



幼儿运动员
.....
课程计划

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	363	第5单元: 投掷
21	第1单元: 基础技能	364	概述
22	概述	365	里程碑和标准
23	里程碑和标准	368	第20周
28	第1周	382	第2周1
42	第2周	396	回顾与家庭联系
57	第3周	397	补充说明
71	第4周	398	可打印材料
84	第5周	401	第6单元: 击打
97	回顾与家庭联系	402	概述
98	可打印材料	403	里程碑和标准
121	第2单元: 行走和奔跑	406	第2周2
122	概述	419	第2周3
123	里程碑和标准	432	回顾与家庭联系
127	第6周	433	补充说明
141	第7周	434	可打印材料
155	第8周	438	第7单元: 踢球
169	回顾与家庭联系	439	概述
170	可打印材料	440	里程碑和标准
189	第3单元: 平衡和跳跃	444	第2周4
190	概述	459	第2周5
191	里程碑和标准	476	第2周6
194	第9周	486	回顾与家庭联系
208	第10周	487	补充说明
221	第11周	488	可打印材料
235	第12周	495	第8单元: 高级技能
248	第13周	496	概述
261	第14周	497	里程碑和标准
274	回顾与家庭联系	499	第2周7
275	可打印材料	513	第2周8
287	第4单元: 停球和接球	528	第2周9
288	概述	543	第30周
289	里程碑和标准	544	回顾与家庭联系
292	第15周	545	可打印材料
305	第16周		
318	第17周		
331	第18周		
344	第19周		
357	回顾与家庭联系		
358	可打印材料		

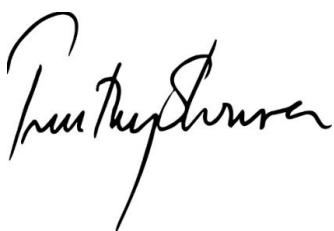
尊敬的各位教育工作者：

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

如何使用本资源

“幼儿运动员”是一项创新的体育游戏项目，专门针对 2-7 岁的学生，并在全球范围内开展。该项目包括活跃的游戏、歌曲和其他游戏活动，帮助儿童发展运动、社交和认知技能。这些课程计划的设计考虑到了小学课堂，因为它为不同能力水平的学生提供了一个共同成长、发展友谊、领导力和运动技能的机会。

本资源包含 8 个单元，可供全年使用。课程共计 30 周，每周 3 节课，可以帮助学生全面发展所有技能领域。课程符合 Common Core、SHAPE 和 Head Start 标准，并在许多课程中融入了学术标准。为了补充这些课程计划，我们还提供家庭联系时事通讯、技能卡和视频，可以方便地寄回家，帮助学生在家里继续练习这些技能。

每个单元分为以下版块：

- **简介**
了解此技能领域的相关内容
- **单元概述**
快速了解单元重点和所需器材。 其中还包括一些注意事项，帮助您取得教学成功。
- **发展里程碑**
重点关注本单元涵盖的每项技能的发展里程碑。 技能领域分为基础、熟练和高级，以帮助确定具体的需求和进步领域。
- **标准**
整个单元将达到的所有 Common Core、SHAPE 和 Head Start 标准的列表。
- **每周课程**
为每节课提供 5 个关键组成部分（详情见下页）
- **单元回顾**
总结本单元的内容并提供可带回家的材料
- **家庭联系**
打印或将其附在时事通讯中，让家庭了解在家中应练习哪些特定的技能卡，或他们可以鼓励学生发展这种技能的方法
- **可打印材料**
本单元课程所需的所有可打印材料

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

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。

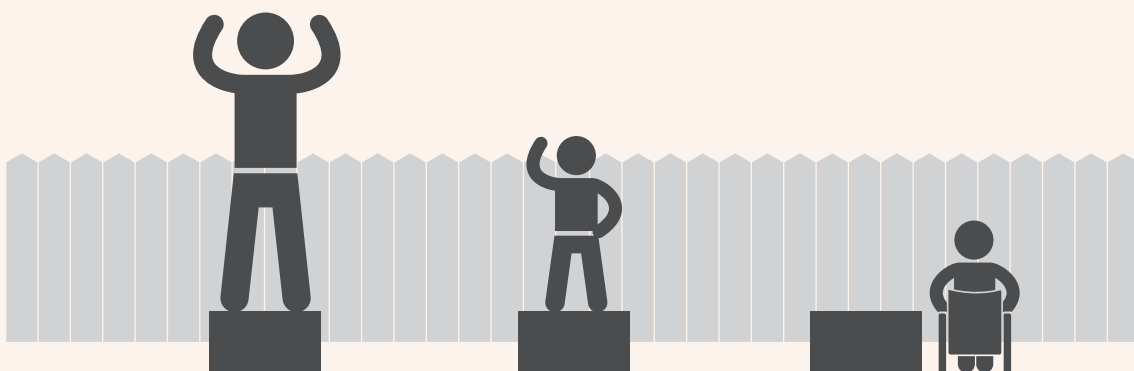
理解公平与包容

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

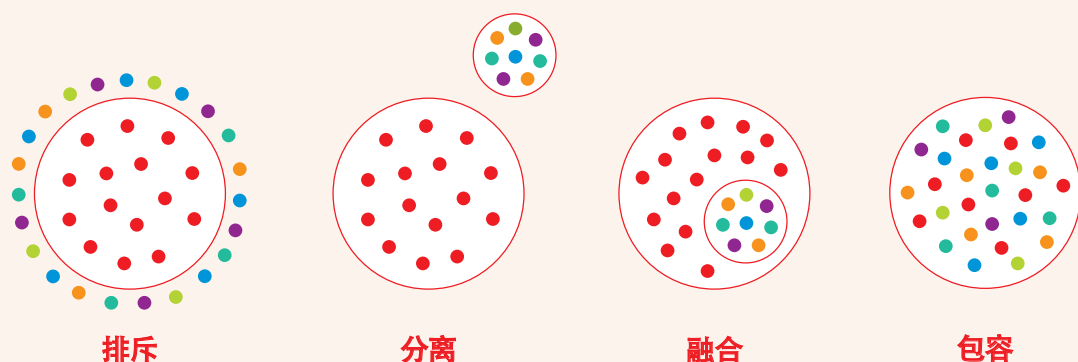


公平



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 or 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。

“幼儿运动员”资源全球化指南

特殊奥林匹克不仅承认世界各地“幼儿运动员”课程的多样性,也承认教育工作者及其学校的多样性。为了在全球范围内利用这一资源,我们提供了以下指导,以创建本地化的“幼儿运动员”课程,突出来自您的文化和祖国的游戏。现成的全球课程计划模板可用来将其他课程整合到已创建的“幼儿运动员”资源中。



在整个资源中,您还将看到所有 7 个特殊奥林匹克地区的游戏! 每一个在右下角都有一个地球仪图标。我们鼓励使用此资源的每个人,无论身在何处,都要引入这些有趣且引人入胜的全球课程。

要将您当地的故事、游戏和歌曲融入到您所在地区的“幼儿运动员”资源中,教育工作者应该遵循几个关键步骤:

1. 回顾每个单元的课程和可打印材料。
2. 确认标准与您所在国家或地区的教育标准相符。
3. 评估资源以确保您拥有所需的一切!
4. 结合当地的书籍、歌曲、游戏和活动,根据您所在地区的情况打造个性化课程。
5. 使用示例和课程模板,创建以您所在地区或国家为重点的课程。

全球课程计划的制定

“幼儿运动员”课程计划遵循以下框架。为了使课程计划本地化, 请将本地的书籍、歌曲和游戏放置在与本周的“幼儿运动员”技能相对应的以下突出显示区域。您可以打印此[空白模板](#)¹来创建自己的个性化课程, 或者只需将自己的当地书籍、游戏或歌曲带到您选择的任何课程中。

- **领导力时间**
领导力时间用于设定期望并培养学生对包容的个人理解。这是一个展现包容性的好机会, 您可以带来自己的当地故事或歌曲! 在此环节中加入当地书籍和/或故事, 突出您所在国家/地区的包容性。
- **力量和耐力**
力量和耐力可以通过音乐和运动来培养! 在此处插入一首动感的当地歌曲。
- **器材与准备工作**
当地的书籍、歌曲或游戏可能要用到您所在国家/地区才有的或常见的器材。使用这些材料来增强“幼儿运动员”课程。
- **“幼儿运动员”技能/游戏**
在此插入您所在国家或地区流行的本地游戏。
- **放松**





第 1 单元

5-7 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。

基本动作技能 (FMS) 是一套涉及不同身体部位的特定大运动技能。这些技能是儿童一生中将要学习的更复杂技能的基础。它们有助于儿童参加游戏、运动和娱乐活动。本单元还将努力通过体育活动, 提高学生的认知技能和社交技能。

技能

运动技能:

- 视觉追踪
- 有氧健身
- 整体强度和稳定性
- 自我意识和空间意识

认知技能:

- 表达性和接受性语言
- 身体部位识别
- 抽象概念

社交技能:

- 同伴互动
- 轮流
- 尊重个人空间
- 专注于任务
- 积极倾听
- 具有良好的体育精神

器材

- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 呼啦圈
- 球
- 塑料棒/木棍
- 平衡木
- 降落伞
- 泡沫球
- 6 面骰
- 每个学生一条围巾
- 粉笔或胶带
- 不同类型的运动球

课堂材料

- [器材宾果游戏板 \(可打印材料\)](#)
- 彩色铅笔或记号笔
- [器材图片 \(可打印材料\)](#)
- [练习 \(可打印材料\)](#)
- 便签卡或小纸片
- 音乐播放器材

书籍

- *Since We're Friends* (《既然我们是朋友》)
作者: Celeste Shally
- *All My Stripes* (《我所有的条纹》)
作者: Shaina Rudolph 和 Danielle Royer
- *My Brother Charlie* (《我的哥哥查理》)
作者: Holly Robinson Peete 和 Ryan Elizabeth Peete
- *Magic Trash* (《魔法垃圾》)
作者: J.H. Shapiro
- *Milo's Museum* (《米洛的博物馆》)
作者: Zetta Elliott



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

这些 SHAPE 标准将贯穿本资源的所有单元：

- 2.2.1 识别个人空间以及在一般空间中如何移动。
- 2.2.2 了解追赶和逃跑活动中的简单策略。
- 2.2.3 了解与运动、非运动和操作技能有关的运动概念。
- 2.2.4 展示运动场景中的操作技能知识
- 2.2.5 展示对舞蹈和节奏中使用的非运动、运动和动作概念的了解
- 2.2.7 认识到在体育活动前后进行伸展的重要性。
- 3.2.1 在各种体育活动中识别他人的感受。
- 3.2.2 展示鼓励他人的能力。
- 3.2.3 使用沟通技能, 共享空间和器材。
- 3.2.4 对老师的指示和反馈做出适当反应。
- 3.2.5 在运动中展示有助于积极社交互动的尊重行为。
- 3.2.6 描述为什么遵守规则对安全和公平很重要。
- 3.2.7 选择安全的体育器材。
- 3.2.8 在老师的支持下, 讨论体育活动中的问题和解决方案。
- 3.2.9 按照老师的指示做出公平的选择。
- 3.2.10 了解并参与代表不同文化的体育活动。
- 4.2.1 了解能满足自我表达需要的体育活动。
- 4.2.2 了解能满足社交互动需要的体育活动。
- 4.2.4 根据个人兴趣选择喜欢的体育活动。
- 4.2.5 通过运动认识到个人面临的挑战。
- 4.2.6 设定可观察的短期目标。
- 4.2.7 认识到运动的优势, 以及个人进步需要进行练习。
- 4.2.8 认识到在体育课上进行体育活动的机会。
- 4.2.9 展示在体育活动中协助管理情绪和行为的技巧 (如呼吸、计数)。
- 4.2.10 反思体育课上的运动体验, 理解运动对个人的意义。

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.1 展示具有空间、努力和关系意识概念的各种运动技能。

1.2.2 展示在非动态环境中的起跳和落地。

1.2.3 展示将重量转移到多个身体部位。

1.2.4 展示具有空间、努力和关系意识概念的非运动技能。

1.2.5 在非动态环境中展示不同身体部位的平衡。

1.2.6 展示操作小型器具的能力。

1.2.15 展示基于多种舞蹈形式的运动、非运动和操作动作。



ELA 标准

1 年级:

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则(例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言)。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

展现对口语单词、音节和声音(音素)的理解。(RF.1.2)

数学标准

1 年级:

对最多三个类别的数据进行组织、呈现和解读; 并针对数据点的总数、各类别的数据量以及类别间数量的差值进行问答。(1.MD.4)

运用 20 以内的加减法解决以下情境的应用题: 添加、移除、组合、分解和比较, 未知数可位于任意位置。(1.OA.1)

20 以内的加减法, 熟练掌握 10 以内的加减法。运用如下策略: 顺数; 凑十法(把数拆开凑成十); 利用加减法的关系; 以及创建等式。(1.OA.6)

数学标准

2 年级：

绘制统计图和条形图，以表示最多四个类别的数据集。利用条形图中的信息，解决简单的组合、拆分和比较问题。(2.MD.10)



领导力时间

- 介绍“幼儿运动员”项目
- 建立期望和常规
- *Since We're Friends* (《既然我们是朋友》) 由 Celeste Shally 创作, 讲述了两个男孩的故事, 其中一个男孩是一名患有自闭症的学生。他们的关系以及他们维持友谊的真诚方式将帮助孩子们更好地理解我们在面对各种情况时的不同反应。

技能与游戏

- “幼儿运动员”介绍
- 定格游戏
- 陷入泥潭
- 自我评估
- 鲨鱼和小鱼
- 希望与梦想
- 红绿灯

器材

- *Kindness Makes Us Strong* (《善良让我们坚强》)
作者: Sophie Beer
- 记号笔/铅笔/蜡笔
- [自我评估](#) (可打印资料)
- [希望与梦想](#) (可打印资料)

关于替代材料的想法

- 使用浮力棒代替手去触碰别人



注意事项

本周的主要任务是建立常规, 让学生为“幼儿运动员”课程做好准备。花大量时间谈论“幼儿运动员”的活动, 并制定一份全班一致同意的规则清单。找个地方展示你们的协议, 并让全班每个人都在上面签字。如果您已经制定了班级规则清单, 请参考该清单而不是制定新清单, 并确保学生理解该清单也适用于“幼儿运动员”课程。

领导力时间 (5 分钟)

本周我们将围绕课程的各个部分制定常规。领导力时间通常以阅读或讨论一本书开始。谈谈对在朗读时间积极倾听的期望，并示范如何在课堂上分享和参与。

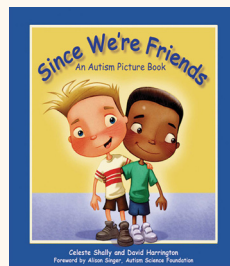
第 1 课：阅读书籍

第 2 课：回顾书籍并回答《融合幼儿读者指南》中的问题

第 3 课：回顾书籍，从《融合幼儿读者指南》中选择一项活动

讨论要点

“今天我们要听一个故事，叫做 *Since We're Friends* (《既然我们是朋友》) 作者: Celeste Shally (链接第 8 页)。¹ 在我读的时候，我希望你们想想这些朋友一起做的事情。”



力量与耐力 (5 分钟)

“今天是我们‘幼儿运动员’课程的第一天！运动员是指从事体育运动并锻炼身体肌肉的人。当我们玩新游戏并锻炼我们的身体肌肉时，我们都是幼儿运动员。让我们用运动歌曲开始“幼儿运动员”课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律：

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾，一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑，跑呀跑，跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑，穿城过). (原地跑步.)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游，游呀游，游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游，过泳池). (用双臂假装游泳.)



包容调整卡中的
“儿童歌曲”



“幼儿运动员”介绍 (10 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要坐成一圈



重点是为这一年设定期望和常规。

- “今天是我们‘幼儿运动员’课程的第一天！在“幼儿运动员”课程期间，我们将通过不同的游戏和活动来锻炼身体，学习新技能。今天，我们将谈谈我们在这段时间里要做的一些事情。”
- 围成一个大圈坐下，留出与学生讨论的时间。
- 围成一圈，让学生分享他们在户外喜欢玩的一个活动。
- 在开始之前给出一些例子（棒球、定格游戏、捉迷藏、挖沙箱、侧手翻）。
- 让每个学生分享或传递。
- “现在请能站起来的同学站起来，我们将演示今年要学的一些内容。我们要做的第一件事就是行走和奔跑。站在原地，演示一下行走的动作。现在演示奔跑。”
- 先示范其他动作（跳跃、接球、投球、击球、踢球），然后让学生演示这些动作。
- “这些活动大家都完成地很好。在每周的‘幼儿运动员’课程中，我们将学习和练习更多这种技能。”

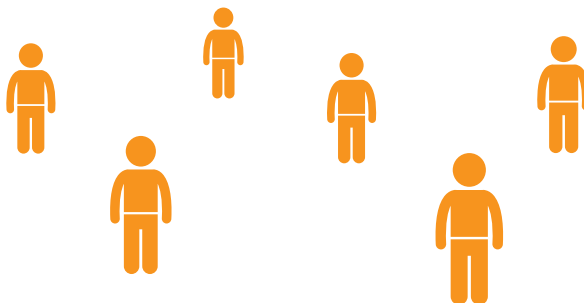
定格游戏 (10 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要玩的是‘定格游戏’！两名学生将扮演“追逐者”，四处跑动并用手轻拍其他学生。被触碰到的学生需要站在原地不动！”
- “两名学生将扮演‘解冻者’。如果你被冻结了，则必须等待“解冻者”拍一下你，为你解冻。”
- “扮演追逐者的学生，请拍其他学生肩部以下的位置！”

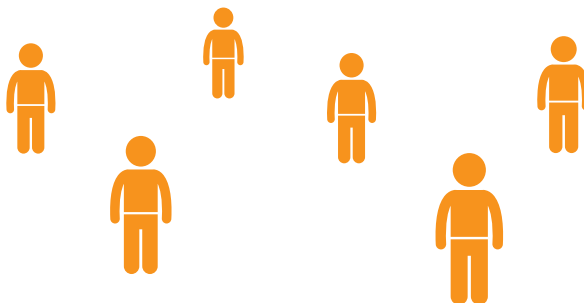
陷入泥潭 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要玩一款来自欧洲/欧亚地区的游戏，叫做‘陷入泥潭’，和定格游戏类似！”
- “我们首先分成两队。”
- “一支队伍负责追捕，另一支队伍要努力不被抓到。”
- “如果被抓到，你要双腿张开站立，直到队友从你的腿间爬过。”
- “不能去抓正在解冻队友的玩家。”
- “追捕方冻结所有人后，比赛结束。”

这个游戏在世界各地有很多变体，在苏格兰的叫法是 **Stuck in the Mud**。



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)

第 1 课：阅读书籍

第 2 课：回顾书籍并回答《融合幼儿读者指南》中的问题

第 3 课：回顾书籍，从《融合幼儿读者指南》中选择一项活动

讨论要点

“上次我们阅读了 *Since We're Friends* (《既然我们是朋友》)

作者: *Celeste Sholly* (链接第 8 页)。¹ 今天, 我们将讨论一些与这本书有关的问题。



力量与耐力 (5 分钟)

“让我们用运动歌曲开始 ‘幼儿运动员’ 课程吧。大家跟我一起唱, 一起动起来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律:

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过). (原地跑步.)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池). (用双臂假装游泳.)



自我评估 (5 分钟)

器材

- [自我评估 \(可打印资料\)](#)
- 铅笔/记号笔

准备工作

这项活动在教室里可能更容易进行, 这样学生就有地方画画了。

- 用这个自我评估来检查学生在年初、年中和年末的表现。这在开会时可以作为一个很好的讨论点, 也可以寄回家给家长。您也可以将其保留, 来比较学生在年初、年中和年末的表现。
- “在‘幼儿运动员’课程期间, 我们会经常谈论如何保持健康和活力。我想知道你们喜欢怎样保持健康和活力。”
- “第一个方框里写着, ‘画一幅你在户外玩游戏的图画’。你可以画画或者写一些你喜欢在户外做的事情。”
- “第二个方框里写着, ‘画一幅健康零食的图画’。画出或写下你喜欢的健康零食。”

鲨鱼和小鱼 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生全都站在房间的一侧, 老师站在另一侧



- 在这个游戏中, 鲨鱼会说“小鱼小鱼, 出来玩呀”, 然后所有小鱼便开始在房间或空间中走动。
- 当鲨鱼说“鲨鱼进攻!” 时, 所有小鱼要以最快的速度跑到另一侧。鲨鱼会尝试触碰尽可能多的小鱼。玩家在被触碰后也会变成鲨鱼。
- 当只剩一两条小鱼时, 它们就成为下一轮的鲨鱼。

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)

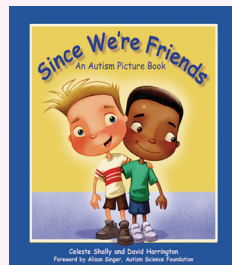
第 1 课：阅读书籍

第 2 课：回顾书籍并回答《融合幼儿读者指南》中的问题

第 3 课：回顾书籍，从《融合幼儿读者指南》中选择一项活动

讨论要点

“上次我们讨论了一些问题，所涉及的书是 *Since We're Friends* (*《既然我们是朋友》* 作者: *Celeste Shally* (链接第 8 页))。¹ 今天我们将进行一项与友谊相关的活动!”



力量与耐力 (5 分钟)

“让我们用运动歌曲开始 ‘幼儿运动员’ 课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律:

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过). (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池). (用双臂假装游泳。)



希望与梦想 (15 分钟)

器材

- [希望与梦想 \(可打印资料\)](#)
- 铅笔/记号笔

准备工作

这项活动非常适合在课堂上进行, 学生可以在桌子或课桌上写字和画画。

- 现在您已经介绍了“幼儿运动员”课程并建立了一些常规, 接下来给学生们一个机会分享他们希望从这段时间中获得什么。
- “今天, 我们来思考一下‘幼儿运动员’课程, 以及大家在这段时间里希望或梦想做的事情。我们分享了如何学习跳跃、踢球和击打等技能, 现在我想让你们想一想, 今年你们希望做什么。我希望能提高垒球击球水平。你还希望做哪些事情或在哪些方面做得更好?”
- 给学生时间, 让他们大声分享。
- 分发纸张, 让他们画出自己的希望和梦想。
- 如果学生不知道画什么, 可以帮助他们。
 - » 我希望跑得更快。
 - » 我的梦想是打篮球。
 - » 我希望可以跳绳。
 - » 我希望把球踢进球网。
- 给出一些例子, 然后让学生自己写。
- 把它们展示在走廊里, 或者留到年末看看他们的希望和梦想是如何实现的!

红绿灯 (5分钟)

器材

不需要

准备工作

学生全都站在房间的一侧，老师站在另一侧



- 玩“红绿灯”游戏。
- 老师或学生将从房间的一侧开始并充当发令人。其他人从对面开始。
- 当发令人说“绿灯”时，你开始朝发令人走去。
- 当发令人说“红灯”时，无论你身在何处，都要保持静止。
- 如果发令人在说出“红灯”后看到你移动，则你必须回到最开始的位置。
- 目标是一直走到发令人所站的位置！

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

- *All My Stripes* (《我所有的条纹》) 由 Shaina Rudolph 和 Danielle Royer 合著, 在这本书中, 赞恩担心别人只会看到他身上的“自闭症条纹”。他母亲用小孩子能够理解的方式告诉他, 他远不止表面这样。

技能与游戏

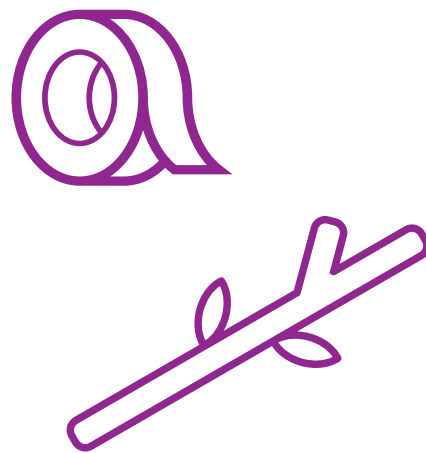
- 猜猜看
- 定格游戏
- Daruma (达摩)
- 红绿灯
- 寻宝游戏
- 障碍训练

器材

- *All My Stripes* (《我所有的条纹》) 作者: Shaina Rudolph 和 Danielle Royer
- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 呼啦圈
- 球
- 宾果游戏板 (可打印材料)
- 彩色铅笔或记号笔
- 器材图片 (可打印材料)
- 带塑料棒/木棍的锥桶
- 平衡木
- 丝带/终点线

关于替代材料的想法

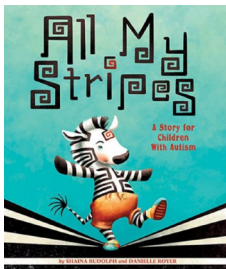
- 使用胶带或木棍代替带塑料棒的锥桶



注意事项

在学年开始时, 将器材的图片打印出来并塑封。这些图片将在不同的课程中多次使用。

领导力时间 (5 分钟)



All My Stripes (《我所有的条纹》) 作者: Shaina Rudolph 和 Danielle Royer
(链接第 10 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)

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律:

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes
(班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through
the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀
跑, 跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀
跑, 穿城过). (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游
泳者游呀游, 游呀游, 游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游,
过泳池). (用双臂假装游泳。)



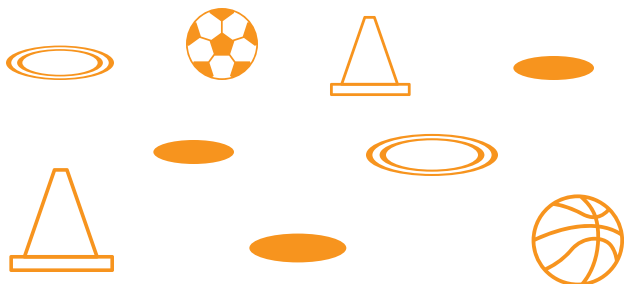
猜猜看 (10 分钟)

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。



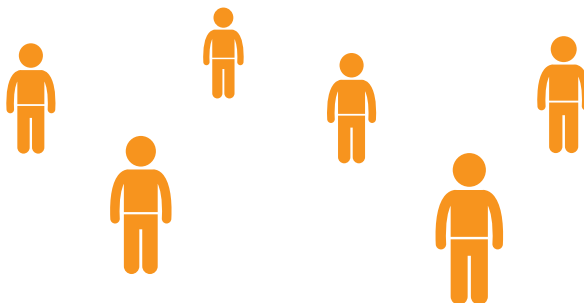
定格游戏 (10 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要玩的是‘定格游戏’！两名学生将扮演“追逐者”，四处跑动并用手轻拍其他学生。被触碰到的学生需要站在原地不动！”
- “两名学生将扮演‘解冻者’。如果你被冻结了，则必须等待“解冻者”拍一下你，为你解冻。”
- “扮演追逐者的学生，请拍其他学生肩部以下的位置！”

DARUMA (达摩, 5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生全都站在房间的一侧，老师站在另一侧



- “今天，我们要玩一个亚太地区的游戏，叫做 *Daruma* (达摩)，它和‘红绿灯’游戏很相似。”
- “老师或学生将从房间的一侧开始并充当发令人。其他人从对面开始。”
- “游戏开始时，发令人背对着其他玩家。玩家们高喊着‘*hajieme no ippo*’（‘迈出第一步’），然后开始向前移动。”
- “当听到发令人喊出‘*daruma san ga koronda*’（‘达摩倒下了’）时，停在原地不要动，因为他们喊完这句话后就会转身。”
- “如果他们转身后看到你在动，他们就会叫出你的名字，你就必须回到起点。”
- “目标是到达发令人所在的位置。”

这种游戏据说起源于日本，很受孩子们欢迎。达摩娃娃是一种传统的、神圣的、圆形的日本娃娃，他们高喊的“达摩倒下了”，其中的达摩指的就是达摩娃娃。



放松/柔韧性 (5 分钟)

“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

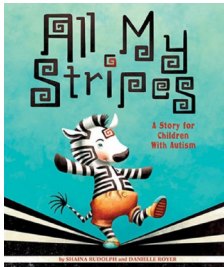
战士一式 (链接第 6 页)²

“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)



All My Stripes (《我所有的条纹》) 作者: Shaina Rudolph 和 Danielle Royer
(链接第 10 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)

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律:

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过). (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池). (用双臂假装游泳。)

1



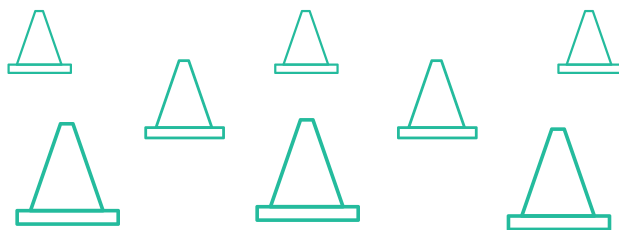
寻宝游戏 (10 分钟)

器材

- 宾果游戏板
- 记号笔或铅笔
- 锥桶
- 器材图片
- 写字板

准备工作

打印并剪下器材的图片, 然后把图片放在每个锥桶下。
让学生分散到整个空间。



- “今天, 我们来玩寻宝游戏。”
- “你们每个人都有一块宾果游戏板, 上面有不同的运动器材图片。”
- “锥桶下面是匹配的图片。”
- “你要跑/走到一个锥桶前, 把它举起来, 看看图片, 然后用记号笔在你的游戏板上划掉这张图片。”
- “把图片放回锥桶下方, 然后跑到另一个锥桶前, 并划掉相对应的图片。”
- “你要努力把游戏板上的图片全都划掉。”

数学联系

打印这些圆点和这张板, 让学生数出这些圆点并将其与数字匹配。

您还可以打印这些加法算式, 放在锥桶下面和这张板子上来练习加法。

识字联系

打印这些常用词和这张板, 让学生匹配常用词。

红绿灯 (5分钟)

器材

不需要

准备工作

学生全都站在房间的一侧, 老师站在另一侧



- 玩“红绿灯”游戏。
- 老师或学生将从房间的一侧开始并充当发令人。其他人从对面开始。
- 当发令人说“绿灯”时, 你开始朝发令人走去。
- 当发令人说“红灯”时, 无论你身在何处, 都要保持静止。
- 如果发令人在说出“红灯”后看到你移动, 则你必须回到最开始的位置。
- 目标是一直走到发令人所站的位置!

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

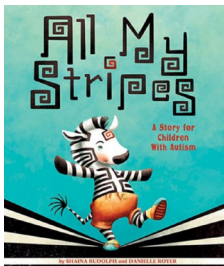
战士一式 (链接第 6 页)²

“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)



All My Stripes (《我所有的条纹》) 作者: Shaina Rudolph 和 Danielle Royer
(链接第 10 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)

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律:

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展), touch their toes, touch their toes
(班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾). The athletes in our class touch their toes—all through
the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天).

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀
跑, 跑呀跑). The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀
跑, 穿城过). (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游
泳者游呀游, 游呀游, 游呀游).

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游,
过泳池). (用双臂假装游泳。)

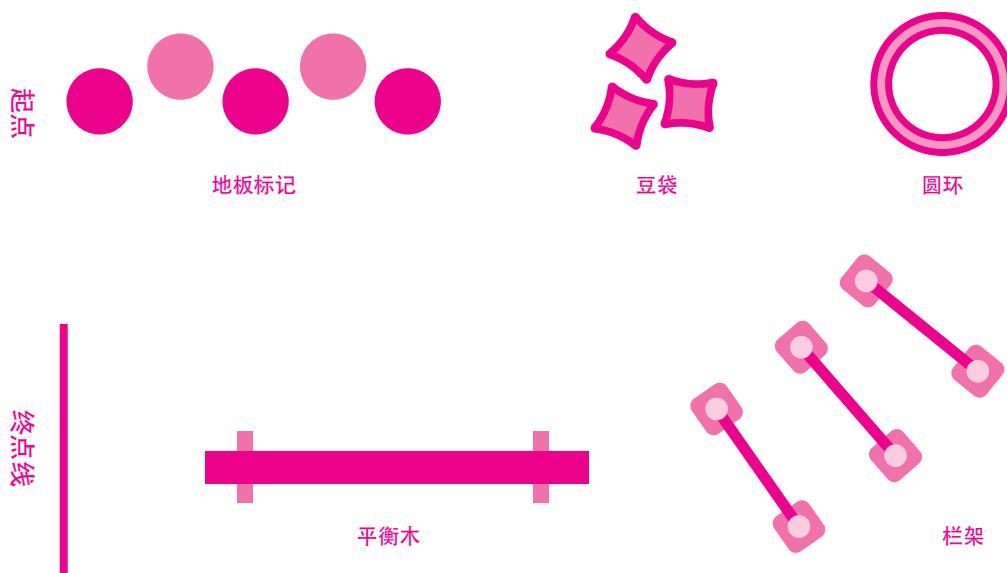
1



障碍训练 (15-20 分钟)

器材/准备工作

准备一个有 5 个关卡的赛道, 其中包括地板标记 (用于跳跃的点)、圆环和豆袋 (将豆袋扔过圆环)、一些栏架 (带有塑料棒/木棍的锥桶)、平衡木、终点线冲刺区域。



- “今天我们要练习很多不同的技能。”
- “我们要进行一场障碍训练。”
- “我会向你们展示如何完成整个赛程。”
- “看着我。”

续下页



障碍训练（续）

关卡 1: 跳到点上

器材：5 个地板标记

- 将 5 个点排列成锯齿状，彼此靠近。
- 运动员将采用兔子跳的方式，用双脚从一个地方跳到另一个地方。
- 运动员先向右跳，然后向左跳，沿着点的长度“之”字形前进。

关卡 1: 将豆袋扔过目标

器材：地板标记、圆环/篮子

- 用地板标记显示运动员站立的位置。
- 运动员将把豆袋或小球投向与地面平行的圆环或扔进桶里。
- 进而从 3 英尺远的地方投向目标（锥桶或块上的圆环）。
- 先用下手抛球，如果儿童能够做到，再用上手投球。
- 根据运动员的技能，将距离拉近或拉远。

关卡 3: 跨栏/跳栏

器材：锥桶、塑料棒/杆/木棍

- 使用两个锥桶和一根塑料棒或木棍制作栏架。将塑料棒固定在锥桶顶部
- 根据运动员的需要调整高度，并始终从最低高度开始。
- 如果他/她跳不过去，可以跨栏。

续下页



障碍训练（续）

关卡 4: 走平衡木

器材：平衡木或贴在地板上的胶带

- 运动员将独立走完平衡木，交替迈步。
- 为高级运动员增加沿平衡木移动的各种方式：向后走、侧步、改变方向，即从前向后。
- 可使用多根平衡木来增加平衡木的长度。

关卡 5: 终点线冲刺

器材：丝带或健身房地板胶带

- 当运动员跳下平衡木后，他/她应该跑向终点线。
- 教运动员跑过终点线。多次介绍这一技能，因为有些人可能会停下来，不想撞到或碰触终点线。
- 终点线可以是一条长长的丝带，也可以是贴在地上的胶带。
 - » 要设置终点线，请将丝带系在区域的一侧，同时用手握住丝带的另一端，或让其他人握住另一端。
 - » 在运动员触碰到丝带时松手。



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

- Holly Robinson Peete 和 Ryan Elizabeth Peete 合著的 *My Brother Charlie* (《我的哥哥查理》) 是一本关于一个自闭症男孩的书, 通过他的双胞胎妹妹的视角来讲述。这本书帮助我们认识到, 我们每个人都是独一无二的, 都有自己的长处和短处。

技能与游戏

- 像动物一样移动
- 尺蠖蠕动
- 奔跑风格
- 降落伞游戏

器材

- *My Brother Charlie* (《我的哥哥查理》) 作者: Holly Robinson Peete 和 Ryan Elizabeth Peete
- 降落伞
- 泡沫球或类似物体

关于替代材料的想法

- 使用床单、桌布或布料代替降落伞



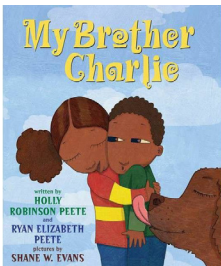
注意事项

本周我们将使用降落伞。对于学生来说, 这可能是一个非常令人兴奋的活动, 因此一定要设定期望, 以便每个人都能取得成功。

以下是一些有助于设定期望的安全指南:

- 遵循老师的所有指示。
- 禁止在降落伞上行走。
- 示范用手握住边缘, 就像骑摩托车一样握住边缘。
- 跪姿降落伞休息 (学生跪下并将降落伞铺在腿上)
- 站姿降落伞休息 (学生站立并将降落伞持在腰部)

领导力时间 (5 分钟)



My Brother Charlie (《我的哥哥查理》) 作者: Holly Robinson Peete 和 Ryan Elizabeth Peete¹ (链接第 12 页)

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。”



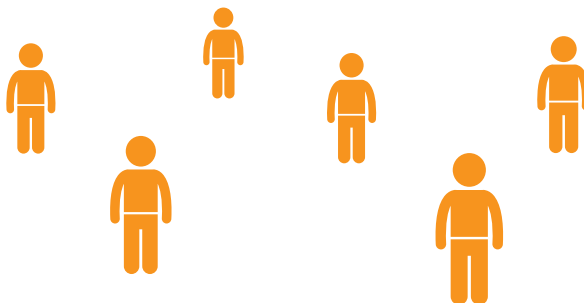
像动物一样移动 (5 分钟)

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

尺蠖 (5 分钟)

器材

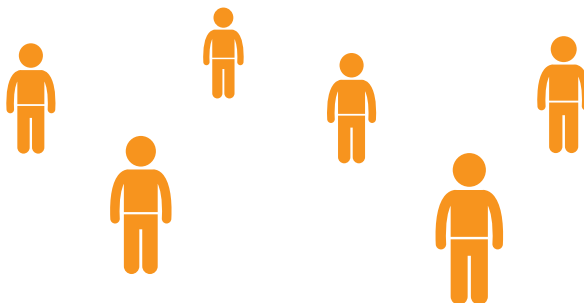
不需要

可选：

- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 圆环
- 球
- 混合运动器材

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

在健身房内放置各种器材，让学生在不同的材料上像尺蠖一样蠕动。让学生练习估计需要多少只尺蠖才能到达不同的物体。

红绿灯 (5分钟)

器材

不需要

准备工作

学生全都站在房间的一侧，老师站在另一侧



- 玩“红绿灯”游戏。
- 老师或学生将从房间的一侧开始并充当发令人。其他人从对面开始。
- 当发令人说“绿灯”时，你开始朝发令人走去。
- 当发令人说“红灯”时，无论你身在何处，都要保持静止。
- 如果发令人在说出“红灯”后看到你移动，则你必须回到最开始的位置。
- 目标是一直走到发令人所站的位置！

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

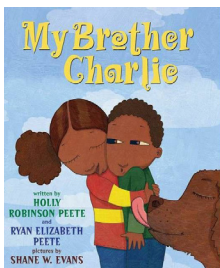
If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间 (5 分钟)



My Brother Charlie (《我的哥哥查理》) 作者: *Holly Robinson Peete* 和 *Ryan Elizabeth Peete*¹ (链接第 12 页)

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](#)²

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。”



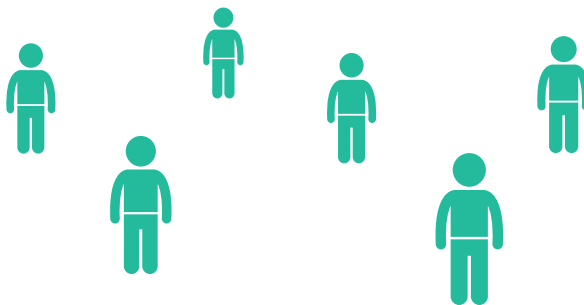
奔跑风格（5 分钟）

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们将练习不同的奔跑和移动方式。”
- “当我吹口哨时，听从指示，了解如何改变奔跑或行走方式。”
- “你可以在空间内任意移动，但要注意你要去的位置，以免撞到别人。”
- 先演示每项技能。
 - » 跺脚：慢速/快速
 - » 奔跑：前进/后退，慢速/快速
 - » 单脚跳/双脚跳
 - » 齐步走
 - » 踮脚行走

尺蠖（5 分钟）

器材

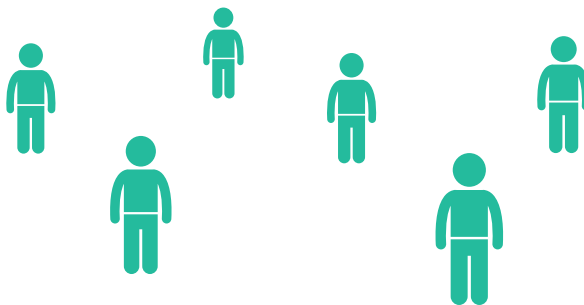
不需要

可选：

- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 圆环
- 球
- 混合运动器材

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

在健身房内放置各种器材，让学生在不同的材料上像尺蠖一样蠕动。让学生练习估计需要多少只尺蠖才能到达不同的物体。

放松/柔韧性（5 分钟）

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

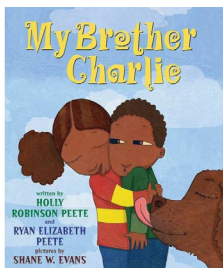
If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间 (5 分钟)



My Brother Charlie (《我的哥哥查理》) 作者: Holly Robinson Peete 和 Ryan Elizabeth Peete¹ (链接第 12 页)

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。”



