

身体练习体验的体育教学理论框架构建

邓若锋

(广州市增城区增城中学, 广东 广州 511300)

摘要: 从分析体育教学实践存在的问题入手, 明确体育教学实践需要, 以“身体体验”的哲学思想、“具身认知”的科学理论、“教育需要”的经验常识, 建立体育教学的身体练习体验学术基础, 形成“教师用概念控制教学活动生成、让学生获得积极身体练习体验、对运动技能学习进行合理评价”的身体练习体验教学, 进而构建身体练习体验的“教师体育教学的思维方式、学生体育学习的动力因素、运动技能学习的层次划分”等为组织结构的体育教学理论框架, 为“强化体育课和课外锻炼”、实施《体育与健康课程标准》、提高体育教学质量提供理论依据。

关键词: 学校体育; 身体练习体验; 体育教学理论

中图分类号: G807.01 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2016)01-0112-09

The building of a theoretical framework for physical exercise experience oriented physical education teaching

DENG Ruo-feng

(Guangzhou Zengcheng Middle School, Guangzhou 511300, China)

Abstract: Starting with analyzing problems existing in physical education teaching practice, the author specified the needs of physical education teaching practice, the philosophical thought about “physical experience”, the scientific theory of “embodied cognition”, as well as experience and common sense in “education needs”, established the academic foundation for physical exercise experience in physical education teaching, formed physical exercise experience teaching in which “the teacher uses concepts to control the generation of teaching activities, lets the students have active physical exercise experience and rationally evaluate sports skill learning”, and then built a theoretical framework for physical exercise experience oriented physical education teaching, which bases its organizational structure on “teachers’ ways of thinking about physical education teaching, students’ physical education learning motive factors, sports skill learning level classification, etc.”, hence provided a theoretical criterion for “intensifying physical education classes and extracurricular exercise”, implementing Physical Education and Health Curriculum Standard, and enhancing physical education teaching quality.

Key words: school physical education; physical exercise experience; physical education teaching theory

强化体育课和课外锻炼, 实施体育课程标准, 深化课堂教学改革, 都需要相应的理论为基础, 而目前的体育教学理论相对滞后, 无法满足教学改革实践的需要, 因此, 研究和创新体育教学理论迫在眉睫。“理论创新是指提出新的观察问题的视角, 从而产生新的思想观点或理论构想”^[1]。为此, 需要从教学实践问题出发, 探索新问题、发现新规律、建立新理论, 最终回归实践, 服务于实践。本研究以体育教学实践存在

的问题为切入点, 在分析其问题根源的基础上, 以体育教学的基本手段身体练习为主线, 建立身体练习体验的学术基础, 进行身体练习体验的体育教学, 进而构建身体练习体验的体育教学理论框架。

1 体育教学实践现状

1.1 体育教学实践存在的问题

1) 教师体育教学的思维混乱。

收稿日期: 2015-06-18

基金项目: 广州市教育科研协作基地资助项目“课堂教学改革科研基地”(14XZ19)。

作者简介: 邓若锋(1962-), 男, 高级讲师, 研究方向: 体育人文社会学。E-mail: drfq30@163.com

(1)“体育即运动”的思维。在学校教育中，不管是教师还是学生，虽然“体育”一词也经常挂在嘴边，但是何为“体育”，却说不清道不明。只要大家想到与体育相关的事情，就与人的身体运动形式相联，与跑步、打球、做操等具体的运动行为相联系，也就形成了“体育即运动”的习惯性思维。

(2)“运动即教学”的思维。在“体育即运动”的思维基础上，学校教育管理者、教师、学生对体育教学存在的现象进行思考时，很容易形成“体育教学就是教授学生如何进行运动”，体育课“就是进行身体运动”，体育教学活动“就是享受身体运动的快乐”，体育教师只需要组织学生更好地进行运动即可，也就形成了“运动即教学”的思维。

(3)“教师即教练”的思维。在“体育即运动”、“运动即教学”的思维基础下，体育教师在体育教学活动中的行为表现，自然就以“运动”形式存在，教学任务自然是以“运动”技术、技能、知识、方法的传授为主，加上我国长期以来在“以运动技术为中心”的体育教学体系中，很多体育教师以“教练员”自居，并按运动训练的方式进行体育教学活动，也就形成了“教师即教练”的思维。

2)学生体育学习的动因不明。

(1)以运动技术为关注对象。不管是教学思想、教学理念，还是教材内容、教学内容的选择和设计，在教学实践过程中都以运动技术为关注对象，形成了以运动技术为中心的教学思维方式，教运动技术、学运动技术。

(2)以被动接受为学习方式。在以运动技术为中心的教学思维下，强调的是一个技术动作的“教”与“学”，重点放在技术动作和运动技能的本身，无视学生身心发展的需求。因此，在身体动作和运动技术的教学过程中，主要以灌输式的教学方式为主进行教学活动，学生采用单一在接受方式学习，被动地进行着不自愿的学习活动。

(3)以技能水平为评价内容。在对学生学习效果进行评价时，重在关注运动技能形成的结果，忽视学生体育学习的发展过程，以掌握运动技能的程度为判断标准，弱化了学生学习过程中情感、态度、价值观的变化与发展，导致一些身体运动能力强的学生无需努力就可获得高分，而一些身体运动能力较差的学生无论如何努力，始终难得高分。

