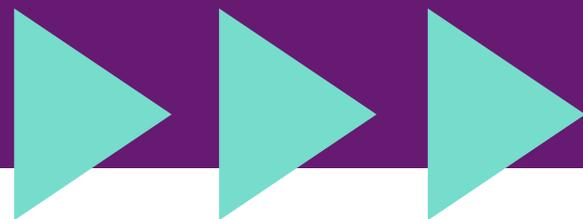


03

# 在运动中 倾听 我们的身体





在第三节课程中, 运动员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。

**运动员将参与实操练习, 在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。**

# 关键词

## 身体感受

指与身体相关的各类感觉或感官体验,如:温暖、疲劳、出汗、疼痛等。

## 直觉性运动

指与身体及其感受建立联结,根据身体发出的信号,判断当下适合的运动形式、运动强度与运动类型。

# 课程概览

LET'S GO!

关键词	03
课程概览	05
课程规划	07
知识学习	09
技能练习	13
课堂小结	16

# 课程概览

在开展第三课前您需要了解的关键信息

## 教学对象:团队运动员

- ▶ 请注意,本项目全部三节课程应由同一位教练全程负责。
- ▶ 为确保最佳学习成效,学生需完整参与全部三节课程!

## 主题:在运动中倾听身体

- ▶ 在今天的课程中,运动员将学习:通过倾听身体、回应身体的需求,认识到尊重自己身体的重要性。

## 时间:课程时长与安排

- ▶ 本次课程时长约60分钟。
- ▶ 本次课程为“身体自信运动员”课程的最后一节课。

## 地点:空间与氛围

- ▶ 本次课程包含小组讨论和个人运动任务;您需要准备安静的私人空间进行讨论,以及开阔场地供运动员完成约10分钟的个人自由活动。
- ▶ 运动员将有机会在个人练习手册中记录对讨论内容及活动的思考与感悟。

## 为什么:学习成果

参与今天的课程后,运动员将:

- ▶ 识别运动中身体会出现的各类感受,并理解这些感受产生的原因。
- ▶ 理解倾听、回应身体需求的重要性。
- ▶ 掌握与身体建立联结的实用策略,帮助自己更好地与身体建立联结,及时回应身体的需求。

# 课程概览

在开展第三课前您需要了解的关键信息

如何实施:课程结构、内容与所需材料

**01**  
课程规划  
5 分钟

**02**  
知识学习  
20 分钟

**03**  
技能练习  
20 分钟

**04**  
课堂小结  
15 分钟

## 课程材料

### 课件材料

- 教练指南
- 课程幻灯片
- 运动员个人练习手册

### 俱乐部或学校需提供的资源

- 用于播放课件的电子设备
- 白板/可书写展示板/记号笔或钢笔



LET'S

# 课程规划

GO

## 欢迎与回顾

- ▶ “欢迎来到第三节课：在运动中倾听我们的身体。”
- ▶ “可以请一位同学把我们的‘课堂行为公约’海报挂起来吗？”
- ▶ “谁还记得上一节课，关于‘身体在运动中的功能’我们学到了什么内容？”

## 课程介绍

- ▶ “今天，我们将会一起探讨：为什么在运动中倾听身体信号、了解身体需求非常重要。大家还要学习并练习一些技巧，帮助自己更好地与身体连接、更加敏锐地觉察身体发出的信号。我们将通过小组讨论和个人动作练习来完成这节课。”

## 教练须知

- 请同学们一起再次复述第一节课中制定的课堂行为公约，这不仅帮助大家回忆，也能强化这些规则的重要性。





知识学习

LET'S GO

# 知识学习

## 引入在运动中倾听我们的身体

### 小组讨论与活动

- ▶ 请运动员准备个人练习手册(电子版或纸质版)用来记录想法/答案。



### 运动时,我们的身体会经历哪些感觉?

- ▶ “让我们集思广益,探讨运动时身体会出现哪些不同的感受。例如肌肉紧绷/痉挛/酸痛。”
- ▶ 邀请运动员将小组讨论的结果记录在白板/展示区域上。

### 预期回答

#### 定义

- ▶ 出汗、呼吸急促/气短、心跳加速、血液加速流动、肌肉伸展与收缩、肌肉紧绷/痉挛/酸痛、肌肉充满弹性/力量感、口干舌燥、肚子咕咕叫、身体不适、疼痛。



### 这些身体感受在向我们传递什么信号?

- ▶ “这些身体感受其实是在告诉我们哪些身体需求?比如:当我觉得口渴或饥饿,那是身体在提醒我需要补充水分或食物。”
- ▶ 邀请运动员将小组的讨论结果记录在白板/展示区域上。

