

特奥幼儿运动员

活动指南



特奥
幼儿运动员



目录

● 特奥幼儿运动员计划

- 关于特奥幼儿运动员计划
- 如何开始
- 使用幼儿运动员活动指南
- 幼儿运动员计划器材

● 幼儿运动员活动

- 基本技巧
- 走和跑
- 平衡和跳跃
- 停球和接球
- 投掷
- 击打
- 踢
- 高级运动技巧

● 校园幼儿运动员项目

● 社区幼儿运动员项目

● 家庭幼儿运动员项目

● 其它资源

特奥会
幼儿运动员计划



特奥幼儿运动员计划

特奥幼儿运动员计划

特奥幼儿运动员计划是一项针对年龄在 2 岁到 7 岁之间的智能发展障碍儿童和非智能发展障碍儿童的运动和游戏项目。幼儿运动员可以掌握基本的运动技能，例如跑、踢和投。幼儿运动员计划为家庭、教师、护理人员 and 社区工作人员创造了一个与孩子们共同分享运动乐趣的机会。

智能发展障碍儿童和正常儿童都可以参与，并从中受益。

儿童可以学会如何与他人玩耍，并培养重要学习技能。孩子们学会分享、排队和听从指令。这些技能对于孩子们的家庭、社区和学校活动都有帮助。

幼儿运动员计划让孩子们以一种有趣的方式参与健身运动。重要的是，让孩子们从小就培养健康的习惯，这些习惯可以帮助他们为一生的健体活动、人际交往和学习打下基础。

幼儿运动员计划学习简单，而且所有儿童都会乐在其中。在家里、学校或社区都可以按照幼儿运动员活动指南完成学习，使用的器材也十分简单。

通过幼儿运动员计划，所有儿童、家庭和社区工作人员都可以成为融合团队中的一员。

“在我儿子出生的时候，当我得知他的智能发展存在缺陷时，我的整个世界都崩溃了，但是通过幼儿运动员计划，我发现他学会了走路、微笑和其他孩子自由玩耍，不再总是拉着我的裙子，缩在我的身后。这让我激动地热泪盈眶，我又重新燃起了希望，相信他有一天可以独立。现在，我有了更高的憧憬，并计划在他长大的时候，跟他一起踢足球。”

- 一位日本的妈妈 Misae 女士这样说道。



幼儿运动员计划欢迎广大儿童和他们的家庭加入到特奥世界。计划目标包括：

- 让智能发展障碍儿童和正常儿童一同玩耍，相互学习，了解；
- 帮助孩子们融入社会、学校、社区和家庭；
- 让孩子们参与到适合他们的技能水平和活动能力的活动和游戏中；
- 分享特奥会如何给家庭提供支持；
- 证明所有孩子都有自己的天赋和能力，应予以尊重；
- 鼓励锻炼，并引导孩子们保持活跃，食用健康食品和多喝水。

特奥幼儿运动员计划造福全社会。

- **运动技能。**预计参加为期八周的幼儿运动员课程的智障儿童会在运动技能方面有七个月的提升。与没有参与课程的儿童相比，运动技能要强三个月。
- **社交能力、情绪管理能力和学习能力。**参加幼儿运动员课程的家长和教师表示孩子们学到的技能会对他们上幼儿园有很大帮助。孩子们会更加热情和自信。与其他孩子相比，他们表现的更好。¹
- **期望。**家长们表示幼儿运动员重新燃起了他们对子女未来的希望。
- **培养运动兴趣。**幼儿运动员项目帮助孩子们培养重要的动作和运动技能。这些技能为他们长大后从事一项运动项目做好准备。
- **认可度。**融合游戏对于正常儿童也有帮助。可以帮助孩子们加强相互了解和接纳。

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). 参与幼儿运动员项目：影响运动能力发展。Washington, DC: Special Olympics, Inc.

特奥幼儿运动员计划

开始幼儿运动员计划

活动指南中包括有关开展幼儿运动员计划的所有信息。指南包括四部分：

1. 简介
2. 幼儿运动员计划
3. 实施机构资源
4. 其他资源

确保阅读《简介》和《活动》部分。这两部分专门针对所有教师、教练和家庭成员编制。还有必要考虑开展活动的地点（学校、社区或家庭），并参考相关的章节。接着，回顾所有活动。开始前要确认已经准备好所需的所有器材或材料。

特奥幼儿运动员计划的三种模式。



- **学校（第 63 页）**：由学校的教育工作者主导。于在校期间开展活动。活动至少每周一次，但是建议每周三次。也可以作为幼儿园或小学课程。
- **社区（第 73 页）**：由幼儿运动员教练和志愿者主导，为家长、兄弟姐妹和朋友们创造共同参与的机会。活动可以在运动俱乐部、健身中心或其他社区机构中进行。活动至少每周一次，家庭成员在家中每周至少进行两次。
- **家庭（第 81 页）**：父母、兄弟姐妹和朋友在家中一起进行。活动指南给出了一些提示和建议。家庭活动每周至少三次，在家中进行。这些活动可以一对一进行也可以分组进行。

使用幼儿运动员活动指南

幼儿运动员活动指南中所提供的游戏和活动项目，可以帮助孩子们获得他们在运动和日常生活中所需的动作技能。

活动指南的技能分为八个部分。每个部分中都包括可以一对一进行也可以分组进行的活动。活动指南中有关于如何根据每个孩子的技能水平和需要调整活动的提示。

每个部分都按照难易程度列出了相关的活动。这些活动按照正常的发展进度排序，从基本技能到较为复杂的技能。根据孩子的能力选择适当的活动。在孩子熟悉一项技能后，进入下一个难度较高的技能训练。

例如，在停球和接球训练中，建议首先进行滚动球和停球训练。在活动中，孩子坐在地上。这样可以通过移动物体锻炼孩子的手眼协调能力。因为他们是坐着进行练习，所以不用担心力量、平衡能力和恐惧心理。

第三项活动，抓泡泡活动，可以培养停球所需的基本技能。泡泡的飘动速度较慢，在下落的时候，孩子们很容易抓到。他们可以用手拍或抓住泡泡。在这项活动中，他们不需要担心使用手臂或肢体来停球，这项技能在后面的活动中才会用到。

幼儿运动员计划的其它支持资源和视频，请
访问

幼儿运动员计划网页

[resources.specialolympics.org/
YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)



幼儿运动员课程不一定要遵守活动指南中列出的顺序。最好是集中关注一个或多个课程中的一个技能领域或多个技能领域中的基本活动。例如：

- **学校**：教师可能会希望从所有课程领域中最基本的技能开始幼儿运动员课程。随着孩子们掌握基本技能，教师可以开始难度较高的技能。
- **社区**：在篮球俱乐部开展的项目也可以开展幼儿运动员课程，其中可以包括基本技巧中的一项活动、走和跑中的一项活动以及所有所需的动作技能活动。具有不同技能水平的孩子都可以参加，并以最适合个人情况的方式获得逐步提升。
- **家庭**：家长们或可选择一项孩子最喜欢或兄弟姐妹和朋友可以一起参与的活动。

根据每个孩子的具体需要进行调整，并保证幼儿运动员计划给所有孩子带来最有利的影响。

关键术语

活动指南中包括很多有用的提示和建议，可以帮助满足不同孩子的需要。

- **小组游戏** - 让孩子们一起游戏并加强包容性的各种活动。
- **健康游戏** - 教孩子们掌握营养和健体相关知识的各种活动。
- **自选活动** - 使用主要器材清单中未列出的器材进行的其他活动。
- **观察技巧** - 帮助成人、教练或志愿者协助或指导幼儿运动员进行训练的建议。

