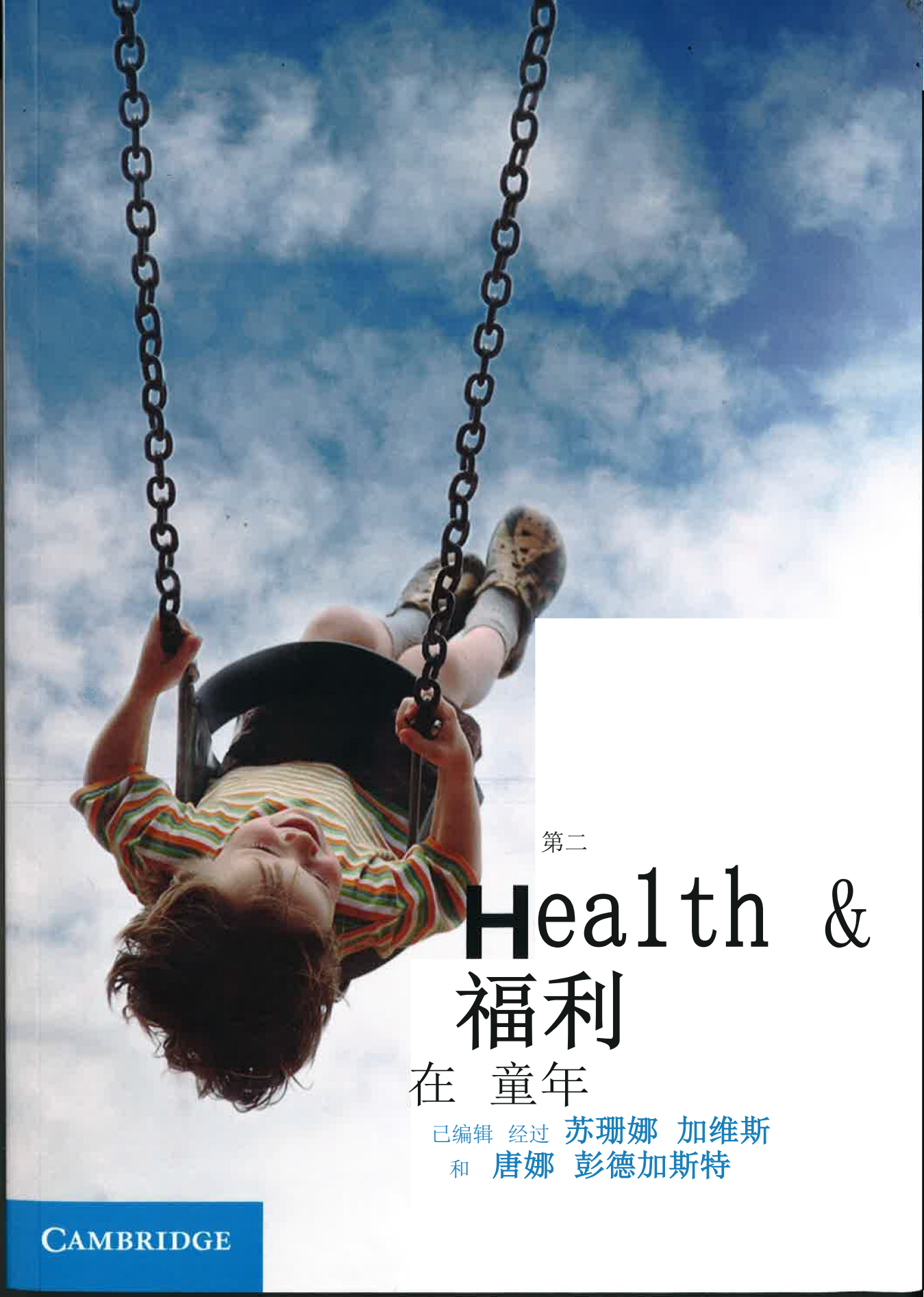


第二

Health & 福利

在童年

已编辑 经过 苏珊娜 加维斯
和 唐娜 彭德加斯特

CAMBRIDGE

CHAPTER 5

体育教育：通过运动和运动技能促进儿童的健康和福祉

蒂莫西 Lyncl;i

介绍

本章是对威廉姆斯 (Williams, 2014)于 2014 年发表的“人体运动和运动技能”一章的补充。 第一个 本文的版本。 作为 标题 由此可见，其目的是为了 通过以下方式扩展威廉姆斯的工作 调查嵌入的实际人体运动发展实例在物理领域 教育。因此， 章 答案 这 问题： 什么 做 人类 移动 理论 实际应用中会是什么样子？如何才能使其惠及所有儿童？为什么它对促进“儿童健康与福祉”至关重要？ *1*

物理 方面 意义重大 因为它在儿童学习中提供了强大而有意义的联系，涵盖了所有学习和发展领域。 这 社会文化 看法 建议 那 这 课程 是与孩子的有关 世界 和 每天 兴趣 （亚瑟） 等 等， 2015） 。 孩子们有一个 自然的 玩 结构， 学习 通过 移动 增强 兴趣。 “游戏”属于物质层面——“孩子们通过互动来学习，正如……” 以及 收养和工作 通过规则和 他们自身文化群体的价值观”（Arthur 等人，第99-100 页）。 游戏带来的社会文化益处能够促进“想象力和智力、语言能力、社交技能的发展”， 以及婴儿和幼儿的感知运动能力’（Frost， 1992，第 48 页）。

因此， 这 章 领养 这 相同的 目标 就像威廉姆斯 章： ’到 强调早期儿童教育工作者整合生物物理和 社会文化理解 （2014年） 页 62） 。这是 一个 重要目标 经确认 卡尔科特，米勒 & 威尔逊-加汉： ’它 是 现在实践和 鼓励 同样

□s 正确的 和 质量 操作说明 是 必要的 为了 孩子们 到 变得 精通 ln 基本的 移动 技能 （2015年） 页 32）。

到 实现更深层次的 理解 促进“健康与” 幸福感 童年’ 通过 归属感，存在 和 成为 身体 受过 良好教育的人，主要研究两个基本主题：如何进行高质量的体育教育， 和 人类 移动 和 儿童时期的运动技能。

接近 质量 身体的 教育

健康 和 福利

实施高质量的体育教育可以提高儿童获得健康的可能性。 积极的健康和福祉结果。一 幸福的通俗易懂的定义是： 一种对自己和……感觉良好的状态 我们的方式 生命是 前往’（英联邦） 澳大利亚， 2014a，第 14 页。 1）研究表明，规律的体育锻炼能够促进心理和社会健康（澳大利亚联邦政府， 2014a； 林奇，2015a； 帕金森 2015年； 民众 健康 英格兰， 2015年； Richards， 2016； S almon 等， 2011）。为了促进幼儿和学龄前儿童的社交、情感、智力和健康发展，建议他们每天至少进行三个小时的体育锻炼。 每日活动量，以及5至12岁儿童每天60分钟的中等至高强度体育活动（英联邦）。 澳大利亚，2014b） 。

