



國立臺中科技大學

運動文學 第十四輯

中華民國一〇七年十二月 出版

目錄

新詩組

《羽球》 應中一1 雷家葳	5
《風的女子》 品設二甲 袁巧軒	6
《棒球3.14159》 林益彰	7
《完美演出》 品設二甲 柯祈帆	8
《舞》 休閒二1 詹歲	9
《演一場有氧舞蹈》 應中二1 曾以萱	10
《一步之遙》 會資四乙 陳品諭	11
《天空魚》 應中一1 劉嘉華	12
《戀標》 (夜)資管三1 張淑涵	13
《舞》 英語四甲 劉以晨	14
《瑜珈》 應中二1 莊冠嬋	15
《那一刻，只有你》 應日二1 林月恬	16
《拔河》 應中一1 鄭筑云	17

散文組

《刻骨回憶》 日語四甲 蔡毓珊	19
《起點》 (夜)商設三1 李濡妘	20
《瑜珈的秘密》 保金四乙 程德葳	21
感受生命奧妙之旅-瑜珈 保金四乙 楊紫珊	22
高爾夫球 企管二1 朱品諭	23

飛鏢 (夜)資管三1 謝宗甫.....	24
運動會 應中一1 王映涵	25
瑜珈心得報告 會資二2 戴文鈺	26
瑜珈與我 保金四乙 邱敬淳.....	27
快要放棄的瞬間 應中一1 翁沛瑄	28
直排輪 品設二甲 吳佳欣.....	29
瑜珈 保金四甲 詹巧萱.....	32
打的不是球，是友情 應中一1 賴紓甄	33

教師組

《高爾夫擊球策略-18洞樂趣多》國立臺中科技大學體育室 王建邦老師.....	35
--	----



新詩組

羽球

應中—1 雷家蕙



在那遙遠塞外的一堵城牆
你孤身一人 乘著風
遙遊於兩座城池間
居無定所 毫無棲身之地

你輕盈 你迅速 你敏捷
小巧玲瓏 輕巧自如
天空猶如一片蔚藍的布帛
被你刮出道道颯颯的傷痕
帶著那片片羽翼
看似柔弱 迎起風來卻是震懾全場

你優雅 你沉穩 你端莊
穿著一身潔白羽衣
在空中與風兒跳著華爾滋
你就像是位逃跑公主
不願安於城堡
只想盡興地在大草原上奔馳

每一次的揮擊
都別有巧思
有揮 有拋 有點 有擊

每一次的步伐
都暗藏玄機
有跑 有蹲 有躍 有跨

在這喧囂的戰場
只為讓那身著羽衣的潔白公主
能盡情翱翔

誰說公主
不能迎風翱翔
誰說公主
不能征戰沙場
它可以
毋忘在莒



評語

「羽球」，作者藉由時空的由大而小，在主題主意上有豪邁的顏展，最後湊和到「潔白的公主」。凸顯主角，又善譬如此外界的「景」，「遙遠塞外的一堵城牆」、「逍遙於兩城池之間」來開拓情思，富有想像力，並得以擴大意境。由其詩文中處，有巧思比喻令人驚喜，將羽球的動態與柔美有鮮明的意象營造。詩文中近手豆腐干體的喜樂、複習、更增添音韻之美，其中由虛而實引發主體意識，書寫能力純熟，聲情有致，別出心裁、是以特出。

風的女子

品設二甲 袁巧軒



她豎起長髮
她悠悠地走到跑道上
她慢慢的將手撐在地上
她雙腳一前一後踩在炙熱的操場上
她靜靜地注視著遠方
汗水從臉頰流過她纖細的頸部
啊。滴下去了

砰！

她抬起背剛好四十五度
她奮力地向前奔馳
她與風相互競逐
她成功超越其他人
她繼續飛快地奔馳著

在她眼裡只有風的存在

而他眼裡只有她的存在
但她眼裡卻不曾有他
他看著她

陽光像聚光燈灑在她身上
汗水依然從臉頰流下
雙腿不斷地交換著
那腿部肌肉線條是如此的美麗
她是力與美的結合
他未曾看過如此獨特的女孩

她像風一樣的女子
永遠追不到



評語

主題的擬訂「風的女子」青卻而有莉。起筆便凸顯主角「她」，在跑道上的身影有動、靜態的捕抓精確，使益相特出。「砰！」除了複習壓韻，聲勢也有高低起伏。在想住欣賞的片刻，有眼神的交換，但「在她眼裡只有風的存在」「在她眼裡只有她的存在」，這樣的對比張力，鮮起情思的高潮。最後「像風一樣的女子」「永遠追不到」作結，是以無結作結，更可彰顯情意無盡，此其特色所在。



棒球 3.14159

林益彰

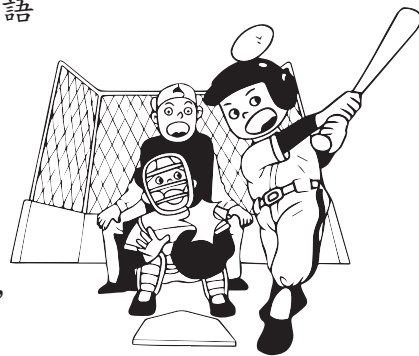


壘包上的紅土都已無關緊要了
或許，棒球的身軀不再是只有球棒及棒球而已
沒有答案的等待終是美好的
這場兩好三壞，關於九局下半，停止的對峙
是否能就此書寫成失憶的句點

如果現在就句點，並非和局
或許，在秒數滴滴答答的時空中
輸贏的發音方式叫做暫停，
暫停的世界裡，沒有贏沒有輸更沒有平手
然而攻守之間仍在躁動，恣意地喧騰著

鎂光燈漸漸走向沙啞
內野與外野，你們怎都不暗號了，
我眼裡的世界是扇形
但是他，他那鷹眼般的呼吸是筆直
我想著他的上壘保送
他卻想著我的揮棒落空
他想著我，我想著他，但那其實都是我的言語

或許，在對峙的平行宇宙裡
我們不是對手，而是漣漪下的知音
沒有捕手的指點，得點圈的隊友也沉默
然後各自看著自己的記分板
一個寫下完全比賽，一個揮出再見全壘打，
要踩上壘包才是勝負啊
但那都已經是，無關緊要的勝負了



評語

本詩的特色，在於善用各種修辭技巧以及深化主題，而顯示出獨特性。起比就破題，不是讓人專住在「壘包上的紅土」，而是不僅止於「球棒擊棒球而已」。作者聚焦在「九局下半」的困獸之鬥，「沒有各按」與「年中終是美好」、「句點」與「和局」，「輸贏的發音是暫停」與「暫停沒有輸贏」「暫停」與「躁動」…作者透過一次又一次的對比，來突出戲劇性的張力，讓「投」與「打」之間的「平行」對峙，變成「漣漪下的知音」結乙「無關緊要的勝負」，這樣情裡的思維能特出，故別開生面。

完美演出

品設二甲 柯祈帆



我
身穿橙色外衣
有著黑色線條的點綴
如此強眼
使我成為雙方人馬搶奪的寶貝

哨音響起
巨大的手掌拍打著我
邁開大步 飛快向前
奔向球場彼端的籃框

一個巨大的身軀往我靠近
轉身 過人
手掌抓起我
我被舉起
往籃框用力的灌進去
口哨 呼聲此起彼落

從另一端底線起跑
我被傳出

另一隻大手牢牢地接住我
起跳 投出
兩分入袋

過招數回 時間倒數
三分線上
強而有力的雙手將我送向籃框的懷抱
此刻
時間變得緩慢
我成了萬眾矚目的焦點
球場即是我的舞台
享受空氣快速地拂過臉龐
完美的拋物線後
喇！
一個空心三分球
此時哨音再次響起
震耳欲聾的歡呼聲四起
又是場完美演出
對吧

評語

「完美的演出」、作者以散文式的筆調，如實動態的描摹籃球競賽逐漸高強的對峙。本詩文的「特寫」在於「三分球」的焦聚，以及最後反結語「又是場完美的演出對吧」，方得以激盪出詩意來。

舞

休閒二1 詹崴



是含苞待放的花朵
依循在空氣中漂蕩的音符
安靜的 緩慢的
將細柔的花瓣舒展開來

是廣闊原野上的老鷹
隨著旋律上的重拍
高傲的 謹慎的
用鋒利的爪獵取目標

是世界一流的指揮家
統整雜亂無章的節拍
瀟灑的 豪放的
將走失的音符完整排列

是無邊無際的宇宙
擁著包羅萬象的律動
沉穩的 自信的
用寬曠的內心包容所有渾沌

在舞蹈裡
你是動作優雅的花朵
你是眼神銳利的老鷹
你是引領節奏的指揮
你是安詳寂靜的宇宙



評語

小品之詩作，以「花朵」、「老鷹」、「指揮家」、「宇宙」作比，在一像鋪陳上，能由小而大，最後以歸納方式收結，上屬情意有致，具詩趣。

演一場有氧舞蹈

應中二1 曾以萱



音樂按下
數著 一二 三四
節奏在我血液中喧嘩
踏出步伐 左右 左右
開始演出我華麗的優雅
手劃出圓周率
無法計算的韻律
腳踩出一首曲
朗朗上口的拍子
組合我的無所畏懼
你會看見動作中穿梭著生命
每個呼吸都是我舞蹈最精心的設計
你或許正在嘲笑我姿勢離奇又詭異
請細細品嚐我協調的身體
將會愛上我滑稽的甜蜜
你問我這場戲藏著什麼哲理
自信才是那潘朵拉的秘密
我的眼神會讓你中毒引起心臟麻痺
你是不是以為舞步很簡單容易
它會讓你上癮這是無庸置疑
吸氣 吐氣
再一次
吸氣 吐氣
最後一聲嘆息
結束了我的演繹



