Machine Translated by Google



# 心理健康:社交和情感方面

本章探讨了幸福感（心理健康)的社会和情感维度,以及它们如何通过健康与体育教育（HPE)得到发展。因此,本章属于儿童全面发展范畴;并且属于优质体育教育的社区伙伴关系（优势视角)要素（参见图1.2）。Robbins等人重申了幸福感的七个维度:身体、智力、情感、社交、精神、环境和职业。此外,他们强调“这些维度之间存在着紧密的联系”,并且精神层面与个人的自尊（与个人的社会和情感发展相关)之间存在着密切的联系（2011,第9页）。因此,正如前一章（第13章)文献所述,幸福感的社会和情感维度（也称为心理健康)与精神维度密切相关。另一个共同的主题是“归属感”,这是贯穿本书的一个反复出现的主题,与“联结感”密切相关（新南威尔士州教育和社区部， 2015）。人际关系、自我、社区和文化等概念在幸福感的各个维度中始终贯穿其中;因此,前一章的研究结果也与本章的重点 社会和情感维度（也称为心理健康） 息息相关。

长期的研究和文献表明,定期参与活动可以带来社交和情感方面的益处。

© 编辑（如有)和作者,由 Springer Nature Switzerland AG 独家授权,2024 年。T. Lynch， 《体育与福祉》， https://doi.org/10.1007/978-3-031-72874-7_14

Machine Translated by Google



例如,体育活动已被持续证明能够减轻临床抑郁症的症状（Calfas & Taylor， 1994；Chekroud 等， 2018； Taylor 等， 1985）。此类研究中规模最大的一项是在美国进行的,涉及 120 万名参与者。研究结果表明，“每周进行 3 至 5 次、每次 45 分钟的规律体育活动可以改善心理健康状况”（BBC 新闻， 2018）。

因此，“心理健康状况不佳是身体健康状况不佳的主要风险因素,反之亦然”（澳大利亚健康政策合作组织， 2018 年）。
其他心理健康益处包括更好地管理压力（美国心脏协会， 2019;英国大学和学院体育协会， 2018； Chiras， 1991； Robbins 等人， 2011）、获得乐趣、人际关系、自尊和自我效能感,以及增强和培养个人和社交技能,如领导力、沟通、团队合作和协作（英国大学和学院体育协会， 2018； Shilton， 1997）。

马斯洛的需求层次理论（1943)支持将福祉作为英国公立学校和英国海外学校（BSO）案例研究学校所采用的数学、阅读和写作恢复课程的基础:生理需求、安全感、归属感和爱、自我感觉良好、学习意愿、艺术和创造力以及发挥自身潜能。与精神层面类似,福祉可以与普世能力（学习价值观）（态度、价值观和技能)联系起来（经合组织， 2021）。林奇（2022)认为,学习价值观/能力需要在三个关键课程支柱中得到体现:社群（归属感和伙伴关系）、元认知（对学习的思考)和价值观（全球公民意识）（图10.1;参见第155页）。

心理健康（社会和情感层面)以社区（归属感和伙伴关系 协作与合作、尊重、责任和信任)和价值观（全球公民意识 反思、尊重、同理心和坚持)为基础。

研究结果表明,这些学习价值观/能力对幸福感有影响;具体而言,尊重（参见第146页） 即珍视自己、他人以及所有生命 至关重要。诸如道德教育、社会情感学习（SEL）（参见第205页)和品格教育等运动倡导支持儿童尊重自己和其他儿童,尤其是来自不同背景和文化的儿童（经合组织， 2021年,第58页）。此外,承担责任是培养全球互联性的重要因素,这在学校中通常被称为全球公民意识（经合组织， 2021年,第64页）。另外,同理心也包含……

Machine Translated by Google



认知技能以及社交和情感技能（OECD， 2020）;自我调节和坚持（韧性)都与自尊心的提升以及抑郁和焦虑的减少相关（参见第148页）。学习者的自我评价衡量的是学习者对自身学业成就的总体效能感 它是孩子对自己能够取得成功的深切自信和感受。齐默尔曼（Zimmerman,2000,第83页)将自我效能信念定义为“个人对自身组织和执行行动方案以实现既定目标的能力的判断”。

