

身體素養評量的觀念與實踐

潘正宸 / 國立臺灣師範大學 助理教授



隨著十二年國民基本教育課程綱要的實施，「核心素養」成為課程發展的主軸，體育領域也相應提出「身體素養」的概念。身體素養不僅涵蓋身體能力，還包括動機、自信心、知識和理解等多個面向。在此背景下，如何有效評量學生的身體素養成為體育教育工作者面臨的重要課題。Edwards 等 (2018) 的系統性文獻回顧為我們提供了核心觀點—即身體素養評量應是一個持續的、個人化的過程，而非單一的標準化測試。這種觀點道出身體素養評量的複雜性和多面性，同時為教育工作者提供，實際教學中落實身體素養評量的指導方向。

本文旨在綜述本專刊所收錄的多篇探討身體素養評量的文章，涵蓋理論基礎、評量工具、實踐案例以及性別平等多個層面。以下將介紹這些文章的主要內容和貢獻，並探討它們如何從不同角度豐富對身體素養評量的理解，為未來的研究和教學實務提供參考。

楊琇惟在「以評量促進身體素養的學習旅程的推進」一文中強調，評量應關注學生的整體發展過程，而非僅重視單一時點的表現。她提出「學習導向評量」(Assessment for Learning) 概念，強調評量應能回答學習者的位置、目標和達成方法等三個基本問題。這與黃建松在「身體素養評量於體育課程實踐之運用與反思 - 以國中學習階段為例」中介紹的全面性身體素養評量量表相輔相成。黃建松強調，評量不僅為評量而評量，更應成為促進學習的工具。他提出的綜合性身體素養評量



月旦知識庫

量表以身體素養的四大核心為基礎，讓學生進行自評，同時增加質性回饋內容，為改善教學實務提供具體工具。

在國際視野方面，何佩珊的「加拿大青少年身體素養評量 (PLAY) 現況與展望」詳細介紹加拿大體育協會 (Sport for Life) 開發的青少年身體素養評量 (PLAY) 工具，包括六個不同的評量工具，涵蓋運動能力、自我評估、家長評估等多個方面（何佩珊，2024）。這為我國發展本土化評量工具提供重要參考。同時，黃品瑞在「體現身體素養之籃球體育教學與評量」一文中說明如何在具體運動項目中落實身體素養評量。她設計的「3 人 4 點」教學方式不僅融入身體素養概念，還強調情境化的學習和評量。黃品瑞指出，此方法能讓學生在真實比賽情境中展現技能，同時培養決策能力和團隊合作精神，將身體素養概念融入特定運動項目的教學和評量提供實際案例。

陳萩慈在「高中體育課程的身體素養評量實踐：以課程地圖為基礎的挑戰類型運動」中，以田徑 - 跳遠為例，提出課程地圖本位的評量方法，強調評量應與課程目標、教學內容相互對應。此方法不僅適用於挑戰類型運動，亦為其他類型的體育教學提供借鏡。在評量的公平性方面，林彥伶的「歧視與意識 -- 營造性別友善身體活動學習環境與素養評量的應用」點出身體素養評量中需注意的性別平等問題。林彥伶指出，當前學校運動社團和代表隊的男女參與人數存在明顯差距，可能歸因於生理條件差異、運動類型的刻板印象等因素。她建議在評量設計中考慮性別差

異，提供多元化運動選擇，並採用性別混合的小組活動，為提供更加包容友善的評量環境提供重要思考。

最後，魏豐閔和陳信亨在「促進學習的評量觀及其對身體素養評量之啟示」中，透過介紹歐陸的評量觀點，為我國身體素養評量的研究和實務操作帶來新啟示，以做為強化素養導向教育與測驗評量的連結。至此，所收錄之文章共同構建多元、全面的身體素養評量架構，從理論基礎到教學實務，從評量工具的發展到性別友善環境的營造，為臺灣推動身體素養評量提供紮實的基礎。

是以，本專刊中的文章從多個角度豐富我們對身體素養評量的理解，呼應Edwards等(2018)提出的持續性、個人化評量觀點。本專刊的撰稿人不僅關切學生整體發展過程和個人化評量，還提出具體的評量工具和方法，展現身體素養評量的多面性，包括身體、心理、社會和認知等方面。展望未來，身體素養評量的研究和實踐應繼續朝向更加個人化、全面化和長期化的方向發展。這不僅需要開發新的評量工具和方法，還需改變教育者和學習者對評量的認知。正如參與本專刊的研究者和教育實踐者所強調，身體素養是終身的旅程，其評量應是持續的、支持性的過程，而非單純的判斷或分類。

最後，本專刊匯集多位專家的研究成果，從理念探討到實務應用，從評量設計到融入性別平等思維，不僅豐富了身體素養評量的內涵，更為未來教育現場的實踐提供具體可行的方向。未來研究應在這些基礎上，進一步探索如何將這些理念和方法有效應用於不同年齡層、不同背景的學習者，以真正實現身體素養的教育理念。



參考文獻

月旦知識庫

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659-682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>