



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材



卫生部“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材

供基础、临床、预防、口腔医学类专业用

体育

Physical Education

第5版

主 编 裴海泓

副主编 程 鹏



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE





“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

卫生部“十二五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材

供基础、临床、预防、口腔医学类专业用

体育

Physical Education

第5版

主 编 裴海泓

副主编 程 鹏

编 委 (以姓氏笔画为序)

王苏杭 (河南新乡医学院)

朱红伟 (潍坊医学院)

刘 喆 (新疆医科大学)

辛 平 (山东大学)

国 伟 (贵阳医学院)

徐 欣 (华中科技大学)

黄小华 (中山大学)

梁永桥 (吉林大学)

程 鹏 (辽宁医学院)

裴海泓 (吉林大学)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育/裴海泓主编. —5 版. —北京:人民卫生出版社,2013
ISBN 978-7-117-17186-1

I. ①体… II. ①裴… III. ①体育-医学院校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062211 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

体 育
第 5 版

主 编: 裴海泓
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 14 插页: 8
字 数: 385 千字
版 次: 1998 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 5 版
2013 年 8 月第 5 版第 2 次印刷 (总第 10 次印刷)
标准书号: ISBN 978-7-117-17186-1/R · 17187
定 价: 32.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



全国高等学校五年制本科临床医学专业 第八轮

规划教材修订说明

全国高等学校五年制本科临床医学专业卫生部规划教材自1978年第一轮出版至今已有35年的历史。几十年来,在教育部、卫生部的领导和支持下,以裘法祖、吴阶平、吴孟超、陈灏珠等院士为代表的我国几代德高望重、有丰富的临床和教学经验、有高度责任感和敬业精神的国内外著名院士、专家、医学家、教育家参与了本套教材的创建和每一轮教材的修订工作,使我国的五年制本科临床医学教材从无到有,从少到多,从多到精,不断丰富、完善与创新,形成了课程门类齐全、学科系统优化、内容衔接合理、结构体系科学的由规划教材、配套教材、配套光盘、数字出版、网络增值服务组成的立体化教材格局。这套教材为我国千百万医学生的培养和成才提供了根本保障,为我国培养了一代又一代高水平、高素质的合格医学人才,为推动我国医疗卫生事业的改革和发展做出了历史性巨大贡献,并通过教材的创新建设和高质量发展,推动了我国高等医学本科教育的改革和发展,促进了我国医药学相关学科或领域的教材建设和教育发展,走出了一条适合中国医药学教育和卫生事业发展实际的具有中国特色医药学教材建设和发展的道路,创建了中国特色医药学教育教材建设模式。老一辈医学教育家和科学家们亲切地称这套教材是中国医学教育的“干细胞”教材。

本套第八轮教材修订启动之时,正是全球医学教育百年反思之际,更是我国医疗卫生体制改革和医学教育改革全方位深入推进之时,教育部、卫生部共同召开了全国医学教育改革工作会议,启动了“5+3”为主体的临床医学教育综合改革,形成了以医改推动教改,教改服务医改的历史发展格局。人民卫生出版社和全国高等医药教材建设研究会紧紧抓住医学教育综合改革的历史发展机遇期,以全国高等学校五年制本科临床医学专业第八轮规划教材全面启动为契机,以规划教材创新建设,全面推进国家级规划教材建设工作,服务于医改和教改。

第八轮教材的修订原则是积极贯彻落实教育部、卫生部关于实施临床医学教育综合改革的意见,努力优化人才培养结构,坚持以需求为导向,构建发展以“5+3”模式为主体的临床医学人才培养体系;改革课程体系、教学内容、教学方法和评价考核办法;将医德教育贯穿于医学教育的全过程,强化临床实践教学,采取多种措施,切实落实好“早临床、多临床、反复临床”的要求,提高医学生的临床实践能力。

在全国医学教育综合改革精神鼓舞下和老一辈医学家奉献精神的感召下,全国一大批临床教学、科研、医疗第一线中青年专家、学者、教授继承和发扬了老一辈的优秀传统,以严谨治学的科学态度和无私奉献的敬业精神,积极参与第八轮教材的修订和建设工作,紧密结合五年制临床医学专业培养目标、高等医学教育教学改革的需要和医药卫生行业人才的需求,借鉴国内外医学教育教学的经验和成果,不断创新编写思路和编写模式,不断完善表现形式和内容,不断提升编写水平和质量,已逐渐将每一部教材打造成了学科精品教材,使第八轮全套教材更加成熟、完善和科学,从而构建了适合“5+3”为主体的医学教育综合改革需要和卓越临床医师培养需求的教材体系,推动了适合中国国情的五年制本科临床医学专业课程体系的建立。



