

身体素养视域下小学生体育行为研究

刘斌, 饶宇洲

(湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012)

摘要: 体育行为贯穿于人的体育生涯及全面发展教育的全过程, 而当下小学生体育行为在“身心二元论”“体育工具论”“忽视隐性体育行为培养”的教育环境之下存在一定程度行为异化, 诸如: 主体异化、动机异化、过程异化、结果异化。这导致小学生难以认知体育所能带来的身心效益, 体育意义建构的“材料”不足, 健康的体育行为方式、良好体育锻炼习惯更是难以形成。身体素养以“身心一元”的理念, 提供一种新兴的培养方向, 通过游戏追求小学生的体育行为回归生命本性; 以身体力行的方式加强小学生体育行为的体验体知; 利用环境润育的方法将体育行为嵌入环境之中; 发展小学生的自主意识, 力求达到身心全面发展, 从而上升到体育生活化的行为境界。改变小学生体育行为异化所导致的身体素质低下现象, 探求体育行为本真的回归以及身体素养的养成。

关键词: 学校体育; 身体素养; 体育行为; 小学生

中图分类号: G807.2 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2021)06-0090-08

The research of pupils' sports behavior from the perspective of physical literacy

LIU Bin, RAO Yu-zhou

(School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

Abstract: Sports behavior runs through one's sports career and overall development education, but under the educational environment of "body-mind dualism", "sports instrumentalism" and "neglecting for unobserved sport action", the current sports behavior of pupils has some behavioral alienation, such as subject alienation, motivation alienation, process alienation and result alienation, which makes it difficult for elementary school students to recognize the physical and mental benefits caused by sports. With insufficient "material" for the construction of sports meaning, it becomes harder forming healthy sports behaviors and good physical exercise habits. With the concept of "mind-body monism", physical literacy provides us with a new direction of cultivation, which is to pursue the return of children's sports behavior to the nature of life through games; strengthen the experience and knowledge of pupils' sports behaviors in a practical way; apply the method of environmental cultivation to embed sports behavior into the environment; develop children's consciousness of autonomy and strive to achieve the overall development of body and mind, so as to rise to the behavior realm of sports lifestyle. This study is to change the phenomenon of low physical quality caused by the alienation of children's sports behavior, and then explore the return of the authenticity of sports behavior and forms physical literacy.

Keywords: school physical education; physical literacy; sports behavior; pupils

随着我国步入中国特色社会主义新时代, 人的全面发展在教育改革中上升到了一个新的高度, 人的全面发展作为社会进步的重要支撑, 是社会进步的必然

趋势^[1]。新时代培养“德智体美劳”五育协同发展、身心全面发展的人既是教育的崇高目标, 也是社会发展、全民期望的焦点所在。少年实乃国家未来之栋梁, 是

收稿日期: 2021-06-11

基金项目: 国家社会科学基金项目(17BTY075)。

作者简介: 刘斌(1969-), 男, 苗族, 教授, 博士, 硕士生导师, 研究方向: 学校体育。E-mail: 48224363@qq.com

未来社会发展的中流砥柱,少年强则国强^[2]。因此,现阶段如何针对学生体质问题进行改革是重中之重,而促进小学阶段儿童少年(7~12岁)良好体育行为养成更是解决体质问题、推进学生全面发展的强基工程,是实现人的全面发展的重要条件。通过分析身体素养视域下的体育行为,以及当前儿童少年体育行为存在的不足,提出身体素养视域下小学生体育行为养成路径。

1 体育行为: 实现人全面发展的重要手段

美国心理学家 Woodworth 认为:“行为是有机体在外界环境刺激下所产生的生理、心理变化的反应。”^[3] 体育行为是行为的一种特殊形式,其特殊性在于:行为主体的目的在于满足自身体育需求,是主动过程;其次,目的达成需要借助体育手段或方法,所受到的环境刺激以体育因素为主。因此,个体体育行为可以被界定为:“在所处环境刺激之下,个体为了满足自身体育需要,有意识、有目的的以体育方法或动作为基本手段而开展的身体活动。”儿童少年自主能力较差,需要成人指导。因而,儿童少年的体育行为是指:在教师、家长等指引之下,儿童少年为满足自身身心发展需要,在所处环境中,有意识、有目的地以体育方法或动作为基本手段而开展的身体活动,是个体在生理机制、心理机制和环境机制三者相互作用、协调配合下产生与发展的。体育行为按其表现形式有显隐性之分^[4],显性体育行为是具体的外在表现,隐性体育行为则是内在心理活动,隐性体育行为是显性体育行为的内在动力;体育行为对驱动个体的体育参与及身心全面发展具有非常积极促进作用^[4]。

