



幼儿运动员 包容调整



Special Olympics
Young Athletes

为什么要进行幼儿运动员 包容调整？

健康和健身是日常生活的重要组成部分。

“幼儿运动员”是一项包容性的幼儿游戏计划，面向患有和未患有智力或发育障碍 (IDD) 的儿童，帮助各种能力的儿童享受体育活动，养成健康习惯，培养重要技能，并充分发挥他们的潜力。

《幼儿运动员活动指南》中的所有活动均包含在幼儿运动员包容调整抽认卡中，同时还包含调整建议，以便所有儿童，无论面临何种挑战，都可以参加同样的幼儿运动员活动。

当建议进行调整时，请参考每张活动卡上显示的挑战类别。



Special Olympics
Young Athletes

A woman with dark hair tied back, wearing a colorful patterned tank top and grey leggings, is kneeling on a red mat. She is smiling and looking down at a young child with blonde hair. The child is sitting on the mat, leaning forward with their hands on the floor, and is holding a large green exercise ball. The woman's hands are positioned near the child's hands, providing support. The background is a plain, light-colored wall.

新内容



Special Olympics
Young Athletes

新内容

这些抽认卡包括最初的《幼儿运动员活动指南》和抽认卡中的相同活动，另外还包括调整活动的建议，以便所有儿童，无论面临何种挑战，都可以参加同样的活动。

挑战类别包括：

- 行动不便
- 辅助设备
- 听力障碍
- 视力障碍
- 非语言
- 感官处理障碍

这些类别并不相互排斥，也就是说，对于面临多种挑战的儿童来说，可以将多种调整措施结合起来。当建议进行调整时，无论孩子面临何种类型的挑战或多种挑战，您都可以在抽认卡上找到。



Special Olympics
Young Athletes



活动 调整



Special Olympics
Young Athletes

行动不便



行动不便：

手臂或腿部活动受限或不协调的儿童；
儿童可以使用轮椅或站立架来定位和移动。

辅助设备



辅助设备：

使用辅助设备（助行器、拐杖、手杖、步态训练器）行走或佩戴支架的儿童。

听力障碍



听力障碍：

听力有困难的儿童。

视力障碍



视力障碍：

视力有困难的儿童。

非语言



非语言：

口头沟通有困难的儿童；他们可能会使用手语或沟通设备。

感官处理障碍



感官处理障碍：

有些孩子可能对轻微的环境刺激（触摸、声音等）过度敏感，而有些孩子则可能寻求感官刺激，包括运动。



调整
提示



Special Olympics
Young Athletes

关于调整的一般建议

- 当儿童使用轮椅和辅助设备时, 计划留出额外的空间。
- 将使用轮椅且无法自行移动的孩子与另一名孩子、班级志愿者或辅助教员结成搭档。
鼓励坐在轮椅上的孩子以任何可能的方式引导他们的搭档。
- 如果儿童无法安全地使用辅助设备参与游戏, 他们可以坐着玩耍。
- 如果儿童可以安全地将一只手从辅助设备上移开, 则可以站立参与投球、停球或接球以及击球活动。
- 使用听觉放大、手语和/或图片等策略来确保理解指示。
当有听力障碍的儿童参与时, 在所有活动中使用这些策略。
- 在所有活动中, 针对所有孩子采取不同的沟通策略。 当有非语言的儿童参与活动时, 请留出时间并采用不同的沟通方法。
- 注意孩子是否对不同的声音、质地、颜色或设备类型过度敏感或不敏感, 并进行相应调整。 考虑提供耳机并指定休息/休息区, 避免触发不当行为的感官输入。



推广包容性游戏



Special Olympics
Young Athletes

推广包容性游戏

幼儿运动员包容调整旨在为所有儿童提供参加“幼儿运动员”活动的机会, 无论他们面临的挑战有多严重。采用策略让所有儿童参与所有活动, 传达出一个强烈的信息, 即每个人都有平等的学习、玩耍和享受体育活动和运动的权利。

根据挑战的严重程度或数量, 以及是否有工作人员或融合伙伴提供支持, 每项活动都可能需要进行超出所述范围的调整。如果需要, 教育工作者可以修改:

- “游戏规则”, 如果规则过于宽泛或限制性太强。
- 说明, 如果说明太复杂。
- 设备, 如果有不同的物品可供使用。
- 活动, 将音乐或视频纳入其中。



Special Olympics
Young Athletes



要使用的物品



Special Olympics
Young Athletes

要使用的物品

.....

使用现有物品进行游戏：

器材	替代品
平衡木 	胶带或绳子
泡沫球 	小球或网球
豆袋 	柔软的玩具、米袋或沙袋
锥桶 	杯子或空塑料瓶
积木 	盒子

要使用的物品

.....

使用现有物品进行游戏：

器材	替代品
塑料棒 	浮力棒或长棍
平拍 	球棒
带纹理或吱吱作响的地板标记 	胶带或贴纸
圆环 	自行车内胎或轮胎
围巾 	洗碗巾或小抹布

要使用的物品

.....

使用现有物品进行游戏：

器材		替代品
降落伞		毯子或床单
轻质球		沙滩球、气球或泡泡
蜂鸣球		带子上挂上铃铛
特制手套		连指手套



游戏场地



Special Olympics
Young Athletes

游戏场地

您可以在任何地方进行游戏！

如果在室内：

- 选择一个足够大的空间，以便安全地玩耍。
- 保持光线、温度和音量对儿童来说都是舒适的。

如果在室外：

- 调整游戏空间以配合活动。
- 在规定的边界内进行游戏，并向孩子们展示。
- 避免不安全的状况，例如光滑的表面、空气质量差以及热指数过高。



Special Olympics
Young Athletes



基础 技能



Special Olympics
Young Athletes

基础技能

基础技能可以帮助孩子认识自己及其与周围环境的关系，并增强力量、灵活性、协调性和耐力，这对于健康、运动、和社交技能的发展至关重要。

本环节的活动将根据活动的类型和儿童的体能对他们提出不同的挑战。例如，稍加调整后，所有孩子都可以玩围巾游戏。然而，根据每个孩子的能力，动物模仿游戏 将需要不同的指导和调整。

有些孩子可以爬行、蹒跚而行或奔跑，而有些孩子可以在鼓励下活动头部和/或发出不同动物的声音。

注意每项活动的目标，并随意调整活动，以满足所有儿童的需求，无论这会如何改变活动的预期目标。



Special Olympics
Young Athletes



基础技能：

围巾游戏

.....

