

謝佳曄 / 新竹市東區陽光國民小學校長

壹、前言

校地面積 1.9 公頃的新竹市東區陽光國民小學，沒有標準環形運動場、沒有標準足球場地、沒有游泳池，卻以游泳課程為全校性特色課程，甚至勇奪 2024 年新竹市長盃足球賽四冠王的佳績。陽光國小如何運用有限的資源，創造屬於陽光的體育特色？

本校鄰近國立清華大學南大校區（原國立新竹教育大學，以下簡稱清大南大校區），屬於都會區的社區型小學。目前設有普通班 31 班，學生人數合計 712 位，校區內另設有非營利幼兒園 4 班，幼生共 120 位。自 1999 年設校以來，秉持「回歸教育本質、彰顯教育價值」的思維，設計以孩子為主體的課程教學與校園空間情境，實踐學校願景：在陽光的滋養下，學習無所不在。每個生命都能被看見、被理解、被溫暖的對待，而擁有生活的能量，成為更好的自己。

新竹市地理環境為丘陵地居多，設校時基於本土情感和文化守護的熱情，各棟建築及設施皆傍當時地形地勢而建，因此可觀察到校區東西向之高度差約 3 米、南北向之高度差約 6.5 米。自然的地形與環境也因此創造許多讓孩子「上上下下」的空間，提供孩子鍛鍊肌力及耐力的機會，亦利用校內地形

設計諸多設施，如圖 1 至圖 5 所示。

圖 1

利用校內地形設計梯田供孩子體驗種植



註：圖為作者攝影提供。

圖 2

樟樹廣場臺階是登階運動場域首選



註：圖為作者攝影提供。

圖 3

利用校內地形設計一層樓高的大滑梯



註：圖為作者攝影提供。

圖 4

利用校內地形設計彎曲獨木橋



註：圖為作者攝影提供。

可供攀爬的大榕樹



註：圖為作者攝影提供。

本校現有體育設施及設備包括：總長 80 公尺的 PP 跑道、一座活動中心、一面籃球場、一面籃球練習場、一面溜冰場兼綜合球場、一間樂活運動教室、一間韻律教室及一間桌球教室。

圖 6

溜冰場兼綜合球場



註：圖為作者攝影提供。

圖 7

樂活運動教室



註：圖為作者攝影提供。

貳、體育特色課程

一、全校性游泳課程

臺灣是海島型國家，本校校徽上有三道深淺不一的水藍色，即彰顯我們對於海洋水域安全教育的重視。為了增進孩子的安全意識與水中自救能力，同時提升體能並培養良好的運動習慣，全校二到五年級孩子們每學期皆有游泳課程，從中學習游泳技能、生活自理能力與人際互動。

游泳是一項全身性的運動，可以同時鍛煉身體各個部位，亦具有強化心肺功能等益處。在全校家長的支持下，每年透過公開招標遴選專業游泳教學機構合作，規劃二年級每學期 8 次、三到五年級每學期 14 次的游泳課程（每次水中教學達 50 分鐘）。其中五年級上學期由市政府補助其中 12 次的游泳課程經費，其餘為自費參加。

游泳課程教學目標為：讓孩子在就讀六年級之前，具備捷、蛙、仰、蝶其中三式以上之游泳技能（標準為連續游泳 50 公尺以上，並能夠順利換氣），以及水中自救能力。每學期初會進行分級測驗，依據孩子不同程度分組後進行教學。每組 6 到 10 位孩子，在專業教練系統化教學下，引導孩子循序漸進學習游泳技能、水中自救能力（含水中穿衣自救）、自我挑戰與突破；教師亦在岸邊關心孩子的學習情形，適時提供鼓勵與協助。當天無法下水學習的孩子，教練會進行岸邊教學或提供「補課卷」，孩子可擇期到游泳機構完成補課。最後於期末進行晉級測驗，了解孩子學習成果。

因為學校沒有游泳池，要進行游泳課程必須透過課務調配，以利接駁車接送至鄰近專業游泳教學機構，扣除搭車時間、暖身活動、換裝整理的

時間，水中教學需達 50 分鐘，以確保學習品質。在時間緊湊的情況下，孩子須先在學校換好泳裝、接駁車準時出發，並且課後不盥洗、以毛巾擦拭後換好衣服，而低年級學生會有志工家長協助吹整長髮，中高年級則會互相幫忙，以節省時間。

學校於每學期初與期末定期召開游泳會議，與會人員有行政代表、教師代表、家長代表以及游泳教學機構代表。討論議題包括教學評量及需要大家配合的事項，讓孩子們游泳課程進行得更順利！透過家長支持、行政團隊審密規劃、教學團隊協助配合、遴選專業游泳教學機構及舒適安全的游泳場地，落實全校性游泳課程，不僅能運動健身，更擁有防溺水和自救的能力！