马克思学派认为:“人的全面发展是指人各种需要的满足,潜能素质获得最充分发展,人的社会关系高度丰富,人的自我意志及个性自由发展等。”^[5]即个人全面发展涵盖身体潜能的开发、心理水平的提升以及人与社会的和谐3个方面,旨在培养与社会相融、身心协同发展的完整的人。在一定程度上人的全面发展能否实现取决于教育的成效。新时代,党和国家把“立德树人”作为教育的根本任务^[6],以“德、智、体、美、劳”五育并举树新人,指明教育发展的正确方向,明确全面发展教育的康庄大道。体育作为协调其他四育均衡发展的身体基础,凭借以身体活动为主的教学方式,既强调人身体素质的提升,又重视人格品性塑造、人文素养养成、社会道德落实等。作为体育本体3个维度之一的体育行为,使得体育在生活中具体化,提供认知参照;同时,个体在体育行为中通过身体感官系统获得的体验体知,是建构体育具体意义、提升身体素质、促进心智完善、密切身体与生命沟通的必经

途径;体育行为构成了体育世界与个体生命、身体联系的唯一纽带^[7]。可以说体育行为既是体育发展基石,也是个人身心协调发展基石;贯穿个体体育生涯及人全面发展教育的始终,是实现人全面发展的重要手段。

步入小学阶段,儿童少年在学校中开始系统接受体育教育,以身体活动为主的教学方式既能够满足他们好动的生理需要,作为一种新奇事物又能很好刺激他们好奇心与求知欲,促使其较快掌握所学。而且处在这一阶段的个体,行为习惯尚处于萌芽阶段,身体各项身体指标正在快速发展,是多种身体素质发展的窗口期。此时若能够得到正确引导,能够较为快速、高质地培养健康的体育行为习惯。因此,在此阶段对学生体育行为提供科学、先进、合适的引导,对儿童少年的全面发展具有非常良好的奠基作用,甚至将会成为个体终身体育思想建构的“基石”。

2 身体素养: 学生体育行为养成的顶层设计

2.1 身体素养: 健康的生活方式和积极的生活态度

身体素养(Physical Literacy, PL)是 Whitehead 以身心一元为本体论基础,以现状学、存在主义为认识论基础,结合体育进行的全新理论建构。

目前,对身体素养概念的界定不一,其中以国际身体素养协会主席 Whitehead 所给出的解读最为学界认同:“身体素养是为了生活而重视并主动承担参与身体活动的责任和所需要的动机、信心、身体能力及知识与理解。”^[8]依据国际身体素养协会的定义,结合在身体素养领域走在世界前列的加拿大所制定的身体素养测评方法(CAPL)可以将身体素养划分为身体能力、知识与理解、动机和信心、日常行为4个层面^[9]。

(1)身体能力:指个体具有能够通过学习,掌握某项或某类型运动的能力,并根据自身身体机能状况参加不同场合、不同内容身体活动的的能力;是身体素养发展的身体基础,贯穿身体素养发展的整个过程。

(2)知识与理解:掌握体育基本知识与理论,对身体、身体活动及身体活动的效益具有良好认知。

(3)动机和信心:个体主动将身体活动视为生活的构成部分,并从中享受运动乐趣提升自我效能,进一步激发自己的主动体育行为。

(4)日常行为:是指个体主动承担起参加身体活动的责任,以一定强度和频率的身体活动保持长期的体育锻炼,将体育融入于生活之中,构成生活的重要部分^[10]。

综上所述,身体素养理念强调个体在身体活动过程中所获得的认知和情感体验,建构体育的意义,进而主动承担起参加身体活动的责任,养成习惯,树立积极人生态度和健康生活方式。“身体素养是体育教育的结果,

是儿童少年全面发展和取得成就必不可少的基础”^[8]。

2.2 身体素养：思维方式的转变和体育行为的重塑

1) 身心一元：重塑体育行为。

身心一元与身心二元相对立，在传统西方哲学的理论体系即身心二元思想中人的身体和灵魂是分离的两个部分。自法国哲学家笛卡尔“我思故我在”观点的提出，对“身体、灵魂分归二元”进行了论证，至此“身心二元论”正式确立。身与心的不对等关系在具体实际中导致体育的不被重视，体育与教育发展失衡，体育发展受到极大限制。在儿童少年阶段则表现为在智育的围困之下，各种只注重形式而不注重内容的体育教学形式大量存在，体育行为从一种释放人天性、满足需要的身体活动，被认知为一种占用休息时间或身心俱疲的被迫活动。

梅洛-庞蒂以身体现象学、具身认知等理论以及主客一体、身心交融的身体表达对传统的身心二元提出挑战，建构身心一元理念，突破长期以来身心二元理念的限制。他认为身体是能思维的物体，思想是肉体的心灵，灵与肉、主与客之间交织成一个不可分割的整体^[11]，推翻“身”从属于或服务于“心”的境况，从根本上提升“身”的作用与地位，解放人的身体。身体素养继承并发扬了梅洛-庞蒂的思想与理论，通过强调“身”在人生中的作用，以求从根本上让身体重归其应有的位置，身与心重归一元。凭借思想解放与理念转变，以求改变对身体活动与身体教育的认知，重新定位身体在个人生命历程中的位置，正视人本身的天性和需要，重视体育在教育中的地位，让体育行为成为一种常态化的生活行为，以期作为行为主体的儿童少年会体育、爱体育。

