目　录

序

第一章　智力障碍人群与特奥运动

一、智力障碍 …… 3

二、特奥运动与特殊奥运会 …… 4

三、特奥运动与特殊奥运会的兴起 …… 5

四、特奥在中国 ……12

第二章　特奥运动知识

一、特奥运动理念 ……17

1. 特奥运动信念……17

2. 特奥运动精神……18

3. 特奥运动使命……18

4. 特奥运动目标……18

5. 特奥运动员誓词……19

6. 国际特奥会会标……19

二、特殊奥运会与残疾人奥运会的区别 ……20

三、特殊奥运会比赛项目 ……21

1. 世界夏季特殊奥运会比赛项目……22

2. 世界冬季特殊奥运会比赛项目……50

3. 特殊奥运会禁止举办项目……56

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 特奥运动分组原则……56
5. 特奥比赛晋级原则……58
四、 特奥创新项目 ……58
1. 执法人员火炬跑……59
2. 运动员领袖计划……59
3. “快来参加特奥”活动 ……60
4. 社区(城市)接待计划 ……60
5. 运动员健康计划……61
6. 特奥融合运动……64
7. 青少年峰会……65
8. 机能活动……66
五、特奥志愿者 ……66
1. 志愿服务精神……66
2. 特奥志愿者的基本要求……68
六、 特奥运动用语及观赛基本礼仪 ……69
1. 特奥运动的适当术语……70
2. 特奥运动避免使用的术语……70
3. 特殊奥运会观赛基本礼仪……71
第三章 2007 年世界夏季特殊奥林匹克运动会
一、 举办时间和规模 ……75
二、 主题 ……75
三、 会标与吉祥物 ……76
1. 会标……76
2. 吉祥物……77

四、招贴画 ……78
1.《Welcome to Shanghai》 ……78
2.《你追我赶》 ……79
3.《眼睛》……79
五、 运动项目 ……80
1. 比赛项目……80
2. 表演项目……80
3. 举办地点……80
六、 创新项目 ……82
1. 执法人员火炬跑……82
2. 社区(城市)接待计划 ……85
3. 运动员健康计划……86
4. 全球家庭论坛……86
5. 青少年峰会……86
6. 学校教育计划……86
7. 特奥领袖计划……87
8. 国际论坛……87
七、上海迎特奥实事项目——“阳光之家” ……88
1. “阳光之家”缘起 ……88
2. “阳光之家”性质 ……89
3. “阳光之家”宗旨 ……90
4. “阳光之家”招收对象及分类 ……90
5. “阳光之家”日常活动内容……91
6. “阳光之家”的大型活动……91

第四章　智障者体育康复及保健

一、 智力障碍病因及身心特点 ……95
1. 智力障碍病因……95
2. 智力障碍分类……96
3. 智障者的生理、心理特点 ……97
4. 智力障碍的早期发现……97
二、 智障者的日常生活帮助 ……98
1. 唐氏综合征患者的日常生活帮助……98
2. 癫痫病患者的日常生活帮助…… 100
三、 智障者的体育锻炼 …… 100
四、 智障者体育康复方法 …… 103
1. 感觉统合治疗…… 105
2. 康复体操…… 105
3. 体育游戏…… 105
五、智障者运动保健案例 …… 106
1. 特奥基础运动能力活动计划…… 106
2. 综合性特奥体育游戏活动计划…… 108
3. 智障儿童综合康复训练案例…… 112

附录

一、特奥运动大事记 …… 117
二、 2007 年世界夏季特殊奥运会大事记 …… 123
三、 历届国际(世界)特殊奥运会简表 …… 130

序

一个多月后，2007 年世界夏季特殊奥林匹克运动会就将开幕了。在各项筹备工作紧张、有序推进的同时，向社会读者推出这本《特奥小百科》，是一项非常有意义的特奥知识普及推广活动。

