

《羽毛球（中学）》

图书基本信息

书名：《羽毛球（中学）》

13位ISBN编号：9787040190953

10位ISBN编号：7040190958

出版时间：1900-1

出版社：高等教育

作者：教育部体育卫生与艺术教育司

页数：63

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《羽毛球（中学）》

内容概要

本书属于教育部、国家体育总局、共青团中央、全国少工委共同组织的“全国中小学生课外文体活动工程‘体育、艺术2+1项目’”的《羽毛球(中学版)》。本书编排合理，能让学生能循序渐进地从认识羽毛球这项运动到掌握羽毛球这项技能；讲解细致，选取的动作组合易学易会，能让每位学生在轻松快乐中掌握羽毛球运动动作要领并能自己练习。本书既可以作为中学生参加课外文体活动时的自学辅导教材，又可以作为教师组织开展课外文体活动时的教学指导教材，同时也为学校组织“认定”提供了参考标准。

《羽毛球（中学）》

书籍目录

第一章 了解羽毛球运动 羽毛球运动的发展 羽毛球运动的文化礼仪常识 第二章 羽毛球运动基本技术 击球的基本知识 握拍技术与发力方法 发球、接发球技术与联系方法
前场击球技术与练习方法 中场击球技术与练习方法 后场击球技术与练习方法 移动步法技术与练习方法 第三章 羽毛球运动基本战术 基本职位战术 基本战术 第四章 羽毛球运动的身体素质准备 上肢身体素质练习 下肢身体素质练习 腹部身体素质练习 第五章 羽毛球运动常识 运动设备基本知识 运动竞赛基本知识 第六章 课余羽毛球运动训练的要素 课余羽毛球运动训练的特点 课余羽毛球运动训练的任务等等

《羽毛球（中学）》

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：www.tushu111.com