

英國研究指出體育課是提升學童身心健康，並解決成年肥胖的關鍵

駐英國代表處教育組

一份由英國國會非正式組織「英國國會跨黨派之健康孩童事務委員會」(All-Party Parliamentary Group on A Fit and Healthy Childhood, 簡稱 APPG) 針對「體育教育」進行的研究指出，英國學校的體育課長久被忽略，因此建議學校的體育教育需要大幅改變，也應該和其他核心課程（英語、數學、科學）一樣，受到相同程度的重視，並提供每位學童個人化的體育課程。「英國國會跨黨派之健康孩童事務委員會」成立於 2013 年 12 月，成員均為英國國會議員，因對此議題感興趣而參與。委員會的任務有三：提升以科學證據為基礎的討論，並出版關於學童身心健康的報告；提供研究結果以形成政策並促進社會討論；促進利害關係團體與國會成員的討論。

APPG 的研究報告指出，體育課是協助孩童發展對體能活動的終身熱情及減少成年後肥胖的關鍵。此外，二十一世紀的體育課課程內容應該脫離技能的反覆訓練，讓孩童透過肢體表達自己。同時，孩童應該藉由使用自然、教室外、或專屬某種運動的場所以探索合適自己的體育活動類型。研究亦提及，當體育課的課程內容是競賽型活動時，女學生特別容易失去興趣。如果要解決這些問題，APPG 建議，體育課應該提供更多不同種類的活動，如跑步、攀爬、非競賽型活動如瑜珈或跳舞、個人活動如游泳等，以符合不同學生的能力與興趣。

報告亦指出，如果體育課被視為達成其他目標（如：提升學業成就、改善行為等）的執行策略，它應該更被大眾重視。此外，也應該使用全國統一的標準，謹慎評估每位學童的體育素養（physical literacy）。但需留意的是，此標準的選用將不會削弱學童的自信，或阻礙他們依據自己的步調與需求選擇欲參與的體育活動。

APPG 的其他建議同時包括：增加國小專業體育教師的人數、在幼兒教育階段配置負責體能活動的規劃協調人員、在每所學校成立專業團隊以增加各種形式的體能活動、所有學校重新檢視他們如何改善行動不便學生的體育課經驗、將體育課程融入教師培訓課程等。

APPG 的共同主席，同時也是上議院議員 Baroness Benjamin 表示，體育課是提升學童身心健康並解決成年肥胖的關鍵。孩童階段的體重過重問題，將在成年後引後各種慢性疾病及其他副作用，因此社

會大眾與各機關應該更嚴肅地對待這些問題。即使英國已有許多學校在此方面做得好的參考案例，體育素養的重要性仍被忽視，教育單位也缺乏對結合運動與健康營養的知識。為了國家的永續發展，研究報告建議必須提升社會大眾對體育課的重視。

英國教育部發言人針對 APPG 研究結果表示：「我們會繼續鼓勵所有年經人在校內和校外從事各種健康活動，並享受運動。教學品質佳的體育課能協助學童養成規律運動的習慣，這也是為什麼教育部提供所有小學總計超過 4.5 億英鎊的經費以改善體育課課程設計與教學內容。調查結果顯示，各校均妥善使用這筆經費以提供學童更多更好的體育課學習內容。」

資料日期：2017 年 5 月 2 日

資料來源：

2016 年 10 月，All-Party Parliamentary Group，”A Report by the All-Party Parliamentary Group on A Fit and Healthy Childhood-Physical Education”，<https://gallery.mailchimp.com/b6ac32ebdf72e70921b025526/files/PEreportFINAL.pdf>

2016 年 10 月 19 日，BBC，”PE 'Cinderella subject' for too long, says report”，<http://www.bbc.co.uk/news/education-37703068>

2017 年 4 月 3 日，GOV.UK，”The National Curriculum”，<https://www.gov.uk/national-curriculum/key-stage-3-and-4>

Royal Public Affairs，”The purpose of this Group”，http://www.royalpa.co.uk/?p=the_appg_on_a_fit_and_healthy_childhood