

快乐运动指导手册



Sheer
Driving Pleasure



中华慈善总会宝马爱心基金
CCF · BMW Warm Heart Fund



中华慈善总会宝马爱心基金
CCF · BMW Warm Heart Fund



Contents

录



01

手册说明

- 第一节 项目背景介绍
- 第二节 手册使用方法
- 第三节 活动操作流程

02

儿童活动实施的工作方法与技巧

- 第一节 活动中的儿童沟通
- 第二节 活动中的儿童行为管理
- 第三节 活动中的儿童参与
- 第四节 活动中的融合

03

儿童保护与运动安全

- 第一节 儿童保护
- 第二节 运动安全

04

志愿者的职责与行为守则

- 第一节 我们的角色
- 第二节 我们的职责
- 第三节 我们需要具备的素质

05

活动实施教案

- 亲子运动游戏
- 团体运动游戏

06

附件

- 工作方法与技术进阶



01

手册说明



◆项目背景介绍

2008年，宝马中国及华晨宝马携手中华慈善总会设立了中华慈善总会宝马爱心基金，为BMW企业社会责任项目的开展搭建了平台。2011年，中华慈善总会宝马爱心基金针对中国社会经济欠发达地区留守儿童社会问题，发起了“BMW童悦之家”儿童关爱计划。该项目通过带动全国范围内BMW车主、经销商、员工及社会爱心人士广泛参与，旨在帮助留守儿童拥有更平等的教育机会，促进中国社会经济欠发达地区的儿童发展，是BMW独有的平台式企业社会责任项目。2017年6月，随着BMW企业社会责任战略升级，针对留守儿童、流动儿童的切实需求，并结合BMW自身资源与优势，“BMW童悦之家”全新发布“快乐运动”主题内容，这标志着“BMW童悦之家”完成了从捐赠型资助向技能培养型资助的升级。针对留守儿童和流动儿童的特点，BMW与专业NGO合作，设计符合儿童发展需求的创新性体育课程，为“BMW童悦之家”学校的校长和体育老师提供专业的师资培训，提升对体育类课程的设计和管理能力，改善体育课程质量。

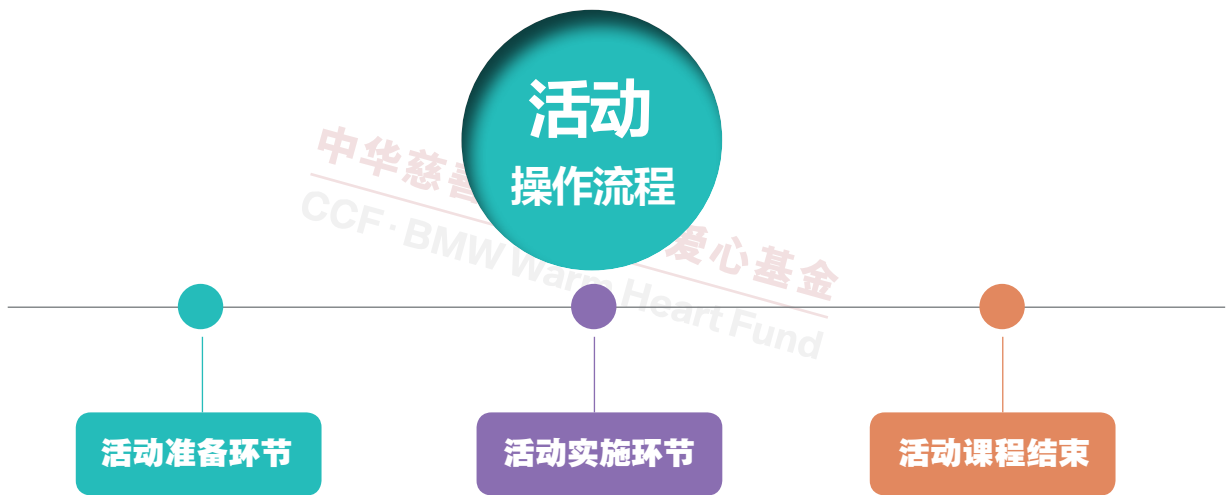
由中华慈善总会宝马爱心基金资助编写的《快乐运动指导手册》，针对留守儿童学校体育课程匮乏的社会问题，面向乡村体育教师及社会志愿者，包含三十个快乐游戏运动的教学教案及教学示范视频，可以有效帮助乡村体育教师、社会志愿者因地制宜地为儿童开展运动游戏。同时，该手册也将广泛应用于社会公益人士及机构，为其开展相关的社会公益活动免费提供权威的内容指导，并借此将“快乐运动”的教育理念传递至全社会，体现了BMW企业社会责任理念进一步向赋能型企业社会责任的方向发展。

◆手册使用方法

本手册包含了三十个快乐游戏运动的教学教案，围绕十个生活主题展开，更加关注儿童在运动游戏体验中生活技能的习得。每个游戏区域的活动都会围绕一个生活技能来进行，活动的主题包括人际关系与社会能力、感情与情绪发展、身体灵活性与感官、健康与疾病预防、思考与智力开发等。运动游戏活动类型可以是亲子的、球类的或是田径类的。

每节课程配有课程计划和课程教案，每节课的主题活动配有教学示范视频，可与手册结合使用。

该游戏所有权归儿童乐益会所有



◆ 活动操作流程

1. 活动准备环节：

- (1) 熟悉活动教案，了解活动开展流程和具体内容。
- (2) 结合教案观看微课视频，跟着视频学习动作。
- (3) 试讲、演习活动内容。
- (4) 规划活动课程时间，每个活动模块把控时间安排。
- (5) 按照活动材料说明，准备好活动程相关资源和物料。

2. 活动实施环节：

- (1) 活动介绍：自我介绍，幽默轻松的自我介绍拉近与学生的距离，并对活动简单介绍。
- (2) 热身活动：让参与活动的学生在此环节，身体充分动起来，灵活肌肉与关节。
- (3) 主题活动：按照规则步骤开展主题游戏，注意引导学生的参与积极性。
- (3) 缓和活动：放慢在该环节的活动速度，让学生身体得到放松。
- (4) 总结分享活动：请学生分享收获。

3. 活动程结束：

- (1) 做好活动程反馈和资料保存。
- (2) 整理好活动程材料和教具。



02

儿童活动实施的工作方法与技巧



中国慈善总会宝马爱心基金
CCF·BMW Warm Heart Fund

◆活动中的儿童沟通

1. 良好的沟通

用合适的方式（你的声音和身体语言）表达出你的意思（你说的话），这样，人们更有可能理解你所传达的信息。与儿童在一起时：

- (1) 使用他们能够理解和喜欢的语言；
- (2) 说话时弯下腰，使自己的眼睛和他们的眼睛在一个水平位置上（例如：跪着或者蹲）；
- (3) 努力做到每节课和每个孩子都说上话，即使只是一句“你好”；
- (4) 良好的沟通同时也意味着认真地倾听他人，做到这一点，你必须给儿童说话和提问的机会，认真倾听并回应他们说话的内容及方式。

如果想要每个孩子都能够积极地提出问题并发表评论，需要做到以下几点：

- (1) 回答所有的提问；
- (2) 对所有回答都给出回应，哪怕只是一句“哦，我知道了”；
- (3) 让每个儿童都有发言的机会。

2. 开展游戏时如何进行良好的沟通

- (1) 简单的开始
- (2) 多用示范
- (3) 帮助儿童树立自信心
- (4) 组织讨论

3. 促进沟通的有效反馈

给出反馈意味着告诉儿童他们学习的新技能效果如何，意味着告诉他们改进的方法，帮助他们学习一项新的技能并取得成功。多练习并不能做到完美，只有正确的练习和良好的反馈才能使人熟练地掌握一项技能。

4. 反馈模式

- (1) 表扬
- (2) 纠正指导
- (3) 鼓励

◆ 活动中的儿童行为管理

1. 如何在活动中做行为管理

- (1) 从一开始就让大家知道规则，并解释这些规则的原因；
- (2) 一定条件下，让孩子们帮助你制定规则；
- (3) 让所有的孩子清楚地了解这些规则，当你解释这些规则的时候，确信每个人都能看到、听到，并保持和他们目光接触；
- (4) 开始严厉，之后稍稍放松；
- (5) 公平的遵守这些规定，对所有的孩子一视同仁；
- (6) 努力去了解更多儿童的情况，尽快知道他们的名字，进行表扬或反馈的时候经常提到他们的名字，以获得他们的注意；
- (7) 强调积极的一面：如果一个孩子正在按照要求做事情，要经常对他进行表扬；
- (8) 在问题发生之前就进行思考。

2. 解决问题有哪些技巧

问题一旦发生，必须尽快用一种平静、尊重、有组织的方式去处理。

- (1) 一对一处理
- (2) 对事不对人
- (3) 具体地说
- (4) 积极的态度

◆ 活动中的儿童参与

儿童在活动中有不同程度的参与，并非加入了活动就是参与。参与的不同程度包括：

1. 操纵：整个活动完全由成人来安排，没有一种渠道或方法让儿童了解为什么要这样做。

2. 装饰品：儿童可能有机会参与一些活动，如被要求唱歌、跳舞等，但他们不明白这些事项的意义，也不知道他们有权选择参与与否，如何参与，以及在参与过程中如何表达自己的意见。

3. 象征性参与：在活动过程中，儿童可能会被问到他们有什么想法，但是成人不重视或参考他们的意见，依旧以自己的计划和目标为主。

4. 通知：成人决定一些有关儿童的事项或计划后，告诉儿童这件事情以及他们为什么要做这些事情。



5. 事先征求儿童意见：成人初步设计了有关儿童的活动，事先征求儿童的意见，让儿童明白事项的意义，并能严肃认真地对待儿童的意见。

6. 儿童参与决定：成人提出有关事项，让儿童在筹划和实施中参与，并与儿童一起做决定。

7. 儿童决定：儿童提出有关事项，并由儿童自己做出决定，成人并不参与。

8. 儿童邀请成人提出意见并作出决定：儿童自己提出有关事项，并以主体身份来邀请成人一起讨论和做出决定。

这八个阶段的参与程度是逐步递进的，程度越高，儿童参与度就越大。带领活动的儿童福利主任可以参考这几个阶段，对比自己的活动过程。我们建议最大程度上促进儿童的参与性，以便能够提升儿童对于活动的归属感，培养他们的自主和自信。

◆ 活动中的融合

1. 什么是融合

融合是儿童乐益会主要的理念之一，儿童乐益会想要给所有的儿童同样的选择和机会。我们必须接受儿童的不同情况，必须让所有的儿童参与到我们的项目中来，不分性别、种族、宗教信仰、能力、文化、家庭结构和社会背景。

