

武術技能與身體素養融入於體育課程之研究

Research on Martial Arts Skills and Physical Literacy into Physical Education Curriculum

郭憲偉

郭金芳

蔡耀隆

Kuo, Hsien-Wei

Kuo, Chin-Fang

Tsai, Yao-Lung

Author's Correspondence Information

作者通訊

郭憲偉 Kuo, Hsien-Wei

Professor

General Education Center

National Tainan Junior College of Nursing

國立臺南護理專科學校通識教育中心教授

郭金芳 Kuo, Chin-Fang

Professor

Department of Sport Management

Aletheia University

真理大學運動管理學系教授

郭金芳為本文通訊作者, Email: au4423kuo@gmail.com

No. 32, Zhenli St., Tamsui Dist., New Taipei City 251306, Taiwan (R.O.C.)

蔡耀隆 Tsai, Yao-Lung

Associate Professor

Department of Tourism Information

Aletheia University

真理大學觀光數位知識學系副教授

DOI:10.6360/TJGE.202412_(34).0007

收稿日期：2024/06/21；修正日期：2024/08/20、2024/08/28；接受日期：2024/09/27

摘要

武術作為體育教育的一環，是身體素養與運動技術及修心養性的滋育途徑，其技法的學理、武德的義理及身體藝術的表現力，令其在現代的生活具有防衛性、教育性與鑑賞性的多元存在價值。本研究旨在探究武術教學對學生的學習動機、武術技能與素養的成果表現。研究對象為 111 學年度入學的專科新生計 51 名，透過實踐教學，蒐集質性素材與量化數據，分別透過質性軟體與統計軟體進行分析與解讀。研究顯示，由質性素材導出的「武術身體素養課程概念圖」、各項素材詞頻統計表和字串雲圖所抽取的參照引文，以及體育——武術課程回饋的統計分析結果，皆清楚展示本研究二大目的之達成效益。綜上所述，研究參與學生歷經一學期的武術教學介入建立了基礎的武術身體素養後，期待著有精進武技、武藝與武德的機會，因此本研究建議後續的教學實踐研究，如像武術防身與陶冶身心的專技課程，應至少以一學年兩學期的課程設計為最基本，若要將此專技作為終身運動則需投入更長時間的教學介入，以及「自我導向」學習的日常規律實踐。

關鍵字：品格教育、學習動機、防身技術、社會責任

壹、緒論

第一作者服務於南部某一所大專院校，2016 年開始導入武術項目課程，一方面在於師長們希望本校學生能學習防身術，保護自己，避免將來在職場上遇見不名人士攻擊，不知如何應對及保護自己；教學現場中，本校部分學生經常會因課業過於忙碌而忽略體育課程的重要性，因而會希望能輕鬆地上完體育課。其次，部分學生會認為武術是石器時期或冷兵器時期的產物，脫離現代太久遠；亦或者認為學習武術將來用不上，也不會遇到壞人，何需學習武術呢？當然，亦有學生特別著重成績，以致於，特別看重運動技能測驗，對於，認知、情意及參與情形便較少看重。再次，學生在進行運動技能測驗時，於考試前，皆自認為已萬全準備，有十足信心，考試時，其結果卻與心中所想差距甚大。此外，

從問卷、觀察及與學生閒談過程中，發現本校學生對於體育運動參與度不高，大部分同學每週除了通識教育體育課活動身體外，其它時間，皆無從事體育運動，僅有少部分同學每週從事一天。

通識教育強調「通達貫穿之知識」，立基於人文、社會科學、自然科學與生命科學等基礎知識上（林從一，2014），著重通識教育強調「多元」、「通識與專業平衡」、「五育均衡」等全人教育內涵（陳杏枝、游家政，2014）。林安迪（2022）探討學生身體素養的實踐，發現運動與文化生活課程對於提升學生身體素養及通識教育期待的能力有具體幫助。另從我國教育改革脈動來思考，現今教育改革以學習者為主體，培養具創造思考及問題解決的學生，此目標強調創新思考及創意教學（林澤民，2010）。體育除提升身體適能，養成規律運動習慣外，體育課程的內涵應包含：團隊合作、學習態度、品格教育、運動精神、人文關懷、運動文化及國際視野（劉潔心等，2013）。我國十二年國民基本教育之核心素養，強調培養以人為本的「終身學習者」，分為「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」等三大面向（教育部，2014）。讓學生發展出九大新能力，讓知識不再只是知識，而是能解決實際問題的能力，進而達到「成就每一個孩子，適性揚才」（程瑞福，2018）。其中自主行動，強調個人為學習的主體，學習者應能選擇適當學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力（教育部，2014）；身心素質與自我精進亦是改善學生認知不足與學習動機欠佳，及防身技能基礎與學習精進等面向。符碧真（2018）亦指出素養包括從真實情境脈絡中學習各種知能，也能將所學知能應用至各種情境的「功能性素養」，以及不論哪種行業都需要具備的「非特定學科、橫跨各學科的共通性能力」。

具體而言，本研究因應十二年國民教育健康與體育課程綱要精神，藉由武術教學將所學應用到各種情境，親身體會理論知識在解決問題上的妙用，培養學生的態度、價值、行為，及身心素質與自我精進，進而開展個人潛能、積極努力提升自我；設計循序漸進的學習目標，經由身體活動操作，使學生於完成目標，增加其自信力，進而培養對自己與社會的責任。是以，本研究目的有二，

一是多元教學方法的介入，從中建置武術身體素養課程綜合概念，及參與學生的想法與感受；其二，武術技能與素養的成果表現。

貳、文獻探討

一、素養導向內涵與相關研究

素養（competences 或 literacy）國內外學者已有相關論述，Whitehead（2013）認為素養代表一種價值、目標與意圖，亦言之，在特定的情境，結合欣賞、認同、知識、理解、同化、適應和行動等特質，反映出適當且具成效的能力。國內學者蔡清田（2011）認為素養是個體基於生活環境脈絡情境的需求，激發其社會心智運作機制之認知、技能、情意等等行動先決條件，展現主體能動者的行動體系。

素養導向下的課程、教學及教材發展，乃在強調終身學習者的薰陶，除了「知識」外，更注重「行動」及「態度」，以求自我精進並與時俱進（范信賢等，2015-2016）。王佳琪（2017）說明教師以素養導向教學進而提升學生的學習成效，形成有意義的學習，培養學生帶得走的能力，使教育實務工作更有實質價值。掌慶維（2018）提出體現、情境、共創與整合四觀點作為素養導向體育課程與教學的理論基礎。林建豪等（2019）論及素養導向的課程改革中如何落實多元評量，體育領域所擁護的身體素養應當如何評量，是諸多改革議題中較少討論且相對尚未有突破的課題。綜上所述，素養導向顯然是國內一股新潮流，尤其在體育教學領域方面，目前已有相關研究進行實務性驗證與討論，如探索教育、MAPS 教學法、體適能模式，或從文獻分析、問卷調查及焦點訪談的方式，來了解其成效、困境及不足之處。