在教育领域,正如第十章（经合组织， 2021)详述的那样， “人们普遍认为,儿童的情感健康和福祉会影响他们的认知发展和学习,以及他们的身体和社会健康,以及成年后的心理健康”（英国公共卫生署， 2015,第4页）。体育活动能够营造友好的校园氛围,使学生减少攻击性行为,减少纪律问题（英国公共卫生署， 2014;昆士兰州政府， 2003）;降低学生参与反社会行为的可能性（Clea等人， 2002； Kerr， 1996;英国公共卫生署， 2014； Stead和Neville， 2010； Trudeau和Shephard， 2008） ,并减少故意破坏、恶作剧、轻微犯罪和消极行为的发生率（Norrie和Mustard， 1999）。

这与学生在学校的归属感直接相关;学生在多大程度上感受到学校社区的尊重、接纳和支持（Pedler， 2018）。 “归属感本身已被证明是一项重要的教育成果,对某些学生而言，它预示着学业成功以及长期的身心健康。”

（ACER， 2018,第12页;OECD， 2004,2021 ）。研究表明,澳大利亚都市学校的学生比省会城市和偏远地区学校的学生拥有更强的归属感（第iii页https://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=ozpisa ） 。

芬兰一项纵向研究发现,教师在培养学生的归属感方面发挥着至关重要的作用。此外,如果学生认为他们的老师是关心和接纳他们的（学习价值观榜样） ,他们就更有可能采纳老师的学术和社会价值观。有助于培养归属感的教学方法包括：

· 重视高质量的师生关系 · 营造支持和关爱的学习环境 · 为学生提供情感支持

Machine Translated by Google



· 关注学生的需求和情绪 · 对学生表现出兴趣 · 努力理解学生的观点 · 给予尊重和公平的对待 · 培养积极的同伴关系和同学间的相互尊重,以建立社区意识 · 积极的课堂管理（Ulmanen 等人， 2016）。

其他重要方法包括赋予学生发言权、与社区伙伴合作满足学生需求、鼓励学生参与课外活动,以及在全校范围内营造高标准、高行为规范的文化氛围（新南威尔士州教育与社区部， 2015）。因此，“在学校文化中优先考虑归属感至关重要。如果做得好,教育者可以支持学生的情感和社会发展,并提高他们的学习动力、努力程度和成就”（Pedler， 2018）。

世界各地的许多研究人员和教育工作者建议,社会情感学习（SEL)应从儿童入学之初就作为其正规教育的一个重要方面加以重视,因为它为健康发展奠定了坚实的基础。社会情感学习已融入健康、体育和体育课程以及儿童福祉（与学习价值观直接相关）。

> 社会情感学习（SEL)是指个体习得识别和管理情绪、培养对他人的关爱和体贴、做出负责任的决定、建立积极的人际关系以及有效应对挑战性情境等技能的过程。研究表明,社会情感学习对儿童的社会情感发展至关重要,它关系到儿童的健康、道德发展、公民意识、学业学习以及成就动机。社会情感教育是一个统一的概念,用于组织和协调以学校为基础的各项计划,这些计划侧重于青少年的积极发展、健康促进、预防问题行为以及提高学生的学习参与度。（伊利诺伊州儿童心理健康合作组织， 2005,第73页）

健康与体育教育（HPE)的目标是使学生能够“获取、评估和综合信息,从而采取积极行动,保护、提升和倡导自身及他人的健康、福祉、安全和终身参与体育活动”（ACARA， 2019）。因此,研究表明,学校在培养儿童的社交和情感能力方面发挥着核心作用（Bahman & Maffini， 2008； Daunic 等， 2013； Durlak 等,2014）。

Machine Translated by Google



2011； Roffey， 2011)因此,儿童在物质层面上的归属感起着关键作用（澳大利亚联邦政府， 2014;英国公共卫生署， 2014）。此外,提倡采用综合学习方法（澳大利亚卫生政策合作组织， 2018;伊利诺伊州儿童心理健康伙伴关系， 2005）。

