

# 單車不只能環島

體驗教育與單車課程的結合

# 國立體育大學-休閒產業經營學系



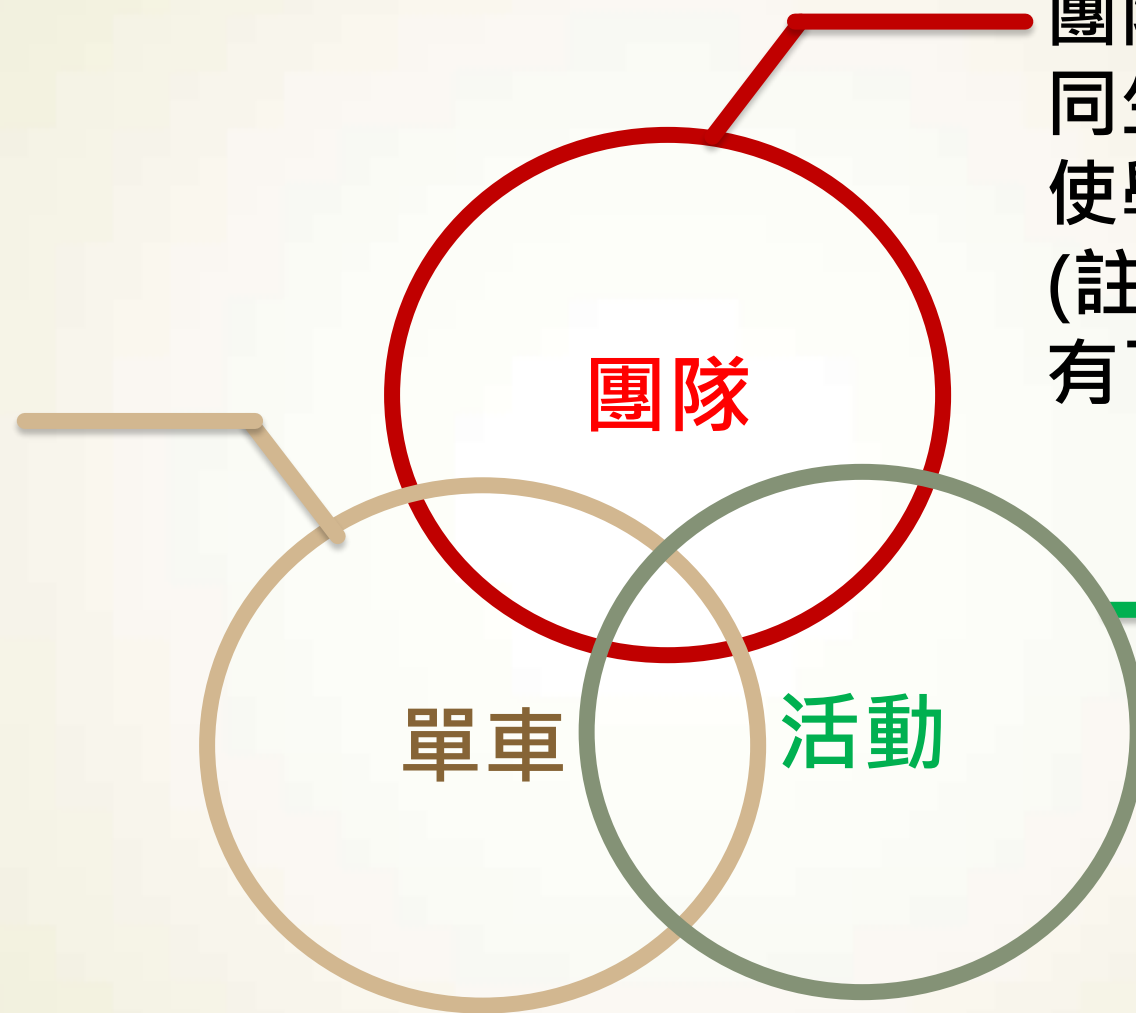
▶ 王俊杰 助理教授

▶ 王加力 唐楷欣 余宗翰  
吳艾蓁 鍾淳郁 蘇寬御

# 課程架構



藉由單車為課程主題，當單車相關問題產生時，團隊共同討論及解決問題，令單車為長時間課程中的生活型態。



課程中最重要的一部份，團隊在長天數的課程中共同生活，並因摩擦產生，使學員一同度過風暴期(註1)，讓團隊間的連結有了變化。



藉由服務學習、經驗交流、分享會交流.....等方式，使整體活動增加價值以及學習。

- LOD模式(註2)
- 危機處理(註3)
- 經驗傳承  
(助教→學員)