評語

詩文精短，首尾有致，音韻節奏和諧，造詣尚具巧思，在收結處又能「一聲嘆息」下。「結束了我的演繹」。此乃屬於綺麗詩風的創作，如使情意出文意表，便能特出。

一步之遙

會資四乙 陳品諭



無法消除的緊張
隨槍聲炸入耳中
聲響刺激著神經
慌張逃離起跑線
慢慢的放鬆身心
試圖找回記憶中的步伐
聽著紊亂的呼吸
心中細數著節奏
心跳聲於耳迴響
噗通 噗通 噗通 噗通
慢慢的 十公里 二十公里
未到達盡頭的跑著
四周早已無暇顧及
雙腿早已失去知覺
汗水早已流失殆盡
眼前早已朦朧不清
腦中滿是努力的回憶

時而陽光普照
時而刺骨寒冬
時而病痛纏身
時而懷疑自己
努力這些年該有點什麼
須臾間
已到達終點前
抽盡全身力氣 奔向
抬頭 眼前早已有人
一秒之差 敗
伸手碰上臉龐驚覺
臉龐不再只有汗水
夾雜著滿是不甘的淚
看向那遙不可及的證明
看向四周臉上不再喜悅
一秒之差成為了千古恨
駐留心中無法抹滅的遺憾



評語

在跑步競逐之中，有呼吸有汗水，能如實描述，似散文式書寫，其收結乙「一秒之差」所激起的情緒，以迴瀾作用，振起全文。仰賴主題擬為「一步之遙」，頗有深刻旨意作用。

天空魚

應中—1 劉嘉華



接觸到水面的那一瞬間
我彷彿成為了一條魚
極度渴望著更加深入水中
想一嘗這水的滋味
而當我全身浸泡在水裡時
我早已忘了自己是人類
雙腳併攏化作尾鰭
雙手攤開化作胸鰭
我無比自在地徜徉在這上天賜予我們的美好事物裡

偶爾望著遠處水面所映照出的天空 異常美麗
我靠近想要碰觸 卻引起了漣漪變得模糊起來
自己的臉龐也跟著一起扭曲變形
嘗試想讓水面平靜下來卻始終無濟於事
那麼不如 用盡全力游泳
接受那曾經扭曲的自己
那麼或許 那片曾經看見的天空
有朝一日就會出現在自己的內心裡

而當再次踏上地面時
我又重新變回了人類

評語

深入水中，想像自己「早已忘了自己是人類」讓詩意獲得拓展的起點。「引起了漣漪變得模糊」到那「曾經扭曲的自己」讓自我主觀情感的無端灌入。僅點到為止，然期待內心的那天空，有主意。嫌收筆實寫又弱化主題。

戀標

(夜)資管三1 張淑涵



不需要太多的語言，
有三個心靈相惜，就夠了。

就算我們偶爾會離開對方，
但過後又會和好如初。

第一次，遇見妳，
立即怦然心動。

第二次，看到妳，
就想擄獲妳的芳心。

第三次，見到妳，
就想一針射到妳的心。

每一次都想靠近妳的心，
卻無能為力。
把握每一次的機會，
就只想好好愛妳。

評語

詩文中「有三個人心靈相惜」不得其解，或藉由模糊性可延伸想像。
「每一次」作者以啟動戀情的方式作比，讓主題較具有話意，只作簡略的
跳點聚合。



舞

英語四甲 劉以晨

舞蹈

就像我的另一個生命
如果沒有了它
我就會像失去靈魂一般
只能是個被繩子操控的小木偶

舞蹈

就像是專屬於我的解藥
能把我從痛苦的枷鎖和壓力的山谷底
解救出來

舞蹈

也像是我的毒品
一旦開始了
便會不由自主地繼續跳
有如穿了紅舞鞋的小女孩

舞蹈

能讓我像小鳥一樣
自由自在的飛在空中
每當我跳舞時
我不需要在意任何目光和偏見
只需要跟著感覺
無拘無束的發洩情感



評語

在舞的世界裡，如「小木偶」作比，使如詩的意象得以特出，再者乙「專屬的解藥」、「像是我的毒品」開洛熱衷與興趣盎然，最後「讓我像小鳥一樣」的詩般收結，跳點出起碼具備的格局。

瑜珈

應中二1 莊冠嬋



盤膝而坐 綿長深吸
感受我與自然的寧靜
仰天挺胸 舒展眉心
傾聽自己心靈的聲音

使盡力氣 向上 向上 向上
屏住氣息 等待 等待 等待
歲月於此佇足不再流去

英雄般朝未來跨步邁去
平衡住搖擺不定的心緒
開肩開胸也打開緊閉的心
感覺疼痛帶來真實的自己

此刻如此敏銳
儘管顫抖 渴望落地
身體在火燒中的燥熱
心卻如止水般的平靜
平靜的 只剩下
自我與世界

體態優美的曲線
呼吸深淺的曼妙
解開生命的枷鎖
挑戰極限的自我



於虛無的夢中甦醒
動作中體會生命給予的驚喜

評語

從瑜珈運動中領月的靜動之態，如實敘來，雖無甚新奇，但詩文中的「此刻如此敏銳」至「自我的世界」之句，集中火力使情意有所高漲，乃學詩文中精緻至之所在。

那一刻，只有你

應日二1 林月恬



清除腦袋的雜音

找到呼吸

傾聽呼吸

此

刻

世界只有你

傾聽呼吸

跟隨呼吸

它將會帶你到一個新世界

向下扎根 成為一棵樹

又或是成為一座山

現在的你 是狗 是貓 是一切的生靈

跟隨呼吸

深入呼吸

我們是頭頂皇冠的王者

我們是戰無不勝的英雄

我們是不停歇的拜日者

放開一切 成為一切

伴隨每一次的吸吐

在這個

只有你的世界

遨遊



評語

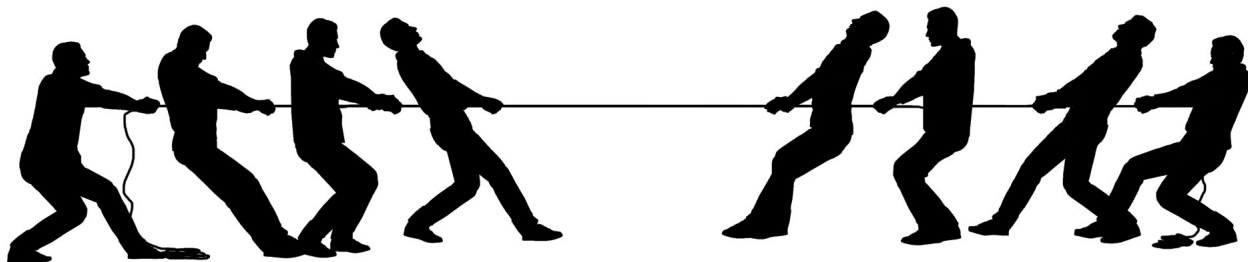
在瑜珈的當刻「只有你」，詩文中有連串的一呼一吸的靜止中有連串的譬喻，樹、山、狗、貓、王者、英雄、拜日者的諸般幻化，頗能使主題藉由聯想得以有所開拓。

拔河

應中—1 鄭筑云



將你舉起
在手裡灌注力量使你繃直
經年的繭已生成 細密的汗水透出體溫
必須與你糾纏 但也得捏著分寸
緊握你 但又不與你纏繞
這般有個性的你
連獲取桂冠的途徑都與眾不同
在所有通往獎盃的路上
只有我倒退著走
當所有人都直視前方時
只有我 目光如炬
遙望高高在上的藍天
背脊越貼近大地
便越靠近那勝利



評語

在「拔河」的過程，作者能慧眼獨具，領略到「與眾不同」的所在——「通往獎杯的路上」，「只有我倒退的走」有強的對比作用、而鮮明。再者，只有「遙望」高遠的「藍天」，「背脊」等貼大地，「便越靠近那勝利」有獨到者。能捕捉瞬間。

散文組

刻骨回憶

日語四甲 蔡毓珊



人類雖被譽為世界上最聰明的生物，但仍舊不敵歲月洪流。生活上的一切瑣碎佔據了尚未徹底開發的大腦，再加上循序漸進的教育學程塞入的各種知識，人類的記憶力便隨著年紀增長變得愈加不堪。儘管記憶會遺忘，但也僅限於「腦內的記憶」。對於我們的身體來說，「肢體的記憶」可以說是一個習慣，就算久未接觸，也僅是會感到生疏，絕不可能徹底遺忘。

