



运动员发言人/ 全球信使 辅导员指南

2021年7月



运动员领导力

运动员发言人/全球信使 辅导员指南

本辅导员指南概述了如何使用 PowerPoint 演示文稿和学员工作簿主持和领导运动员发言人/全球信使培训课程。

如果您需要一些资源来帮助准备和进行线上培训,可在[此处](#)查找。此外,可以调整工作簿、PowerPoint 和此资源,使之适合通过 Zoom、WhatsApp、Facebook 等平台交付或现场交付。

准备每个课程时,请务必完成以下操作:

1. 确定运动员领袖来提供协助。
2. 查看本辅导员指南和随附的 PowerPoint 演示文稿。
3. 查看工作表并亲自完成每项活动,以熟悉相关活动并在上课时分享例子。此外,从项目的角度思考还可以添加哪些信息。
4. 与所有辅导员一起主持练习并涵盖每张幻灯片上的内容。
5. 相互反馈。
6. 主持整个课程的第二次练习。
7. 在培训前一两周将工作表和课程说明发送给学员。请运动员领袖浏览所有资源,以便他们熟悉内容。

培训概述

主题	说明	预计时间
第 1 课： 分享您的故事 <ul style="list-style-type: none">• 编写您的故事• 了解在哪里以及如何分享您的故事	每个人都有故事。在这堂课中，您将学习编写故事所需的技能，并使之成为他人的行动号召。	75 分钟
第 2 课： 撰写演讲稿 <ul style="list-style-type: none">• 演讲类型• 演讲目的• 编写演讲稿	演讲稿需要有目的、介绍、正文和结论。在这节课中，您将学习协作工作对于撰写演讲稿的重要性。	60 分钟
第 3 课： 发表演讲 <ul style="list-style-type: none">• 目标受众• 演讲增强功能• 演讲辅助工具	您将学习有助于您通过演讲和一些实践活动产生影响力的工具。	60 分钟
第 4 课： 媒体培训 <ul style="list-style-type: none">• 采访• 社交媒体	当与媒体分享您的故事时，您一定要知道如何以真实诚恳的方式传达它。	70 分钟

您可以自由添加课程特定的内容，以使其与运动员领袖群体更为相关。建议按顺序推进课程，每节课的时长不超过 2 小时。

本课程可分多节课完成。最后，这些资源仅供参考。您需要对它们进行调整以满足课程限制（时间、空间、技术等）。

准备

主题:欢迎和介绍

时间:5 分钟

主讲:

说明

- 欢迎学员
- 介绍辅导员

大家下午好。欢迎各位学员。

我想请每个人打开语音并做自我介绍。每个人做自我介绍。

请告诉我们您的名字, 来自哪个项目, 以及您从特殊奥林匹克运动会中学到的东西。

幻灯片

介绍

- 自我介绍!
 - 姓名
 - 分享您最喜爱的破冰活动

ATHLETE LEADERSHIP

主题:全球信使培训的目的

时间:2 分钟

主讲:

运动员发言人/全球信使培训课程的目的是培训运动员所需的领导技能, 使他们能够作为全球信使有效参与。

- 运动员能够通过不同的方式(语言、传统媒体、社交媒体等)分享他们的故事
- 运动员主导有关特殊奥林匹克运动会的信息传递。

运动员发言人/全球信使培训

运动员发言人培训课程的目的:

培训运动员所需的领导技能, 使他们能够作为发言人有效参与。

- 运动员能够通过不同的方式(语言、传统媒体、社交媒体等)分享他们的故事。
- 运动员主导有关特殊奥林匹克运动会的信息传递。

Special Olympics

主题:全球信使的目标是什么?

时间:5 分钟

主讲:

运动员发言人/全球信使的职责是推广、宣传和向他人介绍特殊奥林匹克运动会的使命、好处和方向。运动员发言人可以利用公开演讲和媒体的力量传播有关特殊奥林匹克运动会运动的消息。

运动员发言人:

- 了解特殊奥林匹克运动会
- 了解有关特殊奥林匹克运动会的事实
- 了解向人们提供信息的不同方式;它不仅限于口头演讲
- 宣传和推广特殊奥林匹克运动会
- 代表特殊奥林匹克运动会

运动员发言人扮演什么角色?



ATHLETE LEADERSHIP

准备

说明

幻灯片

我们正在介绍“运动员发言人”一词，以表现运动员宣传特殊奥林匹克运动会的所有方式。您可以使用此术语来代替“全球信使”，或者继续使用“全球信使”，认可其作用超越公开演讲。具体哪个词更合适，因您的项目而定。

请记住，参加这次培训的运动员大多在国家或地方一级进行培训。**Sargent Shriver** 国际全球信使是特殊奥林匹克运动会运动员，他们被指定为发言人，在特定的任期内代表他们的地区和项目，传播运动的信息和愿景。如果您想了解更多有关 **Sargent Shriver** 国际全球信使的知识，请点击[这里](#)。

主题: 模块概述

时间: 2 分钟

主讲:

