

中国小学教学百科全书

体 育 卷

沈 阳 出 版 社

1993·沈阳

(辽)新登字 12 号

中国小学教学百科全书

体育卷

Zhongguo Xiaoxue Jiaoxue Baike Quanshu

Tiyujuan

中国小学教学百科全书总编辑委员会体育卷编辑委员会编

责任编辑:李树权

装帧设计:冯守哲

责任校对:张 燕

版式设计:南 宁

沈 阳 出 版 社 出 版 新华书店天津发行所发行
(沈阳市和平区 13 纬路 19 号) 朝阳新华印刷厂印刷

开 本:787×1092 毫米 1/16 1993 年 6 月第 1 版
印 张:21.75 插页:12 1993 年 6 月第 1 次印刷
字 数:770 千字 印数:1—17000

ISBN 7-80556-977-0/G 250

定价:32.00 元

前 言

《中国小学教学百科全书》是中国第一部汇集小学教学内容和方法的大型专业百科全书；是为广大小学教师、小学教育研究者、管理者以及小学生家长提供的一个全面的知识库和信息库，案头的必备书；也是图书资料存贮机构应备的大型工具书。

本书是北京师范大学交叉学科研究会在国家教委领导和支持下组织编写的“中国基础教育百科全书系列”中的一部。这个系列的第一部，《中国中学教学百科全书》已于1991年出版，受到教育界的好评，获中国图书奖一等奖。

本书由在学术上有造诣、对小学教学有研究的专家、教授担任主编、副主编，组织了北京师范大学、中国科学院、中国社会科学院、北京大学、首都师范大学、北京教育学院、中央教育科学研究所、中央音乐学院、中国音乐学院、中央美术学院、中央工艺美术学院、北京体育学院、国家教委基础教育司以及北京市部分重点小学的教授、副教授、特级教师、高级教师、教育工作者400余人进行全书的编写工作。

本书经过确定体例、辞目拣择、撰写释文、广泛征求意见、进行修改，并经国家教委基础教育司审阅等阶段。沈阳出版社有关同志从本书确定选题时，就参与工作，一直到本书的最后出版。

本书共分10卷：《语文卷》、《数学卷》、《地理卷》、《历史卷》、《自然卷》、《品德卷》、《教育卷》、《音乐卷》、《体育卷》、《美术卷》。平均每卷约80万字，全书共计800万字，收入辞目近2万条，4000余幅黑白插图及彩图。

本书在编写中贯彻三条原则：一是以20世纪90年代小学教学大纲为依据，以世界小学教育的新知识为背景，面向21世纪，使本书有前瞻性；二是内容求精、求深、求全、求新，强调科学性、准确性、稳定性的统一；三是立足于小学教育，即基础之基础的教育，条目涵盖全部小学的基本理论和基础知识，使小学教育工作者、小学生家长读后体会到本书的实用性。

本书在编写出版过程中得到了国家教委有关领导和部门的关怀与帮助，得到许多专家的指导，在此一并致谢。由于经验不足，水平有限，疏漏和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

《中国小学教学百科全书》编委会

1992年5月于北京师范大学

凡 例

一、编排

1. 本书按学科分类分卷出版。
2. 本书条目按学科体系排列，各学科均列有本学科全部条目的分类目录，便于读者了解该学科的全貌。
3. 各学科之间相互交叉的条目，有的在各卷设参见条；有的则在各卷分别设立，其释文内容分别按各学科要求有所侧重。

二、条目标题

4. 条目标题由规范的、通用的词或词组构成，能概括或代表所述的概念或知识主题。
5. 本书设有参见条，分为仅设标题的参见条和附有简短解释的参见条。

三、释文

6. 本书条目的释文使用规范的现代汉语。释文开始一般不重复条目标题。
7. 较长条目的释文，有的设有层次标题。
8. 释文中出现的外国人名、地名、组织机构名、作品名等一般不附原文，有些不常见的或容易引起误译的则附有原文。
9. 释文中的注释和引文采用夹注和随文注明出处的方式。

四、插图

10. 本书在条目释文中配有必要的插图。
11. 彩色图汇编成插页，并在有关条目释文中注明“参见彩图插页第××页”。

五、索引

12. 本书各卷末均附有该卷全部条目的汉语拼音索引和相应的页码。

六、其他

13. 本书设有必要的附录和附表。
14. 本书所用数字一般用阿拉伯数字。专用名词、成语和一些习惯用语用汉字。
15. 各学科的名词和术语以国家标准局公布的和全国自然科学名词审定委员会审定的为准，尚未审定的则根据本学科习惯，力求统一。地名以中国地名委员会审定的为准，古地名一般加注今名。