圖 8

能力分組後進行游泳教學



註：圖為作者攝影提供。

圖 9

師資為專業游泳機構教練



註：圖為作者攝影提供。

圖 10

分組進行教學



註：圖為作者攝影提供。

二、校訂體育課程

體育課除了游泳課程之外，另外配合場地規劃各年級體育課程重點項目：一年級孩子以律動、跳繩為主，促進大小肌肉發展及增強孩子自律神經控制能力；二年級透過球類遊戲，訓練反應力與協調性，並持續跳繩增強身體適能；三年級開始導入足球、籃球（傳接、運球）、跳箱活動；四年級學習排球、扯鈴、桌球；五年級學習樂樂棒球、踢毽子、躲避球；六年級更進一步學習籃球、羽球、樂樂足球。

參、運動特色團隊

受限於場地設備，校內雖然沒有標準環形運動場或足球場，但透過善用周遭資源，盡力提供孩子多元適性展能的舞臺，一直是我們努力的方向。本校距離清大南大校區步行約 6 分鐘的距離，是我們組訓運動團隊經常使用的場地，從學校慢跑出發前往即為暖身活動。目前本校體育團隊有田徑隊、足球隊、舞蹈隊、游泳隊。

田徑隊由校內 3 位體育專長教師擔任指導老師，分別指導短跑、接力及鉛球專項；本校足球運動風氣相當盛行，下課時間孩子們經常在「綠魔毯」（校內草地區）踢足球，足球隊甄選期間吸引大批孩子報名參加。足球隊由校內具有足球專長之 2 位體育教師擔任指導教練，利用課後時間進行培訓，也利用週三下午時間與新竹縣市學校進行友誼賽，以賽代訓，增加孩子們臨場經驗。本校足球隊在市賽表現亮眼，橫掃 2024 年新竹市市長盃足球賽中年級男子組、中年級女子組、高年級男子組、高年級女子組冠軍，締造新紀錄！其中高年級女子足球隊經常代表新竹市參加全國小學足球賽，為新竹市

甫成軍不久的舞蹈隊，師資來源與鄰近的育賢國中合作，育賢國中舞蹈班歷史悠久，是新竹市唯一一所具有舞蹈班的國中，與本校僅一巷之隔，是很多本校畢業生升學就讀的學校。本校孩子對於舞蹈很有興趣，晨光社團活動有舞蹈社、街舞社，為了提供孩子展能舞臺，去年成立舞蹈校隊，在育賢國中舞蹈班專業教師的指導以及行政同仁的協力下，以現代舞參加全國舞蹈比賽新竹市初賽，初試啼聲即榮獲優等，並取得代表新竹市參加全國賽的資格。

游泳隊孩子們除了參與學校的游泳課之外，在家長的支持下，利用課餘時間接受專業游泳教練培訓，於每天清晨 5:30~6:30 進行訓練，持之以恆，除了增進游泳技能之外，更重要的是培養自律以及耐心與毅力。今年泳隊也突破以往的紀錄，參加新竹市 2025 年游泳錦標賽，在 4*100 公尺自由式接力賽中破大會紀錄，榮獲國小男子組團體總錦標第一名的佳績。

運動團隊的組訓，需要時間、經費與人力的支援。在運動團隊中，孩子們除了學習技能、鍛鍊體能之外，也學習為自己訂下目標、努力自我超越、追求卓越，並在壓力中自我調適、在挫折中調整面對、在意外中冷靜因應，展現堅持到底不放棄的運動家精神，這些態度與能力將會陪著孩子勇於面對未來的每一次挑戰！

