

6月知識庫

校園特色運動會——舞動中山

黃品瑞 / 臺北市立中山女子高級中學圖書館主任

壹、運動會的多元視角

運動會自古以來便是重要的體育文化，「奧林匹克精神」包含和平、友誼、團結、公平競爭等，均已成為體育運動的教育價值體系（陳東章、李仁佐、謝旻凱，2014）。而運動會有多種樣態，古代奧運會不僅是一場體育競技，而是一個結合宗教、政治、文化與體育的綜合性盛會，並為現代奧運會奠定基礎。現代奧運會作為運動員的最高殿堂，追求更高、更快、更強的卓越精神，除了展現運動價值，更強調全球性、多元化與和平理念，成為各國文化交流與國力展現的重要舞台。企業運動會不僅是娛樂活動，更能促進部門互動、強化團隊凝聚力、提升員工健康，並塑造企業文化與形象的有效策略。透過營造積極向上的工作環境，激勵員工發揮潛能，進而提升整體競爭力。至於校園運動會則是學校教育的重要環節，不僅促進學生的身心健康，也培養團隊合作精神與競爭意識。透過運動會的舉行，能夠提升校園運動風氣，落實體育教育的核心目標，而國內許多學校的運動會往往與校慶結合，使學生更深入了解學校的文化、特色與發展。綜上所述可以發現運動會不僅是競賽，更承載著多重意義，校園運動會與 108 課綱中「核心素養」所強調的「身心素質與自我精進」、「藝術涵養與美感素養」、「人際關係與團隊合作」相契合，

貳、校園運動會的意義

本校台北市立中山女子高級中學（以下簡稱中山女高）將運動會結合校慶，共同舉辦學校年度盛事，並以主題式結合各領域共同策劃課程，如體育科的運動競賽、美術科的美術展、自然科的科學展等。其中體育競賽與展演為校運會的核心亮點，讓學生透過多元活動體驗體育的價值，並服膺「素養導向學習」的核心精神，運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。以學生為主體，結合生活情境的整合式學習，發展認知、情意、技能與行為，並培養在日常生活中各種身體活動能力、具備國際觀、欣賞能力等運動文化素養的內涵（教育部，2018）。校運會活動以班級為單位，並由全體師學生共同參與，目的在強化學生的歸屬感，增加班級的凝聚力，促進不同年級與班級之間的交流與互動，像是大隊接力、大會舞等活動為運動會的重要環節。其中，舞蹈表演以整齊劃一的動作，展現規律秩序的隊形，在視覺上帶來振奮人心的震撼力，更是運動與文化的傳承。

參、學校特色課程之展現

校園運動會展現學校特色，融合學校文化與課程發展，讓學生將所學透過運動會實踐，並體現學校特色課程的核心價值。中山女高以有氧舞蹈作為校慶大會舞的傳統已有 20 年的歷史，高一新生入學的第一個任務便是學習有氧舞蹈，其動作設計強調力道與頓點，充分展現力與美，提升對身體表現

力與肢體協調性，讓學生體會身體美學的魅力。

將課程深化發展為班際競賽，並進一步傳承成為具代表性的學校特色課程實屬不易。本課程由體育組整體規劃與發起，於相關會議中提出班際競賽構想，並與導師及行政單位進行多方溝通與協調，逐步凝聚共識，最終獲得全校各單位的支持與配合。在課程推動過程中，為減輕教師教學負擔並提升教學效能，特別採行「種子制度」，培養學生協助教學與示範，形成同儕支持的學習模式。有氧舞蹈競賽為高一新生入學後的第一項班際運動競賽，透過共同練習與展演歷程，凝聚班級向心力，培養團隊合作與責任分工的精神，因此，許多導師也會共襄盛舉一同加入，隨著課程持續推動與優化，有氧舞蹈逐漸發展為中山女高特色課程，2024 年更特別聘請專業舞蹈教師，以全新音樂重新編排動作內容，並融入拳擊有氧元素，提升課程挑戰性與多元性，為學生帶來嶄新的學習體驗。

在有氧舞蹈課程規劃與實施可分為：有氧種子培訓、有氧舞蹈競賽、校慶運動會表演、體育多元評量、學生運動視角等五元素（如圖 1 所示），以下分述之。

圖 1

舞動中山之特色課程元素



註：圖為作者提供。

一、有氧種子培訓

中山女高有氧舞蹈落實 108 課綱提倡之「自發」、「互動」、「共好」精神，以學生為學習主體，採用分層結構式教學。學期初，教師鼓勵對有氧舞蹈有興趣的學生成為「種子」，每顆「種子」都是班級有氧舞蹈發展的核心，期待能夠發芽茁壯，讓有氧舞蹈的熱情與精神在校園中持續傳承與發展。每班選派 6-8 名「有氧種子」，利用午休時間進行培訓，課堂中將權利下放至種子學生，賦予學生在學習中擔任多元角色，教師溝通協作指導班上同學。