目 录

前言	1
凡例	1
条目分类目录	1~20
正文	1~305
汉语拼音索引	307~317

条目分类目录

体育基础理论

体育	1
学校体育工作条例	1
小学体育与德育	1
小学体育与智育	1
小学体育与美育	2
小学体育与学生身体发展	2
小学体育教学大纲	2
小学体育教学的目的任务	3
小学体育教学指导书	4
小学体育教材	4
小学生体育课成绩考核	4
小学体育教材内容的分类	12
体育教学	12
体育教学特点	13
体育教学原则	13
教师的主导作用与学生自觉性相结合的原则	13
直观性原则	13
循序渐进原则	14
身体全面发展原则	14
合理运动负荷原则	14
巩固与提高原则	14
从实际出发原则	15
体育教学方法	15
语言法	15
直观法	15
完整法	15
分解法	16
练习法	16
游戏法和比赛法	16
预防和纠正错误法	16

电化教学法	16
体育课的结构	17
体育课的类型	17
体育课的分组与分组教学	17
体育课的运动负荷	18
体育课的密度	18
体育教学工作计划	19
体育课的常规要求	19
新学期的教学准备	19
学期总结	19
期末体育工作	20
体育课的结尾	20
国家体育锻炼的标准	20
运动技术	20
运动技能的形成	20
体育教师在职进修	21
备课	21
课余训练	21
课余训练原则	22
运动竞赛	22
运动竞赛方法	23
准备活动	23
体育与智力发展	23
国家体育锻炼标准	24
运动解剖学	24
解剖学方位术语	25
人体的基本平面	25
人体的基本轴	25
运动器系	25
骨骼	25
骨化	26
骨龄	26
儿童骨骼的特点	26

肌肉	26	需氧量	37
肌肉的伸展性与弹性	27	耗氧量和最大耗氧量	37
肌肉的粘滞性	27	极点与第二次呼吸	37
肌肉初长度	27	血液循环与运动	37
肌肉生理横断面	27	动脉脉搏	38
多关节肌	27	动脉血压	38
单关节肌	27	心输出量	38
儿童肌肉的特点	28	速度素质的生理基础	38
关节的运动	28	力量素质的生理基础	39
关节运动幅度	28	有氧耐力的生理基础	39
动力性工作	28	无氧耐力的生理基础	39
静力性工作	28	灵敏素质的生理基础	39
儿童关节的特点	29	柔韧素质的生理基础	39
脊柱	29	体育课生理负担量的评定	40
胸廓	29	运动与环境	40
儿童呼吸系统的特点	29	运动生物化学	41
运动生理学	30	人体内的糖	41
儿童循环系统的特点	30	人体内的脂肪	41
儿童神经系统的特点	31	人体内的蛋白质	41
足弓	31	人体内的糖代谢	41
人的生长发育过程	31	运动中糖的无氧代谢	41
人的生长发育规律	31	运动中糖的有氧代谢	42
青春发育期	32	运动与能量的供应	42
赛前状态	32	脂肪分解代谢	42
进入工作状态	32	蛋白质分解代谢	42
稳定状态	32	尿素和尿的生成	43
疲劳	33	运动与肌肉	43
恢复过程	33	乳酸与血乳酸	43
神经系统与运动	33	运动时的血、尿、汗	43
大脑与运动	33	儿童少年血液生化指标特点	44
姿势反射	33	儿童少年氮平衡特点	44
牵张反射	34	儿童少年蛋白质需要量	44
运动技能	34	儿童少年糖的无氧代谢特点	45
运动技能形成的过程	34	儿童少年糖的有氧代谢特点	45
促进运动技能形成的方法	35	运动生物力学	45
呼吸与运动	35	人体静力学	46
运动与消化吸收	35	人体运动学	46
年龄与运动能力	36	人体动力学	46
肺活量和时间肺活量	36	人体重量	46
肺通气量	36	人体重心	46

