



High 5 简介



教育工作者指南

High 5 for Fitness 是一套资源，可帮助学生做出有益于健康的体育活动、营养摄入和水分补充选择，从而做好自身健康管理。每天均衡饮食、摄入充足水分、运动 60 分钟或更长时间，就能保持健康。**High 5** 旨在增长健康行为知识并增强健康行为意识，促使青少年参与体育活动以提高柔韧性、力量和耐力。**High 5** 提供的方法具有包容性，可用于教育智力障碍学生和非智力障碍学生，适用于[综合学校体育活动计划](#)。**High 5** 资源适用于 8-11 岁、12-14 岁和 15-21 岁的青少年。

High 5 资源

High 5 指南提供有关如何保持健康的信息，包括营养小贴士、保持水分的方法以及促进健康和运动表现的训练。指南可以帮助教育工作者制定基于标准的健康和体育教育计划。

High 5 卡片包括一系列针对柔韧性、耐力和力量的训练，训练分为循序渐进的三个等级（初级、中级和高级），激励学生合理地参与更复杂的训练。这些卡片上附有图片和简单的说明，便于学生独立使用或集体使用。

High 5 视频是卡片和指南的补充资源，提供每项训练的演示视频，配乐来自 [Hip Hop Public Health](#)，还提供计时器/计数器，帮助学生记录每项训练的用时。每个年龄组都有 9 个视频，总共包含 27 到 36 项训练。

High 5 的使用方法

- **High 5** 资源可以应用于课堂或班会活动、日常训练、10-15 分钟的运动休息时间、体育课或是健康教育课，
- **High 5** 资源可用于支持课前和课后活动、校内俱乐部、运动队和暑期项目。
- 可以利用 **High 5** 指南进行健康教育规划，也可以向学生教授营养指南，例如餐食应包含所有 5 种类型的食物以及认识到保持水分的重要性。
- **High 5** 卡片和视频有利于鼓励学生在校期间进行规律的体育活动，以达到建议的运动时间（青少年每天运动 60 分钟或以上）。
- 鼓励学生和家庭成员使用 **High5** 指南和卡片中的每周或 12 周追踪表监控健身和健康目标完成情况。
- 在融合俱乐部、融合体育课和全校参与活动中，**High5** 资源非常适合推动智力障碍学生和非智力障碍学生融入群体。

其它资源

- [特奥会融合活动计划](#) —采用**High5** 的 60 分钟课程计划，主要包括运动技能和健身训练
- [看护人指南](#)：为家庭使用**High5**资源提供支持
- [点击此处](#)参与 **High 5** 资源调查，分享您的反馈
- [点击此处](#)查看更多特殊奥林匹克健身资源

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States, by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1M (64%) financed with U.S. federal funds and \$10.2M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services