

广州华南商贸职业学院

# 脑力对抗型

[实训指导书]

编制单位：广州华南商贸职业学院人文与教育学院

编制时间：2022 年 8 月

# 目录

项目一. 脑力对抗型【基础层】 .....	1
项目二. 脑力对抗型【发展层】 .....	4
项目三. 脑力对抗型【卓越层】 .....	6

## 项目一、脑力对抗型【基础层】

### 一、实训目标

1. 技能目标：学会并掌握“颈部侧屈拉伸”、“颈部旋转拉伸”、“胸大肌拉伸”三个关键动作的正确方法。

2. 体能目标：缓解因久坐、使用电子设备导致的颈肩部肌肉紧张与僵硬，提升颈椎及肩关节的初步灵活性。

3. 职业认知目标：深刻认识长期伏案工作的健康风险，建立“定时中断、主动干预”的职业健康自我管理意识，能将此“微运动套餐”作为日常学习的“工间操”。

### 二、项目（实训）中的具体任务

1. 任务：动作学习与肌肉感知：在教师指导下，准确找到三个拉伸动作的目标肌肉，并能独立、标准地完成单个动作，感受到温和的牵拉感。

2. 任务：套餐串联练习：将三个动作按顺序（颈部侧屈→颈部旋转→胸大肌拉伸）进行串联，完成一套完整的、时长约 3-4 分钟的微运动套餐。

3. 任务：“久坐警报”响应实践：在模拟的“工作-休息”循环中（如静坐学习/模拟操作电脑 20 分钟），听到“警报”（铃声/口令）后，能立即起身执行全套“工间微运动套餐”。

### 三、背景知识

1. 职业关联：IT、金融、设计、文秘等专业学生未来将长期面对电脑屏幕，易导致“上交叉综合征”（圆肩、驼背、头前倾），引发颈肩酸痛、头痛等问题。

2. 生理原理：静态姿势维持过久会导致特定肌肉（如胸大肌、上斜方肌）持续紧张缩短。温和的静态拉伸能帮助拉长这些肌肉，改善血液循环，缓解紧张，并逐步纠正不良姿态。

3. 安全要点：所有动作必须“缓慢、温和、在无痛范围内进行”，切忌暴力拉伸或快速绕颈。感受肌肉的牵拉感，而非关节的刺痛感。

## 四、实训工具与设备

1. 瑜伽垫（每人一张）。
2. 门框或墙角（用于胸大肌拉伸）。
3. 音乐播放器（用于营造氛围和控制“工间警报”）。
4. 挂图或多媒体设备（展示动作解剖图和要点）。
5. 《颈肩康复运动包》简化版指导卡片（可课后分发）。

## 五、实训步骤、内容及学时

总学时：4 学时（融入整体 16 学时中）

单次课（80 分钟）流程：

### 1. 步骤一：情境导入与身心准备(10 分钟)

内容：教师通过提问（“有多少同学感觉过颈肩酸痛？”）引入主题，讲解其与脑力型职业的强关联。进行温和的全身关节环绕及深呼吸练习，特别关注颈、肩、胸椎的激活。

### 2. 步骤二：分解教学与精准感知(35 分钟)

内容：

颈部侧屈拉伸（10 分钟）：教师示范，强调“坐姿腰背挺直、双肩下沉、缓慢侧拉”。学生练习，教师巡回辅助，确保无耸肩代偿。

颈部旋转拉伸（10 分钟）：在侧屈终点基础上，示范缓慢旋转。强调控制与呼吸，感受深层肌肉拉伸。

胸大肌拉伸（15 分钟）：示范利用门框的姿势，强调“前臂贴紧、身体前倾、胸腔打开”。学生分组在门框或墙角练习。

### 3. 步骤三：套餐串联与情景模拟(25 分钟)

内容：

套餐串联（10 分钟）：教师带领学生将三个动作串联起来，每个动作保持 20-30 秒，完成一套完整的练习。

“工间警报”游戏（15 分钟）：学生模拟伏案学习姿势。教师随机播放“警报”音乐，学生需立即停止“工作”，起身完成全套微运动套餐。最快最标准完

成的小组获得积分。

#### 4. 步骤四：整理巩固与习惯倡议(15 分钟)

内容：进行简单的肩部绕环和深呼吸进行整理。教师总结，并发出“习惯养成倡议”：鼓励学生将今日所学的套餐，应用于每 45-60 分钟的课间休息中。分发简化版指导卡片。

## 六、考核或评价标准

### 1. 动作规范性(50%)

- (1) 颈部侧屈与旋转：姿态稳定，无代偿性耸肩，动作缓慢有控制。(20%)
- (2) 胸大肌拉伸：手臂与身体角度正确，能感受到胸部明显的牵拉感。(20%)
- (3) 呼吸配合：能在拉伸时保持自然呼吸或缓慢呼气。(10%)

