

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787122143068

10位ISBN编号：7122143066

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：张振东，黄迎兵 主编

页数：97

字数：149000

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>

## 前言

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和发展自身的需要。

体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。

新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。

大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。

大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。

大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。

在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

2012年2月

## <<篮球>>

### 内容概要

《篮球》是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校篮球选项课教学、训练的需要而编写的。

全书用简单而生动的语言将篮球运动的起源与发展、熟悉球性练习与篮球游戏、篮球技术、篮球战术、篮球规则与裁判法等进行了介绍，针对大学篮球运动的开展实际，为了让更多的篮球爱好者、参与者能正确认知自身的运动水平、估价自己的运动技能，书中特别引入了大学生篮球技术水平、身体素质测评与评价方法和篮球基础战术配合评价方法与标准。

既有利于篮球初学者自学自练，又有利于篮球选项课学生选择性地学与练。

《篮球》既可作为普通高校篮球选修课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队篮球训练课教材，也可作为广大篮球健身爱好者学锻炼时的参考用书。

## &lt;&lt;篮球&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 篮球运动概述
- 第二章 熟悉球性与篮球游戏
  - 第一节 抛接球练习
  - 第二节 交接球练习
  - 第三节 运球练习
  - 第四节 无球游戏
  - 第五节 有球游戏
- 第三章 篮球技术学与练
  - 第一节 移动
  - 第二节 传球接球技术
  - 第三节 运球技术
  - 第四节 突破技术
  - 第五节 投篮技术
  - 第六节 抢、打、断球技术
  - 第七节 防守技术
- 第四章 篮球战术学与练
  - 第一节 篮球战术
  - 第二节 篮球战术基础配合
  - 第三节 篮球快攻与防快攻战术
  - 第四节 篮球全队固定进攻战术
- 第五章 篮球规则与裁判法
  - 第一节 篮球场
  - 第二节 球队
  - 第三节 比赛通则
  - 第四节 违例
  - 第五节 犯规
- 第六章 篮球运动员技术水平、身体素质测试与评价方法
  - 第一节 篮球选项课篮球技术等级自测方法与评价标准
  - 第二节 大学生训练评价系统
- 第七章 篮球基础战术配合评价方法与标准
  - 第一节 篮球进攻基础战术配合评价
  - 第二节 篮球防守基础战术配合评价
- 附录
- 参考文献

## &lt;&lt;篮球&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：动作要领：练习者用手指和手腕的力量来“点”球，拍球不要用掌心，球弹起的高度不要很高，运球要有力。

练习方法：一人一球进行单人练习，先单手做，然后双手交替做。

易犯错误：手指的力量控制不好，使球弹起高度过高或弹不起来，没有运球，出现掌根拍球动作，动作频率太慢。

纠正方法：掌心空出，用手指运球，手腕和手指保持放松。

动作方法：两脚前后开立成弓箭步，双手持球于体前。

练习时，右手拍球，使球经胯下向左反弹，左手接球后，再使球从胯下向右反弹。

动作要领：要保持动作快速、协调、一致，球不能高于膝盖，运球要有力。

练习方法：一人一球进行单人练习，两脚前后轮换，两手依次交替练习，可以逐渐加快运球节奏。

易犯错误：眼睛时刻看球，动作不充分连贯，身体重心过高，落球点不稳定。

纠正方法：目视前方，眼睛观察场上情况，凭手对球的感觉运球，提高控球能力，运球动作要连续，运球要有节奏。

3.原地两手交换推滚球 动作方法：两脚左、右开立，略比肩宽，球放于右脚前方的地面上。

练习时，用右手推球的右侧使球在体前向左侧滚动，然后换左手再推滚球左侧，使球沿地面滚至身体右侧的前方。

动作要领：用力要协调，全身随球向左、右移动，手不离球，球滚动要平稳，身体重心要降低，动作要协调连贯，球不要脱离手。

练习方法：一人一球进行单人练习，可逐渐加快节奏。

易犯错误：手离开球，重心不稳定，推球动作不连贯。

纠正方法：凭球和手的感觉运球，提高控球能力，推球的时候要空出掌心，手指充分接触球，推球的时候要控制力量。

<<篮球>>

编辑推荐

《普通高等学校体育选项课教材:篮球》既可作为普通高校篮球选修课教材、体育院(系)专项课教材和高水平运动队篮球训练课教材,也可作为广大篮球健身爱好者学锻炼时的参考用书。

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>