

Reviewing the Development of Hong Kong's School Physical Education through History 從歷史看香港學校體育的發展

Arthur Chi-tak Wong

Department of Physical Education and Sports Science
Hong Kong Institute of Education, HONG KONG

黃志德

香港教育學院體育及運動科學系



Abstract

This paper describes briefly the history of school physical education in Britain and China. Alongside, the author provides bits and pieces of information about Hong Kong's school physical education in an anecdotal manner hoping to fill up partly the lacuna of local history in school physical education. Against this background, problems concerning curriculum development, classroom teaching and teacher training are discussed.

摘要

本文先簡述英國及中國的學校體育的歷史背景，再透過筆者在香港從事體育教育工作多年累積的經驗及所見所聞，拋磚引玉，為香港學校體育空白的歷史填上一筆的同時，藉此提出一些香港學校體育在課程發展及教學上所遇到的問題，與體育工作者共同探討。

前言

基於歷史因緣，香港的教育制度大體上是英國教育制度遠東版本，體育亦是如此。在體育師資培育的過程之中，我們鮮有談及英、美以外的學校體育史或競技體育史，特別是本地學校體育史。其原因一方面是由於本地學校體育史料的缺乏，另一原因是對歷史知識的輕視。其實，學校體育史可以展示學校體育的本來面目，影響著我們認識體育專業的發展。香港近代學校體育或競技體育無可置疑是受歐、美等國的影響，而美國的體育在中國的發展亦有其獨特的脈絡，這些歷史對香港今後的學校體育或競技體育的發展是起著一定的作用的。

學校體育在英國

香港在地理上與中國不可分割，但自開埠以來，其政經沿革卻更受英國的影響，教育也不例外。要看香港的學校體育史，不能不先簡單介紹一下英國及中國的學校體育發展。

英國的學校體育，從開始到現在大體上是一個以競技運動為基礎的課程模式。十八世紀，歐洲的工業革命衍生出了很多新事物。新的生產模式造就了一個新的階層 - 資

本家，他們在滿足了對財富的追求之餘，對教育亦提出了更高的要求，高質素的貴族學校便應運而生。另一方面，勞工密集的生產模式形成許多人口集中的城鎮，從而迫使政府及其他機構，例如教會就更加關心普羅大眾的教育問題，平民學校與日俱增。可是，兩者所提供的教育，特別是體育，在質素和目的方面卻有著天淵之別。

時至今日，英國的公學 (Public Schools) 仍是世界知名的。英國的公學在當時，是皇室貴族及一班新生資本家教育他們下一代的專用教育機構。學生所學的是傳統的所謂精英文化，內容包括英語、拉丁語、歷史、數理、科學及藝術等學科。以其會荒廢學業，體育活動在早期是受到校方禁制的。然而後來校方發現學生很喜歡組織及參與競技運動，足球、欖球、田徑、游泳、划艇等各式各樣的比賽，不但禁之不絕，學生更自發地結社及組織校內及校際的比賽。開明之士領悟到競技體育活動對建立及強化中產階級價值觀及行為模式的功用。不久，各公學不但不加制止，更大事提倡。現代競技體育，例如田徑、足球、欖球等運動日後得以制度化、國際化，很多都是得力於此等公校畢業生的推廣及提倡，英國曾被譽為「運動之國」，自有其因由。在提倡競技運動的同時，體操 (Gymnastics，是北歐式的基本體操，不是現代奧運形式的體操) 及操練

(Drill) 在公校內則受到漠視 (McIntosh, 1979, p.50-51)。個中原因，是上流社會一般認為競技運動可以培養紳士的堅毅不屈的奮鬥精神，而體操及操練不能，而且後者多為退役軍人執教，也大大地降低其應有地位。

相反，歐式體操(大體類似現在的柔勒及攀爬等活動)及操練(集隊及步操活動)在一般的平民學校卻得到長足發展。一方面，執教人員多是退役軍人，比較便宜；另一方面，此類活動比較經濟，一名指導員可以有數十至過百人一起參加 (McIntosh, 1979, p.80)。最重要的是，此等運動可以有效益地為國家訓練出體格強壯的士兵及刻苦耐勞的工人，這些跟十九世紀歐洲的工業大事發展及連年戰禍不無關係。這段時期，女子體育活動卻自成一格，以瑞典式體操為藍本，加上舞蹈等活動，發展出一套以追求健美體態為目的的系統，亦同時種下了日後教育性體操及教育性舞蹈的根。

到了二十世紀初，體育(當時仍稱體操PT)的基本內容已漸成形，包括：形式操練；競技遊戲與競技運動；韻律活動如體操及跳舞。本世紀初，兩次大戰造成的破壞，將健康及體適能的初步概念帶進體育課。三十年代的經濟蕭條亦把社區康樂的概念與體育聯結起來。兩次世界大戰衍生出的外展求生訓練，也催生了戶外活動，例如：遠足、獨木舟及風帆等運動項目在學校的發展(對上述關於英國的早期學校體育有興趣的讀者，可參考 Davies (1997) 等人所著“Physical Education and the Study of Sports”)。

六十年代後期，教育思潮隨著科技社會的需求而趨向於智育化。體育為了適應社會，亦提出了體育教育人(Physically Educated Man)的概念，主張體育是透過身體活動的教育方法，強調的是知識、技能、情意並重，而不是單單以強健身體為最終的目的。影響所及，學校體育慢慢的滲進了很多智能性的內容，例如：運動科學及健康的概念。八十年代開始體育更漸漸成為了英國公開考試制度內的一個科目，這一發展，澳洲及香港都跟隨了。

一九九二年，英國的「國家課程」(National Curriculum) 將體育課程分四階段，包括了六大類的活動：田徑類、舞蹈類、遊戲類(包括了所有競技遊戲)、體操類、戶外冒險類、游泳(只設於階段一及二)。英國的「國家課程」至今不斷有輕微修改，但基本原則未變(DES, 1992)。

表一、英國 1992 年發表的體育國家課程

階段	田徑	舞蹈	遊戲	體操	戶外歷奇	游泳
I (7歲或以下) 教五類	X	X	X	X	X	X
II (8至11歲) 教六類	X	X	X	X	X	X
III (12至14歲) 教四類	X	X	X	X	X	
IV (15至16歲) 教兩類	X	X	X	X	X	

課程內容除了技能學習之外，亦指定需要學習與該等技能有關之生理、物理、社會等方面的知識。

現代體育所見的內容，是以第二次大戰前後漸漸形成的一個模式為基礎，同時，名稱由體操 (Physical Training) 改成體育 (Physical Education) 這一轉變，亦由於部分公立學校從三十年代開始委任體育主任及設立體育部，而慢慢地廣為一般人所接納。現代的學校體育在很多方面，例如：目的，意識形態，及教學手段上都有了不同之處，但內容方面，則除了現在的有氧活動 (Aerobics) 及運動知識外，基本如昔 (Kirk, 1993)。英國的體育從功利的操練開始，過度了矯形，自我發現階段 (McIntosh, 1979, p. 283)，而到達了現在的「體育教育人」的模式。但是，無論怎麼變化，競技運動仍是學校體育內的一大部分。誠如 McIntosh (1979) 所說：「學校體育和競技運動，就好像兄弟一般，關係密切，在某些情形下，亦很難分清礎」(p. 286)。