### 2. 任务完成度(30%)

- (1) 能独立、流畅地完成全套“工间微运动套餐”。(15%)
- (2) 在“工间警报”游戏中能积极响应并参与。(15%)

### 3. 意识与习惯(20%)

- (1) 课堂参与态度及对于职业健康风险认知的提问回答情况。(10%)
- (2) (可选) 课后一周内，提交一次在真实学习场景中应用此套餐的自我记录(如照片/简短文字)。(10%)

## 项目二、脑力对抗型【发展层】

### 一、实训目标

1. 技能目标：熟练掌握“颈肩康复运动包”中 8 个动作的标准流程，能独立、流畅地完成“松解·激活·强化”三部曲。
2. 体能目标：有效缓解颈肩部肌群紧张，显著改善颈椎与肩关节的灵活性，强化上背部薄弱肌群，逐步矫正圆肩驼背等不良姿态。
3. 职业素养目标：将颈肩康复训练系统化、流程化，内化为一种职业健康管理能力，养成定期执行以对抗久坐工作负面影响的习惯。

### 二、项目（实训）中的具体任务

1. 任务：流程化学习与动作精雕：按正确顺序学习并掌握 8 个动作，理解每个动作在“松解、激活、强化”环节中的角色与作用，确保动作质量。
2. 任务：完整套餐计时完成：独立完成一整套“颈肩康复运动包”训练，要求在 12-15 分钟内，以标准动作完成全部内容，并记录主观感受。
- 3 任务：工位环境模拟应用：在模拟的办公室工位环境中，实践如何利用有限空间和短暂工歇时间，高效完成部分或全部康复训练动作。

### 三、背景知识

1. 职业关联：直接针对金融、传媒、设计、文学等专业学生未来高强度的伏案工作状态，旨在从根源上预防和缓解“上交叉综合征”及相关职业病的发生与发展。
2. 生理原理：遵循“先抑制（松解过度紧张肌群）、再激活（唤醒薄弱稳定肌群）、后强化（建立功能性力量）”的现代康复性训练逻辑，实现肌力平衡，恢复理想姿态。
3. 安全要点：全程贯彻“无痛原则”，以感到肌肉温和牵拉和轻度酸胀为度。动作需缓慢、有控制，尤其注意在激活与强化环节，感受目标肌群的正确发力，避免代偿。

## 四、实训工具与设备

1. 瑜伽垫（每人一张）。
2. 弹力带（轻至中等阻力）。
3. 门框或墙角（用于胸大肌拉伸）。
4. 计时器。
5. 《颈肩康复运动包》完整流程挂图及练习记录表。
6. 课桌椅（模拟办公工位）。

## 五、实训步骤、内容及学时

总学时：6 学时（可拆分为 2-3 次课完成）

单次课（80 分钟）流程：

1. 步骤一：理念导入与专项热身(10 分钟)

内容：教师深入讲解“上交叉综合征”的成因与危害，阐明“松解-激活-强化”流程的科学性。进行颈、肩、胸、背的专项动态热身。

2. 步骤二：分部教学与细节把控(40 分钟)

内容：

松解环节教学（15 分钟）：重点教学“颈部侧屈拉伸”、“颈部旋转拉伸”、“胸大肌拉伸”，强调沉肩与呼吸。

激活与强化环节教学（25 分钟）：精讲“下巴后缩”、“肩胛骨后缩下沉”、“靠墙天使”、“弹力带划船”、“YTWL 字母操”。使用弹力带，重点教授如何感受中背部肌群发力。

3. 步骤三：流程整合与情境实践(25 分钟)

内容：

套餐串联（10 分钟）：教师带领，将 8 个动作无缝串联，形成肌肉记忆。

“高效工间操”挑战（15 分钟）：学生在模拟工位上，要求在 10 分钟内，选择并完成一套最适用于办公室场景的简化版或完整版训练，并填写《练习记录表》。

4. 步骤四：交流分享与计划制定(10 分钟)

内容：小组内分享训练后的即时身体感受。教师引导学生根据自身情况，制定一份每周至少执行 3 次的《个人颈肩维护计划》。

## 六、考核或评价标准

### 1. 动作质量与流程 (50%)

8 个动作的规范性、准确性及流程的完整性。(30%)

在激活与强化动作中，目标肌群发力感的明确性（如划船时是否背部发力）。  
(20%)

### 2. 应用与记录 (30%)

在“高效工间操”挑战中，方案选择的合理性与完成质量。(15%)

《练习记录表》填写的认真程度与持续性。(15%)

### 3. 健康改善与意识 (20%)

通过对比学期初与学期末的主观疼痛评分（VAS）或头部前倾姿态的视觉改善进行评估。(10%)

制定的《个人颈肩维护计划》的可行性与个性化程度。(10%)



