朴子國中

——從紮根到開花結果　增加運動時間方案

陳進順 嘉義縣朴子國民中學校長

朴子國中是體育重點學校，自民國65年李四川老師開始訓練田徑隊，至今已35年歷史，寫下了朴子國中田徑史。李老師個人出版2本書，第一本為民國75年出版《田徑園丁的心聲》；他於民國74年榮獲全國十大傑出青年，當時特地將報紙專訪文章，以及田徑訓練的方法及心得、特別成績單，將民國66年至74年選手的優秀表現及特質、專長，依時間順序記錄下來，可說是朴中田徑風雲人物傳記；編後記一步一腳印說明編此書的心路歷程。第二本書《田徑阿甘》於民國91年委託新客星站有限公司出版，是國家代表隊教練李四川傳記、田徑運動專書，此書分成5部，第一部：田徑的心曲；第二部：與生命的拔河；第三部：選手成績單；第四部：薪火相傳；第五部：方恩華的訓練處方。李四川老師為田徑而生，為田徑而死，他將畢生心血灌溉田徑事業，以一個田徑老師個人的薪水，要養一批又一批的田徑選手，個中的辛酸無人能知；如果不是個人的堅持與決心，無法使朴中成為田徑訓練站，聞名全國。誠如田徑女傑紀政小姐推薦序言：為熱愛生命的李四川老師喝采，並為《田徑阿甘》寫序。

李老師學生時代擔任田徑選手，進入體專專攻田徑訓練，為人師在基層培植田徑幼苗，造就許多日後為國爭光的田徑選手和近百位教師及教練，成果非凡。本人曾經為李四川第二本書《田徑阿甘》寫一篇文章〈與生命拔河的李四川老師〉，其中提及「李四川是田徑的代名詞，一生奉獻給田徑，25年來始終如一，無怨無悔。」最近因為癌症治療導致頭髮掉落，他仍堅持每天準時上班，堅持「頭髮掉了沒關係，心不要掉了才重要！」的信念，不憂不懼，坦然面對。

李四川老師用一生在朴子國中打造田徑搖籃，培育了許多田徑老師、選手，散布在台灣，甚至國際上的角落，為朴子國中的運動教父。因此朴中PU跑道、活動中心的建造，無不受李老師的庇蔭，本人曾經為李老師寫一首詩「大樹」，前人種樹、後人乘涼，李四川這

棵體育大樹，庇蔭朴中、嘉義縣、台灣省的體育界；所以，談體育不可不從李四川談起，沒有李四川就沒有吳瑾珩、許瓊美、陳秀珠、陳淑峰等田徑高足，而今都薪傳李老師的田徑事業，成為推廣運動的推手、靈魂人物。

有了35年前李四川老師所奠定下來的田徑運動基礎，使得田徑運動在朴子國中開花結果；在嘉義縣成立田徑訓練站，朴子國中成為全國體育運動發展學校；凡此種種行動，對於朴子國中增加運動時間方案都有奠基與實質功用，是紮根工作，對於增加運動時間方案開花結果是非常重要的，最根本的工作。而且李老師懂得田徑運動代代相傳，傳承的工作，他的學生有許瓊美、吳瑾珩、陳秀珠等第一代，而今朴子國中體育組長陳淑峰、民雄農工體育組長方思華等是第二代，目前已經傳承至第三代。田徑訓練工作，最重要是田徑教練的培養，目前在全國推展體育運動，最缺乏的是人才的培育；而今朴子國中體育運動得以如此蓬勃發展，不得不歸功於田徑訓練靈魂人物：李四川，由於他高瞻遠矚，經由個人努力與付出奠定良好基礎，所以他曾獲得田徑農夫、田徑園丁的美名，所出版《田徑園丁的心聲》、《田徑阿甘》兩本書，都是他實務與努力的成果集，是值得體育界好好學習的重要典籍。由於本人有幸參與兩本書的編寫與出版等實際工作，因此感受非常深刻，特別是《田徑園丁的心聲》一書：民國74年李四川老師經由紀政小姐推薦榮獲全國十大傑出青年，由當時司法院長林洋港先生擔任主任委員，而《田徑園丁的心聲》封面就是十大傑出青年的銅雕獎碑；當時李老師每一篇文章、每一篇報導，我都逐字逐篇審閱，經由兩人費時半年編寫方完成。當時我剛新婚，因有出版詩集的經驗，又有當時在嘉義市明山出版社編輯黃能珍先生幫忙出版事宜，回想當時的點點滴滴，對於而今朴子國中推展田徑運動、增加運動時間方案都有實際與奠基的功用。

