Machine Translated by Google

精神层面

本章探讨了健康与体育教育 (HPE) 学习领域中精神维度的发展,重点是利用价值观来实现福祉;这属于优质体育教育中儿童全面发展要素的一部分（参见图1.2）。

以下部分文献已根据之前的出版物（Lynch， 2015)进行了修订和精简。

儿童灵性

健康的灵性维度被定义为“个人对人生意义和方向的探索”（Robbins et al., 2011, p. 10）。此外,灵性与自尊之间存在着密切联系（Robbins et al., 2011）。因此,灵性可以与九项普遍能力（态度、价值观和技能)联系起来: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（OECD, 2021, p. 48）;特别是与自我调节（参见 p. 145)和坚持（抵抗）(参见 p. 148)相关。 “自我调节能力的提高与内化症状（如抑郁、焦虑)的减少和自尊心的提高有关（van Genugten 等人,2017 年）”（经合组织， 2021 年,第 70-71 页）。

精神层面可能与宗教有关,也可能无关。

© 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_13

Machine Translated by Google

“从最纯粹的意义上讲,精神健康包括培养信念、原则和价值观,这些信念、原则和价值观能够在人生的所有经历中提供指导和力量”(Robbins et al., 2011, p. 10)。既然强调了健康、体育和体育教育(HPE)不仅仅是身体层面,那么可以说,身体层面确实为小学生提供了独特的机会,或许比其他方面更能让他们体验到“联结感”,即精神层面。

灵性是所有人不可或缺的方面,需要给予其发展的机会(Lavery & Hay, 2004)。对于儿童而言,情况也同样如此,灵性是儿童发展的重要组成部分(Hay & Nye, 2006)。关于灵性的定义有很多,小学阶段的灵性体验也同样如此(Mountain, 2011)。Hyde (2008)指出,教育体系在阐释灵性的含义方面做得很少,然而灵性却被认为能够促进内在的幸福感和完整性(Lavery & Hay, 2004)。Harris (2007,第264页)将儿童的灵性定义为:“具有转化性、指导性和同伴关系性,它包含积极地生活,与道德宇宙中的自然源泉建立内在联系,并在情感上融入儿童文化和社区中相互关联的人际关系。”

因此,人际关系、自我、社区和文化等概念是反复出现的主题。

在探索儿童的灵性体验时,了解这种体验是如何存在和表现的至关重要。海德(2008)指出了儿童灵性的四个特征;

1. 切身感受,2. 整
合意识,3. 编织意义,以及 4.
精神探索

第一个特征是“感觉”,它涉及身体性和身体意识,最适用于本研究的目的;“个体用整个身体去接触世界并对其产生作用”。

(Hyde, 2008,第120页)。Hyde等人(2012)指出,幼儿通常无法用语言清晰地表达自己的想法,因此他们会“更加关注自己的身体感受”(第3页),并使用“非语言”方式。

Machine Translated by Google

途径,例如大笑、哭泣、玩耍等等”（Hyde 等人， 2012 年,第 3 页）。

“感觉”这一概念是由美国心理治疗师根德林提出的：

> 个体运用整个身体去感知和作用于他们所生活的世界。他称之为“聚焦”,并认为这包含关注对情境、人物和事件的身体感知。这种身体感知并非心理体验,而是生理体验。它并非源于思想、语言或其他独立成分,而是一种单一的、尽管有时令人困惑且复杂的身体感觉。关注自身身体有助于应对个人困境,并在与他人的关系中保持敏锐的觉察。（Hyde et al., 2012, p. 2）

“感知”被定义为“儿童运用自身身体的智慧,以一种自然而原始的方式进行认知。它包含对体验的即时性和触觉、感官活动的觉察”（Hyde， 2010,第510页）。这一特征对于参与体育课的儿童而言意义重大。Hyde、Ota和Yust指出，“与儿童一起工作的人面临的挑战是,要认识到儿童可以将许多体育活动体验为精神层面的体验”（第3页）。

“整合意识”指的是意识的一个新层次包围或整合先前的意识层次。例如,当一个人冥想时,这种情况可能会发生”（Hyde， 2010,第 511 页）。

“编织意义的线索”指的是儿童运用自身的好奇心,从众多不同的意义框架中理解世界和事件（2010,第512页）。最后一个特征“精神探索”指的是儿童是求索者。他们积极地寻找生命的意义和目的,这通常体现在他们声称最珍视的事物上（2010,第514页）。这与儿童发展出的世俗精神健康行为有相似之处,其中包括：