幼儿运动员活动器材

幼儿运动员活动使用器材来帮助孩子着重某项技能的训练。家庭中的很多日常器具都可利用并的材料代替器材。

器材

建议的替代品

平衡木

胶带
绳索



网球
任何小球



沙包

柔软的小玩具或小人偶
装有米、沙或豆类的沙包
天然的物品，比如花或叶子



运动锥桶

箱子
塑料汽水瓶，里面填充沙子



大塑料块

塑料泡沫块或木块
砖型物体



塑料棒

棒子
纸巾卷



桨

短棒



器材

建议的替代品

地板贴纸



贴纸或胶带
小块方形地毯
粉笔画的图形

呼啦圈



呼啦圈
自行车内胎
旧轮胎

纱围



洗涤巾
小块布

慢速运动球



沙滩球
比较轻的球
气球

也可以使用其他器材开展幼儿运动员项目。

- 适合少儿的运动器材：篮球、塑料高尔夫球杆、地板球球杆、网球拍、足球（英式足球）、塑料球棒和棒球座
- 操场球
- 绳索
- 叠杯
- 绳梯
- 隧道
- 降落伞
- 地板贴纸、沙包、带有食物图片的球
- 玩具食物模型

基本技巧

基本技能帮助孩子意识到自己的存在以及建立自己与周围环境的关联。也可以帮助他们提升基本的健康和运动素质。

身体意识、力量、灵活性、协调和耐力是重要的运动和社会技能。基本技能可以促进幼儿获得以上能力的全方面发展，这些能力对幼儿适应家庭、校园和社区环境都至关重要。

在这一节的活动包括：

纱巾，游戏

儿歌

我是小间谍

障碍训练

音符

隧道和桥梁

动物游戏

降落伞游戏

魔毯游踪



特奥
幼儿运动员

围巾游戏

鼓励孩子看着纱巾，并跟着纱巾的摆动摇头。丢掉纱巾并鼓励孩子们用手、头、脚或者身体的其他部位“接住”纱巾。

小组游戏：孩子们可以一起玩耍，相互之间抛围巾，每次抛出时喊出数字、颜色或动物名字。

要提高游戏的难度，鼓励孩子们认真听清楚，要用纱巾做什么。例如，“如果你拿着绿色的围巾，把纱巾给旁边的人”或“将纱巾从背后传给旁边的人”。

健康游戏：每次抛出纱巾时，让孩子们说出不同的水果、蔬菜或其他健康食物的名称。



器材： 纱巾

儿歌

鼓励孩子们边玩儿边唱歌，比如“Wheels on the Bus 车轮转啊转”或其它耳熟能详的运动歌。

可以通过与“If You’ re Happy and You Know It 如果你感到幸福就拍拍手”类似的歌曲来鼓励孩子们做不同的动作，例如拍手、揉肚子、轻拍头部等动作。让孩子们玩儿得开心，并问他们关于做什么动作以及怎么运动的想法！

健康游戏：用当地流行的歌曲，培养健康的习惯，同时锻炼身体意识。用“Twinkle, Twinkle Little Star 一闪一闪小星星”改编的健康歌，请参阅“其它资源”一节。

我会观察

鼓励孩子们查看周围，并注意场地中的不同项目。让孩子注视某一样东西，并鼓励他们接近这些物体，可以跑过去，走过去，也可以爬过去。

逐步让孩子们辨别颜色、形状或健康食品。孩子们可以结对游戏，以培养社交能力。

器材： 地板贴纸、沙包

障碍训练

利用现有的器材设置基本的障碍，例如呼啦圈、横梁、椅子或凳子。在孩子们完成课程的过程中，介绍不同的概念，包括：

- 开和关
- 上和下
- 快和慢



器材： 锥桶、地板贴纸、呼啦圈、塑料管等

观察技巧

记录孩子在记忆歌曲、动作、身体部位或其它重要概念方面的能力。在其它活动或自立能力方面进行巩固。

音符

播放音乐过程中，让孩子们跟着背景音乐跑动、走动、爬或扭动身体。音乐停止时，让孩子们找到地板贴纸，并站在上面（允许共用贴纸）。揭起贴纸，直到中间只有一个大呼啦圈，所有孩子可以站在圈里。

健康游戏：使用地板贴纸时，考虑使用形状与健康食物（例如果实和蔬菜）相似的形状，印上图片或果实和蔬菜对应的各种颜色。在活动中，当音乐停止时，让孩子们站在水果或蔬菜上，以加强对健康食物的判断能力。

器材： 呼啦圈、地板贴纸

隧道和桥梁

成人和儿童将手脚放在地上，臀部朝上，扮演隧道。其他孩子钻过隧道。

成人和儿童跪在地上，手和膝盖着地，扮演桥梁。其他孩子从桥上爬过去。





动物游戏

让孩子们以不同的方式用身体做动作，扮演不同的动物。绘本可以帮助孩子们观察动物以及动物的运动。

- 熊爬：让孩子们弯腰，手脚着地，鼓励他们像熊一样爬或走路。保证膝盖不要着地。学熊叫的样子，增加乐趣！



- 螃蟹爬：让孩子们坐在地上，脚平放在地上，膝盖弯曲。手平放在地上，略微弯曲身体。让孩子们将臀部离地，利用手脚向后的力量向后爬行。接着尝试向不同的方向爬。

- 螃蟹和鱼：孩子扮演螃蟹（参见上面的螃蟹爬），把球当做鱼。开始游戏，教练在孩子下面滚动球，让鱼在螃蟹之间游动。游戏进行中，孩子们可以推球或踢球保持游戏不间断。



自选活动

降落伞游戏

孩子们和成人抓住降落伞的边缘。一起努力上下移动降落伞，让一个成人往上面投球或沙包。孩子们尝试移动降落伞，同时避免球或沙包落地。

小组游戏：降落伞游戏是理想的集体课程的结束游戏。让孩子们缓慢上下移动降落伞，形成大波浪。接着，让孩子们双手举过头顶，放开降落伞。让孩子们跑到中间，在降落伞落到孩子身上时，志愿者收拢降落伞。



器材： 降落伞（可以用床单代替）、球

魔毯游踪

让幼儿坐在毯子上，抓住边角。

一个成人抓紧毯子的另外一端，并用力拉，拖着孩子在地上滑动。成人可以在孩子坐稳时，加快速度。

在这项活动中，一定要保证安全。进行演示，并确保孩子可以抓紧毯子，以防止掉落。



器材： 毯子（可以用床单代替）



“我的梦想就是希望孩子有一天能够参与特奥运动和成为一名特奥运动员，并成为明星。”

- 南加州的 Tracy

走和跑

走和跑是孩子们熟悉周围环境的技能。这两项技能都可以帮助孩子们参与各种文娱活动和运动游戏以及获得学习体验。

这一部分的
活动
包括：

跟着队长学

顶沙包训练

侧跨步

跑动拾物

寻宝游戏

粘臂人

重一脚轻一脚

障碍训练

消防演习

溜冰小将



特奥
幼儿运动员

跟着队长学

队长以不同的方式行走（时而快时而慢或正常前行）并移动身体的不同部分（例如手臂向上或手臂向外），鼓励孩子们“跟着队长学”。接着，鼓励孩子们轮流担任队长。

小组游戏：用呼啦圈、锥桶、地板贴纸或其他器材布置一条通道，鼓励孩子们沿着通道走。

顶沙包训练

让孩子从一个地板贴纸走到另一个地板贴纸，昂首挺胸，头顶沙包。孩子们可以做到自由行走，而且沙包不会掉落时，让他们以相同的姿势跳跃或者跑动。

将沙包放在孩子头顶，让他们走动或者跑动，鼓励他们保持良好的姿势和保持平衡。



器材： 沙包、地板贴纸（也可以使用锥桶代替）

侧跨步

让孩子们面向前方，向左或向右跨步到不同的地板贴上。

可以在一些贴上放沙包。让孩子们捡起沙包并侧跨步，从一个贴纸到另一个贴上。



器材： 地板贴纸、沙包（可以使用软玩具代替）

跑动拾物

引导孩子们跑一段距离，从地上捡起物体，然后跑回起点。重复多次，以锻炼耐力。如果有两个或两个以上的孩子同时参与，可以让他们在跑动一段距离后将物体相互传递。如果孩子的数量比较多，可以进行接力和比赛。



小组游戏：让一个成人站在场地中间。

孩子们在成人两侧跑，尝试将沙包从一侧丢到另一侧。成人只能沿直线移动。被成人拍到的孩子必须变成“木头人”。直到另一个孩子拍到他们之前，都不能动。接着两个孩子可以跑动将沙包丢向相互的对面。