體育教育在中國

回頭過來看一下中國的學校體育。體育史學者往往指出我國體育的發展比外國更早，他們說我國古代稱此等活動為「武」，「戲」或「吐納及養生等」(畢世明等, 1990)。但是我個人的看法是，首先要把學校體育，社區體育，競技運動和體育(作為一個泛詞)嚴格區分開來。此等活動的形式可能相近，但無論是目的，組織形式都不同，不應含混為一談(曹湘君, 1995)。有人說孔子教六藝，射與御不就是學校體育之先驅嗎？無疑，我國在興辦教育方面是比外國早，但是，射御是當時社會的必須軍事技能，孔子教學生射和御，其目的與近代學校體育並不盡同。事實上，孔子雖然孔武有力，卻「不肯以勇力聞」，他只重視以禮樂治天下(蘇競存, 1994, p. 6-7)。

有記載而又與現代學校體育相近的文化活動大概是清末開始。現代學校體育的形成與列強侵華，有很大關係。經濟、軍事及文化的侵略也同時帶給中國一些新生事物。學校體育就是其一，早於清末，嚴復、康有為等已主張在學校加入體育訓練，以強民強國。

一如英國的學校體育，在十九世紀末期的中國，只於教會辦的學校裡存在主要是以競技遊戲為主的課外活動，一般都沒有正規體育課，例如一八八四年，某教會在江蘇鎮江設立的女子學校規定：「..... 在休息時間可以使用自備好的器具各自進行遊戲。學生不得私自出校門」(蘇競存, 1994, p. 34)。一八九五年，長老會在山東煙台的匯文書院，每日有一次課間活動，常作搶球遊戲，下午一次的課外活動，多作「奪旗」遊戲。教會學校，資源一般較好，課外一般都有田徑，球類活動諸如：棒球、足球、籃球、排球及網球等活動。

眾多教會之中，基督教青年會對中國的學校體育的推動特別值得一提。青年會不僅來華辦學，引進及推動競技

運動，例如籃球便是其中一個例子，更到不同地方的學校指導體育活動，介紹體育理論及方法。其中於一九一五年來華的麥克樂博士 (Dr. C.H. McCloy)，更先後於一九一六年及一九二二至二六年期間，擔任南京大學體育系主任，對發展中國的學校體育事業有很重要的影響。

癸卯學制

中國的學校體育課程及學制的確立，主要與下述三個學制有關。十九世紀末至二十世紀初，繼甲午戰敗，八國聯軍入侵等一連串壓迫下，清政府不得不更新學制，以圖營造一個新的和富強的中國，遂於一九零三年，廢科舉，廣設大、中、小學堂，並命令各級學堂中，必須有體育一科，此是中國頒布的第一個學制，名為「癸卯學制」。

「癸卯學制」規定初等小學五年制，六歲入學。體操要旨規定：「其要義在使兒童身體活動，發育均齊，矯正其惡習，流動其氣血，鼓舞其精神，兼養成其群居不亂，行立有禮之習，並當導以有益之遊戲及運動，以舒展其心思」，內容方面，不外是「有益之運動及遊戲及普通體操」，(何啟君等, 1989, p.71) 時間為每週三小時。

高等小學四年制，十一歲入學。體操要旨規定：「使身體各部均齊發育，四肢動作敏捷，精神暢快，志氣勇壯，兼養成其樂群和眾動尊律之習，宜以兵式體操為主」，內容「以初等小學堂為本，再加上兵式體操」(蘇競存, 1994, p.55)，每週體操三小時。

中學堂五年制，十五歲入學。體操要旨規定：「中學堂體操課宜講實用，其通用體操先教以準備法，矯正法，徒手啞鈴等體操，再進則教以球竿、棍棒、小隊教練及器械體操，再進行則更教以中隊教練，槍劍術，野外演習及兵學大意，凡教體操者，務使規律肅靜，體勢態齊，意氣充實，運動靈活，並可視地方之情形，若系水鄉，應使練習水泳」(蘇競存, 1994, p.55-56)，每週體操二小時。中學堂雖然項目繁多，仍以兵式操為主，至此，讀者當知「體操」一向含義廣泛，並非指現時的奧林匹克體操。

中學堂以上有師範學堂及高等學堂，每週都有三小時的體育活動，內容基本上以兵式體操為主。師範學堂則兼授「體操之次序法則」。

學制頒布後，各省、府、州、縣都將以前的書院改設新學堂，當時，每一地只設一兩所中學堂，一般只一、二百人，一般科目問題不大，但體操的授課頗參差。

清末民初的學校體育已具備現代體育的形態，不但內容多樣，也很全面。但有一點可以肯定的是，隨著地方的貧富，資源就很大不同，體操課無論在內容、設施及教練員方面都有很大差別，這一現象，卻是百年不易，直至現在也是如此。可以斷言，大部分的中、小學堂只能提供耗用

資源較小的活動，例如兵式體操。此點可從老一輩人仕的個別憶述中，得知一二，例如譚文亮記述“丁光緒三十三年(1907)正月，浦東中學正式開學...在開辦時僅偏重兵式操練及器械操...”又宋君復憶道“...後來轉入小學，也沒有上過體育課，只有軍事體操，內容是立正、稍息、開步走”(蘇競存, 1994 p. 59-60)。

壬子癸卯學制

民國政府成立後，於一九一三年公布新學制，以癸卯學制為本，加上了一九一二年所制定新例，合稱「壬子癸卯學制」，學堂改稱學校，整體比舊制縮短了三年，並規定男女教育機會平等。

小學制為初等小學四年、高小三年。「初等小學宜授以適宜之遊戲，漸及普通體操。高等小學宜授普通體操，切時令遊戲，男生加授兵式體操。視地方情形，得在體操授課時間或時間以外，授適宜之戶外運動或遊戲」(蘇競存, 1994, p.77-78)，每週體操三至四小時。

中學學制四年，男生每週體操課三小時，女生二小時。內容分為普通體操，兵式體操二種，兵式體操尤為注重。

師範學制是男子預科三年，本科一年，各學年每週體操課四小時；女子師範則是預科前三年每週三小時，本科每週二小時。內容除兼教教授法外，大致與中學同，高等師範學制則為預科三年，本科三年，各學年每週體操課三小時，大學不設體操課。

體操課，在外侵內患的背景下，在各級學制生根，但都是國民軍事教育思想的體現，其目的基本上都是希望增強國民體質，以達富國強兵之效。實際情況則因大部分體操課教員是退役士兵，體操課很多時候就是兵式操練。相比之下，某些資源較多的學校課餘的補充活動就顯得更加多姿多彩了，不單是校內的項目活潑生動，饒有趣味，包括了田徑，球類等競技遊戲；更有相當規模的校際比賽，這種雙軌現象，基本上與英國當時的發展也頗為相似，而且延續到今天。

