

社会加速批判理论视域下的新异化困境与破解路径

■ 张哲宁

进程中的日常生活变革提供了一种新视角。

(三)从革命解放到共鸣关系重构:异化解决方案的分野

罗萨对当代资本主义社会异化问题作出了新诊断与新回应,推动批判理论实现从革命到共鸣的范式转换。在“社会加速”的理论基点上,罗萨提出应以关系网络替代制度颠覆,主张通过“共鸣”与世界建立深度联系。所谓“共鸣关系”,是指在人际、自然与物质世界中建立“相互回应”的和谐状态,即一种双方在保持自主性下的呼应式互动。与通过革命性实践扬弃异化的“解放叙事”不同,罗萨跳出了传统批判理论预设的“异化—解放”的线性逻辑,认为异化的反面并非解放,而是强调加速社会的复杂性,并试图在资本主义框架内,以建立人与世界间双向回应的共鸣关系,重构批判理论的实践指向。

二、加速语境下新异化的现实症候

(一)空间异化:流动性加剧与“无地方性”生存

空间异化作为现代性进程中主体与世界关系的结构性畸变,根植于时空脱嵌与加速社会的双重作用,同时映射出现代社会的本体性危机。众所周知,地方认同的生成需要时间浸润下的记忆沉淀。可惜加速背景下的全球化与流动性消解了物理空间的稳定性,个体在疲于奔命中频繁产生的地点转换使认知形成永远滞后者于身体位移,从而碾碎了特定空间环境所承载的归属感和认同网,难以建立存在论意义上的“空间扎根性”。这种脱域化进程导致空间经验从具身性实践蜕变为抽象化节点。人与物理环境的关系不再以栖居深度为尺度,而是降维为功能化坐标的瞬间调用。

(二)物界异化:技术更迭与物的“去意义化”

“社会加速造就了大量的流动性和从物理空间的脱节,但这也推动了我们物理环境或物质环境的异化。”当技术迭代周期远快于身体适应节奏,器物与人的关系逐渐从“具身共生”转向“临时租用”,丧失了情感与认同。世界不再以意义为关联,而是碎裂为功能孤岛的集合。在加速社会中,物我关系的撕裂屡见不鲜,稳定性被视为效率的敌人,持久性被贬值为进步的阻碍,产品生命周期缩短使人与物的关系从“长期使用—情感依附”变为“快速消费—丢弃换新”,当

物品的更替速率超越其意义沉淀的阈值,人与物的互动便从存在论层面的共生演变为工具理性操演。

(三)行动异化:被迫加速与自主性的丧失

物界异化事实上也标示出了另一种异化形式:行动异化。技术加速创造出许多新设备,需要人们花时间去熟悉如何使用,但显然我们几乎没有时间去真正了解这些事物。“既有的经验在越来越快的创新之下会变得越来越没有价值”,当学习曲线陡度超过个体适应能力,“这让我们没有办法正确操作这些物,并且因此感觉非常糟糕,觉得不会用这些东西是自己的错。”同时,信息过载分散了人的注意力,人们无暇顾及真正要做的事情,使预设的理性行动与执行方案沦为信息洪流中的未竟之业,进而陷入更深的担忧和焦虑中。在技术加速与信息增殖的叠加效应下,主体被迫面对日益复杂的决策矩阵,从日常消费选择到重大人生决策均陷入“认知过载”的困境。加速非但未能增强主体的决策自主性,反而通过认知资源的耗散制造出新的异化机制。

(四)时间异化:时间贫困与未来确定性的消解

罗萨对社会加速语境下时间异化的阐释,建立在对现代性时间结构断裂的批判性诊断之上。我们可以客观地测量钟表时间,但时间体验却是难以捉摸的主观现象。晚期现代的数字媒介制造出“无痕时间”幻象,个体往往投入大量时间却难以形成记忆痕迹,处于“无意识消耗时间”的状态。当活动无法形成记忆痕迹时,时间既在体验中飞逝,又在记忆中“蒸发”。而记忆痕迹的缺席会使人更容易在社会加速中自愿投入新一轮的体验,进而推动经验的快速折旧。但对于我们自己的行动和经验缺乏充分的吸收、占有,会导致严重的自我异化。