特奥运动是一项全世界关注的文明而崇高的事业，是促进人的全面发展的重要事业。开展特奥运动，有利于促进智力障碍人群增强体质，培养他们自信自强精神，提高他们参与社会生活的能力。自 1968 年创立以来，世界特殊奥运会就成为全球范围内规模最大的智力障碍人士的体育盛会。本届特殊奥运会，不仅是中国首次举办的世界特殊奥运会，也是首次由亚洲国家和发展中国家主办的世界夏季特殊奥运会，倍受世界瞩目。中央把这个重要任务交给上海，我们深感使命光荣、责任重大、任务艰巨。

中国政府一直高度重视特奥工作，把发展特奥运动、推进残疾人事业作为构建社会主义和谐社会的重要内容。我国已成为世界上特奥运动发展最快的国家之一。办好 2007 年世界夏季特殊奥运会，不仅可以向世界展示我国改革开放和现代化建设成就、残疾人事业发展和人权保障的成就，体现国民素质和社会文明程度，也必将推动我国特奥运动的广

需要全本请访问 www.ertongbook.com

泛深入开展。我们有责任把2007年世界夏季特殊奥运会办成一届最成功的世界特殊奥运会。

一届成功的特殊奥运会,不仅仅是智力障碍人士的体育盛会,更是一次全民参与的人文盛会,是人类文明与进步的庆典。特殊奥运会上,最动人的场景,不仅仅是智障人士挑战自身的努力,还有非智障人士与他们之间的互助、协作与友爱。作为本届特殊奥运会举办地的东道主,每个上海市民都将以饱满的热情为特奥运动加油。

我们需要更多的关注。希望特殊奥运会期间,有更多的市民在看台上、在电视机前为特奥运动员们加油、喝彩。

我们需要更广泛的参与。希望更多的市民走近特奥运动员,走近智障朋友,做他们的运动伙伴,为他们提供力所能及的服务,在共同的参与中交流情感,分享快乐。

我们需要更深入的理解。每个人都要理解:关注和参与特奥,不是单向的同情和帮助,而是双向的激励和互助。我们从中得到的,远远大于我们付出的;“平等、接纳、包容”的特奥理念和“勇敢尝试,争取胜利”的特奥精神,其意义远远超出体育运动本身,可以成为每个人生活工作的信念和追求。

如果能做到这些,我们收获的将不只是一届成功的特殊奥运会。

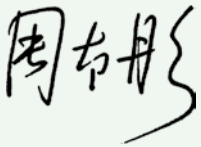
一届人人参与的特殊奥运会,将成为上海城市文明建设

的契机。对特奥运动的关注、参与和对特奥理念、精神的领悟，将内化为市民文明素质，汇聚成扶残助弱的社会风尚，在城市的每一个角落蔚然而兴，为培育“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的城市精神做出积极贡献。

由2007年上海世界夏季特殊奥运会执委会编著的《特奥小百科》，对特奥运动，尤其是2007年世界夏季特殊奥运会进行了全面、翔实的介绍，旨在普及特奥知识，传播特奥理念，帮助读者更好地了解特奥、支持特奥、参与特奥。上海辞书出版社主动提出选题，组织编撰，投入大量人力、财力，短时间内出版了这本精美的图书，体现了上海出版人对特奥运动强烈的参与意识和可贵的社会责任感。

