

2014 臺東體中第二專長計畫

計畫緣起 |

臺東體中為台灣唯一一所長期培育體育人才之體育完全中學，在教學上除了體育專科學習外，同時強調學科均衡發展。針對具有體育專項潛力的學生，學校可整合教育及相關體育單位的資源，進行銜接連貫的培訓計畫，協助規劃適切的運動員生涯發展。

然而，體育選手的職業生命與身體機能息息相關，一旦發生運動傷害或隨著年紀增長，都將面臨生涯規劃轉型的挑戰，因此與公益平台合作，規劃符合學生興趣及在地就業需求之課程，輔導學生培養符合自身特質的第二專長，將能延續學習養成的價值並達到自我實踐的人生目標。

計畫目標 |

1. 透過課程讓學生認識自我特質和潛能，透過「做中學」，啟發學生對運動專項以外的興趣。
2. 藉由企業講師透過職場專業知識啟發，建立學生對於專項正確基本知識、技能及態度。
3. 培養學生對於文化、土地、族群及自然生態的認識，並練習口語表達，學習解說技巧。
4. 培養運動專項以外興趣、從見習中學習進入職場前應具備之技能及體能。

計畫內容 |

課程規劃為期一學年，以單車安全教練、極限運動（溯溪）安全教練為課程主軸，搭配以文化、族群、生態環境、海洋保育及建立自我價值觀等基礎知識建構課程，學習專項專業知識，同時培養文化內涵、專業素養及態度。

文化涵養課程中，內容著重讓每位學生認識自己，啟發學生對於運動專項以外的興趣發展，及生涯規劃的想像；專項主題課程中，以「做中學」的方式讓學生從體驗中學習專業技能、基本知識及態度。

上學期為基礎學習課程，培養學生學習專注度、專業知識啟發(課堂參與/互動/提問)及基礎知識建構；下學期進入進階課程，著重專業知識深化及技能運用，在戶外課程或見習中，培養學生專業態度。

課程分為兩部份，專項主軸課程及文化涵養，文化涵養課程分別為認識自我、文化族群、人文.自然.生態、海洋生態、說話技巧、款待服務、藝文賞析、美學概念；專項課程分單車安全教練及極限運動安全教練，內容著重於專項訓練，培養畢業後能直接進入職場工作的能力。

期待從文化涵養課程中培養人文、土地、自然生態環境等內涵，從實際體驗中嘗試表達；並透過專項分組實際體驗，學習正確基本知識、專業技能及態度，在高中畢業前能擁有第二專長基本技能。

課程資訊 |

日期：2014 年 9 月至 2015 年 6 月

時間：上學期 每週五，08:10-12:00。下學期 每週五，08:10-17:00

地點：專科教室(或依課程需求指定地點)

學分：4 學分

講師群 |

李文瑞/瘋馬旅行社 總經理

蘇國堯/高雄餐旅大學 助理教授

陳敏彥/單車安全總教練

吳文祥/領騎教練

林仁秋/專業技師

劉華榮/專業技師

沙荃/高雄餐旅大學 助理教授

王枝豐/瘋狂玩家教練

邱暉城/瘋狂玩家助教

郭城孟/台灣大學 兼任副教授

王方美/專業導覽解說員

江怡慧/專業導覽解說員

王武郎/專業導覽解說員

王昱心/東華大學 民族藝術研究所 助理教授

賴威任/黑潮海洋文教基金會 主任

蔡偉立/黑潮海洋文教基金會 海洋生態研究員

課程進度表 |

(上學期)

