

# 聊 城 市 竞 技 体 育 学 校

---

## 心理课校本课程方案课程设计（节选）

### 模块三：抗压赋能，砥砺前行——体育生的压力管理与挫折应对

#### 课时一：认识压力——体育生的压力源与压力信号

##### 一、课程导入：压力是什么？

###### 1. 互动游戏：“压力气球”体验

每位同学将手握气球，想象气球代表自己的身心状态。随着老师描述不同场景（如“即将参加校运会100米决赛”“连续一周每天加练2小时”），同学们根据感受逐渐给气球充气或放气。

讨论：气球过度膨胀时的感受（紧绷、害怕爆炸），放气后的感受（轻松但无力），引出“压力是身心对挑战的自然反应”。

###### 2. 体育生的“压力初印象”

提问：提到“压力”，你会想到体育训练或比赛中的哪些场景？（学生自由分享，如“动作失误被教练批评”“体能测试不达标”“担心影响文化课学习”）

总结：压力本身无好坏，关键在于我们如何识别和应对。

##### 二、体育生的压力源：压力从哪里来？

###### （一）训练与比赛的“硬核压力”

## 1. 成绩目标压力

案例分析：小明是篮球队主力，教练要求他在市级比赛中场均得分提高 5 分，导致他训练时频繁失误，甚至失眠。

讨论：目标过高时，身体会出现哪些反应？（肌肉紧张、呼吸急促）如何区分“激励性目标”与“超负荷目标”？

## 2. 竞技表现压力

情景模拟：两人一组，一人扮演“即将上场的运动员”，另一人扮演“观众/对手”，说出可能增加压力的话（如“你肯定赢不了”“别拖团队后腿”），体验心理感受。

总结：外部评价、对手实力、比赛重要性会放大压力，而“害怕失败”是核心诱因。

## （二）学业与生活的“隐形压力”

### 1. 时间冲突压力

数据分享：调查显示，78%的体育生认为“训练后没时间写作业”是主要焦虑来源。

小组任务：列出“训练日时间表”，标注可利用的碎片时间（如午休前 15 分钟背单词、训练间隙默画战术图），讨论如何平衡“身体疲劳”与“学习效率”。

### 2. 自我期待压力

故事分享：长跑运动员小李因“想成为父母的骄傲”，即使膝盖受伤也坚持训练，最终被迫停赛。

提问：“优秀”是否等于“从不休息”？写下 3 个“非体育相关的自我价值”（如“幽默的朋友”“班级画画最好的人”），

理解“多维自我”的重要性。

## 二、压力信号：身体和心理的“求救信号”

### (一) 身体信号——你的身体在“说话”

#### 1. 压力信号自查表（分组填写并分享）

肌肉系统：是否经常肩颈僵硬、夜间磨牙？

消化系统：是否训练后没胃口，或暴饮暴食？

睡眠系统：是否躺下后大脑停不下来，或白天总想睡觉？

感官系统：是否看训练视频时注意力涣散，或听教练指令时反应迟钝？

#### 2. 即时缓解小技巧

5-4-3-2-1 感官着陆法：说出5个看到的物体、4种触摸到的感觉、3种听到的声音、2种闻到的气味、1种尝到的味道，快速将注意力拉回当下。

呼吸调节法：用鼻深吸4秒，屏息2秒，用嘴慢呼6秒，重复3次，缓解心跳加速（现场实操，感受胸腔起伏变化）。

### (二) 心理信号——情绪的“晴雨表”

#### 1. 情绪光谱图

在黑板上画出“情绪坐标轴”（横轴：积极-消极；纵轴：高能量-低能量），学生将近期感受（如烦躁、兴奋、麻木、焦虑）贴在对应位置，并解释原因。

重点关注“低能量消极情绪”（如持续两周以上的“不想训练”“对爱好失去兴趣”），强调这是“压力过载”的危险信号，需及时求助。

## 2. 压力日记模板

发放模板，包含栏目：日期、压力事件（如“800米测试未达标”）、身体反应（如“手脚冰凉”）、情绪强度（1-10分）、应对方式（如“找队友吐槽”）。

示例：当情绪强度 $\geq 7$ 分时，需记录“是否影响次日训练状态”，培养对压力的“预警意识”。

## 四、总结与行动：做压力的“驾驭者”

### 1. 核心观点回顾

压力源=训练比赛压力+学业生活压力，没有“绝对消除”，只有“科学管理”。

压力信号=身体报警（疼痛、失眠）+心理报警（烦躁、自我怀疑），及时识别是第一步。

### 2. 课后任务

每天记录1个“压力信号”和1个“应对方法”，下周分享“最有效的解压小妙招”。

对自己说一句话：“我可以紧张，但我更可以带着紧张前进。”

