



为什么开展幼儿 运动员计划？



Special Olympics
Young Athletes

为什么开展幼儿运动员计划？



在游戏中培养健康习惯和关键技能



教导孩子学习轮换、分享和遵循指令



帮助孩子们成就自我



把不同能力的孩子们聚集在一起

全家快乐！



如何开始

如何开始

- 在游戏时挑选2或3个活动
- 让孩子们看图片并选择游戏
- 选择不同颜色的卡片以培养不同的技能
- 邀请朋友和家人一起游戏
- 选择符合游戏人数的活动
- 如果是一组人，让孩子们轮流参与
- 一周至少两次，每次练习20-30分钟



登陆SpecialOlympics.com/YoungAthletes 查看更多信息

.....

享受乐趣!

如何使用本指南

使用家里已有的物品进行游戏



平衡木

或是



胶带或绳索



泡沫球

或是



小球或网球



沙包

或是



柔软的玩具或是填充大米或沙子的沙包

如何使用本指南

使用家里已有的物品进行游戏

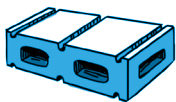


锥体

或是

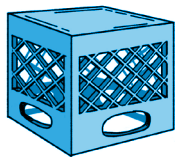


杯子或是空的塑料瓶子



块状物

或是

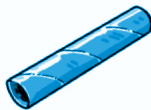


盒子



塑料管

或是



纸巾卷或纸棍

如何使用本指南

使用家里已有的物品进行游戏



桨

或是



球棒



地板标志物

或是



胶带或贴纸



圆圈

或是



呼拉圈，自行车内外胎

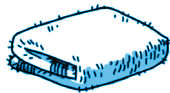
如何使用本指南

使用家里已有的物品进行游戏

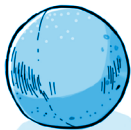


围巾

或是

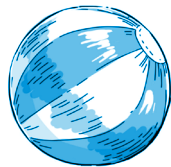


洗碗巾或是小毛巾



轻质球

或是



沙滩球或是气球



在哪里进行游戏



Special Olympics
Young Athletes

在哪里进行游戏

找一个没有任何障碍物的平地

如果在室内

- 选择一个足够大的可以安全游戏的场地
- 为孩子们保持舒适的照明和温度

如果在室外

- 在有栅栏或有清晰边界的场地内游戏
- 调整游戏场地来适应活动的需要
- 标记边界并向孩子们说明

.....

您可以在任何地方进行游戏！



游戏时需要说什么



Special Olympics
Young Athletes

当您在游戏时需要说什麼

经常说类似的话 “干得好！”

内容要具体：“你做...很棒”

庆贺成功

专注于能力和成就

保持努力积极向上

幼儿运动员活动中没有失败

如何每天 保持健康 的游戏



Special Olympics
Young Athletes

如何每天保持健康的游戏

- 保持活跃-跳舞，到室外或是玩一个游戏
- 远离电子产品-用欢快的玩耍来替代
- 当您洗手时唱一首歌
- 把刷牙变成一个 游戏
- 每天吃健康的食物
- 喝水和牛奶 而不是苏打水或是果汁

.....

使用 ‘每日健康动起来’ 的海报来
计算你们的健康游戏活动时间。

围巾 游戏



Special Olympics
Young Athletes



围巾游戏

所需材料：围巾或小毛巾

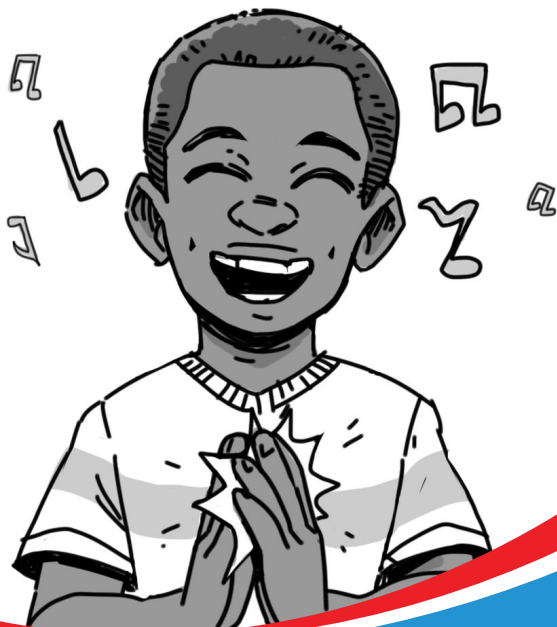
在空中上下摆动和左右移动围巾让孩子们用头和眼睛跟随围巾。

丢下围巾并让孩子们用他们的手，头，脚或是他们任选的一个身体部位“抓住”它。

更多游戏方法

让孩子们互相抛围巾。为了更为有趣让孩子们抛接时大声地说出健康食品的名称。

儿歌



Special Olympics
Young Athletes



儿歌

材料：无需

跟着歌曲唱出你的心声 Wheels on the Bus 或 If You're Happy and You Know It.边唱边表演出歌词的内容询问孩子们他们想要如何动作。

有创造性

自创歌曲来教授健康习惯，比如下面这个：

(用 Row,Row,Row your Boat的旋律唱)