對我來說，舞蹈是一生的摯愛。擅長的並非優美的現代舞以及性感的爵士曲風，從小接觸與學習的是風格強悍的嘻哈。不是為了上台而學習，更不是為了表演而練舞，只是很單純的懷抱著一份喜愛，進而耽溺於其中。無論是打擊至定點的震動，抑或是走位時配合的步伐，一切一切都是如此地令人著迷。

雖說先天的健康狀況曾被醫生警告不可以做過激的運動，我還是努力地從小細節開始改善，從調整飲食到培養運動習慣，無一不是為舞蹈所做的付出。偶爾在夜跑時，會忍不住開始回憶起舞蹈所帶來的快樂。跟著音樂律動所帶來的快感遠超乎一切所想，雀躍的心情令人不禁加快腳步，享受著風擦過臉頰所帶來的涼爽，直到雙腿的痠痛向大腦發出警訊而不得不停止。無法控制的喘息使胸腔充斥著不適感，但內心深處卻是不由得地感到颯爽。

曾經有一次，我因為失足摔落樓梯，那時過於倔強選擇不去就醫，最終仍是在一次練習時倒了下去，且無力再站起來。同樣的事情其實發生過無數次，在練習中扭傷也是不可避免，但喜歡的心情令我忽視了疼痛，在尚未痊癒的狀況下又馬不停蹄地開始練舞。就醫後才發現當時腳部韌帶在多次摧殘下已嚴重發炎，腳踝部分也十分腫脹，在家人軟硬兼施的脅迫和醫生的叮囑下只能暫時放棄舞蹈，專心靜養。然而靜養時期剛好遇上了畢業前的大考，就算那時傷已康復，忙碌的課業也使我無心再回歸舞蹈。時間匆匆，一年過去了。雖然上了新的學校，可卻是一刻也不得閒，更上一階的課程進度及棘手的人際關係填滿了我的生活，以前最深愛的舞蹈，則是慢慢地淡出了人生。

本認為自己再也不會跳舞，但在一次因緣際會下，我和舞蹈重新相逢了。就如同相隔兩地的戀人一般，儘管不再親密，但熟悉感卻是硬生生地佔領了心房。隨著音樂落下，我動起了久未甩動的手臂，踏起了熟悉的腳步。雖說技巧不如以往，但刻在骨子裡的記憶，卻是從未被抹滅。不單只是舞蹈，這便是一切運動的可貴之處吧！

記憶終會遺忘，回憶終將埋葬，唯有身體得已記住一切。那刻在骨中、化在血裡的，便是「肢體的回憶」啊！

評語

本文在主意、結構、造詣上皆出色。由於對舞蹈「嘻哈」的，「一份喜愛」讓她得以克服先天健康的障礙，以及傷痛帶來的阻擾，雖因功課「淡出」舞蹈。當再次重逢以巧筆善喻能掀起情意的高潮，以「肢體的回憶」收筆，首尾連成一氣，造語廣實相間，段落間有層次進展，銜接自然；由在後段結尾有力，是以特出。

起點

(夜)商設三1 李濡妘



我從擠滿羽球器材的籃子裡，隨意挑選出一支羽球拍，握著屬於初心者的輕盈球拍，走到跟對方約定好的羽球場等待。

體育館的白光過於強烈，讓人抬眼時，除了白燈，其餘物品都發散開來形成模糊一片。我盯了幾秒，低下頭來想檢視手中的球拍，眼前卻依然只有一片耀眼的光亮，半晌才看清羽球拍的樣子；拍框內的網線都垂垂老矣，拍柄上的內柄皮不知曾浸染過多少人的汗水以致些微鬆脫。

學校的球拍必定歷經了許多光陰，才会有現在的痕跡。

我聽見對方走過來的腳步聲，她站定位置後喊我的名字。我抬頭看她，我們中間橫著一張草綠色的球網，方形的網孔有條理的交織，同時有順序的切開我眼中她的模樣，對我來說她始終是個陌生的面容。球場的長度說不定是我們最接近的距離了。

她手中拿著羽球，我舉起球拍晃晃，示意可以發球，她將球拍置於腹前，輕輕的把球送了過來，但我沒接到。

我向前撿起球，用不同於她的發球方式，同樣小力的讓手中的羽毛飄向她的位置，她與我一樣，羽毛來不及碰觸拍框半分就已沮喪落地。彼此來往了幾回，始終連最簡單的接球都做不到，儘管不是比賽般嚴肅，可這種情形也讓人失去興致。

我想我們兩人心中，大約都已升起不耐的情緒。

接著我看見她從原本的位置，後退了三步，擺出打高遠球的姿勢，我也默數三步向後退。

她鬆開球，在球落到適當的位置時，揮動球拍。我視線跟隨她手中的羽毛，果然又高又遠，我仰起脖頸，體育館那耀眼的白光也進入了眼底，瞬間白色的羽球與白光融合。

但我仍是舉起球拍，手臂向後拉伸，靠著直覺用球拍畫出一道弧線，我感到球桿傳來輕微的震盪。

很快我看見羽球從我這裡飛向她，她從容的接住了球又送回我眼前。終於在幾次失敗的發球後，才得以接住彼此傳遞過來的球。

我們剎那就培養出了當對手的默契，不顧規則、不計分數，只想揮出讓對方承接住的球路，即便所有人都走光後也捨不下手中的球拍，直至接近場館關閉才收手。

收拾器具的工作，理所應當落在最後離開的人身上。我跟她走到球網前，她走向其中一支球柱，將草綠色的球網卸下，也卸除了我跟她之間陌生的隔閡。我看見的是一張即便汗水淋漓，也不減清秀氣質的臉龐。

我與她邊收拾器具邊談天，偶爾毫無顧忌地在無人場館中大笑，發覺彼此有某些無人能理解的想法，都溫柔的被對方容納了。

憑著羽球在空中飛越的弧線，才得以連結起兩個本是素昧平生的人。

後來的我，每次與她打完羽球，將手中老舊的球拍放至籃子裡時，總是想：這支浸染過許多人汗水的球拍，或許也親眼見證過許多友情的起點吧。

評語

本文作者能從羽球對打，作比愛情的進展。從「球場的距離」空間至「得以接住彼此傳遞過來的球」的「剎那」間的「默契」，使心靈的距離相近。此番聯結有巧思。再者以老舊的「球拍」見證多少「友誼」頗能深話題意。作者能從運動中捕捉瞬間情意，找到是切的情思作為切入點，益難能可貴。



瑜珈的秘密

保金四乙 程德葳



剛開始聽到有瑜珈課時覺得瑜珈是個能讓人身心放鬆的一項運動，除了想嘗試與以往都在戶外進行的運動模式不同外，最重要的是還想要去感受身體能夠帶給我們不同的能量，讓自己在透過練習瑜珈的同時也能達到身心平衡的狀態。

我是一個柔軟度不太好的人，在上第一堂課時還有點害怕自己根本就無法體會到藉由瑜珈所帶給自己的能量。當我閉上眼睛的時候，我感覺到自己在一個沒有燈光的世界，在這世界裡所擁有的並不是害怕與恐懼，而是自己強而有力的心跳聲，專注在自己的身體每個小細節，「聽見呼吸經過喉嚨，發出海浪般的聲音，去感受到自己的呼吸。」從不習慣開始到現在只要閉上眼專注在自己身上，都會感受到自己身體每個角落所發出的聲音，讓我能夠聽到身體對自己所傳達出的訊息，將腦海中的不愉快的心情把他們從腦海中按下刪除鍵。從山勢站姿的預備動作開始的伸展，以為這些只是簡單的熱身動作而已，但從流下第一滴汗的那刻起，真的太讓我震驚了！不需要在外頭受到陽光的洗禮，跑步揮灑著曝曬在太陽下的汗水，而是經由靜態的伸展達到暖身的效果，來為接下來的動作做準備。

最讓我印象最深刻的三個動作莫過於就是棒式、開胸開肩式及皇冠式；其實我真的覺得做棒式的動作每次都好折磨，除了手要好好的撐住身體外屁股也不能抬的太高，因為撐起身體時必須要用臀部、腿部及腹部用力才能訓練好自己的核心肌群，雖然棒式很折磨但是漸漸地熟悉這個動作之後發現棒式不僅能增進自己的耐力之外還需要非常專注在動作上，因為如果動作錯了不僅沒有達到效果，反而還有可能會因此而受傷；練習到開肩開胸式當中的開肩時第一次感受到原來自己身體的柔軟度可以這麼的好，再將身體轉向正面時能夠明顯地感覺到右手的肩膀跟鎖骨都在逐漸地伸展開來，將整個身體達到放鬆及延伸的狀態；我想皇冠式對自己而言就是個跟呼吸一樣自然的動作，經過小學及國中的長期累積蹲式的姿勢，與前陣子在網路上所流行的影片亞洲蹲很相似，不僅需要在蹲下時維持自己的平衡，還要使用雙手將雙腿向外撐開讓大腿內側達到伸展的效果。對我而言能夠讓我達到最放鬆的姿勢就是樹式，在將雙手和十向上延伸時，好像是真的感受到有人將自己的身體往上提一樣，閉上眼睛維持自己的平衡將身體達到一個放鬆的狀態，還能夠將自己的背脊延伸，不像平常都是以駝背的方式坐在椅子上，在做樹式時還能夠將自己的腦袋放鬆，靜靜的專注在自己的身體上。

