第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：林政葆

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

我剛翻開《體育班的語文教室》這本書時，第一時間還以為是國小、國中的課本呢！不管是篇名、內文、排版、導讀，以及文章下的注釋，無一不讓我想起國文課本，但不同的是，裡面充滿了各種不同的運動文學。

和課本不同的是，第一篇文章的作者「洪不郎」(諧音喂)便使我會心一笑，而內文各個人物的經歷，以及從中獲得的成長，都帶來彌足珍貴的想法。我這才發覺，自己早已不知不覺陷進去，開始埋頭閱讀了起來。

當我讀完本書後，再重新閱讀〈主編序〉，才發現或許這本書真有著別樣的魔力，主編在序文中書寫了與運動相關的經驗，以及編輯本書帶給他的想法，我才發現，自己也在不知不覺中回憶起過去熱愛特定運動所帶來的喜悅。可能這便是這本運動文學提供的熱血和思考吧！

回到這本書，我最有印象的故事便是游泳篇的〈如果孔子是位教練，他會要求選手「像河水一樣」〉。本書其它篇章的寫法，都是直接以運動開始，而後以運動結束，但本文提到關於游泳的部分非常少，而是從古文的故事切入，分享自己的看法，包括運動員所應具備的美德和教育理念。這令我非常驚訝，原先我以為一本運動文學的書就只是講運動而已，讀完倒覺得是我自己膚淺了。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電子 114 甲

姓名：蘇彥宸

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》囊括了十一種運動，收錄相關主題的文章，詳細介紹關於運動的大小事，包括其起源與大事記。

在書中，我特別喜歡跆拳道這項運動中的文章，兩位作者簡良達及蘇麗文不約而同提到了「不怕失敗」的態度。簡良達在文章中指出，在面對挑戰時要做的事，並非先責備自己，在失敗後的後續處置才是決定最後成功的關鍵。他還分享奧運選手宋玉麒曾經講過的話：「失敗的是事件，不是自己，讓失敗留在原地，自己要繼續向前走」，讓我相當有感觸。以往我總是一碰上失敗便身陷泥淖，總是被當下的自己困住而不自知，直到我看到這句話，才意識到過去為何一錯再錯，從而開始願意重新嘗試。

相對於簡良達分享遇上挫折後的面對方式，蘇麗文則著重於描寫面對困難當下的心境。她為了從敗部復活，一天之內挑戰十幾位對手，最後還要從她最敬畏的高手前輩手中取得二連勝。一路比賽下來，蘇麗文沒有倒下，沒有屈服，更沒有因為疲累而認輸，而是透過意志力以及相信自己的想法，在最後成功取得勝利，獲得國手資格。

在《體育班的語文教室》中，每種運動都讓我看到運動員們在面對挫折時的態度。剛開始絕對是意志消沉、肝火旺盛，但並不會從此封閉自己，而是開始尋找解決方法，試著找到改變的關鍵。我想，這樣的態度或許就是為何大多數人會以「運動家精神」來代稱「不輕言放棄」的原因。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電機 115 甲

姓名：林書漢

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》講述運動與人生之間的關聯，以及從中衍生的各種故事。裡面介紹許多不同的運動，我學到好多過去不熟悉的運動知識，而且書裡面的文章都寫得非常好，把一個又一個隱藏的道理，用大家都熟悉的運動傳達出來。

從小學到現在，我最喜歡的運動一直都是籃球，它在我人生中佔了很重要的地位，球場讓我了解到很多很多，而且很多知識都和人生中的道理相通。在打球的這幾年，我除了提升了球技和身體素質以外，看事情的角度也改變很多，參加過學校校隊，也讓我了解到和一群人相處的過程是怎麼樣。接觸一項運動的過程能讓一個人學到許多東西，讓人得到許多感觸，能在各個方面都有增長，這是很認同的觀點。去運動絕對不只是對身體好而已，不同的人都會學到不同的東西。

我國中時常去圖書館找運動員的自傳閱讀，我最喜歡的籃球員是 Michael Jordan，他絕對是籃球史上最偉大的球員。他令人崇拜的不只球技，還有面對困難和失敗的態度，以及一直不斷苦練、努力不懈的精神。他告訴我們：要付出很多時間和代價，才有可能獲得自己想要的東西。

《體育班的語文教室》是一本值得所有人一讀的好書，它能幫助你對體育有更多了解，也能讓那些不做運動的人因此找到自己、喜歡運動，並投入時間去跟運動相處。打開這本書，你所得到的絕對超過你付出的。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電機 115 甲

姓名：張凱傑

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

在看完這本書之後，我彷彿也在體育班的語文教室裡度過一段日子，收穫了許多寶貴的經驗和感受。這個過程中，我參與了棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球、國武術等各種不同的運動，每一項都帶來不同的啟發和體驗。

這些故事也提高了我的語文能力，透過閱讀運動散文，我感受到運動的美好與力量，其內容讓我更深入地認識了運動員的故事與挑戰。每個故事都教會我們勇氣、毅力和堅持的重要性，這些精神不僅在運動場上，也在生活中激勵著我們向前。

我相信這本書能培養出更多熱愛運動和寫作的人才，為社會的發展注入新活力，也期待這本書能夠得到更多人支持，讓更多學生不再將運動和文學這兩件事分開來看，而是找到把它們結合在一起的那把鑰匙，從中得到樂趣和收穫。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：楊子韻

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

我不太常看運動文學，一是本就沒什麼興趣，二是書裡通常有很多專業術語，若是沒有人為我解釋，就會看不懂，就算上網查詢，但在看文章時每看到一個新的詞就又要查詢讓我覺得很影響閱讀，而這本《體育班的語文教室》正是我第一本閱讀完的運動文學書籍。

《體育班的語文教室》這本書分成十一個項目，分別是棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球、國武術，每一個項目有兩到三篇取自別的文章中的小段落，都是在講述關於該運動項目的事。

舉棒球這一項目為例，裡面收錄了三篇來自不同文章的小段落，介紹棒球這一運動，以及球員的想法，文中當然不乏專業術語，但這本書非常貼心的為我們這些外行人註記，讓閱讀過程更加順暢，也更能有共鳴。

在閱讀完這本書後，我了解到更多關於運動的事，就像棒球的佔位意味著什麼，籃球中每位球員又負責什麼樣的事。而且，在閱讀這本書以前，我對國武術的印象非常淺，甚至近乎為零，也是因為這本書，我才會知道有國武術這門運動，因此對其更加了解。

如果你是對運動感到好奇但是不完全了解的人，非常推薦這本《體育班的語文教室》給你，讀完之後，以後在電視上看到任何比賽，或是友人邀約觀看運動賽事時，就再也不用擔心看不懂，也有能力與運動場上的運動員們共享喜樂。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 115 乙

姓名：儲佑芮

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》由鍾宗憲教授主編，內含以十一種運動為主題的十五篇文章，大多著重選手的成長、表現以及從中學到的道理。選文眼光足夠專業，收錄了許多著名作家、國手的文章，深刻地描寫此項運動，情感真摯貼切，再加上主編的導讀、賞析，使本書更加完整了。

其中有一篇〈撞球檯邊談數學〉，從運動連結到數學，作者超細心地把各種情況計算進去，一場平凡的比賽，卻處處充滿數學的痕跡，使數學更加平易近人。文中介紹了很多撞球知識，提到年紀對球風的影響，帶出生理條件下降後，球員不可避免的問題。

