

一、計畫緣起

臺東體中為台灣唯一長期培育體育人才之體育完全中學，除了體育專科學習，同時強調學科均衡發展。針對具有體育專項潛力的學生，學校整合教育及體育單位的資源，進行連貫的培訓計畫，協助運動員規劃生涯發展。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年紀增長，將面臨生涯轉型的挑戰。

2013年起臺東體中與公益平台合作，在校內開設第二專長課程，規劃符合學生興趣及在地就業需求的內容，延續學習的價值並達到自我實踐的目標。四年來，計畫方向不變，課程內容及做法則逐年精進。

二、計畫目標

- (一) 學生透過「做中學」認識自我特質和潛能，培養運動專項以外的第二運動專長。
- (二) 透過業師的實務傳授，精進專項的知識、技能、體能及態度。
- (三) 在企業見習中，學習職場應有的能力和態度。
- (四) 培養對文化、土地、族群及自然生態的認識，練習口語表達和解說技巧。

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、德發實業股份有限公司

四、參與對象

臺東體中高三學生。至多招收 20 位。

五、指導講師、教練群

王方美 (專業導覽解說員)
江怡慧 (專業導覽解說員)
吳文祥 (領騎教練)
李文瑞 (瘋馬旅行社 總經理)
沙 荃 (高雄餐旅大學 教授)
林玉菁 (部落廚房推廣人)
金 磊 (黑潮海洋文教基金會 水下攝影師)
高劉華榮 (專業技師 郭家碩 (量身訂做自行車品牌 技術總監))
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)
陳敏彥 (單車總教練)
溫卓謀 (台東大學 教授)

六、執行日期

2016年9月至2017年6月每周五。上學期 08:10-12:00，下學期 08:10-17:00

七、計畫內容

(一) 一學年課程，上學期為建構基礎知識、培養專注度；下學期進階課程

(二) 課程內容

以「單車安全教練」和「極限運動(溯溪)教練」為主軸，輔以文化/生態/自我價值等基礎知識。

專項主軸課程：從「做中學」進行專項訓練，培養畢業後直接進入職場的能力。分為單車安全教練及極限運動安全教練。

文化涵養課程：讓學生認識自我，啟發專項以外的興趣和生涯規劃的想像。內容涵蓋認識自我、文化族群、海洋生態、說話技巧、款待服務、藝文賞析、美學概念等。

105 上學期課程表

日期	主題	內容方向	講師
9/2	自行車運動	[專業知識與技巧運用] 1.呼吸訓練(腹式呼吸法) 2.呼吸結合踩踏技巧及爬坡要領 3.呼吸器教學/廠商(10:30-11:30)	吳文祥/ 領騎教練
9/19	自行車運動	[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 4.無線電使用方式及任務交付	
9/10	自行車運動	[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	
9/23	人文生態導覽	[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	黃婉玲/ 專業導覽員
9/30	自行車運動	[單車基礎維修] 1.前後輪拆卸與補胎(內外胎更換) 2.剎車片拆裝與調整 3.保養實作	吳文祥/ 領騎教練
10/7	自行車運動	[專業知識與技巧運用] 1.輪車技巧與實際練習 2.運動護理基礎知識	
10/14	山域運動	[登山裝備]	溫卓謀/

日期	主題	內容方向	講師
		1.個人核心裝備、必要裝備、參考裝備 2.團體核心裝備、必要裝備、參考裝備 [登山裝備設計原理與操作技巧] 1.了解個人核心裝備設計原理與操作技巧 (包括登山鞋、睡袋、登山背包) 2.了解個人必要裝備設計原理與操作技巧 (包括頭燈、登山杖、衣物) 3.了解團體必要裝備設計原理與操作技巧 (包括帳篷、爐具、炊具、燃料、聯絡用具、 急救醫療用具等。 [如何管理裝備] 1.登山裝備活動前管理 2.登山裝備活動中控管 3.登山裝備活動後整理	台東大學 體育系教授
10/21	山域運動	1.輕量化：裝備精簡的實作教學 2.登山糧食計畫 <ul style="list-style-type: none"> - 登山糧食分類 - 登山糧食的計畫與採買 - 登山者 3W1H 的營養管理 - 輕量化糧食製作工法 3.野外炊事技巧與實作	
10/28	山域運動	[認識高海拔疾病] 1.高海拔疾病的成因 2.高海拔疾病的病徵 3.高海拔疾病的預防與處置 [野外緊急救護技能與實作] 1.嚴重過敏(蜂螫、蟲咬等) 2.雷擊、溺水或失溫導致心跳停止 3.骨折、燙傷 4.失溫、中暑、熱衰竭 [設計登山醫藥箱]	
11/4	山域運動	[地圖判讀與目標定位] 1.認識並製作登山地圖 2.指北針定位操作實務 [登山通訊器材操作實務] 1.對講機、衛星電話、衛星導航(GPS) [無痕山林] [綜合實習](體中戶外場地露營炊事活動)	溫卓謀/ 台東大學 體育系教授

