月旦知識庫

從傳統體育班到蒙特梭利實驗教育：臺北市忠義國小柔道角力教學的轉型與實踐

蔡綠麒 / 臺北市忠義實驗國民小學學輔主任

壹、前言

臺北市中正區忠義國民小學（以下簡稱忠義國小）緊鄰南機場夜市，自民國 55 年為整建南機場公寓而設校以來，便與社區發展緊密相連。早年「忠義樓」具有「1 樓是零售菜市場，2 至 5 樓為校舍」的特殊建制，此種深植於基層社區的生命力，孕育了本校柔道角力隊學生極佳的心理素質與堅韌底氣。

然而，隨著少子化趨勢與都市人口結構改變，傳統以競技為導向的體育班模式面臨招生與發展的嚴峻挑戰。近年來，為落實學生全人發展，中央主管機關亦積極檢討基層體育發展方向；特別是甫成立的「運動部」更明確宣示推動國小體育班的退場與轉型機制，強調體育班不應僅是「訓練選手的場域」，而應回歸「培養完整運動人才的環境」。

在少子化衝擊與國家體育政策轉型的雙重脈絡下，適逢本校於 2024 年正式轉型為公辦公營之「蒙特梭利實驗國民小學」，柔道角力團隊也迎來了教學理念的全面翻轉。本文旨在紀錄忠義國小柔道角力隊面臨大環境退場危機的轉型歷程，並探討如何將傳統競技訓練轉化為契合蒙特梭利精神的體育教學模式，期能為當前基層學校體育班的轉型與退場機制，提供一線教育現場

月旦知識庫

的實務參考。

貳、傳統體育班的發展脈絡與競技導向訓練之探討

忠義國小的武術教育萌芽於 1987 年，由許燕君老師創立柔道社。隨著發展日益茁壯，1991 年奉教育部核准正式成立「柔道班」(後轉型為柔道角力體育班)，並將武德教育向下扎根至幼兒園，使其昇華為忠義國小的「校本課程」。在體育班的全盛時期，每日清晨五十多位選手便在榻榻米上反覆練習過肩摔、袈裟固等技巧，下午則賡續高強度的體能訓練。

當時的體制多由教練兼任班級導師，朝夕相處的集中管理模式，不僅凝聚了如家人般的師徒情感，更締造了臺北市中小學教育盃柔道錦標賽史無前例的「21 連霸」紀錄 (張翠芬，2012)。在傳統的體學雙修理念下，這套模式確實發揮了顯著的教育成效：例如曾有缺乏自信的瘦小學生，在教練「不要怕對手」的激勵下，短短一年內突飛猛進奪冠，進而立下成為國手之宏願；亦有雙胞胎兄弟在全國賽四強碰頭，賽後展現「勝不驕、敗不餒」的高尚武德。然而，從現代體育教學實務面反思，此種高度依賴長時間操練與競賽成績驅動的模式，在少子化且家長教育選擇權多元的今日，逐漸面臨招生與延續的瓶頸。

月旦知識庫

圖 1

1991 年成立柔道班，武術教育成為學校特色課程



*註：*圖為作者提供。

圖 2

柔道角力教學向下扎根，辦理幼兒園體驗活動



*註：*圖為作者提供。

月日知識庫

參、大環境衝擊下的退場危機與「快樂競技」的教學翻轉

隨著建校半世紀的校舍逐漸老舊及少子化海嘯襲來，忠義國小學生總數銳減，一度面臨廢校危機。學生基數的萎縮使得傳統體育班陷入「無兵可練」的窘境，最終無奈逐年縮編並走向解散。在體育班即將走入歷史的最後十多年，2008 年回到母校任教的校友何佳卉教練，成為推動教學理念轉型的關鍵力量。

為解決學生在傳統訓練中產生痛苦與倦怠的問題，何教練發起了一場「溫柔革命」。她捨棄了傳統高壓逼迫的訓練法，改以「快樂競技」引發學生的內在動機，並持續辦理幼兒園角力體驗營以推廣基層體育。實務證明，以引發興趣為導向的訓練同樣能維持優異的競技水準。在 2017 年全國中正盃柔道錦標賽與全國總統盃角力錦標賽中，該校學生在長途跋涉至台中、嘉義的舟車勞頓下，依然展現絕佳韌性，一舉囊括國小女子組冠、亞軍殊榮。這項成績不僅為傳統體制畫下耀眼句點，也為日後的教育轉型留下了重視「愛與陪伴」的教學火種。

月旦知識庫

圖 3

早期柔道角力體育班團隊出賽前之精神講話



*註：*圖為作者提供。

圖 4

教練於教學中導入「快樂競技」理念，引發學生內在動機



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

圖 5

本校柔道團隊於 2016 年全國中正盃柔道錦標賽榮獲佳績



*註：*圖為作者提供。

肆、空間過渡期的克難堅持與蒙特梭利精神之導入

為徹底解決招生困境並帶動南機場社區重生，忠義國小迎來了建校以來最大的變革。配合臺北市政府以教育為導向的都市計畫 (Education-Oriented Development, EOD) 政策，學校自 2017 年通過校舍改建案，並預計於 2026 年整合萬華幼兒園與 0-2 歲托嬰中心，打造全國第一座結合學校、社福與捷運的「0 至 12 歲蒙特梭利實驗教育園區」。

