

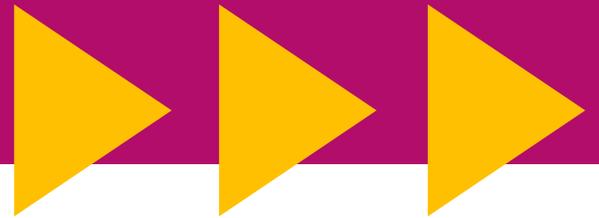
项目概览

身体自信

运动员



全球范围内, 仅有15%
的女孩达到
世界卫生组织
关于每日运动量的
建议标准



女孩们对自身外貌的担忧, 往往成为她们参与运动并从中获得乐趣的关键障碍。

这些担忧往往源于有害的性别刻板印象、不切实际的外貌和运动表现标准、让人感到不适或过于暴露的运动服, 以及来自同学或教练对外貌或表现的嘲讽与冒犯。

这些不受欢迎的关注与对女孩身体的评判, 可能导致女孩过度关注外貌并产生不满, 而这种外貌执念会进一步分散她们的注意力, 使她们无法专注于自己的身体在运动中能体验什么, 以及能实现怎样的成就。

引言

《身体自信运动员》课程由外貌研究中心与塔克女性运动研究中心 (Appearance Research and the Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport) 的顶尖研究人员及专家共同设计。该项目旨在协助教练员帮助运动员* (详见第12页) 建立积极身体意象认知。

当运动员拥有积极身体意象时, 她们更可能接纳并欣赏自身身体的能力与局限, 甚至以独特方式展现自我。她们更倾听身体需求, 同时屏蔽社会施加的有害压力。运动员所处的环境与人群, 在塑造其身体认知与联结方式方面发挥着重要作用。研究表明, 当女孩在一个安全、包容各种身体类型与能力的环境中参与运动时, 她们更容易欣赏自己的身体、与身体建立连接, 并倾听身体的声音。

当大家共同努力为女孩打造这样的运动环境时, 我们可以:

- ▶ 阻止她们因身体意象困扰而放弃体育运动
- ▶ 帮助她们在体育环境中重拾身体自信
- ▶ 让女孩们享受并精进她们热爱的运动

《身体自信运动员》课程是一个基于科学研究设计的项目, 由您这样的教练员负责开展实施! 该课程旨在帮助运动员认识有害的性别刻板印象、外貌和运动表现标准的误区, 以及这些观念如何影响她们的运动体验。同时, 课程通过传授知识与策略,

提升运动员与自身身体建立联结的能力, 从而摆脱对身体意象的过度焦虑。简而言之, 当运动员投入运动时, 注意力将从“我的身体看起来如何”转向:

“我的身体能做什么, 又能体验什么”

进而带来更强的身体联结、专注力与能力。

在你向俱乐部或学校的运动员开展本项目之前, 请先阅读以下信息。如果你对项目内容或自己的授课能力有任何疑问或担忧, 建议你联系: Info@bodyconfidentssport.com 以获得进一步的指导与支持。

项目概述

项目概述

谁应该来执行这个项目？

- ▶ 本项目由教练负责实施，面向你所在学校或俱乐部中11-17岁的女孩*（详见第12页），以大约10-20人的小组形式开展。
- ▶ 项目也可以由组织内与运动员关系密切、获得其信任的成年人来带领。
- ▶ 为确保教学逻辑的连贯性与师生信任感的建立，本项目全部三节课程应由同一位教练全程负责。

课程涵盖哪些内容？

第一节：

本节课将引入“身体谈论”的概念，让运动员了解这些对话如何强化性别刻板印象、外貌及运动表现理想标准，从而对女孩的运动体验产生负面影响。

第二节：

运动员将学习如何聚焦并接纳身体在运动中的实际表现与感受，而非过度关注外在形象。通过转换关注点，运动员更可能接纳并欣赏自身多样化的能力，在运动中与身体需求保持共鸣。

