

鍾子石老師專訪

高一翻譯 鄭文秀

近年，職中田徑隊的成績相當不俗，無論由學界抑或澳門田徑總會舉辦的比賽，都會看見職中田徑隊的身影，而個別同學更是頒獎台上的常客。

當然，每當在賽場上看見同學的身影時，必定會同時看見另一位經常出現的身影，他身材高瘦，但卻肌肉結實，一副運動家的骨架子，他就是我們體育科鍾子石老師。

鍾子石老師除了帶田徑隊和擔任體育科老師外，他個人更是一位運動健將，主攻三項鐵人。為了讓大家對鍾子石老師的運動生涯有多一點了解，從而可在鍾 SIR 身上學到身體力行的道理，今期人物專訪我們訪問了鍾子石老師，以下是我們的訪問內容：



鍾子石老師

記：鍾 SIR，你為何會選擇入行做體育老師？

鍾：因為本身對體育很有興趣，體育老師又是最前線的工作，可以在技能上作多方面的實踐。如果是做體育行政，文書方面的工作會比較多。一來我比較喜歡運動，二來又可以實踐自己的運動理念，所以大學畢業後我選擇當一位體育老師。

記：據我們所知，鍾 SIR 你除了是一位體育老師外，更是一位很出色的運動員，你為何會這麼熱愛比賽呢？

鍾：我自己也有參加比賽，在比賽中除了身體會有得著外，還有比賽的態度和經驗、個人的行為、對比賽的追求，甚至在日常生活，以至個人的夢想上，都會有很大的得益。今天，澳門的體育事業已漸為人所認識，以前舊時代的人總覺得玩運動不但很辛苦，而且又沒出路！其實不是的，現在澳門很多體育工作都很需要這些人才。我是很想做一個運動員，因為運動最終的目的是你要“動”，而不是坐著寫計劃。我參加比賽可以得到成長，變得更加堅強。

記：請問要當一位體育老師，最基本要具備哪些條件？

鍾：很多人會認為做體育老師本身運動方面要很厲害，但其實不是的。做體育老師的基本要求是，體能要很好。因為體能好才能夠應付體院的人學考試，並且應付在大學時的基礎訓練。不過，最重要還是要有教育理念和體育教育的基礎培訓。

記：如何可以入行做體育老師？

鍾：目前，在港澳地區、中國國內都有很多高等院校，或者比較近的廣州體院都有獨立招生或者聯合招生。甚至國內的華僑大學都有，澳門的理工學院也有體育的基礎課程，但相對來說台灣會比較廣泛。如果想做體育老師，我建議選擇師範大學的體育系，因為師範大學對教學方面的結構會比較完整。



鍾子石老師站上冠軍台階

記：鍾 SIR，你最擅長的體育運動是什麼？

鍾：在中學時期，我一直是打乒乓球的，曾經是澳門青年乒乓球學界隊的成員。後來為了實踐自己的運動夢想——與高水平的運動員一同學習訓練，藉此提升自己，於是便到台灣升讀大學。在追求自己的運動夢想期間，我學會了很多東西，人亦有成長和得著。不過，在最近這七年裡，我主要從事“三項鐵人”的訓練。“三項鐵人”訓練，是一個耐力性項目，它需要以“訓練時數”作為基礎，故最重要是每天要花時間訓練。我現在每週訓練五次以上，亦有試過一天三次，早上6點開始訓練，中午又訓練，下班後仍然會去訓練。

記：在你讀書期間，體育訓練會影響到你的學業嗎？

鍾：基本上是不會的，但是會很累。我們必須要懂得“取捨”。現在我發覺很多同學都是得一想二，不過，中學時代對訓練的渴求比現在更加強烈。以前我還沒有一定的訓練知識，因此會比較緊張自己的訓練機會。例如有巴士不坐，會選擇跑步回家，爭取訓練的時間。不過，就可能會做了很多不怎麼有效的訓練。我當時一放學就去訓練或者複習，因此會減少玩電腦，避免浪費無謂的時間。中學期間運動已經成了我休閒、放鬆的一項活動。

記：最後，你對職中學生上體育課有什麼期望？

鍾：還是那句話，我的教育宗旨是希望學生上體育課時有兩方面得著。第一是學生在一個很開心的課堂基礎下，可以積極地開展教學比賽活動；第二是要有一個基礎的健康觀念，因為你建立不了一個健康的觀念，以後踏入社會工作，就浪費上體育課的真正意義了。體育課能讓你的身體及心理發展強健，如果同學們不向這個方面了解實踐，那就很可惜了。