

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。

因此台東體中自 2013 年起即和公益平台合作，規劃符合學生興趣及花東在地觀光產業發展需求及就業機會之課程，輔導高三即將畢業的學生培養符合自身特質的第二專長。經過長年合作，目前已逐步落實「我做你看、我們一起做、你做我看」的陪伴三階段，由學校獨立規劃課程，基金會則致力於媒合表現優秀之學生進入業界實習、就業，幫助學生延續學習養成的價值並達到自我實踐的人生目標。

二、計畫目標

- (一) 協助台東體中學校連結企業講師規劃課程，幫助學生認識自我特質和潛能，透過「做中學」啟發運動專長相關興趣。
- (二) 與學校共同輔導學生學習，並與企業合作，規劃寒暑假的職場見習計畫，讓學生運用所學並學習職場專業知識、技能及態度。

三、主辦單位

台東體中、公益平台文化基金會

四、協辦單位

溪遊記溯溪公司、瘋馬旅行社、德發實業股份有限公司

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/自行車總教練、李文瑞/瘋馬旅行社總經理、
林玉菁/部落廚房推廣人、高雙鵬/專業導覽解說員、
郭家碩/量身訂做自行車品牌技術總監、溫卓謀/台東大學教授。

六、計畫時間

2017 年 9 月 ~ 2018 年 6 月
上學期 每週五，08:10-12:00
下學期 每週五，08:10-17:00

七、計畫內容

(一) 106 學年學校養成教育主題課程規劃

課程設計為期一學年，以單車安全教練、極限運動(溯溪)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。在學習專項專業知識的同時，也培養文化內涵、專業素養及態度。

主題	內容	講師
自行車運動 (初階)	【專業知識與技巧運用】 <ul style="list-style-type: none"> 呼吸訓練(腹式呼吸法) 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 變速系統認識 正確騎乘方式與姿勢調整 【自行車基礎維修】 <ul style="list-style-type: none"> 自行車各部位認識 自行車各部位基礎維修 保養實作 輪車技巧與實作練習 	吳文祥/ 自行車總教練
自行車運動 (進階)	【專業知識與技巧運用】 <ul style="list-style-type: none"> 山、海線行程規劃 行程中累積實戰經驗 心智鍛鍊與團隊合作 	吳文祥/ 自行車總教練
Bike Fit 自行車概念課程 (專業課程)	Day 1 <ul style="list-style-type: none"> Bike Fit Machine 使用說明與示範 分組操作 Bick Jig 組裝應用 Day 2 <ul style="list-style-type: none"> 規劃行程(史前館往返 5 公里) 體驗組裝單車 	郭家碩/ 德發實業股份有限公司
山域運動	【山野實務實習】(二天一夜) 八通關古道瓦拉米健行露營 <ul style="list-style-type: none"> 登山裝備認識 登山裝備設計原理與操作技巧 如何管理裝備 登山糧食計畫 野外炊事技巧與實作 認識高海拔疾病 野外警急救護技能與實作 	溫卓謀/ 台東大學體育系
海域運動	【海域運動實習】 <ul style="list-style-type: none"> 衝浪、獨木舟、SUP 技能結構與學科理論 裝備介紹與使用說明 基礎技能學習 風險管理 	溫卓謀/ 台東大學體育系

主題	內容	講師
	• 水中自救與救生	
人文生態	• 地質生態-小野柳觀察 • 自行車人文歷史之旅	專業導覽員： 王方美、江怡慧、高雙鵬
單車人文之旅	9天8夜東進武嶺環半島	自行車教練團

(二) 業界見習與實習規劃

高二升高三暑假，透過見習讓學生學習承擔、溝通及合作，感受並了解職場生態，從做中學的過程中瞭解專業從業人員須具備的條件，更深刻地認識自己，在畢業前思考未來的方向，建立學習目標與培養興趣。

經過三年級學校的養成教育，甄選對自我學習目標與生涯規劃已有明確方向的學生，推薦其在學期週間及寒暑假至合作企業實習或參與培訓課程，透過長時間的實戰經驗累積，確立未來自我就業目標與發展。

單位	見習/實習內容	薪資待遇
瘋馬旅行社	【自行車企業團】 以學生助教身份協助自行車總教練運作自行車團，累積實戰經驗。	見習：不支薪或依學生學習能力支付
溪遊記	【溯溪/獨木舟商業團】 見習：8-10天，溯溪、獨木舟輪流調度，以實習助教身份協助教練團，了解商業團工作模式，培養負責心態與學習態度。 實習：至少2個月，以助教身份學習，確定自我學習目標與生涯規劃，累積實戰經驗，並規劃相關培訓課程。	見習：不支薪 實習：月薪(含保險)
德發實業(股)公司	【Bike Fit 自行車組裝培訓課】 培養人才更精進專業領域的課程，靈活運用於職場，培養自行車專業領域教學者。	實習前專業培訓課程

