

广州华南商贸职业学院 《职业体能训练》

编制单位：广州华南商贸职业学院体专结合教研中心

广州城市职业学院基础课教学部

广东金钟少年宫教育发展有限公司

编制时间：2022 年 8 月

体力主导型专业专项抗疲劳与体能强化训练模块

一、处方目标

本处方专为信息技术、医药卫生、电子商务、城市轨道等体力主导型专业学生设计。针对其职业特点中常见的长时间站立、重复性体力劳作、核心力量要求高、易出现身体劳损等需求，通过系统性的体能训练，达到：

- 1. 增强核心稳定性与下肢力量：提升长时间站立或移动中的身体支撑能力，预防腰背劳损。
- 2. 改善肌肉耐力与抗疲劳能力：针对特定肌群进行耐力训练，延缓疲劳出现，提高持续工作能力。
- 3. 促进疲劳恢复：通过拉伸与放松技术，加速大强度活动后身体的恢复速度，减少酸痛。
- 4. 预防运动损伤：强化关节周围肌群，改善身体灵活性，降低工作或训练中的损伤风险。

二、适用对象与分层建议

适用对象：所有体力主导型专业学生。“基础层”和“发展层”学生以此作为基础体能储备和抗疲劳训练；“卓越层”学生可作为专项训练的补充或激活训练。

使用场景：体育课专项训练部分、课外体能锻炼、大强度活动前后的准备与恢复。

运动强度：中等强度，以肌肉酸胀感、心率明显提升但能正常交谈为度。

三、训练模块内容（“耐力与恢复”套餐）

本模块侧重于功能性力量、肌肉耐力及疲劳恢复。

训练环节	运动名称	主要目标	动作要点与要求	时长/次数	分层建议
（一）动	1. 关节环绕	提升关节灵活性，预防损伤。	依次进行踝、膝、髋、肩、颈等主要关节的顺时针、逆	每个关节活动 30 秒。	所有层次必备。

态激活与热身			时针环绕。		
	2. 动态拉伸	激活肌群，提高心率与体温。	进行弓步走、高抬腿、侧向弓步、开合跳等动态动作。	每个动作完成 15-20 米或 20-30 秒。	所有层次必备，卓越层可增加强度。
(二) 核心与下肢抗疲劳强化	3. 平板支撑变式	强化深层核心肌群，提升躯干稳定性。	标准平板支撑、侧平板支撑。保持身体呈一条直线，避免塌腰或撅臀。	每组保持 30-60 秒，完成 3-4 组。	发展层、卓越层重点练习，基础层可缩短时间。
	4. 靠墙静蹲	增强股四头肌和臀肌耐力，模拟并强化站立工作能力。	背部贴墙，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面平行，膝盖不超过脚尖。	每组保持 45-60 秒，完成 3-4 组。	所有层次适用，是核心训练。
	5. 单腿硬拉（或臀桥）	强化臀肌和腘绳肌，改善骨盆稳定性，预防下背痛。	微屈膝，俯身时保持背部平直，感受臀部和大腿后侧的牵拉感。	每侧完成 10-12 次为 1 组，进行 3 组。	发展层、卓越层重点练习，基础层可从臀桥开始。
(三) 上肢与姿态耐力	6. 俯卧撑（或跪姿俯卧撑）	增强胸、肩、臂部肌肉耐力，改善上身力量。	身体呈直线，下降时肘部靠近身体。	尽力完成 8-15 次为 1 组，进行 3-4 组。	按能力选择变式，基础层可从推墙俯卧撑开始。