我最喜歡的是登山主題中的〈雪線〉一文。登山是相對危險的運動，過程中勞累、孤單、狀況多，所以心理素質很重要。文章一開頭就寫出學姐遇到山難死亡，寫出主角及家人的反應，傳達出「登山令人喜愛又令人擔心，死亡率高，卻又難以割捨」。接著，時間回到過去，提到主角和學姊的相識、互相陪伴、互相信任，一起爬過的山，一起度過的夜晚，早就產生了愛戀之情，「只要我們不是一起滾下山死掉，沒受傷的人，就能將對方背回去」。最後，主角完成了約定，把學姐的屍體放在溪谷旁，也放下對學姊的愛。「雪線」，如此浪漫的標題，乘載著無限的思念與說不出口的愛。

另一篇〈有輸過沒怕過——人生失敗學〉則使用了非常多譬喻手法，但有些例子使用不恰當，實在讓我很難認同。像是：「我們都常看到一些年輕生命或名校高材生莫名其妙從樓上掉下來，只因從第一名退步到第二名或以外不等，除了祝福安心上路，也實在愛莫能助。」作者用詞十分犀利，還帶有暗諷，卻沒想過學生自傷行為背後可能有其它原因，也許是原生家庭冷嘲熱諷、情緒勒索、不支持；或是長期累積的壓力，導致心裡生病了，有太多的因素導致人選擇自殺，作者怎麼會認為單單成績退步，就可以使人有勇氣自殺？

總的來說，《體育班的語文教室》以其豐富多樣的內容和真摯的情感描繪，為讀者展現了運動與生活的深刻聯繫。每篇文章都透過運動員的成長故事和人生體悟，傳遞出寶貴的智慧 and 啟示。這本散文集，不僅僅是運動愛好者的心靈慰藉，更是所有人的人生導師。鍾宗憲教授的精心編選和導讀，為每篇文章增添了深度和廣度，推薦給大家。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 115 乙

姓名：陳致霏

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》是一本我在閱讀之後才感受到其魅力的創作，其中許多篇故事描寫了生活中非常真實的一面，讓我深深體會到人生並不像想像中那樣完美。

以棒球篇為例，主角們和在大聯盟球場上熠熠生輝的選手們不同，漸漸的，棒球也只是他們用以餬口維生的工具，應有的熱忱早已消逝無蹤，練球逐漸失了勤奮與認真，在比賽中稍有贏面就開始大意。這樣的態度令贊助商看不下去，放話要是輸球就必須解散球隊，在最後，他們打出了令他們沒齒難忘的一場比賽，即使輸球了也非常有意義。最終他們決定兵分二路，想打棒球的繼續打，若要去拚事業的也給球隊一個支柱，這樣的革命情感令我由衷感動，作者寫出不同以往的運動故事，這篇故事和其他運動類文章相比，過程並不是那樣的一帆風順，但也不難看出：做任何事只要不失其本，終究會往好的方向發展。

〈雪線〉這篇文章也令我印象十分深刻，敘述作者的學姊登山失足後的故事，在發生意外前，學姊和學妹間有非常深厚的情誼，在苦難中他們互相依偎；在痛苦中他們互相扶持，然而降臨的意外卻使他們天人永隔，令人不禁心生感嘆。跆拳道故事也令人回味無窮，主要講述作者參加比賽，在第一場就碰上蟬聯三冠王而被打敗，在剩下來的時間裡，他要如何連贏十一場，成為敗部復活冠軍，並打敗三冠王從而獲勝。通篇文章都令我十分享受，也為了作者的輸贏捏了幾把冷汗，後面的內容語帶鋒利卻又不失真實，例如：提到學跆拳道抗壓性較一般學生高，是因為平常經歷的苦難早已超越了成敗。作者的觀點令我十分認同。

《體育班的語文教室》全書包含許多令人為之動容的故事，每篇都有各自的特色以及不同的觀點，閱讀起來十分暢快淋漓，也帶給我許多生活上的啟發。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 115 乙

姓名：黃湘豫

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

這本書的編排方式非常吸引我，一開始有導讀，接下來則是作者介紹，之後開始正文。在正文的部分，針對不同的專有名詞、人名，都會加上註釋，非常詳細，最後則附上運動小常識、賞析、寫作小教室和檢討與思考的問題。

而我會反覆去閱讀的不是正文，也不是能增進寫作能力的寫作小教室，而是那小小一段的運動小常識。裡面的內容各式各樣，會有運動規則、賽制、名人介紹、運動技巧，還會用運動來提及出現在生活中的小知識。其中，最令我印象深刻的竟然是「橄欖球篇」提到的企業吉祥物——手持橄欖球的大同寶寶。

其次，我也蠻喜歡閱讀賞析，一定會看第二次。因為我的閱讀理解能力不太好，常常無法看懂作者的寫作方式以及隱藏在文字背後的意思，這時候，賞析就幫了我很大的忙，編者將文章的主旨、重點、寫作手法明確地寫出來，讓我更容易理解。

對我這種平常除了翻譯小說之外不太閱讀的人來說，《體育班的語文教室》帶我認識了很多作家，儘管沒有到非常熟悉，至少知道有什麼作品、是什麼風格，也算是增加知識的一種方法。

我蠻推薦那些不理解運動的人來看看這本書，可以先閱讀運動小常識和賞析，看完賞析覺得有意思的話，再去把正文看完。因為那些小常識會讓人對這項運動感興趣，想要深入瞭解，也是我閱讀完這本書的方法。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：圖傳 115 乙

姓名：陳芝羽

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》精選 15 篇運動文學散文，共 11 種運動類型（有棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球、國武術），並按照該類運動的英文首字母編排排序，其中更有多篇是國手的文章。

我覺得這本書在詼諧幽默中帶有獨屬於臺灣的閩南語特色，閱讀起來有種與長輩聊天的親切感。每一篇都有簡要導讀，介紹該類運動的起源與大事件，還會特別記錄臺灣的選手或運動員的表現。在閱讀這本書的時候，不僅可以看到許多小知識，也會有一些自己的小感悟。

在所有人的成長軌跡中，運動都是不可或缺的存在。我相當喜歡運動，不管是籃球、棒球、網球還是舞蹈、滑板、撞球，都有過一定的接觸。雖然涉獵的運動很多，但我還是最喜歡籃球，因為它陪我的時間是最長久的。

在我閱讀到麥克·喬丹的故事時，我不只佩服他在籃球事業上的成就（他在三次單季中同時獲得「得分王」和「抄截王」的稱號），也為他在離世前所有人對他的高評價感到由衷開心。喬丹是一位非常好的球員，他的人生信念是：「不到最後一秒，絕不服輸」以及「永遠相信自己可以做得更好」，這不僅僅是運動員們在競技場上的準則，更是大家在面對人生這個任重道遠的旅途中應該擁有的戰鬥精神！

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：圖傳 115 乙

姓名：陳郁欣

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》以十一種運動為主題，精選值得一讀的散文，每篇都會附上導讀及賞析幫助讀者理解，還貼心地介紹了短短的運動小歷史，就像國文課本一樣！每篇散文皆別有一番滋味，雖然有些篇章比較難，翻閱了很多次卻不太能理解全部，但我還是從中看到一個共通的精神——「不放棄」。