身体意识、视觉追踪、动作

围巾游戏

材料: 围巾或小毛巾

准备工作: 这项活动可以在部分或全部儿童坐着、站着或躺着时进行。

活动: 每个人都可以在空中挥动围巾, 鼓励大家的头部和眼睛跟着围巾移动。 可以将围巾扔下, 然后用手、头、脚或其他身体部位“接住”。 鼓励孩子识别身体部位。

行动不便	将围巾放在不同的身体部位并让孩子们识别各个部位。
视力障碍	把铃铛挂在围巾上。
感官处理障碍	评估围巾接触皮肤和衣服时的反应。 选项: 使用更重的材料; 使用带有铃铛的围巾。



基础技能：

儿童歌曲

.....

身体意识、语言、动作

儿童歌曲

材料: 无

准备工作: 这项活动可以在部分或全部孩子坐着、站着或躺着时进行。

活动: 唱 *Wheels on the Bus*（公交车的轮子转呀转）或 *If You're Happy and You Know It*（幸福拍手歌）等鼓励运动的歌曲，并表演出来。

行动不便	让孩子们从一首歌曲中选择一个提示，并提出自己的动作建议。鼓励所有孩子采取这些动作。
听力障碍	使用图片、音频放大或手语。
视力障碍	通过语言和/或触觉提示，教孩子们歌曲中的所有动作。
非语言	鼓励孩子们完成动作；不需要唱歌。
感官处理障碍	根据需要调整歌曲的音量和音调。



基础技能：

猜猜看

.....
视觉追踪、语言

猜猜看

材料: 玩具、书籍或其他物品

准备工作: 这项活动可以在部分或全部儿童坐着、站着或躺着时进行。

活动: 每个人轮流说出教室或游乐场所内不同物品的名称，而其他人则在空间内寻找和/或移动来找到这些物品。

听力障碍	使用图片来识别要查找的物品。
感官处理障碍	鼓励儿童根据自己的需要和容忍度与已识别的物品进行互动（考虑使用光线、声音、质地等进行调整）。



基础技能：

开始障碍训练

运动、自我空间意识、平衡、抽象概念

开始障碍训练

材料：地板标记、圆环、栏架、锥桶、浮力棒。

准备工作：将材料摆放在房间周围，以便儿童绕过、越过或从下面穿过。

活动：> 制定 3-4 项活动，以便孩子们可以完成向右/向左、向上/向下、跨越/穿过、绕过/穿行等动作。

示例：用地板标记划出一条路，让孩子们走过去；用栏架或浮力棒摆出一条路，让孩子们走过去、跨过去或跳过去；让孩子们绕过锥桶或在锥桶间穿行。

行动不便	让搭档为轮椅上的儿童提供导航或提供身体协助，以完成向上/向下、跨越/穿过、快速/慢速和穿行/绕过等动作。
辅助设备	儿童可以使用或不使用辅助设备进行移动。
听力障碍	使用指示方向的印刷符号。
视力障碍	使用颜色鲜艳的材料，在边缘贴上对比鲜明的胶带，固定材料以提供触觉提示，并使用积木或浮力棒创建走道。
感官处理障碍	鼓励孩子根据自己的需求和容忍度与已识别的物品进行互动。



基础技能：

音乐标记

.....

身体意识、运动

音乐标记

材料: 地板标记

准备工作: 在地面上散布地板标记。

活动: 布置地板标记。播放音乐，同时让孩子们在空间内走动、奔跑等。当音乐停止时，让孩子们站在地板标记处并摆一个姿势。在每轮游戏中，选出一位领导者，告诉孩子们应该如何

如何在空间中移动。

行动不便	鼓励孩子以任何可能的方式移动，或让搭档协助坐轮椅的孩子移动。
听力障碍	通过印刷符号、开灯和关灯、触觉提示、音频放大或手语来指示音乐的开启或关闭时间。
视力障碍	使用带纹理或声音的地板标记。
感官处理障碍	根据需要调整歌曲的音量和音调。



基础技能：

隧道和桥梁

.....

运动、稳定、自我和空间意识

隧道和桥梁

材料: 床单或毯子; 地板标记

准备工作: 让所有儿童面对面, 手抓着毯子, 形成一个包含所有儿童的隧道。 将毯子放在地板上, 形成一座桥。

活动: 孩子们轮流成为隧道或桥梁的一部分, 在隧道内或桥梁上移动。

行动不便	如果孩子无法抓住毯子, 请将其固定在轮椅上。 与搭档一起协助坐轮椅的儿童在隧道内或桥梁上移动。
辅助设备	儿童在隧道内或桥梁上移动时, 可以使用或不使用辅助设备。
视力障碍	使用带纹理或声音的地板标记。
感官处理障碍	鼓励孩子根据自己的需求和容忍度参与游戏。



基础技能：

动物模仿游戏

.....

运动、稳定、自我和空间意识

动物模仿游戏

.....

材料: 无

准备工作: 确保有足够的空间, 以便使用轮椅和辅助设备的儿童有足够的空间移动。

活动: 鼓励孩子像动物一样移动并发出声音。 例如: 像熊一样爬行并发出咆哮声; 像鸭子一样摇摇摆摆地走路并嘎嘎叫, 等等。

行动不便	鼓励孩子发出动物的声音, 移动可以移动的身体部位。
辅助设备	儿童在模仿动物时可以使用或不使用辅助设备。
听力障碍	使用图片、音频放大或手语。
感官处理障碍	对噪音和视觉刺激进行相应调整。



基础技能：

降落伞游戏

.....

运动、团队合作

降落伞游戏

材料: 降落伞; 球或豆袋

准备工作: 让孩子们围绕降落伞坐着或站着, 并抓住降落伞。

活动: 鼓励孩子们一起以不同的方式移动降落伞。 将一个球或豆袋放在降落伞上, 让孩子们一起努力将物品留在降落伞上。

行动不便	使用带背胶的魔术贴将降落伞固定在孩子的衣服或轮椅上。
辅助设备	根据需要坐着玩。
视力障碍	在口头提示的协助下, 将铃铛扔到降落伞上。
感官处理障碍	根据儿童的需求和容忍度, 允许其参与降落伞活动。



基础技能：

魔毯之旅

.....