在这里，您将提及完整的模块概述，并说明您会如何将课程分成几节课来完成。

第 1 课: 分享您的故事。 每个人都有故事。在这堂课中，您将学习编写故事所需的技能，并使之成为他人的行动号召。

第 2 课: 撰写演讲稿。 演讲稿需要有目的、介绍、正文和结论。在这节课中，您将学习协作工作对于撰写演讲稿的重要性。

第 3 课: 发表演讲。 您将学习有助于您通过演讲和一些实践活动产生影响力的工具。

第 4 课: 媒体培训。 当与媒体分享您的故事时，您一定要知道如何以真实诚恳的方式传达它。

ATHLETE LEADERSHIP

模块概述

第 1 课: 分享您的故事
每个人都有故事。在这堂课中，您将学习编写故事所需的技能，并使之成为他人的行动号召。

第 2 课: 撰写演讲稿
演讲稿需要有目的、介绍、正文和结论。在这节课中，您将学习协作工作对于撰写演讲稿的重要性。

第 3 课: 发表演讲
您将学习有助于您通过演讲和一些实践活动产生影响力的工具。

第 4 课: 媒体培训
当与媒体分享您的故事时，您一定要知道如何以真实诚恳的方式传达它。

准备	说明	幻灯片
<p>主题 第 1 课: 分享您的故事</p> <p>时间: 2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>每个人都有故事, 我们都有权与他人分享。 运动员发言人培训的一部分侧重于演讲, 但是, 分享故事不仅仅是发表演讲和成功演讲的能力。分享故事的方式各不相同, 我们需要使用所有可能的手段, 这样他们的故事才会被讲述, 包容性的理念才会广泛传播。</p> <p>这堂课的目标是让您学习编写故事所需的技能, 并使之成为他人的行动号召。</p>	
<p>主题 第 1 课: 分享您的故事</p> <p>活动 1</p> <p>时间: 10 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>播放 Ben Collins 视频, 他是 SO 运动员和工作人员, 标题为“欢迎来到我的世界”: http://www.espn.com/video/clip?id=23916328</p> <p>活动 1 看完 Ben 的视频后, 我们来思考以下问题。您可以在回答时解除静音, 也可以在聊天框中输入文字:</p> <ul style="list-style-type: none"> 为什么与他人分享 Ben 的故事很重要? 对于看到 Ben 的故事的那些人, 会发生些什么? 	
<p>主题 第 1 课: 分享您的故事</p> <p>为什么您的故事如此重要?</p> <p>时间: 2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>要再次重申, 每个故事都很重要。</p> <p>故事把人们与运动联系起来, 让他们关心运动。作为运动员和智障人士, 来自您的真实故事展示了您如何成为领袖, 以及您的经历为何重要。您需要对自己的故事负责, 而非由他人来负责。您才是那些有残疾经历的人, 所以您需要为自己和其他残疾人大声疾呼。如果其他人不知道您的经历, 他们会假设您能做什么和不能做什么。</p> <p>请记住, 要分享您的故事, 您无需是一个出色的演说者。我们主要是通过演讲分享我们的故事, 但有很多其他方式表述您的故事, 我们将在本课程中介绍所有这些选择。</p>	

准备

主题

第 1 课: 分享您的故事

编写您的故事, 活动 2

时间: 15 分钟

主讲:

说明

活动 2

我们的下一个主题是如何编写故事。但在此之前, 我们来做一个活动, 让您想想您自己。

在开始编写您的故事之前, 一定要从容地思考您自己和您的生活。要帮助处理此过程, 请考虑您对以下问题的回答。您将被分到分组讨论室, 小组中的每个人将选择两个问题来回答:

- 您是如何在场上或场外担任领袖的?
- 请告诉我们让您感到最自豪或更难忘的时刻。此刻您感觉如何?
- 您的故事如何展示您的才能和技能?
- 作为运动员领袖, 您的目标是什么?
- 您希望每个人都知道的关于您的一件事是什么。

当小组再次聚集在一起时, 请他们与他人分享谈论自己的感受。

幻灯片

编写您的故事

活动 2

- 您是如何在场上或场外担任领袖的?
- 请告诉我们让您感到最自豪或更难忘的时刻。此刻您感觉如何?
- 您的故事如何展示您的才能和技能?
- 作为运动员领袖, 您的目标是什么?
- 您希望每个人都知道的关于您的一件事是什么?

ATHLETE LEADERSHIP

主题

第 1 课: 分享您的故事

编写您的故事

时间: 10 分钟

主讲:

学员很可能没有时间在课程期间编写他们的故事。此刻的目标是为他们提供必要的工具, 让他们开始自己编写自己的故事。这不像是他们准备好演讲, 而您作为辅导员进行审查, 它超越了这一点。

认识到他们的故事将影响他们对自己的感觉, 参与采访, 与其他人交往, 并继续他们在特殊奥林匹克运动会的领导之旅。

编写您的故事是一个旅程, 我们将从今天开始, 您在离开本课程时不会写好一个故事, 但希望您将获得相关工具来继续这一旅程。

现在, 我们开始编写您的故事。以下是您需要考虑的一些重要事项。

当我们讨论这些观点时, 想想您自己, 开始选择您想分享的故事。有些故事可能太私人了, 无法分享。绝不要迫于压力去分享您不想分享的生活经历。它们是您

编写您的故事

活动 2

您的故事重点是什么?

