

從 Dewey 身心觀點思考身體素養的體育

陳鵬仁

臺北市博愛國小教師

臺北市立大學教育學系博士候選人

一、前言

108 學年度推動上路的十二年國教新課綱（以下簡稱 108 課綱），其綱要核心內容意在推廣深化的核心素養，強調突破原有學科的知識框架，讓知識不再只是抽象的知識，而是能實際解決實務問題的能力。目的是促使學習者在求學時期過程中，著重培養個人性向與興趣，關注學習與生活結合，藉以發展自己的性情和天賦，並透過實踐力行達到學習者的全人發展（教育部，2014）。

其中，在健康與體育領域部分，108 課綱要求培養學習者的「身體素養」（physical literacy），其論述關於體育的立場植基於：「身體素養是身體教育的結果，是兒童少年全面發展和取得成就必不可少的基礎」（ICSSPE, 2010）。另外，聯合國教科文組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO）在 2015 年公布的《國際體育、身體活動和運動憲章》（International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport）也指出，開展身體教育、身體活動和運動是每個人的一項基本權利，也是體育的目的之一（UNESCO, 2015）。由上述可知，108 課綱將身體素養當成是健康與體育課程的核心價值。如今，身體素養的理念也被許多國家接受，並作為體育政策依據付諸實踐。然而，108 課綱的身體素養導向體育教學，是否真正促進健康仍值得商榷。

二、健康與體育

教育部（2008）在九年一貫課程改革時，將健康與體育合併成一學習領域。當初目標在培養良好「適能」（fitness），藉著健康行為的養成，運動習慣的培養與鍛鍊，改善個人的健康，同時在健康的環境與別人互動，以達到全人健康為目的，延續至 108 課綱依然沿用不變。

在 108 課綱八大學習領域之中，唯「健康與體育」與生命的延續息息相關。在提倡終身學習的全人教育理念時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談。

（一）健康的定義

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於 1948 提出的健康定義，將健康與「安適狀態」（well-being）聯繫一起，認為健康是：「不僅僅是沒有疾病和不虛弱，而是生理、心理與社會安適之全面健康狀態。」（WHO, 1946）

這個定義將健康的概念，從關注疾病的生理特徵，擴展到影響生活質量的社會因素。此時的 WHO 認為健康的認識和實踐需要結合心理、行為和環境的因素，側重於實現幸福安適的需求。

WHO（1984, 1986）續以「健康促進」（health promotion）概念和原則，修訂健康定義為「個人或群體實現願望、滿足需求、能改變或應對環境的能力。這個定義視健康是日常生活的資源，而不是生活的目標。」至此，健康的意義除了生理、心理、社會與認知的健康，更轉變為一種積極的概念，強調社會和個人資源以及身體能力。換句話說，也是指一個人處理壓力，獲得技能，維持關係，具有韌性與獨立生活的資源（Association of Faculties of Medicine of Canada, 2017）。簡言之，健康即是保持身體機能平衡與從損傷中復原的能力，不再是一種靜止狀態，更是一種彈性、動態的概念。

迄今，「健康促進」已然成為一門技藝活動和系統知識，是為幫助個人發現核心熱情與最適健康之間的協同作用，增強個人爭取最佳健康的動機並支持改變生活方式，以達到理想的健康狀態。理想的健康是生理（physical）、情緒（emotional）、社交（social）、精神（spiritual）和心智（intellectual）健康的動態平衡。這樣的狀態可以透過提高覺察、增加動機和培養技能的學習經驗結合，促進生活方式的改變，重要的是，創造接觸開放環境的機會，促進積極健康的實踐（O'Donnell, 2009）。

「全人健康」（wellness）是 WHO 對於健康的理想定義，這是一種動態、具連續性的生理、心理、社會和精神福祉狀態。這種狀態是由許多面向所構成，需要各面向間的平衡及整合才可達成讓一個人充分發揮心靈潛能，享受生命（生活）的狀態。

（二）作為身體素養的身體活動教育

「身體活動」（physical activities）的定義是骨骼肌產生的任何需要消耗能量的身體運動。不論是「健身運動」（physical exercise）、「競技運動」（athletic sports）或「體育」（physical education）三者都與身體活動有關，但是性質與重點卻迥然相異。健身運動是透過有計畫性、架構性、重複性與目的性的身體活動，其目的在改善、維持身體適能。競技運動則是經過一定的身體練習、由規則控制的競爭性遊戲。反觀體育則是學校教育的重要一環，其宗旨在於透過設計好的教材活動，使學習者認識各種身體活動的意義及基本知識，並透過具體的活動促進學習者的體能與健康。