小組練習我覺得跟平常真的很不一樣，小組練習可以讓每個人都有機會帶到每個動作的流程，也可以幫助自己更加的熟悉所有的動作，如果自己或是同學有不懂的動作時還可以互相的討論及幫忙不太熟悉動作的同學，讓大家都能夠了解到每一個動作的正確姿勢及接下來該做些什麼動作才對。每次上課最期待的不外乎就是攤屍式了，除了能讓身體放鬆之外更重要的是要讓自己閉上眼睛將腦袋徹底的放鬆，聽著森林的音樂讓腦袋不要思考任何事情就這樣靜靜地躺著，感受著腹式呼吸將空氣帶進肚子裡深深的將自己身體所有的氣又吐出來，逐漸地忘卻自己在這個空間裡頭，了解到自己的身體力量給自己所帶來的新訊息。

評語

本文對於瑜珈的學習，其「秘密」在於內心的體察歷程，能調裡流暢表出，其中第三段描述出色，三、四段較流於說明式書寫，若有適切的收結，才能使全文更完美。



感受生命奧妙之旅-瑜珈

保金四乙 楊紫珊

現在這每天奔波勞碌、每天面對作業考試還有各種人生問題使得我充滿著壓力的生活中，禮拜二下午的瑜珈課永遠都是我最放鬆的時刻。

之前在美國電視劇或者是電影中會出現女主角和姊妹淘去做瑜珈的橋段，那時候對於瑜珈的印象就只有靜在那裡不動，而且名字很不像運動項目的稱號。經過這半個學期的親自體驗與訓練時我才知道原來瑜珈除了名字很特別以外，這個運動也是很有奧妙之處的。

「瑜珈」(yoga)來自古印度，它不但是一項運動，更重要的是它更是一個自我精神、心志、意識等等的提升修煉。因為在課程中，你要調整好自己的呼吸、找到自己核心平衡點還有發揮心中的意志力，使身心靈達到和諧穩定的狀態。而不是注重在持續驅動自己的身體，比如球類運動，它需要很大的爆發力與肌耐力去控球、走位等等這樣的活動方式。但，別看瑜珈只是靜止或是緩緩移動，表面上風平浪靜，實則體內的肌肉都是有在運作的，而且是有大量的工作量。好比說基本核心動作-棒式，在外人看起來就只是撐在地面上而已也沒什麼，但其實要穩住這個姿勢，是要動用到全身上下的肌肉去維持的。以手肘與腳尖支撐整個身體在地面上，臀部往內收，肚子也不斷地在收起。在支撐的過程有時候真的會喘到忘記自己了呼吸，但老師總會提醒我們要專注在自己的呼吸。我常常在課堂上做到一些需要全身力量的動作時都會因出力而忘了要注意自己的意識和呼吸，但老師的提醒讓我馬上將專注力拉回來，瞬間呼吸的速度平緩而穩定，也認真感受到每一個肌肉出力支撐我時的那種力量。

我個人認為瑜珈就像一種生活中的考驗，身體上每塊肌肉都是自己的貴人。在生活中遇到了一些考驗而感到受挫、痛苦，但依然能這麼穩住也是因為有一群默默幫助你的貴人們，但最重要的還是自己的心志，心若堅定如石，再苦也是能撐下去。我想這就是所謂前面提到的一使身心靈達到和諧的狀態吧！我很喜歡老師的一些話語，像是在開始課程前我老師都會告訴大家：「不要去和他人比較，把心放在自己身上。」因為最重要的不是在於姿勢是否正確、筋有沒有軟到可以讓手貼地或是樹式站姿能不能穩住不晃動，而是在於心有沒有沈浸下來、致力於此時此刻在做的事。每次在課程的尾聲老師也會請大家放鬆下來並謝謝今天的自己與老師以及一同上課的同學們，這也讓我發覺其實我身上的每一個地方都在為我而努力，只要我想做下去就能一直支持著我，所以不要再去抱怨自己有什麼缺點、不喜歡身體的哪個部分，因為它們永遠都是與你同在的並且一直為你盡最大努力的，即使不比別人優秀但它依然沒有放棄為你，就像你的心臟一直為了你而跳動著、你的胸腔腹部都用力開闊，好讓你能好好的呼吸生活所需的空氣等等，這短短兩小時的課程，總是讓我有這麼多有形無形的收穫在。

上完課搭車回家的路上，身體的確是有疲憊感，眼皮也會忍不住闔上，但我心裡是帶有滿滿的充實感以及感恩，因為我今天又為自己努力完成了一件事，這過程中我知道自己是如此的投入，即使汗流浹背那也是舒心自在的，不會感覺是被課程所逼。而我感恩的是與我共生存的任何器官、任何肌肉，沒有它們的配合，我就只能力不從心。最後真的要由衷感謝自己選擇了瑜珈課！

評語

從投入瑜珈課程的緣起下筆，陳述瑜珈源起與身心靈的流動，其中能現身說，在體驗中對於自我觀想，有較深刻的觀察。全文收結較微軟弱。

高爾夫球

企管二1 朱品諭



咻地一聲，一顆小白球從地面竄起向天空飛昂著。

這是一洞大約400米遠的4杆洞，看著此刻在瞄準果嶺選手，他仔細的確認好方位，後將手上的小白球和球釘一同插入開球區的草地，拿了能打比較遠距離的木杆往後試揮了好幾下，便上前靜下心一個緩緩扭身將球杆舉到最高點再以非常快的速度將小白球擊出去，最後一個完美的收杆，獲得了大家的掌聲。這樣一整套動作，看著選手們一行雲流水的完成了。看著分數板上一個一個名字旁掛著加加減減的數字，打好打壞的成績全部看得一清二楚並且隨時更動著。每個都是在為著那前面的名次奮力地擊出每一顆名為希望的小白球。

而高爾夫球這種在台灣較為少見的運動項目，在比賽中和大部分的運動相反，是以越少杆表現為越好。而大型比賽大部分都是4天的賽程每天18洞全程選手下去邊打邊走的比賽，而每人球杆在賽中最多只能攜帶14支，主要分為木杆、鐵杆以及推杆。

雖然看似簡單的運動，只要將一顆小白球打出去安穩穩穩的進洞就好，但其實有非常多的干擾因素，像是沙坑、水池、馬路、界外、風向還有更細的像是推杆時的草紋也會有影響，這些都會影響到打出去的距離和方向。這也展現了高爾夫球這項運動不僅僅要有持久的體力來面對這四天長期下來不管風吹雨打又或者晴空萬里的天氣，還要有良好的球技來將每一球打到該到的位置，不能太遠也不能太近更不能飛離球道，這是需要長期付出努力在練習場一杆一杆揮出才能有的成果，最終還要有不可或缺的抗壓能力，在面臨所有人的圍觀和看著對手成績一步一步追上的壓迫感，全部要在擊球的那個過程淨空，才能不受他人干擾的打出完美的好球，不然前面打的一切都有可能在某個瞬間被擊潰。

看著弟弟快速的揮杆將小白球擊出去的那一刻，明明是他的夢想卻也讓我心暖暖的。他從小學三年級開始學打球，那時就只是當作興趣我也一起學著，只是到後來我發覺我對運動真的沒有天賦和興趣便放棄了。但是弟弟他不一樣，他將這份熱忱轉化為夢想，一路上努力的向前奔跑，雖然過程中有挫折有困難，但是他還是勇往直前地朝夢想前進。現在高三的他還是再繼續奮鬥著，未來夢想會成真也或許不會成真，但是希望他再打出一顆顆小白球的過程中能找到高爾夫球真正的樂趣並且享受每一刻。

相信無論是什麼樣的運動，也都希望有更多的人能夠支持著那些辛苦用運動來燃燒生命的選手們。期望他們都能夠在各自的舞台上發光發熱，找到自己的一片天。

評語

對於高爾夫球運動，有介紹、有體發，文思尚稱細緻。在謀篇上直到第五段，才顯整主體，從物到人物，相互彰顯可能的主題義涵，尚有出奇作風，收結平順而已。

飛鏢

(夜)資管三1 謝宗甫

我第一次射飛鏢是在大二剛開始放寒假的時候，當時是在大魯閣棒球場裡面的飛鏢場射飛鏢，一開始覺得射飛鏢沒有甚麼就只是這樣射出去而已，但在當時現場越玩越想盡辦法讓自己贏，只是玩個501的比賽就這麼有趣，要想各種方法要怎麼讓他變成0，當時也沒多少時間在玩就這樣到這學期有了飛鏢課程也讓我有緣順利選到這門課程來認識飛鏢。