本章探讨了幸福感的社会和情感维度,以及如何通过学校的健康/体育教育来提升这些维度。具体而言,本章着重关注通过健康促进和学生参与来增强儿童的归属感,具体包括：

1. 一个充满支持和关爱的学习环境;2. 教师对学生的需求
和情绪保持敏感;3. 培养同学之间积极的同伴关系和相互尊重,以建立
社区意识；

## 研究结果与讨论

根据第十三章（精神层面)的数据,当体育活动环节达到高质量实施（QPE)标准时:体育教师知识渊博,扮演着指导者和引导者的角色;同伴关系充满同理心、接纳和鼓励,使孩子们真正融入学校社区并感受到被重视。376位小学校长参与调查,他们对政府小学如何实施高质量体育活动的看法也印证了这一点。具体而言,在“归属感”方面,在总共637条提及中,有215条（占33.75%)与培养积极的同伴关系和同学间的相互尊重以建立社区意识有关。此外,有142条提及（占总提及量的22.3%)与教师对学生的需求和情绪保持敏感有关;43条提及（占6.75%)与支持性和关爱的学习环境以及与社区伙伴的合作有关。其中60条提及（占9.4%)与学生参与度相关;177条提及（占27.8%)与健康促进相关。因此,这与文献相符,即关系、自我、社区和文化等概念均以“归属感”为基础。

这些数据得到了有关儿童社会情感发展的研究和文献的支持；“归属感本身已被证明是一项重要的教育成果,而且对于某些人来说更是如此。”

Machine Translated by Google



学生的归属感,是教育成功和长期健康福祉的标志”（经合组织， 2004）。学生在学校的归属感被描述为学生感受到教师和同伴尊重、接纳和支持的程度（佩德勒，2018）。

在一些规模较小的学校（学生人数少于100人)中,许多校长表示,由于学校地处乡村、偏远地区或边远地带,以及/或者学校规模较小（资金有限） ,聘请体育教育（HPE)专家既不现实也不经济。这与研究证据相符,即来自澳大利亚都市学校（通常配备体育教育专家并定期上课)的学生比来自省份学校和偏远地区学校的学生拥有更强的归属感（ACER， 2018,第iii页）。一位教师教育讲师在定义体能素养概念时,也强调了体育课中的归属感：“无论你的天赋如何……我们都希望每个人都拥有动力、自信、能力、知识和理解力。”这一点在三个案例研究学校中都有所体现,尤其是在案例研究二的学校中更为明显。

案例研究二:该校拥有一位知识渊博、资质优良的体育教育（HPE)专科教师,同时他也是一位合格、关爱学生且包容性强的普通班教师。讲师们认为这是英国“卓越”的职前教师教育（ITE)项目的优势所在　毕业教师能够为社区带来独特的价值。他们指出,这门独特的课程填补了空白,为学校社区和文化提供了所需的资源；“他们不再仅仅是体育教师,而是拥有体育教育专长的普通小学教师。”

具备学科知识和教学法的人了解孩子,能够向教师和家长提供反馈。这一点也被认为是新加坡教育体系的一个重要特点（参见第九章）。

此外,数据显示,83.2%的校长认为,能够使教师同时具备普通课堂教师和体育健康教育（HPE)专家资格的课程将会或很可能具有价值　只有2.4%的校长认为该课程没有价值。在376位参与调查的校长中,有637次提及优秀体育健康教育教师的关键素质,这些素质与儿童的社交和情感发展直接相关。其中,优秀课堂教师这一素质被提及了73次（11.5%）。

有趣的是,这位ITE讲师提出了教师社会情感健康这一重要问题。她指出,许多校长会“选择一位中学体育教师,希望他们能够适应”。她认为,并非每个人都能做到这一点。

Machine Translated by Google



她表示“真的非常非常难”。她分享说,对她而言,关键在于为人父母,可以从自己的孩子身上学习。然而,她认为小学“才是真正发挥作用的地方”,而且重点应该“反过来,先从小学做起,逐步发展”。安德鲁(化名)也赞同这一观点,他是一位中学体育教师,目前在小学任教。

他建议小学体育教师选择小学教育方向;“如果你对与小学生一起工作感兴趣,我建议你选择小学教育学位课程”,然而安德鲁、大卫(化名)和安吉拉(化名)都承认这类课程很少见。安吉拉听说过一些拥有体育专业背景的小学教师,她认为这样的课程“非常棒”,但她补充说“英国这样的课程非常少”。

