



健康體適能社區期刊

HEALTH & FITNESS COMMUNITY PAGE

1

編者的話

近期小學體育科校內成績評估的優化安排，促使校園與家庭再次關注兒童如何在日常生活中建立可持續的健康習慣。面對靜態生活模式日益普遍及課時安排與評核要求同步加劇，體育課的目標與功能有必要作更清晰的界定。近年國際論述所倡議的身體素養框架，提醒我們應將評估重心由短期表現轉向支持長期參與的關鍵要素，從而鞏固學生持續投入身體活動的基礎。本期有幸邀請香港中文大學體育運動科學系團隊撰文，分別從學前與小學兩個關鍵階段，闡述上述取向在教學設計與實務推動的可行性。學前篇章指出，早期所建立的基礎動作能力是日後參與不同活動的重要根基；小學篇章則以生態動力學視角出發，動作學習是在個體與環境互動中透過探索與調整而形成，若評核過度依賴一次性結果指標，將難以捕捉學生在不同情境中的適應、決策與協作等核心表現。期望讀者藉此重新思考體育科學習成效及日常身體活動表現的呈現方式，令評估更能反映學習經驗，並回應體育教育的長遠目標。

蔡紹明博士

中國香港體適能總會 機構傳訊委員會專責委員

健康體適能社區期刊 聯席主編

澳門大學教育學院 助理教授



專題文章



不止動得多，更要動得好：
身體素養引領幼兒教育新趨勢



重新思考小學體育教育：以生態動力學視角培養身體素養

編輯委員會：

聯席主編：蔡紹明博士、潘梓竣博士

成員：陳嘉威博士、黃雅君教授、焦姣 博士、林伏波博士、
陸子聰博士、吳兆權博士、孫風華博士、蕭明輝教授、
譚子敬博士、茹柏鴻博士、鄭晨 博士

顧問：周碧珠教授、黎培榮先生 MH、李本利先生、
魏開義先生、王香生教授

不止動得多，更要動得好：身體素養引領幼兒教育新趨勢

香港中文大學體育運動科學系
身體素養推進與倡導研究團隊 (PLAAT)

香港中文大學體育運動科學系
兒童和青少年身體素養學院 (PLACY®)

葉鋒先生、曾穎昭小姐、朱玥小姐、
夏琪淇小姐、沈劍威教授

蔡曉琳小姐

要點：

- 基礎動作技能是孩子日後參與身體活動的基石，如同學習語言的字母。
- 身體素養不止是運動能力，而是一種自信、動機與能力的綜合。
- 「豐盛起步」(AMPLE) 計劃透過教學培訓與專業評估，旨在幫助幼兒提高身體素養，養成持續運動的好習慣。

您是否曾觀察過公園裡的孩子們？有些孩子自信地在攀爬架上穿梭，有些則猶豫不決；有些孩子熱衷於追逐嬉戲，有些則偏愛靜靜坐在一旁。這些行為背後的差異，不僅僅是「活潑」與「文靜」的性格分野，更可能反映了一種影響孩子一生的關鍵能力——身體素養 (Physical Literacy, PL)。

在現代社會，孩子們的生活模式正悄然改變。研究指出，現今幼兒普遍面臨屏幕時間增加、戶外自由遊戲減少、久坐時間過長等問題 [1]。這不僅影響他們的體能，更可能限制了他們探索世界、建立自信的機會。為此，香港中文大學體育運動科學系發起了「豐盛起步」(Advancing Movement and Physical Literacy Earlier, AMPLE) 計劃，旨在透過科學、有趣的方式，幫助幼兒「動得好」，從而建立終身受益的健康習慣與認知能力 [2]。

