

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

机能活动训练（MATP）在地化发展

国际特奥东亚区MATP技术团队

福建师范大学体育科学学院

福建省残疾人体育研究指导中心

2024年4月22日



特奥中国机能活动项目（MATP）教练员培训



机能活动训练 (MATP) 专为重度、极重度智力障碍青少年儿童设计。对象从重度、极重度智力障碍扩展为中重度及伴有学习障碍、多重残疾、孤独症谱系等群体。

机能活动训练计划 (the motor activity training program, MATP)

国际特奥会发布的智力障碍儿童青少年相关的适应性体育活动		
序号	中文名称	英文名称
1	卓越教练员与教学模式	Coaching excellence and the coaching model
2	与国际（区域）体育联合会合作	Partnerships with international (regional) sports federations
3	体育运动资源团队	Sports Resources Teams, SRT
4	扩展高水平运动员配额	Extended quota for high level athletes
5	运动员领袖计划	Athletes Leadership Program, ALPS
6	特奥幼儿计划	Young Athletes Program
7	青年志愿者倡议	Youth volunteer initiatives
8	融合运动项目	Unified Sports Program
9	机能活动训练计划	Motor Activity Training Program, MATP
10	运动员健康计划	Healthy Athletes Program

机能活动训练计划 (MATP) *Special Olympics*



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

- (1) 机能活动训练计划是国际特奥会向全球推广的**专为中重度智力障碍学生**开设的适应体育项目，目前已拓展到多重障碍和孤独症。
- (2) 只要是功能活动障碍或无法听从指令，影响到正常的活动能力，就可以是MATP对象。
- (3) MATP训练要强调生活化，联结生活动作和体育动作。



机能活动训练计划 (MATP) *Special Olympics*

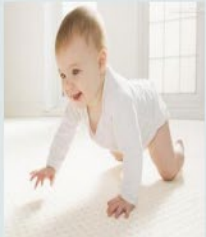


MATP的四大模块:

- ①移动类动作 (粗大)
- ②灵敏类动作 (精细)
- ③踢击类动作 (下肢)
- ④打击类动作 (上肢)



