

A Reflection of the Development of Physical Education Subject in Hong Kong and the Way Forward

香港體育科發展的回顧與展望

Sun-Lam Liu

Department of Physical Education,
Hong Kong Baptist University, HONG KONG

廖新籃

香港浸會大學體育學系



Abstract

In the past Physical Education (PE) was considered as a “non-professional subject” that any one could teach. However, in the late 80’s it became a subject that can only be taught by “professional” PE teachers. That is, only teachers who had received training in PE can teach PE. Further changes came when PE became a HKCEE subject in the 1990s. The whole process has gone through a long and winding journey. Today, PE is still not being considered as an important subject in many Hong Kong schools. However, if all the PE teachers can work closely together and persist in providing quality teaching, PE would have a brilliant future in Hong Kong.

摘要

過去，體育曾經是一科任何老師均可任教的「閒科」，直至八十年代後期開始發展成為本港最早規定任教老師必須曾經接受認可體育專業訓練的科目，並且更於九十年代發展成為中學會考的科目，這一切都不是一蹴而就的易事。雖然目前仍然有很多學校不甚重視體育，令到不少本來充滿教學熱誠的老師感到心灰意冷。但事實上體育教師對學生的影響力卻仍然是非常深遠和重大的，因此體育教師必須團結自重，繼續在各自的工作崗位上發熱和發光。只要大家不退縮、不放棄、堅持在惡劣的環境下去做好份內的工作，相信本港的體育仍然是充滿希望和生機的。

引言

自從人類開始有了教育以後，體育始終是教育的重要組成部分，並隨著教育的發展而不斷改進。例如中國古代周朝的六藝（禮、樂、射、御、書、數）教育中的「射」和「御」就含有體育的因素。而古希臘的斯巴達和雅典的教育體系中，同樣把體育列為主要的訓練內容。

我國最早倡議把「體育」列為學校教育內容的是梁啟超，他在一八八七年擬定《湖南時務學堂學約》時寫道：「飲食作息有空時，勿過勞，重體育鍛煉……」（註

一）。一八九一年康有為在長興辦學校，課程中設有音樂、兵式體操等科，這可能是我國近代體育史上最早的體育課程。滿清政府於一九〇二年將「體操」一科列入《欽定學堂章程》，並且一直實施到清末，民國初年也沿襲下來。一九二三年公佈的《新學制課程標準》正式將學校「體操科」改名為「體育科」，於是開始廢除軍操，而以田徑、球類及遊戲等現代運動項目為主要教材，同時更把生理衛生和保健知識列為教學內容，擴大了學校體育的含義。

時至今天，體育經已發展成為一個獨立和專門的科目，並且更成為學校教育中的一個主要學習範疇，現今世界各國的學者均已確認體育是教育的重要一環。但很可惜，現時體育在本港的發展仍然得不到應有的重視，怎樣去改進體育的教學工作和提高體育科在學校的地位，可說是當務之急。

香港體育科的發展

香港開埠初期，島上學校多為蒙館私塾，以三字經為課本。由於英國政府佔領香港要是基於政治和經濟上的需要，因此對於教育並不重視，當時一般比較具備規模的中小學並非官辦，而是由教會建立。直至一八六二年一月一日始成立第一所官辦的「中央書院」(Central School)，由史釗活(Frederick Stewart)出任校長兼任政府的督學。

戰前香港的學校對於圖、工、音、體(圖畫、手工、音樂、體育)皆視為可有可無的「閒科」，不加注重。但香港光復後，教育司署開始開辦各專科訓練班，每班為期三個月，規定學校課程不能缺音樂、體育和圖畫，並派專員往各學校視察(註二)。初期的體育課並無固定的形式和具體的教學內容，直至一九六四年始由教育署的體育組編寫了一本略具系統的「體育計劃」(A Scheme of Physical Education)的課程及教學建議，供小學教師參考。當年的課程建議其實只是一些教案(Lesson plan)，分別為小一至小五和特別中一(Special Form One)各級提供了四至六個教案。每課的教學內容主要由四個環節組成：

- 一. 自由活動 (Free Activity)
- 二. 補償活動 (Compensation Exercise)
- 三. 分組活動 (Group Activity)
- 四. 其他活動 (Other Activity)

