

# 具身认知视阈下体育促进初中生健康行为研究

马 豪

西南大学 体育学院 重庆 400715

**摘 要：**本文采用文献资料、逻辑分析等方法，从具身认知的视角出发，审视体育教学在培养中学生健康行为这一体育学科核心素养方面遇到的实施难题及其不足之处。研究认为其主要困境包括：体育教学目标中对技能的过分重视导致忽略了心理健康以及在教学实践中缺乏有效的情境创建。针对这些问题，本文认为理念上应以身心统一的具身认知为导向，在教学目标中强调身心健康的同等地位，引领学生在体育教学过程中切实体验体育本身并且加强情境创设，在体育教学实践中铸就健康行为的育人之境。

**关键词：**健康行为；具身认知；初中生

“具身认知”又称为“涉身认知”，是一种主张身心合一认知理论，认为认知过程源于大脑、身体行为和环境相互作用，强调感觉和动作对思维的根本影响。改善青少年体质健康水平，促成青少年养成健康行为，促进青少年健康成长，是实现体育强国战略、建设健康中国战略的关键。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》深化了体育核心素养的健康行为这一概念。政策层面的文件正是作为现实层面存在的问题的回应，当前社会，初中生面临着严峻健康问题，如肥胖、缺乏运动等，这些问题不仅会影响中学生的身体健康，还会对他们的学习和心理发展带来负面影响。从教育来看，体育就肩负着促进学生健康的重要使命，本文认为具身认知理论为我们提供了一个新的视阈。具身认知理论是一种强调身体和心理的统一，认为认知来源于身体进行感知体验的理论<sup>[1]</sup>。具身认知理论认为，身体不仅是认知的工具，也是认知的源泉，身体的感知、动作和情感是构成认知的基本要素。在这个理论下，体育教学作为与初中生身体感知最密切的教育形式对初中生健康行为的养成有重要的影响和意义。

## 一、具身认知：体育教学何以促进健康行为的理论基石

### 1. 身体感知下的健康意识生成

意识促进行为，行为加强意识，健康行为的养成始于健康意识的形成，达成“双向互动”。传统认知理论认

为认知活动仅局限于大脑，学习行为仅仅是思维活动的结果，而与身体无关，笛卡尔提出了身与心的本质区别，阐述了心灵和物质的关系问题。笛卡尔强调心灵和身体作为两种实体，心灵的本质是思维是认知，而身体的本质是广延（即占据一定的空间），两者相互独立，由此长期以来身体的作用被忽视<sup>[2]</sup>。仅仅通过“脖颈”以上的知识灌入难以主动生成健康意识、形成健康行为，健康行为养成的切实途径就是通过身体的感知、意识的参与。现代具身认知理论与中国传统哲学有一定相似之处，认为意识的形成受个体的心灵、身体以及所处环境的多重影响，身体的直接经验是获得复杂概念的基础，而身体在世界中存在，由身体感知促进认知再到行为形成。

### 2. 具身认知下的健康行为养成

健康行为的养成关键在于身体的实践，意识层面的活动无法代替身体的直接现实性活动，现实的我们必然在一定环境之中存在。行为的实践受意识的影响但不被其所决定，起指导作用的意识往往在行为实践下进一步深化，但行为与意识并不分离，而是以身体的现实存在得以统一。身体的现实存在下，行为和意识的交互作用得以可能。身体的现实存在不是孤立的存在，而必然是在一定场域之中存在，场域对于个体的影响，以及个体对于场域施加的作用形成了一种情境互动。健康行为的养成不可完全依赖于意识层面的思维活动，而需以意识与身体的交互活动、身体与情境的交互活动下方可有效形成。因此，以具身认知为理论基础能够摆脱传统身心分离观，以这样一种统一的方式去看待健康行为及其养成，能够更有利于去关注主体的综合体验，透析健康行

**作者简介：**马豪，1998年11月，男，汉族，安徽马鞍山，在读硕士，研究方向：学校体育。

为养成的关键因素并构建利于促成健康行为的情境。

## 二、离身困境：体育教学中健康行为养成的缺席

自近代以来，我国体育教学思想转变的重要动力之一就是东西方文明接触时的冲突与交流，历经了从最初的拿来主义到之后的辩证接纳，逐渐发展成为今天具有西方体育教学文化特征的中国现代体育教学思想，自然深受其背后西方哲学及西方体育教学思想的影响。作为体育学科核心素养之一的健康行为，促其养成的着力点的体育教学在面对初中生的教育过程中仍存在不同程度的身心分离问题。传统体育教学其自身存在的“身心分离”问题一定程度上限制了学生健康行为的养成。