	7. YTWL 肩部训练	强化肩袖肌群和中下斜方肌，改善圆肩姿态，预防肩部劳损。	俯卧或站立，徒手或持轻重量，做出 Y、T、W、L 字形的上肢动作。	每个字母完成 12-15 次为 1 组，进行 2-3 组。	所有层次适用，对长时间操作电脑、仪器特别有益。
(四) 恢复与拉伸	8. 主要肌群静态拉伸	缓解训练后肌肉紧张，促进恢复。	重点拉伸股四头肌、腘绳肌、小腿、臀部、胸部、背部。	每个拉伸动作保持 20-30 秒，重复 2-3 次。	所有层次必备，训练后立即进行。
	9. 泡沫轴放松	深度放松筋膜，缓解肌肉筋膜粘连与酸痛。	针对大腿前侧、外侧、后侧、臀部、上背部进行缓慢滚动。	每个部位滚动 30-60 秒，在痛点处可停留片刻。	强烈推荐所有层次使用，尤其适合卓越层大强度训练后。
	10. 腹式呼吸	促进身心恢复，调节神经系统。	同脑力对抗型处方。	训练后进行 3-5 分钟。	所有层次必备。

四、执行建议与注意事项

1. 频率与周期：建议每周进行 2-3 次本模块训练，可与跑步、球类等有氧运动结合。
2. 循序渐进：根据自身能力调整组数、次数和保持时间。宁求动作标准，勿盲目追求强度。
3. 动作质量：始终保持正确的动作模式，感受目标肌群的发力，避免代偿。
4. 热身与放松：必须充分热身，训练后必须进行系统的拉伸与放松，这是预防损伤和促进恢复的关键。

5. 安全第一：训练中如出现关节锐痛或不适，应立即停止。有旧伤或健康状况不明者，应在教师或医生指导下进行。保健层学生不适用本方案，需采用个体化康复方案。

五、与课程考核的关联

本模块内容可融入“田径”、“羽毛球”、“匹克球”等课程的身体素质训练部分。在过程性评价中，考察学生的训练投入度和动作规范性。在层内增值评价中，可通过对比学期初与学期末的核心力量测试（如平板支撑时间）、下肢耐力测试（如靠墙静蹲时间）或特定功能性动作的进步幅度来量化“增值”效果。

这份运动处方旨在针对体力主导型专业的职业需求，通过提升基础体能、肌肉耐力和恢复能力，有效增强学生对抗职业性体力疲劳的韧性，为其未来职业生涯打下坚实的身体基础。

脑力对抗型专业颈肩康复运动包

一、设计理念与目标

本运动包专为金融、传媒、设计、文学等脑力对抗型专业学生设计。针对其长期伏案、使用电子设备导致的颈肩酸痛、僵硬、活动受限、圆肩驼背（上交叉综合征）等典型职业相关肌肉骨骼问题，提供一套系统、安全、易操作的康复性运动方案。旨在：

- 1. 缓解疼痛与僵硬：通过拉伸和目标肌肉激活，缓解颈肩部肌群过度紧张。
- 2. 矫正不良姿态：强化薄弱肌群，抑制过度活跃肌群，恢复颈肩自然生理姿态。增加关节活动度：改善颈椎和肩关节的灵活性。
- 3. 预防劳损加重：将运动融入日常，形成健康习惯，预防症状复发和加重。

二、适用对象与分层建议

适用人群：存在轻度至中度颈肩不适的脑力对抗型专业学生。适用于“发展层”、“基础层”的日常保健与康复，“卓越层”可作为训练后的放松恢复。“保健层”学生需经医生或体育教师评估后，在指导下选择适应性动作。

使用时机：学习间歇（每 45-60 分钟）、工间操时间、晚间放松时。每日 1-2 次，持之以恒效果更佳。

强度原则：低强度，以感到肌肉有温和的牵拉感和轻微的酸胀感为度，切忌引起尖锐疼痛。

三、运动包内容（“松解·激活·强化”三部曲）

本模块侧重于功能性力量、肌肉耐力及疲劳恢复。

环节	序号	运 动 名称	主要目标 与作用	动作要领与要求	剂量与频 次	关 键 提 示
第一部分： 松解与拉 伸（缓解 紧张肌群）	1	颈部 侧屈 拉伸	拉伸紧张 的斜方肌 上束和肩 胛提肌。	坐姿或站姿，腰背 挺直。一手轻按对 侧头顶，缓慢将耳 朵拉向肩膀。感受 颈部侧方的拉伸 感。	每侧保持 15-30 秒， 重复 2-3 组。	保持双 肩下沉， 避免耸 肩。
	2	颈部	增加颈椎	在上一动作终点	每侧保持	动作务

