月旦知識庫

偏鄉小學體育教學

鄭俞宣 / 宜蘭縣蓬萊國民小學教師暨田徑教練

壹、特色小學案例分享

初次認識蓬萊國小，是透過網路地圖所呈現的影像。校園中心圍繞著一棵老樹，牆面佈滿攀附的藤蔓，教室前方僅有一塊由水泥與草皮拼接而成的小型空地。校內並無標準操場，需穿越一條馬路後，方能抵達對面的風雨操場，以及一條約六十公尺長的紅土直線跑道。整體而言，學校的運動設施相對有限。

然而，此一看似受限的校園環境，卻同時擁有豐富的自然資源。從校內遠望，可見層層山巒景色；步行約五分鐘可抵達南澳火車站；慢跑約五分鐘則可至具備四百公尺標準 PU 跑道之運動場；若延伸至二十分鐘，亦可抵達海邊的朝陽漁港。此種「校內資源有限，校外環境豐富」的特殊條件，使體育教學與訓練的發展呈現出不同於一般學校的樣貌。

實際帶隊參與比賽後，隨即面臨資源不足的具體挑戰。本校學生多為泰雅族孩子，具備優異的體適能天賦與高度的運動參與動機。在體育教學策略上，因應學生動作發展快、爆發力佳的特質，課程規劃著重於高動機的專項技能訓練與自我挑戰。然而，教學現場亦面臨實質困境：目前學校僅能提供過去留存且尺寸不齊全的舊田徑釘鞋，不僅影響訓練效益，裝備不服貼更增

月日知識庫

加足部運動傷害的風險。即便面臨硬體資源短缺，學生仍展現極高的學習熱忱，迫不及待投入各項跑步測試與練習。然而，在一次全速衝刺後，學生卻出現步態異常的情形，原先誤以為是暖身不足導致運動傷害，經檢查後發現，實為釘鞋底盤脫落，鞋釘散落所致。

此外，亦有學生反映無適合自身尺寸之釘鞋可供使用。在尚未正式展開系統性訓練之前，裝備問題即已接連浮現。返校後進一步盤點器材，發現實際可使用之釘鞋數量不足。為使學生能順利參與後續訓練與比賽，遂向學校申請經費添購裝備，並同時向鄰近學校借用器材，以採輪替方式因應實際需求。

進一步了解學校體育發展脈絡後發現，過去曾推動拔河隊與兩鐵小鐵人等運動團隊與社團。然而，隨著教練更替與師資未能延續，相關訓練逐漸中斷，既有器材亦多半閒置於體育器材室或體能教室中，未能持續被有效運用。此現象顯示，在偏鄉小學中，體育發展不僅受限於資源取得，更與師資穩定性及制度延續密切相關。因此，除補充必要器材外，如何有效盤整既有資源，並透過與鄰近學校之交流與支援，提升器材使用效益，亦為重要課題。

氣候因素亦對體育教學造成顯著影響。宜蘭地區長期多雨且濕冷，對於來自南部地區的教師而言，無論在生理或心理層面皆需適應。以民國 108 年冬季為例，整月僅有少數晴天，其餘多為陰雨天氣，不僅影響教師身體狀況，亦大幅限制體育課程之實施。當時全校僅有一處可供室內活動之場地，需供六個班級共十二節體育課輪流使用，導致課程安排與教學品質均面臨挑戰。

月旦知識庫

圖 1

校園中沒有操場，平常訓練、體育活動會利用校園中心的大空地



*註：*圖為作者提供。

圖 2

宜蘭中小學運動會前召集學校棒球隊以及體育課運動表現優異的高年級學生



*註：*圖為作者提供。

月日知識庫

貳、推動挑戰與關鍵

在此背景下，學校先後成立棒球隊與田徑隊，使課後校園逐漸恢復運動氛圍。棒球隊成員以男生為主，而田徑隊則多為女生及對球類運動興趣較低之學生。受限於天候與場地因素，初期田徑隊多於二樓體能教室及會議室進行基礎訓練；棒球隊則於風雨操場練習。為提升實際運動經驗，棒球隊每週三需慢跑約二十分鐘至碧候戶外壘球場進行訓練；田徑隊則於課後跑步約五分鐘至南澳四百公尺標準操場進行場地練習。

田徑隊初期訓練時間安排為每週二與週四放學後(16:00 至 17:30)。此一時段亦配合學校課後學習扶助課程，對家長接送時間具有一定便利性。然而，經歷約一至兩個月之訓練後，部分學生因無法適應身體痠痛或缺乏持續動機而退出，亦有學生因出席不穩定而中斷參與。最終穩定參與訓練者約為 13 人(包含三至六年級學生，男生 3 人、女生 10 人；當時全校學生數約 110 人)，形成一支規模精簡但參與度相對穩定的田徑隊。

