



World Sailing

主题1

和世界帆船联合会一起参加帆船竞赛！

教练指南

World Sailing (世界帆船联合会)
可持续性发展教育项目

协办单位



WORLD
SAILING
TRUST



欢迎参加World Sailing (世界帆船联合会) 可持续性发展教育项目

World Sailing (世界帆船联合会)践行一个长期的可持续发展战略, '2030年可持续发展战略'。此战略的目的是确保帆船运动方方面面都贯彻落实可持续发展的理念。

这个教育项目旨在鼓励参与者:

- 在水上以及陆上都能落实可持续发展的理念
- 提升船员关于帆船运动对于海洋环境和海洋生物产生的影响的认识
- 提升船员对气候变化的意识, 以及宣传如何通过自己的行动减少人类活动对自然环境的影响
- 理解船员在贯彻联合国可持续发展目标中的作用

联合国可持续发展目标是由联合国大会在2015年设立的17个需要在2030年实现的全球性目标。这些目标包括消除贫困, 克服气候变化, 减少不平等现象, 来建立一个更好的, 可持续发展的世界。World Sailing (世界帆船联合会)致力于为实现联合国2030年可持续发展战略而做出贡献。World Sailing's Sustainability Agenda 2030 (2030年世界帆船联合会可持续发展战略)中列出了体育运动领域的可持续发展目标, 这些目标也同样是国际奥林匹克委员会可持续发展战略的五大重点关注领域。和很多运动一样, 帆船同样关注为世界带来积极的变化, 船员们也将通过他们在水上和陆上的个人行动为这些改变做出贡献。

你可以访问以下网址查看World Sailing's Sustainability Agenda 2030 (2030年世界帆船联合会可持续发展战略)的内容: bit.ly/2sjGrKZ。

可持续发展目标



World Sailing’s Sustainability Agenda 2030 (2030年世界帆船联合会可持续发展战略)遵循国际奥委会可持续发展战略的五大重点关注领域。



基础设施和天然场地



货源和资源管理



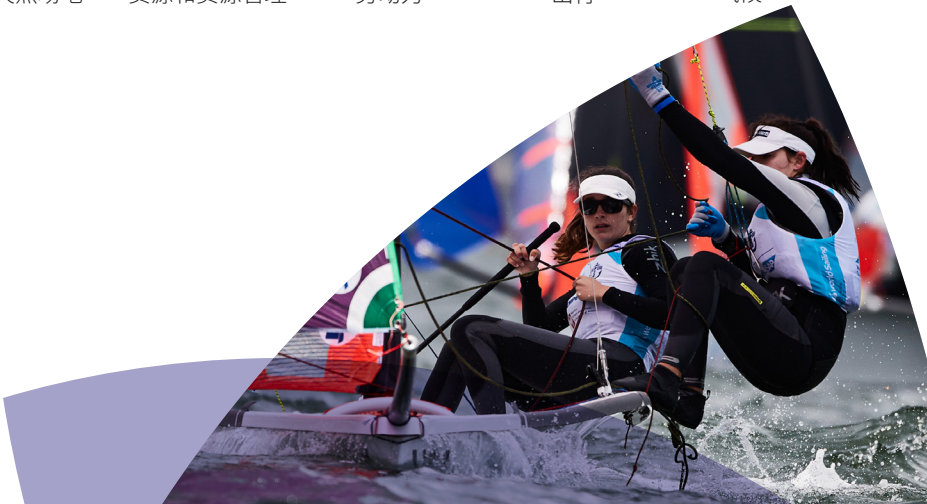
劳动力



出行



气候



主题

可持续发展教育项目包含6个主题

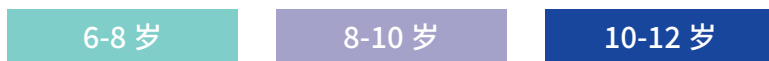
主题1	和World Sailing (世界帆船联合会)一起参加帆船竞赛!
主题2	资源&气候变化
主题3	了解野生动植物&生物多样性
主题4	减少废弃物
主题5	燃油&燃料
主题6	帆船的清洁&维护

每个主题的内容都有关联性,但是你在使用时可以采用不同的顺序。

每一个主题里都包含...



