

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。
	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。
	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。
(四) 恢复与拉伸	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。