

【教學特優教師】謝幸珠

新聞萬花筒

剛教授完有氧舞蹈的謝幸珠老師，臉上洋溢著運動過後的紅潤光澤，談起體育這個「動」的教育，她由自己的經驗出發，侃侃而談。

開設有氧舞蹈和體適能興趣班兩門課，謝幸珠在舞蹈教室上課，透過大面的鏡子觀察學生的學習狀況。上課時，她會在前方帶動作，有時也會在同學旁邊走動指導、調整姿勢，幫助達到更好的運動效果。有時，同學跟不上音樂律動，她便放慢腳步，或藉由重複動作來教導，而當同學做得很好，她也不吝給予讚美。

謝幸珠總以自身從運動中獲得的好處和同學分享，她也力行每天快步健走的運動習慣，她說，規律的運動不但能紓壓，也能改善身心健康。而究竟該選擇哪種運動，她也提供同學一些建議，有興趣是首要之務，如此才能持久，其次則分別為方便、不受天候影響和有效益。

她更提到，除培養運動習慣，如何正確從事運動避免傷害，以及如何從傷害中恢復，也是很重要的課題。她以自身的例子說明，膝關節曾遭運動傷害，醫師甚至告誡她不要運動以免造成負擔，但她靠著調整運動方法，注意膝關節彎曲角度，終能達到身體最好的狀態，並且持續從事運動。

謝幸珠說，她總是具備「4心」來教導同學，也希望同學以同樣心態參與她的課堂，那便是「愉快的心」、「努力的心」、「專注的心」，一旦具備這三樣，自然會散發「自信心」。她希望同學都能透過良好的運動習慣，促進正向的行為改變，甚至可呼朋引伴，大家一起來動一動。（文／陳騫靜，攝影／賴意婕）

2014/03/17