

一、計畫緣起

台東體中是台灣唯一一所長期培育體育人才的體育完全中學，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，因此台東體中與公益平台合作，規劃符合學生興趣及在地就業需求的課程，輔導學生培養契合自身特質的第二專長，延續學習養成的價值並達到自我實踐的人生目標。今年的課程係由前年五個運動專項中挑出單車運動教練、山海運動教練為主軸。

二、計畫目標

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 培養運動專項以外興趣，並從見習中學習進入職場前應具備之技能及體能。

三、主辦單位

台東體中、財團法人公益平台文化基金會

四、協辦單位

瘋馬旅行社

五、指導老師

李文瑞 瘋馬旅行社總經理

沙荃 高雄餐旅大學教授
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
郭家碩 量身訂做自行車品牌技術總監
王枝豐 極限運動總教練
邱暉城 極限運動教練
王方美 專業導覽解說員
王武郎 專業導覽解說員
江怡慧 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
郭城孟 臺灣大學兼任副教授
賴威任 黑潮海洋文教基金會執行長
蔡偉立 黑潮海洋文教基金會海洋生態研究員
林玉菁 部落廚房推廣人

六、參與學員

王俊翔、王浩偉、吳惟晨、胡國鴻、高志豪、陳季暉、陳俊榮、楊浩翔、董嘉興、解皓德、潘念壯、蕭俊邑、謝凱翔、周志豪、黃威、黃偉、楊志翔

七、執行期間

(一) 上學期：

日期：2014 年 9 月至 2015 年 1 月

時間：每週五上午 8:10-12:00 或 8:10-16:00

(二) 下學期

日期：2015 年 2 月至 2015 年 6 月

時間：每週五上午 8:10-12:00 或 8:10-16:00

八、計畫內容

課程規劃為期一學年，以單車運動教練、山海運動教練為課程主軸，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。專項主題課程以「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，內容著重於專項訓練，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，培養畢業後能直接進入職場工作的能力；文化涵養課程包括：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，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，期待從文化涵養課程中養成人文、土地、自然生態環境等文化知識內涵，從實際體驗中嘗試學習表達。

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。

九、全學年課程規劃

(一) 上學期

日期	主題	內容方向	講師
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，培養自己喜歡的興趣專長。	李文瑞
2014/9/12	單車運動	認識單車基本構造，學會檢修(補胎/構造拆解)，瞭解單車性能。認識基本裝備，練習做暖身操，學習正確騎乘姿勢。	陳敏彥 吳文祥
2014/9/19		1.正確騎乘姿勢、調車 2.認識單車構造、檢修(煞車系統/胎壓) 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。	林仁秋 劉華榮
2014/9/26		3.基本裝備認識、練習暖身操、校園模擬路線練習。	陳敏彥 吳文祥
2014/10/3	溯溪活動	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	王枝豐 邱暉城
2014/10/4	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，瞭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	王枝豐 邱暉城

日期	主題	內容方向	講師
		午餐處理方式 活動記錄概要及安全 裝備清洗及善後	
2014/10/10	國慶日		
2014/10/18	山域活動	[山域活動-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、指北針運用 營地選擇及如何紮營 野炊(食材選擇與方式) 野地植物認識	王枝豐 邱曄城
2014/10/24	文化與族群	從文化背景、生活習慣，瞭解不同族群與文化的特色，學習相互尊重、包容與欣賞。	李文瑞
2014/10/27	期中考		
2014/10/31	單車運動	變速系統認識(變速檔位、鍊條)，同時練習正確騎乘姿勢，瞭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。 攜車袋使用方式	陳敏彥 吳文祥
2014/11/7		單車變速概論 變速教學(教練教學/個別指導) 大盤和飛輪位置換檔練習	陳敏彥 吳文祥
2014/11/14		人體感知系統概念(人體與單車關係)/1hr Bike Fit Machine /Bike Jeg 認識/1hr	吳文祥 郭家碩
14/11/15	單車體驗工作坊	Bike Fit Machine & Bike Jeg 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 Bike Jeg 組裝應用	吳文祥 郭家碩
2014/11/21	海洋生態保育	[海洋生態與旅遊概論] 透過海洋解說員瞭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。	蔡偉立

