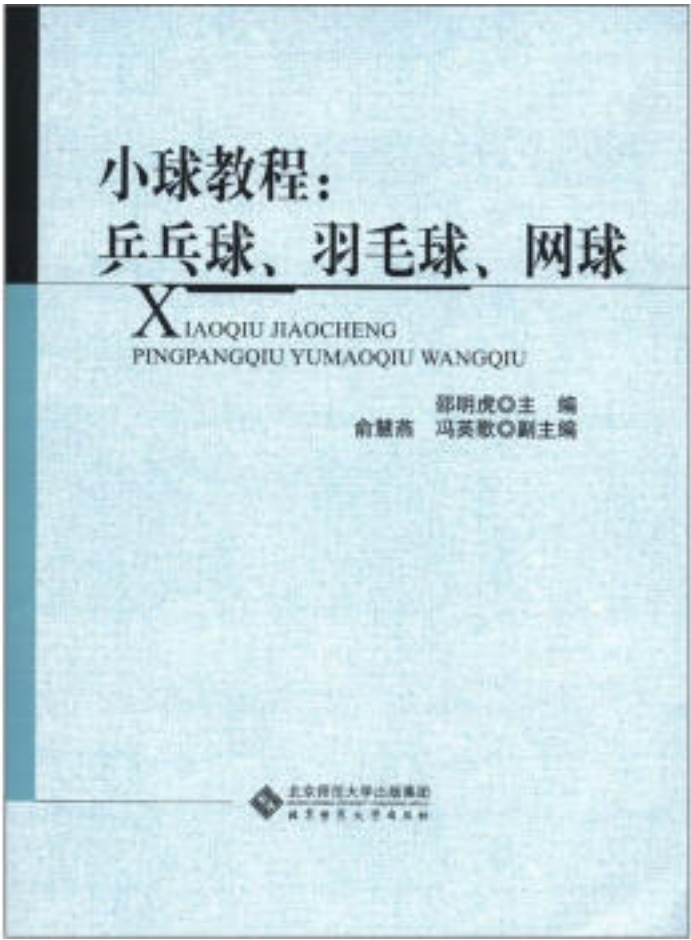


小球教程：乒乓球、羽毛球、网球



[小球教程：乒乓球、羽毛球、网球_下载链接1](#)

著者:邵明虎，俞慧燕，冯英歌 编

[小球教程：乒乓球、羽毛球、网球_下载链接1](#)

标签

评论

一定要好好学习一下一定要好好学习一下一定要好好学习一下

内容详实，图像清晰。

语言简洁朴实，还很管用！可以用来更好地指导实践！

一书多用，玩小球离不开的好老师！

内容还可以，但纸品有味，

还没认真去看，希望可以帮到我

不错给力啊不错给力啊

已收到。

熬夜读小球教程：乒乓球、羽毛球、网球,购买不后悔灯 不能熄灭
熬过今夜就能从书中逃回到 这个世界我 我不明白 这个年代怎么还能说 读好书
就会发财 好呆爱我的爸 \\N疼我的妈说了那么多 你们明白吗 不是要反抗
只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐 好想哭怕怕怕怕怕老是背书
好白痴你你你你你 \\N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书
会读书不厉害读书也不一定 就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚我
我不明白 这个年代怎么还能说 \\N读好书 就会发财 好呆爱我的爸 疼我的妈说了那么多
你们明白吗 不是要反抗 只是要你看我不满的地方读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 \\N好白痴你你你你你
只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 \\N你能清楚读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你
只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
\\N就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚读读读读读到书都想吐
好想哭怕怕怕怕怕老是背书 好白痴你你你你你
\\N只会说你要第一我就快要发羊癫疯不是每个人都会读书 会读书不厉害读书也不一定
就会输不是想要说我会读书 不在乎我只想要 你能清楚 %D%A %D%A%D%A%D%A

《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。纵观中国古今，横看世界各国，有哪一位名人不酷爱读书？又有哪一个不爱读书的人获的了成功？读书学习，其好处之多，是无法用语言所能表达完全的。唯有勤读多读，置身于书中的人，方能体验其中的乐趣和奥妙。——

“最优秀的书籍是一种由高贵的语言和闪光的思想所构成的财富，为人类所铭记，所珍惜，是我们永恒的伴侣和慰藉。……书籍把我们介绍给良师益友，使我们认识迄今为止人类最伟大的灵魂。”（[英]塞缪尔·斯迈尔）。“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”（[德]歌德）。因此，坚持不懈地读书学习，便会懂得人生的真谛，充满对美好生活和光明未来的热爱和想往；就会树立远大的理想和崇高的奋斗目标，因而就会有终生不衰的前进动力；就会使我们的精神世界得到充实，思想境界得到提高，道德情操得到陶冶，从而使我们的一切言行皆能有益于社会，有益于人类，我们自己也就成为受人欢迎和尊敬的人，成为社会有用的一员。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我已知的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是

