

加拿大青少年身體素養評量 (PLAY) 現況與展望

何佩珊 / 國立臺灣師範大學碩士生

壹、前言

隨著科技的發展和生活方式的改變，現代青少年的身體活動量顯著減少，導致對他們的身心健康產生負面影響。在臺灣，十二年國教的核心素養架構下，各學科領域均強調專業素養的培養，體育課程建立在「核心素養」與「身體素養」的基礎上，學者 Whitehead 提出身體素養的定義，強調以素養導向的具體理念，即：「個人應具備信心、動機、身體能力和知識理解，並能將身體活動融入日常生活，進而承擔終身身體活動的責任。」(掌慶維，2017)。然而，體育課程的評量有別於一般學科，不僅要關注學生的知識掌握，還必須涵蓋實際的技能表現、情意態度等多重面向的實踐 (林建豪等，2019)。這使得體育教育需要一種能夠全面評估學生發展情況的評量工具，以更具體地掌握學生的學習效果，並非單純為了評分，僅反映個體在某一標準下的表現水準。

在此背景下，本文選擇介紹加拿大青少年身體素養評量工具 (Physical Literacy Assessment for Youth, PLAY) 的應用，評量側重於對學習歷程與發展程度的描述與分析。此工具系統性地評估青少年在運動動機、基本身體技能和行為等方面的发展，更具有操作性強、結構完整的特點，提供多方面的數據支持並反映出學生成長中的關鍵素養。在臺灣，體育教育面臨著如何有效評估和提升青少年身體素養的挑戰，而 PLAY 工具的引入將填補當前體育課程中系統性評量工具的不足，並幫助教師在教學過程中更加準確地掌握學生的發展情

況，並針對個別需求進行適切地教學調整，為學生的全人發展提供重要的依據。

此外，身體素養和核心素養之間存在一定的區別。身體素養更側重於個人在身體活動方面的信心、動機、技能和行為的發展，而核心素養則更廣泛地涵蓋知識、能力和態度的全面發展。PLAY 工具通過對身體素養的全面評估，補充了核心素養中的不足，能夠幫助學生在體育課程中達到更綜合的素養發展。因此，本研究旨在探討 PLAY 工具在臺灣體育課程中的應用潛力及其對提升青少年身體素養與核心素養的貢獻，期望能夠為體育教學提供具實際價值的參考。

貳、加拿大青少年身體素養評量 (PLAY)

一、概述

(一) 定義：

The Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY) 工具是 Canadian Sport for Life (CS4L) 組織針對 7-12 歲兒童多面向發展所開發的青少年身體素養評量工具 (CS4L, 2013)，其針對不同對象和不同程度的能力的全面性評估，設計了六個不同的評量工具，每個工具都用於不同目的，包含運動能力 (PLAYbasic & PLAYfun)，青少年對自己的信心、積極主動的動機和行為的自我評估 (PLAYself) 以及家長對孩子身體素養的看法 (PLAYparent)，被教練、物理治療師、運動治療師、運動專業人士等用來記錄他們對青少年身體素養的看法 (PLAY coach) 以及用來記錄和追蹤青少年整年度的休閒活動 (PLAYinventory)。將多個工具結合，可以對參與者的身體素養進行多面向的評估 (CS4L, 2013)。

(二) 評量指標與範疇：

1. 動機與信心：測量學生對身體活動的興趣、參與的意願和自信心。
2. 身體能力：包括力量、耐力、靈活性和協調能力等基本運動技能。
3. 技能表現：評估學生在各項運動中所展現的技能，包括運動技術的掌握程度。
4. 行為與參與：測量學生在課堂或課外活動中參與身體活動的頻率和持續性。
5. 知識與理解：評估學生對身體、健康、運動及生活方式相關知識的理解。



月旦知識庫

(三) 類別：

1. PLAYfun：

提供五個部分：跑步、運動能力、物件控制 – 上半身、物件控制 – 下半身、平衡、穩定和身體控制，18 項身體能力的測驗，全面評估技能和能力。在每項測驗中，都會得到初始 (initial)、進步 (emerging)、勝任 (competent) 和精熟 (proficient) 等四點評分。每項任務都是透過口頭指令進行的，因此評量包括對每項任務的理解並記錄學生行為，例如：提示 - 需要給他們額外的提示；模仿 - 等待其中一個同伴先執行該技能；描述 - 要求再次描述技能 / 任務；示範 - 要求評估員示範技能 / 任務。由於涉及特定技能評估以及使用特定指令，評估者必須接受相關的訓練使測驗達到最好的效果。

