

{疫起看東奧} 趁著奧運可以跟孩子機會教育的 7 件事

作者：彥佑 2021-07-28



▲ 東京奧運開幕式場館。shutterstock

2020 東京奧運賽事已持續數日，隨著選手們的捷報傳出，不少人也將重點放在這些選手的周邊新聞，其實除了精彩的人物故事之外，奧運還有許多可以與孩子機會教育的地方，彥佑老師就整理了 7 點供大家參考。

今年奧運，在東京如火如荼地開賽；有別以往，礙於疫情，今年觀眾席顯得冷清。在暑假的此刻，我和孩子們互通奧運的有無，也希望孩子可以在今年的奧運會中，學到課本以外的能力，以期開學時，能和孩子們交流更多奧運的內涵。那麼，今年的東京奧運，我可以教孩子什麼呢？

國際教育

那天開幕式進場時，看到上百個國家的選手，穿著自己的特色服裝，確實可以讓孩子感受到「世界大不同」。在代表團之前，都有 1~2 位掌旗者，也持著自己國家的國旗，不論是線條、顏色、符號等，都很值得找機會帶孩子認識一下，再延伸到地圖、國家特色。

而每一天的賽程，相關網站也會同步更新國家（附有國旗）的獎牌數，而這些只要師生再善加引導，必能拓展孩子的國際觀。

運動員的精神

在運動場上，最重要的便是運動員的精神，所謂「其爭也君子」、「勝固欣然，敗亦可喜」、「寧可光明的失敗，也不要不名譽的得勝」，莫過於此。大多數的比賽項目中，我們都可以看到選手展現出值得我們效法的精神，例如，向對手、裁判、大眾鞠躬致敬，或向媒體採訪釋出善意，或把成就歸功於國家的栽培。

又或是台灣選手戴資穎，明知道其對手有傷勢，也打得收放自如，讓對手能優雅下台。因此，我們可以教孩子，雖然我們都很想得冠軍，但所展現出來的風度，更能傳為佳話。

榮耀背後的努力與故事

我們常常說「台上 10 分鐘，台下 10 年功」，又或是「不要只看別人得到的光彩，而要看到背後的汗水」。確實，這都是最值得現今孩子學習的部分；我們也應該跟孩子分享，認真不一定有好的結果，但沒有認真過，一定不會有好的結果；這也印證了訓練「過程」的重要。

除了努力，當然也會有各國選手的成長故事，值得我們分享給孩子的，例如敘利亞 12 歲的桌球小將，在烽火中練球；又或是柔道選手的「柔道耳」。

人外有人，天外有天

奧運是所有選手所渴望的體壇終極目標，也因此，只要能進到奧運場上，都是各國的佼佼者。想當然爾，這種比賽，就算沒有得牌，其實力也是相當堅強的。

我們要讓孩子知道，在自己的學校比賽，如果得到第一名，能保證全縣市第一名嗎？能保證全台灣第一名嗎？能保證全世界第一名嗎？所以，人外有人，天外有天，有很多可敬又可畏的選手，充斥在台灣、世界的各個角落，而我們都要培養孩子更謙虛、更精進、百尺竿頭的精神。

從興趣到專長

現今很多孩子，不知道自己的興趣是什麼，然而，如果我們仔細閱讀奧運選手的生命歷程，將可以發現，他們有 9 成都是因為「興趣」，而走上體育之路。我想告訴孩子們，[希望每個小朋友都可以找到自己的興趣](#)，例如繪畫、魔術、溜冰、園藝、足球.....等，只要能找到興趣，持之以恆，加深加廣，一定能培養成專長的，也相信終能找到自己的一片天。

學習為自己的國家喝采

我希望身為師長的我們，能從小就給孩子「愛台灣」的觀念。雖然因為諸多政治角力的因素，所以我們無法用「台灣」的名字登上奧運舞台，但是我們希望孩子「愛台灣」的心是不變的。

我們可以在電視前，替台灣的選手加油、看到台灣的國旗躍上國際舞台的時候可以倍覺光榮、看到台灣之光可以多一點感動。雖然仍有許多孩子崇洋媚外，但台灣實為小小的島國，卻充滿堅定的硬實力與溫暖的軟實力；我們可以教孩子多一點對台灣的向心力，不間斷地為台灣加油、發聲！

閱讀奧運之外的養分

我因為長期培訓語文競賽，所以對於作文、演說等項目特別有感。這幾年來，許多參加語文競賽的選手，常引用知名、成功選手的故事，也造成整場比賽下來，清一色都是某幾位選手。

因此，我希望，收看奧運的孩子們，可以試著閱讀不同選手的生命故事，引用不同的事例，以增加脫穎而出的機會；未必要成功的，只要能引發共鳴、讓人感動的均可。當然，如果平日對口語表達有興趣的小朋友，也可以看看主播、連線記者的說話方式、儀態、咬字發音……等。

四年一次的奧運，若身為師長的我們，只將焦點放在比賽的得與失，那對孩子的學習便太可惜了。希望透過這一次的奧運比賽，我們可以教孩子更多勝敗之外的養分！

「奧運教會我的事」3種學習小遊戲：從互動引導孩子思考

作者：[陳佳釧](#) 2021-08-02

▲ 陳佳釧老師提供

2020 東京奧運賽場上傳回不少捷報，大家的情緒（還有胃跟心臟）也跟著台灣選手們的精采表現和緊張賽事節奏起起伏伏。除了跟著全台一起加油外，也有老師整理了 3 種奧運的小互動遊戲，讓家長在家中跟孩子一起看比賽時，還能抓住讓小朋友好好思考的機會喔！