英国小学体育课的准备工作被认为是一个重大缺陷。安德鲁解释说,他感觉“准备得远远不够,完全是摸着石头过河,除了体育系之外,没有人能帮他出主意”。安德鲁坦言,他对小学体育的知识非常有限:“那时候我一窍不通。我不知道该如何与孩子们交流,也不知道他们的水平应该如何,他们能做什么,不能做什么。”安德鲁认为这种情况在国际学校很常见,而他现在对小学体育课的兴趣和热情也来自于他自己的孩子。安吉拉分享说,在准备小学体育课方面,她主要依靠自己作为体育教练的经验,因为在她的教师培训课程中,“没有关于小学的内容。那是一门中学体育课”,她之所以选择中学而不是小学,“是因为我只能接受中学方面的培训”。

她表示,正因如此,她缺乏自信,所以更喜欢从五年级开始教起:

> 有时候,对于五年级以下的孩子来说,表达自己的想法比他们年龄大一些的时候更难。因为我没有体育教育学位,所以我在处理一些学术性较强的问题时会比较吃力,因为我没有接受过这方面的教育,我的背景是教练,而不是体育教师。

生成的数据表明,全校健康与体育教育课程计划(WSCP)通过增加符合儿童发展阶段的活动频率,提高了儿童在校获得高质量体育教育体验的可能性。在案例研究二中,高质量体育教育(QPE)直接体现在以下方面:

Machine Translated by Google



与体育课全校课程标准（WSCP)的实施以及全校体育行为管理政策相关。教师教育讲师支持通过WSCP制定符合儿童发展阶段的课程,并强调儿童早期学习基本运动技能的重要性，“赋予他们能力,如果他们掌握了能力,就会更加自信,更有动力,一切都会开始良性循环”。案例研究二中学校的行为管理政策包含四条规则,这些规则体现了促进归属感的教学方法（Ulmanen et al., 2016）：

A. 所有学生在体育课上进行体育活动时都必须戴帽子　鼓励涂抹防晒霜（安全
一个充满支持和关爱的学习环境）

B. 哨声响起时,表示所有孩子“停下来,看,听”（互相尊重）。

C. 只有在得到指示后才能触摸运动器材（相互的）
尊重）
D. 善待他人（教师要体贴学生的需求和需求）
（情绪）

在第二案例研究中,提到了全球政策倡导的“健康促进学校”（HPS)框架,以及该框架的三个重点领域:学校环境、课程和社区合作（参见第101页）。HPS框架在英国教师教育（ITE)项目中也得到了体现　ITE的一大优势在于与当地社区学校建立了紧密的联系。课程中有许多合作伙伴为学习环境做出了贡献,包括当地和国际小学以及社区团体。与社区合作伙伴的合作提升了ITE学生和小学生的学习效果。正如讲师解释的那样：“我认为我们非常独特,因为我们学院的九个模块中有八个模块都与儿童互动。我知道其他学科根本没有与儿童互动的机会,所以我们的体育系学生经常对我们说‘我们真的很幸运,因为我们有很多机会与孩子们一起工作’”。此外,ITE 学生之间的关系也被描述为一项优势，“讲师们了解学生,他们不仅仅是面孔”,并且“像母亲或父亲一样对他们的进步进行概述”。

此外,ITE课程与案例研究二学校的课程类似。

Machine Translated by Google



与当地学校的良好关系使我们能够使用他们的设施。体育学科负责人解释说:“我们真正缺乏的是户外空间,所以从某种意义上说,这就是我们与合作学校的关系如此重要的原因。”

在美国的问卷调查数据中,这位副教授提倡在学校社区中发挥健康、体育和健康教育(HPE)领导作用,这一点在案例研究二的学校中得到了体现。他将HPE教师描述为“在‘健康、积极的生活方式’方面,既是学校/社区的领导者,也是这项协调课程工作的牵头教师,同时也是所有有助于生活方式发展的因素的‘顾问’、‘合作者’和‘倡导者/推广者’”。

