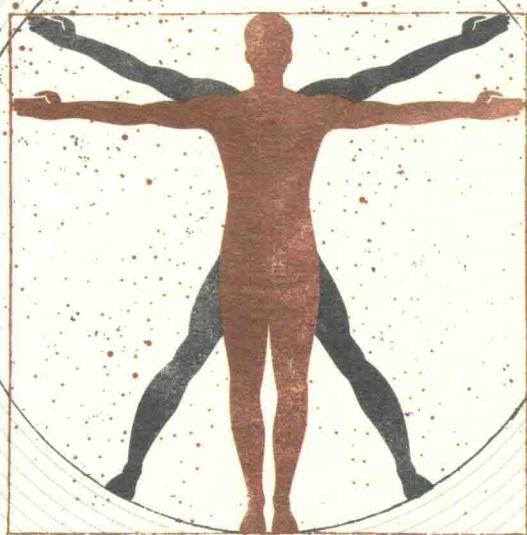


重新认识身体与教育的关系

身体教育学



教育

身体



大夏书系·《人民教育》精品文丛

丛书总主编
余慧娟

本册主编
钱丽欣



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

人民教育

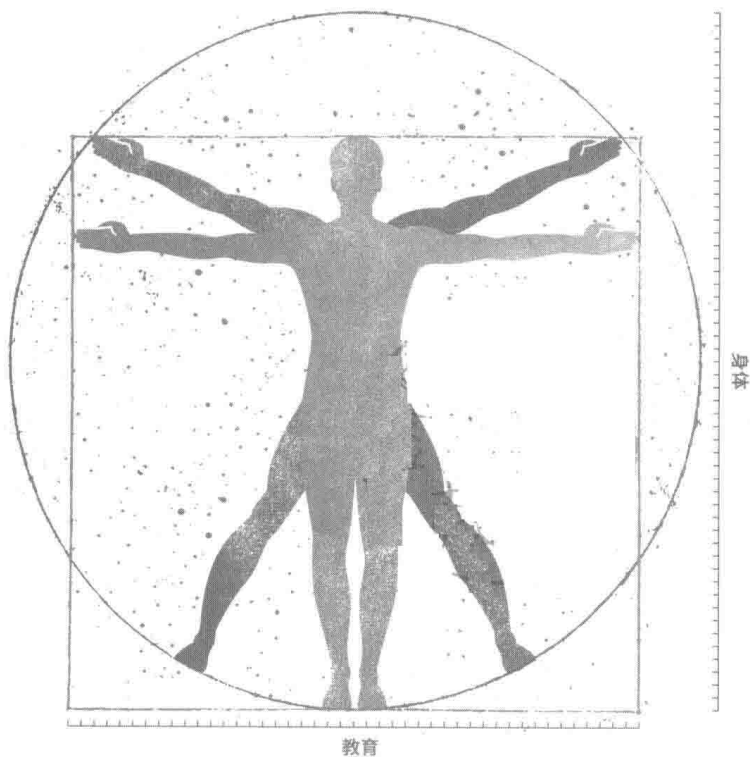
丛书总主编
余慧娟

本册主编
钱丽欣

身体 教育学



大夏书系·《人民教育》精品文丛



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

人民教育

图书在版编目(CIP)数据

身体教育学 / 钱丽欣编. —上海: 华东师范大学出版社, 2019

(《人民教育》精品文丛)

ISBN 978-7-5675-8727-4

I. ①身… II. ①钱… III. ①身体素质—教育学 IV. ①G804.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021020 号

大夏书系·《人民教育》精品文丛

身体教育学

总 主 编 余慧娟
副总主编 赖配根
本册主编 钱丽欣
策划编辑 李永梅 程晓云
审读编辑 张思扬
封面设计 奇文云海·设计顾问

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
插 页 1
印 张 16.5
字 数 261 千字
版 次 2019 年 6 月第一版
印 次 2019 年 6 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978-7-5675-8727-4/G·11785
定 价 52.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