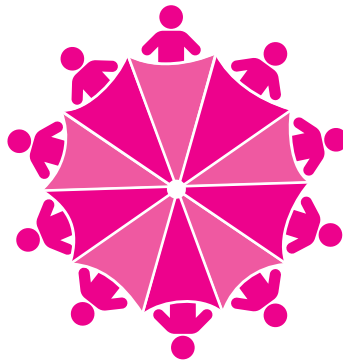
降落伞游戏 (15-20分钟)

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！一定要抓紧。”

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)

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间

- *Magic Trash* (《魔法垃圾》) 由 J.H. Shapiro 创作, 通过这本书让学生发挥想象力, 利用原本被视为垃圾的物品来创作艺术品。

技能与游戏

- 怪圈
- 建造者和推土机
- 健身骰子
- 跑动携带
- 教练说

器材

- *Magic Trash* (《魔法垃圾》)
作者: J.H. Shapiro
- 锥桶
- 地板标记
- 豆袋
- 6 面骰
- 健身骰子练习 (可打印材料)

关于替代材料的想法

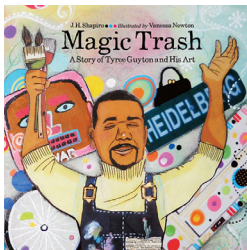
- 用手巾、袜子或纸巾代替围巾



注意事项

打印练习的图片并将它们放在活页夹中或对其进行塑封。您将在一年中多次使用这些图片。
可以随意更换练习或让学生自行挑选。

领导力时间 (5 分钟)



Magic Trash (《魔法垃圾》) 作者: J.H. Shapiro (链接第 14 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

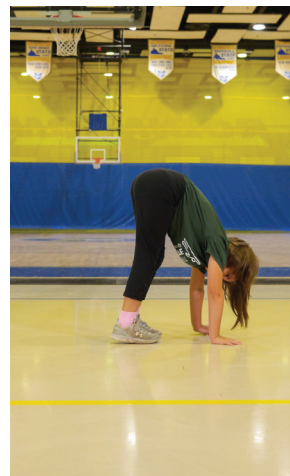
或者

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。”



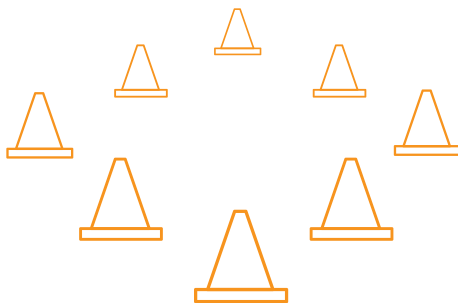
非常规绕圈 (5 分钟)

器材

- 锥桶

准备工作

将锥桶摆成大椭圆形, 形成一个跑圈点



- “今天我们将进行一些非常规绕圈活动。”
- “所谓一圈, 就是你从一个地方开始跑, 直到跑回同一个地方。”
- “我们都将从这里开始, 每一圈我们都将以不同的方式前进:
 - » 随着音乐奔跑
 - » 尽可能慢
 - » 与搭档牵手
 - » “之”字形
 - » 侧向移动
 - » 垫步跳
 - » 让他们想出一个非常规的移动方式”

引导活动

不要让学生跑圈, 而是让学生从房间的一侧移动到另一侧。更简单的移动创意包括:

- 行走
- 慢跑
- 侧向移动
- 尽可能慢
- 尽可能快

可选活动

设置障碍 (豆袋、地面上的胶带、平衡木), 学生在到达物体时要跳过它。介绍葡萄藤步 (侧向移动, 先把后面的脚跨到前面, 然后换脚)。

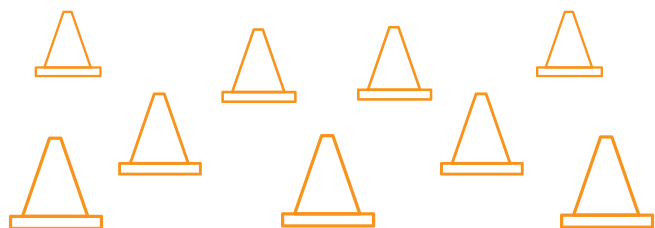
建造者和推土机 (5 分钟)

器材

- 10-20 个锥桶

准备工作

在所使用的空间周围放置尽可能多的锥桶。您可以提前布置,也可以让学生帮您布置。



- “今天我们将扮演建造者和推土机。”
- “你们一半是建造者,一半是推土机。”
- 将学生分成两组。
- 指定一组为建造者,另一组为推土机。
- “如果你属于建造者那一组,你的工作就是建造。”
- “房间里所有的锥桶都已经搭建好好了,因为它们都正确地竖立着。”
- “不过,推土机喜欢推倒东西,在这场游戏中,所有推土机都会把锥桶推倒。”
- “推土机只能用手推倒锥桶,不能用脚踢。”
- “推土机要努力推倒房间里的所有锥桶。”
- “建造者要努力拾起房间里的所有锥桶。”
- “当我说‘推土机出发’时,推土机可以提前十秒去推倒锥桶。”
- “当我说‘建造者出发’时,建造者开始去捡被推到的锥桶。”
- 让游戏持续 5 至 10 分钟,或者直到推土机或建造者将锥桶全部推倒或捡起。
- 最后让学生帮忙捡起所有的锥桶。

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。”

1 级平衡视频¹

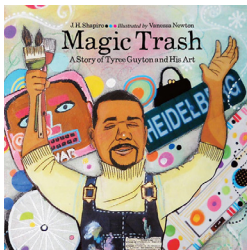
或者

1 级平衡 (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)



Magic Trash (《魔法垃圾》) 作者: J.H. Shapiro (链接第 14 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

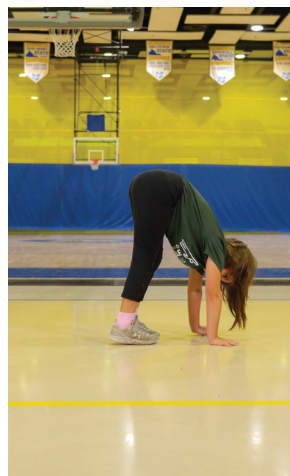
或者

[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。”



健身骰子 (10 分钟)

器材

- 6 面骰
- 健身骰子练习 (可打印材料)
- 地板标记

准备工作

将 6 个地板标记排成一排, 在每个位置用骰子进行不同的运动活动



- “今天我们来玩健身骰子。”
- “你们要在地板标记处掷骰子, 然后根据掷出的点数完成相应数量的指定运动”
- “例如, 如果我在地板标记处掷出 3 点, 而地板标记前标注的是开合跳, 那么我就要做 3 个开合跳。”
- “做完开合跳后, 就移动到下一个地板标记。”
- “大家轮换着完成运动, 直到我让你们停下来。”

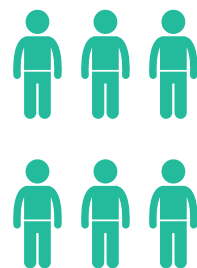
跑动携带（5 分钟）

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)

“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。”

1 级平衡视频¹

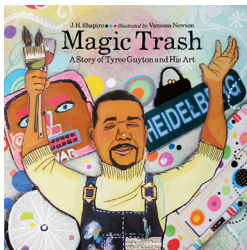
或者

1 级平衡 (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)



Magic Trash (《魔法垃圾》) 作者: J.H. Shapiro (链接第 14 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

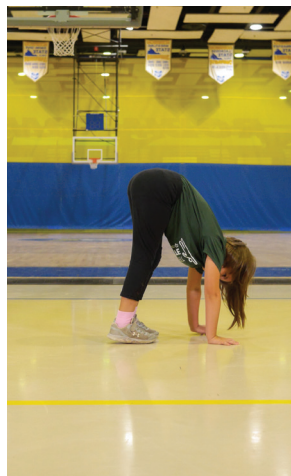
或者

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。”



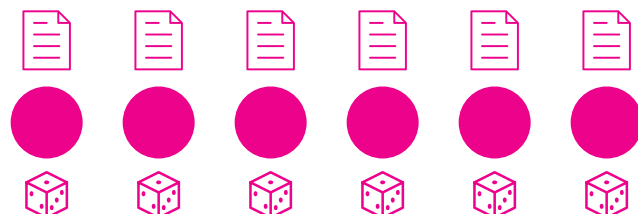
健身骰子 (10 分钟)

器材

- 6 面骰
- 健身骰子练习 (可打印材料)
- 地板标记

准备工作

将 6 个地板标记排成一排, 在每个位置用骰子进行不同的运动活动



- “今天我们来玩健身骰子。”
- “你们要在地板标记处掷骰子, 然后根据掷出的点数完成相应数量的指定运动”
- “例如, 如果我在地板标记处掷出 3 点, 而地板标记前标注的是开合跳, 那么我就要做 3 个开合跳。”
- “做完开合跳后, 就移动到下一个地板标记。”
- “大家轮换着完成运动, 直到我让你们停下来。”

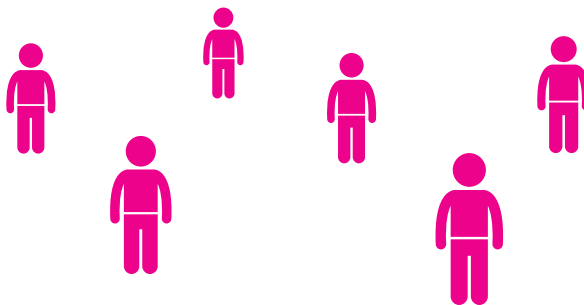
教练说 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “现在我们用身体来玩 ‘教练说’ 游戏。”
 - “你们看着我的动作, 并尝试跟着做。”
 - “我希望你们模仿我的动作。看着我, 看我怎么…”
 - » 单脚站立
 - » 一脚在前一脚在后站立
 - » 踮起脚尖
 - » 脚后跟站立…你们试试!”
 - “现在用手臂试一下:
 - » 向外/向内
 - » 向上/向下
 - » 闭眼/睁眼。”
- 鼓励运动员在调整身体时尝试这些新的平衡技巧, 以便他们的肌肉能够抵消重心的转移。

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。”

1 级平衡视频¹

或者

1 级平衡 (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

- *Milo's Museum* (《米洛的博物馆》)
由 Zetta Elliott 创作, 通过这本书让学生探索自己的过去, 创建一个关于自己生活的博物馆。

技能与游戏

- 跑动携带
- 走线
- 公交车司机
- 建造者和推土机
- 侧向移动
- 球类分类

器材

- *Milo's Museum* (《米洛的博物馆》)
作者: Zetta Elliot
- 豆袋
- 粉笔或胶带
- 地板标记或锥桶
- 平衡木
- 不同类型的运动球
- 篮子或呼啦圈
- 纸盘

关于替代材料的想法

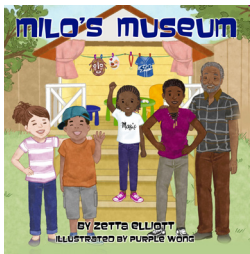
- 在进行“球类分类”时, 不要用球, 而是去户外开展活动, 让学生收集大自然中的物品



注意事项

“球类分类”可使用任何类型的材料, 只需切换图表和图形来表示要分类的物品即可。在户外用自然物品开展活动, 或者使用教室里的物品。这项活动侧重于大运动和精细运动技能。

领导力时间 (5 分钟)



Milo's Museum (《米洛的博物馆》) 作者: Zetta Elliot (链接第 16 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)

幼儿运动员在运动²

“我们今天要进行特殊的热身活动。 让我们跟着视频, 和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧!”

或者

打开一首歌, 举办一场舞会吧!



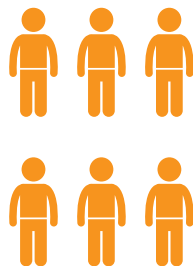
跑动携带 (5 分钟)

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。”

数学联系

不使用豆袋, 改用便利贴来写数学算式和答案。每个学生都要在轮到自己时挑选一张便利贴, 并匹配尽可能多的等式。



识字联系

在一张大纸上, 写下各种常见词。把这张大纸放在学生旁边。使用便利贴, 写下与纸上的单词相匹配的常见词, 并放在原本放豆袋的地方。轮到学生时, 他们需要选择一个常用词, 然后跑回去和大纸上的词进行匹配。



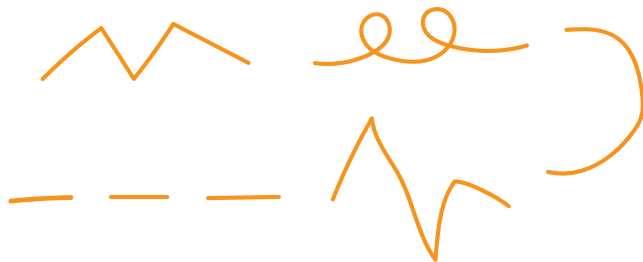
走线 (5 分钟)

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

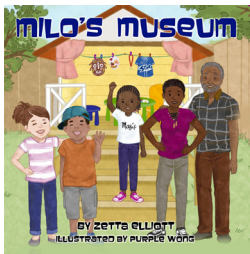
战士一式 (链接第 6 页)²

“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)



Milo's Museum (《米洛的博物馆》) 作者: Zetta Elliot (链接第 16 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)

幼儿运动员在运动²

我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频, 和世界各地的幼儿运动员一起动起来!

或者

打开一首歌, 举办一场舞会吧!



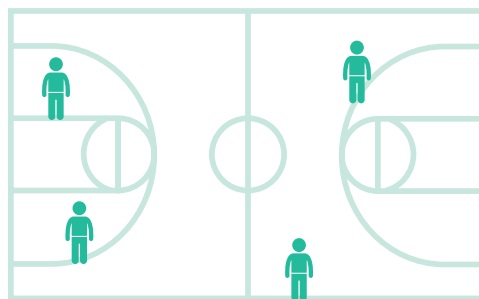
公交车司机（10 分钟）

器材

- 用粉笔或健身房地板胶带画线
- 用纸盘制作方向盘

准备工作

学生们在线上分散开来



准备说明：

- 在有很多连线的地方玩这个游戏，例如篮球场或网球场。你也可以在室内使用健身房地板胶带，或在室外使用粉笔来画连接线。
- 开始游戏前，先和学生讲清楚左右的区别。向他们展示哪只手是他们的右手，哪只手是他们的左手。我们将在游戏过程中练习区分左右。

- “今天你们要当公交车司机。”
- “大家把方向盘拿出来。”
- “我们要假装地面上的线就是道路，我们在驾驶公共汽车时要确保在道路上行驶。”
- “我们要右转和左转，避免偏移地面上的线。”
- “我希望你们在转弯之前，练习说右或左。”
- “我们还要非常小心地控制车速，以免撞上另一辆公交车。”
- “在线上找到一个起点，安全驾驶。”

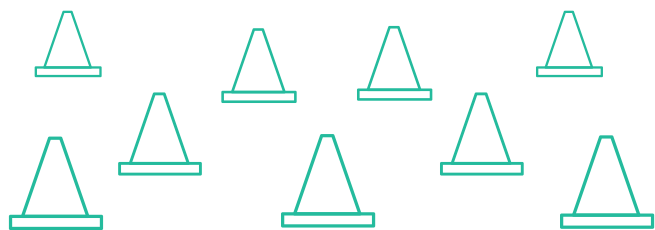
建造者和推土机 (5 分钟)

器材

- 10-20 个锥桶

准备工作

在所使用的空间周围放置尽可能多的锥桶。您可以提前布置,也可以让学生帮您布置。



- “今天我们将扮演建造者和推土机。”
- “你们一半是建造者,一半是推土机。”
- 将学生分成两组。
- 指定一组为建造者,另一组为推土机。
- “如果你属于建造者那一组,你的工作就是建造。”
- “房间里所有的锥桶都已经搭建好好了,因为它们都正确地竖立着。”
- “不过,推土机喜欢推倒东西,在这场游戏中,所有推土机都会把锥桶推倒。”
- “推土机只能用手推倒锥桶,不能用脚踢。”
- “推土机要努力推倒房间里的所有锥桶。”
- “建造者要努力拾起房间里的所有锥桶。”
- “当我说‘推土机出发’时,推土机可以提前十秒去推倒锥桶。”
- “当我说‘建造者出发’时,建造者开始去捡被推到的锥桶。”
- 让游戏持续 5 至 10 分钟,或者直到推土机或建造者将锥桶全部推倒或捡起。
- 最后让学生帮忙捡起所有的锥桶。

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

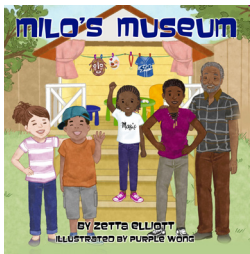
战士一式 (链接第 6 页)²

“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)



Milo's Museum (《米洛的博物馆》) 作者: Zetta Elliot (链接第 16 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)

幼儿运动员在运动²

“我们今天要进行特殊的热身活动。 让我们跟着视频, 和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧!”

或者

打开一首歌, 举办一场舞会吧!



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!”



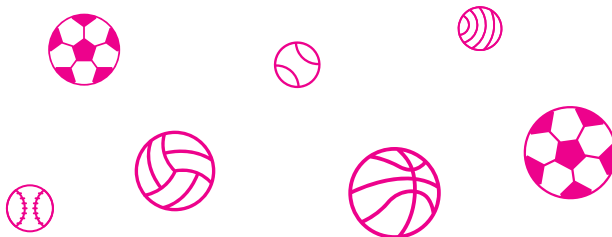
球类分类 (10 分钟)

器材

- 不同类型的球

准备工作

将球散布在整个空间



- “今天我们将对不同的物体进行分类和排序。”
- “我们的空间里散落着很多球。”
- “当我说‘出发’，我希望每个人都跑过去捡一个球，然后带回来。”（告诉他们位置。）
- 当学生带着球回来时，要求他们在不说话的情况下，将球从小到大排序。
- 将球重新散开，让学生以不同的方式重复这一活动：
 - » 颜色
 - » 质地
 - » 材料
 - » 适用的运动

数学扩展 #1

适用 Unifix 方块或 Snap Cubes, 让学生练习测量不同的球。使用此图表, 让他们记录每个球的直径上有多少个立方体。

数学扩展 #2

打印此图表, 让学生记录有多少个不同的球, 以及每个球的数量。在这项活动中教授条形图的绘制方法。

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

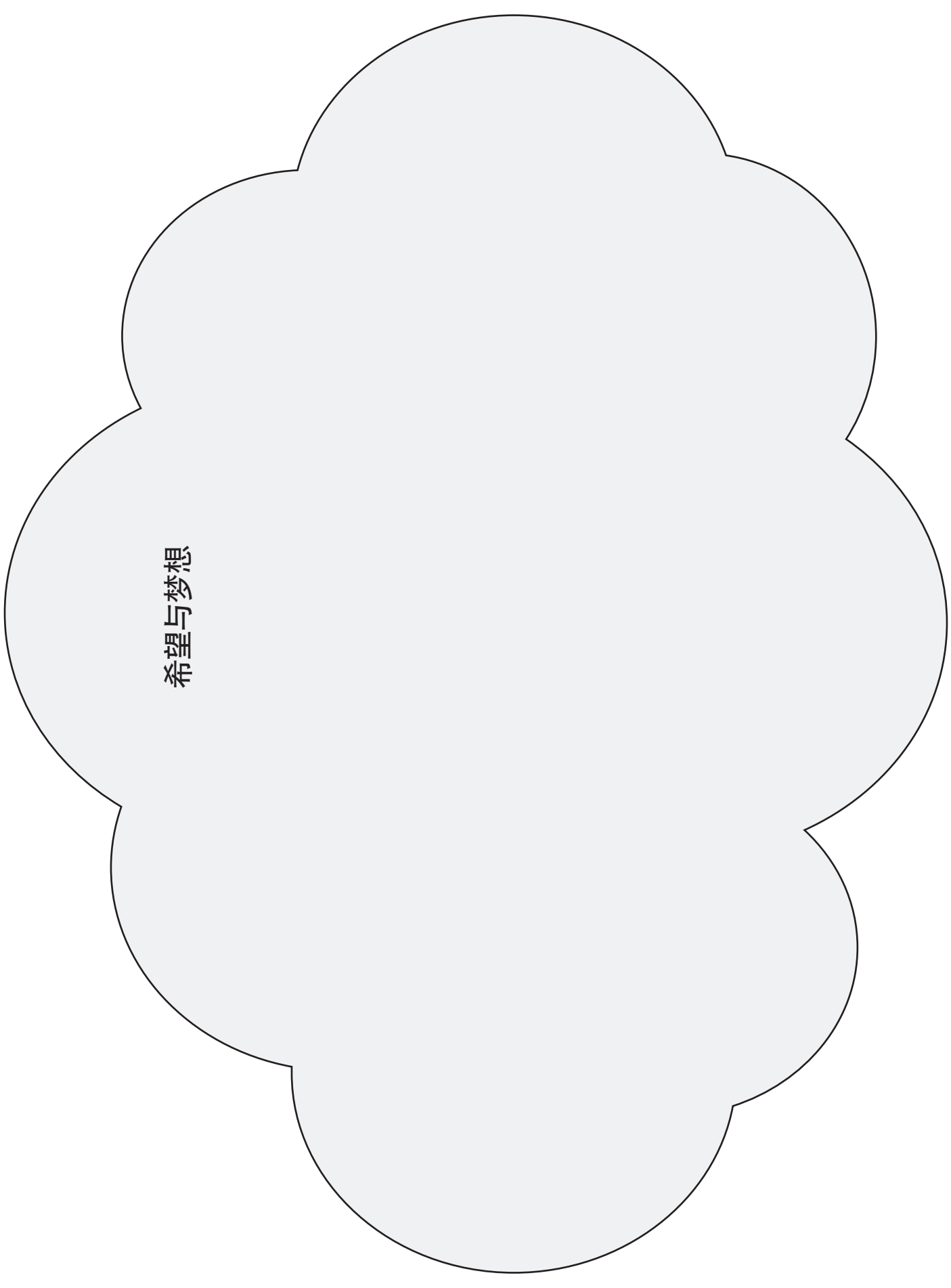
姓名: _____

画一幅你在户外玩游戏的图画。	画一幅健康零食的图画。
-----------------------	--------------------

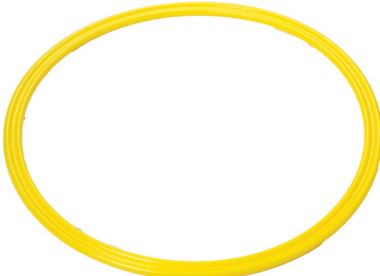
.....

姓名: _____

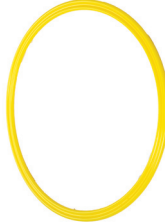
画一幅你在户外玩游戏的图画。	画一幅健康零食的图画。
-----------------------	--------------------



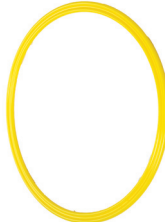
希望与梦想

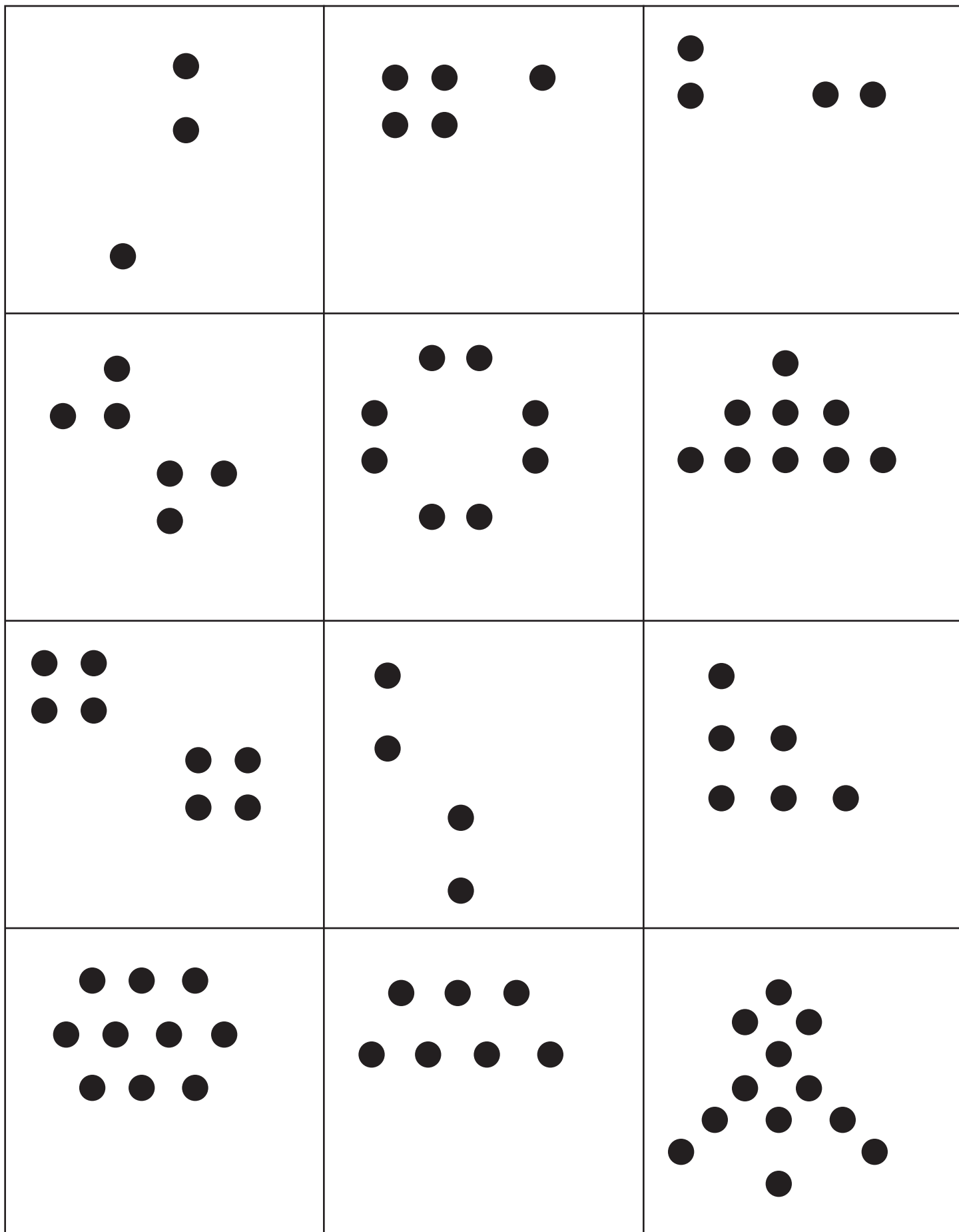
平衡木 	小泡沫球 	豆袋 
运动锥桶 	大型塑料积木 	平拍 
地板标记 	圆环 	围巾 
户外球 	篮球 	棒球棒 

举起锥桶，划掉
与锥桶下方的图片相匹配的图片。
完成后将锥桶放回原处。

平衡木		小泡沫球		豆袋	
运动锥桶		大型塑料积木		平拍	
地板标记		圆环		围巾	
户外球		篮球		棒球棒	

举起锥桶，划掉
与锥桶下方的图片相匹配的图片。
完成后将锥桶放回原处。

平衡木		小泡沫球		豆袋	
运动锥桶		大型塑料积木		平拍	
地板标记		圆环		围巾	
户外球		篮球		棒球棒	



举起锥桶，数一数圆点的数量。

划掉与锥桶下方的圆点相匹配的数字。
完成后将锥桶放回原处。

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

举起锥桶，数一数圆点的数量。

划掉与锥桶下方的圆点相匹配的数字。
完成后将锥桶放回原处。

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

$9 + 6$

$9 + 7$

$8 + 5$

$7 + 4$

$7 + 7$

$6 + 5$

$6 + 6$

$4 + 9$

$9 + 8$

$3 + 9$

$9 + 9$

$8 + 8$

抬起锥桶，解加法算式。

划掉与锥桶下方的等式相匹配的和。

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

抬起锥桶，解加法算式。

划掉与锥桶下方的等式相匹配的和。

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

这

是

你

内

在

和

到

这个

曾是

有

给

与

抬起锥桶，读出单词。

划掉与锥桶下方的单词相匹配的单词。
完成后将锥桶放回原处。

这	是	你
内	在	和
到	这个	曾是
有	给	与

抬起锥桶，读出单词。

划掉与锥桶下方的单词相匹配的单词。
完成后将锥桶放回原处。

这	是	你
内	在	和
到	这个	曾是
有	给	与

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



姓名: _____

认识一下我!

自我意识: 个人兴趣和优点

我的自画像

我喜欢...

我擅长...

我是...

姓名: _____

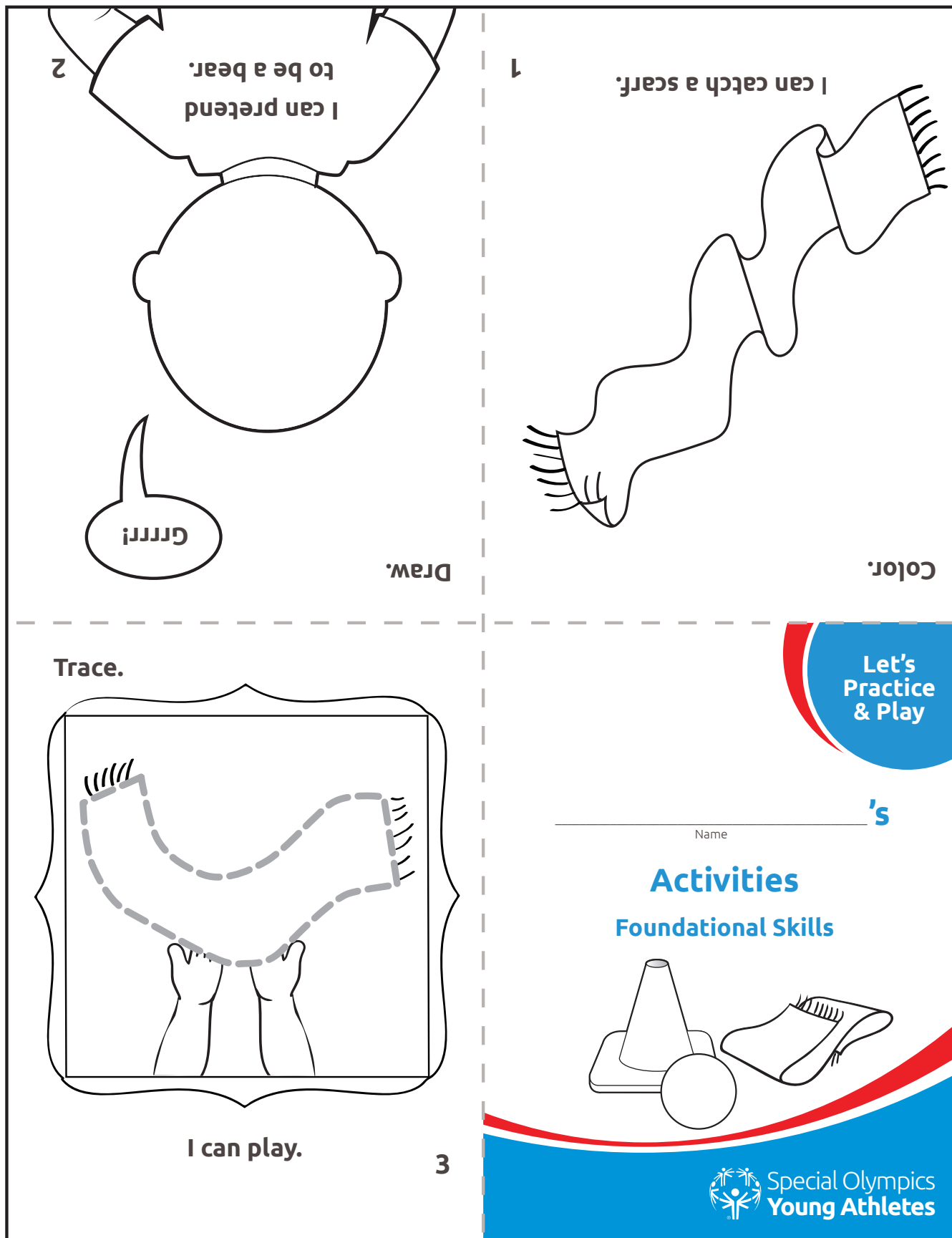
球的类型	方块数量

球类分类

球的数量

6					
5					
4					
3					
2					
1					

球的类型



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

5-7 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。

行走和奔跑是基本的运动动作。本单元将教授的其他运动动作包括垫步跳、跨步跳、侧向移动和马步跳。我们会在全年复习这些技能，并在年底再教一遍。这些运动技能需要明确地传授给学生，并给学生时间经常练习。

技能

运动技能：

- 运动技能和认知概念，例如向前、向后、侧向行走或奔跑，以及路径，如“之”字形、圆形和直线
- 操作物体

认知技能：

- 遵循活动指示
- 阅读准备
- 数字感

社交技能：

- 同伴互动
- 信心
- 为他人加油
- 轮流
- 积极倾听

课堂材料

- [运动技能卡](#) (可打印材料)
- 用来制作标语的红色、绿色和黄色的纸
- 每个学生 2 个纸盘
- 写有数字 1-20 的纸片
- 设备标志
- 积木：任何可以堆叠的积木
- 粉笔、记号笔和胶带

器材

- 长跳绳或绳子
- 地板标记
- 球（户外球或更小的球）
- 呼啦圈
- 锥桶、毛绒动物或锥桶上的动物图片
- 跳房子图
- 豆袋

书籍

- *Sky Color* (《天空的颜色》)
作者：Peter H. Reynolds
- *Olive* (《奥利弗》) 作者：Birgitta Sif



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.1 展示具有空间、努力和关系意识概念的各种运动技能。

1.2.2 展示在非动态环境中的起跳和落地。

1.2.3 展示将重量转移到多个身体部位。

1.2.4 展示具有空间、努力和关系意识概念的非运动技能。

1.2.5 在非动态环境中展示不同身体部位的平衡。

1.2.6 展示操作小型器具的能力。

1.2.15 展示基于多种舞蹈形式的运动、非运动和操作动作。



ELA 标准



就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

SHAPE 标准

2 年级：

展示慢跑和冲刺之间的区别。(S1.E2.2b)

以成熟的模式跳跃。(S1.E1.2)

以成熟的模式跑步。(S1.E2.2a)

改变时间和力度, 逐渐增加和减少。(S2.E3.2)

积极参与体育课的教学和练习。(S3.E2.2)

认识到利用身体作为阻力, 学生通过平板支撑、动物行走等动作来发展力量。(S3.E3.2a)

识别有助于身体健康的体育活动。(S3.E3.2b)

在老师最少的提示下练习技能。(S4.E1.2)

通过行为和表现来承担课堂规范的责任。(S4.E2.2)

接受老师的具体纠正反馈。(S4.E3.2)

在合作伙伴环境中与他人独立合作。(S4.E4.2)

认识到规则和礼仪在老师设计的体育活动中的作用。(S4.E5.2)

在体育课上独立且安全地进行活动。(S4.E6.2a)

安全地使用体育器材。(S4.E6.2b)



领导力时间

- Birgitta Sif 的 *Oliver* (《奥利弗》) 讲述的是一个与众不同的小男孩的故事。他以想象力为伴, 并把玩具当成自己的同伴, 直到有一天, 他遇到了一位新朋友。

技能与游戏

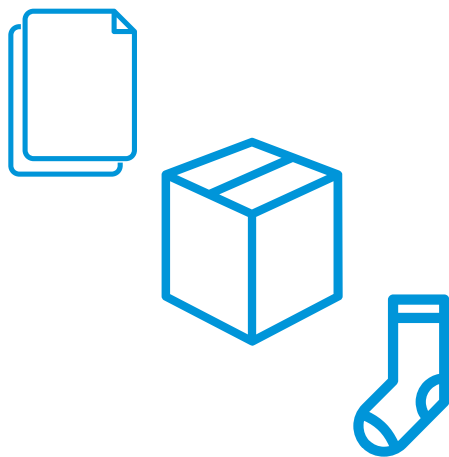
- 学习术语
- El Rey Pide (国王要求)
- 停, 慢, 走
- 跨越河流
- 表演出来
- 未来滑板手
- 一起移动

器材

- *Oliver* (《奥利弗》)
作者: Birgitta Sif
- 运动技能卡 (可打印材料)
- 用来制作标语的红色、绿色和黄色的纸
- 长跳绳, 绳子或画线用的粉笔
- 地板标记
- 胶带
- 记号笔
- 每个学生 2 个纸盘

关于替代材料的想法

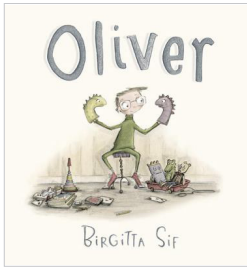
- 不用纸盘, 改用纸片、纸箱或袜子



注意事项

跨越睡莲需要一些准备, 但是一旦你制作好了睡莲, 就可以将其塑封起来, 并在课堂上进行大脑休息时使用。可以修改此活动以适应您正在教授的内容。

领导力时间 (5 分钟)



[Oliver \(《奥利弗》\) 作者: Birgitta Sif \(链接第 30 页\)](#)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

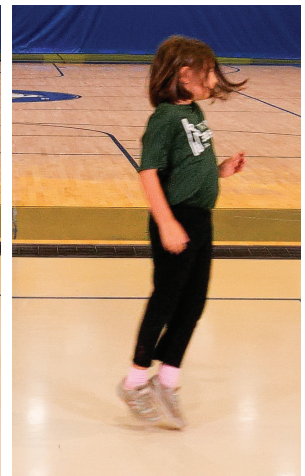
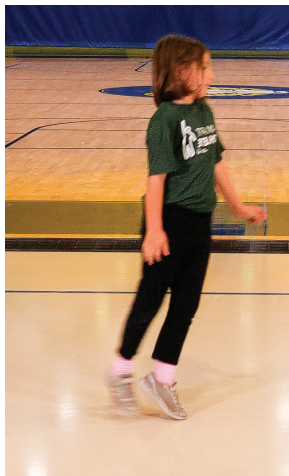
力量与耐力 (5 分钟)

[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。

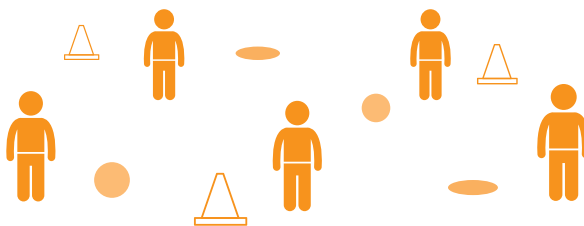
EL REY PIDE (国王要求, 5 分钟)

器材

可拾取的物品（地板标记、锥桶、不同颜色的球等）

准备工作

学生应在领导者的听力范围内，周围应散布各种物体（如地板标记、球、任何可拾取并带给领导者的东西）



- “今天我们来玩一个拉丁美洲地区的游戏，名为 *El Rey Pide*，在西班牙语中的意思是‘国王要求’！”
- “每轮将有一个人担任领导者。领导者将通过说‘国王/女王要求’来要求获得某种物体[插入物体]。”
- “然后，其他玩家要竞相寻找该物体并带给领导者。”
- “就像‘西蒙说’一样，国王/女王必须说出某句话，指令才会成立，所以请仔细听，只有当领导者说出‘国王/女王要求…’时，才去寻找该物体”
- “如果你是第一个将所要求的物体带给领导者的玩家，你将成为下一个领导者！”

“国王要求”游戏在玻利维亚很流行。对于年龄较小的学生来说，这是将学习新词汇融入课堂的好方法。



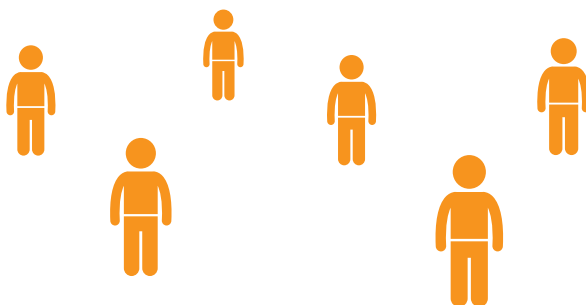
停 慢 走 （5 分钟）

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



额外准备

提前用手工纸制作 3 个标语, 分别写上 “停”、“走” 和 “慢”。

- 告诉学生他们今天要练习驾驶。健身房里的线就是道路。（如果没有线可用, 告诉学生他们可以随意开到任何地方。）
- 学生们先在线上跑动。 他们要练习看路, 确保不会撞到任何人。
- 当你举起“慢”时, 学生要开始行走甚至慢动作, 当你说“停”时, 他们要静止不动。
- 在说出来和举标语之间切换, 以便学生注意。

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。”

1 级平衡视频¹

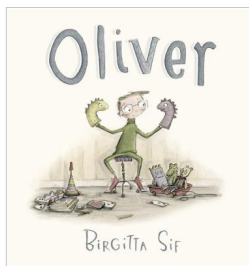
或者

1 级平衡 (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)



*Oliver (《奥利弗》) 作者: Birgitta Sif (链接第 30 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。”



跨越河流 (5 分钟)

器材

- 长跳绳、绳子或画线用的粉笔

准备工作

在整个空间中布置多个 V 形, 供学生跳跃



- “今天我们将练习跨步跳。”
- “跨步跳与奔跑相似, 只是在空中停留的时间更长。”
- “你要用一只脚起跳, 用另一只脚落地。”
- “尽量在空中停留更长时间。”
- “我们今天的游戏叫做 ‘跨越河流’。”
- “地面上的绳子代表一条河流。”
- “我们将练习从河的一边跨步跳到另一边。”
- “从河流中最窄的地方开始, 练习越跳越远。”