- 您作为一名竞技运动员的历程
- 您作为运动员领袖的领导角色
- 您现在的工作和独立生活
- 您的成长历程和您面临的障碍

ATHLETE LEADERSHIP

的故事,如果您不希望其他人知道您的一切,他们就没有权利知道。

您的故事重点是什么? 例如:

- 您作为一名竞技运动员的历程。
- 您作为运动员领袖的领导角色。
- 您现在的工作和独立生活。
- 您的成长历程和您面临的障碍。

描述前后变化?发生了哪些改变?

- 在参加特殊奥林匹克运动会之前您的生活是怎样的?
- 之后情况发生了怎样的变化?
- 例如:您的健康、自信、技能、新友谊、接受感和成功感的改变。

添加您故事中独有的任何细节。您的故事中有什么令人震惊的或令人惊讶的时刻或巧合吗?例如:

- 您是在运动员健康筛查中第一次收到眼镜吗?
- 您第一次尝试一项新运动,就意识到自己真的很擅长吗?

以下是一些问题,可以帮助您开始编写自己的故事:

您是什么时候参加特殊奥林匹克运动会的,为什么?

- 您最喜欢的运动是什么,为什么?
- 自从您开始参加特殊奥林匹克运动会以来,您的生活发生了什么改变?
- 特殊奥林匹克运动会对您意味着什么?它让您发生了怎样的改变?
- 您最引以为豪的是什么?
- 在您的国家/地区,人们如何对待智障人士?这对您来说是个问题吗?
- 特殊奥林匹克运动会如何改善人们的态度,在您的国家/地区团结人心,构建和谐社会?

编写您的故事

活动 2

描述前后变化?发生了哪些改变?

- 添加您故事中独有的任何细节。您的故事有什么令人震惊的或令人惊讶的时刻或巧合吗?



编写您的故事

活动 2

- 您是什么时候参加特殊奥林匹克运动会的,为什么?
- 您最喜欢的运动是什么,为什么?
- 自从您开始参加特殊奥林匹克运动会以来,您的生活发生了什么改变?
- 特殊奥林匹克运动会对您意味着什么?它让您发生了怎样的改变?
- 您最引以为豪的是什么?
- 在您的国家/地区,人们如何对待智障人士?这对您来说是个问题吗?
- 特殊奥林匹克运动会如何改善人们的态度,在您的国家/地区团结人心,构建和谐社会?

ATHLETE LEADERSHIP

准备	说明	幻灯片
	<ul style="list-style-type: none"> 使用 # HASHTAG # -- 这会将类似的帖子放在一起,并在全球对话中添加您所说的内容。特殊奥林匹克运动会和其他残疾人宣传团体经常使用自己的标签将某些故事组合在一起。例如: #InclusionRevolution; #NothingForUsWithoutUs、 #DisabilityTwitter 等。 	
<p>主题 第 1 课: 分享您的故事</p> <p>时间: 5 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>这里有一些注重安全和隐私的社交媒体指南,如果需要可以将其纳入培训中。</p> <p>有人有什么问题或意见吗?</p> <p>感谢您的参与,在下一课和最后一课,我们将继续讨论如何在媒体上分享您的故事。</p>	
<p>主题 第 2 课: 撰写演讲稿</p> <p>时间: 2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>确保所有学员手头都有第 2 课的工作表(打印或在线)。请学员在我们介绍每个主题时使用它们。</p> <p>让我们开始吧!</p> <p>这一课的目标是学习如何撰写演讲稿。</p>	
<p>主题 第 2 课: 什么是演讲稿?</p> <p>时间:</p> <p>主讲:</p>	<p>演讲是通过沟通(使用语音、手语或增强和替代性通信 [AAC] 设备)表达观点和想法。</p>	

准备

主题

第 2 课:演讲类型

时间:2 分钟

主讲:

说明

演讲有很多不同类型。根据演讲的目标或目的,它可以:

1. 传达:
目标是教育。
2. 说服:
目标是让其他人能感同身受,进而进行思考并付诸行动。
3. 娱乐:
目标是用一些有趣的东西来吸引注意力。

幻灯片

演讲类型



主题:

第 2 课:演讲类型

活动 1

时间:5 分钟

主讲:

活动 1

我们来观看 *Loretta Claiborne* 的这个关于让智障人士能够接种 COVID-19 疫苗的视频。看完后,我们将通过 Zoom 民意调查,回答她发表了什么类型的演讲。

发起民意调查 — 与小组一起查看他们的答案。

正确的答案是“令人信服的演讲”,因为她希望人们感到不安,并思考为什么有智力障碍的人在接种疫苗方面更加困难。然后,她要求每个人采取行动,联系疾病预防控制中心和当地政府官员,以确保智障人士不会被抛在后面。

请记住,您可以改用另一个视频,让听众可以更好地理解。只要确保它是同一类型的演讲,内容目标相同即可。

分享您的故事

活动 1



主题:

第 2 课:演讲目的

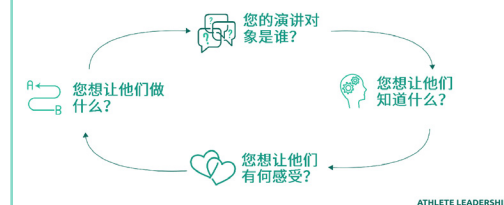
时间:5 分钟

主讲:

所有演讲都有目的。要了解您正在撰写的演讲的目的,有一种方法是提出以下问题:

- 您的演讲对象是谁?
- 您想让他们知道什么?
- 您想让他们有何感受?
- 您想让他们做什么?