		旋转拉伸	旋转灵活性，缓解深层肌群紧张。	位置，缓慢将下巴转向同侧腋窝方向，加深拉伸。	15-30 秒，重复 2-3 组。	必缓慢、有控制。
	3	胸大肌拉伸	拉伸因圆肩而缩短的胸大肌，打开胸腔。	站立于门框或墙角，前臂贴于墙面，肘关节略高于肩部。身体缓慢前倾，感受胸部的拉伸感。	每侧保持 20-30 秒，重复 2-3 组。	保持躯干挺直，避免弓背。
第二部分： 激活与稳定（唤醒薄弱肌群）	4	下巴后缩（收下巴）	激活深层颈屈肌，对抗头前倾。	靠墙或坐直，目视前方。想象用下巴去够脖子后面的衣领，做出双下巴动作，感觉后颈部有拉伸感。	保持 5 秒后放松，重复 10-15 次。	动作幅度宜小，确保是平移而非点头。
	5	肩胛骨后缩下沉	激活中下斜方肌和菱形肌，稳定肩胛骨。	坐姿或站姿，双臂自然下垂。想象将两侧肩胛骨向脊柱中间并向下方的裤子口袋方向挤压。	保持 5 秒后放松，重复 10-15 次。	避免仅靠耸肩完成动作。
第三部分： 强化与整合（建立功能力量）	6	靠墙天使	整合肩胛骨后缩下沉与上肢活动，改善圆肩。	背部、臀部贴墙，双脚离墙约一脚距离。双臂呈“W”形，手背、肘关节尽量贴墙，缓慢上举至“Y”形，再缓慢下放。	8-12 次为 1 组，完成 2-3 组。	全程保持腰部与墙面自然空隙，核心收紧。

	7	弹力带划船	强化中背部肌群，提升上肢拉的力量。	坐姿，弹力带固定于前方。双手抓握弹力带，肩胛骨后缩，将弹力带拉向胸部，顶峰收缩1-2秒。	12-15次为1组，完成2-3组。	挺胸，感受背部发力，而非仅用手臂。
	8	YTWL字母操	全面强化肩袖肌群和上背部肌群，提升肩关节稳定性。	俯卧于垫上或站立微俯身。徒手或持轻重量（如水瓶），依次做出Y、T、W、L字形的上肢动作，顶峰稍停留。	每个字母完成10-12次为1组，完成2-3组。	动作缓慢有控制，感受目标肌肉收缩。

四、执行建议与注意事项

1. 完整流程建议：建议按 第一（松解）→第二（激活）→第三（强化）的顺序进行。总时长约 10-15 分钟。

2. 呼吸配合：拉伸时呼气，发力时呼气，保持自然呼吸不憋气。

3. 循序渐进：初始阶段可选择部分动作开始，适应后逐渐增加组数和难度（如使用弹力带）。

4. 日常整合：将“下巴后缩”、“肩胛骨后缩下沉”等简单动作融入日常，随时提醒自己保持良好姿态。

5. 警示信号：如在任何练习中出现麻木、刺痛、放射性疼痛或头晕，应立即停止并咨询医生。

6. 环境与装备：选择安静、空气流通的环境进行。准备瑜伽垫、弹力带等简易装备。

五、与课程考核的关联

本运动包内容可有机融入 “瑜伽”、“八段锦”、“太极拳”等课程教学，作为其康复理疗模块的组成部分。在过程性评价中，学生完成运动包的规律性和动

作规范性可作为评分参考。在层内增值评价中，可通过学期初末的姿态评估（如耳肩线偏离距离）、疼痛视觉模拟评分（VAS）或特定动作（如靠墙天使）的完成质量改善来体现康复效果的“增值”。