儿童青少年技能发展金字塔

下蹲	弓箭步	弯身	转体	走跑
				
提拉	推撑	上举	爬行	翻滚
				

MATP介入的必要性

Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

MATP具有非竞争性、适合各年龄、功能实用性、基于社区的互动，非独立参与和趣味性等特点。

- 1.通过MATP，可增加体能、技能和功能能力。
- 2.通过参与体育活动，拥有更多家庭互动，获得更积极的个人形象。
- 3.拥有更多机会与其他成员建立友谊。



MATP设计理念

Special Olympics



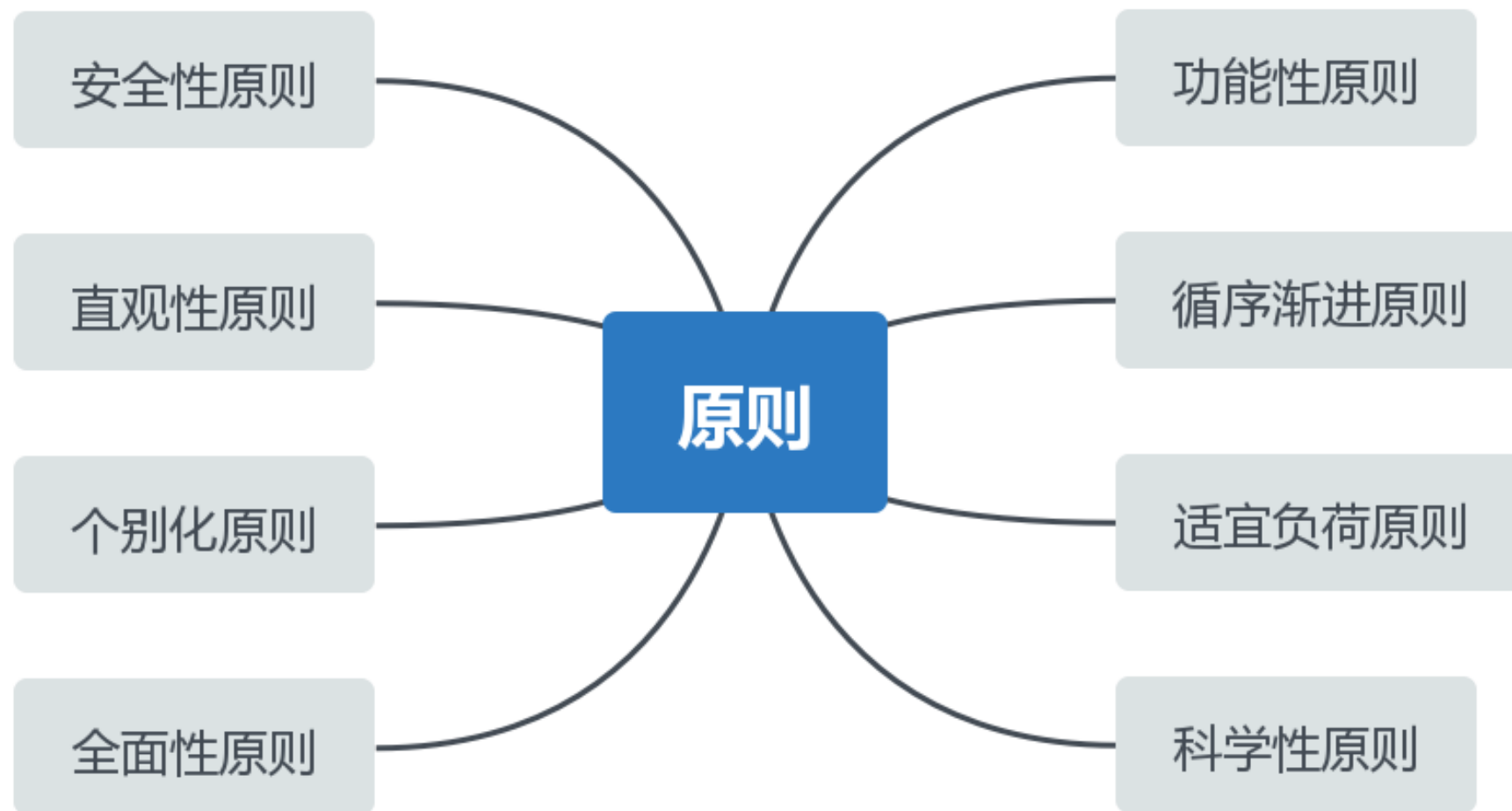
福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

MATP倡导的理念为**满足特需学生的个人需要**，注重**个别化和生活化**—在适应功能能力和个体需求的基础上，通过趣味活动的方式让每个人参与进来。

结合MATP于我国在地化的实践过程，参照《培智课标》，提出“坚持健康和**安全**并重的指导思想、激发学生的运动兴趣、注重学生的主体地位、满足学生个体差异和不同需求”的在地化MATP理念。

MATP 倡导“综合性的机能活动和休闲训练课程，帮助学生提高技能并增进健康”。





MATP实施步骤

Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

- 第一步：筛选MATP对象（资格表、社会适应性问卷调查、信息表、运动技能评估表、医疗健康背景表）。
- 第二步：制定训练目标：连贯性和适应性。
- 第三步：训练计划的目的和特性。
- 第四步：基于社区课程的考量（所有设计应回归生活）。
- 第五步：训练课程设计（每节30-45分钟）。
- 第六步：考虑协助等级（四个等级）。
- 第七步：激励（激励手段应明确并在结束后立即给出）。



