



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUEXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的
体育活动

毛振明 何平 主编

体育趣味课课练

★ 1260 例 ★

第一册

(走 跑 悬垂 跳跃 支撑)

TIYU QUWEI KEKELIAN

1260LI DIYICE



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUEXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

体育趣味课课练

★ 1260 例 ★

第一册

毛振明 何 平 主编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育趣味课课练 1 260 例(第一册)/毛振明,何平主编. —北京:北京师范大学出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-303-17583-3

I. ①体… II. ①毛… ②何… III. ①体育—职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 121709 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子邮箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

经 销:全国新华书店
印 刷:保定市中华美凯印刷有限公司
开 本:184 mm×260 mm
印 张:10.25
字 数:200 千字
版 次:2014 年 7 月第 1 版
印 次:2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价:21.80 元

策划编辑:姚贵平 责任编辑:宋淑玉
美术编辑:高 霞 装帧设计:吴乾文
责任校对:李 菡 责任印制:马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

序

1. 问题：“烦并痛恨着”的体育锻炼

党中央十八届三中全会决定告诫中国的学校体育人：要加强体育课和课外锻炼，促进学生身心健康、体魄强健。中国学生的体质下降已让国家和人民忧心忡忡，课内体育锻炼必须加强，“课课练”的恢复势在必行。

但是，体育教师不是不知道要锻炼学生身体，而是不知道应该如何有效地锻炼学生身体，不知道如何有效和安全地锻炼学生身体，不知道如何简便地去锻炼学生身体，更不知道如何简便地且让学生快乐地锻炼身体。有一次我问一名体育教师：你天天锻炼学生的身体吗？老师回答：是的，天天都锻炼。又问：都怎么锻炼的呀？回答：让学生跑啊！又问：怎么跑啊？回答：就围着跑道跑啊！又问：天天就让学生围着跑道跑呀？回答：不，还让学生贴膏药呢（注：一种跑的游戏）。再问：今天贴的膏药，那昨天呢？回答：也贴的膏药呀！再问：那明天怎么跑呢？回答：应该还是跑和贴膏药吧。……我无语了，暗想：这样的体育锻炼学生会喜欢吗？这样的锻炼是不是让学生一边锻炼，一边“烦并痛恨着”呢？面对着广大学生的不锻炼，或者是枯燥无味的体育锻炼，笔者心中一直不解、不满、不服、不甘，我真想告诉广大的体育教师：体育运动和锻炼本来是“愉快并健康着”的事情。我深知“现在学生太懒，什么锻炼他们都不会喜欢”“现在只要一锻炼就会出现安全问题，我们不敢练”“锻炼的方法只有那么多，锻炼本来就枯燥嘛”等说法，是退缩在学生锻炼面前的那些体育教师的借口。其实，体育锻炼的方略多种多样，体育锻炼的方法千千万万，体育锻炼绝不应如此的枯燥和干瘪。

2. 急务：要大力推进体育“课课练”

在当前的形势下，学校体育人必须在体育课中利用一切可以利用的时间去锻炼学生身体，并迅速地让学生的体质状况有一个明显的改善。其实，学生体质的迅速改善并不难，现在学生跑不快，跑不长，柔韧差，没力量，软绵绵，也就是我们常说的“软、硬、笨、晕、胖”，但实际上差的就是速度、力量、耐力和柔韧几个基本素质，而这些素质很多都是可以迅速提高的。几个素质之间具有相互促进的关系，如力量好了，速度就会提高，灵敏性也强，耐力好了，速度也会提高，等等，关键是要立即着手锻炼，不能等，也不能观望，大家应该立刻在体育课中恢复“课课练”，这是迅速提高学生体质的当务之急和必经之路。

一定会有老师说，现在学生体质太差了，没法练呀，而且锻炼还会出危险。其实不然，体质弱也有针对弱体质的锻炼方法，连病人都可以进行身体锻炼，咱们正常的孩子怎么就没法练了呢？学生的体质是弱，但越弱就越得练。我们不但要练学生的力量、速度和耐力，还要大幅度提高学生的基本体能。当前的学生一着点风就感冒，一受点热就中暑，一受点凉就发烧，一站队升旗就会晕倒，这些本应该在青少年时代不会出现的问题，在当前却越来越成为了普遍的现象。应该说，学生基本体能和基本的适应外界环境的能

力的锻炼是刻不容缓了。我们应该有信心：青少年学生的体质健康是可以在我们的努力工作下，得到大幅度 and 快速地改善的，要通过体育课中多种活动和冷、热、风、雨等多种自然环境的锻炼，有效地增强学生的基本体能和适应外界的能力，应该通过每堂课的5~10分钟的体育锻炼来迅速地增强青少年体质。

至于运动中的危险，体育教师必须要根据学生的具体情况，循序渐进地进行体育锻炼，循序渐进地增加运动量，循序渐进地增加运动的难度，要一点一点地，一步一个脚印地增强学生的体质，提高学生的灵敏度和力量，提高学生的自我保护能力。如果体育教师明天就让学生们上双杠、明天就爬杆，那学生不得个个都摔下来呀？如果在学生心肺耐力很差的情况下就让他们快速地跑1500米和800米，那么后果可能就会更加严重。因此必须牢记：不要无所作为，望洋兴叹，也不要一蹴而就，揠苗助长。

