

TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 張泰山的體育課





# 心靈放輕鬆 慢活OEO

苗栗市建功國小／羅慕珊老師



成長的經驗當中，有人教你怎麼在努力和放鬆間取得平衡嗎？我喜歡海，幾乎每年都會抽空去東部一趟。某年暑假，照慣例沿著台11線的東部海岸往南開，方圓五百里，沒半間商店。往車窗外看，一個年輕人，騎著機車快速飛過。前腳踏處，放了約十來杯的飲料。換句話說，他沿著太平洋岸，騎半小時的車去台東街上買涼的，然後再騎半小時車把飲料帶回家。接下來，看到一個阿嬤，載著她的原住民孫子往北騎，此刻我再也忍不住嘴角上揚，原來連兜風的方式都有東西部的差異，東部的阿嬤玩很大，兜的是「太平洋」！而我到現在都還記得她孫子迎著風露出的自在笑容。

這就是東部的慢活精神吧！台東令人著迷之處，除了那藍到接近無限透明的太平洋之外，還有山林椰影下，在地人特有的熱情樂觀，身置其中，你很難不被當下的快樂氣息感染，這也正好是我看完此集的感覺。

沒錯，本集的场景就設在台東，由職棒全壘打王張泰山，帶領觀眾回到當年就讀的部落小學—泰源國小，和小學弟們分享如何在緊繃的棒球訓練之餘，找到調劑身心，紓壓放鬆的方式。

原住民見面打招呼，大方的擊掌拍背擁抱；小朋友和大人間零距離的真摯互動；彼此講話時辨識度高的可愛口音，都讓人看了會心一笑。從一開始，張泰山帶著饅頭和飲料「跳」進教室，孩子們唱著歌熱鬧迎接，就知道這堂課將會非常歡樂。

宿舍廁所沒有門！如廁時該怎麼辦呢？讓裡頭的小朋友告訴你；冰箱冷凍庫，擺了許多瓶結冰水，有著什麼特殊用途？讓裡頭的小朋友告訴你；代課老師張泰山只能稍作停留幾天，孩子說：「誰叫今天時間過得太快，希望太陽可以『重複』一下」。童稚的用詞，充滿部落孩子樂天的自然原味，讓人聽了捧腹大笑。

在一場又一場高壓的比賽訓練下，球員們有時很難真正享受打棒球這件事，所以張泰山想帶小朋友放鬆，從玩中學，重新拾回對這項運動的單純熱愛。影片結束，本來想分享幾個我個人排解壓力的方式，但卻發現，看這集的《老師，您哪位？》，就是最好的紓壓選項。

我想每個人都有很努力做一件事情，結果卻不如預期的經驗，或是面對壓力，找不到繼續往前的正向能量，當你失去信心，覺得天空只剩灰濛濛一片時，放慢腳步，不要著急，因為印度詩人哲學家泰戈爾說：「最好的總會在不經意的時候出現」。



