

彰化縣立大村國民中學 112 年單車暨體驗教育冬令營計畫

壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署補助實施戶外教學與海洋教育要點。
- 二、本校 111 年體育發展委員會會議通過。

貳、辦理單位：

主辦單位：彰化縣政府

承辦單位：彰化縣大村國民中學

協辦單位：正新橡膠股份有限公司、美利達工業股份有限公司、伊諾華國際股份有限公司

指導單位：彰化縣體育總會自由車委員會、社團法人臺灣!騎車教育協會

參、緣起與目標

一、緣起

臺灣素有自行車製造王國之稱，彰化縣亦屬製造重鎮之一，自行車相關產業如：美麗達、明係集團、建大輪胎、正新輪胎、華豐輪胎…等大廠皆設立在彰化縣大村鄉。大村國中在如此得天獨厚的環境中，非常適合發展自行車教育課程。彰化縣擁有八卦山登山自行車路網系統、田尾公路花園自行車路網系統、二水鄉觀光自行車路網系統、長青自行車道、東螺巡寶自行車道、洋子厝溪自行車道、高鐵綠園自行車廊道等，擁有豐富人文景觀。希望透過社群運作，研發自行車結合部定課程，以學校周邊景點為主課程，由學校出發，從認識家鄉開始，循序漸進的認識彰化，加深對自己家鄉的認同感。

二、目標

自行車教育除協助學生認識單車的基本知識外，還必須熟悉單車的操控、道路安全的學習與騎車禮儀，以及了解自行車賽事。藉由此次課程鼓勵孩子走出戶外、遠離 3C 電玩的誘惑，養成運動習慣，更期望能啟發學生在自行車運動中的天分，成為培育國家選手的搖籃。

肆、實施日期與對象

日期：112年2月1日至112年2月3日(星期三、四、五)

對象：國小五、六年級(報名人過多以六年級學生優先)

報名日期：112年1月9日至112年1月19日(星期四)

報名地點：大村國中體育組(大村鄉中山路2段240號)04-8521231*1202

報名費用：**免費**

自備器材：腳踏自行車一輛

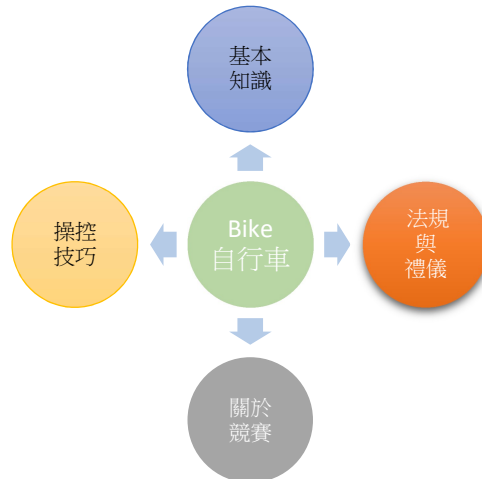
單車教育自主學習課程實施計畫~

一、單車教育自主學習課程之課程設計：

(一)課前討論：藉由問題引導方式，互動討論，導引進行流程如下：

1. 我知道自己住在哪個縣市區域嗎？
2. 與自己居住地相臨的縣市區域有哪些？
3. 如果要進行道路騎單車，需要準備什麼？要注意哪些安全事項？
4. 考量進行單車活動所需要準備事項和應注意的安全規則？

(二)課中學習：課程架構與內容如下



課程主題	課程內容
基本知識	◆ 部位名稱 ◆ 基本保養與維修（落鏈、破胎）
操控技巧	◆ 自我保護 ◆ 突發狀況應變
法規與禮儀	◆ 交通法規的遵守 ◆ 騎乘禮儀的學習
關於競賽	◆ 國內外賽事 ◆ 比賽規則

