

洪建智「趣味融入教學·運動樂活」

教師節特刊

【記者鍾明君專訪】「不要追悔過去，不要憂慮未來，把握現在！」榮獲教育部109學年度資深優良教師的體育處教授洪建智，在本校已任教30年，不僅在教學上有亮眼的成績，他曾榮獲2018第七屆世界盃太極拳錦標賽二十四式太極拳架個人賽男子樂活組第四名，他笑著說：「明年滿60歲，我想要在學校開設太極拳課程。」

沒有教不會的學生，只有不會教的老師

洪建智教學的體育項目為網球、羽球、游泳、重訓，他表示，許多學生屬於運動初學者，所以在授課時會不時關心同學當下的運動狀態，「天底下沒有教不會的學生，只有不會教的老師。」與其他專業課程相比，他希望體育課讓同學輕鬆學會，更能樂在其中，將運動變成日常習慣。

他特別分享自己鑽研多年的游泳、網球教學方式，在教學內容裡增添樂趣化遊戲，能讓學生快樂學習。有許多學生選修游泳課是為了克服心理障礙，他也透過趣味遊戲讓同學熟悉在水裡漂浮的感覺，進而教導學生正確游泳姿勢。網球課程也會透過「閉眼接球」感受球的彈跳，先讓同學將聽覺、肢體上訓練協調後，才會進行對打。

開始運動靠動力，持續運動靠習慣

擔任本校網球校隊指導老師已16年，曾帶領學生參與許多屆全國大專院校運動會比賽奪牌，學校有很棒的游泳館和球場，洪建智讚嘆學校硬體設備完善，讓學生有足夠的球場訓練，他認為：「學生應善用學校資源學習，能透過比賽挑戰自己，獲獎是對他們的一大肯定。」也希望學校能持續支持體育項目，提供學生在學習的同時也能不斷挑戰自我。

學而不倦的洪建智在校教學期間考取了逾10張運動項目證照，在2018年更獲得世界盃太極拳錦標賽男子樂活組第四名，他表示：「開始運動靠動力，持續運動靠習慣。」近幾年他習慣於早晨在學校跟著太極拳協會鑽研太極拳，並承諾明年會開課將這項運動傳授給學校的師生。

洪建智回憶這30年的教學經驗，感恩學校讓他有這麼好的機緣能將運動理念傳授給同學，能夠把自己的興趣與教學做結合，並看到越來越多師生對體育項目感興趣，內心滿是欣慰，同時也想告訴師生：「不要忘記生活中必須要有運動才能樂活。」



體育處教授洪建智看到越來越多師生對體育項目感興趣，內心滿是欣慰。
(攝影／游晞彤)