日期	主題	內容方向	講師
		[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瞭解的文字內容。	
2014/11/28	海洋生態保育	[生態環境] 認識東臺灣環境生態特色，以臺東、蘭嶼、綠島為例。 [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。	賴威任
2014/12/5	人文·自然·生態	以臺灣生活地景為主題，瞭解東台灣地景面貌，從自己生長環境，瞭解地質生態與民俗植物的特性。	郭城孟
2014/12/12	款待服務	顧客定位與服務理念的宣達	沙荃
2014/12/19	山域活動	[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。	王枝豐 邱暉城
2014/12/20		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	
2014/12/26	款待服務	如何經營顧客關係	沙荃
2014/12/27	山域活動	[山域活動-攀岩] 學習山域課程基礎知識，克服登山過程中的困難。 系統架設繩攀垂降 先鋒攀登/上方確保/後繼者攀登 攀岩練習	王枝豐
2015/1/2	元旦連假		
2015/1/9	款待服務	服務的要領(個人儀容、禮儀、肢體動作)	沙荃
2015/1/10	吉拉卡樣-假日廚房	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。 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	林玉菁

日期	主題	內容方向	講師
2015/1/16	期末考		
2015/1/23	生態導覽	透過戶外解說課程，瞭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。	江怡慧 王武郎

(二) 下學期

日期	主題	內容方向	講師
2015/3/6	山域活動	[山域活動-野營] 登山裝備認識 背包整包、揹負 登山杖使用 地圖識別、指北針運用 林道歷史變遷介紹 林道植物認識	王枝豐 邱曄城
2015/3/7		營地選擇及紮營(帳棚搭設) 野地廁所建造 繩節教學及運用(餐桌搭造) 食器製作(碗、筷) 野炊(依所分配的食材炊煮) 夜間生態尋訪	
2015/3/13	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	陳敏彥 吳文祥 劉榮華
2015/3/20	生態導覽	[環境生態-黑森林巡禮] 善用工具、學習觀察，透過活動體驗，認識周邊生態植物，練習介紹景點與解說。	王方美
2015/3/27	單車運動	[單車海線之旅] 規劃海線行程，透過路線設計，瞭解單車性能、機械特性，訓練專業態度及耐力。 學校-中興路又轉-志航路經娜魯灣酒店-舊臺東大橋-石川-台11線-加路蘭海濱公園-都蘭-金樽-	陳敏彥 吳文祥 劉榮華

日期	主題	內容方向	講師
		東河-登仙橋折返-東河包子-學校	
2015/4/3	兒童節連假		
2015/4/10	資源維護與運用概論	一趟自然人文體驗之旅，需結合周邊特有人文歷史及環境，規劃具深度及高度價值的行程，瞭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	黑朝海洋文教基金會
2015/4/17	人文·自然·生態	[海洋生態保育] 瞭解海洋親潮&黑潮海域特性、漁業發展，及成功鎮歷史人文、自然環境特色	中華鯨豚協會
2015/4/24	戶外活動		
2015/5/1	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，以單一族群瞭解文化特色及藝術創意。	卡塔文化
2015/5/8	人文·自然·生態	[史前博物館-臺灣自然史與臺灣南島民族] 透過專業解說導覽人員，觀摩解說方式與理解專業領域的講述區別。	史前館專業導覽員
2015/5/15	水域活動	[水域活動-溯攀] 攀岩技巧實地運用 如何選擇溯攀路線 溯攀危險點判斷(動、植物) 伙伴互助 繩索運用(協攀吊掛確保)	王豐枝 邱曄城
2015/5/22	期末考		
2015/5/24-27	單車人文之旅	[企劃/活動/執行] 學生透過企劃思考，學習規劃行程(路線、景點、住宿、用餐)、串連體驗活動，並親身帶領校內參與者，將學期所學實際運用在這趟旅程中，完成考驗。	單車教練群
2015/5/29	款待服務	接待技巧(待人接物與交談)	沙荃
2015/6/5	山域活動	[山域活動-野外求生] 野地植物認識(採集) 營地選擇及紮營(避難帳搭設&外帳搭設)	王豐枝 邱曄城

日期	主題	內容方向	講師
2015/6/6		食器製作(碗、筷) 野地廁所建造 繩節教學及運用(扁帶背負) 探訪獸徑(文化介紹、獸徑判斷、山刀使用) 無具野炊(提供 60% 食材；40% 需自行採集) 夜間生態尋訪	
2015/6/9	感謝分享會		
2015/6/12	畢業典禮		