2. 应该怎样对待残障儿童

残障儿童在社会上经常不能获得和其他人一样的机会。作为活动带领者，你必须努力促使残障儿童参与到游戏中来。在游戏中，有两种人：观看游戏的人和参与游戏的人。因为身体原因，残障儿童总是没有被邀请参加游戏，但与其他孩子一样，残障儿童也需要从活动中受益。

考虑到他们的特殊情况，采取合适的方法去开展活动：把重点放在他们能够做到的事情上面，并鼓励他们参与活动，在环境和情绪上给予他们支持。对于残障儿童，你必须要对活动做出改动，以适应他们的身体情况。

最后，用一种轻松自然的方式和残障儿童相处，避免表现出他们需要被同情和施舍；不要主观地认为他们需要帮助；如果你想帮助他们，首先要征得他们的同意；让他们做自己想做的事情，说自己想说的话。

在儿童乐益会的残障儿童发展项目中，残障儿童表现出来的自理、独立能力在某些方面丝毫不逊于健全的儿童。所以，我们深信，只要提供机会，残障儿童一样能够参与和体验活动。

3. 以尊重的方式交流

在你与儿童一起工作、通过行为榜样促进融合时，沟通尤其重要。如果我们不了解如何进行沟通，我们通常会使用带有歧视的词语，或者所使用的身体语言因产生歧义而不能表达我们的意图。作为行为榜样，了解更多关于如何与残障儿童进行沟通的知识，学习更多相关技能是非常重要的。

我们在谈论残障时，使用合适的语言和可被接受的术语是非常重要的。语言在塑造和反映我们的思想、信仰、感觉和观念中起着关键性的作用。有些词语由于文化传统暗含着贬低残障儿童的意思。很多人可能意识不到他们所使用的与残障儿童有关的语言，有时是带有评判性的。

向儿童示范使用合适的术语将会帮助儿童学会运用哪些尊重和支持残障儿童权利和尊严的语言。

4. 侮辱性词汇

需要时刻记着他们首先是人，其次才是有残障的人。你也需要记得在不同的时刻，合适的语言也会有所不同。如果你存在疑问，就需要张口去问，大多数残障儿童都会乐意为你提供帮助。

5. 沟通的技巧

- 如果想为残障儿童提供帮助，你要得到他们的同意才行。得到他们的同意后，你还需要听从他们的指示或是询问他们。

- 如果帮助一个使用轮椅的儿童上下路沿，你要问问他们希望面向路沿还是背向路沿。在帮助他们通过路沿时，你要紧紧抓住轮椅扶手，并保持轮椅向后倾斜。

- 当为有视力障碍的儿童引路时，你应该走在他们身边并稍稍靠前。应该让他们抓住你的胳膊，这样他们就能根据你身体的动作推断将会发生什么。在通过楼梯时，你应该指引他们抓住扶栏或扶手。就坐时，你应该把他们的手放在椅背或者扶手上。要避免电动扶梯和旋转门，电动扶梯和旋转门会使他们失去方向感，对他们是非常危险的。

- 如果要同使用轮椅或拐杖的残障儿童说很长时间的话，你要保持与他们的视线齐高。同他们讲话时，对他们俯视是不礼貌的。

- 同残障儿童交谈时，应该直接与他们讲话，而不是面向他们同伴，或是手语翻译。

- 在你被引荐给残障儿童时，应该主动跟他们握手。

- 双手功能存在障碍或是使用假肢的儿童通常也可以握手。问候时握左手也是可以接受的。

- 在与视力残障儿童交谈或会面时，在讲话之前应该先说明你是谁。在集体活动中，你要讲明你要同谁讲话。例如，“你好小李，我是小瑞”。



- 以对待成人的方式对待成年残障人士。
- 没有得到他们允许，或者尚不熟悉时，你应该称呼残障儿童的姓氏。
- 同样，你决不能以屈尊俯就的方式对待使用轮椅的人。例如，拍他们的头或肩膀。
- 不要倚靠在残障儿童的轮椅上，因为倚靠在残障儿童的轮椅上如同倚靠在别人身上。对使用轮椅的残障儿童来说，轮椅是他们身体的一部分。
- 当你与说话存在困难的人交谈时，应该仔细去听他们讲话。要耐心等他把话讲完而不要急于跟他讲话或是纠正他。如有必要的话，向他问一些三言两语或是通过点头摇头就能回答的简短的问题。如果你没听懂他的话，不要假装你明白了。你应该重复你听懂了的内容，并允许他为你做出说明。或者是你要求他重复他所说过的话。如果你仍不能听懂，问问他是否可以把这些话写下来。
- 要引起聋儿的注意，你可以用手拍他们的肩膀或是摇手。
- 要直视你的交谈对象。清楚地、慢慢地跟他说话，以便确定他是否能读懂唇语。如果他读懂唇语的话，你应该站在他可以直视的地方。在你说话时，不要吃东西或用手捂着嘴。像平时说话那样即可，说话时，唇部无需做出夸张的动作。如果你留有胡须，你要意识到胡须会影响他观察你的嘴唇。
- 如果他是有听力障碍的人，不要大声跟他们讲话。助听器可以提高音量但不会把声音变清楚。

6. 怎样修改活动以使其适合残障儿童

- (1) 改变活动方式
- (2) 改变活动场地
- (3) 改变器材

7. 当修改活动时，应该考虑到哪些事项

- 这个改动应当不会破坏这项活动；
- 这个改动符合孩子的技能和他们注意力的持续时间长度吗？
- 残障儿童能够和其他儿童一起玩这个活动吗？
- 这项活动适合孩子的年龄阶段吗？
- 这项活动满足所有参与者的需要吗？

8. 针对在某一具体方面有残障的儿童，怎样去修改活动

- (1) 听力障碍

简化且明确游戏规则，规则讲解配有必要的手语说明，鼓励可以说话的孩子尽量大声说话。

为避免出现对手语信息的不同理解，必要时可制作与游戏内容相关的图片或符号信息，通过视觉来帮助孩子更好地获取和理解内容。同时，指导员亲身示范游戏规则也是十分必要的。

（2）视力障碍

简化且明确游戏规则，规则讲解配有必要的手语说明，鼓励可以说话的孩子尽量大声说话。为避免出现对手语信息的不同理解，必要时可制作与游戏内容相关的图片或符号信息，通过视觉来帮助孩子更好地获取和理解内容。同时，指导员亲身示范游戏规则也是十分必要。

（3）身体障碍

根据儿童的特点和需要，提前准备游戏必须用的辅具，游戏的环境创设需有无障碍设施。简化上肢和下肢参与游戏的动作。游戏前先预备好可替代性的备选活动，避免产生游戏时负面的情绪、鼓励同伴之间的配合与支持、简化或调整游戏规则与内容来适合身体障碍儿童。

（4）轻度心智障碍

情绪行为障碍：避免出现引发问题行为的特定人物、物品、时间及情境。多用正向行为支持进行游戏，游戏各种情境尽量结构化，多给予鼓励，避免负向情绪的产生等。



03

儿童保护与运动安全



中华慈善总会宝马爱心基金
CCF·BMW Warm Heart Fund

◆儿童保护

《儿童权利公约》规定：儿童有权发掘自身的全部潜力，免受饥饿、匮乏、忽视和虐待。中国作为联合国儿童权利公约的缔约国，应采取一切适当的立法、行政、社会和教育措施，保护儿童在受父母、法定监护人或其他任何负责照管儿童的人的照料时，不致受到任何形式的身心摧残、伤害或凌辱，忽视或照料不周，虐待或剥削，包括性侵犯。在项目实施中，所有项目活动相关人员都必须遵循儿童保护原则，尊重儿童权利，保护儿童身体安全及情绪安全。

中华慈善总会宝马爱心基金
CCF·BMW Warm Heart Fund

1. 开展儿童活动时

- 维护儿童的尊严。
- 积极营造公平竞争的环境。
- 尊重和平等地对待所有的儿童和青少年。
- 禁止使用污秽或辱骂性的语言，包括戏弄或嘲笑。
- 禁止使用具有攻击或挑衅含义的手势或符号。
- 禁止使用违禁物品。
- 确保开展的活动是安全的、有趣的和愉快的。
- 确保开展的活动与儿童的年龄、成熟程度和能力相匹配。
- 承认儿童和青少年的个人能力和发展需求，不强迫儿童做违背他们意愿的事情。
- 在设计和组织活动时，能够注意到存在的风险，并力图将风险降至最低，知道在这些情况下如何应对。

2. 个人开展工作中

- 确保所有的儿童可以被看到和听到，确保儿童能最大限度地参与。
- 在与儿童相互信任的基础上建立平等的关系，赋予儿童权利，让他们参与决策过程。
- 始终在公开的环境下工作，避免与单个孩子独处。确保与任何一个孩子进行私下对话时，是在他人可以看到的区域。
- 成为儿童友好行为的践行者，热情地鼓励和支持儿童。

- 创建开放的沟通环境，鼓励畅所欲言。
- 根据有特殊需要的儿童的需求，为其提供相应的照顾并给予额外的时间。
- 在工作和活动期间，平等地对待所有儿童。
- 开展儿童工作时，要使用积极教育的方法和策略。

3. 与儿童工作时，禁止出现下列行为

- 不当的触摸：任何形式的不恰当触摸都是禁止的，这些行为也包括出于好心帮助儿童做他/她自己可以完成的私人事情。
- 非法或攻击性行为：禁止对儿童有任何性、身体、言语或情感方面的骚扰，殴打或辱骂他人行为，也包括体罚、有挑逗性、有意羞辱或贬低儿童的行为。
- 与儿童太亲近或太亲密：避免偏袒和区别对待儿童，避免给予个别儿童特别的注意，避免歧视某些儿童或是因为喜欢某些儿童而造成对其他儿童的排斥。应该平等地对待每一个孩子，在身体上和情感上都保持一个支持、友好和安全的距离。
- 在其他他人看不见的情况下与儿童相处：消除不当行为发生的可能性，所有与儿童的互动行为需要在他人可看到的范围内并被其他人知晓或支持。一般来说，带儿童回自己家是不恰当的，尤其是让儿童单独与自己待在家中，睡同一个房间或同一张床。
- 公开儿童或其家庭信息：在未得到受资助或受帮助的家庭同意，以及在某些情况下未得到受资助或受帮助的儿童同意，向未经授权的人士或是公众公开受资助或是受帮助家庭和儿童的信息。