如前所述,案例研究二中的学校课程设置符合学生的发展阶段,并通过有意义的体验培养了一系列技能和策略。因此,该课程设计精良且实施到位,师生均认为其重要、有益且令人愉悦,从而在全校范围内营造了高标准和高行为规范的文化氛围(新南威尔士州教育与社区部, 2015)。健康、体育和健康教育(HPE)沟通是该校的优势;教师清楚了解并能够分享各自负责的HPE课程内容,并且由HPE专科教师热情地领导。学生拥有发言权,他们组织和协调学校午餐时间的无挡板篮球和触式橄榄球活动,并分享了他们的见解,以用于本研究(新南威尔士州教育与社区部, 2015)。学校环境设施齐全,空间不足的问题通过真诚的长期社区合作得以解决。这些因素共同促成了Ulmanen、Soini、Pietarinen和Pyhältö(2016)提出的所有有助于培养归属感的教学方法。

案例研究学校的孩子们都提到了社交和情感方面的益处。一位男孩谈到社交方面的益处时表示,他更喜欢团队运动而不是个人运动:“团队运动比个人运动好,因为如果你犯了错什么的,有人会帮助你。”另一位女孩提到,在团队合作中,她很享受“良好的团队精神”。她分享说,她喜欢和大家一起工作,而且知道可以和团队里的其他人一起合作很有趣。所有参与的学生都表示,他们会互相照顾、支持和帮助队友。“知道可以和团队里的其他人一起享受乐趣,这感觉真好。”

Machine Translated by Google



美国的问卷调查也证实了体育课的社会和情感益处,密苏里州的一位副教授和巴里都对此表示赞同。这位副教授倡导通过实施健康促进学校模式（HPS)来持续推进整体健康、体育和教育（HPE)理念。巴里指出：“心理/情感健康和社会健康是我们每个人未来人生成功的重要因素。” 在案例研究学校中,一名学生描述了体育课带来的情感益处,他说：“你会感觉更好,更自信,更有自尊。” 另一名学生分享说,体育课后“我们不感到压力”,这与有关更好地管理压力的研究直接相关（美国心脏协会， 2019;英国大学和学院体育协会，2018； Chiras， 1991； Robbins 等， 2011； Shilton， 1997）。

所有案例研究学校的孩子们都喜欢运动,喜欢体育课,学校社区也十分重视体育课。孩子们和老师们都表示,孩子们积极主动,无论自身优势或劣势如何,都对运动充满兴趣,并且乐于全力以赴。文献指出,这与学生的归属感密切相关（Pedler， 2018）。此外,老师们还提到了体育课带来的终身益处和全面发展。

案例研究二中的一名女生表示,她更喜欢她的新学校（幸福感增强）,仅仅是因为学校有规律的体育课。
受过中学体育教师培训的老师们也表示,根据他们的经验,大多数小学生都非常喜欢体育课和通过体育活动进行学习。

在第二所案例研究学校中,学生们谈到体育课可以减轻压力,并有助于提高其他领域的学习成绩。高年级学生分享道：“上完体育课回来后感觉很放松,学习也更容易了。”在第三所案例研究学校中,学生们也认同体育课上的活动有助于他们的学习，“因为可以休息一下,从课堂学习中放松下来,我们课业繁重,休息一下感觉很好。”一位女生补充说,体育课能提高他们的学习成绩,因为“我们更放松了”,另一位男生补充道：“回来后,我们能更好地集中注意力。”在设有健康、健康和体育（HPE)专家或指定教师且定期开展体育课的学校,学生对体育课内容之间联系的口头表达能力有所提高。此外,观察结果表明,高质量的体育教育（QPE)能够激发学生的学习兴趣。

在第二案例研究学校中,教师们认为他们通过从低年级开始,并让所有学生都能享受体育活动,从而促进了包容性教育。他们通过涵盖多种运动项目和技能,以及运用小型游戏来最大限度地提高学生的参与度,从而实现了这一目标。在案例研究学校中,教师们认为他们通过培养学生的包容性,并让他们从低年级开始就参与体育活动,使所有学生都能从中获得乐趣。

