

基于具身认知的小学健康教育教学策略探究

孔林焘 王岩 郑文彬

江苏省苏州科技城实验小学

摘要:《义务教育体育与健康课程标准(2022版)》强调教学中要重视教学方式的改革。具身认知理论的兴起,为小学健康教育的创新提供了新思路。因此,文章主要从具身认知与健康教育的契合性、基于具身认知的健康教育特征、丰富具身体验的教学策略三方面展开阐述,旨在有效提升学生的健康素养,帮助学生形成正确的健康观念和行为习惯,实现身心协调发展。

关键词: 具身认知; 健康教育; 教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.11.010

引言

具身认知理论强调,认知的构建源于身体的参与和体验,认知的生成与内化离不开身体在真实情境中的实践与体验^[1]。健康教育作为《义务教育体育与健康课程标准(2022版)》五大课程内容之一,贯穿整个义务教育阶段,是提升学生健康素养的关键途径。具身认知理论对身体价值的肯定,与新一轮基础教育课程改革注重学生身心发展的趋向一致,为构建以学生为主体的健康教育课堂提供了有力的理论支撑,具有重要的现实意义。在实际健康教育中,部分教师对具身认知理论的理解和应用不足,未能基于情境性、自主性、身心合一的特征构建与学生阶段特点相适应的健康教育课堂。这导致难以充分调动学生的具身体验,无法实现知与行的高度融合与统一,从而影响了健康教育的有效实施。

一、小学健康教育现状的困境审视

小学健康教育存在主体性失衡、情境性缺失、目标性偏离等诸多问题,严重影响了健康教育的质量和学生的健康素养的发展。

(一) 教育主体性失衡

小学健康教育中,教师常过于强调自身主导地位,教学模式呈现出明显的单向性。教师长时间讲解,致使学生自主思考和表达的时间被严重压缩。健康知识授课时,教师常陷入冗长的理论灌输,学生被动记录,课堂互动和反馈机制薄弱,教学氛围单向且呆板。师生互动匮乏,教师提问后匆忙作答,未给学生预留思考时间,也未积极鼓励学生提问和发表见解。这种单向教学模式极大抑制了学生的主动性、积极性和创造力,使学生难以开展自主探究、合作学习与实践操作,对学生健康素养的全面发展造成了严重制约。

(二) 教育情境性缺失

教育情境性缺失主要体现在:教学形式单一,以抽

象讲解为主,缺乏情境融入,导致学生参与度、体验感低,课堂互动少,知识理解肤浅;教学环境局限在教室等固定场所,未充分拓展到真实情境,如食品安全教育未能组织学生参观食品工厂或超市,学生失去真实学习机会,学习效果受影响;教学资源利用不充分,过度依赖教材和传统教具,忽视多媒体、网络及现实资源开发,使健康教育与实际生活脱节,难以激发学生兴趣和主动性,限制健康素养提升。

(三) 教育目标性偏离

传统健康教育存在局限,重知识记忆而轻行为转化,仅要求学生熟记食物营养、运动益处等知识,却较少关注学生能否将这些知识转化为合理饮食、规律锻炼等实际行动。即便有行为培养,也因缺乏长效激励机制,难以养成持久健康习惯。同时,教育目标短视,仅关注短期成果,忽略长期健康观念和自我管理能力培养,且采用“一刀切”模式,忽视学生个体差异,影响健康素养全面提升。

二、具身认知理论与小学健康教育的契合性剖析

当代教育背景中,青少年学生深受离身认知及价值理性主义思潮的影响,致使学生对自身身体的感知度与掌控度显著下滑,健康意识也随之逐渐淡薄。这一令人堪忧的状况,不仅加剧了肥胖、近视等健康问题的恶化程度,更严重妨碍了学生身心的健康发展,给教育领域带来了严峻挑战^[2]。而健康教育的本质与核心关键在于引导学生形成正确的健康观念,让学生亲身经历与体验一种“嵌入式”的身体与环境的互动活动,才能真正领悟到健康的意义,进而促进学生身心健康成长,有效地落实健康教育的目标与任务,为学生的未来发展奠定坚实基础。

在课堂教学中,发现当学生积极参与急救模拟等活动时,能够更加直观且真切地感受到身体在紧急情境下

的反应，如：心跳加速、手部颤抖等，这些生理变化促使学生更加深入地理解健康知识，使学生从抽象的理论认知转化为具体的实践感悟。因此，健康教育应当以具身体验式教学为主，全面革新传统的教学范式，为学生的健康发展开辟新的路径与方式。