（附：建议练习记录表，供学生自我监督使用）

日期	完 成 情 况 (√)	主观感受（如：轻松/稍有酸痛/明显缓解）	备 注

这份“颈肩康复运动包”是将“体专结合”理念精准落地的重要载体，旨在通过非医疗性运动干预，有效管理脑力对抗型专业学生高发的职业健康风险，提升其学习生活质量和未来职业胜任力。

人际交互型人际情境模拟体育游戏教学资源包

第一部分 资源包总体介绍

一、设计背景

在新时期职业教育“服务专业、赋能发展”的整体导向下，本资源包立足于“体育育人、体专融合、赋能专业”的建设思路，面向管理、营销、法律、教育等人际交互型专业，开发了“人际情境模拟体育游戏”系列教学方案。该设计不仅注重学生体质健康与运动技能的提升，更强调通过体育活动培养协作沟通、团队信任、组织协调和情境应对能力，使体育教学从单一的“运动素质”训练转向“专业赋能”导向，实现公共体育课程与专业人才培养目标的深度衔接。这一资源的建构，体现了以问题为导向的课程改革思路：以学生在专业学习中存在的“团队协作与人际沟通能力不足”为切入点，通过游戏化、情境化的体育教学进行创新探索；以课程体系的完善和资源的推广为落脚点，推动体育教育与专业教育的协同育人，强化课程在人才培养模式创新与全面发展中的价值引领作用。

二、总体目标

1. 身体素质目标：通过多样化的体育游戏，提升学生的速度、力量、耐力、柔韧与协调等综合体能。
2. 协作能力目标：在团队任务和对抗情境中培养学生的沟通能力、组织能力、合作精神和互信意识。
3. 职业赋能目标：模拟职场情境，如团队协作、项目推进、危机应对与角色分工，使学生在体育游戏中体验并习得与未来职业高度契合的核心能力。
4. 综合育人目标：落实立德树人根本任务，促进学生德智体美劳全面发展，增强职业自信与社会适应力。

三、基本原则

1. 体专结合原则：所有游戏均围绕专业需求展开，将身体训练与职业能力相融合，实现“体育素质—职业素养—岗位胜任力”的链式衔接。
2. 合作共赢原则：强调团队合作优于个人竞争，突出信任、沟通与互助在完成任务中的核心价值。
3. 层次递进原则：根据学生身体素质和专业特征，分层设计活动难度，确保不同基础的学生均能在参与中获得发展。
4. 安全保障原则：活动设计充分考虑安全性，通过规则与教师引导降低受伤风险，保障教学效果与学生身心健康。
5. 寓教于乐原则：以趣味性为切入点，增强学生的参与感和积极性，让“学在乐中，训在赛中”。

四、实施价值

（一）教育价值：实现公共体育课程向个性化、职业化转型，促进学生全面发展，提升教学质量与学生满意度。

（二）职业价值：为管理、营销、法律、教育等专业学生提供真实模拟场景的训练，提前适应未来职场，培养学生在复杂情境中的沟通、协调与决策能力。

（三）社会价值：倡导团队合作精神和集体主义价值观，强化社会责任感，培养具备健康体魄与合作精神的应用型人才，提升学校对社会和企业的贡献度。

五、特色与创新点

1. 课程定位创新：突破“运动技能中心论”，提出“赋能专业”的新理念。
2. 内容设计创新：通过信任障碍、团队解围、飞盘营销等情境化游戏，将体育与职业任务深度结合。
3. 教学模式创新：引入走班制与分层制，让学生根据兴趣与能力自由选择适合的项目。
4. 评价方式创新：采用“过程性评价+层内增值评价+绝对标准评价”的三元体系，既保证公平性，又突出个体成长。

