



---

## 中国体育院校赴 丹麦葛莱体院

---

## 2024秋季 体育访学及培训项目

---





# 关于葛莱体院





丹麦葛莱体育运动教育学院

葛莱是运动的喜悦和团结的冲动

## 历史悠久的葛莱



丹麦葛莱体育运动教育学院

丹麦葛莱体育运动教育学院成立于1938年，学校距离首都哥本哈根约一小时车程，是丹麦和北欧历史最为悠久的体育学院。丹麦葛莱体院是一所由政府投资的国立体育学院，主要从事体育运动教育，体育师范教育和教育研究工作，同时也是南丹麦大学社会体育文化研究中心所在地。作为国际备受推崇的丹麦教育机构，为大众体育发展培养体育领导人和教官，是推动社会体育科学领域发展的领跑者和健康促进与创新体育运动的革新者。

## 葛莱全球化

中国体育院校与丹麦葛莱体育运动教育学院（简称：葛莱体院）共同合作，为中国学生定制赴丹麦葛莱体院参加国际体育教育领导力培训项目。中国在校大学生或研究生将有机会前往丹麦参观学习并与实践相结合。学生们在完成课程计划的同时，将会获得葛莱学院颁发的特殊培训项目结业证书。



葛莱体院是一个“体育创造快乐”的地方，是一个发现体育新世界的契机，因为在这里葛莱将与年少的你共同创造体育式的未来生活。葛莱将与你一起领略体育教育带来的风采，并肩努力，跨越不同的阶段相互激励。葛莱将与你一起流汗、欢笑、旅行、分享，度过一段段美好的时光，因沉浸在积极的社会交往中，而享受体育的快乐与幸福。作为葛莱的学生，你不仅可以发展自身的体育技能，还可以获得中欧背景下资源与环境的支持与共享，有机会跻身成为体育领域的世界公民——无论作为一名表演者或是未来领导者。

每一天，我们会让你保持良好的状态，并会延伸至周中，从而提高学习效率。

运动、运动和训练——头部参与的领域；

如果你足够努力，你将有机会迈进户外体育的人生。

# 葛莱与中国院校合作历史

学校名称	合作开始于
安徽师范大学	2017年
成都体育学院	2014年
地质大学（武汉）	2024年
广西体育高等专科学校	2015年
广州体育学院	2018年
南京体育学院	2016年
南通大学	2016年
山东大学	2016年
沈阳体育学院	2008年
首都体育学院	2015年
温州大学	2014年
武汉体育学院	2010年
西安体育学院	2008年





# 关于葛莱价值观

A horizontal line with a blue-to-green gradient, positioned below the main title.



自 1938 年开始运动, 我们有共同的脉搏。无论是因为我们为某事而战, 还是因为陷入深水或兴奋而上升。当它在沉思中平静下来时, 在歌曲中, 或者在经过一整天的移动后, 当头撞到枕头时。

80多年来, 葛莱体育学院已经形成了发展大量雄心勃勃的年轻人的框架, 他们希望将共同的战斗精神, 积极的身体挑战和强大的社会凝聚力非常特殊地结合在一起。从那时起, 游戏与运动中心就来到了这里。葛莱是运动、身体文化、游戏和沉浸在人们可以做的事情方面的专家 ----- 它的核心就是“一起”。





在葛莱体育学院，体育和运动适合每个人,初学者和有经验的运动员。葛莱在学科和教学方面采用探索性、勇气的和创新的方法，确保每个与葛莱会面的人都能获得葛莱独有的专业和社会发展。葛莱不仅仅是一所体育学院！葛莱是一种运动，一种发展，一种情绪。我们相信，当人们一起玩耍、交谈、倾听和移动时，运动就会在身体和精神上发生。无论是谁，要去哪里。



葛莱探索体育的一般教育品质，并超越体育框架对生活的理解。葛莱积极地与当地和全球的体育、文化和社会联系在一起。葛莱相信，当我们在运动、游戏、舞蹈的沉浸之间找到节奏时，就会发现运动的品质。一套价值观，葛莱每天都生活在其中，无论你在哪里遇到葛莱。



## 幸福感在恐惧和喜悦之间产生

葛莱适合那些好奇并希望穿越经典、现代和另类运动领域和训练形式的人。这将是动感十足的对身体的挑战，但最重要的是你要发展成为一个人。与你同在，同时在一个梦幻般的团队中获得乐趣。

