



HIGH 5 FOR FITNESS

.....

专为想要保持健康的 8-11 岁青少年打造!

***Special
Olympics***



致谢

作者: Monica Klock、Heidi Stanish、Monica Forquer

撰稿人/审稿人: Kristin Hughes Srour、Gwendolyn Apgar、Rebecca Ralston、Melissa Otterbein

美术编辑: Meredith Schwinder

融合冠军学校项目主办场地: James W. Robinson 中学

特奥会弗吉尼亚运动员和融合伙伴: Ainsley、Amen、Chiara、Eliza

合作方:

BUILD OUR KIDS' SUCCESS (BOKS) 是一项体育活动计划,旨在让孩子们积极参加体育活动,并下定决心,养成终生强身健体的习惯。BOKS 的使命是将体育活动和玩乐融入到每个孩子生活之中,以期他们能够活力四射、更健康、更快乐。

AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS 的使命是培养新一代的优秀厨师、全情投入的食客以及富有好奇心的实验者。他们推出了各种图书、月度订阅盒、播客、课程和丰富的免费数字图书馆资源,以帮助少儿厨师了解饮食烹饪的方式和好处。



目录

- 4 High 5 for Fitness 简介
- 6 饮食
- 10 饮水
- 12 运动
- 17 让我们一起动起来!
- 36 追踪表和资源

High 5 for Fitness 简介

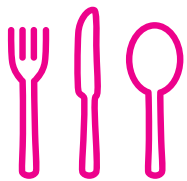


High 5 for Fitness 是一套资源,可帮助受众做出有益于健康的选择,从而做好自身健康管理。每天均衡饮食、摄入充足水分、多多运动,就能保持健康。

健康的孩子拥有强健的身体,所以会感觉良好并且精力充沛。

这一版 *High 5 for Fitness* 的目标受众是想要保持健康的 8-11 岁儿童!

想要保持健康, 请努力做到以下 3 点:



饮食:

每天要摄入所有
5 种类型的食物



饮水:

每天至少喝 1 瓶水



运动:

每天运动 60 分
钟或更长时间

饮食

健康饮食至关重要, 它会赋予你能量, 让你可以做运动以及和朋友玩耍。

营养膳食意味着吃各种各样的健康食物, 如水果、蔬菜、谷物、蛋白质和乳制品, 以满足身体生长发育和保持健康的需求。



饮食:

