



光榮國中體育資優班經營績效與策略

新北市光榮國中體育班的定位是國民中學體育資優班，招募國民中學階段體育資賦優異學生，提供其潛能發展專長開發的教育訓練，激發其熱愛體育學習的熱誠，培植其體育天賦發揮的根基，為國家培育具有運動潛力的資優種子而紮根墊基。

光榮國中位於新北市三重區，設校40年，目前設有體育資優班三班學生90人，設置有田徑、網球、籃球、擊劍與跆拳道五個代表隊。五個代表隊皆擁有全國聯賽前三名的成績，除了訓練得法、競技成績卓越之外，光榮國中體育班要求文武合一、學科學習不放鬆、重視學生品德教育、生活管理嚴格、生活照護用心，因而家長和學生具有相當程度的信任。

以下將從經營的優勢與策略、品牌的成果與績效、超越的願景與展望此三個構面，分成22向度和大家分享光榮國中體育資優班的成果與策略。

經營的優勢與策略

光榮體育資優班的選手，除了在體育天賦和專長優於同儕，因而接受更多更嚴格的體育資優培育外，德智體群美的國中基本課程也是落實學習，以下將從12面向分析光榮國中體育班能夠蓬勃發展的優勢與策略，論述如下：

一、體育傳承的歷史勁旅

光榮國中由劉富福、林秋華老師於民國62年開始進行整合訓練，

楊尚青

新北市立
光榮國民中學
校長

陳隆明

新北市立
光榮國民中學
體育教師兼
生活教育組長



自民國66年起即有四位選手當選國家代表隊。30多年來光榮國中各項體育代表隊成績亮麗卓越。成立的代表隊除了目前的田徑、網球、籃球、擊劍與跆拳道等五個代表隊外，也曾經擁有手球、體操、民俗體育等代表隊，而他們也都留下耀眼的成績。

近年來更結合品德教育、學術科教育並重等特色；21世紀起光榮國中田徑隊在全國中等學校運動會共獲得三屆國中組團體冠軍。96全中運刷新1600公尺接力國中女子組紀錄。

二、熱誠專業的教練師資

先有伯樂才有千里馬，好選手要成功一定要有好教練的指導。

光榮國中的教練群專業認真，更重要的是愛學生，和學生亦師亦友更像親人般的密切。

在田徑隊方面前由劉富福主任任總教練（現職：中華民國田徑協會副秘書長；台北縣體育會秘書長；光榮國中體育團隊總教練。）帶領體育組長林秋華、教練張振旗、陳隆明四人積極分工，績效卓著。

網球隊計有張文龍、歐陽振漢、陳子彬、徐逸帆四名教練分工，籃球隊由專任教練尤建昌指揮、黃瀚揚老師協助體能訓練，擊劍隊由前「全國運動會」男子軍刀個人組連霸紀錄保持人、目前任職碧華國中的賴里是老師擔任教練，林君豪教練協助，成軍最晚的光榮國中跆拳道代表隊，其成立不過五年，由呂政忠、陳玉燕、陳盈志三位教練共同擔任。

犧牲奉獻，愛孩子愛體育的教練群是光榮國中體育班成功的最重要因素。

三、豐富充實的教學設備

（一）善用環境的多元場地

光榮國中位處新北市三重區，田徑場地為200公尺PU跑道，還擁有七面網球場含兩面紅土球場、四座室外籃球場、一座室內地板籃球場、一座游泳池、一間跆拳道教室、四條擊劍專業鋪面，並另設跳高、跳遠、投擲場、重量訓練室、復原休息室，更因臨近淡水河，善用地形地貌增設河堤坡道訓練，高架橋坡道訓練，河濱練習場等。訓練場地豐富多元。

看起來好像土地面積很大，但是仔細分析是要能善用校園空間、

規劃多元利用，鉛球標槍的練習區域是利用校園畸零地，其中三面網球練習場是將200公尺運動場的內圈用網架圈起利用，擊劍場地利用游泳池大樓的地下空間，跆拳道教室則與表演藝術教室共用。

(二) 豐富的設備構面

光榮國中所擁有的各項田徑器材，如欄架、助跑器、重量訓練器材等，都是累積幾十年的經營，克勤克儉的提供孩子最豐富的器材，為訓練做最詳實的準備。近來更增設跑步機六架、飛輪有氧健身車八部等訓練用運動器材。

