

<<羽毛球教程>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球教程>>

13位ISBN编号：9787811238150

10位ISBN编号：7811238152

出版时间：2010-4

出版时间：北京交通大学

作者：郑超

页数：166

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>

<<羽毛球教程>>

前言

羽毛球运动作为一项发展成熟的体育项目，伴随着我国羽毛球事业和学校体育教育的发展，紧密围绕着增强学生体质和学校体育教学的目标，在落实教育方针、丰富校园生活、推动我国高校羽毛球运动的发展，普及和提高运动技术水平等方面显现出越来越强的基础作用。

大学体育课是学校课程体系的重要组成部分。

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”要求把加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。

基于上述要求，编者根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合学校体育教学改革、体育课学生自主选项的要求，同时也为了让同学们更好地学习好羽毛球，更系统、更完善、更正确地掌握羽毛球的基本知识、技术、技能、规则、裁判法、竞赛组织等，了解羽毛球运动对人体身心素质的促进和运动损伤的预防及自我保护的方法，我们组织了本教材的编写工作。

同时，通过教材的指导，使广大同学和羽毛球爱好者在羽毛球活动中增强参与意识，提高体育文化素养，增强体质，促进健康，加强心理素质的培养，养成终身从事体育锻炼的习惯，达到身心健康的目的。

<<羽毛球教程>>

内容概要

《羽毛球教程》根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，依照体育课的基本原则，针对目前高校羽毛球教学的实际情况，结合我国羽毛球运动发展现状和高校羽毛球运动发展历程，遵循羽毛球运动技能形成规律的特点，突出“以人为本”的指导思想组织编写的。全书共分为7章：羽毛球运动概述，羽毛球基本技术与练习方法，羽毛球技术、战术教学训练方法与运用，羽毛球运动的身心素质训练，羽毛球运动损伤的预防与现场临时急救，羽毛球运动竞赛规则与裁判法，高水平羽毛球比赛赏析等内容。

