



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

第 2 年 健身队长 参与者手册

2026 年 1 月



**ATHLETE
LEADERSHIP**

? 说明

1. 参加“第 2 年健身队长培训”时，你将使用本手册。完成活动时，可以选择以下任意一种方式：

- 打印后手动填写。
- 在电脑上填写并保存。



2. 在培训前通读本手册有助于提前熟悉相关信息。

第 1 部分： 第 1 年回顾

- 健身队长职责
- 热身和冷身练习
- 沟通

第 1 部分： 第 1 年回顾

健身是指通过适当的**体育活动**、**营养摄入**和**水分补充**，实现最佳的健康状态与表现。



问题：想一个你认为体格健康的人。他们为了保持健康做了哪些事，或者你认为他们做了哪些事？

拥有强健的体魄对健康和表现有诸多益处：



Improve Sports
Performance



Increase
Energy



Feel Happier



Improve Sleep



Healthy Weight



Live Longer



Reduce Stress

热身和冷身练习



健身队长要承担以下职责：在所有练习和比赛中，带领团队完成安全有效的热身与冷身流程。

热身

热身应该是每次训练或比赛的第一项体育活动。它可以让运动员的身心为运动做好准备。



当运动员的身心都做好准备时，受伤的可能性就会降低，并在每次练习、训练和比赛中表现得更出色。

运动员为什么需要热身？

每项运动都各不相同，并且各项运动都有其特定的技能和动作。热身应针对所参与的运动和队友的能力水平进行设计。

所有热身运动都应包括以下两个要素：

1. 有氧运动
2. 动态拉伸



1

有氧运动

有氧运动是可以提高心率的全身运动。

- 开始速度要慢，然后逐渐增加强度/难度。
- 至少持续 5 分钟

结束时，运动员应该感到身体发热、轻微气喘但充满活力。这可以成为训练中的有趣环节。

有氧运动小贴士：

- 可以加入游戏或舞蹈
- 让队友参与活动选择
- 虽然固定流程对部分运动员有帮助，但多样化也很重要。

2 动态拉伸

热身完毕后，就该专注于拉伸运动中会用到的肌肉了！

动态拉伸包括主动、受控的动作，可以让身体各部位充分运动起来。



动态拉伸有助于让体温和心率维持在升高的状态。你还记得动态拉伸与静态拉伸的区别吗？

冷身

完成训练、练习或运动后，应始终进行冷身。充分的冷身与充分的热身同样重要。



充分的冷身可以让身体逐渐恢复到休息状态。

运动员为什么需要冷身？

你从这份清单中发现了什么？它与热身有何区别？

与热身一样，冷身也应针对所参与的运动和队友的能力水平进行设计。

所有冷身运动都应包括以下两个要素：

1. 轻度有氧运动
2. 静态拉伸

1 轻度有氧运动
有氧运动的强度或难度应逐步降低。你只需投入一半甚至更少的精力。也就是说不必追求最快速度，但也不能完全放慢节奏。你应该能在活动的同时轻松地进行交谈，不会气喘吁吁。心率也应逐渐放缓。

