

Physical Literacy for Older Adults: Retrospect and Prospect  
老年人的身體素養——回顧與展望

Ms. Huang Yan, Ph. D. Student, Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學體育運動科學系博士研究生黃炎

Contact no.: 39436079

Email: [Hayleyhy@link.cuhk.edu.hk](mailto:Hayleyhy@link.cuhk.edu.hk)

“身體素養”是指重視並承擔參與身體活動所需的動機與信心、身體能力以及知識和理解。近年來，身體素養這一概念在國際體育與教育界中受到關注，並在一些國家和地區（如加拿大、威爾士、英格蘭、澳大利亞）的學校體育教育、青少年培養中得以應用，致力於青少年身體素養的發展項目被大力推行。然而如今全球老齡化趨勢日漸加速，據預計，到 2050 年，世界上老年人的數目將在歷史上首次超過年輕人的數目。老年人的體能發展、健康生活、活躍老化值得學界的關注與研究。在這一背景下，身體素養這一概念亦可以應用於老年人群體，身體素養之旅的提出即是鼓勵個體在不同年齡階段培養、調整與維護身體的最佳健康狀態。因此，老年人主動適應年齡與身體的變化，積極地參與身體活動，政府/組織/社區等相關機構支持與促進老年人的身體素養髮展尤為必要。本研究主要回顧了老年人身體素養的研究進展，尤其是身體素養各要素（動機與信心、身體活動能力、知識和理解）與老年人的關係。並立足於國際身體素養協會擬定的發展身體素養之項目原則上，初步探討與展望未來發展老年人身體素養的可能方向、方法與措施。