

<<水上运动和游泳>>

图书基本信息

书名：<<水上运动和游泳>>

13位ISBN编号：9787040286038

10位ISBN编号：7040286033

出版时间：2009-12

出版时间：高等教育出版社

作者：李鸿江 等著

页数：76

字数：111000

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>

## <<水上运动和游泳>>

### 前言

《发展大脑和身体的运动》这套丛书即将出版问世了。这次我能与我的恩师日本体育大学名誉教授、日本著名青少年身心健康教育方面的专家正木健雄先生及几位日本同行合作深感荣幸。正木健雄先生年逾八十，但仍致力于青少年身心健康教育方面的研究。我作为他的学生只有学习领悟之心，不敢有执笔作序之举。先生非常强调体育在青少年成长过程中所具有的强身健体、育心益智的特殊作用。但如何让孩子们亲近体育、了解体育、热爱体育？

这套丛书为我们提供了一个非常好的亲近和认识体育的窗口。依据少年儿童身心发展特点和成长规律，按照循序渐进的逻辑顺序，由易到难，由简到繁，较好地呈现了如何实施科学、有趣的少儿体育教育，如何发挥体育的独特功能实现强身健体、育心益智的作用，尤其是以浅显易懂的文字和图示，使孩子们了解自己的身体结构、部位与功能，以趣味化、情景化、合作化的身体运动，使孩子们懂得相互尊重的重要性，以体验通过努力获得成功后的快感，引导孩子们自觉塑造健全的人格，阳光的心态、积极的态度和强健的体魄。

## <<水上运动和游泳>>

### 内容概要

大家喜欢水上游戏吗？  
能习惯与水交朋友吗？  
和水亲近是谁都能做到的事。

我们要去了解水，与它成为朋友。  
进到水中身体会收缩，使你的身心变得健康。  
游泳也是一种技能，遇到意外情况时，还可以起到自我救护的作用。

## <<水上运动和游泳>>

### 作者简介

李鸿江

首都体育学院教授，博士生导师，党委书记，中国高等教育学会体育专业委员会副理事长，教育部全国高校体育教学指导委员会委员。

主持编写教材10余部，译著20余部，专著4部。

曾两次获国家级教学成果二等奖。

主持国家级及省部级课题7项。

## <<水上运动和游泳>>

### 书籍目录

边游戏边与水交朋友

与水交朋友

使用器具的好方法

习惯水

游泳池

游泳衣·用品

换游泳衣

从淋浴到入水

做准备操

进入游泳池

憋气·两脚打水

打水的问与答

记住游泳方法

自由泳

自由泳的问与答

仰泳

仰泳的问与答

蛙泳

蛙泳的问与答

蝶泳

蝶泳的问与答

出发

转身

游泳比赛的规则

有趣的泳法

在各种水域游泳

河里游泳

海里游历

海里长游

花样游泳

花样游泳的问与答

利用呼吸器水中漫步

穿着衣服落入水中

水中训练

在温泉里的恢复训练

了解你的身体

了解自己的身体！

(呼吸·循环器官)

关于身体的问与答(呼吸·循环器官)

游泳能培养身体的何种能力

休息室

孩子的生存与保护的权力

后记

<<水上运动和游泳>>

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>