每天要摄入所有
5 种类型的食物

健康的一餐

一顿健康的餐食应包含 5 种类型的食物,以起到适当滋养身心的作用。每种食物给身体带来的好处不同。

你的目标是每天摄入 5 种类型的食物,每种食物至少 1 份。



谷物



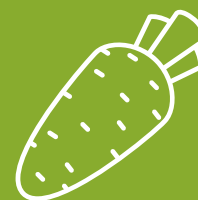
蛋白质



奶制品

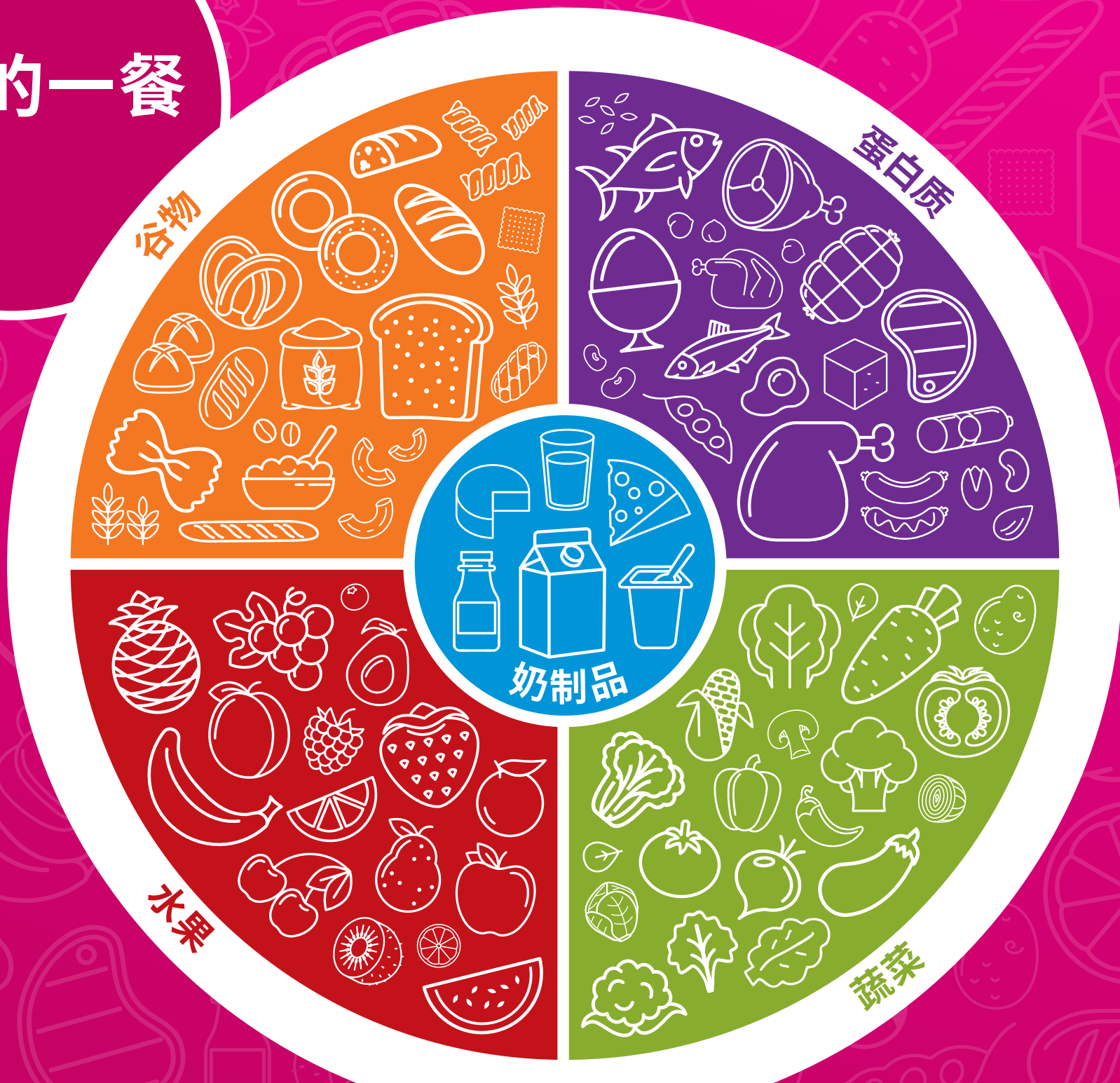


水果



蔬菜

健康的一餐



先从简单的目标做起

多吃水果和蔬菜。

尝试全谷物食物,如全麦面包或糙米。

少吃零食,如饼干、糖果和薯条。

喝水以及低脂或脱脂牛奶。



访问 www.myplate.gov, 了解有关美国农业部 MyPlate 计划的更多信息

饮水

饮水有助于使身体机能保持最佳状态。如果你摄入了充足水分，那么你的精力就更充沛，就能学得更高效、玩得更尽兴。

摄入充足水分意味着身体内的水分充足。脱水意味着身体内的水分不足，这可能会让你感到疲劳或头痛。

你应该在一天之中多次饮水，并试着通过可重复使用的水瓶来追踪饮水目标达成情况。



饮水目标：
每天至少喝 1 瓶水



如果你感到口渴,那说明你的身体迫切需要补充水分!但是,请不要等到口渴时才开始喝水。喝水的正确方式是少量多次,小口慢饮。

大量运动以及天气炎热时,请务必为自己补充水分。

每天少喝含糖饮料,例如:苏打水、运动饮料和果汁。尝试远离含糖饮料!

A stylized white line drawing of a foot wearing a sneaker, positioned inside a large orange circle. The background of the entire slide is a light orange color with faint, repeating patterns of sneakers and footprints. In the bottom right corner, there is a red shape containing the white number '68'.



