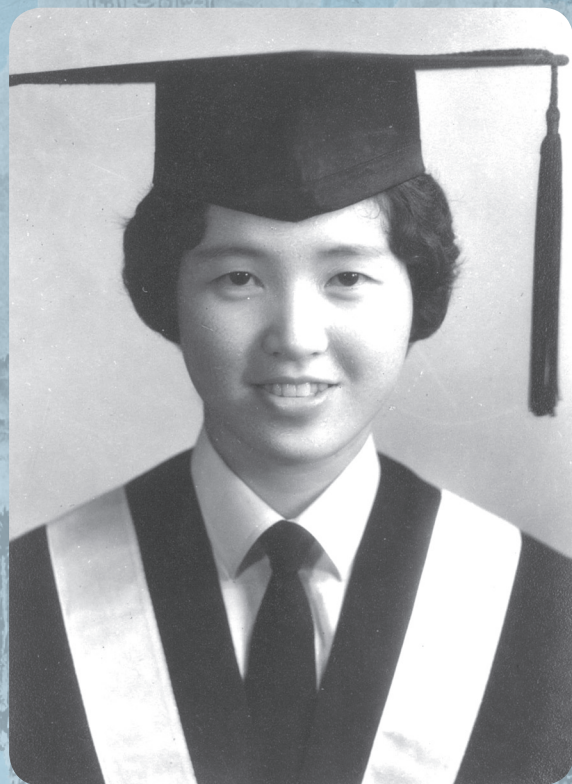




「樂教」、「身心」的耕耘者 莊美鈴

施仕倫、金湘斌

施仕倫，國立高雄師範大學體育學系。E-mail：g5566230@gmail.com
金湘斌，國立高雄師範大學體育學系。E-mail：t3845@nknku.edu.tw

壹、前言

「我沒什麼好寫的啦！」（註1）這是第一次致電給莊美鈴老師時，老師於電話那頭傳來的一句話，不禁讓筆者想起陳柔縉於《人人身上都是一個時代》中提到的一位出生於日治末期的老阿嬤，她自認本身沒有什麼故事可敘述，但經過該書作者一步一步的引導下，阿嬤則是緩緩道出一段一段耐人尋味的陳年往事，這不正好恰如陳柔縉所言：

「時代不專屬於誰，人人身上都是一個時代。記憶不能只靠幾座古蹟和英雄書上的幾個人，故事不計大小，都值得流傳。誰又能預料哪個故事會在哪個心靈發光與發熱呢？」（註2）

初次採訪莊美鈴老師的過程，莊老師侃侃而談在國立臺灣師範大學（以下簡稱臺灣師大）服務多年，曾開授課程：羽球、羽球論、體育教材教法以及體育教學實習，修習過莊老師課程的學生不下千名，且當初修課的學生們現今大多已是國、高中職體育教師，可見莊美鈴老師對於基層體育教師影響相當深遠。此外，莊美鈴老師在樂趣化教學領域的多年用心耕耘，更是扭轉當時以示範教學為主的教學模式。在推廣樂趣化教學的12年間，由於相當重視研討會的品質，再加上全心全意投入的關係，於每場教學研討會中都會親自上場做理論與實務整合的教學演示。在臺灣師大服務約40個年頭，莊老師於退休前幾年，在因緣際會下接觸到身心學，並發覺到身心學的核心思想，與自己對於體育的理念幾乎如出一轍，因此遂決心在退休後潛心於鑽研及實踐身心教育。

為此，筆者將參閱《國民體育季刊》、《學校體育》、《聯合報》，以及國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心（以下簡稱臺灣師大體研中心）發行之《海峽兩岸學校體育學術研討會論文集》、《樂趣化體育教材彙編》等相關文獻資料，不足之處將輔以訪談。最後，本文將以「求學時期」、「教學時期」編織出莊美鈴老師的生平事蹟。接著，再以「深耕學校體育師資培育的園丁」、「推動樂趣化體育教學的舵手」、「致力身心教育與復健醫療的實踐」等主題，描述莊美鈴老師的重要成就與貢獻，藉此勾勒出莊老師一生對臺灣體育界的事蹟。

貳、生平事蹟

一、求學時期

1939（民國28）年，莊美鈴老師出生於中國福建省廈門市，當時正逢對日抗戰期間，莊老師回憶起在廈門的記憶時，兒時的她經常於防空警報的環繞下奔進防空洞躲避砲火，莊老師在廈門就讀至小學三年級時，父母察覺到中國大陸又要再次進入動盪不安的時代，便把莊老師與姐姐一同送回父親的故鄉——臺南，並轉學到臺南市永福國民學校（現臺南市中西區永福國民小學）就讀。小學時期，由於莊美鈴喜愛身體活動，再加上從中時常獲得樂趣，在田徑、踢毽子等各項體育運動均有優異的表現。

註1 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年8月18日。訪問人為金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。

註2 引自陳柔縉，《人人身上都是一個時代》，臺北市，時報文化，2009，17。

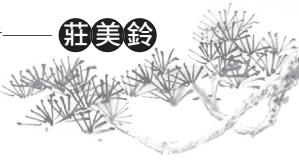


圖1 7歲時之莊美鈴（攝於廈門家門口）。
（圖片來源：莊美鈴提供）



圖2 高中三年級之莊美鈴。（圖片來源：
莊美鈴提供）



圖3 大學時期，莊美鈴（左）表演康巴族土風舞。
（圖片來源：莊美鈴提供）

1952（民國41）年至1957（民國46）年，於臺灣省立臺南女子中學（以下簡稱臺南女中）就讀時，更活躍於田徑、排球及羽球項目，曾擔任6年體育股長，並代表學校參加中上運動會（全國中等學校運動會之前身）。擔任體育股長期間，從參與體育活動和體育老師的教導下，發現體育可以帶動全班團結合作的精神，以及獲得身心愉悅、調劑精神，這些均使莊老師對體育這一領域產生濃厚的興趣。此外，當時亦受臺南女中的劉光耀與陳慧珠兩位體育老師的教學熱忱與專業態度，深深感動著莊美鈴老師。遂萌生投考國立臺灣師範大學體育系之念頭，並在陳慧珠老師的協助和幫助下，順利進入臺灣師大。