人体质量	47	冻伤	60
人体的惯性	47	溺水	60
人体转动惯量	47	溺水者的急救	61
平衡动作	47	运动性贫血	61
人体的平衡和平衡种类	47	运动中腹痛	62
稳度	48	肌肉痉挛	62
稳定角	48	运动性肌肉酸痛	62
人体所受的内力与外力	48	运动性低血糖症	63
向心力	48	运动性休克	64
离心力	49	过度疲劳	64
肌肉爆发力	49	中暑	64
平动中人体的动量	49	医务监督	64
人体运动时机械能的转换	49	自我医务监督	64
人体动作效率	50	比赛期的医务监督	65
运动心理学	50	儿童少年的营养特点	65
体育心理学	50	蛋白质	65
体育运动学习动机	50	糖	66
运动技能形成的心理特点	51	脂肪	66
体育与学生的个性发展	51	无机盐	67
儿童心理特点	51	维生素	67
心理与运动竞赛	52	运动与就餐时间	67
运动中的心理训练	52	运动与饮水	67
体育保健学	53	健康分组	68
月经周期	53	医疗体操	68
月经期体育卫生	53	“八字脚”的矫正	69
运动损伤发生的原因	53	儿童少年的体育卫生要求	69
运动损伤发生的规律	54	运动场地器材的卫生要求	70
运动损伤预防的原则	54	运动服装的卫生要求	70
止血急救法	54	学校卫生	70
急救包扎法	55	学生个人卫生	70
急救固定法	56	眼保健操	70
急救搬运法	57	空气浴	71
人工呼吸法	58	日光浴	71
胸外心脏按摩	59	冷水浴	71
关节脱位	59	郊游	72
骨折	59	人体测量学	72
胫腓骨疲劳性骨膜炎	59	身高测量法	72
肌肉拉伤	60	体重测量法	72
关节扭伤	60	坐高测量法	72
挫伤	60	胸围和呼吸差测量法	73

肩臂长和臂长测量法	73
上臂围和前臂围测量法	73
肩宽测量法	74
脊柱测量法	74
腿长测量法	74
大腿围与小腿围测量法	74
腿形测量法	75
足弓测量法	75
儿童身体形态评定方法与标准	75

人体基本运动

人体基本运动	82
走	82
踏步走	82
前脚掌走	82
大摆臂走	82
高抬膝走	82
加大步幅走	82
拍手走	82
直线走	83
折线走	83
变速走	83
圆圈走	83
两手叉腰走	83
半蹲走	83
头顶沙袋走	83
两肘夹棒走	83
两膝夹物走	83
挽手走	83
比赛走	84
直线跑	84
加速跑	84
快速跑	84
放松跑	84
听信号跑	84
追逐跑	84
自然地跑	84
定时跑	84
往返跑	84
穿梭跑	84

踏标记跑	85
蛇形跑	85
后转身跑	85
上坡跑	85
下坡跑	85
上下台阶跑	85
窄道跑	85
托球跑	85
换物跑	85
拉手跑	85
迎面接力跑	86
原地摆臂	86
小步跑	86
高抬腿跑	86
俯卧高抬腿跑	86
大小腿折叠跑	86
后蹬跑	86
车轮跑	86
跑走交替	86
单足跳	87
单脚交换跳	87
单脚蹬地跳远	87
原地双脚跳	87
半蹲跳	87
屈腿跳	87
十字跳	87
变向跳	87
摸高跳	87
跳上跳下	87
立定跳远	88
跳单双圈	88
助跑单脚跳起	88
单手推实心球	88
双手推实心球	88
原地掷实心球	88
侧抛实心球	88
抛接球	88
双手向前抛实心球	88
双手后抛实心球	89
持轻物掷远	89

持轻物掷准	89	安全岛	95
悬垂摆越	89	跳方块	95
爬肋木	89	赶猪接力跑	95
爬竿(绳)	89	篮球体操接力	96
爬斜凳	89	运球接力	96
爬斜绳	89	打球出圈	96
爬“铁丝网”	89	踢球比数	96
爬小山	90	迎面接地滚球	97
爬越障碍物	90	射小门	97
高姿匍匐前进	90	射门比赛	97
走“独木桥”	90	击球计数	97
双人过“独木桥”	90	双人踢毽	98
双手推举哑铃	90	拍毽比赛	98
双手前平举哑铃	90	托球快走	98
侧平举哑铃	90	识破对方	98
弯举	90	小兔穿项链	98
两人拔河	90	小火车	99
双人坐姿互拉	90	组画比赛	99
双人推手	91	通过哨卡	99
双手推墙	91	接龙造句	99
搬运重物	91	猜猜谁是头	99
俯立拉重物	91	连长线	99
		大象过桥	99
游 戏		照着我的样子做	100
游戏	92	点炮	100
迎面追击	92	猫捉老鼠	100
报数接力	92	连环追逐	100
冲过战壕	92	点播歌曲	100
铺路工	93	通名报姓	101
找朋友	93	春播秋收	101
小鸟飞飞	93	挑战应战	101
跳进去拍人	93	钻四门	101
青蛙过河	93	互射	101
投沙包	94	打靶比赛	102
击木柱	94	变脸	102
同心协力	94	钻洞洞	102
踩脚背	94	老鹰捉小鸡	102
呼号赛跑	94	比谁站得稳	102
点鞭炮	95	瞎子摘瓜	103
喊号追捕	95	袋鼠接力	103