健康游戏：在活动中使用真实的、塑料的或布做的食物。让孩子们捡起物体，并带着物体跑，将其放入标记有“健康”或“不健康”字样的篮子里。让孩子们对食物进行分类。通过这项活动，让孩子们知道哪些食物是健康的哪些是不健康的。

器材： 沙包

寻宝游戏

在场地上设置锥桶。在少数几个锥桶下藏沙包，当作宝藏。

一次让一个孩子走或者跑（向前、向后或向侧面）到一个锥桶前，查看是否藏有宝藏。如果发现宝藏，应将宝藏放在“藏宝箱”中。如果没有找到宝藏，让孩子跑到终点线的位置。如果在最后一个孩子完成前就已经找到所有物品或宝藏，则整组孩子赢得游戏。

器材： 锥桶（可以将杯子叠起来代替）、沙包、箱子

粘臂人

用锥桶做一个Z字形的路线。让孩子将胳膊紧贴身体两侧，并沿着线路跑。接着，让他们弯肘，摆动双臂，沿着线路跑。给孩子们计时，并讨论哪种方式更轻松，跑得更快。



器材： 锥桶（可以用地板贴纸、胶带或绳索代替）

重一脚轻一脚

让孩子们以“沉重的步伐”或用较大的跺脚声从房间的一端跑到另一端。接着让孩子们以“轻松的步伐”跑回原点，用脚尖着地，尽量保持安静。

器材： 地板贴纸

观察技巧

引导孩子们往走或跑的方向看，并保持髋部和双脚朝前。

障碍训练

设置锥桶、地板贴纸、呼啦圈和其他器材，并鼓励孩子们以走、爬行、攀爬、跳跃或跑等方式穿过或绕过一系列障碍物。先从直线训练开始，其中在每一“站”安排类似的活动，并逐步包括不同的运动，例如Z字形或反向运动。

演示不同类型的跑动（例如慢、快、向后和向前），并将这些跑动方式加入到障碍训练中。

器材： 锥桶、地板贴纸、呼啦圈、塑料管等

消防演习

让所有孩子站成一条直线，一个孩子例外。孩子们将球从队伍的一端依次传球，剩下的一个孩子沿着队伍的直线跑。这个孩子必须在球传到末尾的小朋友前跑回起点。如果孩子没有成功，再给一次机会，并提高传球难度，从背后传球或从腿之间传球。

让孩子们轮流延直线跑动。

器材： 球（可以用沙包代替）

自选活动

溜冰小将

引导孩子们在房间内移动，但是双脚不离地。让他们穿上用纸板做的冰鞋。

可以配上背景音乐或在其他游戏中穿插进行。



器材： 纸板（可以将纸箱剪成两半或用盒代替）

鞋

观察技巧

如果孩子的手臂在身体前侧摆动 或与腿部动作不协调，需在站立或跑动的时候纠正。

平衡和跳跃

良好的平衡性对于很多活动和运动都很重要。平衡力可以帮助孩子们爬楼梯或在不平整的表面上行走，例如草地或沙地。良好的平衡力可以帮助他们建立对跳高和跳跃运动的信心。

这一部分的
活动
包括：

平衡木

跟着教练做

跨步、跳跃和抓取

踩着石头过河

森林中的树

蜥蜴跳

跳高



特奥
幼儿运动员

平衡木



引导孩子们沿着用粉笔线标记的狭窄的直线走，脚跟贴脚尖一步步走。逐步过渡到在线上直接行走，接着过渡到走低平衡木。

小组游戏：让孩子们脚跟贴脚尖走直线，并捡起沙包。让他们把沙包放在头上、肩上、肘部或身体的其他部位，继续脚跟贴脚尖走，直到可以将沙包丢在桶里或呼啦圈里。

器材： 平衡木（可以用绳子代替）、粉笔线（可以用胶带代替）

跟着教练做

让孩子们跟着你的动作和位置做。引导孩子们做需要平衡的动作，例如：

- 用脚尖或脚跟站立
- 双脚一前一后站立
- 单脚站立

观察技巧

为了跟踪孩子们的发展情况，记录在幼儿运动员计划开始时的状态，接着每四周记录一次，以了解孩子是否有进步。根据这些评估结果了解什么时候需要增加锻炼以及何时可以进入下一个难度较大的技能训练。

跨步、跳跃和抓取

引导孩子们走上塑料积木或平衡木，接着从上面跳下来。使用地板贴纸，防止塑料块在容易打滑的地面上移动。

逐步要求孩子们：

- 从箱子上跳到外面的地板贴上。
- 往高处跳，在跳下塑料积木的同时抓住围巾。
- 从高处跳下。

器材： 塑料积木（可以用低平衡木代替）、地板贴纸、纱巾
（可以用沙包代替）

踩着石头过河



准备塑料积木和/或地板贴纸，当作河里的石头。告诉孩子们假装河里有鳄鱼，他们要踩着“石头”过河，而且不要掉到河里。提高难度，可以增加塑料积木之间的距离或改变塑料积木的大小和形状。

逐步调整活动，让两个小朋友手拉手，一起过河。或者让小朋友只能踩着一种颜色的塑料积木或塑料贴纸过河。

器材： 塑料积木、地板贴纸

在森林里的树木

让孩子们双脚站在两个地板贴上，扮演森林里的树。让其中一个孩子扮演风，走着或者跑着穿过树林，同时挥舞着围巾。让扮演树的孩子弯腰，并在风中摆动。

增加难度，让孩子们双脚站在一个地板贴上，单脚站立或站在塑料积木上。



器材： 地板贴纸、沙包

观察技巧

口令需和示范动作保持一致。
反复帮助孩子们学习和掌握新技能。

蜥蜴跳

鼓励孩子们从一个地板贴纸跳到下一个地板贴纸。

逐步增加难度，鼓励孩子们向前跑并往高处跳或跳到贴纸上。

器材： 地板贴纸

跳高

鼓励孩子从塑料管上跳过去。升高对象的高度，以提高难度。

器材： 塑料管
(可以用绳索、地板贴纸代替)、锥桶



观察技巧

初学者会单脚用力或双脚先后落地，而不是双脚用力蹬并同时落地。需要一定的时间适应，鼓励孩子们逐步跳下，并同时用双脚落地。

停球和接球

停球是要求孩子们用身体挡住球，而不是用手。
接球是要求孩子们用手拦截住抛起、弹起或滚动的球。这两个动作都要求孩子们在球运动时观察球，并培养手眼协调能力。孩子们需要有一定的力量和平衡能力才能抓住和接住球。

这一部分的
活动
包括：

滚球和控球

守门练习

抓泡泡

接大球

接低位球

接高球

击地传接球

圈小球



特奥
幼儿运动员

滚球和控球

让孩子们面对面坐，双腿张开，双脚相互接触，组成一个菱形。鼓励孩子们将球滚向对方，并用手抓住或接住球。

逐步加大难度，减小球的尺寸或加快滚球速度。让孩子们跪在地上，以提高难度。



小组游戏： 让孩子们坐成一圈，并在相互之间滚球。在滚球的同时，让孩子们喊一些跟当天或当周的活动主题一致的东西，例如动物、颜色、水果或蔬菜。

器材： 慢速运动球（可以用小泡沫球，网球代替）

守门练习

用两个锥桶当作球门，让孩子们站在球门前。鼓励孩子们用手挡住球，阻止球滚到锥桶中间。



器材： 球、锥桶（可以用少儿足球球门，塑料汽水瓶代替）



自选活动 抓泡泡

让孩子们站成一圈。从圆圈的中间向孩子们吹泡泡，并让他们单手或双手抓泡泡。

器材： 气球

接大球

面向孩子站立，并缓慢将球递给孩子，大概在孩子腰的高度。重复多次，每次都加快速度。接下来，在球即将到达孩子手中的时候，令球自然下落，鼓励孩子们用手抓住球，不要让球掉到地上。

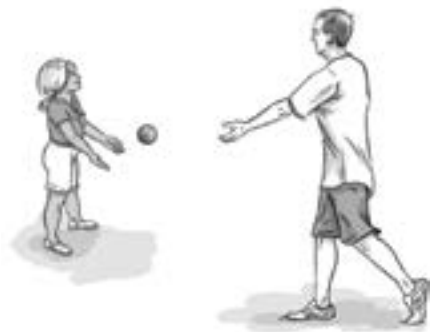
器材： 慢速运动球 可以用沙滩球代替)