3. 关键：科学、安全、有效、有趣、具有教育性地锻炼身体

如何科学地、安全地、有效地、有趣地、具有教育性地锻炼身体真是个大学问，也是体育教师的真能力和真本事，需要我们好好地去研究和讨论。当前困扰体育锻炼的障碍其实就是“内容太枯燥，学生不愿动”“锻炼有危险，校长有担心”“锻炼没效果、体质照样差”“场地器材少，人多练不了”四个主要问题，这四个问题都是“有解”的问题，其实就是身体练习的趣味性、安全性、针对性、简易性、集体性、竞赛性的问题，只要我们抓住锻炼的特性，找到诀窍，困扰学生体育锻炼的问题就会迎刃而解。

(1) 身体练习的安全性

不危险的身体活动有很多，请大家看下面两张照片（图1、图2），我们把垫子一铺，大家就在那个上面用身体摇（不倒翁的游戏，看谁摇的时间长），请问这能摇出事吗？我们再把垫子一铺，让同学们横着滚动，他们能滚出多大的危险？我们组织同学做个角力练习，大家掰个手腕能出事吗？让学生集体做“马步”，看谁蹲马步蹲的时间长，能出事吗？让学生蹲着向前走，看谁走得快，能出事吗？只要我们科学地组织，安全的方法真的很多。其实，不安全往往是因为我们不知道什么是安全的锻炼方法，出危险往往是由于我们不知道如何规避其实并不多的危险，反而让安全的练习出了危险。



图1



图2

至于校长家长们担心学生的身体锻炼会出危险，据笔者的观察，那些担心经常是“无名的恐惧”（即不知道孩子们在练什么，不知道体育教师已经采取了怎样的安全措施，是

一种没有什么针对性的抽象的恐惧),还有“道听途说的恐惧”(即听说过某某学校上体育课出过什么危险,也没有问清楚出意外的经过,更没有问过原因),再加上一点对体育教师的不信任(比如看到某个体育教师大大咧咧的、冒冒失失的,甚至老师自己磕磕碰碰的,那当然,校长和家长就不放心了),这可以叫做“联想性的恐惧”吧,从这里,我们就能知道体育教师安全地进行“课课练”要做好的事情:一是掌握安全的身体练习方法,越多越好;二是充分吸取以往运动伤害的教训,别人犯过的错绝不再犯;三是自己要行为规范,克服体育人大大咧咧、冒冒失失的毛病;四是向家长和校长做好宣传,宣传我们的细致工作,让他们放心。

(2) 身体练习的趣味性

总的来说,体育的练习都是有乐趣的,因为身体练习就是 PLAY,大部分身体练习还是 GAME,这些练习本身就具有“可竞赛性”“表现性”或“非正常体位练习”的基本运动特征。这些练习能流传至今,绝大多数内容都有着其不可替代的独有乐趣,因此,从理论上讲,只要是大家一直玩过来的身体练习,学生都是喜欢的。如果说学生实在是不喜欢我们的锻炼,那我一定是在以下几个方面出了问题。

一是,动作不够新奇。比如说让学生练习走和跑,走和跑是日常动作,不具有新奇性,于是我们就必须改变动作,比如让学生倒着跑、蹲着跑、四肢并用跑、一个人倒拖着另一个跑、两个人绑腿跑、跳着舞跑等,同样是速度、灵敏度和心肺的练习,同样是走和跑,这些练习就会有趣得多,同学们也会喜欢得多。

二是,缺乏比赛和表现。体育和运动的魅力就是竞争和表现,缺乏竞争和表现的运动就缺乏魅力。同样是各种姿势的跑,如果只是一遍一遍地跑,学生也会慢慢地觉得乏味,但如果加入了分组的比赛,而且是几个动作比赛的“联赛”。那么集体的荣誉感就会激励学生去拼搏,去争先,这时加进比赛因素的练习就会变得更加热闹和有趣。

三是,缺乏激励奖励。学生的锻炼是需要鼓励的,锻炼是一个会劳累、肌肉会痛的事情,如果只是一味地锻炼,没有评价和奖励,这个锻炼对学生来说只是一时的有趣而已,因此要有锻炼的评价,评价包括体能的测试、教师的表扬、身体形态的评价、同学的互评、班级的体能排名等。

四是,缺乏一些“调味品”。体育锻炼也需要一些其他因素的正能量的感染,如干净漂亮的练习器械、男女同组在锻炼中的相互刺激、教师与学生的一同锻炼、优美的锻炼环境等,都会让学生感到锻炼的乐趣。

请大家看看以下的两个练习的比赛:图3是让学生推着一个大纸盒,里面躺着一个同学,一个道具的变化就能让学生玩得有兴致;图4则是两个同学一起赛跑,一个人做同样的动作可能有些乏味,但两个人做就会兴致勃勃,那么三个人又能做哪些动作呢?只要我们多一点变化,学生就会很投入,很认真,还是那句话,让学生有兴趣的身体练习、乐此不疲的体育比赛有很多很多,希望体育教师能为同学们多找一找好游戏,让他们多做一做新颖的练习。