社会文化方法：一种包容性方法 学习涵盖所有社会因素 和 文化环境 以及影响**因素** 儿童。社会和文化 **背景 是 也考虑过 在 提供社会服务 只是 学习经历。**

这 婚姻 的 人类 移动 和 这 社会文化方法 促进 质量 身体的 教育 哪个 有 驱动 最后的 两名澳大利亚人 兔 改革 （1994 年和） 2013） 为了学习 区域 “健康与体育教育” （HPE）（Lynch，2016b； 2014）。 因此， 这 澳大利亚HPE 课程 优惠 一个 国家政策在理论和教学上保持平衡，具有包容性，促进社会正义，并帮助学生在健康和福祉方面做出明智的决定（昆士兰学校理事会[QSCC]， 1999）。

这 连接 之间 这 身体的 方面 和 福利 是 显而易见 早期 年 基础阶段 （EYFS） 在 这 国家课程 英格兰和威尔士。 早期基础阶段（ EYFS ）包含六个学习和发展领域，这些领域同等重要。 重要的 和 已连接。 社会的 和 情绪学习 （SEL） 有 一个 在所列六个领域中的第一个领域拥有强大的影响力：

- 个人的， 社会的 和 情绪 发展
- 沟通， 语言 和 识字能力
- 问题 解决， 推理 和 数学能力
- 知识 和 理解 的 这 世界
- 身体的 发展
- 有创造力的 发展 （部门 为了 孩子们， 学校 和 家庭， 2008年 页 11）。

文中指出， “这些领域中的任何一个都不能脱离其他领域而独立存在。” 他们 是 同样地 重要的 和 依赖 在 每个 其他 到 支持 一个 全面的方法 到 儿童发展’（2008 年，第 11 页） 11）。 此外，“所有” 这 区域 必须交付 通过 计划， 有目的的比赛， 和 一个 平衡 的 由成人主导 和 儿童自主发起的活动 （2008 年，第 11 页） 11 ）

作为 标题如其所示，早期学习 框架 为了 澳大利亚 （EYLFA） （教育、就业和工作场所关系部代表理事会）澳大利亚政府（DEEWR， 2009）受到早期基础阶段框架（EYFS）的影响。 英格兰和威尔士国家课程，以及英国、澳大利亚和新西兰的社会文化理论（Cliff、Wright和Clarke， 2009）。 维多利亚*早期 年和 发展框架： 为了 全部 来自儿童 出生 至八岁*（VEYDF），由 EYLFA 制定， 澄清 一个 重要的 方面 HPE 和 福利 这种关系 不 其他 澳大利亚 文档 迄今为止所取得的成就，阐明了两者之间的关系和责任



这 学习 区域 的 HPE 和 幸福感。 **图 5.1** 一个 孩子的 个人的， 社会的 和 为了结果 3，’孩子们 有 一个 强的 情感发展与幸福感息息相关， 它 与 身体 发展密不可分。 幸福感可分为两个方面：

- 孩子们 变得 强的 在 这 社会的， 情绪 和 精神 福利;
- 孩子们 拿 增加 责任 为了 他们的 自己的 健康 和 身体健康（DE ECD， 2009 年，第23 页）。

值得注意的是，虽然健康、体育和体育（HPE）是课程中唯一明确与身心健康相关的学习领域，但它并非也不可能包揽所有身心健康发展的责任。这一声明承认，身心健康的各个方面都需要共同努力。 明确教授 以及 福利 做 不一定会发生 作为 一个 这是接受体育教育的直接结果。 与 EYFS 的理念类似，学习需要有目的地计划。 Bailey 等人(2009)也支持这一观点，他们总结（通过对教育研究论文的回顾）指出，体育教育所宣称的许多教育益处高度依赖于背景和教学变量。

罗宾斯， 权力 & 伯吉斯 （2011年） 建立 七 强烈 连接 尺寸 健康：身体的， 知识分子， 情绪化的， 社会的， 精神， 环境的， 以及职业。一项探讨健康、体育和体育教育学习中灵性维度的研究 横跨三个区域 昆士兰案例 学习 学校（Lynch， 2015b）发现，定期开展高质量、包容性的健康、体育和健康教育（HPE）课程可以提高儿童获得精神体验的潜力。因此，课程框架和研究表明…… 包容性社会文化方法的力量。

尽管 这 HPE 学习 区域 认可 和 倡导者 这 发展 的 全部 健康 尺寸， 核 健康与体育教育 -作为 命名法规定 - 是 这 “生理”层面。因此，健康和福祉与此相关。

接受体育教育是健康发展的关键。 责任 HPE （健康、体育和教育）。一个例子是赫利森的《教授个人和社会责任》 。 （TPSR）模型（2011） “主要强调通常被忽视的情感领域，同时又不贬低或限制所教授的身体活动。” 在体育教育中” (Walsh, 2016, p . 8）。 该模型由以下部分组成： 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；以及（5）体育教育以外的迁移。

社会文化方法：探讨 隐藏信息

社会文化视角的引入承认，儿童会受到影响其福祉的各种生理、社会、文化、政治、经济和环境因素的影响（昆士兰学校课程委员会， 1999 年）。因此，这种方法为体育学习提供了一种“整体性”的方法。 教育。 纵观历史， 身体的 教育已经 经常 专注 在 身体作为 一个物体，与之相对 到 ’所有的’ 孩子。 这种情况发生在“一个社会”中 当男人 [和 女士] 有 获得 这 容量 的 寻找 在 他的 [或者 她] 自己的 身体 作为 如果 是 一个事物’ （Broekhoff， 1972年 页 88）。 至关重要 检查 文学 和 已取 理所当然 假设 之内 这 身体的 教育 场地 从 话语：社会层面 有理智的 一个 文化 和 历史 看法 图示 这 开始 的 已 建造 和 消息。 这 社会文化 方法。

隐性课程： 当孩子无意中同时获得这两种能力时 并且是故意的 已发送消息 一个 结果 身处 学校环境。 通常，教育工作者**是 不知情 某些信息之所以存在，是因为** 它们已成为文化现象。

影响“身体作为客体”哲学的论述涵盖军事、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、健康主义和个人主义等意识形态。 和 中胚层 （科尔昆， 1991年： 1992年； **Rickey，** 1995； Kirk， 1992年；柯克和 特威格 1993年； 斯克拉顿， 1990年； 镀锡， 1990； Tinning & Fitzclarence， 1992； Tinning、 Kirk & Evans， 1993）。此类意识形态经常向儿童传递错误信息，并且在许多情况下 这些是无意的 和/或教师不知情 他们的 存在。 意识形态 不是 记录 在 课程 文件；