3)运动技能学习的层次不清。

(1)运动技能学习阶段不明。在体育教学实践中，大家会有这样一种感觉，初中觉得小学出了问题，基础没有打好；高中认为初中出了问题，到了高中仍需

从头学起；大学也是这样，认为高中没教好。一个“蹲踞式起跑”、“单手肩上投篮”，小学、中学、大学都要学，最后什么都学不好。不知道学生在身体发展的不同阶段，应该学什么，如何学，学到什么程度，不能合理地将幼儿、小学、初中、高中、大学的体育学习内容进行定位。

(2)运动技能学习主线不清。在目前的运动技能教学中，不管是学段、学期、学年的运动技能教学内容选择和设计，还是教学模块、教学单元、教学课时的内容选择和设计，大多数还是以“运动技术为主线”进行教学内容的串联。而在种类繁多的身体运动素材中，相互之间缺少联系，没有多少逻辑规则可循，导致运动技能学习主线不清。如“篮球”与“羽毛球”，“足球”与“游泳”之间没有多少逻辑关系，先学后学关系不大。

(3)运动技能学习评价不实。体育教学实践中，对于教学质量的评价，多以运动技能掌握效果作为主要判断标准，而又缺少真正操作意义的教学质量评价指标体系，现有的一些“评课标准”、“教学水平测试”，也是五花八门，科学性和实践性都不强。主要是没有对运动技能学习程度进行相应的层次划分，从不同层次的特征中，寻找到能体现体育教学评价指标本质特征的评价内容素材。

1.2 体育教学实践问题的根源

改革开放以来，中国的教育改革成绩斐然，然而，社会的发展，科学的进步，生活方式的改变，给教育带来了许多新的问题。如，2010年学生体质健康监测调研结果显示，中小學生“身体素质指标持续下滑趋势开始得到遏制，近视率居高不下，肥胖导致慢性病低龄化”^[2]。目前普遍存在“青少年学生(特别是大学生)人格缺失的问题”^[3]。研究表明，“现今年青一代的适应自然和社会环境的能力在弱化”^[4]。从教育主体的角度来看，学生体质下降、人格品质缺失、适应能力弱化等成为了教育存在的突出问题。然而，在分析这些问题时，很多人会将这些问题与学校体育工作联系起来，甚至把学生体质下降归因于体育教学问题。显然，问题归因有失理性。体育教学是学校教育的一个重要的组成部分，分析教育问题能更好地把握体育教学问题，因此，可以将教育问题作为思考点来分析和探讨目前体育教学实践存在的问题，这有助于本研究中创新体育教学理论的准确定位：依据“常识、科学、哲学是人类把握世界的三种基本方式”^[5]，从人的生活方式改变、认知心理学的发展、身心关系的变更3方面，递进式地理清体育教学存在问题的脉络，剖析问题的根源。

1) 关注生活方式的改变不够。

从经验常识来看学校教育现象, 学生体质下降、人格品质缺失、适应能力弱化的问题, 与人类生活方式的改变存在较大关系。学校教育的对象是人, 是正处在发展中的人, 其身心发展受自然和社会的制约。社会的发展和环境的变化, 最显著的特征是造成人类生活方式的改变, 不同程度地改变了人的基本行为、认知方式和价值取向, 导致人的思维方式发生改变。我国自改革开放以来, 特别是近 20 多年来, 随着“城市化”的进程, “信息化”的发展, 人的生活方式发生了重大改变。如工作条件变化, 所消耗的体能相对减少, 而心理负担越来越大; 食物的精细化, 居住环境条件的改变, 交通工具的现代化; 信息技术的现代化直接改变了人的学习和交流方式; 现代化进程中自然环境的破坏, 空气质量变差, 食物中有害物质增多, 各种各样噪音加大等。在这种自然和社会环境共同作用的生活方式之下, 现在的小学生比 10 年前的小学生每天要少走多少路、在家里要多呆多少时间、要与伙伴们少玩多少回、多吃多少有害食物、要少睡多少时间。这一切的变化, 对于人的身体、心智会形成许多不确定性因素, 学校教育对此关注不够, 没有将人类生活方式改变作为一个重要的变量来研究。

2) 不够重视认知心理的发展。

心理学一直是教育发展和研究的基础, 而认知心理学与教育教学的关联最大。在促进学生身体发展的教育活动中, 很多内容、方法和形式需要以认知心理学理论为依据, 认知心理科学是教育教学发展和研究的核心理论。然而, 认知心理科学自身存在的问题也阻碍着教育教学的发展, 影响了学校体育理论的研究。“自启蒙运动以来, 以笛卡尔主义的二元论统摄着近代以来的知识研究”^[6], 在他强调身体和心灵彼此独立性的思想下, 心灵和身体是两个独立的实体, 人的本质在于拥有能思考的心灵, 而非身体。鉴于这一哲学思想, 在认知心理的研究中, 用计算机模拟人的智能, 探索人类认知, 而不必在意工具本身, 因为智能可以发生在任何一个计算系统之中。于是, 在 20 世纪 50 年代出现了符号加工认知心理学理论, 认为认知过程是基于符号性表征的计算, 人脑对信息的处理包括输入、编码、储存、提取和输出。到了 80 年代, 出现了更接近于大脑生理结构的认知模型, 这种新的联结主义认知模式取代了符号加工模式成为认知科学的主流。“无论符号加工还是联结主义都视认知与身体无关, 对于身体的漠视明显延续了笛卡尔主义的二元论传统”^[7]。基于这种认知心理学的科学概念框架, 长期以来在教育科学研究与实践中, 大多教育教学的研究

