

## 高中選手的雙重挑戰： 全原運與全中運之間的抉擇

高校生選手の二重の挑戦:全国原住民運動会と全国中学校運動会の間での選択  
Dilemma of High School Athletes: Deciding Between the National Indigenous Games and the National Middle School Athletic Games

黃緯強 (花蓮縣立體育高級中等學校校長)

台灣的原住民族擁有獨特的體育文化，許多傳統運動項目承載著族群歷史與文化價值，例如競舟、傳統射箭與負重等。為了推廣與保存這些傳統體育，原住民族運動會（以下簡稱「全原運」）成為重要的賽事平台，展現原住民族的體育實力，並強化文化認同。然而，對原住民族體育選手而言，他們不只是在競技場上突破極限，更要在文化傳承與競技發展之間取得平衡。全原運不僅影響他們的升學，也關係到競技生涯的長遠規劃。

全原運與全中運在時間安排、競技規則及選手發展方向上時常發生衝突，導致原住民族選手在文化傳承與競技發展間面臨抉擇。體育中學作為培育專業運動人才的關鍵機構，如何在課程規劃、賽事安排與選手發展上取得平衡，使選手既能積極參與原運、展現文化認同，又能在全國賽事中追求卓越，成為當前體育教育領域的重要課題。

### 原住民族學生運動員的挑戰

教練普遍支持選手參與賽事，但全中運作為高中階段最重要的比賽，全原運的賽程安排可能影響選手的訓練與備戰規劃。因此，教練在調



整出賽方式時，必須權衡選手的競技表現與體能恢復。與新北市新北高中林克明及明德高中張勝輝兩位教練及本校團隊教練討論，歸納出下列挑戰：

一、賽事時間衝突與訓練負擔：新北高中林克明教練與明德高中張勝輝教練皆指出，全原運與全中運的賽程安排過於緊密，相隔不到一個月，導致選手在短時間內必須備戰兩場重要賽事，影響競技狀態與體能恢復，甚至增加運動傷

害風險。例如，田徑、舉重等項目，選手需要迅速調整訓練節奏，增加了訓練難度；此外，短時間內連續參賽不僅影響體能恢復，也可能壓縮選手的學業與休息時間，進一步影響心理狀態、專項訓練成效，甚至增加受傷風險。

二、比賽規則與訓練模式的差異：全原運部分競技項目的規則與現行體育訓練模式存在差異。例如，傳統射箭與現代競技射箭在器材與技術要求上截然不同，選手若需在短時間內適應不同規則，可能影響競技穩定性與表現；此外，傳統負重等原住民族競技項目並非體育中學的日常訓練重點，若選手臨時參賽，可能因準備不足影響發揮，甚至增加運動傷害風險。

三、賽事分組方式影響高中選手發展：目前全原運項目無規劃高中生組別，而是納入公開組。新北高中林克明教練指出，現行全原運未設高中組，使高中選手須直接與成年選手競爭，無論是身體素質或比賽經驗都存在明顯落差，這對高中選手並不公平。在籃球與棒球等對抗性強的項目中，高中生的身體素質與成年選手相比仍有差距，可能影響比賽信心與競技表現。

四、賽事定位的模糊性：若將全原運視為競技體育的選拔標準，可能削弱其文化傳承功能；反之，若僅強調文化屬性，則競技水準恐無法提升，難以與全國賽事接軌。

### 發展策略與政策建議

一、優化賽事安排，避免時間衝突：體育署與原住民族委員會應檢討全原運與全中運的賽程安排，適當調整賽程，使選手能夠在兩場賽事之間獲得足夠恢復與調整時間，確保競技狀態，

運動科學專家可提供符合原住民族選手需求的專業訓練建議，企業則能透過贊助計畫，為選手提供更穩定的資源支持，進一步打造完整的發展網絡。



同時降低疲勞與運動傷害風險。

二、調整賽事分組，保障公平競爭：建議在原運中增設高中組，讓高中生與同齡選手競爭，避免直接與成年運動員對抗，確保競技公平性；如此不僅能與全國重大賽事接軌，也能讓選手的成績紀錄獲得官方認可，確保其升學與未來發展的延續性。

三、調整競賽規則，貼合現代訓練：針對傳統與現代競技差異較大的項目，如射箭與足球，應明確區分賽制，避免選手因規則變動影響專項發展。部分傳統競技項目可評估訓練需求，提供適應性賽制，降低選手的技術適應負擔。

四、設立專項培育計畫，提供獎助支持：政府與企業可設立原住民族運動員培育計畫，提供專業訓練資源、運動科學指導與升學優惠，並鼓勵參與國內外高水準賽事，確保優秀選手獲得長期支持與發展機會。

五、建立跨部門溝通平台，凝聚共識：原住民族委員會、教育部、體育署、學校與教練應建立長期對話機制，共同研究原運與全中運的整合策略，確保政策符合原住民族體育發展的長遠需求，避免因政策不明確影響

選手成長與競技生涯。

### 結論

只要政策規劃完善，原住民族運動員不必在文化傳承與競技發展、全原運與全中運之間做出取捨，而能夠在兩者之間取得最佳平衡，既展現文化自信，也能在國內外競技場上發光發熱，成為台灣體壇的重要支柱。◆