在深入了解此計劃前，讓我們先從兩個核心概念談起：基礎動作技能與身體素養。

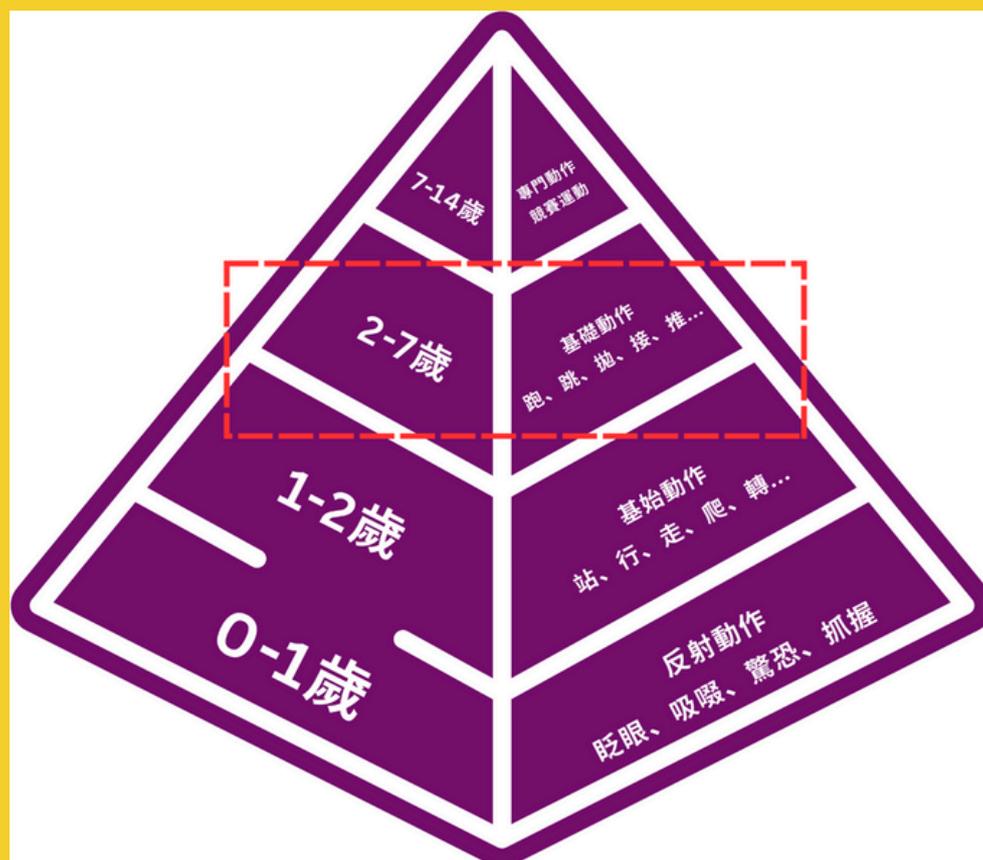
1. 什麼是基礎動作技能？——孩子的「運動ABC」

如果說語言學習始於ABC，那麼所有複雜的運動技能，都始於基礎動作技能 (Fundamental Movement Skills, FMS)。FMS是孩子學習如何控制自己身體的基本動作模式，如同砌成高樓的一磚一瓦，或是拼湊身體活動體驗的基本拼圖板塊。孩子2至7歲時，是發展FMS的黃金期 [3]。在這個階段，幼兒的神經系統正快速發展，身體協調性與學習能力處於巔峰。在此期間打好FMS的基礎，不僅學習效率高，更能夠日後學習游泳、踏單車、打籃球等各類運動鋪平道路，讓他們有能力、有信心去嘗試更多可能性。

根據其特性，FMS主要可分為三大類 [4]：

- 移動技能 (Locomotor Skills)：指身體從A點移動到B點的能力。
 - 生活例子：在遊樂場玩遊戲時的跑步與追逐；模仿袋鼠時的雙腳跳；在音樂課上跟著節奏滑步。

- 操作技能 (Object-Control Skills)：指操控物件的能力，需要手眼協調。
 - 生活例子：與家人拋接氣球；學習自己拍打小皮球；將玩具準確投進籃子裡。
- 穩定技能 (Stability Skills)：指在靜止或移動中維持身體平衡的能力。
 - 生活例子：單腳站立穿鞋襪時的平衡；模仿陀螺原地旋轉；沿著行人路邊緣行走而不掉下來。



圖一：兒童動作發展金字塔（改編自Gallahue, 1996） [3]