稳定、平衡

魔毯之旅

材料: 毯子或床单

准备工作: 一个孩子躺在或坐在毯子的中间, 几个孩子站在一端, 抓住毯子的边缘。

活动: 孩子们拉动毯子, 使其沿着地板滑动。

行动不便	可以从轮椅上转移下来的儿童可以躺在毯子上, 仰卧、俯卧或侧卧。
感官处理障碍	所有儿童都要选择一个姿势, 并根据儿童的反应缓慢或快速拉动毯子。



行走 和奔跑



Special Olympics
Young Athletes

行走和奔跑

行走和奔跑是运动技能，可以让孩子探索周围环境并参与各种娱乐游戏、运动和学习体验。

有些孩子可能需要使用辅助设备如助行器、手杖或拐杖，或者需要支架来行走和奔跑。其他孩子可能全部或部分时间都依赖轮椅进行运动。通过对活动进行调整并认识到所有孩子一起玩耍所带来的好处，所有孩子都可以参加这些活动。

注意每项活动的目标，并随意调整活动，以满足所有儿童的需求，无论这会如何改变活动的预期目标。如果孩子无法与可以推轮椅的人结伴，则可以对活动进行调整，将重点放在任何可用的运动模式、自我和空间意识以及物体操作上。



Special Olympics
Young Athletes



行走和奔跑

跟随领导者

.....

身体意识、视觉注意、运动

跟随领导者

材料: 无

准备工作: 确保有足够的空间, 以便使用辅助设备或轮椅的儿童可以移动。

活动: 鼓励孩子跟着你做不同的动作。 孩子们可以轮流担任领导者。

行动不便	让搭档协助坐轮椅的儿童移动或鼓励孩子以任何可能的方式模仿其他动作。
辅助设备	确保领导者避开急转弯和障碍物。
视力障碍	鼓励领导者喊出动作。
感官处理障碍	评估环境并做出相应调整。



行走和奔跑

昂首阔步

身体意识、运动

昂首阔步

材料: 地板标记、豆袋

准备工作: 沿路径放置地板标记。

活动: 鼓励儿童头顶豆袋, 从一个标记走动或移动至下一个标记。

行动不便	让搭档协助坐轮椅的孩子移动, 或者让孩子将豆袋放在头上, 同时移动手臂或腿, 深呼吸等。
辅助设备	让孩子戴上帽子或头带, 帮助他们平衡豆袋。
视力障碍	使用带纹理或可发声的地板标记或让孩子们在原地不动, 在不走路的情况下做动作。
感官处理障碍	根据需要对头部施加更大或更小的压力。



行走和奔跑

侧向移动

.....

身体意识、运动

侧向移动

材料: 地板标记

准备工作: 沿一堵长墙在地面上放置几个地板标记。

活动: 鼓励孩子们面朝墙壁, 踏上左边或右边的不同标记。

行动不便	鼓励孩子转动头部或躯干或者指向左右。
辅助设备	使用辅助设备也无法安全侧向移动的儿童可以转动头部或躯干, 或者指向左右。
视力障碍	使用带纹理或可发声的地板标记。



行走和奔跑

跑动携带

.....

运动、自我和空间意识、协调、物体操作

跑动携带

.....

材料: 豆袋

准备工作: 将豆袋或类似物体放在地面上, 确保它们之间有足够的空间, 供使用辅助设备的儿童使用。

活动: 鼓励孩子们跑向物体, 捡起来并返回起点。

行动不便	将豆袋或尺寸合适的物体放在桌子上, 让搭档协助坐轮椅的孩子到达物体所在位置。
辅助设备	如果孩子够不到地板, 请将豆袋或尺寸合适的物体放在桌子上。 对于无法在拿着物体的同时操纵辅助设备的儿童, 将其固定在衣服或袋子里。
视力障碍	使用颜色鲜艳的物体或将铃铛挂在豆袋上。使用积木、浮力棒等搭建一条路径或走道。
感官处理障碍	评估环境, 在噪音和视觉刺激增时, 要做出相应调整。 根据需要使用带有铃铛的豆袋。



行走和奔跑

隐秘宝藏

.....

运动、自我和空间意识、协调、物体操作

隐秘宝藏

.....

材料: 无

准备工作: 隐藏教室或游戏空间中的一些物品。 确保有足够的空间, 以便使用辅助设备或轮椅的儿童可以移动。

活动: 鼓励孩子找到所有“宝藏”。

行动不便	让搭档协助坐轮椅的孩子移动或让孩子目视扫描附近桌子上的宝藏。
辅助设备	如果孩子们无法单手扶着辅助设备保持平衡, 建议他们与搭档合作。
听力障碍	使用图片来识别宝藏。
视力障碍	创建一张藏宝图并大声朗读, 或使用不同的纹理引导孩子找到宝藏 (可通过形状识别或在摇晃时会发出声音) 。



行走和奔跑

“之”字形

(《幼儿运动员活动指南》中的“粘住手臂”)

运动、平衡

“之”字形（《幼儿运动员活动指南》中的“粘住手臂”）

.....

材料：地板标记、锥桶、浮力棒

准备工作：以“之”字形摆放地板标记、锥桶、浮力棒等。
确保有足够的空间，以便使用辅助设备或轮椅的儿童可以移动。

活动：鼓励孩子们以最快的速度“之”字形通过赛道。

行动不便	鼓励坐轮椅的孩子以“之”字形移动他们的躯干或任何身体部位。
辅助设备	儿童可以使用他们的辅助设备移动。
视力障碍	将积木、浮力棒和带声音的地板标记摆成“之”字形。



行走和奔跑

重脚轻脚

身体意识、运动、稳定性

重脚轻脚

.....

材料: 地板标记或纸杯

准备工作: 将地板标记和/或纸杯放在地面上, 确保有足够的空间, 以便使用辅助设备或轮椅的儿童可以移动。

活动: 鼓励儿童通过跺脚、发出声音或踩碎纸杯等方式, 用“重脚”奔跑或行走, 然后通过不发出声音或轻碰纸杯但不踩碎, 实现“轻脚”走路。

行动不便	将一个物体放在手掌上方, 靠近孩子可以移动的身体部位（头部、手臂、脚等）。鼓励孩子轻轻移动物体, 使其停留在手掌上（轻）, 然后让孩子将物体从手掌上敲下来（重）。
辅助设备	如果活动太具挑战性, 鼓励孩子们以不同的方式将脚放在地上（踮起脚尖、脚尖向内、脚尖向外, 等等）。
视力障碍	使用听觉地板标记并用积木或浮力棒创建走道。
感官处理障碍	使用带纹理或可发声的地板标记来强化有意识的踏步。



行走和奔跑

障碍训练

.....

运动、自我和空间意识、平衡、抽象概念

障碍训练

.....

