水平。

你不妨这样试一试，在你做作业的间隙，打开录音机，轻声地放一支优美的乐曲，它将会为你创造一种美好的环境气氛，帮助你安心地，愉快地完成作业。

古今中外的音乐，好像一个浩瀚的海洋。愿你们随着年龄和知识的不断增长，在长辈们的指导下，逐步学会在音乐的海洋里愉快地漫游，使你们的心灵，比海洋的浪花还要美丽、晶莹。

愿你是只“小百灵”

当你走进树林，看到树枝上停落着美丽的百灵鸟，听到它那婉转动听的歌声时，你一定会感到大自然的美好吧？你愿做那样一只会唱歌的“小百灵”吗？许多同学一定会回答：愿意。是啊，我们祖国的山河是这样壮丽，我们生活在今天这样幸福，怎能不让我们放声歌唱呢？到郊外旅行，同学们会情不自禁地唱起：“我们的田野，美丽的田野……”“六·一”儿童节大家去公园联欢，会愉快地唱起：“小鸟在前面带路，风啊吹着我们……”你们就是歌唱祖国春天的一群“小百灵”啊！人们把生活的美好凝聚在歌曲里，而当你唱起它的时候，生活就显得更加美好了。

生活中唱歌的机会太多了，在队会上唱，和同伴一起唱，在舞台上为大家唱，独自一人轻轻地唱……在歌唱中，优美的旋律，不知不觉地增加了你的“音乐细胞”，精美的歌词，悄悄地丰富了你的语汇。而更重要是，你的思想情操，在歌唱中也受到美的感染和陶冶。

你想做一只“小百灵”吗？那么，你第一要有一点唱歌的基本知识：什么是调式？C调还是B调；什么是节拍？2/4还是3/4；什么是节奏？快还是慢，等等。在少年时期，要学会识简谱，认识简谱上的各种符号，能够唱准每个音的音高和拍节。这样，拿到一张歌片，自己打着拍子练习几次就可以慢慢地唱出歌来了。当你第一次不靠老师一句一句地教，而自己会识谱唱歌的时候，你就是多么愉快呀！我们这里所说的，不是合唱队员，而是每一位少年朋友，大家都应该具备这个本领。

第二，是要保护好你的歌喉。平时，请你们最好不大声喊叫，也别大声喊唱。爱唱歌一下子唱好长时间对嗓子也不好。也不要唱很复杂的成人歌曲。还要注意，唱歌前后不要吃冷食和有刺激性东西。要不，把嗓子搞坏了，可就当不成“小百灵”啦！

嗓子甜甜的，像银铃一般的同学容易喜爱唱歌。可嗓子不太好的同学怎么办呢？别着急，只要你在医生和音乐老师的指导下，根据自己的条件，经常练唱，学会控制自己的声音，也能轻轻地唱出好听的歌。成为“小百灵”，并不是要每个同学都成为歌唱家，只是希望你能喜欢唱歌，会唱歌。照成人的话说，就是要有一点音乐修养。祖国母亲多希望她的儿女德智体美都得到发展呀！

最后，希望大家都不要做“怕羞的黄莺”。在联欢会上，在队日活动中，在家里的客人面前，你很可能被邀请唱支歌。这时候，最好不要扭扭捏捏，半天不肯开口，更不可拒绝不唱，这是很不讨人喜欢的作法。我们应该大大方方地为大家演唱，这样做，才是一个懂得礼貌的好少年。这既是对别人尊重，更是对自己的尊重。你明白这个道理吗？

人人能当“小乐手”

少年朋友，当你听到一首优美的乐曲时，你是否想过，你也可以选择一种乐器，靠自己的努力演奏出同样优美的乐曲呢？如果你还一点不会的话，也别着急。一个人想掌握一两件乐器的演奏方法，并不是什么难事。你看，舞台上一位少年乐手正在神采飞扬地吹奏《百鸟朝凤》，他呀，就是只有十岁的小章蔚，他的演奏荣获了市一级小学生独奏音乐会的一等奖呢。

小章蔚仅用了一年多的业余时间就掌握了吹奏唢呐的技巧，他演奏的乐曲深深地感染了小朋友们。你也许会想，他的家里一定是搞音乐的吧，其实，

章蔚的爸爸、妈妈都是普通工人，根本不会什么乐器。小章蔚是因为参加了学校的小乐队，在老师指导下刻苦练习，才成了一名“小乐手”的。这告诉我们，只要有信心，人人都能成为“小乐手”。

你也许很想学会一种乐器。那首先就得树立信心，相信自己的双手并不比别人笨，乐感也并不比别的同学差。你要尽快选好一种乐器，到学校，或校外活动站，或少年宫的器乐班去学习，并且要持之以恒。这样，相信不久的将来，一支支动听的乐曲，就会从你手中的乐器里飞出来。

你也许会说，我喜欢足球，不喜欢乐器。可你知道吗？在一个高度文明的社会里，懂得音乐，会演奏一种乐器，将不是个别人的特长，而是每个人都将具有的音乐修养。你听说过吗？在我们的友好邻邦国朝鲜，国家要求每个小学生在毕业前，必须学会一种乐器。目前，我国也有一些学校对同学们提出了这样的要求。希望你也能掌握一种乐器，因为生活中不能没有美好的旋律。愿你早日能够为大家，为自己，为美好的少年时代演奏出美的旋律。

选择什么乐器好呢？可以根据自己的条件和爱好。适合少年演奏的民族乐器有竖笛、二胡、琵琶、扬琴，等等。西洋乐器有长笛、单簧管、小号、小木琴、小提琴、手风琴、口琴，等等。随着生活小平的逐步提高，更多的同学将会有机会学习钢琴，大提琴等乐器。你，喜欢哪一种呢？如果你的手指修长，小指与无名指差距较小，可能比较适合学习小提琴、手风琴、二胡、琵琶等。一般同学可以选学笛子、扬琴、小号、小木琴等。有两种乐器最好学，这就是吹竖笛和口琴。竖笛顶端有工人叔叔制好的哨嘴，谁都能吹响，它不象横笛，没有一定技巧是吹不出好听的声音来的。口琴也像竖笛一样，比较容易学会。

要想当个“小乐手”，请你注意几个问题：

一、学乐器。可不象学拿铅笔那样，不教也能会。它需要有老师一步一步地教，千万不要自以为是地学，开始方法学歪了，以后就很难纠正了。所以，你想和乐器交朋友，最好是参加器乐小级或小乐队，在老师的指导下，一步步地学习。要循序渐进，不要急于求成。在没有练好老师布置的一节节练习曲时，可不要背着老师去自学复杂的乐曲。

二、演奏好乐曲的关键在耳朵。一定要训练自己的耳朵，使它能听准每个音符。如果耳朵听不准，音搞错了听不出来，或听出来却不注意纠正，以错音为正音，并形成了习惯，那演奏出来的就将是歪调，那可就糟糕啦！

三、学习乐器可不是一朝一夕的事，你要经常练习，可不能三天打鱼两天晒网的。每天早晨和晚上可以练习一会儿，也可以在做作业的中间练习一会，这样既练习了演奏，又能使紧张学习的大脑得到休息。

在生活中，有一件乐器作伙伴，高兴时，它可以表达你的喜悦；困难时，它能够鼓舞你的斗志，那该多么好哇！少年朋友，相信你一定会同这位伙伴结下深厚友谊的。

你欣赏过《天鹅湖》吗？

少年朋友，你看过芭蕾舞剧“天鹅湖”吗？碧绿如镜的湖面上，一群洁白美丽的天鹅静静地游来，善良的天鹅公主奥杰塔和勇敢的王子在优美的乐曲中翩翩起舞……如果你没有看过，有机会你一定要爸爸妈妈带你去看一次，你会得到一次美的感受，使你看到善良必将战胜邪恶的希望之光。

舞蹈，靠什么给你讲述故事，表达情感呢？靠演员的形体动作。其实，日常生活中，人们表达思想和交流情感，靠形体动作和眉目传情约占百分之五十五左右，靠语言表达的只占百分之四十五左右。舞蹈就是通过提炼、美化了的人体动作，眉目，姿态，来表现生活、情感的一门艺术。舞蹈家们称这些形体动作为“舞蹈语汇”。你看别人的四肢和身子那么平平常常，可它却可以表现出各个国家，各个民族，各个不同历史时代的人物的生活和情感。

人的形体怎么会“说话”呢？也许你会这样想。好，请看，台上的小演员举起了拳头，怒目向前冲来，你是不是觉得他在愤怒或抗议？一群小姑娘舞着红绸扭起秧歌，你会不会感到她们的幸福和欢乐？要学会欣赏舞蹈，就要懂一点舞蹈语汇，这样，再借助音乐的启示，你就可以懂得一个舞蹈节目所要表现的内容了。但是，一个动作又不等于一句台词，一段舞蹈只能表达一种心情或思想，供你去领会，支联想。

