

《碧波竞速》

图书基本信息

书名：《碧波竞速》

13位ISBN编号：9787510022142

10位ISBN编号：7510022142

出版时间：2010-7

出版社：《碧波竞速——游泳》编写组 世界图书出版公司 (2010-07出版)

作者：《碧波竞速——游泳》编写组 编

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《碧波竞速》

内容概要

《碧波竞速:游泳》介绍了游泳运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成、伤病预防等内容。全书内容体现如下特色：

- 1.图文并茂。能让青少年们更形象、更轻松地理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。
- 2.加强了快乐速成练习。《碧波竞速:游泳》对技术学习采用了快乐入门的方法，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。
- 3.精选对学生有影响的明星运动员进行介绍。文中介绍了国际、国内的一些明星运动员所取得的荣誉以及事迹。为中小学生树立良好的学习榜样，同时也可提高学生学习水上运动的兴趣。
- 4.补充了常见运动伤病与预防部分。针对游泳运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。
- 5.增加了技术动作的英文名称。学生在学习动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇。

《碧波竞速》

书籍目录

第一章 游泳概述第一节 游泳运动的起源、发展演进及奥运发展史第二节 游泳运动的特点第三节 游泳运动发展的基本态势第二章 游泳运动基本技术第一节 蛙泳第二节 自由泳第三节 仰泳第四节 蝶泳第五节 出发转身第三章 游泳运动快乐速成途径第一节 游泳运动前的准备与熟悉水性第二节 蛙泳技术快乐速成途径第三节 自由泳技术快乐速成途径第四节 仰泳技术快乐速成途径第五节 蝶泳技术快乐速成途径第六节 出发技术快乐速成途径第七节 转身技术快乐速成途径第八节 游泳运动专项身体素质快乐练习方法第四章 游泳运动综合知识第一节 游泳运动价值第二节 游泳运动的几大赛事第三节 如何欣赏游泳比赛第四节 游泳名人简介第五章 游泳运动的卫生保健第一节 游泳运动应急与救生知识第二节 游泳运动常见运动损伤第六章 游泳竞赛规则与裁判工作(图)第一节 游泳竞赛基本规则第二节 竞赛组织与裁判员附录专业词语中英文对照表参考文献

《碧波竞速》

编辑推荐

《碧波竞速:游泳》由世界图书出版公司出版。

《碧波竞速》

精彩短评

1、在图书馆有缘见到这本书。不错，图文并茂。

《碧波竞速》

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:www.tushu111.com