(五)自我异化:身份认同危机与“共鸣”的缺失

外部世界的异化与内在自我的瓦解实为同一危机的两面。罗萨认为,自我认同并非先验的抽象概念,而是根植于具体的社会实践与生活经验之中——我们是谁、我们怎样感觉的,都有赖于我们在经历变动时所身处的背景;我们的每一次选择、每一段关系、每一件承载意义的物品,都是编织人生叙事的线索。因而当个体与时

间、空间、行动、体验乃至人际互动的联结被异化时,我们很难避免深度的自我异化。“所有我们所经历的行动时刻和体验时刻,所有我们的抉择,我们所认识的人,我们需要的物,都是我们对自己人生的可能描述、确立我们身份认同的素材。然而,若这些事物都无法好好地被吸进我们的生命当中,我们也就无法确切形成自己的人生故事。”

三、破解加速异化的实践可能

(一)以优秀传统文化中的“慢哲学”对抗加速困顿感

在这个科学技术日新月异的时代,资本的游戏规则围绕着速度逻辑发生了改变。而在人类文明的长河中,“慢”作为一种深邃的存在论智慧,悄然编织着东方文化的经纬。站在文明转型的临界点上,慢哲学绝非对技术文明的简单排斥,而是试图在加速漩涡中重建体验的质性维度和生命的时间生命。文明的进阶不应以牺牲生命的厚重为代价,效率的狂欢终需回归意义的追问。“中国之治”离不开文化支撑,“中国之治”扎根于中国文化固有的认知体系、思维体系和价值体系,反映中华民族的思想境界和价值追求。生活世界的慢哲学已不再是可选项,而是文明存续和美好生活的必选项。慢哲学应在全球化的语境中完成创造性转化,既警惕现代性对生命节奏的粗暴驯训,又为技术文明注入人文温度,继续照亮人类的精神归宿。

(二)以共同富裕政策实现普惠性时间分配正义

罗萨认为,若要考察人们的生活质量,有必要检视现代社会的结构和时间模式,因为时间不仅是一切事物的存在方式,而且还是协调宏观的社会结构与微观的个体行为的中点。当代中国的共同富裕政策,不仅强调物质财富的合理分配,更关乎时间分配的正义,不仅致力于消弭物质财富的阶层鸿沟,更通过重构社会时间结构,将时间从资本增殖的抽象形式复归为生命发展的具体场域。社会主义制度以实践证明自身优越性,在制度设计与个体解放的辩证运动中探索时间正义分配路径,既容纳了科技创新活力,又守护了生命节律。这种时空政治学的中国智慧,最终指向马克思主义关于人的自由全面发展的终极理想,使每个人的自由时间不仅是全面发展的空间,更是共同体繁

荣的基石。

(三)以人民至上的发展思想构建美好生活愿景

对罗萨来说,美好生活是人类最重要的论题之一。“美好生活的建设和需要的引导,最重要的是遵循和贯彻人的发展逻辑。”用人本逻辑代替资本逻辑是解决异化现象和人与世界关系失衡问题的必然选择。“按照唯物史观,社会发展并不是外在于人的纯粹客体运动过程,而是人的自我创造过程,是人的活动的结果。”把握人生存发展的内在规律,把握人们对美好生活的需要,把握社会发展中不平衡不充分的问题,都是具体的而非抽象的过程。马克思唯物史观的内在合理性为人的生存发展提供了价值指向和外在规定,人与社会发展的现实条件的满足往往比抽象地讨论主体与世界的关系以及所谓的异化问题更具有价值和意义。社会批判理论在实践层面仍需结合“以人民为中心的发展思想”进行具体化,才能真正回应“如何实现美好生活”的问题。因此,构建美好生活的实践进路必须扎根于现实的社会发展逻辑,从人的需求出发,通过制度设计和社会参与,推动人与世界的和谐共生。