1. 培养对生命与死亡的意识 2. 培养对生命的重要性
和广阔性的认识 3. 开始建立价值观;能够区分对错 4. 开始表现出同
情和宽恕（Robbins et al., 2011,

第 556 页）。

Machine Translated by Google

灵性融入了健康、体育和体育教育课程的各个方面。
在这一“整体性”课程体系中,灵性维度被定义为“一种与超越自我和日常感官理性存在的现象及非凡事件的联结感;一种在宇宙中定位自身的感觉”（QSCC， 1999a,第26页）。由于澳大利亚案例研究学校的背景是天主教教育,因此假定“灵性”一词通常指的是基督教意义上的灵性表达,尽管我们也意识到,并非所有儿童都如此。

Hyde 提出的儿童灵性四特征（2008)与森林学校研究项目数据分析中涌现出的四个相互关联的主题密切相关,这四个主题被认为是儿童福祉的组成部分:参与和享受（切身感受）、与他人的关系和互动（整合意识）、自我认知（编织意义的线索)以及超越森林学校（精神探索）。(Tiplady & Menter， 2020）

研究结果与讨论

案例研究学校和职前教师教育案例研究中收集的数据表明,儿童的精神认知和灵性发展机会存在于健康、体育和体育课程中。哈里斯（2007)将儿童的精神性定义为“转化性的、指导性的和同伴关系性的,它涉及积极地生活,与道德宇宙中的自然源泉建立内在联系,并在情感上融入儿童文化和社区中相互关联的关系”。

学生和讲师参与者主要通过体育活动环节来阐述彼此之间的联系。虽然这些联系具有个人性质,但它们可以被视为健康与体育教育中的精神体验。

小学低年级的孩子们并不用语言表达他们的灵性。海德等人（2012)认为,这是因为幼儿通常无法用语言清晰地表达自己的想法。然而,体育课的观察显示,孩子们会全身心地投入到活动中,随后“更加关注自身的身体” （2012,第3页）。因此,低年级的学生参与者展现出了儿童特有的“感知”式的灵性。

在体育活动环节,如果教学质量高,体育教师会扮演指导者和引导者的角色;同伴关系充满同理心、接纳和鼓励,这使得孩子们能够真正地参与其中。

Machine Translated by Google

在学校社群中感受到归属感和被认可。因此,这与人际关系、自我、社群和文化的概念相一致。“从最纯粹的意义上讲,精神健康包含培养信念、原则和价值观,这些信念、原则和价值观能够在人生的所有经历中提供指导和力量”(Robbins et al., 2011, p. 10)。在案例研究二中,学校定期开展高质量的体育教学,孩子们的语言表达能力和对精神表达的身体参与度均有所提高。在所有孩子们积极参与的课程中,都观察到了身体活动与身体意识之间的联系。因此,本研究收集的数据表明,高质量体育课的实施增强了学生的精神联系。在高质量体育课中,安全措施到位,孩子们积极参与,活动具有挑战性且因材施教,所有学生都能参与其中,课程包容性强,孩子们乐在其中。

因此,学生们体验到儿童精神特有的“感觉”的机会也更加频繁了。

在第二项案例研究中,中高年级学生通过观察和访谈阐述了他们的精神体验。这些孩子与他们的生理和身体感知保持着密切的联系,似乎以直接、体验式和具体的方式全身心地投入其中。

孩子们沉浸在各种体验中,这些体验似乎弥合了自我与客体之间的鸿沟(Hyde, 2008,第121页)。正如一位中学学生参与者所描述的那样:“嗯,你会感觉自己能做到,而且不会停下来,这能帮助你跑步,而且你不会受伤。”这位男孩解释了体育学习区的重要性,因为他“运用自身身体的智慧,将其作为一种自然而原始的认知方式。它包含对体验的即时性和触觉、感官活动的感知”(Hyde, 2010,第510页)。

来自三个案例研究学校的大多数高年级学生参与者和许多中年级学生参与者将 HPE 与 RE 基督教精神表达以及一般的精神联系起来。

这主要是通过在体育活动环节中推广基督教福音价值观来实现的。一个孩子描述说:“你感觉更好了,对自己更满意了,也更有自尊心了”,这与 Robbins 等人(2011)所断言的自尊心和灵性之间的密切联系直接相关。

