



---

# 108 年度國民小學自行車推廣 活動



---

## 成果報告書

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

承辦單位：各縣市政府教育局或各縣市辦理學校

## 目錄

壹、	108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫.....	1
貳、	108 年度國民小學自行車推廣活動申請經費核定表.....	13
參、	縣市辦理自行車推廣活動成果報告.....	15
一、	108 年度國民小學自行車推廣活動辦理成果 .....	15
二、	承辦學校結案報告書.....	20
1.	高雄市美濃區福安國民小學 .....	20
2.	桃園市大園區后厝國民小學 .....	32
3.	高雄市鹽埕區忠孝國民小學 .....	42
4.	宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學 .....	63
5.	高雄市湖內區明宗國民小學 .....	75
6.	澎湖縣馬公市興仁國民小學 .....	103
7.	高雄市新興區新興國民小學 .....	110
8.	高雄市小港區港和國民小學 .....	121
9.	臺中市東勢區東勢國民小學 .....	138
10.	花蓮縣吉安鄉北昌國民小學.....	151
11.	高雄市杉林區月美國民小學.....	167
12.	高雄市田寮區新興國民小學.....	183
13.	屏東縣內埔鄉榮華國民小學.....	191
14.	澎湖縣湖西鄉龍門國民小學.....	207
15.	新北市板橋區大觀國民小學.....	214
16.	臺南市安南區安佃國民小學.....	225
17.	宜蘭縣立內城國民中小學 .....	254
19.	臺北市內湖區文湖國民小學.....	281
20.	新北市雙溪區柑林國民小學.....	289
21.	高雄市大樹區水寮國民小學.....	298
22.	屏東縣南州鄉同安國民小學.....	309
23.	桃園市蘆竹區大華國民小學.....	319
24.	嘉義市宣信國民小學 .....	329
25.	宜蘭縣人文國民中小學.....	339
26.	屏東縣潮州鎮潮東國民小學.....	349
27.	苗栗縣大湖鄉新開國民小學.....	370

28.	高雄市六龜區六龜國民小學.....	376
29.	臺北市萬華區雙園國民小學.....	385
30.	臺北市北投區湖田國民小學.....	391
肆、	檢討與建議 .....	430

# 壹、108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

一、依據：教育部體育署 108 年 5 月 24 日臺教體署學(三)字第 1080016751 號函辦理。

二、宗旨：為提昇國家未來競爭力，培植國民健康體魄，倡導兒童健康與體育領域教育，推動自行車安全、禮節、教育與活動。以健康、正確、安全騎乘及節約能源、實踐環保理念。藉由教學與活動，促進孩童與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康。

三、指導單位：教育部體育署、各縣市政府。

四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會（以下簡稱本會）。

五、承辦單位：縣市政府教育局(處)或辦理學校。

六、計畫期程：自民國 108 年 5 月 1 日起至 12 月 31 日止。

七、計畫項目

親子假日體驗營：以縣市辦理梯次為單位，辦理自行車假日戶外教學體驗及教育文化活動，本年度預計補助 30 梯次。

八、辦理時間

親子假日體驗營：108 年 7 至 11 月

九、實施方式

項目	辦理單位	辦理時間	備註
規劃會議	本會	108 年 5 月	規劃相關活動時程及項目
發文接受各縣市政府申請	本會	108 年 5 月	發文各縣市政府體育局(處)並請有意願承辦之國民小學提出申請表、實施計畫及經費概算。
核定補助學校	本會	108 年 6 月	發文核定補助辦理學校經費

項目	辦理單位	辦理時間	備註
親子假日體驗營	各縣市國民小學	108年7月至11月	1. 全國共辦理 30 梯次。 2. 參加人員以國小高年級學生為優先對象，以校際交流方式為原則實施。 3. 配合各縣市民間自行車業者規劃租借自行車。 4. 騎乘之行程，配合各縣市自行車道規劃。 5. 活動內容包含教育文化活動，如鄉土教育、攝影、沿途生態解說等。 6. 每梯次至少 80 人(含學生、家長及工作人員。)。

十、經費補助(補助承辦單位):每梯次以補助新臺幣 8 萬元整為上限，由承辦學校掣據送本會憑撥。

#### 十一、附則

- (一) 全程參加研習或體驗營者由主辦單位發給參加證明。
- (二) 參加本活動人員，惠請原服務單位核予公差假。
- (三) 參加活動人員之運動傷害意外保險，由各承辦縣市自行辦理投保。
- (四) 承辦單位應於 108 年 6 月 15 日前函送實施計畫並於本 108 年 11 月 30 日前函送報告書及收支結算表(請勿轉為 PDF 格式)至本會，由本會彙整呈報體育署。
- (五) 實施計畫及結案報告書應包括下列內容：
  1. 實施計畫內容：
    - (1) 敘明活動宗旨。
    - (2) 活動期程及地點。
    - (3) 實施方式(騎乘路線圖、規劃之活動內容)。

(4) 經費編列等。

2. 結案報告書內容：

(1) 實施計畫。

(2) 收支結算表。

(3) 執行成果：回饋單意見或活動單、照片剪輯、研習會或活動簽到單等附件。

十二、本計畫報請教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

## 108 年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營

- 一、 依據：108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。
- 二、 目的：培養學生騎車樂趣與運動習慣，促進親子交流，培養愛鄉愛土情懷。
- 三、 指導單位：教育部體育署、各縣市政府。
- 四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
- 五、 承辦單位：各直轄市(縣市)政府教育局(處)或各辦理學校。
- 六、 活動日期：108 年 7 月至 11 月。
- 七、 參加對象：全國國民小學高年級學生與家長。
- 八、 報名人數：每梯次至少 80 人(含學生、家長及工作人員)。
- 九、 活動地點：各縣市臨近適合路線或地點
- 十、 活動內容：
  - (一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
  - (二) 實際騎乘 20 公里以內。
  - (三) 該路線人文自然鄉土解說。
- 十一、 報名方式：由各承辦單位擬定
- 十二、 注意事項：
  - (一) 請詳閱報名表內容說明。
  - (二) 活動請戴安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡及防曬用品。
  - (三) 全程參與活動之學生，由承辦單位核發參與證明。

## 高雄市湖內區明宗國民小學

### 107年度國民小學自行車推廣活動--「親子假日體驗營」實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會107年5月24日107高體(五)字第1070200268號函辦理。

二、目的：

- 甲、藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- 乙、以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- 丙、推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。
- 丁、藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- 戊、藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局
- (三) 承辦單位：高雄市湖內區明宗國民小學

四、參加對象：高雄市明宗國小高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

- (一) 時間：107年10月27日(星期六)08：00~16：30。
- (二) 地點：高雄市湖內區明宗國小、湖內區人文鄉土環境自行車道、興達港、茄萣濱海公園、二仁溪(台1線~台17線出海口)及白砂崙自然濕地。
- (三) 人數：預計錄取人數80人。

六、活動課程及路線：如【附件一之一】、【附件一之二】。



- (一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二) 上午路程：明宗國小→二仁溪畔(涵口圳、大湖抽水站)→寧靖王墓公園(三級古蹟)→興達港情人碼頭→茄荳濱海公園→高雄市茄荳區舢舨協會(休息、午餐)，路程約19.5公里。  
下午路程：舢舨協會(二仁溪的美麗與哀愁)→搭乘二仁溪生態旅遊船認識二仁溪生態環境變遷(來回12公里)→白砂崙自然濕地(招潮蟹、彈塗魚)→二仁溪右岸堤防自行車道(台17線南荳橋~台1線二層行橋，沿途欣賞二仁溪美麗風光與候鳥)→明宗國小賦歸，路程約7.2公里。
- (三) 認識湖內、茄荳地區人文自然鄉土、二仁溪生態環境導覽(紅樹林生態介紹、白砂崙自然濕地(彈塗魚、招潮蟹)、搭乘二仁溪生態旅遊船認識溪流與候鳥)。

#### 七、報名方式：

- (一) 填寫【附件一之三】報名表並傳真至明宗國小報名，傳真號碼：07-6997952。
- (二) 報名截止日：即日起至107年10月12日(五)下午4時止，依傳真時間序錄取，錄取名單將於10月13日(六)公告學校網站(<http://www.mzp.ks.edu.tw>)。

#### 八、經費：

- (一) 本經費由教育部體育署全額補助。

#### 九、預期效益：

- (一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。
- (三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

#### 十、注意事項：

- (一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶

健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

高雄市 107 年國民小學

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	107 年 10 月 27 日 ( 星期六 )			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:30	報到.領取紀念品	明宗國小	明宗國小團隊	
08:30~09:30	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	學校玄關	外聘講師	外聘
09:30~12:00	1.涵口圳 2.大湖抽水站 3.寧靖王墓公園 4.興達港情人碼頭 5.茄荳濱海公園 6.茄荳區舢筏協會 7.沿途人文鄉土環境認識	湖內區 茄荳區 自行車道	陳信捷主任 明宗國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教8人)
12:00~13:30	午餐	舢筏協會	明宗國小團隊	
13:30~16:00	1.認識二仁溪--風華再現 2.認識紅樹林 3.搭乘生態旅遊船(溪流體驗及賞鳥) 4.白砂崙自然濕地(認識濕地復育、彈塗魚及招潮蟹)	二仁溪出海口 自然濕地	明宗國小團隊 蘇水龍總幹事	外聘
16:00~16:30	沿岸風光及賞鳥(騎車前往二仁溪濕地)賦歸(明宗國小玄關解散)	二仁溪右岸堤防	陳信捷主任 明宗國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教 8 人)

◎行前注意事項：

- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

祝大家一切平安順利！

明宗國小敬啟

◎騎車路線圖：上午行程路線圖

明宗國小大門口 ( 出發 ) → 保生路 → 東行接湖中路 → 福生一街右轉(台糖舊鐵道、自行車道) → 高四鄉道(沿涵口圳) → 跨越省道台 1 線 → 二仁溪畔堤防(涵口圳進水口、大湖抽水站) → 大湖自行車道 → 中山路一段 234 巷 → 跨越省道台 1 線 → 中山路一段 447 巷 → 寧靖街左轉 → 明寧靖王墓園(現場解說停留約 20 分鐘) → 東方路(台 28 線)右轉 → 續行接台 17 線(跨越台 17 甲線) → 進入興達港情人碼頭(停留休息 20 分鐘) → 正順東路(跨越台 17 線(正大路)) → 茄萣濕地公園 → 接台 17 線(跨越) → 進茄萣濱海公園自行車道 → 福德路(跨越台 17 線) → 高雄市茄萣區舢舨協會(用餐、午休)。(路程約 18.5 公里)



下午行程路線圖：

活動：舢舨協會室內講解(二仁溪的美麗與哀愁)→搭乘二仁溪生態旅遊船認識二仁溪生態環境變遷(來回12公里)→白砂崙自然濕地(招潮蟹、彈塗魚)

自行車路線：舢舨協會→台17甲線左轉(南荳橋)→二仁溪右岸堤防自行車道(沿途欣賞二仁溪美麗風光與候鳥)→台1線二層行橋右轉→右轉接中華街→保生路左轉→明宗國小賦歸(路程約7.2公里)。



附件一之三

明宗國小辦理「107 年度國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」活動  
報名表

學生姓名		身 高		性 別		出生 日期	年 月 日				
就讀學校	高雄市區國小年班					身分證字號 ( 辦理保險用 )					
聯絡地址											
參加 家長姓名		身 高		關 係		聯絡 電話	電話：				
	出生日期	年 月 日			身分證字號		手機：				
緊急 聯絡人		關 係		聯絡 電話		電話：					
						手機：					
						公司：					

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽明宗國小，  
電話：07-6991350#406994682#80。

\*即日起至 107 年 10 月 12 日(五)下午 4 時止，傳真至明宗國小報名 07-6997952，依傳真  
時間序錄取，正取、備取名單將公告學校網站(<http://www.mzp.ks.edu.tw>)。

## 貳、 108 年度國民小學自行車推廣活動申請經費核定表

序號	申請縣市	申請學校	申請梯次	補助經費(元)
1	高雄市	美濃區福安國民小學	1	80,000
2	桃園市	大園區后厝國民小學	1	80,000
3	高雄市	鹽埕區忠孝國民小學	1	80,000
4	宜蘭縣	礁溪鄉四結國民小學	1	80,000
5	高雄市	湖內區明宗國民小學	1	80,000
6	澎湖縣	馬公市興仁國民小學	1	80,000
7	高雄市	新興區新興國民小學	1	80,000
8	高雄市	小港區港和國民小學	1	80,000
9	臺中市	東勢區東勢國民小學	1	80,000
10	花蓮縣	吉安鄉北昌國民小學	1	80,000
11	高雄市	杉林區月美國民小學	1	80,000
12	高雄市	田寮區新興國民小學	1	80,000
13	屏東縣	內埔鄉榮華國民小學	1	80,000
14	澎湖縣	湖西鄉龍門國民小學	1	80,000
15	新北市	板橋區大觀國民小學	1	67,500
16	臺南市	安南區安佃國民小學	1	80,000



序號	申請縣市	申請學校	申請梯次	補助經費(元)
17	宜蘭縣	內城國中小學	1	80,000
18	新北市	淡水區新市國民小學	1	80,000
19	臺北市	內湖區文湖國民小學	1	80,000
20	新北市	雙溪區柑林國民小學	1	80,000
21	高雄市	大樹區水寮國民小學	1	80,000
22	屏東縣	南州鄉同安國民小學	1	80,000
23	桃園市	蘆竹區大華國民小學	1	80,000
24	嘉義市	宣信國民小學	1	80,000
25	宜蘭縣	人文國民中小學	1	80,000
26	屏東縣	潮州鎮潮東國民小學	1	80,000
27	苗栗縣	大湖鄉新開國民小學	1	80,000
28	高雄市	六龜區六龜國民小學	1	24,500
29	臺北市	萬華區雙園國民小學	1	80,000
30	臺北市	北投區湖田國民小學	1	80,000
31	彰化縣	和美鎮大嘉國民小學	1	80,000
小 計				2,412,000

# 參、縣市辦理自行車推廣活動成果報告

## 一、108 年度國民小學自行車推廣活動辦理成果

序號	辦理國小	辦理日期	辦理地點或騎乘路線	騎乘距離	參與人數
1	高雄市美濃區 福安國民小學	108/10/26	上午：福安國小/美濃區田園環境自行車道/金字面山下/開基伯公/美濃窯/廣善堂/美濃湖/東門樓/永安老街/藍衫行/文創館 下午：博愛老街/白馬明家伙房/得勝伯公/敬字亭/河堤自行車道/美濃客家庄教學農場/福安老街/菸樓伙房/福安國小	18 公里	80 人
2	桃園市大園區 后厝國民小學	108/11/10		25 公里	80 人
3	高雄市鹽埕區 忠孝國民小學	108/09/21	鹽埕區忠孝國小大門口/橋頭糖廠單車步道/西走糖廠路朝糖南路 1 巷前進/於橋南路向左轉/於楠梓路向左轉/於創新路向左/轉往東北走創新路朝土庫二路前進/於土庫三路向右轉/於清豐路向左轉/於土庫路向右轉/往西北走土庫路朝清豐路前進/往西南走清豐六路/往西朝球場路前進/於球場路向右轉/往西北走球場路朝興糖路前進/於興糖路向右轉/向左轉朝糖南路前進/於糖南路向右轉/橋頭糖廠	6.4 公里	123 人
4	宜蘭縣礁溪鄉 四結國民小學	108/11/17	四結國小/林尾溪溼地/宜富金棗觀光果園/九龍山白鵝湖玉清宮/龍潭湖/開蘭始祖吳沙故居/四結國小	10 公里	80 人

序號	辦理國小	辦理日期	辦理地點或騎乘路線	騎乘距離	參與人數
5	高雄市湖內區 明宗國民小學	108/10/26	上午：明宗國小/二仁溪畔(涵口圳、大湖抽水站)/寧靖王墓公園(三級古蹟)/興達港情人碼頭/茄荳濱海公園/高雄市茄荳區舢舨協會(休息、午餐) 下午：舢舨協會(二仁溪的美麗與哀愁)/搭乘二仁溪生態旅遊船認識二仁溪生態環境變遷(來回 12 公里)/白砂崙自然濕地(紅樹林、招潮蟹、彈塗魚)/二仁溪右岸堤防自行車道(台 17 線南楚橋~台 1 線二層行橋，沿途欣賞二仁溪美麗風光與候鳥)/明宗國小賦歸	25.7 公里	77 人
6	澎湖縣馬公市 興仁國民小學	108/11/10	烏崁靖海宮/烏崁社區活動中心/烏崁自行車道/烏崁社區活動中心	10 公里	85 人
7	高雄市新興區 新興國民小學	108/11/16	上午：新興國小搭車/蘭花蕨鐵馬道(下九如交流道後走台三線，至屏 16 線左轉後前行約 600 公尺即為車道起點)/喬本生醫/農業生物科技園區(亞太水族展示廳)/夢蝶蝴、柳月湖、漂鳥湖/農業生物科技園區豐和館(休息、午餐) 下午：農業生物科技園區豐和館/蘭花蕨鐵馬道終點(長治交流道)/長治 - 麟洛自行車道/六堆客家文化園區/搭車返回新興國小賦歸	16.5 公里	82 人
8	高雄市小港區 港和國民小學	108/11/17 108/11/24	港和國小/中安路/鳳山溪/保安濕地公園/水科技教育館/東大門/大東文化園區/訓風砲台/東福門、東便門/鳳儀書院/港和國小	20 公里	92 人
9	臺中市東勢區 東勢國民小學	108/11/02	東勢國小/東勢客家文化園區/東豐鐵橋/土牛客家文物館/石岡旅客服務中心/回程東勢國小	20 公里	81 人

序號	辦理國小	辦理日期	辦理地點或騎乘路線	騎乘距離	參與人數
10	花蓮縣吉安鄉 北昌國民小學	108/10/19	北昌國小/兩潭自行車道/花蓮北濱公園/ 奇萊鼻燈塔	20 公里	76 人
11	高雄市杉林區 月美國國民小學	108/10/20	高雄市杉林區月美國小/杉林區人文鄉土 環境自行車道/月眉橋紀念碑/黃家古厝/ 集來泥火山自然景觀、/古早味洗衣場及 永齡有機農場參訪。	25 公里	80 人
12	高雄市田寮區 新興國民小學	108/12/15	新興國小/石頭廟/呂家古厝/新興國小	20 公里	80 人
13	屏東縣內埔鄉 榮華國民小學	108/11/09	榮華國小/柚園生態農場/單車國道/屏東 農科園區觀賞水族動物展示中心/榮華國 小	20 公里	82 人
14	澎湖縣湖西鄉 龍門國民小學	108/09/21	龍門國小/湖西鄉自行車道/青螺海域/龍 門國小	13 公里	70 人
15	新北市板橋區 大觀國民小學	108/11/08	大觀國小(步行)/浮洲單車租借站/浮洲藝 術公園/新月橋踏查溼地/浮洲單車租借 站/賦歸大觀國小(步行)	20 公里	180 人
16	臺南市安南區 安佃國民小學	108/11/09	上午：安佃國小/溝南厝/新寮/布袋嘴寮 魚木/臺灣歷史博物館(休息、午餐) 下午：臺灣歷史博物館(團體導覽)/山海 圳自行車道/台江大道/安佃國小賦歸	15 公里	80 人
17	宜蘭縣立 內城國民中小學	108/10/17	上午：內城國民中小學/安農溪分洪堰/ 張公圍公園/安農溪情人橋/天送埤車站 下午：原路折返	39 公里	80 人
18	新北市淡水區 新市國民小學	108/11/09	新市國小/公司田溪自行車道/後洲路一 段/左轉新市二路/左轉崁頂五路/進入自 來水公園/沿著金色水岸自行車道往沙崙 海灘/漁人碼頭/海關碼頭//雲門舞集/沙 崙路/新民街一段/左轉銜接新市一路一 段/右轉公司田溪自行車道/新市國小	19 公里	106 人

序號	辦理國小	辦理日期	辦理地點或騎乘路線	騎乘距離	參與人數
19	臺北市內湖區 文湖國民小學	108/10/26	文湖國小/國道一號、62 快速道路/象鼻岩/舊草嶺隧道自行車道/十分老街/十分瀑布/平溪老街/62 快速道路、國道一號	24.5 公里	80 人
20	新北市雙溪區 柑林國民小學	108/10/05		40 公里	80 人
21	高雄市大樹區 水寮國民小學	108/10/19	曹公圳舊圳頭(取水站、三孔涵、五孔涵)/舊鐵橋溼地生態公園(水利設施、舊鐵橋設施)/三和瓦窯/竹寮取水站/汙水處理廠/終點:南區水資源局高屏溪攔河堰	10.5 公里	51 人
22	屏東縣南州鄉 同安國民小學	108/10/23	同安國小/同安路/米崙社區水林空間/南州火車站/崁頂焚化爐/南州糖廠/南州農會有機肥廠/同安路/同安國小	10 公里	101 人
		108/11/09	同安國小/同安路/大埔社區/大埔路/屏 126 鄉道/大鵬路/大鵬灣國家風景區管理處(停車、午餐)/環灣公路/崎峰濕地/環灣公路/鵬灣大橋/大鵬灣國家風景區管理處/大鵬路/屏 126 鄉道/大埔路/同安路/同安國小。	34 公里	
23	桃園市蘆竹區 大華國民小學	108/11/17	上午：大華國小/大華街帶狀公園道路/高鐵自行車道/參訪環境教育場所:桃園北區水資源回收中心/南崁溪自行車道/蘆竹海湖地景公園/竹圍漁港下午：竹圍漁港原路折返/南崁溪自行車道/義美食品觀光工廠(休息、DIY 製作)/高鐵自行車道/大華街/大華國小賦歸	24 公里	82 人
24	嘉義市 宣信國民小學	108/11/02	宣信國小/世貿路自行車道/大溪厝社區/二二八紀念公園/宣信國小	18 公里	64 人

序號	辦理國小	辦理日期	辦理地點或騎乘路線	騎乘距離	參與人數
25	宜蘭縣立 人文國民中小學	108/10/05	人文國中小/冬山火車站/冬山河自行車道/生態綠舟/頭城火車站	20 公里	134 人
26	屏東縣潮州鎮 潮東國民小學	108/11/16	潮東國小/林後四林平地森林園區/潮東國小	13.2 公里	82 人
27	苗栗縣大湖鄉 新開國民小學	108/11/11	新開國小/松錕自行車/后豐鐵馬道/東豐鐵馬道/石岡水壩/土牛國小/東豐鐵馬道/松錕自行車/新開國小	20 公里	110 人
28	高雄市六龜區 六龜國民小學	108/11/24	六龜國小/台 27 甲騎乘/六龜國小/文武橋/舊庄/柴頭溪口/復興/六隧/十八羅漢山/六龜國小	11 公里	25 人
29	臺北市萬華區 雙園國民小學	108/10/19	青年公園花鐘前/馬場町公園/華中河濱公園/光復橋/雙和河濱公園/華江雁鴨自然公園/龍山河濱公園/大稻埕碼頭/淡水河橋/洲美橋腳踏車引道/洲美橋/河雙 21 河濱公園/關渡宮/關渡棧橋碼頭	30 公里	214 人
30	臺北市北投區 湖田國民小學	108/11/16	關渡自行車租借站/河雙 21 號公園/社子島島頭公園/大稻埕碼頭/社子島島頭公園/河雙 21 號公園/關渡自行車租借站	35 公里	80 人
31	彰化縣和美鎮 大嘉國民小學	取消申請			

## 二、 承辦學校結案報告書

### 1. 高雄市美濃區福安國民小學

#### I. 實施計畫

一、依據中華民國高級中等學校體育總會 108 年 6 月 3 日 108 高體（五）字第 1080201318 號函辦理。

二、目的：

（一）藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康和體育正確素養及態度。

（二）以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘觀念及維護自行車之技能。

（三）推行環境教育及約減碳城市風潮，並融入鄉土及環境生態議題，達到生命安全教育之目的。

（四）藉由體驗活動，達到培育學童騎乘享受樂趣、運動習慣及認識地方鄉土文化之意識。

（五）提升親子互動感情、交流體驗活動，促進學童家長喜愛接觸自然、紓解壓力及身心健康為目標。

三、辦理單位：

（一）指導單位：教育部體育署

（二）主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局

（三）承辦單位：高雄市美濃區福安國民小學

四、參加對象：高雄市高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

（一）時間：108 年 10 月 26 日（星期六）08：00-16：00

（二）地點：高雄市美濃區福安國小、美濃區民俗田園環境自行車道、金字面山下、開基伯公、美濃窯、廣善堂、美濃湖、東門樓、永安老街、藍衫行、文創館、博愛老街、白馬名家伙房、得勝伯公、敬字亭、河堤自行車道、美濃客家庄教學農場、福安老街、菸樓伙房。

（三）人數：預計人數 80 人。

六、活動課程及路線：如【附件一】、【附件二】。

（一）自行車正確騎乘及運動傷害維護、安全注意事項說明。

(二) 上午路線：高雄市美濃區福安國小→美濃區民俗田園環境自行車道→金字面山下→開基伯公→美濃窯→廣善堂→美濃湖→東門樓→永安老街→藍衫行→文創館（休息、午餐），路程約 10 公里。

下午路線：博愛老街→白馬名家伙房→得勝伯公→敬字亭→河堤自行車道→美濃客家庄教學農場→福安老街→菸樓伙房→福安國小，路程約 8 公里。

(三) 認識美濃地區自然鄉土，沿途路線各點短暫停留，由導覽解說老師分享講解客家人文風土民情、生態環境介紹及各項客家美食 DIY 教學體驗活動精彩搭配，以達到寓教娛樂功能。

#### 七、報名方式：

(一) 填寫【附件三】報名表並傳真至福安國小報名，傳真：07-6817680。

(二) 報名截止日：即日起至 108 年 10 月 11 日（五）下午 4 止，依傳真時間順序錄取，錄取名單將於 10 月 12 日（六）公告學校網站(<http://school.kh.edu.tw>)。

八、經費預算：新台幣捌萬元整（本經費由教育部體育署全額補助）。

項次	項目	單價	數量	小計	備註
1	外聘講師鐘點費	2000	10 人	20000	美濃地區沿路人文生態導覽及解說
2	自行車租借	150	80 輛	12000	含安全帽
3	自行車運費	3000	3 趟	9000	來回運送
4	人員保險	30	80 人	2400	講師、參加人員及工作人員
5	膳費	70	80 人	5600	講師、參加人員及工作人員
6	茶水費	20	80 人	1600	講師、參加人員及工作人員
7	客家特色 DIY 教學體驗活動材料費	260	80 人	20800	客家擂茶、敲染拓印、搗糝粿米食
8	紀念品	100	80 人	8000	講師、參加人員及工作人員
9	活動布置費	600	1 式	600	紅布條、紙張、碳粉匣、文具費等
備註	上列經費得視實際需求互相勻支。				
	<b>總計</b>			<b>80000</b>	

承辦單位：                      總務處：                      會計室：                      校長：

#### 九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康和體育素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。



(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童請由父母親或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核可後實施，修正時亦同。

【附件一】

高雄市 108 年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108 年 10 月 26 日 (星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~~ 08:30	報到 領取紀念品	福安國小	福安國小 團隊	
08:30~~ 09:30	1. 安全騎乘教育技能和實習 2. 分配自行車及行前注意事項相說名	學校玄關	外聘講師	外聘講師
09:30~~ 12:00	1. 金字面山下 2. 開基伯公 3. 美濃窯 4. 廣善堂 5. 美濃湖 6. 東門樓 7. 永安老街 8. 藍衫行 9. 文創館	美濃區 自行車田園 民俗車道	福安國小團 隊 六堆協會團 隊	外聘講師 沿途及定 點文史、 風土民情 及環境解 說
12:00~~ 13:30	午餐	六堆協會	六堆協會 團隊	
13:30~~ 16:00	1. 博愛老街 2. 白馬名家伙房 3. 得勝伯公 4. 敬字亭 5. 河堤自行車道 6. 美濃客家庄教學農場 7. 福安老街 8. 菸樓伙房	美濃區 自行車田園 民俗車道 美濃客家庄 教學農場	六堆協會團 隊 福安國小團 隊	外聘講師 文史及體 驗DIY教 學活動家 文化美食 體驗教學 解說

◎行前注意事項：

1. 參加對象：高年級學生及家長，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
2. 活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
3. 路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊老師、志工等求救援。
4. 不可單獨行動！順利出發，平安回家！

高雄市美濃區福安國小 敬啟

## 【附件二】

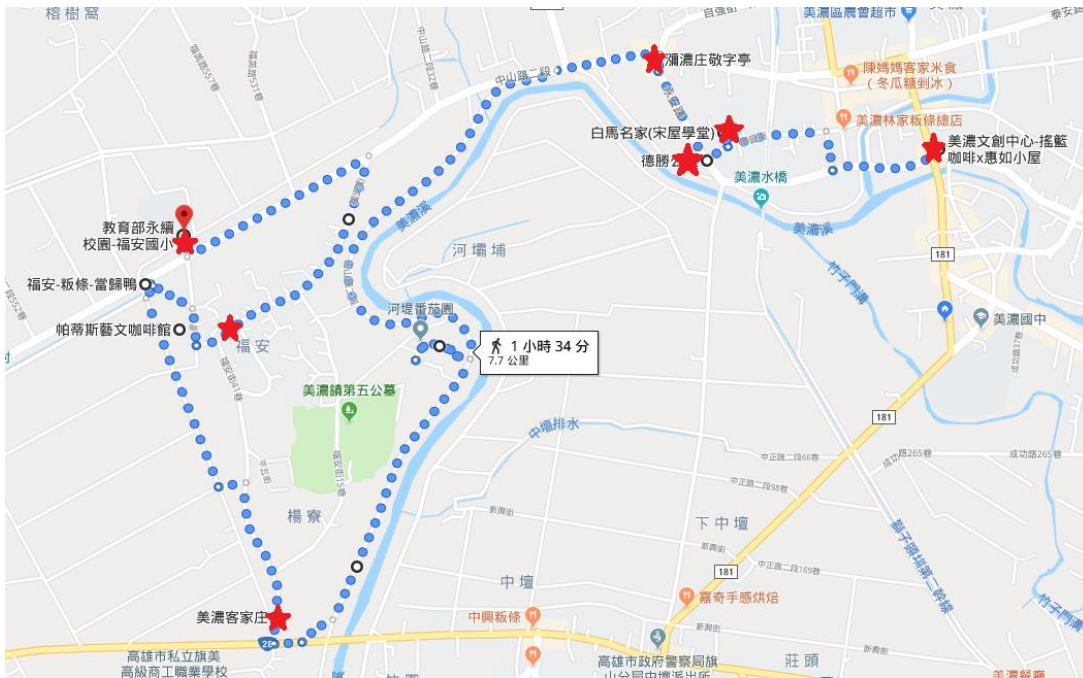
### ◎騎車路線圖：上午行程路線圖

高雄市美濃區福安國小(出發)→美濃區民俗田園環境自行車道→金字面山下→開基伯公→美濃窯→廣善堂→美濃湖→東門樓→永安老街→藍衫行→文創館(休息、午餐)，路程約 10 公里。



### ◎騎車路線圖：下午行程路線圖

博愛老街→白馬名家伙房→得勝伯公→敬字亭→河堤自行車道→美濃客家庄教學農場→福安老街→菸樓伙房→福安國小，路程約 8 公里。



【附件三】

福安國小辦理 108 年度自行車推廣活動-「親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名						身 高		性 別		出生 日期	年 月 日								
就讀學校	高雄市 區 國小 年 班					身分證字號 (辦理保險用)													
聯絡地址																			
參加 家長姓名						身 高		關 係		聯絡 電話	電話：								
	出生日期					年 月 日			身分證字號					手機：					
緊急 聯絡人						關 係						聯絡 電話							
												電話：							
												手機：							
															公司：				

◎敬請詳填資料，以便腳踏車租賃及辦理保險等行政之用，如有疑問請洽福安國小電話：07-6812514 轉 21

◎即日起至 108 年 10 月 11 日 (五) 下午 4 止，填妥報名表傳真至福安國小報名，傳真：07-6817680，依傳真時間順序錄取，錄取名單將於 10 月 14 日 (一) 公告學校網站。(http://school.kh.edu.tw)

## II. 收支決算表

### ◎經費支用明細結算表

號次	項次內容	數量	單價	金額
1	自行車租借(含安全帽)	80 台	150	12000
2	自行車運費(來回)	3 趟	3000	9000
3	人員保險(大人、小孩)	80 人		2144
4	紀念品	80 份	100	8000
5	礦泉水	10 箱	100	1000
6	紅布條	1 條	500	500
7	文宣影印品	100 張	1	100
8	午餐費	80 人	80	6400
9	講師解說費	10 人	2000	20000
10	客家擂茶 DIY	80 人	100	8000
11	敲染拓印 DIY	80 人	80	6400
12	搗糝粿 DIY	80 人	80	6400
13	雜支	一式	56	56
	總經費			80000 元

承辦單位：

教師兼代  
學務主任 陳靜怡

總務處：

教務主任 黃昌雄

會計室：

派會計員 黃雄駿

校長：

民雄市美芝路  
瑞安國民小學 校長 莊宗霖

### III. 執行成果

#### 活動成果：

簽到



福安國小出發囉!



金字面山



開基伯公



廣善堂聆聽導覽



廣善堂合影



美濃湖(中正湖)



東門樓



敬字亭



鄉間小路樂逍遙



美濃客家庄教學農場合影



大團照



控土窯



美味午餐



植物拓染



完成了!



