

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育与人的发展	(4)
第三节 高等学校体育	(6)
第二章 大学生体育锻炼与体质评价	(9)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(9)
第二节 体育锻炼的科学安排	(12)
第三节 提高身体运动素质的方法	(16)
第四节 体育锻炼常识	(21)
第五节 体育锻炼与营养	(27)
第六节 体质及影响体质的因素	(30)
第七节 体质测定与评价	(31)
第八节 学生体质健康测量	(33)
第三章 体育运动损伤及预防	(35)
第一节 运动损伤概述	(35)
第二节 常见的运动损伤与处理	(36)
第三节 常见运动性疾病的预防	(42)
第四章 国际体育与运动竞赛	(47)
第一节 国际体育概述	(47)
第二节 奥林匹克运动与国际体育组织	(50)
第三节 运动竞赛的组织与编排	(58)
第五章 大学生医务监督与体育疗法	(70)
第一节 自我医务监督的内容和方法	(70)
第二节 常见运动生理反应与处理	(72)



第三节 运动损伤及其急救和处理方法	(73)
第四节 医疗体育	(79)
第六章 田径健身运动	(84)
第一节 田径健身运动的概念	(84)
第二节 田径健身运动的分类与内容	(87)
第三节 田径健身运动与学校体育	(89)
第四节 田径健身运动健身原理	(90)
第五节 田径健身运动对人体的作用	(91)
第七章 篮球运动	(93)
第一节 认知篮球运动	(93)
第二节 篮球基本技术	(105)
第三节 篮球基本战术	(110)
第四节 篮球竞赛规则简介	(114)
第八章 排球运动	(117)
第一节 认知排球运动	(117)
第二节 排球基本战术	(118)
第三节 排球运动评价与竞赛规则	(125)
第四节 沙滩排球简介	(128)
第九章 足球运动	(130)
第一节 认知足球运动	(130)
第二节 足球基本技术	(141)
第三节 足球基本战术	(150)
第四节 足球比赛规则简介	(152)
第十章 乒乓球运动	(154)
第一节 认知乒乓球运动	(154)
第二节 乒乓球基本技术	(166)
第三节 快攻型打法的基本战术	(174)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(175)
第十一章 羽毛球运动	(177)
第一节 认知羽毛球运动	(177)
第二节 羽毛球运动基本技术	(180)
第三节 羽毛球战术与打法类型	(185)



第四节	羽毛球比赛规则简介	(192)
第十二章	武术运动	(196)
第一节	认知武术运动	(196)
第二节	武术基本技术	(204)
第三节	一段长拳	(210)
第四节	三段剑术	(218)
第十三章	二十四式太极拳	(226)
第一节	认知太极拳	(226)
第二节	二十四个姿势动作	(226)
第十四章	跆拳道	(236)
第一节	跆拳道运动的起源与发展	(236)
第二节	跆拳道运动的特点及作用	(238)
第三节	跆拳道运动的基本技术	(240)
第四节	跆拳道运动的品势介绍	(245)
第十五章	形体训练	(251)
第一节	形体训练的特点与作用	(251)
第二节	形体美的概念	(254)
第三节	形体基本素质训练	(258)
第十六章	健美运动	(260)
第一节	认知健美运动	(260)
第二节	人体主要肌肉群的练习方法	(269)
第三节	健美运动的基本练习方法及要求	(270)
参考文献		(281)