

我們的體育，不只是表演

「體育，不只是表演。」這句話，幾乎是國北教大體育學系學生對體育表演會最真誠的註解。每一年的體表，都是一次身體的展演，也是一場關於學習、傳承與成長的集體修煉。從大一初登舞台，到大四帶領全局，體育系學生在這段歷程中完成的不僅是一場表演，而是一場由知識、汗水與情感編織的教育實踐。

校園記者
陳姿君

從表演看見學習——「把課堂帶上舞台」

對大四的吳佳樺而言，體表是一個見證成長的儀式。從「協助」到「領導」，她親身經歷了角色的轉換與團隊的蛻變。

「體表是系上的傳統，每年都想參與，因為那是一種責任，也是一種榮譽。」她說。

在吳佳樺眼中，體表不只是課堂的延伸，而是理論轉化為實踐的最佳場域。「課堂教我們如何組織、如何帶人，而體表讓我們有機會真正做出成果，讓學習被看見。」

同樣四年不缺席的翁郁姍，形容體表是「把三年的經驗傳承給學弟妹」的重要時刻。「課堂上學到的是技術，表演會則讓我們綜合應用，用動作說故事。」她說，當觀眾給予回饋、學弟妹感受到榮耀時，才真正體會到「學以致用」的意義。

對李貞泓而言，體表最感動的瞬間，是演出結束後與家人合照的那一刻。「家人終於看



學長姊傳授心得

到我們平常練習的成果，明白我們不只是『跳舞』或『表演』，而是在學習如何用身體傳達體育的美感。」

從團隊看見自己—— 「領導不是命令，而是傾聽」

體育表演會的背後，是龐大的行政與分工體系。

「每個人都有自己的崗位，像是節目股、行政股、總召……，但最重要的是大家都朝著同一個目標前進。」吳佳樺說。作為大四的行政核心，她深刻體會世代之間的差異——「以前我們被嚴格帶，現在我們學會以尊重去帶。」

翁郁姍也提到這樣的轉變：「以前體表比較像『上對下』的管理，但現在更像是『平行溝通』。我們要學會當領導者，也要當傾聽者。」



用身體傳達體育的美感

她以副總幹事的身份協調不同股別的任务，學會在衝突中尋找平衡，「帶領不是要壓過別人，而是讓大家都發揮。」

李貞泓雖以表演者為主，但同樣感受到團隊合作的核心價值——「不論在球場或舞台上，團隊精神都來自互信與責任。」

從挑戰看見成長—— 「過程比結果更重要」

談到挑戰，三位受訪者幾乎都提到「角色轉變」與「關係調整」的歷程。

「以前是被帶的人，現在要學會怎麼帶。」吳佳樺說，最大的突破不是技術，而是心態上的成熟——「學會換一種方式溝通。」

翁郁姍笑著分享，她花了很長時間學習如何在「朋友」與「領導者」之間取得平衡。「有時候會想放棄，但看到大家願意努力，又覺得不能辜負這份信任。」

李貞泓則將堅持的理由歸結為「被看見」——「家人的理解、觀眾的掌聲，讓我覺得這一切都值得。」他相信，這樣的經驗讓自己更懂得如何面對壓力與責任，也為未來在教育或運動指導領域奠定基礎。

從傳承看見未來—— 「讓體育精神延續下去」

國北教大體育系的體表會，至今已成為系上重要傳統。

「從大一到大四，每一屆都參與，這樣的歷程完整性，是其他學校少有的。」吳佳樺說。她認為，體表最大的價值在於凝聚，「它讓整個系有了共同記憶與文化認同。」

翁郁姍則從制度面觀察，「體表的帶領方式其實也反映時代變化。從嚴厲到尊重，從命令到協作，這就是我們的世代在傳承中的轉型。」

李貞泓則總結：「體表讓我們學會用心表現，讓熱情被看見。」



疊羅漢演練



傳承，是體表最美的一刻

如果要留一句話給學弟妹，他們三人不約而同地提到「尊重」、「傳承」與「初衷」——因為這正是體表會最深層的精神。

這場年度體表，並非只是肢體的展演，而是一場集體教育的行動。

在汗水與笑聲之間，學生學會了溝通、領導、合作與反思；在舞台的光影之中，體育不再只是課程的一部分，而是生命教育的延伸。

「我們的體育，不只是表演。」

那是一份傳承、一種責任，也是一代又一代國北教大體育人共同守護的信念。