為了贏得比賽，各項運動的選手們都花了 120% 的努力去準備，去練習，去挑戰極限！面對每個隨之而來的困難，即使和初心相左、痛苦到想逃避、遇見了比自己還要厲害的人，這些運動員都會揮灑汗水，忘記疲勞，用被腎上腺素帶動的情緒、堅強的意志力以及爭取勝利的心情，抬起頭，再度往前走，最終戰勝自己。

透過這本書，我看到運動員們在失敗和獲勝之間來回奮戰，人生的起起伏伏好像也是如此。看到他們的經驗分享，字裡行間寫出了絕不放棄的心情，也才知道「運動」絕對不是我們想的這麼簡單，不單單只是拼輸贏，更重要的是，從過程中學習到人生的道理，這才是運動文學給我們的最佳啟示！

在升上國中以前，我是每天都在跑步的人，下課跑跑，放學動動，假日去公園和朋友一起玩耍、追逐，逐漸養成了運動的習慣，但我卻只把它當成興趣。現在看了這本書後，過往的運動興致又被激發了！這些作者用文字詳細寫下了面對挫折時的心境及應對方式，令我非常佩服！推薦大家透過本書，來看看運動的世界！

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：建築 115 甲

姓名：黃于芹

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》在說明各項體育的起源跟記事，還有作者的親身經歷與感受。我在看完這本書以後，覺得每種運動各有其好處，但我還是不太喜愛運動。

其中有一篇關於爬山的文章，是我印象最深刻的。作者過去跟學姊一同攀登過高山，在某一年去攀登南美洲最高峰時，雖然登頂成功，但也讓腳趾嚴重凍傷，必須要截肢。在許多年後的一日，新聞報導出他的學姐摔落山谷，因而去世了，他回想起他們一同爬山的景況，是學姊激勵他才能讓他登頂的，因此有無限感慨。

回想起來，我爬過的山其實不算山，對登山好手來說，可能跟平地差不多。我無法想像在雪地裡揹著水往上爬的感覺，而且空氣還會越來越稀薄。而在其他的運動中，除了健走與跑步之外，我都沒有特別愛好或擅長的，打球怕球就算了，躲也躲不掉，打也打不好，實在是兩難。不過，因為有體育課，還是讓我體驗了各種不同的球類運動，裡面我比較喜歡的是羽球，羽球輕飄飄地在空中飛，不需要花多大力氣就能打出比全壘打還高還遠的距離。

雖然我的技術很不好，接球接不到，但我要有運動家的精神，永不放棄，就算對我來說是很困難的，我還是得一一嘗試，突破自己，就向陳詩欣說的：「勇於面對，敢於挑戰，沒有所謂負面思考，壓力挫折都是自找的。」

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：建築 115 甲

姓名：陳宥姍

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

運動是什麼？看完整本書的我，依舊在思考這個問題。

運動家的精神是什麼？眾人齊心協力奮鬥？重視夥伴情誼？為了隊友犧牲奉獻？我認為啊，最重要的就是比對手得到更多分數，沒錯！就是我所認為的「自私」理念。這說法是如此的獨裁且自大，但事實就是那麼殘酷，因為競賽就是如此，只有強者才會留下，也只有強者才有資格留下。在世界運動場上沒有弱者，因為這一場場的比賽不是戲劇，不會有不重要的配角，每個人都必須在球場上努力證明自己的價值，才有資格被留下，這是場絕情的戰役，弱肉強食的世界，善良毫無價值可言。

不管是哪種運動，參賽者多多少少都會遇到各種挫折，明明身在球場上盡全力地表現，卻只能眼睜睜看著分數板上的數字停滯不前，承受敗北帶來的無力感。要扭轉這種趨勢，唯有讓自己強大起來，就算比別人辛苦，也要讓自己成為更強大的角色，如此一來才能賦予參與比賽意義。若是什麼都沒有準備，上了場也只能被當作任人宰割的羔羊，手無縛雞之力是要如何證明自己還有待在場上的價值？

就像大谷翔平所說的：「仰慕對手是無法超越他們的，現在想著勝利就好。」與其一味感嘆對手的強大，還不如去思考如何戰勝對方，內心要是沒有贏得勝利的念頭，那麼這一場比賽又有什麼意義？這就是我從書中體認到的運動精神。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：建築 115 甲

姓名：李其蓁

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》是一本關於運動的合輯，透過這本書，可以喚起人們對文學還有運動的興趣。

全書第一篇的主題是棒球，以小孩的口吻以及經歷來看社會。故事中，家長捐贈金錢提供比賽用具，在在顯示資金在運動訓練中的重要性，而不斷讓自己小孩上場的資本家，則顯現了資本主義的為所欲為，以及對棒球運動的扭曲。好在，在故事最後，主角群們雖然失去一切，卻成功找回最初打球的快樂。

跆拳道主題的那篇，主旨則是在講「輸」與「贏」。講那些贏了的人對於輸的看法；講輸是常事不必要太在意；講想著贏的人才會成功。跆拳道是一項透過努力競爭而取得輸贏的項目，作者教導我們看向過程，只要過程有努力過，不管最後是輸是贏，都很有意義。

我認同上面這篇，也不太認同。首先，我覺得作者描述的是已經贏過的人，可是為什麼能篤定人一定有贏的時候呢？為什麼人不可能一直輸？努力就一定會贏嗎？這些是我對這篇不認同的地方。而我認同的是他重視「過程」，回頭看到曾經努力的過程，總是讓人欣慰，就算結果是輸了，自身能力也一定有進步。

我覺得這本書寫得很好，它寫出各種運動上的挫折、成功，而且在每篇的前面還有導讀、檢索與思考……，讓人不只是讀過，還會有更深層的理解，印象也會更深刻。推薦本書給喜歡運動，或對各項運動有熱情，還有對「如何將文學與運動結合在一起」有興趣的人來閱讀。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：建築 115 甲

姓名：王怡仁

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

原本我以為《體育班的語文教室》是一個完整的故事，翻開才發現，它像課文一樣，有導讀、註釋、作者介紹等，讀起來淺顯易懂，讓原本不怎麼喜歡閱讀的人也能讀得津津有味。

我印象最深刻的是棒球與網球那兩個主題，也許是我看過《棒球王子》的關係，我對棒球也有一些了解與興趣。〈殘兵記〉裡的人物慨嘆，他們已經把青春用在打棒球上了，從沒有想過之後的生活要怎麼過。這讓我想起國中畢業後的暑假，我躺在床上幻想著高中生活，但後來確定學校後，我才想到，如果我讀了技職，那我出社會的工作會是跟專業同樣領域嗎？我可以靠這行養活自己嗎？就這樣反覆思考自己選的路是否是最有利的。

後來隨著入學的日子越來越近，我的想法也有所改變，我認為只要活在當下，並認真努力地生活，之後從事的工作也許不一定跟現在讀的專業有關係，但同樣可以闖出一片天。所以，當我看完整篇後，並沒有很認同它上面寫的：浪費了青春混在一個沒有希望與未來的棒球隊。我認為，那些角色只是太慢才想到要為自己的人生負責，如果他們早一些開始認真面對棒球這件事，也許想法會有所改變。

看完《體育班的語文教室》這本書後，我對自己選擇的路更加堅定，並且也獲得了一些可以堅持前進的動力。希望未來不管朝什麼方向發展，我都可以認真且上進地面對。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：詹喬羽

