

# Practice Exploration of Children's Dance Physical and Mental Education in the Perspective of Embodied Cognition —A Case Study of Tujia Danceroom in Central South University Kindergarten

Hong Chen Zeyu Fu\*

Hunan Normal University, Changsha, Hunan, 410000, China

## Abstract

The theory of embodied cognition, also known as the theory of embodied or situated cognition, is a new and increasingly valued research area in psychology. Embodied cognition theory mainly refers to the strong connection between physical experience and mental state. This theory holds that the process of cognition is not only the activity of the mind but also the result of the interaction between the body, mind, and environment. In other words, cognition is a capability that develops from the organism's adaptation to the natural and is shaped by the body and its way of activity. Our bodies play an important role in the process of individual cognitive formation and development. This article explores the important role of the of cognition, body, and situation in improving people's emotions, thinking, and creativity from the perspective of embodied cognition theory, and analyzes the feasibility of embodied cognition theory in the physical and mental education of children's dance.

## Keywords

Embodied Cognition Theory; Preschool Dance Education; Health and Fitness Education; Tujia Dance

## 具身认知视域下幼儿舞蹈身心教育的实践探索——以中南大学幼儿园土家族舞蹈课堂为例

陈鸿 傅泽雨\*

湖南师范大学, 中国·湖南长沙 410000

## 摘要

具身认知理论也称作涉身认知理论或寓身认知理论,是心理学中一个新兴且日益受到重视的研究领域。具身认知理论主要指生理体验与心理状态之间有着强烈的联系。该理论认为,认知过程不仅仅是心智的活动,更是身体、心智与环境三者之间交互作用的结果。换句话说,认知是根植于自然中的有机体适应自然环境而发展起来的一种能力,是身体及其活动方式塑造出来的,我们的身体在个体认知形成与发展的过程中扮演重要角色。本文在具身认知理论视角下针对幼儿舞蹈教育结合土家族舞蹈教学,探究认知、身体、情境互为一体在改善人的情绪、思维、创造力方面的重要作用,辨析具身认知理论在幼儿舞蹈身心教育中的可行性。

## 关键词

具身认知理论; 幼儿舞蹈教育; 身心健康教育; 土家族舞蹈

**【课题项目】**本文为湖南省基础教育教学改革研究项目《土家族舞蹈在幼儿身心美育中的应用研究》的研究成果(项目编号: Y20230727)。

**【作者简介】**陈鸿(1973-),女,中国陕西安康人,博士,副教授,从事舞蹈表演与教学研究。

**【通讯作者】**傅泽雨(2000-),女,中国湖南岳阳人,在读研究生,从事舞蹈编导研究

## 1 何为具身认知

“具身认知与离身认知相对立,离身认知认为物质和精神是分隔的,即人的身体和心智是割裂开来的,认知作为发生在大脑中的信息处理、加工和计算,身体是一个载体或容器,并不参与任何认知过程。在离身观念的影响下,幼儿身心健康教育是重“心”而轻“身”,而具身认知的理论基础是一元论,主张身心一体化。该理论认为认知依赖于身体

(包括感觉运动系统、动作、情绪和身体形态)和环境,<sup>[1]</sup>换句话说,认知在任何时候都会受到身体和环境的影响。心理学家叶浩生指出具身认知的中心观点是认知、思维、记忆、学习、情感和态度等是身体作用于环境的活动塑造出来的。<sup>[2]</sup>这一释义不仅对认知的内容进行了扩充,还详细强调了认知、身体和环境的相互作用过程。”<sup>[3]</sup>