### 1. 重体轻心的体育教学目标定位，忽视心理价值

受传统身心二元论的影响体育教学目标中的健康行为，往往将身体健康的目标与心理健康的目标分开设定<sup>[1]</sup>，好似两者并无瓜葛。教学实践中，体育教师撰写教案时往往呈现出一种身体健康的目标根据每节课的教学内容而有所不同，而心理健康的目标常常一致，造成此问题的原因就在于体育教师对于心理健康这部分的忽视。日常中我们的文化潜意识都在告诉我们体育能够带来健康的心理，但如何带来、怎样带来往往处于一种“只可意会不可言说”的状态，教师常常将其归咎于一种潜移默化作用不去主动深究，长此以往，教师的教学设计之中心理健康部分长期被缺失，教学实践中心理健康部分被忽视，由此而看出传统教学目标中将身体健康与心理健康的二分最终导向的是重身体轻心理的教学目标设计问题。

### 2. 去情境化的体育教学实践，阻隔身体在场

根据具身认知的观点人们并非是被动接收和储存信息的容器，而是主动参与和建构知识的过程中的主体<sup>[4]</sup>。健康行为的养成本应在具身情境中发生，而传统体育教学呈现出的教学实践并未展现出明确的情境化倾向。何为情境？在具身认知理论中，“情境”是一个重要的概念，指的是个体所处的具体环境或背景，它包括了身体的实际环境，但还包括了更多的精神文化或社会元素。所谓“具身”，就是指我们的认知和行为都是在具体的情境中发生的，这个情境并非独立于我们的身体存在，而是与我们的身体、想法、情感密切关联。我们的身体并不是生存在“真空”中的，我们的知识和经验都是在具体的情境中获得和形成的。

初中阶段的体育教学所呈现出非情境化一大特征就是碎片化的单一技术的学练。健康行为就包括体育锻

炼的意识与习惯，而一个完整的运动项目更能够激发学生自主参与体育锻炼的兴趣和积极性。例如对于排球技术的学习，往往只教授了排球的垫球，并没有完整排球运动的教学，无法达到新课标所要求的完整的“学练赛评”，以排球为例完整体育教学情境应该包括排球运动完整的技术要领教学、裁判规则教学、基础战术教学以及进行教学比赛，而这正是初中体育教学实践中所欠缺的。

## 三、具身认知视阈下，体育教学何以促进初中生健康行为的养成

那么学校体育该如何能够促进初中生健康行为的养成？既然问题出现在初中体育教学的功利主义倾向导致的离身问题上，则应从具身的角度重新关注初中生的健康行为养成。

### 1. 体育教学是身心共通的健康行为教育

具身认知认为人是身心统一的共同体，人的存在是在世界之中的存在，是拥有着心智的身体而不是有着身体和心智的两种东西之物。迫于中考体育的压力之下，体育课上学生的身体是作为一种工具性存在而存在，成为了规训的对象，导致健康行为很难在体育教学中获得其本应有的定位，不断地被削弱呈空洞化、形式化。而具身认知理论为“身体”的概念赋予了新的定义，将身体视作不仅是生物身体，更是一个能体验生活并寻求意义的身体存在，它主张“身”与“心”的关系是相互影响、不可分割的动态统一体。在实践中，体育教学都是通过激活学生的身体情感和直觉，从而使得每个学生都能够成为身心全面发展的人。健康行为本质上就要求身心的协同参与，健康行为的养成强调学生的身体参与、个体经验和情感体验，在学生身体、心理与环境的交互中自发生成。

### 2. 体育教学是于情境之中生成的健康行为教育

每一个人的身体都不是孤立存在的实体，而是处于在社会空间场域中存在的社会实在，即身体在场。主体在认知过程中实践图式是依赖于心智、身体与社会空间场域的交互而生成的。我们对世界的认识不全是先验的，并非是柏拉图式灵魂的回想就可以认知一切，而是一连串不断演进的情境性交互认知。

因此，体育教学作为促成健康行为养成的一种身体实践导向的活动，是无法脱离情境而存在的。尤其是针对初中生而言，初中生抽象思维能力发展未完全，控制自身能力较差的情况下，体育教学在实践中必须营造出各种具身情境，让初中生以身体在场的方式参与健康