(四)以人类数字共同体治理全球性异化困境

罗萨所强调的“保持各自声音”的共鸣,既不强制同化也不放任疏离。在数字化浪潮席卷全球的当下,文化碰撞日益剧烈,数字异化亦突破个体生存境遇与地域发展条件的藩篱,演变为关乎人类整体命运的核心议题。“共鸣”关系模式或能为构建人类数字共同体提供哲学基础。面对技术宰制与资本逻辑的复杂挑战,构建数字共同体不仅需要突破传统治理框架,更需在马克思主义人本价值指引下,重塑技术与人、社会与世界之间的关系。要重构技术应用的交往范式,构建普遍普惠的共享平台。要超越民族国家的物理边界,建立基于数字共商共建共享的国际协作机制,携手迈向人类数字共同体的全球治理新格局。人类数字共同体的构建是对人类命运共同体理念在数字时代的创造性发展,既需要和技术治理体系的创新,更离不开技术工具理性的人文反思,其终极图景在于实现技术发展从“资本逻辑的囚徒”向“人类解放的阶梯”的历史性跨越。

基金项目:南京航空航天大学研究生科研与实践创新计划项目“加速批判理论视域下的新异化困境与破解路径”(项目编号:xxqxh20241705)。(作者单位:南京航空航天大学马克思主义学院)

思辨设计:“内在主义”技术伦理学的艺术进路

■ 于广莹

当代技术伦理学的讨论主要集中在人工智能、基因编辑、脑机接口和情感技术等几个高风险的前沿技术领域,并日渐形成了两条代表性研究进路。一条是“外在主义”(externalism)进路,强调对技术引发的伦理问题进行批判性反思,并通过制定伦理规则来规约技术发展;另一条是“内在主义”(internalism)进路,主张从技术自身的发展逻辑和内部机制出发,致力于在技术设计与实施过程中嵌入伦理原则,从而将技术与伦理的关系由“对立”转为“合作”,以解决潜在的伦理问题。恰如荷兰技术哲学家彼得·保罗·维贝克(Peter-Verbeek)所言,若伦理学研究的是人如何行动,那么设计应被视为伦理学的“物化”(internalism),而设计师则是以另外一种方式在“做”伦理学。如今,“做”伦理学的思路拓宽到更多领域,可尝试在艺术维度上探索新的突破进路。其中一个引人注目的方式是思辨设计,它以批判性和前瞻性揭露新兴技术可能带来的伦理问题,为应对技术伦理问题提供了艺术化进路。

思辨设计是英国皇家艺术学院教授安东尼·邓恩(Anthony Dunne)与非奥娜·雷比(Fiona Raby)在《思辨一切:设计、虚构与社会梦想》中提出的全新设计概念,旨在通过艺术设计展示未来可能发生的情景,引导公众反思新兴技术的伦理问题。以下两个代表性的例子有助于辅助理解这种设计:帕特里夏·皮奇尼尼(Patricia Piccinini)的雕塑《年轻家庭》展示了一只转基因母猪母乳喂养幼儿的场景,这只猪母亲能为人类提供替代器官。该作品以极富震撼力的视觉形象挑战生物技术的利用边界,引发人类深思在动物身上“为医疗目的”进行基因操作的伦理问题。侯赛因·卡拉扬(Hussein Chalayan)的时装作品《遇水融化礼裙》展示了模特身着水溶性布料衬裙走秀的场景,随秀场中人造雨的降落,衬裙逐渐融化并露出其下的黑白印花礼裙。该作品意图唤醒人类的环保和节俭意识,特别是在全球环境伦理问题日趋凸显的当代社会,促使人类思考“减法时尚”理念的重要性。借助这些思辨性艺术设计,“数字鸿沟”“定制生命”“电子垃圾黑洞”等攸关人类生存的技术伦理问题以更富视觉冲击力的方式呈现出来,并引发公众对新兴技术影响未来的共鸣、反思和行动,有助于践行“做”