同样,在设有健康、体育和健康教育(HPE)专家或指定教师并定期开展课程的学校,学生口头表达体育与健康教育之间联系的能力有所提高。观察表明,高质量的体育教育课程促进了学生的进步。

Machine Translated by Google

兴趣（表12.2)和最大限度的身体素质、身体意识和
关系13.113.2。
“精神探索”这一特征指的是儿童
他们是求索者。他们积极地寻找人生的意义，并且
目标，而这通常体现在他们声称最重视的东西上。”
（2010，第 514 页）。案例研究中高年级学生的案例分析
两所学校都重视团队运动。一名男生表示他更喜欢团队运动。
对个人而言：“这比个人更好，因为比如，如果你喜欢，如果你
“犯了错什么的，总会有人帮助你。”
另一位女孩提到，她很享受团队合作。
她感受到了“良好的团队精神”。她表示自己很享受工作。
一起合作很愉快，而且知道可以和他们一起工作也很有趣。
小组中的其他人。所有学生参与者都同意他们这样做。
留意、支援和支持他们的队友。
生成的数据表明，全校课程计划
(WSCP) for HPE 提高了客户获得高质量体验的可能性
通过提高适龄儿童在校学习的比例，改善他们的发育状况。
活动。这提高了学生的兴趣；对……产生了积极影响。

表 13.1跨案例数据分析结果汇总

学校体育教育 专家	HPE 专家 在 役 在 教学大纲	数量 课堂 老师 参与者 专业 在 HPE 教学大纲	清除 知识 谁是 负责 这 不同的 线	课堂 老师 负责任的 为了 宗教 教育 和 HPE 个人的 发展与 健康 线	数量 课堂 老师 参与者 WHO 有证据 HPE （个人的 发展与 健康） 书	所有的 学校 程序 为了 HPE 身体的 活动
案件 学习 一 不不		1	是的	是的	1	不
案件 学习 二 是的	是的	2	是的	是的	2	是的
案件 学习 三 是 否		2	不	是的	0	不

Machine Translated by Google

表 13.2案例研究学校学生参与者兴趣比较
HPE

学校教师	洞察力的学生兴趣水平HPE	数字学生接受采访每个焦点团体	数量早期学生参与者谁最喜欢的主题是HPE		数字的中间年学生参与者谁最喜欢的主题曾是HPE	数字上年学生参与者谁最喜欢的主题曾是HPE	HPE专家老师
案件学习一	中等 6		0	0%	2	33%0	0%否
案件学习二	高的	8	6	75%	3	37.5%4	50%是
案件学习三	高的	8	0	0%	0	0% 0	0%是

学生对体育活动和精神联系的态度
（表12.2）。此外,专业教师与高质量的教学密切相关。
HPE的所有维度,包括精神维度
HPE 课程（QSCC， 1999a）。
此外,所收集的数据与文献相符,这
声明指出,HPE（健康、体育和教育)可能对儿童的健康和福祉具有特殊的意义
和宝贵的精神体验。
（QSCC， 1999b）。具体而言,在布里斯班天主教教育（BCE)中
《宗教教育》文件承认了这种联系。
幼儿早期教育支持资源 宗教教育、健康和体育
学习组织理念 （布里斯班天主教教育总教区，
2010）。
Karen（化名）,ITE PETE课程的讲师,谈到了……
“身体素养”是“感受到的”精神性特征的一部分。
“感觉”,其中“个人以感觉的方式与世界相遇并对其采取行动”。
他们整个身体”（Hyde， 2008,第120页）。凯伦指的是身体上的。
将读写能力视为一段旅程,以及“它的整体性,他们[一些教师]

Machine Translated by Google

他们不明白每个孩子都有自己的体能素养发展历程,而他们应该引导这些孩子走上这条道路。
尽管凯伦没有提及“灵性”一词,但它与“整体性”课程有着密切的联系。灵性维度被定义为“一种与超越自我和日常感官理性存在的现象和不寻常事件的联系感;一种在宇宙中定位的感觉”(QSCC, 1999a,第26页),而体能素养之旅的概念就蕴含在这个定义之中。