我们经常可以欣赏到的舞蹈，有我国的民族舞蹈。我国舞蹈有着悠久的历史，在原始社会就产生了最古老的表现人们打猎、耕种等劳动生活的舞蹈。到了唐朝，由于国力强盛，与友好邻邦的文化交流频繁，当时的文学艺术，包括舞蹈都得到了高度的发展。你看到过优秀民族舞剧《丝路花雨》吗？它就继承了古代舞蹈的传统。我国是个多民族的国家，各民族的舞蹈，都以各自的精华丰富着我国舞蹈艺术的宝库。

再有是芭蕾舞。如前边谈过的《天鹅湖》。“芭蕾”是法文译音，原意就是“跳舞”的意思。跳这种舞的女演员都穿着足尖舞鞋，这是芭蕾舞的一个特征。这种舞蹈在意大利产生，在法国形成，到了俄罗斯达到一个艺术高峰。1954年，它被系统地介绍到我国。芭蕾已成为一种世界性的舞蹈文化。

后来，又出现了“现代舞”。这种舞蹈不像传统芭蕾舞那样具体地讲述了一个故事，它没有芭蕾舞那样规范化的动作。它的特点是不受传统舞蹈形式的限制，主要是表现一种心情或感觉。我国演员表演的单人舞《海浪》和《希望》，就吸收了现代舞的表演方法。少年朋友欣赏这样的舞蹈时，或许会有一些困难，有机会还是多看一些儿童舞蹈，它和我们的生活更为接近，收益也会更大。

儿童舞蹈多数是我们少年朋友自己表演的，目前专业演员为我们演出的儿童舞蹈是较少的。儿童舞蹈有的给我们讲述一个故事。如《追汽车》，上场的有几个不同的人物，三个少先队员和一位司机叔叔。它表现了一辆汽车在山路上遇险，三位少先队员机智地帮助司机叔叔排除险情的故事。有的舞蹈只表达一种情绪或精神。如《小苗苗》，上场的是几位穿着一样的小朋友，通过她们优美、活泼的舞蹈动作，我们可以感到她们在党的阳光下幸福成长的愉快心情。欣赏这样的舞蹈，除了以可获得美的享受之外，还可以受到蓬勃向上的精神的鼓舞。

以上我们谈到的，都是供欣赏的表演舞蹈，下一节再给同学们谈谈自娱性的群众舞蹈。

舞蹈请你作朋友

我想给你介绍一位朋友，它的名字叫“舞蹈”。听说要结交这样一位朋友，有些同学会感到新奇，有的同学还可能有点难为情。这些同学从没想过舞蹈会和自己有什么关系。不少同学觉得舞蹈只是少数文艺积极分子的活

动，有的男同学则以为舞蹈只是女同学的事。其实舞蹈本来是所有人的好朋友。远在原始社会，我们的祖先在猎获一只大野兽或筑成一处新居的时候，变要围着篝火跳起舞来。这种大家都来跳舞的传统，在许多少数民族中，至今保持了下來。少年朋友们在电视、电影里都看到过吧？藏族、蒙族、朝鲜族、维吾尔族等，人们一到高兴的时候就舞蹈起来，有老爷爷，老奶奶，也有红领巾，小娃娃。

假如有个好消息：请你从遥远的边疆到北京来参加一个夏令营，你一定会高兴得又蹦又跳，手舞足蹈。你看，你一高兴不就“跳舞”了吗？舞蹈最善于充分表达人们的心情了。我们每个人都应该欢迎“舞蹈”这位好朋友。在盛大的联欢会上，当轻快、活泼的“小松树”舞曲向起，你跳跃在大大的舞圈当中，双手多像绿叶在飘动，身体又像枝干在生长，你会感到些什么呢？你会不会感到童年生活的幸福？会不会感到那优美的舞姿已把你带到一种美好的感受之中？你会不会感到同学之间更亲密，你们的集体更可爱呢？是啊，舞蹈可以使人更热爱生活，得到美的熏陶，可以使同学们增进友谊，热爱集体。它还是一种艺术性的身体锻炼和积极的休息呢。跳舞有这样多的好处，你还不想和舞蹈交朋友吗？

除了跳些自娱性群众舞蹈以外，有机会你还可以参加排练一些观赏性的表演舞蹈。完全没有条件参加舞蹈演出的，是极少数同学。从小学到中学，要有多少开联欢会表演节目的机会呀？你应该和同学们一起学会几个舞蹈。这样的舞蹈演出对你是个很好的锻炼和提高。

如果有的同学想跳一跳迪斯科，当然也不是不可以。但是，最好选择节奏鲜明，轻快优美的乐曲。最好不用刺激性太强的音乐。我们民族有自己的气质和习惯，在舞姿上也可以不必完全模仿外国那些过于激烈的动作。要使动作舒展、大方，美观。也许不久的将来，会形成一种中国式的迪斯科。伴奏也有中国的迪斯科舞曲。到那时，你们再跳少年迪斯科，就不会遭到别人的议论了。

愿你快些和舞蹈交朋友。

2. 形形色色的舞台

在戏曲百花园里

亲爱的少年朋友，假如请你们自己动手，编织一个美丽的花冠时，你一定会采集各色各样的鲜花，来编织吧，是啊，人们总是喜欢生活中的百花的。可是请你不要忘记，还有一个戏曲百花园。它能给你带来很多有益的艺术享受哩。

我国的戏剧百花园，繁花似锦，你看，有北京的曲剧，上海的沪剧，河北的梆子，河南的豫剧，山东的吕剧，山西的晋剧，江苏的越剧，湖北的汉剧，吉林的吉剧，广东的粤剧。四川的川剧，西藏的藏剧，安徽的黄梅戏……它们各有各的韵味，各有各的风采，真是百花齐放啊！古典剧可以使你了解一个个历史画面，增加不少历史知识；现代剧可以使你看到今天沸腾的生活，鼓舞我们为四化好好学习。各个剧种还不时有些儿童剧目上演，用地方戏曲反映当代少年儿童的生活。

现在，有些少年朋友比较喜欢看电影，唱现代歌曲，但对地方戏曲，既不了解也不喜欢。可你知道吗？戏曲是我国文化艺术的宝贵遗产，受到祖祖辈辈地喜爱。如果我们少年一代都不了解、不喜欢地方戏曲，那么，这项宝贵的文化遗产怎么保留下去呢？所以少年朋友应该对戏曲艺术有一个初步的了解，培养一点欣赏的兴趣。

小时候，妈妈是不是曾经教你不要偏食吗？不要只吃这，不吃那的？对！不吸收多种食物里的营养，你就很难健康成长！希望在艺术营养方面也不要太偏食才好。如果你走进艺术的百花园，对许多种鲜花都不认识，那将是多么遗憾的事呀！你说对吗？

那么，怎样做才好呢？是不是可以这样，当你在广播里听到或在电视中看到地方戏曲节目的时候，请不要一味地立刻关掉，不太懂也可以听一会儿，看一会儿，还可以请爸爸妈妈爷爷奶奶给你做一点介绍。少年时期，不用太多的时间，对我国的地方戏剧有一点初步的了解，不是件很有意义的事吗？

看戏曲演出，请你不仅要看故事情节，还应该欣赏那优美动听的唱腔，唱腔是戏曲的灵魂哪！戏曲表演也很有特色，有的不用布景，演员一做动作，你就可以知道他是在什么地方，在做什么事了。比如，演员双手向前轻轻一推，再一迈腿，你就会明白他是推开门从屋里走到了外边；一挥马鞭跑个圆场，你就知道他是在骑马奔驰。你常看一点戏曲，就能看懂演员的身段动作了。你知道，到那时，就可以说你有一点戏曲的欣赏水平了呢？

拜会京剧美猴王

在这里，实在有必要同少年朋友们特别谈谈京剧。

京剧是一个载歌载舞的古老剧种。它都快 200 岁了。它唱（唱戏）、念（道白）、做（身段动作）、打（武打）四功俱全。你知道吗？它是我国戏剧百花园中最绚丽的花朵，它在传统戏曲中剧目最丰富，表演最精致，观众最普遍。它不是哪个省市的地方戏，50 年多前，它曾被叫过“国剧”呢！不管是北方，还是南方，祖国各地都有京剧和它的众多爱好者。京剧在国际上也有很大影响。解放前，梅兰芳、程砚秋等著名演员就到日本、欧洲、美洲

等地演出过。解放后京剧出访的国家就更多了。但这颗光辉的艺术明珠，有不少青少年不了解它，也就不太喜欢它。其实，你只要跟我去拜见一次京剧美猴王，你也许就会为它的艺术魅力所折服的。

请你闭上眼睛，想一想：齐天大圣孙悟空是什么样子？你脑海里一定会立刻出现一副精明的红色桃型脸，一双火眼金睛，金黄的行者帽，行者服，腰音一块虎皮护腰，手握一根大红金箍棒……这正是京剧里美猴王的形象。