### 3. 教师寄语

“体育生的强大，不仅在于肌肉力量，更在于识别压力、转化压力的心理韧性。记住：你不需要‘永不疲惫’，只需要‘懂得休息’——休息不是放弃，是为了跑得更远。”

## 课时二：我的压力“减压阀”——实用压力管理技巧

### 一、暖场活动：压力“气球”

1. 规则：学生每人领取一个气球，在纸上写下近期最困扰的压力（如“比赛失利”“体能瓶颈”“学业跟不上”），将纸条塞进气球并吹胀。

2. 互动：学生围成圈，随机传递气球，教师喊停时持气球者踩爆气球，分享纸条内容。

3. 引导：教师总结共性压力（如“对成绩的焦虑”“伤病恐惧”“时间分配冲突”），引出主题——“压力是体育生的‘常客’，但我们可以成为‘减压阀’的主人”。

### 二、压力“解码”：认识我的压力源

1. 小组讨论：结合体育生身份，讨论常见压力来源（分组：训练组、比赛组、学业组、人际组）。

示例：训练组可能提到“长期高强度训练导致疲劳”“动作无法突破瓶颈”；比赛组提到“赛前紧张导致发挥失常”“对输赢的过度在意”。

2. 个人绘制“压力地图”：在纸上用符号标注自己的主要压力源（如用“哑铃”代表训练压力，“书本”代表学业压力），并标注压力等级（1-5星）。

3. 教师总结：强调压力是“双刃剑”——适度压力可激发潜能（如赛前轻度紧张提升专注力），但过度压力会导致失眠、情绪暴躁、训练效率下降，需主动调节。

### 三、减压“工具箱”：实用技能学习

#### 1. 生理调节法：3分钟呼吸放松术

- 操作步骤：

- ① 坐姿端正，双手放膝盖，闭眼；
- ② 用鼻深吸4秒（感受腹部鼓起），屏息2秒；
- ③ 用嘴缓慢呼气6秒（想象压力随气流排出）；
- ④ 重复3轮，感受身体放松。

- 应用场景：赛前候场、训练间歇、考试前。

#### 2. 认知调节法：“压力重评”技巧

- 核心逻辑：将“我不行”转化为“我正在挑战”，用积极视角重构压力事件。

- 案例练习：

原想法：“这次比赛必须拿第一，否则对不起教练！” → 重评：“我会全力以赴，每一次比赛都是积累经验的机会，过程比结果更重要。”

- 小组练习：学生分享一个压力事件，组员协助用“重评”句式改写（如“我必须做到” → “我可以尝试做到”）。

#### 3. 行为调节法：运动宣泄与目标拆解

- 运动宣泄：通过短时间高强度运动（如快速跳绳1分钟、冲刺跑50米）释放压力，注意避免受伤。

- 目标拆解法：

例：将“3个月内提升100米成绩0.5秒”拆解为“每周提高步频2次/秒”“每月增强核心力量10%”，用小目标积累

成就感，降低焦虑。

#### 四、总结与行动：我的“减压承诺”

1. 技能回顾：学生用一句话总结今天学到的最有用的减压方法（如“比赛前用呼吸放松术让自己冷静”）。

2. 制定“个人减压计划”：

在便签纸上写下：

近期最大压力源：-----

我将用-----方法调节（如“目标拆解法”“3分钟呼吸法”）

需要时，我会向-----求助（教练、家长、朋友）

3. 分享与鼓励：自愿分享计划，教师给予肯定，强调“减压是持续行动，遇到困难不可怕，主动应对就是成长”。

## 课时三：在逆境中成长——体育生的抗挫折能力培养

### 一、课程导入：体育与逆境的“不解之缘”

1. 视频冲击：播放3段体育赛事经典逆境翻盘片段（如：落后时的绝地反击、带伤坚持完成比赛、连续失败后最终夺冠），引导学生观察运动员的表情、动作和最终结果。

2. 破冰提问：“回想你运动生涯中最艰难的一次经历——是训练到极限的疲惫，是比赛失利的沮丧，还是伤病带来的痛苦？当时你心里在想什么？最终如何面对的？”邀请2-3名学生简短分享，教师总结：“体育之路从不是一帆风顺，逆境是每位体育生的必修课，今天我们就来学习如何让逆境成为我们成长的阶梯。”

