

選擇屬於你的 的終身運動

成就最好的自己

身體素養

這是什麼？為何我們
都應該具備？



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

合作單位



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



選擇你的終身運動

全世界正面臨身體活動量下降的警訊，越來越多的人過著坐式、缺少活動量的生活型態，這導致了肥胖、疾病、早逝等問題的出現。

身體素養顛覆一般人對於運動參與的認知，並提出讓民眾得以重新維持身體活動參與的可能方法，以藉此減緩或逆轉上述問題，同時改善我們的整體健康與幸福感。

身體素養旨在提升個體的動機、信心、身體能力及知識與理解，使其得以重視並且將終身的身體活動參與視為必須。



什麼是身體素養？

身體素養從全人的觀點來看待人類的日常活動，意即當一個人從事身體活動時，他的情緒、肉體、精神也都涉入其中，並且反映在他的反應、思考與行動方式之中。

身體素養的發展，牽涉到個人能否在身體活動過程中獲得運動樂趣、自信且自在的參與、對操作方法和原理的瞭解以及創意的展現。它是一個獨特的、個人的終身旅程。你無須與他人比較，因為你能否在過程中獲得全人的發展才是最重要的。

不論年紀長幼、能力強弱或成就高低，身體素養適用於所有人，因為它是有關個人潛能的開發。

誰需要身體素養？

每個人都可以具備身體素養，其目的在於激勵每個人都能選擇自己的終身運動，而每個人在其獨特的身體素養旅程中都可以是受歡迎的、被賞識的。身體素養提倡整體性的健康與幸福感，致力於使個體培養身體活動參與的動機、自信、身體能力及知識與理解。

具有身體素養的人有以下特徵：

- 想要從事身體活動
- 有信心能規劃和執行動態生活
- 在參與各種身體活動時都充滿自信
- 在不同的身體活動中都能有效和有效率地行動
- 在參與各種身體活動時，既能獨立操作也能與他人合作
- 能覺察不同身體活動中所需的動作以及可能性
- 知道如何提升自己在不同種類身體活動的表現
- 知道如何透過身體活動提升幸福感





關於國際身體素養協會

IPLA-向全世界推廣身體素養

國際身體素養協會(IPLA)是一個登記立案的非營利組織,致力支持相關組織推廣身體素養,期望透過啟發與賦能來幫助個體選擇自己終身從事的身體活動。我們成立的目的是希望於提供一個意見交流的平台,讓來自世界各地有志推廣身體素養的夥伴,能相互分享各種與身體素養有關的推動經驗。

國際身體素養協會的宗旨

培養重視且願意推動身體素養的夥伴,並藉此讓世界各地更多的人們都能夠理解及認同「身體活動是生命中不可或缺的一部分」。

身體素養的發展

素養即能力的發展與展現，就好像音樂、文學、數學等方面的素養一樣，身體素養也是相同的概念。身體素養的目標在於動機、自信、身體能力及知識與理解的培養。為了幫助身體素養的發展，對於幼兒階段的孩子，應能最大限度地提供動作發展的機會；在正式的學校教育當中，要設法讓學生擁有在不同環境從事身體活動的經驗；而在成年後的各個階段，則應該設法提供更多身體活動參與的機會。我們相信，每個人都有可能在身體素養的旅程上有所精進。



此一名詞的由來

身體素養這個名詞已被使用百年以上，用來描述「透過體育提升生活品質、身體健康、動作詞彙」。

時至今日，身體素養已演變為「動作科學、具身化、神經科學」的研究焦點，用以探討人們在「從事身體活動」以及「透過身體活動提升生活品質」的整體性發展狀況。

我們強調應該讓人們在身體活動參與過程中獲得正向經驗，並且讓這些正向經驗陪伴其成長。這之所以重要是因為，每個人都是獨一無二的，而他們獨特的經驗也會影響他們的選擇及參與動機。除此之外，所提供的身體活動應該具有包容性，要能允許其個別差異。



一齊行動

所有人都可以有身體素養—不論其年紀、背景或身體能力為何。如果你的工作正好需要啟發並鼓勵人們以更為整體性的方式來從事身體活動，那麼身體素養的觀點正是你所需要的。

能夠一起協助提升身體素養的人包括：

- 家長及兒童教保人員
- 教師與運動教練
- 樂齡運動及長照人員
- 醫生與輔助醫護人員
- 學術機構研究者
- 各級政府單位/決策者
- 競技運動、體適能及健康促進相關組織

推廣身體素養即是推廣與終身運動參與有關的健康態度與行為，當相關專業(如:教育、健康、醫護、休閒、交通運輸...等)的人員能夠一同努力，我們就能創造一個整合性的身體活動與健康促進方案。如果我們能夠鼓勵並支持每個人發展身體素養，從全球共同體的觀點，我們同時也對世人的健康與幸福感有所貢獻。

所以，何不加入國際身體素養協會的行列，一起支持並推廣身體素養？

如果希望尋求身體素養推廣方式的建議，歡迎透過以下管道與我們聯絡 www.physical-literacy.org.uk/contact-us 更多有關國際身體素養協會以及身體素養的資訊，歡迎拜訪 www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

合作單位



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Henry Chen - 陳信亨 National Taiwan Normal University