最近最熱門的話題一定就是東京奧運了，台灣選手亮眼的表現繳出了一張又一張漂亮的成績單，而全家人一起守著電視的畫面，一起大聲為台灣吶喊加油的畫面，也成為了今年暑假最難忘的風情畫之一。

熱血澎湃的賽事牽動你我的情緒，也激起我們的愛國心，在關心比賽之餘，我們能不能再多了解一點運動員背後的故事？再多關注一點舉辦盛事背後付出的點滴心力？

東京奧運提問單：引起孩子好奇與思考

如何與孩子一起來聊聊奧運？也許可以透過一些遊戲的方式開始，於是我設計了一張「奧運教會我的事」格子遊戲，透過簡單的提問勾起孩子的好奇心，從 2020 東京奧運的吉祥物談起，可以鼓勵孩子上網查資料，就可以發現[奧運吉祥物名為「未來永遠郎」，是由日文的「未來」\(Mirai\) 和「永遠」\(Towa\) 組成的](#)，隱藏著希望永遠有美好未來的意涵。

再請孩子觀察東京奧運頒獎典禮和過去有何不同？為什麼採取自助式頒獎？讓孩子思考如何在兼顧防疫的原則下，還能盡善盡美的舉辦比賽？遊戲的問題是一個起點，我們可以運用奧運的魅力，把繽紛的世界帶到孩子眼前。

START

2020東京奧運的吉祥物是什麼？



台灣貓王是誰？

王冠閔生涯初登奧運殿堂，在什麼項目，打破全國紀錄？

奧運教會我的事



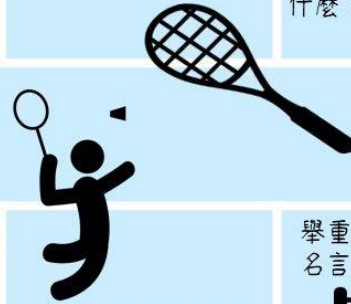
誰為台灣奪下今年第一枚銀牌？

台灣男子射箭隊一路過關斬將，繼2004年哪場奧運後再度重返金牌戰？

東京奧運為什麼採取自助式頒獎？

哪位台灣選手，決定在東京奧運後退休？

說一說這次奧運，你最喜歡哪場比賽？為什麼？



「黃金混雙」林的儒、鄭怡靜在桌球銅牌賽，以4比0擊敗哪個國家代表隊？

奧運教會了你什麼事？

世界球后戴資穎的必殺技是什麼？

舉重女神郭婞淳的名言是什麼？



END

設計製作 / 陳佳釧
圖片來源 / flaticon網站

▲ 奧運小知識提問單。陳佳釧老師提供

奧運選手金句爬格子：看見國手的人生哲學

賽場上每一位選手，都有值得學習的地方。也許，我們除了心情與選手們同悲共喜之外，也可以學學他們的人生哲學，如何在賽前努力？如何在賽中享受？如何在賽後放下？透過爬格子的遊戲，帶著孩子找一找每一個選手的金句，也許你我都能從這些振奮人心的文字裡，找到重新振作的力量，找到重新出發的方向。

[戴資穎](#)說：「沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人！」你認同嗎？我們可以與孩子對話、辨證、思考，也許心中的答案需要一輩子去追尋，但，孩子一定會慢慢明白，只要做到最好的自己，就是賽場上的贏家，無論勝負，一樣值得喝采！

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|----------------|-------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 這不是一個結束，而是另一個開始。 | 沒拿金牌也沒什麼啊，又不是世界末日。 | 比賽中的學習，沒有人拿的走。 | 沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人！ | 我不去和別人比較，我要創造自己的歷史，繼續超越自己。 | 相信所有的挫折，都是上天最好的安排。 | 正因為有些遺憾，才有了更遠大的追求。 | 我不是神童，只是堅持打好每一顆球。 |
| 戴資穎 | 楊俊瀚 | 魏均珩 | 羅嘉翎 | 林的儒 | 郭婞淳 | 楊勇緯 | 盧彥勳 |
| | | | | | | | |