傳統體育教學，多以體操的身體訓練與矯正功能為主軸學習內容。再者，由

於兒童的「基礎動作技能」（fundamental movement skills）發展不足，因而主張在體育教學加強基礎動作技能（穩定性動作、移動性動作、操作性動作）的學習。然而，在前述這兩種狀況，學習者參與的體育課程活動，是將學習簡化成技能的習得，這樣的體育課程學習觀點，限制了教育工作者對體育教學的課程設計，常會從學習者不懂的與不足的立場，將「技能」（skills）當作是學習者需要的學習目的（Kirk, 2010; Larsson & Quennerstedt, 2012）。

反觀教育部（2018）擬定 108 課綱的健康與體育領域課程架構是以認知、情意、技能與行為當作學習表現向度主題；以生長、發展與體適能；安全生活與健康防護；群體健康與運動參與；個人衛生與性教育；人、食物與健康消費；身心健康與疾病預防；挑戰類型運動（田徑、游泳）、競爭類型運動（網/牆性、陣地攻守性、標的性、守備/跑分性）、表現類型運動（體操、舞蹈、民俗運動）等九項主題為學習內容向度。由此可知，108 課綱在體育課程的學習內容，也是基於各類運動（sports）課程類型為引導的概念，並從第一學習階段的國小一年級連貫至第五學習階段的高中三年級。

此外，身體素養的理念也重視全人發展，尊重學習者的個別主體發展。基於這樣的理念，所有的身體活動課程學習情境，也是以讓學習者做出自己的選擇為出發點。對學習者而言，也是學習在選擇做身體活動的相關決定時對他人負責，對學習者個體具有獨特的意義（掌慶維，2017）。

掌慶維（2020）研究發現 108 課綱在體育教學方式上是以體驗教育形式為出發點，運用結構化與系統化的教材教法設計，以「動作教育」和「球類遊戲」為發想，製作一系列的體育教學模組。不同於傳統體育教學既定的動作技能教學形式，在教學模組課程中，基本立場是認可每一位學習者皆能依據自己的能力與條件，在合適的環境與情境，運用各種可能的行動方式，解決情境中的問題。

108 課綱的體育課程實施目標，強調落實身體素養為導向。具體來說，就是將身體素養的內容作為體育課程的目標核心，重視身體整體體現的學習經驗。最大不同以往傳統體育教學限制的特點，就是身體素養課程的優勢是注重個人條件的目標，以學習者為主體，以身體為對象，與生活環境互動，目的是以實踐終身的身體活動，形塑生命的探索（許義雄，2020）。

既然，108 課綱總綱以核心素養為主軸來串連各領域/科目綱要發展，在健康與體育領域，以身體素養導向改革體育課程學習內容。學習內容的目的是期許教育工作者在學習者設計課程情境時，能給予學習者更多元的選擇與決定的機會，藉以培養更多元的行動與經驗，讓學習者在脫離校園學習生活後，得繼續發展屬於自己生命意義的生活。此舉立意良善，既滿足目前社會環境需求，也反映國際

發展趨勢，但對促進全人健康的理念，明顯可再思考探討。

三、身心健康的身體活動

無論是身體素養理念或是 WHO 的健康意義，隱約透露出一個相同的概念：「身與心」（body and mind）截然二分不是健康的生活，「身心」（body-mind）合一才是促進健康的狀態。

關於身體素養的體育課程，108 課綱在教學實踐上著重探索、體驗、從做中學的歷程，也強調學習者身體與學習環境的直接互動，重視學習過程中的生理、心理狀態與感受知覺的變化。這種「體現」（embodiment）概念基於認知是由身體與環境中的身體情境所建構的活動，感覺與動作是彼此一起演進，相存相依共為整體的關係（掌慶維，2018；Whitehead, 2019）。這樣的主張與杜威（John Dewey, 1859-1952）的身心觀點教育主張相符合。

從人類的行為和生活的運作的角度來看，杜威認為身體活動是行為的機制，而心靈活動則是行為的功能。身心的差別只是程度的差別和著重點的不同，杜威在《經驗與自然》第七章自然、生命與身心（nature, life, body-mind）內文論述身心整合的身體活動才是為完整的健康要素（Dewey, 1929, pp. 248-296）。