| 週次 | 日期(五) | 主題 | 內容/方向 |
|------|----------------------|-----------|---|
| 第1週 | 2014/9/5 | 認識自我 | 認識自己，了解自己文化特質，啟發學生對於自我生涯願景想像，培養自己喜歡的專長興趣。 |
| 第2週 | 2014/9/12 | 單車運動(一) | 認識單車基本構造，學會檢修(補胎/構造拆解)，了解單車性能。認識基本裝備，練習做暖身操，學習正確騎乘姿勢。 |
| 第3週 | 2014/9/19 | 單車運動(二) | 1.正確騎乘姿勢、調車 2.認識單車構造、檢修(煞車系統/胎壓) |
| 第4週 | 2014/9/26 | 單車運動(三) | 規劃旅遊行程，以校園為基地，預設路線，練習交管、補給、導覽，作為見習前練習。 |
| 第5週 | 2014/10/3 | 溯溪活動(基礎) | 1.繩結認識運用(系統架設)、繩攀垂降 2.溯溪注意事項及預先準備 |
| 戶外 | <u>2014/10/4(六)</u> | 水域活動 | [水域活動-溯溪] 從溯溪活動中，視場域運用繩結架設攀爬系統，判別水域環境，了解水域活動規劃與進行，培養耐力與抗壓能力，與專業人員應有基本知識及態度。 遊客個裝判別及使用器材認識 水域判別及安全檢查 水域活動規劃 午餐處理方式 或動紀錄概要及安全 裝備清洗及善後 |
| 第6週 | 2014/10/10 | 國慶日 | |
| 第7週 | 2014/10/17 | 段考週 | |
| 戶外 | <u>2014/10/18(六)</u> | 山域活動 | [山域-野外求生] 認識山林環境，活用課程知識，培養耐力與抗壓能力，與專業人員應有基本知識及態度。 背包揹負 背包整包 登山器材選配 登山裝備認識 地圖識別、工具運用(指北針) 營地選擇及如何紮營 野炊(食材選擇與方式) 野地植物認識 |
| 第8週 | 2014/10/24 | 人文·自然·生態 | 以台灣生活地景為主題，了解東台灣地景面貌，從自己生長環境，了解地質生態與民俗植物的特性。 |
| 第9週 | 2014/10/31 | 單車運動(進階一) | 變速系統認識(變速器檔位、鍊條)，同時練習正確騎乘姿勢，了解變速技巧與應用方式，並靈活運用於不同路段，掌握速度與時間。 |
| 第10週 | 2014/11/7 | 單車運動(進階二) | 攜車袋使用方法 單車變速概論 變速教學(教練示範/個別指導) 大盤和飛輪位置換檔練習 |
| 第11週 | 2014/11/14 | 單車運動(進階三) | 人體感知系統概念(人體與單車關係)/1hr Bike Fit Machine / Bick Jig 認識/1hr |
| 活動 | <u>2014/11/15(六)</u> | 單車體驗工作坊 | Bike Fit Machine & Bick Jig 功能使用與分組操作，以組別中一人為量身訂作實驗對象，透過人體運動基本概念，組裝合適自己騎乘的單車，體驗人車一體的協調性與速度感。 Bike Fit Machine 使用說明與示範 分組操作 Bick Jig 組裝應用 |

| | | | |
|------------|----------------------|-----------|--|
| 第12週 | 2014/11/21 | 海洋生態保育 | <p>[海洋生態與旅遊概論] 透過海洋解說員了解東部海域特性及保育的重要性，並瞭解海洋相關運動及行業。</p> <p>[說話練習-為同學站台] 上台介紹自己的好朋友。藉由說話練習讓學生思考，組織想要表達給對方了解的文字內容。</p> |
| 第13週 | 2014/11/28 | 海洋生態保育 | <p>[生態環境] 認識東台灣環境生態特色，以台東、蘭嶼、綠島為例。</p> <p>[說話技巧] 練習說話。建立個人說話風格，練習如何運用說話技巧與人溝通，學習勇敢上台發言。</p> |
| 第14週 | 2014/12/5 | 文化與族群 | 從文化背景、生活習慣，了解不同族群與文化的特色，學習相互尊重、包容與欣賞。 |
| 第15週 | 2014/12/12 | 款待服務(一) | 顧客定位與服務理念的宣達 |
| 第16週 戶外 | 2014/12/19(全) | 山域活動 | <p>[山域活動-登山] 學習山域課程基礎知識，從活動中培養觀察力，在山林環境中活用生存方式，帶領遊客體驗安全的山林運動。</p> |
| | <u>2014/12/20(六)</u> | | <p>背包整包 登山器材選配 營地選擇及紮營 野炊(食材選擇與方式) 野地植物認識與運用 夜間生態導覽</p> |
| 第17週 | 2014/12/26 | 款待服務(二) | 如何經營顧客關係 |
| 第18週 | 2015/1/2 | 生態導覽 | 透過戶外解說課程，了解特有生態與地質文化，學習觀察應用與田野調查方式，練習將建構性知識融會貫通，觀摩景點導覽解說。 |
| 活動 | <u>2015/1/3(六)</u> | 吉拉卡樣-假日廚房 | <p>從部落廚房認識野菜文化、部落生活智慧、土地倫理及部落傳統工藝與生態建築工法。</p> <p>部落生態導覽 野菜文化體驗(採集/認識) 午餐體驗 動手做童玩</p> |
| 第19週 | 2015/1/9 | 款待服務(三) | 服務的要領(個人儀容、禮儀、肢體動作) |
| 第20週 | 2015/1/16 | 期末考 | |