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》很像一本專門寫「體育」的國文課本，因為每一課都有導讀、作者介紹、正文與註釋、「查查看、說說看、寫下來」、運動小常識、賞析……甚至還有融入中學國文課程的「溫故知新」，很難不讓人聯想到國文課本。

全書十一個運動主題中，有兩篇讓我記憶深刻，一篇是講跳舞的〈從呼吸出發〉，另一篇則是講桌球的〈陳靜反手彈〉。〈從呼吸出發〉寫一位性急的舞者的故事，她透過呼吸訓練來克制自己性格急躁的問題，或許這個方法對於性格也滿暴躁的我也有用？！〈從呼吸出發〉讓我最有印象，是因為我對現代舞的了解太片面了，過去，我只知道它的舞蹈曲線和動作是舞者表達自身情緒的出口，但在讀完林懷民〈從呼吸出發〉後，才知道即使編舞相同，若由不同性格的舞者表演，此舞蹈就會給觀眾不一樣的觀感。

〈陳靜反手彈〉讓我有共鳴，是因為桌球算是我唯一比較擅長的運動。陳靜在作者筆下被描寫得十分厲害，除此之外，這篇故事還結合了杜甫的詩，說明桌球是一種體能運動的辨證舞蹈，給我一種中西結合的感覺。

我認為《體育班的語文教室》適合想瞭解體育並且熱愛國文的同學，或是想再次感受校園時光，同時對體育有興趣的人。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：洪巧馨

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

這本書叫做《體育班的語文教室》，名副其實是「語文教室」，因為內容是十一項運動的故事，每篇就像在看課文一樣，有導讀、作者介紹、正文、註釋、賞析與寫作小教室，文章結束後還有關於那篇的運動小常識，最後以檢索與思考劃下完美句號。每篇故事都還蠻生動的，除了偶爾出現些錯字，基本上沒有大問題，劇情高潮迭起，峰迴路轉，正向積極，適合喜歡運動的人們閱讀。

很多人有個刻板印象，覺得體育生都不愛讀書，可能是因為他們愛運動遠過於枯燥的書本，但此書結合了運動與文學，也許能讓浮躁的體育生靜下心來，感受運動和文學相融的成果。書中不單單是講運動，而是以事例來闡述運動的哲理，比方說「籃球篇」以麥可·喬登來說明絕不屈服於挫折的精神，在一次被敵隊球迷嗆聲之後，更激發了他證明自己的志氣。

我最喜歡的是「跆拳道篇」，其中有段話讓我醍醐灌頂：「我們自己或周遭的人似乎很常遇到『輸』，然後把這種失敗看得很嚴重，動不動就想要一了百了。我說，別這麼傻，要是遇到失敗就輕易做鬼，也是個失敗鬼，其他鬼會瞧不起你的，所以還是先好好的活著吧！」過去有段時間我陷入低潮，腦中會浮現自戕的負面想法，覺得人生很失敗，很累，不如死了快活。但幸好現在我還活著，不知道是什麼力量支撐我走到現在，現在在這本書中看到這段話，覺得非常有道理，連做鬼都被瞧不起，真是可悲。

體育生一定也有累到想放棄的時刻，而這本書恰巧能從運動的角度給予正向鼓勵，支持他們掃去陰霾，面對陽光的同時，還能學習語文，可謂一箭雙鵰！

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：陳嘉妘

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》節選了十一種運動類別：棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球、國武術。不僅介紹各項運動的起源，還附有作者簡介，文末還有賞析和寫作練習可供參考。因此。這本書不僅適合喜愛運動的人，也適合想精進寫作能力的人。

我最喜歡的部分是游泳篇，那篇文章中，作者徐國峰提到孔子的名句：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」，因而想到：「人的一生也是如同河水般，日夜不停地向前奔流，一刻不停。」不論身處何處，時間依然會以同樣速度流逝。雖說勇於追求夢想的運動員們並不能為社會帶來什麼「實質上」的貢獻，但他們仍然會是重要的資產，畢竟，有夢想並為了目標去努力的人，都值得被青睞。

另外，跆拳道篇的〈有輸過沒怕過——人生失敗學〉，也很值得細細品味。「人生像就像一盒巧克力，你永遠不知道下一口的味道是什麼？」之於「失敗就像口香糖，嚼一嚼再吐出來就好，硬是要吞到肚子裡，就對身體不好。」這兩句話都啟發了我。畢竟，人生中無法完全規避失敗，何不將其視為「朋友」，以平常心去面對它？不要視而不見，也不要被它打垮，才是最合宜的方式。

總體而言，這本書富含很多價值觀和處事態度，很適合在迷惘時拿出來品味，希望我在考完後能再重新深入閱讀一次。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：鄭耀華

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》所精選的故事真的都挺有趣的，只不過前言及賞析略顯冗長，可能是我真的只對看故事感興趣吧！

書裡共有十一種運動主題的相關文章，其中，我早已有所認識的運動大概就是籃球跟爬山了。籃球沒什麼好說的，我國中打了三年，就是打好玩的，但爬山就不同了，這是我爸鍛鍊我的絕佳手段。

書中的〈雪線〉雖然也是講登山，但畢竟我基本上是以爬海拔三千公尺以下的山為主，所以就沒有他所寫的經驗。只是，我也算爬山多年了，從小三爬了北插後，我真正感受到何謂爬山，一路上只有我這一行人，來回走了十一、二小時，一路上還看著父親翻看登山紀錄，探路找布條，數次走一走發現走錯趕緊回頭，身上所帶的布條，也還沒到就用完了，那時真的有種會迷路走不出去的感覺。但是時至今日我已經習慣這種事了，一來是因為我爸總是會帶一堆布條，再來是因為從來沒出過事，每次爬山都能找到路之所在，現在爬山基本上都是種享受。

這本書所選的文章中，〈太極拳〉那篇讓我有種在讀金庸小說的感覺，文筆的細緻程度比金庸有過之而無不及，整個畫面歷歷在目，使我充分感受到太極拳的特色與魅力：「這套太極拳的精義，就在於要如水之流，趁虛而入，盈科後進，柔而化剛。」這段文字中，我沒有看到任何一個詞彙在直接形容這套拳法的實際動作，可是閱讀的過程中，不自覺地感受到他的動作，似有若無，很不具體的形容，卻很具體地感受到了！

無論是具體說著這些運動的特色，還是講著運動所帶來的精神，甚至是以虛論實，我都是讀得目不轉睛，但是本書的前言、賞析，我好像都沒什麼印象了，這是其小小缺憾。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：陳澤笙

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

這邊先來說我對《體育班的語文教室》的正面評價，編輯群看起來個個文學造詣極佳，而且都有教學經驗，能用淺顯易懂的文字，帶領人們進入體育的世界。但這本書也是有其缺點，在我看來，書裡雖然收錄了很多運動文章，然而，卻忽略了某一類不是只依靠運動員體能來進行評比的運動競賽——賽車三大賽事的 F1 Monaco GP、24 Hours of Le Mans，還有 Indy 500，我想，這可能因為這類運動在臺灣不受重視。

從全書這麼多文章中，不但可以多了解一些運動項目，還可以認識相當多運動文學作家，沒有那些作家，就沒有那些文章的誕生，更不會有這本書的出現，我認為他們是這作品裡最重要的一群人。每篇作品後面所附的賞析，對於沒什麼時間慢慢看的人來說，是個福音，可以快速了解文章在描述的東西，理解文章想表達的內容，同時去反思。