本次修订和编写特点如下:

1. 教材编写修订工作是在教育部、卫生部的领导和支持下,按照“5+3”为主体的临床医学教育综合改革的时间表、路线图和施工图进行顶层设计,由全国高等医药教材建设研究会规划,全国临床医学专业教材评审委员会审定,院士、专家把关,全国各医学院校知名专家、教授编写,人民卫生出版社高质量精品出版。

2. 教材编写修订工作是根据教育部培养目标、卫生部行业要求、社会用人需求,在全国进行科学调研的基础上,借鉴国内外医学人才培养模式和教材建设经验,充分研究论证本专业人才素质要求、学科体系构成、课程体系设计和教材体系规划后,科学进行的。

3. 在全国广泛、深入调研的基础上,总结和汲取了前七轮教材的编写经验和成果,尤其是对一些不足之处进行了大量的修改和完善,并在充分体现科学性、权威性的基础上,更考虑其全国范围的代表性和适用性。

4. 教材编写修订工作着力进行课程体系的优化改革和教材体系的建设创新——科学整合课程、淡化学科意识、实现整体优化、注重系统科学、保证点面结合。继续坚持“三基、五性、三特定”的教材编写原则,以确保教材质量。

5. 为配合教学改革的需要、减轻学生负担和体现“干细胞”教材特色,全套教材精炼文字、压缩字数,注重提高内容质量,并根据学科需要,采用大 16 开国际开本、双色或彩色印刷,以提高印装质量和可读性。同时,在每一页都增加了留白,便于学生记录和标记书中重点知识。

6. 为满足教学资源的多样化需求,实现教材系列化、立体化和数字化建设,大部分教材配有配套教材和数字出版的教学资料,并实现了全套教材的网络增值服务,方便老师教学和学生自主学习,实现了数字化资源共享。

第八轮教材共有 53 种,其中新增 2 种,即《医患沟通》和《肿瘤学概论》;更名 1 种,即《急诊医学》更名为《急诊与灾难医学》;合并 2 种,即《生物化学》与《医学分子生物学》合并为《生物化学与分子生物学》。全套教材均为“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材(除《肿瘤学概论》外)和卫生部“十二五”规划教材,于 2013 年 6 月全部出版发行。

本套教材是在我国医学教育综合改革,构建“5+3”为主体的临床医学人才培养体系背景下组织编写的,希望全国广大院校在使用过程中能够多提供宝贵意见,反馈使用信息,以逐步修改和完善教材内容,提高教材质量,为第九轮教材的修订工作建言献策。



