

**Special
Olympics**



运动员发言人/全球信使 学员工作簿



运动员领导力

2021年7月

第 1 课：

分享您的故事

? 说明

1

了解您需要做的事情, 以便与他人分享您的故事并产生影响。

2

对于活动, 执行下列操作之一:

- 打印出来并手动完成。
- 在您的计算机上完成并保存好。



第 1 课: 分享您的故事

✓ “欢迎来到我的世界!”

Ben 如何提醒人们他的不同观点。

在开始这一课之前, 我们来看看特殊奥林匹克运动会运动员和工作人员 Ben Collins 的一段视频, 网址为 <http://www.espn.com/video/clip?id=23916328>。

活动 1

看完 Ben 的视频后,我们来思考以下问题。

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?

为什么您的故事很重要?

将他人与运动联系起来会让他们关注您、您的故事和特殊奥林匹克运动会。

来自您的真实故事展示了您是如何成为领袖的,以及为什么您的经历很重要。

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。

活动 2

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?

现在,您将开始**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:

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?

写故事的额外空间：

活动 3

我们来看看特殊奥林匹克运动会运动员和工作人员 [Kester Edwards](https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE) 的故事：<https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE>

看完视频后, 思考以下关于 Kester 故事的问题:

故事重点是什么?

描述*前后* 变化。发生了哪些改变?

这个故事有哪些独特的细节?

Kester 在开放水域中时感觉如何?

是什么让 Kester 的故事成为一个好故事?

在哪里可以分享您的故事？



社交媒体和博客
例如：Instagram、Facebook、
抖音、Twitter



**电台/电视/新闻
采访**



**合作伙伴或
捐助者会议**

通过社交媒体讲述您的故事

- **社交媒体让每个人都可以即兴讲述故事：**您不需要让别人为您写故事或为您讲述故事。控制权在您手中。
- **按照您的意愿分享：**想想您想看到关于好友的哪些内容，以及他们应该知道您的什么信息。
- **真实、坦诚、开放，接受问题和不同的观点：**只要这些不同的观点不会伤害您或其他人
- **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。

有关使用社交媒体的信息（目的、安全、隐私和一般建议），请参阅此[社交媒体指南](#)。

<https://www.dropbox.com/s/w7sr5m5v7okzfmj/Social%20Media%20Guide.docx?dl=0>

第 2 课：

撰写演讲稿

第 2 课： 撰写演讲稿



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。

演讲有很多不同类型。根据演讲的目标或目的,它可以:



传达



说服



娱乐



传达

目标是提供信息和教育。



说服

目标是让每个人都能感同身受,进而进行思考并付诸行动。



娱乐

目标是用有趣的信息吸引每个人的注意力。让他们感同身受,进而进行思考并付诸行动。

活动 1

我们来看看特殊奥林匹克运动会首席励志官 Loretta Claiborne 的这段[视频](#)，想想她发表了什么类型的演讲。

视频播放后，您将看到一个民意调查问题。选择您认为正确的答案。

视频链接：<https://www.youtube.com/watch?v=-SyTJZRtCkc>

演讲目的

当您撰写演讲稿时，需要问自己以下问题：



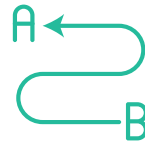
您的演讲对象是谁？



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？

备注

活动 2

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](https://www.youtube.com/watch?v=ucnJXF09OkY)。视频结束后，我们将尝试通过回答以下 4 个问题来理解她演讲的目的。一次问一个问题，您可以把答案放在聊天框里，或者大声说出来。

视频链接：<https://www.youtube.com/watch?v=ucnJXF09OkY>

1 Eunice Kennedy Shriver
在和谁说话？

2 她想让他们知道些什么？

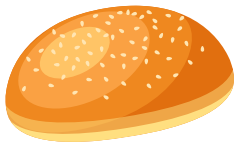
3 她想让他们有何感受？

4 她想让他们怎么做？

现在,我们来谈谈**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



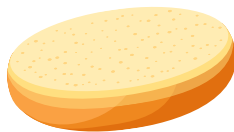
开头

- 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。

活动 2

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。

在开始撰写演讲稿时, 请考虑以下信息:

您演讲的目的是什么?



