

体育与健康： 全球和整体方法促进儿童健康

作者: Timothy Lynch1 (2019)

Springer Nature, Gewerbestrasse, 瑞士, 215 页。110.95 美元 (平装本), ISBN 978-3-030-22265-9

作者: Idowu Tope Aisha Adekanbi

本文评论了林奇的著作,该书旨在研究和提供一种基于实践的高质量健康、体育和福祉教学的综合方法。

本书是教育工作者、研究人员、政策制定者以及所有对当代儿童体育、健康和福祉视角感兴趣的人士的绝佳参考资料。林奇指出,尽管体育教育至关重要,但其实践仍存在不足,亟待改进。林奇 (2019) 认为“通过运动进行教育”是教授健康和体育的最佳方法。

本书着重分析全球体育教育和儿童福祉的现状,比较了澳大利亚、中东、英国和美国四个地区/国家的情况。研究结果表明,时间是影响健康和体育教育质量的障碍。美国教师表示,他们需要更多时间教授体育课,而将健康理念融入体育课则是一项挑战。作者总结道,学校应优先发展整体性体育教育,因为规律的体育活动课程能够促进儿童的体能、健康和福祉。为了使儿童拥有最佳的福祉,作者建议各国应继续推行社会文化方法。此外,至关重要的是,应将整体健康和体育教育政策切实融入每所学校的课程体系,并在体育教育中积极开展社区合作。

关键词: 体育教育, 优质体育教育, 健康, 福祉。

作为学校课程的一部分
体育和体育教育是过度

该项目对人类,尤其是儿童在成长发育期的社交、情感、认知和身体发展都大有裨益。它是唯一一个能够提供发展运动技能和提升身心素质的项目。

林奇表示,学校长期以来一直将体育教育作为课程的重要组成部分,因为通过体育活动进行学习具有诸多益处。

然而,教育方面仍然存在诸多问题,例如资源不足、教师积极性不高、培训不足以及缺乏足够且适当的体育锻炼。 “实践

当代研究表明,体育教育的实施需要向前推进,而不是教育政策的制定 (第2页)。这表明,建议的体育教育方法与学校的实施方式之间存在不匹配。

与其仅仅依赖教育政策,不如采取措施提高体育教育的质量和效果,以此来弥合这一差距。

“研究表明,小学体育课程的实施存在问题,并提出了改进儿童体育学习的建议,以使它们能够从中受益,获得长期的健康发展。”

(第3页)。学校必须建立有效的体育活动和课程,帮助儿童发展积极健康生活所需的必要身体能力。这些调整将有助于儿童发展运动技能,并从长远来看改善他们的健康状况。

本书共十五章,九个附录,以及大量参考文献。各章节全面阐述了健康、福祉和体育教育,以及最佳的实施方法,从体育教育教学中可达到的目标入手,探讨了改进过程。蒂莫西·林奇运用了循证研究、定性和定量数据,并

书评:林奇,T. (2019)。体育教育与身心健康

本书通过实践经验验证了高质量体育锻炼的益处,并为促进儿童全面健康提供了指导。同样,Barnett等人(2013)、Stirrup和Sandford(2019)以及Saakslähti和Duncombe(2019)也通过体育活动促进了身心健康。作为一名拥有二十五年以上教学经验的体育教师,Lynch探讨了教师、学校和社区领导者如何通过改善体育教育来提升儿童健康。因此,本书涵盖了实施高质量体育教育的诸多方面和层次。

林奇认为,小学和中学阶段的体育教育提供了一种包容性的学习体验,这是课程体系的一部分。包容性的学习体验尊重并满足所有学生的差异、需求和兴趣。在体育教育中,包容性的学习方法会考虑学习者的能力和多元化的背景,从而制定课程以支持他们的情感、认知、身体和社会发展。正如作者所解释的,高质量的体育教育能够为终身参与体育运动奠定基础。体育课程应根据每个孩子的年龄和发展阶段进行调整,以便儿童和青少年能够学习到积极生活所需的运动技能、认知技能以及社交和情感技能(联合国教科文组织,2015)。林奇基于其作为体育和健康教师的经验,探讨了健康和体育教育中使用的生物学、行为学、社会学和社会文化学方法。本文重点关注作者强调的社会文化学方法。