示例：

- 从慢跑过渡到步行
- 绕溜冰场慢速滑行



2 静态拉伸
拉伸是帮助肌肉恢复和预防损伤的好方法！静态拉伸应保持 **30 秒** 或更长时间，有助于提高柔韧性。

每项运动都会对不同的肌肉和关节造成压力，因此针对具体运动进行拉伸非常重要。

沟通



务必与教练讨论担任健身队长的问题。建议在赛季开始时进行沟通，如果你愿意，也可以在训练前后与教练交流。请记住，教练和项目工作人员可以随时为你提供帮助！

分享健康小贴士

健身队长将运用其领导技能，与队友分享健康小贴士。健康小贴士是简短但却实用的建议，可以帮助你 and 队友做出健康选择。

你可以就健身的任意方面提供健康小贴士：



体育活动



水分补充



营养摄入

一个健康小贴士要讲多长时间？

分享健康小贴士时，有哪些方法可以让队友保持兴趣？

如果需要关于健康小贴士的想法，可以借助以下实用资源。

- 健康小贴士库：在整个赛季中，你可以参考本指南来获取健康小贴士和相关资源，从而与队友分享
- “第 1 年健身队长”培训手册

各健身队长还可以共同协作、互相分享新的健康小贴士想法！在设计健康小贴士时，别忘了随时向教练、家人、项目工作人员或其他健身队长寻求支持！

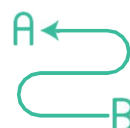
开始撰写小贴士前，请考虑以下信息：



什么时候分享
小贴士？



你想让队友
了解什么？



你想让队友做什么？

请参考以下示例，并利用大纲来撰写自己的健康小贴士！

主题：水分补充	
什么时候分享小贴士？	我将在热身拉伸时分享我的小贴士。
你想让队友了解什么？	保持水分充足可以让身体正常运转。
你想让他们做什么？	每天至少喝 5 瓶水。
健康小贴士（3-4 句话）	保持水分充足对健康至关重要，尤其是在运动时！如果流失过多水分却不及时补充，身体机能就会下降。Fit 5 的目标是每天喝 5 瓶水！尽量每餐喝一杯水，并随身携带一个可重复使用的水瓶。

到你了！ 这里有一张空白表格，供你在准备健康小贴士时使用。每次制作新的小贴士时，你都可以重复使用这个大纲。

主题： _____

什么时候分享健康小贴士？	
你想让队友了解什么？	
你想让他们做什么？	
健康小贴士（3-4 句话）	

熟能生巧！ 准备好健康小贴士后，就该开始练习了。可以先请导师、朋友或家人聆听并给出反馈，然后再与队友分享。

需要牢记的事项



保持自信：多练习朗读你的小贴士。不用强迫自己背下来。照着纸张或设备朗读也可以。



强调关键词：声音是强大的工具。你可以在句子间停顿，语速不要过慢或过快，并通过语调来强调关键词。



注意肢体语言：使用肢体动作是强化表述重点和清晰度的有效工具。讲话时要注意面部表情、眼神交流和肢体动作。



保持冷静：如果感到紧张或犯了错误，你可以随时停下来，重新表述某个单词或短语。深吸一口气，你肯定能行！



视觉辅助工具：在陈述健康小贴士时，你可以携带视觉辅助工具，例如 **Fit 5 Guide** 指南或图片。这或许能帮助队友更好地记住你所说的内容。

第 2 部分：

比赛日心态

- 照顾好自己
- 有力宣言
- 呼吸和拉伸

第 2 部分： 比赛日心态

照顾好自己



自我关怀，即照顾好自己，对你的整体健康很重要。自我关怀是指花时间做一些可以减轻压力的活动。

问题：自我关怀对你来说意味着什么？当想到“自我关怀”这个词时，你想到第一件事是什么？

践行自我关怀的方式有很多！你可以使用下一页的自我关怀清单，帮助你了解自己的自我关怀风格。

我这样做时感觉更好...

自我关怀核对清单

说明：检查不同的自我关怀活动。在你已开展的自我关怀活动旁的圆圈内涂色或打勾。是时候了解你的自我关怀风格了！

身体



- ☐ 锻炼或参加体育运动
- ☐ 选择健康的食物
- ☐ 暂时远离科技产品
- ☐ 花时间享受食物
- ☐ 保持空间清洁
- ☐ 从容做准备

心理



- ☐ 放松精神
- ☐ 独处
- ☐ 解决冲突或问题
- ☐ 到户外接触大自然
- ☐ 做瑜伽冥想

我这样做时感觉更好...