Wash, wash, wash your hands

Wash the dirt away

Before you eat, before you sleep

室外活动后

我是侦察兵



Special Olympics
Young Athletes



我是侦察兵

所需材料：玩具和书或其它物品

逐个命名在您游戏场地的物品例如喜爱的玩具和书籍让孩子们巡视周围并找到每一个物品，然后跑，走或爬向那个物品。

更多游戏方式

如果孩子们正在学习颜色或形状，要求他们使用这些新词描述这些物品如果您的孩子超过一个，他们可以配对或组队。

开始障碍 训练



Special Olympics
Young Athletes



开始障碍训练

所需材料：玩具, 块状物和圆圈或盒子

没有什麼能阻挡乐趣-即便是这个障碍训练！搭建您自己的障碍物（如果孩子们想帮忙可以让让他们一起），然后当孩子们在做下面的动作时教他们新的词汇：

从一个目标物爬上或是爬下

在一个目标物上面或是下面走

快速移动然后慢速移动

更多的游戏方式

在障碍训练中加入更多的物品让训练更具挑战性。

音符



Special Olympics
Young Athletes



音符

所需材料：地板贴纸和圆圈

在地板上放一个圆圈，然后在它的周围放置一些地板贴

当孩子们在游戏场地来回走动时播放音乐。尝试不同的动作，比如跑步、倒退走、爬行或扭动。当音乐停止时，在一个地板贴上“冻结”站着不动。

取下下一个地板贴并重新启动音乐。继续游戏直到每个人都站在圆圈的中心。

社交

鼓励孩子们当他们“冻结”时分享他们的地板贴纸。

隧道和桥梁



Special Olympics
Young Athletes



隧道和桥梁

所需材料:无需

手脚着地, 臀部朝上来扮演"隧道".或是双手和膝盖着地扮演"桥梁".

让孩子们爬行通过隧道并跨过桥梁。

角色变换

改变地点看是否您能爬行通过由孩子们扮演的隧道和桥梁。

动物游戏



Special Olympics
Young Athletes



动物游戏

所需材料:球

和您的幼儿运动员做动物园游戏像熊一样爬行,但膝盖不要着地.伴以咆哮以增添更多乐趣.

螃蟹走。以背部朝向地面,手脚着地,膝盖弯曲并将髋部提起。

更多的游戏方式

当孩子们在做螃蟹走时,把球假装成一条鱼并把它从孩子们身下滚过去.用推或踢球帮助鱼“游泳”。

降落伞 游戏



Special Olympics
Young Athletes



降落伞游戏

所需材料:床单和球

抓住一条床单的边缘同时您的孩子抓着另一边.上下移动床单.

然后把球放在床单上.和球一起上下移动床单...但不要让球滚下来!

小组游戏提示

这个游戏非常适合小组进行邀请兄弟,姐妹,朋友和家人和您一起游戏.

魔术 地毯游踪



Special Olympics
Young Athletes



魔毯游踪

所需材料:毯子或床单

快、快，飞起来!抓住一条毯子的边缘同时您的孩子坐在上面.拉动让他们沿地板滑动.当他们感觉越来越放松时放慢脚步.

安全提示

保证魔毯骑行者紧紧抓住毯子以免掉下来.

跟着队长学



Special Olympics
Young Athletes



跟着队长学

所需材料:无需

当您慢走,快走或是行进时让孩子们模仿您的动作.发挥创造力!上下左右摆动您的手臂和腿

角色变换

改变地点跟随孩子们当他们在房间里来回走动时.

顶沙包训练



Special Olympics
Young Athletes



顶沙包训练

所需材料:地板贴纸和沙包

地上放两个地板贴纸让孩子们在头上顶着一个沙包并保持平衡.让他们从一个标记走到另一个标记试着不要让沙包掉下来.

更多的游戏方式

当孩子们平衡力有改进时,让他们慢跑或在地板贴纸之间跑.确保沙包不动!

侧跨步



Special Olympics
Young Athletes



侧跨步

所需材料:地板贴纸和玩具 或是沙包

地方放置地板标记.让孩子们面向前方,向左或向右踏在地板贴上。

技能培养提示

当孩子们的平衡力有改进时,在地板贴上添加沙包.在孩子们向左右迈步时,挑战孩子们让他们捡起沙包,和移动到不同的帖纸上

跑动拾物



Special Olympics
Young Athletes



跑动拾物

所需材料:柔软的玩具或其它物品

在地板上放置一个物品比如一个毛绒动物,喜欢的玩具或是家庭相片.

让孩子们跑向物品,拾起来并拿回来给你.

放置不同的玩具在不同的地方后重新游戏.

每日健康游戏

剪下健康食物的图片(让孩子们帮助)并把它们放置在地板上.或是使用健康食物的贴纸或磁铁.让孩子们跑去捡起它们,然后把它们放进篮子或袋子里.

询问孩子们他们最喜欢的健康食物是什麼.

寻宝游戏



Special Olympics
Young Athletes



寻宝游戏

所需材料:玩具和杯子或是盒子

装几个孩子们喜欢的玩具在上下颠倒的杯子、盒子或椎体下面的“藏宝箱”里.让孩子们走或跑向这些材料找到宝藏.

挑战孩子们让他们找到所有宝藏并收集在孩子们自己的藏宝盒里.

每日健康游戏

把健康的有包装的零食藏起来.游戏之后跟孩子们一起享受零食.再加一杯水或牛奶.

夹紧双臂



Special Olympics
Young Athletes



夹紧双臂

所需材料:地板贴纸或是柔软玩具

放置一排地板贴纸.当您喊出"夹紧双臂",鼓励孩子们把双臂紧紧夹在身体两侧在地板标记之间曲折前行.

当您喊出或是表明"跑步姿势的双臂",鼓励孩子们放开双臂 并前后摆动跑回您这里.

有创造性

思考其它方式来演示夹紧和跑步姿势的双臂.让孩子们帮助您想出新的名称(比如粘臂或面条臂)或是移动身体的方式.

重一脚轻一脚



Special Olympics
Young Athletes



重一脚轻一脚

所需材料：不需要

让孩子们制造一些噪音.让他们脚步重重地（跺脚）从游戏场地的一端跑到另一端.然后让他们脚步轻地跑回（用他们的脚趾尽可能安静地跑）。

技能培训提示

引导孩子们往要去的方向看，并保持髋部和双脚朝前。

障碍训练



Special Olympics
Young Athletes



障碍培训

所需材料：地板贴纸，圆圈，绳索和块状物或是盒子

使用游戏场地的物品设立障碍培训.让孩子们帮助决定用什麼做训练.