《人民教育》精品文丛编委会

编委会主任：翟 博

编委会成员：翟 博 雷振海 陈志伟 夏 越 周 飞 连保军

总 主 编：余慧娟

副 总 主 编：赖配根

执 行 编 委：余慧娟 赖配根 李 帆 施久铭 朱 哲

分 册 主 编：程 路 董筱婷 冀晓萍 李 帆 钱丽欣 任国平

施久铭 邢 星 朱 哲

总序 办伟大的学校，做伟大的校长和教师

+ 翟 博

《人民教育》编辑部应华东师范大学出版社之邀，出版这套丛书，可喜可贺。

创刊于1950年的《人民教育》杂志，积聚了深厚的历史财富、广博的教育资源、深远的影响力和良好的公信力，被读者亲切地誉为“中国基础教育第一刊”。近几年来，《人民教育》杂志围绕中心，服务大局，坚持“方向性引领、专业化服务”宗旨，着力引领读者深入探讨中国基础教育改革发展的一系列重大课题，并在理论和实践层面作出回应，获得读者高度认可。其中，既有对教育现代化、立德树人、教育公平、教育质量观等重大理论问题的思考，也有校长领导力提升、学校办学的新经验，还有教师发展的新思路，更有最前沿的学习方式的引介，上接天线，下接地气。从《人民教育》近几年发表的文章中，精选、分类结集成册，既充分发挥了文献的长远价值，便于读者系统阅读，也能够更好地扩大传播面。在当前转瞬即逝的刷屏式海量、碎片阅读背景下，高水平的专业文章更能够帮助读者聚焦关注点，提高阅读的获得感，提升专业水平。

具体而言，《人民教育》精品文丛具有如下特点。

第一，丛书立足于新时代中国基础教育的历史使命，对重大教育课题和重点难点问题给出了丰富且可资借鉴的回答，是引领、推动中国基础教育发展的珍贵文献。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩，提出了一系列重要的教育思想和教育论断，为新时代基础教育发展指明了方向。党的十八大报告首次提出，把立德树人作为教育的根本任务。习近平总书记多次强调，要全面贯彻落实党的教育方针，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人；要处理好德与才的关系，解决好德与才相统一的问题；要让学生做到明大德、守公德、严私德；要把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准。深刻领会立德树人的丰富内涵，认真探索立德树人的实践路径，深入研究立德树人的理论，是新时代给基础教育提出的重大课题。

在这一背景下，基础教育需要切实承担起一系列重大使命。要把社会主义核心价值观教育融入教育全过程，放在更加突出的位置加以落实，引领学生树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观。要植根于中华优秀传统文化的土壤，培育文化自信和中国精神，把中华优秀传统文化融入课堂教学和学校教育全过程，在创造性转化、创新性发展中传承中国人的文化基因。要大力发展素质教育，树立德、智、体、美、劳全面发展的质量观。要重新思考、践行好学校、好校长、好老师的标准。坚持育人为本，转变教育思想观念，认真落实习近平总书记提出的“四有”好老师的要求，进一步提升校长和教师的专业素质。从单纯以学科考试分数为主要评价指标转到全面发展的理念上来；从关注少数尖子生的发展转到关注每一个孩子的发展上来；从过于强调统一步调到更多关注个性发展上来。

《人民教育》精品文丛，正是站在基础教育改革发展的最前沿，围绕以上重大课题、重要使命，组织国内顶尖专家、优秀校长教师，提供前沿思想理念和脚踏实地的解决方案。《新时代学校使命》一书，由社评和《人民教育》核心议题的前言构成，高度凝练了对当前教育问题的思考，包括教育自信、教育质量观、核心价值观教育、美育、教育活力，等等。《身体教育学》一书，力图借助“身体教育学”这个最新概念，以整体的观念来推动全面发展。《核心素养的中国实践》一书，期待带动整个基础教育质量观的变化，以适应未来对人才和教育的要求。《名校的那些“秘密”》一书，以活生生的案例来展示学校社会主义核心价值观教育、培养文化自信、落实立

德树人根本任务的管理、课程、空间设计等诸多实践路径。《还可以怎样学习》一书，聚焦近年来学生发展素养目标的变化，以全球视野介绍更广阔、更多样、更有效的学习方式。《“好校长”是怎样炼成的》一书，专注于校长的价值领导力、课程领导力、教师领导力和沟通领导力等核心要素的实践解读。《老师，你为什么不再进步了》一书，关注教师的成长与高原期突破。《朝向心灵伟大的教师》一书，汇集教育界、文化界及商界名人的成长故事和教育故事，力图为学校教师打开新的窗口，从社会的角度来看教育。