日期	主題	內容方向	講師
11/11 11/12	山域運動	[山野實務實習] 八通關古道瓦拉米健行露營(二天一夜) 1.入園證與入山證申請 2.活動風險評估與管理 3.登山裝備與打包技巧 4.糧食計畫與炊事技巧 5.夜間行進與長程健走	
11/18	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
11/25	自行車運動	[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.練習及訓練控制時間	吳文祥/ 領騎教練
12/2	人文生態導覽	[自行車人文歷史之旅] 古老的寺院文化，隨著時代的挪移，在台灣落地深根，這些具歷史意義及建築特色的廟宇，及在地藝文空間，背後暗藏許多有趣的故事，騎著自行車，體驗一場與人文、廟宇歷史相關的故事之旅	高雙鵬/ 專業導覽員
12/9	人文生態導覽	[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	史前博物館 導覽員
12/16	海洋生態保育	[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 [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的內容	張卉君/ 黑潮海洋 文教基金會 執行長
12/23	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 [說話技巧] 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	金磊/ 黑潮海洋 文教基金會 水下攝影師
12/30	款待服務	1.服務的心態建立 2.待人接物的禮儀	沙荃/ 高雄餐旅大學

日期	主題	內容方向	講師
1/7	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
1/13 1/14	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

105 下學期課程表

日期	主題	內容方向	講師
2/17	自行車 運動	[單車山線之旅] 規劃山線行程，熟悉基本技能外，還要能 隨機應變、排除臨時狀況 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
2/24	自行車 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
3/3	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
3/10	人文生態 導覽	[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	史前博物館 導覽員
3/17	水域運動	課程說明(教學目標、進度安排、評量方式) 1.認識海洋環境	溫卓謀/ 溫卓謀

日期	主題	內容方向	講師
		2.裝備介紹及使用說明 3.衝浪技能結構與學科理論 4.衝浪裝備介紹及使用說明 5.衝浪基礎技能學習	台東大學 體育系教授
3/24	水域運動	1.獨木舟、SUP(立槳衝浪)技能結構與學科理論 2.獨木舟、SUP 裝備介紹及使用說明 3.獨木舟、SUP 基礎技能學習	
3/31	水域運動	1.衝浪、SUP、獨木舟風險管理 2.衝浪、SUP、獨木舟 (自救與救援)技能	溫卓謀/ 台東大學 體育系教授
4/7	水域運動	獨木舟、SUP 體驗學習活動(分二組進行)	
4/14	款待服務	接待技巧(待人接物與交談)	沙荃/高雄 餐旅大學
5/5	自行車運動	[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	吳文祥/ 領騎教練
5/12	水域運動	獨木舟體驗與探索學習活動	溫卓謀/ 台東大學 體育系教授
5/19	水域運動	衝浪、SUP 結合露營探索體驗活動	
5/22-5/27	單車人文之旅	[六天五夜 東進武嶺] Day1 台東-花蓮(176km) Day2 花蓮(溯溪)-太魯閣-天祥(45km) Day3 天祥-大禹嶺-合歡山-觀雲山莊(56km) Day4 觀雲山莊-武嶺(16km)-花蓮 Day5 花蓮-千禧山莊 Day6 千禧山莊-台東(90km)	陳敏彥/總教練 吳文祥/領騎教練 高劉榮華/維修專員 高雙鵬/專業導覽員 黃靖宏/學生助教

八、執行概況

(一) 學校

與基金會合作四年以來，校方很支持，行政協助讓課程進行得很順利。每年五、六月固定辦理選課說明會/專項教練面談、確認班級導師人選、穩定學生學習節奏；過程中偶有臨時狀況，行政處室都能及時支援。