學習單一

## 快樂打棒球

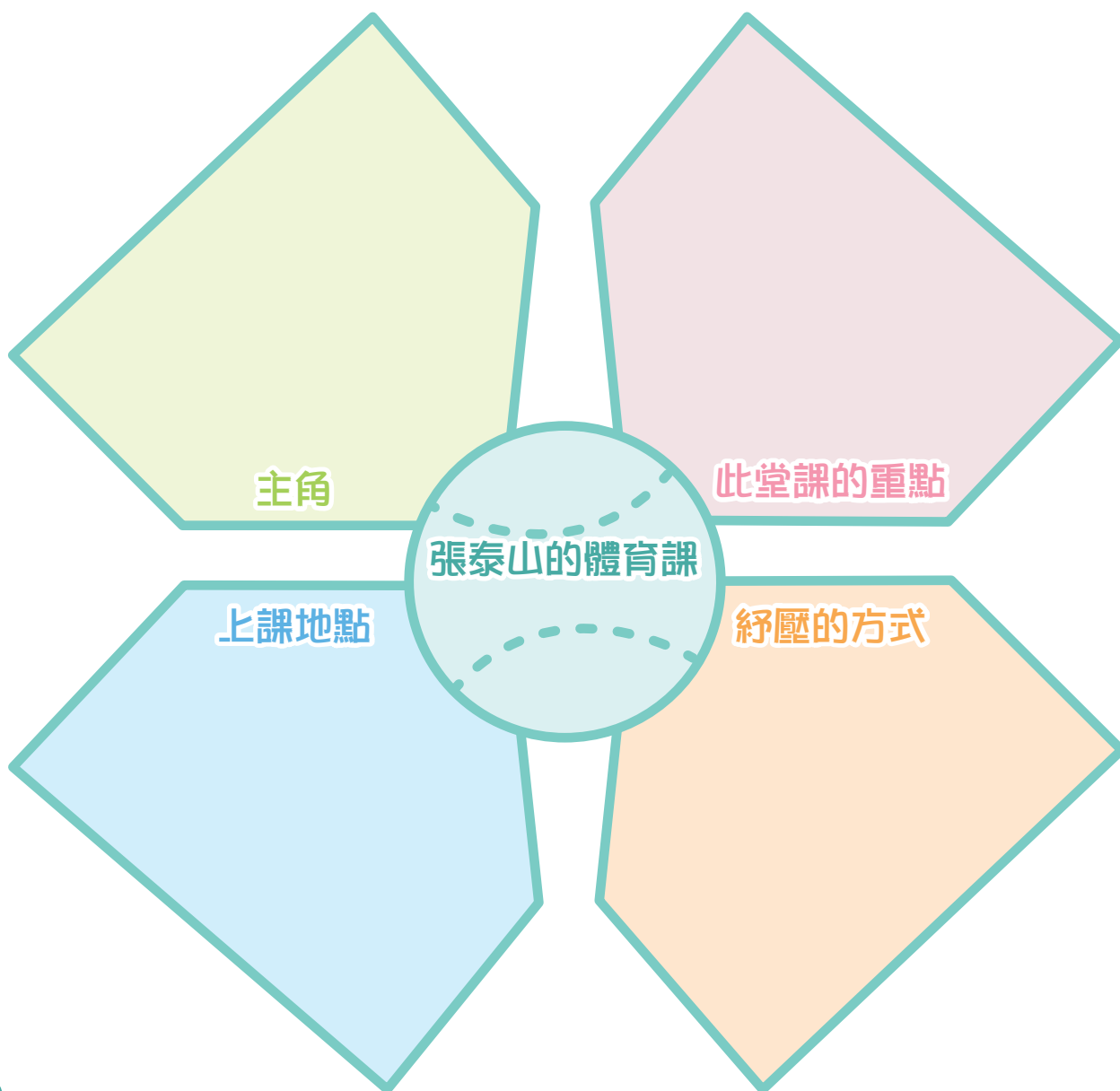


**適用對象** 國小三年級至六年級

**教學目標** 1.能看懂影片中想要傳達的訊息，並整理出其脈絡。  
2.能認識不同族群及其文化。

**適用領域／議題** 語文、生涯發展教育

小朋友，影片裡頭，張泰山老師教了大家哪些紓壓的方法？  
把它們寫出來吧！



學習單二

# 紓壓處方箋



**適用對象** 國小五年級至六年級

- 教學目標**
- 1.能了解並寫下自己生活中的壓力或困擾。
  - 2.能針對他人的困擾或壓力給予適當的建議。
  - 3.能培養健全的生活態度，知道身心健康的重要。

**適用領域** / **議題** 語文、健康與體育、生涯發展教育

小朋友，你曾經很努力做某件事情時，  
卻發現壓力也如影隨形嗎？把你的困擾不具名的寫下來，  
請你的同學幫你開個紓壓處方箋，放入關懷袋送給你當禮物吧！



我是編號\_\_\_\_\_小朋友  
很努力做的某件事時，  
伴隨而來的壓力或困擾

---

---

---

---

紓壓處方箋

---

---

---

---



我是編號\_\_\_\_\_小朋友  
很努力做的某件事時，  
伴隨而來的壓力或困擾

---

---

---

---

紓壓處方箋

---

---

---

---





紓壓關懷袋：把紓壓處方箋放進袋子裡

要按時紓壓喔！



\_\_\_\_\_關心診所

編號：\_\_\_\_\_小朋友

內服  每日 / 週\_次\_日 / 週份  
 \_\_\_\_\_

外用  每日 / 週\_次\_日 / 週份  
 \_\_\_\_\_



黏貼處

黏貼處