



学校和青少年融合运动指南



什么是特奥融合运动®?

特奥融合运动®是一项包容的体育项目。此项目是将智力障碍学生和普通健全学生组合起来,开展各项运动和健身活动。具备不同能力的学生共同组队进行训练和竞赛。

什么是融合学校?

融合学校是指在一年里至少举办两次融合运动的学校。

融合学校为什么重要?

融合学校使智力障碍和智力健全的青少年能够通过运动改变世界。它采用运动的方式提升社会包容性。无论是智力障碍还是智力健全的学生,都能够通过在学校参加融合运动而受益。他们从中拓展友谊并培养社交和情感技能。融合学校为所有人创造了包容的学习体验。

如何使用本指南:

本指南专为有兴趣在学校开展融合运动的青少年领袖、老师和学校负责人编制。它将通过10个步骤对如何开展融合学校进行说明。阅读本指南后,您将明白融合运动的含义、活动选择以及如何实施。本指南的结尾是资源页面,其中的链接可为您提供更多详情。



1. 与国家特奥成员组织取得联系

- ☐ 通过与国家特奥成员组织取得联系来开展项目。
- ☐ 如果您需要帮助，请使用此链接 [找到你所在的特奥成员组织定位器](#)。您的国家特奥成员组织将会帮您与您所在的地方特奥成员组织取得联系。

2. 组建您所在学校的领导团队

- ☐ 召集相关人员，例如：学校管理人员、老师、以及智力障碍和智力健全的学生组建领导团队。
- ☐ 如果您所在的学校没有智力障碍学生，您可与招收智力障碍青少年的特殊教育学校或组织进行合作。
- ☐ 该领导团队将计划并领导您所在学校的融合运动活动。

3. 了解特奥融合运动

- ☐ 了解有意义的参与原则和融合运动的模式
- ☐ 这是融合运动如何能够在学校提升社会包容性的关键。

4. 决定您所在的学校将进行何种融合运动活动

- ☐ 从学校普遍开展的融合运动活动中选择。
- ☐ 可以是融合运动体验日，融合校内联盟、融合体育课程、融合运动健身俱乐部、或融合运动校际竞赛等。

5. 制定您的计划

- ☐ 决定何时、何地、如何开展融合运动活动。
- ☐ 确定您开展活动需要什么。
- ☐ 就由谁带领活动和担当什么角色达成一致。

6. 聘用一位教练

- ☐ 寻找一位可担任教练的成年人
- ☐ 教练可为体育教师或其他能够完成教练训练的成年人
- ☐ 教练对您所选择的体育活动有深刻的理解是至关重要的。

7.招募融合队员

- ☐ 选择将成为融合运动员和融合伙伴的智力障碍/健全青少年。
- ☐ 举行情况介绍会,向团队成员和家长介绍融合运动。

8.执行

- ☐ 开始融合运动活动!

9.复制和分享

- ☐ 拍照分享至社交媒体,并发布到您学校的出版物上。
- ☐ 和其他学校分享您所开展的活动。

10.发展和维持

- ☐ 汲取您首次开展融合运动的经验。继续发扬活动成功的经验,并思考能够进一步提高的方面。



第一步： 与国家特奥成员组织取得联系

将融合运动带进校园的第一步是与国家特奥成员组织取得联系。

使用[特奥成员组织定位器](#)联系你所在地区的特奥成员组织。如果您当地有特奥成员组织分支机构，您国家的特奥成员组织将会帮您与其取得联系。

特奥成员组织的工作人员将会帮助您寻找资源，例如：运动项目教练指南或培训班。其工作人员还可帮助您和其他融合学校取得联系，以便您可以走访学校并实地了解如何开展活动。

您还可以与特奥成员组织商议筹集活动资金的想法。他们可以帮助您持续开展融合学校活动。



第二步： 组建您所在学校的领导团队

下一步是组建一个能够领导各项工作的团队。领导团队将负责为学校设立目标，并指导各项工作的落实。

如果您的学校是普通学校和特殊学校合作组成的融合学校，那么我们建议 每个学校应有一个领导团队。学校的领导团队应合作进行活动规划。

让青少年和成年人共同参与学校领导团队并各担其责是非常重要的。在一个团队中，青少年和成年人各自拥有不同的才能、人脉网络、观点和机遇，有助于更完善的领导。

我们建议您所在学校的领导团队包括：

- 智力障碍学生
- 智力健全学生
- 老师（特殊教育和常规教育）
- 智力障碍学生的家长
- 智力健全学生的家长
- 至少有一名管理人员或工作人员有能力为领导团队工作付出时间和资源支持。