体育活动和锻炼是指活动身体并消耗能量,比如走路、在户外玩耍或做运动。多多运动有益于身体健康。尝试各种新的体育活动,找到最符合你喜好的活动。

有趣的锻炼方式有很多,例如跑步、跳舞、做园艺、做体育运动以及在课间休息时与朋友一起玩耍。

进行各种不同的训练将有助于改善多种身体素质。在接下来的几页中,你将了解有关柔韧性、力量和耐力的相关知识,这些身体素质对你的身体健康和运动表现都发挥着重要的作用。



运动目标:

每天运动 60 分钟
或更长时间



柔韧性

柔韧性 让你可以轻松地向各个方向弯曲和移动身体。

如果你柔韧性好,那就可以更轻松自在地参与游戏活动和做体育运动,而不会受伤。

你可以通过拉伸肌肉和做瑜伽来提高柔韧性。

提高柔韧性的运动:瑜伽、拉伸

利用柔韧性的运动示例:体操、舞蹈、游泳





耐力

.....

耐力 让你可以长时间活动身体,而不会感到疲劳。

耐力好意味着心肺功能好,因而可以跑得更远,玩得更久。

你可以做一些加快心率和加深呼吸的运动来提高耐力,例如:跳舞、骑自行车和游泳。

提高耐力的运动:赛跑、徒步、跳绳

用到耐力的运动示例:篮球、网球、足球





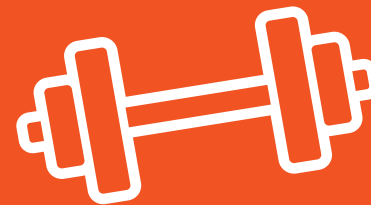
力量

力量 代表肌肉的强壮程度。如果你力量强大,就可以跳得更高、投掷得更远、跑得更快、踢腿更有力。

你可以做一些锻炼肌肉的运动来增强力量,比如爬山、跳跃和举起重物。

改善力量的运动:俯卧撑、平板支撑、跳房子、吊杠杆

用到力量的运动示例:排球、保龄球、棒球



让我们一起动起来!

High 5 for Fitness 练习有 3 个难度级别。在本指南中,我们将针对各项身体素质,提供难度级别不同的练习。如果训练太过简单,那么可以进阶到下一级别、延长练习时间、增加练习次数,或者减少活动之间的休息时间。



1 级:
初级



2 级:
中级



3 级:
高级

想了解 High 5 for Fitness 提供的所有练习?请查看 High 5 for Fitness:面向 8-11 岁青少年的卡片和视频。



1 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

战士 1 式

1. 右脚往前跨一大步。双臂向上伸直举过头顶，手掌相对。
2. 将左脚转向左侧，脚尖朝外。弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前跨一大步。



补水小贴士：

水是最健康的饮料选择，
你应该尝试经常喝水。

1 级 · 柔韧性

下犬式

1. 手和膝盖触地。脚尖朝身体弯曲，抬起臀部，腿部尽可能伸直。两臂保持伸直。
2. 脚尖指向前方，头部下垂。





1 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

双脚起跳

1. 双脚并拢站立。
2. 双脚上下跳跃，并轻轻落地。



1 级 · 耐力

侧向滑动

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，弯曲膝盖。手臂在身体两侧打开。
2. 右脚向右侧踏出一步，然后左脚移到右脚旁边。
3. 向右重复做 5 次这个动作，然后向左再做 5 次。继续切换左右脚移动。



营养小贴士：
尝试每餐都吃蔬菜。



1 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

双手互推

1. 双手合掌，置于胸前，手肘弯曲。
2. 双手尽力互推，保持 5 秒。



实用的运动小贴士：

双手互推可以增强手臂和肩部肌肉的力量，因而可以增强抛球和击球等运动技能。

1 级 · 力量

提踵

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 尽可能高地向上提起脚跟，然后保持不动。
3. 脚跟落回地面。