2. 身體素養到底是什麼？

如果說FMS是工具，那麼身體素養（PL）就是驅使孩子帶著這套工具去探索世界的內在動力與自信。PL這個概念近年來在全球備受關注，因為它超越了單純的「運動技能」，強調一種全人發展的理念。

根據國際身體素養協會（International Physical Literacy Association, IPLA）的定義，PL是一種貫穿一生的旅程，它整合了以下四大元素 [5]：

1. 動機 (Motivation)：想做。孩子內心有參與身體活動的渴望與樂趣。
2. 信心 (Confidence)：敢做。孩子相信自己有能力應對不同的身體挑戰，不怕失敗。
3. 身體能力 (Physical Competence)：能做到。這就是前面提到的FMS，即孩子實際掌握的動作技能。
4. 知識與理解 (Knowledge and Understanding)：知道如何安全及有效地做。孩子懂得活動的規則，了解運動或身體活動對身體的好處，並能在不同環境中做出明智的活動決策。

日常例子：一個具備良好身體素養的孩子，不僅「能夠」爬上滑梯（身體能力），更「願意」主動嘗試（動機），並且「不害怕」從高處滑下（信心），同時「知道」要排隊、安全地玩（知識與理解）。

總括而言，FMS與PL的關係可以用一個簡單的比喻形容：FMS是孩子工具箱裡的螺絲批、鑿子和扳手；而PL則是讓孩子興致勃勃地帶著這個工具箱，去修理玩具、搭建樹屋的熱情、自信與智慧。只有工具而不想用，或想用卻沒有工具，都無法完成任務。

3. 為何現今的幼兒更需要身體素養導向的教育？

當代社會環境的變遷，使得身體素養教育變得前所未有的重要：

- 久坐行為成為常態：電子產品的普及，讓孩子們花費大量時間在靜態活動上，戶外奔跑的時間被大大壓縮。
- 自由遊戲空間減少：都市化進程使得安全的戶外遊樂空間變得稀缺，孩子們自由探索、發明遊戲的機會也隨之減少。
- 學業優先的普遍觀念：許多家長憂慮孩子「輸在起跑線上」，傾向於將資源和時間優先投入學術學習，有時會忽略了體格與動作發展的重要性。

這些因素共同導致了一個令人擔憂的趨勢：最新調查顯示，香港大部分的學前兒童未能達到世界衛生組織建議的每日活動量標準 [6]。長遠來看，這不僅影響他們的健康，更可能削弱他們的自信心、社交能力與學習適應力。

4. 「豐盛起步」(AMPLE) 計劃在做什麼？

面對這些挑戰，「豐盛起步」(AMPLE) 計劃應運而生。它不僅僅是一個體能活動課程，而是一個經過精心設計、融合了基礎動作技能與認知挑戰的創新研究項目，旨在透過教師培訓，幫助香港的3-6歲幼稚園兒童實現「一舉兩得」——既提升體能，也促進大腦發展。



圖二:研究團隊與幼稚園老師分享交流AMPLE計劃

計劃核心：將「思考」融入「運動」

傳統的體能課可能只要求孩子「跑得快」，而AMPLE計劃則會設計成「你需要一邊跑，一邊思考要跑去哪裡」。研究發現，這類結合了認知挑戰的身體活動，對提升孩子的專注力、記憶力、靈活性和自我控制能力等有著更顯著的提高效果 [7]。

