淡江時報 第 1217 期

【112學年度教學特優教師】體育處助理教授郭馥滋 引導學生愛運動保健康

教學特優教師

【記者黃柔蓁淡水校園報導】走進郭馥滋的課堂，學生並非坐下聽講或發呆，而是立刻隨著她動了起來。「要觀察自己的體脂肪與肌肉比例，感覺體重有沒有變化？」透過這種生活化的開場方式，引導學生思考，拉近距離，也讓學生關注自身健康。郭馥滋擅長將術科經驗延伸到學科教學中，將運動理論以互動實作方式呈現，讓學生在課堂中歡笑聲不斷，大幅提升參與感。

郭馥滋熱愛運動與教學，曾納悶：「為什麼有人小時候愛上體育課，長大後卻不愛？」她認為，如果能在大學階段，讓學生對運動產生好印象，未來的人生才有可能維持運動習慣。因此在課程設計中，她特別重視「引起動機」與「樂趣化教學」，從學生的生活出發，帶領他們了解體脂肪、肌力與心肺功能的關聯。「這些知識其實不難，只要學生感覺到有成就，就會喜歡上運動。」

「上著上著，怎麼一下子就下課了？」這是學生常常對郭馥滋說的話。也成了她最喜歡的課後回饋。對她來說，學生能投入其中，比什麼都重要。她不諱言，前幾年的疫情確實影響了動態進行的體育課，之後有感覺學生互動意願降低，有些甚至下課後才傳遞訊息，不敢當面問問題。郭馥滋理解現代學生生活壓力大，可能有各種意想不到的原因，若缺席不來會給予一些彈性。但她強調：「給了彈性，就會有原則，建議要守學生的本分，課還是得定期來上。」

關於課堂紀律，郭馥滋有一套溫柔又堅定的方式。她笑著舉例，有次看到學生一直低頭滑手機，原以為是分心、偷懶，後來才發現對方其實在做筆記。郭馥滋說：「我會柔性提醒，不會直接糾正，學生也有自尊心，要保護他們的面子。」她相信，只要課堂氣氛掌握好，自然能帶動良好學習風氣。

除了日常課程，郭馥滋也推動「青銀共學」，讓大學生與長者共同參與運動課程。「一位長者配一位學生，大家在運動中聊天、互動，彼此都很開心。」她提到，這樣的跨世代交流不僅增進社交能力，也讓學生學會體貼與陪伴。她印象深刻：「有學生說，曾一起上過課的長者，在路上遇到還會互相打招呼！」那種人情味，讓人感到十分溫暖。

郭馥滋勉勵學生要珍惜青春、重視身體健康，「很多人年輕時不覺得維持健康很重要，等老了有錢有閒才想運動，其實已經晚了。」她希望學生能從體育課中，獲得快樂與養成習慣，「學生畢業後進入職場，將面臨更多生活的挑戰，若能從年輕時，就體

認運動的重要與健康的美好，對於未來工作、家庭甚至老化過程，都能有所助益。」從教學到帶活動，郭馥滋總是充滿熱情與笑容。她任教至今13年，學生從喊她「學姐」漸漸變到「阿姨」，讓她忍俊不禁笑著說：「我上輩子可能燒好香，這輩子才能當體育老師，又健康又能和學生互動。」許多畢業多年的學生，至今仍會在過節時寫email給她，這些無不鼓舞著她繼續往前走。她也用行動詮釋了體育老師陽光、健康的專業形象，在她的體育課堂裡，不只是運動，而是生活的態度與習慣的養成，希望學生更健康。

淡江時報