材料：地板标记、圆环、栏杆、锥桶、浮力棒

准备工作：将材料摆放在房间周围，以便儿童绕过、越过或从下面穿过。

活动：> 制定 3-4 项活动，以便孩子们可以完成向右/向左、向上/向下、跨越/穿过、绕过/穿行等动作。

行动不便	让搭档为轮椅上的儿童提供导航或提供身体协助，以完成向上/向下、跨越/穿过、快速/慢速和穿行/绕过等动作。
辅助设备	儿童可以使用或不使用辅助设备进行移动。
听力障碍	使用指示方向的印刷符号。
视力障碍	使用颜色鲜艳的材料，在边缘贴上对比鲜明的胶带，固定材料以提供触觉提示，并使用积木或浮力棒创建走道。
感官处理障碍	鼓励孩子根据自己的需求和容忍度与已识别的物品进行互动。



行走和奔跑

消防演习

.....

运动、自我和空间意识、协调、物体操作、团队合作

消防演习

材料: 球或豆袋

准备工作: 将孩子排成一排

活动: 活动时, 先给排在第一个的孩子一个球或豆袋。让孩子将物体传递给下一个孩子, 然后再传递给下一个孩子, 依此类推, 第一个孩子要在物体到达他们之前努力跑到队伍末端。

行动不便	孩子们可以坐着玩游戏。根据需要提供帮助, 将物体传给或推给下一个孩子, 可以沿着桌面进行。让搭档协助坐轮椅的孩子到达队伍末端。
辅助设备	孩子们可以坐着玩游戏和/或使用辅助设备移动。
视力障碍	使用带有铃铛的叮当球或豆袋。根据需要提供帮助, 以回到起点。
感官处理障碍	使用地板标记来强化位置。



行走和奔跑

未来滑板手

.....

机动性、稳定性

未来滑板手

材料: 纸盘或盒子

准备工作: 用纸盘或盒子制作“溜冰鞋”。

活动: 鼓励孩子在房间里走动, 不要抬脚。 可以与其他活动相结合 (例如: 跑动携带、障碍训练、消防演习、隐秘宝藏)。

行动不便	搭档可以协助坐轮椅的孩子在房间里移动。 鼓励像花样滑冰运动员或曲棍球运动员一样摆出不同的手臂和头部姿势。
辅助设备	如果需要, 孩子们可以通过辅助设备站在毯子 上, 慢慢拉动毯子以体验滑冰的感觉。



平衡 和跳跃



Special Olympics
Young Athletes

平衡和跳跃

足够的平衡能力是许多运动活动的要求，例如上下公共汽车、跳跃、在草地、沙地或砾石上行走以及投球和踢球。跳跃需要爆发力，落地需要力量 and 平衡。

使用辅助设备、轮椅或站立架的儿童可能无法实现跳跃。不过，参与可以锻炼躯干控制和平衡能力的活动仍然很重要。

注意每项活动的目标，并随意调整活动以满足每个孩子的需要。例如，如果孩子无法与可以推轮椅或站立架的人结伴，可以调整活动，将重点放在任何可以促进重心转移、扶正反应、自我和空间意识的运动模式上。



Special Olympics
Young Athletes



平衡和跳跃

平衡木

.....

身体意识、稳定、平衡

平衡木

材料: 平衡木、胶带、浮力棒、地板标记、粉笔或绳子

准备工作: 在地面上放一根平衡木或用其他材料搭建一条狭窄的小路。

活动: 鼓励孩子沿着直线行走。进而沿着平衡木行走。

行动不便	搭档可以协助坐轮椅的孩子沿着直线或狭窄的小路移动。 如果没有搭档，可以让坐轮椅的孩子用手、脚、头或眼睛沿着一条线走。
辅助设备	鼓励儿童在行走时双脚尽量靠拢。
视力障碍	使用浮力棒来获得触觉反馈。



平衡和跳跃

跟随教练

身体意识、运动、稳定性

跟随教练

材料: 无

准备工作: 无需准备工作。

活动: 鼓励儿童模仿挑战重心转移和平衡的动作。

行动不便	鼓励儿童以有利于重心转移的方式移动手臂、头部和躯干。
辅助设备	当孩子站立时，根据需要稳定他们的辅助设备。
视力障碍	使用清晰、简洁的语言。



平衡和跳跃

迈步、跳跃和抓握

.....

身体意识、躯干控制、力量、爆发力、物体操作

迈步、跳跃和抓握

.....

材料: 大块积木或台阶; 围巾或豆袋

准备工作: 在地面上放一个积木或台阶, 确保它能承受孩子的重量并且不会滑落。

活动: 让孩子们站在积木或台阶上, 然后跳下来。渐渐地, 鼓励儿童在从台阶上跳下来的同时, 跳起来去拿一个物体。

行动不便	让坐在轮椅上的儿童转移重心, 并伸手去抓或触摸一个物体。
辅助设备	辅助设备的位置将取决于积木或台阶的大小。 如果需要将双手都放在辅助设备上, 儿童可以尝试短暂触摸围巾。
视力障碍	根据需要提供身体和语言帮助。



平衡和跳跃

岩石跳跃

.....

平衡、协调

岩石跳跃

.....

材料: 积木和/或地板标记

准备工作: 在整个空间的地面上放置积木和/或地板标记。

活动: 鼓励孩子假装在岩石上行走, 以免掉入河中。 渐渐地, 让孩子们单脚站立和/或将积木移得更远。

行动不便	让搭档协助坐轮椅的孩子从一个标记移动到另一个标记, 或者让孩子用他们的手或脚以任何可能的方式移动“石头”。
辅助设备	确保位置适当, 以便使用辅助设备迈步, 以及积木的稳定性。
视力障碍	使用带纹理和可发声的地板标记。 根据需要提供帮助。



平衡和跳跃

森林里的树木

.....

平衡、运动、躯干控制

森林里的树木

.....

材料: 积木、台阶和/或地板标记

准备工作: 在地面上放置积木、台阶和/或地板标记, 并鼓励孩子们根据自己的能力站在上面。

活动: 让孩子们假装自己是森林里的树木, 一个人穿过森林, 用围巾或纸张制造微风, 使“树木”弯曲摇摆。

行动不便	孩子们可以坐着玩游戏, 移动可以移动的任何身体部位。
辅助设备	鼓励孩子借助辅助设备站立, 并移动躯干、头部或手臂。
视力障碍	微风要足够强, 能让人感觉得到。
感官处理障碍	了解对微风的反应, 并做出相应调整。



平衡和跳跃

跳跃的蜥蜴

.....

平衡、力量、爆发力

跳跃的蜥蜴

.....