建立在这种“身心二元论”的基础之上, 很多专家学者在研究人的教育过程中, 重在关注心智的生成与发展, 而对受教育者的身体关注严重不够。

3) 分析身心相互的关系不够。

如果用哲学方式来把握学校教育现象时, 会将各种现象的存在与思维关系进行思考, 其核心是“身”与“心”的关系问题, 这个问题困扰了人类几千年, “由于人的身体的微观系统的复杂性, 尤其是精神活动的复杂性, 这一问题的解决一直收效甚微”^[8]。不管是西方哲学还是东方哲学, 无论是“身心一元论”, 还是“身心二元论”, 从哲学史的角度来看, 不同历史时期都会有相应的哲学解释原则, 为事物现象的存在提供存在与思维关系的思考方式。西方早期的哲学思想中贬低身体, 从苏格拉底到亚里士多德, 再到柏拉图, 都将身体与灵魂相对立, “柏拉图式爱情”就是认为身体充满了肉欲和情色的具体表现, 并由此成为思维和认识的障碍。在其后的哲学实践中, 要“消灭肉体才能获得灵魂的解放”充斥在人的思维和行为之中。这种对身体的排斥和鞭挞对西方文化思想产生了持续冲击。在具体行为现象上, 欧洲中世纪教会势力猖獗, 身体被视为罪恶的根源, 出现的“禁欲主义”实则是人类的一大灾难。

笛卡尔从认识论的角度对身体与心智的关系进行深入的研究, 形成了“身心二元论”哲学思想。将身体视为一个物质对象, 而自我或心智则是一个非物质性的、虚无缥缈地渗透在身体之中。心智指挥着身体的运行, 但是身体对心智则没有实质性的影响。正是由于以笛卡尔为主的“身心”关系的哲学思想的存在, 才有了卢梭《爱弥儿》著作的产生, 才有了影响人类教育发展的宏伟思想。自 17 世纪之后的 200 多年中, 思想家和教育家们接受了这种二元论观点, 较多关注心智的性质, 而对于身体的认识仍然停滞不前, 认为身体是物理和生理学家研究的事, 导致“身体”没有在哲学中找到应有的位置。

1.3 解决体育教学实践问题的努力方向

体育教学实践存在的“教学思维混乱”、“学习动因不明”、“技能层次不分”等现象, 问题根源是由于在体育教学的研究中, “身体”没有在哲学中找到相应的位置, 致使其研究仍然在“身心二元论”主导的思想意识基础之上, 形成的体育教学理论中缺少“身体”的成份, 导致在体育教学实践中没有将人的身体存在、人类生活方式作为一个重要的变量来思考。因此, 要改变体育教学的困境必须进行理论创新, 从以下 3 个方面来解决体育教学实践需要的问题。

1) 有适合于学生身体发展的体育教学思维。教学思维是教学活动生成的基础, 提高体育教学质量的前

提。面对我国体育学科概念体系混乱的状态，要使教育者对体育形成相对正确的认知，能够正确理解“体育教学”的内涵，在分析、综合、判断和推理体育教学现象的过程中，进行符合学生身体发展需要的思维活动，不会出现教学行为的错失，以形成高质量的教学状态，这样才能保障教学活动朝向可持续的趋势发展。

2)有符合于学生身心实际的体育学习动因。只有在教师对“体育是什么”的问题形成自己的认知基础上，形成适合于学生身体发展的体育教学思维，进而能够关注到学生体育学习的内在规律，能从学生主体性的角度来思考如何在先天遗传基础上，通过后天教育的影响，对学生进行适宜的身体练习刺激强化，形成能够使体育学习可持续发展的动力。

3)有满足于学生个体需要的运动技能内容。在明确学生学习动因的基础上，才能进一步从学生身心差异出发，重视身心关系，关注学生生命价值的体现，分析学生个体的身体运动能力和体育学习认知水平。改变“将运动技能学习作为一个固定的运动技术动作系统，视运动技能为一个没有层次结构的不变整体”的意识，在教学实践操作中，更多地考量运动技能学习的递进层次结构，让学生进行符合自身实际需要的身体练习，提高学生体育学习的认知水平。

2 建立身体练习体验的学术基础

要进行体育教学理论的创新，需要建立一定的学术基础。《体育与健康课程标准(2011年版)》在课程性质中表述：“本课程是以身体练习为主要手段。”^[9]身体练习同样也作为体育课程教学的主要手段，是体育教学存在的基本形式，学生的体育学习是在不断重复的身体练习体验过程中完成。在探讨体育教学的内在规律时，需要以身体练习作为切入点和主线，从哲学中寻找“身体”的适当位置、从科学中探讨促进身体发展的认知理论依据、从常识中规划进行身体练习的思维方式，由此建立身体练习体验的学术基础。

