

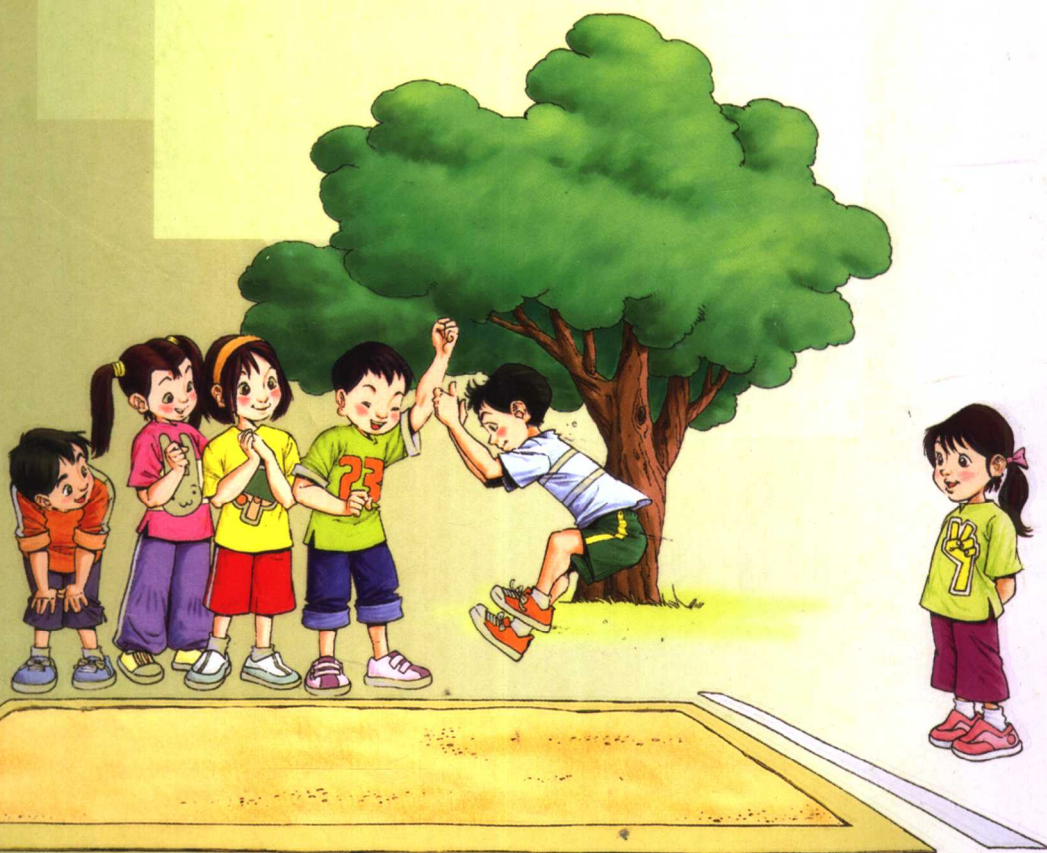
九年义务教育五年制小学

体育与健康

教师教学用书

第三册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著



人民教育出版社

九年义务教育五年制小学

体育与健康

教师教学用书

第三册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心

编著

人民教育出版社

主 编 耿培新
副 主 编 陈珂琦
修 订 者 吴慧云 耿培新 陈珂琦 胡滨 李志刚
责任编辑 吴慧云

九年义务教育五年制小学

体育与健康

教师教学用书

第三册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心

*

人 民 教 育 出 版 社 出 版

(北京沙滩后街55号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

黑 龙 江 省 出 版 总 社 重 印

黑 龙 江 省 新 华 书 店 发 行

哈 尔 滨 龙 华 印 刷 厂 印 装

*

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:15.25 字数:319 000

2004年11月第2版 2005年12月黑龙江第2次印刷

印数:383(2006春)

ISBN 7-107-18603-5 定价:7.66 元
G·11693(课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与当地新华书店或印厂联系调换。
地址:哈尔滨市南岗区学府路83号 电话:86663530 邮编:150086