一九七五年教育署根據課程發展委員會(The Curriculum Development Committee)的建議，編寫了一本供本港中學使用的「暫準中一至中六體育科課程綱要」(Provisional Syllabus for Physical Education, Form 1 - Form 6)。該課程綱要建議中學的體育課程應包括「共同課程」(Common Core)和「其他課程」。「共同課程」的範圍包括田徑、舞蹈、體操、水上活動、隊際球類活動、個人球類活動和體適能訓練等。此外，該課程綱要亦建議每班每周最少應有兩節體育課，同時更指出本港中學有採取以下兩種錯誤措施：

- 一. 以男教師負責女學生體育課
- 二. 以未曾接受體育訓練的班主任「監督」體育課

一九七七年香港課程發展委員會編寫了一本供本港小學參考的小學課程綱要，建議中的課程包括有田徑、舞蹈、遊戲、體操和游泳等項目。同時更建議體育課應

盡可能由曾接受專門訓練的體育教師擔任。

一九八〇年香港課程發展委員會再次修訂中學體育課程綱要，並於一九八五年重新編訂小學體育科課程綱要。這兩次課程的修訂，基本上並無太大的變動，主要是增加了一些有關體育安全措施、場地、用具、與及一些有關本港體育機構的資料。

直至一九八八年編訂的中學體育課程綱要，可說是本港學校體育發展的一個新里程，因為這個課程綱要建議在中四及中五每周增加兩節體育課，以便體育教師能在課堂上教授理論課程。有關的理論課程主要分為三部分：

- 甲部. 體育活動的理論
- 乙部. 健康體適能及運動體適能
- 丙部. 香港的體育運動

同年香港課程發展委員會又編印了一本詳盡的「香港學校體育科安全措施」，為體育教師提供有關各項運動項目的安全守則。此外，輔導視學處的體育組亦於一九八九年編印了一本「體育科教師手冊」，為體育教師提供了多方面的資料，有助中小學體育教師進行教學行政及課外體育活動的組織工作。

一九八五年，教育署輔導視學處的體育組成立專責小組研究推行體育科會考的可行性，並於一九八七年提交香港考試局考慮，結果獲得接納。一九九一年正式舉辦了第一屆的體育科會考，考生共有三百多人。會考的內容主要分為實習(Practical)和理論(Theoretical)兩部分，實習佔45%，考生須從第一組活動及第二組活動各選擇一個項目應考，並參加體適能的考核，而理論課程則佔55%。直至去年為止，參加會考的人數已上升至六百多人。

過去多年來教育署體育組似乎是扮演一個非常積極和進取的角色，他們努力工作的成果也是有目共睹的。過往，在提高在職教師的運動技能和教學技巧方面，教育署體育組也是不遺餘力，相信不少同工也曾受惠於長假期(例如聖誕節、復活節及暑假)的體育教師進修班及各項不同的訓練課程。

體育科在本港發展的情況及面對的困難

現時，一般的學者均確認體育是一種透過適當的身體活動來達成教育目的的動態教育，並且更強調體育是全面教育的重要組成部分，有助於學生在智力、品德和群育等方面的發展。從表面上看來，我們都贊同體育是整個教育體系中重要的一環，而且絕大部分的學校均會

打著「五育」或「六育」並重的旗幟，但環顧本港目前各中小學的教學情況，我們可以見到一般學校大多不注重體育，學校的體育仍舊被視為可有可無的「閒科」。由於體育科在校內備受忽視，因此“蘇武牧羊”式的教學方法在本港仍然大行其道；而一些所謂重視體育的學校，也許只是著重運動精英的訓練和校際運動比賽的成績，而並非真正關心體育的正確發展。