- 價值契約(註4)
- 臨時任務(註5)
- 自主規劃課程
- 服務學習(註6)

- SOLO
- 脫離手機(註7)
- 每日回顧分享



# 單車旅行大富翁

# 規則說明

1. 活動過程中請勿使用3C用品
  2. 有拿到貼紙的玩家請在遊戲結束前用手上的貼紙與其他的玩家交換一個東西(有形無形都可以)(註8)
  3. 4-5人一組，擲骰子前進，到達後請執行上面的任務
- LOD角色牌
    - LOD需於該輪遊戲中帶領團隊完成任務，並擁有決策權。
    - 下一輪即會交由同組右方玩家擔任此角色。
    - (每組各前進一次即視為一輪)



行前課程-單車技巧

行前課程-路線規劃

行前課程-騎乘訓練

行前課程-簡易救護

團隊形成

服務學習

流浪街頭

Solo Riding

分享傳承





Q&A

# 註解1:團隊階段

Tuckman 在 1977 年歸納的五階段(Tuckman & Jensen, 1977)團體發展模式：

( 1 ) 形成期 ( Forming )

成形階段

( 要造成依賴與依靠心理 )

( 關鍵現象：提出問題、界定角色、定目標與任務 )

( 2 ) 風暴期 ( Storming )

風暴階段

( 衝突產生 ) ( 關鍵現象：各有想法與意見、個性相異產生衝突、意見分歧、權力運作 )

( 3 ) 規範期 ( Norming )

規範階段

( 凝聚力形成 ) ( 關鍵現象：清楚明白職責、瞭解彼此行事風格、目標明確、任務為先、目標第一 )

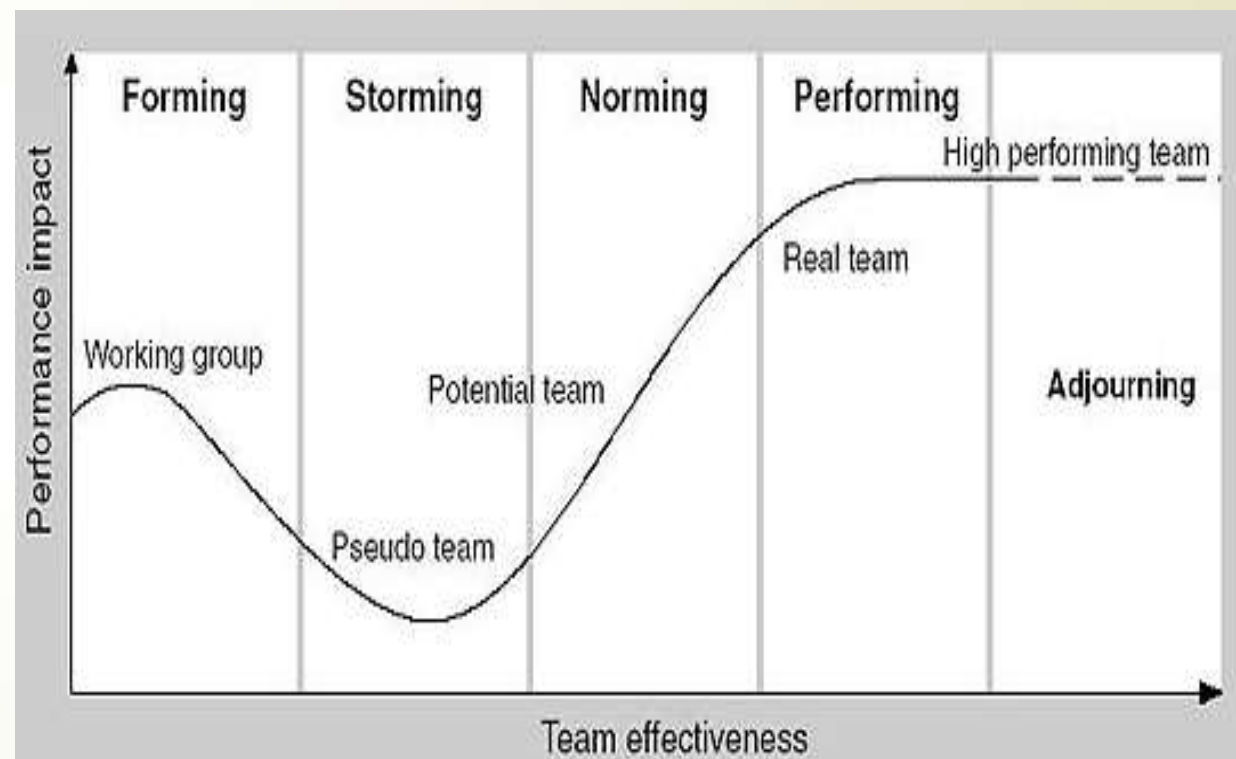
( 4 ) 表現期 ( Performing )