十、執行方式

(一) 篩選機制

1. 選填志願

在了解課程內容、學習目的及動機原則下，學生得依照自己興趣及未來發展，選擇是否願意參與課程及專項。

2. 老師/教練推薦

導師及教練可透過平日相處，熟悉及了解學生各學習的狀況，推薦或鼓勵適合的學生參與課程。

3. 面談

每學年不超過 20 位學生參與課程。在確認學生名單後，透過面談仔細了解學生個性、學習需求及對未來期望，在為期一學年的課程中，適當給予學生提點及協助。

(二) 學習互動

1. 課堂學習

從每次課程出席率、室內及戶外實習學習專注度、參與互動中，透過教練及講師及隨堂老師共同觀察評比。

2. 報告/心得分享

針對每次主題設計課程學習及回饋問卷，瞭解學生學習狀況，適時與教練及講師協調，調整上課方式，並與課堂中學生反應作交叉比對。

3. 實際觀察/課程回饋

針對每次主題設計課程學習及回饋問卷，瞭解學生學習狀況，適時與教練及講師協調，調整上課方式，並與課堂中學生反應作交叉比對。

4. 面談/性向評估

與學生面對面訪談，透過適當問題瞭解學生內心想法及問題解惑，並由學校輔導室進行性向測驗，進一步評估學生興趣及學習方向。

(三) 課程進行

1. 文化涵養課程

主要將課程內容透過紀錄片/照片/實際案例分析/活動互動，建立學生基礎人文養成教育，厚實文化內涵。並依課程需求實際走訪場域觀察，理論與實務結合，相互印證，建立學生觀察能力，及思考判斷能力。

2. 專項戶外集訓

依課程內容規劃適合場地及流程，小班教學，透過實地操練，讓學生學習正確的專業知識及技能，並用正向態度看待。透過專項集訓，在畢業前，建立學生對於職場生涯概念及應具備之技能，並培養市場競爭力。

十一、 學生回饋

(一) 主題：單車運動 姓名：楊浩翔

在這節課中認識單車檢修、單車性能、基本裝備、正確的騎乘姿勢。安全教練是一個重要的帶隊領頭，我會好好的學完這次的課程。

(二) 主題：單車運動 姓名：解皓德

上課的內容讓我學到非常不一樣的事，也讓我們知道騎單車其實一點都不簡單，要知道如何配速和帶客人如何正確騎單車，換檔的正確姿勢。我覺得我們是非常幸福的一群小孩，因為有了公益平台的課，才讓我們有一些入社會的知識和經驗，有了你們的幫忙讓我知道自己的價值。

(三) 主題：溯溪運動 姓名：陳俊榮

這禮拜上的課是溯溪講解，老師教我們綁繩子，上了這堂課才發現有那麼多種繩子，可以綁那麼多不同方式的繩子，覺得這堂課還不錯。星期六的溯溪是我第一次初體驗，然後在裡面知道大自然的美，然後溯溪的好玩，只是安全真的

很重要，一不小心一定會受傷。

(四) 主題：文化與族群 姓名：高志豪

第一次上這堂藝能的課程非常的期待課程的內容，一開始上課就先認識原住民，原來原住民有那的多的笑話，但是我卻對自己族群那麼多的不瞭解，還必須從別的地方去知道自己族群的事，對於母語我只會聽卻也不會講，希望能在這課程中能多認識我的族群。

(五) 主題：假日廚房、吉拉卡樣 姓名：陳季暉

這次來到了花蓮鳳林的吉拉卡樣看到了很多也瞭解了很多，聽 o' ol 老師解說完才發現原來有很多我認為沒有用處的植物都有很多的用處，中午用餐也吃到了很久沒吃的傳統美食，味道真的很棒，其中令我印象最深刻的是 o' ping 姐的經歷，如何從一個都市人轉型為鄉下人，這個過程中一定是非常艱辛的，我非常佩服她能成功，看到這經歷時也漸漸發現我們原住民文化真的在逐漸消失了，這也是 vuvu(長輩)們最擔心的事情如果可以我希望也可以回到自己的土地回饋。

十二、 活動照片

台東體中生態旅遊課程 103 學年度課程



1. (海洋生態保育) 觀察影片主持人如何介紹，寫下心得並分享。
2. (人文·自然·生態) 輪流上台寫下重點，加深學習印象。
3. (生態導覽) 觀察小野柳地形樣貌。
4. (吉拉卡樣-假日廚房) 同學體驗削藤心。
5. (吉拉卡樣-假日廚房) 介紹如何阿美族美食。
6. (單車運動-進階) 教練示範並由同學練習攜車袋的使用。

1	2
3	4
5	6

台東體中生態旅遊課程 103 學年度課程



1	2
3	4
5	6

1. (單車體驗工作坊) 測量身型資料，並轉換為單車數據規格。
2. (溯溪活動-基礎) 練習各項基本繩結技巧。
3. (山域活動-野外求生) 教練示範簡易帳棚搭設
4. (山域活動-攀岩) 比較施力點於手、腳之差異。
5. 每天在暖身操後才會出發
6. 行進中影像紀錄