自我关怀核对清单

说明：检查不同的自我关怀活动。在你已开展的自我关怀活动旁的圆圈内涂色或打勾。是时候了解你的自我关怀风格了！

社交



- ☐ 结识新朋友
- ☐ 与朋友或家人待在一起
- ☐ 打电话给朋友或家人
- ☐ 尝试新的爱好
- ☐ 参加社区活动
- ☐ 做志愿者

情感



- ☐ 想哭就哭
- ☐ 在日记中写下自己的想法
- ☐ 对自己说出有力宣言
- ☐ 获得他人的支持
- ☐ 犯错时原谅自己
- ☐ 和喜欢的人待在一起

自我关怀计划

你可以使用自我关怀小贴士，来帮助制定自我关怀计划！

自我关怀计划	
要注意的迹象：	
我要做出的一 (1) 个小改变：	
我每天什么时候可以安排自我关怀？	
哪些因素可能会妨碍我进行自我关怀？	
谁能为我提供帮助？	

有力宣言



有力宣言是积极向上或鼓舞人心的话语或短语，可以增强我们的信心或抗压能力。这些宣言可以激励你努力拼搏、全力以赴。



问题：大声读完这些宣言后，你有何感受？

作为第 2 年健身队长，你的新职责是帮助队友使用有力宣言。

在每次体育训练开始时，帮助队友“进入状态”。在队友到达时或热身期间，与他们分享有力宣言。

注意这两条有力宣言使用的是“你”，而非“我”。



使用有力宣言的方法

你可以通过下面列出的其他方法，与队友一起使用有力宣言：



如果队友在比赛前感到非常紧张，问问他们的有力宣言是什么

鼓励队友写一句有力宣言，并在他们开始“焦虑紧张”时读出来



与队友一起制定计划，在练习和比赛前，互相说一句有力宣言

呼吸和拉伸



作为第 2 年健身队长，你的新职责是在冷身拉伸环节加入呼吸练习。



平静呼吸有助于你在事情出错时更能保持冷静，沉着应对挑战，集中注意力并提升专注力。

平静呼吸是一种缓慢、轻松的呼吸，可以让人感到放松。当你平静地呼吸时，你的思绪可以平复下来。



假装你正在闻一朵花，慢
慢地用鼻子吸气

假装你正在吹一支蜡烛，
慢慢地用嘴呼气

拉伸、呼吸、放松

你可以将呼吸和拉伸结合起来，进行一项名为“拉伸、呼吸、放松”的练习。保持拉伸姿势，直至完成 5 次深呼吸。这个过程大约需要 30 秒。延长拉伸保持时间，最长至 1 分钟或 10 次呼吸，能让肌肉更加放松！

1. 拉伸！ 开始拉伸。
2. 呼吸！ 保持拉伸姿势，平静呼吸 5 次。
3. 放松！ 结束拉伸。



回顾与提醒

回顾一下，作为第 2 年健身队长，你有四项主要职责。

前两项职责已经包含在第 1 年健身队长的角色中。你要继续履行这些职责！



1. 在每次训练时带领队友进行热身和冷身

2. 与队友分享健康小贴士。请记住，你务必以身作则，践行自己鼓励队友去做的健康行为！

另外两项新职责是：



3. 在队友到达时或热身期间，与他们分享有力宣言。微笑并进行眼神交流。如果你愿意，也可以在说有力宣言时和队友碰拳或击掌。

请记住：你也可以在其他时候，比如队友需要支持或鼓励时，分享有力宣言。

4. 进行冷身拉伸时，帮助队友进行呼吸练习。你可以使用“拉伸、呼吸、放松”技巧。



恭喜！感谢参与，你现在已经完成“第 2 年健身队长”培训课程。

要成为优秀的运动员，你必须先是健康的运动员。作为第 2 年健身队长，你的角色至关重要！你将鼓励队友并赋予其保持强健体魄的能力。

特奥会已经准备了丰富的资源，助力你成为最出色的健身队长！

- [动态热身指南和视频](#)
- [Fit 5 指南和健身卡](#)
- [FTS 游戏手册](#)
- [提升健康 – 教育材料](#)
- 健身队长手册
- 你的项目的健身资源和指南

你的教练、项目工作人员和其他健身队长可以随时为你提供帮助！

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 \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (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.