Machine Translated by Google

体育教育

通过身体方面的学习来促进儿童的健康和福祉

4

蒂莫西·林奇

学习目标

本章我们将：

- 增进学生和教师对人体运动理论的理解及其在幼儿教育实践中的应用。· 帮助学生和教师认识到高质量体育教育（QPE）

能够提升……

儿童的健康和福祉。

- 培养学生对优质体育教育（QPE)的理解,即优质体育教育是一种有计划、循序渐进且包容性的学习。经验。
- 建议为所有儿童提供掌握基本动作的机会七岁前掌握的技能（FMS）。
- 探讨教育工作者如何需要掌握运动基础知识和包容性教育方面的专业知识社会文化视角。
- 探讨身体维度在儿童学习中的重要性,以及它如何在所有学习和发展领域之间建立强大而有意义的联系。

介绍

本章旨在将人体运动理论与实践相结合。因此,本章将回答以下问题:人体运动理论在实践中是什么样的?如何才能使其适用于所有儿童?为什么它对促进儿童的健康和福祉至关重要?

身体活动在儿童学习中至关重要,因为它能为所有学习和发展领域提供强有力的、有意义的联系（Lynch,2019）。社会文化视角表明,课程应该与儿童的世界和日常兴趣相联系（Arthur等,2020）。由于儿童天生具有游戏结构,通过运动进行学习能够提高他们的兴趣。

暂停和反思 4.1

思考你自己的经历

结合你的经验,物质层面在儿童学习中具有怎样的重要性?
您如何看待游戏和肢体活动在各个发展领域的学习中的应用?儿童如何通过游戏和肢体活动学习数学概念?

Machine Translated by Google

游戏属于物质层面，“儿童在游戏中通过互动学习，并吸收和运用自身文化群体的规则和价值观”（Arthur et al., 2015, pp. 99–100）。游戏的社会文化益处能够“促进婴幼儿想象力、智力、语言能力、社交技能和感知运动能力的发展”（Frost, 1992, p. 48）。这些益处对于实现《归属感、存在感、成长感：澳大利亚幼儿早期学习框架（V2.0）》（EYLF）（澳大利亚政府教育部[AGDE], 2022)的愿景至关重要，该框架旨在“让所有儿童参与学习，从而培养自信、富有创造力的个体和终身学习者”（p. 6）。此外，澳大利亚课程 9.0（澳大利亚课程、评估和报告局 [ACARA]，2023 年)通过健康与体育教育的两个方向体现了游戏的社会文化益处：

- 个人、社会和社区健康
- 运动和身体活动。

因此，本章采用了与 Williams (2014) 相同的目标：“强调幼儿教育工作者整合生物物理和社会文化理解的重要性”（第 62 页）。这是一个重要的目标，Callcott 等人 (2015) 也肯定了这一点：“现在很明显，练习和鼓励以及正确和高质量的指导对于儿童熟练掌握基本运动技能是必要的”（第 32 页）。

为了更深入地了解通过“归属感、存在感和成长感”的体育教育促进儿童健康和福祉，我们研究了两个主要的基本主题：QPE 的实施方法，以及儿童时期的人体运动和运动技能。

接近 QPE

优质体育教育

所有儿童都应获得高质量的体育教育。因此，所有教育工作者都必须了解如何提供包容性的教学实践，使儿童能够掌握正确的动作。联合国教科文组织（UNESCO，2015)将高质量的体育教育定义为：

> 体育教育是一种有计划、循序渐进、包容性的学习体验，是幼儿、小学和中学课程的重要组成部分。从这个意义上讲，体育教育为终身参与体育活动奠定了基础。通过体育课为儿童和青少年提供的学习体验应符合他们的发展阶段，以帮助他们获得积极参与体育活动所需的心理运动技能、认知理解能力以及社交和情感技能。（第9页）

健康与福祉

实施高质量的幼儿教育可以提高儿童获得积极健康和福祉结果的可能性。福祉的一个简单定义是“一种对自己和生活状态感到良好的状态 感到自己有归属感和价值感”（Lynch，2022b，第1页；另见 Lynch，2022a）。
维多利亚州幼儿早期学习与发展框架将幸福感定义为“拥有良好的……”

Machine Translated by Google

心理和生理健康,包括依恋、积极情绪和自我调节能力。这意味着能够有效地管理情绪,培养韧性和毅力,具备适应能力和自信心,并体验到满足感和幸福感(维多利亚州课程与评估局 [VCAA],2016,第 20 页)。研究表明,规律的体育锻炼对身心健康至关重要。

促进心理和社会福祉(澳大利亚联邦政府,2014;Lynch,2015a;2019;2022a;2022b;Parkinson,2015;英国公共卫生署,2021;Richards & May,2016;Salmon 等,2011)。新冠疫情削弱了学校中这种联系(Lynch,2022a;2022b)。随后,课程改革引入了“英国政府关于中小学身心健康的法定指导”(Lynch,2022a,第5页),其重要性在澳大利亚也得到了确认,澳大利亚课程9.0中将其作为重点领域“心理健康与福祉”加以体现(ACARA,2023)。

为了社交、情感、智力和健康方面的益处,建议幼儿和学龄前儿童每天至少进行三个小时的体育活动,5 至 17 岁的儿童每天进行 60 分钟的中等至高强度体育活动(澳大利亚政府卫生和老年护理部,2022 年)。