擂茶 DIY	搗糝粿
	

### 回饋與建議：

- 一、主辦方：整體活動規畫與路線安排設計非常完善，加上事前兩次的路線探勘，讓活動當天的動線更加流暢。
- 二、參加人員的回饋：
  1. 路線規畫充實完善，沿途景點也有安排導覽解說，讓都市來的孩子們受益良多。
  2. 雖然平常有練習騎腳踏車，但是實際騎起來也是有點吃力，整體活動安排很棒，免費還有吃又有拿(伴手禮)，感謝主辦方福安國小用心安排。
  3. 孩子很喜歡客家庄教學農場，那裏有很多童玩可以玩，進行植物拓染還可以直接到農場後方摘蝶豆花來製作，很有趣!孩子第一次擂茶DIY、搗麻吉，很感謝陳叔叔的介紹，玩得非常開心。
  4. 印象最深刻是敬字亭，謝主任的導覽解說讓大人小孩能夠了解這個古蹟的意義。
  5. 真的很感謝福安國小，舉辦了如此豐富有意義的自行車體驗活動。全程免費，還有豐盛的客家在地美食饗宴，以及手作DIY，孩子們都獲益良多，希望以後還能多舉辦這樣的活動。



# 活動簽到單：

編號	姓名	簽到
1	林萊薇	林萊薇
2	劉耀銘	劉耀銘
3	陳彥皓	陳彥皓
4	林芯亦	林芯亦
5	邱子睿	邱子睿
6	葉湘璿	葉湘璿
7	葉育良	葉育良
8	童如心	童如心
9	余植鈺	余植鈺
10	陳廷祐	陳廷祐
11	林家宇	林家宇
12	池禹潔	池禹潔
13	邱嘉靜	邱嘉靜
14	趙加恩	趙加恩
15	林麗顯	林麗顯
16	王新惠	王新惠
17	莊苙福	莊苙福
18	莊苙蒙	莊苙蒙
19	宋京慧	宋京慧
20	梁宇樂	梁宇樂

編號	姓名	志工簽到
1	何政達	何政達
2	蕭凌乾	蕭凌乾
3	陳文生	陳文生
4	陳淑娟	陳淑娟
5	陳文富	陳文富
6	童昌雄	童昌雄
7	陳靜怡	陳靜怡
8	吳妙珠	吳妙珠
9	蕭瑞棋	蕭瑞棋
10	謝宜文	謝宜文
	許銀文	許銀文

編號	姓名	簽到
1	林新豐	侯淑婷
2	江佩真	江佩真
3	陳文榮	陳文榮
4	左瑞梅	左瑞梅
5	郭美蘭	郭美蘭
6	葉鎮維	葉鎮維
7	蔡雅雯	蔡雅雯
8	謝惠芝	謝惠芝
9	陳昇助	陳昇助
10	郭惠婷	郭惠婷
11	林世清	林世清
12	方國慶	方國慶
13	呂美惠	呂美惠
14	顏惠萍	顏惠萍
15	蒲國光	蒲國光
16	黃麗燕	黃麗燕
17	林素鳳	林素鳳
18	吳育澤	吳育澤
19	簡富美	簡富美

編號	姓名	簽到
20	林秀香	林秀香
21	朱銘文	朱銘文
22	洪亦楷	洪亦楷
23	溫雲龍	溫雲龍
24	何政達	何政達
25	柯文振	柯文振
26	黃峰榮	黃峰榮
27	澎達義	澎達義
28	林士華	林士華
29	劉榮桂	劉榮桂
30	朱順隆	朱順隆
31	楊森竣	楊森竣
32	許文龍	許文龍
33	林慶軒	林慶軒
34	陳淑華	陳淑華
35	劉慶雲	劉慶雲
36	陳寬旺	陳寬旺
37	楊偉民	楊偉民
38	蕭凌乾	蕭凌乾
39	蔡碧淑	蔡碧淑

108年度福安國小辦理自行車推廣活動--「親子假日體驗營」		
編號	姓名	簽到
40	劉永卿	劉永卿
41	鄭啟聰	鄭啟聰
42	林千勝	林千勝
43	吳富正	吳富正
44	陳文生	陳文生
45	李豐襄	李豐襄
46	張耿雄	張耿雄
47	鄧祖華	鄧祖華
48	陳仁達	陳仁達
49	陳文美	陳文美
50	劉慶雄	劉慶雄
51	蕭進龍	蕭進龍
52	黃秀芬	黃秀芬
53	趙幼倫	趙幼倫
54	莊宗霖	莊宗霖
55	朱曉晨	朱曉晨
	吳尚緯	吳尚緯
	吳宗達	吳宗達
	吳宗達	吳宗達
	吳宗達	吳宗達

吳宗達 吳宗達  
吳宗達 吳宗達

108年度福安國小辦理自行車推廣活動--「親子假日體驗營」		
編號	姓名	簽到
1	陳平	陳平
2	林恩睿	林恩睿
3	林桓睿	林桓睿
4	莊耀禾	莊耀禾
5	蒲湘語	蒲湘語
6	吳曼獻	吳曼獻
7	柳佑辰	柳佑辰
8	黃奕瑄	黃奕瑄
9	傅慈吟	傅慈吟
10	鄭筱貞	鄭筱貞
11	邱文華	邱文華
12	黃麗燕	黃麗燕
13	蕭國志	蕭國志
14		
15		
16		
17		
18		

2201  
文輝  
新成  
指紋  
指紋  
如海  
新成  
文輝

## 2. 桃園市大園區后厝國民小學

### 1. 實施計畫

#### 一、依據：

(一) 中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

(二) 中華民國108年6月4日桃教體字第1080047878號函辦理。

#### 二、目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

#### 三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署、桃園市政府。

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。

(三) 承辦單位：桃園市大園區后厝國民小學。

#### 四、參加對象：桃園市國小中高年級學生及家長。

#### 五、活動相關內容如下：

(一) 時間：108年11月10日(星期日)08：30~16：00。

(二) 地點：后厝國小。

(三) 人數：80人(含后厝國小團隊、全市學生與家長，至額滿為止)。

#### 六、活動課程：如附件1。

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 后厝國小—竹圍漁港—圳頭軍史公園(午餐)—大園濱海自行車道—內海國小(野鳥生態之旅)—后厝國小，來回約25公里以內。

(三) 大園地區人文自然鄉土-如課程表。

#### 七、報名方式：

(一) 請填具報名表傳真至后厝國小 03-3852534，依傳真時間序錄取。傳真後，請來電與學務組長確認是否報名成功，電話 03-3869583#213。

(二) 報名截止日：即日起至 108 年 11 月 1 日(星期五) 中午 12 時止，額滿立即截止。

#### 八、經費：

(一) 本經費由教育部全額補助，經費概算表如附件2。

#### 九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

#### 十、注意事項：

(一) 活動請自備自行車、安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品。

(二) 國小中高年級學童，請由父母或親友陪同參加。

#### 十一、本計畫函報市府教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

承辦人：

輔導主任：

校長：

【附件1】

桃園市108年后厝國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

時間	課程內容	地點	主持人	備註
08:30~09:00	集合報到	后厝國小風雨教室	后厝團隊	
09:00~09:30	后厝國小單車環島成年禮活動經驗分享	后厝國小風雨教室	黃晃盟校長	
09:30~10:00	正確騎乘、運動傷害防護說明	后厝國小風雨教室	講師： 吳國將	
10:00~10:30	自行車安全檢查	后厝國小風雨教室	講師： 吳國將	
10:30~10:45	騎乘路線及安全注意事項說明	后厝國小風雨教室	黃晃盟校長	
10:45~11:00	出發前準備	后厝國小操場	后厝團隊	
11:00~12:00	參觀竹圍漁港 午餐時間	竹圍漁港	黃晃盟校長 許宗成主任	增進居民之海洋素養並喚起知海、愛海、親海之意識
12:00~13:00	地方文史介紹	圳頭軍史公園	許宗成主任	欣賞國軍退役的戰鬥機、坦克戰車等
13:00~13:30	鐵馬漫遊	大園濱海自行車道	許宗成主任	
13:30~15:30	參訪內海國小	內海國小	黃晃盟校長 許宗成主任	認識候鳥生態
15:30~16:00	發放紀念品	后厝國小操場	后厝團隊	

【附件 2】

桃園市 108 年后厝國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」經費概算表

項目	單價	單位	數量	金額	說明
誤餐費	80	人	80	6,400	
營養補充品	80	份	80	6,400	購買餅乾或牛奶等補充品
紀念品	500	份	80	40,000	
外聘講師費	1200	時	7	8,400	1. 進行騎乘、運動傷害防護說明 2. 進行自行車安全檢查 3. 騎乘中，自行車維修
助教費	400	時	21	8,400	1. 協助講師相關事宜，並負責處理突發意外事件或與廠商接洽以及拍照等 2. 請三位助教整日同行 (3 人*7 時=21 時)
茶水費	20	人	80	1,600	
文具費	3000	式	1	3,000	製作手冊、文宣等
器材費	3000	式	1	3,000	購買內胎、打氣筒、補胎等備用器材
雜支	2800	式	1	2,800	攝影、成果冊製作等
總計				80,000	

承辦人：

輔導主任：

主計主任：

校長：

總務主任：

## II. 收支決算表

經費支用明細表

機關單位名稱：桃園市大園區后厝國民小學

活動名稱：桃園市108年后厝國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」

活動時間：108年11月10日(星期日)08:30-16:00

編號	科目	說明	收入金額					支出金額					備註		
			百	拾	萬	仟	佰	拾	元	拾	萬	仟		佰	拾
收1	經費收入	教育部體育署			8	0	0	0	0					0	
收2		自募款						0						0	
支1	攝餐費	參加成員午餐費用						0		6	4	0	0	6,400(教育部體育署) 合計:6,400	
支2	營養補充品	購買餅乾或牛奶等補充品						0		6	4	0	0	6,400(教育部體育署) 合計:6,400	
支3	紀念品	背包80份、運動毛巾80份						0	4	0	0	0	0	40,000(教育部體育署) 合計:40,000	
支4	外聘講師費	1.進行騎乘、運動傷害防護說明 2.進行自行車安全檢查 3.騎乘中,自行車維修						0		8	4	0	0	8,400(教育部體育署) 合計:8,400	
支5	助教費	1.協助講師相關事宜,並負責處理突發意外事件或與廠商接洽以及拍照等 2.請三位助教整日同行(3人*7時=21時)						0		8	4	0	0	8,400(教育部體育署) 合計:8,400	

編號	科目	說明	收入金額					支出金額					備註					
			百	拾	萬	仟	佰	拾	元	拾	萬	仟		佰	拾	元		
支6	茶水費	運動飲料、礦泉水										0		1	6	0	0	1,600(教育部體育署) 合計:1,600
支7	文具費	A4影印紙、磁性黑板等										0		3	0	0	0	3,000(教育部體育署) 合計:3,000
支8	器材費	購買內胎、打氣筒、補胎等備用器材										0		3	0	0	0	3,000(教育部體育署) 合計:3,000
支9	雜支	壓力桶牌、輕便雨衣等										0		2	8	0	0	2,800(教育部體育署) 合計:2,800
	合計							8	0	0	0	0		8	0	0	0	

承辦人：  主任：  會計：  校長： 

### III. 執行成果

桃園市大園區后厝國民小學 108 年度自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動成果報告			
辦理單位	中華民國高級中等學校體育總會、桃園市大園區后厝國民小學	承辦人及聯絡電話	承辦人：李易欣 聯絡電話：03-3869583
計畫名稱	108 年度自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動	補助日期及文號	核准日期：中華民國 108 年 6 月 4 日 文號：桃教體字第 1080047878 號
日期	108 年 11 月 10 日	<input checked="" type="checkbox"/> 與計畫預定時間、地點相同。 <input type="checkbox"/> 因故更改時間、地點。 原因：	
地點	桃園市大園區后厝國民小學	核備日期：	中華民國 年 月 日
		核備文號：	字第 號
經費支出概況 (單位：新臺幣)	實際支出總經費	80,000(元)	
	核銷金額	80,000(元)	
	繳回金額	0(元)	
參加人數	預定參加(服務)人數	80 人	
	實際參加(服務)人數	男： 42 人、女： 38 人，共 80 人	
活動內容	<p>本活動為提升親子感情，並加強家庭運動風氣，在出發前安排講師講解運動傷害防護及正確騎乘單車知識，讓家長及孩子有正確的運動知識。沿途騎乘路線皆是鄉村小道，很適合親子單車騎乘，中午停靠於竹圍漁港用餐，邊用餐邊欣賞漁港風光，下午沿著自行車道前往軍史公園停靠休息，並經由助教的解說讓學生更了解社區文化，最後參訪內海國小的候鳥特色課程，與他校做課程上的交流，使學生有更多不同的視野，最後讓親子帶著滿滿的回憶，滿載而歸。</p>		
效益評估	<p>活動整體流程順利，報名踴躍，親子都很熱情的參與，活動騎乘路線皆為鄉村小道，不但安全且風景優美，路程中經由助教的講解，讓學生可以更認識自己的社區，同時增強親子對運動的興趣，既增進親子感情又促進健康，實為一舉多得的親子活動，活動結束後參與成員更是期待下次再來參與。</p>		
下次辦理同類活動應改進事項	<p>此次活動過程順利平安，家長及學童學習狀況良好，天候條件也很適合單車騎乘，但路線屬於鄉村小道，補給不易，水分和營養品的補充不夠及時，需增加保母車或補給車，以方便參與成員進行各項的補給，希望往後可以增加補給車的預算編列。</p>		





## 桃園市大園區后厝國民小學 108 年度自行車推廣活動 「親子假日體驗營」活動成果報告

### 照片說明

1. 活動名稱：集合報到
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：參與成員皆準時抵達。



### 照片說明

1. 活動名稱：正確騎乘、運動傷害防護說明
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：由講師吳國將解說，參與成員皆用心聆聽。



桃園市大園區后厝國民小學 108 年度自行車推廣活動  
「親子假日體驗營」活動成果報告

照片說明

1. 活動名稱：出發前準備
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：參與成員於后厝國小操場上做暖身操。



照片說明

1. 活動名稱：鐵馬漫遊
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：在風和日麗下，家長及孩子一起享受騎乘樂趣。



## 桃園市大園區后厝國民小學 108 年度自行車推廣活動 「親子假日體驗營」活動成果報告

### 照片說明

1. 活動名稱：參訪內海國小
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：在內海國小參觀後鳥特色課程，收穫良多。



### 照片說明

1. 活動名稱：活動圓滿落幕
2. 拍攝日期：108/11/10
3. 辦理情形：全員皆安全騎完全程路線，平安返回后厝國小。



承辦人：

主任：

校長：

### 3. 高雄市鹽埕區忠孝國民小學

#### 1. 實施計畫

##### 壹、依據

- 一、中華民國高級中等學校體育總會中華民國108年6月3日108高體（五）字第1080201318號函。
- 二、中華民國108年6月4日高市教健字第10833796900號函。

##### 貳、目的：

- 一、培養本市學生、民眾騎車樂趣與運動習慣，同時促進家庭間親子交流。
- 二、以健康、正確、安全騎乘及結合環境教育，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- 三、結合安全騎車技能教育與實習，讓參與人員穿梭花田與鄉野田園，透過導覽解說的方式，瞭解橋頭糖廠藝術村及十鼓橋糖文創園區的藝術人文內涵與自然環境。同時探索橋頭糖廠及台糖高雄花卉農園中心間的歷史人文特色與自行車道周遭自然景觀。
- 四、推行自行車安全騎乘運動，並宣導本市自行車道施政績效，引領騎乘自行車節能減碳城市風潮並融入鄉土與生命及交通安全教育。

##### 參、辦理單位

###### 一、主辦單位

- (一) 教育部體育署、中華民國高級中等學校體育總會
- (二) 高雄市政府教育局

###### 二、承辦單位：高雄市鹽埕區忠孝國民小學

##### 肆、參加對象：本校學生及其家長或親人能陪同騎乘自行車者（每一學生需至少搭配家長或親人一名），共80人，免費參加(活動中之費用由教育部體育署補助)，額滿為止。

##### 伍、活動相關內容如下：

###### 一、活動日期及時間

108年9月21日(六)，上午08時00分至17時10分。（若活動日遇雨天則將活動改期日同步公布本校校網及粉絲專頁，請報名者自行上網查閱）

###### 二、集合地點：鹽埕區忠孝國小中庭。

###### 三、騎乘距離及路線

###### (一) 騎乘路線：

鹽埕區忠孝國小大門口（誓師出發）→橋頭糖廠單車步道→西走糖廠路朝糖南路1巷前進→於橋南路向左轉→於楠梓路向左轉→於創新路向左→轉往東北走創新路朝土庫二路前進→於土庫三路向右轉

→於清豐路向左轉→於土庫路向右轉→往西北走土庫路朝清豐路前進→往西南走清豐六路→往西朝球場路前進→於球場路向右轉→往西北走球場路朝興糖路前進→於興糖路向右轉→向左轉朝糖南路前進→於糖南路向右轉→橋頭糖廠單車步道。(路程約6.4公里)

四、課程內容：如下表(附表1)

(一)	8:00~8:15	報到、活動行前說明、領取上午點心	本校中庭
(二)	8:15~9:00	由鹽埕區忠孝國小搭交通車前往橋頭糖廠，並於車上進行交通安全宣導	遊覽車
(三)	09:00~10:00	安全騎車技能教育與實習 I： 1. 認識自行車基本構造與作用原理 2. 自行車安全檢查與維護之重要性	橋頭糖廠
	10:00~11:00	安全騎車技能教育與實習 III 橋頭糖廠自行車道進行親子自行車專用道安全騎車體驗及導覽解說，瞭解橋頭糖廠藝術村及橋頭糖廠自行車道的藝術人文內涵與自然環境	橋頭糖廠自行車道
	11:00~12:00	安全騎車技能教育與實習 IV 瞭解高雄花卉農園中心的園區作物與自然環境導覽解說	高雄花卉農園中心
(四)	12:00~13:30	高雄花卉農園中心親子午餐活動	高雄花卉農園中心
(五)	13:30~14:30	安全騎車技能教育與實習 II：1. 自行車騎乘之運動傷害防範2. 簡易自行車障礙排除	高雄花卉農園中心
	14:30~15:30	安全騎車技能教育與實習 V 親子自行車專用道安全騎車體驗及導覽解說，瞭解十鼓橋糖文創園區的藝術人文內涵與自然環境	十鼓橋糖文創園區
(六)	15:30~16:00	十鼓橋糖文創園區填寫回饋單、 <b>摸彩活動</b>	十鼓橋糖文創園區
(七)	16:00~16:45	由橋頭糖廠搭交通車前往鹽埕區忠孝國小，並於車上進行交通安全宣導	遊覽車
(八)	16:45~17:10	賦歸：於本校中庭解散、領取下午點心	本校中庭

陸、報名方式

- 一、填寫報名表，如附表2，以電子郵件方式寄至鹽埕區忠孝國小學務處電子信箱(kao5514887@gmail.com)完成報名。
- 二、報名截止日：108年9月16日。
- 三、錄取名單，於9月17日公布本校網站首頁及粉絲專頁。活動通知單由學生攜回通知，未收到通知者即表示未錄取。

## 柒、獎勵與補休

- 一、全程參加活動者，提供活動摸彩券每人1份。
- 二、承辦學校工作人員依「高雄市立各級學校及幼稚園教職員工獎懲案件處理要點」、「高雄市立各級學校及幼稚園教職員工獎懲標準補充規定」辦理敘獎，工作人員嘉獎1次，以5人為限。另依「高雄市立高級中等以下學校教職員工出勤差假管理要點」學校工作人員於活動辦理結束後，一年內給予課務自理補假一日。

捌、活動經費：由教育部體育署補助經費支應。

## 玖、其他：

- 一、服裝及車輛：請著輕便服裝或運動服（請注意勿讓褲管捲入鏈條中），並自備手套及防曬用品等，攜帶健保卡、輕便雨衣等。使用由承辦單位提供之車輛。
- 二、用餐：提供親子烤肉午餐，素食者請自理，或食用烤肉餐中之非葷食部分。
- 三、注意事項：
  - （一）返回終點時，填妥回饋單後領取摸彩券。摸彩券務必投入摸彩箱中方能進行摸彩。
  - （二）沿途若有身體不適或其他狀況，應立即報告隨隊老師。

## 四、交通

### （一）公車交通：

高雄市公車0南、0北、五福幹線、33、11搭至「大智路口」站，再以步行方式(約10分鐘)到「大智路71號」即達本校。

### （二）捷運交通：

搭乘高雄捷運橘線至鹽埕埔站，由1號出口延必忠街步行約10分鐘即達本校後門。

拾、本計畫函報中華民國高級中等學校體育總會核備後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

總務主任：

會計主任：

人事主任：

教務主任：

附表 1

## 高雄市鹽埕區忠孝國小108年度自行車推廣活動

## 親子假日體驗營活動課程表

108年9月21日(六)，08時00分至17時10分

(一)	8:00~8:15	報到、活動行前說明、領取上午點心	本校中庭	
(二)	8:15~9:00	由鹽埕區忠孝國小搭交通車前往橋頭糖廠，並於車上進行交通安全宣導	遊覽車	
(三)	09:00~10:00	安全騎車技能教育與實習 I： 1. 認識自行車基本構造與作用原理 2. 自行車安全檢查與維護之重要性	橋頭糖廠	講師 1
	10:00~11:00	安全騎車技能教育與實習 III 橋頭糖廠自行車道進行親子自行車專用道安全騎車體驗及導覽解說，瞭解橋頭糖廠藝術村及橋頭糖廠自行車道的藝術人文內涵與自然環境	橋頭糖廠自行車道	講師 3
	11:00~12:00	安全騎車技能教育與實習 IV 瞭解高雄花卉農園中心的園區作物與自然環境導覽解說	高雄花卉農園中心	講師 4
(四)	12:00~13:30	高雄花卉農園中心親子午餐活動	高雄花卉農園中心	
(五)	13:30~14:30	安全騎車技能教育與實習 II：1. 自行車騎乘之運動傷害防範 2. 簡易自行車障礙排除	高雄花卉農園中心	講師 2
	14:30~15:30	安全騎車技能教育與實習 V 親子自行車專用道安全騎車體驗及導覽解說，瞭解十鼓橋糖文創園區的藝術人文內涵與自然環境	十鼓橋糖文創園區	講師 5
(六)	15:30~16:00	十鼓橋糖文創園區填寫回饋單、 <b>摸彩活動</b>	十鼓橋糖文創園區	
(七)	16:00~16:45	由橋頭糖廠搭交通車前往鹽埕區忠孝國小，並於車上進行交通安全宣導	遊覽車	
(八)	16:45~17:10	賦歸：於本校中庭解散、領取下午點心	本校中庭	



附表 2

高雄市鹽埕區忠孝國小108年度自行車推廣活動親子假日體驗營活動報名表  
 (每一學生需至少搭配會騎單車之家長或親人一名，下列表格若家長或親人欄位不足可自行往下填寫，請註明學生學校及班級)

編號	姓名	出生年月日	身分證字號	活動當日聯絡電話	電子郵件	身分別
範例	王小明 鹽埕區忠孝 國小學生	90.1.1	E123456789	0912345678	1234@gmail.com	五年 1班
	王大頭	62.1.1	E198765432	0912345678	1234@gmail.com	上列學生之:父親
1	_____					年 班
2						上列學生之:
3	_____					年 班
4						上列學生之:

若有不足,請自行延伸

附表 3

108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營工作執掌  
 (實際執行以 108 學年度人員編配為準)

組別	人員	工作要項	備註
總幹事	楊頌平校長	綜理各項事務	
執行秘書	邱一晉主任	1. 整體計畫編擬 2. 活動流程規劃 3. 成果彙整 4. 安全騎車技能教育與實習 I	助理講師 4
接待服務組	蘇裕舜老師	1. 校門口接待引導 2. 安全騎車技能教育與實習 IV	講師 4
出發典禮組	楊志偉主任	1. 誓師典禮 2. 鳴槍操作 3. 安全騎車技能教育與實習 V	講師 5
教育實習組	楊頌平校長	1. 活動報名表暨家長同意書收件	講師 2
	范美芳主任	2. 安全騎車技能教育與實習 II 3. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	助理講師 3
	小楊雅婷老師	1. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	助理講師 1

組別	人員	工作要項	備註
	邱于芬組長	1. 安全騎車技能教育與實習Ⅲ	
	黃虹甄幹事	1. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	
安全維護組	高靜儀老師	1. 安全騎車技能教育與實習 2. 駕駛汽車定點待命處理自行車隊突發事件 3. 聯繫橋頭糖廠. 花卉中心參觀事宜 4. 十鼓橋糖文創園區導覽	助理講師 5
	邱于芬組長	1. 騎乘自行車，引領自行車騎車路線 2. 準備「高雄市鹽埕區忠孝國小 106 年度自行車推廣活動親子假日體驗營」紅布條 3. 橋頭糖廠自行車步道導覽	助理講師 6
	盧育聖老師	1. 騎乘自行車，引領自行車騎車路線 2. 高雄花卉農園中心環園步道導覽	
	范美芳主任	1. 騎乘自行車，於車隊最後方安全維護	
	小楊雅婷老師	1. 騎乘自行車，於車隊中間安全維護	
	大楊雅婷老師	1. 路口安全維護：橋頭糖廠 2. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	講師 1
	黃兆鑫主任	1. 路口安全維護：創新路口 2. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	
	陳俊智老師	1. 路口安全維護：橋南路口 2. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	講師 3
	王珮璇老師	1. 路口安全維護：清豐路口 2. 協助安全騎車技能教育與實習及解說	助理講師 7
報到摸彩組	范美芳老師	1. 報到時檢核學生資料並發放礦泉水 2. 自行車道體驗活動隨隊指導 3. 摸彩活動主持（十鼓橋糖文創園區）	
攝影組	蘇裕舜老師	1. 自行車道體驗活動隨隊指導 2. 全程攝影、照相 3. 協助處理緊急事件	
護理組	簡珮怡護理師	1. 自行車道體驗活動隨隊指導 2. 意外事件處理	助理講師 2
總務組	黃虹甄幹事	1. 摸彩品採購 2. 餐盒、茶水採購	
	邱一晉主任		

附表 4

### 108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營活動

◎活動內容及流程：108 年 9 月 21 日(六)，08 時 00 分至 17 時 10 分

如附表 1

#### ◎騎乘路線：

鹽埕區忠孝國小大門口（誓師出發）→橋頭糖廠單車步道→西走糖廠路朝糖南路 1 巷前進→於橋南路向左轉→於楠梓路向左轉→於創新路向左→轉往東北走創新路朝土庫二路前進→於土庫三路向右轉→於清豐路向左轉→於土庫路向右轉→往西北走土庫路朝清豐路前進→往西南走清豐六路→往西朝球場路前進→於球場路向右轉→往西北走球場路朝興糖路前進→於興糖路向右轉→向左轉朝糖南路前進→於糖南路向右轉→橋頭糖廠單車步道。（路程約 6.4 公里）

#### ◎騎車路線圖：






108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營回饋單

日期：108 年 9 月 21 日(六) 時間：上午：08:00~17:10

1. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營的活動時間安排感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
2. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營安全騎車技能教育與實習 I感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
3. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營安全騎車技能教育與實習 II感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
4. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營安全騎車技能教育與實習 III感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
5. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營安全騎車技能教育與實習 IV感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
6. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營安全騎車技能教育與實習 V感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
7. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營的騎車路線安排感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
8. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營的摸彩活動感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意
9. 你對於自行車推廣活動親子假日體驗營的膳食餐點安排感到：  
非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意

鹽埕區忠孝國小由衷感謝你熱情的參與！

附表 6

<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：001 姓名：</p> <p>(本聯投入摸彩箱)</p>	<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：001 姓名：</p> <p>(本聯摸彩者自存)</p>
<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：002 姓名：</p> <p>(本聯投入摸彩箱)</p>	<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：002 姓名：</p> <p>(本聯摸彩者自存)</p>
<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：003 姓名：</p> <p>(本聯投入摸彩箱)</p>	<p>自行車推廣活動親子假日體驗營活動參與證明</p>  <h1>摸彩券</h1> <p>彩券編號：003 姓名：</p> <p>(本聯摸彩者自存)</p>

## 自行車推廣活動親子假日體驗營活動導覽資料

### 橋頭糖廠環境概述

- 糖業為高雄縣早期相當重要的地方產業，更是許多南部人吃冰棒、坐小火車上學的甜蜜記憶，具有特殊的糖業文化背景與地方文化；而橋頭糖廠是台灣由人力製糖進入現代化機械製糖的第一座糖廠，具有相當重要的象徵意義。目前糖業的發展日趨沒落，地方發展也趨於遲緩，因此希望藉由觀光休閒活動的引入，將糖業的歷史文化及橋頭糖廠巴洛克建築的美，呈現世人。
- 糖業博物館內除了原有製糖工場的現地解說參觀外，更將舊有糖倉改造成為舒適的展示館，包含互動式的製糖教育，生動的糖業鐵道文化介紹以及舊糖廠之創意回顧等精彩豐富的內容，另外館內陳列許多來自各地著名的藝術家所創作的多媒材創作品。
- 製糖工廠舊建築整修為製糖設備實體展示館，提供參觀者了解一個糖廠如何在甘蔗運送到工廠經過壓榨、結晶、分蜜的過程製成成品糖。
- 主題館以舊有倉庫為建築主體，加以重新規劃成六大主題，包含糖業歷史區、製糖文化與生活區、台糖公司的發展與願景展示區、農務耕作技術區、糖業運輸解說區及人文小劇場。
- 台灣製糖株式會社事務所建於 1901 年，它不僅象徵台灣新式製糖產業的里程碑，同時也是日治時期重要的建築之一，其建築結構融合了木構造（屋架、基樁）、磚砌（牆身）、鋼筋混凝土（觀景台四柱）是台灣建築史上重要的工程。本棟建築是模仿荷蘭在東南亞殖民地的建築；採地上架高結構以利通風，迴廊和連續拱門造型則是歐洲傳統建築的移植。古蹟專家李乾朗先生稱它為「熱帶殖民西洋樣式建築」。建築物上環繞的方孔並不是做為建築物裝飾用的，而是防禦「土匪」偷襲時戰備的置槍孔。





## 台糖高雄花卉農園中心簡介

台糖高雄花卉農園中心位於楠梓區創新路，佔地 15.19 公頃，是一座由畜殖場改種蔬果花卉的休閒農場，目前設有多項遊憩設施，為週休二日休閒活動的最佳地點。農園中心定位以花卉園藝生產、行銷（農業經營相關活動）為主要經營項目，並提供遊客從事生態體驗、遊憩、休閒、餐飲、戶外教學之綜合性休閒農場，藉以滿足都會區銀髮族、青壯年、兒童之生活需求為目標。

園區內分「農業體驗區」有自然生態園區、原生植物園區。「遊憩體驗區」包含烤肉土窯休閒區、Go Kart 小型賽車、漆彈場、台糖冰品冷飲小舖、草坪遊憩區、五分車花園廣場，綠色隧道，蜜蜂園地（橋頭蜂蜜產銷一班蜂蜜產品），蓮花池、觀鯉池（內有綠頭鴨、錦鯉群、白鷺鷥。）並設有花卉館、花卉栽培場（陳列各類花卉、盆栽，提供送禮及公關花之訂購配送、庭園景觀設計、造景等服務，以及花卉園藝 DIY 戶外教學）。

### ● 視覺迷宮

迷宮是大家小時後都很熟悉的遊戲，特別是真實的立體迷宮，對大人及小孩都是一項非常有趣味的休閒活動；為了讓您在園區內有不同的趣味選擇，我們特別花了時間去設計迷宮內部所有牆面的圖案及色彩，試圖讓您在行走的過程中，因周圍的景象不斷的產生變化，而有一些驚奇的感受，同時也規劃了一些半隱藏式的門，讓遊客必須睜大眼睛去找一找；除此之外迷宮本身的牆壁也不一定是平直的牆體或者單純的弧形，而是各種立體圖形的組合，讓迷宮看起來更具立體感。。

### ● 花卉栽培場

花卉栽培場與花卉館內陳列各類花卉、盆栽。



### 十鼓橋糖文創園區簡介

十鼓橋糖文創園區成立於 2010 年 10 月，位於高雄市橋頭糖廠（北區倉庫群），十鼓文創注入鼓樂藝術之新生命於這百年文化遺產，以「守舊創新」並融之理念，將停產閒置的糖倉空間再造，進而保留台灣糖廠歷史原貌，將其化腐蝕為神奇，創造出兼具藝術人文內涵的自然環境與擊樂表演融合的場域。園區適合休閒、旅遊、校外教學，是一處充滿文化知性的觀光新景點。





### III. 執行成果

計畫研習 名稱	108 年度國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營活動成果報告表				
補助金額	新台幣 80000 元整				
辦理時間	108 年 9 月 21 日				
辦理地點	高雄市鹽埕區忠孝國小、橋頭自行車專用道				
參加對象	本市國小學生、家長。			參加人次	123 人
附 件	成果紀錄（含成果報告、自評表、活動歷程資料）				
效益簡評 （含檢討 及建議）	<p>（一）優點：推行自行車騎乘安全活動，辦理單車安全課程講習，由課程中學習交通標誌標線、自行車路權認識、自行車騎乘安全需知，並藉由實際上路騎乘的經驗及狀況，希望能將正確安全觀念推行至使用自行車之人員，上路時注意交通安全，能避免道路上的危險，養成尊重生命的態度，快快樂樂上路，平平安安回家。</p> <p>（二）缺點：參與者在學習過程中能得到正確的騎乘觀念與交通法規常識，但交通安全的維護除了用路人本身的法規遵守外，更要有合適的自行車騎乘環境，目前自行車道多為伴隨慢車道規劃，學生在自己騎乘時常發生與機慢車爭道情事發生，故除了推行自行車安全騎乘外，將自行車專用道規劃得更周詳是需立即辦理的。或鼓勵家長陪同騎乘也是需要的。</p>				
填 表 人	邱一晉	主 任	邱一晉	校 長	楊頌平
聯絡電話	07-5514887#321		傳 真	07-5334129	
電子信箱	yichinchiou@gmail.com.tw				
填表日期	108 年 10 月 14 日				

活動名稱：108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營

活動目的：

- (一) 為倡導學生健康、安全及環保理念，培養學生自行車正確騎乘知能。
- (二) 推廣學生自行車教學與活動，藉由生活運動休閒參與，體驗鄉土文化。
- (三) 培養孩童騎車樂趣，藉由自行車認識家鄉人文景觀，以養成終身運動習慣。

執行情形：

- (一) 計畫活動日期 108 年 9 月 21 日(六)，報名截止後仍有親子欲報名參加，反應熱烈，因此商請本校家長會補助，超出計畫補助部分人員經費由家長會協助支付，所有報名及工作人員皆順利完成活動，符合進度控管。
- (二) 預算控制及執行確實。
- (三) 行政作業順暢並確實依計畫進度執行。
- (四) 活動生活化及親身體驗，雖然實際參加人數超過計畫人數甚多，但由家長會及學務處想盡辦法，讓全體想參加的夥伴可以如願，依舊自付摸彩獎品費用，活動滿意度達九成以上，圓滿完成目標。

執行效益：

(一)優點：

1. 在地球暖化日益嚴重的情況下，藉由課程實施讓參與者養成利用環保交通工具之觀念。
2. 建立親子自行車騎乘路權的概念，讓大家能遵守交通法規，安全的在道路上騎乘自行車。
3. 從由課程中學習交通標誌標線、自行車路權認識、自行車騎乘安全需知。
4. 藉由實際上路騎乘的經驗及狀況，希望能將正確安全觀念推行至使用自行車之學童，上路時注意交通安全，能避免道路上的危險。
5. 養成尊重生命的態度，快快樂樂上路，平平安安回家。同時健康促進，培養正當安全運動習慣。

(二)缺點：

參與活動的學員及成員都能知道遵守交通規則，注意交通路權，才能快樂出門平安歸。但合適騎乘的專用自行車道並不普遍，有賴政府的大力規劃，才能讓自行車騎乘得到更多保障，吸引更多人利用無污染交通工具。

<b>計畫名稱：108 年度國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營活動</b>		
<b>主辦機關：教育部體育署、中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局</b>		
<b>承辦機關：高雄市鹽埕區忠孝國小</b>		
<b>承辦人員：1. 姓名：邱一晉 2. 聯絡電話：07-5514886#321</b>		
<b>實施期程：自 108 年 6 月 8 日起至 108 年 9 月 21 日辦理完畢</b>		
<b>計畫緣起：為推動親子健康促進及交通安全教育，同時培養學生民主素養與法治精神，養成自行車安全騎乘習慣，並讓參與者瞭解自行車路權、自行車交通安全常識及法規及自行車安全設備宣導，故辦理此一親子體驗推廣活動，希冀在騎乘自行車時，能注意安全騎乘規範，並保障個人騎乘安全。</b>		
<b>計畫內容：</b> (1) 參加對象：本市國小學生及其家長或親人（每生需至少搭配家長或親人一名） (2) 集合地點：鹽埕區忠孝國小中庭		
<b>實施方式：</b> 一、為推廣親子乘騎自行車體驗，故於假日辦理此一體驗推廣活動，希冀推廣親子騎乘自行車人員能注意交通安全，並擁有安全騎乘自行車知識，加以力行。 二、活動進行前以電子郵件通知參加人員注意事項與行前安全須知。 三、活動當日進行自行車騎乘安全課程，講解自行車安全騎乘需知及自行車安全設備宣導，並進行安全騎乘競慢比賽。 四、活動進行後領取摸彩券（活動參與證明），公開抽獎贈送紀念品。 五、參與學生（15 歲以下者）於活動進行結束後完成學習單填寫、家長（含 15 歲以上者）則以回饋單代替。		
<b>計畫目標：</b> (1) 養成參與者環保節能愛地球，健康運動樂生活之自行車安全騎乘的習慣。 (2) 推廣自行車教學與活動，藉由生活運動休閒參與，體驗鄉土文化。 (3) 培養騎車樂趣，藉由自行車認識家鄉人文景觀，以養成終身運動習慣。		
<b>計畫效益：整體而言，效益績優，分析如下：</b> (一)優點：建立自行車騎乘路權的概念，讓大家能遵守交通法規，安全的在道路上騎乘自行車，並能遵守交通安全騎乘自行車。 (二)缺點：可安全騎乘自行車專用道過少，需政府全力規劃與設計，讓安全騎乘自行車通勤者可以在合適的道路騎乘自行車。		
<b>指標</b>	<b>執行情形</b>	<b>檢討及建議事項（含優缺點評估）</b>
<b>一、計畫作為</b>	針對本市學生及家長舉行自行車安全騎乘體驗活動，希冀養成騎乘自行車要能知識自行車路權、交通法規、選用合適的自行車，並瞭解自行車各部位的正確使用。	符合計畫宗旨。
<b>二、計畫執行</b>	本計畫係中華民國高級中等學校體育總會核定應於 11 月 29 日報結。其籌備、規劃、執行及成果結報皆依計畫進度執行。	計畫如期執行完成，符合進度控管。

三、經費運用	本項活動核定經費 80000 元，實際支用經費超過計畫經費 80000 元，不足經費部分由本校家長會經費補助。經費執行率 100%。覈實依各項預算項目管控，摺節開支。	預算控制及執行確實。
四、行政作業	按期程進行。	行政作業順暢並確實依計畫進度執行。
五、目標達成度	本計畫活動參與人數達 123 人次，因報名截止後仍有親子欲報名參加，反應熱烈，商請本校家長會補助，超出計畫補助部分人員經費由家長會協助支付，順利達成預定計畫目標。	報名狀況踴躍，課程內容切合實際，獎品豐富課程聯貫，圓滿完成計畫目標。
六、學員滿意度	設計並回收統計研習回饋單	活動滿意度達九成以上。



說明：參與騎乘活動人員於學校報到出發前，在學校中庭集合拍照留念。



說明：參與騎乘活動人員於學校出發後，在橋頭糖廠捷運站外, 2 號出口處集合。



說明：校長與邱主任講解自行車安全騎乘要領。並進行有獎徵答。



說明：邱一晉主任講解自行車安全騎乘要領。並進行有獎徵答。



說明：參與活動人員進行自行車安全騎乘競慢比賽。



說明：參與活動人員進行自行車安全騎乘競慢比賽。



說明：講解自行車安全騎乘要領。並進行有獎徵答。



說明：講解自行車安全騎乘要領。並進行有獎徵答。



說明：參與人員已瞭解騎自行車安全注意事項，並注意安全騎乘要領。



說明：參與人員於自行車專用道上騎乘自行車，並有工作人員隨隊戒護。



說明：工作人員於易出問題路段進行安全防護。



說明：配合講師及課程內容之不同，於不同地點上課。



說明：配合講師及課程內容之不同，於不同地點上課。





說明：配合講師及課程內容之不同，於不同地點上課。



說明：中午享用烤肉大餐。



說明：利用時間工作人員講解下午的自行車課程。



說明：參與活動人員可以憑活動參與證明進行有獎徵答及摸彩活動。



說明：參與活動人員可以憑活動參與證明進行冰棒兌換及摸彩活動。



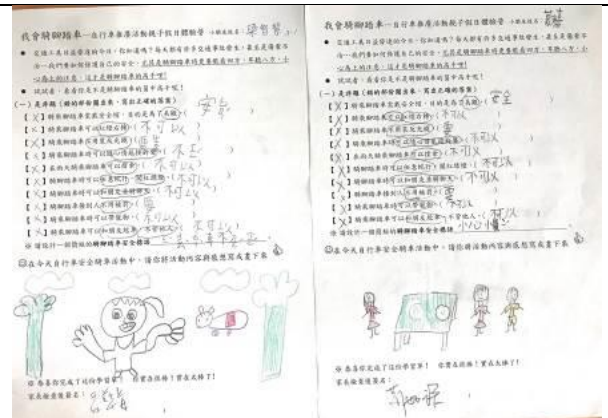
說明：參與人員簽到表

說明：活動滿意度回饋單。



說明：學生填寫學習單。

說明：學生填寫學習單。





說明：學生填寫學習單。

憑活動參與證明至糖廠展售部兌換冰品



說明：參與活動人員可以憑活動參與證明至糖廠展售部兌換冰品及摸彩，人人有獎。



說明：出發前於學校進行工作說明會。



說明：結束後於學校進行工作檢討會。

## 4. 宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學

### 1. 實施計畫

(一)依據：

- 1、教育部體育署 108 年 5 月 24 日臺教體署學(三)字第 1080016751 號函辦理。
- 2、宜蘭縣政府教育處 108 年 6 月 4 日府教體字第 1080091449 號。

(二)目的：

- 1、培養學生騎車樂趣與運動習慣，促進親子交流，培養愛鄉愛土情懷。
- 2、藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- 3、藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，增進身心健康。

(三)指導單位：教育部體育署、宜蘭縣政府。

(四)主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。

(五)承辦單位：宜蘭縣礁溪鄉四結國小。

(六)參加對象：宜蘭縣四結國小學生、吳沙國中學生，及兩校家長、教師。

(名額有多餘再開放縣內其他學校師生)。

(七)活動日期及時間：108 年 11 月 17 日 上午 8 時至下午 4 時

(八)報名人數：名額共計 80 人。(含學生、家長、工作人員)

(九)集合地點：宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學/宜蘭縣礁溪鄉吳沙國民中學。

(十)活動地點：宜蘭縣礁溪鄉四結國小—九龍山白鵝湖玉清宮—龍潭湖。

(十一)活動內容：

- 1、正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- 2、騎乘路線及距離：四結國小→林尾溪溼地→宜富金棗觀光果園→九龍山白鵝湖玉清宮→龍潭湖→開蘭始祖吳沙故居返回四結國小。

(十二)報名方式：

- 1、2019 年 9 月 2 日起至 2019 年 10 月 3 日止欲參加人員自行至學務組(郭組長 03-9284751#105)領取報名表(附件三)，填妥報名資料並確認報名事項無誤後始完成 2、報名手續。

(1)報名時請詳加評估自身實力，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換人名。

(2)依據「個人資料保護法」規定，本報名資料僅供協辦單位辦理活動及保險使用。

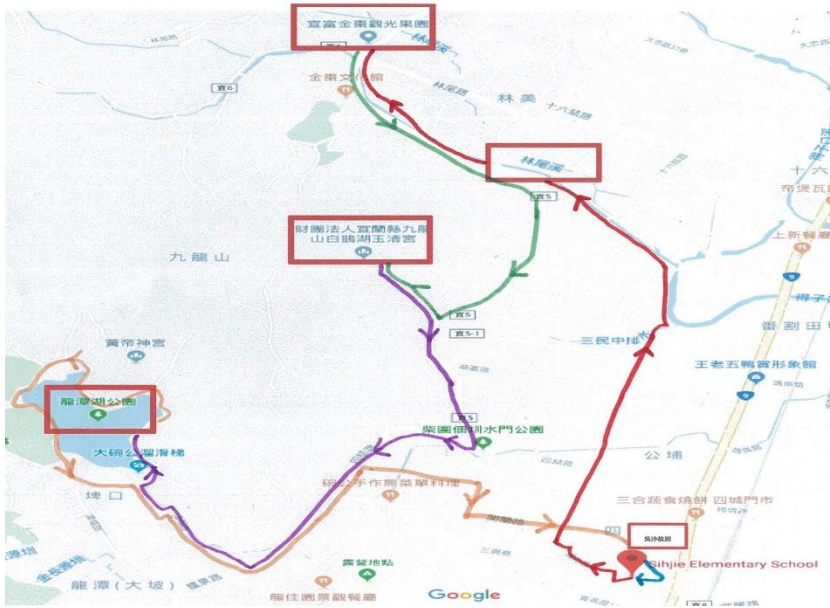
(十三)經費：本經費由教育部體育署全額補助。

(十四)注意事項：

- 1、身體如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況，有上列疾病者不適合參加本活動。
- 2、參與活動人員於騎乘腳踏車時應全程依規定配戴自行車安全帽，並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋。
- 3、請參與活動人員隨身攜帶健保卡，如感身體不適切勿勉強騎乘，如需協助，請就近告知工作人員。
- 4、活動前如遇颱風等人力不可抗力之天災，由本校以選手安全為考量，有權決定是否取消或擇期，參與人員不得有議。
- 5、請所有參加者發揮自行車友—絕對不亂丟垃圾，愛護環境的風範。

