

01

运动中的 身体谈论





本次课程通过引入“身体谈论”的概念，为运动员建立相关背景认知，揭示有关谈论如何强化性别刻板印象、理想外貌与运动员理想的外貌，并给女孩的运动体验带来消极影响。

本节课也为后续课程奠定基础。在第二节课中，运动员将学习从功能性的视角重新认知和描述自身身体的新方式，例如关注身体能够完成哪些动作、具备哪些能力，以及个体之间在身体功能上的天然差异。

关键词

理想外貌

指社会所普遍认定的理想或“最佳”外貌标准(例如:常见的观点认为女孩和女性应当身体健康、身材纤细、腹部平坦、皮肤白皙等)。

运动员理想的外貌

指社会所普遍认定的运动员应具备的理想或“最佳”外貌标准(例如:体脂低、肌肉线条明显、身体健康)。

身体谈论

与强化理想外貌有关的言论,包括积极和/或消极的评价。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,谈论都可能对学生产生潜在的伤害。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)。

零身体谈论区

指由队员与团队共同达成的共识,即主动营造一个不对他人进行身体谈论的环境,并在出现相关言论时及时提醒和制止,共同维护尊重、包容的运动氛围。

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	18

课程概览

在开展第一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“身体谈论”

- ▶ 在今天的课程中,运动员将学习什么是运动中的“身体谈论”,以及这类谈论如何对身体意象和运动参与产生消极影响,并学习识别与合理应对这类谈论的有效策略。

时间:课程时长与安排

- ▶ 本次课程预计时长为60分钟。
- ▶ 本次课程为系列专题课程的第一讲(全系列共三讲)。
- ▶ 建议教练与运动员在三周内每周安排1课时。

地点:空间与氛围

- ▶ 本次课程将包含小组讨论与写作活动。
- ▶ 您需要一个安静、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。

为什么:学习成果

参与今天的课程后,运动员将:

- ▶ 理解何为“身体谈论”,谁会进行这种谈论,以及发生在哪些场合。
- ▶ 认识到“身体谈论”可能对运动员的身体意象和运动参与产生的消极影响。
- ▶ 识别并合理应对“身体谈论”现象,制定应对策略,创建“零身体谈论区”。

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



课程介绍

- ▶ “研究表明，女孩在运动时常会担心自己外貌。”
- ▶ “这些担忧会分散女孩的注意力，使她们无法专注于运动本身并享受其中。”
- ▶ “今天是三节系列课程的首讲，旨在帮助大家在运动时更自在、更自信地展现身体。”
- ▶ “课程期间，我们将通过个人与小组互动相结合的方式开展活动。”
- ▶ “这些活动将提供新颖实用的方法，帮助你将注意力从运动时对外在形象的过度关注，重新聚焦到感受运动本身的乐趣上。”

建立承诺与基本规则

- ▶ 要求运动员通过口头和/或非口头方式（如举手示意），承诺在接下来的三次专题课程中，全身心参与并相互提供积极支持。
- ▶ 邀请运动员集体讨论，共同制定3-5条“课堂行为公约”。
- ▶ 将这些公约做成海报，在每节课正式上课前张贴展示，提醒学生共同遵守。

预期回答

- ▶ 保密性
- ▶ 无评判的空间
- ▶ 专注倾听他人发言
- ▶ 开放包容的态度

教练须知

- 组织团队共同制定并执行公约，是营造与日常训练不同氛围的一种有效方式。
- 请务必花时间，确保由团队共同商定这些规则。如有必要，可以根据队伍的实际情况灵活调整。



LET'S
GO

知识学习

知识学习

认识运动中的“身体谈论”

课程导入

- ▶ “我们将以小组讨论的形式，探讨‘身体谈论’如何助长性别刻板印象、理想外貌与理想化的运动员外貌标准。同时，我们也将讨论这些谈论如何对运动员的身体意象和运动参与产生消极影响。”
- ▶ “我们将探讨如何识别并合理处理这些谈论，并共同营造‘零身体谈论区’。本节课将通过小组讨论与书面练习相结合的方式来实现课程目标。”

小组讨论与活动准备

- ▶ 请运动员准备好个人练习手册(电子版或纸质版)，用于记录自己的想法/答案。



什么是“身体谈论”

- ▶ “谁愿意为大家朗读练习手册中关于‘身体谈论’的定义?”
- ▶ 若有播放课件的教学多媒体设备，请展示幻灯片的第3、4页，并播放两段身体谈论的视频（“朋友之间”和“团队之间”）。
- ▶ “这两个视频告诉了我们关于‘身体谈论’的哪些内容?”



