

【體育2.0特寫】王豐家將跆拳道融入素養教學 正念特質帶得走

趨勢巨流河

近年來，「正念」在醫療和競技運動中的應用越來越廣泛。副教授王豐家在教授跆拳道課程時，發現學生普遍缺乏自信和精神，加上全英文授課班級的學生經常感到課業壓力，這啟發了他在課堂上引入正念體驗的想法。112年開始，他將正念導入臺灣體育課程，為台灣首次應用正念技能輔以體育學習，113學年持續進行延伸性的發展。

王豐家認為，不管是體育課還是其他課程，本質都是讓學生有所收穫，並能將所學知識應用於未來生活。然而，體育技能在日常情境將難以持續運用，也因此他希望在體育課堂導入正念體驗課程，讓學生在學習運動技能的過程中，培養正念特質，希望學生從體育課程情境中能夠帶走的收穫。

正念練習的基礎在於培養不評價、耐心、初心、信任、不強求、接納和放下等態度，從而提升學生在體育運動技能學習過程中的自我覺察能力，包括情緒調整和面對壓力的感受。

王豐家分享：「如果有學生告訴我他們還記得並持續運用正念體驗，那會比告訴我記得跆拳道還要開心很多。」曾有學生在修課結束後赴他國學習，壓力大時傳訊息請求王豐家再帶領他做一次身體掃描以進入專注狀態。於是，王豐家與該學生進行了為期兩週的身體掃描，協助他調整狀態。王豐家表示，收到這樣的回饋，比自己在研究領域獲得任何獎項都令他高興。（文／王薇婷）

2024/10/06

副教授王豐家。（圖／王豐家提供）



副教授王豐家在課堂中帶領學生進行正念體驗，包含：自我覺察、呼吸伸展、冥想、身體掃描等。（圖／王豐家提供）

副教授王豐家在課堂中帶領學生進行正念體驗，包含：自我覺察、呼吸伸展、冥想、身體掃描等。（圖／王豐家提供）



副教授王豐家在課堂中帶領學生進行正念體驗，包含：自我覺察、呼吸伸展、冥想、身體掃描等。（圖／王豐家提供）