

《激情篮球》

图书基本信息

书名：《激情篮球》

13位ISBN编号：9787510019975

10位ISBN编号：7510019974

出版时间：2010-5

出版社：《激情篮球》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司（2010-05出版）

作者：《激情篮球》编写组 编

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调：“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。阳光体育运动的要求是让青少年走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

《激情篮球》

内容概要

《激情篮球》内容简介：阳光体育运动的要求是让青少年走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

书籍目录

第一章 篮球运动概述第一节 篮球运动的起源与发展第二节 篮球运动的特点第三节 篮球运动的发展态势第二章 篮球运动基本技战术第一节 篮球基本技术第二节 篮球基本战术第三章 时尚篮球运动形式第一节 三人制篮球第二节 街头花式篮球第三节 不同制式的篮球竞赛形式第四章 篮球运动快乐速成途径第一节 移动技术快乐速成途径第二节 传、接球技术快乐速成途径第三节 投篮技术快乐速成途径第四节 运球与持球突破技术快乐速成途径第五节 篮球专项身体素质速成途径第五章 篮球运动综合知识第一节 篮球运动的锻炼价值第二节 篮球运动的重大赛事第三节 世界篮球运动技战术流派第四节 篮球运动名人简介第六章 篮球运动常见运动损伤及预防第一节 常见篮球运动损伤及处理第二节 篮球运动损伤的原因第三节 篮球运动损伤的预防第七章 篮球运动竞赛组织与裁判工作第一节 篮球运动竞赛组织工作第二节 篮球运动竞赛制度和方法第三节 篮球运动的主要规则专业词汇中英文对照表参考文献

《激情篮球》

章节摘录

插图：“有轨电车”追逐【目的】提高学生在快速运球中随时变向的能力，养成抬头运球的习惯。【场地器材】篮球场一个，两人一个篮球。【方法】事先约定：球场上所有的线构成“电车轨道”，所有的两线交接点都是“电车轨道”的拐弯点，即场上所有的线（罚球区的分位线除外）都是通过这些拐弯点相通的。场上三个圆圈为“停车场”，但每个“停车场”每次只能停一辆“电车”。把学生分为人数相等的两队。先指定甲队为“电车”，每人手持一个球分散在球场的所有线上任意运球移动；乙队为追逐者，先指派两人各持一个球准备追逐“电车”。游戏开始，甲方队员运球沿线快跑，遇乙方队员堵截时可从拐弯点转到另一条线上，或到“停车场”上稍作休息，以避免乙方把球打掉。乙方队员则快速运球追逐或夹击堵截甲方运球队员，追上者轻拍对方或把球打掉可得一分；若对方进入“停车场”则不得继续追拍；若“停车场”内有一辆以上的“车”，则可进入“停车场”内追拍圆圈中的任何一个人，拍到一个得一分，除非在进入“停车场”时，多余的“车”迅速离去。但无论是在什么情况下被对方拍击到的“电车”都被视为该车“抛锚”而退到场外。如此连续进行，直到规定时间到，双方互换角色进行同样时间的追逐，最后计算双方得分或“抛锚”的“电车”数，得分多的或“抛锚”的车数少的队为胜。

《激情篮球》

编辑推荐

《激情篮球》：青少年阳光快乐体育丛书

《激情篮球》

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：www.tushu000.com