

01

运动中的 身体谈论





本节课引入“身体谈论”这一概念，介绍这类言谈如何强化性别刻板印象、固化“理想”外貌和运动员“理想”外貌，并如何对女孩的运动体验产生消极影响。

本节课将为后续第二节课奠定基础。在第二节课中，学生将进一步学会从身体功能的视角，重新思考和描述自己的身体，例如关注自己的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，从而形成更加健康、全面的身体观。

关键词

“理想”外貌

社会往往会定义什么样的外貌才是“理想的”或“更好的”，例如，身材纤细、腹部平坦、皮肤白皙。这种单一标准容易让许多青少年，特别是女孩，在成长过程中产生外貌 / 形象压力和自我怀疑。

运动员“理想”外貌

社会往往认为运动员就应该拥有特定的身体特征，例如身体强壮、肌肉发达、体型匀称等。这种单一标准可能让许多青少年觉得自己“不够像运动员”。

身体谈论

指强化“理想”外貌和运动员“理想”外貌的评论，包括积极和 / 或消极的。无论评论或对话的出发点是消极的（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”），身体谈论都可能是有害的。这是因为这类言谈过度强调外貌价值，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

指由运动员与所在团队之间达成的共识，旨在营造一个避免“身体谈论”的空间，并在出现相关言谈时及时提醒和制止，共同维护尊重、包容的运动氛围。

课程概览

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

在开展第一节课前, 你需要了解的关键信息

教学对象: 中小学青少年

- ▶ 为确保教学逻辑的连贯性与师生信任感的建立, 本课程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。

课程主题

- ▶ 学生将认识什么是运动中的“身体谈论”(针对身材、体态或体型的评论), 了解这类言谈会对她们的身体意象带来消极影响, 损害她们的运动积极性, 同时还会学习应对这类言谈的有效策略。

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节(全系列共三节)。
- ▶ 建议教学周期为三周, 每周安排1课时。
- ▶ 本次课程将包含小组讨论与书面练习。
- ▶ 请准备一个安静、私密的空间, 让大家进行讨论和书面练习。
- ▶ 给学生机会在个人练习册中记录对小组讨论和活动的心得和反思。

课程目标

通过本节课的学习, 学生能够:

- ▶ 理解什么是“身体谈论”, 谁会在什么场合参与这种言谈。
- ▶ 认识“身体谈论”对运动员的身体意象和运动参与可能产生的消极影响。
- ▶ 掌握抵制“身体谈论”的策略, 创建“零身体谈论区”。

课程概览

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
- 学生个人练习册

学校或运动俱乐部提供的资源

- 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



课程规划

课程介绍

- ▶ “研究表明，女孩在运动时常常会担心自己外在形象。”
- ▶ “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。”
- ▶ “本节课是系列专题课程的第一讲，目的是帮助大家在运动中建立自信，更加从容、自在地展现自己的身体状态。”
- ▶ “在学习过程中，我们将通过个人与小组活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，帮助你注意力从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。”

建立课堂行为公约

- ▶ 要求学生通过口头响应或举手示意的方式，承诺在接下来的三次课程中，积极参与并相互支持。
- ▶ 邀请学生集体讨论，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（不外传课堂分享内容）
- ▶ 不评判（营造互不评价的氛围）
- ▶ 专注倾听（认真听取他人发言）
- ▶ 开放包容

教练须知

- 组织学生共同制定并公布课堂行为公约，能有效营造出一种与以往运动训练不同的氛围。
- 请务必花时间，确保这些规则是共同制定的，并在必要时根据团队需求加以调整。



知识学习

知识学习

什么是运动中的“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’如何强化性别刻板印象、固化‘理想’外貌和运动员‘理想’外貌。同时，我们也将讨论这类言谈如何对大家的身体意象以及参与运动的积极性产生负面影响。”
- ▶ “我们还将学习如何抵制这类言谈的方法，共同营造‘零身体谈论区’。我们将通过小组讨论和书面练习相结合的方式开展课程。”

小组讨论与活动准备

- ▶ 请学生准备好个人练习册(电子版或纸质版)用来记录自己的想法和答案。



什么是“身体谈论”

- ▶ “哪位同学愿意为大家朗读练习册中关于‘身体谈论’的定义?”
- ▶ 如果有播放课件的教学多媒体设备，请展示幻灯片的第3、4页。
- ▶ “看完这两页，大家对‘身体谈论’有哪些初步认识?”



