月旦知識庫

# 從規訓到素養：論運動部成立與體育班退場趨勢下之學校身體文化轉型——以插角森林實驗小學「戶外悠森學」為例

李崇瑋 / 新北市立插角森林實驗小學教務主任

## 壹、前言：臺灣體育的十字路口

2025 年，臺灣體育行政體制迎來了史上最大的變局——「運動部」正式掛牌成立。隨之而來的，是原教育部體育署的改組，並降級納編為教育部國民及學前教育署（簡稱國教署）下的一個「組」。根據行政院通過的組改方案，運動部將下設「一署六司」，專注於全民運動與國際競技；而基層學校體育則回歸教育部國教署「體育衛生組」。這場行政位階的挪移，在教育界引發了深層焦慮：當體育業務從獨立的「署」縮減為行政層級較低的「組」，學校體育的預算主體性與政策發言權，是否會隨之邊緣化？

與此同時，另一個影響基層教育的震撼彈正加速倒數——教育部相關規劃指出，自 2027 年起，國民小學體育班將逐步退場轉型（黃邱倫，2025 年 3 月 12 日）。這代表著過去半個世紀以來，以「早期專項化、集中化訓練」為核心的體育金牌培育模式正式走入歷史。體育班制度雖曾發揮育才功能，但也因「過早施行單一專項訓練」而面臨過度訓練導致運動傷害、學業被剝奪等輿論壓力。民間團體亦多次公開呼籲，應廢止國中小體育班，避免「金牌成了

月旦知識庫

學童的身心枷鎖」。

在少子化衝擊與行政轉型的雙重夾擊下，偏鄉與實驗教育學校正站在改革的最前線。當行政資源可能向競技傾斜、當傳統規訓式的體育班瓦解，我們必須嚴肅追問：國民小學的體育價值應如何重構？是繼續追逐日益稀缺的競技獎牌，還是藉此契機，讓體育回歸教育本質，守護並實踐每一位學生的「身體素養」？

## 貳、政策省思：行政降級與「男不如女」的結構矛盾

長期以來，臺灣基層體育陷入了一種高度「規訓化」的迷思。體育署藍嘉蘋科長（2024）曾於〈體育班現況與未來展望〉中精確指出，體育班制度雖培育出多位奧運金牌選手，但其「專班形式」與「獨立課程規劃」，也讓學生運動員常面臨學習成就低落的困境。這種過早施行的單一專項訓練，不僅容易導致生理上的運動傷害，更可能因過度訓練而折損了運動生命的長度。

許多男性選手在成年後，因青少年時期的過度耗損或心理厭倦，導致競技實力斷層或運動人口流失；反觀早期投入較多元或非專項訓練的族群，反而能在身體實踐中保有更高的韌性與持續性。這種現象在基層體育界被戲稱為「男不如女、女不如小、小的不如殘」的結構性諷刺。這並非指涉生理上的優劣，而是反映出過早進行高強度、重複性規訓的結果。當我們將體育簡化為單一的「技術磨練」時，往往也剝奪了學生身為「人」的多元發展可能，正如「臺灣巨砲」——職棒選手陳金鋒（2017）曾在自傳中點出：「只打球，沒有讀書，你是什麼？應該是什麼都沒有。」

月旦知識庫

此外，行政體制的更迭更放大了這種不確定性。當體育業務從獨立的「署」改制為國教署管轄下的「組」，其職掌範圍更偏向「教育化」與「健康促進」。學者歐宗明（2008）曾提醒，若教育與運動職掌過度切割，可能導致資源分配的斷裂，使學校體育淪為競技運動的次等附庸。在此轉型節點，第一線的教師更需要一種「教學的勇氣」（鄭筱澐等，2025），重新定義體育課的價值。

