

步仰绘：帆书 APP 苏轼具身叙事资源驱动初中诗歌教学转化的课例研究

张巧俊

沧县第三中学 河北 沧州 061729

【摘要】：本研究聚焦初中语文诗歌教学中“文本解读碎片化、情感体验浅表化、文化传承形式化”的痛点，以帆书 APP 中《对话：和苏东坡一起作个闲人》《苏东坡：在困境中定风波》《苏东坡传》等音视频资源为载体，提取其中“具身叙事”核心要素（身体感知、情境沉浸、情感共鸣），通过“资源解构—情境重构—体验生成—迁移应用”的教学路径，设计并实施《定风波·莫听穿林打叶声》课例。研究发现：帆书 APP 的苏轼具身叙事资源能有效打破传统诗歌教学的“离身性”局限，帮助学生通过“听故事—入情境—感心境—悟精神”的具身体验，实现对苏轼诗词情感内涵与文化品格的深度理解，同时为初中诗歌教学的数字化资源应用提供可复制的实践范式。

【关键词】：帆书 APP；苏轼；具身叙事；初中诗歌教学；教学转化

DOI:10.12417/2982-3803.26.02.039

1 引言

初中诗歌教学面临三重困境：文本解读碎片化，教师多聚焦字句翻译与手法分析，将“人一诗一境”割裂为孤立知识点，学生难以理解诗词背后的生命脉络；情感体验浅表化，学生对苏轼“豁达”的认知停留于字面，无法共情他被贬黄州时的孤独与超脱；文化传承形式化，其“闲心”“游戏精神”未能与学生的学业压力、人际焦虑等现实生活建立联结，文化传承沦为“背诵任务”。具身认知理论指出，认知是身体与环境互动的产物，而“具身叙事”则将抽象文本转化为可感知、可体验、可参与的故事场景，让读者通过代入身体进入情境，实现情感与认知的同步生成。

帆书 APP 中关于苏轼的音频内容，恰以故事化叙事为核心：如《对话：和苏东坡一起作个闲人》^[1]中用“门户打开、月光照入”解释“闲”；《苏东坡：在困境中定风波》还原“沙湖道中遇雨”的细节；《苏东坡传》^[2]以家族故事勾勒苏轼的生命轨迹。这些资源均包含身体感知线索（触觉、视觉、动作），为具身教学提供了天然素材。本研究以《定风波·莫听穿林打叶声》为载体，探索帆书 APP 具身叙事资源如何驱动初中诗歌教学的“三重转化”：从文本解读走向生命理解，从情感认知走向情感体验，从文化符号走向生活实践。最终为初中语文教师提供“数字化资源+具身教学”的融合路径，让苏轼的诗词真正成为学生应对成长困境的精神资源。

2 帆书 APP 苏轼具身叙事资源的解构与分析

2.1 具身叙事资源的核心特征

帆书 APP 中苏轼相关音频资源的“具身性”主要体现在三个维度：

（1）身体感知的具象化：资源通过“细节描写”激活学生的身体感官——李蕾对谈费勇《对话：和苏东坡一起作个闲人》中描述“苏东坡穿着芒鞋、拄着竹杖在雨中行走，雨水打在蓑衣上发出‘沙沙’声”，让学生通过听觉、触觉想象场景；李蕾在讲《苏东坡：在困境中定风波》中模拟“同行者狼狽躲避”与“苏轼吟啸徐行”的动作对比，强化身体动作的感知。

（2）情境体验的沉浸式：资源以“故事化结构”构建完整的叙事场景——《苏东坡传》从“眉州童年”到“黄州贬谪”的时间线，串联起苏轼的人生节点；费勇则以“机场赶飞机”的现代案例类比苏轼的“预期错位”，让学生在“古今对照”中沉浸于情境。

（3）情感共鸣的生活化：资源将苏轼的精神内核转化为“可迁移的生活智慧”——如费勇解“闲”为“心不累的状态”，对应学生“学业压力下的情绪调节”；李蕾讲强调“游戏精神”。所有的困难，磨难，环境的恶劣，都是编剧在给人生加戏。这一段要让他承受点儿磨难，那一段要让他克服困难，让他去改变，去学习。真正能够给人的生活带来改变的，就是人要在自己的心性上不断地磨炼。然后让自己的能力不断地变强，承担了该承担的责任，然后活出了一个精彩的人生。所以引导学生以“玩”的心态面对挫折，实现情感共鸣。

作者简介：姓名：张巧俊，性别：女，出生年月日：1986.07.22，民族：汉族，籍贯：河北省沧县，学历：本科，研究方向：初中语文，所在单位：沧县第三中学，职称：中小学一级教师。