预期回答

关于定义&视频内容的理解：

- ▶ 社会(例如朋友、家人和媒体)常常会给我们施加外貌压力,让我们觉得自己必须看起来符合某种标准。例如,在某些国家,所谓“理想”的女孩或女性被认为应该是身体健康、纤瘦、皮肤光滑、牙齿洁白的。“身体谈论”指的是所有强化“只有一种正确外貌”的积极或消极评论。
- ▶ 第一个视频展示了“身体谈论”如何在“赞美朋友外貌”中出现。即使是在称赞朋友时,这类谈论仍然可能产生伤害。例如:“你的新发型让你的脸看起来更瘦。”这句话暗示圆脸是“不好”的,也暗示“瘦脸”才是正确的外貌标准。这类谈论强化了“存在唯一理想外貌”的观念。
- ▶ 第二段视频展示了如何利用“身体谈论”嘲弄他人。第一个男孩因身材瘦小遭到嘲讽(例如“轻如鸿毛”),这与社会推崇的男性肌肉理想形象相悖。而该男孩则以嘲讽队友肥胖作为回应。两种情境中,瘦弱或肥胖均被视为消极特质。这些谈论共同强化了:男孩既不应该太瘦弱,也不应该太胖的观念。

知识学习

认识运动中的“身体谈论”



在运动时，我们通常如何评价自己或别人的身体？

- ▶ “让我们集思广益，共同探讨在运动时我们通常如何描述自己的身体。”
- ▶ 邀请一名运动员将小组的回答记录在白板/平面展板上。

预期回答

答案可能包括：

- ▶ 基于外貌夸赞他人（例如：“真希望我有你这样纤细的腿”）；向他人谈论自身外貌（例如：“我今天看起来好胖；训练后得再多跑几公里”）；将自己与他人比较（例如：“布列塔尼拥有完美身材，我敢说她从不焦虑自己的外貌”）；基于外貌取笑他人（例如：“你不该穿这种短裤，你穿这种短裤太显胖了”、“你不能加入我们，因为你坐轮椅！”）。

谁会进行“身体谈论”？通常出现在哪些场合？

- ▶ “在体育运动中，你听过谁说过关于‘身体谈论’的话？这些对话通常发生在哪些场合？”
- ▶ 邀请另一位运动员记录回答内容。

预期回答

答案可能包括：

- ▶ 谁会进行“身体谈论”？——我们自己、父母或家人、朋友、同龄人、欺凌者（霸凌者）、广告、杂志、网站、社交媒体平台、时尚产业、明星文化、减肥产业、网络红人（KOL/网红）等。
- ▶ 通常出现在哪些场合？——更衣室、换衣服或试穿队服时、热身/放松阶段、去训练或比赛的路上、发消息聊天时、社交媒体上等。

知识学习

认识运动中的“身体谈论”



积极或消极的“身体谈论”，如何影响女孩参与运动？

- ▶ “这些对话——无论是积极的（例如赞美）还是消极的（例如兄弟姐妹间的玩笑调侃）——在运动过程中或运动相关环境（如更衣室、热身时）会对我们产生怎样的影响？”
- ▶ 邀请另一位运动员记录回答内容。

预期回答

答案可能包括：

- ▶ 这些谈论或对话可能让女孩过度关注自己的身体，从而难以专注于运动本身；旁听到谈论的女孩可能会开始感到焦虑，将自己的外貌与被赞美或嘲笑的对象进行比较；女孩可能为了外貌开始改变行为（例如额外跑圈、节食）；这维持并加深了社会对追求特定外貌的审美压力；可能强化性别刻板印象（例如认为女孩不认真对待运动、女孩只在意外貌）。

