

广州华南商贸职业学院

保健层

[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. 腰背保健与康复.....	1
项目二. 颈肩保健与康复.....	3
项目三. 沟通能力与信任力建设.....	5

项目一、腰背保健与康复

一、实训目标

1. 技能目标：掌握“猫驼式”、“泡沫轴下背部放松”、“臀桥”等温和康复动作的正确方法，学会在日常生活中保护腰背。

2. 健康目标：温和缓解下背部紧张与酸痛，改善骨盆中立位感知，激活休眠的臀肌，为久站或轻体力劳动提供基础支撑。

3. 职业认知目标：建立“预防优于治疗”的观念，学习在未来的体力性工作中进行自我保养和疼痛管理的初步方法。

二、项目（实训）中的具体任务

1. 任务：脊柱灵活性唤醒：在教师指导下，安全、缓慢地完成“猫驼式”练习，感知脊柱的逐节活动，释放下背部压力。

2. 任务：筋膜松解与痛点管理：学习使用泡沫轴，对下背部、臀部及大腿后侧进行温和的滚动按摩，找到并温和处理紧张点。

3. 任务：核心与臀肌温和激活：通过“仰卧臀桥”等安全动作，在无负重状态下激活臀大肌和深层核心肌群，改善因久坐导致的“臀肌失忆”。

三、背景知识

1. 职业关联：即使未来从事电商、物流、护理等体力主导型专业，保健层学生也多在支持性或轻负荷岗位。长期不良姿态和重复性动作仍是下背痛的主因。

2. 生理原理：下背痛常与腰椎灵活性丧失、臀部肌肉无力、下背部筋膜紧张有关。此方案通过柔和的动态伸展、筋膜松解和孤立肌群激活，旨在恢复肌筋膜平衡与关节功能。

3. 安全要点：所有动作必须在无痛范围内进行。泡沫轴滚动时，避开腰椎骨骼，主要在肌肉部位进行。动作节奏缓慢，专注于呼吸与身体的连接。

四、实训工具与设备

1. 瑜伽垫（每人一张）。
2. 高密度泡沫轴（每人一个）。
3. 按摩球（网球或专用按摩球）。
4. 小毛巾（用于垫衬，增加舒适度）。
5. 疼痛视觉模拟评分（VAS）卡。
6. 镜子（用于自我观察姿态）。

五、实训步骤、内容及学时

总学时：4 学时（可拆分为 2 次课完成）

单次课（60 分钟）流程：

1. 步骤一：身心连接与呼吸准备(10 分钟)

内容：仰卧，进行腹式呼吸练习，将注意力集中在腰背部，感知其当前状态。进行非常温和的仰卧抱膝、膝关节绕环等动作。

2. 步骤二：温和技术教学与练习(40 分钟)

内容：

猫驼式练习（10 分钟）：教师详细示范，强调呼气时卷尾骨、拱起上背部；吸气时缓慢下沉腰部。学生跟随练习，追求活动幅度而非强度。

泡沫轴松解教学（15 分钟）：教师示范如何坐于垫上，将泡沫轴置于臀部后方，双手支撑，缓慢滚动放松臀肌；以及如何仰卧将泡沫轴置于上背部，进行滚动（避开头颈和下腰部）。

臀桥激活练习（15 分钟）：仰卧，屈膝，双脚与髋同宽。指导学生感受在抬起臀部时，臀大肌的收缩感，而非用腰部代偿。可在双腿间夹一毛巾辅助发力。

3. 步骤三：整合流程与自我关怀(10 分钟)

内容：教师带领学生将三个环节串联成一个简短的（约 5-7 分钟）日常护理流程。引导学生填写《疼痛与感受记录表》，对比训练前后的身体感受。

六、考核或评价标准

1. 过程与安全性(50%)

（1）出勤率与课堂参与态度。（20%）

（2）所有练习动作是否在不痛范围内完成，能否听从身体反馈，不强行突破。（30%）

2. 技能与感知(30%)

（1）“猫驼式”中能否体现出脊柱的逐节活动意识。（10%）

（2）能否在“臀桥”中明确感知到臀肌的发力，而非腰部。（10%）

（3）能否安全、独立地使用泡沫轴进行指定肌群的放松。（10%）

3. 健康管理意识(20%)