二、身體素養的內涵與相關研究

身體素養被描述為對價值和承擔責任的動機、自信、身體能力（physical competence）、知識及理解，終生從事身體活動（International Physical Literacy Association, 2017）。許義雄（2020）認為身體素養與生俱來，自懷胎開始，便在儲存身體素養，是一生探索的旅程。身體素養的建立與養成需透過有計畫的引導，才可讓學習者學會如何實踐與素養內化；再者教師宜藉由教學實踐智慧進行國民核心素養的課程轉化，主動積極參與課程改革過程，促進學生學習成效，並彰顯教師專業素養與價值（高三福等，2021；蔡清田、陳延興，2013）。

目前，「身體素養」概念已獲得全球性的關注，並落實成為許多國家體育課程與教學政策和實踐之重要內涵（施登堯，2018-2019）。如在英國身體素養被定義為通過廣泛性的身體活動來發展敏捷性、平衡性、協調性及技能（Great Britain Strategy Unit, 2002）。在澳大利亞身體素養的整體框架中含括大量元素，從運動技能的表現到文化價值的了解，皆有助於個體在身體（Physical）、心理（Psychological）、社會（Social）、與認知（Cognitive）等身體素養的四大領域的發展（Quennerstedt et al., 2020）。加拿大終生運動，促進運動員長期發展（Canadian Sport for Life, in promoting the Long-Term Athlete Development）的框架中，將身體素養定位為卓越和可建立終生參與體育與身體活動的基石（Way et al., 2014）。加拿大身體素養評估從 2008 年通過健康積極生活和肥胖研究團隊的研究報告，宣稱可準確、可靠地評估有助於體育素養的廣泛技能和能力的表徵，包括日常行為、動機和信心、知識和理解以及身體能力等（Healthy Active Living and Obesity Research Group, 2017）。Young 等（2020）提出進化概念分析（evolutionary concept analysis）來探討身體素養，該篇研究針對 1993 年至 2019 年身體素養的 103 篇文獻中，了解身體素養的概念隨著日益被使用與歡迎而重新被解釋，及適用於各種不同環境與目的。

國內研究方面，許義雄（2017）認為，身體素養做為體育課的教育目標是有其必要性，透過循序漸進的方式來堆疊身體素養，讓身體活動成為個人身體探索的旅程，建構其身體經驗與運動知識。程瑞福（2018）認為身體素養旨在

培養學生身體活動的事實性知識、行動性等能力。陳昭宇（2018）亦表示體育課程的身體素養不只是精熟動作技能，而是強調運動知識與技能在情境脈絡中的靈活應用，讓學生從身體活動的學習歷程中培養自信與熱情。綜合上述討論，身體素養可從一元論／整體論，本體論和現象學認識論進行討論，包含健康、身體活動與學習成績表現等；在體育運動教學方面，身體素養是以著重知識學習外，更結合欣賞、認同、知識、理解、同化、適應和行動等特質，強調情境化與脈絡化的學習。本研究欲將身體素養與武術課程相結合，除了知識與技能的理解與應用外，更能實踐於日常生活之中，從而建立武術身體素養課程概念圖。

參、教學設計與研究方法

一、研究對象與場域

本研究實施場域在南部某大專院校，以研究團隊第一作者所教授之五專部新生為探究的範圍，每週 2 節課，學生人數 54 人（女生 49 人、男生 5 人），其中，三名女生不參與本研究，故實際參與人數為 51 人（女生 46 人、男生 5 人）。問卷施測之前，先發予青少年參與意願書暨家長知情同意書，陳述本研究的相關內容，請願意協助的學生將知情同意書帶回家，徵得家長同意，並請家長與研究參與者在同意欄簽名後繳回，確認願意參與本研究。問卷施測時，先告知研究參與者問卷的填寫採不記名方式作答，而且與成績無關，強調回收之資料僅作為學術研究用途，填答內容絕對保密。

二、授課內容與教學方式

本教學實踐研究將導入武術套路（初級拳）及拆招與應對之法，使招式不再是招式，而是具有攻防意識，達到自身安全防衛之目的。各週課程進度將遵

照下列原則安排（見表 1），課堂前筆者會事先錄製教學動作影片，讓同學們先行觀看學習。其次，運用多媒體素材解析影片中動作與要領。再者，攻防應對方面運用本校教學資源器材（人型拳擊沙包沙袋、架立式不倒翁）、保護器材（綠波墊、墊子）及替代性器材（長棍、海綿條、跆拳道靶）等來學習，並結合業界專業人士入班指導，加深動作應用體會與功用，達到安全無虞之教學環境。

表 1 各週課程進度表

週次	主題	備註
一	授課方式講解、評量說明與前測	
二	武術源流與身體素養	1.武術源流、流派、身體素養等相關學術文章 2.學習日誌
三	武術基礎動作原則（手法、步法）與應用	課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台
四	武術基礎動作原則（手法、步法、腿法）、組合練習與應用	1.課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台 2.學習日誌
五	初級拳（一）與攻防應對	課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台
六	防身術專題講座	防身術應對與實際操作
七	初級拳（二）與攻防應對	1.課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台 2.學習日誌
八	初級拳（三）與攻防應對	課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台
九	紙筆評量	
十	武術文化專題講座	1.武術文化與涵養，及實際操作演練 2.學習日誌

十一	初級拳（四）與攻防應對	課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台
十二	初級拳（五）與攻防應對	1.課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台 2.學習日誌
十三	體育、性別、權力專題講座	體育、性別、權力於體育運動/武術相關案例與討論
十四	初級拳（六）與攻防應對	1.課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台 2.學習日誌
十五	初級拳（七）與攻防應對	課堂前已錄製教學動作影片於數位學習平台
十六	實作評量、技能評量	學習日誌
十七	成果展	小組成果呈現
十八	後測、學習分享、課堂總結	

資料來源：研究者自行整理。

三、研究工具

本研究以質性素材為主，量化為輔。前者藉由訪談大綱、TA 隨堂觀察日誌、第一作者教學省思札記以及學生學習日誌等研究工具，進行多元來源的文字化記錄資料的蒐集，包括實作評量、技能評量、成果評量及課堂表現、訪談內容。在焦點訪談部分，以半結構方式進行，請研究參與者提出個人的想法、感受、意見和反思。量化部分採用李一聖等（2020）編製的《個人與社會責任模式問卷測量》（Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR）進行測量。個人與社會責任模式問卷測量其重點在於培養學生的態度、價值及行為，提供學生一個漸進式的學習目標，透過身體活動操作，讓學生理解與培養對自己與社會的責任，達到全人的教育價值（Hellison, 2003）。李一聖等（2020）編制的《個人與社會責任模式問卷測量》版本，該問卷原始有 30 題問項，最後具良好信效

度為 24 題。本研究採用 20 題，在於其中 4 題問項著重於團隊領導之面向（朝團隊目標前進、提升友士氣、團隊比賽時能激發團隊凝聚力），及合作面向（遵守大家制訂的規則進行活動）等，由於武術課程不同於團隊競賽運動，是屬技擊運動中「防衛性運動」及「表現類型運動」，經與同儕教師訪談與討論後，上述 4 題問項不採納。本研究藉由武術技能活動中經驗操作，協助學生尊重、主動、合作、專注與理解責任，以達全人學習之目標。