◆ 运动安全

根据参与儿童的年龄及运动水平，设计合理有趣的活动。活动中，保障儿童安全非常重要。

1. 自然条件

- 天气炎热——游戏之前和之后都应补充水分。热身运动和主活动的运动量要适当减小，10分钟左右休息喝水，不能一次性喝太多水。
- 天气寒冷——延长热身运动的时间，尤其需要增加伸展运动的时间，15分钟左右休息一次、喝水。
- 季节——应该按照季节的变化和活动的时段做出相应的改变。例如：在夏季，不要让孩子在10:00-14:30之间在室外活动，此时紫外线最强，温度最高，容易晒伤或者中暑；而在冬季，应该尽量将孩子室外活动的时间集中在上午10:00-11:00和下午14:30-15:30，此时温度较适宜，不会太冷。



· 空气污染——考虑其对身体的影响，活动策划者应参考当地官方空气质量指数进行课程活动的调整，如控制污染指数超过 150，所有的运动将改为室内活动或取消。

2. 场地 / 器材

场地必须平整，没有水迹，摩擦性好，不容易滑倒；

场地里没有尖锐的物品，如石头或玻璃渣；

场地内配备紧急药箱；器材应该没有尖锐边角，如果需要做扔球活动时，建议用软球；

儿童配带运动护具。

3. 身体

应该适当控制孩子运动时的速度和节奏，不要太快；孩子之间应该有一定的距离，以保证不发生碰撞；

充分的热身能够保证身体的柔韧和肌肉的协调度，避免拉伤；

活动过程中，孩子应该身着运动鞋以及宽松适合运动的衣物，活动开始前尤其要检查孩子们的鞋带是否系紧；

在游戏/运动前，不能让孩子吃得太饱后；在活动过程中，不能让孩子吃东西，以免引起窒息；

活动带领者要时刻注意安全问题，并不断提醒参与者。同时，要培养儿童自我保护的意识；

4. 情绪

让所有孩子都参与到游戏中来，不要排斥任何一个孩子；

当有孩子被淘汰时，不要再继续原来的游戏，开展其他的游戏，使孩子们仍可充分地参与进来；

不要责备孩子，而是多鼓励、强调合作和在一起玩的意义，而不是输赢；

当孩子不愿意参与游戏或者表现与平常不一样时，应该找合适的时间和地点询问孩子的情况（单独询问或者在游戏结束后），确保及时发现问题。

04

志愿者角色和职能

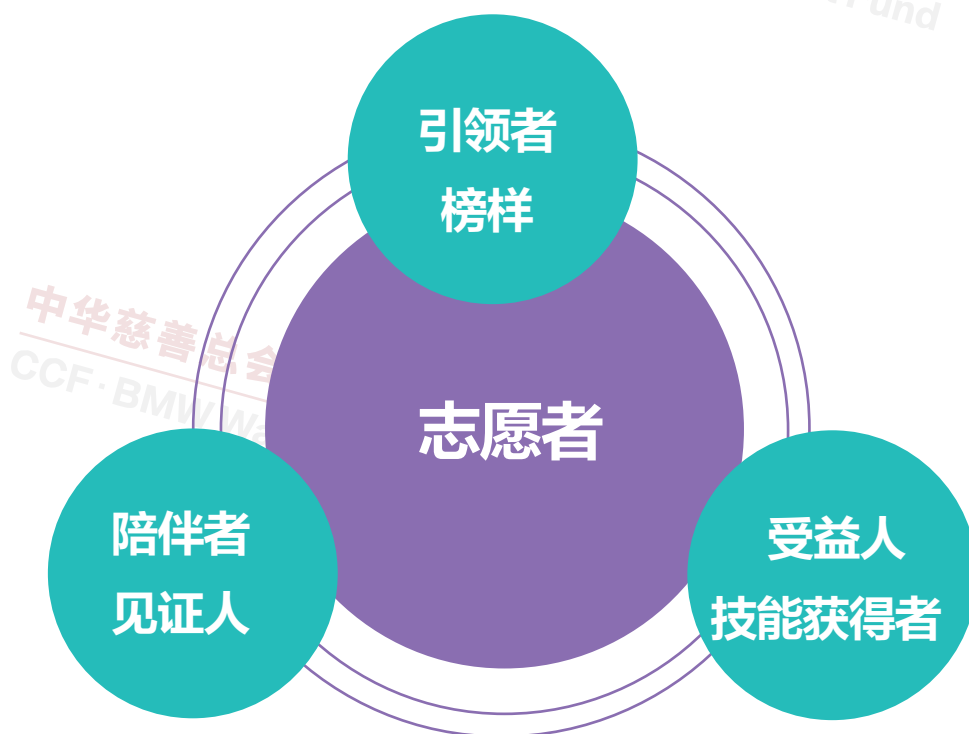


◆ 志愿者的角色

首先，我们是儿童运动发展的引领者和榜样。在主题活动中，我们将以活动的带领者、体育教练或是助教的身份，为孩子们持续性提供丰富多彩的高质量运动游戏活动，提升孩子们基本运动技能以及相应的生活技能，让孩子们在运动中发展，在游戏中成长。

其次，我们是儿童成长的陪伴者和见证人。运动和游戏是对孩子最快乐，最轻松、最健康的教育方式。参与到运动游戏的体验活动，与儿童共同游戏，度过快乐时光，也是对儿童最好的陪伴方式。在运动游戏中，见证孩子的成长。

最后，我们是项目的受益人与技能获得者。在开展主题活动前以及过程中，我们都会接受儿童乐益会的专业培训与督导，学到与儿童沟通技巧，儿童保护的知识和技术操作规范，掌握基本的儿童运动游戏技能，逐渐成为一名专业的儿童陪伴者。





◆ 志愿者的职责

- 志愿者调查收集学校需求信息，结合校方意愿和儿童乐益会的活动课程推荐建议，自主选择开展的活动类型；
 - 志愿者与学校沟通，确定活动开展的定期频次，并制定活动时间表；
 - 志愿者作为教练或助教，定期前往学校组织开展活动；
 - 活动开展前，志愿者依据儿童的年龄和发展水平，在游戏资源包中选择并制定活动内容；
- 志愿者至少提前 3 天与学校确定活动所需器材；
- 在活动现场确保学生运动及其它安全保障，包括：活动前进行场地、学生安全检查，排除安全隐患；活动开始后，组织热身活动，观察每一位学生，有序组织休息补水并时刻提醒学生注意安全；
 - 活动过程中，始终保持正面的情绪，采用儿童友好及鼓励的方式与学生交流；
 - 活动结束后，协助整理场地和器材，安全离开学校；
 - 注意收集与活动相关的项目传播资料，如：照片、视频等。

◆ 我们需要具备的素质

作为一名出色的活动组织者、带领者、教练，我们要：

- 以身作则，行为模范；
- 创造一个安全的活动空间，保障孩子的安全；
- 讲话洪亮清晰，指令清晰明确；
- 演示如何发展技能，并可以明确地讲解；
- 倾听孩子们的需要，及时做出反馈；
- 制定有挑战性的、孩子们可以达成的目标；
- 富有创造力，保持活动的趣味性；
- 公平对待每个孩子，让所有孩子都可以加入到活动中；
- 坚持儿童保护原则，尊重孩子的隐私；
- 给孩子们表扬和支持，建立他们的自信心。

05

活动实施教案 亲子运动游戏



◆大手拉小手，一起去挑战

【活动目标】

1. 让家长和孩子在体验游戏中，感受彼此配合、支持的重要性。
2. 让家长探索鼓励孩子的交流方法。
3. 让孩子学会在困难中尝试突破，寻找解决办法。

【活动时间】

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 活动介绍 5 分钟 | 热身活动 15 分钟 | 主题活动 20 分钟 |
| 缓和活动 15 分钟 | 总结分享 5 分钟 | 总计 60 分钟 |

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

1. 软球 4-5 个
2. 标志碟、标志桶 4 个或粉笔

【活动人数】

- 活动带领老师：3 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领，1 人负责安全和器材
- 活动家庭：10 组家庭，每组家庭一个大人一个孩子，预计 20 人左右

【活动安全】

1. 活动中有奔跑的要求，注意提醒家长孩子不要速度过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（5分钟）

1. 欢迎孩子和家长到来，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：相信每一组家庭，每天都在一起经历各种各样的生活，一起做作业，一起外出游玩，一起做家务，等等，也一定一起遇到过一些小困难，并想办法克服。今天活动的主题就是“大手拉小手，一起去挑战”，主要有三个活动，请大家在活动中多观察、多体验，看看每个家庭是如何用自己的方法迎接挑战的。预计活动时间1小时，请孩子们和家长们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：你追我赶（15分钟）

1. 划定游戏区域。用粉笔或者标志桶（或标志碟）在场地里划定游戏区域，提示成员活动时不可超越此区域。

2. 分组。一个家庭为一组，每组家庭手拉手站成一圈。

3. 报数。以家庭小组为单位，1-2报数。报“1”的小组为第一组，并向前迈一步；报“2”的小组为第二组，向后退一步。

4. 讲规则。

（1）当听到指令“1”时，第一组的每个家庭要一起追赶第二组的家庭，第二组家庭要手拉手躲避追赶。

（2）当听到指令“2”时，第二组的家庭要手拉手一起追赶第一组家庭，第一组家庭要手拉手尽量逃跑。

（3）当听到指令为其他数字时，所有人原地不动。

（4）如果一组家庭追上另一组家庭，被追上的家庭定在原地，等待下一口令。

5. 注意事项。提醒孩子和家长追逐时不要猛跑或突然加速，避免冲撞。

6. 开始活动。一位老师发布指令，另外两位老师辅助场内活动，并维持秩序，保证安全。

◆ 主题活动：上下传球（20分钟）

1. 分组、站队。每组3-4个家庭，分组后请大家按照孩子—家长—孩子—家长的顺序排好队，站成一列。（见图1）

2. 发给每组一个球。把球发给每组的第一个孩子。

3. 讲规则。

（1）每组第一个孩子把球从头顶举起，向后轻抛，传给后面的家长。（见图2）

（2）站在第二位的家长从胯下把球送出去，传给第三位的孩子。（见图3）

（3）以此类推，“一上一下”地传球，直到传到最后一个人手上。

（4）球传到最后一个人时，该成员拿着球跑到队伍的前列，如果是家长，则继续从胯下传球，如果是孩子，继续向后轻抛传递。

（5）继续游戏，循环到第一位拿球的孩子回到队伍最前面。

4. 注意事项。

（1）孩子向后轻抛时，注意不要太用力，避免砸伤后面的家长。

（2）家长在游戏中注意多鼓励和参与。

5. 开始活动。三位老师分别关注不同的组别，在活动中注意指导动作，辅助活动安全顺利开展。

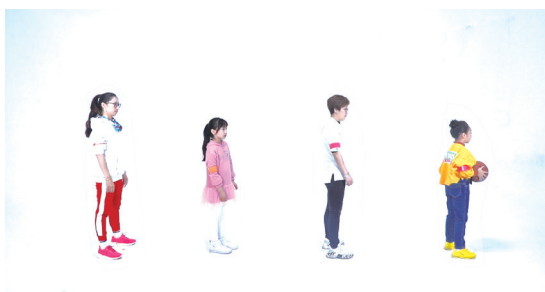


图1



图2



图3



◆缓和活动：我是一颗树（15分钟）

1. 请孩子们和家长围成一个大圈，以成人一臂宽距离站立。
2. 深呼吸。请大家闭上眼睛，缓缓深吸一口气，再慢慢呼气，深呼吸5次。
3. 联想。请每个人闭上眼睛，想象自己是一棵大树，胳膊和头部是树冠和树枝，腿部是树干，脚是树根。
4. 伸展肌肉。将自己的树枝尽量向远伸展，胳膊最大程度地打开，向远伸展，脖子向上伸展。
5. 放松肌肉。想象自己这棵大树随风摇摆，让胳膊和腿不再僵硬，柔软地扭动、放松。
6. 伸展与放松反复交替5次。

