

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