2.1 “身体体验”的哲学基础

法国哲学家梅洛-庞蒂在20世纪40~60年代，以人的行为为切入点，对身心关系的问题进行大量的研究，认为身体并非认识的对象，而是认识的主体，从而确认了身体在认识过程中的位置。人对世界的认识是先有了对世界的体验，然后才对世界进行思考，通过这种体验，才有存在的意识，进而形成“身体的经验(body's experience)”的哲学思想。这种体验，既指人的身体性的行为，也指人的身体性的知觉，更指人的身体性的“看”与“触”。“‘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”^[10]。身体是一种知觉组织，所有客体通过它而组成一个整体，也就是人通过“体认”的方式了解和把握世界。由此认为，人的自我意识是由各种身体体验所构成，人都能体会到自我和身体的密切联系，身体是感觉的唯一来源，身体体验构成了认知过程的基本素材。人的直立行走身体姿势和特有的身体结构，决定了自身独特的大脑和中枢神经系统，进而形成了人自身认识世界的方式。正是有这种身体的特殊构造，才会有人特有的感知和思维方式。因此，身体在人的认知过程中具有限制、分配、调节的作用。

如何进行身体体验，在梅洛-庞蒂看来，“身体对一定对象的原初体验，是通过身体图式和运动机能能在相应的空间和时间界域中，构成了身体的本体感”^[11]。身体存在于空间和时间之中，是人存在的根本。当面对某一具体活动时，以前的身体姿态和运动感受都会提供一个现成的尺度和标准。“只有当身体的运动本身是最初的一种意向性，一种不同于认识的与物体建立联系的方式，才能在对世界的知觉中起作用”^[12]。

在“身体体验”的哲学思想中，身体得到理性回归，基于体育教学的特性，从“身体体验”哲学思想中的“身体”为起点，形成了“身体练习体验”的体育教学理论构想。

2.2 “具身认知”的科学基础

梅洛-庞蒂主张知觉的主体是身体，知觉、身体和世界是一个整体，人是通过身体的方式与世界进行交往，而不是以意识方式，人是以“体认”的方式来知觉世界，由此提出“具身的主体性”概念。中心思想是“人以‘体认’的方式认识世界，心智离不开身体经验。我们的范畴、概念、推理和心智并不是外部现实客观的、镜像的反映，而是由我们的身体经验所形成，特别是与感觉运动系统密切相关的”^[13]。由此看来，“具身认知摆脱了传统认知的二元论取向，将身体视为认知活动发生与进行的基础，没有身体，就无所谓心智。我们通过身体体验把握世界，认知是根植于身体的”^[14]。进而具身认知特别强调身体对思维、记忆和学习的作用，认为身体就是认识的主体，身体经验是人的一种存在方式，是人作为人存在的独特体验。“具身是一种身体经验，具身就成为一种认识方式，成为建构、理解和认知世界的途径和方法，身体与环境融为一体”^[15]。在具身认知的形成和发展进程中，具身认知站在符号计算机主义和联结主义的基础之上，提出了新的主张，进而形成理论。“具身认知仍属于信息认知加工领域，是认知研究的一部分，只不过

这种认知是一种与人的身体密切相关,或者通过身体及其活动方式而实现的适应环境的认知加工活动”^[16]。而在通过身体的认知活动过程中,“表征和加工过程可以在任何载体上进行”^[17]。

依据具身认知理论,以身体练习体验为出发点可演绎出以下观点:首先,体育学习中,身体、认知和环境是一体化的整体,强调“身体”在认知过程中的重要作用,它超越了传统上对身体的理解。其次,体育学习的认知需要身体练习经验为基础,在体育学习中的身体作练习参与认知过程始终,身体就是体育学习的主体,通过反复的身体练习,将身体练习经验内化和上升为身体练习体验。再次,学生的体育学习意识形成在于良好身体体验习惯,而学生的体育学习习惯形成,是建立在对一种身体练习意义理解的基础之上,是对身体练习的一种运动意义的运动把握和理解,而这种运动意义是建立在以身体动作为基础的身体运动之中。在学生的体育学习习惯的获得中,是身体在进行理解,是通过身体来理解某一对象的意义。当某一种新的意义全面渗透在学生的身体之中,身体运动的内容就容易被理解,也就能形成相应的习惯。最后,具身认知继承了符号主义和联结主义的认知主张,并确认意义理解源于身体。具身认知理论并不否认或者贬低认知的作用,只不过这种认知与人的身体密切相关。具身认知的符号和表征加工、意义源于身体的认知过程,即“符号形式”、“逻辑联结”和“意义象征”,都有利于运动技能学习内存规律的认识,因此,具身认知理论为运动技能学习层次划分提供了理论依据。

2.3 “教育需要”的经验基础

当面对学生体质下降、人格品质缺失、适应能力弱化等问题时,学校教育显得难以应对,以至于在党的十八届三中全会《决定》中,前所未有地提出“强化体育课和课外锻炼,促进青少年学生身心健康、体魄强健。”^[18]从上述分析来看,我们没有将解决的根本放到学生的身体上,从身体教育的立场来分析问题的实质,将社会的发展、科学的进步、生活方式的改变等作为变量,与身体发展问题相联,研究身体教育的存在与思维关系问题。就目前教育状况和体育教学实践需要而言,对于体育教学理论创新来说,迫切需要解决学生良好身体行为的形成、科学认知方式的掌握、积极心理感受的获得等问题。首先,身体行为是人存在的表现方式,人的思维活动只有通过具体的身体行为进行表现,才能体现这种思维活动的价值和意义。身体行为由身体动作和身体运动所组成,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。“任何一种行为的结构都是由观念 and 存在结合而成

