

一、計畫緣起

山海運動及自行車探索，適合東部城市發展體健教育、生命教育課程，讓學生實踐團隊精神，與互助合作的議題內容與題材。

基金會結合過去三年與瘋馬旅行社合作課程設計的概念，及在臺東體中執行自行車課程的經驗，重新規劃適合教師共同學習的工作坊內容，提供教師自行車運動專業相關知識與技能，課程中建議/討論各學校年段學生學習需求與狀態，設計適合之課程內容，搭配主題階段性活動。

自行車運動工作坊課程內容含心態建立、知識與技能(正確騎乘方式與姿勢調整、騎乘技巧、基礎維修、運動護理、Bike Fit 系統)、應用操作、風險管理(活動設計與行進間狀況排除)四個階段，為連續實作課程。

二、計畫目標

- (一) 鼓勵花東學校發展自行車運動特色教學，並提升老師專業知識與技能
- (二) 設計/討論有趣的課程內容，帶領孩子多元學習，啟發天賦能力
- (三) 資源分享與經驗傳遞

三、主協辦單位

主辦：公益平台文化基金會、瘋馬旅行社自行車教練團隊、臺東體育中學
協辦：均一實驗高中

四、執行日期

2016年7月4-6日

五、參與對象

有意願發展特色教學的學校老師。

報名參與學校：新竹縣北埔國中、台北市興華國小、花蓮縣玉里高中、台東縣台東商校、均一高中、瑞源國小、坎頂國小、永安國小、龍田國小、鹿野國小、初鹿國小、太平國小共 15 位教師

六、指導老師

教練群：瘋馬旅行社 自行車教練團

七、課程內容

2016年7月4日(一)		
時間	主題	內容
09:30	報到	著裝/選配單車
10:00-12:00	知識與技能(一)	正確騎乘方式與姿勢調整/騎乘技巧
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-14:30	知識與技能(二)	單車基礎維修
15:00-16:30	知識與技能(三)	Bike Fit ¹ 系統概念
2016年7月5日(二)		
時間	主題	內容
09:30	報到	著裝/選配單車
10:00-12:00	知識與技能(四)	運動護理
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-14:30	應用操作(一)	知識建立正確觀念，專業技能運用於實務中， 透過實際操作熟悉技能運用。
15:00-16:30	應用操作(二)	
105年7月6日(三)		
時間	主題	內容
08:00-18:00	風險管理(活動設計與行進間狀況排除)	
[自行車海線之旅]		
<u>路線</u> 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		
<u>行進間教學</u> 心態建立/臨時狀況排除/協助者角色區分/後勤支援調配		
<u>服裝與裝備</u> 自備車衣、車褲(運動褲)/頭巾/手套/水壺/其他私人用品 提供自行車/頭盔/維修工具組		

¹ Bike Fit：Fitting 是尋找最適合騎乘姿勢的「過程」，協助騎士選擇及設定單車配件，讓單車設定在最適合騎士的騎乘目標。

八、執行概況

自行車運動工作坊共有來自 9 校 17 位教師參與，透過實際操作、活動規劃、執行及體驗後的深度討論，引導學員具備基礎專業知識以及回到學校後規劃相關課程的能力。

課程一開始，講師分享運動體健領域的教學觀點及心態，說明理論與實務須相輔相成，但傳統課程往往著眼於教課書的論點講述，透過強迫記憶與實作來學習，然而透過多面向的探索，融會貫通知識，將更能正確地理解理論的核心概念。實作課程則包含：正確騎乘方式與姿勢讀指導，以及自行車基礎維修。此外，工作坊第三天實際進行自行車行程，藉此融入課程「風險管理」的概念，讓學員釐清自己的盲點，找出適合自己的學習方式，並理解團隊合作默契、專業準備和應變能力的重要性，設計符合年段學生的教學活動。

九、學員回饋

(一)許多學員最大的收穫是認識了 Bike Fit、瞭解如何選擇適合自己的自行車、調校到最適合自己騎的狀態，以減少運動傷害。此外也學會了補胎，換輪胎。

劉承玲(花蓮玉里國中/導師)：從零開始，這三天的學習，在第三天騎乘可以應驗自己前兩天課程中的學習，真不相信自己做到了，而且回程有抓到自己騎的感覺，有別於以往的認知。

施秀如(新竹縣北埔國小/專任教師)：克服心理障礙。信賴專業，隨性不等於輕鬆，接受教育才能帶來安全滿足幸福。

(二)若開設進階或收費課程，學員期待的內容：如何組裝適合自己的自行車、保養、Bike Fit、自行車選購、零件認識、騎乘姿勢與健康照護等。

九、活動照片

自行車運動工作坊



1. 觀摩正確騎乘姿勢，掌握各部位姿勢要領，並提問記錄
2. 騎上訓練台，掌握 Bike Fit 概念，讓身體記憶最適合騎乘的姿勢與位置
3. 自行車基礎維修—內外胎拆卸練習
4. 車隊出發前暖身
5. 車隊行進間畫面
6. 回到市區，老師們分享這三天的心得，及未來期待學習的目標

1	2
3	4
5	6