观察技巧

鼓励年纪较大的孩子或技能水平较高的孩子做示范并辅导其他孩子。这样有助于加强沟通，提高领导力和建立友谊。

接低位球



面向孩子站立，距离约三步远。轻轻将球抛向孩子，确保球的高度不会高于孩子腰部的高度。鼓励孩子们手指朝下接住球。

逐渐扩大距离。

器材： 慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）

接高球

跪姿，面向孩子，距离约三步远。轻轻将球抛向孩子，确保球的高度不会低于孩子胸部位置。鼓励孩子们手指朝上接住球。

逐步扩大距离，并增加球抛落的弧度。



器材： 慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）

击地传接球

面向孩子，让球弹起，让孩子可以不需要动就抓住球。鼓励孩子们以同样的方式将球传回。

逐步扩大距离，并更换较小的球。

小组游戏：让孩子们站成一圈，并让球通过弹起球的方式在相互之间传球。



器材： 慢速运动球（可以用操场球代替）

圈小球



让孩子们站成一圈，轻轻将球抛传给下一个人。在第一个球传到圆圈的一半位置时，增加第二个球。让孩子们往后退，扩大圆圈，提高难度。

小组游戏：以游戏的方式进行。鼓励孩子们数一下在球不落地的情况下每组可以接到多少球。

器材： 慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）

观察技巧

气球和沙滩球比其他球飞行的时间更长。这样可以帮助孩子们更早地成功接到球。确保每个孩子都可以接到尺寸适当的球，不要太大或者太小。

投掷

投掷动作需要力量、平衡性和协调性。孩子们可以通过抛投较小较轻的物体学会如何抓紧和丢出物体。如果孩子可以很轻松的用双手将球举过头顶，则这个球的大小刚好适中。

投掷动作是很多运动项目的重要基础。掌握投掷技巧可以帮助孩子们在与朋友们一起游戏时更加自如。

在这一节的活动包括：

保龄球

火车隧道

双手低手抛球

单手低手抛球

双手过肩投掷

单手过肩投掷

射击训练

投篮得分



特奥
幼儿运动员



自选活动

保龄球

用两个平衡木当作保龄球球道。
把杯子摆成金字塔形，让孩子们
向着杯子滚球，将杯子击倒。

器材： 叠在一起的杯子（可以用塑料保龄球瓶、空
汽水瓶代替）、软平衡木（可以用胶带、
长棍子代替）、球

火车隧道

让孩子们站成一排，其中一个孩子在最前面，其他孩子双腿分开，把腿当作“隧道”。

让排在最后面的孩子将球向前滚，当作火车，通过隧道。球或“火车”通常不直接通过所有人的胯下，因为“需要停车上客”。离球最近的孩子捡起球。接着，所有其他孩子移动到拿球的孩子前面，这样拿球的孩子就站在队伍的最后面，他可以滚球，并通过所有人的胯下。

器材： 球

观察技巧

抛球和接球有密切联系，
因此孩子们会在同时掌握
两项技能。

双手低手抛球

鼓励孩子们弯曲膝盖站立，并用双手抓住球。
让孩子们看着你的手，低手将球抛给你。

接着，让孩子将球投入篮子，通过低矮障碍物或穿过呼啦圈。

小组游戏：让孩子们站成一圈，用双手丢球，在相互之间传球。



器材： 慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）
呼啦圈（可以用矮网、篮子代替）

单手低手抛球

鼓励孩子们弯曲膝盖站立，并用单手抓紧小球。让孩子们看着你的手，低手将球抛给你。接着，让孩子将球投入篮子，通过障碍或穿过呼啦圈。

小组游戏：考虑使用食物形状的沙包或贴有食物图片的沙包。让孩子们根据沙包上显示的食物类型把沙包丢进“健康”呼啦圈或篮子中和“不健康”呼啦圈或篮子里。



器材： 小泡沫球（可以使用沙包、网球代替）、呼啦圈
（可以用矮网、篮子代替）



双手过肩投掷

让孩子们站立，一只脚在前一只脚在后，相隔一肩宽，并鼓励他们前后晃动。孩子们晃动后脚的时候，让他们将双臂举过头顶。向前晃动的时候，让他们双臂向前，将球抛出。

接着，让孩子将球投入篮子，抛越障碍物或穿过呼啦圈。

器材： 慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）、呼啦圈（可以用矮网、篮子代替）

单手过肩投掷

技巧与双手过肩投掷相同，鼓励孩子们使用单手，手臂举过头顶，前后摇摆，将小球丢给你。

接着，让孩子将球投入篮子，抛越障碍物或穿过呼啦圈。



器材： 小泡沫球（可以使用网球、沙包代替）、呼啦圈（可以用矮网、篮子代替）

观察技巧

在丢球和投掷的同时，鼓励孩子们将与扔球手臂相反脚往前迈。

射击训练

在墙上不同的高度位置贴上图片，作为标靶。标靶可以突出形状、颜色、动物、健康的习惯和其他相关的主题。

使用地板贴纸标记站立的位置。让孩子们站在贴纸上，将小球投向目标。

器材： 图片、胶带、地板贴纸、小泡沫球
(可以用沙包代替)

投篮得分

让孩子在拿着呼啦圈的成人周围站成一圈。让孩子们绕着圈传球，重复一定次数。最后接到球的孩子将球投入呼啦圈中，投中的得一分。



器材： 呼啦圈（可以用篮子代替）、球

击打

击打表示用手或其他物体例如棍子、球棒、木球拍和塑料球拍击打球或物体。击打可以锻炼孩子的手眼协调能力，也是网球、高尔夫球、垒球、排球和地板球等球类运动的基本技能。

在这一节的活动包括：

手球

拍球

初级地板球或高尔夫球、初级网

球或垒球

初级排球



特奥
幼儿运动员

手球

在锥桶上放一个球。让孩子用拳头或张开的手击打球。

器材：慢速运动球（可以用沙滩球代替）、锥桶（可以用垒球座代替）



拍球

将球在空中拍向孩子们，让他们张开手，用手掌将球拍回，或孩子相互之间来回拍传球。

在球落地前，数一下拍了几次。

器材：慢速运动球（可以用沙滩球、气球代替）

观察技巧

大球比小球容易击打。固定的物体比移动的物体容易击打。

初级地板球或高尔夫球

在地上放一个球。握住塑料管，让孩子站在侧面，朝向球。鼓励孩子用塑料管击打球。让孩子们握住塑料管时，拇指朝下。

小组游戏：将两个锥桶作为球门，让孩子们轮流射门。孩子们可以轮流扮演守门员，练习接球。



器材：慢速运动球（可以用沙滩球、小泡沫球、网球代替）、塑料管（可以用适合少儿的地板球球杆、适合少儿的高尔夫球杆代替）、锥桶

初级网球或垒球

在锥桶上放一个大球。握住木球拍，让孩子站在侧面，朝向球。鼓励孩子用木球拍打球。

增加难度，请求将球丢向孩子，并鼓励孩子用木球拍打。

小组游戏：模仿垒球中的动作，在击打球后，让孩子们绕场跑打下“基础”。



器材：球、锥桶（可以用垒球座代替）、木球拍（可以用塑料球拍、球棒代替）

观察技巧

慢慢丢球并以小弧线飞行的球比快速丢出的或球高弧线球容易击打。



初级排球

将孩子们分为两组，分别在平衡木的两边。鼓励孩子们张开手，拍球或扣球，从平衡木的一边打到另外一边。

器材：平衡木（可以用绳子、低网代替）、慢速运动球（可以用沙滩球、气球代替）

观察技巧

移动重心对于正确的击打方式来说非常重要。如果孩子没有移动重心，让他们站在地板贴纸上向前后和两侧晃动。



“对于我儿子马特奥而言，参加幼儿运动员计划有着不寻常的意义，因为他热爱运动。我们的家庭变得更加和睦，因为我的另外两个正常的孩子也参加了这个项目。现在，在学校马特奥也可以参与更多活动，而且得到了他的同学的支持和认可。”

