

<<增进儿童健康的游戏>>

图书基本信息

书名：<<增进儿童健康的游戏>>

13位ISBN编号：9787500927297

10位ISBN编号：7500927290

出版时间：2005-3

出版时间：人民体育大学出版社

作者：林湘敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<增进儿童健康的游戏>>

前言

每当我行进在高楼大厦间狭隘的道路时，心中总不由得泛起阵阵悲悯之心，百思莫解何以生活水准如此之高的万物之灵，就这样心甘情愿地被“拘”进了一间间鳞次栉比的小小樊笼中？

更慨叹正像新芽抽发般的孩童们，未能尽享田园驰骋的欢欣。

想想，为了避免因上下楼梯及街上川流不息可能导致之意外事故的发生而被困于窄窄四壁中的孩童们，除了看电视、弹钢琴，以及骑着小小的自行车在室内迂回外，似乎只有眼巴巴地盼着假日的到来，好让父母们能带着他们到郊外尽兴地玩个痛快。

笔者素好运动，对于儿童游戏的环境寄予莫大的关心。

因此，我益发积极从事有益于身体健康之游戏的设计，诸如为免孩童因久站而导致昏倒，故有“猜拳转圈”“稻草人”及“坐轿子”等游戏的产生；而又为了孩童们腿劲及腰力的锻炼，“跪地竞走”“弯道竞走”等项目也陆续登场。

总之，为了孩童们的身心健康，为人父母者务必斟酌现况，善用有限空间，来锻炼身体各部位的肌肉，以及与他人相互协调搭配的合群性；甚至连孩童们学步时，都不使用学步车，而拉着他们的小手，配合着声调的韵律，使其举步向前。

<<增进儿童健康的游戏>>

内容概要

《增进儿童健康的游戏:锻炼灵敏反应 培养合作精神》为了孩童们的身心健康,为人父母者务必斟酌现况,善用有限空间,来锻炼身体各部位的肌肉,以及与他人相互协调搭配的合群性;甚至连孩童们学步时,都不使用学步车,而拉着他们的小手,配合着声调的韵律,使其举步向前。

<<增进儿童健康的游戏>>

书籍目录

序言 / 001
 一、臂力的锻炼 / 0011 . 掷报筒 / 0022 . 轮胎秋千 / 0043 . 卖小孩哟 / 0064 . 抬轿子(1) / 0085 . 抬轿子(2) / 010
 二、脚力及腰力的锻炼 / 0131 . 跪地竞走 / 0142 . 弯道竞走 / 0163 . 腾然而跃 / 0184 . 背向虫行 / 0205 . 席地而行 / 0226 . 两脚开合 / 0247 . 足上顶球 / 0268 . 旋转人 / 0289 . 拉锯战 / 03010 . 划船竞赛 / 03211 . 各行其道 / 03412 . 马拉车 / 03613 . 跳房子 / 03814 . 独步跳跃 / 040
 三、合作精神的培养 / 0431 . 踩自行车 / 0442 . 合力立起 / 0463 . 180。回转 / 0484 . 360。
 回转 / 0505 . 夹球起身 / 0526 . 膝上体操 / 0547 . 足间拍球 / 0568 . 安全落地 / 0589 . 独脚竞走 / 06010 . 轮胎开花 / 06211 . 三人同心 / 064
 四、养成平衡感 / 0671 . 金鸡独立 / 0682 . 山地抢亲 / 0703 . 马上雄风 / 0724 . 陀螺打转 / 0745 . 两人三脚 / 0766 . 旋身接掌 / 0787 . 老载少 / 0808 . 输者受罚 / 0829 . 三脚两人 / 08410 . 拉绳斗智(1) / 08611 . 拉绳斗智(2) / 08812 . 圆周回转 / 09013 . 顶上功夫 / 09214 . 过独木桥 / 09415 . 鸭步竞走 / 09616 . 自抓足尖 / 09817 . 四人拔河 / 10018 . 绕圈接力 / 102
 五、锻炼灵敏反应 / 1051 . 挥洒梦幻 / 1062 . 胯下传纸 / 1083 . 跃起并足 / 1104 . 抢鞋游戏 / 112

<<增进儿童健康的游戏>>

章节摘录

插图：

<<增进儿童健康的游戏>>

编辑推荐

《增进儿童健康的游戏:锻炼灵敏反应 培养合作精神》由人民体育出版社出版。

<<增进儿童健康的游戏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>