壬戌學制

一九二二年公布的「壬戌學制」基本上奠定了日後中國的教育制度，那是參照美國的「六三三」制。不但學制改從美式，體育的發展也以美國的方法為本。體操課從初中起兼授衛生和生理，名稱亦正式改為「體育課」(這一改變比英國改 Physical Training 為 Physical Education 要早)。小學體育佔總課時百分之十；初中體育十六學分(每週兩課時為一學分)；高中體育十學分。體育課廢除兵式體操，以田徑、球類、遊戲、體操為主。更將鍛煉身體的方法與生理及衛生結合起來，使體育開始走向科學化。同時，教學的方法亦確定了「三段教學法」：準備運動、主運動、整

理運動三個階段。可是，制度是確立了，執行時卻因時、地、人各種不同的因素，質素有著天壤之別。

一九四二年，當時的小學低年級每週約有一百二十分鐘體育課，高年級更有約一百八十分鐘。內容為：整隊法；行進法；徒手體操；韻律運動（包括舞蹈）；遊戲與運動；墊上運動；組合運動；田徑、球類及國術。

中學的體育約每週二小時，但重要的是每一學生必須要有一定的課外運動，內容為：

- (一) 遊戲活動：球類、遊戲、滑水、划船；
 - (二) 天演活動：田徑、游泳；
 - (三) 護身技能：國術、角力等；
 - (四) 自試活動：墊上運動、重器械體操、技巧運動；
 - (五) 韻律活動：土風舞、形意舞、運動舞及各種行進；
 - (六) 野外活動：遠足、旅行、登山、宿營、騎馬、漁獲等；
 - (七) 矯正體操：殘疾學生體操。
- 高中加室內遊戲，例如：乒乓球及室內高爾夫球。

雖然，實際的教學情況一如以往，因城鄉的分別有著極大的差別，但是單看上述的體育內容及課時，今天的體育教師可能有今不如昔之嘆。

現代的體育課

中國現在的學校體育，以下列的任務作指導（北京教育學院，1987）：

- (一) 促進青少年和兒童的形態、機能和質素發展；
- (二) 傳授體育的基礎知識、基本技能和基本技術；
- (三) 向學生進行革命理想、道德和意志品質的教育。

一九八零年教委和體委發布的關於（中、小學體育工作暫行規定《試行草案》）內指出，中、小學的體育任務基本是：指導學生鍛鍊身體，增強體質；使學生掌握體育的基本知識和運動技能，學會科學鍛鍊身體的方法，養成經常鍛鍊的習慣，逐步提高運動技術水平；向學生進行共產主義思想、品德教育，樹立良好的體育道德風尚（崔文季等，1986）。

學校要達到上述的任務，最少需要每週二節體育課並且保證在沒有體育課的當天，要安排一次課外體育活動（一九八二年，教育部發布《關於保證中、小學生每天有一小時體育活動的通知》）。教材內容方面，一般離不開前述的體操，田徑、游泳，球類遊戲等活動。但內容的組織上則指定教材分基本教材和選用教材，隨著年歲選用部分逐年增加（崔文季等，1986, p. 71-73）。

從上述我們可以看見，中國的學校體育，最初在外患壓迫下以軍國民教育思想為主導，以德、日為師，內容受軍式體育影響，再轉而師事美國，發展到了現在的模式。

從目的及手段上看，中國的學校體育有其本身的特點。但從內容上衡量，則國內外的學校體育都可清楚看到競技運動的縱跡，這是不能否認的事實。在執行國家指定的學校體育要求方面，我們的觀察則是城鄉之別，「有」與「沒有」之差，仍然是一大障礙。

回顧本港的學校體育

現在回過頭來，看一下香港的學校體育。首先指出一點是香港在體育歷史文獻方面一向羞澀，筆者直至現在還沒有見到有系統的學校體育史書籍。談論香港的學校體育史，也只好憑個人經驗，前輩口述及一些基本的推論的手法來進行。

戰後的香港，慢慢從破壞中復原，人口從戰後的一百八十萬人以每十年約一百萬的速度增長，到達了一九九八年的六百六十多萬，增長的人口中大部份是中國各地的移民。中、小學生人口在戰爭結束不久的四千人，增加至一九九八年的四十多萬。細看一下，小學生人口的比例，七十年代或以前，並非所有適齡兒童都入讀小學的，亦只有少於三分之一的小學生可升讀中學，到了七二年香港才達至全民小學教育，踏入八十年代，基本上百分之百小學生可升讀中學（參閱香港年報，1957-98）。

五十年代，學校仍以私立的為多，一九五八年的年報就指出當時有463間官立及政府資助學校，卻有885所私立學校，從殘留的少數私立學校及一些鄉村學校來看，五十年代的學校，除了十數所教會辦的及政府學校，面積一般不大，運動設施可謂絕無僅有。但是隨著香港的經濟發展，學校在硬件方面有極大的進步；尤其是體育設施；體育教學從柔軟體操及一些鬆散的遊戲，發展至多元化的體育運動；教學方法由一般自由放任到有組織及有系統的教學，各方面都有明顯的改進，這些都可從筆者以下的個人經歷得到一些佐証。

親身的體驗

筆者小時候在九龍城寨讀過一年師塾式學校，十多名小孩子由一年班至六年班一起上課的，全校只一位老師。從模糊的記憶中，老師是以外省口音，喊著：「一，二，三，四，立正，稍息」等口號，做一點如開合跳等柔軟體操，玩一會兒遊戲，這可能就是當時一些資源不足的體育課。其後讀幼稚園時在九龍城一個的天台學校，小一至小三，在黃大仙的竹園木屋區一間由中華基督教會香港區會辦的小學就讀，體育課也是做些手、腳、腰的操練，加上一些諸如老鷹捉小雞、火車穿山洞、貓捉老鼠的遊戲，課餘也會跳橡筋繩、跳大繩、跳飛機及踢毛毬的。小學的後三年，到了橫頭磡徙置區一間也是由中華基督教會香港區會辦小學下午校就讀。校舍在一所「H」型徙置大廈的地層，在現時黃大仙摩士公園泳池附近。體育課開始比較有系統了，有預備活動，技巧學習及遊戲三部分。課程內容

除了一般柔軟體操及兒童遊戲外，開始有基本的前滾翻，後滾翻及跳木箱等體操；也有機會到附近的公共球場打籃球；學校好像也有一乒乓球檯供課餘的康樂及訓練用。我也曾代表參加學界遊戲日的丙組擲豆袋比賽，當時除了分別由香港及新界學界體育協進會舉辦的校際田徑、水運及球類比賽外，教育司署體育輔導視學處（當時是司署不分的）亦舉辦分區遊戲日，項目是一些二人三足，豆袋擲遠，拋、拾豆袋，往返接力賽等遊戲項目，亦會利用聖誕及農曆年假期間，到偏遠鄉村，例如青山、大小鴉洲、長洲、大嶼山等地方，為當地學童舉辦遊戲日。