修 订 说 明

本套教材（第一版）是根据教育部颁发的《九年义务教育体育与健康教学大纲》编写的，包括“六三”和“五四”学制9个年级的教师教学用书，2001年陆续出版以后，在教学实践中受到广大体育教师的欢迎。但是，体育教学改革在不断发展，特别是2001年教育部颁发了《体育（与健康）课程标准》实验稿，随着课程标准实验工作的逐步深入，广大中小学体育教师在实践中创造了许多新鲜的经验。为了更好地落实课程标准的精神，使广大体育教师在新课程理念下得到实实在在的帮助，进一步提高教学质量，经教育部有关部门的同意，我们在保留原来教材基本结构的基础上，根据课程标准的精神，增加了课程改革过程中的新经验、新内容、新教法和新教学案例以及评价建议等。通过修订，使这套教材在继承以往教学大纲合理经验的基础上，更加贴近课程改革发展的需要，更加贴近体育教师的教学实际，从而进一步促进体育教学质量的提高，更好地促进中小学生身心健康发展。

在修订过程中，考虑到一线体育教师教学资料较少，根据课程标准按照水平阶段划分具体内容的精神，将各水平阶段按照年级编写，便于教师结合所教年级学生的实际情况有针对性的进行教学。

根据体育学科的教与学特点，修订时仍然比较详细的阐述了各项教学内容的教与学目标、教学重点与难点、教学方法和教与学的建议等内容。我们认为，教师用书的这些内容是构成教师与学生进行教和学过程、达成多元教育目标的基本“平台”，通过体育教师对各项教学内容的教与学目标、教学重点与难点、教学方法和教与学的建议的深刻理解和把握，才能有效地进行教学，达到不断促进学生健康的目标，因此，作为教师教学用书不能削弱这些内容。

同时，编写教师用书要以“健康第一”为指导思想，把教材和教法相结合，教师主导作用与学生主体性的发挥相结合，教学过程和促进学生成长相结合，最大限度的促进学生生动活泼、主动的学习和发展。因此，此套教师用书在继承《体育与健康教学大纲》和广大体育教师优秀教学经验的基础上，结合课程标准的理念和课程实验过程中的新经验重新进行了整合。

书中根据课程标准的精神对体育与健康教学的目标进行了充实和完善，增加了有关水平目标和具体目标的要求，结合不同年龄阶段学生学习的特点，对如何完整、具体地实现这些目标，结合具体教学内容提供了参考性的建议，便于教师准确把握体育教学的方向。

学生的生理、心理特征是有效进行体育教学的重要依据，书中对这部分内容结合《2000年中国学生体质健康调研报告》中的有关数据和课程标准中对不同年龄段学生的心理及社会适应方面的要求进行了修订。

理论部分的教学内容，在《教学提示》中增加了体现转变学生学习方式的教学建议，供教师指导学生学习时参考。

实践部分的内容，加大了内容的弹性和选择性，为教与学留有较大的选择空间，具体内容结合课程标准，提出了身体健康、心理健康、社会适应等方面的要求以及体现转变学生学习方式的教学建议，并对部分内容的教学增加了新的教学案例，为教师结合本校具体情况进行教学改革和创新提供参考。

教学工作计划是教师深刻理解课程标准，深入钻研教材，紧密结合学校实际科学安排体育教学工作，创造性地实施教学的基础性教学文件。书中在教学工作计划示例部分增加了水平计划的案例，为了帮助教师将水平计划与所教年级的教学相衔接，保留了学年教学工作计划案例并增选了1~2个单元计划和2~3个课时计划的案例。

结合课程标准的评价要求，对各项教学内容的评价作了适当的调整，根据《学生体质健康标准》列出了相关评价表，供教师在评价过程中参考。

这套教师用书，在课程标准精神的指导下，本着改革、创新、务实的态度，尽可能为广大体育教师提供一些可供参考和借鉴的体育教学资源，希望广大中小学体育教师结合本地区、学校、学生的实际，充分发挥自己的创造性，不断提高中小学体育课教学质量。

