

气候行动课程

Coaches Across Continents (CAC)

Chinese (中国人)

UEFA (欧足联)



ACT NOW

TAKE CLIMATE ACTION!



欧足联(UEFA)环境课程

目录和训练内容速览

第3页:节约家庭的能源消耗 - 例如,通过更好的隔热来提高您家的能源效率;用电热泵代替您的燃油取暖器或燃气炉,每年可以减少高达900公斤的二氧化碳当量

第4页:步行、骑自行车或乘坐公共交通工具 - 对于更长距离的差旅,请考虑乘坐火车或公共汽车。尽可能拼车。无车的生活方式每年可以减少多达2吨二氧化碳当量的碳足迹。

第5页:多吃蔬菜 - 与同等分量的蔬菜相比,一份肉可能带来多20倍的温室气体排放。

第6页:重新考虑您的旅行方式 - 如果可以的话,可以选择线上见面,选择乘坐火车进行长途旅行,或者尽量避免长途旅行。少一次长途飞行可以减少多达近2吨二氧化碳当量的碳足迹。

第7页:丢弃更少的食物 - 当你扔掉食物时,你也在浪费用于种植、生产、包装和运输食物过程中的资源和能源。减少食物浪费每年可以减少多达300公斤的二氧化碳当量。

第8页:减少、再利用、维修、回收 - 为了保护我们的气候,少买东西,买二手闲置物品,修理能修理的东西,并回收利用。

第9页:改变您的家庭能源来源 - 如果可能的话,看看您是否可以改用风能或太阳能等可再生能源。您也可以在屋顶上安装太阳能电池板,为您的家庭发电。

第10页:改用电动汽车 - 在许多国家,电动汽车有助于减少空气污染,并且比汽油或柴油动力汽车造成的温室气体排放量要少得多。

第11页:选择环保产品 - 为了减少对环境的影响,在购买产品时,尽量选择那些来自负责任地使用资源并致力于减少气体排放和废弃物的公司的产品。

第12页:呼吁一起行动 - 大声疾呼,让其他人加入行动。这是改变现状的最快、最有效的方法之一。

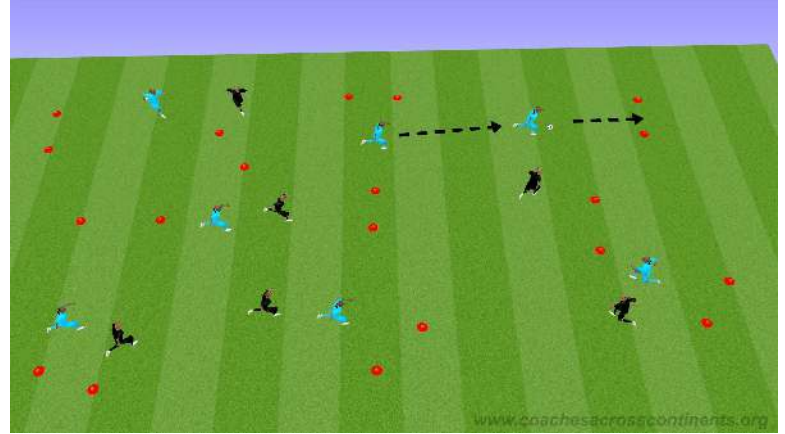




欧足联(UEFA)环境课程

#1 在家节约能源

主题 - 活动 节约家庭的能源消耗



有目的的游戏:

- 在球场周围随机放置成对的标志桶,有些可以靠得很近,有些可以稍微相距更远,形成一个个“大门”。
- 向球员提问,请球员列举不同的电器示例。这些标志桶代表处于“打开”状态的电器们。
- 在场地内放置2-3个球。当一名球员(代表队里的“节能之星”)运球或将球传过大门时,该球员将其中一个标志桶堆叠在另一个标志桶上,这表示“关闭”该电子设备。
计算“关闭”现场所有电器设备所需的时间。
进行游戏直到所有电子设备都被关闭。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- 您家中有哪些电器“需要”使用能源?
- 什么样的东西在家里“浪费”能源?
- 我们有时会在不需要的时候把灯开着吗?即使手机已经充满,您是否仍会给手机充电?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 在再次玩游戏之前,重复玩家提出的一些不同的“新电器”。
- 这一次,当教练喊出一个不同的“新电器”时,所有球员都必须跑过一扇敞开的大门,或者打开一扇关闭的大门,然后跑过它。
每个被召唤的“新电器”=玩家需要通过的1个门。
- 再次进行这个游戏,鼓励球员尝试在更短的时间内“关闭”所有设备。
调整技能水平:限制球员每次持球时只能使用3次触球,或者只用他们的非惯用脚触球