第二，丛书集中展现了中国教育实践经验与智慧，引导读者建立和提升教育自信。

中国教育质量迅速提升的一个重要秘密，就是中小学的每一堂课，都在努力体现国家战略、国家意志，国家顶层设计与一线微观实践高度融通呼应。

对美好生活的渴望，对美好教育的热烈追求，是中国教育成功的重要动力。纵观中国基础教育改革开放40年来的历程，对美好教育的追求，成为教育发展、教育工作者改革创造的重要驱动力。这套丛书中提炼的好学校、好校长、好教师的改革经验，无不是在回应广大人民群众对美好教育的殷切期盼。

与时代潮流合拍，创造高品质的教育，是教育改革的重要经验。近年来，中小学涌现了一大批好校长、好教师，就在于他们敏锐地抓住了时代发展的脉搏，大力提升自己的政治素养，养成法治思维，涵养博大的精神世界，从宏观上保障了教育教学改革的正确方向。同时，近年来中国基础教育改革的一个关键突破点，是从主要关注教学方式层面的改进转向学校整体层面的变革，体现了与新时代精神的密切呼应。

从这套丛书中还可以看到如国家认同教育、核心价值观教育、优秀传统文化教育、学校文化、课程构建与优化、选课走班制度等方面的具体操作经验。这些都是我们的中小学扎根中国大地实实在在干出来的智慧结晶，是中国基础教育之所以卓越的重要因素，也是我们教育自信的来源，值得学校校长、教师认真研读、借鉴。

第三，丛书呼吁教育工作者乘着新时代的东风，办伟大的学校，做伟

大的校长和教师。

伟大的学校，不是仅仅为升学服务的学校，而是要为学生未来创造美好生活的学校。美好生活，不仅意味着谋生就业能力，也意味着正确的价值观，丰富的精神世界，厚重的家国情怀，强烈的社会责任感，健康的自我调节能力，和谐的人际交往能力。伟大的学校，也不仅仅是学生成长的乐园，还应该是教师的人生幸福所在。教师的幸福与学生的发展密切相关。只有当教师从心底里认同教师职业，才能真正参与到学生的成长之中，也才能获得自身职业价值的实现，收获作为教师的幸福。伟大的学校，善于激发教师的职业热情，帮助教师获得成就感。这也是《名校的那些“秘密”》等书揭示的秘密所在。

伟大的校长，其领导力不仅体现在过硬的政治素质、坚持正确的办学方向上，还体现为优良的道德品质，更要有教育的定力，“习惯于择高处立，寻平处坐，向宽处行，务实，求稳，但内心却向往教育的理想，一切为了民族的未来”。伟大的校长，是善于成就教师的校长。李烈感言：“当我哪一天不再做校长时，如果老师们在背后这样说：‘李烈当校长的时候，我们是真的在快乐地工作着’，那就是对我最高的褒奖了。”伟大的校长还应是优秀的学习者，善于在繁忙的事务间隙，终身学习，反思完善。在工作中，伟大与平庸的区别往往在于能否不断注入生命的激情，能否不断发现心灵伟大的教师 and 存在无限发展潜能的孩子。

伟大的教师，首先是一个精神灿烂的人。教师是深度参与学生精神生活的引领者。无论是做“四有”好老师，还是做好“引路人”，教师自身的精神修养是前提，这包括坚定的理想信念、崇高的道德修养、对丰富个性的包容、对人的发展性的充分认识、传递正能量的意识和能力、沟通的艺术、自我情绪管理，等等。善于发现美是他们共同的特质。他们还是一群积极回应环境的人，能够敏锐地发现新问题，通过学习、思考、行动来调整自己，跟着时代一同进步。这些伟大教师的特质，读者可以从《老师，你为什么不再进步了》《朝向心灵伟大的教师》等书中充分感受。

中国社会正处在全面深化改革、实现中华民族伟大复兴中国梦的进程中，社会转型、技术变革等都给基础教育提出了严峻挑战，教育工作者如何

看待新情况、解决新问题，考验着我们队伍的素质，更考验我们的学习能力。2013年，习近平总书记在中央党校建校80周年庆祝大会暨2013年春季学期开学典礼上的讲话中指出，“要依靠学习走向未来”“只有加强学习，才能增强工作的科学性、预见性、主动性，才能使领导和决策体现时代性、把握规律性、富于创造性”。愿读者在这套丛书中，能够充分感知新时代对我们提出的使命和要求，了解我国基础教育改革发展的基本脉络，把握学校办学的正确方向和科学规律，发展和培育伟大学校、伟大校长、伟大教师成长的“基因”，立志办伟大的学校，做伟大的校长和教师，为伟大的时代贡献自己的价值。