- 墨西哥的 Melisa 女士

踢

踢是一个用脚击打物体的动作。踢需要眼和脚协调能力。这个动作要求至少在短时间内具备单脚平衡能力。掌握踢球技能对于从事足球（英式足球）运动非常重要，也可便孩子可以跟其他人一起玩。

在这一节的
活动包括：

定位踢球

罚点球

传球训练

传切

弹球

三瓶保龄球

绕椎体运球



特奥
幼儿运动员

定位踢球

将球放在地上，让孩子站在球后。鼓励孩子用惯用脚的脚尖将球踢给你。

提高难度，鼓励孩子们将球踢过多个地板贴纸，踢到一定的距离。或将球踢到两个锥桶之间或地板贴纸之间，射门得分。



器材：慢速运动球（可以用沙滩球、英式足球、操场球代替）、地板贴纸（可以用锥桶代替）

罚点球

将球放在地上，让孩子跑向球，然后踢向你。

提高难度，鼓励孩子们跑向球，然后踢到两个锥桶之间射门得分。其他孩子可以轮流扮演守门员，练习停球和接球。



器材：慢速运动球（可以用沙滩球、英式足球、操场球代替）、锥桶

观察技巧

踢球前，孩子们应将目光集中到球上，踢球的同时，应该集中到所踢向的目标上。

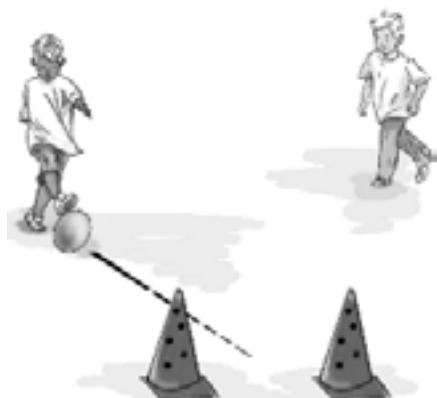
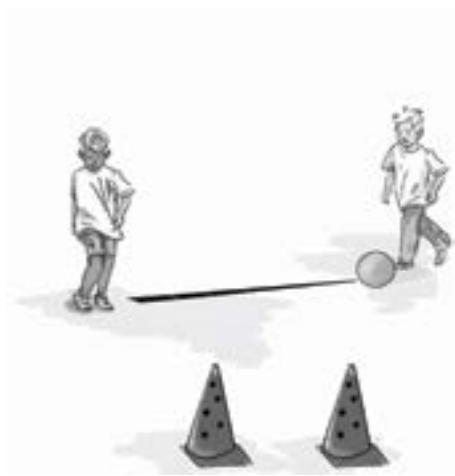
传球训练

让孩子们站成一圈，并鼓励他们在相互之间传球。保证球在内圈范围内传递。

器材：慢速运动球（可以用沙滩球、英式足球、操场球代替）

传切

将球踢向一个孩子，并鼓励他们将运动中的球踢向两个锥桶之间，射门得分。



器材：慢速运动球（可以用沙滩球、英式足球、操场球代替）、锥桶（可以用球门、地板贴纸代替）

弹球

使用平衡木做为弹球机的矩形框。将锥桶和塑料块放在矩形内，当作障碍物。

让孩子们站在平衡木上，轻轻将球踢给其他人，让框架和障碍物改变球的运动方向。



器材：平衡木、锥桶、塑料块（可以用杯子代替）、慢速运动球（可以用操场球、运动球代替）



自选活动

三瓶保龄球

用两个平衡木做为保龄球球道，并在球道末端放上三个空的塑料瓶。让孩子们轮流将球踢向瓶子或击倒瓶子。

器材：平衡木、塑料瓶（可以用叠在一起的杯子代替）、慢速运动球（可以用操场球、运动球代替）

绕椎体带球

在场地上随机设置锥桶。让孩子们在绕场地运动的时候，轻轻踢球，不要碰到锥桶。孩子们可以轮流上场，或几个孩子同时带球。

器材：锥桶、慢速运动球（可以用英式足球、操场球代替）

观察技巧

踢球时，在脚碰到球前的一瞬间，身体后倾。踢球的同时，与踢球脚相反的手臂向前摆动（右脚踢球，左臂向前摆动）。踢球的腿应继而完成连贯的踢球动作。

高级运动技巧

进阶到专项运动技巧需要孩子们使用在指南中早期培养的技能，并将其运用到某项运动项目中。这需要比较强的连贯性、力量、强度、协调性、团队合作和意识。

在这一节的活动包括：

凌空踢球
垫步
跳跃

足球（英式足球）技巧：

停球、滚球和控球
二对一
一对一

篮球技巧：

运球
传球和投篮
运球和投篮

垒球技巧：

跑垒



特奥
幼儿运动员



踢悬空球

鼓励孩子们练习单腿平衡能力，踢球腿悬空向前抬起，手臂伸出身体。接着，让孩子们前后摆腿。让孩子们双手拿球，松开球的同时腿向后，然后腿向前收回，将球踢出。



器材：慢速运动球（可以用沙滩球、操场球代替）

跳步

在地上沿直线放一排地板贴纸。让孩子们用惯用脚跳到贴纸上，再将另一条腿抬高跳跃到贴纸上。继续用惯用脚起跳。

器材：地板贴纸

单脚踏跳

在地上沿直线放一排地板贴纸。让孩子们踏到贴纸上，接着单脚跳跃。随着跳起的脚落地，另一只脚单脚跳向下一个贴纸上。

器材：地板贴纸

观察技巧

这些技巧需要力量、平衡性、视觉、协调性和团队合作。观察孩子在哪一方面有所欠缺，复习早前指南中所涉及的技能训练活动。

足球（英式足球）技巧

停球、滚球和控球

让孩子们站成一圈，并相互之间滚球。让孩子们用脚底停球或控球。每次滚球时计数或保持韵律，增强活动的乐趣。



器材：慢速运动球（可以用英式足球、操场球代替）

二对一

一个孩子做为守门员，站在球门前。其他两个孩子做为队友，准备射门。听到拍手声或哨声，一个孩子将球踢给队友，接着，队友将球踢向两个锥桶做成的球门，射门。

每个孩子都当过守门员后，传球并射门后，再来一轮，或者让其他孩子加入。

器材：慢速运动球（可以用英式足球、操场球代替）、锥桶（可以用少儿足球球门代替）

一对一

鼓励两个孩子，跑动，并进行三次传球。三次传球后，鼓励控球的孩子射门。射门后，球传给下两个孩子。

器材：慢速运动球（可以用英式足球、操场球代替）、锥桶（可以用少儿足球球门代替）

篮球技巧

运球

站在孩子后面，辅助他们用双手拍球，让球弹起时碰到手，但是不抓住球。在孩子技巧提高后，减少辅助。

过渡到不同类型的球，接着练习单手拍球和控球。

器材：慢速运动球（可以用少年篮球、操场球代替）

传球和投篮

让孩子们站成一圈，在中间放一个呼啦圈。鼓励孩子们投球、弹起传球或三次传球，让第三个人最后拿到球。将球投入呼啦圈中。

器材：慢速运动球（可以用少年篮球、操场球代替）、呼啦圈（可以用篮子代替）

带球和投篮

让孩子们在呼啦圈前站成一排。孩子们拿到球时，让他们运球三次，然后投篮。接着，拿出呼啦圈中的所有球，传给一排中的下一个孩子。

器材：慢速运动球（可以用少年篮球、操场球代替）、呼啦圈（可以用篮子代替）



垒球技巧

跑垒

用地板贴纸做为垒位。每个垒位站一个孩子。在本垒放一个锥桶，让一个孩子将球击出。鼓励击球手在球通过三个不同的球员前跑垒。培训人员或教练让孩子们在不同的位置轮换。

器材：地板贴纸、慢速运动球（可以用小泡沫球、垒球代替）、锥桶（可以用垒球座代替）、塑料管（可以用球棒、棍子代替）



学校幼儿运动员 项目



● 校园幼儿运动员项目

孩子们在通过游戏探索周围世界的同时，他们也会学到很多生活概念。在课堂中增加运动和体育活动，有利于培养终身运动的习惯。

体育活动和游戏带来的益处不仅仅是运动方面。特奥幼儿运动员计划帮助孩子们与他人互动，并培养沟通、学习和自我帮助的能力。从小就开始运动训练对于智能发展障碍儿童非常重要。接受辅助性训练的孩子长大后从事具有挑战性运动的能力更强。