第三节：

作为项目总结，本节课将帮助运动员学习倾听身体及其需求的重要性，并了解忽视身体信号的后果。运动员将参与实践活动，练习关注身体感受并及时响应其需求。

运动员若全程参与三次课程，将获得最大收益，因此，强烈建议她们承诺从项目伊始就全程出席。

项目概述

该项目的结构是怎样的？

该课程包含三节课，结构模式相同。每节课时长约60分钟，将划分为“四个部分”，并为每个部分提供建议时间分配。

1/ 课程规划 | 5 分钟

回顾上一节内容；概述本章主题。

2/ 知识学习 | 20 分钟

围绕主题展开教育性讨论。

3/ 技能练习 | 20 分钟

将所学知识应用于实际操作。

4/ 课堂小结 | 15 分钟

提醒运动员完成课后任务，以知识学习复盘结束课程。



在每节课的教学指南中，我们都会标注出最关键、在时间不足时必须优先完成的活动。

不过，为了让运动员从项目中获得最大的收益，我们仍然建议教练尽量完成每节课中的所有活动。

项目概述

开展本项目需要准备哪些资源？

项目材料清单

1. 教练指南

该指南包含你在每节课开始前需要了解的关键信息，包括：

- 1)课程主题；
- 2)课程核心活动；
- 3)话术指引及各类情境的最佳回应；
- 4)优化课程效果的补充说明。

详见“指南使用说明”（见第10页）了解本指南核心功能的详细说明。

2. 课程幻灯片

包含三节课程中需向运动员展示的所有补充材料，包括身体谈论实例及主张身体意象同样重要的运动员案例。

3. 运动员练习手册（纸质版或电子版）：

这是运动员的私人空间，用于记录对课程问题的思考与回应，以及课程之外的个人见解。手册可采用电子或纸质形式使用。

来自学校或俱乐部的资源

1. 电子设备

该项目课程幻灯片需要通过带声音的电子设备（如笔记本电脑和投影仪、平板电脑等）向运动员展示。该幻灯片包含图片和视频内容，有助于促进讨论并强化关键概念的传达。

2. 白板或可书写区域

每节课程均包含小组讨论环节。为促进讨论并帮助运动员巩固新知识，需将讨论内容记录在全组可见的地方。

3. 用于记录小组讨论的白板笔或记号笔

项目概述

课程应在何处开展？

选择场地时需考虑以下因素：

- ▶ 运动员需感到安全舒适，这样她们才能全情投入课程活动。
- ▶ 课程将结合个人与团体活动，包括讨论、撰写和动作练习。
- ▶ 建议提前规划每场活动的时间与地点，确保项目在合适的环境中开展，并且所需资源都能顺利使用。

课程应安排在何时进行？

- ▶ 课程的设计可以灵活配合团队的训练安排。课程为期三周，共三节课。如果合适，在这三周里，你可以让这三节课分别替代三次常规课程，或将其安排为额外课程。也可以作为额外增设的课程让运动员参加。
- ▶ 为提升运动员的参与热情与投入度，我们建议让她们参与课程计划的决策（例如：替代训练课还是作为额外增设的课程）。

如何使用 教练指南

如何使用

教练指南

教练的行动指南-

话术要点:

- ▶ 加引号并以轻微下划线标注的文字，是建议你对运动员说的引导语。这些内容强调了你应该向运动员提出的重要问题，以确保关键概念被充分讨论，并最大化提升她们的身体自信。

操作指南:

- ▶ 没有引号或下划线的文字表示的是你在课堂中需要执行的操作指引，例如：何时播放视频、何时使用练习手册等。你可以根据团队的具体需求，灵活调整这些操作步骤。

核心活动:

带有此图标的活动为优先完成的内容，当你的时间比较紧张时，请优先进行这些活动。

阅读方式:

教练课程指南采用双栏排版。阅读顺序为：先阅读左上方的内容，从上往下阅读左栏，然后再阅读右栏内容。

时间分配建议:

这是为了达成学习目标、提升身体自信而给出的推荐时间。你可以根据团队的具体情况，灵活调整这些时间分配。



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，请大家到一个不会被其他人干扰，属于你的空间。”

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？”

20分钟

预期回答

教练须知

在运动中倾听我们的身体

第三节

14

如何使用

教练指南

预期回应

- ▶ 这部分文本不仅指明了运动员可能给出的答复，还提供了引其回答、帮助其理解核心概念并增强身体自信的思路。

课程幻灯片：

这些视觉提示与学习目标旨在协助您顺利开展课程并高效传递课程内容。



教练须知

- ▶ 优化课堂效果的思路与指导。

技能练习

如何在运动中连接身心

20
分钟

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。
- ▶ 我的肩膀对准篮筐了吗？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，是专注于你可以、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”）

第三节

15

在运动中倾听我们的身体

常用 术语与定义

常用 术语与定义

以下术语将在整个项目中引入并使用。我们建议您熟悉这些术语及其定义，并在课程之外也规范使用这些表述。毕竟，知识就是力量，而这些知识能帮助你支持运动员，一起面对并挑战体育环境中的身体意象困扰。