2018年7月

（作者系中国教育报刊社党委书记、社长）

序 重新认识身体与教育的关系

+ 刘良华

原始初民社会的教育，普遍以身体为本位。无论教以狩猎，或者采集野果，皆以改进身体技能为教育之基本目标。身体强健而孔武有力或心灵手巧者，被举为英雄。原初之教育，不仅以身体强健或灵巧为教育之根本目标，而且以身体演示、亲身示范为教育之基本方法。

后世教育对原初教育的超越，始于文字或书面语之发明与流行。人类最初只有口语，将口语作为教育的媒介与技术虽然有直接的教育效应，但其影响力与传播范围毕竟有限。文字或书面语被发明出来，教育才开始跨进新时代，教育界随之发生“千年未有之大变局”。一切人类的科技与艺术的进步，都可以追溯到文字或书面语以及印刷术的发明。在人类教育史上发生过的种种事件之中，文字或书面语以及后来印刷术的发明算得上第一个重大事件，亦算得上第一代核心教育技术。也正因为如此，《淮南子·本经训》云：“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭。”

但是，文字或书面语以印刷术的发明在推进教育进步的同时，也带来了教育的问题。这个问题曾经引起教育哲人的注意，并将这个问题视为教育变革的关键枢纽。杜威曾从这个问题出发，建构起整个《民主主义与教育》的基本框架。他承认文字和书面语的发明促成了正规教育的诞生。正规教育为年轻人提供大量的书本知识，年轻人可以凭借系统的书本知识丰富自己个人化的狭隘的经验。紧接着杜威就发出警告：从非正规教育转到正规教育，

“有着明显的危险”。他认为，最初的身体教育以及身体学习总是亲切的、有生气的。相反，正规教育过于依赖书面语言，容易变得“冷漠和死板”，变得“抽象和书生气”。在正规的学校教育中，儿童所要学习的东西都储存在语言符号里。这种语言材料貌似高级，实际上却是肤浅的。杜威提出的解决办法是在非正规的和正规的、偶然的和有意识的教育之间保持“恰当的平衡”。否则，正规的学校教育就会培养出没有活力的书呆子或自私自利的专家。

杜威对语言文字在教育中的重要意义以及教育过度依赖语言可能导致的灾难性后果的认识，类似卢梭在《论科学与艺术》中对普罗米修斯及其所带来的技术的警惕态度，也类似《论语》《老子》和《庄子》等古典教育哲学对语言所持的紧张态度。《论语·阳货》曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉。天何言哉？”《老子》开篇就以“道可道，非常道。名可名，非常名”宣布沉默不语的教育价值。《老子》多次强调“多言数穷”“希言自然”“知者不言，言者不知”。《庄子》则以“庖丁解牛”“抱瓮灌园”“轮扁斫轮”等寓言故事来提醒人们警惕书面语言的教育价值及其有限性。

意识到文字以及书面语的教育价值及其有限性，并不意味着教育应该彻底回到事事让学生亲身经历、亲身体验的身体学习的原始教育状态。相反，现代教育不仅需要重新关注身体教育以及亲身体验的直接经验，而且同时需要更加精致地编制以文字和图像为基本工具的书本知识，尤其需要重新认识身体与大脑、身体与道德、身体与劳动、身体与艺术的关系。

身体与大脑的关系大体可以抽象为“身心”问题。人体的大脑原本属于身体的一个部分。一般而言，“身”主要指人的四肢及五脏六腑。“心”主要指人体的上半身尤其是大脑（至于大脑与心脏是否可以进一步分为心与脑，理论上尚无统一的结论）。就大脑与人体的其他部分的关系而言，有两个关系尤其重要。一是大脑与四肢的关系。四肢运动必导致大脑紧急动员。表面上是四肢运动，实际上是大脑对四肢发出指令。运动不仅导致四肢的费劲，而且导致大脑的费神。二是大脑与五脏六腑尤其是心脏的关系。大脑一旦进入思考状态，人体就需要给大脑提供额外的血气。按照中医的说法，心思则气结。大脑的思考不仅需要供血，而且消费人体的元气。大脑思考时，人体是否能够及时供血并补充元气，取决于人体是否有足够的睡眠。动生

