

# CONTENTS



## 目录

### 体育概论编

<b>第一章 体育基础知识</b> .....	<b>2</b>
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

<b>第二章 田径</b> .....	<b>42</b>
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
<b>第三章 篮球</b> .....	<b>63</b>
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
<b>第四章 排球</b> .....	<b>79</b>
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
<b>第五章</b>	<b>足球 .....</b>	<b>93</b>
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
<b>第六章</b>	<b>乒乓球 .....</b>	<b>107</b>
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
<b>第七章</b>	<b>羽毛球 .....</b>	<b>119</b>
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

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

<b>第十二章 体育舞蹈</b> .....	<b>214</b>
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
<b>第十三章 健美操</b> .....	<b>231</b>
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
<b>第十四章 瑜伽</b> .....	<b>257</b>
第一节 瑜伽的概述 .....	257
第二节 瑜伽的基本技巧 .....	263
<b>参考文献</b> .....	<b>273</b>
<b>附：国家学生体质健康标准(大学)</b> .....	<b>274</b>