演讲目的



准备

主题:

第 2 课: 演讲目的

活动 2

时间: 15 分钟

主讲:

说明

活动 2

下面, 我们来观看特殊奥林匹克运动会创始人 *Eunice Kennedy Shriver* 的这段视频。视频结束后, 我会问这些问题, 以了解她演讲的目的。

一次问一个问题, 让学员把答案放在聊天框里, 或者大声说出来。大多数人都参与后, 您可以分享答案。

问: *Eunice Kennedy Shriver* 在和谁说话?

答: 参加奥运会的特殊奥林匹克运动会运动员。

问: 她想让他们知道些什么?

答: 他们是明星, 每个人都支持他们, 他们有权娱乐、学习、工作等。

问: 她想让他们有何感受?

答: 感觉自己很重要、倍受鼓舞。

问: 她想让他们怎么做?

答: 去竞争, 传递希望的信息。

幻灯片

分享您的故事
活动 2



主题:

第 2 课: 编写演讲稿

时间: 5 分钟

主讲:

听完这两篇鼓舞人心的演讲后, 我们来看看如何编写演讲稿。

演讲稿就像一块三明治。

- 开场白和结束语就像外层的小面包, 因为它们把所有东西都包在一起。
- 演讲的正文就像肉和所有的三明治配料, 因为这代表了演讲的要点 — 肉和奶酪 — 好食材

编写演讲稿



准备

说明

幻灯片



开头:

- 问候您的听众。
- 告诉他们您的名字。
- 说出演讲的目的。您想要做什么？



正文:

- 要点。向观众展示您对这个主题的了解。
- 分享能够引起他们兴趣的例子或故事。用自己的话分享个人经验。
- 让他们关注您的演讲。



结尾:

- 每一次演讲都需要所谓的“行动号召”。这是您希望听众在听到演讲后做的事情(捐赠、成为志愿者等)。具体说明您希望他们做什么。
- 简要重复您演讲的要点或目的以及主要论点;这叫做总结。
- 谢谢大家。

主题:

第 2 课:编写演讲稿

活动 3

时间:15 分钟

主讲:

活动 3

此活动是供学员在课程结束后进行的,应在推出第 2 课前完成。花足够的时间解释说明,并留出时间回答问题。告诉他们,他们可以请导师、朋友或家人帮助审阅他们的演讲稿。

我们希望您练习撰写第一篇演讲稿。我们希望您在本次培训结束后花一些时间来完成。本课程结束后,请努力撰写您的演讲稿,为下一次课程做好准备。在下一课中,我们将学习如何发表演讲。您可以请导师、朋友或家人帮助审阅您的演讲稿。

编写您的故事

活动 3

撰写您的第一篇演讲稿

在开始撰写演讲稿时,请考虑以下信息:

- 您的演讲对象是谁?
- 您演讲的目的是什么?
- 您想让他们知道什么?
- 您想让他们有何感受?
- 您想让他们做什么?

ATHLETE LEADERSHIP

在开始撰写演讲稿时, 请考虑以下信息:

1. 您的演讲对象是谁?
2. 您演讲的目的是什么?
3. 您想让他们知道什么?
4. 您想让他们有何感受?
5. 您想让他们做什么?

了解这些问题的答案很重要。我们来练习一下吧。请参阅示例, 并根据大纲, 用它来编写自己的演讲稿。

别忘了! 您的演讲需要:

开头 — 小圆面包

- 问候听众, 告诉他们您的名字, 并说明演讲的目的

正文 — 好食材

- 要点, 使用证据, 分享示例, 并告诉他们您希望他们做什么

结尾 — 小圆面包

- 总结性陈述, 请他们采取具体行动, 并感谢他们

编写您的故事

活动 3

例如

演讲类型	说服
目的:	
1. 您的演讲对象是谁?	智障人士家庭
1. 您想让他们知道什么?	我们欢迎他们及其有智障的家人参加特殊奥林匹克运动会。
1. 您想让他们有何感受?	您要让他们感到受欢迎。
1. 您想让他们做什么?	加入特殊奥林匹克运动会。

ATHLETE LEADERSHIP

准备

主题:
第 2 课: 演讲类型

时间: 5 分钟
主讲:

说明

有人对撰写演讲稿有任何疑问或建议吗?

感谢大家的参与, 在下一课中, 我们将讨论如何发表演讲。

幻灯片



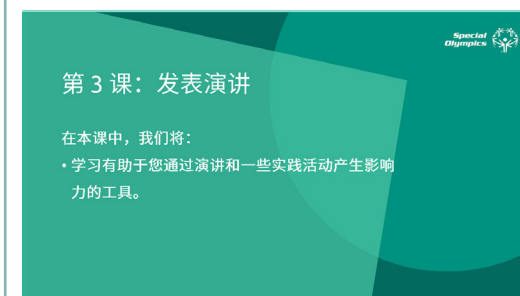
主题:
第 3 课: 发表演讲

时间: 2 分钟
主讲:

确保所有学员手头都有他们在第 1 课后写的演讲稿, 以及第 2 节课的工作表 (印刷或在线)。请学员在我们介绍每个主题时使用它们。

让我们开始吧!