材料: 地板标记

准备工作: 在整个空间的地面上放置地板标记。

活动: 鼓励孩子从一个标记跳到下一个标记。

行动不便	让搭档协助坐轮椅的孩子从一个标记移动到另一个标记，或者让他们移动头部或将重心移向标记。
辅助设备	确保辅助设备放置到位，并鼓励孩子用一只脚发力，用另一只脚着地。
视力障碍	使用带纹理和可发声的地板标记。根据需要提供帮助。



平衡和跳跃

跳高

.....

平衡、力量、爆发力

跳高

材料: 胶带、绳子或地板标记; 锥桶、塑料棒

准备工作: 将胶带、绳子或地板标记放在地面上, 并将锥桶和塑料棒设置成低栏架。

活动: 鼓励孩子用双脚同时跳过胶带、绳子、或栏架。

行动不便	搭档可以推着坐轮椅的孩子经过胶带、绳子或地板标记。或者, 孩子们可以在轮椅上通过观察、伸手或向上推来假装跳跃。
辅助设备	确保适当放置辅助设备, 并鼓励同时将双脚抬离地面。
视力障碍	使用带纹理或可发声的地板标记, 并提供方向和距离的口头提示。



停球 和接球



Special Olympics
Young Athletes

停球和接球

对于许多人来说，停球和接球需要眼手协调、平衡以及追踪球或物体的能力。不过，如果使用蜂鸣器或叮当球，视障儿童也能停接球和其他物体。

在停球时，身体可以帮助拦下被抛出、弹起或滚动的球。接住是指只用手拦下物体。培养这两项技能通常要使用双手，但孩子们可以学习用一只手臂或一只手来停球和接球。当孩子们手臂手部活动受限时，移动盒子或篮子来“接球”可以让每个人都参与到游戏中。以下是一些需要记住的提示：

- 气泡和气球的飞行时间比其他球长，可以帮助儿童掌握跟踪和反应时间。
- 为每个孩子选择合适大小的球。使用双手的儿童最适合使用中等大小的球，而其他儿童可能需要使用单手就能抓握的球。
- 向孩子们扔球或抛球时，要使用柔和的弧线，以确保可以很好地跟踪球并保持合适的速度。



Special Olympics
Young Athletes



停球和接球

滚球和停球

.....

视觉追踪、协调、稳定

滚球和停球

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面坐在地板上或坐在桌子对面。 如果坐在地板上, 让孩子们双腿伸直, 双脚相触。

活动: 鼓励孩子们将球滚给对方, 用手将球停下, 然后再滚给另一个孩子。

行动不便	如果坐在地板上太困难的话, 可以让所有孩子都在桌子上玩游戏。 孩子们可以根据需要用头、肘、手腕或手进行滚球和停球。
辅助设备	如果坐在地板上太困难的话, 可以让所有孩子都在桌子上玩游戏。 孩子们可以根据需要用头、肘、手腕或手进行滚球和停球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并提供有关位置和速度的口头提示。



停球和接球

守门员练习

.....

视觉追踪、协调、稳定

守门员练习

材料: 锥桶和球

准备工作: 布置两个锥桶作为球门。

活动: 鼓励孩子们站在锥桶之间，同时其他孩子将球滚向球门。守门员必须用手将球挡住，以免球滚入锥桶之间。

行动不便	在桌子上设立球门柱，鼓励孩子们用任何方式（头、肘部等）阻挡球。
辅助设备	孩子们可以用辅助设备或一只手来阻止进球，或者孩子们可以坐在球门柱之间的地面上并使用任何身体部位来阻挡球（建议使用软球或沙滩球）。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球，并提供有关位置和速度的口头提示。



停球和接球

接泡泡

.....

视觉追踪、协调、稳定

接泡泡

材料: 泡泡、地板标记 (根据需要)

准备工作: 让孩子们站成或坐成一圈。 可以使用地板标记来保持安全间距。

活动: 鼓励孩子用单手或双手去接泡泡。 站在地板标记上伸手去接泡泡有助于转移重心和保持平衡。

行动不便	孩子们可以用任何方式戳破泡泡；不需要接住泡泡。
视力障碍	使用口头提示来确定泡泡的位置和数量；当有泡泡落在孩子们的身上和/或破裂时，告诉他们。
感官处理障碍	在游戏开始前评估对泡泡质地和影响的反应，并做出相应调整。



停球和接球

接大球

.....

视觉追踪、协调、稳定

接大球

材料: 大球, 沙滩球

准备工作: 让孩子们站成或坐成一圈, 双臂前伸, 手掌相对。将一个大球在他们的手上上下下移动, 以确保准备接球。

活动: 鼓励孩子只用手接住掉落的球。 孩子们可以轮流扔球。

行动不便

孩子们可以坐在矮桌边玩游戏, 推着盒子或篮子来接住下落的球。

视力障碍

使用会随着运动而发出声音的球, 并在球掉落时提供口头提示。



停球和接球

接低球

.....

视觉追踪、协调、稳定

接低球

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面站成或坐成两排, 相距约 3-5 英尺。

活动: 鼓励孩子们用下手互相抛球, 球的高度要到腰部或以下。鼓励孩子接球时手掌向上, 手指朝下。

行动不便	如果需要, 将盒子或篮子放在孩子的腿上, 并鼓励他们将其移到球或气球下面。
辅助设备	如果儿童能从辅助设备上松开一只手, 可以使用大小合适的球进行单手接球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并在球被抛出时提供口头提示。



停球和接球

接高球

.....

视觉追踪、协调、稳定

接高球

材料: 球, 沙滩球

准备工作: 让孩子们站成或坐成一圈, 双臂向上伸展, 手指指向天花板。

活动: 用上手将球抛给孩子们, 让他们能够在胸部或更高的地方接住球。

行动不便	如果需要, 将盒子或篮子放在孩子的腿上, 并鼓励他们将其移到球或气球下面。
辅助设备	如果儿童能从辅助设备上松开一只手, 可以使用大小合适的球进行单手接球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并在球被抛出时提供口头提示。



停球和接球

弹跳接球

.....

视觉追踪、协调、稳定

弹跳接球

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面站成或坐成两排, 相距约 4-6 英尺。

活动: 鼓励儿童在大约腰部的高度弹球和接球。

行动不便	如果需要, 将盒子或篮子放在孩子的腿上, 并鼓励他们将其移到弹起的球下面。
辅助设备	如果儿童能从辅助设备上松开一只手, 可以使用大小合适的球进行单手接球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并在球被抛出时提供口头提示。



停球和接球

圆圈球

视觉追踪、协调、稳定、团队合作

圆圈球

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面站成或坐成一圈。

活动: 鼓励孩子们用下手抛球, 并在球绕圈移动时接住球。
如果需要的话, 可以传球而不是抛球。

行动不便	如果需要, 将盒子或篮子放在孩子的腿上, 并鼓励他们将其移到被抛起的球下面。
辅助设备	如果儿童能从辅助设备上松开一只手, 可以使用大小合适的球进行单手接球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并在球被抛出时提供口头提示。



投球



Special Olympics
Young Athletes

投球

.....

