

主題：身體素養與健康茁壯成長 (Summer 01/22)

## 身體素養在香港的現狀與展望

沈劍威教授 中國香港體適能總會主席  
香港中文大學教育學院副院長(本科課程)  
香港中文大學體育運動科學系副教授兼課程主任

李明慧博士 香港中文大學體育運動科學系副研究員

蔡紹明博士 香港中文大學體育部副講師

黃 焯小姐 香港中文大學體育運動科學系博士候選人

馬睿思先生 香港中文大學體育運動科學系博士生

### 摘要

本文首先簡介何謂身體素養及回顧其在國際社會的發展現狀，通過介紹身體素養的概念、起源、哲學基礎與要素，闡述身體素養已逐漸成為國際體育界具有重大影響的理念。本文會詳細介紹身體素養在香港的現況與實踐進展，並將體育教育現狀與身體素養發展相結合，概述其延伸至公共衛生領域中遇到的挑戰。最後，簡略以中國傳統的哲學觀點看西方的身體素養概念，闡釋身體素養正是隱而無形地植根於香港地區的中國文化之中。

**關鍵詞：**身體素養、體力活動、體育教育、公共衛生

### 前言

身體素養 (physical literacy) 這一概念最初於 1884 年由美國陸軍工程兵團的工程師提出<sup>[1]</sup>。1938 年，《健康與體育雜誌》對其進一步解釋並闡明這一概念，表明公立學校應肩負起培養學生身體素養和心理素養的責任，這是該術語首次出現在教育研究文獻中 (National Physical Education Service of the National Recreation Association, 1938)。從哲學和教育的角度來看，我們經常使用以作描述具身維度的相關術語包括體力活動、強壯、體能、身體機能和體育教育等。但是，這些術語都用作把身體作為運動與體力勞動的載體，從而引起身體和心理二元論的誤解，並忽視個人的內在能力<sup>[2]</sup>。因此，Whitehead (2001) 基於一元論的哲學觀對身體素養概念展開了一場辯論，此後，身體素養這一概念再次在學術界引起了廣泛關注，受到了全世界研究人員的擁護並得到了快速發展<sup>[3]</sup>。對於個人而言，身體素養可以廣泛被描述為重視並承擔終身參與體力活動之責任的動機、信心、身體能力及知識與理解<sup>[4]</sup>。身體素養的內涵包括身體、認知和情感領域，可以表述為一個隨著成長所塑造、形成的狀態、性格或態度。也可以說，不論年齡的大小和身材稟賦的高低，身體素養均與每個個體都息息相關。

身體素養的研究主要集中於適齡兒童與青少年，這是因為培養年輕人的身體素養至關重要，且關乎到他們未來會否保持參與體力活動<sup>[4]</sup>。英格蘭、威爾士和加拿大是早期採用身體素養作為指導概念及制定，並為實施相關政策的國家，其年輕一代的身體素養，因此得到了顯著的提升（例如：英格蘭的頂級運動力 (Top Sportsability) 計劃、威爾士的基礎階段 (Foundation Phase) 課程和加拿大的生命護照 (Passport for Life) 專案<sup>[5]</sup>。隨著 2014 年國際身體素養協會的成立，身體素養已成為全球體育教育和體育休閒領域的焦點，也有越來越多的國家和地區（如香港）積極參與身體素養的推廣活動。

因此，本文將探討近年來身體素養在香港的發展。文章還將探討身體素養的影響力延伸到香港公共衛生領域的過程中遇到的挑戰。



Photo by [Kenny Eliason](#) on [Unsplash](#)

## 香港身體素養的發展

以往在香港，身體素養「這一術語很少在教育體系或體育教育課程中使用。與其他國家一樣，素養一詞在香港被狹義地定義為讀、寫和計算等能力，僅在語言、數學等科目中廣泛使用。2015年，香港體育老師通過一項持續的專業發展計劃首先接觸到身體素養的概念。此後，大學開展了具規模的研究活動，社區、大學、中學和小學也都相繼組織了身體素養的實踐活動。儘管 Cairney 等人（2019）構建了一個循證概念模型，引證體力活動對健康與福祉產生的積極作用引起了廣泛的社會關注，但與此形成劇烈反差的是，在體育教育中提倡身體素養還沒有引起香港相關領域的重視（如公共衛生領域）<sup>[6]</sup>。

為了應對全球趨勢，Sum 等人（2016）構建並驗證了身體素養感知量表（Perceived Physical Literacy Instrument），供中小學體育教師使用，並強調身體素養在指導學生參與體力活動中的重要性<sup>[7]</sup>。經過進一步驗證，該工具也可應用於青少年人群<sup>[8]</sup>。並且，Sum 等人（2018）使用經過驗證的身體素養感知量表來調查身體素養的自我感知，及中小學體育教師的自我效能感，並發現它們是體育教育中的主要決定因素，影響著學生的身體素養<sup>[8]</sup>。

