

臺東高中推展學校體育活動 與競技運動質量提升經驗談

張瑞杰 國立臺東高級中學校長

前言

本校建校73年，是所融合普高及綜高學制的高中，學生平日除接受學科課程教育外，對於活動性的課程安排，例如體育課、藝能課、團體活動、課外活動、休閒育樂及假期體育活動等也相當重視；鼓勵學生於晨間及課間健身運動之外，並於每學期辦理班際運動競賽與水上運動競賽等活動，藉以提倡學校運動風氣，落實五育並重之教育核心理念。88學年度獲教育部核准成立「體育班」，致力於績優運動選手的

培訓，各項校隊競賽成績卓越，屢獲國內比賽佳績，國際賽亦有亮眼的表現。學校除積極推展體育運動，並在課程教學、活動辦理及選、訓、賽、輔均有完整PDCA程序，使本校獲得103年全國體育績優學校之殊榮。

針對本校在推展體育活動的經驗，可歸納以下幾點：

一、體育教學正常與提升教師研究進修職能：體育教學正常化，教師能依學生之程度調整授課內容，全校六位體育科教師中，83%為

碩士，另聘有舉重專任教練，皆能積極參與校內外專長研究進修。

二、推廣辦理各類體育活動：定期辦理各類運動競賽、育樂營、校際及社區體育活動，同時積極參與國內外各級運動競賽，累計獲得全國競賽項目金牌達十九面。

三、完善有效率的行政管理：積極體育相關資料建檔、體育行政電腦化，訂有運動場地、設施使用管理辦法，並有專人安全管理與保養維護；開放社區民眾使用運動場地，與社區良善互動。

綜上所述，推廣體育活動除了學生的積極參與外，行政體系的推動與教師的配合更是成敗

重要的關鍵，以下將從體育教學與競技體育活動等方面分享本校的經驗。

學校體育活動經驗分享

一、體育教學方面

（一）體育課程與教學

本校為綜合高中學制，高一及高三體育課程為必修，內容以部頒課程架構為準，課本為輔的上課方式；高二體育課程為選修，共開設籃球、排球、羽球、壘球、網球等課程供學生選擇，採興趣選項的方式進行。

1. 高一及高三是以教科書之課程，針對學校現有環境調整授課內容。
2. 高二選修之體育課程則由任課老師自行擬訂課程架構，安排上課內容。



圖1 臺東高中全校運動會



圖2 班際游泳比賽（一）



圖3 班際游泳比賽（二）



圖4 班際籃球比賽



圖5 班際壘球比賽

（二）體育師資

本校體育課程皆由體育教師擔任，體育教學正常，本校因設立體育班，另有聘任一名專任教練（舉重專長），體育組包含運動專任教練共七名，資料如下：

1. 羅黃保東老師，國立臺灣師範大學體育研究所碩士，兼任總務主任。
2. 陳司衛老師，國立臺灣師範大學體育研究所碩士，兼任體育組長。
3. 莊豐銘老師，國立臺東大學教育研究所碩士，兼任特教組長。
4. 林苑梅老師，中國文化大學體育系，兼任導師。
5. 馬騰祥老師，美國南達科卡州立大學體育研究所碩士，兼任導師。

6. 邱聖豪老師，國立體育大學運動管理研究所碩士，專任教師。

7. 謝建宏教練，國立臺灣體育運動大學體育系，舉重隊專任教練。

二、體育活動舉辦及參與

（一）體育活動之舉辦

1. 每學年舉辦全校運動會（如圖1）。
2. 每學年舉辦各類運動競賽
 - （1）上學期辦理班際游泳比賽、高一班際籃球及高二班際壘球比賽（如圖2～圖5）。
 - （2）下學期辦理高一班際排球及高二班際羽球比賽（如圖6、圖7）。
3. 舉辦體育育樂營、體適能活動（每年一次）
 - （1）辦理暑期游泳育樂營（如圖8、圖9）。



圖6 班際排球比賽



圖7 班際羽球比賽



圖8 暑期游泳育樂營（一）



圖9 暑期游泳育樂營（二）



圖10 國中田徑營（一）



圖11 國中田徑營（二）



圖12 原住民文化與藝術舞蹈營（一）



圖13 原住民文化與藝術舞蹈營（二）



圖14 籃球營（一）



圖15 籃球營（二）

- （2）辦理優質、均質化國中田徑營（如圖10、圖11）。
- （3）辦理原住民文化與藝術舞蹈營（如圖12、圖13）。
- （4）辦理優質化籃球營（如圖14、圖15）。
- （5）辦理全校體適能檢測。

- 4. 辦理游泳教學活動：本校游泳課程皆於學期初列入教學進度表且落實執行，並依據教育部頒訂之游泳能力檢測標準進行施測。
- 5. 舉辦校際及社區體育活動
 - （1）辦理全縣高中職社團聯合發表會。