的,意识其实也是在身体中形成的特殊结构”^[19]。只有在意识存在的前提下,行为才具有结构的特征,才能将两者整合在一起,看成了互相促进的整体。身体行为是意识存在的基础,也是意识活动的表现。其次,科学的认知方式是学生学习、生活、成长和发展的基础。学生体育学习的认知,不仅是体育学习的基础,更是学生成长和发展的素质。学生在体育学习过程中,通过感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动对学习信息进行加工处理,高效地完成学习任务。再者,需要学生获得积极的心理感受,这是影响体育学习活动进一步发展的原始动因。

3 形成身体练习体验的体育教学

身体练习体验“是学生体育学习过程中的一种行为表现、一种认知活动、一种心理感受”^[20]。形成和掌握运动技术、技能和方法的身体练习体验,是伴随心理感受与情绪体验的身体练习过程,进行身体练习体验的体育教学需要从以下3方面着手。

3.1 用概念控制教学活动生成

1)教师形成体育概念的认知。

在现实中,体育概念较为混乱,因此必须对“体育”、“运动”、“竞技”、“娱乐”、“健身”、“健康”等概念有了一定认识和理解,形成自己的体育认知,这样才能培育和形成正确的体育教学思维。在体育教学中,可从众多的运动素材中,选择对于促进学生身体发展有积极作用的身体运动内容,采用相应的方法和形式组成身体练习,在一定健身(fitness)、竞技(Sports)和娱乐(Recreation physical)知识、技能和方法的基础上,形成发展身体的教育内容,通过积极的身体练习体验,让学生提高体育学习的认知能力,掌握相应的体育知识、技能和方法,培养人格品质和社会适应能力。

2)提供学生体育学习的概念。

在体育教学过程中,学生主要通过不断重复的身体练习活动来完成学习任务,达成学习目标,形成体育学习的认知,进而获得积极的身体练习体验。其中主要包括学生对身体练习的认知和行为方式,其核心是学习的思维方式。“学习的思维方式是学生大脑活动的内在学习程式,它对学生的学习活动行为起着决定性作用”^[21]。而思维的基本元素是概念,正确概念的生成原于文化的传承。因此,在身体练习体验的体育教学实践中,教师需要呈现给学生正确的体育名词,较为系统的动作术语,以形成正确的体育学习的概念。

3)用概念控制知识技能学习。

体育教学过程由教师的“教”、学生的“学”和教材的“载体”所组成,而教材内容主要是以运动技能

教学形式来呈现。对于运动技能教学，知识是运动技能学习和形成的基础，运动技能只有在相应的健身、竞赛和娱乐知识的基础之上，才能形成其应用实际需要的技能。因此，我们要形成一种运动技能教学的意识，即在强化体能、增强体质、促进健康的发展身体教育活动，只有将运动技能与营养卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等相结合，才能真正地提升学生体育学习的认知水平，使学生形成发展和完善自身身体的终生体育意识。

3.2 获得积极的身体练习体验

1) 身体练习的行为先严后松。

学生进行身体练习的行为，是在体育学习过程中的听讲解和看示范、模仿动作和动作练习、纠错反思和自主练习、实践运用和自我评价的表现。从学生体育学习的身体练习行为构成来看，不管是单一的身体动作，还是组合动作，不管是复杂与简单的动作，还是精细与粗略的动作，都是以特定的身体练习行为模式来运行。要使学生的身体练习行为模式运行顺利，并能得以持续发展，只有形成积极的身体练习体验才能成为可能。这需要对于学生身体练习体验的行为进行严格的控制和要求，在教学过程初始阶段，严格按照身体练习的身体姿势、练习轨迹、练习负荷等的要求进行行为控制。随着体育学习的深入，良好身体练习行为的形成，可以视情况进行相应的放松，直到体育学习目标的达成。这种“先严后松”的策略，让学生在身体练习行为的内化中，形成积极的心理感受。

2) 身体练习的认知先放后收。

学生进行体育学习的身体练习认知，是对作用于学生的感觉器官的身体练习活动进行信息加工的过程。包括对身体练习活动的感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动。身体练习的认知过程由练习信息收集、修正初始感知、形成动作记忆、深化练习理解等组成。要形成积极的身体练习体验，不能只是简单的身体练习重复，而是一个通过身体来认识身体动作、形成技能、掌握方法的认知过程。在引导学生进行身体练习的认知时，为了让学生能更好进行感觉、知觉、记忆、想象、思维等，应该给予学生一种宽松的学习状态，在自由轻松的身心状态中，按身体练习的身体姿势、练习轨迹、练习负荷规律进行认知活动。当学生身体练习的认知能力提高到一定的水平，达到“只要一个相应的提示，即可完成相应运动认知”的程度，让学生在广泛的认知状态中“收”于一个点，由此形成“先放后收”的策略。

3) 身体练习的感受先苦后甜。

进行体育学习的身体练习，是伴随心理感受与情绪

体验的身体练习过程，每一次身体练习的完成，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”^[2]。身体练习的初始阶段，学生的注意和记忆显得紧张，身体各部位的肌肉比较僵硬，完成动作练习困难，学生的心理感受不好。但随着身体练习的不断深入，学生的注意和记忆的紧张度有所缓和，能较轻松地进行身体动作练习。特别是随着学生获得身体练习成功的次数增加，积极的心理感受就会得到强化。因此，采用“先苦后甜”的策略，在身体练习的初期，提示学生主动感受身体练习的“苦”；在身体练习的后期享受身体练习的“甜”。

