

# 目 次

## 第一编 理论知识

第一章 大学体育与健康 .....	( 1 )
第一节 大学体育 .....	( 1 )
第二节 体育与健康 .....	( 4 )
知识拓展 .....	( 10 )
第二章 体适能与运动处方 .....	( 11 )
第一节 健康体适能 .....	( 11 )
第二节 运动处方 .....	( 14 )
知识拓展 .....	( 16 )
第三章 体育卫生与运动损伤 .....	( 17 )
第一节 体育卫生与保健 .....	( 17 )
第二节 运动损伤急救及预防 .....	( 22 )
知识拓展 .....	( 32 )
第四章 体育竞赛与欣赏 .....	( 33 )
第一节 体育竞赛 .....	( 33 )
第二节 体育竞赛欣赏 .....	( 34 )
知识拓展 .....	( 37 )

## 第二编 竞技体育

第五章 田 径 .....	( 38 )
第一节 概 述 .....	( 38 )
第二节 田径基本技术 .....	( 38 )
第三节 田径练习方法 .....	( 43 )
第四节 田径竞赛规则及知识拓展 .....	( 45 )
第六章 体 操 .....	( 46 )
第一节 概 述 .....	( 46 )
第二节 体操基本技术 .....	( 46 )
第三节 体操练习方法 .....	( 51 )
第四节 体操竞赛规则及知识拓展 .....	( 52 )
第七章 游 泳 .....	( 53 )
第一节 概 述 .....	( 53 )
第二节 游泳基本技术 .....	( 53 )

---

第三节	游泳练习方法 .....	( 60 )
第四节	游泳竞赛规则及知识拓展 .....	( 64 )
<b>第八章</b>	<b>篮    球</b> .....	( 65 )
第一节	概    述 .....	( 65 )
第二节	篮球基本技战术 .....	( 65 )
第三节	篮球练习方法 .....	( 80 )
第四节	篮球竞赛规则及知识拓展 .....	( 83 )
<b>第九章</b>	<b>足    球</b> .....	( 84 )
第一节	概    述 .....	( 84 )
第二节	足球基本技战术 .....	( 84 )
第三节	足球练习方法 .....	( 92 )
第四节	足球竞赛规则及知识拓展 .....	( 95 )
<b>第十章</b>	<b>排    球</b> .....	( 96 )
第一节	概    述 .....	( 96 )
第二节	排球基本技战术 .....	( 96 )
第三节	排球练习方法 .....	( 108 )
第四节	排球竞赛规则及知识拓展 .....	( 111 )
<b>第十一章</b>	<b>乒乓球</b> .....	( 112 )
第一节	概    述 .....	( 112 )
第二节	乒乓球基本技战术 .....	( 112 )
第三节	乒乓球练习方法 .....	( 119 )
第四节	乒乓球竞赛规则及知识拓展 .....	( 120 )
<b>第十二章</b>	<b>羽毛球</b> .....	( 121 )
第一节	概    述 .....	( 121 )
第二节	羽毛球基本技战术 .....	( 121 )
第三节	羽毛球练习方法 .....	( 131 )
第四节	羽毛球竞赛规则及知识拓展 .....	( 133 )
<b>第十三章</b>	<b>网    球</b> .....	( 134 )
第一节	概    述 .....	( 134 )
第二节	网球基本技术 .....	( 134 )
第三节	网球练习方法 .....	( 142 )
第四节	网球竞赛规则及知识拓展 .....	( 146 )
<b>第十四章</b>	<b>橄榄球</b> .....	( 147 )
第一节	概    述 .....	( 147 )
第二节	橄榄球技术 .....	( 147 )
第三节	橄榄球练习方法 .....	( 154 )
第四节	橄榄球竞赛规则及知识拓展 .....	( 156 )

## 第三编 艺术休闲

<b>第十五章 健美操</b> .....	(157)
第一节 概    述 .....	(157)
第二节 健美操基本技术 .....	(158)
第三节 健美操练习方法 .....	(171)
第四节 健美操竞赛规则及知识拓展 .....	(173)
<b>第十六章 啦啦操</b> .....	(174)
第一节 概    述 .....	(174)
第二节 啦啦操基本技术 .....	(175)
第三节 啦啦操练习方法 .....	(187)
第四节 啦啦操竞赛规则及知识拓展 .....	(188)
<b>第十七章 瑜    伽</b> .....	(189)
第一节 概    述 .....	(189)
第二节 瑜伽基本技术 .....	(189)
第三节 瑜伽练习方法 .....	(199)
第四节 瑜伽竞赛规则及知识拓展 .....	(202)
<b>第十八章 体育舞蹈</b> .....	(203)
第一节 概    述 .....	(203)
第二节 体育舞蹈基本技术 .....	(203)
第三节 体育舞蹈练习方法 .....	(210)
第四节 体育舞蹈竞赛规则及知识拓展 .....	(211)
<b>第十九章 形体运动</b> .....	(212)
第一节 概    述 .....	(212)
第二节 形体运动基本技术 .....	(212)
第三节 形体运动练习方法 .....	(213)
第四节 形体运动竞赛规则及知识拓展 .....	(221)
<b>第二十章 定向运动</b> .....	(222)
第一节 概    述 .....	(222)
第二节 定向运动基本技术 .....	(222)
第三节 定向运动练习方法 .....	(225)
第四节 定向运动竞赛规则及知识拓展 .....	(226)
<b>第二十一章 极限飞盘</b> .....	(227)
第一节 概    述 .....	(227)
第二节 极限飞盘基本技战术 .....	(227)
第三节 极限飞盘练习方法 .....	(229)
第四节 极限飞盘竞赛规则及知识拓展 .....	(230)

第二十二章	攀 岩	.....	(231)
第一节	概 述	.....	(231)
第二节	攀岩基本技术	.....	(231)
第三节	攀岩练习方法	.....	(237)
第四节	攀岩竞赛规则及知识拓展	.....	(238)

## 第四编 传统体育

第二十三章	武 术	.....	(239)
第一节	概 述	.....	(239)
第二节	武术基本技术	.....	(239)
第三节	武术练习方法	.....	(273)
第四节	武术竞赛规则及知识拓展	.....	(276)
第二十四章	健身气功	.....	(277)
第一节	概 述	.....	(277)
第二节	健身气功基本技术	.....	(277)
第三节	健身气功练习方法	.....	(299)
第四节	健身气功竞赛规则及知识拓展	.....	(300)
第二十五章	散 打	.....	(301)
第一节	概 述	.....	(301)
第二节	散打基本技术	.....	(301)
第三节	散打练习方法	.....	(308)
第四节	散打竞赛规则及知识拓展	.....	(311)
第二十六章	拳 击	.....	(312)
第一节	概 述	.....	(312)
第二节	拳击基本技术	.....	(312)
第三节	拳击练习方法	.....	(320)
第四节	拳击竞赛规则及知识拓展	.....	(322)
第二十七章	跆拳道	.....	(323)
第一节	概 述	.....	(323)
第二节	跆拳道基本技术	.....	(323)
第三节	跆拳道练习方法	.....	(332)
第四节	跆拳道竞赛规则及知识拓展	.....	(333)
第二十八章	太极扇	.....	(334)
第一节	概 述	.....	(334)
第二节	太极扇基本技术	.....	(334)
第三节	太极扇练习方法	.....	(358)
第四节	太极扇竞赛规则及知识拓展	.....	(360)
附 录		.....	(361)
参考文献		.....	(366)