

〈泳褲〉適合選錄在高中課文中嗎？——身體羞恥、文化衝突到生命自我和解的閱讀思辨學習單

選文作者：陳思宏（選自《第九個身體》，九歌出版） | 聚焦 2026 年社會輿論與選文尺度爭議

學校：班級：座號：姓名：

學習評鑑：☐ A+ 卓越 ☐ A 優良 ☐ B 尚可 ☐ C 需加強

壹、課文完整原文：陳思宏〈泳褲〉（上篇）

選自《第九個身體》

【題解與導讀】本文連結作者在臺灣（彰化永靖、輔大）、美國（佛羅里達夏令營）與德國（柏林、波羅的海）的游泳記憶。題名「泳褲」不僅是衣物，更象徵著外在目光、身體界線與社會評判的重重枷鎖。作者直視自身甚至難堪的經驗，從青春期的身體焦慮、異國的溺水創傷，終至在德國 FKK 裸泳文化中破除界線、學會「放過自己」，是一篇真誠幽默、富有生命哲思與文化反思的當代散文。

第 1 部 青春期的身體禁錮與初次泳池焦慮（臺灣彰化縣永靖鄉永興游泳池 | 國二升國三的暑假（彰化永靖國中時期））

你的泳褲、泳衣，長什麼樣子？

我這輩子第一次游泳，是國二升國三的暑假，地點是彰化縣永靖鄉的永興游泳池。我當時身處體罰高壓升學班，暑假根本是假的，每天都要去學校上課考試。班導師翻我們書包，讓全班投票選出「我最討厭的人」然後在黑板上計票，盛夏青春滾滾騷動，我們卻因為成績被鞭打辱罵，死背單字與方程式，身體不識自由。暑期輔導的課程安排其實有體育課，沒被挪用考英文單字，表示專制者清楚久坐的孩子們需要身體律動，否則未經任何調節的身體一旦爆炸，當權者不知如何收拾。此時，體育老師突然宣布：「下週體育課，我們去游泳吧！」

永靖是個小地方，卻有個設備不錯的永興游泳池。永靖無河川無湖泊，孩子沒有親水的機會，我媽常告誡我「水裡有鬼」，報上刊登溺水事件，游泳牽扯到鬼與死亡，全班只有零星幾個孩子有學過游泳。

聽到要游泳，大家都各自偷偷焦慮。我們都清楚游泳池有救生員，不會游泳應該也淹不死，就算水裡有鬼，救生員應該也練過驅魔功夫吧。最令人恐懼的，就是泳褲與泳衣了。身體禁錮年代，女生們怕泳衣，因為就算款式保守、這裡墊那裡墊，泳衣就是貼緊皮膚，於是胸臀肚都不得不展露，想到要在班上男生面前穿上泳衣下水，女生們手心洪水。臭男生們難道就不焦慮嗎？女生怕胸小，男生也怕雞小啊，剛剛發育抽長的身形，穿上貼身的小泳褲，就怕被小看。我第一件泳褲款式是四角貼身，深藍色，我穿上在房間裡照鏡，前看後照，怎麼看都覺得不夠雄偉。

那天，我們全班一起騎自行車，從學校出發，去永興游泳池。一路上大家嘖嘖喳喳，從高壓升學地獄短暫逃脫幾小時，大家臉上都有笑容。只是抵達游泳池之後，焦慮就悄悄蔓延。真的要換上泳衣了，真的要下水了，怎麼辦，別人要看見我的身體了。尷尬更衣，包著大浴巾，快速衝入池裡，男生一池，女生一池，水給予掩護，只要不出水，身體就不會被看見。那個夏天，我學會了踢

水，偷偷看別人的身體，怕自己，也怕別人，身體真是可怕的東西啊，雞雞不夠大，肚子卻好大，沒人跟我說要喜歡自己。就當我覺得身體開始有漂浮、前進能力時，導師下令，不准再去游泳了。她當然沒給理由，她只是發現我們似乎好開心，要考試升高自然組 / 高升高中，怎麼可以開心，當權者聽到笑聲，馬上伸手掐。