圖16 東中盃排球比賽



圖17 東中盃籃球比賽



圖18 東中盃桌球比賽



圖19 東中盃壘球比賽

(2) 利用假日辦理東中盃壘球、排球、桌球及籃球錦標賽等競賽活動（如圖16～圖19）。

6. 辦理全校教職員工體育活動

(1) 辦理親子羽球賽。

(2) 辦理教師有氧舞蹈班（如圖20）。

(3) 辦理教師瑜珈研習（如圖21）。

(二) 運動性社團

1. 成立運動社團：本校共有籃球、排球、壘球、棒球、羽球、路跑、桌球、足球及撞球等運動社團。
2. 每年6月辦理社團發表會，辦理各項運動社團比賽（如圖22、圖23）。



圖20 教師有氧舞蹈班



圖21 教師瑜珈研習



圖22 高中職社團聯合發表會街舞表演



圖23 高中職社團聯合發表會銅管表演

（三）舞蹈比賽：本校參加全國學生舞蹈比賽高中乙組現代舞成績優異，101、102、103年度分別獲得優等、甲等及優等。

學校競技體育活動經驗分享

本校於88學年度經教育部核准成立「體育班」，致力於運動選手的培訓工作，經過十多年的耕耘，優異成績不勝枚舉；民國

100及101年度羅巖耀同學在全國中等學校運動會中，蟬聯高男組200公尺冠軍，並於101年入選倫敦奧運短距離項目之培訓選手，使本校及原住民選手的田徑訓練成效更向上推進另一層級，也讓更多學生對田徑運動訓練之參與趨之若鶩；舉重選手羅鎬至同學於民國103年世界青少年舉重錦標賽96公斤級獲得銀牌；男子籃球隊獲得103學年度HBL高中籃

表1 民國102年各校隊全國賽成績一覽表

年	姓名	賽會名稱	比賽項目	名次
籃球隊				
102		101學年度高中籃球聯賽乙級決賽	高男組	第六名
102		101學年度高中籃球聯賽乙級決賽	高女組	第五名
輕艇隊				
102	林旻昱	102年全國中等學校運動會	K-1 1000公尺	第三名
102	張范偉業 林旻昱	102年全國中等學校運動會	K-2 1000公尺	第四名
102	張范偉業 林旻昱 蒲俊廷 蔡亦恩	102年全國中等學校運動會	K-4 1000公尺	第八名
102	張范偉業 林旻昱	102年全國中等學校運動會	K-2 200公尺	第三名
102	林旻昱	102年全國中等學校運動會	C-1 1000公尺	第四名
102	蔡亦恩	102年全國中等學校運動會	C-1 200公尺	第二名
田徑隊				
102	陳秋蓉	102年全國中等學校田徑錦標賽	高女組標槍	第八名
102	吳元楷	102年全國原住民運動會	公開男子組100公尺	第六名
102	吳元楷	102年全國原住民運動會	公開男子組100公尺	第六名
體操隊				
102	游朝偉	102年全國中等學校運動會	高男組吊環	第一名
102	游朝偉	102年全國中等學校運動會	高男組地板	第二名

球聯賽乙組冠軍（如圖25）；輕艇項目榮獲103年全國輕艇錦標賽高男組團體季軍，輕艇選手蔡亦恩於102年參加天津東亞運龍舟項目榮獲一金一銀的優異成績，堪為臺東地區運動發展代表性學校。

本校運動代表隊計有籃球

隊、田徑隊、舉重隊、輕艇隊、角力隊及鐵人三項等校隊，平日利用晨間及下午時段進行訓練，假日及寒暑假則依各隊教練擬訂之課表加強練習，訓練份量頗為吃重，奠定了選手比賽獲勝的實力。表1～3為本校近三年運動成績。