本课程的目标是学习如何在发表演讲时产生影响力。



主题:
第 3 课: 发表演讲

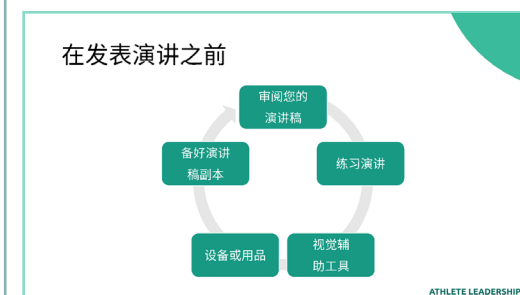
在发表演讲之前

时间: 2 分钟
主讲:

在最后一课中, 您学会了如何撰写演讲稿。最后, 您练习了撰写自己的演讲稿。在这节课中, 您将学习如何发表它。在这一课中, 您需要使用第 1 课中的演讲稿。如果还没有完成, 只有草稿, 没关系。

在发表演讲之前, 您需要考虑 5 件事:

1. 审阅您的演讲稿。
2. 练习演讲。
3. 视觉辅助工具。
4. 设备或用品。
5. 备好演讲稿副本。



准备

主题:
第 3 课: 发表演讲

在发表演讲之前

时间: 2 分钟
主讲:

说明

首先, 请查看这个清单, 它将帮助您**回顾您的演讲**。还记得演讲的各部分吗? 我们逐一回顾这三个部分: **开头、正文和结尾**。您现在可能没有时间回顾您的演讲, 但我建议您稍后要回顾一下。

阅读清单中的所有条目。

在回顾完演讲之后, 一定要**练习**。请导师、朋友、家人倾听并给予反馈。

现在, 您已经练习并听到了自己的演讲, 想想可帮助您更好地传递信息的**视觉辅助工具**。例如: PowerPoint 演示文稿、照片、视频、特殊奥林匹克运动会奖牌等。

想想您需要什么样的**设备或用品**。例如: 麦克风、扬声器、电脑, 想想您将发表演讲的场地的类型和大小。

最后, **备好** 一并随身携带。例如, 它可以在纸张、平板电脑、手机上等。还要带上备份, 以防技术无法使用或您丢失了第一个纸质副本。有备无患!

幻灯片

在发表演讲之前

1. 审阅您的演讲稿

- **开头:**
 - 演讲有开场白吗? 它能吸引听众的注意力吗?
 - 您说明了演讲的目标吗?
 - 演讲有能介绍了吗?
- **正文:**
 - 主题是否明确?
 - 您是否使用了案例或数据, 或告诉听众为什么由您来与他们谈论此主题?
 - 它呼吁采取行动了吗?
- **结尾:**
 - 您回顾要点了吗?
 - 您告诉人们如何参与了吗?
 - 对听众表示感谢了吗?
 - 您问听众有没有问题了?

ATHLETE LEADERSHIP

在发表演讲之前

2. 练习演讲

- 请导师、朋友、家人倾听并给予反馈。

3. 视觉辅助工具

- 考虑有助于您更好地传递信息的视觉辅助工具。例如: PowerPoint 演示文稿、照片、视频、特殊奥林匹克运动会奖牌等。

ATHLETE LEADERSHIP

在发表演讲之前

4. 设备和用品

- 想想您需要什么样的设备或用品。例如: 麦克风、扬声器、电脑, 想想您将发表演讲的场地的类型和大小。

5. 备好演讲稿副本

- 随身带着演讲稿副本。例如, 它可以在纸张、平板电脑、手机上等。还要带上备份, 以防技术无法使用或您丢失了第一个纸质副本。有备无患!

ATHLETE LEADERSHIP

主题:
第 3 课: 发表演讲

活动 3

时间: 15 分钟
主讲:

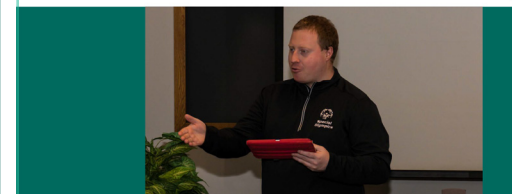
活动 3

请所有学员考虑他们制作的演讲稿, 以及它们是否有良好的开场白、正文和结束语。请一两位学员与小组分享他们创建的演讲稿草稿。感谢您与小组分享演讲稿, 有人想分享反馈吗? 以下是一些问题, 供学员在需要支持时使用。

以下是面向小组的一些问题:

- 您能否识别演讲稿的所有 3 个部分?
- 是什么让它变得这么好?
- 您会更改演讲稿或在其中添加一些内容吗?

发表演讲 活动 1



ATHLETE LEADERSHIP

准备

主题:
第 3 课: 发表演讲

请记住...

