

與學生在田徑場上共舞的馬蓋仙

體育學系・水心蓓・教授

【文／鄭如旗（文化創意產業經營管理學系碩士生）】

黑色長袖上衣與黑色韻律褲，飄著一頭長髮，牽著腳踏車疾行進入體育館，一個轉彎遇到坐在階梯上的學生，卻漾開了笑容，親切的問候同學：「沒課了嗎？」這位穿著與行動都像忍者一般深邃、內心又沸騰著對學生關愛的老師，就是榮獲 101 年資深優良教師的現任體育系系主任－水心蓓老師。

她的名字，不僅出現在高中體育教材上，或在各式體育甄選委員名單中，從前更是運動競賽的報導焦點，從踏入體育選手之路轉向培育體育專才，水心蓓老師與我們分享箇中點滴。

國手養成的生涯背景，培養無藉口的學習精神

水心蓓老師並非體育班出身，從小學時代，她在田徑場的表現就相當出色，學業成績也保持得很好。在一次的競賽中，她所屬的臺中市忠孝國小團隊，一舉打敗歷年常勝軍的大同國小，同時她也以兩百公尺田徑賽奪得冠軍，開啟了學生時代成為國手的生涯。國中時期，進入以田徑為重點發展項目的東峰國中，並因為成績良好，被分發在資優班內，除了每日鍛鍊兩小時，平常仍然照常上課。國三那年，水心蓓老師代表臺中市參加臺

灣區田徑賽公開組，與當時的知名選手吳麗華挑戰同等高度跳高，僅因試跳次數較多而排名第二，也因此升上曉明女中時被推薦保送至左營的國家儲訓營，與其他大學以上身分的選手一同培訓，並在一年後獲選為加拿大蒙特婁奧運會代表隊員，一路見證了全球體育賽界的轉變。

年僅十六歲的她，白天專注受訓，晚間則與同梯選手一起修習高中課程；高二以後，受田徑協會徵召在台北集訓，每天早上晨操後，日間於臺北中山女高借讀，傍晚下課後回訓練中心練習。學習的歷程上，水老師雖然因為鍛鍊的緣故，奔走於學校與比賽場地，卻能時常保持良好的學業成果，那是因為父親的教育方式，讓她沒有想過、也沒有理由因為訓練影響課業。事隔多年，水心蓓老師有感：「EQ、IQ 都要高，有相當的智慧才可能成就一位優秀的選手。」

出身教師世家的水心蓓老師，在父親鼓勵之下，大學保送至國立臺灣師範大學體育學系，成為準教師。從民國七十一年開始進入國立臺北教育大學（當時稱臺灣省立臺北師範專科學校）實習後，就在這裡過了三十年頭。當時的水心蓓老師在與同樣初為人師的同學們聚會討論中，發現自己所處的學校環境，竟然是如此難能可貴：以第一志願進入學校的學生，既乖巧又好學，以吳萬福老師所領導的師資團隊，教學都很認真，也樂於傾囊相授，讓水心蓓老師把握機會，努力學習。當她有所疑問時，不僅有吳萬福老師幫忙觀摩課程提點，也可以與其他老師請益、實際觀摩課程，在不同專長的教師身上，她更是能夠快速了解不同領域的教材。同時，每月同仁間的教學研究會議，與校際間的大專教師教學研習，都讓她有所衝

擊，得到更多教學刺激。也難怪回顧過去，水心蓓老師會說：「我的生命中有太多的貴人了！」。

細心打造課程設計，提供目標讓學生自我突破

「最好的課程就是讓學生一步步展現能力，而達到教學目的！」為了營造讓學生從發現中學習的環境，水心蓓老師運用許多不同的方法引導學生，其中之一，便是使用「遊戲」的方式。「如果我今天要教前後滾翻，我不會直接讓學生照標準動作做，我會先讓學生體驗各種不同方式的身體滾動，例如側滾、雞蛋滾、不倒翁滾翻、往前滾、往後滾，或是小斜坡滾…等，讓他們在情境中自然練就滾翻。」

又如體育系的課程中，往往需要暖身運動，在了解「跑操場」是學生覺得較為無趣的課程部分後，她設計安排了各種不同的暖身方法：第一周是交叉跑、接力跑、跟著同學的動作跑；隔一周則是讓同學三人一組，在最短時間內，繞完校園內 15 棵樹；再下一次換成繞同學、下下次變成爬學校三棟大樓、十層樓梯……，「學生們覺得新奇好玩，課程中跑與跳的目的也就達成了。」水心蓓老師細膩的思考，讓每一堂課都充滿學生的期待。