投掷需要力量、灵活性、平衡性和协调性，首先要学会如何抓住和放开轻的、小到中型的球或物体。滚球先于下手抛球，然后发展为上手抛球。

许多孩子在学习滚球、抛球或投球时会用两只手；然而，用一只手也可以。手部无法运动的儿童可以使用其他身体部位（肘部、头部等）来将球或物体滚动或移动到目标位置。滚动、抛掷和投掷对于许多运动来说都是必不可少的，将球纳入进来可以帮助孩子舒适地与家人和朋友一起玩游戏。



Special Olympics
Young Athletes



投球

保龄球

.....

视觉追踪、协调、稳定

保龄球

.....

材料: 浮力棒或绳子; 小锥桶或杯子; 球

准备工作: 用浮力棒或绳子铺设一条“保龄球”球道, 在球道尽头堆放杯子或设置锥桶。

活动: 鼓励孩子滚动球来击倒杯子或锥桶。

行动不便	搭建一个斜坡或用纸或硬纸板制作一个长管子并将其放置在一个孩子可以通过任何方式将球推向杯子的位置。或者在桌子上搭建一个“保龄球场”。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球, 并确保杯子掉落时会发出可听见的声音。



投球

火车隧道

.....

视觉追踪、协调、稳定、运动、团队合作

火车隧道

.....

材料: 球

准备工作: 让孩子们前后排成一排, 双腿分开, 形成一个“隧道”。

活动: 首先, 隧道前面的孩子将一个球从另一个孩子的腿下方滚过, 假装球是一列火车。最后一个孩子带着球带到队伍最前面继续活动。

行动不便	在轮椅上布置设备, 以便球可以从轮椅下方滚过。孩子们可以扮演火车司机并使用他们选择的信号来保持活动持续进行。
辅助设备	让孩子们摆好位置, 好让球能够从他们的腿下方或辅助设备中穿过。
听力障碍	如果使用信号来指挥游戏, 请使用旗帜、手电筒等。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



投球

双手下手抛球

.....

视觉追踪、协调、稳定

双手下手抛球

.....

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面坐着或站着。

活动: 鼓励一对孩子中的其中一个孩子稍微弯曲膝盖, 用双手握住一个球。 让该孩子下手将球抛向同伴的同时, 看着搭档的手。

行动不便	鼓励孩子们用任何方式将球推下桌子或者推向搭档。
辅助设备	能够将一只手从辅助设备中解放出来的儿童可以用一只手抛出合适大小的球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



投球

单手下手抛球

视觉追踪、协调、稳定

单手下手抛球

.....

材料：豆袋或球；篮子或圆环；锥桶

准备工作：让孩子们面对带锥桶的篮子或圆环。

活动：让孩子们下手将球或豆袋扔进篮子或投进圆环。

行动不便	鼓励孩子们用任何方式将球从桌子上推下来或者推向搭档。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球，并提供方向、距离和完成情况的口头提示。



投球

双手上手投球

.....

视觉跟踪、协调性、稳定性、躯干控制、力量

双手上手投球

.....

材料: 球

准备工作: 让孩子们站立, 一只脚在另一只脚前面, 双脚与髋同宽, 距离墙壁 3 至 5 英尺。

活动: 让孩子用双手握住一个球或豆袋, 然后前后摇摆。向前摇摆时, 让孩子们将球或豆袋扔向墙上的目标 - 然后让孩子们扔进篮子或圆环中。

行动不便	鼓励孩子们用任何方式将球推过桌子; 他们可以进而到使用目标。
辅助设备	孩子们可以坐着玩; 那些可以将一只手从辅助设备中解放出来的孩子可以站着玩, 并用一只手玩投掷游戏。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球或豆袋, 并提供方向、距离和完成情况的口头提示。 尽可能使用接触时会发出声音的目标。



投球

单手上手投球

.....

视觉跟踪、协调性、稳定性、躯干控制、力量

单手上手投球

.....

材料: 球或豆袋

准备工作: 让孩子们站立, 一只脚在另一只脚前面, 双脚与髋同宽, 距离墙壁 3 至 5 英尺。前面的脚应该与他们的惯用手相对。

活动: 让孩子用一只手把球或豆袋举过头顶并前后摇摆。让孩子们在向前摇摆的同时将球或豆袋扔向墙壁。通过让孩子将球扔进篮子或圆环来推进活动。

行动不便	鼓励孩子们用任何方式将球推过桌子; 他们可以进而到使用目标。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球或豆袋, 并提供方向、距离和完成情况的口头提示。



投球

瞄准练习

视觉追踪、协调、稳定

瞄准练习

材料: 球或豆袋, 胶带或地板标记

准备工作: 用胶带将图片贴到墙上并画一条线, 或在距离墙 3 至 5 英尺的地方设置地板标记。让孩子们站立, 一只脚在另一只脚前面, 双脚与髋同宽。前面的脚应该与他们的惯用手相对。

活动: 让孩子们投掷 (上手) 或抛掷 (下手) 球或豆袋来击中不同的图片。

行动不便	让孩子远离墙壁并鼓励他们以任何方式击中图片。
视力障碍	使用颜色鲜艳的目标以及会随着运动发出声音的球或豆袋, 并提供方向、距离和完成情况的口头提示。尽可能使用接触时会发出声音的目标。



投球

投篮得分

.....

视觉追踪、协调、稳定、团队合作

投篮得分

材料: 球; 篮子或圆环

准备工作: 拿着篮子或圆环, 让孩子们坐下或围成一圈站在你周围。

活动: 选择一个数字并让孩子们将球绕圈传递该次数。鼓励孩子将球投进篮筐或圆环。

行动不便	鼓励孩子们用任何方式将球推过桌子或沿着斜坡推向篮筐或圆环。
视力障碍	使用随着运动而发出声音的球, 并提供方向、距离和完成情况的口头提示。



击打



Special Olympics
Young Athletes

击打

击打是一个术语，用于描述用手、木棍、球棒、平拍或网拍等击中球或其他物体的动作。用拳头或张开的手击打甚至轻拍静止的球是培养网球、高尔夫、垒球、排球和曲棍球等运动所需技能的第一步。

孩子们在击球时侧向球站立很有帮助，因为这样可以促进重心转移和旋转，这对于日常运动和活动都很重要。

以下是一些需要记住的提示：

- 静止的大球比移动的小球更容易击中。
- 缓慢抛出并且飞行弧度较小的球比快速抛出或者弧度较大的球更容易击中。
- 鼓励孩子们观察他们的手、球棒、球拍、等与球接触的情况。



Special Olympics
Young Athletes



击打 手球

.....