選文本身呢，提不起我太多興趣，因為裡面沒有一個是我所感興趣的運動，但不得不說，內容的品質很好，對於動作的描述，還有運動員的身體狀況描述得唯妙唯肖。裡面的科普知識，我也不知道什麼時候用得上，若在寫有關體育的作文時使用，應該還不錯。

總之，以我個人的喜好來看，我想要看的是選手們之間的熱血畫面，而不是只有冷冰冰的文字描寫。像這樣的書，若能附上一些圖片會比較好，或許不需要達到現場直播片段的那種張力，但只要選用不錯的素材，都能讓讀者欣賞到選手在當時的英姿。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：曾翊恩

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

第一次聽到「運動文學」時，直覺想到的是熱血沸騰的文字與酣暢淋漓的比賽，看完這本《體育班的語言教室》後，發現不只如此。運動文學與其他類別相似，差別只在於是以運動為主題，文風有的質樸、有的溫婉，無論如何，本書收錄的文章都讓我更加了解該運動的歷史、運動員的心境，並激發我對各項運動的好奇心。

本書共收錄十五篇文章，分為十一種運動類別，每篇文章後面都有賞析。我在其中學習到許多寫作技巧，也藉此認識更多類型的運動。每篇文章都是編者精心挑選，內容豐富，涵蓋了運動歷史、常識、技術等方面，並通過註釋和學習單的形式，讓我能夠更好地理解 and 掌握內容與學習寫作技巧。

講到運動，就讓我想起在國小時加入體育團隊的經驗。體團有四項運動類別：田徑、擊劍、舞龍、戰鼓，在那期間，我每天 6:30 到學校跑操場，直到早自習結束前都在訓練。一開始，我加入的是擊劍隊，現在回想起來還蠻好玩的，但我那時覺得很累，待了一學期就申請轉到氣氛較輕鬆的戰鼓隊，在戰鼓隊，我學習到團體精神。體團的總教練希望我們不只會運動，所以讓我們早起訓練，這樣就能更有精神去應付課業，就算是寒假的移地訓練，也會挪出一些時間讓我們用來學習，而數學更是由總教練親自負責。

上面這段經歷，讓我的體能達到高峰，而教練的數學課也幫我打下穩固的理科基礎。相信每個參與過體育訓練活動的人都會在心裡留下各種正面的素質，以更正向樂觀的態度迎接人生的各種挑戰，這也是我在《體育班的運動教室》中看到的精神。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：宋秉澄

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》不單單只是講運動而已，還從一個運動比賽中呈現社會百態。

就像棒球主題裡的〈紅不郎〉那篇，從球隊的組成和經驗中能獲得美好且有意義的收穫。例如：一群孩子聚在一起，也出現了可靠的大人來教他們棒球技巧和知識。接著，面臨到經費問題，比如球具、裝備和場地的匱乏等等。而好不容易改善了資金問題，卻又遇到與贊助商不合的大麻煩，這種處境需要耐心克服。最後，開始打球後，大家都先是抱著愉快的心情，接著有教練和贊助商加入組成一個完善的球隊，不管輸贏都抱持著喜悅。但是人生很難一直這麼順利。最後球隊運營失敗只能解散，可喜的是，球員們依然願意到操場玩球。其實不穿球衣能玩得更開心，因為打球將不再是為比賽而努力，而是以興趣和內心的快樂去玩，回歸那份單純的心。

另一篇〈登山〉也非常有意思，本篇想表達的是心中對登山和山友的敬愛。作者以第一人稱敘述，有順序和插敘，寫著自己對學姊難以啟齒的愛。故事一開始說，由新聞中得知，學姊遇到山難死亡，作者於是追憶了之前登山的因緣，鋪敘了登山隱藏的風險。女主角和學姊在南湖山地訓練時偶然相遇，女主角佩服學姊年紀輕就身經百戰，羨慕學姊的獨立和勇敢。而自己之所以想找回學姊屍體，是因為學姐的父親緣故。學姐為了登山而意外截肢，他父親憤怒地打了學姊一巴掌，從此對學姊抱著懊悔及無奈的心情，透過這危機，學姐的父親來找回自我救贖。我從這篇文章中了解到真摯的愛情。超越了性別、年齡，是人格上的依賴。同時也意識到山難是多麼危險的運動，如果在山中迷路，不但要克服山裡高低陡峭的路和兇猛的野獸，也可能會面臨失溫、飢餓等危機，真的要多加小心。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：資訊 114 乙

姓名：劉孟恩

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》採分章節的方式，從十一種運動中描述不同運動員築夢的勵志故事。情緒起伏、成功、失敗、意外、隊友、敵人、親情、友情、離別，在運動員的故事中戲劇性卻又真實地存在，而有三篇的故事特別使我印象深刻。

書籍一打開，看見第一則故事〈洪不郎〉，不是書寫一個成功的例子，而是一個因落敗而即將被撤出贊助、面臨解散的棒球隊。故事中，球員們由互相指責，轉向看見自己進入棒球的初衷，那些對話過程，栩栩如生地被記錄在文章中，使讀者跟著球員經歷由憤轉悲再重拾信心的情緒起伏。

我們追逐自己的夢想，最初往往是因著興趣，可是一旦稍有成就，就會收穫外在的獎勵與資源，使夢想的價值由內在的熱情，轉為外在的成就。做事的動機變成了外在動機，就容易有得失心，也容易在失敗時失去熱情。在這個成就者多得，失敗者少得的社會中，如何在任何的人生階段對自己的夢想保持熱情、反思追逐夢想的初衷，不被外在的獎勵系統影響，是人人都不可逃避的功課。

另一篇〈雪線〉是我印象最深刻的故事。主角從小熱愛爬山，在家人的反對下，仍然堅持自己的夢想，攀登世界的大小山脈。她在高中時遇到同好，並在訓練與實戰中相互陪伴，成為她夢想路途中的最佳伴侶。一次，她的伴侶不幸墜下山崖，罹難的新聞又加強了家人反對的態度，成為她逐夢路上的泥沼。在失去摯友的陪伴和家人的支持兩面夾攻下，她不選擇被困難所圍困，而是邁出步伐前往朋友罹難的山脈，將遺體尋

找並抬回山腳下。

主角在摯友離別時的反應，向我們示範了何謂真實的愛。正因為她知道當她再次踏出家門時，會受到多大的反對；回到那一座山脈時，會有多強的思念及回憶；看見朋友的遺容時，會有多劇烈的情感波濤洶湧，她決定面這些來自外在和內在的挑戰。在她回程的路途中，肩上揹的不只是遺體，更是沉重的情感和思念，爬過了情感的大山，完成了超越生死的承諾，重新在自己的夢想中振作起來。此不為愛，何為愛？

登山最大的魅力，就在於它不像其他運動是在規定的時間和場地內和對手拚輸贏；它是在廣闊時空面對一座大山。成就不建立在打敗對手手上，而是由一座又一座山峰的自我挑戰中獲得。在攀登者的世界中，他們從不分敵我，總是在危險和未知中展現團隊合作的精神，一同面對自然可畏的力量。故事中，主角的摯友完成百嶽攀登的年齡比主角早一年，卻比主角先離開人世。可見，人在巨大可畏的力量中，無論才能身分，都只是一個微小的人，再有經驗、能力的人，只要遭逢巨變，就可能喪失生命。