#### 附表一 行車路線

紅線：四結國小→往西走育英路→於育英路 60 巷左轉→直走育英路到底→於宜 5 鄉道靠右行駛→抵達林尾溪溼地→往西北走宜 5 鄉道林尾路前進→於林尾路左轉→抵達宜富金棗觀光果園  
綠線：富金棗觀光果園→往南走宜 5 鄉道林尾路前進→抵達九龍山白鵝湖玉清宮  
紫線：九龍山白鵝湖玉清宮→往南走四結路→右轉龍泉路 177 巷→漳福路→環湖道路→抵達龍潭湖  
橘線：龍潭湖→環湖道路→漳福路→龍泉路 177 巷→四結路→右轉開蘭路→右轉北門巷→抵達吳沙故居  
藍線：吳沙故居→北門巷→左轉育英路→四結國小



附表二、宜蘭縣 108 年四結國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營活動課程表

時 間	課 程	內 容	備註
08:00-08:10	報到	宜蘭縣礁溪鄉四結國小	
08:10-09:00	●教育講座一： 自行車騎乘安全防範	1. 始業式、人員分組與路線景點介紹 2. 認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動傷害	曹議文講師
09:00-09:20	熱身、取車	暖身操	
09:20-09:40	騎乘一： 四結國小→林尾溪濕地	騎自行車至林尾溪濕地	
09:40-10:00	●教育講座二： 林尾溪濕地生態	濕地生態觀察解說	許淑蘭主任
10:00-10:10	騎乘二： 林尾溪濕地→宜富金棗觀光果園	騎自行車至宜富金棗觀光果園	
10:10-11:20	●教育講座三： 金棗DIY	金棗採收導覽以及蜜餞醃製體驗	果園主人
11:20-11:40	騎乘三： 宜富金棗觀光果園→九龍山白鵝湖玉清宮	騎自行車至九龍山白鵝湖玉清宮	
11:40-12:30	午休、自由活動	午餐、自由步行參觀玉清宮	
12:30-13:50	騎乘四：九龍山白鵝湖玉清宮→龍潭湖		
13:50-14:10	●教育講座四： 龍潭湖自然環境介紹	自然生物解說	許淑蘭主任
14:10-14:20	騎乘五：龍潭湖→開蘭始祖吳沙故居	騎自行車至吳沙故居	
14:20-15:00	●教育講座五：參訪吳沙故居	介紹「吳沙開拓宜蘭之歷史」	吳沙基金會
15:00-15:05	賦歸：返回四結國小		
15:05-15:30	腳踏車後續保養、收操及頒發完騎證書	檢討今日騎乘狀況並對腳踏車做後續保養維護	曹議文講師

附表三

四結國小辦理「108年度國小自行車推廣活動—親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		身高	性別	出生日期	民國 年 月 日
就讀學校	宜蘭縣_____國小 _____年_____班		身分證字號(辦理保險用)		
聯絡地址					
參加家長姓名		身高	關係	身分證字號(辦理保險用)	
緊急聯絡人			關係	聯絡電話	

●請詳細填寫資料，以便於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽四結國小：03-9284751#105

行前注意事項：

1. 自行車由承辦單位租賃，請自備安全帽。
2. 活動請著自行車服裝或輕便休閒服及球鞋，並攜帶健保卡、雨衣、防曬用品等。

## II. 收支決算表

宜蘭縣四結國小收支結報表

計畫名稱：108年度國民小學自行車推廣活動					
核准日期及文號：108年7月19日108高體（五）字第1080201404號函					
核定項目	核定金額	支用項目	支用金額	憑證編號	備註
保險	850	保險	850	支字第00387號	
補給品	5,600	補給品	5,600	支字第00387號	
午餐便當	5,950	午餐便當	5,950	支字第00387號	
果園DIY	24,000	果園DIY	24,000	支字第00387號	
救護員(EMT)	1,000	救護員(EMT)	1,000	支字第00387號	
活動宣傳品	1,000	活動宣傳品	1,000	支字第00387號	
腳踏車租賃	24,000	腳踏車租賃	24,000	支字第00387號	
活動講師費	4,000	活動講師費	4,000	支字第00387號	
印刷費	2,000	印刷費	2,000	支字第00387號	
礦泉水	1,600	礦泉水	1,600	支字第00387號	
文具	1,000	文具	1,000	支字第00387號	
醫療耗材	1,000	醫療耗材	1,000	支字第00387號	
毛巾	6,400	毛巾	6,400	支字第00387號	
完騎獎牌	1,600	完騎獎牌	1,600	支字第00387號	
合計	80,000		80,000		
核定金額：80,000 元					
支用金額：80,000 元					
賸餘金額：0 元，繳回金額：0 元					
承辦人：		主任：		主計：	
					
校長： 					

### III. 執行成果

#### 參與人數統計

#### 108 年度宜蘭縣礁溪鄉四結國小辦理親子假日單車體驗營出席名冊

序號	姓名	序號	姓名	序號	姓名	序號	姓名	序號	姓名
1	翁士原	21	吳少均	41	魏庭筠	61	林成均	81	李羿楨
2	翁士桓	22	俞嘉祐	42	曹議文	62	吳祐霖	82	謝昕庭
3	翁銘龍	23	魏伯佑	43	陳彥良	63	游瑞祥	83	簡子雯
4	游騰奕	24	簡富美	44	吳俊輝	64	胡竣傑	84	李時萱
5	游斯傑	25	黃文楨	45	蔡欣茹	65	林嘉宥	85	王滄芸
6	游騰昀	26	黃麗鳳	46	陳萬城	66	蔡秉澄	以下空白	
7	陳思妤	27	游士弘	47	陳立紘	67	吳昱傑		
8	賴禎滂	28	游士鋒	48	魏志安	68	莊力領		
9	林秀如	29	雷雅萍	49	游鎧名	69	陳閔寧		
10	朱立展	30	吳家維	50	吳宇軒	70	蘇苡慈		
11	朱阿朋	31	俞嘉恩	51	康仕賢	71	吳若瑄		
12	魏毓慧	32	吳少淮	52	周郁佑	72	楊子嫻		
13	黃顥宇	33	吳少菲	53	江偉丞	73	楊予晴		
14	莊阿蚶	34	簡宜呈	54	李益霆	74	吳巧宜		
15	吳逸羚	35	簡廷宇	55	吳祐齊	75	黃羽婕		
16	郭承宜	36	簡銑毅	56	黃天祺	76	游舒虹		
17	簡志琦	37	簡愷靚	57	張哲勳	77	游汝綦		
18	黃翠瑜	38	劉哲君	58	林柏薰	78	王韻涵		
19	林稹甫	39	劉澤雅	59	蘇子堯	79	吳珮慈		
20	藍書弦	40	劉宇文	60	吳至翔	80	游子晴		

國小學生：54 人，國中學生：8 人，高中學生：2 人

家長/志工：9 人，學校教職：8 人，外聘講師：4 人

合計:85 人



經費支用明細及結算

宜蘭縣礁溪鄉四結國小 108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營						
經費支用明細表						
編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	10	85	式	850	
2	補給品	70	80	份	5600	
3	午餐便當	70	85	份	5950	
3	果園 DIY	300	80	份	24000	手做金棗蜜餞醃製體驗
4	救護員(EMT)	1000	1	人	1000	
5	活動宣傳品	1000	1	式	1000	宣導旗幟、海報、名牌等
6	腳踏車租賃	300	80	台	24000	
7	活動講師費	800	5	場	4000	
8	印刷費	2000	1	式	2000	本案活動相關教材資料文件與 成果報告書
9	礦泉水	100	16	箱	1600	
10	文具	1000	1	批	1000	
11	醫療耗材	1000	1	式	1000	
12	毛巾	80	80	條	6400	
13	完騎證書	20	80	份	1600	
合 計					80000	

活動相片



車隊陸續集中中



車隊陸續集中中



出發前指導教練交通安全說明



出發前指導教練行進路線說明



出發前~校長安全叮嚀



四結分隊至吳沙國中與二隊會合



抵達金棗生態果園

金棗生態果園工廠前小隊剪影



結合生態教育參觀果園

果園爺爺介紹金棗中



金棗採集示範與說明

金棗採集示範與說明



金棗蜜餿 DIY



金棗蜜餿 DIY



交通志工們也一起體驗蜜餿 DIY



隨隊教師體驗蜜餿 DIY



活動休息時進行自行車安檢



活動休息時進行自行車安檢



龍潭湖生態解說合影



蜜餞工廠內小隊合影



返回學校獲頒完成獎牌



小隊完成合影留念

## 檢討與建議

1. 當天實際參加人數遠超過報名人數，爾後在報名程序上再檢討。
2. 本年度嘗試將完騎證書用獎牌方式贈與完成活動的人員,獲得一致好評
3. 活動回饋良多,爾後視經費狀況擬於上下學期各辦理乙場。

## 5. 高雄市湖內區明宗國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會108年7月19日108高體（五）字第1080201404號函辦理。

二、目的：

（一）藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

（二）以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

（三）推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。

（四）藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

（五）藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

（一）指導單位：教育部體育署、高雄市政府

（二）主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

（三）承辦單位：高雄市湖內區明宗國民小學

四、參加對象：高雄市國小高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

（一）時間：108年10月26日(星期六)08：00~16：30。

（二）地點：高雄市湖內區明宗國小、湖內區人文鄉土環境自行車道、興達港、茄萣濱海公園、二仁溪(台1線~台17線出海口)及白砂崙自然濕地。

（三）人數：預計錄取人數60人。

六、活動課程及路線：【如附件一、附件二】

（一）自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 上午路程：明宗國小→二仁溪畔(涵口圳、大湖抽水站)→寧靖王墓公園(三級古蹟)→興達港情人碼頭→茄萣濱海公園→高雄市茄萣區舢筏協會(休息、午餐)，路程約18.5公里。

下午路程：舢筏協會(二仁溪的美麗與哀愁)→搭乘二仁溪生態旅遊船認識二仁溪生態環境變遷(來回12公里)→白砂崙自然濕地(紅樹林、招潮蟹、彈塗魚)→二仁溪右岸堤防自行車道(台17線南茆橋~台1線二層行橋，沿途欣賞二仁溪美麗風光與候鳥)→明宗國小賦歸，路程約7.2公里。

(三) 認識湖內、茄萣地區人文自然鄉土、二仁溪生態環境導覽(紅樹林生態介紹、白砂崙自然濕地(彈塗魚、招潮蟹)、搭乘二仁溪生態旅遊船認識溪流與候鳥)。

七、報名方式：

(一) 填寫報名表【附件三】並傳真至明宗國小報名，傳真號碼：07-6997952。

(二) 報名截止日：即日起至108年10月16日(三)下午4時止，依傳真時間序錄取，錄取名單將於10月17日(四)公告學校網站(<http://www.mzp.ks.edu.tw>)。

八、經費：

(一) 本經費由教育部體育署全額補助。

九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。



## 【附件一】

### 高雄市108年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108年10月26日(星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:30	報到.領取紀念品	明宗國小	明宗國小團隊	
08:30~09:30	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	學校玄關	外聘講師	外聘
09:30~12:00	1.涵口圳 2.大湖抽水站 3.寧靖王墓公園 4.興達港情人碼頭 5.茄荳濱海公園 6.茄荳區舢舨協會 7.沿途人文鄉土環境認識	湖內區 茄荳區 自行車道	陳信捷主任 (教育部環境教育人員認證證號:臺教資(六)字第1030188389-40號) 明宗國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教8人)
12:00~13:30	午餐	舢舨協會	明宗國小團隊	
13:30~16:00	1.認識二仁溪--風華再現 2.認識紅樹林 3.搭乘生態旅遊船(溪流體驗及賞鳥) 4.白砂崙自然濕地(認識濕地復育、彈塗魚及招潮蟹)	二仁溪出口 自然濕地	明宗國小團隊 蘇水龍總幹事	外聘
16:00~16:30	1.沿岸風光及賞鳥(回程沿岸自行車道) 2.賦歸(明宗國小玄關解散)	二仁溪右岸堤防	陳信捷主任 明宗國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教8人)

#### ◎行前注意事項：

- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
  - 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
  - 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
  - 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！
- 祝大家一切平安順利！

明宗國小 敬啟

## 【附件二】

### ◎騎車路線圖：上午行程路線圖

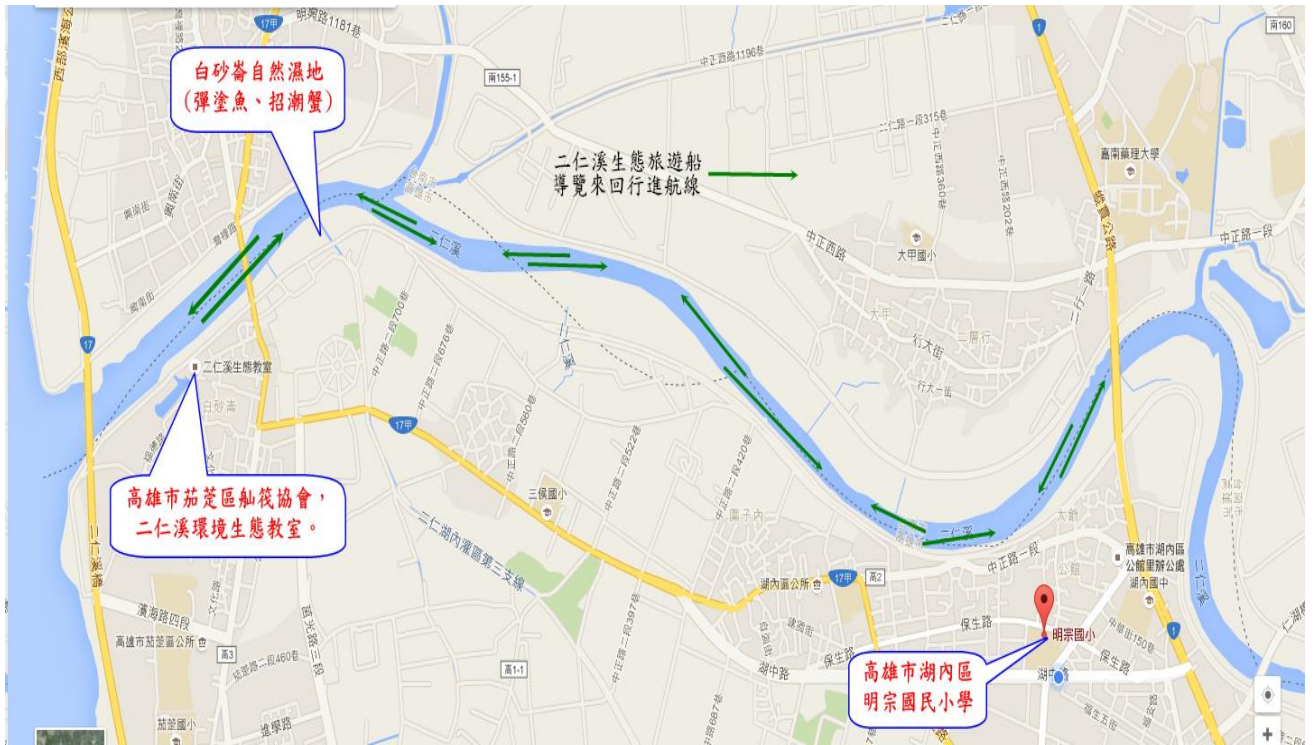
明宗國小大門口（出發）→保生路→東行接湖中路→福生一街右轉（台糖舊鐵道、自行車道）→高四鄉道（沿涵口圳）→穿越省道台1線→二仁溪畔堤防（涵口圳進水口、大湖抽水站）→大湖自行車道→中山路一段234巷→穿越省道台1線→中山路一段447巷→寧靖街左轉→明寧靖王墓園（現場解說停留約20分鐘）→東方路（台28線）右轉→續行接台17線（穿越台17甲線）→進入興達港情人碼頭（停留休息20分鐘）→正順東路（穿越台17線（正大路））→茄萣濕地公園→接台17線（跨越）→進茄萣濱海公園自行車道→福德路（穿越台17線）→高雄市茄萣區舢舨協會（用餐、午休）。（路程約18.5公里）



### 下午行程路線圖：

**活動：**舢舨協會室內講解(二仁溪的美麗與哀愁)→搭乘二仁溪生態旅遊船認識二仁溪生態環境變遷(來回12公里)→白砂崙自然濕地(招潮蟹、彈塗魚)

**自行車路線：**舢舨協會→台17甲線左轉(南茱橋)→二仁溪右岸堤防自行車道(沿途欣賞二仁溪美麗風光與候鳥)→台1線二層行橋右轉→右轉接中華街→保生路左轉→明宗國小賦歸(路程約7.2公里)。



【附件三】

明宗國小辦理「108年度國小自行車推廣活動—親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		身 高		性 別		出生 日期	年 月 日				
就讀學校	高雄市 區 國小 年 班					身分證字號 (辦理保險用)					
聯絡地址											
參加 家長姓名		身 高		關 係		聯絡 電話	電話：				
	出生日期	年 月 日		身分證字號			手機：				
緊急 聯絡人		關 係		聯絡 電話		電話：					
						手機：					
						公司：					

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽明宗國小，電話：07-6991350#40 6994682#80。

\*即日起至108年10月16日(三)下午4時止，傳真至明宗國小報名07-6997952，依傳真時間序錄取，正取、備取名單將公告學校網站(<http://www.mzp.ks.edu.tw>)。

【附件四】

明宗國小辦理 108 年度國小自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動工作執掌

組別	人員	工作要項	備註
召集人	黃俊傑校長	綜理各項事務 騎乘自行車，引領自行車騎車路線及安全維護	
執行秘書	陳信捷主任 (教育部環境教育人員認證，證號：臺教資(六)字第 1030188389-40 號)	1. 整體計畫編擬 2. 自行車推廣活動安全騎車技能教育與實習活動暨課程規劃 3. 走讀鄉土景點暨環境生態導覽：台糖舊鐵道、(石涵)口圳、大湖抽水站、明寧靖王墓園、興達港、茄萣濱海公園、舢筏協會、船遊二仁溪、白砂崙濕地、二仁溪左岸 4. 成果彙整	環境生態導覽講師
教育實習組	外聘講師	擔任自行車安全騎車技能教育與實習講師	
	外聘助理講師	協助自行車安全騎車技能教育與實習	
二仁溪環境生態導覽組	外聘講師	擔任二仁溪環境生態導覽講師	
	外聘助理講師	協助二仁溪環境生態導覽事宜	
安全維護組	陳信捷主任	騎乘自行車，引領自行車騎車路線及安全維護(前導)	午餐訂購
	蘇柏允老師	騎乘自行車，引領自行車騎車路線及安全維護	
	林玲雅老師	協助騎乘自行車，引領自行車騎車路線及安全維護	
	黃淑容老師	1. 騎乘機車，協助各路口交通安全維護，以利車隊前進。 2. 活動拍照	
	楊景盛志工	騎乘機車，協助各路口交通安全維護，以利車隊前進。	
	林約翰主任	騎乘機車，進行各路口交通安全維護，以利車隊前進。	
	廖穆信主任	騎乘機車，協助各路口交通安全維護，以利車隊前進。	
後勤支援組	支援車及技師	茶水、駕駛廂型車跟隨車隊後方提供支援	捷安特
護理組	陳悅庭護理師	1. 跟隨支援車，於車隊後方進行安全維護 2. 意外事件處理(攜帶急救箱)	
學校工作組	黃淑容老師	簽到、發放紀念品、礦泉水，視聽設備	
	林玲雅老師	簽到、發放紀念品、礦泉水，視聽設備	
	陳悅庭護理師	簽到、發放紀念品、礦泉水	
	沈明宏先生	學校校園、門禁等安全維護(協請加班一天)	警衛留校

\*函文湖內分局，協請交通隊警員進行重點路口紅綠燈儀控，協助車隊順利前進，一切以安全為最高指導原則。

## II. 收支決算表

明宗國小辦理「108年度國小自行車推廣活動—親子假日體驗營」活動經費結算表

項目	單價	數量	金額	備註	
外聘講師鐘點費	2000	3節	6000	安全騎車技能教育與實習1節、二仁溪生態導覽2節，共3節	
內聘講師鐘點費	1000	3節	3000	湖內區自行車道相關景點導覽2節，二仁溪環境生態簡介1節，共3節	
內聘助理講師鐘點費	500	16節	8000	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習2節；每節8位，共16節	
膳費	70	65個	4550	講師、參加人員及工作人員等使用	
紀念品	100	60個	6000	參與活動親子、工作人員等	
二仁溪生態旅遊船搭乘費用	250	26人	11300	參與活動人員(大人250、學生200)	
	200	24人			
自行車租賃費	350	51台	17850	參與親子體驗活動人員	
隨隊保母車輛租賃	5000	1輛	5000	含司機兼自行車維修技術人員	
自行車租賃運費	13000	1趟	13000	貨櫃車運送	
茶水費(礦泉水)	169	3箱	507	參與活動親子、工作人員等	
旅遊平安保險	41	34人	1702	參與活動親子、工作人員等，小孩28位、成人34位。小孩(11*28+41*34=1702)	
	11	28人			
活動講義製作	20	60本	1200	活動手冊、教材、教具、資料袋等	
活動佈置費 (環保再生碳粉匣)	900	1支	900	紅布條、碳粉匣、紙張、海報輸出...等	
雜支	A4影印紙	850	1箱	1330	文書資料、行政文具、光碟片、茶點、油資、碳粉匣、成果資料製作等
	原子筆	96	5打		
合計			80339	除鐘點費外，各項經費得相互勻支	

業務(執行)單位：

教師兼任  
總務處主任 **陳信捷**

會計單位：

會計室 **蘇瓊華**

校長：

高雄市湖內區  
明宗國民小學 校長 **黃俊傑**

中華民國體育總會補助經費收支結算表

機關名稱：高雄市湖內區明宗國民小學

計畫名稱：「108年度國民小學自行車推廣活動」親子假日體驗營

教育部核定函日期文號：中華民國108年7月19日108高體(五)字第1080201404號

計畫期程：108年10月26日

所屬年度：108

計畫主持人：

單位：新臺幣元

百分比：取至小數點二位

經費項目 (或各受補助學 校名稱)	體育總會核定 計畫金額 (A)	體育總會核定 補助金額 (B)	體育總會 撥付金額 (C)	體育總會 補助比率 (D=B/A)	實支總額 (E)	計畫結餘款 (F=A-E)	應繳回 體育總會結餘款 (G=F*D-(B-C))	憑證號碼	財產編號	備 註
高雄市湖內區 明宗國民小學	80,000	80,000	80,000	100%	80,339	(339)	-339			請查填以下資料： * <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門 * <input checked="" type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助 <input type="checkbox"/> 酌予補助
										*餘款繳回方式 <input type="checkbox"/> 依合約約定( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回) <input type="checkbox"/> 依撥報結報作業要點辦理 ( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)
										*其他(請備註說明) 不足經費339元由學校自籌因應
										*本案如非全額補助，請列明各分攤單位與金額，其金額合計應等於實支總額
										教育部：_____元
										：_____元
										合計 _____元
										*流用原因說明
					合計					

業務(執行)單位： 

會計單位： 

機關首長： 

### III. 執行成果

#### 活動成果報告表【人數統計及檢討效益】

活動名稱	108 年度國民小學自行車推廣活動--親子假日體驗營				
補助金額	新台幣 <u>80,000</u> 元整				
辦理時間	<u>108</u> 年 <u>10</u> 月 <u>26</u> 日 08:00~16:30				
承辦學校	高雄市湖內區明宗國小				
參加對象	高雄市明宗國小親子				
活動場次	明宗國小自行車推廣活動--親子假日體驗營	參加人次	共 80 人		
附 件	實施計畫、經費結算表、成果照片、其他相關活動文件				
效益簡評 (含檢討及建議)	<p>一、優點：</p> <p>(一)活動以本校親子為主要對象，全長約 26 公里，親子對此活動讚譽有加，不僅學習安全騎乘自行車的知識與技能，同時走讀自己的家鄉與環境生態的認識，更促進親子間的良善互動。</p> <p>(二)活動計畫核定及經費撥款快速且一次到位，計畫執行及活動流程順利，經費核銷亦在一週內完成。</p> <p>(三)從實務騎乘自行車體驗過程中，學習遵守路權、自行車用路安全及交通法規教育，養成學生隨時注意自行車安全配備檢查(前後警示燈、胎壓、剎車等)與騎乘安全，並養成隨時佩戴安全帽的習慣。</p> <p>(四)車隊行進交通管制以學校教師為主，並商請湖內分局交通隊在主要幹線路口進行交通號誌儀控的管制，讓車隊能安全且順利的行進。</p> <p>(五)經由回饋單的統計結果，家長及學生對本活動的總體滿意度高達 98%以上，也給學校持續努力的動力。</p> <p>二、缺點：今年已是第五次申請的活動，仍有少數 2~3 位學生有摔車的情況，主因是學生專注力無法集中，忽略路況，如經過路面碎石、路樹種子及步道邊坡草皮時，未能握緊手把通過導致，下次如有持續辦理此活動，將加強此部分安全期成的宣導及演練。參加人數下限 80 人，車隊行進拉得很長，路口的交管更顯困難，整個車隊安全的控管風險提高，學校教師、志工人力配置對學校也是一大挑戰，建議人數控制在 60 人左右最為合適(含工作人員)。</p>				
填表人	陳信捷	主任	陳信捷	校長	黃俊傑
聯絡電話	(07)699-1350#40		傳真	(07)699-7952	
填表日期	年 11 月 15 日				



## 活動成果照片



說明：場地整備完成並陸續完成報到



說明：車輛準備整備工作完成



說明：今日有四位捷安特人員為大家服務



說明：信捷主任講解今日騎乘活動路線



說明：校長致詞並勉勵



說明：指導說明騎車安全與技巧



說明：變速腳踏車踩踏及操作要領講解



說明：指導說明配戴安全帽的要領



說明：依車上姓名領取腳踏車、調整安全帽



說明：整裝完畢、準備出發



說明：同仁、警察協助交通管制



說明：家長陪同子女騎乘自行車



說明：家長陪同子女騎乘自行車



說明：家長的陪伴，是孩子成長的依靠。



說明：三級古蹟-明寧靖王墓公園



說明：明寧靖王墓公園大合照



說明：涵口圳引二仁溪水灌溉湖內農田



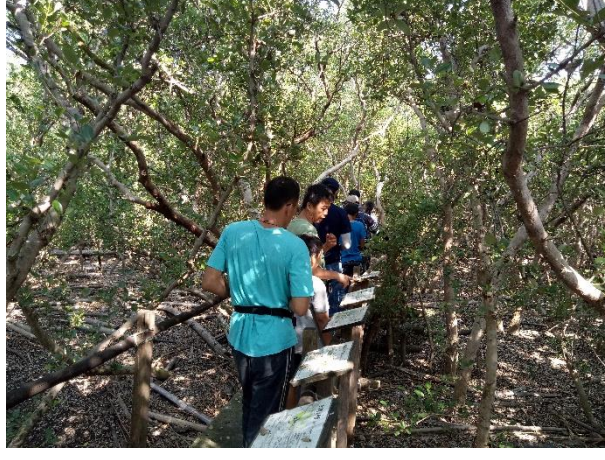
說明：大湖抽水站，擔負湖內、茄荳的灌溉用水。



說明：走訪興達港



說明：走訪茄荳濕地公園



說明：二仁溪環境變遷史



說明：認識紅樹林(海茄苳)



說明：認識漁民生活的一面



說明：舢舨協會前大合照



說明：搭乘二仁溪生態旅遊船。

說明：船遊二仁溪



說明：認識早期漁民使用的「桶仔間」



說明：認識早期漁民使用的吊罾捕魚



說明：認識彈塗魚及招潮蟹。



說明：感謝員警協助交管、車隊一路順暢平安歸



說明：遵守騎車安全規定，一路平安歸

說明：平安回到學校，與校長合照。

# 活動簽到表：

108年國小自行車推廣活動-親子假日體驗營【簽到】名冊 108.10.26

編號	班級	身份	姓名	簽到	性別	紀念品領取 (請打✓)
1	五乙	學生	謝書玄	謝書玄	男	✓
2		家長	謝文煌	謝文煌	男	✓
3	五乙	學生	施昱如	施昱如	女	✓
4		家長	施永廷	施永廷	男	✓
5	五乙	學生	郭秉叡	郭秉叡	男	✓
6		家長	郭信宏	郭信宏	男	✓
7	六丙	學生	王宥筑	✗	女	病假
8		家長	王欽賢	王欽賢	男	✓
9	湖中	學生	王宇宏	王宇宏	男	✓
10	四乙	學生	王宥婷	王宥婷	女	✓
11	六丙	學生	吳翊綸	吳翊綸	男	✓
12	六丙	學生	陳品希	陳品希	男	✓
13		家長	陳逸龍	陳逸龍	男	✓
14		家長	林琬馨	✗	女	病假
15	四甲	學生	陳品晴	陳品晴	女	✓
16		家長	林宛容	✗	女	事假
17	六丙	學生	李翊瑄	李翊瑄	女	✓
18		家長	李春雄	李春雄	男	✓
19	六丙	學生	張喬茹	張喬茹	女	✓
20		家長	魏利真	魏利真	女	✓

108年國小自行車推廣活動-親子假日體驗營【簽到】名冊 108.10.26

21	五乙	學生	蘇信安	蘇信安	男	✓
22		家長	蘇文峰	蘇文峰	男	✓
23	六丙	學生	王郁鈞	王郁鈞	男	✓
24		家長	王川豪	王川豪	男	✓
25	五甲	學生	許家禾	許家禾	男	✓
26		家長	許育誠	許育誠	男	✓
27	五甲	學生	郭宣妤	郭宣妤	女	✓
28		家長	郭義雄	郭義雄	男	✓
29	五甲	學生	游子霆	游子霆	男	✓
30		家長	游題嘉	游題嘉	男	✓
31	六丙	學生	蘇柏宇	蘇柏宇	男	✓
32		家長	陳美蓉	陳美蓉	女	✓
33	六乙	學生	林旭爰	林旭爰	女	✓
34		家長	林祈展	林祈展	男	✓
35	六乙	學生	阮承恩	阮承恩	男	✓
36		家長	阮志淵	阮志淵	男	✓
37	六乙	學生	陳祈佑	陳祈佑	男	✓
38		家長	陳義勝	陳義勝	男	✓
39	六甲	學生	劉亦函	劉亦函	女	✓
40		家長	楊馨嵐	楊馨嵐	女	✓
41	五丙	學生	余冠儒	余冠儒	男	✓





108年國小自行車推廣活動-親子假日體驗營【簽到】名冊 108.10.26

42		家長	詹佳瑀	詹佳瑀	女	✓
43	五丙	學生	邱建福	邱建福	男	✓
44		家長	邱峻源	邱峻源	男	✓
45	五丙	學生	劉洺璋	劉洺璋	男	✓
46	四甲	學生	劉芮瑄	劉芮瑄	女	✓
47		家長	林雅惠	林雅惠	女	✓
48	五丙	學生	劉姵嬭	劉姵嬭	女	✓
49		家長	劉允生	劉允生	男	✓
50	五丙	學生	陳郁晴	陳郁晴	女	✓
51		家長	王月華	王月華	女	✓
52	五丙	學生	蔡宏璘	蔡宏璘	男	✓
53		家長	蔡佳勳	蔡佳勳	男	✓
54		校長	黃俊傑	黃俊傑	男	中間車隊
55		主任	陳信捷	陳信捷	男	領隊
56		主任	林約翰	林約翰	男	交管
57		主任	廖穆信	廖穆信	男	交管
58		老師	蘇柏允	蘇柏允	男	押隊 (紀念品-學生)
59		老師	陳悅庭	陳悅庭	女	護理師(簽到) (搭嫁姆車)
60		老師	黃淑容	黃淑容	女	行政助理(簽到) 安全維護
61		老師	楊景盛	楊景盛	男	交管
62		老師	林玲雅	林玲雅	女	行政助理(簽到) 安全維護

108年國小自行車推廣活動-親子假日體驗營【簽到】名冊 108.10.26

63	五丙	學生	許勝閔	許勝閔	男	自費參加親子
64		家長	李昀蕊	李昀蕊	女	"
65	五丙	學生	黃銓樺	黃銓樺	女	"
66		家長	楊金宜	楊金宜	女	"
67	五丙	學生	蘇貞安	蘇貞安	女	"
68		家長	蘇明章	蘇明章	男	"
69	六乙	學生	陳依卉	陳依卉	女	"
70		家長	李秀玲	李秀玲	女	"
71	六乙	學生	劉名宸	劉名宸	男	"
72		家長	楊雅慧	楊雅慧	女	"
73	六乙	學生	吳艾誼	吳艾誼	女	"
74		家長	吳政龍	吳政龍	男	"
75	六甲	學生	邱俊凱	邱俊凱	男	"
76		家長	邱創柱	邱創柱	男	"
77	六甲	學生	徐可蓁	徐可蓁	女	"
78		家長	徐志文	徐志文	男	"
79	六甲	學生	張世平	張世平	男	"
80		家長	張永育	張永育	男	"

## 回饋單



### 108年度明宗國民小學「自行車推廣活動--親子假日體驗營」回饋單

活動雖然結束了，後續還有經費核銷及成果製作繳交的工作，要請同學及家長填寫回饋單，你們的寶貴意見是學校持續進步的動力，要麻煩各位撥冗填寫此份回饋單。感謝大家。

日期：108年10月26日(六) 時間：上午：08:00~16:00

準備就緒，出發了！



1.身分別 \*

- 學生
- 家長

2.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的活動時間安排感到: \*

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

3.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的自行車安全騎車技能教育與實習感到: \*

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

4.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的騎車路線安排感到: \*

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

6.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的涵口圳、大湖抽水站、明寧靖王墓園的導覽內容感到：

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

5.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的自行車路權體驗感到：

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

7.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的二仁溪紅樹林、生態旅遊船及白砂崙自然濕地體驗課程感到：

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

8.寫下你這次騎乘自行車「親子假日體驗」活動後的簡單感想：(可複選、也可在其他項目寫下自己的感想) \*

- 騎乘自行車是一項很好的健康促進活動，可從實際經驗強化安全騎乘觀念與技巧。
- 感謝學校的用心，申請如此優質的活動，期待明年繼續參加。
- 非常好的戶外教育活動，增進親子良善互動關係。
- 經由活動更加認識家鄉人文、歷史、地理、產業、生態環境等議題，加強關懷、實踐的行動力。
- 其他...

