

113學年第2學期敦品中學班際盃拔河賽

拔河競賽於3月19日順利落幕，班際拔河競賽是本次挑戰度風險較高的項目，賽前相關細則經由本校體育老師(李瑩祺老師、王安良老師)與校內長官、各生活區教輔小組嚴謹討論後方執行。

拔河競賽屬於團體角力運動，勝負關鍵在於團隊必須將重心往後放，隊員身體呈傾斜角度，盡可能往後走想辦法把對方拉過來以取得勝利，拔河也是考驗意志力的競賽，在比賽過程中，隊員必須摒棄個人主義，齊心協力的展現團隊合作，與隊友一同奮戰以拔得頭籌為目標

透過合作學習法的實踐，讓同學體悟到唯有放下個人英雄主義、自私自利的心態，學習雙向溝通、把握每一堂體育課的團隊練習，循序漸進的習得拔河技巧，為自己的團隊設計隊名、隊呼口號等，正向的提昇本校學生社交關係與認知情意的發展，達到彼此相互助長學習。



左圖：

體育老師的堅持，在上課前一定要做足熱身，強調運動前熱身的重要性。



左圖：

賽前與樹對拉來修正姿勢，避免使用手臂力量過猛造成拉傷。

右圖：

經過5週時間，透過影片與實際練習，終於正式上場對拉，經過對拉後每區選出最強2隊代表出賽。這時教輔小組已參與學生競賽活動給與加油。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8



圖 9

圖1：賽前已有許多老師到場為學生加油打氣。

圖2：出場前士氣*氣勢磅礴*絕不輸人。

圖3：賽前討論戰術並提醒比賽過程注意細節。

圖4：賽前主審裁判提醒選手安全第一、先禮後兵。

圖5 6：奮力一搏爭取最佳成績。

圖7 8：賽後為自己好表現肯定自己。

圖9：賽後結果不論輸贏發揮運動家精神。



最終恭喜汽車科 景美男中瘦型人 隊拿下班際盃拔河競賽第一名，競賽中得到的不只是優勝成績，更是品行、德育、溝通與團隊合作，期許將來學生們能夠想起這段與同學們一起努力完成競賽過程，並運用在職場上發揮團隊合作，使職業生涯更上層樓。

藉由全校教職員與學生共同努力，本次賽事圓滿落幕，感謝參與其中的每一位同仁，更期待下一次活動可以帶來更富豐更多元更精彩賽事。