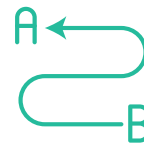
您的演讲对象是谁?



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?

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

演讲类型:	说服
目的:	
 您的演讲对象是谁?	智障人士家庭。
 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。
 您想让他们有何感受?	您要让他们感到受欢迎。
 您想让他们做什么?	加入特殊奥林匹克运动会。

这里有一张空白表格, 供您在准备演讲时使用。

演讲类型:	
目的:	
 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?	



开头

问候听众,告诉他们您的名字,并说明演讲的目的



正文

要点,使用证据,分享示例,并告诉他们您希望他们做什么

正文

(续)



结尾

总结性陈述, 请他们采取具体行动, 并感谢他们

第 3 课：

发表演讲

第3课： 发表演讲

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

1 最后一次审阅您的演讲稿。

大声重读演讲稿。请求导师的支持，思考哪些内容不错，还有什么欠缺。进行修改，以做出改进。以下是您在回顾演讲稿时可以使用的清单。



● 开头

- 演讲有开场白吗？它能吸引听众的注意力吗？
- 您说明了演讲的目的吗？
- 进行自我介绍了吗？



● 正文

- 主题是否明确？
- 您是否使用了示例或数据，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吗？

2 练习演讲。

例如：请导师、朋友、家人倾听并给予反馈。

3 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。

4 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 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！



活动 1

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。提供自己的反馈和建议。问问自己关于他们演讲的这些问题:

您能否确定演讲稿的所有 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

✓ 要记住的事情：



自信



强调字词



注意您的肢体语言



保持冷静



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。

活动 2

第 1 部分:

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。他们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 2 部分:

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

- 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。

发表演讲并听完其他人的发言后,问问自己以下问题:

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?

!!! 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

辅导员将说出下面的每一句话，同时强调突出显示的字词。

- 1 **我** 出生在 _____ (您的出生地)
- 2 我出生在 _____ (您的出生地)
- 3 我 **出生** 在 _____ (您的出生地)
- 4 我出生 **在** _____ (您的出生地)
- 5 我出生在 _____ (**您的出生地**)

您觉得哪种强调方式最有震撼力?为什么?

拿出演讲稿,把您想强调的字词加上下划线。

当少量使用(只有几次)时,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方面。



肢体语言

使用身体动作是给字词突出重点和提高清晰度的有效工具。这也是用您的诚意和热情说服听众的最强大工具。

面部表情

您的脸会向观众表达您的感受。连同您的声音和动作,可告诉其他人您是认真还是开玩笑,是快乐还是悲伤。如果您在讲一个快乐的故事,但脸上有忧心忡忡或悲伤的表情,那会迷惑听众。您的面部表情应该与言语和感觉相符。

眼神交流

您的眼神交流应保持稳定,不要从一边快速移动到另一边或快速上下移动。一个不错的建议是用目光注视听众中的一个人,直到您完成思考。然后找到左边的某个人,看着他们,然后做陈述。然后看着中间的某个人,再做陈述。然后看着右边的某个人,再做陈述。假装您只和那个人说话。重复此过程,直到演讲结束。当您非常了解您的演讲时,眼神交流就容易多了。您不必记住整个演讲稿,但记住几个部分或句子是有帮助的。

小动作

有特定的身体动作可表达思想或情感。这可能是头部或肩膀动作,但大多数是手和手臂动作。例如:抬起头来,用手指指一下,耸耸肩,等等。在演讲中用身体做小动作是可以的,但是动作太多,可能会分散听众的注意力。