活動例子：一堂「交通安全」主題的干預課

為了讓您更具體地了解，以下是一個AMPLE計劃中的活動設計示例，整個過程約30分鐘：

環節	內容	時間	目標
熱身	扮演城市交通工具：孩子們扮演巴士、的士、電車等，在場地內慢跑、轉彎、鳴笛，模擬城市交通。	3-5 分鐘	激活身體，提高心率，為接下來的活動做準備。
FMS練習	扮演城市交通工具：孩子們扮演巴士、的士、電車等，在場地內慢跑、轉彎、鳴笛，模擬城市交通。	6-8 分鐘	鍛煉「跑」與「停」的移動技能。
認知挑戰融合	扮演城市交通工具：孩子們扮演巴士、的士、電車等，在場地內慢跑、轉彎、鳴笛，模擬城市交通。	6-8 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛煉「跑」與「跳」的動作。 2. 鍛煉抑制控制（聽到紅燈立刻停止）與認知靈活性（在不同指令間切換）。
綜合遊戲	扮演城市交通工具：孩子們扮演巴士、的士、電車等，在場地內慢跑、轉彎、鳴笛，模擬城市交通。	6-8 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合鍛煉動作技能。 2. 提升認知靈活性與抑制控制。 3. 培養社交合作能力。
放鬆反思	扮演城市交通工具：孩子們扮演巴士、的士、電車等，在場地內慢跑、轉彎、鳴笛，模擬城市交通。	3-5 分鐘	降低心率，放鬆肌肉，並將遊戲經驗與生活知識連結，提供持續的認知刺激。

計劃核心：將「思考」融入「運動」

透過為期近一年的介入研究，我們期望看到：

- 孩子們的基礎動作技能和心肺耐力得到顯著提升。
- 孩子們在參與體能活動時表現出更高的動機和自信。
- 孩子們的執行功能（如專注力、自我控制）得到改善。
- 教師們更懂得如何設計和引導促進幼兒全面發展的體能活動。



圖三:小朋友在進行AMPLE計劃中的穩定技能遊戲

5. 「豐盛起步」(AMPLE) 計劃在做什麼？

培養孩子的身體素養，家庭是不可或缺的重要場景。以下是一些簡單實用的建議：

- 創造多元的遊戲機會：不要局限於單一活動。今天可以去公園玩球（操作技能），明天可以在家裡玩「跟著線走」的遊戲（穩定技能），後天可以去草地奔跑（移動技能）。
- 成為孩子的玩伴：與孩子一起玩，您的參與是最好的示範。當您享受身體活動時，孩子也會感受到這份快樂，從而建立正面的情感連結。
- 鼓勵嘗試，擁抱「不完美」：當孩子學習新動作時（如單腳跳），給予鼓勵而非批評。告訴他：「沒關係，我們再試一次！」這有助於建立他們的身體活動自信心。
- 善用日常生活的每個角落：上樓梯時可以變成「雙腳跳跳樂」；幫忙拿東西可以練習手眼協調；穿衣服時可以挑戰單腳站立。
- 確保充足的戶外活動時間：多帶孩子到戶外，讓他們在自然的環境中自由奔跑、攀爬和探索。

6. 結語

幼兒期的動作發展，從來都不只是「身體好」那麼簡單。它與孩子的自信建立、社交情感、認知學習，乃至一生的健康福祉都緊密相連。身體素養並非追求把每個孩子都培養成運動健將，它的真正目標，是讓每個孩子都能擁有敢於嘗試的信心、樂於參與的動機、足以應對挑戰的能力，以及享受身體活動帶來樂趣的權利。

「豐盛起步」(AMPLE) 計劃正是基於這樣的理念，希望能為香港的幼兒教育工作者和家長提供一套科學、有效且有趣的工具，從根源上為孩子的健康成長「打底」。讓我們一起努力，幫助孩子們不僅「動得多」，更能「動得好」。

而您能做的最好的事，就是從今天起，陪孩子一起動起來。這便是最好的開始。

參考資料:

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-12.
- Ye, Z., Rudd, J. R., Chow, J. Y., Sit, C. H. P., Leung, S. K. Y., Choi, S. M., Li, M., & Sum, R. K. W. (2025). Advancing movement and physical literacy earlier (AMPLE) program for promoting physical literacy and executive function among young children: study protocol of a cluster randomized crossover trial. *BMC public health*, 25(1), 4328.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1994). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. WCB/McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (1996). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- He, Q., Ng, J. Y. Y., Cairney, J., Bedard, C., & Ha, A. S. C. (2021). Association between Physical Activity and Fundamental Movement Skills in Preschool-Aged Children: Does Perceived Movement Skill Competence Mediate This Relationship?. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031289>
- Jylänki, P., Mbay, T., Hakkarainen, A., Sääkslahti, A., & Aunio, P. (2022). The effects of motor skill and physical activity interventions on preschoolers' cognitive and academic skills: A systematic review. *Preventive Medicine*, 155, 106948.

