

學生專業共同學習小組 成果報告書

填表日期：109 年 06 月 24 日

小組名稱	文休騎跡			
學習主題	<input type="checkbox"/> 各式競賽 <input type="checkbox"/> 專業證照 <input type="checkbox"/> 科技部計畫 <input type="checkbox"/> 教師檢定 <input type="checkbox"/> 研究所考試 <input type="checkbox"/> 公職考試			
指導老師	溫卓謀老師			
成員總人數總計__9__人 (大學部成員人數__9__人，碩士班成員人數__0__人)				
組長姓名	鄭O琦	組長連絡電話		
組長電子信箱	sdcky0623@yahoo.com.tw			
成員姓名	學號	系所名稱	學級	備註
1	鄭O琦	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
2	陳O樺	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
3	趙O雅	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
4	李O敏	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
5	王O元	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
6	侯O鈞	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
7	趙O	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
8	陳O璇	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
9	邱O芸	文化資源與休閒產業學系	<input type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	

學生專業共同學習小組成果報告

成立宗旨 【註：字數需超過 200 字】

(請說明組成學習小組的起源，以及成立之宗旨、目的、特色，請詳述。)

主要以單車運動學習單車相關知識與運動風險管理，除了單車相關課程之外，也搭配旅遊及領隊技巧練習，並每週進行體能訓練，安排至少 2 次的戶外騎行訓練，騎行路線由團隊成員共同討論與規劃，以考取自行車 C 級領隊為學習目標，最後藉由單車環島活動，讓此共學期間所獲知識能加以靈活運用。

期許能夠成為一位稱職的自行車領隊，帶領大家在騎行時能夠安全且在享受騎行的過程，並傳遞給他人正確的騎行觀念與戶外運動風險管理等重要的知識。

共學時間		共學地點	預定進度	實際進度	
1	3/6	TC308	單車環島相關影片觀賞	相關影片觀賞	
2	3/13	TC308	單車運動簡介	單車運動簡介	
3	3/20	TC308	單車運動簡介、單車基本結構介紹	單車基本結構介紹	
4	3/25	田徑場	單車維修基礎課程	單車維修基礎課程	
5	4/7	田徑場	騎行安全裝備介紹與變速練習	騎行安全裝備介紹與變速練習	
6	4/11	田徑場	戶外騎乘訓練	戶外騎乘訓練	
7	4/17	田徑場	戶外騎乘訓練	戶外騎乘訓練	
8	4/24	TC308	戶外騎乘檢討與影片觀賞	戶外騎乘檢討與影片觀賞	
9	5/1	TC308	旅遊領隊技巧/環島行程籌劃	旅遊領隊技巧	
10	5/15	田徑場	自行車補給支援與行進手勢	自行車補給支援與行進手勢	
11	5/22	山海中心	騎車適應訓練	騎車適應訓練	
12	5/23	山海中心	長距離騎乘訓練	長距離騎乘訓練	
13	6/5	山海中心	自行車基本維修術科檢核	自行車基本維修術科檢核	
14	6/12	山海中心	規劃長距離騎乘訓練	規劃長距離騎乘訓練	

15	6/17	TC308	運動風險管理	運動風險管理	
16	6/19	TC308	環島行程籌劃	環島行程籌劃	

執行成果 【註：字數需超過 1000 字】

(請說明參與共學小組在規畫下的分享討論過程，對於成員之實際裨益，及能提供其他學生觀摩之處。)

成員們經過此一共同學習計畫，學會基本的單車維修、運動風險管理、行程規劃、簡單救護以及耐力培養等知識，期望成員們能報考自行車 C 級領隊證照，並預計於 2020 年 7 月份進行單車環島，將期間所學的單車知識應用於實際騎乘上，屆時成員皆已具有獨立維修單車的能力，且能處理在環島過程中遇到的突發事件或危機，也能互相打氣，成員們都有運動家精神，最後順利完成單車環島的任務。此外，在環島行程中會穿插成員介紹沿途鄉鎮之風景或故事，讓成員們能有解說的機會，也能藉由單車環島更認識台灣。

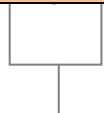
最初是以單車環島為出發點的點子，藉此能夠讓同學們願意自發性地學習相關知識，雖然很遺憾最後暑假環島的安排，因為後續有太多衍生問題以及突發狀況導致參與環島的人數有小變動，但大家對於單車的相關知識都有了大幅度的提升。在執行計畫的過程中的確遇到許多困難，也許那些困難讓計畫內容有些許的改變，但我們還是會繼續努力讓這項計畫完美落幕，再過一個多禮拜就即將實踐我們的環島計劃，大家心裡感覺非常的興奮！經由共學的方式，自學的知識可以分享給大家一起學習，讓大家一起進步，是很有效率的學習方式。