体育活动:任何能让你的身体动起来、呼吸加快、心跳加速的活动。

体育活动可以有不同的强度,形式包括偶然活动、锻炼、运动和肌肉强化活动(澳大利亚政府卫生和老年护理部,2022 年)。

健康与体育教育:这是对世界各地也被称为“体育教育”、“个人发展与体育课”或“体育课”的独特描述。

AC:HPE 认可运动教育中的能力

对身体素质的培养 应在促进健康的背景下进行,并融入健康教育的学习成果。AC:HPE 有以教育为重点,其中包括但不限于远不止是体育锻炼。

社会文化方法:一种包容性的学习方法,它考虑所有社会因素和……文化环境以及影响儿童的因素。社会和文化背景也是需要考虑的因素。提供符合社会公正原则的学习体验。

案例研究 4.1 最佳实践示例

在A小学,教师和家长都认为他们拥有一套高质量的体育教育(QPE)方案,能够促进儿童身心健康的最佳发展。该校采用了QPE的四个要素(Lynch,2019,第11页):

1.所有班级每周都有一节体育课,由专业的体育老师授课。每节课45分钟,专业的体育老师会与班主任沟通,班主任会在当周的课堂上定期跟进学生在体育课上进行的符合其发展阶段的身体活动。

2.始终关注儿童的全面发展:社交、情感和精神健康;健康和身体状况。

3.全校采用社会文化(包容性)方法实施健康与体育课程。通过有效的沟通和领导,体育专科教师负责体育课(体能训练),而班主任则负责健康教育课程,并经常与其他课程领域相结合。学校制定了全校健康教育与体育课程计划(WSCP)。

4.学校拥有基本必要的设备和设施。为了拓展孩子们的体验,学校与附近的体育俱乐部和学校开展合作(优势导向型合作)。

请将这所学校与您实习过或就读过的学校进行比较。您在澳大利亚健康与体育课程(AC: HPE)的实施方面是否体验过类似的情况?有哪些相似之处,又有哪些不同之处?

将人体运动与社会文化方法相结合,促进了高质量体育教育(QPE)的发展,这推动了澳大利亚课程过去两次(1994年和2013年)健康与体育教育(HPE)学习领域的改革(Lynch,2014;2016b)。因此,澳大利亚课程:健康与体育教育(AC: HPE)提供了一项理论与教学相结合、具有包容性、促进社会公正的国家政策。

Machine Translated by Google



图 4.1儿童的个人、社交和情感发展与其身体发展相互关联

帮助学生在健康和福祉方面做出明智的决定（昆士兰学校课程委员会 [QSCC],1999 年）。

澳大利亚课程9.0明确指出身体维度与健康之间的联系,所有学生从基础阶段到十年级都要学习健康与体育。这两个法定方向“相互关联、相互影响、相互支持”（ACARA，2023）,并且每个方向都包含三个子方向：

- 个人、社会和社区健康
  身份与变化
  与他人互动
  做出健康安全的选择
- 运动和身体活动
  - 活动我们的身体
  主动做出选择
  - 通过运动进行学习。

因此,社会情感学习 (SEL) 得到了广泛应用（见图 4.1;另见第 15 章）。

暂停和反思 4.2

思考你自己的经历

为什么健康、体育和健康教育（HPE)不能成为唯一负责学生身心健康发展的课程领域?这样做会如何限制学习机会?

Robbins等人（2011)提出了七个紧密相关的健康维度:身体、智力、情感、社交、精神、环境和职业。一项针对昆士兰州三所案例研究学校的体育与健康教育（HPE)学习领域中精神维度的研究（Lynch，2015b)表明,定期、高质量且包容性的体育与健康教育课程能够提升儿童的精神体验潜力。因此,课程框架和研究都体现了包容性社会文化方法的强大作用。

虽然健康与体育教育（HPE)学习领域认可并倡导所有健康维度的发展,但正如其名称所示,HPE 的核心是“身体”维度。因此，

Machine Translated by Google

与体育教育相关的健康和福祉是健康与体育教育（HPE)的关键福祉发展责任。Hellison（2011)的“教授个人与社会责任”（TPSR）模型便体现了这一点,该模型“重点关注通常被忽视的情感领域,同时又不贬低或限制体育教育中教授的身体活动”（Walsh，2016,第8页）。该模型包含五个层次：(1)尊重他人的权利和感受；(2)自我激励；(3)自我指导；(4)领导力;以及（5)将所学迁移到体育教育以外的领域。

社会文化视角:解读隐藏信息

社会文化视角的引入承认,儿童的身心健康受到多种因素的影响,包括生理、社会、文化、政治、经济和环境因素（QSCC,1999）。因此,这种方法为体育教育提供了一种整体性的学习方法。纵观历史,体育教育常常将身体视为客体,而非关注“完整的”儿童。这种情况发生在“当一个人（和女人)能够将自己的身体视为物品”的社会中（Broekhoff,1972,第8页）。从文化和历史的角度批判性地审视体育教育领域的文献和既定假设,可以凸显社会文化方法的必要性。

影响“身体客体化”理念的论述涵盖军事、科学、健康和体育等领域。这些论述体现了性别歧视、精英主义、健康主义、个人主义和中胚层主义等意识形态（Colquhoun,1991;1992;Hickey,1995;Kirk,1992;Kirk & Twigg,1993;Scraton,1990;Tinning,1990;Tinning & Fitzclarence，1992;Tinning et al.,1993）。这些意识形态常常向儿童传递错误信息,而且往往是无意的,或者教育者可能并未意识到它们的存在。这些意识形态并未记录在课程文件中;相反,它们是通过社会中的各种媒介进行教授和学习的,这被称为“隐性课程”。

话语:社会建构和理性化的消息。

隐性课程:儿童在学校环境中会无意或有意地接收到各种信息。

军事话语包含通过队列训练和体能锻炼来进行的体育教育。这种军事化训练在1911年至1929年间存在于澳大利亚的学校中，是第一个也是唯一一个全国性的体育训练体系。柯克和斯皮勒（1991)将这一时期描述为学校教育而非教育的时期,因为“体育教育深深地卷入了驯服顺从的身体、了解身体并塑造身体以适应特定环境和实现特定社会政治目标的计划之中”（第108页）。

