



幼儿运动员

.....
课程计划
.....

缩略版
2-4 岁

致谢

Ashley Leidholt

小学顾问

Jennifer Hansen

幼儿运动员高级经理

Rebecca Ralston

幼儿和预防保健高级总监

Ellen Anderson (理疗师, 博士)

美国罗格斯大学副教授幼儿运动员顾问

Mercy Ng'eno (内外全科医学士, 医学硕士, 研究生文凭)

加州大学圣地亚哥分校拉迪儿童医院

Cassandra Ryan

幼儿教育项目经理

Anne Goudie

文字编辑

Andrea Cahn

特奥会融合冠军学校副总裁

Ryland Towne

幼儿运动员经理

Meredith Schwinder

平面设计师

试点学校、教师和工作人员

亚利桑那州、堪萨斯州、密歇根州和纽约州

新泽西州特殊奥林匹克

学校指南

南卡罗来纳州特殊奥林匹克

融合幼儿读者俱乐部



本“幼儿运动员课程计划”的内容是在美国教育部的慷慨资助下编写的, 编号为 H380W150001 和 H380W160001。然而, 这些内容并不一定代表美国教育部的政策, 也不能假设其得到了联邦政府的认可。

本资源由 Golisano 基金会和美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的合作协议 #NU27DD000021 提供支持。其内容由特殊奥林匹克负责, 并不一定代表 CDC 的观点。

4 简介

19 第 1 单元: 基础技能

- 20 发展里程碑
- 21 课程 1
- 25 课程 2
- 29 课程 3
- 33 回顾与家庭联系
- 34 可打印材料

38 第 2 单元: 行走和奔跑

- 39 发展里程碑
- 40 课程 1
- 44 课程 2
- 48 课程 3
- 52 回顾与家庭联系
- 53 可打印材料

72 第 3 单元: 平衡和跳跃

- 73 发展里程碑
- 74 课程 1
- 78 课程 2
- 82 课程 3
- 86 回顾与家庭联系
- 87 可打印材料

90 第 4 单元: 停球和接球

- 91 发展里程碑
- 92 课程 1
- 96 课程 2
- 100 课程 3
- 104 回顾与家庭联系
- 105 可打印材料

108 第 5 单元: 投掷

- 109 发展里程碑
- 110 课程 1
- 114 课程 2
- 118 课程 3
- 122 回顾与家庭联系
- 124 可打印材料

127 第 6 单元: 击打

- 128 发展里程碑
- 129 课程 1
- 133 课程 2
- 137 课程 3
- 141 回顾与家庭联系
- 143 可打印材料

146 第 7 单元: 踢球

- 147 发展里程碑
- 148 课程 1
- 152 课程 2
- 156 课程 3
- 160 回顾与家庭联系
- 162 可打印材料

165 第 8 单元: 高级技能

- 166 课程 1
- 170 课程 2
- 174 课程 3
- 178 回顾与家庭联系
- 179 可打印材料

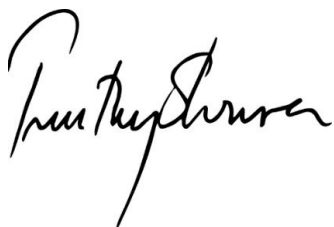
尊敬的各位教育工作者：

我很高兴向大家介绍我们新开发的特殊奥林匹克幼儿运动员资源 - “幼儿运动员”全年课程计划。“幼儿运动员”课程计划是改变全球教育格局的重要工具。作为一名教育工作者、社会和情感学习的倡导者，以及特奥会主席，我坚定地致力于确保所有能力水平的孩子都能茁壮成长。

“幼儿运动员”是特奥会的一个核心项目，专为 2-7 岁的智力障碍和非智力障碍儿童量身定制，是包容性的灯塔，通过游戏和运动技能发展为所有儿童服务。“幼儿运动员”全年课程计划的发布为教育工作者们提供了独特的机会，使他们能够创建真正具有包容性的课堂。这一全面的资源不仅能磨练对身体发育至关重要的基本运动技能，还能将社交情感学习和学术学习无缝结合起来，促进全面成长。通过采用这些独特的课程计划，学校将在培养所有学生身体健康的同时，向他们传达同理心、理解和协作等重要价值观。

请加入我们，并在您的学校社区内倡导使用这一重要的新工具以丰富每个学生的教育之旅。是时候确保每个孩子（无论能力如何），都能感受到深刻的归属感和目标感了。

祝好，



蒂莫西·施莱佛博士
董事会主席
国际特殊奥林匹克

本资源中的每节课都有 5 个组成部分。

- **领导力时间**

这是本资源的基础, 因为它提供了一个框架, 可以讨论学生的社交情感学习, 并在整个课堂上建立信任和联系。每周都有一本书帮助引发讨论, 鼓励深度思考, 并为整个课堂的进一步对话和联系提供桥梁。可以将本环节内容作为一堂完整的“幼儿运动员”课程的开始, 可以一次性完成, 也可以在吃零食、大脑休息时或其他任何有 5-10 分钟空闲时间的时候大声朗读。在资源中可以找到虚拟读书的二维码。

- **力量和耐力**

本环节是我们的热身活动, 让我们的身体为技能和游戏做好准备。利用本环节进行热身, 但也要保留这些 GoNoodle 链接、热身海报、或歌曲, 以便在一天的课堂教学期间进行额外的大脑休息时使用。

- **专注力技能**

这是第一个活动或游戏, 旨在介绍所教授的技能。这要么是明确教授的技能, 例如如何正确地进行下手投球, 要么是融合了该技能的游戏。

- **可选活动/游戏**

下一个活动或游戏旨在强化技能或回顾以前教过的游戏或技能。根据时间安排, 可以将此活动作为课程的一部分, 或者将其保留到一天或一周中的其他时间进行。所有活动均可作为独立的游戏, 在有时间时插入到日常活动中, 也可以作为一个连贯的课程进行教学。

- **放松/柔韧性**

与“力量和耐力”环节类似, 放松环节让学生有机会从“幼儿运动员”的运动状态过渡到放松身体的状态。保留这些不同的练习, 以便在课堂上放松大脑或或进行过渡时使用。

- **可打印材料**

通过此资源, 您可以参考不同的海报, 帮助学生了解某些技能或游戏。在学年开始时, 将这些附件打印出来并塑封, 以便提前为课程做好准备!

器材	建议的替代品
 平衡木	胶带 绳子
 小泡沫球	网球 任何小球
 豆袋	小的、柔软的玩具或小雕像 装满米、沙子或豆子的袋子 鲜花或树叶等天然物品
 运动锥桶	盒子 装满沙子的塑料汽水瓶
 大型塑料积木	泡沫或木块 砖块
 塑料棒	棍棒 纸巾卷
 平拍	短棍
 地板标记	贴纸或胶带 方形地毯 粉笔画的形状
 圆环	呼啦圈 自行车内胎 旧轮胎
 围巾	洗碗布 小块布
 户外球	沙滩球 任何轻质球 气球

器材	建议的替代品
 <p>降落伞</p>	<p>大块布料 床单</p>
 <p>6 面骰</p>	<p>把这些打印出来, 折成骰子</p>
 <p>跳绳</p>	<p>绳子</p>
 <p>卷尺 或标尺</p>	<p>直尺 可打印直尺</p>
 <p>保龄球瓶</p>	<p>塑料杯 塑料瓶</p>
 <p>每个学生 一个篮球</p>	<p>每个学生一个户外球</p>
 <p>每个学生 一个足球</p>	<p>每个学生一个户外球</p>
 <p>Unifix 方块</p>	<p>其他数学教具 (立方体、筹码等)</p>
 <p>小篮球架</p>	<p>篮子 盒子</p>
 <p>音乐播放器材 (音箱、手机、电脑)</p>	

课堂上的关键注意事项

空间与安全

- **不要太大, 也不要太小**
花时间阅读每项活动。确保空间符合活动需求和小组中儿童的人数。
- **室内与室外**
“幼儿运动员”项目既适合室内空间, 也适合室外空间。要注意间距。定义安全边界。
- **一个空间与两个空间**
许多老师在开展“幼儿运动员”活动时, 都会将班级分成两组。利用教室和走廊, 一次让两个小组的儿童参加活动。

结构

- **建立常规**
对许多儿童来说, 常规可以提供明确的期望、一致性和舒适感。
- **计划休息时间**
如果儿童因环境或活动而感到疲倦或过度刺激, 为他们提供一个可以休息的空间。
- **鼓励在不同活动之间进行不同形式的运动。**
这可以增强不同肌肉的力量, 鼓励儿童学习新技能。
- **用音乐来表示过渡**
歌曲可用来表示一项活动结束, 另一项活动即将开始。
- **融合伙伴**
让年龄较大的儿童或没有智力障碍的儿童通过展示活动并充当领导者和融合伙伴来支持年龄较小的儿童。
- **补水和健康零食**
如果可以的话, 在课程结束时提供水和水果。充足的水分和良好的营养对于身体健康和学习很重要。

“幼儿运动员”应用

“幼儿运动员”项目有一款应用, 是家长和看护人在家使用的绝佳资源。它可以根据孩子的个人技能提供推荐活动, 从而支持孩子的成长。您可以根据自己的时间安排在家完成这些活动。可以在第 1 单元结尾处找到可打印传单, 其中包含二维码和链接, 可以发送回家!

器材修改和调整

调整器材可以减少伤害, 增加成功率。球、飞盘、气球、冰球、球棒、网拍、平拍、木棍、垒、网子、球门和健身器材都可以根据每个儿童的需求进行调整。

- **改变球的大小**
增加或减小球或运动物体(冰球、羽毛球)的尺寸。
- **长度或宽度**
改变击球器具(球棒、球棍)的长度, 使其变长、变短或变宽。
- **重量**
提供更轻或更重的击球器材或球。
- **握把**
将握把变大、变小、变软或塑形, 以适合儿童的手。
- **成分和质地**
提供由泡沫、羊毛、塑料、橡胶、纸板或其他材料制成的各种球和击球器材。
- **颜色**
使用多种颜色的器材来组织或吸引孩子的视觉注意力。
- **高度或尺寸**
降低网、球门或垒的高度。使用标有数字或颜色的更大的垒。增加球门的尺寸或改变高度, 以提高瞄准目标的准确性。
- **声、光、图片、标志或颜色**
使用彩色围巾、图片和其他视觉效果来强调位置。

包容调整

“幼儿运动员”项目为具有不同能力的孩子提供了一个获得成功空间。在某些情况下, 由于学生的能力和挑战各不相同, 我们可能需要调整活动, 以便所有学生都能参与。

包容调整卡是很好的资源, 可以通过提供针关于活动调整的建议来帮助您开始上手。活动调整的主要目标是鼓励具有以下运动和感官障碍的学生与同学们一起参加同样的活动。所有学生都可以从协助别人或接受协助中受益, 看到活动可以通过不同的方式进行, 目标可以通过不同的方式实现。



	行动受限 (LM): 手臂或腿部活动受限或不协调的学生; 学生可以使用轮椅或站立装置来定位和移动。
	辅助设备 (AD): 使用辅助设备 (助行器、拐杖、手杖、步态训练器) 行走或佩戴支架的学生。
	听力障碍 (HOH): 听力有困难的学生。
	视力障碍 (VI): 视力有困难的学生。
	非语言 (NV): 口头沟通有困难的学生; 他们可以使用手语或沟通设备。
	感觉处理障碍 (SPD): 一些学生可能对轻微的环境刺激 (触摸、声音等) 过于敏感, 而有些学生则会寻求感官刺激, 包括运动。



每当在课程右下角看到这个图标时, 请参考包容调整卡, 以帮助您调整活动, 让所有学生都能参与。

针对自闭症儿童的修改

在规划有自闭症儿童参加的“幼儿运动员”课程时, 请考虑以下建议:

结构和一致性:

- 每天在同一时间安排“幼儿运动员”课程, 以保持一致性。
- 每次“幼儿运动员”课程都重复相同的结构。从热身和开场曲开始。进行个人技能练习和小组游戏。然后, 用一首歌曲结束。一致的日常安排有助于儿童知道接下来会发生什么。
- 为活动提供明确的开始和结束。
- 使用视觉效果和图片引导儿童完成当天课程的活动。

环境和物理刺激:

- 减少干扰, 例如强光或嘈杂的声音。
- 避免发出突然的噪音, 如口哨声或拍手声。
- 指定一个安静的房间或一个安静的区域, 当存在过度刺激时让儿童去那里。

说明:

- 为活动定义明确的界限。
- 为每项活动提供清晰简洁的指导。这有助于儿童理解对他们的期望。
- 制定有关社交互动、行为和沟通的规则。使用这些规则, 为小组提供结构。
- 为儿童提供来自志愿者、工作人员或其他儿童的个人支持。

理解公平与包容

公平和包容在建立学生学习和理解的基础方面发挥着重要作用。 为所有学生创建一个包容的社会环境可以增强学习过程, 并为所有儿童(无论能力如何)提供学习、成长和成功的机会。 在实施幼儿运动员课程计划时, 必须了解公平和包容的原则, 以及如何将这些概念转化到日常课堂环境中。

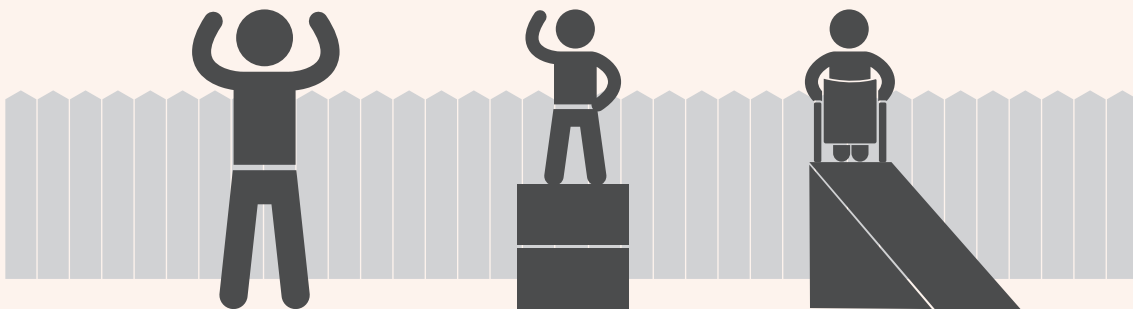
公平:

公平意味着每个人都拥有相同的资源或机会。 公平承认每个人都有不同的需求、能力和情况, 并为每个人分配所需的资源和机会, 以实现平等的结果。 公平确保所有学生都能获得提高学习能力和满足个人需求所需的机会、资源和支持。 就“幼儿运动员”课程计划而言, 公平性将确保每个学生都能获得必要的修改和调整, 从而有意义地参与活动。

平等

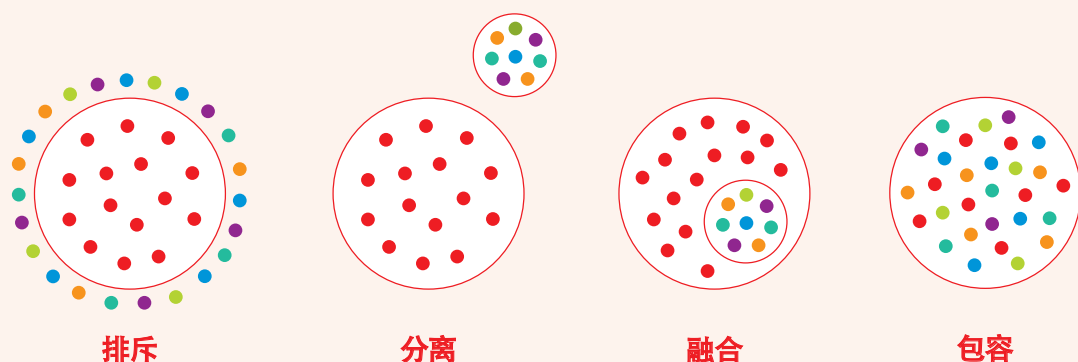


公平



包容:

包容就是平等地接纳所有人（无论其能力、种族、年龄、宗教或性别认同如何），并确保他们能够获得与其他人相同的服务和机会。课堂包容性是指接纳所有学生（无论其能力如何），并为所有学生创造学习和成长的空间。所有学生都应被视为课堂上的宝贵成员而受到尊重，充分参与课堂活动，并与各个能力水平的同龄人互动，以支持全面发展。就“幼儿运动员”资源而言，包容将确保每个学生都能参与幼儿运动员活动，并与患有或未患有智力与发育障碍 (IDD) 的同龄人一起参与活动。



排斥是指学生被直接或间接地阻止或被剥夺以任何形式接受教育的机会。

分离是指残疾学生在单独的环境中接受教育，设计或使用这种环境是为应对特定或各种缺陷，与非残疾学生隔离开来。

融合是将残疾人安置在现有主流教育机构中的过程，只要他们能够适应此类机构的标准化要求。

包容涉及系统性改革的过程，其中包括教育内容、教学方法、途径、结构和策略的改变和调整，以克服障碍，其愿景是为所有相关年龄段的学生提供公平、参与性的学习体验和环境，最好地满足他们的需求和偏好。

将残疾学生安置在主流班级中，而不在组织、课程和教学策略等方面进行相应的结构性改变，并不构成包容。此外，融合并不能自动保证从分离过渡到包容。

包容性课堂的最佳实践

创建包容性课堂可以让人们有机会认识和重视每个学生的不同学习需求。对于教育工作者来说,这可能涉及调整教学方法和材料,以确保所有学生(包括患有 IDD 的学生)都能充分参与并获得支持。以下是打造包容性课堂并在实施幼儿运动员课程计划时坚持包容性实践的各种支持策略。