（1）期末提交的《个人腰背维护方案》的合理性、个性化程度及对职业场景的考量。（20%）

项目二、颈肩保健与康复

一、实训目标

1. 技能目标：安全掌握“颈部侧屈拉伸”、“下巴后缩”、“肩胛骨后缩下沉”三个核心康复动作，能独立完成每日颈肩维护。
2. 健康目标：温和缓解颈肩区域的肌肉紧张与僵硬，预防头痛与上肢麻木感，逐步改善头前倾的不良姿态。
3. 职业认知目标：将颈肩维护作为未来从事久坐型工作的必备健康管理技能，养成“每日微运动”的职业健康习惯。

二、项目（实训）中的具体任务

1. 任务 2.1：精准感知与无痛拉伸：在教师指导下，精准找到颈肩部主要紧张肌群（上斜方肌、肩胛提肌），并在绝对无痛的前提下完成温和拉伸。
2. 任务 2.2：深层稳定肌群激活：学习并体验“下巴后缩”和“肩胛骨后缩下沉”两个微动作，激活因长期头前倾而衰弱的深层颈屈肌和中下斜方肌。
3. 任务 2.3：制定《个人颈肩晨间/工间操》：将所学动作组合成一套耗时 3-5 分钟、可在工位完成的个性化维护方案，并承诺执行。

三、背景知识

1. 职业关联：直接针对 IT、金融、设计等专业学生因长期伏案、使用电子设备而高发的颈肩劳损问题。早期、温和的干预是阻止问题恶化的关键。
2. 生理原理：头前倾姿态导致颈前深层屈肌被拉长无力，而后侧肌群持续紧张。本方案通过松解紧张肌群、激活薄弱肌群，重建颈肩力学平衡。
3. 安全要点（最高原则）：所有动作必须“缓慢、微小、无痛”。拉伸感应为牵拉感而非刺痛感。激活动作幅度宜小，重在感受肌肉的轻微收缩，切忌用力过猛。

四、实训工具与设备

1. 瑜伽垫、稳固的椅子。
2. 墙壁（用于姿态评估和动作辅助）。
3. 疼痛视觉模拟评分（VAS）卡。
4. 教学挂图（展示正确与错误姿态对比）。
5. 《颈肩维护日记》本。

五、实训步骤、内容及学时

总学时：4 学时（可拆分为 2 次课完成）

单次课（80 分钟）流程：

1. 步骤一：姿态评估与呼吸放松(10 分钟)

内容：靠墙站立，进行初始姿态评估（后脑勺、臀部、脚后跟能否同时贴墙）。随后坐于椅上，进行腹式呼吸练习，让身体进入放松、感知状态。

2. 步骤二：温和技术教学与体验(25 分钟)

内容：颈部侧屈拉伸（10 分钟）：教师示范，强调“沉肩”是安全有效的关键。学生练习，用手辅助感受肌肉伸展，每侧保持 20 秒。

激活动作教学（15 分钟）：

下巴后缩（10 分钟）：靠墙或坐直，示范“平移”而非“点头”的动作。学生对着小镜子练习，确保幅度微小，感受后颈拉伸。

肩胛骨后缩下沉（10 分钟）：坐姿，双手自然放于大腿。教师引导学生想象将肩胛骨向中间和下方的口袋轻轻“夹”和“塞”，保持 2-3 秒后放松。重点在于体会背部发力，而非耸肩。

3. 步骤三：方案整合与习惯养成(5 分钟)

内容：教师带领学生将三个动作串联成一套流程（拉伸-激活-激活）。发放《颈肩维护日记》，指导学生记录每日练习后的主观感受（如：“轻松”、“稍有缓解”、“无变化”），并签署《健康习惯承诺书》。

六、考核或评价标准

1. 安全性与参与度(50%)

（1）出勤率与课堂投入程度。（20%）

（2）所有动作是否能严格遵循“无痛原则”，不逞强、不冒进。（30%）

2. 动作质量与感知(30%)

（1）“颈部侧屈拉伸”时能否保持双肩稳定下沉。（10%）

（2）“下巴后缩”和“肩胛骨后缩”动作模式是否正确，能否初步感知目标肌肉的发力。（20%）

3. 健康管理意识(20%)