進入臺灣師大後，首先，在學科方面深受「江良規」（註3）、「吳文忠」（註4）等教授的薰陶。江良規老師具備寬廣的國際觀以及思路清晰的思維，莊美鈴老師不僅從江老師身上獲得許多體育的價值及精神，更把江老師的理念及精神付諸於日後的體育教學上。此外，從吳教授身上學習到有別於一般體育人的氣質，就莊老師對於吳文忠老師的描述：「吳文忠老師，當時教我們體育行政，吳老師是文質彬彬、溫文有禮又穩重的一位長者。」（註5）在態度方面則是受當時導師「朱裕厚」（註6）的影響，朱老師雖然外表嚴肅，但內心卻非常關心學生，且朱老師正義耿直、熱愛體育的態度，也讓莊美鈴老師印象深刻，或許莊老師這麼在乎學生的心就是源自於朱老師。

在術科方面，因為臺灣師大為師資培育的學校，每位學生均有明確的目標及方向，再加上課程規劃相當完整與精實，不僅重視學科，在術科方面亦有嚴厲要求，據莊老師提到：「那時候我們的術科是四個小時一學分。」（註7）經過大學四年豐富的歷練與眾多老師的教導，莊美鈴老師打下非常紮實的學、術科基礎。

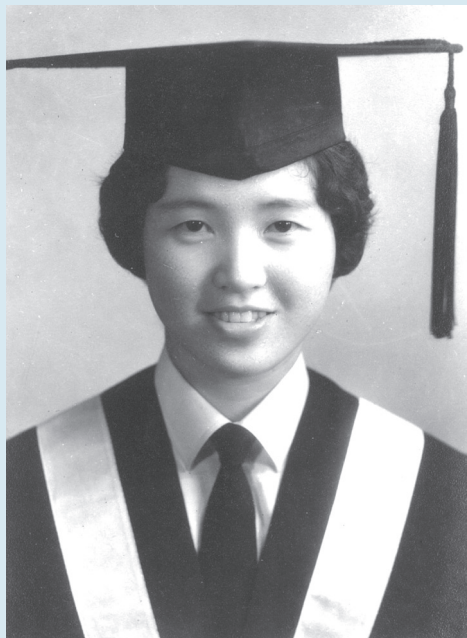
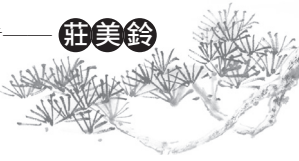
在參與競技運動與社團方面，大學期間擅長的運動項目與中學時期雷同，在田徑、排球、羽球三種運動項目上都有出色表現，其中羽球項目更是優異。值得一提的是，在舞蹈方面曾受「劉鳳學」（註8）老師的指導，當時劉老師甫至臺灣師大任教，並把現代舞引進臺灣，莊老師可以說是較早期受劉

鳳學老師指導的一批學生，更曾在劉老師的舞作「十面埋伏」（註9）中擔綱演出。

二、教學時期

1962（民國51）年，莊美鈴老師以第一名優異成績從臺灣師大畢業，並留任母校協助體育學系事務。直至升任講師後才開始教授羽球，後來亦有開設羽球論，當時臺灣師大體育系學生的羽球課，均由莊老師親自教授，由基礎的握拍到羽球教材教法，許多學生也在莊老師課堂中鍛鍊出優異的羽球技巧及羽球教學能力，替學生在未來從事羽球教學打下良好的基礎。

- 註3 有關江良規博士的相關事蹟，請參閱臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第四輯》（臺北：臺灣身體文化學會，2009）28-47。
- 註4 有關吳文忠老師的相關事蹟，請參閱臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第三輯》（臺北：臺灣身體文化學會，2008）164-181。
- 註5 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年8月18日。
- 註6 有關朱裕厚老師的相關事蹟可參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）10-25。
- 註7 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年6月30日。訪問人為金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。
- 註8 有關劉鳳學老師的相關事蹟可參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）274-295。
- 註9 劉鳳學老師第33號作品，參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）277。



◀圖4 1962年學士畢業照。（圖片來源：莊美鈴提供）



▶圖5 莊美鈴（前排左一）參與劉鳳學老師第33號舞作（十面埋伏）之表演。（圖片來源：莊美鈴提供）

另外，在訪談的過程中，莊老師不斷強調自己的教學理念，並認為體育教師要先確認身體教育對人一生的深遠影響，除身體健康外，還會影響學生對自我的看法以及人生觀。體育教師有這份認知後，才能發自內心

地將身體教育看作自己的天職用心耕耘，不僅要具有熱愛體育的心，亦須具備豐富的體育專業素養，熟識體育教材教法，並知道如何幫助學生學得容易、有成就感。隨著時代的改變，還要接受新資訊以擴展視野。（註

10）莊老師秉持著這個理念，在教學中以學生角度思考，視每位學生都是寶，並重視個別的差異，選擇合適的教材、教法，藉此激發學生內在的學習動機，讓上體育課變成學生的最愛，最終目的即為促使運動習慣的養成以及教導珍愛自己的身體。（註11）