身體素養的感知在青少年中得到了進一步驗證<sup>[8]</sup>。Choi 等人（2018）指出，香港中學生的自感身體素養與身體活動水平之間存在著正相關關係<sup>[8]</sup>。此外，Li 等人（2019）還提出，實踐身體素養這一概念為訓練學生運動員時帶來了新的視角<sup>[9]</sup>。

針對小學生，研究人員翻譯並採用了中文版的《加拿大體育素養評估-2》（CAPL-2）來衡量他們的實際身體素養水準。與此同時，中國香港體適能總會於2019年成功舉辦了“兒童身體素養測試領袖證書”課程，以培訓合格的兒童身體素養測試領袖<sup>[10]</sup>。近期的一項研究發現，通過使用身體素養感知量表和加拿大體育素養評估-2，兒童的自感身體素養和實際身體素養水平之間存在顯著的關聯<sup>[11]</sup>。在一項大學生體育教育干預措施中也採用了身體素養感知量表。而身體素養所蘊含的身體領域在往後的研究亦應受到重視<sup>[12]</sup>。

為加強大中華地區身體素養概念、實施計劃和評估工作的發展，在國際身體素養協會的支援下，大中華區身體素養研討會於2019年12月在香港中文大學舉行。此次會議邀請了來自中國大陸、香港、澳門以及臺灣的19名研究人員進行了主題演講、口頭報告和圓桌討論，出席嘉賓共計有66人。研討會還設置了學校參觀，參會者訪問了一所香港小學設有旨在提高身體素養水準的活躍教室。此外，也開設了兩個針對香港身體素養的研究工作坊：中國小學生身體素養能力測試（介紹了《加拿大體育素養評估-2》及其在香港的應用）以及於大學必修體育課中，應用競技運動教育模式及相關教學法的流程和操作。此次會議參會者就身體素養的概念及其操作和實施，在兩岸四地的發展狀況進行了深入的交流，對身體素養發展中遇到的難題與未來的發展方向也做了探討，並致力於為區域內的身體素養教育提供資訊、指導以及方案的制定。

以上對香港身體素養發展的描述主要集中在學校和體育教育方法上。參照運動員長期發展（Long Term Athletic Development, LTAD）模型，在運動員體制中身體素養沒有得到明顯的發展或提高<sup>[13]</sup>。然而，身體素養的提高不僅與學校相關，也是一個人一生努力的結果<sup>[2]</sup>。對於其他年齡組或有特殊需要的人群（例如：老年、殘疾）來說，發展身體素養不僅有價值，更是必要的，這樣才有助於促進人類的茁壯成長<sup>[4]</sup>。

## 香港身體素養的研究展望

體育教育是否會被身體素養這個名字所取代，這可能會使體育教育者感到困惑。他們主要的擔憂是傳統的體育教育會否導致身體活動水準和身體素質的明顯下降<sup>[14]</sup>。實際上，在19-20世紀期間，體育教育(Physical Education)由專門研究健康和運動的醫生(Physician)主導，這表明體力活動和定期鍛煉對公共衛生更為重要<sup>[15]</sup>。從歷史角度來看，體力活動一直是預防醫學、慢性病等公共衛生領域的熱點話題。隨著有氧運動、騎自行車和跑步等生活方式的興起，人們對體力活動甚至身體素養在健康方面的作用重新產生了興趣。儘管目前的研究證明了體力活動對健康的重要性（Centers for Disease Control and Prevention, 2010），以及身體素養與身體活動水平息息相關，迄今為止，身體素養這一公共衛生領域的決定性因素仍未列入香港的公共衛生議程<sup>[8]</sup>。



Photo by [Kenny Eliason](#) on [Unsplash](#)

身體素養這一概念應向開展及研究與兒童早期發育有關的專家，照顧殘疾人和老人的護理人士，以及醫療專業人士作推廣<sup>[4]</sup>。這樣做十分合理，因為身體素養這一概念有在公共衛生領域發展的潛能。自從 Cairney 等人 (2019) 提出了「以循證為基礎的身體素養、體力活動和健康概念模型」，相比於將身體素養定位為健康決定因素，其在促進積極的健康行為方面起著更大的作用<sup>[6]</sup>。

關於身體素養的推廣和政策，英格蘭、威爾士、加拿大（蒙特利爾）、加拿大（多倫多）、美國、紐西蘭和澳大利亞等七個地區對身體素養進行了定義，而以華人身體素養作出文化的定義也即將面世，這意味著身體素養的重要性正在向公眾傳播<sup>[6]</sup>。與此相符，針對香港兒童和青少年的研究表明，客觀測量出的身體素養水平較低，這與過去十年的數據整合得出的兒童和青少年體育鍛煉參與情況的報告相一致<sup>[17]</sup>。研究結果強烈建議將體育課程和身體素養正式納入公共衛生政策措施。

