

<<体育锻炼>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼>>

13位ISBN编号：9787560032078

10位ISBN编号：7560032079

出版时间：2003-4

出版时间：外语教学与研究出版社

作者：费伦

页数：62

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体育锻炼>>

### 内容概要

健康的身体是一切生命活动的基础，是生命得以延续的关键。  
健康的身体同时也是美的象征和体现，是人们获得快乐和幸福的源泉。  
《每日健康》，伴您健康生活每一天。

本系列丛书由六本分册组成:《人身安全》、《体育锻炼》、《科学膳食》、《个人保健》、《家庭生活》和《保险常识》。

本册书对同学们非常具有实用价值的意义。  
身体健康和体育锻炼中应用，并且还可以从中了解到西方运动和健康的理念，从而对中西方化的异同所有所了解。

本书共分三个单元，每个单元由三篇课文及单元复习组成。  
第一单元介绍了健康的基本定义，体育锻炼的基本形式以及如何测定体能，设立锻炼目标。  
第二单元涉及到具体的锻炼类型以及、锻炼减肥的问题。  
第三单元重点谈及体育运动中的合作，如何避免运动损伤以及终身运动的益处。

<<体育锻炼>>

作者简介

作者：(美国)费伦 改编：郭娟

<<体育锻炼>>

书籍目录

ABOUT THIS BOOK Unit1 了解你的身体 Lesson 1 身体健康 Lesson 2 增进健康 Lesson 3 制订锻炼计划  
单元复习 Unit 2 你的健康选译 Lesson 4 力量锻炼 Lesson 5 耐力和灵活性 Lesson 6 锻炼和体重 单元复  
习 Unit 3 健康决策 Lesson 7 参加团体运动 Lesson 8 避免运动损伤 Lesson 9 终生锻炼 单元复习综合活  
动 Project1 制订你的锻炼计划 Project2 计算你的静止心率和理想心率 Project3 体育活动 参考答案

<<体育锻炼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>