成員們對於共學小組有滿滿的感謝，因為學校給予這樣共學小組的機會，支持我們去做除了課堂上教的以外其他學習的機會，讓我們有了與眾不同的單車學習經驗，相信我們的想法可以讓更多人認識台東和台灣的其他地區，藉由單車環島重新認識台灣的美麗，也透過事前學習（如：認識單車基本結構、學習單車基礎維修、戶外騎乘訓練等）提升自我能力，大家一起共同學習。

而在參加共學小組後我們想要給未來的學弟妹們一些鼓勵，其實學習是沒有盡頭的，當你接觸到一線新事物時，必定是從「不會」開始。透過學習，才學「會」了這件事。而你在與大家學習當中能獲得什麼、體悟到什麼，是大家一起感受，或許每個人的感受不同，但一群人努力學「會」這件事就值得了。最感謝的除了指導老師，就是一路走來的成員們，因為大家的齊心協力，我們才能一起完成這項活動。

最後要感謝我們的指導老師-溫卓謀老師，願意帶領我們一群對於戶外運動知能不強的同學們，每一堂課都精心的規畫與教學，讓我們有滿滿的收穫，彈性的教學方式，引導我們去反思在運動過程中的感受，慢慢延伸出運動風險管理等知識，除了在課堂上教學之外，也帶領我們到戶外實際練習，第一次讓我們訓練爬坡騎乘到武陵，第二次增加讓我們學習規畫路線、挑戰兩天一夜的騎乘，適應長距離與多天數的訓練，再搭配玉長公路大魔王，老師也陪同我們一起克服這些困難，並在過程中給予回饋，真的很感謝老師！

執行檢討與建議（優、缺點） 【註：字數需超過 500 字】



➤ **實際騎乘狀況檢討：**

畢竟真實路況與GOOGLE地圖上顯示的畢竟還是有段差距，就連騎乘當天騎行者的狀況也會影響到體力，所以比起硬性規定的休息點以及時間，更具彈性的方式或許會有較大的容錯空間。

在騎行過程中，大家要互相培養默契，才能在身體疲憊之下有效率地完成整頓的事項。

➤ **後續執行檢討：**

有成員認為需要在環島前審慎評估成員和自己的身體狀況，以便安排接下來的行程和休息點，在經歷過幾次的騎行訓練後，最後的環島行程紛紛有成員覺得身體無法負荷而退出，是比較可惜的部分，另外就是原本打算在環島期間加入擺攤與企業參訪，不僅是挑戰自我，還能將這4年所學應用在實務上。但是有成員覺得擺攤和參訪夾在單車行程有點太過密集，若為三天一次或五天一次可能較佳，不然以過往經驗來說，騎完車都覺得很想休息睡覺了，對擺攤和參訪的成效也不佳。

➤ **優點：**學會很多單車技能、認識了單車騎行所需要準備的裝備，更重要的是對於戶外的風險管理知能上有很大的提升還有團隊溝通的能力。

➤ **缺點：**考取證照需要到其他學校進行考試，由於疫情的關係，導致外校的同學無法參與考試，不過團隊成員們與老師也共同討論出期末考核的方式，讓我們為證照的考試準備了一個模擬考，希望疫情穩定之後能夠在實際去考取證照！

預期共學目標達成情形

【註：字數需超過 500 字】

現今運動休閒在休閒產業領域的發展十分蓬勃，透由本共同學習小組，讓我們在休閒產業當中找到一個主題能夠深入學習，不僅能夠培養單車方面的技術，在身心靈層面都會有所提升，更透過證照考試與自行車環島當作目標，來增加實務的經驗。

這次主要是為凝聚班上同學所發起，畢竟畢業後大家再相聚的機會也不多，好好趁這次共同學習的機會，將四年所學和自己的體能好好發揮，就是我們最想達成目標。共同學習的目標以自行車C級領隊考試項目為主，分別是自行車基本知識、自行車騎乘技巧教學、自行車旅遊行程設計、自行車路考測驗、內外胎拆換教學及練習，最後再以自行車環島為第二目標來進行學習與討論。

基本上老師所教的基本換內胎、腳踏車的零件微調、以及更舒適的騎乘方式我們都學得相當快，大家都輕鬆通過檢測就是最好的證明。成員們經過此一共同學習計畫，著實學會了基本的單車維修、運動風險管理、行程規劃、簡單救護等知識以及體耐力培養。原先期望成員們能報考自行車C級領隊證照，但由於疫情關係，證照考試取消舉辦，因此無法報考，但我們仍依計畫進行單車知識共學與騎行訓練，最後以由共學夥伴設計並經過老師調整的技能考核代替證照考試，經過共學小組計畫，大家都有學習到一定水準的單車技能。