沿著這條思路，布萊爾認為有證據表明，缺乏體力活動是 21 世紀最重要的公共衛生問題之一<sup>[18]</sup>。在這方面，身體素養可以為政策制訂者和公共衛生研究人員提供一個途徑或另一種觀點，以探討身體素養對香港乃至世界各地的影響。Topping 等人 (2019) 指出，蘇格蘭政府正在努力發展健康校園<sup>[19]</sup>。通過健康和幸福促進學習，以培養信心和理解力，從而發展心理、情感、社會和身體健康"的課程（第 182 頁）目前正在蘇格蘭進行中。這種發展公共衛生的方法非常符合身體素養的哲學，也值得香港的公共衛生領域參考借鑒。

本文最後想指出，香港文化深深紮根於中國哲學，儘管沒有正式的課程和政策來促進身體素養的普及，但以儒家和道家的觀點，香港教育體制一直在含蓄地培育身體素養這一概念。孔子曰："修身，齊家，治國，平天下"<sup>[20]</sup>。孔子的這句話與發展身體素養不謀而合，這句話也得到廣泛教授，並逐漸滲透於香港的學校系統之中。道家所講的「修養」（一種提高整體素養的方法）也是一個養護身心健康的概念，這一概念貫通中國文化，自然也包括香港在內<sup>[11]</sup>。因此，香港人可以無形中對身體素養有所瞭解。本文以其他身體素養發達的國家或地區為參考，希望能夠為香港的政策制定者、教育者和研究人員提供參考，以幫助他們作出有見地、有見識、且因地制宜的具體判斷，從而促進身體素養的發展。

## 參考文獻

1. Dudley, D. (2018). Physical literacy: When the sum of the parts is greater than the whole. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 7-8.
2. Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the Lifecourse* (1st ed.). London; New York: Routledge.
3. Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
4. Whitehead, M. (2019). *Physical Literacy across the World*. UK: Routledge.
5. Farrey, T., & Isard, R. (2015). *Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action*. Washington, DC: The Aspen Institute.
6. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
7. Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., ... & Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS One*, 11(5), e0155610.
8. Choi, S. M., Sum, R. K. W., Leung, E. F. L., & Ng, R. S. K. (2018). Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. *PLoS One*, 13(8), e0203105.
9. Li, M. H., Sum, R. K. W., Wallhead, T., Ha, A. S. C., Sit, C. H. P., & Li, R. (2019). Influence of perceived physical literacy on coaching efficacy and leadership behavior: A cross-sectional study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 82.
10. Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 1-11.

11. Li, M. H., Sum, R. K. W., Sit, C. H. P., Wong, S. H. S., & Ha, A. S. C. (2020). Associations between perceived and actual physical literacy level in Chinese primary school children. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9.
12. Choi, S. M., Sum, K. W. R., Leung, F. L. E., Wallhead, T., Morgan, K., Milton, D., ... & Sit, H. P. C. (2021). 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*, 81(6), 1137-1155.
13. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450.
14. Lounsbery, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144.
15. Berryman, J. W. (2010). Exercise is medicine: a historical perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 195-201.
16. Li, M. H., Whitehead, M., Green, N., Ren, H., Cheng, C. F., Lin, L. L. C., Lin, C. P., Liu, Y., Wen, X., Lei, S. M., Li, H., Shy, D. Y., Tang, Y., Choi, S. M., Huang, Y., Ma, R., Wang, F. J., Chen, S. Sum, R. K. W. (in press). Operationally defining physical literacy in Chinese culture: Results of a meta-narrative synthesis and the panel's recommendations. *Journal of Exercise Science & Fitness*.
17. Huang, W. Y., Wong, S. H., Sit, C. H., Wong, M. C., Sum, R. K., Wong, S. W., & Jane, J. Y. (2019). Results from the Hong Kong's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(1), 14-19.
18. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
19. Topping, C., Kopela, J., Gibson, I., & Whitelaw, S. (2019). Physical and food literacy: A holistic approach to public health in Scotland. In *Physical Literacy across the World* (pp. 181-199). Routledge.
20. Shen, V. (2014). Wisdom and hermeneutics of poetry in classical Confucianism. In *Dao Companion to Classical Confucian Philosophy* (pp. 245-262). Springer, Dordrecht.
21. Centers for Disease Control and Prevention. (2014). State indicator report on physical activity. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services.
22. Sum, K. W. R., Wallhead, T., Ha, S. C. A., & Sit, H. P. C. (2018). Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*, 88, 1-8.
23. Sum, R. K. W., & Whitehead, M. (2021). Getting up close with Taoist: Chinese perspectives on physical literacy. *Prospects*, 50(1), 141-150.