



曾郁嫻

Women's Power 球場上最美麗的風景

► 採訪・撰稿／陳義宗 攝影／楊文卿

小 檔 案

系 所 共同教育中心體育室

專 長 籃球、運動與性別

教授科目 健康體適能、籃球、游泳、重量訓練

學 歷 國立臺灣師範大學運動競技學系學士
國立臺灣師範大學體育學系碩士
國立臺灣師範大學體育學系博士

經 歷 中國科技大學兼任講師
國立臺灣師範大學體育學系兼任講師
國立政治大學女子籃球隊助理教練
國立臺灣大學共同教育中心體育室助理教授

榮譽紀事 美國國務院與espnW全球女性運動督導計畫參與者、獎助計畫獲獎人
(U.S. Department of State and espnW Global Sports Mentoring Program and Follow-On Grant Winner)
國立臺灣大學教學傑出教師



「女生的身體所展現出來的運動能力，必須跟男性一樣受到讚美。」於是，曾郁嫻也會透過課堂討論，激發女同學思考運動中展現的性別刻板印象。

✦ 帶領女籃校隊 爭取佳績

「一、二、三，加油，」臺大女子籃球隊隊員們在籃球場邊圍起一個圈，隊員們張開右手掌交疊，教練曾郁嫻將自己的拳頭頂住最下方。開賽前，她不忘叮嚀女籃隊員們守備位置上的注意事項，並和隊員共同喊著口號。場邊哨音響起，比賽開始，曾郁嫻坐回場邊的位置，扳起撲克臉。

「老師只要一開始比賽，臉就會變得很嚴肅，」女籃球隊經理蔡薈欣說出她在場邊的觀察。這是一場臺灣大學和亞洲地區其他四所頂尖大學籌組的PINE聯盟運動友誼賽，臺大女子籃球隊這場次的對手是北京大學女子籃球隊，放眼望去，北大女籃隊員身高齊平，至少一百七十公分以上，「她們都笑說是七矮人對上長人，」曾郁嫻回應。

該場次比賽結果如賽前預期，因為身高所造成的實力差距，臺大女籃敗給北大女籃。但計算PINE聯盟運動友誼賽的積分，臺大女籃隊拿下女籃組第二名，「今年球隊的表現跟以前相比，有很大的進步，」曾郁嫻解釋。

員們戰技都有提升。」她已經擔任臺大女籃隊經理將近三年餘，今年剛從外文系畢業。

「我覺得老師很能夠與隊員們溝通，好比她就會與我們討論戰術運用，」北一女的體保生亦為政治系四年級的江怡靜，說明曾郁嫻如何帶領女籃隊。另一名一般生土木系四年級的何宜庭，則看出曾郁嫻以「因材施教」的方式指導球員，她說：「因為我在校隊裡的個子比較矮，但老師仍會提點在守備位置上，還有哪些技巧可以協助防守。」

現在臺大女籃隊內共有四名體保生，比往年人數還來的多，且在大專女子籃球分級屬甲二級，



■曾郁嫻與和臺大女籃隊員手掌交疊，激勵士氣，同時還不忘注意場邊情形。（楊文卿／攝影）

二〇一四年是曾郁嫻第三年擔任臺大女籃隊教練，隊員體能及技巧的進步，甚至是球隊的向心力，都是逐年改善，蔡蒼欣說出她這四年的觀察：

「以前我們球隊常常輸球，這兩年收了一些體保生，再加上老師一來就用組織性的訓練方法，使球



■曾郁嫻向臺大女籃隊員說明攻防位置。(楊文卿／攝影)

在此分級的球隊中，臺大女籃是少數保有一般生隊員的球隊，實力不容小覷。但曾郁嫻表示還是有很大的進步空間，她認為：「非體保生的隊員，因為個子也比較小，就會要求他們多加強體能訓練。另外，則是請體保生球員，多協助一般生球員，讓她們更能夠適應彼此的體能狀態。」

上課期間，臺大女籃隊固定每週二、四晚間練球兩個小時，結束後再依照練習情況，加強隊員的體能訓練。倘若是寒、暑假，則會排定一整天的練習方案，早餐後練球，午餐過後操練體能。