## 42 則回應



接受回應

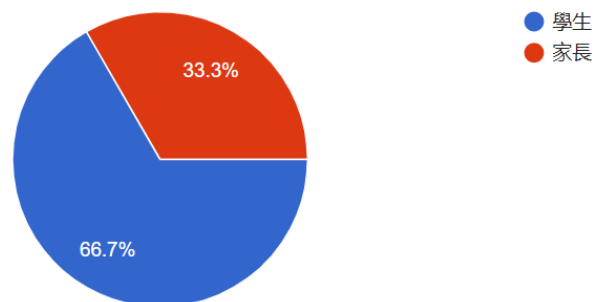
摘要

問題

個別

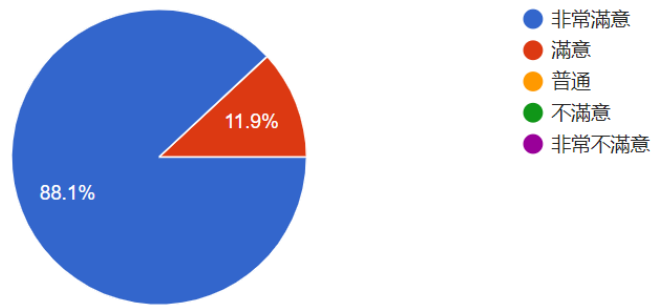
### 1.身分別

42 則回應



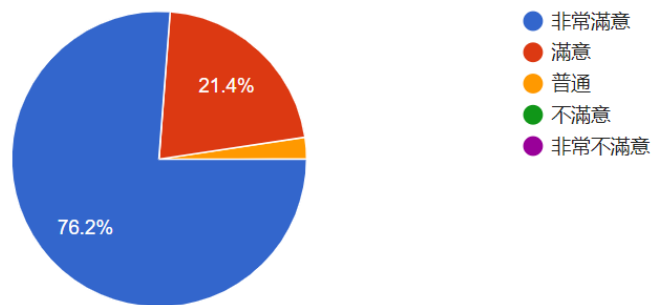
2.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的活動時間安排感到：

42 則回應



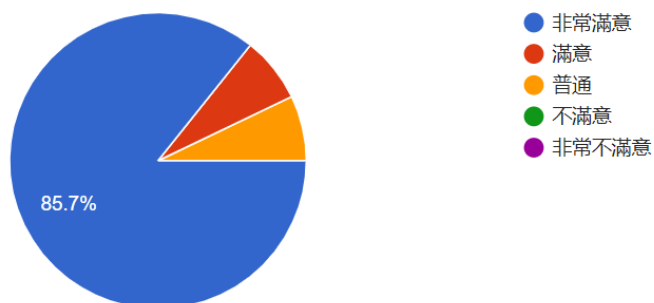
3.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的自行車安全騎車技能教育與實習感到：

42 則回應



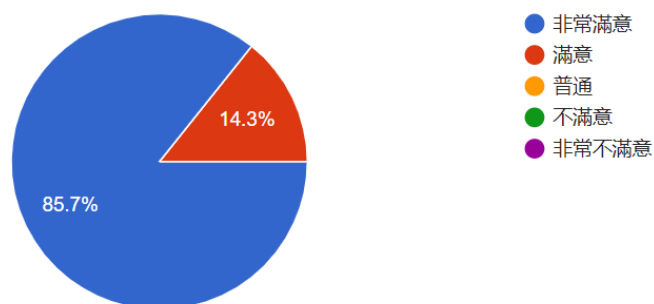
4.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的騎車路線安排感到：

42 則回應



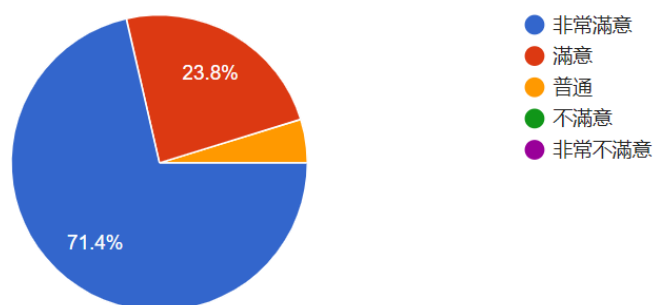
5.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的自行車路權體驗感到：

42 則回應



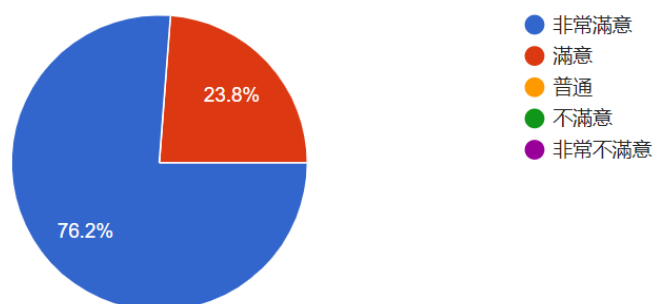
6.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的涵口圳、大湖抽水站、明寧靖王墓園的導覽內容感到：

42 則回應



7.你對於「108年國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」的二仁溪紅樹林、生態旅遊船及白砂崙自然濕地體驗課程感到：

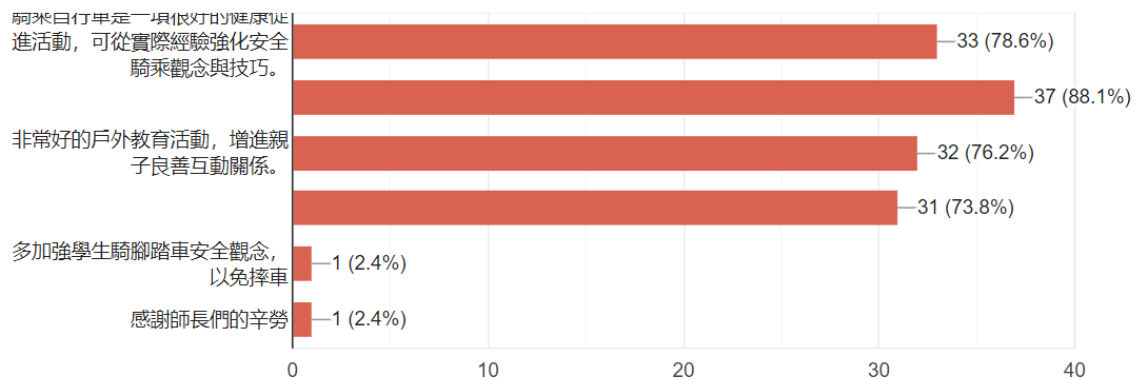
42 則回應





8.寫下你這次騎乘自行車「親子假日體驗」活動後的簡單感想：(可複選、也可在其他項目寫下自己的感想)

42 則回應



## 6. 澎湖縣馬公市興仁國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

二、目的：

- (一) 藉由體驗活動培植學生具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二) 以正確安全騎乘及節能減碳環保概念推廣自行車運動。
- (三) 藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
- (四) 藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

五、承辦單位：澎湖縣興仁國民小學

六、參加對象：澎南地區國中、國小高年級學生及家長

七、辦理日期：108 年 11 月 10 日

八、出發集合地點：烏坎靖海宮前

九、報名人數：80 人(含家長及學生，報名額滿為止)。

十、活動內容：

- (一)8:30~8:40 集合報到
- (二)8:40~8:50 正確騎乘、運動傷害防護說明
- (三)8:50~9:10 自行車自我安全檢查
- (四)9:10~9:20 騎乘路線及安全注意事項說明
- (五)9:20~12:30 烏坎、興仁自行車騎乘體驗 10 公里(含沿途特色點解說)
- (六)12:30~13:00 發放宣導紀念品、填寫活動意見回饋單
- (七)13:00-13:50 午餐時間
- (八)13:50~14:00 賦歸

十一、報名方式：於 108 年 9 月 30 日前至填具報名表後，依報名順序錄取 80 人。

十二、注意事項：

- (一)請自備變速腳踏車，攜帶安全帽手套風雨衣，著輕便運動服裝及運動鞋，並攜帶健保卡。
- (二)全程完成騎乘體驗活動者，由大會頒發完成紀念品、紀念衫、紀念獎章及完賽紀念品乙份

十三、經費：如經費概算表

十四、本計畫經陳核可後實施，修正時亦同。

## 108 年興仁國小自行車親子假日體驗營實施計畫活動流程表

時間	課程內容	地點	主持人	備註
8:30~8:40	集合報到	烏崁靖海宮	高銘忠組長	
8:40~8:50	正確騎乘 運動傷害防護說明	烏崁社區活動 中心	陳志明主任	
8:50~9:10	自行車自我安全檢查	烏崁社區活動 中心	陳志明主任	
9:10~9:20	騎乘路線及 安全注意事項說明	烏崁社區活動 中心	高銘忠組長	
9:20~12:30	烏崁、興仁社區自行車騎乘 體驗全程 10 公里	烏崁 自行車道	翁銘煌講師	沿途解說及特 色點探訪
12:30~13:00	發放宣導紀念品、填寫活動 意見回饋單	烏崁社區活動 中心	謝文仁主任 王品薰組長	
13:00-13:50	午餐時間	烏崁社區活動 中心	謝文仁主任	
13:50~14:00	賦歸	烏崁社區活動 中心	高銘忠組長	

騎乘地圖



## 澎湖縣興仁國小 108 年自行車親子假日體驗營實施計畫經費概算表

計畫期程：計畫核定至 108 年 12 月 31 日					
計畫經費總額：捌萬元整					
經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明
講師費		1,600	2 堂	3,200	講師費
茶水費		200	12 箱	2,400	辦理活動所需礦泉水和運動飲料等等
膳費		80	80 份	6,400	辦理活動所需膳費
獎品費	紀念品	420	80 個	33,600	自行車安全帽
	紀念衫	300	80 件	24,000	完成騎乘者之紀念衫
	完成證書	50	80 個	4,000	完成騎乘者之證書
保險費		30	80 人	2,400	活動所需保險費
場地布置費		2,000	1 條	2,000	活動紅布條
雜支		2,000	1 式	2,000	活動所需其他器材和材料
<b>合 計</b>				<b>80,000</b>	

# 收支決算表

附表

## 澎湖縣地方教育發展基金補助及委辦經費收支結報表

學校名稱：興仁國小

所屬年度：108

計畫或活動名稱：108年度自行車推廣活動假日親子體驗營

補助經費核定公文文號：108年07月19日108高體(五)字第1080201404號函

單位：新台幣/元

計畫或活動期程：108年08月至108年11月

百分比：取至小數點二位

經費支出明細	核定金額 (A)	撥付金額 (B)	實支金額 (C)	計畫結餘款 (D=B-C)	應繳回結餘款	憑證號碼	財產編號	備註
講師費	3,200	3,200	3,200	0	0	1		請查填以下資料：
茶水費	2,400	2,400	2,400	0	0	2		
膳費	6,400	6,400	6,400	0	0	3		* <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門
紀念品	33,600	33,600	33,600	0	0	4		* 餘款繳回方式
紀念衫	24,000	24,000	24,000	0	0	5		依規定 ( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回 )
獎牌	4,000	4,000	4,000	0	0	6		<input type="checkbox"/> 其他 (請備註說明)
保險費	2,400	2,400	2,400	0	0	7		* 流用原因說明
場地布置費	2,000	2,000	2,000	0	0	8		
雜支	2,000	2,000	2,000	0	0	9		
合計	80,000	80,000	80,000	0	0			

承辦單位：

主任 陳志明

會計單位：

代理主任 會計員 謝秋桂

機關首長：

澎湖縣馬公市 林宜君

備註：

- 一、本表請隨函檢送乙份。
- 二、本表「憑證號碼」及「財產編號」均應填寫完整，若購置之設備單價未逾新台幣壹萬元整，無需填報「財產編號」欄。
- 三、本表「經費支出明細」請依實際執行項目及金額填寫。

## II. 執行成果

活動名稱	澎湖縣興仁國小自行車 親子假日體驗營	參加 人 數	預計人數	80
			報名人數	80
承辦單位 投入人數	興仁國小/12 人		實際參加人數	85
參加對象	本校親師生及社區民眾	經 費	申請金額	80000
辦理時間	108/11/10		核定金額	80000
辦理地點	澎湖縣烏崁社區-興仁社區		實支金額	80000
<b>一、活動方法及內容概述</b>				
活動流程及內容如下： 1.用路安全及車輛檢修保養 2.烏崁社區巡禮及簡介 3.興仁社區巡禮及簡介 4.挑戰完成者頒發獎牌				
<b>二、成效描述</b>				
1.提升親師生對於用路安全及車輛檢修保養之認知及能力 2.透過自行車騎乘提升親師生之基本體能 3.透過烏崁及興仁社區巡禮介紹，讓親師生對於社區更加了解				
<b>三、檢討與建議</b>				
1.原定路線為烏崁-隘門-林投路線，因天氣因素更改為烏崁-興仁路線，下次規劃時應先考量天氣因素及其他問題。				

# 興仁國小自行車親子假日體驗營成果照片

照片說明：翁銘煌先生說明騎乘自行車的注意事項及用路安全



照片說明：陳志明主任說明路線及活動流程



照片說明：自行車集結情形



照片說明：行經興仁社區



照片說明：頒發完賽紀念獎牌



照片說明：家長會長頒發完賽紀念獎牌



# 興仁國小自行車親子假日體驗營簽到單

興仁國小辦理 108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

親子自行車推廣活動親子假日體驗營簽到簿(1)

時間：108 年 11 月 10 日 (08 時 50 分 至 12 時 10 分)  
 地點：烏坎社區-興仁社區  
 活動主題：自行車親子假日體驗營  
 講師：翁銘煌先生

出席人員(請簽名):

簽	名	簽	名	簽	名
劉宇恒	洪培長	洪欣如	蔡祖甄		
洪翔建	黃可雅	黃銘義	許耀雪		
洪佩辰	陳佳季	蔡家欽	辛倍管		
洪信皓	劉子蓉	蔡家銘	許秉文		
許昆洋	洪漢增	林秋妹	許克龍		
洪大恩	張亞瑋	洪漢杰	高振哲		
蔡冠傑	蔡振輝	洪銘鍊	吳智偉		
翁明合	謝心潔	傅明秋	洪一仁		
高子凌	蔡子豪	林美淑	胡秉沂		
蔡哲魁	高銘	張愷娟	華丞恩		
葉翎珊	葉佳兒				
林直君					

興仁國小辦理 108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

親子自行車推廣活動親子假日體驗營簽到簿(2)

時間：108 年 11 月 10 日 (08 時 50 分 至 12 時 10 分)  
 地點：烏坎社區-興仁社區  
 活動主題：自行車親子假日體驗營  
 講師：翁銘煌先生

出席人員(請簽名):

簽	名	簽	名	簽	名
劉昭好	趙元章	劉冠勳	陳志明		
趙冠宥	鄭丞恩	洪山(洪山)	張明皓		
黃世管	洪禾果	洪棉嵐	洪凱鈞		
張文琳	陳育由	葉宇翔	陳陽建		
陳吳宇	辛倍管	洪翊丞	洪佩廷		
洪麗琴	葉哲魁	洪韋辰	洪晉陞		
蔡勝德	蔡哲	呂慈貞	許林桐		
傅登豆	黃政國	許松楓	劉小咪		
陳琳琪	謝文仁	陳上之	葉宇哲		
洪玉山	王品蕭	高振哲	黃雨潤		
葉雪芬	黃健益				



## 7. 高雄市新興區新興國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據：

(一) 中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

(二) 依據教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函核備辦理。

#### 二、目的：

(一) 配合校本課程以單車騎乘活動增進親子體適能並促進身心健康和聯誼藉此宣傳本校70周年校慶活動。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。

(四) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(五) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

(六) 藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

#### 三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署、高雄市政府教育局

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

(三) 承辦單位：高雄市新興區新興國民小學

#### 四、參加對象：高雄市國小高年級學生及家長

#### 五、活動內容：

(一) 日期：108年11月16日(星期六)08：00~17：00。

(二) 地點：高雄市新興區新興國小、屏東國道三「蘭花蕨鐵馬道」、「長

治 - 麟洛自行車道」、農業生物科技園區、亞太水族展示廳、喬本生醫、六堆客家文化園區。

(三) 人數：錄取人數70人(工作人員10人)。

六、活動課程：如附件一。

(一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 認識蘭花蕨鐵馬道，這是一條由九如到長治交流道，全長7.4公里的自行車道，是由各式蘭花和蕨類交織成的綠野廊道，另外也針對沿路的開放公共藝術作導覽。

(三) 認識農業生物科技園區並介紹五生(生技、生產、生活、生態、生命)園區之概念、參訪亞太水族展示廳(介紹魚、蝦類種苗中心並觀賞)、參訪喬本生醫(介紹生物科技之廣泛性運用)、園區多樣性生態介紹(鳥類、哺乳類、兩棲及爬蟲類、蝴蝶等)。

(四) 認識長治 - 麟洛自行車道，本路線全長7公里，以客家文化為景觀特色，配合單車道旁的30公頃路樹種植，創造出充滿綠茵及芬多精的休閒空間。

(五) 認識客家文化園區的客家文化、常民生活體驗，導覽本園區四大區域(自然草原區、田園地景區、傘架客家聚落區及九香花園伯公區)、文化體驗及親子DIY活動(親子麻糬)。

七、活動路線：如附件二。

(一) 上午路程：新興國小搭車→蘭花蕨鐵馬道(下九如交流道後走台三線，至屏16線左轉後前行約600公尺即為車道起點)→喬本生醫→農業生物科技園區(亞太水族展示廳)→夢蝶湖、柳月湖、漂鳥湖→農業生物科技園區豐和館(休息、午餐)，路程約8.5公里。

(二) 下午路程：農業生物科技園區豐和館→蘭花蕨鐵馬道終點(長治交流道)→長治 - 麟洛自行車道→六堆客家文化園區→搭車返回新興國小賦歸，路程約8公里。

八、報名方式：

(一) 填寫附件三報名表並傳真至新興國小報名，傳真號碼：07-

2726530。

(二) 報名截止日：

即日起至 108 年 10 月 25 日(五)下午 4 時止，依傳真時間序錄取，錄取名單

將於 10 月 31 日(四)公告學校網站(<http://www.hhps.ks.edu.tw>)。

九、經費：本經費由教育部體育署全額補助。詳如附件四。

十、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十一、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十二、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

## 【附件一】

### 高雄市108年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108年11月16日(星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:20	報到、領取紀念品	新興國小	新興國小團隊	
08:20~09:00	搭車前往單車國道起點	新興國小	新興國小團隊	車程約 40 分鐘
09:00~10:00	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	蘭花蕨鐵馬道出發點	外聘講師	外聘1節
10:00~12:00	1.踏騎蘭花、蕨類綠野廊道 2.認識農業生物科技園區 3.參訪亞太水族展示館 4.參訪喬本生醫 5.園區多樣性生態介紹 6.沿途人文鄉土環境認識	蘭花蕨鐵馬道 農業生物科技園區	林岳翰主任 新興國小團隊 園區導覽人員	內聘1節 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教6人)
12:00~13:30	午餐	豐和館	新興國小團隊	
13:30~15:00	1.踏騎蘭花、蕨類綠野廊道 2.踏騎長治 - 麟洛自行車道 3.沿途人文鄉土環境認識	蘭花蕨鐵馬道 長治 - 麟洛自行車道	林岳翰主任 新興國小團隊	內聘2節 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習(助教6人)
15:00~16:20	1.參訪六堆客家文化園區 2.園區生態簡介 3.客家文化體驗活動 4.親子DIY麻糬活動	六堆客家文化園區	林岳翰主任 新興國小團隊 園區導覽人員	
16:20~17:00	搭車賦歸	六堆客家文化園區	新興國小團隊	車程約 40 分鐘

#### ◎行前注意事項：

- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

祝大家一切平安順利！

新興國小 敬啟

## 【附件二】

### 上午活動行程和路線圖：

#### 活動：

喬本生醫室內講解 ( 認識農業生物科技園區、生物科技與環境的關係 ) → 亞太水族展示館 ( 認識觀賞魚、蝦類 ) → 夢蝶蝴、柳月湖、漂鳥湖 ( 認識多樣鳥類、哺乳類、兩棲及爬蟲類、蝴蝶等 )

#### 自行車路線：

蘭花蕨鐵馬道 ( 南二高九如交流道後走台三線，至屏 16 線左轉後前行約 600 公尺即為車道起點 ) → 續行南二高屏東段高架橋下平面道路 → 跨越省道台 27 線 → 神農東路左轉 → 抵達喬本生醫(停留參訪 40 分鐘) → 續行神農東路 → 農科路左轉到底 → 右轉續走園西二路 → 進入亞太水族展示館(停留參訪 40 分鐘) → 返回農科路豐和館(用餐、午休)。(路程約 8.5 公里)



◎下午活動行程和路線圖：

**活動：**

六堆客家文化園區參訪(園區生態導覽介紹、客家文化體驗活動、親子DIY麻糬活動)

**自行車路線：**

農業生物科技園區豐和館→神農路右轉→蘭花蕨鐵馬道左轉→續行南二高屏東段高架橋下平面道路→跨越省道台24線→全家便利超商長治交流店(休息20分鐘)→返回並續行長治—麟洛自行車道→民族路(屏44鄉道)左轉→信義路(屏37鄉道)右轉→抵達六堆客家文化園區(路程約8公里)。

-----✂-----✂-----✂-----

**【附件三】**

新興國小辦理「108年度國小自行車推廣活動親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		身 高		性 別		出生 日期	年 月 日				
就讀學校	高雄市 區 國小 年 班					身分證字號 ( 辦理保險用 )					
聯絡地址											
參加 家長姓名		身 高		關 係		聯絡 電話	電話 :				
	出生日期	年 月 日			身分證字號		手機 :				
緊急 聯絡人		關 係		聯絡 電話		電話 :					
						手機 :					
						公司 :					

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽新興國小，電話：07-2412119#121。

\*即日起至 108 年 10 月 25 日(五)下午 4 時止，傳真至新興國小報名 07-2726530，依傳真時間序錄取，正取、備取名單將公告學校網站(<http://www.hhps.ks.edu.tw>)。

## 【附件四】

### 新興國小辦理「108 年度國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」活動經費概算表

項目	單價	數量	金額	備註
外聘講師 鐘點費	2,000	1 節	2,000	安全騎車技能教育 1 節
內聘講師 鐘點費	1,000	3 節	3,000	蘭花蕨鐵馬道導覽 1 節，長治 - 麟洛自行車道導覽 2 節，共 3 節
內聘助理講師 鐘點費	500	18 節	9,000	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習 3 節；每節 6 位，共 18 節
膳費	80	80	6,400	講師、參加人員及工作人員等使用
活動佈置費	1,000	1	1,000	紅布條、碳粉匣、紙張、海報輸出...等
紀念品	50	80	4,000	參與活動親子、工作人員等
活動講義製作	20	80	1,600	活動手冊、教材、教具、資料袋等
親子 DIY 麻糬費用	70	80	5,600	參與活動親子、工作人員等
遊覽車車資	8,000	2	16,000	人員接駁費用
自行車租賃費	150	80	12,000	參與親子體驗活動人員
自行車租賃運費	10,000	1	10,000	貨櫃車運送
隨隊保母車輛租賃	3,000	1	3,000	含司機兼自行車維修技術人員
茶水費	30	80	2,400	參與活動親子、工作人員等
旅遊平安保險	30	80	2,400	參與活動親子、工作人員等
雜支	1,600	1	1,600	文書資料、行政文具、光碟片、茶點、油資、成果資料製作等
合計			80,000	概算表內除鐘點費外，各項經費得相互勻支

承辦單位：

總務處：

會計室：

校長：



## II. 收支決算表

### 教育部體育署補助經費收支結算表

機關名稱：高雄市新興區新興國小

所屬年度：108

計畫名稱：108年度國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營

計畫主持人：林岳翰

核定函日期文號：教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號,單位：新臺幣元

計畫期程：108年6月1日至108年11月20日

經費項目	單位	單價	數量	金額	備註
外聘講師鐘點費	節	2,000	1	2,000	
內聘講師鐘點費	節	3,000	1	3,000	
內聘助理講師鐘點費	節	500	18	9,000	
便當	個	80	80	6,400	
布條	條	347	1	347	
頭巾	條	80	72	5,760	
紀念品	份	55	80	4,400	手作藍染
遊覽車車資	輛	2	8,000	16,000	
自行車租金	輛	80	120	9,600	
搬運費	式	1	9,500	9,500	
旅遊平安險	式	1	1,677	1,677	
親子DIY麻糬	份	80	80	6,400	
茶水費	杯	50	80	4,000	
影印費	式	1	1,916	1,916	雜支
合計				80,000	除鐘點費外,各項經費得相互互支

業務單位：

主(會)計單位：

會計室 楊秋蕙 主任

機關學校首長(或團體負責人)

教師兼 林岳翰 學務主任

高雄市新興區 新興國民小學 張慶鴻 校長

### III. 執行成果

#### 參與人數統計

	人數	備註
騎車人數	74	
工作人員	8	
合計	82	

#### 活動照片

出發前大家開心合照

講師行前講解騎車時安全事項



出發前進行各項裝備整理。

蘭花蕨鐵馬道等待紅綠燈



在長治 - 麟洛自行車道上馳騁

終點站-六堆客家文化園區



### 檢討與建議

1. 租賃的單車品質較不穩定，建議在經費許可下租借品質或品牌較佳之單車。
2. 騎乘過程因學生騎乘能力不同，造成部份騎乘能力不佳學生落後，應在出發前多加練習。

## 8. 高雄市小港區港和國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：教育部體育署108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。

二、目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局

(三) 承辦單位：高雄市小港區港和國民小學

四、參加對象：高雄市新住民家庭及本市國小中、高年級學生及家長親子參加

五、活動相關內容如下：

(一) 時間：108年11月17、24日(星期日)08：30~16：30。

(二) 地點：高雄市小港區港和國民小學集合、鳳山溪保安溼地公園、水科技教育館、東大門古蹟巡禮、龍山寺、鳳儀書院、曹公祠。

(三) 人數：80人(含學生及家長，傳真報名07/8131506至額滿為止)。

六、活動課程：如附表1。

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 自行車騎乘-港和國小-中安路-鳳山溪-保安濕地公園-水科技教育館-東大門-大東文化園區-訓風砲台-東福門、東便門-鳳儀書院-港和國小,約20公里。

(三) 旗津、鳳山新城人文古蹟與自然生態-如課程表。

七、報名方式：

(一)請填具報名表傳真至港和國小 07-8131510，依傳真時間序錄取。

(二)報名截止日:即日起至108年10月15日(週二) 下午4時止，額滿立即截止。

八、經費：

(一)本經費由教育部全額補助。

九、預期效益：

(一)學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一)活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二)國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

高雄市108年港和國民小學

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

108年11月17、24日(星期日)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:10	報到.領取資料袋及手冊	港和國小	港和國小團隊	
08:10~09:10	正確騎乘腳踏車及運動傷害防護、安全注意事項說明	新住民學習中心	內聘老師	外聘 另含助教一名(租賃腳踏車)
09:10~10:40	溼地公園導覽	保安溼地公園	港和國小團隊	分組
10:40~12:10	水資源環境教育	水資源教育館	港和國小團隊	
12:00~13:00	午餐	左營	港和國小團隊	
13:00~14:00	參訪~ 鳳山古城古蹟	風訓砲台、龍山寺	外聘老師	講師2名另含助教一名
14:00~14:30	生態解說與古蹟巡禮	曹公圳、曹公祠	港和國小團隊	講師2名另含助教一名
14:30~16:30	地方人文采風	鳳儀書院、打鐵街	港和國小團隊	講師2名另含助教一名
16:30~	賦歸			

附件二

108年度「自行車親子假日體驗營推廣」研習經費預算表

項次	項 目	單 位	數 量	單 價 ( 元 )	複 價 ( 元 )	備 註
1	鐘點費 ( 外聘 )	時	4	1600	6400	外聘講師
2	鐘點費 ( 內聘 )	時	8	800	6400	本市學校講師(分2組)
3	鐘點費 ( 內聘助教 )	時	24	400	9600	本市學校講師
4	膳食費	份	100	80	8000	含學員、講座、工作人員等
5	交通租賃	架	100	150	15000	租用腳踏車
6	資料袋	個	100	120	12000	含學員、講座、工作人員等
7	場地佈置費	式	1	4400	4400	含主場地布置
8	資料印製費	份	100	80	8000	含研習資料印刷、裝訂等
9	獎品	份	40	80	3200	有獎徵答獎品
10	礦泉水	箱	5	200	1000	
11	成果資料印製費	份	20	100	2000	成果彙編
12	雜支	式	1	4000	4000	含郵電、電池、文具、紙張、保險等
合計		80,000元				

說明：本計畫經費合計新台幣捌萬元整，由中華民國高級中等學校體育總會補助8萬，代收代付。

承辦人

學務主任

總務主任

會計主任

校長

## II. 收支決算表

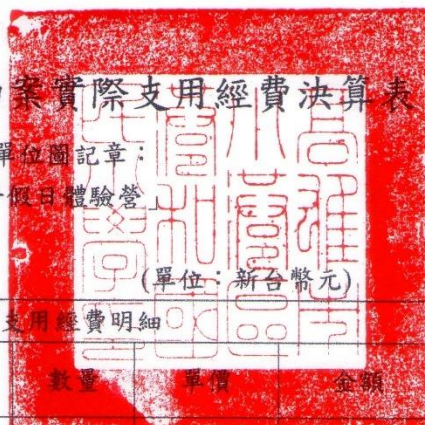
### 中華民國高級中等學校體育總會補助案實際支用經費決算表

補助單位：高雄市小港區港和國民小學

單位圖記章：

活動名稱：108年港和國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」

補助總金額(大寫)：新台幣捌萬元整



經費來源		全部支用經費明細			
全部補(捐)助機關及自有款	金額	項目	數量	單價	金額
中華民國中等學校體育總會	80,000	鐘點費(外聘)	4	1,600	6,400
		鐘點費(內聘)	8	800	6,400
		鐘點費(內聘助教)	24	400	9,600
		膳食費	100	80	8,000
		交通租賃	100	150	15,000
		資料袋	100	120	12,000
		場地佈置費	1	4,400	4,400
		資料印製費	100	80	8,000
		獎品	40	80	3,200
		礦泉水	5	200	1,000
		成果資料印製費	20	100	2,000
		雜支	1	4,000	4,000
合計					80,000

備註：本表請詳列項目、單價及數量；另經費來源如有「報名費」時，不可列入請款單位自有款。

#### 補助單位聲明事項：

1. 本案本單位只向中華民國高級中等學校體育總會申請補助經費，確實未向其他單位申請補助經費。
2. 受補(捐)助單位已詳列本案所有補(捐)助之單位及金額，並已檢附經補(捐)助經費之全部支出憑證。
3. 受補(捐)助經費如涉及採購事項，已依政府採購法等相關規定辦理。
4. 本案補助金額，皆依用途支用；如有不實，願全數繳回補助金額。

承辦人：

複核：

主辦會(主)計：

請款單位首長：

教師兼活動組長 詹詠誠

教師兼學務主任 陳建置

會計室代理主任 邱素芬

和國民小學 黃啓峯

聯絡電話(含區域號碼)：07-8131506 轉 21



### III. 執行成果

報告學校：高雄市小港區港和國民小學

一.活動名稱：108 國小自行車推廣~親子假日體驗營成果報告

二.辦理日期：108 年 11 月 17 日及 107 年 11 月 24 日共兩梯次

三.參加對象及人次：本市家長及學生、社區及新住民 92 人次 (男：47 人，女：55 人)。

四.辦理地點：港和國小新移民中心、鳳山水資源中心、訓風砲台、東便門、東福橋、鳳儀書院等

五.辦理方式：腳踏車推廣及騎乘交通安全教育簡介、生態教育、環境保護教育，節能減碳教育，課程表如下：

108 年 11 月 17、24 日 (星期日)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:10	報到.領取資料袋及手冊	港和國小	港和國小團隊	
08:10~09:10	正確騎乘腳踏車及運動傷害防護、安全注意事項說明	新住民學習中心	內聘老師	外聘另含助教一名(租賃腳踏車)
09:10~10:40	溼地公園導覽	保安溼地公園	港和國小團隊	分組
10:40~12:10	水資源環境教育	水資源教育館	港和國小團隊	
12:00~13:00	午餐	左營	港和國小團隊	
13:00~14:00	參訪~鳳山古城古蹟	風訓砲台、龍山寺	外聘老師	講師2名另含助教一名
14:00~14:30	生態解說與古蹟巡禮	曹公圳、曹公祠	港和國小團隊	講師2名另含助教一名
14:30~16:30	地方人文采風	鳳儀書院、打鐵街	港和國小團隊	講師2名另含助教一名
16:30~	賦歸			

## 六.經費來源及執行率：

經費來源	中華民國高級中等學校體育總會	新臺幣 80000 元， 80 %
	學校自籌	新臺幣 20000 元， 20 %
	其他補助	新臺幣 0 元， 0 %
經費執行率	核定金額(A)	80000 元
	執行金額(B)	80000 元
	剩 餘 款	0 元
	執行率 ( B/A )	100%

## 研習回饋單

(一)您對本次研習的滿意程度 ( 請打勾 )： 日期：108.11/17 及 11/24

講座主題 / 研習規劃	非 常 滿 意	滿 意	尚 可	不 滿 意	非常 不 滿 意
一、您對此次活動師資的教學態度與方法滿意度如何？	69	8	0	0	0
二、您對此次課程主題安排滿意度如何？					
(一) 保安溼地生態公園導覽	60	17	0		
(二) 鳳山水資源中心導覽	62	15	0		
(三) 訓風砲台導覽	63	14	0		
(四) 東福門、東便門導覽	63	14	0		
(五) 交通安全簡介與行程安排	55	22	0		
(六) 鳳儀書院導覽	72	5	0		
三、您對此次活動滿意度如何？	77	1	0		
四、您對此次課程教材講義資料滿意度如何？	62	15	0		
五、您對此次課程工作人員服務滿意度如何？	77	0	0		
六、您認為此次活動對低碳生活是否有幫助？	55	22	0		

七、如果日後有相關活動課程，您是否願意再參加？	76	1	0		
-------------------------	----	---	---	--	--

(二)關於這次活動，您的建議是...

1. 希望能在春天辦理，秋季有空污的問題
2. 港和國小活動承辦人員辛苦又熱誠，真是太感謝了

八：檢討與建議

希望以後港和仍能秉持推廣低碳生活結合地方人文采風，多多申請計畫。讓社區居民及新住民藉由騎腳踏車活動，有機會了解高雄在地人文歷史或自然生態、古蹟。

活動照片(2 或 4 張)

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
活動時間	108 年 11 月 24 日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
照片說明	黃啟峰校長致歡迎詞並叮嚀安全事項		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
活動時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
照片說明	交通安全與自行車騎乘要領講習		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	二梯次保安溼地生態公園導覽		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	銀髮族腳踏車輕旅行興緻高，體能好		
活動主題	鳳山溪親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	外聘當地文史工作者郭明哲先生導覽		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月18日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	水科技教育館資源水再循環講解導覽		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	水科技教育館體驗踏查		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月18日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	訓風砲台導覽學習踏查		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	東便門古蹟踏查導覽		

活動主題	鳳山親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月24日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	鳳儀書院體驗學習導覽		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	第一梯次自行車交通安全解說		



活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	訓風砲台導覽解說		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	訓風砲台導覽踏查		

活動主題	鳳山城親子腳踏車踩風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	東福門古蹟導覽		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	鳳儀書院古蹟文化體驗導覽		

活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	鳳儀書院古蹟文化體驗導覽		
活動主題	鳳山城親子腳踏車采風	主辦學校	港和國小
時間	108年11月17日	參加對象	社區民眾及學生
活動照片			
說明	鳳儀書院古蹟文化體驗導覽		



## 9. 臺中市東勢區東勢國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：教育部體育署108年國民小學自行車推廣活動實施計畫。

二、目的：

- (一)藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二)以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- (三)藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- (四)藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部體育署
- (二)主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、臺中市政府教育局
- (三)承辦單位：臺中市東勢區東勢國民小學

四、參加對象：臺中市國小中、高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

- (一)時間：108年11月2日(星期六)08：30~16：30。
- (二)地點：臺中市東勢區東勢國民小學集合、東豐綠色走廊自行車道。
- (三)人數：70人(傳真報名04-25885225至額滿為止)。

六、活動課程：如附表1。

- (一)正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二)自行車騎乘-東勢國小-東勢客家文化園區-東豐鐵橋 - 土牛客家文物館-石岡旅客服務中心-回程東勢,來回約20公里以內。
- (三)東勢地區人文自然鄉土，種樹與減碳的認知-如課程表。

七、報名方式：

- (一)請填具報名表(如附表2)傳真至東勢國小04-25885225，依傳真時間序錄取。

(二)報名截止日:即日起至108年10月24日(四)下午4時止，額滿立即截止。

(三)錄取公告：108年10月25日(五)中午12時前公告於台中市教育局及本校網頁公布欄。

八、經費：本經費由教育部全額補助。

九、預期效益：

(一)學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源減碳、環保概念。

(三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一)活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二)國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

臺中市108年國民小學

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

108年11月2日(星期六)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:30~09:00	報到	東勢國小	東勢國小團隊	
09:00~10:00	正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明	A棟三樓視聽教室	吳沂芝老師	外聘 另含助教一名
10:00~11:00	地球繽紛樂(一)	草地、校園	八仙山林管處 方春憲老師	外聘 另含助教一名
11:00~12:00	地球繽紛樂(二)	一般教室 視聽教室	八仙山林管處 方春憲老師	外聘 另含助教一名
12:00~13:00	午餐	東勢國小 一般教室	東勢國小團隊	
13:00~14:00	自行車環島準備與經驗分享	A棟三樓視聽教室	吳沂芝老師	外聘 另含助教一名
14:00~14:30	教育局親子有獎徵答活動暨分配自行車及行前注意事項說明	東豐綠廊-東勢客家文化園區	教育局及東勢國小團隊	
14:30~16:30	《東勢綠廊鄉土與生態導覽》 -東勢-石岡-東勢 領取紀念品	東豐綠廊	東勢國小團隊 林建來老師	外聘 另含助教一名
16:30~	賦歸			

【附表2】

## 傳真收件者:東勢國小 學務主任

臺中市108年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動報名表

姓 名	出生年月日	就讀學校 (成人免填)	身分證字號	連絡手機 (學生則填寫 陪同成人手機)	葷 食	素 食

備註：

1. 參加對象：臺中市國小中、高年級學生及家長，國小以下學童須有成人(18歲以上)陪同才可報名參加。名額有限，每戶限報4人。
2. 午餐葷或素食請務必勾選。
3. 報名請傳真至東勢國小，Fax：04-25885225。
4. 以傳真時間序錄取，正取70名、備取10名，錄取名單10/25(五)18:00前公告於網站公布欄：  
<http://www.tc.edu.tw>  
<http://www.tses.tc.edu.tw>。
5. 可租用自行車種類及適用身高(供參考)如下：
  - 20吋：110公分~135公分，單人使用。
  - 24吋：130公分~155公分，單人使用。
  - 26吋：150公分以上，單人使用。
  - 靠背不同步協力車：1名成人攜帶1名學生。
6. 現場依個別需求向店家選擇租用(費用由主辦單位支付)。



## II. 收支決算表

### 臺中市東勢區東勢國民小學

#### 支出明細表（非工程類）

憑證編號自第 1 號起至第 16 號止共 16 件

臺中市107年國民小學自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動

單位：新臺幣元

憑證編號	經費項目	核定概算數	實際支出金額	結餘數	備註
1-3	講師鐘點費	9,600	9,600	0	外聘講師6節
4-6	助教鐘點費	4,800	4,800	0	外聘助教6節
7	補充保費	275	275	0	
8	膳食費	6,400	6,400	0	
9	研習資料費	7,000	4,200	2,800	
10	場地佈置	2,500	2,500	0	
11	自行車租金	16,000	16,000	0	
12	保險	3,500	1,212	2,288	
13	工作人員制服	4,000	4,500	-500	
14	活動紀念品	21,000	21,000	0	
15	文具紙張	2,000	5,513	-3,513	
16	雜支	2,925	4,000	-1,075	
合計		80,000	80,000	0	

承辦人

處室主管

主辦會計

校長

學務主任 徐碩志

學務主任 徐碩志

會計室 華秋滿

臺中市東勢區東勢國民小學 校長 張玲娟

### III. 執行成果

#### 簽到表

臺中市108年國民小學自行車推廣活動「親子假日體驗營」簽到冊

序號	姓名	簽到	簽退
1	劉欽星	劉欽星	劉欽星
2	劉珈辰	劉珈辰	劉珈辰
3	吳義明	吳義明	吳義明
4	吳宜婷	吳宜婷	吳宜婷
5	吳宜佳	吳宜佳	吳宜佳
6	鄭麗寬	鄭麗寬	鄭麗寬
7	吳韋翔	吳韋翔	吳韋翔
8	蘇勝豪	蘇勝豪	蘇勝豪
9	賀雅蕙	賀雅蕙	賀雅蕙
10	蘇明陽	蘇明陽	蘇明陽
11	蘇品翰	蘇品翰	蘇品翰
12	黃竣濟	黃竣濟	黃竣濟
13	林彥辰	林彥辰	林彥辰
14	林宜孜	林宜孜	林宜孜
15	高志全	高志全	高志全
16	林久惠	林久惠	林久惠
17	高百萱	高百萱	高百萱
18	高婧涵	高婧涵	高婧涵
19	顏梨貞	顏梨貞	顏梨貞
20	張胤仁	張胤仁	張胤仁
21	張胤文	張胤文	張胤文
22	顏淑菁	顏淑菁	顏淑菁
23	鄧飛揚	鄧飛揚	鄧飛揚
24	洪子琪	洪子琪	洪子琪
25	潘威廷	潘威廷	潘威廷

53	林榮洲	林榮洲	林榮洲
54	劉秀慧	劉秀慧	劉秀慧
55	林美君	林美君	林美君
56	林彥辰	林彥辰	林彥辰
57	陳洪玉	陳洪玉	陳洪玉
58	劉采玄	劉采玄	劉采玄
59	吳素芬	吳素芬	吳素芬
60	巫元廷	巫元廷	巫元廷
61	巫日進	巫日進	巫日進
62	魏乾峰	魏乾峰	魏乾峰
63	陳幸瑜	陳幸瑜	陳幸瑜
64	魏詩涵	魏詩涵	魏詩涵
65	魏士淵	魏士淵	魏士淵
66	張瑞玲	張瑞玲	張瑞玲
67	徐子甯	徐子甯	徐子甯
68	吳庭葳	吳庭葳	吳庭葳
69	吳家葳	吳家葳	吳家葳
70	張利梅	張利梅	張利梅

