

■ 體育學系

蔡政杰 教授



● **學歷：**

國立臺灣師範大學體育學系碩士

● **專長：**

體育史、體育學原理、教材教法與評量、民俗體育、網球、羽球、桌球

● **近兩年開課資料：**

103 學年度第 1 學期授課科目

羽球（一）

民俗體育

扯鈴運動（一）

桌球訓練與指導

民俗體育一

103 學年度第 2 學期授課科目

羽球（二）

民俗體育

民俗體育一

扯鈴運動（一）

羽球訓練與指導

104 學年度第 1 學期授課科目

羽球（一）

民俗體育

扯鈴運動（一）

桌球訓練與指導

104 學年度第 2 學期授課科目

羽球（二）

民俗體育

扯鈴運動（一）

民俗體育一

在快樂中成長， 在成就感中學習，

■ 體育學系

蔡政杰 教授

【文／周祐萱（社會與區域發展學系大三生）】



充滿熱情 踏入教職

在屏東鄉下長大的蔡政杰老師，從小就喜歡運動，不論是 100 公尺、跳遠、排球常常都是比賽的常勝軍，不過，真正讓他決定走上教職的因素是受到國小體育老師的影響，政杰老師說：「他是一個排球國手，但他不只教我們排球，舉凡田徑、棒球、足球等各項運動他都深入介紹，而且充滿了正向的活力與熱情。」因為這位體育老師，讓政杰老師學到，原來體育可以這麼吸引人，不只是運動的暢快，體育也可以帶給學生心情的喜樂和學習的成就感。

就讀屏東高中時，發現到學校在社會組的表現不佳，國立大學的錄取率約只有 5%，因此，政杰老師毅然決然的轉內組去報考師大體育系，而最後也很幸運地考上了他的第一志願——臺師大體育系。政杰老師說，當時他非常開心自己考上了，因為體育是他最大的興趣，他不只能夠帶著他的興趣繼續讀書，而且他也想延續國小對他影響深遠的體育老師對於教導學生體育的那份熱情，希望自己能做那個讓學生喜歡運動的體育老師。

把體育系學生當成自己的兒女

當政杰老師研究所畢業後，指導教授建議了他可以到臺北師院（現在的臺北教育大學）應聘，因為當時正準備要成立體育系，將來國北體育系將會成為栽培國小師資的翹楚，因此政杰老師就這樣加入了臺北教育大學體育系這個大家庭。政杰老師非常引以為傲地說：「體育系輔導學生

參加教檢、教甄的系統非常健全，我們是真的把學生當自己的小孩照顧和關心，努力和用心的把他們栽培成一位體育老師。」

政杰老師也提到，雖然體育系的學長姐制非常嚴格，大一新生剛入學時，可能會覺得非常辛苦，但是，其實畢業後他們和學長姐們的感情都很好，學弟妹們找實習學校、代課或考教甄，學長姊們都會幫忙報缺、給予面試和準備方向的意見，亦或者是一年一度的體育表演會，學長姊們也會給學弟妹們建議和適時的幫忙，整個體育系可以說是一個溫馨的大家庭，老師、校友和學生都一起成長茁壯。

透過扯鈴帶給學生成就

政杰老師在學校主要的授課內容是扯鈴和羽球，他也擔任本校扯鈴隊的總教練，還曾應外交部邀請帶著本校的扯鈴隊到馬紹爾群島表演訪問。因為政杰老師覺得扯鈴是個容易上手的運動，只要一學會運鈴，其他的技巧也能很快的上手，再加上扯鈴是國小較受學生歡迎的一項運動，而本校又注重國小師資培育，因此也增加了他想推廣扯鈴教學的動力。

每學期的扯鈴課程，政杰老師都會從最基礎的運鈴開始介紹，一節課可以教三招，所以一個學期，每位同學大概可以學到三四十招，而這些招式都是從老師成套的動作分解簡化而來的，而一套動作大概需要五週就可以學完，因此，一學期下來就可以學到至少三到四套的表演動作。而這些招式的排列組合有無限多，透過這樣



的教學，老師也希望學生能夠發揮自己的創意，將這些招式重新編排，變成屬於自己的成套動作。然而，扯鈴不只是個人運動，也有團體合作的部分，像是團體的互拋，因此，政杰老師也會安排團體活動時間，讓他們分組討論，編排不同風格的扯鈴表演。

