

·学校体育·

## 身体练习体验是体育学习的一种价值诉求

邓若锋

(广州增城中学, 广东 广州 511300)

**摘 要:** 从体育学习的基本性质归属、主导思维方式、层次联结主线等方面, 分析和探讨身体练习体验对于体育学习的价值。身体练习体验是体育学习的行为表现、认知活动、心理感受, 以体验性思维方式为主导, 对身体动作到动作技能、动作技能到运动技能、运动技能到知识技能的体育学习过程进行控制, 并作为“动作技能-符号学习”、“运动技能-逻辑学习”、“知识技能-意义学习”3个体育学习层次的联结主线, 与学生的身体发展、人格品质和社会适应能力培养等构成体育学习现象的存在。身体练习体验的研究, 为实施体育课程标准、提高体育教学质量、促进体育学科的发展提供理论依据。

**关 键 词:** 学校体育; 体育学习; 身体练习体验; 价值诉求

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)06-0065-05

### Physical exercise experience is a value appeal of sports learning

DENG Ruo-feng

(Guangzhou Zengcheng Middle School, Guangzhou 511300, China)

**Abstract:** In terms of the basic nature attribute, guiding thinking manner and main way of level connection regarding sports learning, the author analyzed and probed into physical exercise experience's value to sports learning. Physical exercise experience is the behavioral expression, cognitive activity and mental feeling of sports learning, guided by experiential thinking manner, controlling sports learning processes from physical movement to movement skills, from movement skills to sports skills, and from sports skills to knowledge skills, used as the main way to connect such three sports learning levels as “movement skills-symbol learning”, “movement skills-logic learning” and “knowledge skills-significance learning”, constituting the existence of sports learning phenomena together with student's physical development, personality quality and social adaptation ability cultivation etc. The study of physical exercise experience will open up a new horizon for implementing physical education curriculum standard, enhancing physical education teaching quality, and boosting the development of physical education discipline.

**Key words:** school physical education; sports learning; physical exercise experience; value appeal

学校开设体育课程, 进行体育教学活动, 学生以身体练习为主要手段, 学习和掌握体育知识、技能和方法, 强化体能、增强体质、增进健康, 培养终身体育意识和能力。在学生体育学习过程中, 身体练习作为特有的学习表现形式, 贯穿于体育学习活动过程的始终。从长期的体育教学实践来看, 对于体育学习的研究, 始终关注的是身体练习外在的学习行为现象, 而对身体练习内在的学习活动实质, 即体育学习本身所固有的身体练习体验研究并不深入, 致使体育学习理论贫

乏, 难以对体育教学活动的现象进行合理解释, 难以根植于教学实践之中。为此, 本研究试图通过对体育学习中的身体练习体验进行分析, 探讨体育学习的价值, 为实施体育与健康课程标准、提高教学质量、促进体育学科的发展提供理论依据。

### 1 身体练习体验是体育学习基本性质的归属

随着新课程改革的需要, “体验”一词逐渐成为教育改革的关键词, 成为课堂教学改革的一个新兴研究

收稿日期: 2012-10-25

基金项目: 广州市教育科学“十二五”规划面上一般课题“高中学生选择和运用体育学习方式的研究”(11C148)。

作者简介: 邓若锋(1962-), 男, 高级讲师, 研究方向: 学校体育教学。

领域。美国学者D·A·库伯<sup>[1]</sup>在总结杜威、勒温、皮亚杰等人学习理论的基础上,提出了“体验学习。”但这种体验学习理论是针对文化知识学科,将身体作为一种认知工具来认识知识的形成过程,同时也涉及到了人格品质的形成等方面。由于体育课程教学以身体练习为主要手段,构成了学生体育学习的身体练习存在方式,形成了体育学习现象的基本形式,进而形成了体育学习的主要内容和手段。身体练习的过程是一个由不断的身体刺激与反应所组成的“身体的体验”过程,通过身体这个认知工具,感知身体动作的身体姿势、练习轨迹、练习负荷的性质,思考与其他事物间存在的各种上下、左右、前后、大小、胜负、平等、互助的关系等。

