

<<乒乓球运动教程>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球运动教程>>

13位ISBN编号：9787561435915

10位ISBN编号：7561435916

出版时间：2006-12

出版时间：四川大学

作者：毛晓荣，郑志刚 主编

页数：206

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>

## <<乒乓球运动教程>>

### 内容概要

本书从普通高校大学生乒乓球课程教学实际出发，紧紧围绕以人为本、健康第一、终身体育这一主线，结合现代体育教育新思想和新理念，吸取国内外乒乓球运动发展的新技术、新知识，对乒乓球教学、训练、竞赛组织编排、裁判、乒乓球运动与健康知识等进行了较为详尽的介绍，旨在培养学生对乒乓球运动的兴趣和特长，指导他们掌握和学习乒乓球实战技术及技巧，通过经常性地参加这项运动，养成终身体育锻炼的好习惯，并感受乒乓球运动带来的乐趣，从而达到促进学生身心健康发展，提高对未来社会适应能力的目的。

本书不仅可以作为普通高校乒乓球课教材、公共体育课教材，还可以作为广大乒乓球爱好者的参考用书。

## <<乒乓球运动教程>>

### 书籍目录

第一章 更新乒乓球教学理念 适应社会发展需要 第一节 普通高校乒乓球教学新理念 第二节 对大学生乒乓球课的教学建议 第三节 大学生乒乓球课学习指导第二章 大学生乒乓球运动与健康 第一节 大学生参与乒乓球锻炼的价值 第二节 乒乓球比赛获胜的基本策略 第三节 乒乓球运动常见损伤与预防第三章 乒乓球运动概述 第一节 乒乓球运动的起源 第二节 世界及中国乒乓球运动重大赛事 第三节 中国乒乓球运动长盛不衰的缘由第四章 乒乓球理论知识 第一节 乒乓球运动的基本概念 第二节 击球的基本环节第五章 乒乓球器材设备第六章 乒乓球基本技术 第一节 握拍法、基本姿势与站位 第二节 发球与接发球 第三节 推挡 第四节 攻球技术 第五节 弧圈球 第六节 搓球 第七节 削球 第八节 步法第七章 乒乓球基本战术 第一节 战术意识 第二节 乒乓球战术种类第八章 乒乓球双打 第一节 双打的特点 第二节 双打的配对 第三节 双打的站位及移动 第四节 双打的基本战术 第五节 双打的训练第九章 乒乓球竞赛与裁判法 第一节 乒乓球竞赛规则解读 第二节 国际竞赛规程简介 第三节 乒乓球竞赛基本方法 第四节 如何组织乒乓球竞赛 第五节 21世纪乒乓球裁判员的选拔与培养第十章 国内外著名球星制胜之道主要参考文献

<<乒乓球运动教程>>

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>