

從害怕下水到勇敢參賽

——我的水運會初體驗

體育學系三年級

張家毓



國北 114 學年度水運會——超越競爭的珍貴舞臺

水運會是什麼呢？在我看來，水運會就像是在炎熱的天氣裡跳進沁涼的泳池，不僅能展現自己的游泳技巧，也能與其他同學一同挑戰自我、享受競賽的樂趣。

本校每年舉辦的水上運動會，不只是游泳競賽，更是一場結合運動、交流與團隊合作的重要活動。今年的水運會於泳健館盛大舉行，除個人游泳項目外，還有大隊接力與趣味競賽等活動，吸引許多師生熱情參與。比賽當天，泳池畔加油聲此起彼落，無論是選手全力衝刺身影，或是觀眾熱情吶喊的畫面，都讓現場充滿活力與歡樂的氣氛。

而一場活動能夠順利完成，背後其實有許多人的努力。體育室的師長負責整體規劃與籌備工作，體育系的同學則協助擔任裁判、檢錄

人員與安全維護工作，讓各項賽程都能井然有序地進行。正因為有這些幕後工作人員的付出，才能讓所有參賽者安心地在泳池中展現平時練習的成果。

比賽過程中，也有許多令人印象深刻的畫面。有些選手突破個人最佳成績，有些班級在接力賽中展現絕佳默契，更有同學即使落後仍堅持游完全程，贏得全場掌聲。這些時刻讓人看見運動競賽的真正價值，不只是追求名次，更是挑戰自我、永不放棄的精神展現。

對我而言，這次水運會有著更特別的意義。曾經的我其實不太會游泳，甚至對下水感到緊張與害怕。然而在一次次練習中，我逐漸熟悉水性，也慢慢建立起信心。從原本連完成距離都有困難，到最後能夠站上比賽舞臺，我



全力以赴的泳道身影



泳健館的泳池畔充滿了活力與歡樂的氣氛

深刻感受到努力所帶來的改變。

這次水運會讓我慢慢愛上游泳這項運動，也讓我明白，只要願意持續努力、不輕易放棄，原本做不到的事情都有機會一步一步達成。從不會游泳到能夠參與競賽，這不只是技術上的進步，更是一種自我突破與成長。

我想，水運會不只是競爭的舞臺，更是一個鼓勵每位同學勇敢嘗試的機會。即使游得不快、技巧不夠成熟，只要願意踏入泳池、接受挑戰，就已經跨出了重要的一步。透過這場活動，我們不僅學習游泳技能，也學習面對挫折、堅持到底，及相信自己的可能。

或許，這正是學校推動水上運動教育最珍貴的價值——讓每位學生都能在運動中認識自己、超越自己，並在一次次的挑戰中，看見更好的自己。



蔡葉榮學務長致贈協辦單位「恆動力有限公司」感謝狀



體育系黃英哲主任與獲獎同學與開心合影



參賽者在水中奮力向前，岸邊則有體育系同學專注地協助擔任裁判與安全維護工作，確保每項賽程都能井然有序地推進