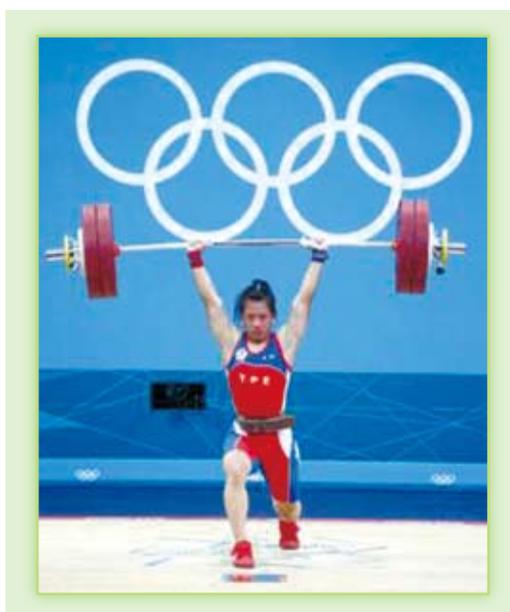


# 一所「追逐夢想·實現自我」的學校

黃景裕 國立臺東大學附屬體育高級中學校長

陽岱鋼——耳熟能詳的旅日棒球選手，2012年11月8日獲選成為臺灣籍首位日本太平洋聯盟外野手金手套獎的職棒選手，2013年被全日本發行的《職業棒球選手寫真名鑑》形容為未來球界 No.1 的中堅手。

郭婞淳——2013年喀山世大運舉重女將為臺灣摘下首金。她在女子 58 公斤量級比賽中，以抓舉 104 公斤、挺舉 134 公斤，總和 238 公斤三破大會紀錄，也打破 228 公斤的全國紀錄，奪下臺灣代表團在世大運的第一面金牌，同時被規劃為參加 2016 年里約奧運的重點培訓選手。另外，洪萬庭在女子舉重 69 公斤級，也以總和 224 公斤的成績奪下銀牌。



他們都畢業於國立臺東大學附屬體育高中。

## 群山環抱的美麗校園 得天獨厚的硬體設施

臺東體中是國內首創以培育體育人才為宗旨的學校，歷年來培育出不少優秀運動人才，包括世運、

亞運、青奧、奧運等國家代表隊選手，為國家爭取不少光榮，可說是發掘運動人才的覺宮，也是國內培育優秀運動選手的搖籃。學校校地寬遠廣闊，占地約 33 公頃，群山環抱，高處可遠眺太平洋，校園環境優美如畫。

臺東體中是政府依據國家體育中程計畫，為長期發掘及培育體育人才，所設立的包含國中部及高中部之體育單類科完全中學。自 1995 年設校迄今，投入了龐大的經費興建各項硬體建設，除了行政、教學大樓外，還有餐廳、學生宿舍、單身教職員宿舍。此外，在運動設施方面：有一座標準的田徑場（內含運動傷害防護室）、射箭場、舉重

館、射擊館、足球場、游泳館（50 公尺及 25 公尺各一座）、兩座棒球場（含室內投打練習場）、六面網球場，以及體育館（主館一樓可同時容納兩個籃球場、二樓為室內人工跑道；副館一樓為韻律教室、重量訓練室，二樓為跆拳道館，三樓為柔道館，四樓為擊劍館）等專用之運動場館。目前招收培訓的運動專長項目有：田徑、棒球、舉重、射擊、柔道、射箭、軟網、跆拳道、現代五項（含擊劍）、女子足球等十個種類。