通常情况下,教育工作者并不了解其中的一些问题。这些信息之所以被接受,是因为它们在文化上是可以接受的,而且不会被记录下来。课程材料。

科学通过技术和医学手段对体育教育产生了重大影响;科学论述尤其与人体运动的生物物理基础密切相关。科学对教育的影响始于1957年10月4日苏联发射第一颗人造卫星“斯普特尼克1号”之后。

当时人们认为学校培养的科学家数量不足,因此财政支持被用于实现这一目标。科学教育至今仍是一个值得关注的问题,但在20世纪50年代,体育课程变得“技术官僚化”（Kirk,1988）,并且出现了“新面貌”的体育教育。

Machine Translated by Google

教育课程侧重于生物力学、运动生理学、运动医学、运动心理学和运动史（Kirk 等人，1986）。

意识形态：一套支撑政策和理论的信念、价值观和承诺。

健康作为一种理念，对社会和体育教育都产生了影响。克劳福德（1980）将“健康主义”描述为“一种信念，即通过个人努力和自律，主要着眼于调节身体的大小和形状，就能毫无问题地获得健康”（第366页）。电视节目《超级减肥王》就是健康主义的一个典型例子，节目中将身体与道德自律的行为联系起来，如果人们被认为缺乏自律，就会感到内疚。

体育话语体系中形成了一些关于体育教育和运动的观点，但这些观点未必正确。英格兰国家课程标准体育教育课程明确规定，第一阶段（5-7岁）和第二阶段（8-11岁）体育课的学习目标是：

> 高质量的体育课程应激励所有学生在竞技体育和其他高强度体能活动中取得成功和卓越表现。它应为学生提供机会，帮助他们建立身体自信，从而促进身心健康。参与体育运动和其他活动有助于培养学生的品格，并帮助他们树立公平和尊重等价值观。（英国教育部，2022，第1页）

暂停和反思 4.3

您在体育教育和运动方面的经历

教育工作者对儿童及其身体生长发育有哪些假设？
回顾您在体育课和运动方面的经历，所有孩子都能在竞技体育中取得优异成绩吗？参加体育运动能培养所有孩子的品格吗？公平和尊重是所有体育运动体验的最终结果吗？



图 4.2高质量体育教育和运动中的竞争还是合作？

Machine Translated by Google

有人认为,英国国家课程体育教育计划中的假设是不成立的,并指出“竞争会拖垮我们,摧毁我们的心理,破坏我们的人际关系,并干扰我们的表现”(Kohn,1992,第114页)。Hickey(1995)也提出了关于体育运动的其他假设和矛盾之处:

· 通过参与体育运动,人们自然而然地会养成对健康生活方式的积极态度。
友谊、团队合作、分享与协作是参与的无可争议的体现。
在体育教育和运动领域。
· 如果你愿意努力工作并做出必要的牺牲,你就能实现你的目标。
在体育运动和体育教育领域。
· 男孩和女孩在参与体育运动方面享有平等的机会和认可,
体育。
· 儿童对体育和运动的理解和解释大多来自学校课程(第 5 页)。

正如文献所表明的那样,多年来,体育教育并未始终实现“归属感、存在感和成长感”。过去曾有观点认为,“如果体育教育教学不当或缺乏敏感性,则更有可能对学习者产生负面影响而非正面影响”(Tinning et al., 2001, p. 181)。

暂停和反思 4.4

优化积极体验

回顾你的体育教育和运动经历,你是否有过不愉快的经历?教育者可以做些什么来最大程度地提升学生的积极体验?讨论一下,优质体育教育是为了个人的进步还是为了社区的福祉。

澳大利亚的体育与健康教育课程采用社会文化视角。该课程认为,体育教育对儿童的健康和福祉发展具有积极作用。它还指出,如果能够解决与隐性课程相关的现有文化信息,就能最大限度地发挥这些益处。

> 健康与体育教育课程将依托其多学科基础,引导学生质疑影响健康和福祉的社会、文化和政治因素。在此过程中,学生将探索包容性、权力不平等、不言而喻的假设、多样性和社会正义等问题,并制定策略来改善自身和他人的健康和福祉。(ACARA,2012,第5页)

正如文献所述,教育者必须采用整体性方法进行体育教育。采用社会文化方法具有重要意义,“因为它关注社会和文化因素对健康的影响,这与几乎完全将健康责任归咎于个人及其决策的观念截然相反”(Cliff et al., 2009, p. 165)。本文提出,将人体运动与社会文化方法相结合,能够实现高质量的体育教育。

Machine Translated by Google

案例研究 4.2 实施问题的实际案例

研究表明,英国学校的健康教育受到肥胖话语的引导,这种话语强化了个人主义的健康观念 例如,英格兰小学低年级的孩子们被告知,他们需要锻炼,否则就会变胖。在英格兰东南部的一些公立学校,一些学前班(4-5岁)的孩子收到了学校的信,信中说他们超重了。这是因为“根据政府的全国儿童测量计划,学前班和六年级的孩子们都要测量体重和身高,并计算他们的身体质量指数(BMI)”(Ford,2018)。无论是有意还是无意,将身体视为需要训练的对象,都会给孩子、家长和学校社区带来压力,而且往往会影响孩子们享受运动的乐趣。

您是否了解学校中还有其他将人体视为物品的例子?

