

02

# 运动中的 身体感受





在第二节课程中, 运动员将学习如何关注并接纳自己在运动过程中身体的实际表现与切身感受, 而非关注其外貌。

**通过这种方式, 运动员更好地欣赏并接纳身体及其多样化的能力, 从而在运动时与身体需求保持和谐共鸣。**

# 关键词

## 身体功能

关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。



# 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

在开展第二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:运动中的身体感受

- ▶ 本次课程中,运动员将学习如何关注并欣赏身体在运动中的切身感受,而非外貌;她们也会理解,这种思维方式如何帮助其提升运动体验。

## 时间:课程时长与安排

- ▶ 本次课程包含小组讨论与写作活动。
- ▶ 请准备一个安静、私密的空间进行讨论和撰写。
- ▶ 运动员将会在个人练习手册中记录对讨论和活动的思考与感悟,并完成个人撰写任务。

## 为什么:学习成果

参与今天的课程后,运动员将:

- ▶ 辨别关注“身体在运动中的感受与体验”与关注“身体外貌”的区别。
- ▶ 理解这种思维方式将如何提升她们的运动体验。
- ▶ 掌握觉察并欣赏身体能力与身体体验的策略。

# 课程概览

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

## 所需资源

### 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 GO

课程

规划



## 欢迎与回顾

- ▶ “欢迎来到第二节课：运动中的身体感受。”
- ▶ “可以请一位同学把我们的‘课堂行为公约’海报挂起来吗？”
- ▶ “过去一周里，你有没有：
  - 1) 觉察到身体谈论
  - 2) 尝试去应对或反驳身体谈论？
  - 3) 效果怎么样？想分享一下吗？”

## 课程介绍

- ▶ “今天，我们会一起练习一种更有帮助的思维方式——把注意力放在身体在运动中的感受与体验上，而不是外貌。我们将通过小组讨论与个人写作活动来完成这个练习。”
- ▶ “接下来，你们将会有一段属于自己的时间，可以用写作、画画或录音的方式，记录你所欣赏的身体特质，以及你的身体在运动中能带给你的各种体验。”

## 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”，这不仅能帮助大家回忆，也能强化这些规则的重要性。
- 若运动员反映曾因质疑身体谈论而遭遇不愉快经历，请赞扬他们勇于直面此类行为的勇气。同时提醒她们：如果当面回击让你感到不安或不舒服，有时候只要识别出这是身体谈论，并选择忽略它就已经足够了（例如转移话题、借故离开）。





LET'S GO

知识学习

# 知识学习

## 引入运动中的身体感受

### 小组讨论与活动

- ▶ 请学生准备个人练习手册(电子版或纸质版)用来记录想法/答案。



### 你的身体能够做什么、体验什么?

- ▶ “让我们集思广益,列举身体能做的事和能体验的事。例如,味觉能让我们品尝最爱的糖果。”
- ▶ 邀请运动员将小组的回答记录在白板/展示区域上。

### 什么是身体功能?

- ▶ “谁愿意朗读身体功能的定义?”

#### 预期回答

##### 定义

- ▶ 身体功能是指我们关注并欣赏身体所能完成的事物以及所能体验的感受,而非关注其外观形态。同时,这也意味着我们要学会接纳并欣赏自己身体那些与他人不同的独特运作方式。

#### 预期回答

##### 可能的回答包括:

- ▶ 与感官和感受相关的身体功能(例如:视觉、味觉、触觉、听觉、嗅觉)
- ▶ 与身体活动相关的身体功能(例如:柔韧性、力量、反应速度、擅长的运动项目)
- ▶ 与健康相关的身体功能(例如:呼吸、头发与指甲的生长、从疾病中恢复、调节体温)
- ▶ 与创造力相关的身体功能(例如:画画、唱歌、阅读)
- ▶ 与自我照顾相关的身体功能(例如:吃饭、喝水、睡眠)
- ▶ 与人际关系和沟通相关的身体功能(例如:说话、表情、拥抱、哭泣)

# 知识学习

## 引入运动中的身体感受



### 在运动中, 哪些身体功能对我们来说很重要?

- ▶ “现在, 让我们花一点时间思考: 在运动时, 哪些身体功能对我们来说特别重要? 例如, 我很感激我的身体能够从受伤中恢复, 让我能继续参与我热爱的运动。”
- ▶ 邀请一位运动员在记录板(白板或纸张)上记录回答。

#### 预期回答

##### 可能的回答包括:

- ▶ 在放松时伸展身体让我感觉很好, 同时提升了我的柔韧性; 我喜欢用身体的动作来表达自己的情绪; 我的腿部肌肉能让我跑得比对手更快, 帮助球队攻入制胜的一球; 我可能力量不算强, 但我很好的比赛阅读能力, 这就是我的秘密武器。



