

學校特色體育課程發展——快樂踢球，十「足」有趣

陳俊能

「運動是健康起跑點、健康是人生關鍵點」，運動是人生不可或缺的一環，在現今競爭社會、大環境的不景氣加上資訊產品普及，國人壓力有增無減，但花在運動上時間相對減少，以致於普遍體適能遠低於一般已開發國家。「聰明學習靠運動」，許多研究指出，足球運動對於提升孩童的專注力、品格力的成效有顯著的結果，對其他科目的學習也有相輔相成的效果。

校長是學校經營成敗之關鍵，如能善用影響力，為孩子塑造一充滿學習的環境，讓孩子在快樂環境中學習，享受成長的喜悅。教育人員應該秉持「耕一畝良田、展無限生機」的良心志業，讓孩子能在充滿希望的世界中昂首闊步，展翅飛揚。東里國小以「足球為手段、快樂健康為目的」，集合眾人的力量，推展「全民踢球趣」活動，並辦理全縣性的足球比賽，讓南區足球風氣逐步蔓延。

壹、緣起

足球運動是全世界最多人參與的活動，透過足球活動可提升學生身體活動質量，促進國民身體健康，進而提升國家整體競爭力。教育部民國96年推出「快活計畫」，將足球運動列為國家重點發展項目，民國99年9月教育部體育司推出「大足球計



▲ 友邦人壽幼兒足球賽。（圖片提供 / 作者）

畫」，而國小也推出「樂樂足球運動」，希望能透過場地改善、師資培養、賽制改變等，讓足球運動更為普及，並提升足球人口，建立良好運動習慣，促進國小學生身體健康、增強體適能。

足球運動是一項融合體能、各種特殊技術、智力以及團隊精神之運動，其選手將技能充份發揮後常使得觀眾看得如癡如醉，而這也是全球幾十億人口癡迷足球世界盃的主要原因之一，有人說「足球運動是藝術的展現、也是領袖的培訓」。足球運動器材需求不如棒球那樣繁瑣與昂貴，設備簡單又可以在室內或室外空地玩，環境空間限制較小，人員要求也較寬鬆，無論一人或是多人，都有其遊戲的樂趣。如何利用雙腳交互活動的技術，來應用於各種持球動作，如盤、運、傳、踢、射、控、頭頂等

以確保動作技術的實現，更是足球練習不可或缺的一環。

東里國民小學成立於民國前3年（至今已經106歲），位於花蓮縣富里鄉東里村（舊名大庄），居民主要以務農為主。以閩南人、客家人、平埔族人、阿美族居多，由於開發早，極盛時期人口約六千人，社區內有電影院、電器行、商店等林立（全校近千人），隨著產業轉移與社會變遷，人口逐漸外移，目前是一所六班小學，全校學生（含幼兒園）65人，且「低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、新移民子女」之學生比率接近八成，學生在經濟弱勢、文化刺激不足的背景下成長者人數眾多，急需建構完善學習環境與多樣化教育資源挹注，更需要投注更多的心力與關懷。

貳、國小發展足球面臨問題

本人服務於花蓮縣北埔國小時，曾經擔任足球教練五年，也經常參與國內各項比賽，對於縣內足球賽事也參與了近十年，歸納出目前小學發展足球面臨問題大致如下：

一、學校因素：

（一）行政支持與否為關鍵因素

校長及主任支持態度影響到球隊組成、訓練及成果，如果消極支持，則練球時間減少；學校一般都有課業輔導，萬一班導師不放人，校長、主任又不出面協調，以致教練無法安排訓練，基層教練或老師就會很無奈，甚至想放棄，比賽期學生功課如沒寫完或表現不佳，往往造成教練與導師間的衝突。

（二）師資不足難以組隊

花蓮南北狹長，南區由於交通不便與就業

不易、生活機能較差，難以吸引正式老師到南區任教，超過一半以上是代課老師的學校非常多，而小學要有足球專長或是有C級教練證以上老師寥寥無幾，且現在的年輕老師對於要帶領假日練球的社團意願也不高，這也是建構優質教練群一大隱憂。

