

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787040163520

10位ISBN编号：7040163527

出版时间：2006-1

出版时间：高等教育出版社

作者：程路明

页数：147

字数：180000

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>>

### 内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

全书理论联系实际，深入浅出地介绍了羽毛球运动的基本理论、技术和战术，并提供了多种自我锻炼和自我评价方法。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

## &lt;&lt;羽毛球&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 第一章 羽毛球运动发展概述 第一节 羽毛球运动的起源和发展 第二节 我国羽毛球运动的发展历史 第三节 国际国内重大赛事简介 第二章 羽毛球运动的锻炼价值与常见损伤防治 第一节 羽毛球运动的锻炼价值 第二节 羽毛球运动的常见损伤与防治 第三章 羽毛球运动的基本技术 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 第四章 羽毛球比赛基本规则 提高篇 第五章 羽毛球运动技术训练方法及战术简介 第一节 羽毛球基本技术训练方法 第二节 羽毛球运动战术简介 第三节 羽毛球运动战术理论 第四节 羽毛球运动战术练习方法 第六章 羽毛球运动的素质锻炼和自我评价 第一节 羽毛球运动的身体素质锻炼 第二节 羽毛球运动的自我评价 第七章 羽毛球运动的欣赏 第一节 羽毛球运动的魅力 第二节 羽毛球运动的观赏 第三节 羽毛球明星运动员简介 第八章 羽毛球俱乐部的组织与管理 第一节 大学生羽毛球俱乐部 第二节 大学生羽毛球俱乐部的运作和管理参考文献

<<羽毛球>>

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>