新冠疫情对人际关系、自我、社群和文化等精神层面反复出现的主题产生了影响。这导致英国案例研究学校持续关闭,开展远程学习,随后在严格的社交隔离规定下返校 每个班级不超过15名学生,且保持2米距离。随着新规的出台和“封锁”措施的逐步解除,学校开始为学生返校做准备,并将学生的福祉放在首位。2020年6月中旬,案例研究学校(1-6年级)的学生完成了一项福祉调查(联合国教科文组织, 2020)。数据分析结果表明,疫情、远程学习和社交隔离对儿童的社交、身体和社群福祉产生了负面影响,进而影响了他们的精神体验。最主要的发现是,孩子们希望学校尽快恢复正常。

另一项重要发现是,儿童的身体健康是促进身心健康的关键。英国的这所公立学校非常重视体育教育,聘请了一位专职教师,每周为所有学生提供一小时高质量的体育教育。

此外,班主任还增加了一小时的体育课,使孩子们每周的体育课时达到两小时。学校还为二至六年级的学生组织了午餐时间、校际和校内比赛。体验式学习和运动式学习也得到了进一步重视,学校引入了以自然为基础的森林学校项目。该项目包含四个相互关联的主题,旨在促进儿童身心健康,并与海德提出的儿童精神四特征紧密相关。森林学校每两周开设一次,每次两小时。

在幼儿时期,以游戏为基础的教育方式也促进了通过运动进行全面教育。通过身体活动进行学习,平衡了数学、阅读和写作等学科的内容。

教师的身心健康也是课程恢复的重要因素,因此学校优先考虑教师的身心健康,每周一下午免费提供普拉提课程。这一举措的实施采用了优势视角。

Machine Translated by Google

此外,教师们还利用教职工会议来完成通常需要在放学后完成的工作（马斯洛， 1943）。通过讨论、观察和访谈（评估和监控），教师和学生的身心健康都得到了改善。因此,人际关系、自我认知、社区和文化都得到了提升,而这些都与精神层面息息相关。

反射

本章探讨并分析了健康与体育教育中与精神层面及福祉相关的数据。在您的教育环境中,身体层面如何为精神体验提供机会?具体而言,海德（2008)提出的儿童精神性的四个特征在您的教育环境中是如何体现的?在您的教育环境中，这些特征又该如何增强?

参考

布里斯班天主教教区教育局。(2010)。幼儿宗教教育支持资源:宗教教育与健康和体育学习。资源链接。

Hay, D. 和 Nye, R. (2006)。孩子的灵魂（修订版）。杰西卡·金斯利出版商。

Harris, K. (2007). 从幼儿教育的角度重新理解灵性。国际儿童灵性杂志， 12(3),263-275。

Hyde, B. (2008). 澳大利亚天主教小学儿童灵性的四个特征的识别。国际儿童灵性杂志， 13(2),117-127。

Hyde, B. (2010). 神圣的游戏滋养儿童的灵性:一个案例研究。宗教教育， 105(5),504-518。

Hyde, B., Ota, C., & Yust, K. (2012). 灵性与物质性。国际期刊。儿童灵性杂志,17 （1）,1-3。

Lavery, S. 和 Hay, P. (2004)。促进我们作为教师的内心生活。 《天主教》学校研究,77 （1）,2-3。

Lynch, T. (2015). Investigating children s spiritual experiences through the health and physical education learning area in Australian schools. Journal of Religion and Health, 54(1). https://doi.org/10.1007/s10943-013-9802-2马斯洛,AH（1943）。人类动机理论。 《心理学评论》,50，370–396。

Mountain, V. (2011). 儿童神学与儿童灵性之间的四个联系。国际儿童灵性杂志， 16(3),261-269。

Machine Translated by Google

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

昆士兰学校课程委员会。(1999a)。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。

昆士兰学校课程委员会。(1999b)。1至10年级健康与体育教育资源手册。昆士兰教育出版服务部。

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

Tiplady, L. 和 Menter, H. (2020)。森林学校促进身心健康：一个年轻人可以“按需取用”的环境。《冒险教育与户外学习杂志》。https ://doi.org/10.1080/14729679.2020.1730206联合国教科文组织（联合国教育、科学及文化组织），曼谷。2020。青年研究者：探索新冠疫情的影响 调查。https ://bangkok.unesco.org/content/youth-researchers-exploring-impact-covid-19 。