三、基于具身认知的小学健康教育特征

具身认知理论强调认知源于身体与环境的互动，突出环境对学习的重要作用及身体参与的价值。基于具身认知理论，小学健康教育具有以下特点：

（一）情境性

具身认知理论突出真实情境对有意义学习的促进作用。在小学健康教育领域，教师可通过精心布置场地与合理组织材料，创设真实且具吸引力的活动情境，激发学生运动兴趣与参与热情，助力其掌握健康知识 with 技能。比如，在校园内模拟医院场景，学生扮演医生、护士、患者等角色，体验医疗过程，学习基础健康常识与急救方法。此类情境化教学，能让学生在轻松氛围中学习健康知识，同时在实践中提高健康认知水平。

（二）自主性

在教学过程中教师应尊重学生的自主性，设计丰富多样的健康小活动。例如：在校园的中，可以设置一些健康知识探究的区域，如“健康小站”，让学生自由探索和尝试。学生在学习过程中可以通过查阅资料、互相讨论等方式，从而了解健康饮食、运动锻炼等方面的健康小知识，并将其应用到实际生活中。这种自主生成的学习方式，有助于学生在健康教育中提高自身的健康认知水平，从而影响健康的行为方式。

（三）身心合一

在小学健康教育中，依据具身认知理论，不仅要对学生健康认知进行培养，更要注重通过身体运动来促进健康行为的落实与优化。例如：在急救模拟活动中，学生通过视觉观察、身体移动和手部操作等动作，不仅能够提高学生对于急救活动的认知与相关知识的学生，还可以教会急救的具体措施，提高健康的行为习惯。这种身心合一的教学理念，使学生在参与健康教育活动的过程中，既能提高健康认知，又能内化于行，实现身心的协调发展，为健康素养的落实奠定坚实基础。

四、丰富具身体验，实践探索健康教育教学策略

具身认知理论认为，学生的认知、思维与概念等的形成都来自自身的身体体验。在小学健康教育领域，其意义尤为深远。经由具身健康体验活动，可唤醒学生的主动健康的意识，助其在实践中提高其健康行为习惯，

逐步搭建起科学且精准的认知架构^[3]。

（一）创设情境，丰富体验

小学阶段学生正处于以形象思维为主的发展阶段，对于真实、具象的物体与环境更容易产生触动。为此，教师需要精心创设真实的生活情境，给学生营造一种身临其境的感觉，帮助学生迅速进入课堂氛围，激发其学习兴趣与动机。情境体验活动的作用不仅限于课堂导入，更可以贯穿整节课始终。从而提高学生对健康认知的真实体验。

以健康行为与生活方式中《基本的餐桌礼仪》的教学内容为例，将入座礼仪、进餐礼仪和离席礼仪作为本节课的核心教学要点。通过具身体验，让学生在亲身体验中感受并学习这些礼仪规范，提升学生的健康素养和文明行为习惯。

1. 课堂导入

教师播放视频，展示人物入座、使用餐具等细节，引导学生观察视频中人物的行为举止。看完后，师生讨论餐桌礼仪。

2. 模拟实践

将课桌拼起来，布置成餐厅，分组模拟就餐，扮演顾客、服务员等角色，穿上服饰。教师巡视指导，随时回答问题，提醒大家。

3. 小组讨论

教师：体验实践环节结束了，请小组讨论讨论感受和体会，并推选代表发言。有的小组代表认为，模拟实践让我们意识到平时的坏习惯，学会了控制行为，尊重他人。有的小组代表认为，角色扮演有趣，让我们明白顾客和餐厅工作人员相互尊重很重要。在学生讨论后，教师进行总结和表扬。

4. 课堂小结

今日课堂通过视频观摩、模拟实践与讨论交流，学生们深入学习了餐桌礼仪，掌握了入座礼貌、谨慎用筷、安静就餐等规范。亲身体验角色后，大家反思了日常习惯，在互动交流中认识到尊重他人重要性。餐桌礼仪彰显个人修养与文明风范，希望学生们将所学融入生活，真正践行礼仪规范，课后向家长展示学习成果，让礼仪成为生活常态。

（二）具身活动，实践体验

具身认知理论强调，认知过程深深植根于人们的身体活动之中。在教学实践中，这表明学生并非仅通过抽象的思考来获取知识，而是通过身体的积极参与和丰富的体验来构建知识体系。这种教学方式不仅显著增强了

学生的感知能力和记忆效果,还极大地促进了学生的思维能力和创造力的发展,从而使学习过程变得更加生动、形象且高效。

以水平一《爱护眼睛保视力》教学内容为例,教学重点在于让学生明确眼睛的重要性及保护视力的多元方法,树立爱眼意识。通过亲身体验和互动活动,增强学生对眼睛健康的认知和保护视力的实际能力。