表演出来 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们将通过一个名为‘表演出来’的游戏来结束我们的课程。”
- 我会说出一个物体或事件, 然后你们要把它表现出来。像直升机上的螺旋桨一样转动手臂
 - » 像蝴蝶翅膀一样做出轻柔的动作
 - » 像大象一样跺脚
 - » 像玩具士兵一样移动
 - » 像飘浮的雪花或羽毛一样轻轻移动
 - » 成为一个机器人
 - » 假装自己是一名漂浮在太空中的宇航员
 - » 让学生提出想法。

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。”

1 级平衡视频¹

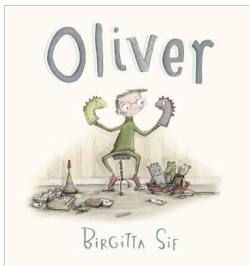
或者

1 级平衡 (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)



*Oliver (《奥利弗》) 作者: Birgitta Sif (链接第 30 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。”



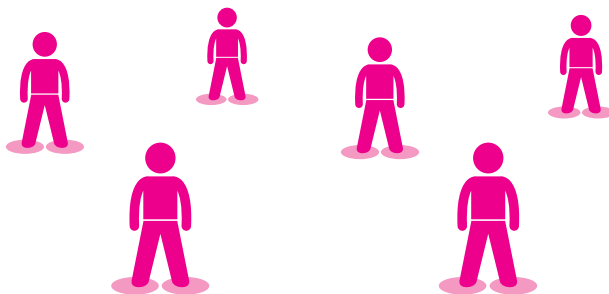
未来滑板手 (5 分钟)

器材

- 每个学生 2 个纸盘，硬纸板或纸张
- 音乐播放器材

准备工作

学生应散布在整个空间，一只脚放在纸盘上



- 让学生在每个纸盘上放一只脚。
- 向学生展示如何滑行：将一只脚向前迈出，然后另一只脚滑动接触到第一只脚，然后切换。
- 鼓励学生不抬脚在房间里走动。
- 使用音乐让学生快速或慢速滑行。



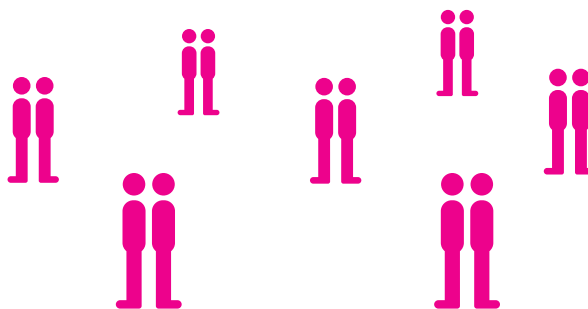
一起移动 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

将学生分成两人一组, 背对背站立



其他信息

在这个游戏中, 每个学生都需要一个搭档。他们将与搭档背对背, 在与搭档保持接触的同时, 练习侧滑穿过房间。您可以建议他们手拉手以保持接触, 或者给他们一根绳子, 让他们每人握住绳子的一端。

- “现在, 我们将继续与搭档一起练习滑行。”
- “你要与你的搭档背靠背, 同时练习侧向滑步。”
- “你们的背部要一直保持接触。”
- “这可能需要一些练习, 才能与搭档同时做到这一点, 所以我们先练习一下吧。”

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。”

1 级平衡视频¹

或者

1 级平衡 (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

- 本周没有与书籍相关的内容。领导力时间将侧重于教授自我管理并为学生提供练习技能的机会。

技能与游戏

- “之”字形
- 数字接力跑
- 螃蟹和鱼
- 积木接力
- 消防演习
- 抓龙尾巴
- 障碍训练

器材

- 锥桶或地板标记
- 绳子或在地板上画线
- 写有 1-20 的纸片
- 球：户外球或更小的球
- 积木：任何可以堆叠的积木
- 呼啦圈
- 塑料棒和锥桶/栏架

关于替代材料的想法

- 不使用积木，而是使用石头或木块



注意事项

积木接力是介绍 3D 形状名称的好机会。在游戏开始前，讨论每个形状的名称，然后在游戏过程中让学生说出他们拿起的形状的名称。

领导力时间 (5 分钟)

什么是自我管理？

自我管理有助于孩子调节情绪、思想和行为。这项技能对于管理压力、控制冲动、纪律、动力和自我效能都很重要。“幼儿运动员”活动可以帮助学生学会设定目标并为之努力。

询问学生他们认为自我管理是什么。

什么时候需要使用自我管理？

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！



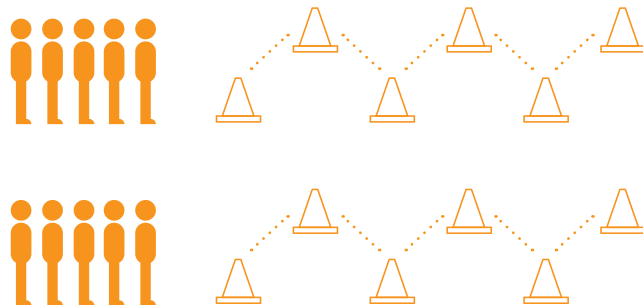
“之”字形 (5 分钟)

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。”
- “你们将从第一个锥桶开始，跑向下一个锥桶并触摸它，然后改变方向并跑向下一个锥桶。”
- “这就是练习‘之’字形奔跑。”

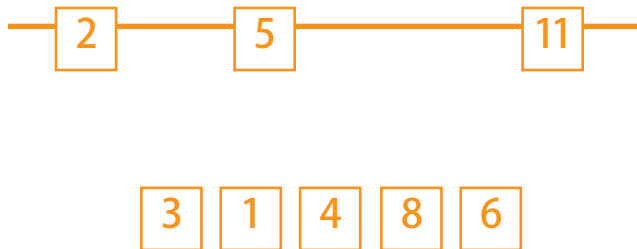
数字接力跑 (5 分钟)

器材

- 将数字 1-20 写在单独的纸片或便利贴上
- 用胶带或绳子创建一个数轴。

准备工作

在房间的一侧画一条线来创建一个数轴。将写有数字的纸片分发或放置在空间的另一侧。



在这个游戏中, 每个学生将各自挑选一张写有数字的纸片。轮到他们时, 他们要从房间的一侧跑到数轴, 并将他们的数字添加到数轴的正确位置。

引导活动

提前创建数轴并写上数字。学生可以将他们拿到的数字与数轴上的数字进行匹配, 并将该数字放在现有数字的上面。

可选活动

不使用 0-20 的数字, 而是选择数轴上的一段, 例如 50-70, 然后让学生完成数轴。您还可以让学生练习跳数, 以 5 或 10 为单位在 0-100 区间进行数数。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！（Mulberry Bush [桑树丛]旋律）

This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes（我就是这样摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾）。

This is the way I touch my toes when I am at school（我在学校时就是这样摸脚趾）。

变体：

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直

领导力时间 (5 分钟)

什么是自我管理？

“如果你感到心烦意乱或不耐烦，该怎么做才能让自己感觉好一些？”

使用海报纸创建一个
想法列表！

怎样才能让你感觉更好？

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



螃蟹和鱼 (5 分钟)

器材

- 户外球

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们已经知道了如何扮演螃蟹, 接下来我们来玩一个叫做‘螃蟹和鱼’的游戏。”
- “你们都是螃蟹, 球是鱼。”
- “鱼会和螃蟹一起游来游去。”
- “当鱼游到你身边时, 你可以用手推它, 也可以用脚踢它。”
- “提醒学生保持‘螃蟹’姿势, 不要站起来。”

积木接力 (5 分钟)

器材

- 任何可堆叠的积木

准备工作

将积木倒在房间中间，将学生分成四组，每个角落一组



- 这个游戏可以锻炼团队合作、轮换和精细动作技能。
- 学生们轮流从自己的位置跑到房间中间，捡起一块积木。
- 将积木带回团队后，他们就可以将其放在他们团队正在搭建的建筑物上。
- 如果建筑物在搭建过程中倒塌，他们可以一起合作把它重新搭建起来。

数学联系

在介绍这个游戏之前，先讨论一下不同 3D 形状的名称，例如立方体、圆锥体、球体和棱柱。当学生拿起积木时，让他们说出形状的名称，然后将其添加到他们的建筑物中。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌, 你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)! (Mulberry Bush [桑树丛]旋律)

This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes (我就是这样摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾)。

This is the way I touch my toes when I am at school (我在学校时就是这样摸脚趾)。

变体:

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直

领导力时间 (5 分钟)

什么是自我管理？

- “如果你在处理不喜欢的情况时遇到困难，该怎么办？”
- 讨论如何解决课堂冲突
- 让几个学生演示一下在发生冲突时该怎么做。

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



消防演习 (5 分钟)

器材

- 球或豆袋

准备工作

让学生们肩并肩站成一排, 1 名学生除外。如果班级人数较多, 则站成 2 排。



- “今天的游戏叫做‘消防演习。’”
- “我们所有人都要肩并肩站成一排, 只有一名学生除外。”
- “我们要尽可能快地将球从队伍的一端传到另一端, 再传回来。”
- “不在队伍里的那个学生要绕着队伍跑, 争取在球到达终点之前回到起点。”

其他信息

- 如果学生没有成功, 可以让他/她再试一次。
- 从背后或胯下传球, 增加传球难度。
- 让学生轮流绕着队伍跑。



抓龙尾巴 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生应面朝同一方向排好队



- “今天我们将玩一个东亚地区的游戏，叫做‘抓龙尾巴’，它与‘跟随领导者’和定格游戏类似！”
- “首先，我们排成一行纵队，将手搭在前面人的肩膀上。”
- “排在队伍最前面的人是龙头，排在队伍最后的一个人是龙尾。”
- “龙头的目标是努力抓住龙尾并触碰他们。”
- “中间和尾部学生的目标是防止龙头碰到龙尾，同时保持队形不变，确保龙的身体完整。”
- “当龙头抓到龙尾时，龙头就移到队尾，队伍中的下一个学生就是新的龙头。”

这个游戏在中国各地都很流行，可以增强体质、促进团队合作，还可以让孩子们了解中国文化和传统。



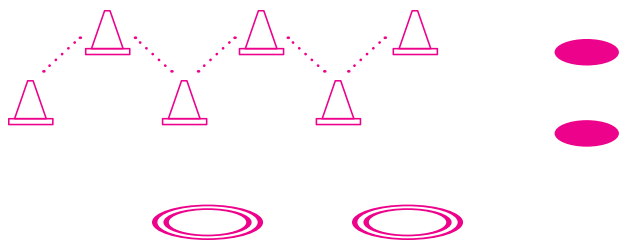
障碍训练 (10-15 分钟)

器材

- 锥桶
- 地板标记
- 呼啦圈

准备工作

将锥桶摆成“之”字形，然后间隔 5-10 步摆放地板标记，再间隔 5 英尺摆放呼啦圈



其他信息

- 锥桶：第一轮，让学生以“之”字形行走或奔跑至每个锥桶前，第二轮，让他们以“之”字形倒着走回每个锥桶前
- 地板标记：让学生从一个标记侧身走到另一个标记
- 呼啦圈：让学生跑或垫步跳到呼啦圈前，然后在呼啦圈内双脚跳 3 次，接着再前往下一个呼啦圈

- “今天，我们来练习一下在‘幼儿运动员’课程中练习过的所有有趣动作。”
- “我们将行走、奔跑、垫步跳、双脚跳，并向不同的方向移动。”
- “你们将从房间的这一侧出发，以‘之’字形行走或奔跑至每个锥桶前。”
- “之后，你们要从一个标记侧身走到另一个标记。”
- “最后，你们要垫步跳到一个呼啦圈前并双脚跳 3 次，然后垫步跳到下一个呼啦圈。”
- “我们将进行几次障碍训练。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！（Mulberry Bush [桑树丛]旋律）

This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes (我就是这样摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾)。

This is the way I touch my toes when I am at school (我在学校时就是这样摸脚趾)。

变体：

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直



领导力时间

- *Sky Color* (《天空的颜色》) 是一本关于从不同角度看待事物的书。在仔细观察世界之后, 玛丽索尔受到启发, 扩展了她对天空颜色的思考。
- 社会意识是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

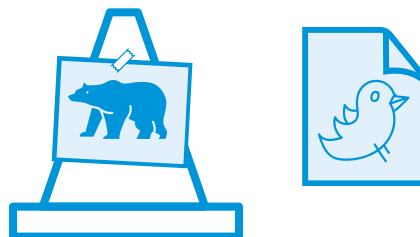
- 马步跳
- 围捕
- 单脚跳
- Piko (跳方格)
- 押韵跳方格
- 垫步跳
- 隐秘宝藏

器材

- *Sky Color* (《天空的颜色》)
作者: Peter H Reynolds
- 锥桶、毛绒动物或锥桶上的动物图片
- 跳房子板
- 卡纸
- 记号笔
- 每个锥桶下面放一张纸
- 豆袋

关于替代材料的想法

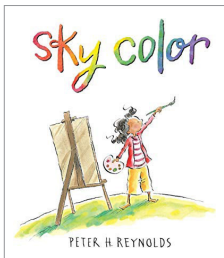
- 不使用毛绒玩具, 而是使用印有动物图案的锥桶, 或者让学生来画要使用的动物图片



注意事项

本周的游戏非常适合课堂交流。使用列出的建议或添加您自己的建议, 以便与当前教学内容联系起来。

领导力时间 (5 分钟)



Sky Color (《天空的颜色》) 作者: Peter H. Reynolds (链接第 18 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)

Bop It 运动技能²

或者

西蒙说 (运动技能)

交替让学生奔跑、单脚跳、垫步跳和原地双脚跳。先从慢速开始, 然后逐渐加快切换速度。



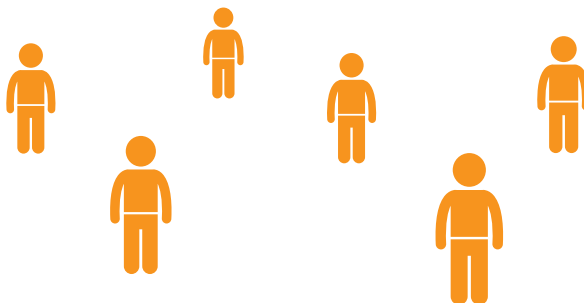
马步跳 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- 马步跳是向前移动, 前脚始终在前, 后脚始终在后, 以跨步和跳跃的方式前进。
- 可以用三个不同的步骤来教授马步跳:
 - » 前脚向前迈出, 后脚抬离地面。
 - » 前脚向前跳起, 双脚离地。
 - » 后脚先着地, 前脚后着地。
- 开始时速度要非常慢, 让学生在好几次一起完成每个步骤。
- 等他们开始理解这个动作后, 就让他们假装成田野里的马, 四处奔跑。
- 利用这段时间来帮助其他可能需要额外帮助的学生。



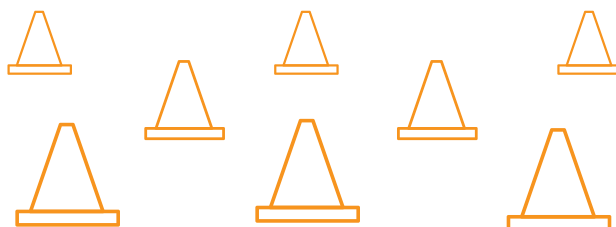
围捕 (5 分钟)

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

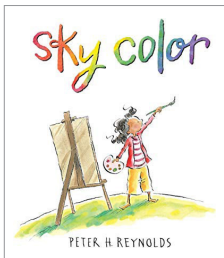
或者

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)



Sky Color (《天空的颜色》) 作者: Peter H. Reynolds (链接第 18 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)

Bop It 运动技能²

或者

西蒙说 (运动技能)

交替让学生奔跑、单脚跳、垫步跳和原地双脚跳。先从慢速开始, 然后逐渐加快切换速度。



单脚跳 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- 单脚跳是指用一条腿保持平衡, 跳离地面, 然后用同一条腿着地。
- 通过以下三个步骤教学生进行单脚跳:
 1. 用一条腿保持平衡, 另一条腿弯曲到身体后面。
 2. 弯曲站立的腿, 向前摆动非站立的腿和手臂, 使其离开地面。
 3. 用同一腿着地, 并弯曲膝盖以保持平衡。

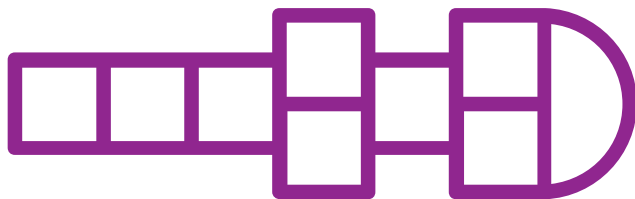
PIKO (跳方格, 5 分钟)

器材

- 跳房子板或者用粉笔或胶带制作一个

准备工作

绘制一个或多个跳房子板



- “今天我们来玩一个亚太地区的游戏, 叫做 **Piko** (跳方格)。它与跳房子非常相似。”
- “我们会轮流单脚跳, 在等待的同时为我们的朋友加油。”
- “轮到你时, 你要把石头/可投掷物扔进第一个方格。”
- “然后, 你要跳到板子的尽头并返回, 但每个方格只能放一只脚, 所以在某些方格中, 你需要单脚跳。”
- “当回到标有石头/可投掷物的方格时, 你要拾起石头/可投掷物, 并返回起跑线, 将其传递给队伍中的下一个人。”
- “在你的下一轮, 你将把石头扔到下一个方格。”

据说 Piko 起源于菲律宾, 最常见的玩法是将一枚硬币扔到跳房子板上。



押韵跳方格 (5 分钟)

器材

- 手工纸或地板标记

准备工作

将 4 张纸或地板标记放在相隔一英尺的地方, 排成一排



- “今天我们要练习跳跃和押韵。”
- “你们从第一个方格开始, 我会说一个词。”
- “跳到不同的方格时, 我们要想出与第一个词押韵的词。”
- “我们一起来试试: 跳 - 爆 - 跑 - 叫”

引导活动

在方格上写下押韵的单词, 这样学生就可以一边听你念一边看, 或一边跳一边读。您还可以在他们跳跃时说出押韵的词, 这样他们就能听到这些单词。

额外活动

设置一个押韵的障碍路线, 每隔几英尺设置 4 个跳跃点。在每组的第一个跳跃点贴一个单词, 让学生在跳过所有点时想出押韵的词!

猫
帽
毛
抱

跳
掉
条
抛

拍
来
摆
盖

烟
颜
眼
宴

扒
挖
哈
妈

烘
匆
龙
空

注
徒
路
木

灰
堆
锐
美

能
疼
萌
等

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

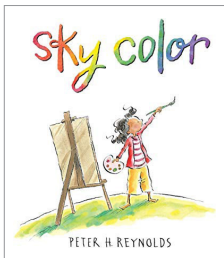
或者

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)



[Sky Color \(《天空的颜色》\) 作者: Peter H. Reynolds \(链接第 18 页\)](#)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)

Bop It 运动技能²

或者

西蒙说 (运动技能)

交替让学生奔跑、单脚跳、垫步跳和原地双脚跳。先从慢速开始, 然后逐渐加快切换速度。



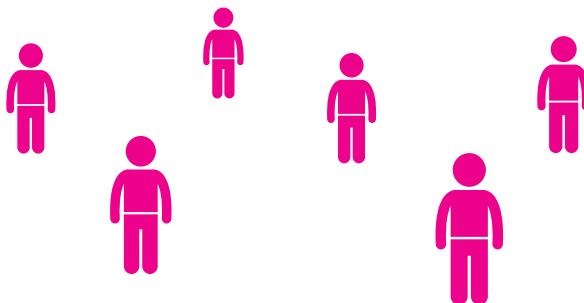
垫步跳 (5 分钟)

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。



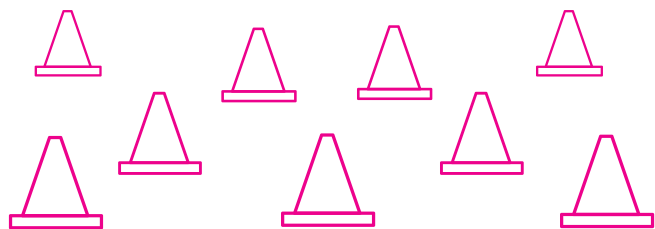
隐秘宝藏 (5 分钟)

器材

- 锥桶
- 适合放在每个锥桶下面的纸张/记事卡

准备工作

调整写在纸片上的内容, 以适应正在学习的内容。 在每个锥桶下面藏一张纸, 并将锥桶散布在空间周围。



- “当我说开始的时候, 你要跑到或走到不同的锥桶前。”
- “到达锥桶后, 将其抬起并拾起‘隐秘宝藏’。”
- “如果锥桶下面没有东西, 就把它放回去, 再找一个。”
- “在接下来的 5 分钟内, 尽量找到更多‘宝藏’。”
- “把所有东西都拿在手上, 直到时间结束, 然后我们将使用宝藏进行另一项活动。”

宝藏创意:

- 在每张卡片上写一个不同的字母。 让学生按字母顺序排列字母, 或在游戏结束时尝试拼写单词。
- 在卡片上写下 1-100 的数字, 并让学生按数字顺序排列数字。
- 在卡片上写上押韵的单词, 并让学生找到匹配的单词。
- 在卡片上画出不同的形状, 并让学生根据每个形状有几条边对其进行分类。



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。”



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大家记住我们做过的一些活动。”
- “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.



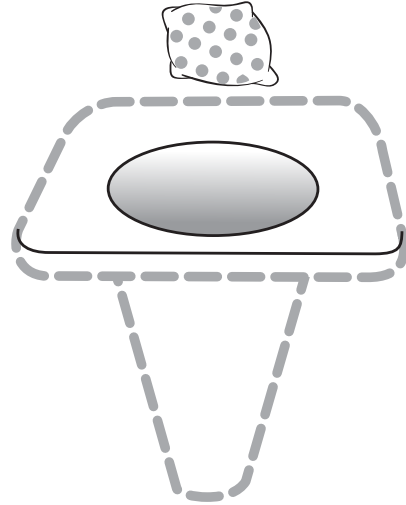
Great Gains

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.



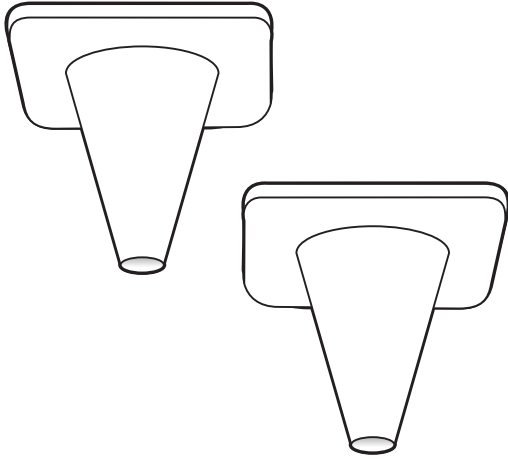
Class News

I can walk to a cone and look under.



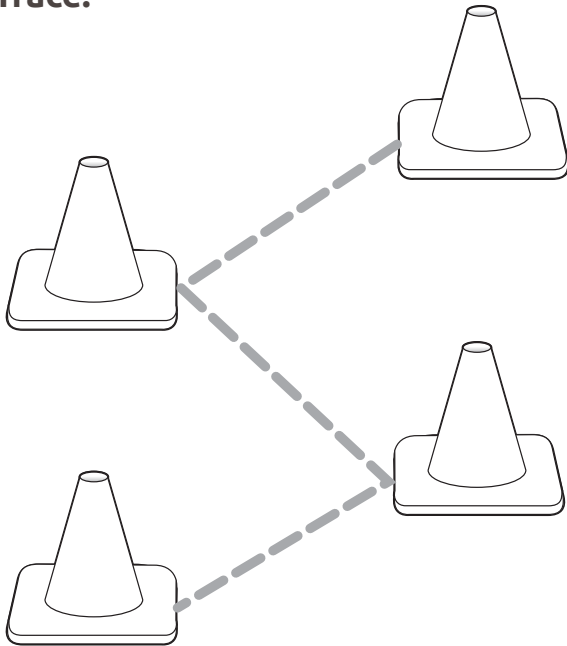
Trace.

I can go around.



Color.

Trace.



I can follow the cones.

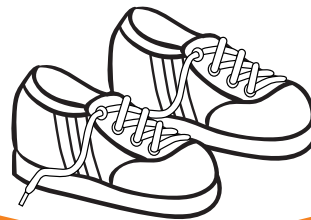
Let's Practice & Play

'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



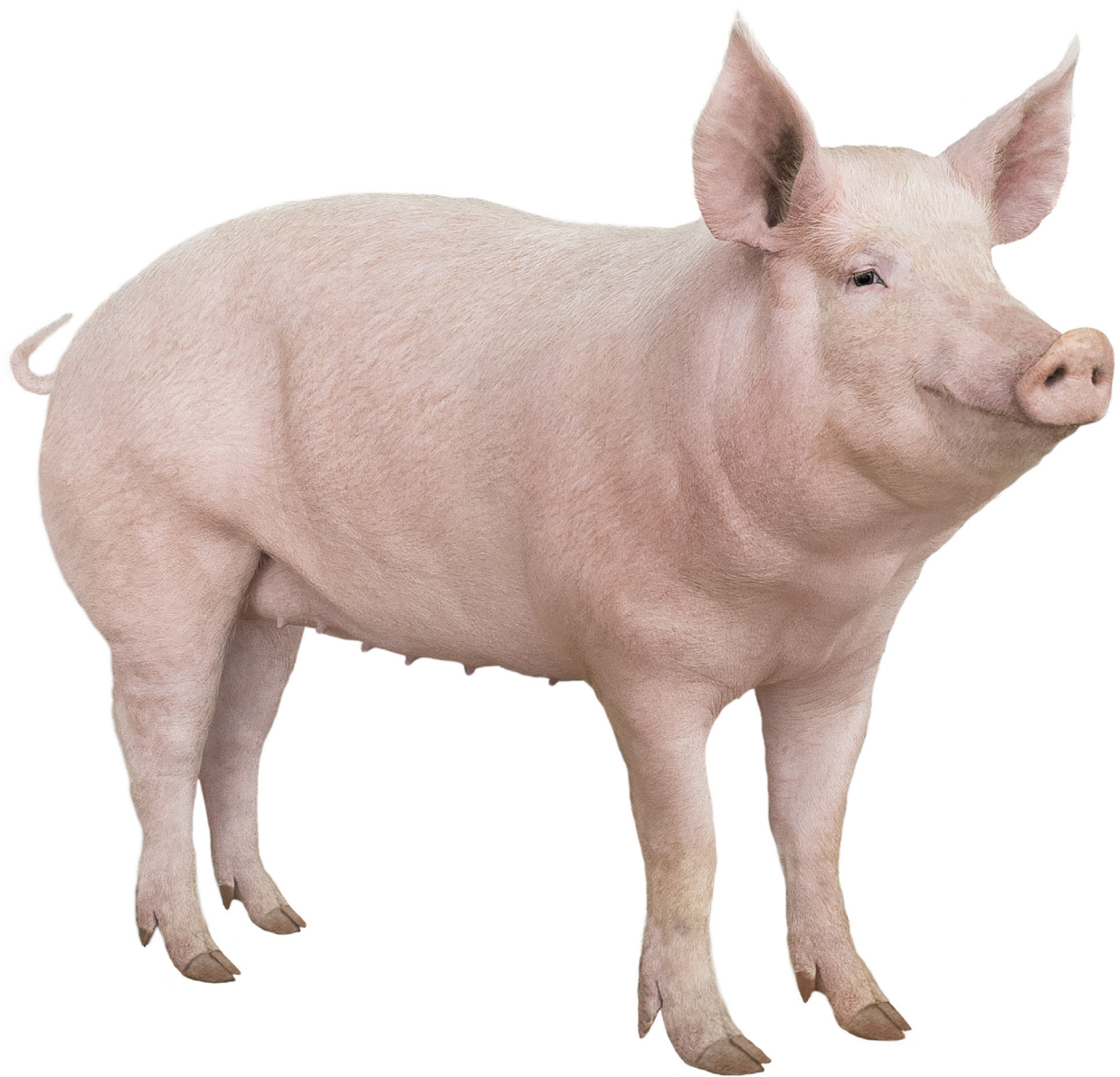
侧向移动



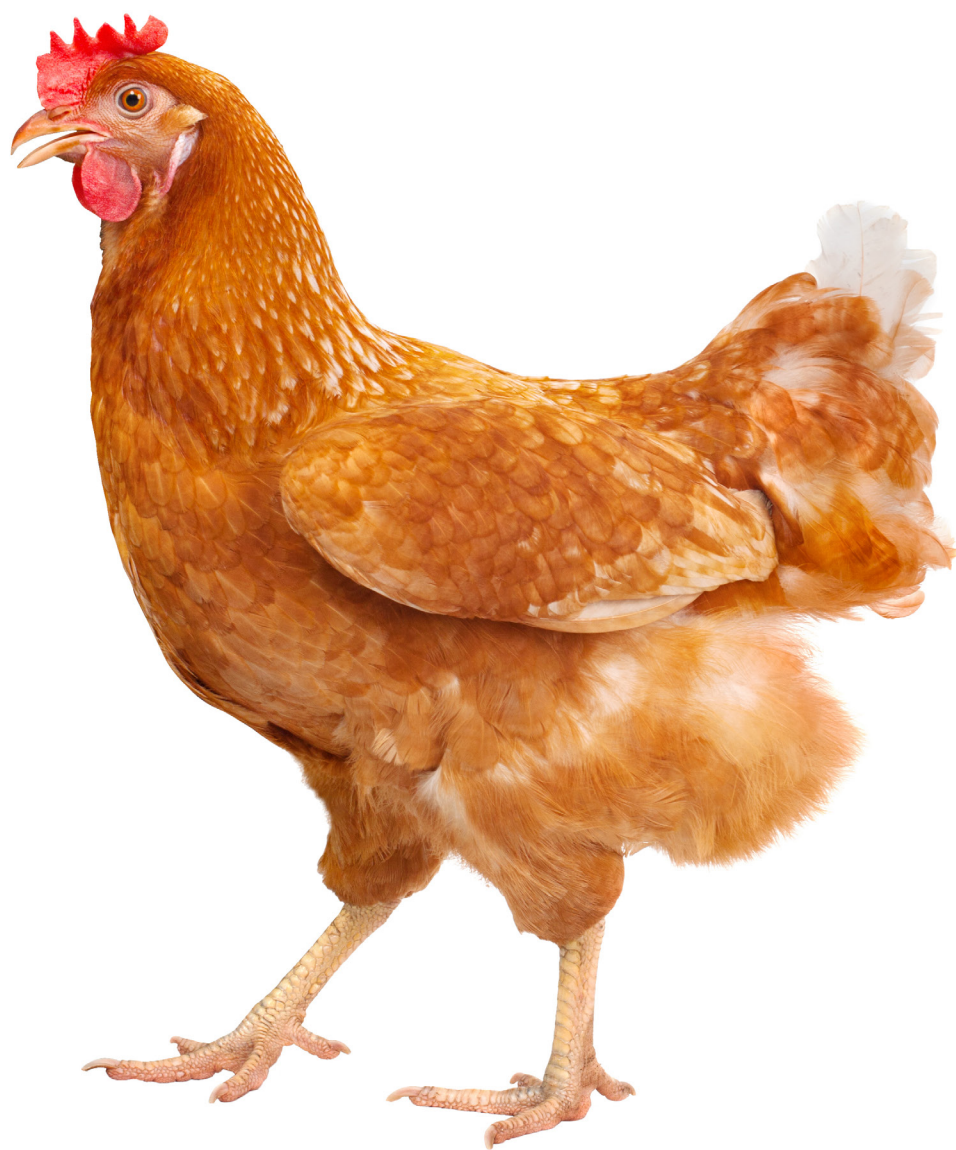


















Special Olympics
Young Athletes

第 3 单元

5-7 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。

平衡和跳跃包含多种技能,并用于许多不同的运动。在整个学年中使用本单元列出的游戏和活动,帮助强化力量和协调等技能。

如果时间不够或有其他特定技能需要教授,这个单元可以跳过或替换。这些课程的内容实际上侧重于尚未掌握跳跃或需要帮助建立平衡的学生。第 X 周和第 X 周是最具挑战性的,如果您的学生已经掌握了平衡和跳跃,可以从这两周开始。

技能

运动技能:

- 稳定性
- 协调性
- 腿部力量
- 核心力量
- 跳跃

认知技能:

- 记住指令的顺序

社交技能:

- 团队合作
- 同伴互动
- 轮流
- 共情

课堂材料

- 音乐播放器材
- [意大利面故事 \(可打印材料\)](#)
- [健身骰子舞蹈可打印材料](#)
- 胶带、粉笔或外面的木棍
- [箭头卡片 \(可打印材料\)](#)
- 卷尺或标尺
- [图表 \(可打印材料\)](#)

器材

- 地板标记
- 每个学生一条围巾
- 沙滩球
- 6 面骰
- 积木/低平衡木
- 跳绳
- 锥桶和塑料棒
- 平台
- 豆袋

书籍

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade* (《年级里个子最小的女孩》)
作者: Justin Roberts
- *And Two Boys Boomed* (《两个男孩的嘘声》)
作者: Judith Viorst
- *Rotten Ralph* (《淘气猫拉尔夫》)
作者: Jack Gantos 和 Nicole Rubel
- *Henri's Scissors* (《亨利的剪刀》)
作者: Jeanette Winter
- *Gaston* (《加斯顿》)
作者: Kelly DiPucchio



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
- 落地时髋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
- 落地时髋关节和膝关节弯曲

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
- 起跳时髋关节和膝关节完全伸展
- 落地时髋关节和膝关节弯曲

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.1 展示具有空间、努力、和关系意识概念的各种运动技能。

1.2.2 展示在非动态环境中的起跳和落地。

1.2.3 展示将重量转移到多个身体部位。

1.2.4 展示具有空间、努力和关系意识概念的非运动技能。

1.2.5 在非动态环境中展示不同身体部位的平衡。

1.2.6 展示操作小型器具的能力。

1.2.15 展示基于多种舞蹈形式的运动、非运动和操作动作。



数学标准

1 年级:

按长度对三个物体进行排序; 用第三个物体间接比较两个物体的长度。(1.MD.1)

将较短物体的多个副本首尾相连, 用整数个长度单位来表示物体的长度; 明白物体的长度就是能够覆盖这一物体且没有空隙或重叠的相同大小的长度单位的数量。(1.MD.2)

ELA 标准

1 年级:

使用经常出现的形容词。(L.1.1f)

使用经常出现的介词, 例如, during、beyond 和 toward。(L.1.1i)

撰写评论文章, 介绍主题或说出所写书籍的名称, 阐述观点, 提供观点的理由, 并给出一定的结论。(W.1.1)

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵循商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人意见、依次就正在讨论的话题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

领导力时间

- 在 Justin Roberts 所著的 *The Smallest Girl in the Smallest Grade* (《年级里个子最小的女孩》) 一书中, 学生们将通过戏剧和读者剧场来培养和加强他们的公共演讲能力。

技能与游戏

- 跟着节拍动起来
- 音乐标记
- 雕像
- 创意舞蹈
- 定格舞蹈
- 围巾介词

器材

- The Smallest Girl in the Smallest Grade* (《年级里个子最小的女孩》)
作者: Justin Roberts
- 地板标记
- [意大利面故事 \(可打印材料\)](#)
- 每个学生一条围巾
- 音乐播放器材
- 使用此 [Spotify 播放列表](#), 获取本单元的歌曲创意。¹

关于替代材料的想法

- 用手巾、袜子或纸巾代替围巾

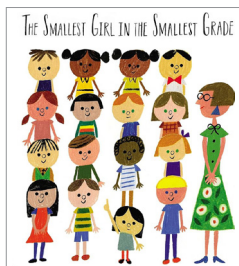


注意事项

本周的许多课程都可以分成小部分轻松地融入课堂。浏览并计划一些活动在班级“大脑休息”时使用, 以独特的方式将“幼儿运动员”课程纳入日常安排。



领导力时间 (5 分钟)



The Smallest Girl in the Smallest Grade (《年级里个子最小的女孩》)

作者: Justin Roberts (链接第 22 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



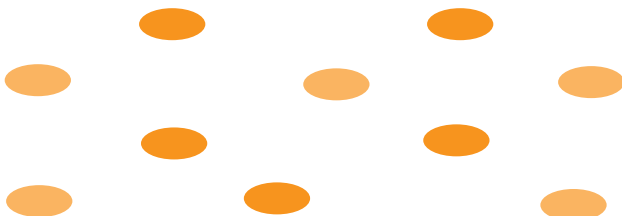
音乐标记 (5 分钟)

器材

- 地板标记
- 音乐播放器材

准备工作

在整个空间放置地板标记



- “我们来玩‘音乐标记’。”
- “当听到音乐时，就在空间里跳舞。”
- “你可以尝试不同的动作，比如跑步、倒着走、爬行或扭动。”
- “当音乐停止时，站在地板标记上‘静止不动’。”
- “当音乐停止时，你可能需要与其他人共用地板标记。”
- 每次拿走一个地板标记，以鼓励分享。

数学联系

在此活动中演示减法。在一张大纸或白板上，写下开始时使用的地板标记的数量。每次拿走一些，就演示一下从总数中减去拿走的地板标记。



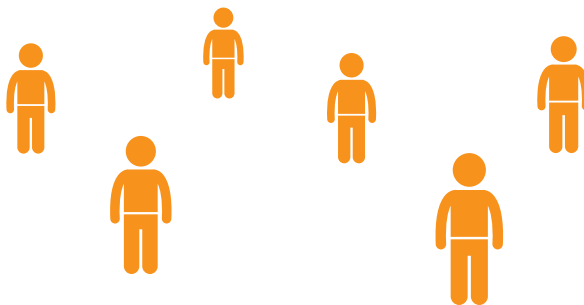
雕像 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天，我们来玩一个欧洲/欧亚地区的游戏，叫做‘雕像’！”
- “一个人将扮演‘追逐者’。”
- “‘追逐者’将闭上眼睛，数1到10之间的任意一个数字，但只有‘追捕者’知道何时停止数数。然后，追捕者会高喊‘Agalmata!’（希腊语中意为‘雕像’），其他学生必须立即定住不动。”
- “尽量保持像雕像一样的姿势！”
- “如果‘追捕者’在喊出‘Agalmata’后看到你在动，他们会叫出你的名字，你就出局了！”
- “当只剩下一名学生时，游戏结束。”

这个游戏在全希腊都很流行，是将艺术融入体育教育的好方法。鼓励学生像大卫雕像或自由女神像等著名雕像一样静止不动。



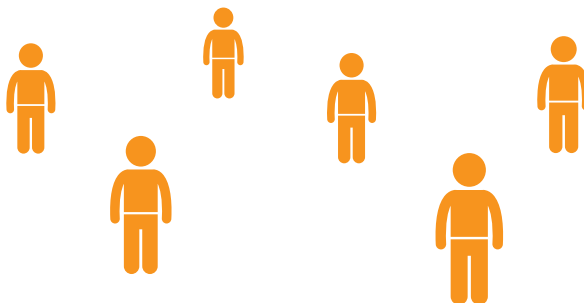
创意舞蹈 (5 分钟)

器材

- 音乐播放器材

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们来玩‘创意舞蹈’。”
- “在这个游戏中, 我会喊出一种舞蹈元素和一个身体部位。”
- “你的任务是发挥创意, 向我展示那个动作的样子。”

- 建议的动作：
 - » 缓慢的腿
 - » 扭转的脊柱
 - » 伸开的双臂
 - » 快速的脚
 - » 蜷缩的手
 - » 沉重的膝盖
 - » 低位置的肘部
 - » 流畅的肩膀
 - » 松弛的腿

引导活动

谈论身体的不同部位并说明名词可以是物体, 进而介绍什么是名词。播放歌曲 Head Shoulders Knees and Toes, 来强化不同的身体部位。

额外活动

教授什么是形容词和名词。告诉学生名词可以是物体, 例如头、鼻子、肘部或脚。形容词用来描述名词。

放松/柔韧性 (5 分钟)

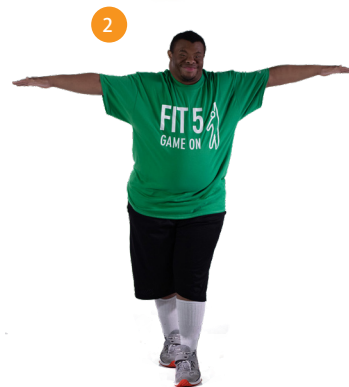
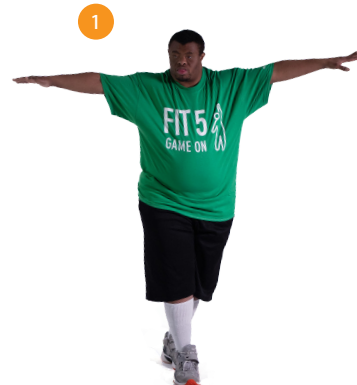
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

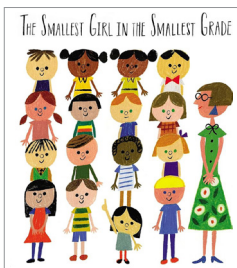
或者

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)



The Smallest Girl in the Smallest Grade (《年级里个子最小的女孩》)

作者: Justin Roberts (链接第 22 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。”
- “我们将检查自己的脉搏, 以帮助我们了解什么是节拍。”
- “将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。
- “你的心跳和音乐的节奏相似。”
- 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’ 这个游戏来结束我们的活动。”
- “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)

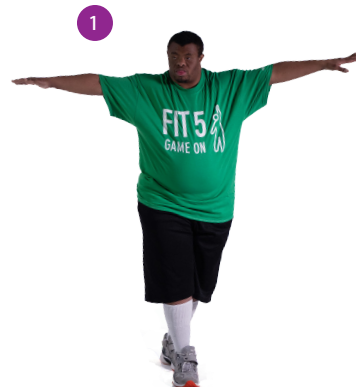
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

Fit 5 1 级柔韧性视频¹

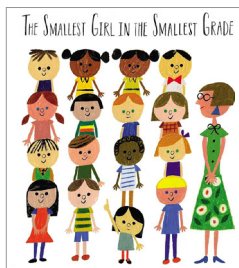
或者

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)



The Smallest Girl in the Smallest Grade (《年级里个子最小的女孩》)

作者: Justin Roberts (链接第 22 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



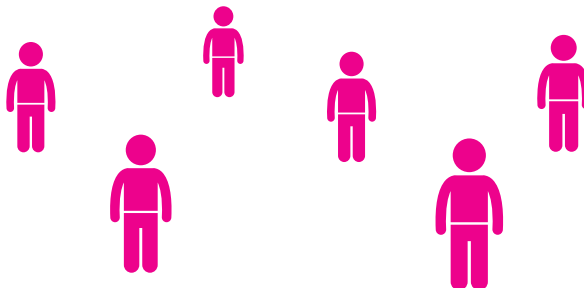
创意舞蹈：讲故事（5 分钟）

器材

- 意大利面故事（可打印材料）

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “上次我们听了一个故事，假装自己是弹珠。”
- “今天我们要用一些不同的舞步和动作来表演另一个故事，在这个故事中，我们假装自己是意大利面。”
- “在脑海中想象意大利面的样子，想想它是会如何移动。”

阅读这个故事：意大利面

- 有好几个星期，意大利面一直静静地放在架子上的盒子里。面条挤在一起，很想自由移动。
- 有一天，它们感受到了新鲜空气，很快就被带出了盒子。然后，它们被放进了一大锅滚烫的热水中。
- 水温很高，它们松弛了下来，能够快速自由地移动了。
- 面条卷曲着、扭动着，在锅里疯狂地移动着。
- 突然，面条被人从水里捞了出来，放进了一个大碗里。
- 红酱汁浇在了面条上，然后放在盘子里，再配上帕尔马干酪。
- 就在面条舒舒服服地蜷缩着的时候，一把叉子把它们扭来扭去。这就是意大利面能记得的最后的事情！

- “你们扮演了意大利面，还运用了想象力来帮助自己移动和跳舞，做得真棒！”

围巾介词 (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



- “介词是表示与物体的位置或关系的词。”
- “我们将使用介词来了解如何移动围巾。”
- “下面、之间、上面等词都是介词。”
- “首先, 我们把围巾举到头顶上。”
- “接下来, 把围巾放到身后。”
- “现在, 把围巾放到两腿之间。”
- “我们还能怎样移动围巾呢?”