开拓进取，开拓进取。葛莱一直坚定地致力于通过运动和运动来培养和创造热情。葛莱一直是丹麦体育文化生活和创新教学活动的先驱，例如舞蹈和跑酷帮助推动了体育运动的发展。

虽然时代在变，但有些东西仍然存在，那就是葛莱的感觉。

”最重要的不是你能做什么，  
而是你有好奇心并跳进去。  
团队永远在你身后！”

EMIL, 秋季 2021

所有的教学都是实践性的——理论输入总是与实践相结合。在葛莱，您会发现老师会为您提供一系列挑战，同时还包括学生的愿望和想法。你将获得关于如何将体育和训练应用于不同目标群体的知识，并了解它可以为我们个人、社区和社会做些什么。



## 从训练到玩的精疲力竭！

“玩到精疲力竭”的概念，听起来很复杂、更具挑战性，同时也更具包容性。我们惊讶的发现这种方式更加有助于个人的发展，并将我们的重点放在过程上。当我们开心的玩耍时，我们可以娴熟的利用我们的身体进行移动，这时我们便成为了控制我们身体的专家。

我们一起玩耍，一起欢笑，共同挑战，互相支持。我们互相启发，在每次的课程中找到共同的方向。因为它必须对每个人都有意义，并且充满乐趣。因此，我们从不谈论训练，而是谈论你是否玩儿到了一动也不想动。

# 我们燃烧的地方

在葛莱，你会遇到一群葛莱的才华横溢的老师，他们正在燃烧。它在葛莱的室外和室内进行，与天气完美协调，并在旅行中学习自然和教育机构中令人兴奋的地方。

## 我们如何在日常生活中践行价值观



### 玩

是必不可少的，是体验生活创造性方面的基础。游戏的基本含义来自其中的欲望和承诺的程度。只有当你认真对待它时，游戏才有意义。我们边玩边学。



### 战斗

鼓舞人心，蕴含着生命发展的基本条件。它包含通过抵抗来体验如何将一个人的身体和心理能力付诸行动和测试的机会。在斗争中，你会遇到自己的新面貌，你的士气必须经得起时间的考验。



### 跳舞

一方面，是轻松运动的梦想，完美的时机和节奏感。另一方面，创造了审美表达，从而可以解释意义和意图。舞蹈包含着超越理性领域的存在。



### 沉浸感

是冷静、专注和意志，这是洞察生活的必要条件。身体会对你所过的生活做出反应，它对身体的使用可以打开一个新的世界，让你意识到你所包含的情绪和资源。沉浸也是体验成为洞察力和应用的基础。



成为学生

访问我们



# 培训访学项目 相关信息



培训项目主题：葛莱‘国际体育教育领导力’。



会是什么样子？

## 项目相关信息

### ➤ 项目程序:

- 中丹两校签订合作协议。 (5月份)
- 校内宣传与招募。 (6月份)
- 报名、缴费、签发邀请信。 (6月份)
- 签证申请。 (7月份)
- 购买机票。 (8月份)
- 出行前培训。 (9月份)
- 葛莱校区学习。 (10月份)

### ➤ 项目期间:

- 2024年9月29日至2024年10月14日 (两周)。

### ➤ 项目费用: 每人19000元。其中包括:

- 哥本哈根机场至葛莱学校往返交通费用。
- 项目期间食宿费用。
- 与项目相关的学习培训费用。
- 丹麦校方管理及行政服务费用。
- 设备设施租用或使用费用。
- 出行前培训费用。

注: 费用不包括: 签证申请及保险费用、国际机票费用等。

### ➤ 学员准入条件:

- 合作院校的在校大学生、研究生、教师等。

### ➤ 项目五大课程介绍:

- 户外、西方舞蹈、CROSSFIT、球类运动、葛莱游戏。



# 培训项目课程（一）——户外运动

“当您作为个人或团体通过自然界中的经验和挑战来处理身体和心理过程时，挑战就会排成一列。”

——引自麦兹·福格，葛莱户外课程负责人



户外的



## 课程目标

- ✓ 探索身体的无限潜能。
- ✓ 超乎寻常的针对性练习方式，让移动如鱼得水。
- ✓ 凭借自然而具有条理的方式收获力量、灵活性和协调性。
- ✓ 学习运动的基本技能，为其他学科发展打下坚实的基础。