2) 体验体知：体育行为中的本体体验。

传统哲学中对身体的理解仅局限于把身体当成身体表象，唯理主义者认为凭借人自身的感觉经验和身体所获得的东西是不可靠的，人只有在无躯体的心灵中才能够有获得知识和真理的机会。在此种思维逻辑中，身体作为客观对象而存在，这必然导致身体感知与体验的忽视；而身体并非客观对象，具身认知理论认为“现象身体”既是主体也是客体^[11]，离开身体，没有身体感知的认知是难以发生的^[12]。身体素养以身心一元的具身认知理论为出发点重新审视人在体育行为过程中的身体活动，重视身体的意义表达，强调在活动过程中人的认知必须依托于身体的各个系统功能性整合，以及在行为过程中人自身所获得的情感体验，最终达到在活动过程中行为主体深刻感知自我、体验自我，进而提升自我的目标。

个人的体育行为是带有浓烈情感追求的，儿童少

年自身的直觉、想象、灵感、兴趣等感性思维的发展与身体素质提升二者紧密联系。儿童少年在参与体育活动过程中由身体各部分产生的综合感知与情感体验，是身体记忆形成的依据，也是学会用身体进行思考以及对自身的反思，发展自我教育的依据。在这种身心互动的体育行为中儿童少年才能更好掌握由自己体悟得来的意会性知识，同时也能够发掘身体能力、享受运动乐趣，还强化自身参与体育的内在运动动机，有利于养成长期主动进行身体锻炼的行为习惯。

3) 与环境互动：体育行为意义的升华。

针对7~12岁的儿童少年而言，体育哪些方面能够吸引到他们，这是体育从业人员必须考虑的，就单单的运动技能学习而言是既繁琐又枯燥且漫长的，这不足以建构长期保持体育行为习惯的缘由。好玩是儿童少年的天性，在一定程度上而言，当下虚拟电子游戏之所以能够使他们沉溺其中，正是因为电子游戏构建了一个虚拟的故事情境，释放了儿童少年好玩的天性。儿童少年的体育行为究其形式而言，就是以身体活动为特征的形式化游戏，通过模仿特定的情境或者建构一种不稳定的活动环境帮助少儿释放人自身天性，满足生物本能的需要。那么电子游戏与体育行为为什么在吸引儿童少年上仍然存在较大差距呢？在体育活动中虽有情境的构建但因素单调且重在规则的制订，更多强调他们应该怎样做，行为主体缺乏主观能动性，就游戏而玩游戏，意义建构、环境互动不足，在参与过程中很难得到沉浸式的体验体知。

具身认知理论认为身体、感知和世界是一体的，人介入世界的第一步是身体。在身体与环境的互动中，人得以培养和展示其适应环境的各种能力^[12]。Whitehead认为人与环境互动即“阅读环境”能力的高低，将直接影响身体活动的完成^[8]。在多样化的环境中开展体育活动，不仅能够丰富身体活动体验和体验体知，而且有利于调动他们的积极性。通过这种模拟通关式的成就解锁，增加他们的成功体验和自我效能感，提升行为的自主性、能动性以及依据环境判断可能需要的身体活动，并以其智力和想象力做出适宜反应的能力。更重要的是，通过积极互动将体育行为旨在满足人的生物本能的目的，上升到陶冶道德情操、增添生活情趣、追求自我完善的层次，将生物层面的行为上升至文化层面^[8]。

3 行为异化：儿童少年身体素养养成的阻碍及其原因

3.1 身体素养视域下儿童少年体育行为的本真

“本真”“异化”在哲学上是相对的范畴，本真即

事物本源、真相或本来面貌,从哲学的角度分析本真即根本或者最初的存在^[13]。与之相对的异化,则是指人的生存发展片面性和不自由,它以作为主体人的感受或行为所体现。体育来源于人类劳动,在独立于劳动的过程中继承自由劳动的部分性质,经历长时间的演变与发展,体育作为谋取外在目标的功利性手段的属性被弱化,成为了满足人类身心发展需要的存在^[13]。在这种体育境况之下,行为主体在体育活动过程中追求的不再是生存目标,而是一种人生追求和生活享受。在参与体育过程中摆脱外界压力的束缚,进入一种身心交融、生命提升的理想状态。人为满足这一目的所表现出的行为方式,也就构成了个人体育行为的本真。但儿童少年身心发育尚未成熟,身体各项机能指标还不足以支撑其参加各种大强度的体育锻炼;意义世界还不够完善,自我意识也处在发展阶段,正处在他律向自律方式的过渡。他们参加体育的本源性目的更多是身心发展的需要,包括生物性、社会性和精神世界等方面。小学四年级是儿童成长的关键时期^[14],儿童的“自我”意识逐步成型,自我与外界界限逐渐明晰,对自身精神世界的构建愈发重视,愈发需求成功体验的获得、自我效能感的提升。因此,儿童少年体育行为的本真,应是他们在成长过程中通过参与形式多样的身体活动,满足自身“身”“心”发展和与环境互动的需要,同时通过自身的体验体知感受运动带给自己生命触动,增强生命活力。

