

# 体育与健康教程



[体育与健康教程 下载链接1](#)

著者:《体育与健康教程》编写组 编

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787811373523

《体育与健康教程》力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。例如，对健康的概述，对体育锻炼与心理健康的描述，对学会生存、科学锻炼身体、休闲娱乐体育等知识的介绍，都体现了教材编写追求创新的风格。《体育与健康教程》特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用。例如，书中配有体能和健康的自我评价，这有助于学生了解自己的体能水平和健康状况，还告诉学生如何开出适合自己的运动处方从而达到最佳健康效果等。

作者介绍:

目录:

[体育与健康教程 下载链接1](#)

标签

评论

---

[体育与健康教程 下载链接1](#)

书评

---

[体育与健康教程 下载链接1](#)