### 1.1 身体练习体验是体育学习的一种行为表现

体育学习的行为可以看作是一种形式或者结构。这种形式是学生听讲解、看示范、模仿动作、动作练习、纠错反思、自主练习、实践运用、练习评价等过程;这种结构对学习的场地器材和周围情境等学习环境是敞开的,与环境形成相互制约的关系。“身体的每个动作都是意识和肉体的交织,都是身体与其生存环境的交织”<sup>[2]</sup>。在思考学生体育学习的行为时,不能单纯地从人的行为本身来分析,要考虑学生所处的学习环境。“任何一种行为的结构都是由观念和存在结合而成的,意识其实也是在身体中形成的特殊结构”<sup>[3]</sup>。特别重要的是只有在意识存在的前提下,行为才具有结构的特征,才能把意识和行为整合在一起,将两者看成了互相促进的整体,这样才能理性地分析与判断学生体育学习的行为表现。

学生体育学习的整个过程,是在自己、同伴、教师、场地器材等所形成的环境下,在不断重复的身体练习过程中存在。这种以身体练习所表现出来的体育学习行为现象,是以身体动作为行为表现方式存在的。身体动作是构成身体练习的基本单位,是体育学习内容的起始点,是人体的基本功能,渗透在人类各种各样的行为之中,是促进人身心发展的载体,是人的生命存在与发展的基本手段。从学生体育学习的行为构成来看,不管是单一的身体动作,还是由多个身体动作形成的组合动作,不管是复杂与简单的行为,还是精细与粗略的行为,都是以特定的身体动作来运行,进而形成身体练习活动的表现形式,由此构成体育学习活动的现实,以体现体育学习活动过程的存在。因此,当由身体动作组成相应的身体练习时,身体练习便综合各种身体动作的特性和功能,在一定目的任务要求之下,遵循学习环境条件,按一定的身体姿势、练习轨迹、练习负荷等进行身体练习活动。这是一种身体练习体验的过程,同时也是体育学习的一种行为表现。

### 1.2 身体练习体验是体育学习的一种认知活动

学生体育学习的认知是指认识体育学习活动的过程,是对作用于学生的感觉器官的体育学习活动进行信息加工的过程,包括对体育学习活动的感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动。由于体育学习特有的身体练习方式,学生进行体育学习的行为方式和认知取向有别于其它文化学科,形成了体育学习的“主要通过人体本体感觉形成的运动性认知”<sup>[4]</sup>。学生如何用自己的身体动作把当前所认知的动作技术表现出来,需要借助于身体这一特殊的认知工具,通过人体本体感觉,对多次重复的动作练习刺激与身体反应之间的联结进行加工处理,以完成对身体动作的认知,形成初步的身体练习体验。

身体练习体验不是简单的身体练习重复,而是通过身体来认识身体动作、形成技能、掌握方法的认知过程,至少有这样几方面的作用:第一,修正初始感知,对初步感知到的身体动作进行修正,通过身体练习体验来验证感知到的动作技术是否符合要求。第二,形成动作记忆,对身体动作技术的记忆只有通过自身的身体进行全方位的感知,通过反复的身体练习体验才能使人体的本体感觉成为记忆。第三,深化学习理解,体育学习是通过身体练习来完成学习任务的,从身体动作到动作技能、运动技能、知识技能的形成,知识和方法的掌握,人格品质和社会适应能力的培养都需要对当前所学内容进行丰富的想象,并进行正确的思维,形成适宜的体育学习思维方式。完成这种体育学习认知过程是以反复的身体练习体验为前提,这种反复的身体练习体验不是单纯的身体动作按照一定的身体姿势、练习轨迹、练习负荷等进行的动作重复,而是通过身体练习对身体动作的一种认知活动,以形成不同的身体练习体验,完成对体育学习活动的认知。