我們必須意識到，2027 年國小體育班的退場並非體育教育的終點，而是「去規訓化」的起點。這是一個契機，讓體育教育從「訓練一名選手」轉向「培育一個完整的生命」。在少子化的浪潮下，體育不應再是少數菁英的專利，而應是如十二年國民基本教育課程綱要（簡稱 108 課綱）所強調的「素養導向」——讓學生透過運動探索自我，培養出能伴隨一生的身體主體性。

## 參、實踐現場：插角森林小學的「戶外悠森學」與韌性身體實驗

在三峽大豹溪畔，插角森林實驗小學正用一套名為「戶外悠森學」的課程，回應了前述政策轉型所引發的疑慮。這裡沒有金牌導向的體育班，卻有一套讓全校師生引以為傲的「GRIT（韌性）」培育體系。這套課程不僅是體育，更是將身體置於自然與文化的交織點上，進行一場深刻的生命實驗。

### 一、戶外悠森學：在大豹溪與板根森林間建構「身體覺察能力」

插角森林實驗小學的教學場域不限於校內，而是延伸至鄰近的低海拔亞熱帶板根森林以及大豹溪流域。這種「自然即教室」的設計，呼應了北歐 Friluftsliv（發音為 "free-loofts-liv"，為挪威語中的「自然生活」）的身體哲學（莊珮琪，2016）透過「戶外悠森學」課程，讓學生的身體在非標準

月旦知識庫

化的環境中探索——溪流的濕滑、山徑的起伏、泥土的觸感，這些都是最天然的感覺統合訓練。

課程創新將人文歷史與生態探索交織，讓體育活動不再只是單純的體力消耗。當孩子在大豹溪畔奔跑時，他們觸碰的不只是河水，更是泰雅族大豹社的歷史脈絡；他們的身體素養是在與土地的真實互動中，一點一滴磨練出來的「身體覺察能力」。

## 二、移動的素養與責任：全校單車考照與校外騎行

在插角森林實驗小學的「戶外悠森學」中，單車不僅是運動器材，更是培養「移動主體性」的工具。學校設計了嚴謹的「全校單車考照」制度，學生必須學會檢查機械構造、掌握交通規範，並在校內通過斜坡與平衡測試後，才能獲得在戶外與山野中騎行的「駕照」。

這是一場關於「掌控」與「責任」的身體教育。當孩子們成群結隊地騎行在臺灣的土地上，他們必須學習控制車速、應對突發路況、並在團隊中互相支援。這正是十二年國教強調的「解決問題能力」，讓身體的移動成為通往自由與社會化的成年禮。

## 三、意志的階梯：從五寮尖、合歡山到玉山的登頂之路

插角森林實驗小學最具代表性的「韌性試煉」，莫過於系統性的登山課程。這不只是體力爬坡，更是體育精神的具體實踐：

(一) 在地紮根：五寮尖的感官覺醒。利用三峽在地險峻的五寮尖山，讓中高年級學生在手腳並用的攀爬中，體驗「身體與岩石的親密對話」。

月旦知識庫

（二）百岳巔峰：從合歡山到玉山。作為「戶外悠森學」的最高殿堂，高海拔的稀薄空氣與長途跋涉，對小學生而言是極大的生理與心理挑戰。

本校將韌性 (GRIT) 重新詮釋為 G( Growth 發展興趣 )、R( Repeat 刻意練習 )、I ( Insist 持久熱情 )、T ( Tough 成就精采 )。在登山過程中，孩子們經歷了全方位磨練。這種「階梯式挑戰」讓孩子在疲累極限時學會與自己對話。登頂那一刻的淚水與歡呼，並非為了獎牌，而是對自我生命的肯定。

## 四、內外兼修的身體規訓：從基本功到兵器的武術傳承

除了向外的山林探索，插角森林實驗小學亦重視向內的肢體深掘。自一年級起，全校學生便沉浸於系統性的武術訓練。低年級階段，課程著重於基礎體操與核心穩定，透過紮實的「馬步」與「南北拳」基礎，訓練孩子在靜謐中尋求重心的平衡。這不僅是強健體魄的起點，更是在混齡學習中，建立對身體規律的初步尊重。