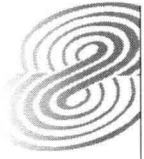
全国高等学校五年制本科临床医学专业 第八轮

教材目录

1.	医用高等数学	第 6 版	主编 张选群	副主编 马建忠 吕 丹 刘春扬
2.	医学物理学	第 8 版	主编 王 磊 冀 敏	副主编 李晓春 吴明海
3.	基础化学	第 8 版	主编 魏祖期 刘德育	副主编 李雪华 陈朝军
4.	有机化学	第 8 版	主编 陆 阳 刘俊义	副主编 叶 玲 邓 健
5.	医学生物学	第 8 版	主编 傅松滨	副主编 王培林 刘 佳
6.	系统解剖学	第 8 版	主编 柏树令 应大君	副主编 丁文龙 刘学政 孙晋浩
7.	局部解剖学	第 8 版	主编 刘树伟 李瑞锡	副主编 张绍祥 羊惠君
8.	组织学与胚胎学	第 8 版	主编 邹仲之 李继承	副主编 曾园山 周 莉
9.	生物化学与分子生物学	第 8 版	主编 查锡良 药立波	副主编 周春燕 何凤田 方定志 冯作化
10.	生理学	第 8 版	主编 朱大年 王庭槐	副主编 罗自强 管又飞 金学隆
11.	医学微生物学	第 8 版	主编 李 凡 徐志凯	副主编 黄 敏 郭晓奎
12.	人体寄生虫学	第 8 版	主编 诸欣平 苏 川	副主编 吴忠道 李朝品
13.	医学免疫学	第 6 版	主编 曹雪涛	副主编 熊思东 姚 智
14.	病理学	第 8 版	主编 李玉林	副主编 文继舫 唐建武 来茂德 步 宏
15.	病理生理学	第 8 版	主编 王建枝 殷莲华	副主编 吴立玲 孙连坤 李文斌
16.	药理学	第 8 版	主编 杨宝峰	副主编 苏定冯
17.	医学心理学	第 6 版	主编 姚树桥 杨彦春	副主编 杨艳杰 潘 芳 赵旭东
18.	法医学	第 6 版	主编 王保捷 侯一平	副主编 丛 斌 赵子琴
19.	诊断学	第 8 版	主编 万学红 卢雪峰	副主编 刘成玉 胡申江 康熙雄 杨 炯
20.	医学影像学	第 7 版	主编 白人驹 徐 克	副主编 韩 萍 龚启勇 张雪林 王 滨
21.	内科学	第 8 版	主编 葛均波 徐永健	副主编 梅长林 唐承薇 王 辰 周 晋
22.	外科学	第 8 版	主编 陈孝平 汪建平	副主编 秦新裕 刘玉村 张英泽
23.	妇产科学	第 8 版	主编 谢 幸 苟文丽	副主编 林仲秋 狄 文 马 丁 孔北华
24.	儿科学	第 8 版	主编 王卫平	副主编 毛 萌 李廷玉 申昆玲 常立文
25.	神经病学	第 7 版	主编 贾建平 陈生弟	副主编 崔丽英 王 伟
26.	精神病学	第 7 版	主编 郝 伟 于 欣	副主编 许 毅 吴爱勤 李 涛 刘金同



27.	传染病学	第 8 版	主编 李兰娟 任 红	副主编 高志良 牛俊奇
28.	眼科学	第 8 版	主编 赵堪兴 杨培增	副主编 瞿 佳 姚 克
29.	耳鼻咽喉头颈外科学	第 8 版	主编 田勇泉	副主编 韩东一 迟放鲁 孙爱华
30.	口腔科学	第 8 版	主编 张志愿 俞光岩	副主编 凌均荣 杨丕山
31.	皮肤性病学	第 8 版	主编 张学军	副主编 陆洪光 高兴华
32.	核医学	第 8 版	主编 李少林 王荣福	副主编 张永学 匡安仁
33.	流行病学	第 8 版	主编 沈洪兵 齐秀英	副主编 刘 民 叶冬青
34.	卫生学	第 8 版	主编 朱启星	副主编 牛 侨 吴小南
35.	预防医学	第 6 版	主编 傅 华	副主编 段广才 黄国伟
36.	中医学	第 8 版	主编 高鹏翔	副主编 卜 平 陈金水 陈利国
37.	医学计算机应用	第 5 版	主编 袁同山 阳小华	副主编 白宝钢
38.	体育	第 5 版	主编 裴海泓	副主编 程 鹏
39.	医学细胞生物学	第 5 版	主编 陈誉华	副主编 杨 恬 刘艳平
40.	医学遗传学	第 6 版	主编 左 伋	副主编 顾鸣敏 张咸宁
41.	临床药理学	第 5 版	主编 李 俊	副主编 刘克辛 袁 洪
42.	医学统计学	第 6 版	主编 李 康 贺 佳	副主编 杨士保 马 骏
43.	医学伦理学	第 4 版	主编 孙福川 王明旭	副主编 陈晓阳 宫福清
44.	临床流行病学与循证医学	第 4 版	主编 刘续宝 王素萍	副主编 孙业桓 时景璞
45.	康复医学	第 5 版	主编 黄晓琳 燕铁斌	副主编 王宁华 励建安
46.	医学文献检索与论文写作	第 4 版	主编 郭继军	副主编 马 路 张 帆
47.	卫生法	第 4 版	主编 汪建荣	副主编 达庆东 田 侃
48.	医学导论	第 4 版	主编 马建辉 闻德亮	副主编 肖海鹏 郭永松 曹德品
49.	全科医学概论	第 4 版	主编 祝培珠	副主编 胡传来 路孝琴
50.	麻醉学	第 3 版	主编 杨拔贤 李文志	副主编 刘 进 姚尚龙 郭曲练 邓小明
51.	急诊与灾难医学	第 2 版	主编 沈 洪 刘中民	副主编 王育珊 周荣斌 于学忠
52.	医患沟通		主编 王锦帆 尹 梅	副主编 唐宏宇 赵明杰
53.	肿瘤学概论		主编 王冠军 赫 捷	副主编 张清媛 李 薇 周云峰



