

成大 頂尖運動代表隊的故事

成大女子排球校隊

職能治療學系104級／陳曦

還記得在100學年度大專排球聯賽公開女第二級決賽的最後一役，對上勁旅高雄醫學大學，雙方你來我往，互不相讓，誰都不願讓球觸地。直到賽末點，我方攻擊，聽見裁判哨聲響起的瞬間，所有人已經耐不住興奮，相擁在一起……。

那一役，我們贏得排球公開賽二級冠軍，也奠定了我們步上公開賽一級的契機。

成大女排是一支兼具球技和課業的球隊，無論是在公開一級或公開二級中，對於練球，幾乎少有缺席，不敢懈怠，每次練習中都希望可以藉由學姊們的指導或同儕間的討論獲得進步。相較於其他公開一級的球隊，我們練習時間實為不長，球員來源也較不穩定，故對於球隊中的每一員而言，每次練球的每分每秒都是相當寶貴的。期盼自己能利用有限的時間，發揮最大效用，使自己的球技精進，帶著成大女排向前進，也希望藉著勤勉不懈的努力，讓其他學校了解，公開一級不再是體育相關學系之學校的專利。

於公開一級的環境中，各校多為體育相關科系，鮮少如成大，球員多來自各系所，且皆非體育專長。故在公開一級中想穩站陣腳，不僅是球技，在速度、體力、比賽經驗的累積上，都要多下功夫。對於過去不



1.



2.

1.100學年度大專排球聯賽
公開女第二級 冠軍

2.101學年度大專排球聯賽
公開女第一級 第五名

同的訓練、不同的經歷與成就，每位選手盡力加強自己的強項，也彌補自我的不足。更在需要團隊合作的比賽中，彼此磨合，相互填補彼此的不足，以達到團隊最大的效力。

有許多次我們利用課餘時間相約聚在一起，討論賽前完整課表的安排。討論的過程中，雖然有意見相左的時候，但是我們都理解對方是為了球隊而提出自己認為最好的練習建議，時常為此討論到深夜。雖然疲憊，仍覺得這樣的付出很值得。安排出一套真正有效率、有效果的課表，是每一年接手球隊的學姊們都需要學習與克服的一個難點。不僅是因為大家皆非體育專長，而且球隊中每個人的球齡有些更是相差甚遠。也因此，對於賽期期間練球重點的掌握，也更加受到重視。

去年，登上公開一級球場，遭遇到的對手顯然較二級成熟許多。剛開始，我們完全無法適應對手的速度，以及對手變化多端的戰術，使我們在每場比賽中顯得有些吃力。看著對手如此成熟的技術，除了增加自主練的時間，我們也從每場的對戰攻紀錄中發現除了提升技術外，體力，也是提升穩定性的重要因素。為了提升體力，除了自主訓練的時間，也增加了重訓、操場，以及核心和敏捷的訓練。每天練完球後肌肉的痠痛，不斷提醒著我們的不足。為了更加適應公開一級的對手，我們也將以往的戰術做了調整，希望能將速度加快，趕上對方敏捷而多樣的攻勢。

今年，同樣站在公開一級的球場上，面臨同樣猛烈的攻勢。不一樣的是我們漸漸地跟上了其他學校的腳步，漸漸地與他們產生更激烈的競爭。雖然我們不至完美，但相信隊上所有人的付出都將會帶領著球隊走向完美。

成大足球校隊

生命科學系104級／劉當

現任隊長的我，於成大足球校隊這隊伍也待三年了。

回想新鮮人加入成足之際，正剛好這支球隊伍初次邁入甲組（公開一級），當時那群闖進乙組冠亞的學長尚未畢業，教練就給了我機會打先發中場這個位置，也因此更能與學長們互動、學習，除了小有壓力外也深刻體認到自己之前底子的不足以及我跟他們的經驗差距。

然而人外有人，天外有天，在陸軍官校開賽的甲組第一戰，也是我代表成大的第一場比賽，即令我明白甲組如同想像般激烈而艱辛，比賽節



3. 甲組第一戰-成大vs台體於陸軍官校 2011/12/20

奏比平時在校練習賽已很快的步調還快。在場上總要學習調息呼吸，對手身體強度感覺遠比自己堅硬，尤其是前四強隊伍（北體、台體、輔仁、銘傳）層次遙不可及，戰術導傳也是多變，且極為熟練。