### 二、认识逆境：揭开“成长加速器”的面纱

#### 1. 逆境的“双面性”：

消极面：短期可能带来身体疲劳、情绪低落（如愤怒、自责、放弃念头）、信心受挫，甚至引发伤病风险或训练停滞。

积极面：长期来看，每一次逆境都是一次“压力测试”，能帮助我们：①认清自身短板（技术、体能、心态）；②提升心理韧性（抗压、抗挫折能力）；③增强解决问题的能力；④培养坚持不懈的意志品质。举例：某位运动员因伤休战，期间反思技术动作，康复后成绩反而突破。

#### 2. 体育生常见的逆境类型：

训练逆境：瓶颈期（成绩停滞不前）、高强度训练的生理

极限、枯燥重复的动作厌烦。

比赛逆境：失利（与冠军失之交臂、发挥失常）、裁判误判、对手强劲带来的心理压力、关键分失误。

生理逆境：运动损伤（急性、慢性）、疲劳累积、身体发育带来的暂时性不适应。

心理逆境：自信心不足、对失败的恐惧、与队友/教练的沟通障碍、外界期望带来的压力。

### 三、心理调适：打造逆境中的“心理盔甲”

#### 1. 认知重构：改变对逆境的“看法”

“灾难化”思维的破解：将“我永远也练不好这个动作了”转变为“这个动作目前对我有挑战，我需要找出问题，分步练习，一定能克服”。

“成长型思维”的培养：强调“能力是可以通过努力和学习改变的”。失败不是能力的否定，而是“我还没掌握正确方法”或“我还需要更多练习”的信号。分享案例：篮球运动员每天额外练习数百次投篮，将每次投失视为调整姿势的反馈。

○积极归因训练：将失败归因于可控因素（如努力程度、方法策略），而非不可控因素（如运气、天赋）。例如：“这次比赛输了，是因为我赛前准备不够充分，对手的战术研究不足，下次我会更细致地准备。”

#### 2. 情绪管理：做情绪的“主人”而非“奴隶”

识别情绪：当逆境出现时，首先停下来，问问自己：“我现在是什么情绪？”（愤怒、沮丧、焦虑、委屈？）

合理宣泄：通过呐喊、运动（如跑步发泄）、与信任的人倾诉、写情绪日记等方式释放负面情绪，避免压抑。

积极转移：当情绪激动时，可通过深呼吸（4秒吸气-7秒屏息-8秒呼气，重复3-5次）、短暂离开现场、听励志音乐等方式平复情绪，避免在情绪失控时做决定或行动。

自我激励：准备3-5句专属的“逆境座右铭”，在困难时默念。如：“这点痛算什么！”“我能行！”“坚持住，下一个就是我！”

### 3. 目标设定：在迷雾中找到“灯塔”

“SMART”原则设定阶段性目标：将克服逆境的大目标分解为具体（Specific）、可衡量（Measurable）、可实现（Achievable）、相关性（Relevant）、有时限（Time-bound）的小目标。例如，若“体能不足”是逆境，则目标可以是“未来两周内，每周三次，每次完成3组800米跑，每组成绩比上次提高5秒”。

专注过程，淡化结果：将注意力集中在“我今天做了什么努力”“我哪些地方有进步”，而不是一味盯着最终的比赛名次或成绩数字，享受克服困难的过程。

## 四、行动策略：逆境突围的“实战锦囊”

### 1. 寻求支持：你不是一个人在战斗

团队力量：与队友互相鼓励、分享经验、共同训练，在逆境中成为彼此的“加油站”。

教练指导：主动与教练沟通遇到的困难和心理困惑，教练

不仅能提供技术指导，更能给予专业的心理支持和战术建议。

家庭与朋友：家人和朋友的理解与支持是强大的后盾，学会向他们敞开心扉。

## 2. 复盘反思：从“跌倒”中学会“走路”

“成功日记”与“失败复盘”：记录每次克服小困难的成功经验（当时如何想、如何做、结果如何）；对每次失利或挫折进行冷静分析：①发生了什么？②我哪些地方可以做得更好？③下次遇到类似情况，我可以采取什么不同的策略？