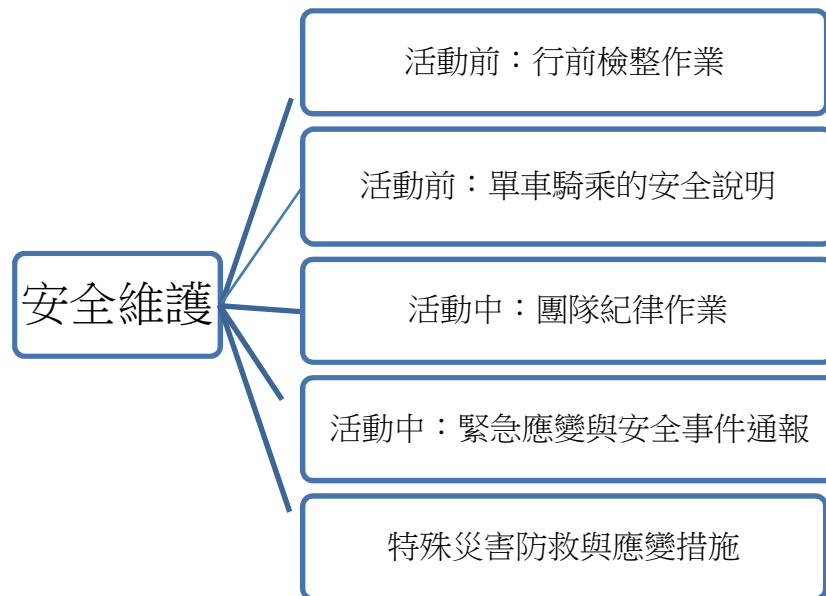
(三)課後反思：

依學生的學習過程及觀察角度，拍照記錄，蒐集、整理、製作成果並發表，並將此成果作為之後更深入學習時的比較。

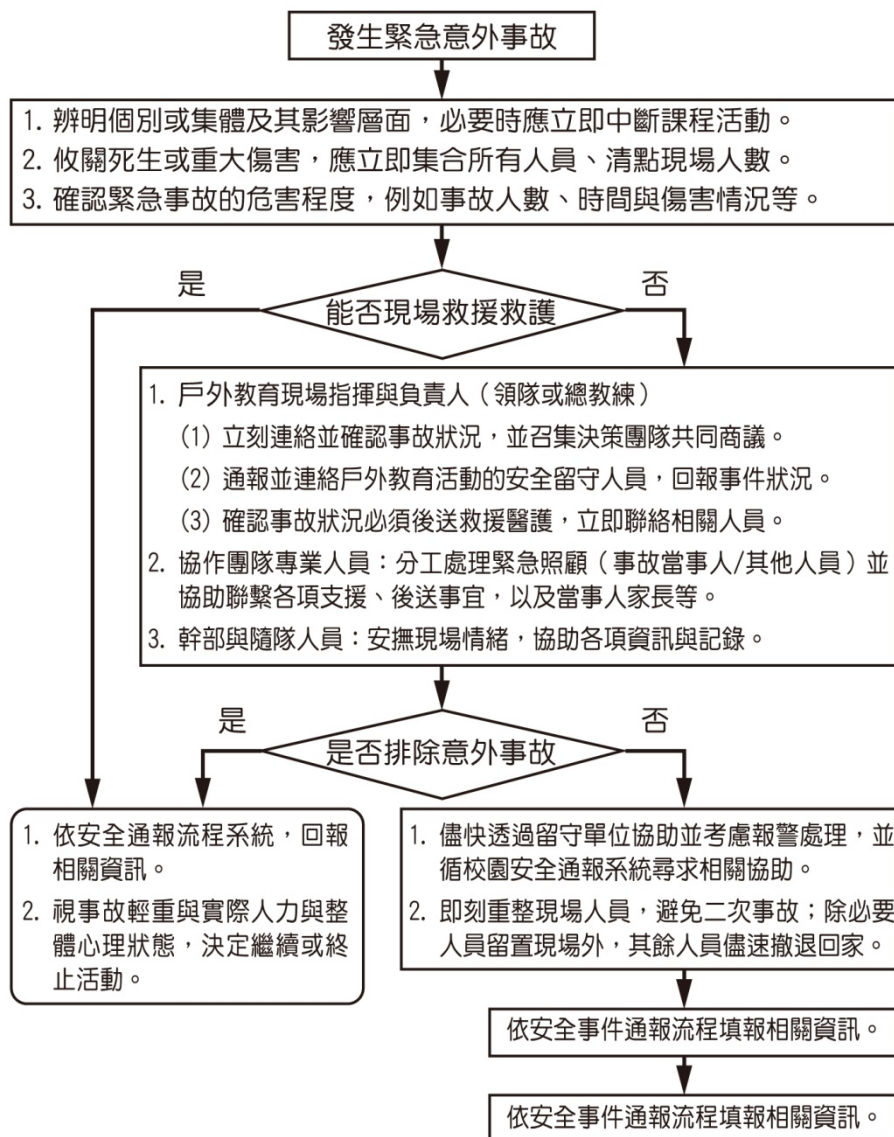
二、教學評量方式：

- (一)活動中實施動態評量。
- (二)活動後進行檔案及紙筆評量。
- (三)課程回饋單調查與統計。
- (四)學習課程執行成效質與量分析。

伍、安全風險管理機制



- 一、活動前的風險評估和安全整備：行前檢整作業及單車騎乘安全說明
參與活動的師生都能了解最新氣象預報和場域安全狀況，以整備適合該活動的裝備；並應強調相關的單車活動安全規範，辨識交通號誌、了解交通法規，行動時需配合團體前進的步調，以及發生緊急狀況時的應變方式，提醒學生以適當及正確騎乘行為來避免潛在的風險。
- 二、活動前進行自主體能訓練
利用一些簡易的團體互動運動，例如：跳輪胎、空中猜拳、大象走路、蹲馬步運球、太空漫步...等，富有趣味的互動團體練習，讓活動不枯燥乏味。
- 三、活動進行中的風險預防和安全維護：團隊紀律作業
