

主題：身體素養與健康茁壯成長 (Summer 02/22)

身體素養與學校體育

蔡紹明博士 香港中文大學體育部副講師

李明慧博士 香港中文大學體育運動科學系副研究員

摘要

近年來，身體素養的議題在國際上受到高度的關注，其基礎哲學立場與終身旅程的觀點，對於挑戰日趨嚴峻的學校體育課程與教學的價值與意義，提供一個新的契機。本文通過介紹身體素養的概念與要素，闡述身體素養已逐漸成為香港學校體育課程具有重大影響的理念。本文詳細介紹了身體素養在香港的教育領域的實踐進展，並將學校體育現狀與身體素養發展相結合，概述其現狀以及啟示。

前言

根據 Whitehead 的定義，身體素養是指個體能具備動機、信心、身體活動能力、知識和理解，致力於重視與承擔終身體力活動旅程的責任^[1]。此定義被各國家和組織所接納，例如國際體育科學和教育理事會在《體育教育的國際立場聲明》中指出身體素養是學校體育的結果，是兒童及青少年全能發展的基礎^[2]。聯合國教科文組織在《國際體育教育、體育活動和體育運動憲章》中修訂身體素養為其中一個參與體力活動的目的^[3]。美國修訂《K-12 國家體育教育標準》的目標是培養有知識、技能和信心，從而具備身體素養的個體^[4]。英國也制定《小學身體素養框架》並指出身體素養和體育與健康學科素養有四點相同之處^[5]：

- 一) 參與者要在體力活動中有積極的情感體驗；
- 二) 對參與者身體活動能力的培養；
- 三) 著重參與者對體力活動價值觀的培養及其重要性的認識；
- 四) 參與者體力活動行為習慣的培養，並將此作為健康生活方式的重要組成部分及視為個體促進社會進步的一種責任。

實際上，身體素養的哲學背景是協助設計學校體育課程的重要基礎。本文將闡述身體素養與學校體育，以及兩者在香港的發展現狀與啟示。



身體素養啟發香港小學體育

香港課程發展議會指出小學教育七大學習目標之一是建立健康的生活方式，培養對審美和體力活動的興趣和能力^[6]。這意味著身體素養對於獲得參與體力活動的動機、信心和身體活動能力具有一定的作用^[1]，但筆者必須指出的是，身體素養這一概念雖然隱含在香港課程相關政策中，但尚未得到充分重視，故此身體素養的發展迫在眉睫。

鑒於個人身體素養的早期發展已經對整個生命歷程中參與體力活動產生重要影響^[7]。因此，香港身體素養水平的評估主要在小學生中進行。《加拿大身體素養評估 - 第二版 (CAPL-2)》是首個有效及可靠多維度評估兒童身體素養實際水平的工具，此工具亦被香港研究團隊採用來評估小學生的水平^[8]。根據其水平分數的分佈，團隊發現幾乎所有的香港兒童 (98.8%) 都處於發展的初期或發展階段^[9]；同時，利用已驗證的自感身體素養問卷 (PPLI) 發現兒童的自感和實際身體素養及體力活動水平之間有顯著關係^[10, 11]。使用中文版的 CAPL-2 測試實際身體素養時，在日常行為領域中存在性別差異，男生的得分明顯高於女生。此研究結果與加拿大、希臘以及南非相比^[8, 12, 13]，香港兒童的水平似乎不盡如人意。政府應積極採取行動及制定課程政策，以便將身體素養這一概念正式納入學校體育。

身體素養引領香港中學體育的發展方向

香港中學體育課程缺乏發展身體素養的內容，更側重於動作和運動技能的學習，以及通過體力活動提高學生體適能的目的。教師應在課程中納入與運動相關的價值觀與態度、安全知識、運動知識、以及審美觀等學習目標^[6]。為了在中學體育教學中培養身體素養概念，PPLI 在青少年群組已進行驗證^[14]。雖然此問卷在信心、溝通和知識的特質上仍有限制，但結果顯示香港青少年的自感身體素養與體力活動水平之間呈正向關係^[15]。



為促進學校體育課程的改革，研究團隊開展了一項持續專業發展的隨機對照試驗。該計劃除了能發展體育老師的自我效能及身體素養，亦能提高學生的學習成果，例如動機、自信心、自我報告及客觀測量的體力活動水平^[16, 17]。此外，課程應令學生參加不同體育總會的課外活動。在沒有學校限制的情況下，學生可以更自由地選擇課餘體力活動。另一研究亦發現教練的訓練效能在香港中學生運動員自感身體素養與領導行為存在中介作用，教練亦可以將身體素養的概念融入訓練以提升運動員表現^[18]。

香港高等教育與身體素養的發展促進學生持續參與體力活動

遵從擴闊 PPLI 使用範圍的建議，該問卷可進一步應用於大學生群組，因為他們正從強制性學校體育轉變為自主參與體力活動。在香港的高等體育教育中，體育課的設計是基於各院校的自主決策。其中三所大學提供師資培訓，只有一所需要學生通過兩個體育課作為畢業要求，讓他們的講師應用競技運動教育模式來促進身體素養的發展。一項經過十周的干預研究結果顯示在跟進階段時，干預組的自我報告體力活動水平比對照組有更顯著的進步，兩組在情感和社交領域都有所提高^[19, 20]。未來研究需要關注其他身體素養領域，並了解老師提供這種教學法的實踐視角^[21]。此研究也為其他院校提供借鑒，培養學生主動自發地參與終生運動及體力活動，令他們描繪個人身體素養歷程。