校园训练结构

- 频率：至少每周一次，每周三次最佳

每周超过一次进行幼儿运动员课程对幼儿运动技能的影响最大。

学校应尽量

每周提供三次活动机会。

三节课都可以在教室进行，也可以

在家庭活动中进一步强化。例如，如果幼儿运动员活动

在教室内每周进行两次，家庭成员

可以在家中每周进行一次。

- 时间：每节课 30 – 45 分钟
- 课程设置：室内或户外

幼儿运动员计划可以在很多安全的环境中进行。比如体育课时间在健身房进行或在运动训练或游戏时间在课堂/户外进行。



家庭参与

由于家庭很难参与进学校的幼儿运动员项目，家庭成员与孩子的互动就变得十分重要。家庭可以以多种方式参与，包括：

- 介绍会。鼓励学校在每个学年开始的时候邀请父母亲参与介绍会。父母和家庭成员可以了解幼儿运动员计划。他们也可以学习在校期间，家长如何在这一学年里在家里为孩子提供支持。
- 每周简报和电子邮件。每周联系家长，与家庭分享活动内容和进度。
- 志愿者。邀请家庭成员做为志愿者为幼儿运动员课程提供支持。
- 家庭活动。与家庭成员分享活动指南。相互建议哪些日常用品可以作为训练器材就可以用作训练器材的日常用品计划提出建议。这样可以帮助家庭在家中与他们的孩子重复学校的活动。
- 示范或庆祝活动。在幼儿运动员项目结束时，举办庆祝活动或运动会。邀请家长观摩孩子们在课堂中学到的各项活动。



其它资源

幼儿运动员课程是备用资源，提供为期八周的学校课程教学计划。每周有三节课，活动时间共计 24 天。课程的设计目标是帮助孩子们熟悉训练内容。孩子们通过反复练习逐步掌握技能。

幼儿运动员课程是根据活动指南中的活动项目设置开放而来。其中将介绍如何在学校开展幼儿运动员计划。

如需了解幼儿运动员课程和其它教育工作者辅助资源，请访问 resources.specialolympics.org/YoungAthletes。





制定课程计划

使用下面的框架有助于制定针对课堂内开展的幼儿运动员教程计划。该教程内容可重复进行，同时还注重个人发展状况和社会交往能力。

- 热身：通过热身，让孩子们动起来，为接下来的活动做准备。有趣的热身活动包括唱歌、游戏和伸展运动。
- 个人技能发展：这一部分让孩子们关注于个人发展和成功。从活动指南中选择一项技能和活动，并做为单独的活动开展。或选择多项活动，并设立不同的游戏关卡让幼儿一站站通关。。
- 小组游戏/活动：这些游戏和活动非常有趣，也是练习技能的有效方式。同时还可以强化课堂教程内容，鼓励沟通和社会交往。
- 放松和结束歌：这一部分帮助孩子们舒缓下来，并准备好返回后继其它课堂活动。伴随结束歌的播放，回顾学习的活动或技巧。做适当的拉伸和动作整理，结束课程。

下一页提供了样本课程模板，供您制定关于幼儿运动员课堂教程。

给成人的提示

- 在白板或者黑板上，通过词语、图片或视频展示个人的活动场景。这样可以在结束一天的课程后带给孩子们视觉提示。
- 空白课程计划模板，请访问：
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

幼儿运动员课程计划

“走和跑”活动的课程示范



热身(5 分钟)

- 儿歌 - Wheels on the Bus
车轮转啊转
- 跟着队长学



技巧培养/加油站 (10- 15 分钟)

- 侧跨步
- 跑动拾物
- 夹紧双臂 粘臂人



小组活动 (10-15 分钟)

- 消防演习
- 障碍训练



放松/结束歌: (5 分钟)

- 歌曲 - If You' re Happy and You Know it 幸福拍拍手



课堂中需考虑的重点

场地和安全

- 场地不需要太大；但是也不能太小。阅读每项活动并确保场地可以满足活动项目和参与人数的需求。
- 室内与室外。幼儿运动员计划适合室内和室外场地。留意活动场地之间的间隔并设定安全边界。
- 一块场地与两块场地。很多教师希望将班上的学生分为两组来开展幼儿运动员课程。可以利用教室和走廊同时时间给两个小组的孩子们上课。

结构

- 制定常规性活动。常规活动中要明确对众多孩子的期望值，确保持续性和舒适性。
- 安排休息。为孩子们提供专门的场地，可以在他们疲惫或受到环境或活动的过度刺激时休息。
- 鼓励在活动期间以不同的运动模式进行转换。这样可以锻炼不同部位的肌肉并鼓励孩子们学习新技巧。
- 用音乐作为切换动作的信号。在一项活动结束后准备开始下一项活动时，可以用歌曲作为信号。
- 融合伙伴。让年龄稍大的孩子或普通儿童演示动作，帮助年龄较小的孩子，并担任队长和融合伙伴。
- 水制品和健康零食。有条件的话，在课程结束时发放水和水果。适当饮水和营养摄入对于身体健康和学习都非常重要。

领导者和志愿者

除了其它众多益处外，幼儿运动员计划还可以帮助我们在课堂和学校内建立相互包容、相互认可和相互尊重的氛围。可以考虑课程中增加，让孩子们引领他人和学习的机会。

- 在多次重复歌曲后，鼓励孩子们带领其他人进行热身和放松操。
- 在活动过程中，让孩子们了解担任领导者角色的方式。例如，让孩子们轮流在“跟着队长学”中担任队长或在“障碍训练”中设置路线。
- 利用课堂时间讨论重要的话题，帮助孩子们更好地融入课堂或社区。讨论内容可以包括包容性、尊重、能力和友谊等议题。

幼儿运动员计划也可以帮助年龄大一点的孩子培养领导技能。下面的建议可作为参考：

- 年龄大一点的小学生可以通过示范或演示技巧帮助年龄小的孩子完成活动。
- 中学生可以作为活动志愿者。志愿者
- 与当地大学合作提升幼儿运动员项目活动质量。可考虑与相关部门合作，例如教育机构、特殊教育机构、物理治疗机构或培训机构。大学生可以做为志愿者或教练，也可以主导课程计划的制定。
- 让特奥运动员领袖担任助理教练和志愿者。

展示或庆祝活动

通过学习和练习新技巧，孩子们会在成长过程中获得自信心和自豪感。融合运动会、融合游戏日或幼儿运动员展示等庆祝活动为学校将各个年龄段和能力水平的孩子们融合在一起创造了机会。这些活动在家庭模式和社区模式的幼儿运动员项目中均有体现。

为了保证所有人都获得有价值的体验，在制定活动时，应考虑下述建议：

- 邀请家庭和社区成员参与，让他们一起分享取得的成果。还可以邀请学校内不同班级的人参与活动。通过这种方式让所有孩子感受到融合的乐趣。
- 学校里年龄稍大的学生可以担任志愿者，并在开展不同的活动时担当领袖角色。
- 举行简短的开幕式和闭幕式，给活动增添欢快的气氛。
- 在学年结束时或课程结束时举办庆祝活动。活动中祝贺孩子们个人取得的成功和进步。
- 在活动过程中设置工作站，反应孩子们在幼儿运动员项目中参与的活动和游戏。



社区幼儿运动员项目



青少年运动和娱乐项目可以让孩子们集合到一起，在“教练”的带领下一起游戏。这种活动在很多社区经常可以看到。特奥幼儿运动员计划可以为智能障碍儿童和正常儿童提供融合的机会。