加強隊伍的紀律和隊伍管理，導向自主管理的共同學習，確保「每一位成員」都充分受到照顧，並學會自我保護與自我照顧以降低活動當下不必要的安全事故。
- 四、活動中的緊急應變與安全事件通報
當發生意外的安全事件時，立即啟動緊急應變機制，迅速辨明影響層面，中斷課程活動，集合所有人員，採取應為的緊急應變措施，並詳細記錄整個過程，以期在事後能以此案例探討作為未來防範的意外事故的借鏡，並有助於釐清相關責任，避免二度傷害。安全事故應變流程如下圖：



五、特殊災害防救與應變措施

若遇到颱風、豪雨（水災）、地震或疫情等可視為「天災」的緊急事故，立即終止活動，避免二次傷害，儘速循相關的安全防護與撤退方式，結束活動，平安回家。

陸、預期效益

- 一、透過學習場域延伸，發揮戶外體驗教育活動功能，增進學生運用家鄉資源之能力。
- 二、經由行程的安排，讓學生學習團體中溝通、協調與合作的能力。
- 三、藉由與實際的接觸，加強學生對身邊事物之觀察力，經濟活動與生活經驗。
- 四、透過體驗學習教育讓學生能體認相互支持的重要，培養思考改變意願增進應變能力、鼓勵正向冒險、定時反思內省、自主引導學習、平衡心理發展之素。

