

跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）



[跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:白波 著

[跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

感觉还可以，比较满意吧。

很好！一直在京东买东西，是正品，相信京东！

OKOKOK 非常不错的

发货速度快，质量好。

还没有看，不过包装很完整，很好！

我挺喜欢的产品，挺好的

给小朋友看，图文并茂

不错-----

讲的都是一些基础的网球知识，包括一些网球装备知识，适合初学者

非常好的书，很喜欢，有用

非常不错的网球教学书。很好。快递很快啊。

很不错的自用书籍，值得购买！

书上面介绍的有点看不懂，光盘内的还不错，纠正了我的部分打球错误动作。

很好很棒 书是正版的

是正版的，非常不错，以后都来这儿是正版的，非常不错，以后都来这儿

非常喜欢！书的排版也不错！

还好吧 也有，你们还可以

附赠光盘 内容详尽 书本质量好

入门书，挺好的，浅显易懂

快，好，省，名不虚传

很不错，实用，唯一不足就是光盘不是太好

不错的书，印刷质量也很好

实用丰富的网球知识。。。。

内容很明了,介绍很全面.

很好，不错哦、、、

虽然实际上没多大用处不过还是可以的

很不错的东西

学习了基本的要领，可以多运动、运动了，

很好哈哈哈

一本不错的书 各方面都蛮详细的

B 四大V满WbFlsd贯赛np事详细介绍

基本满意吧，送货很快，书还可以

发货速度很快，东西质量还不错

还好还好还好还好还好还好

在重中之重在重中之重

看的明白

讲解的内容不具体。

示范的运动员是左手运动员，看起来比较别扭，书里有些错别字，对初学者来说，对得起这个价格。

比我想象中的内容少了点，适合入门学习，战术方面讲的很多，不过没有视频支持，总体感觉一般般吧

尚可。。。。。。。。

很烂的书吖，还是旧书，估计是图书馆的藏书。 DVD花了。。。

不错

讲的太简单了，入门也不推荐，书中所附光盘也是如此，推荐美国人写的暴力网球，不过京东没有卖

《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 书评 试读】 - 图书 o 《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【X摘要 书评 试读】 - lk图书

《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）W【摘要 书评 试读】 h- 京东图书 京东图书

《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 FE o 《跟我学F网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【VX摘要 WW跟Wp我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）R】R（k白波）W【摘要

《WW跟Wop我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）tR】R（k白波）W【摘要 《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 o 《跟我学C网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【X摘要 《跟我学J网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）R】R（白波）WP【摘要 《跟我学Q网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 FE o 《跟我学F网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【VX摘要

《WW跟Wp我学网球基础与实战全阶课程j（附DVD光盘1张）R】R（k白波）W【摘要

《WW跟Wp我学网球基础与实战全阶课程j（附DVD光盘1张）R】R（k白波）W【摘要 《跟我学t网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）t【摘要 o 《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【X摘要 《跟我学J网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）R】R（白波）W【摘要 《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 FE o 《跟我学F网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【VX摘要

《WW跟Wp我学网球基础与实战全阶课程j（附DVD光盘1张）R】R（k白波）W【摘要

《WW跟Wop我学网球基础与实战全阶课程O（附DVD光盘1张）tR】R（k白波）W【摘要

《跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 o 《跟我学C网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）W】（白波WV）【X摘要 《跟我学J网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）Ra】R（白波）WP【摘要

《跟我学Q网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波）【摘要 FE o 《跟我学F网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张）》（白波WV）【VX摘要

《WW跟Wp我学网球基础与实战全阶课程j（附DVD光盘1张）R】R（k白波m）W【摘要

不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。

不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会:个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。

在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

有时我们自己都觉得茫然，束手无策，不知道如何去教学生。在暑期潜心阅读《给教师的一百条新建议》使我受益非浅。总观全书，我将一些读书体会归纳为以下几点：一、做一个真实的人，敢于露拙也敢于表现自己。无论我们多么优秀，和几十个学生比起来，我们不如学生的地方实在太多了，学生在某个方面的知识可能远比我们丰富的多，这

是个事实。由于传统的师道尊严，我们有时候不好意思在学生面前露拙。殊不知，这是一个误区。其实，学生也很清楚，老师不会的东西多了，对高中生而言，他们已经不再象小学生那样认为老师无所不知。所以老师如果在学生面前假装什么都懂，反而给学生以假的印象。反之，如果老师在适当的时候哼上一曲，可以调走得找不着了，在适当的时候露上一小手，哪怕有着明显的破绽，在孩子们哈哈一笑中，让孩子们看到了一个真实的你，一个有血有肉的你，一个和他们一样在许多方面有着这样那样不足的你，孩子们和你的心理距离一下子拉近了许多。另一方面，如果你在适当的时候慷慨激昂的来几句演讲，声情并茂地来一段朗诵，不经意间很专业地评一下当天的球赛，让学生眼前一亮：原来我们的老师还有这么一手！学生对你的好感马上激增。总之，让学生了解一个真实的你！