眼手协调性、稳定性

手球

材料: 球、锥桶

准备工作: 将球放在锥桶上。

活动: 鼓励孩子用拳头或张开的手击球。

行动不便	鼓励孩子们用任何可能的方式将球推离锥桶或桌子。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球并提供口头和触觉提示。



击打

轻轻拍球

.....

视觉追踪、眼手协调、稳定性

轻轻拍球

材料: 沙滩球或气球

准备工作: 让孩子们围成一个圈, 你站在中间。

活动: 将球或气球拍向不同的孩子, 并鼓励他们用手张开的手将其拍回或拍向另一个孩子。

行动不便	鼓励孩子用头、手、手臂、膝盖、腿等拍球或气球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



击打

初级地板球/高尔夫

.....

眼手协调性、稳定性

初级地板球/高尔夫

材料: 球; 塑料棒或木棍; 积木或锥桶

准备工作: 将球放置在地板标记的顶部, 并留出足够的空间让孩子击球。 使用积木或锥桶设置球门。

活动: 让孩子们侧身站在球前, 双手握住一根木棍, 拇指朝下。 为每个孩子分配一个号码, 并鼓励当孩子被叫到自己的号码时, 将球击向球门。

行动不便	孩子们可以佩戴带魔术贴的手套来帮助抓握; 鼓励他们以任何可能的方式接触球。
听力障碍	使用编号标志开始游戏。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球, 并根据需要提供口头提示。



击打

初级网球/垒球

.....

眼手协调性、稳定性

初级网球/垒球

材料: 球; 锥桶; 球拍、木棍或球棒

准备工作: 将球放置在锥桶上, 并留出足够的空间让孩子击球。

活动: 让孩子们用球拍、木棍或球棒击球。

行动不便	孩子们可以戴上带魔术贴的手套来帮助抓球; 鼓励他们以任何可能的方式接触球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



击打

初级排球

.....

视觉追踪、眼手协调、稳定性、团队合作

初级排球

材料: 绳子或低网; 沙滩球或气球

准备工作: 将孩子们位于一张低网或悬挂绳索的两侧。

活动: 让孩子们越过网或绳子互相拍球或气球。

行动不便	孩子们可以用任何身体部位将球拍给队友或者拍过绳子。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



踢球



Special Olympics
Young Athletes

踢球

踢球是用脚击打球或物体，需要至少暂时用一只脚保持平衡的能力以及脚眼协调能力。

与击球类似，踢一个静止的中号或大号的球比踢一个小号或移动的球更容易。许多孩子开始学习踢球时，都是跑向一个静止的球，然后用一只脚踢过球。此后，孩子们可以站在一个静止的球后面，练习踢球的同时保持平衡。最终，孩子会让身体向后倾，并使用对侧手臂摆动来保持稳定和平衡。

会踢球对于橄榄球/足球来说很重要，并且有助于孩子们自如地与家人和朋友玩游戏。



Special Olympics
Young Athletes



踢球

固定式踢球

.....

眼脚协调、平衡

固定式踢球

材料: 球、地板标记

准备工作: 将球放置在距离墙壁5-7 英尺的地板标记上。

活动: 让孩子们用他们惯用脚的内侧将球踢到墙上。

行动不便	鼓励孩子们用任何可能的方式将球移向墙壁。
辅助设备	孩子们可以坐着玩，或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球，并根据需要提供帮助，以确保处于最佳位置。



踢球

罚球

.....

眼脚协调、平衡

罚球

材料: 球、地板标记

准备工作: 将球放在地板标记上, 并使用积木或锥桶设置球门。

活动: 让孩子们跑向球并用他们惯用脚的内侧踢球进球。

行动不便	搭档可以协助孩子们移动球; 鼓励孩子们用任何可能的方式将球移向球门。
辅助设备	孩子们可以坐着玩, 或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球; 根据需要提供口头提示。



踢球

传球练习

.....

眼脚协调、平衡、追踪、团队合作

传球练习

材料: 球

准备工作: 让孩子们面对面站成一个圈。

活动: 让孩子们用脚内侧将球踢给其他孩子, 同时将球保持在圈内。

行动不便	孩子和他们的搭档可以通过任何可能的方式接触球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩, 或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



踢球

传球射门

.....

眼脚协调、平衡、追踪、团队合作

传球射门

材料: 球; 地面标记; 锥桶或积木

准备工作: 将球放在地板标记上, 并使用积木或锥桶设置球门。

活动: > 鼓励一个孩子将球踢给另一个孩子, 然后后者将滚动的球踢进球门。

行动不便	孩子和他们的搭档可以通过任何可能的方式接触球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩, 或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球, 并根据需要提供口头提示。



踢球

弹球

.....

眼脚协调、平衡、追踪、团队合作

弹球

材料: 球; 绳子或浮力棒; 锥桶或积木

准备工作: 使用绳子或浮力棒摆出边界并在边界内放置积木或锥桶以形成障碍物。

活动: 让孩子们互相踢球, 利用边界和障碍物改变球的方向。

行动不便	孩子和他们的搭档可以通过任何可能的方式接触球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩, 或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球, 并根据需要提供口头提示。



踢球

三瓶保龄球

.....

眼脚协调、平衡、追踪

三瓶保龄球

材料: 球; 绳子或浮力棒; 积木或杯子

准备工作: 使用绳子或浮力棒摆出一条球道, 然后在球道末端叠放积木或杯子。

活动: 让孩子们沿着球道踢球, 以击倒积木或杯子。

行动不便	孩子和他们的搭档可以通过任何可能的方式接触球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩, 或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



踢球

锥桶运球

.....

眼脚协调、平衡、追踪、身体意识

锥桶运球

材料: 球; 积木或锥桶

准备工作: 以宽“之”字形设置积木或锥桶。

活动: 让孩子们绕着锥桶或积木踢球，但不要碰到它们。

行动不便	孩子和他们的搭档可以通过任何可能的方式接触球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩，或者根据需要使用辅助设备来使球移动。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球；提供有关锥桶位置的口头提示，或使用听觉地板标记。



高级 运动技能



Special Olympics
Young Athletes

高级运动技能

高级运动技能需要孩子同时使用多种运动技能。

跑步、投掷和接球等技能需要力量、灵活性、平衡性、爆发力、协调性和身体意识的结合。

这些技能与团队合作一起构成了体育运动、训练和比赛的基础。



Special Olympics
Young Athletes



高级运动技能

凌空踢球

.....