柒、課程安排：

2/1(三) DAY1		
時間	課程名稱	課程內容
8:00~9:00	學員報到	
9:00~10:00	環境認識	破冰遊戲
10:00~11:00	安全防護	安全帽正確戴法、摔車應變及自我保護
11:00~12:00	認識單車及構造	正確騎乘姿勢
12:00~13:00	午餐及休息時間	
13:00~14:00	基礎技巧-1	直線平衡與穩定
14:00~15:00	基礎技巧-2	緊急煞車使用與應變
15:00~16:00	基礎技巧-3	路上障礙物閃避技巧
16:00~17:00	基礎技巧-4	配合地形的變速運用
17:00~	第一天課程結束	
2/2(四) DAY2		
8:00~9:00	進階技巧-1	跨越障礙物
9:00~10:00	進階技巧-2	路面高低差應變
10:00~11:00	進階技巧-3	非平整路面的重心轉移
11:00~12:00	進階技巧-4	跟車技巧與煞車安全距離判斷
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:00~14:00	交通安全	交通規則與騎乘禮儀
14:00~15:00	賽事介紹	國內外賽事種類
15:00~16:00	選手之路	訓練的方式
16:00~17:00	影片欣賞	國內外各種賽事（職業、業餘）
17:00~	第二天課程結束	
2/3(五) DAY3		
8:00~9:00	外騎準備、注意事項	
9:00~10:00		
10:00~11:00	道路騎乘	1.一般騎士的騎乘方式與禮儀
11:00~12:00		2.選手的騎車方式與隊形
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:00~14:00	課程綜合挑戰賽	闖關挑戰
14:00~15:00		
15:00~16:00		
16:00~17:00	分享時間	
17:00	開心賦歸	

捌、教練師資

蔡韶宇：1. 全國運動會團隊競速賽冠軍

2. 亞洲錦標賽四公里團隊追逐賽銀牌

陳建良：1. 全國運動會全能項目三連霸

2. 環台賽亞洲藍衫冠軍

陳柏維：1. 106 全國場地錦標賽 4 公里團隊追逐第一名，團隊競速第一名

2. 107 全中運場地 4 公里團隊追逐第一名，3 公里個人計時第一名，團隊競速第二名，個人公路計時第一名

玖、經費概算

項目	規格	單價	數量	小計/元	備註
膳費	人次	80	105	8,400	
教練鐘點費	節	800	24	19,200	8 節 x3 天
助教鐘點費	節	400	24	9,600	8 節 x3 天
二代健保補充費	天	203	3	609	2.11%
保險費	人	50	25	1,250	未滿 15 足歲
保險費	人	100	10	1,000	15 足歲
租車(補給車)	次	2,000	1	2,000	外騎支援使用
印刷費	本	50	25	1,250	手冊及完成證書
材料費	式	4,000	1	4,000	活動中使用之材料教具及資媒處理
雜支	式	895	1	895	
合計				48,204	

※以上經費不足部分由大村國中自行籌措，上列經費除鐘點費外，其餘可互相勻支。

承辦人：

單位主管：

會計主任：

校長：

彰化縣立大村國中 112 單車暨教育體驗教育冬令營工作人員分配

組別	工作成員	工作內容	器材用具	完成日期
校長	賴良助	統籌活動行政聯繫與協調		
行政組	黃鈺真 賴志盈	1. 各組之工作分配。 2. 收發報名表，選手分組。 3. 彙整各組需用器材、物品清單，提出請購。		
總務組	彭永志	1. 協助相關用品申購 2. 活動會場佈置（講台、桌椅、禮品、花盆、布條…） 3. 午餐	1. 宣導布條 2. 播音設備 3. 佈置用具 4. 桌椅	
交通組	張雅婷 劉承恩	1. 冬令營期間當天交通指揮 2. 來賓停車交通指引 3. 上下學交通管制 4. 會場秩序維護	1. 導護 2. 背心 3. 志工、服務生	
場地器材組	賴志盈	1. 各項活動場地之佈置、規劃及整理。 2. 開、閉幕典禮之定位線、標誌。 3. 彙整各項競賽所需器材清單，當天之器材借用分配及保管器材	1. 音響 2. 三角錐 3. 布條 4. 音響	
環境衛生組	劉承恩	1. 加強校園環境整潔 2. 恢復校園環境整潔 3. 午餐廚餘規劃	1. 打掃用具 2. 午餐	
文宣組	林代典 陳秋月	1. 會場 LOGO 海報張貼 2. 指示標誌繪製 3. 協助學生簽到簽退 4. 名牌發放、回收	1. 海報張貼 2. 運動精神標語	
醫護組	賴宣穎	1. 設置醫護站、辦理急救看護等工作 2. 辦理師生平安保險 3. 防疫相關措施(體溫、實聯制、酒精…)	1. 急救用品 2. 聯絡保險	
課務組	陳秋月 孫珮珍	1. 上課期間協助與督導 2. 上課期間安全維護		
會計組	楊郁香	1. 活動經費審查與執行 2. 相關表件核銷事宜		
機動組	游月玲	1. 協助各組事務之處理		
教練組	蔡韶宇 陳建良 陳柏維	1. 活動課程規劃 2. 活動期間教學示範 3. 學員編組	1. 教具教材準備	

