

<<蛙泳自由泳/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<蛙泳自由泳/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352473

10位ISBN编号：7546352479

出版时间：2011-7

出版时间：兴树森、王羽、岳言、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：兴树森，等编

页数：152

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>

## <<蛙泳自由泳/校园体育>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

<<蛙泳自由泳/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第二章 蛙泳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 蛙泳场地和器材 第一节 场地 第二节 器材第四章 蛙泳基本技术 第一节 水性练习 第二节 身体姿势 第三节 腿部技术 第四节 臂部动作 第五节 呼吸技术 第六节 完整配合 第七节 出发技术 第八节 转身动作 第九节 结束动作 第十节 蛙泳注意事项 第十一节 提高蛙泳技术的练习方法第五章 蛙泳基础战术 第一节 个人站术 第二节 国际比赛战术第六章 蛙泳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 自由泳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 自由泳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章 自由泳基本技术 第一节 水感练习 第二节 泳姿和打腿 第三节 划水与呼吸技术 第四节 完整配合技术 第五节 转身技术 第六节 出发技术第十章 自由泳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<蛙泳自由泳/校园体育>>

编辑推荐

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

这本由兴树森、王羽、岳言、赵振浩主编的《蛙泳自由泳》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

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>