在寬闊的校園環境中，不同運動專項的學生盡情地揮灑自己。田徑場上的跑跳擲，表現出追求力與美的體能極限；網球場上展現出快



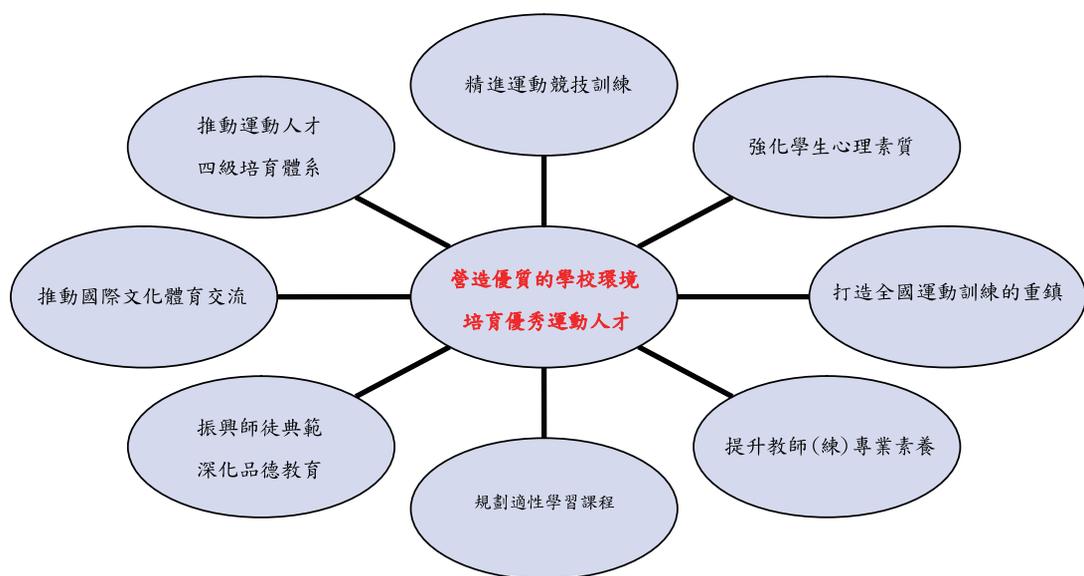
狠準的瞬間擊球功夫；棒球場上揮汗練習的球員，不論守備或打擊，追求的不只是個人自我表現，更實踐著團隊合作互助的價值；奔馳在足球場上的選手，享受陽光、汗水的洗禮，足下秀乾坤；屏住呼吸、喝聲奮力舉起槓鈴的舉重選手，也舉起了自己的一片天；透過拳腳演練的跆拳道選手，在近身技擊的交手中，表現出鬥志及毅力；射箭選手專注冷靜、屏氣凝神的拉弓射箭，一展神技；精力善用、自他共榮的柔道精神，展露超越顛峰，捨我其誰的霸氣；立足東體、瞄準世界、射向奧運的態度、堅持、力

行，展現射擊隊的豪氣；另外，還有勁飆五項（跑步、游泳、射擊、擊劍、騎馬）的全能選手。在這個體育園地，他們追逐夢想、實現自我。

### 為未來種下希望的種子

發揚「誠、正、勤、毅」的優良校風，建立性別平權及學、術、德並重之卓越體育專業高中為學校發展願景。期待未來在既有基礎上，以營造優質的學校環境，培育優秀運動人才為核心，朝下列目標努力。





## 一、精進運動競技訓練

### (一) 優秀運動選手培育計畫

配合教育部體育發展政策，接續中等學校優秀運動選手之培育，

提升國家運動競技水準，擬訂六年一貫培育計畫，設定運動專項發展重點及績效指標，建立績效考評制度，有效管理。

表1 臺東體中運動專項發展重點及績效指標

年級	體能	專項技術	心理智能	發展指標
國一	以建立基礎體能為主要目標	建立良好的紮實之基本動作技術	認識運動特性及建立學習動機	具有參加比賽的能力
國二	強化基礎體能並加入專項體能訓練	加強基本動作並統合	建立專項運動發展目標	1. 地區性比賽 2. 全國級比賽
國三	強化專項運動能力	加強技術品質以達到比賽需求為目標	提升自主管理能力	1. 全國性比賽獲得前8名 2. 青少年國家代表隊
高一	全面性基礎體能及專項體能	全面提升專項技術	培養運動生涯規劃能力	全國性比賽
高二	持續加強專項體能	持續強化專項技術品質	強化自主檢核自我管理能力的	1. 全國性比賽獲得前8名 2. 青年國家代表隊
高三	專項體能發展成熟	專項技術發展進入成熟期	確立升學及發展目標	1. 升學繼續訓練 2. 青年國家代表隊