由于时间所限，修订后的教师用书肯定有许多不足之处，请广大中小学体育教师在教学实验过程中提出改进意见，以便进一步修改、完善。

编 者

2004年11月

目 录

修订说明	1
------------	---

第一部分 ● 体育与健康课程的基本理念与目标体系

一、基本理念	1
二、目标体系	2

第二部分 ● 小学生的生理、心理发展特点与体育与健康教学

一、小学生的生理发展特点	5
二、小学生的心理发展特点	10

第三部分 ● 三年级学生的体育与健康教学

一、三年级教学目标	12
二、全年教学内容及授课时数建议	12
理论部分	13
体育、卫生保健基础常识	13
(一) 运动前后的饮食卫生	14
(二) 游泳和长跑的安全与卫生	17
(三) 高与矮、健与力 (身体形态与健康的简单常识)	22
(四) 田径运动小常识	25
实践部分	30
田径	32
(一) 跑	33
(二) 跳跃	51
(三) 投掷	64
体操	70
(一) 基本体操	71
(二) 技巧	98

(三) 支撑跳跃	107
(四) 低单杠	111
游戏	119
(一) 长江、黄河	120
(二) 大鱼网	122
(三) 跳进去拍人	124
(四) 打靶比赛	126
(五) 体操凳上比武	128
(六) 夺球战	129
(七) 造型比赛	131
(八) 打龙尾	132
(九) 猜猜谁是领头人	134
小球类	137
(一) 熟悉球性 (颠球、盘球等)	138
(二) 小足球游戏 (传球、运球)	140
(三) 介绍适合儿童心理需要的足球常识	142
韵律活动和舞蹈	145
(一) 韵律活动基本部位和转动练习	146
(二) 儿童基本舞步	153
(三) 儿童集体舞	156
(四) 设置情境的舞蹈活动	161
民族传统体育	163
(一) 武术基本功和基本动作	164
(二) 武术组合动作	169
发展身体素质练习	174
(一) 力量素质	176
(二) 速度素质	185
(三) 灵敏素质	187
(四) 柔韧素质	192
(五) 耐力素质	194

第四部分 ● 体育与健康教学工作计划示例选编

一、三年级水平教学工作计划制订(示例)	196
二、三年级全年教学工作计划制订(示例)	200
三、三年级学期教学工作计划制订——教学进度(示例)	202
四、三年级单元教学工作计划制订(示例)	206
五、三年级课时教学工作计划制订——教案(示例)	208

第五部分 ● 小学三年级体育与健康课学习评价

一、课程标准的评价要求	217
二、小学三年级学生学习成绩的评价	218

第六部分 ● 教学经验与体会选编

一、上好三年级田径课应注意的几个问题	227
二、怎样进行三年级基本体操教学	230
三、善于观察学生是上好游戏课的基本功	232

第一部分 体育与健康课程的基本 理念与目标体系

2001年,教育部颁布了《九年义务教育、全日制普通高级中学 体育(1~6 年级)体育与健康(7~12 年级)课程标准(实验稿)》,并在全国各省市部分地区开始试验。

为了帮助广大小学体育教师进一步了解《课程标准》的精神,推动小学体育教学的改革与发展,提高小学体育教学质量,现将小学体育与健康课的意义、课程理念与目标体系作一介绍,供广大体育教师教学时参考。

一、基本理念

(一) 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”的思想落到实处,使学生健康成长。

(二) 激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(三) 以学生发展为中心,重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

(四) 关注个体差异与不同需求, 确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异, 根据这种差异性确定学习目标和评价方法, 并提出相应的教学建议, 从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标, 使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣, 以满足自我发展的需要。

二、目标体系

《课程标准》根据生理、心理、社会适应的现代三维健康观和体育学科的特点, 以及国际体育课程的发展趋势, 拓宽了体育与健康课程的学习内容, 将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习方面。这五个学习方面是互相联系的, 构成了一个学习整体, 其中运动技能是学习的载体, 其他方面的目标, 如心理健康、社会适应等目标, 往往是在进行运动技能教学的过程中体验和实现的。要改变运动技能的教学只是传授运动技术的倾向, 使运动技能的教学, 成为达成多种教学目标的手段。