重新思考小學體育教育：以生態動力學視角培養身體素養

香港中文大學體育運動科學系
身體素養推進與倡導研究團隊 (PLAAT)

葉鋒先生、曾穎昭小姐、夏琪淇小姐、
沈劍威教授

香港中文大學體育運動科學系
兒童和青少年身體素養學院 (PLACY®)

蔡曉琳小姐

要點：

- 體育教育的價值，在於支持孩子建立長期健康生活方式。
- 體育課不只是教授運動技巧，更是建立孩子運動信心與參與動機的重要環境。
- 以身體素養為核心的體育教育，有助營造更包容與正向的學習環境。
- 學校與社區的理解與支持，是培養身體素養的重要延伸。

香港近年對兒童健康與運動習慣的關注日益增加，然而在生活模式轉變下，學童的活動量與久坐狀況仍值得關注。在2022年的香港兒童及青少年體力活動報告卡中，指出本地兒童／青少年在身體活動與相關指標上仍有明顯改善空間 (Huang et al., 2024)。同時，世界衛生組織的建議指出，5-17 歲兒童與青少年應每天累積平均 60 分鐘中高強度身體活動，並盡量減少久坐時間，以支持健康發展 (World Health Organization; WHO, 2020)。

在這樣的健康倡議下，體育課自然被視為重要的落實場域，但在香港小學情境中，體育課往往需要在有限課時與場地條件下，同時回應課程要求、技能教學與校內評估安排。當教學被牽引到較直接的記錄，學生在課堂中逐步累積的參與信心、嘗試意願與長期動機，反而較難被清楚看見與回饋。

若要更貼近香港小學生在體育學習與參與上的真實需要，體育教育的目標或許需要重新檢視。課程是否只在於教授特定運動技巧，還是更應著眼於孩子的長遠發展，培養其願意一生保持活躍的能力與態度？下文將以「身體素養」作為學習成果的重整方向，並以「生態動力學」作為理解與設計學習情境的視角，討論在當前脈絡下如何更審慎、可行地推進。



圖 1：小學課堂情景 (圖片由Google Gemini生成)

身體素養：重新界定小學體育的學習成果

若把體育課的焦點推前一步，更根本的問題是在於孩子是否願意、敢於並懂得在不同情境中持續參與身體活動？「身體素養」正是用來回應這條問題的框架，這概念把體育學習從單一技能表現，擴展到更完整的學習成果。

國際身體素養協會（International Physical Literacy Association, IPLA）指出：「身體素養可被描述為重視並負責地參與體力活動所需的動機、信心、身體能力、知識及理解，並有助於終身發展」（IPLA, 2017）。從小建立良好的身體素養，不僅有助兒童在成長階段展現更佳的運動表現，更能影響其一生如何看待身體活動、運動參與與健康管理。換言之，身體素養不是單一技能，而是一種整合身體、心理與認知層面的整體素質。孩子要「想做、敢做、懂得做」，才能在不同活動情境中願意嘗試、感受到樂趣，並把身體活動延續到課堂以外，從而逐步形成更健康及可持續的生活方式。（IPLA, 2020）。

在香港小學體育的情境下，這個視角特別重要，因為身體素養為教師提供了一個更包容的學習目標，讓不同能力與經驗背景的學生，都能在合適的挑戰層次中累積成功經驗，逐步建立參與信心與穩定動機，而不只以單一技能成果作為唯一指標。