3.3 对运动技能学习进行评价

1) 运动技能学习的“想学”。

学生在体育学习过程中，只有在获得积极的身体练习体验的基础上，才会激发主体的自觉性，进而形成“想学”的状态。其“想学”的特征是：自觉主动进行身体练习，按照规范进行身体练习，主动进行身体练习观察，运动技能学习效果良好；愿在师生面前提出问题，主动与人进行合作交流，注意力集中且保持较久，了解身体练习情况较好；主动帮助教师完成教学，自主进行学习内容选择，主动认同身体练习目标；合作完成身体练习任务，主动进行身体练习反思，自觉主动布置场地器材，主动解决身体练习问题。

2) 运动技能学习的“乐学”。

在学生“想学”的基础上，就会在身体练习中产生并保持积极的情绪体验，形成良好的心理感受，出现“乐学”的状态。其“乐学”的特征是：全部身心投入身体练习，自觉克服困难进行练习，认真进行身体练习观察，知识渗透身体练习合理；针对问题进行身体练习，合作完成身体练习任务，身体练习情绪饱满充实，自主进行身体练习分析，自愿展示身体练习成果，自主调控身体练习负荷，身体练习方式选择适宜；学生身体练习组织较好，善于肯定身体练习成果，合理有效使用场地器材，主动与人探讨身体练习。

3) 运动技能学习的“会学”。

在学生“乐学”的基础上，会在身体练习中出现“身体、心智和认知一体化”，形成良好的运动认知，出现“会学”的状态。其“会学”的特征是：身体练习任务完成较好，完成运动技能学习较好，自觉发现身体练习问题，应用所学运动技能较好；明确解决身体练习方法，身体练习合作效果良好，身体练习成功体验强烈，身体练习自我评价恰当，愿与大家分享学习成果，身体练习效果评价合理，学法实际应用较为合理，服务他人身体练习较好，恰当表现自己身体练

习,敬畏爱护管理场地器材,较好解决身体练习问题。

“想学”是基础,“乐学”是保障,“会学”是关键。这是一种体育学习的身体练习体验过程递进关系,有了“想学”才能“乐学”,有了“乐学”才能“会学”,要以学生的“会学”为落脚点,以“会学”来形成学生体育学习认知能力。

4 身体练习体验的体育教学理论

4.1 教师体育教学的思维方式

面对我国体育学科概念体系混乱的状态,要研究和创新体育教学理论,必须要对“体育是什么”的问题形成自己的认知。身体练习体验基于“身体、心智和认知一体化”的身心关系,以身体练习的行为表证、运动认知、心理感受为教学过程的操作变量,依此来思维“体育是什么”的问题,就会从体育教学的现象存在出发,将姚明的“体育”,聂卫平的“体育”,与学校的“体育”进行整合,形成经验常识性的“体育”概念框架,再以“具体认知”的科学理论、“身体体验”的哲学原理为基础形成科学和哲学的“体育”概念框架。对于体育教学思维的形成可从以下3个方面来理解。

1) 树立体育教学的概念意识。

在体育教学实践中,很多专家、学者,管理者、一线教师,对“体育是什么”没有一致的认知,各自沿着自己认知的“体育”名词概念,对体育教学的问题进行分析、判断和推理,以致难以把持教学行为,出现了教学思维混乱、行为错失的状态。其实,体育概念术语定义不清楚并不可怕,可怕的是,很多人没有将之当成问题,更不会去思考和梳理体育概念,最终造成了混乱的体育教学概念意识。在体育教学实践中,大多数体育工作者对“体育是什么”没有自己的认知结论,容易导致教学行为错失。因此,树立正确的概念意识是“身体练习体验”体育教学理论创立的起点。

2) 梳理体育教学的基本概念。

基于目前体育概念混乱的现状,从体育教学实践需要出发,就如何形成正确的体育教学思维,对与体育教学相关的基本概念涵义进行梳理。体育(Physical Education),指发展和完善人类身体的教育。主要包括:父母对孩子的身体教育;学校对学生的身体教育;社会团体对成员的身体教育;国家对国民的身体教育。运动(Sport),是各种具有一定动作技术和规范的身体运动总称。主要包括:用于身体教育、竞技运动、身体娱乐等方面,组成身体活动内容的身體运动技术动作。竞技(Sports),以获得名次和物质利益为目的的竞技运动,主要是培养运动员、教练员,开展竞技比赛,提高竞技水平,为个人、团体、地区和国家争得利益;

娱乐(Physical Recreation)以满足人在心理上获得最大快乐刺激为目的的身体娱乐,主要包括:在娱乐、文化、教育中的游戏、消遣、解闷、散心等活动,与工作生活相关^[23]。

3) 认清体育教学的主要任务。

体育是发展和完善人类身体的教育,体育教学是为了成全学生的生命,成为最好的自己。这就需要随顺人的生命本源,尊重个体实情。在学生先天遗传基础上通过后天发展身体的教育活动,使大自然赋予学生的资源、各种潜在的可能性,在不断超越自我的身体练习活动中,得到最佳的发展和完善,成为最好的自己。诚然,“人的生命肯定会有脱不开功利的一面,人要维系肉体的存在,就必然要与外界物质进行交换,这种关系必然会带来功利方面的思考”^[24]。因此,思考体育教学的主要任务时,可从以下3个方面进行。

