

余育蘋

樂作園丁 傳承運動精神的種子



小 檔 案

系 所 共同教育中心體育室

專 長 排球、健康體適能理論與實務

教授科目 健康體適能、排球初級、排球中級、高低衝擊有氧、
階梯有氧、女子排球校隊

學 歷 國立臺灣師範大學體育學系學士
臺北市立體育學院運動科學研究所碩士

經 歷 國立臺灣大學助教
國立臺灣大學體育室講師、助理教授

現 職 國立臺灣大學體育室副教授

榮譽紀事 國立臺灣大學教學優良教師（五度獲獎）
國立臺灣大學教學傑出教師（兩度獲獎）





希望透過體育教育，讓學生體認人生不會永遠都贏，要學著忍受挫折，從中培養團隊合作的能力，學會領導、服從和服務的價值。

在臺大二十餘年的教學光陰，每次課程的最後一堂課，余育蘋最常用來鼓勵學生的話便是：「我只是一個園丁，而每個人都可以是傳承運動精神與態度的種子。」余育蘋用運動的知識、技巧和價值等養分來灌溉這些種子，期望學生能將健康和運動的精神帶給自己與身邊的人。每每看見體育課後學生情誼仍延續，甚至相約運動、練習，成為相知相惜的好夥伴，她都感到相當驕傲，認為這是臺大校園中一幅美麗的風景。

※ 自小愛運動 踏上體育教職路

余育蘋自孩童時代即喜愛運動，眾多運動中，她特別熱衷排球。她在高中時入選中華青年隊，代表國家參加泛太平洋排球賽並贏得冠軍頭銜，優秀的成績使她免試直升師



■ 余育蘋代表國家參加泛太平洋排球賽的剪報。（楊文卿／攝影）

範大學體育系。畢業後結束實習之際，她遵循師大恩師的建議，至臺大應徵體育教職。

身為臺大體育教師的余育蘋，得兼顧教學、訓練與研究，壓力很大，而她透露訓練校隊是她投入最多心力的部分，也是最辛苦的一環。臺大校隊成員除了體育保送生之外，其他的選手是從學校舉辦的新生盃比賽中挑選而來，很多都是尚未達到技術門檻，甚至從來沒打過排球的同學，基本動作、體能必須從基礎開始訓練。每當磨練到能正式上場時，又得面臨同學即將畢業的窘境，新進的一批選手又是一次訓練的新開始。

※教學心態翻轉 重視個體差異

余育蘋談及初任教時，笑稱自己是兇悍的



■女排校隊的歷年獎盃。（楊文卿／攝影）



■獎牌代表著對余育蘋教學及推展體適能的肯定。（楊文卿／攝影）

嚴師，以「鐵的紀律」進行教學和訓練，認為老師教什麼、學生就學什麼，且學生必須盡力符合老師的期待。這樣的教學態度，一方面來自她對自我的要求很高，進而對學生要求也高，另一方面在運動選手生涯中所受的訓練，不只密集也很嚴格，因此她無形中複製了同樣的教學方式。

然而隨著教學經驗的累積，她的教學心態開始轉變，「最大的改變是脾氣變好了」，她笑說，更重要的是她慢慢發現老師不應以自我為中心，而應該傾聽學生所需要的是什麼。

縱使技術層面為最外顯的成果表現，但余育蘋不將運動表現作為評斷的第一標準，而是將個體差異置於首位。以全校性的體育課來說，每學期的學生都是截然不同的新鮮

組合，來自不同的科系也具備不同的程度，她會考量個別學生的技術水平及體能狀況，找出適合每個人的練習方式和進度。「雖然技術是一樣的，但教學方法和步驟可以不一樣！」她說。

具體的作法，譬如她會將排球場劃成幾個區域並分級，程度相近的同學在同個區域一起練習。當同學程度提升，可以轉移到較高的等級接觸更難的技術。於此同時，她也知道了一直停留在同一區的學生，就是需要她幫助的同學。她針對他們的弱點，指引他們應該怎麼加強、動作的重點在哪裡，並鼓勵他們在生活中實踐，持續學習不要放棄。

※鼓勵建立管道 與身體對話

余育蘋秉持著「運動即生活」的理念，從旁擔任協助者的角色，帶領學生探索運動，進而鼓勵學生將運動內化為自身的習慣與價值。她的教學理念在於提供學生正確的運動概念與方法，使學生認知運動對健康的重要性，培養同學規律的運動習慣、自發性地去關心與管理自身健康，因此她的課程重視知能，也重視技能。

例如她在有氧舞蹈課程中，透過不斷地示範和練習，使學生熟悉有氧舞蹈的基本動作與組合動作；在排球課程也循序漸進地指導，舉凡姿勢、步伐、發球、傳球與扣球等技術，逐步進階，也會介紹排球的比賽規則。她認為，若能建立學生扎實的基礎，熟習不同運動類型的技術和知識，了解

