

把網球的美好帶給更多人

趙曉涵 老師

小檔案

系 所 共同教育中心體育室

專 長 網球、運動訓練學、運動生理學

教授科目 網球初（中）級、桌球初級、體適能

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生

經 歷 致理科技大學職員

現 職 國立臺灣大學共同教育中心體育室助理教授

榮譽紀事 全國青少年網球賽單、雙打冠軍；全國網球排名賽單、雙打冠軍
國際青少年網球賽女子單、雙打金牌；國際女子全國中學運動會、全國運動會及全國大專運動會網球賽女子團體金牌
曾獲選世界青少年、世界青年、亞洲青少年國手、世界大學運動會及聯邦盃國手
國立臺灣大學教學傑出教師

臺大出版中心

採訪・撰稿／游羽棠
攝影／楊文卿





趙曉涵最厲害的地方，就是能獲得所有球員的完全信任。「老師做的判斷或決定，我們都會支持，這是一個教練可以影響球隊的最大因素。」前臺大女網隊長方瑜說。

接近中午的網球場上，頂著炎炎夏日的高溫，一群女孩們揮汗拋球、奮力揮拍，不畏毒辣的陽光，全神專注著眼前；其中一人正是「冠軍教練」趙曉涵。她戴著墨鏡，看起來與學生年紀相仿，本身則是從青少年時就嶄露頭角的專業網球選手，球齡至今已超過二十五年。

趙曉涵不只擁有傑出的個人獎盃，更是在女網校隊執教的第一年，就帶領臺大女網隊擒下全大運冠軍金盃。從追求自身成就的職業選手，到甘為學生作嫁的校隊教練，趙曉涵歷經一番心裡轉折，她毅然放下光環，走進基層培育學生。並且積極運用自己的專業經驗，讓大學生一樣愛上網球。

職業選手出身 戰功彪炳

由父親帶領入門，趙曉涵五歲就開始接觸網球，從國小起，近二十年的求學生涯都在網球場度過。她很早就展現過人天賦，在國內各歲級比賽中，屢屢拿下單／雙打第一名，年僅十六歲就轉入職業網壇。

趙曉涵為求在網壇發展，經常一個人出外闖蕩。卻因為缺乏經驗，不熟悉如何選擇賽事、安排



■ 滿滿的剪報，見證了趙曉涵輝煌的成果。（楊文卿／攝影）

賽程，不只耗費時間，每週的支出更高達四、五萬元。即使打出好成績，賺取比賽獎金補貼，長期下來仍是沉重負擔。

高中時，趙曉涵就讀國內體育名校——三民家商，這所學校曾培育揚名籃壇的「三民五虎」，包括：田壘、吳永仁、周士淵等人。過去多次獲選為青少年及聯邦盃國手的趙曉涵，卻在高三時陷入低潮；在亞運選拔名單出爐前，趙曉涵已在安全名次內，不料當時破天荒舉辦兩次選拔賽，結果趙曉涵因為表現不佳，即使已透過多次職業賽累積足夠積分，最後趙曉涵還是無法代表臺灣，出征二〇〇二年釜山亞運，因而面臨職業生涯的抉擇。

與同齡的網球女將相比，趙曉涵已是名戰功彪炳的選擇。升大學時，她卻選擇就讀臺師大。「職業選手聽到師大，就知道這是運動員的墳場。」她說。

趙曉涵坦言：「師大的課業壓力重，職業球員常要出國打比賽，花大量時間練球，沒辦法應付得來。」但當時的低潮讓她決定轉移重心，慢慢淡出職業網壇，成為一名教師。

放下壓力 逆勢打出好成績

就讀臺師大運動競技系後，趙曉涵放下比賽壓力，竟意外打出好成績。進入臺師大的第二年，旋即奪得全國排名賽冠軍，再添個人獎牌。此外，她更獲選為二〇〇三年及二〇〇五年世大運國手；對於練球與比賽，她的想法跟態度有了很大的轉變。

而轉變的主要原因，在於臺師大教授王鶴森的教導。王鶴森雖然承襲了體壇常見的嚴謹風格，但願意花時間因材施教，理解學生的情緒，讓趙曉涵心甘情願把教練的指導聽進心裡。

到臺北唸大學，是趙曉涵第一次離開父母，體驗五光十色的生活；大一時只求對課業有所交代，全班約五十人，只拿了二十多名。而恩師王鶴森的啟發，讓趙曉涵滿懷感謝。

趙曉涵說：「有一天老師趁著載我們去練球時，告訴我，他覺得我的能力不只是這樣，我可以做得更好。」趙曉涵恍然大悟，從此學科成績名列前茅。大學畢業時，不僅術科成績出色，更是全班第二名，讓師長們相當驚艷。

王鶴森切中內心的提點，不僅讓趙曉涵改變處事態度，更在球技上有了突破。趙曉涵直言：「選手跟教練的關係就是如此，當你相信對方，就會信任他並接受他的指示。」



■ 升上大學後，趙曉涵的生涯再創高峰。
(楊文卿／攝影)



■ 趙曉涵與臺大女網隊員合影。(楊文卿／攝影)

帶隊要帶心 「信任」是關鍵

有了過往的經驗，趙曉涵深知，「信任」是帶領球隊的關鍵。因此，她接手執教臺大女網隊時，細心觀察選手性格，充分進行雙向溝通，培養互信基礎。對此，前臺大女網隊長，醫學系五年級的方瑜認為，趙曉涵最厲害的地方，就是能獲得所有球員的完全信任。