第三步： 了解特奥融合运动

您学校领导团队成员理解融合运动如何提升社会包容性是非常重要的。

融合运动的基础——有意义的参与的原则

有意义的参与的原则 确保融合运动中每位参与者都有机会为团队的成功做出贡献。这是体现融合运动重要性的方式之一。它给了每个人发展并展示各自能力的机会。

融合运动的模式

融合运动有 3 个基本模式各学校可以选择最适合自身及其学生的模式。

竞赛型 融合运动	运动员发展型 融合运动	娱乐型 融合运动
同龄以及相似运动能力的智力障碍和健全学生在同一团队训练和比赛的运动机会。	同龄但不同运动能力水平的智力障碍和健全学生的运动机会。拥有更强能力的队友可以充当指导老师。他们帮助能力较弱的队友发展运动技能，并成功参与团队活动。	针对智力障碍和健全学生的非竞争性的融合运动机会。

各模式采用有意义的参与原则来提升包容性。下一步，我们将了解此类模式在学校中如何执行。



第四步： 决定融合运动活动需要开展的项目

现在是时候决定计划开展什么项目。以下是您的学校可以选择的活动列表：

1. 融合运动体验

概览： 一天的活动。特奥运动员和融合伙伴共同参与的非正式融合运动。如果学校举办此类活动，他们必须承诺至少一年两次，方可被认为是融合学校。这对初次开展融合运动的学校来说是个不错的选择。但是，我们鼓励学校开展更加持续性的活动

示例： 一所普通学校和一所特殊学校合作，举办一个每学期一天的融合运动，例如室外地滚球比赛。第一学期，特殊学校的学生去普通学校参加活动。 第二学期则相反。

时间要求： 1-3 周进行计划，1天的活动

教练： 不要求持证教练。但是，必须有一位有能力管理并主持该运动活动的体育教师或成年人。

年龄： 小学，中学

推荐运动： 田径、足球、篮球、羽毛球、排球

融合运动模式： 娱乐型

资源： [融合运动体验](#) [快速启动向导](#)

2. 融合运动健身俱乐部

概览： 融合运动健身俱乐部使智力障碍和健全学生能够在一起进行常规健身活动。参与者定期监测其进步，并制定健身目标。

示例： 主流学校和特殊学校一周两次聚集在一起，在其中一个学校附近或学校田径场周围进行步行运动。所有学生使用电子计步器，跟踪并在笔记本上记录其步程。

时间要求： 至少一周一次并持续进行。

教练： 需要一位有能力组织活动的成年人，并充当健身指导。建议教练完成特奥融合运动教练的培训。

年龄： 小学，中学

推荐运动： 步行、远足或其它健身活动

融合运动模式： 娱乐型

资源： [融合运动健身俱乐部概览](#)

3. 融合体育(PE)课

概览： 智力障碍和健全学生可通过体育(PE)课，在教学日进行各类运动练习和健身活动。可对融合体育(PE)课进行调整，以便达到您当地或国家体育课(PE)的标准。

示例： 一所融合教育小学开展了一项融合体育(PE)课。智力障碍和健全学生每周参加两课时，共同练习各类运动技能。体育教师则充当教练

时间要求： 课时应安排在教学日期间，一学期至少举办一次为宜。

教练： 一位能够教学生运动项目和健身技能的体育教师。建议融合体育教师完成特奥融合运动教练的培训。

年龄： 小学，中学

推荐运动： SOfit融合健身模式包含可用于融合体育课的课程计划。特殊奥林匹克北美区融合体育课资源也包含各类运动和健身技能的课程计划。

融合运动模式： 娱乐型

资源： [SOfit 资源](#)和 [融合体育课资源](#)

4. 校内联盟

概览: 在校内联盟中,同一所学校(或合作学校)的学生组建融合运动团队并互相竞赛。

示例: 一所融合教育学校成立了一个融合运动校内足球联盟。该学校将学生分为4个融合小组。这些小组每周进行互相竞赛,开展8周。

时间要求: 至少计划3个月,为期8-12周的比赛。

教练: 教练可以是体育教师、运动教练或其他某项运动项目经过培训或认证的成年人。

年龄: 小学, 中学

推荐运动: 足球、篮球、田径、地滚球、羽毛球、地板球

融合运动模式: 竞赛型, 运动员发展型, 娱乐型

资源: [融合运动竞赛指南](#) 和运动项目专项教练指南

5. 校际比赛

概览: 如果您所在区域的多所学校都开设融合运动项目,那么您可与他们共同开展活动,且您所在地的特奥成员组织将举行各学校融合运动队伍之间的比赛。如果您所在的城市、州或省拥有校际运动协会,他们也将成为很好的合作伙伴,帮助组织此类活动。

示例: 一个城市的几所学校都拥有融合运动队伍并组织了一场篮球联赛。各队进行了一季为期8周的训练和比赛。该次篮球联赛以最终的一场冠军赛而结束。

时间要求: 至少计划3个月,为期8-12周的比赛。

教练: 教练可以是为体育教师、运动教练或其他在某项特定运动项目中经过培训或认证的成年人。

年龄: 中学

推荐运动: 足球、篮球、田径、地滚球、羽毛球、地板球

融合运动模式: 竞赛型, 运动员发展型, 娱乐型

资源: 融合运动规则与教练指南(参见资源部分)