当培训准备就绪让孩子们走，爬，攀或是跳过障碍物.

当孩子们会更适应这个活动时，加入新的动作比如曲折前进和倒退.

技能培训提示

给孩子们演示不同类型的跑动（例如慢，快，向后和向前).让他们在障碍训练中练习新的动作.

消防演习



Special Olympics
Young Athletes



消防演习

所需材料:球或是沙包

让孩子们胳膊肘对胳膊肘站成一排.从排头开始把球递给孩子们.他们把球传递到排尾.

让孩子们从排尾跑到起点并试图在球到终点前伸手触及球.

游戏进行直到每个人都有一次跑的机会.☒

有创造性

如果跑的人需要更多的时间,在往下一个人传球时把球放在身后或是穿过腿部.

未来的溜冰健将



Special Olympics
Young Athletes



未来的溜冰健将

所需材料:纸盘子, 纸盒子或是鞋盒子

用纸盘子或盒子做"冰鞋".引导孩子们在游戏场地周围滑行.提醒他们试着不要抬起脚.

更多游戏方式

当孩子们溜冰时播放音乐.互相展示舞蹈动作.

平衡木



Special Olympics
Young Athletes



平衡木

所需材料:绳索, 胶带或粉笔

在地上放一条绳索或一条胶带,或是用粉笔划一条线.让孩子们在它的旁边练习交替用脚跟贴脚尖沿直线行走.

更多的游戏方式

当孩子们对这个活动感觉更自信时进一步练习“走钢丝”.让孩子们整个脚走在线上.

跟着教练做



Special Olympics
Young Athletes



跟着教练做

所需材料:无需

消防演习时间!让孩子们选择开始信号,比如拍手或是摇铃铛,并让他们重复您的动作,踮起脚尖或脚后跟,一只脚在另一只脚前单脚站立.

每日健康游戏

让孩子们在健康游戏中比如洗手和刷牙时练习用脚后跟和脚指头保持平衡.

跨步、跳躍和 抓取



Special Olympics
Young Athletes



跨步、跳跃和抓取

所需材料：块状物，地板贴纸和围巾 或沙包

放一个块状物在地板上.保证孩子们站在上面它足够坚固.

让孩子们踏上块状物，然后从上面跳下来.当孩子们更有自信时，进入下一步：

- 从块状物跳到地板贴纸
- 跳下块状物同时跳起来抓住围巾
- 从比较高的表面往下跳

安全提示

盒子和块物会在滑的地板上滑动.一定要用固的东西定住道具，以保孩子的安全.

踩着石头过河



Special Olympics
Young Athletes



踩着石头过河

所需材料：块状物或是地板贴纸

放置块状物或是地板贴纸.假装他们是河里的石头.告诉孩子们走在石头上以避免掉到河里.假装河里有鳄鱼，让孩子们玩得更开心.

更多的游戏方式

进入游戏“高潮”，把块状物离得更远或是拿走一些.或是挑战孩子们仅可走在某些块状物上或是一种颜色的块状物上过河.

森林里的树木



Special Olympics
Young Athletes



森林里的树木

所需材料:地板贴纸和围巾

让孩子们用脚站在两个地板贴纸上假装是一棵树,或直接站在地上

来回走动假装是风,并用围巾给孩子们扇风.让扮演树的孩子们弯腰,并在风中摆动.

变换

改变地点.您假装成树的同时让孩子们做微风.

蜥蜴跳



Special Olympics
Young Athletes



蜥蜴跳

所需材料：地板贴纸

让孩子们说出会跳跃的动物比如蜥蜴，青蛙，蟋蟀和袋鼠。然后让他们假装成他们喜欢的跳跃动物，让他们从一个地板贴纸跳到下一个。

技能培训提示

当孩子们更自信时，鼓励他们向前跑并往高处跳或跳到一个帖纸上。

跳高



Special Olympics
Young Athletes



跳高

所需材料：绳索或是地板贴纸 和块状物或锥体

放置一个绳索或是地板贴纸，然后假装它是路面上的一个裂缝或是地面上的一个小洞。告诉孩子们跳过它到另一边。

当孩子们对跳跃变得更自信时，把地板贴纸放在更高的地方例如一个块状物或是锥体上。您可以假装它是一座小山丘或是一座大山。

技能培训提示

如果孩子们对跳跃不熟悉，他们可能会原地蹬地或是单脚着地。随着时间的推移，鼓励他们跳跃并同时用双脚落地。

滾球和控球



Special Olympics
Young Athletes



滚球和控球

所需材料：球

面对孩子们坐着，双腿张开形成一个菱形。

滚一个球给孩子们并让他们练习接球或是用手停球。然后让他们把球滚回来。

技能培训提示

随着孩子们更加有自信，试着使用不同尺寸的球并更快地滚球。他们也可以跪着让这个活动更具挑战性。

守门练习



Special Olympics
Young Athletes



守门练习

所需材料：锥体和球

通过摆放两个塑料瓶子或是锥体搭建一个球门椎体.告诉孩子们站在它们之间.

当您朝他们滚一个球时, 让孩子们做守门员, 并让他们在球滚入瓶子或是锥体球门之前用手停住球.

技能培训提示

将瓶子或是锥体间的距离移得远一些使球门变大椎体.

抓泡泡



Special Olympics
Young Athletes



抓泡泡

所需材料：泡泡

朝孩子们吹泡泡.看他们可以用一只或是两只手抓到多少.

您也可以加口头提示像是当一个泡泡弹出时说“砰!”或是如果它碰到地面时说“啪嗒!”.