由於甲級初賽採循環制，每隊都要遇到，我們在最初陸官之戰後，上臺北住了五天於百齡球場接連打五場（因為教練想到大家學校課業不便請太多假加上經費考量，請大會調整給我們每日連戰的賽程），一軍二軍打一休一，濕冷的天，我們增加的寶貴比賽經驗如保暖衣物般一件件地包裹著身體，我們也於每次換裝上場時一層層地脫殼蛻變。後來，於複賽打敗屏科還成功地取得與臺大復仇之戰的勝利（乙組冠亞戰輸給臺大），首闖甲組就保級成功獲得第六名之佳績！那時菜鳥的我實在沒什麼貢獻，但打從心裡為學長們與成大足球隊感到驕傲。

到了第二年，有很多學長畢業，陣容大轉變，但我也能漸漸適應這比賽的氛圍，和當時隊長李鴻志配合中場控球感覺很好，阿志學長能力很強，我總是邊比賽邊向他學習，學習他獨當一面的氣勢，視野也比較開了，不再只注意腳下的球，會去看隊友以及對手的動向，會去調整呼吸。這年於義守和屏東教育大學比賽，較先前暖和，但我永遠記得有一場對北體的比賽，下著大雨，對方場上盡是國家隊的選手，導傳行雲流水，我們整場感覺只在跑步，這種懸殊感實是前所未有，卻也是難得的經

驗。陣容之衰退，我們已經無法再吃掉後面幾隊保級了，雖感到遺憾，卻也盡心盡力於每場比賽，把握和即將畢業的學長共處球場的時光，汲取賽事的記憶，這些都替成足的第一回甲組故事劃上坦然的休止符。

今年陣容更加地遞換了，當年的黃金世代已盡數畢業，打乙級竟比甲級不順遂，但是經歷過的都能更加清楚之間差異，節奏強度確實輕鬆許多，只是球隊總會面臨交替之際罷了。很慶幸自己處於這個特殊的過渡期，能參與甲組賽事，能和那些巔峰時期的學長們共同奮戰過一回，也能有機會將這樣的經驗傳承給下一代的學弟們。大一時的隊長彭溪泉學長曾在成足臉書社團貼了一篇大溪地隊門將對上西班牙隊雖敗猶榮的心得文章，並說了這麼一段話：「或許對方很強沒錯，但我們仍然能保持拼鬥的精神到最後，分數不要緊，重點是我們經歷了什麼。踢完一級之後，試問自己學到了什麼？」

我想，身為體資生，我對成足有一定的義務卻也因而有一定的歸屬，那些經驗和技術是另一回事，確實，我應該將這份拚鬥的精神不輕易放棄的決心深深記憶並仔細傳遞下去。



成大男子籃球校隊

臺文系／黃朕家

成功大學男子籃球隊於101年度公開男二級大專籃球聯賽獲得第三名，去年（102）在睽違10年後首度重返公開男一級大專籃球聯賽，從101年上學開始，校男籃在潘慧雯老師的帶領下，成績穩定向上，雖然隊內球員是體資生，但其實都並非科班出生，過去甚至不曾有過甲組球隊的經驗，然而這些球員都能在龐大的訓練量堅持下來，球場上風光的好成績，背後的辛苦卻是不為人知的。

從暑假開始，籃球隊在八月多的時候就會回到學校進行訓練，頂著暑假的大太陽，早上必須進行一些心肺耐力以及投籃訓練，固定時間重訓以及TRX訓練，而同樣炎熱的下午則是基本動作及練球，開學過後每個禮拜的二、四，是男籃在中正堂練球的時間，一、三、五則是在高場。

每天的日子就是上課與練球，為的就是備戰每年十二月的大專盃預賽，複賽則是在下學期舉行，寒假期間的備戰訓練量更多，每天早中晚各一次，一天八個小時的練習，一天洗三次澡，休息完睜開眼睛就是要前往球場，年假只放五天便又回到學校。期間跟許多學校進行友誼賽，首府大學、臺南大學、屏教大，增加實戰經驗，這樣的辛苦與努力終於在去年101學年度有所結果，在甲二級眾支球隊中，一路過關斬將，最終獲得全國第三名的好成績，並且在102學年度重回甲一級；除了練球與比賽，校男籃也在寒假及暑假的時候，在開元國小以及學校的中正堂舉辦籃球營隊，指導學童們籃球的技巧，讓籃球這項運動從小開始受歡迎且打下基礎。



4.