二、做一个有情趣的人不少人说自己不会玩了，如果放两天假，一般也就是睡个大觉。有些退了休的老同志，一天天地老的特别快，大多因为他们没有什么业余爱好。一旦不上班了，整天没事可干，反倒闷出病来了。因此，一个人在工作之余要有一两种业余爱好，这是积极休息，也是提高自己生活情趣的必要的手段，如果整天只知道工作，那他的人生将是多么单调和乏味啊。“用艺术来‘宣泄’”其实是最佳的方法。比如看悲剧。悲剧就是把美好的东西撕毁给人看，看到剧中人物遇到巨大不幸，观众的感情得到了宣泄。”“其实更幸福的是创作艺术。在艺术创作过程中，自己的主观世界完全投入了进去，废寝忘食乐此不疲，会使人十分满足。他创作时简直就是神，他无比自由，他感觉到世俗世界对他的限制而使他不自在，他理想中的天国就在他的创作中。”“只有关心老师的心灵世界，才是真正地关心老师和生命质量。”

一个有情趣的老师，他的生命质量才是高的，也才可能得到学生的亲近。谁也不愿意与一个索然寡味的人去和谐地沟通。谁也不愿意与一个远离自己生活的人去沟通。三、做一个善于反省的人。文中有这样一段话，“中国文化中有一个词是‘反省’，荀子曰：君子日三省乎己。长期以来，我们的教学，包括我们的学生，包括我们教师自己，对自己的长处和短处其实自身都有较全面的认识，但是真正会去反思还比较少。我们作为一名教师需要不断地终身地学习，心得体会《读书心得体会文章》。我们在日常教育教学中，总是说自己加强要自己业务与政治的学习。而实际上往往成为一种泛泛而谈的“学习”。我们教师离不开终身的学习，一旦自己停止了学习，那么工作如同机械的运作，便毫无意义，没有活力。郑杰校长在书上论述：真正的学习并不是一个人关起来苦读，或如古人那样需要悬梁刺股地读死书和死读书。真正的学习借助于有效的表达和倾听，他能很好地表达自己的想法，并以开放的心灵容纳别人的想法。他经常会自问和反思“为什么”，理性地分析并得出结论，然后他会和别人充分交流，并对不同于自己的观点抱宽容和尊重的态度。

疯狂购书中！ 积累精神财富！

很好，很不错，，，，，，，，

正品，不错的一次购物

很好的网球入门书籍看看不错

准备打网球，买来学习一下基础站姿，动作，DVD，书里的内容还是蛮实用的。

非常好！质量也很好！

编的还是很不错的，希望有效吧

不错的网球实用技巧哦

想阅读这本书很长时间了，书店不好找，好在京东有，所以就入手了，不错。

大品牌有保障，价格实惠，送货速度快，包装好。在京东购物很放心！

京东还是不错的，速度跟物流都很快，喜欢

很不错的书，值得看看。

本来想报名网球俱乐部学打网球的,但是1500左右的学费,把我吓回去了呢
现在,通过这套书和光盘,我一招一式的笔划着跟屏幕练,还真的似模似样的..
我现在每天傍晚时候,带着自练器在我们小区自己玩网球,还挺多人围观的呢,说俺姿势优美..哈哈..感谢这套教材..

正品，且京东网送货就是快，东西也便宜

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

好呀！！！！！！！！

DVD讲的跟书本同步，很易懂

质量很好 早就想买了 最终还是在京东买了 质量非常的好 下次还来。。。。。

补充能量的时候，反正天天下雨，也没球打。

光盘内容挺丰富的，努力学习中。

书的质量很好，内容很适合入门级的人学习。图文并茂，很值得。向大家推荐。。。

图片清晰，图文并茂，值得购买！

有光盘。书是全彩的。感觉很好。

haihao，还好，还好

了解网球 性价比高 适合初学者

重点掌握击球技术，循序渐进。以打出得分球为目标，不断提高网球技术。重点内容不仅是学习基本技术，而且是学习如何在各种情况下打出有效球。

价格便宜 性价比高

好好好好好好好好好好好好

全彩页，书很好 配光盘才15块钱 外头要27元，我觉得这种质量的东西27都值得，京东还免费送货，我觉得甚至对不起京东，没办法 毕竟在京东买了16w余元的东西了 下单160多个 老刘你就原谅我吧，光盘有4G 质量很清楚 解说得白痴 我就是要这样的 太好了

第一次在京东购书，感觉不错，快递还是不够快，按理从成都仓发货应该第二天就可以到，结果是第三天才到，还应该提速！
这本书真不错，比我想像的好，印刷很精美！粗略翻阅了书本内容，感觉很实用，从初学到进阶，都有涵盖，应该可以助我提高网球水平！浏览了DVD光盘，制作很精良，内容很丰富！值得购买！

实用，运动好帮手，而且还配有碟的。

运动，健康，我要运动

[跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张） 下载链接1](#)

书评

[跟我学网球基础与实战全阶课程（附DVD光盘1张） 下载链接1](#)