

學校體育活動競賽

——以高雄市立福誠高中為例

周澤鋒／高雄市立福誠高中教師

前言

學生的身心健康是國家重要資產，重視學生的身心發展，更是學校教育重要的經營課題之一。洪嘉文（2004）將「學校體育」歸納出六項推動的基本理念，分別為：一、學校體育願景在培養學生終身運動習慣。二、學校體育價值在促進學生身心健康。三、學校體育目的在落實學生運動權利。四、學校體育導向由菁英化走向普及化。五、學校體育體系由封閉系統走向開放系統。六、學校體育應作為競技運動與全民運動的橋樑。

首先，各級學校體育，係以體育教學及體育活動為實施之核心主軸，其價值涵蓋建立良好品格。透過各式運動競技之比賽規則養成遵守法規、自主與紀律之觀念，以競賽活動的特性，規劃並培養團隊精神與競爭性，進而提昇學生體適能與心智適能、運動價值、宗教信仰及愛國主義等具體內涵，並透過相關法規的建立與修訂，落實並保障學生學習權與受教權，尊重並容納學生的多元特色及學習。另外，經由中央與地方政府的合作，各個運動協會及民間單位辦

理之各式體育競賽之活動，活絡並提昇校園運動風氣，除可增進學生規律運動習慣外，也增加運動參與人口。其次，開放校園運動設施空間給社區民眾及青少年使用，更可促進社區民眾與青少年正當休閒活動及健康。雖然，學校體育活動無法培養多數人成為競技運動員，但是對於培養基本運動技能與體適能、養成運動習慣、各種競技運動賽事之鑑賞，皆起到紮根的基礎作用。

換言之，體育運動的外在功能在於健身和娛樂，其內在功能則可以增進個人對社會之心理調適，使人們從中融入社會，對社區及國家產生認同感，提升人們朝特定專業工作去發展之機會（Stevenson & Nixon, 1972）。所以，學校體育活動可促進學生全人發展，對學生具有教育、文化、環境、社會等多元而重要的意義。

教育部於 103 年 11 月 28 日公告之十二年國民基本教育之課程綱要以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，兼顧個別特殊需求、尊重多元文化與族群差異和關懷弱勢群體，以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好（教育部，2014）。

體育更是能激發學生生命的喜悅與生活的自信。學校的體育課是學生參與運動的主要方式之一，透過體育教學，學生從中習得運動知識、技能、體能、價值、鑑賞以及運動習慣。學校體育能啟發學生喜愛運動之動機，從趣味、遊戲和好玩開始，透過體育教學落實，最終讓學生擁有運動素養。另外，108 高

中體育課程綱要核心能力指標之一也強調，「發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行為」（教育部，2008b）。人類社會的品德教育乃透過教育達到品德陶冶的目的，體育為教育的一環，透過身體活動達到品德陶冶，亦是為運動教育之目標，運動達到教育目的是體育教師的目標，不僅重視術科，其潛在課程的潛移默化，更是讓學生在體育課中習得技能，瞭解中華文化與傳達的品德教育（林安迪，2011）。

張少熙（2003）指出，學校所規劃的相關體育活動，對學生均具備正面的教育意義，從中除了可以達到強身和增長運動知識效果之外，亦可促進班級凝聚力與培養領導人才，學校體育活動的推展，除了全體成員的共同參與及努力外，負責承辦活動的各幹部，在團體的期望與目標下，發揮其服務熱誠，展現個人魅力與能力，從中不斷累積自我的經驗與潛力，領導者之能力經由此過程而得以逐步培養與成長。

就學校體育活動而言，具有多方位之教育與學習功能；就合群性之學習面向而言，有助於凝聚班級向心力。因此，學生參與各項體育活動，可增進團隊或班級成員彼此瞭解、合作、競爭之外，也是提升班級凝聚力的有效方法（陳一涵、沈竑毅，2021）。