珍惜器材、善用器材是國中資源窘困的情況中，為孩子豐富訓練設備的最佳良方。

四、常態落實的學科教育

練體育的孩子還是得認真讀書，學科學習是每個孩子面對未來的基礎能力，這是光榮國中體育班的堅持。體育訓練和學科學習並不衝突，不能讓體育訓練的勞累變成孩子不讀書的藉口。

近幾年來光榮國中體育班的孩子因為有學科絕不放棄的鞭策，在國中基測成績的表現相當亮眼，以學科成績保送建國中學與北一女的學生每年都有五到六人，進到高中後適應情況都相當良好。





五、管理嚴格的住宿安排

光榮國中田徑選手來自新北市各國小績優並熱愛體育的學生，因光榮有一定品牌與口碑，新北市選手雲集於此。為了提供遠地的孩子訓練與生活作息的便利，因而設有選手宿舍提供遠道學生住宿，嚴格生活管理確保生活紀律，並從集體生活中養成團隊精神與相互砥礪的情感。

六、重視紀律的生活教育

光榮國中田徑隊在全體教練的共識中凝聚了對選手生活教育制度化的管理，其中主要精神如下：

- (一) 學長姐指導學弟妹並教導正確規範及生活常規；學弟妹虛心受教並尊敬學長姐指導。
- (二) 養成良好的運動價值觀並學習團隊合作、尊敬師長與同學互信互愛。
- (三) 從運動與競賽中培養對人、事、物的責任感與自信心，並要學生做到不居功自傲、不自恃才高。
- (四) 依據不同類型與不同程度之選手訂定不同之訓練方式與學科目標，做到因材施教，讓所有人能適得其所。

七、晚間加強的課業輔導

光榮國中運用新北市C級基層訓練站的經費在週一至週四晚間七點至八點半，聘請學校學科老師加強課業輔導；若適逢段考前夕之週六、周日所有選手皆須留校加強課業並另請老師加強課業輔導。

專業的訓練、規律的生活、品德的要求，學科的補強對體育選手的培育是應該而且是必要的。

八、積極協助的生活照顧

照顧每一個選手，關心孩子宛若自家子弟的呵護，光榮國中對體育選手有以下數項生活照顧的思考。

- (一) 設有運動員宿舍：教練群排定日期與選手同住以照料選手並嚴格規定作息以及就寢時間。
- (二) 三餐的照顧：午餐由學校中央餐廚供應，早、晚餐與合格之餐廚業者合作，在固定時間提供選手營養、衛生的餐飲服務。



(三) 營養品的補充：學校積極爭取市府C級訓練站經費與民間資源，在營養師的協助下購置各階段選手營養品，提供孩子生長過程之所需。

九、用心安排的升學輔導

在升學生涯的進路規劃上，除了由學校輔導體系提供協助外，教練團也扮演相當重要的角色，會依照學生學科與術科現有成績、項目專長、性別、個人潛力和學校特性之配對可能，協助每一個孩子做出最好的選擇。

十、領先全國的運動安全照護

光榮國中特別聘請防護員，針對運動員單項運動之需要訂定與執行運動治療處方，協助運動員體能之調整與維持，監督運動員整體健康，幫助受傷運動員在最短時間內，安全地恢復原有運動競賽水準。並設有物理治療室，提供選手優質的醫療資源。

十一、善用運動科學的指導協助

結合國立台灣師範大學體育系的運動科學資源，由洪聰敏教授帶領運科團隊到校，針對培訓選手訓練狀況、體能、技術及健康情況，建立選手基本資料檔案，並將訓練比賽成績、身體體能狀況及教練指導技術問題彙整成冊，提供運科小組委員介入參與，並擬定重點培訓人員選手作深入運科支援。

為教練、選手在訓練上所遇到而有待解決的問題，包括：運動生理生化學、營養學、運動醫學、心理學及專項技術力學分析方面，力學是根據各人特質做調整，需要先了解選手的背景、特質等，利用儀器檢測選手肌力等。

十二、爭取單項專業教練的協助

體育是門專業分工細密的科學，為了讓孩子能有更精熟的學習，平常除了由光榮國中的教練群指導學生外，劉富福總教練也會利用適當時機聘請各項跳部、攔部的教練進行專業指導，並利用策略聯盟邀請其他學校專任教練，如黃義忠教練、何宜芳教練，籃球國手張曉玉等蒞校指導。