(下學期)

| 週次 | 日期(五) | 主題 | 內容/方向 |
|------|-----------|-----------|---|
| 第1週 | 2015/2/27 | 單車運動 | [單車海線之旅] 規劃海線行程，透過路線設計，了解單車性能、機械特性，訓練專業態度及耐力。 學校 - 中興路右轉 - 志航路經娜魯灣酒店 - 舊台東大橋 - 石川 - 台11線 - 加路蘭海濱公園 - 都蘭 - 金樽 - 東河 - 登仙橋折返 - 東河包子 - 午餐 - 返回 - 學校 |
| 第2週 | 2015/3/6 | 單車運動 | [單車山線之旅] 規劃山線行程，除了要熟悉運用基本技能外，這次要學習隨機應變、臨時狀況排除。 學校 (田徑場教學) - 中興路 - 台九乙經卑南鄉公所 - 台九線 - 舊鹿鳴橋 - 布農部落 - 高台起飛場 (單車教學) - 197線 - 利吉惡地 - 經岩灣監獄 - 卑南文化公園 - 中興路 - 學校 |
| 第3週 | 2015/3/13 | 溯溪活動 | [水域活動-溯溪] |
| 第4週 | 2015/3/20 | 溯溪活動 | [山域活動-野外求生] |
| 第5週 | 2015/3/27 | 款待服務 | 接待技巧(待人接物與交談) |
| 第6週 | 2015/4/3 | 兒童節連假 | |
| 第7週 | 2015/4/10 | 資源維護與運用概論 | 一趟自然人文體驗之旅，需結合週邊特有人文歷史及環境生態，規劃具深度及高度價值的行程，了解花東特有資源及維護與運用方式，學習整合規劃。 花東人文、生態資源(食、衣、住、行、育樂) 維護與永續經營 行程規劃須知 |
| 第8週 | 2015/4/17 | 解說技巧 | 如何透過有趣的方式及技巧，讓人對於解說內容感興趣，將理論技巧運用於解說實務中。 |
| 第9週 | 2015/4/24 | 海洋生態保育 | [成功漁港導覽] 了解海洋親潮&黑潮海域特性、漁業發展，及成功鎮歷史人文、自然環境特色。 |
| 第10週 | 2015/5/1 | 人文、自然、生態 | 台灣移民社會與東部發展 |
| 第11週 | 2015/5/8 | 藝文賞析 | 延續族群文化及認識自我課程，藉由工作室參訪&原住民藝術工作者對談，以單一族群了解文化特色及藝術創意。 |
| 第12週 | 2015/5/15 | 單車運動(進階) | [單車海線之旅] |
| 第13週 | 2015/5/22 | 單車運動(進階) | [單車山線之旅] |
| 第14週 | 2015/5/29 | 溯溪活動 | [水域活動-溯溪] |
| 第15週 | 2015/6/5 | 溯溪活動 | [山域活動-登山] |
| 第16週 | 2015/6/12 | 畢業典禮 | |