《体育院校通用教材：网球运动教程》共分九章，在对现有成果仔细甄别、深化整合的基础上，重构网球运动基本理论、基本技术和战术、学校网球教学、网球竞赛与裁判法四章。同时，为满足不同人群的使用需求，研究视域拓展至高水平网球运动队、少儿网球、大众网球及网球运动科学研究等领域并各自成章，基本覆盖了各类网球人群，从宏观层面保证了教材结构的完整性。在各章具体结构的分布上，根据使用对象的特点，各节前后为序，自成体系，从微观层面确保了教材的针对性。目录第一章

网球运动基本理论 第一节 网球运动发展历程 一、世界网球运动发展历程

二、我国网球运动发展历程 第二节 网球运动的特征 一、网球运动的基本特征

二、网球运动的赛事特征 三、网球运动的训练学特征 第三节 网球运动击球要素

一、击球的方向 二、击球的高度 三、击球的落点 四、击球的旋转 五、击球的速度

第四节 网球运动击球的预备知识 一、击球过程基本结构 二、握拍方法 三、准备姿势

第二章 网球运动基本技术和战术 第一节 网球打法类型的分类与特点

一、单打的打法类型分类与特点 二、双打的打法类型分类与特点 第二节 单打战术

一、发球战术 二、接发球战术 三、底线战术 四、中场战术 五、常用单打战术组合

第三节 双打战术 一、发球战术 二、接发球战术 三、中前场战术 四、一网一底战术
五、破网战术 六、常用双打战术组合 第四节 网球基本技术 一、底线击球技术
二、发球技术 三、接发球技术 四、截击球技术 五、高压球技术 六、挑高球技术
七、放小球技术 八、反弹球技术 第五节 基本步法 一、步法的种类
二、不同击球技术的步法特点 第三章 高水平网球训练指导 第一节 网球训练计划的制定
一、多年训练计划的制定 二、年度训练计划的制定 三、中短期集训计划的制定
四、周课训练计划的制定 第二节 高水平网球球员的心理调控
一、高水平网球球员心理能力的重要作用 二、高水平网球球员心理调控的主要内容
三、高水平网球球员的心理调控策略 第三节 网球教练员 一、网球教练员的职业素养
二、网球教练员的协调与沟通能力 第四章 高水平网球训练实施 第一节
单打训练手段及运用 一、单打技术练习手段及运用 二、单打战术练习手段及应用
第二节 双打训练手段及运用 一、双打技术练习手段及应用
二、双打战术练习手段及应用 第三节 高水平球员体能训练 一、协调素质的练习
二、柔韧素质的练习 三、耐力素质的练习 四、力量素质的练习 五、速度和灵敏性练习
第四节 参赛过程中的训练实施 一、赛前训练及调控 二、赛间训练及调控
三、赛后的恢复训练 第五章 少儿网球教育 第一节 少儿网球教育概述
一、少儿网球教育的基本理念 二、少儿网球教育的主要内容 第二节
少儿网球技能培育指导 一、少儿网球技能培育的总体要求 二、少儿网球技能培育目标
三、少儿网球技能培育的基本要求 四、少儿网球教育的交流技巧
五、少儿网球个性化发展的培养 第三节 少儿网球技能培育实施
一、儿童时期技能培育方法及手段运用 二、少年时期网球技能培育方法及手段运用
第六章 学校网球教学 第一节 学校网球教学准备 一、网球课程教学的基础知识
二、网球教学文件的编订 三、网球技术课程教学的基本理念、步骤和组织 第二节
网球基本技术的练习 一、发球 二、正反拍击球 三、网前截击 四、高压技术
五、球感培养 第三节 网球基本技术易犯错误及纠正方法
一、错误动作成因及纠错注意事项 二、基本技术易犯错误与纠正方法 第七章
大众网球推广 第一节 网球运动常识 一、网球装备的选用 二、网球礼仪
三、网球运动常见运动损伤的防治 第二节 大众网球参赛指导
一、业余网球赛事种类及选手的身份认定 二、业余网球竞赛参赛注意事项
三、业余网球竞赛制胜策略 第三节 网球陪练 一、网球陪练的基本能力与素质
二、网球陪练的注意事项 三、网球陪练的基本技巧 第四节 大众网络营销
一、大众网络营销概述 二、大众网络营销的主要内容 三、大众网络营销策略 第八章
网球运动科学研究 第一节 网球运动科学研究概述 一、网球运动科学研究的意义
二、网球运动科学研究的任务 三、网球运动科学研究的现状及发展趋势 第二节
网球运动科学研究的应用 一、技战术统计分析在网球项目中的应用
二、技术诊断与评价在网球项目中的应用 三、心率监测与评价在网球项目中的应用
四、专项素质测试与评价在网球项目中的应用 第九章 网球竞赛与裁判法 第一节
网球竞赛组织概述 一、竞赛组织工作的内容 二、常用比赛方法 第二节
网球竞赛的抽签与编排 一、抽签方法 二、竞赛秩序的编排方法 第三节
网球临场裁判方法 一、网球裁判方法 二、记分表填写方法 附录 参考文献

[小球教程：乒乓球、羽毛球、网球 下载链接1](#)

书评

[小球教程：乒乓球、羽毛球、网球 下载链接1](#)