《课程标准》根据学生身心发展的阶段性, 划分学习水平, 制订水平目标。小学划分为三个水平: 1~2 年级为水平一, 3~4 年级为水平二, 5~6 年级为水平三。考虑到不同学校和学生各方面的差异性, 其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段的发展性学习目标。

《课程标准》根据社会的需求、体育学科的特点和学生身心发展特征, 确定了三个层次的课程目标体系。三个层次的递进关系为:

课程目标——方面目标——水平目标

其中课程目标是:

- (1) 增强体能, 掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- (2) 培养运动的兴趣和爱好, 形成坚持锻炼的习惯;
- (3) 具有良好的心理素质, 表现出人际交往的能力和合作精神;
- (4) 提高对个人健康和群体健康的责任感, 形成健康的生活方式;
- (5) 发扬体育精神, 形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

水平目标的内容标准, 只是提出了一个教学内容的大体框架, 对具体的运动技术动作不作规定。反映了课程标准主要是用目标来统领教学内容, 而不具体规定运动技术的动作和各个运动项目的教学时数比例。其中水平二的水平目标和内容标准如下:

水平二

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
运动参与	一、具有积极参与体育活动的态度和行为	乐于学习和展示简单的运动动作	向同伴展示学会的简单运动动作
			向家人展示学会的简单运动动作
运动技能	一、获得运动基础知识	说出所做简单运动动作的术语	说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等
			说出所做简单的全身动作的术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等
	二、学习和应用运动技能	会做简单的组合动作	做出多项球类运动的简单组合动作
			做出体操的简单组合动作
			做出武术的简单组合动作
			做出舞蹈或韵律活动中的简单组合动作
			做出地域性运动项目中的简单组合动作
	三、安全地进行体育活动	知道如何在运动中避免危险	知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害
			知道在安全的环境中运动和游戏
			知道水、冰等潜在的危险因素及避免危险的方法
身体健康	一、形成正确的身体姿势	基本保持正确的身体姿势	在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势
			在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势
	二、发展体能	发展灵敏、协调和平衡能力	通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性
			通过多种练习形式（如各种跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力
			通过多种练习形式发展平衡和协调能力
	三、具有关注身体和健康的意识	描述身体特征	说出身体各主要部位的功能
			描述自己的身体特征
心理健康	一、了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	体验体育活动中的心理感受	比较自己与同伴的身体特征
			体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等
			体验体育活动中身体疲劳时的心理感受

续表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时，学生将能够
心理 健康	二、正确理解体育活动与自尊、自信的关系	在体育活动中具有展示自我的愿望和行为	在体育活动中努力展示自我
			对体育活动表现出较高的热情
	三、学会通过体育活动等方法调控情绪	观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现	观察并说出同伴进步或成功时的情绪表现
			观察并说出同伴退步或失败时的情绪表现
	四、形成克服困难的坚强意志品质	在一定的困难条件下进行体育活动	参加较剧烈的游戏或运动时，在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务
			不害怕与比自己“强大”的同伴一起游戏和运动
社会 适应	一、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	在体育活动中表现出合作行为	体验并说出个人在参加团队游戏时的感受
			知道在集体性体育活动中如何与他人合作
			与他人合作完成体育活动任务

课程标准为教师们教学提供了一个内容框架，极大地增强了教学内容的弹性和选择性，为地方、学校、教师进行体育教学留有充分的余地和创造空间，有利于各地因地制宜，从实际出发，充分发挥自己的自主性和创造性，选择相应的内容达到课程目标，不断提高小学体育课教学质量。

第二部分 小学生的生理、心理发展特点与体育与健康教学

实施九年义务教育，是关系国家培养 21 世纪人才质量和国民素质提高的大事，《体育与健康》课作为义务教育的组成部分，它不仅仅是增强学生体质、增进健康的重要教育内容和方法，也是发展学生健康心理，培养未来人才应具备的优良思想素质的重要教育手段。学校体育工作者在实施九年义务教育的工作中，要树立质量意识，为不断提高体育与健康教学质量而努力工作。提高体育与健康教学质量，说到底是要提高学生身心发展的质量，为此要深刻了解教学对象的生理和心理发展规律和不同年龄阶段的发展特点，只有这样才能有针对性地进行教育，才能为提高体育与健康课的教学质量提供科学的依据。

