

体育素养是什么？

体育素养生命周期

体育素养是指当孩子们已经培养出技能、信心和对运动的热爱，从而可以终身保持身体活跃。



当家长鼓励
婴儿时期的
运动时，体
育素养就开
始了……



……培养贯
穿一生……



……并且可以成
为几代人之间共
享的天赋



7-8%

更高的年收入



降低患心脏病、
中风、癌症和糖
尿病的风险



40%

更高的考试
分数



增强自尊心
和幸福感

保持身体活 跃的好处*

*改编自阿斯彭研究所的 Sport for All – Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game

怎样培养体 育素养？

孩子们通过各种有组织和无组织的活动，逐渐培养体育素养。这些活动的性质随着孩子们的年龄和能力的增长而变化。



0 – 3岁

鼓励早期运动。



3 – 5岁

扩展游戏，并保持其
趣味性。



5 – 8岁

增强对于基本运
动技能的关注。



8 – 12岁

在孩子们准备好的
时候，引入更加复
杂的技能。

ACTIF POUR LA VIE

请前往 ActifPourlaVie.com 了解更多信息

© Actif Pour la Vie 2015