



本校是一所位於郊區的學校，學校歷史已近九十年之久，校齡雖大，但並無老態；全校一片朝氣蓬勃，充滿生機，是莘莘學子求學讀書的好場所，本校兼具本市國小體育科研習中心，負有推廣本市國小體育科教學正常化之責任。歷年來在體育科的教學和研究，都不遺餘力。而運動風氣也廣為盛行；在以往幾任校長、和主任的領導之下，在乒乓球和田徑方面，都有很好的表現。尤以本校的體育科循環器材也一直聞名於全台。

自七十四年陳校長調到本校服務，感到運動風氣雖然良好，但並非每一位小朋友皆能得意的顯露一手，因此有意推展一種人人都可學習，處處都可玩，而且不須要很大的空間，和花費很多財力的運動，來讓小朋友學習。由於校長過去在瑞祥國小推長民俗體育其中的彈腿，成效頗佳，亦的心得，廣為全校小朋友喜愛，且符合全民運動的宗昏。因此就選定民俗體育為推廣之項目，一直到今。

隔年〈75〉，陳校長和黃寶堂主任有計劃性的著手推展。就以校長過去在瑞祥國小曾有推展「彈腿」的經驗和基礎，先選定彈腿這項民俗運動。另外這時「扯鈴」的風氣也逐漸盛行，同時被列為全台民俗體育競賽項目中的一項。且它的嗡嗡作響吸小朋友的喜愛，因此就先以兩項為推展的開始。現在萬事俱備只欠東風，首先要解決的就是教練的問題，本校教師並無一人曾習過此種技能，將如何教，因此人人裹足不前，但在校長的鼓勵之下，並想盡辦法從外引進技術，才克服此項問題。舉例來說，以扯鈴這項。先是聘請在左營春秋閣附近一位老師傅到校指導全校老師，老師學會了，再回到班上指導小朋友；起初大家興緻勃勃，學習得非常熱心，但是一段時間後，技術停留在一個程度上，無法突破，正在苦無計可施的時候。校長和黃主任又打聽到嘉義縣桃源國小的扯鈴技術甚為了得，乃不惜重金禮聘此隊教練和隊員南下三天，由現在的教練蔡景昌老師和本人帶著學生從基本動作開始，按步就班的學習，和加以筆記。三天下來，汗水總算沒有白流，而且也對扯鈴扯出了一點頭緒，從此奠下日後大展鴻圖的基礎。另外彈腿這項，雖然校長深諳此道，但還是有賴陳輝宏老師鏗而不捨的往返瑞祥國小，才概略的將彈腿十式學習到手；不只如此，回到家後，又從錄影帶中一遍又一遍的揣摩其動作要領，才算大功告成，再傳授給學生，後來再發展的毬子和跳繩也是以類似的方法摸索出來的。因此其中的甘苦，實非外人所能了解。

技術問題解決後，即著手推展。先以全校三年級到六年級的小朋友為推展對象，然後擬定計劃配合體育科教學，務期此項運動能紮根於每位小朋友身上。又訂定比賽辦法和日期，以激發小朋友的興趣，和提昇技術。這時只見校園裡有大扯鈴，有人彈腿，充分表露出小朋友天真活潑快樂的一面。民俗體育的種了已播撒下去，眼看著生根茁壯，可預期的它將有輝煌的一天。

76年12月25日全國中正杯民俗體育錦標賽在斗南舉行，剛成立的扯鈴隊和彈腿隊抱著「初生之犢」的心理前往參加，雖未能名列前茅，但都能入選三名內，也令全國其他學校甚為訝異，真是黑馬一匹，其實他們又怎能知道我所花費的心血有多少，才能有今天的成果呢？同年校長為了擴大民俗體育推展的內容，期盼更多的小朋友受惠，因此也選派毬子隊教練王銘裕老師和跳繩隊教練江杏娟老師帶學生前往觀摩，使毬子隊與跳繩隊也略具發展的雛形。