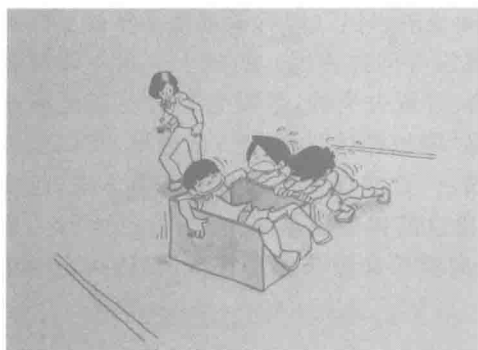


图 3

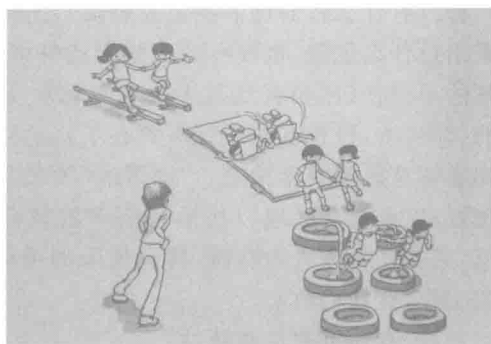


图 4

(3) 身体练习的针对性

练习要有效果,同学们才能更有目标地去锻炼,老师也才能更有信心地去带同学们锻炼身体。过去的“课课练”有的效果不佳,有以下三个原因:一是有的有效果但没有展示出来;二是由于练得没有针对性,因此不好展示;三是锻炼量不够或没能坚持。笔者认为:锻炼很像人生病以后吃药,第一,吃药必须对症下药,吃错了药不但不能治病,反而有害;第二,吃药一定要有一定的量,药剂量达不到有时和不吃一样,而且吃药不能间断,否则半途而废;第三,吃了药看看病好不好得有相应的指标(如量体温或验血)来判断;第四,如果病人由于过度虚弱就不能立即吃猛药,要先全面调养,吃点温和的药物控制病情,然后再循序渐进地去治疗。从这点来看,体育锻炼必须要循序渐进,要有适宜和足够的运动量,要坚持不懈,要有针对性,要有展示锻炼效果的环节让教师和学生更有信心和目标。图 5 是广州市荔湾区鹤洞小学的全校“下桥”,这就是好的锻炼效果,也是好的锻炼效果的自我确认,更是学校向家长们的锻炼效果的充分展示。



图 5

(4) 身体练习的简易性

练习要简单易做、没有什么危险、不需要很多或昂贵的器材、场地可大可小,这是中国学生体育锻炼的现实“国情需要”。“课课练”的内容也必须有简易性,但简易并不意味着

简单枯燥,也不意味着不好玩,更意味着运动量小,特别是不能等同于“小儿科”和瞎胡闹。简易性就是指“能因地制宜地、因陋就简地、有效地、有趣味地锻炼好学生身体”。图6和图7就是两个“简易地锻炼身体”的好范例。

图6是学生用旧轮胎进行速度力量的练习,能有效地发展学生的腿部力量。虽然东西很简单,轮胎到处都可以找到,但学生做起这个练习来也是趣味盎然、气喘吁吁的,运动没有什么危险性,只要事先把道具准备好,锻炼的组织也不是很困难。

图7就更简单了,学校里只要有树,树的周围有足够的空地就可以了。找出几根同样长的绳子,一头系在树上,一头系在学生的身上,学生做圆周跑步,看谁能尽快地把绳子结实缠绕在树上,学生做完这个练习一定会觉得晕眩,而这恰恰是锻炼前庭器官感受器和平衡能力的好方法,其动作简单、没有危险、锻炼效果好,同学们玩起来还高兴,这就是所谓的身体练习的简易性。

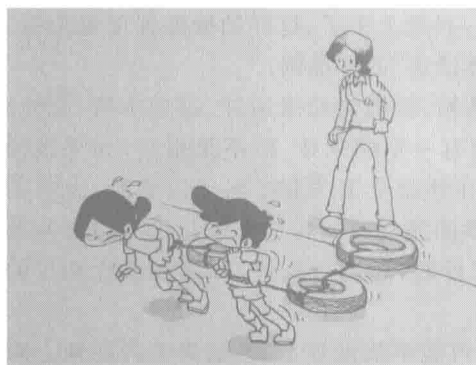


图6

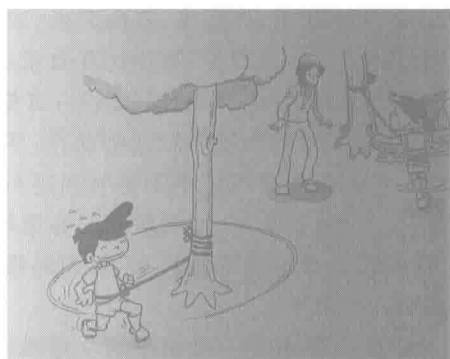


图7

(5) 身体练习的集体性

巧妙地利用学生的集体学习和集体锻炼,不但能烘托出热烈的锻炼氛围,还能促进学生的互相帮助、互相学习和互相评价,因此在进行课课练时,一定要多多利用班集体全员参加的游戏。图8和图9就是两个“集体一起锻炼身体”的好范例。