品牌的成果與績效

光榮國中體育班要建設成一個體育資優種子的培育基地，就必須有卓越的績效與成果，以下就由光榮的體育品牌、豐碩的競技成績、耀眼的升學成績、多元的運動項目、驕傲的生活教育5面向說明：

一、光榮的體育品牌

光榮國中體育班擁有優良的品牌與績效

我國政府為培養學生專項運動技能，讓選手在國際體壇更有競爭力，並對具有運動潛能之學生施以中長程培訓計畫，整合區域資源共同發展重點運動，並且導入醫學及科學等相關資源以暢通選手生活照顧及升學管道（李昱叡、王俊權，2009）。教育部以民國98年6月15日台體（一）字第0980093626C號令訂定「教育部輔導建立區域運動人才培育體系作業要點」，以期建立資源整合，系統養成的競技人才培育體系為台灣體壇紮根。

光榮國中有幸在民國98年由台北縣（今新北市）推薦，蒙教育部審核通過成立為「教育部區域運動人才培訓體系——北區田徑訓練中心」。

這就是品牌與績效。以設備與師資為基礎，以口碑與傳統為號召，讓孩子成長，家長信服，長官肯定。讓體育班成為品牌將是永續發展的基石。

二、豐碩的競技成績

光榮國中的運動競技成績卓越而亮麗

田徑隊在全國中等學校運動會共獲得三屆國中組團體冠軍，林品妤、張艾樺、黃紫涵、張穎容、李宜君在96全中運刷新1600公尺接力國中女子組紀錄。林品妤更於95、96兩屆全國中等學校運動會中囊括國女組六金，張艾樺也在2009香港東亞運獲得400公尺跨欄銅牌。在98金山淡金公路舉辦全程42.195公里的「MIZUNO 2009馬拉松接力賽」，由莊晉榮、莊晉豪、陳怡秀、許宇志、陳嘉豪、周于倫、朱兆鴻、潘宗佑以2小時43分29秒的成績抵達終點，刷新紀錄並展現光榮國中兵多將廣的實力。在「台北縣99年中等學校運動會」中創造「國女甲組團體總冠軍八連霸」、「國男甲組團體總冠軍六連霸」與

「運動精神暨生活教育總錦標九連霸」的佳績。

網球隊在99年全中運比賽中囊括國中女子組單打、雙打以及團體三面金牌。國中男子組也獲得團體銀牌。就連民國99年畢業就讀新北市三重高中的王介甫學長也拿下高男組金牌。

籃球隊在「98學年國中籃球甲組聯賽」，歷經體能、戰術、默契都極致展現的五場精彩總決賽，光榮登上「全國第三名」的寶座。

擊劍隊在「98學年全國中等學校擊劍錦標賽」結合光榮國中和三重高中的學長姐，勇奪軍刀組高中組、國中組、個人與團體的所有冠軍，創造囊括全國八面金牌的空前勝利。

成軍不過五年的跆拳道代表隊黃宣穎、賴玗潔、陳秀齊在「99年全國中等學校運動會」分別拿下59kg級的金牌、55kg級第四名與68kg級第五名，首次在全中運奪金。





三、耀眼的升學成績

家長和孩子信任我們，我們也應該回饋承諾與責任

近年來光榮國中積極建立升學銜接體系與輔導策略。以田徑隊為例，光榮田徑隊以往選手從國中畢業後未能連貫訓練，導致折損相當多資優選手。近年來與新北市立三重高中與台北市建國中學、海山高工建立策略聯盟，田徑績優選手升學管道暢通，訓練體系連貫，選手成績持續上升，目前再向上發展與國立台灣師範大學、國立體育大學合作，升學輔導的細密安排與輔導是讓家長安心的承諾，光榮國中體育班近年來升學公立高中職比例將近百分之百，促使競技選手在生活照護無憂、訓練機制無慮狀況下必能提昇各項競技表現。

