

<<小球教程>>

图书基本信息

书名：<<小球教程>>

13位ISBN编号：9787303151011

10位ISBN编号：730315101X

出版时间：2012-9

出版时间：邵明虎 北京师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：邵明虎

页数：259

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>

## <<小球教程>>

### 内容概要

《小球教程：乒乓球、羽毛球、网球》根据“三小球”运动的自身规律，围绕参与运动、愉悦身心这个核心，体现“以学生为本”的理念，突出学生的主体地位。

内容上以基本目标（入门）和发展目标（提高）为主线，形式上围绕所学内容增加了“知识窗”等信息；同时，考虑到学生已有的知识结构，在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上，突出了学生自学、自练的内容，增加了教学与训练方法以及错误纠正，使教材更具针对性，更加贴近学生的学习，终生受益，使其学以致用。

《小球教程：乒乓球、羽毛球、网球》可作为普通高等院校公共体育以及体育院、系教材，也适合广大的大、中、小学体育教师、教练员、运动员参考与阅读。

## &lt;&lt;小球教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 乒乓球 第一章 乒乓球运动概述 第一节 乒乓球运动的起源与发展 第二节 中国乒乓球运动发展的概况 第三节 乒乓球运动的三大赛事 第二章 乒乓球运动基本理论知识 第一节 场地与设备 第二节 常用术语 第三节 技术要素 第三章 乒乓球基本技术 第一节 握拍法 第二节 准备姿势与基本步法 第三节 反手基本技术 第四节 正手基本技术 第五节 发球与接发球技术 第六节 搓球 第四章 乒乓球中高级技术 第一节 正手类中高级技术 第二节 反手类中高级技术 第三节 乒乓球中高级战术 第四节 乒乓球双打 第五章 乒乓球比赛规则、裁判法与编排方法 第一节 乒乓球比赛规则 第二节 乒乓球比赛裁判法 第三节 乒乓球比赛编排方法 第二编 羽毛球 第六章 羽毛球运动概述 第一节 羽毛球运动的起源 第二节 国内外羽毛球运动的发展 第三节 国内外羽毛球赛事介绍 第七章 羽毛球运动基本理论知识 第一节 常用术语 第二节 击球技术要素 第三节 影响击球质量的基本因素 第四节 击球技术动作基本结构 第五节 羽毛球用品常识 第八章 羽毛球基本技术 第一节 握拍法 第二节 发球与接发球 第三节 击球技术 第四节 基本步法 第九章 羽毛球基本战术 第一节 单打战术 第二节 双打战术 第十章 羽毛球比赛规则与裁判法 第一节 羽毛球比赛规则 第二节 羽毛球比赛裁判法 第十一章 羽毛球比赛编排方法 第一节 比赛的组织 第二节 比赛的办法 第三节 比赛的编排 第三编 网球 第十二章 网球运动概述 第一节 网球运动的起源与发展 第二节 中国网球运动的发展 第三节 世界网球运动的重要组织与赛事 第十三章 网球运动基本理论知识 第一节 网球场 地 第二节 常用术语 第三节 基本步法 第十四章 网球基本技术 第一节 握拍的基本方法 第二节 正手击球 第三节 反手击球 第十五章 网球中高级技战术 第一节 网球的中高级技术 第二节 网球的基本战术 第十六章 网球比赛规则、裁判法与编排方法 第一节 网球比赛规则 第二节 网球比赛裁判法 第三节 网球比赛编排方法 第十七章 运动损伤与保健 第一节 运动损伤的一般处理方法 第二节 常见运动损伤处理 第三节 养生与保健参考文献

## <<小球教程>>

### 编辑推荐

《小球教程——乒乓球羽毛球网球》由邵明虎主编，根据“三小球”运动的自身规律，围绕参与运动、愉悦身心这个核心，体现“以学生为本”的理念，突出学生的主体地位。内容上以基本目标(入门)和发展目标(提高)为主线，形式上围绕所学内容增加了“知识窗”等信息；同时，考虑到学生已有的知识结构，在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上，突出了学生自学、自练的内容，增加了教学与训练方法以及错误纠正，使教材更具针对性，更加贴近学生的学习，终生受益，使其学以致用。

<<小球教程>>

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>