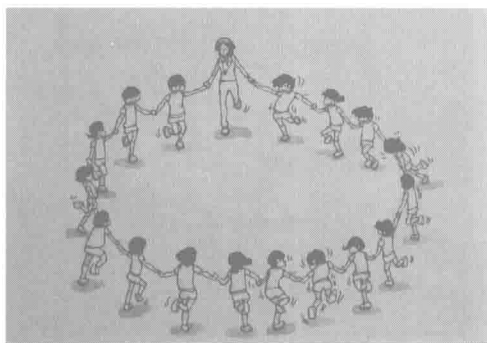


图8

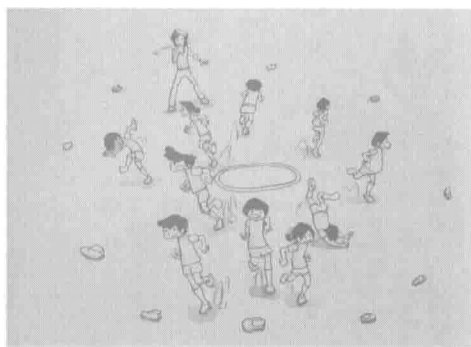


图9

图8是全体学生一起做单足站立的游戏,大家围成一个圆圈,单足站立,这时有两种玩法:一种是大家一起挑战“共同站住的时间”,看看大家能站多长时间;第二种玩法就是

去破坏旁边学生的平衡,而自己不倒。这个游戏大家一起做,每个人都有责任,每个人都有胜负,因此每个人都会努力。

图9也是个大集体的游戏。同学们先站在小圈的线上,闭眼、拉手、单足站立,把抬起的脚上的鞋脱掉,教师把大家的鞋散放在周围10~15米处。教师发令后,同学们睁眼、转身并单足跳着去找自己的鞋,找到后迅速单足跳着把鞋捡回到小圆圈内,看谁先把鞋捡回来,当然也看谁最后把鞋捡回来。

(6) 身体练习的竞赛性

体育活动最大的魅力就是竞争和表现,就算是比较枯燥的练习,当你巧妙地运用比赛,学生的练习兴趣也会被极大地激发出来,可以说,比赛是活化优化趣味化锻炼的最重要的也是最有效的环节。因此,体育教师一定要注意尽可能地把单个练习串联成比赛,把时间、距离、次数、成功率、失败率、集体成绩等多种比赛的因素加入到体育锻炼的活动中,让锻炼比起来、赛起来、热闹起来、较起劲来,兴趣上去了,这样的锻炼强度也上去了。图10和图11就是两个“利用比赛要素进行身体锻炼”的好范例。

图10是进行各种动作的练习,有抱球爬跳箱、绕绳索曲线运球、过独木桥、跳轮胎、抱球前滚翻等,如果只是做这些动作,学生也会有一定的兴致,但不是很高;如果教师对每个同学完成全部规定动作的时间进行计时,并评出全班的前三名予以奖励,大家的竞争意识立刻就起来了;如果教师对各组每个同学的完成时间相加来进行组与组之间的比赛,那各组的竞争意识就起来了;如果教师除了计时,还进行技评,那么大家比动作的竞争意识又起来了。

图11其实就是一个简单的立定跳远,同学可能早就做烦了,但如果老师在地上除了画出距离,还在不同距离的旁边附上小青蛙、小兔子、小袋鼠等,学生挑战的热情立刻就上来了,大家都想当上小袋鼠;如果教师对各组同学成绩和“动物类型”做一个比较,那各组之间的竞争和组内同学之间的帮助就有了;如果教师除了计成绩,还考虑学生的进步程度,那么原来成绩比较差的同学就会更加努力,也会受到小组内同学们的欢迎了(原来成绩差的同学往往比较容易提高成绩)。

