



今年3月適逢兩年一度的全國原住民族運動會，本期結合時事，以原住民族的運動會與傳統競技為主題，帶領讀者了解原住民族傳統體育的當代發展面貌。原住民族的運動會型態多樣，其理念均為展現原住民族的活力與文化特色。全國原住民族的運動競技項目涵蓋傳統競技與原住民族擅長競技，更結合文化展演與觀光元素，帶來經濟效益與社會影響。

原住民族的運動會的類型

原住民族的運動會，根據舉辦範圍與辦理形式，可分為全國型、縣市型、鄉鎮型、各民族辦理的運動會、搭配民族傳統祭典舉行的運動會，另外還有村或部落舉行的運動會。這些運動會的目的皆在促進原住民族的體育發展與文化交流。



原住民族的運動會 與傳統競技

原住民族の運動会と伝統競技
The National Indigenous Games
and Traditional Competition Sports

文 | 李台元（本刊本期執行主編）

圖 | 黃伸閔（高雄市政府運動發展局全民運動科科長）

葉芬菊（舞跨界原藝事業股份有限公司負責人）

曾有欽 pukiringan ubalat（屏東縣三地門鄉長）

羅綉綸 Punay（桃園市原住民麒麟文創技藝交流促進會創會理事長）

鴻宗穎 Radiw Kincyang（國立體育大學助理教授兼原住民族學生資源中心主任）



2025年全國原住民族運動會，傳統路跑（圖片由黃仲閔提供）。

全國原住民族運動會由教育部體育署主辦，並與地方政府合作，吸引各縣市的代表隊參與。比賽項目包括奧運、亞運級別運動，以及原住民族傳統體育項目，如傳統射箭與狩獵。



一、全國型：全國原住民族運動會每兩年舉辦一次，今年（2025）在高雄市舉行，吸引全台22縣市超過萬名選手參賽，競賽項目涵蓋傳統競技與現代運動，例如傳統射箭、慢速壘球等，同時也結合文化展演，成為原住民族文化與體育的盛會。

全國原住民族運動會由教育部體育署主辦，並與地方政府合作，吸引各縣市的代表隊參與。

二、縣市型：縣市性原住民族運動會則由地方政府或相關單位舉辦，通常規模較小，但更貼近當地原住民族的需求。例如桃園市、苗栗縣、花蓮縣等。

三、鄉鎮型：鄉鎮運動會的參與對象以當地的原住民部落社區為主，活動形式更加靈活多元，經常融入傳統祭儀。例如新北市烏來區

運動會、苗栗縣泰安鄉運動會。

四、各民族辦理的運動會：許多族會依照民族文化特性，辦理以民族為單位的運動會。例如泰雅族、太魯閣族、賽德克族、布農族、排灣族及魯凱族（排魯運）等。

五、搭配民族祭典舉行的運動會：例如，布農族的射耳祭、排灣族的收穫祭，常設有傳統競技活動，結合祭典儀式，展現民族文化與傳統體育的相互交融。

六、村或部落的運動會：例如，南投縣仁愛鄉鹿谷村歷年舉辦的村校聯合運動會。



2025年全國原住民族運動會，傳統樂舞比賽（圖片由葉茱菊提供）。

全國原住民族運動會的沿革

全國原住民族運動會可追溯到1994年「台灣省原住民運動會」。最初的比賽項目包括田徑、路跑、拔河、傳統射箭等，並以原住民族的戶籍所屬鄉鎮市或合組縣市聯隊報名參賽。隨著活動的發展，其後改為以各縣市、直轄市名義報名參賽，並逐漸加入更多原住民族擅長的體育競賽項目，以及原住民族傳統競技項目。這項運動會每兩年舉辦一次，至今已成為台灣最具規模和歷史性的原住民族體育賽事之一。

原住民族運動會的競技項目

根據全國原住民族運動會的競賽規則，競賽項目可以分為兩大類：原住民族擅長的競技項目與原住民族特有或傳統民俗競技項目。一、原住民族擅長的競技：這類項目包括田徑、角力、棒球、舉重、跆拳道等，屬於奧運

或亞運級別的競技運動。田徑項目如短跑、跨欄等，考驗選手的速度與耐力；角力與跆拳道則展現了力量與技術的結合；棒球與舉重則是原住民族選手在國際賽事中屢獲佳績的項目。

二、原住民族的傳統競技：這類項目包括射箭、狩獵、撒網、鋸木、樂舞等，充分展現了原民的文化特色與生活技能。例如，射箭考驗選手的精準度與穩定性，重現族人對狩獵的認同；撒網則反映了原住民族的捕魚技術。

2025全國原住民族運動會在高雄市

2025年的全國原住民族運動會於今年3月21日至3月24日在高雄市盛大舉行。本屆運動

原住民族傳統競技，如射箭、撒網、狩獵及拔河等，展現族人對自然環境的依存與理解。透過參與傳統競技，學生能深入了解原住民族的文化歷史，並加強自身文化根源的認識。



◇原住民族的運動會 與傳統競技



2023年第八屆全國原住民排灣族魯凱族運動會三地門鄉選手進場（圖片由曾育欽提供）。



收穫節運動會的儀式由耆老引火（kisapui）揭開序幕，火種再傳至各部落及持聖火運動選手，實踐祭儀與體育結合。（圖片由曾育欽提供）。

會以「原聚Takao 湧動未來」為主題，結合高雄的地方特色，展現原住民族的文化與體育魅力。高雄市是全國16族原住民族人皆有設籍的城市，是高雄舉辦全原運的重要特色與資產。其中，卡那卡那富族及拉阿魯哇族更是高雄獨有的民族，境內有茂林、桃源、那瑪夏等三個