不同年龄对照的不同颜色



这是主题1-和World Sailing (世界帆船联合会)一起参加帆船竞赛!的教练指南

这个主题的目的是:

- 介绍帆船和帆船比赛
- 介绍参加比赛必需的技能以及如何成为顶尖的船员
- 介绍比赛和船员如何实现可持续发展的方法
- 激发参加帆船比赛的兴趣

练习题答案要点

词汇复习答案



重点单词	含义	教练提示
可持续发展	这个概念指的是我们可以在不消耗或者损害自然环境的基础上，能够在很长时间里使用资源或者进行活动的能力。	再次利用空罐子来放钢笔或者铅笔。
毅力	尽管很难，但是依旧不断尝试的精神。	即使你会犯错，也会不断尝试打绳结。
勇气	尽管害怕，但是依旧敢于尝试的精神。	在经历过翻船后，再次上船。
抗逆力	在很难的时候依旧可以保持强大的内心并且尽全力做到最好的能力。	因为下雨我们不得不取消我们很期待的航行计划，但是我们可以利用这个机会来练习打绳结或是清理船体等。
独立作战	在没有任何帮助的情况下独自行动的能力。	Dee Caffari独自一人完成了环球航海(双向)！
藻类	一类生长在水中的有机物(比如海草)。	海草，巨藻，绿藻。
管理力	管理事务的能力	在帆船俱乐部排水管上贴警示‘这个水管中的水将排入海洋’。

找词游戏答案

6-8岁

风	好	给	阴	晴	美	写	雪	西	些	冲	蓝
己	笋	单	南	去	洲	展	分	辩	跑	了	团
团	蓝	冲	新	南	杯	物	将	买	海	活	请
思	冲	好	浪	看	帆	绿	对	树	双	教	虾
小	鲸	环	球	帆	船	赛	鲸	波	体	们	经
型	忙	难	月	蓝	赛	阴	物	年	船	两	山
帆	杯	小	艇	中	作	书	们	旧	他	狗	队
船	自	己	何	菜	绿	药	趣	过	盐	床	解
风	鱼	海	蓝	鲸	的	阴	创	奥	地	冲	花
展	蓝	写	谁	们	花	些	来	好	运	杯	趣
证	国	际	单	体	船	公	开	联	合	会	买
公	教	四	笋	自	课	物	示	方	然	员	人

8-10岁

风	好	给	阴	晴	美	写	雪	西	些	冲	蓝	南	画	团
己	笋	单	南	去	洲	展	分	辩	跑	了	团	课	类	矮
团	蓝	冲	新	南	杯	物	将	买	海	活	请	鱼	日	课
思	冲	好	浪	看	帆	绿	对	树	双	教	虾	路	钱	写
小	鲸	环	球	帆	船	赛	鲸	波	体	们	经	上	忙	植
型	忙	难	月	蓝	赛	阴	物	年	船	两	山	红	湿	自
帆	杯	小	艇	中	作	书	们	旧	他	狗	队	证	路	旧
船	自	己	何	菜	绿	药	趣	过	盐	床	解	些	鲸	南
风	鱼	海	单	体	船	阴	创	买	地	写	奥	己	交	意
展	蓝	写	谁	们	花	些	来	好	课	杯	南	运	忙	们
证	冲	花	活	国	际	单	体	船	公	开	联	合	会	趣
公	教	四	笋	帆	课	物	示	方	然	员	人	自	体	创
对	五	团	跑	请	板	物	些	树	蓝	鲸	的	菜	你	来
人	药	去	通	团	虾	运	过	展	了	新	两	展	难	们
来	课	旧	冷	新	只	的	动	动	山	有	些	分	给	了

10-12岁

团	物	团	船	证	类	去	活	合	了	的	体	只	旧	示	方	思
将	风	好	给	阴	晴	美	写	雪	西	些	冲	蓝	南	画	团	己
新	己	笋	单	南	去	洲	展	分	辩	跑	了	团	课	类	矮	己
物	团	蓝	冲	新	南	杯	物	将	买	海	活	请	鱼	日	课	鲸
南	思	冲	好	浪	看	帆	绿	对	树	双	教	虾	路	钱	写	难
物	小	鲸	环	球	帆	船	赛	鲸	波	体	们	经	上	忙	植	你
绿	型	忙	难	月	蓝	赛	阴	物	年	船	两	山	红	湿	自	公
作	帆	杯	小	艇	中	作	书	们	旧	他	狗	队	证	路	旧	来
上	船	自	己	何	菜	绿	药	趣	过	盐	床	解	些	鲸	南	南
风	鱼	海	单	体	船	阴	创	买	地	写	奥	己	交	意	写	难
人	展	蓝	写	谁	们	花	些	来	好	课	杯	南	运	忙	们	难
请	证	冲	花	活	国	际	单	体	船	公	开	联	合	会	趣	南
路	公	教	四	笋	帆	课	物	示	方	然	员	人	自	体	创	对
展	对	五	团	跑	请	板	物	些	树	蓝	鲸	的	菜	你	来	自
单	人	药	去	通	团	虾	运	过	展	了	新	两	展	难	们	对
们	来	课	旧	冷	新	只	的	动	动	山	有	些	分	给	了	帆
帆	绿	单	体	风	上	风	湿	自	公	解	请	鱼	类	矮	鲸	环

