

# 体育与健康



[体育与健康\\_下载链接1](#)

著者:《体育与健康 组

出版者:苏州大学出版社

出版时间:2004-4

装帧:

isbn:9787810901130

本教材具有以下几个鲜明的特点:

- 1、体系新。它牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一问题进行叙述和分析。
- 2、科学性较强。以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。
- 3、应用性强。本书特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用，这是本书最显著的一个特点。
- 4、形式新。为了增强吸引力和可读性，本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。

作者介绍:

目录:

[体育与健康 下载链接1](#)

标签

评论

“真正对心血管有益处的是锻炼中间心跳加快的那20-30分钟”。  
翻翻这类书，其实是有意思的。

-----  
[体育与健康 下载链接1](#)

书评

-----  
[体育与健康 下载链接1](#)