### 预期回答

#### 可能的回答包括:

- ▶ 我的身体正在消耗能量;我岔气了,需要调整呼吸;我现在浑身充满力量;这套运动服不适合我,我需要换一套;我感到紧张/焦虑;我感到开心/兴奋/自豪;我的身体很放松;我受伤了,需要停下来。

# 知识学习

## 引入在运动中倾听我们的身体

### 谁可能会阻止我们倾听这些重要的身体信号?为什么?



- ▶ “谁可能会阻止或阻碍我们倾听身体信号?原因何在?例如,为了不辜负团队的期望,我可能会忽视身体发出的信号。”
- ▶ 邀请一位运动员在记录板(白板或纸张)上记录下大家的回答。

### 预期回答

#### 可能的回答包括:

- ▶ **谁**——自己、队友、教练、父母、俱乐部、学校或社会(例如媒体宣传)。
- ▶ **原因**——因为我可能不想:停止运动;错过比赛或导致球队输球;在别人眼中显得“很软弱”。因为他们可能:想要赢得比赛(例如:队友、教练);以为我还能继续坚持(例如:父母、教练);认为他们最了解我的情况(例如:父母、教练);希望我追求某种外貌或运动表现的“理想标准”(例如:社交媒体)。

### 如果我们倾听/忽视身体的信号会带来哪些不同的结果?

- ▶ “如果我们忽视身体的信号会带来哪些不同的结果?例如,如果我们忽视身体的信号,可能会受伤或生病。”
- ▶ 邀请另一位运动员记录回答。
- ▶ “如果我们倾听身体信号会带来哪些不同的结果?例如,如果我们倾听身体信号,或许可以预防受伤或更快康复。”
- ▶ 若您能使用多媒体设备,展示幻灯片课件第16至19页;通过运动员案例向运动员展示如何为自身发声、关注并倾听身体需求(例如:西蒙·拜尔斯;贝卡·迈尔斯;挪威沙滩手球队)

# 知识学习

## 引入在运动中倾听我们的身体

### 预期回答

#### 可能的回答包括：

- ▶ 拒绝倾听身体信号——我们无法发挥最佳水平；心理健康状况恶化（如倦怠、焦虑、抑郁）；我们开始厌恶所参与的运动；我们停止运动；我们在生活其他方面表现不佳（例如减少与朋友相处时间、学业成绩下滑）。
- ▶ 倾听身体信号——正视倾听身体重要性；全身心投入并享受所热爱的运动；避免出现上述身心健康问题。

### 教练须知

- 在记录学生的回答时，尽量将“身体感受”与其可能代表的“身体需求”对应起来。例如：口干舌燥→可能是缺水（脱水）。
- 有时，一种身体需求可能对应多种身体感受，反之亦然。例如：口干/抽筋→都可能与脱水有关；心跳加快→可能是身体正在消耗能量，也可能是因为紧张或焦虑。
- 需要不断向女孩们强调：我们越是练习倾听身体，就越容易识别身体的状态并满足其需求。
- 教练可使用幻灯片课件中给出的示例，也可以根据本地文化或实际情境，补充更具文化适配性、女孩们更容易理解的例子。





技能练习

LET'S GO

# 技能练习

## 如何在运动中连接身心



### 个人动作练习

#### 概述与个人动作练习 | 15 分钟

- ▶ “在上一节课中，我们学习了如何把注意力放在身体能做什么、能体验什么，而不是外貌。”
- ▶ “当时，大家都在自己的练习手册上记录了自己在运动时的身体功能。”
- ▶ “现在，请大家花一点时间回想一下你在练习手册里记录的内容——如果需要，也可以翻开手册看一看。”
- ▶ “在今天的技能练习中，我们会把这个概念再延伸一步：通过感受运动时产生的各种体验，练习如何关注并倾听身体的信号。”
- ▶ “接下来，大家将有10分钟的个人自由练习时间。你可以选择任何你喜欢的动作或技能来练习。例如：射门、运球、做技巧类动作等。”
- ▶ “在自由练习的过程中，你要有意识地去关注你的身体正在做什么？你的身体正在感受什么？以及你的身体可能需要什么？”

请特别关注这三个方面：

- ▶ “关注你的身体正在做什么。”
- ▶ “关注你的身体正在感受到什么。”
- ▶ “关注你的身体可能需要什么。”
- ▶ “10分钟后，请大家回到自己所在小组，分享各自的运动体验。”
- ▶ “现在，请大家找到一个不会被其他人干扰，属于你自己的空间。”

#### 小组讨论总结 | 5 分钟

- ▶ “谁愿意分享一下自己的练习体验？例如：在关注身体正在做什么、感受到什么、以及它需要什么，而不是外貌时，有哪些让你觉得舒服的地方？有什么出乎意料的发现吗？”