就像「舞蹈」這門課一樣，在學生已有基礎之後，水老師只要下達指令：表現一個「力量」、表現一個「空間」，甚至是「大的空間」、「小的空間」以及「不大不小的空間」，學生就能馬上用自己的方式呈現出來。水

心蓓老師的教學方式循序漸進，讓複雜的舞步更容易學習，正是同學喜歡上舞蹈課的原因。

「設定目標」是另一種有效的教學方式。以跳跳箱為例，水心蓓老師在課堂中放置五座跳箱，由階層最少排到階層最多，學生們可以由最低標準一路練習到高，水心蓓老師也會一邊觀察調整，當學生們都進入中高階段時，便將所有跳箱都加高階層，這樣的操作之下，竟然讓女生班級，有三分之一的同學自願挑戰六層的高度目標，也有部分學生還要求使用縱箱而非僅橫箱，即等同於男生的練習規格。開啟學生自我挑戰的意識之後，學生會更有達成的決心，學生之間也會相互學習。



「示範最重要」水心蓓老師除了講解時示範，也在同學練習時再次演示。

「可以預期，但不強制規定的方式，學生的意願才會高。」水心蓓老師印象深刻的是，有一年帶領一班音樂系的同學參加健身操比賽，沒有舞蹈底子的學生們，本來並不期待能角逐獎項，然而在練習的過程中，水心蓓老師會在每一階段具體的提出目前評量結果標準，讓學生們了解目前的成績落點在哪裡，進而再加強哪些部分就能升格進入高一個等級，當學生們知道團隊可以進入前六名時，鬥志瞬間升了起來，卯足勁練習，連配分不高的服裝部分都要做到盡善盡美：統一規格的緞帶頭飾和全部貼成白色

的球鞋，這場比賽最後得到第一名，實在是實至榮歸。當然在練習過程中，水心蓓老師準確專業的評分能力，來自於不斷與資深教師請教的累積。

超預料表現，形成教學轉捩點

教學超過三十年的水心蓓老師，回想起某次課程，是讓她難以忘懷又深思許久的一件事，二十多年前的體操課程期末評量，那時水心蓓老師還是位新進老師，她因設定了一組評量動作，讓每位同學都依照動作表現時，卻有一位同學，沒有照著步驟做，而是用自己的方式，演出了完全不同的動作內容，「我知道她的動作其實是更具難度的，但是當時她的確沒有做到我要求的內容。」為了讓同學感覺公平，那時水老師請同學再做一次標準動作，「但我依稀記得，事後她一反常態，偏離班級活動區，到一旁做了一些練習的動作，我想她可能感覺委屈了。」這件事情讓水心蓓老師有很深的感觸，並成為她在課程設計的轉捩點。過去傳統教育中強調的標準動作固然需要遵守，但是「創造性」也需要被留意，提供給學生制式之外的空間，讓學生超越。自此，水心蓓老師的評量項目中，會讓學生自由發揮，只要能不偏離主題結構即可。

這件事情也間接讓水心蓓老師更加發現與學生事前溝通的重要。「從前我跟好的榜樣學習，現在我跟學生學習」每屆學生的程度不同，水心蓓老師不只求「我認為」的方式教學，更注重學生學習的成效。當學生的表現不同於預期時，就要思考原因，有可能是沒有聽懂，那老師就要思考，是不是有事先說清楚、提供具體的目標；也有可能是學生沒有學會老師教

授的，又喜好表現，甚或是已經有能力挑戰下一個階段等種種的不同原因，都讓水老師更加注重了解學生的價值觀。

因此，水心蓓老師認為，能與學生共創學習成果是最好的狀態。「我會跟學生說，不要躲我，不要怕做不好，越是覺得有困難或不熟練，越是要出來做給我看，我才能指導你」。學生程度不同，有時候若有學生無法達成大部分同學都做得到的動作，水心蓓老師就會針對該學生的能力給予暫時的學習目標，當達成進度之後再進到下一個階段目標。「學生有受到公平教授的權利，就算是程度不好的同學，也要讓他有自信心，在安心的情緒下，建立自信心，學生自會享有更好表現，往好的方向發展」，水心蓓老師特別強調要讓學生安心。