四、資料整理與分析

質性資料包含學生的學習日誌、TA 隨堂觀察日誌及第一作者教學省思札記（教學現場所發生的事件或心得感想），及所蒐集的各項資料，將以代碼及時間進行資料編號，並以質性研究軟體（Nvivo 11 Pro）進行分析。訪談採焦點團體訪談，為避免增添學生額外的負擔，本教學實踐研究擬利用課後進行訪談（時間為 2022 年 12 月 1 日、12 月 12 日、12 月 13 日、12 月 20 日、12 月 26 日、12 月 27 日），以了解學生的觀點與感受，以追問的技巧將教學情境中特定事件予以抽取，訪談的同時，第一作者會記錄訪談重點，並於訪談結束後隨即將訪談內容記錄下來。在資料編碼的部分，研究者於訪談結束後將錄音或影像檔轉譯，詳實記錄訪談內容、當時情境與反應等，並探討研究參與者單一語句中有關自我概念的相關描述，並進行編碼（吳維恩等，2021），充實研究的深度與廣度。量化部分採用信度檢驗具公信力的 TPSR 量表，於上學期「體育」課程第一週實施前測，於課程第十八週實施後測，之後將前後測數據以統計分析軟體（SPSS 21）進行描述性統計，成對樣本 t 檢定（Paired Sample t -test）。

五、素材文本的提取引用出處代碼呈現

本研究蒐集、整理與分析的質性素材共包括六大來源，為了方便在第四、五部分結果與討論中所提取引證的文本句子或段落，其出處代碼若為 W2SLlogR3，表示所提取的引文來自第二週學生學習日誌（student learning log）中被提取編入的第三則參照（reference）。依此原則，其餘五大素材的代碼為，

團體訪談內容（group interview transcription, 代碼 GIT）、專題講座（lecture feedback, 代碼 LF）、期末心得報告（final report, 代碼 FR）、教學反思日誌（teaching reflection log, 代碼 TRlog），以及教學助理觀察日誌（TA observation log, 代碼 TAOlog）。

六、教學實施程序

本研究執行過程緊扣課堂教學，首先，第一作者於開學前設想好整個學期的教學內容與進度，此時經由一位同儕教師的訪談，將學期課程設計的完整想法加以表述，並擬定課程問卷與測驗。開學第一週，進行問題診斷（前測：問卷；訪談）。接著進入教學實施程序，整個學期的課程採用個人與社會責任模式，其重點在於培養學生的態度、價值及行為，及身心素質與自我精進，提供學生一個漸進式的學習目標，透過身體活動操作，讓學生理解與培養對自己與社會的責任。學期中，經由課堂情形（觀察、訪談、作業）來反思其課堂內容。第十八週進行成效評估（後測：問卷；回饋單；訪談），這些回饋以文字方式被記錄下來，內容包含問卷測量、回饋單、學習日誌、TA 隨堂觀察日誌、第一作者教學省思札記、訪談及各類評量等資訊，為教師提供評估教學成效的必要訊息。最後，待第一作者閱讀完所有資料後，進行教學反思，評估學習成效。

肆、研究結果

一、武術身體素養課程綜合概念

本研究在逐一篩選研究參與學生提及與書寫的有意義的句子和段落後，建立概念命名，相似意義屬性者則編入已存在的概念之中，尚無適切存放者則新建新的概念，如此反覆完成此六大素材內容。由圖 1 得知研究對象在一學期的武術身體素養的課程中，產生的想法與感受呈現在第一層的六大概念，包括「體

育課程認知」、「師資結構」、「教學方法」、「學習動機」、「待解決困境」與「成果表現」。而每項概念底還有二至七個次要概念，上述六大概念依順序包括「課程形式」、「課程學習評量」、「教師特質」、「教師專業」、「簡報口授」、「動作示範」、「教學影片」、「外師專講」、「實作活動」、「情境學習」、「分組練習」、「適應情形」、「認知理解」、「技能習得」、「親歷其境」、「歷程感受」、「期待課程」、「上課環境」、「技術難度」、「動作影片」、「正向心理」、「防身套路」、與「價值反思」。再者，在成果表現此概念中的價值反思又延伸出了對此武術課程、個人的自我人生與性別平權關係等的深化概念。

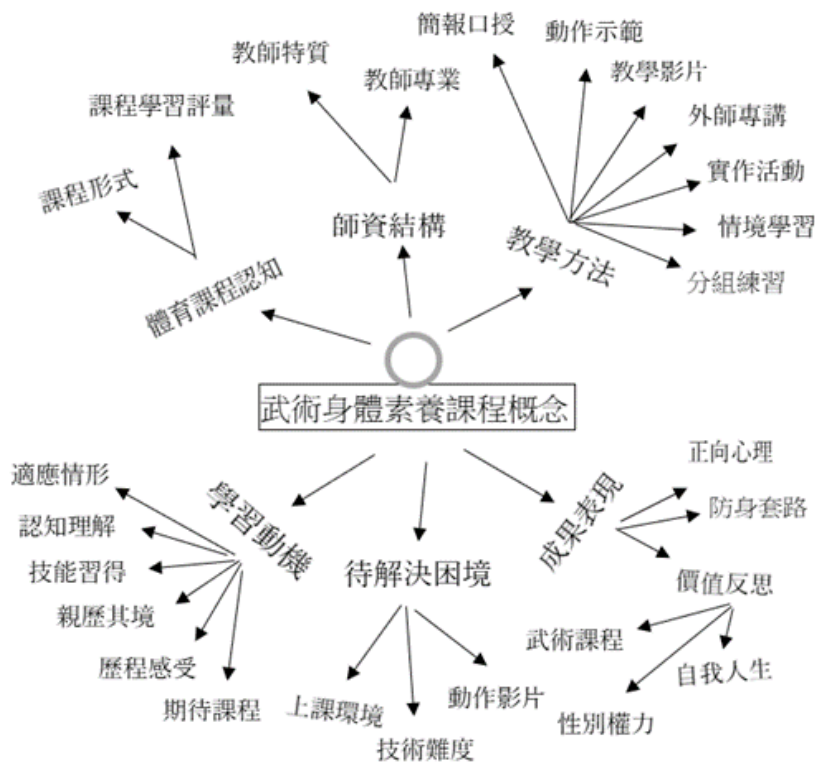


圖 1 武術身體素養概念圖

資料來源：研究者自行整理。

二、研究參與學生的想法與感受焦點

本節除了呈現六大素材內容綜合的字串雲圖（圖 2）之外，為了更易於比較與釐清想法與感受，故亦分別呈現研究參與學生的七次學習日誌（圖 3）、三場專題講座（圖 4）、六次團體訪談（圖 5），與期末心得（圖 6）的統計表與雲圖，以期更聚焦與研究主題有關的論述。