第五步： 制定您的计划

现在您的领导团队已决定在您的学校开展哪项融合运动活动，因此，您需要一个执行计划。请使用本页面的工作表制定您的计划：

目标	主要任务	各项任务何时完成？	谁将促进该目标的完成？	还有谁可提供帮助？
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		



第六步： 聘用一位教练

聘用一位能够帮助队友开发其运动技能并保证安全的教练是至关重要的。教练必须拥有您所选择的运动项目规则的相关知识和培训经历。教练也应促进融合运动团队内运动员和融合伙伴的互动。教练还应提倡团队的包容性和所有人有意义的参与。

在学校，特奥融合运动教练通常为：

- 体育教练
- 体育教师
- 特教教师
- 父母/家庭成员
- 其他成年志愿者

向国家特奥成员组织查询对教练的其它资质要求。国家特奥成员组织也会分享关于教练认证培训的可用信息。

在线 [融合运动教练课程](#) 是了解更多有关融合运动培训的良好资源。



第七步： 招募融合队友

现在您可以招募队员。融合运动队由智力障碍的特奥运动员和智力健全的融合伙伴组成。

什么是融合伙伴？

融合合作伙伴是在融合运动中积极参与并担当特奥运动员的队友的智力健全的学生。

什么是特奥运动员？

特奥运动员可以是智力障碍的学生或社区成员。如果您所在的学校没有智力障碍学生，您可与招收智力障碍青少年的特殊教育学校或社区组织进行合作。您所在地的地方特奥成员组织可帮助您获得此类联系。

队员的承诺和教育

- 初次实践前考虑为融合伙伴提供培训。这对从未见过智力障碍患者的融合伙伴来说，具有很大帮助。合作伙伴必须对智力障碍、特奥会和融合理念进行基本了解。
- 请记住：融合伙伴应作为队友和朋友。他们不是去为特奥运动员“服务”的。融合伙伴能够正确理解此点非常关键，因为这有利于发展与队友之间的真正友谊。融合伙伴和特奥运动员的合作，可促进其所在学校和社区更具包容性。
- 为所有队员进行培训。利用本次机会介绍特奥会以及即将举办的融合运动项目。
- 如果融合运动将在学校之后的时间举行，请与所有参与者确认，并征求他们的同意。确保父母和监护人理解孩子参与的意愿。
- 确保所有队友和父母了解活动计划和后勤安排。使用社交媒体工具，例如：Facebook、Whatsapp、微信或共享日程表来沟通活动日期和频次。



第八步： 执行

您的初次实践

包括您初次实践过程中的“破冰”，以便所有队友互相认识。如果您的学校开展“团队”项目，例如：足球，那么所有队友应进行“技能评估测试”。教练将使用该评测，使团队内不同技术水平的队员合理搭配。有关专项运动项目资源包括评测的链接在本指南的资源章节中。

养成良好的健康习惯

更佳的健康状况可以带来更佳的运动表现。开始运动前热身，并在结束后进行伸展运动和放松运动。大量饮水。如果提供食物，请选择有营养的零食。您可在特奥Fit 5指南以及健康卡和视频中找到一些建议。

请记住，任何事情都不是一蹴而就的

成功总是需要时间。刚开始，可能只有几个学生参与您的活动，这没关系。只要您坚持不懈，您的计划将会慢慢成长。



第九步： 分享

- 传播信息：大量拍照，分享您所做的事情！在线发布这些照片和故事。在您当地报纸上发表关于融合运动的文章。邀请媒体报道您的活动。
- 我们鼓励您与您所在区域的其他学校分享关于融合运动的信息。在其他学校进行演讲也是青少年领导者锻炼公众演说技巧的绝佳机会

第十步： 发展和维持

- 汲取您首次在校开展融合运动的经验。您如何取得成功？再次开展此类活动。您可以做出哪些改善？下次做出一些改变。
- 如果您已开始融合运动体验，请尝试坚持开展融合运动活动。
- 寻找能够促进您工作的支持者。联系当地教育部门、青少年组织和企业，请求他们提供资金或实物资源支持。这也为青少年领导者演练游说和分享他们的故事提供了机会。



资源:

融合运动 (综合):

[融合运动在线培训课程](#)

[评估运动员以及组建融合团队](#)

[成功的融合运动竞赛指南](#)

[快速教练指南](#)

[融合运动视频](#)

运动项目:

[田径资源](#)

[羽毛球资源](#)

[篮球资源](#)

[地滚球资源](#)

[旱地冰球资源](#)

[足球 \(美式足球\) 资源](#)

融合健身资源

[Fit 5 指南](#)

[健康提示卡](#)

[健身视频](#)

其它 [青少年和融合学校资源](#)

目标	主要任务	各项任务何时完成？	谁将促进该目标的完成？	还有谁能提供帮助？
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
我们计划做什么：	1.	1.	我们计划做什么：	我们计划做什么：
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		