《羽毛球教程》可作为普通高等院校羽毛球课程教材，也可作为羽毛球任课教师和爱好者的参考用书。

<<羽毛球教程>>

书籍目录

第1章 羽毛球运动概述1.1 羽毛球运动简介1.1.1 羽毛球运动的起源与发展1.1.2 羽毛球运动在我国的发展与现状1.1.3 羽毛球运动竞赛分类1.1.4 羽毛球场地与装备1.2 羽毛球运动的特点与价值1.2.1 羽毛球运动的特点1.2.2 羽毛球运动的价值1.3 学校羽毛球教学的性质与特点1.3.1 学校羽毛球教学的性质1.3.2 学校羽毛球教学的特点1.4 羽毛球(球、拍、线)知识介绍1.4.1 羽毛球拍1.4.2 羽毛球线1.4.3 羽毛球毛片1.4.4 羽毛球球头羽毛球小常识复习思考题第2章 羽毛球基本技术与练习方法2.1 羽毛球运动基本技术理论2.1.1 羽毛球主要技术名称2.1.2 羽毛球击球技术基本环节2.1.3 击球动作的基本结构2.1.4 击球技术的基本要领2.1.5 羽毛球击球力量2.1.6 影响羽毛球飞行速度的因素2.1.7 击球力量的调节和控制2.2 羽毛球运动基本技术2.2.1 羽毛球技术名称分类2.2.2 羽毛球基本技术动作2.3 羽毛球基本技术教学与练习方法2.3.1 以形成技术动作为目的的教学训练方法2.3.2 以全面学习、熟练掌握技术动作为目的的教学训练方法2.3.3 常见错误动作及纠正方法2.3.4 羽毛球基本步法2.3.5 羽毛球运动的基本步法与练习2.3.6 羽毛球教学训练的要求羽毛球小游戏复习思考题第3章 羽毛球技术、战术教学训练方法与运用3.1 羽毛球基本技术的教学训练方法3.1.1 羽毛球基本技术教学训练的指导思想3.1.2 羽毛球基本技术教学训练的原则3.1.3 基本技术的教学训练方法3.1.4 羽毛球基本技术教学训练手段3.2 羽毛球基本战术的教学训练方法3.2.1 羽毛球基本战术3.2.2 羽毛球战术训练的任务、特点和要求3.2.3 羽毛球战术训练方法3.2.4 训练安排与伤病预防羽毛球小常识复习思考题第4章 羽毛球运动的身心素质训练4.1 羽毛球身体素质训练4.1.1 身体训练的重要作用4.1.2 贯彻身体训练的基本要求4.2 羽毛球运动教学训练的心理学基础4.3 羽毛球运动员的专项心理特征4.3.1 羽毛球运动员的认知心理能力4.3.2 羽毛球运动员的情感、意志特征4.3.3 羽毛球运动员个性心理的特征4.3.4 羽毛球运动员心理能力的检测4.4 羽毛球运动员的心理训练4.4.1 关于心理训练的一般概念4.4.2 羽毛球运动员心理训练的具体方法羽毛球小常识复习思考题第5章 羽毛球运动损伤预防与现场临时急救5.1 羽毛球运动损伤的分类与特点5.1.1 羽毛球运动损伤定义5.1.2 羽毛球运动损伤分类5.1.3 羽毛球运动损伤的规律与特点5.1.4 羽毛球运动损伤的基本原因5.1.5 羽毛球运动损伤的预防5.2 羽毛球运动常见疾病与预防5.3 羽毛球运动性损伤的现场临时急救处理5.3.1 休克与昏厥5.3.2 出血与止血5.3.3 包扎法5.3.4 骨折临时固定与搬运5.3.5 人工呼吸与胸外心脏按压羽毛球小常识复习思考题第6章 羽毛球运动竞赛规则与裁决法6.1 羽毛球运动竞赛规则6.1.1 相关定义6.1.2 挑边6.1.3 计分方法6.1.4 交换场区6.1.5 发球6.1.6 单打6.1.7 双打6.1.8 发球区错误6.1.9 违例6.1.10 重发球6.1.11 死球6.1.12 比赛连续性、行为不端及管理6.1.13 裁判职责和申诉受理6.2 羽毛球裁判工作方法6.2.1 主裁判员的工作方法6.2.2 发球裁判员的工作方法6.2.3 司线裁判员的工作方法6.3 羽毛球常用竞赛方法6.3.1 循环制6.3.2 淘汰制6.3.3 循环、淘汰混合制羽毛球小常识复习思考题第7章 高水平羽毛球比赛赏析7.1 世界羽毛球运动主要赛事的发展过程7.1.1 汤姆斯杯赛7.1.2 尤伯杯赛7.1.3 世界羽毛球锦标赛7.1.4 苏迪曼杯赛7.1.5 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛7.1.6 世界羽毛球大奖赛7.2 观摩羽毛球比赛的礼仪与要求7.2.1 羽毛球比赛的礼仪7.2.2 羽毛球比赛观看禁忌羽毛球小常识复习思考题附录A我国运动员参加世界羽毛球五大赛事成绩一览表参考文献

<<羽毛球教程>>

章节摘录

插图：羽毛球运动作为一项发展成熟的体育项目，伴随着我国羽毛球事业和学校体育教育的发展，紧密围绕着增强学生体质和学校体育教学的目标，在落实教育方针、丰富校园生活、推动我国高校羽毛球运动的发展、普及和提高运动技术水平等方面显现出越来越强的基础作用。

从我国高校体育工作及体育教育改革研究成果来看，学校教育树立“健康第一”的思想，增强学生的体质，全面提高学生身心素质，培养合格的社会主义接班人是高校体育工作的目标。

高校体育教学改革，实行学生自主选项为教学手段的体育课堂，把羽毛球作为体育教学中不可缺少的项目之一，已深受广大同学们欢迎，并在学校体育教育中起到了重要的作用。

我国高校羽毛球运动随着国家羽毛球运动的发展主要经历了复兴发展期、普及提高期和改革创新期三个时期，不同时期的发展有着不同的特点。

20世纪70年代末至80年代中期，在国家教育体制下颁布了许多有关文件保障学校体育工作发展，如《中华人民共和国体育法》、《全民健身计划纲要》、《学校体育工作条例》。

在《关于开展课余体育训练，提高学校体育运动技术水平的规划》等文件精神指导下，我国高校体育工作登上了一个新的台阶，学校羽毛球运动得到复兴与发展，全国部分学校开设羽毛球课，群众性参与羽毛球运动的学校数量和学生人数快速增长。

<<羽毛球教程>>

编辑推荐

《羽毛球教程》：高等学校教材

<<羽毛球教程>>

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>