在學長的課程中我才知道原來飛鏢有分鏢身、鏢桿、鏢翼。

鏢身有分為黃銅、鎳合金、不鏽鋼、鎢合金，鏢桿也有分塑膠與卡夢和鋁合金，以及鏢翼有分摺疊的與固定鏢翼。由於對飛鏢有些興趣自己也跑去買了一組專屬自己的入門鏢，在一開始用了新飛鏢射感覺不錯但在過程中卻把鏢桿部分摔斷了一支讓我當時有點沉默，回家路上一直思考為什麼會斷鏢桿。

鏢桿現在一組三支壞一支鏢桿自己就去台中附近買一組新的鏢桿。現場服務人員依依跟我解釋鏢桿跟鏢翼的搭配，當時才知道在台灣有常用的兩個品牌分別為「L」與「FIT FLIGHT」，網路說L品牌比較穩定也就買了一組比較耐用的卡夢鏢桿搭配固定鏢翼一起使用。

近期做了一些功課知道了鏢翼有分十種不同的形態。我們射飛鏢的鏢翼都是「L3」也是所有的鏢翼裡比較常用也相對穩定的，但自己的鏢身有點前重後輕並買了一款「L4」屬於飛鏢射出去的過程讓飛鏢整體的尾部加重了一點點讓他平均重量可以體驗出不同的上靶方式。

當時再購買新鏢桿與鏢翼的時候也在現場看其他人射飛鏢。各個都是高手想射幾分就種幾分也可以集中在同一範圍非常厲害，我也靜靜的在旁邊觀察一陣子，觀察每個人射飛鏢的動作才發現原來自己甚麼都不會，只是靠著本身的力量蠻力的射飛鏢跟自己的一些姿勢都不正確，後來上課課程中又看到了學長的姿勢，發現自己姿勢稍微蹲低一點手肘穩住不外翻輕輕一射可以增加射自己想要的位址，這只是我目前個人的觀察下去調整。

有時也特別去一中街飛鏢店練習各種射飛鏢的姿勢，最近觀察到了拿飛鏢的手勢很多人不一樣，有的是手指拿鏢身有的是手指包圍鏢身，自己也嘗試兩種射法目前還在尋找順手的位址，畢竟自己還只是個新手還有很多不懂的地方。

練習飛鏢過程中，無意間發現了「自信」很重要，對自己有信心對自己的飛鏢有信心他會給你想不到的過程，是一種特殊的信任感。



評語

本文作者從對「飛鏢」的好奇、認識，分析產品，到採購心得，以後明式書寫，讓人認識這項較少人接觸的運動項目，是以新奇主題展現特點，收結上以「信心」收結，看似天外飛來一筆，商能便主題稍可深切。

運動會

應中一1 王映涵



我對運動會的印象只有尖叫、模糊的奔跑身影、大量的書與索然無味的時間。

我的運動細胞一直很差，從小到大最討厭的就是運動課沒完沒了的測驗，折磨著我反覆的用笨拙身體練習艱難的項目。拍五十下滿分的排球拍個十下就覺得自己很偉大，練了二十幾次仍舊不會進步的拍擊無情地嘲笑我的努力，到最後還要老師看我認真才大發慈悲的放過我。這就是我的體育課。

像這樣的我在運動會自然只能和板凳相親相愛，我從不覺得可惜，反而趁著這段時間抱起小說陷入眾人皆瘋我獨醒的情境，也只有看完時才會興起想要旁觀的興致。

每具狂奔的身影捲起紅色的沙塵，碧藍的天空慈祥的看著他們討戰自己的極限，似乎隨時要長出一雙翅膀展翅而飛，圍在操場的同學們無不大聲的呼喚著熱血奔騰的戰士們，當我一走進戰場，視線立刻被奪走，融入那片激情中不停的為奔跑的同學們加油打氣。

那些或許是平日好少接觸的人又亦或是好友，我看著他們超越再超越，將每一口氣都消耗殆盡，展開著大腿揮動身軀燃燒著靈魂。在大家興奮尖叫時，有人摔倒在地，膝蓋流出讓人心驚肉跳的鮮血，班上的人驚慌失措，場面一度混亂。我看著那位同學站起身來，咬著牙奮力向前衝——不想要讓輸太多距離，想要贏。這是他的想法，也是大家的想法。因為這場比賽不是一個人的，這是接力賽的殘酷與希望。

下一個同學接下了接力棒，直追在後面，原本我們班跑在最前頭，現在卻落到最後，大家嘶吼地為他加油，似乎這樣子才能平息心中的不安。要贏、要贏，大家的心凝聚成一條線，這是一個多麼熱血青春的戰場！到了最後一個同學時，他邁開了腳步飛速的猛追，那一刻他有如獵豹般狂奔，在最後一刻超越對手率先的叨住獵物，叨走了勝利。全場為之轟動，大家尖叫的呼喊著英雄的名字。

我只是一個在旁邊焦急不安興奮期待的旁觀者，即使如此我仍舊感受到競賽的刺激以及想要參與的慾望，啊，這曾是我枯索無趣的運動會，接下來我看完全程的比賽，知道就算只是個觀眾也能用不同的方式參與，希望以後還能看到這麼刺激的比賽，不枉人生。



評語

對於運動會的著墨，作者起筆較弱，收結亦無所獨到老，但其文中對接力賽程的激烈競逐，描述起來軍力千鈞，有造語不俗者。

瑜珈心得報告

會資二2 戴文鈺



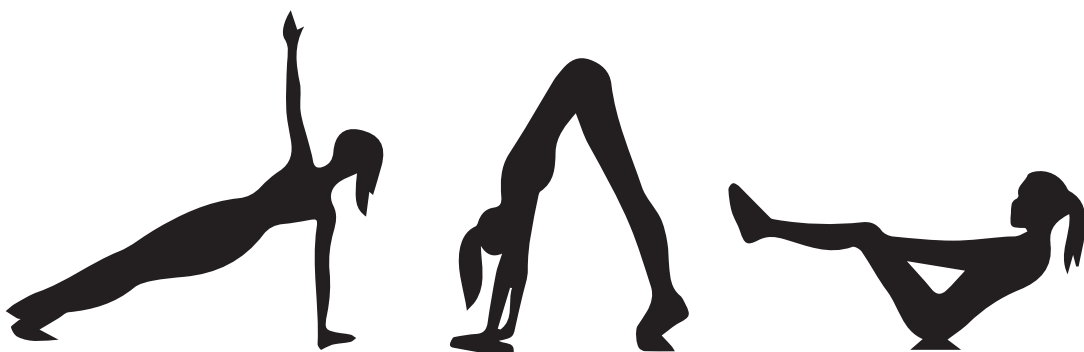
這堂瑜珈課是我這學年的課程當中，每週最期待的一堂。因為一直以來都沒有嘗試過做瑜珈，所以第一堂課是帶著好奇心且滿心歡喜來的。第一眼看到老師，就覺得老師很有氣質，而且總是不疾不徐地說著口令，一步一步帶著大家做，除此之外，老師還會適時的下去輔導每個人的姿勢，這麼專業的老師，也是我很喜歡這堂課的原因。

老師在帶動作的時候，總會不忘的提醒我們要呼吸，一開始的動作都能跟上，不過到後期接觸到很艱難的動作時，我就會專注在調整自己的姿勢，就容易忘記呼吸這件事，還好老師耳提面命的說著：「你有在呼吸嗎？」不然我可能整節課都呼吸不到新鮮空氣了，這是我還要再努力的地方，要學會時時調整自己的呼吸。

瑜珈的姿勢中，我最喜歡開胸開肩練習，總覺得每一次做完，身體的氣都順開了。我平常就是生活過得太緊繃，或者有時候會不自覺駝背，就很需要開胸開肩，牛面式也是我學到很實用的一招，平常坐著就能伸展的一個動作。我希望我每天都有毅力自己在家做牛面式，改善我的脊椎。

這堂課也讓我學到怎麼在自己思想一團亂的時候，用手指呼吸法去調整自己的呼吸，讓腦袋暫時停止運轉一下，這對於面臨期中考的我們，是很有幫助的，不然讀書讀到腦袋都要打結了。

我喜歡瑜珈，瑜珈搭配著音樂，總能讓我的身心都靜下來。雖然瑜珈是屬於靜態運動，不像戶外運動那樣要跑要跳，但是卻能達到三合一，不僅可以促進身體柔軟度，還可以幫助血液循環，並且增加肌力及平衡感。自己在課堂上學習了這麼多姿式，也謝謝老師用小組圍圈的方式，讓我們自己去訓練，這樣學到的才是自己能帶走的。



評語

本文篇幅短小。無特別的文意與謀篇，但作者對於瑜珈課的學習卻是能剪才出獨到的「細節」。全文讀來雖是平淡，卻頗有意味。

瑜珈與我

保金四乙 邱敬淳



運從小學到專三以前，體育課對我來說：要嘛當一個旁觀者，看那些運動神經和能力發達的同學大發神威；不然就是當觀眾，等待有什麼好笑的畫面或對話出現，然後笑得人仰馬翻。印象中，我幾乎不曾從運動本身獲得樂趣或成就感：因為我跑步速度不快；手眼協調和動態視力欠佳；身體協調性又不好；加上有輕度地中海型貧血，時常「滿天全金條，欲捐無半條」，就更加沒有足夠體力去增進球技了。