八、年度執行概況

學校合作：課程規劃與面談 24 位學生

(一) 課程規劃

持續與學校、企業講師及教練團溝通計畫理念，促成對話和經驗交流，確保課程規劃方向和業界人才需求連結。

(二) 甄選學生

協助學校辦理選課說明、學生選填志願及面談，在第一時間了解學生學習態度、思考與想法、表達能力，並考量運動休閒產業需要具備的

能力，是否可以對應學生的學習需求與個性特質，做為學習路徑與業界見習規劃的參考。本學期共 24 位參與課程。

(三) 學習評估

課程核心是單車人文之旅，在學期末設計挑戰課程作為綜合能力的學習成效評估。單車騎乘帶領能力規劃 9 天 8 夜東進武嶺環半島的單車人文之旅，武嶺是國際鐵人三項賽事挑戰的最高指標，學生在商業自行車團規格規劃，學習擔任領騎教練、安全教練、維修教練不同工作項目，過程中並學習危機處理、障礙排除；海域能力挑戰清水斷崖牙的獨木舟運動；山域能力挑戰阿狼壺棧道健行。

(四) 人才培育

第五屆計畫共推薦三位學生在升高三的暑假期間至溪遊記溯溪公司見習 10 天，學生的學習態度獲得業界極佳的肯定，而經過高三課業學習成效及教練團觀察，評估學生已進一步確立發展目標，遂於 2018 年暑假，安排以實習生身份至業界實習，正式進入輔導就業的階段。

九、學生見習回饋

思考與行動，作為突破自己的起始點

胡家瑋/台東體中 軟網專項

六年前，懵懂的進入了體中就讀，我熱愛海洋，偶然的一次機會，接觸了衝浪店的工作，喜歡上衝浪，現在週末，我一定會回到衝浪店幫忙，成為我生活中的一部分。工作中，時常遇見國外客人，常常只能用簡單的單字或比手畫腳，讓他們理解我想要表達的，在溝通上是我面臨的最大挑戰，現在的人，時常沉溺在網路的世界，在職場上，人與人的互動與溝通，是在學校裡學不到的事情。

我樂於參加戶外活動，也很喜歡嘗試新鮮的事物，一開始覺得只是騎個腳踏車應該沒有很難，騎腳踏車大家都會。第一堂課，我發現並非自己想的這麼簡單，也才理解想把自行車騎好，需要這麼多的步驟，位子要調整到自己適合的高度，才能騎得長遠，不會造成運動傷害，也要建立基本道路騎乘觀念。到業界見習，必須學習擔任助教的工作，帶溯溪團時，我們要先示範如何跳水，在這過程中讓我感到恐懼，不敢跳，但在教練的鼓勵下，我鼓起了勇氣放心的往下跳，當接觸到水面時，內心無法言喻的開心及刺激感都跑了出來。

學習面對不同的人，與他們溝通，在過程中看見參與戶外活動的客人們勇敢突破，完成了自己分享給他們的知識與技能，那種成就感與開心的心情，都能與客人共享，這是我想追求的。未來，我希望能從事有關海洋及戶外休閒相關的工作，從課程與見習的過程中，我體會做任何一件事只要勇敢去做，你會發現其實沒有想像中的這麼難，也不會有完成不了的事情，你不去試著做做看，不會知道自己行不行。

經驗的累積轉化為人生哲理的體悟

邱政浩/台東體中 田徑專項

帶團途中難免累，還記得有次自己累到表情不小心露了出來，被客人發現，他們說教練你很累嗎？臉色不太好，我隨即微笑說：不會啦還好。沒想到每個人都說，教練辛苦你了，我們一起加油！我也回他們：你們玩得開心，我再累都值得！當時真的感受到了人心的溫暖，身上的疲勞感也突然消失，不過帶團真正累的不是途中，是送客人走後的裝備清洗，帶團已經很累了，回去不能休息接著洗裝備，吃完東西接著出團，中間的休息時間真的很短，不過再累還是得撐住，看見客人們開心的玩，心裡也會跟著開心。

獨木舟是我最有感觸的項目，比溯溪還更有挑戰，區域在海上，安全更是要注意。老實說，第一次調到獨木舟這裡時，我真的很想趕快回溯溪的地方，這裡偏僻，半夜三點必須起床準備，住的地方不好，但融入後，反而很想待在獨木舟，不知道怎麼形容那是甚麼感覺，還記得第一次要破浪出海的時候，只是照著教練們說的做，順利的出海，第一次的破浪沒有失誤，看著其他教練的破浪覺得好酷，希望能和他們一樣，慢慢的越來越上手，可以不用教練們時時刻刻的提醒，自己也可以和他們一樣帶團。

這次的見習一切都是我的第一次，聽完教練講解完的實作，我都是硬著頭皮去做的，幾乎都做的不是很完美，但是教練的體諒，細心的教導，讓我從錯誤中學習，幫助了我很多，頓時我發現沒有事是困難的，只有你自己願不願意去做，第一次總是不可能做的好做的完美，每個人都是如此，而是在每一次做不好的過程中，去修改錯誤，這是我從教練身上學到的，誰說教練不會犯錯，在溯溪的時候也有可能滑倒，在划獨木舟的時候也有可能翻船，沒有人是完美的，但是要勇於嘗試，勇於挑戰，這是這次去見習我領悟最多的地方，別讓恐懼成為自己最大的敵人，像我就很享受每一次的破浪，面對每一次來的不同的浪，你要怎麼去做應對，成功的時候你會很開心，失敗翻船的話，沒關係再來一次，就是這種精神，破浪魂，這次的見習很累沒錯，但也學了很多，很開心。