行为之中,联结学生们的日常经验激发学生的情感共鸣,让他们在“情境”交融中完成对于健康行为的认知和体悟。只有在这个意义上的体育教学才能摆脱功利主义让其变得残缺的影响,只有在这个意义上的体育教学才能够成为其真正意义上的体育教学,才能够发挥其对初中生的健康行为方面的积极意义。

#### 四、具身认知视阈下,体育教学促进初中生健康行为养成的策略

体育教学必须由身心分离走向身心合一,由孤立的健康行为传授转变为健康行为在情境之中生成,从而让学生在具身体验中正确地获得关于健康行为的认知和价值塑形,并促成其健康行为养成最终实现学生的身心全面自由发展。

##### 1. 走向身心统一,完善学生身心全面健康发展

何为身体转向?体育难道不是本身就是注重身体吗?不同于很多学科认知的身心分离问题,体育的身心二元论很多时候体现为一种“心”的分离,而恰恰只存在“身”。体育教学中健康行为的身体转向是一种身心一体、有机统整的教育活动,是学生身体与心理的统一,即不可“离身谈心”也不可“离心谈身”。体育教学必须树立起一种身心合一的“完整的身体观”。具体来说,面向初中生的体育教学不仅只是以身体素质的提高,以中考项目的达标为导向,要更多考虑学生在课堂中身体的健康和心理的健康的协同发展。

从健康行为本身四个维度的划分而言<sup>[5]</sup>,初中阶段更应该注重适应能力的提升的维度,适应能力分为两个方面,一个是生理上的适应能力这一部分确实是需要通过锻炼学生的身体素质而得到提高,另一个则是社会适应能力,而这一部分社会适应能力恰恰是目前大多数学校体育所欠缺的。体育课堂中可以通过组织团队协作的体育游戏以及日常运动技能练习时通过各种分组竞赛的形式,以及在条件允许的范围内组织完整的一场体育竞赛,让学生们都参与其中,都去体验作为运动员以及作为裁判员、教练员不同的角色不同的职责,培养学生们一起与他人相处,和同伴相处以及对对手相处的健康模式,让学生的社会适应能力得到提高。

##### 2. 构建情境创设,创设健康行为养成的情境

健康行为的养成是基于学生的身体的,也是扎根于学生所处环境的。任何不同的教学活动皆是嵌入特定的文化背景中,包括时间、空间、权力及话语等要素,健

康行为的价值与意义,需通过其所在的情境中完整的意义体系得到映射和具现<sup>[6]</sup>。因此,学校需力求营建富含情境性的体育教学环境,教师同样要提升将教学内容与实际情境相融合的意识与能力,使学生在真实的情境中形成健康行为的正向态度、情感及价值观。学生不仅仅是在学校之中的学生,还生活于家庭、社会等多重空间之中,这就要求拓展学生身体场域空间,让家庭、学校、社会三方形成合力,让学生在不同情境下获取多重生命意义<sup>[7]</sup>。具体而言,首先是要打造学校的健康行为场域空间,比如在学校中通过摆设体育的名人名言以及不同运动项目的历史介绍的布告栏等等。同时还可以在体育课堂中穿插运动损伤应急处理的教学,让学生切身感受到在运动场景中自己能够做到的健康预防。之后,是打造“家校社”三位一体的健康行为生态空间。形成家校共育制度,对家长进行一定程度的指导,让家长能够根据不同年龄阶段学生的特点,正确引导学生在家庭生活中注重健康生活的意识,在学校教育之后在家庭中持续进行健康行为的养成。社会层面的引导也同样至关重要,一方面加强社会体育设施的完善让更多的家庭能够让自己的孩子课外进行体育活动形成健康行为思维,另一方面还应该加强健康行为的宣传,让家长以及学生都能够能够在社会注重健康的氛围中积极参与其中。

#### 参考文献

- [1] 叶浩生. 身体与学习: 具身认知及其对传统教育观的挑战[J]. 教育研究, 2015, 36(04).
- [2] 笛卡尔. 第一哲学沉思录[M]. 庞景仁, 译. 北京: 商务印刷书馆. 1986.
- [3] 周生旺, 程传银. 具身化体育教学: 落实体育课程标准的实践视角[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(05): 504-510.
- [4] 赵富学. 论身体运动与身体认知的具身性转向[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(08): 10-19.
- [5] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [6] 周生旺, 程传银, 李洪波. 身体在场与生命意蕴: 深度体育教学的价值诉求与实践创生[J]. 天津体育学院学报, 2021, 36(6): 645-651.
- [7] 阴祖宝, 刘莹. 劳动教育认识论的身体逻辑及其表达[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(23).