



一支型塑品格的足球隊

草地上躍動的精靈

蘇俊榮 臺東縣臺東市豐里國民小學教導主任

前言

感謝中華民國紅十字會總會的「水芙蓉計畫——發展八八水災重建區特色教學」，連續補助本校102、103學年度所申請的計畫：草地上躍動的精靈——一支型塑品格的足球隊，本校本著捐助善款得之不易，須謹慎使用補助款，讓善款得到最大的效益，因此將補助款在培訓足球隊所需要的場地維護、教練師資經費、訓練器材、比賽經費等項目上確實執行，而本校足球隊也不負眾望，除了榮獲各項賽事佳績

之外，最重要的是培育出良好品格的表現，球品與人品兼具。

學校足球隊背景介紹

本校地理位置位於臺東縣臺東市南邊市郊處，校園環境除了兩棟教學教室、廚房、大豐地區聚會所之外，其餘均為綠樹草地，甚是優美。尤其是有別於一般學校橢圓形PU或紅泥土跑道的操場，本校的操場是整齊翠綠、保養良好的一片天然草皮，這也是孕育出本校足球勁旅的搖籃場地。

雖鄰近臺東市區，但在社區文化背景方面卻只有社會進步帶來的物化污染，沒有因繁榮文明而來的社會資源。本校有7班，幼兒園2班，學童共206位，原住民學生101位，約占48%，為原住民學生偏高學校，加上弱勢家庭孩子，像失親、單親、低收入戶、新住民子女、隔代教養等占全體學生數的52%。由於先天因素，本地區學生比一般平地學生的身體素質來的優良，對環境適應能力也較強。

本校在民國六〇至七〇年代的運動推展中，足球運動曾經風光一時，培育了許多喜愛足球運動的社區校友。隨著球員的畢業與缺少足球教練的情況下，產生了傳承後繼無力的情形，足球運動在本校因而沒落了。

在中斷了十幾年之後，民

國93年9月居住在本校社區的兩位校友劉明川教練、楊志明教練，因看到課後學生三五成群在社區裡遊蕩、在網咖與電動玩具店徘徊，甚至因為沒錢上網咖與電動玩具店而偷竊，於是想要協助導正學生的脫序行為，因而主動向校長表明，請學校籌組足球隊，並願意義務在放學後及假日的期間，陪孩子玩足球、讓孩子有正當的休閒和運動的機會。

經過號召後，學生參加的意願熱絡，於民國93年9月21日正式成立足球隊。從此，每天放學後及假日總有三、四十個學生在劉明川、楊志明教練帶領下，於綠色的草地上躍動奔馳。「教孩子玩球、也教孩子學好」，這是兩位教練在球場上指導孩子玩球的信念，朝向球技、品行與課業並進的方向前進。



圖 1 運用各項器材進行訓練（圖片來源：豐里國小提供）

計畫內容與執行

一、場地、設備與裝備

「工欲善其事，必先利其器」，足球隊的培訓除了球員之外，很重要的還要有場地、設備與裝備等條件的配合，進行足球

培訓才可事半功倍，讓球員的球技精進得更快、更好。

（一）場地

1. 本校天然草皮球場需要以人力進行保養，除了灌溉澆水之外，定期的割草更

是不可或缺的，在秋冬季較缺水的季節大約一個月要割一次草；春夏季雨水比較豐潤時則平均每兩星期要割一次草。

2. 因為本校的足球場為天然草皮，不時會有蚯蚓在地下活動，影響草地的平整性，因此不定期還需要請壓路機來進行壓平草地的工作，以維護足球場的平整與品質。

（二）設備與裝備

1. 體能

- （1）球員的體能與營養息息相關，為讓球員有充沛的體能，在正餐之間，特別為球員準備各式的營養品，包括牛奶、豆漿、麵包等，希望讓球員隨時保持良好的體能狀態。

- （2）足球運動比較著重在腿部的運動，為了訓練球員的腳力，除了購置相關的器材之外，因應球員在雨天期間無法到戶外進行訓練的需要，特別購置跑步機，讓球員的體能訓練更為多元與完備。