圖 2：身體素養的要素（IPLA, 2020）

生態動力學：理解孩子如何在情境中學習動作的視角

若「身體素養」回答了體育課應該培養什麼，那麼教學的下一步便是如何設計一個更能支持孩子參與、探索與成長的學習環境。

生態動力學 (Ecological Dynamics) 的觀點在於孩子的動作學習並非只靠複製單一標準動作，而是在個體能力、任務要求與環境條件互動之中，透過嘗試、犯錯與修正，逐步探索並發展出適合自身的動作方式 (Keith et al., 2003; Chow et al., 2007)。換句話說，學習是一個持續調整與適應的過程，孩子會在限制條件 (organism, task, environment constraints) 的變化下，主動尋找可行的`動作解決方案與策略 (Chow et al., 2007)。

這種學習方式特別契合小學生的發展特性，由於他們在身體發展、經驗與能力上存在顯著差異，若過度強調單一動作模式，容易限制部分學生的參與；相反，提供多樣化與彈性的活動條件，能讓更多孩子在「做得到、玩得到」的情境中建立信心與投入，從而提升學習動機與參與意願。

當生態動力學的理念融入小學體育實踐時，體育課的活動設計便出現新的可能性。教師可透過調整活動規則、器材尺寸與空間配置，為學生創造更具探索性的學習情境，讓他們不只是跟隨指令完成動作，而是學會觀察環境、選擇策略並作出即時調整。例如，在同一項活動中，學生可以依能力選擇不同的移動方式或挑戰層級；在合作或對抗情境中，他們需要與同伴互動、判斷時機，並在變化中調整動作。這種以探索為核心的學習歷程，不僅提升參與感，也讓不同能力的學生都能在適合自己的層次中獲得成功經驗，逐步建立對身體能力的理解與面對挑戰的信心。但要讓這類課堂設計真正落地，現行課程與評核安排能否同樣看見並支撐孩子在多變情境中學會判斷、調整與適應，便成為下一個必須面對的問題。

生態動力學：理解孩子如何在情境中學習動作的視角

若「身體素養」回答了體育課應該培養什麼，那麼教學的下一步便是如何設計一個更能支持孩子參與、探索與成長的學習環境。

生態動力學 (Ecological Dynamics) 的觀點在於孩子的動作學習並非只靠複製單一標準動作，而是在個體能力、任務要求與環境條件互動之中，透過嘗試、犯錯與修正，逐步探索並發展出適合自身的動作方式 (Keith et al., 2003; Chow et al., 2007)。換句話說，學習是一個持續調整與適應的過程，孩子會在限制條件 (organism, task, environment constraints) 的變化下，主動尋找可行的`動作解決方案與策略 (Chow et al., 2007)。

這種學習方式特別契合小學生的發展特性，由於他們在身體發展、經驗與能力上存在顯著差異，若過度強調單一動作模式，容易限制部分學生的參與；相反，提供多樣化與彈性的活動條件，能讓更多孩子在「做得到、玩得到」的情境中建立信心與投入，從而提升學習動機與參與意願。

當生態動力學的理念融入小學體育實踐時，體育課的活動設計便出現新的可能性。教師可透過調整活動規則、器材尺寸與空間配置，為學生創造更具探索性的學習情境，讓他們不只是跟隨指令完成動作，而是學會觀察環境、選擇策略並作出即時調整。例如，在同一項活動中，學生可以依能力選擇不同的移動方式或挑戰層級；在合作或對抗情境中，他們需要與同伴互動、判斷時機，並在變化中調整動作。這種以探索為核心的學習歷程，不僅提升參與感，也讓不同能力的學生都能在適合自己的層次中獲得成功經驗，逐步建立對身體能力的理解與面對挑戰的信心。但要讓這類課堂設計真正落地，現行課程與評核安排能否同樣看見並支撐孩子在多變情境中學會判斷、調整與適應，便成為下一個必須面對的問題。

香港小學體育課程與考核：理念與實踐之間的落差

當身體素養與生態動力學被視為小學體育教育的重要方向時，一個無可避免的問題隨之浮現：現行的課程與考核制度，是否真正支持這些理念的實踐？在不少學校的實際教學中，體育課內容多以特定運動項目與基本動作技能為主，例如跑、跳、投擲及球類技巧。這些內容本身是小學體育的基礎與核心部分，但在實踐上，它們往往被切割成可檢核的技術清單與測試項目，課堂焦點更容易被拉向完成要求與對應測試。加上不少學校體育課節本已有限，還要受場地輪候、天氣安排與跨科活動影響，課堂時間更容易被切碎。在這樣的條件下，教師往往被迫追趕進度，以便完成指定內容與測試安排。

