

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，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，學校整合了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，都將面臨生涯規畫轉型的挑戰，自 2014 年起與公益平台合作，規劃符合學生興趣及在地就業需求之課程，輔導學生培養符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。

二、計畫目標

- (一) 透過課程讓學生認識自我特質和潛能，由「做中學」培養學生對運動專項以外的興趣。
- (二) 藉由企業講師傳授職場專業知識，建立學生對於專項正確基本知識、技能及態度。並從見習中學習進入職場前應具備之技能及體能。
- (三) 讓學生認識自身文化、族群及自然生態；練習口語表達，學習解說技巧。

三、主協辦單位

主辦：臺東體中、公益平台文化基金會
協辦：溪遊記、瘋馬旅行社、德發實業股份有限公司

四、指導講師、教練群

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

五、對象

臺東體中高三學生。每屆招收 20 人。

六、執行日期

2018 年 9 月至 2019 年 6 月
上學期，每周五 08:10-12:00。下學期，每周五 08:10-17:00

七、計畫內容

課程規畫為期一學年，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，學習專項專業知識，同時培養文化內涵、專業素養及態度。

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)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。

(一)專項主軸課程

專項課程分單車安全教練及極限運動安全教練兩項，內容著重於專項訓練。主題課程以「做中學」讓學生學習專業技能、基本知識及態度。透過專項分組實際體驗，學習正確基本知識，目標為培養畢業後能直接進入職場工作的能力。

(二)文化涵養課程

包含認識自我、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，養成人文、土地、自然生態環境等文化知識內涵及生涯規劃的想像，從實際體驗中嘗試學習表達。

107 學年 學校養成教育主題課程規劃

主題	內容	講師
自行車運動 (初階)	[專業知識與技巧運用] -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] -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] -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 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	郭家碩/德發實業股份有限公司
山域運動	[山野實務實習]	溫卓謀/台東大學

	八通關古道瓦拉米健行露營(2天1夜) -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	體育系
海域運動	[海域運動實習] -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 -水中自救與救生	溫卓謀/台東大學體育系
人文生態	-地質生態-小野柳觀察 -自行車人文歷史之旅	王方美、江怡慧、高雙鵬/專業導覽員
單車人文之旅	9天8夜西進武嶺環半島	自行車教練團

八、年度執行概況

(一) 學校行政

協助校內橫向溝通、聯繫，若遇到緊急情況，都能即時排除困難。本計畫經費來源已由學校向教育部申請相關經費，這三年由於教育部實施方向調整，經費不穩定。

(二) 課程規劃與學生面談

公益平台與教練團持續對話討論並調整適合該屆學生特質的課程規劃方向，並適切連結業界人才需求。公益平台於新學期前提供學生選課及選填志願說明並面談，希望在第一時間認識孩子，了解孩子的學習需求與個性特質，並提前規劃學習路徑與業界見習。

九、次年執行目標

(一) 課程執行

計畫已進行6年，課程方向與執行模式已經穩定，學校有足夠能力獨立運作，因此計畫將回歸學校規劃執行。若學校課程持續並有適合的學生願意往運動休閒專業領域發展，公益平台將協助引薦實習與後續支持機會。

(二) 人才培育後續

該計畫對大的期待是為學生培養第二專長，並銜接職場需求。公益平台於學生高三畢業前將綜合評估學生的人特特質、專業能力發展及學習態度，提供工作學習建議與計畫，與可能於業界實習的機會。實習過程中，公益平台也將持續觀察學生學習潛力、工作態度、服務精神及個人生涯期待，協助學生共同制訂進階專業培訓課程及證照考試，為業界培養專業人才。

十、學生回饋

陽語恩/田徑

兩個月的單車課程，除了學到單車的構造、組裝，還有單車以外的事情，像是如何勇敢的表達，如何帶領團隊等。一開始以為騎單車是很簡單的事，上了這個課才知道，如果單車沒有調整到適合的位置就會受傷。課程有教怎麼換內胎、調整坐墊、握把、剎車之類，還有怎麼剎車比較好，怎麼當一個領騎、安全教練、壓後，過程中會遇到很多的事情，有的體力不支沒辦法騎，有的以為自己很厲害就不聽從指示，也有的會不小心發生意外，這些都必須提前做好準備，不然會很慌亂。很多時候，我們都很怕做不好，很怕別人閒言閒語，但不能因為這樣就什麼都不做，「不怕你做不好，只怕你什麼都不做。」每個人都會犯錯，但是都有悔改的機會，最喜歡小吳教練說的：「以後的每個今天都要比昨天還要好，哪怕是只有進步一點點，都要比昨天好。」

高真/跆拳道

來到職涯探索班已經一個學期了，對自行車越來越了解，對運動產業相關的活動也越來越有興趣。一開始以為單車很簡單，因為國三時有和學長一起騎車環島，那時我們什麼都不用做，像是客人，但是現在不一樣了，所有事情必須自己解決。接下來的課程，我會更認真學習，讓這些知識成為我一技之長，並學習如何在團隊裡做一個領導者。

