

03

在运动中 倾听 我们的身体





在第三节课程中, 学生将学习如何通过关注并倾听身体的需求来理解尊重身体需求的重要性。

学生将参与一项实操练习, 练习倾听自己身体的各种感觉, 同时学会回应身体的需求。

关键词

身体感受

指与身体相关的各类感觉或感官体验,如温暖、疲劳、出汗、疼痛等。

直觉性运动

指与自己的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。

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

在开展第三节课前,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

- ▶ 学生将通过学习如何倾听、回应身体的需求,从而学会尊重自己身体。

课程时长与安排

- ▶ 本次课程时长约60分钟。
- ▶ 本次课程为系列专题课程的最后一课(全系列共三节课)。本次课程包含小组讨论和个人运动任务;需要准备一个安静、私密的空间进行讨论,以及开阔的场地供学生完成约10分钟的个人自由练习。

- ▶ 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:

- ▶ 识别运动中身体出现的各类感受,并理解这些感受产生的原因。
- ▶ 理解倾听、回应身体需求的重要性。
- ▶ 掌握与身体建立联结的实用策略,帮助自己更好地与身体建立联结,及时回应身体的需求。

课程模块

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

- ▶ “欢迎来到第三节课：在运动中倾听我们的身体。”
- ▶ “可以请一位同学把我们的‘课堂行为公约’海报挂起来吗？”
- ▶ “哪位同学还记得，上一节课我们学习了哪些内容？”

课程介绍

- ▶ “这节课我们将一起探讨为什么在运动中倾听身体、了解身体需求非常重要。大家将有机会学习和练习一些技巧，这些技巧帮助我们更好地与身体联结、和身体保持协调。我们将通过小组讨论和个人运动练习来完成这节课的学习。”

教练须知

- 请学生再次一起复述第一节课中制定的课堂行为公约。





知识学习

知识学习

什么是在运动中倾听我们的身体

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。



运动时，我们的身体会体验到哪些感觉？

- ▶ “让我们集思广益，说一说运动时身体会体验到哪些不同的感受，例如肌肉紧绷 / 痉挛 / 酸痛。”
- ▶ 邀请一位学生将大家的回答记录在白板上。

预期回答

定义

- ▶ 出汗、呼吸急促 / 气短、心跳加速、血液加速流动、肌肉伸展和收缩、肌肉紧绷 / 痉挛 / 酸痛、肌肉充满弹性 / 力量感、口干舌燥、肚子咕咕叫、身体不适、疼痛、佩戴护具的部位有压迫感、体能不足时的乏力感、旧伤部位的酸胀感。



这些身体感受在向我们传递什么信号？

- ▶ “这些身体感受其实是在告诉我们身体的需求。比如，当我觉得口渴或饥饿，那是身体在提醒我需要喝水补充水分或需要吃东西。”
- ▶ 邀请另一位学生将大家的回答记录在白板上。

预期回答

可能的回答包括：

- ▶ 我的身体正在消耗能量；我肚子疼（岔气了），需要喘口气；我现在浑身充满力量；这套运动服不合身，我需要换一套；我感到紧张 / 焦虑；我感到开心 / 兴奋 / 自豪；我的身体很放松；我受伤了，需要停下来。

知识学习

什么是在运动中倾听我们的身体

谁可能会阻碍我们倾听身体感受?为什么?



- ▶ “谁可能会阻碍我们倾听身体感受?原因何在?例如,为了不辜负团队/父母的期望,我会刻意忽略身体发出的疲惫信号。”
- ▶ 邀请另一位学生在白板上记录大家的回答。

预期回答

可能的回答包括:

- ▶ **阻碍因素包括**——自己、队友、教练、父母、学校或社会(例如媒体宣传)。
- ▶ **原因**——我可能会忽略身体的需求,因为我不想停止运动担心错过或输掉比赛;害怕在别人眼中显得“软弱”。队友和教练可能会让我忽略身体的需求,因为他们想赢得比赛;父母和教练觉得我还能再拼一拼;父母和教练觉得他们更了解我的身体状况;社交媒体宣扬的理想外貌或运动员理想外貌。

当我们倾听身体和忽视身体的信号,分别会带来哪些不同的结果?