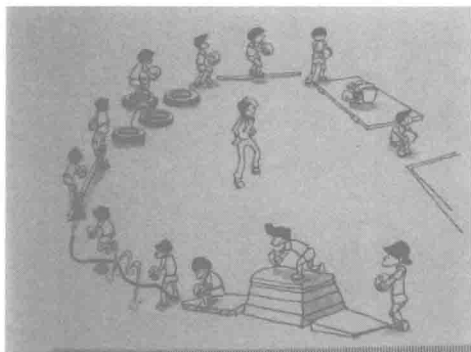


图 10

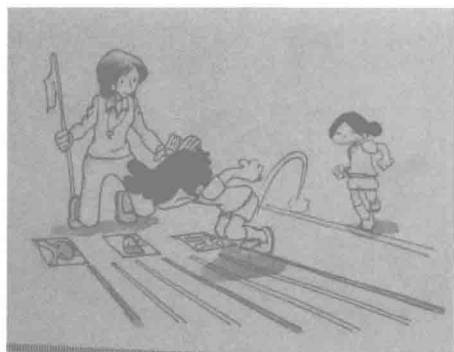


图 11

如此,我们加入一个比赛因素,锻炼就多一分积极性,多一分热情,多一分帮助,多一分竞争精神。

4. 新书:出版了《体育趣味课课练 1 260 例(第一册)》

面对体育教师们枯燥的体育锻炼,我很早就有意编写一本《体育趣味课课练》,为的是给那些缺乏锻炼方法的体育教师们提供更多的锻炼方法,告诉世人体育锻炼本是“愉快并健康着”的事情。当然也有为堵住“现在学生太懒,什么锻炼他们都不会喜欢”“现在只要一锻炼就会出安全问题,不敢锻炼”等借口的目的。为了编写这本《体育趣味课课练》,我们团队广泛收集国内外的体育锻炼方法,出乎意料的是这些方法内容非常多,不经意间,我们收集了 1 260 例,可见,锻炼的方法不是很少,更不是没有,而是有很多,只是我们的体育教师没有努力地去寻找它们、发现它们、掌握它们,当然更不用说去变化性地运用它们了。以下是《体育趣味课课练 1 260 例(第一册)》的章节和内容。

第一部分:变形走类练习
第二部分:变形跑类练习
第三部分:悬垂类练习
第四部分:跳跃类练习
第五部分:支撑类练习

为了使体育教师们能更好地使用《体育趣味课课练 1 260 例(第一册)》,我们在这里简单地介绍一下本书编写的原则和试图形成的特色。

第一是“安”。就是运动的基本安全,各个练习要充分地注意安全因素,需要加上垫子的、沙坑的、有什么场地要求的,练习基础的、动作保护与帮助的必须写明,要合理地安排到各个学段里。

第二是“健”。我们在编写本书时对各个练习的运动量有所考虑,锻炼必须要有强度,做了练习就要气喘、要出汗,随便玩玩的、不能真正起到锻炼作用的我们不要。我们在选择时强调了“玩中练”的原则,努力要将健身性与趣味性完美结合起来,且健身性是第一位的。

第三是“新”。我们力求所列举的身体练习具有新颖性、独特性,我们将过去在体育课中司空见惯的、不看这本书体育教师也知道、会做的,尽可能地不选入,我们更偏重那些“特别旧”(传统的身体练习)和“特别新”(与新兴体育运动的比赛方式和器具相联系)的练习,争取让体育教师们看了以后有所收获。

第四是“奇”。身体练习的“新颖”往往来自于“奇”,而“奇”经常来自于“反常态”,如正向的练习反着做、正向练习侧向做、向上练习向下做、向下练习向上做、个人练习多人做、集体游戏个人做、单个练习重复做、快速练习慢速做、双脚练习单脚做、下肢练习上肢做、单调练习赛着做、无声练习发声做、身体练习想着做、单个练习混着做等。当然,我们更是希望通过这些“奇”的设计来启发体育教师们在体育锻炼方法上的创新思维。

本书的各个练习都包括了练习名称、练习方法、比赛方法和安全要领几个基本部分。练习名称用比较形象的技术名称和象形的方式来表达,如“垫上抱膝摇动”“不倒翁”等。练习方法则重点写完成动作的方法和动作质量要求,然后加上一些变形的方法和变化的

范例,如推小车的变形练习方法有向前、向后、向左、向右。比赛方式则选用比较简单的组织方式加以介绍。安全要领则根据学校的情况尽可能全面地加以提醒和提示。

5. 结合:既要加强锻炼,也要搞好体育教学,还要达标,要三赢

第一,我们在加强课内体育锻炼的同时,也不能因为加强锻炼而降低了体育教学的质量,更不能干扰了教学。“课课练”练身体,体育教学是学技术,两者要有适当区分,不能混同,更不能走全国都是“达标课”的老路。“课课练”主要是身体素质的提高,而教学是终身体育能力的培养,课的主要部分是完成教学任务,而“课课练”的时间主要安排在教学以后,与素质练习相结合。

第二,从大体育课程观的方面讲,身体素质的发展与运动技能的提高是相辅相成、互相促进的,因此,从体育课的总目标来讲,体育教学一定要为学生身体素质的增强做贡献,从这一点上来讲,教学和“课课练”两个目标有一定的重合,虽然各有偏重,但最好的状态是教学中运动素质发展和专项技能发展能和“课课练”有机地结合起来。

第三,“课课练”的内容也可以和“达标课”相结合,但内容要多样,例如在体育课的“课课练”中发展下肢力量,这与“立定跳远”达标的目的相一致,但内容不能是天天练立定跳远,这样学生是会反感的。下肢力量的练习和跳的练习应该是多样的,如各种专项技术中的跳跃、各种形式的跳起摸高、各种方向的跳跃,如向上、向下、向前、向后、向左、向右,各种跳跃的角力和游戏等。如此,将教学与锻炼相结合,专项技术素质强了,达标的成绩也合格了。

如此,我们应该将体育教学的目标、达标的目标、锻炼身体的目标在体育课的时空内有机地结合起来、将体育教学的练习、达标的练习和“课课练”的练习在体育课中丰富多样地、多种多样地结合起来,将体育教学的评价与达标的评价人才培养的大目标结合起来,将体育教学的成绩、达标的成绩和学生的体质评价在学生的综合体育评价中很好地结合起来。