四、多元的運動項目

光榮國中多元運動項目真的幫了孩子

體育代表隊的經營是種壓力，煩惱經費、煩惱場地、煩惱人、煩惱成績。光榮國中能成立田徑、網球、籃球、擊劍與跆拳道五個代表隊，其實是有很大的壓力。

但從另一個角度來看，卻有意想不到的優點，因為體育資賦優異並具熱忱的選手不應該在國中就定型，少了多元嘗試、潛能開發與興趣試探的機會，因此選手國一入學後，有可能因為興趣的選擇而發現天賦專長有更好發揮的項目，田徑、網球、籃球、擊劍與跆拳道這五個項目可以提供孩子許多再次選擇的機會，事實也證明，改換專長的機會真的造就了很多體育明星。

五、驕傲的生活教育

我們不僅是訓練選手，也是在教人，培養國家優質公民

光榮國中體育班的孩子在學校裡是出了名的乖巧、有禮貌，光榮國中田徑隊在過去台北縣的縣中運已經獲得精神總錦標九連霸的殊榮。對長輩、同學的禮貌是品德教育的實踐，實踐運動家的精神是運動倫理的基礎。

光榮國中嚴格要求孩子的禮節教育與運動倫理，每次在運動賽會中看到孩子在徑賽項目累垮垮的還是到終點線向裁判敬禮，這就是我們



的驕傲。

超越的願景與展望

學校為學生而設，體育班為體育種子的孕育與競技的績效而存在。為了光榮國中體育資優班的成長與突破的發展，在此提出永續經營的制度、籌措培訓基金的組織、提升競技訓練的專業、開創運動科學的結合、架構國際觀摩的契機5個面向，以期為組織發展做出願景的展望：

一、研發永續經營的制度

一個能夠永續發展的組織一定得建立起經營制度，應該建立在法治的基礎上而非人治的變異。光榮國中體育資優班的發展需要有更多法制面的設計，例如體育教師聘任的權限與彈性、運動專任教練的配置、宿舍管理人員的配置、體育高中的設置等，都是讓光榮國中體育資優班能更永續經營的基礎。

二、籌措培訓基金的組織

經費的籌措一直是體育界的焦慮，從訓練經費、設備乃至參賽經費、師生獎勵金都是需要廣為開拓財源的需求，除了各級教育行政機關的支持外，學校積極向地方關心體育的熱心人士、民意代表溝通以爭取各項經費，才能造就體育團隊的發展。除此之外，如能籌措建立「光榮國中體育發展文教基金」藉由基金組織化的建立應該也能建立一項長期支援的穩定支持力量。

三、提升競技訓練的專業

體育訓練是專業的。專業的知能就該積極更新並提昇，為求光榮國中體育訓練的知能與時俱進，除了鼓勵現職教師與教練在職進修外，應該還有如下思考：引進新進教師與教練、聘請客座教練、結合大學與單項協會師資資源、國外師資訓練交流等作法。

四、開創運動科學的結合

運動科學是提昇競技選手的盲點檢視反思與突破的契機。為求選手績效的提昇，並且兼顧國家選手長期資料的建立，密切的引入運動科學輔佐機制有其必要性，從選手個人資料與成績的累積彙整、身心狀



態、身體素質、專長特質，到運動傷害紀錄等，對選手一定有幫助。

五、架構國際觀摩的契機

國際競爭的時代就必須有國際視野與參與國際競爭的雄心。為了讓國中選手有更遠大的抱負與企圖心，除了積極參與國內各項賽會外，應該嘗試規劃提供優秀選手參與青少年國際賽事的機會，甚至國外的移地訓練、參與或觀賞國外優秀選手到台灣的觀摩賽會。

結語

光榮國中體育資優班積極的培養運動選手。選才、育才、練才，突破再精進。呵護照顧優秀的運動種苗茁壯成長為體壇耀眼的明珠，這是體育人的驕傲。世界上體育運動先進之國家，莫不極力且正確提倡學校體育，體育運動蓬勃發展之國家，也都在國際體壇佔有一席之地（吳海助，2007）。為體育天賦的孩子架構一個良好的訓練發展體系，為國家養成卓越的體育人才，這就是光榮國中的挑戰與使命。

參考文獻

- 吳海助（2007）。績優小學的體育經營特色探討。《學校體育》，17(2)，50-61。
- 李昱叡、王俊權（2009）。從學校區域運動人才培育體系探討學校競技運動特色發展。《學校體育》，13(5)，17-22。