时间: 5 分钟
主讲:

说明

现在, 我们将讨论您在发表演讲时需记住的 4 件事。第一件事: **自信**。

反复练习朗读演讲稿。试着给自己录音, 这样您就能看到和听到是否有任何不合适的地方。

不要觉得您必须记住演讲稿。可以照着一张纸或对着设备朗读。只需记住每隔几秒钟抬头一次, 与听众进行眼神交流。

了解演讲的听众, 着装就像大多数听众的着装一样。如果是正式活动, 要穿衬衫打领带。如果是参加比赛, 要穿特殊奥林匹克运动会球衣。每次都问一下活动负责人有什么着装要求, 这是个好习惯, 这样您就不会在出场时穿得过于夸张或过于朴素。

幻灯片

发表演讲
要记住的事情



自信



强调字词



注意您的肢体语言



保持冷静

ATHLETE LEADERSHIP

发表演讲
1. 自信



ATHLETE LEADERSHIP

主题:
第 3 课: 发表演讲

请记住...
活动 2

时间: 20 分钟
主讲:

活动 2

第 I 部分

将学员分成 3 人小组。所有 3 名学员都必须即兴发表 1 分钟的演讲。您必须选择以下主题之一:

1. 谈谈开飞机会是什么感觉。
2. 谈谈在太空中生活会是什么感觉。
3. 谈谈做一头狮子会是什么感觉。

第 II 部分

在同一个 3 人小组中, 即兴发表另一个 1 分钟的演讲, 选择以下主题之一:

1. 谈论个人或家庭传统。
2. 谈论您的爱好/您喜欢做的事情。
3. 谈谈您最喜欢的假期。

当学员从分组讨论室回来时, 提出以下问题: 希望即兴演讲对您来说不是难事。

发表演讲
活动 2

第 I 部分

- 谈谈开飞机会是什么感觉。
- 谈谈在太空中生活会是什么感觉。
- 谈谈做一头狮子会是什么感觉。

ATHLETE LEADERSHIP

准备

说明

幻灯片

您注意到不同演讲有什么区别吗？
您第一次演讲感觉如何？
比较一下您第二次演讲的感觉。
哪个更容易些？您为何这么认为？

此活动反映出，当人们发自内心地说话，谈论个人经验，或对所说内容有足够的把握时，通常会感觉更自信。

主题：
第 3 课：发表演讲

请记住...
活动 3

时间：5 分钟
主讲：

活动 3

要记住的第二件事是强调字词。声音是一个强大的工具。您可以在句子之间使用暂停，不要说得太慢或太快，并使用语音来强调字词。

活动 3：辅导员将说出每一句话，同时强调**红色粗体**字词。

让学员回答以下问题：
您觉得哪种强调方式最有震撼力？为什么？

作为下一步，建议您拿出演讲稿，并把您想强调的字词加上下划线。请记住只强调字词几次，强调字词具有非常强大的影响力，能告诉听众您的演讲中最重要的方面。用得太多听起来会很尴尬。

发表演讲

2. 强调字词

活动 3

- 我出生在 (您的出生地)
- 我出生在 (您的出生地)
- 我出生在 (您的出生地)
- 我出生在 (您的出生地)
- 我出生在 (**您的出生地**)



ATHLETE LEADERSHIP

主题：
第 3 课：发表演讲

请记住...
活动 3

时间：5 分钟
主讲：

活动 3

现在，我们将解释发表演讲时要记住的最后两件事：注意肢体语言，在发生计划外情况时保持冷静。
我们来浏览一些讨论问题。

您可以找一些显示这些行为的视频示例，以切实解释这一点。

首先，我们主要介绍**肢体语言**。

发表演讲

3. 肢体语言



面部表情

眼神交流

小动作

全身动作

ATHLETE LEADERSHIP

- 您以前听过演讲吗?如果演讲者总是移动或调整姿势或坐立不安,您作为听众有何感受?
- 如果参加演讲时,演讲者非常活跃,在描述某种东西时来回移动手和手臂以试图表达他们的观点,您又感觉如何呢?您作为听众有何感受?

我们来想想这些例子,如果您碰到过,可能会非常分散注意力,对吗?

最后一点,也是非常重要的一点是,记得要**保持冷静**:

事情和您预期的一样吗?在制定计划后,事情总是按计划进行吗?当然不是!情况会变,人会犯错误,忘了日程安排...当出现意外时,与其弄清楚发生了什么(以后会有时间),不如适应变化,回到正轨。

作为运动员领袖,难免会遇到意外情况。您可能会将演讲稿忘在家里。您可能是从笔记中读演讲稿,然后忘记讲到哪里了。您可能迟到了 30 分钟,因为有人告诉您错误的时间。此刻,不要试图归咎于谁。重要的是您对这种情况的反应,以及能以多快的速度把它抛在脑后,专注于手头的任务。您可能想放弃,但不要这样做。深呼吸几下,记住您能做到!

发表演讲

4. 保持冷静

当出错时,您只能控制自己对错误的反应。

- 不要向形势屈服。继续发言,保持专注。
- 演讲必须继续。
- 保持幽默感。
- 深呼吸。
- 您能做到!

ATHLETE LEADERSHIP

主题:
第 3 课:发表演讲

专业提示

时间: 2 分钟

主讲:

此时,您可以在培训中包含我们没有考虑到的提示。随意添加更多专业提示。

随着您的演讲经验日益丰富,您会发现自己能应对不同的情况,并从中吸取心得。鉴于您正在开始您的全球信使之旅,这里为您提供了专业提示。

把专业提示读给每个人听。

专业提示

发生了什么事?

您在演讲中说错了一个词,或者忘了一个短语!

该怎么办?