伦理学的理念。

相比于“内在主义”技术伦理学的传统设计理念,思辨设计具有三种典型特征:第一,以具身的价值虚构识别出不合意的未来。“内在主义”技术伦理学惯常通过将技术道德化、价值敏感性设计等技术设计方式来“劝导”和“助推”用户做出更符合伦理的选择,但這些手段可能会侵犯用户自主性、忽视个体差异,往往不能深入用户内心世界,从而难以激发真正的反思。相较于此,思辨设计秉持“以未来反思现在”的前瞻性思维,在具象化的艺术作品中进行价值虚构,将潜在的伦理风险提前以艺术化的方式展演至观者面前,使观者有机会在艺术情境中想象未来世界假使有一天成为此时此在,自己能否接受,又是否有能力应对?通过思辨设计,观者得以预见并识别潜在的不利未来,从而及时调整自身行为,以未雨绸缪的态度制定切实可行的应对策略。

第二,以开放的 artistic 思辨探索家方式困境。“内在主义”技术伦理学致力于将特定伦理价值嵌入技术,引导用户选择合乎伦理规范的行为。此种方式在一定程度上能带来正向的伦理价值,却因限制用户自由选择而受到诟病,或多或少地面临家长式困境,即出于善意的设计可能干預用户作为道德主体的自主选择权。为此,“只发问而不作答”的思辨设计或许可提供一种更易于接受的方式。它更为开放和温和、能带给观者一种共同探索与平等对话的感受。这种方式重在邀请观者主动参与和对艺术设计

的欣赏中,并在开放的思考氛围和轻松的心理状态下考虑“如果那样的会怎样”,使观者通过负载伦理价值的艺术品,直观感受到技术可能对生活带来的各种影响,从而在自主反思中改善行为。

第三,以差异化的设计手法打开技术“黑箱”。技术“黑箱”一直是技术伦理学研究的难点问题,而机器学习、神经网络对抗学习和认知建模等新兴技术的复杂性和不可解释性,似乎又加剧了该问题的抗解性。对此,“内在主义”技术伦理学主张将更多领域、更大范畴的公众纳入技术设计前端,使他们参与到前沿技术的设计和发展的讨论中。然而,技术“黑箱”的固有属性使普通公众即便参与到讨论中,也大多不能完全理解

解技术运行机制,难以真正实现实质性参与。在解决此问题上,思辨设计运用艺术特有的思辨形式颠覆技术语言,借助想象、虚构等手法,设计夸张、新奇甚至有些怪诞和丑陋的艺术形象,以此呈现现实世界中抽象的、难以理解的新兴技术及其可能引发的危害,用观者“看得懂”的艺术方式激发好奇心,调动想象力,在最大程度上将观者纳入问题讨论空间,让他们的真实需求和见解得以有效反映。

随着新兴技术的飞跃式发展,当代技术伦理问题充满了不确定性和复杂性,仅仅依靠法律规范、制度规约和教育引导等“外在主义”手段可能治标不治本,转变问题应对视角或许可行。在此方面,“内在主义”技术伦理学已做了很多探索性工作,这些都是有益的推进力。艺术领域作为社会发展的重要部分也不能置身事外,其有责任也有能力为当代技术伦理问题提供灵感,而思辨设计仅是众多艺术方案中的一种。尽管它还未被社会广泛接纳,仍存在一些质疑声音,但不能否认其在应对技术伦理问题方面的独特价值。因此,与其说思辨设计在展现一种新的设计方式,不如说它通过设计的形式诉说着整个世界的价值危机,用艺术这种“以不为人施压”为前提的方式将更多大众吸纳到主流的问题讨论阵营中,为他们提供一种发声、可表态、真参与的有効通道。