無數的挑戰，成就下一個更好的自己

林育霖/台東體中

我第一個任務被分到了獨木舟，距離溯溪的工作點有一段距離，心裡想這也是個成長的開始，必須忍耐，陌生的地方讓我莫名的緊張起來，教練們都很親切，也讓我很快的融入其中。每天起床時間是凌晨3點，教練們按照分工準備自己的事，我也不例外，等到了出海時間，我告訴自己我是教練，不能讓客人覺得教練很弱，或者不專業，我再提醒自己堅強一點、自信一點，就這樣出海了！過程中不斷有狀況，像是客人頭暈、不舒服或失去方向，這時候主教練跟我說，要做好自己崗位的工作，從懵懂到略懂，主教練也說不錯嘛！進步很多，繼續保持！有了這些鼓勵，就算再辛苦我也不會感覺累。

幾天過去，技術正慢慢上手，也開始熟悉不用主教練說，就可以把事情先做好，開始被認可，心裡很高興，正當自己覺得很棒時，第四天突然發生

了一件事，受到颱風外圍的影響，浪比平常大好幾倍，而讓我們提早返回，要上岸時，真的是一件極大的挑戰！浪的危險度就連主教練也沒有看過，我第一個上岸，慶幸的是成功，但接著是困難的，我準備下船拉客人上岸時，大浪瞬間高起，起碼有一、二層樓高，我愣住了，我心裡告訴自己不要怕，客人最重要，而我跟著其他教練一起把第一艘船的客人抬上岸的時候，一個怪物級的浪，比我高兩三倍，把我打入海中，當時，我一直想，如果沒救生衣是不是就這樣走了！我第一次就碰到這種大浪，也是我的一個大挑戰，我必須去完成，客人平安上岸，對我們來說就是一個小確幸了。

完成了十天的見習，一開始的感覺跟想法都跟最後一天完全不一樣，從陌生到熟悉，從不熟到熟練，這些過程都是很美好的，我很喜歡獨木舟跟溯溪，不只教我們技術，讓我們的心能更成熟，雖然很累，但一切都是值得的，讓我成長不少，也讓我懂得這個行業，真的不容易！印象很深刻的，都是對待客人們的態度，而你怎麼對待客人，自然而然就會回應你相應的態度，過程中是苦的，但撐過去真的會變成甜的，最後我想說，我成長了之後，還有更多的挑戰，我會一個個慢慢的去突破。還有更多的機會去突破自我。

十、次年執行規劃

(一) 生態旅遊課程

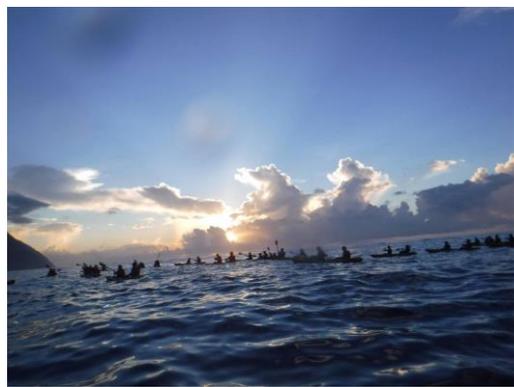
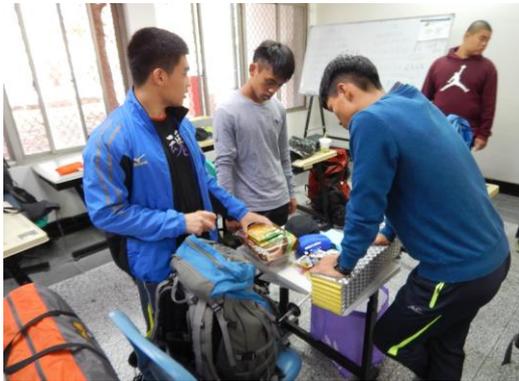
每年課程人數設定為 20 人，將依據每屆畢業人數以及學生素質進行調整。未來除鼓勵學生認識第二專長計畫外，將更著重於參與學員的學習態度、價值觀，經過甄選，鼓勵學生積極爭取進入企業見習的機會，並未自己設定明確的工作學習計畫。

(二) 人才培育計畫

除了高三畢業的暑假，在學生進入大學就學的四十年之間，基金會將持續輔導學生，透過媒合至業界實習，協助學生走就業前的最後一哩路，由業界夥伴協助觀察學生學習潛力、工作態度、服務精神及個人生涯期待，與基金會共同制訂專業培訓課程及證照考試，輔導學生達到自我實踐的人生目標。

十一、活動照片

台東體中第二專長計畫—生態旅遊課



1	2
3	4
5	6

1. 山域課程-揹包整備
2. 山域實習-瓦拉米古道健行
3. 山域課程-帳篷搭設
4. 山域課程-野炊實作
5. 見習-獨木舟日出團
6. 見習-獨木舟日出團