身体素养所设想的体育教育,期望儿童少年能够在学习和掌握基本运动技能和体育知识的基础上,通过多样化运动情境体验形成对身体、身体活动以及身体活动效益的认知,在运动过程中丰富情感体验,培养自尊、自信,形成运动兴趣和动机,激励主动的体育行为。身体素养理念追求的体育与体育的本源性目的是一致的,身体素养为实践体育本源性目的提供强有力的理论支撑,并对具体的实践方式做出指导。而身体素养理念下的体育行为,既是对体育行为本真的一种继承与发展,同时也提升体育行为的可操作性。

3.2 儿童少年体育行为异化

1) 主体异化: 儿童少年主体地位的丢失。

主体性既是人作为主体所具有的性质,又是人作为主体的根据和条件。人的主体性在于个体能够在自主意识的主导之下,自由、能动开展主动行为的地位和特性。而在工具理论、规训理论的操控之下,儿童少年的体育行为出现主体性缺失,行为异变成为一种外部力量操控的结果,使得他们所表现出来的行为方式更多是教师、家长的意愿。例如,在体育课堂中,作为课堂主导者的教师往往要求学生应该怎么做,是

一种控制输出、重他律而轻自律,对培养学生主观能动性的教学意识不足,难以启发学生产生我要怎样做、为什么这样做的思考,对学生而言体育行为成为了一种“要我做”而不是“我要”“我想”做的事情。其次,在课外体育活动的范围之内,各种体育兴趣培训班、辅导机构盛行,部分家长盲目跟风,什么火爆就选择什么班,缺乏理智的思考,因此家长的意志便成为儿童少年的束缚。

儿童少年如果不会依靠自身的思考,而长期处在依赖外在力量的状况之中,儿童少年体育行为的主体地位便难以实现,表现出来的行为特征也是不稳定的,会随着外部力量的消失而逐渐减弱。这样的教育方式不足以使儿童少年形成身体、身体活动以及身体活动效益的认知,仅仅只是停留在外化于行的阶段,丢失了作为行为主体应有的自主性、自由性、自觉性、自为性、能动性。

2) 动机异化: 内在动机的缺失。

运动动机是由外部刺激或内在需要所引起的,旨在满足自身需要的一种特殊心理状态或意愿。根据儿童少年体育参与的心理动因是外部刺激诱发的还是内在需要引起的,可将其分为内部动机、外部动机^[15]。外部动机主要是指奖励与惩罚、学习考核、家长支持与否等外部诱因。内部动机主要是指儿童少年的内生需要,如:好奇、好动、好胜,自尊、自信、荣誉感、归属感、自我决策、自我效能等。儿童少年自我意识尚未完善,自主能力还有待提升,心智还未成熟,在此阶段通过各种外部刺激诱导儿童少年参与到体育活动非常必要,如教师凭借各种奖励手段能在较短时间内使其对体育产生一定的兴趣。但长期的体育行为则需要个体在活动过程中获得较强自我效能感,对体育的积极效益认知较强,即具有较强的内部动机才能得以实现,否则将会使个体的体育锻炼行为终止或消极应对^[16]。儿童少年能否在外部动机的基础上通过他人帮助将外部动机转换为内部动机,是儿童少年能否形成体育锻炼习惯以及身体素养养成等的决定性一环。

但由于体育教师水平参差不齐,部分教师对儿童心理发展规律和行为习惯养成规律掌握不到位、对体育教材的理解不足、奖励与惩罚机制选用不当、构建运动情境的能力不足,导致儿童少年难以在参与中获得丰富情感体验,将外部动机转换为内动动机。缺乏体验体知的体育学习使得学生难以熟练表达自己的需求,强化自身体育行为的内在动机。在国家的倡导之下,大部分小学都开设了诸多课外体育活动,但在具体实施过程中辅导费用、责任人不明等多种问题,导致旨在培养儿童少年多样化体育兴趣的措施,因学生

得不到系统指导与规范而空有其形,运动兴趣难以巩固和稳定。其次,父母怕耽误孩子的文化学习,将参加课外体育活动的机会设置成为一种学习任务完成后的奖励机制,使得他们的体育行为不能常态化,体育认知的形成、运动技能的习得、成功体验的获得难以保证,在单次活动中所获得积极情感、自我效能感也难以强化等诸多因素,都直接导致儿童少年的运动动机徘徊在外部动机之中。