- 让学生举例说明。

放松/柔韧性 (5 分钟)

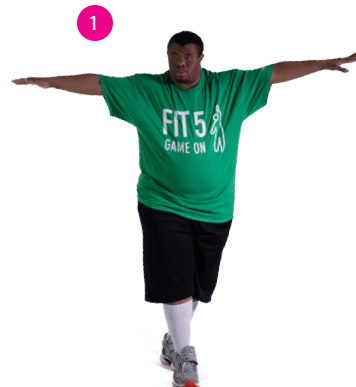
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性, 从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

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

- *And Two Boys Booed* (《两个男孩的嘘声》) 由 Judith Viorst 创作, 在这本书中, 一个男孩准备在学校才艺表演中演唱自己的歌曲。他一点也不害怕, 因为他已经练习过无数次的, 而且他还穿着幸运的蓝色靴子和有十个口袋的裤子。可看着其他孩子都在他之前表演, 他变得越来越紧张。

技能与游戏

- 舞蹈圈
- 围巾舞蹈
- 围巾介词
- 定格舞蹈
- 健身骰子
- 平衡挑战

器材

- *And Two Boys Booed* (《两个男孩的嘘声》)
作者: Judith Viorst
- 音乐播放器材
- 每个学生一条围巾
- 6 面骰
- 健身骰子舞蹈 (可打印材料)
- 地板标记

关于替代材料的想法

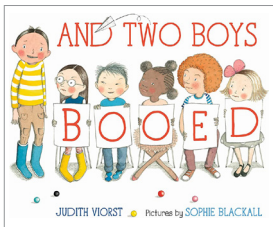
- 用手巾、袜子或纸巾代替围巾



注意事项

考虑使用便携式扬声器, 在户外进行这些活动。这将为学生提供更多的活动和舞蹈空间。

领导力时间 (5 分钟)



***And Two Boys Boomed* (《两个男孩的嘘声》) 作者: Judith Viorst**
(链接第 24 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)

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump around (跳来跳去)?

Jump around (跳来跳去)?

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump and now let's freeze (跳跃定住).

Do you like to roll around (你喜欢滚来滚去吗)?

Do you like to throw a ball (你喜欢投球吗)?

Do you like to tiptoe walk (你喜欢踮着脚走路吗)?

Do you like to crawl around (你喜欢爬来爬去吗)?

¹



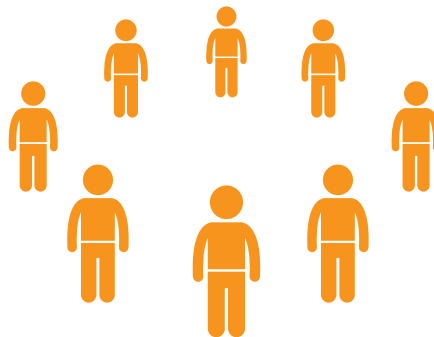
舞蹈圈 (5 分钟)

器材

- 沙滩球
- 音乐播放器材

准备工作

学生们应该站成一个圈



- “我们先组成一个舞蹈圈, 展示一些舞蹈动作。”
- “当别人把沙滩球传给你时, 你可以选择做一个舞蹈动作或传给别人。”
- “如果你做舞蹈动作, 我们其他人就要模仿你的动作。”
- “向我们展示完你的舞蹈动作后, 你可以将球扔给圈内的其他人。”

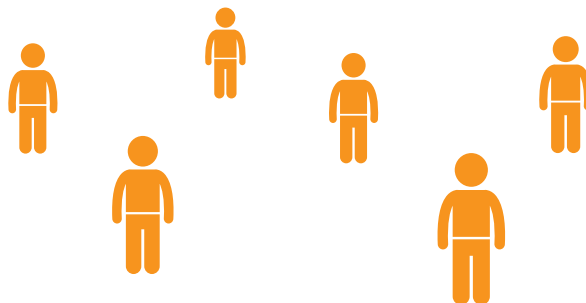
定格舞蹈 (5 分钟)

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’ 这个游戏来结束我们的活动。”
- “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。”

GoNoodle: 2 级柔韧性¹

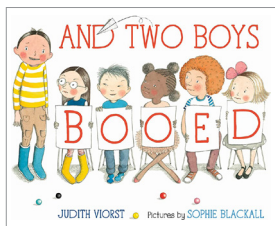
或者

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)



And Two Boys Boomed (《两个男孩的喊声》) 作者: Judith Viorst
(链接第 24 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)

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump around (跳来跳去)?

Jump around (跳来跳去)?

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump and now let's freeze (跳跃定住).

Do you like to roll around (你喜欢滚来滚去吗)?

Do you like to throw a ball (你喜欢投球吗)?

Do you like to tiptoe walk (你喜欢踮着脚走路吗)?

Do you like to crawl around (你喜欢爬来爬去吗)?

¹



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。

围巾介词 (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



- “介词是表示与物体的位置或关系的词。”
- “我们将使用介词来了解如何移动围巾。”
- “下面、之间、上面等词都是介词。”
- “首先, 我们把围巾举到头顶上。”
- “接下来, 把围巾放到身后。”
- “现在, 把围巾放到两腿之间。”
- “我们还能怎样移动围巾呢?”

- 让学生举例说明。

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

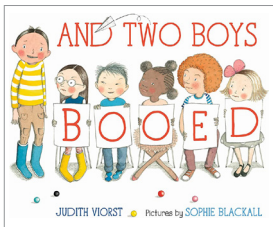
或者

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)



***And Two Boys Boomed* (《两个男孩的喊声》) 作者: Judith Viorst**
(链接第 24 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)

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump around (跳来跳去)?

Jump around (跳来跳去)?

Do you like to jump around (你喜欢跳来跳去吗)?

Jump and now let's freeze (跳跃定住).

Do you like to roll around (你喜欢滚来滚去吗)?

Do you like to throw a ball (你喜欢投球吗)?

Do you like to tiptoe walk (你喜欢踮着脚走路吗)?

Do you like to crawl around (你喜欢爬来爬去吗)?



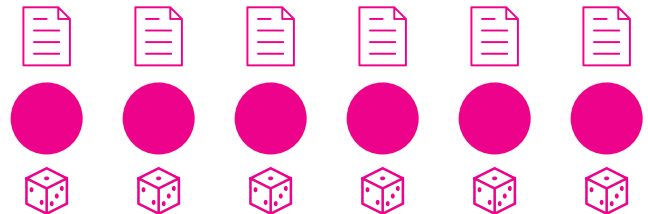
健身骰子 (10 分钟)

器材

- 6 面骰
- 健身骰子舞蹈 (可打印材料)
- 地板标记

准备工作

将 6 个地板标记排成一排, 在每个位置用骰子进行不同的运动活动



- “今天我们来玩健身骰子。”
- “你们要在地板标记处掷骰子, 然后根据掷出的点数完成相应数量的指定运动”
- “例如, 如果我在地板标记处掷出 3 点, 而地板标记前标注的是开合跳, 那么我就要做 3 个开合跳。”
- “做完开合跳后, 就移动到下一个地板标记。”
- “大家轮换着完成运动, 直到我让你们停下来。”

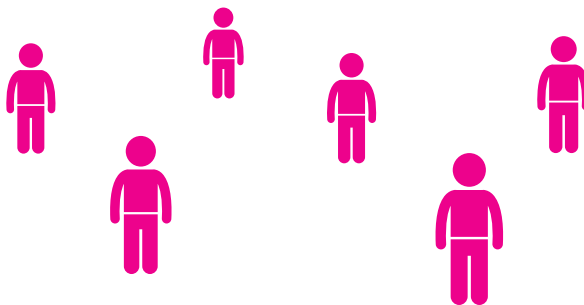
平衡挑战 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天我们要练习平衡。”
- “我们先用右脚保持平衡, 然后用左脚保持平衡。”
- “我们还会练习踮起脚尖站立。”
- “首先, 抬起左腿, 用右腿保持平衡。”
- “现在, 换脚。 抬起右腿, 用左腿保持平衡。”
- “把两只脚放在地上, 然后抬起脚后跟, 踮起脚尖站立。”
- “你能坚持多久?”

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

- *Back to School for Rotten Ralph* (*《淘气猫拉尔夫重返校园》*) 由 Jack Gantos 和 Nicole Rubel 合著, 在这本书中, 暑假结束了, 就要开学了, 莎拉很高兴, 这样她就可以交到新朋友了。然而, 她的猫, “淘气的拉尔夫”, 却想成为她唯一的朋友。他偷偷溜到学校, 试图阻挠莎拉交朋友, 但事与愿违!

技能与游戏

- 迈步、跳跃和抓握
- 岩石跳跃
- 跳高
- 围巾跳跃
- 跳线
- Fashkhah (跳腿游戏)
- 箭头跳跃

器材

- *Back to School for Rotten Ralph* (*《淘气猫拉尔夫重返校园》*)
作者: Jack Gantos 和 Nicole Rubel
- 积木或低平衡木
- 地板标记
- 围巾或豆袋
- 跳绳
- 锥桶和塑料棒
- 胶带、粉笔或外面的木棍
- 箭头抽认卡

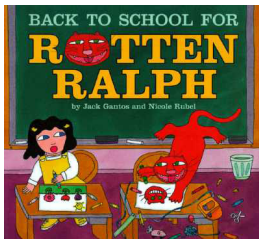
关于替代材料的想法

- 使用室外的路缘、砖块或树桩代替积木或低平衡木
- 不要打印箭头抽认卡, 而是使用废纸并在每张纸上画一个箭头。

注意事项

箭头跳跃是学习编程的一个很好的入门。使用本课程启动您的编码单元或鼓励家庭在家里学习更多的初级编码知识。

领导力时间 (5 分钟)



Back to School for Rotten Ralph (《淘气猫拉尔夫重返校园》)

作者: Jack Gantos 和 Nicole Rubel (链接第 26 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指)。

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇手指)!

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚)。

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚)。

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚)。

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮)。

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天)。

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩)!



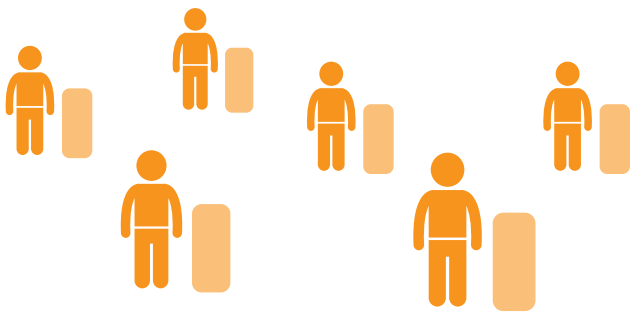
迈步、跳跃和抓握 (5 分钟)

器材

- 方块或低平衡木
- 地板标记
- 围巾或豆袋

准备工作

在空间周围放置积木或平衡木, 每个学生一个



- “今天, 我们要练习从方块上跳下来。”
 - “你们要踏上方块, 然后从上面跳下来。”
 - “练习完跳方块后, 我们将尝试不同的挑战。”
-
- 可能的动作:
 - » 从方块上跳到更远的地板标记上。
 - » 高高跳起, 跳下方块时抓住一条围巾。
 - » 从较高的地方跳下。您可以在户外进行这项活动, 让学生从路缘、树桩或操场器材的一部分上跳下来。



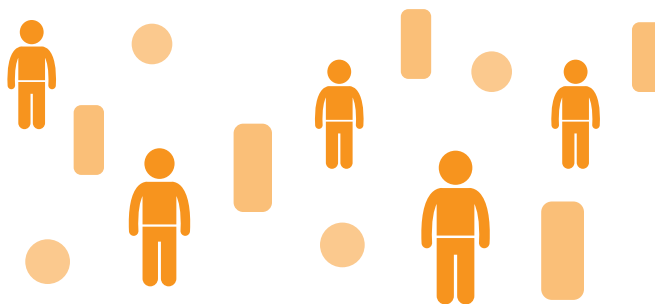
岩石跳跃 (5 分钟)

器材

- 积木
- 地板标记

准备工作

摆放积木和/或地板标记, 假装它们是河里的石头



- “今天我们来玩假装游戏。”
- “这条河里有很多饥饿的鳄鱼!”
- “我们要踩着‘岩石’（积木和地板标记）过河, 不能掉进水里!”

引导活动

开始时, 只使用地板标记来帮助学生练习平衡。您还可以鼓励学生从一块石头跳到另一块石头, 而不是走过去。

增加难度

将积木移得更远, 或者在户外用真正的石头或木棍尝试这个游戏, 以帮助学生练习平衡。

您可以让两个孩子手拉手, 一起过河, 进一步推进这项活动。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松练习, 让我们跟着视频, 和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧!”

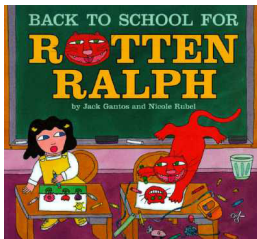
幼儿运动员在运动¹

或者

打开一首歌, 举办一场舞会吧!



领导力时间 (5 分钟)



Back to School for Rotten Ralph (《淘气猫拉尔夫重返校园》)

作者: Jack Gantos 和 Nicole Rubel (链接第 26 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指)。

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇手指)!

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚)。

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚)。

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚)。

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮)。

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天)。

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩)!



跳高 (5 分钟)

器材

- 绳子或地板标记
- 锥桶
- 塑料棒

准备工作

在地面上放置一根绳子或地板标记, 随着学生跳跃能力的提高, 可以使用两个锥桶和一根塑料棒



- “我们今天练习跳高。”
- “你们每人将轮流跳过这根绳子 (或地板标记)。”
- “随着我们跳跃能力的提高, 我们将尝试跳得更高, 跳过这根塑料棒。”
- “记得用双脚蹬地并弯曲膝盖。”



围巾跳跃 (5 分钟)

器材

- 围巾

准备工作

学生应该搭档起来, 每对搭档一个气球



- “我们接下来要玩搭档游戏。”
- “你和你的搭档需要一条围巾来玩这个游戏。”
- “一名学生将围巾举过头顶, 另一名学生跳起来抓住围巾。”
- “跳起来的学生抓住围巾后, 要将其举过头顶, 另一名学生则要跳起来抓住它。”

- 让学生练习几次。

- “接下来我们将练习跳远。”
- “一名搭档在离其搭档几英尺远的地方伸出一条围巾, 跳远者要跳起来触碰到围巾。”

- 碰到围巾后, 他们要交换角色。
- 让学生练习几次。

放松/柔韧性（5 分钟）

“今天的放松练习，让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

幼儿运动员在运动

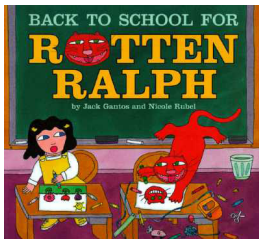
或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



领导力时间 (5 分钟)



Back to School for Rotten Ralph (《淘气猫拉尔夫重返校园》)

作者: Jack Gantos 和 Nicole Rubel (链接第 26 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指)。

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇手指)!

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚)。

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚)。

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚)。

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮)。

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天)。

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩)!



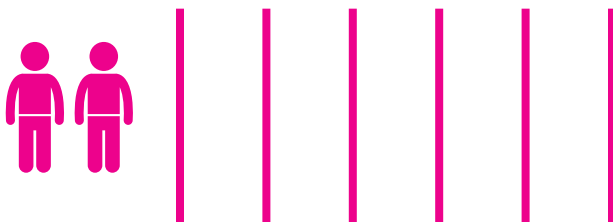
跳线 (10 分钟)

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。

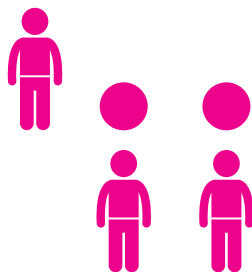
FASHKHAH (跳腿游戏, 5 分钟)

器材

- 地板标记

准备工作

将学生们分成三人一组：一名学生是跳跃者，另外两名学生设定跳跃距离



- “今天，我们来玩一个中东/北非地区的游戏，叫做 *Fashkhah* (跳腿游戏)”
- “我们将挑战自己，看看我们能跳多远！”
- “首先，我们将分成三人一组。”
- “一名学生是跳跃者，另外两名学生负责设定距离并为跳跃者加油。”
- “传统上，两名学生并排坐着，双腿伸直。然后跳跃者跑过去并跳过他们的腿。如果跳跃者成功跳过设定的距离，两名坐着的学生会分开一点，跳跃者再尝试跳过更长的距离。这一过程持续进行，直到跳跃者无法跳过设定的距离为止。”
- “非跳跃者无需从朋友的腿上跳过，而是站在地板标记处，当跳跃者跨过空隙时，他们便会移开。”
- “每当跳跃者尝试新的距离时，试着想出一种新的方式为他们加油，以下是一些可以参考的加油口号：‘你能行！’ ‘你可以的！’ ‘加油[插入他们的名字]！’ ”

Fashkhah 是沙特阿拉伯很流行的一种游戏，与跳背游戏非常相似。



箭头跳跃 (5 分钟)

器材

- 一张带有箭头的纸或使用此可打印资料为每个学生准备一个箭头

准备工作

学生需要一个搭档和一张上面画着箭头的纸



- “每个搭档都要有一张画着箭头的纸。”
- “在这个挑战中，一名学生将展示指向上、下、右或左的箭头，另一名学生需要按照箭头的方向跳跃。”
- “如果箭头朝上，你就要向前跳，如果箭头朝下，你就要向后跳。”
- “如果你帮搭档拿着箭头，你要在改变方向时将箭头转向自己，然后再把它转过来，以便你的搭档可以看到并按箭头的方向跳跃。”
- “看看你在为搭档改变方向时能达到多快速度。”

扩展活动：编码挑战

其他器材：每个参与者 10 个箭头p

- “今天我们将扮演机器人，练习编码或向机器人发布指令。”
- “你可以按照你想要的顺序排列你的箭头。”（例如：上、上、右、左、下、上、左、下…）”
- “排列好箭头后，你必须完成序列，就像机器人读取代码时一样。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“今天的放松练习, 让我们跟着视频, 和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧!”

幼儿运动员在运动

或者

打开一首歌, 举办一场舞会吧!

1



领导力时间

- *Henri's Scissors* (《亨利的剪刀》) 由 Jeanette Winter 创作, 通过这本书让学生创作受国际知名艺术家启发的艺术作品, 同时展现自身才华。

技能与游戏

- 蛙跳和测量
- 数轴跳跃
- 表面跳跃
- 平台跳跃 1 & 2
- 跳跃的蜥蜴

器材

- *Henri's Scissors* (《亨利的剪刀》) 作者: Jeanette Winter
- 画线用的胶带或粉笔
- 卷尺或标尺
- [每个学生一张可打印的图表](#)
- 标记点上的数字 1-10 或 1-20
- 骰子
- 平台
- 多彩点标/地板标记

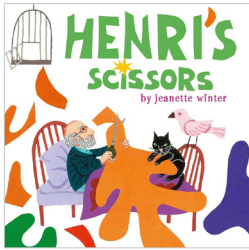
关于替代材料的想法

- 使用低平衡木或路缘代替平台
- 如果无法打印蛙跳图表, 那么这是一个教学生创建自己的图表的好机会。在进行此活动之前, 先花时间在课堂上制作图表。

注意事项

本周第一天的课程符合多项数学标准。您可以将本课纳入数学课程, 而不是“幼儿运动员”课程, 帮助学生在运动中学习。

领导力时间 (5 分钟)



Henri's Scissors (《亨利的剪刀》) 作者: Jeanette Winter (链接第 28 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



蛙跳和测量 (5 分钟)

器材

- 胶带或粉笔
- 卷尺/尺子/码尺
- [此图表可打印](#)

准备工作

学生应以地板上的一条线作为起跳点



- “今天, 我们将练习跳远。”
- “以小组为单位, 在地板上排成一行, 准备好测量工具、一支铅笔和一张用于记录的图表。”
- “今天我们要测量我们跳了多远。”
- “首先, 双脚站在线后, 弯腰摆动手臂, 双脚离地, 推动自己向前。”
- “当你落地后, 一位组员会测量从你的脚跟到线的距离, 另一位组员会记录你跳了多远。”
- 完成后轮换, 直到每个人都跳了三次。

数轴跳跃 (5 分钟)

器材

- 线/绳
- 骰子

准备工作

用地板标记和线在地板上画出一条巨大的数轴



- “今天我们要练习沿着数轴跳跃。”
- “第一个学生要掷骰子, 从数字 1 开始。”
- “他们要在数轴上跳过那么多点。”
- “例如, 如果我掷出 3, 我要从数字 1 开始, 跳过三个点, 最后落在 4。”
- “下一个学生将轮流掷骰子并跳过对应的点。”
- “当每个人都跳完后, 我们会看看你的落点并进行比较。”

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

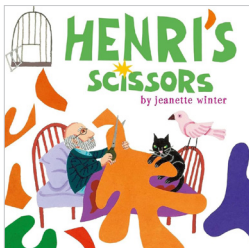
或者

战士一式 (链接第 6 页)²

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间 (5 分钟)



Henri's Scissors (《亨利的剪刀》) 作者: Jeanette Winter (链接第 28 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



从表面跳下 (5 分钟)

器材

- 平台或平衡木

准备工作

在空间周围放置积木或平衡木, 每个学生一个



- “今天, 我们将学习如何从平台上跳下来。”
- “首先, 我们将练习踏上平台, 然后从平台上下来。”
- 让学生上下练习几次, 以熟悉平台。
- “现在你们要踏上平台, 然后弯曲膝盖, 蹲下, 然后双脚用力, 从平台上跳下来, 最后用双脚着地。”
- 给学生时间练习。

平台跳跃 (5 分钟)

器材

- 平台

准备工作

将平台排成一排, 平台间距约 2 英尺



- “今天, 我们要练习跳下平台。”
- “首先踏上平台, 然后双脚用力跳下平台, 最后落在下一个平台的前面。”
- 继续这个过程, 直至到达终点, 然后绕过平台, 回到队伍中。
- 如果学生掌握了从平台上跳下来的技能, 鼓励他们双脚跳上平台。

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

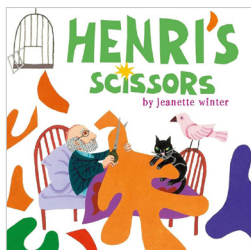
或者

战士一式 (链接第 6 页)

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间 (5 分钟)



Henri's Scissors (《亨利的剪刀》) 作者: Jeanette Winter (链接第 28 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



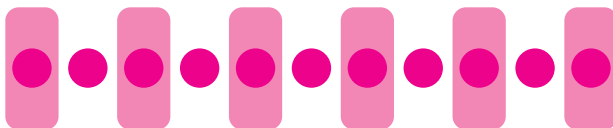
平台跳跃 (5 分钟)

器材

- 平台
- 地板标记

准备工作

将平台排成一排, 平台之间间隔约 2 英尺, 每个平台上和平台之间都放一个地板标记。



- “今天我们将练习跳上跳下平台。” 地板上有标记, 让你知道该往哪里跳。”
- “我们将从头开始, 屈膝摆臂, 帮助自己跳上平台。”
- “站到平台上后, 你要用双脚帮助自己跳下平台。”

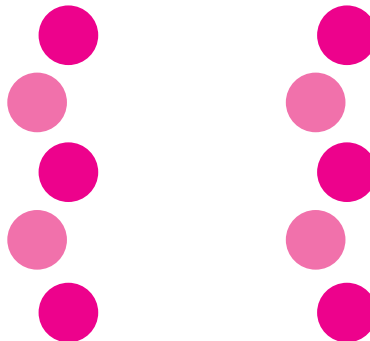
跳跃的蜥蜴（5 分钟）

器材

- 地板标记

准备工作

将地板标记以“之”字形放在地板上



- “哪些动物会跳？”
- 让学生说出各种会跳的动物。
- “今天，你们要假装成_____（选择一种他们说出的动物），然后从一个地方跳到下一个地方。”
- “试着落在地板标记上，不要接触地板。”

引导活动

地板标记之间的距离要足够近，帮助学生专注于跳跃时的姿势，而不是需要跳多远。

额外活动

不要跳在地板标记上，而是要求学生跳过每个地板标记并且不触碰它。



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

或者

战士一式 (链接第 6 页)

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间

社会意识有助于孩子了解适当的行为和他人的观点, 并产生同理心。本周没有书籍需要阅读, 但要明确向学生教授关于社会意识的知识。

技能与游戏

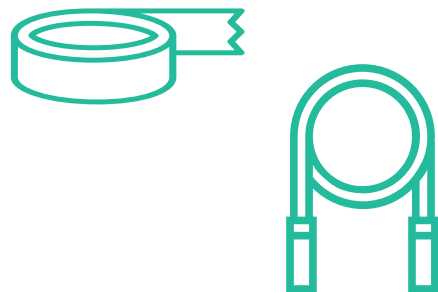
- 走线
- 平衡木
- 怪物行走
- 木棍行走
- 森林里的树木
- 火烈鸟挑战

器材

- 胶带或跳绳
- 平衡木
- 音乐播放器材
- 豆袋
- 木棍或圆木
- 地板标记
- 围巾

关于替代材料的想法

- 使用地板上的胶带或跳绳代替平衡木



注意事项

注意哪些学生可能在平衡方面有困难, 并尝试在教学中或休息时间加入平衡活动。这些课程也很容易带到户外进行户外教学。

领导力时间 (5 分钟)

什么是社会意识?

社会意识有助于孩子了解适当的行为和他人的观点, 并产生同理心。

- “今天我们要玩一个游戏, 来帮助你们了解彼此之间的相似之处和不同之处。”
- “游戏结束后, 你可能会对某人有了一些新的认识。”

这个游戏可以锻炼力量和耐力, 并促进彼此联系。

力量与耐力 (5 分钟)

穿过房间:

- “在这个游戏中, 我们将全部站在房间的一边。”
- “我会说这样的话, ‘如果你有兄弟, 就去房间对面’。”
- “如果你有兄弟, 你就走到或跑到房间的另一边。 如果没有, 你就留在原地。”
- “每当有陈述适合你, 你都要跑到房间的另一边。”
- “注意观察其他学生可能与你有什么共同点。”
- “穿过房间, 如果...
 - » 你有一只狗
 - » 你最喜欢的颜色是蓝色
 - » 你今天步行去学校
 - » 你喜欢上色
 - » 你喜欢跑步”

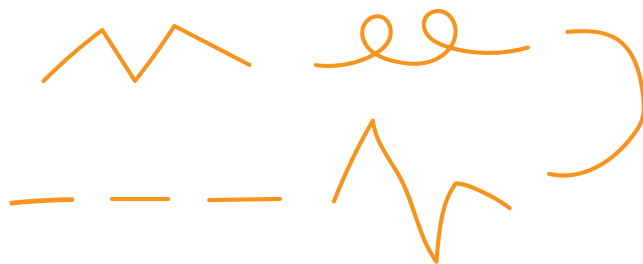
走线 (5 分钟)

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。”

平衡木 (5 分钟)

器材

- 平衡木

准备工作

将平衡木摆成一排, 每根之间相隔几英尺



- “我们已经在健身房各处的线上练习了行走, 现在让我们拿出平衡木来测试你们的平衡能力和专注力。”
- “你们将从第一根平衡木开始, 一只脚放在另一只脚前面, 直到到达终点。”
- “然后移动到下一根平衡木, 继续走下去。”

引导活动

让学生先将一只脚放在平衡木上, 另一只脚放在平衡木旁边, 然后让他们先沿着平衡木走动进行练习, 然后再将双脚放在平衡木上。

额外活动

将贴纸或胶带贴在平衡木的不同位置。
当学生到达胶带处时, 他们要弯腰触摸胶带, 但不能从平衡木掉下来, 然后继续在平衡木上行走。



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)

什么是社会意识?

社会意识有助于孩子了解适当的行为和他人的观点, 并产生同理心。

- “你会怎样称赞你的同学?”

这个游戏可以锻炼力量和耐力, 并促进彼此联系。

力量与耐力 (5 分钟)

穿过房间:

- “在这个游戏中, 我们将全部站在房间的一边。”
- “我会说这样的话, ‘如果你有兄弟, 就去房间对面’。”
- “如果你有兄弟, 你就走到或跑到房间的另一边。 如果没有, 你就留在原地。”
- “每当有陈述适合你, 你都要跑到房间的另一边。”
- “注意观察其他学生可能与你有什么共同点。”
- “穿过房间, 如果...
 - » 你喜欢披萨
 - » 乘公共汽车去学校
 - » 喜欢户外玩耍
 - » 今天在学校吃午餐
 - » 喜欢猫”

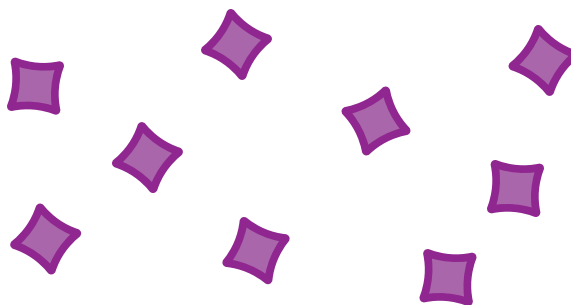
怪物行走 (5 分钟)

器材

- 豆袋

准备工作

把豆袋分散在整个空间



- “友好的怪物们, 大家好呀!”
- “今天, 我们来练习怪物行走。”
- “健身房里散落着一些豆袋。”
- “我们要像友好的怪物一样在森林中行走。”
- “走过豆袋时, 试着停下来, 用双脚保持平衡。”
- “保持平衡并数到 5, 然后继续在森林里行走。”

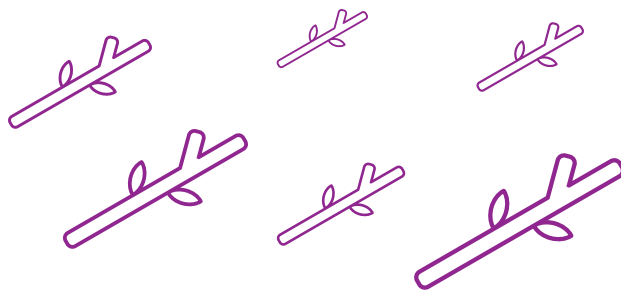
木棍行走（户外活动，5分钟）

器材

- 木棍或圆木

准备工作

在室外铺上木棍，或使用该地区的天然原木



其他信息

这是一项户外活动，但也可以使用平衡木或跳绳，将其修改为室内活动。您也可以让学生发挥创造力，提出各种关于平衡的想法。

- “我们将在室外练习走木棍，来锻炼平衡能力。”
- “场地周围散落着许多木棒，你们要沿着木棒行走来练习平衡。”
- “就像平衡木一样，你们在行走时要集中注意力。”
- “收紧腹部，启动核心肌群，这样也能站得更直。”

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)

什么是社会意识?

社会意识有助于孩子了解适当的行为和他人的观点, 并产生同理心。

- “在进行团队游戏时, 你如何帮助你的队友?”

这个游戏可以锻炼力量和耐力, 并促进彼此联系。

力量与耐力 (5 分钟)

穿过房间:

- “在这个游戏中, 我们将全部站在房间的一边。”
- “我会说这样的话, ‘如果你有兄弟, 就去房间对面’。”
- “如果你有兄弟, 你就走到或跑到房间的另一边。如果没有, 你就留在原地。”
- “每当有陈述适合你, 你都要跑到房间的另一边。”
- “注意观察其他学生可能与你有什么共同点。”
- “穿过房间, 如果...
 - » 你最喜欢的颜色是黄色
 - » 你喜欢打篮球
 - » 你在上 (幼儿园、1 年级、2 年级)
 - » 你喜欢读书
 - » 早餐吃了鸡蛋”

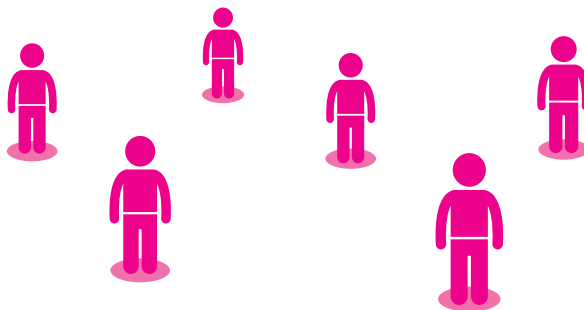
森林里的树木 (5 分钟)

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。”



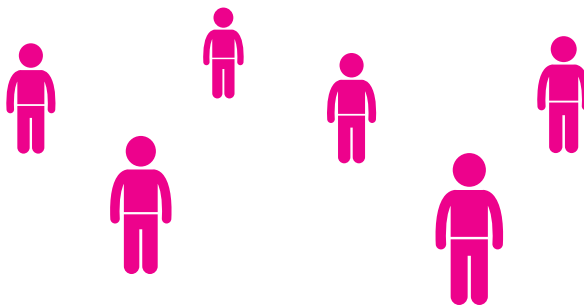
火烈鸟挑战 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “今天, 我们要假装自己是火烈鸟。”
- “火烈鸟是单腿站立的鸟。”
- “我们要站在墙边, 以便在需要的时候可以扶住墙作为支撑。”
- “抬起右腿成 90 度角, 保持这个姿势 5 秒。”
- “现在我们换腿, 用左腿试试。”
- 加大难度, 让学生在抬腿时不扶墙, 或者看看他们能够单腿站立多久而不摔倒。

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

- *Gaston* (《加斯顿》) 由 Kelly DiPucchio 创作, 在这本书中, 加斯顿没有归属感, 而且他必须要很努力地去完成别人觉得很容易的事情。新家庭会改变他的这一现状吗?

技能与游戏

- 字母瑜伽
- 石头/树木/桥梁
- 姿势挑战
- 形状镜子
- 超级英雄瑜伽
- 摆个姿势

器材

- *Gaston* (《加斯顿》)
作者: Kelly DiPucchio

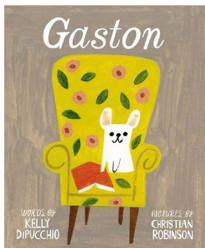
注意:

本周的所有技能和游戏都可以在较小的空间内完成。如果您知道这周没有太多空间, 可以自由安排在其他时间进行。

注意事项

可以拍摄学生的照片自行制作瑜伽卡。打印出这些卡片, 并让学生在一天中需要休息或集中注意力时挑选一张。让学生拥有自己的卡片会让他们更加兴奋地去完成这些动作。

领导力时间 (5 分钟)



Gaston (《加斯顿》) 作者: Kelly DiPucchio (链接第 30 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 级力量视频²

或者

Fit 5 2 级力量 (链接第 22-25 页)³

- 椅子深蹲
- 耸肩
- 过头推举
- 膝盖平板支撑



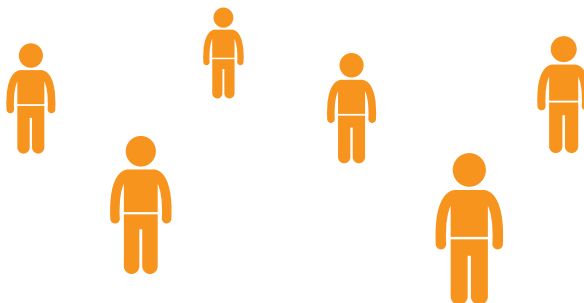
字母瑜伽 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内

瑜伽字母¹

播放这段视频, 让学生跟着视频学习不同的姿势, 他们可以选择观看, 也可以尝试跟着练习。

或者

说一说字母表, 让学生用身体摆出每个字母的形状。

识字联系

分发字母表中的一个字母, 让学生想出尽可能多的以该字母开头的不同单词。如果可能的话, 摆出这些单词的姿势。与其他人组队, 让他们分享自己的姿势。

写作联系

让学生选择一个姿势, 并在回到教室后写一首关于它的诗或一个故事。他们还可以写下自己的体验, 分享瑜伽对他们来说有难度还是很简单。



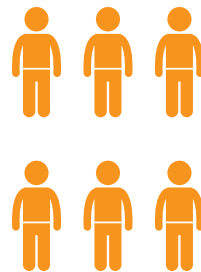
石头/树木/桥梁 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生需要分成 3 人一组, 排成一排



- “我们将以一个名为“石头、树木、桥梁”的游戏来结束我们的课程。”
- 你们组的第一位学生要做一块石头 (儿童势)。
- 第二个学生要跳过石头, 变成一棵树 (树势)。
- 第三个学生要跳过石头, 绕过树, 成为一座桥 (下犬式)。
- 第一个变成石头的学生站起来, 绕过树, 穿过桥, 又变成了石头。
- 第二个和第三个学生重复此步骤。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！（Mulberry Bush [桑树丛]旋律）

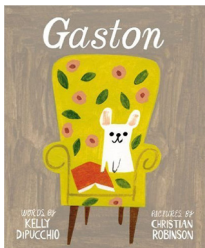
This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes（我就是这样摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾）。

This is the way I touch my toes when I am at school（我在学校时就是这样摸脚趾）。

变体：

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直

领导力时间 (5 分钟)



Gaston (《加斯顿》) 作者: Kelly DiPucchio (链接第 30 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 级力量视频²

或者

Fit 5 2 级力量 (链接第 22-25 页)³

- 椅子深蹲
- 耸肩
- 过头推举
- 膝盖平板支撑



姿势挑战 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “现在我要增加姿势的难度了。”
- “我会说出一个具体的挑战，你们要摆出一个符合挑战要求的姿势。”
- “摆一个下面的姿势…”
 - » 两只脚和一只手着地
 - » 只有一只脚着地
 - » 腹部着地
 - » 一只脚和两只手着地
 - » 双手举在空中
 - » 搞怪的脸”

形状镜子 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我要告诉你们一个物体或以一种特定方式来移动和弯曲你的身体, 你们要把它表现出来。”
- “给我看看…”
 - » 你能变得多圆
 - » 你能把身体压得多平
 - » 你能把身体拉得多直
 - » 你的身体能扭动得多灵活
 - » 怎么才能让自己看起来像一把椅子
 - » 怎么才能让自己看起来像一支铅笔
 - » 怎么才能让自己看起来像一个茶壶”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！（Mulberry Bush [桑树丛]旋律）

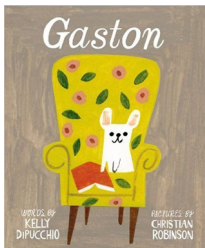
This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes（我就是这样摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾）。

This is the way I touch my toes when I am at school（我在学校时就是这样摸脚趾）。

变体：

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直

领导力时间 (5 分钟)



Gaston (《加斯顿》) 作者: Kelly DiPucchio (链接第 30 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 级力量视频²

或者

Fit 5 2 级力量 (链接第 22-25 页)³

- 椅子深蹲
- 耸肩
- 过头推举
- 膝盖平板支撑



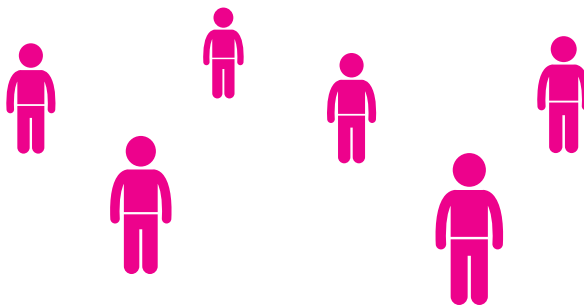
超级英雄瑜伽 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “你们好, 超级英雄们!”
- “今天我们将练习超级英雄的姿势。”
- “你会怎样形容一位超级英雄?” (留出时间让孩子们分享诸如坚强、勇敢、敏捷等词语)
- “今天我们要通过我们的姿势来展现我们的超级英雄特质。” (示范姿势)
 - » 我很勇敢: 战士一式
 - » 我很坚强: 战士二式
 - » 我很平和: 和平战士式
 - » 我是善良: 战士三式
 - » 我是超级英雄: 半月式

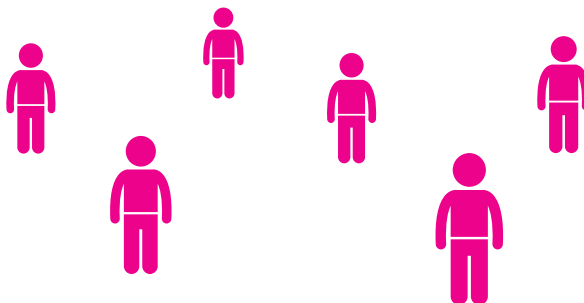
摆个姿势 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “我们练习了很多不同的姿势。”
- “在新游戏 ‘摆个姿势’ 中, 你们将有机会展示一些你们最喜欢的姿势。”
- “我要播放一些音乐, 你们可以在房间里跳舞。”
- “当音乐停止时, 你们不要像在定格舞蹈中那样静止不动, 我会喊出一个姿势, 你们要摆出那个姿势。”
- “有时我会说 ‘你们自选’, 然后你们就可以摆出自己最喜欢的姿势。”
 - » 下犬式
 - » 战士一式
 - » 儿童姿势 (或岩石)
 - » 桥式
 - » 树式
 - » 水母式

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！（Mulberry Bush [桑树丛]旋律）

This is the way I touch my toes, touch my toes, touch my toes (我就是这样摸脚趾，摸脚趾，摸脚趾)。

This is the way I touch my toes when I am at school (我在学校时就是这样摸脚趾)。

变体：

- 举高双手
- 吸气呼气
- 拥抱自己
- 坐下
- 站直

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

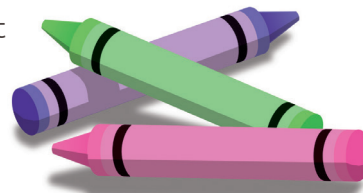


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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

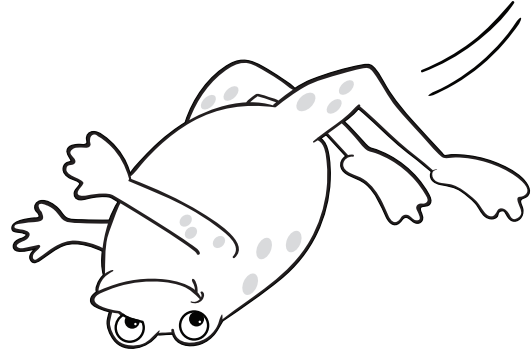
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

1

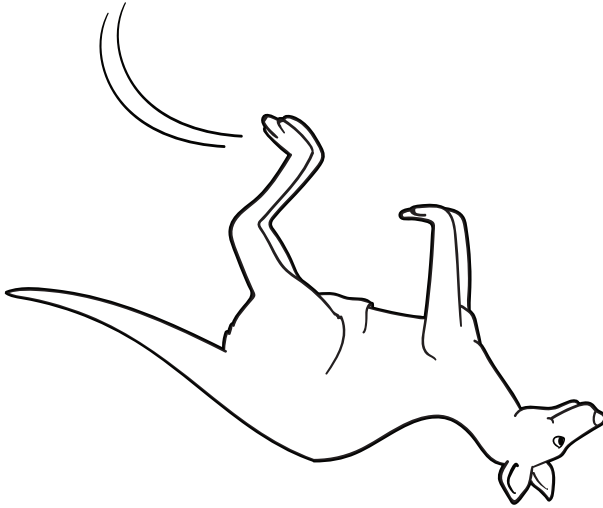
A frog can jump.