运动项目选择

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY



- 当地特奥相关资源
- 社区易取得、易接触的运动
- 季节适合性
- 发挥特殊学生最大能力
- 特殊学生父母、主要照顾者、同侪等的意见



MATP协助级别

Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

- 在所有 MATP 技能中，协助工作可以分为四个级别：

完全协助——教师/教练在整个运动中都为学生提供支持或帮助。

部分协助——教师/教练接触、引导或指导学生，但不是在整个运动中都为其提供支持或帮助。

口语和示范性协助——教师/教练可以用语言提示、引导或指导学生，但不提供身体上的帮助。

独立完成——学生在没有老师/教练帮助的情况下独立完成运动或任务。



运动能力评估参考项目	
位移能力	1. 俯卧位时努力将头抬起离开瑜伽垫 2. 俯卧位时轻松将头抬起离开瑜伽垫 3. 俯卧位时翻身至背接触瑜伽垫 4. 能够连续翻滚两周 5. 沿同一方向连续翻滚两周
打击能力	1. 努力触摸放置在手边的网球 2. 轻松触摸放置在手边的网球 3. 用手击球,使球从球座掉落 4. 用手击球,使球滚离球座3 m以上 5. 用手击球,使球滚离球座3 m以上,并基本符合指定的击球方向
灵敏性	1. 努力拿起并握住小物品 2. 轻松拿起并握住小物品 3. 能够将抓握住的小物品放下 4. 能够将小物品抓握、放下同一位置,再抓握并放置另外位置 5. 手过肩,抛出小物品
踢击能力	1. 努力用脚尖接触足球 2. 轻松用脚尖接触足球 3. 用脚向前推动足球 4. 向前踢足球,距离超过3 m或更远 5. 向前踢足球,距离超过3 m或更远,并基本沿着指定方向

《MATP运动员运动能力评估参考表》
(参考《机能活动训练计划教练手册》)



2019年厦门MATP夏令营试行

Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY



福州市开智学校MATP挑战日情况

Special Olympics



MATP课程在地化设计实施

Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

- 1.熟悉MATP理念、内容和实施步骤
- 2.成立本校MATP教学团队，确定参与班级和教师分工。
- 3.特殊教育学校MATP教学班学情分析
- 4.MATP运动技能评估（参考《MATP运动员运动能力评估参考表》）



MATP课程在地化设计实施

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY



教学频次：每周2-3次学校教学，2次亲子互动或者监督教学，1次有设计的同侪课外融合活动。



教学主题设计：采用MATP四大模块（移动、踢击、打击和灵敏）与**体能及平衡**相结合的方式。



活动形式：设计的课程、家庭亲子打卡，周末融合活动、冬令和夏令营，挑战日展示。



课程内容设计：根据每个学生的个性化特点与动作技能评估结果，设计相应的运动方案。

姓名	年龄	性别	注意事项	移动	打击	踢击	灵敏	重点需要改善的机能	个性化建议
刘**	8	男	注意力不集中	①会翻滚，但同一方向不能翻滚两周。②翻滚后不能沿直线行走（正反方向均不能）	不会打击	①能踢球，但是比较吃力②不能用脚向前推动足球距离超过三米或更远及不能沿着指定方向滚动	均能完成	移动能力、打击能力、踢击能力	学生注意力不集中的问题，需要老师在练习过程中做到及时关注和提醒，练习内容可参照《方案5》《方案10》
唐**	11	女	肢体障碍较重（下肢脚部肌张力过高，无法伸屈脚背）	①会翻滚，但同一方向不能翻滚两周。②翻滚后不能沿直线行走（正反方向均不能）	①能击打球，使球掉下球座。②击球后，球不能滚至三米远及不能按指定路线滚动	不会踢击	均能完成	移动能力、打击能力、踢击能力	肢体障碍问题，可做进一步查看，深究其原因，适当的对练习内容进行调整，练习内容可参照练习内容可参照《方案1》《方案3》《方案5》
卢**	8	男		不会翻滚	①能击打球，不能使球掉下球座，打击无力②击球后，球不能滚至三米远及不能按指定路线滚动	①能踢球且足球可以向前滚动超过三米或更远，但是不能沿着指定方向滚动	均能完成	移动能力、打击能力、踢击能力	练习内容可参照《方案1》《方案3》《方案5》

MATP课程在地化设计实施

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY



课程内容调整原则：
根据学生的实际能力，
进行难度降阶或升阶
的调整。



课程材料搜集：教
师或观察员（助理
教师、保育员等）
对每次训练课进行
录像或拍照，以供
分析。



课程教学要求：每次课
至少两名教师，助教拍
摄教学视频。教师课后
提供教案及教学反馈。
以日期和班级命名文件，
如2023.2.5四年1班。建
立家长微信群，同时建
立学生档案。