原住民族行政區，也納入本次賽會的競賽場地之一。

本屆運動會規劃了17項競賽項目，包括8項原住民族擅長的運動項目，以及9項原住民族傳統項目。其中，舉重項目首次納入比賽，吸引了多位世界級選手參賽。

本屆運動會不僅是一場體育盛事，還結合了文化與觀光元素。開幕典禮於高雄巨蛋舉行，融合布農族傳統祭儀音樂、南島藝術館藏及當代原住民設計師的創作，呈現原住民族的文化自信與創新精神。

原住民族運動會與原住民傳統體育的關係

原住民族運動會是原住民族體育文化的重要展現場域，其與原住民傳統體育之間有著深厚而緊密的聯繫。

根據波宏明老師回憶，1980年代在原鄉初任教師期間，就從其生活環境與方式，找出與民俗體育運動相關項目，規劃設計為

競技規則，配合部落祭典節慶活動時，辦理傳統民俗體育運動項目競賽，例如：負重、鋸木、頭頂、推竿、射箭、擲矛、摔角、抓豬、抓雞等，獲得族人高度支持。1990年代，他到新北市服務後，推動辦理都會區的原民文化活動，繼續將傳統民俗體育運動項目納入活動競



賽項目，並於借調板橋教師研習會（國教院前身）期間，曾主編《民俗體育》鄉土教材，當時納入全國各縣市體育科輔導員培訓課程，以利推廣至各校。

原住民族運動會的一大特色在於其對傳統體育項目的保護與傳承。許多項目如傳統射箭、撒網、狩獵、鋸木等，都是基於原住民族的日常生活技藝與文化特色所發展而來。其次，原住民族運動會將傳統體育與現代競技精神相結合，創造了文化與體育融合的典範。這些傳統項目在進行規則與形式的現代化後，成為具有競技性的體育運動，同時保留了傳統的文化內涵。

原住民族運動會是族人凝聚力的重要象徵。透過團隊合作與比賽的過程，族人能夠增進彼此的聯繫與歸屬感。

原民實驗學校的課程與教學

目前原住民族實驗教育學校的課程當中，往往缺乏傳統體育課程，主要因素有二，一為教育政策與課程設計的限制：學校必須同時滿足國家教育標準與升學需求，核心課程偏向語文、數學和科學，導致傳統體育被邊緣化；二為課程教學資源不足：傳統體育需要專業師資與特定設施，但許多地區的師資培訓和設備供應不足，限制了這類課程的推展。但是，有幾間原住民族實驗教育學校，仍結合部落傳統，



2018年桃園市原住民族運動會市長盃「全國傳統射箭錦標賽」的會場（圖片由羅綉綸提供）。

舉行傳統競技，例如台東縣達魯瑪克實驗小學，每年4月舉辦路跑活動等。

原住民族傳統體育人才的培育途徑

在高等教育方面，國立體育大學與高雄師範大學分別設立了專班，為原住民學生提供專業的體育與文化課程。

國立體育大學設有「競技運動原住民專班」及「體育推廣原住民專班」，培育原住民族在幼兒體育推廣與指導、休閒運動觀光、運動健康照顧、競技運動選手、專項體能指導、運動傷害防護、山域或水域活動等專門人才。

高雄師範大學則設有「運動競技與產業學士原住民專班」，以傳承原住民族傳統體育文化為核心，結合運動產業的專業知識，培育學生成為體育教育工作者、運動產業經理人等。該專班注重課程的多元性與實用性，並提供實習機會，讓學生能夠在學習中實踐。



國立體育大學山野教育課程－攀樹體驗（圖片由鴻宗穎提供）。

原住民族傳統競技的教育意義

教育部體育署113學年度補助「民俗體育扎根學校」實施計畫，依據《國民體育法》施行細則修正條文第3條規定，對我國固有之優良體育活動，加以扎根及推廣，並輔導推展跳繩、扯鈴、踢毬、陀螺、鼓藝、舞龍、舞獅、砌磚、撥拉棒及流星球等運動項目，達到民俗體育推展與傳承績效。這是針對平地人的「民俗體育」。

原住民族傳統競技不僅承載了族人的智慧與生活技能，也融入了原住民族與自然共存的哲學理念。從教育的角度來看，這些競技具有多重的意義與價值，有利於促進民族文化傳承、提升身心健康發展、推廣全民原教。

一、促進民族文化傳承：原住民族傳統競技，展現族人對傳統生活環境的依存與理解。透過參與傳統競技，選手得以深入了解原住民族的文化歷史，並加強自身文化根源的認識。

二、提升身心健康發展：傳統競技結合體能挑戰與智力訓練，對身心健康發展具有正面影響。例如，射箭需要高度專注，拔河鍛煉團隊合作，撒網則強調動作協調與判斷力。

三、推廣全民原教精神：原住民族傳統競技反映尊重自然、合作精神與公平競爭的核心價值，與現代教育理念高度契合。各級學校若能將傳統體育或民俗體育融入課程，可以為學生提供理解多元文化價值的契機。

展現體育才能與民族文化交流的平台

原住民族運動會是原住民族傳統競技保存與發揚的主要平台，為傳統體育注入現代競技的精神與創新價值。透過運動會的辦理，原住民族社會得以凝聚力量與傳承文化，並提升民族自信與能見度。隨著更多資源的投入與政策的支持，原住民族體育運動應可成為原住民族文化傳承與創新的重要策略。◆