



### High 5 简介



**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[综合学校体育活动策划](#)。**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 **High 5 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，**High 5** 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 **High 5** 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 **High 5** 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

这些“High 5 for Fitness”资源内容的开发得到了美国教育部 #H380W150001 和 #H380W160001 的慷慨资助。然而，这些内容不一定代表美国教育部的政策，人们不应认为内容得到美国联邦政府的认可。此资源的编写由 Golisano Foundation 和美国疾病控制与预防中心 (CDC) 合作协议 #NU27DD000021 提供支持。其内容由国际特殊奥林匹克运动会负责，不一定代表 CDC 的观点。