社区幼儿运动员项目可以让家长和孩子们一起分享与他人一同游戏的乐趣。他们还可以观察孩子学到的技能，这些技能对孩子的运动和生活能力均带来益处。

社区模式结构

在决定如何开展社区模式幼儿运动员课程时，可以将下述信息作为指南。

- 频率：每周一次，加上家中每周两次
- 时间：每节课 45 – 60 分钟
- 课程设置：室内或户外
- 地点：社区中心、运动俱乐部、大学校园、公共休闲场所、图书馆或其他场馆
- 教练：社区志愿者、专业人士、家庭成员或大学生
- 参与者：兄弟姐妹或当地社区的孩子
- 志愿者：家庭成员、特奥运动员领袖、当地运动俱乐部成员、大学生或社区志愿者

对于年龄稍大的特奥运动员领袖而言，担任志愿者或助理教练是一次很好的担任领导者

的机会。与运动员
互动，可以帮助他们获得关于孩子

领袖互动对于家长来说也非常有意
义，可以帮助他们获得关于孩子
未来发展可能性的一些认识。



社区课程结构

使用下面的结构为课堂幼儿运动员项目制定具体的课程计划。下述结构可反复利用。同时还强调个人技能和社会交往能力的发展。

- 热身：通过热身，让孩子们动起来，为接下来的活动做准备。有趣的热身活动包括唱歌、游戏和伸展运动。
- 个人技巧开发：这一部分让孩子们关注于个人发展和成功。从指南中选择一项技能和活动，并做为单独的活动开展。或选择多项活动，并成立不同的游戏活动站。
- 小组游戏/活动：这些游戏和活动非常有趣，也是练习技能的有效方式。同时还可以强化课堂课程，鼓励沟通和社会交往能力。
- 放松和结束歌：帮助孩子们放慢节奏，并准备好离开。伴随结束歌的播放，回顾学习的活动或技巧。做适当的拉伸训练，结束课程。



社区项目中要考虑的重点

场地和安全

- 不需要太大；但是也不能太小。提前阅读指南中的每项活动。确保场地可以满足活动和小组中的孩子数量对场地的需要。
- 室内与室外。幼儿运动员项目适合室内和室外场地。注意每个活动场地的间距设置，并设定安全边界。
- 一块场地与两块场地。根据孩子和志愿者的数量，可以将参与幼儿分为几个小组，也可以按照年龄或者能力水平分成两组同时进行训练。



结构

- 确定常规活动。常规活动中要确定对众多孩子的明确期望值，确保持续性和舒适性。
- 创建包含不同技能的游戏活动站，以适应不同年龄和能力水平的孩子。
- 对于年龄或能力相当的孩子，可以在课程中增加小组游戏和活动。
- 用不同的运动模式，在活动之间过渡。这样可以锻炼不同部位的肌肉并鼓励孩子们学习新技巧。
- 邀请兄弟姐妹、父母或正常儿童通过动作示范给孩子提供帮助。
- 用音乐作为切换动作的信号。在一项活动结束后准备开始下一项活动时，可以用歌曲作为信号。
- 安排休息。为孩子们提供休息的场地，可以在他们感到疲惫，或由于环境或参与活动而引起过度兴奋时稍事休息。
- 有条件的话，在课程结束时发放水和水果。适当饮水和营养摄入对于身体健康和学习都非常重要。



家庭参与

家庭和孩子一同参与幼儿运动员计划十分有意义。这是家庭与社区成员或其他家庭建立联系的机会。有利于帮助孩子的成长、发展和认同感。

家庭可以以多种方式参与社区项目，包括：

- 每周电子简报和邮件。每周联系，与家庭分享活动内容和进度。
- 课程支持者。邀请家庭成员参与每周课程，通过各种活动给孩子提供支持，或鼓励家庭参与下一环节，并成为教练。
- 家庭活动。与家庭分享活动指南。就可以用作训练器材的日常用品提出建议。这样可以帮助家庭在家中与他们的孩子重复学校的活动。
- 家庭支持小组。在孩子参加幼儿运动员项目时，给家庭提供沟通和交流的空间。家庭之间是彼此最好的支持体系。



家庭论坛

家庭论坛帮助家庭参与到特奥项目中。论坛会帮助父母或监护人获得健康信息、资源和援助。

在策划家庭论坛时，应考虑下述方面：

频率和时间

每月或每三个月安排一次家庭论坛。在教练和志愿者进行每周的幼儿运动员课程的时候，家庭可以和特邀嘉宾一起讨论问题。

可选择的议题

家庭论坛需要重点关注当地家庭成员的问题和担忧。要对社区的文化和宗教需求保持敏感性。下面是一些关于有价值的家庭论坛主题的建议。在决定最终的话题前，首先会见家庭成员，并征询他们的意见。

- 呼吁儿童权利保障和享受服务的权利
- 孩子的医疗和口腔护理
- 后续护理 – 孩子如何获得专业性医疗支持。
- 学校资源 – 能够为社区中的智障儿童提供什么支持
- 营养、健康饮食和烹饪展示
- 与整个社区相关的健康主题，例如疟疾预防
- 寓教于乐
- 健康的兄弟姐妹关系
- 从小培养孩子的独立性

嘉宾发言人

在主导论坛时，让社区合作伙伴、大学教授或其他行业专家主导谈话。例如让儿科医生讲解如何与孩子的医生配合。让营养师讲解健康饮食。

家庭幼儿运动员项目



让家庭参与到幼儿的生活中是非常重要的。父母、祖父母、监护人、兄弟、姐妹、叔婶和堂兄弟也应利用一切机会参与到幼儿运动员项目中。通过在家里开展特奥幼儿运动员项目，家庭成员可以在有趣和充满关爱的环境中。

在家里开展活动时，幼儿运动员项目可以做为独立的项目，也可以做为孩子们在学校或社区进行的项目活动的辅助。

独立活动

开展幼儿运动员项目的一种简单而且有效的方式就是与孩子一起玩儿，使用幼儿运动员活动指南来规划游戏时间。指南中的活动可以一对一进行，一个大人一个孩子。或邀请兄弟姐妹和邻居家的孩子一起参与。

从有组织的游戏开始，每次 20 到 30 分钟，每周至少三次。每个游戏时间段内可以选择两到三个主要活动。一定要保持游戏的趣味性。随着孩子技能的进步，对活动进行调整。

社区模式或学校模式幼儿运动员项目的支持

家庭环境进行的幼儿运动员项目可以作为学校和社区幼儿运动员项目的一部分，帮助孩子们学习技巧。

为了达到幼儿运动员课程研究中提出的发展目标，即让孩子们通过八周的学习，掌握七个月的运动技能，孩子们应每周重复三次技巧和活动训练。

家庭可以以幼儿运动员项目作为指南，在家中与孩子游戏，为孩子的成长提供帮助让孩子的老师或教练分享他们每周都要进行的课程，并在家中按照老师的做法进行。

家庭活动中要考虑的要点

- 不要受到推荐器材清单的限制。不一定需要正规的运动器材。大部分器材都可以用家里现有的物品代替。比如可以用胶带当平衡木或用空汽水瓶当锥桶。发挥创造力，并享受乐趣！
- 邀请兄弟姐妹和社区里的其他孩子一起玩。所有孩子都会喜欢活动指南中的活动和游戏。没有比一起玩儿更好的游戏和锻炼方式。
- 发挥创造力。在开始进行指南中的活动的时候，可以针对孩子的优点和弱点设计一些新的活动项目。与孩子喜欢的运动或活动相结合。
- 加强与其他家庭的联系。寻找当地特奥家庭支持网络，与其它家庭取得联系。通过参加志愿者活动或者开展社区幼儿运动员项目，成为家庭领袖。
- 享受乐父母亲趣！幼儿运动员项目有很多益处，其中的主要目标之一就是帮助以有趣的方式与孩子们一同玩耍。享受一同游戏的乐趣同时。通过体育活动、健身和运动促进家庭成员彼此间的感情交流。



其它 资源





幼儿运动员活动指南帮您启动项目。您可以在线查找更多信息和资源，帮助您继续开展幼儿运动员项目。这些资源包括：

- 与指南中所指示的游戏活动对应的演示视频
- 幼儿运动员课程，其中包括按照活动指南编制的24节课
- 帮助项目领导者在学校、社区和家中开展幼儿运动员项目的其它资源
- 帮助或促进家庭成员参与的信息
- 健康和健身活动
- 在社区推广幼儿运动员项目的宣传资料