但升上四年級後，或許年齡比照大學一年級，學校開放體育課也可以選課，而且課程種類繁多，幾乎一網打盡了前三年由學校直接決定的體育課程：譬如羽球、桌球、網球、游泳、有氧舞蹈等，這其中我驚喜的發現居然有開設「瑜珈」這門課，以前就知道練瑜珈能調整體態，而且也不像球類運動那麼強調運動反應力和速度，加上上網google一下「維基百科」，發現其實瑜珈是蠻博大精深的一系列的修身養心方法，包括調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，最後還可以達到身心合一的至高境界。坦白說，就算接下來我能堅持練一輩子，能練到調息的呼吸法，我就已經很滿足了，根本不敢妄想到調心的境界，但我想這樣不但能讓我維持體態和身材，對我脊椎側彎、手腳冰冷和經痛的毛病應該也會有很大的幫助，於是我趕緊選課，幸運的我搶到了。

9月11日上課的第一天，我懷著興奮期待又有點忐忑不安的心情去到禮堂，看到張珈瑛老師的第一眼，我的心就安定下來了，因為老師本身的身材就十分有說服力，也是我心目中幻想的理想體態。到了韻律教室，熱身運動完後，老師開始講解瑜珈的呼吸方式，之後開始教瑜珈姿勢，老師會先說明這個體式對身體健康的效用，接著邊講解邊示範分解動作，然後再巡視同學的動作，遇到不懂的部分，老師也會很有耐心的指導我們。

我記得第一次學到的有「蓮花座姿」、，回家我就迫不及待的複習老師教的姿式，爸媽都很驚訝以前百般鼓勵，但就是與運動絕緣的我居然會主動運動，當然也相當支持和讚許。在老師耐心的教導下，我已學會「下犬式」、「站姿前彎式」、「軸撐棒式」、「眼鏡蛇式」、「大樹式」、「牛式」、「貓式」、「蓮花坐姿」等姿式，雖然在行家眼中看起來，這些姿式都只是一些基本動作，但對我來說，就好像小孩子手中百寶箱裡那些小石頭和小果實般，雖然不是那麼璀璨奪目，但卻是值得一輩子珍惜的好東西。

可能是在做瑜珈時，必須專注在呼吸和動作上，我發現一方面現在上課時精神比以往更能夠專注在老師講課的內容上，而不是有時候會想到跟瑜珈無關的事物上去；另一方面也比較不會像以前一樣會突然有莫名其妙的焦躁感，也可以說精神比較穩定。而更讓我不敢相信的是我的睡眠狀況改善了很多，以前我睡覺很常作夢，造成睡眠品質十分不理想，隔天起床後精神不濟，上課也無法專注，現在睡前我也會自己做一些瑜珈動作來幫助自己進入更深層的睡眠。

評語

因身體欠佳，不擅於運動項目，卻從瑜珈課得訓練、學習、啟示，以及心靈變化「更專注」於其他課程學習，並帶來健康的影響。雖是娓，敘來，謀篇也無甚新奇，但其中對瑜珈「身心合一」的觀察描述頗有細膩之處。

快要放棄的瞬間

應中—1 翁沛瑄



我從小對體育就不太在行，在高中的體育課時更是因此感到挫折，然而我沒有放棄。

那時候老師要考排球，雙手交握往前伸，用這樣的姿勢不斷擊球，一下是一分。我看著別人輕輕鬆鬆就打了一百下，然而我怎麼嘗試都無法打連續十下。第一次考試時我竟然才打了三下，要及格根本就是有如登天之難！我也很無奈，每堂體育課我都很認真練習，打到手都瘀青了，可是最多還是不超過十下，老師也來指導我很多次，說我擊球方式不對，但我不斷的練習還是抓不到那種手感。

雖然很想放棄，也對排球感到失望，但是就這麼被當掉我仍是有些不甘心，我便向學校器材室借了排球，趁著假日帶回家練習，也和班上幾個跟我一樣狀況的同學一起約時間練習，不過我看著他們練習的情況，發現最後大家都是因為擊不到球，心生厭煩而放棄了。我也曾想過：為什麼體育老師要這樣考試？就不能讓我們過嗎？

每次練習完回家時，雙手都紅腫而疼痛，舊傷的瘀青還沒好，又有新的傷痕了，然而我還沒有放棄，依然在練習，因為我想盡我最大的能力。抱著這樣的想法，我最後一次考試時，竟然輕鬆就跨過了以前擊不到十下的門檻，我聽見旁邊的同學幫我數次與加油的聲音，二十下、三十下、四十下、五十下……我繃緊了神經，就快要打到了六十下了，然而在五十八下時球仍是脫了手。我感到十分不可思議，雖然沒打到六十下，但是老師讓我過了，我每堂課不斷練習她也都有看見，最後跟我說了聲恭喜。而那些與我一起練習的同學們，竟然都沒有打過三十下，學期結束時也真的被當掉了。

我從三下進步到五十八下，這樣的變化比我考試花的心力還要多，也更累，然而也許這就是堅持到最後的獎勵吧，凡事不堅持到底，怎麼可能知道結果呢？

評語

本文篇幅短小，看似無甚新奇，但作者對於排球課的課程，從不得其要領，到一次又一次的堅持，心理的糾結到寬慰，其中敘事、頗能引人共鳴。尤收結「凡事不堅持到底，怎可能知道結果？」恰切有力。