在 2024 年正式轉型前，老舊校舍全面動工，柔道角力隊失去了標準的武道館。然而，這段在工地與半成品教室中求生的重建黑暗期，反而成為蒙特梭利教育精神的最佳實踐場域。學生們搬運著邊緣破損的舊墊子，在充滿施工回音與水泥氣息的空間中堅持訓練。學校亦順應實驗教育理念，以「功

月日知識庫

能性任務導向代表」取代傳統學生自治組織，讓孩子們在強調「自由與責任」的氛圍中，主動擔負起維護克難訓練角的任務。

圖 6

校舍改建過渡期間，學生於臨時空間維持體能與技術訓練



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

圖 7

學生於施工過渡期之教室內進行墊上自主訓練



*註：*圖為作者提供。

伍、新建道場落成與「引導式」體育教學之實踐

隨著改建工程推進，嶄新且寬敞的地下室專屬練習空間正式落成。這座平整的全新榻榻米道場，正是蒙特梭利理念中「預備好的環境」(Prepared Environment) 之具體呈現。在卸下傳統「連霸包袱」後，楊弘仁組長與吳偉誠教練接力指導，將柔道角力轉化為協助學生建構內在紀律的重要媒介。

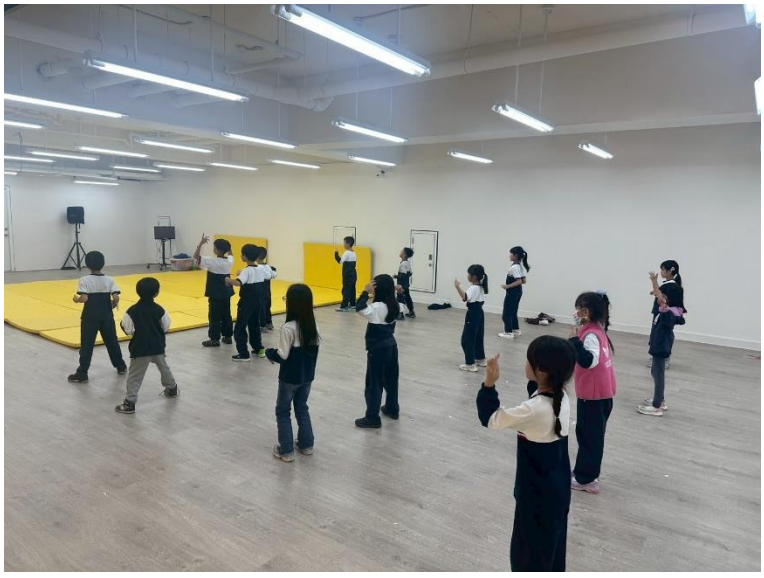
在教學實務上，教練團隊以「引導」取代傳統的「指令」：每一次的護身倒法，重點在於教導學生如何安全跌倒並勇敢站起；每一次的角力推手，則在練習體察他人力量、控制自我情緒，進而學會真正尊重對手。這種沒有強迫、讓學生深刻感受自主挑戰的訓練模式，在 2025 年的賽場上獲得了豐碩成果：學生們在臺北市教育盃中小學柔道錦標賽奪得一金、一銀、一銅，

月日知識庫

並在教育盃角力錦標賽斬獲兩面銀牌與一面銅牌。誠如何佳卉教練所言：「獎牌不是長在樹上，是用愛、努力、熱情自己爭取而來的。」 這份成績單充分證明，當教育回歸引發內在熱愛的本質，學生的潛能自然無可限量。

圖 8

新建地下室道場落成，提供平整安全之專屬訓練環境



*註：*圖為作者提供。

陸、結語：基層武術教育的傳承與展望

在蒙特梭利教育哲學中，小學階段的核心為「宇宙教育」(Cosmic Education)，鼓勵孩子體認宇宙萬物的相互依存，並尋找專屬的「宇宙任務」。這份哲學與柔道訓練在身心靈層面的實踐高度契合。在忠義國小的榻榻米上，學生學習的不僅是如何擊敗對手，更是感知力學流動、體察情緒起伏，並在交手中學習與他人、環境達成和諧與尊重的「自他共榮」精神。

回首來時路，忠義國小柔道角力隊歷經了傳統體制的輝煌與沒落，最終

月日知識庫

在轉型陣痛中破繭而出。期許這群在都會角落長大、歷經轉型洗禮的學生，能帶著世代傳承的堅韌，以及蒙特梭利賦予的宏觀視野，在這座充滿愛與關懷的全齡教育園區中，從這方充滿溫度的榻榻米出發，自信地迎接未來的挑戰。

圖 9

本校迎來建校六十周年並成功轉型為蒙特梭利實驗學校



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

參考文獻

張翠芬（2012，10 月 13 日）。忠義國小柔道班 21 連霸寫傳奇。*中時新聞網*。https://tw.news.yahoo.com/%E5%BF%A0%E7%BE%A9%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E6%9F%94%E9%81%93%E7%8F%AD-21%E9%80%A3%E9%9C%B8%E5%AF%AB%E5%82%B3%E5%A5%87-213000595--spt.html

臺北市中正區忠義國民小學（2022 年 9 月 22 日）。*臺北市中正區忠義國民小學中長程教育發展計畫*。https://www.cips.tp.edu.tw/uploads/16705718377283hK13bxA.pdf

臺北市政府（2020）。*臺北市市有建物及用地整合運用導向之規劃開發（EOD）作業程序*。https://laws.gov.taipei/Law/SOPSearch/DownloadFile?sop_no=P13000052.pdf