

### 一、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，除了體育專科的學習，也強調學科均衡發展。針對具有體育潛力的學生，學校整合教育及相關體育單位的資源，進行連貫的培訓計畫，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，將面臨生涯規畫轉型的挑戰。三年前臺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之課程，輔導學生培養第二專長，達到自我實踐的人生目標。

### 二、計畫目標

- (一)透過「做中學」讓學生認識自我特質和潛能，培養運動專項以外的興趣。
- (二)藉由企業講師傳遞職場專業，學習進入職場前應具備之技能及體能。
- (三)培養學生對於文化、土地、族群及自然生態的認識，以及口語表達的解說技巧。

### 三、主協辦單位

主辦：臺東體中、公益平台文化基金會

協辦：瘋馬旅行社

### 四、執行日期

2015年9月至2016年6月

### 五、參與對象

臺東體中高二升高三學生。至多招收20人。

### 六、指導講師、教練群

李文瑞(瘋馬旅行社總經理)、沙荃(高雄餐旅大學教授)、陳敏彥(單車總教練)、吳文祥(領騎教練)、高劉華榮(專業技師)、楊志鈞(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)、王方美(專業導覽解說員)、江怡慧(專業導覽解說員)、高雙鵬(專業導覽解說員)、張卉君(黑潮海洋文教基金會執行長)、金磊(黑潮海洋文教基金會水下攝影師)、林玉菁(部落廚房推廣人)

## 七、計畫內容

上學期為基礎課程，培養學習專注度、啟發專業知識(課堂參與/互動/提問)和建構基礎知識；下學期為進階課程，著重專業知識深化及技能運用，透過戶外課程或見習，培養專業態度。

### (一)課程架構

1. 專項主軸：單車安全教練及極限運動(溯溪)安全教練。小班教學，著重專項訓練，培養畢業後直接進入職場的能力。
2. 文化涵養：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。透過影片(紀錄片)/照片/實際案例分析/互動活動，走訪實際場域，結合理論與實務，建立觀察能力及思考判斷力。

### (二)104 上學期課程表

日期	主題	內容方向	講師
9/4	生態導覽	[地質生態-小野柳自然觀察] 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。	江怡慧/專業 導覽員 王方美/專業 導覽員
9/11	單車運動 (一)	[專業教練心態建立] 1.單車歷史與總類概論介紹 2.認識單車各部位構造 3.領騎基本觀念建立及知識運用/無線電使用方式及任務交付	陳敏彥/總教練 吳文祥/領騎教練
9/18	單車運動 (二)	[專業知識與技巧運用] 1.變速系統認識(變速器檔位、鏈條認識) 2.練習變速技巧與運用 3.正確騎乘方式與姿勢調整 4.練習及控制時間	
9/25	單車運動 (三)	基本裝備認識，練習暖身操，以校園為基地，規劃路線，預設路線，練習交管、補給、導覽，作為見習前練習。	
10/2	海洋生態保育	[海洋生態與旅遊概論] 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。 [表達練習-為同學站台] 上台介紹自己的好朋友。藉由表達練習讓學生思考，組織想要表達給對方了解的文字內容。	張卉君/ 黑潮海洋文教 基金會執行長
10/9	國慶日連假		
10/16	生態導覽	[環境生態-黑森林巡禮]	江怡慧/專業