26	蔡慧春	蔡慧春	蔡慧春
27	潘泓瑜	潘泓瑜	潘泓瑜
28	潘虹菱	潘虹菱	潘虹菱
29	劉美	劉美	劉美
30	羅光耀	羅光耀	羅光耀
31	羅芷暄	羅芷暄	羅芷暄
32	陳郁君	陳郁君	陳郁君
33	劉元弼	劉元弼	劉元弼
34	劉妍希	劉妍希	劉妍希
35	劉品妤	劉品妤	劉品妤
36	楊岳焄	楊岳焄	楊岳焄
37	李迪	李迪	李迪
38	楊毓廷	楊毓廷	楊毓廷
39	涂文蓉	涂文蓉	涂文蓉
40	羅立欣	羅立欣	羅立欣
41	羅立航	羅立航	羅立航
42	黃如燁	黃如燁	黃如燁
43	林思萱	林思萱	林思萱
44	林奕暄	林奕暄	林奕暄
45	蘇嘉恩	蘇嘉恩	蘇嘉恩
46	張惠嵐	張惠嵐	張惠嵐
47	蘇子玲	蘇子玲	蘇子玲
48	蘇凡甄	蘇凡甄	蘇凡甄
49	林志遠	林志遠	林志遠
50	楊桂芳	楊桂芳	楊桂芳
51	林鈺珊	林鈺珊	林鈺珊
52	林莉閔	林莉閔	林莉閔

臺中市108年國民小學自行車推廣活動「親子假日體驗營」工作人員簽到冊

序號	姓名	簽到	簽退	備註
1	教育局	林晉峰	林晉峰	體健科(林育瑛老師)
2	張玲娟	張玲娟	張玲娟	
3	徐碩志	徐碩志	徐碩志	
4	羅之庭	羅之庭	羅之庭	
5	羅文祺	羅文祺	羅文祺	
6	劉瑞強	劉瑞強	劉瑞強	
7	劉瑞弘	劉瑞弘	劉瑞弘	
8	詹明桂	詹明桂	詹明桂	
9	江玉婷	江玉婷	江玉婷	
10	劉宇軒	劉宇軒	劉宇軒	
11	洪基峯	洪基峯	洪基峯	

## 檢討報告與成效分析

壹、依據：教育部體育署 108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。

貳、活動執行情形：

一、活動日期：108 年 11 月 2 日上午 8:30~16:30

活動地點：東勢區東勢國小、東豐綠色自行車綠廊

參加人數：80 人（參加學員與工作人員）

執行概況：

- (一)藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二)以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- (三)藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- (四)藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

參、自我評鑑：

一、優點：

- (一)學童具備正確運動之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能。
- (三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。
- (四)來參與的學員能對東勢地方客家文化精神有初步的了解。

二、待改進之處：

- (一)少數家長對於孩子較輕忽管教，騎乘自行車實較不易管控，有時險象環生，仍須工作人員時時提醒。
- (二)少部分國小學生注意力無法長期專注，出現干擾上課之行為。

肆、檢討與建議：

一、與原訂計畫之落差：

- (一)每位學員騎乘速度不一，又因假日遊客頗多，主辦單位在下午自行車騎乘課程上掌控時間及流程不易。
- (二)講師講解易有外來因素干擾，全場秩序控制不易。
- (三)少數家長因故遲到，拖延到課程進行之時間。

二、相關講師資料、教材留存以利日後辦理類似相同活動能精益求精。

三、改進意見：

- (一)活動人數宜控制在 50 人以下，室外活動安全問題掌控不易。
- (二)參加年齡層可逐步放寬，現階段出租自行車樣式多元化，可提

供較寬年齡層親子共同參與。

(三)課程開始前應可再次電話與家長確認出席時間。

四、建議事項：

(一)活動佳評如潮，宜編列常年預算補助每年固定時段辦理。

(二)可由東豐綠廊附近各國中小輪流辦理，擴大參與層面。

## 活動紀念品



活動成果照片

活動名稱	臺中市自行車推廣活動 「親子假日體驗營」活動
辦理時間	108年11月2日上午8:30~下午16:30
辦理地點	臺中市東勢區東勢國民小學2樓大辦公室、東豐自行車綠廊
 <p data-bbox="264 909 622 947">說明：準備就緒開始報到</p>	 <p data-bbox="1050 909 1279 947">說明：學員報到</p>
 <p data-bbox="328 1368 555 1406">說明：學員報到</p>	 <p data-bbox="906 1368 1426 1406">說明：東小張玲娟校長主持開幕儀式</p>
 <p data-bbox="185 1852 702 1890">說明：教育局體健科林育瑛老師致詞</p>	 <p data-bbox="976 1852 1353 1890">說明：工作人員介紹環境</p>



說明：講師-吳沂芝



說明：自行車安全注意事項



說明：上課情況



說明：上課情況



說明：辛苦的工作人員合影



說明：具體分享經驗印象深刻



說明：親身體驗永生難忘



說明：對自行車的認識更上一層樓



說明：方春憲老師



說明：鳥寶寶覓食記



說明：上課情況



說明：上課情況



說明：與花草同樂



說明：與花草同樂



說明：與花草同樂



說明：全心投入講師課程



說明：自然藝術家



說明：自然藝術家



說明：親子互動



說明：上課情形



說明：互助合作



說明：校長全程陪同



說明：家庭教育中心有獎徵答



說明：體健科巫春慧股長親臨頒獎





說明：騎乘出發前工作人員路線說明



說明：出發前林建來老師說明



說明：出發前合影



說明：客家文化園區



說明：東豐自行車道百年芒果樹



說明：百年芒果樹人文介紹



說明：東豐自行車道零蛋月台



說明：石岡遊客中心人文介紹

## 10. 花蓮縣吉安鄉北昌國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、 依據：

(一)中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

(二) 花蓮縣教育處務公告108年6月5日第54574號。

#### 二、 目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童了解花蓮人文史蹟，喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、 指導單位：教育部體育署，花蓮縣政府。

四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、花蓮縣政府教育處。

五、 承辦單位：花蓮縣北昌國小。

六、 活動日期：108年10月19日(六)。

七、 參加對象：北昌國民小學之中、高年級學生與家長。每位報名學生需有至少一名家長陪同參與本項親子活動。

八、 報名人數：本梯次80人(含學生及家長，額滿為止)。

九、 活動地點與路線：北昌國小、兩潭自行車道：花蓮北濱公園-奇萊鼻燈塔。

十、 活動內容：詳見附件一。

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 實際騎乘20公里以內。

(三) 兩潭自行車道：花蓮北濱公園-奇萊鼻燈塔之花蓮港人文自然鄉土解說。

十一、報名方式：請至北昌國小校網下載報名表，填妥後送至學務處，額滿為止。報名表請見附件二。

十二、經費：

(一) 本經費由中華民國高級中等學校體育總會補助。

(一) 經費概算詳見附件三。

十三、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並了解花蓮人文史蹟且喜愛大自然。

十四、注意事項：

(一) 請詳閱報名表內容說明。

(二) 活動請戴安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡及防曬用品，無自行車者可向本校申請免費借用車輛與安全帽。

(三) 全程參與活動之學員，由本校核發參與證書與紀念獎牌。

十五、本計畫函報花蓮縣教育處，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

附件一

北昌國小自行車親子體驗活動課程表

108年10月19日(六) 北昌國小

日期	時間	課程	教學重點	講師	備註
10 月 19 日 星 期 六	8:30-8:50	報到(三樓階梯教室)			
	8:50-9:00	開幕致詞	陳俊雄校長		
	9:00-10:30	單車騎乘與 維護技能教育暨 暖身運動與傷害防 護	1.單車的基本分類與選擇 2.安全騎乘注意事項 3.自行車安全檢查與維護 4.騎乘暖身運動與傷害防護	專業自行車教練+ 3名助教	
	10:40-12:00	騎乘技能 教育與實習	1.正確騎乘姿勢與操作實習 2.穩定騎乘與安全教育實習 3.騎乘技能檢定方法與實習		
	12:00-12:30	午 餐			
	12:30-12:45	前往北濱公園車程	搭遊覽車前往兩潭自行車道： 北濱公園	工作人員	
	12:45-15:45	實際騎乘 體驗活動	選車+熱身 花蓮兩潭自行車道體驗： (北濱-環保公園) 1.騎乘姿勢 2.變速及操作 3.路況應變 4.人文自然鄉土解說	專業自行車教練+ 3名助教	
	15:30-16:00	迎向終點站 頒獎時間	領取活動參與證書與紀念獎 牌。	工作人員	
	16:00	搭遊覽車返校快樂賦歸			

## 附件二

### 北昌國小自行車親子體驗活動報名表

活動日期：108 年 10 月 19 日(六)

學生 姓名	____年____班	家長 姓名	
出生年月日	民國 年 月 日	出生年月日	民國 年 月 日
身分證號		身分證號	
自行車使用	使用活動單位車輛 使用者身高:_____cm	自行車使用	使用活動單位車輛 使用者身高:_____cm
聯絡地址			
連絡電話	電話:	手機:	

(以上資料為親子活動保險專用)

#### 注意事項:

- 甲、 本次活動參加對象為本校三~六年級學生及家長。
- 乙、 每位報名學生需有至少一名家長陪同參與本項親子活動，為求公平每班報名人數為 4 人(含家長)，活動報名截止日(9/18)後，視各班報名狀況若有缺額再另行開放報名。
- 丙、 活動請著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡及防曬用品。
- 丁、 為考量活動方便管理與安全性，本次活動之自行車皆由主辦單位提供，請填入個人身高，方便提供適用的自行車與安全帽。
- 戊、 騎乘路線由北濱公園出發，行經花蓮漁港至奇萊鼻燈塔折返，路線全長約 12 公里，請家長考量孩子體能狀況報名，共同享受本項親子活動。

### 附件三

108 年度北昌國民小學自行車親子體驗活動經費概算表

項目	數量	單位	單價	總價	備註
講師費	6	時	1600	9600	
活動助教費	3	時	800x4 人	9600	
單車租賃費	80	台	250	20000	
遊覽車租賃費	2	台	3000	6000	
一日活動保險費-成人	40	人	46	1840	
一日活動保險費-學童	40	人	30	1200	
膳食費	80	份	80	6400	含工作人員
補給站補給品	80	份	30	2400	含運動飲料及 熱量補給品
印刷費	1	式	4950	4950	
場地費	1	日	8000	8000	
自行車親子活動獎牌	80	份	90	7200	
雜支	1	式	2810	2810	
合計	80000				
以上活動經費項目得互相勻支					

## 108 年度北昌國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營

### 實際騎乘路線圖



#### 注意事項:

1. 折返點奇萊鼻燈塔
2. 回程休息：台肥海洋深層水園區(物資補給點)
3. 本次活動不競速，一切以安全至上。請大家以親子戶外活動的心情，享受自行車的騎乘樂趣。祝大家有美好的一天!

## II. 收支決算表

中華民國高級中等學校體育總會補助(委辦)經費結報表

學校名稱：花蓮縣吉安鄉北昌國民小學

計畫(活動)名稱：108年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營

核定函日期文號：中華民國108年7月19日108高體(五)字第1080201404號

計畫期程：108年10月1日 - 108年11月4日

計畫完成日期：108年11月4日

經費項目	核定(撥)數	實支數	計畫結餘款	傳票號碼
108年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營補助經費	80,000		80,000	
研習手冊用紙		4,950	75,050	支279
琉璃紀念獎牌		7,200	67,850	支331
場地費		8,000	59,850	轉102
遊覽車租賃		6,000	53,850	支344
補給物資		1,981	51,869	支344
教練+助教講師鐘點費		19,200	32,669	支344
午餐便當		5,360	27,309	支344
自行車租賃		20,000	7,309	支344
活動(自行車)保險費		2,920	4,389	支351
雜支:折疊鋁金屬桌椅		992	3,397	支351
合計	-	76,603	3,397	

結餘款(無須繳回) 3,397 /

契約罰鍰 \_\_\_\_\_

承辦單位：

學生活動組 組長 陳正豐

學務主任 游紹謙  
1104  
1025

會計單位：

會計主任 林靜宜 1104  
1045

校長

花蓮縣北昌國小 校長 陳俊雄



### III. 執行成果

#### 工作人員分工表

組別	人員	工作項目
設計組	若縵 正豐	1. 設計全程完賽獎牌 2. 設計研習海報 3. 設計全程完賽證書
文書組	正豐、 思璇	1. 製作研習手冊 2. 輸入學員資料辦理保險 3. 列印全程完賽證書(加護貝) 4. 列印研習海報 5. 製作及發放完賽獎牌與證書
自行車助教	紹謙、思璇、 銘莉、莉雯	1. 協助發放便當與補給用品 2. 隨隊出發，全程需注意學員身體狀況。 3. 注意脫隊狀況
訂餐接待組	正豐、明麗	1. 學員簽名報到 2. 訂便當、礦泉水、補給品(香蕉、餅乾) 3. 聯繫遊覽車事宜
醫護組	昭靜	1. 準備急救包 2. 跟車支援
運送物資組	正豐、明麗	1.開車運送補給品至補給點(台肥海洋深層水園區)與終點站(北濱公園) 2.佈置桌面、發送物品
教練團	林志傑 +3 名助教	1. 林教練自行車領隊全程帶隊騎乘 10K 2. 助教隨隊協助

## 完成證明範本



## 準備 15K 完成獎牌







上午課程: 由花蓮縣林士傑教練授課，介紹自行車的基本構造、裝備檢查，並提醒學員騎乘自行車所需注意之交通安全。



助教以自身越野自行車影片導入課程。



學生實際操作拆解輪胎做故障排除練習。



下午 12:30 集合完畢準備搭車前往兩潭自行車道進行騎乘體驗



在北濱公園出發前先熱身。

教練做最後提醒，家長會陳家長也仔細叮嚀孩子們注意安全。  
整裝完畢，全隊準備出發了!



所有大朋友、小朋友們懷著興奮的心情體驗自行車的騎乘樂趣。



沿海自行車道風光。



折返點：奇萊鼻燈塔。



回程補給休息站：台肥海洋深層水園區



校長及家長會長頒發完成證明及獎牌，現場氣氛非常熱鬧。



領完獎牌與獎狀，所有學員與工作人員來個大合照！





## 活動檢討與建議

- 一、自行車租用：因為本校位於市區，高年級學生課業壓力較大，週末學科補習比例偏高，報名學生以中年級居多，自行車租用需更多比例的童車，對國小學童而言，小車可以坐墊升高，折疊車以上的大車坐墊難以調得更低。
- 二、活動安全：因為本校位於市區，校園周遭馬路車流量大，本校今年嘗試以遊覽車接送學員到已規劃之自行車道做騎乘體驗，雖然經費增加但學員反應都不錯，建議明年比照辦理。

## 11. 高雄市杉林區月美國國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會08年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

二、目的：

- (一)藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二)以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- (三)推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。
- (四)藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- (五)藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局
- (三) 承辦單位：高雄市杉林區月美國國民小學

四、參加對象：高雄市月美國小高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

- (一) 時間：108年10月26日(星期六)08：00~16：30。
- (二) 地點：高雄市杉林區月美國小、杉林區人文鄉土環境自行車道、月眉橋紀念碑、黃家古厝、集來泥火山自然景觀、古早味洗衣場及永齡有機農場參訪。
- (三) 人數：預計錄取人數80人。

六、活動課程及路線：如附件一、附件二。

- (一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二) 上午路程：月美國小→黃家古厝→月眉橋紀念碑 →集來泥火山自然景

觀→古早味洗衣場→高雄市集來國小(休息、午餐)，路程約13.1公里。

下午路程：高雄市集來國小→葫蘆雕刻藝術館→葫蘆DIY活動→杉林區岳齡有機農場→月美國小賦歸，路程約11.8公里。

(三) 認識月眉、月美地區人文自然鄉土、古蹟及人文歷史、在地葫蘆藝術特色及在地食農教育永齡有機農場。

七、報名方式：

(一) 填寫附件三報名表繳交至月美國小學務處。

(二) 報名截止日：即日起至108年10月11日(五)下午4時止，依報名時間序錄取，錄取名單將於10月12日(六)公告學校網站(<http://www.ymp.ks.edu.tw>)。

八、經費：

(一) 本經費由教育部體育署全額補助。

九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附件一】

高雄市 108 年月美國國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108 年 10 月 26 日(六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
0800-0830	報到、領取紀念品	月美國小	月美國小團隊	
0830-0930	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	學校穿堂	外聘講師	外聘
0930-1200	1. 月美國小 2. 黃家古厝 3. 月眉橋紀念碑 4. 小份尾新和社區 5. 古早味洗衣場 6. 集來國小 7. 沿途人文鄉土環境認識	台 29 線	月美國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習( 助教 8 人)
1200-1330	午餐	集來國小	月美國小團隊	
1330-1600	1.參訪葫蘆藝術雕刻館 2.認識葫蘆藝術 3.葫蘆手做 DIY 活動	葫蘆藝術雕刻館	月美國小團隊 何明賢老師	外聘
1600-1630	欣賞沿途風光 賦歸(月美國小穿堂解散)	台 29 線	月美國小團隊	內聘 體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習( 助教 8 人)

◎行前注意事項：

- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

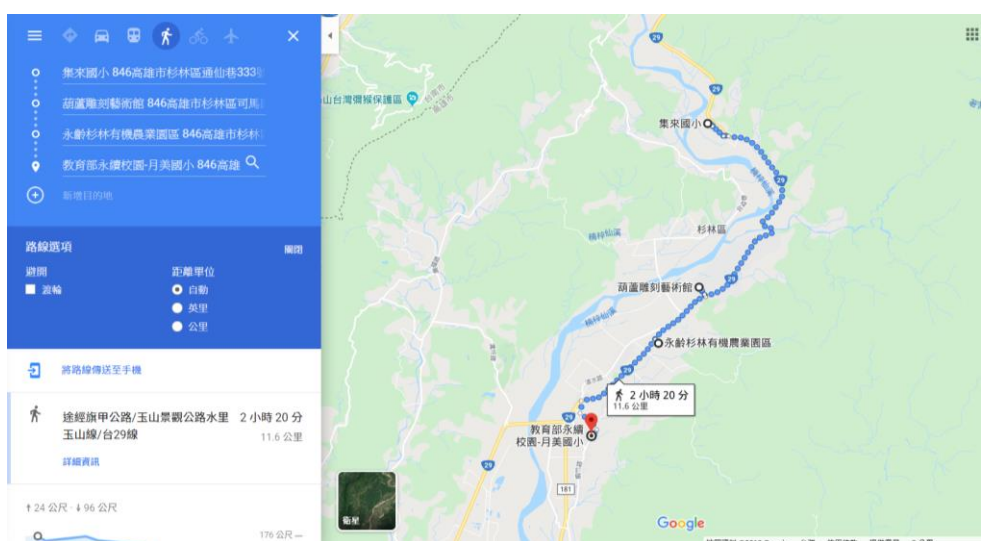
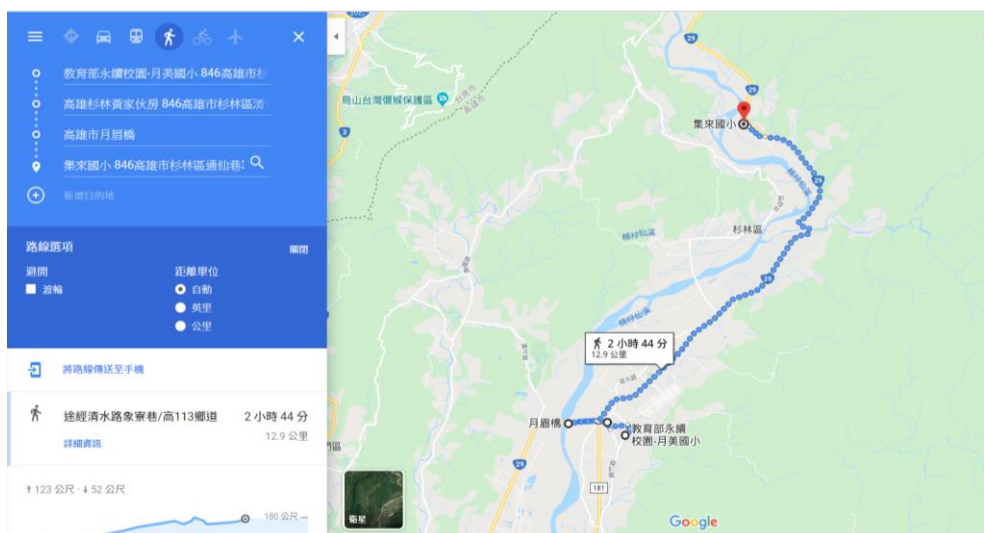
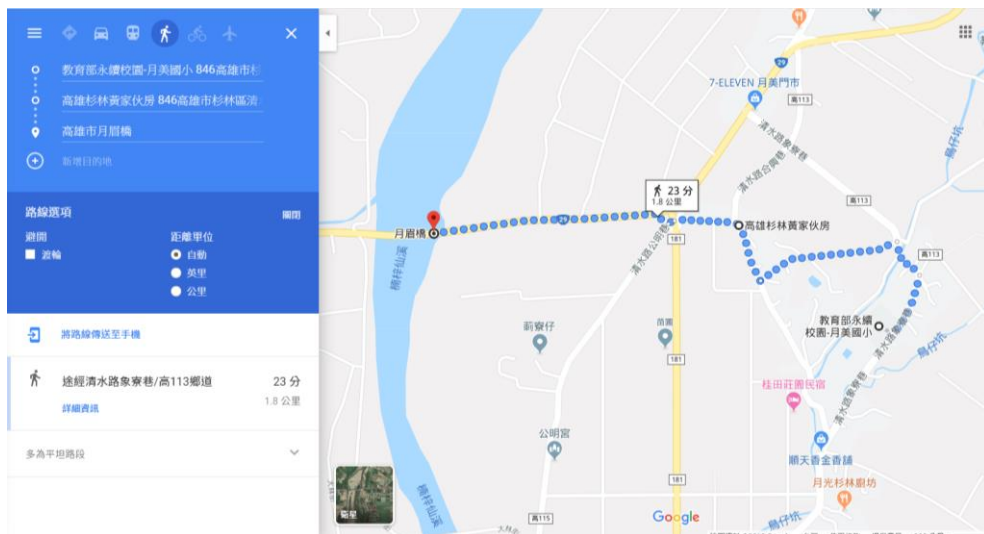
祝大家一切平安順利！一的一條路！

祝大家一切平安順利！

月美國小 敬啟

## 【附件二】

### ◎騎車路線圖:上午行程路線圖



【附件三】

高雄市 108 年月美國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		身 高		性 別		出生日 期	年	月	日	
就讀學校	國小 年 班				身分證字號(辦理保險用)					
聯絡地址										
參加 家長姓名		身 高		關 係		連絡 電話	電話:			
	出生日期		年	月	日	身分證字號				
緊急聯絡 人		關 係		連絡電話	電話:					
						手機:				
						公司:				

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽月美國小，電話：07-671404#121。

\*即日起至 108 年 10 月 11 日(五)下午 4 時止，依收到報名表的時間錄取，正取、備取名單將公告學校網站(<http://www.ymp.ks.edu.tw>)。

【附件四】

月美國民小學辦理「108年度自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動經費概算表

項目	單價	數量	金額	備註
外聘講師 鐘點費	2000	3 節	6000	葫蘆雕刻 2 節、集來泥火山導覽 1 節，共 3 節
內聘講師 鐘點費	1000	2 節	2000	安全騎車技能教育與實習 1 節、黃家古厝 1 節，共 2 節
外聘助理講師 鐘點費	500	16 節	8000	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習 2 節，每節 8 位，共 16 節
膳費	70	60	4200	講師、參加人員及工作人員使用
活動布置費	2000	1	2000	紅布條、碳粉匣、紙張、海報輸出...等
紀念品	100	60	6000	參與活動親子、工作人員等
活動講義製作	20	60	1200	活動手冊、教材、教具、資料袋等
葫蘆 DIY 活動	275	60	16500	參與活動親子、工作人員等
自行車租賃費	200	60	12000	參與親子體驗活動人員
隨隊保母車輛租賃	3000	1	3000	含司機兼自行車維修技術人員
自行車租賃運費	14000	1	14000	貨櫃車運送
茶水費	30	60	1800	參與活動親子、工作人員等
旅遊平安保險費	30	60	1800	參與活動親子、工作人員等
雜支	1500	1	1500	文書資料、行政文具、光碟片、茶點、油資、成果資料製作等
合計			80000	概算表內除鐘點費外，各項經費得相互勻支

承辦單位:

總務處:

會計室:

校長:

## II. 收支決算表

### 【附件四】

月美國小辦理「108年度國小自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動經費概算表

項目	單價	數量	金額	備註
外聘講師鐘點費	2000	3節	6000	葫蘆雕刻2節、集來泥火山道相關景點導覽1節共3節
內聘講師鐘點費	1000	2節	2000	安全騎車技能教育與實習1節、黃家古厝1節，共2節
內聘助理講師鐘點費	500	16節	8000	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習2節；每節8位，共16節
膳費	70	60	4200	講師、參加人員及工作人員等使用
活動佈置費	2000	1	2000	紅布條、碳粉匣、紙張、海報輸出...等
紀念品	100	60	6000	參與活動親子、工作人員等
活動講義製作	20	60	1200	活動手冊、教材、教員、資料袋等
葫蘆DIY活動	275	60	16500	參與活動親子、工作人員等
自行車租賃費	200	60	12000	參與親子體驗活動人員
隨隊保母車輛租賃	3000	1	3000	含司機兼自行車維修技術人員
自行車租賃運費	14000	1	14000	貨櫃車運送
茶水費	30	60	1800	參與活動親子、工作人員等
旅遊平安保險	30	60	1800	參與活動親子、工作人員等
雜支	1500	1	1500	文書資料、行政文具、光碟片、茶點、油資、成果資料製作等
合計			80000	概算表內除鐘點費外，各項經費得相互勻支

承辦單位：

執行主任 王文慧  
學務主任

總務處

總務主任 沈峯明

會計室：

會計員 黃雙君

校長：

國語市利林區  
月美國民小學 校長 蔡慶輝



### III. 執行成果

執行單位	高雄市杉林區月美國民小學		
計畫名稱	108學年度「自行車推廣活動-親子假日體驗營」	辦理地點	月美國小鄰近的人文鄉土歷史景點
補助金額	新台幣 捌萬 元整	辦理期間	自108年10月26 日起 至108年10月26 日止
參與人員	80人		

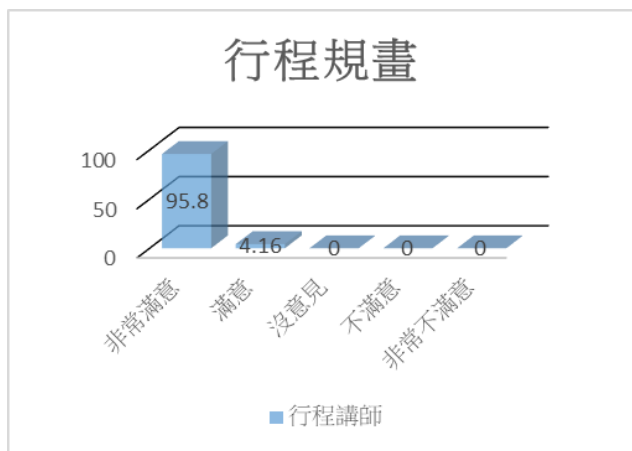
#### 執行成果概述：

在假日親子自行車的體驗營活動中，家長可以陪伴著孩子一同騎車，一同出遊，一同聊天，一同進行團隊活動，有家長說真的是生命中最難忘的一件事了，會在自己的人生中留下美好的回憶。在孩子小的時候，我們會常陪在身邊覺得他們需要我們的照顧，等到他們慢慢長大，我們覺得他們能力已經增長，可以獨立自主，反而忽略親子共同做一件事的樂趣。由學校辦理的這個自行車假日親子體驗營的活動，正是可以讓家長們重回與孩子一起的感覺，用這樣的觀念，利用這樣的方式，來增進親子間的關係。

- 1.沒有體驗過騎自行車的活動，和孩子一起去嘗試，是一個很好的生活體驗。
- 2.活動前很多家長害怕沒辦法完成自行車活動的路線，怕自己的體力不好，但是一旦坐上了自行車，開始動起來，整個人好像就充滿精神體力一樣，這樣好的表率，就是給孩子最好的成長的禮物。
- 3.透過活動的過程中，了解家鄉的人文及歷史環境，了解自己的土地與故鄉間的情感，在認識家鄉的過程中，也間接的認識了住在這裡的自己，並了解愛鄉愛土的感覺。

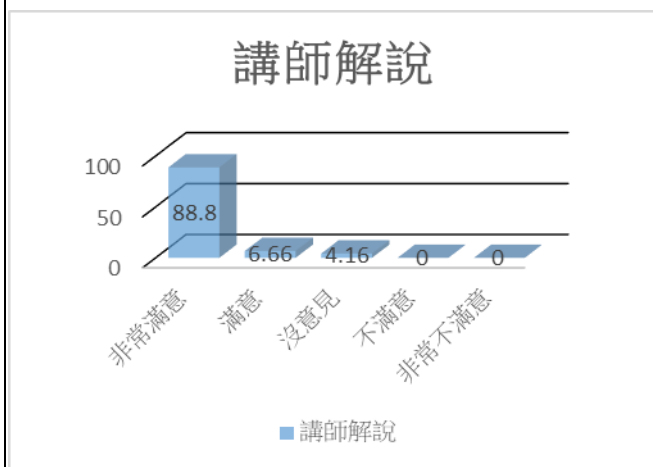
效益評估：

1.



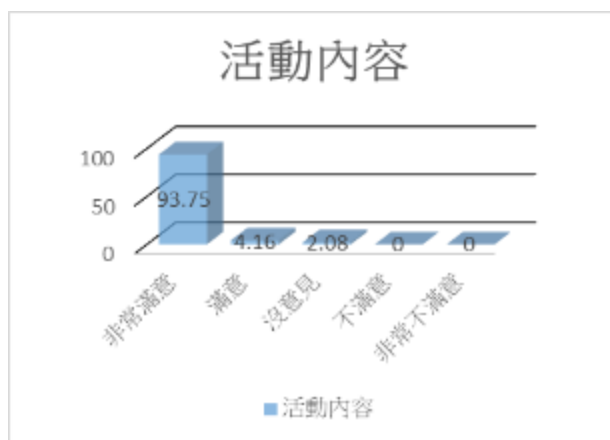
大多數參與的人員覺得本次活動行程規畫很好，地點尤其大多數的家長是第一次參與這樣子親子自行車的活動，覺得新奇又有趣。尤其是跟孩子一起騎自行車這樣著類型的活動，是他們比較少接觸到的。

3.



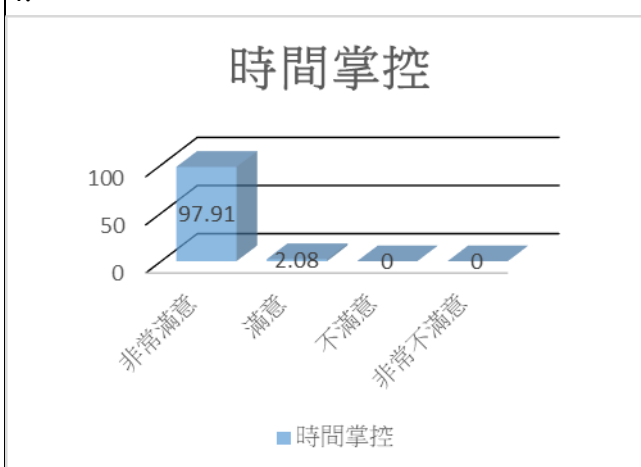
由在地耆老細細解說黃家古厝的歷史，了解古厝建築的緣由，歷經了幾個世代依然屹立不搖的呈現在眾人的眼前。平日生活中匆匆忙忙經過沒有停下來欣賞的鄉景街景，也都成為每個人心中一片讚嘆的風景。在了解在地小農的奮鬥歷史後，對於在地的產業，也能有更加深的認識及佩服，慢慢在家鄉成長茁壯的創新農業，也賦予家鄉產業發展新的方向與契機。葫蘆 DIY 活動，由在地葫蘆藝術發展老師協助解說家長葫蘆藝術

2.



大多數的參與的人員，覺得活動內容多樣又富教育意義。除了認識家鄉的環境，了解杉林鄉黃家古厝人文歷史發展，小份尾的在地小農的食農教育以及葫蘆 DIY 活動等等，都讓學員玩得非常盡興。

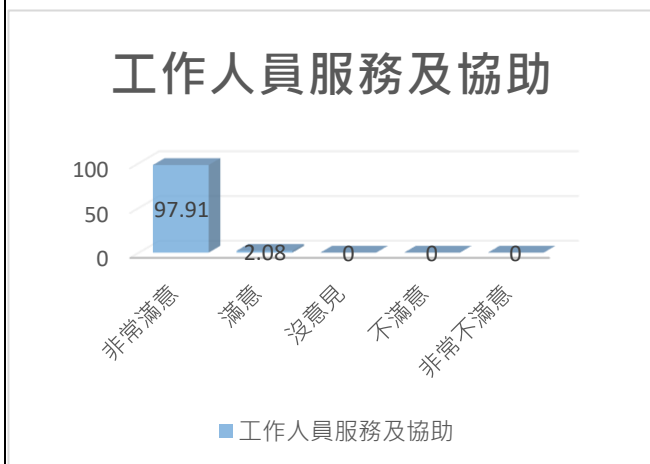
4.



大多數的學員對整個活動的時間流程掌控是很贊同的。考慮到大多數的學員都是第一次參加自行車的營隊，所以在排點的時候，也都會注意到適時的放入休息站，讓學員可以補充水分並稍微休息。中午休息時間，也讓大人小孩在用餐完畢後，可以在新和活動中心的大廣場，坐下來聊聊天，散散步，寬敞的環境，讓大家都覺得很舒服。整體的時間規劃及掌控都很好，家長也都覺

發展的歷程，並讓學員動手體驗葫蘆小夜燈DIY，大家完成自己的作品都覺得非常開心。

5.



大多數的學員都能配合活動工作人員的說明與規範，並能遵守秩序。許多家長看到工作人員協助交管、協助聯絡事項、協助學生的安全等，都非常的感謝。

得是一個很棒的行程，在過程中不會覺得要一直趕著上路到下一站。

檢討與建議：

1. 學校第一次辦理這樣的活動，遇到很多的困難，尤其是偏鄉務農的家長，大多數沒有參與這樣親子戶外自行車活動的時間及經驗，在報名的過程中，頻頻遇到困難，很多家長都說沒空，沒辦法參加。學校花了很多時間在溝通與宣導活動上面。
2. 本校位處偏鄉，家長多數務農，對於這樣子親子戶外自行車假日體驗營的活動能參與，真的很不簡單，也算是學校的一項創舉。但是聽到大多數的家長在結束時都說收穫良多，覺得能參加這樣的活動很棒，所有辦理活動中的辛苦都值得了。
3. 家長在回饋表中提到：
  - (1)感謝學校能舉辦這樣的親子活動，參加完覺得很棒，很開心。
  - (2)從講師的介紹中重新認識杉林，獲益良多，希望學校能多多辦理類似的活動。
  - (3)和孩子一起騎車，自己也第一次參加自行車活動，覺得很難忘。
  - (4)下次希望有更簡單、短一點的行程，讓低年級的學生也可以參加。

## 活動照片



一早腳踏車租賃公司人員便到校卸下今日要使用的自行車。



蔡校長親自示範如何仔細檢查腳踏車及調整座位的高度。



蔡校長親自說明今日活動的行程及相關腳踏車交通安全注意事項。參與的人員皆專心聽講。



集合說明完畢後，由參與的人員進行腳踏車騎車技能的實習及體驗。每位學生皆迫不及待上車體驗。



準備好了嗎?準備好了。每位成員都迫不及待，整隊準備出發!



出發前的大合照，Let' s go!