我们相信，在中央领导下，在国际特奥会和各代表团的支持和配合下，依靠全体市民的支持和参与，上海一定会向世界奉献一场精彩、难忘的特奥盛会。

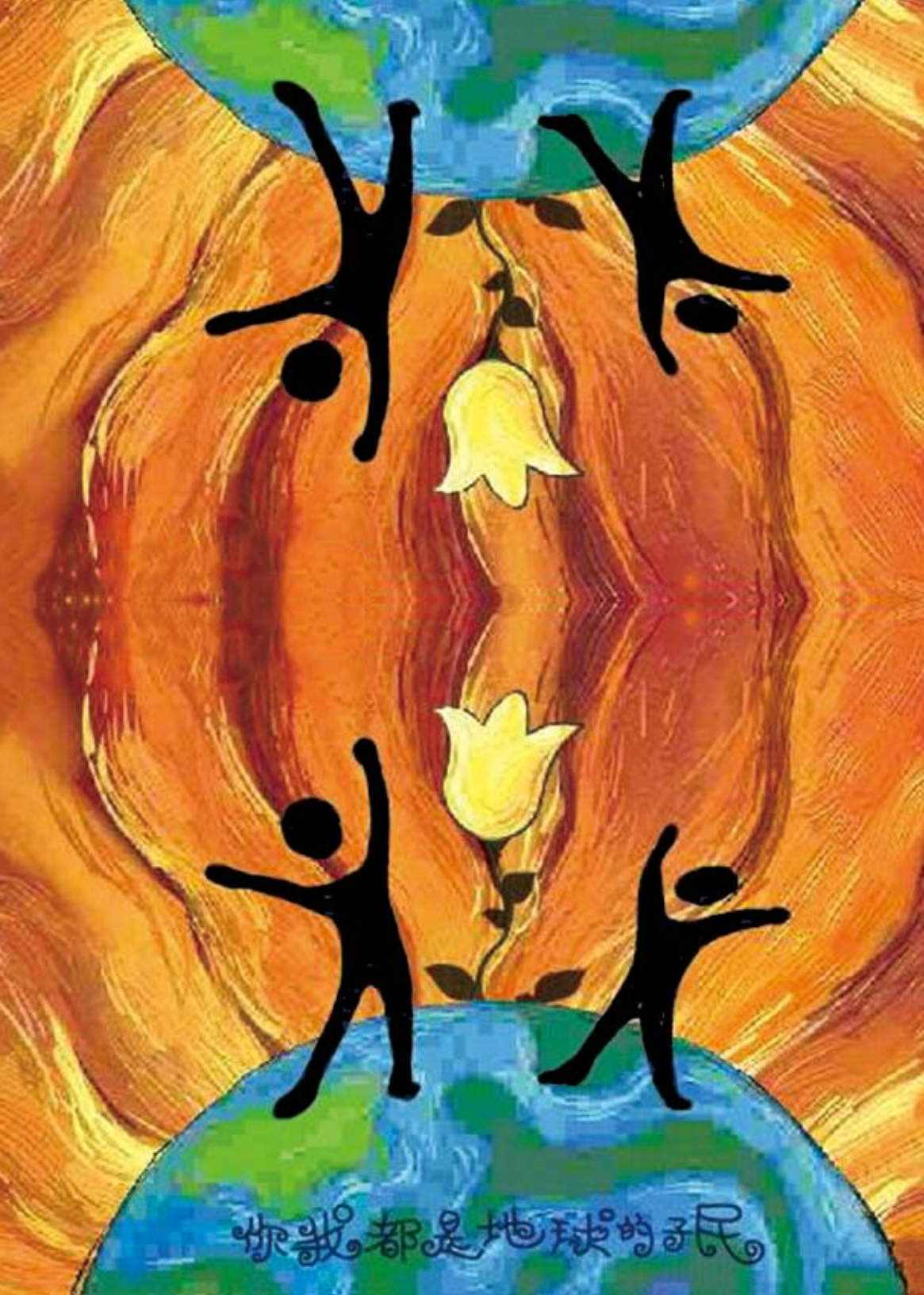
2007年上海世界夏季特殊奥运会组委会常务副主席
2007年上海世界夏季特殊奥运会执委会主任
上海市人民政府副市长