预期回答

对“身体谈论”定义的理解：

- ▶ 社会审美压力：社会环境（如朋友、家人和媒体）常常会给我们传递压力，让我们觉得自己必须看起来符合某种特定的标准。例如，在某些审美观念中，理想的女孩或女性形象应该是：身体健全、身材纤细、皮肤光滑、牙齿洁白。所谓的“身体谈论”，就指的是所有强化“只有一种外貌标准才是正确的”这种观念的评价，无论这些评价听起来是积极的还是消极的。
- ▶ 第3页幻灯片解析：这页幻灯片展示了“身体谈论”如何在赞美朋友外貌时出现。即使是在称赞朋友，这类言谈仍然可能是有害的。说朋友的发型让脸显得更小，其实是在暗示圆脸是一件坏事。这些言谈暗示存在一种“理想”外貌，在这里就是“小脸”。
- ▶ 第4页幻灯片解析：这页幻灯片展示了利用“身体谈论”嘲笑他人的现象。一名男生因身材瘦小遭到嘲讽（例如“你瘦得就像根羽毛似的”），这与社会环境推崇的男性肌肉型理想形象相悖；而这个男生则以嘲讽对方肥胖作为反击。在这两种情境中，瘦弱或肥胖都被视为负面形象特征。这些“身体谈论”共同强化了一种带有偏见的观念：男生既不应该太瘦，也不应该太胖。

知识学习

什么是运动中的“身体谈论”



在运动时，我们通常如何评价自己或他人的身体？

- ▶ “让我们集思广益，共同探讨一下：在日常运动中，我们通常会如何描述或评价自己的身体？”
- ▶ 邀请一名学生担任记录员，将小组的回答记录在白板（或展板）上。

预期回答

答案可能包括：

- ▶ 夸赞他人外貌（例如：“真希望我有你这样纤细的腿”）；向他人抱怨自己的外貌（例如：“我今天看起来好胖，训练结束后得再多跑几公里”）；将自己与他人比较（例如：“某某同学的身材简直完美，她肯定一点都不担心自己的形象”）；取笑他人外貌（例如：“你穿这种短裤太显胖了”“你这个样子没法参加这项运动”）。

谁会进行“身体谈论”？通常出现在哪些场合？

- ▶ “在运动时，你听过谁说过这类评价身材的话？这些言谈通常发生在什么地方？”
- ▶ 邀请另一名学生，将小组的回答记录在白板上。

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、同学、欺凌者、广告、杂志、网站、社交媒体平台、时尚界、明星文化、减肥产业、网络红人（包括 KOL 意见领袖 / 达人）等。
- ▶ **在哪里出现？** – 更衣室换衣服时（“天哪，烦死了。你看我的小腿全是肌肉块，硬邦邦的，难看死了，跟个男的一样”）、热身或放松阶段（“喂，快看前面那个谁，跑起来身上的肉都在抖，跟‘地震’了一样，哈哈。”）、去训练或比赛的途中、跟家人吃饭时（父母：“哎哟，少吃两口米饭吧。你看看你最近大腿又变粗了，再胖下去，踢球跑都跑不动，以后可能连队服都塞不进去了。”）、社交软件聊天（如微信）或社交媒体平台上等。

知识学习

什么是运动中的“身体谈论”



积极或消极的“身体谈论”，会对学生参与运动产生哪些影响？

- ▶ “无论是积极的（例如赞美）还是消极的（例如朋友同学间的玩笑调侃），在运动时或运动相关环境中（例如更衣室、热身时），这些言谈会对我们产生怎样的影响？”
- ▶ 邀请另一名学生，将小组的回答记录在白板上。

预期回答

答案可能包括：

- ▶ 导致女孩过度关注自己的身体外表，难以专注于运动本身；听到“身体谈论”的女孩会感到焦虑，将自己的外貌与被赞美或被嘲笑对象进行比较；女孩为了身材可能开始一些不健康的行为（例如过度加练、节食）；这维持并加深了社会对追求特定外貌的审美压力；强化了性别刻板印象（例如认为女生不认真对待运动、女生只在意外表）。