3)过程异化:狭隘化的体育认知。

除去自身所具有的健身和休闲等功能外,体育也闪耀着丰富的人文思想。体育在塑造道德意识,如公平公正、礼貌尊敬等,以及磨练意志品质,培养永不言弃、顽强拼搏、坚忍不拔等心理素质,促进人心理健康等方面具有非常重要作用。现行的学校体育在实施体育教学过程中把体育内涵狭义化了,例如:把体育与健身对等进而简单将身体健康与健康划等号,而心理健康、社会适应两方面则不被重视,儿童少年表现出的体育行为呈现内涵不全、后劲不足的境况。其次,竞技性作为体育得以产生和发展的最基础、最重要的条件,在当下的小学体育中难以见其身影,轻快化的体育项目成为儿童少年体育活动的首选,安全系数高、竞技性不强、组织难度小的快乐体育占领了儿童少年体育活动的半壁江山。在这种体育教学之下,体育课堂呈现出内容多样性不足的状况,难以满足学生多样化需求。除此之外,小学体育在很大程度上忽略了对体育基础知识的传习,而片面追求体育基本技能的教授。体育知识作为转化为体育能力的基础和前提而不被重视,缺乏对运动内涵的理解。

在这种环境中实施体育教育,儿童少年难以对体育有一个全面的认知,从而导致在很大程度上不能依据自身需要而选择自己所想要参加的体育活动。体育储备知识少、身体活动经验不足,导致他们难以适应多样化的活动环境,阅读环境的能力也难以形成,而对身体活动意义的理解也仅仅停留在休闲健身的层面。在这种片面的体育认知中,他们的体育行为逐渐走向单一,未来的体育发展道路也将越走越窄。

4)结果异化:行为目标的单一化。

评价分为两方面,自我评价以及他人评价。自我评价是个体对自己在行为过程中自身体验的一种总结与评定,例如,在行为过程中有哪些提高、有哪些不足等等。这一评价不仅仅局限于行为结果的判定,还包括行为主体所产生的生理、心理、认知、情感、社会关系等多方面的效应。儿童少年在参与体育活动过程中的自我认知、自我体验、自我效能等不仅是他们进行自我评价的重要依据,更是其后续体育行为保持

与发展的重要影响因素,在很大程度上决定其能否养成长期的体育锻炼习惯。

由于儿童少年尚缺乏自主评价能力,因此针对儿童少年体育行为的评价通常以外在评价为主,通过外在评价的积累提升自主评价的能力。然而,不论是学校中对儿童少年体育行为的评价体系,还是家长对孩子体育行为的评价方式都缺少过程性、综合性评价方式,仍以结果评价为主。在大班式的体育课堂中,教师难以对个人做针对性评价,评价形式比较单一,大抵上都是口头表扬,评价内容相对也比较简短,评价重点主要在运动技能的习得,学生缺乏强有力的成功体验。学期考核所采用的评价方式则更是普遍通过量化的身体指标评价学生运动技能学习的效果,忽略个体差异。其次,学生缺乏个性化的练习体验,不能充分发挥出自身特点,在实际运用所学过程中可能发挥不出理想效果,从而打击学生学习的自尊和自信。就家长而言,评价内容一般停留在开心不开心,学习结果分享这一层面,通常以“有待加强”“你真棒”“奖励你 XX”等口头评价或物质奖励作为结束。这类注重结果的评价方式,缺乏引导儿童少年对自己的行为进行思考的过程,不利于他们自主评价能力的形成,容易造成对外部评价的依赖,他们的体育行为容易被诱导成他人意志的结果。其次,单一的客观评价过程,仅仅只是体现儿童少年某个或某些身体机能方面的提升,儿童少年体育行为的行为目标局限于完成任务、达标、获得奖励,弱化了体育兴趣、爱好、动机、自我效能等过程性、综合性目标追求,这对儿童少年运动归因的形成是非常不利的。

3.3 儿童少年体育行为异化的原因

1)身心二元论影响下教育对身心认知的异化。

在身心二元观念主导下的体育,产生了两种极端:一种是不关注身体运动中的心理感受和精神体验,而是片面追求对身体的生物性改造过程,相信凭借科学规范的教学流程、精准的数据测量、严格的动作要求等针对生物机体的训练手段,进行统一的标准化教学,就能实现体育培养人的目标,使身体活动“科学化”。为对抗这种片面追求学生身体改造的教学方式,衍生出了另一种极端,即兴趣导向的放羊式教学,而弱化身体机能的提升和运动意义的构建。如:快乐体育,儿童少年历经长时间的体育教育最终也难以真正完整掌握某一项运动技能,他们的体育行为异化为单纯享乐的过程,使得体育的育人功能被弱化。

