

114-115 年 5 月足球學校、羽球學校以及游泳學校推動成果

項目

推動成果說明

115 年正式成立，全面落實「長期足球員培育(Long-Term Player Development, LTPD)」之核心精神，致力將足球轉化為全人教育之工具，引導學員專注於「觀念引導」與「歷程培育」，捨棄盲目追求短期競技成果之傳統思維。截至 115 年 5 月止，已常態化開設週一 A 班、週三 B 班、週五 C 班、週六 A 班、週日 B 班及 C 班等多元團體課程，並同步規劃足球暑期夏令營，建構多元化、分齡分級的彈性學習管道，精準滿足不同年齡層、身心發展階段與能力程度學員之實質需求，而其主要成果摘要如下說明。

1. 建構長期培育之分齡足球教學體系

堅守「學習足球」而非「過早競技」之核心導向，依循兒童身心發展曲線規劃系統化課程。教學架構採取循序漸進原則，嚴格避免過早專項化與過度競技化之弊端；核心課綱全面涵蓋球感建立、控球傳接、基礎步法、戰術認知觀念及基本競賽規則，有效協助學員扎根基底動作能力，建構具系統性之足球技術思維。

2. 深化四大核心能力，全方位提升學員身心素養與學習成效

透過系統化教學與前瞻性觀念引導，打破以勝負為唯一目標的傳統框架。課程高度整合「運動技能」與「認知能力」，不僅強化學員反應、協調性、敏捷度與基礎體能等身體素養，更透過實戰情境模擬，鍛鍊學員的認知判斷與問題解決能力。同時，將評量核心轉移至能力成長、學習態度與自我管理，多元引導學員養成終身規律運動之習慣。

3. 推動寓教於樂之多元特色足球營隊

成功辦理暑期足球夏令營，全面兼顧「教育性、趣味性與安全性」之三維指標。課程創新結合趣味足球遊戲、分層技術訓練、體驗式闖關活動及教學型小型競賽，極大化激發學員的學習動機與參與熱情。在恪守「安全第一」的最高防護原則下，成功營造活潑且兼具深厚教育意涵之足球學習環境。

4. 深耕運動品格教育，形塑團隊合作與情緒調適韌性

落實將情緒管理與社會互動納入教學實踐之原則，透過小組團練與同儕交流活動，顯著增進學員的人際溝通技巧與團隊協作精神。教練團隊尤為重視學員面對失誤或挫折時的心理調適能力，引導其建立強大自信心與高度專注力，深植「勝不驕、敗不餒」之運動家風度，促進全人身心之均衡發展。

5. 締造優質安全之基層足球運動推廣場域

高效整合專業幼兒及青少年足球教練資源，嚴格落實風險管控、安全防護機制與高標準課程規劃，為家長與學員構築安全、友善且具高度系統性之學習環境。此舉已逐步奠定足球基層運動之推廣基石，開辦以來深獲學員及家長之高度認同與正向口碑回饋。

足球學校

羽球學校

於 115 年正式成立，致力推廣羽球運動及培養規律運動習慣。截至 115 年 7 月止，已開設週五 A 班、週六 A 班、週六 B 班、週日 A 班及週日 B 班等團體課程，並提供 1 對 1、1 對 2、1 對 3 及 1 對 4 等個別化教學課程，同時規劃暑假羽球夏令營，提供多元化學習管道，滿足不同年齡層及能力程度學員之需求，而其主要成果摘要如下說明。

1. 建構完整羽球教學體系

依學員程度規劃團體班及個別班課程，內容涵蓋握拍、發球、接發球、步法、基本球路及競賽規則等，協助學員循序漸進建立正確技術觀念與運動能力。

2. 提升學員運動參與及學習成效

透過系統化教學及分層指導模式，強化學員反應能力、身體協調性及基礎體能，提升羽球技術與運動表現，培養持續參與運動之習慣。

3. 推動多元特色課程

辦理暑假羽球夏令營，結合趣味遊戲、技術訓練、闖關活動及小型競賽，提升學員學習動機與參與度，營造活潑且具教育意義之學習環境。

4. 培養團隊合作與運動品格

透過團體練習及交流活動，增進學員人際互動能力，培養合作精神、運動家風度、自信心及專注力，促進身心均衡發展。

5. 建立優質運動學習環境

整合專業教練資源與完善課程規劃，提供安全、友善且具系統性的學習環境，逐步建立羽球運動推廣基礎，獲得學員及家長正向回饋。

游泳學校

於 114 年正式成立，致力推廣游泳運動及培養規律運動習慣，而其主要成果摘要如下說明。

1. 推動競技班、泳訓班及個別班課程

(1) 競技班：主要是設置選手特訓，進行競技選手專項訓練跟培訓，並培養選手正確的訓練知識以及良好的團體活動觀念，以專業素養導向為主。

(2) 泳訓班：主要特色是透過小班制教學（可讓每位學生得到更多的學習機會），給予學生正確的水域安全知識。

(3) 個別班：專屬設置的個別化教學課程，除了一般的游泳教學外，也有動作姿勢調整的課程，從不會到會的學生都包辦。

2. 北市大作為孕育體育專業人才與教育人才的搖籃，這樣的實體場域和課程規劃，正是學生將理論轉化為專業技能的最佳舞台。

(1) 產學合一，專業實習與就業平台

競技班的助教與教練養成：讓學生的專項運動知識得以在競技班選手身上落實，培養高階專項教練人才。

泳訓班與個別班的教學實踐：提供學生兼職、實習的機會，透過小班制與個別化教學，鍛鍊溝通表達、因材施教及班級管理的能力。

(2) 深化水域安全教育，培育社會責任之運動領導者

救生與防溺水知識的推廣者：學生學以致用，將自身的救生技能與水域安全知識轉化為通俗易懂的教材，提升大眾防溺水意識。

3. 鏈結社區發展推動全民運動

(1) 連結社區發展：提升社區水域安全知識，並推廣課程，提升地方關懷以及社會責任

(2) 推動全民運動：提高人民運動參與意願，提升國民身體活動量，利用水的浮力減輕關節負擔，以更低門檻的方式參與體育活動。