接著，莊老師特別重視學生的個別差異性，總是從學生的立場去思考，在教育體育系及非體育系的學生時，亦使用不同模式教學，也讓社會教育系的學生，體認到養成終身運動習慣比起劇烈運動來得更有實質上的意義。另外，莊老師提及曾遇到一位愛遲到的學生，且有說不完的遲到理由，當時莊老師特別盯住他，直至這位學生把愛遲到這壞習慣改掉為止。為什麼莊老師對於遲到特別在意呢？就莊老師看來，遲到是不尊重、不負責任的態度，她不准學生有類似的壞習慣，對自己則嚴格要求上課要準時，莊老師認為上體育課時，如果體育老師遲到或不在場時，學生萬一出狀況，是很危險的事情，體育老師是要負責任的。值得一提的是，雖然莊老師已經在臺灣師大執教多年，當時仍會於每節課後自我檢討並及時修正，莊老師回憶曾述及，她是用感恩的心情來面對學生，學生的問題也常激發她的智能，莊老師亦享受跟學生一起運動的快樂時光。（註12）

在問起上課時有無印象深刻的事情時，莊美鈴老師則是提及，她從來不對學生生氣，也不曾罵過學生，對此緩緩說道：

其實我從來不罵學生，但是學生很怕我，因為我做了充分的準備，他看我是玩真的，所以我一定比學生先到教室，有趣的是有一次，我一進教室的時候，我看到學生在那裡講話、吃早餐，我怎麼處理呢？我一進去然後又出來，平息完自己的情緒再進去的時候，就拿著黑板擦，就一直擦，當時黑板上沒有字，我就一直擦，擦到學生們注意老師了，然後我就停下來開始上課，而那堂課剛好講教室管理。（註13）

這件事讓莊美鈴老師體悟到，當下是要發脾氣嗎？但發脾氣有用嗎？倒不如讓學生慢慢靜下來後，將此事作為課堂實例，讓學生們知道老師該如何處理自己的情緒。對於學生為何害怕莊老師，則是因為莊老師有個學生資料小卡，第一週即會發給學生並讓學生黏上自己的照片並填上姓名、嗜好與對課程的期待。這樣的舉動，讓莊老師能於上課一兩週後認識及瞭解所有學生，尤其是對於體育系及體育教材教法的同學效果更加卓著。

註10 在兩次訪談中，莊老師均多次提及與強調自身的體育教學理念。莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年6月30日。莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年8月18日。

註11 參閱莊美鈴，〈國立教育廣播電台「體育發燒」節目（手稿）〉，（未出版），無頁碼。

註12 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）115-116。

註13 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年6月30日。

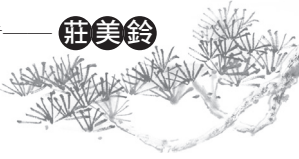


圖6 1985年，臺灣師大教職員參與國際體育教學研討會。（前排左一為莊美鈴；前排右一為鄭志富；後排左起為林國棟、許義雄、簡曜輝、樂趣化體育教學創始人葛拉斯、黃賢堅、卓俊辰、黃長福）（圖片來源：莊美鈴提供）

另外，被莊美鈴老師稱為「小李子」的中視資深記者周立里也於《傳炬：學校體育園丁傳習錄（別冊）》中提及：「莊美鈴老師讓我了解，路是人走出來的，即使念體育系，只要充實大眾傳播專業知識，一樣可以當個稱職的記者。」（註14）周立里於就讀臺灣師大體育系二年級時，因想當記者的緣故，堅持重考他校大眾傳播系，巧合的是，莊老師於臺灣師大服務多年僅擔任過一屆的導師，即是周立里當年的導師，當時莊老師沒有阻止周立里追夢的機會，而是以實際行動去支持他，讓周立里瞭解到想要當記者，重考至大眾傳播系不是唯一的路。此外，在周立里的訪問中提到他們的導師莊美鈴老師是「教育界的7-11」，因為莊老師幾乎以校為家，在學生遭遇任何問題並需要莊老師

時，均能在最短時間內找到她。有趣的是，莊老師在平時上課及擔任羽球隊教練時，每天早上七點半一到羽球場，就能看見莊老師已經在羽球場等著學生們來練習，在課堂上也是如此，周立里回想當時上課情形：「我們班上那些愛遲到的同學，總是從後門溜進來，一臉懺悔模樣，沒人敢說老師不好，因為莊美鈴教授行得正、坐得端，一絲不苟，天呀！我們的壓力真的好大呦！」（註15）

此外，在提及給學生成績時的問題，莊老師回憶道當時還在臺灣師大任教普通體育課時，通常會請學生在課前自行簽到，因為莊老師認為點名太浪費時間，但還是提醒學生，如果沒到一定要請假，因為莊老師每一節課結束都會把曠課名單送至課務處。當時

有位學生，莊老師給他的成績是及格，但因為自己曠課紀錄太多，導致被扣分，扣完分後是會被當掉的，當時學生急急忙忙打電話給莊老師，莊老師告知這位學生，如果成績輸入錯誤，老師要在學校的行政會議上提出報告。經過莊老師耐心的關懷，該名學生也知道這次的錯誤是自己造成的，不希望麻煩老師去更改成績，莊老師也順利的讓學生學習為自己負責的態度。

莊老師接著沿著這個話題繼續談到當時是如何準時進行體育課程，就是讓遲到的學生記得遲到的後果，即讓遲到的同學在要加入課程時，會因為課程活動已經在進行，如果中途要加入課程中，則會有跟不上進度的困難，因而讓學生謹記上課遲到的教訓。再來，當問到莊老師為何要這樣管理學生時，莊老師表示自己上課時都利用活動設計來管理學生，而不用口頭方式，因為學生都是成人了，要學會負責任的態度。