多年来,林奇一直意识到需要帮助职前教师、家长、政策制定者和普通教师了解儿童的……

基本运动技能。作者的亲身经历以及该领域其他专家的见解,使本书成为体育教师的必读之作。

第一章和第二章概述了体育教育在促进世界各地儿童健康和福祉方面的重要性,并阐述了体育教育和福祉教学的各种观点,为本书其余章节奠定了基础。这两章解释了健康和体育的重要性

作者认为,体育教育和娱乐可以增强儿童的社交技能和人际交往能力,帮助他们感到更有能力和更自信,并为他们提供享受和创造性表达的机会。

第一章进一步探讨了教师和政策制定者在促进体育教育和活动方面的作用。作者建议教师在课堂教学中融入更多运动元素,并为体育教育提供支持性环境。

政策制定者可以支持学校开展体育活动和体育教育项目,并为儿童提供安全便捷的体育活动场所。第二章从行为学、心理学、生物学、认知学、精神分析和现象学等多个角度探讨了体育教育、体育活动和身心健康之间的关系,鼓励在体育活动中进行积极的互动和体验。

第三章主要探讨健康、福祉和体育教育的方法。林奇提出了一种社会文化视角下的健康与体育教育方法,旨在解释和确定在体育课上教授健康和福祉的最佳途径。他运用社会生态模型来阐释社会文化方法,该模型强调个体与其社会、地理、人际和物质网络之间的互动。他进一步解释说,社区具有生态性,因为它们彼此提供生存所需的资源,并将人们聚集在一起。他认为,社会文化方法是一种“包容性方法,它承认文化因素会影响健康行为,并且健康具有精神、情感、心理、社会和生理等多个维度,以及这些维度之间的相互作用”(第113页)。

体能活动、健康和体育教育的教学观点,以及儿童通过体育教育所获得的知识,包括认知、社交和心理运动技能。

林奇指出,“通过健康和体育教育,儿童能够建立自我意识,这有助于他们发展令人满意的人际关系,并获得必要的知识、理解力和技能,从而增强韧性(第45页)。”身体、心理、社交和情感健康都是体育教育和体育活动带来的益处,第一章将从整体的角度对此进行探讨。

体育课应该根据每个孩子的年龄和发展阶段进行调整。

书评:林奇,T. (2019)。体育教育与身心健康

在林奇看来,社会文化方法着眼于生活的方方面面,并将健康和体育课程与学生的兴趣和周围环境联系起来。学生通过运动、与他人互动以及建立关系来学习。他认为这种方法能够满足学校社区中不同儿童的需求,并帮助孩子成长为全面发展的人。

林奇认为,由于体育教育的特殊性,所有国家都必须遵守《综合学校体育活动计划》(CSPAP)(美国疾病控制与预防中心,2013),该计划是美国体育活动和体育教育的国家框架。该框架通过全校策略鼓励体育活动和整体健康,该策略包括体育教育、课堂体育活动和社区合作。但在美国,各州负责制定自己的教育标准并实施自己的课程。林奇解释了为什么应该在学校实施社会文化方法以确保高质量的体育教育。他认为,社会文化方法不同于一些将健康解释为无疾病并高度重视身体健康的历史观点。基于此,社会文化方法应运而生,旨在防止传统公共卫生领域中常用的医学方法和教育领域中常用的行为方法占据主导地位。这意味着医学方法侧重于个体干预,而行为方法则运用强化和惩罚来改变行为。社会文化视角着眼于影响健康和教育结果的更广泛的社会、文化和政治问题,超越了对个体的狭隘关注。

变量。社会文化教学法将课程与儿童的日常兴趣联系起来。林奇认为,通过游戏的社会文化益处,可以发展儿童的社交能力、感知运动能力、智力以及想象力。

作者解释说,社会文化方法在澳大利亚教育体系中被采纳并发展成为一项政策,为教育中的建构主义和批判性方法提供了稳定性和支持。澳大利亚国家课程框架教学大纲秉持社会文化观点,倡导公平、支持性环境和社会正义的多元化原则,这些原则支撑着教学大纲,并为课程设计和实施提供指导(澳大利亚政府教育部,2022)。

该策略还承认,必须采取整体性的体育教育方法,因为儿童受到各种经济、文化、生理、社会、环境和政治因素的制约,这些因素都会影响他们的身心健康。随着叙述的展开,林奇解释说,虽然比赛可以全面或包容地进行,但“归属感、存在感和成长感”的体育教育尚未实现。