榜样学习：关注你所从事项目的优秀运动员传记或纪录片，学习他们如何面对伤病、失败等逆境，从中汲取力量和方法。

## 3. 培养坚韧：在“刻意练习”中强化意志

“舒适区”外的挑战：主动给自己设置一些小的“逆境训练”，如在恶劣天气下进行适应性训练、故意在劣势开局下进行模拟比赛。

坚持的力量：强调“量变引起质变”，体育技能的提升和心理韧性的增强都需要持续不断的练习和积累，即使进步缓慢，也要坚持下去。

## 五、课堂升华与总结

1. “我的逆境成长宣言”：发给每位学生一张卡片，写下自己面对逆境时，将如何调整认知、管理情绪、采取行动的具体承诺，并署上名字。

2. 集体宣誓：教师带领全体学生起立，右手握拳放于胸前，

齐声朗读：“面对挑战，我无所畏惧；面对挫折，我永不言弃；逆境是石，敲出星星之火；逆境是火，点燃希望之灯；我将在逆境中磨砺，在拼搏中成长，逆风飞翔，铸就强者！”

3. 教师总结：“体育生的成长之路，注定与汗水和泪水相伴，与挑战和逆境共生。希望通过今天的课程，大家能够学会用更强大的内心去迎接每一次‘逆风’。记住，每一次咬牙坚持，都是对自己的超越；每一次从逆境中站起来，你都会变得更强大。愿你们都能将逆境化为翅膀，在未来的赛场上，也在人生的赛场上，逆风飞翔，铸就属于自己的辉煌！”

# 模块六：目标引领，规划未来——体育生的生涯规划与心理准备

## 课时一：我的未来不是梦——体育生的多元发展路径

### 一、课程导入：打破“体育生=头脑简单”的刻板印象

1. 案例分享：展示3位不同领域体育生的成功故事（如：退役运动员转型体育解说员、健身教练创业、体育管理专业进入赛事公司），引导学生思考：“体育训练带给我们的仅仅是体能吗？”

2. 小组讨论：结合自身经历，列举体育训练培养的核心能力（如：抗压能力、团队协作、目标管理、快速反应），明确“体育生的优势不仅在赛场，更在人生赛场”。

### 二、自我认知：我的“体育+”潜力清单

1. 能力盘点：填写“体育生能力雷达图”，从“体能优势”（力量/耐力/柔韧性）、“软实力”（意志力/沟通力/领导力），“兴趣特长”（如喜欢分析比赛/擅长教他人动作/热衷体育科技）三个维度标注自身强项。

2. 职业匹配初探索：根据雷达图，从提供的20个体育相关职业列表（含传统路径：运动员/教练；新兴路径：体育数据分析师/运动康复师/电竞运营）中勾选3个“最感兴趣+能力匹配”的方向，并简述理由。

### 三、多元路径：体育生的“赛道地图”

#### 1. 传统路径升级：

运动员：不仅是“冠军梦”，还可通过“运动员转型计划”成为青少年教练、体育公益项目导师；

体育教师：结合“教育信息化”趋势，掌握体育教学软件、短视频课程制作技能，成为“智慧体育教师”。

## 2. 跨界融合新机遇：

“体育+科技”：运动装备研发、VR 体育游戏设计、体能监测 APP 开发（举例：某体育生通过自学编程，开发校园运动打卡小程序）；

“体育+传媒”：赛事直播运营、体育短视频博主、体育品牌公关（实操：用手机拍摄一段“3分钟教同学正确热身”的短视频脚本）；

“体育+健康”：运动康复师、青少年体能规划师、社区健身顾问（介绍考取相关证书的路径，如国家健身教练职业资格证）。

## 3. 升学与学历提升：

体育类高校专业选择（运动人体科学、体育经济与管理、休闲体育等）；

普通高校“体育特长生”通道：进入综合类大学后辅修法律（体育法方向）、市场营销（体育品牌管理方向）等，实现“体育+X”复合背景。

# 四、行动规划：我的“未来路线图”

## 1. 目标拆解练习：

短期（1年内）：提升一项核心技能（如每周花3小时学

习剪辑软件/练习英语口语);

中期(3-5年):明确升学或就业方向(如“考入体育大学运动康复专业”“成为校园体育社团负责人,积累组织经验”);