在評量學生方面，莊老師對於外系的學生，標準則比較寬鬆，如果都有來上課，一定80分起跳。但體育系的學生就不一樣了，對於體育系的學生，在學習態度與運動的要求等都非常嚴格，所以體育系的學生在莊老師的課程上，格外顯得戰戰兢兢，莊老師對此表示：「對象不同，責任不同。」（註16）從不罵人的莊老師，利用課程設計輕鬆管理學生，教學上雖然要求嚴格，但卻能贏來學生對老師的尊敬，這即是莊美鈴老師能令學生多年後仍記憶猶新的特別之處。值得一提的是，

根據相關文獻回顧與經訪談過後得知，莊老師僅在臺灣師大體育系擔任過一年的導師，即是臺灣師大體育系75級導師，詢問莊美鈴老師時，老師回想起那段擔任導師的歲月裡頭，說出其實他也不知道導師該怎麼做，但是莊老師心中有個核心精神，即是學生們要做對的事情，要弄清楚並扮演好自己的角色，在對的時間做對的事情。

參、重要成就與貢獻

一、深耕學校體育師資培育的園丁

1987（民國76）年，莊美鈴老師接續「焦嘉誥」（註17）老師所教授的體育教材教法及體育教學實習兩門課，直至退休共持續16年。在這16年期間，受莊老師薰陶、指導的學生逾千人，現已遍布各級學校，足見莊美鈴老師對臺灣學校體育師資培育的奉獻。對此，莊美鈴老師表示：「我在擔任教材教法與教學實習的時候，其實是承襲江良規老師對於體育的理念，我自己覺得我有很

- 註14 參閱國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，《傳炬：學校體育園丁傳習錄（別冊）》（臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，2009）18。
- 註15 參閱國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，《傳炬：學校體育園丁傳習錄（別冊）》（臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，2009）18-22。
- 註16 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年8月18日。
- 註17 關於焦嘉誥老師生平略事，請參閱臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第十輯》（臺北：臺灣身體文化學會，2015）8-29。



◀圖7 1987年，臺灣師大教職員羽球代表隊職員於臺南師專合影。（前排右二為莊美鈴；後排右二為許義雄；後排左二為孫宜芬；前排左二為黃瑩淨）（圖片來源：莊美鈴提供）



▶圖8 莊美鈴教導羽球高手反拍教學設計。（圖片來源：莊美鈴提供）



◀圖9 莊美鈴於臺灣師大上課情形。（圖片來源：莊美鈴提供）

強烈的使命感。」（註18）亦即，從此處可窺探出江良規教授對於莊美鈴老師的影響極大，並把江教授的理念傳遞給更多體育系的學生，也因為體育教材教法與體育教學實習兩門課作為體育系學生從運動選手蛻變成體育老師的重要途徑，莊美鈴老師在這兩門課上花費許多精神去改變學生對於體育的看法。

據現臺灣師大體育系林靜萍教授於《傳炬：學校體育園丁傳習錄》中表示，對於莊美鈴老師印象最深刻的即是莊老師的精神、態度以及對學校體育的使命感，為學校體育默默奉獻，實為不折不扣的學校體育園丁。又提及莊老師認為能夠留在學生身上的東西，才是最重要的。就林教授回憶道：「莊老師雖然嚴格，但卻未見過莊老師罵過任何一位學生，但學生也因為佩服莊老師，對於學習都不敢鬆懈。」（註19）值得一提的是，雖然莊老師已經退休，但仍在臺灣師大兼任教授一般體育中的「體適能」課。對此，林教授提及，曾訪問過莊老師的學生，他們認為莊老師就像奶奶一樣和藹可親。上莊老師的體育課雖然十分疲憊，但收穫卻很多。而且莊老師很厲害，當時雖年近古稀，但在肌力、肌耐力、柔軟度等體適能方面仍不輸正值青春年少的大學生們。

另外，任教於花蓮高商的王淑華老師談及莊美鈴老師時，特別感謝莊老師這些年來的教導，也因為莊老師在大學時帶來的影

響，使她現在更加熱愛教育。對於莊老師最印象深刻的事，王淑華老師說道：

莊老師對於教育很有責任感，而且老師每次上課時，都充分利用上課時間，充實我們的專業能力，盼望我們每位同學都能成為良師，所以都很用心的教導教材教法，當時我們教材教法都上滿整整兩個小時，相較於隔壁班的同學，我們班雖然很累，當時兩個禮拜要寫完16個教案，但是這些訓練對於我後來考取甄試時幫助很大，當我在考甄試時，一抽到教學的項目，就可以在20分鐘內準備好一份教案。還有一次我去考甄試，剛好遇到莊老師當委員，因為在考試所以不能夠亂打招呼，但是當天考完試，老師便主動打電話給我，問我結果怎樣，現在想想居然是老師主動打電話給我！我就覺得莊老師真的很照顧我們。甚至有一次我在臺中縣實習，莊老師特地來到臺中瞭解我的教學狀況，看著老師大老遠從臺北坐車下來看我教學以及跟學校老師們交代一些事情等等，就覺得老師跟我的關係已經超越師生的關係了，特別感動。還有啊！當時我們上莊老師的課時，老師已經六十幾歲了，但是每堂課仍然很用心備課。（註20）

註18 莊美鈴，面訪，臺北市家安復健科診所，2018年6月30日。

註19 林靜萍教授回憶莊美鈴老師，參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）122-123。

註20 王淑華，電訪，2018年9月4日。訪問人為施仕倫，國立高雄師範大學體育學系碩士研究生。

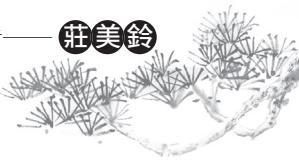


圖10 莊美鈴赴英國拉邦舞蹈中心（Laban Center for Movement and Dance）進修留影。
（圖片來源：莊美鈴提供）



圖11 1991年，中區體育教學研討會留影。
（圖片來源：莊美鈴提供）

由上述分享可窺出，莊老師一人把嚴父與慈母這兩種角色包辦，莊老師對待學生雖然相當嚴格，但這份嚴格卻是出自於擔憂學生未來的出路。另一方面，這種對學生視如己出的精神，也讓受過莊美鈴老師教導的學生們都非常難忘與珍惜這份師生情誼。