(二) 聘請運動傷害防護員，訂定運動傷害防護計畫，建立完善之運動訓練機制，加強學生運動傷害防護的基本素養，降低運動傷害發生率，提高運動傷害復原率，延續運動選手的運動生命，提升競技運動能力。

## 二、強化學生心理素質

### (一) 推動運動人文素養提升計畫

現今的運動競技已不再是單純的體能技術競爭，更是心理層次的抗衡。翻開古今中外運動名人的成功史，我們讀到的是更多在體能之外的奮鬥，這些運動員除了經歷外在環境的考驗，更面對了許多內

在心理磨難的人生體驗，克服生理及心理的極限，為體壇開創了更寬廣的天地，足為運動選手的學習典範。

有鑑於國內在運動選手的養成過程較缺乏人文素養方面的涵養，未來將規劃一系列運動名人故事相關課程，希望藉由相關課程的規劃，全面推動閱讀運動，培養學生正確的價值觀，淬勵其心智，內化學習社會行為、發展運動道德，啟發正面性格，祈求在逆境中破繭而出。

(二) 建立本校探索教育場，硬體設施包括高低空繩索教育場（含



14 項高空項目)、攀岩場、高空垂降場、漆彈場、定向地圖及越野自行車 30 輛等設備，與臺東大學合作，積極規劃相關課程，透過探索教育活動提升學生之心理素質。

### 三、推動運動人才四級培育體系

向下輔導縣內小學成立運動代表隊，建立合作學校關係，向上與國立體育大學簽訂教育夥伴關係，包括資源共享、移地訓練、運動科研及課程預修與升學進路等合作，提升教練之專業素養，強化學生的訓練效果。未來結合臺東大學競技學程的設立，共同促成臺東大學棒

球隊、女子足球隊的成立，以及本校運動專項優秀選手的接續發展，建立國小—國中—高中—大學四級培訓體系。

### 四、打造全國運動訓練的重鎮——成立東部運動訓練基地

考量國家原創校設立宗旨與目標、歷年開發投資經費、各運動專業軟硬體設備資源已建構完善等條件下，除必須在既有之基礎與成績上，廣續扮演國家青少年運動人才培育、促進體育活動交流的功能外，現在更配合國家運動訓練體制發展策略與期程要求，在教育部體育署競技運動組及國家運動選手訓



練中心的指導下，成立東部運動訓練基地，配合整體訓練需求進行硬體設備改善，並以亞、奧運規格充實舉重及射擊設備器材，加強運動傷害防護器材設備改善，建置選手醫療暨運動傷害資料。

### 五、推動國際文化體育交流

政府於 2011 年 4 月頒訂國際教育政策白皮書，強調國際教育之重要性。有鑑於本校優秀運動選手經常性的到國外參加運動賽事、移地訓練，為能增進學生國際視野，加強外語溝通能力，積極申辦相關計畫進行國際教育，民國 100 及 101 學年度申辦增進國際視野計畫及中小學國際教育專業知能人力建置暨優先行動區推廣計畫均獲准通過。

近年來，更積極推動國際文化體育交流，2010 年 8 月射擊隊到韓國參訪；田徑隊到大陸移地訓練；2011 年 8 月及 102 年 7 月柔道隊到日本進行移地訓練，並參加金鷲旗比賽；2012 年 1 月，韓國原州女子高校來訪並與本校締結姊妹校關係；2012 年 8 月射箭隊、跆拳道隊赴韓國進行移地訓練；2013 年 1 月及 7 月韓國原州女子高校與本校互訪；2011 年～2013 年 1 月韓國高中、大學棒球隊連續三年至本校進行移地訓練。

另外為讓本校國際教育之推動更加深加廣，積極規劃建置優質校園雙語環境，讓學校與學生更快速的與國際接軌。



## 六、提升教師（練）專業素養

- (一) 每年辦理體育教師（練）專業成長研習，強化體育教師（練）專業素養，建構區域校際策略聯盟與夥伴學習同儕支持系統。
- (二) 推動活化教學——分組合作學習的理念與實踐方案之行動研究，組織專業學習社群，透過課堂教學研究、教學觀課與回饋、教學觀摩等運作方式，進行教學實驗研究。
- (三) 培訓教師教學專業能力種子教師，辦理「有效教學」、「差異化教學」、「多元評量理念與應用」之教師教學專業能力研習活動，強化教師之專業知能，提升教師教學品質。
- (四) 辦理教師閱讀指導知能研習，全面推動閱讀教育，有效提升學生運動人文素養。