第六届全国高等学校五年制本科临床医学专业 教材评审委员会名单

顾 问

沈晓明 王德炳 刘德培 吴孟超 刘允怡

主任委员

陈灏珠 钟南山

副主任委员

王卫平 杨宝峰 龚非力 柯 杨 石应康 郑树森

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 滨	王冠军	王家良	王鸿利	文历阳	文民刚	文继舫
孔北华	田勇泉	白 波	白人驹	冯友梅	吕兆丰	朱明德
刘吉成	闫剑群	李玉林	步 宏	吴在德	吴肇汉	汪建平
沈 悌	陆再英	郎景和	赵 群	赵玉沛	南登崑	柏树令
曹雪涛	崔慧先	葛均波	曾因明	曾晓荣	雷 寒	瞿 佳



高水平、高质量的医学教育既是办好人民满意教育的重要组成部分,也是医疗卫生事业改革发展的重要支撑。随着我国医药卫生体制改革的不断深入,对高等医学教育改革也提出了更高的要求。如何培养适应国家需要、人民满意的高质量、高水平医学人才是当前医学教育的首要任务。为此,在“十二五”开局之年,教育部和卫生部共同组织实施了医学教育综合改革。

医学教育综合改革要求我们深入贯彻落实教育规划纲要和医药卫生体制改革的意见,遵循医学教育规律,以改革创新为动力,着力于医学教育发展与医药卫生事业发展的紧密结合,着力于人才培养模式和体制、机制的重点突破,着力于医学生职业道德和临床实践能力的显著提升,着力于医学教育质量保障体系的明显加强,从而全面提高医学人才培养质量,为发展医药卫生事业和提高人民健康水平提供坚实的人才保障。

教材建设在提高人才培养质量中发挥着重要的基础性作用,对此教育部一直高度重视,要求以教材建设为抓手,推动医学课程和教学方法改革。一本好的教材,给医学生以正确的引导,给临床医生以正确的指导。人民卫生出版社作为国家级优秀出版单位,承担了大量教材的规划和出版工作,形成了课程种类齐全、学科体系合理、配套服务全面的教材出版模式。尤其是在以吴阶平、裘法祖、吴孟超、陈灏珠等院士为代表的老一辈医学大家的付出和带领下,在一大批医学教育精英的努力和参与下,其出版的五年制本科临床医学专业规划教材为我国医学界培养了一代又一代优秀的医药学人才,为推动我国医疗卫生事业的改革和发展做出了巨大的历史贡献。

此次第八轮五年制本科临床医学专业规划教材的修订工作是在贯彻党的十八大关于“深化教育领域综合改革”精神的背景下,在落实卫生部、教育部联合下发的《关于实施临床医学教育综合改革的若干意见》的基础上启动的。修订工作贯穿了医学教育综合改革的要求,特别是注重将医德教育贯穿于医学教育的全过程,增加了《医患沟通》一书,同时强化临床实践教学,配套编写了相关的实践指导,以提高医学生的临床实践能力。

我们相信,在教育、卫生系统的通力合作下,在广大医学教育工作者的大力支持和参与下,第八轮五年制本科临床医学专业规划教材的修订出版对推动医学教育综合改革,提高医学人才培养质量将产生积极的推动作用。

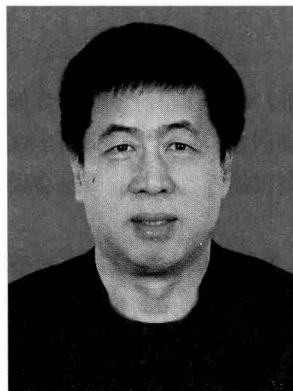
教育部部长助理

林蕙青

2013年3月



主编简介



裴海泓

男,1958年5月出生于吉林省长春市,现任吉林大学体育学院教授,硕士生导师,同时兼任吉林大学中国青少年健康成长研究指导中心副主任、秘书长。长期从事青少年健康问题研究,曾受日本国际交流中心邀请在日本西南学院大学做客座研究。并担任吉林大学体育学院阳光运动科研团队学术带头人。组织成立了长春市青少年运动健康基地。承担并完成吉林省政府发展研究中心、上海体育学院、新世纪教育研究中心、长春市科技厅、吉林大学多单位的多项运动健康方面的研究课题。研究论文多次在全国高等医学院校论文报告会上获得一等奖;全国大学生论文报告会优秀奖。