2. 醫護：不管在訓練階段或比賽期間，總是無法避免球員受傷的情況，各式醫護器材包括冷凍劑、繃帶、藥品都是必須要齊備的，球場上受傷的處置大都需要進行冰敷，因此本校也特別購置製冰機來因應次數頻繁的冰敷需求。
3. 訓練：足球是訓練時必要的器材，此外搭配訓練活動的分組練習賽或友誼賽需要，包括訓練用球衣、

球場用品、球門網、標示器具、標示盤等消耗性器材的需求量相當大。而為了要訓練球員的敏捷性，各式輔助器材同樣也是不可或缺的。

4. 比賽：比賽時需要正式球衣，足球、球袋、教練使用的戰術指導盤、熱身及賽前練習用的標示盤與醫護用品等器材，也都需要齊備。

二、訓練

（一）結合課程

足球運動為本校教學特色項目，因此結合全校健康與體育課程領域進行教學與培訓，從低年級的體驗與培育開始，到中年級的進階技巧教授，以及高年級小組合作戰術的演練等。進行連貫的體驗與教學，讓學生樂於玩

球、踢球，進而愛上足球運動。

利用綜合活動課程時間實施足球社團的培訓，讓有興趣的學生或想更精進球技的學生，可以有更多機會體驗與更進一步的培訓。

（二）專項訓練

利用週間放學後的時間，進行足球專項訓練，訓練包括：體能的敏捷性訓練，運球、傳球的基本動作，小組合作的戰術演練與應用。都是一些專項訓練時的操練項目。

（三）寒暑假訓練

寒暑假期間球員也沒有休息，依然每天到校進行專項訓練，訓練時間寒假為週間每日下午3～5點；暑假則為週間每日下午4～6點。

（四）移地訓練

配合學校城鄉交流活動或



圖2 足球比賽情形1

圖3 足球比賽情形2

圖4 足球比賽情形3（以上圖片來源：豐里國小提供）

校外教學活動到縣外學校進行移地訓練，與其他學校球隊相互交流，增進不同環境、不同球隊的對賽經驗。

於假日或寒暑假期間，教

練會帶著球隊到縣內鄰近學校進行移地訓練，讓球員在不同環境有不同的刺激，適應在不同環境與其他學校球隊進行友誼賽，以增進各種比賽的臨場情境經驗。



圖5 參加全國賽榮獲佳績（圖片來源：豐里國小提供）

三、參加各項競賽活動

（一）縣內賽：積極參加縣內各項足球賽事，讓球員將平時訓練所學的各種足球技巧應用於正式比賽，訓練與比賽相互呼應，讓球員檢視自己的體能與平時接受訓練的

成果與不足的地方。

（二）全國賽：積極參加由中華民國足球協會、民間團體所舉辦的各項全國盃賽。除了參加縣內比賽之外，參加全國賽可與其他縣市足球隊進行對賽交流，除了驗證平



6

圖6 紅十字青少年服務隊進行社區清潔服務（圖片來源：豐里國小提供）

時訓練所學之外，也可學習、吸取其他縣市足球隊的優點，讓本身的球技、團隊的戰術更為精進。

四、水芙蓉計畫紅十字青少年服務隊

本校足球隊同時也是紅十

字青少年服務隊的隊員，在訓練、比賽時間之餘，也本著志願服務精神在校內進行清潔服務、到校外進行社區清潔服務與弱勢團體的訪視活動。也接受急救訓練，增進自身助人的能力，若有機會也可以貢獻本身所學來救助他人。