教练

当我们使用“**教练**”这个词时，我们指的是任何教练、志愿者、教师、家长、监护人、抚养人、兄弟姐妹以及任何在运动中指导或支持女孩的人。

运动员

当我们使用“**运动员**”一词时，指的是任何通过运动获得身心愉悦感的人。运动员可以是不同年龄段、性别、体型和能力水平的人。

女孩

当我们使用术语“**女孩**”时，指的是被定义为未满18周岁、出生时被登记为女性的女孩，以及所有自我认同为女孩的个体。

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)。

常用 术语与定义

身体意象

指个体对自身身体的外观、功能运作方式的认知、感受及行为模式。感受通常涵盖羞耻感、内疚感、自豪感、自我接纳等。行为上可能表现为主动去回避有益的身心运动或者其他特定活动！

身体自信/积极身体意象

接纳并欣赏我们的身体，意味着我们能够接纳并欣赏自己的身体本身。它既包括身体的外在样子，也包括身体能做到的和暂时做不到的事情，以及身体可能与他人不同的运作方式。当我们具备身体自信时，更有可能获得以下积极影响：1.情绪状态更加稳定，自我评价更加积极；2.更容易持续参与运动和体育活动；3.在学习以及与朋友、家人的关系中表现得更加健康和积极。

身体意象困扰/消极身体意象

很多人都对自己的饮食、体重和吸引力感到担忧。这些担忧可能让她们产生对体重和饮食的执念，进而影响自尊、心理健康和身体健康。

运动

当我们使用“运动”这一术语时，指的是任何形式的运动（包括竞技与非竞技、个人与团体、精英与非精英、有组织与无组织的运动）。这包括散步、跳舞、游泳、冲浪、接球游戏、参加体育课、踢足球或参加奥运会。我们相信所有运动形式都具有价值且意义重大。

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。

常用 术语与定义

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)。

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。

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。

性别刻板印象

认为某人会因为性别而会以特定方式思考、表现或行事。性别刻板印象包括诸如“所有女孩都喜欢体操,所有男孩都喜欢足球”或“男孩天生比女孩更具侵略性”等观念。这些刻板印象具有危害性,因为:

- ▶ 它们忽略了那些不完全认同女性或男性性别的人(例如非二元性别者)。
- ▶ 她们会对一个人的能力、兴趣和价值观妄下定论。
- ▶ 这些刻板印象可能阻碍人们过上理想生活,包括追求兴趣爱好、职业抱负和人际关系。

检查清单 与 后续操作

检查清单

与后续操作

内容

- ▶ 仔细阅读身体自信运动员课程项目简介与概述(第2-8页)。
- ▶ 仔细阅读并熟悉课程指南。
- ▶ 观看培训视频,学习如何有效开展该项目。
- ▶ 确保运动员能够获取个人练习册。

空间

- ▶ 确保你的体育俱乐部或学校知道你正在开展这个项目。
- ▶ 预定场地来进行这三节课程。
- ▶ 所有场次均需配备私密讨论空间,第三节课还需额外准备场地供运动员运动。

时间

- ▶ 决定与团队进行课程的日期和时间。
- ▶ 为了保持一致性,尽量安排三周内每节课在同一天的同一时间进行。
- ▶ 通知你的运动员及其家长/监护人有关项目的安排,告知她们课程的时间和地点。

常见 问题解答

常见问题解答

1. 如果时间不够用, 我无法完成所有活动怎么办?

如果运动员能够完成三节课中的所有活动, 她们将从项目中获得最大的收益。本手册提供了关于如何规划和结构化课程的建议, 这将有助于减少超时或跳过活动的风险。然而, 我们也意识到, 即使是最周密的计划, 也可能会受到干扰。以下是一些在有限时间内有效开展项目的建议:

- ▶ 尽量保持每个活动的时间安排在建议范围内。
- ▶ 如果运动员对某个话题特别感兴趣, 重要的是要认可她们的热情, 建议团队稍后再回顾这个话题, 然后温和地引导她们进入下一个活动。
- ▶ 确保至少完成核心内容(左侧图标标记的内容)。
- ▶ 尽量缩短课程的开场和结尾部分, 通过简短的引导(课程规划)和总结陈述(课堂小结)来进行, 并始终以“三步感知练习”结束课程。



2. 提倡身体自信是否意味着我们提倡肥胖?

健康的身体意味着拥有良好的身心状态, 保持均衡多样化的饮食, 并进行适度锻炼。健康的身体形态各异, 大小不一, 我们必须珍视并呵护自己的身体。审美标准随时间流转与文化更迭而变化, 是特定时代社会环境的产物, 绝不能以此衡量身体健康状况。

3. 在讨论身体意象和运动时, 我该如何避免出现“健全中心主义”的说法或态度?

