

目 录

第一章 体育概论	1
第一节 体育概念	1
第二节 体育教育	2
第三节 体育运动	3
第四节 社会体育(大众体育)	5
第二章 体育锻炼	7
第一节 体育锻炼	7
第二节 促进身心健康	7
第三节 体育锻炼原则、方法和卫生	13
第三章 体育运动与健康促进	17
第一节 什么是健康促进	17
第二节 体育运动对身心健康的影响与促进	23
第四章 大学生体质与健康的评价	26
第一节 国内外主要学生体质测试体系评价	26
第二节 大学生运动中的形态功能测评	29
第三节 大学生运动中的生理功能测评	33
第四节 大学生运动中的身体素质和运动能力测评	37
第五节 大学生运动中的心理功能测评	42
第六节 体育锻炼的原则与增强体质的方法	46
第五章 体育锻炼的医务监督及常识	53
第一节 体育锻炼的医务监督及常识概述	53
第二节 运动损伤的预防与处理	56
第三节 运动中常见的生理反应与处理	58
第四节 运动处方	59
第六章 排球运动	62
第一节 排球运动基本知识	62
第二节 排球基本技术	65
第三节 排球基本战术	72
第七章 篮球运动	75
第一节 篮球运动基本知识	75



第二节 篮球基本技术	80
第三节 篮球基本战术	87
第八章 足球运动	89
第一节 足球运动概述	89
第二节 足球运动基本技术	91
第三节 足球运动基本战术	102
第九章 乒乓球	105
第一节 乒乓球基本技术	105
第二节 乒乓球基本战术	122
第三节 乒乓球竞赛规则简介	125
第十章 网球	127
第一节 网球基本技术	128
第二节 基本战术	149
第三节 网球比赛规则简介	152
第十一章 羽毛球	155
第一节 羽毛球运动的起源与发展	155
第二节 羽毛球运动的特点与健身价值	156
第三节 羽毛球场地与器材	156
第四节 羽毛球运动基本技术与动作要点	156
第十二章 健美操	166
第一节 健美操基本训练	167
第二节 健美操套路实践	184
第三节 竞技健美操欣赏	189
第十三章 健美运动	192
第一节 健美运动概述	192
第二节 健美运动的锻炼	194
第三节 健美运动的基础练习	198
第十四章 瑜伽	217
第一节 瑜伽的起源与发展	217
第二节 瑜伽的分类	218
第三节 瑜伽练习前的准备	219
第四节 瑜伽的基本动作	220
第五节 瑜伽练习的注意事项	245
第十五章 武术运动	246
第一节 武术运动基本知识	246

第二节	武术基本功	249
第三节	初级剑术	258
第十六章	跆拳道	275
第一节	跆拳道概述	275
第二节	跆拳道的基本技术	276
第三节	跆拳道的品势	279
第四节	跆拳道的礼仪和注意事项	283
第五节	跆拳道竞赛规则	284
第十七章	游泳	288
第一节	游泳的作用和意义	288
第二节	熟悉水性的练习	289
第三节	爬泳	291
第四节	蛙泳	295
第十八章	户外运动	301
第一节	定向运动	301
第十九章	攀岩运动	309
第一节	攀岩运动简介	309
第二节	攀岩运动的技术装备	311
第二十章	轮滑	319
第一节	轮滑运动基本知识	319
第二节	轮滑的装备	320
第三节	初学轮滑的练习方法	322
第四节	速度轮滑的基本技术	324
参考文献	328