如今時遷物移，推展體育必須講究順應時代潮流與百姓與時俱進的需求，由於田徑訓練很辛苦，早出晚歸，除非田徑選手有良好體能，一般人無法承受如此嚴格的田徑基本訓練。而在田徑基礎的訓練、質的訓練之外，如何進而講究量的提高，對於馬英九總統所提倡「體力就是國力」政策的落實與推廣，也是教育單位應該努力的目標與行動方案。因此，紀政小姐大力提倡「一天一萬步」，提倡健走活動，積極透由政府、民間廣為宣傳，學校也極力配合政府政策辦理越野賽跑、健跑、健走活動；而朴子國中由於也是嘉義縣田徑訓練站，推展健跑、健走工作也全力配合；而且，在學校辦理學生各項體育活動，如每年運動會、班

級接力比賽、一年級健康操比賽、二年級籃球比賽、一年級躲避球比賽，都是學生非常關心，並且全力以赴、非常激烈競爭的體育活動，全校師生無不全力投入，形成全校運動。為了鍛鍊學生基本體力，學校提倡每日利用課間、課餘時間健走、健跑活動，以積分、積點方式，鼓勵學生每日、每節運動時間，對落實全校師生增加運動時間方案，有明顯的進步與功能。

朴子國中的增加運動時間方案推廣成果

（一）榮獲校園210活力晨光體適能推廣計畫特色學校

朴子國中為嘉義縣唯一的女子國中，自民國65年教育部指定朴子國中成立田徑訓練站起，朴子國中田徑隊榮獲多次中等學校運動會田徑比賽冠軍，在田徑運動和體育風氣盛行的情況下，學校對體適能運動的推廣，更是不遺餘力。