◆总结与分享（5分钟）

1. 向3-5名孩子提问：

- （1）在刚刚玩的协力传球游戏中，你们有什么方法可以最快完成传球吗？
- （2）在生活中，你有哪些事情是需要和别人一起合作才能完成的？
- （3）今后的生活和学习中，哪些活动你可以和他人尝试共同完成任务？

2. 向3-5名家长提问：

- （1）今天和孩子共同做游戏，用了哪些语言或行动鼓励孩子？
- （2）平时有哪些事情是相信孩子能独立完成的？
- （3）今后的生活中，你会在哪些方面鼓励和支持孩子与他人合作？

中华慈善总会宝马爱心基金
CCF·BMW Warm Heart Fund

◆相互依靠，你我同行

【活动目标】

1. 通过合作挑战游戏，让孩子积极参与、动脑，寻找有效的合作方法。
2. 让家长和孩子分别在活动中体验与他人相互配合，相互帮助的意义。

【活动时间】

活动介绍 5 分钟 热身活动 15 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 15 分钟 总结分享 5 分钟 总计 60 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料
4. 提前安排好活动场地

【活动材料】

1. 软球 2 个
2. 标记物：标志碟、标志桶 4 个或粉笔

【活动人数】

活动带领老师：3 人，1 人主带领活动，2 人辅助带领并负责安全和器材
活动家庭：10 组家庭，每组家庭一个大人一个孩子，预计 20 人左右

【活动安全】

活动中腿部运动较多，提前询问是否有人身体不适或之前是否有受伤经历，活动中注意不要用力过猛。



【活动步骤】

◆活动介绍（5分钟）

1. 欢迎孩子和家长到来，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：在生活中，我们每天都会和别人共同完成某项任务，常常要快速有效地与他人建立合作关系。今天活动的主题就是“相互依靠，你我同行”，主要有三个活动，大家可以在活动中接纳同伴、寻找合作的有效方法。预计活动时间1小时，请孩子们和家长们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：接力相识（15分钟）

1. 分组、站队。请所有成员随机分成两列纵队。
2. 放置标记物。在距离每个队伍前3米左右的位置，放置或画一个标记点。
3. 讲规则。

（1）各队第一个人同时跑向面前的标记点。跑向标记点的动作，要根据老师的指令要求，如：高抬腿、侧身移动、跨大步、倒退走等，老师要做出相应动作的明确示范。

（2）触摸到标记点后，转身向大家大声说出自己的名字，并作简短自我介绍。如：我是***，我来自**小学/我是***，我爱吃西瓜/我是***，我要当宇航员，等等。

（3）做完自我介绍后，立即返回队伍最后，认真听其他人的自我介绍。

4. 动作示范。三位老师示范一遍整体活动。

5. 带领活动。一位老师发出指令，一位老师示范相应动作，一位老师辅助活动，维持秩序，保证安全。

6. 注意事项。注意提前询问是否有受伤或受过伤的成员，避开一些相对较难的动作，并提示尽力即可，不要勉强。

◆ 主题活动：协力传球（20分钟）

1. 清理区域。选择一块平坦安全的游戏区域，清理干净。
2. 分组，站队。将全体活动成员打乱，随机分成两组，围成圆圈站好。
3. 讲规则。
 - （1）请大家面向圈外，原地坐下，双手背后支撑地面，双腿自然并拢，双脚朝前伸直。
 - （2）将一个球放在每组某人的腿上，要保持球不会掉落。（见图4）
 - （3）尝试不用手，将球传递给右边的人，传递的同时说出接球人的名字，顺时针传递一圈。（见图5）
 - （4）如果球在传递中途掉落或传递时没有说出名字，球要回到起点需重新开始。
 - （5）看看哪一组在规定的时间内完成的圈数最多。
4. 动作示范。请三位老师，清晰、明确地示范动作，并作出讲解。
5. 带领活动。一位老师发出指令，另外两位老师分别在不同组监督完成情况，同时维护秩序与安全。



图4



图 5-1



图 5-2



图 5-3



图 5-4

◆缓和活动：人体按摩仪（15分钟）

1. 站队。请孩子和家长随机在老师附近缓慢、随意走动，当听到“停”的指令时，原地不动，拉好距离自己最近的两个人，然后站成一个大圈。
2. 讲规则。老师喊出身体的某个部位时，自己要为右侧的成员揉捏、轻锤的方式按摩。
3. 活动带领。一位老师发出指令，另外两位老师随机插入队伍，和成员一起活动，同时维护秩序和安全。

◆总结与分享（5分钟）

1. 向 3-5 名孩子提问：

- （1）在协力传球游戏中，你都用了哪些方法保证球不掉落，又能迅速传给对方？
- （2）在生活中，你有哪些事情是需要和别人一起合作才能完成的？
- （3）今后的生活和学习中，你可以和他人尝试共同完成哪些任务？

2. 向 3-5 名家长提问：

- （1）在协力传球活动中，你用了哪些语言或行动鼓励、指导旁边的成员接球或传球？
- （2）平时你有哪些事情是相信孩子能独立完成的？
- （3）今后日常生活中，你会在哪些方面鼓励和支持孩子与他人合作？

◆ 团结合作，一起成长

【活动目标】

1. 通过亲子互动合作，让家长体验完全信任孩子的心理状态。
2. 通过团队活动，建立孩子在团队中的自我角色和分工认知，提高责任感。

【活动时间】

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 活动介绍 5 分钟 | 热身活动 5 分钟 | 主题活动 20 分钟 |
| 缓和活动 15 分钟 | 总结分享 5 分钟 | 总计 60 分钟 |

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料
4. 提前划分好活动场地，排查安全隐患

【活动材料】

1. 软球 2 个
2. 标记物 4 个：标志碟、标志桶 4 个或粉笔

【活动人数】

活动带领老师：3 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领，1 人负责安全和器材
活动家庭：10 组家庭，每组家庭一个大人一个孩子，预计 20 人左右

【活动安全】

1. 活动中需要慢跑、跳跃，提前询问是否有人身体不适或之前有受伤经历，在活动中注意不要猛跑。
2. 提前划分好活动区域和路线，排查安全隐患。



【活动步骤】

◆活动介绍（5分钟）

1. 欢迎孩子和家长到来，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：我们每天的学习、工作、生活都离不开与人合作，在不同的环境、场合扮演不同的角色。今天活动的主题就是“团结合作，一起成长”，主要有三个活动，需要大家在活动中体验相互信任、合作分工。预计活动时间1小时，请孩子们和家长们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：指路司机（15分钟）

1. 明确活动区域和路线。用标记物标出游戏区域的边界，明确起点、终点以及两组的行驶路线。
2. 分组、站队。以家庭为单位，随机分成两大组，各成一列。家长站在自己孩子身后。
3. 讲规则。

（1）将孩子和家长一前一后站好，孩子扮演司机，家长扮演乘客，请家长闭上眼睛，将手搭在孩子的肩上。

（2）老师发出“开始”的指令后，司机引导乘客穿过游戏活动区域，可使用口头提示，如“停、左移、抬腿、迈步”等。

（3）明确行驶路线，在穿越活动区域时，司机要保证经过每个路障，并按照规定不碰到路障，且撞到其他车辆，如果司机或乘客碰到了路障或其他车辆，需要家长在原地做10个开合跳才能重新上路。

（4）一个家庭到达终点后，下一个家庭出发，不可提前出发。

完成一轮后，家长和孩子角色互换。

4. 讲解、演示路障经过方法。将5-6个标记物（如标记桶、标记碟）随机放在游戏区域内充当路障，并说明每个路障如何穿越。如标记桶路障，需围标记桶绕行一圈；标记碟，需跨步迈过。

5. 注意事项。提示活动中扮演乘客的成员要保持闭眼，用心体会。

6. 活动带领。一人发出指令，另外两人观察两组活动，维护秩序和安全。

◆ 主题活动：花样接力（20分钟）

1. 划分区域。将操场划分为接力区和传球区，在接力区和传球区中间放置分割标记物，并划分整体活动区域，强调活动不可超越此区域。

2. 分组、站队。保持热身活动的两组，一组为接力组，一组为传球组，在各自的区域内，面对分割标记物 2-3 米处站成一列。（见图 6）

3. 讲规则。

（1）接力组发球后接力跑。请接力组的第一个人向传球组发球，将球抛掷到传球组区域。然后第一个人跑至分割标记物，触摸后快速返回，与第二人击掌回到队尾。第二人击掌后迅速跑至分割标记物，触摸返回，持续接力。（见图 7）

（2）传球组接球，上下传球。传球组离球最近的人（不一定是队伍第一人）迅速接住球，并开始做上下传球活动（方法详见第一活动“大手拉小手，一起去挑战”中的主题活动“上下传球”）。（见图 8）