一九六六年通過了當時的升中考試，我被編派到九龍塘的英華書院就讀，也是中華基督教會香港區會主辦的中學（當時中華基督教會香港區會轄下約有三兩所中學，十七所小學），由洋人當校長，校長為師盡責，關心學生，事事親為，提倡課外活動及推動體育不遺餘力，他懲罰頑皮學生的良方是強制學生參加各種不同的課外活動。體育教師有兩三人，校舍有兩個籃球場、一個雨天操場及一個綜合會堂。體育課尚算有組織，記憶裡，中學頭三年，體育課都有一些著實的內容，例如：田徑的跨欄技術；體操的墊上運動；跳箱；單、雙槓的一些懸垂及迴環等；籃、足、排球的基本技術，也間中有羽毛球及乒乓球。到了中四、五，大部分時間都是學生自行組織球賽，同學之中，有些是校隊成員，水平較低的同學能和他們在自由輕鬆的氣氛下玩球，也是大有裨益，我的排球技術就是這般得來的。夏季也會到附近的九龍仔公園泳池習泳，也經常利用學校附近的環境作長跑訓練。課餘的體育活動也多姿多彩，除了校內的田徑運動會、水運會、及籃、足、排、羽、乒等社際比賽外，母校在參加香港學界體育協會舉辦的比賽中，亦多有成績，我也參加了學校拯溺隊，除考得拯溺獎章外，也為學校在校際拯溺泳賽中取得一點成績。

當然，前面描述的中、小學情況是一般較好的，當時仍有大部分學校，特別是資源較差的私校，根本沒體育課可言，有之也是我們所講的「放羊」式，「三雞（哨子聲）制」，第一聲哨子召集，第二聲哨子開球，第三聲哨子下課。這是我後來進了師範體育系，及後當了體育督學才明白過來。原來當時很多體育教師並非專業訓練出身的，相信達百分之七、八十，這個估計可從後文有關於一九九五年時的體育教師人數得到支持。我小學及中學時期的四位老師而言，都是晚間在職師訓班的背景，一邊教，一邊參加在職體育訓練的，我並不是說這些在職體育訓練的教師都不好，事實上很多這類的體育教師的專業操守及敬業的精神，比現在我所見的還要叫人尊敬。

教育學院的訓練

一九七一年夏，中五畢業後，參加了當時剛成立只有一年的外展訓練學校，之後便對體育產生了興趣，並考進了柏立基教育學院，第一期的特別體育班（當時一般學生需要二個主修及一個副修，而特別體育班則可以把第一及

二選修也選體育），即所謂雙主修科，這種雙主修班一直開辦至一九七六年便停止了。

當時的校長是張伯倫（T. Chamberlain），體育主任導師是梁恆，還有曾李佩蘭及其他男女導師共四人。當時的羅富國教育學院體育部由王馬妙蓮和李銓忻帶領，而葛量洪教育學院體育部則由陳均能和陳陳婉玲等主理。我們除了日常的基本體育活動之外，更跟張院長練習曲棍球，並組成柏青曲棍球隊參加公開比賽。

一九七三年畢業時，我班同學中，大部份加入了中、小學校成為體育教師，我則繼續修讀當時剛第一年在葛量洪教育學院舉行的第三年體育專修科，與二十二名現職教師及其他七名應屆體育科畢業生，再繼續體育專業的訓練，當時的科主任為陳均能先生。我們除了在一般的體育活動加深訓練之外，亦學習很多當時尚未流行的活動例如：射箭、劍擊、棒球、欖球等。在體育理論方面，學習的層面亦有所擴大，除運動生理外，更有運動力學，運動心理學，運動醫學，體育測量，統計及科研等，更要撰寫一篇約萬字的長文才能畢業。此項三年體育專修科於一九八二至八三年度易名為「高級師資課程」，並一直開辦至今。此一課程是當時本地提供的最高專業學歷，歷屆的畢業生，成為了七十年代以後推動香港學校體育及社區體育的主要動力。

類似的體育專修課程，亦曾於六十年代由教育司署體育組當時的主事人金波露先生組織，先後開辦男、女子各一班，由祺士維（Mike Caswell）及梅美雅（Betty Maire）分主其事以職修混合形式上課（Wong, 1995a）。很多本港的體育界前輩，皆是畢業生，畢業生都戲稱男子班為羅漢班，女子班為觀音班。

當中學體育教師的回憶

一九七四至七六年間我任教於英皇書院，學生很純樸，除了注意學業，也很喜歡體育活動。但是，正如當時一般的情況，高年級學生相當抗拒有組織的教學，中四以上的學生，往往要求很多的自由活動時間，我只好權宜協議，要他們一半時間依照我的教學（內容亦得和他們商訂，多為藍、足、排球；游泳及一些體適能操練），一半時間任由他們作球類遊戲。個別學生有時會主動提出要求我教一些當時剛流行的技術，例如背越式跳高、彈網及打羽毛球等。低年級的情形較好，我可以依照自己的教程，分別教授田徑、體操、游泳、及藍、排、手、羽毛、乒乓等球戲，也有體適能的操練，中一的學生我也授以現代教育性體操及土風舞。學生對現代教育性體操的接受性很差，不久也放棄了。

除了課堂，課餘的活動也很多，工作繁重。我和當時的體育主任兩人不但要分別組織周年水、陸運動會，更要帶領甲、乙、丙三組運動員參加約二十六項校際競技比

賽，幸好當時，全校上下對體育活動都很支持，有很多別科教師主動參與領導工作。

督學的工作

一九七四年，香港的體育事業發生了一次大變動。事緣香港於一九六七年發生大暴動，為了消瀾青年人過剩精力，香港政府積極推行文娛康樂活動，並仿效英國於六五年成立有行政權力的康樂體育理事會的做法，在教育司署（當時仍是司署不分）內成立了康樂體育組（Hong Kong Government, 1975），由高級教育主任（體育）祺士維在體育輔導視學處的督學之中抽調組成班底，祺士維本人，梅美雅，容德根，麥國禎，趙炎信，王煥樟，陳永晃及陳仰榮等就是當時的開路先鋒，其後在現役的體育教師中招聘擴充。此一康樂體育組開始時是屬於教育司署，獨立於八十年代初，成為康樂體育服務署，再進而於八十年代後期分別歸併於兩個市政局的康樂服務部門至今。

上述的變動，使得體育專業突然需要大量人手，我亦於此一環境下於一九七六年被調派至教育署的體育輔導視學處當上助理督學。當時的體育首席督學（即舊稱高級教育主任（體育）為白羽達（Raymond Bird），他是最後一任外藉體育首席督學，於八二年退休，此後由招岑淑嫻，劉澤斌，簡榮基及王煥樟依次繼任。當時督學的日常工作包括了巡視及督導各中、小學體育的教學工作；發展及推動體育課程工作，安排全港性學生競技及康樂體育活動，與後者關連的工作包括了一年一度的千人露營；風帆及獨木舟比賽及訓練班；中、小學體操及彈網比賽及前面提過的小學遊戲日，也需要擔當香港學界體育協會及新界學界協進會的技術顧問工作（這個學體會於一九九七正式與香港學界體育理事會合併，成為香港學界體育聯合會）。