看，戏开始了，花果山的猴兵们正叩见他们的齐天大圣，孙大圣好不威武呀！你看他又说又唱又舞，一声令下，猴兵们又操练起来……美猴王正揪着太白金星的胡子闹着玩呢。你说，孙悟空和这位老神仙，属于哪类角色？他们属于“生”角。“生”角大都是不画花脸的男角，有老生，小生，武生等。孙悟空属于武生类，他为什么画了脸呢？由于他本来就是只猴子呀！所以他是个例外。

孙悟空要偷王母娘娘的大寿桃了，他一用法术，把几个采桃子的仙女定在了那里。这仙女是“旦”角。“旦”角有老旦（老婆婆）、小旦（青年妇女）等。瞧那来捉拿孙悟空的花脸天神，他属于“净”角。你别看是个“干净”的“净”字，这类角色脸上却不净，都是大花脸，说话，唱戏声音都很粗壮。花脸和人物性格有着密切的关系：包公铁面无私画黑脸，严嵩奸诈险恶就画白脸。

还有一类你喜欢的角色——“丑”角。他们一般在鼻了和两颊上画个滑稽的小白脸，他们非常幽默、风趣，一道白就会逗你笑。京剧主要就分“生”“旦”“净”“丑”这四类，剧团里叫作“行当”。

你听说过没有？京剧的唱腔分为两大类：“二黄”和“西皮”。“二黄”的曲调一般比较浑厚、低沉，旋律比较平稳；“西皮”的曲调一般比较高亢、激越，旋律起伏较大。从节奏上又分为“快板”“慢板”等等。你人随着年龄的增长，看的戏越来越多，慢慢就懂得这些知识了。

花果山上的群猴迎接大圣归来，舞台上有了山景，有“齐天大圣”的大旗，还有幻灯打的远山。这是有布景的一种。还有的演出全无布景，你也可能觉得，这样舞台上不是太简单了吗？你可知道，这是很高级的一种表演方法。只靠演员的表演，小小的舞台就变成比无广阔的天地。演员握桨划船，舞台变成了湖泊；孙悟空一翻跟斗，舞台又变成了天空；两把椅子一张桌，舞台就是家；玉皇大帝一上场，舞台又成了凌霄宝殿。这是一种虚拟的表演方法，也是我国历代演员创造劳动的结晶！

谈到这里，你可能会说：京剧虽好，可是看不懂，怎么办呢？首先，希望你有一个了解自己祖国宝贵传统艺术的愿望，其次是争取和爸爸妈妈一起去看一些故事情节使你喜欢的或是武打的戏。如《三岔口》、《西游记》等等。这些戏容易看懂，看懂了就能增加你对京剧的兴趣。古装戏唱词一般比较文，少年朋友古文学得少，看了字幕也不容易懂。而现代戏剧情节和唱词都比较容易懂，同学们可以多看看一些京剧现代戏。

另一方面，京剧也在改革，越改将越适合现代人的生活节奏和欣赏习惯。到那时，同学们可能会对京剧产生较大的兴趣呢。

木偶王国来作客

大多数少年朋友都很喜欢看木偶戏。是啊，木偶王国的确是太有意思了。

请你到木偶王国来作客，好吗？

一走进木偶王国的大门，你就会被千姿百态、幽默滑稽的木偶们紧紧地吸引住。《大闹天宫》中的孙悟空，只要你一拉线，他就会一下变成个赤脚大仙；《大林和小林》里的小林大眼睛骨碌碌地转着，真是可爱极了。还有大胡子的阿凡提，美丽的小花鹿，凶恶的大灰狼……这个王国里还大致分成了几个家族：一族叫“杖头木偶”，他们的头安在根木杖的上端，下端像个手杖把，演员叔叔握住木把，另一只手握着操纵木偶双手的铁扦，就可以表演了。另一族，叫“布袋木偶”，他们的衣服和两只胳膊连在一起，像个布袋子，布袋上口安上木偶头，布袋木偶就可以上台了。再一族叫“提线木偶”，他们的头和四肢上拴了许多条线，演员叔叔阿姨站在幕后牵动提线，木偶就有了生命。还有一个家族叫“关节木偶”，他们都是电影演员，是专为拍电影用的。这些小木偶的关节里安着银线，银丝很不容易折断，可以给他们摆出各种姿势。拍电影时，掰一点动作拍一格胶片，连续拍好后一放，关节木偶就活动起来了。

在木偶王国里作客，你看出他们的共同特点是什么吗？是他们的造型特别夸张、有趣。瘦的像根竹竿；胖的像个皮球；俏皮的鼻子像个红辣椒；贪吃的嘴巴开到后脑勺。这种特大的夸张，除了皮影戏，其它剧种是不容易做到的。在你欣赏木偶剧时，不但要被它的故事所吸引，还一定会欣赏它滑稽的造型和有趣的表演。如果一个木偶娃娃，做得和真娃娃一样，那倒不能算是一个成功的造型了。

在木偶王国里看戏，你可曾想过，表演木偶的叔叔阿姨都是无名英雄，或叫作不露面的英雄吗？他们不像话剧和电影演员那样，可以被观众看到，而是在挡幕后边默默地为我们表演。他们既要会表演，又要能歌善舞；既要能演人物，又要能演动物。他们不但要自己会表演，还要能把自己的表演传递给木偶。不少叔叔阿姨常年举着木偶为我们表演，都患了肩周炎，你们说这样的叔叔阿姨，不是更会值得我们敬重吗？

你是不是注意到了，艺术舞台上那么多剧种，只有木偶剧、皮影戏是主要为我们儿童少年服务的。它们只有少数剧目是供成年人观赏的。

游完木偶王国，一些同学可能双手发痒，也想演演木偶吧？好哇，演木偶戏是件很有意义的活动。你们可以把课文或儿童读物上的童话、寓言等，在老师的帮助下改编成小剧本，再自己动手学做几个小木偶。木偶的做法也不难。最简单的一种，可以用旧乒乓球做木偶头，在球上画上眼睛，粘上耳朵、鼻子，做成各种小角色。再用布做成袋型小衣服，安装起来就是小“布袋木偶”了。如果你能用橡皮泥塑几个小偶头像，那就更逼真了。还可以用草板纸做几件布景。这些准备好了，你们的“小小木偶团”就可以公演了。祝你们首演成功！

小话剧团里演自己

少年朋友，你们现在经常看到话剧演出吧！你可知道，我国过去是没有话剧的。它是从日本传入我国，至今已经七十多年了。话剧，这种艺术形式是用对白来表演故事情节。它虽不唱不跳，但却有自己的特长，这就是它表现现实生活特别真实，而且容易听懂看懂。她的战斗性比别的剧种都要强呢！在抗日战争时期，党领导的抗敌演剧队，演出了许多宣传抗日爱国的话剧。他们还搞了为革命募捐的演出。群众看完了演出就捐钱，献书，有的把花生、

大红枣都送到了舞台上，用来支援抗日战争。你看，话剧的战斗性和号召力多强呀！

新中国成立后，我国的话剧事业获得了很大的发展，党和政府还专门为儿童少年成立了儿童剧院。有许许多多的著名剧作者和演员，为孩子们创作、上演了大量的话剧，为活跃儿童少年的业余文化生活增添了不少活力。

其实，通过话剧接受教育，也并不是观看话剧演出；也可通过自编自导的小话剧来演自己。这是一种非常有意义的活动。第一，同学们自编自演的戏，多是发生在你们身边的故事。这样的戏，你们看了会感到特别亲切，自己也最容易从中受到教育。第二，自己在剧中扮演一个角色，或是一位同学，或是一头小熊，或是一只小鹿，在排练演出中就可以得到一次艺术的体验。当演出结束，台下响起掌声的时候，你会深深地感到艺术创造的愉快。第三，排戏演戏是一项集体活动，谁什么时候上场，谁搬布景道具，谁配置音乐制作效果，需要很好地配合。这可以锻炼你的集体主义观念，培养同学之间的协作精神。第四，可以培养人的表演能力。少年时演演话剧，可以帮助你成年后避免见人就脸红、说话就低头的胆怯的毛病。一个平时不太活跃的同学，如果你敢于上台上演一次戏，这就是你的胜利。

小话剧活动比较容易搞，一个班，甚至一个小队都可以搞。它不需要乐队，不需要舞蹈技巧。就是没有布景道具，也可以演出一个小戏。它是一项很容易在学校开展和普及的艺术活动。

演小话剧，首先要选一个好剧本。儿童刊物上的小剧本可以演，小故事要吧改编。特别是语文课本里的故事、童话、寓言更适合改成小剧本。这对语文学习是个很好的帮助。当然如果你们编一个剧本，演演班里的事，就会收到更大的教育。