公认 和 是 不是 记录了 课程 材料。

相当， 他们 是 特征 教授 和 学会了 通过 各种各样的 媒介 之内 社会， 在 什么 是 称为 这 ’**隐 课程**’。

军队 涉及的讨论 身体的 教育 通过 钻研和练习。这 军事化训练是存在的 在澳大利亚 学校 从 1911年至1929年 和 是第一个 仅 国家的 系统 的体育。 柯克 和 斯皮勒 他将这一时期描述为学校教育时期而非教育时期，因为“体育教育与此密切相关” 。 对温顺的身体进行训练的项目， 会心 它并对其进行塑造，以适应特定情况并实现特定的社会和政治目标”（1991 年，第 11 页）。 108）。

科学 有 有 一个 主要的 影响 在 身体的 通过技术进行教育 以及医疗化 这 科学 话语 拥有 特别的 关联 到 这 生物物理基础 人类运动。 这 影响 的 科学 在 教育始于1957年10月4日第一颗人造卫星“斯普特尼克”发射之后。当时人们认为学校 是 不是 生产 足够的 科学家们 所以 金融的 支持 曾是 指导

向 这 目标。 这 继续 到 是 一个 忧虑 但在 这 1950年代 身体的 教育课程 变得“技术官僚化” 理性化’（柯克， 1988 年）和 ’新的 看看体育课 兔 专注 关于生物力学， 锻炼 生理， 运动的 药品，

心理学 运动 和 历史 的 运动 （柯克， 麦凯 & 乔治， 1986）。 艾德 1 ogy： 属11年 健康 作为 一个 思想 有 影响 两个都 社会 和 物理 接受 信仰、价值观 和 教育。 健康主义 是 描述 经过 克劳福德 作为 ’一个 信仰 这些 承诺 之内 社会。 健康 能 是 毫无问题地 已达成 通过 个人

“主要旨在控制身体大小和形状的努力和自律”（1980，第366页）。电视节目《超级减肥王》是健康主义的典型例子，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 有 发达 信仰 关于 身体的 教育 以及一些并不总是正确的体育赛事。 英国国家课程“体育教育计划”在第一阶段（5-7岁）的“学习目的”中明确指出： 2（8-11） 年）：

> 高质量*的体育课程*能够激励所有学生 在竞争中取得成功*并脱颖而出* 运动 *和 其他 身体 高强度活动。* 它 *应该 提供* 机会 *学生* 到 变得 身体*自信* 在 *一个 方式 哪个 支持 他们的 健康* 和 健身。机会 *竞争* 体育*和其他 活动*有助于培养*品格并* 有助于 *融入公平等价值观* 尊重（部门） 为了教育 （DfE），2016 年，第 17 页。1）。

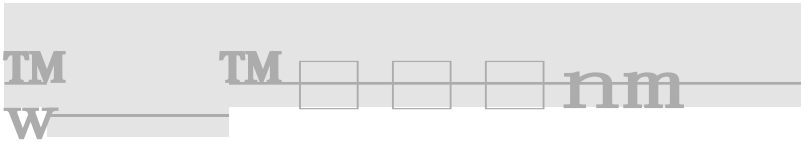
PAUSE AND REFLECT 5.1: YOUR EXPERIENCES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

反思 在 你的 经历 的 身体的 教育 和 运动， 做 你是否认为教育工作者理所当然地具备某些特质？所有孩子都能在竞技体育中脱颖而出吗？ 将要 参与体育运动 建造 所有人的品格 孩子们？是 公平与 尊重所有体育比赛的结果？

有人认为…… 一些 那 这不是 有可能，暗示着 “竞争会拖垮我们，在心理上摧毁我们，毒害我们的人际关系，并干扰我们的表现”（Kohn，1992，第 119 页）。 114）希基还分享了他对体育运动的其他一些假设和矛盾之处：

- 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 无可争议的体现。 参与体育教育和运动。
- 如果 你 是 准备 工作 难的 和 制作 这 必要的 牺牲， 你 可以实现你的目标 在体育运动和体育教育领域。
- 男孩和女孩在各方面都享有平等的机会和认可。 参与体育运动和体育教育。
- 儿童对体育和运动的理解和解释大多来自学校课程（Hickey，1995，第 5 页）。

正如文献所表明的那样，多年来，“归属感、存在感和成长感”与体育教育密切相关。 并非总是能够实现。 在 过去曾有人认为，“体育教育如果教学质量差或缺乏敏感性，则更有可能出现以下情况” 一个 消极的 对……的影响 比学习者更多 一个 积极的 一’（镀锡 等 等 2001年 页 181）。



回顾你的体育教育和运动经历，你是否…… 你是否经历过不愉快的体验？教育工作者可以做些什么来优化积极的体验？

这 澳大利亚的体育教育课程采用社会文化方法。它认为体育教育对身心健康发展有积极作用，并且 好处 为了 孩子们。 还 这表明 福利 好处 是当与隐性课程相关的现有文化信息得到解决时，效果最佳：

> 健康*与*体育*教育课程*将*借鉴* 它是 *多学科基础 学生 学习 问题 这 社会的，* 文化*和*政治*因素 那 影响*健康*和*福祉。*在*此过程中，*学生将*探索包容性、*权力等问题。不平等， 不言而喻的假设*、多样性 *和* 社会正义，*以及 制定*策略以*改善自身及*他人的*健康和*福祉（澳大利亚课程评估） 和 报告 权威 **（ACARA）** 2012年 页 5）。

作为 文献表明， 这是 必不可少 教育工作者 领养 体育教育应采取整体性方法。采用社会文化方法具有重要意义。 ’因为 它是 注意力 到 社会的 和 文化 影响 在 健康因素使其处于不利地位 对概念 位于 对健康的责任 几乎完全取决于个人及其决策（Cliff、Wright和Clarke，2009，第 165 页）。有观点认为，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。

质量 身体的 教育

优质体育教育（QPE）需要 为所有人提供 孩子们。 因此，所有教育者都必须了解如何提供包容性的练习，使学生能够掌握正确的动作。QPE 的定义如下： 联合国教育、科学及文化组织（UNESCO）是：

> 这 *计划，* 进步， *包容性 学习*经历*是其中的一部分 的* 这 *课程 在早期， 小学和中学 教育。* 在 *这* 尊重， QPE*行为 作为* 这 *基金会 一个 终身 订婚 在 身体的 活动 和* 运动。 这 *学习* 经验 *提供* 通过体育课*向*儿童和*青少年传授的*知识*应该*符合*他们的发展阶段。* 到 *帮助* 他们 *获得* 这 心理运动 *技能，* 认知的 *理解，和 社会和 情绪 技能* 他们 *需要 领导 身体* 积极的 *生活* （2015年） 页 9）。