當種子培訓結業，發現每位種子都蓄勢待發，迫不及待把所學傳遞給同學，從「學習者」到「指導者」為種子的成長與挑戰。課堂中，老師進行統一教學後，由種子學生負責小組教學；然而，在指導同學過程中面臨許多難關，如：動作繁多、強度較高，且短時間要完成動作熟練，對於班

上同學來說較為困難，因此，種子學生要學會鼓勵並細心指導班上同學。種子在設計隊形變化、口號時，學習如何領導同學、溝通協調、編排動作等，過程中種子們可能會操之過急，對同學的要求太嚴厲等等。當遇到挫折或摩擦時，老師作為「放風箏的人」，觀察風向隨時收放，適時調整教學節奏，協助種子在引導與教學中找到平衡。種子藉由有氧教學了解班上同學的個性，同儕間磨合默契的歷程是具有價值。這一系列有氧種子培訓的策略能有效提升學生學習動機，依據自我決定理論 (Self-Determination Theory, SDT)，Deci & Ryan (2009) 指出，個體的學習動機主要來自三項核心心理需求：自主性 (autonomy)、勝任感 (competence) 與關係感 (relatedness)。本課程所推動之有氧舞蹈「種子制度」，使學生得以從「學習者」逐步轉化為「指導者」，其歷程與 SDT 理論高度契合，具體展現在以下三個面向：

- (一) 自主性：種子學生被賦予學習與指導的角色與責任，可依自身進度進行練習，並利用課餘時間協助同儕，參與教學決策與練習安排，強化自我管理與主動投入學習的能力，有效培養自主學習素養。
- (二) 勝任感：透過反覆訓練、動作示範與帶領同學練習，種子學生在實作與教學歷程中不斷修正與精進技能，逐步累積成功經驗，從中獲得成就感，提升自我效能與學習自信。
- (三) 關係感：在團隊練習與班際競賽過程中，學生透過合作、互助與共同完成目標，建立正向同儕互動與情感連結，形塑支持性的學習氛圍，強化歸屬感與凝聚力。

綜上所述，種子培訓制度不僅回應自我決定理論所強調的三大心理需求，有效提升學生的內在學習動機，更使學生在挑戰與競賽歷程中培養韌性與領導能力，逐步建構以有氧舞蹈為核心的正向學習文化。

二、有氧舞蹈競賽

有氧舞蹈競賽作為校慶運動會的首項活動，為活動揭開序幕。有氧舞蹈動作融合拳擊元素，搭配節奏鮮明的音樂，激發學生內心的積極與突破精神，不僅展現青春活力，更彰顯身體的力量與美感。此競賽的獨特之處在於，每個班級須遵循統一規定的動作進行編排，在動作一致的基礎上要脫穎而出挑戰極高，唯有透過隊形變化、服裝創意與精神口號展現各班特色。每輪四個班級同場競演，共進行六個場次，評分標準包括四大面向：

- （一）動作：整齊劃一的動作展現身體的力與美，班級動作整齊度為關鍵評分依據。
- （二）創意：以夏季運動服為基底，簡易造型增添特色，而隊形變化為創意表現。
- （三）精神：以動作的整齊、力道輔以口號作為精神與態度的表現。
- （四）整體：從唱名、進場、表演到退場，每一個環節皆納入評比，重視整體的表現。

每個班級都渴望奪得最高榮譽，但冠軍只有一席，在比賽過程中，同學們全力以赴爭取最高榮耀，並在欣賞其他班級的演出時，共同感受這場比賽的熱血與榮耀，彷彿參加一場盛會。當成績揭曉時未獲獎的班級或許會有些遺憾，但最可貴的是同學們能超越勝負，讚許過去一同努力的過程，

給予自己的努力最大的肯定，珍視這段共同奮鬥的回憶，賽後班上同學合影為這一刻留下美好的紀錄。

圖 2

整齊劃一的有氧舞蹈競賽剪影



註：圖為作者提供。

圖 3

賽後班級大合照留下美好回憶



註：圖為作者提供。

三、校慶運動會表演

本校有氧舞蹈從個人、班級延伸至全校層級，為重要的運動文化傳承。首先聚焦於個人層次的挑戰與成長，學生需面對體能負荷、動作精準度，透過反覆練習與自我修正，在挑戰中完成「突破自我」的學習歷程。其次，有氧舞蹈競賽提升至班級層次的團隊競爭與合作。競賽不再只是個人表現，而是仰賴全班成員共同投入練習、協調動作一致性與節奏表現，學生在追求班級榮耀的過程中，學習溝通協調、角色分工與共同承擔成敗，深化團隊合作精神與集體責任感。最終，班際競賽進一步昇華為學校層次的公共展演與文化象徵，有氧舞蹈成果於校慶活動中展演呈現，轉化為全校共享的視覺與情感經驗，學生不僅在舞台上展現自信與成果，形塑對學校的認同感與歸屬感，使有氧舞蹈從一項體育課程，逐步發展為具有象徵意義的校園特色活動與學習文化，最終，這場競賽昇華為校慶的盛大表演，實質象徵校園運動文化與蘊含教育意義如下：