第 2 部 異文化撞擊下的泳褲羞恥與溺水陰影（美國佛羅里達州夏令營（天然湖泊） | 國中畢業的暑假（赴美參加夏令營時期））

國中畢業的暑假，爸媽把我交給遊學團，去美國佛羅里達參加夏令營。校園臨湖，還有游泳池，騎馬射箭說英文我都不怕，最讓我崩潰的就是游泳課。第一堂游泳課，夏令營的老師介紹我出場，我就穿著一條在臺灣新買的三角緊身泳褲，美國老師開心地大聲宣布：「Today we have a new friend from Taiwan.....」然後他看到我的泳褲，突然就語塞哽咽。全場的美國男孩，都穿著及膝的寬鬆海灘褲，only我，這個剛從臺灣來的夏令營新學員，竟然穿著輕、薄、短、小的三角小泳褲。而且，我那條小泳褲是紅色的。

我已經忘了我是怎麼度過那崩潰的泳褲時光，我只知道，當天我火速去買了合乎美國風土民情的寬鬆海灘褲，幾個美國男孩，才開始跟我說話，問我會不會李小龍功夫。

我當時還不會游泳，面對從小游泳的美國孩子們，我在游泳池裡至多還可以踢踢水，擺個身體姿態，用冷酷掩飾恐懼。但游泳池太小，無法滿足孩子們的身體探險，隔幾天，游泳課移師校園旁的天然湖泊，美國老師一吹口哨，大家撲通撲通跳入水，目標是河中央的木板浮島。我傻，竟然也逼自己撲通下水，結果當然沒兩下就呈現溺水狀，浮島上有個教練發現我馬上正在免費湖水喝到飽，快速跳入水來救我。他是專業的救生員，從後方抓住我，溫柔地跟我說relax，just relax，我混亂中抓住他的手臂，任他帶我游回岸上。

只是，我隨即發現，我混亂中抓住的，根本不是他的手臂，其實是他的，嗯，雞雞。

救生員並沒有把我的手打掉，也沒有表示任何不悅，還一直跟我說relax, you are fine。最尷尬難為情的分秒，或許最上策就是維持原狀，所以我竟然也沒鬆手，彷彿一放手，這事，就會被說破。全程，直到岸邊，我都抓著他的，嗯。

岸邊，終於鬆手的我，發誓這輩子再也不游泳。無端被我騷擾的救生員，拍拍我的肩膀，確定我沒事，才游回湖中浮島。

我只能對著這位年輕大學生的背影輕聲說：SORRY。

第3部 女性同儕的溫柔接納與重拾親水信心（臺灣新北市新莊區輔仁大學游泳池 | 大學時代（就讀輔仁大學英國語文學系時期））

接下來的夏令營游泳課，我都把自己關在宿舍裡。

高中三年，我不肯接近游泳池，去墾丁海邊也只是踏浪幻想自己是惜別的海岸MV憂鬱男主角。沒想到考上輔大，大一體育課，竟然規定又要游泳。當時我想到游泳，在美國的心靈創傷就讓我肢體僵硬。當時我好羨慕班上女生，她們只要說「老師我那個來了」就可以在池邊聊天。大一的我，對自己的身體已經比較舒坦了，泳褲大方穿上，只是入水依然恐懼。班上的韓國僑生Brenda看我笨拙踢水，身體要浮不浮，說要示範給我看，她如魚閉氣潛水，完全不浮出水面在水中恣意快速前進，然後一個水中翻筋斗，游回來說：「看！很簡單啊！」

我跟七個姐姐長大，進入英文系讀書，班上幾乎都是女生，泳池裡也都是女生，跟女生／身們在一起，我就是自在，於是，游泳課不再是創傷。

第4部 旅德裸泳體悟：衝破界線的自由身體文化（FKK）（德國自然湖泊、沙灘與三溫暖 | 成年後旅居德國柏林時期）

大一那年，我終於學會了水中前進，還有江湖傳說中的水母漂神功。

我這隻永靖來的笨水母，漂啊漂，後來漂到了德國。德國人問我：「臺灣是島，那大家一定會游泳吧？」我搖頭，島國很多海岸並不適合游泳，至今很多孩子都沒有機會學習游泳。到德國的泳池，會發現大部分的人都是抬頭蛙，頭一直在水面上，身體在水面下輕鬆蛙式。我是個沒有泳鏡、腳踏不到底就會驚慌的笨水母，在人工泳池裡還可自在來回，一旦到了德國的自然湖泊，所有的創傷記憶又回來了。德國人提醒我，你明明就會游泳，其身根本不算是會游泳啊，我到底在怕什麼？

