



國際體育發展趨勢： 身體素養

李平群 國立體育大學體育研究所

前言

為因應21世紀面臨的社會與世代問題，聯合國教育科學文化組織（UNESCO）、歐洲聯盟（EU）與經濟合作與發展組織（OECD）等國際組織開始重視「素養」的重要性，並希望能讓未來公民成為一位能適應與實踐未來生活之身心健康的人（Rychen & Salganik, 2003）。而我國教育改革也從九年一貫課程「培養學生帶著走的基本能力」，轉向十二年國教「具有核心素養的終身學習者」，這也使得教育目標更加具體更富操作性。體育又為教育的一環，如何以新頒布的課程綱要設計體育課程，實施於體育課中，讓學生能成為終身運動的學習者，是當今教學現場的體育教師必須思考的。英國學者Whitehead（2001）提出以養成終身運動習慣為最終目標的身體素養（Physical literacy）概念。至今少數國家組織機構完全接受了這個概念，其他國家則將身體素養的組成部分納入各種領域，包括運動、

休閒、幼兒教育和身體活動推廣中（Corbin, 2016; Roetert Jefferies, 2014）。2013年，美國健康教育與體育教育協會（SHAPE）更將“Physically literate”替代原來的“Physically educated”明確寫進了美國國家體育課程綱要第三版中（SHAPE, 2014），而台灣似也採納了身體素養的部分概念，融入十二年國民基本教育健康與體育領域的課程架構中。基於上述，本文首先探討身體素養之起源及內涵，其次將身體素養和健康與體育領域學習表現進行比對，繼之再以兩者所主張的教育目的進行討論，終而為體育發展提供見解與啟示。

一、身體素養起源與內涵

21世紀初期，英國學者Whitehead從體育教學和社會發展過程所共同面臨到的困難中提出了以下四項問題：很少學生在離開學校後會繼續從事體育活動；久坐的生活型態正在蔓延；肥胖和壓力等相關疾病正在擴增；許多學校和一些體育活動皆以競技運動、提高競技運動成績為目標，正處於“動作表現”的時代（Whitehead, 2001）。基於上述問題，Whitehead博士於2001年提出了身體素養的概念，更再次否定以人類身體能力表現的風氣，並主張培養具一生發展及維持健康的能力（Whitehead, 2001）。隨著身體素養的乍現，造成該詞彙不斷在國際間持續發酵，Whitehead博士於2010年，進一步將身體素養概念具體化，提出一個具身體素養的人將透過自尊、自信及積極的人際關係等方面提升自身的生活品質。更重要的是，培養學生身體素養需要得到教師、教練、父母與同儕的幫助才得以實現；更明確地解釋了身體素養是一種具有動機、信心、動作技能及理解運動知識，進而維持終

身參與身體活動的能力或傾向（Whitehead, 2010）。由此可以看出，身體素養主要是希望透過連續學習而使個體能達到終身運動的目標，並且從中發展他們的知識與潛能，進而提高或改善身體活動的能力，最終養成一個具積極性的態度，透過運動實踐於個體的一生當中。

2010年之後，許多學者對這一概念展開了一連串的研究，並且從不同角度間接擴展了身體素養概念，而其中對這一概念影響最深的人是美國學者Mandigo博士及其研究團隊，他們提出具有身體素養的個體擁有知識、技能和動態生活的態度，同時還願意幫助他人發展身體技能（Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2012）。2012年，Whitehead更綜合其他學者對身體素養概念的貢獻，進一步統整後提出身體素養應包涵以下三個面向及一個最終目標，分別是情意方面（動機、自信、運動價值、責任）、身體方面（非單一技能，而是能在多元環境中具有遷移作用的能力）、認知方面（包括身體及運動知識、理解和應用）、身體素養的最終目標為終身參與身體活動，更點出了身體素養的基本原則與益處（Almond Whitehead, 2012），詳見表1、表2。

在國際方面，擁有相當影像力的研究機構亞斯本研究所（The Aspen Institute）於2015年1月，發布了《身體素養：全球環境審視》，內容是針對歐洲、美洲等10個國家進行研究，並對以上10個國家在身體素養定義、發展現況、組織部門、實施策略、評鑑措施及面臨困境等方面進行了全面探究，並以電子郵件訪問了國際身體素養協

表1

身體素養之基本原則

-
- 強調每個人都應擁有身體素養。
 - 強調每個人的身體素養之旅程皆獨一無二。
 - 身體素養在生命各個階段和年齡中皆有價值。
 - 這個概念不局限於身體能力。
 - 概念的核心是形塑動機及實踐力。
 - 從個人參與經驗獲得的樂趣和滿足感中，漸漸養成積極心。
 - 必須根據個人能力安排適當的發展進度，而非針對任何國家標準中的任何形式去安排。
-

參考文獻：Almond, L., & Whitehead, M. (2012). Physical literacy: Clarifying the nature of the concept, *Physical Education Matters*, 68-71.