儿童时期的人体运动和运动技能

电机控制

Williams (2014) 解释说:“运动控制是一个自然科学研究领域,它试图理解通过神经系统、骨骼系统和肌肉系统的整合运作来控制、协调和学习运动的过程”(第 66 页)。这些运动可以分为两类:反射和技能(运动技能)。

运动技能“可以定义为有目标、可改进的动作,这些动作需要身体全部或部分运动才能成功完成”(Williams,2014,第63页)。虽然符合这一定义的动作种类繁多,但Williams举例说明了幼儿时期的一些运动技能,例如写自己的名字、系鞋带和接球。在这三个动作中,接球尤其与体育教育,特别是基本运动技能(FMS)密切相关。

基本运动技能(FMS)是更复杂人体运动的基础。澳大利亚体育委员会(AC: HPE)指出,FMS“为人体运动以及胜任和自信地参与各种体育活动奠定了基础”(ACARA,2023)。FMS可分为运动技能、非运动技能和操作技能(物体控制)。运动技能和非运动技能包括跑、跳、单脚跳、跳绳、跳跃、落地、奔跑、翻滚、滑行、停止、扭转、转弯、摆动、躲闪、行走、平衡、慢跑、漂浮以及在水中移动身体(ACARA,2023;澳大利亚体育委员会,1997)。操作技能包括控球(弹跳和接球)、投掷、追踪或拦截、踢球和击球(ACARA,2023;澳大利亚体育委员会,1997)。

功能性运动技能(FMS)为各种动作奠定了基础,这些动作通常与游戏和运动相关,但更重要的是,它也构成了有助于生活技能发展的动作基础。与儿童生活技能动作密切相关,并与FMS并驾齐驱的是被称为“主导动作模式”(DMP)的体操动作。体操的基本动作与冒险游乐场设备(如单杠、秋千和滑梯)上使用的动作相同;它们包括落地、移动、摆动、静止、弹跳和旋转(澳大利亚健康委员会,2016)。

Machine Translated by Google

体育与娱乐（ACHPER,1998）。有观点认为,体操是体育教育的核心（Lynch,2016b）。由于许多家长重视体操,课前课后体操俱乐部很受欢迎,但学校课程中这方面的投入往往有限。

理想情况下,学生应尽早掌握基本运动技能（FMS)和动态运动技能（DMP）。这一点得到了澳大利亚体育与健康教育课程（AC: HPE)的支持,该课程将FMS列为从幼儿园到六年级的重点教学领域。HPE课程的五大目标之一是培养学生的知识、理解和技能,使他们能够“获取、运用和评估运动技能、概念和策略,从而在各种体育活动情境和环境中自信、胜任且富有创造性地做出反应”（ACARA,2023）。同样,英格兰国家体育课程在第一阶段也指出,“学生应发展基本运动技能”,具体而言,应“掌握包括跑步、跳跃、投掷和接球在内的基本动作,并发展平衡性、敏捷性和协调性,并开始将这些技能应用于各种活动中”（DfE,2022,第2页）。

专题报道 4.1

操场上的主要运动模式

回顾儿童在冒险乐园中的活动,所有游乐设施、攀爬架和活动都包含落地、移动、荡秋千、静态动作（例如保持平衡等非运动状态）、跳跃和旋转等动作。这些看似儿童玩乐的活动,对儿童的身体发育至关重要。

研究表明,儿童学习和提升运动技能的最佳时期是学前班和小学低年级（Branta et al., 1984; Commonwealth of Australia, 1992; Espenschade & Eckert, 1980; Lynch, 2011; 2014）。在这个早期发展阶段,儿童拥有自然的游戏环境,并且有更多的时间专注于发展他们的运动技能。

与社会文化方法直接相关的另一个优势是及早发现运动困难,以便后续干预计划可以减少许多身体和相关的心理问题（Arnheim & Sinclair,1979;澳大利亚联邦,1992;Johnson & Rubinson,1983; Lynch,2013a;Seefeldt,1975;Smoll,1974）。

运动技能习得模型

威廉姆斯（2014)将“运动控制”定义为“执行运动技能的过程”（第66页）,并指出模型、隐喻和类比的使用有助于这一过程。菲茨和波斯纳（1967)描述的其中一个模型是“运动技能习得”。该模型的第一阶段是认知阶段,学习者在此阶段接收并运用有关如何执行技能的信息　例如,当驾驶教练向新手讲解驾驶汽车所使用的各种装置时。学习者小心翼翼地开始驾驶汽车,常常会出现一些明显的错误,例如在手动挡汽车中“袋鼠跳”或“兔子跳”。第二阶段是联想阶段,在此阶段,学习者会进一步完善……

Machine Translated by Google

通过练习,结合驾驶教练的反馈、自身的内在感受和本体感觉,来掌握这项技能的技巧。在这个阶段,错误仍然很常见。

菲茨和波斯纳（1967)描述的第三阶段是自主阶段,在这个阶段,学习者可以自动地完成技能　也就是说,无需思考动作,只需在需要时即可完成。以学习驾驶汽车为例,当驾驶员发现自己不再需要思考每个动作的过程时,就进入了自主阶段。处于这个阶段的驾驶员甚至可能在驾驶汽车的同时,尝试将其他运动技能结合起来,例如调节收音机。运动技能习得模型涵盖了儿童接触到的所有运动技能,包括骑自行车、游泳时的打水和运球。

暂停和反思 4.5

思考你自己的经历

回想一下学习开车或骑自行车的过程。你能识别出认知阶段、联想阶段和自主阶段吗?

学习驾驶汽车的比喻可以用来比喻人生各个阶段的运动能力发展　从婴儿翻身到坐立,从爬行到“熊爬”,从扶站到独立站立,再到迈出人生的第一步。同样,儿童在小学低年级学习各种基本运动技能（FMS)时,通常也可以被划分为处于这三个阶段中的一个。

暂停和反思 4.6

儿童运动与发展

反思儿童学习特定动作的过程,你能否指出儿童在习得运动技能的三个阶段中分别处于哪个阶段?具体是什么动作?你为什么会认为儿童处于该阶段?