教练须知

- 研究显示，女孩经常参与“身体谈论”，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”，均已被证实会对女孩的身体意象、自尊以及整体的心理健康和幸福感产生消极影响；即便只持续几分钟，这种消极作用也会发生。
- “身体谈论”往往具有很强的隐蔽性，并且在许多环境中（包括运动环境）被视为常态。
- 帮助识别什么是“身体谈论”及如何对人产生负面影响，将更有利于建立一个“零身体谈论区”，并促使集体一起维护这种积极的团队文化。如果有学生存在身体残障或明显的身体差异（如疤痕、胎记，或其他任何导致外貌差异的情况），请确保以谨慎、尊重的方式探讨“身体谈论”对她们可能产生的不同影响。



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

- ▶ 如果具备多媒体教学条件，请展示幻灯片第 6 页。这一页提供了“身体谈论”语句以及对应有力反驳的示例。如果学生们一时想不到该如何回应，可展示幻灯片第 7 页，参考其中的通用回应示例。“研究显示，女孩经常会接触到‘身体谈论’，包括听到这类言谈，自己也会说出这类话语。”
- ▶ “这些言谈无论是积极的还是消极的，都会对女孩的身体意象、自尊，以及整体心理健康和幸福感产生消极影响。”
- ▶ “‘身体谈论’有时非常隐蔽，在许多环境中被视为常态，甚至出现得让我们猝不及防。”
- ▶ “我们将共同创建‘零身体谈论区’，并承诺停止这种评论身体的文化。”
- ▶ “当我们听到‘身体谈论’时，我们需要掌握有效的方法去回应、纠正，甚至叫停这种话题。”
- ▶ “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，每组会拿到两条关于‘身体谈论’的语句，请分别设计简短的回应。”
- ▶ “五分钟后，请各组向大家分享你们拿到的语句以及设计的回应方案。”
- ▶ 参考下一页提供的素材，为每组分配两条“身体谈论”的语句。

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

“身体谈论” 语句

- ▶ 你看起来状态不错啊!是不是瘦了?
- ▶ 我好有罪恶感, 昨晚狂吃生日蛋糕。
- ▶ 我觉得自己和别人长得太不一样了, 好像永远融入不进去。
- ▶ 只要再瘦 5 斤我就满意了。
- ▶ 今天吃太多了, 得多跑几圈。
- ▶ 我总跟不上朋友们的节奏, 他们迟早会因为我跟不上而不再叫我一起参加运动了。
- ▶ 我现在的样子太难看了, 不想拍集体合照!
- ▶ 我讨厌自己的腿, 皮肤上全是生长纹。
- ▶ 我生病吃的药让我的体重忽上忽下, 我只想像朋友那样——要么很苗条、要么有曲线。
- ▶ 你确定你真的要吃这个吗?
- ▶ 真希望跳舞的时候自己的身体能像她们那样灵活, 我真的很没用。
- ▶ 我现在的样子肯定丑死了, 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, 还总觉得别人在盯着我看。(如果你长期有类似感受, 请一定告诉信任的家长、老师, 或寻求学校心理老师的帮助。)
- ▶ 我不想做力量训练, 会变得太壮。男生都不喜欢太强壮的女生。
- ▶ 妈妈说: “这件短裤显得你屁股太大了, 换件遮肉的吧。”

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

预期回答

身体谈论语句及有力反驳的示例：

- ▶ **身体谈论语句：**
“我今天看起来好胖”
- ▶ **有力反驳：**
“我们别对自己这么狠啊！身材本来就是高矮胖瘦、啥样都有。健康就是身心都在线，咱们得好好照顾自己的身体，学会欣赏它——真的，别卷了！”
- ▶ **身体谈论语句：**
“我讨厌自己的腿，皮肤上满是生长纹。”
- ▶ **有力反驳：**
“生长纹是身体成长留下的正常印记呀，你的腿能带你跑跳、做你喜欢的运动，这才是最棒的地方，和好不好看没关系。”
- ▶ **身体谈论语句：**
“我现在的样子肯定丑死了，满身是汗，妆也都花了！”
- ▶ **有力反驳：**
“你看到你刚才多牛了吗？出那么多汗，说明你拼尽全力。咱们把注意力放在这上面，别老盯着自己长什么样，行不？”