在評估層面，由於需要以相對客觀、可量化的方式記錄成績，技能測試與體能指標亦自然成為最常見的工具，並進一步強化了「可評估＝重要」的課堂取向。問題在於，這類一次性、結果導向的評估方式，未必能全面反映學生在課堂上的真實學習經驗。部分學生即使在日常課堂中積極參與、願意嘗試不同動作，但未必能在測試當下完整呈現其努力與成長；相反，原本具備運動經驗的學生，即使課堂投入程度有限，也可能取得較理想的分數。

若以生態動力學所強調的「在限制條件下作出合適決策」作為學習成果，現行評核便出現一個結構性缺口。評核擅長量度「做不做到」，卻難以捕捉「怎樣做到、為何這樣做」。因此那些難以量化但同樣關鍵的學習成果，例如探索能力、在變化情境中的適應與策略選擇、與同伴合作互動的能力等，在現行評核框架下缺乏清晰的評估對應，因而較難被正式記錄與回饋，亦容易在教學實踐中被邊緣化。此外，校隊與非校隊學生之間的經驗落差亦可能放大這種不公平，課外訓練資源較多的學生更容易在技能測試中表現突出，而體育課原本應照顧的普及參與，反而被成績呈現掩蓋。長遠而言，當評核未能回應課堂真正想培養的能力，學生的參與動機與學習方向便容易與身體素養所追求的長期參與目標出現偏移。

本地實踐與研究：香港小學身體素養推動的可行切入點

如果說身體素養回答了體育課應該走向哪裡，生態動力學提供了設計學習情境的方向，那麼在香港課時緊張、場地受限等校園限制下，哪些推動方式較可行，又能循序漸進累積本地經驗與證據呢？

近年本地研究與介入工作其實已開始以可融入日常的方式推動相關實踐。例如「Stand+Move」以香港小學為場景，透過介入設計去支持學生的身體活動參與與身體素養發展，其取向並非把體育課變為另一套完全不同的課程，而是嘗試在既有校園運作中，透過教學與日常安排的調整，增加孩子獲得正向活動經驗與參與機會 (Li et al., 2021)。

另外亦有研究團隊以香港小四學生為對象，提出一套以「課室環境+日常節奏」為切入的研究方案，嘗試在不大幅改動校園運作的前提下，把可持續、可累積的活動經驗放進學生的上學日 (Sum et al., 2024)。研究把可操作的介入元素拆得相當具體，例如：

- 課室環境：加入坐站兩用書桌，鼓勵學生在課堂期間適時由坐轉站，以打斷長時間久坐；
- 小息安排：在每日小息加入短時間的身體活動（如活動度、伸展、提升心跳的簡短練習），讓學生在一天中有更穩定的「動起來」機會；
- 日間恢復：在午飯後安排約 20 分鐘午睡，作為精神與專注的恢復環節。

為了更清楚理解各元素的作用，研究亦設計不同介入組合，並把身體能力、日常身體活動、認知及身體素養等列為觀察方向 (Sum et al., 2024)。對目前的體育科發展而言，即使短期內制度未必能立即大改，這類做法仍可把推動身體素養由概念逐步落到具體安排，讓學校可理解、教師可執行、亦可被檢視，並為後續課堂設計與評估對齊提供更清晰的本地參照。



圖 3：小學課堂使用坐站兩用書桌的情景（圖片由 Google Gemini 生成）

重新界定體育學習成果：讓學校、家庭與社區同向推動

除了課堂設計之外，我們亦需要一套讓教師、學校管理層與家長都看得懂的共同語言，把體育課真正想培養的能力說清楚，並在日常教學中留下可觀察的學習證據。當學習成果能被看見、被回饋，體育課才更有機會由完成內容轉向支持成長，家校社之間亦更容易形成一致的理解與支持。