### 1.3 身体练习体验是体育学习的一种心理感受

对于体育学习的身体练习体验过程来说,学会一个身体动作,掌握多个身体动作组合而形成的动作技能,利用动作技能进行有目的的身体练习,都会依据身体动作的性质形成一定的终节点,会形成相应的学习结果,这种结果不仅仅是学会和掌握一定技术和技能、知识与方法,更重要的是形成一种身体练习过程体验的心理感受,不同的心理感受将影响体育学习任务的完成与学习进一步深化。完成动作技术、技能和方法学习的身体练习体验,是伴随心理感受与情绪体验的身体练习过程,每一次身体动作练习的完成,都有一次相应的身体体验,多次不同的身体练习体验,形成了相应的心理感受,正是这种心理感受,形成了左右身体练习体验进一步发展的原始动力。

首先,学习一个新的身体动作之初,学生需要获得关于该身体动作的相关知识、基本要求、操作要点等,并在大脑中形成相应的动作表象,这是身体动作学习的初始认知阶段。这一阶段学生的心理感受主要是注意和记忆较为紧张,身体各部位的肌肉都比较僵硬,各种身体动作比较迟缓,虽然能完成动作,但不稳定、不协调,易出现错误和多余动作,形成对体育学习的“想学”、“不想学”、“易学”、“难学”、“可以掌握”、“很难掌握”等积极与消极的心理感受。其次,当对身体动作进行初始认知形成动作表象后,再经过反复的身体练习体验,强化了身体练习对人体的刺激,形成了动作刺激与身体反映之间相对稳定的操作联结。此时的心理感受已将注意力由动作认知转向动作操作,注意和记忆的紧张度有所缓和,可以放心地进行身体动作练习。同时会出现“学得很开心”、“学得好无聊”、“有用不完的力”、“身体感觉不好”等积极与消极的心理感受。第三,身体动作形成操作联结后,将进入身体动作学习的练习自控阶段。身体动作学习进入这一阶段时,身体动作在时间和空间上已联合成一个相对固定的有机整体,动作之间相互协调,只要刺激出现便可自动、熟练完成身体动作。同时也会相应地出现“我学会了”、“怎么练也不会”、“动作完成得好”、“动作难以完成”、“想多做练习”,“练得越少越好”等积极与消极的心理感受。

## 2 身体练习体验是体育学习思维方式的表現

### 2.1 身体练习体验活动核心是体验性思维方式

“常识、科学和哲学,是人类把握世界的3种基本方式”<sup>[5]</sup>。由此构成了人类认识世界的3种思维方式,也就是“常识形成体验性思维方式、科学形成科学性思维方式,哲学形成反思性思维方式”<sup>[6]</sup>。就学生体育学习活动而言,体验性思维方式把握学习活动的表象以及个别的规定性,并通过身体练习体验的拓展,综合学习活动中的各种身体练习的动作技术规范,实现学习过程的知识、技能、方法的理性抽象,并在理性层面上构建体育学习,进而超越学习的具体规定性,在哲学层面上反思学习与应用的关系,为体育学习在思想上把握学习提供依据和原则,即为体育学习提供把握学习活动的意义和价值上的逻辑关系,进一步上升到科学性和反思性思维。在整个思维过程中,体验性思维方式主导学习活动的存在。从功能上讲,体验性思维方式深刻地控制着学生对体育学习活动存在的选择、整理、评价等过程。体验性学习思维方式使学生有选择地接受有关学习活动存在的信息,并用一定的知识、技能、方法去同化和整理这些信息,将学习