义务教育小学《体育与健康》（教师教学用书）第一册，已经介绍了小学阶段学生身心发展的一般规律。本册在使体育教师了解小学阶段学生身心发展整体规律的基础上，重点介绍三年级小学生的身心发展特点，以便教师有针对性地进行体育教学。

小学阶段是人生打基础的阶段。从小打下良好的身体基础，不仅是小学生身体进一步健康茁壮成长的需要，也是小学生思想品德、智力和心理健康发展的物质基础和前提。

一、小学生的生理发展特点

（一）身体形态的发育特点

身体形态是身体及其各部位的状态。形态的发育是指身体及其各部位的生长、发展情况。它一般包括身高、体重、胸围等身体各部位的长、宽、围度及重量，这些是人体生长发育的重要指标之一。

人体的生长发育从出生到成熟有两次生长高峰，一次是出生后的第一年，一次是青春发育期。其他时期相对发展缓慢一些，到 22 岁以后一般发育成熟（见图 0-1）。

小学阶段（数据以“六·三”制为例）在人生长过程中处于平稳增长阶段，其特点是小学 6 年间身体形态的增长总量，超过初中和高中 6 年间的增长总量（见图 0-2），但小学各年龄阶段增长值相对平均，不像突增期那样变化明显。用统计数据来说，7~12 岁城乡男女学生，6 年间身高共增长 25.53 厘米，平均每年增长 4.58 厘米；体重共增长 16.72 千克，平均每年增长 2.78 千克；胸围共增长 12.63 厘米，平均每年增长 2.10 厘米。到小学毕业，我国小学生身体形态的发育达到了一定的水平，为今后的身体发展奠定了基础。

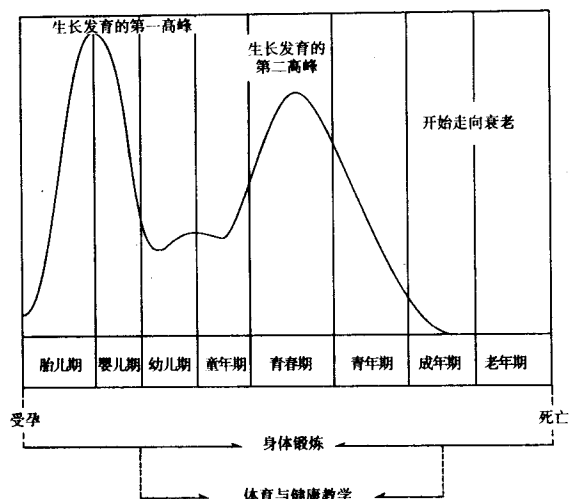
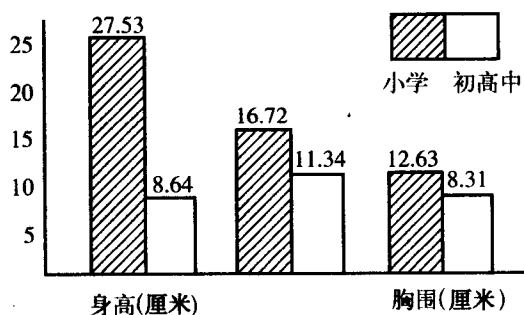


图 0-1



全国城乡男女小学 6 年与初、高中 6 年形态增长均值

图 0-2

小学三年级学生身体形态的发育基本上处于“匀速增长”的阶段，男女生的身高平均增长 4~5 厘米，体重增长 2~3 千克，胸围增长 1~2 厘米（见下表 1）。男女生增长趋势基本上是同步的。

表 1 我国城乡 8 岁、9 岁小学生身体形态发育均值

类别	指标 年龄	组别			
		城 男	城 女	乡 男	乡 女
身高 (厘米)	8 岁	130.1	128.9	126.6	125.5
	9 岁	135.0	134.7	131.6	131.0
体重 (千克)	8 岁	27.4	25.7	24.6	23.4
	9 岁	30.2	28.9	27.1	26.3
胸围 (厘米)	8 岁	62.1	59.5	59.6	57.8
	9 岁	64.3	62.1	61.6	60.1