77年1月10日高雄市政府教育局辦理民俗運動訪問團甄選。本校扯鈴隊和毬子隊前往甄選。扯鈴隊由於經驗不足、技遜一籌，敗給七賢國中。但毬子隊在外聘教練閻浩榮主任和王銘裕老師辛勤指導之下，終於脫穎而出，獲得了毬子的代表權。毬子隊歷經短短的三個月訓練，即能有如此佳績，實在令人刮目相看。扯鈴隊雖然在高雄市甄選鍛羽而歸，但是並不氣餒，回來以後重新改編，檢討錯誤。同年三月再度參加教育部青少年民俗運動訪問團甄選，終於拔得頭籌，贏得了扯鈴代表權，真是皇天不負苦心人。本校民俗運動團隊成立至今，只有短短的二年，就有二支隊伍分別代表高雄市到美國訪問，和代表教育部到歐、美訪問，為國爭光，實在難得。回想成隊之初，家長的疑惑，在此總算是獲得了肯定。從此使家長對民俗體育有更深一層的了解和期待，也使得民俗體育在校長、主任、家長、老師、學生通力配合之下，得以蓬勃發展。

77年8月郭俊良老師調入本校，加入毬子隊的訓練工作，使得王銘裕老師從孤軍奮戰中，如虎添翼。另外跳繩隊也由剛從軍中退伍回來的陳志文老師接教練的工作。他本著一股熱誠，經由研習和自行摸索，由無知進入已知確定掌握跳繩的要領和技巧，並加以改良變化；終於在78年高雄市青少年民俗運動訪問團甄選，一鳴驚人，和毬子隊雙雙獲得代表權。扯鈴也由剛升上楠梓國中的扯鈴隊獲得。雖然是國中的學生，但他們何嘗不是過去辛勤的耕耘，所結成的果呢？所以說也算是本校成果的延伸。三隊組成了七十八年高雄市青少年民俗運動訪問團，到中南美洲訪問、宣慰僑胞、載譽歸國。

今年〈79〉跳繩隊又有王鴻鳴老師的投入，在技術更是爐火純青，常在應邀表演中，獲得最多的掌聲。四月中旬本市青少年民俗運動訪問團甄選，很幸運的，三項運動—扯鈴、跳繩、毬子全由本校囊括，也創造了空前的紀錄；消息傳回，全校歡騰，每位小朋友都有「與有榮焉」之感。該團已自七月五日到八月三日，訪問北歐地區，將我國的民俗運動傳播到更遠的國度去。

溯自七十五年到現在，共有五年，本校在民俗體育這塊園地，能開花結果，且成績輝煌，實非僥倖，也可說是「一分耕耘，一分收穫」，最好的證明。然在訓練過程中所遭遇的困難，除了技術上的苦思和創造，另外家長觀念的改變，使其由反對而轉變贊成，都一點一滴的花上心血；尤其家長的溝通，更有賴校長、主任、教練鏗而不捨、耐心的解說，才能獲得首肯和默契，進而鼓勵。想必這也是很多推展團隊活動的學校，共同的心聲。但我想：只要本著「誠心」、「耐心」、「信心」，那些反對的人，一定會回過頭幫助你，贊成你、楠梓國小民俗運動的發展史，就是一項有力的證明。

最後願以推展民俗運動的一點經驗告訴同好。此三項民俗運動，不但具有一般運動的優點，且不具有摩擦性和爆發性，所以你必得平心靜氣，專心一致才能做好，不然失誤就會很多；無形之中可以培養小朋友專心的習慣。又由於練習過程中，難免會遇到技術上的阻礙，妳必須研究如何化解；無形之中，可培養小朋友思考的習慣。此類運動首重穩定性，必須一遍又一遍的將動作反覆練習；無形之中又可培養小朋友的耐心。另外此類民俗運動，屬於綜合藝術；它包含音樂、舞蹈、體操、戲劇等項，因此從學習過程中，可獲得藝術的陶冶，和儀態的培養。最後從本項運動中，又可從團體的默契培養群育的觀念，使得在待人接物上有所增進。以上幾點可以說是這幾項民俗體育的特色，也是本校一直推廣的原因。本校兼為高雄市國小體育研習中心，負有推廣之責，現在有如此好的運動，不敢自藏，願意提供各項的指導，推動本市國小共同研習此民俗運動，也希望有更多的小朋友從學習當中獲得更多的好處和歡笑，讓童年不留白。