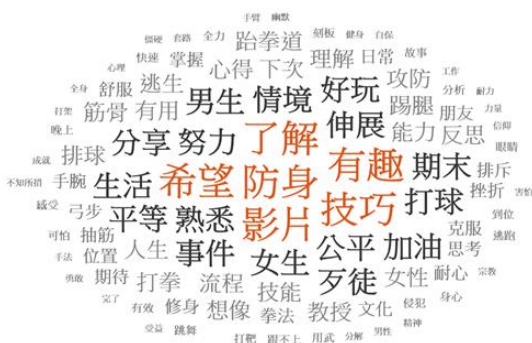


圖 2 六大素材內容綜合字串雲圖

資料來源：研究者自行整理。

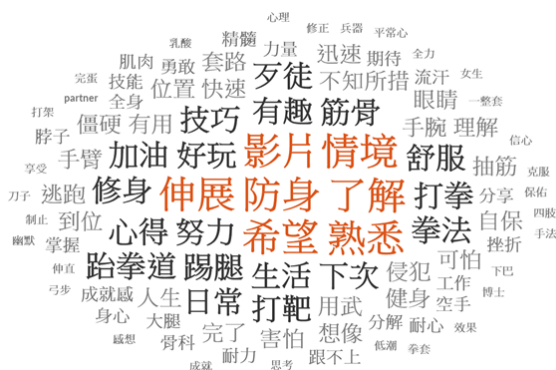


圖 3 學習日誌綜合字串雲圖

資料來源：研究者自行整理。

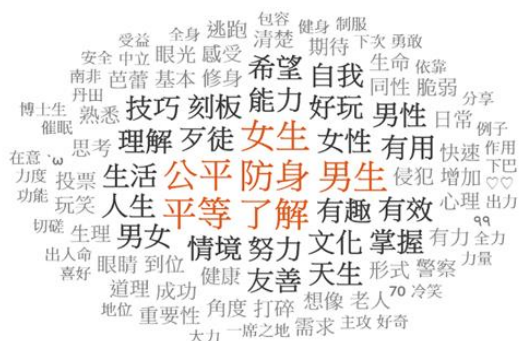


圖 4 三場講座綜合字串雲

資料來源：研究者自行整理。

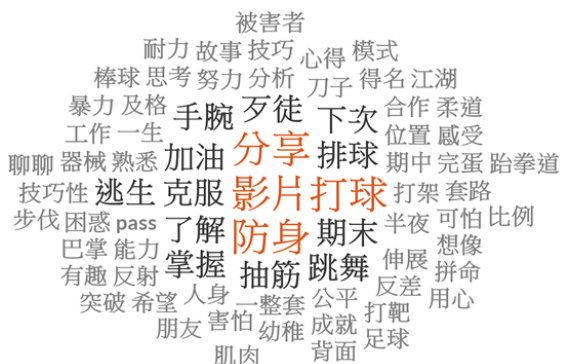


圖 5 六場訪談綜合字串雲圖

資料來源：研究者自行整理。

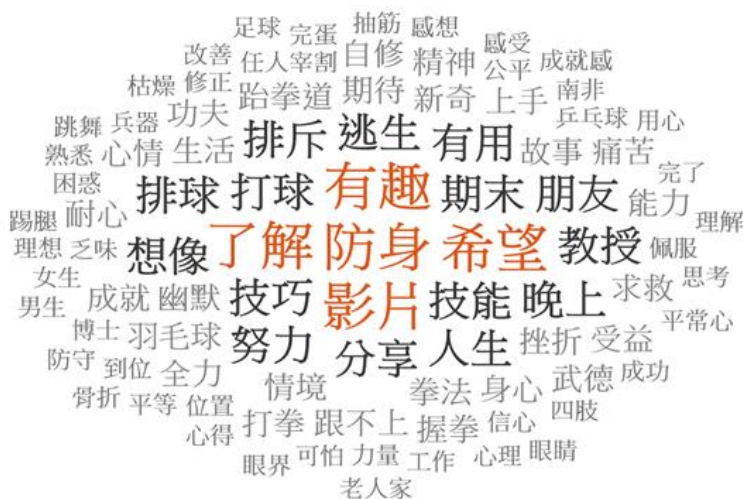


圖 6 期末心得報告綜合字串雲

資料來源：研究者自行整理。

由上述五個字串雲圖得知，研究參與學生聚焦的詞彙最多者為「防身」，其次是「影片」與「了解」、三是「希望」、四為「有趣」。由這個五個焦點詞彙可知研究參與學生對武術教學課程的認知、情意與技能，以及期待。除此之外，

其他焦點詞彙包括「技巧、伸展」「情境、分享、熟悉、女生、男生、平等、公平、打球」等。其中與性別平權有關的詞彙例如女男生、平等與公平是出自於三場校外師資專題講座的結果，而打球特別出現在國中與專科體育課差異的認知上，此亦於後續討論內容中述之。

三、個人和社會責任量表統計結果

由個人和社會責任問卷的描述性統計結果顯示，前測六個構面及各問項的平均數為 4.355，高於平均數的構面為「尊重」、「合作」、「助人」，低於平均數之構面為「努力」、「自我導向」、「領導」。20 題問項平均數介於 4.59~4.07 之間，高於（含）平均數的問項計有 12 項、低於平均數的問項計有 8 項。前三高依順為「我能傾聽同學發言」（ $M=4.59$ ）、「我會用謙虛的態度與他人相處」（ $M=4.57$ ）、「我會達成老師交代的任務」（ $M=4.5$ ）；偏低為「我會幫自己設定目標」（ $M=4.09$ ）、「就算老師不在旁督促，我也會自己練習」（ $M=4.07$ ）。後測六個構面及各問項的平均數 4.408，高於平均數的構面為「合作」、「尊重」、「助人」，低於平均數的構面為「自我導向」、「努力」、「領導」。20 題問項平均數介於 4.78~3.82 之間，高於（含）平均數的問項有 11 項、低於平均數的問項有 9 項。前三高依序為「我能傾聽同學發言」（ $M=4.78$ ）、「我能跟同學一起協力完成學習內容」（ $M=4.69$ ）、「對於感興趣的內容，我會主動去學習」（ $M=4.67$ ）；偏低為「我會與同學分享我學習的成功經驗」（ $M=4.08$ ）、「就算老師不在旁督促，我也會自己練習」（ $M=4.02$ ）、「我能帶領同學進行活動」（ $M=3.82$ ）。若進行前後測比較（表 2），除「領導」構面外，其餘五個構面上課後同意程度均高於上課前。

表 2 各構面及總量表前後測平均值一覽表

	前測		後測	
	平均值	標準差	平均值	標準差
尊重	4.452	0.517	4.490	0.510

努力	4.284	0.551	4.314	0.563
自我導向	4.255	0.569	4.333	0.528
助人	4.389	0.517	4.455	0.512
合作	4.444	0.538	4.667	0.420
領導	4.130	0.802	3.820	0.842
總量表	4.355	0.466	4.408	0.412

資料來源：研究者自行整理。

本研究藉由成對樣本 t 檢定，檢定學生上課前、後對於問項同意程度是否有顯著差異，包括「尊重」、「合作」、「助人」、「努力」、「自我導向」、「領導」六個構面的責任行為；扣除未填達問卷，分析樣本數為 50，檢定以信賴水準 95% 為依據， $p < 0.05$ 即為顯著。針對各問項、各構面進行檢定。檢定結果顯示除「Q2 我能傾聽同學發言」、「Q10 對於感興趣的內容，我會主動去學習」、「Q18 我會準時完成分派到的工作」、「Q19 我能跟同學一起協力完成學習內容」等變數達顯著，其餘皆不顯著。其中「Q20 我能帶領同學進行活動」之平均差異 < 0 ，表示後測同意程度低於前測（此點於下節討論中有詳述）。