- 设计课程来支持和满足患有或未患有 IDD 的学生的需求。如果需要额外支持,与学校的其他教职员工联系,例如特殊教育教师、助教、言语病理学家、职业治疗师等,以创建一个支持团队。
- 遵循 STEP 原则,修改和调整个别课程和活动,确保每个学生都能有意义地参与其中。这可能包括调整日常课程的实施,放慢进度,以确保学生学到基本技能。
- 确定每个学生在每项活动中的成果。分层学习可以让学生体验同一项任务的不同层次,同时还能一起玩耍。
- 为学生提供体验机会,让他们了解更多有关残疾和残疾儿童所面临的经历。例如,让每个人在活动期间都戴上眼罩,以获得与视障儿童相同的体验。
- 支持孩子在活动中发挥领导作用。允许儿童自由选择活动角色,能让他们更舒适、愉悦地参与其中。
- 考虑您与学生沟通的方式以及学生相互沟通的方式。使用语言和非语言的沟通形式,为学生提供一致的提示。使用简洁、简单的语言以避免混淆。
- 介绍不同文化的故事和歌曲,以培养对不同背景和观点的同情和尊重。
- 为每个儿童提供展示自己特长的机会,无论是讲故事、唱歌还是体育活动,培养成就感和自我价值感。

实施方面的调整

在开展幼儿运动员活动时，必须满足每个学生的个人需求，确保安全并创造包容性和个性化的学习环境。每个学生，无论其技能和能力水平如何，都可以参加“幼儿运动员”课程。在开始活动之前，教育工作者应记录有关学生需求的信息，并确定可能需要在活动、器材或课堂安排方面进行的任何调整或修改，以确保学生能有意义地参与活动。大多数活动都可以使用 STEP 原则进行调整。

STEP 广泛应用于适应性体育教育环境中，其定义如下：

- **空间：**
根据活动内容改变活动空间
» 例如：将场地改小，以满足运动员的需要。
- **任务：**
通过课堂上的个性化活动提高参与度
» 例如：根据个人需要，允许运动员通过行走或跑步完成活动。
- **器材：**
更换使用的器材，从而提高活动的成功率
» 例如：在击球活动中使用气球代替小球，以提高学生的手眼协调能力。
- **人员：**
更改活动中的儿童人数，为每个人提供更好的体验
» 例如：允许儿童单独或以小组形式参与活动。让患有或未患有 IDD 的学生根据其能力担任领导者和追随者。

提高自我调节能力的活动

“幼儿运动员”课程可以帮助学生培养自我调节能力。自我调节是指在面对具有挑战性或难以承受的情况时，管理情绪、行为和身体动作的能力。这些课程通过以下方式来提高自我调节能力：

- **结构化的体育活动：**参与结构化的体育活动有助于学生学会遵守规则并理解纪律的重要性，这是自我调节的关键。
- **情绪管理小组游戏：**参加小组活动可以让学生在安全的环境中体验兴奋、失望或沮丧等情绪。这可以教会他们有效地管理自己的情绪。
- **常规和一致性：**有规律和可预测的课程结构可以让学生平静下来，提供一种安全感，从而促进更好的自我调节。
- **正向强化：**该资源强调正向强化，鼓励学生了解自己行为的后果，并据此规范自己的行为。

可根据学生的需要，在课程和活动中添加其他活动，以支持自我调节技能的进一步发展。

- **呼吸练习：**教学生用鼻子深吸气，想象自己的腹部是一个充满空气的气球，然后慢慢用嘴呼气给气球放气。
- **正念倾听：**玩正念倾听的游戏，让孩子聆听周围的各种声音（如鸟鸣、风吹），并描述他们所听到的声音。这可以让孩子们感到平静和安定。
- **瑜伽和伸展运动：**介绍需要集中注意力和保持平衡的简单瑜伽姿势，有助于平静身心。
- **故事时间冥想：**使用引导性的故事，让学生想象一个平静祥和的场景。这可以帮助他们放松和管理情绪。
- **冷静角落：**鼓励父母在家里创建一个“冷静角落”，并配备柔软的枕头、书籍或舒缓的音乐等舒适品。当孩子感到不知所措时，可以使用这个空间。

智力与发育障碍 (IDD) 是一个术语, 用于描述一系列通常在出生时就已存在 (但往往未被发现) 的状况, 并且对一个人的身体、智力和/或情感发展轨迹产生独特的影响。此术语通常用于发育迟缓或错过发展里程碑的幼儿, 以及尚未得到正式诊断的幼儿。

- **发育障碍 (DD)** 是指可能导致身体、学习、语言或行为方面受损的更广泛的病症类别。
- **智力障碍 (ID)** 是指一个人在认知功能和技能方面存在某些限制, 包括概念、社交和实践技能, 例如语言、社交和自我护理技能。这些限制会导致一个人的发育和学习速度比发育正常的人慢或与之不同。智力障碍可能发生在一个人年满 22 岁之前的任何时候, 甚至在出生之前。有些 (但不是所有) 发育障碍儿童长大后会被诊断为智力障碍。

根据美国智力和发育障碍协会的说法, 如果一个人符合以下三个标准, 则此人患有智力障碍:

- 智商低于 70。
- 在以下一个或多个领域的适应行为存在显著限制: 概念、社交或实践技能 (在社区中生活、工作和娱乐所需的技能)。
- 这种症状会在 22 岁之前显现出来。

IDD 可能是由受伤、疾病或脑部问题引起的。某些导致 IDD 的病因 (如唐氏综合征、胎儿酒精综合征、脆性 X 染色体综合征、出生缺陷和感染) 可能在出生前就已发生。有些发生在婴儿出生时或出生后不久。其他导致 IDD 的原因要等到孩子长大后才会出现, 可能包括严重的头部损伤、感染或中风。虽然具体病因尚不清楚, 但自闭症可能是由遗传和环境影响共同导致的。

IDD 最常见的病因是:

- 遗传条件。有时异常基因是从父母遗传的, 基因结合时出现错误, 或者其他原因。遗传病的例子包括唐氏综合征、脆性 X 染色体综合征和苯丙酮尿症 (PKU)。
- 怀孕期间的并发症。有时胎儿无法在母体内正常发育。例如, 胎儿的细胞分裂方式可能有问题。怀孕期间饮酒或感染风疹等疾病的妇女也可能生下患有 IDD 的婴儿。
- 生产时出现的问题。有时分娩过程中会出现并发症, 例如婴儿没有获得足够的氧气。
- 疾病或接触有毒物质。百日咳、麻疹或脑膜炎等疾病可能导致 IDD。这些症状也可能是由极度营养不良、得不到适当的医疗护理或接触铅或汞等毒物引起的。

我们知道智力与发育障碍不会传染, 你不会从其他人那里感染 IDD。我们还知道, 它并不像抑郁症那样是一种精神疾病。虽然 IDD 没有治愈方法, 但 IDD 儿童可以学会做很多事情。他们可能只是需要花更多时间, 或学习方式与其他孩子不同。

此幼儿运动员全年课程计划资源的简化版本包括通过有趣的活动和游戏教授的8个技能和运动领域。利用此概述规划所有24节课（8周，每周3节）。如果您完成了此资源并正在寻找其他材料，请联系以了解从中提取这些课程的30周课程计划资源。

技能

- 行走
- 奔跑
- 垫步跳
- 马步跳
- 单脚跳
- 跨跳
- 平衡
- 停球
- 接球
- 投球
- 击打
- 踢球

器材

- 锥桶
- 豆袋
- 球
- 地板标记
- 呼啦圈
- 音乐播放器材
- 平衡木
- 围巾
- 气球
- 降落伞
- 箱子或桶

可打印材料

在这些课程中，有可打印的材料帮助学校与家庭的联系或结合数学和语言艺术技能。可打印的材料可在每个单元的结尾找到。

书籍

- *The Dot* (《圆点》)
作者: Peter H. Reynolds
- *Same, Same but Different* (《相同，却不同》)
作者: Jenny Sue Kostecki
- *A Color of His Own*
by Leo Lionni
- *Red, A Crayon's Story* (《蜡笔小红的故事》)
作者: Michael Hall
- *It's Okay to be Different*
by Todd Parr
- *我也可以玩吗?*
作者: Mo Willems
- *Whoever You Are*
by Mem Fox
- *Can I Join Your Club?* (《我可以加入你们的俱乐部吗?》)
作者: John Kelly



第 1 单元

2-4 岁

基础技能

.....

本单元将采用美国健康与体育教育协会 (SHAPE) 的标准, 介绍各种基础运动技能。这些技能包括行走、奔跑、单脚跳、垫步跳、侧向移动和马步跳。本单元还将帮助学生掌握一些技能, 如听从指挥、团队合作以及了解不同类型的运动器材。



行走

基础:

- 手臂抬高, 行走时伸出双手和双臂
- 脚尖外展, 宽支撑面
- 扁平足
- 独立迈步, 无躯干或骨盆旋转

熟练:

- 手臂放低, 手臂摆动幅度小 (与对侧腿协调)
- 脚尖外展减小, 支撑面减小
- 腿部动作更加流畅
- 步幅增加

高级:

- 手臂往复摆动 (与对侧腿协调)
- 最大步幅, 速度快
- 窄支撑面
- 骨盆旋转
- 专注于任务
- 积极倾听
- 具有良好的体育精神

奔跑

基础:

- 手臂抬高
- 步幅短, 摆动幅度小
- 脚尖外展, 宽支撑面

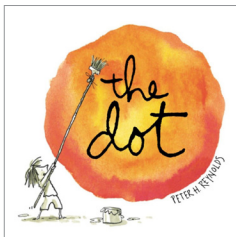
熟练:

- 步幅加大, 速度加快
- 手臂摆动幅度增加
- 脚尖外展减小
- 摆动脚跨过身体中线, 脚落地位置靠近重心, 支撑面减小

高级:

- 最大步幅, 速度快
- 手臂对侧摆动, 肘关节弯曲呈 90 度
- 落地时脚尖着地, 然后是脚后跟

领导力时间 (5 分钟)



The Dot (《圆点》) 作者: Peter H. Reynolds (链接第 9 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级耐力¹

或者

双脚跳 (链接第 10 页)³

1. “双脚并拢站立。”

2. “双脚上下跳跃, 轻轻落地。”



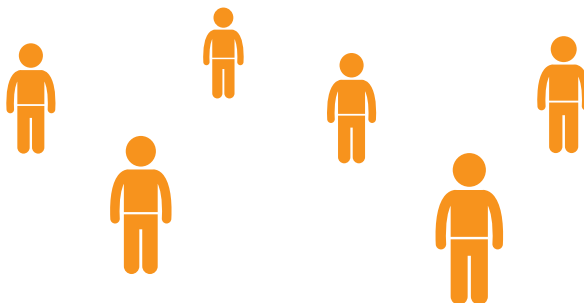
动物模仿游戏 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



让学生假装成不同的动物, 以不同的方式活动身体。

“熊是什么样子的？”

让孩子们弯腰, 手脚着地。鼓励他们像熊一样爬行或行走。确保膝盖不要接触地板。享受咆哮的乐趣吧!

“螃蟹是什么样子的？”

让孩子们坐在地板上, 双脚平放在地板上, 膝盖弯曲。双手平放在地板上, 稍稍放在身体后方。让他们将臀部抬离地面, 手脚向后走动。然后尝试向不同的方向爬行。



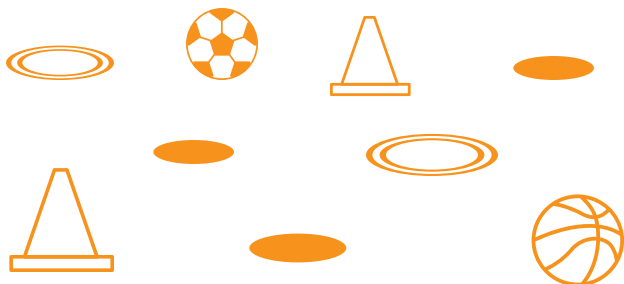
猜猜看 (10 分钟)

器材

- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 圆环
- 球
- 混合运动器材

准备工作

将器材随机放置在空间中



- “热身做得很棒！现在，让我们用新的运动器材玩“猜猜看”游戏吧。”
- “我看到了一个绿色的球。”
- “绿色的球在哪里？四处看看，找到球并先指向它。”
- “然后，朝着球走过去。”
- “仔细听！我看到了一个橙色的锥桶。”
- “橙色的锥桶在哪里？四处看看，找到它。”
- “快，快朝锥桶跑过去。”
- 鼓励运动员找到一个看得见的物体，然后每个人通过行走或奔跑冲向这个物体。
- 今天的重点是器材。下一课将介绍不同的移动方式。
- 提醒学生在空间内移动时注意其他人的位置，不要互相碰撞
- “猜猜看”游戏是这样进行：老师（或学生）大声说出一件器材的名称和/或颜色，所有运动员都要找到那个物体。



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一段 GoNoodle 视频 (或一项伸展运动) 来结束 ‘幼儿运动员’ 课程。跟着视频来练习你的柔韧性。”

GoNoodle: 1 级柔韧性¹

或者

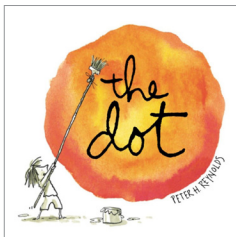
战士一式 (链接第 6 页)²

“运动后进行放松练习和拉伸非常重要。我们将学习如何通过战士一式来放松。”

1. 右脚向前迈一大步。将手臂伸直举过头顶, 手掌相对。
2. 将左脚转向一侧, 使脚趾朝外。弯曲右膝。
3. 左脚向前重复此动作。”



领导力时间 (5 分钟)



[The Dot \(《圆点》\) 作者: Peter H. Reynolds \(链接第 9 页\)](#)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

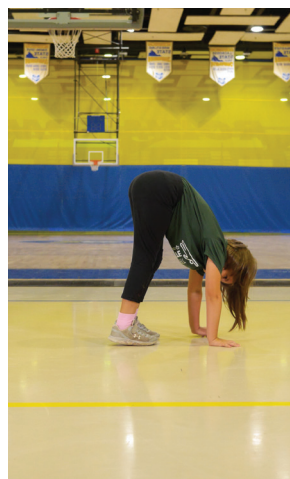
力量与耐力 (5 分钟)

[GoNoodle: 1 级力量](#)²

或者

[尺蠖 \(链接第 14 页\)](#)³

1. “双脚分开, 与肩同宽站立。弯腰并将双手放在地上。膝盖稍微弯曲。”
2. “双手向前移动, 直到摆出平板支撑的姿势。”
3. “双脚收回, 与双手相接。”



侧向移动 (5 分钟)

器材

- 地板标记

准备工作

地板标记应排列在房间的两侧。学生们可以从空间的四个角落开始。



- “今天我们将练习侧向移动。”
- “你们要从房间的一个角落开始跑到下一个角落。”
- “在那个角落, 你们将沿着地板标记侧身行走。”
- “侧身行走时, 右脚先向一侧迈出, 然后左脚紧挨着右脚。”
- “你们要走完整个地板标记的长度。”
- “到达最后一个地板标记后, 你们要跑向下一组地板标记。”
- “看看我们能完成多少圈!”



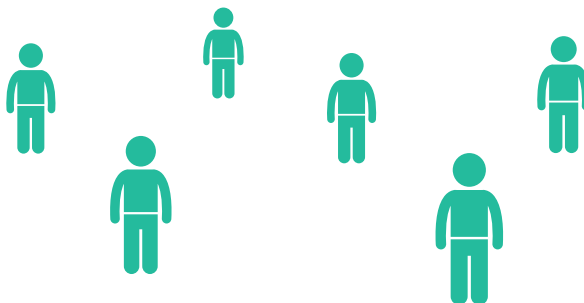
像动物一样移动（5 分钟）

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要像不同的动物一样移动。”
- “你最喜欢哪些动物？”
- “当我说出一种动物时，你要思考这种动物是如何移动的并试着模仿它。”
- “例如，如果我说像兔子一样跳，你要向我展示如何在房间里跳跃。” ”
- 为学生演示每种动物的动作。
 - » 像鸟儿一样拍打手臂
 - » 像螃蟹一样爬行
 - » 像火烈鸟一样站立
 - » 像企鹅一样摇摇摆摆地走
 - » 像大象一样跺脚
 - » 像猎豹一样奔跑

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松环节, 我们将进行一些平衡和呼吸练习。
跟着视频一起, 帮助我们降低心率, 增强平衡能力。”

[健身计划1级平衡视频](#)¹

或者

[健身计划1级平衡卡片](#) (链接第13-16页)²

- 前后脚站姿
- 脚跟抬高
- 脚趾抬高
- 窄距躯干扭转



领导力时间 (5 分钟)



The Dot (《圆点》) 作者: Peter H. Reynolds (链接第 9 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级耐力¹

或者

双脚跳 (链接第 10 页)³

1. “双脚并拢站立。”

2. “双脚上下跳跃, 轻轻落地。”



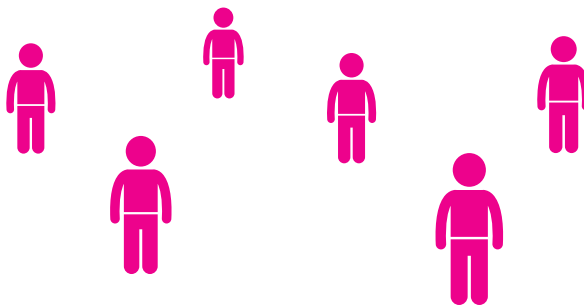
尺蠖 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们来玩尺蠖蠕动游戏吧！”
- “看我像尺蠖一样移动。”
- 边说边示范。
- 弯腰并将双手放在地上。
- 然后伸出双手行走，用脚去触碰手。
- “我们再来一次！ 我们来做尺蠖蠕动吧。”
- 先用手走，再用脚走。

引导活动

让学生靠墙站立，摆出靠墙做俯卧撑的姿势，练习双手沿墙壁上下移动，以了解如何一次沿墙壁上下移动一只手。

可选活动

如果尺蠖对学生来说有挑战性，请先按照以下步骤帮助学生练习下犬式：

1. 四肢着地，双手与肩同宽，肩膀位于手腕上方。
2. 将膝盖抬离地面，然后完全伸直膝盖。
3. 抬高臀部。

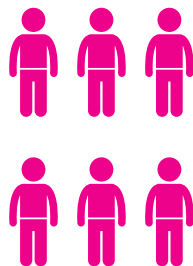
跑动携带 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个豆袋

准备工作

在空间的一侧散布豆袋, 让学生以小组为单位在另一侧排好队



- “今天我们要玩 ‘跑动携带’ 游戏。”
- “在这个游戏中, 轮到你时, 你要从房间的这一边跑到另一边, 捡起一个豆袋并把它带回来。”
- “把豆袋扔到队伍中的下一个人身边后, 就轮到他跑去捡起豆袋并带回队伍里。”
- “我们将一直持续到所有豆袋都被捡完为止。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一段 GoNoodle 视频 (或一项伸展运动) 来结束 ‘幼儿运动员’ 课程。跟着视频来练习你的柔韧性。”

GoNoodle: 1 级柔韧性¹

或者

战士一式 (链接第 6 页)²

“运动后进行放松练习和拉伸非常重要。我们将学习如何通过战士一式来放松。”

1. 右脚向前迈一大步。将手臂伸直举过头顶, 手掌相对。
2. 将左脚转向一侧, 使脚趾朝外。弯曲右膝。
3. 左脚向前重复此动作。”



基础技能回顾

- “在这个单元中, 我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在‘幼儿运动员’课程期间做过的练习吗?”
- “今天, 我们将通过创建自己的小册子来结束我们的‘基础技能’单元。”
- “这本小册子是为了帮助大家记住我们做过的一些活动。”
- “我们接过围巾, 玩过各种游戏, 还扮演过不同的动物。”

基础技能小册子(可打印材料)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动:

将[时事通讯可打印材料](#)发送回家, 并附上供家长使用的游戏和资源清单。

本单元所涉及的技能卡中的活动:

- 跟随领导者
- 昂首阔步
- 侧向移动
- 跑动携带
- 隐秘宝藏
- 粘住手臂

其他基础技能卡(家庭用)¹

想继续练习这些技能?