▲ 奧運國手金句爬格子遊戲。陳佳釧老師提供

奧運賽事成語聯想：從比賽項目認識成語

奧運的賽事場場精采，每場比賽都是高手雲集，那麼我們又要如何形容這些高手呢？也許可以運用視覺化的卡牌和諧音的趣味，帶著孩子一起來學習一下成語，也可以請孩子用諧音字的方式來自製卡牌，結合生活情境的學習，正是 108 課綱所追求的素養導向學習，在動手動腦之中，無形之中，不但又更了解了奧運，也增進了語文能力。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>舉足輕重</p>  <p>意思：形容所處地位極為重要，一舉一動皆足以影響全局。 造句：郭峰這拳擊創下佳績，是我國運動界舉足輕重的人物。</p> <p>代表人物：鄧時謙 (奪得舉重女子組99公斤級金牌)</p> | <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>舉眾不同</p>  <p>意思：獨樹一幟，不與常人相同。 造句：戴資穎的必殺技與眾不同，常有出其不意的攻勢，讓對手措手不及。</p> <p>代表人物：戴資穎(榮獲羽球女子組銀牌)、李洋、王齊麟(榮獲羽球男子組雙打金牌)</p> | <p>2020東京奧運~詞語教學</p> <p>高手雲集</p>  <p>意思：形容眾多時手會聚一堂。 造句：這次比賽高手雲集，潘政琮憑著一股求勝的信念，從激烈的戰況中脫穎而出。</p> <p>代表人物：潘政琮(榮獲奧運男子高爾夫球銅牌)</p> | <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>一箭雙雕</p>  <p>意思：指射箭技術高超，後來比喻一次舉動，可以同時達到兩個目標。 造句：經過不斷苦練，台灣男子射箭團體的技術日益進步，經常一箭雙雕。</p> <p>代表人物：魏均珣、湯智鈞與鄧宇成(榮獲奧運男子射箭團體銀牌)</p> |
| <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>全力以赴</p>  <p>意思：投入全部的心力。 造句：黃筱雯在拳擊場上全力以赴，拿下壓倒性的勝利。</p> <p>代表人物：黃筱雯(首屆四強破紀錄確定拳擊資格入選)</p> | <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>高抬貴手</p>  <p>意思：請求寬容婉懇的客套話。 造句：高手對戰，沒有人會請求對方高抬貴手，而是全力拼搏、奮戰到底。</p> <p>代表人物：羅嘉翎(榮獲跆拳道女子組57公斤級銅牌)</p> | <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>五體投地</p>  <p>意思：比喻非常佩服對方。 造句：李智凱的湯球迴旋在空中畫下完美弧線，令人佩服得五體投地。</p> <p>代表人物：李智凱(榮獲奧運體操男子鞍馬項目銀牌)</p> | <p>2020東京奧運~成語教學</p> <p>勇往直前</p>  <p>意思：奮勇前進，無所畏懼。 造句：王冠閻有勇往直前的信念和勇氣，才能不斷超越自己，締造佳績。</p> <p>代表人物：王冠閻(200公尺蝶式蝶出生涯最佳1分54秒94，破全國紀錄。)</p> |

奧運教會我的事了

▲ 奧運賽事成語聯想。陳佳釧老師提供

奧運教會了我們什麼事？選手收穫的當然不是只有獎牌，我們的收穫當然也不只是看了一場場精采的比賽，我們一起再繼續發想下去，一定還有更多好玩的事！

【疫起看東奧】從吉祥物機器人到線上文化展 東京奧運的 10 大看點

作者：曾荃鈺 2021-07-19



▲ 東京奧運除了精彩的運動賽事令人期待之外，還有許多文化及科技的亮點等著你和孩子去發現。截自 Olympic Agora 官網／Toyota 官網

東京奧運終於要開幕了！這個全球盛會不僅是體育，更是充滿科技、藝術、文化表演、環保建築的元素。除了讓孩子看比賽直播為中華隊加油之外，也可以讓他們去挖掘、去探索在精彩賽事之餘，還有什麼文化、科技等亮點。本文整理了 10 大東京奧運看點與線上資源，讓你可以帶領孩子一起跟上世界的節奏，從四年一度的奧運看見國際觀。

1.東京是亞洲第一個 2 度舉辦奧運的城市，日本是第 4 次舉辦奧運的國家

距離台灣只有一個小時時差的東京，是繼 1964 年以來，第二次舉辦奧運會的城市，兩屆間差了 56 年，東京這座城市也在這段過程中，用奧運會見證著它的變化。而日本除了 1964 跟 2021 年在東京舉辦的夏季奧運會外，1972 在札幌，1998 在長野還辦過兩屆的「冬季奧運」，日本對於辦理國際性的賽會確實相當有經驗。

附帶一提，一場奧運由哪個城市舉辦，是早在 7 年前（2013 年）的國際奧委會上就決定了，因此 2024 年的奧運會在巴黎，2028 年的奧運會在洛杉磯也已經確定，這兩座城市也都已經是辦過 2 屆奧運會的奧運城。

2.東京奧運會口號：United by Emotion／感動，讓我們同在一起

如果要用一句話傳達東京奧運會要給世界的價值觀，那就是：United by Emotion／情同與共（直譯：感動，讓我們同在一起）。歷屆奧運會都有口號，並且用英語的形式展示在所有的場館、街道

跟產品上，而現代奧運會最初的口號，是由現代奧運之父，法國爵士古柏坦先生（Pierre de Coubertin）在 1896 年在希臘雅典的第一屆現代奧運會上強調的：Faster — Higher — Stronger 翻譯成中文就是「更快、更高、更強」的意思。

對照一下，上屆里約奧運的口號是：A new world／一個新世界；倫敦奧運會的口號是：Inspire a generation；2008 年北京奧運會的口號是：One world, One Dream，都展現出運動帶給世界的正向意義。

