

民國99年 久久久久

運動一百年

合作的感動

大事紀

1998.7.29 高雄市議員林滴娟在大陸遼寧省遭綁架。

1999.7.29 台電高壓電塔倒塌，全台大停電。



# 拔河、躲避球 喚起青春回憶



使盡全力 ▲岡山壽天國小創校6周年校慶運動會，參加拔河賽的學生，使盡吃奶力氣，為團隊爭取榮譽。(本報資料照片)

不論你喜不喜歡運動，中小學念書過程中，你一定玩過拔河、躲避球。這兩項須要團隊合作的運動，是每個人青春時期必經的回憶。曾幾何時，台灣在拔河項目竟然拿到了世界冠軍，也讓拔河運動擦亮了金字招牌。

從元、明朝至今已有多數百年歷史的拔河，過去是慶祝豐收的遊戲與傳統競技，現在則是須要苦練甚至增胖的新式拔河，冷靜、默契、瞬間爆發力成為勝負關鍵。

北市景美女中拔河隊今年先後拿下世界盃、亞洲盃雙料冠軍，她們的成功絕非偶然。

## 景美女中增肥 拔河奪一金

「拔河競賽早期卅二人一組，為統一動作、統一使力以激起士氣，『殺！殺！殺！』或『一、二、三殺！』聲不絕於耳；但新式拔河為八人一組，隊伍很短，彼此靠緊，

粗、指細、同時手腕更是傷痕累累，顯示王。」

林素真強調，拔河隊員每天至少三小時的肌力、肌耐力訓練，人與繩成一直線，手與身體不能遠離等多重訓練，雙手長滿繭，兩手指指因握繩施力壓迫到血液循環以致左手

契，採靜音攻防，一切伺機而動，不能再有殺殺聲，以免走露風聲。」景美女中拔河隊早期資深教練林素真指出，國內八人組是四百八十公斤級，依規定景美女隊總體重必須達五百四十公斤級，女孩子「犧牲線條」是沒辦法的事。

「大家早已把身材置之度外，榮譽感擺第一。」景美女中拔河隊長郭雅婷說，「吃！吃！吃！就是增肥的訣竅，『每天吃四餐，晚餐吃兩份，早餐是二片厚片土司加涼麵，中晚餐是各兩大碗的飯與湯，十一點吃宵夜，宵夜是泡麵加大波羅麵包』。景女後衛李汶霖一口氣增肥廿公斤，已被封為『增肥王』。」

一群熱愛躲避球運動的體育界人士，則在過去十一年努力改良制度及球員，仿效日本甲子園比賽而設置中小學躲避球錦標賽，讓校園裡又燃起躲避球熱情。

屏東縣後庄國小老師黃朝榮是新一代躲避球推動者，他的「熱血鬥球」部落格點閱人數逾四十萬人次，詳細記載令人血脈貫張的「鬥球」（日本對躲避球的稱呼）運動。而後庄國小躲避球隊從無到有，今年還奪下男童、女童組雙料冠軍。

從拔河到躲避球，儘管都已退出主流運動行列，但仍靠著愛好者不放棄傳承而保有一席之地，讓台灣中小學生繼續體會團隊合作的樂趣。

（採訪／石文南、李義、陳至中，整理／何榮生）

這群娘子軍為了榮譽付出多大代價。再來看躲避球，台師大體育研究中心主任林政君表示，躲避球會在中小學盛行，與教師「懶惰」有一定程度的關係。「當初體育教育崇尚錦標主義，選手以外的學生就放牛吃草，體育課發下一顆球讓學生去玩，就是最簡單的方式」。

**躲避球容易玩 可訓練分工**

資深體育教師、台中縣大忠國小教務主任鄭榮源則表示，躲避球容易玩、好入門，一顆球馬上就能讓大夥兒熱絡起來，只要懂得簡單的傳接球就能玩，是個很好的「誘導遊戲」。

「躲避球不能只躲避，還要學會『面對』！」鄭榮源喜歡在國小中、低年級教躲避球，因為可以培養學生評估狀況的能力，一顆球飛來究竟要躲要接，必須衡量當時的狀況，而究竟誰該站「外場」，誰該站「內場」，又涉及分工的概念，是很好的團隊訓練。

不過，近年教育界興起一陣「暴力球」之說，台北市還曾有家長連署，希望學校廢除這種「大欺小、強欺弱」的球類運動。躲避球協會痛定思痛，決定改用砸了不會痛的軟式躲避球，並規定接到球必須自己處理，不能老是把球傳給力氣最大的人！

**推動熱血鬥球 黃朝榮不懈**



### 金嘸簡單

▲景美女中拔河隊為了挑戰世界級選手，隊員露出手上的繭及傷口，一切辛苦只盼能抱回冠軍盃。  
(本報資料照片／高政全攝)



### 鬥出冠軍

▲屏東縣後庄國小參加今年3月在屏東辦的「阿猴城盃全國躲避球錦標賽」，獲得男童、女童雙料冠軍的比賽照片。  
(黃朝榮提供)