健全中心主义是对残疾人或被假定为残疾人的歧视。健全中心主义根源于将非残疾人群的能力视为优于残疾人群的观念。归根结底, 健全中心主义会制造各种障碍, 阻碍人们在生活各方面的充分参与, 包括参与运动。需要注意的是, 残疾人或存在功能受限的人, 往往承受着额外的社会压力, 要求她们看起来“符合社会规范”。因此, 营造无障碍且包容的环境至关重要, 这样的环境应认可不同能力的存在, 而不是将注意力放在“局限”上。具体可通过以下方式实现: 深入了解更多关于健全中心主义的内容; 推动所在组织提高无障碍程度; 避免对存在功能受限的个体妄下结论(如认定其不快乐或生活体验有限); 避免使用歧视性语言(如“一瘸一拐”; “盲人抓瞎”)。

4. 如果有人课程中感到不安或情绪波动, 我该怎么办?

身体意象对许多人来说都是一个敏感且具有挑战性的话题, 尤其是在群体情境中进行讨论时。运动员因自身的身体意象, 或因感受到必须符合某种外貌标准的压力, 而产生沮丧或难过的情绪, 是很正常的。你所营造的安全空间, 也可能让运动员有勇气分享他们生活中正在经历的事情。例如, 他们可能会提到自己因外貌受到欺凌, 正在经历饮食障碍, 或面临家庭方面的困扰。这种情绪困扰与主动表达都是正常的反应, 不应被忽视或轻描淡写。以下是一些支持她们并确保其关切得到回应的建议:

常见问题解答

- ▶ 请勿打断或试图阻止参与者。若您认为讨论偏离主题，可建议双方在会议结束后继续交流。
- ▶ 倾听参与者直至其愿意表达完毕——请记住，您的职责并非对其进行盘问。
- ▶ 如果运动员分享的内容让你感到担忧，并且你认为需要他人介入，应向对方说明：你可能无法对此完全保密，并解释原因，以及你会将相关信息转达给谁。请记住，保密性非常重要，信息应只告知有必要知情的人（知情人不必然包含家长）。
- ▶ 如果你认为参与者正面临即刻的危险，应立即采取行动（例如遵循你所在组织的安全保障政策）。
- ▶ 如果你认为参与者需要进一步帮助，但不确定下一步该如何处理，请咨询你所在组织的高级负责人，以及国家层面的儿童保护机构或公益组织。

5. 如果有些运动员不愿意发言或参与，我该怎么办？

积极参与是“身体自信运动员”项目的重要组成部分。作为她们的教练，您将在鼓励她们参与方面发挥关键作用。以下是一些鼓励运动员畅所欲言的技巧：

- ▶ 为鼓励参与者表达观点，请提出无法用简单“是”或“否”回答的开放式问题。例如，不要问“你喜欢这个活动吗？”，而应问“在体育运动中，你会如何运用这个策略？”。
- ▶ 提醒大家遵守已制定的基本规则：倾听彼此并轮流发言。
- ▶ 强调每位参与者都能为活动贡献力量。
- ▶ 以积极友好的方式邀请大家汇报或分享观点。

6. 我是否必须拥有积极的身体意象才能开展这些课程？

身体意象困扰在儿童、青少年和成年人中都十分普遍。即使拥有积极身体意象的人，也可能出现无法完全接纳或欣赏自身外貌的时刻。开展本项目无需拥有“完美”的身体意象；但需意识到自身对身体意象的困扰及其可能对运动员产生的影响。例如：在与你的运动员交流时，你是否会在无意中强化了某种理想外貌（如：“我真希望自己看起来像某某女运动员，她肌肉恰到好处，而且还很瘦。”）或示范了可能有害的节食行为？（如：“我最近在尝试一种新的间歇性断食，对训练很有帮助。”）为了更有效地引导这些内容，我们建议您反思自身对身体意象的困扰及其表现形式，并避免在运动员面前流露。如果你仍然觉得自己的身体意象困扰可能会影响你授课，我们建议与你所在组织的领导沟通，并安排另一位值得信任的成人来承担课程教学。与此同时，下面提供一些资源，帮助你在自己的身体意象旅程中获得支持：

- ▶ [10 Steps to Positive Body Image by the National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Developing and Modeling Positive Body Image by the National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Positive Body Image Workbook: A clinical and self-improvement guide by Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka and Casey Judge](#)