執行階段或團隊生產或表現工作期

( 彼此信賴相互依靠 ) ( 關鍵現象：著眼於各項任務的完成、釐清角色扮演與職責所在、能吸引新成員加入 )

( 5 ) 散會期 ( Adjourning )

團隊結束或轉換期或散會期 ( Adjourning )



## 註解2:LOD模式

為每一天的領導者  
藉由賦予學員責任與權利，使  
他/她在過程中學會溝通與協調  
領導者不只是發號施令，也要  
統整意見，做出最適當的決策  
在發生突發狀況時評估事態，  
發揮臨場反應能力，與團隊共  
同做出決定，一起解決問題



## 註解3:危機處理/風險管理

戶外活動的第一考量---**安全**  
 如何評估風險、確保活動的安全性有很多種方式，而我們使用的方式為風險評估與管理矩陣圖。

藉由環境/設備/人員三個面向的考量來評估活動的風險並擬定控制策略。

風險評估與管理矩陣

項目	活動型態：		活動地點：		活動日期：	
	可識別的危險 (困難/危險)	風險項目 (潛在意外,傷害 或其他損失)	風險評估 (可能性機率 Prob與強度 Mag) 低、中、高	控制策略 (減低或評估 風險)	策略 採用 (是/否 )	結果 評量
A、環境（影響活動的因素）						
例						
1.						
2.						
3.						
B、設備（影響活動的資源）						
例						
4.						
5.						
6.						
C、人員（影響活動的屬性）						
例						
7.						
8.						
9.						



## 註解5:臨時任務

### 臨時任務(EXTRA-Mission)

在外旅行最有趣的莫非是無法預期的突發狀況，往往會影響整個行程的安排。而課程中影響最大的就是老師的一句話了，課程中老師與助教會設計突發的任務來考驗團隊，一方面是測試臨場反應能力，另一方面，也讓學員體驗不同以往的生活方式，突破舒適圈

