

# 体育作业

1. 周锻炼计划
- 由于目前身体素质并不算良好，因此制定计划强度不大，重在时间累积，再考虑课程安排，制定计划如下：

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
下午		慢跑 800m					
晚上	拉伸， 仰卧起坐		游泳	拉伸， 仰卧起坐	慢跑 800m	拉伸	游泳

2. 游泳课心得
- 游泳可以很好的锻炼心肺功能，和肢体协调能力。从最基础的呼吸和蛙泳腿开始学习，一点一点学会游泳很有成就感，但想要游得标准、协调还需要更多的练习，对于我来说，尤其应该多练习呼吸，目前由于熟练度不够，换气还不顺，导致不能游长距离，常常游到 100m 左右，就会出现喘不过气的情况，当然另一方面，也要加强心肺功能的锻炼，增加肺活量。
3. 课外锻炼情况
- 本学期课外锻炼强度不大，多为慢跑、双杠支撑举腿、拉伸和仰卧起坐为主，由于课程安排较满，一周锻炼次数大概在 2 至 4 次，每次锻炼时间为 20 至 30 分钟。
4. 课程建议
- 很感激老师的耐心和详细讲解，让我学会了游泳，虽然不够熟练，但已基本掌握游泳的技巧，剩下的需要更多的练习去揣摩、领悟。就我个人而言，发现做呼吸练习的重要性后，每次上课都会花一定的时间去做这样的基础练习，但感觉练习还是不够，真正游起来时常常又容易换气不对。因此，可能在每次上课前再增加一定的呼吸练习，会对初学者更有帮助。