他认为这种做法值得研究,因为它更有利于那些有游戏经验的孩子,而对那些没有经验的孩子不利。林奇建议,高质量的体育教育应该采用社会文化视角。因此,他鼓励教育工作者在采用这种体育教育方法时发挥创造力,因为它能为孩子们提供持续的学习体验。

第六章和第七章重点阐述了体育教育课程的基本原则以及身体健康维度的发展,进一步明确了优质体育教育课程的总体概念,即帮助儿童培养必要的技能、抱负和知识,从而享受体育教育和活动。优质体育教育课程的组成部分包括内容标准、强调正确的学习方法、注重学习的正确性而非结果、以学生为中心并符合其发展阶段、以运动技能为基础、教授管理技能以及培养自律精神。

林奇认为,以下是需要考虑的一些因素:

林奇认为,社会文化教学法对教师来说要求很高,尤其是在他们心理、情感和生理方面准备不足的情况下(第117页)。将这种方法应用于体育教育,既能保证体育教育的质量,也需要合格的教师进行高质量的实施。他引用巴内特等人(2013)的研究指出,许多孩子在中学入学之初基本运动技能有限,因此,如果所有孩子都具备游戏或运动所需的技能,那么让他们参与游戏或运动就不是包容性的。



书评:林奇,T. (2019)。体育教育与身心健康

优质体育教育:教育者在基本运动技能方面的专业知识和对包容性社会文化方法、儿童健康和福祉的了解,以及让儿童在七岁之前掌握基本运动技能的机会。

作者认为,普及健康和体育教育的最大障碍是缺乏时间。

美国许多教师声称,他们需要更多时间才能充分教授体育课,而且将健康融入体育课是一项挑战。由于有效的初始教学,



英国拥有教师教育 (ITE)课程和频繁的体育教育课程,是唯一一个教师具备教授健康和体育知识和资格的国家。

英国教师采用社会文化方法来促进社会正义和公平原则,同时创造一个支持性的学习环境,认可学生的多样性和技能。

林奇表示,课程计划周密、结构合理、实施到位,并且配备了充足的健康教学设备。

体育课场地不足的问题通过与社区的长期合作得以解决。在澳大利亚,各项活动旨在让所有学生参与其中,而活动的实施也促进了儿童之间的精神联系。

林奇的研究与一些体育教育领域研究人员关于早期儿童体育活动等主题的研究相一致,例如斯特拉普和桑福德 (2019)以及萨克斯拉赫蒂和邓科姆 (2019)提出的国际体能发展方法。林奇的著作旨在确定教授健康与体育教育的最有效方法或途径,并阐明其如何促进儿童的全面发展。作者总结道,健康与体育教育的教学方法多种多样,例如生物学方法、行为学方法、社会学方法和社会文化方法。

所有这些方法在学校教育和健康与体育教育中都有其用武之地,并且应该在这些方法之间取得平衡。教育工作者应该拓宽他们对建构主义、行为主义和批判性教育方法的了解。

我认为没有最好的教学方法或途径。

选择教学方法取决于你所教的学生类型以及你希望达到的教学目标。体育教师需要采用整体性的体育教育方法,并与社区伙伴合作,在促进儿童身心健康的同时,改进教学实践,以提高学生的学习成果。

社区合作可以为体育教育项目提供资源和帮助,并为儿童提供课外体育活动的机会。为了鼓励儿童参与体育活动和促进其整体健康,体育教师应该携手合作。

与社区组织和医疗保健从业人员合作。

本书深入探讨了社区合作的重要性、体育活动对心理健康的影响,以及不同文化背景下儿童体育活动行为的差异。书中考察了澳大利亚、中东、英国和美国等国家在健康、体育教育和教师培养项目方面的现状。此外,本书还指出了教育政策制定者和学校管理者在加强健康与体育教育方面面临的主要问题。我认为,本书涵盖了与体育教育、儿童健康以及促进健康生活策略相关的诸多议题。它阐释了身体、情感、社交和认知发展之间的关系,并强调了采用整体方法促进儿童健康和福祉的重要性。

然而,本书也存在一些重要的局限性。首先,其高昂的价格可能会阻碍教育工作者,尤其是教师,获取本书,而图书馆的馆藏则会延缓他们的阅读。其次,本书仅关注四个地区/国家的体育教育和健康方面的全球性方法,这可能导致其结论和建议难以推广到世界其他国家。此外,研究成果分散在第11章至第15章,篇幅过长,读者可能会感到难以消化。过长的篇幅可能会降低本书的整体影响力,并使其阅读体验大打折扣。