将运动技能习得模型与儿童学习联系起来时,理想的情况是让儿童在进入更具挑战性的体能情境之前,先进行一些趣味游戏,例如在体育课上进行高强度比赛之前先玩一些轻松的游戏。如果儿童能够在游戏中自然而然地运用必要的技能,而无需像菲茨和波斯纳模型的前两个阶段那样进行思考,那么他们就能将注意力集中在游戏的其它方面,例如策略。

运动发育（见图 4.3)和国家课程标准表明,许多儿童从七岁起就能适应高强度运动。虽然有些儿童在七岁之前就能适应,但在与来自不同身体经验和社会文化背景的儿童一起上课的多元化班级中,现实情况是,高年级小学生往往仍处于运动能力发展的初期阶段。

Machine Translated by Google

FMS技能习得模型的第二阶段,用于特定游戏或改良运动。
研究表明,许多儿童在中学初期基本运动技能（FMS)有限（Barnett et al., 2013）。这是体育教育中另一个需要关注的社会文化因素,因为如果并非所有儿童都有机会发展所需的技能,那么开展游戏或改良运动就缺乏包容性。学校的此类做法需要进行批判性审视,因为那些有相关经验的儿童往往比那些没有经验的儿童更受优待。

暂停和反思 4.7

教授体育课

在一个五年级27人的班级里,18个孩子经常参加篮球俱乐部,并已掌握了这项运动所需的所有运动技能和策略。您将如何让这个班级的学生都能平等地学习运球和传球技巧?能否在为其他9个孩子提供发展这些技能的机会的同时,也让这些篮球运动员继续练习?

因此,教育工作者在实施体育教育时,需要运用社会文化视角,发挥创造力。始终要以包容性为目标,满足班级学生的多样化需求。这说起来容易做起来难,也是当今体育教育工作者面临的最大挑战。能够实施满足所有需求、同时又能激发学生兴趣、鼓励参与和挑战性的策略,是合格体育教育工作者专业素养的体现。

正如英格兰国家体育课程“学习目的”所强调的那样,体育运动是体育课程的一部分。有时人们会误以为体育课仅仅是体育运动。这会让低年级的教育者感到困惑,因为儿童的运动控制技能尚未发育成熟,无法将多种运动技能与比赛规则和策略结合起来（见图4.3）。

以学习阅读为例,让孩子直接玩复杂的游戏,就好比用小说来教幼儿拼读一样,这不符合他们的发展阶段。

英国国家课程指出了这个问题,同时也承认一些简单的游戏在儿童早期发展身体能力和自信心方面发挥着至关重要的作用。课程政策指出,在第一阶段（Key Stage 1）,儿童“应该学习:参与团队游戏,发展简单的进攻和防守战术”（DfE,2022,第2页）。《健康、体育和体育教育课程》（AC: HPE)也强调了这种对体育教育质量（QPE)中运动技能发展的重要理解。

从学前班到四年级,课程中都涵盖了“积极游戏和小型游戏”这一重点领域。而“游戏和运动”这一重点领域则仅建议三年级及以上学生学习（ACARA,2023）,因为理想情况下,此时儿童应该已经掌握了基本运动技能。

因此,QPE（优质幼儿教育)中蕴含着高质量的游戏,其中包括早期阶段简单且符合儿童发展规律的游戏,这些游戏对基本运动技能（FMS)和规则的要求较低（Arthur et al., 2020）。简单的游戏包括跳房子、追逐游戏、“狼先生几点了？”和“陷在泥里”,以及儿童可能自己创造的其他游戏。这些简单的游戏在儿童发展中发挥着重要的作用,因为它们可以引导儿童进入更复杂的游戏,在这些更复杂的游戏中,空间、物体、参与人数、游戏次数、时间和速度等变量会通过补充规则引入。这些规则会增加游戏的复杂性。

Machine Translated by Google

对参与者和FMS（功能管理系统)而言,这都是一项挑战。文中提出了四项实施高质量游戏的指导原则,涵盖了简单游戏和更复杂的游戏：

1.保障所有球员的安全。
2.包容性　所有玩家都能参与。这包括具备安全参与所需的技能水平。
　而且水平令人满意。
3.参与度　优化玩家参与度。消除或最大限度减少等待时间。
4.享受是首要考虑的（Lynch,2013b,第 19 页）。

专题报道 4.2

传统游戏

许多在学校里玩的传统游戏,例如英式斗牛犬、白兰地和躲避球,由于质量和选择欠佳而被认为不合适。然而,通常可以引入一些规则来完善这些游戏,使其符合上述指导原则（例如,参见www.timothylyncheducation.com）。

运动发育

如果教育者要运用模型、隐喻和类比来加深自身及儿童的理解,那么运动发展就至关重要。运动发展是“运动控制这一子学科下的一个专门研究领域,它致力于描述和解释从生命之初到终结的运动变化”（Williams,2014,第68页）。运动发展的各个阶段展现了儿童在缺乏掌握基本运动技能（FMS)的机会时所面临的困难　参见图4.3。