（3）两支队伍角色互换。当传球组的球传到最后一人时，最后一人跑至队伍最前方，发球给接力组，此时意味两只队伍角色互换，传球组变接力组，接力组变传球组。

4. 动作演示。

（1）请两位老师扮演不同组别，清晰示范接力跑和上下传球的具体动作。

（2）明确分割标记物位置、传球组发球点和接力跑起跑点。

5. 带领活动。一位老师发出活动指令，另外两位老师分别在不同组辅助指导活动，并维护秩序和安全。



图 7



图 6



图 8

◆缓和活动：桥和隧道（15分钟）

1. 明确活动区域。在刚才活动的区域内开展活动，拿开分割标记物。

2. 请大家围成一个圆站好。

3. 讲规则。

发出“开始”的指令时，打破组别，所有人自由地围着游戏区单腿跳、慢跑、跳舞或者大步走。

发出“桥”的指令时，马上找到一个搭档，和搭档面对面，手掌对手掌，举起双臂，搭成一座桥。

发出“隧道”的指令时，马上找到不同的搭档，两人面对面，把手搭在对方的肩上，同时弯腰，搭成隧道。

随即发出“开始”“桥”“隧道”的指令，请大家注意听。

4. 动作演示。请两位老师明确演示，不同指令下相应的动作。

5. 带领活动。一名老师发布指令，另外两名老师参与活动中，并维护秩序和安全。

◆总结与分享（5分钟）

1. 向 3-5 名孩子提问：

（1）为了赢得比赛，你在游戏中承担了哪些工作？

（2）当你带着家长穿过障碍物时，内心在想什么？

（3）团队合作中，你更愿意担任什么样的角色？为此你会做怎样的努力？

◆ 接纳融合，优势互补

【活动目标】

1. 通过游戏活动，认识到人与人之间的差异，并接受差异的存在。
2. 通过游戏互动，学习挖掘自己的优势，欣赏别人的优点，并学会思考如何与别人优势互补。

【活动时间】

活动介绍 3 分钟 热身活动 7 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 10 分钟 总结分享 5 分钟 总计 45 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料
4. 提前划分好活动场地，排查安全隐患

【活动材料】

1. 足球 4 个
2. 标记物 4 个：标志碟、标志桶 4 个或粉笔
3. 眼罩 15-20 个
4. 药品急救箱

【活动人数】

活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材
活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中需要慢跑、跳跃，提前询问是否有人身体不适或之前有受伤经历，在活动中注意不要猛跑。
2. 提前划分好活动区域和路线，排查安全隐患。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求。

参考指导语：同学们，我们每天的学习、生活都离不开与人沟通交流，每个人都有不同的性格和气质，也有不同的优点和缺点。那么，如何在同一个屋檐下与完全不同的人愉快合作呢？今天带大家体验的活动主题就是“接纳融合，优势互补”。主要有三个活动，需要大家在活动中观察、反思自己和别人的差异、优势，以及合作共赢的方法。预计活动时间45分钟，请大家注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：动物农场（7分钟）

1. 分组。将学生分成4小组，每组3-5人。
2. 选动物形象。每个小组选择一种不同的动物，代表自己的小组。例如：牛、羊、鸭子、小鸡、狗等。
3. 讲规则。
 - （1）老师引导每个组练习发出本组动物代表的声音。
 - （2）请所有同学带好眼罩，不可偷看。
 - （3）打破组别，让所有学生在场地内分散，自由地行走。
 - （4）当老师发出“停”的口令，所有学生发出自己组的动物声音，不可发出其他声音。
 - （5）利用动物的声音找到自己的小组成员，重新站好摘下眼罩。
4. 带领活动。一名老师发出指令主持活动，一名老师辅助活动并维护秩序和安全。

◆ 主题活动：7 分钟球赛（20 分钟）

1. 分组。4 组同学形成 4 个球队，两两进行一场足球比赛。

2. 明确活动区域。标记活动范围、球门位置等。

3. 分配角色。

(1) 每个队的参与者分别有不同角色，分别为：1-3 名无限制踢球者、1 名左脚踢球者、1 名守门员。

(2) 角色介绍：

◎无限制踢球者——3 名踢球者，在一次进攻中踢球数量有限，分别踢 1 次、2 次、3 次。（见图 9）

◎左脚踢球者——只能用左脚踢球。（见图 10）

◎守门员——把守球门。（见图 11）

4. 按小组商议比赛策略。分析自身优势和对方战队优势，分配承担不同角色。

5. 前两组先进行比赛，其他两组观战，每轮比赛时间为 7 分钟。

6. 一名老师做裁判，另外一名老师维护现场秩序和安全。

7. 注意事项。鼓励女生积极参与；准备好药品急救箱。



图 9



图 10



图 11

◆缓和活动：我的特色动作（10 分钟）

1. 站队。请所有人围成一个圆圈，老师也加入其中。

2. 讲规则。

（1）圈中任意一人开始，说出一个特色动作并进行演示，例如：一名同学说，像小兔子一样双脚蹦，这名同学要演示像兔子一样蹦，其他人跟着做。

（2）传递给下一位演示学生。做完自己的动作，轻拍左侧同学，他说出自己的特色动作，并进行演示，带领大家做。

（3）所有人都带领过后，活动结束。

3. 活动带领。两位老师都加入到活动中，和同学们一起完成活动。

4. 注意事项。鼓励学生发挥想象力，积极参与。

◆总结与分享（5 分钟）

1. 在足球比赛中，每个人都有不同的能力，你们觉得谁的优势给自己留下深刻印象？他是如何展现的？

2. 在比赛中，你认为自己最大的优势，是从哪些环节体现出来的？

3. 在生活、学习中，你是否也发挥了自己的优势？具体从哪些方面体现？

4. 很多人身上有不同的特质，有自己喜欢的，有不喜欢的，请问你将如何对待或相处？

◆集中精力，专心致志

【活动目标】

1. 通过游戏，了解集中注意力的重要性。
2. 在活动中，发展孩子集中注意力的能力。
3. 让孩子在活动中学会集中注意力的技巧和方法。

【活动时间】

活动介绍 3分钟 热身活动 7分钟 主题活动 20分钟
缓和活动 10分钟 总结分享 5分钟 总计 45分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

1. 大足球 2-4 个
2. 小足球 2-4 个
3. 标志碟、标志桶 4 个或粉笔
4. 腰旗或彩色纸条

【活动人数】

活动带领老师：2人，1人主带领活动，1人辅助带领并负责安全和器材
活动学生：15-20名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：我们常听到老师说“请大家集中注意力”！集中注意力对我们有什么样的帮助？我们该如何集中注意力？让我们在游戏中体验学习。今天活动的主题就是“专注技能”，主要有三个活动，请大家在活动中认真听认真做，活动结束后看看有什么收获。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：骑士驭龙（7分钟）

1. 分角色。游戏需要3人扮演骑士，3人扮演龙头，3人扮演龙尾，其余人扮演龙身。

2. 分组、站队。通过自荐，筛选出3名学生作为骑士，其余人等分成三组，每组学生自行选出龙头和龙尾。扮演龙的每组学生，除了龙头以外，每个人将手搭在前面人的肩上。

3. 讲规则。

每一位骑士对应一条龙，任务是抓住每组的龙尾。

龙要躲避骑士的追捕，龙头要带着龙身和龙尾躲避，但不能让龙的任何部位分散开，如果分散了，龙头将变成龙尾。

如果骑士抓到了龙，龙头变成骑士，骑士则变成龙尾。

4. 动作演示。请两名教师带几名学生，现场演示。

5. 活动带领。一名教师发布指令，另一名教师辅助活动并维护秩序和安全。

6. 注意事项。

提醒学生在活动中注意自我保护，不要发生冲撞。

选骑士、龙头和龙尾时，可以根据学生优势进行自荐。

◆ 主题活动：大象球（20 分钟）

1. 分组，站队。每组学生围成一个圆圈。

2. 游戏动作。

（1）保持圆圈不改变的情况下，请所有学生打开双腿与肩同宽，并与两侧的同学脚外侧贴在一起，不要留有空隙，就像一圈拱门一样。

（2）将自己的双手十指交错握在一起，然后伸直放在身体前侧，同学们尝试弯腰摆动胳膊和握紧的手，就像大象的鼻子一样，可以自由摆动，但两手保持握紧不分开。（见图 12）

3. 讲规则。

（1）每组的圆圈中心放置一个足球，当老师发布“开始”的口号时，球会滚动起来，大家利用自己的象鼻子传递足球，阻止足球从自己的双脚间滚出去。（见图 13）

（2）身体、手臂和握紧的双手可以随着球运动，但双脚要保持与他人双脚外侧贴紧的状态不能动。

（3）当球从某个人的双脚间滚出圆圈外时，这个人要向后转，继续完成游戏。

（4）如果球两次都从同一人双脚间通过，则这名同学被淘汰，请他在圈外观察游戏，同时再向圈内加一个足球。

（5）如果游戏没有难度，可以让学生全部面朝外站圈，保持原有动作进行游戏。（见图 14）

4. 动作演示。请两位老师带领几名同学，展示动作和玩法细节。

5. 活动带领。两名老师分别在两组圆圈处观察游戏，发出指令，同时维护秩序和安全。

6. 注意事项。学生挡球的时候，要注意安全，适度用力，不要将球打击到其他人，或伤到自己。



图 12



图 13



图 14

◆缓和活动：狐狸、大树和松鼠（10分钟）

（1）当指令是“松鼠跑”时，所有的松鼠必须跑着找到一个新的树洞并且站在下面，每次只允许一只松鼠站在树洞里。

（2）与此同时，狐狸要在松鼠到达树洞之前将他们抓住。

（3）当一只狐狸抓住一只松鼠，互换角色。（狐狸变成松鼠，松鼠变成狐狸）

（4）每间隔 15—30 秒喊“松鼠跑”。

（5）2—3 分钟之后，更换角色，以便每个孩子都有机会充当狐狸、松鼠和树。

4. 动作演示。请两位老师和几名学生展示动作细节。

5. 活动带领。一位老师发出指令，另一位老师维护活动秩序和安全。

6. 注意事项。

请老师留意是否每个孩子都体验了不同的角色。

提醒学生不要猛冲猛跑。

老师可以根据现场活动的人数，分配三种角色的人数比例。

◆总结与分享（5分钟）

请 3—5 名学生分享体验

（1）在今天的游戏中，你觉得哪些部分需要集中注意力才能做好，原因是什么？

（2）在今天的游戏中，你用了哪些集中注意力的方法？哪些方法可以应用到生活中的其他方面？

（3）在生活中，什么时候需要我们集中注意力？请举例。

（4）为什么做一件事时集中注意力非常重要？

05

活动实施教案 团队运动游戏



◆ 集增强免疫，健康饮食

【活动目标】

1. 通过游戏，了解关于身体健康的相关知识。
2. 在活动中，体会保持健康的重要性和必要性。
3. 通过活动，学习基本的健康生活习惯。

【活动时间】

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 活动介绍 3 分钟 | 热身活动 7 分钟 | 主题活动 20 分钟 |
| 缓和活动 10 分钟 | 总结分享 5 分钟 | 总计 45 分钟 |