当然,将思辨设计作为一种艺术路径作为技术伦理学研究的思路可能也存在一些问题。其一,可能会无意中忽视了艺术设计本身的普及性及可接近性限制。此类新兴设计通常需要观者具备较高水平的专业知识或文化背景,否则难以完全理解其含义,这其实无形中会将普通大众区隔在了技术伦理问题的讨论之外。其二,思辨设计总体上还停留于实验室阶段,许多设计缺乏市场接受度,并未在大范围内普及,这会限制其伦理功能的发挥。尽管思辨设计存在种种挑战和不足,却仍有必要将其作为“内在主义”技术伦理学的重要拓展方向,进而释放艺术在新兴技术时代的独特价值。

基金项目:教育部人文社会科学研究规划基金项目“技术设计的伦理嵌入机制研究”(项目编号:24YJA720012)。(作者单位:大连理工大学人文学院)

铁军精神的生成逻辑在高校思政课中的价值导向

■ 植秀佳¹ 吴小炜²

铁军精神是中国革命历史中的璀璨明珠,其生成有着深厚的理论、实践与历史文化根基。在高校思想政治理论课中,铁军精神具有重要的价值导向作用,能够引导当代大学生树立坚定理想信念,培育正确价值观和道德观。在高校思政课教学中融入具有深厚历史底蕴和时代价值的精神元素,既可以丰富教学内容,又可以增强课堂的吸引力和感染力。铁军精神作为中国共产党领导下的革命军队在长期斗争中形成的宝贵精神财富,其蕴含的“铁的信仰、铁的担当、铁的意志、铁的纪律”的精神内涵,与高校思政课的教学目标高度契合。深入研究铁军精神的生成逻辑及其在高校思政课中的价值导向,对于提升思政课教学实效性、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义。

铁军精神可以从马克思主义中寻找理论支撑的基础。马克思主义所倡导的无产阶级革命理论,为中国共产党领导下的革命军队指明了斗争方向,使其明确了为实现民族独立、人民解放而奋斗的目标。马克思主义的人民立场,强调人民群众是历史的创造者和决定性力量,这一理念深深融入到铁军的精神内涵中。叶挺独立团、新四军等革命军队始终坚持以人民为中心、为了人民的利益浴血奋战,成为人民利益的坚定捍卫者。在北伐战争时期,叶挺独立团帮助建立农民协会,组织群众开展抗租抗税斗争,将军事斗争与人民解放运动深度融合起来,与人民利益紧密相连。在抗日战争时期,新四军深入敌后开展游击战争,保卫人民生命财产安全、抗击日本侵略者作出了巨大贡献,充分体现了马克思主义人民立场在实践中的运用。

铁军精神可以从艰苦卓绝的军事行动中找寻实践支撑的基础。从北伐战争时期叶挺独立团的英勇奋战,到红军时期南方八省游击队的艰苦坚持,再到抗日战争中新四军在华中地区的浴血抗战,革命军队在不同历史阶段经历了无数次战斗的洗礼。在这些军事斗争中,面对装备精良、数量众多的敌人以及恶劣的自然环境和物资匮乏之困难,革命战士们不畏强敌、不怕牺牲,以顽强的意志和卓越的战斗精神,在逆境中求生存谋发展。如在南方三年游击战争中,红军游击队与党中央失去联系,在深山老林里坚持斗争,缺衣少食、伤病困扰,但他们始终没有放弃革命信念,凭借着坚定的意志和对党的忠诚,与敌人进行了艰苦卓绝的战斗,为革命保存了有力力量。这种在长期军事斗争中积累的宝贵经验和形成的顽强斗志,逐渐凝聚为铁军精神。