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- 您家的能源从何而来?
谁为我们的能源买单?成本是一个因素吗?
为什么减少能源使用有助于拯救地球?



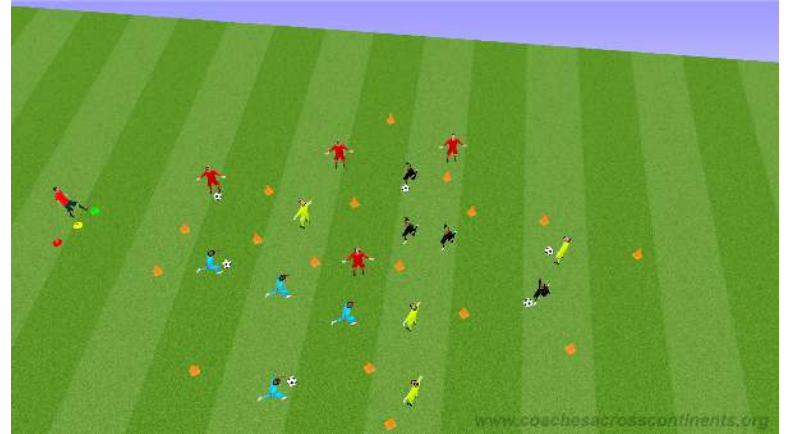


欧足联(UEFA)环境课程

#2 步行、骑自行车或乘坐公共交通工具

主题 - 活动

步行、骑自行车或乘坐公共交通工具



有目的的游戏:

- 在小范围的场地中进行游戏(例如:10米 x 10米),尽可能多地使用足球。如果没有足够的球,没有球的球员通过模仿有球球员的动作参与第一轮,在第二轮交换。
在场地中间分散放置标志桶或物品,代表各种交通障碍。
教练有一个红色(代表让球员停球),黄色(代表让球员用脚尖不断触球),和绿色(代表球员可以带球)标志桶各一个,代表球员运动的红绿灯。教练用脚触碰不用标志桶,让队员做出相应的行动。
活动进行1分钟,球员在该区域内运球移动,并避开所有障碍物。
再玩一次,但这次如果有人失去对球的控制(带球出场地,球触碰到标志桶,球触碰到其他球员等),他们必须将球放在场地外,双手放在场上另一名有球的球员肩膀上跟在他们身后继续游戏。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 您最喜欢的交通方式是什么?
您在社区中看到什么样的交通方式?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 下一轮,使用问题部分的答案来介绍不同类型的交通工具和不同类型的玩家动作:
 - 汽车=运球时脚尖着地快速跑来跑去
 - 自行车=慢跑,用鞋底带球移动
 - 走路=带球走路
- 玩几分钟,同时教练员进行观察。
根据球员的水平帮助球员调整不同的运球/移动技能。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 哪种类型的运输对环境最有利?
- ❑ 在游戏中,您认为多人加入同一个队列可能代表什么?
- ❑ 减少道路上的汽车和交通有什么好处?