我對自己誠實：我懼怕自己的身體，我根本不自在。

我決定逼自己，衝破界線。德國的天體文化稱為「自由身體文化」（Freikörperkultur，簡稱FKK），幾乎所有三溫暖都是男女裸湯共浴，很多湖邊海邊沙灘都有設置FKK海灘，其實是很普遍的全民肢體文化。男女裸湯共浴這事，以我這個臺灣人的身體來想像，起初當然是完全無法度量，怎麼可能，怎麼可能，男生女生都一起脫光光一起在烤箱裡！還甚至一起在按摩池裡泡水！但幾次之後，我的身體就迅速接受了這樣的身體文化。我發現這樣的身體文化，其實是非常自在的天然狀態，不遮掩，全敞開，不分性別年紀種族，不是「性」，就是回到人最簡單的身體本質。然後，我挑戰FKK海灘，當整個沙灘全部都衣不蔽體，原來是一種極為放鬆的肢體狀態。願意在陽光下展露全部身體的人們，程度上一定都與自己的身體有了諒解甚至和解，舒坦，無畏懼。我裸泳，天然無氯的湖水或海水把我完全包覆，自由，真的，對於我這個於保守身體社會出產的身體，裸身游泳讓我嚐到了自由，徹底的自由。我裸身往湖心游去，這次，我終於克服了我的美國溺水創傷，我終於會游泳了。

第5部 解構「沙灘身材」迷思：沙灘蓬椅與寬容的大海（德國北部波羅的海度假勝地（特拉沃明德） | 成熟心境（旅居德國盛夏度假時期））

擺脫身體的恐懼，我也不再懼怕泳褲的款式。三角、四角、海灘褲，各種款式我都有，隨心情穿脫。每次臨到夏天，德國雜誌上、電視上、健身房裡，就會一直不斷出現這幾個單字：「比基尼身材」（Bikinifigur）、「沙灘身材」（Strandfigur），告誡大家，夏天到了，想要穿上比基尼嗎？想要在沙灘上吸引目光嗎？趕緊節食！趕緊腹肌運動！

這時候我就會想到一張在網路上流傳的照片，圖片上說：「如何擁有沙灘身材呢？How to have a beach body? 第一步：有個身體。Have a body. 第二步：去沙灘。Go to the beach.」

是啊，身體千百萬種，為什麼一定要所謂的「沙灘身材」呢？下垂的、有紋路的、有橘皮的、胖的、多毛的，各種真實身體狀態，在主流身體定義下，都不是美的，都需要遮蓋，都需要改造。其實，沙灘上最自在的，往往是最普通、最不雕飾的真實身體，那些六塊肌反而時時要擔心角度與光影。如果你有六塊肌，身材就是時尚界會採用的泳裝模特兒，拍拍手。但，普通人請給自己掌聲，在沙灘上對自己的身體說：你辛苦了，今天，我們都放過彼此吧。

托馬斯·曼（Thomas Mann）在《威尼斯之死》（或譯魂斷威尼斯）裡，以極優美的德文，寫下霍亂侵襲的水都裡，慕尼黑作家對波蘭精緻男孩Tadzio的美感迷戀。托馬斯·曼花很多力氣描寫男孩的完美，其中包括男孩穿著的條紋泳裝。托馬斯·曼於德國北邊呂貝克（Lübeck）出生，此城靠波羅的海，是泳客的盛夏度假勝地，在他的書寫裡，可以找到很多關於海邊游泳度假的故事。我非常喜歡德國北部沿海的沙灘，例如托馬斯·曼在巨作《布登勃洛克家族》（Buddenbrooks）裡，提到的特拉沃明德（Travemünde），就是我夏天很喜歡去度假的波羅的海小城。

德國北海、波羅的海的沙灘有個特產，就是「沙灘蓬椅」（Strandkorb），這種沙灘座椅可容納兩人，以籃子編織手法製成，可遮陽擋風躲雨，有可收納的小桌子，非常舒適。我總是在抵達海灘的第一天，就去租個沙灘蓬椅，結完帳就可以拿到小鑰匙，然後按照編號，去找自己接下來一週每天都會使用的沙灘蓬椅。拿小鑰匙打開蓬椅，在裡面換上泳衣（或者脫光），調整倚背傾斜度，閱讀、吃食、聊天、聽音樂、睡覺、上網，隨時跳入海裡游泳，直到日落，把蓬椅鎖上，結束海灘的一天，隔天再來。一週後，把鑰匙還給租賃單位，跟這片沙灘道別。