6. 结语:快速行动起来,刻不容缓地抓紧时间锻炼学生身体

目前的青少年普遍缺乏力气,没有精神,比较懒,因为他们缺乏艰苦生活的磨炼和缺乏锻炼。但是,我总认为,学生们不愿参加体育活动是很不正常的事情,因为按常理,再懒的学生当他们玩耍起来的时候都是乐此不疲的,我们从学生们熬夜唱卡拉 OK 和连夜玩电脑的情况就可以看出来。我想,学生们不爱参加体育活动最主要的原因还是运动的内容没有唤起他们的兴趣,老实说,现在有些体育课的内容,如果我是个中小学生我都不愿意参加,要么是枯燥的一圈一圈绕圈跑步,要么就是做已经做了八百遍的那些体操;要么上课就是永远等不到比赛的球类单个动作练习,要么就是低级幼稚的似乎给幼儿园小朋友们玩的游戏;要么就是在小学低年级就学过不用学都会做的那些动作,要不就是上了课一会儿连老师都找不到了的放羊教学……我们想一想,这样的体育课和体育活动学生能喜欢吗?能喜欢那才叫怪呢。

面对这个问题,我认为,体育教师首先要从教学内容上找原因,如果学生讨厌跑,我们就要琢磨能否让他们在校园定向运动里跑,然后再从教学方法里找出路,让教法更贴近学生,更科学、更有趣、更有人情味,让同学喜欢你,然后爱屋及乌地喜欢上体育。

最后,请大家记住两句话。第一句话是:从明天开始,我们就循序渐进地开始加强学生们的身体锻炼。如果我们体育教师都那么坐等着学生的体质好转,那是天方夜谭,是永远等不来的。第二句话是:安全且简便的、有趣且有效的体育活动比比皆是。本书中提供的只是沧海一粟,只要我们大家一起找,相信会有很多很多。在此,我们由衷地期待和渴望广大体育教师的创造性和责任感。

是为序。

全国学校体育联盟(体育教学)主席
国家基础教育课程教材专家工作委员会执委
北京师范大学体育与运动学院院长

毛振明

2014年4月8日于澳门

第一部分 变形走类练习 (1)

练习 1 精神饱满地走 (1)	练习 26 “V”字步走 (13)
练习 2 巨人走(金刚走) (1)	练习 27 侧向转髋走 (14)
练习 3 蹒跚学步(团身走) (2)	练习 28 滚球入门 (14)
练习 4 四足动物走 (2)	练习 29 三人同时走 (15)
练习 5 过独木桥(一) (3)	练习 30 呼啦圈竞走 (15)
练习 6 踩石过河 (3)	练习 31 盲人背瘸子过河 (16)
练习 7 “盲人”走 (4)	练习 32 手抓脚踝走 (16)
练习 8 “飞碟”走 (4)	练习 33 五人连排走 (17)
练习 9 “螃蟹”走 (5)	练习 34 马步运输 (17)
练习 10 背人走 (5)	练习 35 交叉步走 (18)
练习 11 倒着走 (6)	练习 36 蜗牛走路 (18)
练习 12 手拉手走 (6)	练习 37 两人垫球(传球)前进 (19)
练习 13 过独木桥(二) (7)	练习 38 驼子运输 (19)
练习 14 螃蟹过独木桥 (7)	练习 39 顶皇冠走 (20)
练习 15 手拉手过独木桥 (8)	练习 40 昂首阔步(头顶球颠球前行) (20)
练习 16 过断桥 (8)	练习 41 心心相印(背夹球) (21)
练习 17 摸黑走 (9)	练习 42 双人倒走 (21)
练习 18 走钢丝(走木棒) (9)	练习 43 通过战区 (22)
练习 19 蜻蜓点水(踩石过河) (10)	练习 44 异侧手脚走 (22)
练习 20 移石过河 (10)	练习 45 小步快速走 (23)
练习 21 走圆柱 (11)	练习 46 队列练习走 (23)
练习 22 剪刀、石头、布 (11)	练习 47 二人对走“独木桥” (24)
练习 23 靠背半蹲走 (12)	练习 48 串联半蹲行 (25)
练习 24 矮子上菜 (12)	练习 49 划小船 (25)
练习 25 四方走 (13)	