表2 103年各校隊全國賽成績一覽表

年	姓名	賽會名稱	比賽項目	名次
舉重隊				
103	團體	103年全國總統盃舉重錦標賽	高中男子組	第四名
103	胡京杉	103年全國中等學校運動會	高中男子組62公斤級 抓舉100公斤 挺舉126公斤 總和226公斤	第四名 第四名 第四名
103	胡京杉	103年全國總統盃舉重錦標賽	高中男子組62公斤級 抓舉99公斤 挺舉134公斤 總和233公斤	第五名 第二名 第二名
103	湯峻欽	103年全國青年盃舉重錦標賽	高中男子組105公斤級 抓舉106公斤 挺舉136公斤 總和242公斤	第三名 第三名 第三名
103	湯峻欽	103年全國總統盃舉重錦標賽	高中男子組105公斤級 抓舉115公斤 挺舉150公斤 總和265公斤	第二名 第二名 第二名
103	羅鎬至	103年全國中等學校運動會	高中男子組105公斤級 抓舉121公斤 挺舉161公斤 總和282公斤	第三名 第一名 第二名
103	羅鎬至	103年全國總統盃舉重錦標賽	高中男子組105公斤級 抓舉135公斤 挺舉162公斤 總和297公斤	第一名 第一名 第一名
103	林世傑	103年全國中等學校運動會	高中男子組69公斤級 抓舉92公斤 挺舉115公斤 總和207公斤	第八名 第八名 第八名
田徑隊				
103	陳秋蓉	103年全國中等學校運動會	高女標槍	第三名
103	李家名	2014年港都盃全國中等學校田徑錦標賽	高男三級跳遠	第三名
103	蕭雅云	103年全國中等學校運動會	高女七項	第三名
輕艇隊				
103	吳韋憫	103年全國輕艇競速錦標賽	C-1 1000公尺	第三名
103	蔡亦一	103年全國輕艇競速錦標賽	K-1200公尺	第三名
103	吳韋憫 麥承傑	103年全國輕艇競速錦標賽	C-2 1000公尺	第三名
103	蔡亦恩	103年全國輕艇競速錦標賽	C-1 200公尺	第三名
籃球隊				
103	102學年度高中籃球聯賽臺東區預賽		高中男子組	第一名
103	103年鹿中盃全國籃球錦標賽		社會男子組	第三名
103	103年全國籃球基層訓練站對抗賽		高中男子組	第五名
103	103年花蓮精英盃全國籃球錦標賽		高中男子組	第一名

表3 104年各校隊全國賽成績一覽表

表3 104年各校隊全國賽成績一覽表				
年	姓名	賽會名稱	比賽項目	名次
籃球隊				
104	103學年度高中籃球聯賽乙組決賽		高中男子組	第一名
舉重隊				
104	羅鎬至	104年全國中等學校運動會	高男組94公斤級	第一名
104	湯峻欽	104年全國中等學校運動會	高男組105公斤	第二名
104	胡京杉	104年全國中等學校運動會	高男組62公斤級	第三名
104	余方瑋	104年全國中等學校運動會	高男組56公斤級	第四名
104	羅鎬至	2015年亞洲青少年舉重錦標賽	男子組94公斤級	第一名
104	湯峻欽	2015年亞洲青少年舉重錦標賽	高男組105公斤級	第二名
104	羅鎬至	2015年世界青少年舉重錦標賽	男子組94公斤級	第二名
田徑隊				
104	李家名	104年全國中等學校運動會	高男三級跳遠	第四名
角力隊				
104	王貴森	104年全國中等學校運動會	自由式第5級	第三名



圖24 103年度榮獲教育部體育署學校體育績優學校



圖25 103學年度HBL高中籃球聯賽乙組冠軍

行政運作及場地管理經驗分享

（一）行政組織

1. 全年度體育實施計畫訂定及執行：本校的體育實施計畫直接納入全校行事曆之中，以利於各處室活動規劃。
2. 體育委員會運作正常：本校體育委員會與本校課程發展委員會及體育班課程發展委員會合併辦理，以利體育班課程與全校課程間之銜接與調整，得以即時反應與改善。
3. 執行運動傷害防護實施計畫：本校104學年度已獲體育署補助聘任運動傷害防護員，將可提供體育班學生於訓練及比賽中即時的防護與處理。

（二）體育經費：本校體育活動經費除學校編列之費用外，另積極申請各項經費來源之挹注，共獲得體育署基層訓練站之補助經費，充實運動設備器材及整建學校風雨球場等各項經費。

（三）場地經營管理

1. 本校室內外運動場地設施及游泳池，均有訂定使用及借用管理辦法並指定專人管理。
2. 運動場地設施安全維護：總務處網頁設立全校維修登錄網站，能適時提供設施維護工作。
3. 有效規劃運動設施：本校運動場地計有400公尺紅土跑道1座、體育館1座、風雨

球場1座、室外籃球場4面、
室外排球場4面、游泳池
（50*22.5公尺）1座、壘球
場1座、網球場2面、舉重練
習室1座、韻律教室1間、撞
球室2間、桌球室1間及重量
訓練室2間。

結語

推廣學校體育活動，有賴學校行政體系的妥善規劃、體育教師的正確指導及全校學生的積極參與；面臨科技文明高度發展的衝擊，學習成長環境的遽變以及尋求人文自然科學發展等挑戰，需要提升健康體適能、精進身體運動能力、強化人際溝通協調能力，以及涵養合群互助的精神，學校可以藉由體育教學及活動辦理，培養學生運動能力與參與運動之習慣，透過快樂的學習，促進健康、展現活力，以期表現新世代青年的特質。



圖26 104年全中運羅鎬至高男舉重項目
94公斤級破大會紀錄成績奪得金牌