終身學習

在這樣大的工作範圍下，很快我便感覺到需要再進修的壓力。但當時政府的注意力皆集中在發展本港的康樂體育，政府在這方面的資源亦大部分為其吸納，年青的體育工作者也只好自力更新。那個時候，本地沒有更高的體育訓練課程，對美國的學歷也只有有限度的承認，惟一途徑是放洋英、紐、澳三地（前面提過的很多體育界前輩，大都是政府於七十年代以公費送往這三個國家受訓的）。從七十年代末，數位體育輔導視學處的督學陸續自費赴英的大學進修高級體育文憑課程，（七十年代中期英國只剛推行教育學士課程，體育作主修的也不多）。七九年，筆者原來計劃自費赴英國的里茲大學，進修高級體育文憑課程，但後來利物浦大學準筆者以一年遙距、一年駐校的方式修讀教育學士學位，故未有成行，延後了一年，於一九七九至八零年肄業於利物浦大學的 I M MARSH COLLEGE。

由八零年起，很多年青體育工作者，相繼赴英國之 Chester College（利物浦大學的成員）、赫爾大學（Hull

University）及其他大學，完成教育或體育學位課程，回港服務。與此同時，一些早期留學美國的體育工作者，如現時香港浸會大學體育系主任傅浩堅教授等，亦回港參加大專體育的建設。

個人體會的結語

從以上較冗長的自述之中，讀者可以管窺到香港的體育教育從開始到現在都直接或間接受英國的影響，體育界的領袖要不是從英國本土調來，就是從本地挑選精英份子送英國或英聯邦受訓，其後自費出國的也因環境限制，大都以英聯邦國家為主要目的地。在九四年之前，這些受訓回到香港的人大都輪番在體育輔導視學處及三所教育學院服務，亦直接或間接地影響著香港學校體育的課程設計、教學質素管理及師資訓練三個重要環節，九四年之後，由於課程發展處及香港教育學院的相成立，這情況已有所改變；部分上述人仕亦是早期社區康樂體育的拓荒者，學校體育與康樂體育關係之密切，於此可見一斑。在教學方面，從前面我個人的經驗的描述，從五十年代九龍城寨的私塾、天台潛建的幼稚園、木屋區和徙置區的小學，及至有獨立現代化校舍的中學，可以見到香港的學校基本上是隨著時間進步的。當然個別的差異仍大，像其他地方一樣，「有」與「沒有」是一個對比，以筆者整個八十年代在體育輔導視學處的觀察，前述只代表了當時約三成較好的學校，其他一大部分的學校由於缺乏資源及師資，體育教育的推展是未達理想的，經過了戰後五十多年，體育教學在硬件方面如場地及設施有了很大的改善，但在師資培訓方面則較保守，到今天教育署仍然容許未受正式訓練的人任教體育，根據一九九五一些非正式統計（黃志德，1995），該年全港的小學有受專業訓練的體育教師3380人，中間有1335人是通過一或二年制在職訓練的，而完全未受過體育專業訓練的有220人；中學方面，有專業訓練的佔1316人，透過一或二年制在職訓練而獲最資格的佔112人，基於現時每年報考香港教育學院在職訓練班的人數仍眾，特別是小學部，香港的體育師資發展是相對地落後的。

本港課程的發展

在課程方面，香港明顯地是較為鬆懈。較有系統的課程是一部題為《香港小學體育課程》的灰皮小書，由香港教育司署於一九六四年出版，內容是一些以課堂形式的教材，包括了小一至小六（當時稱為特別中一）的基本體育教材，包括基本體操及跑、跳、擲等活動、遊戲教材及土風舞課程。筆者讀師範時，除了體操、田徑、游泳、各樣競技遊戲，戶外冒險活動之外，此灰皮書亦是必讀之物，教學實習時更是奉為聖經。此一灰皮書之後，一直到一九七五年教育署才出版了第一個中學的體育暫準課程，一九八零年出版正式的課程綱要。一九八八年再出版加上了理論課的綱要。課程綱要中我們可以看見體育的教學目標也只是一般性的陳述：「其主要目標在透過各種運動技巧和知識的學習，幫助學生養成積極參與體育活動的生活習慣；

同時使他們達至良好的健康、體能和身體的啓調；進而培養學生良好品德行為；在群體中與別人合作，增強學生的判斷能力與及對優美動作欣賞」。這些在德、智、體、群、美五方面的要求，與當時英、美提倡體育教育目標亦大致相近（可參看 Underwood, 1983）。

課程內容分為「共同課程」與「其他課程」，原理與中國的「基礎教材」及「選用教材」無異，取材上除了現代教育體操及現代教育舞（又稱創作舞），一般亦無大不同。細看它的分類有：田徑、舞蹈、體操、水上活動、隊際球類活動、個人球類活動和其他活動七大類。若把隊際及個人球類活動合併，其他活動改稱為戶外及歷奇活動，則我們可以看見七五年香港的課程大綱比英國九二年的國家體育課程更早。

現時，課程發展處正在修改中、小學的體育課程。根據九二及九三年分別出版的《小學課程指引》及《中學課程指引》，體育課是小學及初中課程必備科目，高中課程則「建議」學校列體育為「必修」科目（香港課程發展議會，1993，p. 27）。前者清楚要求體育為必要科目，後者則模稜兩可，明顯地把體育的重要性降低了。

在課程內容方面，一九九五年出版的小學體育課程綱要（香港課程發展議會，1995）只在舊有的基礎上作出輕微修改。關於爭論多時的基礎活動（Fundamental Movement），仍未得到一致的肯定，只能以增補教材形式面世。

至於中學的體育課程綱要，則礙於有關委員會仍然就核心及選用課程的實質內容及採用準則未能作出決定，而遲遲未有定案。筆者在一九九三至九六年間參與課程發展委員會時，曾主張以英國國家體育課程的方法為藍本，擺脫「核心」及「選用」的組織架構，指定課程內各類活動及知識的要求而不指定項目，這樣，學校教師便能更有彈性地集中運用個別學校有限的資源，教授一個合理而平衡的體育課程（Wong, 1995b）。當時的假設是本港需要一個像英國「國家課程」的模式，但時至今日，教育署管理學校及課程的整體概念，是一套為個別學校製訂的自我監察的質素保證系統（Education and Manpower Branch & Education Department, 1991；Education Commission, 1997），在這個大前提下，國家課程的模式似乎不合時宜。現時課程發展處試圖採用基礎單元和伸延單元的形式，製訂中學的體育課程，讓學校可就本身環境和實際需要靈活選用，不失為一可行之法（Wong & Li, 1996）。