最後，莊老師於1996（民國85）年獲教育廳表揚為推行體育有功人員、2001（民國90）年獲木鐸獎，更在2009（民國98）年及2012（民國101）年獲得教育部頒發體育園丁獎及學校體育終身成就獎，這些獎項無疑是對莊美鈴老師於學校體育師資培育上最大的肯定。（註21）

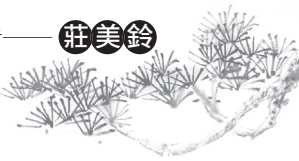
二、推動樂趣化體育教學的舵手

1985（民國74）年，莊美鈴老師前往奧地利參加國際教學研討會，引進「樂趣化體育教學」，此後持續推廣樂趣化體育教學。就莊老師表示：「樂趣化體育教學並不是一種教學方法，而是教學的理念和哲學的實踐，所有考量都要以學生為中心，所有的活動都要讓學生全人參與。」（註22）莊美鈴老師參考吳萬福教授（註23）的想法再延伸出「三動」（註24）之樂趣化體育教學理念。

莊老師回憶推廣樂趣化教學時的經過，她遇到最大的問題是改變老師們在教學上既有的刻板印象，莊老師坦承當年遭遇到的阻力確實不小。許多體育老師質疑，執教體育課這麼多年，都是這樣教過來的也沒有遇到什麼問題，既然好好的，為什麼要改變？莊老師對此表示：「當老師的人，不只要熱愛教學，還要懂得求新求變，與時俱進才行。」（註25）莊老師在樂趣化體育教學推廣上著實煞費苦心，1989（民國78）至2000（民國89）年的12年期間，每場研習莊老師都會全程坐鎮。據前教育部中部辦公室視察賴桂雲表示，當時因為承辦行政策劃與推行，因此結識莊美鈴老師。當時高級中等學校推動體育教學觀摩研習會實施計畫中，是以三年為一階段，每位高中、職體育教師均需分批參加此研習會，藉此提升教學品質。賴桂雲很佩服莊老師不僅每一堂課都身體力行，親自登場演示，而且12年來的研習會從未缺

席，就連休假進修那一年亦沒中斷。值得一提的是，賴桂雲見莊美鈴老師在每堂課開講前都處於緊張狀態，認為莊老師已經是久經沙場的老手，為何如此緊張，莊老師的回答則是：「緊張，是因為在意。」（註26）這句話便可道出莊老師那份專注投入、嚴謹慎重的精神和態度，數十年如一日，這種精神實在可貴。（註27）

- 註21 參閱〈20體育園丁出書 傳炬老經驗〉，《聯合報》，2009.09.24，B3版。〈《長短調》48位教育學術人士獲獎〉，《聯合報》，2001.12.16，18版。〈推行體育有功優秀體育青年63人4單位獲獎〉，《聯合報》，1996.09.08，24版。Yahoo新聞，〈學校體育績優團體及個人獲頒表揚〉，〈<https://goo.gl/QH8jqv>〉，2018.09.03檢索。
- 註22 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）107-108。
- 註23 有關吳萬福老師的相關事蹟可參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）26-41。
- 註24 即心動，是有思考、有感動的學習。給學生有自發、自主、自我負責、自我當家的機會，給學生有展現創意與構思的機會；身體動，充分滿足學生動的慾望、動的有效率、動的有成就感、動的快樂，體驗不同類型運動的樂趣；人際關係動，設計學習群組與分工，有機會擔任領導與被領導的角色，學習意見表達與溝通，參閱莊美鈴，〈國立教育廣播電台「體育發燒」節目（手稿）〉，（未出版），無頁碼。
- 註25 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）109。
- 註26 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）109。
- 註27 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）120。



另外，現在服務於國立高雄師範大學體育學系的張智惠教授在談到莊美鈴老師時，回想起自己甫從臺灣師大體育系畢業時，留任母校期間，曾與莊老師共事，張老師提及：「當時正在推廣樂趣化教學，然後莊老師做事很認真，會一直修改稿件，我記得影印店裡面只有一位小姐能受得了莊老師一直更改稿件。」（註28）從這段回憶中可窺出，莊老師在推廣樂趣化體育教學與處理文件時的那份執著與細膩。

莊老師推廣樂趣化教學如此賣力，想必莊老師自己課堂上肯定也實施樂趣化教學吧？據現在任職於員林農工的許銘雄老師回憶道：

因為我是甲班，我只給莊老師上過羽球，這時候老師就會開始設計一些小遊戲讓我們從中體驗學習羽球運動的基本能力，藉此奠定羽球技術的基礎。而且上課時都按照進度表循序漸進的上課，雖然我只上過一年的羽球，但是我的基礎卻很扎實，我記得當時老師上我們班的課時，已經有點年紀了，但是我們班還是很多男生的羽球打不贏莊老師。（註29）

另外，花蓮高商的王淑華老師亦回憶道：「在我們教案設計上，已經多了許多樂趣化教學的因子在裡頭，而且老師更用自己的羽球課當樂趣化教學的例子。」（註30）依據兩位老師的回憶，可明顯地看到，莊老師已經在自己羽球課上，融入了許多樂趣化教學的理念，冀望藉此影響學生對於教學的

看法。另外，也可得知莊老師的羽球技巧實在不容小覷。

在推廣樂趣化教學時，不僅演講、傳授教案設計方法都是莊老師親自出馬，有時更會看到莊老師嬌小的身影卻扛著又大又笨重的V8攝影機到處收錄每一組示範老師的教學過程。並且花費數十個小時剪輯和製作示範教學錄影帶以提供給全臺的高中、職體育教師作為參考，這份對改進體育教學的執著與熱忱，著實感動賴桂雲，賴桂雲更說道：「足堪作為各行各業的楷模！」（註31）對於樂趣化教學，莊老師盡心盡力，實在是體育界不可多得的巨擘。