Machine Translated by Google



并增加学生获得成功的机会。此外，
已采取措施确保学习困难的学生不会被公开展示。
在他人面前,这种情况可能会导致学生感到
不舒服。

案例研究二:这所学校,更具体地说是他们的 HPE 专家,通过“布置开放式作业”,展现了对包容性的深刻理解。
让孩子们能够根据自身能力不断进步的任务,以及对传统团队运动的调整,使团队规模更小,让每个人都能参与其中。
获得更多练习技能的机会”（Boss， 2000,第4页）。因此,案例
第二所学校的研究表明:学校拥有支持性和关爱的学习环境;教师能够体贴学生的需求和情绪;
培养了同学之间积极的同伴关系和相互尊重。
通过采用全校参与的方式。这包括制定全校统一的校规。
体育课与健康促进型学校模式。通过这样做,老师
案例研究二中学校的参与者表现出对以下内容的理解：
以社会文化视角看待健康、体育和教育 以社会正义为基础的教学
公平、多元和支持性环境原则。

在英国,案例研究学校的QPE（合格教育实践)是一种策略。
在课程恢复期间采用以提高儿童福祉为目的的方法。
该案例研究学校明确关注学习的“方法”（实施）,以充分利用学习机会,其中课程涵盖各个方面。
所有学习领域都通过学习价值主线相互交织:创造力，
活力、韧性、好奇心、勇气、探索精神、反思能力和沟通能力。这些学习价值主线以九项普世价值为基础。
能力[学习价值观]（态度、价值观和技能）:反思、协作与合作、学会学习、尊重、责任、同理心、自我调节、坚持和信任（经合组织， 2021 年）。

第48页）;具体而言,包括尊重、责任、同理心、自我调节和
坚持不懈（韧性）。教师们有意识地选择了教学法。
培养儿童的情感素养并有意识地发展他们的
深度思考,通过这种方式提高他们的技能和知识
解决问题、解释概念、调查、设计、创造
理解、评估、分析、沟通和应用。它是
值得注意的是,在本案例研究学校中,大家分享了以下内容：
此前,学校主要侧重于价值观支柱和社区支柱（图10.1,第 158 页）。在一个学年里，他们被告知……
校长应该忘记价值观支柱,而只关注……
元认知支柱。因此,孩子们的行为恶化了。

Machine Translated by Google



他们的社交和情感健康（心理健康)也随之受到影响。随后,员工的心理健康状况开始恶化。

此次,学校采用全校参与的方式,平衡了学习价值观/能力。Boxall Profile (BP) 是英国学校最常用的评估儿童社交、情感、心理健康 (SEMH) 和福祉的工具（Marshall 等， 2017），教师在第一学期末（2020 年 11 月）为每位学生填写了该评估表,并在第二学期进行了复查。结果表明,由于福祉提升计划和学习价值观/能力平衡的实施,儿童的福祉显著改善。在远程学习开始前,小学二年级（KS2)及全校范围内被标记为有福祉需求的儿童已由特殊教育需求 (SEN) 支持团队进行监测。没有出现新的福祉问题案例 这是一个理想的结果。通过讨论、观察和访谈（评估和监测），教师和学生的福祉均得到改善。

在位于非洲的英国海外学校案例研究中,研究发现,提升学生自尊（深度自信)的关键在于深入实施源自IB学习者培养目标的学习价值观（参见第156页）。全校范围的干预措施不仅涵盖体育课程,还贯穿所有学习领域。过去四年的PASS调查分析显示,自尊是关注的重点。自尊衡量的是学生对自身学业成就的自我效能感,即他们对自己能够取得成就的深度自信和信念。自尊是学习价值观（九项通用能力)的核心要素。

在中东一所采用英国课程的中小学案例研究中,人们担心学校内倡导的福祉和学习价值项目过多;结果,所有项目都流于表面,未能深入实施。例如,积极心理学强调了大约30项价值观;高绩效学习（HPL)包含20项高级认知表现特征（ACPC)和10项价值观态度与特质（VAA），此外,HPL项目还提倡七大教学支柱。而且,这些术语和语言对于大多数英语为第二语言（EAL)的学生来说也过于复杂。因此,建议为该校量身定制一个兼收并蓄、符合当地实际情况的课程,使其与学生的能力水平密切相关,并符合其发展阶段。