不怕教不會學生， 只怕學生不來

對於政杰老師來說，學生的技術高不高超不是最重要的評分標準，他注重的反而是出席率以及學習態度，政杰老師說：「我的想法很簡單，我要讓他們沒有壓力的來練習，就當作是一種樂趣，所以我常常告訴他們，既然都花時間來上課了，就好好把扯鈴學會，不只多了一樣專長，說



不定它還會成為你受學生歡迎的最大利器，所以或許你們可以改變想法來嘗試看看。」在政杰老師的觀念裡，要讓學生有成就感是件很重要的事，因此，他的評分標準不要求專業，但是學生至少要會這項技能，讓老師看到努力學習的態度。而政杰老師又說：「我都跟學生說，整學期下來，如果你全勤，我最低就會給你 80 分，哪怕你只會幾招最簡單的扯鈴招式都沒關係。」或許很多人會覺得這句話不太合理，評分不是應該要多元評量嗎？但是，政杰老師卻很有自信的說，只要學生每堂課都有出席，我有把握可以把學生教得很好，我只怕學生不出席，沒有給我機會教他們。

教材教法

所謂的教材教法就是讓學生在課堂上假設自己是一位老師，讓他們思考你要如何教導別人學會這個招式，所以政杰老師的教學目標會傾向於每堂課讓同學不只要學會新的招式技巧，還要學會如何教導小孩子這項招式的能力。政杰老師說：「像是大輪迴的動作，大學生可能看我做完，自己再練習幾次，就能學會了。但是我都會要求他們換個角度想，小學生的學習力沒有這麼好，如果像這樣的教法，他們可能會不懂，所以我會開始分解大輪迴動作技巧和小秘訣。」從平常的課程裡，就可以看到政杰老師透過動作分解式教法讓學生開始練習教學課程的安排，很多人或許扯鈴技巧很高招，但是卻不知道要怎麼教會別人，透過蔡老師在每堂課中安排的分解式教學，慢慢地培養學生教學的能力，進而激發他們思考當一位老師，要如何讓

學生清楚而快速的學會每一項扯鈴招式。

教學零距離

每學期一開始，政杰老師就會開始觀察每位學生的扯鈴能力，只要看過學生運鈴之後，就能清楚了解每位學生的程度了。而觀察後，政杰老師會親自去教導那些沒有學過或者還不太熟練的學生，以政杰老師多年教學經驗，他觀察到很多不會扯鈴的學生，在每次分組練習時，都會自己躲在角落不去嘗試練習，因此政杰老師的教學模式是會先教一些小技巧讓已經學會的同學去練習，然後投入更多關注去帶領那些不會的同學學習，因為他認為，扯鈴這項運動是很容易就上手的，只要同學嘗試後，一定能學會扯鈴最基本的動作。因此，政杰老師都會主動去關心那些比較不會的學生，像是政杰老師會拿著棍子的前端，而學生拿著棍子的後端，透過這樣的方式，帶領學生感受運鈴的技巧，經由親自帶領的教學方式，政杰老師希望學生不再逃避嘗試，不再只是躲在角落不去練習，而是讓學生在老師一對一的教學過程中，慢慢的學習、漸漸的體會扯鈴這項運動的樂趣，也能讓同學在這學習的過程中找到學會扯鈴的成就感。

一個班級往往會有四十到五十個人，大一點的班級甚至還會到七十個人，政杰老師不可能所有同學都時時兼顧到，因此，政杰老師也會鼓勵同學們互相幫忙，並且採取加分制的方式，也藉此增進同學們彼此切磋互相學習的動力。像是每堂體育系的課程，最後都會預留大概 20 分鐘，除了讓他們練習這堂課新教的招式，

也會讓同學們去找扯鈴專長生學習新招式。這 20 分鐘就是讓學生們自由發揮的去補強自己的不足，甚至有時候學生們還會激發出各式各樣創意的新動作，這也是政杰老師想讓學生們彼此學習成長的目標，讓他們了解互助的重要性。