身心二元理念下的体育行为,身与心、主体与客体是分离的,儿童少年体育行为中的体认体知与心理感受不被重视,儿童少年是教育的控制对象,缺乏对

为什么要进行体育活动的深层次思考。体育这种身心二元、主客分离的认知方式,导致儿童少年的体育行为不足以建构通过身体活动体验自我、认知自我,进而丰富自我的完整过程。主观能动性的丢失,不仅使其无法体验体育活动所带来的乐趣,领会参加身体活动的意义,而且还会打压他们的自尊、自信,甚至可能会使学生对体育课堂产生厌烦心理。

2) 体育工具论的思维范式。

所谓工具理性是一种从实践中确认工具的有效性,以工具崇拜和技术主义为生存目标的价值观。体育工具论则将体育提升人体素质、促进健康的工具性一面放大。当下“科学至上”的理念不仅仅丰富了这一思维方式,而且也增强了对体育行为过程的实际控制,如练习密度、练习强度、心率、负荷等等。这些指标合理利用的确能够实现儿童少年身体素质的提升,但对这些指标的依赖则会造成见物不见人“以物为本”思想,与教育“以人为本”相违背。

其次,规训手段在儿童少年体育行为中的大量运用。作为权力主体的教师或家长对儿童少年的体育行为加以控制、训练,从而造就一批被驯化的人,导致儿童少年自我意识发展先天不足。外力胁迫下儿童少年所表现出来的体育行为已经失去主体地位,沦为他人意志的附庸。单调的体育活动环境和单一的体育活动方式使他们成为了知识存储的介质,失去儿童少年应有的生命律动。对体育工具性的强调间接导致儿童少年少有机会能切实体会体育对人的价值。体育所蕴含的价值与人密切相关,离开人价值便不复存在。

3) 隐性体育行为培养不够。

隐性体育行为中所包含的体育兴趣、体育动机两个维度是儿童少年之所以愿意参加体育活动的心理基础和持续参加体育活动的动力源泉。儿童少年静态生活方式普遍存在,各界希望凭借参与体育活动打破这种不良生活方式,但成效不够显著,很大原因不是体育本身具有难度,而是作为引导者通过一定手段将体育的魅力展示给儿童少年,培养兴趣调动他们积极性的能力不足,缺乏多样化的强化手段巩固他们的体育意识。其次,个体对事物持有的态度会很大程度上影响其行为,个体体育态度结构中包含的认知、意向、情感等因素,调节个体体育活动的行为选择与行为反应^[17],儿童少年所持有的体育态度直接决定体育行为表现。但单一的体育环境、单调的体育项目选择、反复的体育行为方式,使得体育对儿童少年的吸引力下降,儿童少年对体育价值的认知、积极情感的体验、阅读环境的能力处于一种内卷化的发展模式当中,不足以强化个体已有的积极体育态度和行为效应。

仅关注显性体育行为的培养而导致隐性体育行为培养不到位的体育教育,狭隘理解了儿童少年体育行为养成过程中及人与环境相互作用过程中诸多非理性因素的作用。这种状态下儿童少年的体育行为仅仅停留在生物层面,整个过程缺乏与环境的互动以及应有的人文关怀和情感沉淀,不足以帮助儿童少年构建身、心、环境三者互动平台,在身体活动中也难以达到意会层面,收到的效果必然是事倍功半。

4 身体素养视域下小学生体育行为养成的路径

4.1 游戏: 体育行为回归生命本性

游戏是儿童少年在具体的模拟情境中通过简化的亲身体验理解自己生活中的环境、角色与人生的手段,来源于个体的生活,是人社会化的自我适应。因为其本身就是一种儿童“成为人”的过程,所以说游戏是最适合儿童少年的教育方式,因而成为重要的教育手段^[18]。狭义而言,体育可以被称之为一种规范的身体性游戏,体育与游戏犹如孪生姐妹,没有游戏包含其中的体育是不完整的。因而,要让儿童少年的体育行为回归生命本性,恢复体育真实的状态,必然要考虑体育与游戏之间复杂而又极富意义的关系,充分发挥游戏的教育功能与教育的游戏功能,在学习中游戏、在游戏中学习,激发内心“我要做”的积极动因。

(1)将教学内容与日常生活连接,从日常生活中具体化的动作切入,将单调的动作技能教学转变为通关式游戏教学,由简入繁逐步提升,让更多学生参与到技能学习发展自身身体能力并引导学生进行反思,将所学迁移回日常生活中。

(2)在学生拥有一定身体能力的基础之上,构建游戏情境,提供一个合适的学习环境,激发并强化他们“我想玩”的意向,当学生能够自发主动的去“玩”时,内部动机也就正在发展^[19]。

(3)丰富体育游戏内涵,让更多学生能够在竞争与合作中,通过各种基本技能运用强化学生的运动能力,丰富成功体验提升自我效能感。鼓励创造性的思考和举一反三的能力,以培养其参与各种体育活动的的能力。