如:右圖為今年環島的臨時任務  
任務內容為讓學員想辦法不花錢與不用手機的方式找到當晚的休息點



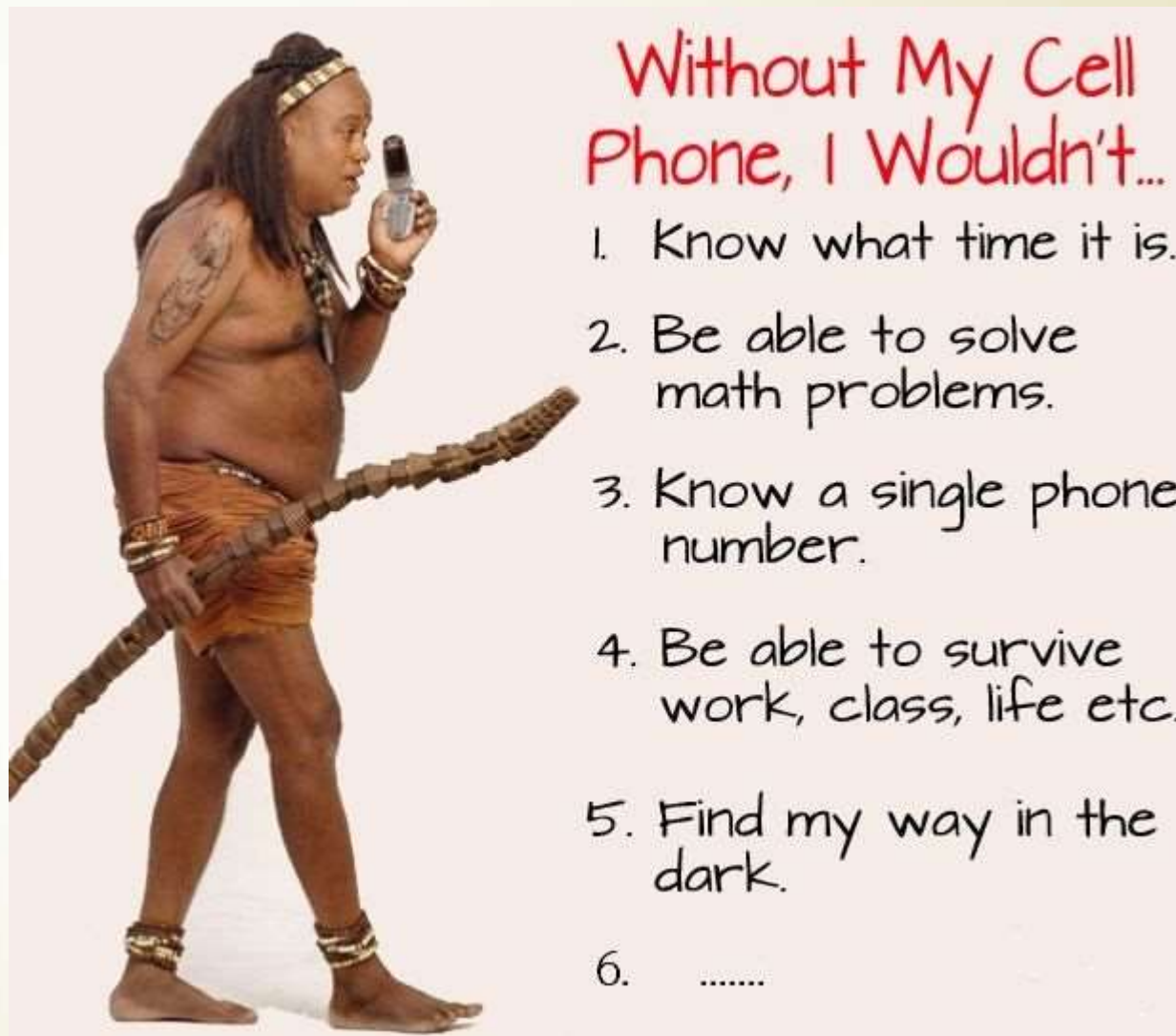
## 註解6:服務學習

將「服務」與「學習」相互結合，以事先規劃的社會服務活動與結構化設計的反思過程，讓學生運用所學的專業回饋社會；同時透過服務的過程中得到啟發及省思，學習課堂中學不到的知識與經驗，是一種「做中學」(Learning by doing)的學習經歷，強調服務與學習目標同等重要。課程運用系上所學的專業"休閒運動"，至行經的中小學帶領走繩與飛盤的體驗，讓學員親自參與活動的設計與實際的服務，和當地學生與孩童互動分享，培養人文關懷與社會服務的精神。



## 註解7:脫離手機/離開3C

現代的生活科技發達，人類也越來越依賴手機生存。在課程中我們刻意將學員與3C產品抽離，享受沒有手機的生活，回歸到最單純人與人直接的互動。在過程中，激發學員本身就擁有的解決問題能力，不需使用手機也能解決問題，並透過開口問路、找住宿與當地居民也有更多的互動。



### Without My Cell Phone, I Wouldn't...

1. Know what time it is.
2. Be able to solve math problems.
3. Know a single phone number.
4. Be able to survive work, class, life etc.
5. Find my way in the dark.
6. ....



## 註解8:物品交換

以物易物(To Change To Love)

不使用金錢作為交易工具，而是用自己擁有的物品或服務與別人進行價值交換。在課程一開始我們以徽章作為交換的物品，有的和果農交換柚子，有的和商家交換飲料，也有人和旅客交換旅行的故事，嘗試回歸到最原始的交易模式，不以金錢衡量價值。