第二部分 变形跑类练习 (26)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 练习 50 限时模仿跑 (26) | 练习 71 报名抓人 (37) |
| 练习 51 四足动物跑 (26) | 练习 72 围城救人 (37) |
| 练习 52 沿线跑 (27) | 练习 73 蛇 战 (38) |
| 练习 53 蛇形跑 (27) | 练习 74 单人摇绳跑 (38) |
| 练习 54 “飞碟”跑 (28) | 练习 75 双人摇绳跑 (39) |
| 练习 55 节奏跑 (28) | 练习 76 多人摇绳跑 (39) |
| 练习 56 背向跑 (29) | 练习 77 打野鸭子 (40) |
| 练习 57 横着跑(螃蟹跑) (29) | 练习 78 踩尾巴 (40) |
| 练习 58 跑—停变换 (30) | 练习 79 跑绳梯 (41) |
| 练习 59 旗语跑(左右方向感练习)
..... (30) | 练习 80 合作拍球跑 (41) |
| 练习 60 高抬腿跑 (31) | 练习 81 夹球跑 (42) |
| 练习 61 贴报纸跑 (31) | 练习 82 一带一牵引跑 (42) |
| 练习 62 过障碍接力赛 (32) | 练习 83 抛接球跑 (43) |
| 练习 63 滚轮胎 (32) | 练习 84 赶“猪”跑 (43) |
| 练习 64 胜进败退 (33) | 练习 85 竿不倒比赛 (44) |
| 练习 65 狮子摆首(两人头顶球传球)
..... (33) | 练习 86 穿插追击 (45) |
| 练习 66 两人三足跑 (34) | 练习 87 叫号接球 (45) |
| 练习 67 追上前面的他 (34) | 练习 88 十次传球 (46) |
| 练习 68 交替“S”形跑 (35) | 练习 89 挑战者 (46) |
| 练习 69 抢位置 (36) | 练习 90 顺线追拍跑 (47) |
| 练习 70 同心协力 (36) | 练习 91 抢占先机 (48) |
| | 练习 92 看谁先跑到 (48) |

第三部分 悬垂类练习 (49)

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 练习 93 在肋木上平行移动 (49) | 练习 104 腹部悬垂 (55) |
| 练习 94 悬垂踩点 (49) | 练习 105 手与足背悬垂 (55) |
| 练习 95 直臂悬垂横向移动 (50) | 练习 106 手与足心悬垂 (56) |
| 练习 96 直臂悬垂纵向移动 (50) | 练习 107 手与足踵悬垂 (56) |
| 练习 97 手脚并用单杠上掉头 (51) | 练习 108 屈臂悬垂 (57) |
| 练习 98 膝勾悬垂 (51) | 练习 109 直角悬垂 (58) |
| 练习 99 反臂悬垂 (52) | 练习 110 前屈体悬垂 (58) |
| 练习 100 单臂悬垂 (52) | 练习 111 后屈体悬垂 (59) |
| 练习 101 挂腕悬垂 (53) | 练习 112 悬吊双臂斜身引体 (59) |
| 练习 102 挂肘悬垂 (54) | 练习 113 悬吊双臂仰卧屈臂上拉... (60) |
| 练习 103 挂臂悬垂 (54) | 练习 114 悬吊双腿俯卧撑 (60) |

练习 115	悬吊双臂前倾上摆	(61)	练习 124	倒身后悬垂	(65)
练习 116	悬吊单臂站立一侧内收	(61)	练习 125	倒身骑杠悬垂	(66)
练习 117	悬吊双臂后仰扩胸运动	(62)	练习 126	悬吊单臂后仰单腿站立伸臂运动	(66)
练习 118	悬吊双臂后仰单腿站立拉伸运动	(62)	练习 127	悬吊单腿仰卧上摆	(67)
练习 119	悬吊双臂单腿前抬下蹲	(63)	练习 128	悬吊双腿 V 形支撑	(67)
练习 120	悬吊双臂单腿后抬下蹲	(63)	练习 129	悬吊单腿 V 形支撑	(68)
练习 121	双臂悬吊两脚尖蹬伸	(64)	练习 130	悬吊双臂并腿上举	(68)
练习 122	双臂悬吊单腿支撑蹬伸	(64)	练习 131	悬吊双腿仰卧起坐	(69)
练习 123	倒身前悬垂	(65)	练习 132	人猿泰山	(69)

第四部分 跳跃类练习 (70)

练习 133	不摆臂跳	(70)	练习 158	双人蹲跳起接力赛	(83)
练习 134	旋转跳	(70)	练习 159	筑高台	(83)
练习 135	单脚跳楼梯	(71)	练习 160	双脚掷沙包	(84)
练习 136	抱膝蹲跳	(72)	练习 161	前后左右跳	(84)
练习 137	双脚后退跳	(72)	练习 162	跳高台(蚂蚱跳或蚰蚣儿跳)	(85)
练习 138	兔子跳	(73)	练习 163	障碍跳	(85)
练习 139	夹球跳	(73)	练习 164	跳摸手铃	(86)
练习 140	多级跳	(74)	练习 165	跳来跳去	(86)
练习 141	花样跳箱	(74)	练习 166	往返跳	(87)
练习 142	摸高跳	(75)	练习 167	篮球打板接龙	(87)
练习 143	趣味立定跳远	(75)	练习 168	蹦蹦跳跳小兔子	(88)
练习 144	跳轮胎	(76)	练习 169	斗鸡跳	(88)
练习 145	龟兔赛跑	(76)	练习 170	膝顶牛	(89)
练习 146	麻雀偷食	(77)	练习 171	单脚跳接力	(89)
练习 147	过河取宝	(77)	练习 172	转圈跳	(90)
练习 148	大灰狼来了	(78)	练习 173	背靠背夹球蹲跳	(90)
练习 149	双人跳绳	(78)	练习 174	脚尖勾球单足跳运输	(91)
练习 150	左右脚交换跳	(79)	练习 175	小马勇向前	(91)
练习 151	莲花转	(79)	练习 176	开拖拉机	(92)
练习 152	穿越防火线	(80)	练习 177	计时直膝跳	(92)
练习 153	小青蛙过河	(80)	练习 178	跳动猜拳练习	(93)
练习 154	8 字跳绳	(81)	练习 179	患难与共	(93)
练习 155	谁最快	(81)	练习 180	步步高升	(94)
练习 156	袋鼠跳	(82)	练习 181	横扫落叶(跳体操棒)	(94)
练习 157	铺桥过河	(82)			