预期回答

教练须知

# 技能练习

## 如何在运动中连接身心

### 预期回答

以下是展示在运动中如何进行“身体检查”的对话示例：

- ▶ 我想要练习射门。
- ▶ 我现在充分热身了吗？没有——我要先做一些开合跳和高抬腿来让身体热起来。
- ▶ 我感觉心跳加快，身体变暖了。现在，我准备好开始射门了！
- ▶ 我需要深呼吸一下，把注意力集中在技术动作上。
- ▶ 我的双腿是否弯曲且保持平衡？是的，我的腿感觉很有力量，肌肉也很有弹性。
- ▶ 我的肩膀对准篮框了吗？对准了——但我的肩膀感觉有点紧。我要把肩膀往后舒展，再深呼吸一下。
- ▶ 我注意到自己正在微笑，感觉精力充沛。
- ▶ 我开始出汗，嘴巴有点干。我要去喝点水。

**请注意：**教练可根据自身运动项目的特点调整上述示例。

### 教练须知

运动员可能需要一些帮助，来记住这些提示，或把注意力重新拉回到自己身上（例如，当开始不自觉地与他人进行比较时）。因此，教练可以在场地中走动，并使用以下提示进行引导：

**提示语：**

- ▶ “请记住，这个练习的核心在于关注你自己和你的身体。”
- ▶ “如果你刚刚因为其他队友而分心了，没有关系。觉察到这一点，然后重新把注意力聚焦到自己的身体和你正在做的动作上。”
- ▶ “请记住：  
关注你的身体正在做什么。  
关注你的身体感受到什么。  
关注你的身体需求是什么。”
- ▶ “不要低估自我对话的力量！研究显示，自我对话可以提升自信和运动表现。”“它最有效的方式，是专注在你可以、你要去做到的事情上，而不是你做不到或不想做的事情。”  
(例如：说“我可以再稳一点”、“我会把这个动作做好”，而不是“我不要犯错”、“我做不到”)



LET'S GO

# 课堂小结

# 课堂小结

## 今天我们学到了什么？

- ▶ “请简要描述我们今天学到了什么？”

## 在运动过程中练习身体功能

- ▶ “在接下来的一周里，请练习在运动时进行‘身体检查’，并尝试使用今天学到的自我对话方式。”



## 以“三步感知练习法”结尾

- ▶ 如果您可以使用多媒体设备，请展示幻灯片课件第20和21页；此页面详细介绍了如何使用三步感知练习法。
- ▶ “请大家记住，三步感知练习法随时随地都能使用。”
- ▶ “该方法旨在帮助运动员用最简便的方式去觉察身体当下的需求。”
- ▶ “上次课程后有人使用过三步感知练习法吗？效果如何？”
- ▶ “请保持安静，一起进行三步感知练习法。”

## 01. 放轻松

- ▶ “用鼻子深吸三口气，再从嘴巴缓缓呼出。”
- ▶ “如果感觉舒适，请闭上双眼。”

## 02. 自我觉察

- ▶ “从头到脚，去细细感受一遍你的身体，留意身体当下的感觉。你有哪些感受？比如，是觉得冷？还是觉得饿？”
- ▶ “感受此刻身体需要什么？肩膀是否紧绷？是否需要补充一些能量？”

## 03. 回应身体

- ▶ “完成身体自查后，你已经和身体建立了联系，现在请采取行动来回应身体的需求。比如拉伸一下感到紧绷的部位，或者去吃点小零食补充能量。”
- ▶ “你可以在任何时间、任何地点进行这个练习。例如在训练开始前，或是前往比赛的路上。”
- ▶ “这是一个简短但重要的自我关怀练习，能帮助你更好地与身体建立联系。”

## 本次课程到此结束！

- ▶ “现在我们将进行独立练习。”
- ▶ “接下来的这一周，请大家在训练或比赛的前后，甚至是过程中，试着做一下‘三步感知练习’。”

# 课堂小结

## 教练须知

- 运动员在适当的提醒与鼓励下，她们更可能主动进行“三步感知练习法”。因此，需要营造一种积极的氛围：在这个团队中，使用感知练习的方式来关注身体需求是正常的、值得被鼓励的，而且教师、家长等有影响力的人应以身作则，主动实践。
- 在运动环境中设置视觉提示是一种非常有效的策略（例如将感知练习法贴在更衣室、操场等），能够使學生将感知练习法培养为日常习惯的一部分。
- 教练可使用幻灯片（第21页）中的信息图，引导运动员完成三个步骤。



# 课程完成