有一个班级，同学之间不够团结。特别是学习委员和数学课代表，她俩表面也说话，可在学习上却暗地里使劲儿比着，互相有点不服气。聪明的文艺委员看到这种现象，自己编写了一个小话剧，剧名叫《同学之间》。写的是两个同学从闹矛盾变为团结友爱的故事。学习委员和数学课代表也参加了小话剧的排练。在“六·一”儿童节联欢会上，小话剧《同学之间》演出了。当演到两个同学和好，激动地拥抱在一起的时候，参加演出的同学，包括学习委员和数学课代表，都禁不住淌下热泪。从这儿以后，这两位同学真的团结起来了。班上其他同学也受到了团结友爱的教育。

你愿意参加这种自己演自己，自己受教育的戏剧活动吗？

同学们演出的，反映学校生活的小话剧，又叫“学校剧”，它是话剧家族里的小弟弟。

我们希望小话剧活动，不要只做为个别同学的活动，要大多数同学都参加。你们可以建议老师，在语文课上，把课文改成小剧本，由语文老师带领大家分在几组，每个同学都担任一个角色，在语文课上分组排练。排好后，由各个小剧组轮流演出，大家评分，把它作为语文课口头表达能力的考试，你看好不好？

请到银海来拾贝

谈到看电影，小朋友们大都喜欢的。成功的电影，就像魔术师手中的魔术一样，能把人紧紧地吸引住，使你如身临其境，或令人感动，或催人奋起。

电影是一种具有国际性的艺术。而且，它把多种宝贵的艺术结晶，包括文学、戏剧、美术、音乐舞蹈、雕塑、摄影、录音等等手段综合在一起，从而使它具有得天独厚的艺术魅力。

电影的原理主要应用了人的视觉的“视暂留作用”，即人看到的每一个影象，可以在视网膜上存留 0.1 秒，然后才会消失。摄影机用一秒钟拍 24 格的速度，把演员的表演拍摄下来，当放映机再把这一格一格的画面，同样按一秒钟 24 格的速度放映出来时，由于“视暂留作用”把影象衔接了起来，银幕上的人物就连续地活动起来了。电影要表现的故事情节，要塑造的人物形象，就是利用这一幅幅活动画面来进行的。

看好的电影，可以从中受到许多教益。首先是银幕上典型人物给我们的教育。像“小兵张嘎”，他对敌人那么恨，对游击队那么爱，和敌人斗争又是那么勇敢机智。如果看完电影，你能把这个美好的艺术形象装进自己的脑海，那你也一定会变成顶聪明的孩子。要是在你看了好电影之后，趁着新鲜的印象，写一篇作文或日记，就会有更大的收获。

第二，是可以获得丰富多采的社会科学知识和自然科学知识。电影，是一本大百科全书。看了《应声阿哥》，你不但会了解西南少数民族的风土人情，懂得山谷回声的知识，还好象到大西南去作了一次旅行。

可有些少年朋友，他们看罢电影，不但拾不到宝贝，有时，还会被“鲨鱼”咬了一口。例如，效仿电影中反面人物说的语言和动作。过去，有的同学看了“飞刀华”这部影片之后，就练飞刀。一天他正练得带劲，忽然刀子飞进了妹妹的眼睛，你看多糟糕！还有的同学爱用电影里坏蛋说的话骂同学，也有爱学电影里的衣着打扮，这些都是要注意防止的。

任何一部好的影片，都会有鲜明的主题。主题就是导演通过画面要讲给人们的道理。看一部电影你能找到它所表达的主题吗？如果能找到的话，那么可以说，你已经开始会欣赏电影了。

少年朋友应该看些什么样的影片呢？你可能会说：儿童故事片、美术片呗！对。可我劝你们不要光看儿童影片，世界那么大，生活那么丰富多彩，只了解我们儿童少年的一些生活是太不够了。像《双雄会》、《列宁在十月》、《西安事变》、《赤壁之战》所展现的壮阔的历史画卷，在儿童影片中是见不到的。这些影片可能超出了我们少年所学的历史知识，但看这样的影片，本身不就是在读形象的历史吗？

一些人物传记片，如《李时珍》、《张衡》、《廖仲凯》等等，建议你列为自己必看的影片。

科技影片可以把我们带到自然科学的海洋里去漫游，大到远古的恐龙，小到镜下的细菌，你都可以“亲身”去“考察”。不少城市定期为少年义务放映科技影片，这是多么好的条件啊，请充分利用这个条件吧。

少年朋友看些外国影片好不好？当然好。我国进口的影片，大都是经过选择的，有一定意义的。如《瓦尔特保卫萨拉热窝》、《巴黎圣母院》、《英俊少年》，等等。一般外国影片都有一些和我国生活习惯不同的内容，也有些不好的镜头。你如能做到既不大惊小怪，也绝不去盲目模仿，那就好了。

我国的电影艺术发展比较晚。但我们也曾拍出不少具有国际水平的好影片，如《一江春水向东流》、《祝福》、《早春二月》，美术片《大闹天宫》、《哪吒闹海》，等等，在许多国家都受到了热烈的欢迎。有的外国朋友认为，在世界电影史中，应该有中国的一章。或许，一些外国小朋友在中国电影的

银海中，也和你们一样，正在兴致勃勃地拾贝呢！

画中游，受益多

美术馆正在举办我国著名国画家的画展，其中还有美术馆珍藏的国画大师齐白石、徐悲鸿的珍贵作品呢。汪刚和吴磊和小队一起来看画展，可是不到半小时他俩就跑出来了。他俩一边吃着冰棍，一边玩着石子，嘟囔着：“真没意思，一点也不好看。”他们的话正巧给一位伯伯听见了，伯伯微笑着说：“小朋友，你们知道吗？国画艺术可是咱们的国宝啊！”“国画是国宝？”两个孩子傻乎乎地问。伯伯说：“来，我告诉你们为什么说它是国宝。”说着，伯伯就领着他俩重新走进了展览厅。

他们走到一幅“鹰石图”前，小刚问：“怎么欣赏国画呀？伯伯？”伯伯说：“你们看这只鹰是什么神态？”小磊忙说：“它的眼睛特别亮，像看见了一只兔子。”小刚说：“它的爪子抓着石头特别有劲儿，像是摩拳擦掌。”伯伯高兴地说：“太对了，你们是会欣赏国画的。看国画首先就要看它是不是神似。这只鹰就画得特别有神，眼睛虽目不转睛，但却像活的一样。”伯伯指着另一幅水墨画说：“看这山，层峦叠嶂，高耸入云，很有所势，这就是画家们说的气韵。说的是画要有神气，有韵味。”两个孩子信服地点了点头。

伯伯又问：“你们透过这幅画还看到了什么呢？”小刚不加思索地说：“透过画的就是墙壁了。”一句话说得伯伯笑了起来，伯伯说：“你们看到的是鹰，但你们是不是同时感到了一种勇于奋斗的精神？看到的是山，是不是可以感到一种伟大坚强的精神，一种不屈不挠的人格。这就是画的韵味。也有的画家称为‘意趣’。就是指作品所具有的一种含蓄的，令人回味的东西。”伯伯告诉他们，这是欣赏国画的第二个要领。

“第三个要领是什么呢？”小刚问。伯伯告诉他们，第三就是要欣赏画上的形象和用笔了，人物像不像，山水美不美，用笔是不是巧妙，用墨是不是浓淡相宜，形质分明。他俩不懂什么是“形质”。伯伯指着齐白石的“虾图”说：“你们看，这虾用的是淡墨，样子像真虾，再看这虾肉……”伯伯话没说完，小刚就抢着说：“像半透明的。”伯伯连连点头：“说得对。白石老人把虾的质地都画出来了。”他俩真的懂了一点“形质分明”的意思呢。

他们说着话，来到一幅“京师图”的画前，小磊好奇地左看看，右看看。伯伯问他在看什么。小磊说：“伯伯，老师带我们去写生，让我们注意透视，坐在一个地方，一眼望去，看到的就接近大远小的方法画下来，山石后边，亭子挡住的，看不见的。就不画。可这张画上怎么把东城、西城、街上的、屋里的都画出来了，站在一个地方，能看到这么多画面吗？”伯伯拍着小磊的肩膀说：“你已经看出了门道，问得很好。”伯伯告诉他俩，图画老师教给他们的办法，叫作“焦点透视”。这是西洋绘画法，如油画就多用这种方法。它是从一个固定的视点出发去描绘景物。“京师图”的作者好像是在天上飞着，看到什么，就画下来什么，他不是在一个固定的视点上。这种方法，叫作“散点透视”。

看着一幅幅画，听着伯伯的耐心讲解，他俩又了解了国画用线条来表现人物、景色，而不是像油画那样用色块来表现景物的特点。他们看到一幅国画，只用几笔线条就画出了小舟逆流而上的情景。伯伯告诉他们，这类画叫

“写意画”，就是画家把要表现的景物的神态，概括地描绘下来，着重抒发作者的情趣，而不着重于景物的细致描绘。与此相反，对景物进行特别细致的描绘，连树叶的叶脉，蜻蜓翅膀的网纹都一笔一笔地画出来的画，小刚他们也知道了，叫“工笔画”