(1) 发展身体的教育。是以学生的身体为根本所进行的教育,是以身体练习为基本手段,通过对身体动作的反复练习而形成动作技能,并发展到运动技能,在发展和完善身体的健身知识为基础的前提下,将所掌握的知识、技能和方法用于健身活动之中,最终形成良好的身体练习体验。如发展跑的能力、强化适应环境能力、形成良好的身体形态等,是以学生身体为根本,指向发展身体的教育。

(2) 通过身体的教育。是以学生的身体为载体所进行的教育,是将身体、心智和认知一体化的实践过程,是在身体练习过程中,在形成发展身体的知识、技能和方法的同时,通过身体练习情境和身体练习的刺激与反应,形成相应的行为活动、认知取向、心理感受,进而培养相应的人格品质和社会适应能力,为健全的人格打下基础。如培养吃苦耐劳品质、团结合作意识,是以学生身体为载体的教育。

(3) 利用身体的教育。是以学生的身体为工具所进行的教育,是以获得荣誉和物质为目的,以学生的身体为工具,通过反复的身体练习,掌握身体动作技术和技能,并在一定实用性(升学考试、竞技比赛、身体娱乐等)知识的基础上,形成获取荣誉和物质利益的运动技能。如体育中考、体育高考、身体娱乐活动、竞技比赛,是以学生的身体为工具,指向“考试分数”、“比赛名次”的教育。

4.2 学生体育学习的动力因素

在体育教学中,明确学生进行体育学习动机和原因,是诱发和维持其学习活动的关键,是保障体育学习的身体练习行为和认知活动朝向一定目标,完成学习任务,达成学习目标的必要条件。学生在身体练习中,当身体的内部处于某种运动的需求或欲望时,“就会驱使

自己朝向能够得到满足的方向,产生动力性的行为倾向”^[2]。在此前提下,学生把满足其身体运动需求和欲望的对象作为目标诱因,形成体育学习外显行为的身体练习表现、运动认知、心理感受,即身体练习体验。这种内在的行为倾向和外部的行为活动,以一定的强度产生,并朝向一定的方向维持其行为生成。使学生在先天遗传的基础上,通过有目的、有计划的身体练习刺激,让学生获得积极的身体练习体验,进而强化学生身体运动的本能需要,形成体育学习的原始动力,学生就会想学、乐学、并形成会学的状态,有了这种状态,学生就会高效地掌握体育知识、技能和方法,培养人格品质和社会适应能力,并形成良好的体育锻炼习惯。

1)本能需求与学习目标相符。

需要教育者从人的身体发展本源出发,站在人的生命发展和完善的立场,关注学生生命的体验。在体育教学的过程中,思考学生的身心发展规律和先天身体运动需求,将学生身体运动的原始本能需求,通过有目的、有计划的教学活动,强化成积极的身体练习体验。这种教育活动体现在具体的体育学习上时,需要尊重学生的生命价值,将学生的本能需要与后天体育教学目标相结合,使学生原始的身体运动需求转化成促进自身身体发展的目标。

2)已有经验与学习内容一致。

在积极的身体练习体验之下,要从学生生命发展长远利益出发,在关注学生身心发展需求的同时,又考虑到不同年龄阶段学生的身心发展特征和学生已有

的运动经验。依据课程目标、水平目标,结合学生身心发展特点和实际教学资源,选择教材素材设计成适合学生需要的教学内容进行组织教学活动,这都需要针对学生的生活实际和已有的学习经验为基础,使学生体育学习的内容与自己的实际需要相一致。

3)教师激励与自我超越结合。

体育教学的主旨是“让学生获得积极的身体练习体验”,使教师与学生双方在为达成教学目标的“教”与“学”交互过程中,通过获得积极的身体练习体验,不断强化学生的内在心理倾向和外在行为活动,使身体练习的行为表现、运动认知和心理感受,即身体练习体验的体育学习动因强度,维持在较高的水平上。让教师“教”的行为和学生“学”的行为作为一种价值判断,内化在体育教学的自觉性行动中,将教师对于学生进行激励的外部刺激与学生自身需求结合在一起,不断地超越自我。

4.3 运动技能学习的层次划分

从身体练习体验的科学和哲学基础来看,学生在以身体练习为主的体育学习过程,要获得积极的身体练习体验,必须遵循身体练习的认知规律。以具身认知的“符号形式”、“逻辑联结”和“意义象征”为理论依据,结合体育学习的身体练习体验组织结构和运行机制,将学生的运动技能学习划分为:从身体动作到动作技能的动作符号学习、从动作技能到运动技能的运动逻辑学习、从运动技能到应用技能的应用意义学习3个层次(见表1)。

表1 运动技能学习层次划分

学习阶段	层次水平	学习特征	学习指向	适应学段	目标指向
动作符号学习	基础层次	动作符号记忆	身体动作到动作技能	幼儿园、小学低中年级	获得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
运动逻辑学习	提高层次	运动逻辑联结	动作技能到运动技能	小学高年级、初中	形成从动作技能经身体练习体验形成运动技能本身所具有的运动性逻辑
应用意义学习	最高层次	应用意义理解	运动技能到应用技能	高中、大学	理解从运动技能经身体练习体验形成应用技能本身所具有的应用性技能

1)运动技能学习的学段区分。

从学生体育学习的不同学段来看,幼儿园,小学低、中年级学生的运动技能学习主要属于动作技能的动作符号学习层次;小学高年级、初中学生的运动技能学习主要属于运动技能的运动逻辑学习层次;高中、大学学生的运动技能学习主要属于知识技能的应用意义学习层次。每个学段的体育学习中都有动作符号学习、运动逻辑学习和应用意义学习,只是其侧重点不同,有其主次之分。