（1）《颈肩维护日记》的记录持续性与认真程度。（10%）

（2）根据《个人颈肩晨间/工间操》方案的完整性与可行性进行评分。（10%）

项目三、沟通能力与信任力建设

一、实训目标

1. 技能目标：在低强度、无压力的活动中，学习使用清晰、积极的语言进行交流，并体验给予和获得信任的过程。

2. 心理目标：在安全的团体氛围中，降低社交焦虑，提升参与感与归属感，培养初步的团队信任与协作意识。

3. 职业认知目标：理解即使在不便进行高强度体力活动的情况下，有效的沟通与信任依然是管理、服务、教育等人际交互型职业成功的基石。

二、项目（实训）中的具体任务

1. 任务 3.1：坐姿沟通接力：以小组为单位，在坐姿状态下完成词语或简短句子的传递游戏，要求吐字清晰、倾听专注。

2. 任务 3.2：信任座椅：全组队员围成紧密圆圈，缓慢且同步地坐在身后队员的膝盖上，依靠相互支撑形成稳定的“人体座椅”，体验完全的信赖与支持。

3. 任务 3.3：积极反馈圈：活动结束后，每位队员轮流接收和给予其他成员一句真诚的、基于当天观察的正面评价。

三、背景知识

1. 职业关联：管理、营销、法律、教育等专业的核心是与人打交道。本活动让保健层学生在身体允许的范围内，提前体验和练习职场中建立融洽关系、进行有效沟通和构建团队信任的基本功。

2. 心理原理：简单的协作游戏能有效打破社交隔阂，创造共同的成功体验，从而快速提升团队凝聚力。“积极反馈”能显著增强个体的自我价值感和对团队的认同感。

3. 安全要点：所有活动以“舒适、自愿”为前提，绝不强迫。进行“信任座椅”前必须检查场地安全，并由教师统一口令，确保动作同步，防止意外跌倒。如有学生感到不适，可随时退出并作为观察员参与。

四、实训工具与设备

1. 稳固的、无轮子的椅子（每人一把）。
2. 开阔、平坦且干净的室内场地。
3. 写有关键词或句子的卡片（用于沟通接力）。

4. 计时器（可选）。

五、实训步骤、内容及学时

总学时：4 学时（可拆分为 2 次课完成）

单次课（60 分钟）流程：

1. 步骤一：氛围营造与规则建立(10 分钟)

内容：教师以轻松的话题引入沟通与信任的重要性。明确本节课“安全第一、感受为主、不计结果”的原则。进行温和的头部、颈部和肩部热身活动。

2. 步骤二：低强度活动实践(40 分钟)

内容：

坐姿沟通接力（15 分钟）：小组坐成一排，教师将一句与职业相关的话（如：“我们团队合作无间”）展示给第一位队员，依次通过耳语传递，最后一人大声说出，对比原句。

信任座椅（15 分钟）：教师详细讲解并示范动作要领，强调“缓慢”与“同步”。全组在教师统一口令下尝试构建“座椅”，成功保持 5-10 秒即可。

活动复盘（10 分钟）：简短讨论在刚才的活动中，是什么因素导致了成功或失败？清晰的指令和彼此的信任起到了什么作用？

3. 步骤三：情感升华与结束(10 分钟)

内容：进行“积极反馈圈”。教师带头示范如何给予真诚、具体的赞美（如：“谢谢你刚才传递信息时那么清晰”）。引导每位学生向至少一位同伴表达欣赏。最后在平静、友好的氛围中结束课程。

六、考核或评价标准

1. 参与度与态度(50%)

（1）在整个课程中的投入程度和配合态度。（30%）

（2）在“积极反馈圈”中，愿意并尝试向同伴给予正面评价。（20%）

2. 沟通与协作表现(40%)

（1）在“坐姿沟通接力”中，能否做到清晰表达和专注倾听。（20%）

（2）在“信任座椅”中，能否遵循指令，为团队提供稳定的支持并信赖同伴（20%）

3. 反思与收获(10%)

（1）在课程结束时，能简单分享自己的感受或一个小的收获。（10%）