然而，曾郁嫻也會試圖在枯燥的體能訓練中加入趣味性的活動，「老師會找朋友來教隊員們跳有氧舞蹈，藉此了解哪些隊員的平衡感比較差。甚至還自掏腰包買『繩梯』，讓球

員們自主練習，」蔡蒼欣說明曾郁嫻訓練球員的方式。

「帶女籃校隊不只是學校給的工作，反而是我應該承擔的責任，」曾郁嫻認為。臺大女籃隊四名體保生球員中有三名都是畢業於北一女，「自己也是北一女的體保生，希望將過去的經驗傳承，也讓體保生更能適應大學生活，」曾郁嫻補充道。

✻ 五育優等的體保生

回顧曾郁嫻的求學之路，如同是每一名體育專長體保生的升學軌跡。曾郁嫻說：「就讀桃園建國國中時，開始參加籃球校隊，沒有上課的時間，都在練球。」他接著說：「就這樣一路保送北一女，最後進了師大體育系。」從一名體保生保送體育系顯見是必然的因果，但最後曾郁嫻則在大學擔任教職，她直呼：「其實一開始完全沒有想到。」

曾郁嫻國中時選擇加入籃球校隊有當時社會環境的因素，她解釋：「電視不斷地熱播灌籃高手的卡通。放暑假時，也開始轉播瓊斯盃的女籃，錢薇娟就是當時女籃體壇一顆閃亮的星。」因此，曾郁嫻說服父母親讓她加入國中籃球校隊，她也向父母保證，課業絕對不會因為參加球隊而退步。

曾郁嫻十五歲那年，北一女招收體保生，因她功課和籃球表現優異，順利進入就讀，「心情是興奮加上恐懼，」她回憶當時第一次離家求學的感覺。當年曾郁嫻和幾名同樣來自桃園區國中的體

保生學姐一同租屋居住，生活上彼此有了照應，以為會一路順遂的體保生求學之路，曾郁嫻卻在北一女遭遇到重大的挫折。

「因為當年有很多獨招的體保生，身高和球技都比我好，於是我幾乎沒有上場打球。加上課業進度無法跟上，心情變得十分低落，」曾郁嫻解釋當時的轉折情境。她接著說明解決方式：「還好隊友的關係都很緊密，我就多向學姐訴說心事，大家都願意幫我克服這些難關。」

曾郁嫻上了北一女才發現，自己一百六十八公分的身高，站在球賽大前鋒的守備位置，對位卻都是接近一百八十公分的敵手。於是，曾郁嫻發現自己更不可能經由選秀進入女子職業籃球隊，轉而在師長的建議下，選擇就讀臺灣師範大學體育系。

「就讀體育系之後，我發覺做研究可以解答



■曾郁嫻與臺大女籃隊員合照，隊員間感情緊密融洽。（楊文卿／攝影）

成長路上一直困擾著我的事，因而繼續往上攻讀，「曾郁嫻說明。她接著解釋：「小時候打球就被說很像男生，又或者是頭髮為何要剪得那麼短、妳的腿比其他女生粗，諸如此類的問題，都能夠經由研究一一解答。」曾郁嫻又高聲地接著補充：「在北一女參賽時，已經有現場轉播，而我明明就是先發球員，但鏡頭都拍比較正的隊友，甚至是場邊的觀眾。」

✿ 享受吧！女生也能愛運動

曾郁嫻從過去的成長經驗中發覺，激烈型運動成了男性的權利，她接著回應：「很多家長就會質疑為什麼要一群女生撞來撞去，不能乖乖坐著就好。」曾郁嫻從大眾的社會觀感中發覺運動場域存在著刻板印象，於是她希望從自身研究結合課程安排，企圖顛覆社會上慣有的印象。

「逐漸蒐集一些文獻，當女性運動員與男性相較，就會發現女性運動員其實很優秀。我就會在教課時，告訴女同學不應該被這一些社會觀感限制住，」曾郁嫻說明。她接著補充在課程上的實踐方式：「開了一門中級籃球課，但那一門只開放給女同學上課。」除了在課堂上傳授進階的籃球技巧外，曾郁嫻也會播放較少在臺灣轉播的WNBA（美國職業女子籃球聯賽）影片。