儿童时期的人体运动和运动技能

发动机 控制

威廉姆斯在其题为“人体运动和运动”的章节中，重点探讨了人体运动的生物物理学基础。 技能 给予 明确的重要性 运动控制是自然科学研究的一个分支学科，它试图理解运动如何通过神经系统的整合运作而被控制、协调和学习。 神经系统、骨骼系统和肌肉系统’（2014，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、可改进且需要运动的行为。 的 全部 或者 部分 的 这 身体 在 命令 到 是 执行 成功地’（Williams，2014， 页 63）。 虽然 多种多样的运动都符合这一定义。 威廉姆斯给予 早期的 年’ 示例 的 写作 一个人的 姓名， 捆绑 鞋带 和 接球。在这三个动作中，接球是体育教育，特别是基本动作技能（FMS）的代名词。

基本运动 技能（FMS）是 还 指的是 作为 基本运动技能是更复杂的人体运动的基础。澳大利亚健康与体育教育课程指出，基本运动技能“为胜任和自信地参与各种体育活动奠定了基础”（ACARA，2016） 。 FMS可以 是 归类为 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。 漂浮和移动 身体通过水（ACARA，2016； 澳大利亚体育 委员会，1997 年）。 操控技能包括：控球（弹跳和接球）、投掷、追踪/停球、踢球 和 引人注目 （ACARA， 2016年； 澳大利亚运动的 委员会， 1997）。

FMS 为动作奠定基础，通常与游戏和运动相关，但它们 是 还， 更多的 重要的是， 这 基础 到 移动 那 协助 与生活技能密切相关的是体操动作，这些动作被称为主导动作模式（DMP），它们与儿童的生活技能动作并驾齐驱。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、体育和娱乐委员会 (ACHPER)，1998）。 有人认为 体操 坐着 在 这 核 的 存在 身体 受过教育的（林奇， 2016a）。 由于许多家长重视体操，因此面向儿童的课前课后体操俱乐部很受欢迎。 但 这 是一个 区域 的 这 课程 学校里往往缺乏这种机会。

理想情况下， 飞秒 （和 DMPs） 应该 是 精通 作为 早期的 作为 可能的。 这 是 澳大利亚健康与体育教育课程支持“功能性运动技能训练”（FMS）项目，该项目将FMS列为重点领域。 到 向……学习 基础 到 六年级。其中之一 这 HPE列出的五个目标 国家的 课程 是 到 发展 这 知识， 理解 和 技能 使能够 学生 到 ’获得。 申请 和 评价 移动 技能， 概念

PAUSE AND REFLECT 5.3: DOMINANT MOVEMENT PATTERNS IN THE PLAYGROUND

反思孩子们在冒险乐园的活动，包括游乐设施和攀爬。 框架或活动涉及 降落，运动、摆动、 静态运动（例如平衡等非运动状态）、动态运动（例如跳跃）和旋转运动？

和 策略 到 回应 自信地， 胜任地 和 创造性地 在 一个 种类 （ACARA，2016）体育活动情境和环境。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”，特别是“掌握包括跑步、跳跃、投掷和接球在内的基本动作，以及发展平衡、敏捷性和 协调和 开始 到 将这些应用到 一系列活动 （DfE，2016 年，第 2 页）。

研究 建议 那 这 最好的 时间 为了 孩子们 到 学习 和 精炼 他们的马达 “杀戮发生在学前班和小学低年级（Branta、Haubenstricker和Seefeldt，1984；英联邦） 澳大利亚，1992 年；埃斯彭沙德& 埃克特， 1980年；林奇， 2011年； 2014）。 期间 这 早期的 发展 阶段， 孩子们拥有天然的游戏环境，并且有更多的时间专注于发展他们的运动技能。 优势 直接 到 社会文化方法是早期 检测 的 发动机 困难 在哪里 随后的 干涉 计划可以减少许多生理和相关的心理问题（Arnheim & Sinclair，1979； 联邦 的 澳大利亚， 1992年； 约翰逊和鲁宾逊 1983年； 林奇， 2013a；泽费尔特，1975；斯莫尔，1974） 。

获得 的 发动机 技能 模型

威廉姆斯将“运动控制”定义为“执行运动技能的过程”。 和 识别 这 使用 的 模型， 隐喻 和 类比 到 协助完成这一过程。Fitts 等人描述的一个模型是： 波斯纳（Posner，1967）提出的“运动技能习得”模型，其第一阶段是“认知阶段”，学习者在此阶段接收并运用有关如何执行该技能的信息；例如，驾驶技能。 老师解释道 新手了解驾驶汽车所使用的各种设备。学员小心翼翼地开始驾驶。 汽车，通常存在较大误差 例如 “袋鼠跳”或“兔子跳”。 这 第二阶段是 这 “联想阶段”，学习者在此阶段完善操作技巧。 技能是通过练习获得的，练习需要运用驾驶教练的反馈、自身的内在反馈以及本体感觉。错误仍然很常见。 在 这个阶段。

& Posner描述的第三阶段是 “自主阶段”学习者 能 履行 这项技能 自动地；那 是， 没有 拥有 到 思考一下这个动作，然后去做。 当他们 选择 这样做。 在 例如 学习 驾驶 一个 车， 这 发生 什么时候 这 司机 发现 那 他们 不 更长 有 到 思考他们采取的每一个行动的过程。 在这一阶段，驾驶员甚至可能是 受诱惑 到 结合 发动机 技能 尽管 驾驶 这车， 这样的 作为 调整

PAUSE AND REFLECT 5.4: CHILDREN'S MOVEMENT AND DEVELOPMENT

回顾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经历过哪些情况？这些阶段分别是怎样的？ 运动以及你为什么会认为孩子处于这种状态 具体阶段？

收音机。 这个类比 学习 开车 可以转移以表示各种 移动 进展 自始至终 生活 - 从 婴儿 从翻身到坐起，从爬行到 熊行走，站立时有支撑 站立 支持和 采取 第一的 步骤。 同样，孩子们学习 各种FMS 在 早期的 通常可以确定受教育年限。 穿过 之一 这 三个阶段。

什么时候 关联 获得电机 技能 模型 到 儿童学习， 理想状态 是 到 有 孩子们 表演 发动机 技能 自动地 前 放置 他们 在体力要求更高的领域 情况， 例如 体育课上的高强度游戏。 如果 孩子们 是 有能力的 到 履行 这 必要的 技能 期间 一个 游戏 情况，没有 拥有 到 申请 这 思维 涉及 在 这 第一的 二 阶段 的 菲茨 & 根据波斯纳的模型，他们随后能够 重点是 游戏 的其他方面， 例如策略。

