

# 目 录

## 体育实践篇

|                 |    |
|-----------------|----|
| 模块一 田 径         | 3  |
| 单元一 田径运动概述      | 3  |
| 单元二 短 跑         | 4  |
| 单元三 接力跑         | 6  |
| 单元四 中长距离跑       | 8  |
| 单元五 跳 远         | 11 |
| 单元六 三级跳远        | 12 |
| 单元七 跳 高         | 15 |
| 单元八 铅 球         | 17 |
| 田径基础知识考试题       | 20 |
| 模块二 篮 球         | 22 |
| 单元一 篮球运动概述      | 22 |
| 单元二 篮球运动的基本技术   | 23 |
| 单元三 篮球运动的基本战术   | 27 |
| 单元四 篮球比赛规则及场地器材 | 28 |
| 篮球基础知识考试题       | 38 |
| 模块三 足 球         | 40 |
| 单元一 足球运动概述      | 40 |
| 单元二 足球运动的基本技术   | 41 |
| 单元三 足球运动的基本战术   | 45 |
| 单元四 足球比赛规则及场地器材 | 48 |
| 足球基础知识考试题       | 54 |
| 模块四 排 球         | 57 |
| 单元一 排球运动概述      | 57 |
| 单元二 排球运动的基本技术   | 58 |
| 单元三 排球运动的基本战术   | 63 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 单元四  排球比赛规则及场地器材 .....     | 65        |
| 排球基础知识考试题 .....            | 69        |
| <b>模块五  乒乓球 .....</b>      | <b>71</b> |
| 单元一  乒乓球运动概述 .....         | 71        |
| 单元二  乒乓球运动的基本技术 .....      | 72        |
| 单元三  乒乓球运动的技术要素与基本环节 ..... | 80        |
| 单元四  乒乓球比赛规则及场地器材 .....    | 81        |
| 乒乓球基础知识考试题 .....           | 84        |
| <b>模块六  羽毛球 .....</b>      | <b>86</b> |
| 单元一  羽毛球运动概述 .....         | 86        |
| 单元二  羽毛球运动的基本技术 .....      | 87        |
| 单元三  羽毛球运动的基本战术 .....      | 90        |
| 单元四  羽毛球比赛规则及场地器材 .....    | 93        |
| 羽毛球基础知识考试题 .....           | 96        |
| <b>模块七  健美操 .....</b>      | <b>99</b> |
| 单元一  健美操概述 .....           | 99        |
| 单元二  健美操的特征与分类 .....       | 100       |
| 单元三  大众健美操 .....           | 102       |
| 健美操基础知识考试题 .....           | 109       |

## 体育理论篇

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>模块八  体育医疗与卫生保健 .....</b>  | <b>113</b> |
| 单元一  体育医疗概述 .....            | 113        |
| 单元二  常见疾病的体育医疗方法 .....       | 115        |
| 单元三  常见运动性疾病的预防与处理 .....     | 120        |
| 单元四  常见体育运动损伤的预防与处理 .....    | 123        |
| 单元五  体育运动的卫生保健常识 .....       | 128        |
| 体育医疗与卫生保健基础知识考试题 .....       | 133        |
| <b>模块九  八段锦运动与全民健身 .....</b> | <b>135</b> |
| 单元一  八段锦概述 .....             | 135        |
| 单元二  八段锦图解和动作要领 .....        | 138        |
| 单元三  八段锦运动的推广意义与方案 .....     | 147        |
| 单元四  全民健身运动概述 .....          | 152        |
| 单元五  八段锦助力全民健身运动发展 .....     | 155        |
| 八段锦运动与全民健身基础知识考试题 .....      | 159        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 模块十 瑜伽运动与体育文化·····          | 161 |
| 单元一 瑜伽运动概述·····             | 161 |
| 单元二 瑜伽运动的呼吸法·····           | 164 |
| 单元三 瑜伽运动的冥想法·····           | 166 |
| 单元四 瑜伽休息术·····              | 168 |
| 单元五 瑜伽运动的体位法和功效·····        | 171 |
| 单元六 高校体育文化概述·····           | 175 |
| 单元七 瑜伽运动助力体育文化发展·····       | 179 |
| 瑜伽运动与体育文化基础知识考试题·····       | 181 |
| 模块十一 体质健康标准与评价体系·····       | 183 |
| 单元一 《国家学生体质健康标准》概述·····     | 183 |
| 单元二 《国家学生体质健康标准》的评价与评定····· | 186 |
| 单元三 《国家学生体质健康标准》实施办法·····   | 192 |
| 体质健康与评价体系基础知识考试题·····       | 196 |
| 参考文献·····                   | 198 |