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

对器材进行适当调整可以减少伤害，提高成功率。可以对球、飞盘、气球、冰球、球棒、球拍、桨、底座、网、球门和健身器材进行调整，以满足每个孩子的具体需要。

- 改变球的大小。使用较大或者较小的球或运动器材（冰球、梭子）
- 长度或宽度。更改击打工具（球棒、棒子）的长度，加长、缩短或加宽。
- 重量。采用较轻或较重的击打器材或球。
- 把手。将把手加大、缩小、软化或根据孩子手的特点进行调整。
- 成分和材质。可以采用泡沫、绒、塑料、橡胶、纸板或其它材质。
- 颜色。使用多种颜色的器材以便组织或吸引孩子参与。
- 高度或尺寸。降低网、球门或球座的高度。使用标有数字或颜色的较大的球座。提高球门的尺寸或更改高度，以提高击中目标的准确率。
- 声音、光线、图片、符号或颜色。使用彩色的围巾、图片或视觉效果明显的物体来突出位置。



针对在运动方面存在困难的孩子进行修正和调整

幼儿运动员计划为各种能力水平的孩子走向成功创造条件。有些情况下，需要做出一些改变，才能保证所有孩子能从体验中获益。

无论是何种能力水平，都需要对活动进行修正和调整，以满足每个孩子的具体需要。

对于不能走路的孩子：

- 选择关注于在有帮助和没有帮助的情况下，可以坐在地上的活动。这些活动包括“滚球和停球”、“围巾游戏”等等。
- 调整活动，可以让孩子爬行，而不是走或者跑。

对于走路不稳的孩子：

- 让孩子在参与活动时使用学步车或推一辆小车。
- 抓住孩子的腰部，帮助孩子保持平衡，练习击打或投掷技巧。

对于使用轮椅或婴儿车的孩子：

- 让孩子击打垒球座。
- 降低网、目标或障碍的高度。
- 使用较大的球，让孩子可以在轮椅上踢球。
- 将轮椅放在球或目标的侧角位置，有利于过肩投掷和侧面击打活动。
- 在小组活动中，让其他孩子推着轮椅或婴儿车，起到辅助作用。

对于运动能力有限的孩子：

- 手把手辅助，帮助他们完成运动。
- 在孩子的躯干或臀部辅以助力，帮助其完成动作。



针对患有孤独症的孩子进行调整

在针对患有孤独症的孩子设计幼儿运动员课程时，应考虑下面的建议：

结构和持续性

- 每天都要安排幼儿运动员活动，以保持持续性。
- 在每节幼儿运动员课程中重复相同的结构。从热身和开场歌开始。设置个人技巧练习和小组游戏环节。接着，用一首歌结束训练。持续的规律性活动可帮助儿童熟悉并期待后继的活动项目。
- 明确的开始和结束信号。
- 使用视频和图片（例如第68页的模板），让由于过度刺激而引起情绪不稳的孩子慢慢平复。

环境和身体刺激

- 限制干扰，例如亮光或高分贝的声音。
- 避免突然发出的声音，例如哨声或拍手声。
- 选择一个安静的房间或安静的区域，让孩子们可以度过过度刺激的时间。

说明

- 为活动场地设置明确的边界。
- 对于每项活动，都给出明确简洁的指令。这样可以帮助孩子们了解希望他们做什么。
- 制定关于社交互动、行为和沟通的规则。利用这些规则在小组内建立秩序。
- 由志愿者、员工或其他孩子提供单独的辅助。

早期培养健康习惯

让孩子在小时候培养健康的习惯非常重要。幼儿运动员项目中在关注运动技巧的同时也包括一些健康和健身方面的信息。

需要关注的一些主要健康习惯包括：

- 洗手
- 健康食物和饮料
- 减少注视屏幕的时间（电视、电脑、视频游戏、智能手机）
- 每天的体育活动
- 健康的日常习惯，例如刷牙

在本指南中，很多“健康游戏”概念中分享了一些简单的活动调整，重在强调健康和健身信息。

为了帮助开展“健康游戏”活动，可以购买一些其它的器材。这些物品包括印有水果和蔬菜、食品形状的沙包等图像的地板贴纸或印有各种食品、饮料或健康常识的沙滩球。



另有更多健康和健身活动的信息在不断完善中。指南中有三节示范课程。如需了解辅助健康习惯的其他课程和活动，请访问resources.specialolympics.org/YoungAthletes

儿歌

可以对一些当地流行的歌曲进行改编，以一种有趣而欢乐的方式突出健康主题。下面是一些改编的歌曲示例，简单说明如何给孩子们介绍一些关于营养、体育活动和常见的健康知识。

Apple, Apple, Way Up High

用 “Twinkle Twinkle Little Star” 一闪一闪小星星 的旋律唱

Apple, apple, way up high,

I can reach you if I try.

Climb a ladder,

Hold on tight.

Pick you quickly

Take a bite.

Wash, Wash, Wash Your Hands

用 “Row, Row, Row your Boat” 的旋律唱

Wash, wash, wash your hands

Wash the dirt away

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.

哪种食物是健康的？

教具：真实的或塑料的食物或食物图片、胶带

这项活动的目标是帮助孩子们了解不同的食物，并可以选择正确的食物。

在墙上或桌子上用胶带画一个笑脸（笑容）和一个哭脸（皱眉）。给孩子们不同的健康和 unhealthy 食物选项。可以是食物图片、塑料或布制成的食物或真实的食物包装。

让孩子们将食物分为两组，分别是可以变得健康和强壮的食物（笑脸）和 unhealthy 的食物（哭脸）。

将食物分组后，讨论哪些食物正确放在笑脸上以及哪些食物项目被误认为“健康”项目。用下面的表格做例子，跟孩子们讲解为什么哪些食物不健康。同样，建议替换更为健康的食物。

不健康与健康食物

不健康食物	健康食物	给孩子们说明
薯条/薯片	香蕉和胡萝卜	“薯条不能让你锻炼出健壮的肌肉、柔软的皮肤和良好的视力，但是香蕉和胡萝卜可以让你更健康！”
果汁	牛奶	“牛奶中含有大量的钙和蛋白质，可以帮助你长的更高，骨骼、肌肉和牙齿更强壮。”
汽水	水	“口渴的时候，水是很好的选择。汽水中含有很多的糖分，会让你感觉更渴。”

掌控看屏幕的时间

教具：小箱子、“不看屏幕活动”卡片

这项活动的目标是说明将孩子和家庭每天看屏幕（例如电视机、电脑、视频游戏、平板电脑、智能手机）时间限制到两小时以内的重要性。

复印下面的列表，并剪下各项活动。将单独的活动放在小碗或箱子中。让孩子们选择一项活动，接着以家庭为单位或者与整个班级的同学进行各项活动。让孩子们建议他们希望做的其他可以不看屏幕的活动。

通过活动说明限制看屏幕时间的重要性。

不看屏幕活动

读书	唱歌	散步
唱歌跳舞	与朋友玩耍	玩儿游戏
在外面玩	写诗	做一餐健康的饭菜
画画	听音乐	做你最喜欢的运动

其它资源：参与特奥的更多机会

参加幼儿运动员项目的孩子的进步速度会有所不同。有些孩子一直很难有进步，而其他孩子已经可以转向学习高级的技巧。密切关注每个孩子，了解他们接下来要做什么。下一步可以是参加其他幼儿运动员课程、开始运动训练项目或成为特奥竞赛运动员或融合伙伴。

无论运动能力处于什么水平，特奥会都可以为儿童和成人提供终身运动机会。通过提升健康、体育活动和运动项目，特奥项目中总有适合每个人的参与的机会。

通过奥林匹克式的个人和团队运动项目，年龄在八岁以上的智障人士可以获得参与训练和竞赛的机会。

成为融合队友

特奥融合运动使智障和非智障人士加入到同一个队伍中。融合运动的理念来源于一个简单的原则：在一起训练和参与运动是建立友谊、促进了解的最有效方式。

如需了解更多信息，请访问www.specialolympics.org





特奥
幼儿运动员

www.specialolympics.org/YoungAthletes