成員心得分享

【註：每位成員均需有心得分享，總字數需超過 2000 字】

○樺：

經過這個單車共學小組，讓我學會了很多之前不會或不熟悉的單車技能，像是換胎、補胎、換檔.....等等，也認識了原來騎單車需要很多裝備，像是反光背心、對講機、馬鞍袋.....等等，甚至最後可以自己順利地騎著單車到別的鄉鎮再回到學校，從一開始甚麼都不會，經過了共學小組得學習後，最後我騎行沒有問題，有很大的收穫跟成就感。

○元：

我本身很少進行長時間的運動，因此對於運動只想到會瘦、很累而已，但真正執行後我發現，你需要不斷的進食以維持體力，這不但不一定會瘦，但是一一定會很花錢，基本上一天就需要花掉 100-200 在購買補給品以及水分補充上，這還是沒算上三餐花費的情況下，一天下來光吃掉的，就是平常的 3 到 4 倍，另外加上住宿、腳踏車備品、裝備等等，總體加起來真是一筆不斐的開銷呢，但還是感謝能擁有這機會可以增強自我體力與經驗。

○好：

此次學習小組都由我們班上組成，因為想要挑戰自己，決定暑假的時候一起騎車環島。大家都不是體育專長出身，對於單車的維修技能和騎乘技術都沒有了解，體力上也沒有訓練。很高興有此次學習共同小組的計畫，讓我們可以邀請體育系的老師來指導。這幾個月來我們對單車一知半解的菜鳥，學習到如何換胎、換檔、處理落鍊等，也利用了假日有空的時間騎乘練習，最遠騎到玉長公路，平常也加強了體力訓練，為環島做準備。非常謝謝學校的共同學習小組計畫，讓我們能用最少的錢圓夢！

趙○：

每次開會都覺得很充實，但是也留下許多問題，自己會認為大家的共識並不完全相同，有人是以練習為重，有人以環島為目標，所以在開會過程中經歷許多溝通和協調，而大家也很耐心的討論，雖然結果不是大家都非常滿意，但也算是有達成共識，不管是在室內還是室外，討論跟練習，看得出來每個人都是很用心的在準備，也希望之後的環島的計劃可以順利且成功。

○敏：

很开心可以和大家一起學習和進步，雖然最後沒辦法和大家一起完成單車環島，但還是得感謝大家一路上的支持，陪伴和指導，讓我在這段時間學習變得更順利，也謝謝老師的耐心教導，加快了我的進步。

○芸：

之前一年級時有上過單車課，對於單車相關資訊並不算陌生，但幾乎沒有接觸過單車基

本維修的課程，藉由共學小組學習第一次拆輪胎、挖輪胎、換內胎等，感覺很新鮮也非常不容易。一路上感謝夥伴們的互助合作，相信大家也學習到了很多單車相關知識，也更了解彼此。成員之間也學習到如何培養團隊的精神？如何解決成員們所遇到的問題？大家如何突破困難？如何將現有資源發揮至最大？這些辛苦和努力我們都走過來了。

這次的學習經驗希望未來能夠在實務上、課業上或社會上好好發揮，我一定會銘記在心，永不忘記，最後感謝老師及夥伴們的給力協助。

○琦：

單車是一項風險相當高的運動，相關的專業知識也有非常多需要學習，不僅是器材的使用與保養、騎乘的姿勢與肌耐力、路線判斷與規劃、道路安全和風險管理等都需要學習，謝謝溫老師一路來的陪伴學習，讓我們很快地進入學習狀況，並開始獨立自主的處理問題，在這次訓練過程中學習到更重要的是團隊溝通的能力，如何在眾多建議當中取得一個平衡點是非常重要的，也感謝學校提供共學小組的學習機會，讓我們有所成長!

未來是否會再參與專業共同學習小組之申請 (組長填寫)

- | | | | |
|-----------------------------|---|--|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 是， | <input type="checkbox"/> 會以目前成員為主，再選讀其他主題 | <input type="checkbox"/> 會再邀請其他成員，選讀其他主題 | <input type="checkbox"/> 否 |
| | <input type="checkbox"/> 會以目前成員為主，選讀相同主題 | <input type="checkbox"/> 會再邀請其他成員，選讀相同主題 | |

學生專業共同學習小組 共學紀錄



共學日期：3/25

地點：田徑場

照片敘述：教導如何補胎與輪胎拆卸



共學日期：4/7

地點：田徑場

照片敘述：練習上坡變速技巧

學生專業共同學習小組 共學紀錄



共學日期：5/23

地點：山海中心

照片敘述：長距離騎乘訓練出發照



共學日期：6/5

地點：山海中心

照片敘述：單車維修技能測驗