出發了，帶著興奮及愉快的心情，我們出發了，前往行程中的第一個景點—黃家伙房。



出發了，帶著興奮及愉快的心情，我們出發了，前往行程中的第一個景點—黃家伙房。



一路上，大家跟著每個隊伍的路隊長，井然有序地騎車前進，一個接著一個，前往行程中的第一個景點—黃家伙房。



我們來到了第一個景點—黃家伙房。大家陸續停車，準備參觀並聆聽地方耆老的介紹。



黃老師為大家細心介紹有百年歷史的黃家伙房，地形是螃蟹地形，兩口水井代表螃蟹的兩顆眼睛，那是大正(民國)4年完工的，螃蟹地形沒有鋪設水泥，就用草皮。



黃老師介紹黃家歷代的成員，鄉長出過2位，校長有6位、縣議員有2位，很多老師和公務人員。環境地靈人傑，人才輩出。



參加人員在黃家伙房門前牌樓大合照，希望前人留下的前後刻有友孝遺風及五經世第字樣，能夠在後代的子孫及旁人心中留下孝順長輩、勤奮向學的好精神。



大夥整裝完畢後繼續繼續前往下一站杉林圖書館。



杉林圖書館館長親切地到門口迎接我們的到來，歡迎我們的到來並帶領我們認識杉林圖書館的位置及館內的設施。



多數的孩子一進到開著冷氣涼涼的圖書館內，都迫不及待坐下來休息一下並聆聽館長對館內設施的介紹。



杉林圖書館館長向我們介紹館內的藏書以及館內目前相關的活動，並鼓勵家長及孩子有空可以使用圖書館的服務並多到圖書館借書。



杉林圖書館後方有一個木頭建置的平台，有非常美麗的風景可以欣賞，聽館長說很多到圖書館的人會到戶外閱讀，感受一下和風與鳥叫聲。



杉林在地小農張大哥，完成學業後在外打拼了幾年最後還是決定回鄉服務。將原有家庭事業古早味的仙草茶發展得更加細緻。張大哥為學員介紹如何熬煮仙草茶的流程。



除了古早味的仙草茶之外，小農張大哥還介紹了目前他們研發的另一項產品神花茶。從摘下的新鮮的洛神花曬乾後熬煮的洛神花茶加入冰糖，是夏季的解渴聖品。



大家紛紛試吃新鮮的洛神花吃起來是什麼味道，酸酸的、澀澀的，我們嚐到了最原始的洛神花的味道。



張大哥利用有獎徵答讓學生及家長來回答問題，每個認真回答並答對的學員，還可以獲得自製的仙草凍一個，大家都搶著要回答。



張大哥介紹大家熬煮仙草茶的地方，並說明熬煮的大鍋經過改良後，比起以前舊式的鍋子省時多了。



081026在小份尾的新和活動中心我們拍大合照，完後就可以享用我們的中餐了。



午後進入大愛森林自行車步道，兩旁濃密的大樹讓大家感受到自然涼爽的氣息。兩旁盡是大樹的自行車步道，引領我們前往下一個景點--大愛葫蘆藝術館。



途中的永齡有機農場，在八八風災後協助許多失去家園的人們就業並重新再站起來。園區新鮮的有機蔬果常常是本校學生午餐中營養的菜餚，讓學生及參與人員認識我們家鄉的在地產業，也是本次活動的一大目的。



大愛葫蘆藝術館的老師向我們介紹今天葫蘆小夜燈 DIY 的材料及工作，並進行示範，讓家長及孩子知道如何使用工具並進行葫蘆小夜燈圖案設計。



大愛葫蘆藝術館的老師從旁協助家長及孩子工作如何拿、如何操作，協助解決團員葫蘆小夜燈的雕刻的問題。



每個學員都認真的雕刻自己的葫蘆小夜燈，雖然大家都是第一次使用電動雕刻刀，不過大家的學習力也都超棒的，一下子就上手了。



大小學員都認真的在進行自己獨一無二的葫蘆小夜燈雕刻設計，現場不時發出機器嗡嗡的聲音，但是每個人的專注，讓現場呈現非常寧靜祥和的感覺。





大功告成，完成自己雕刻的葫蘆小夜燈，喜悅之情溢於言表。



大功告成，完成自己雕刻的葫蘆小夜燈，喜悅之情溢於言表。



先試一下完成後的葫蘆小夜燈插電後的樣子，燈光的影子，像飛翔的白鴿，好開心。



帶著今天滿滿的回憶及自己獨一無二的葫蘆小夜燈在葫蘆藝術館門前大合照。準備回程了。

## 12. 高雄市田寮區新興國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：教育部體育署108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。

二、目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：高雄市政府教育局

(三) 承辦單位：高雄市田寮區新興國民小學

四、參加對象：高雄市國小1~6級學生及家長;田寮國中學生。

五、活動相關內容如下：

(一) 時間：108年11月24日(星期日)08：00~16：00(暫訂)。

(二) 地點：高雄市田寮區新興國小集合。

(三) 人數:80人(傳真報名07/6361130至額滿為止)。

六、活動課程：如附件一。

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 自行車騎乘路線:新興國小-石頭廟-呂家古厝-新興國小  
來回約20公里以內。

(三) 田寮地區人文自然鄉土-如課程表。

七、報名方式：

(一)請填具報名表(掛在新興國小網頁)傳真至田寮新興國小07-6361130，以傳真時間

為主依序錄取。

(二)報名截止日:即日起至 108 年 11 月 8 日(五) 下午 4 時止，額滿立即截止。

八、經費：

(一) 本經費由教育部全額補助(附件二)。

九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備自行車及安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品(無自行車者由承辦單位提供)。

(二) 活動當天由承辦單位提供腳踏車專用水壺一個。

(三) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體署核備後實施修正時亦同。

附件一

108 年度田寮區新興國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

108 年 11 月 24 日(星期日)暫訂				
時間	課程內容	地點	負責人/講師	備註
07:40~08:00	報到	新興國小	新興國小團隊	
08:00~08:20	新興國小采風錄	新興國小中廊	新興國小導覽團隊	
8:20~9:20	正確騎乘及運動傷害防護、安全說明事項	新興國小	趙健樺	外聘 另含助教
9:20~10:20	認識石頭廟建築特色及建廟傳奇故事	石頭廟	大崗山人文協會	外聘 另含助教
10:20~12:00	烏山下的傳奇故事	呂家古厝	大崗山人文協會	外聘 另含助教
12:00~13:00	午餐	新興國小	新興國小團隊	

13:00~14:30	1.大崗山生態故事 2.認識龍鳳寺的故事	新興國小	大崗山人文協會	外聘
14:30~16:00	在地特色美食 DIY 體驗 活動	本校童玩教室	新興國小團隊	內聘另含助教
16:00~	快樂賦歸	新興國小	新興國小團隊	

附件二

108 年度田寮區新興國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動經費明細表

( 單位:元 )

編號	項目	單價	數量	總計	備註
1	教練鐘點費	1000	4 小時	4000	
2	助理教練鐘點費 (自行車團隊)	500	20 小時	10000	500 元 x4 小時 x5 人 =10000 元
3	導覽解說鐘點費	1000	4 小時	4000	1000 元 x4 小時 =4000
4	導覽解說助理教師 鐘點費	500	15 小時	7500	500 元 x3 小時 x5 人 =7500 元
5	膳費	80	60 人	4800	其餘 20 人經費自籌
6	DIY 材料費	250	50 份	12500	其餘 30 人經費自籌
7	保險	25	50 人	1250	其餘 30 人經費自籌
8	講義資料	80	70 份	5600	其餘 10 人經費自籌
9.	布置費	7300	1 式	7300	
10	腳踏車專用水壺	250	60 份	15000	其餘 20 人經費自籌
11	腳踏車租車費	200	17 輛	3400	
12	雜支	4650	1 式	4650	
合計				80000	

承辦人: 張金枝      主計: 李怡樺      校長: 劉瑞政

## II. 收支決算表

108 年度田寮區新興國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動經費明細表(調整後)  
(單位:元)

編號	項目	單價	數量	總計	勻支	勻支後的金額
1	教練鐘點費	1000	4 小時	4000	0	4000
2	助理教練鐘點費 (自行車團隊)	500	20 小時	10000	3500	6500
3	導覽解說鐘點費	1000	4 小時	4000	1000	3000
4	導覽解說助理教師 鐘點費	500	15 小時	7500	3500	4000
5	膳費	80	60 人	4800	0	4800
6	DIY 材料費	250	50 份	12500	0	12500
7	保險	25	50	1250	188	1438
8	講義資料	120	70 份	5600	2800	8400
9.	布置費	7300	1 式	7300	0	7300
10	腳踏車專用水壺	225	60 份	15000	1500	13500
11	腳踏車租車費	200	17 輛	3400	6600	10000
12	雜支	4650	1 式	4650	88	4562
合計				80000		80000

承辦人:

教師兼任  
學務主任 張金枝

主計:

會計室  
主任 王婉儀

校長:

新興國民小學  
林漢斌

### III. 執行成果

#### 活動檢討與建議

##### 一、 檢討:

- (一) 本次規劃活動路線恰逢進行路面工程整修,導致活動日期由原本11月24日延到12月15日,造成承辦人員無法做結案作業,延誤成果彙整送件,深感抱歉。
- (二) 田寮區自然環境優美,有大崗山、月世界二種截然不同的地質生態環境,深具特色的人文景觀石頭廟和呂家古厝,又鄰近阿公店環湖自由車道,空氣清新且車流量少,外加上路面高低起伏,上坡下坡成波浪狀,實屬自行車愛好者的首選。有鑑於此身為田寮區的學校哪有不推展自行車體驗活動的道理。
- (三) 學校一直推動田寮人文生態小小導覽員課程,結合在地月世界人文協會及大崗山人文協會做生態人文導覽實習課程,可說是一舉數得。
- (四) 由於少子化、新住民加上老化社區型態,孩子學習騎腳踏車的比列逐年降低,導致擁有腳踏車人數不多,必須租用腳踏車才能讓活動順利推展。
- (五) 課程結合在地人文生態又有實做田寮在地百年好吃的鼠麴粿,參加的人員覺得好玩又有趣,滿滿的收穫有說不出來的幸福感。

##### 二、 建議:

- (一) 參加人數是否可以降低,讓身為小校的我們在推展自行車活動方面更能得心應手。
- (二) 感謝體育署給新興國小辦理活動的機會,拉近社區距離,讓孩子走讀社區認識社區,又能增進親子間的情感。

# 學員學習單

高雄市田寮區新興國小 108 年度

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 宋江陣  
2. 大粒龍眼  
3. 鳳梨

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

揉麵糰

六、寫下本次活動的學習心得:



高雄市田寮區新興國小 108 年度

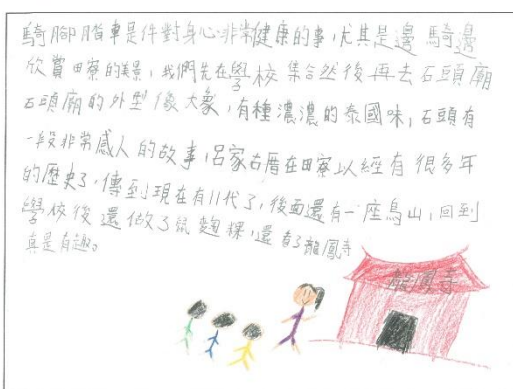
「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 宋江陣  
2. 大粒龍眼  
3. 鳳梨

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

印果印時

六、寫下本次活動的學習心得:



高雄市田寮區新興國小 108 年度

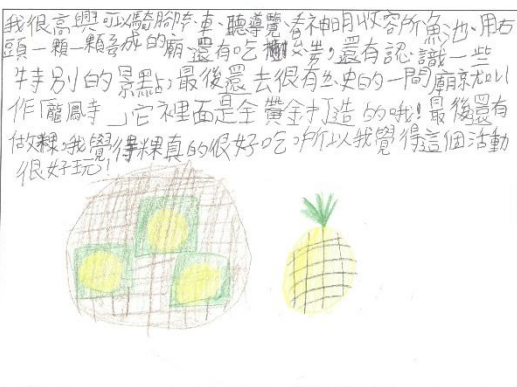
「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 鳳梨  
2. 宋江陣  
3. 大粒龍眼

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

揉麵木團

六、寫下本次活動的學習心得:



高雄市田寮區新興國小 108 年度

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 鳳梨  
2. 大粒龍眼  
3. 宋江陣

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

揉麵木團

六、寫下本次活動的學習心得:



高雄市田寮區新興國小 108 年度

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

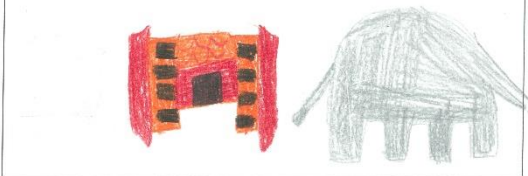
- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 鳳梨  
2. 大粒龍眼  
3. 宋江陣

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

揉麵糰

六、寫下本次活動的學習心得:

非常有趣的活動,讓我認識了石頭廟、呂家古厝,還有做鼠麵糰,雖然我有背西導覽,不過因為中文的活動讓我更了解這些景點,我們去石頭廟吃素齋,再去呂家古厝,看到寶籃、第一鳳梨、第二大粒龍眼、第三宋江陣,而且呂家古厝已經傳到十一代了喔!接著我們做鼠麵糰,我覺得超好玩,就是揉麵糰。



高雄市田寮區新興國小 108 年度

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

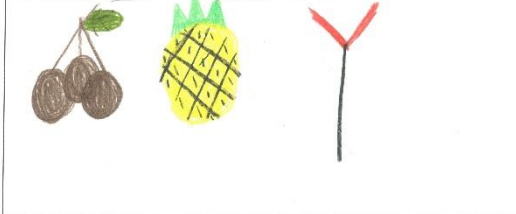
- 一、石頭廟有外型像一隻(大象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 宋江陣  
2. 大粒龍眼  
3. 鳳梨

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

包餡料

六、寫下本次活動的學習心得:

很開心張主任辦這個騎腳踏車的活動,在石頭廟我吃了素齋,看了漁和神明收容所,還進去博物館裡玩,真的超好玩的。接著我們去呂家古厝,它是二落七包三格奇緻,它有二寶籃、宋江陣、大粒龍眼、鳳梨,而且以已經傳到十一代了喔,然後我們還有做糰,超好玩的啦~



高雄市田寮區新興國小 108 年度

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動學習單

- 一、石頭廟有外型像一隻(下象);是哪一個國家建造的(泰國)。
- 二、呂家古厝是什麼建築(三合院);後面是哪一座山(烏山)。
- 三、呂家三寶:  
1. 大粒龍眼  
2. 宋江陣  
3. 鳳梨

四、鼠麵糰 DIY 最有趣的是:

用糰印

六、寫下本次活動的學習心得:

我們去石頭廟看到了用石頭做的廟,聽說因為五百名泰僧,為了要感恩師傅收法會,所以就用石頭蓋了像大象的廟,在吃個點心,石頭廟的春齋是炸地瓜,也會辦園遊會,也有表演,導覽員說裡面共有的主神是觀音,要到呂家古厝聽說,一經傳到了11代。





# 活動照片



### 13. 屏東縣內埔鄉榮華國民小學

#### I. 實施計畫

##### 一、依據：

(一) 教育部體育署「108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫」。

(二) 108年6月12日屏東縣體育發展中心屏府教體字第10820437400號函辦理

##### 二、目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

##### 三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、屏東縣政府體育發展中心

(三) 承辦單位：屏東縣榮華國民小學

##### 四、參加對象：屏東縣國小中、高年級學生及家長

##### 五、活動相關內容如下：

(一) 時間：107年11月9日(星期六)08：00～16：30。

(二) 地點：屏東縣榮華國民小學。

(三) 人數：80人(含學生及家長)。

##### 六、活動課程：(如附表1)

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 自行車騎乘→榮華國小→柚園生態農場→單車國道→屏東農科園區觀賞水族動物展示中心→榮華國小，來回約20公里。

(三) 生態活動課程-如課程表。

七、報名方式：

(一)請填具報名表傳真至榮華國小 08-7702276，依傳真時間序錄取。

(二)報名截止日:即日起至108年10月30日(三) 下午4時止，額滿立即截止。

八、經費：

(一)本經費由本活動經費由教育部體育署補助。(經費概算如附表2)

九、預期效益：

(一)學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一)服裝及車輛：請自行準備自行車，或使用由承辦單位提供之自行車，請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、身分證(免費參觀古蹟)、水壺、手套、輕便雨衣及防曬等用品。

(二)本活動免費參加，有供應午餐，往來榮華國小的交通請自理。

十一、本計畫函報中華民國高級中等學校體育總會，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

屏東縣榮華國小108年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

108年11月9日(星期六)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:30	報到.領取紀念品	榮華國小	榮華國小團隊	
08:30~09:30	教育講座一:自行車構造及行前檢查、正確騎乘等講解	榮華國小中廊	蔡書賢老師	內聘另含助教一名
09:30~10:00	暖身活動、分配取車	榮華國小	蔡書賢老師 榮華國小團隊	
10:00~10:20	騎乘課程一: 榮華國小→柚園生態農場	騎自行車到柚園生態農場	榮華國小團隊	
10:20~12:00	農場生態解說活動、手作DIY課程	柚園生態農場	柚園生態農場	
12:00~13:00	午餐	柚園生態農場	榮華國小團隊	
13:00~13:40	騎乘課程二:柚園生態農場→單車國道→屏東農科園區觀賞水族動物展示中心	騎自行車經單車國道到屏東農科園區觀賞水族動物展示中心	榮華國小團隊	
13:40~14:40	農業科技解說及觀賞水族動物參觀課程	屏東農科園區觀賞水族動物展示中心	屏東農業生物科技園區	
14:40~15:30	騎乘課程三:屏東農科園區觀賞水族動物展示中心→榮華國小	騎自行車返回學校	榮華國小團隊	
15:30~16:30	教育講座二:確騎乘及交通規則、安全注意事項說明、心得分享	榮華國小中廊	蔡書賢老師	內聘另含助教一名
16:30~	賦歸	榮華國小中廊	榮華國小團隊	



### 108 年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		就 讀 學 校	國 小      年      班
生 日	年   月   日	身分證字號	
電 話		自備自行車	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是    _____ 輛
參加家長		關      係	
生 日	年   月   日	身分證字號	

\* 注意事項：騎乘自行車請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、水壺、輕便雨衣及防蚊、防曬等用品。

## II. 收支決算表

### 收支結算明細表

機關名稱：屏東縣內埔鄉榮華國民小學

計畫名稱：108 年度國民小學自行車推廣活動

核定文號：108 年 7 月 19 日 108 高體（五）字第 1080201404 號函

核定補助金額：80000 元

計畫期程：108 年 7 月至 108 年 11 月

單位：元

編號	計畫概算		實支金額	經費來源	備註
	項	目			
1	講師費	1600	1600	教育部	
2	助教費	800	800	教育部	
3	自行車租賃	12000	12000	教育部	
4	午餐便當	6400	6400	教育部	
5	教育活動費	16000	16000	教育部	
6	教育活動費	3200	3200	教育部	
7	紀念品	28000	28040	教育部	
8	醫療耗材	3000	3000	教育部	
9	印刷費	3500	3501	教育部	
10	油料費	500	500	教育部	
11	保險費	1800	1822	教育部	
12	雜支	3200	3200	教育部	
13	(以下空白)				
14					
15					
合計		80000			
			補助經費總額		80063 元
			自籌經費總額		63 元
			應繳回結餘款		0 元

承辦人：  出納：  會計：  機關首長： 

- 附註：1、此明細表概算須與來文申請補助計畫概算一致並應列明全部實支經費。  
 2、請於計畫執行完竣 20 日內陳轉縣府核銷。  
 3、支出明細表編號應與粘貼憑證編號相符。  
 4、經費來源若由政府機關或單位補助，請填機關或單位名稱(如屏東縣政府)；  
 若由獲補助單位自籌，請填「自籌」。  
 5. 不予補助項目：國外旅費、獎金、工作津貼及汽(機)車等  
 6. 不予補助活動：會員大會、理監事會議及例行會議等

### III. 執行成果

#### 計畫成果表

活動名稱	親子假日體驗營	辦理地點	榮華國小、柚園生態農場、農業生物科技園區觀賞水族展示廳
結合社區單位或民間團體		協辦單位：榮華國小家長會	
補助金額	新台幣 80000 元整	辦理期間	108 年 11 月 9 日(星期六)
參與對象	內埔鄉各國小中高年級學生及家長		
活動場次	1	參與人次	81 人
師資人次	2	其他	
<p>活動內容：</p> <p>本活動目的在藉由推廣自行車運動，透過實際的騎乘，鼓勵親子共同一起體驗戶外及大自然生活，進而促進個人健康與活力。本次活動地點以榮華國小為出發點，騎乘路線先由學校直行經騎乘到柚園生態農場進行生態體驗，下午再由柚園出發沿三號國道下自行車專用道(單車國道)騎乘至農業生物科技園區觀賞水族展示廳參觀，最後再沿原路回到學校，全程來回約 20 公里。活動內容上，在榮華國小進行的活動為自行車構造、行前檢查與正確騎乘等相關自行車內容講解，在柚園農場則是進行自然生態解說課程，最後在農業生物科技園區觀賞水族展示廳，則由專業人員帶領觀看各種觀賞魚，解說生態及養殖技術，了解生物科技與生態保育相關知識。整體活動下來，除了達成運動推廣的目的，親子間也有更多的交流與互動，同時也將生態保育與環保觀念落實於生活之中。</p>			
<p>檢討與建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校去年已有初次辦理本項活動之經驗，根據去年的檢討做為今年度改進方向。本項活動因自行車數量多，路上騎乘安全為首要考量，因此在安全方面，活動前除了先向轄區派出所申請義警指揮交通，活動當日也安排 6 ~ 8 位家長騎乘機車，機動式到各路口協助；考量自行車在路途中可能有發生故障的狀況，活動中也安排一輛貨車跟隨車隊，方便人員及車輛的運送或物資補給，也由於有貨車的支援，本次活動有二台單車發生問題，均能在短時間內及時解決，而不擔誤整體活動行程。</li> <li>2. 在生態農場方面，除了學習到相關生態知識，印象深刻的是，在防蚊上，個人可使用防蚊液但不可使用防蚊貼片，以免貼片掉落讓園區內小動物誤食；另外，中午用餐以桶餐方式供應，參加人員自備餐具，避免使用一次性餐具，也落實了生活環保的理念。</li> </ol>			

負責人： ( 簽章 ) 填表人： ( 簽章 )

聯絡電話：08-7701104 傳真：08-7702276 填表日期：108 年 11 月 20 日

## 成果照片



說明 活動報到領取物資及紀念品



說明 自行車騎乘課程講解及教學



說明 講師講解自行車構造及騎乘前的檢查與簡易維修





說 明 學生實務操做自行車檢查與簡易維修



說 明 教師講解自行車正確騎乘及安全注意事項



說 明 車隊出發，活動安排機車及貨車做機動性支援



說 明

學生及家長，親子共同騎乘前往柚園生態農場



說 明

柚園生態農場分組課程活動



說 明

柚園生態農場分組課程活動



說 明

柚園生態農場分組課程活動



說 明

柚園生態農場分組課程活動



說 明

活動用餐，自備餐具用餐，落實生活環保。



說 明

於柚園生態農場合影



說 明

國道下自行車專用道(單車國道)騎乘



說 明

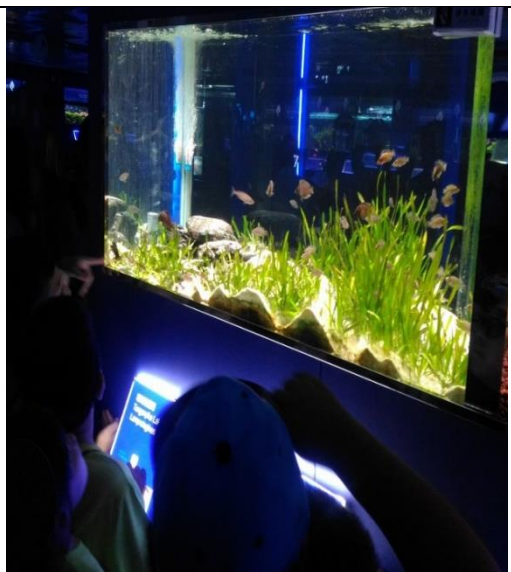
國道下自行車專用道(單車國道)騎乘



說 明 | 農業生物科技園區單車道騎乘



說 明 | 參觀農業生物科技園區觀賞水族展示廳



說 明 | 觀賞水族展示廳生物技術及生態解說活動



說明 於農業生物科技園區觀賞水族展示廳前合影



說明 所有人員安全返校



說明 本次活動路線，全程來回約 20 公里

# 簽到單

屏東縣榮華國小108年自行車推廣活動簽到表  
日期：108年11月9日，8:00~16:30

編號	姓名	備註	簽到
1	潘彥廷	六甲	潘彥廷
2	唐璇	六甲	唐璇
3	蔡奇樺	六甲	蔡奇樺
4	溫文瑄	六甲	溫文瑄
5	潘力帆	四甲	潘力帆
6	陳泰誠	四甲	陳泰誠
7	周陽	四甲	周陽
8	官亮妤	四甲	官亮妤
9	沈思涵	四甲	沈思涵
10	陳宥廷	四甲	陳宥廷
11	吳亮駒	二甲	吳亮駒
12	蔡永紳	二甲	蔡永紳
13	蔡永暢	二甲	蔡永暢
14	陳奕宏	一甲	陳奕宏
15	劉靖翔	一甲	劉靖翔
16	周郁婕	一甲	周郁婕

17	周郁宴	一甲	周郁宴
18	龔郁喬	一甲	龔郁喬
19	龔郁惟	幼兒園	龔郁惟
20	謝宜勳	二甲	謝宜勳
21	呂珮頌	二甲	呂珮頌
22	類承珽	五甲	類承珽
23	邱苑芸	五甲	邱苑芸
24	孫雪惠	五甲	孫雪惠
25	陳雅筑	五甲	陳雅筑
26	王宜臻	五甲	王宜臻
27	石翊綸	三甲	石翊綸
28	陳嘉暘	三甲	陳嘉暘
29	何昆珈	三甲	何昆珈
30	曾宥勳	三甲	
31	劉靖偉	三甲	劉靖偉
32	官亮丞	三甲	官亮丞
33	李栢睿	外校	李栢睿
34	李栢瑄	外校	李栢瑄
35	胡威憑	外校	胡威憑

36	胡斌豫	外校	胡斌豫
37	胡志鵬	外校	胡志鵬
38	李詠儒	外校	李詠儒
39	曾相洋	外校	曾相洋
40	呂坤諭	外校	呂坤諭



屏東縣榮華國小108年自行車推廣活動簽到表  
日期：108年11月9日，8:00~16:30

編號	家長	備註	
1	唐禮明	家長	唐禮明
2	鄭惠菁	家長	鄭惠菁
3	何新鵠	家長	何新鵠
4	吳家睿	家長	吳家睿
5	蔡書賢	家長	蔡書賢
6	胡正緯	家長	胡正緯
7	洪明慈	家長	洪明慈
8	郭麗珍	家長	郭麗珍
9	盧怡君	家長	盧怡君
10	葉美滿	家長	葉美滿
11	李淑認	家長	李淑認
12	謝俊豪	家長	謝俊豪
13	謝依岑	家長	謝依岑
14	謝建億	家長	謝建億
15	劉靜莉	家長	劉靜莉
16	林琬純	家長	林琬純

17	王美霞	家長	王美霞
18	鄧氏清竹	家長	鄧氏清竹
19	王曉柔	家長	王曉柔
20	王曼潔	家長	王曼潔
21	黃語宸	家長	黃語宸
22	蔡月英	家長	蔡月英
23	華千慧	家長	
24	李煥元	家長	李煥元
25	林佳儀	家長	林佳儀
26	胡開山	家長	胡開山
27	王安驥	家長	王安驥
28	胡恆驥	家長	胡恆驥
29	李育驊	家長	李育驊
30	胡有嫻	家長	胡有嫻
31	曾相洋	家長	曾相洋
32	吳梨敏	家長	吳梨敏
33	許殷誠	家長	許殷誠
34	邱坤玉	家長	邱坤玉
35	郭安于	家長	郭安于

36	洪靖晴	家長	洪子洪靖晴
37	劉怡婷	家長	劉怡婷
38	林柏宏	家長	林柏宏 林柏宏
39	徐孝辰	家長	徐孝辰 徐孝辰
40	孔德彰	家長	孔德彰
41	林源	家長	林源
42	吳心好		吳心好
43	何芯好		何芯好
44			
45			
46			
47			
48			

## 14. 澎湖縣湖西鄉龍門國民小學

### I. 實施計畫

- 一、 依據：108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫
- 二、 目的：
  - (一) 藉由體驗活動培植學生具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
  - (二) 以正確安全騎乘及節能減碳環保概念推廣自行車運動。
  - (三) 藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
  - (四) 藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。
- 三、 指導單位：教育部體育署
- 四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
- 五、 承辦單位：澎湖縣龍門國民小學
- 六、 參加對象：湖西地區國中、國小高年級學生及家長
- 七、 辦理日期：108 年 9 月-11 月
- 八、 出發集合地點：龍門國小校門口
- 九、 參加人數：80 人(含工作人員、家長及學生)。
- 十、 活動內容：
  - (一)8:30~8:40 集合報到
  - (二)8:40~8:50 開幕式
  - (三)8:50~9:00 正確騎乘、運動傷害防護說明
  - (四)9:00~9:10 自行車自我安全檢查
  - (五)9:10~9:20 騎乘路線及安全注意事項說明
  - (六)9:20~12:30 湖西鄉自行車道騎乘體驗(約 13 公里)及青螺海域柵網體驗
  - (七)12:30~13:00 發放宣導紀念品、填寫活動意見回饋單
  - (八)13:00-13:50 午餐時間
  - (九)13:50~14:00 賦歸
- 十一、報名方式：於 108 年 9 月 12 日前填具報名表，報名額滿為止，並依報名

順序錄取 60 人。

十二、 注意事項：

(一)請自備變速腳踏車，攜帶安全帽手套風雨衣，著輕便運動服裝及運動鞋，並攜帶健保卡。

(二)全程完成騎乘體驗活動者，由大會頒發完成紀念品、紀念衫、紀念獎章及證書乙份

十三、 經費：如經費概算表

十四、 本計畫經陳核可後實施，修正時亦同。

## 108 年龍門國小自行車親子假日體驗營實施計畫活動流程表(09/21)

時間	課程內容	地點	主持人	備註
8:30~8:40	集合報到	龍門國小	林君諭組長	
8:40-8:50	開幕式	龍門國小	鄭文健校長	
8:50~9:00	正確騎乘、運動傷害 防護說明	龍門國小	林君諭組長	
9:00~9:10	自行車自我安全檢查	龍門國小	林君諭組長	
9:10~9:20	騎乘路線及安全 注意事項說明	龍門國小	辛柏緯主任	
9:20~12:30	湖西鄉自行車道騎乘體驗 及青螺海域柵網體驗	湖西鄉 自行車道	鄭文健校長 柵網業者	沿途解說、特色點 探訪及深度體驗
12:30~13:00	發放宣導紀念品、 填寫活動意見回饋單	龍門國小	林君諭組長	
13:00-13:50	午餐時間	龍門國小	林君諭組長	
13:50~14:00	賦歸	龍門國小	林君諭組長	

騎乘地圖



## 澎湖縣龍門國小 108 年自行車親子假日體驗營實施計畫經費概算表

計畫期程：計畫核定至 108 年 12 月 31 日					
計畫經費總額：捌萬元整					
經費項目	計畫經費明細				
	單價(元)	數量	總價(元)	說明	
茶水費	200	30 箱	6,000	辦理活動所需礦泉水和運動飲料等等	
膳費	80	80 份	6,400	辦理活動所需膳費	
獎品費	紀念品	300	80 個	24,000	自行車安全配件
	紀念衫	250	80 件	20,000	完成騎乘者之紀念衫
	紀念獎章	60	80 個	4,800	完成騎乘者之紀念獎章
保險費	30	80 人	1,800	活動所需保險費	
青螺海域柵網體驗	8,000	1 式	8,000	包含解說及深度體驗，柵網為澎湖傳統漁法之一	
印刷費	550	8 箱	4,400	印製報名表、完成證書、宣傳海報及相關文件	
	2,400	1 條	2,400	活動紅布條	
雜支	2,200	1 式	2,200	活動所需其他器材和材料	
<b>合 計</b>			<b>80000</b>	以上經費請准予於合理範圍內流用	

## II. 收支決算表

附表

### 澎湖縣地方教育發展基金補助及委辦經費收支結報表

學校名稱：澎湖縣湖西鄉龍門國民小學

所屬年度：108

計畫或活動名稱：108年度龍門國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營實施計畫

補助經費核定公文文號：中華民國108年7月19日108高體(五)字第1080201404號

單位：新台幣/元

計畫或活動期程：108年9月至10月

百分比：取至小數點二位

經費支出明細	核定金額 (A)	撥付金額 (B)	實支金額 (C)	計畫結餘 款 (D=B-C)	應繳回結 餘款	憑證 號碼	財產編號	備 註
茶水費	6,000	6,000	6,000	0	0			請查填以下資料：
膳費	6,400	6,400	6,400	0	0			* <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門
紀念品	24,000	24,000	24,000	0	0			*餘款繳回方式
紀念衫	20,000	20,000	20,000	0	0			依規定( <input type="checkbox"/> 繳回 <input checked="" type="checkbox"/> 不繳回)
紀念獎章	4,800	4,800	4,800	0	0			<input type="checkbox"/> 其他(請備註說明)
保險費	1,800	1,800	1,116	684	684			*流用原因說明
青螺海域柵網體驗	8,000	8,000	8,000	0	0			
印刷費	6,800	6,800	6,800	0	0			
雜支	2,200	2,200	2,200	0	0			
合計	80,000	80,000	79,316	684	684			

承辦單位：



會計單位：



機關首長：



備註：

一、本表請隨函檢送乙份。

二、本表「憑證號碼」及「財產編號」均應填寫完整，若購置之設備單價未逾新台幣壹萬元整，無需填報「財產編號」欄。

三、本表「經費支出明細」請依實際執行項目及金額填寫。

### III. 執行成果

#### 參與人數統計表

參與對象	人數	備註
家長	12	
學生	40	含其他學校
社區民眾	1	
教職員	17	含其他學校
總計	70	

#### 活動照片

照片	
說明	出發前教學講解後於校門口出發
照片	
說明	騎乘單車前往青螺社區

照片	
說明	青螺潮間帶柵網體驗
照片	
說明	於青螺社區合照

## 活動檢討與建議表

項目	檢討	建議
時間	本次活動時間充足，且能配合潮間帶體驗之退潮時間。	未來將以類似時間安排活動流程。
地點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本次所選之自行車道，車輛較少，安全性佳。</li> <li>2. 潮間帶體驗之海域適合各年齡層活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持續選擇車輛較少之車道辦理活動。</li> <li>2. 選擇適合各年齡層之活動場域。</li> </ol>
氣候	澎湖地區秋冬之天氣變化較大，較難掌握，去年 10 月辦理時風力較大，今年提前至 9 月辦理。	持續以秋季做為活動辦理時間，並依據天氣預報決定日期或改期舉辦。
參與人員	以本校親師生為主要參加人員，他校師生較少。	可多加宣傳，廣邀社區民眾及鄰近學區學校參與。
工作分配	各人員皆能依任務分組完成工作。	無需增減任務項目。



## 15. 新北市板橋區大觀國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函辦理。

二、目的：

甲、藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

乙、以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

丙、推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。

丁、藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

戊、藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：新北市政府教育局

(三) 承辦單位：新北市板橋區大觀國民小學

四、參加對象：新北市大觀國小六年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

(一) 時間：108年11月8日(星期五)13:00~17:00。

(二) 地點：新北市大觀國小、浮州河濱公園自行車道、新月橋濕地公園踏查。

(三) 人數：預計錄取人數 180 人。

六、活動課程及路線：如【附件一】、【附件二】。

(一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 行程：

大觀國小(步行)→浮洲單車租借站(講解、騎自行車)→浮洲藝術公

園(騎自行車) →新月橋踏查溼地(講解、騎自行車)→浮洲單車租借站(返還自行車) →賦歸大觀國小(步行)

全程無環境汙染，距離 20 公里，符合健康促進、永續環境教育議題。

(三) 認識浮洲地區人文自然鄉土、大漢溪生態環境導覽(濕地棲息鳥類觀察)、新月橋自然濕地(濕地植物生態介紹)。

七、報名方式：

填寫報名表，由各班導師彙整收回後，交回學務處報。

八、經費：

(一) 本經費由教育部體育署全額補助。

新北市板橋區大觀國民小學 108 年度自行車推廣活動--「親子體驗營」

經費概算表

序號	項目名稱	單位	數量	單價	合計(元)	備註
1	內聘講師鐘點費	時	14	800	11,200	7 人 X2 小時 X800=11,200
2	內聘助教鐘點費	時	14	400	5,600	7 人 X2 小時 X400=5,600
3	醫護工作費	時	2	500	1,000	隨行護理師工作費
4	自行車租用	輛	180	200	36,000	大漢溪人工濕地游學體驗 租用腳踏車費用，以每人 使用 3 小時計算
5	環保水壺袋	個	200	10	2,000	發給參與學生及家長，自 行攜帶水壺，減少一次性 保特瓶使用量，提倡減塑
6	團體保險費	式	1	9,000	9,000	
7	雜支				2700	不超過 5%
	合計				67,500	

九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 歡迎父母或親友自由報名參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附件一】

新北市 108 年國民小學「自行車推廣活動-親子體驗營」活動課程表

活動日期	108 年 11 月 08 日(星期五)			
起迄時間	活動內容	預定講師	內/外聘	時數
13：00-13：30	由學校步行至浮洲單車租借站	大觀國小學務處團隊		4 小時
13：30-14：00	1.安全騎車技能教育與實習。 2.分配自行車及行前注意事項說明。	大觀國小學務處團隊		
14：00-14：30	騎乘自行車至浮洲單車租借站	體育專業教師 助教導師	內聘	
14：30-15：30	騎乘自行車至新月橋踏查溼地風光	體育專業教師 助教導師	內聘	
15：30-16：30	大漢溪溼地植物、鳥類生態導覽。	導覽講師 助教導師	內聘	
16：30-17：00	由浮洲單車租借站步行回校	大觀國小學務處團隊		

◎行前注意事項：

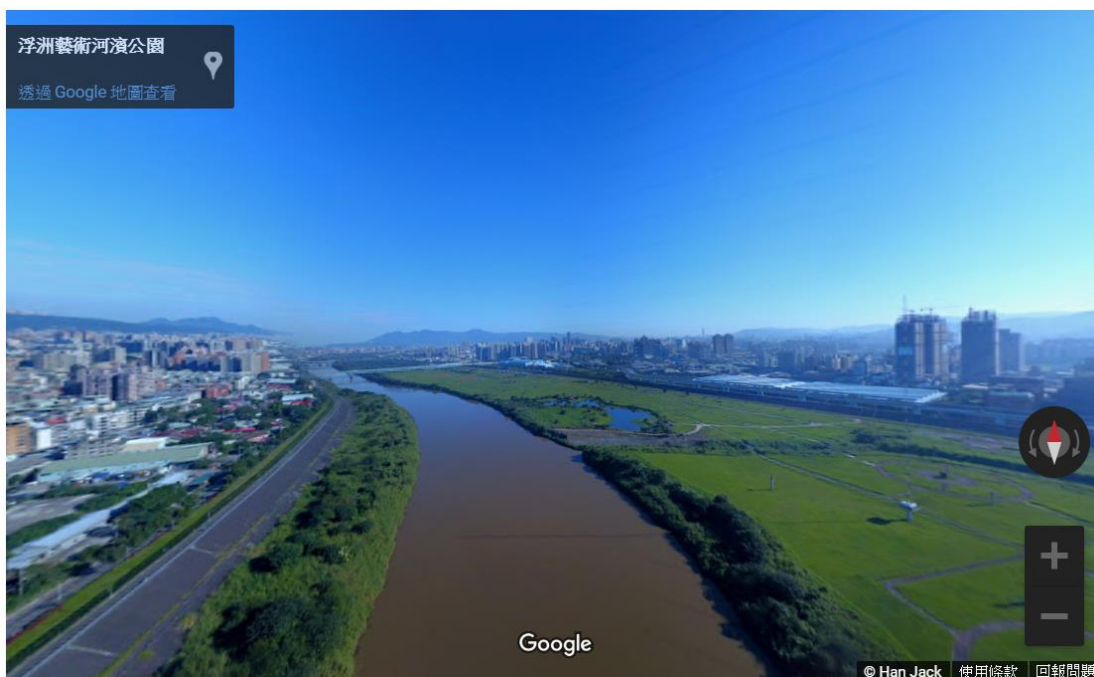
- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

祝大家一切平安順利！

大觀國小 敬啟

【附件二】

◎騎車路線圖：



【附件三】

大觀國小辦理「108 年度國小自行車推廣活動親子體驗營」活動報名表

學生姓名		身 高		性 別		出生 日期	年 月 日													
就讀學校	新北市 區 國小 年 班					身分證字號 ( 辦理保險用 )														
聯絡地址																				
參加 家長姓名		身 高		關 係		聯絡 電話	電話：													
						電話	手機：													
	出生日期	年 月 日		身分證字號																
緊急 聯絡人			關 係			聯絡 電話	電話：													
				手機：																
				公司：																

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽大觀國小，電話：02-296033732#820、824

\*即日起至 108 年 11 月 1 日(五)下午 4 時止，正取、備取名單將公告學校網站 (<http://163.20.6.1>)。

## II. 收支決算表

### 教育部補助經費收支結算表

機關名稱：新北市板橋區大觀國民小學

計畫名稱：108年度國民小學自行車推廣活動

教育部核定函日期文號：教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函

計畫期程：108年06月15日至108年11月30日

所屬年度：108年度

計畫主持人：謝治平校長

單位：新臺幣元

百分比：取至小數點二位

經費項目 (或各受補助學 校名稱)	教育部核定 計畫金額 (A)	教育部核定 補助金額 (B)	教育部 撥付金額 (C)	教育部 補助比率 (D=B/A)	實支總額 (E)	計畫結餘 款 (F=A-E)	應繳回 教育部結餘款 (G=F*D-(B-C))	憑證號碼	財產編號	備 註
新北市大觀國小	67,500	67,500	67,500		45,421	22,079	22,079			請查填以下資料：
										* <input type="checkbox"/> 經常門 <input checked="" type="checkbox"/> 資本門
										* <input checked="" type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助 <input type="checkbox"/> 酌予補助
										*餘款繳回方式
										<input type="checkbox"/> 依合約約定 ( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)
										<input checked="" type="checkbox"/> 依核撥結報作業要點辦理 ( <input checked="" type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)
										<input type="checkbox"/> 其他 (請備註說明)
										*本案如非全額補助，請列明各分攤單位
										與金額，其金額合計應等於實支總額
										教育部：_____元
										： _____元
										合計 _____元
										*流用原因說明
					合計					