2007年8月5日

主　　编　周太彤
副 主 编　姚明宝
执行主编　王　伟
编　　委　于　晨　徐凤建　焦　扬　张晓敏

总 策 划　张晓敏
统　　筹　祁克萍　秦志华
策　　划　金　柯
撰　　稿　吴雪萍　魏　勇　徐思思　钟　骞


你我都是地球的子民


拥抱这缤纷的前的世界
追求心中那个天的自性
2007 Special Olympics
World Summer Games

第一章

智力障碍人群与特奥运动



需要全本请访问 www.ertongbook.com

通过特奥运动员勇敢的努力，他们正在赢得比任何运动会更重要的东西，那就是他们正在赢得生活本身。他们的参赛给世人提供了一个最宝贵的启示，那就是对人的精神无所不能的信任。

——尤尼斯 · 肯尼迪 · 施莱佛

特奥运动创始人、国际特奥会名誉主席

有些人只会看着眼前的既成事物问道："为什么？"有些人则能想他人所不曾想，并且反问道："为什么不？"特殊奥林匹克运动（简称特奥运动），这项基于奥林匹克精神，专门针对智障人士开展的国际性运动训练和比赛，就是在后者的反问中产生的。

一、智力障碍

智力障碍（Mental Retardation），简称智障，又被称为智力残疾、智力落后、智力低下、智能不足、精神发育迟滞或弱智等等。

我国对智力障碍的定义为：人的智力明显低于一般人水平，并且显示出适应行为的障碍。包括在智力发育期间由于各种有害因素导致精神发育不全或智力迟缓；智力发育成熟以后，由于各种有害因素导致的智力损害或老年期的智力明显衰退。

1992 年美国智能障碍协会（AAMR）对智力障碍的定义为：现有的能力水平有实质上的限制。其特征为：智力水平显著低于平均智力发展水平，同时具有下列各项适应技能领域两种或两种以上的限制：沟通、自我照顾、居家生活、社交技能、使用社区、自我引导、健康与安全、功能性学科能力、休闲娱乐和工作。其患病是在发育期间（18 周岁以前）。

2002 年，美国智能障碍协会在过去历次的定义基础上，通过对智障最新研究成果的总结，提出了一个迄今为止最新的定义：一种以智力功能和适应性行为具有显著限制为特征的障碍。主要

表现在概念、社会和应用性的适应能力方面。障碍发生在 18 岁以前。由此可以看出新定义更具有概括性，覆盖的面更广。把适应行为划分为概念性、社会性和实践性适应技能三个领域，也有利于从三个不同的侧面对适应行为进行更全面、深入的探讨。

这一概念包括了三个标准：第一，智力障碍者的智力必须显著低于正常人的平均水平，即其智力商数（IQ）在 70 以下。第二，与此同时，他在日常社会生活中还表现有明显的适应行为障碍。第三，障碍发生在 18 周岁以前。

据世界卫生组织的估计，全世界大约有 1.9 亿多智障人士，约占人口总数的 3%。目前智力障碍是世界上最大的障碍群体，其流行率是聋人的 50 倍。中国目前约有智障者 1300 万，而且每年约有 20 万智障新生儿出生。

二、特奥运动与特殊奥运会

特殊奥林匹克运动 (Special Olympics)，简称特奥运动，是基于奥林匹克精神，专门针对 8 岁以上智障儿童和成年人提供日常奥林匹克体育训练及竞赛的机会，挖掘其潜能，增强其体能，发展其技能，使他们展示勇气，在参与中与其他运动员和家人分享快乐、交流技艺并增进友谊。

特殊奥林匹克运动会 (Special Olympic Games)，简称特殊奥运会，是特殊奥林匹克运动的高级形式，是按照奥林匹克模式举办的面向全世界智障人士的运动会。它为智障人士发挥潜能、勇敢表

现提供了机会。特殊奥林匹克运动会包括本地、国家、洲际和世界等不同级别。最初世界级的特殊奥林匹克运动会被称为国际特殊奥林匹克运动会，这一名称直至 1991 年被改为世界特殊奥林匹克运动会。