Machine Translated by Google



使所有社区成员都能理解并掌控自己的学习,尤其是学习过程。学校需要深入贯彻认知特征和价值观,使其个性化并符合学校的实际需求。所选价值观体现了学校的愿景和使命 学习方法以及如何培养学生的进步能力。例如,学生可以找出自己文化中的榜样人物(或设计自己的角色和称谓),这些榜样人物与高水平学习(HPL)相关,并可根据学校不同阶段学生的实际情况进行调整。另一项建议是简化学习价值观并减少其数量。建议学习价值观/特质不超过六到八项,高年级学生可以更深入地学习这些价值观,而低年级学生则可以根据自身需求进行调整,例如使用人物角色和木偶等辅助工具。

学校需要采取全校参与的方式;确定多种策略以深入实施高绩效学习(HPL)项目,例如:在书籍、贴纸、反馈、融入校园文化的日常用语、标牌、集会展示中持续使用相关参考资料;告知教师他们可以根据需要,在具体情境中教授价值观和思维技能。此外,当学生展现出高绩效学习(行为和特征)时,可以采用奖励(学院积分)制度 无论是在正式学习还是非正式学习中。同时,还应将高绩效学习纳入学校的各项政策,尤其是在反馈和评估方面。

## 反射

本章探讨了身心健康(心理健康)的社会和情感维度,以及它们如何通过健康与体育教育(HPE)得到发展。思考一下你所处的环境。社区成员如何感受到自身的价值和归属感?成员们如何践行学习价值观?你的环境如何提供支持和关怀?

如何才能最大程度地体现尊重?如何利用身体层面来减轻压力、改善心理健康?

## 参考

美国心脏协会。(2019)。压力管理。https ://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management

Machine Translated by Google



澳大利亚教育研究委员会 (ACER)。(2018)。国际学生评估项目 (PISA) 澳大利亚聚焦报告第一期:学校归属感。https ://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi ?article=1031&context=ozpisa

澳大利亚课程、评估和报告局（ACARA）。(2019 年）。
澳大利亚课程目标。https ://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education/aims/澳大利亚健康政策合作组织。(2018)。
澳大利亚身心健康追踪报告。https ://www.vu.edu.au/sites/default/files/australias-mental-and-physical-health-tracker-report-card.pdf

Bahman, S. 和 Maffini, H. (2008)。培养儿童的情商。
Continuum国际出版集团。
BBC新闻。(2018)。定期锻炼“最有利于心理健康”。https ://www.bbc.com/news/health-45116607
Boss, S. (2000). 体育课复兴。在“新体育课”中,每个孩子都能成功,而不仅仅是运动健将。西北教育杂志， 6(1),14-21。
英国大学与学院体育协会。(2018)。体育活动是改善学生心理健康的关键。https ://www.bucs.org.uk/news.asp?section=8&itemid=27839&search

Calfas, KJ 和 Taylor, WC (1994)。体育活动对心理的影响
青少年变量。儿科运动科学， 6,406-412。
Chekroud, SR、Gueorguieva, R.、Zheutlin, AB、Paulus, M.、Krumholz, H.
M.、Krystal、JH 和 Chekroud、AM (2018)。2011 年至 2011 年间美国 120 万人的体育锻炼与心理健康之间的关联
2015 年:一项横断面研究。 《柳叶刀精神病学》， 5(9),739–746。
Chiras, D. (1991).人类生物学:健康、体内平衡与环境。West出版社
团体。
Clea, A., McNeely, J., Nonnemaker, J., & Blum, R. (2002). 促进学校归属感:来自青少年健康全国纵向研究的证据。学校健康杂志,72。

澳大利亚联邦政府。(2014)。福祉与自我保健情况说明书。http ://www.responseability.org/data/assets/pdf_file/0011/10541/Wellbeing-and-self-care-Final.pdf Daunic , A., Corbett, N., Smith, S., Barnes, T.,
Santiago-Poventud, L., Chalftant, P., Pitts, D., & Gleaton, J. (2013)。将社会情感学习与读写教学相结合:一项针对有情绪和行为障碍风险儿童的干预措施。 《行为障碍》， 39(1),43-49。