运动发育（本章稍后将展示图5.2 ）和国家课程表明，许多儿童将会 准备好了 从七岁起就被置于高压比赛环境中。 虽然有些孩子会 是 七点前准备好 在由来自不同身体状况和社会文化背景的儿童组成的多元化班级中， 现实也就是说，高年级小学生往往仍然可能 在第一阶段或第二阶段 的 技能习得 模型 FMS在特定游戏中的应用 或改良运动。 研究表明，很多儿童的FMS（功能性运动技能）水平有限，这令人遗憾。 中学阶段的开始（Barnett等人，2013）。这是体育教育的另一个社会文化方面，教育者需要注意，因为 它 是 不是 包容性 实践 到 玩 一个 游戏 或者 修改的 运动 什么时候 并非所有 孩子们 有 有 机会 到 发展 这 技能 必需的。 这样的 学校 的教学实践需要进行严格审查，因为有相关经验的孩子往往比没有相关经验的孩子更受优待。

PAUSE AND REFLECT 5.5: TEACHING A PHYSICAL EDUCATION CLASS

在 五年级班级 27个孩子， 18 孩子们 玩 我经常代表俱乐部参加篮球比赛，并且已经掌握了所有技巧。 完成这项工作所需的运动技能和策略 体育运动。您将如何包容性地运用以下技能： 用这种方式运球和传球 班级？ 能 这 篮球 玩家 延长 尽管 另一个 九 是否为儿童提供发展这些技能的机会？

教育工作者 是 所以 挑战 到 是 有创造力的 什么时候 实施 采用社会文化方法的体育教育。 始终要以保持包容性为目标，具体做法是： 餐饮服务 为了 多样化的需求 的 班级。 这 说起来容易做起来难，这是当今体育教育工作者面临的最大挑战。如何实施既能满足所有需求，又能带来乐趣、激发参与感和挑战性的策略，是至关重要的。 教师作为优秀体育教师的专业能力证明

作为英格兰国家体育课程“学习目的” 强调， 运动 坐着 之内 这 身体的 教育 课程。 人们有时会误以为体育教育仅仅是体育运动。 这对于幼儿教育工作者来说会变得很困惑，因为儿童的运动控制能力尚未发育成熟。 准备好了 结合 电机数量 技能 游戏 规则 以及策略 （数字 5.2）。 使用 这 类比 的 学习 到 读， 投掷 一个 孩子 进入一个 复杂的游戏 是 喜欢 介绍 早期的 年’ 孩子们 自然拼读 使用 一个 新颖。但并不适合儿童发展。

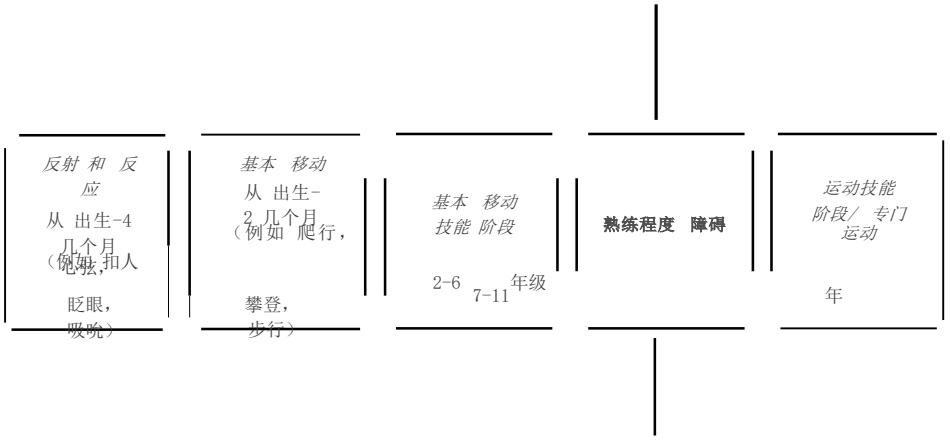
《国家报》 英国课程标准对此有所规定。 问题 但也认识到这一点 是 简单的 那些游戏 做 玩 一个 至关重要的作用 在 儿童的进步 身体上 胜任的和 自信的 在 这 早期的 年。 课程 政策规定，在第一阶段， 应该教导孩子们：参与团队游戏，发展 简单策略 进攻和防守 （DfE，2016 年，第 2 页）。 这 澳大利亚的体育与健康教育课程也强调这种对高质量体育教育至关重要的运动发展理解。从基础阶段到…… 六年级，重点领域 积极游戏 和次要的 游戏是 课程中已涉及。 这 另一方面，“游戏和体育”这一重点领域仅推荐用于 三年级及以上（ACARA， 2016年）， 后 哪个 时间 孩子们 有 理想情况下 精通 FMS。

因此， 嵌入式 在 QPE 是 质量 游戏 那 包括 简单的， 适合儿童发展的游戏 在 早期的 多年，需要 有限的 FMS 和规则（Arthur 等人，2015）。简单的 游戏 包括 跳房子游戏， 蒂吉， “什么？” 这 时间 先生。 狼？’和 “陷入泥潭”，以及其他一些人认为 儿童可以创造自己。 这些简单的游戏在儿童发展中发挥着重要作用。 角色 因为它们会导致更复杂的游戏，其中空间、物体、参与者人数、游戏次数、时间和速度等变量都会影响游戏。 通过补充引入 规则。 此类规则增加了参与者的挑战性，也提高了对功能管理系统（FMS）的要求。本文提出了四项指导原则，用于实施高质量的游戏，包括简单游戏和更复杂的游戏：

1. 安全的 为了 所有玩家。
2. 包容性强——所有玩家均可参加。这要求玩家具备安全参赛所需的技能水平。 令人愉悦的程度。
3. 引人入胜 - 这 球员 参与 已优化。等待中 时间 是 消除或降至最低。
4. 享受 是 优先 （林奇， 2013b， 页 19）。

发动机 发展

如果 教育工作者 是 到 使用 模型， 隐喻 和 类比 到 提高 他们的理解和 这 理解 的 这 孩子们， 然后 发动机 发展 是



数字 5.2 技能 精炼 领导 到 终身 身体的 活动。

来源：林奇 （2016a） 基于 在 卡利科特、米勒和 Wilson-Gahan（2015）， 加拉休和奥兹蒙 （2006），Seefeldt、Reuschlein 和 Vogel（1972） 和 Thomas（1984）。

重要的。 这是“运动控制这一子学科内的一个专门研究领域，它从一开始就致力于描述和解释这些变化”。 到 生命的终结’（Williams，2014，第 14 页） 68）。 运动发育阶段的演变过程表明，当儿童有机会掌握基本运动技能时，他们会面临哪些困难。 未提供。图 5.2 改编自 Callcott、Miller和 Wilson-Gahan (2015)、Gallahue & Ozmun (2006)、Seefeldt、Reuschlein & Vogel (1972) 以及 Thomas（1984）。

这 熟练度障碍 一般来说 大约 年 3 在 学校（七） 年 到了适龄，开始 八）和 达到顶峰 和 髓鞘形成 生产 这 髓鞘 髓鞘。髓鞘形成使儿童的身体能够流畅协调地活动，并随后增加其复杂性。 移动 技能 它“允许” 这 传播的 神经冲动 并且是 不是 完成 出生’（Gallahue & Donnelly，2003， p . 31）。 因此， 如果儿童在运动技能训练之前掌握了基本运动技能（FMS），他们的运动发展就能得到最大程度的促进。 三年级 以及髓鞘形成。