观看[这个视频](#)², 了解如何在家开展所有活动和更多练习!



第 1 单元 可打印材料



Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.

Sincerely,

Teacher



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.



Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!

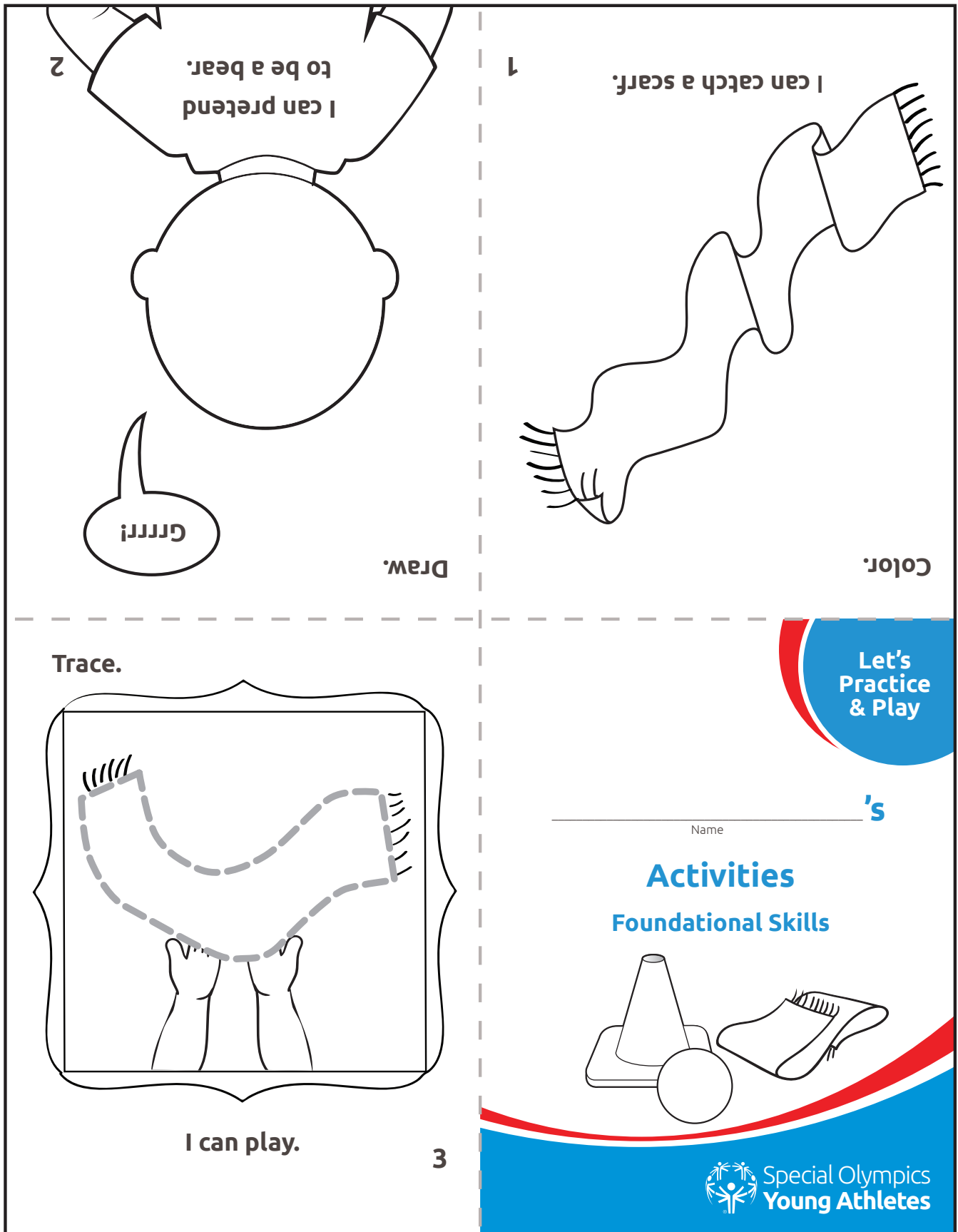


More Than Motor Skills

Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



Class News



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



Key Features



Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!



iPhone or iOS



Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.



Android



Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



Special Olympics
Young Athletes



第 2 单元

2-4 岁

行走和奔跑

行走和奔跑是学生从一个地方移动到另一个地方的基本运动技能。初学走路者会将双手举至与肩同高（这称为手臂抬高），双脚分开，脚趾向外转，为他们提供宽阔的支撑面。当儿童感到更加平衡和安全时，他们会放下手臂，通过将双脚靠得更近来缩小支撑面，并在移动时开始旋转躯干。大多数儿童在开始走路后的六到七个月左右开始跑。与初学走路者一样，初学跑步者会抬高双臂和加大支撑面，直到他们感觉更加平衡和安全。行走和奔跑是大多数运动的基本技能，也是社交技能发展的重要组成部分，因为它们能促进孩子参与各种游戏和活动。



行走

基础:

- 手臂抬高, 行走时伸出双手和双臂
- 脚尖外展, 宽支撑面
- 扁平足
- 独立迈步, 无躯干或骨盆旋转

熟练:

- 手臂放低, 手臂摆动幅度小 (与对侧腿协调)
- 脚尖外展减小, 支撑面减小
- 腿部动作更加流畅
- 步幅增加

高级:

- 手臂往复摆动 (与对侧腿协调)
- 最大步幅, 速度快
- 窄支撑面
- 骨盆旋转
- 专注于任务
- 积极倾听
- 具有良好的体育精神

奔跑

基础:

- 手臂抬高
- 步幅短, 摆动幅度小
- 脚尖外展, 宽支撑面

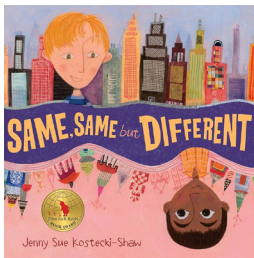
熟练:

- 步幅加大, 速度加快
- 手臂摆动幅度增加
- 脚尖外展减小
- 摆动脚跨过身体中线, 脚落地位置靠近重心, 支撑面减小

高级:

- 最大步幅, 速度快
- 手臂对侧摆动, 肘关节弯曲呈 90 度
- 落地时脚尖着地, 然后是脚后跟

领导力时间 (5 分钟)



Same, Same but Different (《相同，却不同》) 作者: Jenny Sue Kostecki-Shaw (链接第 25 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 2 级耐力²

或者

马步跳 (链接第 21 页)³

1. “右脚在前, 左脚紧随其后。”
2. “右脚向前迈一大步, 然后迅速将左脚放在右脚旁边, 然后重复。”
3. “继续马步跳, 然后换成左脚在前。”



运动技能：学习术语 (5 分钟)

器材

- [运动技能卡](#)

准备工作

打印卡片



- “我们今天要学习一些新技能。”
- “这些技能被称为运动技能。”
- “运动技能是从一个地方移动到另一个地方的方法。”
- “行走、奔跑、垫步跳和滑步都是不同类型的运动技能。”
- “我会说一个运动技能，然后我们一起练习。”

技能：

- **行走：**步伐平稳、笔直，双臂轻轻摆动，与对侧脚协调。练习不同的走路姿势：屈腿低走，踮起脚尖走，像机器人一样快走，或像在蜂蜜中穿行一样慢走。
- **马步跳：**一只脚在前，另一只脚在后。别忘了两只脚要交替在前。
- **双脚跳：**双脚并拢，双脚发力，然后双脚落地。你能安静地落地吗？你能跳多高？能连续跳几次？这是尝试跳绳的好时机。
- **单脚跳：**一只脚着地，用脚趾发力。你能跳多快？能跳多慢？一只脚比另一只脚更难吗？
- **侧向滑步：**以一只脚在前的方式侧向移动（侧向马步跳）。让学生张开双臂，在侧向滑步中间吸气。
- **跨步跳：**用一只脚起跳并跨越物体，然后用另一只脚着地。
- **垫步跳：**提膝前进，每当一只膝盖在空中时，另一只脚跳起 - 迈步/跳起、迈步/跳起、迈步/跳起。

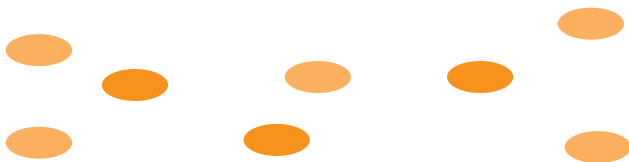
跨越睡莲 (5 分钟)

器材

- 地板标记
- 粉笔 (如果在室外) 或卡纸
- 胶带

准备工作

将此活动与当前教学内容联系起来。将“睡莲”放置在空间各处, 使它们保持一定距离, 以便学生能够从一个睡莲跳到另一个睡莲。有些睡莲之间的间距可以比其他的大一些。



- “今天我们将练习跨步跳到不同的睡莲上。”
- “每个人都从自己的睡莲上开始, 跨步跳到附近空着的睡莲上。”
- “你可能需要练习保持耐心, 等你附近的睡莲空出来之后再跨步跳过去。”
- “当你跳到睡莲上时, 说出 (字母的名称、数字、常用词、加减法问题的答案)。”

关于在睡莲上写什么的想法:

- 在每张纸上写一个不同的字母
- 在每张纸上写下 1-20 的数字
- 在每张纸上写一个不同的常用词
- 在每张纸上写一道加减法题

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松环节, 我们将进行一些平衡和呼吸练习。
跟着视频一起, 帮助我们降低心率, 增强平衡能力。”

健身计划1级平衡视频¹

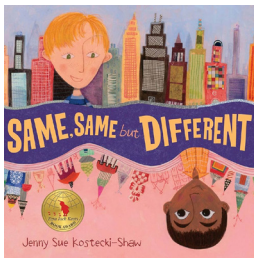
或者

健身计划1级平衡卡片 (链接第13-16页)²

- 前后脚站姿
- 脚跟抬高
- 脚趾抬高
- 窄距躯干扭转



领导力时间 (5 分钟)



Same, Same but Different (《相同，却不同》) 作者: Jenny Sue Kostecki-Shaw (链接第 25 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 2 级耐力²

或者

马步跳 (链接第 21 页)³

1. “右脚在前, 左脚紧随其后。”
2. “右脚向前迈一大步, 然后迅速将左脚放在右脚旁边, 然后重复。”
3. “继续马步跳, 然后换成左脚在前。”



重脚轻脚（5 分钟）

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们来练习‘重脚和轻脚’。”
- “首先，我们将用重脚奔跑，努力跺脚。”
- “接下来我们练习轻脚，踮着脚尖跑步，不发出任何声音。”
- 从房间的一侧跑到另一侧，喊出重脚和轻脚并让学生来回切换。



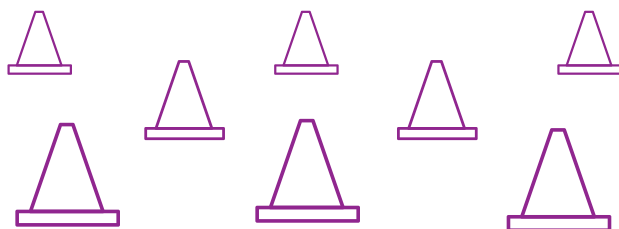
围捕（5 分钟）

器材

- 锥桶、毛绒动物或动物图片

准备工作

将锥桶散布在整个空间



- “我们今天要进行动物围捕。”
 - “你们要把田野里的所有野生动物都围起来。”
 - “你们将在空间中奔跑，依次触碰不同的动物（或锥桶）来进行围捕。”
 - “看看你们能通过马步跳来到多少种不同动物的面前。”
- 您还可以在地板上散落一些动物图片，让学生们收集这些图片并将它们带回原处或放在桶里。

放松/柔韧性 (5 分钟)

让我们结束幼儿运动员课程时进行一些冷却的伸展运动以锻炼下我们的柔韧性。

GoNoodle: 2 级柔韧性¹

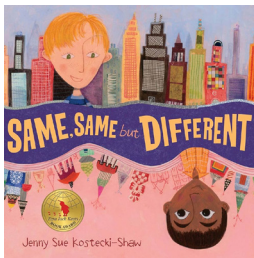
或者

上犬式 (链接第 16 页)²

1. “面朝下躺着, 双腿伸直, 双手平放在肩膀旁边的地面上。”
2. 双手向下用力, 慢慢伸直手臂。
3. 抬起头和上身, 直到感觉腹部有拉伸感。”



领导力时间 (5 分钟)



Same, Same but Different (《相同, 却不同》) 作者: Jenny Sue Kostecki-Shaw (链接第 25 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 2 级耐力²

或者

马步跳 (链接第 21 页)³

1. “右脚在前, 左脚紧随其后。”
2. “右脚向前迈一大步, 然后迅速将左脚放在右脚旁边, 然后重复。”
3. “继续马步跳, 然后换成左脚在前。”



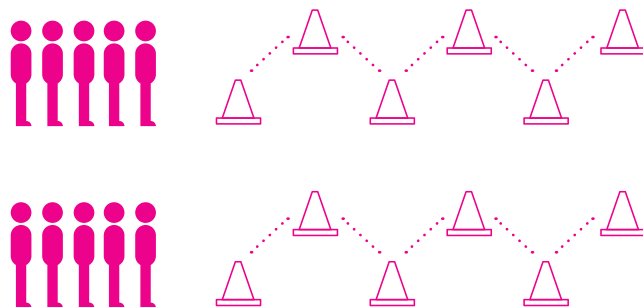
“之”字形 (5 分钟)

器材

- 锥桶或地板标记

准备工作

将锥桶摆成“之”字形, 并让学生在每排锥桶后面排成一排



- “我们一直在练习行走、奔跑、垫步跳和马步跳。”
- “今天我们要练习朝不同方向奔跑。”
- “你将从第一个锥桶开始, 跑到下一个锥桶并触摸它, 然后你会改变方向跑到下一个锥桶。”
- “这种练习是跑一个‘之’字形的模式。”

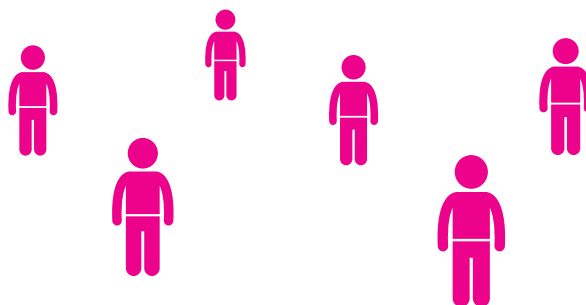
垫步跳 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- 垫步跳是同一只脚迈步和跳起的组合, 紧接着用另一只脚迈步和跳起。
- 使用以下步骤教垫步跳:
 1. 先用右脚向前迈一步。
 2. 用左脚发力, 然后跳起右脚。
 3. 右脚着地, 左脚向前。
 4. 用右脚发力并用左脚跳起, 最后用左脚落地。
 5. 重复此操作, 使用“迈步、单脚跳、切换”来帮助学生记住具体的步骤。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以几组放松的伸展运动来结束 ‘幼儿运动员’ 课程，以提高我们的柔韧性。”

GoNoodle: 2 级柔韧性¹

或者

上犬式 (链接第 16 页)²

1. “面朝下躺着，双腿伸直，双手平放在肩膀旁边的地面上。”
2. 双手向下用力，慢慢伸直手臂。
3. 抬起头和上身，直到感受到腹部的拉伸。”



行走和奔跑回顾

- “在这个单元中, 我们学习了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在 ‘幼儿运动员’ 课程期间做过的练习吗?”
- “今天, 我们将通过制作您自己的小册子来结束我们的行走和奔跑单元。”
- “这本小册子是为了帮助你记住我们进行的一些活动。”
- “我们玩了一个叫 ‘隐秘宝藏’ 的游戏, 在这个游戏中, 你必须奔跑并拿起锥桶来寻找下面的东西。我们还进行了一次障碍训练, 练习了 ‘之’ 字形跑并绕过物体。”

行走和奔跑小册子 (可打印材料)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动:

将时事通讯发送回家, 并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意:

- 未来滑板手
- 隐秘宝藏
- 跑动携带
- 重脚轻脚
- 障碍训练
- 消防演习
- 动物模仿游戏

其他行走和奔跑技能卡 (家庭用)¹

想继续练习这些技能?

观看[这个视频](#)², 了解如何在家开展所有活动和更多练习!



第 2 单元 可打印材料



Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;

Wash the dirt away.

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.



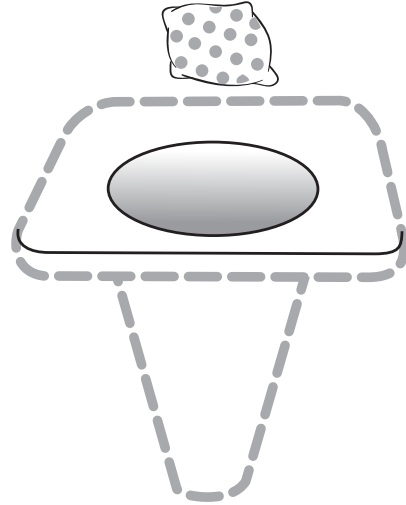
Great Gains

The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.