Color.

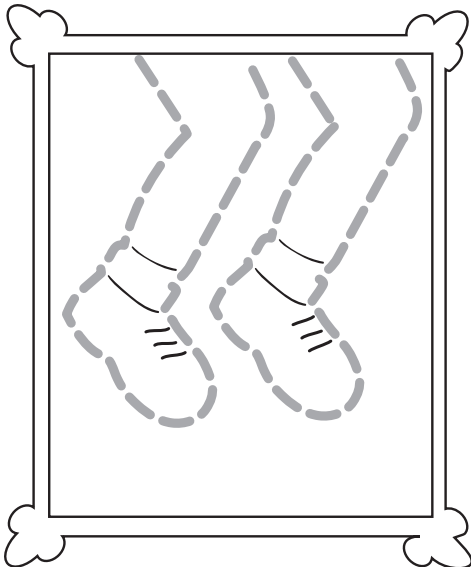
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

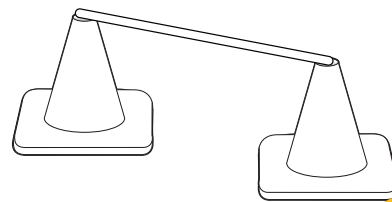
Let's
Practice
& Play

'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.

意大利面

.....

有好几个星期, 意大利面一直静静地放在架子上的盒子里。面条挤在一起, 很想自由移动。

有一天, 它们感受到了新鲜空气, 很快就被带出了盒子。然后, 它们被放进了一大锅滚烫的热水中。水温很高, 它们松弛了下来, 能够快速自由地移动了。面条卷曲着、扭动着, 在锅里疯狂地移动着。

突然, 面条被人从水里捞了出来, 放进了一个大碗里。红酱汁浇在了面条上, 然后放在盘子里, 再配上帕尔马干酪。

就在面条舒舒服服地蜷缩着的时候, 一把叉子把它们扭来扭去。
这就是意大利面能记得的最后的的事情!



旋转



踢腿



跳上跳下



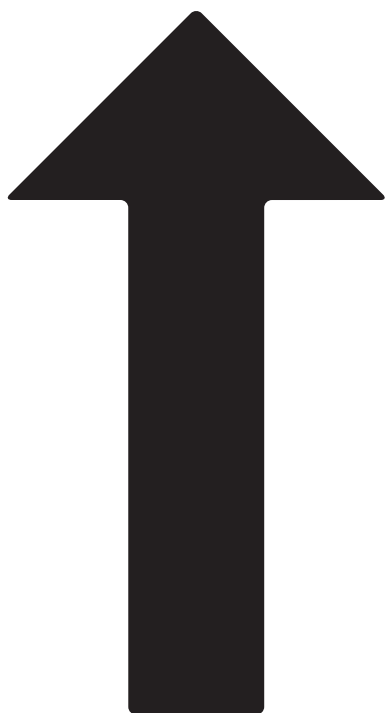
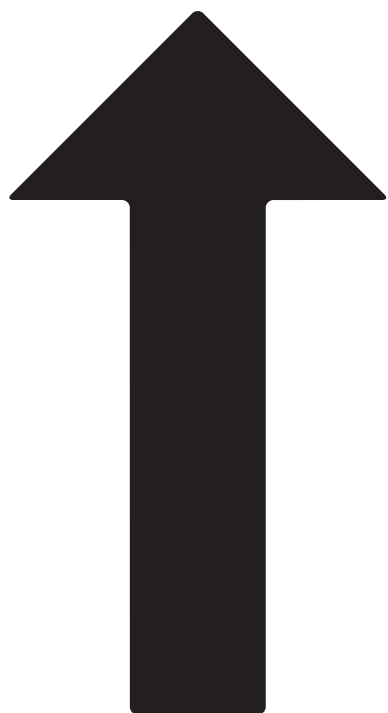
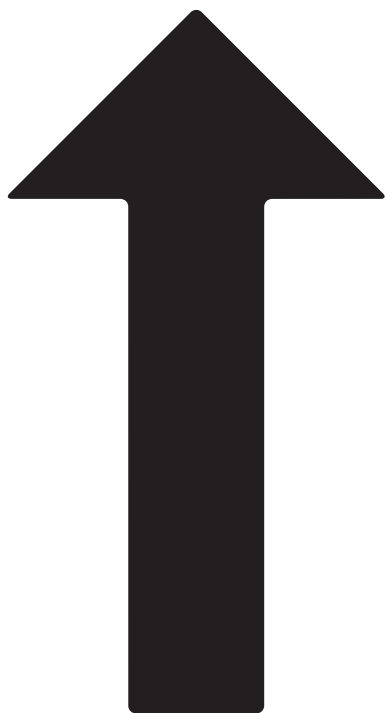
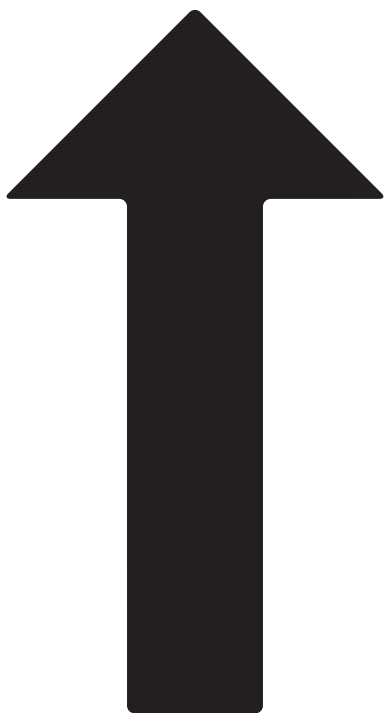
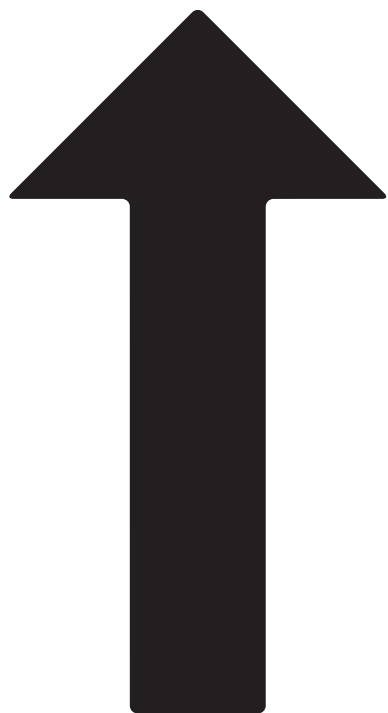
挥动手臂



挥动拳头



单脚跳跃



学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮

学生	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮



第 4 单元

5-7 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。

本单元重点关注各种运动的两个关键技能领域。在本单元中,我们将通过不同的方式练习停球和接球,以便学生有时间掌握和理解这些技能。本单元将介绍不同的运动,后面的单元也会再次涉及这些运动。重点在于介绍这项运动,而不是掌握它。

技能

运动技能:

- 视觉追踪
- 眼、手、脚的协调性
- 时机的掌握

认知技能:

- 遵循指示
- 专注于某项活动
- 记住线索

社交技能:

- 轮流
- 团队合作

器材

- 户外球
- 围巾
- 锥桶
- 呼啦圈
- 网球
- 锥桶
- 叠叠杯、塑料保龄球瓶或塑料瓶
- 软平衡木或胶带
- 保龄球瓶
- 豆袋

课堂材料

- 扭扭板或用胶带粘贴的网格
- 每个学生一张记录表
- 气球
- 泡泡

书籍

- *Not Your Typical Dragon* (《不寻常的龙》)
作者: Dan Bar-el
- *Different is Awesome* (《与众不同真棒》)
作者: Ryan Haack
- *The Hippo-NOT-amus* (《不是河马的“河马”》)
作者: Tony Payne 和 Jan Payne
- *Whoever You Are* (《无论你是谁》)
作者: Mem Fox



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.7 在各种练习任务中展示弹球。

1.2.8 在各种练习任务中展示滚球。

1.2.9 在各种练习任务中展示接球。



ELA 标准

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则(例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言)。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

展现对口语单词、音节和声音(音素)的理解。(RF.1.2)

数学标准

20 以内的加减法, 熟练掌握 10 以内的加减法。运用如下策略: 顺数; 凑十法(把数拆开凑成十); 利用加减法的关系; 以及创建等价但更容易计算或答案已知的算式。(1.OA.6)

将减法理解为未知数相加问题。(1.OA.4)

将计数与加减法联系起来(1.OA.5)

领导力时间

- *Not Your Typical Dragon* (《不寻常的龙》) 由 Dan Bar-el 创作, 在这本书中, 小龙克里斯宾即将满 7 岁, 这是龙开始喷火的年龄。生日这天, 他试图喷火, 但喷出来的却是奶油! 看看克里斯宾如何利用自己的独特能力来拯救世界。

技能与游戏

- 跟随领导者
- 飘逸围巾
- 守门员练习
- 滚球练习
- 守门员圈
- 左手投掷

器材

- *Not Your Typical Dragon* (《不寻常的龙》)
作者: Dan Bar-el
- 球
- 围巾
- 锥桶
- 呼啦圈
- 网球

关于替代材料的想法

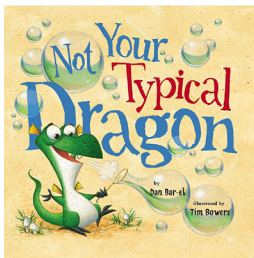
- 不给每个学生一个球, 而是给学生分配伙伴, 让他们轮流使用一个球参与游戏



注意事项

鼓励学生示范如何滚球、接球或投球。突出不同的学生, 让他们展示他们是如何做到的, 以便其他人学习。

领导力时间 (5 分钟)



Not Your Typical Dragon (《不寻常的龙》) 作者: Dan Bar-el
(链接第 34 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。



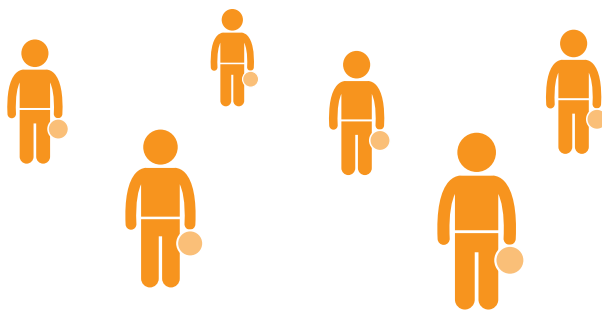
跟随领导者 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个球

准备工作

学生们应拿着球分散在整个空间内



- “今天我们要玩的游戏是‘跟随领导者’。”
- “你们不是跟随我，而是遵循我的指令。开始吧。”
 - » 将球从腿间滚过去并接住它。
 - » 把球放在地板上，然后跳过去。
 - » 将球抛向空中并转一圈。
 - » 让球在两脚之间来回滚动。
 - » 把球放在地板上，跳过去，然后捡起并抛向空中。
- 继续增加指令的数量。
- 从两个步骤的指令开始，随着学生听力技能的提升，逐步增加更多步骤。

飘逸围巾 (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



- “我们将练习接抛围巾。”
- “你们要把围巾扔得越高越好, 并在它接触地面之前接住它。”
- 鼓励学生跳起来去够围巾, 或者看看在接住它之前, 它能离地面多近。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

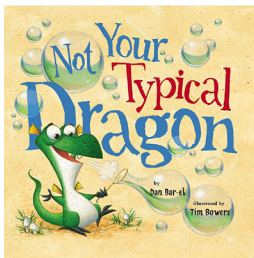
Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

领导力时间 (5 分钟)



[Not Your Typical Dragon](#) (《不寻常的龙》) 作者: Dan Bar-el
(链接第 34 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。



守门员练习 (5 分钟)

器材

- 球
- 4 个锥桶

准备工作

在地上放 2 个锥桶, 间隔 4-5 英尺, 房间左右两侧各放一组



- “今天我们先来玩 ‘守门员练习’。”
- “在这个游戏中, 我们将轮流滚动球, 并努力让球穿过锥筒。”
- “两个锥桶之间会有一名守门员试图截住球。”
- “我们先由一名学生担任守门员。”
- “其他人会把球滚过锥桶。”
- “滚完球后, 守门员会拿起球走到滚球线, 刚刚滚球的学生将成为守门员。”



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。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

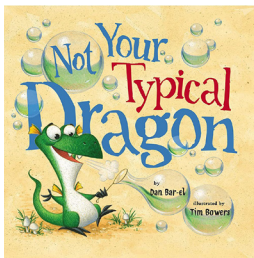
Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

领导力时间 (5 分钟)



***Not Your Typical Dragon* (《不寻常的龙》) 作者: Dan Bar-el**
(链接第 34 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。



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。”

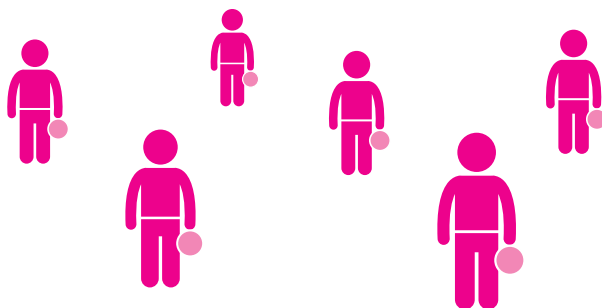
左手投掷 (5 分钟)

器材

- 每个学生一个网球（或类似物品）

准备工作

学生们应拿着网球分散在整个空间内



- “你现在要自己玩接球游戏。”
- “这项活动将练习用你的非惯用手投掷。”
- “你们中很多人都是右撇子, 这意味着右手是你们的惯用手, 你们会用它来做大多数事情。”
- “你们中有些人是左撇子, 这意味着你们更喜欢用左手做事, 比如写字、吃饭或扔球。”
- “你将先用非惯用手拿球。”
- “我的非惯用手是左手。我要把球从左手抛到右手。”
- “右手接到球后, 我会把它放回左手并再次抛出。”

引导活动

让学生练习在双手之间来回抛球。询问他们用某只手投球是更容易还是更难？

额外活动

尝试用你的非惯用手抛球和接球。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

领导力时间

- *Different is Awesome* (《与众不同真棒》) 由 Ryan Haack 创作, 在这本书中, 一个小男孩带着生来只有一只手的哥哥参加“展示和讲述”。同学们问了他好多问题, 问他只有一只手是怎么做事的。他们很快发现, 他们能做的事情他都能做, 只是方式不同。通过这件事, 学生们明白了, 我们每个人都有这样或那样的不同之处。

技能与游戏

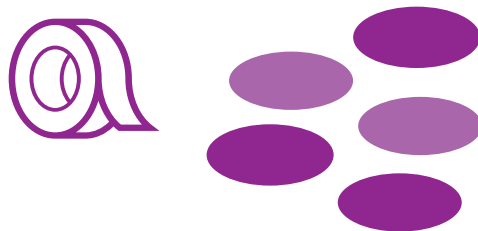
- 火车隧道
- 旋转加法
- 滚球练习
- 保龄球
- 十柱加法
- 定格游戏

器材

- *Different is Awesome* (《与众不同真棒》)
作者: Ryan Haack
- 球
- 扭扭板或用胶带粘贴的网格
- 每个学生一张记录表
- 锥桶
- 堆叠杯、塑料保龄球瓶或塑料瓶
- 软平衡木或胶带
- 豆袋

关于替代材料的想法

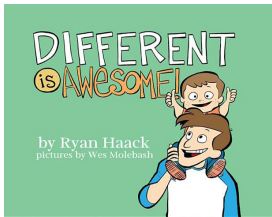
- 不使用扭扭板, 而是使用地板标记或胶带来创建网格或类似的空间



注意事项

本周会用到大量的器材和进行大量的准备工作, 所以请等到有更多人手或更多时间时再进行!

领导力时间 (5 分钟)



Different is Awesome (《与众不同真棒》) 作者: Ryan Haack
(链接第 36 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)

“让我们以一首热身歌曲开始我们的‘幼儿运动员’课程吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来！”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！(Mulberry Bush [桑树丛]旋律)

This is the way I jump around, jump around, jump around

This is the way I jump around, when I am at school (我就是这样蹦蹦跳，蹦蹦跳，蹦蹦跳。我在学校时就是这样蹦蹦跳)！

变体：

- 摆手臂
- 摸脚趾

1



火车隧道 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一排，一个学生站在另一个学生前面，双腿分开，用腿形成一个“隧道”



- “今天，我们先从‘火车隧道’开始。”
- “你们要排成一排，一个人站在另一个前面，双腿分开，形成一个‘隧道’。”
- “队尾的学生要把球向前滚过隧道，假装球是火车。”
- “球可能无法完全通过隧道，所以当球停下来时，它需要‘接上一名乘客’。”
- “当球停下来时，离球最近的人要把球捡起来。”
- “所有其他学生要移动到拿球的学生前面，这样他或她就在队伍的最后面，要将球从每个人的腿间滚过。”



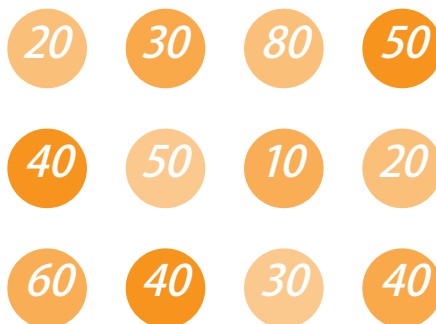
旋转加法 (10 分钟)

器材

- 带胶带或粉笔的扭扭板或网格
- 每个学生一张可打印的记录表
- 剪贴板和铅笔
- 豆袋

准备工作

在每个彩色圆圈或网格点上写上数字



- “今天我们将利用投掷技巧来练习加法。”
- “轮到你的时候, 你要把两个豆袋扔到垫子上。”
- “你要记下你落在了什么数字上, 然后跑去为下一个人拿豆袋。”
- “轮到你时, 你要将这些数字相加来计算总和。”

引导活动

使用较小的数字 (1、2、3、4、5…), 在让学生自己尝试之前, 先在全组内多次示范该怎么做。

使用数字方块或教具来帮助学生计数。

额外活动

增加数字, 写出需要学生在计数时重新组合的数字。

其他选择: 减数字或写下常见词, 让学生边说边在纸上抄写常见词。

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

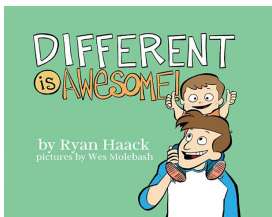
或者

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。



领导力时间 (5 分钟)



Different is Awesome (《与众不同真棒》) 作者: Ryan Haack
(链接第 36 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)

“让我们以一首热身歌曲开始我们的‘幼儿运动员’课程吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来！”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)! (Mulberry Bush [桑树丛]旋律)

This is the way I jump around, jump around, jump around

This is the way I jump around, when I am at school (我就是这样蹦蹦跳，蹦蹦跳，蹦蹦跳。我在学校时就是这样蹦蹦跳)！

变体：

- 摆手臂
- 摸脚趾



滚球练习 (5 分钟)

器材

- 户外球或类似物品
- 锥桶

准备工作

在房间的一侧放置锥桶，相距约 2 英尺的，并让学生在另一侧排队



- “今天我们要练习滚球。”
- “就像投掷一样，你要用与投掷手臂相反的脚步步。”
- “向后摆动，手臂向前挥的时候松开球，顺势把手指向球要滚的方向。”
- “你们每个人都有一个球，要试着把球滚过去，打倒对面的锥桶。”
- “滚完球后，跑过去捡起球并将其带回队伍，以继续击倒锥桶。”
- “一直玩到把所有锥桶都打倒为止。”

保龄球 (10 分钟)

器材

- 堆叠杯
- 软平衡木
- 球

准备工作

将两根平衡木和杯子摆成金字塔形, 创建一条保龄球道



- “今天我们要打保龄球。”
- “在你的球道上有一些需要击倒的杯子或球瓶。”
- “轮到你的时候, 你要滚动球, 努力击倒所有球瓶。”
- “将球扔向球瓶后, 你要跑去捡球并重新放好杯子, 然后再将球交给下一个学生。”

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

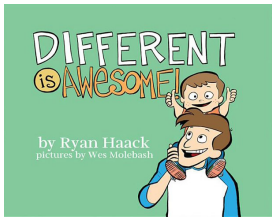
或者

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。



领导力时间 (5 分钟)



Different is Awesome (《与众不同真棒》) 作者: Ryan Haack
(链接第 36 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)

“让我们以一首热身歌曲开始我们的‘幼儿运动员’课程吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来！”

This is the Way I Move (这样移动真有趣)！(Mulberry Bush [桑树丛]旋律)

This is the way I jump around, jump around, jump around

This is the way I jump around, when I am at school (我就是这样蹦蹦跳，蹦蹦跳，蹦蹦跳。我在学校时就是这样蹦蹦跳)！

变体：

- 摆手臂
- 摸脚趾

¹



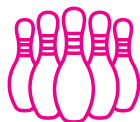
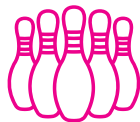
十针加法 (10 分钟)

器材

- 保龄球瓶
- 球
- 记录表 (可打印材料)
- 铅笔和剪贴板

准备工作

将 10 个球瓶、锥桶或瓶子排列成金字塔形状，用来打保龄球



- “今天我们要练习保龄球。”
- “在打保龄球时，你要让球沿着球道滚动，并努力击倒所有球瓶。”
- “保龄球有 10 个球瓶，你有两次机会将它们全部打倒。”
- “我们先进行一些热身运动，然后开始游戏。”
- 给学生几分钟的时间练习保龄球。
- “现在热身完毕，我来教你们怎么玩。”
- “轮到你的时候，你有两次滚球机会。”
- “第一次滚完，数一数你打倒了多少个球瓶，然后写在表格上的第一个方框里。”
- “然后去捡球，再滚一次，数一数你打倒了多少个球瓶，然后写在第二个方框里。”
- “去捡球，然后为下一个人摆好球瓶。然后把你打倒的球瓶总数加起来。”
- “每个人可以玩三轮。”

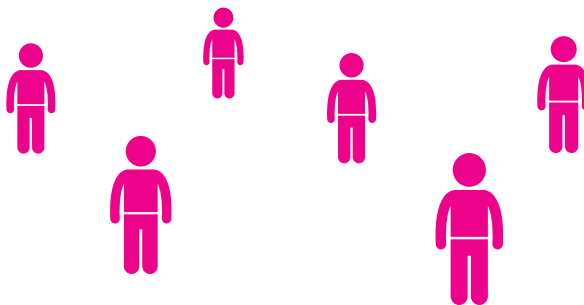
定格游戏：下手投球（5 分钟）

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’来结束我们的课程。”
- “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，他们会继续把它扔给你。”



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。



领导力时间

- 人际关系技巧通过沟通、合作和解决冲突, 帮助儿童与他人建立并保持健康的联系。 利用本周明确讲授人际关系技巧, 并让学生有机会练习这些技巧。

技能与游戏

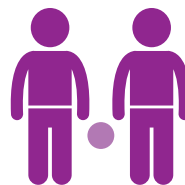
- 动物球
- 头顶脚下交替传球
- 守门员圈
- 接球挑战
- 墙壁抛球
- 弹跳接球定格游戏

器材

- 户外球或类似的球

关于替代材料的想法

- 不给每个学生一个球, 而是给学生分配伙伴, 让他们轮流使用一个球参与游戏



注意事项

第三天的课程需要一面墙, 让学生把球扔到墙上。 制定相应的计划。

领导力时间 (5 分钟)

领导力技能：什么是人际关系技巧？

- 人际关系技巧通过沟通、合作和解决冲突，帮助儿童与他人建立并保持健康的联系。
- “你如何向朋友或同学表明你想了解他们？”

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



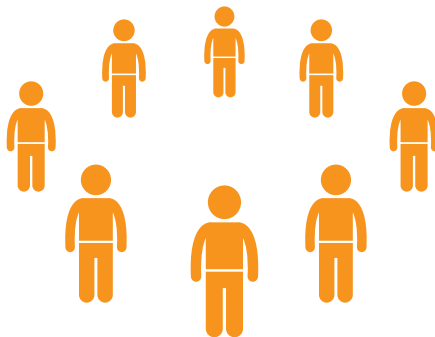
动物球 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “今天的游戏叫做‘动物球’。”
- “我会先拿着球，并说‘小狗叫…汪汪汪！’，然后用下抛的方式把球扔给圆圈里的另一个人。”
- “当球在空中时，每个人都要像狗一样叫，直到球被接住。”
- “接到球的人要选择不同的动物并做同样的事情。‘小牛叫…哞哞哞’，然后把球扔给别人。”
- “当你有机会说出一种动物时，你可以坐下来，这样我们就知道谁已经轮过了。”
- “当球被扔出去时，你仍然要和大家一起模仿动物的叫声。”

数学联系

不让学生说出一种动物，而是让他们说一个加减法算式。“3 加 4 等于…7、7、7！”小组中的其他人要一直念着答案，直到球被接住。

识字联系

让正在抛球的学生说“字母 b 的发音是…b、b、b”，然后小组中的其他人重复这个字母发音，以此来练习字母发音或混合音。

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。”

1 级平衡视频¹

或者

1 级平衡 (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)

领导力技能：什么是人际关系技巧？

“好朋友应该是什么样的？好朋友听起来是什么样的？”

制作图表来记录他们的答案。	好朋友 应该是什么样的？	好朋友 听起来是什么样的？

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



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，双脚与旁边的人的脚接触。”
 - “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。”

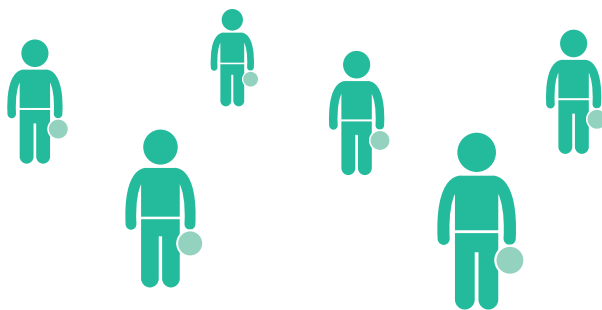
接球挑战 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个球

准备工作

学生们应拿着球分散在整个空间内



- “在过去的几节课中, 我们一直在练习接球。”
- “今天我们有一个特别的挑战。”
- “我们先拿着球跪在地上。”
- “准备好后, 把球抛向空中, 然后在接球前摆出双腿张开的坐姿。”
- “这可能需要一些练习才能确定抛球的高度以及移动的速度。”
- 其他姿势和动作:
 - » 跪坐至站立
 - » 站起来转身再接住球
 - » 站着抛球, 然后坐下接球

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。”

1 级平衡视频¹

或者

1 级平衡 (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)

领导力技能：什么是人际关系技巧？

- “怎样才能与身边的人分享你的感受？”
- **可选：**让学生写出成为好朋友的意义

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。 让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！



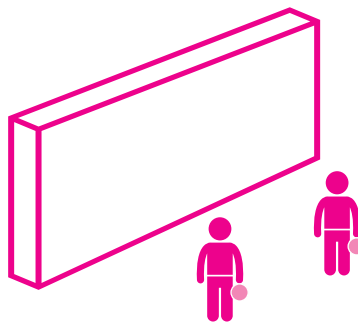
墙壁抛球 (5 分钟)

器材

- 球
- 可用来弹球的墙壁

准备工作

学生需要一个球和一个可以面朝墙壁的空间, 以便可以在墙上弹球。



- “接下来的游戏叫做‘墙壁抛球’，我们将练习抛球和接球。”
- “今天你们的搭档是墙壁。”
- “你们将面对墙壁站立，用下抛的方式把球扔向墙壁。”
- “确保你扔得足够用力，使球能从墙上弹回你这里。”
- “当球回来时，伸出双手和双臂去接球。”
- “我说‘开始’后，你们就开始抛球，直到我说‘停止’。”
- “看看你能连续抛接多少次。”

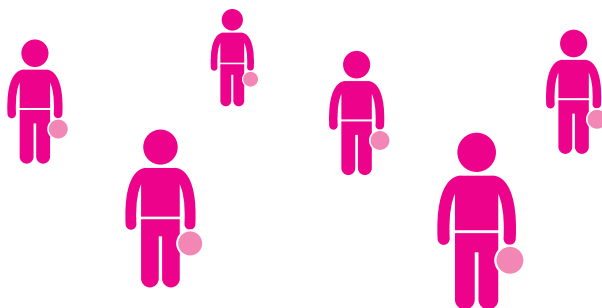
弹跳接球定格舞蹈 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个球

准备工作

学生们应拿着球分散在整个空间内



- “今天, 我们要通过 ‘定格舞蹈’ 来练习弹球和接球。”
- “我会播放音乐, 当音乐播放时, 你们可以四处走到, 把球弹到地上并接住。”
- “当音乐停止时, 你们要抓住球, 静止不动。”
- **可选:** “数一数你弹球和接球的次数, 直到我说停止。”



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。”

1 级平衡视频¹

或者

1 级平衡 (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

- *The Hippo-NOT-amus* (《不是河马的“河马”》) 由 Tony Payne 和 Jan Payne 合著, 通过这本书让学生使用常见材料进行富有想象力的游戏, 来表达新的想法。

技能与游戏

- 抛接气球
- 拍手接球
- 弹跳接球
- 头顶脚下交替传球
- 接低球
- 接球与投球接力

器材

- *The Hippo-NOT-amus* (《不是河马的“河马”》)
作者: Tony Payne 和 Jan Payne
- 气球
- 球

关于替代材料的想法

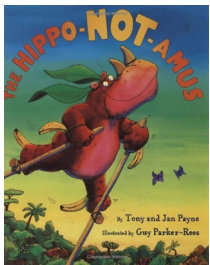
- 不用气球, 用沙滩球



注意事项

本周我们将使用气球进行许多游戏。为每个学生吹足气球, 并多准备一些备用气球, 并在每节课后将它们保存起来, 以备下次使用, 从而节省时间。将它们存放在器材或大塑料袋中。

领导力时间 (5 分钟)



The Hippo-NOT-amus (《不是河马的“河马”》) 作者: Tony Payne 和 Jan Payne (链接第 38 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。



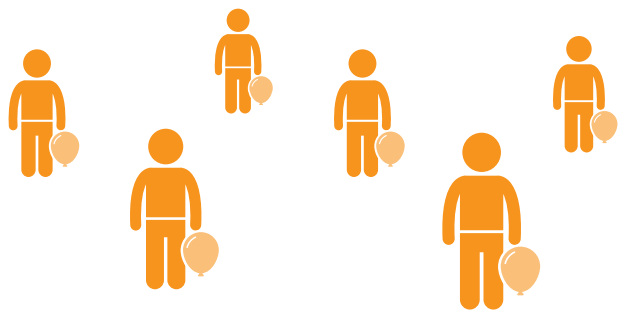
抛接气球 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个气球/
沙滩球

准备工作

学生们应拿着气球分散在整个空间内



其他信息

本周您将在多项活动中使用气球, 因此每节课后请将它们保存在器材袋或大塑料袋中。

- “今天我们将练习抛接。”
- “你们每个人都会拿到一个气球, 然后把它抛向空中, 并在它飘落下来时试着接住它。”
- “我们先练习几分钟, 然后再进行下一个活动。”
- 其他气球活动:
 - » 学生应该有一个搭档, 并与搭档一起练习抛接
 - » 让学生们在房间的一侧排成一排, 练习尽可能远地将球扔到对侧, 然后迅速跑过去在球落地前接住它。

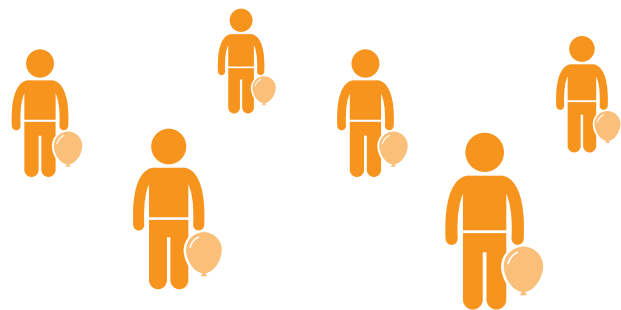
拍手接球 (5 分钟)

器材

- 每个学生 1 个气球/
沙滩球

准备工作

学生们应拿着气球分散在整个空间内



- “在‘拍手接球’这个游戏中，我们将练习接气球。”
- “你们要把气球抛得尽可能高，然后在接住它之前试着拍一次手。”
- “下次把它扔出去时，在接住它之前试着拍两次手。”
- “之后，试着拍三次手再接住它。”
- “继续下去，看看在接住它之前你能拍多少次手。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

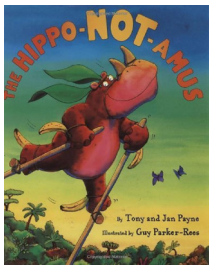
If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间 (5 分钟)



The Hippo-NOT-amus (《不是河马的“河马”》) 作者: Tony Payne 和 Jan Payne (链接第 38 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。



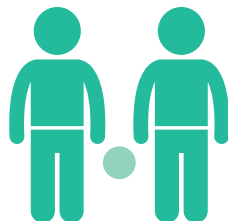
弹跳接球（5 分钟）

器材

- 每对学生 1 个弹跳球

准备工作

学生们应该两人一组，玩一个球



- “今天我们将练习弹跳接球。”
- “你要面对着你的搭档站着。”
- “你要把球扔出去，让它弹起一次后到达搭档的手中。”
- “这叫弹跳传球。”
- “你的搭档要在球飞过来时接住它，然后将球弹回给你。”

引导活动

在搭档之间放一个呼啦圈，让他们有地方瞄准。

额外活动

学生们掌握了单次反弹后，看看他们每次是否能增加反弹的次数。这将考验他们的力量 and 解决问题的能力，包括站在哪里以及需要多大的力气才能扔出去。

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）

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

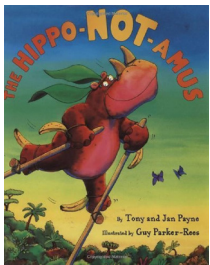
If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间 (5 分钟)



The Hippo-NOT-amus (《不是河马的“河马”》) 作者: Tony Payne 和 Jan Payne (链接第 38 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。



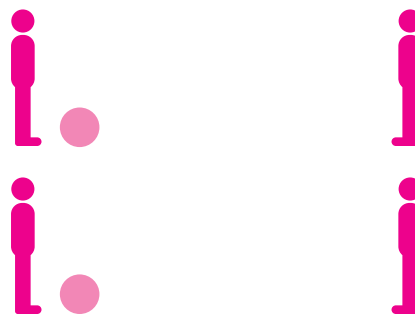
接低球 (5 分钟)

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“现在我们要轮换了。”
- “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。

接球与投球接力 (5 分钟)

器材

- 每对学生 1 个球

准备工作

所有学生一开始应与自己的搭档和球一起在房间的一侧



- “今天我们要考验我们的接球和投球技能。”
- “你和你的搭档要试着通过抛球和接球，将球从房间的一侧传到另一侧。”
- “第一个学生要跑到搭档前面，并在搭档将球扔过来时努力接住球。”
- “如果他们接住了球，他们的搭档就要跑到他们的前面并努力接住球。”
- “如果球掉了，他们要把它捡起来，继续抛接球。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们以一首《如果你快乐你就知道》的歌曲来结束‘幼儿运动员’课程吧。大家跟我一起唱，一起动起来。”

If You're Happy and You Know It (幸福拍手歌)：

If you' re happy and you know it, touch your toes, knees, shoulders, head, etc (如果感到幸福你就摸摸脚、膝盖、肩膀、头等)。

If you' re happy and you know it, stretch up high (如果感到幸福你就把手举高)。

想出在空间中移动并伸展双臂、双腿、颈部、背部等部位的其他方法。

领导力时间

- *Whoever You Aree* (《无论你是谁》)
由 Mem Fox 创作, 颂扬了那些让我们不同而又相同的品质。世界各地的孩子们分享着各自不同的习俗、语言、美食、家庭和学校, 都是瞩目的焦点。它再次印证了这样一个观点: 尽管我们看起来各不相同, 但我们却有着共同的快乐和痛苦。

技能与游戏

- 墙壁抛球
- 高球接力
- 拍手接球
- 接球与投球接力
- 接球挑战
- 接锥桶

器材

- *Whoever You Are* (《无论你是谁》)
作者: Mem Fox
- 沙滩球或户外球
- 呼啦圈
- 锥桶
- 网球
- 泡泡

关于替代材料的想法

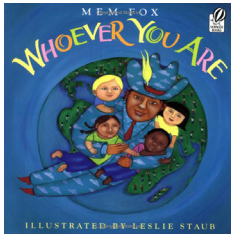
- 不给每个学生一个球, 而是给学生分配伙伴, 让他们轮流使用一个球参与游戏



注意事项

有很多不同的游戏都涉及接球, 如果这些游戏对于您的小组来说太难或太简单, 您可以随意跳过, 并根据您的需要定制课程。

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)

[GoNoodle: 1 级力量](#)²

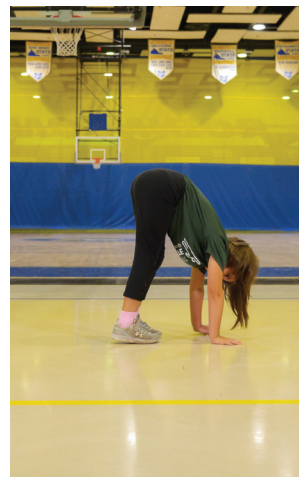
或者

[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。”