▲ 2021 東京奧運口號宣傳影片。東京奧運官方 YouTube

3.東奧新增 5 個項目，中華代表隊共 68 位選手參加 18 個項目，那些選手不能來？

東京奧運中華代表隊 68 位選手將參加 18 項運動種類，是近 3 屆奧運會以來最大團，且男女比例各半，桌球、羽球、舉重、拳擊、體操等項目都令人期待。而今年國際奧會相當重視性別平權，開幕時掌旗手可指派一男一女共同擔任，中華隊將是由網球選手盧彥勳、舉重世界紀錄保持人郭婞淳掌旗，此外為加強防疫期間的醫護工作，除選手外，教練團 50 人、醫護團隊 23 人、團本部後勤 37 人，中華隊總計 178 名成員參加東京奧運。

而為了性別平權，東京奧運將男子棒球跟女子壘球合併成一個「大單項」，列入東京奧運正式比賽。此外新增了 4 個項目，分別是：運動攀登（攀岩）、衝浪、空手道以及年輕人最喜愛的滑板運動。

國際選手方面，因為奧運延遲一年，再加上疫情無法攜家帶眷以及沒有觀眾閉門比賽，許多球星無法到場，像是中國羽球名將林丹、比利時游泳選手蒂默爾斯、日本羽球奧運女雙金牌名將高橋禮華都已經在去年退休，而網球名將費德勒、小威廉斯則因為疫情選擇不出席。但好消息是，由 NBA 球星杜蘭特（Kevin Durant）領軍的美國籃球「夢幻隊」將會盛大出席，有許多 NBA 球星將站上奧運舞台，而日本籃球隊則有任職於 NBA 華盛頓巫師隊的八村壘、多倫多暴龍隊的渡邊雄太，兩人回國挑戰奧運，很受日本民眾關注。

4.奧運史上頭一遭，你知道東京奧運的吉祥物是由小學生選出來的嗎？

奧林匹克活動的三大支柱是運動、文化跟環境。東京奧運會上，最能傳遞文化藝術、商業活動與歷史定位的，就是「奧運吉祥物」了。從 2,042 份設計中選出了三對吉祥物，交由全日本 2.1 萬間小學、超過 650 萬名小學生，以「每班一票」的形式，投票選出的東京奧運跟帕運會吉祥物 Miraitowa 跟 Someity！

雀屏中選的藍白相間名為「ミライトワ」（Miraitowa）的奧運吉祥物，是由英文字未來和永遠兩字組合而成，由許多方塊拼組而成，表現出多元、靈活多變、科技的感覺，與現在年輕化的奧運形象相當貼合；櫻花紅和白色相間的吉祥物「ソメイティ」（Someity），名稱發音與日本流行的櫻花品種「染井吉野」（Somei-yoshino）相近，其日文發音近似英文的「強大」（So Mighty）是代表帕運選手的吉祥物。

▲ 由小學生選出來的東京奧運吉祥物 Miraitowa（左）和 Someity（右）。東京奧運官方 YouTube

5. 機器人、無人車為奧運賽事服務，安全、效率、零傳染

日本是世界第三大經濟體，也是科技大國，有奧運這個全球盛會，正是展現科技與創新的好機會。東京在 1964 年第一次辦奧運時，是史上第一個提供全球電視直播訊號的奧運會，並且建好了從東京到新大阪的世界第一座高鐵「子彈列車」；時隔半個世紀，今年的東京奧運從無人車、機器人、人工智能等，都是日本向世界證明，要前進下個新世紀的起點。從檢查站的 AI 臉部辨識系統、體育場內的送餐機器人、遠端交流輔助機器人、無人巴士市區接送、賽場上感應回收器材的自動駕駛機器人、AI 技術評分輔助系統，都將在奧會現場服務；除了可以降低疫情下人與人接觸的風險，還更安全且有效率。