（一）生命的感受

杜威認為生命是「有機體」（organism）的一種性質，而「感受」（feeling）是一種透過行動整合（complexly mobile）與識別反應（discriminating responses）的生命形式（life-forms）特性。對過去和即將到來的外在事物，不同有機體感覺的性質具有顯著的客觀差異。「心靈」（mind）就是這種對待事物的狀態，不僅是不同的感覺，而且有著客觀的明顯差異。所以，感受不只是一種感覺而已。感覺具有「意義」（sense），可以記錄過去的經歷也可以預測未來。也是說，當有機體活動的不同性質（感覺），可以用來作為已經展現過與即將展現的行動與結果的指標時，不同的感覺，就代表著某種意義。

杜威的身心觀點主張清楚陳述，不同的行動會同時產生具有不同程度的生理作用和心理作用。有些行動的生理作用要強於心理作用，有些則相反。杜威認為，趨向於單一作用的行為（動作）是病態的，是一種退化的表現。在愈趨文明的人類社會或愈是正常的人類活動中，不論是趨向生理或心理作用的行為（動作）應該會愈少。所謂的健康，就一定是身心兩個作用能夠合宜統整的狀態。因此，從「身心統整」（the integration of mind-body）的觀點，可以判斷一個社會是否文明或是否合乎人性的要求，也可以此來區分人類動作的各種型態及衡量行為的健

康與否（Dewey, 1928）。

（二）身體的學習

不像其他的生物，人類身體除了最基本的生理功能與驅力之外，並沒有確定先天設定好的功能。不像魚一生出來，就會游泳，其他哺乳類生物（如牛羊）生出來不多久就會站立行走。人類成長後能做的每一件事，都需要一段時間的學習，來探索身體所處自然環境與社會環境。

人類利用身體感官知覺，透過學習來認識外在世界，形成有機系統的發展。這樣長期、複雜的學習過程，根植差別於每個人的成長環境與不同經歷。身體的有機系統透過感覺與動覺器官，與外在世界連結。其中，未分化的神經系統在成長時會逐漸分化，與外在事物形成對應。簡單的說，也就是身體各部分的組織與關係，包括空間與時間的關係，以及感覺與動覺（運動）的關係，亦涵蓋感受、心靈（情緒與思緒），這些共同形成一個完整的身體。身體的經驗，就是不斷地與周遭環境形成一個互動的狀態；也是如此，身體才能在環境中適應，並持續修正不斷發展。

既然人類身體由細胞組織與器官系統聯結構成一有機體，也就是說當部分組織或系統出毛病，則會破壞整個有機體的健康。透過身體性的活動動作可刺激身體內各細胞器官的功能作用，是身體機能發展，獲得健康的必然結果。另一方面，身體的動作能力是生活的資源，日常生活中不論求學或工作，需要有充沛的精力不可，身體性的動作訓練，亦是培養與提升身體效能，促進生活適應能力的方式。

（三）身心的互動

杜威的身心觀點從演化和適應的角度看待心靈，認為心靈的形成、發展與適應自然的活動緊密相關，而對自然的適應過程首先是身體活動。杜威認為心靈是身體適應環境的一種功能，任何形式的心靈都是一種以身體感受或身體活動為基礎的存在。身體感覺和運動系統可以對思維方式產生形塑，心靈更是身體動作活動於環境的結果；也就是說身體的動作對概念形成、邏輯推理等心靈過程有著決定性的影響。

簡而言之，身體具有不同情緒與感受，不是只是一個執行的工具，身心是互相聯動。有機體擁有自我調整與治癒的能力，而構成身體的細胞皆有運作的機制，為求生存而自我調整、改變自體以適應所處生活的環境。

四、結論與建議

上述是從一個思考性與哲學的視角來檢視身體素養課程中健康的本質，為何在身體教育的專業領域和相關研究中，促進健康已然視為理所當然，然而，在 108 課綱體育課程的實際實踐中卻不那麼顯著。

傳統體育教學鮮少注重知識概念間的邏輯關聯，強調的課程內容大多是身體動作、競技運動項目的技術動作學習。體育教學多以競技運動項目為主題，重視運動技術的學習，強迫學習者從事自己不擅長或不喜歡的體育活動。這種教學模式的最大弊端就是忽視了學習者的個體差異，不能滿足學習者的不同需求發展。