2. PLAYbasic：

PLAYfun 的基礎版本，可以快速測驗身體素養的水平。其內容是五種八項針對或青少年身體關鍵能力的運動技能測驗評估，內容包括折返跑 (run there and back)、單腳跳 (hop)、肩上投擲 (overhand throw)、踢球 (kick ball) 和向後平衡走 (balance walk backward)，與 PLAYfun 相同，每項測驗以四點評分且評估者必須接受訓練。

3. PLAYself：

以 (1) 環境：評估青少年在不同環境參與活動的信心及能力；(2) 自我描述：身體素養自我評分可以幫助識別孩子在體育活動方面是否具有低自我效能感。；(3) 能力排名：透過四點量表，衡量各種能力（閱讀、寫作和算術）在社交環境（學校、家裡和對朋友）的價值

及重要性；(4) 體適能：心肺適能、肌力、耐力、柔軟度和身體組成等，用來確定孩子的能力（或缺乏能力）是否阻礙了他們進行體育活動。包含 22 項內容的自我評估，旨在評估孩子對自己身體素養的看法，皆獨立完成紙本問卷。

4. PLAYcoach：

提供給教練、物理治療師、運動治療師和運動與休閒專業人員使用，用來觀察身體發育並衡量身體素養水平情況，內容包含：(1) 身體素養視覺模擬評分 (visual analog scale)；(2) 認知領域：信心、動機和理解，孩子們需要理解不同但類似的運動術語，增加參與動機的影響因素包含積極的鼓勵、足夠的運動能力以及安全和友好的環境；(3) 環境：評估兒童在不同環境參與活動的信心；(4) 身體能力：一般運動能力、平衡能力、物體控制、移位性動作 (locomotor) 需要一定水平的運動能力，才能參與大部分的活動或遊戲；(5) 體適能：心肺適能、肌力、耐力、柔軟度和身體組成等，身體素養與積極參與身體活動並不等同。

5. PLAYparent：

用於評估家長對其孩子身體素養程度的看法，包括有關孩子的 ability、信心和參與度的問題。評量內容大致與 PLAYcoach 相同，不同處在於身體能力只有物體控制和一般運動兩個子項，同時每個自覺問卷的題目數亦不盡相同。Caldwell et al. (2022) 也指出 PLAYparent 為研究人員提供了額外的視角，並確定了影響孩子健康生活方式能力的正面和負面因素。

6. PLAYinventory：

用來衡量青少年在休閒活動的參與。列出了 80 多種常見各種運動與休閒活動名稱的表

格，檢查並勾選過去一年曾參與的運動與休閒活動。

在評量身體素養的動機、自信、身體能力與知識及理解存在著限制，目前尚缺乏一個能全面涵蓋身體素養各方面的評量工具，其應該包含生理、心理和技能行為等多個層面的綜合連結 (Giblin et al., 2014; Tompsett et al., 2014)。加拿大青少年身體素養評量 (PLAY) 的各個版本包含了多個面向的評量工具，在體育教育中使用上若能與其他工具一同使用，以從各個角度瞭解青少年的身體素養的程度 (CS4L, 2013)，能使教師在教學上能夠更瞭解學生的需求，設計培養學生身體素養之課程。

二、使用方法

(一) 確定評量目標

首先，確定使用 PLAY 工具的目的，例如提高學生的身體素養、評估運動技能或促進健康知識等。

(二) 選擇評量工具

包括問卷、觀察表、測驗器材等。PLAY 工具可能包含多種評量方式，如自評量問卷、同儕評估、教師觀察表等。

(三) 執行評量

1. 問卷調查：填寫問卷，收集他們對身體活動的態度、動機和參與行為等方面



的信息。

2. 實際測驗：進行實際的體能測驗，如耐力、力量和靈活性測試，確保在安全的環境下進行。
3. 觀察評估：教師在課堂上觀察學生的技能表現和參與情況，並使用觀察表記錄相關數據。

