

02

# 运动中的 身体感受





在第二节课中, 学生将学习如何关注并接纳自己的身体在运动中能够做到什么、体验到什么, 减少对外貌的过度关注。

通过这种方式, 学生将更好地接纳并欣赏自己的身体、自己身体的各种能力, 并在运动时感知自己身体的需求, 并随之调整。

# 关键词

## 身体功能

指专注并欣赏自己的身体能做什么、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

|      |    |
|------|----|
| 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

- ▶ 学生将学会关注并欣赏身体在运动中的感受而不是纠结于外在形象; 同时, 她们也将认识到这种思维转变如何有效提升她们的运动体验。

## 课程时长与安排

- ▶ 本次课程包含小组讨论与个人写作任务。
- ▶ 请准备一个安静、私密的空间, 让大家进行讨论与写作。
- ▶ 给学生机会在个人练习册中记录对小组讨论的心得与反思, 并完成个人写作任务。

## 课程目标

通过本节课的学习, 学生能够:

- ▶ 辨别在运动中, 关注身体能体验到什么与关注外貌之间的区别。
- ▶ 理解这种思维方式如何提升她们的运动体验。
- ▶ 掌握提升身体感知力的策略, 学会欣赏并珍视身体的运动机能。

# 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



## 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) 觉察到生活中的‘身体谈论’？比如可能发生在学校大家上体育课凑在一起闲聊的时候；它也可能发生在家里，比如和爸妈一起吃饭，或者换季买衣服的时候。  
2) 尝试去反驳‘身体谈论’？  
3) 效果怎么样？愿意分享一下吗？”

## 教练须知

- 请同学们复述第一节课中制定的课堂行为公约，既可以起到提醒作用，也能强化这些规则的重要性。
- 如果学生分享了她们在反驳“身体谈论”时，经历了不愉快的体验，请充分肯定她们敢于面对这种行为的勇气。同时务必强调：如果当面回击让人感到不安全的话，选择冷处理（如转移话题、借故离开）也是一种明智的自我保护策略。

## 课程介绍

- ▶ “今天，我们要训练一种更有益的思维方式——把注意力放在身体能感受到什么，而不纠结于身体的外在形象。稍后，我们将通过小组讨论和个人写作任务来掌握这一技能。”
- ▶ “你们还将有机会自由选择用文字描述、涂鸦绘图，或者录语音的方式，记下你欣赏自己身体的什么，以及运动时身体带给你的各种感觉。”





知识学习

# 知识学习

## 什么是运动中的身体感受

### 小组讨论与活动

- ▶ 请学生准备个人练习册(电子版或纸质版)用来记录她们的想法/答案。



### 你的身体能够做到什么、能体验到什么?

- ▶ “让我们集思广益，说一说我们的身体都能做哪些事、体会到哪些感觉?举个例子——味觉能让我们品尝到最爱吃的糖果。”
- ▶ 邀请一位学生将大家的回答都记录在白板上。

### 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

- ▶ 身体功能是指我们专注并欣赏身体能完成的动作以及在运动中带给我们的真实体验,而非关注其外在形象。同时,这也意味着我们要学会接纳并欣赏自己身体和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、做表情、拥抱、哭泣)

# 知识学习

## 什么是运动中的身体感受



### 在运动中，哪些身体功能可能对我们来说很重要？

- ▶ “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，因为它受了伤能自己好起来，让我能继续参与我热爱的运动。”
- ▶ 邀请另一位学生在白板上记录下大家的回答。



### 为什么关注运动带来的乐趣，比关注外貌更有价值？

- ▶ “为什么我们应该更关注身体能做什么、或者能做哪些跟别人不一样的事，而不是它长什么样呢？例如：如果我专注于自己身体的独特能力，而不是外貌，我就能更专注、更投入，也能表现得更好。”
- ▶ 邀请另一位学生到记录板上记录小组的回答。

#### 预期回答

##### 可能的回答包括：

- ▶ 在放松时伸展身体让我感觉良好，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感受；我的腿部肌肉能让我跑赢对手，为球队攻入制胜的一球；我可能不算强壮，但我很好的场上感觉、球商高，这就是我的秘密武器。

#### 预期回答

##### 可能的回答包括：

- ▶ 让我不再老盯着自己的外表，不再为了迎合别人的审美标准而感到有压力。
- ▶ 让我懂得好好补充营养、照顾自己的身体，去获得运动需要的能量，而不是盲目节食。我会穿上自己觉得舒服的衣服，而不是盲目跟风别人穿什么。
- ▶ 让我看到身体能做很多很酷的事（比如爆发力、协调性），而不仅仅是长成什么样。我也不会再因为担心自己的外貌不够完美而打退堂鼓，我会更自信、更大胆地参与集体活动。