第二部分 教学案例设计

合作运球接力

一、教学目的

1. 身体素质目标：发展学生下肢力量、速度与灵敏性，提升身体协调性。
2. 协作能力目标：训练学生在共同目标下的沟通配合能力，培养团队默契与协同作战意识。
3. 职业赋能目标：模拟管理与营销等专业中“协同推进项目”的场景，强化在高压环境下的执行力与互信。

二、教学准备

场地：篮球场半场或直道 30 米；

器材：篮球若干、标志桶 6 - 8 个；

人员：每组 6 - 8 人，分为两队进行比赛。

三、游戏方法

1. 每队两人一组，同时用双手搭在同一篮球上协作运球。
2. 从起点出发，依次绕过障碍标志桶，到达终点后交给下一组继续。
3. 直至所有小组完成任务，最先完成的队伍获胜。

四、规则要求

1. 球必须始终由两人共同控制，若有一人松手或球脱离控制则需回到出错点重

来。

2. 禁止推搡或单人抢控篮球。
3. 每组必须按照规定路线完成，不得抄近路。

五、注意事项

1. 教师提醒学生控制速度，避免碰撞与摔倒。
2. 可根据学生水平调整路线长度和障碍数量。

协作拼图接力

一、教学目的

1. 身体素质目标：锻炼学生短跑、耐力和灵敏性。
2. 协作能力目标：提高分工合作与团队协调效率。
3. 职业赋能目标：模拟项目推进中“分工—整合”的过程，强化集体解决问题的能力。

二、教学准备

场地：50 米跑道；器材：拼图若干；人员：每组 6 - 8 人。

三、游戏方法

1. 学生分组进行接力跑，每完成一次跑程获得一块拼图。
2. 所有拼图收集完成后，团队需共同拼出完整图案。
3. 最快完成拼图的团队获胜。

四、规则要求

1. 接力必须按顺序进行，不得跳过队员。
2. 拼图必须完整拼合，缺失或错误不计成绩。

五、注意事项

1. 拼图设计应适中，避免过难或过易。
2. 跑道长度可根据场地条件灵活调整。

营销飞盘竞赛

一、教学目的

1. 身体素质目标：增强上肢力量、反应速度和敏捷性。
2. 协作能力目标：提升团队沟通、即兴表达与战略协作能力。
3. 职业赋能目标：模拟营销人员在推销与协作中的临场表现，强化语言表达和团队执行。

二、教学准备

场地：草坪或球场；器材：飞盘 1 个；人员：每队 5 - 7 人。

三、游戏方法

1. 分两队进行飞盘对抗，每次传盘时需喊出口号或推销语句，方可继续传递。
2. 飞盘需传递不少于三次后方可得分。
3. 掉盘或传球中断由对方获得进攻权。

四、规则要求

1. 传递过程中必须喊出口号，否则传递无效。
2. 不得有身体冲撞或恶意抢夺行为。

五、注意事项

1. 教师需强调语言表达的清晰度和积极性。
2. 可根据实际情况设置比分目标或时间限制。

信任障碍蒙眼走

一、教学目的

1. 身体素质目标：发展平衡能力与身体协调性。
2. 协作能力目标：增强队员间信任与语言沟通能力。
3. 职业赋能目标：模拟“信息不对称”的合作情境，提升倾听与精准表达能力。

二、教学准备

场地：室内或室外障碍路线（15 - 20 米）；器材：眼罩、障碍物（呼啦圈、标志桶等）；人员：每组 4 - 6 人。

三、游戏方法

1. 每组派出 1 - 2 名蒙眼者，其他队员通过语言引导其通过障碍路线。
2. 蒙眼者必须依照指令完成路线，全员轮流体验。

四、规则要求

1. 蒙眼者必须遵循引导员指令。
2. 触碰障碍三次以上需回到上一个障碍点重试。

五、注意事项

1. 教师全程巡视，确保安全。
2. 引导员应避免模糊词汇，必须给出明确方向。

企业困境解围赛

一、教学目的

1. 身体素质目标：提升柔韧性、灵敏性与协调性。
2. 协作能力目标：培养团队境下的资源配置与角色互补，训练决策与协作。
3. 职业赋能目标：模拟“困境”的合作情境，提升合作能力。