表2

身體素養的益處

-
- 發展身體潛能。
 - 增強自我意識及自我肯定。
 - 促進健康及全人發展。
 - 於多種環境中進行互動。
 - 發展且養成動態生活習慣。
 - 學會為自己的全人發展負責，並定期做出有目的性的決策來維持身體健康。
-

資料來源：Almond, L., & Whitehead, M. (2012). Physical literacy: Clarifying the nature of the concept, *Physical Education Matters*, SPRING, 68-71.

會（IPLA）主席Whitehead博士，整理出八個具身體素養的個體在現實生活中實際能表現出的行為（Aspen Institute, 2015），詳見表3。

在此，一個身體素養概念就這樣被逐漸概念化且廣泛地出現在國際所出版的學術著作，以及被各國片面或全面的納進國家體育課程標準中。而現今最新的概念是Whitehead博士擔任國際身體素養協會（IPLA）主席所提出，係指個體擁有動機、自信、身體能力及知識，以及能理解身體活動之價值，並具有終身參與身體活動的一種能力（IPLA, 2016）。

二、身體素養與健康與體育領域學習表現之比對

本節將以十二年國民教育基本綱要健康與體育領域中的學習表現為基準點，再與身體素養之三大面向及一個最終目標做橫向對比，了解其中之意義並舉例說明。

首先，在認知方面，內容涵蓋了健康知識、技能概念、運動知識及技能原理。其內容強調對身體的健康與技能原理上能有所瞭解，這與身體素養所強調對身體與運動知識的理解及運用，是不謀而合的。舉例來說，從事體適能運動時須注意哪些原則，以及該如何擬定運動計畫並實踐於生活中。其次，在情意方面，包含健康覺察、正向態度、學習態度及運動欣賞。其內容強調了對健康議題的敏感性，以及對於健康與學習須持有正向且積極的態度，並且能了解運動背後中所蘊含的價值，而這也與身體素養所要培養的具有動機、自信與責任

表3

具身體素養的個體在現實生活中實際能表現出的行為

-
1. 透過具動機及信心的體現，激發我們動作及身體潛能，並且對生活品質做出明顯的貢獻。身體素養是一種具包容性的概念。而身體能力的展現，繫於個人天賦、有意義的動作潛能及其所生存的文化。
 2. 能在各種不同身體活動的挑戰情境中，展現出具平穩、經濟及自信的行動。
 3. 能敏銳判讀各種從事身體活動的環境，預知動作的需要或可能性，以及運用智慧與想像作出適當的反應。
 4. 具體呈現完善的自我意識，更能夠與環境互動，產生具積極性的自尊與自信。
 5. 能夠具體呈現靈敏與覺察能力，更可以透過非語言的溝通，達到流暢的自我表現及感知情境以同理心與他人互動。
 6. 能夠辨識及精確說出有效影響動作表現的基本要素。
 7. 能瞭解有關於整體健康的原則，如豐富且均衡的生活型態、運動、睡眠與營養等基本要領。
 8. 是一種生活模式，亦可適當參與身體活動，以及能展現對身體活動的重視與承諾。
-

資料來源：Aspen Institute (2015). Physical literacy: A global environmental scan. Retrieved from <http://www.aspeninstitute.org>

感，甚至能了解體育價值，兩者所強調的目標也幾乎一致。舉例來說，在參與運動後體認到運動對身體帶來的益處，以及對心裡帶來的喜悅與團隊合作等運動家精神，而這些益處成了我參與身體活動的動機，並引領著我參與運動。繼之，在技能方面，包含健康技能、生活技能、技能表現及策略運用。其強調培養生活與健康上面臨問題時所需的解決能力，並以發展多元運動技能為目標，進而能建構出解決

問題或提升身體素質等計畫。在身體素養內涵中，所強調的技能是能運用至多元化的環境中，展現出具平穩、經濟及自信的行動。由上述可得知，前者較注重適應未來及健康上所需的能力，而後者較注重於在多元的環境中展現出平穩且有效率的行動。舉例來說，該能力是不管在參與身體活動或生活上，都能有效且安穩的利用身體來達成你所想要的行為，例如，老年人在走在平地上很容易，但突然間遇到上下樓梯或需跨過某個障礙物時，都需要運用基本身體活動能力。例如，今天同儕約你去參與一個你曾沒操作過的運動，但你卻可以馬上適應該運動的習性及動作，而這也是基本身體活動能力的一種。最後，在行為方面，包含自我管理，倡議宣導、運動計畫及運動實踐。其內容強調對於自我健康行為進行規劃，策劃運動計畫，在持續針對自我身體變化，修正運動計畫，終而養成終身運動習慣，並且還能引導甚至影響他人的健康觀念。而在身體素養上，所強調的是一種生活模式，並且能展現對身體活動的重視與承諾，終而養成終身運動的習慣。舉例來說，當你瞭解對運動的基本概念，也能依照環境需求做出相對應的基本身體活動能力，甚至體認到參與身體活動能對身心帶來益處後，你將可以依照上述能力規劃出屬於自己的運動計畫，並實施於生活中，最終更可以在一生的不同階段中設計出符合該年齡層的運動計畫，並養成終身運動維持一生健康的習慣。