結合優質學校體育指引，師資培訓院校不僅應該在專業發展中強調身體素養，也應該在職前體育老師中強調此概念。師資培訓導師可以通過展示自感身體素養與教學效能之間的正向關係，持續強調身體素養的重要性，鼓勵職前體育老師反思他們過去的體力活動經驗，並在有監督的教學實習中運用相關教學方法^[22]。未來的研究方向也可以與記錄身體素養的實際方法相結合，以重申兩者之間的關係，例如使用質性研究方法來瞭解希望從事教育工作的原因及在師資培訓課程的體驗。

結語

根據近期在世界各地及香港進行的研究，筆者建議將學校體育課程與身體素養結合起來。儘管教育局提出的課程指引以技能為導向，並不包含身體素養這一概念，但它提及了身體素養知識方面的內容以及終身體力活動的重要性。誠然，用務實的方法培養身體素養能夠提升學生體驗，未來的學校課程應加強以遊戲為主的課堂設計，也能讓學生更好地理解身體素養這一概念，特別是提高在情感領域的動機和信心；亦需確立休閒體力活動計劃的價值，這些計劃可提高小童及青少年的身體素養，鼓勵他們積極參與終身體力活動。

參考文獻

1. Whitehead ME. *Physical Literacy across the World*. London, England: Routledge; 2019.
2. International Council of Sport Science and Physical Education. *International Position Statement on Physical Education*. Berlin, Germany: International Council of Sport Science and Physical Education; 2010.
3. The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. Paris, France: The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 2015.
4. SHAPE America. *K-12 National Physical Education Standards*. Annapolis Junction, MD: SHAPE America; 2016.
5. Youth Sport Trust. *Primary School Physical Literacy Framework*. Loughborough, England: Youth Sport Trust; 2013.
6. Curriculum Development Council. *Physical Education: Key Learning Area Curriculum Guide (Primary 1 - Secondary 6)*. In: Council CD, editor. Hong Kong: Curriculum Development Council; 2017.
7. Cairney J, Clark H, Dudley D, Kriellaars D. Physical literacy in children and youth - a construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2019;38(2):84-90.
8. Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Bojarskaia E, Zhu W, et al. The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*. 2015;15(1):767.
9. Li MH, Sum KWR, Tremblay M, Sit CHP, Ha ASC, Wong SHS. Cross-validation of the Canadian assessment of physical literacy second edition (CAPL-2): The case of a Chinese population. *Journal of Sports Sciences*. 2020;38(24):2850-7.
10. Li MH, Sum KWR, Sit CHP, Wong SHS, Ha ASC. Associations between perceived and actual physical literacy level in Chinese primary school children. *BMC Public Health*. 2020;20(1):207.
11. Li MH, Sum RKW, Sit CHP, Liu Y, Li R. Perceived and actual physical literacy and physical activity: a test of reverse pathway among Hong Kong children. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2021;19(3):171-7.
12. Dania A, Kaioglou V, Venetsanou F. Validation of the Canadian assessment of physical literacy for Greek children: understanding assessment in response to culture and pedagogy. *European Physical Education Review*. 2020;26(4):909-19.
13. Uys M, Grobler MN, Naidoo N, Tremblay MS, Lambert E, editors. Validation of key components of the Canadian assessment of physical literacy (CAPL) in 10 year-old South African children. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014;14:S205-6.
14. Sum KWR, Cheng CF, Wallhead T, Kuo CC, Wang FJ, Choi SM. Perceived physical literacy instrument for adolescents: a further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2018;16(1):26-31.
15. Choi SM, Sum KWR, Leung EFL, Ng RSK. Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. *PLOS ONE*. 2018;13(8):e0203105.
16. Sum KWR, Wallhead T, Ha SC, Sit HPC. Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*. 2018;88:1-8.
17. Sum RK, Wallhead T, Wang FJ, Choi SM, Li MH, Liu Y. Effects of teachers' participation in continuing professional development on students' perceived physical literacy, motivation and enjoyment of physical activity. *Revista de Psicodidáctica*. In press.
18. Li MH, Sum KWR, Wallhead T, Ha ASC, Sit CHP, Li R. Influence of perceived physical literacy on coaching efficacy and leadership behavior: a cross-sectional study. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2019;18(1):82-90.
19. Choi SM, Sum KWR, Leung FLE, Wallhead T, Morgan K, Milton D, et al. Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: a cluster-randomized trial. *Higher Education*. 2021;81(6):1137-55.
20. Choi SM, Sum KWR, Leung FLE, Ha SCA, Sit C, Yeung KH. Predictors of physical activity levels in university physical education implementing sport education. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2021;20(3):516-24.
21. Choi SM, Sum KWR, Wallhead TL, Leung FLE, Ha SCA, Sit HPC. Operationalizing physical literacy through sport education in a university physical education program. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2021:1-17.
22. Choi SM, Sum RKW, Wallhead T, Ha ASC, Sit CHP, Shy DY, et al. Preservice physical education teachers' perceived physical literacy and teaching efficacy. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2021;40(1):146-56.