- ▶ “如果我们忽视身体的信号,会产生什么后果?例如,可能会受伤或生病。”
- ▶ 邀请另一位学生在白板上记录下大家的回答。
- ▶ “如果我们倾听身体信号又会带来什么好处?例如,能预防受伤或更快康复。”
- ▶ 如果你可以使用多媒体设备,展示幻灯片第16至19页;通过几个真实运动员的案例,向学生展示如何为自己的身体发声、倾听并关注身体需求。

预期回答

可能的回答包括:

- ▶ 忽视身体信号的后果:无法发挥最佳水平;心理健康状况恶化(例如出现倦怠、焦虑、抑郁等问题);逐渐厌恶正在参与的运动,甚至放弃运动;在生活其他方面也受到影响(例如和朋友相处的时间变少、学业成绩下滑)。
- ▶ 倾听身体信号的好处:我们让“倾听身体”这件事变成常态,意识到它的重要性;能够全身心投入运动,享受运动的乐趣;避免出现上述身心问题。

知识学习

什么是在运动中倾听我们的身体

教练须知

- 在记录学生的回答时, 尽量将“身体感受”与其“身体需求”对应起来。例如: 口干舌燥→身体缺水, 需要补充水分。
- 注意特殊情况: 一种身体需求可能对应多种身体感受, 反之亦然。例如: 口干 / 抽筋→都可能是身体脱水的信号; 心跳加快→可能是身体正在消耗能量, 也可能是焦虑导致的。
- 需要不断向学生强调: 身体信号的识别能力是可以通过练习提升的; 练习次数越多, 就越容易分辨身体的感受和需求。
- 教练可使用幻灯片课件中给出的示例, 也可以根据本地文化或实际情境, 补充更具文化适配性、学生更容易理解的例子。



技能练习

技能练习

如何在运动中联结身心



个人动作练习

概述与个人动作练习 | 15 分钟

- ▶ “在上一节课中，我们学习了要关注身体能做什么、能体验到什么，而不是过分关注身体形象。”
- ▶ “当时，大家都在自己的练习册上写下了自己在运动时的身体功能。”
- ▶ “现在，请同学们花一点时间，回想一下你在练习册里的记录，如有需要也可以翻开练习册看一看。”
- ▶ “在今天的技能练习中，我们将深化这个理念：在运动中练习如何关注和倾听自己的身体。”
- ▶ “接下来，大家有 10 分钟的个人自由练习时间。可以选择自己喜欢的动作来练习。例如足球射门、篮球运球花式技巧等。”
- ▶ “在自由练习的过程中，你要有意识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？”

- ▶ 请特别关注这三个方面：
“关注你的身体正在做什么。”
“关注你的身体正感受到什么。”
“关注你的身体可能需要什么。”
- ▶ “10 分钟后，请大家回到自己所在小组，分享你的运动体验。”
- ▶ “现在，请大家为自己找一个不会被其他人干扰到的地方，开始练习。”

小组讨论总结 | 5 分钟

- ▶ “哪位同学愿意分享一下自己的练习体验？例如，当关注自己的身体正在做什么、感受到什么、以及它需要什么，而不是只关注身材时，有没有感到更舒适？有什么出乎意料的发现吗？”

预期回答

教练须知

技能练习

如何在运动中联结身心

预期回答

以下是一些示例，展示出我们在运动中对自身身体的觉察：

- ▶ 我想要练习射门。
- ▶ 我充分热身了吗？没有——我要先做几个开合跳和高抬腿，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，把注意力集中在射门的动作技术上。
- ▶ 我的腿有弯曲吗？重心平衡吗？是的，我的腿充满力量，肌肉也很有弹性。
- ▶ 我的肩膀对准篮框了吗？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。
- ▶ 我在流汗，嘴巴有点干。我要去喝点水。

请注意：教练可根据学生参与的运动项目特点调整上述示例。

教练须知

在练习过程中，你可能需要提醒学生，要留意是否有把注意力放回自己身上（例如，他们可能和其他队员进行比较，偏离对自身身体的感知）。

提示语：

- ▶ “请记住，这个练习的关键在于关注你自己和你的身体。”
- ▶ “觉察练习中分心是非常正常的事，不需要责怪自己。只要你发现自己走神了，轻轻把注意力带回到身体上就好，这本身就是练习的一部分。”
- ▶ “牢记：
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。”

关于自我对话的提醒：

- ▶ “不要低估自我对话的力量。自我对话可以提升自信心和运动表现。”“你需要关注你可以做到的、你要去做的事情上，而不是你做不到或不想做的事情。”（例如，多对自己说“我可以再稳一点”、“我会把这个动作做好”、“我已经很努力了”、“我现在需要休息一下”、“不舒服就慢一点没关系”，而不是想着“我不要犯错”、“我做不到”）



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？”

在运动过程中练习身体功能性

- ▶ “在接下来的一周里，请练习在运动时进行身体觉察，并尝试使用今天学到的自我对话方式。”



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 21 页；这页幻灯片详细介绍了如何使用“三步感知练习法”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。”
- ▶ “这个练习在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！

- ▶ “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21页）中的提示，引导学生完成感知练习法的三个步骤。



课程完成