

身体素质： 健康活动的秘诀

身体素质是指儿童已经具备的基本运动能力(例如,平衡、奔跑、跳跃)以及对运动的信心和热爱。

身体素质是所有身体活动、运动和游戏活动的基础.....



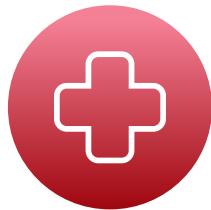
.....身体素质对于成年后的日常生活也至关重要



木匠在横梁上保持平衡
并挥动锤子



消防员爬梯子、拉
水管



护士抬起并搬动
病人



每个人都需要提
东西



行走在结冰的人行道上
需要保持平衡

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.