我心目中最理想的海灘的一天，氣溫大約攝氏28度，微風撫摸身體，沙灘上有男有女，各種膚色，各種年紀，各種泳褲，千百種身材。大家自在地享受沙灘海水陽光，接受自己的身體，不批判別人的身體。共存，尊重，包容。

很多人喜愛指責別人的身體，說別人太胖了太寬了太小了太鬆了，訕笑自得。這些針對別人身體發言的人，其實只是過於大方展示他們過於狹窄的心室。

海很寬容，收納各種身體、各種泳褲、各種缺憾。

不管你會不會游泳，不管你的泳褲泳衣長什麼樣子，不管你的身體形狀為何，讓我們一起去海灘，笑著，手牽手，讓海，溫柔接受我們。

貳、爭議焦點：這篇散文適不適合當作高中課文？

社群輿論與教育價值之拉鋸

⚡ 2026 年 8 月社群風波紀要

翰林版高三國文課本收錄本篇後，網友於社群平台 (Threads、PTT) 截圖轉傳文中「抓到救生員的，嗯，雞雞」、「女生怕胸小，男生也怕雞小」及「男女脫光光裸湯共浴」等文句，引爆正反激辯：

【質疑方：有失典雅與教育示範】 國文教材應以修辭典雅、道德教化為原則。文中反覆出現「雞雞」、「抓著他的嗯」等字眼過於粗俗；且描述「女生說『我那個來了』便能在池邊聊天」被質疑忽視生理期疼痛並強化刻板印象，在男女合班帶讀容易引發尷尬起鬨，增加親師溝通負擔。

【支持方：打破虛偽、直面真實經驗】 一線國文教師與編審團隊強調本篇是由教師團隊**高票通過選錄**。高三學生即將成年，文本如實揭露青春期身形焦慮與社會規訓，正是生命教育與 SEL 自我覺察的最佳媒材；國教院亦明確說明「合乎課綱文化符碼探討，尊重選文自主，目前無下架計畫」。

【作者陳思宏親自回應】 「罵我之前，請先把全文讀完。」文章核心在於解構「沙灘身材」商業審美霸權，引導下一代停止互相評判、學會自我和解，海納百川接納所有真實的不完美。

參、課堂思辨論壇：四方觀點與深度探究

任務 1、2

任務 1：【角色扮演立場思辨】如果你是以下代表，你支持或反對選錄？

請細讀四方核心論點，勾選你最認同的立場，並陳述關鍵判斷理由：

A. 保守派家長代表
擔憂尺度過大，課本應以典雅為主，避免課堂公開引導生殖器等天體話題。

B. 高三學生代表
深受社群容貌焦慮所苦，認為文章真實幽默有共鳴，比八股說教更能撫慰身心。

C. 一線國文教師
極佳的素養跨議題媒材，能連結性平與生命教育，但教學手冊需提供周全引導。

D. 課審委員 / 學者
捍衛選文自主與文學真實性，若因去脈絡化截圖就下架，是教育與思想的退步。

你的選擇： ☐ 強烈支持選錄 ☐ 支持，但需教學引導 ☐ 反對，應選更典雅篇章

任務 2：【去脈絡化 vs. 文學真實】刪除「誤抓生殖器」，文章還成立嗎？

有評論建議刪除「誤抓救生員生殖器」段落以避免爭議。你贊同這樣的刪修嗎？作者為什麼非寫這段極致尷尬的經驗？這對全文「創傷」與「和解」的鋪陳有何不可替代的作用？

任務 3：【生命教育與 SEL 自我覺察】今天，我們都放過彼此吧！

作者感嘆：「普通人請給自己掌聲.....今天，我們都放過彼此吧。」在社群修圖濾鏡盛行的當代，你是否曾對外貌或表現感到焦慮？請從「身體反應」、「心理念頭」與「放過自己之具體實踐」分享真實經驗：

任務 4：【核心象徵意象與心理歷程結構統整】 (概念填充任務)