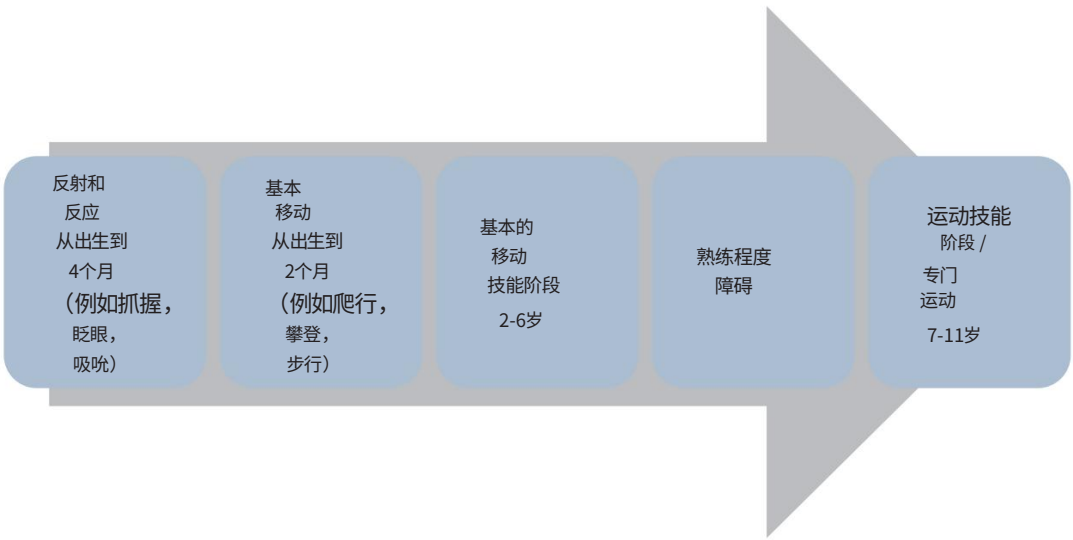


图 4.3技能精进促进终身体育活动

来源:Lynch (2016b),基于 Callcott 等人 (2015)、Gallahue 和 Ozmun (2006)、Seefeldt 等人 (1972) 和 Thomas (1984)。

Machine Translated by Google

儿童的运动技能发展瓶颈通常出现在小学三年级左右（7-8岁），并最终以髓鞘形成为标志。髓鞘形成是指中枢神经系统中髓鞘的生成。髓鞘形成使儿童的运动技能流畅、协调，并逐渐变得更加复杂，它“允许神经冲动的传递，并且在出生时尚未完全形成”（Gallahue & Donnelly，2003，第31页）。因此，如果在三年级和髓鞘形成之前掌握基本运动技能（FMS），就能最大限度地促进儿童的运动发展。

暂停和反思 4.8

思考你自己的经历

回顾体育课或学校里的运动情况，你是否注意到三年级学生的能力和发展存在差异？想想一个三年级的孩子，并思考一下他的发展情况。他与其他三年级孩子相比如何？如果你没有注意到任何差异，这可能有什么原因吗？

儿童体验各种各样的体育活动并拥有发挥身体创造力的机会至关重要。以学习阅读为例，只有学会阅读，才能探索图书馆里琳琅满目的故事。同样，掌握基本运动技能（FMS）能够提升创造力，尤其是通过与游戏、舞蹈、体操和游泳相关的运动学习体验，促进儿童自主游戏。从社会文化角度来看，让儿童掌握基本运动技能至关重要，这有助于他们通过运动与朋友分享和合作。这通常有助于他们融入更广泛的社区。因此，如果希望为儿童提供掌握各种运动技能、发展运动控制能力并优化运动发育的机会，早期教育工作者必须成为早期运动方面的专家。

这一点在小学低年级体育教学中至关重要，却常常被忽视（Lynch，2016a）。正如幼儿教师需要具备符合儿童发展阶段的语音和数学能力一样，学校也需要为儿童提供体育学习方面的专业知识。与社会文化教育方法一致，也与游戏式教学法类似，学习运动技能需要专家的指导和支持，帮助儿童掌握技能。这种支持符合维果茨基的最近发展区理论（Lynch，2017，p. 88），而专业知识的支持可能涉及家庭和社区的合作。虽然有些任务对儿童来说一开始可能具有挑战性，但如果儿童想要掌握这项技能，就必须坚持练习。

信息处理模型

另一个与运动控制和神经学相关的模型是信息加工模型，该模型“强调学习者内部认知加工的重要性”（Rink，2010，第24页）。该模型“提出了运动控制的三个截然不同的连续阶段：感知、决策和行动”（Williams，2014，第66页）。儿童需要对任务有清晰的认识，需要积极参与学习过程，需要有充足的练习机会，并且需要获得外部反馈。

Machine Translated by Google

此外,还有机会通过内部反馈进行自我评估。而且，“了解学习者如何处理信息（信息加工理论)有助于教育者选择合适的提示,并为学习者设计合适的反馈”（Rink,2010,第24页）。在实践中,形成性反馈,例如学习评估,至关重要。

许多教育工作者和教练都喜欢使用通俗易懂的比喻。例如,在游泳训练中,教练可能会提醒孩子们要像箭一样在水中滑行,身体要笔直伸展,双臂伸直;或者在打腿时要“伸长双腿”，“全力以赴”。体操中安全着陆的比喻是“像骑摩托车一样着陆”,双臂向前伸展（握住车把）,双腿弯曲并与肩同宽（坐在摩托车上）。

暂停和反思 4.9

运动体验

回顾你的运动经历,你还熟悉哪些其他有效的比喻?

与社会文化方法相一致,教学法将与儿童和学校的文化背景相联系。分组、运动发展、地点、时间、资源、设施以及社区内的专业知识都会影响机会的提供方式。研究表明,在家长协助下实施的感知运动计划（PMP）（见图4.4)是小学低年级阶段一个成功的结构化项目（Lynch,2005）。



图 4.4家长协助可以实施 PMP

Machine Translated by Google

结论

本章探讨了优质体育教育（QPE)的实践。研究表明,要落实联合国倡导的优质体育教育,教育者需要具备相关知识,理想情况下,还应精通人体运动的生物物理基础以及包容性的社会文化方法。探索这种融合方式需要考察文献、课程政策和研究,最终确定优质体育教育能够促进儿童的健康和福祉。

问题

4.1学校里的人体运动理论是什么样的?

4.2如何在幼儿教育环境中成功实施“归属感、存在感和成长感”的体育教育?

4.3为什么“归属感、存在感和成长感”在儿童时期进行体育教育至关重要?

4.4你注意到哪些关于运动的隐性课程信息?

正在读这一章吗?

学习拓展

要同时完成多项运动技能 例如,一边运球一边跳绳（移动技能） 至少其中一项运动技能（运球或跳绳)必须是自动化的（见图 4.3）。信息处理模型表明，“能够同时执行两项运动任务意味着至少有一组动作可以自动完成（无需认知）”（Anshell,1990,第 19 页）。您如何利用这些信息来指导您的计划?