二、教学准备

场地：室外绳网架；器材：绳网；人员：每组 6 - 10 人。

三、游戏方法

1. 团队需逐一穿越绳网，且同一孔洞不可重复使用。
2. 需提前制定穿越顺序，合理分配不同体型队员。
3. 全体队员顺利通过方可完成任务。

四、规则要求

1. 同一孔洞不得重复使用。
2. 队员穿越时若触碰绳网，则需重新尝试。

五、注意事项

1. 教师需提醒学生注意柔韧性动作，避免受伤。
2. 活动前团队应进行讨论与方案制定。

协作传声筒

一、教学目的

1. 身体素质目标：发展反应速度和敏捷性。
2. 协作能力目标：培养团队中信息传递的准确性与效率。
3. 职业赋能目标：模拟教育和法律等专业中“信息链传递”的情境，强化倾听与精准表达。

二、教学准备

场地：室内空旷区域；器材：纸条、传声筒或简单接力器材；人员：每组 6 - 8 人。

三、游戏方法

1. 队伍排成一列，教师将指令写在纸条上交给首位队员。
2. 队员依次通过耳语或传声筒传递信息，直至最后一人复述。
3. 最终答案与原始指令一致的队伍获胜。

四、规则要求

1. 传递过程中不得大声喊叫。
2. 每位队员只能传递一次。

五、注意事项

1. 教师应选择与专业相关的术语或情境作为指令。
2. 注意控制活动氛围，避免过度嘈杂。

模拟法庭攻防球

一、教学目的

1. 身体素质目标：提升灵敏性、反应速度和躲避能力。
2. 协作能力目标：培养团队分工、攻防协调与策略意识。
3. 职业赋能目标：模拟法庭攻防中的角色扮演，训练表达、论证与协作能力。

二、教学准备

场地：室内球馆；器材：软式躲避球若干；人员：每组 10 - 12 人，分攻防两方。

三、游戏方法

1. 攻方需通过投掷球击中对方成员，守方需灵活躲避并寻找反击机会。
2. 攻防双方设定角色（如“主攻”“辩护”“支援”），轮流参与。

四、规则要求

1. 被球击中即判出局。
2. 禁止用头部接球或恶意攻击。

五、注意事项

1. 教师需控制球速与活动强度，避免受伤。
2. 角色分配应与法律职业情境对应，增强模拟感。

协作跨越障碍圈

一、教学目的

1. 身体素质目标：锻炼下肢爆发力与灵敏性，提升身体协调与平衡能力。
2. 协作能力目标：培养团队间的配合意识和协作互助能力，增强整体节奏感。
3. 职业赋能目标：模拟职场团队在资源有限和任务复杂情境下的协同合作，强化统筹协调与支持互助的能力。

二、教学准备

场地：室外操场或体育馆空地，约 20 米×10 米区域。

器材：呼啦圈若干、标志桶、绳索或胶带（布置障碍区）。人员：每组 6 - 10 人。

三、游戏方法

1. 在场地上布置若干“障碍圈”（呼啦圈摆放在地面上，间隔设置障碍物）。
2. 团队成员需依次通过障碍圈，但要求两人或多人必须同时进入并跨越下一个圈，不能单独行动。
3. 如果有队员未能踩准圈内或跌倒，则需退回上一个圈重新开始。
4. 所有成员顺利通过终点即完成任务，用时最短的团队获胜。

四、规则要求

1. 每个障碍圈必须至少有两人同时进入，方可前进。

2. 队员不得直接绕过圈或触碰圈外区域。
3. 如果有人摔倒或失误，全组需退回至上一关卡重试。

五、注意事项

1. 教师在障碍区巡视，确保学生动作安全，避免碰撞。
2. 圈与圈的间隔应根据学生身体素质调整，避免过度难度。
3. 适当加入“携带物品过圈”等情境，提高趣味性与挑战性。