小组游戏提示

这个活动对团体来说很有趣.邀请家人和朋友们来游戏.

接取大球



Special Olympics
Young Athletes



接取大球

所需材料：球或是气球

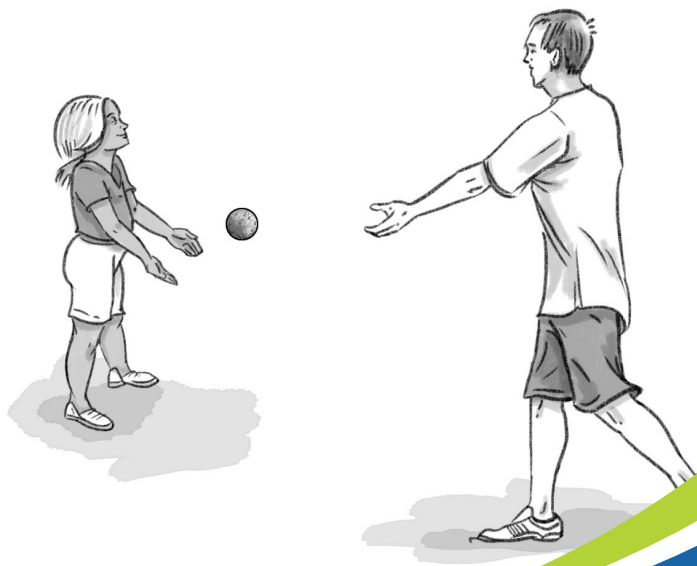
面对孩子们站立.伸直双臂持球.慢慢向下移动球直到它到达孩子们腰部，然后向上移动。

重复几次，每次移球速度更快.在球碰到孩子们的手之前松开球，让他们在球碰到地面之前抓住它。

小组游戏提示

邀请年龄大或是技能水平较高的孩子们加入或是演示活动.这是他们学习沟通，领导能力和建立友情的极好机会。

接低位球



Special Olympics
Young Athletes



接低位球

所需材料：球或是气球

面对孩子们站立，然后退后三步。

轻轻的在孩子们腰部高度或是更低的位置抛出球.鼓励他们用手指向下接球.

技能培训提示

站得间距远一些让游戏变得更具挑战性.

接高球



Special Olympics
Young Athletes



接高球

所需材料：球或是气球

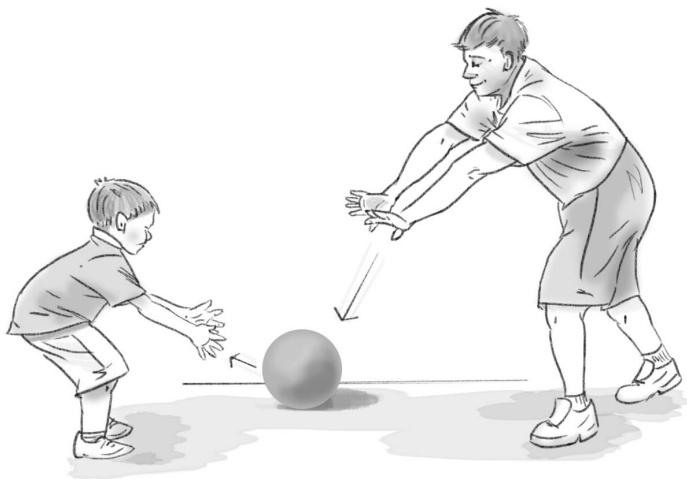
面对孩子们站立.距离孩子们（中等步伐）三步远，并用膝盖着地.

轻轻地将球扔向孩子们胸部水平或是更高的位置.鼓励他们用手指朝上接球.

技能培训提示

移动得离孩子们远一点并把球抛高一点.

击地传接球



Special Olympics
Young Athletes



击地传接球

所需材料：球或是气球

面对孩子们站着.让球投向地面并朝孩子们弹起这样他们可以脚不移动来接球.

要求他们把球反弹回给您.看您是否可以抓住球而不用移动脚.

小组游戏提示

邀请朋友或家人与您和孩子们一起游戏.站成一个圈并将球弹起来相互传球.

圆圈传球



Special Olympics
Young Athletes



圆圈传球

所需材料：球或是气球

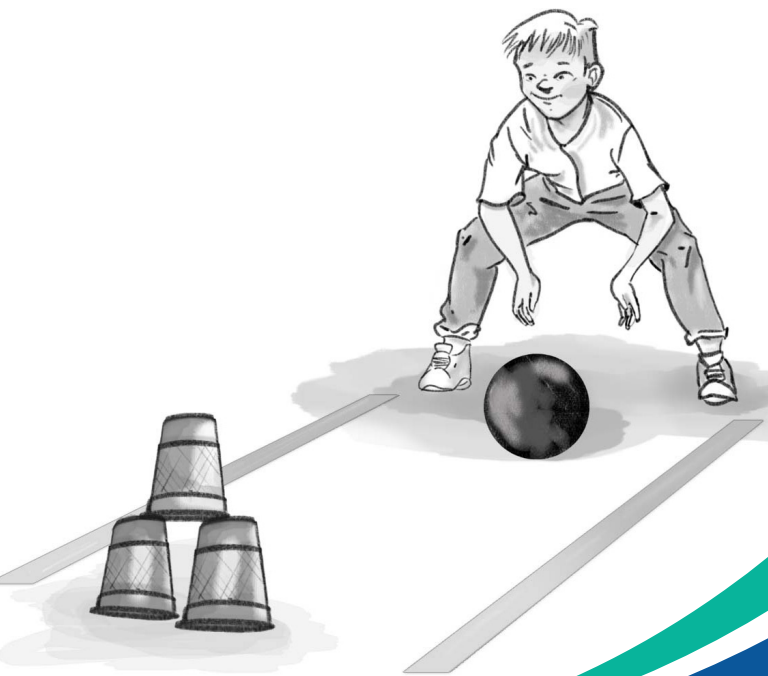
站成一个圈.把球扔给您旁边的人.让球围着圆圈朝一个方向传送.然后转换方向返回.