- (一) 凝聚團隊精神與向心力：由班級共同參與，透過共同訓練與競賽，培養團隊精神、協調合作，學生之間的情感聯繫加深，促進團隊合作與互相支持。
- (二) 形塑學校特色與文化：透過有氧舞蹈表演，展現本校體育教學理念。在歷屆競演累積下，形塑本校特色課程。
- (三) 展現學生榮譽與責任：隨著音樂響起，動作流暢地展開，回想過去的練習，所有的努力都化作一場精彩的演出，擔任校運會的表演是一種無上的榮譽與責任，讓全校師生感到歸屬與自豪。

有氧舞蹈於校運會表演具視覺上的震撼，站在校慶的表演舞台，代表個人、班級，更是象徵學校，是榮譽，也是責任；既挑戰，也是成長，共

同綻放光彩。當掌聲響起的那一刻，不僅贏得了觀眾的讚賞，更在心中刻下屬於自己的榮耀時刻！共構回憶創造傳承，成為學校特有的運動文化。

圖 4

校慶師生共同展演



註：圖為作者提供。

四、體育多元評量

有氧舞蹈為全高一體育課的共同評量項目，加入「有氧種子」共同評分為多元評量，也是一種學習歷程的延伸。有氧種子作為教師的小幫手，不僅在課堂內外陪伴與指導同學，更是最了解同學學習歷程的夥伴。有些同學的能力或許尚未達到水準，但透過努力所獲得的進步，展現了不容忽視的成果，過程或許教師難以全面觀察，但有氧種子能夠深刻體會，因此，讓有氧種子參與評分，能讓測驗結果更具公信力。評分方式採教師與有氧種子共同評分，每一輪分數扣除最高與最低，取其平均作為最終成績。評分前，教師與種子將共同討論並確立評分標準，測驗過程中不進行討論，測驗結束後則進行講評。透過這次經驗，有氧種子能夠親身體驗有氧舞蹈競賽的評分過程，理解如何在短時間內吸引裁判目光，進而累積經驗傳承

五、多元運動視角

過往的體育評量多以技能為主，透過「運動快報」與「運動播報」不僅關注學生的運動技能，也重視學生對運動的觀察與詮釋能力，進一步展現跨領域學習成果，培養學生的運動素養、運動鑑賞、媒體識讀與表達能力，符合 108 課綱強調的跨領域學習與素養導向學習歷程。此評量具脈絡性分為兩個階段，為學期評量的一個向度，高一以運動快報的方式呈現，透過文字撰稿了解學生的運動素養與視角；高二則是運動播報，除了撰稿外，還需搭配主播的播報以及透過運動展演來表現播報的內容。高一透過「運動快報」的形式進行評量，內容需涵蓋主題、盃賽等級介紹、運動相關規則、專項用語、運動剪影等，並在圖文說明部分，展現該運動項目的動作寫真，藉以了解各項運動的美學，呈現學生眼中的運動世界；高二則透過「運動播報」的方式進行評量，內容與運動快報相似，但需以動態影片的形式呈現，模擬運動新聞播報，加入主播簡介、場邊記者採訪，並演出比賽的精彩片段，將所學技能應用於影片中，相較於靜態的快報，播報評量更強調比賽中動態表現。教師可透過運動快報與運動播報，從文字敘述與影像構圖的角度，瞭解學生眼中運動最吸引人的精彩片段與重要時刻，進一步探索學生對運動的關注焦點與理解角度；學生方面不僅能培養對運動的深入理解，更能運用多種媒材記錄與表達學習成果。

肆、結語

校園運動會不僅是體能競技的舞台，更是學校課程理念、運動文化與教

育價值的具體展現。當運動會與特色課程相互結合，競賽便不再只是追求名次與勝負，而成為學生學習歷程與成長軌跡的重要展演場域。本校有氧舞蹈特色課程的發展，透過系統性的「種子培訓」機制，引導學生由被動參與轉為主動學習；結合自主練習、班級競賽與全校性展演，使個人努力、團隊合作與集體榮耀彼此交織。同時，課程歷程中導入多元評量方式，重視學習態度、投入歷程與合作表現，完整呈現學生在技能、情意與社會互動層面的成長。綜上所述，校園運動會的意義已超越單純競技勝負，而是成就學生全人發展的重要教育場域，有氧舞蹈特色課程的深耕，展現中山女高的運動文化，呈現努力而獲得喜悅的精神啟迪，為學生注入了運動獨特的價值和意義，體現素養導向學習的核心精神。

圖 5

有氧舞蹈比賽



註：圖為作者提供

圖 6

校慶師生共同表演



註：圖為作者提供

圖 7

種子說明評分標準



註：圖為作者提供

圖 8

運動播報



註：圖為作者提供

陳東韋、李仁佐、謝旻凱 (2014)。從歷史、教育及文化的觀點談奧林匹克運動會。 *政大體育研究*，23，43-58。 [https://doi.org/10.30411/CTTYC.201410_\(23\).0003](https://doi.org/10.30411/CTTYC.201410_(23).0003)

教育部 (2018)。 *十二年國民基本教育課程綱要總綱*。行政院公報，27(46)。

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01