程鹏

男,教授,1963年7月生于辽宁省锦州市。现任辽宁医学院体育部球类教研室主任;辽宁省田径裁判委员会常委。曾担任中国体育科学学会学校体育分会第五届委员会委员;辽宁省高校体育教学指导委员会委员;辽宁医学院体育教研部主任。

1986年至今从事高校体育教学工作27年。1996年荣获国家教委体育卫生与艺术教育司授予的高校优秀青年体育教师荣誉称号。2010年担任辽宁医学院体育教研部主任期间,院校获辽宁省群众体育先进单位。近五年来,参与两项国家级课题研究工作;主持完成两项省级课题研究工作;完成著作和教材五本;在核心期刊上发表论文六篇。



本次高等医学院校《体育》教材第5版修订是在高等教育改革和医疗卫生体制改革精神的指引下,遵循我国高校体育教育培养目标以及高水平未来医生的培养标准,而形成修订的思想体系和内容要求的。

本次教材修订,既是高等医学院校的课程建设与发展,更是对我国教育改革和医药卫生改革着力的落实与发展,它必将极大地促进我国医学人才培养的质量,缩小与世界先进国家的距离,更加紧密地依照中国的国情,中国的发展状况去培养社会所需要的未来卫生、医学人才。第5版《体育》教材,既有继承原来先进的经验,更有创新的发展与突破,无论在理念上,还是在具体的培养目标、体制、内容以及光盘的可视部分都做出了增加和修改。

体育教育在高等医学院校,既是人文社会学教育,也是人类学和生命科学的教育,它对提升学生的生命意识,健康理念,有着非常积极的作用和影响。同时也遵循了人的成才规律,是成长规律的重要途径。体育教育是各所医学高校不断加强,不断改善,不断改革和发展的重要课程。

高等医学院校的体育教育,在整个医学教育中,不单是知识教育,更是身体教育和行为习惯教育,教材的内容形式有其自身的特征和特点;其又针对不同的人群和不同的需求,所以这也是本次教材修订应该注意的问题。

高等医学院校的《体育》第5版教材修订,进一步发挥了数字技术,让内容更丰富,更直观,重复性更强,便于学生的知识拓展及动作技能的形成。

要提出特别感谢的是,《体育》教材在反馈使用意见的过程中,得到了许多使用单位一线教师诚恳的建议,以及学生对大学体育课程的切实感受。我们甄选了一部分写入了教材,让教材能更加贴近同学,让同学更加喜欢高校体育课程,让健康从教育走向生活。

裴海泓

2013年2月

第一章 大学体育 1

- 第一节 大学体育、目标和特征 1
 - 一、大学体育 1
 - 二、大学体育的目标 2
 - 三、高等医学院校体育特征 3
 - 四、大学校园体育文化 5
- 第二节 医学与体育 6
 - 一、古代社会医学与体育 6
 - 二、现代社会医学与体育 8
- 第三节 建立大的体育观 8
 - 一、体育的人文性与科学性 8
 - 二、塑造完美人格,提升生命质量 9
 - 三、完善身心素质,体现文化成果 10
- 第四节 建立大的健康观 10
 - 一、健康的价值观 10
 - 二、健康的社会观 11
 - 三、健康的行为观 11

第二章 体适能 13

- 第一节 体适能的概念与分类 13
 - 一、体适能的概念 13
 - 二、体适能的分类 14
- 第二节 人体的适应能力 15
 - 一、身体健康体适能的组成成分 15
 - 二、身体适应能力的特征 17
- 第三节 经常性的适宜运动 17
 - 一、运动贵在坚持 17
 - 二、选择适宜的运动量 18
 - 三、选择适宜运动锻炼方法 19

- 第一节 形态测量与评估 25
- 第二节 心血管功能的测定与评价 28
 - 一、测定的意义 28
 - 二、测定的指标与评价 28
- 第三节 肌肉力量耐力素质的测定与评价 29
 - 一、测定的意义 29
 - 二、测定的指标与评价 30
- 第四节 柔韧性素质的测定与评价 31
 - 一、测定的意义 31
 - 二、测定的指标与评价 31
- 第五节 身体成分的测定与评价 31
 - 一、测定的意义 31
 - 二、测定的指标与评价 31
- 第六节 健康评估 34
 - 一、自我健康检查 34
 - 二、心理健康的自我评估 34
 - 三、健康饮食自我评估 35