5.

4.101年大專盃甲二級第三名

5.最終獲得3勝7敗，以第十四名結束賽季，明年從甲二級再往甲一級衝刺

而在重回甲一級後，雖然對手都是以體保生為主的學校，但成大男籃的拼勁與態度卻贏得了喝采，用享受比賽的方式去面對每一場比賽。在對市北大獲得首勝後，在最後一天比賽硬是扳倒地主台科大，爆本季最大冷門。最終雖只獲得3勝7敗的成績，但是球員們對於這次比賽的經驗仍感到十分興奮與珍惜，期間更是獲得全校師生的喝采加油，明年雖然必須回到二級，成功大學校男籃卻證明了身價，且證明球打得好，書也可以唸得很好，靈魂人物蔡宗嶧就聽過與成大交手過的二級球隊教練說：「連成大都可以，二級的球隊是不是也有機會？」對於踏上甲一這個舞台，潘慧雯老師說，「大家對甲一的夢想不會那麼遙遠，或許會有球隊想複製成大的成功」。

我們明年將要從公開二級再出發，但今年UBA甲一級的經歷、成長、驚奇與傳奇將烙印在每一位成員的記憶中。

成大田徑隊

電機系103級／黃翊慈

田徑隊是成大在大專盃的常勝軍，至少超過10次以上的乙組團體冠軍，每屆隊員將田徑堅持到底、自我砥礪的精神一屆接著一屆傳承下來，在光復操場一圈圈的衝刺、加速，不曾斷過，至今已經52個寒暑……。

太陽燒的正紅斜掛在天邊，遠方大樓上東陽的大鐘掛著28度，5:35，光復司令台前方的赤道熱浪翻騰，一步又一步，一圈又一圈揮汗跑著的是身穿短袖短褲的跑者，光復司令台下方的一扇鐵門半掩，進進出出的是青春嘻笑聲。光復司令台前台下，一個屬於成大田徑人追風、奔跑、跳躍的地方，柔軟富彈性的紅色PU跑道一圈又一圈圍繞著綠色草皮，矗立其中的是高大的鐵餅網和隱藏其中的鉛球場，多少爆發的力量、旋轉的身影，曾經在其中締造驚人的佳績，聖火台下方的重訓室裡啞鈴、槓片堆放在地上，一台一台的重訓器材排列其中，而重訓室旁的是紅色跑道和曾經接過許多跳遠選手降落的白色跳遠沙坑。

在這個紅豔豔的橢圓形跑道上不斷的跑著，或許每個人跑步的理由不同，追逐的目標也不一樣，可能是為了追尋個人最佳成績，有可能是為了突破自我，也可能是單純享受筋疲力盡後的暢快，一起四處征戰，一起互相打氣，一起在這裡跑著。

成大田徑匯集了來自短跳、中長、欄架以及投擲的運動員。操場上快速衝刺追風，或是彈性十足做著操的人是短跳的人，從100公尺、200公尺到400公尺，從跳高、跳遠到撐竿跳，追尋的是爆發力，是速度，是距離，還有耳邊的那陣



風，就算是體型比男隊員小一號的女隊員，嬌小的身軀內隱藏的是無盡的力量。那群一圈又一圈從慢跑的人群呼嘯而過的是中長的選手，一圈又一圈用飛快的速度的跑在往前延伸至無盡的時間軸上，心臟在胸腔內不斷劇烈的撞擊著，雙腳因不間斷地跨出而發出痛苦的痠痛直衝腦袋，一圈一圈，跑的是耐心，練的是意志力。