这是 重要的是，孩子们应该体验各种各样的体育活动，并拥有相应的机会。物理 创造力。运用 类比 学习阅读，它 仅 后 已经学会了 到 读 那个能 探索 这 许多 故事 这 图书馆。 同样，掌握FMS也很重要。 通过与游戏、舞蹈、体操和游泳相关的运动学习体验，增强创造力，特别是儿童主导的游戏能力。从社会文化角度来看，让儿童具备以下能力至关重要： 飞秒到 增强他们的能力 通过分享与合作 移动 和 朋友们。 这 经常 线索 到连接 之内 更大的 社区。 所以， 教育工作者 需要 到 是 专家 在 早期的 如果要为儿童提供机会，让他们掌握各种各样的运动技能，发展运动控制能力，那么运动就至关重要。 优化他们的运动发育。

这 观点 是 极其 相关 什么时候 教学 身体的 教育 在 这 早期的 年 的 基本的 学校 和 一 那 是 经常 被忽视的 （林奇， 2016 b ） 。对于 同样的原因 幼儿教师必须具备符合儿童发展规律的技能。自然拼读 和 计算能力 专业知识， 学校 需要 到 提供专业知识

为了 学习 在 这 物理区域。 与……一致 社会文化 这种方法与游戏式教学法类似，学习运动技能需要支架式教学和指导。 从 一个 专家 到 协助 这 孩子 变得 胜任的。 脚手架 位于维果茨基的最近发展区内 专业知识可能涉及家庭和 社区合作伙伴。 虽然这些任务最初对孩子来说可能具有挑战性，练习 应该是 经常享用 如果 孩子 是 掌握 技能。

信息 加工 模型

威廉姆斯讨论的另一个与运动控制相关的模型是信息处理模型，该模型“强调了以下方面的重要性” 内部认知 学习者的处理过程’（Rink，2010，第 10 页）。 24）。 该模型提出了三个截然不同且依次发生的阶段。 的 运动控制：感知、决定和行动’（Williams，2014，第 11 页）。 66）。儿童 需要一个清晰的概念 的 这 任务需要积极主动 参与学习过程，拥有充足的练习机会，并获得外部反馈以及其他机会 通过内部反馈进行自我评估。此外，“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。

受欢迎的 隐喻 是 已采用 许多教育工作者 和 教练。例如，在 游泳教练可能会提醒孩子们 滑过 水 就像一个 箭，又长又直，双臂伸展，或者“腿长”和“踢掉袜子” 蝶泳腿。 安全着陆的类比 体操是 “骑着摩托车落地”，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）。

通常建议使用的提示不要超过三个，以便儿童能够理解。 能 保持 这 信息 （Anshell，1990）。 为了 例子， 三 线索 这 腋下 扔 可能是： 摇摆 后退， 步 前进 （在 对面的 将腿移到握球的手上，然后松手。更多细节和演示可以更突出这一点。 那 手臂 向前摆动，当手伸直时释放 指向 目标。 此外， 对侧手臂 出去 到身体侧面 协助 和 平衡。更远， 教育学 可能 涉及提问 并探索 赋能儿童 发现 他们的想法 是FMS中最有效的步骤。

Wtgmif

反思你的经历 运动方面，还有哪些其他方面？ 你熟悉哪些有效的类比？

要同时完成多项运动技能——例如，跳绳 （运动） 尽管 运球 一个 篮球 - 它 是 基本的 那 在 至少一个 的 这 发动机 技能 （任何一个运球 或者 跳过） 是 自动的 （数字 5.3）。

这 信息 加工 模型 建议 ’这 能力 到 履行 二 同时执行多个运动任务意味着至少有一组动作可以自动执行。 （不具备认知能力） （Anshell，1990， 第19页）。应重视正确的练习，因为“根深蒂固、高度习得的动作执行错误” （或者 技术） 可能 是 极其 困难， 如果 不是 不可能的，到 正确的’
（阿伯内西， 1991年 页 93）。

持续的 和 这 社会文化 方法， 教育学 将要 真实 到 这 儿童和学校的文化背景。 社区内的分组、运动发展、地点、时间、资源、设施和专业知识都会影响机会的提供方式。 研究表明，感知运动程序（ PMP）（图 5.3）已实施 在父母协助下是 一个 成功的小学早期结构化课程（Lynch， 2005）。



数字 5.3 项目管理专业人士 (PMP) 能 是 实施的 使用 父母 协助。

来源： 盖蒂 图片/DGLimages。

结论

本章探讨了高质量体育教育的实践，是对威廉姆斯 (Williams) 于 2014 年发表的《人体运动与运动技能》一书的补充。 本书第一版指出，要落实联合国倡导的优质体育教育（QPE） ，教育者需要具备人类运动的生物物理基础和包容性社会文化方法方面的知识，理想情况下还应具备专业技能。探索 这 混合 涉及 考试 的 文学， 课程 政策和 研究， 确定 那 孩子们的健康 和 福利 是 增强型
通过 QPE。

概括

鼓励教育工作者在提供包容性运动活动时发挥创造力，并提供循序渐进且符合儿童发展阶段的学习体验。以下重点信息值得关注： 本章内容包括：

- 质量 身体的 教育 增强 孩子们的 健康 和 福利。
- 质量 身体的 教育 是 一个 计划， 进步 和 包容性 学习经验。
- 强烈建议所有儿童在七岁之前都有机会掌握FMS（基本运动技能）。
- 教育工作者需要具备以下方面的专业知识 这 基础知识 运动和 包容性的社会文化方法。
- 这 身体的 方面 是 重要的 之内 孩子们的 学习 作为 它 优惠 在所有学习和发展领域建立强大而有意义的联系。

问题

5.1 什么 做 人类 移动 理论 看 喜欢 在 学校？

5.2 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？

5.3 为什么 是 归属感， 存在 和 成为 身体 受过良好教育的至关重要 在 童年？

5.4 关于隐性课程信息 运动已经 带到 读完这一章后，你还有什么注意力吗？

参考

阿伯内西， B. （1991年） 。 获得 的 发动机 技能。 在 F.S. 派克 （编者注） 。 *更好的 教练 -高级教练手册，* （第 10 页） 69-98）。澳大利亚堪培拉：澳大利亚教练委员会。

安谢尔 M. （1990 年） 一个 信息处理教学方法 运动 技能 对缺乏经验的人来说 运动员。 *体育教练，* 13、16--22。

阿纳姆， DD & 辛克莱尔 华盛顿州。 （1979年） 。 *这 笨拙 孩子* （第二部分） edn） 。伦敦：

C. 五、 莫斯比。

亚瑟 L.， 比彻 B.， 死亡， E.， 多克特 S. & Farmer，S. （2015）。*幼儿教育机构的规划与设计*（第6版）。澳大利亚南墨尔本： 圣智学习集团。