2.2 具身叙事资源的教学价值

为验证帆书 APP 中苏轼相关具身叙事资源的教学适用性,本研究在某初中选取三个班级共 120 名学生开展了“苏轼认知现状”问卷调查。结果显示:高达 82% 的学生仅能机械地复述“乐观、豁达”等标签式结论,无法结合苏轼的具体人生经历(如黄州贬谪、惠州流放)对其精神内核做出有依据的解释;76% 的学生明确表示“苏轼的诗词与现实生活无关”,认为千年前的古人感悟难以回应自己面临的考试焦虑、人际矛盾等真实困境;而 91% 的学生则坦言“喜欢听苏轼的故事,但不喜欢分析诗词”,反映出学生对鲜活叙事有天然兴趣,却对传统课堂中字句翻译、手法分析的讲授方式感到隔阂与厌倦。这一组数据清晰地揭示了初中诗歌教学的深层矛盾:学生的情感需求与兴趣点在于“听故事”“入情境”,而教学现状却往往停留在“贴标签”“拆字词”的浅表层面。帆书 APP 中的具身叙事资源恰好精准地弥补了这一缺口:它以“故事化讲述”激活学生的感官与想象,通过“身体感知线索”(如雨打蓑衣的触觉、吟啸徐行的动作)建立具身体验,再以“生活化联结”(如旅途突发状况、日常小挫折)将苏轼的“闲心”“游戏精神”转化为学生可感知、可理解、可应用的成长智慧,从而打通古典诗词与现代少年之间的精神通道。

3 《定风波·莫听穿林打叶声》具身教学课例设计与实施

3.1 课例设计理念

本课时以“帆书 APP 具身叙事资源”为核心,遵循“资源导入—情境沉浸—体验生成—迁移应用”的具身教学逻辑:通过音频故事激活感官,通过身体模拟进入情境,通过情感共鸣理解精神,最终将苏轼的“定风波智慧”迁移到学生的现实生活中。

3.2 教学目标

本节课的教学目标设定为:在知识与技能层面,学生能够理解《定风波》的字面意思,并掌握“以小见大”的写作手法;在过程与方法层面,通过“听音频、做动作、写感悟”的具身体验,深入感受苏轼的“闲心”与“游戏精神”;在情感态度与价值观层面,学会以“松弛”的心态面对生活中的挫折,初步形成“此心安处是吾乡”的生命态度。

3.3 教学过程

(1) 资源导入——“听故事,入情境”:课堂伊始,教师播放帆书 APP 中《苏东坡:在困境中定风波》关于“沙湖道中遇雨”的音频片段。李蕾的讲述将学生带入 1082 年的春天:苏东坡被贬黄州第三年,与朋友出游遇雨,雨具先行,同行皆狼狈,他却“何妨吟啸且徐行”。听完片段后,教师引导学生闭眼想象,化身苏东坡——穿着蓑衣、拄着竹杖,感受雨水打

在脸上的凉意,聆听周围人奔跑躲雨的声音,想象自己从容走路的样子。随后抛出核心问题:“为什么所有人都狼狈,苏东坡却‘独不觉’?他的‘不觉’是身体上的还是心理上的?”以此激活学生的初步思考,为后续的具身体验做好铺垫。

(2) 情境重构——“做动作,感心境”:在情境重构环节,教师组织学生分组进行身体模拟。第一组扮演“同行者”,用快速奔跑、抱头躲雨的动作表现“狼狈”;第二组扮演苏东坡,以慢走、双手背在身后、嘴里哼歌的姿态展现“吟啸徐行”。模拟结束后,引导学生对比讨论:模拟狼狈跑躲时,身体感觉紧张、急促;而模拟徐行时,则感到放松、从容。这两种截然不同的身体感受背后,折射出怎样的心态差异?为了深化理解,教师再次播放帆书 APP 资源——《对话:和苏东坡一起作个闲人》中费勇对“闲”的解读:“闲不是无所事事,而是做事时心不累——苏东坡在雨中,身体淋雨,但心是‘闲’的,闲适的,所以不觉得狼狈。”这一解读精准地将身体感受与心理状态联结起来,帮助学生领悟“身虽劳而心不累”的具身智慧。

(3) 体验生成——“品诗句,悟精神”:在体验生成环节,教师带领学生聚焦《定风波》中的核心诗句:“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生”“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴”。引导学生思考:“‘轻胜马’的‘轻’是指竹杖芒鞋比马轻,还是指心态轻?”接着,结合帆书资源中“机场赶飞机”的生活案例——当旅行计划被打乱时,一位妈妈表现出的“松弛感”与苏轼的“也无风雨也无晴”有何相似之处?学生由此理解到:真正的豁达不是无视困境,而是允许发生、坦然接受,并积极寻找解决问题的办法。最后,教师请学生写下自己遇到的“风雨”(如考试失利、和朋友吵架),并模仿苏轼的心态写一句“定风波式”的感悟,在书写中完成情感的深度共鸣。

(4) 迁移应用——“联生活,践智慧”:在迁移应用环节,教师播放帆书 APP 《苏东坡传》中“苏东坡在黄州种稻、做东坡肉”的片段,引导学生思考:苏东坡被贬黄州,为什么还能“好好过小日子”?他的“治愈”方法对我们有什么启发?通过讨论,学生认识到苏轼的“具身智慧”不仅体现在风雨中的吟啸,更落实在日常生活的柴米油盐里——在逆境中依然认真经营当下,用具体而微的行动疗愈心灵。最后,教师布置“定风波日记”实践任务:要求学生记录一周内遇到的“小挫折”,尝试用“苏东坡式”的心态去应对,并写下真实的感受。这一任务将课堂所学延伸至课外生活,真正实现了从“文化符号”到“生活实践”的转化。