記得某個週三，我們移至大操場進行訓練，不料午後雷陣雨傾盆而下。大雨滂沱中，學生與我扛著沉重的器材奮力奔向停車處。正當我為如何分批接送孩子返校而焦慮時，高年級的孩子們展現了令人驚訝的樂天與獨立：有人披上雨衣穿梭在部落小徑，有人則是兩人共撐一把傘、赤腳踏水，笑鬧著結伴返家。正當我苦惱著，如何安排其他人接送順位時，一位家長開著八人座廂型車如救星般現身，霸氣地招呼孩子們上車，快速的接送孩子們回家。那場大雨雖然淋濕了衣裳，但家長的支援與孩子們純真的韌性，卻在我心中留下了最溫暖的印記。

月旦知識庫

圖 3

首次帶隊去比賽前，借用臨校南澳國小紅土操場做賽前練習和模擬比賽



*註：*圖為作者提供。

參、比賽觀摩與交流

本校位處偏鄉，體育教學策略除了課堂訓練，更積極將學習場域延伸至區域賽事，透過實際參賽提升學生的競賽經驗與自信。然而，教學推動上面臨極大的「地理與交通困境」——從南澳至宜蘭田徑場需一小時山路，十餘位學生的參賽交通與後勤支援成為極大考驗。為突破此困境，我們採取「跨領域團隊合作與家長參與」的後勤策略：由校長、總務主任與熱心家長組成支援車隊，不僅解決載運問題，更在連續三日晨曦出發、暮色雨中返回的極致體能考驗下，做到「逐一將學生安全送抵家門」的安全保障。此外，教學團隊亦注重賽後的心理照顧與營養補給，透過賽後熱食照顧孩子身心，展現結合社區與行政力量的全人體育教學支持系統。

月日知識庫

回程路上，孩子們在車內沈沈入睡的景象，是教練最感欣慰的時刻。透過校外比賽的觀摩與刺激，孩子們拓寬了視野，這份來自「山外世界」的衝擊，轉化為他們返鄉後自我精進的動力。 連續三天披星戴月，雖有跋涉的艱辛，但在行政、家長與教練三方合力下，確保了參賽的順利。這份跨職務與身份的使命感，不僅完善了基層體育的後勤，更在孩子心中種下了邁向卓越的種子。

圖 4

每週三移地訓練，跑步 5 分鐘至南澳大操場 PU 跑道訓練



*註：*圖為作者提供。

肆、校內運動風氣

為突破偏鄉學校單一運動專長人數有限的「選材困境」，體育教學採行跨專長資源整合的教學策略。除了以田徑隊女生選手為核心，更跨組招募具備紮實體能基礎的棒球隊男孩子。在課程與訓練設計上，我們成功將棒球長

月日知識庫

期的專項能力（如上肢爆發力、核心力量與瞬發力），精準轉化至田徑的壘球擲遠、短跑爆發力及全能五項跳高技術中。此策略不僅有效解決了學校組隊人數不足與專長單一的困局，更讓學生展現出極佳的競技狀態與奪牌實力，發揮發掘多重潛能的體育教學效益。

礙於基層專業體育人力不足，我身為導師也兼任體育教學。為了不額外佔用課餘時間，我將田徑訓練融入正規體育課中，帶領全班共同參與。透過棒球隊與田徑隊孩子的同儕學習與動作模仿，營造出共學成長的動力氛圍。然而，現實仍有遺珠之憾，因寒暑假我需返鄉屏東，加上鄰近區域缺乏田徑專屬營隊，孩子們在假期只能維持自主練習。相較於棒球隊穩定的訓練體系，這份因長假而產生的訓練斷層，反而激發了孩子們對進步的強烈渴望。

圖 5

每兩週移地訓練，路跑三十分鐘至南澳海邊



*註：*圖為作者提供。

月日知識庫

伍、實際案例

一、跨越山林的感官衝擊：從不敢點餐到不畏未知的勇氣

第一次踏上全國賽培訓的旅程，是因為班上一位棒球隊的孩子在壘球擲遠項目奪冠。身兼壘球與大隊接力國手的他，每週三、五下午需前往市區集訓。起初，我獨自開車載他往返，原以為一小時的路程會有些許尷尬，沒想到原住民孩子天生大方開朗，他滔滔不絕地分享生活，偶爾還會調皮地直呼我的名字，讓我好氣又好笑。訓練結束後的歸途，原本愛說話的他總是不堪體力負荷，在副駕座沈沈睡去，看著他疲憊的睡臉，想到待會他還要自己再搭公車回家到南澳最山頂的部落-金洋，路程近二十分鐘，我心中盡是不捨。

