15231030 李子睿

# 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 |

1. 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。

1. 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。

1. 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。