		善用工具、學習觀察，透過活動體驗，認識週邊生態植物，練習介紹景點與解說。	導覽員 王方美/專業 導覽員
10/23	山海運動 (一)	[山域基礎知識建立] 1.登山裝備認識/器材選配/整包 2.食材選擇與野炊器材整包 3.避難帳搭設	王枝豐/瘋狂玩家 教練
10/30	山海運動 (二)	[山域基礎知識建立] 1.地圖判別與工具運用(地圖/指北針選擇) 2.營地選擇及紮營(張篷搭設練習)	
11/6	山海運動 (三)	[山域基礎知識建立] 1.結繩教學及運用 2.揹負練習 3.登山杖認識 4.林道歷史變遷介紹&植物認識	
11/13	海洋生態保育	[生態環境] 認識東台灣環境生態特色，以台東、蘭嶼、綠島為例。 [表達技巧] 建立個人說話風格，練習如何運用表達技巧與人溝通，學習上台發言。	金磊/ 黑潮海洋文教基金 會解說員
11/20	山海運動 (四)	[水域基礎知識建立] 1.結繩打法與運用 2.安全系統架設與繩攀垂降先備知識 3.遊客個裝判別與基本裝備認識 4.溯溪安全事項說明	王枝豐/瘋狂玩家 教練
11/27	認識自我	認識自己，瞭解自己族群文化特色，啟發學生對於自我生涯願景的想像，培養自己喜歡的專長興趣。	李文瑞/ 瘋馬旅行社總經理
11/28	[觀摩賽事] 2015 國際衝浪公開賽	東部適合發展運動休閒產業，將衝浪活動納入課程體驗一環，上學期讓同學認識“衝浪”活動，下學期實際參與體驗。	
12/4	校慶運動會		
12/11	單車運動 (四)	[單車基礎維修] 1.前後輪拆卸與補胎 2.剎車片拆裝與調整 3.前叉/龍頭拆裝與調整 4.大盤拆裝與調整 5.保養概念	陳敏彥/總教練 吳文祥/領騎教練
12/18-19	山海運動	[登山-南安部落瓦拉米生態古道行] 將基礎先備知識運用在行程中，發揮團隊合作與互助精神，在山林環境中活用生存方式，完成教練設定突發狀況。	王枝豐/瘋狂玩家 教練

		背包整包/登山器材選配 營地選擇及紮營/野炊 野地植物認識與運用 夜間生態導覽	
12/25	款待服務 (一)	顧客定位與服務理念宣達	沙荃/高雄餐旅大學
1/1	元旦連假		
1/8	款待服務 (二)	如何經營顧客關係	沙荃/高雄餐旅大學
1/9	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) 傳統捕魚蝦/午餐體驗	林玉菁/ 部落廚房推廣人
1/15-16	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。 Day 1 Bike Fit Machine 使用說明與示範 分組操作 Bick Jig 組裝應用 Day 2 規劃行程(史前館往返 5 公里)體驗組裝單車	吳文祥/領騎教練 郭家碩/ 德發實業股份有限公司

104 下學期課程表

日期	主題	內容方向	講師
2/19	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-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/總教練 吳文祥/領騎教練 高劉華榮/維修技師
2/20	單車運動	[基礎維修] 將所學基本維修常識與技能，實際運用在生活中，判別每一輛單車狀況，檢查->維修->保養，將每一輛單車調整最佳行進狀態。	吳文祥/領騎教練
2/26	單車運動	[基礎維修&保養實作] 將所學基本維修常識與技能，實際運	高劉華榮/技師 楊志均/助教技師

		用在生活中，判別每一輛單車狀況，檢查->維修->保養，將每一輛單車調整最佳行進狀態。	
3/4	單車運動	[恢復與保養] 預防單車運動過程中受到的傷害受傷後的恢復方式與步驟 平時保養的方式	吳文祥/領騎教練
3/11	人文自然生態	[史前博物館-台灣自然史與台灣南島民族] 同學們查訊常設館資訊，選擇各組想導覽的主題，提前預約，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，同時學習，事後議題討論、分享。	專業導覽員/史前博物館
3/18	生態導覽	[環境生態-卑南文化公園定向運動] 觀察環境，運用工具從定向運動中認識/理解/發現，地質環境、人文歷史與生態植物。	江怡慧/專業導覽員 王方美/專業導覽員
3/25	生態導覽	[環境生態-台東鐵馬步道文化之旅] 看著地圖沿著台東市鐵馬道，停留生態環境/文化藝術景點，按照學生領導/解說特質分組，練習故事性(人事物)導覽解說。 卑南大圳水利公園->利吉惡地/小黃山->台東森林公園->台東國際地標->鐵道藝術村->台東糖廠	王方美/專業導覽員
4/1	山海運動 (一)	[攀岩] 學習攀登基礎知識，克服過程中心理/生理的困難。 系統架設繩攀垂降 先峰攀登/上方確保/後繼者攀登 攀岩練習	王枝豐/瘋狂玩家教練
4/8	山海運動 (二)	[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/安全檢查/水域活動規劃 午餐處理方/動紀錄概要及安全 裝備清洗及善後	
4/15	款待服務	接待技巧(待人接物與交談)	沙荃/高雄餐旅大學
4/22	全中運停課		