截获空中球	103	跳圈圈	111
拍球比多	103	过蛇洞	111
抢球	104	插旗接力赛	111
罚点球	104	抢号码	111
对墙击球	104	听信号抓人	111
击球入圈	104	报球名	112
赛浪花	104	打得准又狠	112
车轮滚滚	104	小心地雷	112
跳准	105	举石锁	112
吹毛毛	105	比劲	112
鸡毛信	105	斗鸡	112
抓绳头	105	拍肩膀	113
组字接力	105	地滚球	113
拔红旗	105	赶猪过河	113
鸭子赛跑	106	抢西瓜	113
模仿接力赛	106	钻地道	114
交叉报数	106	打龙尾	114
黑夜抓小偷	106	四角传球	114
穿衣服赛跑	106	双膝夹球接力	114
反面行动	107	过五关	114
龙头咬龙尾	107	抢位	115
抢位置	107	射中小木人	115
一网打尽	107	迎面运球接力	115
猎人猎枪老虎	107	曲线运球	115
跳皮筋比赛	107	方形运球	116
推铁环	107	打野兔	116
夺球战	108	抓俘虏	116
运送弹药	108	两垒球	116
跳双绳	108	击球接力	117
徒手抢位	108	踢毽比数	117
打活靶	109	行进间踢毽	117
拦击导弹	109	踢毽接力	117
吹桌球	109	集体跳长绳	117
赶猪进圈	109	十字接力	118
投准	109	抓住他	118
黑夜捉兔	109	跳绳跑接力	118
大鱼网	110	抢运伤员	118
迷阵	110	冲过火力网	119
智取	110	快快跳起来	119
钻栏跑接力赛	110	攻关	119

钓鱼钩	119	搬西瓜	128
击球出界	119	运送伤员	128
传球下蹲	120	抬人接力	128
运球抛接	120	拍轿人	128
运球绕过障碍	120	跳背	128
看谁传得快	120	单脚跳接力	129
通过封锁区	121	跳篱笆	129
运球投篮比赛	121	连体跳接力	129
巧入管门	121	开火车赛跑	129
活动篮筐	121	投弹打堡垒	130
冻人	122	互抛沙袋	130
听从指挥	122	俯卧撑比赛	130
听唤出猎	122	负重俯卧撑	130
打野鸭子	122	小吊车	130
小手球	122	举杠铃	131
后滚翻前跑	123	推皮条	131
跷跷板	123	悬垂举腿比赛	131
兔跳	123	推小车	131
智斗对方	123	爬上顶峰	131
互拉互推	123	跳箱盖上比武	132
两头翘	123	迎面传接球	132
单足拔河	124	拔河	132
过独木桥	124	端线篮球	132
赛马步	124	引爆地雷	132
体操棒拔河	124	巧躲排球	133
推船接力	125	投球过网	133
水中追捕	125	攻破防线	133
鱼跃出水	125	双人后滚翻	133
水球比赛	125	鱼跃跳窗	134
冰上火车	125	倒立耗时比赛	134
看谁反应快	126	扫膛腿	134
捕鱼	126	舞棍比快	134
燕式平衡比赛	126	正踢腿射门	134
比滑远	126	小擒拿	135
打陀螺	127	击球得分	135
荡秋千	127	马步比劲	135
对打毽儿	127	跳水马	135
障碍赛跑	127	水中救护	135
争做红旗手	127	踩水运球	135
救护战友	128	双人游	136