(四) 數據分析

整理數據，將問卷、測試結果和觀察記錄整理成數據集並分析結果，使用統計方法分析收集到的數據，以找出學生的身體素養狀況和需求，並評估各個指標的得分。

(五) 反饋與改進

提供反饋，將評量結果反饋給學生，幫助他們了解自己的優勢和改進的方向以及調整課程設計。根據評量結果，教師可以調整課程內容和教學策略，以滿足學生的需求和促進身體素養的發展。

(六) 定期評估

進行持續評量，定期使用 PLAY 工具進行評量，以追蹤學生的進步並評估課程的有效性，根據最新的研究和教育趨勢，適時調整或更新使用的評量工具和方法。

使用 PLAY 工具進行評量不僅有助於了解學生的身體素養現狀，還能使教育者進行針對性的教學和支持。教師可以利用該工具提供的數據，促進學生的全面發展，提高他們對身體活動的參與感和動機。

三、PLAY 工具對臺灣體育課程的影響

PLAY 工具提供了一個全面的評量框架，涵蓋了身體素養的多個層面，包括動機、技能、態度及行為等，有助於建立一個更為全面的評量體系，且透過數據收集可為教師提供實證支持、有助改善其教學內容。能力測驗紀錄表中主要評估身體能力領域包含廣泛的運動技能，同時也評估知識和理解及自信心 (Bremer et al., 2019)。擁有參與身體活動所需的技能至關重要，缺乏基本運動技能的兒童或青少年，可能導致對於參與身體活動缺乏信心，尤其是隨著年齡的增長和體育活動的複雜性增加，因此若能在兒童或青少年時期進行身體能力的相關綜合測驗並對結果進行調整，或許能夠對身體素養的養成有所提升。

透過問卷自評環境及自我描述，運動能力、動機和自我認知相關，以上都是身體素養的關鍵組成部分 (Philip et al., 2021)，認為自己在多種環境中更具素養的孩子會參與更多種類的體育活動，這種效果可能歸因於嘗試各種活動的身體能力和自主權，以及持續參與的動機。呼應掌慶維 (2017) 提出體育科目素養導向的具體理念：「個人應具備信心、動機、身體能力和知識理解，並能將身體活動融入日常生活，進而承擔終身身體活動的責任。」透過身體素養創造面對未來積極挑戰的重要性。

參、結語

綜上所述，加拿大青少年身體素養評量工具 (PLAY) 在評估青少年身體素養方面展示出其廣泛應用的潛力。透過此工具，教育工作者能夠更準確地掌握學生的身體素養水準，並根據具體評估結果調整課程設計，滿足學生的發展需求。推廣 PLAY 工具在臺灣體育教育中的應用，需結合多層次的推廣策略，透過結合學校體育課程、課後運動社團及家庭活動等，逐步擴展至校園及社區層級，也應加強體育教師、運動教練和家長的培訓，使其成為倡導者和支持者，營造有利於身體素養提升的環境。此外，未來研究可探索不同層面上的應用效果，例如 PLAY 工具對青少年心理健康、學習動機的潛在影響，或其在團體與個人運動目標實現上的差異，並非僅侷限於身體素養的提升。透過多方位的深入研究，將有助於驗證 PLAY 工具在臺灣體育教育的適用性，以期為臺灣青少年體育教育提供科學依據，並為青少年體育素養發展提供全面支持。

參考文獻

- Bremer, E., Graham, J. D., Bedard, C., Rodriguez, C., Kriellaars, D., & Cairney, J. (2019). The Association Between PLAYfun and Physical Activity: A Convergent Validation Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 91*(2), 179–187. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1652723>
- Caldwell, H. A., Proudfoot, N. A., DiCristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., & Timmons, B. W. (2022). Preschool to School-Age Physical Activity Trajectories and School-Age Physical Literacy: A Longitudinal Analysis. *Journal of Physical Activity and Health, 19*(4), 275-283. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0635>
- Canadian Sport for Life. (2013). *Physical literacy assessment for youth*. Canadian Sport Institute.
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine, 44*(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0635>
- Jefferies P., Bremer E., Kozera T., Cairney J., and Kriellaars D. (2021). Psychometric properties and construct validity of PLAYself: a self-reported measure of physical literacy for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 46*(6): 579-588. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0410>
- Sports & Society Program. (2015). *Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action*. The Aspen Institute.



Tompsett, C., Burkett, B., & McKean, M. R. (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53–79.