有關目前本港體育所面對的困難主要有下列各點：

- 一. 香港政府不大重視體育的發展，根據西澳洲大學的約翰·布隆費德教授(Professor John Bloomfield)多年前的研究指出：「若一個國家之人民平均所獲之運動撥款不到五澳元的話，這個國家可算是忽視了體育這一環……」(註三)。而香港市民平均所得的撥款只有 2.9 澳元，遠遜於瑞士 (15.51 澳元)、美國 (8.33 澳元)、西德 (7.59 澳元)和匈牙利 (10.69 元)等國家。
- 二. 部分校長與及學校行政人員對體育和運動沒有足夠的認識，因此對體育的支持往往不足夠。
- 三. 學校的場地和設施不足，嚴重影響學校體育和各項運動的推展。香港一般的學校只有一至二個不合標準的籃球場及一個主要供早會和考試之用的禮堂，與鄰近的新架坡、臺灣和日本等地學校的場地和設施相去甚遠。
- 四. 由於學校的場地和設施不理想，加上校方大多數不重視體育，因此有部分教師的教學熱誠會逐漸退減，甚至會感到心灰意冷，結果只有抱著「不求有功，但求無過。」敷衍塞責的心態去教導學生。
- 五. 近年來，在職進修的機會減少，令到教師比較難以提昇個人的教學水平和改進個人的運動技巧。過去教育署體育組所舉辦的在職教師訓練班雖然安排於假期中上課，但大部分教師都寧願放棄假期的休息機會而積極進修，這種敬業樂業的精神是非常值得嘉許和鼓勵的。只可惜教育署卻平白的放棄了這個真正能夠鼓勵教師終身學習的大好機會。
- 六. 部分學校過於側重校際比賽的成績，對體育教師構成沈重的壓力，因此有些教師會把大部分的精力和時間用於一小撮校隊的訓練工作上，而遺忘了校內大多數真正需要他們眷顧的學生。
- 七. 香港讀書和考試的壓力太大，大大減低學生對運動的興趣；而且大部分家長都會認為參與體育運動對子女的前途沒有幫助，通常都不會鼓勵子女參加。
- 八. 香港是個五光十色的繁華大都會，一般人都比較

著重追求物質生活，並且較為喜歡一些商業化的消費活動模式，例如飲茶、逛街、購物、打牌、看電視、玩電子遊戲機及電腦等。因此，新一代的青少年多屬於驕生慣養，不耐寒暑的一群，大都不願意參加真正有益身心的體育活動。

- 九. 部分體育教師過於強調正確技術的訓練，而往往忽略了運動本身的趣味性和體育教學的其他重要價值和功能，令學生感到上體育課是枯燥無味的，因而大大減低了學生的學習興趣。

體育科發展進路的探討

在各個不同的年代，我們似乎都會面對不同的教育難題。近年來，本港體育教師亦同樣遇上不少的困難，但我始終相信只要我們不退縮、不放棄、堅持在惡劣的環境下去做好我們份內的工作，我深信本港的體育仍然是充滿希望和生機的。因此我渴望能就如何改進體育科教學的方向，提供一些意見，盼望能喚起有識之士的共鳴和引發一些迴響。

一. 要定立明確的教學目標

古希臘人也許是最早在體育方面建立組織的人，那時關於體育的思想主要是反映在古希臘大哲學家柏拉圖(Plato)的著作中。柏拉圖在指出智力發展與體力發展的關係時，強調體育有許多目的，而不僅是器官的發展。此誠如亞里士多德(Aristotle)所說：「好的體育效果，不僅限於身體上，甚至可推廣到心靈方面。」(The results of a good physical education are not limited to the body alone, but they extend even to the soul itself.)在十九世紀八十年代，一般的體育學者均強調體育有益於對人的全面教育，有助於學生智力、品德和群體的發展。

根據最近香港課程發展議會體育教學的諮詢文件指出——體育是整個學校課程的一個主要組成部份，是建議中八個學習領域的其中一個重點項目。體育課的主旨在幫助學生：一.提高身體的活動能力，獲取所需的體育運動知識，並培養正面的價值觀和態度，藉以建立積極、活躍、健康的生活方式；二.建立積極活躍的生活方式，保持身體健康、提升體能和促進身體的協調能力；三.發展正確的道德行為，學會如何在群體生活中互相合作，培養決斷力和欣賞優美動作的能力(註四)。