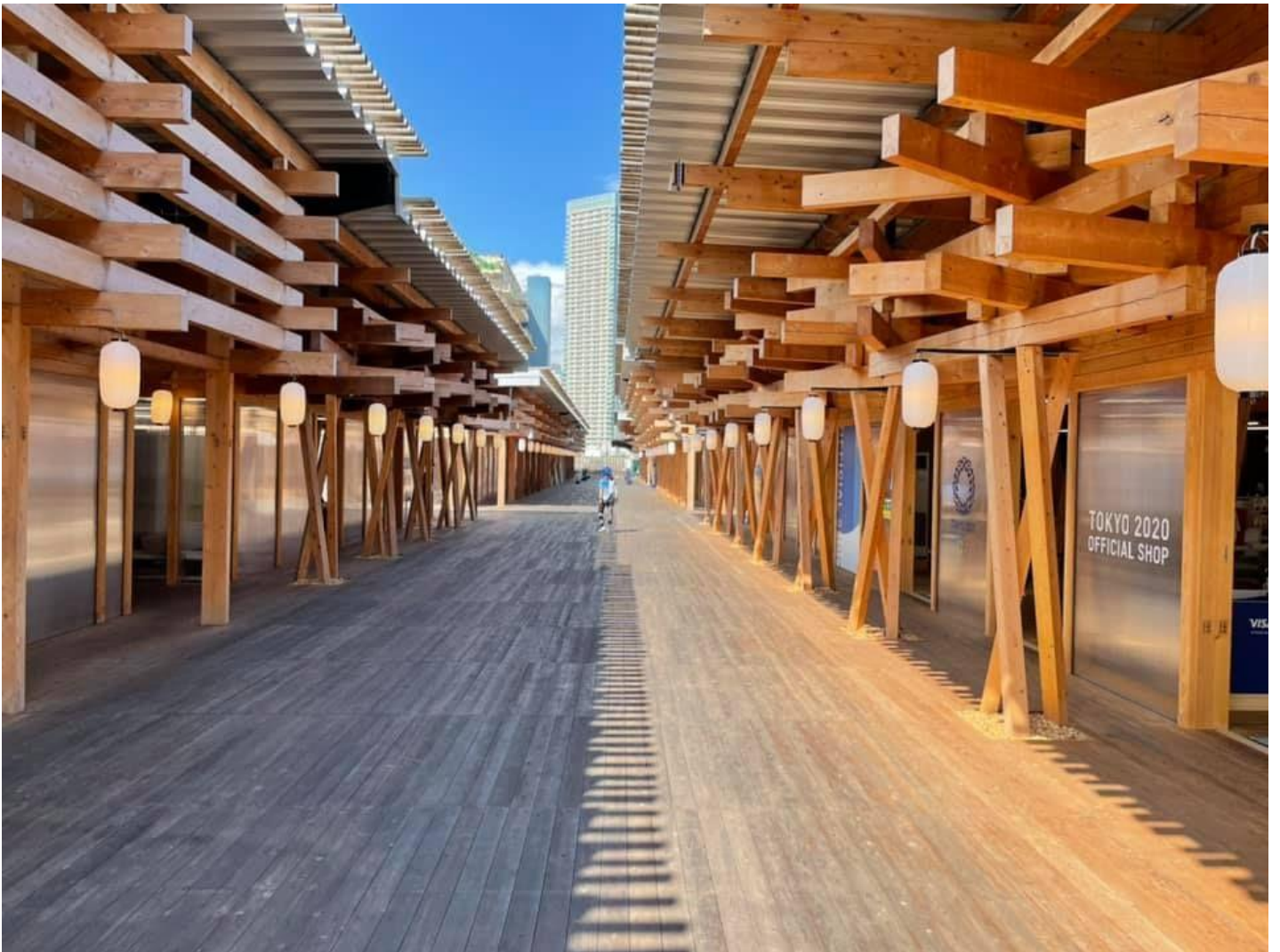
▲ 東京奧運將會出現的各種機器人，還包括兩隻吉祥物的智慧型互動機器人。取自 [Toyota 網站](#)

6. 選手村睡紙做的床，可以回收的床墊，還有 24 小時選手餐廳提供各國風味料理

運動員是奧運會的重點嘉賓，因為選手賽程各不同，因此在奧運與帕運期間，廚房的伙食是 24 小時提供選手及隊職員所有的飲食需求，2 層樓空間巨大，設計簡約的選手餐廳，共 4,500 個座位，全天候提供各國風味料理及隊職員飲食。另外還有一個 400 人座位的休閒餐廳，完全提供傳統的日式餐點及食品。

重視環保的東京奧運在選手村中充分展現，選手村座落在東京市內的晴海區，面向著名的彩虹大橋，28 個比賽場地集中在以奧運選手村為中心的半徑 8 公里內，方便選手計算交通時間與出賽，21 棟建築物建造起的選手村，由日本 25 位設計師集體創作，床、衣櫃、床墊、枕頭都是環保材質，不

但可回收而且床墊硬度、支撐頭的枕頭凹口都可調整，奧運結束後將會花時間改造，重新變成新屋銷售。



▲ Olympic Village Plaza 東京奧運村廣場。取自中華奧會粉絲團

7. 奧運聖火也要搭飛機？櫻花聖火炬展現日本美學

重視環保與永續的東京奧運，盛裝奧運聖火的聖火炬更是別具匠心，成為工藝與創新設計的展現。奧運聖火每年都要從雅典取聖火火種，之後聖火要搭飛機、繫好安全帶，巡迴全世界，象徵著和平停戰的宣告說：「奧運會要開始了！」東奧聖火被定名為「復興之火」，在 3 月時從東北大地震災情最嚴重的福島起跑，最後在競技場的聖火台上被點燃。

▲ 東京奧運聖火炬設計別具匠心。東京奧運官方 YouTube

東京奧運聖火炬是由單片鋁合金壓製而成，一體成形，以 1964 年「子彈列車」的「鋁擠壓」技術向前人致敬；火炬呈現淡金色，刻有第 32 屆東京奧運會的會徽，從正上方往下看，是一朵正盛開的櫻花，且 30%再生鋁是東北大地震居民組合屋的鋁製框窗，表達出重建的信心與災難中的希望。

此外，奧運火炬的手把和外殼，則是由 2011 年福島核災避難所使用的建材中提煉而成，所有火炬手的制服，則是由再生塑料製作而成。

▲ 東京奧運聖火炬製作過程介紹。東京奧運官方 YouTube

8. 奧運獎牌從 8 萬噸家電垃圾回收提煉，頒獎台是海洋塑膠垃圾

東奧官方透過「東京 2020 獎牌專案」收集 2 年，從 8 萬噸二手家電廢棄物中，提煉出奧運獎牌所需的貴金屬金、銀、銅等，再經過廠商拆解、清洗、再提煉之後，總共獲得 32 公斤的金、3,500 公斤的銀和 2,200 公斤的銅，滿足東京奧運預計發出約 5,000 枚獎牌的需求。此外，東奧委員會還將家庭回收的塑料加上海洋塑料垃圾，鑄造成頒獎典禮的頒獎台。等奧運會一落幕，將會把這些講台回收做成新的寶特瓶再使用。