對應到日常生活中，若將命運比喻為巨大的力量，山脈比喻為困難與試煉，從命運的角度來看，每個人都被公平地看待為一個「人」，沒有哪一個個體特別突出、獨特，每個人在命運中都會面臨試煉、意外與死亡。所以，我們要謙卑地鍛鍊自己的能力，不要常和他人競爭、比較，要如登山團隊，在困難中互相幫助。我們應當在自己夢想道路上的自我挑戰中成長，並且不要因自己的成就自誇，在新的挑戰面前，要放下之前的驕傲，勇敢而謹慎地迎接下一階段的挑戰。這正是登山這項運動教導我們的生活精神。

〈國武術〉這篇故事位於書籍的最後一個章節，也是我在讀完後最感慨的一則。主角的爸爸是一位國武術師傅，為了繼承這個技術，他每天教導、陪伴兒子練習。從童年、青少年、成年到壯年的時期，父子的關係日益加增，從未中斷。故事的時間軸從主角成為學齡兒童一直到爸爸去世，描寫這一對父子的相處點滴，從爸爸照顧兒子、到兒子照顧爸

爸，看到了親情因著運動而建立的過程。

現代多數的家庭中，父母和子女的關係，總會在子女上了一個年紀後就逐漸疏離，甚至在童年時期就被交給保母或者接受隔代教養，親情的重要地位，逐漸被功成名就所取代，手機、電腦等電子產品的普及，也使得人花更少時間在實際的互動。現代的世代疾病——孤獨，就是人缺乏實體的交際所致，染上這個「疾病」的患者，會逐漸對人失去動力、愛心和同理心，並可能抑鬱。故事中，一個運動，除了強健身體，還成為了兒子與父親的共同目標，連結親子的關係，它最大的價值，正是連結了人與人之間的關係。

看完這篇文章後，我們更應該適時離開網路的虛擬世界和自己的事務，看看現實世界中身邊的人，把握與他們加深關係的機會、珍惜與他們之間有限的緣分，不要讓網路的世界和個人的忙碌耽延了珍貴的人際關係。不管是I人還是E人，你我都有責任在科技與自我意識崛起的世代中，與人建立真實的關係，破除人際的冷漠，防止「孤獨」這個流行病的傳播。

運動是生活態度與精神最極致的實踐，是生命道理與哲理最真實的展現，每個運動員逐夢的故事，都有值得學習與效仿的地方。運動員雖然無法帶給社會直接的經濟價值，但可以成為人們生活的榜樣，將生澀難懂的生命道理投影在他們青春的年華。閱讀完後的感觸和想法，和我當初翻開這本書的第一頁、認為它只是普通的文學作品時有很大的變化，同時我也對文學作品有很大的改觀，這本書推薦給還沒有讀過的你，親自地閱讀一次，從中領悟生命的道理。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：林嫻雅

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》為運動文學選，專注於描述運動、運動員以及與運動相關的故事。作者將體育活動和比賽場景作為創作背景，深度討論運動員的生活、訓練和競賽，以及他們在面對挑戰和困難時的心理和情感狀態，同時也反映出運動對於個人成長、社會價值觀和文化認同的影響。可以說，本書是對運動的憧憬和讚揚，也是對運動背後人性、情感和現代議題的探索。

全書由許多短篇構成，其中我最喜歡的一篇叫〈走上國手之路〉，講述作者憧憬著能夠成為一名出色的跆拳道選手，然而先天扁平足不適合進行高強度的運動，特別是對於腳部動作特別多的跆拳道而言，她並不是天賦異稟。

在一場比賽中，面對強勁的對手，作者屢屢失敗，然而，自己的夢想近在眼前，即便受了傷，也要不斷站起來堅持繼續比賽。自己家人及好友的加油聲，充滿對她的期待與鼓勵，為她注入了無數力量，再一次，即使已經傷痕累累也不願放棄。在場上，內心掙扎著，遺忘疼痛，眼裡只剩下對手，決定放手一搏，全心地相信自己。她持續努力，為自己的夢想而奮鬥，到最後一刻也不放棄。

這篇故事正是在告訴我們「堅持不懈」的重要性。無論面對多大的挑戰或失敗，只要我們保持著對夢想的信念，並堅持不懈地努力奮鬥，最終都能戰勝困難，實現自己的目標。儘管道路艱辛，但作者用堅定的意志和不屈不撓的毅力克服了種種困難，最終取得了成功。從故事中我體悟到：面對困難時不要輕易放棄，要相信自己的能力，堅持努力，勇敢面對挑戰，因為，只有在堅持不懈的道路上，我們才能不斷成長、進步，最終實現自己的夢想。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：陳宥頊

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》是一本引人入勝的書籍，通過探討體育與語文教學之間的關係，為我們帶來了許多寶貴的啟示和思考。

首先，書中強調了跨領域學習的重要性。提出了：棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球及國武術這 11 種體育項目，連結大道理做講解。體育與語文看似截然不同的領域，但實際上卻可以相互補充、相互促進。透過體育活動，學生可以培養團隊合作精神、領導能力以及解決問題的能力，而這些都是語文教學所追求的目標。因此，將體育與語文結合起來，可以使學生在多個方面得到全面性的發展。

其中，游泳篇最吸引我的目光，作者徐國峰以孔子為引，寫出運動教練的無私、運動員的有為有守、自律、永不懈怠、專心一志。使用修辭將河流比喻為勇者、志氣者，說出身為運動員需有的能力。其次，書中提出了許多實用的教學方法和策略。例如，在體育課上引入一些與語文相關的活動，如口頭表達、寫作或閱讀討論，可以激發學生學習語文的興趣，提高他們的學習效果。同時，通過運動項目設計，可以培養學生的語言表達能力和溝通能力，使他們能夠更好地表達自己的想法和情感。

最後，書中還通過豐富的案例，向我們展示了體育與語文教學相結合的成功實踐。這些案例不僅能夠啟發教師的教學思路，還可以讓我們更加深入地理解跨領域學習的優勢和價值。通過這些生動的故事，我們可以看到學生在跨越語文和體育的領域中獲得了成長和進步，這對於我們改進教學方法、提高教育質量具有極大的參考價值。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：楊家芸

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》收錄十五篇運動文學，共十一種運動類別，每一篇文章都配有詳細的導讀、作者介紹、正文與註釋等內容，幫助讀者深入理解和欣賞文學作品。除此之外，書中也穿插一些生活常識和相關的運動小知識，為讀者增添幾分閱讀的趣味性和實用性，這是本書與其他運動文學最大的不同。

本書最吸引我的並不是運動員在場上的熱血，而是書末另附的其中一篇文章——〈當文學遇上體育〉，光是標題就形成極大反差，當文學遇上運動，一種獨特而美妙的融合就發生了。透過生動的文字描繪，作者將運動場上的炙熱和動態展現得淋漓盡致。無論是足球場上的比賽激情；籃球場上的高潮時刻；又或是田徑場上的奔跑風采，文學都能將這些瞬間凝固在篇章之中，讓讀者身臨其境，感受到運動的魅力。

文學也能描繪運動的挑戰和勝利，同時展現出運動員內心的堅韌和執著，透過描寫運動員的挑戰歷程，展現他們在困難面前的頑強和堅韌。無論是面對傷痛的折磨，還是對手的強大壓力，都可見其不屈的意志和頑強的精神。