總括來說，完整的體育教學應包括生理發展、運動技能、認知、社會行為和情感五方面：

- (1) 增進學生身體的健康(生理發展)——
 - 1.1 促進身體的正常生長和發展。
 - 1.2 培養正確的身體姿勢。

- 1.3 提高體質及基本活動能力。
- 1.4 提高與健康有關的體適能。
- (2) 培養和改善學生的運動技巧和技能(運動技能)——
 - 2.1 發展肌肉的力量，耐力和柔韌性。
 - 2.2 促進神經與肌肉之間的協調能力。
 - 2.3 培養基本的運動技術和技能。
- (3) 傳授有關體育運動的知識(認知)——
 - 3.1 培養探索、了解和尋求知識的能力。
 - 3.2 灌輸有關各項運動的比賽規則，安全措施和禮節方面的知識。
 - 3.3 增進基本體育運動的知識，培養組織活動與比賽的能力。
 - 3.4 鼓勵學生多利用資訊科技，在互聯網上搜集資料和進行學習。
- (4) 培養良好的品格(社會行為)——
 - 4.1 培養良好的運動道德及體育精神。
 - 4.2 培養公正、誠實的行為。
 - 4.3 培養互助合作和誠懇待人的態度。
 - 4.4 培養對學校和社會的歸屬感。
- (5) 發展完美的心理狀態(情感)——
 - 5.1 通過適當的體育活動，舒緩學生的緊張情緒。
 - 5.2 發揮自我表達和創造的能力。
 - 5.3 培養欣賞美的能力。
 - 5.4 培養對體育運動的興趣，並建立積極活躍的良好生活習慣。

也許以前我們對於體育教學的目的並不一致，而且可能會有很多混淆不清的觀念，有些人會將體育等同比賽，目的就是訓練校隊參賽，為校爭光；而有些人卻視體育為休憩時間，目的就是讓老師和學生休息喘氣。但今天學校體育已經發展成為一個非常有系統和科學化的科目，而且更加是本港最先推行教師「基準評核」的科目，早已規定任教者必須曾經接受教署認可的體育專業訓練。作為一位專業的體育教育工作者，我總覺得我們必須清楚體育教學的目標和方向，同時更應朝著應有的目標努力奮進。倘若有機會的話，不妨向校長和其他老師介紹一下學校體育的目的和現況，因為現時似乎仍然有部分校長和老師曾經親身經歷過「放羊」式的體育課，因此對體育科依然存有很大的偏見和有很多誤解。”

二. 應重視體育精神的培養

現代的體育運動，是一項相當複雜的活動，經常都會滲雜了政治和經濟等因素，就以一向講求運動精神與原則的國際奧林匹克委員會，現時也得向現實低頭，容許運動與商業掛鉤。商業介入體育，雖然對於推廣體育活動產生了極大的推動作用，但卻也侵蝕了不少運動員的肉體和心靈，例如濫用藥物和妄顧體育精神等事例，

經常都會出現；甚至在本港的學界比賽中也出現了挖角，作弊和打架等情況。因此作為一個體育教育工作者，我們必須緊守自己的工作崗位，向學生灌輸一些正確的觀念。尤其是在今天體育及運動精神日漸式微的情況下，我們更加要以身作側，樹立良好的榜樣，同時更應喚起學生和群眾的關注。

我國近代著名的體育及教育家馬約翰教授便是一位非常重視體育精神的好榜樣，他早於五十年代便開始教導運動員不應完全著眼於比賽的勝負，他鼓勵運動員應發揚良好的體育道德作風，要團結友愛，互相幫助，互相學習，提高技術(註五)。在羅家倫所著「新人生觀」一書中的運動家的風度曾提到：「運動的精義，就是在運動場上養成人生的正大態度，以陶鑄優良的民族性。」這正是運動精神的最佳詮釋。美國Fielding H. Yast曾說：體育精神是經常追求禮貌、公正及敬重的榮譽感，它表現於運動員、觀眾、教練以及學校當局的舉止上。(Sportsmanship is that quality of honour that desires always to be courteous, fair, and respectful, and it is interpreted in the conduct of players, spectators, coaches, and school authorities.)。所以運動精神和禮貌、敬重、誠實、公平、榮譽等詞是很接近的(註六)。

但是體育精神並不是與生俱來的，而是要經過悉心的教育和培養。因為人通常都是喜歡逞強和好勝的，尤其是在參與高度競爭的運動比賽時，我們自私和粗野的本性就會不經意的流露出來，甚至可能會不擇手段的去求取勝利。因此教師必須重視學生體育精神的培養，希望能重拾奧運會本來所強調的崇高體育精神——「奧運貴乎參與而不在於勝利，人生貴乎奮鬥而不在於征服」(The important thing in the Olympic Games is not winning but taking part. The essential thing in life is not conquering but fighting well.)。