全身动作

您的姿势和动作告诉每个人您是否警觉、感兴趣、与观众积极互动且自信。如果您能在演讲时站着,确保尽可能站直。把双脚张开,分腿站立。如果您因为使用轮椅而坐着演讲,仍然可以确保尽可能坐直。放松肩膀,挺起胸部和胃。就像小动作一样,在演讲中要注意身体的移动程度。在演讲中很容易老是移动,却没有意识到这一点。要想练习,可以给自己发表演讲录像,并注意移动身体部位的程度。



保持冷静

作为公开演讲者，只要演讲次数够多，总会出错。您会将演讲稿忘在家里。您会在演讲中忘记自己讲到哪里了。您出席活动时会穿得过于隆重或过于朴素。

当出错时，您只能控制自己对错误的反应。问题在于您还是在于别人并不重要。您不能改变过去，所以没有必要对此过于沮丧。给自己留点生气或悲伤的时间，但您需要快速推进，因为大家仍然在等您继续。

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！

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？

您能怎么做？

您可以随时暂停并重新开始说那个单词或短语！

发表演讲之后

- ✓ 从您的导师/教练那里获取反馈。
- ✓ 聆听听众中其他人的看法。
- ✓ 记录所需的更改，以便您在将来的演讲中改进。一定要明白，演讲会不断改变和改进。

第 4 课：

媒体培训

第 4 课： 媒体培训

✓ **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。

活动 1

什么是媒体？

(选中所有适用的选项)

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

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)

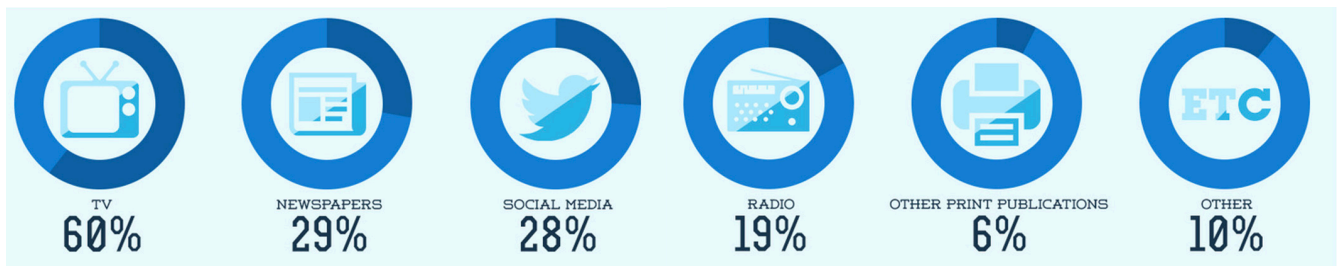
电台

报纸

杂志

互联网
博客、社交媒体 (Facebook、Instagram、Twitter)、评论帖子、播客

现在我们知道您从哪里获得大部分新闻了，大多数人从哪里获得新闻？



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。

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。

我们来看一段[视频](https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s),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。视频链接:<https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s>

看完视频后,回答以下问题。

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?

媒体负责以下所有工作:

- 树立诚信。
- 对社会态度和行为的强大影响
- 提高对我们组织的认识,并向他人宣传我们的使命。
- 帮助筹集资金。
- 招募新的志愿者、教练和支持者。

运动员比工作人员、家长、志愿者和教练更了解特殊奥林匹克运动会。这就是为什么你们都必须成为我们媒体参与工作的先锋。在大多数情况下,全球信使是我们最先求助的运动员领袖,因为您已经接受过如何讲述故事的培训。

根据媒体想要讲述的故事,运动员可能会单独在媒体上出现,有时也会与其他运动员、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。我们来谈谈采访。

采访

✔ **采访**可以不同方式完成：

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)

✔ 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。

现在, 如果您想出现在新闻中。以下是您可以做的一些事情:

- 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。

请填写[培训评估表](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP):

https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP