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

1. 毽子 4-5 个
2. 写有“蛋白质”“脂肪”“碳水化合物”的贴纸，每种 10-15 张
3. 标志碟 30-45 个

【活动人数】

- 活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材
- 活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求。

参考指导语：健康是所有人都追求的目标，但是生活中我们常常由于天气冷、减肥、意外伤害等主观或客观因素，导致身体生病变得不健康。究竟什么样的生活方式才是健康的呢？今天活动的主题就是“专注技能”，主要有三个活动，请大家在活动中了解什么是免疫力，什么是健康饮食，活动结束后我们思考一下，自己的生活哪些方面可以改善，以让我们获得健康的体魄。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：阻挡病毒（7分钟）

1. 分组。将孩子们分成4组，每组4—6人。

2. 扮演角色。活动中有三个角色：病毒、身体、免疫系统。扮演“病毒”1人，扮演“身体”1人，其他人扮演免疫系统。

3. 讲规则。

（1）讲解免疫系统与病毒的关系。在现实生活中，当病毒想要侵入身体时，免疫系统会与病毒展开激烈的斗争。如果免疫系统成功打败病毒，我们的身体仍然是健康的；如果免疫系统被病毒破坏，侵入身体，则身体会生病，产生各种症状。

（2）扮演“身体”的学生要被扮演“免疫系统”的孩子围成一圈，保护好。

（3）扮演“病毒”的学生站在圈外，要尝试突破“免疫系统”的保护，捉住扮演“身体”的学生。

（4）当“病毒”拍到或捉到“身体”时，扮演“身体”的同学需单脚跳。“免疫系统”的一员转换成“病毒”的角色，两人一起捕捉“身体”。

（5）“身体”第二次被捉住时，免疫系统解散，重新分配角色，开始游戏。

4. 动作演示。请两位老师带领几名同学，演示动作细节和规则。

5. 活动带领。两名老师，分别关注不同组别，维护秩序和安全。

6. 注意事项。鼓励免疫系统的学生努力保护好身体。

◆ 主题活动：健康饮食（20 分钟）

1. 分组、站队。将学生分成 3-4 组，每组成列站好。
2. 放置物料。在队伍前面放置三种标记碟，分别标有不同名称——蛋白质、脂肪、碳水化合物每种标记碟 10-15 个。（见图 15）
3. 讲规则。
 - （1）获取营养元素。请每组同学以接力的形式获取营养元素，以单腿跳、旋转前进、四足并进、毽子引路（四选一）（见图 16）的形式从队伍的前排，行进到营养元素的位置，任意获取一种。
 - （2）取到营养元素后，立即以同样的方式返回，放在自己组前面，下一位学生接力。
 - （3）选择前进的动作时，同一动作每组的使用次数不能超过两次（往返算一次）。
 - （4）统计获取的数量。每轮比赛时间为 5 分钟，统计每一组每种元素的数量，如果某一组每种元素都有，为营养最均衡组，即获胜。（见图 17）
4. 动作演示。请两位老师带领几名同学，演示动作细节和规则。
5. 活动带领。两名老师，分别关注不同组别，维护秩序和安全。



图 15

中华慈善总会
CCF · BMW Wa



图 16



图 17

◆缓和活动：水果蹲（10分钟）

1. 分组，站队，起名。保持前面游戏的分组，并把每个组命名为不同的水果：苹果、葡萄、西瓜、桃子等，每组组员手牵手围成一个圈。

2. 讲规则。

（1）念口号，做出反应。从一个组开始，组员一起说出自己的队名并下蹲，之后说出想要哪一组继续，如从苹果队开始，苹果队先喊口号“苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完西瓜蹲”，选择西瓜组是随机的，不是按照排列顺序。

（2）做相应动作。依次类推，如果被点到的组没有及时蹲下，则退出游戏，在一旁观看，直到剩下最后一组，游戏结束。

3. 活动带领。两位老师可以加入学生队伍，大家一起游戏。

4. 注意事项。由于前面的活动消耗较大，当孩子出现疲惫状态游戏依然没有结束时，可适当结束游戏。

◆总结与分享（5分钟）

请 3-5 名学生分享体验

1. 你的饮食习惯是什么？你认为什么是健康的饮食？
2. 今天的活动中，你了解到病毒、免疫系统和身体的关系是什么？
3. 有哪些方法可以尽量让自己远离病毒侵扰？

◆认识理财，珍惜财富

【活动目标】

1. 学习简单的理财和节约金钱的知识。
2. 在活动中，理解理性消费的重要性。
3. 感受赚钱、存钱的不易，珍惜财富。

【活动时间】

活动介绍 3 分钟 热身活动 7 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 10 分钟 总结分享 5 分钟 总计 45 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

1. 篮球 1-2 个
2. 分队服若干件
3. 标志碟 10 个
4. 呼啦圈两个
5. 愉快的音乐
6. 功放音箱

【活动人数】

活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材

活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆ 活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：大家有过赚钱或收压岁钱的经历吗？赚来的钱或收到的压岁钱，大家都是怎么使用的？当自己有了零花钱是存起来，还是交给父母，还是开心地花掉？今天，我们和大家一起通过游戏，来了解什么是理财。今天活动的主题就是“专注技能”，主要有三个活动，请大家在活动中认真听认真做，活动结束后看看有没有什么收获。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆ 热身活动：追逐与逃跑（7分钟）

1. 分组。将学生分成2人一组，一个人是追逐者，另一个是逃跑者。

2. 讲规则。

（1）播放愉快的音乐，追逐者跟随音乐按照口令，分别以多种运动姿势行动。如：快走、慢跑、侧身跑、倒着走。

（2）追逐者在完成动作的同时，要紧跟在逃跑者后面，保持离逃跑者尽可能近的距离。

（3）逃跑者以同样的动作前进，并尽量拉开与追逐者的距离。

（4）当音乐停止后，所有人都停止运动，追逐者尝试伸手去触碰逃跑者，如果逃跑者被触碰到，则追逐者获胜。

（5）游戏可进行多轮，每轮结束后互换角色。

3. 活动带领。一名教师发布指令，另一名教师负责播放音乐。

◆ 主题活动：欢乐存钱（20分钟）

1. 分组。将学生分成2个大组，进行2组的篮球传球游戏。（见图18）

2. 讲规则。

（1）每队需要在相互配合的情况下，进行组内在传球，传球的过程中不能让球掉在地上或被其他队截住。如果中途掉落或被拦截，则球权转换。（见图19）

（2）另一组设置障碍、破坏对方传球。（见图20）

（3）如果连续传10次球，该队得到一笔钱，标志碟代表钱，并放入本组的呼啦圈中，代表存入银行。

（4）在规定的时间内，存钱最多的小组胜利。也可进行多轮比赛，存钱多的一组获胜。

3. 活动带领。一名老师负责监督游戏过程，另一名老师负责活动器材和维护秩序安全。

4. 注意事项。

（1）传球过程中注意安全，不要将球砸到他人。

（2）争球过程中的身体接触，注意不要伤到他人。



图 18

中华慈善总会
CCF·BMW Warm



图 19



图 20

◆缓和活动：飘动的气球（10 分钟）

1. 想象扮演。请学生想象自己是一个气球的样子，比如在空中飘舞的气球——学生挥动他们的双臂、四处跳跃、奔跑。

2. 讲规则。

（1）气球周围有不同的东西随时可能出现，学生必须用自己的身体部位来做，与描述相应的样子。例如，“一阵暴风把气球抛进了天空”“气球被绑在飞驰的自行车后面”等，这时请学生发挥想象力和动作表达能力，表演气球是如何被暴风吹走的。

（2）最后一个务必要展示的情景——“一不小心，气球被针扎了个小洞，然后慢慢地泄气了”，让学生装作他们慢慢地泄气，慢慢地向下蹲，直到蜷缩到地上，一动不动。

3. 活动带领。最后一个动作让孩子们在地上蜷缩 10 - 20 秒的时间，让他们充分放松，然后重新开始。

4. 注意事项。保证孩子们之间有充足的空间，以便做游戏。

◆总结与分享（5 分钟）

1. 存钱游戏中，你们觉得完成 10 次传球，存到钱容易吗？
2. 生活中，你有存钱的习惯吗？
3. 生活中，为什么我们需要存钱或节约开销呢？
4. 如果你突然有了一笔钱，你打算如何管理呢？

◆领导技能

【活动目标】

1. 通过游戏，了解什么是领导技能。
2. 在活动中，体会领导技能的重要性和作用。

【活动时间】

活动介绍 3 分钟 热身活动 7 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 10 分钟 总结分享 5 分钟 总计 45 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

标志桶 4-5 个

【活动人数】

活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材

活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑和跳跃的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求。

参考指导语：当提起“领导”二字，大家的头脑中的形象是怎样的？领导都具有怎样的特质，要承担什么样的工作？不是领导的人要不要具备领导能力？这些能力又给我们的行动带来怎样的作用？下面请大家跟着我们一起体验今天的活动——“领导技能”。主要有三个活动，请大家在活动中了解什么是领导技能，这个能力有什么作用。活动结束后我们思考一下，在活动中你看到自己或他人的领导技能是什么，在活动中是如何体现的。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：金牌选手（7分钟）

1. 分组，站队。将学生分成两个小组，一个小组叫手拉手小组，一个小组叫独自行动组。

2. 选出金牌选手。独自行动组秘密讨论，选出一位“金牌选手”，并将此人告知老师，注意保密，不要让手拉手小组知道谁是“金牌选手”。

4. 讲规则。

手拉手小组需要拉紧手、集体跑动。

一边跑一边尝试触碰到独自行动组的组员。

被触碰到的独自行动组组员，需要站到老师身边，表示暂时被淘汰。

被触碰到的组员中一旦有“金牌选手”，则游戏结束。

游戏中，独自行动组组员要试图迷惑手拉手小组，让其无法判断哪一位是“金牌选手”，从而延长游戏时间。

游戏结束后，互换角色。通过游戏计时，看哪方更快，哪方获胜。

5. 活动带领。1名老师站在某个区域，作为被淘汰者的聚集区，另一名是辅助活动，维护秩序和安全。

◆ 主题活动：蜗牛赛跑（20分钟）

1. 分组，站队。将学生分成4-5组，每组4—5人，成列站好。
2. 标记活动区域。用粉笔在各组第一人脚尖处，画一条起始线，并在每个人前面5米处放置一个标记桶。（见图21）
4. 讲规则。
请所有学生原地坐下。
向后伸出双手，抓住后面人的脚踝。最后一位学生把手撑在身后的地上。（见图22）
每组保持这样的动作，集体向前移动，移动时不能脱节。
看一看哪组最先能触碰到标记桶。（见图23）
碰到标记桶后，再集体倒退回起始线内。
第一个人到队尾，再次重复活动，直到每个人都体验后，结束。
记录哪组用时最短。
5. 动作演示与练习。请两位老师示范动作，注意细节展示。请每组学生练习时2—3分钟。
6. 活动带领。一位老师带领活动，发布指令。另外一名老师负责放置器材，辅助活动。



