

打造校園運動會新風景——以臺北市介壽國中為例

陳建廷 / 臺北市立介壽國民中學校長

顏銘甫 / 臺北市立介壽國民中學教師

壹、前言

回首求學經驗，運動會始終是學校生活中最具代表性的活動之一，不僅是學生展現日常學習成果的好機會，更是學校邀請教師、家長與社區民眾共同參與，一同見證學生學習成果展現的盛大場合。許多學者均指出，運動會之教學意義不僅於協助教師檢討體育教學成效、提高學生學習動機，亦為展現跨領域教學成果的最佳場合（張民讚，2002；張俊一，2000）。為順應性別平權的時代趨勢，介壽國中自 2012 年起，將原先男女分班的模式改為男女合班。這樣的變革不僅影響教學方式，也對課程規劃產生重大影響，因而發展出以性別平等教育為主題的「天作之合」合球課程，希望能讓學生理解兩性的性別差異，引導學生在生活上體驗不同性別之間的正向互動與互助合作，增進性別平等素養。另外，隨著地球村的來臨、全球化的潮流，學校也發展多面向的國際教育課程，以激發孩子興趣，促進學生與國際夥伴的跨文化理解與互動，進而引領其開拓國際視野。因此，如何將性別平等與國際教育的理念與精神結合落實在校園活動中，成為介壽國中課程發展的重要思考方向。基於上述發展，為使運動會活動更具整體性與教育意涵，本校透過運動會健康操表演、合球趣味競賽、混合接力活動，以及合球國際交流等項目

加以實踐，並統整為「運動健康力」、「生活品格力」與「國際移動力」之學習成果，作為運動會課程的具體呈現。本文以介壽國中運動會活動為例，說明如何透過上述課程設計整合性別平等教育與國際教育理念，並分享實施經驗。

貳、校內教育政策與重大議題的發展與推動

教育政策隨著時代的進步，有不同的重要政策與時事議題必須落實推動，以下就本校性別平等教育及國際教育推動現況分述之：

一、性別平等教育：發展性平課程，營造情境落實推動

（一）以學生需求為中心，凝聚校內共識

2012 年由於學校男女合班的制度改變，急需發展「以學生為中心」的性別平等課程，引導學生兩性間相互尊重、平等溝通的觀念。爰此，健康教育與體育兩科，結合兩性議題的教學與合球運動，透過課程統整與實作活動，科間內容相互呼應、配合、調整，並以協同教學的方式，引導學生建立正確的性別平等觀念與互動，發展介壽國中的「天作之合」課程。

（二）辦理專業成長活動，落實性平校本課程

校內舉辦多次的教師專業成長研習活動，讓體育科與健康教育老師對話討論，深入了解性別平等教育的重要性，並透過觀摩與實際操作，讓授課教師學習如何引導學生，透過合球運動內化性別尊重與合作的觀念。此外，結合活動辦理，學校與家長及社區合作，鼓勵家長入校參與

孩子的學習過程，使性別平等概念擴及至家庭與社區。

（三）多元活動融入，推動性別平等教育

為培養學生兩性間相互尊重、平等溝通及相互合作的觀念，本校規劃七年級班際合球比賽、混合 400 公尺接力、混合大隊接力、排球混合賽制以及校慶運動會合球趣味競賽等不分性別的體育競賽與活動，提供學生真實的兩性互動情境，培養正確的互動模式，使其將尊重與包容的精神內化，進而促進校園性別友善文化的發展。孩子們也反饋道：「參與班際比賽後，更願意投入運動，且在日常生活中也變得更加主動與自信。」至今，合球與排球班際比賽及運動會已經是每一位介壽學子共同的記憶，也是穩定推動性別平等體驗學習的主要活動。