加大挑战，让每个人退后一步让圈子更大.

小组游戏提示

如果人较多，当第一个球传在圆圈的一半位置时可增加第二个球，

保齡球



Special Olympics
Young Athletes



保龄球

所需材料：绳索或是贴纸，杯子或是塑料瓶子和球

用两条绳索，胶带条或是贴纸搭建一个保龄球道。在球道的尾端垒三个或是更多的空杯子或是塑料瓶子。

让孩子们滚一个球朝向“保龄球”并试图把它们击倒。

技能培训提示

把球道变得更长或是用更小的球。

火车隧道



Special Olympics
Young Athletes



火车隧道

所需材料：球

把您的游戏场地变换为列车站.让每个人分开腿站在另一个人前形成一个“隧道”。

将一个球滚过隧道给队伍末端的“列车长”，假装球是一列火车。

更多的游戏方式

如果“列车”停在“隧道”里“接送乘客”，离球最近的人把球捡起来.其余每个人可以排队到他们前面，游戏可以重新开始。

双手低手抛球



Special Olympics
Young Athletes



双手 低手抛球

所需材料：球或是沙包和篮子或是圆圈

面对孩子们站着.鼓励他们弯曲膝盖站立, 并用双手抓住球.

要求孩子们看着您的手,当他们低手抛球给您时.

更多的游戏方式

让孩子们选择一个目标, 比如一个篮子或是一个圆圈.让他们练习朝目标用双手低手抛球.

单手低手抛球



Special Olympics
Young Athletes



单手 低手抛球

所需材料：球或是沙包和篮子或是圆圈

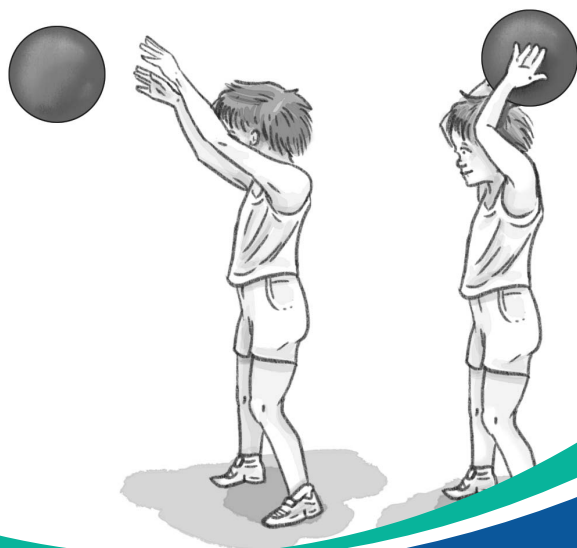
面对孩子们站着.鼓励他们弯曲膝盖和用一只手持球.

要求孩子们看着您的手, 低手抛球给您, 穿过一个圆圈或是高于另一个物体.并把球投进一个篮子。

每日健康游戏

设置两个篮子或是圆圈.使用食物形状的沙包或是贴有食物图片的沙包, 让孩子们把健康食物扔进一个篮子并把不健康食物扔进另一个篮子.

双手过肩投掷



Special Olympics
Young Athletes



双手 过肩投掷

所需材料：球或是沙包和篮子或是圆圈

让孩子们一只脚在前另一只脚在后站立，他们的脚间距和髋部一样宽。

鼓励孩子们往前往后摇动同时把双臂举过头.向前摇动的同时，让他们双臂向前，将球抛出。

更多的游戏方式

让孩子们选择一个目标，比如一个篮子或是一个圆圈.让他们练习用双手高过头顶朝目标抛球。

单手过肩投掷



Special Olympics
Young Athletes



单手 过肩投球

所需材料：球或是沙包和篮子 或是圆圈

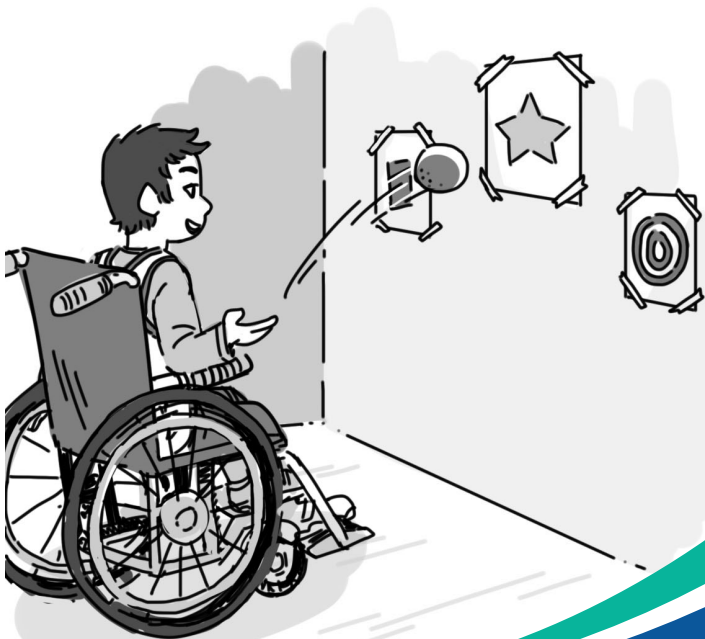
让孩子们的一只脚在前另一只脚在后站立，他们的脚间距和髋部一样。

引导孩子们用一只手拿着球或是沙包，把手臂朝前和朝后高过头顶，将球抛出。

技能培训提示

让孩子们练习用一只手高过头抛球进一个篮子里，穿过一个圆圈或是越过另一个目标。

射击训练



Special Olympics
Young Athletes



射击训练

所需材料：胶带，图片，地板贴纸和球或是沙包

往墙上贴动物的图片，形状，卡通人物或是其他喜爱的东西.间隔一段距离放两个地板贴纸在地板上.