- ▶ **身体谈论语句：**
“她太胖了，根本不该穿短裤。”
- ▶ **有力反驳：**
“你也不希望别人在你打球的时候对你的长相评头论足吧？咱们聊点有用的，比如刚才打得怎么样，别管长啥样了。”
- ▶ **身体谈论语句：**
“真希望我的身体能像她们那样灵活，我真的太没用了。”
- ▶ **有力反驳：**
“每个人的身体都有它的价值，都值得被好好对待。我们每个人都有自己的闪光点，正是这些才让我们成为那个独一无二的自己。”
- ▶ **身体谈论语句：**
“这件短裤显得你屁股太大了，换件遮肉的吧。”
- ▶ **有力反驳：**
“妈，这条短裤我穿起来很舒服，下蹲完全不紧绷。我的肌肉能让我起跳更有劲儿，不是为了要显得瘦。”

技能练习

如何应对运动中的“身体谈论”

教练须知

- 谨记：避免使用强化不切实际的“理想”外貌和运动员“理想”外貌的反驳语句。例如“你才不胖！”或者“如果你算胖的话，那我也是胖的！”，这些语句看上去是安慰，实则仍然把关注的重点放在对身材的评价上，反而会加深“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外形差异（如明显疤痕等）的女孩带来特殊影响。她们可能面临的额外挑战是：“身体谈论”暗示只有健全或者无瑕的身体才是理想的从而强化了残障歧视。另外，有相似残疾的女孩之间也可能进行与残疾相关的“身体谈论”（例如，坐轮椅的女孩可能会比较和评论彼此的上肢力量）。
- 为了帮助创建并维护“零身体谈论区”，你可以鼓励学生制作海报，列出常见“身体谈论”语句及其对应的反驳策略。
- 将这些海报张贴在“身体谈论”最容易出现的地方（如操场、体育馆、更衣室等），作为随处可见的提醒，促进积极氛围的营造。

小组分享与互动 | 5 分钟

小组讨论说明：

- ▶ “在两人小组中，一个人读‘身体谈论’的语句，另一人读你们设计的有力反驳。”
- ▶ “如果听到觉得特别好用的有力反驳，及时记下来。”
- ▶ 当各小组分享完各自的“有力反驳”后，请再次强调“身体谈论”的潜在危害。
- ▶ 随后，请学生通过口头响应或举手示意的方式，承诺共同创建一个“零身体谈论区”。

注释：

零身体谈论区：指由运动员与所在团队达成的共识，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。

A photograph of two young girls running on a green grassy field. The girl in the foreground is wearing a black t-shirt, light blue shorts, and red and white Nike sneakers. She is captured in a dynamic pose, leaning forward with her arms extended. The girl in the background is wearing a black t-shirt, pink shorts, and red and white Nike sneakers. The background shows a line of trees and a cloudy sky. The text "课堂小结" is overlaid in the center of the image.

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？”
- ▶ 提醒学生在接下来的一周里，积极识别并应对生活中出现的“身体谈论”。



“三步感知练习法”

- ▶ 如果你可以使用多媒体设备，请展示幻灯片第9页；这页幻灯片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

- ▶ “完成身体自我觉察后，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！

- ▶ “现在我们将自己安静地练习一下。”
- ▶ “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‘三步感知练习法’。”

教练须知

- 如果有人提醒和鼓励，学生更有可能进行“三步感知练习法”。因此，需要营造一种积极的氛围让通过感知练习来关注身体需求成为常态、得到鼓励，而且教练、家长等有影响力的人应以身作则，主动实践。
- 在运动环境中（如更衣室）设置视觉提示是一种非常有效的策略（例如将“三步感知练习法”的步骤贴出来），能够使学生将感知练习作为日常习惯的一部分。教练可使用幻灯片（第9页）中的提示，引导学生完成感知练习法的三个步骤。



本节完成