推動現況與分析 - 以 110 學年度為例

本校屬於完全中學，為國一到高三共有六個年級男女生合校併班上課之學校。擁有一座 200 公尺田徑運動場（提供田徑、足球、壘球和樂樂棒球體育教

Angle



圖 1 多功能運動中心



圖 2 體適能活動

Angle



圖 3 游泳教學



圖 4 健身房



圖 5 健身房



圖 6 健身房

Angle



圖 7 體育教學 - 熱身



圖 8 體育教學活動 - 排球



圖 9 體育教學 - 馬克操

學)、一座挑高 18 米面積 540 平方米同時兼具禮堂使用之體育館(提供排、桌球隊訓練及桌、羽球體育教學)、一座附設左右 6 層看台共 8 道次 50 公尺游泳池(提供泳隊訓練及游泳體育教學)、一座 150 平方米柔道館(提供柔道隊訓練及一般生體適能教學)、300 平方米多用途桌球教室(提供桌球體育教學與學生集會)、80 平方米健身房(提供健促選修課程及體適能教學)、660 平方米 2 面網球場(提供網球體育教學)以及挑高 12 米之 5000 平方米(9 面)籃排球共用球場(提供籃、排、足球教學),採用風雨球場設計之設施學校。

本學年度學校體育組預計安排六個種類的學校體育活動,其中包括校慶運動會、高二的排球競賽、高一及國一的拔河競賽、國二的籃球競賽以及水上運動會。高三及國三因考量大學學測及國中教育會考之因素,不另外設立競賽項目供該年段學生參加,惟校慶活動與水上運動會,各班導師及學生可以參酌意願,以班級為單位自由組隊報名參加。所投入之學校體育活動之預算經費,每年約有 20 萬。茲將本校辦理各項體育競賽活動分析說明如下:

一、高中二年級排球競賽

辦理活動之目的為:「為促進學生正當之休閒活動,養成規律運動習慣,增進身心健康,培養團隊精神」。比賽報名以班級為單位,共計 7 班,採單敗淘汰制度,整體賽制規劃預計進行 7 場。每班可報名 12 人,男、女生各 6 人。若遇班級男女生人數不足 6 人時,可依對戰班級人數比例情況,調整出賽人數。比賽採三局兩勝制,第一局為女生出賽、第二局為男生出賽,進入第三局下場選手男女生不拘。第一局、第二局計分採 25 分制,第三局採 15 分制。每年級



圖 10 田徑場一隅

取前三名。賽程安排於第二次段考後，隔週之週三班會課程實施競賽。其餘規則事項以「中華民國排球運動協會」審定之最新規則為主。

二、高中一年級拔河比賽

比賽報名以班級為單位，共計 7 班，採單敗淘汰制度，整體賽制規劃預計進行 7 場。每班可報名 20 人，男、女生各 10 人，不限體重。若遇班級男女生人數不足 20 時，可依對戰班級人數比例情況，調整男女生出賽人數。比賽採三局兩勝制，每局比賽時間 30 秒內，先將紅繩拉往己方區域並長時間停留者獲勝。第一局若在甲端，第二局就在乙端，若 1：1 平手進入第三局時，以猜拳決定決勝局之甲乙端位置。每年級取前三名。賽程安排於第一次段考前後，隔週之週三班會課程實施競賽。其餘規則事項以「中華民國拔河運動協會」審定之最新規則為主。



三、國中二年級球類競賽

辦理活動之目的為：「為促進學生正當之休閒活動，增進身心健康，提高學習效率」。比賽報名以班級為單位，共計 13 班，採單敗淘汰制度，整體賽制規劃預計進行 13 場。每班可報名 10 人，男、女生各 5 人。若遇班級男女生人數不足 5 人時，戰班級可依對人數比例情況，調整出賽人數。上半場為女生出賽，計時 6 分鐘。下半場為男生出賽，計時 8 分鐘。無中場休息時間，換人時亦不停表，以最後得分為輸贏。每年級取前三名。賽程安排於第二次段考後，隔週之週三班會課程實施競賽。其餘規則事項以「中華民國籃球運動協會」審定之最新規則為主。