## 课程介绍

自然户外运动课程更像是一个“身体实验室”。在这里，我们探索一切可以更好的保持身体和脑力可持续发展的新方式。在这里，我们通过一种有趣的、有活力的、体验式的和沉浸式的方法，探索我们身体的可能性；我们能做什么——不能做什么。同时，我们专注于发展基础：平衡、力量、协调、动态、耐力、精确性、空间意识和创造性思维。

# 培训项目课程 (二) —— CROSSFIT

“CrossFit 很棒 - 为了幸福、团结和竞争。除了实践培训外，我们还涉及身体培养、运动计划、伤害预防和饮食。它提供了扎实的基础知识，如果您想继续从事 CrossFit、体育研究或体育教练教育，这将特别有益。无论什么运动，CrossFit 都会让你变得更好。”

—— 引自 麦德斯·格拉夫霍尔特，葛莱CROSSFIT课程负责教师。



” 在 Gerlev 练习 CrossFit 真是太酷了。无论级别如何，都有很多社区和相互支持。

娜娜

运动是一个梦幻般的自由空间，在这里，独特的聚会既有挫折，也有快乐，这是你在其他地方找不到的。在教学中，我们一起应对挑战，我们培养社区——通过这一点，我们互相做最好的事情。

### 突破身体极限

训练是原始的，其特殊的氛围推动了你的身体极限，增加了对你的身体及其可能性的理解。在课堂上，气氛充满活力和活力，我们善于在挑战中相互支持——这使得艰苦的训练时间更加有趣和有教育意义。

### 有趣、多样和鼓舞人心

在教学中，我们一直在寻找可以挑战常规的新框架。我们培养了大自然和当地环境为我们创造的框架和工具。我们有独特的机会在游泳池的游泳池中跳跃，在那里我们将游泳与力量训练相结合。创造性地使用乐器和环境可以同时激活许多不同的肌肉群，使训练变得有趣、多样和鼓舞人心。

### CROSSFIT –质量和社区

肌肉振动，心率增加。您将在力量、协调性、体能、敏捷性和敏捷性方面受到挑战。

CrossFit 是无条件的、密集的和多样化的培训，重点是社区。如果您想深入训练，请选择 CrossFit，或者即使您以前没有进行过密集训练也加入。

团结起来，我们将变得更强大。

# 培训项目课程（三）——西方舞蹈

“从头部向下进入身体。对我来说，舞蹈是进入身体并感受身体和心灵正在发生的事情的关键。”

——引自 路易丝·塞洛伊·克洛克，葛莱舞蹈课程负责教师。





” 跳舞真是太棒了。路易丝让跳舞变得有趣、困难、具有挑战性、舒适、美好和安全。许多客座教师和新风格——学习过程的狂野过山车。

SIMONE LADEGAARD, 2023 年秋季

### 每个人都通过舞蹈发展

舞蹈位于学校美丽的运动之家，俯瞰着葛莱的奇妙自然风光。我们在木地板上训练，并有机会在对教学有意义的时候推动镜子前进。我们从学习舞蹈风格的基本步骤、动作和术语开始。无论你只是对舞蹈感到好奇，还是经验丰富，有志于申请舞蹈教育，我们都会挑战你，培养你对舞蹈的表达和理解。

### 我们在舞蹈世界受到启发

舞蹈训练力量、柔韧性、协调性、对音乐的理解等等。我们将舞蹈作为一种表达形式。我们的学习之旅去欧洲城市，如哥本哈根、柏林或巴黎，在那里我们参观了最好的工作室，并参加了不同舞蹈风格的舞蹈课程。我们将去剧院观看舞台上展开的舞蹈，然后我们将寻找地下舞台，并从这座城市的文化和历史中汲取灵感。

### 联合舞蹈表演

我们在团队中相互协作和学习，每个人都有机会在业余时间下去练习。我们深入研究自由泳和训练概念，并用它们来构建舞步语言和编舞。我们努力在彼此面前跳舞，并在观众面前表达自己所需的勇气和信心。有时我们从工作流程中进行非正式展示，有时我们为观众创建实际表演。这个过程很有启发性，需要专注、毅力和互动。

