

体育与健康



[体育与健康_下载链接1](#)

著者:王晓莉

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2006-8

装帧:

isbn:9787562436935

王晓莉、罗永清主编的《体育与健康》从体育、健康、心理、体质测试等多个方面进行阐述，分4个板块7单元共65课。主要有以下内容：第1板块体育理论，讲述体质概论、身体形态特点及锻炼方法、身体机能及锻炼方法、树立正确的健康观、体育锻炼促进健康和心理自我调节能力、科学锻炼身体的方法和原则；第2板块身体保健，以及常见运动损伤的预防及处理；第3板块体育运动；第4板块体质健康测试方法及评分标准附表。

《体育与健康》为中等职业学校各专业学生的体育课课本。

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](#)