的存在方式转换为自己能够理解的方式,由此判断学习活动对自己的存在和发展的价值与意义。

### 2.2 体验性思维方式通过身体练习行为来表现

学生体育学习的基本行为和认知取向构成了学习方式,其核心是思维方式,有什么样的思维方式就有相应的行为方式。在体育学习活动中,各种学习目标的达成,必须以身体练习为载体,在一定思维方式的主导下,完成相应的学习任务,与此同时,一切身体练习现象的存在反映了相应的思维方式。首先,学生总是自觉或不自觉地按照自己的学习思维方式开展以身体练习为主的学习活动,在掌握知识、技能和方法的同时,以身体练习为载体,将人格品质和社会适应能力的培养植入其中,促进学生的全面发展、适应社会的需要。有何种学习思维方式,就有何种学习行为方式。不同的体育学习思维方式构建不同的关于学习活动存在的图景,从而使学生采取不同的学习行为方式。再者,由于学习行为方式必须考虑体育教学场地器材与情境,思量如何因人因时因地开展学习活动,因而,场地器械与情境的生成性会检验和修正学习的行为方式,从而促进学习思维方式的改变,提升学习思维方式指导学习行为方式的有效性,使学习思维方式和学习行为方式达到更大程度的统一。因此,体验性思维方式指导和支配着体育学习的行为方式,并检验和发展体育学习的思维方式。

### 2.3 身体练习行为需要体验性思维方式控制

任何一种学习行为都有思维,思维的生成必有一定的方式,不同的思维方式表现出不同的行为结果。要有理想的体育学习结果,需要正确的体育学习思维方式,合理地对身体练习行为进行控制。任何一种思维方式都有控制的问题,只有对体育思维进行合理的控制,才能形成正确的体育学习思维方式。对于体育学习而言,学生对身体练习体验过程中的种种问题和现象,在进行分析、综合、推理、判断时,要在体育概念的基础上,使用正确的体育概念用语。这样体育学习的基本行为和认知取向才能控制在体育思维的定界之内,才能在身体练习体验过程中,认同学习的目标,体验学习的过程,领悟学习的价值和意义,使“身体动作到动作技能”、“动作技能到运动技能”、“运动技能到知识技能”的运行合理而有序,不至于失控。在体育教学中,对于学生体育学习的指导,应规范与体育相关的“运动”、“竞技”、“娱乐”、“健身”、“健康”等名词概念。从众多的身体运动素材中,选择对促进人的身体发展和完善有积极作用的身体运动内容,将竞技和娱乐的方法和形式作为手段,通过从身体动作到动作技能、运动技能、知识技能的身体练习

体验,形成适用于健身、竞技、娱乐应用所需要的思维方式及知识、技能和方法,达到促进身体发展和完善,获得健康的目的。

### 3 身体练习体验是体育学习层次联结的主线

身体练习体验普遍存在于各种各样的体育学习之中,这是一个从低到高层次递进过程。首先,在相应的身体动作技术规范的知识作为基础的前提之下,按一定目的任务和要求进行多次重复的身体练习体验,达到能够熟练完成动作的程度,便形成了这个身体动作的动作技能。接着,按一定的目的任务和要求,将不同的动作技能组合在一起,使其功能成为一个整体,并以相应身体运动知识为基础,即形成某一种类型的身体动作组合,如以乒乓球、游泳等运动项目知识为基础,进行反复的身体练习体验,形成运动技能。最后,“在某种运动技能的基础上,将一定功能性需要的知识,如健身、竞技、娱乐等知识为基础,将其相应的知识融入某一运动技能之中进行不断重复的身体练习体验,才能形成相应的知识技能,为健身、竞技、娱乐服务”<sup>[7]</sup>。在从身体动作到知识技能的递进过程中,以身体练习体验作为主线,将不同的体育学习层次进行联结,以良好的身体练习体验为学习的原始动力,完成从动作技能学习的基本层次到知识技能学习的最高层次之间的联结。

#### 3.1 从身体动作到动作技能是体育的符号学习

身体动作是体育学习的基础,也是身体练习的基本单位。身体动作在一定动作技术知识的基础上,按动作的身体姿势、完成动作的练习轨迹、形成动作技能所需要的练习负荷,进行反复的身体练习形成动作技能,获得相应的身体练习体验。在这一体育学习过程中,身体动作是符号的形式,身体练习是符号的表达,将身体姿势、练习轨迹、练习负荷作为符号系统,形成动作技能的动作图式。“一项动作技能可能包含一套动作图式”<sup>[8]</sup>。作为特定的符号来形成动作技能记忆,故称之为“动作技能——符号学习”。这是体育学习的初始阶段,是身体动作技术学习、技能形成、知识和方法掌握的起点。如幼儿园、小学低中年级学生的体育学习主要属于这一层次。身体动作作为人类认识的结果,任何身体动作所组成的身体练习,都是以一个接一个的特定身体动作符号作为表现形式,通过人的运动认知活动变为能被感知的,并通过身体练习体验来体现的行为活动。体育学习中身体练习的技术动作,“是一种操作形态的知识”<sup>[9]</sup>。作为“动作技能—符号学习”的体育学习基础层次,通过身体练习体验这条主线,将身体动作变为动作技能。这一体育学习层次

