

《篮球》

图书基本信息

书名：《篮球》

13位ISBN编号：9787040150612

10位ISBN编号：7040150611

出版时间：2004-10

出版社：高等教育出版社

作者：张林

页数：137

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

《篮球》

内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际，深入浅出地介绍了篮球运动的基本理论、技术和战术，提供了多种自我锻炼和自我评价方法，并介绍了高校学生篮球俱乐部的组织与活动。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

书籍目录

基础篇 第一章 篮球运动的发展 第一节 篮球运动演进发展历程 第二节 篮球运动概况 第二章 篮球运动的健身意义 第一节 篮球运动的特征 第二节 篮球运动的健身价值 第三节 篮球运动常见的损伤及处理 第三章 篮球基本技术动作与方法 第一节 持球基本姿势与手法 第二节 传接球基本技术与练习 第三节 运球基本技术与练习 第四节 投篮基本技术与练习 第五节 持球突破基本技术与练习 第六节 个人防守基本技术与练习 第四章 篮球基础战术配合 第一节 进攻基础配合 第二节 防守基础配合 第五章 篮球竞赛主要规则和裁判方法 第一节 篮球竞赛的主要规则 第二节 篮球裁判方法(二人制)简介 提高篇 第六章 篮球技术动作的提高 第一节 传球技术与组合对抗练习 第二节 运球技术与组合对抗练习 第三节 投篮技术与组合对抗练习 第四节 持球突破技术与组合对抗练习 第五节 个人防守技术组合对抗练习 第六节 篮板球技术与练习 第七章 篮球整体战术配合 第一节 半场进攻战术配合 第二节 半场防守战术配合 第八章 篮球比赛与欣赏 第一节 篮球主要赛事与竞赛方法 第二节 篮球比赛的欣赏 第九章 篮球自我锻炼方法 第一节 篮球自我锻炼计划的制定 第二节 篮球锻炼效果的自我评价 第十章 学生篮球俱乐部的组织与活动指南 第一节 漫谈学生篮球俱乐部 第二节 俱乐部的组织 第三节 赛事及周末活动的组织方法 第四节 竞赛编排方法参考文献

《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