透過閱讀這本書，我不僅瞭解不同運動項目的起源和大事記，還深入感受到運動員們的拼搏精神和對運動的熱愛。這些故事不僅讓我更了解運動的魅力，也激發了我對運動的興趣和熱情。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：葉欣宜

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

當文學與運動碰撞在一起，看似不著邊際、相去甚遠的它們究竟能擦出怎樣的火花呢？答案就在《體育班的語文教室》這本書中。本書收錄了十五篇運動文學作品，編者會針對每一類運動說明其起源與發展演變史，再藉由導讀讓大家了解閱讀選文時所需的先備知識、文章大意跟作者想傳達給讀者的思想，最後，羅列出閱讀重點幫助讀者思考各種不同面向的問題，以及值得我們去學習和面對的人生觀。

《體育班的語文教室》每篇故事的敘述視角都不大相同，從小說人物、本國選手、體育運動從事者等立場出發，去描述他們所遭遇的困難、問題，以及周遭人們帶來的影響、衝擊。我認為本書最大亮點是用「國文課本」的方式跟讀者對話，熟悉的註釋、賞析、延伸思考、寫作練習等，讓我在閱讀時，眼前浮現出上國文課時的景象，彷彿置身於教室，手拿著鉛筆寫下筆記，抬著頭專心致志地聽老師講解。

書中有一篇關於登山的文章叫做〈雪線〉，看完開頭的導讀時，我心中第一個感受是沉重卻又帶點溫暖。故事一開始就點出主角學姐遭遇山難的噩耗，穿插著他們倆相識、相戀的美好過程與曾經的登山經驗談。瘋狂熱愛登山的兩人因為「山」找到自己的價值、理想；也遭遇了現實的阻礙甚至失去生命，透過「雪」寓情於景，表達出主角如何面對學姐的愛戀及死亡。山區的純白雪景是對學姐隱晦而無法述諸於口的情感，也是讓學姐生命消逝的天意難違，埋藏在文字間的情感充斥全文，令我內心深有感觸。

這本帶給我全新視角的運動文學選，收錄的每篇故事都有其明確想傳達給讀者的觀點，再搭配上清晰易懂的運動小常識，建構出既能寄託情懷又能從中學習新知的課外讀物，打破了以往我對文學的印象。原來，用靜態的文字也可以記錄、展現運動帶給我們最直觀的動態美感，那些或許活力或許挫折的情緒都會躍然紙上，以最鮮活的方式闖入我們的視野。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：蕭宣楷

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

《體育班的語文教室》是本結構、內容都十分特別的書，在精選的十五篇運動文學中，包含了十一種運動，有棒球、籃球、撞球……等，每一個章節都有正文、注釋、賞析、運動小常識……等部份，即便讀者不清楚這項運動，也能從中了解基本規則。這本書不只介紹運動，也介紹許多表現出色的明星運動員，從他們的故事中，我們也能學到一些面對困難、挫折的態度。

我覺得在閱讀這本書時像在讀國文課本，先從導讀開始，了解到選文出處、文章大意，閱讀起來比較能快速進入主題，接下來是正文的部分，讀的時候若是有不懂的詞彙，可以用注釋輔助理解。這本書最有價值的地方是「選文賞析」，閱讀完正文後，透過賞析能夠快速地分析這篇文章的寫作技巧及文章大意，賞析後的檢索與思考也能引導讀者思辨。

這本書的特色在於以促進全民體育、推動運動文學為目標，同時配合「十二年國民基本教育課程綱要總綱」、「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」的施行，綜合收錄各種競技、運動項目的文章。本書很適合學生、愛好運動的人士或想理解運動文學的人閱讀、欣賞，在了解各種運動及運動明星之餘，還可以提升寫作及分析文章的能力，是我極為推薦閱讀的書籍。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 甲

姓名：賴柏霖

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

近年來，臺灣的體育發展愈來愈成熟。國球棒球，國內的職業聯賽——中華職棒已邁入第三十五年，現在世界排名第五，也代表著臺灣棒球成熟；籃球接續成立職業聯盟；桌球在國際賽的成績也越來越好，伴隨著運動文學的興起，各式不同的運動文學伴隨著這股浪潮問世。

《體育班的語文教室》是一部集合了各種運動項目相關經驗的精選文集，涵蓋十五篇運動文學作品，涉及十一種運動類別，包括：棒球、籃球、撞球、舞蹈、登山、橄欖球、游泳、桌球、跆拳道、網球和國武術，文章按英文字母序編次，也收錄多位國手和傳奇選手的事蹟。每一類均附有該類運動的起源說明與簡要大事記，尤其側重本國選手或從事者的表現。

關於籃球和棒球的文章讓我比較有共鳴，這些文章描寫的是我日常生活中常常接觸到的運動。籃球篇中提到籃球之神——喬丹，從喬丹被公牛隊選入的菜鳥球季寫到三連霸，深入淺出地敘述了這位偉大籃球員的表現。棒球篇則寫了從基層棒球打到登上大聯盟的王建民，讓人想起那些令人熱血沸騰的棒球比賽，更帶出了輸球的無奈和勝利的喜悅，還有那份對棒球的初心。而這些故事還在繼續……

《體育班的語文教室》不僅是運動愛好者的必讀之書，也是一部能夠激發人們奮鬥精神和生活熱愛的作品。它透過「運動」這一普遍而強烈的情感紐帶，連接起不同背景、不同經歷的人們，共同體會運動的魅力和人生的意義。這本書不僅傳遞了運動的知識，更傳遞了勇氣、毅力和對夢想的執著，無論是運動員還是普通讀者，都能從中找到共鳴，汲取力量。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：電圖 115 乙

姓名：李東陽

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

完美的弧線飛越過外野草地，我緊咬著牙齒，用力擺動雙臂，想盡方法到達最後那個壘包，「啪！」我重重地踩上壘包，我高興的歡呼聲，朋友熱情的擁抱，如今，已消失在那熟悉的操場上。「棒球」是我國小最歡樂的回憶，和朋友一起在那四周都是雜草、滿是蟲鳴鳥叫的操場上打球，沒有完善的裝備、沒有完整的球場，只有一顆佈滿著裂縫的樂樂棒球和一支脫皮的球棒，對我們來說已經足夠在那玩一整個下午了。

《體育班的語文教室》中的棒球篇寫出了臺灣許多球隊會遇到的問題，那就是資金不足。維持球團運營需要大量資金，包括支付球員薪水、場地維護、訓練設施更新等，如果只是學生球隊，更是需要仰賴贊助的資金。但，為了資金而失去了打棒球的樂趣，這樣是值得的嗎？這讓我思考了許久，更讓我思考我打棒球的意義。故事的最後，球隊遭到解散，球員反而回到最初他們開心打球的模樣，我想，這應該才是他們心目中真正想要的棒球吧。

隨著光陰和歲月不斷流逝，我們的年紀不斷增長，但流逝的好像不只有那不斷跳動的時間和青澀中帶點酸甜的青春，我們是不是也忘了最初我們做這件事的初衷與熱忱？有些人，生活中甚至只剩下工作，麻木地生活在一成不變的日子裡。

以上是我從這本書中體悟到的道理，作者藉由棒球讓我們思考該如何活出真正的自己。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：綜高 114 愛