阳，静生阴，动静结合，元气充沛。适时适度的静修以及充足的睡眠对任何人的身心健康都是重要的，而对儿童的身心发展至关重要。

身体与道德的关系，可简化为知行关系。道德知识或道德观念虽然可以引领人的行动，但是，道德问题总体上是一个需要亲身践履和亲身验证的实践问题。如果说道德教育的核心是意志训练或意志教育，那么，意志训练或意志教育的关键恰恰在于亲身经历以及某种程度上的身体磨练，而主要不在于道德说教或道德灌输。体育之所以被视为第一课程，除了为了提高学生的体质，同时也为了提升学生的自信心与意志品质。

身体与艺术的关系，主要显示为身体的力量感与灵巧性以及与之相应的壮美与秀美。身体的力量感带来壮美，而身体的灵巧带来秀美。按照康德的说法，壮美使人敬畏，秀美使人喜爱。而在特别的艺术类型比如舞蹈、戏剧的情境之中，身体与艺术几乎合二为一。

更重要的是身体与劳动的关系。身体运动与体力劳动在原始教育中原本直接相关，此两者同出而异名。现代人超越了谋生状态之后，劳动逐渐减少，不少人甚至彻底远离劳动。按照“用进废退”的原理，离开劳动之后，人的身体和大脑将无可避免地趋向萎缩。而且，减少或远离劳动的直接后果并不止于身体与大脑的萎缩，更严重的后果是人的责任感和社会意识等道德品质的退化。正是在这个意义上，劳动教育需要全面突围。在从猿到人的发展过程中，劳动曾经起了关键的作用。而在从儿童发展成成人的过程中，劳动将再次发挥其关键作用。劳动将为教育开新路。反之，没有劳动，就没有教育。

总之，身体教育学即便不是教育学的全部，至少，也是教育学的源头。

2018年5月

（作者系华东师范大学教授）

目 录

C O N T E N T S

001 总序 办伟大的学校，做伟大的校长和教师

007 序 重新认识身体与教育的关系

第一辑

脑科学研究开启儿童发展的无限可能

003 脑科学研究告诉我们什么

011 体育运动如何促进儿童大脑发育

017 大脑爱音乐，你知道为什么吗

023 充足睡眠对儿童的身心发展至关重要

032 脑科学研究告诉我们母语教学怎样才能更有效

043 脑科学研究对学好第二语言的启示

051 脑科学告诉我们艺术教育有多重要

059 从脑与认知神经科学视角看儿童道德发展和教育

第二辑

道德是教育的最高目的

069 学校德育苍白之痛

072 重新认识道德和道德教育

078 知行课程：“十岁天空”的设计与实施

- 083 发现和培育学生的真善美
- 087 德育的科学性在哪里
- 094 学校德育可以大有作为

第三辑

像抓GDP一样抓学校体育工作

- 101 七中万达学校：为什么把体育定为“第一课程”
- 106 没有了体育，教育就不完全
- 109 将来的体育课要教孩子两样东西
——访教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰
- 115 应紧急遏制经济增长却体质下降的趋势
- 121 体育发展的区域样本：像抓 GDP 一样抓学校体育工作
- 127 体育：有趣、出汗、技能、安全
- 132 体育课要在“质”上下功夫
- 136 南菜园小学：通过体育精神提升学生自信
- 139 体育专项化改革让学生收获兴趣与技能

第四辑

艺术是儿童看世界的第三只眼

- 145 艺术，提升和滋养生命
- 151 怎样上好艺术课
- 155 艺术教育值得反思的四个问题
- 161 科学与艺术的交融
——兼谈“钱学森之问”
- 168 培养具有艺术精神和艺术诗性的人
——俄罗斯艺术教育及其启示

第五辑

戏剧让儿童用整个身心学习

- 177 戏剧，构建儿童的第二重生活样态
- 181 普及戏剧教育，审美文化时代的呼唤
- 186 教育戏剧：以戏剧作为人的学习媒介
- 192 教育戏剧课程如何大众化
- 198 国外青少年教育戏剧探索与实践

第六辑

劳动教育是人生第一教育

- 207 劳动教育的本质在于培养劳动价值观
- 213 加强中小学劳动教育 创新高素质人才培养路径
——教育部基础教育一司就《关于加强中小学劳动教育的意见》答本刊记者问
- 218 劳动教育将全面突围
- 225 立新实小：劳动为教育开新路
- 234 “新劳动教育”：让人事相趣
- 241 没有劳动，就没有教育

第一辑

脑科学研究开启儿童发展的无限可能