隨著年級遞增，中高年級的課程進一步延伸至操作刀、槍、劍、棍等兵器。兵器的加入，象徵著肢體延伸的藝術與協調性的極致挑戰。學生在揮舞刀劍時，學習的不僅是套路，更是「意到氣到」的肢體開發，以及在動靜交替間對自我情緒的控管。武術課程讓插角的孩子從不同角度領略體育精神——那是一種融合了「禮始禮終」的謙遜，與「剛柔並濟」的處世哲學。在體育班退場的趨勢下，這種不以奪牌為唯一目的、強調身心合一的武術教育，更顯現出實驗教育在發展多元肢體文化上的前瞻性。

月旦知識庫

### 五、數據下的健康實踐：從健康促進學校卓越金質獎看素養教育的成效

插角森林實驗小學透過「週四早修全校爬山」與「春季健行挑戰」，將身體活動常態化。數據顯示，學生在「健康量化數據」中的表現連續八年均優於全國平均，且於 2024 及2025 年連續兩年獲得衛生福利部國民健康署健康促進學校卓越獎及創新課程獎。此外，當少子化讓偏鄉小校面臨存續壓力時，選擇參與「全國少年籃球錦標賽 ( 偏鄉小校組 )」，並連續斬獲佳績。我們發現，這些在山林中練就了一身韌性的孩子，即便沒有體育班的過度規訓，在競技場上依然能展現出驚人的專注力與運動精神。這證明了：回歸素養、紮根生活，才是國民體育轉型最堅實的路徑。

## 肆、綜合討論：從「技術訓練」到「生命引導」的典範轉移

插角森林實驗小學的實踐經驗，不僅是一所偏鄉學校的生存策略，更為體育班退場後的臺灣基層體育，提供了一個具備高度參考價值的轉型藍圖。透過本案例，我們可以從以下幾項探討：

### 一、專業身分的翻轉：體育教師的教學勇氣

在傳統體育班架構下，教師或教練的身分往往被設定為「術科訓練者」，其目標是精準的動作複製與戰術執行。然而，隨著實驗教育的興起，教師必須展現鄭筱漂等（2025）所主張的「教學勇氣」。在插角森林實驗小學，教師不再只是教導如何「投籃」或「跑步」，而是轉化為「山林引導者」與「韌性啟發者」。這要求教師必須具備跨領域的整合能力——在登山課程中融合生態知識，在

月旦知識庫

單車課程中導入公民責任。這種身分轉變，回應了體育署對體育班學生應培養「運動競技以外領域適應能力」的期待：當教師展現了多元探索的勇氣，學生才能在運動中看見更廣闊的自己。

## 二、韌性作為身體素養的核心指標

傳統體育班以「秒數、分數、獎牌」作為成功指標，這種單一指標往往是造成「男不如女、小不如殘」等競技斷層的主因，因為過早的成敗判定摧毀了長期的運動動機。插角森林實驗小學的課程模式證明了：當我們將「堅持到底」與「勇於挑戰」視為身體教育的核心，學生的身體表現反而更具續航力。無論是在五寮尖的攀岩還是玉山的攻頂，學生展現出的不是被規訓的動作，而是具備自主意識的韌性。這種「素養導向」的身體文化，正是國民體育在面臨行政降級挑戰時，最應堅守的教育本質。

## 三、偏鄉與實驗教育的先行者意義

面對少子化，偏鄉小校常被視為資源弱勢。然而，插角森林實驗小學透過參與「全國少年籃球錦標賽 ( 偏鄉小校組 ) 展現了另一種可能。從插角森林實驗小學的案例可以得知：實驗教育並非放棄競技，而是將競技置於「健康促進」與「戶外生活」的大框架之下。這種「由內而外」的體適能建構，比傳統體育班「由外而內」的強加訓練，更符合 108 課綱「適性揚才」的精神。在行政改組後，國教署體育衛生組應思考如何將這類實驗經驗轉化為普適性的政策，讓更多一般學校能在體育班退場後，找到新的轉型路徑。