伍、討論

一、多元教學方法的介入對武術素養學習動機的影響

國中階段的體育課每週 2 堂、每堂 45 分鐘，教學內容多以籃球、排球、足球、羽球、桌球和田徑為主，因而學生同儕間素養成一種獨屬於該班國中生對體育課持有的態度、想法、行為與信念的文化模式（呂亦航、林靜萍，2016）。因此，相較於研究參與學生在團體訪談中提及的國中體育課以「打球」為主，本研究針對專一生實施的武術課程對其而言是新奇且嚴謹的：「我們從幼稚園到國中體育課模式就是跑步，打球然後比賽，但是來五專就是學武術就很新奇」

(W12G1ITR2)；「國中體育課的老師很鬆，你想玩什麼就直接去借，不想上就旁邊聊天或拿書讀，因前一節是專長課，老師知道我們很累就沒那麼正式上課；來這邊第一次遇到這個嚴謹的體育老師，所以我現在變嚴謹了」(W13G2ITR3)。從學生的回饋中，國中體育老師鬆散、放任的上課方式皆會影響學生對體育課的認知及隨意待之的態度；此外師生互動的歷程也會是一個重要的關鍵要因（陳履賢、林靜萍，2015、2021）。因此體育教師需嚴謹地對待自己的專業課程，透過以人為本的教學設計思維，導向以學生為學習主體和發展素養之目的（李宏盈、掌慶維，2022）。

除了上述國中體育課的上課內容與形式的差異之外，有別於常被其他科目教師借用，且幾乎沒有什麼作業要交的國中體育課，專科一年級的體育課卻是一堂教學實踐身體素養的武術課，它排滿整個十八週，而每週又有每週要達成的課程知識、技能與情意之目標，從對武術和電影武術明星的刻板印象、東西武術流派與文化的知曉、武術實用防身技法與修養心性的功能性，到武術人生與自我的價值反思與期許，而這些目標的成效則是透過學生提交各種作業與學習檢測的之實作等評量結果而定。因此，本研究參與學生對體育課的認知有了很大的反差。

這些課程目標在透過簡報口授、情境教學、動作示範、同儕協力的分組練習與展演、外師專題講座與實作活動等多元教學方法的介入，其成果表現則藉由該課程具武術專才的體育老師和校外專業師資的特質與專業的啟發、學習動機的機轉與持續，以及不同困境的解決而完成。其中，研究參與學生對有武術背景的兩位男性校外講師真材實料的技藝、個人特質「講座 S 老師也很幽默風趣，希望下次還可以遇到」(W10SLlogR4)、個人武藝人生的經歷「希望能跟講座 L 老師一樣找到自己熱愛的事對生活有目標」(W10SLlogR2)，以及生活職涯遇險情境的武術防身技法的「痛感」體驗皆印象深刻。關於這點，單以個別研究參與學生每人的「期末心得報告」素材內容言之，其在質性軟體呈現的覆蓋率（coverage）高達 97.33% 足以證明。這也說明各項詞頻統計表和字串雲團的

「防身」、「了解」與「有趣」為何會成為學生的回饋焦點的原由。這點也彰顯在該門體育老師帶班的個人風格上，如學生的回饋「這次小組練習，我們問體育武術老師很多次動作，老師都耐心教導，讓我們更了解動作」(W14SLlogR3)。

此外此課程授課教師每堂課反覆動作拆解說明、演示和糾正，以及回應學生各週需求而調整的教學策略，讓學生看到自身的變化與渴求，因而「希望」的訴求隨週次而累加次數，如下呈現的學生學習日誌的詞頻和參照素材抽取的內容所示：

拉筋很舒服，個人蠻喜歡的，不過太陽太大下次希望是陰涼處。
(W2SLlogR3)

拉筋拉得腳好痛，希望以後可以越來越軟~ (W2SLlogR4)

今天是上課的第四週，老師教了我們關於踢腿還複習第三週正拳的打法，在正式開始進行課程之前也熱身加強腿部伸展及拉筋確保不會受傷。今天還有運用到學校的軟墊，相較上次手部拳法，腿部腿法難度較高，但經過老師不斷讓我們輪流練習，還有在練習中糾正錯誤及親身示範給同學看，讓大家都更了解踢腿的技巧，希望下週學弓步的時候也能像今天一樣有有趣的課程來學習武術。(W4SLlogR2)

有些武術動作很難但是有用的技術希望可以學好。(W7SLlogR3)

學武術真的很酷！希望我能靈活運用於實際的突發狀況。
(W7SLlogR5)

這次請來了 Lu 教授，跟 Su 老師，這次的課程我覺得很有意義也很喜歡，希望老師下次多請一些老師來教導我們。(W10SLlogR3)

希望我能更勇敢。(W10SLlogR5)

小組練習時間希望可以更長。(W12SLlogR3)

下下禮拜要小組成果發表，希望我們那天都能夠有好的表現。
(W14SLlogR1)

又學到了新動作 希望可以在危機時刻派上用場。(W14SLlogR3)

動作真的好難 抽籤的時候超級希望抽到批掌。(W16SLlogR2)

今天考試我超級緊張，昨晚看影片惡補了一番，幸好抽到情境題，
表現出不錯的練習效果，特別感謝隊友~非常棒陪我練習、配合我。
(W16SLlogR4)

今天算順利，挺開心的而且很好玩，希望下禮拜加油。
(W16SLlogR7)

我們發現上述在各項「學習動機」次要概念的這些引文的陳述，與學界討論的「希望理論」的闡述是相符應的（陳建瑋、季力康，2015；謝麗紅、蔡佩珊，2022）。研究參與學生設定了把技能動作學好、學正確及順利完成成果發表的目標、思索了達成此課程目標的方法策略，例如「不斷練習、觀看影片、同儕協力與自我喊話，以及實踐的動力，終至達到自我效能」。這些目標策略的應用與執行過程中，實踐了個人和社會責任的統計量表所呈現的「努力（Q7 我會達成老師交待的任務）、自我導向（Q10 對於感興趣的內容我會主動去學習）、合作（Q19 我能跟同學一起協力完成學習內容）」等構面的顯著結果，此也呼應徐偉庭（2014）研究發現，透過 TPSR 模式之體育課，可提升學生自主感與關係感需求滿足程度。

再者本研究針對「待解決困境」的次要概念，如：「酷熱的上課環境改在涼爽通風的川堂、教學動作影片中的聲量和慢動作的改善（W4/W12/TRlog）、技術原理的說明與問答加分（W2/W7/11TAolog, W2TRlog），以及複習、糾正與調整姿勢（W14/TRlog）」。以降低難度等逐一符合學生需求後，正增強了學習動機；而其中的分組練習和小組自拍動作影片等同儕協力路徑的合作式學習效益

(鄭麗媛等, 2014), 連帶地體現在成果表現力上, 此由「影片」位居於各項詞頻統計表上的加權百分比 (Weighted Percentage) 前三項亦可證之。