4.2 身体力行: 体育行为的体验体知

体育是一门需要体悟的学科,儿童少年体育行为的培养要从保障多样化身体活动经历开始,通过给予行为者一定负荷的身体刺激,激发运动体验,丰富体验体知。

(1)在《义务教育体育与健康课程标准》之下学校要开齐相应课程,小学高年级学生可以探索实行走班制教学满足个性化需要,做到因材施教。

(2)积极组织各类体育活动,让学生常学、勤练、多赛,获得丰富体验体知及成功的体验。

(3)认真落实“确保学生每天锻炼一小时”的号召,既要确保学生能够有足够的体育锻炼时间,又要保证学生参加体育锻炼的运动强度能够达到预期效果。

(4)发展校本课程,开发多样化活动形式,鼓励学生多尝试不同的身体活动,选择他们想要的活动形式。

(5)创新体育教师准入标准,提升在职教师体育核心素养,丰富教学组织形式,提升教学质量。

(6)丰富课外体育活动,多组织开展户外拓展活动,提供足够多的身体实践机会,培养表达自身需求的能力,教师或家长在其中给予必要基础指导和安全规范。

(7)开展运动体验体知的分享,教师或家长作为旁听者积极引导,培养运动归因。

通过多样化体育行为的开展,形成丰富的身体记忆和运动表象,为身体素养的养成奠定坚实基础。同时,这种身体在场的体育活动过程也是理解生命成长过程的必要途径。

4.3 环境润育:体育行为嵌入环境之中

具身认知理论强调人的身体是存在于世界之中的,身体嵌入于环境之中,人通过身体与环境进行交流互动,才能深刻地认知、理解世界。在身体与环境的互动之间体育经验得以积累,将儿童少年的体育行为嵌入环境之中,将有利于体育经验的累加和运动表象的建立,促进体育行为习惯的形成,身体素养得以逐步养成。

在学校层面:(1)以学生为中心,尊重学生的主体地位,构建师生平等关系,营造和谐民主的课堂氛围,调动学习积极性,发挥主观能动性。(2)要创设问题情境,营造丰富的教学情境。以教学内容为主线构建问题情境,引导学生自主思考,激发他们主动学习的运动动因。(3)把体育课堂和课外体育活动衔接起来,保证二者连续性;完善课外体育竞赛体系,多给学生参与竞赛的机会,在赛中练、在赛中学。(4)以体育明星为媒介传播积极的体育价值观与体育精神。通过给学生树立一些正面榜样,把参与体育的意义、精神、价值等具体化,增强代入感;通过多种方式营造浓郁的校园体育氛围,打造具有特色的校园体育文化。(5)增强对体育基础知识的学习。

在家庭层面:(1)构建良好的亲子体育氛围,定期开展体育活动。(2)明确支持孩子积极体育行为。(3)探索学校-家庭-社会紧密联系的合作体系,即能够保证学生在不同环境中接触到的体育运动是前后一致的。(4)提升自身身体素养以及处理儿童少年体育行为中

存在的各种现象的能力。

4.4 自主意识:体育行为主体地位回归

身体素养强调儿童少年主动为之的体育行为,即在自我意识的主导下,自由而能动地开展身体活动。行为者本身作为体育行为的主体而存在,他人意志仅仅是作为自己行为选择的一种依据而已。

在我国传统的体育课堂中,教师基于课堂常规的要求,需要对课堂纪律进行管理,通过“不行”“不可以”等命令式词汇规范儿童少年的行为,教师的意志控制着他们。这不仅限制好奇、好动的阶段性心理特征,压抑了儿童少年作为自身体育行为主体的地位,不利于自主意识的生成,而且教师也容易疲于管教,产生“费嗓子”“心累”等消极身心状态。在由传统课堂向新课堂的转变当中,体育教师要对原有课堂进行深入分析,发现问题所在。探求双模块的课堂教学,在课程开始时,引导学生在规定范围内自主选择喜爱的体育项目练习,教师从中进行指导,将运动权利还给学生,满足他们个性化的发展需求。运动项目要适合学生的现状,并根据学生选择的次数、人数等进行及时调整和适时添加新的内容。在学生自主需要得到一定的释放之后,再进行课堂内容教学,如身体能力、基本运动技能及体育基础知识的教授,要特别注重协调发展学生的全身运动能力,做到整体性发展。给足让学生自由发挥的空间,以引导为主,保证最基本的规范和安全保护,减少外部力量的强加控制。有条件的家庭在给孩子报体育兴趣班时,面对各式各样的体育项目,要尊重他们的主观意愿。儿童少年的意愿不稳定易变,要给予他们一定的时间,在有足够多的接触之后引导他们做出选择,鼓励他们长期规律地参加体育活动,不要对孩子强加控制。

