

# 《教你学游泳/阳光少年运动体能系列》

## 图书基本信息

书名：《教你学游泳/阳光少年运动体能系列》

13位ISBN编号：9787553700557

10位ISBN编号：755370055X

出版时间：2013-1-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：王正伦,王志军,吴诚,周晓军

页数：222

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](http://www.tushu111.com)

# 《教你学游泳/阳光少年运动体能系列》

## 书籍目录

第一篇 了解水世界的奥妙 第一讲 源远流长的搏浪技法 一、游泳运动的起源 二、现代奥运会游泳的发展 三、我国游泳运动的发展 第二讲 老少皆宜、美体健身的好运动 一、水世界的家族成员 (一)游泳 (二)水球 (三)跳水 (四)花样游泳 二、游泳运动的特征 三、水的特性 (一)关于水的知识你知道吗 (二)人在水中为何能够漂浮起来 (三)水能够阻止你游进也能够助你前进 四、游泳好处知多少 (一)强身健体的最佳选择 ..... 第二篇 进入精彩纷呈的水世界 第三篇 开始行动吧 第四篇 劈波斩浪技术 第五篇 泳坛瞭望 主要参考文献

# 《教你学游泳/阳光少年运动体能系列》

## 编辑推荐

王正伦主编的《教你学游泳》从游泳的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了游泳的基本知识和基本技能，从理论上探讨了游泳的规律和特征。本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

## 精彩短评

1、。。

# 《教你学游泳/阳光少年运动体能系列》

## 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](http://www.tushu111.com)