放在跑道上，規律的一個個口字型欄架，像是在宣告領地，而飛越其中就是欄架選手，一個個高度及腰甚至超過腰的欄架，看似有趣但在高速衝刺下卻成了最大的障礙和恐懼，跑道上運動員練著的不只是技巧，還有克服心裡那難以跨過名為恐懼的高牆，在一次次與欄架的撞擊和摔倒，得到的是無盡的膽量。跑道旁身型壯碩的是擲部選手，或許看不到令人驚豔的跳躍或是風速般的身影，但是鉛球、鐵餅、標槍和鏈球在他們手中不再沉重，在力量瞬間的釋放中成為會在空中飛翔的猛禽，他們是沉靜又充滿力量的一群人，帶著希望的每一擲都曾在運動員背後經過上千上百次的演練，在心中醞釀無窮無盡的力量。

田徑是一種又寂寞又熱鬧的運動，練習的時候大家一起出發一起加速一起承受跑到氣絕、大腿痠到無法動彈的痛苦，比賽時為成大爭取榮耀，為個人爭取佳績的共同目標，一種一同奮戰一同革命的感情是無法否定的事實，但是真正站上比賽的第5跑到道上時，各校高手雲集殺氣騰騰，沒有隊友可以幫忙救球，也沒有其他人可以掩護自己，唯一能依靠的只有自己的雙腳和隊友的加油聲，能完成比賽的只有自己沒有別人，就算是接力賽，傳遞在手中的接力棒是心連心的代表也是共同奮戰的一個目標，但是在自己的接力區段中仍然只能靠自己的雙腳完成，獨自一人看著隊友飛奔而至，接棒，再獨自一人帶著乘載著希望的接力棒朝另一位隊友前進。在互相扶持一同戰鬥中我們學會分享，在孤獨的比賽跑道上我們學會堅強。

田徑是一種殘酷的運動，比賽場上沒辦法讓同伴幫忙掩飾自己的失誤，或是在下一次狀況發生時再進行補救，田賽場上我們追求的是那短短1公分的距離，徑賽場上我們追求的是0.01秒甚至是0.001秒的差距，每一跳，有可能因為助跑節奏亂掉、步點沒抓到而失敗，每一次的全速衝刺都有可能因為一個閃神沒注意就慢了，沒有爭論的餘地也沒有事後補教的機會，就算是跳遠高手三跳失敗一樣沒有成績沒有名次，就算是短跑名將也有機會輸給無名小卒，因為如此，所以我們接受嚴苛的磨練，練的是如何穩定發揮所學技術，磨的是在緊張環

境下能維持堅定的心，為的是要求完美，在每一起跳、每一次奮力一擲、每跨出的一步，都要能完美展現實力，能在最後關鍵展現最完美的表現，是我們共同努力的目標。

田徑是一種誠實面對自己身體的運動，能最直接、最真實感受到疲憊和動能。跑步、跳躍、投擲是所有運動的基礎，也是我們生下來第一個學會的運動，不用專心在運球傳球，不用思考如何揮拍，我們很單純的專注在身體的節奏、移動，感受每一次推蹬肌肉的力量如何傳遞，發覺每一次奮力擲餅或是飛越竿子的瞬間肢體是如何帶動身體，每一次的感受都能因一點微小的改變而有絕大的差異。沒有運動能像田徑一樣讓人非常徹底的失去全身力量，乳酸迅速堆積造成的痛苦跟氧氣耗盡時的頭暈目眩，因此我們學習跟身體對話，學著了解身上每一肌理散發出的疲勞或力量，傳達訊息給肢體不斷修正為了達成完美，我們在痛苦中追尋的是自我突破，磨練著在逆境中仍能力爭上游的堅定意志。

奔跑、跳躍、投擲是人最自然最原始的運動，成田的隊員始終追循著其中的意義，不斷的挑戰自我，突破自我，一屆又一屆，這樣的接力棒在學長姊跟學弟妹的手中傳承著，追求著自己的極限，每個人在赤紅的跑道上，在綠草如茵的田賽場上，在白的發亮的沙坑中，追尋那只屬於自己的夢，我們是成大田徑，在光復司令台前充滿夢想的運動場上，一起學習，一起奮戰，一起歡笑，一起築夢踏實的一群人。