## 2 具身认知思想中的幼儿教育

“具身认知”作为心理学术语,自20世纪80年代起崭露头角,迅速成为心理学界的研究热点,并广泛渗透于语言学、社会学、哲学等多个领域。教育史上最著名的“具身”思想由美国实用主义哲学家、教育家杜威提出,在杜威看来,教育与幼儿的身体活动体验之间,存在着紧密的、必然的联系。意大利教育家蒙台梭利也主张通过身体运动来培养幼儿的认知和思维能力。蒙台梭利认为,“教育绩效的获得并不依赖于听说,而是依赖于在环境中获得的经验……心理发展必须与动作相联系,且必须依赖于身体动作。这是一种新的观念,必须在教育理论和实践中得到贯彻”。所以,蒙台梭利指出:“通过幼儿活动的观察,这一点会变得很明显,即幼儿心智的发展来自幼儿的动作。例如,在语言的发展中,理解语言的能力是与幼儿发声时所广泛使用的肌肉动作联系在一起的……动作助推心智的发展,心智的发展又推动了动作和活动的发展。”<sup>[4]</sup>

具身认知理论坚信,在幼儿认识和感知的过程中,身体扮演着至关重要的角色,幼儿的认知并非孤立、静止的心智活动,而是一个同身体及环境体密切交错、知识意义建构的动态且连续的过程,将具身认知理论融入幼儿舞蹈教育中,突破了传统幼儿教育的说教模式,通过具身化的幼儿土家族舞蹈实践,构建幼儿对于中国传统民族文化的初步认知,让幼儿在身体力行中感知民族传统文化。幼儿是国家未来的希望,以身体在场-情感激活-认知构建为幼儿教育培育路径,从小培养幼儿的民族认同感和文化自信,可以增强幼儿的民族自豪感和社会服务意识,最终实现知行合一的人格塑造。

## 3 具身认知思维中的幼儿舞蹈创造力激发

西恩·贝洛克在《具身认知:身体如何影响思维和行为》一书中,深入探讨了身体在改善情绪、思维和创造力方面的作用。西恩·贝洛克认为:“身体并不仅仅是被心智驱使的工具,还能主动影响并塑造心智。”<sup>[5]</sup>

“幼儿的身体不仅仅是被动的工具,亦是主动的操作者,能够通过特定的行动来改变幼儿个体体验,进而影响其认知和后续的反思。”<sup>[6]</sup>在土家族的舞蹈教学中,依靠教师对视频的讲解,仅仅停留在幼儿思维的被动接受层面,这不足以对幼儿的思维模式产生影响,学生在学习过程中就像一个接收信息的机器,没有具身反应,没有共鸣。为了激发幼儿兴趣、满足幼儿身体与情景互动需要、帮助幼儿培养思考

能力、解决幼儿思维无意识性的问题,让幼儿亲身加入舞蹈实践中来十分有必要,幼儿在学中做,在做中学。随着具身认知理论中有关创造力方面的研究越来越受到关注,让幼儿的身体参与到实践中,以舞蹈训练幼儿身体,增强幼儿身体的活动性,帮助幼儿改善思维方式以增强幼儿的创造力具有可行性。

笔者在中南幼儿园教授土家族舞蹈,以“情感小怪物”为主题,结合舞蹈编导专业知识,将土家族摆手舞中单摆、双摆、回旋摆、边跳边摆四类基本动作与人的基本情绪诸如:快乐、愤怒、悲哀、恐惧等相结合,形成带有情绪的几组土家族动作元素。例如:单摆与四种基本情绪组合,产生有快乐的单摆、愤怒的单摆、悲哀的单摆、恐惧的单摆;双摆与四种基本情绪结合,产生有快乐的双摆、愤怒的双摆、悲哀的双摆、恐惧的双摆等诸如此类,幼儿先是进行单一动作练习,如四个八拍单摆、四个八拍双摆等,在幼儿分别熟悉这些基本动作之后,将动作带入趣味性情景舞蹈游戏中,具体如下。

以土家阿妹过河为例,笔者在课堂中对幼儿进行提示,幼儿根据提示发挥想象力,用土家族的基本舞蹈动作进行过河的演示。场景描述为:土家小阿妹过河,这条河浅浅的,里面有小鱼快快游!幼儿想象自己正在过河途中,一些幼儿以土家族的单摆为基本动作,在开心的情绪中完成过河,一些幼儿惧怕水以恐惧的情绪在双臂的摆动中完成过河;笔者在此过程中仅进行场景描述,过河的動作以及情绪完全由幼儿独立思考完成,给予幼儿独立思考的空间,现场得出了两种不一样的“过河”方式。