懷念 感恩 薪火相傳

續談楠梓國小民俗體育的發展

| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 |

楊政宗提供

陳窗校長已於今年七月中離開世間。在他病重入聖功醫院安寧病房時，我和蔡景昌老師、何寶猜老師前去探視，此時他已呈現半昏迷狀態，當我將準備的三項器材—扯鈴、毬子、跳繩，放在他手中時，他問這是什麼？我們回答他—是扯鈴，只見他雙手緊握著扯鈴，淚水汨汨流下，哽咽得無法言語。我想..在他的腦海中一定刻劃著在楠梓國小推展民俗體育輝煌的這一頁，永遠無法忘懷。本校民俗體育這幾年的蓬勃發展和享譽中外，陳窗校長居功劬偉，因此謹爰記於文前，以誌懷念和感恩。

本校民俗體育的發展在 79 年 10 月高雄書刊第 11 卷第 10 期內有刊載。當時只記錄從 75 年開始推展至 79 年—踢毬、跳繩、扯鈴三隊皆入選為本市青少年民俗運動訪問團到歐洲巡迴訪問表演，就擱筆至今，轉眼又過了 10 年。今年的 4 月是本校創校百年校慶，將歷年來本校民俗體育團隊的文獻、照片、器材等，擺放在展覽室，供大家瀏覽，想必能勾起這些年來有接觸民俗體育的師生、家長們一些回憶，看著我們一起攜手走過的路。

話說 79 年本校民俗體育團隊回國後，12 月到台中參加台灣區民俗體育錦標賽，獲得非常好的名次；尤以踢毬和彈腿雙雙得到全國女子團體組冠軍，其他團隊在個、雙人項目都有第一名的成績。隔年(80)5 月，本市青少年民俗運動訪問團甄選，無疑的踢毬和跳繩皆為本校囊括，扯鈴也由蔡老師和我指導的楠梓國中隊入選。值得一提的是從 77 年開始和七賢國中對峙；四年，除了第一次飲恨外，後三年都在將士同心用命之下，力克強敵，從此七賢國中退出扯鈴的擂台。四年來的心血沒有白費，也為往後的學弟妹們鋪下康莊大道。前人種樹，後人乘涼，我輩當懷此感恩的心，繼往開來。另外蔡老師的女兒—佳淳，和郭俊良老師的孩子—一樵也分別入選踢毬和跳繩隊；尤其一樵只是一個四年級生，訪問團到美、加、韓訪問時，他就狀況最多，常惹得全場哄堂大笑，但也獲得最多的掌聲。當年民俗體育在推展時，一般的家長都認為孩子只要用功讀書，學校的活動越少參加越好；尤其體育活動更是受到大家的詬病，甚至連參加民俗體育學生的家長，也抱著懷疑的眼光，教練們將自己的孩子送上火線，一樣的流汗，一樣的練習，

不就是最好的示範？我想這種作法應該可以更堅定他們學習民俗體育的信念。從這一年開始，就陸續有本校教師的子弟加入。我自己四個孩子也都有接受民俗體育的洗禮，這是他們的幸運，生逢其時，又就讀楠梓國小。教師子弟的加入是對民俗體育的肯定，也是給教練最大的鼓勵。

81年，本校三隊再度入選訪問團到美、加巡迴訪問表演。這次甄選增加捏麵人一項，由民俗藝人—杜正國師傅入選，隨團表演，他的巧手乾坤，為訪問團增色不少。跳繩隊教練王鴻鳴老師的女兒—倍禎年齡最小，只是一個三年級生，但跳繩的功力可不含糊，真是人小志氣高，也締造了訪問團最小年齡(到今年為止)。陳窗校長也是最後一次帶領訪問團出國。回國後，陳校長榮調瑞豐國小，依依不捨的離開楠梓國小，和他一手帶大的民俗體育團隊。周玉霜校長接掌本校，她也是創校百年來第一位女校長，帶來很多教育的理想和新觀念，使本校煥然一新；但對於傳統文化的推展，更是不遺餘力。她在本校四年期間，以本校為全市團體活動研習中心之角色，多次辦理皮影戲、捏麵人、相聲、風箏、陀螺、宋江陣的研習，和鄉土活動；希望藉由更多的種子，將民俗文化散播到全市各地。

