

CONTENTS



目录

体育概论编

第一章 体育基础知识	2
第一节 体育概述	2
第二节 体育与健康	11
第三节 体育锻炼的方法与原则	24
第四节 终身体育	36

竞技体育编

第二章 田径	42
第一节 田径运动概述	42
第二节 跑	44
第三节 跳跃	52
第四节 投掷	58
第三章 篮球	63
第一节 篮球运动概述	63
第二节 篮球运动基本技术	64
第三节 篮球基本战术	74
第四章 排球	79
第一节 排球运动概述	79





第二节	基本技术	80
第三节	基本战术	87
第四节	气排球	89
第五章	足球	93
第一节	足球运动概述	93
第二节	基本技术	94
第三节	基本战术	104
第六章	乒乓球	107
第一节	乒乓球运动概述	107
第二节	乒乓球技术	108
第三节	乒乓球的基本战术	118
第七章	羽毛球	119
第一节	羽毛球运动概述	119
第二节	羽毛球的基本技术	121
第三节	羽毛球基本战术	127

传统体育编

第八章	太极拳	132
第一节	二十四式简化太极拳	132
第二节	八法五步太极拳	152
第九章	三十二式太极剑	163
第一节	三十二式太极剑的概述	163
第二节	三十二式太极剑技术分析及练习	165
第十章	八段锦	179
第一节	八段锦概述	179
第二节	八段锦的技术分析及练习	182
第十一章	易筋经	193
第一节	易筋经概述	193
第二节	易筋经的技术分析及练习	196





社会体育编

第十二章 体育舞蹈	214
第一节 体育舞蹈概述	214
第二节 体育舞蹈基本知识	215
第三节 体育舞蹈基本示范套路	220
第十三章 健美操	231
第一节 健美操运动概述	231
第二节 健美操运动基本动作与成套组合	232
第三节 全国健美操大众锻炼标准	241
第四节 啦啦操	251
第十四章 瑜伽	257
第一节 瑜伽的概述	257
第二节 瑜伽的基本技巧	263
参考文献	273
附：国家学生体质健康标准(大学)	274