让孩子们站在地板贴纸上并向图片抛小的，柔软的球.记录下来他们在一排中击中多少目标。

每日健康游戏

往墙上贴健康食物的图片.让孩子们往图像抛球时喊出每一个目标的名字.

投篮得分



Special Olympics
Young Athletes



投篮得分

所需材料：篮子或是圆圈和球

拿着一个篮子或是圆圈同时其中一个孩子拿着一个球。

喊出一个数字，让孩子们在他们之间或是他们周围按那个数字传球。

让最后接到球的孩子将球投进篮子或是圆圈中，得一分。得分！

小组游戏提示

这个游戏很适合小组进行。邀请家人和朋友来游戏。

手球



Special Olympics
Young Athletes



手球

所需材料：球和锥体

在一个锥体上放一个球.让孩子们用他们的拳头或是张开的手把球从锥体上击落.

技能培训提示

从一个大球开始，当孩子们更加自信时换成比较小的球.

拍球



Special Olympics
Young Athletes



拍球

所需材料：轻量级的球或是气球

朝向孩子们在空气中拍出一个球.让他们用一只张开的手把球给您拍回来.

更多的游戏方式

团队合作.计录一下在球着地之前您可以前后拍球多少次

初级地板球或 高尔夫球



Special Olympics
Young Athletes



初级福乐球 或高尔夫球

所需材料:球, 棒子和块状物或是椎体

让孩子们用双手大拇指朝下握住一个棒子.在他们面前的地上放一个球.

引导孩子们面对球侧身站立并用棒子击打它.

小组游戏提示

用块状物或椎体设置一个球门.让孩子们结对轮流射门和守门.

初级网球或垒球



Special Olympics
Young Athletes



初级网球 或垒球

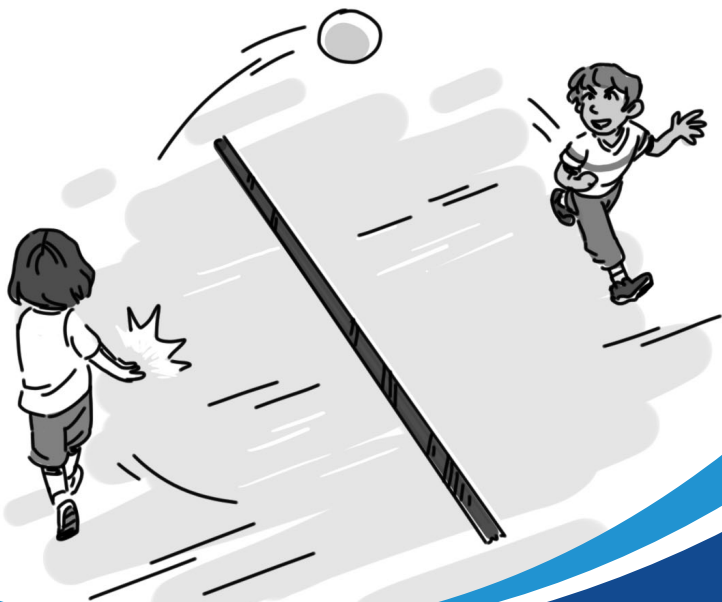
所需材料：球，椎体和桨或是球棒

在椎体上放稳一个球.让孩子们用球拍将球从椎体上击落.

小组游戏提示

设置地板贴纸形成垒.让孩子们击打球后跑向垒.

初级排球



Special Olympics
Young Athletes



初级排球

所需材料：绳索或是胶带和球 或是气球

放一个绳索或是胶带条在地上设置一个“网”。组成两个队，让每一队站在网的一边。让队员们用张开的双手互相把球拍过网。

更多的游戏方式

团队合作，共同努力。记录您的团队在球着地前多少次把球打过网。

定位球



Special Olympics
Young Athletes



定位球

所需材料：球和地板贴纸

放置一个球在孩子们面前的地上.让他们用惯用脚的脚尖将球踢给您.

更多的游戏方式

设置地板贴纸，让孩子们在贴纸之间踢球.

罚球



Special Olympics
Young Athletes



罚球

所需材料：球和地板贴纸

放一个球放在地上.让孩子们跑向球，然后踢向您.

更多的游戏方式

让孩子们跑向球，然后向两个地板贴纸之间踢球并射门得分.

传球训练



Special Olympics
Young Athletes



传球训练

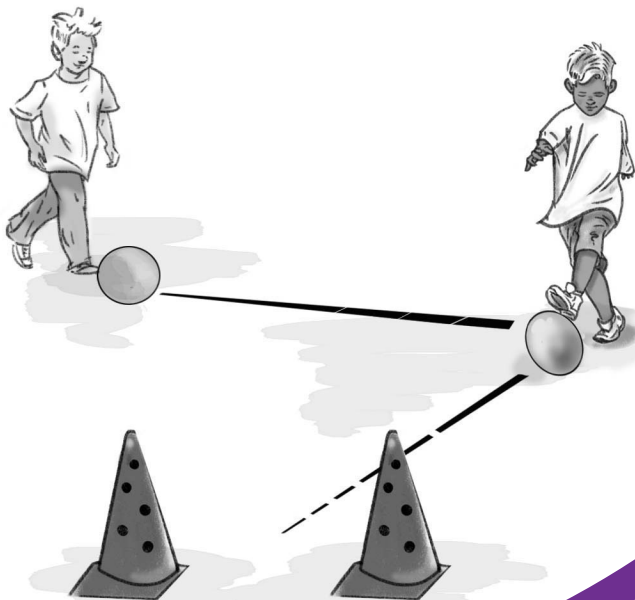
所需材料：球

孩子们互相面对面站或是站成一圈.让他们将球相互踢向对方.确保球在圈内.