Class News

I can walk to a cone and look under.

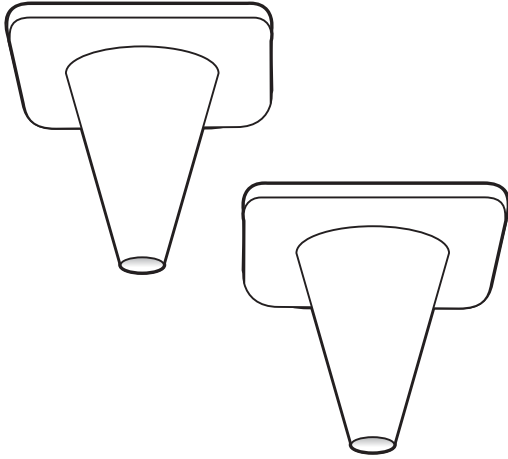


Trace.

1

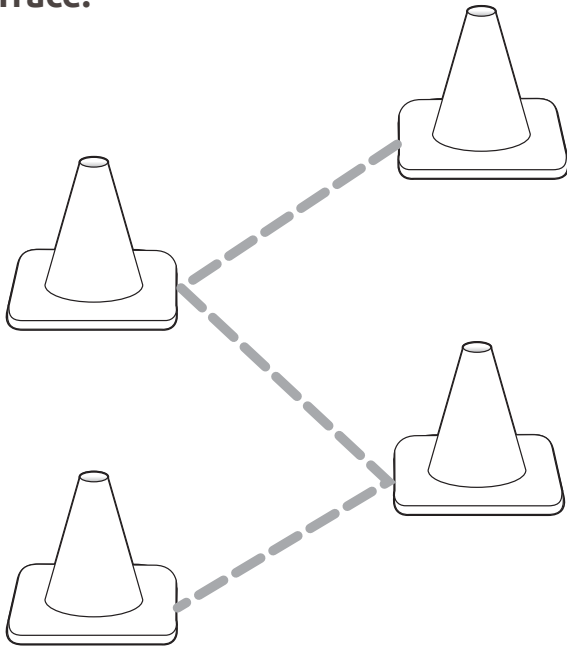
I can go around.

2



Color.

Trace.



I can follow the cones.

3

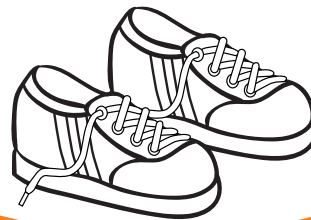
Let's Practice & Play

's

Name

Activities

Walking and Running



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



奔跑



单脚跳



双脚跳



跨步跳



马步跳



齐步走



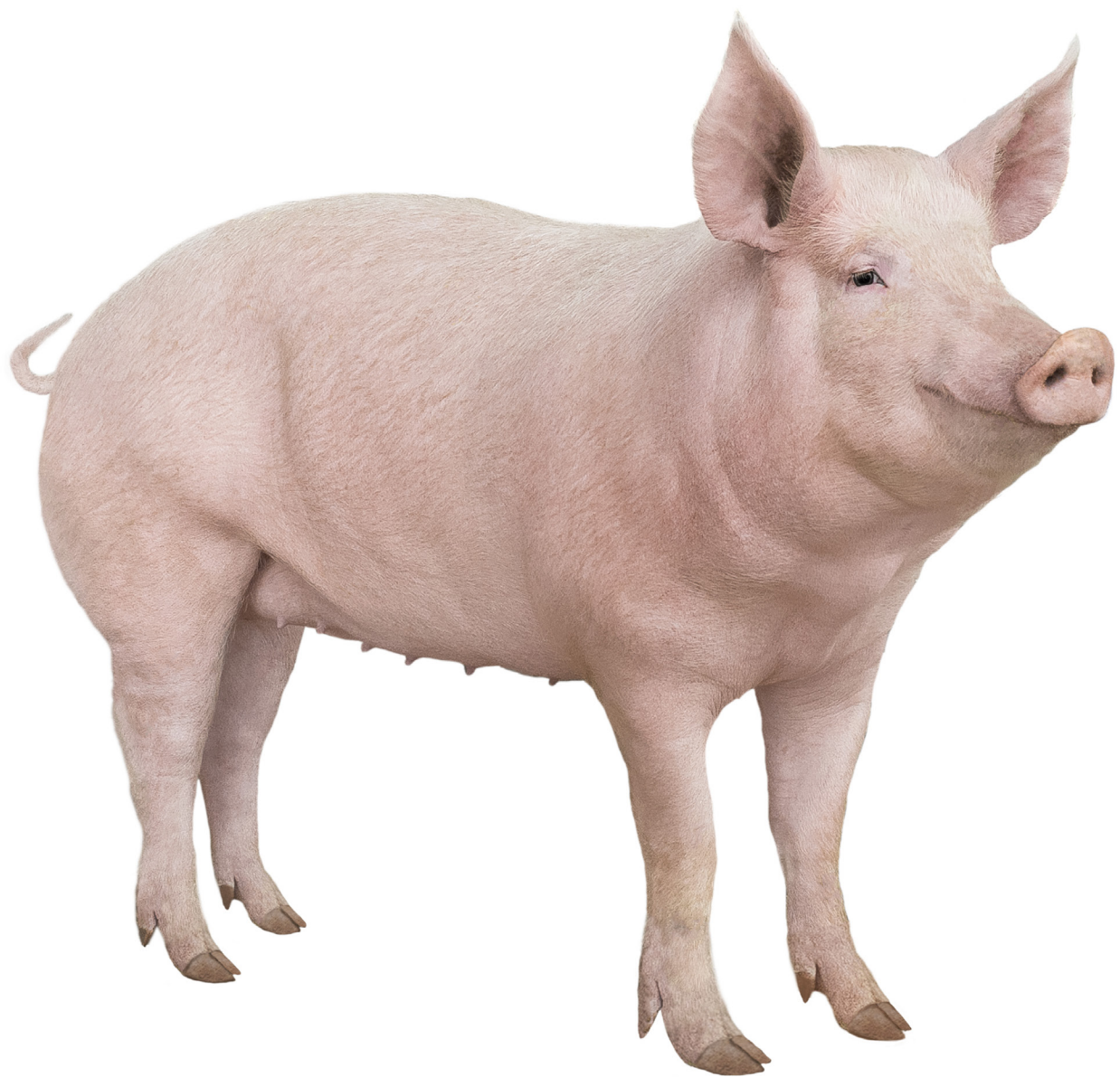
侧向移动



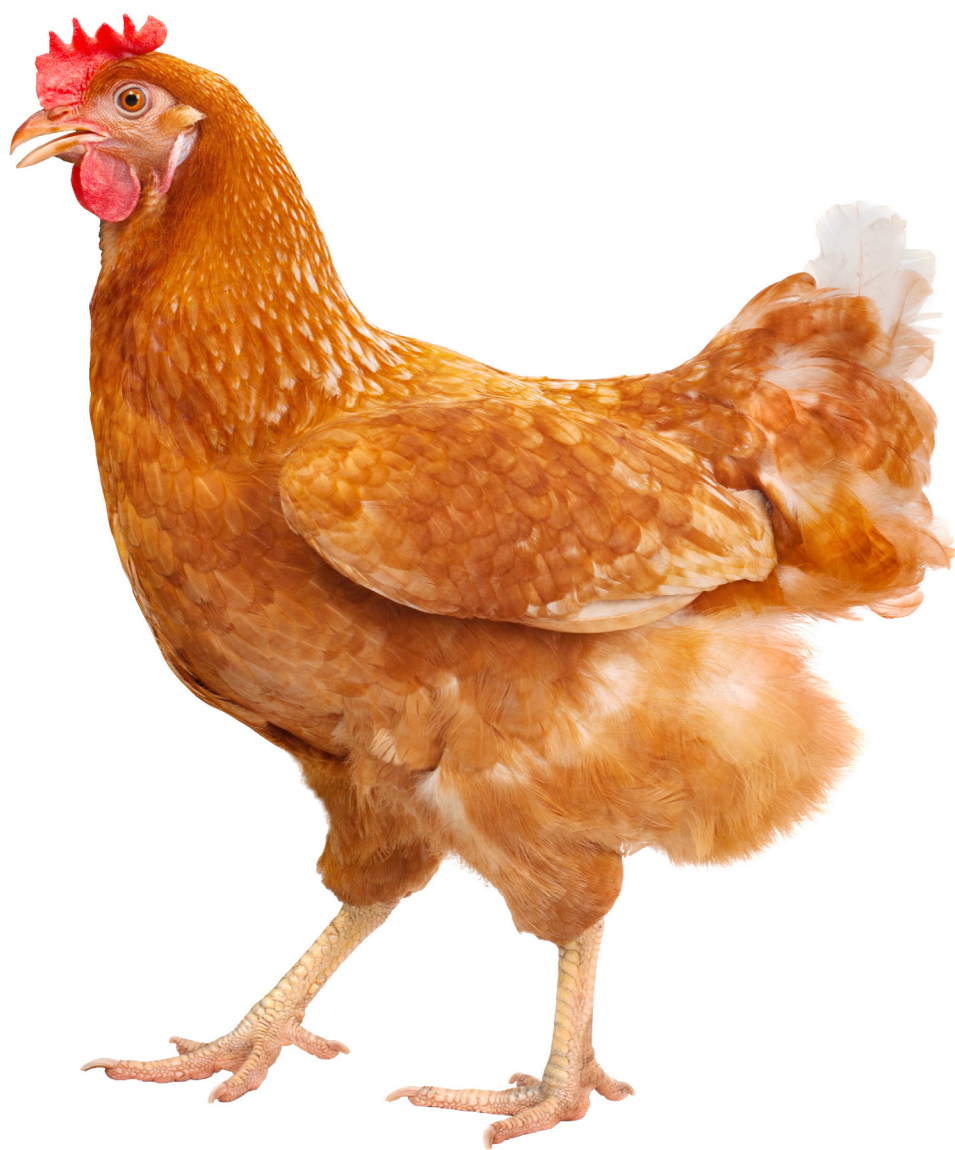


















Special Olympics
Young Athletes

第 3 单元

2-4 岁

平衡和跳跃

充分的平衡是许多运动和大运动活动的要求。平衡能力较差会影响在家中和学校的安全和行动能力。平衡会影响孩子的以下能力：

- 上下校车
- 爬楼梯
- 上下车
- 自信地使用学校或公园的游乐场器材
- 在草地或沙地上行走
- 在路缘上行走
- 踢球或扔球

许多因素都会影响平衡，包括：视力障碍、前庭障碍和肌张力低下。通常情况下，当孩子睁开眼睛、双脚分开、紧贴地面且站立的地面坚实、平整、稳定时，他们的平衡能力最强。如果双脚并拢或闭着眼睛站立，孩子很可能会站不稳。



平衡

基础:

- 能够沿直线行走
- 能够站在平衡木上
- 能够单脚站立 10 秒以下

熟练:

- 能够单脚站立 10 秒
- 能够走过 4 英寸平衡木

高级:

- 能够单脚站立 60 秒以上
- 能够在闭眼的情况下踮起脚尖保持平衡 10 秒钟

跳跃

基础:

- 手臂动作幅度最小
- 双脚不同时离开或回到地面
- 没有跳跃前的准备动作
- 落地时髌关节和膝关节没有弯曲

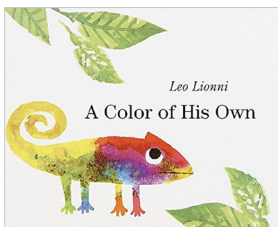
熟练:

- 手臂使用范围有限
- 双脚起跳, 落地时失去平衡
- 准备跳跃时稍微蹲下
- 落地时髌关节和膝关节弯曲

高级:

- 准备跳跃时, 双臂向后向上伸展, 深蹲
- 双脚起跳和落地, 保持平衡
- 起跳时髌关节和膝关节完全伸展
- 落地时髌关节和膝关节弯曲

领导力时间 (5 分钟)



A Color of His Own (《自己的颜色》) 作者: Leo Lionni (链接第 27 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



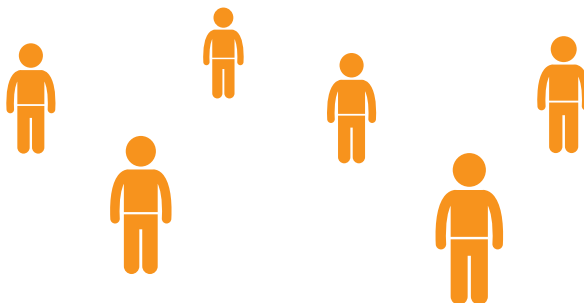
跟着节拍动起来 (5 分钟)

器材

- 音乐播放器材

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要学习什么是节拍。”
- “我们将检查我们的脉搏来帮助我们理解什么是节拍。”
- “用你的食指和中指放在手腕上‘这样就能找到你的脉搏。’”
- 向学生展示如何在腿上敲打出脉搏或节拍。
- “你的心跳与音乐的节拍相似。”
- 告诉学生如何边听音乐边听节拍。
- 选择一首节奏感很强的歌曲, 让学生练习跟着节拍跺脚或拍手。

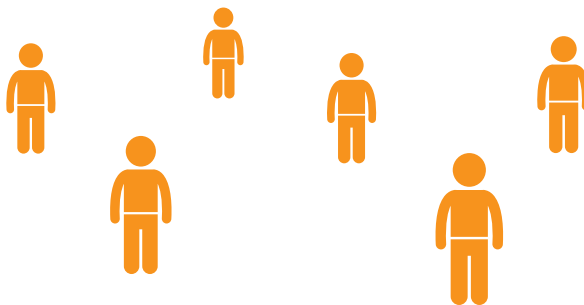
定格舞蹈 (5 分钟)

器材

- 音乐播放器材

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天, 我们将以‘定格舞蹈。’ ”
- “一边听音乐, 一边展示你最喜欢的舞蹈动作。”
- “当音乐停止时, 你要静止不动。”
- “每当音乐重新响起, 你就可以继续跳舞。”
- “尽量想出更多不同的舞蹈动作。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

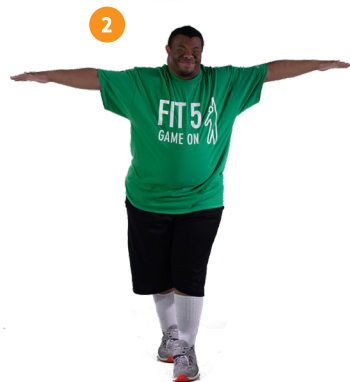
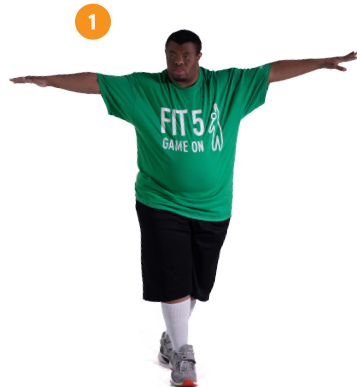
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

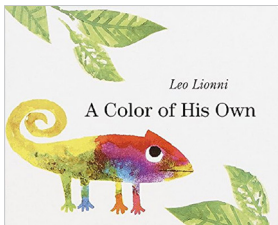
或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



领导力时间 (5 分钟)



A Color of His Own (《自己的颜色》) 作者: Leo Lionni (链接第 27 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



围巾舞蹈 (5分钟)

器材

- 每个学生一条围巾

准备工作

学生们应拿着围巾分散在整个空间内



- “今天, 我们将用围巾来跳舞。”
- “在我打开音乐跳舞之前, 先跟我一起重复一遍。”
- “模仿我用围巾做出的动作。”
- 打开音乐, 让学生以不同的方式移动, 尝试不同的动作。
- 在音乐播放过程中, 喊出你们练习过的动作, 让学生将这些动作融入他们的舞蹈中。
- 可能的动作:
 - » 顺时针
 - » 逆时针
 - » 从上到下的直线
 - » 波浪线
 - » 曲折线
 - » 圆圈
 - » 画一个正方形
 - » 画一个三角形
 - » 在空中画出不同的字母或数字

书写联系

这些都是与书写准备技能相关的动作, 有助于提高他们的大运动能力。

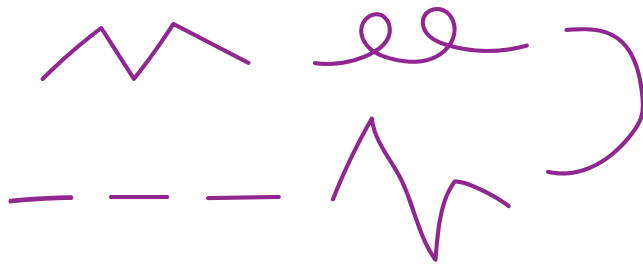
走线 (5 分钟)

器材

- 粉笔或胶带

准备工作

使用粉笔或胶带画出各种线条, 让学生照着走



- “今天我们要做一些有趣的走线活动。”
- “你们将从这里开始, 沿着不同的线练习平衡。”
- “当你们走到线的尽头时, 可以跳下来走到下一条线。”
- “在这个障碍训练中有许多线。”
- “尽量在所有线上都保持平衡。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

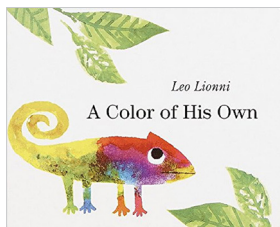
或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



领导力时间 (5 分钟)



A Color of His Own (《自己的颜色》) 作者: Leo Lionni (链接第 27 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



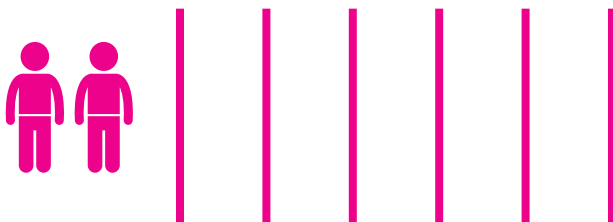
跳线 (10 分钟)