二、國際教育：拓展國際視野，促進文化交流

（一）推動校園國際化，營造跨文化情境

因應時勢潮流，學校積極投入培養學生國際視野，結合雙語教育與國際教育，讓學生有機會與不同文化背景的队伍交流，拓展國際視野，理解不同社會對性別平等的看法與實踐方式。學校的推動策略涵蓋「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs) 課程設計、校園國際化建設與國際交流活動。透過設計跨領域的 SDGs 課程，讓學生能深入理解全球永續發展議題，並結合地方文化與國際視野，培養具世界公民素養的未來領袖。在校園國際化方面，學校不僅打造了雙語學習情境，設置了多處國際情境牆，更積極培育雙語教師，營造沉浸式的跨文化學習環境。

(二) 引進資源搭建舞臺，促進學生文化交流

學校積極引進外部資源，舉辦多樣化的跨文化交流活動，如國際筆友計畫、國際教育旅行、真人圖書館、國際接待活動與跨國交流活動等，讓學生能夠在真實情境中培養語言運用能力及國際合作意識。在學習間，屢次邀請國外學生、教師、團隊來校交流，引導學生從中認同本國文化，並同理不同國家的文化差異性，彼此相互尊重成長。

綜上所述，介壽國中在性別平等教育與國際教育的推動過程中，透過課程設計與多元活動的實踐，逐步形塑出以學生為中心的學習經驗。相關課程與活動不僅促進學生在身體活動中的參與及表現，也強調合作互動、品格養成及跨文化的學習。基於此，本校將「運動健康力」、「生活品格力」與「國際移動力」作為學生之學習目標，並規劃相關活動於運動會中實踐，以下將進一步說明其規劃與實施方式。

參、融入「三力」的運動會規劃

校園運動會是屬於學生的表現舞臺，讓學生親自經驗本身就是學習，也就是教育（楊朝佐，1968）。因此，運動會不僅是體育教學的延長，而且是日常生活的延伸。運動競賽是校園運動會的核心，而活動背後所蘊含的教育意涵，更影響著現場孩子與家長價值觀。以下為介壽國中運動會融入性別平等教育與國際教育元素，展現學生「運動健康力」、「生活品格力」與「國際移動力」的成果。

表 1

介壽國中運動會活動與議題融入一覽表

項目	運動會的舉辦項目	課程或議題融入	主要學習成果展現
一	健康操表演	漸健美（正式課程）	運動健康力
二	合球趣味競賽	性別平等	生活品格力
三	合球國際交流	國際教育	國際移動力
四	混合接力	性別平等	生活品格力

資料來源：介壽國中運動會秩序冊

一、健康操表演——「運動健康力」

介壽國中「漸健美」健康操課程，為 2008 年由本校體育教師研發編排。總時長約四分鐘，內容編排共分為上肢運動、下肢運動、全身性協調運動，主要為大肌肉活動，並搭配上速度 128bpm 的動感音樂。於每年七年級上學期規劃實施 8 堂健康操課程，同時辦理健康操班際競賽；安排全年級在運動會中演出，並邀請師長與貴賓一起同樂，是校慶表演最吸睛的節目。孩子們的健康活力與朝氣蓬勃的表現，充分展現出介壽國中的「運動健康力」。

二、合球趣味競賽——「生活品格力」

合球運動在本校近二十年的推動下，可謂「最接地氣」的運動文化，無論是學生、老師、職員、甚至是家長志工，在運動會時皆能夠共同參與合球的趣味競賽。在全校關注的場合，兩性間透過溝通相互合作，強化彼此的優勢、彌補彼此的不足，共同爭取團隊榮譽，無形中成為最好的示範與榜樣。而兩性合作的氛圍，由學校出發，擴散至家庭與社區，共同形塑介壽「生活品格力」。

三、合球國外交流——「國際移動力」

2023 年第 12 屆 IKF 世界合球錦標賽在臺舉辦，介壽國中主動接待德國隊，規劃一系列的文化交流活動，並特別邀請德國合球國家代表隊出席學校運動會進行交流，為此，特別召集國際教育社、合球隊及對國際交流有興趣的孩子共同參與。交流賽中，孩子們透過語言、肢體動作與眼神的溝通互動，建立默契並與外國選手搭配合作，順利得分。活動後讓孩子與德國隊一起分享比賽中，不同國家文化在性別合作的看法，也進一步體認到性別平等不僅是本地議題，更是全球性的焦點議題。而國際交流的歷程，打開學生的眼界，提高學習動機，激發學生提升「國際移動力」。

