

# 臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校

## 109 學年度臺東區均質化方案「後山在地特色課程與發展活動」

### 109-2-1 自行車運動專業成長培訓計畫

壹、依據：109 學年度臺東區「高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案」辦理。

貳、目的：

- 一、自行車運動是休閒產業中的新星，從全民健康的視角探看，發展自行車運動，與日常緊密連結，已是世界趨勢，與產業串連，美學設計跨足自行車產業，將自行車推向精品的行列，當人工智慧的時代來臨，工作被機器人取代，以人為本的運動概念，正是培養未來運動服務業就業人才的發展時機。
- 二、透過高中職端橫向合作，邀請國中端學校老師參與，探討與發展各校可實行的在地特色課程。藉由本校正在發展的自行車運動專業成長培訓課程進行教學討論與實作。

參、參加對象：臺東縣內各國高中有意參與特色課程發展之教師。

肆、主辦單位：教育部國民及學前教育署

伍、承辦學校：臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校

陸、計畫合作單位：國立臺東專科學校、臺東縣立蘭嶼高級中學

柒、實施內容：

- 一、邀請業界講師，帶領各校參與教師認識健康與休閒領域，瞭解產業間(運動/休閒/健康)連結與未來發展趨勢，建立正確運動價值觀、心態及運動方式。瞭解自行車運動專業技能及身體在運動中如何與車合一。
- 二、邀請業界講師，透過人因工程與生物力學理論結合自行車組裝概念與原則實作課程進行校內騎乘體驗。
- 三、辦理實際騎乘體驗活動，過程中練習自行車檢查、調車、障礙排除、維修、保養。
- 四、邀請業界講師，帶領各校參與教師進行商業自行車團實務操作，包含行政業務篇、專業教練篇等，讓參與教師能夠了解自行車團中的角色及任務。
- 五、辦理實際騎乘體驗活動，在過程中瞭解自行車特性及機械性能，熟練各項基礎技能，遇突發狀況能隨機應變、排除困難，熟悉自行車帶團模式，團隊分工、各身份專業能力及後勤補給協助，完成一趟以自行車運動為主軸的休閒旅遊行程。
- 六、引導參與教師在參與過程中，完成各校課程設計，並能產出教案。

捌、報名方式：上網登入表單報名 <https://reurl.cc/ldzAAd>，即日起至額滿為止。

每場全程參與教師核發研習時數 6 小時，如有報名問題請洽王璐琪老師(電話：089-223301#202)

玖、活動時間及名額：

- 一、109 年 11 月 14 日(六)至 109 年 11 月 15 日(日) 09:00-16:00，名額 15 人。
- 二、109 年 11 月 28 日(六)至 109 年 11 月 29 日(日) 09:00-16:00，名額 15 人。

拾、活動地點：臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校 自行車教室。

拾壹、活動流程：

人因工程談自行車量身定制概念 (一)		
日期	時間	課程內容
11 月 14 日(六)	0900-1200	<b>[以人為中心的設計概念]</b> 認識人因工程與生物力學 不同人種的身體比例
	1300-1600	<b>[以人為中心的設計概念]</b> 不同尺寸自行車騎乘體驗 自行車量身機具認識及操作
11 月 15 日(日)	0900-1200	<b>[自行車組裝概念與原則]</b> 獨一無二的身體密碼
	1300-1600	<b>[自行車組裝概念與原則]</b> 自行車量身/改裝/試騎 (視學員學習狀況教學)

運動健護運用於自行車運動基本概念 (一)		
日期	時間	課程內容
11 月 28 日(六)	0900-1200	<b>[運動健護概念]</b> 正確的心態決定正確(適合)的運動方式 自行車 Fitting 在運動健護中的角色
	1300-1600	<b>[談恢復與保養]</b> 正確的站姿、坐姿與走路方式 自行車運動的潛在傷害
11 月 29 日(日)	0900-1200	<b>[自行車專業知識與技巧運用]</b> 自行車各部位構造說明 變速系統認識(變速器檔位、鏈條)
	1300-1600	<b>[自行車專業知識與技巧運用]</b> 變速技巧與應用 正確騎乘方式與姿勢調整

拾貳、經費：本次課程所需經費支出，由本計畫編列之專款項下支應。