接着，他们又在伯伯指点下参观了油画馆。在这里，他们看到的油画的确大多数是用“焦点透视”法画的。一幅幅油画，像是真实的生活图景。油画的人物，栩栩如生，神情动态非常真实生动，而且都有立体感。从画面上，小刚他们还看到了光的变化。他们看到，油画与国画的表现方法虽然很不一样，但有一点又是相同的，那就是画家们都努力描绘人、物的神态，揭示人、物的灵魂。一个小时的参观，小刚和小磊对油画的特点和欣赏方法也有了一点了解。

小刚、小磊心里真是感谢这位伯伯呀！一问，才知道，伯伯原来是少年宫美术组的辅导老师。他俩真是喜出望外，一定要参加伯伯办的美术组。没想到，伯伯竟干脆地答应了他们！真该为他们俩高兴啊。

学点书法、篆刻好

少年朋友，你喜欢写毛笔字吗？书法是用毛笔写汉字的艺术，它是我们文化艺术中一颗璀璨的明珠，值得我们继承和发扬。我国的汉字，是象形文字，也就是说，许多字都是从一个物体的形状演变而来的。如“日”字，我们的祖先开始时是画一个圆圈，再在中间点个点儿。这圆圈不就是画出了太阳的形状吗？后来，这个圆圈变成了方块，中间一点也变成了小横，于是就成了今天的“日”字。我们的祖先从发明文字的一开始，就把它同绘画美结合在一起了。一幅对联，一张条幅，不仅辞意抒发一种情感，而且字体本身也具有可以观赏的价值。书法家挥笔写字，是由于他心中有一种信念要表达，有一种情怀要抒发，于是他的笔锋就倾注了他内心的情感和力量。所以，我们欣赏书法作品的时候，不但要看它的笔法，看它的一笔一划是不是写得入法，要看它的字体是不是优美好看，全幅作品的布局是不是得当，还要看它是不是表达出了某种情感，或赞美，或怀念，或愤怒。而且，有不少书法作品就是题写在画卷上的。因此，它和中国画有密切关系，它们是姊妹艺术。为了提高对书法的鉴赏力，你不妨多参观一些书法展览，多看一些书法作品，这样对你提高自己的书法水平，也会有莫大的帮助。

在小学阶段，用的字贴多是楷书。你一定要认真学好，因为它是学好书法的基础。此外，你还应该认识行书、草书、隶书、篆书。小学毕业时，应该不临帖就可以写出较好的楷书来。六年级的同学，应该据此检查自己的书法水平。其实，学习书法还是一种高尚的文化娱乐活动，正如著名书画家黄苗子老爷爷说的：“一本帖，一管毛笔，几张废报纸就可以练习起来，天长日久，掌握了书法的规律，你就能挥毫染翰，写一笔好字了。今天，我们需要许多对书法艺术有高深造诣的人，我们需要书法家。”

另外，还有一种与书法关系密切的艺术就是篆刻。

少年朋友，你知道什么是“篆刻”吗？篆刻就是刻印章。因刻印章多用篆体字，所以人们习惯称为“篆刻”。篆刻艺术和国画、书法有着非常密切的关系。你看国画、书法作品的角上都盖有红色的印章。有的印章是姓名、笔名，有的是与字画主题有关的一句题词或诗词。这些都是篆刻作品。

你是不是也想学一点篆刻呢？好，那就请你准备两把小刻刀和几块“寿山石”或“青田石”吧。印章的形状可以多种多样，椭圆、正方、长方各有特点。然后是选择印稿，也就是要刻的字。开始可以效仿现成的篆刻作品。将要刻的字反写在印石上，就可以用刻刀刻制了。

篆刻，是一项十分需要精细和耐心的艺术。它可以培养少年朋友对民族文化的热爱，锻炼你的意志力和精益求精的精神，还可以使你的双手变得更灵巧！

通向世界的“小窗”

假如你有这样一面神奇的小窗，只要拉开它轻柔的纱帘，就能看见世界上那千奇百怪的景象，宇宙间那星球运转的壮观，和那“万国”艺术团演出的精采的节目，你一定会高兴得跳起来吧？其实，这神奇的宝贝不就在你的面前吗？那，就是你家的电视机呀！它不正是一面通向世界的“小窗”吗？

请问，你是不是也像有的同学那样，只爱看文艺节目？好像电视机只是为娱乐的？如果这样，电视机可要生气啦！因为这样就大大地降低了它的作用啊！

首先，它是位新闻发布官。国内国际发生了什么大事情，它就会及时向你报告。不用抬腿走一步，你就可以“到”白宫去参加美国总统的就职大典；也可以“去”伦敦街头“看望”正在举行集会的工人们；还可以在千里之外经常同党中央、国务院敬爱的爷爷伯伯们亲切“会见”……特别是我国中央电视台每天选辑的“新闻联播”节目，及时报道了国内外大事，内容包括政治、外交、经济、科技、文艺、军事，等等，是一部形象而生动的百科全书。每天坚持看“新闻联播”，不仅可以了解时事，开扩眼界，而且可以增长知识，启迪思维；同时，由于“新闻联播”中报道的事件，有些具有连续性；还可以锻炼我们对事物发展的预测能力。这也是现代人才所特别需要具备的优良素质之一。

透过荧光屏这面小窗，你可以漫游知识的海洋。从珠穆朗玛峰的山巅到大西洋的海底，从原子反应堆到细菌世界，荧光屏上的生动画面，会使你犹如身临其境。从这里你可以获得课堂和书本上难以学到的形象化的知识。《动物世界》是许多少年朋友喜爱的节目，而《丝绸之路》《话说长江》除了给我们美的艺术享受外，还是非常好的地理和历史教材。做为一个胸怀祖国、渴求知识的儿童少年，一定会喜欢这类节目的。

文艺，也是这面“小窗”奉献给我们的珍贵礼物。有趣的木偶片，神奇的动画片，还有那数也数不清的各类精采节目，都会丰富我们的精神世界。

各类节目中，少年朋友们最喜欢的自然是儿童节目，这是因为这些节目最适合儿童少年的知识水平、接受能力和兴趣爱好。除了儿童节目，你们可以在爸爸妈妈指导下有选择地看一些其它节目。

电视是我们的好朋友，但要知道它的“脾气”，才能收到更大的教益。首先，要懂得看电视时人与电视应保持荧光屏对角线七倍的距离，每次连续看不宜超过30分钟至一小时，有些少年朋友一看就是几个小时，这会伤害眼睛的。

你发现了吗？电视机这位朋友对人非常热情，它把什么事情都给你讲个明明白白。不管《××疑案》多么曲折，也不管《××传奇》如何离奇，你都不必担心，也不必费脑，最后，它会把一切破案结果统统告诉你。一切难

题，荧光屏都会为你解决。如果没有想到这一点，那么，日久天长就会使你的大脑产生一种堕性，一种依赖性，容易喜欢等待荧光屏来揭示事情发展的结果。这对于我们需要大大开发智力的少年朋友来说，是不利的。因此，我们看电视不可过多；并且要在学习和其它活动中有意识地加强锻炼自己分析问题，解决问题的能力。

3. 丰富多彩的娱乐世界

创造一个童话世界

亲爱的少年朋友，当谈到丰富多彩的娱乐世界时，你或许会立即想到那数目繁多的现代游乐场，遍布城乡的影剧院，这些，自然是游览、娱乐的好去处。但是你知道吗，除此而外，还有一种可以自己创造的娱乐世界，即多种多样的自娱活动和自娱方式。在这一章里，就先从自制美观、有趣的小工艺品谈起吧。

少年朋友，当你自己动手制作的风筝，扶摇飞上了万里蓝天；当你用一张红纸，一把剪刀、一把刻刀，剪刻出一幅娃娃闹灯的剪纸；当你用几块花布、色布，在一张图画纸上粘贴出飞向宇宙的布贴画；在花棚子上绷一块白布，用彩线绣上树枝、小鸟；或者用一张电光纸折出个绣球，……面对自制的这些放出艺术光彩的小工艺品，你一定会感到满心的喜悦和创造的愉快吧。是的，这既是一种创造性的劳动，又是一种艺术的劳动，经常从事小工艺品的制作，将能使你变得更加心灵手巧。

对制作小工艺活动特别有兴趣的同学，可以在学校或到少年宫参加工艺美术小组，在老师的指导下，你一定可以做出出色的成绩。不少少年宫工艺美术小组的作品，例如小宫灯啦，小布贴啦，由于它们的精巧构思和稚拙的艺术技巧，被选做赠送国际友人的珍贵礼物。有的还被送出国外去参加展览。中国少年心灵手巧的艺术才能受到了外国朋友的热烈称赞。