四、國中一年級：拔河比賽

比賽報名以班級為單位，共計 13 班，採單敗淘汰制度，整體賽制規劃預計進行 7 場。每班可報名 20 人，男、女生各 10 人，不限體重。若遇班級男女生人數不足 20 人時，可依對戰班級人數比例情況，調整男女生出賽人數。比賽採三局兩勝制，每局比賽時間 30 秒內，先將紅繩拉往己方區域並長時間停留者獲勝。第一局若在甲端，第二局就在乙端，若 1：1 平手進入第三局時，以猜拳決定決勝局之甲乙端位置。每年級取前三名。賽程安排於第一次段考前後，隔週之週三班會課程實施競賽。其餘規則事項以「中華民國拔河運動協會」審定之最新規則為主。

五、校慶陸上田徑運動競賽

比賽報名以班級為單位，共計 60 班，採預賽、複賽、決賽制度，整體賽制規劃視報名人數調整。以年級區分成 6 組，分別為高三、高二、高一、國三、國二、國一等 6 組。男、女生組分別辦理，總計 12 組。徑賽項次參賽以班級為單位，總計辦理 100、200、400 公尺、800 公尺接力以及班級大隊接力等五項徑賽活動。除 100、200、400 公尺之項目，每班每項限報名 2 人且不得重複之外，剩餘之 800 公尺接力報名 6 人，大隊接力報名 20 人均可重複報名。利用連續四週之週三班會課程實施預賽、複賽之競賽。決賽賽程安排於 11 月份之第二週之週五全天實施。

六、水上運動會

競賽規程已規劃完成，但因疫情關係，活動取消。

討論

一、體育活動辦理之目的

除球類競賽活動有敘明外，其餘未敘明。辦理活動之目的尚符合「培養學生終身運動習慣」、「促進學生身心健康」、「落實學生運動權利」、「運動菁英化走向普及化」之方向。另外，「建立良好品格」、「遵守法規、自主與紀律之觀念」、「競技運動賽事之鑑賞」等品德教育亦有在競賽活動過程中達成其目的。惟，實際獲益之成效，更待進一步探究。

二、體育活動辦理種類與期間

上學期主要辦理校慶田徑徑賽活動，下學期辦理班際球類競賽、拔河與水上運動會。上學期安排一個種類較為鬆散，下學期3個種類較為密集。新學年、新學期透過體育競賽活動之安排，有利於合群性之學習以及班級向心力的凝聚，由此學校體育組所安排的賽事規劃種類來看，上下學期有明顯差距。

三、體育活動賽制規劃

球類、拔河比賽多採單敗淘汰制度，實施三戰兩勝制。校慶徑賽採預賽、

複賽、決賽制度。綜上來看，共同的特色都是輸一場（次）即淘汰，勝利者晉級。有些班級或個人的練習，以及老師的指導，尚未累積達到一定時數與次數，即遭到淘汰，不利於班級向心力之凝聚。對於參賽者而言，尚未有足夠時間達到強身、增長運動知識，增進個人自信、經驗、魅力、潛力及團隊領導能力的目的與目標。對於辦理比賽賽務工作的學生或觀賞旁觀者而言，賽制規劃、裁判培養、規則瞭解、運動欣賞、比賽器材借用、安裝、歸還等相關服務經驗的累積、能力，需要更多比賽經驗去培養。因此，本校對於學校體育活動的賽務規劃，仍有改進及長足的進步空間，讓想參賽的學生利用體育課、下課休息時間、放學後的課後時間，多一些被指導與練習準備時間。讓想從事服務工作的學生，透過體育行政、體育教學及賽務工作服務的實施，使學生多積攢一些服務經驗、技巧，並讓導師班級經營過程中創造更多凝聚班級向心力的機會。

四、參與對象及人數

男女生兼有，人數從 2 人到 20 人次不等。根據實際實務報名作業情況，除了競賽規程規定男女生人數要一致外（例如：拔河、排球、籃球），其餘的體育競賽活動（田徑競賽和水上運動會活動），參與的男生多於女生，符合參與運動性別比例之刻板印象。再進一步細看比對各項競賽種類之報名名冊，發現積極參與學校辦理前述各項體育活動的名冊人員，有極高的重複性。意味著學校辦理某項體育及運動種類競賽活動時，某項運動能力突出學生族群，會因為學校辦理該項活動且個人具有此種運動種類競賽之專長，容易取得表現機會而積極參與。因此間接也壓縮了不具該項專長學生的參與表現之機會。運動競

