

不要放棄自己！

本週是期中考週，而阿賢至今都沒來找我補考，我想他大概是不會來了！

這個肢體不協調，行動遲緩，體型肥胖的學生，從上學期選了我的拳擊課後，出席率就一直不佳，不僅常常遲到，即便有看見他龐大的身軀，也都躲在人群後面。上學期末測驗二分鐘的手靶連續攻擊，這傢伙打得氣喘如牛，堪堪打完一分鐘就垂下手來，不打了。

我問他：「才一分鐘而已就放棄了嗎？」他回答道：「沒辦法，太累了。」「你幾公斤？」「125 公斤？」「年紀輕輕體重這麼重，將來對你的身體一定會造成負擔的！」後來我與他約定，下個學期不可無故缺曠，我每堂都會找他出來示範，看看有沒辦法減下幾公斤來。期末，我給了他 60 分。

本學期第一次上課，我就找他出來示範，他依舊龜速…為了加強他的專注力，我出手反擊，輕輕“點”了他一下。他口中一直叫著「不要！不要！」「不行不要，不要會挨打！」持續幾個回合下來，他確實有運動到。我也盡量控制在他的體能可以負荷的範圍內，不至於使他過度勞累。下課前師生盡歡，我還鼓勵他「不錯喔，以後都這樣動一動，要瘦下來並不困難。」同學也都拍拍他的肩膀給他打氣。

可是那節課後，他就不來上課了！我透過同班同學傳話，給他機會請他來考試。同學的回覆是：「老師，他說他要退選了！」我只能無言以對。

雖然心中難免會有挫折感，自我思忖：這樣做，錯了嗎？想達到減重的效果，多動、少吃是基本原則。做為一名體育教師，教學生涯中也不乏因自己的引領，而讓學生的 BMI 有顯著改善的實例。可是滿腔熱誠，卻遇到自我放棄的學生，只能徒呼奈何？原本信誓旦旦的表示要讓體重「破百」，欠缺決心和毅力，只能走回笨拙、遲緩、缺乏自信的老路上。也許現在年輕，沒什麼感覺，等到有一天身體發出警訊，恐怕就已經來不及了。

近期，在「民意論壇」上看到幾篇教育先進的心得感言——給他一，他能回報 0.1，就不該失去動力。對體育人而言是，有無回報不重要，做了，再說！