6-8岁

- 环球帆船赛
- 美洲杯帆船赛
- 小艇
- 小型帆船
- 风筝冲浪
- 奥运会
- 双体船
- 国际单体船公开联合会

8-10岁

- 单体船
- 帆板运动
- 小型帆船
- 环球帆船赛
- 小艇
- 国际单体船公开联合会
- 美洲杯帆船赛
- 双体船
- 风筝冲浪
- 奥运会

10-12岁

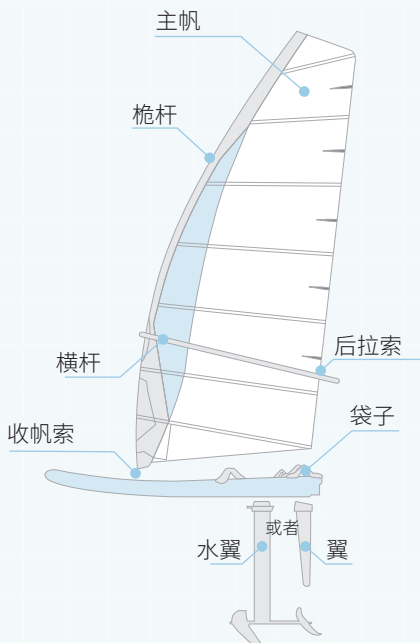
- 单体船
- 帆板运动
- 小型帆船
- 环球帆船赛
- 小艇
- 国际单体船公开联合会
- 美洲杯帆船赛
- 双体船
- 风筝冲浪
- 奥运会

标注各帆船结构

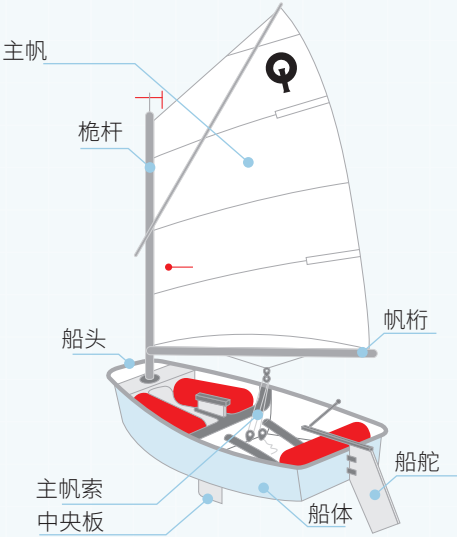
通过标注各帆船结构能够更好的巩固和复习帆船结构的知识。如果你觉得你的学生需要更多的帮助：

- 在白板上/一大张纸上写下帆船的所有组成部分
- 分别介绍每一个部分,然后带领学生去码头来辨别这些组成结构(如果可能的话)
- 让学生两人一组完成标注名称的任务

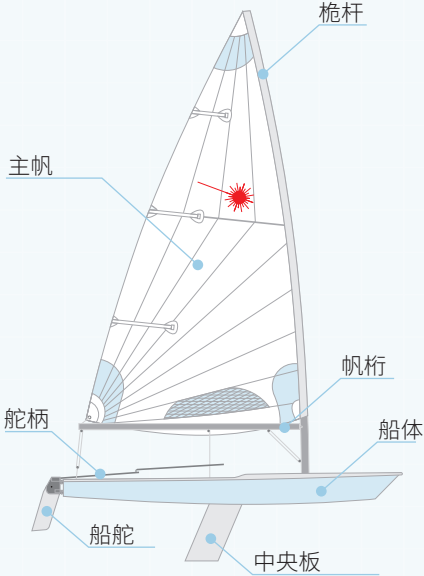
iQFOIL (水翼风浪板)



Optimist (乐观级帆船)



Laser (激光级)



选择题答案

这个测试可以巩固此手册中的信息，以及在课程中讨论的知识。让学生两人一组可以培养他们的团队合作能力以及批判性思维，同时可以帮助他们思考如何成为一名具有可持续发展能力的船员以及如何保护海洋生态的健康。

6-8岁

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a

8-10岁

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a
6. b
7. c
8. c
9. 可能的答案：
良好的沟通；
毅力；勇气；抗逆力；
环境管理力；
乐观的精神

10-12岁

1. c
2. b
3. c
4. b
5. 主题1手册中提供的任何
信息均可
6. b
7. c
8. c
9. 可能的答案：
良好的沟通；毅力；勇气；
抗逆力；环境管理力；
乐观的精神