# 培训项目课程（四）——球类运动

“运动是一个梦幻般的自由空间，在这里，独特的聚会既有挫折，也有快乐，这是你在其他地方找不到的。在教学中，我们一起应对挑战，我们培养社区——通过这一点，我们互相做最好的事情。”

——引自 麦德斯·格拉夫霍尔特，葛莱球类课程负责教师。

## 球始终是比赛的一部分

球类运动一直是葛莱的重要组成部分。我们经常使用学校的礼堂、运动场、户外区域或租用其他地方，如果这是我们想熟悉的特殊球类运动。因此，如果您需要大汗淋漓，成为一名更好的球类运动员，或者只是尝试新的和更多的球类运动，那么球类游戏这个主题绝对适合您。





## 体验球类运动的流程

通过各种基础游戏、练习和比赛，您可以对技术和战术元素有更基本的了解，无论是在个人球类比赛中，还是在一般的球类比赛中。我们承诺，当技术和战术结合在一起，游戏成为游戏时，您将体验到流程。无论您是经验丰富的球手还是完全不熟悉球，都没有关系。我们以游戏开发完成课程，在那里我们玩元素并根据我们的经验一起创造新游戏。

## 更广阔的理解

如何让团队和球类运动发挥作用？你什么时候是一个有竞争力的人？你能独自赢得比赛吗？除了对不同球类运动的一般了解和介绍外，我们还努力使沉浸感和对球类运动有更广泛的了解。我们讨论并深入进行了具体的训练，以及优化性能的身体和精神要求。

# 培训项目课程（五）——葛莱游戏

目前的葛莱游戏与运动中心成立于1983年，中心作为一个研究和开发环境，专注于在实践中收集、记录和测试过去的体育文化和比赛。中心的目的是研究运动前的运动形式及其与自然和文化因素的相互作用，并传播有关过去运动、游戏和游戏有关的知识，以激发关于当前和未来运动的辩论。



## 游戏的乐趣

游戏活动是一种有趣而活跃的体验，每个人都可以参与其中。教练会根据我们对传统和当代游戏文化的广泛了解，发起各种有趣的的游戏。这些游戏提供了绝对美妙的共享体验，将人们聚集在一起，欢声笑语——我们的讲师是以充满活力和易于理解的方式交流游戏的专家，每个人都可以参与其中。



# 葛莱游戏是葛莱教育模式的核心



葛莱研究的一个重要部分是与葛莱体育学院的学生一起对游戏进行实际测试。这导致了大量旧体育游戏的收集，这些游戏于1990年发表在Jørn Møller的博士论文“丹麦的旧体育游戏”中。该系列包括400种带有变化描述的基本游戏，对应于1000多种不同的游戏。这些书籍既是国家文化历史游戏的收藏，也是传播旧游戏的基本书籍。

葛莱体育学院仍然通过游戏文化课程在测试和发展新旧游戏文化方面发挥着重要作用，学生帮助塑造和发展游戏。这确保了游戏保持活力并不断发展。

**我们致力于让人们广泛了解游戏文化对我们人类的重要性。**

葛莱游戏与运动中心的工作涵盖研究和实践，历史和现在，政治和个人，在葛莱和其他地方，在大型项目和小型公路派对中，以及所有人，无论年龄，性别，背景或身体先决条件。

## 为什么要玩？

葛莱游戏与运动中心旨在传播游戏文化知识以及对游戏重要性的理解。我们处理的嬉戏动作形式构成了一种文化遗产，必须加以保护并用作当今游戏文化的基础。戏剧遗产是代代相传和发展的运动活动的宝库。这种游戏知识和经验构成了丰富的游戏文化的基础，新的游戏和变化已经出现。

## 体育游戏文化

不幸的是，现代的嬉戏体验一直很有限。学校和机构等结构性因素意味着不同年龄段的儿童在一起玩耍的次数较少，玩耍和自发组织活动的机会也较少。在成年人中，对游戏的了解也很有限，许多人认为他们对游戏的了解不足。这些对游戏的限制导致了这样一种情况，即由于缺乏时间、机会和先决条件，游戏文化不再有机地在人与人之间传递。