82年，本校民俗團隊滿懷信心去參加訪問團甄選，準備囊括三項而回；可惜人算不如天算，只有扯鈴和踢毬入選，而最被看好的跳繩隊竟然中箭落馬，以一分之差敗給楠梓國中，當成績宣布出來時，大家面面相覷，難以置信；不管從技巧、難度、儀態、編排，都高出甚多，現場表現更是 NO MISS。賽後的檢討會，主審裁判只是以一句「國中的搖繩比較有力」來搪塞，實難以令人心悅誠服。其他入選的兩隊，也顯不出勝利的快感，只是不斷的安慰跳繩隊員。事過以後檢討起來，也不知失敗在那裡，大概是天意吧！王老師的眼鏡，在比賽現場，竟然無緣無故的破了，應了一句—跌破專家的眼鏡，世事多變，不得不信。本年的甄選，增加一項「獅舞」，由中正國小獲得。獅舞和捏麵人的增加，使得本市青少年民俗運動訪問團的內容更豐富，更有特色，有別於北市、台灣省和教育部團的守成不變。令人不得不對王清波局長的高瞻遠矚，肅然起敬。這一年由黃孝棧副局長和周校長領軍，遠赴美國和中南美洲 9 個國家訪問 31 天。踢毬隊教練，也由於王銘裕老師的推辭，由黃寶堂主任代理，黃主任從本校推展之初，即加入運籌帷幄，因此很快進入狀況。民俗體育教練間的感情深厚，互相謙讓，伯夷、叔齊之古風猶存其中。

83年，本校扯鈴和踢毬隊入選訪問團，跳繩隊則由原本本校跳繩教練—陳志文老師領軍的莊敬國小獲得。踢毬隊教練蔡老師多才多藝，轉換跑道，卓然有成，他很多新觀念和教學法都被本校民俗團隊引為經典，對民俗體育的發展，功不可沒。周校長的孩子—陳思維也入選為扯鈴代表，校長將自己的孩子交給扯鈴隊，是對民俗體育最大的肯定。這次訪問團走訪歐洲和中東，由於那時正是本市力爭亞奧運在高雄，因此特地到科威特拜會亞奧會主席。科國剛歷經科、伊戰爭的蹂

躡，國家幾乎滿目瘡痍，但復原甚快，已看不出有一點戰爭的痕跡，不得不慨嘆石油王國的魅力。

84年3月23日亞奧晚會在文化中心至德堂舉行，扯鈴隊很榮幸的應邀表演，獲得在場各國代表一致的讚嘆，掌聲不斷，當晚被中視夜線新聞評為表演最好的節目；可惜本市爭取無力，無法在高雄舉辦，不然扯鈴隊也是有功人員之一。四月，訪問團甄選，本校只有扯鈴隊入選，選赴東歐和南非、肯亞訪問；且專程到童子軍創始人一貝登堡將軍長眠之所憑弔，實現了黃副局長「一日童軍，終身童軍」之夢想和心願。

85年，扯鈴隊再和楠梓國中踢毬隊、莊敬國小跳繩隊、苓雅國中獅舞隊，組成訪問團，赴美、加訪問。毛朝祥主任擔任扯鈴教練。回想當年扯鈴隊初成立，若非毛主任的鼓勵和自願帶隊到鹿港，參加75年全國中正杯民俗體育競賽，就沒有今天的楠梓國小民俗體育團隊；雖然那次比賽，扯鈴隊得了最後一名，但所獲得的經驗和觀念卻是日後大展鴻圖的起跳板，很感激毛主任幫扯鈴隊跨出第一步。這一年訪問團很榮幸的踏入亞特蘭大奧運會場，參加殘障奧運的開幕典禮；雖然在中共一再阻撓和抗議之下，大家在王局長和葉田宏校長帶領之下，仍有計劃的將小國旗和大國旗帶入會場，在十萬人的注視和世界媒體的焦點下，大力的揮舞國旗，使青天白日滿地紅飄揚於會場，歷時50分之久。毛主任回國後一再津津樂道此事，可見當時他內心的澎湃，一定終身難忘。

