

<<篮球运动>>

图书基本信息

书名：<<篮球运动>>

13位ISBN编号：9787040184419

10位ISBN编号：7040184419

出版时间：2005-1

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<篮球运动>>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），体育是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将以往的体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

<<篮球运动>>

内容概要

《篮球运动》以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展为目标，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

<<篮球运动>>

书籍目录

第一章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 学校体育与竞技运动第四节 营养与健康第五节 校园体育文化第六节 奥林匹克运动第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 篮球运动与身体健康第一节 篮球运动对身体形态和机能的影响第二节 篮球运动对身体健康素质的影响第三节 篮球运动对身体运动素质的影响第四节 篮球运动中常见的损伤与处理第五节 身体健康的测量与评价第三章 篮球运动与心理健康第一节 心理健康的标准与保持第二节 大学生的心理障碍与心理疾病第三节 篮球运动对心理健康的影响第四节 心理健康的测量与评价第四章 篮球运动与社会适应能力第一节 篮球运动对社会价值观念的影响第二节 篮球运动对社会规范的影响第三节 篮球运动对现代生活方式的影响第四节 社会适应能力的测量与评价第五章 篮球运动发展概况第一节 篮球运动的开创与特征第二节 美国职业篮球NBA简介第三节 中国篮球CBA简介第四节 中国大学生篮球比赛发展概况第六章 篮球基本技术第一节 传接球技术第二节 运球与突破技术第三节 投篮技术第四节 抢篮板球技术第五节 个人防守技术第七章 篮球战术配合第一节 篮球进攻战术基础配合第二节 篮球全队进攻战术配合第三节 篮球防守战术基础配合第四节 篮球全队防守战术配合第八章 篮球竞赛规则和裁判法第一节 篮球比赛主要规则第二节 篮球竞赛裁判法简介第九章 篮球竞赛组织与编排方法第一节 篮球竞赛组织与管理第二节 篮球竞赛方法与编排第十章 篮球“三对三”竞赛简介第一节 篮球“三对三”竞赛规则与竞赛方法第二节 篮球“三对三”战术的特点第十一章 篮球运动的观赏性第一节 观赏篮球运动的意义与生理机制第二节 观赏篮球比赛的内容与角度第三节 观赏篮球运动的技、战术风格

<<篮球运动>>

章节摘录

插图：2.技术动作要点从举球、挥臂到传球，基本上是直线，蹬腿转体和挥臂与身体重心前移动作要协调连贯。

（五）单身体侧传球单身体侧传球常用于外线队员向内线队员供球，中间隔着防守者，通过单身体侧传球，绕过防守的阻拦。

该技术常与反弹球相结合，使得传球路线更加隐蔽，保证球在有利一侧传出。

1.技术动作分析以右手传球为例，左脚向左前方移动半步，做向左突破的假动作，当防守者的重心向左移动时，右手持球经身体侧后方弧线向外伸展手臂，以肩为轴向前摆臂。当手臂伸展充分时及时扣腕、拨腕指将球传出（图6—12）。

2.技术动作要点先向反方向做假动作，造成防守者移动重心，再通过单身体侧传球，形成声东击西；传球时注意体侧弧线引球，摆臂制动与拨腕要衔接好。

（六）单手背后传球背后传球是一种隐蔽式传球，常能妙传助攻，但对初学者是易学难用。

背后传球常以反弹传球、突破分球、行进间传球的形式出现。

1.技术动作分析抬头观察前方，不要去看传球路线，以免暴露传球方向。

传球时上臂带动前臂摆动，当球位于体后时及时拨腕指将球传出。

注意向后引球要有一定速度，利用球的离心力使球紧贴在手上。

拨腕的时间与传出球的高低成正比（图6—13）。

2.技术动作要点观察前方，重心下降，在体侧靠后方运球。

传球时上臂带动前臂，摆动要快，靠手腕拨球控制球的方向。

<<篮球运动>>

编辑推荐

《篮球运动》是黄滨等编写的，由高等教育出版社出版。

<<篮球运动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>