## 我们如何获得回放？

因此，葛莱游戏与运动中心正在为当今的游戏文化解决两个基本挑战：

- ❑ 创造有关游戏的知识并传播有关游戏的知识，
- ❑ 让社会认真对待游戏。这两个层次是相互影响的。通过创造具体的游戏体验，它让人们更深入地了解其长期以来被低估的价值。

因此，该中心致力于通过具体的经验传播有关游戏的知识，提高对游戏价值的认识，并影响决策者为游戏创造一个更好的框架。



## 通过游戏实现合作和社区



### 游戏创造社区

首先，因为通过一起玩，你们可以彼此分享强大而快乐的体验。在游戏中，我们可以包容所有人——我们可以跨越年龄、文化和语言进行游戏。因此，游戏建设是一种充满活力和快乐的团队建设形式，没有人被展示，每个人都可以参与。

### 经验丰富的理解

它充满了发人深省的见解，但它很容易被有趣地体验，因为我们在这样做时玩得很开心。对良好合作的理解之所以持续存在，是因为我们不只是谈论它——我们在实践中共同体验它。



## 最佳团队体验

您的团队准备好审视您的人际交往能力、沟通和共同表现了吗？我们的团队建设提供了可以在工作场所带回家的经验。这些活动在紧凑的时间内交付，这使您可以在繁忙的日常生活中为员工提供出色的体验。

我们提供游戏活动、有针对性的课程和/或主题游戏。我们让事情动起来，我们确保流程，您让成功成为可能。尝试一下 - 感受不同！玩游戏可以让你做更多的事情.....

### 通过游戏进行团队建设

在团队建设的游戏中，我们专注于四个重要元素：包容、协作、沟通和创造力。通过游戏构建，参与者可以看到游戏所包含的社交和创造性品质。

您准备好通过游戏提升团队的创造力、协作和沟通能力了吗？我们提供独特而创新的团队建设方法。游戏构建让参与者体验如何将游戏的积极品质融入工作场所的日常生活中。我们让每个人都参与进来，开展活动，将人们聚集在一起，培养关系，并加深我们对每个人的理解。协作练习、角色扮演和游戏，只有当我们以有针对性的方式合作时才能成功。





**SKÆLSKØR港口的大型游戏日**

在1990年代后期，葛莱游戏中心被建立为一个活生生的博物馆和一个交流中心。游乐园占地超过3公顷，邀请游客与家人、学校班级或同事一起亲身体验古老的游戏。葛莱游戏中心是一个游戏实验室，葛莱的游戏辅导员和游客可以在这里尝试游戏文化并将游戏带回家。

葛莱游戏中心是每年成千上万游客的热门目的地，包括公司、学校/机构和个人。在这里，您可以参加课程、活动或只是探索公园，体验一起玩耍的乐趣。葛莱游戏中心也曾经是中国携程网上推荐的丹麦打卡地之一。

# 培训项目课程 (六) —— 跑酷



世界上第一个跑酷运动教学公园

今天，丹麦所有的学校到葛莱体院访问并学习和理解如何运用新型的运动形式培养积极的生活方式。



# 跑酷的魅力

## 跑酷蕴涵的创新性

跑酷的动作追求的是出其不意的效果，往往超出了常人的想像。通过练习者长时间持续的训练能够灵活翻越各种障碍物，它不拘泥于某些固定动作，提升创意并鼓励人们开创属于自己的动作，在基本的技术训练的基础上，灵活地适应各种不同的地形变化。

## 跑酷蕴涵的挑战性

跑酷就是向自己挑战的过程，不断完成挑战自我、超越自我、展示个性的过程。在跑酷世界还有这样一种哲学，生活就像是由障碍和挑战组成的，要克服这个过程唯有超越它们，在练习中只有相信自己，心态平和，并勇于接受挑战，你才能够面对眼前的障碍物，甚至是生活中的挫折。

## 跑酷蕴涵的自由性

跑酷成为年轻一代舒展自我的方式，那就是释放自己，展现自我，一种完全的释放和展现。这是一项极具个人色彩的运动，每个练习者都是与众不同的人。

## 跑酷蕴涵的观赏性

真正的跑酷高手，强如虎，灵如猫，矫若游龙，动若脱兔，流畅而连贯的动作让路人驻足观看，连连称叹，给人带来强大的视觉冲击，时刻使人沐浴在美的享受中，从而表现出跑酷强大的生命力和艺术性。