「看了影片之後，發現女生的籃球技巧不比男生差，」歷史系三年級的牛復儀回憶起課堂中看完影片的心得，同時，兩個月前她開始擔任臺大女籃隊經理。曾郁嫻回應：「女生的身體所展現出

來的運動能力，必須跟男性一樣受到讚美。」於是，曾郁嫻也會透過課堂討論，激發女同學思考運動中展現的性別刻板印象。

曾郁嫻更觀察在臺大體育館的重訓室，幾乎清一色都是男同學使用，「但女生就會害怕走進去拿槓鈴，覺得那個地方好像不適合她們，」她說明。因而，曾郁嫻又開設了一門只開放給女同學的重訓課，雖然課程結束後仍然鮮有女同學使用重訓器材。「但上完課之後就知道怎麼透過一些重訓和徒手訓練，提升肌力和體能。而且自己也敢走進free weight（自由重量器材）訓練區。」臺大女籃隊經理就讀歷史系四年級的翁榛憶，對這門課給予了正面的評價。

✿ 多元性別觀念導入體育教學

曾郁嫻藉由授課傳達給學生運動場上性別平權的



■曾郁嫻赴美參加「全球女性運動從業人員培力計畫」，與美國關注女性運動者合拍紀念照。（楊文卿／攝影）



■曾郁嫻閒暇時，仍舊喜好運動，保持體能。（楊文卿／攝影）

概念，更積極地發表論文，撰述國外相關的性別概念，尤其是女性運動員，甚至是同志運動員。由此，曾郁嫻更獲邀代表臺灣參與在美國當地舉辦的「全球女性運動從業人員培力計畫」。「我到了美國的校園，看到他們推廣女子橄欖球隊，甚至已經開始擬訂錦標賽制，」曾郁嫻驚訝她的發現。

曾郁嫻接著補充：「再來就是同志運動員，學校會結合同志友善社團，製作宣導手冊告訴老師或學生運動是每個人的權利，不可以因為他是同志就拒絕他。」在美國將近兩個月期間，曾郁嫻透過研習活動看見推展女性運動的計畫方式，更看到性別友善導入校園的實踐行為。回臺後，她亦積極地透過研習活動分享給一線的教師，規劃將性別平權觀念導入課程教案。

身為一名新進教師，曾郁嫻坦言學術升等審查給她不少壓力，大部分的時間與精力都投注在行政工作、授課和臺大女籃隊，但曾郁嫻也觀察到臺大女籃隊員對她的信任逐漸地加深，令她感到相當欣慰。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

臺大教學傑出教師的故事. 8 / 國立臺灣大學
新聞研究所採訪撰稿；洪貞玲主編. -- 初版. --
臺北市：臺大出版中心出版；臺大發行, 2015.01
面；公分. -- (Taida臺大系列)

ISBN 978-986-350-061-2 (平裝)

1.大學教師 2.優良教師 3.高等教育 4.教學法

525.5

104000677

Taida臺大系列

臺大教學傑出教師的故事8

策劃 莊榮輝
主編 洪貞玲

總監 項潔
編審 徐梅屏
責任編輯 紀淑玲
協力編輯 陳俊榮／黃薇
封面設計 上承文化有限公司
內頁編排 鍾靜儀
行政助理 徐偉真
採訪撰稿 國立臺灣大學新聞研究所
巴鈞／吳琬婷／吳震威／李竹君／徐偉真／張簡如閔／
陳信佑／陳浩寧／陳義宗／陳燕珩／黃靖原／蔣金

發行人 楊泮池
發行所 國立臺灣大學
出版者 國立臺灣大學出版中心
法律顧問 賴文智律師
印刷 飛燕印刷有限公司
出版年月 2015年1月
版次 初版
定價 新臺幣250元整

展售處 國立臺灣大學出版中心
臺北市10617羅斯福路四段一號
電話：(02) 2365-9286 傳真：(02) 2363-6905
臺北市10087思源街18號澄思樓1樓
電話：(02) 3366-3991~3轉18 傳真：(02) 3366-9986
<http://www.press.ntu.edu.tw> E-mail：ntuprs@ntu.edu.tw
國家書店松江門市
臺北市10485松江路209號1樓 電話：(02) 2518-0207
國家網路書店 <http://www.govbooks.com.tw>

ISBN：978-986-350-061-2
GPN：1010400110

著作權所有·翻印必究