器材

- 胶带或粉笔

准备工作

用胶带或粉笔画出 6 条线, 每对搭档一组 6 条线。



- “今天我们来玩跳线游戏。”
- “你和你的搭档有一组 6 条线, 你们将使用它们来练习跳跃、跨步、伸展和拉伸。”
- “首先我们要练习从一条线跳到另一条线。”
- “用双脚跳跃, 并落在每条线上。”

- 鼓励双方或小组中的每个人都练习一到两次。

- “接下来我们要尝试向后跳。”
- “看看你能不能落在每条线上。”

- 试试以下其他变体
 - » 单脚跳跃
 - » 侧向移动
 - » 你能伸多远? 双脚保持在第一条线上, 然后将双手伸出, 看看可以伸多远。
 - » 你有多长? 平躺下来, 双脚放在第一条线上, 看看你的长度。

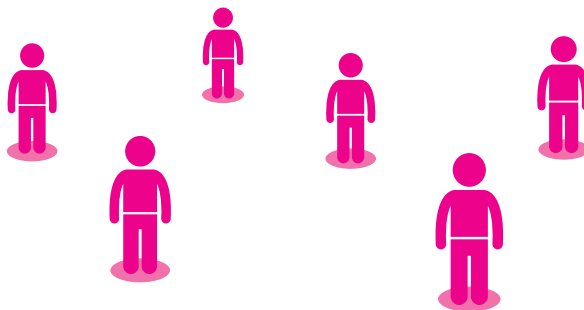
森林里的树木 (5 分钟)

器材

- 地板标记
- 围巾

准备工作

学生应分散开来, 站在整个空间的地板标记上



- “进行这项活动时, 每个人都要站在地板标记上。”
- “你要假装自己是一棵树, 种在了你所在的地板标记上。”
- “我们会让几个学生成为风, 他们会带着围巾过来。”
- “当你感觉到围巾或者它离你很近时, 假装你是一棵树, 在微风中摇曳。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

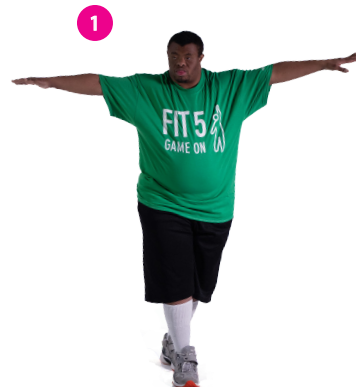
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



行走和奔跑回顾

- “在这个单元中，我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗？”
- “今天我们将结束我们的平衡和跳跃单元。”
- “我们练习了单脚和双脚平衡，以及如何跳得又高又远。”
- “我们甚至练习了像不同的动物一样跳跃。”
- “让我们完成这个小册子，帮助我们回顾新学到的一些技能。”

[平衡和跳跃小册子（可打印资料）](#)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动：

将时事通讯发送回家，并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意。

- 平衡木
- 跟随教练
- 迈步、跳跃和抓握
- 岩石跳跃
- 森林里的树木
- 跳跃的蜥蜴
- 跳高

[其他平衡和跳跃技能卡（家庭用）¹](#)

想继续练习这些技能？

观看[这个视频²](#)，了解如何在家开展所有活动和更多练习！



第 3 单元 可打印材料



Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!

Sincerely,

Teacher

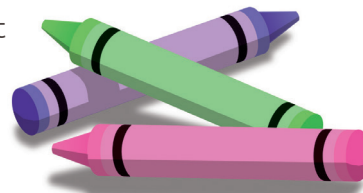


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



Benefits for All

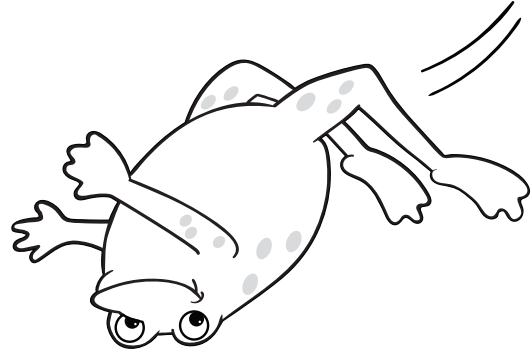
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

1

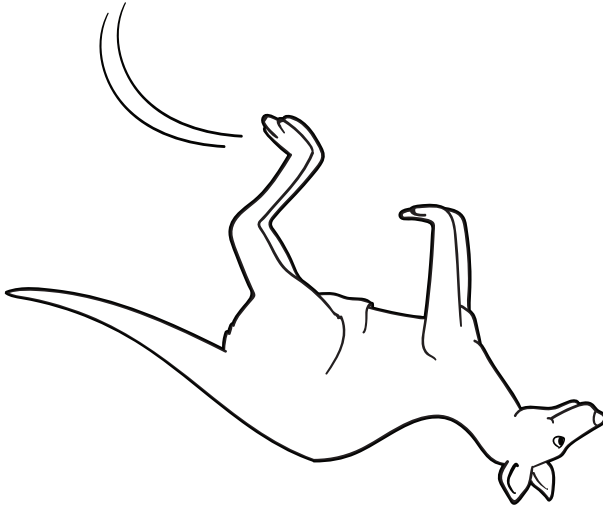
A frog can jump.



Color.

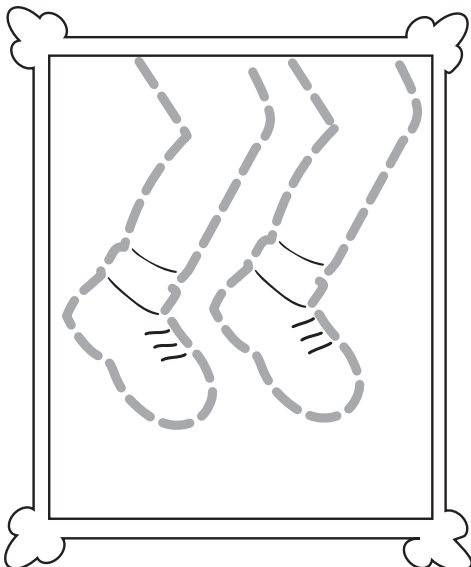
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

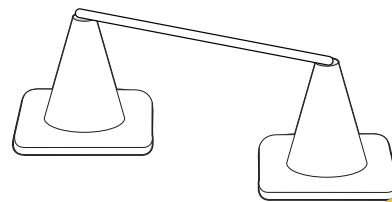
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Balance and Jumping


 Special Olympics
Young Athletes


Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



第 4 单元

2-4 岁

停球和接球

.....

停球是指孩子用腿或脚停住球。接球是指孩子用手接住抛出、弹起或滚动的球。

停球和接球需要：

- 视觉追踪和眼手协调
(第 1 单元：基础技能)
- 稳定性和力量
(第 1 单元：基础技能, 第 3 单元：平衡和跳跃)

许多运动项目都需要停球和接球，例如足球、篮球和垒球。



接球

基础:

- 手掌向上, 拇指朝外
- 双臂伸直且僵硬, 手指紧绷
- 用身体挡住球
- 回避反应 (不想接球)
- 身体动作受限, 球在空中飞行时双臂保持不动球在空中飞行时双臂保持不动

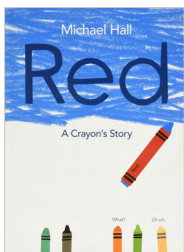
熟练:

- 手掌相对, 拇指向上
- 肘部弯曲
- 双手和双臂向身体靠拢
- 回避反应减少
- 根据球的飞行轨迹调整双臂和双手, 眼睛跟踪球

高级:

- 眼睛跟随球, 根据球的飞行高度调整双手和双臂
- 双手在适当的时间抓住球, 双臂“缓冲”以吸收球的冲击力
- 无回避反应

领导力时间 (5 分钟)



Red, A Crayon's Story (《蜡笔小红的故事》) 作者: Michael Hall (链接第 29 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

[GoNoodle: 3 级力量](#)²

或者

[青蛙蹲](#) (链接第 34 页)³

1. 双脚分开与肩同宽站立, 双臂放在身体两侧。
2. 弯曲膝盖下蹲并触摸双脚之间的地面。
3. 回到起始姿势。



滚球和停球 (5 分钟)

器材

- 每对搭档 1 个球

准备工作

让学生两人一组，面对面坐着，双腿张开，双脚相触



- “今天我们将练习接球技能。”
- “接球是指用双手、双臂或身体挡住球。”
- “在第一个活动中，你将与你的搭档一起滚球并接球。”
- “面对搭档坐下，双腿伸直，双脚相触。”
- “你把球滚给你的搭档，对方用手接住球或停下球，然后将球滚回来。”
- 学生们练习完之后，让他们围成一个圈坐下，双腿张开、双脚相触，在更大的圈里练习滚球。

引导活动

使用更重的球或更大的球来帮助学生练习接球，然后再使用较小的球。

额外活动

让学生跪着玩游戏以增加挑战性。



守门员圈 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个圈，双脚分开略大于髋部宽度，并与旁边人的脚接触。



- “今天的游戏叫‘守门员圈’，你们都要当守门员。”
- “我们站成一个圈，双脚与旁边的人脚接触。”
- “我先把球传给一个人，如果球朝你的腿滚来，你要在球穿过你的腿之前将其截住。”
- “如果球从你的腿间穿过，你就会被淘汰了。”
- “一旦有学生被淘汰，再等 2-3 个学生被淘汰后，让他们开始另一个‘练习圈’，在这个圈子里没人会被淘汰，学生可以在离开原来的圈时加入。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松环节, 我们将进行一些平衡和呼吸练习。
跟着视频一起, 帮助我们降低心率, 增强平衡能力。”

健身计划 1 级平衡视频¹

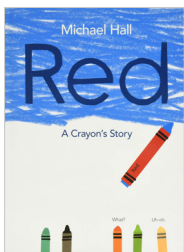
或者

健身计划 1 级平衡卡牌 (链接第 13-16 页)²

- 前后脚站姿
- 脚跟抬高
- 脚趾抬高
- 窄距躯干扭转



领导力时间 (5 分钟)



Red, A Crayon's Story (《蜡笔小红的故事》) 作者: Michael Hall (链接第 29 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 3 级耐力视频²

或者

螃蟹踢 (链接第 32 页)³

1. 坐在地上, 膝盖弯曲, 脚掌着地。双手放在身后的地面上, 手指向后。
2. 抬起臀部, 使身体呈螃蟹姿势。
3. 抬起右腿, 放下, 然后抬起左腿。继续交替踢腿。



滚球练习 (5 分钟)

器材

- 呼啦圈
- 球

准备工作

将呼啦圈放在空间一侧的地板上, 学生们在另一侧排队



- “我们今天要练习滚球。”
- “地板上有呼啦圈, 你要试着从这边将球滚进呼啦圈里。”
- “如果球进了呼啦圈并停在那里, 那就可以不管它, 跑去捡一个不在呼啦圈里的球。”
- “目标是将所有球都滚进呼啦圈。”

头顶脚下交替传球 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一排, 所有人面朝同一方向, 球从一端开始



- 让学生们站成一排, 所有人面向同一方向。
- 把球交给排在队首的学生。
- 第一个学生将球从头顶传给后面的人。
- 第二个学生将球从腿下传给后面的人。
- 继续交替从头顶和腿下传球, 直到球传到队尾。
- 最后一个学生可以把球带至队首, 然后重新开始。
- **可选:** 将学生分成两排, 让他们互相竞争, 看谁做得更快。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松环节, 我们将进行一些平衡和呼吸练习。
跟着视频一起, 帮助我们降低心率, 增强平衡能力。”

健身计划 1 级平衡视频¹

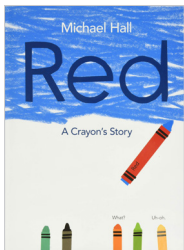
或者

健身计划 1 级平衡卡牌 (链接第 13-16 页)²

- 前后脚站姿
- 脚跟抬高
- 脚趾抬高
- 窄距躯干扭转



领导力时间 (5 分钟)



Red, A Crayon's Story (《蜡笔小红的故事》) 作者: Michael Hall (链接第 29 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

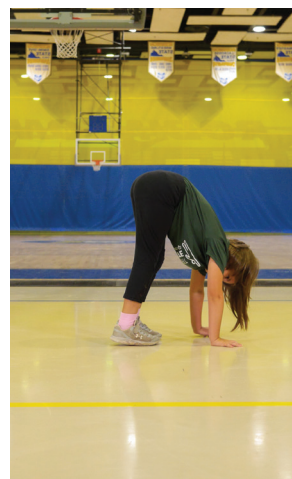
力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级力量²

或者

尺蠖 (链接第 14 页)³

1. “双脚分开, 与肩同宽站立。弯腰并将双手放在地上。膝盖稍微弯曲。”
2. “双手向前移动, 直到摆出平板支撑的姿势。”
3. “双脚收回, 与双手相接。”



接低球 (5 分钟)

器材

- 每对学生 1 个球

准备工作

让学生站成一排，面朝搭档，每对学生一个球



- “今天我们继续练习接球。”
- “在练习接球时，我们还要练习一些社交技能。”
- “先面向同伴，做自我介绍。”
- “我相信你们已经互相认识了，但这是很好的练习。你可以说‘你好，我叫_____’。”
- 让每个搭档进行自我介绍。
- “现在，我们将练习将球抛向腰部或更低的位置。”
- “接球时，手指朝下，双臂伸出。”
- 让学生与他们的搭档一起练习抛球和接球，练习几分钟。
- 几分钟后，示意他们暂停并说“现在我们要轮换。”
- “一列学生向右移动，这样你们就有新搭档了。轮换之前，你可以对搭档说‘待会儿见’。”
- 让学生继续练习接球和投球。



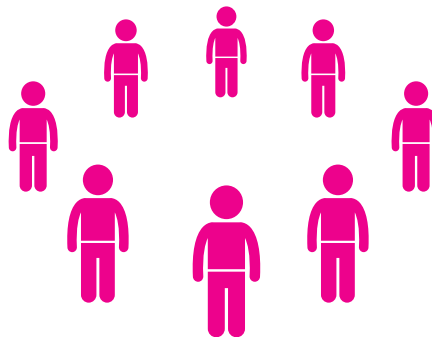
圆圈球 (5 分钟)

器材

- 2-4 个球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “今天的活动叫做‘圆圈球’”
- “我先把球传给我旁边的人。”
- “他们接住球后，会转向旁边的人并将球传给他们。”
- “当球传到圆圈的一半时，我会再加入一个球，所以一定要注意球的位置。”
- 通过增加圆圈的直径来增加难度。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松环节, 我们将进行一些平衡和呼吸练习。
跟着视频一起, 帮助我们降低心率, 增强平衡能力。”

健身计划 1 级平衡视频¹

或者

健身计划 1 级平衡卡牌 (链接第 13-16 页)²

- 前后脚站姿
- 脚跟抬高
- 脚趾抬高
- 窄距躯干扭转



停球和接球评论

- “在这个单元中, 我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗?”
- “今天我们将结束我们的停球和接球单元。”
- “我们练习了对很多不同运动都很重要的技能, 比如篮球、垒球和足球。”
- “我们将在今年余下的时间里继续练习这些技能。”
- “为了帮助我们记住所学的内容, 我们将制作一本小册子带回家, 以继续练习停球和接球。”

基础技能小册子 (可打印材料)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动:

将[时事通讯可打印材料](#)发送回家, 并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意。

本单元所涉及的技能卡中的活动:

- 滚球和停球
- 守门员练习
- 接泡泡
- 接大球
- 接低球
- 接高球
- 弹跳接球
- 圆圈球

其他停球和接球技能卡 (家庭用)¹

想继续练习这些技能?

观看[这个视频](#)², 了解如何在家开展所有活动和更多练习!



第 4 单元 可打印材料



Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.

Sincerely,

Teacher



Children need strength and balance to trap and catch a ball.



Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



Lessons for Life

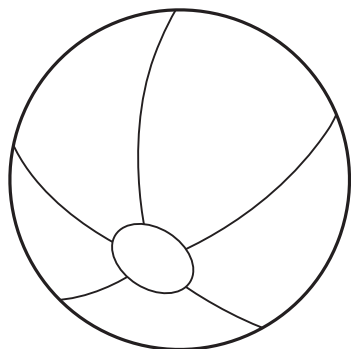
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.



Class News

2

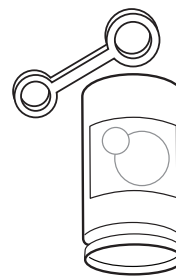
I can catch a big ball.



Color.

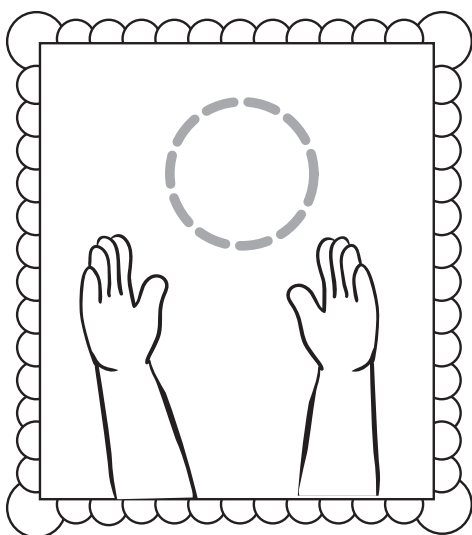
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

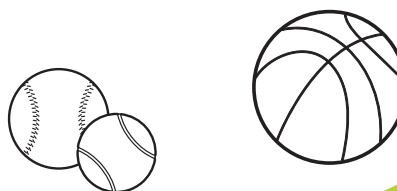
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Trapping and Catching

Special Olympics
Young Athletes

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



第 5 单元

2-4 岁

投掷

.....