2)运动技能学习的目标指向。

从各个运动技能学习层次的目标来看,基础层次的动作符号学习阶段,主要为了获得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;提高层次的运动逻辑学习阶段,主要形成从动作技能经身体练习体验形成运动技能本身所具有的运动性逻辑,内化成运动技能,认识运动技能的价值;最高层次的应用意义学习阶段,理解从运动技能经身体练习体验形成应用技能本身所具有的应用性技能,通过学习主要发展身体,

促进生命的发展和完善,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。

3)运动技能学习的层次特征。

从学生的运动技能学习的认知规律来看,动作符号学习层次以动作符号记忆为主要特征,运动逻辑学习层次以运动逻辑联结为主要特征,应用意义学习阶段以应用意义理解为主要特征。同一个运动项目在不同的运动技能学习层次中,学习的内容也不同。如,篮球运动项目的运动技能学习,运球、投篮、传接球、移动等是动作技能的动作符号学习层次;按篮球运动项目的逻辑关系将运球、投篮、传接球、移动等组合成多种篮球运动形式,是运动技能的运动逻辑学习层次;再以锻炼身体的健身知识、篮球运动竞赛的知识、篮球运动娱乐的知识为基础,进行指向不同目的为应用技能的应用意义学习层次。

基于对体育教学过程的教师、学生和教材3个基本要素的分析和理解,以学生体育学习的本质特征身体练习为主线,建立“身体练习体验”的学术基础,形成身体练习体验的体育教学,进而构建身体练习体验的体育教学理论,其理论框架的基本组织结构是:

形成“教师体育教学的思维方式”是前提,解释体育教学为何而教的问题,以此在目前体育概念混乱的状态下,控制体育教学主导者的思维活动,形成有利于学生身体发展和完善的身体教育思维,不至于思维混乱,不知所措;

激发“学生体育学习的动力因素”是关键,解释体育学习为何而学的问题,指导教师关注学生身体运动本能的需要,通过有效的教学手段,强化学生的身体本能需要,使之形成积极的身体练习体验,进而提高体育学习的认知能力;

进行“运动技能学习的层次划分”是保障,解释体育教学应该如何教与学的问题,用运动技能学习层次划分为依据,设置适合于学生需要的体育学习目标,选择和设计符合学生身心特征的体育教学内容,进行恰当的教学效果评价。

由此形成一个从教师的“教学思维方式”,到学生的“体育学习动因”,再到教材的“运动技能分层”三维关系,3个部分相互依存,组成一个不可分割的整体。

参考文献:

- [1] 陈琦. 关于我国体育教学理论创新的思考[J]. 体育学刊, 2000, 27(5): 24-28.
- [2] 李小伟. 2010 学生体质健康监测结果发布[J]. 中国学校体育, 2010(10): 17-21.
- [3] 廖学英. 中学生人格缺陷成因及健全人格的培养[J]. 基础教育研究, 2012(10): 54-56.
- [4] 张译允. 师范大学生自我效能感、社会适应能力调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(6): 709-712.
- [5] 孙正聿. 哲学修养十五讲[M]. 北京: 北京大学出版社, 2004: 53.
- [6] 张良. 论具身认知理论的课程与教学意蕴[J]. 全球教育展望, 2013, 42(4): 27-32.
- [7] 叶浩生. 认知与身体:理论心理学的视角[J]. 心理学报, 2013, 45(4): 481-488.
- [8] 张学智. 中国哲学中身心关系的几种形态[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2005, 42(3): 5-14.
- [9] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012: 2.
- [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.
- [11] 王全宇. 从梅洛-庞蒂的身体图式概念出发重新认识人自己[J]. 湖北大学学报, 2013, 40(2): 1-9.
- [12] 莫里斯·梅洛-庞蒂. 知觉现象学[M]. 姜志辉, 译. 北京: 商务印书馆, 2012: 486.
- [13] 费多益. 认知研究的现象学趋向[J]. 哲学动态, 2007(6): 55-62.
- [14] 唐佩佩, 叶浩生. 作为主体的身体:从无身认知到具身认知[J]. 心理研究, 2012, 5(3): 3-8.
- [15] 叶浩生. “具身”涵义的理论辨析[J]. 心理学报, 2014, 46(7): 1032-1042.
- [16] 吕航, 范琪. 对当前具身认知发展的心理学反思[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2015(2): 106-110.
- [17] 叶浩生. “具身”涵义的理论辨析[J]. 心理学报, 2014, 46(7): 1032-1042.
- [18] 中国共产党十八届三中全会全面深化改革决定[EB/OL]. <http://wenku.baidu.com>, 2013-11-29.
- [19] 莫里斯·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.
- [20] 邓若锋. 身体练习体验是体育学习的一种价值诉求[J]. 体育学刊, 2013, 20(6): 65-69.
- [21] 李森. 论教学方式及其变革的文化机理[J]. 教育研究, 2010, 31(12): 66-69.
- [22] 邓若锋. 积极身体练习体验的体育学习动因[J]. 中国学校体育, 2014(5): 45-47.
- [23] 邓若锋. 提高体育教学质量要有正确的思维[J]. 中国学校体育, 2012(7): 40-43.
- [24] 黄克剑. 论教育·学术·人生[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2013: 23.