三、致力身心教育與復健醫療的實踐

退休前莊美鈴於學校課程中開始重視內在的覺察及流動的經驗與身體的結構和身體的功能瞭解，從瞭解自身的身體著手，還有自然動作的探索以及身體的檢視等等一系列身體內在的覺察。後來因為莊老師的學生，即國立臺東大學劉美珠老師當時由國外帶回身心學的相關知識，並帶回臺灣師大，正好因為莊老師對於身體教育的理念與身心學的理念相當切合，因而到各地接觸身心教育相關知識，開始關注身心教育，並於退休後投入身心教育的行列，更於2006（民國95）年榮任臺灣身心教育學會（以下簡稱身心教育學會）第一屆理事長。雖然已經是教授退休，但在身心學方面，莊美鈴老師仍舊虛心學習，在身心教育學會每一年的國際研討會上，莊老師都會準時出席，充實自己。

莊美鈴老師現今於學生開設的「家安復健診所」擔任義工兼復健運動指導專員，擔任復健運動指導專員期間，莊老師採用身心學融入樂趣化教學三大核心精神的方式進行復健運動指導，把原本樂趣化教學以「學生」為主體轉化成以「人」為主體，藉此去關懷以及傾聽人體。此外，除物理治療外，再給予一些復健運動的建議，也開設銀髮族身心適能的課程及上班族身心整合的課程，促使大眾能增加身體的認知。

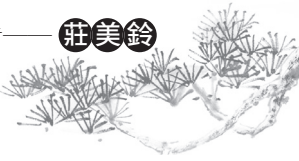
接觸身心教育許久的莊美鈴老師，把身心教育應用於復健醫療上時獲得了四方面的啟發，全文如下：

第一方面為身體使用再教育的重要：認為許多身體上的疼痛，都是因為身體的器官有病變，或不當地使用，或長時間的錯誤姿勢所造成的。因此，身體使用的再教育有其必要性。當身體有病痛時就是身體再教育的最好時機。第二方面為耐心、用心是成功復健的關鍵因素：傷病後身體的復原與癒合是有一定的過程，需要給身體充分時間與良好的修復環境。很多病患當身體傷病後，面對治療的態度，是急躁、不舒服、抱怨與焦慮，尤其是對於自己從前「能做」到的，到「不能做」時的恐懼、擔心、害怕，但身體在治療是卻是沒有耐心的。這些不合理的情緒反應常常是阻礙復健效果的一大主因，但這樣的心理層面，卻往往被忽略的。第三方面為以「病痛為師」，向內探索找到病源，才是恢復健康的治本之道：當身體的功能喪失了，必有其形成的原因，而如何能

找到身體內在的節奏，重新尋得其運作的律動模式，活化其功能，就得要向身體內再探索，要以「病痛為師」，才能根本解決問題。第四方面為治療師豐富的動作經驗及正確復健運動的指導能力是必修功課：治療師自己若無法對於自身的動作有所體會，或動作經驗太少。沒有真愛身體的「身體觀」，不能「瞭解」與「傾聽」身體的聲音，要用身體去體驗生活的每一刻，開發身體的察覺能力，指導病患去體會動作，是一件不容易的事，若只是外型動作的模仿，其效果是非常不同於源自內在覺知性的動作學習。（註32）

莊老師對於身體教育的想法自始就不約而同地與身心學相當契合，同樣重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的一門藝術和學問。藉著實際探訪身體，透過系統的理論與方法，進行自我身與心的對話，以便能開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力。（註33）

- 註28 張智惠，面訪，國立高雄師範大學體育館張智惠教授研究室，2018年9月3日。訪問人為金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。
- 註29 許銘雄，電訪，2018年9月4日。訪問人為施仕倫，國立高雄師範大學體育學系碩士研究生。
- 註30 王淑華，電訪，2018年9月4日。
- 註31 參閱教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》（臺北：教育部，2009）121。
- 註32 參閱莊美鈴，〈身心教育在復健醫療上的啟發（手稿）〉，（未出版），無頁碼。
- 註33 參閱莊美鈴，〈體育人對待身體態度的反思〉，《學校體育》120（臺北市，2010）34-37。臺灣身心教育學會，〈身心學介紹〉，<<https://goo.gl/RMU449>>，2018.09.06檢索。



肆、結語

總覽莊美鈴教授的一生，自小就表現出對於體育運動的喜好，就讀臺南女中時更是一位羽球高手，此後考取臺灣師大體育系並以優異的成績從臺灣師大體育系畢業。在1971（民國60）年升任講師後首執教鞭，直至2003（民國92）年退休，總共在臺灣師大任教了三十二個年頭。其中栽培出的學校體育師資不下千人，可窺得莊老師在學校體育師資培育的影響力，在許多學生的眼裡，莊美鈴老師既是嚴父亦是慈母，對於學生不僅嚴格要求各項學業，亦細心關照學生的生活瑣事，因此深得學生們的喜愛。或許是熱愛學生的心，支持著莊老師於樂趣化教學的推廣中擔任主要舵手，於推廣過程中，莊老師一路身體力行、親力親為，每場研討會都認真準備、親自上臺，僅是為了讓臺灣的體育教學與世界接軌，莊老師在臺灣體育教學的演進，扮演著莫大的功臣。