彰化縣立大村國民中學 112 年單車暨體驗教育冬令營計畫報名表

編 號	(由主辦單位填寫)			(黏貼照片)	
姓 名		性別	☐ 男 ☐ 女		
身分證字號					
現在就讀學校 及班級	_____國小 _____年 _____班			身高	
出生年月日	中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日			體重	
住 址					
家長或監護人	姓 名				
	聯絡電話	公： 手機：			
自備腳踏車	☐ 是 ☐ 否				
學生簽名：_____			家長簽章：_____		
(原子筆簽全名或蓋章)			(原子筆簽全名或蓋章)		

彰化縣立大村國民中學 112 年單車暨體驗教育冬令營參加者切結書

本人 _____ 自願報名參加彰化縣立大村國民中學 112 年單車暨體驗教育冬令營，願與大會合作服從教練人員指揮，遵守大會相關規定，以避免發生危險，並保證身心健康無慮，若因個人身體等因素而發生任何意外，立切結書人願負全責，與大會無關。

※備註：檢活動切結說明

- 1、特殊病歷或需協助事項（如學員皮膚易過敏或有蠱豆症者，自備適合的防曬乳及防蚊用品，若無任何特殊疾病請填無」）。
- 2、該學員法定代理人保證身體健康狀況均正常，並無個人特殊體質特殊及心血管…等疾病，且經慎重考量後，自願參加單車冬令營，活動前已確實了解活動必須遵守、注意之各事項，參加活動期間，若因個人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑特立此書以茲證明。

※有其他上述未提及需要大會協助及注意事項參加運動的理由嗎？

☐是 ☐否

理由：_____

參加者（原子筆簽名或蓋章）：_____

家 屬（原子筆簽名或蓋章）：_____（家長或法定監護人）

中華民國 112 年 月 日

大村國民中學生個人資料蒐集使用、處理及利用之範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項

- 1、學生於完成本報名程序後，即同意本校因作業需要，作為學生身分確定、成績計算作業運用。
- 2、本校於報名表中對於學生資料之蒐集，係為學生成績計算、資料整理及報到作業等招生作業之必要程序，並作為後續資料統計及學生報到註冊作業使用，考生資料蒐集之範圍以本校報名表所列各項內容、術科測驗成績資料為限。
- 3、蒐集之學生資料，因招生、統計與考生註冊作業需要，於學生完成報名作業後，即同意本校進行使用，使用範圍亦以前項規定為限。
- 4、學生依個人資料保護法第三條規定，當事人依該法行使之權利，將不因報名作業而拋棄或限制，惟考量招生作業之公平性，學生報名之相關證明文件應於報名時一併提出，完成報名作業後不得要求補件、修改或替換，未附證明文件或證明書中各欄填寫不全者，一律不予採認，所繳相關證明文件亦不退還。若學生不提供前開各項相關資料，本校將無法進行該學生之甄選、錄取等相關作業，請特別注意。
- 5、完成報名程序之學生，即同意本校對於學生個人資料蒐集類別、使用範圍、方式、目的、對象及使用期間等相關規範，並同意本校對於學生個人資料進行蒐集或處理。