长期(10年):成为“体育领域某细分领域的专业人士”(如“青少年足球体能训练专家”)。

## 2. 障碍预判与应对:

小组角色扮演:模拟“父母反对我做体育短视频博主”“训练受伤影响升学计划”等场景,共同讨论解决方案(如用数据证明体育博主的职业前景,制定康复期学习计划)。

## 五、总结与激励:我的未来我定义

“体育生宣言”书写:以“我是体育生,我的优势是-----,我将通过-----实现-----的未来”为模板,写下个人宣言并分享。

## 课时二：绘制我的“人生导航图”——目标设定与行动计划

### 一、课程导入：我的“运动人生”初印象

#### 活动 1：故事分享

- 教师讲述体育明星（如苏炳添、全红婵）的成长故事，重点突出其青少年时期的目标与坚持。
- 提问引导：“如果把体育生涯比作一场马拉松，你希望自己跑到哪里？途中需要哪些‘补给站’和‘路标’？”

#### 活动 2：头脑风暴

- 学生分组讨论：“作为体育生，你认为未来可能遇到哪些挑战？希望实现哪些突破？”
- 各组记录关键词（如“伤病恢复”“升学目标”“职业运动员”“学业平衡”），张贴在黑板上。

### 二、核心环节一：认识“人生导航图”——目标设定的意义

#### 1. 目标的“指南针”作用

- 案例分析：展示两位体育生的成长对比——  
A同学：每天训练漫无目的，遇到瓶颈便放弃；  
B同学：设定“3个月内提升100米成绩0.5秒”的具体目标，针对性训练并记录进步。
- 总结：目标如同训练计划中的“阶段性测试”，让努力有方向、成果可衡量。

#### 2. SMART目标设定法（体育生版）

- S (Specific, 具体): 避免“我要变强”，改为“本学期立定跳远提升 15 厘米”；
- M (Measurable, 可衡量): 用数据量化（如“每周力量训练 3 次，每次 3 组”）；
- A (Achievable, 可实现): 结合当前水平（如“新手不急于挑战马拉松，先完成 5 公里”）；
- R (Relevant, 相关性): 目标需与长期规划挂钩（如“提升文化课成绩是为了获得大学特招资格”）；
- T (Time-bound, 有时限): 设定截止日期（如“暑假前掌握自由泳换气技巧”）。

实践：我的“小目标”卡片

- 学生填写卡片：“我本学期的体育目标是-----，文化课目标是-----，如何证明我达成了？”
- 小组内互相点评，教师针对性指导（如将“减肥”优化为“每周 3 次有氧训练，2 个月体脂率下降 3%”）。

三、核心环节二：绘制导航图——行动计划的“训练计划表”

1. 拆解目标：从“终点”到“每一步”
  - 案例：若目标是“考上体育院校”，拆解为：  
短期（3 个月）：提升专项成绩（如篮球运球速度）、制定文化课复习提纲；  
中期（1 年）：参加市级比赛获取证书、通过英语四级单词关；

长期（3年）：关注目标院校招生简章、积累比赛履历。

## 2. 应对“突发状况”的B计划

- 情景模拟：“若训练中受伤，如何调整计划？”  
学生讨论得出：受伤时可转为康复训练+文化课补习，避免“全盘放弃”；

- 教师补充：体育生需培养“弹性思维”，如同比赛中的战术调整——计划可变，但目标不变。

实践：人生导航图手绘

- 发放画纸，学生绘制“未来5年导航图”：

起点：当前身份（如“初二田径队队员，文化课排名中游”）；

路标：关键节点（比赛、考试、升学）；

障碍区：可能遇到的困难（伤病、低谷期）及应对方法；

加油站：支持自己的人（教练、家人、队友）、激励语录。

## 四、总结与升华：导航图的“动态更新”

### 1. 分享与承诺

- 邀请2-3名学生展示导航图，教师鼓励：“这张图不是‘军令状’，而是你与自己的‘约定’，可以根据成长调整。”

### 2. 行动倡议

- 发放“每周打卡表”，记录训练、学习、情绪状态；
- 约定1个月后“导航图复盘会”，检查目标进度，调整计划。

结束语

“体育生的成长，就像跑道上的弯道——暂时落后不代表失败，关键是看清方向、持续发力。愿你的导航图，成为你冲刺时的‘终点线’，更成为你人生旅途中的‘风景记录册’。”