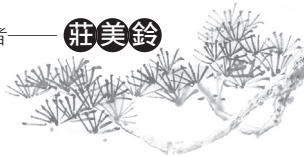
近年來莊美鈴老師雖然於退休後投入了身心教育領域，但是她仍在進行身體教育的課程，僅是把對象由學生改變成高齡者或上班族，改變一個方式後持續在教育的範疇內，繼續為人師，繼續關愛大眾，更期望更多人們去關懷身體、傾聽身體的聲音。莊美鈴老師就像農夫一樣，種下一片稻田，裡頭的每一株稻苗就像每一位學生，都是由莊老師細心呵護長大的。收割後的稻米，餵飽了人群，畢業後的學生，增長了大眾對於體育的知識。綜觀莊老師在樂趣化體育教學及身心教育的貢獻，被稱為「樂教」、「身心」的耕耘者實在當之無愧！



圖12 2010年，臺灣師大校友週末韻律班上課情形（圖片來源：莊美鈴提供）。



圖13 2012年，莊美鈴（骷髏右側第一位）參與Bone's for Life課程。（圖片來源：莊美鈴提供）



伍、附錄

一、莊美鈴大事記

年代（年）		年齡	重要事蹟
西元	民國		
1939	28		9月18日，出生於中國福建省廈門，在家排行第二，家中共有八位兄弟姐妹（父：莊望雲，母：莊林秀雲）。
1950	39	11	四年級時至臺南市永福國民學校（按：現為臺南市中西區永福國民小學）就讀。
1952	41	13	進入臺灣省立臺南女子中學初中部（按：現為國立臺南女子高級中學）就讀。
1955	44	16	進入臺灣省立臺南女子中學高中部就讀。
1957	46	18	進入臺灣省立師範大學體育學系（按：現為國立臺灣師範大學體育學系）就讀。
1962	51	23	自臺灣省立師範大學體育學系畢業，續留於母校擔任助教。
1964	53	25	與盧文輝共結連理。
1966	55	27	女兒盧彬出生。
1971	60	32	升任國立臺灣師範大學體育學系講師
			兒子盧重熙出生。
1972	61	33	擔任國立臺灣師範大學校友週末韻律班指導老師至今。
1976	65	37	升任國立臺灣師範大學體育學系副教授
1981	70	42	國立臺灣省教育廳公私立高級中學教學研習會課程規劃與輔導委員。
			樂趣化體育教學推展小組召集人。
1986	75	47	升任國立臺灣師範大學體育學系教授。
1992	81	53	擔任國立臺灣師範大學體育研究與發展中心組長。
1995	84	56	至英國拉邦舞蹈中心（Laban Center for Movement and Dance）進修三個月，學習動作分析。
1996	85	57	獲臺灣省教育廳表揚為推行體育有功人員。
2001	90	62	於中華民國教育學術團體聯合年會上獲木鐸獎。
2002	91	63	九年一貫課程健康與教育學習領域推展小組召集人。
			至美國BMC（Body-Mind Centering）學習身心技法。
			至美國亞利桑那州參觀銀髮族健身運動課程。
2003	92	64	8月1日，自國立臺灣師範大學體育學系退休。。
			退休後至家安復健科診所擔任義務復健運動指導專員與身心動作教育課程講師。
2006	95	67	協助成立臺灣身心教育學會，並任第一任理事長。
2009	98	70	獲教育部體育園丁獎。
2011	100	72	卸任臺灣身心教育學會理事長。
2012	101	73	獲教育部頒發學校體育終身成就獎。
			參加Bone’ s for life課程。
2015	104	76	參與能量醫學師資培訓班。

資料來源：筆者整理自文末「參考文獻」及莊美鈴口述。

二、莊美鈴歷年出版之體育運動著作一覽

出版時間	作者/主編/ 協同主持/研究	書名/篇名	出版社/出版期刊
1961	莊美鈴	〈由生理學觀察體育對運動訓練的貢獻〉	《教育與文化》
1974	莊美鈴	〈羽球一般戰略與戰術分析〉	《國民體育季刊》第4卷第5期
1976	莊美鈴	〈羽球技能測驗項目編製之研究〉	《國民體育季刊》第5卷第4期
1986	莊美鈴	〈羽球「米」字步法間歇訓練對大學男生生理特質及技術的影響〉	《體育學報》第8期
1987	莊美鈴	〈從青春前期青少年的發展特徵談體育教學〉	《中等教育》第38卷第6期
1988	莊美鈴	〈肢體語言發展團體〉	《健康教育》第61期
1989	莊美鈴	〈運動技能教學的內容分析及其應用〉	《國民體育季刊》第82期
1989	莊美鈴	〈體育教學之探討：參加第廿二屆國際體育教學研討會之回響〉	《國民體育季刊》第82期
1991	莊美鈴	〈紐西蘭學校體育課程〉	《臺灣省學校體育》第5期
1992	莊美鈴	〈有效教學的自我評量〉	《臺灣省學校體育》第12期
1993	莊美鈴	《海峽兩岸學校體育學術研討會論文集1993》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1993	莊美鈴	《體育課程系統規劃專題研究：第二階段研究成果報告》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1993	莊美鈴	《大陸學校體育研究：小學體育》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1993	莊美鈴	《大陸初中教育政策與教育內容之研究體育組》	國立臺灣師範大學教育研究中心
1993	莊美鈴	《「大專院校體育課程系統化規劃」專題研究研究成果報告》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1993	莊美鈴	《樂趣化體育教材彙編》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1994	莊美鈴	《海峽兩岸學校體育學術研討會論文集1994》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1994	莊美鈴	《中小學體育教師手冊》	國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心
1994	莊美鈴	〈體育教學活動設計〉	《中等教育》第45卷第3期
1994	莊美鈴	〈樂趣化體育教學〉	《國民體育季刊》第102期
1995	莊美鈴	〈有效率的準備活動設計〉	《臺灣省學校體育》第30期
1997	莊美鈴	〈大陸高中體育教育內容之研究〉	《教育研究資訊》第5卷第2期
1997	莊美鈴	〈體適能教學設計〉	《教師體適能指導手冊》教育部
2001	莊美鈴	〈落實學校體育訪視制度〉	《學校體育》第62期
2010	莊美鈴	〈體育人對待身體態度的反思〉	《學校體育》第120期