（二）慢跑卡提醒學生時時要運動

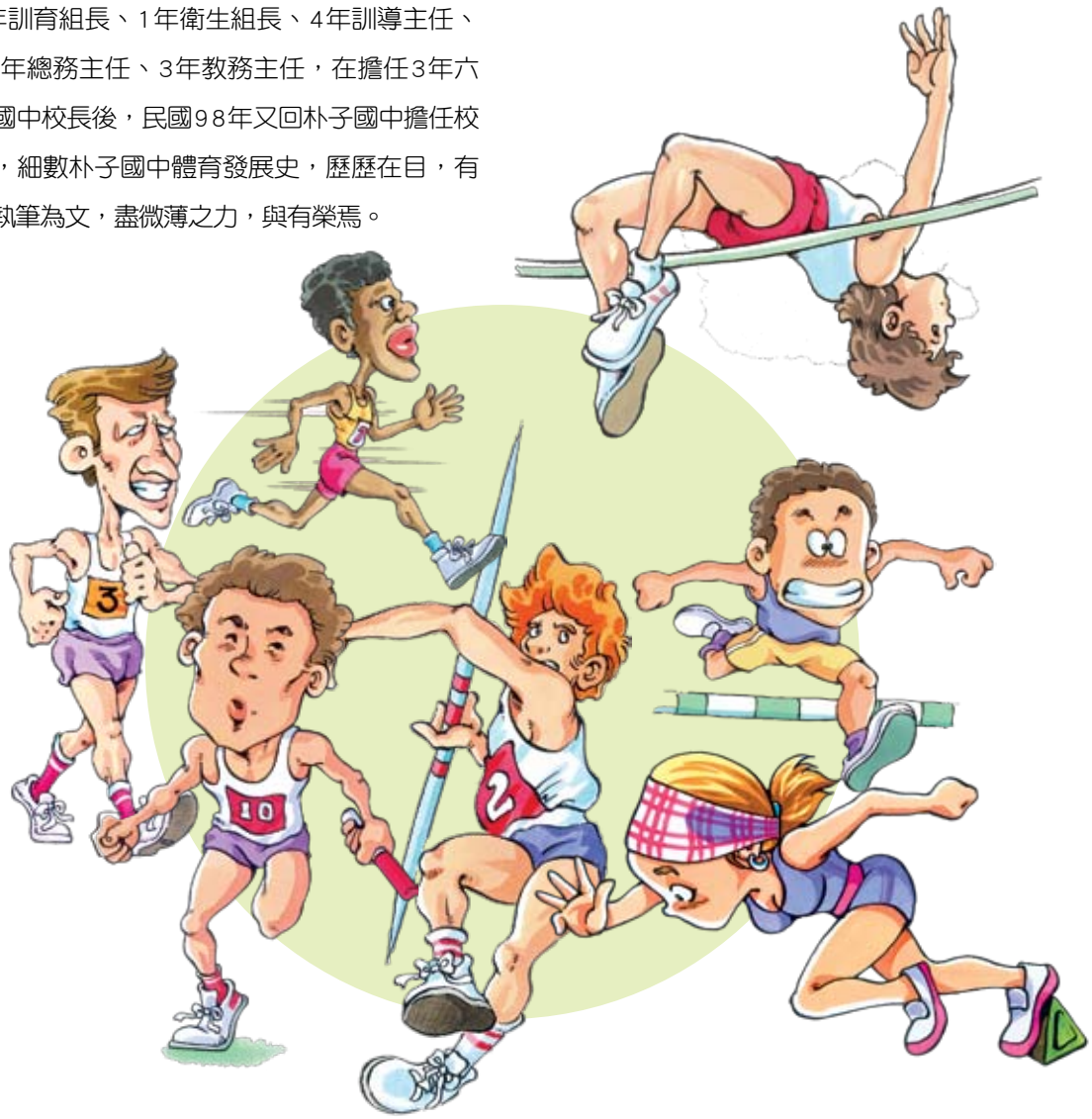
朴子國中針對此次晨光體適能活動，推行慢跑、創意健康操、班際體適能等活動，其中，為了讓學生養成持續運動的習慣，特別設計了「學生慢跑登記卡」，讓學生可以在任何時間自發性的進行慢跑運動，每完成一次的慢跑，便可累計戳章，集滿可記一次嘉獎，希望藉由嘉獎的獎勵辦理，鼓勵學子養成利用晨光與課餘時間自行運動的好習慣，而學生對於這樣活動樂此不疲，甚至引起同儕效應，越來越多學生從事這樣的體適能活動。

（三）體適能靜態競賽讓體適能教育更深化

為了加深學生對於體適能有正確的觀念與認識，校內還舉辦各式的體適能推廣靜態活動，如：海報、作文、標語、書籤比賽等，讓學生深入瞭解體適能的意義與優點，甚至激發創意，另外，更在教學大樓的外觀，施掛提倡體適能的大型布條，時時提醒運動的好處，藉由體適能動態的活動，以及靜態的競賽，讓體適能的推行更深化。

（四）結合社區活動增加師生運動時間

由學校擴及社區，其實也是朴子國中增加運動時間的積極方式，例如民國100年5月28日舉行之自行車成年禮，由東石高中開始，往返東石鄉漁人碼頭，共40公里，即由朴子國中提供服務，全校師生共同參與，是提供學生增加運動時間最時髦、最有力的方案。朴子國中所推展的田徑訓練是質的基礎工作，由質擴及量，由基本擴及普遍；如此推展增加運動時間方案，才是根深蒂固、花開並蒂、開花結果的榮景。

朴子國中推展增加運動時間方案由紮根到開花結果，由朴子國中體育教父李四川老師及

第一、二、三代——許瓊美、陳秀珠、陳淑峰老師等付出與努力，枝繁葉茂，其成果有目共睹、有口皆碑。本人在朴子國中經歷2年導師、4年訓育組長、1年衛生組長、4年訓導主任、10年總務主任、3年教務主任，在擔任3年六嘉國中校長後，民國98年又回朴子國中擔任校長，細數朴子國中體育發展史，歷歷在目，有幸執筆為文，盡微薄之力，與有榮焉。