2 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

布娃娃式

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂高举过头。
2. 缓慢向前弯腰，双臂垂向地面。可以弯曲膝盖。
3. 背部弯曲，头部低垂。



营养小贴士：

尝试多吃完整或切碎的水果，
以促进身体健康。

2 级 · 柔韧性

战士 2 式

1. 站立时双脚距离比肩膀稍宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 将右脚转向右侧，脚尖向外，然后弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前。



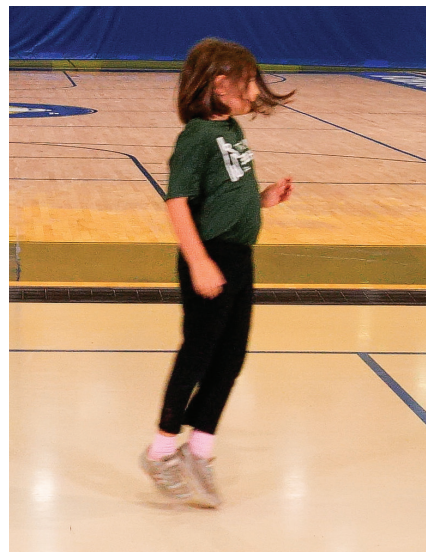
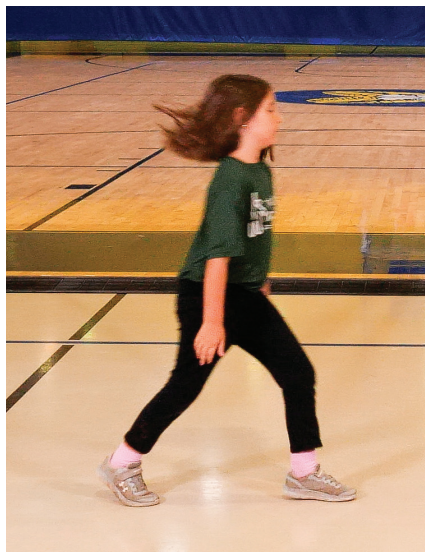


2 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

迈步小跑

1. 右脚前进，左脚跟随。
2. 右脚向前迈出一大步，左脚迅速跟上，然后重复动作
3. 继续迈步小跑，然后切换为左脚在前，右脚跟随。



2 级 · 耐力

单脚跳跃

1. 仅用右脚站立。
2. 向上跳跃，然后右脚轻轻落地。
3. 换左脚跳。



实用的运动小贴士：

单脚跳跃可以增强腿部的耐力和力量，让你在踢足球时发力更有劲，在跳啦啦操时跳得更高。



2 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

超人式

1. 俯卧，双腿伸直，同时双臂也向前伸直。
2. 同时抬起四肢，使其离地几英寸。
3. 保持这个姿势，然后放下四肢。



补水小贴士：

脱水意味着身体内的水分不足。

2 级 · 力量

坐姿抬腿

1. 坐直，右腿伸直，左腿弯曲，左脚平放在地面上。双臂环抱弯曲的左腿。
2. 将右腿抬高几英寸，然后保持这一姿势。放下右腿，然后重复动作。
3. 左右切换，抬高左腿。