因此,教师通过设计趣味性的土家族情景舞蹈游戏,依据认知、身体、环境的互为一体的关系,引导幼儿解决思维无意识性的问题:幼儿生性好奇,对游戏有着本能的兴趣,在游戏中他们能更快适应舞蹈情景,随着游戏的推进,幼儿不仅要独立思考游戏情节的发展路径,还需要亲自在游戏中舞动身体来通关,在思考与舞蹈的良性互动中,幼儿的身体和思维得到训练,幼儿对游戏情节发展的判断更为合理且具有自己的思考,幼儿在正确的理论与活动的身体双向流动配合中,让身体得到训练,并在训练中寻求他们对于土家族舞蹈的创造力和灵感。

## 4 具身主体与环境交互的幼儿身心健康教育

具身认知理论认为,认知过程与身体和环境密不可分,土家族幼儿舞蹈要达到好的教育效果,需要兼具认知和实践的体悟,“具身认知强调,从具身认知的视角出发,对学习环境中基于“感知—行动”循环的生态学习机制进行讨论,可以得到这样一个结论,那就是在具身认知的视角下,学习者与学习环境之间实际上是一种互利共生的关系。”<sup>[7]</sup>

笔者针对幼儿对土家族舞蹈的感兴趣程度在中南幼儿园展开调查得到:幼儿关于土家族舞蹈文化的了解主要来源

于教师课堂播放的舞蹈视频以及家长的口头阐述,结果表明中南大学幼儿园的土家族舞蹈学习欠缺身体与环境的互动,以至于无法整合环境与人体机能内部生理资源,也无法促进幼儿身体与认知、环境之间的交互作用。所以在幼儿土家族舞蹈教学中,笔者需要提供幼儿充分的土家族舞蹈环境,并注重幼儿学习过程中身心融合的实践。

基于具身认知理论,笔者在中南幼儿园的土家族舞蹈教学实践中,以情景营造-具身体验-学习结果为基本线索,借助多媒体视频播放模拟土家族人民的劳动生活场景,营造土家族特色文化氛围,帮助幼儿在视觉与听觉方面感知土家族生活文化,实现情景营造;笔者示范土家族舞蹈动作如单摆、双摆、回旋摆、边跳边摆,从易到难递进式教学,单摆上手较快,幼儿在多媒体提供的场景氛围下结合音乐节奏反复练习,培养节奏感和协调能力;双摆相对复杂,幼儿在掌握单摆的基础上进阶式练习,提升注意力和记忆力以及对身体的控制能力,培养幼儿空间意识和方向感;回旋摆动作比双摆更复杂,锻炼的是幼儿的平衡能力和空间感知力,在多媒体音乐的配合下,幼儿进行不同节奏的双摆练习,增强身体的灵活性和反应能力;边跳边摆结合了跳跃和摆动,对幼儿身体素质要求高。在跟随多媒体情景视频播放过程中,幼儿踩着节奏跳跃和摆动,提升了心肺功能,增强幼儿体力和耐力,培养幼儿的勇气和冒险精神,更是对幼儿身心发展的有益锻炼。

## 5 具身体验互动中的幼儿情绪识别管理

具身认知理论认为身体与大脑的互动关系对人们情绪的调控具有重要影响。人可以通过调节身体的温度、姿势或动作,来改变自身情绪状态。例如,人们会通过回避或趋近的方式来应对特定情境,诸如愤怒、内疚、羞愧等情绪,这实际上是在抵御或逃避某些事物,快乐和共情等情绪则暗示着我们更倾向于拥抱某些事物,这些提醒我们,在对幼儿进行舞蹈教学的过程中,可以有意识地引导幼儿的情绪发展,帮助他们识别情绪的好坏、辨别情绪的种类,从而达到调控情绪的目的。<sup>[8]</sup>

