



箭在弦上・腳在飛奔・力量在舉起： 那瑪夏國中用運動說文化的故事

弓の上の矢・脚は飛ぶように走り・力は持ち上げる：
ナマシャ中学スポーツを使った文化的ストーリー

Archery, Running, Weightlifting: Stories of Athletes Training at Namasia Junior High School

文・圖 | 趙懷嘉（高雄市那瑪夏國中體育教師）

原住民族

的運動競技，從來不僅是力與速度的展現，更是文化、認同與生命故事的延伸。那瑪夏國中長年扎根在舉重、田徑、傳統射箭三項運動領域，培育出許多優秀選手，也在訓練與比賽的歷程中，讓學生用運動說文化的故事，走出一條兼顧教育與族群驕傲的路。

在沉重槓鈴中淬鍊堅毅的意志

那瑪夏國中舉重社是以社團方式發展，由亞洲運動會及世界錦標賽國手謝偉軍擔任專業教練，透過科學化訓練結合個人特質，強調技術與體能並重，強調「舉重不是蠻力，而是智慧與耐力的結合」。在資源有限的條件下，學生們仍選擇堅持夢想不輕言放棄。



本校田徑運動團隊與指導教練。

每年的訓練內容皆依據賽事設計年度計畫，然而時間短促、身心理壓力等挑戰層出不窮。教練藉由自身豐富的學識涵養與賽事經驗因材施教、調整策略，鼓勵學生正向面對困難，學會在抗壓中找到平衡，因此，學生表現穩健成長，賽事成績成果輝煌。

本校選手在2024年高雄市中等學校運動會，於61公斤與89公斤級榮獲第一與第二名，並代表高雄市參加今（2025）年全國中等學校運動會；今年

全國原住民族運動會中，本校謝偉軍教練代表高雄市，一舉榮獲金牌，也帶領學生藍文杰（55公斤級）、史浩恩（61公斤級）及林麒翔（89公斤級）榮獲三面銀牌的佳績，展現深厚實力。

從大手拉小手到賽場的爆發力

田徑隊的培訓從國小就開始布局，由帕拉林匹克運動會（簡稱帕運）金牌得主江志忠教練擔任領隊。本校每學期辦理「大手拉小手」運動體驗營，讓學童從遊戲與體驗中找出潛力小將，並透過期初、期末的體能檢測激勵學生，藉此奠定田徑基礎。

國中階段的訓練，安排在課後與假日進行，配合校內師資與外部教練合作，並根據學生參與多元運動特



學生舉起的不只是重量，奔馳的不只是速度，瞄準的不只是靶心，他們更舉起了自己的夢想，奔向更大的舞台，射出文化的力量。



性，量身打造訓練處方。教練努力以團隊凝聚、正向回饋與生活品德教育支撐學生，持續朝目標邁進。

國小選手在2024年高雄市國小運動會，勇奪田徑賽總成績第三名；國中組則於高雄市中學校運動會與全國布農族運動會當中，持續突破個人紀錄，佳績連連。選手們堅持練習、在跌倒後再次起跑，展現出令人動容的運動精神。

一支箭、一段文化的延續

「箭在弦上」那瑪夏國中傳統射箭社，由本校總務主任林婉宜老師與部落師長共同開設。學生在農作文化課學會與土地對話，在射箭



本校田徑運動團隊與指導教練。

課裡認識獵人精神，學習專注、耐心與自信。

傳統射箭所使用的箭，每支重量都不同，讓學生理解傳統技術的細膩，也透過比賽拓展視野，認識來自不同族群的朋友。穿上族服、站上靶場，是競技，更是文化的交流與理解。這樣的學習，讓孩子們看見自己，也看見原住民族多元且豐富的世界。

在2024 年全國布農族射耳祭及傳統技能競賽中，本校在國中混合組榮獲金牌的佳績；今年全國原住民族運動會的傳統射箭項目，本校的青少年組潘恩琦、李睿恩榮獲混雙銀牌；而青少年男



全原運舉重，本校選手與指導教練。

子組李睿恩、孫建安及柯旻佑榮獲銅牌。

用運動承載文化的重量與希望

那瑪夏國中學生舉起的不只是重量，奔馳的不只是速度，瞄準的不只是靶心，他們更舉起了自己的夢想，奔向更大的舞台，射出文化的力量。每一場比賽都是一次學習，每一次訓練都是一種自我實現。他們的腳步，也正一步一步，穩穩地走在屬於原鄉孩子的運動之路上。◆



趙懷嘉

高雄市人。排灣族。高雄醫學大學運動醫學系碩士。現任高雄市那瑪夏國中體育教師。具NSCA、ACSM與NASM等多張國際體適能專業證照。