當我們在教導學生時，必須提醒學生要嚴格遵守下列各項的運動精神：

- (1) 在平日的練習中必須服從老師，教練或隊長的指導。
- (2) 要團結互助，要將團體的榮譽放在個人之上。
- (3) 不自滿、不自傲，要自強不息，盡力去改進自己。
- (4) 在比賽中，要服從裁判，嚴守比賽規則。
- (5) 要以個人的最大努力，在公平合法的情況下，爭取勝利。
- (6) 要尊重對手，不應有粗暴的行為，同時也不應在言語或行為方面傷害對方。
- (7) 不應過份重視比賽的成敗和得失，最重要的是要在訓練和比賽時，全力以赴。

三. 多研究和改進體育教學的方法

體育教學方法是指在體育教學過程中完成教學任務

的途徑或手段。教學方法的選擇和運用是否正確，對於引起學生的學習動機和學習的成果都有著決定性的影響。因此，科學地去研究解決教學方法問題，提高學生的學習興趣，可說是一個極為重要的課題。

- (1) 教師在教學中，應根據學生身心發展的特點，通過恰當的引導，誘發學生的主動性，激發學生的學習興趣；最好能將教師的主導作用和學生的自覺性緊密地結合起來，讓學生能在愉快的氣氛下學習。因此，教師應多採用誘導和啟發性的教學方法。
- (2) 在體育教學實踐中，通常採用的教學方法有：
 - 2.1 語言法 — 主要是利用講解和口令指示(verbale cues)。
 - 2.2 觀察法 — 透過動作示範或利用教具、圖表、影音器材及電腦等。
 - 2.3 練習法 — 利用完整練習法、分解練習法、重覆訓練法、變換訓練法、綜合訓練法、遊戲和比賽等。
- (3) 講解時要有明確的目的，內容要正確，說話要清晰，要簡潔易懂。
- (4) 示範要正確，並且應注意示範的位置和方向，讓每一位學生都能清楚看見老師或同學的示範。

四. 要注意個人的修養

「十年樹木，百年樹人」，教育的工作是相當長遠和艱巨的，為了能夠勝任這項極具挑戰性的工作，體育教師必須與時並進，同時更加要留意個人的操守和涵養。一位理想的體育教師，必須具備相當的條件：

- (1) 要熱愛體育運動，並要具備健康的身心和強健的體魄。
- (2) 要有教學的熱忱，並且應以培育青少年為己任。
- (3) 要有高尚的品德和健全的人格，同時更要有廣闊的胸襟。
- (4) 要有教育理想和專業精神，並要具備良好的教學能力。

註釋：

註一：〈體育基本理論〉編寫組 (1985)。體育基本理論。廣東高等教育出版社。頁 16。

註二：陳謙著 (1997)。〈香港舊事見聞錄〉。中原出版社。頁 197。

註三：香港康體發展局 (1991)。〈體育教育未來新挑戰研討會報告〉。香港康體發展局。頁 13。

註四：中華人民共和國香港特別行政區課課發展議會 (2000)。〈學會學習 - 學習領域 - 體育教育〉。頁 6。

註五：傅浩堅編著 (2000)。〈中國近代體育史的傳奇人 - 物馬約翰〉。香港：獲益出版。頁 70。

註六：陳世勳著 (1981)。〈體育運動與德育〉。台北：健行文化出版事業有限公司。頁 21-22。

- (5) 要具備良好的學識，包括一般學識、教育學識和專業知識。
- (6) 要終生學習，不斷進修，以配合社會的不斷變遷和進步。

總結

韓愈在師說中曾論及，老師有傳道、授業、解惑三種責任。在近代的教育目標方面，我們也常常強調全人的教育應該是五育並重的。但事實上目前本港的教育卻過份注重學生的考試成績，大部份學校都過於偏重智育方面的層面，一切都以知識的傳授為主，學校仿如商店，而老師往往就成為販賣知識的售貨員，因此形成教師在社會上的地位愈來愈低，愈來愈不受重視。