（三）家長支持度低招生較為困難

一般家長較為支持孩子打籃球（會長高）、練棒球（有出路），家長對足球運動配合度一般較低，其一為踢足球無論晴天、雨天，烈日下或是雨天泥濘場地都需要比賽，家長不捨孩子吃苦與曬黑；其二為臺灣足球實力不佳、前（錢）途渺茫。萬一學校有二種社團可以選擇，足球一般都是家長最後考量。

（四）其他因素

學校既有特色在發展，如羽球、棒球、田徑、舞蹈、音樂等社團在進行，無法再容納；學校設備缺乏，缺乏足球訓練器材如足球門、足球、標誌盤等設備。



▲ 友邦人壽幼兒足球賽。（圖片提供 / 作者）



▲ 假日盃足球賽。（圖片提供 / 作者）

二、環境因素

（一）少子化嚴重

花蓮縣國小100人以下學校有68所，60人以下學校約39所，人數少，學校能容納的社團就有限，也相對降低組隊機會，即使組隊成功，也影響球隊實力，得獎不易則減少選手加入意願與教練士氣。

（二）環境不支持

臺灣環境普遍對於籃球、棒球較為喜愛，足球雖是世界最熱門運動，但在臺灣卻是亟待開發，政府在足球運動所花費的經費，占政府整體體育預算總支出上，相較於其他主流運動項目低。

（三）運動出路少

除了因運動人口、選手數量較少外，主要還是足球風氣不若其他項目興盛所致，若要發展足球運動，政府應更重視體育及規劃出運動員的出路問題，家長才放心讓孩子走向足球運動之路。

（四）距離很遙遠

花蓮縣南北狹長，如果南區學校要到北區參加比賽，來回車程大約要四小時，舟車勞頓

相對降低學校的參賽意願，因此花蓮南區（玉里鎮、富里鄉、卓溪鄉）小學有足球社團者大概只有三所，分別為東里國小、長良國小和萬寧國小。

三、賽制規劃問題

（一）以102年樂樂足球計畫為例

原本上場人數限制女生至少2人，上下半場不同人，總共只要4女6男即可成隊，比賽方式可從縣市到全國都統一；而去年102學年度高年級全國分區決賽比賽規則為例，下場比賽人數要20人至30人，對於偏鄉72人以下（平均每班12人）小學，扣除身體，不適者，不喜歡運動者，所剩無幾，如何組隊？即使勉強組成，實力還是差一大截，去參加比賽不但沒有所謂「樂樂」，而且還可能因比賽而帶來挫折感。

（二）TYL與現有Conti學童盃

前幾年TYL足球賽，利用假日時間比賽，對於偏遠地區學校造成經費上一大負擔，師生也無法休息，更打亂家長休閒之規畫，如今經賽程又恢復以往學童盃、少年盃模式（固定幾天比完），對於學校家長都是比較能接受的方式。有鑑於TYL賽制對於學校（尤其偏鄉學

校) 所造成之衝擊, 今年改為俱樂部組和學校組, 學校人數過少則可以組聯隊(俱樂部組), 如此更能滿足個別差異和需求, 但也會衍生掛名、出錢、敘獎、管理等等問題。

參、本校足球發展策略(以102學年度至今為例)

一、訂定發展願景

本校足球隊成立至今已經超過10年, 在歷任校長的支持、教練的努力、家長協助下逐步建立基礎, 曾經獲得全國比賽第一名佳績, 並獲邀至夏威夷參賽, 目前雖少子化學生數銳減, 不過學生對於足球之喜愛熱情不減, 學校將踢足球定位為「快樂踢球趣」, 即不以成績為導向, 全校(含幼兒園)實施足球教學, 以「踢出健康、踢出快樂」為目標, 我們亦將足球運動結合品德教育來實施, 培養運動力、生命力、忍挫力、團隊力等, 藉由足球教學運動, 讓部分較「弱勢」的孩子得到更多照顧, 讓部分較為「野性」的孩子心性獲得陶冶。