當前的形勢是教育在理性化及科學化的口號之下，課程的設計與現實上的需要及其執行出現脫節（Carlson, 1988），整體課程在不斷膨脹的同時，學術及高科技知識亦不斷排擠包括體育在內的文化知識及技能。為求改善體育科的地位，一個普遍的現象是體育課內除了固有各式各樣的體育活動外，體育知識那一部分是在不斷的膨脹，這一現象反

映出體育從純操練的層面改變到「體育人」這一概念。但是，看一下歷史，不論中、外，體育在世世紀初所佔的課堂時間一般都有每週一百二十分鐘或以上，而且課外的補充活動也很豐富。在內容上，只要看一看上述一九四二年中國當時的體育課程，其內容比起現在的還要多樣化。但是，現今的體育課教育性強了，學術知識多了，在活動方面卻薄弱了，課時在世界性地減縮，最糟糕的是我們的學生愈來愈不喜歡體育，身體素質也愈來愈差（Armstrong et al, 1991；McManus & Armstrong, 1996；Leung et al, 1994；Ng, 1998），我們不禁要問學校體育是否走對了方向，把教育化等同學術化，把學術化等同科學化是否就可以挽救體育！

課堂時間愈來愈少，反映出體育愈來愈不受重視。歷史告訴我們體育是因為軍事及其他的社會需要而得到提倡。隨著世界政治大氣候的改變，全球性的軍事、政治、及經濟動盪受到了一定的控制，生產模式亦由勞工密集的農、工主導過度至科技及金融等服務性行業。體育的外在催化劑在變，體育本質當然不能不變，但是這個變的方向，卻把學校體育知識化。在愈來愈少的課時下，知識化擠壓了相當一部分的活動時間，在理論上，也犯了倚「智」自重之嫌。若體壇中人，當真相信體育技能有其獨特的價值，是與德、智、群、美並行而互補，那「智」化體育教育則應適可而止。筆者並不是反對體育與科學及健康知識結合。但是，我們要分清輕重先後。在中、小學校內，我們要做的是使到學生人人喜愛體育活動，終身參與不同的體育活動，從而得到健康及動態的人生，而不是以掌握體育知識為要務。存在主義哲學所說的，事實的存在先於理念的存在，就是說人喜歡參與體育活動這一原始事實，優先於掌握體育的有關學術理念（劉一民，1995）。簡言之，我們要弄清楚大學、中學、小學各階段的體育任務，進行有效率及有效益的針對性教學。

教學法的歷程

在教學方法上筆者亦留意到很多的轉變，如前述，從戰後的柔軟體操加一點遊戲的方法，到自由放任的「三雞制」，慢慢的三段教學法：預備活動、教學主體（包括技巧學習及技能應用）、結束活動建立起來。可是，在這個好轉的過程中，筆者留意到部分體育教師在教學過程之中，愈來愈多的在言語上闡釋個別運動技能，而放棄了直觀多練的原則。筆者在過去六年的師範教育工作中，每年都有近六十次的觀課機會，發現在實習中的教師，很多時以講授的方式取代了直觀及大量優質練習的教學原則（Wong, 1998）。舉例說，筆者曾經見有教師在排球教學的初期，用去了五至十分鐘解釋排球的下手傳球的正確做法及有關力學原理，隨後只練習三兩分鐘便瞬即轉換下一動作，同樣情形也發生在背越式跳高及跨欄等田徑動作、籃球走籃技術的學習過程。遺憾的是上述並非只發生在受訓的期間的教師之中，一般有多年教學經驗的體育教師亦常犯此毛病（Wong, 1998）。

在技術應用練習方面教師顯得束手無策，球類活動未能將個別技術溶入整體遊戲中，並以活潑方法去鞏固及改進剛學會的新技能；田徑活動之中，技術的應用僅止於加強分組操練，未能活用不同的田及徑項目，在保證學生有大量的練習的同時，能將學習新技能及複習舊技能；大、小運動量相間；運用不同肌組等基本原則實際應用；體操及舞蹈活動，分組技術應用部分也多集中於強化練習，未能誘導學生將新學得的技能，結合舊有技能及想像力去演繹及創作自己的動作（參看崔文季等，1987, p. 65-67）。

課堂教學的整體編排方面，很多教師都未能將材料有機地及合理地連結一起。有些時候，熱身運動是跑圈，手、臂、腰、腿的伸展活動，而主要教材是土風舞；又或者熱身運動是上述傳統活動，而未能利用主教材的器材，將熱身及熟習器材及用具的目的融匯一起。

更加不理想的情況往往出現在主教材的兩部分：技術學習及技術應用，未能相互呼應。往往出現技術學習比較有條理及認真，而技術應用（教育學院因傳統稱之為「分組活動」）則時而空泛，時而淪為技術學習的伸延。近代體育教學法學者如 Siedentop (1991) 指出，個別技巧一經初步掌握，當應盡快將之融入整體技術，戰術或遊戲之中，這一概念普遍受到忽視。

上述種種問題有可能出於對玩或遊戲這一概念的錯誤理解，並以技能導向這一意識形態為唯一的指導標準。首先，我們定要弄清楚，體育和競技運動都以遊戲為基礎 (Siedentop, 1972)，人和動物都從玩或遊戲中學會或理會很多其他的知識和技能，沒有玩或遊戲這一基礎，體育和競技運動便變得不可思議。作為教師要認真教，也要求學生認真學，問題是玩、遊戲與學習不是互相排斥的，是可以兼容的，在體育和競技運動的教學中，兩者的關係更應非常密切，教師若安排不當，玩和遊戲皆被視為工作 (Apple & King, 1990)，學生易生抗拒之心。反之，寓學於樂，學生會在輕鬆愉快的氣氛之中，於不知不覺間學習，我們切勿把教學理解為形式地把一些知識或技能交給學生，學習應該是讓學生透過有趣的活動去發現和掌握知識及技能，同理，感情態或情意亦係透過有趣的活動去潤育的。這一點與時下運動心理學所提出的動機自決理論 (Self-determination Motivation Theory) (Deci, 1995) 有不謀而合之處，這方面的研究指出，當人感覺到自由和自主的時候，他學習和工作的動機就會既長且久。

指示和練習加上有組織的操練是一種以教師為中心及以技術學習為導向的意識形態，它不單偏頗了一班之中能力較佳的一小撮學生，亦同時壓制了學生的創作主動性，使一班之中能力較次的大多數感受極大的挫敗感。以技術學習為導向的意識形態，配合著現時的多元活動課程模式，亦反過來鼓勵教師偏重指示和練習，加上有組織的操練，形成單一教學方法，而把發現和創作等其他教學方法拒諸門外 (Chow, 1997)。