参考

Anshell, M. (1990). 信息处理方法在教授缺乏经验的运动员运动技能方面的应用。体育教练,13,16-22。

Arnheim, DD & Sinclair, WA (1979). 《笨拙的孩子》（第2版）。CV Mosby出版社。

Arthur, L., Beecher, B., Death, E., Dockett, S. & Farmer, S. (2015). 早期规划与设计儿童期环境（第6版）。圣智学习出版公司。

(2020). 幼儿教育机构的规划与设计（第8版）。Cengage Learning。

澳大利亚健康、体育和娱乐委员会 (ACHPER) (1998)。小学低年级体操。ACHPER。

澳大利亚课程、评估和报告局 (ACARA) (2012)。澳大利亚课程草案:健康与体育教育。http://docs.acara.edu.au/resources/Shape_of_the_澳大利亚健康与体育课程.pdf

(2023). 澳大利亚课程:健康与体育教育（8.4 版）。www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education

Machine Translated by Google

澳大利亚政府教育部 (AGDE) (2022)。归属感、存在感和成长感：早期
澳大利亚学习年限框架（V2.0）。澳大利亚政府教育部为部长理事会编写。

澳大利亚政府卫生与老年护理部 (2022)。关于体育活动和锻炼。www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/about-physical-activity-and-exercise

澳大利亚体育委员会（1997）。《运动起来！迈向2000年教师资源模型：发展性体育技能计划》。Pirie Printers出版社。

Barnett, LM, Hardy, LL, Lubans, DR, Cliff, DP, Okely, AD, Hills, AP & Morgan, PJ (2013). 澳大利亚儿童缺乏保持活跃和健康的基本运动技能。澳大利亚健康促进杂志，24(2), 82–4。

Branta, C., Haubenstricker, J. & Seefeldt, V. (1984). 儿童和青少年时期运动技能的年龄变化。运动与体育科学评论，12，467–520。

Broekhoff, J. (1972). 体育教育与身体的物化。体育，4，4-11。

Callcott, D.、Miller, J. 和 Wilson-Gahan, S. (2015)。健康与体育教育：为未来培养教育者（第 2 版）。剑桥大学出版社。

Cliff, K., Wright, J. & Clarke, D. (2009). 健康与体育教育中的“社会文化视角”意味着什么？载于 M. Dinan-Thompson (编), 健康与体育教育：澳大利亚和新西兰课程问题 (第 165-182 页)。牛津大学出版社澳大利亚和新西兰分社。

科尔昆，D.（1991）。基于健康的体育锻炼、健康主义意识形态和受害者有罪论。《体育教育》评论，14(1)，5-13。

(1992). 技术官僚理性与体育课程的医学化。《体育》教育评论，15(1)，5-11。

澳大利亚联邦政府（1992）。体育与运动教育 参议院常设委员会报告关于环境、娱乐和艺术。参议院印刷局。

(2014)。健康与自我保健概况介绍。www.brite.edu.au/Media/Default/PDFs/Wellbeing-and-self-care-Final.pdf

克劳福德，R.（1980）。健康主义与日常生活医疗化。《国际健康服务杂志》，10, 365–89。

英国教育部 (DfE) (2022)。英格兰国家课程：体育教育学习计划：第一和第二关键阶段。https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/239040/PRIMARY_national_curriculum_-_Physical_education.pdf

Espenschade, AS & Eckert, HM (1980). 运动发展（第2版）。Merrill。

Fitts, PM & Posner, MI (1967). 人类绩效。Brooks/Cole 出版社。

福特，E. (2018)。多塞特郡女学生因收到一封肥胖信而“丧失自信”。www.bbc.com/news/av/uk-england-dorset-42993144/dorset-schoolgirl-lost-confidence-after-fat-letter

Frost, JL (1992). 游戏与游戏场景。Delmar 出版社。

Gallahue, DL & Donnelly, FC (2003). 《所有儿童的发展性体育教育》（第4版）。人类学出版社动力学。

Gallahue, DL & Ozmun, JC (2006). 理解运动发育：婴儿、儿童、青少年、成人（第6版）。麦格劳-希尔出版社。

Hellison, D. (2011). 通过体育活动培养责任感（第3版）。Human Kinetics出版社。

Machine Translated by Google

Hickey, C. (1995). 体育教育还能算是体育教育吗?ACHPER 健康生活方式杂志,42(3),
4-7.

Johnson, R. & Rubinson, R. (1983). 学习障碍儿童和正常儿童的身体机能水平。
美国矫正治疗杂志,37,56-9。

Kirk, D. (1988). 体育教育与课程研究:批判性导论。Croom Helm 出版社。

(1992). 体育教育、话语与意识形态:揭示隐性课程。《探索》,44,
35–6。

Kirk, D.、McKay, J. 和 George, LF (1986)。只工作不玩耍?体育教育中的霸权
课程。体育教育趋势与发展会议论文集:第八届英联邦和国际体育、体育教育、舞蹈、娱乐与健康会议(第
170-7 页)。
E. & FN Spon.