二、實施方式

時間安排上, 基於落實正常化教學, 小學部時間安排為晨間體能活動, 其餘為第九節(16:50-17:30), 幼兒園則每週二次體育課, 15:00-16:00左右, 讓幼兒園小朋友也能享受踢球樂趣。教練部分除本校對足球很有興趣的鄧中民、林艾樺老師外, 上學期由「東里足協」與「花蓮縣足委會」共聘教練江賜福協助指導, 這學期則由「台開女子足球隊」現役球員田月秀教練到校指導。

三、發展策略

(一) 溝通觀念、凝聚共識

筆者曾經擔任於北埔國小足球隊教練5年(民95~100), 期間曾經拿過45座獎盃、包含11座全國性賽獎盃(學童盃、體委盃、少

年盃、YAMAHA、福斯盃等), 也以接受足球訓練帶給學生的「高峰經驗」和家長、老師們說明, 蒐集運動對學習幫助的相關文章來分享, 取得彼此的共識; 並且落實正常化教學, 不占用其他學習時間等措施, 因此, 本校教職同仁認同度高, 家長與老師們對足球運動都很支持。

(二) 善用優勢、發展特色

就本校來說, 操場夠大(42x60公尺), 可以規劃二座比賽五人制足球場地, 有悠久的足球傳承, 學生熱愛踢足球, 足球儼然成為孩童下課的第一選擇, 目前有多位現役社會組足球員為本校畢業。就花蓮縣來說, 國小、國中、高中等三級足球, 許多學校在每年比賽中皆能打進全國前八強, 足球成為縣內所有球類比賽中成績最為亮麗的項目, 相對在資源獲取上比較容易。

(三) 貴人相助、資源到位

感恩好友AIA友邦人壽陳宇華總監情義相挺, 贈送本校四座樂樂足球門和11顆軟球, 我們也將此球發放到各班, 孩子們下課就可以隨



▲ 友邦人壽幼兒足球賽。(圖片提供 / 作者)



▲ 友邦人壽幼兒足球賽。(圖片提供 / 作者)

意的去玩球，因此校園內可以看到孩子踢球的身影，東里的孩子也變得更快樂與健康。

為了分享踢球的樂趣，本人將辦理南區幼兒足球賽構想與陳宇華總監分享，經由他四處奔走並邀請公司主管到校勘查地形，拜會鄉長與足球委會，他們都很樂意促成這活動，企業願意贊助經費，足委會則提供裁判與帳篷，學校則負責擬定競賽規則、場地規劃與報名、採買相關物品等。

(四) 人人有獎、服務到校

花蓮中南區六鄉鎮定期踢球的學校大概只有六所，如何鼓勵他們來報名，我們有了以下的措施：

1. 人人有獎：只要有報名就送每位小朋友衣服、溫泉券；三隊一組，每隊比二場，前三名頒發獎杯、獎牌、補助參賽費用等鼓勵。
2. 到校服務：由友邦人壽提供鐘點費，只要報名學校則有專業足球教練到學校教球。

(五) 勤走拜訪、化解疑慮

有些學校老師、主任、校長並非不願參加，而是不知足球的樂趣、不懂如何教球，為

了圓滿這樁美事和對足球發展與推廣的使命，筆者也拜訪多所學校校長與主任，化解他們的疑慮，個人也親自到五所（長良、源城、太平、立山、明里）學校去示範教足球，也都獲得小朋友的喜愛、解除了老師們的疑慮；讓老師不怕教足球，更多學校願意參與足球比賽。

