

## 【113年教育部資深優良教師】服務滿30年 體育處講師蔡忻林 擁國際證照 量身打造瑜珈課

教師節特刊

【記者曾晨維專訪】體育處講師蔡忻林獲得教育部113年度資深優良教師，擁有30年豐富教學經驗，長年來教授體適能、瑜珈、舞蹈與有氧運動等多項課程。蔡忻林的影響力不僅限於校內，她已累積多項國際證照及認證講師培訓師資資格，例如全亞洲唯一非醫療人員臨床骨科動作專家認證、國際瑜珈與孕產婦瑜珈師資認證、Space Cycle瑜珈教室教學訓練顧問，曾任Nike及現任愛迪達臺灣體適能顧問等，超過千餘小時的瑜珈認證與資歷。她笑說：「我熱愛專業學習，專業證照多到一個不行！」

蔡忻林的課程以「正位瑜珈」為特色，內容包括肌力訓練、運動模式再教育、赤足訓練的喚醒啟動、筋膜放鬆、柔軟伸展以及強力塑身等等，她重視科學動作的排列順序，班上若有輕微膝蓋疼痛、下背不適或手腕支撐有問題的學生，可立即為其設計合宜同步動作。「學生若有任何不舒服、不理解動作或需要支援的，我都會依專業盡快協助，做出個別化和適合的動作，以及給予後續因轉診就醫或練習時的注意事項，以避免他們受到運動傷害。」

看到身邊多位體育教師有運動傷害後遺症，或因長期授課，身體某個部位容易受傷，蔡忻林藉由多年來的瑜珈訓練，從靜態到動態，讓身體維持在一個相對平衡的狀態，有效避免運動傷害，「這是目前為止，讓大家都羨慕我的事情。」蔡忻林主修運動生理學，做了許多矯正運動，愈做愈有興趣，後來教瑜珈，從中發掘出新的一片天，課餘擔任LesMills BodyBalance講師，開設RYT200美國瑜珈聯盟師資培訓，還自行研創教材，全身心投入瑜珈教育。

年輕時，蔡忻林教授較多動態課程，逐漸轉向「內在訓練與覺察」。她分享：「許多學生因我的教學方法而受益匪淺，尤其學生上過早八的瑜珈課，發現更能讓自己一整天保持專注和冷靜。」蔡忻林從中觀察到：「人在放鬆的時候，意識反而更清醒」的現象。

談到正確觀念，蔡忻林表示，許多專業運動員也將「瑜珈」納入訓練計畫，藉由瑜珈和靜坐冥想來放鬆身心，提升比賽表現。今年巴黎奧運，她看到瑞典撐竿跳高世界紀錄保持者杜普蘭蒂斯（Mondo Duplantis），以6.26米的驚人成績，再次刷新紀錄奪金，比賽前的準備是進行「筋膜放鬆活動」；烏克蘭23歲雅羅斯拉娃馬胡奇克（Yaroslava Mahuchikh），奪下「女子跳高」金牌，創新世界紀錄，而她，比賽前

竟然在「睡覺」。

蔡忻林解釋：「放鬆和冥想幫助運動員控制肌肉，減少緊張，達到最佳狀態。」這兩位運動員在比賽前放鬆，肌肉反而能發揮出穩定及良好的伸展能力，獲得優秀成績，這種理念與瑜伽中強調的「放鬆身心」原理相通。她強調，這些靜心和柔軟伸展的過程，都是降低運動傷害重要的一環。她上課時為各種不同的動作，選配適當的樂曲，她的Spotify歌單，甚至成為學生們熱門的追蹤對象。「我的歌單學生都追得很癡迷呢！」她笑道。

除了教學外，蔡忻林還積極參與各項活動，一位教過的學生於9月22日在台北流行音樂中心，舉辦融合流行音樂與瑜伽的大型展演，活動需要進行多次彩排。其中一位參與者是第一屆體適能有氧社總幹事周欣滿，她因蔡忻林的體育課深受啟發，才創建了社團。蔡忻林以本校的熱舞社和體適能有氧社為例，表示：「這些社團的運動練習，都需要體能、動作和音樂的完美結合。」

許多畢業生和校友甚至在運動產業中取得優秀的成就。「我很驕傲看到學生們在不同領域大放異彩，無論是在Channel Manager、DJ、Nike、騰訊還是Space Cycle等各行各業中，都有他們的身影。」許多學生到各地參賽獲勝，也想未來從事運動相關工作，帶來更多健康的生活方式和經驗。她說，如果學生想經營健身房、瑜伽教室或成為運動類網紅，都是她希望看到的成果。

蔡忻林在教學過程中，讓「大腦懂得認識身體地圖，了解動作原理，練習出更好的協調與控制。」從以前開的體適能促進班一直到現在的瑜伽，在在吸引許多其他教師和額外的學生，跟著一同上課。她會繼續推廣，希望鼓勵大家認真好好運動，帶領更多人維持生命品質。她笑著說：「運動太美好，歡迎一起來。」

2024/09/09

蔡忻林維持良好的身體素質是專業表現的重點，並落實在自己的日常生活中。（圖／蔡忻林提供）