生活处处需要美。过新年，把你做的一对小灯笼挂在屋门口，客人进门，一定会迎面感受到一股节日的气氛。在你的小书桌上，在你的小书架上，在你的床头，如果放上一个自制的小工艺品，那一定会为你的生活环境增添情趣。在除夕晚会上，你在自己做的小布贴上写上“新年好”，送给同学作纪念，同学一定会很高兴地接受你的节日礼物。

制做小工艺品，开始时可先参照现成的样子学做。当你有了一定的基础之后，就可以自己试着创新了。如果你肯动脑筋，起初，你也许只能折出一个别人从未折出过的小玩艺儿，或者只能糊出一个新式样的风筝。熟练之后，其它新奇的作品就会从你手中随之诞生。比如有的同学把折纸和布贴相结合，做出了折纸立体贴画，就是种小工艺品的新创举哩。

听广播也有学问

小朋友，你们从幼儿时听“小喇叭”，到现在听星星火炬，和广播已经做了好几年的朋友了。广播电台的无线电波，可真是神通广大呀！九百六十万平方公里的祖国大地，无处不有电波在那里向人们传播消息。它简直是一张神秘的大网，把祖大江南北都覆盖得严严实实。这样，党中央的声音就能最及时传递到广大人民中间。广播电台又是一位知识渊博的老师，它能把上至天文，下至地理，古往今来等各方面的知识，都给你讲得深入浅出，条条是道。它还是位“百花仙子”，能够把文艺的百花奉献给各族人民。它平易近人。你瞧，连不识字的老奶奶，也愿意和他交朋友。甚至，降生不久的婴儿小弟弟小妹妹，也可以和它交朋友，倾听它播放的优美音乐，和这位朋友非常容易相处，不论什么时间，什么地点，只要你打开衣兜儿里的“半导体

收音机”，它马上就为你热情地服务。

无线电广播有自己的许多长处，它不会完全被电视的普及所取代。它播出的时间长，节目范围广，可供选择的广播台也较多。在这些方面，电视广播要赶上它，一时还不那么容易。

目前，它的内容要比电视节目丰富得多。“儿童生活”、“文艺”、“科技”、“传统教育”、“国际见闻”等栏目，会给你提供各方面宝贵的信息和知识。不过，还要提醒大家一句，除了收听“少儿节目”，之外，还特别应注意收听每天早晨的新闻联播和当地新闻节目。这可以和清晨的其他活动，如洗脸、漱口、锻炼等同时进行，做到一举两得。

少儿节目是你们的好朋友，还因为你可以与它通信联系。比如，你想听什么节目，或是在学习生活中遇到了什么问题，需要向它请教，都可以写信给它，不久，收音机里就会给你做出热情的答复。作为有创造性的少年一代，当你们搞出了有创造性的队活动，写出了有独到见解的作文，发现了生活中有意义的新现象时，都可以投稿给电台，因为，你们是广播电台的真正的小主人！

听广播应该注意些什么呢？第一，做作业时，请不要听广播中的谈话节目，因为一心不可二用。第二，吃饭时最好不要听广播。假如，在这时，你听到“岳云大战金弹子”，使你紧张激动得攥着拳头跳起来，还怎么吃饭呀？饭凉了不说，还会影响胃液的分泌呢！第三，走路时，也不要听广播，因为耳朵插进了耳塞机，就再也听不见汽车叫了，那多危险呀！你说是吗？

邮票也是小老师

许多小朋友喜欢集邮，这确是一项很有意义的活动。

邮票，是一位无声的老师，可以给人许多知识。可以为你展现许多奇妙的历史和生活图景。“巴黎公社”、“辛亥革命”等纪念邮票，可以使你了解许多国内外重大事件；“马克思”、“孙中山”“毛泽东”“周恩来”等纪念邮票，可以使你了解许多革命领袖和世界名人。有的邮票向你介绍了科学的重大发明，有的邮票向你展示了祖国的壮丽山河；众多小小的邮票集在一起，真可称得上是百科全书呢！它能激发你热爱祖国和人民的情感，开阔你的眼界，发挥你的探索精神。为了了解一张邮票上反映的内容，有时，会促使你去查阅不少书籍。例如，邮票上的画面是“南湖红船”，而你获得的却是党成立的历史知识。你看，邮票这位老师的教育功能多么有趣。

邮票，也是一位美的使者，一张方正而美丽的邮票就是一张艺术作品。集邮的过程，同时也是培养审美能力的过程，它可以陶冶你的心灵，提高你对美的鉴赏力。

邮票，还是一位严格的老师，因为集邮需要认真细致和清洁。所以在集邮过程中，还可心锻炼一个人爱整洁的良好习惯。

邮票，是支付邮费的凭证。人类用邮票来寄信，已经有一百四十多年的历史了。后来，人们觉得有些邮票上的图案很好看，就小心地把它们揭下来，夹在本子里，留着欣赏。慢慢地就形成集邮活动。设计、印制邮票的人们，也把邮票制作得越来越多样，越来越精美。为了纪念一个重大的纪念日，就专门制作发一套邮票，这就是“纪念邮票”。我们的纪念邮票都用“J”，也

就是用“纪”字拼音的第一个字母作代号。为了一个重要的事件，邮电部还会发行一套“特种邮票”，这种邮票的代号是“特”字拼音的第一个字母“T”。此外，还有“普通邮票”。目前，世界上发行的邮票种类、形状繁多，无论其印刷质量和艺术质量都在迅速地提高。

集邮活动好，但并不是说每个同学都必须参加，如果有的同学既有方便条件，容易积累邮票，又有兴趣，就可以搞集邮活动。而有的同学不容易收集邮票，那也不必勉强，还可以参加其它业余活动。

集邮最好是集用过的邮票。可以在学习、作业之余，适当抽一些时间整理和收集邮票，也可以与同学交换一些邮票。发动爸爸、妈妈、亲戚帮你收集邮票，也是个好办法。当一本精致的，布满了一套套漂亮整洁邮票的集邮册，出现在你的面前时，你将是何等的高兴啊。不过，你可别只顾收集，不顾欣赏。如果你能经常和同学一起欣赏，使他们也来分享你的快乐，同你一起从邮票这位小老师那里获得知识，那么，你的集邮活动的意义就更大啦。

邮票，是美丽的；集邮活动，是富于吸引力的。但一定要注意集邮道德；例如不要私自揭别人信封上的邮票，也不要用不正当的手段，与别人交换邮票。只有当通过集邮活动，使你的情操变得更加高尚时，集邮的热情才能持之以恒。

美化你的小书桌

如果有这样两个环境，一处堆满了破烂而锋利的铁蒺藜，另一处开放着美丽而芳香的鲜花。请问，你愿意在哪个环境里休息呢？你一定会选择第二个环境。是啊，谁不喜欢美丽而整洁的环境呢？环境美，能够使你的心灵更美，而你，就是创造环境美的小主人。

家里的小书桌，要算是你的老朋友了吧？从一年级起，你就在它上边写呀算呀。你的一大串五分，也有小书桌的一点点功劳吧？可你对待它怎么样呢？有这样一张书桌，桌面上堆放着课本、作业、饼干渣、小足球，还有墨水点和刀刻印。抽屉三个开着，两个关着，里边乱七八糟什么都有。坐在这样的书桌前，你会不会感到心烦意乱？在这样杂乱的环境里，很难使你踏实、舒心地做功课。第二天早晨更糟啦，桌面上找不到算术书，抽屉里翻不着红领巾，不小心碰洒了墨水瓶，书本上出现了“水墨画”……

也许，你的小书桌完全是另一番景象。桌面前摆着小台历，台历上的各种小知识，是你作业休息时的“小点心”。右前边是个小地球仪，哈，世界总装在你心中。在地球仪上你找到了地理课上讲到的巴拿马运河，也找到了南极考察队登上的乔治岛。玻璃板下压着你的细心画好的功课表，功课表提醒着你，使你从来没有带借过东西。这只小笔筒是不是你自己用竹筒做的？上边还刻着几片秀气的竹叶，铅笔、钢笔、水彩笔、大字笔，呆在里边是那么和和气气。你为什么还在桌上放了一只会摆头的滑稽小鸭子？真的那么贪玩？噢，错怪了你。原来，你每做完一门作业，就捅一下小鸭子，它的顽皮样，可以使你的大脑得到片刻的休息，这，还真是好主意哩。拉开抽屉，让我看一下可以吗？喝，大抽屉里，左边是书，右边是本子，字典、词典放在最外边，真是整齐又合理。二层抽屉是课外书，三层抽屉是小玩具，它们分别住在“楼上”“楼下”，非常有秩序。每天放学，你总是先把桌面的尘土擦去，才开始做功课。每次做完功课又总是把桌面抽屉搞整齐，收拾好书包才去看电视。现在我才发现了你作业整洁，五分成串的秘密，除了上课认真