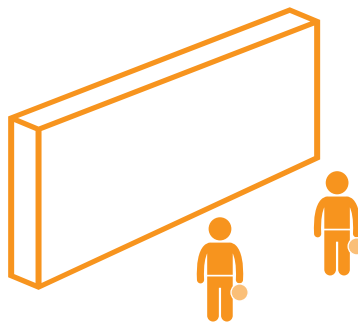
墙壁抛球 (5 分钟)

器材

- 球
- 可用来弹球的墙壁

准备工作

学生需要一个球和一个可以面朝墙壁的空间, 以便可以在墙上弹球。



- “接下来的游戏叫做‘墙壁抛球’，我们将练习抛球和接球。”
- “今天你们的搭档是墙壁。”
- “你们将面对墙壁站立，用下抛的方式把球扔向墙壁。”
- “确保你扔得足够用力，使球能从墙上弹回你这里。”
- “当球回来时，伸出双手和双臂去接球。”
- “我说‘开始’后，你们就开始抛球，直到我说‘停止’。”
- “看看你能连续抛接多少次。”

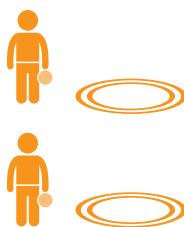
高球接力 (5 分钟)

器材

- 球
- 呼啦圈

准备工作

将学生分成 5-6 个小组，让他们站在房间的一侧排好队。让每队的第一个学生移动到房间的另一侧，站在呼啦圈前，拿着一个球



- “我们要练习上次的技能，做高球接力。”
- “在这场接力中，你们队的第一个人要跑到抛球者的呼啦圈前。”
- “等你们跑到呼啦圈前之后，抛球手会把球高高地抛给你们，然后你们练习接球。”
- “接住球后，你要把它扔回给抛球者，自己成为抛球者。”
- “刚刚抛球的学生要跑回你们的队伍，并轻拍下一个人。”
- “被轻拍的人要跑向呼啦圈，开始练习接球。”

数学联系

让学生在接球前先解决一个数学问题。
根据学生的情况调整问题的难度。

识字联系

在沙滩球上写上常见词，使用这个球进行接力。当学生接球时，他们要选择他们的手所接触的单词并读出来。

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

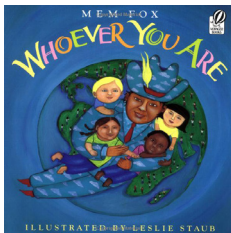
Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

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)

[GoNoodle: 1 级力量](#)²

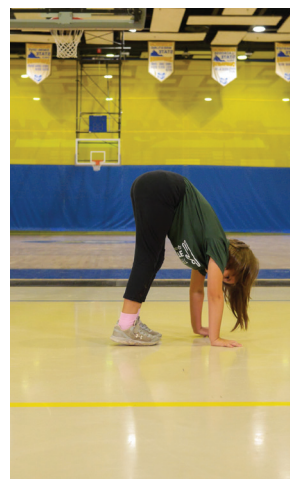
或者

[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。”



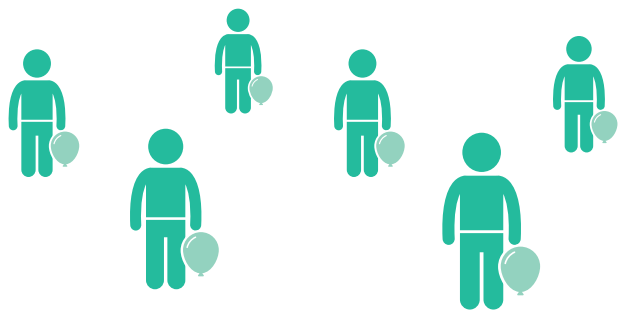
拍手接球（5 分钟）

器材

- 每个学生 1 个气球/
沙滩球

准备工作

学生们应拿着气球分散在整个空间内



- “在‘拍手接球’这个游戏中，我们将练习接气球。”
- “你们要把气球抛得尽可能高，然后在接住它之前试着拍一次手。”
- “下次把它扔出去时，在接住它之前试着拍两次手。”
- “之后，试着拍三次手再接住它。”
- “继续下去，看看在接住它之前你能拍多少次手。”

接球与投球接力 (5 分钟)

器材

- 每对搭档 1 个球

准备工作

所有学生一开始应与自己的搭档和球一起在房间的一侧



- “今天我们要考验我们的接球和投球技能。”
- “你和你的搭档要试着通过抛球和接球，将球从房间的一侧传到另一侧。”
- “第一个学生要跑到搭档前面，并在搭档将球扔过来时努力接住球。”
- “如果他们接住了球，他们的搭档就要跑到他们的前面并努力接住球。”
- “如果球掉了，他们要回到起点，重新开始。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

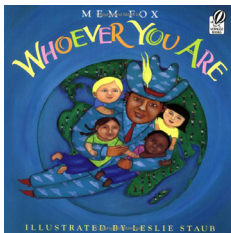
Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

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)

GoNoodle: 1 级力量²

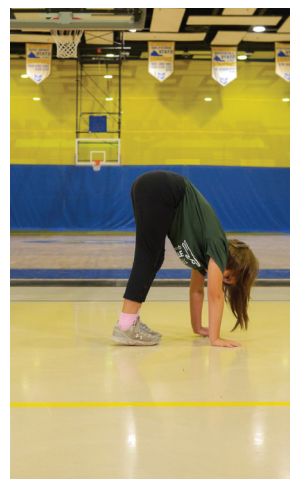
或者

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。”



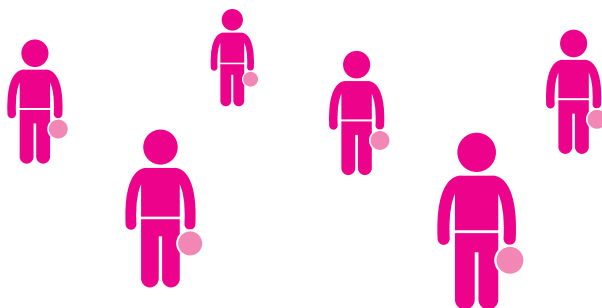
接球挑战 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应拿着球分散在整个空间内



- “在过去的几节课中, 我们一直在练习接球。”
- “今天我们有一个特别的挑战。”
- “我们先拿着球跪在地上。”
- “准备好后, 把球抛向空中, 然后在接球前摆出双腿张开的坐姿。”
- “这可能需要一些练习才能确定抛球的高度以及移动的速度。”
- 其他姿势和动作:
 - » 跪坐至站立
 - » 站起来转身再接住球
 - » 站着抛球, 然后坐下接球

接锥桶 (5 分钟)

器材

- 每对搭档 1 个锥桶和 1 个网球

准备工作

将学生分成两人一组, 让他们面对面。 一个学生拿着锥桶, 另一个学生拿着球。



- “接下来, 我们将用一些锥桶来练习接球技能。”
- “一个搭档抛出网球, 另一个搭档要努力用锥桶接住网球。”
- “抛 5 次后与搭档交换, 这样你们都可以练习抛接技能。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

动作定格歌曲 (Do You Know the Muffin Man [你认识那个卖松饼的人吗]? 旋律)

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes (摸脚趾)? Touch your toes (摸脚趾)?

Do you like to touch your toes (你喜欢摸脚趾吗)?

Touch your toes and freeze (摸脚趾定住)!

其他动作:

- Do you like to reach up high (你喜欢举高双手吗)?
- Do you like to swing your arms (你喜欢摆动手臂吗)?
- Do you like to take a breath (你喜欢深呼吸吗)?

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

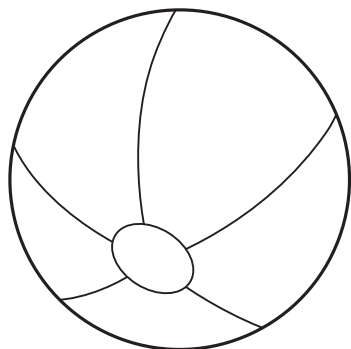
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

2

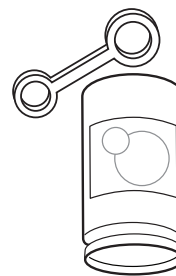
I can catch a big ball.



Color.

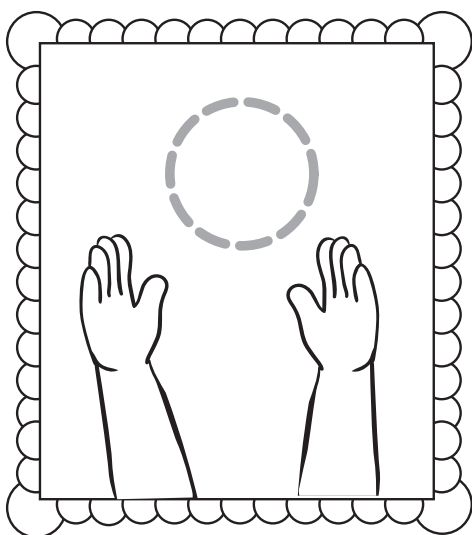
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

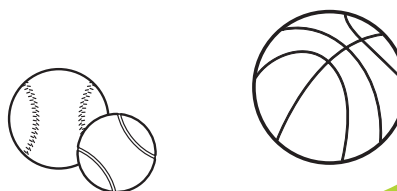
Let's
Practice
& Play

'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.

旋转加法

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

在第一个方框中写下你第一次尝试时击倒的球瓶数量。在第二个方框中写下你第二次尝试时击倒的球瓶数量。将两个方框的数字加起来就是你的总数。6 轮之后将所有分数加起来！

+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

在第一个方框中写下你第一次尝试时击倒的球瓶数量。在第二个方框中写下你第二次尝试时击倒的球瓶数量。将两个方框的数字加起来就是你的总数。6 轮之后将所有分数加起来！

+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
=	=	=	=	=	=	=	=	=	=



第 5 单元

5-7 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。

接球和投球紧密相连，所以这些活动将继续练习接球，同时引入投球。请参阅本单元末尾的教学提示，以帮助指导您的教学。

技能

运动技能：

- 下手抛球和/或上手投球
- 柔韧性
- 平衡性
- 协调性
- 眼手协调
- 力量

认知技能：

- 了解不同类型的投掷
- 倾听
- 遵循指示和提示

社交技能：

- 团队合作
- 沟通
- 轮流

器材

- 豆袋
- 多彩点标/地板标记
- 球
- 锥桶
- 软球（网球、泡沫球、威浮球）
- 圆环或篮子
- 呼啦圈

课堂材料

- 卡纸
- 胶带
- 多个桶、篮子或箱子
- 轻质小球
 - » 揉皱的纸
 - » 泡沫球
 - » 绒球

书籍

- *I Am Perfectly Designed* (《我生来完美》)
作者: Karamo Brown



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.9 在各种练习任务中展示接球。

1.2.10 在非动态环境中展示投掷技能。



ELA 标准

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵循商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人意见、依次就正在讨论的话题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

数学标准

20 以内的加减法, 熟练掌握 10 以内的加减法。运用如下策略: 顺数; 凑十法 (把数拆开凑成十); 利用加减法的关系; 以及创建等价但更容易计算或答案已知的算式。(1.OA.6)

领导力时间

- 负责任的决策有助于孩子们学会如何做出深思熟虑的选择、解决问题并从实际情况中吸取教训。利用本周教授负责任的决策, 并让学生练习这项技能。
- 负责任的决策是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 下手投球
- Jukskei (木桩游戏)
- 豆袋瞄准
- 认识一下
- 击落它!
- 投球电路

器材

- 豆袋
- 地板标记
- 卡纸
- 胶带
- 豆袋
- 球
- 锥桶
- 装球用的桶或篮子

关于替代材料的想法

- 不使用卡纸, 而是在墙上贴胶带或使用现有的颜料或图片



注意事项

豆袋打靶是练习课堂学习内容的好方法。用它来复习或准备考试, 为学生提供一种独特的学习方式。

领导力时间 (5 分钟)

领导力技能：[什么是负责任的决策？](#)（链接第 25-26 页）¹

- 负责任的决策有助于孩子们学会如何做出深思熟虑的选择、解决问题并从实际情况中吸取教训。
- 问学生在生活中什么时候需要做决定？
- 列出他们每天所作的决定，帮助他们了解自己一天要做多少决定。例如：穿什么、早餐吃什么、是否与学校的某人交谈、课间休息时玩什么、读什么书等。

力量与耐力 (5 分钟)

[幼儿运动员在运动](#)²

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！



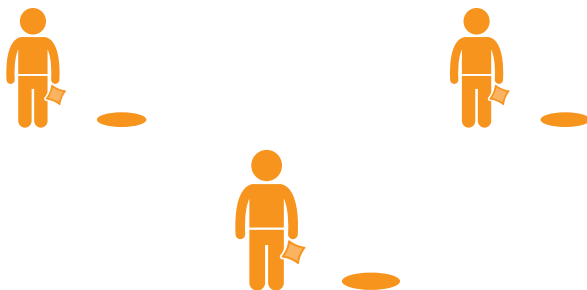
下手投球 (5 分钟)

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。”



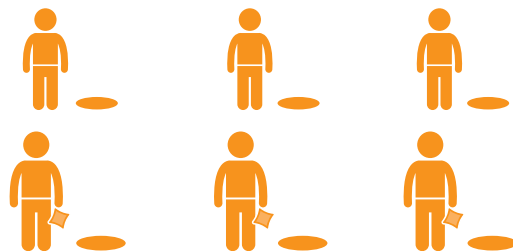
JUKSKEI (木桩游戏, 5 分钟)

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。



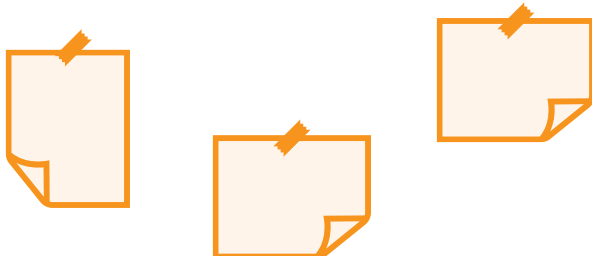
豆袋瞄准 (5 分钟)

器材

- 卡纸
- 胶带
- 豆袋

准备工作

在房间周围的墙上贴上不同颜色的卡纸



- “我们已经练习了下手投球，现在来练习瞄准目标。”
- “房间周围挂满了纸片。”
- “你要站在一张纸片前，用下手扔豆袋，并试着击中纸张。”
- “击中纸张后，移动到下一个目标，继续在房间里轮换。”

数学联系

在纸上写出不同的加减法问题。学生在扔豆袋之前，必须大声说出答案。

识字联系

在每张纸上写一个常见词。学生要先说出常见词，然后才能扔豆袋。

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)

领导力技能：什么是负责任的决策？（链接第 25-26 页）¹

- 负责任的决策有助于孩子们学会如何做出深思熟虑的选择、解决问题并从实际情况中吸取教训。
- 在进行“幼儿运动员”活动时，你必须做出决定，按照指示参加游戏。你觉得为什么遵循指示对我们很重要？

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动²

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！



认识一下 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “我们这周一直在讨论社会意识，有一种方法可以让我们继续练习成为好朋友并了解别人，这种方法就是提问。”
- “当你遇见某人时，你可能想知道关于他们的什么事情？”
 - » 你叫什么名字？
 - » 你最喜欢的颜色是什么？
 - » 你喜欢到外面玩吗？
 - » 你最喜欢的食物是什么？
 - » 你有兄弟姐妹吗？
 - » 你有狗吗？
- “我们将通过提问来练习互相了解。”
- “我先把球抛给某个人，并问他们一个问题：‘你最喜欢的颜色是什么？’”
- “那个人要回答我的问题，然后想出其他问题来问别人。”

数学联系

复习加减法知识，而不是提出个人问题。
学生可以问“ $3 + 4$ 等于多少？”，然后抛球让同学回答问题。

额外活动

老师不应问个人问题，而应站在中间，问一些关于音位认知的问题：“字母‘t’发什么音？”“字母‘sh’发什么音？”把豆袋扔给一个学生让他们回答，然后让他们用下手将豆袋扔回去。

击落它！ (5 分钟)

器材

- 放着球的锥桶，球可以在上面保持平衡
- 豆袋

准备工作

将学生分成 4 或 5 个小组，让他们在豆袋后面站成一排。在距离学生大约 4-5 英尺的地方放一个锥桶，上面放一个球。



- “我们的下一个活动名为‘击落它。’”
- “你们要在豆袋后面站成一排。”
- “当我说开始时，队中第一个人要用下手将豆袋抛向锥桶上的球。”
- “如果球被击落，你就跑过去把它放回锥桶上，捡起豆袋，然后跑回去把它交给队伍中的下一个人。”
- “如果球没被击落，就跑过去捡起豆袋，并把它交给队伍中的下一个人。”

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)

领导力技能：什么是负责任的决策？（链接第 25-26 页）¹

- 负责任的决策有助于孩子们学会如何做出深思熟虑的选择、解决问题并从实际情况中吸取教训。
- 玩第 15 周第 1 课中的“穿过房间”。不要问相似点和不同点，而是问学生“你更愿意…”的问题，并让他们根据答案从房间的一侧移动到另一侧。
- 例如：如果你更愿意踢足球，就向右边跑；如果你更愿意打篮球，就向左边跑。
 - » 你更愿意住在飞船里还是城堡里？
 - » 你更愿意吃饼干还是苹果？
 - » 你更愿意穿蓝色衬衫还是红色衬衫？
 - » 你更愿意在雨中还是在雪中玩耍？

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动²

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！



投掷循环 (10 分钟)

器材

- 豆袋
- 锥桶
- 球
- 桶
- 卡纸
- 胶带

准备工作

站点 1:

让学生试着将豆袋扔向顶部放着球的锥桶。他们的目标是将球击落。

站点 2:

让学生试着将豆袋投进桶里。

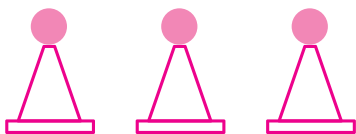
站点 3:

让学生两人一组，试着连续三次成功地互相投掷和接住豆袋。

站点 4:

让学生试着将豆袋扔向墙上的目标。

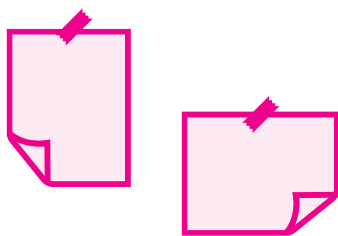
1



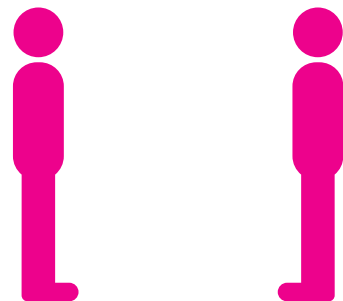
2



4



3



续下页

投掷循环 (续)

- “今天我们要通过一个循环训练来练习我们学过的所有不同技能。”
- “循环训练是指你们会进行不同的活动, 并且依次轮换练习。”
- “我们今天要练习四项不同的活动。”
- 解释各个活动, 并为每个学生分配搭档。
- 指定他们的起始位置, 并在他们准备好时让他们轮换。
- 在结束这项活动之前, 让学生们完成几次循环训练。

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

- 在 Karamo Brown 所著的 *I am Perfectly Designed* (《我生来完美》) 一书中, 让学生说出自己佩服的人。
- 社会意识是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

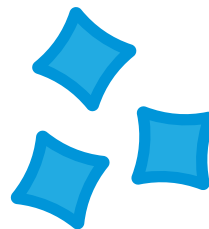
- 双手下抛
- 扔雪球
- 双手上手投球
- 打雪仗!
- Rayuela (下手抛球)
- 瞄准练习
- 豆袋加法

器材

- *I Am Perfectly Designed* (《我生来完美》)
作者: Karamo Brown
- 球、网球
- 多个桶、篮子或箱子
- 卡纸
- 胶带
- 豆袋
- 轻质小球
 - » 揉皱的纸
 - » 泡沫球
 - » 绒球
- 呼啦圈

关于替代材料的想法

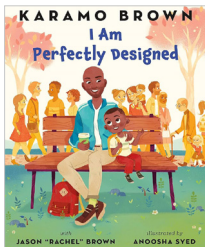
- 用豆袋代替网球



注意事项

本周有不少数学和语言艺术方面的联系。您可以都尝试一下, 也可以只选择其中一两个作为本周的重点。有些活动会在后面的课程中重复。

领导力时间 (5 分钟)



I Am Perfectly Designed (《我生来完美》) 作者: Karamo Brown
(链接第 42 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

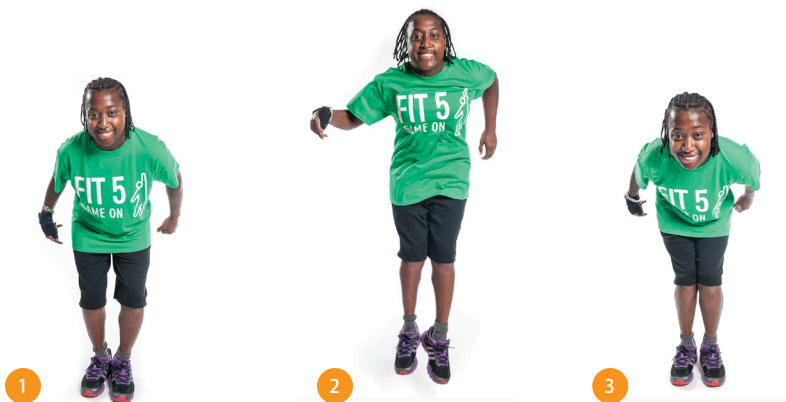
力量与耐力 (5 分钟)

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。”



扔雪球 (5 分钟)

器材

- 软球、网球、泡沫、威浮球或豆袋
- 多个桶或箱子

准备工作

将学生分成 4-5 人一组。在距离学生站立的起点约 4-5 英尺处放 2-3 个桶或箱子。



- “今天我们要扔‘雪球’。”
- “你们要从自己的位置开始，拿起一个球，然后用下手将‘雪球’抛进桶里。”
- “如果没投进，你要跑过去捡起球，然后带回给队伍中的下一个人。”
- “如果投进了，就走到队伍的末尾，下一个人接着投。”
- “看看你们作为一个团队是否能把它们全部扔进桶里。”

数学联系

在每个桶上贴上数字闪光卡。作为一个团队，学生需要用球将桶填满，球的数量为算式的答案。

例如： $4+2=$ 将 6 个球扔进桶里

拼写和常见词练习

用胶带把不同的拼写或常见词贴到每个桶上。当学生将球扔进桶里时，他们要拼出或说出那个单词。如果他们不知道这个词是什么，团队可以帮助他们。

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

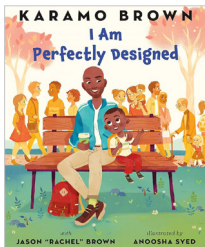
或者

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)



I Am Perfectly Designed (《我生来完美》) 作者: Karamo Brown
(链接第 42 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



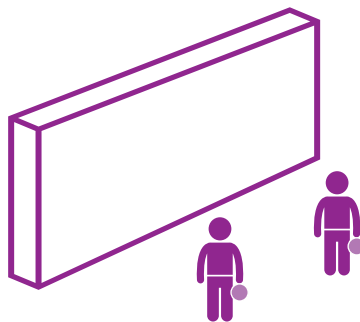
上手投球 (5 分钟)

器材

- 球或豆袋
- 篮子或圆环

准备工作

学生应该站在靠近墙壁的地方练习对墙投球



- “今天我们来学习如何进行上手投球。”
 - “你们每个人都需要一个球来练习这项技能，并且面朝墙壁。”
 - “开始时，一只脚在前，一只脚在后。双脚与髋部同宽。”
 - “接下来，将手臂举过头顶，练习前后摇摆几次。”
 - “现在，把球举过头顶。”
 - “向前摇动时，释放球。”
 - “我们来练习一下用上手将球扔到墙上吧。”
-
- 让学生们先对着墙练习几次，然后将他们分成搭档，互相投球。
 - 等学生与搭档练习完毕后，您可以设置一个篮子或圆环，让他们瞄准。



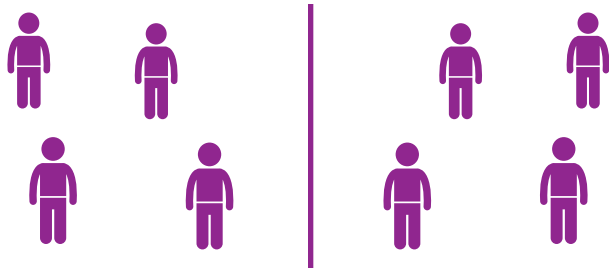
打雪仗！（5 分钟）

器材

- 轻质小球：揉皱的纸、泡沫球或绒球

准备工作

确保有一条线将房间一分为二，线的两边各有一个球。
将学生分成两组。



- “准备好打雪仗了吗？”
- “你们的目标是将所有雪球都扔到线的另一边。”
- “我们将通过这项活动练习上手投球，看看你们能把‘雪球’扔多远。”
- 附加活动：
 - » 让学生继续扔“雪球”，直到球都聚集在一侧。然后让他们坐下。
 - » 使用不同颜色的豆袋或球，看看谁能先把同一种颜色的豆袋或球全部扔到对面

RAYUELA (下手抛球, 5 分钟)

器材

- 小球或豆袋
- 一个盒子/篮子作为目标

准备工作

将学生分成 4-5 人一组。在距离学生站立的起点约 4-5 英尺处放 2-3 个桶或箱子。



- “今天我们来玩一个拉丁美洲地区的游戏，叫做 *Rayuela*（下手抛球）！”
- “你们将从自己的位置开始，拿起一个球，然后用下手将它投进桶里或盒子里。”
- “如果没投进，你要跑过去捡起球，然后带回给队伍中的下一个人。”
- “如果投进了，就走到队伍的末尾，下一个人接着投。”
- “通常，*Rayuela*（下手抛球）会根据物品落在盒子中的位置来计分。”
- “今天我们不计分，看看你们作为一个团队能不能把球全都投进盒子里！”

这个游戏也被称为 *tejo*，是智利的一个传统游戏，已有多年的历史。*rayuela* 这个词也可以翻译为跳房子，但在这个游戏中，我们不用这个玩法。



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)



I Am Perfectly Designed (《我生来完美》) 作者: Karamo Brown
(链接第 42 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



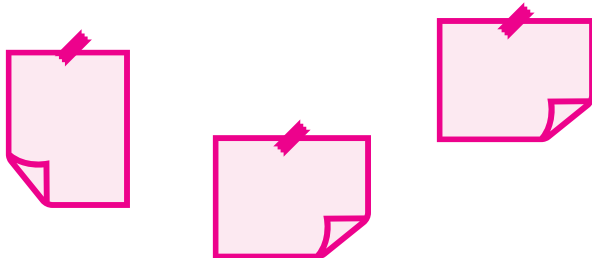
瞄准练习 (5 分钟)

器材

- 卡纸
- 胶带
- 豆袋

准备工作

在房间周围的墙上贴上不同颜色的卡纸



- “今天的瞄准练习将挑战我们使用上手投掷技巧进行高目标、远距离投掷。”
- “墙上有不同颜色的纸片。”
- “先来热身, 大家选一个颜色, 用上手把豆袋扔向目标。”
- “热身之后, 我会喊出你们需要投掷的不同颜色。”

数学联系

在纸上写下数学术语来复习数学词汇。不要喊出颜色, 而是说出词语的意思, 让学生往对应的词语上扔。使用此列表来帮助您开始。

识字联系

在纸上写下常见词。不要喊出颜色, 而是喊出常见词, 让学生往对应的词上扔。



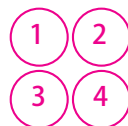
豆袋加法 (5 分钟)

器材

- 4 个圆环/桶/贴有胶带的正方形, 里面分别印有数字 1、2、3 和 4
- 豆袋
- 纸
- 写字板
- 铅笔

准备工作

为每组学生设置 4 个圆环。将学生分成 4 组。



- “今天, 我们将使用新的投掷技能来练习加法。”
- “你们要准备一张纸和一支笔来记录你们的分数。”
- “轮到你的时候, 你要把豆袋扔进圆环里。”
- “每个圆环里都有一个数字。”
- “豆袋落在哪个数字上, 你就得多少分。”
- “如果豆袋落在 3 上, 你就在纸上写下 3 分。”
- “如果下次落在 2 上, 就再加上 2 分, 总分就是 5 分。”
- “每个人都有 5 次机会, 然后将他们的分数加起来。”

引导活动

不让每个学生记录自己的分数, 而是准备一张大纸, 让小组成员一起记分。让一名成人或志愿者在旁边帮助他们记录分数。

额外活动

改变圆环中的数字, 增加难度。让所有学生从 20 开始, 每次获得分数时减去一分。最先减到 0 的获胜。

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。”



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

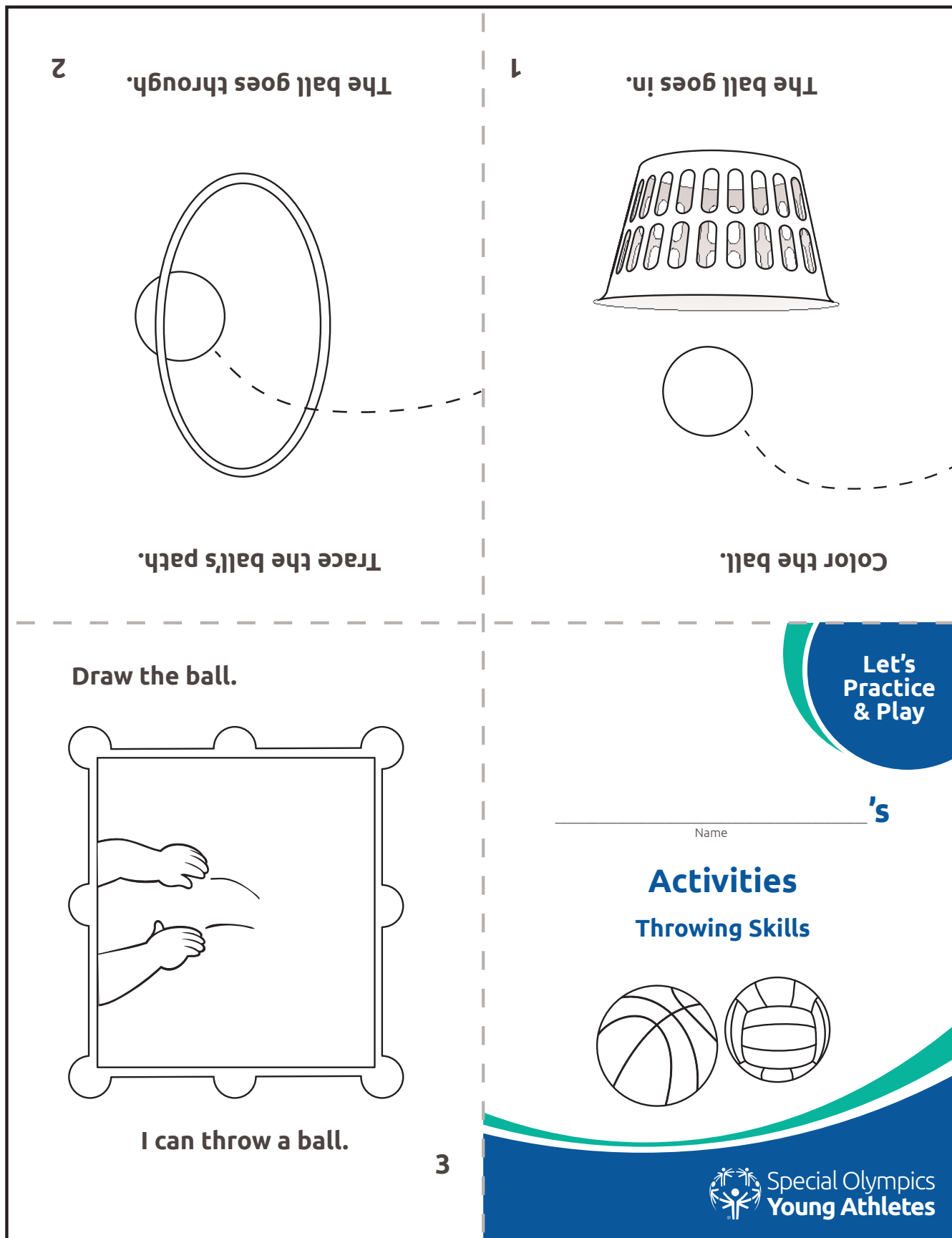


Confidence Booster

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

5-7 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

本单元允许根据学生的技能水平进行大量修改和调整。根据学生的水平,使用不同的器具(如网拍、浮力棒或平拍),降低或增加这些活动的难度。

击打技能在许多不同的运动和活动中都有应用。利用这些活动来支持与这些技能相关的另一个单元。

技能

运动技能:

- 视觉追踪
- 眼手协调
- 平衡性与稳定性
- 力量
- 身体协调

认知技能:

- 方向跟随
- 记住线索
- 记住正确的握法

社交技能:

- 团队合作

器材

器具:

- » 平拍
- » 纸盘
- » 浮力棒
- » 网拍
- » 保龄球瓶
- 球
- 锥桶或球座
- 地板标记

书籍

- *Pass It On* (《传递下去》)
作者: Sophy Henn
- *Alma and How She Got Her Name*
(《阿尔玛和她名字的由来》)
作者: Juana Martinez-Neal

课堂材料

- 每个学生一个气球
- 音乐播放器材
- 一条由胶带贴出或粉笔画出的线



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

- 1.2.12 在各种练习任务中展示用手击打的动作。
- 1.2.13 展示在非动态环境中使用短柄器具进行击打。
- 1.2.14 在各种练习任务中展示使用长柄器具进行击打。



ELA 标准

撰写叙述, 叙述两个或多个适当顺序的事件, 包括关于所发生的事情的一些细节, 使用时间词来表示事件顺序, 并给出一定的结论。(W.1.3)

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

领导力时间

- *Pass It On* (《传递下去》) 由 Sophy Henn 创作, 通过这本书让学生体验到奉献的快乐。
- 人际关系技巧是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

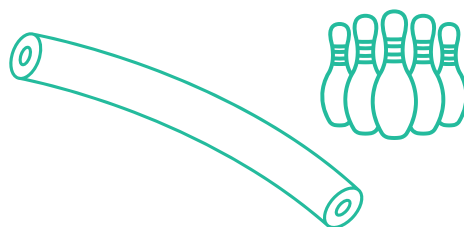
- 击打气球
- 合作传气球
- 击打站点
- 搞怪网球
- 教练说
- 初级排球

器材

- *Pass It On* (《传递下去》)
作者: Sophy Henn
- 每个学生一个气球
- 器具:
 - » 平拍
 - » 纸盘
 - » 浮力棒
 - » 网拍
 - » 保龄球瓶
- 胶带贴出或粉笔画出的线
- 气球或沙滩球

关于替代材料的想法

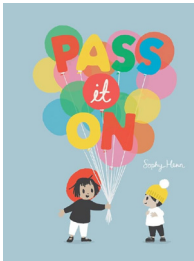
- 在本单元中, 创造性地使用各种器具。学生们也可以借此有趣的机会交流想法。一些想法包括平拍、纸盘、浮力棒或保龄球瓶。



注意事项

这些课程包括多个使用气球的游戏。吹出足够全班使用的气球, 并多准备一些备用气球, 保存一周。如果不能在本单元中使用气球, 请确保为每个学生准备足够的沙滩球, 以便每个学生都有自己的沙滩球或与搭档共享。

领导力时间 (5 分钟)



Pass It On (《传递下去》) 作者: Sophy Henn (链接第 41 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指) .

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇摇手指) !

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚) .

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚) .

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚) .

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮) .

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天) .

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩) !



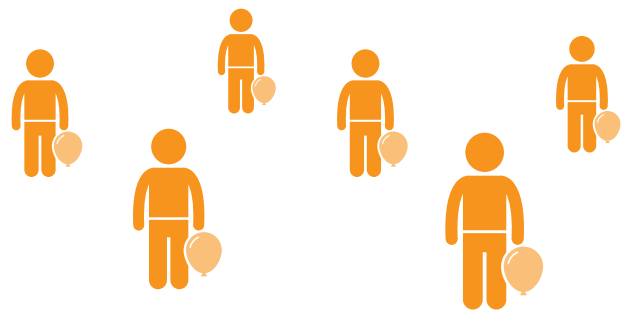
击打气球 (5 分钟)

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。”

合作传气球 (5 分钟)

器材

- 每对搭档 1 个气球

准备工作

让学生站成一排，面朝搭档，每对搭档一个球



- “在这次活动中，我们要和搭档一起来回击打气球。”
- “一个学生先用手将气球击向他们的搭档，然后搭档再将气球击回。”
- “尽可能多次重复此动作，但不要让气球碰到地面。”
- “数一数在气球落地之前，你们能击打多少次。”

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

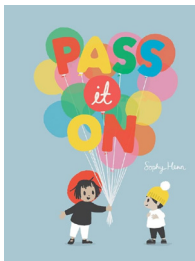
或者

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)



Pass It On (《传递下去》) 作者: Sophy Henn (链接第 41 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指) .

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇摇手指) !

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚) .

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚) .

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚) .

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮) .

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天) .

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩) !

¹



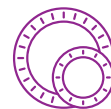
击打站点 (10 分钟)

器材

- 气球
- 4 种不同类型的器具：
平拍、纸盘、浮力棒、
网拍、保龄球瓶等

准备工作

将 4 种不同的器具放在房间的每个角落：一角放平拍；一角放网拍；一角放保龄球瓶；一角放纸盘



- “今天我们练习用不同的物体击打气球。”
 - “你们将带着气球来到房间的一个角落，用提供的物体练习将气球击打到空中。”
 - “例如，我可能会从放网拍的角落开始，然后试着用网拍将气球击向空中。”
 - “目标是在前往下一个站点之前击打气球 25 次。”
 - “今天你们要完成全部 4 个站点。”
- 您可以让学生自行选择顺序，或者指定他们从某个站点开始，并按照特定的方向在空间内轮换。

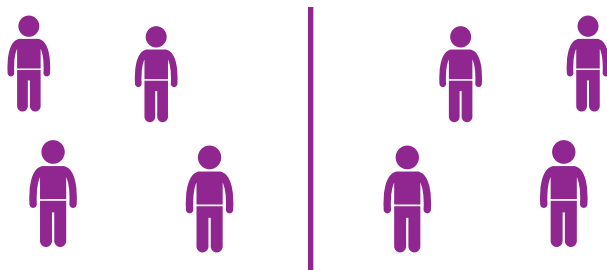
搞怪网球（5 分钟）

器材

- 气球
- 在地板上画条线
- 击打站点的器具：
每个学生一个

准备工作

确保有一条线将房间一分为二，并将学生分成两组



- “我们在不同站点进行了很多的击打练习，现在我们要使用这些技能来玩一个名为‘搞怪网球’的游戏”
- “我们将使用不同类型的球拍，每个人都将以小组为单位参与这个游戏。”
- “我会向一支队伍扔一个气球，他们要把它击过线，使其到达另一支队伍。”
- “我们来看看气球能在空中停留多久。”

- 把大家分成两组。
- 让学生先这样玩一会儿，然后增加点难度。

- “在这一轮中，你们队中的每个人都要击中气球一次，然后才能有人击打第二次。”
- “看看你们能否找到团队协作的方法，让气球一直飘在空中。”

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 级柔韧性视频¹

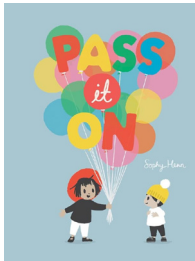
或者

Fit 5 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)



Pass It On (《传递下去》) 作者: Sophy Henn (链接第 41 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)

“我们今天的热身活动是喊口号。我会做一次, 你们可以和我一起做动作!”

口号: Wiggle Your Fingers, Stomp Your Feet (摇摇手指, 跺跺脚)

Wiggle your fingers in the air (在空中摇摇手指) .

Wiggle them, wiggle them everywhere (摇摇手指, 到处摇摇手指) !

Stomp your feet upon the ground (在地上跺跺脚) .

Stomp them, stomp them all around (跺跺脚, 四处跺跺脚) .

Now sit down and cross your feet (现在坐下, 交叉双脚) .

Hands in lap, nice and neat (双手放在腿上, 整齐又漂亮) .

Now we are ready to start our day (现在我们准备开始新的一天) .

We' ll listen first, and then we' ll play (先好好听, 然后再好好玩) !



