

# 目 录

<b>第一章 体育概论</b> .....	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
<b>第二章 体育锻炼</b> .....	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
<b>第三章 体育运动与健康促进</b> .....	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
<b>第四章 大学生体质与健康的评价</b> .....	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
<b>第五章 体育锻炼的医务监督及常识</b> .....	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
<b>第六章 排球运动</b> .....	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
<b>第七章 篮球运动</b> .....	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
<b>第八章 足球运动 .....</b>	<b>89</b>
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
<b>第九章 乒乓球 .....</b>	<b>105</b>
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
<b>第十章 网球 .....</b>	<b>127</b>
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
<b>第十一章 羽毛球 .....</b>	<b>155</b>
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
<b>第十二章 健美操 .....</b>	<b>166</b>
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
<b>第十三章 健美运动 .....</b>	<b>192</b>
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
<b>第十四章 瑜伽 .....</b>	<b>217</b>
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
<b>第十五章 武术运动 .....</b>	<b>246</b>
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
<b>第十六章 跆拳道 .....</b>	<b>275</b>
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
<b>第十七章 游泳 .....</b>	<b>288</b>
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
<b>第十八章 户外运动 .....</b>	<b>301</b>
第一节 定向运动 .....	301
<b>第十九章 攀岩运动 .....</b>	<b>309</b>
第一节 攀岩运动简介 .....	309
第二节 攀岩运动的技术装备 .....	311
<b>第二十章 轮滑 .....</b>	<b>319</b>
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
<b>参考文献 .....</b>	<b>328</b>