只能表明,获得了从身体动作经身体练习体验形成动作技能本身所具有的操作性知识。这是因为动作技能的形成是对身体动作练习的总结和概括,也是这一阶段性身体练习体验过程的经历归结。

#### 3.2 从动作技能到运动技能是体育的逻辑学习

通过身体练习体验形成动作技能,这仅是体育学习的基本层次。体育学习要求进一步发展与上升,需要将某一类型的多个动作技能,按一定身体运动的逻辑关系,在相应的运动技术动作联结知识的基础上,形成身体练习的多个身体动作组合,进行反复的身体练习体验而形成运动技能。从动作技能到运动技能的身体练习体验,不仅仅是将动作技能变成运动技能的主要手段,还是身体练习的一种导向,以确保身体练习朝向运动技能形成。在从动作技能到运动技能的身体练习体验中,是以各种相互关联的动作技能之间的逻辑顺序而形成记忆,并在身体练习体验中领悟运动技能的价值。因此,可将这一体育学习层次称为“运动技能——逻辑学习”,是体育学习的提高阶段,是身体练习体验的深化。如小学高年级、初中学生的体育学习主要属于这一层次。运动技能相对于动作技能来说,功能较为突出、特征非常明显、价值具有良好的普适性。如果没有这一体育学习的提高阶段,通过身体练习体验所形成的动作技能不可能内化,难以认识到运动技能的价值,只能作为一种单纯的身体动作符号存在,很难与其它相关的身体动作和动作技能形成相应的联系,上升到运动技能。

#### 3.3 从运动技能到知识技能是体育的意义学习

运动技能的存在有多种功能与价值,但还不能被学生恰当地应用于实际需要之中,只有当学生认识到某种运动技能对自身生命的发展与完善具有一定意义时,才能较好地将这种运动技能变成自己的一种实用技能。因此,运动技能仍然需要进一步提升,通过身体练习体验,将运动技能上升到知识技能。这是体育学习的“知识技能——意义学习”阶段,是体育学习的最高层次,以对这种身体练习的价值和意义的领悟与理解作为特征。如高中、大学学生的体育学习主要属于这一层次。这是身体练习体验的扩展,是将多种运动技能进行组合,在一定的目的任务要求下,以健身、竞技、娱乐的相关知识为基础进行反复的身体练习体验而形成知识技能。体育学习的意义是发展学生的身体,促进生命的发展和完善,使学生成为最好的自己,体现在强化体能、增强体质、促进健康的状态及良好人格品质和社会适应能力的形成等方面。也由此形成了身体练习体验与人的发展之间的一种价值关系。由身体动作到动作技能、运动技能、知识技能的种种身

体练习是人类共同认识的成果,蕴含着对人的思想、情感、价值观乃至整个精神世界具有启迪作用的普适性意义和价值,这种身体练习所形成的体验,具有普适性价值和对学生全面发展的意义,使学生通过身体练习为主要手段的体育学习,建立体育价值观成为可能。