水中倒立	136
水下摸石	136
踢球过网	136
足球比赛	136
螃蟹串赛跑	136
特殊报数	137
3次报数	137
单双报数	137
报连数	137
绕口令	137
看谁反应快	137
字头接字尾	137
长江、黄河	138
夹沙包接力赛	138
拨球进门	138
跳皮筋	138
跳皮筋的站位	138
皮筋的高度	138
集体跳皮筋	139
单人跳皮筋	139
跳皮筋的花样动作	139
跳皮筋的图案队形	139
跳皮筋的基本动作	139
点	139
迈	139
正顶	139
侧顶	139
绕	139
转	139
掏	139
摆压	139
摆勾	139
摆踩	139
踢	139

舞 蹈

舞蹈	141
自娱性舞蹈	141
表演性舞蹈	141
古典舞	141

民间舞	141
芭蕾舞	141
现代舞	141
迪斯科	141
儿童集体舞	142
歌表演	142
儿童律动	142
舞蹈动作	142
舞蹈组合	142
舞蹈节奏	142
舞台动作的基本方向	142
形体运动部位名称	142
中国舞蹈基本脚位	142
中国舞蹈基本手形	143
中国舞蹈基本手位	143
芭蕾舞基本脚位	143
芭蕾舞基本手形	143
芭蕾舞基本手位	143
舞蹈走步	144
踏踏步	144
小碎步	144
跑跳步	144
舞蹈踏跳步	144
后踢小跑步	144
侧踢步	144
蹦蹦步	144
踵趾步	144
侧点步	144
圆场步	145
十字步	145
十字拉步	145
秧歌前进步	145
秧歌前踢步	145
压脚跟	145
马跑步	145
蹉步	145
踢踏步	145
交换步	146

田 径

田径运动	147
------------	-----

竞走	148	推铅球的最后用力	159
短距离跑	148	推铅球出手缓冲	159
站立式起跑	149	投手榴弹	159
蹲踞式起跑	149	手榴弹握法与持弹	159
弯道起跑	149	原地侧向投垒球	160
起跑器的安装	150	正面上步投手榴弹	160
疾跑	150	投手榴弹助跑	160
途中跑	150	手榴弹投掷步	160
弯道跑	150	投手榴弹的最后用力	161
终点冲刺	151	田径全能运动	161
步长	151	小学生田径运动训练任务	161
步频	151	小学生田径运动训练原则	161
耐久跑	151	小学生田径运动训练特点	162
立棒式传接棒	151	小学生田径运动训练要求	162
下压式传接棒	151	田径训练内容	162
上挑式传接棒	151	田径训练方法	162
跳高	151	田径训练周期	162
跳高助跑	152	田径训练计划	163
跳高弧线助跑	152	田径运动竞赛	163
跳高摆动腿	153	田径运动竞赛组织	163
跳高起跳腿	153	田径运动竞赛规程	164
跳高起跳点	153	田径运动竞赛规则	164
跳高起跳	153	比赛顺序	164
滚动式起跳	153	赛次及预赛	164
跳高落地区	153	计时	164
跨越式跳高	153	成绩丈量及计算	164
俯卧式跳高	154	成绩相等	165
背越式跳高	154	起点和终点	165
跳远	154	风速测定	165
跳远助跑	155	中途报时	165
跳远起跳	155	延误比赛时间	166
跳远腾空步	156	及格赛	166
蹲踞式跳远	156	田径运动号码	166
挺身式跳远	156	田径运动服装	166
推铅球	156	田径运动鞋	166
推铅球握法与持球	157	田径运动场地	166
推铅球预备姿势	157	分道线	167
侧向原地推铅球	157	起跑前伸数	167
侧向滑步推铅球	158	预跑线	167
背向滑步推铅球	158	内、外突沿	167

终点柱	167
跳高架	167
横杆	167
投掷圈	167
投掷区	167
起跳板	168
起跳线	168
橡皮泥显示板	168
延长线	168
起掷弧线	168
抵趾板	168
国家奥林匹克体育中心田径场	168

体 操

体操	169
竞技性体操	169
竞技体操	169
体操教学法	169
基本体操	169
队列练习	170
列	170
路	170
翼	170
正面	170
后面	170
队形宽度	170
队形纵深	170
横队	170
纵队	170
伍	170
基准学生	170
排头	170
排尾	170
间隔	170
距离	170
口令	170
立正	170
稍息	170
看齐	171
报数	171