▲ 東京奧運獎牌製作過程。東京奧運官方 YouTube

9. 文化藝術的奧運會：開閉幕、奧林匹克海報設計、和服展示與東京奧運主題曲都有巧思

東京奧運開幕式在 7/23 號晚上 7 點盛大展開，不過每一屆的奧運開幕式都是嚴格保密的，推遲一年的東京奧運，也更是讓人期待。而每一屆現代奧運都會提前邀請藝術家跟設計師參與奧運會官方海報設計創作，在奧運會前以奧運跟帕運為主題，營造活動的氣氛。除了視覺之外，聽覺上，東京奧運在 2020 年之前就為奧運會設計出運動電玩，並且配上主題音樂，每屆奧運會也都有奧運主題曲，陪伴選手衝向巔峰，贏出榮耀。

除此之外，由高倉慶応（Yoshimasa Takakura）先生與日本全國 130 多位和服創作者、匠人，將重視禮儀與日本文化的和服融入奧運創作中，結合各國文化特色加上日本傳統染色及縫織和服技術，為參加的 213 個國家與地區設計了獨一無二的和服，製作耗工耗時，每件和服本體製作多為手工刺繡印染，成本約 100 萬日元（約 27 萬元新台幣）。

▲ 東京奧運日本職人打造 213 套各國和服影片介紹。Imagine One World KIMONO PROJECT YouTube 頻道

10. 疫情禁止外國旅客奧運時入境，奧林匹克文化線上展覽看起來

日本政府直接拒絕外國旅客入境，台灣是由 ELTA 愛爾達電視台轉播奧運中華隊的賽事。但除了用電視追奧運，東京奧運籌委會還貼心將所有場館展品拍照並寫出故事成為線上策展，也有藝術文化結合的奧林匹克市集（Olympic Agora）和日本奧會奧林匹克教育文化論壇活動，讓全球熱愛奧運的民眾們依然可以在線上感受奧林匹克的魅力。

▲ 奧林匹克精神與文化線上特展。截自《奧林匹克精神與文化線上特展》網站

補充

奧運可用之影像

結合各國文化特色加上日本傳統染色及縫織和服，為參加的 213 個國家與地區設計了

獨一無二的和服

<https://www.youtube.com/watch?v=gOWRuT2ifxw&t=100s>

奧運獎牌從 8 萬噸家電垃圾回收提煉，頒獎台是海洋塑膠垃圾

<https://www.youtube.com/watch?v=-12pjMpd5o0&t=59s>

奧運聖火也要搭飛機？櫻花聖火炬展現日本美學

<https://www.youtube.com/watch?v=WdLIDRVhIVE&t=4s>

你知道東京奧運的吉祥物是由小學生選出來的嗎？

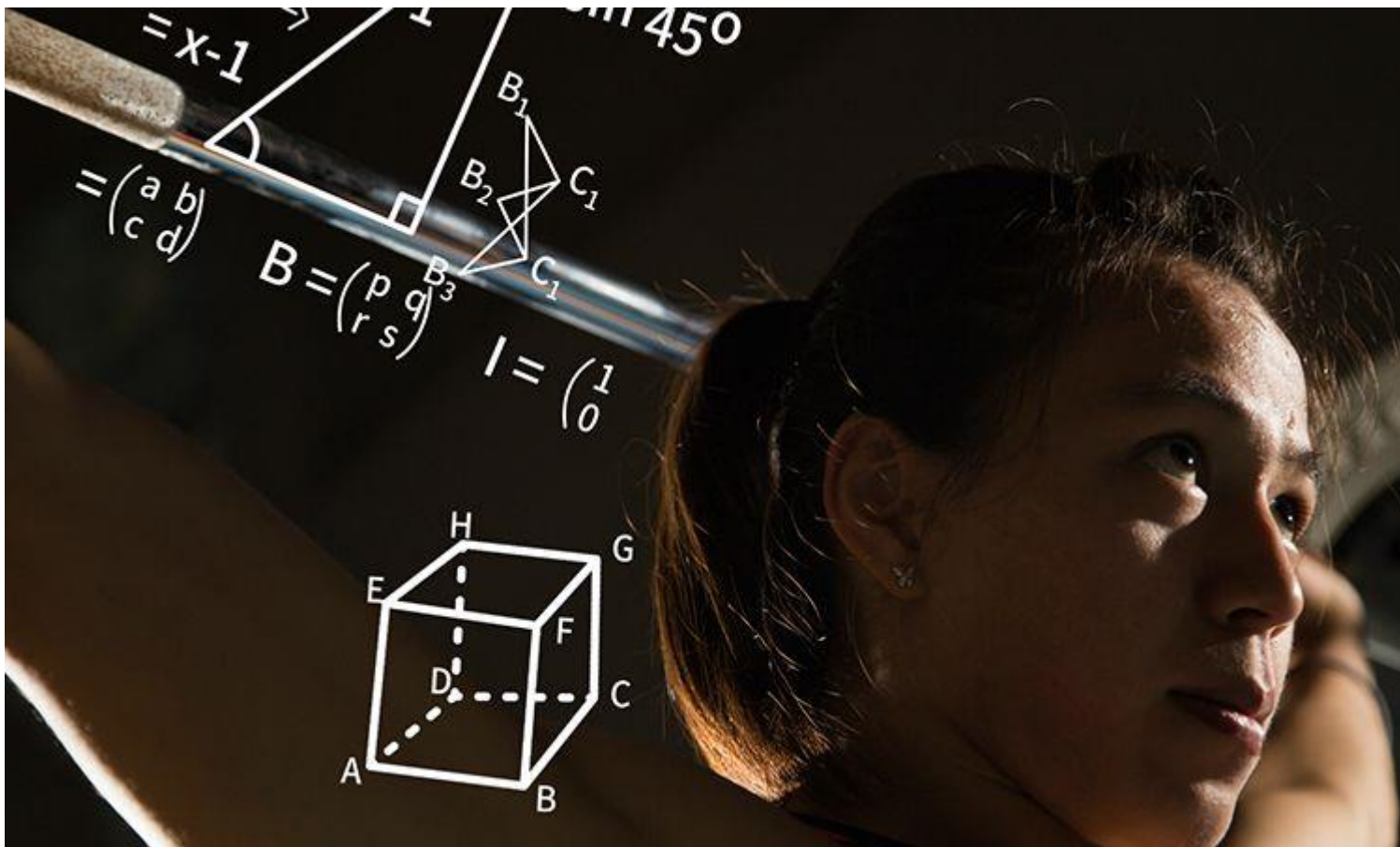
https://www.youtube.com/watch?v=3CY9_cHqDM&t=8s