長期獨自駕車往返兩小時，體力確實是一大考驗。為了克服通勤的疲勞，我開始與南澳的其他老師協力，採取輪流載送或搭乘火車。為了趕上中午十二點二十分的班次，我們常需趕在十二點提前用餐，甚至在走廊上大聲互喊提醒：「要趕火車啦！」這場「與時間賽跑」的訓練日常，雖然充滿了奔波的辛勞，卻也編織出師生之間最真摯的情感。

跨校培訓與外縣市移地訓練，是本校體育教學中關鍵的「多元刺激與經驗拓展」策略。針對偏鄉學生，教學目標不僅限於專項競技術科的提升，更重視透過跨校交流打破文化與視野的界線。然而，教學現場亦面臨「社會適應與生活經驗落差」的隱性困境，學生雖然在原棒球隊熟悉的團體環境中如魚得水，且展現出直率質樸的特質，但在面對市區師生或陌生情境時（如參賽期間的日常點餐與自主互動），仍會顯露文化刺激不足帶

月日知識庫

來的青澀與不自信。透過導入外縣市各校專業教練的多元指導與高強度賽事洗禮，我們將競技情境轉化為全人教育的學習場域，引導學生將外界的感官衝擊吸收為內在成長養分，達成體育技能與社會適應能力並進的教學效益。

畢業後，他選擇了一條截然不同的路：前往一所沒有學長姊牽引、全然陌生但擁有棒球隊的國中就讀。兩年過去，他在學業與球場上的穩定表現，不僅證明了自己的適應力，更感召了後進學弟妹的家長，紛紛跟隨他的腳步前往該校。這份從不同領域的跨界接觸中培養出的自信，正是他在面對未知挑戰時，最無可取代的生命能力。

二、三姊妹的跳高架：一個家庭的運動傳承

在田徑隊中，最令我動容的是來自同一家庭的三姊妹。大姊與二姊率先入隊，而當時才小學二年級的小妹，每次隨母親接送時，總睜著圓亮的大眼、躍躍欲試。這份熱情在兩年的磨練下開了花，縱使曾因訓練艱辛而哭著哀求放棄，但最終姊妹倆皆憑藉毅力，分別奪下連兩年的全能三項冠軍；二姊更以大姊為標竿，成功超越了姊姊的競技紀錄。在我調離蓬萊國小前，身為小妹導師的我，面對家長「希望老師晚點走」的期盼，心中滿是不捨與牽掛。

田徑隊的延續在偏鄉是一場體力與意志的馬拉松。在導師職務與繁重行政公文之外，成立田徑隊意味著必須無私奉獻下班後的私人時間。面對學生家庭的突發狀況，教練往往得化身司機，在沒有公務支援的情況下，靠著私車與體力支撐起孩子的運動夢。

體育教師與教練的教學困境，往往不僅來自高強度的體力消耗，更源

月日知識庫

於「教學價值觀衝突與家庭支持度不穩定」的心理消耗。在體育教學與選手培訓過程中，當家長或學生僅以「獲獎結果」為導向，或因個人功利考量而驟然退出訓練時，便容易引發教育專業未獲信任與尊重的心力交瘁感。為突破此困境，教學策略必須從純粹的「技術培訓」轉向「家長溝通與體育價值共識的建立」，在訓練初期即傳遞全人教育、團隊合作與挫折韌性的核心價值。即便面臨價值落差帶來的孤寂感，教育者仍須建立健全的心理韌性與專業主體性，將對體育教育價值的堅持，轉化為支撐長期教學熱忱與團隊永續發展的關鍵力量。

體育教育的種子，往往在離開校園後才悄然綻放。大姊與二姊升上國中後，雖因體力考量未延續專項訓練，但國小時紮實的基礎，讓大姊在國中校運會中依然橫掃跳高冠軍與百公尺前三名。那一封報喜的信函，字裡行間洋溢著成就感，讓我深信，那段操練已化作她們生命中的韌性。

回想起擔任大姊班導師時，全班十二位學生中，有六位棒球隊男孩子與兩位熱愛運動的女孩。每逢中小學聯運，班上往往只剩三位學生留守，連代課老師都驚嘆於這股濃厚的運動氛圍。在這樣的環境感染下，班上另一位原本安靜好學、不愛運動的女孩，竟也受同儕牽引加入了田徑隊。儘管速度不快，但經過半年的磨練，她從原本的畏懼到最後能堅持跑完五公里。這份「不放棄」的意志，正是體育帶給孩子最珍貴的禮物。

月旦知識庫

圖 6

第一屆導師班三姊妹之大姊 ，首次在比賽奪金牌之跳高比賽照片



*註：*圖為作者提供。