澳大利亚 理事会 为了 健康， 身体的 教育 和 娱乐 （ACHPER） （1998 年） *体操 降低 基本的。* 里士满， 南 澳大利亚： ACHPER。

澳大利亚 课程， 评估 和 报告 权威 （2012年） *草稿 形状 的 澳大利亚课程： 健康与体育教育。* 已检索 来自http://www.acara.edu.au/hpe.html

- (2016)。 *澳大利亚课程健康与 体育*。 摘自http://www.australiancurriculum.edu.au/download/f10

澳大利亚 运动的 委员会（1997） 。 *运动 它！ 向* 2000 *老师 资源模型：发展体育技能训练计划*。堪培拉：Pirie Printers出版社。

贝利， R.， 盔甲， K.， 柯克， D.， 杰西， M.， 捡起， 我。 & 桑福德，R .（2009） 。 所声称的教育福利 体育教育和 校园体育：学术评论。 *研究教育论文集，* 24，1-27。

巴内特， LM， 哈迪， 二， 卢班斯， 博士 悬崖， DP， 好的， 广告。， 丘陵， 美联社。 等 al. （2013年） 澳大利亚儿童缺乏 这 基本的 运动技能 积极主动 和 健康。 《*澳大利亚健康促进杂志*》。检索自http://www.qorf.org.au/wpcontent/uploads/2014/03/ChiIdren_lack_Basic_M 滑雪运动 Ils.pdf

布兰塔，C. 豪本斯特里克 J. 和 Seefeldt， V. （1984）。年龄 变化 运动技能 童年时期 以及青春期。 *锻炼 运动科学 评论，* 12，467-520。

布罗克霍夫 J. （1972年） 身体的 教育 和 这 物化 的 这 身体。 *体育馆，* 4、 4-11 。

卡利科特，D.，米勒，J. 和威尔逊-加汉， S.（2015）。 *健康与 身体的 教育：准备 教育工作者 为了 未来*（第二版）。澳大利亚墨尔本港：剑桥大学出版社。

悬崖， K.、Wright、J.和Clarke、D. （2009）。什么是“社会文化” 视角意味着在 健康与 体育？ 在 M. 迪南-汤普森 （编者注） *健康与 体育教育：问题 澳大利亚的课程设置 新的 西兰*（第 10 页） 165-182） 。南墨尔本：牛津大学出版社澳大利亚分社和
新的 新西兰。

科尔昆，D. （1991年） 以健康为基础的体能训练， 这 意识形态 健康主义和 指责受害者。 *身体的 教育*评论，14(1)，5-13。

—— （1992 年）。 技术官僚理性与 这 医疗化 的 这 体育课程。 *身体的 教育审查，* 15(1)，5-11。

联邦 澳大利亚（1992） 。*体育与运动教育 -A 报告 参议院环境、娱乐常设委*员会 *以及 艺术*。堪培拉：参议院印刷局。

-- （2014a）。 *福利 和 自理 事实 床单*。 检索 从 http://www. responsea bility.org / _data/assets/pdf_file/0011/ 1054 1 /Wellbeing-and-self-care-Final.pdf

-- （20146）。 你*的 孩子* 得到 60 *分钟 的 身体的 活动 每天？减少你的*动静 积极的 *为了 生活！澳大利亚的 体育活动和 久坐行为指南：5-12岁*。 已检索
来自http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/ F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/$File/brochure%20PA%20
指南_A5_5-12岁.PDF

克劳福德 R. (1980). 健康主义与日常生活的医疗化 生活。*国际期刊 的 健康*服务，*10，365-89* 。

儿童、学校和家庭部（2008 年）。 *法定 框架 为了 早期的 年 基础 阶段-环境 这 标准 为了学习，*

*0*至5岁 *儿童的发展与照护*。英国诺丁汉：儿童、学校和家庭部。

部门 为了 教育 （DfE） （2016 年） *国家的 课程 在 英格兰： 体育教育*课程 *设置*。资料来源： https://www.gov.uk/ government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/239040/ 基本的 _nationa l_curriculum_-_Physical_ 教育.pdf

部门 的 教育 和 早期的 童年 发展 （DEECD） （2009 年） *维多利亚时代 早期的 年 学习 和 发展 框架 为了 所有儿童 从 出生 到 八 年*。 墨尔本： DEECD。

部门 教育、就业和 工作场所关系 澳大利亚政府委员会（DEEWR）（2009）。*归属感、存在感和成长感：澳大利亚幼儿学习框架*。堪培拉，澳大利亚：DEEWR。

埃斯彭沙德， 作为。 & 埃克特， HM （1980年） *发动机 发展* （第二部分） edn）。 悉尼： 美林。

菲茨， 下午 & 波斯纳 密歇根州 （1967年） *人类 表现*。 贝尔蒙特 加州： Brooks/Cole 出版社。

霜， 吉利 （1992年）。 *玩 和 游乐场所*。 奥尔巴尼， 新的 约克： 德尔玛 出版商。

加拉休 DL & 唐纳利 足球俱乐部 （2003年） *发展 身体的 教育 为了 所有儿童* （第 4 版）。伊利诺伊州香槟市：Human Kinetics 出版社。

加拉休 DL 奥兹蒙 杰西 （2006）。*理解* 发动机 *发展：婴儿、儿童、青少年、成人*（第6版）。波士顿，马萨诸塞州：麦格劳-希尔出版社。

希基， C. （1995）。可以 体育课 体育？ *ACHPER 健康生活方式杂志，* 42(3)，4-7。

赫利森， D. （2011年） *教学 责任 通过 身体的 活动* （第三） edn）。 原野， IL： 人类 动力学。

约翰逊， R. & 鲁宾逊， R. （1983年） 身体的 功能 级别 的 学习 残疾儿童和正常儿童。 *《美国矫正治疗杂志》，* 37，56-59。

柯克， D. （1988 年） *身体的 教育 和 课程* 学习： *一个 批判的 介绍*。 伦敦： 克鲁姆 舵。

—— （1992 年）。 身体的 教育、话语和 思想： 带来 将隐性课程呈现在世人面前。《探索》，44，35-36。

柯克， D.， 麦凯，J. & 乔治，LF （1986）。全部 工作 和 不 玩？ 霸权 物理教育课程。会议 *记录 趋势 和 发展 体育教育：第八届英联邦和国际*会议 运动， *身体的 教育， 舞蹈， 娱乐和 健康* （第 1 页） 170--177）。伦敦： E. & FN Span。

Kirk, D. 和 Spiller, B. (1991). 驯服温顺的 正文： 社会的 起源 体育 维多利亚时代的小学 学校。 在 P. Jeffrey (编) 中。 *会议记录 的 这 澳大利亚 协会* 为了 *研究* 在 *教育 （MRE） 会议*。 金子 海岸， 澳大利亚： AARE。