賽選擇對於學校體育要從菁英化導向普及化，或是培養學生終身運動習慣，還有一段很長的路要走。或許落實學校體育體系由封閉系統（固定種類、項次）走向開放系統（創新自主），讓體育教師從旁輔導，促進學生提案、規劃、參與、執行能力，將運動選擇權力下放給學生，全面轉型普及化及成為終身運動習慣者。

五、體育競賽與體育教學連動之情況

學校體育的課程係依據課綱、課程計畫排定實施，分別依據年級別、學期別和場地狀況排定每週課程教學進度，教學內容包含體育常識、籃球、排球、桌球、田徑、游泳、體適能、足球和彈性等 9 項體育教學科目，每項體育教學科目進度各安排兩週計 4 小時，共計實施 20 週（實際實施 17 週，3 週為段考時間）。與體育教學連動之體育活動項目分別為籃球、排球、田徑、游泳四項，而拔河競賽不在體育教學科目進度之中。

十二年國教核心素養強調實踐力行與反思辯證，藉以使學生能整合所學並在生活情境中活動，同時更可透過行動實踐方式與結果之參照，對所知所行進行外顯化思考（蔡清田，2014）。學校體育競賽活動係具有行動導向的素養教育，與「體現」（embodiment）概念具有緊密關係。舉例來說，籃球的競賽活動過程中，每位選手場上比賽的完美表現，是一個運動素養能力的呈現。選手應整合精熟分散在不同的年級別、學期別之籃球體育教學進度技能，參考比賽時發生之各種情境活動下隨機應變，完成一次又一次精準的進攻或防守。其中籃球教學中的各項教學進度例如運球、傳球、上籃、投籃、進攻與防守、裁

判手勢與規則應用等這些知識、情意、技能與行為，皆安排於平日之籃球教學進度之中，不斷練習、精熟、完成。最後，不論比賽結果的輸贏，都會經過實踐力行過程與反思辯證歷程，以追求突破與進步，適應未來各式比賽情境之挑戰，甚至獲獎。

因此，學校體育教學若能與體育競賽活動產生關連與連動，更能落實十二年國教之核心素養能力。

結語

林靜萍（2016）提出以優質體育教學發揮十二年國教精神，並將學校體育教學發展羅列出四大走向：一、重視體適能教育，融入樂趣化教學。二、注重品格教育議題，應用教學理論模式。三、運用有效教學策略，學習技能並透過技能學習。四、以學生為中心，強調學習興趣、運用分組、團隊合作方式學習。現今，學校體育課程與教學策略聚焦以學生為中心，採用情境學習的觀點，賦權學生，透過課程設計與團隊互動，在真實的遊戲或比賽情境中，增進學生彼此間之思考與提昇問題解決能力。學校體育競賽活動倘若與體育教學高度結合，更能彰顯其體育活動價值與意義。學校辦理各項體育活動時，不是為了辦活動而辦，也應該考慮並呼應落實十二年國教之核心素養之理念。

參考文獻

林安迪（2011）。品德教育融入體育。《學校體育》，123，94-97。Doi：10.29937/PES.201104.0017

- 林靜萍（2016）。以優質體育教學發揮十二年國教精神。《學校體育》，155，4-5。
- 洪嘉文（2004）。學校體育希望工程。《學校體育》，81，5-13。
- 張少熙（2003）。如何活絡學校體育活動。《學校體育》，77，27-33。
- 教育部（2008b）。《普通高級中學課程綱要》。臺北市：作者
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：作者。
- 陳一涵、沈竑毅（2021）。大學導師親自參與體育活動以提升班級凝聚力之初探。《成大體育學刊》，53（1），71-85。
- 蔡清田（2014）。《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》。臺北：高等教育。
- Stevenson, C. L., & Nixon, J. E. (1972). A conceptual scheme of the social functions of sport. *Sportwissenschaft*, 2（2），119-130.