## 七、深化品德教育

- (一) 每天早上 06:00~07:00 實施晨間活動，養成學生規律生活。
- (二) 每年寒暑假皆舉辦運動品德成長營，透過活動課程的體驗內

化學生的品格。今年更和公益平臺文化基金會合作，結合慧智基金會（FASCA）海外志工（來自北美八大城市、橫跨七所學校），及臺大 DOER 生態旅遊教育志工社志工，共同策劃一系列品格、體育、英語學習及興趣探索的營隊活動，除了擴展臺東體中孩子的國際視野及發展各項才能外，亦提供 FASCA 華裔第二代青少年志工，深入瞭解我國運動及原住民文化，加深對臺灣土地的認同感。

- (三) 連續兩年獲總統教育獎（2011 年國中部汪天嵐、高中部郭婁淳；2012 年國中部彭彥菱、高中部劉欣），獲獎同學克服逆境，力爭上游的精神成為最佳的學習典範。
- (四) 推動後山原色：臺東體中體壇英傑館原住民文化深耕計畫；規劃建置體壇英傑館，整理與展示臺東原住民體壇英雄的故事，並建立臺東體中優秀運動員的成長歷程，及教練帶隊的

心路歷程，提供做為學生之教育資源，樹立運動選手楷模學習的典範，激勵學生奮發向上精神。

## 八、規劃適性學習課程

除重視學生的賽後補救教學，更鼓勵老師編撰適合體育生學習的補充教材。

(一) 與臺東大學英美文學系合作，推動英語教師教學成效提升計畫，確認學生的學習起點行為，規劃適當的教學課程。對於課業較佳學生，運用臺東大學的設備提升學生聽說讀寫的能力，加強學生參與國際運動競技之外語應對能力，輔導學生參加英語檢定；對於課業落後學生，施以補救教學，並將補救教學之結果回饋於學生之段考成績，以強化低學習成就學生之學習動機。

(二) 透過國際教育補助經費，編輯運動英語護照，使學生的學習生活化。另加入臺東大學協助高中優質精進計畫，尋求大學端協助開發教學媒體，提升教

學成效。

(三) 規劃職涯探索課程，培養學生第二專長運用累進式的學習路徑，啟發學生對生涯規劃的想像。透過外部企業講師傳授各項職業應具備的專業知識、技能及涵養，建構學生投入服務的基礎知能，讓學生懂得適切地與人溝通，及提供良好的服務。課程內容涵蓋：認識自我／職涯探索／知識庫建構三大方向，各堂課程專業講師以演講方式分享自身經驗，透過專業講師的身教，持續深化學生的品格能力，培養學生正向積極的態度。

## 路是無限的寬廣

也許一般人認為運動員的勝負在運動場上，但是當我們翻閱運動名人錄時，不難發現，運動員的成敗關鍵，往往是在生活上的一些細微小節。今年畢業典禮學校特別邀請畢業校友郭焯淳回母校和畢業生勉勵，她和大家分享了三個重點：第一就是相信自己；第二堅持、用

心；第三謙虛、感恩、樂觀。其中她還提到：

我一直都相信：希望是人性中的善和人生中的苦所孕生而來的。唯有堅持下去才有成功的希望。……在小事上用心也可以讓人印象深刻、讓人記住你，所以要記住，細節是魔鬼，有時候小到不能再小的細節，往往是決定成敗的關

鍵……。

其實，這就是臺東體中的理念，雖然是一所培育優秀運動選手的學校，但並不會把學生的學習或未來，只著眼在運動競技的訓練，反而提供的是全人教育，重視學生的品格表現及適性發展，讓學生在體中的園地裡能追逐夢想、實現自我。跟著走，未來的人生就在自己手上！