柯克， D. & 特威格， K. （1993年） 这 军事化 学校 澳大利亚的体能训练： 的兴起与衰落 初级学员 训练 方案，1911-1931 年。 *《教育史》，* 22(4)， 319-414。

科恩， A. （1992年）。 *不 竞赛： 反对竞争的案例*。波士顿 美国： 霍顿·米夫林公司。

林奇，T. （2005） 。 *评估学校对昆士兰州引入新规的回应 1999年健康与 体育教育（HPE）课程大纲和 布里斯班三所天主教小学的政策发展（未发表的博士论文）*。澳大利亚天主教大学，澳大利亚。

—— （2011年12月17日至23日）。澳大利亚小学健康榜样的作用是什么？ 和 身体的 教育 （HPE） 程序 看 喜欢？ 纸 在第53届国际健康、体育、娱乐、运动和体育理事会上发表 舞蹈 （ICHPER-SD）周年纪念世界 国会和 开罗（埃及）博览会。检索自http://www.ichpersd.org/i/publications/Proceedings_for_Cairo.pdf doi:10.13140/2.1.2783.1682

——（2013a） 。 健康 和 身体的 教育 （HPE） 教师 在 基本的 学校：补充辩论。*澳大利亚理事会 为了健康、体育 和 娱乐 （ACHPER） 活跃 和 健康 杂志，* 20(3/4)，10-12。号码：10.13140/2.1.2889.6644

—— （20136）。“毒球”还是魔法药水？秘密 在一个臭名昭著的 游戏。澳大利亚健康、体育和娱乐委员会 (ACHPER)*活跃 和 健康 杂志，* 20(2)，19-21 doi:10.13140/2.1.3282.8806

—— （2014）。澳大利亚 课程 改革二：健康与体育 教育（HPE）。*欧洲 身体的 教育*评论，20(4)，508-524。doi:10.1177/ 1356336X14535166

—— （201Sa）。健康与体育教育（HPE）：小学教育的实施。《国际*期刊》 教育 研究，* 70(c)，88-100。doi :10.1016/j.ijer.2015.02.003

—— （20156）。 调查儿童的精神 通过体验 这 健康 以及体育教育学习区 澳大利亚学校*期刊 宗教 和 健康* 54(1)，202-20 。

—— （2016a）。 澳大利亚足球： 领导 孩子们的 基本动作和运动技能发展。载于 M. Drummund 和 S. Pill (编)， *《澳大利亚运动发展进展》 足球：一个社会学 并应用* 游戏*科学探索* （第 1 页） 110-19）。南澳大利亚州欣德马什：澳大利亚健康委员会， 身体的 教育 和 娱乐 （ACHPER）。

——（ *20166* ）。 *健康与福祉的*未来 *和 体育*教育：通过本地和全球社区合作*优化儿童的健康和福祉*。伦敦，英国：帕尔格雷夫·麦克米伦出版社。doi:10.1007 / 978-3-319-31667-3

帕金森，E. （2015年8月） 16）。 迪克 特尔福德的研究 发现 运动可以提高NAPLAN成绩 分数。*财务* 审查。 已检索 从 http://www.afr.com/news/special-reports/afr16srsportyourchiIdseducati 20150814 -giyyh4

英国公共卫生署（2015）。 *推广 儿童和青少年 人们的情绪健康和福祉：全校参与的方法*。摘自https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/ 文件/414908/Final_EHWB_draft_20_03_15.pdf

昆士兰州 学校 课程 理事会 （1999年） *健康 和 体育 初始在役材料。* 布里斯班： 出版 服务， 教育 昆士兰州。

理查兹， R. （2016 年） *学校*体育运动。 已检索 从 https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport

溜冰场， 杰伊 （2010 年） *教学 身体的 教育 为了 学习* （第六版） edn）。 波士顿： 麦格劳-希尔。

罗宾斯， G.， 鲍尔斯 D. & 伯吉斯 S. （2011年） *一个 健康 方式 的 生活* （第九届） edn）。 新的 约克 美国： 麦格劳-希尔。

三文鱼， J.， 阿伦德尔， L.， 休谟， C.， 棕色的， H.， 赫斯基思 K.， 邓斯坦， D. 等 al. （2011年） 一项旨在减少久坐行为和促进……的整群随机对照试验 体育活动和 健康 8-9 年龄： 这 改造我们！ 研究。BMC*公共 健康，* 11， 759.

斯克拉顿， S. （1990）*性别 和 体育。* 澳大利亚吉朗： 迪肯大学出版社。

西菲尔特 五、 （1975年， 三月）。*批判性学习 时期和 早期干预计划。* 论文发表于 这 美国公共卫生与环境医学学会（AAPHER）大西洋会议 城市， 新泽西州。

Seefeldt, VB、Reuschlein, S.和Vogel, P. (1972)。*测序 运动技能在身体方面 教育* 课程。 纸 呈现 在 会议 的 美国协会 健康、身体 教育 以及休斯顿的娱乐活动。

小号， 佛罗里达州 （1974）。运动障碍和 社会的 发展。*美国矫正治疗杂志，* 28， 4-7。

廷宁，R. （1990 年） *思想 和 身体的 教育： 开场 潘多拉的 盒子。* 吉朗， 澳大利亚： 迪肯 大学 按。

Tinning, R. 和 Fitzclarence, L. (1992). 后现代青年文化与澳大利亚中学体育危机 教育。 Ouest, 44(3), 287-303。

镀锡， R.， 柯克， D. & 埃文斯， J. （1993年） 健康主义 和 日常的 身体的 教育。 在迪肯 大学，*批判性课程 体育教育*视角 -*读者*（第 77-94 页）。澳大利亚吉朗：迪肯印刷服务公司。

镀锡， R.， 麦克唐纳，D. 赖特 J. & 希基， C. （2001年） *成为一名 体育教师：当代及长期存在的问题。*澳大利亚弗伦奇斯福里斯特：培生教育出版集团。

托马斯，JR （1984）。发展性运动技能习得。 J.R. Thomas（编）。*运动发展 童年和青少年时期*（第 125 页）。明尼阿波利斯，**明尼苏达州：**伯吉斯出版社。

团结的 国家教育、科学和 联合国教科文组织（UNESCO）（2015）。 *优质体育教育：政策制定者*的指导方针。 法国巴黎：联合国教科文组织出版社。

沃尔什，D. （2016）。教学 教学个人和 社会责任 通过发展阶段构建模型。*积极*健康*：促进 积极健康*的*生活，* 23(2/3)，8-11。

威廉姆斯，BJ （2014）。人类 运动和 运动技能。 在 S. 加维斯和 D. Pendergast（编），*健康*与 *儿童时期的幸福感*（第 10 页） 61-72）。澳大利亚墨尔本港：剑桥大学出版社。