姓名：戴 毓

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

我和運動向來是互看不順眼，因此這次金質獎的指定書——《體育班的語文教室》著實讓我傷透了腦筋。先不說我對一些運動的規則一無所知，看得十分吃力；再來，我對文中作者所強調的那種對運動的情感可說是毫無共鳴，越看越睏。一開始還強迫自己一個字一個字看，一次一篇，倒也還行。看到後來，就把前幾章棒球和籃球的選文忘得精光。撞球篇只記得一直在講解規則，橄欖球篇看到一半睏得不行，趕緊跳過去。下一章是游泳，作者著重於孔子和荀子讚美和水的話，我覺得可惜的是，文中對游泳的描寫只有文末一小部分，如果可以首尾呼應也能讓讀者更快進入狀況。

而我對此書印象最深刻的選文，竟是登山。因為我一直討厭爬山，還討厭出遠門，更別說是野外，還是山上。因此我完全沒料到，帶給我最深刻感受的，竟然是這個運動。此文節選自張英珉的小說〈雪線〉，述說放棄登山已久的主角自電視上得知學姊遭遇山難的消息，搜救隊也放棄了尋屍，於是毅然決然上山尋人。最後尋找到學姊屍體並將她放在溪谷旁，等待路人發現。過程中，主角憶起兩人從初見，一起訓練，挑戰高峰，將生命交給彼此，直至決裂，兩人失去聯繫，只等到一個死訊。主角重拾裝備，去實現一個兩人間沒有約定的承諾——「只要我們不是一起滾下山死掉，沒受傷的人，就能將對方背回去。」

我最喜歡的情節是，主角告別學姊時，替學姊戴上太陽眼鏡，彷彿學姊仍然活著，等待甦醒後又能再次攻頂。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：廖皓宇

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

在我拿到《體育班的語文教室》這本書之前，我天馬行空的想說它應該是在寫作者的親身經歷，文字可能冗長且艱澀。但當我一翻開，發現裡頭的內容和我想的完全不一樣，一篇篇文章，配合簡單又容易理解的文字，再加上精彩的故事與賞析，讓我不自覺地一直看下去，彷彿身歷其境，百看不厭。

在我閱讀完全書之後，發現會去運動的人大部分都是因為興趣，有了興趣才加入團隊，以提升能力與培養自己，成就對未來的期許。在玩運動的期間，可能會造成運動傷害，小的還好，大的甚至可能讓球員一輩子都無法再接觸運動。在避免了運動傷害後，還要學會不與隊員發生衝突，雖然說要有衝突才有成長，但為了團隊合作，盡快和好才是正確的解決之道，沒有合作也就代表沒有這個團隊。

球員們會玩運動，就是因為他們非常熱愛，在加入團隊後，出去比賽的那種成就感才是他們想要的，所以會使盡全力。俗話說：「一分耕耘，一分收穫」，努力了多少，當然就會獲得多少回報，如果比賽贏了，就代表努力是很足夠的，當然，也會獲得相當的成就感；但如果比賽輸了也不要氣餒，俗話說：「失敗為成功之母」，下次再接再厲就行。不管輸贏，甚至團隊解散，我相信熱愛運動的他們還是會繼續在球場上揮灑汗水。

我發現培養興趣很重要，不管是在哪一件事情上，有了興趣，我們就可以加以培養，深入精髓，未來出社會就可以朝感興趣的方向邁進；如果沒有興趣，卻技術高超，這項技能就只能當作賺錢工具，可能之後也會因為缺乏興趣而做不下去。所以，從小培養「興趣」是我們成長過程中的一大課題。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：陳聖航

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

讀完《體育班的語文教室》這本書後，我回想起自己曾經接觸過許多運動，如籃球、撞球、桌球、游泳、登山和羽毛球等。然而，因為一些挫折或受傷，我常常中途放棄。當時，我認為接觸多元的運動只是為了試探自己的興趣，不一定要堅持下去。最終，則找到了讓我感到有成就感，並且堅持下來的運動——羽毛球。

我放棄籃球，是因為每次比賽時球員間會近距離接觸、貼身觸碰，讓我感到很不舒服，而且容易受傷、吃蘿蔔乾。其他運動不是場地太小，就是過於消耗體力，讓我難以堅持下去。然而，羽毛球卻讓我感受到運動的優雅、速度和力量。靈巧的腳步在球場上穿梭，配合著精確的控球，讓對手措手不及，這種成就感讓我十分滿足。由於單打對我來說體力消耗過大，所以我選擇了雙打。

原本打算參加教育盃，但我在隊內單打和雙打的比試中，因單打成績不佳而無法出賽。過去，我曾因為自認為技術高超，所以沒有標準場地或自己專用的球拍就不打，結果大大減少了練習機會，間接導致球技生疏。大約兩年沒碰球後，再次拿起球拍時，我感到既興奮又害怕，開心能再次打球，但也擔心自己不如從前，會做出愚蠢的動作而出醜、貽笑大方。經過一番掙扎後，我明白自己只是個羽毛球愛好者，不必過於在意，在運動揮拍的過程中，只要開心、感覺比昨天的自己更強就足夠了。

這本書中最讓我印象深刻的是關於游泳的那個篇章。如果孔子是一位教練，他會要求學生像水一樣固守正道、自強不息、深谷不懼、目標不變、把知識鑽研透澈，並為社會帶來力量，這才是一位真正好的運動員應有的特質。

第十四屆大安好書推薦金質獎認證

指定書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：張宸睿

書籍：鍾宗憲等編，《體育班的語文教室》，五南。

推薦理由：

小學的時候，桌球是我最常接觸的運動，從小三到小六，共練習了四年，所以我對〈陳靜反手拍〉這篇文章最有感觸。文中講到一些桌球動作和觀念，動作部分，作者用生動的詞彙還有譬喻來描寫，對學過桌球的人來說，內容值得參考。

在學桌球的道路上，有時因為慣用手有習慣動作的關係，會導致球打不好，我們會想要透過大量練習來改善，但書中陳靜似乎沒這問題，因為她的啟蒙教練一開始就讓她用非慣用手來練球。就我自己的經驗，在剛開始接觸桌球時，雙手都沒有接觸過這個運動，就像兩張白紙，但因為日常生活很常用到慣用手，所以會有一些習慣動作，在練習時不自覺出現，這時，就需要在訓練上花比較多心思；但如果是使用非慣用手，因為日常生活比較少用到，所以習慣動作自然就比較少，在訓練時就會順利許多。

在過去，我會和比我厲害的人一起練球，因為在練習的時候，我會去觀察對手的動作，模仿對手的招式。高手是怎麼出現的？就是模仿對手的招式，並且融合自己的招數，研究出新的打法來擊敗敵人，還有付出大量時間來優化、熟悉自己的招式。雖然我和他們一起練球會比較吃虧，因為有些球路我打不到，像側旋球，但我都會告訴自己：「雖然我不是高手，但有付出時間和心力就有可能成為高手。」

我覺得陳靜是一個很厲害的人，文中有一段是寫她和李惠恩對比的橋段。她在比賽中觀察到對手的球很實在，如果繼續用全力往下打，她有很大機會會輸，所以在第四局時使用故意輸的方式讓對方嚐到甜頭，又在第五局時認真起來，對方因為陳靜在兩局中的技術懸殊過大，調整不過來，陳靜最後因此穩穩地拿下最後一局。只能說，陳靜在賽場上的洞察力和應變力不容小覷，只有少數高手能做到，我也要向她學習。