教练须知

- 研究显示，女孩和女性在“身体谈论”中十分活跃，既可能是谈论的发起者，也可能是接受者。
- 无论是积极还是消极的“身体谈论”，都已被证明会对女孩的身体意象、自尊以及整体的心理健康造成消极影响，甚至只需要几分钟的接触就会产生作用。
- “身体谈论”往往具有很强的隐蔽性，并在包括体育运动在内的许多环境中被“正常化”。
- 当教练帮助运动员识别什么是“身体谈论”，及其如何对她们自己与队友造成影响时，将更有利于建立一个“零身体谈论区”，并促使团队一起维护这种积极的文化。
- 如果你的运动员中有人存在身体残障或明显的身体差异（如疤痕、印记，或任何让外貌看起来有差异的情况），请你以谨慎、尊重的方式探讨“身体谈论”对她们可能产生的不同影响。



LET'S GO

技能练习

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”



小组讨论活动 | 5 分钟

两人一组

- ▶ 如果你可以使用多媒体设备，请展示课件第6页。该页面提供一个“身体谈论”示例以及对应的“合理回应方式”。如果女孩们一时想不到如何回应，可展示第7页，参考其中的通用回应示例。
 - ▶ “研究显示，女孩和女性经常参与‘身体谈论’——包括听到这类言论和自己说出这些话。”
 - ▶ “这些对话，无论是积极的还是消极的，都会对女孩的身体意象、自尊，以及整体的心理健康产生消极影响。”
 - ▶ “‘身体谈论’有时非常隐蔽，而且在许多环境中被视为‘理所当然’，甚至会出现在我们毫无防备的情况下突然出现。”
 - ▶ “接下来，我们将共同创建一个‘零身体谈论区’，并承诺停止这种‘身体谈论’文化。”
 - ▶ “当我们听到‘身体谈论’时，我们需要有能力去回应、纠正或打断这类对话。”
 - ▶ “本次活动中，我们将共同设计应对‘身体谈论’的有效策略。”
- ▶ “请大家两人一组，每组将收到两条关于‘身体谈论’的表述，请分别为每条陈述设计简短的回应。”
 - ▶ “五分钟后，请各组向团队分享你们的‘身体谈论’表述及回应方案。”
 - ▶ 参考下一页提供的素材，为每组分配两条“身体评价”的表述。

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

“身体谈论”表述

- ▶ 你看起来状态超棒!是不是瘦了?
- ▶ 我好有罪恶感。昨晚狂吃生日蛋糕。
- ▶ 我觉得自己和大家看起来差别太大,好像永远融入不进去。
- ▶ 只要再瘦 5 斤我就开心了。
- ▶ 今天吃太多了,得多跑几圈。
- ▶ 我总跟不上朋友们的节奏,她们迟早会因为我跟不上不再邀请我一起参加运动了。
- ▶ 我看起来太糟糕了,不想拍集体合照!
- ▶ 我讨厌自己的腿,皮肤上满是生长纹。
- ▶ 药物让我的体重不断波动,我只想变得像朋友那样苗条 / 有曲线。
- ▶ 你确定你真的要吃这个吗?
- ▶ 我真希望自己能像她们那样运动,我简直太没用了。
- ▶ 我看起来太糟糕了,满身是汗,妆都花了!
- ▶ 她太胖了,根本不该穿那种短裤。
- ▶ 你是不是胖了?你可能得开始控制饮食了。
- ▶ 我好羡慕你的腿!我的又粗又短。
- ▶ 我讨厌自己的身体,浑身疼痛,还总被人盯着看。
- ▶ 我不想举重,会变得太壮。男生都讨厌太强壮的女孩。