綜合上述，可以發現我國十二年國民教育基本綱要健康與體育領域的學習表現向度分述的非常詳細，而且透過本研究的爬梳比對後，發現了一個身體素養沒有提及的概念，就是影響他人，這點如此

重要，在個體有能力幫助自己後，進而幫助他人，甚至影響社會，這對建構出一個富有美好社會的未來，是必須要重視的，而這也呼應了十二年國教所強調的「自發」、「互動」、「共好」。

結語

兩者的最終目的皆是希望個體能體悟身體活動對健康的益處，進而養成終身運動的習慣，但若回歸詞彙的辯論上，體育就字面來解釋就是身體教育，而該如何讓學生受身體教育，可想而知就是透過運動讓學生從實際操作及體驗中習得各項運動背後中的教育內涵，進而讓運動這個極具體化的詞彙昇華為極具抽象化的體育之詞。隨著時間及世代的演進，因應現在及未來的能力也持續變化著，而身體素養更因此誕生，雖然身體素養的概念仍在持續辯論與發展中，近年來特別著重於如何於學校課程及身體活動中實施及評鑑。但不得不說這辯論是有價值且令人期待，當中也已經引起了國際體育及學術界對於這個概念存在價值及意義的興趣，更致力於「受過身體教育的人」及「身體素養」兩者間的辯論，姑且不論辯論及發展的結果如何，身體素養的概念早已經無意間開啟了我們對人類為何參與身體活動的思考及其對我們生活的意義。

表4
身體素養與健康與體育領域學習表現向度及次項目之比對

學習表現向度及 次項目		身體素養內涵	兩者之相異處
認知	健康知識 技能概念 運動知識 技能原理	認知方面 （包括身體及 運動知識、理 解和應用）	皆強調對健康與運動兩者知識與技能層 面的理解，以及知悉如何運用於生活 中。
情意	健康覺察 正向態度 學習態度 運動欣賞	情意方面 （動機、自信 與體育價值、 責任）	兩者皆注重正向情緒及態度的培養，並 期望能夠對自己健康負責，進而體認出 運動背後中既存的教育及健康價值。
技能	健康技能 生活技能 技能表現 策略運用	身體方面 （並非單一技 能，而是能在 多元環境中具 有遷移能力）	前者強調健康與技能在生活或多元環境 中解決問題的能力，而後者只提及，望 透過肢體將所學的基本身體技能於多元 環境中展現。
行為	自我管理 倡議宣導 運動計畫 運動實踐	最終目標 （終身參與身 體活動，並養 成動態生活型 態）	兩者皆以養成終身的運動習慣為目的， 而其中最大的不同在於影響他人這概 念。這更是我國歷年教改課綱中所強調 的，人與自己、人與他人、人與社會。

資料來源：修改自教育部（2015）。十二年國民基本教育健康與體育領域課程
綱要、Almond & Whitehead (2012). Physical literacy: Clarifying the nature
of the concept, Physical Education Matters, SPRING, 68-71.

參考文獻

- 教育部 (2015)。十二年國教基本教育課程綱要總綱。臺北市：教育部。
- 教育部 (2017)。十二年國教基本教育課程綱要（健康與體育領域課程手冊第四版）。臺北市：教育部。
- Almond, L. & Whitehead, M. (2012). Physical literacy: Clarifying the nature of the concept. *Physical Education Matters*, 7 (1), Spring: 68-71.
- American Alliance of Health, Physical Education, Recreation & Dance (2014). *National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. Champaign: Human Kinetics, 1-3.
- Corbin, C. B. (2016) Implications of Physical Literacy for Research and Practice: A Commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87, 14-27.
- Spengler, J. O. (2015). *Physical literacy: A global environmental scan*. Washington : The Aspen Institute.
- Mandigo, J. , Francis, N. , Lodewyk, K.& Lopez, R. (2012).Physical literacy for educators. *Physical Health Education*, 75, 27-30.
- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38-39.
- Rychen, D. S., & Salganik, L. H. (2003). *Key competencies for a successful life and a well-functioning society*. Germany, Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 3, 127-138.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 12-14). London and New York: Routledge Taylor & Francis group.