二、武術技能與素養的成果表現

本研究參與學生在「成果表現」概念方面, 涵蓋正向心理、防身套路、與價值反思。正向心理在體育運動技能的提升是具有影響力的 (陳龍弘等, 2015), 它可以透過教學促進學生獲得且建立正向心理感受與想法 (余民寧、陳柏霖, 2014)。在學生此項概念的抽取引文的回饋陳述「這堂課是有幫助的, 讓我對自己的能力更加肯定」(W10LFR4)、「不要放棄努力去完成自己想做的事」(W18FRR7), 以及詞頻統計和字串雲圖中的焦點「有趣」、「好玩」, 說明學生對此課程在學習歷程是偏持正面心態與情緒。而這樣的心態和情緒對武術的學理、文化與技能的接受、吸收、理解與反思則具有明顯的影響力。誠如「防身套路」概念抽取的有關技能習得的參照段落中的陳述句,「一開始沒想過我自己可以打出一套初級拳」(W10FR4), 透露對自己在學期終了也可以打出一套完整的初級拳感到不可思議與驚喜。

在「價值反思」概念底發展出來的三項次要概念, 是對這門通識教育體育課的武術課程實施一整學期以來對授課教師含三位外師、修課學生, 以及課程本身最具體的回饋與評價。在「武術課程」方面, 以第二週的學理講解及實作操練及第十週期末心得報告為例:

了解到許多關於武術的知識, 這些都是我從未了解過的新事物, 我也對此產生了興趣。(W2SLlogR8)

能讓我對武術更加了解, 可以跟懂武術的聊天。(W2SLlogR10)

學武術可以防身, 不管男女老少都可以學, 學了以後也可以為你帶來不同的領悟, 不管是性格、處理事情方面, 都有所幫助, 是個不錯的活動。(W10LFR10)

在「性別權力」和「反思人生」關係概念方面，課程設計特別邀請三位外師的專題講座，將其自身的學與教之經歷融入在分享和實作活動上，且將主題放在武術防身、武術文化和性別關係上，這項搭配外師的教學策略，及授課教師次週的回顧和演練是本教學實踐研究課程的可見成果，包括「更深入了解武術及性別平權問題，武術禮儀，感覺自己的修養更上升了」(W10LFR2)、「了解了很多武術和生命的相關連結，止戈為武」(W10LFR1)，以及「我學到了很多，也能對這個社會更友善包容」(W13LFR3)、「每個人從出生開始就會面對許多不公平 所以我們可以試著為自己或是為團體發聲」(W13LFR5)。

本研究透過武術技能防身的教學實踐將性別平等的觀念融入課程，從學生的學期參與過程中反思、體悟到性別權力的作用與性別行動的重要，可以呼應到聯合國倡議的世界永續發展 (SDGs)、教科文組織 (UNESCO) 一直在促進永續發展教育 (ESD)，以及國際奧委員提出的奧林匹克願景 (Olympic Agenda 2020+5)，尤其是目標 4「確保包容且公平的優質教育及終身學習」、目標 5「宣揚和提高性別平等意識」及目標 16「促進和平多元的社會」(United Nations, 2022)。這點亦與本研究量化在「尊重」構面 (和平解決、傾聽、謙虛態度、接受表現不好的同學等) 的統計結果相符應，有助於未來在職涯中實踐社會責任。

最後特別討論量化「領導」構面的統計意義，以 t 檢定結果「Q20 我能帶領同學進行活動」為例，其平均差異 <0 ，表示後測同意程度低於前測，不過，雖然後測結果比較低但還是高於 3 分，接近 4 分表示還是傾向同意。本研究參與學生為專科新生，置身大專院校的學習環境，已脫離國中階段，但實際仍處於高中階段 (專科前三年且銜接專四和專五的大學階段)，因此大都還停留在個人責任行為者多，而大學階段學生賦予更多社會責任，希望培養出能改變社會領導的能力，以及培育他們成為未來社會領導人以符應高等教育的核心功能之一 (李一聖等，2020)。不過關於這點本研究發現，有三個特殊例外，國中小階段曾學習技擊運動 (跆拳道) 的研究參與生，從質性素材知，他們對於新技擊運動武術感到不陌生，不論是拉筋伸展、動作的理解、力道的掌控及指導小組

同學相較是得心應手的。因此本研究可預期在長時間武術技能教學策略介入後，技藝精熟的學生會衍生內在動機，而當被賦予小組指導同儕的任務時應可勝任。

陸、 結論

武術作為體育教育的一環，是身體素養與運動技術的滋育途徑，亦是修心養性的媒介，其技法的學理、武德的義理與精神，及身體藝術的表現力，令其在現代的生活具有防衛性、教育性與鑑賞性的多元存在價值。本研究端視這些價值可作為專科生通識教育體育課培育健全人格，及個人之於社會責任的平台。立基於此前提，遵循十八週課綱中設定的目標，透過簡報口授、動作示範、教學影片、外師專講、實作活動、情境學習，與分組練習的教學策略，再配合學生各週次學習的需求與困難而調整教學操作模式，同時實施多元回饋與評量，及獎勵機制，進而探究武術教學對學生的學習動機、防身技能的培養與精進，以及個人與社會責任等面向的影響。

研究發現，「武術身體素養課程概念圖」與各項素材詞頻統計表和字串雲圖，以及體育——武術課程回饋的統計分析結果，皆清楚展示本研究二大目的之達成效益。研究參與學生從上課形式與評量完全迥異的國中階段，進入專科的通識教育體育——武術課程，在進入第三週後適應情形趨向良好、隨著認知理解技能的實用性大幅增長、在親歷其境身心感受與想法越具體，則對課程的期待與習得更多技能越發濃厚，因而滋生一股更積極且主動的態度，而強化了學習的動機。又根基於這樣自主強化後的學習動機，便能帶動技能學習的思考路徑，過程中的阻礙與困難在有效的調整教學介入、與同儕協力的動力思維與實踐之下，防身技能的習得與精進便也能達成，同時還能使研究參與學生反求諸己，且開啟個人對社會責任的一種關注與思緒。再者，本研究發現，正當一學期的

武術教學介入，而研究參與學生建立了基礎的武術身體素養後，仍期待著有精進武技、武藝與武德的機會，因此本研究建議後續的教學實踐研究，如像武術防身與陶冶身心的專門課程，應該至少以一學年兩學期的課程設計為最基本，若要將此專技作為終身運動則需更多時間的教與學的介入，則有待更多教學實踐者與學者的投入關注。