#### 4 身体练习体验为体育学习研究提供新视野

学生体育学习的行为是一种象征形式的身体动作练习行为,这种象征形式的行为是以学生的身体练习体验为基础的,指向生命发展和完善意义的,通过身体动作符号、动作与动作之间的逻辑、运动技能对发展身体的价值等来体现这种意义的行为。在从身体动作到动作技能、再到运动技能、知识技能的身体练习中,不管是技术和技能的掌握,还是知识和方法的学习,都是经由身体练习体验的过程来完成。身体练习体验核心是体验性思维方式,决定着身体动作练习行为的存在,以具体的身体练习活动进行表现,经对身体动作的感知、记忆、想象和思维,由此形成身体练习体验。这种体验有积极,也有消极的,但不管是积极的还是消极的身体练习体验,都会影响体育学习的生成与发展。在目前的体育教学中,由于我们对体育的认识不够,体育思维的混乱,体育教学理论的贫乏,对学生体育学习的深层问题认识不清,特别是在“竞技”、“运动”的思维方式里,以“运动技术学习”为中心,导致体育学习只关注对运动技术、技能、知识、方法的掌握,而忽视了体育学习的特殊性,对体育学习的身体练习体验涉及不深,致使我们的体育教学长期停留在追求功利的表面活动,不能从学生身体发展的内在需要出发,获得良好的身体练习体验。学生由于没有获得积极的身体练习体验,形成苦闷、苦涩、无聊、无用、难学、难受等消极的身体练习体验,进而使体育学习无法获得相应的技术和技能、知识和方法,更无法认识体育的价值、领悟体育的意义,形成终身体育的意识,最终使得我们的体育教学长期处在低质量的状态中循环。

身体练习体验为体育教学研究提供了新的视野:其一,身体练习作为体育课程的主要手段,对身体练习的研究并不深入,对构成身体练习的基本单位,身体练习的结构与运行机制,身体练习对促进人的全面发展的功能和作用的机理都不够清晰。体育课程改革和发展需要对身体练习体验的诸多问题进行研究。其次,身体作为体育学习的认识工具,同时又是体育学习需要发展和完善对象。因此,身体是体育学习的载体和

根本,体育学习的身体练习体验是身体的实践形式之一。要研究身体练习在体育学习中的规律,就必须充分认识身体练习体验。只有让学生在体育学习中获得积极的身体练习体验,才能使体育学习达到最高的“知识技能——意义学习”层次。其三,身体练习体验的本体是人的身体,只有在哲学中寻找找到身体的适当位置,才能分析和探讨身体练习体验与体育学习的特殊关系,才能将学校体育课程的学习活动在人的发展中找到其清晰的位置。对此,法国哲学家梅洛·庞蒂的哲学思想为体育学习研究提供很好的哲学基础——“‘身体的体验’强调身体、体验在认知哲学中的重要地位,身体体验的行为是回到生命自身的体验,身体体验的知觉是回到主体间性的体验,身体体验的看与触是回到主客无分的原初体验。”<sup>[10]</sup>人是在世存在的,身体是这种存在的本质,身体的可交流性和开放性为体育学习的身体练习体验研究提供了良好的基础,是体育学科发展必须研究的内容。因此,身体练习体验将是体育教学研究的一个新兴领域。

#### 参考文献:

- [1] D·A·库伯. 体验学习——让体验成为学习和发展的源泉[M]. 王灿明,译. 上海:华东师范大学出版社,2008:2-3.
- [2] 马德浩,季浏. 体育的身体之维:基于梅洛·庞蒂哲学的思考[J]. 上海体育学院学报,2012,36(4):76-79.
- [3] 梅洛·庞蒂. 行为的结构[M]. 杨大春,张尧均,译. 北京:商务印书馆,2011:7-9.
- [4] 季浏,胡增萃. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州:浙江教育出版社,2003.
- [5] 孙正聿. 哲学修养十五讲[M]. 北京:北京大学出版社,2004:53.
- [6] 李森,王天平. 论教学方式及其变革的文化机理[J]. 教育研究,2010(12):66-69.
- [7] 邓若锋. 提高体育教学质量与健身知识技能[J]. 中国学校体育,2012(11):31-34.
- [8] 董奇,陶沙. 动作与心理发展[M]. 北京:北京师范大学出版社,2002:150.
- [9] 张洪潭. 技术健身教学论[M]. 上海:华东师范大学出版社,2000:31-36.
- [10] 张再林,燕连福. 从经验到体验:现代西方哲学的彻底经验主义走向[J]. 江海学刊,2010(2):56-62.