文本解構 × 象徵解碼

請回顧課文脈絡與意象轉折，在下方兩張表格畫底線處填入最適當的關鍵詞或象徵意涵：

人生四階段	外在穿著打扮	內在心理狀態演變
① 彰化永靖國中	深藍色四角貼身泳褲	焦慮 、_____ (怕被小看、身形自卑)
② 赴美夏令營	_____ 緊身泳褲	崩潰、創傷 (遭同儕側目、溺水陰影)
③ 輔仁大學時期	大方穿上泳褲	舒坦 、_____ (同儕接納、重拾信心)
④ 旅居德國柏林	裸泳 (_____ 天體文化)	澈底自由 、_____ (放過彼此)

核心象徵	在散文中的深刻象徵意涵 (請填入關鍵字)
水鬼	對水的文化禁忌與未知恐懼；象徵傳統保守社會對「_____與探索」的威嚇壓抑。
小泳褲	成長時期的無助與自卑，是「懼怕自己_____、在意外在評價」的心靈縮影。
沙灘蓬椅	在喧囂世界中安頓身心的避風港；象徵個人在群體中享有包容、隱密且_____的空間。
海	超越外貌、年齡、性別與缺憾的終極包容者；象徵對多元生命樣貌的_____接納。

社會情緒學習 (SEL) 核心素養學習檢核表

學生自我反思規準

SEL 核心向度	學習表現檢核規準	自評結果
1. 自我覺察	能辨識自己在社群或同儕眼光中產生的身材焦慮，覺察情緒來源與身體反應。	☐ 達成 ☐ 努力中
2. 自我管理	能學會「放過彼此」，在面對外在批評或自我挑剔時，具備自我寬恕的調節力。	☐ 達成 ☐ 努力中
3. 社會覺察	能同理不同身形特質的他人，主動拒絕「身形羞辱 (Body Shaming) 」言論。	☐ 達成 ☐ 努力中
4. 負責任決定	在面對教材選錄等當代爭議時，能超越情緒化截圖，依據脈絡與理性進行思辨。	☐ 達成 ☐ 努力中

肆、PIRLS 國際閱讀素養四層次評量檢核表

文字提取 → 推理分析 → 詮釋整合 → 批判評鑑

理解層次	核心提問與思辨任務	學生作答欄 / 思辨筆記	配分
層次一 直接提取 Retrieval	1. 泳衣款式與外貌焦慮：作者國中第一次游泳時穿什麼顏色的泳褲？在永興游泳池時，他面對自己的身形有何具體擔憂？ 2. 文化震盪事件：作者在美國夏令營第一堂游泳課出場時，為何讓美國老師語塞哽咽？全場美國男孩當時穿著何種泳褲？ 3. 文化專有名詞：德國盛行的「FKK」文化全名為何？其核心主張是什麼？		15%
層次二 直接推論 Inference	1. 威權體制的諷刺：國中導師發現學生去游泳池很開心後立即下令禁止，作者為何形容當權者「聽到笑聲，馬上伸手掐」？這反映何種教育心態？ 2. 尷尬防衛機制：作者在天然湖泊溺水被救時，混亂中抓到救生員的私處，為何他在直到岸邊前「死都不肯鬆手」？ 3. 環境的安全感：作者升上大學後，在泳池中面對女性同儕時為何能感到自在，進而克服心靈創傷？		25%
層次三 詮釋整合 Interpretation	1. 核心意象的演變軌跡：從「深藍四角」→「紅色三角」→「寬鬆海灘褲」→「裸泳」→「隨心穿脫」，作者對泳褲態度的轉變如何象徵其內在心靈與自我認同的解放？ 2. 象徵系統解碼：請整合全文，說明文中「水鬼」、「沙灘蓬椅」與「海」各自象徵著怎樣的生命情境與境界？ 3. 商業審美的解構：作者引用網路流行的兩步驟「如何擁有沙灘身材」，如何一針見血地戳破當代時尚產業製造的身體焦慮？		30%
層次四 檢驗評鑑 Evaluation	1. 現實思辨：作者批評「那些針對別人身體發言的人，其實只是過於大方展示他們過於狹窄的心室。」請結合你在校園或社群媒體 (如 IG、Threads、TikTok) 的觀察，評析此觀點。 2. 跨域比較：香奈兒 (服裝解放)、宋真旭 (缺陷美學) 與陳思宏 (裸泳自主)，三者追求的「自由與美麗」在當代社會有何共同的精神啟示？ 3. 選文適性評鑑：你認為本文應當選入高三國文課本嗎？請立足於高中生的心智成熟度與文學價值，提出至少兩項明確的論證。		30%