

運動是一輩子的事

陳淑華 國立台中教育大學體育研究所研究生

前言

現在的我，除了是一名國小老師，還是台中教育大學體育研究所的研究生。能回到母校再次當學生，這對當年就讀台中師範學院（台中教育大學的前身）初教系畢業的我來說，是一件很有意義和開心的事！我毅然決然只選擇報考體育研究所，原因無他，只因為自己喜歡運動。我清楚，念體育研究所是學術上的研究，不是在「運動」，但那又何妨？選擇一個自己有興趣的研究所就讀，這才是最重要的。

如果有人問：閱讀和運動，你只能選擇其中之一時，你會選擇哪一項？我肯定會毫不猶豫的選擇「運動」。回顧從小至今的經歷，我發現，雖然我曾在人生中的某些時間點裡和「運動」保持距離，但喜愛運動的因子一直在我體內流竄，不曾消失過。

人生階段的回顧

一、學齡前階段

就讀國小前，我常常和年紀相仿的鄰居一起遊戲。當時，我們玩的遊戲有紅綠燈、一二三木頭人、虎姑婆、猜拳爬樓梯……。玩遊戲真的讓人很快樂，而我也在遊戲的過程中，知道自己的跑跳能力還不錯。雖然跌倒和受傷的次數不少，但都不曾影響過我在這個階段中，對玩遊戲充滿期待和享受在戶外遊戲的感覺。

二、國小階段

低年級時，下午還能保持和鄰居相約一起遊戲的習慣，我們玩捉迷藏、跳橡皮筋、打羽毛球（在戶外）、電線桿、過五關……。有些遊戲甚至是大家根據場地，一起腦力激盪設計出玩法和遊戲規則。中高年級時，在學校的求學時間變多，與鄰居一起遊玩的機會和時間不再如過往。雖然此時從遊戲獲得的樂趣失去不少，但我卻在學校的體育課程裡，接觸到許多

不同的體育活動和運動，這點讓我開心不已！回顧在國小的體育課程中，我接觸到的有：體操、賽跑、跳繩、踢毽子、躲避球、籃球、足球、壘球、桌球、土風舞、跳遠、跳高、跳箱、平衡木……。這是我接觸正式的體育課程的開始，也是我接觸到最多的體育活動與運動類別的一個階段。

在國小階段裡，運動方面最有代表性的回憶是：我在國小五年級時，被選入籃球隊。經過一年多的訓練，球隊參加「台中市七十八學年度少年籃球錦標賽」，我們這群小女生靠著團隊合作，贏得了女子組籃球冠軍，並代表台中市參加中部五縣市的比賽。雖然在中部五縣市的比賽中，我們沒有贏過一場，但這件事對我在運動方面有很大的啟示：紮實的基本動作很重要，平常的基礎練習更是不能偷懶。

三、國中階段

升學是國中階段很重要的目標，但我很幸運也很慶幸，當年體育課沒有被換成國文課或數學課，國中的體育課至今仍讓我印象深刻。國中一年級，我第一次接觸到女性的體育老師。第一堂課，老師就嚴格要求我們做到正確的體操動作。當時，面對這樣嚴格的老師，心中確實害怕和緊張。但後來在老師的教學過程中，我漸漸的了解，老師她之所以嚴格，是因為她很重視體育課，尊敬她的工作，更是愛護學生。在老師的引領下，國中階段最讓我回味的課程項目是：跳箱。雖然在國小階段，已接觸過跳箱的課程，但當時只限於「跳」箱的動作；到了國中階段，除了「跳」箱，我還體

驗到「翻」箱的樂趣和成就感！一開始，要在跳箱上面做前滾翻的動作確實很恐懼，但老師的耐心和愛心，不停的強調她會在旁邊輔助我們，要我們別擔心，結果：不論是能自行翻滾過去的，亦或是仍具有恐懼感不敢自行翻過去的，老師都一直守護在旁，協助大家。我也在一次又一次的練習之下，戰勝恐懼，勇敢的自己「翻」箱。此外，國中階段，也是我的排球啟蒙階段，我第一次接觸到排球這項運動。這也奠定我後來在高中的排球課和踏入社會後與同事一起練習排球，以及參與教職排球比賽的基礎。