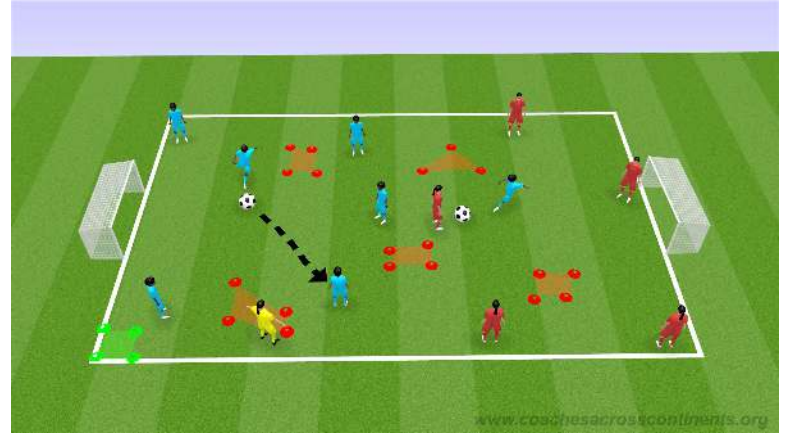


欧足联(UEFA)环境课程

#3 多吃蔬菜

主题 - 活动

多吃蔬菜



有目的的游戏:

- 将您的球员分成 2 支球队, 选一块中等大小的场地进行游戏, 该场地代表我们的地球。
- 询问小组, 如果有喜欢吃肉的球员请举手。
教练添加了一定数量的各自由 3-4 个红色或鲜艳颜色的标志桶组成区域。这些区域代表畜牧 农田。
询问小组, 如果有喜欢吃蔬菜的球员请举手。在球场的一角添加 1 个由绿色标志桶围成的区域来代表蔬菜 农田。
进行正常的足球比赛, 但是任何球员只要在游戏过程中让球或其自身进入了这些标志桶组成的区域, 则需 要在该区域“耕种”(即停留) 30秒, 然后才能重新加入游戏。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- 当牲畜土地占用这么多场地空间时, 游戏玩起来还容易吗?
- 食用肉类可能会产生包括哪些环境影响?
- 向球员提问, 是否他们知道, 与同等分量的蔬菜相比, 1 份肉需要使用相比蔬菜 100 倍的土地量?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 再玩一次, 这次询问你的玩家是否想降低他们吃的蔬菜或肉的量。
移除地上一半的红色“肉”区, 并在另外 2 个角落添加 2 个小菜地。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- 您是否知道养殖肉类和动物产品所需的 空间占世界所有农业用地的 83%? 你为什么认为这意味着什么?
- 如果每个人都知道肉类需要更多的农 田, 你认为人们会吃那么多肉吗?
- 思考: 我们如何改变这个游戏来保护 我们的环境?



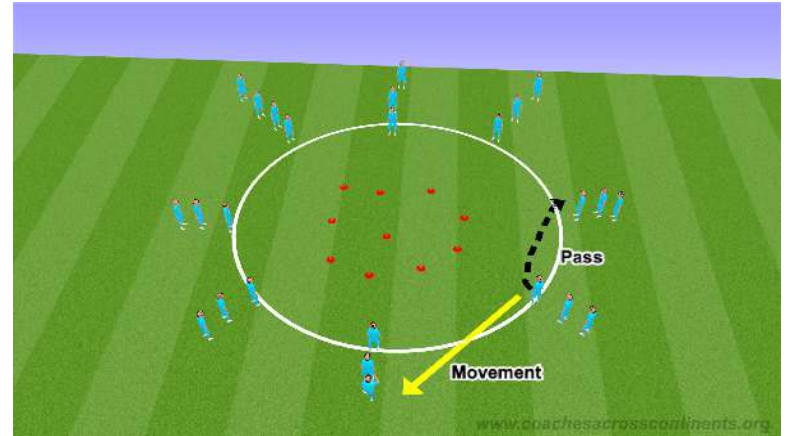


欧足联(UEFA)环境课程

#4 重新考虑您的旅行方式

主题 – 活动

重新考虑您的旅行方式



有目的的游戏:

- 设置6-8个标志桶, 玩家在每个标志桶后面排队(2-4名球员/列为佳), 组成一个“社区”。
当一个队列的第一名球员将球传向另一条队列的第一个球员后(黑色箭头方向), 该队员移动到另一队列的后面(黄色箭头方向)。
- 第一轮游戏, 教练员指定一个目的地, 球员完成传球后, “冷静缓步”移动到代表该“目的地”的队列
下一轮游戏, 教练员在社区中喊出不同的目的地, 但要求小组选择自己的交通方式, 移动到该目的地的队伍后。
- 球员在传球后的移动过程中应该表演出他们是选择使用哪一种交通工具。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 询问小组他们使用的其他交通工具类型。
- ❑ 所有形式的交通都有相同的环境影响吗?
你知道你的“碳足迹”是什么意思吗? 如果没有人知道, 教练应该解释“碳足迹是一个人的活动相应产生的二氧化碳(污染)量”