笔者在中南幼儿园通过以“情感小怪物”为主题的土家族舞蹈,引导掌握幼儿情绪管理的方法。“情感小怪物”包含有哭泣的小怪物、乐开花的小怪物两种基本情绪游戏。游戏开始前,笔者介绍了土家族摆手文化的由来:摆手舞是土家族最具代表性的传统舞蹈,以双手摆动、腿部屈伸为特点,配合鼓点节奏,展现农耕、狩猎、战争等生活场景,土家族聚居在山区,以山地农耕为主,摆手舞中的摆可能模仿插秧、收割等劳动行为。部分幼儿家中的年长者有过耕种行为,幼儿将记忆中爷爷奶奶劳动的场面通过自己的语言描述出来,笔者进一步引导幼儿将爷爷奶奶的耕种场面与土家族

舞蹈动作相结合,幼儿感情淳朴真挚,表达也更为直接,一位幼儿联想到自己的爷爷挑水走很远的山路,所以他以摆手舞动作模仿爷爷挑水,为爷爷的勤劳而感动,这是哭泣的情感小怪物。还有幼儿联想到自己在帮助爷爷奶奶干农活,减轻他们的负担,她做的摆手动作是热情、乐在其中的,这是乐开花的情感小怪物。哭泣的小怪物背后情绪根源于幼儿想起爷爷的辛勤劳动,乐开花的小怪物背后情绪根源于幼儿帮助长辈分担劳动。通过“情感小怪物”主题教学让幼儿深入理解不同情绪的多种来源,来锻炼幼儿对情绪的把控力,这种具身化的课堂活动设计调动了幼儿参与其中积极性,让幼儿愿意积极地体验并深入理解与感受情绪的魅力。在中南幼儿园的舞蹈教学课堂中,通过土家族幼儿情绪舞蹈帮助幼儿在成长的关键阶段学会调控自身情绪,以帮助他们更好地适应未来的各种情境和挑战。

## 6 结语

在具身性的基础上进行舞蹈认知的构建不是刚性植入的,而是基于身体物理性的感知从而获得经验的动态过程,对于幼儿这一特殊的群体来说,他们可以通过亲身性的感知事物来真正融入生活,借助与外部环境的互动,以丰富他们对美的理解,表达自己的观点,最终创造新的美。在幼儿土家族舞蹈艺术教育中应用具身认知理论,幼儿的身体积极参与在土家族舞蹈课堂中,摆脱“教师站台上讲,学生坐台下听”的固有教学模式,来实现幼儿思维、判断、态度和情绪等心智因素的提升和进步,为幼儿的身心发展开辟了更多视野,也为当前幼儿舞蹈教育的发展带来了新的启示和思路,在未来的研究中,仍有必要进一步探索幼儿艺术教育领域中所能体现的具身认知理论的实践之新发展。

## 参考文献

- [1] Schubert, T.W., Semin, G.R. (2009). Embodiment as a Unifying Perspective for Psychology. *European Journal of Social Psychology*, 39, 1135-1141.
- [2] 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): 104-114.
- [3] 李涛. 《具身认知视角下, 幼儿劳动教育困境与路径研究》[J]. *才智*, 2024(29): 65.
- [4] 叶浩生. 《具身认知与具身教育》[J]. *教育学在线*, 2023(3): 23.
- [5] 西恩·贝洛克. 具身认知: 身体如何影响思维和行为[M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 30-176.
- [6] 宋耀武, 崔佳. 具身认知与具身学习设计[J]. *教育发展研究*, 2021, (24): 78-81.
- [7] 郑旭东, 王美倩. “感知-行动”循环中的互利共生: 具身认知视角下学习环境构建的生态学[J]. *中国电化教育*, 2016(09): 77.
- [8] 叶浩生. 苏佳佳. 具身认知视阈下的心理健康教育[J]. *中国德育*, 2024(16):