(二) 身体机能的发育特点

身体机能是人体呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫、神经、内分泌、运动和生殖等器官系统的功能。研究人体机能发育情况，常以心血管、呼吸和肌肉功能为代表。

身体机能的发育与形态发育一样，随着年龄的增长不断提高，一般到 24~25 岁达到最高水平。小学生身体机能的发育比幼儿时期有很大的发展，特别是到小学高年级阶段，随着身体形态的不断发育，身体机能也达到一定水平，并为进入人体青春发育期第二次生长高峰提供了内在的基础和条件。

心肺功能的发育

通常以心率（脉搏）、肺活量和血压的情况作为评价心肺功能的指标。

(1) 心率的变化

小学阶段学生正常的心率从总体发展看，是随着年龄的增加逐步减少，到 18 岁以后，心率基本稳定在 78 次/分左右。小学阶段学生心率与年龄的关系，一般以每增长 1 岁，心率减少 1 次左右，男生的心率降低幅度大于女生（见下表 2）。

表 2 我国城乡小学生脉搏指标 6 年间降低幅度

指标 \ 组别	城 男	城 女	乡 男	乡 女
降低次数	4.3	4.2	4.5	3.6

三年级小学生的心率一般在 87.1~87.8 次/分之间，女生略高于男生，乡村学生略高于城市学生（见表 3）。三年级小学生的心脏功能与成年相比相对较弱，主要是因为此时的心容积较小，心肌纤维相对较弱。但是与 18 岁学生相比，心容积和心率已达到 18 岁学生 90% 的水平，加上小学生心脏弹性相对较好，疲劳产生的快，消除的也快，因此从心脏功能的发展来看已经为学习运动技术和提高运动能力奠定了一定的基础。

表 3 我国城乡 8 岁、9 岁小学生每分钟脉搏次数均值

指标 \ 组别	城 男	城 女	乡 男	乡 女
8 岁	86.7	87.7	87.4	88.3
9 岁	86.1	87.0	86.5	87.8

(2) 肺活量的变化

肺活量是衡量肺脏功能的基本指标之一。小学生的肺活量变化与心率变化相反，是随着年龄的增加而增加，18 岁以后男生可达到 3 800 毫升左右，女生也可达到 2 600 毫升左右。

小学阶段，学生的肺活量逐年增长，6 年间一共增长 858~1 047 毫升（见下表 4）。增长的基本特点是城市高于乡村，男生高于女生，但城市女生略高于乡村男女生。

表 4 我国城乡小学生 6 年间肺活量增长幅度

指标 \ 组别	城 男	城 女	乡 男	乡 女
毫升	1 047	939	928	858

三年级小学生受形态发育的影响,胸廓较小,肺脏的发育相对较弱,肺容极小,呼吸肌力量也相对不足。因此,虽然心脏功能有一定提高,运动中主要靠提高呼吸频率满足心、肺活动的需要。三年级学生的肺活量一般在 1 340~1 512 毫升(见表 5),比二年级大约提高 150~180 毫升。

表 5 我国城乡 8 岁、9 岁学生肺活量均值(毫升)

指标 \ 组别 \ 年龄	城 男	城 女	乡 男	乡 女
8 岁	1 484	1 323	1 348	1 211
9 岁	1 660	1 500	1 525	1 360

(3) 血压的变化

血压是反映心血管系统功能的重要指标之一。小学生的血压变化也是随着年龄的增长而有一定增高。18 岁以后,男生的收缩压一般稳定在 113.5 毫米汞柱左右,女生一般稳定在 105 毫米汞柱左右。

三年级小学生收缩压较二年级约平均升高 1 毫米汞柱,一般在 96.7~98.4 毫米汞柱之间,舒张压也略升高 1 毫米汞柱左右,一般在 60.7~61.9 毫米汞柱(见表 6)。小学生血压相对较低主要是由于他们的血管口径相对较大,弹性很好,血液对血管壁的侧压小,因此可以较好地缓冲心脏搏血对血管的压力。

表 6 我国城乡 8 岁、9 岁小学生血压均值(毫米汞柱)