對學習提出標準及要求達標是體育教學的一大進步，可是，問題是那一些標準？是誰的標準？是否只有這些標準？或許讀者以為我在鼓勵一種不負責任的教學態度，一類被稱為活動指導員或體育課保姆的工作人員 (Siendentop, 1991, p. 3)，事實不然。體育的對象從幼兒到大學生，學生的能力從弱能的到身體健碩的，對他們來說體育的功能是多元化的，可以只是開開心心的玩耍；可以是高深技術的掌握；也可以是知識和技術同步並進。像管理學上提倡的機變領導論 (Contingent Leadership Theory)，我們訂定課程及教學標準及要求時也可以借用機變領導論，從實際出發，以一般的學生為對象，不以一班最優的兩三成學生為基準；要從學生現有的誘因及能力基礎出發，誘導學生主動去學習；教學方法亦要多元化，以適應不同的目的及環境，這樣才不會因小失大，單為了達到教師個人的期望或課程指定的目標，而抹殺了學生參加體育活動的興趣及動機，否則終身參與體育的動態人生只會是空喊的口號。Placek (1983) 的研究指出現時很多體育教師只能做到使學生「忙、樂、好」 (Busy, Happy, Good)，卻往往忽略了讓學生學習。或許我們可以把「體育教育人」視為終極的理想；「忙、樂、好，及學習」這些概念視作教學的層次而不是對立的，遇動機弱、技術水平低的學生，先以「忙和樂」為目的；當學生有了進步或遇上動機強及技術水平高的學生時，就應以「好及學習」為主旨。現時教育界強調的是終身學習，只要學生有興趣，掌握了基礎，離校那一天若不是「體育教育人」，將來仍有機會做到的；假若在中、小學期間就把學生的興趣和動機摧毀，他們將永遠不會成為「體育教育人」。

師資培訓

從前述可以看到，香港體育專業的師資培訓，普遍地落後於國內及其他國家。英國普遍實施一年制證書課程時，香港只有特別訓練班。英國實施二或三年制文憑課程時，香港的師範才有一年制或二年制的證書課程容許體育作為其中一個選修科目。到英國於六十年代末，七十年代初推行教育專業全學位化，並有教育學士 (體育) 學位課程出現時，香港才於七四年開辦它的第三年體育專修證書課程。反觀國內，從開始便跟隨美制，分別成立師範大學及高等師範大學，分別培育小學及中學師資，更有各級體育學院培育各有關專業的人才，香港更是堂乎其後。

到了八十年代末期，中文大學在傅浩堅教授組織下，推出了首個以體育為主要科目的部分時間制體育學士學位。而香港大學、浸會大學等亦於九十年代初推出以體育科學及體育管理為主要科目的學位課程；同一時期，英、美、澳各大學亦大量與本地的大專院校合辦各式各樣的遙距學士、碩士，甚至是博士學位課程，有志體育工作的人士，至此才不愁沒有進修的門路。

在一九九四年，香港政府把以前三所教育學院，加上工商師範及語言學院等五所訓練教師的機構合併，成立了

具備大學地位的香港教育學院，專職師資培育工作，師資培育才有了基本改變。體育為副修的小學教育學士學位已於一九九八年第一次收生，體育為主修的中學教育學士學位會於二零零零年也開始收生。理論上，師範大學及一般綜合大學提供的體育應該各有特色，分別為師資培育、運動訓練科研、康樂管理提供專業人才作出貢獻。但是，香港彈丸之地，體育教育、競技體育、康樂體育三個主要的體育專業形成了一個很小的圈子，過往就單一地以教育學院的體育教育專業的畢業生提供動力，這點從前述歷史中可見，現在卻漸漸由各所大專院校及香港教育學院各司其職。單從經濟效益而言，我認為只要有一所有足夠資源的大學，集中培育各有關體育專業人才已經足夠，因為各體育專業不竟有很大部分的基本課程內容是重疊的或是近似的，只是在教育、訓練、及管理三方面有所偏重而已。但香港現實的情況並不容許上述的機制出現，退而求其次，則以各司一職，互相補助，較為可以接受了，可是，以香港這麼小的一個市場，能否長期吸納各大專院校的畢業生，將是一個疑問。

體育教育及競技體育

筆者在綜論體育教育的課程、教法及師資培訓之餘，亦體會到體育教育及競技體育二者之間存在著極大矛盾。歷史告訴我們，競技運動是人類文化的其中一項寶貴資源。它包括了不同性質及不同難度的活動，變化多端及適應性廣泛，是人類體能及智能結晶的表現。體育教育作為利用身體運動去達至教育全人的一種手段，從來就與競技運動有著孖生兄弟般的關係。

競技體育不單在體育教育正規課程上佔了一大部分，在課餘作為康樂及補充教材更是主要的手段，這個雙軌的現象普遍存在。在中、英、港三地皆如此，在其他歐、美等國家亦然。

可是，在這樣親密的關係之中，兩者亦有不可解決的矛盾，因為競技運動有清晰可循的目標：爭取勝利，成敗比較容易量化，引至部分體育教師在執行職務上，本末倒置，輕視課堂上的體育教育工作而專注課餘的競技運動。此一現象並不自今始，諸如國內體育先驅惲代英所說：當時（指的是清末）學校體育目的不明確、不正確，有的是「所以行軍國民教育」，有的是「乃所以保持學生的健康」，有的是「為每年運動會唯一準備，欲以此博社會之贊仰」，還有的只是為了「敷衍故事」（蘇競存，1994, p. 77-78），行文至此，讀者當有似曾相識的感覺！

時至今日的國內體育教學仍普遍存在上述現象，江仁虎（1990）就說：「但由於教委與體委在其職能關係上尚未理順，相互間配合不夠協調，造成課餘體育訓練在管理體制方面尚不完善，隨著學校體育的不斷深入發展和競技體育運動水平的不斷提高，兩家關係不順，不協調的問題就變得更加突出，以至到了非要解決不可的地步。」

筆者當督學期間，耳聞目見部份學校重課餘訓練及競技運動而輕課堂體育的事例在所不少，部份體育教師對此是激烈反對的，他們認為體育教師的工作是做好課堂的教學，課餘訓練及競技運動應是全校全寅或教練的工作。可是，學校體育的歷史及學者的研究皆指出廣義的學校體育亦包括了課餘的競技體育及康樂體育。前者所受的時間及空間的限制很大，反之後二者卻可以有較大的發展彈性，只要教師能好好推行，課餘的體育也是很重要的。雖然體育教育的任務並不是一只為小撮人有能力，興趣及動機強的學生服務的，而是為了全體學生的生理、心理健康得到發展的事業。但是，作為體育教師，讓有天賦運動潛質的學生得到充份的發揮，建立學生的團體精神並為學校爭光，也是無可厚非的！筆者認為二者應該共存共榮，而不是互相排擠，若資源不足，則應該爭取，而不是互相爭奪，這才是積極的做法，從歷史的角度看，妄圖把體育教育與競技體育劃清界線不必然的，也是不智的！

總結

從中、英兩地體育教育的發展，我們清楚看見了每一時代背景趨生了不同目的及手段的體育課程。大約而言，學校體育都是源出於軍事的需要，過度了矯形、健康等歷程而到了現在以技能，健康適能及知識三結合的全面性教育觀點。香港在中、英的歷史洪流之中，過去只扮演著隨從的角色。雖然如此，在某些內容方面，香港亦扮演了溝通融匯的角色，例如：某些英式課程沒有的東西 - 中國舞，香港寫進課程綱要裡面了；同樣，國內沒有的教育性體操 (Educational Gymnastics) 及教育性舞蹈 (Educational Dance)，香港也寫進綱要裡面了；在教法方面，我們也是把活動紀律及群體性強的方法與偏重個人及自由發揮的方法兼容並行。