業務(執行)單位：

張簡憶如

會計單位：

翁碧蓮

機關首長：

校長謝治平

備註：

一、本表請隨函檢送乙份。

二、本表「教育部核定計畫金額」係計畫金額經本部審核調整後之金額；若未調整，則填原提計畫金額。

三、本表「教育部核定計畫金額」及「實支金額」請填寫該項目之總額(含自籌款、教育部及其他單位分攤款)。

四、本表「應繳回教育部結餘款」：有指定項目者，以各指定項目計算餘款；未指定項目者，以全案合計數計算。

五、本表「各受補助學校名稱」為供各縣市政府填寫各受補助學校名稱。

六、本表「憑證號碼」及「財產編號」均應填寫完整。

七、各經費項目如依規定辦理流用，流用比例超過30%時，請說明原因。

### III. 執行成果

#### 參與人數統計表：

新北市大觀國小 108 年度國民小學自行車推廣活動--「親子假日體驗營」

參加者身分	人數統計	備註
教師	22 位	
學生	158 位	
合計	180 位	

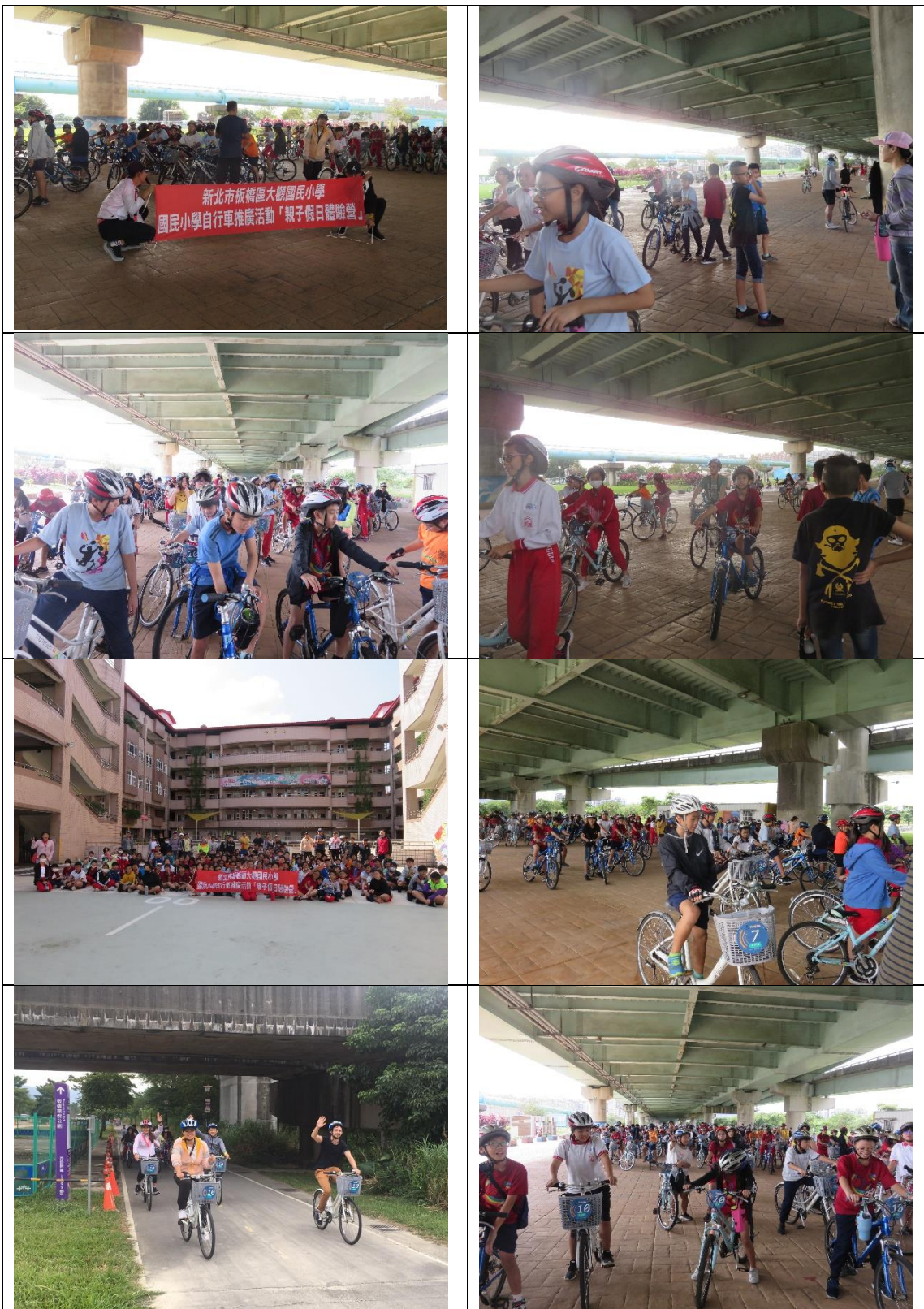
#### 經費支用明細及結算表：

序號	項目名稱	概算(元)	實際支用	小計
1	內聘講師鐘點費	11,200	11,200	0
2	內聘助教鐘點費	5,600	5,600	0
3	醫護工作費	1,000	1,000	0
4	自行車租用	36,000	18,500	17,500
5	環保水壺袋	2,000	4200	-2,200
6	團體保險費	9,000	4606	4394
7	雜支	2700	315	2,385
	合計	67,500	45,421	
	結餘			22,079

結餘款以支票方式繳回



活動照片：





## 檢討與建議：

一、家長很讚許此次活動，學生回家反應，雖然很累，可是很喜歡自行車活動，希望下次還有機會參加。

二、在活動一開始大約有三十幾位學生表明不會騎腳踏車，活動規劃在體育老師指導下，學生先在租借站的大空地練習，等學會騎，開放學生騎上自行車道，經過一小時，許多原本不會騎的學生，紛紛開始上車道，並追上整體大車隊，趕上溼地生態的講解。最後只剩下大約 7 位學生留原地練習。

三、自行車活動符合環保與健康促進教育的推動，學生除了喜歡參加外，另可以引導學生毅力與決心，提供學生面臨困難，思考可以解決困難的方式，最後達成解決困難的結果，引導學生挑戰更高層次的問題。

四、因自行車租借站租金優惠本校五折，故結餘款總計為 22,079 元，以支票方式繳回，支票抬頭「中華民國高級中等學校體育總會」。

## 16. 臺南市安南區安佃國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會 108 年 6 月 3 日 108 高體(五)字第 1080201318 號函辦理。

二、目的：

(一)藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二)以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三)推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。

(四)藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(五)藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一)指導單位：教育部體育署

(二)主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、臺南市政府教育局

(三)承辦單位：臺南市安南區安佃國民小學

四、參加對象：臺南市安佃國小高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

(一)時間：108 年 11 月 9 日(星期六)08：00~16：00。

(二)地點：臺南市安南區安佃國小、新寮、布袋嘴寮魚木、臺灣歷史博物館。

(三)人數：預計錄取人數 80 人。

六、活動課程及路線：如【附件一之一】、【附件一之二】。

(一)自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二)上午路程：安佃國小→溝南厝→新寮→布袋嘴寮魚木→臺灣歷史博物館(休息、午餐)，路程約 7.5 公里。

下午路程：臺灣歷史博物館(團體導覽)→山海圳自行車道→台江大道→安佃國小賦歸，路程約 7.5 公里。

(三)認識台江內海地區人文自然鄉土、認識臺灣各族群及其長時間與臺灣自然環境互動的歷史。

七、報名方式：

(一)填寫【附件一之三】報名表並傳真至安佃國小報名，傳真號碼：06-2559270。

(二)報名截止日：即日起至 108 年 9 月 27 日(五)下午 4 時止，依傳真時間序錄取，錄取

名單將於 108 年 9 月 30 日(一)公告學校網站 <http://www.adcs.tn.edu.tw>。

八、經費：

(一)本經費由教育部體育署全額補助。

(二)經費概算如下：

項次	項目	單價(元)	數量	單位	金額	備註
1	飲用水	150	20	箱	3000	礦泉水
2	午餐	80	100	份	8000	
3	車旗	200	16	面	3200	60cm*150cm
4	紅布條	500	1	面	500	60cm*300cm
5	海報	380	10	張	3800	A2
6	講師鐘點費	2000	1	時	2000	外聘
7	講師鐘點費	1000	2	時	2000	內聘
8	助教鐘點費	500	16	時	8000	內聘
9	DM 含報名表	2	500	張	1000	
10	補給站帳篷	2000	2	頂	4000	
11	完騎證明影印	2	100	張	200	
12	自行車租賃	300	80	輛	24000	
13	活動保險 200 萬	4000	1	式	4000	含學員及工作人員
14	團體導覽機	30	80	臺	2400	
15	活動攝影剪輯	10000	1	式	10000	
16	行政雜支	3900	1	式	3900	
	合計				80000	

九、預期效益：

(一)學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛戶外騎乘活動。

十、注意事項：

(一)活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風

雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二)國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附件一之一】

臺南市 108 年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108 年 11 月 9 日 (星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:30	報到	安佃國小	安佃國小團隊	
08:30~09:30	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	學校玄關	外聘講師	
09:30~12:00	1.溝南厝 2.新寮 3.布袋嘴寮代天府 4.布袋嘴寮魚木 5.臺灣歷史博物館 6.沿途人文鄉土環境認識	安南區 自行車道	吳詩芸主任 安佃國小團隊	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習 (助教 8 人)
12:00~13:30	午餐	臺灣歷史博物館	安佃國小團隊	
13:30~15:00	1.認識臺灣各族群及其長時間與臺灣自然環境互動的歷史。 2.臺灣對外關係以及現代化的臺灣。	臺灣歷史博物館	導覽志工	
15:00~16:30	1.嘉南大圳與台江大道沿途風光與自然生態。 2.賦歸	山海圳、台江大道	吳詩芸主任 安佃國小團隊	體驗活動隨隊安全騎車技能教育與實習 (助教 8 人)

◎行前注意事項：

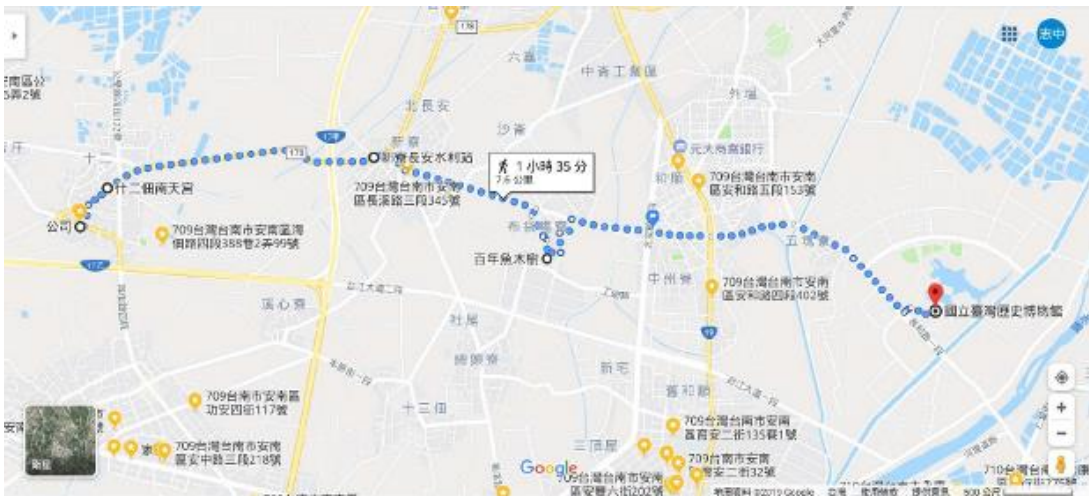
- 1.參加對象：四至六年級學生親子參加(以安佃國小學生優先)，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備自行車與安全帽。
  - 2.自行車不可雙載，活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
  - 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
  - 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！
- 祝大家一切平安順利！

安佃國小 敬啟

## 【附件一之二】騎車路線圖

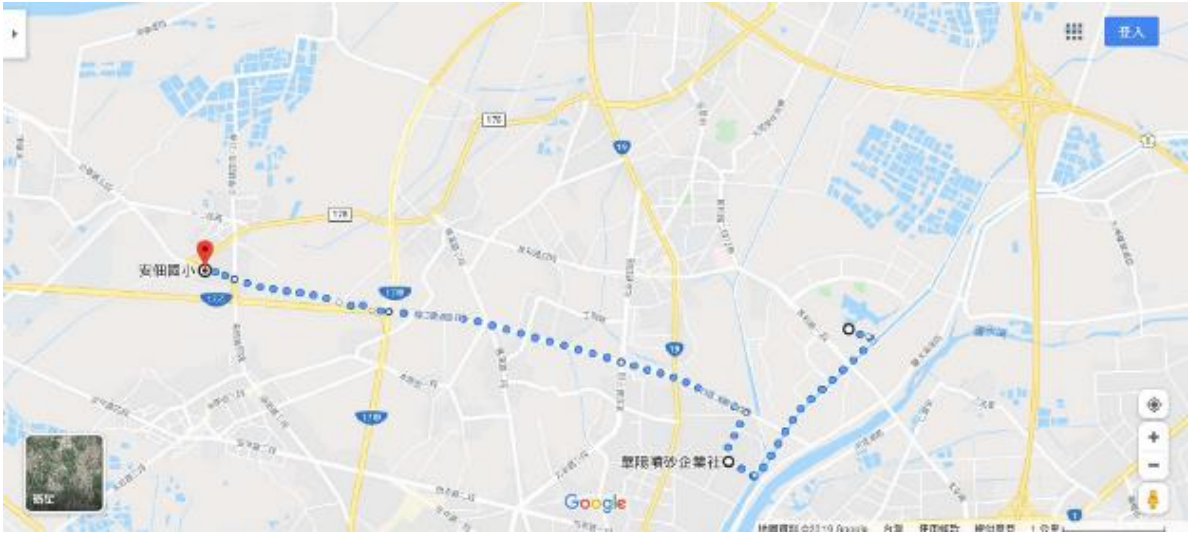
上午行程路線圖 <https://goo.gl/maps/9DxedCVkk9STaub7>

安佃國小大門口(出發)→左轉海佃路四段 490 巷→右轉公學路四段→南天宮(現場解說停留約 10 分鐘)→續行公學路四段、三段/178 縣道→接公學路二段(跨越台 17 甲線 安吉路)→經新寮長安水利站→公學路二段→右轉長溪路三段→左轉長和路四段→右轉長和路四段 251 巷→右轉長和路四段 231 巷 60 弄→右轉布袋二街→左轉布袋一街至百年魚木樹(現場解說停留約 20 分鐘)→左轉布袋路/長和路四段 231 巷→布袋五街→右轉長和路四段→長和路三段(跨越北安路四段)→長和路二段(跨越台 19 線 安和路)→長和路一段→左轉安和路一段 522 巷→國立臺灣歷史博物館(用餐、午休)。(路程約 7.6 公里)



下午行程路線圖 <https://goo.gl/maps/zLLSWgEk3AgiDeM6A>

國立臺灣歷史博物館→慶和路一段、二段旁之山海圳自行車道、橋→右轉開安一街→右轉開安路→左轉台江大道一段(跨台 19 線 安和路)→台江大道二段(跨北安路三、四段)→台江大道三段(跨台 17 甲線 安吉路)→右轉本原街二段 106 巷 97 弄→海佃路四段 388 巷 2 弄→海佃路四段→安佃國小。(路程約 8.4 公里)





【附件一之三】

安佃國小辦理「108 年度國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」活動報名表

學生 1 姓名		性 別		身 高		出生 日期	年 月 日
就讀學校	臺南市 區 國小 年 班				身分證字號(辦理保險用)		
學生 2 姓名		性 別		身 高		出生 日期	年 月 日
就讀學校	臺南市 區 國小 年 班				身分證字號(辦理保險用)		
參加家長 1 姓名		關 係		身 高		出生 日期	年 月 日
聯絡電話	電話： 手機：				身分證字號(辦理保險用)		
參加家長 2 姓名		關 係		身 高		出生 日期	年 月 日
聯絡電話	電話： 手機：				身分證字號(辦理保險用)		
緊急聯絡 人姓名		關 係		聯絡電話		電話： 手機： 公司：	
備註	<input type="checkbox"/> 我們會自行準備自行車與安全帽 <input type="checkbox"/> 我們需要學校代為租借自行車與安全帽 <input type="checkbox"/> 其他：						

\*自行車可自行準備，但車輪輪胎外徑必須要在 26 英吋以上。

\*一家人請寫同一張報名表。

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車租賃及辦理保險等行政事宜，所需費用由相關計畫支出，如有相關疑問請電洽安佃國小學務處，電話：06-2567642#110。

\*報名期限即日起至 108 年 9 月 27 日(五)下午 4 時止，親自繳交或傳真(06-2559270)至安佃國小學務處報名，依繳交時間序錄取，正取、備取名單將於 108 年 9 月 30 日(一)公告學校網站(<http://www.ades.tn.edu.tw>)。

## II. 收支決算表

### 收支結算表

機關名稱：臺南市安南區安佃國民小學

所屬年度：108

計畫名稱：臺南市安南區安佃國民小學108年度國民小學自行車推廣活動—「親子假日體驗營」實施計畫

計畫主持人：何志中

教育部核定函日期文號：108年7月19日108高體(五)字第1080201404號

單位：新臺幣元

計畫期程：108年9月2日至108年11月29日

經費項目	核定計畫金額(A)	核定補助金額(B)	撥付金額(C)	補助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	應繳回結餘款(G=F*D-(B-C))	憑證號碼	財產編號	備註
飲用水	3,000	3,000	3,000	100%	4,600	0	0	625		請查填以下資料：
午餐	8,000	8,000	8,000	100%	6,160	0	0	688		* <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門
車旗	3,200	3,200	3,200	100%	2,591	0	0	623		* <input checked="" type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助 <input type="checkbox"/> 酌予補助
自行車專用三節桿	0	0	0	100%	700	0	0	623		*餘款繳回方式
自行車專用三節桿	0	0	0	100%	410	0	0	623		<input type="checkbox"/> 依合約約定( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)
紅布條	500	500	500	100%	1,000	0	0	623		<input type="checkbox"/> 依核撥結報作業要點辦理( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)
海報	3,800	3,800	3,800	100%	5,000	0	0	625		<input type="checkbox"/> 其他(請備註說明)
講師鐘點費	2,000	2,000	2,000	100%	4,000	0	0	685		*本案如非全額補助，請列明各分攤單位
講師鐘點費	2,000	2,000	2,000	100%	2,000	0	0	690		與金額，其金額合計應等於實支總額
助教鐘點費	8,000	8,000	8,000	100%	8,000	0	0	690		教育部：_____元
DM含報名表	1,000	1,000	1,000	100%	2,000	0	0	624		學校：_____元 廠商：_____元
補給站帳篷	4,000	4,000	4,000	100%	4,999	0	0	625		合計：_____元
完騎證明影印	200	200	200	100%	2,000	0	0	624		
自行車租賃	24,000	24,000	24,000	100%	16,380	0	0	686		
活動保險200萬	4,000	4,000	4,000	100%	3,050	0	0	691		
團體導覽機	2,400	2,400	2,400	100%	2,310	0	0	687		
活動攝影剪輯	10,000	10,000	10,000	100%	10,000	0	0	689		
行政雜支-毛巾	3,900	3,900	3,900	100%	4,800	0	0	627		
合計	80,000	80,000	80,000	100%	80,000	0	0			經費可流用

業務(執行)單位：

教師兼學生事務主任 吳詩芸

會計單位：

會計員 黃春蓮

機關首長：

臺南市安南區安佃國民小學 校長 何志中

### III. 執行成果

#### 參與人數統計

編號	參加人員身分	人數	備註
1	學生	25	
2	大人	35	共 22 個家庭
3	工作人員	20	含導覽講師 1 位 / 車長 8 位 / 交通指揮 6 位 / 其他工作人員 5 位
	合計	80	

#### 經費支用明細

項次	項目	單價(元)	數量	單位	金額	備註
1	飲用水	200	23	箱	4600	礦泉水
2	午餐	80	77	份	6160	便當
3	車旗	162	16	面	2591	2592 實支 2591
4	自行車專用三節桿	100	7	支	700	裝三角旗用
5	自行車專用三節桿 含組裝工具組	110	3	支	410	裝三角旗用
		80	1	80		
6	紅布條	500	2	面	1000	
7	海報	500	10	張	5000	A2
8	講師鐘點費	2000	2	時	4000	外聘 2 人
9	講師鐘點費	1000	2	時	2000	內聘 1 人
10	助教鐘點費	500	16	時	8000	內聘 8 人
11	DM 含報名表	1	2000	張	2000	
12	補給站帳篷	4999	1	頂	4999	
13	完騎證明影印	20	100	張	2000	
14	自行車租賃	315	52	輛	16380	
15	活動保險 200 萬	3050	1	式	3050	
16	團體導覽機	30	77	臺	2310	
17	活動攝影剪輯	10000	1	式	10000	
18	行政雜支-毛巾	60	80	條	4800	
	合計				80000	

## 活動照片



一整排的自行車真的很帥，還貼心的貼上專屬的姓名貼，每人都有符合自己身高的車子。



安全騎車技能教育，從車子到帽子都做詳細的檢查與調整，讓一路都平安。



分為8個小隊，由車長帶隊，副車長壓隊，隊員由親子組成，快樂出發。



注意事項解說完畢後，出發前往南天宮。



南天宮歷史文化與建築解說



離開南天宮，繼續前往下一站



認識布袋嘴寮百年魚木與它的功用



布袋嘴寮代天府休息與歷史人文解說



快樂的午餐時間



下午行程-歷史博物館



帶上導覽機，準備開始認識歷史博物館



歷史博物館的建築





歷史博物館台電特展





歷史博物館的特色解說



歷史博物館的特色解說



結束歷史博物館行程，準備騎自行車返校



離開歷史博物館



回程路上遊覽台江自行車道風，感謝一路上補給車的支援



回到學校



發放紀念品與證明



來個合照留下美好的回憶



辛苦的車長們 讚啦！

## 檢討、建議與心得-師長與家長

<p>何志中校長</p>	<p>台史博騎跡之旅 今年環台之後再次穿起車衣，與安佃國小親師生童心協力完成 21 公里之騎跡！真是愉快又難忘的回憶。</p> <p>上午路程：從安佃國小→南天宮→七寶塔→曾文溪排水線→新寮→布袋嘴寮魚木、代天府→臺灣歷史博物館環館自行車道巡禮(休息、午餐)，路程約 11.7 公里。</p> <p>下午路程：臺灣歷史博物館(團體導覽)→山海圳自行車道→台江大道→安佃國小賦歸，路程約 9.4 公里。</p> <p>我們希望藉由此次自行車體驗推廣活動，指導學童準確騎乘、安全騎乘與維護自行車之技能，培植學童具有健康體魄、享受騎車樂趣與建立運動習慣。並藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。</p> <p>感謝 CMK 公司載運租賃自行車到校，感謝小路與彼特的安全騎車技能講解與調整，感謝安佃國小第 20 屆校友高振嘉教官的講說，感謝學務處詩芸主任的規劃、聯繫、執行與經費核銷，感謝總務處振通主任的後勤支援，感謝俊賢主任與治民副會長的全程影像紀錄，感謝交管組賣力、沉著與穩當的指揮，感謝各車車長與副車長的領騎與護航，感謝治民副會長、嘉隆與珮瑄委員賢伉儷後勤補給車的支援，感謝所有參與此次自行車體驗推廣活動之學生、家長與教師們！</p> <p>在騎乘閒聊間，我才知道原來家長們都很用心，為了準備此次台史博騎跡之旅，陳杏宜副會長全家還特地先到后豐鐵馬道去練習騎腳踏車，也有家長與學生覺得此次騎得不過癮，下次有機會我們來挑戰騎到台灣極西點~國聖燈塔。</p> <p>感謝大家的參與，讓我在人生的旅途中留下不可抹滅的回憶！</p>
<p>老師 1</p>	<p>學童騎乘自行車並不十分熟練，幸好一開始就規畫為親子共騎的活動，增加了人手協助才使活動順利進行。</p> <p>而在自行車的機械運作原理方面，有專業的自行車廠家協助解說，讓所有學員更清楚自行車是如何運作，有助於故障的排除、同時提高騎乘安全。</p>
<p>老師 2</p>	<p>教官只有在路邊解說而沒有停靠的點，因為必須專心騎車，所以無法聽得很清楚，有些可惜，加上安全考量，建議小點略過，挑大點解說。</p> <p>先前參與「扛荖走溪流」，體驗先民因河道氾濫遷移整棟房子避難；此次「單車遊安南」，造訪百年魚木樹、舊曾文溪以及山海圳自行車道，沿途景觀新舊交陳，不僅重新認識安南區，也感受到自然景觀與歷史人文的美。</p>

老師 3	<p>參與人數較多，路上還有停紅綠車，所以隊伍拉得很長，很感謝老師們的安全維護。本來還擔心有小朋友會不能騎完全程，或是自行車故障，但大家都順利平安的完成這次的騎乘活動，讓我們的後勤補給車(一台載車、一台載人)英雄無用武之地，感謝家長們協助擔任補給車的司機，讓我們無後顧之憂。</p> <p>親子一起騎乘自行車，遊覽安南區的風光，是一件很難得的回憶，也讓大家知道安南區規劃的自行車道在哪裡，假日時，可以親子騎自行車，一邊運動，一邊增進親子感情。若以後有這樣的活動，我覺得可以騎車子和紅綠燈少一點的地方，然後騎得稍微遠一點。這次我們規定要四年級以上的學生，是為了安全。但家長很希望可以帶較小的小孩，以及可以騎親子車，這都可以列為往後規劃活動的參考。</p>
老師 4	<p>很有趣的路線行程，我當交管雖然還有需要學習的地方，但總算是能順利完成任務，很開心。小小的可惜是史博館室內在整修，無法參觀。中午的餐點很棒。整體上，是很有趣的活動，感謝大家。</p>
家長 1	<p>一次很棒的親子自行車體驗營。融合了戶外的運動，社區的環境導覽，親子的互動，以及夥伴之間的互助合作，都是可貴經驗與常識的累積。感謝校方的辛勞與用心！</p>
家長 2	<p>非常感謝學校舉辦這次腳踏車親子活動，在路線安排、水補給、午餐、裝備跟安全宣導方面都非常用心，每個路口還安排了老師照護指導。景點的介紹也讓孩子了解在地風景加深對鄉土的印象，開心的跟家人、同學活動在一起，真的是很棒的活動。</p>
家長 3	<p>學校老師與志工團隊的合作無間，讓整條路騎起來，倍加溫暖^^。</p> <p>整個行程(21km)，感受到學校團隊帶給我們的美好親子時光^^。</p> <p>完全不累...屁股痛而已(哈哈大笑)。</p>
家長 4	<p>享受騎車樂趣並藉由親子陪伴，讓孩子們喜愛接觸大自然，並融入鄉土、環境生態與台江文化，一路上的講解真是不錯的行程！</p> <p>感謝校長老師們的用心，還有一路上辛苦的指揮交通、攝影，真是用心良苦！也要感謝安佃國小校友高振嘉教官的講說，讓我們更了解十二佃的歷史文化。</p>
家長 5	<p>這次學校辦理的「童心協力」自行車體驗推廣活動，除了讓親子同樂，學習騎車相關安全技能與體會其中的休閒樂趣之外，校方精心安排騎車路線上有經過許多在地景點並配合深入解說，例如南天宮、布袋嘴寮魚木等等，讓我們了解在地文化過程與自然景觀，增加了本趟自行車體驗的文化深度，讓大人與小孩在活動過程中增加了許多知識，也更愛我們的社區。另外，學校師長與志工們在整個活動不只規劃充實的行程與安排，過程中都給予最大的安全保護，我們大人小孩安心騎車，開心參與活動！感謝您們的付出，真的辛苦了！希望未來還能持續辦理如此有意義的活動！</p>

我是 戴安廷

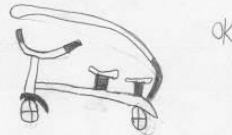
我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我早上六點就起床洗臉、換衣服。這是我假日最早起來的一次。上車的時候我就期待的地還文睡飽這件事給忘了。第一個景點就是南宮宮。以為裡面只有神廟。可是進去時看見有一大堆在別的地方沒有的東西。這裡卻有真的讓我很驚訝！還有很多以前沒去過的景點。但是有一個景點我常常去那裡玩。就是歷史博物館。那裡有一片很大的草原。我常常在那裡追逐、放風箏。真的很有趣。還有一個隱密的暖郵筒。上面有順風車和千里眼。真的好可愛！大家一定要去那裡玩喔！謝謝的主任讓我們有一天的自行車活動。我希望下次還有這樣的活動。

我是 孫煥森

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我想要先去安平再到歷史博物館再去手手手。我想到上次我們也有去安平玩的回憶。我想再去一次。我想要和全校的人一起去。我有一個大回憶。(我愛寧安)



我是 劉益鑫

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我一路上一直撞到老師的車，馬奇在我旁邊的都很危險。要是下次可以直接去開始騎。希望下次不用父母的陪同。



我是 蔡和睿

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我馬奇到橋木的時候終於到了我最期待的地方了。因為馬奇到那裡的時候我必已經快要不行了。只是我喜歡那個阿伯的。這讓我必有好一黑。然後馬奇到歷史博物館附近的自行車道。到那裡讓我享受大自然的美景。這讓我忘記必的事。非常好玩。讓我印象深刻。

我希望下次可以去比較多地方也可以馬奇造一黑占。

我是 陳信凱

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

這天早上我五點就起床，叫爸爸起床，穿上衣服，就騎腳踏車到學校和女朋友聊天。聊天後集合出發。我是第五小隊。隊長老師在路上看到很多風景。爸爸跟我說南宮宮的歷史，還是一個的。接著大家又出發去。聽一下當地話，一轉眼大家已經到了。聽了導遊無語的。說又吃了午。爸爸說七點就回家。回到家後我從四點睡到七點。因為非常的。希望以後還像這樣的活動。能和爸爸一起騎車，非常開心。

我是 董煥洋

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

今天我參加了腳踏車的親子挑戰。我很高興今天能參加這個活動。因為可以跟同學一起騎腳踏車。一起挑戰活動。到了歷史博物館我們就開始吃午飯了。吃完午飯我和同學一起玩遊。玩完之後我們來參觀，最後就騎回家了。

我希望下次能騎更遠，能和爸爸、媽媽、哥哥一起騎腳踏車。



我是 張禮媛

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

我覺得這一次的活動很棒。因為我家的腳踏車很小台，所以媽媽叫我騎學校的。當我一踏上新的腳踏車時，我終於知道為什麼會有人那麼喜歡騎腳踏車了，新的腳踏車騎起來真的很順！雖然我們全家都有參加，但是因為爸爸要開車給車所以不能跟我們一起騎車。希望下次爸爸也可以一起跟我們騎腳踏車。

我是 邱秉宏

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

我在路上看到了百年老樹「魚木」，我們停在雲心裡，和同學們在那玩，一聽到爸爸在說魚木時，我便歪大耳朵聽爸爸說：魚木在以前用來做魚心用的，聽著聽著眼看時間不多了，因此我們就很快的到下一站，騎完後我覺得很好玩，因為可以騎腳踏車又可以聽到地方文化。

我是 高新雅

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

今天早上我很興奮又很期待到學校騎單車，一到學校我就去找自己的腳踏車，找到以後我就試試看自己可以踩到地板嗎？就發現自己不能踩到地板，之後洪禮妍媽媽就幫我把座各向下壓一點點，之後我就踩到地板了。回學校了以後主任就發一瓶粉紅色的水。我覺得這次的腳踏車活動讓我很開心又很棒。

我是 洪禮妍

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

今天我騎自行車去動物園，我們先去南天宮，南天宮時我看到很多很多的雲，然後我們去了動物園，我希望下次可以再全家一起去動物園。



我是 洪以睿

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

一路騎自行車，體會風光之旅還有導覽員的解說，非常好玩。解說雖然，景點細些，但我覺得途中休息點不多，而且歷史博物館也沒開，不能進入是一大缺點。

我是 蔡宜潔

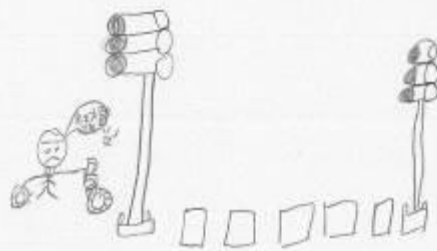
我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

這次的活動有去南天宮、臺灣歷史博物館，我最喜歡的地方是南天宮，因為可以在裡面拜拜，我和家人有在歷史博物館看峇峇、拍照……等，這個活動讓我很難忘。

我是 鄧柏樺

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我覺得很好玩，可是我覺得可以再多一點來玩，我覺得再騎遠一點，我覺得便當很好吃，我完成之後我的腳很痛，我也覺得很開心。



我是 黃柏語

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我覺得騎腳踏車一件很有意義的事情，我之前也有和爸爸去騎腳踏車。這一次的活動我覺得很好玩，不過這一次的路程有一點遠，我希望下一次的旅程可以再遠一點。

我是 蔡博維

我畫(或寫)今日最有印象的 人·事·地·物 (取一畫寫之)

我在「蘇木」中學到了一點，就是可以拿來釣魚。我聽校長說它很軟。我是第五小隊，還有我爸爸、信凱、信凱爸爸，我覺得很開心。

我是 蔡政宇

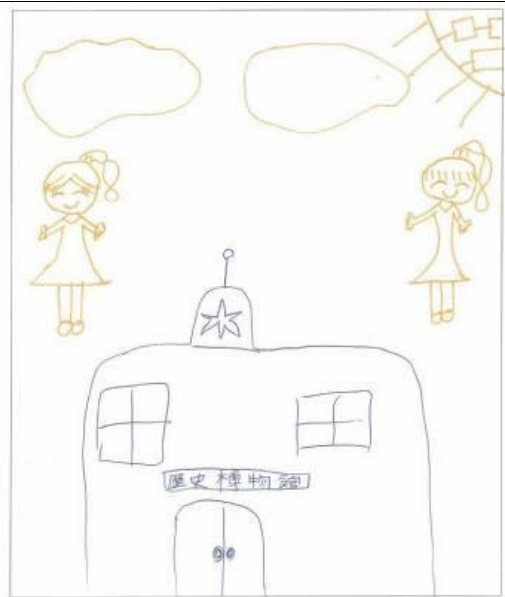
我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

我覺<sup>得</sup>這一次的活動很有趣，可以健身也可以一邊聊天，真是兩全其美，這樣才不會無聊，而且一到史博館，我們馬上就去吃午餐，我們還在玩鬼抓人，這是最開心的事。

我是 張桂馨

我畫(或寫)今日最有印象的 人-事-地-物 (取一畫寫之)

我希望可以去更遠地方，不要一直走走停停，可以一直騎一直騎。到更遠的地方去玩，然後直接到學校，我覺得這樣子才有運動的效果。



## 其他活動相關附件-活動通知單

### 安佃國小「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動



一、時間：108年11月9日(六) 08:00-16:00。

二、報到：上午8:00 玄關報到，風雨球場集合。

三、集合：事先分好8小隊，請依照小隊排列。

四、流程：

時間	課程內容	地點
08:00-08:30	報到	安佃國小
08:30-09:30	安全騎車技能教育與實習 分配自行車及行前注意事項說明	學校風雨球場
09:30-12:00	景點導覽與環境教育解說	安南區自行車道
12:00-13:30	午餐(便當)	臺灣歷史博物館
13:30-15:00	室外園區導覽、室內台電特展	臺灣歷史博物館
15:00-16:00	嘉南大圳與台江大道沿途風光與自然生態	山海圳、台江大道

五、注意事項：

1. 自行車不可雙載，騎乘時務必戴上安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
2. 路上一定要跟上隊伍，若感到身體不適，或是自行車故障，請直接向各車長或隨隊的老師求援。學校有安排補給車輛，可載送不舒服人員與自行車。
3. 自行車上有杯架，可放水壺或礦泉水，除了130-139公分小朋友的自行車沒有杯架。
4. 一開始會發放礦泉水一瓶，路上可隨時補充。
5. 隨身物品請放背包，不要影響騎乘。

六、8小隊名單(車長請騎第1個，副車長請騎最後1個)：

第1小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	張嘉(車長)	劉志中	Y
2	四乙學生	高新傑	Y(無杯架)
3	家長	李秋華	Y
4	六甲學生	陳以捷	Y
5	六甲學生	張政宇	Y
6	家長	陳冠偉	Y
7	六甲學生	王則生	Y
8	家長(副車長)	王傑升	Y

第2小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長)	郭宜潔	Y
2	六甲學生	李慶宏	
3	家長	吳文智	
4	家長	陳淑芬	
5	六甲學生	劉嘉嘉	Y(無杯架)
6	家長	陳仲宏	Y
7	六甲學生	林錦成	Y
8	家長(副車長)	林麗燕	Y

第3小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>高鳳嬌</td> <td>Y</td>	高鳳嬌	Y
2	六乙學生 <td>黃怡瑋</td> <td>Y(不帶安全帽)</td>	黃怡瑋	Y(不帶安全帽)
3	家長 <td>陳桂的</td> <td>Y(不帶安全帽)</td>	陳桂的	Y(不帶安全帽)
4	六乙學生 <td>翁桂芬</td> <td>Y(不帶安全帽)</td>	翁桂芬	Y(不帶安全帽)
5	四乙學生 <td>翁桂琳</td> <td>Y(無杯架)</td>	翁桂琳	Y(無杯架)
6	家長 <td>翁桂冰</td> <td>Y</td>	翁桂冰	Y
7	家長 <td>翁桂真</td> <td>Y</td>	翁桂真	Y
8	黃卿(副車長) <td>翁桂芬</td> <td>Y</td>	翁桂芬	Y

第4小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>吳敏麗</td> <td>Y</td>	吳敏麗	Y
2	四甲學生 <td>張家輝</td> <td></td>	張家輝	
3	家長 <td>王嘉宏</td> <td></td>	王嘉宏	
4	五乙學生 <td>陳桂輝</td> <td></td>	陳桂輝	
5	家長 <td>陳若吟</td> <td></td>	陳若吟	
6	五乙學生 <td>李俊豪</td> <td>Y</td>	李俊豪	Y
7	家長 <td>陳嘉豪</td> <td>Y</td>	陳嘉豪	Y
8	家長(副車長) <td>李育民</td> <td>Y</td>	李育民	Y

第5小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>黃紹強</td> <td>Y</td>	黃紹強	Y
2	四乙學生 <td>陳佳凱</td> <td></td>	陳佳凱	
3	家長 <td>陳忠豪</td> <td></td>	陳忠豪	
4	四乙學生 <td>蔡博雅</td> <td></td>	蔡博雅	
5	家長 <td>蔡博雅</td> <td></td>	蔡博雅	
6	五乙學生 <td>徐子靖</td> <td></td>	徐子靖	
7	四甲學生 <td>林錦成</td> <td></td>	林錦成	
8	家長 <td>洪國珍</td> <td>Y</td>	洪國珍	Y
9	家長(副車長) <td>徐培芬</td> <td>Y</td>	徐培芬	Y

第6小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>劉允豪</td> <td>Y</td>	劉允豪	Y
2	四甲學生 <td>黃紹強</td> <td></td>	黃紹強	
3	家長 <td>林煥宏</td> <td></td>	林煥宏	
4	四甲學生 <td>黃紹強</td> <td>Y</td>	黃紹強	Y
5	家長 <td>陳秋津</td> <td>Y</td>	陳秋津	Y
6	四甲學生 <td>蔡嘉豪</td> <td>Y</td>	蔡嘉豪	Y
7	二乙學生 <td>蔡文宗</td> <td>Y(無杯架)</td>	蔡文宗	Y(無杯架)
8	家長 <td>王育德</td> <td>Y</td>	王育德	Y
9	家長(副車長) <td>黃秋強</td> <td>Y</td>	黃秋強	Y