備課永不打烊，將冷門課開到爆滿

「教學就像一場比賽，每一次，我都要自己每個班比上一個班帶得更好。」水心蓓老師在每次開課前，會依照之前開課的學生課程心得和上課過程，設計出新的教學大綱，並依照班級類別設計適合的課程類型，例如通識課程就會考量學生年紀與性別，準備三到四種不同類型的體育活動；體育系專業科目的課程，則依照專長準備，教學方式與評量方式尤其重要，並依照學生程度與時代的變遷調整，比方近年來，發現在教甄與求職面試時，體育系的學生多數不擅於口語表達，且文字敘寫能力也極待加強，因此增加讓學生討論及做報告的方式。

這份大綱在開學時會與學生討論需不需要修改，學期中時，也會再審視一次。通常在每堂課之前，水心蓓老師會先備課，記載當日教學大綱與需加強部分，並於課後記錄當次上課的心得與回饋。

每門課程的第一堂，水心蓓老師都與學生溝通：老師會認真上課，也希望學生重視這門課，學生的準備應該要到位，包括服裝、情緒、身體狀態。因此，水心蓓老師一定會提醒學生，前一日睡眠需充足、飲食時間需要規劃和了解進度，也知道下一步要學習什麼。水心蓓老師說「不必討好學生，而是關愛學生，重視每一堂課，不浪費學生的時間」。



精密的課程流程設計可以有效率的管理班級秩序。

水心蓓老師的課程設計十分有特色，曾有一門「動作教育」，甫開課時被視為備選的冷門課程，經由水心蓓老師的設計，在課程中強調由學生基礎能力出發、以遊戲做為手段，不僅能擴大身體動作自由度與表現方式，亦能促成樂觀積極的心理態度、養成開發創造的能力。發展到後來，「動作教育」成為修課人數爆滿的課程，也形成具有發展空間的研究主題。

即使是已經開課近十年的瑜伽課，水心蓓老師也仍然認為它還是「新課程」，為了將這門課上好，她在開課之前，先當學生廣泛的上遍各種瑜伽課程、師資班，並大量閱讀瑜伽書籍，加上揉合田徑與舞蹈二十年經驗的底子，才開設出現在的瑜伽課程，讓學生反應「具有深刻的自省體驗」、「從來沒上過這種體育課！」時至今日，她仍持續閱讀瑜伽書籍，不斷吸收新知。又如另一門「幼兒身心發展理論與實務」課程，跨領域結合體育領域與幼教專業，水心蓓老師為了這門課程不僅在外研習幼兒領域課程，並逐步發表研究，同時也藉由向幼教老師請益的方式，互相了解教學需求與方向。水心蓓老師認為，當自己突破教學方式時，也是樂趣。

教學策略多樣，達成不同目標

教學方式是水心蓓老師很重視的環節，尤其是「如何教」－在教學方法演化的趨勢之下，教學重在啟發學生，她透過不同的方式讓學生找到信心。比如術科當中，「示範最重要」示範的動作也要非常清楚。因此好的老師要維持體能，讓學生能完整了解動作內容。此外，水心蓓老師極少在課程中請假，若偶遇身體狀況無法親自示範的時候，才會更換展示的方式。上課時，有時候她會帶著 DV 拍下學



水心蓓老師藉由錄影的方式讓學生觀摩自己的學習成效。

生的動作，不僅能夠提高學生的興趣，也能從影片中修正動作；有時則藉由播放影片，加強學生學習興趣。

「課後（外）參與」亦是重要的教學方式。例如在舞蹈課程中，水心蓓老師會要求學生觀賞劇場型表演，從前端介紹創作背景、觀賞前的服裝禮儀準備，到現場的演出觀摩、劇場流程設備安排，至分組討論、報告及繳交觀賞心得，每個部份都是學生可以學習的機會。

體育系同學若有外務或身體狀況而無法上課時，水心蓓老師如何處理呢？「若必須請假，我會請他交報告，根據這次的學理主題準備，或是因為參加比賽演出，則繳交參與活動的心得，以訓練書寫能力；若是因為身體狀況無法練習，則仍然需要在旁邊見習、寫筆記，觀察同學學習表現，討論時，參與發表。」一切的配套措施，都是因為水心蓓老師希望讓學生學習不要有斷層。