集合	171
解散	171
原地踏步走	171
原地跑步走	172
向左(右)转	172
向后转	172
半面向左(右)转	172
排成一(二)列横队	172
排成一(二)路纵队	172
原地一(二)列横队变二(四)	
列横队及其还原	172
原地一(二)路纵队变二(四)	
路纵队及其还原	172
原地一(二)列横队变二(四)	
路纵队及其还原	172
齐步走	173
便步走	173
跑步走	173
立定	173
跑步与齐步互换	173
原地跑步变踏步	173
齐步向左(右)转	173
向后转走(齐步、跑步)	173
左(右)转弯走	174
左(右)后转弯走	174
队形练习	174
绕场行进	174
错肩行进	174
对角线行进	174
交叉行进	174
蛇形行进	175
螺旋形行进	175
圆形行进	175
分队走	175
合队走	175
并队走	175
裂队走	176
散开与靠拢	176
徒手体操	176
立	176

蹲	176	单(双)摇跳和多摇跳	179
跪	176	跳长绳	179
撑	176	摇荡绳	179
坐	176	正摇绳与反摇绳	179
卧	176	跑过	179
倾	176	跳过	179
绕与绕环	176	双长绳跳	179
举	176	长短绳跳	180
振	176	跑“8”字跳	180
屈	176	穿梭跳绳	180
伸	176	专门器械体操	180
广播体操	176	肋木	180
儿童广播体操	177	爬绳(爬竿)	180
早操和课间操	177	体操凳	180
行进间徒手操	177	体操梯	180
拍手操	177	爬越障碍	181
基本部位操	177	器械体操	181
模仿操	177	单杠	181
配乐节奏操	177	握法	181
矫正操	177	正握	181
卡通操	177	反握	181
双人操	177	正反握	181
轻器械体操	177	翻握	181
体操棍	177	交叉握	181
棍棒操	178	悬垂	181
旗操	178	站立悬垂	182
沙袋操	178	仰卧悬垂	182
皮筋操	178	倒悬垂	182
小垫子操	178	屈腿悬垂摆动	182
木哑铃操	178	引体向上	182
实心球	178	屈体悬垂	182
实心球操	178	背后正握跳起屈体悬垂	182
跳绳	178	穿臂前后翻	182
持绳操	178	单挂膝悬垂	183
跳短绳	178	单挂膝摆动上	183
前(后)摇绳	179	支撑	183
交叉臂摇绳	179	跳上成支撑	183
垫跳与连跳	179	蹬地翻身上	183
停绳	179	支撑前翻下	184
跳绳跑	179	支撑后摆下	184

后撑	184
后撑转体 180°成正撑	184
骑撑	184
骑撑后腿前摆转体 90°下	184
回环	185
单挂膝后回环	185
摆越	185
支撑单腿摆越成骑撑	185
骑撑后腿摆越成后撑	185
骑撑转体 180°成正撑	185
悬垂摆动	186
悬垂摆动前摆下	186
悬垂摆动后摆下	186
双杠	186
从内握	187
从外握	187
外侧坐	187
分腿骑坐	187
内正坐	187
正俯撑	187
挂臂撑	187
外侧坐越两杠成另一杠外侧坐	187
外侧坐前摆直角挺身下	187
外侧坐越两杠下	188
外侧坐向左(右)转体 180°成	
分腿坐	188
向前移行	188
支撑摆动	188
前摆跳下	189
原地臂屈伸	189
滚杠	189
跳跃	189
一般性跳跃	190
上板与踏跳	190
推撑	190
空中身体姿态练习	190
落地练习	190
跳上跳下练习	190
跳上成蹲撑挺身跳下	190
跳上成跪撑挺身跳下	190

支撑跳跃	191
山羊分腿腾越	191
横跳箱分腿腾越	191
斜向助跑直角腾越	191
屈腿侧腾越	191
平衡木	191
技巧运动	192
叠罗汉	192
滚动	192
滚翻	192
前滚翻	192
远撑前滚翻	192
双人车轮前滚翻	193
后滚翻	193
跪跳起	193
倒立	193
肩肘倒立	193
手倒立	193
靠墙手倒立	194
软翻	194
后软翻	194
桥	194
仰卧推起成“桥”	194
扶墙下“桥”	194
劈叉	194
挺身跳	194
体操兔跳	194
象行	195
平衡	195
燕式平衡	195
仰平衡	195
侧平衡	195
搬腿平衡	195
小学体操训练特点	195
体操训练原则	195
体操训练阶段	196
体操训练周期	196
体操训练计划	196
体操的选材	196
体操教练员基本条件	196