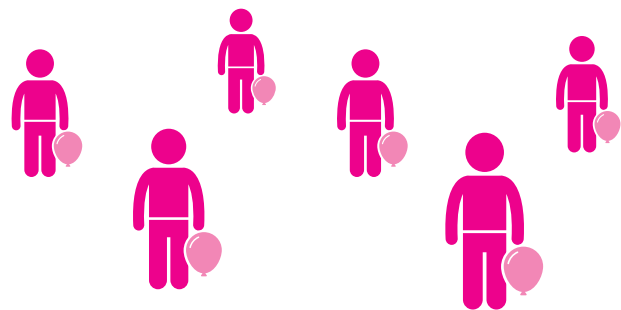
教练说 (5 分钟)

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

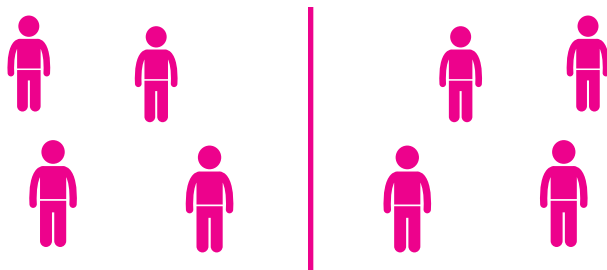
初级排球 (10 分钟)

器材

- 气球或沙滩球
- 房间中间画一条线

准备工作

确保有一条线将房间一分为二, 并将学生分成两组



- “这周我们一直在练习击打技能, 我们要在学习一项新运动的同时练习这项技能。”
- “今天我们要打排球。”
- “我会把你们分成两队。”
- “两支队伍之间会有一条分界线。”
- “目标是将球传到对方队伍。”
- “你们可以合作多次击球, 把球打过去。”
- “练习用张开的手或用拳头击球。”
- “练习几次后, 我们一起数一数, 看看我们能让它越过线多少次。”
- 如果班级人数较多, 可以将游戏分成几个小游戏, 让学生有更多机会参与。



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

- *Alma and How She Got Her Name* (《阿尔玛和她名字的由来》) 由 Juana Martinez-Neal 创作, 通过这本书让学生将自己的名字与艺术联系起来。
- 负责任的决策是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 手球
- 初级垒球
- 初级排球
- 音乐气球拍打
- 教练说
- 空中球

器材

- *Alma and How She Got Her Name* (《阿尔玛和她名字的由来》)
作者: Juana Martinez-Neal
- 球
- 锥桶
- 球座
- 平拍、网拍或球棒
- 气球或沙滩球
- 在地板上画条线
- 地板标记
- 音乐播放器材

关于替代材料的想法

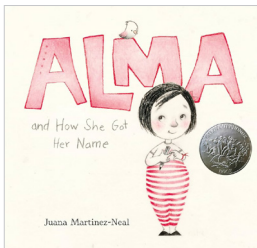
- 不用气球, 用沙滩球



注意事项

这些课程包括多个使用气球的游戏。吹出足够全班使用的气球, 并多准备一些备用气球, 保存一周。也可以使用沙滩球。

领导力时间 (5 分钟)



Alma and How She Got Her Name (《阿尔玛和她名字的由来》)

作者: [Juana Martinez-Neal](#) (链接第 45 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。”



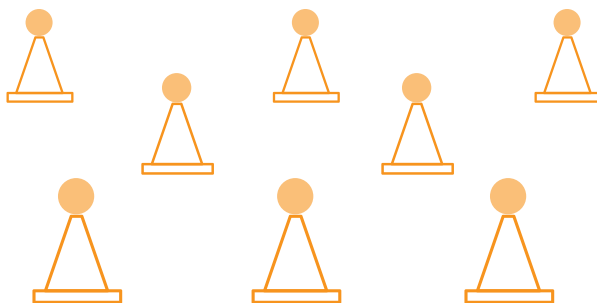
手球 (5 分钟)

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。”



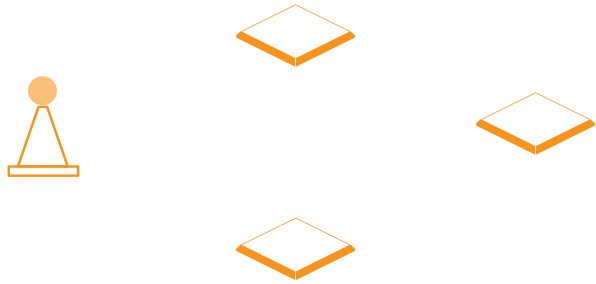
初级垒球 (5 分钟)

器材

- 球
- 锥桶或球座
- 平拍、球棒或网拍
- 垒

准备工作

将球放在锥桶或球座上。创建供学生在击球后跑动的垒。



- “另一项使用击打技能的运动是垒球。”
- “你们用球棒将球从球座上击出，然后跑垒。”
- “我们今天要练习这项技能。”
- “每个人都在锥桶/球座后面排成一排，并使用网拍/球棒将球从球座上击出。”
- “击中球后，你们就跑到一垒并停下来。”
- “下一位学生将球从球座上击出并跑向一垒。位于一垒的学生则跑向二垒。”
- “每次有人击球，你们都要跑向下一垒，直到回到本垒。”
- “我们来玩吧！”

识字联系

介绍一项新运动是讨论顺序的好时机。使用此打印材料来帮助学生们练习将垒球运动的步骤按顺序排列。将图片剪开，让学生按照正确的顺序排列。



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律：

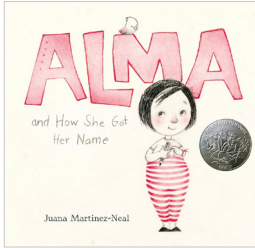
The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展) , touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾) . The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天) .

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑) . The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过) . (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游) .

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池) . (用手臂假装游泳。)

领导力时间 (5 分钟)



Alma and How She Got Her Name (《阿尔玛和她名字的由来》)

作者: Juana Martinez-Neal (链接第 45 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。”



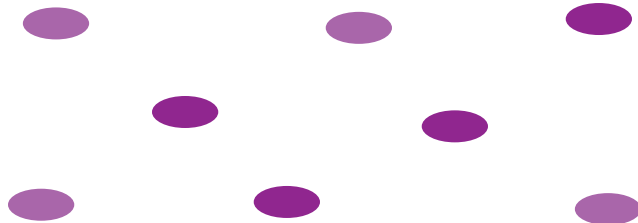
音乐气球拍打 (5 分钟)

器材

- 气球
- 地板标记
- 音乐播放器材

准备工作

在整个空间散布地板标记



- “接下来我们来玩 ‘气球拍打’ 游戏。”
- “我会播放音乐, 在音乐播放的同时, 你们要垂直向上击打气球, 让气球越过头顶。”
- “在音乐停止前, 尽量多拍打气球。”
- “当音乐停止时, 将气球放在原地, 然后快速走到新地点寻找新气球。”
- “当音乐再次响起时, 开始击打新气球。”

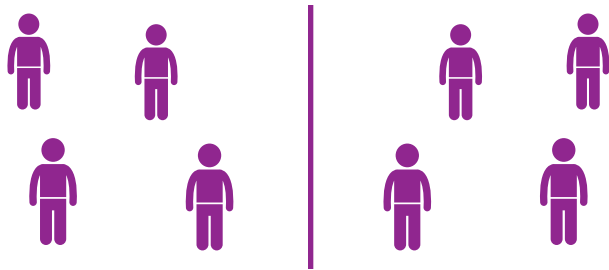
初级排球 (10 分钟)

器材

- 气球或沙滩球
- 房间中间画一条线

准备工作

确保有一条线将房间一分为二, 并将学生分成两组



- “这周我们一直在练习击打技能, 我们要在学习一项新运动的同时练习这项技能。”
- “今天我们要打排球。”
- “你们将被分成两队。”
- “两支队伍之间会有一条分界线。”
- “目标是将球传到对方队伍。”
- “你们可以合作多次击打球/气球, 把球传过去。”
- “首先, 我们来练习将手张开。”
- “我们试着做 10 次。”
- “现在我们来练习用拳头击球。”
- “我们试着做 10 次。”



放松/柔韧性 (5 分钟)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律：

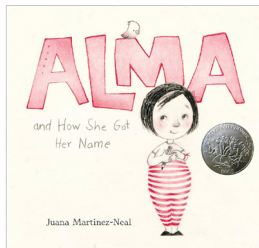
The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展) , touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾) . The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天) .

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑) . The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过) . (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游) .

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池) . (用手臂假装游泳。)

领导力时间 (5 分钟)



Alma and How She Got Her Name (《阿尔玛和她名字的由来》)

作者: Juana Martinez-Neal (链接第 45 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。”



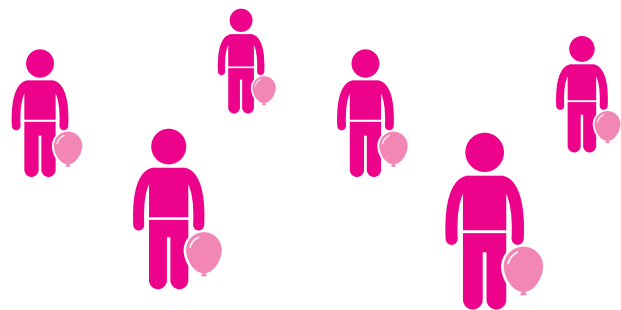
教练说 (5 分钟)

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

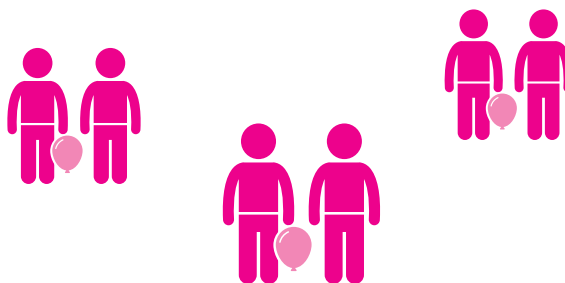
空中球 (5 分钟)

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)

“让我们用一首放松的歌曲来结束我们共处的时光吧。我来唱歌，你们来做动作。准备好了就加入进来。”

Wheels on the Bus (公交车的轮子转呀转) 旋律：

The athletes in our class touch their toes (弯腰和伸展) , touch their toes, touch their toes (班上的运动员摸脚趾, 摸脚趾, 摸脚趾) . The athletes in our class touch their toes—all through the day (班上的运动员摸脚趾, 一整天) .

The runner on the team goes run run run, run run run, run run run (队伍中的跑步者跑呀跑, 跑呀跑, 跑呀跑) . The runner on the team goes run run run—all through the town (队伍中的跑手跑呀跑, 穿城过) . (原地跑步。)

The swimmer in the water goes swim swim swim, swim swim swim, swim swim swim (水中的游泳者游呀游, 游呀游, 游呀游) .

The swimmer in the water goes swim swim swim—all through the pool (水中的游泳者游呀游, 过泳池) . (用手臂假装游泳。)

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.



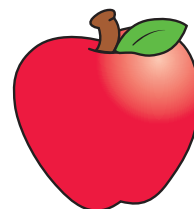
Healthy Habits

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

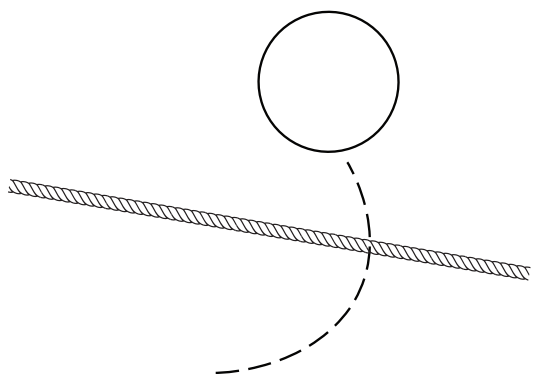
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

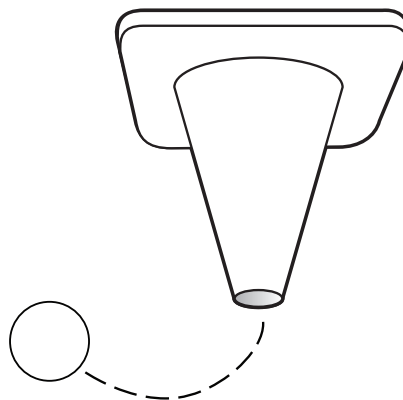
I can tap a ball over.



Color.

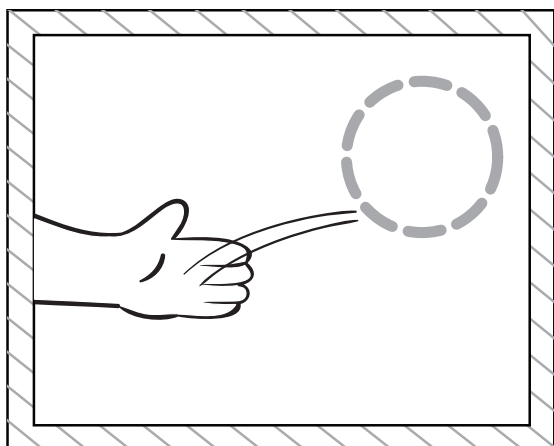
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

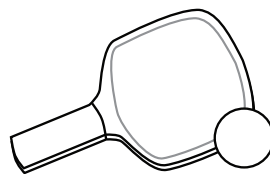
Let's
Practice
& Play

'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.



将球从球座上击出



跑向一垒



跑向二垒



跑向三垒



跑向本垒



Special Olympics
Young Athletes



第 7 单元

5-7 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，踢球需要有能力的至少暂时单脚站立。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。

踢球融合了多种技能，是一种让学生在接触球时感受到成功感的有趣方式。改变目标或球的大小和重量，让学生学习不同的踢球动态。

技能

运动技能：

- 平衡性
- 眼脚协调
- 力量

认知技能：

- 倾听并遵循提示
- 身体意识
- 空间规划

社交技能：

- 与他人轮流

器材

- 球
- 锥桶
- 地板标记
- 每 4 个学生 1 个呼啦圈
- 足球
- 绳子或平衡木

课堂材料

- Unifix 方块或其他小型数学教具
- 积木或锥桶
- 绿色和红色的纸

书籍

- *Exclamation Mark* (《感叹号》)
作者: Amy Krouse Rosenthal
- *The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》)
作者: Drew Daywalt



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

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.11 在非动态环境中展示踢球。



ELA 标准

1 年级:

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

数学标准

1 年级:

从小于 120 的任意数字开始数到 120。在这个范围内, 读写数字, 能用数字表示若干物体。(1.NBT.A.1)

10 可以看作是一捆十个一, 称为“十”。(1.NBT.2a)

数学标准

2 年级：

判断一组物体（最多 20 个）的成员数是奇数还是偶数。（2.OA.3）



领导力时间

- *Exclamation Mark* (《感叹号》) 由 Amy Krouse Rosenthal 和 Tom Lichtenheld 合著, 讲述了一个感叹号与所有句号格格不入的创意故事。他非常渴望融入句号中。后来他遇到了一个问号, 很快发现与众不同是多么令人兴奋。
- 自我意识是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 固定式踢球
- Hajla (跳方格)
- 传球练习
- 远距离踢球
- 踢倒目标
- 教练说
- 驾驶考试

器材

- *Exclamation Mark* (《感叹号》) 作者: Amy Krouse Rosenthal 和 Tom Lichtenheld
- 球
- 锥桶
- 地板标记

关于替代材料的想法

- 不为每个学生配备一个户外球, 而使用篮球或足球



注意事项

第 3 课有两个游戏, 每个学生都要有一个球。如果没有足够的球, 可以让学生假装踢球或让学生结对轮流踢球。您还可以收集不同类型的运动球, 例如网球、篮球或垒球, 并让学生练习踢这些球。

领导力时间 (5 分钟)



Exclamation Mark (《感叹号》) 作者: Amy Krouse Rosenthal 和 Tom Lichtenheld (链接第 48 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。



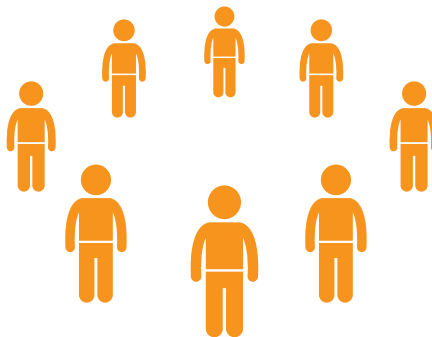
传球练习 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “现在我们要以小组为单位来练习踢球。”
- “我们将站成一个圈, 当你拿到球时, 你要说出圈中某个人的名字, 并看着他们进行眼神交流, 让他们知道你要把球踢给他们。”
- “一旦进行了眼神交流并说出了他们的名字, 你就要把球传给他们。”
- “集中精力, 用力踢, 踢出一条直线, 这样球才能到达与你眼神接触的人那里。”
- “接球的人要说出圈中其他人的名字。”
- “就这样一直玩下去, 直到每个人都轮到为止。”
- 您还可以让学生说出某人所穿衣服的颜色或其他可识别的物品。

社交联系

在叫出学生名字的同时, 鼓励学生说“你好 _____”或“希望你今天过得愉快, _____”, 以加强积极的社交互动。

课堂联系

可以用这个游戏作为早上问候或结束一天的方式。在课堂上玩这个游戏时, 使用小一点的球, 并强调控制踢球的重要性。



远距离踢球 (5 分钟)

器材

- 球
- 锥桶
- 音乐播放器材

准备工作

将锥桶放在房间的一侧，排成一行，将球放在房间的另一侧。将学生分成两组。



- “今天，我们将通过练习远距离踢球来结束今天的课程。”
- “一半的人担任捡球员，另一半的人担任踢球员，然后我们再交换。”
- “踢球员将站在场地的一侧，尽量将球踢到锥桶上。”
- “踢完一个球后，再找一个球来踢，直到时间用完。”
- “捡球员负责捡球，并将球送回给踢球员。”
- “如果有锥桶倒地，捡球员还要把锥桶摆好。”
- “几分钟后（或音乐停止时），我们交换角色，然后继续。”

社交联系

如果学生是踢球员，鼓励他们在拿到球后说“谢谢你”。

放松/柔韧性 (5 分钟)

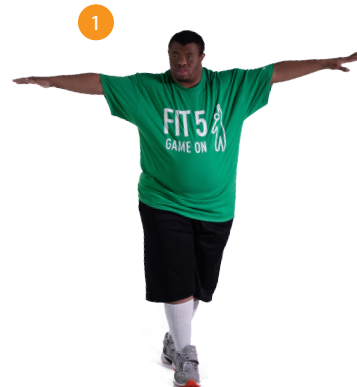
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

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)



Exclamation Mark (《感叹号》) 作者: Amy Krouse Rosenthal 和 Tom Lichtenheld (链接第 48 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



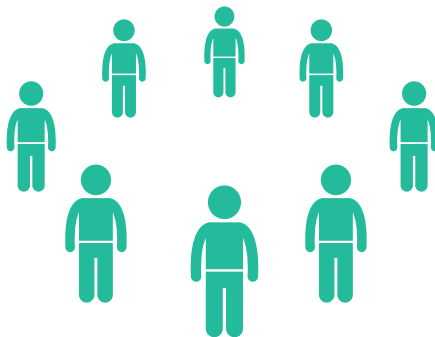
传球练习 (5 分钟)

器材

- 球

准备工作

学生们应该站成一个大圈



- “现在我们要以小组为单位来练习踢球。”
 - “我们将站成一个圈, 当你拿到球时, 你要说出圈中某个人的名字, 并看着他们进行眼神交流, 让他们知道你要把球踢给他们。”
 - “一旦进行了眼神交流并说出了他们的名字, 你就要把球传给他们。”
 - “集中精力, 用力踢, 踢出一条直线, 这样球才能到达与你眼神接触的人那里。”
 - “接球的人要说出圈中其他人的名字。”
 - “就这样一直玩下去, 直到每个人都轮到为止。”
- 您还可以让学生说出某人所穿衣服的颜色或其他可识别的物品。

数学联系

不说名字, 而是让学生练习数数或跳数。
第一个人可以说 5, 然后踢球。接到球的人可以说 10, 依此类推 (15、20、25···)

识字联系

不说名字, 而是让学生按顺序念字母表。
第一个学生说 “A”, 然后传给下一个学生说 “B”, 依此类推。

练习押韵词, 第一个学生说一个单词, 下一个学生需要想出一个与之押韵的词。



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。”
- “然后他们去队伍的最后面排队。”
- “如果他们没踢中, 就拿回球并交给队伍中的下一个人, 然后去队伍的最后面排队。”
- “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。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

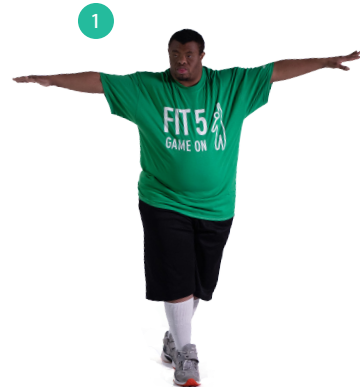
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

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)



Exclamation Mark (《感叹号》) 作者: Amy Krouse Rosenthal 和 Tom Lichtenheld (链接第 48 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



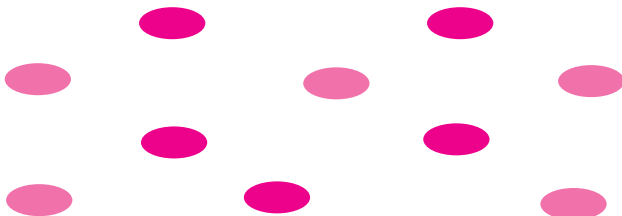
教练说 (5 分钟)

器材

- 球
- 地板标记

准备工作

在整个空间内散布地板标记, 并给每个学生一个球



- “今天我们来玩 ‘教练说’ 这个游戏, 通过球来练习空间意识和身体意识。”
- “我会说 ‘教练说’, 然后说出一个技能, 你们要展示那个技能。”
- “就像西蒙说一样, 如果我在说某个技能之前没有说 ‘教练说’, 而你们却展示了这个技能, 那么你们要做 3 个开合跳才能重新加入游戏。”
- “教练说:
 - » 把右脚/左脚放在球上
 - » 交替用脚尖触球
 - » 顺时针/逆时针绕球移动
 - » 站在球的前面/后面/侧面
 - » 跨过球
 - » 左右脚尖轻敲”

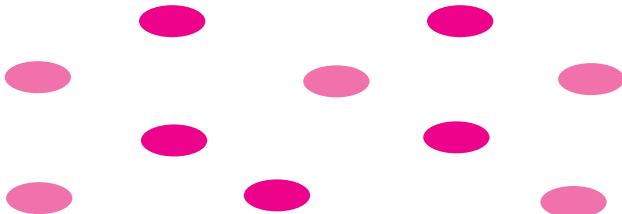
驾驶考试 (10 分钟)

器材

- 球
- 地板标记
- 哨子

准备工作

在整个空间内散布地板标记, 并给每个学生一个球



- “好了各位, 今天我们要进行驾驶考试。”
- “你们要用球来进行这场驾驶考试。”
- “当我说开始后, 你们要用脚内侧轻触球, 一边走动一边把球向前带。”
- “在这个过程中, 你们要注意避开其他同学。”
- “当我吹口哨时, 你们要静止不动并听从指示。”
- “当我说 ‘开回来’ 时, 你们要尽快把球带回起点位置。”
- 其他挑战:
 - » 以不同的路径移动: “之” 字形、环形、直线
 - » 改变速度
 - » 根据信号改变方向: 左转、右转、后退
 - » 在 1 分钟内绕过尽可能多的锥桶
 - » 自创挑战

放松/柔韧性 (5 分钟)

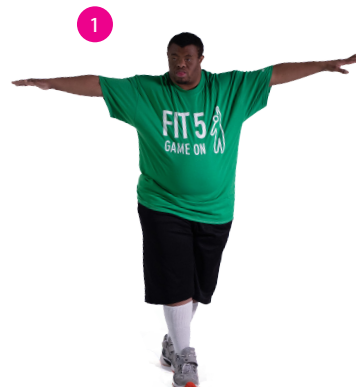
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束 ‘幼儿运动员’ 课程。”

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

- “团结就是力量”是一堂关于团队合作并教导学生共同努力的课程。完成本课程，强调团队合作的重要性。
- 人际关系技巧是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 跟随领导者
- 寻宝游戏
- 足球保龄球
- 罚球
- 传球射门
- 弹球

器材

- 球
- Unifix 方块或其他小型数学教具
- 每 4 个学生 1 个呼啦圈
- 足球
- 锥桶
- 绳子或平衡木
- 积木或锥桶

关于替代材料的想法

- 不使用 Unifix 方块，而使用已有的任何类型的球：户外球、篮球或足球。



注意事项

寻宝游戏是融合了大量数学技能的精彩游戏。这个游戏既能让孩子们动起来，又能让他们动手学习数数、加法、可视化和凑十法。一个很棒的数学练习游戏。

领导力时间 (5 分钟)

本周课程：团结就是力量

- 使用“团结就是力量”课程计划可打印材料完成“领导力时间”。在小学游戏手册资源中可以找到更多类似的课程。

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



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。”

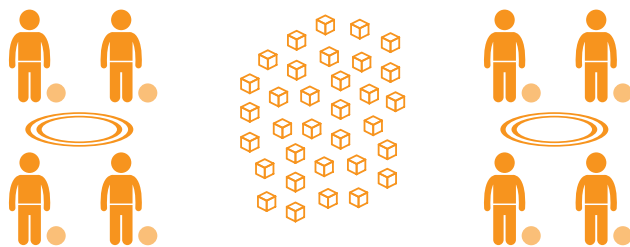
寻宝游戏 (10 分钟)

器材

- 每个学生 1 个球
- Unifix 方块或其他数学教具
- 每 4 名学生 1 个呼啦圈

准备工作

将学生分成 4 人一组，并给他们一个呼啦圈。将教具分散放在房间中间。



- “今天我们来玩‘寻宝游戏’。”
- “你们四个人一组，每组有一个呼啦圈。你们要把宝藏放在呼啦圈里。”
- “当我说‘开始’时，你们要用脚将球运到场地中央，然后拿起一个教具，将其带回呼啦圈。”
- “你们要继续来回运球，拾取教具，直到时间结束。”
- “时间结束后，你和你的小组成员要把物品分成 2/5/10 个一组，然后练习数数，看看你们一共收集了多少个。”

数学联系

讨论奇数和偶数。让学生将他们的物品分成两个一组。如果每个物品都有一个伙伴，那么这个数字就是偶数。如果有一个物品没有配对，那么这个数字就是奇数。

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

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间 (5 分钟)

本周课程：团结就是力量

- 使用“团结就是力量”课程计划可打印材料完成“领导力时间”。在小学游戏手册资源中可以找到更多类似的课程。

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



足球保龄球 (10 分钟)

器材

- 每个学生 1 个足球/
户外球
- 每 2 个学生 1 个锥桶

准备工作

每对学生都有自己的保龄球道。在球道的一端放置一个锥桶，锥桶顶部放一个保龄球，锥桶后面站一名学生。另一名学生带着球站在球道的另一端。



- “今天，我们要玩的游戏是‘足球保龄球’。”
- “在这个游戏中，你们要看看在 5 次机会中，有多少次可以通过踢球把另一个球从锥桶上撞下来。”
- “当我说‘开始’时，用球踢向锥桶。”
- “如果球掉落，你的搭档要把球还给你，并更换另一个球。”
- “尝试 5 次后，你和你的搭档将交换角色。”

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

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间 (5 分钟)

本周课程：团结就是力量

- 使用“团结就是力量”课程计划可打印材料完成“领导力时间”。在小学游戏手册资源中可以找到更多类似的课程。

力量与耐力 (5 分钟)

幼儿运动员在运动¹

“我们今天要进行特殊的热身活动。让我们跟着视频，和世界各地的幼儿运动员一起动起来吧！”

或者

打开一首歌，举办一场舞会吧！

1



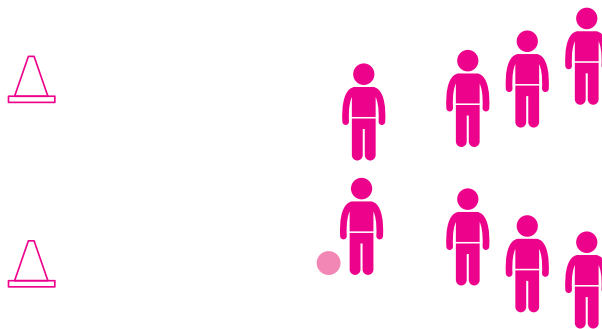
传球射门 (5 分钟)

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。让学生排成两排。



- “上次我们一起练习了一些足球技能。”
- “今天我们要学习另一项足球技能, 叫做传球。”
- “在这个名为 ‘传球射门’ 游戏中, 你和你的搭档要合作进一个球。”
- “一名学生要把球踢给他们的搭档, 搭档再将球踢进球门。”
- “完成后, 回到队伍末尾, 我们将交换传球者和射门者的角色。”



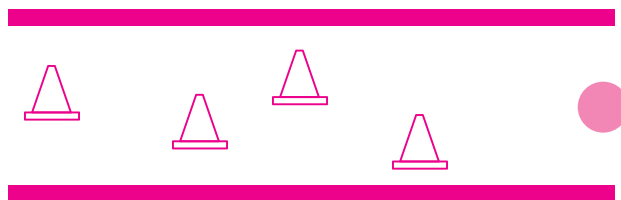
弹球 (5 分钟)

器材

- 绳子或平衡木
- 积木或锥桶
- 球

准备工作

使用绳子或平衡木搭建框架。在框架内放置积木或锥桶来制造障碍物。在每个框架的末端放一个球。



- “今天我们要玩一个巨型弹球游戏。”
- “弹球游戏的玩法：你有一个球，它必须穿过不同的障碍才能到达终点。”
- “我们要在框架的两侧排成一排，一起将球踢过弹球机。”
- 让学生改变障碍物和设置方式。

数学联系

在让学生帮助设计和构建弹球布局之前，先讨论一下地图。解释一下地图是俯瞰图，可以帮助我们更好地了解情况。给学生一张纸，让他们画出他们想要的障碍物地图。

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

战士一式, 持续 15 秒。另一条腿向前, 重复此动作。



领导力时间

- *The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》) 由 Drew Daywalt 创作, 通过这本书让学生建立随机物体之间的联系。
- 自我意识是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 固定式踢球
- 踢倒目标
- 红绿灯
- 教练说
- 控球
- 寻宝游戏

器材

- *The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》) 作者: Drew Daywalt
- 球
- 锥桶
- 绿色和红色的纸片
- 多彩点标/地板标记
- Unifix 方块和其他数学教具
- 每 4 个学生 1 个呼啦圈

关于替代材料的想法

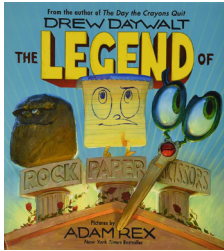
- 不为每个学生准备一个户外球, 而是使用手头上任意类型的球



注意事项

寻宝游戏是整个课程计划中会重复进行的游戏。通过本周的学习, 培养学生的跳数、分组和可视化数字技能。

领导力时间 (5 分钟)

*The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》)作者: [Drew Daywalt](#) (链接第 50 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

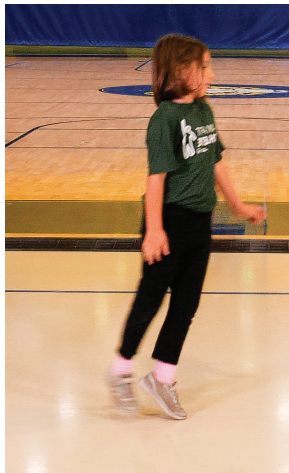
力量与耐力 (5 分钟)

[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。”



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。



- “今天我们将学习和练习踢球。”
- “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。”



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。”
- “然后他们去队伍的最后面排队。”
- “如果他们没踢中，就拿回球并交给队伍中的下一个人，然后去队伍的最后面排队。”
- “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。”

红绿灯 (5分钟)

器材

- 每个学生 1 个球
- 绿色纸
- 红色纸

准备工作

老师应该站在空间的一侧, 手里拿着一张红色色和绿色纸。 学生站在另一侧。 每个学生都要有一个球。



- “运球时的一项重要技能是抬头看前方, 这样才能知道前进的方向。”
- “今天, 我们要一边踢球一边玩 ‘红绿灯’ 游戏。”
- “在你们踢球时, 我会拿着一张绿色或红色的纸。”
- “我举起绿色就意味着 ‘开始’, 你们可以在房间里踢球。”
- “当我切换到红色时, 你们要 ‘定住不动’ 并将脚放在球上。”
- “我不会说我举得是什么颜色, 你们要看着我才能知道什么时候停下来。”
- “一定要一直抬着头, 这样才能看到颜色, 而且不会撞到房间里的其他人。”

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 级平衡视频¹

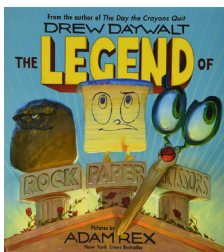
或者

Fit 5 2 级平衡卡 (链接第 29-31 页)²

- 单腿站立
- 不稳定表面上前后脚站立
- 沿着一条线行走



领导力时间 (5 分钟)

*The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》)作者: [Drew Daywalt](#) (链接第 50 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。”



教练说 (5 分钟)

器材

- 球
- 地板标记

准备工作

在整个空间内散布地板标记, 并给每个学生一个球



- “今天我们来玩 ‘教练说’ 这个游戏, 通过球来练习空间意识和身体意识。”
- “我会说 ‘教练说’, 然后说一个命令, 你们要展示我所说的那个技能。”
- “就像西蒙说一样, 如果我在说某个命令之前没有说 ‘教练说’, 而你们却展示了这个技能, 那么你们要做 3 个开合跳才能重新加入游戏。”
- “教练说:
 - » 把右脚/左脚放在球上
 - » 交替用脚尖触球
 - » 顺时针/逆时针绕球移动
 - » 站在球的前面/后面/侧面
 - » 跨过球
 - » 左右脚尖轻敲”

红绿灯 (5分钟)

器材

- 每个学生 1 个球
- 绿色纸
- 红色纸

准备工作

老师应该站在空间的一侧, 手里拿着一张红色色和绿色纸。 学生站在另一侧。 每个学生都要有一个球。



- “运球时的一项重要技能是抬头看前方, 这样才能知道前进的方向。”
- “今天, 我们要一边踢球一边玩 ‘红绿灯’ 游戏。”
- “在你们踢球时, 我会拿着一张绿色或红色的纸。”
- “我举起绿色就意味着 ‘开始’, 你们可以在房间里踢球。”
- “当我切换到红色时, 你们要 ‘定住不动’ 并将脚放在球上。”
- “我不会说我举得是什么颜色, 你们要看着我才能知道什么时候停下来。”
- “一定要一直抬着头, 这样才能看到颜色, 而且不会撞到房间里的其他人。”

放松/柔韧性 (5 分钟)

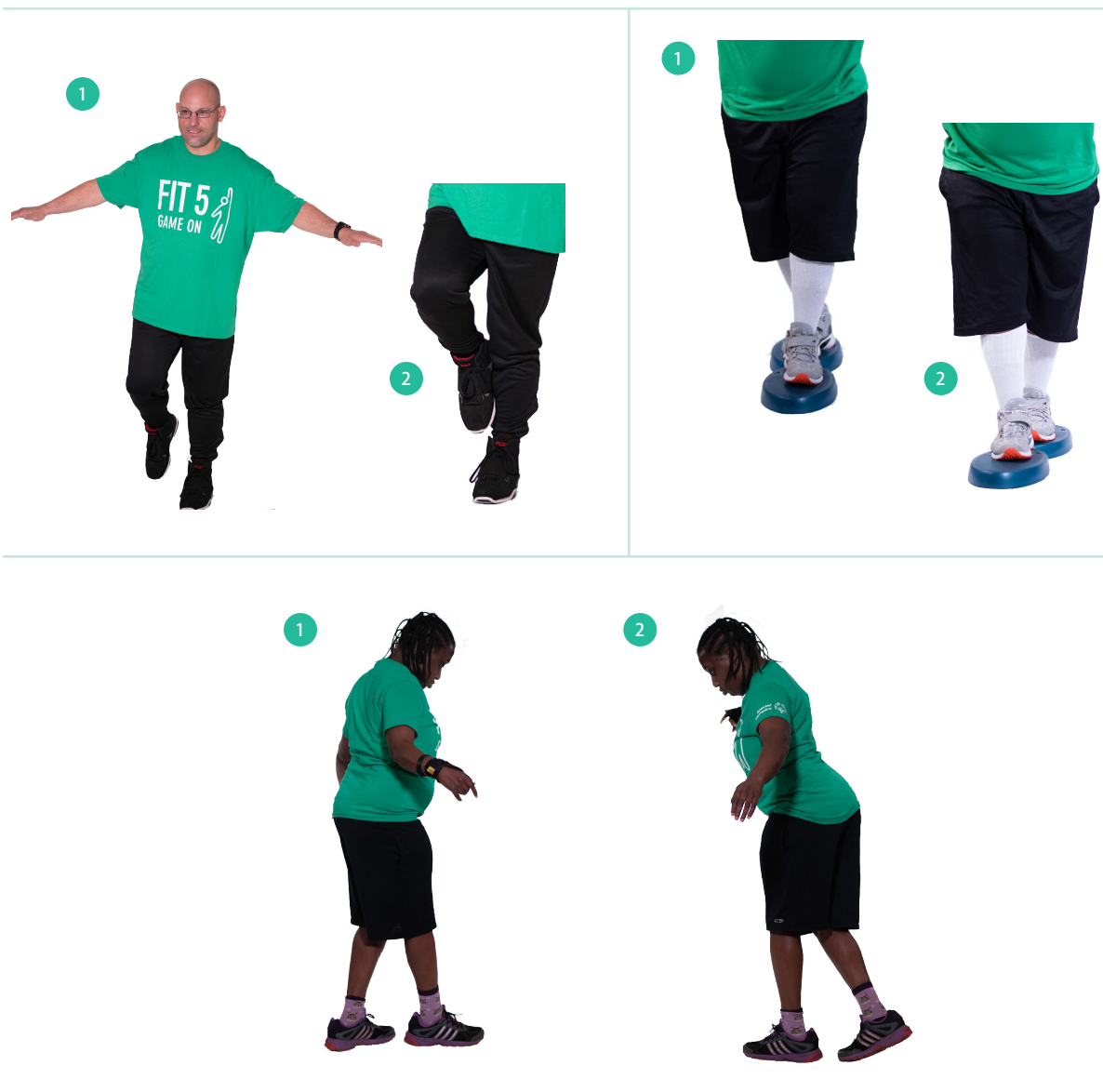
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

Fit 5 2 级平衡视频¹

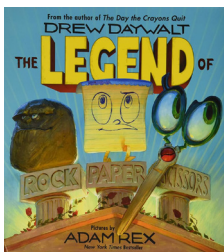
或者

Fit 5 2 级平衡卡 (链接第 29-31 页)²

- 单腿站立
- 不稳定表面上前后脚站立
- 沿着一条线行走



领导力时间 (5 分钟)

*The Legend of Rock, Paper, Scissors* (《石头、剪刀、布的传说》)作者: [Drew Daywalt](#) (链接第 50 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

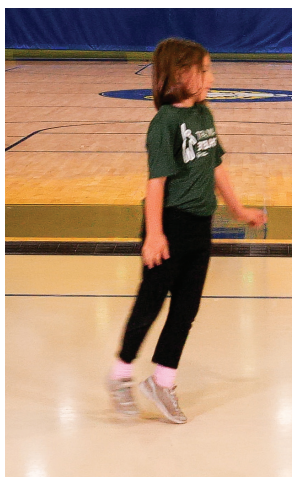
力量与耐力 (5 分钟)

[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。”



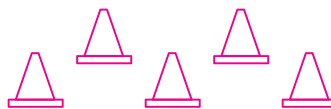
运球练习 (5 分钟)

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。”

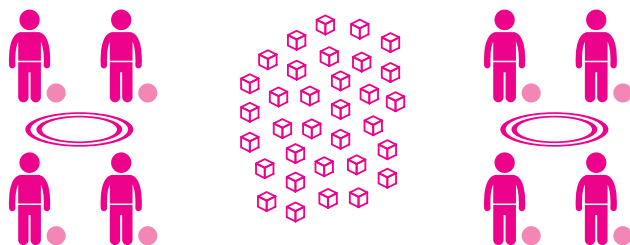
寻宝游戏 (10 分钟)

器材

- 每个学生 1 个球
- Unifix 方块或其他数学教具
- 每 4 名学生 1 个呼啦圈

准备工作

将学生分成 4 人一组, 并给他们一个呼啦圈。将教具分散放在房间中间。



- “今天我们来玩‘寻宝游戏’。”
- “你们四个人一组, 每组有一个呼啦圈。你们要把宝藏放在呼啦圈里。”
- “当我说‘开始’时, 你们要用脚将球运到场地中央, 然后拿起一个教具, 将其带回呼啦圈。”
- “你们要继续来回运球, 拾取教具, 直到时间结束。”
- “时间结束后, 你和你的小组成员要把物品分成 2/5/10 个一组, 然后练习数数, 看看你们一共收集了多少个。”

数学联系

讨论奇数和偶数。让学生将他们的物品分成两个一组。如果每个物品都有一个伙伴, 那么这个数字就是偶数。如果有一个物品没有配对, 那么这个数字就是奇数。

放松/柔韧性 (5 分钟)

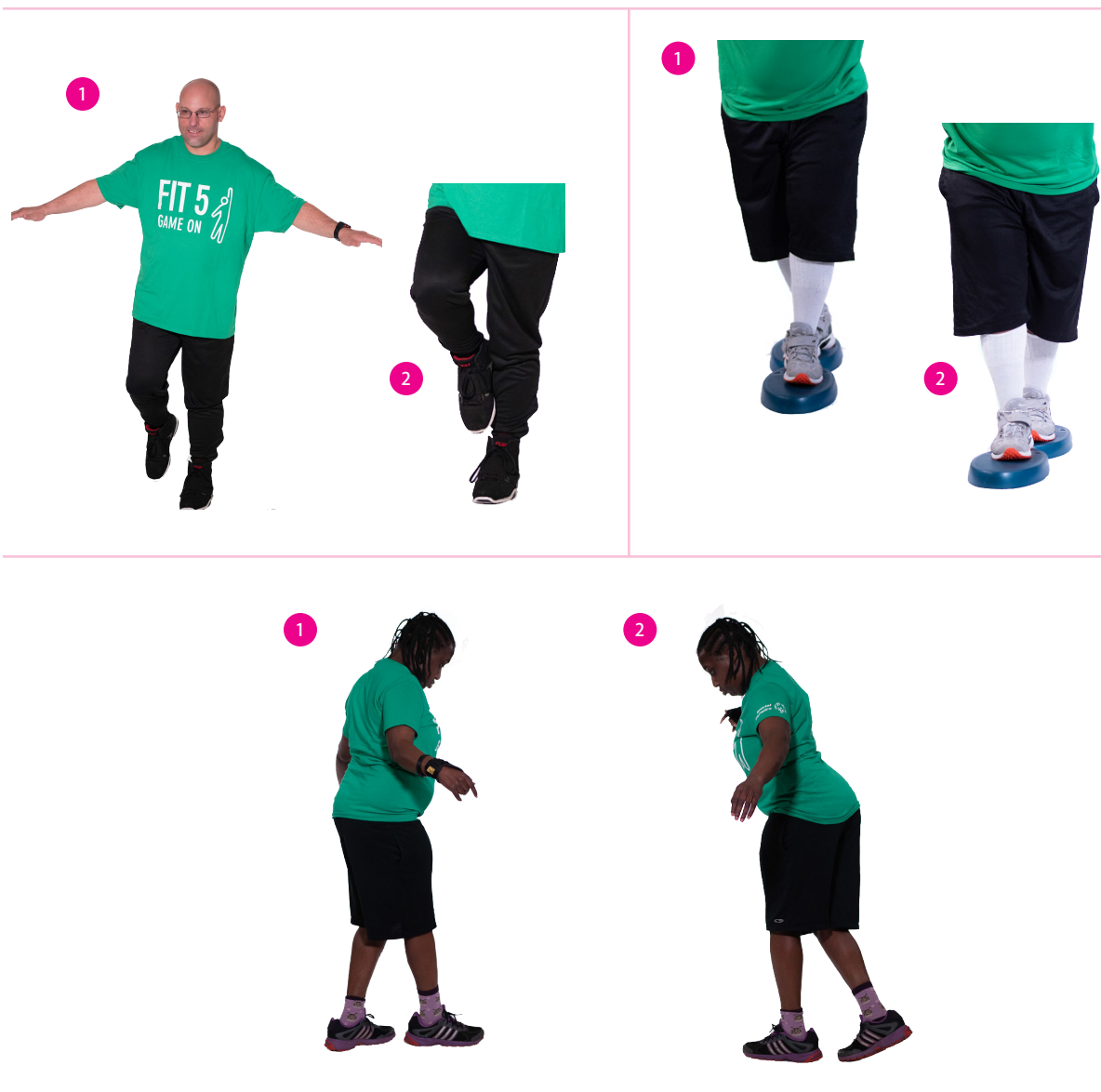
“让我们以一些放松的伸展运动来锻炼我们的柔韧性，从而结束‘幼儿运动员’课程。”

Fit 5 2 级平衡视频¹

或者

Fit 5 2 级平衡卡 (链接第 29-31 页)²

- 单腿站立
- 不稳定表面上前后脚站立
- 沿着一条线行走



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
- 三瓶保龄球
- 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

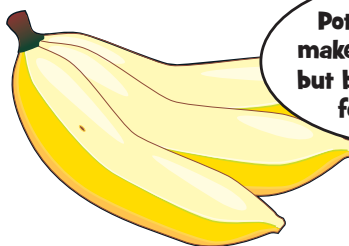


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



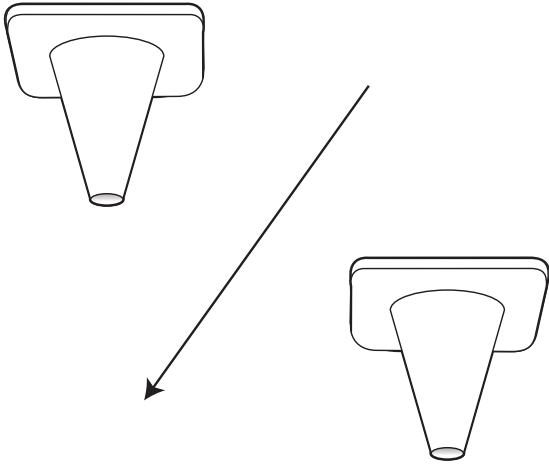
Class News

1 I put my ball on the floor.



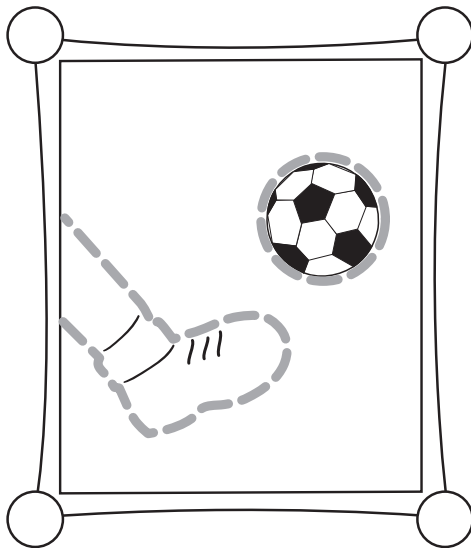
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

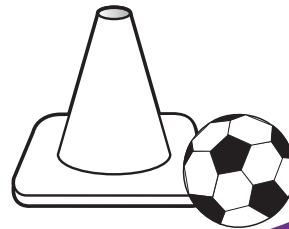
3

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.



Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Lesson overview:

During this lesson, students do the following:

- Play a game that demonstrates the value of working together.
- Reflect on the experience during a group discussion.
- Identify other situations and ways in which teamwork can be demonstrated.

Academic skills:

- Participating in a collaborative discussion
- Identifying real-life connections between words and their use

Social-emotional learning skills:

- Using teamwork to achieve a goal
- Cooperating with others
- Communicating effectively

Estimated lesson time: 35–40 minutes

As an alternative, the lesson can be divided into two sessions, approximately 15 or 20 minutes each.

Middle school and high school liaisons felt strongly that the Unified Champion Schools program increased opportunities for students with and without intellectual disabilities to **work together** (95%), **raised awareness** about students with intellectual disabilities (94%), increased the **participation** of students with intellectual disabilities in school activities (92%), and **reduced bullying, teasing, and offensive language** (88%).



"The nice thing about teamwork is that you always have others on your side."—Margaret Carty



Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Materials needed:

- class supply of beanbags
- source of music
- chart paper
- markers (one colorful, one black)

Vocabulary:

teamwork, cooperative



Activity:

1. Tell students that they will play a game that involves everyone working together toward the same goal. Explain that each student will balance a beanbag on his or her head. If the beanbag falls, the student is frozen. To be freed, another student needs to replace the beanbag on the frozen student's head without dropping his or her own beanbag. If the helper's beanbag falls, the helper also becomes frozen until someone rescues both players. Tell students that the goal of the game is for no more than two students to be frozen at any one time. (Adjust the number as appropriate for your group.)
2. Hand each student a beanbag. Start the activity by having each student balance the beanbag on his or her head. Then play music and have students try not to let the beanbags fall as they walk or dance around a designated area.
3. Continue for a desired amount of time or until a chosen number of songs play.



4. Gather students for a group discussion. Ask students questions such as:
 - How did you feel when you were frozen and needed someone to free you?
 - What helped the group be successful?
 - How does the word *teamwork* relate to this game?
5. Point out how students benefited when everyone worked together, rather than just certain friends helping each other. Remind students that if they didn't include everyone in the game, they might not have gotten help from someone when they most needed it. Working cooperatively with many different people is more effective than working with just a few.
6. Use a colorful marker to write "TEAM" vertically on a sheet of chart paper. Use a black marker to write each of the following words beside the corresponding beginning letter: *Together, Everyone, Achieves, More*. Read the words with students.
7. Have students name various situations in which they can demonstrate teamwork by helping or supporting another person. Possibilities include cheering for a classmate's soccer team, practicing with a bocce ball team, working on a class project, or doing a group service project. Guide students to brainstorm specific ways they can use words and actions to encourage, support, or help others in these and similar situations; then write their thoughts on chart paper.



To learn more about social and emotional learning, visit casel.org.



Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

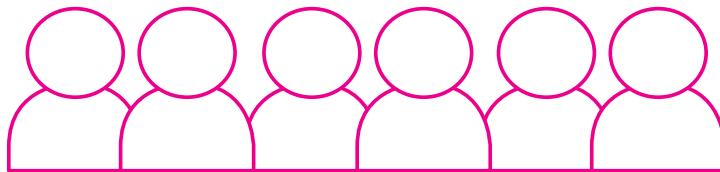
Relationship skills

Adaptations:

- **Time modification:** Complete the lesson over two days, playing and discussing the game on the first day and brainstorming ways teamwork can be demonstrated on another day.
- **Easier version:** Provide more structure by dividing students into groups and having each group walk with their beanbags on their heads on a different designated path.
- **More advanced version:** After introducing the saying “Together Everyone Achieves More” to students, have them work in small groups to create posters promoting teamwork.

Extensions:

- **Grs. K–1:** Read aloud *Strictly No Elephants* by Lisa Mantchev. Have each student draw a picture that shows one thing that friends do and then write about it. **Writing**
- **Grs. 2–5:** Read aloud “The Sneetches” from *The Sneetches and Other Stories* by Dr. Seuss. Write the words *include* and *exclude* on the board. Explain that the prefix *in-* means *in, toward, or into* and the prefix *ex-* means *out, outside, or away from*. Guide students to discuss how these words relate to the story. **Vocabulary**
- **Grs. K–5:** Tell students that treating others the same way they would like to be treated is a great way to show respect. Ask students to describe what respect looks like and how it sounds. **Vocabulary**





第 8 单元

5-7 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。

高级技能融合了我们全年一直在练习的所有核心技能。这些课程将向学生介绍新的运动项目，并挑战他们运用所学的技能。这些课程的目标是介绍垒球、篮球和跳绳等运动。这些课程的目的并不是让学生掌握这些技能。让学生去享受尝试和学习新事物的乐趣，激发他们对运动的热爱。

技能

运动技能：

- 运动技能和认知 概念，例如向前、向后、侧向行走或奔跑，以及路径，如“之”字形、圆形和直线
- 操作物体

认知技能：

- 遵循活动指示
- 阅读准备
- 数字感

社交技能：

- 同伴互动
- 信心
- 为他人加油
- 轮流
- 积极倾听

课堂材料

- 6 面骰
- 健身骰子练习（可打印材料）
- 音乐播放器材

器材

- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 呼啦圈
- 球
- 在地板上画条线
- 塑料棒
- 长跳绳
- 每个学生一根跳绳
- 软球或泡沫球
- 锥桶或球座
- 球棒、塑料棒或木棍
- 降落伞
- 围巾

书籍

- *One* (《一》)
作者: Katherine Otoshi
- *The Bad Seed* (《坏种子》)
作者: Jory John
- *Leo the Late Bloomer* (《开窍晚的利奥》)
作者: Robert Krause
- *Stand Tall, Molly Lou Melon* (《站直了, 莫莉·露·梅隆》)
作者: Patty Lovell

健康与体育教育协会 (SHAPE) 标准

1.2.1 展示具有空间、努力、和关系意识概念的各种运动技能。

1.2.2 展示在非动态环境中的起跳和落地。

1.2.3 展示将重量转移到多个身体部位。

1.2.4 展示具有空间、努力和关系意识概念的非运动技能。

1.2.5 在非动态环境中展示不同身体部位的平衡。

1.2.6 展示操作小型器具的能力。

1.2.16 在非动态环境中展示跳绳。

1.2.15 展示基于多种舞蹈形式的运动、非运动和操作动作。



ELA 标准



1 年级:

就文本中的关键细节进行问答。(RL.1.1)

复述故事, 包括关键细节, 并展示对中心思想或课程的理解。(RL.1.2)

使用关键细节描述故事中的人物、背景和主要事件。(RL.1.3)

与不同的伙伴一起, 在小组和大组中, 与同龄人和成年人就 1 年级主题和文本进行协作对话。(SL.1.1)

遵守商定的讨论规则, 例如, 认真倾听他人发言, 依次就正在讨论的主题和文本发言。(SL.1.1a)

通过一来一往的多次互动回应别人的话, 使对话得以延续。(SL.1.1b)

就所讨论的主题和文本提出疑问, 以消除任何困惑。(SL.1.1c)

就大声朗读的文本或者以口头或其他媒介呈现的信息中的关键细节进行问答。(SL.1.2)

就演讲者的发言进行问答, 从而获取更多信息或弄清不明白的地方。(SL.1.3)

用相关细节描述人物、地点、事物和事件, 清楚地表达想法和感受。(SL.1.4)

领导力时间

- Kathryn Otoshi 创作的 *One* (《一》) 是一本简单的图画书, 讲述了做自己和勇敢面对欺凌的力量。它让孩子们知道, 一个人也能带来改变。
- 人际关系技巧是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 猜猜看
- Pilolo (找东西)
- 跑动携带
- 创意舞蹈
- 消防演习
- 健身骰子
- 垫步跳并携带

器材

- *One* (《一》)
作者: Kathryn Otoshi
- 地板标记
- 豆袋
- 锥桶
- 呼啦圈
- 球
- 在地板上画条线
- 6 面骰
- [健身骰子练习 \(可打印材料\)](#)

关于替代材料的想法

- 不使用健身骰子练习可打印材料, 而让学生自己设计练习方法。



注意事项

本周将回顾一些关键技能, 学生需要掌握这些技能才能在今后的课程中成功掌握其他高级技能。

领导力时间 (5 分钟)



[One \(《一》\)](#) 作者: Kathryn Otoshi (链接第 52 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。”



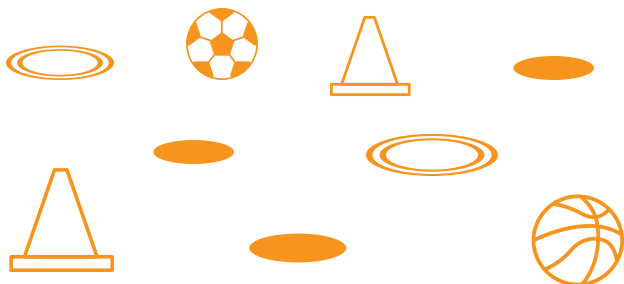
猜猜看 (10 分钟)

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。



PILOLO (找东西, 5 分钟)

器材

- 可以隐藏的物品：通常是小木棍、硬币、铅笔等。

准备工作

学生们应该以组为单位，闭上眼睛，这样领导者就可以隐藏物体而不被人看到。



- “今天我们将玩一个叫 *Pilolo* 的非洲游戏，意思是‘时间到，去搜索’。”
- “游戏的目标是找到选定的物体并将它们带给领导者。”
- “我们今天要隐藏和寻找的物品是：[插入物体并向玩家展示 — 例如，记号笔、棍子、硬币等]”
- “每个人都要闭上眼睛，要去藏棍子（或其他可隐藏的小物体）的领导者（或老师）除外。”
- “等把棍子（或物体）藏起来后，领导者将大喊 ‘pilolo’，告诉其他玩家睁开眼睛去寻找物体。”
- “玩家找到物体后，要将其带回给领导者。”
- “给领导者带回最多物体的玩家将成为下一轮的领导者。”

Pilolo 游戏据说起源于加纳，很受孩子们的欢迎。与寻宝游戏或复活节彩蛋游戏类似，孩子们要去寻找隐藏的物体！



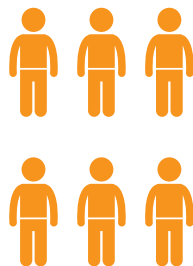
跑动携带 (5 分钟)

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。”



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)



One (《一》) 作者: Kathryn Otoshi (链接第 52 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。”



创意舞蹈 (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



- “今天我们来玩‘创意舞蹈’。”
- “在这个游戏中, 我会喊出一种舞蹈元素和一个身体部位。”
- “你的任务是发挥创意, 向我展示那个动作的样子。”

- 建议的动作:
 - » 缓慢的腿
 - » 扭转的脊柱
 - » 伸开的双臂
 - » 快速的脚
 - » 蜷缩的手
 - » 沉重的膝盖
 - » 低位置的肘部
 - » 流畅的肩膀
 - » 松弛的腿

引导活动

谈论身体的不同部位并说明名词可以是物体, 进而介绍什么是名词。播放歌曲 Head Shoulders Knees and Toes, 来强化不同的身体部位。

额外活动

教授什么是形容词和名词。告诉学生名词可以是物体, 例如头、鼻子、肘部或脚。形容词用来描述名词。

消防演习 (5 分钟)

器材

- 球或豆袋

准备工作

让学生们肩并肩站成一排, 1 名学生除外。如果班级人数较多, 则站成 2 排。



- “今天的游戏叫做‘消防演习’。”
- “我们所有人都要肩并肩站成一排, 只有一名学生除外。”
- “我们要尽可能快地将球从队伍的一端传到另一端, 再传回来。”
- “不在队伍里的那个学生要绕着队伍跑, 争取在球到达终点之前回到起点。”

其他信息

- 如果学生没有成功, 可以让他/她再试一次。
- 从背后或胯下传球, 增加传球难度。
- 让学生轮流绕着队伍跑。

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)



One (《一》) 作者: Kathryn Otoshi (链接第 52 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。”



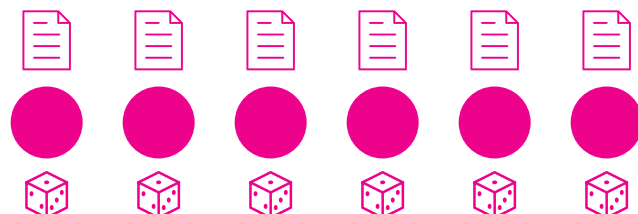
健身骰子 (5 分钟)

器材

- 6 面骰
- 健身骰子练习 (可打印材料)
- 地板标记

准备工作

将 6 个地板标记排成一排, 在每个位置用骰子进行不同的运动活动



- “今天我们来玩健身骰子。”
- “你们要在地板标记处掷骰子, 然后根据掷出的点数完成相应数量的指定运动”
- “例如, 如果我在地板标记处掷出 3 点, 而地板标记前标注的是开合跳, 那么我就要做 3 个开合跳。”
- “做完开合跳后, 就移动到下一个地板标记。”
- “大家轮换着完成运动, 直到我让你们停下来。”

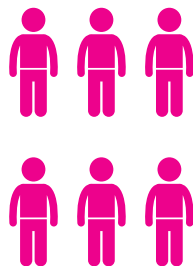
垫步跳并携带 (5 分钟)

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 ‘垫步跳并携带’。”
- “这个游戏就像我们几周前玩的 ‘跑动携带’, 只不过你要垫步跳而不是跑。”
- “在这个游戏中, 轮到你时, 你要从房间的这一边垫步跳到另一边, 捡起一个豆袋, 然后垫步跳着把它带回来。”
- “把豆袋扔到队伍里的下一个人旁边, 然后去队伍的末尾排队。”
- “接下来就轮到下一个人垫步跳并捡豆袋了。”

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

- *The Bad Seed* (《坏种子》) 由 Jory John 创作, 这是一本关于一粒种子 (一粒坏种子) 的书。他脾气不好, 举止粗俗, 态度恶劣。他知道自己很坏。大家都觉得他很坏。所以, 他表现得很糟糕。但如果他决定改变并变得快乐, 会发生什么呢? 这本书告诉我们, 每个人都有可能做出积极的改变, 只要有一定的意志力、接受现实、做自己就可以了。
- 人际关系技巧是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

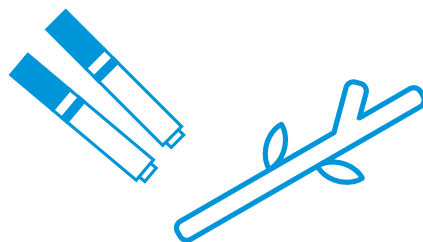
- 跳跃的西蒙
- 单双脚交替跳
- 草丛里的蛇
- Dan Chhae Jul Normgi (单脚跳绳)
- 跳呼啦圈
- 弹跳热身
- 转动绳子
- 跳绳技能

器材

- *The Bad Seed* (《坏种子》)
作者: Jory John
- 绳子或地板标记
- 锥桶
- 塑料棒
- 木棍或胶带
- 长跳绳
- 呼啦圈
- 每个学生一根跳绳

关于替代材料的想法

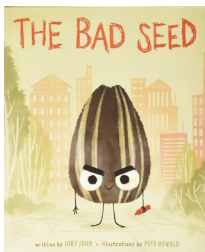
- 不使用跳绳, 而是使用记号笔或木棍, 让学生握住它们, 边跳边练习转动跳绳的动作



注意事项

本周将介绍跳绳。学生们的跳绳水平各不相同, 因此您可以根据班级需要, 跳过某些活动或花更多时间在某些活动上。尽量在课间休息或自由活动时间提供跳绳, 让学生有机会继续练习这些技能。

领导力时间 (5 分钟)



The Bad Seed (《坏种子》) 作者: Jory John (链接第 54 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)

- “今天我们将学习一段新的热身口号。”
- “跳绳时会经常用到这个口号, 可以帮助你保持稳定的节奏。”
- “我们一边喊一边动起来吧。”

口号: **Teddy bear, Teddy bear (泰迪熊, 泰迪熊)**

Teddy bear, teddy bear, turn around (泰迪熊, 泰迪熊, 转个圈)

Teddy bear, teddy bear, touch the ground (泰迪熊, 泰迪熊, 碰碰地)

Teddy bear, teddy bear, jump up high (泰迪熊, 泰迪熊, 跳得高)

Teddy bear, teddy bear, touch the sky (泰迪熊, 泰迪熊, 摸天空)

Teddy bear, teddy bear, bend down low (泰迪熊, 泰迪熊, 弯下腰)

Teddy bear, teddy bear, touch your toes (泰迪熊, 泰迪熊, 碰脚尖)

Teddy bear, teddy bear, turn out the light (泰迪熊, 泰迪熊, 关下灯)

Teddy bear, teddy bear, say goodnight (泰迪熊, 泰迪熊, 说晚安) .



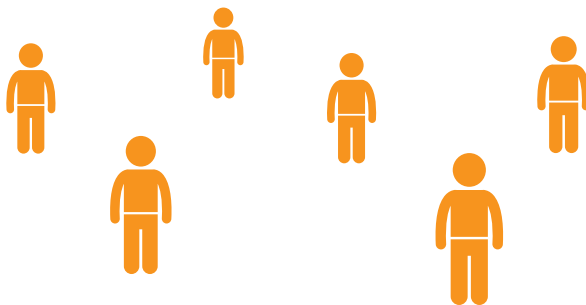
跳跃的西蒙 (5 分钟)

器材

不需要

准备工作

学生们要分散在整个空间内



- “这周我们将学习如何跳绳。”
- “我们先练习跳跃技能, 然后再逐渐加入跳绳的动作。”
- “今天, 我们要玩的游戏是 ‘跳跃西蒙’。”
- “这个游戏就像 ‘西蒙说’, 只不过西蒙只会做跳跃动作。”
- “仔细听, 并按照西蒙说的去做。”
- 例子:
 - » 原地、前进、后退、向一侧、向另一侧 (空间方向)
 - » 刚好离开地面/尽可能高地离开地面 (空间中的高度水平)
 - » 直线/曲线/“之”字形线 (空间路径)
 - » 慢速/快速 (时间)
 - » 轻盈/沉重 (力度)
 - » 停顿 - 跳-跳-停, 跳-跳-停 (流畅性)
 - » 越过跳绳或线条 (与物体的关系)

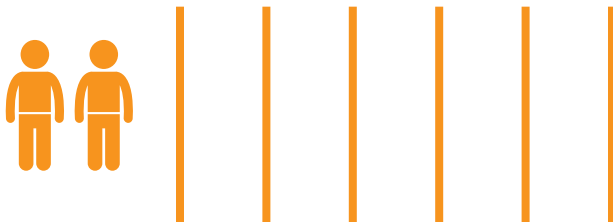
单双脚交替跳 (5 分钟)

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。”

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

1



2



1



2



3

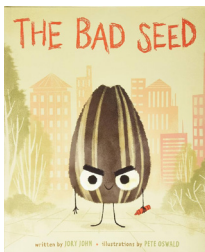
1



2



领导力时间 (5 分钟)



The Bad Seed (《坏种子》) 作者: Jory John (链接第 54 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)

- “今天我们将学习一段新的热身口号。”
- “跳绳时会经常用到这个口号, 可以帮助你保持稳定的节奏。”
- “我们一边喊一边动起来吧。”

口号: Teddy bear, Teddy bear (泰迪熊, 泰迪熊)

Teddy bear, teddy bear, turn around (泰迪熊, 泰迪熊, 转个圈)

Teddy bear, teddy bear, touch the ground (泰迪熊, 泰迪熊, 碰碰地)

Teddy bear, teddy bear, jump up high (泰迪熊, 泰迪熊, 跳得高)

Teddy bear, teddy bear, touch the sky (泰迪熊, 泰迪熊, 摸天空)

Teddy bear, teddy bear, bend down low (泰迪熊, 泰迪熊, 弯下腰)

Teddy bear, teddy bear, touch your toes (泰迪熊, 泰迪熊, 碰脚尖)

Teddy bear, teddy bear, turn out the light (泰迪熊, 泰迪熊, 关下灯)

Teddy bear, teddy bear, say goodnight (泰迪熊, 泰迪熊, 说晚安) .



草丛里的蛇 (5 分钟)

器材

- 跳绳

准备工作

让两个人握住绳子的两端，确保绳子平放在地面上



- “今天的游戏叫‘草丛里的蛇’。”
- “我们将把一根跳绳放在地上，并摇动跳绳，让它看起来像一条蛇。”
- “你们将全都站在跳绳的一侧排好队，轮流跳过跳绳。”
- “如果你们的脚碰到跳绳，就要做 3 次蛙跳，然后才能重新排队再次尝试。”

DAN CHHAE JUL NORMGI (单脚跳绳) (5 分钟)

器材

- 一根长跳绳

准备工作

让两个人握住绳子的两端，确保绳子平放在地面上



- “今天我们玩一个东亚地区的游戏，叫做 *Dan Chhae Jul Normgi* (单脚跳绳)，这是一种已经流传了数百年的跳绳游戏，至今仍然非常受欢迎！”
- “两名玩家负责摇绳子，每人握住跳绳的一端。”
- “其他玩家将轮流尝试跳过绳子，一次一人。”
- “如果一名玩家让绳子停在了两腿之间，这名玩家就获胜，可以与其中一名摇绳者交换位置。”
- “如果有玩家被绳子缠住了腿，这名玩家就被淘汰！”

这是韩国的传统游戏，通常在农历新年和韩式感恩节期间进行。



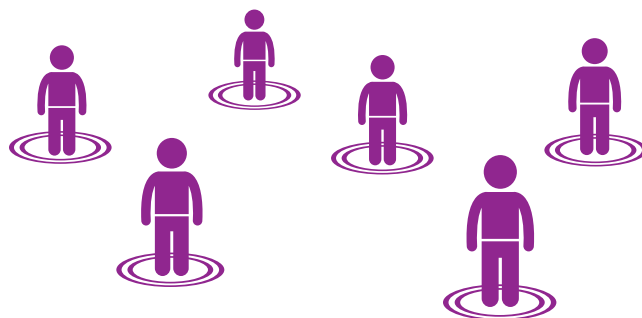
跳呼啦圈 (5 分钟)

器材

- 每个学生一个呼啦圈

准备工作

学生们应带着呼啦圈散开



- “最后这个活动将帮助我们通过跳绳练习跳跃。”
- “你们每人都有一个呼啦圈。”
- “你们要练习用手握住呼啦圈，将它举过头顶，然后放到地上，这样你们就可以跨过去或跳过去。”
- “开始时动作要慢一些，然后逐渐加快速度。”
- “看看你们能不能跳过 10 次。”

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

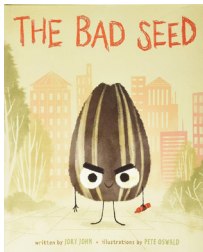
或者

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)



The Bad Seed (《坏种子》) 作者: Jory John (链接第 54 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)

- “今天我们将学习一段新的热身口号。”
- “跳绳时会经常用到这个口号, 可以帮助你保持稳定的节奏。”
- “我们一边喊一边动起来吧。”

口号: Teddy bear, Teddy bear (泰迪熊, 泰迪熊)

Teddy bear, teddy bear, turn around (泰迪熊, 泰迪熊, 转个圈)

Teddy bear, teddy bear, touch the ground (泰迪熊, 泰迪熊, 碰碰地)

Teddy bear, teddy bear, jump up high (泰迪熊, 泰迪熊, 跳得高)

Teddy bear, teddy bear, touch the sky (泰迪熊, 泰迪熊, 摸天空)

Teddy bear, teddy bear, bend down low (泰迪熊, 泰迪熊, 弯下腰)

Teddy bear, teddy bear, touch your toes (泰迪熊, 泰迪熊, 碰脚尖)

Teddy bear, teddy bear, turn out the light (泰迪熊, 泰迪熊, 关下灯)

Teddy bear, teddy bear, say goodnight (泰迪熊, 泰迪熊, 说晚安) .



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。”

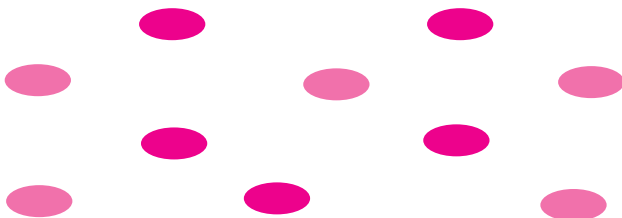
转动绳子 (5 分钟)

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



- “我们已经通过跳跃热身完毕, 接下来我们要学习如何摇动绳子。”
- “先看我是怎么做的, 然后你们拿起跳绳试一试。”
- “首先, 两手握住绳子, 站在绳子前面。”
- “用手腕将绳子向上举过头顶, 并让绳子落在你们面前。”
- “当绳子落在面前时, 你们可以跨过去或者跳过去。”
- “重复此步骤, 继续跳过或跨过绳子。”
- “开始时慢慢练习转动绳子, 集中精力思考何时跨过绳子。”

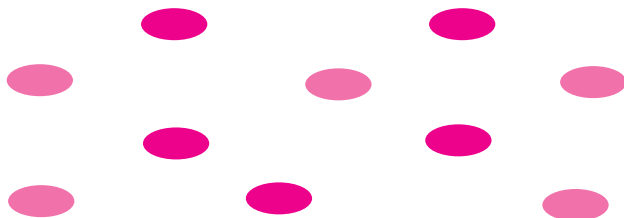
开始跳绳 (5 分钟)

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



- “绳子转得不错。现在我们把动作都连起来, 等绳子到了脚前就跳起来。”
- “先转绳子, 再跳过去。”
- “开始练吧, 记住要有耐心, 这是一项新技能。”
- “数数看你能连续跳多少下, 不要停下来或者踩到绳子。”

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

- *Leo the Late Bloomer* (《开窍晚的利奥》) 由 Robert Kraus 创作, 在这本书中, 利奥在阅读、写作、绘画、斯文吃饭和说话方面都落后于他的朋友。在利奥的父亲表示担忧时, 利奥的母亲解释说利奥只是开窍晚而已。后来, 利奥按照自己的节奏“绽放”了, 让一直耐心等待的父母感到欣慰, 当然, 他自己也很高兴。这是一本很好的书, 可以帮助孩子们理解每个人都可以按照自己的节奏做事, 这没什么问题。
- 自我意识是本周的 SEL 重点。

技能与游戏

- 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
- 垒球技能
- 垒球游戏

器材

- *Leo the Late Bloomer* (《开窍晚的利奥》)
作者: Robert Kraus
- 足球
- 每组 3 名学生, 每组学生 2 个锥桶
- 篮球
- 圆环、篮子或盒子
- 地板标记
- 软球或泡沫球
- 锥桶或球座
- 球棒、塑料棒或木棍

关于替代材料的想法

- 不为每个学生准备一个户外球, 而是使用手头上任意类型的球



注意事项

这是新内容的最后一周。如果您需要多上几周的课程, 可以随时延长或重复任何课程。这是一个邀请家长参与或观看学生活动的好时机。

领导力时间 (5 分钟)



***Leo the Late Bloomer* (《开窍晚的利奥》) 作者: Robert Kraus**
(链接第 56 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。



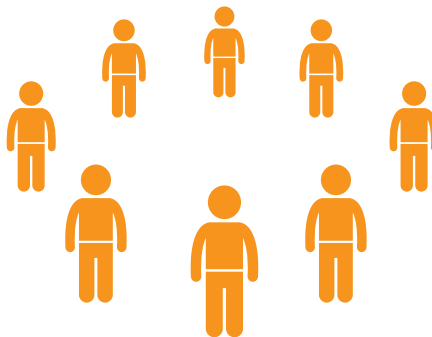
站立、踢球和停球 (5 分钟)

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。



二对一 (5 分钟)

器材

- 足球
- 每 3 名学生一组，每组两个锥桶

准备工作

将学生分成 3 人一组，在彼此相距几英尺的地方放置两个锥桶



- “我们已经通过停球和踢球进行了热身，现在我们来玩二对一的游戏。”
- “在你们的三人小组中，一个学生将担任守门员。”
- “另外两个队友负责进球。”
- “当我说开始时，一个学生要把球踢给队友，然后这个学生要把球射向球门。”
- “射门后，你就可以改变位置，这样每个人都有机会成为守门员并射门。”
- “不断轮换，直到时间结束。”

良好的体育精神

复习一下什么是良好的体育精神，以及他们在玩这个游戏时如何友好相处。询问他们在这个活动中可以对队友或守门员说些什么。



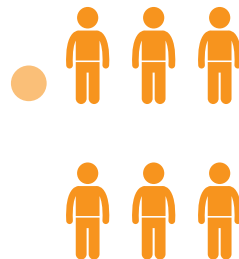
一对一 (5 分钟)

器材

- 球门或两个锥桶
- 足球

准备工作

在房间的一侧设立一个球门, 让学生在房间的另一侧排成两排



- “我们将通过一个名为 ‘一对一’ 的游戏来结束今天的课程。”
- “你和你的队友要在奔向球门的过程中互相传球 3 次。”
- “第三次传球时, 持球者负责射门。”
- “射门后就去捡球, 把球传给下两名学生, 然后加入另一个队伍。”
- “我们要互相鼓励, 互相加油。”



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。



领导力时间 (5 分钟)



[Leo the Late Bloomer](#) (《开窍晚的利奥》) 作者: Robert Kraus
(链接第 56 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。



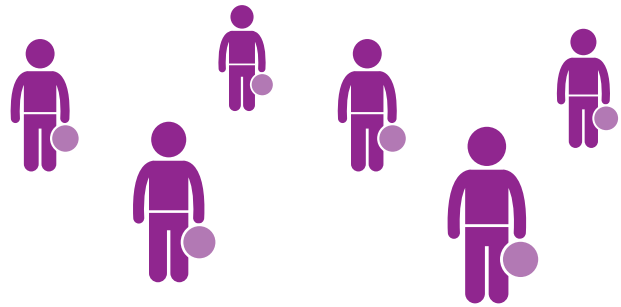
运球 (5 分钟)

器材

- 篮球

准备工作

学生们应带着篮球分散在整个空间内



- “今天我们将练习一些篮球技能。”
- “首先，我们来回顾一下运球。”
- “我们将从丢球和接球开始。”
- “准备好后，用手向下拍球，不要接球，而是继续用手向下拍球。”
- “先练习一下原地运球。”
- “现在我们已经练习了原地运球，接下来我们来试着边走边运球。”
- “一定要抬起头，这样你才能看清你要去的地方。”



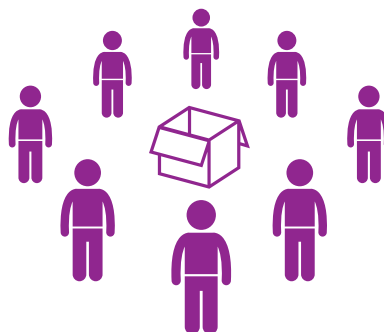
传球和投篮 (5 分钟)

器材

- 篮球
- 圆环/盒子/篮子

准备工作

学生们应该围着一个桶或圆环站成一个大圈



- “篮球运动中的另一项重要技能是传球和投篮。”
- “今天我们要练习这些技能。”
- “我们站成一个圈，你们可以将球传给圈里的其他人，也可以用地面反弹传球。”
- “我们将进行 3 次传球，3 次传球之后，拿到球的人要将球投进圆环/盒子/篮子里。”



运球投篮 (5 分钟)

器材

- 篮球
- 圆环/篮子/桶

准备工作

学生们在圆环前站成一排



- “我们最后的篮球技能是运球和投篮。”
- “轮到你的时候, 你要运球三次, 然后投篮。”
- “投篮后, 把球捡起来并传给队伍中的下一个学生。”



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。



领导力时间 (5 分钟)



Leo the Late Bloomer (《开窍晚的利奥》) 作者: Robert Kraus
(链接第 56 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。



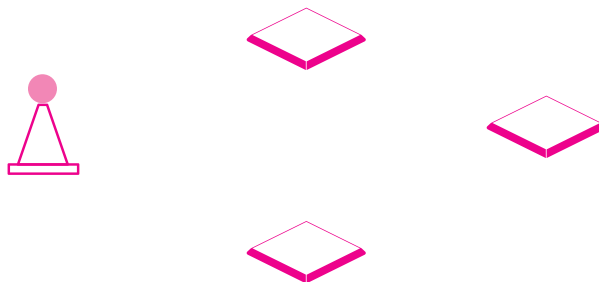
垒球技能 (10 分钟)

器材

- 球
- 锥桶或球座
- 平拍、球棒或网拍
- 垒

准备工作

将球放在锥桶或球座上。创建供学生在击球后跑动的垒。



- “今天的运动是垒球。”
- “我们将练习打垒球的技能。”
- “首先，我们每个人都有机会击球。”
- “如果你站在垒上，当击球手击球时，你就要跑向下一个垒。”
- “如果你在三垒，你要跑回本垒，然后站到队伍的末尾。”
- “击球手击球后，要跑向一垒。”

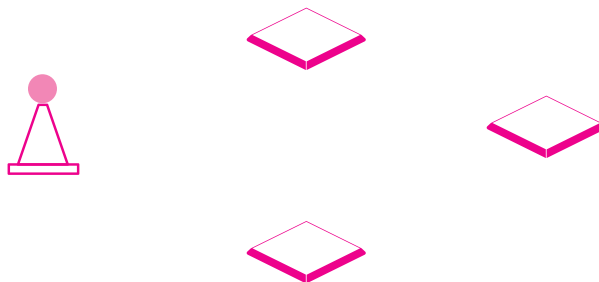
垒球游戏 (10 分钟)

器材

- 球
- 锥桶或球座
- 平拍、球棒或网拍
- 垒

准备工作

将球放在锥桶或球座上, 将垒摆成菱形。将学生分成两队。



- “我们已经尝试了击球和跑垒, 接下来我们要玩一个垒球游戏。”
- “你们中有一半的人将站在外场, 负责接击球手打出的球。另一半人将负责击球和跑垒。”
- “今天, 在每个人都击一次球后, 我们会换位, 让大家都有机会尝试在外场和击球。”

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。



庆祝

欢迎来到本课程的最后一周！我们希望通过这一周来庆祝学生们在这一年的努力付出。使用下面的规划模板创建一些课程，重点介绍一些最喜欢的书籍、歌曲和活动，向所有幼儿运动员表示庆贺！

最喜欢的“领导力时间”书籍：

最喜欢的热身活动：

最喜欢的活动和游戏：

最喜欢的放松活动：

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:

- 凌空踢球
- 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](https://www.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

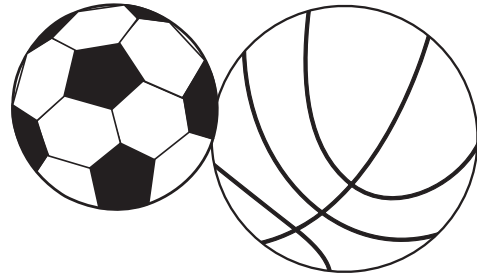
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

Basketball and soccer
are games.

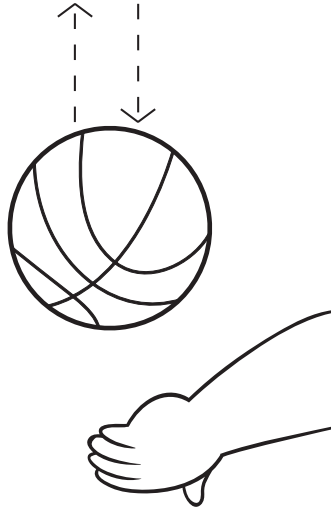
1



Draw one more ball.

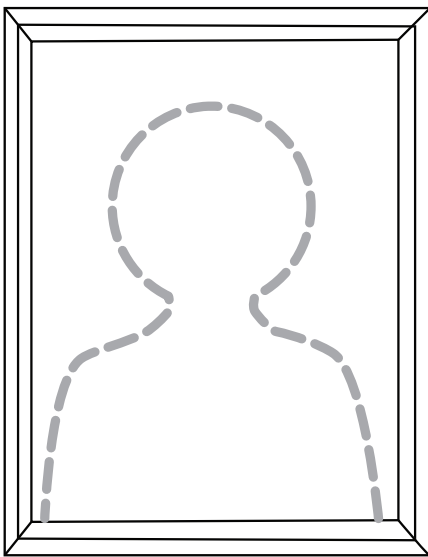
To play basketball,
I bounce the ball.

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.

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