扩展活动

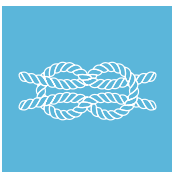
年龄：
6-12岁

绳子方框

你的队员们可以体验在波涛汹涌的大海上航行，并且检验他们的团队合作和沟通技巧。

材料：

绳子 (要足够长来形成圆圈让组内所有成员都能双手握住)



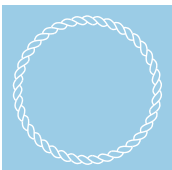
第1步

将绳子的一部分打结，形成一个圆圈。



第4步

让队员们闭上眼睛



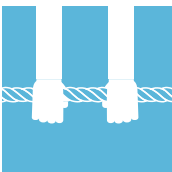
第2步

将绳子放在地上，摆成一个圆圈



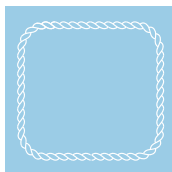
第5步

告诉队员绕着圈走3-4圈 (闭上眼睛)，直到他们感到头晕



第3步

让所有队员绕着圆圈站好，捡起绳子，并用两只手握好



第6步

告诉队员用绳子摆成一个正方形，不要睁开眼



年龄：
8-12岁

修好破损的VHF

双向沟通对于顶级的船员是很重要的。让我们看一看队员们可以如何提升倾听能力，反馈能力和向其他队员清楚地传递信息的能力。

第1轮



第1步

让你的队员形成一个圆圈(站立)。每位队员之间距离要足够近来确保能够向旁边的人传递悄悄话，又不能太近避免互相都能听到。



第2步

告诉1名队员一个短语，然后让他悄悄地告诉他右边的队员。他只能说一次。



第3步

每一个队员将他听到的短语悄悄地告诉他右边的队员，直到最后的一名队员也听到了一个短语(站在第一个队员左边的队员)。



第4步

最后一个队员向所有队员大声地重复他听到的短语，然后大家可以对比他听到的短语和最开始的短语是否一样。

第2轮



第1步

让队员们站成一个大大的圆圈。每个队员之间有足够的距离。



第2步

告诉一个队员一个短语。他需要将短语悄悄地告诉你,由你来检查他们听到的短语是否正确。



第3步

这名队员需要走到右边的队员的身边然后悄悄地告诉他这个短语。每一个队员需要向前一个队员悄悄的重复这个短语来确定他听到的短语是否正确,然后他再将这个短语悄悄地告诉下一个队员。



第4步

继续进行这一轮的悄悄话-检查的活动,直到最后一名队员也听到了这个短语(站在第一名队员左边的队员)。最后一个队员向所有队员大声地重复他听到的短语,然后大家可以对比他听到的短语和最开始的短语是否一样。

可以使用的短语:
帆船用语,航海指示,词汇表中的定义

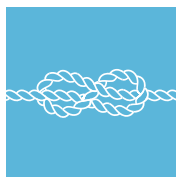


年龄：
10-12岁

结绳

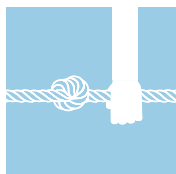
批判性思维, 决策力和良好的沟通技巧可以为你船上的船员提供帮助, 尤其是在棘手的情况下或者激烈的比赛中。来检验一下他们的技能(还有他们的结绳技术!)吧。

材料: 绳子 (要足够长来形成圆圈让组内所有成员都能双手握住)



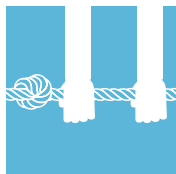
第1步

按照队里的人数在绳子上打结 (比如, 10个人=10个结)。每个结之间距离相等。



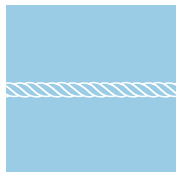
第2步

让队员们握住绳子, 一只手握在绳结的一侧。他们需要用另一只手来解开绳结。



第3步

所有的队员不能松开或者移动握着绳子的手, 然后他们需要解开所有的绳结。



第4步

所有的绳结被解开后, 游戏结束。



照片

第0,2页: Robert Hajduk/World Sailing

第8页: Szymon Sikora/World Sailing

第13页: Pedro Martinez/Sailing Energy/World Sailing



World Sailing (世界帆船联合会)可持续发展教育项目已经获得知识共享协议许可

你可以访问以下网址来浏览许可: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.zh>



World Sailing

协办单位



WORLD
SAILING
TRUST

由World Sailing Trust
(世界帆船联合会基金会) 协办，
与The Ocean Race 1973 S.L.
(环球帆船赛) 合作完成。

World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG
电话：+44 (0)2039 404 888
www.sailing.org

