

# 体育与健康



[体育与健康 下载链接1](#)

著者:黄艳美

出版者:广东高等教育出版社

出版时间:2005-7

装帧:

isbn:9787536131644

《体育与健康(高职高专系列教材)》分上、下两篇，共16章。上篇为知识篇，共8章，重点介绍体育与健康教育、体育与心理健康、体育锻炼价值、体质与健康、身体素质训练方法、实用健身项目、运动保健、运动损伤的预防、体育文化与欣赏等内容。下篇为实践篇，共8章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括大学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、部分休闲项目以及现代流行的体育项目。

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](#)