提供清晰简洁的研究结果摘要,有助于读者快速理解要点,并从结果中找到所需信息。

书评:林奇,T. (2019)。体育教育与身心健康

教师在鼓励体育锻炼和促进整体健康方面发挥着至关重要的作用。他们应具备必要的知识和能力,以鼓励健康的生活方式,并接受培训,从而能够提供高质量的体育教育课程,满足不同学习者的需求。社区、家庭和学校携手合作,共同促进体育锻炼和整体健康至关重要。学校应与家长、社区团体和地方政府合作,营造一个鼓励积极学习和健康生活方式的友好环境。林奇的著作深入探讨了体育锻炼和儿童福祉的重要性,强调了采取综合方法促进健康生活方式的必要性。

这本书涵盖了广泛的主题,包括体育活动的好处、学校和社区在鼓励体育教育和健康方面的作用,以及提高儿童整体幸福感的方法。

本书还探讨了影响儿童对体育活动和健康的态度和行为的文化和社会因素。总而言之,本书对于教育工作者、研究人员、政策制定者以及任何有兴趣了解当代儿童体育教育、健康和福祉观点的人士来说,都是一本极佳的参考资料。

蒂莫西·林奇是英国高等教育学院(英国专业标准框架)的高级研究员,开罗英国国际学校小学部的副校长,以及联合国教科文组织包容性政策实验室(IPL)的教育专家。他从事健康与体育教育工作超过25年。他的研究领域包括终身健康与福祉、教育学与有效教学方法、健康与体育教育、课程改革以及如何通过体育教育促进学习。

参考

澳大利亚政府教育部(2022)。澳大利亚国家课程。检索自:<https://www.education.gov.au/australian-curriculum> Barnett, LM, Hardy, LL, Lubans, DR, Cliff, DP, Okely,

AD, Hills, A.

P.和Morgan, PJ (2013)。澳大利亚儿童缺乏积极健康所需的基本运动技能。《澳大利亚健康促进杂志》,24 (2),82-84。

美国疾病控制与预防中心。(2013)。综合学校体育活动计划:学校指南。

亚特兰大,佐治亚州:美国卫生与公众服务部。检索自:https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/13_242620-A_CSPAP_SchoolPhysActivityPrograms_Final_508_12192013.pdf

Lynch, T. (2019)。体育教育与福祉:儿童健康的全球性和整体性方法。Springer Nature。

Saakslanti, A., & Duncombe, R. (2019)。芬兰:身体发展的国际视角。载于 R. Duncombe (编)。幼儿的身体发展需求,第 61-62 页。Routledge 出版社。

Stirrup, J., & Sandford, R. (2019)。幼儿时期的身体活动。载于 R. Duncombe (编)。幼儿的身体发育需求,第 46-48 页。

劳特利奇出版社。

联合国教育、科学及文化组织(2015)。优质体育教育:政策制定者指南。巴黎:联合国教科文组织出版社。

伊多乌·阿德坎比是肯特州立大学幼儿教育专业的博士研究生和研究助理。她拥有幼儿教育专业的学士和硕士学位。她的研究重点是儿童运动发展及其与其他学习领域的关系。

伊多乌·阿德坎比, <https://orcid.org/0000-0002-1417-1551>

十大理由

参与



1

该计划从健康开始
体育课,但侧重于
为了孩子的全面发展,为了整个学校
以及整个社区。

社会情感学习是
嵌入在程序中
基于标准的课程和活动
以及社区建设理念。

2

3

SHAPE America 提供对教师和学生都友好的资源
看起来专业且
可根据您的课堂需求进行调整。

课程资料已全部完成
为教师和学生
年级段 K-2 年级、3-5 年级和 6-8 年级
每节课包含四节课。

4

5

高中课程即将开始
很快,这意味着你的全部
学区也可以参加!

您可以选择时间,
你们学校活动的主题是什么?
什么方法最适合你们学校!

6

7

高达您资金的 50%
学校涨薪又回到了……
学校的外形像一只地鼠
永不过期的礼品卡。

你正在支持你的州
以及国家专业
组织,进而
有助于该行业的发展。

8

9

这20所试点学校已经取得了
请放心,该课程已通过 HPE 教师测试和
认可!

用以下方式设定课堂基调
这四个字:善良,
正念,赋能
以及健康。

10

立即访问 healthmovesminds.org 注册