铁军精神可以从民族精神中找寻历史文化滋养的基础。在面对外敌入侵、民族危亡的关键时刻,革命军队继承和发扬了中华民族爱国主义传统,以国家和民族利益为重,挺身而出,为抗击侵略者不惜牺牲一切。铁军精神是建党精神在革命年代的具体体现和延伸,它继承了建党精神的核心要义,并在实践中不断丰富和发展。叶挺独立团在北伐硝烟中树立了“为人民而战”的丰碑,本质上是中国共产党“人民至上”理念的早期军事实践。新四军在抗战中始终坚持党的领导,听从党的指挥,为实现抗战胜利的伟大使命,不畏艰险、浴血奋战,展现了对党忠诚、担当使命的精神风貌,这正是建党精神在铁军身上的生动写照。

铁军精神中铁的信仰,体现了革命先辈对马克思主义的坚定执着和对党的无限忠诚。通过在高校思想政治理论课中讲述叶挺独立团、新四军等革命军队在党的领导下,为实现共产主义理想而奋斗的历史故事,能够让当代大学生深刻认识到马克思主义的科学性和真理性,同时对中国共产党领导的正确性有更深刻的体悟。铁军精神中铁的担当,体现了革命先辈为国家 and 人民无私奉献的高尚品质,这与社会主义核心价值观中的“爱国、敬业、诚信、友善”相呼应。通过讲述新四军将士为了抗击侵略者,保护人民生命财产安全,不惜抛头颅、洒热血的英雄事迹,能够激发学生的爱国情怀,培养他们的社会责任感 and 奉献精神。铁军精神中铁的意志,体现了叶挺独立团、新四军等革命军队正是靠着钢铁般的意志,才能在极端困难的条件下坚持斗争并取得胜利。在高校思政课教学中,可介绍叶挺独立团、新四军在革命

斗争中克服艰难险阻,为革命胜利作出重要贡献的事迹,让学生深刻体悟铁军的意志对于革命胜利的重要性。铁军精神中铁的纪律,体现了叶挺独立团、新四军等革命军队步调一致的严明纪律。在高校思政课教学中结合铁军精神强调社会主义核心价值观的“自由、平等、公正、法治”,有助于引导学生树立纪律意识和法治观念,自觉遵守社会公德和法律规范。

在艰苦的革命斗争中,叶挺独立团、新四军等革命军队始终坚守高尚的道德情操,保持着艰苦奋斗、清正廉洁、团结友爱等优良作风。这些精神品质为当代大学生树立了榜样,有助于引导他们树立正确的道德观念,提高思想道德修养。在高校思政课中讲述新四军战士在物资匮乏的情况下,依然保持艰苦奋斗的精神,不拿群众一针一线,与群众同甘共苦的故事,能够教育学生珍惜来之不易的幸福生活,培养勤俭节约的美德。叶挺独立团干部官兵平等、团结协作的作风,也能引导学生日常生活中尊重他人、团结同学,建立良好的人际关系。在《中国近现代史纲要》课程中可增加叶挺独立团历史的专题讲解,详细介绍叶挺独立团的发展历程和铁军精神的形成历史,让学生全面了解铁军精神产生的实践基础。在《思想道德与法治》课程中可结合铁军精神中铁的担当、铁的纪律等内涵,引导学生树立正确的道德观和法治观。高校思政课教师应充分发挥主导作用,一方面积极参加相关的培训和学术研讨会,深刻领悟专家学者对铁军精神的详细解读;另一方面积极开展对铁军精神的研究,设计与叶挺独立团相关的教学案例,撰写与新四军相关的学术论文,研究成果转化为教学内容。有条件的高校可以聘请党史专家作为嘉宾走进思政课堂,为学生讲述亲身经历或专业的历史知识,增强教学的权威性和感染力。