技能培训提示

引导孩子们踢球时正确运用踢球的腿部动作.

传切



Special Olympics
Young Athletes



传切

所需材料：球和地板贴纸

把球踢给孩子们.要求孩子们在球仍在前移时向地板贴纸之间踢球.计录一下孩子们能进多少球分.

技能培训提示

将地板贴纸离踢球者移动得更远或将贴纸之间摆放得更近.

弹球



Special Olympics
Young Athletes



弹球

所需材料：绳索或棒子, 块状物或玩具和球

用绳索, 棒子或块状物创造一个框架.加块状物或玩具到框架里用来设置障碍.

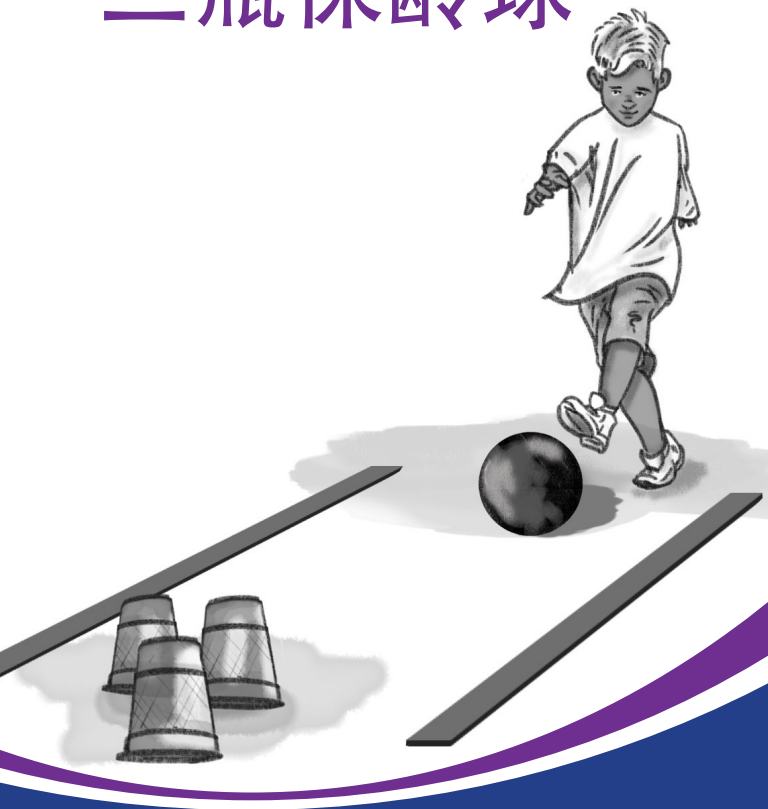
让孩子们站在框架的任何一边, 互相踢球, 让球对着框架和障碍物反弹.

观察球去了哪里, 如何改变方向.

每日健康游戏

当球过来时, 让孩子们说出他们喜爱的运动或非电子游戏活动.

三瓶保齡球



Special Olympics
Young Athletes



三瓶保龄球

所需材料：绳索或棒子, 杯子或 塑料瓶子和球

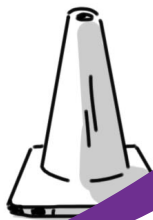
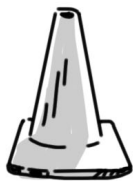
用绳索, 胶带条或棒子建造一个保龄球道. 在球道的末端至少摆三个杯子或是瓶子.

让孩子们把球踢下球道试图把“保龄球”推倒.

技能培训提示

加长球道长度或使用一个更小的球.

绕锥体带球



Special Olympics
Young Athletes



绕锥体带球

所需材料：锥体或玩具和球

把锥体或玩具放在地上.让孩子们绕着游戏场地踢球.告诉他们试着不要碰到锥体.

技能培训提示

鼓励孩子们踢球前将目光集中在球上，当踢球时集中在目标上.

临空踢球



Special Olympics
Young Athletes



临空踢球

所需材料：球

让孩子们用单脚保持平衡，踢球的腿在前，手臂伸出到身体两侧。要求他们前后摆动踢球的腿。

然后让他们用双手持着一个球，让他们踢球的腿后摆时同时丢下球，摆动踢球的腿向前踢球。

提示

高级运动技巧需要力量，平衡性，视力和协调性。如果孩子们在临空踢球前需要更多的练习，通过练习平衡和跳跃和踢球活动累积技能。然后再试。

垫步



Special Olympics
Young Athletes



垫步

所需材料：地板贴纸

放置地板贴纸在一条直线上.让孩子使用他们惯用的脚跳上每一个贴纸，然后把后脚放回贴纸上休息.

提示

高级运动技巧要求力量,平衡性,视力和协调性.如果孩子们在垫步前需要更多的练习,使用走和跑和平衡和跳跃活动累积技能.然后再试.

跳跃



Special Olympics
Young Athletes



跳跃

所需材料:地板贴纸

放置地板贴纸在一条直线上。

让孩子们踩上一个地板贴纸，然后用那只脚单脚跳。跳起的脚落地时，让孩子们用另一只脚单脚跳上下一个贴纸。

一直跳跃到 地板贴纸的尾端。

提示

高级运动技巧需要力量,平衡性,视力和协调性。如果孩子们在跳跃前需要更多的练习,累积技能使用走和跑和平衡和跳跃活动。然后再试。

停球、滾球和 控球



Special Olympics
Young Athletes



停球, 滚球和控球

所需材料:球

要求孩子们面对面站着或是站成一个圆圈.让一个孩子滚一个球同时其他孩子用一只脚停球或控球.

