

体育与健康



[体育与健康_下载链接1](#)

著者:季浏/国别：中国大陆

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787561747261

《体育与健康》是高职高专公共基础课通用教材。全书由体能与健康，体育锻炼与体能，体育锻炼与疾病预防，体育锻炼与心理、社会和环境四个部分组成。其特点如下：

体系新 《体育与健康》摒弃“竞技体育”的思想，树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一主题展开叙述和分析。

科学性强 《体育与健康》以科学研究的结果为依据，无抽象的描述和空洞的说教，言之有物，论之有据。

内容新 《体育与健康》贯彻“洋为中用”和“他山之石，可以攻玉”的思想，吸收国内外许多先进的理念和方法，同时努力使内容适合中国学生。

应用性强 《体育与健康》特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用。每章后附有关于体能和健康的自评量表，便于学生使用。

形式新《体育与健康》结构新颖，通俗易懂，图文并茂。

作者介绍:

目录:

[体育与健康 下载链接1](#)

标签

评论

[体育与健康 下载链接1](#)

书评

[体育与健康 下载链接1](#)