陳震宇/田徑

9月我的手受傷，沒辦法和大家一起騎乘單車到美濃高臺，有點遺憾，少了一次體驗的機會。之後的課程是山域，我們去爬太麻里的山，很累也很值得，學到了一些繩索的綁法、帳篷的搭法。走了獵人步道，體驗獵人的生活。來到這個班，學到了別班學不到的，真的很快樂。

吳憲豪/棒球隊

一開始上自行車課程的時候，教練就一直在訓練我們說話的能力，也學到如果帶團會發生的事情，還有更了解單車，以前都不了解的變速，什麼時候要變速，現在都知道了。

上完自行車之後，我還蠻期待山域的課程，因為覺得登山的人都很厲害，讓我很想去登山。剛開始上課時，都是不知道的東西，像是上山需要臨時避難帳，還要學會繩結、野外煮飯。最辛苦的是要背起來繩結，第一次上課會了，下一次又忘記，還有在山域也學到包包要怎麼裝東西，也讓我發現登山沒有那麼簡單，要看等高線、地圖之類的，一定要看得懂，不然迷路的時候就找不到路了。最後兩天一夜的活動，雖然我只去一天，也走了很多路，包括最難走只有大石頭可以踩的路。大家都很努力，也學到很多野外的動植物，這是我印象最深刻的事情。

簡呈諭/五項

高三了也是最後一年，我選擇職涯探索班，每次上課都會期待，這次要上什麼呢，下次上課會是什麼呢，每一次的課都能開開心心的學習，課程都很新鮮，還希望每天都是這樣的課多好啊。

單車課程，出乎意料喜歡。一直以為單車就那樣啊還有什麼，本來沒什麼喜歡，但第一堂課馬上吸引到我。在這裡我學會了勇敢面對，若是以前的我，對很多的事害羞扭扭捏捏，也不敢開口。不是學會了什麼，是自己成長了，我學了很多單車的東西，在家裡都會很想動動自己的單車；Bike Fit 的課，印象很深刻，因為第一次這樣精準測量自己的身體，而且幫別人操作時感覺自己很專業的樣子，也找到老師所說的騎車甜蜜點，騎得非常舒服，差點就要睡在上面了，我們之後要挑戰更長更辛苦的地方，想到就很刺激。

山域課程，總結非常實用也很好玩，但是需要一直複習，不然每次都很快忘，還有搭帳篷我很喜歡，因為是自己搭的，在裡面躺著會有莫名的開心，雖然沒跑去露營，有點小傷心，但沒關西，還有下次可以一起。之後是生態導覽課程，就是在戶外教學出門遊玩的感覺，到外面走走學學東西，很喜歡這樣，因為每次做的事都很新鮮，到的地方有些沒去過，所以會有好奇心。在這一學期自己真的成長了不少，也有了非常多的回憶呢，還有許多的事情等著我們學習。

教練群感謝

李文瑞/瘋馬旅行社總經理、計畫顧問

2014 年加入公益平台體中職能教育團隊，在 2019 年劃下句點。初衷是讓體中學生除了專項技能以外，能有第二個運動休閒職能選項，透過單車、山訓、海域訓練的職能分工，了解自己專才位置，作為未來職場選項之一。訓練過程中，重要觀念傳達是「態度」，「態度」就是「職能精神」。謝謝瘋馬團隊曾經的付出，相信對學生成長過程有一定的影響與認知，也感謝公益平台嚴總裁邀請，讓我們有學習與服務社會的機會。

感謝：

敏彥教練、小吳教練、匹卡丘技師、鐵頭技師、Joe (單車製造廠.歐洲品牌總經理)、大豐教練團隊、阿粉教練團隊、高雙鵬老師、阿強專業攝影、王方美老師、江怡慧老師、黑潮文化團隊、溪遊記團隊

[影片]

2018 台東體中東進武嶺

<https://www.youtube.com/watch?v=gwjVc58HSA8>

2019 台東體中單車之旅

<https://www.youtube.com/watch?v=7UShsi9FMI&feature=youtu.be>

十一、 課程照片

第二專長計劃-生態旅遊課程



1	2
3	4
5	6

1. 自行車：講解單車的各部位構造，檢查輪胎、打氣剎車等應注意的事項。
2. 自行車：說明領騎教練與陪騎教練的任務，讓同學調整坐椅高度，用身體實際感受不同高度的騎乘感覺。
3. 自行車：同學分組練習輪胎拆卸與組裝，內胎檢查與更換，剎車片的調整。
4. 小野柳地質生態：講師分組進行課程，並讓同學練習單獨介紹地質結構，一方面增加同學對地質的認識，一方面訓練同學口說的能力。
5. 部落廚房：自己的午餐自己處理，由主人說明馬告烤雞的處理方式，再由同學親手做料理。
6. 金峰鄉山域課程：中午體驗部落美食，稍做休息後，學生步行由天空步道經拉冷冷橋進入植物園區。