提示

高级运动技巧需要力量, 平衡性, 视力和协调性.如果孩子们在停球或控球前需要更多的练习, 使用控球和接球和踢球活动累积技能.然后再试.

二对一



Special Olympics
Young Athletes



二对一

所需材料：球和地板贴纸

用两个地板贴纸搭建一个球门.让一个孩子站在地板贴纸之间来挡住球门，同时两个或更多孩子试图射门得分.

拍手或是口哨示意，让一个孩子踢球并传球给另一个孩子，然后该孩子踢球并射向球门.

让每个孩子练习传球，射门和做守门员.

提示

高级运动技巧需要力量,平衡性,视力和协调性.如果孩子们在二对一前需要更多的练习，使用控球和接球和踢球活动累积技能.然后再试.

一对一



Special Olympics
Young Athletes



一对一

所需材料：球和地板贴纸

用两个地板贴纸搭建一个球门.在跑向球门同时,让孩子们来回踢传球三次.第三次传球后,让孩子们射门.

提示

高级运动技巧需要力量,平衡性,视力和协调性.如果孩子们在一对一之前需要更多的练习,使用控球,和接球和踢球活动累积技能.然后再试.

运球



Special Olympics
Young Athletes



运球

所需材料：球

站在孩子们后面.帮助他们用两只手拍球，触球但不要抓住球。

逐步减少对孩子的帮助，使用小一点的球和鼓励孩子们 使用一只手。

提示

高级运动技巧需要力量，平衡性，视力和协调性.如果孩子们在运球前需要更多的练习，使用控球和接球 活动累积技能.然后再试。

传球和投篮



Special Olympics
Young Athletes



传球和投篮

所需材料：球，圆圈或篮子

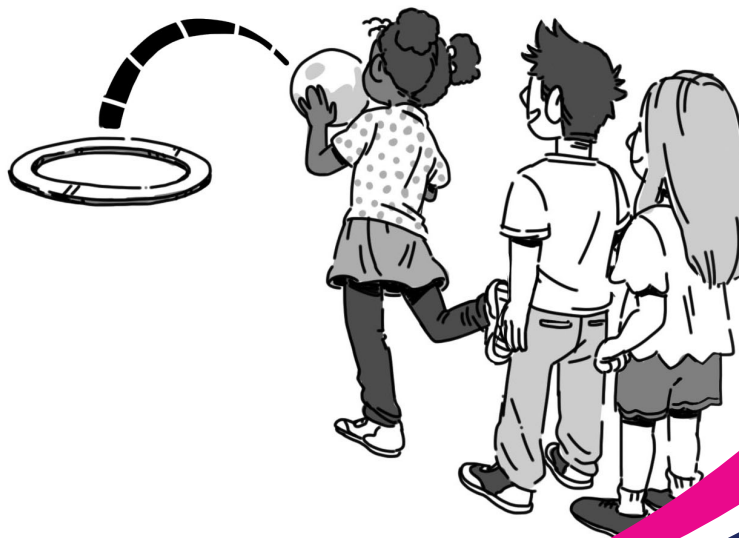
面对孩子们站着，在你们之间的地板上放置一个篮子或一个圆圈.投掷，反弹传球或传球前后三次.

第三次传球后，让一个孩子持着球投向圆圈.得分！

提示

高级运动技巧需要力量，平衡性，视力和协调性.如果孩子们在传球和投篮前需要更多的练习，使用控球和接球和投掷活动累积技能.然后再试.

运球和投篮



Special Olympics
Young Athletes



运球和投篮

所需材料：圆圈或是篮子和球

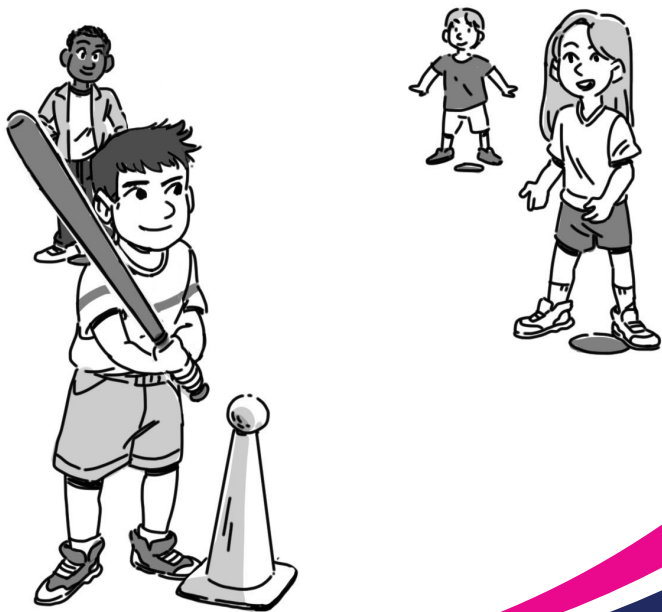
在孩子们前面地上放一个圆圈或一个篮子.让他们带球三次然后向圆圈投篮.

他们投篮后,就轮到您了.让他们捡起球并递给您.投篮然后交换。

提示

高级运动技能需要力量,平衡性,视力和协调性.如果孩子们在运球和投篮之前需要更多的练习,使用控球和接球和投掷活动累积技能.然后再试.

跑垒



Special Olympics
Young Athletes



跑垒

所需材料：地板贴纸，球，块状物
或是锥体和棒子或球棒

击打！先使用地板贴纸建垒.在本垒放一个球在一个锥体上.

在每个垒位站一个孩子.让一个孩子在本垒位上用棒子或球棒击球，然后跑垒.让其他孩子在击球手回到本垒前站在垒位上传球.

在每个垒给每一个孩子一次机会.

提示

高级运动技巧需要力量，平衡性，视力和协调性.如果孩子们在跑垒前需要更多的练习，使用走和跑和打击活动累积技能.然后再试.