不同的運動方式和強度能如何運用以達到成效，他們在自主運動時才知道運動該怎麼做。

她也不時分享關於健康、規律運動的好處，鼓勵學生養成運動習慣。在學期初和學期末，余育蘋會替學生進行體適能前測與後側，藉由測量數據，幫助同學檢視、評估自己在體能與身體組成上的變化。

余育蘋表示，現代的學生課業壓力大，她建議學生妥善利用瑣碎時間，將運動視為生活的一部分，建立與自己身體對話的管道。她也強調希望同學在運動的當下是快樂的，並在運動當中獲得自我的成就感，運動不僅能促進身體健康，也不失為調節情緒的出口。

最讓學生印象深刻也最喜愛的，莫過於余育蘋擅長結合有趣的教學活動與工具，像是安排精油按摩，以及運用抗力球與瑜珈墊，使有



■余育蘋對排球運動始終抱持熱情與專注。（楊文卿／攝影）



■排球校隊球室牆上貼著加油海報還有精神標語。（楊文卿／攝影）

氧動作更有趣多變、伸展和運動到身體不同部位。對於課程為何有如此特別的設計，她回答：「學習不是單一的，用多元的方式增進學習樂趣很重要。」

※從體育教育建立人生價值

余育蘋觀察臺大學生的特質，她認為能進入臺大的同學都是很優秀的菁英，但通常比較不容易認同他人，而傾向讓別人信服自己，以及不擅於處理挫折。她希望透過體育教育，讓學生體認人生不會永遠都贏，要學著忍受挫折，從中培養團隊合作的能力，學會領導、服從和服務的價值。

臺大女子排球隊歷史悠久，不論是早期的大專盃或現行的大專聯賽，都有不錯的表現，一〇三學年度更獲得一般女子組第二名！在每週只有兩次的訓練情況下，余育蘋認為實屬不易。雖然余育蘋訓練很嚴格，但她也跟隊員強調，比賽時好好享受比賽過程，將團隊的認同

感置於勝負之前，只要能夠盡力而為、毫無遺憾，那麼成績如何似乎不是那麼重要了。

舞蹈和排球課程皆有分組的安排，余育蘋會根據體能數據、技術能力，平均分配編組，並盡力融合多元系所背景、不同年級的同學。她期望透過團體成員間的教學相長、溝通合作，來激發同學的創意與不同的思維方式，以及提升每一個人的水平，讓整個團隊一起進步，最重要的是藉由分組活動，使學生能真實感覺到「團體」的意義。

以舞蹈課程來說，成果發表時，小組成員必須共同討論出主題，結合課程所學之動作並融入創意，設計一個長度約五分鐘的表演，音樂、道具也都由同學自由發揮與準備。

在排球課程方面，從期中之後余育蘋慣例會讓同學打分組比賽。她說，排球表現的運動精神非常細膩，相較於其他球類運動，打排球每一次的力度、路徑和落點不可能一模一樣，應對進退沒有公式，需要不同位置的隊員相互合作、溝通，如果執著於個人主義，是無法得分的，因此尤其重視拋開自我、聯繫團隊感情。她形容打排球「面對的不只是球，也是人」。

＊經營課程平臺 增進師生互動

隨著網路與資訊科技的普及，學生的學習需求正在產生變化，校方也積極建構教學平臺。雖然對於體育教學來說，技術的養成最受重視，但余育蘋發現，體育課程並不是只能在學校進行，也可以讓

學生在家自主學習，因此她十分用心經營CEIBA數位課程管理平臺。

為妥善運用平臺功能，余育蘋將課程內容公布在課程平臺上面，提供講義、相關資源的下載，更別出心裁地將每週教學內容拍攝成影片，當天無法上課的同學不用擔心錯過上課進度，想複習動作的同學也能透過觀看影片加強練習；期末的成果表演也上傳供同學欣賞、留作紀念。余育蘋還時常在課程平臺分享運動的小知識，以及在討論版與學生交流互動，回應學生提出的問題或修課心得。

至於實際互動，余育蘋不僅在課堂上當面指導同學解決學習上的困難，她上課還會仔細觀察每位同學的狀況，有時候看得出來同學身體不適，或者好像有心事，她就會上前關心、和同學聊聊。她舉例說，有一次有位女學生看起來精神渙散、情緒不好，在她關心詢問之下，原來是失戀了。也有很多學生向她傾訴帶領系隊的煩惱，她會以自身經驗來思考如何協助學生解決問題。

從「老師很注意學生的狀況」、「老師超可愛的，不管是上課問題或是下課有個人的問題，老師都很樂意回答」，到「我從老師的課堂上學到非常多，不論是運動技巧還是心理健康，尤其是關於領導、情緒、比賽應變處理等」，這些都是學生對余育蘋的教學回饋。余育蘋也從其中欣喜看見運動精神已在萌芽生長。



■學生精心準備的小禮物，余育蘋十分珍惜。（楊文卿／攝影）