指 标		组 别			
类 别	年 龄	城 男	城 女	乡 男	乡 女
收 缩 压	8 岁	97.7	96.1	96.7	96.2
	9 岁	99.3	97.8	98.5	98.1
舒 张 压	8 岁	60.8	60.4	60.1	60.7
	9 岁	62.7	61.4	62.2	62.0

(三) 身体素质的发展特点

身体素质包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等内容,它们综合反映了身体各器官系统的功能。因此,身体素质又是身体各器官系统功能的外在表现。

小学阶段随着身体形态和内脏机能的不断提高,身体素质也相应地得到发展,呈现素

质、形态、机能同步发展的趋势。根据 2000 年中国学生体质健康调查研究资料表明，虽然小学阶段学生各项身体素质的绝对值低于成年人，但是从增长的幅度来看，小学阶段是身体素质发展较快的时期之一。以 50 米跑为例：18 岁的学生 50 米跑成绩平均为 8.42 秒，17~18 岁 1 年只增长 0.03 秒，而 12 岁小学生 50 米跑成绩平均为 9.04 秒，6~12 岁间年增长值为 0.47 秒，是 18 岁学生年增长值的 15 倍多。特别是小学低年级阶段，多数身体素质都处在快速增长时期，女生的增长幅度大于男生。10 岁以后女生身体素质的发展逐渐减慢，12~13 岁柔韧素质又处于发展高峰；18~19 岁耐力素质处于发展高峰。男生 9 岁之前大部分身体素质处在快速增长时期，但 9~12 岁这一段相对发展较慢，12 岁之后除速度素质处于较慢速增长阶段外，其他素质均处于发展的高峰时期。我国城乡学生各项身体素质指标增长速度（见图 0-3、0-4）。

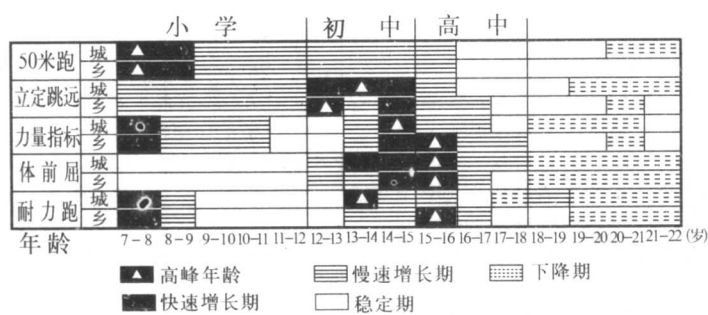


图 0-3 城乡男生各项素质指标增长速度分期图

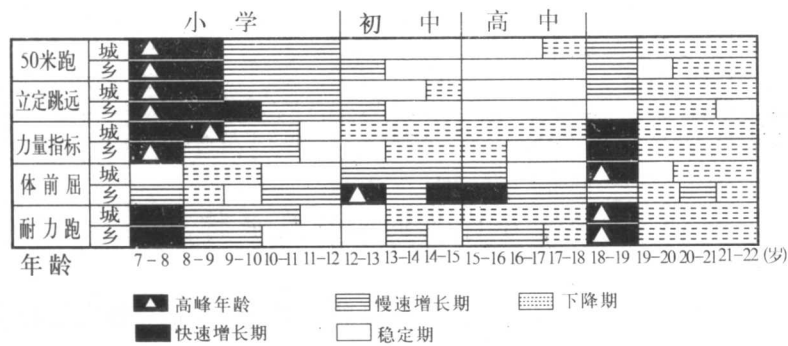


图 0-4 城乡女生各项素质指标增长速度分期图

小学三年级阶段学生的身体素质有了较大的发展，反映在体育活动中学生的身体基本活动能力有了一定的提高，在各项身体素质发展中，下肢爆发力增长最为明显，腰腹肌力量和速度也有较大发展，而耐力发展相对较慢（见表 7）。

根据三年级小学生形态、机能和身体素质发展的特点，在体育与健康教学中要科学地指导学生的身体锻炼，采用有效的教学方法促进他们的身体素质和运动能力全面发展和提高。