資料來源：筆者自行整理自文末「參考文獻」。



陸、參考文獻

一、書籍期刊

陳柔縉，《人人身上都是一個時代》，臺北市，時報文化，2009。

臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第四輯》，臺北：臺灣身體文化學會，2009。

臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第三輯》，臺北：臺灣身體文化學會，2008。

教育部，《傳炬：學校體育園丁傳習錄》，臺北：教育部，2009。

臺灣身體文化學會，《臺灣百年體育人物誌 第十輯》，臺北：臺灣身體文化學會，2015。

國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，《傳炬：學校體育園丁傳習錄（別冊）》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，2009。

莊美鈴，〈國立教育廣播電台「體育發燒」節目（手稿）〉，（未出版）。

莊美鈴，〈身心教育在復健醫療上的啓發（手稿）〉，（未出版）。

莊美鈴，〈體育人對待身體態度的反思〉，《學校體育》，120（臺北市，2010.10）34-37。

莊美鈴，〈落實學校體育訪視制度〉，《學校體育》，62（臺北市，2001.02）2-3。

許義雄，莊美鈴，廖貴鋒、黃月嬋，〈大陸高中體育教育內容之研究〉，《教育研究資訊》，5.2（臺北市，2001.03）64-79。

莊美鈴，〈有效率的準備活動設計〉，《臺灣省學校體育》，30（臺北市，1995.11）4-11。

莊美鈴，〈樂趣化體育教學〉，《國民體育季刊》，102（臺北市，1994.09）12-21。

莊美鈴，〈體育教學活動設計〉，《中等教育》，45.3（臺北市，1994.06）9-18。

莊美鈴，〈有效教學的自我評量〉，《臺灣省學校體育》，12（臺北市，1992.11）15-21。

莊美鈴，〈紐西蘭學校體育課程〉，《臺灣省學校體育》，5（臺北市，1991.09）10-16。

莊美鈴，〈運動技能教學的內容分析及其應用〉，《國民體育季刊》，82（臺北市，1989.09）52-61。

莊美鈴，〈體育教學之探討：參加第廿二屆國際體育教學研討會之回響〉，《國民體育季刊》，82（臺北市，1989.09）78-92。

莊美鈴，〈肢體語言發展團體〉，《健康教育》，61（臺北市，1988.06）41-44。

莊美鈴，〈從青春前期青少年的發展特徵談體育教學〉，《中等教育》，38.6（臺北市，1987.12）6-9。

莊美鈴，〈羽球「米」字步法間歇訓練對大學男生生理特質及技術的影響〉，《體育學報》，8（臺北市，1986.12）245-265。

莊美鈴，〈羽球技能測驗項目編製之研究〉，《國民體育季刊》，5.6（臺北市，1976.03）35-42。

莊美鈴，〈羽球一般戰略與戰術分析〉，《國民體育季刊》，4.5（臺北市，1974.12）44-46。

莊美鈴，〈由生理學觀察體育對運動訓練的貢獻〉，《教育與文化》，254/255（臺北市，1961.03）29-31。

許義雄，莊美鈴，《海峽兩岸學校體育學術研討會論文集1993》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

莊美鈴，《體育課程系統規劃專題研究：第二階段研究成果報告》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

莊美鈴，《大陸學校體育研究：小學體育》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

黃政傑、廖貴鋒、黃月嬋、許義雄、莊美鈴，《大陸初中教育政策與教育內容之研究 體育組》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

許義雄、莊美鈴、曾賢亮、孫宜芬、高澄湘，《「大專院校體育課程系統化規劃」專題研究研究成果報告》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

莊美鈴，《樂趣化體育教材彙編》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1993。

許義雄、莊美鈴，《海峽兩岸學校體育學術研討會論文集 1994》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1994。

莊美鈴，《中小學體育教師手冊》，臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，1994。

二、網路資源

Yahoo新聞，〈學校體育績優團體及個人獲頒表揚〉，<<https://goo.gl/QH8jqu>>，2018.09.03檢索。

臺灣身心教育學會，〈身心學介紹〉，<<https://goo.gl/RMU449>>，2018.09.06檢索。

國家圖書館，〈館藏目錄查詢系統〉，<<https://goo.gl/jsjQEL>>，2018.08.16檢索。

國家圖書館，〈臺灣期刊論文索引系統〉，<<https://goo.gl/9Tqhq>>，2018.08.16檢索。

國家圖書館，〈臺灣書目整合查詢系統〉，<<https://goo.gl/ropbWu>>，2018.08.16檢索。

三、訪談資料

許銘雄，電訪，2018年9月4日。訪問人爲施仕倫，國立高雄師範大學體育學系碩士研究生。

王淑華，電訪，2018年9月4日。訪問人爲施仕倫，國立高雄師範大學體育學系碩士研究生。

張智惠，面訪，國立高雄師範大學體育館張智惠教授研究室，2018年9月3日。訪問人金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。

莊美鈴，面訪，台北市家安復健科診所，2018年8月18日。訪問人金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。

莊美鈴，面訪，台北市家安復健科診所，2018年6月30日。訪問人金湘斌，國立高雄師範大學體育學系副教授。

四、報章雜誌

〈20體育園丁出書傳炬老經驗〉，《聯合報》，2009.09.24，B3版。

〈《長短調》48位教育學術人士獲獎〉，《聯合報》，2001.12.16，18版。

〈推行體育有功優秀體育青年63人4單位獲獎〉，《聯合報》，1996.09.08，24版。