Kirk, D. 和 Spiller, B. (1991)。驯服温顺的身体:维多利亚时代体育教育的社会起源
小学。载于 P. Jeffrey (编), 澳大利亚教育研究协会 (AARE) 会议论文集。AARE。

Kirk, D. 和 Twigg, K. (1993)。澳大利亚学校体育训练的军事化:兴起与衰落
初级学员训练计划,1911-1931 年。教育史,22(4),319-414。

Kohn, A. (1992). 无竞争:反对竞争的案例。霍顿·米夫林公司。

Lynch, T. (2005). 对布里斯班三所天主教小学引入昆士兰州 1999 年健康与体育教育 (HPE) 课程大纲及政策发
展所作出的学校反应的评估(未发表的博士论文)。澳大利亚天主教大学。

(2011)。澳大利亚小学健康与体育教育(HPE)的榜样是什么?
会议议程是怎样的?本文提交至第53届国际健康、体育、娱乐、运动与舞蹈理事会(ICHPERSD)周年纪念世
界大会暨展览会,埃及开罗,12月17日至23日。www.ichpersd.org/i/publications/
Proceedings_for_Cairo.pdf

(2013a). 小学健康与体育教师:补充辩论。
澳大利亚健康、体育与休闲委员会 (ACHPER)《积极健康》杂志,20(3/4),10-12。https://doi.org/
10.13140/2.1.2889.6644

(2013b). “毒球”还是魔法药水?一款臭名昭著的游戏背后的秘密。《澳大利亚健康、体育与休闲委员会
(ACHPER) 活力健康杂志》,20(2),19–21。https://
doi.org/10.13140/2.1.3282.8806

(2014). 澳大利亚课程改革 II:健康与体育教育 (HPE)。欧洲体育教育
教育评论,20(4),508–24。https://doi.org/10.1177/1356336X14535166

(2015a). 健康与体育教育(HPE):在小学中的实施。《国际教育研究杂志》,70(c),88–100。https://
doi.org/10.1016/j.ijer.2015.02.003

(2015b). Investingating children s spiritual experiences through the health and physical education
learning area in Australian schools. Journal of Religion and Health, 541, 202–20.

(2016a). 健康、福祉和体育教育的未来:通过本地和全球社区伙伴关系优化儿童的健康和福祉。帕尔格雷夫·麦克米伦出版社。https://
doi.org/10.1007/978-3-319-31667-3

(2016b). 澳大利亚足球:引领儿童基本运动和运动技能发展。
在 M. Drummond 和 S. Pill (编) 的《澳大利亚足球的进展:对这项运动的社会学和应用科学探索》(第 110-19 页)中。澳大利亚健康、体育和娱乐委
员会。

Machine Translated by Google

(2017). 体育教育:通过运动和运动技能发展儿童的健康和福祉。载于 S. Garvis 和 D. Pendergast (编),《儿童健康与福祉》(第 2 版,第 77-94 页)。
剑桥大学出版社。

(2019). 体育教育与健康:儿童健康的全球性和整体性方法。帕尔格雷夫·麦克米伦出版社。https://doi.org/10.1007/978-3-030-22266-6

(2022a). 引领学校从新冠疫情的影响中恢复:一石二鸟。教育,3–13。https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2068638

(2022b). 学校循证实践:深入探讨。英国教育研究协会 (BERA) 博客。www.bera.ac.uk/blog/evidence-based-practice-in-schools-diving-deeper

帕金森,E.(2015年8月16日)。迪克·特尔福德的研究发现,体育运动可以提高NAPLAN成绩。《金融评论》。www.afr.com/companies/afr16srsportyourchildseducation–20150814-giyyh4

英国公共卫生署 (2021)。促进儿童和青少年心理健康与福祉:全校或全学院参与的方法。https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1020249/Promoting_children_and_young_people_s_mental_健康与福祉.pdf

昆士兰学校课程委员会(QSCC)(1999)。健康与体育教育初始在职培训材料。昆士兰教育出版服务部。

Richards, R. 和 May, C. (2016)。体育教育。www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/有组织的体育运动/体育运动的价值/学校体育运动

Rink, JE (2010).《体育教学促进学习》(第6版)。麦格劳-希尔出版社。

Robbins, G.、Powers, D. 和 Burgess, S. (2011)。健康生活方式(第 9 版)。麦格劳-希尔出版社。

Salmon, J., Arundel, L., Hume, C., Brown, H., Hesketh, K., Dunstan, D., Daly, RM 皮尔逊,N. 塞林,E. 穆迪,M. 谢泼德,L. 鲍尔,K. 巴格利,S. ,Chin A Paw, M. & Crawford, D. (2011). 一项旨在减少 8-9 岁儿童久坐行为并促进其身体活动和健康的整群随机对照试验:Transform-us! 研究。BMC 公共卫生,11,759。

Scraton, S. (1990). 性别与体育教育。迪肯大学出版社。

Seefeldt, V. (1975). 关键学习期和早期干预计划。提交于……的论文AAPHER大会,新泽西州大西洋城,3月。

Seefeldt, VB, Reuschlein, S. & Vogel, P. (1972). 体育教育中的运动技能排序课程。论文发表于美国健康、体育与娱乐协会休斯顿会议。

Smoll, FL (1974). 运动障碍与社会发展。《美国矫正治疗杂志》,28,4-7。

Thomas, JR (1984)。发展性运动技能习得。载于 JR Thomas (编),《儿童和青少年时期的运动发展》(第 125 页)。Burgess 出版社。

Tinning, R. (1990). 意识形态与体育教育:打开潘多拉魔盒。迪肯大学出版社。

Tinning, R. 和 Fitzclarence, L. (1992)。后现代青年文化与澳大利亚中学危机体育教育。Quest,44(3),287–303。

Tinning, R.、Kirk, D. 和 Evans, J. (1993)。健康主义与日常体育教育。载于迪肯大学,《体育教育批判课程视角 读本》(第 77-94 页)。迪肯大学。

Tinning, R.、McDonald, D.、Wright, J. 和 Hickey, C. (2001)。成为一名体育教师:当代和持久的问题。培生教育出版社。

Machine Translated by Google

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

维多利亚州课程与评估局 (VCAA) (2016)。维多利亚州幼儿学习与发展框架。教育与培训部。

Walsh, D. (2016). 通过发展阶段教授个人和社会责任模型。积极健康：促进积极健康的生活方式，23(2/3)，8-11。

Williams, BJ (2014)。人体运动和运动技能。载于 S. Garvis 和 D. Pendergast (编)，《儿童健康与福祉》（第 61-72 页）。剑桥大学出版社。