

身体自信运动员
课程练习手册

尊重、接纳身体

并为之建立联结的女孩们

势不可挡



嗨!

欢迎来到身体自信运动员课程

欢迎来到这里，相遇或许正是因为你对运动怀有热爱。无论是射箭、舞蹈、足球、长曲棍球还是攀岩，运动是让你能做自己、与朋友紧密相连、甚至暂时忘却烦恼的地方。但有时并非如此。有时你会发现我们可能会不自觉地在意起自己的外貌，或担忧他人对自己的看法。比如，你是否曾有过这样的想法或言语？

“我看起来好糟糕，浑身是汗，妆都脱落了。”

“这条短裤让我的腿显得好粗，早知道该穿紧身裤。”

“今天不想在外面玩，太热了，我也不想让皮肤晒太黑。”

“今天吃得太多了，我留下来多跑几圈吧。”

这些念头会越积越多，不知不觉间你就会分心，与自己热爱的运动渐行渐远。这种情况在女孩中很常见，但它绝非不可避免。

这是一个由女孩为女孩打造的特别项目，其独特之处在于帮助女孩在参与运动时，能够对自己的身体更加自信。在这里，你会发现女孩运动时常面临的常见身体意象困扰，以及克服这些困扰的实用建议。

这是你的个人练习册。它是一个专属于你的个人空间，供你在完成课程时记录反馈，捕捉自己的疑问与想法。除非你主动分享，否则所有内容均严格保密。我们建议别把它当普通日记本来用。请尽量将内容聚焦于身体意象与体育运动相关主题。

女孩们对自身某些身体特征、整体外貌以及追求特定形象的压力感到沮丧是正常的。参与设计本项目的女孩们坦言，她们都曾在某个阶段经历过身体意象困扰。若你正为身体意象困扰，我们鼓励你与可信赖的朋友、父母、教练或成年人倾诉。

规则设定



确保每位参与者在活动中感到安全与被接纳，是大家能够充分从课程中受益的关键。首先，我们需要为所有参与课程的人共同制定一套基本规则。

请花点时间思考，你和你的团队成员能做些什么来营造这样的环境。例如：

01 当他人正在分享自己的想法和观点时，请勿插话。

02

03

04



身体自信运动员 课程章节



在本手册的下一个部分,你将学习与身体意象和运动体验相关的不同主题与问题。

每一个主题都对应课程中的一节课。例如,第一节课的主题是“身体谈论”,我们将探讨日常生活中与朋友或家人的某些谈话,是如何影响女孩对自己身体的看法,以及她们在运动中的感受与投入程度。教练将会在课程中引导你思考并回答这些问题。你也可以在课程之外使用这本练习册,随时回顾和记录你的想法。

01

运动中的身体谈论

运动中的身体谈论

在今天的课程中,您将了解身体谈论及其评论如何对您的身体意象和运动体验产生消极影响。我们还将为您提供应对这类行为的技巧。

**势
不可挡**



何为身体谈论?

与强化理想外貌有关的言论,包括积极和消极的评价。无论评价或对话意图的出发点是消极的(例如“我的腿太粗了”),还是看似积极的(例如“你最近是不是瘦了,感觉更好看了”),只要将关注点集中在身体外形上,谈论都可能对女孩产生潜在的伤害。这是因为这类评价过度强调外貌价值,而忽视了更为重要的内在品质,例如个人品格(如善良)、兴趣爱好(如热爱舞蹈)或行为举止(如支持和鼓励同伴)。

谁会进行身体谈论?在什么场合?

在进行体育运动时,我们该如何谈论自己和他人的身体?

身体谈论(无论是积极的还是消极的)如何影响女孩参与体育运动?