(六) 物資獎勵、鼓勵參賽

好友陳宇華總監更號召他的朋友，共同募集雨傘、羽毛球拍、羽毛球、跳繩、樂樂棒球和球棒，文具組，樂樂足球、足球門等物品給南區的11所學校，並於比賽時贈送，也讓足球比賽運動和公益活動結合。

四、實施成效

透過足球教學運動的過程可以學習互助、合作、尊重、公平競爭的精神，培養品德及促進人際關係，適度的運動也可以提高學生的學習效率，而強健的國民更是國力強盛的基石，因此「快樂踢足球」的實施理念在於讓學生增加身體活動的機會，提供孩子一個可以快樂運動的環境，讓未來的主人翁藉運動變得聰明、更健康。

(一) 規律運動、提升成就

本校提供安全舒適的活動場地及器材，增進學生參與足球機會，培養主動積極的態度，增加課後自願性的身體活動，達成健康快樂的生活。設計簡易、活潑、創新、樂趣化的教學與活動，刺激並吸引學生注意與投入，養成規律運動習慣，並能終生實踐。

(二) 紓解壓力，改善人際

運動可以增加新陳代謝，增強免疫能力、體重控制，紓解生活壓力，去除身心疲勞，足球運動講求團隊合作，有助社交生活，改善人際關係等優點；因此藉由足球教學活動的推動，使運動不中斷，而快樂、健康無所不在。

(三) 培養自信，帶動風氣

透過體能活動，增進學生學習注意力，釋放學生學習壓力，藉由運動讓學習更有品質，接觸足球活動，培養學生自信心，讓孩子從中獲致成功經驗。透過辦理足球活動，來增進同儕互動，帶動全校性運動風氣。

(四) 臨門一腳、回味無窮

讀再多的書、考再多的試，幾年後還能記得多少？而一場比賽無論輸贏，孩子都能永遠記得當時發生的事情，尤其是臨門一腳踢進的樂趣，更是讓她（他）回味無窮。而團隊運動中，彼此要相互合作、鼓勵，無形中提升團隊精神，體會運動的趣樂及開創生命價值。

(五) 灑下種子、逐漸成長

基於對發展足球之熱誠和使命，東里國小願意承攬足球比賽，今年曾辦理全縣幼兒足球賽三次，分別為二月AIA友邦人壽及九月假日盃、十二月阿曼達足球邀請賽，第一次共吸引15校19隊幼兒園報名，第二次分北中南三區辦理，南區幼兒園10隊、第三次報名隊數18校22隊報名，每一次都有不同學校參加比賽，讓南花蓮更多孩子能享受踢球的樂趣，也更多學校願意推展足球運動。

肆、結語

體育課一直是學生喜愛的課程之一，體育活動能讓他們真正釋放體能，盡情的跑跳與歡樂，在無壓力的情境下學習。足球運動在學校是很容易進行的項目，只要有心、有方法、有支持、有配套，相信都能為孩子創造一個有趣的學習機會。

「從返榮耀」重回世界足球舞臺，一直是政府部門高喊的口號，也是國人的引領期盼，然而這一切都要從幼兒足球開始推展與培育，也唯有更多學校、師長的參與，才能成就這偉大的美事。東里國小配合政府推展足球政策，積極從事足球教學活動，爭取社會企業支持，並以「器材容易、規則簡單」等精神來辦理全縣性幼兒足球比賽，讓夠多學校願意踢球，孩子們享受臨門一腳的樂趣。

感謝陳宇華總監、花蓮縣足委會、花蓮縣政府教育處、富里鄉公所及本校家長會、教育基金會之支持，願意協助與引進資源讓參加比賽學校受惠，未來，我們將繼續爭取經費改善足球場地，繼續在基層推展足球運動，為足球風氣之推廣盡棉薄之力。

作者陳俊能為花蓮縣東里國民小學校長



▲ 各校頒發感謝狀給陳宇華先生。（圖片提供 / 作者）



▲ 足球隊雨天奮戰。（圖片提供 / 作者）