四、混合接力——「生活品格力」

運動會中，除了班際大隊接力為混合項目外，配合國際田徑賽事的新制，本校特別開設 400 公尺混合接力的競賽項目，搭配體育課程進行性別合作議題的討論，鼓勵孩子跨越性別的合作，增加成功經驗。藉由接棒技術與戰術的討論及模擬練習，更能夠達到合作溝通的效果。在練習中，相互溝通、同理彼此，一起努力追求目標的歷程中，共同形塑介壽「生活品格力」。

綜上所述，介壽國中透過「運動」促進學生身心發展、品格培養及社會責任感的塑造。藉由多樣的運動項目與跨領域的教育整合，強調性別平等、團隊合作與國際視野，並且在課程設計中實踐了多元學習與社會價值觀的培養。這些活動不僅提升了學生的體能與運動能力，還強化人際溝通、協作與國際理解，為孩子提供了全面的學習經驗，促進其全人發展。

肆、結語

學校運動會舉辦的意義，就教學的角度而言，是展示日常課程所學的「成果發表會」，然而從教育的角度出發，更是親、師、生共同的「學習平臺」。隨著學生需求、課程發展與教育政策的驅使，將議題融入於學校運動會是一個將「教育價值」影響最大化的策略。近二十年來，介壽國中陸續研發出「漸健美」(健康操)、「天作之合」(合球)等校本課程，也陸續推出田徑運動混合接力項目，藉由混合運動的實踐，讓學生同理差異與學習尊重，養成介壽學子性別平等的正確觀念。同時邀請鼓勵家長參與運動會，陪伴孩子的學習過程，引導家長及社區民眾一起體驗活動，擴大性別平等教育的影響力，進一步延伸至家庭與社會。最後，地球村與國際化的時代來臨，校慶運動會亦把握合球國際賽事在臺舉辦的契機，邀請德國隊到校交流，讓孩子有最親身的感受。未來更希望結合性別平等教育、雙語教育及國際教育，引導介壽學子與世界互動，拓展孩子們的國際視野，打造「運動健康力」、「生活品格力」與「國際移動力」交織而成的前瞻樂活校園。

圖 1

運動會與德國隊交流活動(師長組)。合球運動展現「國際移動力」。



圖 2

運動會與德國隊交流活動(學生組)。運動是最好的國民外交，也是孩子最有感的國際教育。



註：圖為介壽國中提供。

圖 3

四百公尺混合接力。兩性合作展現「生活品格力」。



註：圖為介壽國中提供。

圖 4

校慶運動會趣味競賽。親師合作，為孩子示範最佳的「身教」。



註：圖為介壽國中提供。

圖 5

「漸健美」課程成果表演。運動會健康操展示出屬於介壽孩子的「運動健康力」。



註：圖為介壽國中提供。

- 張民讚 (2002)。運動賽會管理運用於小學校慶運動會舉辦之探討。《學校體育》，12(5)，79-87。
- 張俊一 (2000)。新鮮的國小校慶運動會。《學校體育》，10(2)，47-52。
- 陳詩婷、林靜萍 (2017)。高中生參與運動會之經驗探討。《國立臺中教育大學體育學系學刊》，12，54-69。
- 楊朝佐 (1968)。學校運動會的教育意義與舉辦方法。《師友月刊》，11，17-18。
- 黃子堯 (2020)。國中體育課跨領域學習 - 以合球運動、道德與公民課為例。《學校體育》，180，31-41。
- 吳正奇 (2005)。國內合球運動發展之我見。《輔仁大學體育學刊》，4，376-382。
<https://doi.org/10.29697/JPE.200505.0029>
- 林麗雪 (2011 年 11 月 6 日)。北市中正、南門、介壽國中 明年改男女合班。《民生報》。