雖然目前仍然有很多學校對體育毫不重視，但事實上體育教師對學生所產生的影響力卻是非常深遠和重大的；而不少教育學者均認同體育是培養健全人格的最好工具，因為無論在現存小學或中學的體制內，唯一能夠連續教導學生六、七年，並且經常在課餘仍與部分學生保持密切接觸的，就只有任教體育科的老師。也許一位盡責的體育教師的確可以利用體育教學的優勢來彌補學校教育上的一些空虛的層面，但實際的作用卻非常有限，概因教育工作可說是一個整體合作的成果，若單靠校內三數位老師的努力，相信一切也是徒然的。因此我們必須得到校長、全體老師，甚至是家長的支持，透過各方面的共同努力，才能使到本港的教育邁向真、善、美的境界。

要扭轉學校及社會大眾對體育的歧視和不正確的觀念，作為前線教育工作者的體育教師必須首先奮發自強，不可妄自菲薄，千萬不要因為目前的各種困難和不利因素而灰心喪志；同時也不應本末倒置，自視為萬能佬或者是超級教練，只沉醉於學界比賽和一小撮校隊的訓練工作上，反而忘卻了自己所應肩負的教育重任，偏離了一個體育教育工作者應走的路向！怎樣去改進體育的教學工作和提高體育科在學校的地位，可說是一件刻不容緩的事，希望你、我都能有著一顆共同的心，大家團結一致，繼續在各自的工作崗位上發熱和發光。

參考資料

- 元邦建編著 (1988)。〈香港史略〉。香港：中流出版社。
- 江良規 (1975)。〈體育學原理新論〉。台灣：商務印書館。
- 中華人民共和國香港特別行政區課課發展議會 (2000)。〈學會學習-學習領域-體育教育〉。香港。
- 傅浩堅編著 (2000)。〈中國近代體育史的傳奇人物-馬約翰〉。香港：獲益出版。
- 翁志成著 (1999)。〈學校體育〉。台北：師大書苑。
- 黃志德 (1999)。從歷史看香港學校體育的發展。〈體康學報五卷二期〉。香港浸會大學。
- 香港康體發展局 (1991)。〈體育教育未來新挑戰研討會報告〉。香港康體發展局。
- 香港課程發展委員會編印 (1977)。〈小學體育科課程綱要〉。香港政府印務局。
- 香港課程發展委員會編印 (1985)。〈小學體育科課程綱要〉。香港政府印務局。
- 香港課程發展委員會編印 (1988)。〈體育科中學課程綱要〉。香港政府印務局。
- 陳世勳著 (1981)。〈體育運動與德育〉。台北：健行文化出版事業有限公司。
- 陳謙著 (1997)。〈香港舊事見聞錄〉。香港：中原出版社。
- 學校體育編寫組編 (1985)。〈學校體育學〉。北京：人民體育出版社。
- 體育基本理論編寫組 (1985)。〈體育基本理論〉。廣東高等教育出版社。
- 曹湘君 (1985)。〈體育概論〉。北京體育學院出版社。
- 北京體育學院教務處編譯 (1985)。〈體育運動基礎〉。北京體育學院發行。
- 北京體育學院教務處編譯 (1985)。〈體育教學法，運動訓練學專題講座〉。北京體育學院發行。
- 黃國義 (1985)。〈理想的體育教師〉。台北：體育出版社。
- Bird, A. M., & Bernette, K. C. (1986). *Psychology and sport behavior*. Dubuque, IL: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Burcher, C. A. (1983). *Foundations of physical education and sport*. London: C.V. Mosby Company.
- Endacott, G. B. (1979). *A history of Hong Kong (5th ed.)*. London: Oxford University Press.
- Howell, R., & Howell, M. (1987). *Foundations of physical education (2nd ed.)*. London: Brooho Waterloo.
- Sharman, J. R. (1984). *Introduction to physical education*. New York: A.S. Barnes & Co.
- A Scheme of Physical Education for Hong Kong Primary Schools*. (1964). Hong Kong Government Printer.
- Syllabus for Physical Education for Secondary Schools*. (1975). Hong Kong Government Printer.
- Syllabus for Physical Education for Secondary Schools*. (1980). Hong Kong Government Printer.