技能练习



研究表明, 女孩们经常参与身体谈论的讨论, 包括倾听和表达。

这些对话无论是积极还是消极的, 都可能对女孩的身体意象、自尊以及整体心理健康和幸福感产生消极影响。

身体谈论可能极其隐晦, 在许多环境中被视为常态, 甚至会让我们猝不及防。

我们将共同创建身体意象, 并相互监督维护这一文化准则。

我们需要学会在听到“零身体谈论区”时, 勇于**提出质疑**或回应。

请在下面的空白处写下你和同伴练习过的“身体谈论”的陈述及正向反驳语。

练习时间



身体谈论陈述:

正向反驳语:

身体谈论陈述:

正向反驳语:

课堂小结



关于这一节课的疑问和/或想法



02

运动中 的 身体感受

运动中的身体感受

在今天的课程中,您将学习如何关注在运动中身体的实际表现与切身感受,学会欣赏并接纳自己的身体,减少对外在身材的过度关注。

继续
前进

技能练习



何为身体功能？

身体功能是专注并欣赏身体能做什么、不能做什么，以及自己的身体区别于他人身体的独特运作方式。

在运动中你的身体能够做什么，能够得到什么体验？

在体育运动中，哪些身体功能可能对我们很重要？

为什么关注身体的功能比关注它的外貌更有帮助？

课堂小结



关于这一节课的疑问和/或想法



03

在运动中 倾听 我们的身体

在运动中倾听 我们的身体

完成本节后，你将学习如何通过关注并倾听身体的需求，理解尊重身体需求的重要性。你将参与实操练习，在练习过程中学习如何识别身体发出的各类感觉信号，深刻认识到倾听、重视并回应这些信号的重要性。

你
掌握了

技能练习



在运动中, 我们的身体会体验到哪些感觉?

是谁会阻止我们去倾听这些重要的身体感受?为什么?

这些感觉能告诉我们身体的什么信息?

当我们倾听/不倾听身体信号时, 会发生什么?

练习时间



个人动作练习

在上周的课程中,你学习了关注身体能做什么、能体验什么,而非关注身体看起来如何。在那节课上,你记录了自己在运动时身体的功能状态。

请花点时间回顾你在个人练习册中的记录——如有需要可翻阅查阅。

在今天的技能训练中,你将深化这一理念,在运动时专注倾听身体。

你将获得10分钟自由练习时间,你可以选择任何喜欢的动作或技巧。例如:射门得分或练习花式技巧。

在游戏过程中,你将专注于:

- ▶ 关注身体的动作
- ▶ 关注身体的感受
- ▶ 关注身体的需求

你对这次活动有什么想法和感受?

课堂小结



关于这一节课的疑问和/或想法





如果你正为身体意象困扰而焦虑,我们首先建议你与可信赖的朋友、父母、教练或成年人倾诉。若无法做到向他们寻求帮助,或希望进一步了解身体意象相关知识,可参考以下资源,其中包含实用信息与相关组织的链接。

全美饮食失调协会 (The National Eating Disorder Association)

- ▶ Body Image
- ▶ Body Image & Eating Disorders
- ▶ 10 Steps to Positive Body Image
- ▶ Every Body is Different

青少年健康

- ▶ Body Image and Self-Esteem
- ▶ Female Athlete Triad

青少年身体意象读物

- ▶ The Ultimate Puberty Book for Girls: Celebrate Your Body (and its changes too!) by Sonya Renee Taylor (8 岁以上女孩适用)
- ▶ The Body Image Book for Girls: Love Yourself and Grow Up Fearless by Charlotte Markey (12-17 岁适用)
- ▶ The Other F Word: A Celebration of the Fat & Fierce by Angie Manfredi (13 岁以上适用)



恭喜你!

恭喜你!你已经完成了身体自信运动员课程。虽然这一篇章已经结束,但你关于身体意象的旅程才刚刚开始。

记住,你随时都可以回到这本手册,回顾课程中让你印象最深的收获以及学到的知识与技能。

请把这些知识和技能运用到生活和运动中:去帮助他人应对消极身体意象困扰,去创造一个更安全、更包容的运动环境。

毕竟,
懂得尊重、接纳
并与身体
建立联结的
女孩,
才是真正的
势不可挡!