您可以随时暂停并重新开始说那个单词或短语。

ATHLETE LEADERSHIP

准备	说明	幻灯片
<p>主题: 第 3 课:发表演讲</p> <p>发表演讲之后</p> <p>时间:2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>每个人都做得很棒,但在发表完演讲后,您的任务还没有完成。您可以利用自己的经验来改进和学习。</p> <p>演讲结束后,请记住:</p> <ul style="list-style-type: none"> 接受其他发言者的建设性批评。 聆听听众中其他人的看法。 记录所需的更改,以便在将来的演讲中改进。 	
<p>主题: 第 3 课:发表演讲</p> <p>时间:5 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>有人有什么问题或意见吗?</p> <p>感谢大家的参与,建议您回到自己写的演讲稿,练习您在今天的课程上学到的内容。</p>	
<p>主题: 第 4 课:媒体培训</p> <p>时间:2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>在这一课中,请务必将示例和视频改编为对您的学员小组有意义的本地示例和视频。添加您所在国家/地区的媒体机构的例子,对您的项目的特殊奥林匹克运动会运动员的采访,如果您能否访问本地数据,还可以添加有关人们如何更好地使用社交媒体或获取新闻的例子。</p> <p>这一课的目标是学习如何与媒体分享您的故事。</p>	
<p>主题: 第 4 课:媒体培训</p> <p>什么是媒体? 活动 1</p> <p>时间:2 分钟</p> <p>主讲:</p>	<p>媒体是人们提供和接收信息的方式。它是以各种媒介或途径提供的。</p> <p>活动 1</p> <p>现在,我想请您分享一些有关什么是媒体的例子和想法。可以非常笼统,也可以非常具体,您可以在聊天框中分享或解除静音。</p> <p>此活动将帮助您了解他们以前的知识以及个人与媒体的接触情况。在您查看他们的答案后,请分享以下示例。</p>	

准备

说明

什么是媒体？

*包括当地示例。

- 电视 — 国家、地方和有线电视新闻 (CNN、HBO、BBC)。
- 电台
- 报纸
- 杂志
- 互联网 — 博客、社交媒体 (Facebook、Instagram、Twitter)、评论帖子、播客

幻灯片



主题：

第 4 课：媒体培训

什么是媒体？活动 2

时间：10 分钟

主讲：

活动 2

发起民意调查。

现在，我们将了解我们大家如何与媒体联系。请选择您更多使用哪两家媒体机构来获取和分享新闻。

您只能选择 2 个选项：*包括当地示例。

- 电视 — 国家、地方和有线电视新闻 (CNN、HBO、BBC)。
- 电台
- 报纸
- 杂志
- 互联网 — 博客、社交媒体 (Facebook、Instagram、Twitter)、评论帖子、播客。

现在，我们来看看您的答案与其他人的答案有何异同。下图说明了人们获得新闻的方式。*可能包含本地数据。

多年来，我们消费媒体的方式发生了变化。由于社交媒体的出现，新闻传播的速度比以往任何时候都快。现在，我们来谈谈为什么特殊奥林匹克运动会需要出现在媒体上。

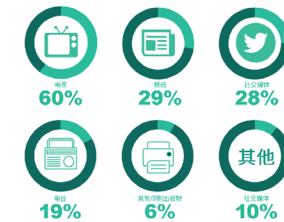
媒体培训

活动 2

- 您最常使用哪个媒体渠道来接收新闻？
- 您只能选择 2 个选项：
- 电视 — 国家、地方和有线电视新闻 (CNN、HBO、BBC)。
- 电台
- 报纸
- 杂志
- 互联网 — 博客、社交媒体 (Facebook、Instagram、Twitter)、评论帖子、播客

ATHLETE LEADERSHIP

下图说明了人们获得新闻的方式



ATHLETE LEADERSHIP

主题：

第 4 课：媒体培训

特殊奥林匹克运动会与媒体，活动 3

时间：20 分钟

主讲：

活动 3

特殊奥林匹克运动会与媒体有着长期而密切的关系，可以追溯到 1968 年特殊奥林匹克运动会正式开始的时候。他们报道我们的活动，采访我们的运动员和我们的项目负责人，并帮助在世界各地传播特殊奥林匹克运动会的使命和工作。

为什么特殊奥林匹克运动会需要媒体

活动 3

视频



我们来看一段视频,内容是媒体如何报道美国队在阿布扎比世界运动会期间的故事。<https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s> (*包括当地采访的视频)

现在,我们将去分组讨论室讨论以下问题:

- 媒体如何帮助特殊奥林匹克运动会?
- 为什么媒体对特殊奥林匹克运动会很重要?

每个小组的成员可以与其他小组成员分享他们讨论的内容吗?

以下是媒体帮助特殊奥林匹克运动会的方式列表。

查看他们是否涵盖了所有要点,并包含其他要点。

- 树立诚信。可能需要定义/解释我们所说的“诚信”。
- 对社会态度和行为的强大影响。
- 提高对我们组织的认识,并宣传我们的使命。
- 帮助筹集资金。
- 招募新的志愿者、教练和支持者。

主题:
第 4 课:媒体培训

媒体中的特殊奥林匹克运动会运动员

时间:5 分钟
主讲:

运动员必须成为特殊奥林匹克运动会媒体参与工作的先锋,因为您比任何人都更了解自己的故事。不应该由工作人员、教练或家庭成员来为您讲述您的故事。在大多数需要有人采访的情况下,我们应首先向运动员发言人/全球信使求助。运动员可以单独在媒体上出现,也可与其他运动员、特殊奥林匹克运动会工作人员、家庭成员或教练一起出现。