## 项目三、脑力对抗型【卓越层】

### 一、实训目标

1. 认知巅峰目标：在生理与心理的双重压力下，极限提升快速学习、信息处理、战术决策与团队协同的认知能力。

2. 职业迁移目标：将在高压、多变环境中保持创新思维和团队领导的能力，精准迁移至未来高端脑力职业场景（如金融交易、项目攻坚、创意总监、危机公关）。

3. 传承领导力目标：通过担任“排舞编导助理”，培养其艺术表达、团队激励与复杂项目协调的综合领导素养。

### 二、项目（实训）中的具体任务

#### 1. 任务：高压决策排舞编创：

内容：在熟练掌握一套高水平排舞套路的基础上，团队需在限定时间内（如48小时），根据一个随机的“商业主题”（如“市场突围”、“品牌焕新”）进行创意编舞，将主题思想通过肢体语言、队形变换和情绪表达进行艺术呈现。

#### 2. 任务：临场应变极限挑战：

内容：在彩排或表演过程中，教练随机引入“突发变量”，例如：

临时改词：更换表演音乐，团队需立即适应新节奏。

规则突变：在表演前通知，改变1-2个关键动作或队形。

角色缺失：模拟一名核心队员临时“伤病”，团队需在不影响整体效果的情况下重新调整队形与动作分配。

团队需在极短时间（3-5分钟）内完成战术调整并继续表演。

#### 3. 任务：“编导助理”领导力实践：

内容：每人需协助教练，负责指导一个【发展层】的排舞小组。工作包括：帮助其理解排舞编排逻辑、纠正技术细节、并进行演出前的心理建设。需提交一份《排舞教学与团队管理实践报告》。

### 三、背景知识

1. 职业关联：针对未来的战略顾问、创意总监、项目经理等角色，他们不仅

需要深度的专业知识，更需要在高强度、高不确定性的环境中，引领团队进行创造性思考并快速执行。排舞的编创与应变是对此能力的绝佳模拟。

2. 心理与生理原理：此训练通过“时间压力”、“规则不确定性”和“社会评价压力”（表演）制造高应激环境。在这种环境下进行复杂的身体协调与团队协作，能极致地训练大脑前额叶的执行功能（包括工作记忆、认知灵活性和抑制控制），并提升团队的心理凝聚力和抗压能力。

3. 安全与创作要点：在鼓励艺术创新的同时，必须确保技术动作在队员的能力范围内，防止运动损伤。强调“应变”过程中的非指责文化，鼓励将挑战视为创新机遇。创作需兼顾艺术性与技术可行性。

## 四、实训工具与设备

1. 专业排舞场地、高质量音响设备。
2. 多媒体设备（用于播放不同风格的音乐和录像复盘）。
3. 战术白板、标记胶带（用于队形设计与调度）。
4. 心率变异度（HRV）监测设备（可选，用于评估压力下的生理反应）。
5. 录像设备（用于训练与表演的记录与复盘）。

## 五、实训步骤、内容及学时

总学时：8 学时（可拆分为 3-4 次课完成，含创作与指导时间）

单次课（80 分钟）流程：

1. 步骤一：身心激活与创意启动(10 分钟)

内容：进行结合舞蹈元素的动态热身。教师发布本次课的“高压主题”，进行头脑风暴，激活团队创意。

2. 步骤二：高压编创与排练(30 分钟)

内容：

主题编创（10 分钟）：团队围绕主题进行密集创作，整合动作、队形与情绪表达。“编导助理”需主导协调，确保创意落地。

突发挑战注入（10 分钟）：在排练中，教练随机引入 1-2 项“突发变量”，团队必须在规定时间内解决问题并完成一次连贯演练。

### 3. 步骤三：“编导助理”教学实践(10 分钟)

内容：在教师指导下，卓越层学生前往【发展层】小组进行教学指导，将自身在高压下获得的经验进行传递。

### 4. 步骤四：沉浸式复盘与认知提升(10 分钟)

内容：观看训练录像，团队复盘重点讨论：“在突发情况下，我们的决策流程是否高效？”、“作为领导者，如何快速统一团队意志并分配任务？”

## 六、考核或评价标准

### 1. 艺术与竞技表现(40%)

(1) 排舞套路的艺术表现力、技术完成质量及与主题的契合度。(20%)

(2) 面对“突发变量”时，团队的应变速度、解决方案的创造性及最终表演的完整度。(20%)

### 2. 领导力与实践(30%)

(1) “编导助理”指导工作的成效（根据所指导小组的编排能力与团队士气的提升来评估）。(15%)

(2) 提交的《排舞教学与团队管理实践报告》中体现出的反思深度与管理思维。(15%)

### 3. 综合素养与进步(30%)

(1) 在高压创作和应变中展现出的心理韧性、沟通能力与创新思维。(20%)

(2) 对比训练周期前后，团队即兴编创一套新队形的时间与应对突发状况的恢复时间的缩短程度。(10%)