4/29	大專運動會停課		
5/6	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	陳敏彥/總教練 吳文祥/領騎教練 高劉華榮/維修專員
5/13	人文自然生態	[海洋生態保育-成功標旗魚賞鯨趣] 搭乘晉領號出海，瞭解海洋黑潮&親潮海域特性，地形生態與環境，有機會欣賞鯨豚海上風采。 透過中華經豚協會導覽，認識漁村休閒生態，走訪成功小鎮，觀看漁港市場拍賣，體驗標旗魚樂趣。	張卉君/黑潮海洋文教基金會執行長 中華鯨豚協會支援
5/18-27	[環島9天8夜] 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)、串聯體驗活動，並親自帶領校內參與者，將學期所學實際運用在這趟旅程中，完成考驗。	陳敏彥/總教練 吳文祥/領騎教練 高劉華榮/維修技師 王方美/專業導覽員 高雙鵬/專業導覽員
6/8	感謝分享會		

## 八、執行概況

### 第三屆參與學員共 19 位：

射擊：林詩燕、林立人

柔道：家聖婷、廖玲雅、徐王庭揚、劉杰

田徑：陳瑜瑄、白嘉鴻、邱思鴻、黃偉傑

射箭：郭品宏、林陸恩

軟網：陳家祥、黃靖宏、楊曜璋、靳國順

五項：羅潔、胡逸凡

跆拳道：楊聖福

### 學校：

計劃進行三年以來，校方明確的支持、提供的行政協助讓課程發展得很順利。每年五、六月的選課說明會、專項教練面談、班級導師人選確認等，都讓學生能穩定地學習。過程中偶有臨時狀況，行政處室都能及時支援。

學生：

每一屆學生整體特質會影響學習動能，雖然因少子化全校學生人數減少，選課人數隨之減少，但本屆學生的表現為歷年最優，反應出課程耕耘的成果。專項教練的推薦、學生選課意願的評估，有效地協助學生選課；許多專項成績好學習態度佳的學生選擇這門課，帶動全班同學的學習及思考力。一年的課程結束後，有幾位學生的學習樣貌很清晰，不再只是想法的改變，已開始有明確的做法，這是這門課程推動三年最可貴的成果。

講師教練團：

這幾年，基金會結交了一群好夥伴，為了教育與市場人才培育一起努力。合作的企業提供支薪的職場見習，讓有能力且目標明確的學生有寒暑假實習機會。

## 九、學生回饋

劉杰/生態導覽：

第一次上公益平台的課程，一開始沒想那麼多，就覺得沒甚麼。可是一進入課程，一切就變得很有趣，很想瞭解這個課程要教我們甚麼。一開始就叫我們分組，是用族群分組，我分到的是布農族，有嘉鴻、立人、曜璋4個人，老師教我們石頭大概分那幾種，火成岩、沉積岩...，還教我們臺灣是那幾種板塊擠壓形成的。學到了很多，可惜那堂課只有半天，還有很多還沒有學到，很喜歡這次公益平台開的課。

家聖婷/單車運動：

今天上的是單車課，上禮拜五沒學到變速，所以今天老師說的，有點不懂。有了自己的安全帽、自己的單車，覺得一切都很酷，練習騎車的過程很累，但聽說要環島，環島的過程又要當領騎，所以不能不學啊。第四堂課學如何當破風手，培養團隊默契，累啊，一直在游泳池前繞來繞去，繞得我差不多快暈了。不過其實超好玩的，我們這組的默契從開始騎一直到結束，一直培養得不好欸，在騎的過程覺得我一直都跟不上前面的人，一直沒辦法保持半個輪胎的距離，也許是我的腳踏的比較慢，我期待環島的行程，高三丙一起加油！

黃靖宏/單車運動：

今天是第一天上單車的課程，因為前兩週都請假，所以讓我的進度落後了不少，今天上課的時候學到了很多以前都不知道的單車知識，我本身也很喜歡單車這一項運動，所以我也很願意去學。今天是學習如何調適自己的姿勢，還有破風者，和大家出來試騎看看，教練也說我們是要帶團的，面對幾十個人是很平常的事情，所以每一樣技能都要精熟，態度也要端正，我很期待往後的課程。