学习，美丽整洁的小书桌也为你助了一臂之力。

我想，像这样会美化小书桌，创造美好学习环境的同学，绝不只一个人，一定还有你……

家家都有一小乐园

少年朋友，我们的生活应该是丰富多彩的，除了学习、锻炼之外，也非常需要欢乐。家庭游戏，就能给你带来许多欢乐。特别是当代，人们工作、生活的节奏越来越快。爸爸妈妈在紧张的工作之余，能参加你组织的家庭游戏，那他们将会感到非常快乐和幸福。游戏，将使你的全家得到愉快和休息，还将使爸爸妈妈和你更亲密。而你，在组织游戏的过程中，不但提高了做小指挥员的能力，而且还能培养你的聪明才智。

怎样做个家庭游戏的组织者、小指挥员呢？首先要选好 游戏内容。家庭游戏的内容很多很多，你可以根据自己家的条件，室内大小，陈设用具，院内环境，等等，来进行选择。有一些象征性的模拟比赛。如“抢球”，是用图画纸剪一个乒乓球大小的小圆片当球，放在桌心，两个人各拿一根筷子拨球、看谁先把球拨到自己一边的桌边上，谁就算胜利。再如“排球比赛”，是在院里拉一根离地面一米五高的横绳作球网，用一个汽球作排球，一边一个人比赛，球先落到哪边地面，哪边为输。象这样的游戏，也可以自己动脑来创编，自己创造出来的游戏，家里人玩起来会感到更亲切，愉快。

你们都是聪明的孩子，相信你们一定能创造出许多新的游戏来。这里，只想给你一点提示：如：“蒙眼摸人”“吹羽落盆”、“点蜡比赛”、“推纸铅球”、“端水竞走”、“磁针赛跑”（用磁铁在桌面下带着桌面上的针前进，二人比赛），等等。

作为小组织者，你还可以举办家庭晚会。周末一家人围

坐在一起，人人作演员，人人出节目，这种活动，一定可以给你的全家带来莫大的愉快。

作为组织者的你，应该提前一两周就向全家发布“通告”，请大家准备自己的拿手好戏。你要催促和检查爸爸、妈妈、哥哥，以及能来参加晚会的阿姨、叔叔，等等，节目准备得如何，是说是唱，是拉琴，是跳舞？做到心中有数，晚会才不至于冷场。你还可以当个小辅导员，帮助不会演节目的家庭成员排练节目。

如果晚会上有游戏，那你应该请家里人帮你准备好用品。如果有智力测验，那你就可以从“智力测验大全”一类的书里选些适合家里人用的题目。你还可以请爸爸妈妈帮助准备一些奖品，奖品可以是用品，也可以是食品。

晚会开始，就看你这个主持人如何发挥作用了。如果你能用幽默、亲切的话语，将爸爸妈妈等一位位请出来，表演了节目，参加了游戏和智力竞赛，那么，你就基本大功告成了。对于优秀节目的表演者，游戏、竞赛的优秀者，你可以请爷爷或奶奶为他们发奖品，请你注意，发奖时可别忘了放音乐。你也可以始终打开录音机，把晚会全部录下来，待以后向全家重播时，还会带来又一次极大的欢乐。晚会结束时，如能动员全家一起跳起舞来，那就更理想了。

一个家庭里，如果能不时传来孩子的歌声，妈妈的琴声，爷爷的讲故事声，同时还伴随着欢乐的笑声、掌声、赞美声……你说这是一个多么幸福的

家庭乐园啊？每个家庭都应该成为这样一个幸福的小乐园。当然，在举办晚会时，要注意时间的合理安排，不要影响了邻居的休息。

养鱼种花不为玩

一只晶莹的鱼缸里，几尾金鱼在碧绿的水草中自由自在地游着，它可以供人们观赏，增加人们生活的乐趣。可是这金鱼如果在你的喂养下，它的用处就多了一倍，你相信吗？

你养的金鱼，除了可以供你和家里人玩赏，使居室显得既优雅又充满生气之外，它还将为你“主演”一部“科技电影”，使你看到金鱼的生长过程和它的生活习性。金鱼怎样吃食，喜欢吃什么？怎样呼吸，怎样睡眠，水凉时怎样，水热时怎样……这一切，它都会给你表演得细致而准确，仔细地观察它，能写出不少生动的观察日记来，可以使你增长许多关于金鱼的科学知识。

除了金鱼，你还可以养一些其它小动物，如小乌龟、小白兔、小松鼠，等等。但希望你不光是为了好玩，而是要在饲养这些小动物的过程，获得一些动物学方面的知识。有的同学或许会说，我将来也不想当动物学家，干嘛要养小动物呢？但是，作为中、小学阶段来说，却需要获得各个学科的一般知识，就如同人的成长一样，需要多种养分。当你有了各科的基础知识之后，将来再专攻一门专业，就容易取得成绩了。

种花也是这样，当你栽培出一盆鲜花，花朵盛开，香气扑人地摆在那里的时候，它已经美化了我们的环境，并给我们带来了美的感受。你的这盆鲜花，还成了保护环境的小哨兵。它可以为我们制造氧气，吸附灰尘。同时，从种花的过程中，还使我们学到了不少植物学方面的知识。

如果你要种花，你最好是从播下一粒种子开始，直至开花结果为止，在这棵花的每一个生长环节，都自己动手认真侍弄，细致观察，并做好生长记录。把花种的播种日期，发芽出土的日期，生长发育的情况记录下来。了解它什么时候需要浇水，什么时候需要施肥，喜欢什么样的土壤，怎样防止病虫害，等等。这样，当这盆花长成开花的时候，作为花的主人，你会多么高兴，多么自豪啊。

“养鱼种花不为玩”，为的是增长知识，陶冶性情，亲手实践，创造美的环境，小朋友，你们愿意这样养鱼种花吗？

4. 旅游、野营及其他

祖国大地任我游

每当春天到来的时候，叶芽儿从树枝上冒出来了。小昆虫从地底下钻出来了。你们，是不是也心头发痒，想到郊外，到草地上，到大自然的怀抱里跑一跑，跳一跳，打个滚儿，喊几声呢？是啊，少年朋友们，春天，大地在呼唤着你们呢！

春游，确实令人心醉。即使你什么也不想，只管痛痛快快地玩一番，对你也大有好处，大自然会悄悄地把希望、欢欣、美丽送给你，使你得到锻炼，受到陶冶。当然，如果你是个有心计的孩子，你便会有更多的收获。望着祖国秀丽的山河，一股爱国的激情，会荡漾在你的心头；壮丽的自然风光，会使你的心灵变得更加纯洁高尚。如果你能充分利用春游的机会，把这一切，变为你的宝贵的精神财富。那么，你将发现：在春游和旅行中获得许多知识和教益，在课堂上，城市里往往是难以得到的。在春游中，双眼就是你的“立体照相机”，它可以帮你拍下一幅幅真实生动的“立体照片”。什么是山，什么是谷？什么是松，什么是柏。什么是虫，什么是峰？这些都将摄入你的镜头，请你加以比较。这时，双耳是你的“立体声录声机”，林中的鸟语，泉水的鸣唱，空谷的回声，都将被你“收录”下来，储藏在你的脑海里。还有你的双手，会搜集到许多动物、植物及矿石标本。春游中，有时少不了要爬山，涉水，经风，冒雨，野餐，露宿，这些活动不但能锻炼你的身体，还能培养你具有不怕困难的坚强意志，和善于克服困难的聪明才智。

少年朋友春游、旅行，最好在老师带领下和同学们一起集体活动。或是跟着爸爸、妈妈、哥哥、姐姐一起去。因为少年朋友的年龄小，经验少，三两个同学自己去，有时会碰到意想不到的困难甚至危险。

要想使春游、旅行搞得更好，玩得痛快，不管学校集体去，还是与家里人同去，最好先有个打算：例如去什么地方，看些什么景致，搞些什么活动，时间如何安排，等等。事先还要做好物质准备：例如，食物啦，遮阳帽啦，药物啦，等。在春游地点的选择上，要考虑交通的方便，要量力而行；在物质准备上则要考虑春游地点的特点，例如在多雨地区还不要忘记带雨具，在多蛇地区，不要忘记带蛇药，等等，以免到时候弄得狼狈不堪或束手无策。

目前，城市少年，喜欢到附近乡村去旅行的比较多，而乡村少年，则喜欢到城市里开扩眼界。随着生活水平的提高，将来，由学校组织到远处的名胜古迹去旅行的将会越来越多。祖国大地，山川锦绣，值得我们去游览的地方太多了。现在已有一些中小学校，带着同学们去外地旅游，如果你也有机会，可一定要参加呀。愿这幸福的旅行，使你铭记一生。

野营号角在召唤

嘹亮的野营号角响了，小营员们迅速地集合在迎风招展的营旗下。想到这种情景，少年朋友们一定都很激动吧？是啊，哪个同学不愿参加令人神往的野营生活呢！

野营的种类很多，朋夏令营、冬令营，还有各种专题夏令营：例如科技、文体、军事、高原、海洋夏令营，等等。特别是露营，在野地里搭上一排排

帐篷，像安营扎寨一般，真是别有风味呢。

野营也像旅行一样，会使你在各方面都大有收获。野营生活将使你这只小鸟，离开妈妈温暖的翅膀，在集体中独立地生活一段，自己料理自己的一切，这对你是一个极好的锻炼机会。是你将来飞向更加广阔的天地一次实地练兵。那种打上行李走几步就散包，紧急集合穿错衣服的笑话，可别出在你身上啊！

