

### 图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育教程 / 张坤, 任敦登, 陈惠臻主编. —  
成都: 电子科技大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5647-6582-8

I. ①现… II. ①张… ②任… ③陈… III. ①体育-  
高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 171440 号

### 现代大学体育教程

张 坤 任敦登 陈惠臻 主编

责任编辑 兰 凯

策划编辑 兰 凯

出 版 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京俊林印刷有限公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 20

字 数 512 千字

版 次 2018 年 8 月第一版

印 次 2018 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-6582-8

定 价 39.00 元

版权所有, 侵权必究

# 目 录

第一章 高职体育概论 .....	2	第三节 运动性疾病的防治 .....	53
第一节 高职教育的发展 .....	2	第七章 职业病的预防和体育疗法 .....	56
第二节 高职体育教育的特点 .....	3	第一节 职业病的形成与体育疗法 .....	56
第三节 高职体育教育的目标和任务 .....	4	第二节 高职学生常见心理障碍与体育疗法 .....	60
第四节 高职体育教育的方法与途径 .....	5	第八章 体育竞赛 .....	65
第二章 体育锻炼与身体健康 .....	8	第一节 体育竞赛的意义与分类 .....	65
第一节 体育与健康的概念 .....	9	第二节 体育竞赛的组织工作 .....	66
第二节 体育锻炼对身体健康的促进作用 .....	9	第三节 体育竞赛欣赏与体育项目欣赏 .....	70
第三节 体育锻炼应注意的问题 .....	12	第九章 田径 .....	76
第四节 体育锻炼后应了解的事宜 .....	13	第一节 田径运动简介及健身特点 .....	77
第五节 不同职业的适宜体育锻炼项目 .....	15	第二节 田径主要项目核心技术的学练方法 .....	78
第三章 体育锻炼与心理健康 .....	19	第十章 体操 .....	87
第一节 健康与心理健康 .....	19	第一节 体操运动简介及健身特点 .....	87
第二节 体育锻炼对个体心理健康的影响和作用 .....	23	第二节 体操基本技术入门与提高的学练方法 .....	88
第三节 促进心理健康的体育锻炼方法 .....	25	第十一章 篮球 .....	99
第四章 科学体育锻炼 .....	28	第一节 篮球运动简介及健身特点 .....	99
第一节 体育锻炼的基本原则 .....	28	第二节 篮球核心技战术入门与提高的学练方法 .....	100
第二节 科学制定体育锻炼处方 .....	33	第十二章 排球 .....	109
第五章 体育运动与营养卫生 .....	41	第一节 排球运动简介及健身特点 .....	109
第一节 体育运动与营养 .....	41	第二节 排球核心技战术入门与提高的学练方法 .....	110
第二节 体育运动与卫生 .....	43		
第三节 女生体育运动与保健 .....	44		
第六章 运动损伤与康复 .....	47		
第一节 运动损伤的原因及预防 .....	47		
第二节 常见运动损伤的处理 .....	50		



<b>第十三章 足球</b> .....	122	<b>第二节 核心舞种技术的学练方法</b> ...	205
第一节 足球运动简介及健身特点 ...	122	<b>第二十一章 轮滑</b> .....	212
.....	122	第一节 轮滑运动简介.....	212
第二节 足球核心技战术入门与提高的学练方法.....	123	第二节 轮滑基本技术入门与提高的学练方法.....	213
<b>第十四章 乒乓球</b> .....	133	<b>第二十二章 民族传统体育运动</b> .....	220
第一节 乒乓球运动简介及健身特点.....	133	第一节 跳绳.....	220
第二节 乒乓球核心技战术入门与提高的学练方法.....	134	第二节 毽球.....	223
<b>第十五章 羽毛球</b> .....	140	第三节 拔河.....	225
第一节 羽毛球运动简介及健身特点.....	140	<b>第二十三章 运动搏击类体育运动</b> .....	227
第二节 羽毛球核心技战术入门与提高的学练方法.....	141	第一节 跆拳道.....	227
<b>第十六章 武术</b> .....	147	第二节 女子防身术.....	232
第一节 武术运动简介及健身特点 ...	147	<b>第二十四章 户外体育运动</b> .....	241
第二节 武术运动主要套路学练方法.....	148	第一节 登山.....	241
<b>第十七章 健美操</b> .....	160	第二节 攀岩.....	243
第一节 健美操运动简介及健身特点.....	160	第三节 定向越野.....	245
第二节 健美操基本技术入门与提高的学练方法.....	162	第四节 拓展训练.....	248
<b>第十八章 游泳</b> .....	187	<b>第二十五章 休闲类体育运动</b> .....	262
第一节 游泳运动概述及安全卫生常识.....	187	第一节 台球.....	262
第二节 游泳主要泳姿技术的学练方法.....	190	第二节 保龄球.....	266
<b>第十九章 瑜伽</b> .....	197	<b>第二十六章 大众体育</b> .....	269
第一节 瑜伽简介及健身特点.....	197	第一节 呼啦圈（男、女单人）.....	269
第二节 瑜伽基本技术入门与提高的学练方法.....	198	.....	269
<b>第二十章 体育舞蹈</b> .....	203	第二节 摸石过河（男、女单人） ...	270
第一节 体育舞蹈简介及健身特点 ...	203	.....	270
.....	203	第三节 双拐（男、女单人） ...	271
		第四节 挥锹投石（男、女单人） ...	272
		.....	272
		第五节 跳竹竿（混合集体） ...	273
		第六节 单脚荡格（男、女个人） ...	274
		.....	274
		<b>第二十七章 常用健身方法</b> .....	276
		第一节 健身走.....	276
		第二节 健身跑.....	285
		第三节 健身跳.....	293
		第四节 健身投.....	300
		<b>参考文献</b> .....	311