參考文獻 References

一、 中文文獻

- 王佳琪 (2017)。十二年國民基本教育課程綱要總綱之核心素養課程：評量的觀點。**臺灣教育評論月刊**，**6**(3)，35-42。
- 余民寧、陳柏霖 (2014)。幸福感教學對促進大學生正向心理的改變。**教育學報**，**42**(1)，1-26。
- 吳維恩、王伯宇、陳淪苓 (2021)。運用定向越野教學對學習障礙學生自我概念發展之影響：行動研究的策略。**體育學報**，**54**(1)，65-86。
[https://doi.org/10.6222/pej.202103_54\(1\).0006](https://doi.org/10.6222/pej.202103_54(1).0006)
- 呂亦航、林靜萍 (2016)。國中體育課之學生文化。**靜宜體育**，**10**，26-36。
<https://doi.org/10.6260/PUPE.2016.10.03>
- 李一聖、郭姿伶、周宏室、潘義祥 (2020)。大學生體育課個人與社會責任量表之建構與驗證。**大專體育學刊**，**22**(3)，205-221。
[https://doi.org/10.5297/ser.202009_22\(3\).0002](https://doi.org/10.5297/ser.202009_22(3).0002)
- 李宏盈、掌慶維 (2022)。設計思考對體育師資生學習如何教學之探討。**中華體育季刊**，**36**(1)，35-45。
[https://doi.org/10.6223/qcpe.202203_36\(1\).0004](https://doi.org/10.6223/qcpe.202203_36(1).0004)
- 林安迪 (2022)。通識教育在提升學生身體素養之實踐－運動與文化生活。**臺灣運動教育學報**，**17**(2)，1-21。
[https://doi.org/10.6580/JTSP.202211_17\(2\).01](https://doi.org/10.6580/JTSP.202211_17(2).01)
- 林建豪、魏豐閔、林靜萍 (2019)。身體素養評量工具之探討。**教育學報**，**47**(2)，61-80。
- 林從一 (2014)。臺灣通識教育發展歷程。**長庚人文社會學報**，**7**(2)，191-253。
- 林澤民 (2010)。臺灣地區理解式球類教學法之研究趨勢。**臺中學院體育**，**6**，89-99。
<https://doi.org/10.6980/TZXITY.201001.0088>
- 施登堯 (2018-2019)。學習評身體素養－體育測驗與評量課程之重建與評鑑體育

測驗與評量(教育部教學實踐研究計畫成果報告)(計畫編號:PGE107073)
[補助]。教育部。

范信賢、林玫君、蔡明學(2015-2016)。**十二年國民基本教育課程綱要體育類
科師資培育政策與課程之研究** [補助]。國家教育研究院。

徐偉庭(2014)。**體育課學生責任發展模式之建構、實施與再檢驗：以個人與社
會責任模式為基礎**〔未出版之博士論文〕。國立體育大學。

高三福、潘緯澄、李伯倫、葛記豪、Schinke, R. J.、陳忠強(2021)。反思運動
教練體罰為介入策略的教學實踐研究：檢視華人領導與動機氣候的改變。
體育學報，**54**(3)，225-242。https://doi.org/10.6222/pej.202109_54(3).0003

符碧真(2018)。素養導向國教新課綱的師資培育：國立臺灣大學「探究式—素
養導向的師資培育」理想芻議。**教育科學研究期刊**，**63**(4)，59-87。
https://doi.org/10.6209/JORIES.201812_63(4).0003

許義雄(2017)。**現代體育學原理(上冊)基本概念**。揚智文化。

許義雄(2020)。臺灣 0~100 歲國民身體素養亟待建構。**大專體育學刊**，**22**(4)，
i-ii。https://doi.org/10.5297/ser.202012_22(4).0000

陳杏枝、游家政(2014)。全人教育作為通識教育的理念：臺灣 14 所公私立綜
合大學的通識教育理念和課程規畫之研究。**通識教育學刊**，**14**，23-43。
https://doi.org/10.6360/TJGE.201412_(14).0002

陳建瑋、季力康(2015)。希望理論在運動心理學之應用。**臺灣運動心理學報**，
15(1)，75-94。https://doi.org/10.6497/BSEPT2015.1501.04

陳昭宇(2018)。身體素養的統整性體育教學思維與原則。**學校體育**，**168**，24-
37。

陳履賢、林靜萍(2015)。體育課教室生態之探討。**中華體育季刊**，**29**(4)，257-
263。

陳履賢、林靜萍(2021)。體育課師生權力互動—以微觀政治觀點探討。**中華體**

- 育季刊，35(4)，209-216。https://doi.org/10.6223/qcpe.202112_35(4).0001
- 陳龍弘、張文馨、張硯評(2015)。正向心理學與運動心理學的相逢。**體育學報**，48(2)，123-138。https://doi.org/10.3966/102472972015064802001
- 掌慶維(2018)。素養導向體育教學之理論基礎。**學校體育**，168，38-48。
- 程瑞福(2018)。身體素養導向-期待體育即生活。**學校體育**，168，2-4。
- 劉潔心、程瑞福、楊俊鴻、董貞吟、林靜萍(2013)。十二年國民基本教育健康與體育領域綱要內容之前導研究(計畫編號:NAER-102-06-A-1-02-03-1-12)[補助]。國家教育研究院。
- 蔡清田(2011)。課程改革中的「素養」。**幼兒教保研究期刊**，7，1-13。https://doi.org/10.6471/JECEC.201107.0001
- 蔡清田、陳延興(2013)。國民核心素養之課程轉化。**課程與教學**，16(3)，59-78。https://doi.org/10.6384/CIQ.201307_16(3).0003
- 鄭麗媛、邱文信、曾德明(2014)。合作學習教學法對體操學習表現之影響。**體育學報**，47(1)，129-138。https://doi.org/10.6222/pej.4701.201403.1211
- 謝麗紅、蔡佩珊(2022)。希望理論融入團體諮商課程教學之效果研究。**教育心理學報**，54(1)，27-52。https://doi.org/10.6251/BEP.202209_54(1).0002

二、 外文文獻

- Great Britain Strategy Unit (2002) *Game Plan: a strategy for delivering Government sport and physical activity objectives*. Cabinet Office.
- Hellison, D. (2003). *Teaching responsibility through physical activity* (2nd ed). Human Kinetics.
- Quennerstedt, M., McCuaig, L., & Mårdh, A. (2020). The fantasmatic logics of physical literacy. *Sport, Education and Society*, published online, 26(8), 846-861.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791065>

Way, R., Balyi, I., Trono, C., Harber, V., & Jurbala, P. (2014). *Canadian Sport for Life—long-term athlete development resource paper 2.0*. Canadian Sport Centres.

Whitehead, M. (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29-34.

Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946-959.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>

三、網路資源

教育部（2014年11月）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。

<https://www.naer.edu.tw/upload/1/16/doc/288/%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%B9%B4%E5%9C%8B%E6%95%99%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E7%B6%B1%E8%A6%81%E7%B8%BD%E7%B6%B1.pdf>

Healthy Active Living and Obesity Research Group (2017). *Canadian assessment of physical literacy Training Materials*. <https://www.activehealthykids.org/capl-2-training-materials/>

International Physical Literacy Association (2017). *International Physical Literacy Association*. <https://www.physical-literacy.org.uk/>

United Nations (2022). *The sustainable development goals report 2022*. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/>

Abstract

Wushu as a part of physical education is a way to cultivate physical quality, sports skills and spiritual cultivation. The theories of martial arts techniques, the principles of martial ethics, and the expressive power of body art all have multiple values of defense, education, and appreciation in modern life. This study aims to explore the effects of martial arts teaching on students' learning motivation, martial arts skills training, and literacy. This study targets junior college freshmen as the research object, collects qualitative materials and quantitative data through practical teaching, and analyzes and interprets them through qualitative software and statistical software respectively. The “Martial Arts Physical Literacy Curriculum Concept Map” derived from qualitative materials, the reference citations extracted from the word frequency statistics table of each material and the word string cloud map, and the statistical analysis results of PE-martial arts curriculum feedback clearly demonstrate the purposes of this study. This study found that after having a one-semester martial arts training, the participating students still look forward to the opportunity to improve their martial arts skills. Therefore, this study recommends follow-up teaching practice research, such as martial arts self-defense and cultivation specialized courses for body and mind should be designed for at least two semesters. If this specialty is to be used as a lifelong exercise, more time for teaching and learning intervention is required, and more educational practitioners and scholars need to be involved.

