

目 录

第一章 大学体育概述	1
第二章 篮 球	4
第一节 篮球运动概述	4
第二节 篮球基本技术	7
第三节 篮球基本战术	12
第四节 篮球竞赛规则	13
第三章 足 球	17
第一节 足球运动概述	17
第二节 足球基本技术	18
第三节 足球基本战术	27
第四节 足球竞赛规则	28
第四章 排 球	31
第一节 排球运动概述	31
第二节 排球基本技术	33
第三节 排球基本战术	38
第四节 排球竞赛规则	39
第五章 乒乓 球	42
第一节 乒乓球运动概述	42
第二节 乒乓球基本技术	43
第三节 乒乓球基本战术	49
第四节 乒乓球竞赛规则	51
第六章 羽毛 球	54
第一节 羽毛球运动概述	54
第二节 羽毛球基本技术	55
第三节 羽毛球基本战术	59
第四节 羽毛球竞赛规则	60
第七章 网 球	63
第一节 网球运动概述	63

第二节 网球基本技术	64
第三节 网球基本战术	69
第四节 网球竞赛规则	70
第八章 匹克球	73
第一节 匹克球运动概述	73
第二节 匹克球基本技术	74
第三节 匹克球基本战术	77
第四节 匹克球竞赛规则	80
第九章 击 剑	84
第一节 击剑运动概述	84
第二节 击剑基本技术	86
第三节 击剑基本战术	91
第四节 击剑竞赛规则	94
第十章 拳 击	99
第一节 拳击运动概述	99
第二节 拳击基本技术	101
第三节 拳击竞赛规则	110
第十一章 散 打	114
第一节 散打运动概述	114
第二节 散打基本技术	116
第三节 散打竞赛规则	121
第十二章 武 术	123
第一节 武术运动概述	123
第二节 武术基本技术	124
第三节 武术竞赛规则	146
第十三章 跆拳道	149
第一节 跆拳道运动概述	149
第二节 跆拳道基本技术	150
第三节 跆拳道竞赛规则	156
第十四章 健身瑜伽	159
第一节 健身瑜伽概述	159
第二节 健身瑜伽体位标准	162
第三节 呼吸法、冥想法与休息术	174
第四节 健身瑜伽竞赛规则	175



第十五章 体育舞蹈.....	178
第一节 体育舞蹈概述.....	178
第二节 体育舞蹈基本技术.....	182
第三节 体育舞蹈练习方法.....	194
第四节 体育舞蹈竞赛方法.....	196
第十六章 射 箭.....	198
第一节 射箭运动概述.....	198
第二节 射箭基本技术.....	202
第三节 射箭竞赛规则.....	206
第十七章 飞 盘.....	209
第一节 飞盘运动概述.....	209
第二节 飞盘基本技术.....	212
第三节 飞盘竞赛规则.....	218
第十八章 定向运动.....	222
第一节 定向运动概述.....	222
第二节 定向运动基本知识与技术.....	227
第三节 定向运动竞赛规则.....	235
第十九章 飞 镖.....	238
第一节 飞镖运动概述.....	238
第二节 飞镖基本技术.....	241
第三节 飞镖竞赛规则.....	246
第二十章 常见的运动损伤及其预防和处理方法.....	252
第一节 运动损伤的定义.....	252
第二节 运动损伤的分类及其产生原因.....	254
第三节 常见运动损伤的处理方法.....	256
第四节 运动损伤的预防.....	259
参考文献.....	262