圖 11

本校田徑隊練習紀錄



註：圖為作者攝影提供。

圖 12

孩子喜歡踢足球



註：圖為作者攝影提供。

圖 13

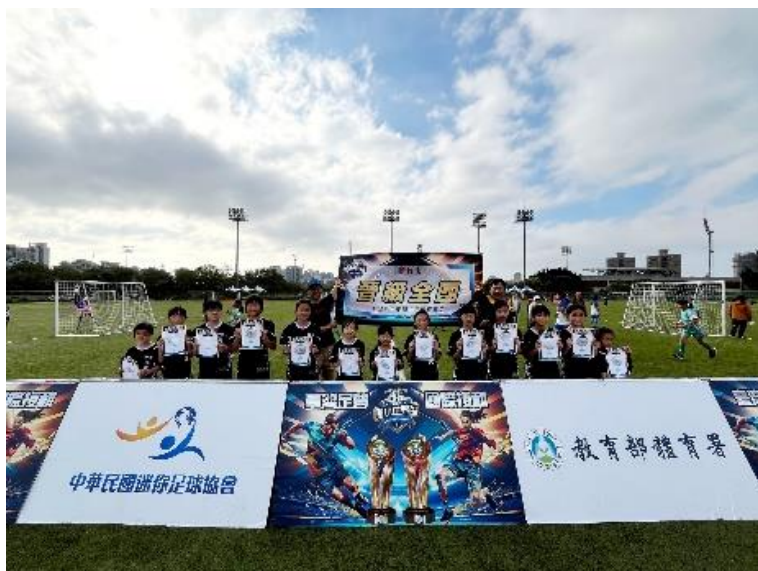
包攬 2024 年新竹市長盃足球賽四冠王佳績



註：圖為作者攝影提供。

圖 14

女足晉級全國賽



註：圖為作者攝影提供。

圖 15

校際盃樂樂足球賽



註：圖為作者攝影提供。

圖 16

田徑隊於清大南大校區暑訓



註：圖為作者攝影提供。

圖 17

足球隊以賽代訓



註：圖為作者攝影提供。

圖 18

舞蹈隊晉級全國賽



註：圖為作者攝影提供。

圖 19

游泳隊於竹市游泳錦標賽榮獲佳績



註：圖為作者攝影提供。

肆、體育特色活動

強調全員參與的體育特色活動，是希望透過體育活動培養孩子運動習慣及興趣，讓孩子從中享受運動帶來的成就與喜悅，是我們的信念！

一、健康活力運動會

校慶以課程博覽會及健康活力運動會的形式輪替辦理。每兩年舉行一次的健康活力運動會，受限於校內場地條件，個人競賽以 60 公尺短跑為主，三到六年級利用體育課時間進行計時初賽，各年級男女分別取前 12 名，於校慶運動會當日進行計時決賽。大隊接力及班級趣味競賽是運動會的重點項目，其中於直線跑道進行折返跑式的大隊接力，是陽光獨特的方式

各年級趣味競賽以普及化運動及團隊合作為教育目的，並強調寓教於

樂，分別設置：活力四射獎、同心協力獎、團結合作獎、精神十足獎、健康樂活獎、運動好玩家獎，每個班級皆可獲得鼓勵！

二、水上運動會

每年五月底六月初，在下學期游泳課程結束之前，我們與專業游泳教學機構合作，為五年級孩子辦理水上運動會，活動中除了展現學習成果，也凝聚孩子們的團隊合作力與向心力！所有運動員在教練帶領暖身活動之後，以游泳進場展現泳技！各班精神抖擻的加油隊呼，展現團隊精神與氣勢，鼓勵所有運動員積極參與賽事。活動項目包括團隊競速的抬頭打水接力、自由式接力、捷蛙仰蝶混合四式接力，及寓教於樂的「板塊運動」、「水中尋寶」趣味競賽，最後展示水中自救技能。在水上運動會中，各班級導師用心安排參賽運動員，讓每個孩子都有上場的機會，各項賽事活動展現孩子們的游泳課程學習成果，也培養孩子們團隊合作力、凝聚班級向心力，孩子們在活動中建立更緊密的關係、享受游泳的樂趣。

圖 20

水上運動會開場，學生於岸邊展現隊呼



註：圖為作者攝影提供。

圖 21

水上運動會—打水接力



註：圖為作者攝影提供。

水上運動會展現水中自救能力



註：圖為作者攝影提供。

三、班際盃樂樂足球賽

高年級班際盃樂樂足球賽，是孩子們很重視的一項賽事，獲勝的班級將代表學校參加全市比賽，所以孩子們積極投入，每年校內競爭都相當激烈，學校也很慎重的外聘專業裁判杜絕比賽爭議。樂樂足球賽之所以受到孩子們的歡迎，是因為它是男女皆可一起下場同樂的項目。以班級為單位，每節參賽人數為 5 人，總共 3 節，每節皆需更換人員，一場比賽下來，幾乎一半的孩子都需下場參賽，很重視團體性。賽前經常可在綠魔毯看到孩子們自主性的練習，培養默契，球技好的同學也會主動帶動分享踢球訣竅。此外，班級導師帶領孩子製作加油海報，比賽時，場內比球技、場外比聲勢，團隊合作為了共同目標盡力！

圖 23

班際盃樂樂足球賽



註：圖為作者攝影提供。

圖 24

班際盃冠軍隊伍代表出賽全國樂樂足球賽



註：圖為作者攝影提供。

孩子自製加油海報為隊友加油



註：圖為作者攝影提供。

四、課間自主運動時間

我們積極推動健康促進，體育團隊教師於學期初針對低、中、高年級孩子，設計三套難易度不同的五分鐘「TABATA」徒手運動，利用體育課時間進行教學，並於每節體育課進行前，配合音樂以「TABATA」進行暖身活動，讓孩子們熟悉動作要領。每天第二大節為 20 分鐘的「大下課」，為孩子們自主運動的時間，當「Five、Fore、Three、Two、One、Go」音樂響起時，孩子們可以就地進行「TABATA」徒手運動，或是到籃球場、綠魔毯、跑道、香蕉廣場等戶外空間進行運動或活動。每天增加一點運動時間，培養運動好習慣！

伍、結語

對於一所沒有標準環形運動場、足球場以及游泳池的學校，端賴善用社區資源，包括家長人力、經費資源、鄰近機構的場地資源以及縝密的行政規劃、專業的教學團隊、因地制宜的措施、滾動式調整修正、讓陽光的孩子會運動、愛運動，發展出屬於陽光獨特的體育特色！