4.5 身心发展:体育行为的目标追求

教师或家长一定要认识到儿童少年体育行为的养成过程是一个综合的整体性过程,儿童少年的兴趣、态度、动机、信心等的培养非常重要。热衷于体育信息的获取、体育活动的参与,学在体育、乐在体育、爱在体育的人更有可能形成积极主动的锻炼习惯,协调身心发展,把自己打造成为一个“完整的人”。因此,在体育教学中要转变教学的预期目标,基本运动技能掌握不能再作为唯一目标,而更重要的是重视身体能力、知识和态度的整合,能够针对个体存在的差异进行分层教学。对儿童少年体育行为的评价或学习考核的评价方式,需注重身心全面发展的综合性、过程性评价。例如:学生学习档案袋,定期对学生学习状况进行记录(如测量数据、评语、照片、视频等)绘制成长曲线,切实感觉到自己的进步,在身体能力得到提

升的同时个人成就感也在不断积累,引导他们以学习历程为时间线进行自身的纵向对比。将量化的身体指标测试与主观评价结合起来,按一定比例加权从而得出最终评价。构建家校共建的平台,家长既能及时了解孩子的情况,又能够增强家长本身的素养。

人无德不立,育人的根本在于立德,要充分发挥体育“具身德育”的功能,通过身体活动对儿童少年的意志品质进行磨练,以及在具体体育行为中通过积极引导培养他们的体育精神。例如:通过正面的体育故事或者身体的正面形象对儿童少年的思想加以引导,深化自己对“德”的理解,进而促进儿童少年身与心的共同发展。

4.6 体育生活化: 体育行为的升华

体育来源于生活,交织在每个人的生命之中,体育的功效不仅仅在于参加体育活动所能产生的即刻效应,还可以延伸到我们日常生活的各个方面,激发并优化日常生活的各种身体活动,使之安全、有效^[8]。体育从人类的生活中产生、演变而发展至今而成为独立的一部分,但终究是为生活而服务,是要回归生活之中的。儿童少年之所以不能形成良好的体育行为习惯,很大程度上是因为认知中体育行为仍然是一种特殊存在,与自己的日常生活存在较大距离,害怕自己不能完成这一过程而感到畏惧。

因而,不论是体育教育还是课外体育活动,都要消除儿童少年意识中存在的距离感,让他们的体育行为来源于日常行为又是更高层次的日常行为,以每周一定频率、一定规律的体育参与,督促他们把体育当作自己生活中的一部分,并在生活中对所知所学进行实践,形成健康生活方式和积极人生态度,将身体素养贯穿生命的整个过程。将体育融入生活,不断丰富自身的精神世界,不断找寻生活的意义,拓宽自己对生活的理解,建构正确的生活方式和生活态度,寻求生命的真谛。

参考文献:

- [1] 胡友权. 人的全面发展与发展体育运动[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(1): 13-15.
- [2] 梁启超. 少年中国说[M]. 北京: 中国言实出版社, 2017.
- [3] 郑家鲲. 健康城市背景下的学生健康体育行为培

养研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2013.

- [4] 赵东平, 周文芳. 大学生体质弱势群体隐性体育行为的教师干预策略研究[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2019, 44(10): 70-74.
- [5] 杨鲜兰, 程亚勤. 论习近平对人的全面发展理论的创新发展[J]. 湖北社会科学, 2020(4): 12-17.
- [6] 翁铁慧. 把立德树人作为教育的根本任务[N]. 人民日报, 2012-05-18(007).
- [7] 刘一民, 房蕊. 体育学的逻辑起点及其学科体系重建: 体育行为观视角[J]. 天津体育学院学报, 2012, 27(5): 404-407.
- [8] 任海. 身体素养: 一个统领当代体育改革与发展的理念[J]. 体育科学, 2018, 38(3): 3-11.
- [9] 张强峰. 加拿大身体素养测评演变的解析与启示[J]. 体育科学, 2020, 40(8): 41-48.
- [10] 赵雅萍, 孙晋海, 石振国. 加拿大3种青少年体育素养评价体系比较研究[J]. 首都体育学院学报, 2019, 31(3): 248-254.
- [11] 季晓峰. 论梅洛-庞蒂的身体现象学对身心二元论的突破[J]. 东南学术, 2010(2): 154-162.
- [12] 焦彩珍. 具身认知理论的教学论意义[J]. 西北师大学报(社会科学版), 2020, 57(4): 36-44.
- [13] 刘一民, 刘翔. 青少年学生体育行为的本真、异化与回归[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(5): 66-72+99.
- [14] 柴娇, 林加彬. 我国中小学生体育学习兴趣的影响因素及其发生机理研究[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(11): 126-138.
- [15] 季浏, 殷恒禅, 颜军. 体育心理学[M]. 第3版. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [16] 江广和, 李靖. 我国青少年体育行为养成结构研究[J]. 西安体育学院学报, 2018, 35(6): 693-699.
- [17] 赵俊荣. “知、情、意”等因素在高师学生终身体育态度形成中的意义[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(12): 1673-1674.
- [18] 吴航. 游戏与教育——兼论教育的游戏性[D]. 武汉: 华中师范大学, 2001.
- [19] 居方圆, 张震. 加拿大高校体育身体素养推展情形及启示[J]. 体育学刊, 2020, 27(2): 96-102.