直排輪

品設二甲 吳佳欣



我痛恨跑步

膝蓋不怎麼好的我加上肥胖，與其說我在跑步，不如說我在摧殘半廢的雙腿每跨出一步就彷彿用榔頭用力敲下脆弱的陶瓷品

當別人向前跑進，我的短腿必須盡所能的向前躍出三步才能追上

那是只有我能理解的感受

但在那一年的冬天，我遇見了它，大大改變我對運動的厭惡

準備返家，在二樓走廊搓著受涼的雙手，慢悠悠的走到了操場的上頭

穿戴著頭盔和防護護膝，雙腳下的鞋子多了幾個輪子，寬大且笨重，和我年紀相仿的學童們搖搖欲墜的踱步

但在裡頭，有個鶴立雞群的姊姊，慈母般的笑容擁戴著孩子們當她跨出一步，不是．．．

是輕盈地滑出，充滿自信的轉了半圈，像是要表現給孩子們，左腳用鞋尖右腳用後跟輕點地板；如同蜻蜓點水，波紋自然地流動。

讓我想起能讓觀眾歡樂的特技演員突然，微笑抬起，和我對望了

她那優雅又毫無負擔的微笑正告訴著我，下來和我們一起吧！

那一年的冬天，我脫下心愛的黑色布鞋，仔細端詳起腳上粉色的硬塑膠其實還滿失望的，我以為外型和顏色可以更加帥氣

先前看到的微笑姊姊替我扣上輪鞋上的扣環，拍拍我的肩頭示意我站起來手撐地當作支點，欲站起卻跌坐在地上

抬起頭，太陽的打下背光，看見高高在上的笑容到那時，才清楚那根本不是溫柔的微笑只是拉人上了賊船的奸笑

累，夏天只有毒辣的陽光

汗水涎在眼角，從額際滑過，如雨下的汗珠不斷滴下 我和同輩的男學生阿翔在教練姊姊的訓練下撐過第一年在暑假的第二天就來操場報到

免不了的两圈半和拉筋，還必須無條件參加課後的競技項目

和高年級一起接力賽

兩次的比賽後，不多也不少的傷口在膝蓋和手肘吃痛的摸摸膝蓋，身旁的阿翔已經累癱在地上

一年四季都裹在外套裡的身子濕黏，加上瘋狂練習而導致的傷痕突然有個不曾擁有的想法出現

大約被女魔頭苦操荼毒了兩、三年，到整個操場上的阿伯阿婆都認得我在大眾面前摔倒剛好撞到鐵桿，很難不讓人記得
所以隔天就有個阿婆送我一條藥膏

有次傍晚，下著毛毛雨，一個人悠悠的溜著因為和爸媽大吵而偷溜出來散心

被輪子滑過的水痕在操場上分佈，就像一幅讓人不解地纏繞畫我繼續，沒有停下的意願，知道會打滑知道有可能出意外

也許我就只是想試試看，真的只是想試試看在雨中是什麼感受也許能平安到達遮雨的平台

反正只剩下十公尺多沒什麼大不了

意外也沒有辜負我的等待只是我的心缺了一角

摔倒的那下，鞋尖和膝蓋因為撲街的姿勢而用力撞擊到水泥地，已經殘破不堪的鞋子應聲破裂，試圖緩衝的雙手被小石礫割傷

緩慢的，雨勢變大

當下沒有爬起，也不是因為疼

只是，情緒居然沒有任何波動，亦是起伏阿阿

阿阿阿我懂了 原來只是玩膩了

第一雙鞋，那充滿寶貝回憶的直排輪被自己自私的心態給毀了

爬起，雨並沒有停下

我看著地上的塑膠碎片，蹲下身將它們撿起，收進便當盒裡也不管四肢上正在流血的傷口，只想要回家好好發一場燒 想忘記自己是為了什麼而學

就這樣，我沒有再碰過那雙對我意義重大的鞋它讓我學會了很多

當我不需要護膝和頭盔時

那是沒有任何事物能阻擋自己的勇氣當我套上它，就成為風的一部分

能忘卻所有煩惱，美好的充滿大腦它是我能成為什麼的契機

如果少時沒有接觸到它、沒有勇氣再穿上它、沒有毅力再次從跌倒中站起大概我也不會是我現在的我

不多的信心雖然被打擊數次，猶如被風暴侵蝕穿孔的心，傷痕累累卻知道學會怎麼將艱難撥開，重新拾回那破爛的恆心

如今已有八年未接觸到它，想想也真是難受

每當體育課看見身旁的人們拿著球類開始，我的心卻還是放在它的身軀上一次次的和任課老師央求，但就像以前，結果必定失望



我想彌補，彌補那時令人作嘔的心態

專一，冬天

終於來到的那個時辰，就像是一切的命中注定

急忙地脫下布鞋，雙手再次伸向它，解開它的卡準，將腳掌兒放進裡頭沒有錯，八年前的記憶再度回朔到腦海

腳下踩的不是地板，而是待人飛上青天的直排輪你好，老朋友

我來了



評語

對於直排輪的學習過程，「如同蜻蜓點水」，以及 起「微笑」、「對塗」有情態生動的描述繼而則是敘事性情節與情緒波動與反思。但反思說裡直深切，收節情意尚嫌軟弱。

瑜珈

保金四甲 詹巧萱



以前，我從沒想過有一天我會接觸到瑜珈。

對我來說，瑜珈是一項高冷的運動，所以初次上課時，我懷著興奮的心情，想去了解這運動到底是怎麼樣的。從小我的筋就特別的硬，前彎的時候都碰不到腳尖，所以每次向下前彎時，對我來說都是人生的一大折磨，但當我第一次接觸到瑜珈後，發現前彎什麼的都是小意思，真正的瑜珈動作才是在考驗人體極限，所以當老師以優雅的姿態做出那些動作時，我都是打從內心折服的，但就是這些折磨人的動作卻意外的可以矯正脊椎側彎，修正不良姿勢，甚至對女生經期有用，因此我又對這運動抱著更大的期待了。

初次上課，老師教導了我們很久如何去尋找自己的呼吸，去聽聽自己身體的聲音，並且告訴我們做瑜珈時呼吸是絕對不能忘記的，也叮囑我們不要逞強，找到最適合自己身體的位置，這些動作雖然折騰人，偶爾一個動作會讓整個班級哀鴻遍野，有些動作會讓你覺得全身在燃燒，但每次放鬆下來，或者整套動作做完之後，真的會覺得全身舒暢，精神放鬆，那種感覺不是疲累，而是抒發完壓力的感覺，經過兩三個禮拜的訓練，偶爾在家想起也會做一下上課教的動作，身體上也有確實的感受到變化，感覺姿勢有確實改善，前彎的時候快碰到腳尖了，但就在這個時候，發生了一個意外，在家裡不小心的摔下樓梯，導致尾椎骨折，必須得修養兩個月，每次上課只能在一旁看著，除了手部動作什麼都不能做時，真的會很無奈，兩個月的時間說長不長說短不短，但也足夠我落後大家一大截了，所以希望我的傷能早日康復。

瑜珈真的是一個很神奇的運動，它的過程會讓你覺得身體殘破不堪，但最後帶給你的卻是一個比原本更完好的身體，所以有些時候要去嘗試過才知道，原來它不是高冷只是你沒有去熟悉它而已。



評語

本文能平實而有改地描述自我對於瑜珈的認是從「高冷」不可及，到身體實踐體察到的「熟意」感。雖送語普通，但偶有可觀之語。如「尋找自己的呼吸」、「整班表遍野」，或是從「身體的殘破不堪」到「玩好」等，讓文章較具可看性。其中收結頗能企圖深化題意，是有可取。

打的不是球，是友情

應中—1 賴好甄

其實我是個非常典型的「阿宅」，最不喜歡的就是體育課，每次都會想盡辦法的偷懶。高中的同學們都知道我不喜歡運動，每次上課都會想方設法、連拖帶拉的抓我去打球。對於他們這樣趕鴨子上架的行為，我一直是抗議無效。

體育課免不了的就是要碰觸各種球類，籃球、排球、羽毛球、桌球、撞球……我怕球！在一塊不大的空間，四十幾人在那裡練球，你能深刻的體會到什麼叫「球沒長眼睛」，三年體育課下來，練就了眼觀四面，耳聽八方的技能也不奇怪。

不過，體育課也不全然是痛苦的，我喜歡自由活動。因為可以休息嗎？當然不是，我的好姊妹們怎麼會那麼好心的讓我去休息呢！她們最喜歡打排球了，大家圍一個圈，將排球互相打來打去，想辦法地讓球不落地。這樣的玩法挺無聊的，不像架網子比賽那般刺激，不過我們就是喜歡這樣玩。看著某人一直跑出去追「離家出走」的球，看著某人用盡全身所有部位打球，看著某人一時恍神被球打到，看著某人打出去的球傷及無辜，趕快去道歉。這一幕幕往往都讓我們笑到彎腰，笑到岔氣。這一幕幕是我高中灰茫茫的課業壓力中的一點亮光。

我現在依舊不是很喜歡體育課，但是我很懷念高中時，和朋友們一起打球的時光，充滿了汗水，更多的是歡笑。我懷念我們圍著圈圈，看著對方的場景。我懷念我們打球時那猙獰的表情。我懷念我們打到對方，既歉疚又想笑的矛盾情緒。而我最懷念的是我們一起打的那名為「友情」的球。



評語

本文雖是短幅小品文，但能將「不喜歡的運動」的情緒，翻轉為藉由打球互動，體察別人際互動過程「追離家出走的球」、「傷及無辜的道歉」以及「笑到彎腰的岔氣」，雖是點到即止，上頗具沒味。

教師組

高爾夫擊球策略-18洞樂趣多

國立臺中科技大學體育室

王建邦

高爾夫是球友以球桿將一顆小球打進洞內的一種戶外運動。球桿擊球的次數稱之為桿數，桿數是一個評估高爾夫成績優、劣的標準。一般而言，球友都會把最少的桿數訂為高爾夫運動的目標，為了完成目標，會依照技術的熟練度及球場的特色而不斷的進行嘗試與修正。這樣子孜孜不倦追求最少桿數的突破過程，正是高爾夫的樂趣所在。

如何依據現有的揮桿技術，因應球場特色，擬定擊球策略，降低桿數，是球友的挑戰，亦是樂趣泉源。以下針對高爾夫球場、揮桿技術及擊球策略進行分析與說明。

壹、高爾夫球場

一個標準的高爾夫球場由18個球洞組成。每一個球洞依序由開球區、球道和果嶺組成。開球區應該比球道稍微高一些，在開球區放置紅色（女子）、白色（一般業餘球友）和藍色（職業選手）三種發球梯台。球道種植草皮，球道上設置長草、樹林、沙坑、水池等障礙區域。果嶺為一個割低草地的區域，有一個向下深挖四吋，直徑四又四分之一吋的洞，洞上插置旗桿。

一座球場有4個3桿（標準桿數）的短距離洞、10個4桿的中距離洞和4個5桿的長距離洞，共計72桿，18個球洞。每一座高爾夫球場因地形與設計的變化而各具特色，對於不同類型的選手會產生很大的影響。

貳、揮桿技術

揮桿技術就是球桿頭從靜態準備（瞄準、握桿、站姿）到動態揮桿（上桿、下桿、收桿）的動作流程。在靜態準備時，球桿頭位置是否正確？在動態揮桿中，球桿頭是否在預設的路徑上？如果都是，水到渠成打出好球。球友通常把高爾夫揮桿技術想的太難，反而不知從何下手，揮桿動作越簡單越好，做太多反而不簡單。總而言之，揮桿技術就是控制球桿頭的技術。

揮桿前，想好打出何種球路；揮桿後，球能夠按照預想中的路徑飛去，才能算是好球。一個簡單、穩定的揮桿，才有可能擊出好球。匆匆忙忙地揮桿，通常會造成失誤的擊球。

參、擊球策略

策略擬定時，先了解自己的揮桿技術，再依球洞的設計特色決定擊球策略。高差點球友以球上球道，避免球進入障礙區為原則來減少擊球桿數；中、低差點球友掌控球路能力較好，對障礙區的狀況了然於胸，應把握進攻果嶺的機會。

策略擬定因人而異，若你僅是想創造美好的回憶，不在乎桿數，那你可以嘗試各種冒險的打法。如果你的目標是得到更好成績，就應該朝降低總桿數的方向思考。以下是依照球洞的開球區、球道及果嶺順序，逐一說明擊球策略：

一、木桿開球

四桿洞與五桿洞的開球策略是讓第二桿好打。木桿開球前，先判斷梯台與障礙區的距離，例如界外區、水池、沙坑、長草、樹林等。如果障礙區在木桿開球的距離內，應選擇短一點的木桿進行開球或調整擊球方向。若開球進入障礙區，要穩穩的守住標準桿（Par），是比較困難的任務。