投掷需要力量、柔韧性、平衡性和协调性。早期抓握和释放技能的发展始于双手低手抛轻质、中等尺寸的球。判断球是否合适的一个好方法是，球是否可以用双手轻松举过头顶。随后，可以逐渐过渡到双手上手投球，再过渡到单手投球。投掷是许多运动中必不可少的组成部分，掌握投掷技能可以让孩子们轻松地参加体育课和课间游戏。



投掷

基础:

- 将球握在手掌中, 手指张开以释放球
- 通过弯曲肘部做出动作, 躯干不旋转
- 躯干一直朝向目标, 不旋转
- 整个动作向前向下, 腰部弯曲
- 无重心转移, 双脚保持不动

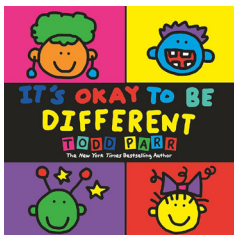
熟练:

- 手臂向后并向侧面摆动至脑后
- 准备投球时, 躯干和肩膀转向投球侧
- 整个动作伴随躯干弯曲以及身体和手臂的向前运动

高级:

- 投球前手臂向后向上摆动, 肘部完全伸直以释放球
- 准备投球时将重心转移至后脚
- 躯干完全旋转
- 整个动作通过臀部、躯干和手臂共同完成

领导力时间 (5 分钟)



It's Okay to be Different (《不一样也没关系》) 作者: Todd Parr (链接第 32 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 2 级耐力视频²

或者

Fit 5 2 级耐力卡 (链接第 19-21 页)³

- 侧向跳跃
- 原地慢跑
- 台阶有氧运动



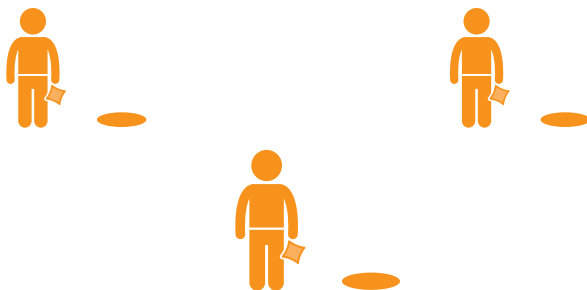
下手投球 (5 分钟)

器材

- 地板标记
- 豆袋

准备工作

学生应在几英尺外放置一个地板标记, 并手持豆袋



- “今天我们要学习如何用下手投球。”
- “我们会在许多不同的活动中运用这项技能。”
- 解释惯用手的含义。
- “下手投球的第一步是将球握在惯用手, 另一只脚向前迈一步。”
- “将手臂向后拉, 然后向前摆动, 并在手臂向前摆动时松开豆袋。”
- “最后, 将手指向你希望豆袋前进的方向。”
- “我们来练习一下如何用下手扔豆袋吧。”
- “将地板标记放在几英尺外的地方, 然后尝试将豆袋扔到标记上”
- “在练习过程中, 可以将地板标记移近或移远。”



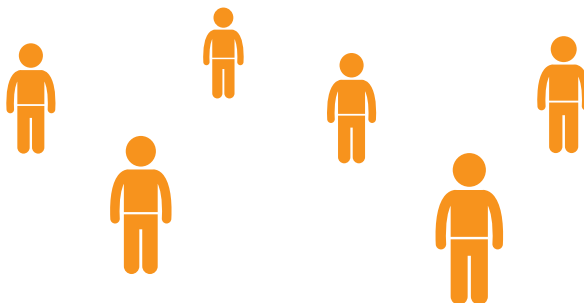
定格游戏：下手投球（5 分钟）

器材

- 豆袋

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们将以‘定格游戏结束我们的课程。”
- “我们将安排两名学生担任追赶者。”
- “如果他们碰到你，你必须静止不动。”
- “我们还会安排两名学生负责解冻你。”
- “在这个游戏中，负责解冻的学生将手持一个豆袋。”
- “如果你被冻住了，他们会用下手向你扔豆袋。”
- “如果你抓住豆袋，你就解冻了。”
- “如果你没接住，他们会继续把豆袋扔给你，直到你接住它并解冻为止。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。” ”

Fit 5 3 级柔韧性视频¹

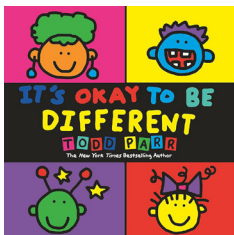
或者

Fit 5 3 级柔韧性卡 (链接第 41-42 页)²

- 跪姿髋部伸展
- 蝴蝶伸展
- 肱三头肌拉伸



领导力时间 (5 分钟)



It's Okay to be Different (《不一样也没关系》) 作者: Todd Parr (链接第 32 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

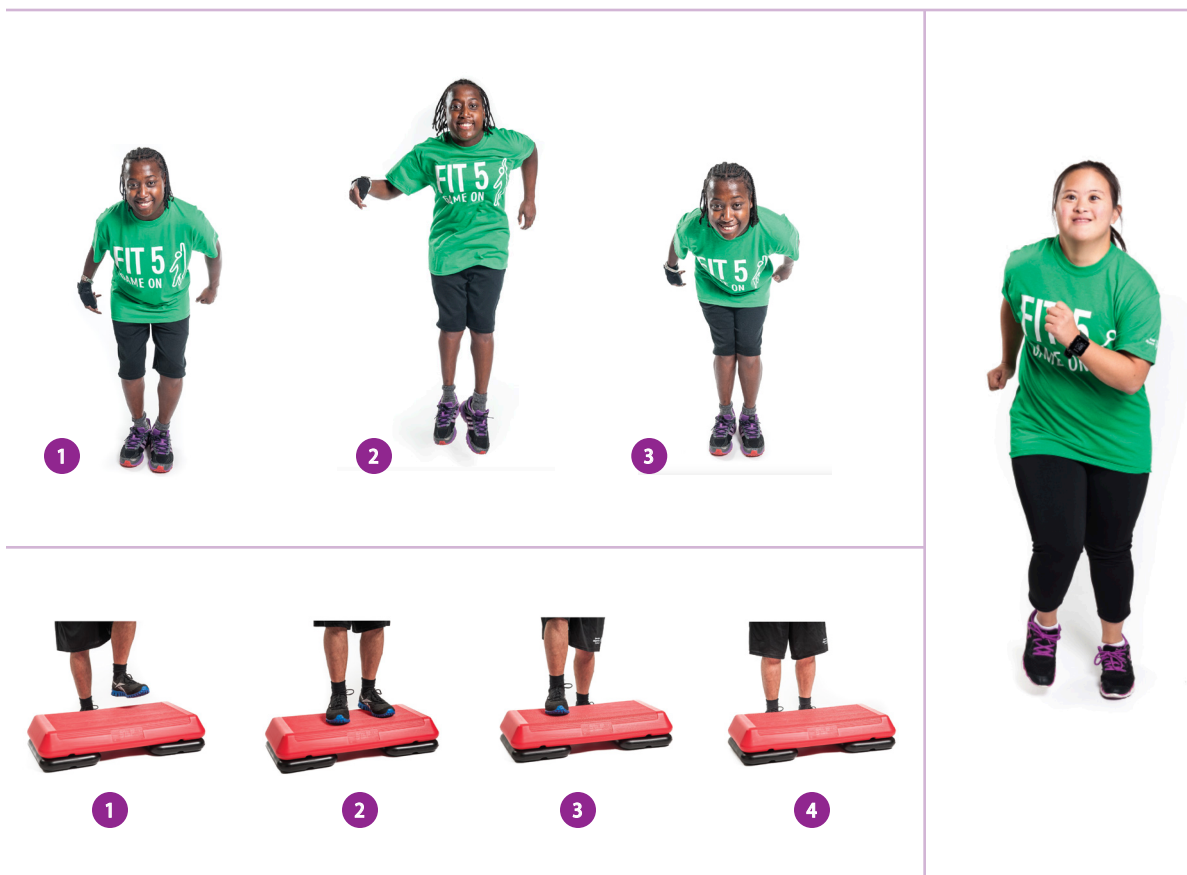
力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 2 级耐力视频²

或者

Fit 5 2 级耐力卡 (链接第 19-21 页)³

- 侧向跳跃
- 原地慢跑
- 台阶有氧运动



烫手山芋 (5 分钟)

器材

- 豆袋

准备工作

学生们应该有一个搭档并且面对面, 这样就有两条平行线。 给每对学生一个豆袋。



- “今天的游戏叫做‘烫手山芋’”
- “你和你的搭档将用手扔豆袋, 同时我会播放音乐。”
- “当音乐停止时, 所有人都要停下来并停止投掷。”
- “当音乐停止时, 谁拿着豆袋, 谁就要做 5 个开合跳。”

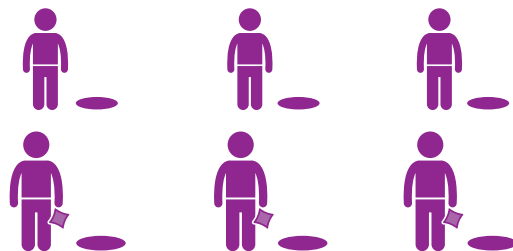
JUKSKEI (木桩游戏, 5 分钟)

器材

- 地板标记
- 豆袋

准备工作

学生应结伴站成两条平行线，面对面站立，每人面前放一个地面标记，每对学生一个豆袋



- “我们将练习 *Jukskei* (木桩游戏) 中使用的一些技能。这个游戏来自非洲地区。”
- “在 *Jukskei* (木桩游戏) 中，各队轮流将木桩投向一个柱子。谁的木桩最接近柱子，谁就能得分。”
- “今天我们将练习下手投掷，这是在这个游戏中使用的投掷方式。”
- “你们的任务是用下手抛出一个豆袋，并让它尽可能靠近地板标记。”
- “当一个搭档将豆袋扔向地板标记后，另一个搭档要将其捡起并扔回去。”

据说 *Jukskei* (木桩游戏) 诞生于南非好望角。最初，人们使用牛车轭上的木销作为抛掷的木桩。



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。” ”

Fit 5 3 级柔韧性视频¹

或者

Fit 5 3 级柔韧性卡 (链接第 41-42 页)²

- 跪姿髋部伸展
- 蝴蝶伸展
- 肱三头肌拉伸



领导力时间 (5 分钟)



It's Okay to be Different (《不一样也没关系》) 作者: Todd Parr (链接第 32 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 2 级耐力视频²

或者

Fit 5 2 级耐力卡 (链接第 19-21 页)³

- 侧向跳跃
- 原地慢跑
- 台阶有氧运动



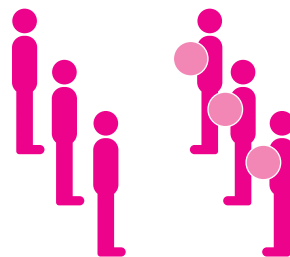
双手下抛 (5 分钟)

器材

- 户外球

准备工作

学生们应该有一个搭档并面对自己的搭档, 这样就有两列平行的学生面对面, 每对学生一个球



- “这周我们将进行投球练习。”
- “我们的第一个活动是进行双手下手投球。”
- “面向你的搭档, 用双手握住球, 然后用手下手将球扔给你的搭档。”
- “你的搭档将练习接球, 然后用双手将球扔回去。”
- “练习几分钟, 然后我们会增加投球的距离。”
- “后退一步, 再扔一次。”
- “看看你们能离对方多远还能接住球。”



投篮得分 (5 分钟)

器材

- 球
- 篮子/圆环/桶

准备工作

学生们应该围着一个桶或圆环站成一个大圈



- “今天我们要通过一个叫做‘投篮得分’的游戏来练习投掷技能。”
- “我手里拿着一个篮子，轮到你时，你要试着将球投进篮子里。”
- “首先，我会给每个人一个数字。”
- “当我说出一个数字时，你们要把球绕着圈传那么多次。”
- “最后拿到球的人将有机会投篮得分。”
- “就这样一直持续到第一个人得到三分。”
- “然后我们重新开始游戏。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 3 级柔韧性视频¹

或者

Fit 5 3 级柔韧性卡 (链接第 41-42 页)²

- 跪姿髋部伸展
- 蝴蝶伸展
- 肱三头肌拉伸



投掷回顾

- “这个月我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗？”
- “今天我们要结束我们的投掷单元。”
- “我们练习了把球投进篮子或圆环里，还将豆袋扔向目标。很多不同的运动都会用到投掷技能！”
- “让我们完成这个小册子，帮助我们回顾新学到的一些技能。”

投掷小册子 (可打印资料)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动：

将[时事通讯](#)发送回家，并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意：

- 保龄球
- 火车隧道
- 双手下手抛球
- 单手下手抛球
- 双手上手投球
- 单手上手投球
- 瞄准练习
- 投篮得分

其他投掷技能卡 (家庭用)¹

想继续练习这些技能？

观看[这个视频](#)²，了解如何在家开展所有活动和更多练习！



成功的教学秘诀

- 投球和接球紧密相关, 这两项技能通常会同时进行练习。
- 初学投球者无论是下手投球还是上手投球, 双脚通常是平行站立的。
- 为了提升投球技能, 鼓励学生双脚分开与髋部同宽, 一只脚稍微向前, 以便于体重转移和躯干旋转。可以使用地板标记来引导正确的站位。
- 随着投球技能的提升, 学生的手臂会向前移动, 肘部弯曲, 然后在投球时伸直。当释放球时, 手腕也会向下拍动。
- 对于上手投球, 提示学生在开始投球时, 肘部向上, 手靠近耳朵。
- 如果学生在释放球时有困难, 可以用豆袋或网球练习抓握和释放, 或者将球投进圆环或桶里。
- 用右手投球时, 左脚向前迈出。用左手投球时, 右脚向前迈出。

第 5 单元 可打印材料



Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.

Apples

Oranges

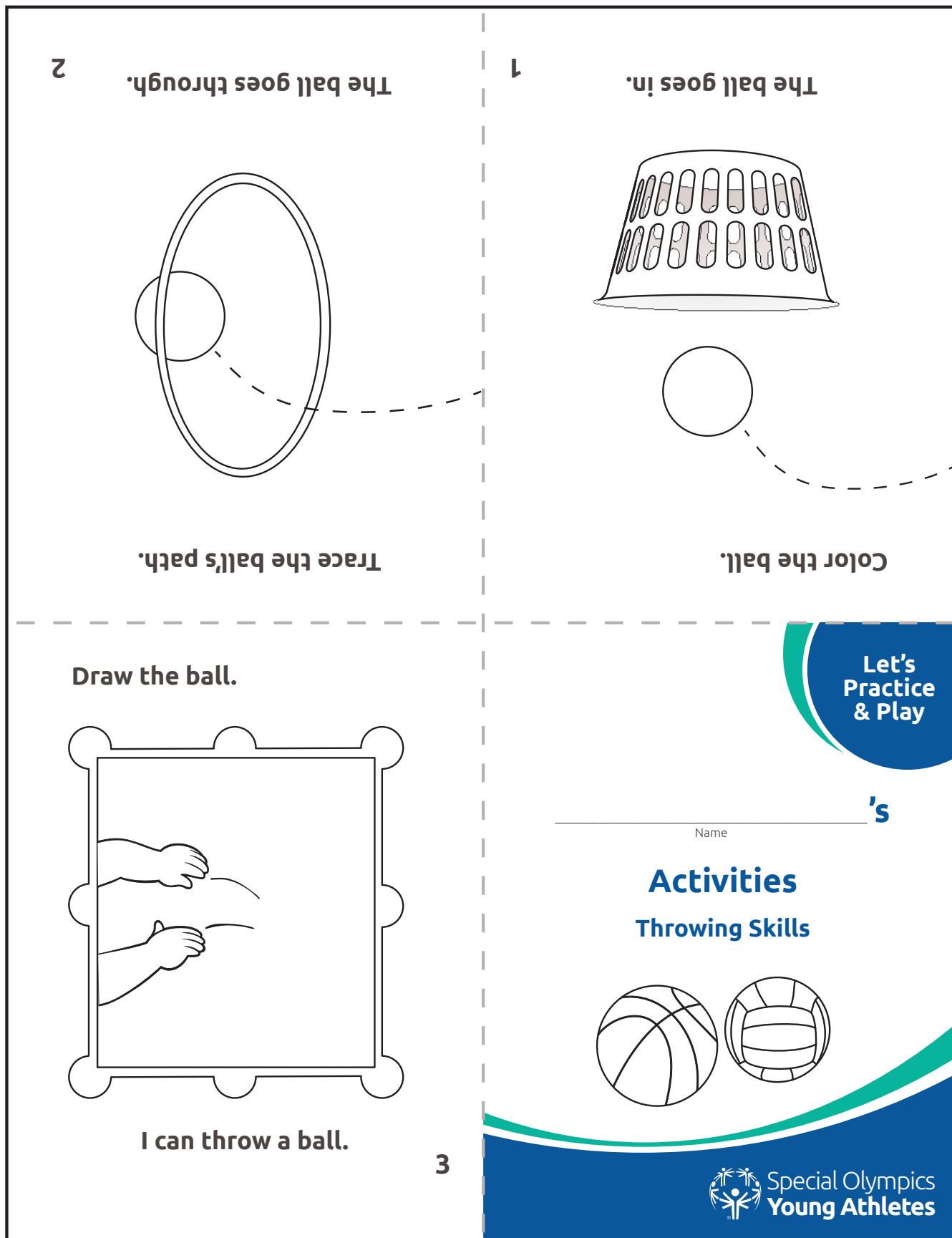


Confidence Booster

As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



Class News



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



第 6 单元

2-4 岁

击打

击打是一个术语，用于描述用手、球棍、球棒、平拍或网拍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，有助于发展诸如网球、高尔夫球、垒球、排球和曲棍球等运动所需的技能。

击打要用到在前面单元中学到的许多技能：

- 眼手协调
- 空间意识
- 力量和柔韧性
- 平衡性



击打

基础:

- 面朝物体所在方向
- 躯干不旋转
- 双脚保持不动
- 通过伸展手臂来施加力量, 而不是通过核心或旋转来施加力量

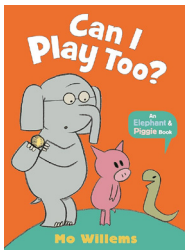
熟练:

- 使用后摆进行部分准备
- 躯干侧向面对目标, 预备击球
- 躯干略微旋转
- 击打前转移重心
- 通过伸展手臂和旋转来施加力量

高级:

- 通过后摆进行充分准备
- 躯干侧向面对目标, 预备击球
- 相继旋转髋部和躯干
- 后摆时中心转移到后脚, 击球时转移到前脚

领导力时间 (5 分钟)



Can I Play, Too? (《我也可以玩吗?》) 作者: Mo Willems (链接第 35 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级耐力¹