04

运动形式拓展：在常规练习基础上，利用家长会、运动会等文体活动，尝试开发本土化活动内容，并丰富居家练习资源库。

05

学生家长知情同意书和教师承诺书：告知家长教学安排，签署家长知情同意书。签署教师承诺书。

06

设计与实施的重点：**安全第一**。





移动案例（包含爬、走、跑、跳、滚翻）

(1) 训练目标：发展四肢爬行能力、手眼协调能力，提升四肢稳定性并稳定脊柱，增强上下肢的配合能力。

(2) 训练内容：如图所示

【基础】：四点支撑，手膝爬行，体验手脚交替向前爬行；

【降阶】：匍匐前进；

【进阶】：跟着不同路线手膝爬行；

【高阶】：背上放东西（书本、抱枕、玩偶等）进行手膝爬行；

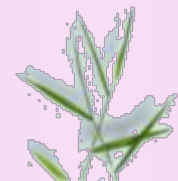
【挑战】：模仿不同的动物爬行（乌龟、螃蟹等）。

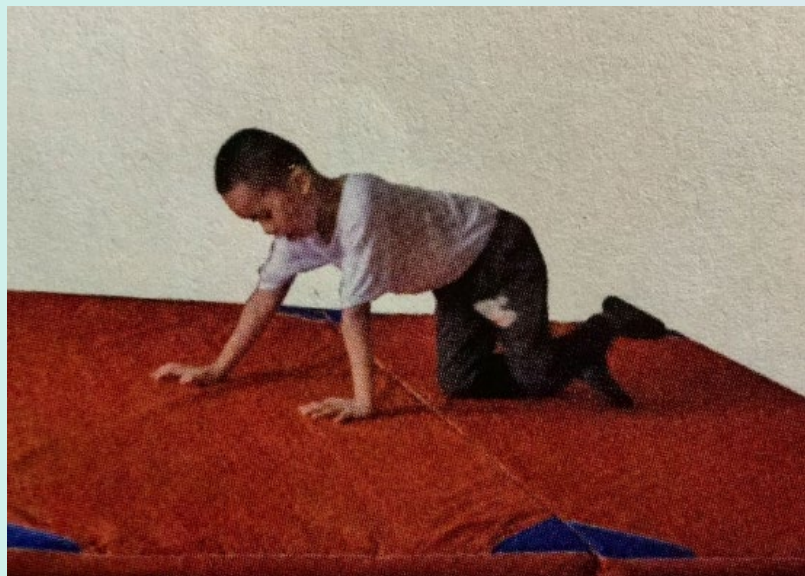
趣味性：可以在学生爬行的终点放上他们喜欢的东西，同时设置可达性目标。

(3) 安全提示与注意事项：

①场地空旷无障碍物。

②如果在学校进行的话，可以设置为让每个学生头上戴着动作卡通的图片，进行“找朋友”游戏，增强孩子集体活动意识和互动能力。





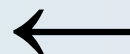
基础



降阶



高阶



进阶



击打案例（包含击打和投掷）

(1) 训练目标：学会双手传接球，提升手臂和手指肌力，同时发展手眼协调能力和控制能力。

(2) 活动内容：如图所示

【基础】：传地滚球；

【降阶】：在基础的动作位置下，尝试用手将球推给对方，或缩短距离；

【进阶】：隔物抛接球；

【高阶】：移动传接球；

【挑战】：听鼓传球（抛地滚球而非空中球）。

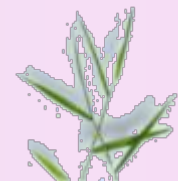
(3) 安全提示与注意事项：

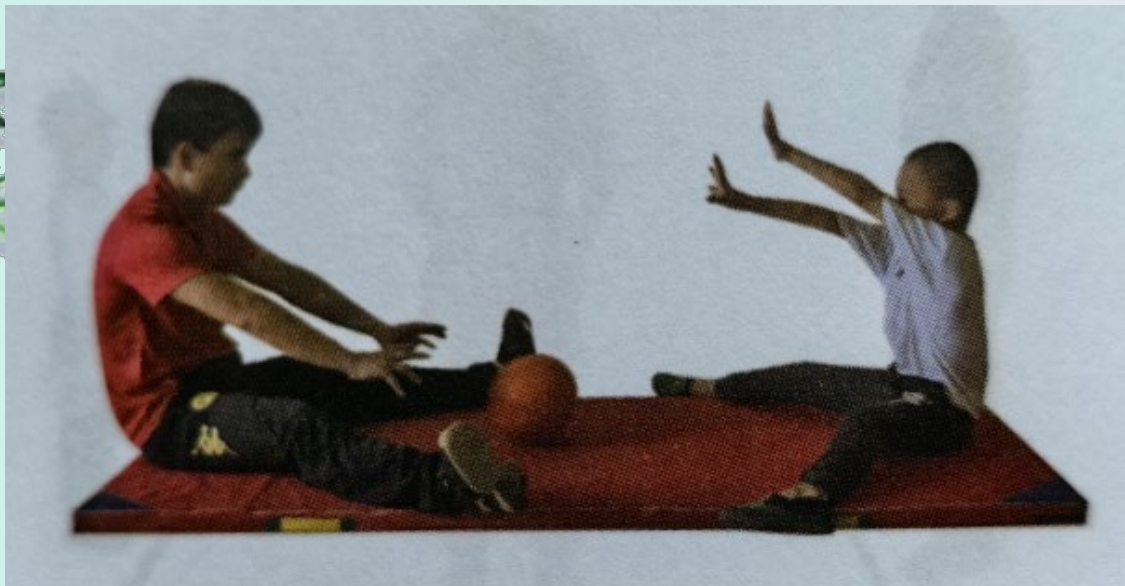
①传地滚球时候，避免用力过猛撞到对方，或者更换较轻的球体。

②传接球时，提醒用力适当，以防砸到对方。

③根据孩子情况增减距离、改变障碍物大小、高度、球体重量和大小等。

④听鼓传球如果有困难，可以减慢敲鼓速度。





小球传传乐（基础）



隔物抛接球、移动传接球
进阶 高阶



听鼓传球（挑战）



整合案例

(1) 训练目标：重点提升孩子的综合能力，以及协调能力。

(2) 训练内容：如图所示

【基础】：孩子尝试站在波速球上，保持身体平衡；