86年2月，周校長榮升左營國中校長。吳榮儀校長接掌本校校務，吳校長平易近人，治校人性化，深獲全校師生的好感。他本著「不廢江河萬古流」繼續發展本校的傳統特色，期望薪火相傳。五月，扯鈴隊滿懷信心和希望參加訪問團甄選。現場扯鈴隊表現臻至完美，失誤也是歷年來最少的一次，比賽結束後，大家互相道喜，本以為入選為囊中之物；誰知道成績揭曉，卻步上82年跳繩隊相同的命運—以一分之差敗給楠梓國中，真是不可思議。雖然一再申訴表達，但江山已定，無力回天，最後僅以澎湖、金門行作為安慰獎。吳校長也隨訪問團到德國、俄羅斯訪問。這是本校在本市青少年民俗運動訪問團成立以來，唯一缺席的一次，深感遺憾。

扯鈴隊雖經此挫折，仍不懈怠，繼續參加87年訪問團甄選。這一次順利入選，隨團到澳洲、斐濟、汶萊訪問。為配合澳洲布里斯本市的「高雄週」，及吳敦義市長的行程，特別在此停留一週，並變換各種不同的型態，在此表演七場，博得不里斯本市民和市長的讚美和友誼。吳市長也當面嘉勉團員，並允諾若能順利衛冕市長寶座，日後訪問團若有經費的困難，他一定鼎力相助，可惜人事已非，此言亦隨之而去。

88 年雖然市政換色，但民俗運動訪問團，仍然辦理甄選，本校扯鈴隊再度蟬聯。在曾憲政局長和蔡協族副局長的領軍下，前往約旦、希臘、土耳其訪問。最後三天在土國首都—安卡拉表演，當地已事先大肆宣傳，甚至連公車上也懸掛宣傳布條。第一場演出時，當地市場夫婦蒞臨觀賞，未曾離席，結束後並要求隔天加演一場，當晚並設宴款待全體團員。隔天的會場早已人山人海，想不到百忙中的市場夫婦又前來捧場，舞台上也懸掛著和土國國旗一樣大的我們國旗，這在無邦交之國是非常不容易的。記得 83 年在約旦表演時，已插好的國旗，竟然被中共大使館人員要求拔除。兩種不同情境，內心的感受真有天壤之別。可是在離開當晚，土國發生有史以來最大的強震，雖然離安卡拉有一千多公里，但是強度之大令人心有餘悸；沒想到回國後，台灣也發生九二一大地震，兩國人民同遭此天搖地撼之巨變，感受相同，真是情何以堪！

今年(89)本校扯鈴隊再度入選，和楠中踢毬隊、大仁國中跳繩隊，在蔡副局長和林維綱校長帶領下，前進中國雲南。這是本國民俗運動訪問團第一次踏上中國，在兩岸文化交流的路上，更向前跨一大步，此次的訪問更增進兩岸的瞭解與友誼。

回顧本校民俗體育自 75 年開始推展，至今已有 15 年之久，一切從「無」到「有」，甚至「開花結果」，實非一蹴而幾；所憑藉的無非是「誠心」、「耐心」、「信心」，一點一滴的累積起來，才有今天的成就。雖然目前本校民俗體育團隊只剩下扯鈴隊獨撐大局，然而民俗體育的根，依然在本校茁壯—除了落實於平日的體育課程中，在每一年的運動會，更將扯鈴、踢毬、跳繩、陀螺列為班際競賽項目，期使每位小朋友都能接觸這具有傳統性、鄉土味的運動，繼續薪火相傳。另外很欣喜的是由本校所散播出去的種子，在全市民俗體育的推展也蔚然有成；尤以楠梓國中、大仁國中、中正國小、莊敬國小等，更能精益求精，以嶄新的風貌，別樹一格，展現於市民之前。本市青少年民俗運動訪問團自 77 年至今已出國訪問 13 次，受到各方的肯定和讚美。希望藉由一年一度的甄選，喚起大家的重視，也提昇大家對民俗體育的熱忱和興趣。