月旦知識庫

## 伍、結論與建議：回歸身體主體性的教育曙光

當2025 年「運動部」的招牌高掛，而 2027 年時國小體育班的哨聲即將終結，臺灣的學校體育正經歷一場陣痛卻必要的蛻變。這場變革的核心，不在於行政位階的升降，而在於我們能否將體育從「競技規訓」的枷鎖中解放，重新交還給每一個孩子。

### 一、結論：素養導向是偏鄉轉型的最強驅動力

插角森林實驗小學的「戶外悠森學」與「GRIT 韌性」實踐證明了：體育教育的成功，不在於產出多少金牌，而在於孩子是否擁有一副能夠感知世界、挑戰自我的強健體魄。即使在學校體育行政位階納編至國教署「組」級單位的挑戰下，插角森林實驗小學透過單車騎行與百岳登山，展現了實驗教育在「身體文化」建構上的主體性。

當學生的運動動機來自於對山林的熱愛、對自我的超越，而非外部的排名的規訓時，他們的運動生命將更具延續性。這正應證了運動部所期許的：讓每個孩子在追求卓越的過程中，都能成為「更好的自己」。

### 二、具體建議：給體育班退場後的體育政策藍圖

基於上述論述與實務經驗，本文提出以下三點建議：

（一）**行政資源的精準對接：**運動部（全民體育署）應與國教署（體育衛生組）建立跨部會的資源平臺。針對如「全國少年籃球錦標賽（偏鄉小校組）」等賽事，應持續優化參與機制，讓非體育班背景、具備良好身體素養的學生有機會在競技舞臺上交流，落實適性揚才。

月旦知識庫

（二）**推廣「階梯式身體挑戰」課程：**建議教育主管機關參考插角森林實驗小學課程經驗，將在地資源（如山林、溪流、單車路徑）系統性地融入健體領綱。以「韌性評量（GRIT）取代單一術科測驗，鼓勵學校發展各具特色的校本體育課程，取代過早專項化的體育班模式。

（三）**賦予第一線教師「轉型勇氣」：**面對體育班退場，政府應加強對基層體育教師的專業支持，從「技術教練」轉型為「素養導師」。鼓勵教師勇於打破體育館限制，引領學生在自然與社會場域中，建立伴隨一生的身體主體性。

體育班退場政策的推動，不應視為基層體育的萎縮，而應視為「國民體育紮根」的重生。當我們不再執著於規訓出的金牌，而是如同插角森林實驗小學的孩子般，在玉山之巔、在大豹溪畔，用汗水與韌性寫下自己的生命故事，那才是我們身體文化最璀璨的未來。

月旦知識庫

## 參考文獻

莊珮琪（ 2016 ）Friluftsliv：斯堪地那維亞的自然生活。*身體文化學報*，22，33-57。https://doi.org/10.6782/BCJ.201606_(22).0002

陳金鋒、林以君、李碧蓮（2017）。*不求勝的英雄：解壓縮陳金鋒.zip*。天下文化

黃邱倫（2025，3 月 12 日）。教育部有意讓國小體育班轉型　社團改由專任教練擔任。*中時新聞網*。https://www.chinatimes.com/realtimenews/20250312004246-260403?chdtv

歐宗明（ 2008 ）美國大學身體教育與競技運動連結源起之探討。*運動文化研究*，6，29-52。https://doi.org/10.29818/SS.200809.0002

鄭筱漩、黃盈晨、黃正杰、陳履賢（ 2025 ）體育教學的勇氣。*運動文化研究*，46，61-110。https://doi.org/10.29818/SS.202503_(46).0003

藍嘉蘋（ 2024 ）體育班現況與未來展望。*學校體育*，202，4-14。