東京奧運會口號：United by Emotion / 感動，讓我們同在一起

https://www.youtube.com/watch?v=4t_7P9LShqU&t=1s

【疫起看東奧】奧運看門道 其中蘊含的數學幾何 「點線面體」

作者：張原禎 2021-07-26



▲曾千倚攝

東京奧運開打，不僅在電視機前面熱血觀看比賽，一場奧運的精彩琳琅滿目五花八門，教學部落格大學塾塾長張原禎老師藉由點、線、面、體、態、度六個面向來解析全場奧運賽事的奧秘與規劃，同時，讓這些元素也能融入教學課堂。

以奧運賽事當題材 學用「點線面體」做筆記製圖表

點，座標、印刷網點（dot），也是我們想關注的重點（point），得分點。

奧運的力與美，有施力、抗力與支點，美，有其元素、設計、組合與理念表達的重點。當然，還有時間點、地點、起點、終點，定點或不定點的得分，多元的觀賽重點。

兩點可成一線。

隨著奧運開幕拉開時間軸線，可以看到縱橫的節目表：在時間、項目、成績交織而成的精彩，各自的點串起成線，讓我們可以循線跟隨。我們可以看各國選手齊聚日本的出發路線，前往比賽場館的交通動線，隨著賽事進行，在時間線、比賽場上，有形的線像賽場中線、邊線，跑道、平衡木，無形的線則是所有力與弧線的交織、人的移動與交互，還包括身體翻滾扭轉的軸線。找幾個點，可以找到自己喜歡的參與動線。



▲ 東奧賽事時程表交織時間、項目、成績。截取自東京奧運官網

面，平面、面向。

看奧運方方面面，[九宮格草稿](#)上我還有待整裡的教學點子。我想讓孩子們比較各種場地面積，利用一張 A4 紙或是家裡的可活動最大面積做個比擬。有些比賽，球必須落在場地範圍，或者選手活動區在不在此面積中，都可以進行探討分析。此外，從螢幕裡看世界、賽會，也可以做個國家地理面積、人口數、參賽種類、得獎牌數的數據整理應用，畫成資訊圖表。

體，身體、整體、立體。

螢幕裡看見「更高、更快、更遠」的選手身形展現，是多年鍛鍊得來的心技體總合，我們看在眼裡，感動在心裡。整個比賽的立體樣貌，隨著轉播運鏡、快慢切換，讓我們感受到身歷其境且更多元的視角。各運動賽會的全域開展、賽前賽後的新聞報導與社群互動延伸，開展我們的理性感性交互辨證。我也想利用 COSPACES、Mergecube 來玩 360 動靜態的虛擬實境、攝影鏡頭轉變表現、物理力學模擬，以及手握方塊來操弄玩轉。



▲ 俯瞰東奧跆拳道競賽畫面。取自東京奧運官網

全員參與奧運 不同位置的體態、態度

態，心能，狀態、態勢。

從選手、裁判的表現、互動和參與，包括我們觀眾自己，以及老師想應用於教學的心態。隨著時間推進，積累更豐富的資訊與點子，發展一些策略，洞視局勢演變。我很喜歡觀察影片呈現的「導播」設計，流暢引導我們關注的視野、牽動心弦……包括那種時間一到立刻進廣告的「精準」！