而水心蓓老師也鼓勵同學自我突破：在術科表現上，只要有把握自己有進步，到學期末都可以再找老師補考，直到達成最佳成績為止。



重視學生滿意度的水心蓓老師，在學期中實施不記名回饋，讓學生在考卷內留言撕下繳交，或是用電子信

體育科目不僅重視術科，也需要紮實的知識學理，因此課程中需平衡兼顧。

件寄送等，這些學生回饋，都是她相當重視的資訊；除此之外，她也會了解期末評鑑內容，並針對分數較低的項目思考調整。即使是學期課程完畢，往後學生在專業上有任何需求，水心蓓老師也都願意協助，就像是「售後服務」般周到。

嚴管課程與關心，讓學生感受真心

面對一群青春少年，要如何管理他們的上課秩序呢？水心蓓老師想了想，總覺得大部分的學生都很乖，少有狀況發生，然而再探究班級經營管理方式，就會發現，經過水老師的流程安排，學生很難有機會超出秩序：當學生在等待器材準備時，會讓他們有事情做，例如複習上週的動作；課程安排緊湊，只在討論時才會停下動作；頑皮玩弄同學的學生，就讓他先表現、回答問題；表現不認真的學生，水心蓓老師則會私下關心詢問學生狀況，先解決學生自身的問題。

「我是個嚴格但是認真的老師。」水心蓓老師表示，體育系學生術科的要求是具嚴格標準的。曾經有一位學生，在第二次重修之後，重新認識水心蓓老師，了解她的用心，直到畢業後的婚宴，還特別邀請水心蓓老師參加。「嚴格」是水老師對學習態度的堅持，事實上，當學生自己有進步時，就不會在意老師嚴格，重點在於溝通，讓學生接受，因此水心蓓老師也重視個別差異。她表示，其實大部分的學生，只要清楚說明，就會接受、了解，時間久了也會感受到水心蓓老師的關心。

學生劉同學表示：「水心蓓老師十分好親近，而且很替同學著想，有一次，由於全班已經進行了整天的活動，上課時向老師反應太累，老師就讓我們休息十分鐘，還替我們關了電燈窗戶，這十分鐘真的很有效，讓我們恢復很多體力。」游同學說：「老師 EQ 很高，有時候連我們自己都覺得很吵的時候，她會用講的，不會大罵。」

水心蓓老師認為，生氣無法解決問題，如果學生不好好上課，她會失望，因為耽誤了其他同學上課的時間，讓大家不能繼續上新的課程。雖然如此，遇到這種情況，她仍然秉持著問題解決導向，再給同學機會。

師生互動如藝術，自認擁抱最佳職業

近兩三年接了行政職，水心蓓老師承認自己是個工作狂，由於在意他人，往往會將有關他人的事情優先處理，因此花在學生的時間也比家庭多，幸好孩子都很獨立，讓她放心許多。

如果有空，水心蓓老師喜歡散步、喜歡閱讀，還喜歡搭上很久的飛機，在長途旅程中思考，檢視自己的生活；相對的，看電視新聞的時間極少，比較常看刻劃人性的美國影集，從以前的馬蓋先到最近的 CSI、偷天任務、美女上錯身，水老師享受劇情中從細節裡找到突破的方法。「解決方法不只是一種，來自個人智慧，而智慧又可以從學習達到。」水心蓓老師再次強調，幸好自己貴人多，成為她的表率。

面對多變的世界，水心蓓老師希望讓學生有適應社會、創造趨勢，以及找到出路的能力，身為老師，則能引導他們看世界，所以，教師不能只是教練的功能，還要給予學生信心。因此，水老師有時爭取一些特殊的機會，如校外的機關學校或企業團體的活動與表演，讓學生們參與不同的世面，開闊眼界。

水心蓓老師認為，教書是良心事業，最重要的是學生要建立正向的學習態度，也要建立認識，身為老師不需要討好學生，而是建立溝通，尊重個別差異，解決問題，鼓勵學生有困難時要提出。

其實，師生互動何嘗不似藝術表演呢？每個互動的當下都是唯一，也無法再現。因此，水心蓓老師十分珍惜每一次的上課，她興奮的說：「你不覺得教體育課是最好的職業嗎？學生一上體育課就會開心，而我用我的專長教學，又可以運動，看到同學在進步中建立自信，也充滿成就感，而這一切又是主要的工作內容、又能教學



教學方式的趨勢跟著時代改變，
每次開課都會因應調整。

相長、相互成就。」幫助學生把不可能變成可能、引導學生自己發現學會，水心蓓老師就像是體育場上的馬蓋先，將每一次的挑戰都視為新的目標，解決學生的問題，與學生共榮共創，也在專業教學領域不斷締造佳績。