图 21



图 22



图 23

◆缓和活动：假如（10分钟）

1. 分组，站队。分成两组，每组围成一个圆圈，圆圈的中心放置一个标记桶。
2. 讲规则。

（1）由老师发布指令，第一个学生按照指令中的动作到达圆圈中心。例如：老师发布“像兔子一样蹦着跑”，学生要迅速进入兔子的角色，模仿兔子奔向标记桶，再返回。

（2）鼓励学生学生带入自己的想象力和肢体表达能力，动作不要太快。

（3）每个人都体验一次后，请一位同学发挥想象力，发布指令，其他人完成相应动作，开始新一轮游戏。

3. 活动带领。

（1）两位老师分别进不同组，发布指令。

（2）老师需要发挥想象力想出好玩的动作指令，指令参考：

像苞米花爆炸时那样去跳。

像抓空气中的气球那样去跳。

像刷墙那样做刷的动作。

像在游泳池那样游泳。

4. 注意事项。注意给出指令时，不要远离学生的生活，表述清晰明确。

◆总结与分享（5分钟）

在蜗牛赛跑的游戏中，你觉得组里哪位同学起到了重要作用，从而让活动顺利完成？他做了什么事？

你在游戏中做了什么事，促进活动取得成果？

你觉得领导技能是指哪些技能？

◆问题解决

【活动目标】

1. 通过游戏，提高对解决问题意识的感知。
2. 在活动中，学习解决问题的方法。
3. 在活动中，提高解决问题的能力。

【活动时间】

活动介绍 3 分钟 热身活动 7 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 10 分钟 总结分享 5 分钟 总计 45 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

号码牌
标志桶 4-5 个
大足球若干
分队标志物、腰旗或彩色纸条

【活动人数】

活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材
活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑和跳跃的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求。

参考指导语：在生活中我们常常会遇到各种各样的困难和问题，每个人面对它们的时候会做出不同反应：有的人会把问题一一解决掉，有的人会逃避，有的人会坐视不理。我们知道只有解决问题才能让学习、生活顺利向前推进。今天活动的主题是“问题解决”，主要有三个活动，请大家在活动中发现自己遇到问题时是怎样的反应，有没有解决问题的能力，这个能力有什么作用。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：我是队长（7分钟）

1. 分组，站队。分成两组，每组站成一列，并报数。

2. 讲规则。

（1）老师随机说出某个数字，这个数字对应的学生要出列示意。

（2）该学生向全组同学发布动作指令，如，单腿蹦、侧向移动、跳跃等。

（3）完成四个动作后，老师说出新号码，对应的同学即刻出列，发出新一轮动作指令。

完成四个动作后，进行下一轮。

（4）发出指令的同学要发挥想象力，选择那些滑稽的动作、愚蠢的动作、舞蹈动作，同时可以呼喊出声音、歌唱或是大笑，每轮的动作不能重复。

3. 活动带领。一名老师负责发布指令，另一名老师辅助活动，同时维护秩序和安全。

◆ 主题活动：多样接力（20分钟）

1. 分组，站队。将学生分成3-4组，站成一列。每组的第一名同学前面放一个标记桶。

2. 放置器材，规划活动区域。以学生面前的标记桶为起点，再放置三个标记桶，形成一个菱形（见图24）。这样每组前面都有一个菱形区域。

3. 讲规则。

老师喊出动作口令，学生做出相应动作，并保持该动作，沿菱形外沿跑一圈，回到起点。如，老师发布“双手持球”的指令时，每组第一名学生双手持球，沿菱形外沿跑一圈，回到起点。

回到起点后，将球交与下一名同学，并回到队尾。依次类推，直到每个人都完成一次动作，最先完成比赛的队伍胜出。

新一轮，各组重新排列出场顺序。

老师给出不同的指令，如“单手单耳触球跑”，学生想办法时刻让单手单耳触碰到球，跑完菱形外沿。（见图25）

交接球时也要保持相应的动作。（见图26）

如果在跑步或交接时掉球，该小组要重新开始，不遵守指令的小组也要重新开始。

4. 活动演示。请两位老师，将动作、跑步路线、交接动作，完整地呈现一遍。

5. 活动带领。一名老师组织活动并发布指令，另一名老师放置器材，并维护秩序和安全。



图 24



图 25



图 26-1



图 26-2

◆缓和活动：1、2、3（10分钟）

1. 请所有人围成一个圆圈，一名教师站在圆圈内。
2. 明确指令。老师会发布不同的数字指令，每个指令代表不同的动作。
指令“1”：坐在地上，两手抖动大、小腿肌肉。
指令“2”：上体放松前弯，两臂体前交叉，两脚原地踏步，同时按节奏呼吸。
指令“3”：两臂放松上举，两脚原地踏步，同时深呼吸。
3. 每当老师喊出一个指令时，所有人做相应动作，一个动作重复两个八拍。

◆总结与分享（5分钟）

在游戏中，你遇到了哪些困难或问题？当遇到这个困难或问题时，你的第一反应是什么？
在游戏中，你解决了多少个问题？都用到什么想法或做法？

◆相互信任

【活动目标】

1. 通过游戏，理解相互信任的重要性。
2. 在活动中，培养信任、尊重别人的能力。

【活动时间】

活动介绍 3 分钟 热身活动 7 分钟 主题活动 20 分钟
缓和活动 10 分钟 总结分享 5 分钟 总计 45 分钟

【活动准备】

1. 熟悉活动目标和主要内容
2. 熟记活动步骤、注意事项
3. 统计活动人数，提前准备、筛选活动材料

【活动材料】

长绳子三根
眼罩
布条（两人三足带）
标志桶 4-5 个

【活动人数】

活动带领老师：2 人，1 人主带领活动，1 人辅助带领并负责安全和器材
活动学生：15-20 名学生

【活动安全】

1. 活动中有奔跑和跳跃的要求，注意提醒学生速度不要过快，以免发生冲撞。
2. 提前询问是否有人身体不适，无法参加奔跑等运动量较大的活动。



【活动步骤】

◆活动介绍（3分钟）

1. 欢迎学生参加活动，简单介绍自己

参考指导语：大家好，欢迎大家来参加“BMW 童悦之家”快乐运动会，我是今天带领活动的老师——**老师，这两位也是活动带领老师——**老师和**老师，大家在活动中有任何问题都可以与我们沟通。

2. 介绍本次活动的主题和活动要求

参考指导语：在生活中我们常常会遇到各种各样的困难和问题，每个人面对它们的时候会做出不同反应：有的人会把问题一一解决掉，有的人会逃避，有的人会坐视不理。我们知道只有解决问题才能让学习、生活顺利向前推进。今天活动的主题是“问题解决”，主要有三个活动，请大家在活动中发现自己遇到问题时是怎样的反应，有没有解决问题的能力，这个能力有什么作用。预计活动时间45分钟，请同学们注意听老师的规则要求和安全提示，按照指令开展活动，防止发生不必要的安全问题。大家能做到吗？（请所有人大声回答）

◆热身活动：安全圆圈（7分钟）

1. 将绳子系成的绳圈，铺好软垫。

2. 站队。请所有学生围成一个圈站好。

3. 讲规则。

（1）将绳圈发给孩子们，让他们双手抓住绳子（根据情况，适当调整绳子的长短）。

（2）所有人尝试在双手抓紧绳子的同时，全身绷直，就像一个门板一样，然后整个身体向后倒，尽可能到达自己最大限度。

（3）一起数数，看看最多可以坚持多久。

4. 活动带领。两名教师引导学生动作，并做好保护措施。



图 27

◆ 主题活动：三腿赛跑（20分钟）

1. 划定活动区域。用标记桶在场地的一端标记起跑点，在另一端放一个标记桶标记终点。

2. 分组，站队。学生分成三组，每组学生站成两列。

3. 分发材料，活动准备。每两个人发一个眼罩和一个布条，把两人中的一个人罩上眼罩（图 27），并且把两个人相近的脚踝绑在一起，要绑得紧一些，不要留太多空隙。（图 28）

4. 动作示范与练习。请两人尝试在这种情况下向前快步走，并练习 2-3 分钟。

5. 讲规则。

（1）发布指令，各组第一排的两个人先出发，到达终点后，下一排的两个人出发，以此类推。（见图 29）

（2）跑步过程中，两人必须始终绑在一起，并有一人保持蒙住眼睛。

（3）每队都跑过一次之后，游戏结束。

6. 活动带领。一名老师监督比赛、发布指令。另一名老师维护秩序和安全。

7. 注意事项。请学生一定要充分练习，前进的过程中不要猛跑，以免受伤。



图 28



图 29



◆缓和活动：信任跑道（10分钟）

1. 分组，站队。

（1）让所有学生分成两组，并面对面站成两排，形成一个跑道。

（2）邀请一个孩子出列，站到排头，并带好眼罩。

（3）面对面的两个学生双手拉紧，将手放到与肩同高的地方。

2. 讲规则。

（1）出列的学生，穿过孩子们组成的跑道，在出发前要问大家：“我可以信任你吗？”

大家一起响亮回答：“可以”！

（2）当这名学生快到拉紧手的两人面前时，要迅速与对面的搭档将手放下来，确保他可以顺利通过。

（3）完全通过跑道后，可以另选一名学生进行体验。

3. 活动演示。请两名老师和几名学生完整演示一遍，注意节奏和速度。

4. 活动带领。一名老师注意观察戴眼罩学生，防止其发生意外。另一名老师整体协调活动，并维护秩序和安全。

◆总结与分享（5分钟）

1. 提问戴眼罩的学生：

（1）当你做第二个或第三个活动时，带着眼罩进行运动，内心有什么感觉？

（2）为什么你能够完成所有活动？

（3）你的搭档为帮你完成活动做了哪些事？

2. 提问没有戴眼罩的学生

（1）在第二个活动时，你的搭档带着眼罩跟你一起运动，你心里有什么感觉？

（2）这和自己运动完成时有什么区别？

（3）被人信任的感觉是怎样的？



◆ 儿童沟通技巧进阶

1. 开展游戏时如何进行良好的沟通？

(1) 简单的开始

- 一次只教一项内容；
- 指令要简短，鼓励儿童进行各种尝试；
- 一开始教给孩子简单的技能，给他们时间；
- 使用简单的语言。按照自己的进度去练习、实践这些技能。