运动员参与媒体的常见方式之一是接受采访。

此时,一定要将其与“分享您的故事”一课联系起来。

如果您要出现在媒体中,就需要知道您的故事。要出现在新闻中,您必须先编写自己的故事。

运动员必须成为我们媒体参与工作的先锋



ATHLETE LEADERSHIP

准备

主题:

第 4 课:媒体培训

媒体中的特殊奥林匹克运动会运动员

采访

时间:10 分钟

主讲:

说明

我们来谈谈采访。

它们可以不同的方式完成:

- 直播/录音(电视或电台)。
- 电话访谈。
- 工作室或脱口秀形式。
- 现场(采访者和运动员在同一地点)。
- “远程”采访(采访者和运动员在不同的地方)。
- 通过互联网进行的视频聊天(Twitter、Facebook、Skype)。

以下是一些采访技巧:

- 做您自己。
- 如果采访者同意,请在采访前索要问题列表。这将给您时间准备和思考答案。
- 如果您不理解某个问题,请采访者重复一遍。这将给您更多的时间准备答案。
- 做好准备 — 确保您知道事实。
- 如果您不知道他们问题的答案,坦白相告。不要胡乱编造。如果您不知道某件事,没关系。采访结束后,试着从工作人员或家人那里得到答案,并告知采访者。
- 试着佩戴特殊奥林匹克运动会标识(别在衬衫上、别针或奖牌)。
- 要充满活力、积极向上。
- 如果手势和小动作可以让您放松下来,可以这么做。不要让两腿僵直,采访时稍微弯曲一下。不要紧张。尽量放松,从中得到乐趣!
- 记住您在特殊奥林匹克运动会中扮演了重要的角色。
- 微笑!

如果您知道自己将接受采访,请查看这些提示,并请人帮助您练习。就像发表演讲一样,在采访中对讲述您的故事充满信心也很重要。

幻灯片

特殊奥林匹克运动会运动员与媒体 采访

它们可以不同的方式完成:

- 直播或录音(电视或电台)
- 电话访谈
- 工作室或脱口秀形式
- 现场(采访者和运动员在同一地点)
- “远程”采访(采访者和运动员在不同的地方)
- 通过互联网进行的视频聊天(Twitter、Facebook、Skype)

ATHLETE LEADERSHIP

特殊奥林匹克运动会运动员与媒体 采访技巧

- 做您自己。
- 如果采访者同意,请在采访前索要问题列表。这将给您时间准备和思考答案。
- 如果您不理解某个问题,请采访者重复一遍。这将给您更多的时间准备答案。
- 做好准备 — 确保您知道事实。

ATHLETE LEADERSHIP

特殊奥林匹克运动会运动员与媒体 采访技巧

- 如果您不知道他们问题的答案,坦白相告。不要胡乱编造。如果您不知道某件事,没关系。采访结束后,试着从工作人员或家人那里得到答案,并告知采访者。
- 试着佩戴特殊奥林匹克运动会标识(别在衬衫上、别针或奖牌)。
- 要充满活力、积极向上。
- 如果手势和小动作可以让您放松下来,可以这么做。不要让两腿僵直,采访时稍微弯曲一下。不要紧张。尽量放松,从中得到乐趣!
- 记住您在特殊奥林匹克运动会中扮演了重要的角色。
- 微笑!

ATHLETE LEADERSHIP

准备

主题:
第 4 课:媒体培训

媒体中的特殊奥林匹克运动会运动员

时间:5 分钟
主讲:

说明

当我们学完这一课时,有些运动员可能会迫不及待地想要出现在新闻中,分享他们的故事。必须指出,这些机会通常是由他们的特殊奥林匹克运动会项目创造和安排的。

如果您已经编写了自己的故事,并希望出现在新闻中,可以联系您的特殊奥林匹克运动会项目,以便他们进行组织。

但是,您也可以自己做一些事情:

- 与当地媒体分享照片,并写一个故事创意供他们报道。
- 在社交媒体上发布照片和您的工作,并 @ 新闻媒体。
- 在做某件事情时提醒您的特殊奥林匹克运动会项目,这样他们可以帮助您出现在媒体中。

幻灯片

特殊奥林匹克运动会运动员与媒体
想出现在新闻中吗?

- 与当地媒体分享照片,并写一个故事创意供他们报道。
- 在社交媒体上发布照片和您的工作,并 @ 新闻媒体。
- 在做某件事情时提醒您的特殊奥林匹克运动会项目,这样他们可以帮助您出现在媒体中。

ATHLETE LEADERSHIP

主题:
第 4 课:媒体培训

时间:5 分钟
主讲:

有人有什么问题或意见吗?

有问题吗?

ATHLETE LEADERSHIP

主题:
第 4 课:媒体培训

时间:5 分钟
主讲:

感谢参与,您现在已完成全球信使培训课程。请记住,作为运动员发言人/全球信使,您可以担任许多领导角色。

- 以下是运动员可作为运动员发言人/全球信使担任的角色的示例:
- 面向不同受众(家庭、体育、企业、政府和整个社会)的发言人
- 运动员/志愿者招聘人员
- 活动主持人或司仪
- 记者
- 社交媒体影响者

与您的特殊奥林匹克运动会项目人员联系,找到适合您的机会。

谢谢!

ATHLETE LEADERSHIP