技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

预期回答

身体谈论表述示例及有力反驳：

- ▶ **身体谈论表述：**
“我今天看起来好胖”
- ▶ **有力反驳：**
“真希望我们别对自己这么苛刻！身体本就有千姿百态。健康的身体意味着身心俱佳。我们应当珍视并呵护自己的身体。”
- ▶ **身体谈论表述：**
“我讨厌自己的腿，皮肤上满是生长纹。”
- ▶ **有力反驳：**
“真的吗？我看到你的腿时，想到的是健康又有力量——而非生长纹。况且有生长纹完全正常！没人拥有‘完美’的肌肤。”
- ▶ **身体谈论表述：**
“我看起来太糟了，满身汗水，妆都花了！”
- ▶ **有力反驳：**
“你看到自己刚才的表现了吗？汗水证明了你拼尽全力。我们为什么不关注你的运动表现，而去关注外貌呢？”

- ▶ **身体谈论表述：**
“她太胖了，根本不该穿短裤。”
- ▶ **有力反驳：**
“你难道不讨厌别人评判你运动时的模样吗？我们该讨论的是运动表现，而不是外貌。”
- ▶ **身体谈论表述：**
“真希望我的身体能像她们那样灵活，我太没用了。”
- ▶ **有力反驳：**
“每个身体都独具价值。我们各自拥有独特的才能，正是这些特质让我们成为无可替代的自己。”

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

教练须知

- 谨记避免使用强化不实际的外貌与运动员理想外貌标准的言论。例如“你才不胖!/如果你算胖的话,那我也是胖的!”等话语,这些看似安慰的话,实则仍然把关注重点放在外貌评价上,反而会强化“身体谈论”的影响。
- 需要特别注意“身体谈论”可能会对身体残障或有明显身体差异(如明显疤痕、皮肤状况等)的女孩带来特殊影响。她们可能会面临一些额外挑战:一方面,“身体谈论”通过暗示“理想”身体应无残障或外貌差异,助长了健全中心主义倾向。另一方面,有类似残疾的女孩可能受到与自身残疾相关的特定“身体谈论”的影响(例如使用轮椅的人可能会互相对比上肢力量大小),这些谈论同样可能带来压力或困扰。
- 为建立并维护“零身体谈论区”,可鼓励运动员制作海报,列出常见“身体谈论”内容及应对反驳语句。
- 将这些海报张贴在身体谈论最容易出现的空间(如更衣室等),可以作为随时可见的提醒,帮助营造积极的团队文化。

小组讨论与活动 | 5 分钟

小组讨论说明:

- ▶ “在两人小组中,由一人朗读‘身体谈论’的话语,另一人朗读你们设计的反驳话术。”
- ▶ “如果你听到某些‘反驳话术’觉得有帮助,可以把它们记下来。”
- ▶ 当所有小组分享完他们各自的“身体谈论”话语和反驳话术后,教练需要再次强调:“身体谈论”可能造成的潜在伤害,并邀请运动员以口头或非口头(如举手示意)方式表达她们对于共同达成“零身体谈论区”的承诺。

零身体谈论区:

指由运动员与团队共同达成的共识,旨在营造一个避免身体谈论的空间,并在出现相关言论时及时提醒和制止,共同维护尊重、包容的运动氛围。



课堂小结

LET'S GO

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？”
- ▶ 提醒运动员们在接下来的一周里，积极识别并应对生活中出现的“身体谈论”。



介绍“三步感知练习法”

- ▶ 如果您可以使用多媒体设备，请展示幻灯片第 8、9 页；此页面详细介绍了如何运用“三步感知练习法”。
- ▶ “花一点时间感知身体，倾听其需求，从而恢复平静与自信。”
- ▶ “‘三步感知练习法’随时随地都可使用，帮助我们用最简便的方式去觉察身体当下的需求。”
- ▶ “有时候，你的身体可能什么都不需要。但也有时候，它可能需要一点小小的‘照顾’——比如做一次深呼吸，或者是多拉伸个五分钟。”
- ▶ “‘三步感知练习法’流程如下：”

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，你是觉得冷吗？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！

- ▶ “现在我们将进行自主独立练习。”
- ▶ “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’。”

教练须知

- 运动员在适当的提醒与鼓励下，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9页）中的信息图，引导运动员完成三个步骤。



本节完成