目前 108 課綱體育課程多數仍以功能性取向規劃，雖有運用體育教學模組，讓學習者能在多樣的環境與情境中，探索各種動作的方式和行動意義的可能性，並從中解決體育學習過程中各個面向的問題。然而，這種身體素養在體育學習的發展，對於身心交流的滿足，與健康促進的理念尚有進一步建立的空間。

從杜威的身心觀點可知，身體活動主要是聯合身體感知與身體動作；因此，透過學習獲得自主感知與動作功能，經過練習的動作既能拓展感官的感覺，可豐富更多感知增強個人身體的感受經驗。感受是相對的功能，涉及感覺器官與動作技能的積累，自我意識範圍愈大，自我覺察的範圍愈大，身體學習的功能亦愈大，如此可以學習更多的經驗，擴大身心自由的狀態。

人的身體，自出生問世以來，無時無刻不受環境的影響，身體的形成，亦是自然與社會的形塑。杜威認為人的身體處於自然與社會的環境，不斷地與環境產生交互作用。在身體與環境彼此互動而發生改變的過程，就是學習的過程。身體每分每秒不斷地改變，不停的處於活動的狀態。杜威身心觀點主張從自我內在的體驗，感受動作發生的自我覺察與經驗，進而認識身體，調整身體的需求，達到健康的狀態。

體育的理論與實際應建立在健康的基礎上。「身體素養」導向的體育教學，倘若能透過身體活動循序漸進的方式，來積累身心互動的聯繫，讓身體活動成為個人探索身心的歷程。如此一來，更能以身體活動的身體經驗，為學習者帶來「全人健康」的效益。

參考文獻

- 教育部（2008）。國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域。臺北：教育部。取自 https://www.k12ea.gov.tw/files/92_sid17/health.pdf

- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北：教育部。取自 <http://12cur.naer.edu.tw/upload/files/96d4d3040b01f58da73f0a79755ce8c1.pdf>
- 教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要之國民小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域。取自 <https://www.rootlaw.com.tw/Attach/L-Doc/A040080081017400-1070608-1000-001.pdf>
- 許義雄（2020）。臺灣 0-100 歲國民身體素養之展望。《學校體育》，177，103-119。
- 掌慶維（2017）。身體素養導向教學之展望與挑戰。《學校體育》，162，31-43。
- 掌慶維（2018）。素養導向體育教學之理論基礎。《學校體育》，168，38-48。
- 掌慶維（2020）。推動素養導向國小體育教學的另類方式－體育教學模組 2.0。《學校體育》，181，76-87。
- Dewey, J. (1928). Body and mind. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, IV(1), 3-19.
- Dewey, J. (1929). *Experience and Nature*. London: GEORGE ALLEN & UNWIN, LTD.
- International Council of Sport Science and Physical Education (2010). *International Position Statement on Physical Education*. Retrieved from <https://www.icsspe.org/sites/default/files/International%20Position%20Statement%20on%20Physical%20Education.pdf>
- Kirk, D. (2010). *Physical education future*. London, UK: Routledge.
- Larsson, H., & Quennerstedt, M. (2012). Understanding movement: A social-culture approach to exploring moving humans. *Quest*, 64, 283-298.
- O'Donnell, M. P. (2009). Definition of health promotion 2.0: embracing passion, enhancing motivation, recognizing dynamic balance, and creating opportunities. *American journal of health promotion*, 24(1), iv.
- The Association of Faculties of Medicine of Canada. (2017). *AFMC Primer on*

Population Health. Retrieved from <https://afmc.ca/medical-education/public-health>.

■ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). *Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport*. Retrieved from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_fre

■ Whitehead, M. E. (2019). Definition of physical literacy. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy across the world* (pp. 8-18). London, UK: Routledge.

■ WHO (1946). *The Preamble of the Constitution of the World Health Organization*. Retrieved from [https://www.who.int/bulletin/archives/80\(12\)981.pdf](https://www.who.int/bulletin/archives/80(12)981.pdf)

■ WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Retrieved from https://web.archive.org/web/20070730040837/http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2

■ WHO Regional Office for Europe. (1984). *Health promotion: a discussion document on the concept and principles: summary report of the Working Group on Concept and Principles of Health Promotion*. Copenhagen, 9-13 July 1984.