4 课例实施效果与反思

4.1 实施效果评估

本研究采用“课堂观察+学生访谈+作品分析”的方式评估

效果:

从课堂参与度来看,具身叙事资源的引入显著激发了学生的学习兴趣。在播放帆书 APP 中关于苏轼《定风波》的具身解读书片后,90%的学生积极参与了身体模拟活动,课堂氛围活跃而沉静。进一步观察学生的语言表达,85%的学生在小组讨论或全班分享中,能够主动引用帆书资源中的关键词句来解释苏轼的“闲心”,而非简单复述教辅中的结论。

学生访谈:一位学生这样说:“以前觉得‘一蓑烟雨任平生’就是乐观、想得开,现在才知道原来是‘心不累’——上次考试没考好,我试着像苏东坡那样‘徐行’,没有急着刷题,而是先慢慢分析错题原因,感觉没那么焦虑了。”这段表述极具典型性:它揭示了学生从“情绪口号式”的理解转向了“认知调节式”的内化。“心不累”这一朴素表达,恰恰触及了苏轼“闲心”中“不为外境所累”的核心意涵。更可贵的是,学生已经在真实压力情境(考试失利)中尝试运用这种心态,证明了具身叙事资源具有跨越文本、影响生活的迁移力。这种“代入感”正是具身体验区别于传统讲授的关键所在。

作品分析:在课后布置的“定风波日记”写作任务中,78%的学生能够将苏轼在《定风波》中展现的心态主动迁移到自身生活事件中,且迁移方式呈现多样化。典型例子包括:“今天跑步摔了一跤,衣服全脏了,但突然想起苏东坡的‘也无风雨也无晴’,就笑着爬起来继续跑。”

4.2 教学反思

(1) “听、做、写”闭环:具身叙事如何破解诗词教学的“情感浅表化”难题:帆书 APP 的具身叙事资源在本轮教学中最突出的贡献,在于有效解决了古典诗词教学中长期存在的“情感体验浅表化”难题。传统课堂往往依赖教师讲解与标准化课件,学生虽能背诵“旷达超脱”等结论,却难以在身体与情绪层面产生共鸣。而帆书 APP 通过细腻的声音演绎、节奏把控以及身体意象的具象化描述,构建了一个可供学生“进入”

的感知场域。配合“听、做、写”的具身活动链条——听音频时模拟动作、做课堂身体练习、写个人体验日记——学生不再是被动的信息接收者,而是意义的共同建构者。他们通过自己的身体感知“徐行”的节奏,通过自己的笔触将古人心态“翻译”为当代少年的生活智慧。这种从“知道”到“感到”再到“做到”的完整闭环,是本次教学设计的核心突破。

(2) “闲心”理解的浅层化与具身资源的信息过载风险:尽管整体效果显著,但反思中也暴露出两个明显问题。第一,部分学生对“闲心”的理解仍停留在“放松”“慢慢来”的浅层,未能深入到“心性调节”的哲学高度。第二,音频资源的选择与使用存在“信息过载”风险。其中音频涉及了苏轼生平、写作背景、心理分析等多个维度,教师需要进行更精准的剪辑与聚焦,而非追求全面覆盖。

(3) 增设辩论环节:以认知冲突深化“闲心”理解,弥合个体体验偏差:基于上述反思,后续教学可从以下两方面着力优化。首先,增加“小组辩论”环节,设置具有认知冲突的议题,通过辩论,让学生讨论“苏轼的‘闲’是否适用于现代快节奏生活”,进一步深化对“具身叙事”的理解。这一过程将有效弥补个体体验可能产生的理解偏差。

5 结论与展望

本研究得出以下结论:具身叙事资源能有效破解初中诗歌教学困境,其“身体感知具象化、情境体验沉浸式、情感共鸣生活化”的特征可打破传统教学的离身性局限。“资源—情境—体验—迁移”的路径具有可复制性,通过“听故事、做动作、品诗句、联生活”四步,学生实现了从文本解读到生命理解、从情感认知到情感体验、从文化符号到生活实践的转化。苏轼的“闲心”“游戏精神”等具身智慧,有助于学生应对学业压力等现实问题。未来可整合帆书 APP 中苏轼的其他资源构建专题库,并将此理念拓展至李白、杜甫等诗人教学;同时建立从“身体参与度、情感共鸣度、生活迁移度”三维度评估的教学评价体系,为初中诗歌教学创新提供数据支持。

参考文献:

- [1] 费勇.作个闲人:苏东坡的治愈主义[M].上海:上海文艺出版社,2023:15-20.
- [2] 林语堂.苏东坡传[M].张振玉,译.长沙:湖南文艺出版社,2018:120-125.