表 臺東豐里國民小學足球賽參賽成績

- ◎民國102年1月YAMAHA盃全國足球賽男生組亞軍
- ◎民國102年臺東縣議長盃五人制足球錦標賽高年級男生季軍
- ◎民國102年臺東縣議長盃五人制足球錦標賽高年級女生季軍
- ◎民國102年TYL全國少年春季足球聯賽U12東A三組冠軍
- ◎民國102年TYL全國少年春季足球聯賽U10東A三組冠軍
- ◎民國102年TYL全國少年春季足球聯賽U10東區冠軍
- ◎民國102年TYL全國少年春季足球聯賽全國總決賽U10季軍
- ◎民國102年旭村盃足球邀請賽季軍
- ◎民國102年TYL全國少年秋季足球聯賽U12臺東賽區冠軍
- ◎民國102年TYL全國少年秋季足球聯賽U10臺東賽區冠軍
- ◎2014年健身工廠第一屆希望盃足球錦標賽U12歲組臺東聯盟第三名
- ◎民國103年TYL全國少年春季足球聯賽U10臺東賽區冠軍
- ◎民國103年TYL全國少年春季足球聯賽U10歲組「東區複賽」冠軍
- ◎民國103年TYL全國少年春季足球聯賽U10歲組「全國決賽」殿軍
- ◎民國103年縣長杯五人制足球錦標賽高男組第四名
- ◎民國103年縣長杯五人制足球錦標賽高女組第二名
- ◎民國103年縣長杯五人制足球錦標賽中男組第一名(103.06.22)
- ◎103年打造運動島計畫—臺東103年社區足球聯誼賽國小高年級季軍
- ◎103年打造運動島計畫—臺東103年社區足球聯誼賽國小中年級冠軍
- ◎103年全國Conti「學童盃」足球錦標賽東區俱樂部組「U10男生組」第一名
- ◎103年全國Conti「學童盃」足球錦標賽東區俱樂部組「U12男生組」第四名
- ◎103年全國Conti「學童盃」足球錦標賽全國決賽俱樂部組「U10男生組」第一名
- ◎臺東縣103年度基層運動選手訓練站區域性足球對抗賽中年級組冠軍
- ◎臺東縣103年度基層運動選手訓練站區域性足球對抗賽高年級組亞軍
- ◎2015年第五屆臺東「旭村盃」少年足球賽八人制——飛魚組第一名
- ◎臺東縣104年樂樂足球賽五年級組第三名
- ◎104年全國Conti「少年盃」足球錦標賽東區複賽俱樂部組「U11男生組」第一名
- ◎104年全國Conti「少年盃」足球錦標賽東區複賽俱樂部組「U13男生組」第三名
- ◎104年全國Conti「少年盃」足球錦標賽全國決賽俱樂部組「U11男生組」第二名
- ◎民國104年打造運動島(臺東市、卑南鄉)社區足球賽中男組第一名
- ◎民國104年臺東縣全縣運動會八人制足球錦標賽中男組第一名

圖7 課業輔導午餐情形
(圖片來源：豐里
國小提供)



球技固然重要，人的品格更為重要，藉由紅十字青少年服務隊的服務宗旨服務他人來砥礪球員們正確的人生觀，是我們更為重視的部分。

五、課業輔導

為了不讓球員家長有學生只顧踢球不管課業的疑慮，本校在週末、寒暑假均有安排實施課業輔導的活動。

在週末和寒暑假的上午10點到下午3點實施課業輔導，包括作業書寫指導與學習指導，督促學生完成基本的課業要求與更精進的學習。

期間也提供午餐和餐點，照顧學生的基本生理需求，讓學生不用擔心吃飯的問題，能更專心於課業上。

成果與績效

一、足球隊參賽成績

本校足球隊參賽成績羅列如左頁圖表。

二、學生方面

由於水芙蓉計畫經費的補助，讓學生不管是早餐或午餐都有充足的營養補充，生理需求獲得相當的滿足，更能專心在球隊的訓練上，因此球技與日精進，參加各項比賽也都能奪得佳績，增強學生的自信心，連帶地在課業上的表現也有進步。

三、學校教師方面

學校教師因為水芙蓉計畫，了解到中華民國紅十字會的



圖8 假日寒暑假進行課業輔導
(圖片來源：豐里國小提供)

現況與服務項目；也因為水芙蓉計畫的經費補助，讓學生的生活照顧、課業輔導、球隊訓練、球隊比賽等等有充足的後援，也讓學生不管在課業上，或與同儕的相處上都有長足的進步，讓教師在教學上與班級經營上獲得良好的協助。

四、學校方面

學校因為水芙蓉計畫的補助，在足球專項訓練上不管是在器材的增添、教練鐘點費的挹注、營養費的補充、參賽經費的贊助等都猶如及時雨般，讓原本發展足球運動經費拮据的窘境得

以紓解。因為水芙蓉計畫經費的到位補助，讓學生、教練得以無後顧之憂的進行訓練與參與各項賽事，使得參加各項賽事的成績斐然，讓學校得以延續發展學校的足球特色項目。

成立紅十字青少年服務隊之後，藉由各項服務項目讓學生體會「人生以服務為目的」的精美，並感受樂在付出的喜悅，也讓學校、家庭、社區被服務的對象們，感受到學生的青春活力與良善之心，對於促進社會祥和風氣亦有深遠的影響。