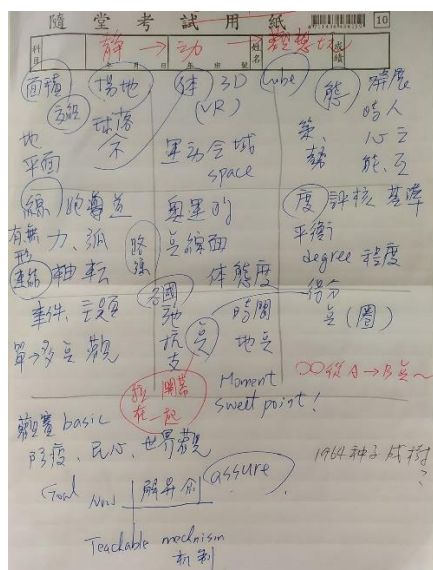


▲ 競技體操競賽評分畫面。取自東京奧運官網

度，角度、程度、調度。

兩線交會有了夾角，主客交互相對產生角度，適時適度就是得分、取勝關鍵。程度，是評核計分的標準基準，也是動態平衡的範圍拿捏。從主辦賽會、參賽團隊到賽場當下的審時度勢都是各種心力實虛資源的全盤調度。當然，身為 VIP 觀眾的你我，不也持續調度著心力時間來觀賽玩奧運嗎？

這樣的「點、線、面、體、態、度」6個面向，當成觀賽基礎，也可以引申做其他的事情或專案，都可以確保有效(ASSURE)，繼續讓事情認真玩真的！



▲ 點線面體態度分析筆記。張原禎提供

奧運金牌教練 教老師的 6 件事

作者：親子天下 黃敦晴 2021-08-01



教練跟老師們的使命，都是要幫助學生展現潛力，所以高效能教練的做法對老師們也很有參考價值，可以運用在教育學生。shutterstock

運動場上教練的目標，跟教室裡的老師一樣，都是要幫助學生發揮最好的潛能。但是在實際的教學與指導上，卻可能有很大的不同。奧運金牌教練有哪些共同點？他們給老師、甚至父母們什麼樣的啟發？

今年奧運，台灣選手的表現令人驕傲。新聞中有關選手跟教練間的情誼，也令人動容與欽佩。

在全球瘋奧運的同時，哈佛大學教育研究所向教育界推薦了博士班校友、現任賓州大學教育研究所專業學習中心執行主任赫曼（Zachary Herrmann）的研究與文章，分析奧運金牌教練如何帶領、輔導選手成功的關鍵。

赫曼還特別提醒，教練跟老師們都有本質上類似的使命，就是要幫助學生展現他們完全的潛力。所以，高效能教練的做法，雖然是在運動場上，但是對老師們也很有參考價值，可以運用在教育學生，特別是老師們正在準備新學年、認識新學生的此時。

高效能教練的秘訣包括：

1. 不只栽培選手，也會發展他們自己的能力

好教練需要時時因應情勢與運動員的轉變，給選手當下所需要、最合適的訓練，所以教練自己也要養成迅速分析以及改變訓練方法的能力，確保選手能夠成功。同樣的，老師們也要持續精進與調整教學。赫曼就提醒，老師們有沒有常常自省自己的教學方法呢？

2. 教練的工作會被開放給公眾檢視

教練在指導選手練習時，家長、其他同學、社區成員都在場，甚至在比賽時的指導與臨場反應，也有觀眾跟媒體目睹。相比之下，很多老師覺得教學是個人且應該保持私密的行為，不希望有別人在場。但是趨勢是，教學的場景已經愈來愈開放，像是疫情的遠距教學、很多線上網路課程、甚至校園都有開放教室與觀摩。老師們也應該不要排斥或害怕，甚至可以把這視為讓自己學習與進一步發展的機會。

3. 教練知道竭盡所能栽培每一個人的重要性

雖然有明星運動員，但是很多運動是要團隊表現，即使是個人賽的項目，也要隊友彼此激勵、幫忙、相互訓練，所以教練不會只看成績好的人，也不會因為有幾個明星選手，就感到滿足。教練會看到所有的人，並且確保每個人都能發揮最好的表現，成就整個團隊。赫曼反問，如果學校的成功，也是要看到這樣的集體成就，而不是仰賴少數個人的表現，情況會怎麼樣呢？老師們會不會改變教學的方式？

4. 教練會慶祝運動員的成就與進步

運動員的每個突破、那怕只是小小的成就，都是很辛苦練習後的成果，要犧牲很多，還要長期的專注，過程不一定有趣。好的教練會追蹤運動員的成長，不吝給予選手肯定，慶祝每個里程碑，保持他們的動力，走向目標。

在老師的教學中，如果成功是要不斷地成長與進步，而不只是達到一個最後的目標，老師們會怎麼做呢？如何幫助學生串連他們的努力跟表現呢？

5. 教練了解每個運動員的強項與弱勢，懂得量身訂做、因材施教

教練對每一位選手都有非常細微的觀察與體認，也知道什麼樣的訓練，對每一個人會有什麼影響，所以重視為每個人量身訂做不同的訓練與目標，給予適切挑戰與支持。

對老師而言，熟稔每個學生的狀態，回應個別學生的需求，知道要怎麼指導每個人最有效，而不是一體適用，意味著要有什麼樣的改變呢？

6. 教練會善用文化、團隊氣氛，作為強而有力的工具

像是追求卓越的精神，無懼於一時的失敗，與挫折復原力，達成集體的使命等。這不是只有個人訓練，還要打造團隊互動與合作。

在課堂上，老師們也可以這樣做，除了教學、指導，還善用團隊與文化的影響力，讓全班一起經歷成功與失敗，成就共同的目標。