

体育与健康



[体育与健康_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787122058249

全民健身是我国建设小康社会的重要组成部分，而大学体育将培养大学生的健康理念、终身锻炼意识。《体育与健康》教学内容秉承传统的运动项目，坚持以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。同时，纳入体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲和时尚体育。《体育与健康》紧扣时代脉搏，立足于大多数学生的基本目标，形成积极参与运动、自觉要求锻炼的终身体育意识、掌握常见运动损伤的处置方法、能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况、掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

《体育与健康》适合高职教育的学生，也可供爱好体育的人士参考。

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](#)