Keywords: character education, learning motivation, self-defense techniques, social responsibility

Extended Abstract

Introduction

This study aligns with the spirit of the 12-year National Education Curriculum Guidelines for Health and Physical Education. The study aims at utilizing martial arts instruction to apply learned knowledge in various contexts, allowing students to personally experience the practical use of theoretical knowledge in problem-solving. It also aims to cultivate students' attitudes, values, behaviors, physical and mental qualities, and self-improvement, thereby enabling them to realize their potential and actively strive for personal growth. The study designs progressive learning objectives that, through physical activities, help students achieve these goals, boost their

confidence, and foster a sense of responsibility towards themselves and society. Therefore, the study has two main objectives: first, to introduce diverse teaching methods to develop an integrated concept of martial arts physical literacy, incorporating the perspectives and experiences of participating students; second, to evaluate the outcomes of martial arts skills and literacy.

Design of Application

The study was conducted at a College in southern Taiwan, focusing on first-year students in the five-year junior college program taught by the first author of the research team. The course consisted of two sessions per week, involving 54 students (49 females and 5 males). However, three female students did not participate in the study, resulting in an actual participation of 51 students (46 females and 5 males). This research primarily employed qualitative data supplemented by quantitative data. Qualitative data collection involved various tools, including interview outlines, TA classroom observation logs, the first author's teaching reflection notes, and students' learning journals, collecting diverse textual records from multiple sources. These included performance assessments, skill evaluations, outcome evaluations, and classroom performance, as well as interview content. The focus group interviews were conducted in a semi-structured format, where participants were invited to share their thoughts, feelings, opinions, and reflections. The quantitative component of the study utilized the "Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) Model Questionnaire" developed by Li Yi-Sheng et al. (2020) for measurement.

The execution of this study was closely integrated with classroom teaching. In the first week of the semester, a problem diagnosis was conducted (pre-test: questionnaire; interviews). Following this, the teaching implementation phase began, with the entire semester's curriculum based on the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model. The focus was cultivating students' attitudes, values, behaviors, physical and mental qualities, and self-improvement. This model provided students with progressive learning objectives, using physical activities to help them understand and develop responsibility towards themselves and society. Throughout the semester, classroom observations, interviews, and assignments were used to reflect on the content of the lessons. In the eighteenth week, an effectiveness evaluation was conducted (post-test: questionnaire, feedback forms, interviews). These feedbacks were recorded in textual form and included information from questionnaires, feedback forms, learning journals, TA classroom observation logs, the first author's teaching reflection notes, interviews, and various assessments, providing teachers with the necessary information to evaluate the effectiveness of their teaching.

Research Result

Comprehensive Concept of Martial Arts Physical Literacy Curriculum

After systematically selecting and analyzing meaningful sentences and paragraphs mentioned and written by the participating students, the study established concept labels. It found that the thoughts and feelings of the participants throughout the semester-long martial arts physical literacy course were reflected in six primary concepts at the first level: “Cognition of Physical Education Curriculum,” “Instructor Structure,” “Teaching Methods,” “Learning Motivation,” “Challenges to Be Addressed,” and “Performance Outcomes.”

Focus on Participating Students’ Thoughts and Feelings

The most frequently mentioned term by the participating students was “self-defense,” followed by “videos” and “understanding,” then “hope,” and finally “interesting.” These five focal terms reflect the students' cognition, affect, skills, and expectations regarding the martial arts teaching curriculum. In addition, other focal terms included “techniques,” “stretching,” “situations,” “sharing,” “familiarity,” “females,” “males,” “equality,” “fairness,” and “playing ball,” among others.

Statistical Results of the Personal and Social Responsibility Scale

The descriptive statistical results from the Personal and Social Responsibility Questionnaire indicated that the average score of the six dimensions and each item in the pre-test was 4.355. Dimensions scoring above the average were “Respect,” “Cooperation,” and “Helping Others,” while those scoring below the average were “Effort,” “Self-Direction,” and “Leadership.” In the post-test, the average score for the six dimensions and each item was 4.408. The dimensions scoring above the average were “Cooperation,” “Respect,” and “Helping Others,” whereas “Self-Direction,” “Effort,” and “Leadership” scored below the average. Comparing the pre-test and post-test results (Table 2), it was observed that the level of agreement in five of the six dimensions increased after the course, except for the “Leadership” dimension.

Discussion

This study integrated the concept of gender equality into the curriculum through the practical teaching of martial arts self-defense skills. Throughout the semester, students reflected on and realized the influence of gender power dynamics and the importance of gender action. This approach aligns with global initiatives, such as the

United Nations' Sustainable Development Goals (SDGs), UNESCO's ongoing promotion of Education for Sustainable Development (ESD), and the International Olympic Committee's Olympic Agenda 2020+5. Specifically, it corresponds to Goal 4, “Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all,” Goal 5, “Achieve gender equality and empower all women and girls,” and Goal 16, “Promote peaceful and inclusive societies” (United Nations, 2022). This also resonates with the quantitative results of this study in the “Respect” dimension, which includes aspects like peaceful conflict resolution, active listening, demonstrating humility, and accepting classmates with lower performance levels. These findings contribute to the future application of social responsibility in professional careers.

Conclusion

As an integral part of physical education, martial arts serve as a pathway to nurturing physical literacy and athletic skills, as well as a medium for personal cultivation and moral development. The theoretical foundations, ethical principles, and expressive qualities of martial arts techniques grant them diverse value in modern life, encompassing defense, education, and aesthetic appreciation. This study views these values as platforms for cultivating well-rounded personalities and social responsibility among junior college students in general education physical education courses.

The findings of the study, including the “Martial Arts Physical Literacy Curriculum Concept Map,” frequency statistics of various terms, string cloud charts, and statistical analyses of feedback from the physical education—martial arts curriculum, clearly demonstrate the effectiveness of achieving the study’s two primary objectives. The participating students transitioned from the traditional middle school teaching and assessment methods into the general education physical education—martial arts curriculum in junior college. After the third week, students showed improved adaptation, a significant increase in understanding the practical utility of skills, and more concrete physical and mental experiences and thoughts. This led to heightened expectations and a desire to acquire more skills, fostering a more positive and proactive learning attitude and strengthening their motivation to learn.

This enhanced motivation subsequently facilitated pathways for skill acquisition, where challenges and obstacles encountered were effectively managed through adjusted teaching interventions and collaborative efforts with peers. As a result, students were able to acquire and refine self-defense skills while also engaging in self-

reflection and developing a heightened awareness and consideration of personal and social responsibility.