三、特奥运动与特殊奥运会的兴起


威廉·弗里伯格教授

20 世纪 60 年代初，美国南伊利诺伊大学娱乐与户外教育部门的主任威廉·弗里伯格 (William Freeberg) 接到了一个来自小约瑟夫·帕特里克·肯尼迪基金会(以下简称肯尼迪基金会)的电话。负责肯尼迪基金会的是尤尼斯·肯尼迪·施莱佛(Eunice Kennedy Shriver)。她在电话中向弗里伯格询问其是否有兴趣一起开展一项旨在为智障人群提供娱乐和健身的全国性项目。


尤尼斯·肯尼迪·施莱佛

肯尼迪基金会成立于 1946 年，以小约瑟夫·帕特里克·肯尼迪(Joseph Patrick Rennedy Jr.)命名，他是约翰·肯尼迪(John Kennedy)总统的哥哥，在第二次世界大战中殉职。设立该基金会，旨在寻找病因以促进智力障碍的预防和改善社会对





左图：罗斯玛丽 · 肯尼迪摄于 1940 年。
右图：老肯尼迪夫人与她的孩子们摄于 1919 年。
从左向右：小约瑟夫、罗斯玛丽、约翰。

待智力障碍人士的方式。整个肯尼迪家族都致力于提高智障人群生活质量的事业，因为肯尼迪总统的妹妹罗斯玛丽 · 肯尼迪 (Rosemary Kennedy) 是位智障者。肯尼迪总统曾说过："那些人或许是命运的受害者，但他们决不该是漠视的受害者。" 尤尼斯 · 肯尼迪 · 施莱佛是肯尼迪总统的另一个妹妹，在家里的 9 个兄弟姐妹中排行第五，出生于马萨诸塞州的布鲁克林市，毕业于加利福尼亚的斯坦福大学，并获社会学的理学士学位。毕业后，她以不同的身份在社会工作的各种领域为美国政府工作。1957 年，尤尼斯正式接管肯尼迪基金会。在她的领导下，该基金会在医学研究、公众教育等方面作出了突出成就，她的工作得到国际上认可，曾获得美国最高荣誉——总统自由勋章。



老肯尼迪夫妇和他们的九个孩子，摄于 1938 年，纽约。从左至右，坐排：尤尼斯、简、老肯尼迪以及在他腿上的爱德华、帕特、凯瑟琳。站排：罗斯玛丽、罗伯特、约翰、老肯尼迪夫人、小约瑟夫。

1962 年 6 月，尤尼斯 · 肯尼迪 · 施莱佛在马里兰州为智障儿童举办了一次夏季露营活动，开展体育娱乐项目。在露营活动中，她惊讶地看到这些智障人士在运动中表

现的能力远远超出了诸多专家人士的想象，因此产生了为他们组织运动会的想法。于是就有了她和弗里伯格的那次电话会谈。而弗里伯格早在20世纪50年代初，就曾率先在南伊利诺伊州的小绿营为那些生理残疾和智力障碍人士举办露营活动。来自25个学术项目的学生也通过亲历露营活动进一步了解了那些身患残疾的特殊人群。



在尤尼斯所组织的露营中，智障儿童正在升旗，以此标志一天的开始。



在尤尼斯所组织的露营中，智障儿童正在草地上做体操。

弗里伯格同意与肯尼迪基金会合作。在之后数年中，他举办了一些研讨会，邀请全美各市的文娱部长参加，向他们逐步灌输一些基本原则。譬如，每一个人，包括残疾人士，都能从娱乐中受益；每一个人，包括残疾人士，都应享有愉悦、积极的经历，而非消极的一面；每一个人，包括残疾人士，都拥有其天赋和才能，并能将之与他人分享。

在芝加哥公园管理局的协助下，芝加哥成为最早向智障人士提供娱乐、体育活动的城市。1965年，10位芝加哥公园管理局的文娱教师参加了弗里伯格开设的研讨会。这次研讨会得到了肯尼迪基金会的资助。这些教师中有一位是来自西普尔曼公园 (West Pullman Park) 的安妮 · 伯克(Anne Burke)。直至1967年，由董

需要全本请访问 www.ertongbook.com