從身體素養的角度而言，參與意願、嘗試精神，以及在不同情境中的適應與調整能力，都是同樣重要的學習指標。教師可把孩子在活動中的嘗試意願、面對變化時的調整能力、與同伴互動合作的表現，以及對任務的理解與策略選擇等納入觀察與回饋重點，並以貼近現場的方式作簡要記錄，例如簡短的課堂觀察指標、學生自我反思卡、小組互評，或教師的形成性回饋（formative feedback）。這些做法的目的不在於增加行政負擔，而是讓課堂真正重視的能力留下來，從而減少教學與評估之間的斷裂。

由此教師的角色亦可由單純示範與糾正動作的指導者，轉向學習情境的設計者與引導者。透過觀察學生反應、調整任務條件、提出引導式提問與適時回饋，支持學生在探索中建立信心、累積成功經驗，並逐步形成較穩定的參與動機。

對家長與社區而言，理解身體素養的概念同樣重要。當家長能以孩子是否更願意主動進行身體活動作為觀察重點，家校支持之間便能形成更一致的方向，而社區層面的活動與資源（例如課後運動機會、親子活動、社區體育計劃），亦可成為延續體育學習的重要平台，讓孩子在課堂以外繼續累積正向的身體活動經驗，將在校建立的參與習慣更自然地帶入日常生活之中。

結語：讓理念回到課堂，也回到制度

身體素養與生態動力學為小學體育教育提供了清晰而具前瞻性的方向。在香港小學體育教育的脈絡下，重新思考教學內容與考核方式，不僅是課堂層面的調整，更是對教育價值的一次集體反思。要讓這些理念真正走進日常，有賴於把體育課想培養的學習成果說清楚、看得見，並形成各方都能理解的共同語言。若缺乏一致的理解與支持，再好的課堂設計也難以擴散。家、校、社能否在同一方向上理解並支持身體素養的發展，往往決定了改變能走多遠。當這種共識逐步建立，體育教育才能更穩妥地成為孩子終身健康的重要起點。



圖 4：學生在充滿動態的校園環境中，透過自主探索與多元活動，展現出積極、自信且快樂的身體素養的情景（圖片由Google Gemini生成）。

參考資料：

- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251–278.
- Davids, K., Glazier, P., Araújo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems: The functional role of variability and its implications for sports medicine. *Sports Medicine*, 33(4), 245–260.
- Huang, W. Y. J., Wong, S. H. S., Sit, C. H. P., Wong, M. C. S., Sum, R. K. W., Wong, S. W. S., & Yu, J. J. (2022). The Active Healthy Kids Hong Kong Report Card on Physical Activity for Children and Youth (Long Form). Active Healthy Kids Global Alliance.
- International Physical Literacy Association. (IPLA). (2017). Physical literacy definition.
- International Physical Literacy Association. (IPLA). (2020). Choosing Physical Activity for Life: Be your best.
- Li, M. H., Sit, C. H. P., Wong, S. H. S., Yun, K. W., Ng, C. K., & Sum, R. K. W. (2021). Promoting physical activity and health in Hong Kong primary school children through a blended physical literacy intervention: Protocol and baseline characteristics of the “Stand+Move” randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 944.
- Sum, R. K. W., Sit, C. H. P., Rudd, J. R., Chow, J. Y., & Zhang, X. F. (2024). An ecological dynamics approach to promote physical literacy and well-being of primary school children: A cluster randomised controlled trial study protocol. *BMJ Open*, 14(6), e088312.
- Sum, R. K. W., Li, M. H., Choi, S. M., Huang, Y., & Ma, R. S. (2020). In/Visible physical education and the public health agenda of physical literacy development in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3304.
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLOS ONE*, 11(5), e0155610.
- Sum, R. K. W., Li, M.-H., Choi, S.-M., Huang, Y., & Ma, R. S. (2020). In/Visible physical education and the public health agenda of physical literacy development in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3304.
- Woods, C. T., Rudd, J., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: How ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill “acquisition ” in the sporting habitat. *Frontiers in Psychology*, 11, 654.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.