目　次

第一编　理论知识篇

第一章　体育与健康 …… 2
第一节　体育概述 …… 2
第二节　健康概述 …… 6
第三节　高职学校体育 …… 8
第四节　高职体育教育的目的与任务 …… 9
第五节　高职学生的身心特点和体育教育 …… 11

第二章　高职体育锻炼的科学规律 …… 13
第一节　体育锻炼的基本原则 …… 13
第二节　体育锻炼对健康的影响 …… 15
第三节　体育锻炼的基本内容与方法 …… 17
第四节　体育锻炼注意事项 …… 20
第五节　常见运动性疾病 …… 22
第六节　运动损伤急救及预防 …… 28

第三章　传统养生 …… 35
第一节　传统养生学说简介 …… 35
第二节　传统养生学说的内容分类与特点 …… 38
第三节　传统养生的基本原则与健康文明的生活方式 …… 40

第二编　体育技能篇

第四章　田径运动 …… 44
第一节　田径运动概述 …… 44
第二节　跑的基本技术练习及指导 …… 45
第三节　跳的基本技术练习及指导 …… 53
第四节　投掷的基本技术练习及指导 …… 58
第五节　田径比赛规则及裁判法简介 …… 61

第六节　趣味田径运动与户外运动项目 …… 64

第五章　篮球运动 …… 70
第一节　篮球运动概述 …… 70
第二节　篮球基本技术练习及指导 …… 71
第三节　篮球基本战术练习及指导 …… 84
第四节　篮球竞赛规则 …… 89

第六章　足球运动 …… 91
第一节　足球运动概述 …… 91
第二节　足球基本技术练习及指导 …… 91
第三节　足球基本战术练习及指导 …… 98
第四节　足球竞赛规则 …… 101

第七章　排球运动 …… 103
第一节　排球运动概述 …… 103
第二节　排球基本技术练习及指导 …… 104
第三节　排球基本战术练习及指导 …… 114
第四节　排球比赛规则及裁判法简介 …… 118

第八章　乒乓球运动 …… 124
第一节　乒乓球运动概述 …… 124
第二节　乒乓球基本技术练习及指导 …… 124
第三节　乒乓球基本战术练习及指导 …… 133
第四节　乒乓球规则及场地器材 …… 134

第九章　羽毛球运动 …… 137
第一节　羽毛球运动概述 …… 137
第二节　羽毛球基本技术练习及指导 …… 141
第三节　羽毛球基本战术练习及指导 …… 150
第四节　羽毛球比赛规则及裁判法简介 …… 153

第十章　武术运动 …… 159
第一节　武术运动概述 …… 159
第二节　初级长拳（第一路）技术练习及指导 …… 161
第三节　二十四式简化太极拳技术练习及指导 …… 173

第四节　武术比赛规则及裁判法简介 …… 181

第十一章　健美操 …… 183

第一节　健美操概述 …… 183
第二节　健美操的基本动作练习及指导 …… 184
第三节　健美操的基本素质练习及指导 …… 194

第十二章　体舞舞蹈 …… 195

第一节　体舞舞蹈概述 …… 195
第二节　体舞舞蹈基本技术练习及指导 …… 196

第十三章　啦啦操运动 …… 209

第一节　啦啦操概述 …… 209
第二节　啦啦操基本技术练习及指导 …… 211
第三节　啦啦操比赛规则简介 …… 212

第十四章　瑜　伽 …… 216

第一节　瑜伽概述 …… 216
第二节　瑜伽体位法和呼吸控制法练习及指导 …… 218

第十五章　气排球运动 …… 229

第一节　气排球运动概述 …… 229
第二节　气排球基本技术与战术练习及指导 …… 231
第三节　气排球比赛规则简介 …… 235

第十六章　跆拳道 …… 236

第一节　跆拳道概述 …… 236
第二节　跆拳道的特点与作用 …… 237
第三节　跆拳道基本技术与战术练习及指导 …… 238
第四节　跆拳道比赛规则简介 …… 242

第三编　医疗体育篇

第十七章　医疗体育 …… 248

第一节　医疗体育的定义 …… 248

第二节　医疗体育的作用及方法 …… 248
第三节　医疗体育遵循的原则 …… 249
第四节　医疗体育的适应证及禁忌 …… 249
第五节　常见慢性病的医疗体育方法 …… 250

第十八章　健身气功·八段锦 …… 256
第一节　健身气功·八段锦功法流源 …… 256
第二节　健身气功·八段锦功法特点 …… 256
第三节　健身气功·八段锦习练要领 …… 257
第四节　健身气功·八段锦基本动作 …… 259

第十九章　健身气功·五禽戏 …… 272
第一节　健身气功·五禽戏功法流源 …… 272
第二节　健身气功·五禽戏功法特点 …… 273
第三节　健身气功·五禽戏习练要领 …… 274
第四节　健身气功·五禽戏基本动作 …… 275

第二十章　健身气功·易筋经 …… 294
第一节　健身气功·易筋经功法流源 …… 294
第二节　健身气功·易筋经功法特点 …… 295
第三节　健身气功·易筋经习练要领 …… 296
第四节　健身气功·易筋经基本动作 …… 297

第二十一章　医疗保健操 …… 315
第一节　面部、五官保健操 …… 315
第二节　肩、颈保健 …… 316
第三节　腰、腹、背部保健 …… 316
第四节　四肢保健 …… 317
第五节　手足保健 …… 318

附录　大学生体质健康标准与测量评价 …… 319
第一节　《国家学生体质健康标准》（2014 年修订版） …… 319
第二节　大学生体质健康测试项目的测试方法及注意事项 …… 324

参考文献 …… 329