- 第一节 健康生活方式的基石 37
 - 一、生活方式的概念和意义 37
 - 二、生活方式与生活方式病 37
 - 三、生物钟与生活模式 39
- 第二节 怠惰——健康生活方式的大敌 40
 - 一、怠惰是一种不健康行为 40
 - 二、怠惰损害健康 41
- 第三节 合理膳食、均衡营养 41
 - 一、平衡膳食 41
 - 二、饮食与寿命 42
 - 三、健康饮食原则 42
 - 四、肥胖与饮食 43
- 第四节 锻炼与环境 44
 - 一、在冷、热环境下的锻炼 44
 - 二、空气污染与锻炼 45
- 第五节 体育锻炼应成为终身行为 45

一、伴随终身的体育享受	45
二、伴随人体发展全过程	46
三、培养良好的运动锻炼习惯	47
第六节 纠正不良行为和习惯	48
一、吸烟害处多	48
二、远离毒品	48
三、节制饮酒	49

第五章

传统体育养生术

50

第一节 传统养生概述	50
一、传统养生思想的产生与发展	50
二、传统养生基础理论	51
三、传统养生特点与基本原则	53
第二节 养生保健方法	55
一、太极拳	55
二、八段锦	60
三、三路长拳	65
四、保健按摩	70

第六章

现代健身法

78

第一节 运动处方	78
一、运动处方的概念	78
二、运动处方的种类	78
三、制定运动处方的原则	79
四、运动处方的程序	79
五、运动处方的内容	80
第二节 有氧锻炼法	83
一、什么是有氧锻炼法	83
二、有氧锻炼项目	83
三、无痛苦跑	87
四、骑车	87
第三节 平衡健身法	89
一、平衡健身法的产生	89
二、平衡健身法的特征	90
三、运用平衡健身法的要点和形式	90
第四节 自然力锻炼法	90
一、沐浴	91

二、水中运动	92
三、冰上运动	95
第五节 塑身锻炼	96
一、培养健美体型的锻炼方法	96
二、美的姿态与体型	96
第六节 健美操	101
一、健美操运动的起源	101
二、健美操分类	101
三、有氧健身操的编排	102

第七章

竞技运动

112

第一节 竞技运动的现代观	112
一、培养现代人品格的园地	112
二、对外开放的窗口	113
三、规约行为举止的课堂	113
四、展现人体美的舞台	114
五、竞技体育大国与体育强国	114
第二节 竞技运动的特点及分类	115
第三节 竞技运动竞赛与欣赏	116
一、体育竞赛欣赏的基本知识	116
二、怎样欣赏竞技体育	117
第四节 田径运动	119
一、田径运动概述	119
二、跑	121
三、跳跃	123
四、投掷	125
第五节 球类运动	128
一、足球	128
二、篮球	135
三、排球	144
四、乒乓球	152
五、羽毛球	157
第六节 韵律体操	161
一、概述	161
二、技术原理	162
三、基本技术	162
四、自我学练提示	165

第一节 休闲运动的概念与特征 167

一、休闲运动概念 167

二、休闲运动特征 167

第二节 体育舞蹈 168

一、体育舞蹈概述 168

二、体育舞蹈的基本常识 168

三、体育舞蹈的特点及练习方法 169

第三节 保龄球 171

一、保龄球的起源与发展 171

二、学打保龄球 172

第四节 高尔夫球 173

一、高尔夫球的产生及发展 173

二、运动场地和器具 173

三、运动比赛基本规则 175

第五节 台球 175

一、台球运动特点 175

二、台球知识入门 176

三、基本姿势与基本技术 177

第六节 网球 177

一、网球运动概述 177

二、网球技术基本原理 178

三、网球基本技术和战术 179

四、自我学练提示 182

第七节 体育旅游与野营 184

一、体育旅游 184

二、野营 185

第一节 运动损伤概述 186

一、运动损伤原因 186

二、运动损伤的性质及一般规律 186

三、猝死及猝死的预防 186

四、运动性损伤的易伤部位、原因与预防原则 188

五、运动性损伤及原因 189

六、运动损伤的急救 190