

【107學年度教師評鑑優等獎】體育處副教授陳怡穎 指導學生調養身心靈

學習新視界

「我喜歡與同學互相學習，讓教導與學習同時進行，我也和學生一起成長了。」這句簡單通透的話語，是體育處陳怡穎副教授自民國74年來校從事體育教學就堅持的原則。身為107學年度教師評鑑優等獎的得主，陳怡穎將教學的歷程分成了三個階段。

她說明，第一個階段是剛到淡江任教，當時年紀與學生差不多，與學生相處就是把他們當同輩朋友一樣，在聊天、交心的過程中，了解學生的狀態，融入他們的世界，讓彼此更接近；第二階段則是會像媽媽一樣關懷學生：關心、鼓勵學生決定未來想要發展的方向，而不是責罵。

到了第三個階段，陳怡穎任教30餘年，傾向於把學生當小朋友一樣叮嚀，「在教學過程中除了教學生，幫助學生學習到正確運動的方法，我會請學生回家把該做的伸展動作與家中長輩們分享，希望孩子藉此與父母親或祖父母交流，「我認為父母親的健康就是孩子的幸福，所以一起維持健康，希望同學們未來承擔的責任不會那麼大。」

陳怡穎剛進本校的專業項目是教舞蹈，對於古典、民俗與現代舞都頗有研究，當時沒有太多資訊，有些姿勢與運動傷害也造成現在身體上的一些負擔，後來逐漸接觸養身太極後，從中學習如何調息心肺功能，再來調整肌肉，鍛鍊自己的心境。「讓運動並不僅僅只是活絡筋骨而已，更多的重點放在修養心靈，以體外的動作來調節體內的氣。」在課堂中讓學生身心達到平衡後，最後再躺平冥想，學習怎麼放輕鬆，從中提升學生的精氣神，也使學生建立能終身運動的好習慣。

陳怡穎從創校35週年起每年指導校慶大會舞，她推薦同學一定要參與學校重大活動。今年70週年校慶同樣舉辦大會舞表演，邀請大一同學參與，她鼓勵同學參加運動比賽有沒有拿到名次是其次，參與才是最重要的。學生也會比較了解校慶時會舉辦哪些活動和比賽，為了自己也為了團隊努力，希望同學都能享受熱情的生活，千萬不要為了一些蠅頭小利或懶怠，而浪費了寶貴的四年。（文／黃律沅）