高校思政课的教学实践是铁军精神宣讲深透的必要步骤。首先,高校可以组织学生开展与铁军精神相关的实践教学活 动,如参观叶挺独立团团部旧址纪念馆、新四军纪念馆和革命烈士陵园等红色教育基地,让学生亲身感受革命先辈的英雄事迹。其次,开展红色文化主题社会实践活动,如调研叶挺独立团创建历史、新四军历史文化资源,采访相关党史研究专家等,让学生在实践 中深入了解铁军精神。此外,高校思政课还可以通过艺术化、沉浸式的活动设计,将铁军精神从历史文本转化为可感可触的文化体验,让当代大学生在创作与表演中成为红色文化的主动传承者而非被动接受者。类似的教学形式既能在激发大学生对思政课的参与兴趣,也能让红色基因在创新表达中焕发时代活力,从而将在北伐战争 中屡立奇功的叶挺独立团和在抗日战争中战绩赫赫的新四军充分融入高校思政教育的时代表达之中。

在当代高校思想政治理论课的教学过程中,铁军精神无疑具有重要的价值导向作用。一方面,铁军精神可以辅助思政教师引导当代大学生树立坚定的理想信念;另一方面,铁军精神也可以为培育当代大学生正确的价值观和道德观提供价值指引。高校思政课通过优化教学内容和、创新教学方法 and 开展实践教学活 动等具体路径,将铁军精神有效融入日常教学课堂,能够进一步提升思政课的教学质量,增强新时代大学生的思想政治素养,为培养担当民族复兴大任的时代新人提供强大的精神动力和价值支撑。在新时期,我们应充分重视铁军精神在高校思政课教学中的独特作用,通过技术赋能和实践体验的创新,让铁军精神从历史课本中“走出来”,使抽象精神转化为可感知和可参与的教育场景,让红色基因真正融入当代大学生的精神血脉,实现从“知”到“信”再到“行”的价值升华。

基金项目:2024 年肇庆学院校级科研基金思想政治教育类项目“肇庆红色文化资源融入高校思政课的路径研究”(项目编号:SZ202403);2024 年广西高等教育本科教学改革工程一般项目 A 类“‘导·问·述·演·践’:讲好中国式现代化故事的数字叙事教学研究”(项目编号:2024JG2423);2022 年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究重点课题“新时代大学生奋斗精神生成机理与培育路径研究”(项目编号:2022MS2004)。(作者单位:1.肇庆学院;2.广西科技大学)

促进体质健康的高中课堂教学策略

■ 樊 涛

的体育行为,促进体质健康。同时,在体育教学中还要强化教学评价,建立合理适宜的评价标准,并把过程性评价、终结性评价等有效结合,关注个体进步与提高,如引体向上次数、跑步成绩提升、跳远距离等,纳入每一学期成绩,给予积极反馈与分析,提出可行性建议。

二、科学应用运动处方,精准指导干预

积极采用个性化评估与设计,精准施策于学生,并依据学生的体质健康特点,基于体质测试、课堂观察,识别学生体质健康现实问题,如肺活量低、引体向上成绩较差等。体育教师依据具体情况主导制定适合学生的运动处方,其内容涉及预达成目标、运动类型、强度、时间、频率等。一部分学生依据具体的个体短板,提供课外、家庭锻炼处方,每 4-6 周评估效果,一般可采用测试、观察、问卷等方式进行,根据反馈信息及时收集整理,及时调整处方要素,必要时

还可以诚邀专家教授指导学 生健身锻炼,以此更加精准、有效、科学地实施运动处方应用,干预指导学生科学锻炼,并确保安全有效。

三、以技能培养为纽带,激发内生动力

学生在体育锻炼中往往对体育技术水平高的学生更为关注,教师可以这些学生为依托,并以技能培养为抓手,在排球、篮球、足球等项目教学中,巧妙将体能发展融入技能练习,如把体能素质练习、课练等增加到课堂教学中,促进学生体能素质提升。另外,在教学中多采用教学比赛、模拟实战,让学生在体育运动真实环境下运用技能,发展反应、移动、变向、奔跑等综合身体素质,这也是最为有效的沉浸式体育运动形式,更能有效地帮助学生熟练掌握运动技能,形成终身自主科学锻炼的基础和能力,有利于终身体育意识的培养和形成。(作者单位:咸阳市彩虹中学)