(二) 新增課程

海域課程前三年以溯溪為主，今年邀請東大體育系教授加入，帶進多向海域運動，包括獨木舟、SUP、衝浪、潛水基礎練習，讓學生對於海域運動有更多理解與體驗。

(三) 第四屆學員及其專項(14位)

柔道：楊宇潔、徐琬筑、王金暉靖、林富安、徐國峰、陳信佑

田徑：吳宇豐、曾家恩、黃偉祥、邱添龍、王睿凱

擊劍：邱賢、涂家智

跆拳道：廖怡萱

(多數學生畢業後選擇志願役；柔道隊於 2017 年全中運表現亮眼，將續升大學訓練專項。)

九、學生回饋

吳宇豐/自行車運動

小吳教練教會我們許多東西，調車就是一大學問，如果單車沒調過就會騎得很酸、很痛，會出現一堆的問題，這就要延伸到騎乘姿勢了。調車好了就要看你的姿勢，我覺得騎乘姿勢的重點在於手跟腳，假設騎乘時，大腿是外開的會使大腿外側痠痛，嚴重的話會傷到韌帶；還有腳底的部分，騎乘時應該要踩滿踏板，沒踩滿的話同樣也會使小腿的外側以及韌帶受傷。手要注意的就是手腕，騎乘時手腕不能一直同一個動作，最好不要一直維持九十度，手腕會受不了的，最好的姿勢是讓手腕盡量是平的。

教練說過再好的姿勢，長時間的騎乘也會痠，也會僵掉，所以長途的路程不只需要體力還要有決心跟意志力啊！期待下次的輪車。

陳信佑/自行車運動

單車課教了很多東西，像單車的鍊子脫掉了不用下車就可以用好，慢慢轉檔就可以調回來。還有知道了單車的部位名字，也學到了騎單車的標準動作，以後騎長程就會比較簡單，不會騎得不舒服。也學了怎麼補胎，這也是很重要的，因為如果爆胎不會修就完蛋了。不只學了這些也學了怎麼拆掉單車，以前不會也不懂，但教完就會拆，也懂了許多。我真的學到了很多，我也學到了老師說的態度，真的很謝謝老師，教了我許多的知識，我很滿意也不後悔來這一個班級。

林富安/自行車運動

我更了解了單車構造、如何拆裝、補胎、騎乘姿勢、單車保養、齒輪比、呼吸調整等。真的學到非常多，也拉近了我和單車的距離，去熟悉單車。目前用到的不多，但是保留了這個單車知識，也許以後用得到，也許會成為專業單車講師。其實學一門知識也是有很多發展的，不能小看這小小的知識，對我是有很大的幫助。這幾堂課我非常快樂，因為我非常喜歡單車的運動。它雖然非常好玩，也是非常危險的運動，因為公路就像屠宰場一樣，所以騎士上了公路一定要非常專注、謹慎，不能鬆懈。

十、執行建議

(一) 學校

導師的穩定及嚴謹能掌握孩子每個階段的狀態。若學校申請經費順利，校內行政流程穩定，建議徵求一位對於戶外運動有基礎、興趣的老師擔任班級導師。本課程多為戶外操作課，對戶外運動不熟悉或沒有興趣的導師是非常大的挑戰；而每年輪替不同的導師，工作經驗難以傳承。

(二) 課程

每年依上一年的執行結果進行調整，山、海、人文等各主題的課程時數佔比及順序在本計畫進入第四年時大致底定，而內容依每屆學生特質、業界資訊更新，或人才需求，適時加入教學。

此計畫不只是一年的課程，基金會與高三畢業生保持聯絡，適時引介適合的企業實習機會，陪伴他們儲備能力，銜接未來就業。

(三) 學生

每年至多招收 20 人，依每屆畢業人數及學生素質有所調整。早期為了讓越多學生有機會嘗試課程，只要不排斥、想要多學習的學生都給予機會；但第四年開始，重視學生的本質、學習心態及處事態度，希望長期培養出貼近企業需求的人才。

十一、活動照片

第二專長計劃-生態旅遊課程



1	2
3	4
5	6

1. 自行車海線之旅行前解說
2. 透過訓練台練習變速
3. 結繩教學與練習
4. 山域課程都蘭山步道
5. 海域運動 SUP 基礎練習
6. 海域運動獨木舟基礎訓練