3 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

蜘蛛式

1. 两脚分开站立，双脚距离比肩膀稍宽，然后弯曲膝盖。
2. 向前弯腰，双手置于双脚之间的地面上。
3. 双手伸到腿后，抓住脚跟。保持双脚平放。



3 级 · 柔韧性

桌子式

1. 首先摆出俯撑姿势，双臂伸直，膝盖着地。
2. 低头看向双手中间，背部挺直，然后保持这一姿势。



营养小贴士：

尝试低脂乳制食品和饮品，
如牛奶、奶酪和酸奶，
以帮助强健骨骼。

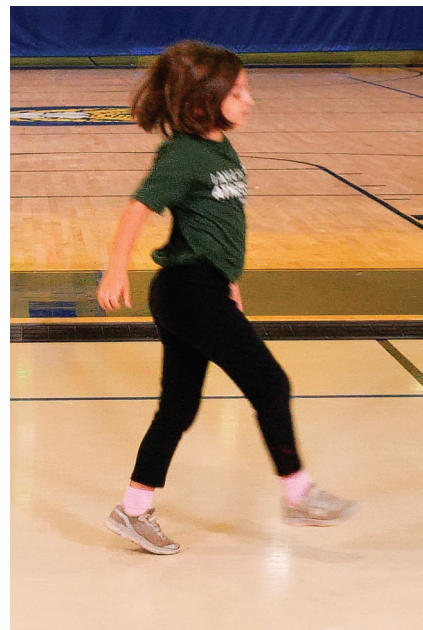


3 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

蹦跳

1. 左脚向前迈步并跳跃，然后右脚向前迈步并跳跃。摆动双臂。
2. 在活动区域蹦跳。



3 级 · 耐力

跨步跳

1. 跨步跳时，一只脚起跳，另一只脚落地。
2. 左脚向前迈出一大步，同时用力蹬地，向前跳跃。右腿向前迈一大步。
3. 双臂在身体两侧打开。
4. 先用左脚起跳，再用右脚起跳。



营养小贴士：

蛋白质可以帮助你的肌肉成长，
为你提供能量，让你在进
食后感到饱足。



3 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

死虫式

1. 平躺，双臂伸直举起，位于双肩正上方。弯曲膝盖并抬起双脚。
2. 放下右臂，将右臂伸过头顶，伸直左腿，然后保持这一姿势。
3. 将手臂和腿放回原位，然后换另一侧重复动作。



3 级 · 力量

螃蟹踢

1. 曲膝坐下，双脚平放在地面上。双手在身后撑地，手指朝后。
2. 抬起臀部，呈螃蟹姿势。
3. 向上踢右腿，然后放下，再向上踢左腿。持续踢腿和换腿。



肯定与期许

.....

祝贺你!你已经阅读完了本指南中的所有有用信息,不过 High 5 for Fitness 卡片和视频中还有更多内容等你探索!

卡片和视频提供的各种练习将帮助你实现每天运动 60 分钟或更长时间的目标。

先从初级的练习开始。如果训练太过简单,你可以进入下一级别,延长锻炼时间,增加每项训练的训练次数,或者减少训练之间的休息时间。

运动:

每天运动
60 分钟或更
长时间

饮水:

每天至少喝
1 瓶水

饮食:

每天要摄入
所有 5 种类
型的食物



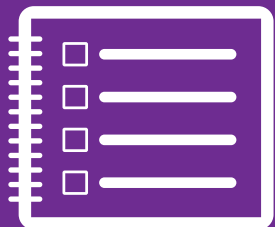
你一定能行!

.....

当你朝着饮食、饮水和运动的目标而努力时,追踪行动进度会对你很有帮助。以下几页列出了每周追踪表和 12 周追踪表。

你可以追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况,持续追踪 12 周。你也可以鼓励家人和朋友一起参与活动!在 12 周内就可以拥有健康体质。你一定能行!

要查找关于 High 5 for Fitness 的更多资源,请访问:
resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



每周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况。请家人、老师或朋友督促你按时完成目标。

日期	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
饮食 给今天摄入的食物种类涂上颜色。							
饮水 如果你今天喝了 1 瓶水, 请给水瓶涂上颜色。							
运动 如果你今天运动了 60 分钟或更长时间, 请给鞋子涂上颜色。							
如果你实现了本周所有的 High 5 for Fitness 目标, 请给星星涂上颜色。	饮食			饮水		运动	

12 周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的达成情况。12 周追踪结束后,你可以使用一张新的表格,帮助自己长期保持健康,拥有强壮体质!

周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
饮食 如果你本周每天都有摄入所有 5 种食物,请给星星涂上颜色。												
饮水 如果你本周每天都至少饮用 1 瓶水,请给星星涂上颜色。												
运动 如果你本周每天都运动了 60 分钟或更长时间,请给星星涂上颜色。												



***Special
Olympics***

“High 5 for Fitness”在编写过程中得到了美国教育部 #H380W150001 和 #H380W160001 的大力资助。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。