服務的重要

政杰老師除了很重視出席率，其實他也非常的重視「服務」。這裡所指的服務指的是什麼呢？政杰老師又如何在教扯鈴的同時也教同學服務的重要呢？每學期的第一堂課，政杰老師自我介紹後，會詢問有沒有同學自願幫老師點名且幫忙同學代購他們所需要的器材，而每當這位自願的同學舉手時，政杰老師就會立刻的送上一本他親手編寫的扯鈴教材，並告訴同學們，這就是我們這個社會現在最需要的熱心服務的精神，政杰老師說：「我非常獎勵這種精神，因為助人者人恆助之。然而在功利掛帥的現今社會，這樣的觀念日趨淡薄，所以我就利用送書的方式讓同學有這樣的體驗。」而這種熱心服務的精神，對體育系的學生尤為重要，每學期政杰老師都會接到很多國小在徵求扯鈴指導老師的請求，這時，政杰老師都會介紹自己的學生多出去服務，除累積自己的教學經驗，對他們未來的教師應聘也有助益，不過，最重要的是，政杰老師希望藉由這些機會，能建立學生不論在何時何地，都不能缺少熱心服務的觀念。



最印象深刻的學生

曾經有一位外籍生在學期末突然給了政杰老師一份報告，這位外籍生在報告裡提到，在他們國家沒有人接觸扯鈴，所以他從一開始對扯鈴一竅不通，而到學期末卻能得心應手，一切都是由於政杰老師耐心的一對一教學，讓他開始對扯鈴產生極大的興趣，甚至要把扯鈴帶回他們國家，讓更多人認識扯鈴。不過，他也向老師建議，課程規劃可以安排多一點的分組時間，類似互惠式教學，因為他認為大部分的課程安排還是以老師為主體的教學方式，他希望能夠多讓學生們互相討論，而政杰老師也虛心接受了這位學生的建議，在課程中安排分組練習並由學生自行討論動作編配流程和受測動作。而這樣的安排也確實提高了學生的學習興趣。每每發現學生從對體育心存恐懼到現在能夠對扯鈴技巧有著滿滿成就感，對政杰老師來說，是一種肯定，除了讓我們看到老師的教學對學生的正向影響，也讓我們體會教學相



長的意義。

不只教體育，更教學生品性

體育系最大的盛事——體育表演會，不僅需要同學們卓越的體育能力，更是挑戰學生們的團結精神以及創意。政杰老師也提到，每年體育表演會的扯鈴節目，都是學生們自己討論和編排出來的，老師的角色只是給予建議，不參與學生的節目設計和動作規劃。在政杰老師的觀念裡，每年的體育表演會名稱前都會冠上今年是由第幾級主辦的，那就代表體育表演會是屬於學生的，主導的人不是系主任也不是體育系的老師，而是學生。這個觀念其實就是體育表演會最重要的精神。每年的體育表演會都考驗著該屆學生的領導能力、編排能力、設計風格和團隊精神，往往在籌備的過程，會出現意見不合的狀況，這時，老師就會站出來，當學生們的橋樑，讓他們能順利協調溝通，以完成接續的進度。政杰老師希望同學能從中學到，在團體中包容和溝通的重要性，不管是體育競賽、體育表演亦或是未來出社會，這都是必備且最不可或缺的能力。

然而平常的課堂中，政杰老師也常常會和同學聊天，政杰老師說：「我通常都會和他們聊聊現在教育的現況，並以自己的角度告訴學生，我們是從什麼角度來審視你，以期在眾多競爭者中能脫穎而出。

因此都會告訴他們相關的禮貌和服務，讓他們現在就漸漸的培養這些內在的品性。」我們可以看到，政杰老師想要帶給學生的不光是最新的扯鈴招式，而是能讓他們未來進入職場受用的知識，因此，政杰老師不光是為學生上體育課，也是為學生上了一生當中最重要的品德教育課。

反思和期許

「我希望我自己能做學生需要的老師，所以我也會努力的讓我自己成長，像是我會練動作、我會寫教材、我還會常常上 youtube 去學新的招式，了解新的比賽狀況，就是希望我可以帶給學生他最需要的東西。我期望我的學生一進入職場，馬上就能將我教的東西派上用場，我不希望我的學生進入職場後，要跌跌撞撞的再經過自我的充實後才能熬出頭。」政杰老師雖然已教學多年，但仍然是不斷的在充實自己，思考還能如何編排課程大綱加入最新的扯鈴招式，還能如何的幫助每位學生。他期許自己要讓每位上過他的課的學生都能在成就感中學習，在快樂中成長，他也時時的告訴學生，運動不需要你的技巧多麼專精，它其實就是和我們的健康甚至是生活有最直接的關係。政杰老師希望透過他的教學，讓同學們不再只是為了應付考試才運動，而是發自內心的真正喜歡運動，體會運動中的樂趣，讓運動成為生活的一部份。