

<<青少年阳光快乐体育丛书>>

图书基本信息

书名：<<青少年阳光快乐体育丛书>>

13位ISBN编号：9787510019951

10位ISBN编号：7510019958

出版时间：2010-5

出版时间：《快乐手球、棒球、垒球运动入门与速成》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司
(2010-05出版)

作者：《快乐手球、棒球、垒球运动入门与速成》编写组 编

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>

<<青少年阳光快乐体育丛书>>

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。

近些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中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

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。

<<青少年阳光快乐体育丛书>>

内容概要

《快乐手球、棒球、垒球运动入门与速成》内容简介：阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

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

手球篇第一章 手球运动概述第一节 手球的起源、历史及奥运发展史第二节 手球运动的特点和价值第三节 手球运动的发展态势第四节 手球运动在中国的发展第二章 手球比赛基本知识第一节 基本技术第二节 基本战术第三节 比赛场地、器材第四节 手球比赛基本规则第三章 手球运动综合知识第一节 手球运动的重要国际赛事第二节 手球运动观赏礼仪第三节 手球运动的生理卫生与健康常识棒球篇第一章 棒球运动的概述第一节 棒球运动的起源与发展史第二节 棒球运动的特点与魅力第三节 棒球运动在中国第二章 棒球基本技术第一节 防守基本技术第二节 进攻基本技术第三章 棒球比赛基本知识第一节 场地、器材第二节 棒球竞赛基本规则术语第三节 防守基本位置介绍第四章 棒球运动综合知识第一节 棒球赛事介绍第二节 棒球运动生理卫生与健康常识第三节 棒球运动的观赛礼仪垒球篇第一章 垒球运动概述第一节 垒球运动的起源、历史及奥运发展史第二节 垒球运动的特点第三节 垒球运动在中国的发展第二章 垒球比赛基本知识第一节 垒球基本技战术第二节 比赛场地、器材第三节 垒球运动和棒球运动的区别第四节 垒球比赛基本规则及术语第三章 垒球运动综合知识第一节 垒球运动的价值第二节 垒球运动的重要国际赛事第三节 垒球运动观赏礼仪第四节 卫生保健与健康常识附录专业词汇中英文对照表主要参考文献

章节摘录

插图：进攻中采用大幅度的转移传球，队员们不停地移动穿插，扩大进攻的点和面。当前外围远射距离已超过10米，由于外射攻击力的加强，为内线制造了更多的攻击机会，形成了强外助内的机动进攻。

外线队员经常插入内线攻击，增加了内线的攻击实力。

内线进攻的加强又给外围创造了较多的攻击机会，又起到了强内助外的战术作用的效果。

外围攻击的加强迫使防守兵力向中间收缩，使边锋获得较多的攻击机会。

边锋的战术行动牵扯防守阵线拉长，有效地策应外线切插进攻。

如此，形成了各位置之间的多种有效的战术配合，丰富了战术方法，使战术更加机动灵活。

同时，各优秀队结合自己的特点，在战术的运用上更具有针对性。

如南斯拉夫队则用自己灵活快速的脚步移动，采用了“3-221”防守战术，扩大了防守范围，有效地遏制对方外围远射，并能切割外、内线的联系，极大地削弱了对方的进攻威力。

苏联队采用的一线防守，把几名2米以上的高大队员部署在中间，凭借其高度，居中封堵来自正面的进攻，伺机反攻。

高度与速度，技术全面与技巧熟练及灵活多变的战术打法是今后手球运动发展的主要趋向。

编辑推荐

《快乐手球、棒球、垒球运动入门与速成》：青少年阳光快乐体育丛书

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>