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 再玩一次, 当教练喊出不同类型的交通工具时, 所有球员都应该决定是以慢动作、正常或非常快的速度移动。
玩家应该迅速行动, 消耗更多的体力用于进行“高碳足迹”的运输方式。
- 玩家应该更缓慢地移动, 以代表他们选择的“低碳足迹”运输。
接下来, 每个传球的球员为下一个接球的球员喊出运输方式, 以替代之前教练做决定的方式。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 我们如何将这个游戏与环境联系起来? 哪些类型的运输最需要能源并产生最大的碳足迹?
当你走路/骑自行车时, 你会在这个游戏中更累吗(低碳足迹)? 与当您驾驶私家车或乘坐飞机时(高碳足迹)相比呢?



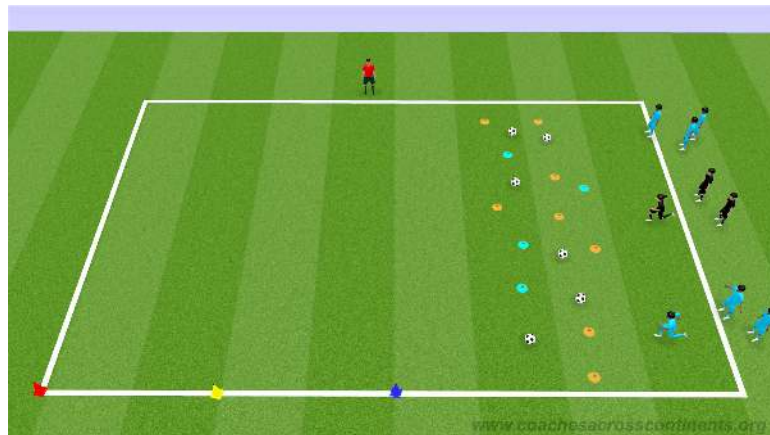


欧足联(UEFA)环境课程

#5 丢弃更少的食物

主题 - 活动

丢弃更少的食物



有目的的游戏:

- 将您的玩家分成每组 3 或 4 人。
- 每个组沿着场地的底线站位, 同组组员站在一起。
在场地内添加许多各种物品(标志桶、记号笔、训练服、球、瓶子等), 分布在底线前 10-15 米的通道中。
- 每一轮游戏中, 每个团队中只能有一个队员离开小组, 进入场地收集 1 个物品, 然后带着该物品返回他们的小组。
- 一直进行游戏, 直到所有物品都消失, 或者直到所有组停止收集更多物品。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- 如果标志桶代表食物, 你需要用收集来的食物做什么?
- 吃完饭后, 你会把食物留在盘子里吗?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 再次比赛, 但在场地的左侧或右侧, 在~20米, 30米和40米标记处放置一个不同颜色的圆标志桶。
在每一轮比赛之前, 教练会叫出其中一种颜色或距离作为该轮的“目标”。
这个新玩法分为两部分。
第 1 部分: 当教练员确定了“目标”后, 每组有 3 分钟的时间从场地内收集他们想要的尽可能多的“食物”。
第 2 部分: 当教练喊“吃!”时, 每组一名球员一次移动 3 步, 将物品放在地上, 然后返回他们的团队。
这是一场比赛: 下一个队友带一个物品, 并将其放置在比前一个玩家的物品远 3 步的地方。
继续此游戏, 直到每支球队的一名球员达到教练员之前规定的目标距离。
**注意: 教练应根据可用的资源调整通道中的步数、标志桶距离和项目。*

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- 您的团队是否在每轮的第一部分尽可能多地拿走了物品? 为什么这么做或为什么不这么做呢?
如果您的团队到达目标距离但仍有未使用的物品, 这个情况意味着什么?
您家中未使用的剩余食物会怎样?
在这个游戏中, 你能做些什么来鼓励减少食物浪费? 你在生活中能做什么?