【降阶】：基础环节无法完成，可把波速球更换为垫子或回到基础的单脚平衡训练；

【进阶】：在基础任务上，孩子尝试在波速球上跳跃；

【高阶】：在进阶基础上，孩子尝试连续跳跃波速球；

【挑战】：在高阶基础上，孩子尝试根据老师摆放的波速球进行跳跃。

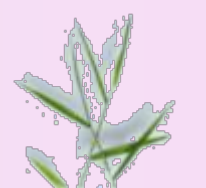
如家庭、学校中没有波速球可以借助60X60的海绵垫，或者把小毯子折成60X60的大小均可
(高度自定)

(3) 安全提示与注意事项：

①场地须无障碍且地面平坦。

②家长和教师随时进行保护，以免孩子在波速球上无法保持平衡而摔倒。

③波速球的充气要适量。



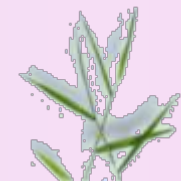


平衡+移动+灵敏



平衡+打击+灵敏

如图所示：综合能力既是几个能力叠加的进阶练习，同时也是亲子互动或融合活动的开始。



福州市开智学校MATP课程开展情况



MATP挑战日流程

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

一、确定主题

二、确定时间、地点和人数

三、确定活动内容

四、确定活动形式和流程

五、活动要求

六、安全预案

七、附件

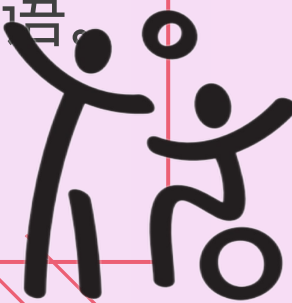
① MATP活动设计（包含活动名称、规则、要求和器材）

② 经费预算、决算





- 暖场活动：热身操—大家一起开火车。（音乐：小叮当之歌）
- 挑战活动：
 - 第一关：蔬菜大丰收（移动）
 - 第二关：智传呼啦圈(灵敏)
 - 第三关：踢球进洞（踢击）
 - 第四关：赶猪入圈（打击）
 - 第五关：集体大融合
 - ①彩虹伞融合。
 - ②《听我说谢谢你》：所有人围成圈，共同演唱，跟着老师比手语。
- 放松活动：放松操（音乐：Breakout）



成都青羊特校MATP开展情况



MATP向家庭的延伸

Special Olympics



福建师范大学
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

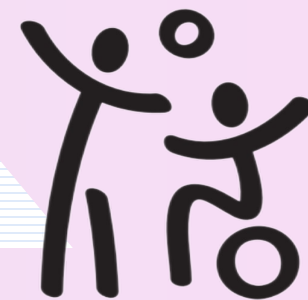


通过在地化设计，让家长成为MATP训练师



”

“



Special Olympics



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY



谢谢 福

**我的联系方式：
13960709363**

所谓热爱，就是坚持和投入。