Durlak, JA、Weissberg, RP、Dymnicki, AB、Taylor, RD 和 Schellinger, K.
B. (2011). 增强学生社交和情感学习的影响:基于学校的普遍干预措施的元分析。儿童发展， 82(1)，405-432。

Machine Translated by Google



伊利诺伊州儿童心理健康合作组织。(2005)。构建伊利诺伊州综合儿童心理健康体系战略计划。http : //
icmhp.org/wordpress/wp-content/uploads/2015/12/ICMHP_CMH-Strategic_Plan.pdf

Kerr, G. (1996). 体育在帮助青少年为成年做好准备中的作用。载于 B.
Galway & J. Hudson (编),过渡时期的青年:研究和政策视角（第 293-301 页）。汤普森教育出版社。

Lynch, T. (2022).体能素养与健康 - 新加坡主题演讲。
https://youtu.be/hGnaDfGAx5g?si=8mbGi4h07XDUuv0U
Marshall, L., Wishart, R., Dunatchik, A., & Smith, N. (2017).支持中小学和大学心理健康:定量调查。
https : //assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/
attachment_data/file/634726/Supporting_Mental-Health_survey_report.pdf Maslow, AH
(1943). 人类动机理论。 《心理学评论》,50，

370–396。

Norrie, M. 和 Mustard, JF (1999)。早期教育研究:最终报告。
加拿大高等研究院。

新南威尔士州教育与社区部。(2015)。文献综述:学生福祉。https : //www.cese.nsw.gov.au/images/stories/
PDF/student_wellbeing_LR_AA.pdf经济合作与发展组织 (OECD)。(2004)。

为明日世界而学习 2003年PISA最终结果。作者。
经合组织。(2020)。技术报告： 《经合组织2030年教育与技能未来课程分析》。https ://www.oecd.org/
education/2030-project/contact/
Technical%20_Report_Curriculum_Analysis_of_the_OECD_Future_of_Education_and_Skills_2030.pdf
经合组织。(2021)。将价值观和态度融入课程:塑
造更美好的未来。经合组织出版社。https : //www.oecd-ilibrary.org/education/embedding-values-and-
attitudes-in-curriculum_aee2adcd-en

佩德勒,M. (2018)。教师在帮助学生感受到学校“归属感”方面发挥着关键作用。 《对话》。https ://
theconversation.com/teachers-play-a-key-role-in-helping-students-feel-they-belong-at-
school-99641英国公共卫生署。(2014)。学生健康与福祉和学业成就之间的联系:面向校长、理
事和教育机构教职工的简报。https ://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/
uploads/attachment_data/file/370686/HT_briefing_layoutvFINALvii.pdf

英国公共卫生署。(2015)。促进儿童和青少年的情绪健康和福祉:全校参与的方法。https : //
assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/
file/414908/Final_EHWB_draft_20_03_15.pdf

Machine Translated by Google



昆士兰州政府。(2003)。昆士兰州活力计划,幼儿早期教育
资源。昆士兰州政府印刷局。
Robbins, G.、Powers, D. 和 Burgess, S. (2011)。健康的生活方式（第 9 版）。
麦格劳-希尔。
Roffey, S. (2011). 增强澳大利亚儿童和青少年之间的联系。亚洲咨询杂志， 18(1& 2), 15–39。

Shilton, T. (1997). 倡导你的学科:为什么是体育?
健康生活方式杂志， 44(1),21-24。
Stead, R. 和 Neville, M. (2010)。体育教育和运动对教育成果的影响:文献综述。青年体育研究所。

Taylor, CB, Sallis, JF, & Needle, R. (1985). 身体活动和锻炼与心理健康的关系。公共卫生报告,100，
195-201 。
Trudeau, F., & Shepard , R. (2008). 体育教育、学校体育活动、学校体育运动与学业成绩。《国际行为营养与体育活动杂
志》， 5(10)。https ://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10

Ulmanen, S., Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2016). 青少年在学业中情绪投入的剖析.教育社
会心理学, 19(3), 587–606. https://doi.org/10.1007/s11218-016-9343-0 Zimmerman, BJ
(2000). 自我效能:学习的重要动机。当代心理学

教育心理学， 25(1),82-91。