或者

双脚跳 (链接第 10 页)³

1. “双脚并拢站立。”

2. “双脚上下跳跃, 轻轻落地。”



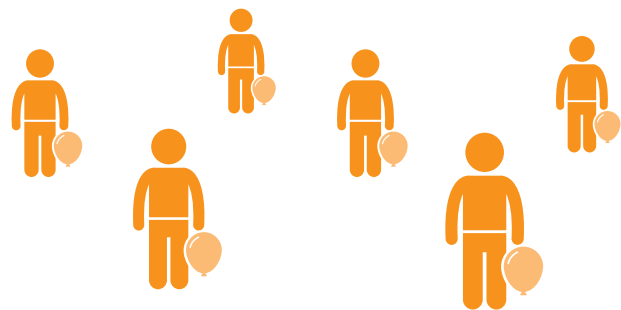
击打气球 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个气球

准备工作

学生们应拿着气球分散在整个空间内



- “本周我们将练习一项名为击打的技能。”
- “当我们进行击打时, 会使用手、球棒或网拍等工具击打球或其他物体, 比如气球。”
- “击打时, 眼睛一定要盯着目标, 这样才能集中注意力。”
- “今天我们从击打气球开始。”
- “手掌张开, 尽量将气球往上击打得越高越好。”
- “看看你能连续击打多少次而不让气球掉到地上。”

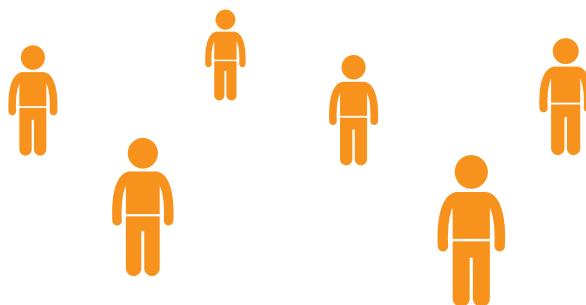
分组击打气球 (5 分钟)

器材

- 气球或沙滩球

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们已经练习过独自击打气球，接下来我们要团队合作，让多个气球不落地。”
- “这需要沟通和团队合作。”
- “我先给小组扔一个气球，然后不断增加气球的数量。”
- “让我们看看能同时让多少个气球不落地。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

Fit 5 2 级柔韧性视频¹

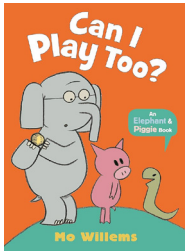
或者

Fit 5 2 级柔韧性卡 (链接第 26-28 页)²

- 股四头肌拉伸
- 改良版跨栏运动员拉伸
- 胸部拉伸



领导力时间 (5 分钟)



Can I Play, Too? (《我也可以玩吗?》) 作者: Mo Willems (链接第 35 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级耐力¹

或者

双脚跳 (链接第 10 页)³

1. “双脚并拢站立。”

2. “双脚上下跳跃, 轻轻落地。”



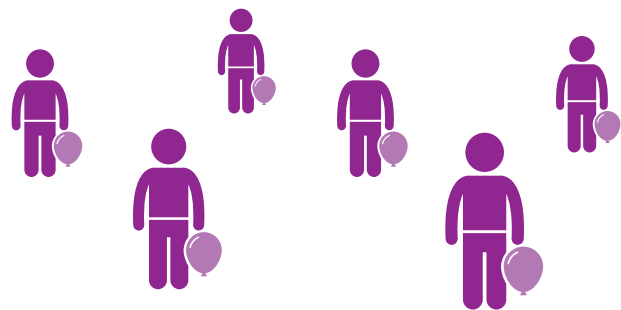
教练说 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个气球

准备工作

学生们应拿着气球分散在整个空间内



- “我们今天的热身活动是‘教练说’。”
- “我将说出不同的身体部位，你们要用这个身体部位练习击打气球。”
- “例如，我们先用手将气球击到空中。”
- “现在换成用肘部击打气球。”
- 其他想法：
 - » 手指
 - » 膝盖
 - » 脚
 - » 头
 - » 耳朵
 - » 脚跟
 - » 肩膀

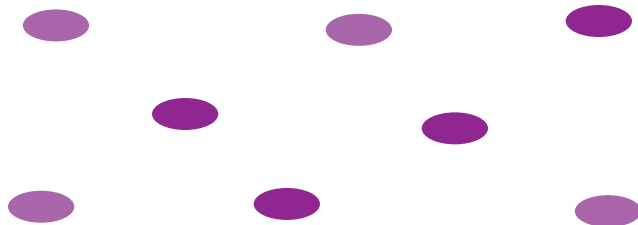
不要落地 (5 分钟)

器材

- 气球
- 地板标记

准备工作

在空间中散布地板标记



- “今天我们来玩一个叫做‘不要落地’的游戏。”
- “在这个游戏中，我们要尽可能多地将气球击打到空中，不让它落到地板上。”
- “你们将站在自己的地板标记上，将气球垂直击向空中。”
- “尽量不要把脚从标记上移开。”
- “数一数在气球落到地板之前，你们能击打多少次。”
- “现在开始！”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。” ”

Fit 5 2 级柔韧性视频¹

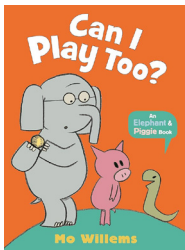
或者

Fit 5 2 级柔韧性卡 (链接第 26-28 页)²

- 股四头肌拉伸
- 改良版跨栏运动员拉伸
- 胸部拉伸



领导力时间 (5 分钟)



Can I Play, Too? (《我也可以玩吗?》) 作者: Mo Willems (链接第 35 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 1 级耐力¹

或者

双脚跳 (链接第 10 页)³

1. “双脚并拢站立。”

2. “双脚上下跳跃, 轻轻落地。”



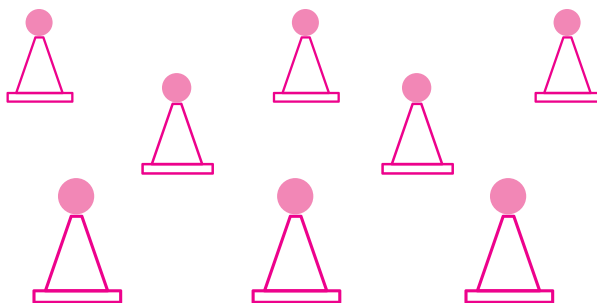
手球 (5 分钟)

器材

- 球
- 锥桶

准备工作

为每个学生在锥筒上放一个球



- “今天我们来练习手球游戏中需要的技能。”
- “我们会继续练习击打技能。”
- “将球放在锥桶顶部。”
- “我们要练习保持手掌张开, 用力将球从锥桶上打出去, 尽量打得远一些。”
- “试着这样做 10 次。”
- “现在握拳, 将球从锥桶上打出去。”
- “试着这样做 10 次。”



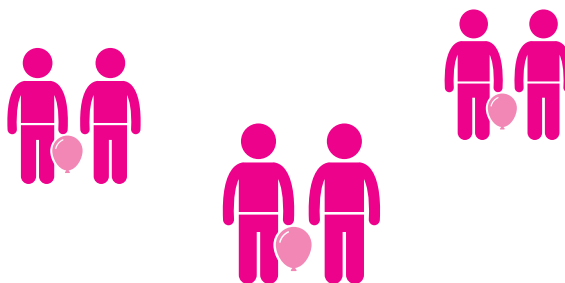
空中球 (5 分钟)

器材

- 每对学生 1 个气球

准备工作

学生应该搭档起来, 每对搭档一个气球



- 这个新游戏叫做‘空中球’
- “你和你的搭档要共同努力, 让气球在空中停留尽可能长的时间。”
- “如果你想挑战自己, 试着在传给搭档之前只拍打两次气球。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。” ”

Fit 5 2 级柔韧性视频¹

或者

Fit 5 2 级柔韧性卡 (链接第 26-28 页)²

- 股四头肌拉伸
- 改良版跨栏运动员拉伸
- 胸部拉伸



击打回顾

- “这个月我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗？”
- “今天我们要结束我们的‘击打’单元。”
- “我们使用了不同物体练习击打技能，例如球棒、网拍和保龄球瓶（或者浮力棒或纸盘）。”
- “我们还用手练习击球或击打气球。”
- “让我们完成这个小册子，帮助我们回顾新学到的一些技能。”

击打小册子（可打印资料）

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动：

将时事通讯发送回家，并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意。

- 手球
- 轻轻拍球
- 初级地板球或高尔夫
- 初级网球或垒球
- 初级排球

其他击打技能卡（家庭用）¹

想继续练习这些技能？

观看[这个视频](#)²，了解如何在家开展所有活动和更多练习！



成功的教学秘诀

- 鼓励学生眼睛盯着球, 学习视觉跟踪。
- 鼓励学生侧对着球站立, 保持良好的平衡。
- 使用地板标记可以帮助学生站在正确的位置。侧身姿势对于保持良好的平衡和旋转很重要。
- 让学生在击球时将肚脐向前扭转, 以促进后续动作。
- 转移重心对于纠正击球姿势非常重要。如果学生没有转移重心, 可以让他们在站在地面标记上前后摇晃。
- 大球比小球更容易击打, 静止的物体比移动的物体更容易击打。
- 当学生第一次练习击打移动物体时, 要缓慢地以小弧度投球。
- 通过增加球与身体的距离来提高技能水平。这可以使学生从用手击球进步到用球拍击球, 然后再到用球棒、高尔夫球杆或曲棍球棒击球。
- 如果学生无法击中球, 可以使用悬挂在不同高度的球进行练习。

第 6 单元 可打印材料



Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!

Sincerely,

Teacher



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.



Important Interactions

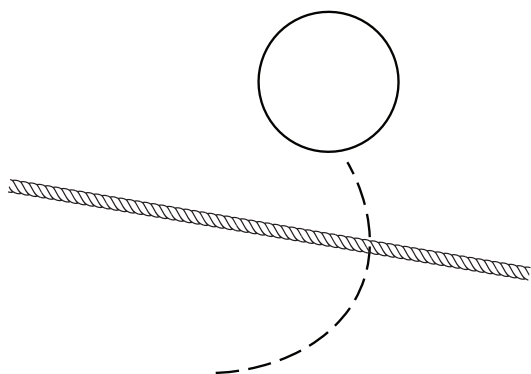
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

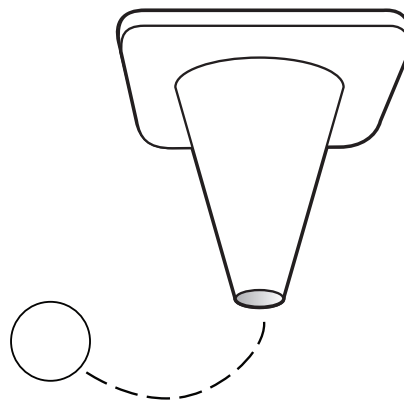
I can tap a ball over.



Color.

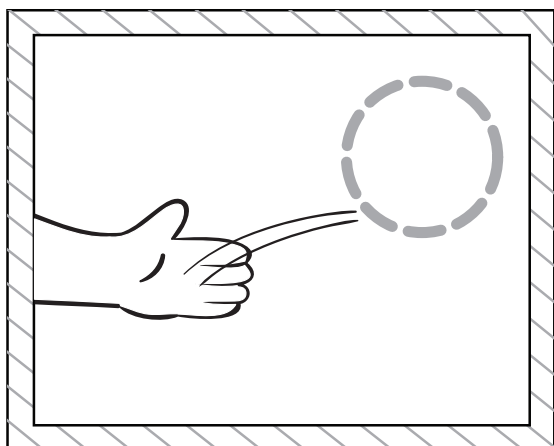
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

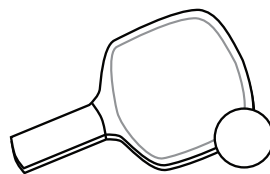
Let's
Practice
& Play

's

Name

Activities

Striking Skills



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



Special Olympics
Young Athletes

第 7 单元

2-4 岁

踢球

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。然而，与击球不同的是，踢球需要有能力和至少暂时单脚站立。初学踢球者在踢球时身体会向前倾。更高级的踢球者会在接触球之前将身体向后倾斜。大多数初学者如果跑着去踢一个静止的球都会成功，因为他们基本上是用一只脚跑过球。在学生掌握了跑动和踢球后，让他们站在一个静止的球后面练习踢球。这要求学生单脚站立，并将一条腿与另一条腿分开。踢球的腿应在后摆时弯曲膝盖，然后在接触球时伸直。踢腿时另一侧手臂向前摆动，以便稳定身体和增强力量。高级踢球者的膝盖弯曲度更大，并且在踢球时将另一只手臂向前摆动。



踢球

基础:

- 手臂放在身体两侧
- 准备用踢球的腿踢球
- 腿部向前推球
- 躯干不旋转

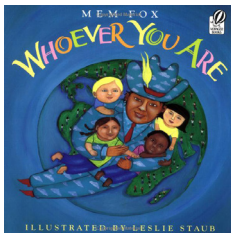
熟练:

- 有一些手臂动作
- 不踢球的脚向前迈步
- 踢球腿轻微后摆
- 躯干轻微旋转
- 触球时膝盖弯曲

高级:

- 对侧手臂摆动
- 不踢球的脚向前迈步
- 踢球的腿在踢球前充分后摆
- 躯干旋转
- 触球时膝盖伸直

领导力时间 (5 分钟)



Whoever You Are (《无论你是谁》) 作者: Mem Fox (链接第 39 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



固定式踢球 (5 分钟)

器材

- 户外球或足球

准备工作

学生们应该分成两人一组。让他们面对面组成两条平行线，每对一个球。



- “今天我们开始学习一项新技能，叫踢球。”
- “踢球时，一只脚保持平衡，另一只脚摆动以接触球。”
- “请看我示范踢球。”
- “你和你的搭档今天将练习固定式踢球。”
- “固定意味着当你踢球时球不动。”
- “你将把球踢给你的搭档，然后你的搭档会停下球，然后将球踢回给你。”
- “踢球时注意控制好力度，确保球能踢到你的搭档那里。”



HAJLA (跳方格, 5 分钟)

器材

- 石头或球
(可以踢的东西)

准备工作

学生在方格数列的起点处站成一排 (无需写下人数)



- “今天我们将玩一个中东/北非地区的游戏, 叫做 Hajla (跳方格)!”
- “我们将练习控制踢球的力量。”
- “这个游戏的目标是踢石头, 让它落在最远的方格里, 但不能超出方格。”
- “玩家的得分取决于石头或球落下的位置。方格越远, 得分越高, 但要注意, 不要把石头踢得太远!”
- “如果石头滚出方格数列, 则不得分。”
- “我们将轮流来踢。”

这个游戏在巴勒斯坦和叙利亚等国家非常流行。在巴勒斯坦, 这是女孩中最受欢迎的游戏, 而男孩中最受欢迎的游戏叫做 Jalul。



放松/柔韧性 (5 分钟)

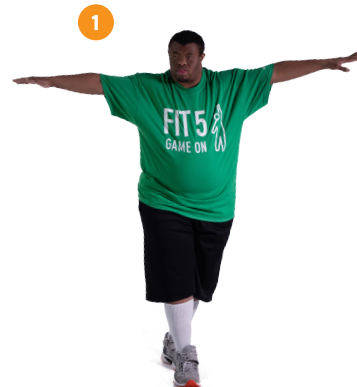
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

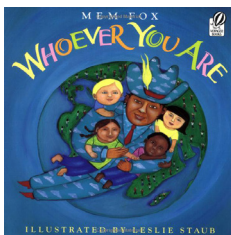
或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



领导力时间 (5 分钟)



Whoever You Are (《无论你是谁》) 作者: Mem Fox (链接第 39 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



踢倒目标 (10 分钟)

器材

- 球
- 锥桶

准备工作

将学生分成 4-5 组。将 3 个锥桶放在房间的另一边, 与球成一条线。



- “我们来一起练习踢倒目标。”
- “你和你的团队要试着将所有锥桶都踢倒。”
- “队伍中第一个学生将把球踢向锥桶。”
- “如果他们踢倒了锥桶, 就让锥桶倒在那里, 拿回球并交给队伍中的下一个人。”
- “然后他们去队伍的后面排队。”
- “如果他们没踢中, 就拿回球并交给队伍中的下一个人, 然后去队伍的后面排队。”
- “目标是成为第一个将所有锥桶都踢倒的队伍。”
- “当把所有锥桶都踢倒后, 你们团队就可以坐下了。”

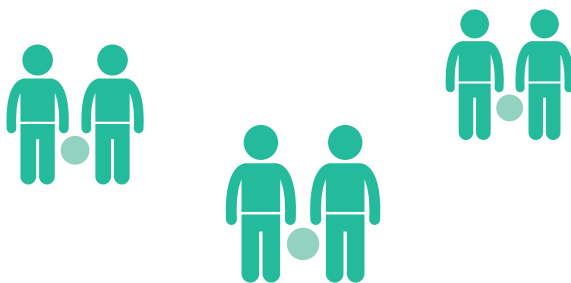
跟随领导者 (5 分钟)

器材

- 每对学生 1 个球
- 哨子

准备工作

将学生分成两人一组, 每组一个球。



- “今天我们将通过‘跟随领导者’这个游戏, 继续练习踢球。”
- “每组中年龄最小的将最先出发, 并担任领导者。”
- “领导者将在空间内运球, 第二名学生将跟随他们。”
- “每个人都要控制好自己的球。”
- “当我吹响哨子时, 你们要停在原地。”
- “现在我们将交换领导者和追随者的角色。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

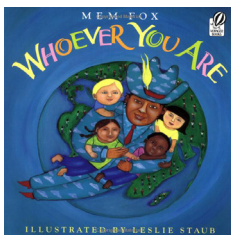
或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



领导力时间 (5 分钟)



Whoever You Are (《无论你是谁》) 作者: Mem Fox (链接第 39 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