# 知识学习

## 什么是运动中的身体感受

### 教练须知

- 如果学生能理解“身体功能”这一术语，你可在后续课程中继续使用。但对于年龄较小的学生，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和别人不一样。
- 当小组一起头脑风暴“你的身体能够做到什么、能体验到什么”时，请确保列举的内容既涵盖与体育活动相关的身体功能，也涵盖女孩们生活中其他方面的身体功能。引导方向包括：感官体验（如：闻到花香、听到音乐）；健康（如：伤口愈合、睡眠恢复）；创造力（如：画画、跳舞）；人际沟通（如：拥抱朋友、用表情表达情绪）等。







技能练习

# 技能练习

## 如何专注于运动中身体的感受



### 个人撰写任务

#### 概述与个人写作任务 | 15 分钟

- ▶ 如果你可以使用多媒体设备，请展示幻灯片课件中的第 12 和 13 页。这些页面提供了个人写作任务的示例。
- ▶ “接下来的任务是在练习册上做个练习：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。有时候，这也意味着需要关注自己的身体有哪些跟别人不一样的地方。”
- ▶ “比如，跳绳或跑步时，你有没有感觉腿很有力、身体很轻快？”
- ▶ “写好后，请读出你写的内容。”
- ▶ “十分钟后，我们回到自己的小组，分享自己所写的内容。”
- ▶ “例如 [ 读出个人练习册上的示例 ]。”
- ▶ “现在，给自己找个安静的地方，静下心来写 10 分钟。”

#### 小组讨论总结 | 5 分钟

- ▶ “哪位同学愿意分享自己写 / 画的内容？”

### 预期回答

#### 可能的回答包括：

##### 示例 1：灵巧的小个子后卫

- ▶ “在篮球场上，我的双腿给了我速度。虽然在全场紧逼防守时，我的肺像火烧一样疼，小腿也酸胀得厉害，但我真的很享受那种‘贴地飞行’的自由感——利用我重心低的优势，在那些高大的防守队员之间灵活穿梭。如果我被撞倒了，我知道队友们会立马把我拉起来。我们各有所长，才组成了一个强大的团队。我也许没办法像中锋那样高高跃起去盖帽或抢篮板，但我知道，只要我利用灵活的步伐抢断成功，并把球精准地传给篮下的高个子队友，他就能得分。那一刻，我们是在庆祝团队共同创造的机会，而不仅仅是谁进了球。”

##### 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跳舞。我喜欢音乐的响亮，让我能感受到身体的律动。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。我喜欢尝试不同风格的舞步，用身体创造各种新花样。跳舞也能帮助我和朋友们联络感情。我们会聚在一起聊聊这一天过得怎么样；如果想把烦恼抛到脑后，我们就放喜欢的歌，互相秀一下新动作。”



# 技能练习

## 如何专注于运动中身体的感受

### 教练须知

- 研究表明，当我们反思并写下自己的身体能做什么、能感受到什么，以及为什么这些对自己很重要时，我们会体验到更多对身体的自我欣赏，并减少自我客体化（注：指习惯用他人的旁观视角审视自己的身体与行为，从而忽略了自身的真实感受和内在价值）。
- 我们以往习惯以外在形象来审视自己的身体，因此，换一种全新的认知视角去思考身体往往充满挑战。但只要反复练习关注自己身体的实际能力与体验，这种思维模式就会变得自然流畅。
- 学生的沟通与学习方式各有不同。有人擅长写作，有人喜欢绘画，也有人更习惯口头表达。请鼓励她们主动参与个人反思，并允许她们使用任何一种反思形式。



# 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 次写作任务。内容可以是最近训练的运动项目中的身体感受和体验，也可以记录另一种运动中身体的感受或体验。”



## 以“三步感知练习法”结尾

- ▶ 如果你可以使用多媒体设备，请展示幻灯片第 15 页；这页幻灯片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。”
- ▶ “这个练习帮助我们用简便的方式，去觉察身体当下的需求。”
- ▶ “上次课程之后，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！

- ▶ “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

- 如果有人提醒和鼓励，学生更有可能主动进行“三步感知练习法”。因此，需要营造一种积极氛围——让通过感知练习的方式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），能够让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15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