



# 從球場到講台—— 直擊國立臺北教育大學體育系 師培生的養成日常！

校園記者  
陳姿君

在許多人印象中，體育系學生常被簡化成「運動很強」。然而，在國立臺北教育大學體育學系，培養的不只是運動能力，而是一位同時具備理論素養與教學專業的未來教師。

體三甲的涂語謙分享，如果重新回到高中填志願，他依然會選擇北教大體育系。當初他想像中的體育系，是在良好的運動基礎上，學習專業體育知識；實際就讀後，他發現這份想像不但沒有落空，反而更具體、更扎實。

## 課程設計 術科與學科並重的專業養成

大一、大二課程以術科為主，但絕非單純的體能訓練。例如，人體解剖學帶學生深入理解骨骼與肌肉的運作原理；體育學原理則梳理體育發展的脈絡與理論基礎。透過這些課程，學生逐漸明白——運動表現的背後，其實有完整的科學與理論支撐。



防護貼紮課程



體育梯隊教課

而真正讓他意識到「自己正在成為一名老師」的，是專門科目指導。且在課堂中，同學輪流擔任教師與學生，從設計教案、示範動作，到即時回應課堂狀況，每個環節都必須親自演練。教學不再只是想像，而是反覆練習、逐步累積的專業能力。



體育梯隊教學結訓大合照



## 師培制度 競爭與責任並存

要取得師資培育資格，學生必須達到班級前 40%，或參與全校甄選考試。過程難免競爭，但也正因如此，更顯得機會珍貴。且在取得資格後，大二暑假須前往國小進行一週觀課實習；大四則進入為期三週的教育實習，真正站上講台授課。

他回憶起，有一次在國小社團教學時，無意間說了一句不夠妥當的話，學生立刻模仿。那一刻，他深刻感受到教師言行對學生的影響力，也開始提醒自己在開口前多一分思考。因為教育，不只是傳授技能，更是一種示範與責任。

當面對課堂上分心的學生，他也嘗試讓對方擔任「小老師」，給予具體任務與正向鼓勵。透過角色轉換，學生反而更投入其中。這樣的引導方式，也正是師培課程中所強調的實踐精神。

## 成長與轉變 從直率到成熟

回顧三年前的自己，他形容那時較為直率；如今則學會從不同角度思考問題。因為升上大學後，在系上與師培過程中所帶給他的，不只是專業技能，更包括溝通能力、合作態度與責任意識。這些無形的成長，讓他在球場之外，也能更穩定地面對各種挑戰。

## 未來方向 不只多元，更是選擇

體育系畢業後，可朝教練、體能師或公職等方向發展。然而，他仍堅定選擇師培道路。原因其實很單純——他喜歡站在教學現場，看著學生從生疏到熟練，一點一滴累積自信。

他的教學風格是：「輕鬆，但不隨便。」

在自在氛圍中給予明確指令，兼顧學習效果與安全，是對自己未來課堂的期許。

## 給未來的你 目標清楚，比什麼都重要

對於喜歡運動、但成績表現普通的高中生，他並不鼓勵盲目報考體育系。「關鍵在於目標是否明確。」而如果已經確定想成為體育教師，北教大也提供完整且專業的培育體系；若方向尚未清楚，也應審慎思考，為自己負責。

語謙同學亦以一句話作為分享的結語：

「好好努力，做自己喜歡的事。失敗也沒關係，未來無法預測，因此更加精彩。」

從球場到講台，體育不只是競技，更是一門關於專業、影響力與責任的學問。



梯隊教學，帶小朋友們實際練習技巧



飛盤隊聚，促進隊員情感默契