脚眼协调、追踪、平衡

凌空踢球

材料: 球、沙滩球或气球

准备工作: 让孩子们用一只脚（非踢球脚）保持平衡，同时手拿一个球。

活动: 鼓励孩子向前和向后摆动踢球的腿，然后在准备好时将球扔下进行踢球。

行动不便	搭档可以将沙滩球或球扔到孩子的脚上并根据需要协助其移动。
辅助设备	孩子们可以坐着玩；如果站着，搭档可以将沙滩球或气球扔到孩子的脚附近，让孩子踢。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球，并根据需要提供口头提示。



高级运动技能

马步跳

.....

力量、爆发力、平衡

马步跳

材料: 地板标记

准备工作: 将地板标记成一条直线放置在地面上。

活动: 鼓励孩子用自己的惯用脚跳到标记上, 然后将后脚放在标记上。继续, 直到抵达终点。

行动不便	鼓励孩子们像马一样移动或发出声音; 搭档可以将轮椅推过标记或协助孩子移动双腿做出马步跳的动作。
辅助设备	孩子们可以在一个标记上原地踏步, 然后再到下一个标记上; 或者, 孩子们可以使用辅助设备帮助他们将双脚抬离地面, 然后用右脚和左脚交替着地。
视力障碍	根据需要提供触觉或听觉地板标记和口头提示。



高级运动技能

垫步跳

力量、爆发力、平衡

垫步跳

材料: 地板标记

准备工作: 将地板标记成一条直线放置在地面上。

活动: 鼓励孩子们踩在一个标记上然后用那只脚单脚跳。当单脚跳的脚落地时, 让孩子们用另一只脚单脚跳到下一个标记上。继续, 直到抵达终点。

行动不便	当搭档将轮椅推过标记时, 鼓励孩子们发出声音、敲响铃铛等; 或帮助孩子移动双腿做出垫步跳的动作。
辅助设备	孩子们可以在一个标记上原地踏步, 然后再到下一个标记上; 或者使用孩子的辅助设备帮助他们将双脚抬离地面, 然后用右脚和左脚交替着地。
视力障碍	根据需要提供触觉或听觉地板标记和口头提示。



高级运动技能

站立、踢球和停球

.....

脚眼协调、追踪、平衡、团队合作

站立、踢球和停球

材料: 球

准备工作: 孩子们面对面站成一个圈。

活动: 想一个数字。 让孩子们用脚拍球指定的次数, 然后将球滚给对方。拿着球的孩子用一只脚的底部接住球, 然后再把它拍给下一个孩子。

行动不便	清理轮椅下方的空间, 以便可以接住球。球被接住后, 搭档们可以和坐在轮椅上的孩子“击掌”, 然后继续进行活动。
辅助设备	孩子们可以坐着玩; 如果站着, 可以使用辅助设备进行捕捉。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球; 根据需要提供口头提示。



高级运动技能

二对一

.....

眼脚协调、追踪、平衡、团队合作

二对一

.....

材料: 球

准备工作: 搭建球门，并让一名孩子站在前面充当守门员。
让另外两个孩子位于球门前方约 10 英尺处。

活动: 拍手或吹口哨时，鼓励一个孩子将球踢（传）给另一个孩子，另一个孩子踢球得分。

行动不便	允许用儿童轮椅或站立架挡住球门。鼓励孩子们通过任何可能的方式扔球或拍球，以帮助其他孩子进球。
辅助设备	孩子们可以坐着玩；如果站着，可以用辅助设备传球或挡球。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球；根据需要提供口头提示。



高级运动技能

一对一

.....

眼脚协调、追踪、平衡、团队合作

一对一

材料: 球

准备工作: 搭建球门。

活动: 让两个孩子跑向球门, 同时把球踢给对方三次。 第三次传球后, 孩子将球踢向球门。

行动不便	鼓励孩子们通过任何可能的方式扔球或拍球, 以帮助其他孩子进球。
辅助设备	可以使用辅助设备来传球或射门。
视力障碍	使用会随着运动发出声音的球; 根据需要提供口头提示。



高级运动技能

运球

.....

眼手协调性、稳定性

运球

材料: 球

准备工作: 孩子们采取坐姿或站姿，膝盖微微弯曲。

活动: 让孩子们用双手上下拍球。通过数数或唱歌持续拍球。

行动不便	在桌子上，鼓励孩子们用头、手、肘等在桌子上敲打气球来“运球”。
辅助设备	孩子们可以坐着玩；如果站着，请确保有辅助设备的空间，并且只用一只手运球。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球。



高级运动技能

传球和投篮

.....

眼手协调、追踪、稳定性、团队合作

传球和投篮

材料: 球; 圆环、篮子或盒子

准备工作: 让孩子们面对面站成一个圈, 中间放一个圆环、篮子或盒子。

活动: 鼓励孩子们互相投球、拍球或传球。 第三次传球后, 让孩子持球投向目标。

行动不便	孩子们可以在桌子上玩耍, 用任何可能的方式将球推给下一个孩子。
辅助设备	孩子们可以坐着玩; 如果站着玩, 请确保球的大小适合单手传球、接球和投篮。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球; 根据需要提供口头提示。



高级运动技能

运球和投篮

.....

眼手协调、追踪、稳定性、团队合作

运球和投篮

材料: 球; 圆环、篮子或盒子

准备工作: 设置圆环、篮子或盒子。

活动: 让孩子们运球三次, 然后投向目标。 投球后, 让孩子们捡起球并将其传给下一个孩子。

行动不便	放置一个纸板斜坡并鼓励孩子们用任何方式将球推下斜坡到达目标。
视力障碍	使用一个随着运动而发出声音的球, 并提供有关结果的听觉反馈。



高级运动技能

跑垒

.....

眼手协调、团队合作

跑垒

.....

材料: 球; 地面标记; 锥桶; 木棍或球棒

准备工作: 使用地板标记设置垒。将球放在本垒上的锥桶上。

活动: 让每个垒上都坐着或站着一个孩子。让本垒的孩子用木棍或球棒击球并跑垒。其他孩子在击球手到达之前将球抛出或扔回本垒。

行动不便	孩子们可以使用带魔术贴的手套来帮助抓握或以任何可能的方式接触球。搭档可以协助跑垒。
辅助设备	孩子们可以根据需要坐着玩，使用他们的辅助设备跑垒。
视力障碍	使用会随着运动而发出声音的球和听觉地板标记，并根据需要提供口头或触觉提示。