(2) 多用示范

- 通过亲自示范的方法，让儿童更好地理解。

(3) 帮助儿童树立自信心

- 使儿童相信他们会成功；表示赞许，对儿童微笑或者点头；
- 让儿童帮助你做决定；
- 在游戏中轮流做领导；
- 让儿童承担责任，给他们事情做，让他们帮忙（例如整理游戏器材）。

论

- 站在一个任何人都可以看见你的位置；
- 让儿童靠得更近，听得更清楚；
- 移开任何阻碍孩子视线的东西；
- 说话响亮；
- 目光接触时保持微笑。

2. 促进沟通的有效反馈

当你给孩子提出反馈意见时，你必须做到以下几点：

- 清楚、明确、具体；
- 提出改进的方法，帮助他们提高；
- 态度积极。

当你做到了这些，你就能帮助儿童学习并且使他们变得更加自信。下面提到的反馈模式，会帮助你做出积极的、有纠正作用的反馈。



3. 反馈模式

下面是反馈模式的两个例子：

(1) 一个参加游戏的孩子总是接不到球。

表扬：“刚才你差一点就接到球了，你的位置是正确的。”

纠正指导：“但是你等的时间太长啦，你的手累得都举不起来了，下次，打开你的两臂，放到你的身体前，在球接触到你之前就做好准备。”

确认积极结果 / 鼓励：“用这种方法接球会更简单一点，继续加油。”

(2) 一个孩子应该将球传给他的队员，但他却将球踢出了场外。

表扬：“你力量确实很大。”

纠正指导：“在控球的时候应该注意力量，如果你的腿甩低一些，力量就会小一些。”

确认积极结果 / 鼓励：“用这种方法踢球，你能更好地控制传球时的距离。”

◆ 儿童行为管理进阶

1. 几类常见问题的解决方法

(1) 儿童参与活动时经常攻击其他儿童

· 立刻阻止身体侵害，不允许继续进行。提醒儿童：任何形式的身体侵害都是禁止的。确保孩子们明白这条规则，不能提出异议。

· 为了减少身体伤害的机会，让孩子们忙起来。无组织的等待时间是孩子最容易互相打斗的时候。

· 如果问题发生，可以尝试忽视这种行为问题。他们的行为常常是一种引起注意的企图。

· 意识到“看到孩子好的一面”。不要只在他们犯错误的时候批评他们，更好的方法是在他们做得对的时候表扬他们，以此强化他们良好的行为。

· 给他一些额外的责任。例如：你可以让他整理所有器材和教室。

· 找出原因。将这个孩子的行为表现告诉他的父母，问问他们是否清楚可能的原因。这是一个长久持续的问题吗？家里有什么变化影响了孩子的行为吗？孩子的饮食和睡觉方式有变化吗？寻找原因有助于找到解决办法。

· 对于大一点的孩子，你可以与他坦诚地交谈，指出他的行为的负面影响，要求他承诺改变行为。

(2) 有儿童拒绝参与活动

· 找出原因。也许他生病了或担心活动以外的一些事情；也许他因为害怕活动的挑战或担

心其他孩子嘲笑和欺负，在情感上感觉不安全。

- 鼓励儿童参与活动。有时他可能只愿意参与活动的一部分，一旦他开始参与，可能就会决定参与整个活动。

- 如果儿童实在不愿意参与活动，也不要勉强，允许他在一旁观看。

(3) 一个非常受欢迎的儿童对你说话很无理，这个儿童拒绝听你的话并且质疑你的权威

- 提醒儿童让他们自己制定活动规则。

- 提醒儿童每一个参与者遵守规则是非常重要的。其中一个最重要的运动规则是：互相尊重。

- 找到原因。课后和儿童谈话并且询问他行为的背后原因。你无心地冒犯了他吗？是他设法给其他孩子留下印象吗？有什么事让他心烦意乱吗？

- 和他坦诚地交谈，指出这样的行为不合适的原因并且给他提供积极改变的机会。

孩子太多，不易组织活动

- 将孩子分成小组，按照小组组织和实施活动，这样可以减少儿童间的争吵和摩擦并且促进他们更多地彼此交流与分享。

- 让大一些的孩子帮助带领孩子一起活动，由他们来说明规则、组织低年龄的儿童。

◆ 第三节 儿童参与过程进阶

1. 如何促进儿童的参与？

- 分组活动，这样孩子就有更多参与的机会；

- 开展不会将孩子排除在外的活动（例如避免淘汰赛）。如果不可避免，就尽量使孩子可以重新参与，或者安排被排除出去的孩子很快加入到另一个活动中去；

- 避免开展会让孩子等很久才能轮到的活动，例如，在一个人数很多的队伍中进行接力赛。可以将孩子们分成人数更少的组；

- 提供尽可能多的活动器材，从而使每个孩子都能积极地参与；

- 对活动进行修改，从而保证最大程度的参与；

- 尽量不要让孩子自己选玩伴，而是指导他们组成随机两到三人的小组，这样就减少把任何孩子排除在外的机会；

- 让孩子很长时间内不活动；

- 队伍中人数很多，孩子们很少有机会活跃起来；

- 进行淘汰赛，并且一段时间之内孩子们没有机会重新参与游戏；

- 花费很多的时间说明规则、管理、说话或教导；

- 让孩子自己选择玩伴，而不管是否有孩子落单了；



· 每次挑选同一个孩子负责管理，这种做法会使能力较差的孩子很难被选上，他们会感觉很糟糕。

2. 儿童参与的具体行为

那么，我们究竟可以在哪些活动或行为中邀请儿童更多地参与呢？这里我们准备了一些内容可供参考。当然，我们更加希望活动带领者根据具体情况创造更多儿童可以参与的机会。

- 每节课挑选不同的孩子负责帮助你准备器材；
- 让儿童参与活动规则的制定；
- 虽然不可能让儿童控制学校开设的活动，但仍可以让儿童一起或者单独对活动形式做出调整；
- 鼓励儿童在活动中发言和讨论，并尊重他们的选择和想法；
- 活动中尽量让儿童有更多创意、思考以及决定的内容，尽量少地限制儿童活动内容；
- 让年龄大的儿童带领更小的儿童开展游戏活动，从中培养他们的参与意识和能力；
- 活动之后，让孩子们自己整理活动场地。

◆ 活动中的融合进阶

1. 侮辱性词汇

我们用来描述残障儿童的语言对我们和社区有很大的影响。下面的表格将会为你提供帮助，表格反映了残障儿童自己的观点。

正像你所看到的，表格左边的词语采用的都是被动式，他们把残障儿童描述为“受难者”。而右边的词语则尊重他们，把他们看作是能够控制他们生活的主体，这些词语对残障儿童显示了一种尊重的态度。

不用	使用	不用	使用
残废的	残障的	精神病、神经病、疯子	患有精神性疾病的、患有精神分裂症的、患有……的人
跛子	行动存在障碍的	呆子、笨蛋、蠢货	学习障碍儿童
聋子和哑巴、聋哑人	智力障碍	瞎子	视觉障碍儿童、盲童
傻子、弱智	聋人、听觉障碍儿童	正常的儿童	健全儿童

2. 怎样修改活动以使其适合残障儿童？

必须设计好你的活动以符合残障儿童的需要。你可以修改任何活动，这些改动随着每项活动、每个孩子的不同而不同。融合意味着残障儿童也可以参加健全儿童参与的活动，有时候也意味着残障儿童拥有他们自己的游戏。

(1) 改变活动方式

- 通过改动活动规则，使游戏更简单或更复杂；
- 让参加活动的儿童担任不同的角色，或处于不同的位置；
- 允许儿童用不同的方式进行游戏，例如，可以坐着而不是站着。

(2) 改变活动场地

- 改变场地的大小，使它更大或更小；
- 改变距离，如让目标更远或更近；
- 改变目标的高度，让它更高或更低；
- 改变孩子们之间的距离，使其更近或更远；
- 让孩子们从不同的地方开始。

(3) 改变器材

- 缩小器材的尺寸，或减少它们的重量；
- 选择不同材质的球，例如颜色更亮的球或能发出声响的球。

3. 针对在某一具体方面有残障的儿童，怎样去修改活动

残障类型	可能的改动
视力	<ul style="list-style-type: none"> · 让他们和同伴一起进行游戏； · 如果一个孩子有一点视力，让其他人戴上颜色明亮的围巾； · 放慢球的运动速度； · 用声音去表示一次成功，例如，一个同伴拍手表示球投篮命中了。
听力	<ul style="list-style-type: none"> · 确定这个孩子理解了所做的演示； · 让这个孩子和一个同伴合作； · 指导时使用简单的符号。
身体	<ul style="list-style-type: none"> · 让这个孩子和一个同伴合作； · 在力量的基础上，让技能得到发展，例如让儿童坐着投掷； · 缩小运动场地的大小。
智力	<ul style="list-style-type: none"> · 让这个孩子和一个同伴合作，以使他 / 她感到自在； · 确定这个孩子理解了所做的演示； · 在进行游戏之前，给孩子时间去观察，以保证这个孩子理解了所要进行的活动。



◆ 活动安全清单

下面的清单能够帮助您确认安全隐患，所列的每一个项目都对您提出的问题有提示。

因素	问题 / 隐患	在安全范围之内		备注
		是	不是	
室内环境	清楚标明紧急出口位置			
	门窗位置			
	楼道和墙壁位置			
	设备的位置			
	电线、插座、开关			
	温度和通风			
	参与者在视线范围内			
	水 / 水洼或者地面上的液体			
户外环境	器材的存放地			
	游戏场地地面状况			
	场地大小			
	没有坑洞、岩石、垃圾、汽车和其他设备的危险			
天气环境	明确标出游戏区域			
	温度			
	太阳			
	阴凉处			
	寒冷			
器材	下雨 / 下雪 / 闪电			
	器材状况			
	合适性			
	存放			
活动	数量			
	合适性			
	规则			
	身体强度			
	多样性			
参与者	进行调节以适合所有参与者			
	人数			
	年龄范围			
	体格检查情况			
	局限性			
	健身水平			
	行为稳定			
情绪成熟				