陳瑜瑄/吉拉卡樣一部落廚房：

一早坐著遊覽車前往鳳林的吉拉卡樣部落去體驗採美食與撒網，一下車就感覺到回

到自己部落，很喜歡那種在部落的氣氛，大家打著赤腳在田野間奔跑，採著玉米、藤心...。每個人邊採玉米邊吃，第一次生吃到甜甜的玉米好像回到小時候野孩子的時光，還採了甘蔗、柳丁，體驗撒網。這些都是阿美族人在部落生活中的事，這一整天光著腳丫，好好體驗農夫生活，我感受到了這些族人在部落的生活，其實部落剩下老人跟還小的小孩，但年輕人都在都市定居，部落卻很安靜，覺得有點難過，這樣年輕人不就會遺忘了自己的文化嗎，這堂課深深體會到一些原住民文化知識。

#### 羅潔/認識自我：

認識自己，瞭解自己族群文化特色，啟發學生對於自我生涯願景的想像，培養自己喜歡的專長興趣。我叫羅潔我是阿美族，我住在桃園市大園區，我喜歡唱原住民的歌，我的專長是現代五項，興趣是騎單車、游泳。以後的生涯是當海軍，因為我想減少自己家裡的分擔，所以才想去海軍。

## 十、執行檢討

### (一) 課程

課程主修以自行車和山海運動為主，副修人文涵養(生態導覽、海洋生態、藝術人文)。自行車講師以瘋馬旅行社教練團為主，因教練團有多年的經驗，在課程第一年時已建立明確的運作模組，適合持續複製，協助學生直接進入專業技術面的學習。山海領域方面，新學年仍將定位在初級課程，並與長期經營山海領域、有完整師資及資源整合經驗的台東大學合作；學生未來若有興趣進階學習，山海課程關於心智、抗壓與穩定度等心理鍛鍊，可銜接東大課程。最後，考量整門課程的核心價值與就業市場特殊性，新學年將納入上一屆停辦的運動健護主題。

### (二) 講師教練

課程顧問因而引薦「花蓮溪遊記」教練團隊擔任山海運動教學一職。花蓮溪遊記每年暑假提供見習機會讓高二升高三學生體驗職場經驗(去年暑假提供 3 名額)，對於人才培育，其與公益平台有共同的理念。

新學年的規劃，專業教練養成訓練持續與溪遊記合作、自行車亦持續與瘋馬旅行社合作，而與地域特性相關課程擬與東大合作。

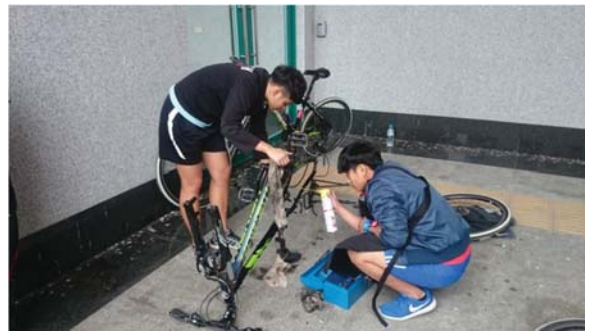
### (三) 學生

9 位學生在運動休閒與生態旅遊領域有明顯的興趣喜好。學生的學習成長在高中時期通常有顯著的改變，因為課程學習有了不一樣的想法。有的人因為教練群的教導，有機會嘗試不同事務；有些人還在尋找自己，但透過面談溝通，都願意給自己機會改變。每年大約至少有一半的學生值得持續關注。



## 十一、活動照片

### 台東體中生態旅遊課程



1	2
3	4
5	6

1. 小野柳地質生態課程實地觀察情境
2. 單車山線之旅練習輪距與控制速度
3. 單車山線之旅車隊通過交管畫面
4. 吉拉卡樣部落廚房體驗行程合照
5. 瓦拉米山域課程入山前合影畫面
6. 單車基礎維修

## 台東體中生態旅遊課程



1. 卑南文化公園，遺址導覽解說
2. 卑南文化公園定向運動，地圖辨識方位
3. 卑南文化公園，植物生態解說
4. 卑南文化公園定向運動，團隊合作
5. 台東鐵馬步道文化之旅，月形石柱解說
6. 攀岩練習

1	2
3	4
5	6