## 五、课后延伸

- 家庭任务：与家长共同修订导航图，争取家人支持（如“请父母监督我减少手机使用时间”）；
- 班级活动：每月评选“目标达成之星”，分享成功经验或失败教训。

## 课时三：拥抱变化，从容应对——生涯适应力培养

### 一、课程导入：体育人生与变化的必然

1. 视频案例：播放运动员转型成功案例（如李宁从体操冠军到企业家、邓亚萍从乒乓球运动员到剑桥博士），引导学生观察他们如何应对运动生涯中的伤病、退役等重大变化。

2. 小组讨论：结合自身经历分享“体育生涯中遇到的三次变化”（如训练方法调整、教练更换、比赛失利后的角色转变），记录变化带来的情绪反应（焦虑、迷茫、兴奋等）。

3. 教师总结：提炼体育生常见的变化场景（运动损伤、竞技状态波动、退役转型、学业与训练平衡），点明生涯适应力是应对变化的核心能力。

### 二、理论认知：生涯适应力的“体育竞技模型”

1. 概念解析：用“竞技状态调节”类比生涯适应力，将其拆解为四个维度：

生涯关注（热身准备）：主动关注环境变化（如同赛前观察对手战术）

生涯控制（动作执行）：对自身能力的掌控感（如同比赛中的节奏控制）

生涯好奇（技术创新）：探索新可能性的意愿（如同尝试新训练方法）

生涯自信（心理韧性）：面对挫折的恢复力（如同比分落后时的心态调整）

2. 情景分析：呈现案例“运动员小王因肩伤无法继续高强度训练”，分组讨论四个维度的具体表现（如“生涯关注”是否提前了解过运动康复知识，“生涯控制”是否能调整训练计划）。

### 三、能力训练：体育生专属适应力提升策略

#### （一）变化预判能力——“赛前侦察”训练法

1. SWOT-PEST 分析法：结合体育领域特点，用 SWOT 分析自身运动优势/劣势，用 PEST 分析政策（如体育中考改革）、经济（如职业联赛发展）、社会（如全民健身趋势）、技术（如运动科技应用）对生涯的影响。

2. 实操练习：填写《体育生涯变化预警表》，列举 3 个潜在变化（如“未来 2 年可能面临体能下降”），并标注预警信号（如“近期恢复时间延长”）。

#### （二）压力应对能力——“赛场心理调节”迁移

1. 呼吸调节法：教授运动心理学中的 4-7-8 呼吸法（吸气 4 秒-屏息 7 秒-呼气 8 秒），模拟“比赛最后 10 秒”场景进行压力测试，记录心率变化。

2. 认知重构训练：将“我完蛋了，不能比赛就没有未来”转化为“就像战术调整，我可以转向教练或裁判岗位，我的赛场经验是优势”。

#### （三）角色转换能力——“替补队员”心态培养

1. 角色扮演：设置场景“从主力队员变为替补”，体验者用“虽然失去了首发位置，但可以观察队友技术细节，提升战

术理解能力”的积极视角进行回应。

2. 生涯角色卡：制作“运动员/教练/裁判/体育教师/运动康复师”角色卡，每组抽取一张，用3分钟阐述“该角色需要的3项核心能力，以及我的运动经历如何迁移”。

#### 四、实战模拟：生涯危机处理“模拟赛场”

1. 案例实战：分组抽取情景卡（如“收到大学录取通知书但专业是体育管理而非竞技体育”“训练中意外受伤需停训半年”），按照“应急响应-资源整合-方案执行-效果评估”四步流程制定应对计划。

2. 专家点评：邀请退役运动员或体育教师作为“裁判”，从“战术合理性”（计划可行性）、“团队协作”（是否寻求教练/家人支持）、“心理稳定性”（是否考虑备选方案）三个维度评分。

#### 五、总结升华：绘制体育生涯适应力蓝图

1. 个人宣言：撰写“我的生涯适应力誓言”，需包含具体行动（如“每月阅读1篇体育产业报告，提升变化预判能力”）。

2. 资源地图：共同绘制《体育生生涯支持资源网络》，标注可利用的校内资源（如运动康复中心）、校外资源（如体育行业协会）、数字资源（如“Keep 教练认证课程”）。

3. 教师寄语：“真正的体育精神不仅是战胜对手，更是战胜变化。愿你们带着赛场上的坚韧，在人生的不同赛道上都能跑出自己的节奏。”