

<<游泳教程>>

图书基本信息

书名：<<游泳教程>>

13位ISBN编号：9787810378499

10位ISBN编号：781037849X

出版时间：2001年7月1日

出版时间：第1版 (2001年7月1日)

作者：王平

页数：198

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>

<<游泳教程>>

内容概要

强身健体，怡情益志，还有肌肤滑亮，身段健美——这些是游泳最能为你带来的！游泳已成为文明社会中人们最喜爱的运动，其优势日益为越来越多的人发现。

本书既系统全面、权威规范，又简单明了、通俗易懂。不论专业或业余泳手，不论初学者或资深者，不论学生或教师，都会从中获得你自己需要的东西。这是一部自学和教学咸宜的参考书，使你终生受益的好书。

<<游泳教程>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 游泳运动的意义第二节 游泳运动的发展概况第三节 游泳的内容和分类第四节 游泳时应注意事项第二章 游泳技术的基本知识第一节 游泳时人体运动的基本概念第二节 重力和浮力第三节 阻力第四节 推进力第三章 游泳技术的教学及练习方法第一节 熟悉水性的教学第二节 蛙泳第三节 爬泳(自由泳)第四节 仰泳第五节 蝶泳第六节 出发第七节 转身第四章 实用性游泳第一节 踩水第二节 侧泳第三节 反蛙泳第四节 潜泳第五节 着装泅渡第五章 冬泳第一节 冬泳对人体的作用第二节 冬泳的练习方法和注意事项第六章 水上教学第一节 水上教学的组织第二节 游泳培训班教学文件样本第三节 游泳课的安全和卫生第四节 游泳运动常见的疾病、损伤及其预防和处理第七章 游泳救护第一节 游泳溺水的原与自救方法第二节 直接救人的方法第三节 救生器材的使用方法第八章 游泳竞赛规则第一节 比赛通则第二节 各项泳式的比赛规定第九章 游泳竞赛的组织、裁判工作及场地设备第一节 游泳竞赛的组织第二节 游泳竞赛的裁判工作第三节 游泳场地与设备附录

<<游泳教程>>

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>