四、高中階段

升學也是高中時期很重要的目標，幸運地，高中的體育課程也讓我擁有難忘的回憶。其中最特別的課程是：跳國際標準舞「吉魯巴」。我們一群女生兩兩一對，一個跳男生的舞步，一個跳女生的舞步，隨著音樂，掌握節奏，踏著節拍，翩然起舞……與好友之間的默契和開心跳舞的畫面，至今我仍然無法忘懷！另外，高中也是我的游泳啟蒙階段。記得，高中報到的第一天，學校就告知：校內有一座室內游泳池，未來有游泳課，要準備泳衣、泳帽和蛙鏡。當下，我心中不禁擔心起來，因為我從小到大都沒學過游泳，我無法想像自己把頭埋在水裡面時，是什麼樣的情況。在上過第一堂的游泳課後，我清楚：我一定要練習在水中憋氣，並且克服把頭埋在水裡面的恐懼。所以，我趁洗澡時，把浴室裡的臉盆裝滿水，然後大吸一口氣……。高中畢業時，我學會了自



由式，但不算真正會游泳，因為自己還無法克服另一個恐懼：練習換氣。

五、大學階段

在當年師範學院教師養成的課程裡，除了第一年的「體育」課程是必修以外，接下來三年是否修習相關的體育課程，就由每個人自己決定選修與否。因為對於運動的喜好，我在大二上學期，選修了「桌球」；大二下學期，選修了「網球」；大三上學期，選修了「保齡球」；大三下學期，選修了「民俗體育」；大四上學期，選修了「體重控制」。

大二上學期的桌球課程，讓我更進一步認識桌球這項運動，不論是球拍的握法或是打球的技巧，都比過去清楚；大二下學期的網球課程，是我的網球啟蒙階段。大三上學期的保齡球課程，由於老師的指導，使我知道：原來保齡球不是把球丟出去、丟中就好，姿勢、技巧和禮貌都要注意；大三下學期的民俗體育課程，使我能實際體驗過去只有看過卻沒玩過的滾鐵圈、打陀螺；大四上學期的體重控制課程，是讓我擁有正確的健康觀念並且終身受用的一門課，「少吃，多運動」是保持身材的不二法門，而不是靠減肥藥和不當的節食。

結語

有句話說：「凡走過必留下痕跡。」相信每個階段所接觸到的、學習到的，都會成為下個階段的基礎。小學階段接觸到的體育活動和運動項目最多，雖然每個活動和項目可能只是初淺的認識和學習，甚至是沒有興趣或機會

深入，但我很感謝小學階段曾經教導過我的體育老師（李光臨老師、孫傳惠老師和張嘉斌老師），他們給了我體驗各種體育活動和運動的機會，而這些體驗後來成為我國中、高中和大學階段的重要基礎；我也非常感謝國中（郭麗珠老師）、高中（廖淑蘭老師和謝高耕老師）和大學（呂香珠老師、周智麟老師、陳鶴姿老師）時期的體育老師們，因為在這些老師的指導之下，我才能將過去所學到的加以發揮和精進，並且讓學習到的新技能和知識，成為人生下個階段的基礎。

進入職場後，因為服務的學校的活動中心有一個羽球場，我才得以正式打羽球（過去打羽球的經驗，都是在沒有羽球網的情況下），也發現自己喜歡「正式的羽球」甚於沒有架網子的羽球，因此，我特地找了一位羽球教練教我基本動作。

現在的我，每天早上起床，一定先做10到15分鐘左右的體操，活動筋骨。固定週一下班後，和幾個同事在活動中心打羽球。每週二學生放學後，我也會參與一小時的有氧運動課程。另外，有時晚餐過後，也會和家人去散步。生活中如果缺乏「運動」，確實讓人感到渾身不自在。這對於曾在人生中的某些時間點裡和「運動」保持距離的我，有深刻的感受，所以，我知道，我的生活中不能沒有「運動」，運動是一輩子的事。