游泳课理论作业

11612625 戴镇泽

学期开始时，我测量的身体数据并不良好：体脂略微偏高，身体水分较少，但经过一个学期以后，我身体的各项指标都已经回归正常。这一方面得益于体育课上的锻炼，还有平时对饮食的控制。在这一个学期里，我保持每周的运动，每天晚上大都以水果作为晚餐，减少了高热量食物的摄入和零食的摄入。一个学期下来身上的脂肪确实减少了不少。通过这个学期的实践，我决定以后晚上减少高糖高热量的摄入，尽量以水果为主，少食多餐。同时，还要保持一定的运动强度，至少做到每周两到三次的运动量，游泳作为一个全身性有氧运动，非常适合作为主要的锻炼项目来减脂。

在这学期学习游泳课之前，我只会短程的自由泳，蛙泳也只是徒有其表，实则不怎么会游。经过这一个学期的学习，我终于能够学到标准的蛙泳姿势并且能够游到200米，还学会了踩水和仰泳的基本姿势。经过了长这么长时间的学习，我觉得游泳能够培养一个人的耐心，尤其是蛙泳和仰泳，只有放平心态，慢慢按照标准的动作一步步的游，才能游的快且省力。游泳如此，做别的事亦是如此，只有平稳心态一步步稳稳的前进，便能取得成功。游泳不仅能够锻炼人的身体，还能锻炼人在极限时坚持的品质。通过这个学期的学习，我会在今后一直保持游泳的习惯。这学期的游泳课是我大学中最后一门体育课，它带给我的感受我将一直铭记在心。