1. 课堂导入

教师让学生戴上纸质眼镜观看一段视频,感受一下戴眼镜的体验。并让学生在看完后说说佩戴时有什么不适。学生纷纷说戴着眼镜看东西不适,如“很模糊,很难受”、“很不方便,容易滑落”等。

在大家初步感受到了戴眼镜的不便后,教师播放一段科普视频,引导学生探究近视是怎么形成的,看看不同近视度数的视觉画面,进一步了解近视的危害。随后,教师让戴眼镜的同学分享一下日常的感受。在学生分享后,教师组织一个兔子跳接力作画比赛,但要戴着纸质眼镜进行,感受一下运动时戴眼镜的困扰。让大家更深刻地感受爱护眼睛的重要性呢,进而引导学生学习保护视力的方法。

2. 互动实践

教师引导学生进行视近视远游戏,锻炼睫状肌。让学生先近距离看一个物体,然后快速看向远处,反复几次,感受眼睛的变化。在学生进行游戏后,教师引导学生复习眼保健操穴位,确保操作规范。在带领学生一起做眼保健操后,分组模拟视力检查。每组选一个同学当“医生”,其他同学排队检查视力,填写视力数据,了解自己的视力状态。在学生分组模拟视力检查后,教师进行总结:“最后,我们学习正确佩戴眼镜的知识。有戴眼镜的同学要注意,眼镜要合适,不能太松或太紧,要定期检查视力,科学配镜”。

3. 课堂小结

本堂课通过体验、讲解及互动实践,深入学习了爱护眼睛保护视力的方法。从戴纸质眼镜感受不便,到科普近视成因,再到眼保健操规范练习、模拟视力检查等环节,学生们深刻体会到保护视力的重要性,并掌握了实用的护眼技巧。希望学生们将所学方法融入日常生活,珍爱眼睛,预防近视。课后请向家长展示今日所学,共同守护视力健康。

(三) 完善评价,强化体验

《课程标准》强调课程评价的过程性和整体性,突出评价的导向作用。在小学健康教育中,教师应坚持“以

评促学、以评促教”,通过“教—学—评”一体化设计,将评价贯穿学生学习全过程,引导学生进行结构化反思,推动身心全面发展,落实具身认知理论。

以“爱护眼睛保视力”一课为例,教师需围绕“明晰眼睛重要性及保护视力方法”组织教学,基于具身认知理论构建多元评价方式,实现身心共促。在评价过程中,要先对接具身性教学目标设计评价指标,降低知识技能获取占比,将学生体验表现作为重要指标,综合考量学生知识、思维、情感、态度等表现,科学检验目标达成度。其次再聚焦学生学习过程,运用课堂观察、交流互动等方法,将评价贯穿学生学习全程,深化体验与认知。

通过评价,教师能全面了解学生学习情况,针对性调整教学策略,强化学生具身体验,提升小学健康教育教学质量,培养学生综合素养和健康意识。

结语

本文基于具身认知理论,针对小学健康教育现存问题提出教学策略。通过创设情境、开展具身活动和完善评价体系,促进学生身心协同发展,提升健康素养。实践表明,该教学模式能有效激发学生学习兴趣,深化健康知识理解,培养学生自主学习能力。未来,我们将继续优化具身认知在健康教育中的应用,推动健康教育课程改革发展,助力学生健康成长。

参考文献

- [1] 赵丹妮,尹永彩.具身认知视域下小学生生命教育体验式学习探析[J].教学与管理,2023,(12):16-20.
- [2] 马德浩.新世纪以来我国中小学生体质健康状况的变化趋势及促进策略[J].西安体育学院学报,2024,41(02):159-168.
- [3] 徐东,程轻霞,彭晶.具身认知理论下幼儿园劳动教育课程的建构[J].教师教育论坛,2021,34(12):66-69.

作者简介:孔林焘,男,1995年5月,山西晋中,汉族,硕士,中小学二级教师,教师,体育教学;王岩,男,1992年7月,江苏连云港,汉族,本科,中小学一级教师,教师,体育教学;郑文彬,男,1997年8月,江苏苏州,汉族,硕士,中小学二节教师,教师,体育教学。

基金项目:2024年度江苏省教育科学“十四五”规划课题《小学生健康素养数字化测评的实践研究》(B-b/2024/03/159);2023年度苏州市教育科学“十四五”规划课题《“知行行”一体的小学健康教育“学科实践”研究》(2023/LX/02/070/10)。