欧足联(UEFA)环境课程

#6 减少、再利用、维修、回收

主题 – 游戏

维修、减少、再利用、回收



有目的的游戏:

- 将玩家分成 2 个团队, 在一个小尺寸的场地上。每支球队在自己的场地上防守 5 个球门。这是一个分为 4 个阶段的正常足球比赛。每个阶段都有不同的规则。
 - 第 1 阶段 - 减少阶段: 当您的球队进行 10 次不被抢断的传球时, 您的球队可以拿走他们需要防守的 1 个球门。这个阶段在 ~7 分钟后结束, 或者当一支球队只剩下 2 个球门。
 - 第 2 阶段 - 维修阶段: 所有玩家从只能使用一条腿 进行游戏开始。每次你的球队得分时, 你的球队中的 2 或 3 人(取决于总游戏人数)可以用双脚踢球。暂停游戏以提出几个问题。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 您认为您的家人可以避免消费的一件物品是什么?
您知道如何修复的一件物品是什么呢?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 继续玩这个游戏的后两个阶段。
 - 第 3 阶段 - 再利用阶段: 当球员得分时, 他们的球队保持对该球的控球权。教练员根据需求向场地中放入更多足球供游戏进行。
 - 第 4 阶段 - 回收阶段: 当进球时, 进攻队可以将该球门移动到场地边线或底线的任意位置。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 您可以重复使用哪些类型的东西?
您想回收的一件物品是什么?
你最喜欢游戏中的哪个阶段?
在足球之外, 您最喜欢哪种修复、减少、再利用或回收 选择?





欧足联(UEFA)环境课程

#7 改变您的家庭能源

主题 - 活动

改变你的家庭能源来源



有目的的游戏:

- 为3场常规足球或手球比赛创建3个场地。
一个场地表示使用可持续能源提供电力(太阳能或风能)的家庭。
其他2个字段代表由不同化石燃料(石油/天然气/煤炭)供电的家庭,每个字段的边线都放置约8个标志桶。
化石燃料场地:教练每隔3分钟从场边的标志桶堆中取出4个标志桶。
可持续领域:正常进行足球/手球游戏,不移除标志桶。
当化石燃料场的标志桶用完时,它们会移动到太阳能/风能场的一侧并观察该场地内的游戏。
进行第一轮游戏,直到两个化石燃料场都用完标志桶,太阳能/风能场继续约1-2分钟

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 哪些能源为您的家庭带来电力?
什么样的可持续能源可以为您的家庭带来电力?
你认为标志桶可以代表什么?
我们有无限的石油、天然气或煤炭吗?
您可以做些什么来更可持续地为家庭供电?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 使用他们在最后一个问题中的建议(如“在屋顶上添加太阳能电池板”),并更改其中一个化石燃料场地设置,即教练每3分钟只移除2个标志桶,而不是4个。
再次在3个场地同时开始游戏。每一轮,化石燃料场地内的获胜团队将轮换到化石燃料+太阳能电池板场地比赛,该场地内的获胜者将进入可持续能源场地,可持续能源场的输球团队将轮换到化石燃料场地。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 是否可以改变家庭能源的来源?为什么或为什么不呢?
改变我们家庭能源的重要性是什么?
在您的房屋中安装太阳能电池板如何帮助保护环境?