练习 182	跳波浪绳	(95)	练习 195	跨越低跳箱	(101)
练习 183	跳房子	(95)	练习 196	单脚踏跳的跳远	(102)
练习 184	一跳千里(跳沙坑)	(96)	练习 197	单脚踏跳的跳高	(102)
练习 185	我是“头”球王	(96)	练习 198	混合踏跳的跨跳	(103)
练习 186	头顶球跳	(97)	练习 199	小马过河跳	(103)
练习 187	跳上跳下转体动作	(97)	练习 200	跳马格	(104)
练习 188	跳上跳下燕式转体动作	(98)	练习 201	双人循环跳山羊	(104)
练习 189	跳上屈体跳下动作	(98)	练习 202	踢石子	(105)
练习 190	反向跳绳	(99)	练习 203	侧跳台阶	(105)
练习 191	随球起落	(99)	练习 204	双人贴背跳绳	(106)
练习 192	猫跳	(100)	练习 205	后仰跳	(106)
练习 193	步步高	(100)	练习 206	双脚连续跨越栏架	(107)
练习 194	连续跳接力	(101)	练习 207	小腿勾棒跳	(107)

第五部分 支撑类练习 (108)

练习 208	对墙支撑	(108)	练习 230	蚂蚁搬家	(119)
练习 209	螃蟹举	(108)	练习 231	对脚角力	(119)
练习 210	螃蟹走	(109)	练习 232	单杠正撑	(120)
练习 211	首尾相接	(109)	练习 233	30 秒连续跳上单杠支撑	(120)
练习 212	俯桥支撑	(110)	练习 234	穿越隧道	(121)
练习 213	捡贝壳	(110)	练习 235	手推车	(121)
练习 214	跪立前行	(111)	练习 236	肩肘倒立	(122)
练习 215	仰撑	(111)	练习 237	毛虫行	(122)
练习 216	桥形撑	(112)	练习 238	坐撑	(123)
练习 217	仰平衡	(112)	练习 239	双脚垫高俯卧撑	(123)
练习 218	侧桥支撑	(113)	练习 240	头手倒立	(124)
练习 219	肩侧撑	(113)	练习 241	双人俯卧撑	(124)
练习 220	小猫弓背	(114)	练习 242	三点支撑头顶球	(125)
练习 221	顶峰式	(114)	练习 243	草地坐走	(125)
练习 222	凯旋门	(115)	练习 244	俯撑跳前进	(126)
练习 223	海狗行	(115)	练习 245	仰姿前行	(126)
练习 224	大象走	(116)	练习 246	连续跳“山羊”	(127)
练习 225	小兔跳	(116)	练习 247	腹撑	(127)
练习 226	袋鼠跳	(117)	练习 248	(单杠)支撑后摆转体 90°下	(128)
练习 227	支撑拍脚	(117)	练习 249	仰撑屈膝四方移动	(128)
练习 228	跪撑摆腿	(118)			
练习 229	侧撑摆腿	(118)			

练习 250	瑞士球跪支撑	(129)	练习 269	直臂撑杠前进	(138)
练习 251	后支撑式	(129)	练习 270	双臂支撑屈体过障碍...	(139)
练习 252	互帮互助	(130)	练习 271	三人臂上支撑移动	(139)
练习 253	(单杠)分腿骑坐前进 ...	(130)	练习 272	三人倒立移动	(140)
练习 254	头肘支撑	(131)	练习 273	三人高跷	(140)
练习 255	骆驼行	(131)	练习 274	背桥支撑	(141)
练习 256	搭桌子	(132)	练习 275	(双杠)支撑前摆下	(141)
练习 257	狗熊行	(132)	练习 276	分腿支撑	(142)
练习 258	塑 像	(133)	练习 277	引体依次支撑	(142)
练习 259	空中飞燕	(133)	练习 278	翻身上(单杠单脚蹬地翻上成 支撑)	(143)
练习 260	搭草篷	(134)	练习 279	杠双足蹬地翻上成支撑	(143)
练习 261	搭铁塔	(134)	练习 280	单杠骑撑后倒挂膝上...	(144)
练习 262	叠罗汉	(135)	练习 281	双杠杠上协作前滚翻...	(144)
练习 263	搭天梯	(135)	练习 282	双杠挂臂屈伸成分腿坐	(145)
练习 264	相互依靠	(136)	练习 283	双杠臂屈伸	(145)
练习 265	三人支撑平衡	(136)			
练习 266	单臂俯卧撑	(137)			
练习 267	膝上燕式平衡	(137)			
练习 268	倒推车	(138)			