木桿開球除了避開障礙物外，還要考慮球掉落球道的距離。如果以木桿開球250碼為基準，那麼400碼的4桿洞，第二桿擊球即可使用鐵桿直攻果嶺；開球不到250碼，第二桿可能就需要球道木桿了。因此以木桿開球，距離絕不是表演性質，它追求的是距離與準度效果。

二、球道擊球

四桿洞或是距離較長的五桿洞，球道擊球策略是創造更好打的下一桿或在拿手的區域打下一桿。舉例來說，球位距果嶺250碼，擊球最遠距離是200碼，你的策略是擊球到果嶺前50碼還是只擊球150碼留下100碼來進攻果嶺？如果150碼的機率是80%，之後的100碼也有相當高的成功率，這會是最佳選擇。當然，如果200碼的成功率比150碼更高，同時50碼又比100碼穩定，你可以試著來更靠近果嶺。

假若不幸，球進入障礙區。擊球策略以損失一桿，脫離障礙區為目標。目標確認後，再選擇球桿與擊球方向。執行方式越簡單，成功率越高。

三、直攻果嶺

直攻果嶺的策略是設定落球區域。在三桿洞的梯台上，如果距離果嶺短、旗桿遠離障礙，考量果嶺坡度後直攻果嶺旗桿；如果距離長、旗桿靠近障礙，不妨將落球放在果嶺上相對安全的區域或是果嶺邊緣，以兩推桿或一切一推，來完成這個球洞。

對業餘球友來說，在球道上使用球道木桿和長鐵桿直攻果嶺的時候，最好瞄準果嶺中間，避開障礙區，採取安全打法為好。在困難的球洞，未經過分析，直攻果嶺旗桿，靠運氣拼搏，成功時或許能搶下一桿，但失敗時會付出更多的代價。

四、短桿救球

球桿越短，精準度越高。短桿救球，球越近旗桿，就越可能一桿進洞。在執行每一次短桿救球時，先試著問自己是否知道從球位到果嶺邊緣以及到旗桿的距離？你要用高彈道還是低彈道的球路將球送上果嶺？球上果嶺後滾動的方向與距離？如果對短桿救球越沒有想法，短桿救球會越不穩定。

五、果嶺推桿

果嶺推桿即是把球推到洞口，越近越好，若是能進入洞內更好。長距離推桿時，球的速度非常重要，特別是超過10呎以上的推桿，速度正確，球才能到達洞口。

果嶺上球滾動的速度受坡度、乾濕度、草種、草紋（草生長方向）以及草的長短等因素影響。球滾動的路線會轉折，轉折的幅度則與坡度、草紋以及滾動的速度有關。因此，果嶺判讀後，必須先決定要用多少力道將球送到洞口，再考慮以這樣的滾動速度，在路徑上會有多少轉折。

六、4桿洞的策略

4桿洞能否以2桿擊球上果嶺呢？或許有些困難；那麼第二桿能否打到果嶺附近50碼內的範圍呢？這樣才有可能以一切一推桿，平標準（Par）的成績完成；就算沒能成功，也能一切兩推桿，以柏忌（Bogey）結束。如果10個4桿洞都是柏忌完成，成績會是+10桿的狀況。

高爾夫有18洞，4桿洞的洞數所佔比率最高，以80/20的法則來說，你需要把主要的問題解決，剩下的5桿洞與3桿洞就可以另外擬定策略來解決。

七、正向思考

過去已過去，未來不可知，面對當下的問題，尋找解決之道。一場球賽標準桿為72，代表你可能需要揮桿72次，每一次揮桿都是考驗。有的球友往往因一次的揮桿失誤或打歪，造成情緒上的失控，生氣、緊張、暴跳如雷，導致連串的失誤。因此，打壞一球，已成事實，無法改變。讓自己冷靜下來，深呼吸一兩次，放鬆緊張的身體，認真面對下一桿，才是聰明的做法。

肆、結論

高爾夫絕不僅僅是靠揮桿技術，擊球策略也很重要。策略可以幫助職業球員打出穩定成績，也能讓業餘球員降低桿數。不同的球場需要不同的擊球策略，即使相同的球場因為風向、氣候變化，而必須相應改變擊球策略。每一次下場打球時，擬定擊球策略，接受每一個球場的挑戰，你將會樂此而不疲，這就是高爾夫的魔力。

文獻參考

- 何健隆（2014）。擊球策略與你的技術動作相關。取自<http://www.peargolf.com/article/zhuanti-jiquicelueyunidejishudongzuoxian...>。
- 林錫波（2004）。降低高爾夫桿數的擊球策略。大專高爾夫學刊，2，p22-30。
- 黃武傑（2013）。學高爾夫的觀念跟技巧。取自<http://a165jack.pixnet.net/blog/category/1169836>。
- Andrew Chuang（2012）。告別高差點苦練不如改觀念。取自<http://igf.bwnet.com.tw/article.php?id=16409>。
- Lana Ortega（2010）。五個策略讓你降低桿數。取自http://mygolf.com.tw/school/skill_detail.aspx?filename=skill1323。



國立臺中科技大學「運動文學」第十四輯徵文辦法

- 一、宗旨：為促進體育運動與人文之學習與欣賞，鼓勵運動文學創作，提升生活藝術涵養。
 - 二、徵稿對象：以可提供全校師生體育運動文學欣賞為目的之文學創作稿件，須與體育運動有關之素材，投稿類別分為散文和新詩兩組。但必須未在國內外各類媒體發表、出版者。
 - 三、參加資格：凡臺中科技大學師生或在運動領域傑出人士，均可參加投稿。
 - 四、參加方式：每人限每一組可參加一件，社會組以約稿方式，學生組以徵稿方式辦理。
 - 五、收件日期：即日起至11月3日(星期五)截止，逾期者不予受理。
 - 六、預訂出刊日期：每年12月。
 - 七、錄取名額：學生組錄取作品前三名及佳作十名。
 - 八、參選作品形式：需為已完成之初稿，全文以12級新細明體word處理於A4紙上。
 - 九、投稿方式(一)投稿時須將應徵作品電子檔chifanliu@nutc.edu.tw註明投稿運動文學、作品(已列印)及作者資料(詳見範本)各乙份，一併送至體育室，請註明「參加徵稿」字樣與參加類別。
(二)應徵作品無論錄取與否概不退件，請參加者自留底稿。
 - 十、評 審：由體育室聘請評審委員分初審及複審兩階段，評審要點由體育室另訂之。
 - 十一、獎 勵：(一)所有錄取作品均由體育室出版，不予稿費。獎勵方式為，第一名：禮券一千元；第二名：禮券八百元；第三名：禮券六百元；佳作十名：禮券各三百元。
(二)得獎者頒予獎狀乙張。
 - 十二、注意事項：(一)錄取作品如經發現違反參加資格，或作品有冒用、抄襲或違反智慧財產權而涉訟者，由參選作者負一切法律責任，體育室得取消其錄取資格，追回已發放之獎金及獎狀。
(二)為擴大藝術教育推廣功效，應徵錄取作品之著作權人應授權本室使用。
 - 十三、本辦法經由室務會議通過後實施。
-

國立臺中科技大學
運動文學徵稿 作者資料表

收件編號：

作者 略 歷	姓 名		出 生 年 月 日	年 月 日	性別	
	科 系 班 級					
	題 目					
	類 別		Email			
	電 話		地 址：	□□□		

著作權人授權書

本人同意在本項作品得獎後，將此著作刊登於國立臺中科技大學體育室所主辦之運動文學。

此致

國立臺中科技大學體育室

立同意書人：

(簽章) 身分證字號：

中華民國

年 月 日

我知道以後都必須這麼往前，人生是一段持續追逐的過程，我一直在起跑線上，等候槍聲鳴發那刻。我追，竭盡生命的追，在重覆的圓裡狂奔。

汗水熠熠閃耀著，努力不一定有結果，重要的是，那段不斷疾前、奔馳的過程。

我終於懂了。墊著足，作勢下次的起跑

奔。

~林欽德(2005 年)運動文學「散文組」第一名……奔

運動文學 第十四輯

發行人：謝俊宏

出版者：國立臺中科技大學體育室

總編輯：吳忠芳（兼召集人）

編輯委員：王建邦 王鈞逸 李俊杰 李建平 吳秋燕

林東興 吳忠芳 莊清泉 莊哲偉 陳明宏

陳盈幸 郭世傑 張合富 張素珠 張珈瑛

黃僅喻 黃翠芬 楊子孟 楊育寧 劉金鎗

劉記帆 謝沛蓁 謝文華 簡偉倫

（依姓名筆劃排列）

執行編輯：張珈瑛 劉記帆 謝沛蓁

封面設計：三馨興業股份有限公司

印刷者：三馨興業股份有限公司

地址：臺中市三民路三段129號

電話：04-22195264

定價：新台幣200元

出版日期：中華民國107年12月 出版

版權所有，本刊圖文非經同意，不得轉載