Fit 5 1 级力量视频²

或者

Fit 5 1 级力量卡 (链接第 8-10 页)³

- 直腿抬高
- 墙壁俯卧撑
- 卷腹



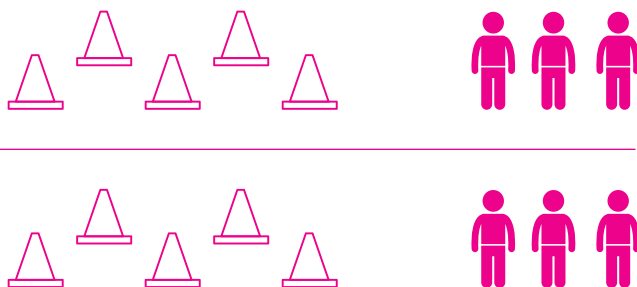
运球练习 (5 分钟)

器材

- 球
- 锥桶

准备工作

将锥桶摆成“之”字形，并让学生在每排锥桶后面排成一排



- “今天我们要练习用脚运球。”
- “轮到你时，你要用脚轻轻触球，同时绕着每个锥桶跑动。”
- “每到达一个锥桶时，你都要改变方向。确保始终控制好球。”
- “当到达最后一个锥桶时，沿着直线运球回到队伍中的下一位同学那里，然后去队伍的末尾排队。”

点球 (5 分钟)

器材

- 球
- 2 个锥桶

准备工作

将两个锥桶放置在相距几英尺的地方, 当做球门。让学生排成一排。如果人数较多, 则排成两排。



- “足球是一项需要用到很多踢球技能的运动。”
- “有一项重要技能叫做点球。”
- “在足球比赛中, 点球是指一名运动员在没有其他球员在场的情况下, 独自将球踢向球门。”
- “今天我们将以练习点球来结束我们的课程。”
- “你们要踢球, 并试着把球踢进两个锥桶之间的球门。”
- “踢完球后, 你们要跑去捡球并交给队伍中的下一位同学。”
- “我们在活动中要发扬良好的体育精神, 互相加油鼓劲。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

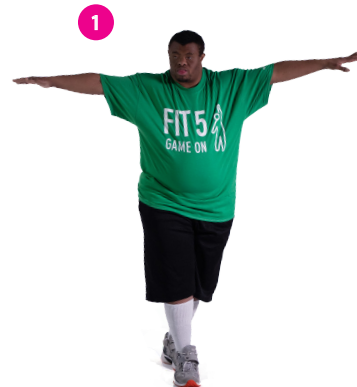
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

或者

Fit 5 1 级柔韧性卡 (链接第 11-13 页)²

- 小腿拉伸
- 儿童姿势
- 仰卧抱膝
- 前后脚站姿



踢球回顾

- “这个月我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗？”
- “今天我们要结束我们的‘踢球’单元。”
- “我们练习了互相踢球，以及将球踢进球门。”
- “记住，踢球时看着球门很重要。”
- “让我们完成这个小册子，帮助我们回顾新学到的一些技能。”

踢球 小册子 (可打印资料)

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动：

将时事通讯可打印材料发送回家，并附上供家长使用的游戏和资源清单。

本单元所涉及的技能卡中的活动：

- 固定式踢球
- 罚球
- 传球练习
- 传球射门
- 弹球戏
- 三杆保龄球
- 锥桶运球

其他踢球技能卡 (家庭用)¹

想继续练习这些技能？

观看[这个视频](#)²，了解如何在家开展所有活动和更多练习！



成功的教学秘诀

- 鼓励学生眼睛盯着球, 然后再盯着目标。
- 使用学生最喜欢的颜色的球, 或里面有铃铛的球。
- 为了控制和平衡, 必须将重心转移到不踢球的腿上。
- 使用口头和视觉提示来识别和区分右脚和左脚, 一只脚作为踢球脚, 一只脚作为支撑脚。
- 如果学生在踢球时失去平衡, 则使用较轻的球或排球飘球。您还可以让学生在踢球时握住您的手。

第 7 单元 可打印材料



Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.

Sincerely,

Teacher

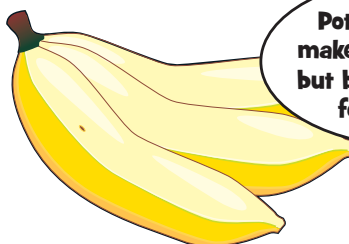


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Potato chips don't make strong muscles, but bananas are good for your body.



Long-Lasting Impact

The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.



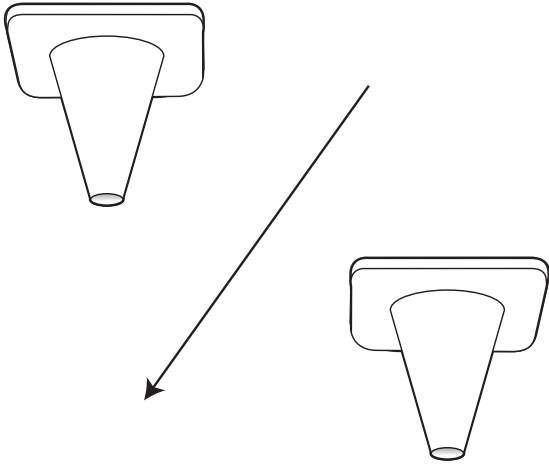
Class News

1 I put my ball on the floor.



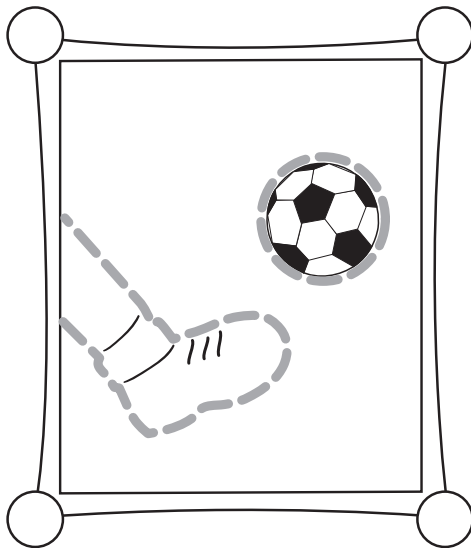
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

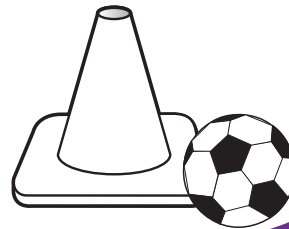
3

Let's
Practice
& Play

Name _____

Activities

Kicking



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



第 8 单元

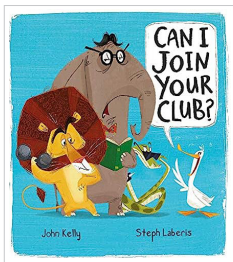
2-4 岁

高级技能

.....

高级技能涵盖了我们全年一直在各个运动领域中练习的所有技能。这些技能将对学生提出挑战,并让他们了解不同类型的运动。其中一些技能对于学生来说可能会更加高级。掌握这些技能并不是这些课程的目标。通过这些课程,我们将向学生介绍各种运动领域,并让他们有机会在有趣和支持的环境中运用这些技能。

领导力时间 (5 分钟)



Can I Join Your Club (《我可以加入你们的俱乐部吗?》)? 作者: John Kelly (链接第 44 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 2 级力量²

或者

坐姿抬腿 (链接第 24 页)³

1. “坐直, 右腿伸直, 左腿弯曲, 脚掌平放在地上。”

2. “用手臂抱住弯曲的腿。”

3. “将右腿抬起几英寸并保持。”

4. “放下右腿, 然后重复动作。”

5. “换左腿进行同样的动作。”



跑动携带 (5 分钟)

器材

- 豆袋

准备工作

在空间的一侧散布豆袋, 让学生以小组为单位在另一侧排好队



- “今天, 我们要玩的游戏是‘跑动携带。’”
- “将学生们分成人数相等的队伍, 站在场地的一侧。”
- “轮到你时, 你要从房间的这一侧跑到另一侧, 拿起一个豆袋, 然后把它带回来。”
- “把豆袋放在队伍中下一个同学的旁边, 就轮到他们跑去捡豆袋了。”
- “就这样一直持续到所有豆袋都被捡起来。”



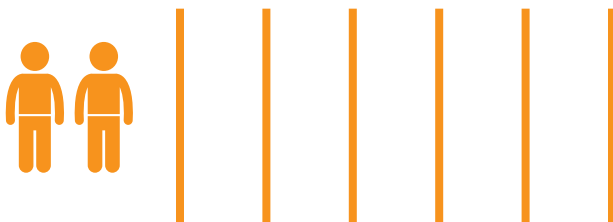
单双脚交替跳 (5 分钟)

器材

- 胶带或木棍

准备工作

用胶带或粉笔画出 6 条线, 每对搭档一组 6 条线。



- “我们今天要练习跳过线条。”
- “第一次跳过线条时, 一只脚先跳, 然后另一只脚跟上。”
- “第二次, 你们要用两只脚一起跳, 同时落地。 ”
- “跳的时候尽量不要碰到线条。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

GoNoodle: 2 级柔韧性¹

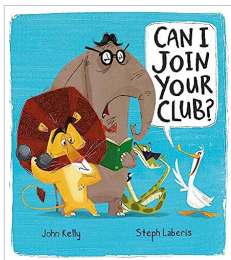
或者

上犬式 (链接第 16 页)²

1. “面朝下躺着, 双腿伸直, 双手平放在肩膀旁边的地面上。”
2. 双手向下用力, 慢慢伸直手臂。
3. 抬起头和上身, 直到感觉腹部有拉伸感。”



领导力时间 (5 分钟)



Can I Join Your Club (《我可以加入你们的俱乐部吗?》)? 作者: John Kelly (链接第 44 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle 3 级耐力²

或者

跳跃 (链接第 30 页)³

- 放置锥桶, 每个锥桶之间相距 3 个跳跃距离。
- 练习从一个锥桶跳到另一个锥桶, 然后转身返回。
- 这样做 30 秒。



弹跳热身 (5 分钟)

器材

- 每个学生一根跳绳
- 每个学生一个地板标记

准备工作

在整个空间放置地板标记。每个学生一个。以多彩点标为起点在地板上放一根跳绳



- “今天我们来练习跳绳。”
- “我们先慢慢学习, 然后在练习过程中逐渐加快速度。”
- “在开始跳绳之前, 我们先练习一下跳跃。”
- “将跳绳放在前面的地面上。”
- “你们要从跳绳的一端开始, 从一侧跳到另一侧, 一直跳到跳绳的另一端。”
- “首先, 我们要做一个单次弹跳。”
- “单次就是一次, 你们要在绳子的一侧跳一次, 然后在绳子的另一侧跳一次。”
- “现在我们要进行双跳。”
- “双跳就是两次, 你们要在绳子的一侧跳两次, 然后越过它, 然后在另一侧跳两次。”
- “就这样一直跳到绳子的另一端。”
- “我们来练习几次吧。”
- “最后, 我们要尝试向后跳。”
- “你们可以尝试单跳或双跳, 但要试着一边跳一边向后移动。”

站立、踢球和停球 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “这周每次见面, 我们都将学习不同的运动项目。”
- “今天我们将练习一些足球技能。”
- “我们先围成一个圈。”
- “我会把球踢给圈里的一个学生, 他们会用脚底将球停下来。”
- “然后他们将球踢给圈里的其他人。”
- “我们将在这个活动中练习数数。”
- “我们班有 ____ 名学生, 所以我们就数到 ____ 吧。”

数学联系

让学生在踢球时跳着数数, 而不是逐一数数。

识字联系

先说出一个单词。下一个学生要说一个与上一个单词押韵的单词。如果学生想不出单词, 他们可以选择一个新词来押韵。



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 3 级平衡视频¹

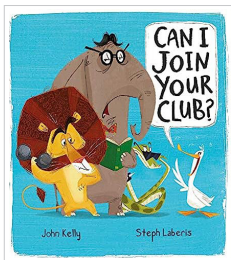
或者

Fit 5 3 级平衡卡 (链接第 43-45 页)²

- 摆腿
- 侧向步下
- 单腿站立旋转



领导力时间 (5 分钟)



Can I Join Your Club (《我可以加入你们的俱乐部吗?》)? 作者: John Kelly (链接第 44 页)¹

第 1 课: 阅读书籍

第 2 课: 回顾书籍并回答问题

第 3 课: 回顾书籍并选择一项活动

力量与耐力 (5 分钟)

GoNoodle: 2 级力量²

或者

坐姿抬腿 (链接第 24 页)³

1. “坐直, 右腿伸直, 左腿弯曲, 脚掌平放在地上。”

2. “用手臂抱住弯曲的腿。”

3. “将右腿抬起几英寸并保持。”

4. “放下右腿, 然后重复动作。”

5. “换左腿进行同样的动作。”



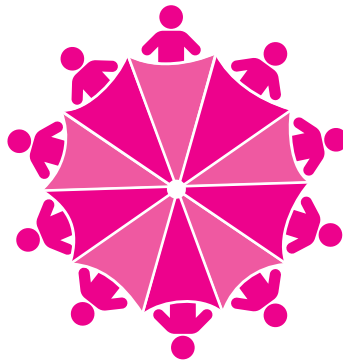
降落伞游戏 (15-20分钟)

器材

- 降落伞
- 泡沫球或沙滩球

准备工作

学生们应各自用双手抓住降落伞



- “今天我们要用降落伞做一些有趣的活动。”
- “这是一个降落伞。我们绕着它围成一个大圆圈，在活动时抓住把手或降落伞。”
- “首先，我们要把降落伞尽可能高地举过头顶，然后一路降落到地面。”
- “我们练习一下吧！确保要抓紧。”

跑到降落伞下…

- “现在我要发出指令，如果有人符合我的指令，就跑到降落伞下面，找到另一个地方抓紧。”
- “例如：如果你接触的是降落伞的蓝色部分，就跑到降落伞下。”
- “在这个人朝降落伞下跑去时，我们其他人要把降落伞高高举起。”

其他类别：

- 穿绿色衣服
- 养了一只狗
- 喜欢吃西兰花
- 戴眼镜
- 乘公共汽车去学校
- 名字的开头是…

续下页



降落伞游戏（续）

跟随领导者：

- “我们接下来要玩的游戏是‘跟随领导者’。”
- “听听要做什么，然后跟着做。”
- “我们将轮流发出指令。”

例子：

- 向左走
- 快速摇晃降落伞
- 高高举起

一起让球转起来：

- “每个人都要将降落伞保持在腰部高度。”
- “把一个球放在降落伞中间。”
- “目标是齐心协力，尽量让球沿着降落伞的外缘滚动而不掉下来。”
- “球应该经过每个运动员。”
- “看看你们能让球绕多少圈而不掉下来。”

跳数：

- “每个人都要将降落伞保持在腰部高度。”
- “当我们把降落伞举起来时，我们将开始以十为单位数数。举起降落伞时我们要说10。”
- “把降落伞一路降落到地面，然后再把它举起来时，我们要说20。”
- “这样一直数到100。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一段 GoNoodle 视频 (或一项伸展运动) 来结束 ‘幼儿运动员’ 课程。跟着视频来练习你的柔韧性。”

GoNoodle: 3 级柔韧性¹

或者

蜘蛛姿势 (链接第 28 页)²

1. 双脚分开站立, 宽度大于肩宽, 弯曲膝盖。
2. 弯腰向前, 将双手放在双脚之间的地面上。
3. 把手伸到腿后, 抓住脚跟。双脚放平。



高级技能回顾

- “这个月我们学到了很多新的游戏和技能。”
- “大家还记得我们在“幼儿运动员”课程期间做过的练习吗？”
- “今天我们将结束‘高级技能’单元。”
- “通过这个单元，我们学习了如何运球和投篮、如何踢足球和传球，以及如何打垒球。”
- “让我们用这本小册子来帮助我们记住这些技能，并能够在回家后分享这些技能。”

高级技能小册子（可打印资料）

家庭联系

在家可以进行的游戏和活动：

将时事通讯发送回家，并包含以下他们可以在家中与抽认卡一起使用的游戏创意：

- 悬空踢
- 马步跳
- 垫步跳
- 站立、踢球和停球
- 二对一
- 一对一
- 运球
- 传球和投篮
- 运球和投篮
- 跑垒

其他高级技能卡（家庭用）¹

想继续练习这些技能？

观看[这个视频](#)²，了解如何在家开展所有活动和更多练习！



第 8 单元 可打印材料



Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit SpecialOlympics.org.

Sincerely,

Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: _____



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.



Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.

I'm proud of you
for keeping your eye
on the ball!



All in the Family

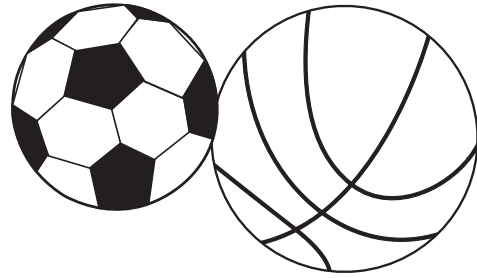
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

Basketball and soccer
are games.

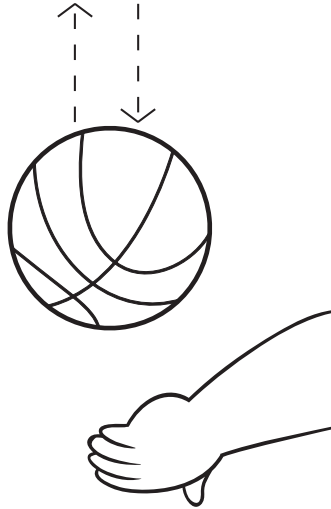
1



Draw one more ball.

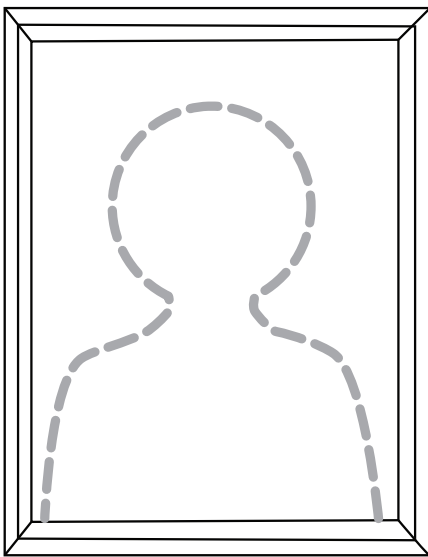
To play basketball,
I bounce the ball.

2



Trace.

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's
Practice
& Play

Name _____

's

Activities

Advanced Sports



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

