



## 傳遞健康知識與方式的體育課程

王元聖老師  
體育教學與活動組

教育是百年樹人的良心事業，身為教育者，無論是傳授哪一門課程，只要秉持「用心」、「熱心」與「耐心」傳遞方式，就能創造更美好的社會價值

---

## 運動與健康，相輔相成

運動是健康的良藥，擁有健康身體等於擁有快樂生活，兩者相輔相成。國力的培養仰賴國人的健康，有健康體格才能推展自身長才，貢獻於社會，體育課程便是肩負此重要任務的基礎課程，他是既有學科也有術科，除教導學生體育專業知識及術科外，尤為重要的是啟發學生自主健康運動的動機，進而養成終身運動習慣，建構健康的學習環境與永續經營的態度。

---

## 教學熱情，有你真好

教育是百年樹人的良心事業，身為教育者，無論是傳授哪一門課程，只要秉持「用心」、「熱心」與「耐心」傳遞方式，就能創造更美好的社會價值。我的學生主要有兩類族群，一類是勇於挑戰自我的跆拳道課程學生，鍛鍊兼顧自我保護；另一類是身心障礙的適應體育課程學生，需要面對自我體能弱勢及不便，個別化及特殊性的運動強化訓練。針對跆拳道課程學生，除專業技術訓練外，並應恪守「崇禮尚義、服從忍耐」的武德精神，實踐尊師重道美德，也因為有學生的支持與堅持，跆拳道校隊在參與全國性大專校院賽事上，每每都有獲得奪牌佳績，為自己和學校增添榮耀；至於身心障礙的適應體育學生在身體活動能力及身體控制方面不如健康的學生，在教學過程中必須不斷灌輸正確的運動觀念、反覆示範指導動作，同時兼顧心理層面思維，才能讓學生理解體育知識及運動訓練重要性，從運動中提升自我肯定的價值觀，其中印象最深刻的是一位下肢骨折的大二港澳學生，從剛開始排斥上課到後來與我取得互信並積極配合訓練強化自己受傷部位，該學期末時已經可以不需要藉助輔具行走，且一直到畢業前都持續選修這門課程。

這兩類學生，都需要「用心」觀察他們的生理反應及情緒上的波動，「熱心」給予指導與關懷，及「耐心」傳遞正向面對自我缺失並精進鍛鍊，使學生提高自我學習動機並以同理心鼓勵及肯定學生的表現與能力，給予學生發展身心的空間，誘導出潛能及教導正確的知識，幫助學生導向自我實踐的方向，讓自己體能更好、心理素質更強大。

---

## 學校支持，永續理念

因為有體育處師長同仁教學經驗分享，面對教學問題也會彼此討論、提供意見，讓優良教學理念及教學經驗得以傳承，淡江體育教學已四度榮獲教育部體育署獎勵學校體育績優團體獎。本次榮獲教學特優教師殊榮倍感榮耀，教學內容能獲學生認同、師長肯定及學校支持，豐富了我的教學熱忱，更堅持「用心」、「熱心」與「耐心」傳遞方式，就能創造更美好的普世價值，更開心體育課及運動能拉進彼此的距離，讓淡江的師生都能擁有良好的健康及運動習慣，增加產能推展至全國。

---