

【113學年度教學特優教師】體育處教授陳瑞辰 以身作則 陪伴學生增進泳技

教學特優教師

【記者吳沂諠專訪】「先做好示範，學生才會崇拜。」在游泳池畔，體育事務處教授陳瑞辰的身影總是透著一股嚴謹與專業。對他而言，游泳看似單純，實則是一場沒有終點的修煉；除了力與美的展現，更講求肌耐力與對水流的敏銳掌控。他重視技術養成，期待學生穩定進步，並以身體力行贏得學生由衷的尊敬。

陳瑞辰的課堂很不一樣，除了講授模式，也融入多媒體科技以提升學習成效。大學時期便接觸水下攝影的他，深知視覺回饋對動作修正的重要性，因而導入影像輔助教學，強化學生對節奏與姿勢的掌握。他以奧運金牌選手菲爾普斯的蝶泳動作為示範教材，更為了落實教學實踐計畫，添購專業攝影設備與水底反射鏡，建構完善的教學系統。

透過正面水上、正面水下及側面三個視角的拍攝，記錄學生的每一個動作，並上傳到iClass學習平台，供其對照示範影片進行自我修正。他也運用前、後測與共變數分析檢視進步幅度，不僅提升技術精準度，也培養學生反思與分析能力，讓學習由「被動接受」轉為「主動修正」。

面對數位轉型趨勢，陳瑞辰持續探索創新可能，思考將AI技術導入泳姿分析，並與泳隊學生討論軟體優化方向。雖然相關設備投入成本高昂，他仍審慎評估可行性，蒐集國內外案例。取經日本泳池教學現場，發現於池畔設置平板自動即時回放動作的作法，亦為其帶來嶄新啟發。

陳瑞辰於大學時期即自理學費與生活費，白天上課，課餘投入專業游泳訓練與教學，培養出高度自律與韌性。此一精神延伸至教學現場，每一堂課，他親自點名，細心觀察學生的狀態；面對不易接受指導者，則透過同儕回饋引導其自我覺察，在互動中建立學習動機與學會省思。

令學生印象深刻的是，無論水溫高低，他往往下水示範，並提前備課、準時到場，陪伴學生完成每一項動作。考量學生程度不一，陳瑞辰規劃不同強度與練習內容，例如35至100公尺的分級練習距離，協助學生在適切的挑戰中建立信心與節奏。

「擅長者邁向卓越，不擅長者克服放棄的心態。」陳瑞辰以馬拉松比喻人生，強調不以速度論成敗，而在於持續前行。他尊重學生的多元學習目標，以每一份正向回饋作為精進教學的動力。他深信，人的進步會無止盡的延伸，無論是否具備基礎，只要願意踏出第一步，都能找到屬於自己的節奏。