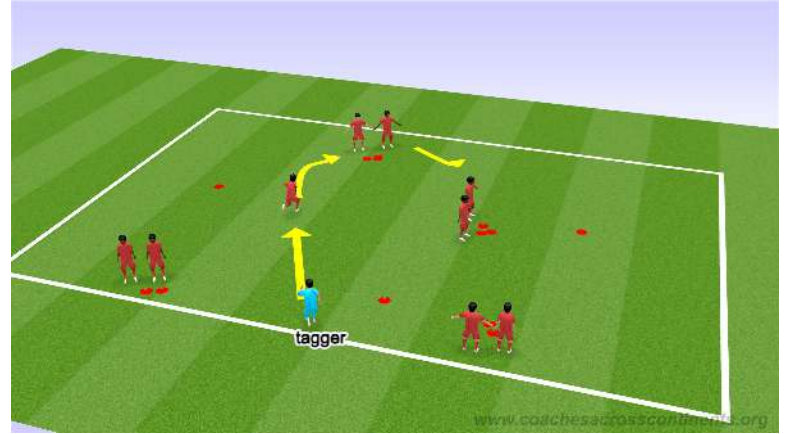




欧足联(UEFA)环境课程

#8 改用电动汽车

主题 - 活动 改用电动汽车



有目的的游戏:

- 玩家成对站立, 肩并肩地分布在场地周围。每一对身前放置3-5个标志桶, 堆成堆。区别与成对站立的球员, 游戏一开始设置一名自由球员, 与一名“抓人”的球员。自由球员手里先拿一个圆标志桶开始, 并试图避开“抓人”球员。自由玩家可以加入任何一对球员, 并将这一对球员相对远的那名球员“撞出”队列。当自由球员避开“抓人”球员后, 他们会将标志桶扔到场上的任何地方(而不是放回身前的标志桶堆)。当玩家被撞出他们的配对时, 他们从标志桶堆中取出一个标志桶并尝试避开“抓人”球员。如果“抓人”球员成功抓到自由球员, 他们转换角色并成为自由球员, 而另一个则成为“抓人”球员。如果一对球员身前已经没有了标志桶, 则该对球员坐下, 其他自由玩家无法加入。一直进行游戏, 直到所有队列前的标志桶都分散在整个场地上。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 您看到什么样的车辆在您的社区中行驶?
汽车通常如何行驶?是什么在推进汽车的移动?
如果标志桶代表汽油/汽油, 您认为扔标志桶的行为代表什么?
什么样的机器可以使用电代替天然气?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 再次进行游戏, 但通过拆分另外 1-2 对玩家, 来增加更多“抓人”球员/自由球员。引入 1 个球而不是标志桶来为自由球员“加油”。表示使用电力(而不是汽油)为机器提供动力。当一个带球的球员到达一个站(即一对球员的队列)时, 他们需要把球传给准备加入的队列的远端球员, 然后加入这一对球员。这一轮游戏中, 被“挤”出去的球员不需要拿标志桶。其他没有球的球员继续使用“汽油”, 并保持与上一轮相同的规则。在最后一轮中, 引入与自由玩家总数相同数量的组球, 以代表整个社区转向电动汽车/电器。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 是什么在阻止人们改用电动汽车?
我们可以想到什么办法可以人们转向使用电动汽车?
改用电动机而不是燃气发动机有什么好处?

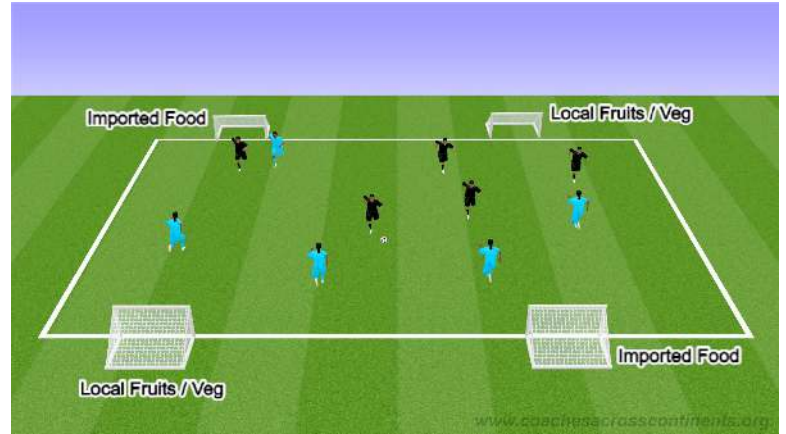




欧足联(UEFA)环境课程

#9 选择环保产品

主题 - 游戏 选择环保产品



有目的的游戏:

- 将您的球员分成 2 个团队。进行足球混战游戏。每轮7分钟(根据技能水平和可用时间进行调整)。每支球队有两个球门可以得分,一个球门代表他们可以找到当地水果和蔬菜的地方,如果球员在该球门中得分,则延长 1 分钟的比赛时间,并且该队得到一个绿色的圆锥。第二个球门则代表可口可乐或他们*喜欢*的一些外国进口商品。如果他们在代笔进口食品球门中得分,球员将失去 1 分钟的比赛时间,并且该队得到一个红色标志桶。教练员安排游戏并观察球员们的选择。

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 环保产品对您意味着什么?你有没有想过使用环保产品?
你刚刚在游戏过程中选择哪一个球门?为什么?
你认为我们为什么在代表进口食品的球门中得分将会扣除比赛时间?
为什么让产品长途跋涉不好?

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 再玩一次,但询问玩家是否可以帮助用当地食物代替进口食品。(本地谷物和大米等,而不是进口薯片等)给团队 30 秒的时间来制定战略
这个游戏传达的信息是,“来自更远的产品带来更高的排放成本”

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- ❑ 在您的社区中,您最喜欢的当地产品是什么?在您所在的地区或国家您最喜欢的当地产品是什么呢?
您在选择环保产品时的责任是什么?
购买本地产品有什么好处?是什么让它们变得环保?

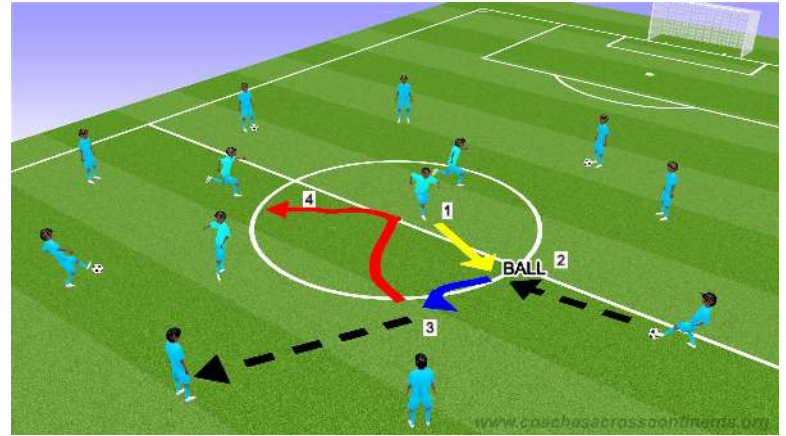




欧足联(UEFA)环境课程

#10 呼吁一起行动

主题 – 热身活动 呼吁一起行动



有目的的游戏:

- 让大约有 ~1/3 的球员没有球，站在场地中间的圆圈范围内，其余的球员围一个更大的圆圈，有些有球，有些没有球。
内线的球员跑向外线有球的队员，他们必须口中喊出“球！”才能接到外线有球队员的传球，接球后，他们运球到中间，传给没有球的人。
参与球员必须返回场地中间的标志，然后再去接另一个球。
在大约30秒的游戏后将内线球员与外线球员互换位置。提醒球员，他们只有喊“球！”，才能接到球

玩游戏时有目的的提问 - 提出问题并听取答案:

- 当你安静地去拿球时，场上的情况是怎样的？我们怎么能把它与“大声呼吁”的行为联系起来？
站出来呼吁与发生是一个容易的行为吗？
是什么阻碍人们大声疾呼并采取大胆行动？

有目的的游戏 - 发挥您的想象力改变游戏玩法或可以按照我们的建议来创造新的游戏方式:

- 交换球员位置并再次开始游戏，这次不是说“球！”，中间的玩家喊出他们最喜欢的动物或植物。
交换球员位置并再次开始游戏，这次中间的玩家喊出他们想要保护的不同栖息地/生态系统的名称。
最后一轮，让中间的玩家说出他们可以做出的 1 个决定/选择/行动，以帮助保护动物、植物或生态系统。
每轮改变中间球员接收和控制球的身体部位。

赛后有目的的问题 - 提出问题并听取答案:

- 如果没有有效的发声方式，会发生什么结果？
你对在每次接球前自己说出的“大胆行动”的方式有什么感觉？