### 为什么关注运动带来的乐趣, 比关注外貌更有帮助?

- ▶ “为什么把注意力放在身体能做什么、或它与他人不同的独特能力上, 比关注外貌更有帮助? 例如: 如果我关注于自己身体的独特能力, 而不是外貌, 我就能更关注、更投入, 也能表现得更好。”
- ▶ 邀请另一位运动员到记录板上写下大家的回答。

#### 预期回答

##### 可能的回答包括:

- ▶ 它将我的注意力从外貌和需要迎合某种特定形象的需求上转移开(例如帮我挑战关于外貌的刻板标准)。
- ▶ 它帮助我更好地滋养身体, 让我有足够的能量去运动。
- ▶ 我会选择让自己穿得舒服的衣服, 而不是盲目跟风别人穿什么。
- ▶ 它让我看到身体除了外貌以外, 还能完成许多很棒的事情。
- ▶ 当我不再担心自己的外貌时, 我就不太会因为“怕别人怎么看”而拒绝参加各种活动。

# 知识学习

## 引入运动中的身体感受

### 教练须知

- 若运动员能理解并接受“身体功能”这一术语,您可在整个训练计划中继续使用。但对于年龄较小的运动员,建议避免使用该术语,直接描述其概念即可。例如:让我们来想一想,身体能完成哪些动作,又能带给我们哪些真实的感觉?记住,每个人的身体构造不同,所以运作的方式也可能与众不同。
- 当团队集思广益时,请确保列举的项目既涵盖与体育活动相关的身体功能,也包含女孩生活中其他领域的体验(如感官感受、健康状况、创造力、人际沟通等)。





技能练习

LET'S GO

# 技能练习

## 如何关注于我们在运动中身体的感受



### 个人撰写任务

#### 概述与个人撰写 | 15 分钟

- ▶ 若您能使用多媒体设备，请展示幻灯片课件中的第 12 和 13 页。这些页面提供了个人撰写任务的示例答案。
- ▶ “在接下来的任务中，请使用练习手册做个练习：去关注你的身体能做什么，以及它带给你什么感觉。想一想，为什么这些体验对你很重要？把它写下来。”
- ▶ “接下来的十分钟内，请描述你在运动时身体能完成哪些动作、能带给你哪些真实感受，以及这些对你来说为什么很重要。这可能需要关注并欣赏自己身体与他人不同的运作方式。”
- ▶ “完成写作后，请朗读你写的内容。”
- ▶ “十分钟后，我们将回到自己的小组，届时将邀请大家分享所写内容。”
- ▶ “例如 [ 朗读示例答案 ]。”
- ▶ “现在请寻找安静空间，你有十分钟时间进行写作。”

#### 小组讨论总结 | 5 分钟

- ▶ “谁愿意分享自己写/画的内容？”

### 预期回答

#### 可能的回答包括：

##### 示例 1: 轮椅篮球运动员

- ▶ “在篮球场上，轮椅给了我自由。我的手在推轮子时常常会被撞到，有时也会觉得无力，但我真的很喜欢那种能够在球场上飞驰、在其他球员之间灵活穿梭的独立感。如果我翻车了，或者有人撞到了我，我知道队友们会马上扶我起来。”

##### 示例 2: 热爱跳舞的女孩

- ▶ “每当音乐响起，我就想跳舞。我能整天沉浸在音乐里，只要有足够空间便开始律动。我最爱音乐震得全身颤动的感觉。幸福的时刻莫过于置身舞室：灯光昏暗，心仪的旋律响起，任我随心即兴起舞。我喜欢尝试不同舞步，用身体创造新形态。舞蹈也是我与朋友们心灵相通的空间——我们聊聊日常琐事，若想暂时抛开烦恼，就播放最爱的歌曲，互相展示新学的舞步。”

# 技能练习

如何关注于我们在运动中身体的感受

## 教练须知

- 研究表明,当我们反思并书写自己身体的能力与体验,以及这些对自己的重要性时,我们会产生更深的身体认同感,并减少自我客体化倾向。
- 我们习惯以外貌标准衡量身体,因此用全新视角审视身体往往充满挑战。但只要持续练习思考并关注身体的能力与体验,这种思维模式就会变得自然流畅。
- 运动员的沟通与学习方式各有不同。有人擅长书写,有人喜欢绘画,也有人更热衷口头表达。请鼓励运动员主动参与个人反思并让他们自由选择反思的形式。



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？”

## 练习写作任务

- ▶ “接下来一周，请大家再练习2-3次写作/日记任务。内容可以是关于我们在某项运动项目的其他方面的感受，也可以是完全不同的另一项运动中的感受。”



## 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14和15页；此页面详细介绍了如何使用三步感知练习法。
- ▶ “请同学们记住，三步感知练习法随时随地都能使用。”
- ▶ “该方法旨在帮助我们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，一起练习三步感知练习法。”

## 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！

- ▶ “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15页）中的信息图，引导运动员完成三个步骤。



# 本节完成