除了這些異同之外，體育教育整體上遇到的問題都是一樣的，其中一點是整個體育教育專業共同面對的，就是我們的專業地位所受到的挑戰。我們必須認同的，是社會在變，體育的目的，內容及手段不能不變，以求更大而又尊嚴的生存空間。可是，在應付挑戰的同時，我們必須認清體育教育的本質及其在不同教育層面所擔任的角色。美國很多大學現在已沒有了體育系，取而代之的是運動科技，健康及康樂運動等部門。中學階段的體育現在有了更多的理論知識甚至有公開考試，但無論如何，體能活動及競技遊戲仍然是我們的重點所在。否則，中、小學的體育教育，也只不過是其他學科的附庸罷了！

信報的林行止先生（1996）在其社論上說：「中國人社會加上英國的政治價值觀，造就了香港的成功故事，回歸中國之後，特區政府會致力把香港『中國化』，還是繼續保持我們的國際化特色，毫無保留地開放接受西方文化，答案將會決定日後香港的命運」。英、美的體育教育「重實效而不計較課堂的形式；注重發展質素和運動能力，而不強調技術、技能的教授；重視培養發展學生的個性、興趣和自治能力」（崔文季等，1987, p. 65）；中國的體育強調

技術的訓練，並透過訓練培養社會主義思想品德。回歸後，香港的體育教育怎麼走呢？香港的體育教育應如可去迎接二十一世紀呢？林先生的說話當可刺激一下我們的思考吧！

參考文獻

- Apple, M., & King, N. (1990). Economics and control in everyday school life. *Ideology and Curriculum*. New York: Routledge.
- Armstrong, N., Williams, J., Balding, J., Gentle, P., & Kirby, B. (1991). Cardiopulmonary fitness, physical activity patterns, and selected-coronary risk factor variables in 11- to 16-year-olds. *Pediatric Exercise Science*, 3, 219-228.
- Carlson, D. L. (1988). Curriculum Planning and the State: The Dynamics of Control in Education. In Beyer L. E. and Apple M. W. (Eds.) (1988). *The Curriculum: Problems, Politics, and Possibilities*. New York: State University of New York.
- Chow, B. (1997). Teaching Styles and Learning-research and Applications. *PERS Review*, 3(1), 29-34. Hong Kong Baptist university.
- Davies, B. et al. (1997). *Physical Education and the Study of Sport*(3rd ed.). London: Mosby.
- Deci, E. L. (1995). *Why we do what we do: the dynamics of personal autonomy*. New York: GP & Putman Sons.
- DES. (1992). *Physical Education in the National Curriculum*. HMSO.
- Education and Manpower Branch and Education Department (1991). *The School Management Initiative*. Hong Kong: Hong Kong Government.
- Education Commission. (1997). *Education Commission Report No.7*. Hong Kong: Hong Kong SAR.
- Hong Kong Government (1975). *Hong Kong 1975: Report for the Year 1974*. Hong Kong: Hong Kong Government.
- Kirk, D. (1992). *Defining Physical Education*. New York: The Falmer.
- Leung, S. F., Ng, M. Y., Tan, B. Y., Lam, C. W. K., Wang, S. F., Xu, Y. C., & Tsang, W. P. (1994). Serum cholesterol and dietary fat of two populations of Southern Chinese Asia. *Journal of Clinical Nutrition*, 3, 127-130.
- McIntosh, P.C. (1979). *Physical Education in England Since 1800*. London: Bell & Hyman.
- McManus, A., & Armstrong, N. (1996). The physical activity patterns of boys and girls. In Macfarlane, D J (Ed). *Gender issues of sport and exercise*. pp.36-39. Hong Kong: The University of Hong Kong.
- Ng, J. (1998). Physical activity patterns of Hong Kong adolescents. *JOPER(Hong Kong)*, 4(1), 61-66.
- Placek, J. (1983). Conceptions of success in teaching: Busy, happy and good? Templin T and Olson J (Eds). *Teaching in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1972). *Physical Education: introductory analysis*. Dubuque. IA: Wm.C. Brown.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skill in Physical Education*. Mountain View, CA: May field.
- Underwood, G.L. (1983). *The Physical Education Curriculum in the Secondary School : Planning & Implementation*. New York : The Falmer Press.
- Wong, A.C.T. (1995). 從教育署體育輔導視學處最得的非正式統計。香港教育署。
- Wong, A.C.T. (1995a). PE teacher education in Hong Kong: A dilemma. *Current Issues of Curriculum Development in Physical Education in Hong Kong*. CDI, Education Department, Hong Kong.
- Wong, A.C.T. (1995b). The Secondary School PE Curriculum: A Proposal for Reform. *Proceeding of the International Curriculum Conference on Partnership in Curriculum Development : Towards More Effective Learning*. Hong Kong: Hong Kong Government.
- Wong, A.C.T. (1998). Plays or Drills: some social implications of PE pedagogy. *JOPER(Hong Kong)*, 4(1), 42-48, Hong Kong Baptist University.
- Wong, A.C.T. & Li, D.Y.K. (1996). Modularization of Physical Education Curriculum in Hong Kong Secondary Schools. *PERS Review*, 2(2), 7-9, Hong Kong Baptist University.
- 北京教育學院 (編) (1987)。中小學體育教學手冊。北京教育出版社。
- 江仁虎 (1990)。《關於中小學課餘體育訓練問題的思考》。體育教學與訓練，第五十五期，頁 14 - 16。
- 何啟君等 (編) (1989)。中國近代體育史。北京體育學院出版社。
- 林行止 (1996)。《本報評論》，載信報，十月四日。
- 香港教育司署 (編) (1964)。香港小學體育課程：第三及第四部。香港政府印務局。
- 香港課程發展委員會 (編) (1975)。中學課程綱要：體育科暫定課程綱要 (中一至六適用)。香港政府印務局。
- 香港課程發展委員會 (編) (1988)。中學課程綱要：體育科(中一至五適用)。香港政府印務局。
- 香港課程發展議會 (編) (1992)。小學課程指引。香港教育署。
- 香港課程發展議會 (編) (1993)。中一至中五課程指引。香港教育署。
- 香港課程發展議會 (編) (1995)。體育科：小一至小六課程綱要。香港政府印務局。
- 崔文季等 (1987)。體育教師手冊。中國人民大學出版社。
- 曹湘君 (1995)。體育概論。北京體育大學出版社。
- 畢世明等 (編) (1990)。中國古代體育史。北京體育學院出版社。
- 劉一民 (1995)。運動哲學研究。師大書苑有限公司。
- 蘇競存 (1994)。中國近代學校體育史。人民教育出版社。