方瑜說：「老師做的判斷或決定，我們都會支持，這是一個教練可以影響球隊的最大因素。」

有別於體壇常見的鐵血教練，動輒斥罵選手的失誤，趙曉涵在球場上總是循循善誘，以說理取代指責。而私下她與學生打成一片，細心體察選手的情緒，了解每個人的個性。方瑜笑著說：「有時候隊友心情不好，老師跑來問我怎麼回事？其實我根本沒察覺。」



■ 趙曉涵不厭其煩地示範細部動作。（楊文卿／攝影）

趙曉涵深知說理的成效較佳，因而自許以理服人。例如當她發現乙組選手較少使用策略打法，技巧性高的球路成為致勝關鍵；趙曉涵就會要求球員大量練習不同角度、高度及深度的球，並在對戰時提前思考可能的球路往來，設計應對策略。

生物科技所一年級學生魏薇倫提到，曉涵老師常會提醒她們，怎麼打可以致勝，而且指示往往都很明確。「正式比賽時用老師教的方式打，就能順利贏球。」魏薇倫笑著說。

有老師在 我們就能安心去拚

雙方深厚的互信基礎，也讓排定出賽名單容易許多。趙曉涵指出，女網團體賽的排點順序是，單打、雙打、單打，全隊只有四名選手有機會上場，誰能代表出戰自須斟酌。這時，趙曉涵會先分析對手實力，點出自身優勢。下一步便是確認全隊的意向：要拿冠軍？或是

要每個人輪流上場？一旦達成共識，就由趙曉涵負責排點，勝敗則由全隊共同承擔。

趙曉涵總能以豐富的經驗，在比賽時迅速鎖定致勝關鍵，穩定軍心。她說：「當我看見對手的缺點，會提醒學生大原則；而學生知道怎麼應對，就能安心比賽。」

甫自成大畢業的魏薇倫以自身經驗，說明趙曉涵排點的成功關鍵：「曉涵老師很了解我們，所以能排出最佳的應戰陣容。」她並分析，成大這幾年的比賽成績比較不出色，就是因為排點策略較固定，沒有仔細了解選手，很容易被對手找出應對策略；即使預賽可以拿到好成績，決賽卻常失利。

不論是平日練習，或是比賽時刻，總能見到趙曉涵的身影；她以身作則，讓人不好意思偷懶。隊員們不約而同指出：「老師每次練球都會到，但我們有時候被實驗絆住，反而沒辦法來。」而且每次練球，趙曉涵都會設計菜單，有規劃地訓練；正因為有了這樣的正向領導，大家更願意求進步。

女網隊員曾在校際醫學盃賽中，打贏甲組球員，就是因為趙曉涵發現，對手看似球路多、球速快、角度大，穩定性卻不足；她因而提醒隊員，只要穩穩地把球打回中



■ 趙曉涵負責餵球，耐心培養球隊實力。（楊文卿／攝影）

間，坐等對手失誤即可，最後果然順利收下勝果。對此，趙曉涵謙虛地說：「最重要的是學生願意按照指示做，順利獲勝也能增加信任度。」

重視基本功 發掘學生興趣

除了校隊教練的工作，趙曉涵也負責教授「健康體適能」、「網球初級」、「網球中級」及「桌球初級」等課程。其中，蘊含最多創新能量的，莫過於「健康體適能」。

「其實綜合性的體適能課不好上，但對我來說是很好的經驗，正好去想怎麼讓學生喜歡上課。」趙曉涵說。

趙曉涵坦言，要把枯燥的體能訓練，轉化為有趣的體適能遊戲，確實需要不少心力；然而透過傳接球、跳繩等趣味競賽，融入體適能概念，可以讓學生在愉快的氣氛下，自然而然地願意跑動。趙曉涵希望啟發學生的運動興趣，讓課業壓力重的臺大學生，也能適當紓壓。

邁入專項運動課程後，「為學生奠定紮實基本功」，就成了趙曉涵的首要任務。「基本動作完整，知道的細節越多，以後要突破就比較容易。」比如說，動作正確順暢，之後想加球速時，只要加上揮拍速度，球就會變快了。但如果基本動作有問題，每學一種進階動作，就要重新調整，導致事倍功半。

因此，趙曉涵精選打網球必備的基本能力，例如：細部分解揮拍動作，正面、側面、後面，從

三個方向讓學生看到C動作上不一樣的細節，協助學生把基本的揮拍動作練熟。此外，趙曉涵要求學生練習跑動的腳步，自創十二步驟，帶學生一起跑，務求跑得流暢。

曾是叱吒網壇，備受期待的新生代小將，卻在職業生涯尚未達到最高峰時，毅然選擇轉換跑道。過去一起打拼的同期選手，有些仍在國際網壇上發光發熱，不免常有人問趙曉涵，是否後悔離開職業網球界？

對此，趙曉涵揚起一貫的爽朗笑容答道：「不會呀，這就是我的選擇，我很滿意現在的狀態。」她表示，自己很開心可以在學校當體育老師，也很享受帶學生練球、去體會網球的美好。

「而且有了兩個小孩，現在的生活能兼顧工作跟興趣，我很滿足。」趙曉涵說。



■ 趙曉涵與女網隊員感情好，私下聊不停。（楊文卿／攝影）