

<<现代游泳技术教程>>

图书基本信息

书名：<<现代游泳技术教程>>

13位ISBN编号：9787564402914

10位ISBN编号：7564402911

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李文静，温宇红 著

页数：243

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>

<<现代游泳技术教程>>

内容概要

《高等教育体育教材：现代游泳技术教程》是一个很好的游泳指导者，可以满足学习者和指导者的双向需求，能使教与学双方受益。

它把游泳技术分解为最简单的动作，按照科学的教学方法组合起来去指导游泳教学。

从技术动作要点、教学重点与难点、错误动作纠正和游泳教学的组织等方面，全面地介绍了从蹒跚学步的婴儿到耄耋老人游泳的教学方法和手段，使人们很容易地学会游泳，改变游泳难学的印象。

《高等教育体育教材：现代游泳技术教程》文字简练、通俗易懂、图文并茂。

书中使用了作者在教学中自拍的大量教学照片，生动地揭示了游泳的教学过程，方法手段的排列遵循了循序渐进的原则，无论是学习者和指导者都可以依此顺序进行学习和教学，以满足人们更容易的掌握正确游泳技术的愿望。

<<现代游泳技术教程>>

作者简介

李文静教授，北京体育大学博士研究生导师。
中国游泳协会业余训练指导委员会副主任，游泳教员国家级考官，劳动和社会保障部国家职业技能鉴定考评员。
具有38年游泳教学训练经验，致力于我国游泳教练员的培训工作，长期以来担任全国各类型的游泳教练员学习班和全国年龄组游泳集训的主讲人、组织者和教材主编，足迹遍布全国。
受国际奥林匹克委员会、中国游泳协会的派遣，多次赴国外讲学，是游泳教学和年龄组训练方面的专家。
温宇红教授，博士，北京体育大学硕士研究生导师。

<<现代游泳技术教程>>

书籍目录

第一章 熟悉水性教学和练习方法第一节 熟悉水性的目的第二节 熟悉水性的练习方法第二章 蛙泳技术教学和练习方法第一节 腿部动作要点及练习方法第二节 臂部动作与呼吸动作练习方法第三节 完整配合动作练习方法第四节 游泳教学课的主要内容、教学进度与考核(1~12次课)第三章 爬泳技术动作要点及练习方法第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法第二节 臂部和配合动作要点及练习方法第三节 爬泳教学课的主要内容、教学进度与考核(13~20次课)第四章 仰泳技术教学和练习方法第一节 身体姿势、腿部动作要点及练习方法第二节 臂部动作、呼吸动作要点及练习方法第三节 仰泳配合动作要点与练习方法第四节 仰泳教学课的主要内容、教学进度与考核(21~25次课)第五章 蝶泳技术教学和练习方法第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法第二节 臂部和呼吸动作要点及练习方法第三节 完整配合动作要点和练习方法第四节 蝶泳教学课主要内容、教学进度与考核(26~30次课)第六章 出发转身技术与练习方法第一节 台上出发技术教学第二节 仰泳出发技术教学第三节 前滚翻技术与练习方法第七章 游泳技术训练第一节 游泳技术训练的基本方法第二节 蛙泳技术训练方法第三节 爬泳技术训练方法第四节 仰泳技术训练方法第五节 蝶泳技术训练方法第六节 提高水感的曲线划水训练方法第八章 婴幼儿游泳教学方法第一节 婴幼儿游泳教学第二节 婴幼儿游泳教学手段第九章 水中游戏第一节 提高自救与救人能力的游戏第二节 提高体能和技能的游戏第三节 熟悉水性游戏第十章 游泳教学组织中常见的问题及解决办法第一节 游泳技术教学的分组第二节 游泳技术教学的顺序第三节 游泳场地、器材与游泳教学的关系

<<现代游泳技术教程>>

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>