身體的對話—畫出生命的軌跡二

國立臺灣師範大學英語 98 /張翠硯

這學期的體育特別班又告了一個段落，這一學期的主題雖然不再是太極拳，但接續前幾學期所設計的課堂活動，老師仍舊教導了許多與伸展及地板相關的運動。藉由彈力帶的輔助，許多課堂運動照樣可以達到如太極拳一般“極致伸展”的運動效果。另外，藉由彈力帶的協助，我也學習到如何在有限的行動能力下〈如坐著〉運動四肢，可說是因此而發現了運動的「新招式」。由於每一位參與特別體育班的同學，身體狀況有所不同，因此，老師總是說，能做到多少，就盡力做多少，重點就是要活動身體。運動最重要的，就是要找到適合自己身體的方式來做，自己的身體自己最清楚，當知道自己的能力與極限到哪裡時，你才能盡力且放鬆的去達成而不是吃力的去完成別人爲你訂定的目標，因爲運動並不是「多」就好、「激烈」就好，而是要「適性」！

除了彈力帶的伸展運動外，這學期的課程還融入許多「手眼協調」的訓練，手眼協調的第一個活動是拋接乒乓的遊戲，在看老師和助教示範時，我心想：「嗯！這個我一定會」，沒想到，看似簡單的運動實施都是十分困難，在我實際嘗試時竟然沒有一次成功，這雖然讓我有些灰心，但也因此對那堂課留下了深刻的印象。另一個「魔鬼棒」的手眼協調練習，就沒這麼難了，總算讓我重拾信心，不過，要達到像魔鬼棒高手神乎奇技的表現，可就要再多多磨練一番才行。

這一學期的體育課，已是我參與體育特別班的第四個學期，老師們及助教費心設計適合每位學生的體育運動，讓我們在繁忙的課業之餘，還有「舒展筋骨」的機會。在進行課堂活動的過程中，加入同學們的創意一起設計活動，不但增添了活動樂趣，也是個能夠多認識彼此的好機會。參與的體育課程中，曾經有到戶外投籃的經驗，那次的課堂經驗十分新鮮有趣，或許在氣候、時間允許的狀況下，可再次安排這樣的戶外課程。

在保健講座方面，這學習共參與了四個講座，其中「奇蹟的夏天」足球電影座談會，令我印象深刻，看見片中的孩子們對足球那樣熱愛且執著的心情，讓我體悟到，原來，「熱情」與「認真」可以支持過程中的辛勞，縱使最後輸了，因爲這群孩子對足球的熱愛與執著，相信他們會繼續一直努力下去！

而另一場有關食品標示的健康講座，則是令我大開眼界，演講中提及許多飲料成分標示的錯誤示範，許多都是平常身爲消費者的我們根本不曾注意到小細節，可真是受益良多的講座。