五、社區方面

因為假日學生還是到學校練習，或者移地訓練，因此以往會在社區網咖或撞球間流連、徘徊、遊蕩的學生減少了，也減少

由於學生因遊蕩而衍生出的偷竊、破壞事件。

學生終究還是要回歸家庭、社區，在學校因為受到水芙蓉計畫經費補助而在生活、課業以及品性上的成長進步，學生回歸社區之後，也發揮了正面的影響力，遊蕩、無所事事的學子減少了，社區問題也獲得改善。

在實質面的部分，因為紅十字青少年服務隊到社區進行清掃，社區民眾也群起響應，讓社區環境更是整齊清潔；紅十字青少年服務隊到安養照護中心來體驗照顧臥病在床的長者，以及帶來娛樂節目都讓病友們感到前所未有的溫馨與感動，對於病情有良善的影響。

結語

本校成立球隊最主要目的不是比賽的成績，而是讓孩子有

個正當的休閒運動習慣並給孩子一個快樂充實的童年。不過這群草地上躍動的精靈因玩球的專注、鍥而不捨的精神，球技的精進，而玩出好成績來，也因社會各方的經費補助與關心、教練與師長的諄諄教誨、球員間相互的提醒勉勵而型塑出一支擁有好品格的足球隊。

豐里國小因足球而懷抱夢想，願望的實現需要很多貴人的成就；我們的孩子因為有很多人的幫助、關心，加上他們多年來的專注，個個學生都有渴望參與足球運動學習的機會，而孩子也有強烈的目標，能在成長的階段把握機會，走入國際足球場域，與世界足球交流。

因此，豐里國小為了要延續發展本校足球運動特色，秉持中華民國紅十字會總會「有苦難的地方就有紅十字會、有紅十字

會的地方就有希望」之理念，提升學校教學效能與品質、提升足球隊員技術水準，強化動作技能，充實足球設備，輔導足球隊員學業，彰顯學校教育價值，促進精緻學校文化，引領社區永續經營成長。

感謝中華民國紅十字會總會的水芙蓉計畫——發展八八水災重建區特色教學補助來提升學校特色亮點，本校將以現有的基礎加上向上的提升，繼續這樣的發展願景。

《學校體育雙月刊149期更正啟事

本刊149期文章〈用20年打造綠色神盾——黃萬隆〉，66~67頁間漏植數語：

「……後再到美國念大學，最後更參加了NBA選秀會，儘管沒被選上，但他確實與全世界最優秀的年輕選手站在同一個平臺相互比較。」

「此外，愈來愈多的HBL球隊會利用暑假期間到國外進行移地訓練，不僅提升球隊的實.....」

謬誤之處，謹向受訪者、作者及讀者致歉。

修改後數位檔案，請至教育部體育署《學校體育雙月刊》瀏覽下載（<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=3452&ctNode=243&mp=11>）

PEOPLE
體育圈丁



圖7：松山高中時常與韓國大學進行友誼賽，圖為黃教練與韓國慶熙大學崔萬永教練的合照（圖片來源：黃萬隆）

升，黃教練認為更重要的是讓球員接觸不同的文化，深刻體認到語言能力的重要性。「透過籃球，我們的球員交到很多朋友；因為籃球，我們的球員認識了美國的文化；因為籃球，我們的球員必須提升自己的語言能力，也引起了他們畢業後想要出國念大學的動機。」黃教練說，今年暑假，松山高中參加第三十五屆美國加州高中錦標賽並拿到冠軍，不僅磨練了球隊的整體戰力，提升了球員的比賽經驗、語言能力，讓他們有機會被國外的球探看見外，同時更將臺灣HBL的籃球帶到美國，促進籃球文化交流，不論對學校、球員、臺灣籃球等各方面來說，

後再到美國念大學，最後更參加了NBA選秀會，儘管沒被選上，但他確實與全世界最優秀的年輕選手站在同一個平臺相互比較。

此外，愈來愈多的HBL球隊會利用暑假期間到國外進行移地訓練，不僅提升球隊的實力，也讓球員有更多表現的舞臺，有機會被國外的球探發掘，以松山高中為例，最近三年黃教練都帶隊到美國加州參加比賽，除了球隊實力的提

067
第49期・第149頁・2012年・08月