# 跑酷的价值

## 健身价值

首先跑酷可以开发人们潜在的运动能力,提高身体素质,发展协调性、表现力、柔韧性等。其次,通过跑酷运动以促进心脏呼吸系统消化系统器官和骨骼的健康。此外,虽然跑酷本身具有危险性,但这项运动对纪律和自我提升的要求非常严格,例如:真正的跑酷热衷者不吸烟,因为他们知道那会损害他们的耐力。



## 心理价值

跑酷锻炼不光是身体上的,从精神到心理都可以得到锻炼。跑酷运动近似于心灵净化剂,青少年们从跑酷运动中找到信念和对抗负面情绪的力量,把运动精神成功地移植到生活理念之中,充分显示他们青春的活力和朝气蓬勃的精神面貌。



## 经济价值

跑酷运动的经济价值是通过健身价值转化而来的,经常参加锻炼的青少年们可以拥有强健的体魄,为以后社会创造更丰富的经济价值打下坚实的基础。流行往往伴随着巨大的商业利润,在这个原则下,各路商家成为跑酷文化最积极的推动者。由此可见,跑酷运动从客观上促进了社会消费的热潮,推动了社会经济的进一步发展。





# 项目学习收获

A horizontal line consisting of a blue segment on the left and a green segment on the right, positioned below the main title.

# 项目学习收获

## 丰富的教学资源和先进的教育理念

丹麦葛莱体院作为丹麦和北欧历史最为悠久的体育学院，拥有丰富的教学资源和先进的教育理念。该项目充分利用了这些优势，结合国际体育教育的最新趋势和实践，为参与者提供了高质量的培训内容。

## 全面且深入的培训项目

国际体育教育领导力培训项目是一个全面且深入的培训项目，通过户外运动、交叉健身、西方舞蹈、球类运动、葛莱游戏等培训项目体验式学习，感悟丹麦独特多元的社会文化和充满创意的体育教育，为体育教育领域的从业者提供领导力提升的机会。

## 丰富的国际教育资源

拥有丰富的国际教育资源，为参与者提供了与国际同行交流学习的机会。通过与国际体育教育专家的互动和合作，参与者可以拓宽视野，了解不同文化和教育体系下的体育教育领导模式，为未来的国际合作和发展打下基础。

## 丹麦式教学方法

通过系统的游戏化、戏剧化的教学方法，鼓励合作与交流，培养创新思维，参与者在课程学习和实践活动中可以深入体验并了解体育教育领导力的内涵和要求，掌握有效的领导方法和策略，提升自己在团队管理和项目策划与实施等方面的能力。

## 教职员工100%专业人士

丹麦葛莱体院的教师全部来自欧洲体育教育行业的专业人士，均有精英运动员背景，并参与重大的国际项目。将在整个课程中访问，分享他们的知识和专业知识。

## 荣获葛莱体院颁发的结业证书

利用这个机会，与丹麦本土学生一起学习国际体育教育领导力培训项目，学生们在完成课程计划的同时，将会获得葛莱学院颁发的特殊培训项目结业证书。

## 项目收获

# 最好的时间在等着你!

该项目适合您想要在许多不同类型的运动中富有好奇心并愿意接受挑战的人；  
运动、运动和训练——头部参与的领域；



来葛莱体育学院吧。我们住在学校，一起吃饭，一起训练，一起欢笑，一起玩乐，一起旅行和聚会，互相激励。户外运动将成为你的能力 ----- 作为一个学生，作为一个体育人，作为一个事业人。

你的身体、精神和社交都保持健康。我们反思运动和健身文化，什么是良好和健康的运动，以及如何照顾自己和彼此。



期待与您一起分享体育的快乐!

丹麦葛莱体院院长: Finn Berggren

驻中国办事处负责人: 高志鹏

(手机+微信: 13072202498)



high & gogo

一起来丹麦寻找  
High&GoGo!

A promotional graphic for High&GoGo. It features a scenic view of a coastal town with red-roofed buildings and a Danish flag on a hillside. In the foreground, there is a package of High&GoGo Denmark organic milk powder, which has a giraffe illustration on it. The text "high & gogo" is at the top, and "一起来丹麦寻找 High&GoGo!" is in the middle.