

示范视频
规范运动
强身健体



目录



理论 常识篇



第 1 章 体育与健康概述 / 3

- 第 1 节 体育与健康的概念 / 4
- 第 2 节 人体基本构造 / 5
- 第 3 节 体育锻炼与健康 / 7
- 第 4 节 高职体育与健康 / 9
- 第 5 节 职业实用性体育促进健康的练习手段 / 12
- 第 6 节 学生体质健康的测试与评价 / 16

第 2 章 体育锻炼与卫生保健 / 18

- 第 1 节 体育锻炼的卫生常识 / 19
- 第 2 节 运动损伤的处理方法 / 21
- 第 3 节 运动性疾病的产生原因、处置及预防 / 22

第 3 章 体能锻炼原则与方法 / 26

- 第 1 节 体能锻炼原则 / 27
- 第 2 节 提高身体素质的方法 / 28
- 第 3 节 提高心肺功能的锻炼方法 / 29
- 第 4 节 运动处方 / 30

基础 运动篇



第 4 章 田径 / 35

- 第 1 节 走 / 36
- 第 2 节 跑 / 39
- 第 3 节 跳 / 44
- 第 4 节 投 / 48

第 5 章 篮球 / 52

- 第 1 节 篮球运动的基本技术与战术 / 53
- 第 2 节 篮球运动的练习方法 / 57
- 第 3 节 三人制篮球 / 61
- 第 4 节 篮球运动的欣赏 / 62

第 6 章 足球 / 65

- 第 1 节 足球运动的基本技术与战术 / 66
- 第 2 节 足球运动的练习方法 / 69
- 第 3 节 五人制足球 / 74
- 第 4 节 足球运动的欣赏 / 75

第 7 章 排球 / 77

- 第 1 节 排球运动的基本技术与战术 / 78
- 第 2 节 排球运动的练习方法 / 82
- 第 3 节 气排球 / 83
- 第 4 节 沙滩排球 / 84
- 第 5 节 排球运动的欣赏 / 85

第 8 章 羽毛球 / 88

- 第 1 节 羽毛球运动的基本技术与战术 / 89
- 第 2 节 羽毛球运动的练习方法 / 94
- 第 3 节 羽毛球运动的欣赏 / 95

第 9 章 乒乓球 / 98

- 第 1 节 乒乓球运动的基本技术与战术 / 99
- 第 2 节 乒乓球运动的练习方法 / 100
- 第 3 节 乒乓球运动的欣赏 / 103

第 10 章 网球 / 105

- 第 1 节 网球运动的基本技术与战术 / 106
- 第 2 节 网球运动的练习方法 / 110
- 第 3 节 网球运动的欣赏 / 112

第 11 章 体操 / 116

- 第 1 节 体能练习 / 117
- 第 2 节 基本动作技术 / 119
- 第 3 节 体操运动的欣赏 / 123

第 12 章 武术 / 125

- 第 1 节 武术的基本功及练习方法 / 126
- 第 2 节 24 式简化太极拳 / 127
- 第 3 节 初级长拳 / 132
- 第 4 节 武术礼仪与武术欣赏 / 137

时尚 休闲

篇

>>>>

第 13 章 游泳 / 140

- 第 1 节 熟悉水性 / 141
- 第 2 节 蛙泳技术与练习方法 / 142
- 第 3 节 自由泳技术与练习方法 / 147
- 第 4 节 游泳自救与互救 / 152
- 第 5 节 游泳运动的欣赏 / 154

第 14 章 健身气功 / 159

- 第 1 节 健身气功·八段锦基本功及练习方法 / 160
- 第 2 节 健身气功·五禽戏基本功及练习方法 / 165
- 第 3 节 健身气功礼仪与欣赏 / 172

第 15 章 健身街舞 / 175

- 第 1 节 健身街舞的基本技术 / 176
- 第 2 节 健身街舞的练习方法 / 180
- 第 3 节 健身街舞的欣赏 / 181

第 16 章 健美操 / 184

- 第 1 节 健美操的基本技术 / 185
- 第 2 节 健美操的练习方法 / 190
- 第 3 节 健美操的欣赏 / 191

第 17 章 健美 / 194

- 第 1 节 健美运动的基本技术 / 195
- 第 2 节 健美训练计划 / 199
- 第 3 节 健美运动的欣赏 / 201

第 18 章 户外运动 / 202

- 第 1 节 登山运动 / 203
- 第 2 节 定向越野 / 206
- 第 3 节 拓展训练 / 212
- 第 4 节 轮滑运动 / 217
- 第 5 节 滑冰运动 / 220
- 第 6 节 滑雪运动 / 223

附录一 《国家学生体质健康标准（2014年修订）》
（大学生适用） / 226

附录二 《国家学生体质健康标准（2014年修订）》
的测试方法 / 232