课程介绍

篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的紧张的、激烈的并有直接身体接触的对抗性项目，篮球比赛场面变幻莫测、精彩纷呈、富有表演性和较高观赏性。因此，在世界上影响力很大，普及性极高，是深受人们喜爱的项目。为使篮球运动在我校更加广泛深入地开展，全面提高大学生的篮球运动水平，为终身体育打下良好的基础，特开设篮球专项课。

篮球运动是集跑、跳、投与一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，可以有效的促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改善与提高。通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。

本课程主要学习篮球基本知识、基本技术、基本战术，介绍基本规则，侧重实战体验。寓教于乐，达到增进健康的目的。