**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第五周课程**

**体育知识—饮水有益健康**

**学程拓展**

推荐观看书籍《饮水决定健康》

同学们，推荐给大家一本饮水有益健康的一本书《饮水是健康之本》，这本书以简洁的文字、清晰的配图，详细的讲述了人为什么要饮水，应该喝什么样的水一系列有关于饮水方面的基础知识。