军事野营按部队连排编制，行动军事化。其它野营也有一定程度的军事化。在野营中，你能做一个战士，一定是非常高兴的吧？一个人如果从小就锻炼出一点解放军的雷厉风行的作风，那该是多么好哇。现代化的建设事业，需要人们遵守时间，行动迅速，讲求效率。因此，有意地培养自己具有这些素质，将能使你更好的胜任未来的艰巨工作。

少年朋友是野营的主人。野营，还是培养你们创造精神的好机会。比方说，你能不能为布置营房、营区出一个新的主意呢？能不能想出一种新的活动内容呢？能不能独立地做一点管理工作呢？野营活动，为你施展自己的聪明才智，开辟了一个广阔的用武之地。你可以展开想象的翅膀，把你们的野营生活搞得更加生机勃勃，丰富多采。使自己也从中得到锻炼。

平时，少年朋友们虽然对集体生活已很熟悉，但日夜生活在一起，吃住在一起，大概只有野营里才会有吧？这个集体，锻炼、考验着每一位营员。住宿、进餐、游戏、旅行、访问、联欢、巡夜，每一项活动都需要营员们具有鲜明的集体观点。在野营活动中，有时一个人的一个个别行动，都可能会给集体行动带来极大的妨害。例如，队伍要出发，少了一个人，大队人马都前进不得。因此，野营生活也正是培养集体主义精神的一块好园地。

在野营中，同学之间要开展互助，在活动中，要切实注意安全，这是野营成功的前提。最有趣味、最能锻炼人的野营活动，莫过于露营了。在空旷的野外，在茂密的森林，要靠同学们的双手自搭帐篷，设炉灶，打背包。还要站岗，放哨，参加“偷营”，捉“特务”，进行夜行军，等等。你会感到自己已经成为一名真正的战士，会感到自己已经长大，长了许多本领。在野外露营，还能使你真切感到自己是大自然的主人。这时，你会想方设法利用一切可以利用的自然条件，让大自然为我们服务。而我们一代又一代的历史革命，不就是驾驭大自然，掌握人类自己的命运吗？那么，让野营生活为你增加一点驾驭大自然的本领吧！

展览厅里的小观众

你，像一块小海绵，尽情地吸吮着世界上的各种知识。请问，少年朋友，你喜欢经常去参观各种博物馆和展览会吗？如果以前没有这样做，希望你以后可别错过这些好机会。

祖国各地都有不少展览馆、博物馆、纪念馆。有革命历史的，有出土文物的，有工业农业的，有领袖名人的，有科学技术的，有文化卫生的，等等。

既然，读书可以长知识，看电影可以开眼界，何必再去参观展览呢？这是因为书本和电影不能代替展览馆。一个展览馆，往往能把一个方面的图片、资料、实物集中在一起，会给你一个完整的、系统的知识。在军事博物馆里，你能看到我国革命战争时期的情景；看到英明的指挥员们亲自圈画过的地图；更可以登一登战时屡建战功的飞机和战舰。特别是在那大型模型前，在

灯光辉映下，在配有音乐的解说中，你会如身临其境一般，好像置身于硝烟弥漫的战场。参观博物馆，你会感到，你这块“小海绵”的身上特别充实。这是书本和电影的功能所无法比拟的。

在自然博物馆里，你能沿着从猿到人的发展过程，迅速地认识一下人类的祖先在亿万年中的历史变迁。展览馆很多，如果你能在老师，爸爸妈妈的帮助下，在中、小学阶段有计划地把当地的展馆参观一遍，那么，你肯定会感到有许多意外的收获。

此外，社会上还经常举办一些短期的展览会，比如“建国卅五周年成就展览”，“电子新技术展览”，等等。这些展览会，是集中向我们展示一个方面的成就、情况、前景等等。就是那些专业性较强、一时很难完全看懂的展览，少年朋友也都可以争取去看一看。主动培养对新鲜事物的兴趣，这也是吸收各种知识的一个好机会。

你们一定知道，还有不少是专门为我们少年儿童举办的展览，像“全国儿童玩具展览”、“儿童绘画展”、“儿童生活用品展销”，“儿童图书展”、“儿童书法展”、“少年技术活动成果展览”，等等。这些展览展示了我们少年儿童的成长和进步，才能和智慧。也展示了祖国人民对少年儿童的亲切关怀。这些展览，可以说是我们的必修课，应该积极去参观。在这些展览会上，少年朋友们会深深地感到，生活在祖国怀抱里的无比幸福；同时，还会从同龄人身上学到许多宝贵的东西，从而激发你更强的上进心。

参观展览，要认真听取讲解员叔叔、阿姨的讲解，跟着讲解从头到尾的参观。这样才能获得系统的知识。有的同学到了展览馆看到哪个展品新奇，就去看哪个，东一头，西一头，结果收获不大。其次，参观中有不明白的地方，可以礼貌地向讲解员请教，叔叔阿姨会耐心地给你解释的。

参观时，要注意不要去抚摸禁止抚摸的展品。因为展品中不少是珍贵的文物，爱护这些展品，是每一个观众的责任。再有，展览厅是供人们参观学习的地方，参观时千万不要到处乱跑或大声喧哗。如果做到了这几点，你一定会成为展览厅里的一位很受欢迎的小观众的。

啦啦声中送文明

亲爱的少年朋友，当你们参加激烈有趣的拔河比赛时，正处在最用力，最紧张，与对方相持不下的时候，突然听到了响亮而充满激情的“加油！加油！”的喊声，你一定会顿时感到劲头儿十足、信心倍增吧？是啊，“啦啦队”在你们取得胜利的过程中，的确起了不少的作用呢。你还会感到，如果没有“啦啦队”的鼓劲儿，比赛场上的气氛和你们的劲头儿一定会差得多。“啦啦队”已经成为各种比赛和集会中一支不可缺少的鼓动队了。

怎样作一个文明的“啦啦队员”呢？怎样在“啦啦”声中把文明送给大家呢？

先让我们看看都有些什么样的“啦啦”队吧。如果你们学校或大队集会时，你们班可以首先拉歌，拉兄弟班级或中队来唱一支歌。当你们在班长带领下喊起：“××班来一个！”的时候，会场上的空气立刻会活跃起来。这种集会上的拉歌队，是一种“啦啦队”，是全班、全中队同学都参加的。拉歌，能使会场上歌声此起彼伏，气氛十分活跃，还能增加班级间的友谊呢。

拉歌带头人的“啦啦词”很重要，要拉出愉快，鼓劲儿，赞美，请求，

感情等情绪来。这样，你们的“啦啦”声才传播了友情，送出了文明。不能把拉歌变成斗气，使双方队员心里产生反感。也不能使用嘲讽、讥笑的“啦啦”词，那会伤害同学们的情感的。有时，几个班集中拉一个班反复唱，弄得这个班很被动，也会有伤班级的友谊。请记住，为友谊和欢乐，为宣传文明而拉歌，这才是“啦啦队”存在的意义。

再一种，是活跃在运动场上的“啦啦队”。田径、球类比赛场上，“啦啦队”都能大显身手。当你的伙伴以拚搏的精神跑在800米跑道上的时候，你们几个人组成的小啦啦队，兴奋地喊着：“×××加油！×××努力！”这时他是多大的鼓舞啊？这种啦啦队可以一齐喊；也可以一人带，大家合；也可以由几位同学问，几位同学答。不管哪种方式，都同样可以起到鼓劲儿的作用。

为球类比赛鼓劲儿的“啦啦队”要有风格，要为比赛双方鼓劲儿。即便你们的“啦啦队”与场上的运动队，是同一个班的，或是同一个学校的，但如果你们能为对方呐喊，鼓劲儿，场上的气氛会立刻改变，真诚和友谊会激动着运动员和观众的每一颗心。球有胜负，但由于你们“啦啦队”把双方的劲儿都鼓起来了，双方都打出了高水平，那么啦啦队员们心中才是最幸福的，对不对？

特别要提出的是，是在国际比赛中，“啦啦队”更要保持自己的校风，国格。喊，动作，都不该出现有损校风、国格的事儿。一支文明的“啦啦队”，甚至能使场上的运动员减少犯规的次数，增加进攻的勇气。

“啦啦队”也可以使用锣、鼓、队号等乐器助威，按照“啦啦词”的节奏，打击演奏，使啦啦队鼓劲儿的效果更有威力。但是，请不要用乐器发出噪音，用这种噪音刺激运动员和观众，是不礼貌的。

愿你们的“啦啦”声，永远充满着友谊和文明。