第7小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>陳桂凱</td> <td>Y</td>	陳桂凱	Y
2	四甲學生 <td>歐家瑛</td> <td>Y(無杯架)</td>	歐家瑛	Y(無杯架)
3	家長MO <td>張宏達</td> <td>Y</td>	張宏達	Y
4	家長 <td>謝秋雲</td> <td>Y</td>	謝秋雲	Y
5	家長 <td>張秋雲</td> <td>Y</td>	張秋雲	Y
6	家長 <td>謝清洋</td> <td>Y</td>	謝清洋	Y
7	家長 <td>張清雲</td> <td>Y</td>	張清雲	Y
8	家長 <td>李秋華</td> <td>Y</td>	李秋華	Y
9	黃卿(副車長) <td>張玉惠</td> <td>Y</td>	張玉惠	Y

第8小隊	家長(車長)	家長(副車長)	隨隊腳踏車
1	黃卿(車長) <td>黃比倫</td> <td>Y</td>	黃比倫	Y
2	六乙學生 <td>洪清豪</td> <td>Y</td>	洪清豪	Y
3	四乙學生 <td>洪佳凱</td> <td>Y</td>	洪佳凱	Y
4	家長 <td>謝淑芬</td> <td>Y</td>	謝淑芬	Y
5	家長 <td>謝淑芬</td> <td>Y</td>	謝淑芬	Y
6	家長 <td>翁豐</td> <td>Y</td>	翁豐	Y
7	黃卿(副車長) <td>翁清蓮</td> <td>Y</td>	翁清蓮	Y

家長(補給車)	家長(補給車)	老師(交通選擇)	黃子凡
家長(補給車)	陳淑芬	老師(交通選擇)	張鈞峰
老師(攝影)	翁煥貴	老師(交通選擇)	石夏豐
老師(拍照)	黃培芬	老師(交通選擇)	陳志偉
老師	林孝輝	老師(交通選擇)	曾凱誠
老師	張清敏	老師(工作人員)	林育宏
教官	黃秋雲	老師(工作人員)	高展豐

## 其他活動相關附件-活動通知單

◎騎車路線圖：

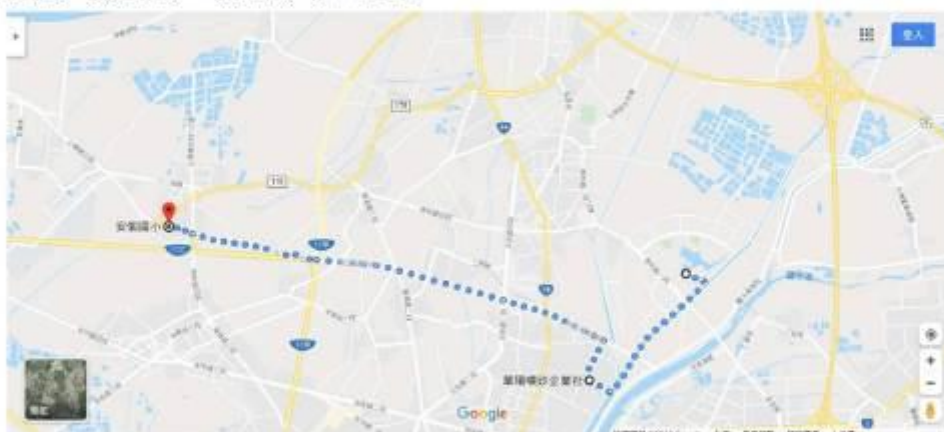
上午行程路線圖 <https://goo.gl/maps/9DxedCVkk9STuab7>

安佃國小大門口(出發)→左轉海佃路四段 490 巷→右轉公學路四段→南天宮(現場解說停留約 10 分鐘)→續行公學路四段、三段/178 縣道→接公學路二段(跨越台 17 甲線 安吉路)→經新寮長安水利站→公學路二段→右轉長溪路三段→左轉長和路四段→右轉長和路四段 251 巷→右轉長和路四段 231 巷 60 弄→右轉布袋二街→左轉布袋一街至百年魚木樹(現場解說停留約 20 分鐘)→左轉布袋路/長和路四段 231 巷→布袋五街→右轉長和路四段→長和路三段(跨越北安路四段)→長和路二段(跨越台 19 線 安和路)→長和路一段→左轉安和路一段 522 巷→國立臺灣歷史博物館(用餐、午休)。(路程約 7.6 公里)



下午行程路線圖 <https://goo.gl/maps/zLLSwgEk3AgiDeM6A>

國立臺灣歷史博物館→慶和路一段、二段旁之山海圳自行車道、橋→右轉開安一街→右轉開安路→左轉台江大道一段(跨台 19 線 安和路)→台江大道二段(跨北安路三、四段)→台江大道三段(跨台 17 甲線 安吉路)→右轉本原街二段 106 巷 97 弄→海佃路四段 388 巷 2 弄→海佃路四段→安佃國小。(路程約 8.4 公里)



## 其他活動相關附件-活動當天報到單

安佃國小辦理「108年度國小自行車推廣活動—親子假日體驗營」活動  
報到單

小隊	身分	姓名	報到打勾
第1小隊			
1	校長(車長)	何志中	✓
2	四乙學生	高新雅	✓
3	家長	李秋華	✓
4	六甲學生	陳以捷	✓
5	六甲學生	蔡政宇	✓
6	家長	陳慈偉	✓
7	六甲學生	王新元	✓
8	家長(副車長)	王保升	✓
第2小隊			
1	老師(車長)	郭宏昌	✓
2	六甲學生	邱秉宏	✓
3	家長	邱文智	✓
4	家長	邱湘蓉	✓
5	六甲學生	劉孟鑫	✓
6	家長	蔡沛潔	✓
7	六甲學生	蘇郁珊	✓
8	家長(副車長)	蘇俊杰	✓
第3小隊			
1	老師(車長)	高旭慶	✓
2	六乙學生	黃柏語	✓
3	家長	顏桂鈴	✓
4	六乙學生	張桂菁	✓
5	四乙學生	張桂璇	✓
6	家長	張雅味	✓
7	家人	張維真	✓
8	老師(副車長)	張嘉容	✓
第4小隊			
1	老師(車長)	吳威敏	✓
2	四甲學生	孫至圻	✓
3	家長	王貞茹	✓
4	五乙學生	郭柏樺	✓
5	家長	郭美吟	✓
6	五乙學生	李詒柔	✓
7	家長	陳杏宜	✓
8	家長(副車長)	李育民	✓
工作人員			
1	老師(交通指揮)	黃子凡	✓
2	老師(交通指揮)	張鈞瑜	✓
3	老師(交通指揮)	石麗馨	✓
4	老師(交通指揮)	林志伍	✓
5	老師(交通指揮)	曾振通	✓
6	老師(工作人員)	林香茹	✓
7	老師(工作人員)	高慈君	✓
第5小隊			
1	老師(車長)	黃鈺揚	✓
2	四乙學生	陳信凱	✓
3	家長	陳志豪	✓
4	四乙學生	蔡博維	✓
5	家長	蔡鴻興	✓
6	五乙學生	孫千晴	✓
7	四甲學生	孫煥森	✓
8	家長	洪苑玲	✓
9	家長(副車長)	孫世芳	✓
第6小隊			
1	老師(車長)	劉承峯	✓
2	四甲學生	黃婷汝	✓
3	家長	蘇珮萱	✓
4	四甲學生	黃柏渝	✓
5	家長	陳秋津	✓
6	四甲學生	蔡承睿	✓
7	三乙學生	蔡宜潔	✓
8	家長	王貞怡	✓
9	家長(副車長)	蔡欣翰	✓
第7小隊			
1	老師(車長)	楊詠鈞	✓
2	四甲學生	戴安廷	✓
3	忠義505	莊宗祐	✓
4	家長	鄭秋霜	✓
5	家長	戴炎輝	✓
6	家長	鄭津仔	✓
7	家長	莊茂榮	✓
8	家人	李京祥	✓
9	老師(副車長)	吳玉惠	✓
第8小隊			
1	老師(車長)	黃比瑜	✓
2	六乙學生	洪苡睿	✓
3	四乙學生	洪提妍	✓
4	家人	張淑芳	✓
5	家人	張秋梅	✓
6	家人	余奮	✓
7	老師(副車長)	張素連	✓
工作人員			
1	家長(補給車)	邱佩瑄	✓
2	家長(補給車)	張治民	✓
3	主任(攝影)	胡復賢	✓
4	主任(拍照)	吳鈺芸	✓
5	老師	林季鏗	✓
6	老師	張倩綾	✓
7	教官	高振嘉	✓

其他活動相關附件-完騎證明與自行車旗







## 17. 宜蘭縣立內城國民中小學

### 1. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

二、目的：

- 1.藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- 2.以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- 3.推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。
- 4.藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- 5.藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、宜蘭縣政府教育處

(三) (三) 承辦單位：宜蘭縣立內城國民中小學

四、參加對象：宜蘭縣立內城國民中小學高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

(一) 時間：108年10月17日(星期六)，09：00-15：00。(視天候決定假日日期)

(二) 地點：宜蘭縣立內城國民中小學、安農溪自行車道、安農溪分洪堰。

(三) 人數：預計錄取人數80人。

六、活動課程及路線：如【附件一之一】、【附件一之二】。

(一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 上午路程：內城國民中小學 → 安農溪分洪堰 → 張公圍公園 → 安農溪情人橋 → 天送埤車站 19.5公里。

(三) 下午路程：原路折返

七、報名方式：

(一) 填寫【附件一之三】報名表並傳真至內城國民中小學報名，傳真號碼：03-9221304。

(二) 報名截止日：即日起至108年10月1日下午4時止，依傳真時間序錄取，錄取名單將於10月5日公告學校網站

八、經費：

(一) 本經費由教育部體育署全額補助。

(二) 經費概算

九、預期效益：

項目	單價	數量	總價
膳食	80	80	6,400
補給品	30	80	2,400
講師鐘點費	1600	3	4,800
助教鐘點費	800	3*6	14,400
補給車資	3500	1	3,500
交管車資	250	6	1,500
活動紀念衫	400	70	28,000
活動紀念車衣	1500	10	15,000
雜支	4000	1	4,000
合計			80,000

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育處，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附件一之一】

「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108年10月17日(日期暫定為假日)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
09:00~09:30	報到.領取紀念品	內城國中小	內城國中小團隊	
09:30~10:30	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項說明	學校玄關	外聘講師	外聘
10:30~12:30	1.安農溪分洪堰 2.安農溪自行車道 3.張公圍公園 4.天送埤車站	安農溪自行車道	外聘講師 內城國中小團隊	內聘
12:30~13:30	午餐	天送埤車站	內城國中小團隊	
13:30~15:00	返程	安農溪自行車道	內城國中小團隊	內聘

◎ 行前注意事項：

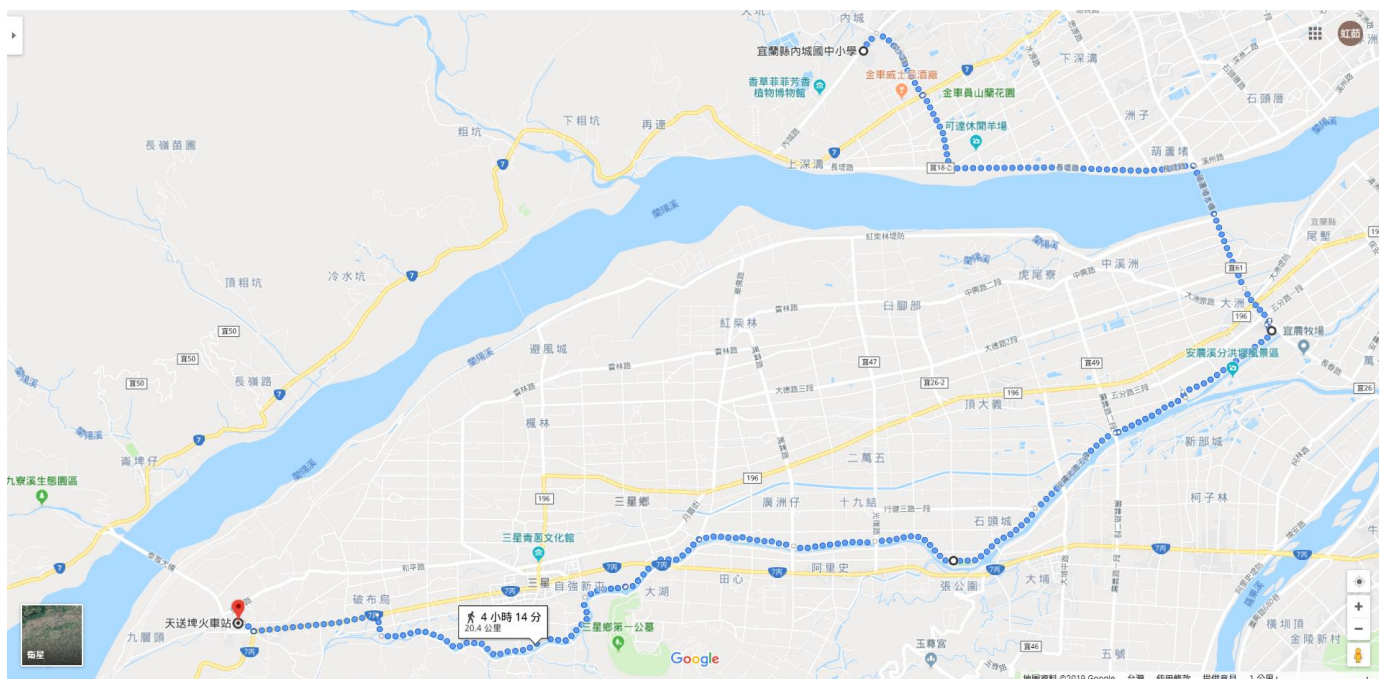
- 1.參加對象：高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車備有安全帽，亦可自備安全帽。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

祝大家一切平安順利！

內城國民中小學 敬啟

【附件一之二】

◎ 騎車路線圖：



【附件一之三】

內城國民中小學辦理「108年度國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」活動報名表

學生姓名		身高		性別		出生日期	年	月	日	
就讀學校							身分證字號 (辦理保險用)			
聯絡地址										
參加家長姓名	身高		關係		聯絡電話	電話				
	出生日期	年	月	身分證字號		手機				
緊急聯絡人		關係	聯絡電話	電話						
				手機						
				公司						

\* 請詳細填寫資料，以便利於腳踏車準備及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽內城國民中小學，電話：03-9221846@221

\* 即日起至108年10月1日下午4時止，傳真至內城國民中小學報名 03-9221304。  
· 依傳真時間 序錄取，正取、備取名單將公告學校網站。

## 2. 收支決算表

宜蘭縣立內城國民中(小)學結報表(國小部)				
案件名稱：108年度自行車推廣活動--「親子假日體驗營」				
核准日期文號：中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理				
核定項目	金額	支用項目	金額	備註 (未執行項目經費，請說明)
膳食	6400	膳食	6400	
補給品	2400	補給品	2400	
講師鐘點費	4800	講師鐘點費	4800	
助教鐘點費	14400	助教鐘點費	14400	
補給車資	3500	補給車資	3500	
交管車資	1500	交管車資	1500	
活動紀念衫	28000	活動紀念衫	28000	
活動紀念車衣	15000	活動紀念車衣	15000	
雜支	4000	雜支	4000	
合計	80000		80000	
核定金額：80000元				
支用金額：80000元				
繳回金額：0元				
承辦人：			主計：	
機關首長：				

### 3. 執行成果

#### 參與人數統計

序號	學校	姓名	職稱
1	內城國中小	施忠男	主任
2	內城國中小	黃虹茹	組長
3	內城國中小	李寧	組長
4	內城國中小	游淑玲	組長
5	內城國中小	蔡明宏	老師
6	內城國中小	黃昭蓉	老師
7	內城國中小	郭玳榕	老師
8	內城國中小	曾虹尹	老師
9	內城國中小	呂亦筑	老師
10	內城國中小	黃心乃	老師
11	內城國中小	簡孝澤	社區協力
12	內城國中小	古湘云	學生
13	內城國中小	何佳紘	學生
14	內城國中小	吳芮綺	學生
15	內城國中小	呂宇喬	學生
16	內城國中小	李宛誼	學生
17	內城國中小	李品嫻	學生
18	內城國中小	沈芷伊	學生
19	內城國中小	林佳儀	學生
20	內城國中小	張郁歆	學生
21	內城國中小	廖千慧	學生
22	內城國中小	羅可芸	學生
23	內城國中小	宋亮飛	學生
24	內城國中小	宋星泉	學生
25	內城國中小	林子皓	學生
26	內城國中小	張仕胤	學生
27	內城國中小	張宇曜	學生
28	內城國中小	曾柏誠	學生
29	內城國中小	曾愷恩	學生

序號	學校	姓名	職稱
30	內城國中小	黃品程	學生
31	內城國中小	楊沐達	學生
32	內城國中小	葉履恩	學生
33	內城國中小	劉韋樂	學生
34	內城國中小	賴品恩	學生
35	內城國中小	蘇楷鈞	學生
36	內城國中小	黃芷容	學生
37	內城國中小	曾祥蕙	學生
38	內城國中小	黃宇澤	學生
39	內城國中小	林子煊	學生
40	內城國中小	郭善音	學生
41	內城國中小	郭芷瑜	學生
42	內城國中小	游珞綾	學生
43	內城國中小	張謙柔	學生
44	內城國中小	潘柏元	學生
45	內城國中小	張恩睿	學生
46	內城國中小	李彥志	學生
47	內城國中小	鄭祺諺	學生
48	內城國中小	張家豪	學生
49	內城國中小	簡志有	學生
50	內城國中小	張書瑋	學生
51	內城國中小	李安禹	學生
52	內城國中小	李瑞恩	學生
53	內城國中小	高瑋佑	學生
54	內城國中小	田楚禾	學生
55	內城國中小	韋浚宥	學生
56	內城國中小	楊程越	學生
57	內城國中小	李則愷	學生
58	內城國中小	楊國桁	學生
59	內城國中小	尤浩一	學生
60	內城國中小	林興達	家長

序號	學校	姓名	職稱
61	內城國中小	陳雅純	家長
62	內城國中小	林亞萱	家長
63	內城國中小	林星同	家長
64	內城國中小	劉榮仁	家長
65	內城國中小	鄭玉芬	家長
66	內城國中小	甄淑靜	家長
67	內城國中小	官昭吟	家長
68	內城國中小	林長青	家長
69	內城國中小	陳曉娟	家長
70	內城國中小	何佳蓉	家長
71	內城國中小	趙麗君	家長
72	內城國中小	林宜君	家長
73	內城國中小	陳韋伶	家長
74	內城國中小	郭燕菁	家長
75	內城國中小	古庭甄	家長
76	內城國中小	阮嘉莉	家長
77	內城國中小	何金政	家長
78	內城國中小	陳淑如	家長
79	內城國中小	陳瓊誼	家長
80	內城國中小	蔡雅惠	家長

合計80人



## 經費支用明細

宜蘭縣立內城國民中(小)學結報表(國小部)				
案件名稱：108年度自行車推廣活動--「親子假日體驗營」				
核准日期文號：中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號				
核定項目	金額	支用項目	金額	備註 (未執行項目經費請說明)
膳食	6400	膳食	6400	
補給品	2400	補給品	2400	
講師鐘點費	4800	講師鐘點費	4800	
助教鐘點費	14400	助教鐘點費	14400	
補給車資	3500	補給車資	3500	
交管車資	1500	交管車資	1500	
活動紀念衫	28000	活動紀念衫	28000	
活動紀念車衣	15000	活動紀念車衣	15000	
雜支	4000	雜支	4000	
合計	80000		80000	
核定金額：80000元 / 支用金額：80000元 / 繳回金額： 0元				
承辦人：			主計：	
機關首長：				

# 活動照片



## 檢討及建議

戶外教育課程需考量天候影響，有些課程甚至當日才能決定是否依原訂計畫執行。本校優質戶外教育路線規畫，是配合學校親近土地戶外課程之四季主題課程呈帶狀延伸。常發生已安排好行程，是日無法進行而延期，後續已排定之行程連動影響，導致行程延誤、順序錯位等情形。相關教練、推廣路線等又多為外校人士，時間一旦有所更動，聯繫與配合上就有一定的困難。

### 問題解決策略

- 1、於每一路線規劃完成後，一一增設親師群組通訊網絡，暢通溝通聯繫管道，並緊密進行溝通事項，增加親師生之間的信任基礎，減少猜疑與不確定感。
- 2、授課教師之間應於課程規畫前有充分的共備研討，課程實施中定期檢討以便進行滾動式修正調整，提升教師相關素養，精進課程的完整性，並且有效提升教師的專業知能。

## 18. 新北市淡水區新市國民小學

### I. 實施計畫

- 一、依據：(一) 教育部體育署「108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫」。  
(二) 新北教體衛字第 1081027706 號
- 二、目的：(一) 培養本市學生、民眾騎車樂趣與運動習慣，並促進家庭間親子交流。  
(二) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。  
(三) 以健康、安全騎乘及結合環境教育，指導學童遵守交通安全與正確騎乘與維護自行車之技能。  
(四) 透過本市自行車道、結合新市國小校本課程「自行車認識淡水」的活動，騎自行車來一趟淡水古蹟尋根之旅，經由導覽解說的方式，瞭解淡水的歷史人文脈絡。
- 三、辦理單位：(一) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、新北市政府教育局  
(二) 承辦單位：新北市淡水區新市國民小學  
(三) 協辦單位：新北市政府警察局、淡水區體育會、真理大學
- 四、參加對象：新北市國小教師、高年級學生及其家長，名額 120 人，額滿為止。
- 五、活動相關內容：(一) 日期及時間：108 年 11 月 9 日(六)，上午 8 時至下午 16 時。  
(二) 集合地點：新北市淡水區新市國民小學(新北市淡水區中山北路二段 200 號)。  
(三) 騎乘路線及距離：新市國小→淡海金色海岸線→漁人碼頭→海關碼頭→滬尾砲台→雲門舞集→新市國小(19k)  
(四) 課程內容：四場教育講座與三場騎乘課程，如附表一。
- 六、報名方式：(一) 報名資格：本市國小中高年級學生務必有學生父母或已成年家屬壹名一同報名，否則不予錄取。活動當天，學生若沒有家長陪同，恕不得參與本活動。  
(二) 報名網站：<https://goo.gl/cMs88K>，詳細填寫個人資料以便辦理保險，承辦單位依報名時間次序優先錄取。  
(三) 網路報名時間：自 108 年 10 月 7 日(一) 上午 08：00 起至 108 年 10 月 18 日(五)中午 12：00 止，報名前請務必考量學生與家長體力能否負荷騎乘自行車 20 公里。  
(四) 錄取名單：於 108 年 10 月 23 日(三)中午 12：00 公布正取、備取名單於新市國小網站首頁 <http://www.xses.ntpc.edu.tw/default.asp>，請自行參閱，不另行通知。  
(五) 保證金繳付方式：獲錄取之學生及家長請於 108 年 10 月 31 日內繳交每人 100 元保證金，保證金請以現金袋連同報名表(弱勢身分者請檢附相證明)一起寄送至以下地址：251 新北市淡水區中山北路二段 200 號新市國小學務處體育組收

(六) 退還保證金：活動當天報到處辦理退還保證金，如未請假或無故不到者，沒收保證金。

(七) 報名聯絡人：新市國小張志全老師 02-26262141 轉 822

七、注意事項：(一) 服裝及車輛：請自行準備自行車或使用由承辦單位提供之自行車，請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、身分證(免費參觀古蹟)、水壺、手套、輕便雨衣及防曬等用品。

(二) 本活動有供應午餐、保險並提供精美獎品，往來新市國小的交通請自理。

八、經費：本活動部分經費由教育部體育署補助。

九、預期效益：(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。  
(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。  
(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力，並培養愛護歷史古蹟之態度。

十、獎勵：(一) 全程參加活動者，頒發完騎證書。  
(二) 承辦本活動之學校工作人員依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「新北市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

十一、計畫核定：計畫函報新北市教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

附表一 108年度新北市淡水區親師生假日自行車體驗營活動 流程

時間	課程	內容	備註
07:50-08:10	報到	1.領取自行車水壺、後背帶、礦泉水及能量飲 2.確認自己分組名單 3.退還保證金	
08:10-09:00	教育講座一：黃至論老師 自行車騎乘安全防範	1.始業式、與行程介紹 2.認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動傷害	
09:00-09:10	熱身、取車	暖身操	
09:10-10:10	騎乘課程一：志全老師 新市國小 淡海沙灘線	騎自行車到「淡海沙灘線」	
10:10-10:40	教育講座二：昇豐老師 環境教育-淨灘活動	介紹出海口、海岸地形	
10:40-11:40	騎乘課程二：瑩霓主任 淡海沙灘線 海關碼頭	騎到「海關碼頭」 自行車停在海關碼頭空地集合場	

11:40-13:00	午休、自由活動	午餐、自由步行參觀 (出發前海關碼頭補充水及能量飲)
13:00-13:30	教育講座三 牛津學堂及牧師樓導覽	外聘導覽人員 集合地點：真理大學牛津學堂
13:40-14:30	教育講座四 淡水紅毛城導覽	外聘導覽人員 集合地點：淡水紅毛城門口
14:30-14:50	騎乘課程三：志全老師 海關碼頭 雲門舞集	從海關碼頭移動到滬尾砲台 (上坡路段變速器教學)
14:50-15:00	雲門舞集	
15:00-15:30	騎乘課程四：瑩霓主任 雲門舞集 新市國小	騎自行車回「新市國小」集合
15:30-16:00	教育講座三：黃至論老師 自行車騎乘檢查維護	認識自行車基本構造與維護
16:00-16:20	結業式	頒發完騎證書、填寫問卷、場地復原

附表二108年度新北市淡水區親師生假日自行車體驗營經費支用明細表

編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	5000	1	式	5,000	
2	午餐便當	80	150	份	12,000	參加人員、工作人員
3	防護人員	1,500	2	人	3,000	隨行的防護人員
4	運動防護及醫療耗材	5,000	1	式	5,000	
5	完騎證書	20	120	份	2,400	彩色列印
6	自行車租賃	300	4	車	1,200	協力車或是特殊車架
7	講師費	1,600	7	場	11,200	4場騎乘課程、3場教育講座
8	印刷費	1,500	1	式	1,500	印製相關文件與成果報告書
9	汽油費	500	1	式	500	補給車油費
10	礦泉水	100	10	箱	1,000	
11	文具	2,400	1	批	2,400	
12	紀念品	190	120	份	22,800	自行車用水壺、束背包
13	補給站物品	5,000	1	式	5,000	水果、食物、補給品

14	活動宣傳品	3,500	1	式	3,500	海報、紅布條、旗幟
15	自行車保養	3,500	1	式	3,500	
合 計			80000元整			

108 年度新北市淡水區親師生假日自行車體驗營工作分配執掌表

組別	組長	組員	工作內容
行政組	陳瑩霓主任	張志全 黃莉晴	1.擬定活動工作計畫。 2.策劃及執行活動相關事宜。 3.督導活動執行進度。 4.規劃活動預演相關事宜。 5.各項工作聯繫與協調安排。 6.執行臨時交辦事項。 7.成果彙整。 8.講師接待。
補給維修組	黃國爭 (繹軒爸)	真理大學 4 名學生	1.補給站的食物及飲用水補給。 2.自行車維修。
交通安全組	莊惠玲	沈嘉豐及理大學 20 名學生	協助交通管制
總務組	王述國	蕭斐宇 沈佳郁	1.協助午餐飯捲訂購及發放。 2.報到時保證金退還。 3.完騎證書列印。 4.紀念品發放。
醫護組	羅雅音	真理大學 4 名學生	1.緊急傷害處理 2.意外傷害救護 3.醫護、醫療聯繫 ( 鄰近醫院 )
機動後勤組	葉佳瑩	真理大學 2 名學生	1.騎乘路線巡視。 2.協助各組突發事件。 3.協助淨灘活動時垃圾集中。
攝影組	林竹君	朱軒嫻(詠勝媽)	準備攝、錄影器材、活動攝影相關事宜。

一、活動流程：

時間	課程	內容	備註
08：00-08：10	報到	新市國小	
08：10-09：00	教育講座一：黃至論老師 自行車騎乘安全防範	1.始業式、人員分組與行程介紹 2.認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動傷害	
09：00-09：10	熱身、取車	暖身操	
09：10-10：10	騎乘課程一：志全老師 新市國小 淡海沙灘線	騎自行車到「淡海沙灘線」	
10：10-10：40	教育講座二：昇豐老師 環境教育-淨灘活動	介紹出海口、海岸地形、	
10：40-11：40	騎乘課程二：瑩霓主任 淡海沙灘線 海關碼頭	騎到「海關碼頭」 自行車停在海關碼頭空地集合場	
11：40-13：00	午休、自由活動	午餐、自由步行參觀	
13：10-13：40	教育講座三 牛津學堂及牧師樓導覽		
13：50-14：30	教育講座四 淡水紅毛城導覽		
14：30-14：50	騎乘課程三：志全老師 海關碼頭 雲門舞集	從海關碼頭移動到滬尾砲台 (上坡路段變速器教學)	
14：50-15：00	雲門舞集		
15：00-15：30	騎乘課程四：瑩霓主任 雲門舞集 新市國小	騎自行車回「新市國小」集合	
15：30-16：00	教育講座三：黃至論老師 自行車騎乘檢查維護	1.頒發完騎證書 2.認識自行車基本構造檢查與維護	
16：00-16：10	結業式	收回問卷、意見交流、場地清潔、整理復原	



## 二、交通維持計畫

### 1. 活動流程 (含進退場)

時間	活動內容	內容說明
硬體進場 (活動前一天下午)		
13:00~15:00	佈置場地	多功能教室椅子擺設 社區教室紀念品及報到處擺放 自行車停放區規劃
活動執行		
07:50-08:10	報到、領取紀念品、 保證金退還	確認分組名單
08:10-09:00	教育講座	1.始業式與行程介紹 2.認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動 傷害
09:00-09:10	取車、暖身	
09:10-09:20	出發	每組間隔一分鐘出發
09:20-11:40	新市-淡海-海關碼頭	
11:40-13:10	午餐&休息	自行車停放在海關碼頭
13:10-15:30	海關碼頭-滬尾砲台- 雲門舞集-新市國小	補給站設置在雲門舞集
15:30-16:20	教育講座	1.頒發完騎證書、填寫問卷 2.認識自行車基本構造檢查與維護
16:00-16:10	結業式	各校自行帶回，終點關門、場地清潔

### 2. 活動經過道路及管制情形

經過時間	使用路段	所需交管人員	備註
09:20-09:30	中山北路家樂福路口	2名	管1
09:25-09:40	公司田溪及新市一路一段交叉口	2名	管2
09:30-09:45	濱海路三段及中正路二段路口	3名	管3
09:35-09:50	後洲路一段及新市二路一段路口	1名	管4
09:35-09:55	後洲路一段及新市五路二段路口	1名	管5
09:35-09:55	後洲路一段及新市五路二段路口	1名	管6
09:40-10:00	新市六路一段及崁頂三路口	1名	管7

09:40-10:05	後州路一段左轉往淡海自行車道交叉口	2名	管 8
10:00-10:10	進入金色水岸自行車道 (濱海路四段)	1名	管 9
10:50-11:00	濱海路三段及中正路二段路口	1名	管 10 荷蘭灣
10:55-11:05	中正路二段及新民街一段交叉路口	1名	管 11
11:05-11:15	中正路二段及觀海路路口	1名	管 12
11:10-11:20	中正路二段 51 巷及中正路一段 87 巷路口	1名	管 13
11:15-11:25	中正路一段 87 巷及中正路二段路口	1名	管 14
	中正路二段沿著自行車道騎至海關碼頭		
14:30-14:40	海關碼頭牽車至對向車道	3名	管 15
15:00-15:10	雲門舞集下坡段及砲台公園 T 字路口	2名	管 16
15:05-15:15	沙崙路及砲台公園路口	2名	管 17
15:05-15:15	沙崙路、大庄路、新民街一段路口	3名	管 18
15:10-15:20	新民街一段、沙崙路一段、新市一路一段路口	2名	管 19
15:10-15:20	新民街一段左轉接新市一路一段	2名	管 20
15:15-15:25	新市一路一段右轉接公司田溪自行車道	2名	管 21
15:15-15:30	中山北路家樂福路口	2名	管 22

### 3. 交通現況說明：

道路使用現況因活動屬性為自行車騎乘，為非競賽性質，故所有參加之車友及工作人員皆須遵守安全騎乘行進原則。

### 4. 活動路線維持方案宣導措施

#### ● 活動路線維持宣導方案：

路線行經為街道時，告示牌及足量定點交管人員，告知參加者沿途路線。活動

當天編置有交管人員負責當天路線引導等工作，以及處理相關路上緊急事件處理等工作。

- 安全秩序維護：

為維持活動現場秩序，將視情形加派工作人員維持現場秩序確保人員安全。

- 

#### 5. 醫療計畫

- 醫護組：

於活動當日大會起點、中途 1 個補給站及集合處均會派醫護人員。

- 機巡人員：

路上機巡人員均會分配背帶攜帶式醫護箱，隨時路上緊急包紮處理，並聯絡大會救護車。

- 救護車：

活動當日派遣 1 輛救護車機動停置或待命於可停車或行車之沿線停車場或路段，並與當地醫護機構合作，隨時待命與支援。

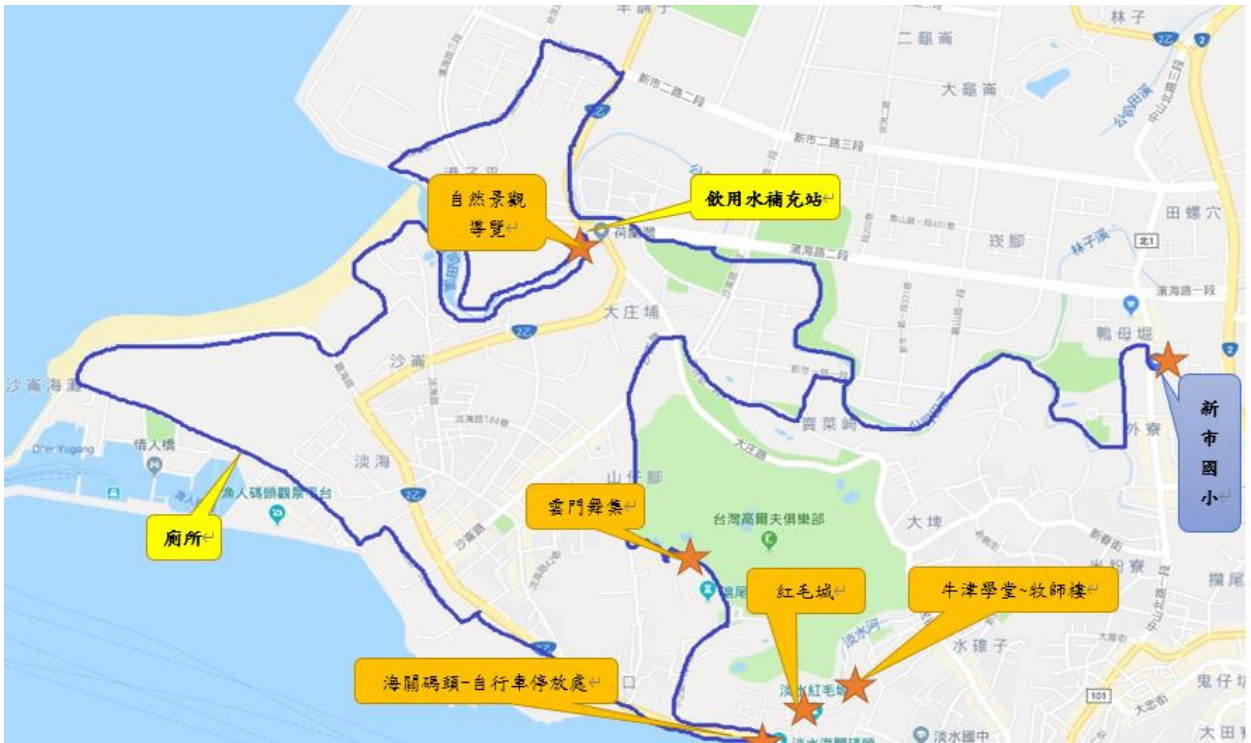
#### 6. 活動結束後復原計畫

- 活動路線：活動相關之路線告示牌，於活動當日結束後立即回收。

- 活動會場：會場相關之佈置物於活動結束後，以最迅速方式將活動場地復原。

- 活動結束後清潔：活動結束後將負責現場清潔及場地復原工作，清潔單位於 17:00 前，將垃圾清離現場。

**活動路線圖：**新市國小→公司田溪自行車道→後洲路一段→左轉新市二路→左轉崁頂五路→進入自來水公園→沿著金色水岸自行車道往沙崙海灘→漁人碼頭→海關碼頭→雲門舞集→沙崙路→新民街一段→左轉銜接新市一路一段→右轉公司田溪自行車道→新市國小



**交通管制配置圖**

**活動路線圖：**新市國小→公司田溪自行車道→後洲路一段→左轉新市二路→左轉崁頂五路→進入自來水公園→沿著金色水岸自行車道→漁人碼頭→海關碼頭→滬尾砲台→雲門舞集→沙崙路→新民街一段→左轉銜接新市一路一段→右轉公司田溪自行車道→新市國小



## II. 收支決算表

108年度新北市淡水區親師生假日自行車體驗營經費概算

編號	項 目	數量	單位	單價(新臺幣)	複價	實際支出	剩餘	備 註
1	保險	1	式	6,000	6000		0	--
2	午餐便當	150	份	60	9000		0	參加人員、工作人員
3	防護人員	2	人	1,500	3000		0	隨行的防護人員
4	運動防護及醫療耗材	1	式	5,000	5000		0	
5	自行車租賃	3	車	400	1200		0	協力車或是特殊車架
6	講師費-外聘	5	場	1600	8000		0	
7	講師費-內聘	4	場	800	3200		0	
8	印刷費	1	式	1,500	1500		0	印製相關文件與成果報告書
9	雨衣	150	件	15	2250		0	
10	礦泉水	10	箱	200	2000		0	
11	運動飲料	10	箱	420	4200		0	
12	文具	1	批	500	500		0	
13	補給站物品	18	盒	500	9000		0	能量飲
14	完騎證書印製	120	張	20	2400		0	
15	電腦輸出	1	式	4,200	4200		0	海報、紅布條、旗幟
16	自行車保養	1	式	10,000	10000		0	
17	加班費	40	時	200	8000		0	200元/hr, 活動8小時, 5人, 共40小時
18	雜支	1	式	550	550		0	補給車油費
	總計				80,000		0	

承辦人：張志全 學務主任：陳瑩霓 會計主任：胡玉芝 校長：陳佩芝  
 總務主任：黃世民

### III. 執行成果

辦理名稱	內容
辦理內容摘要	一、活動部分：108 年度新北市淡水親師生自行車體驗活動 (一) 辦理期程：108 年 11 月 9 日 08：00-16：20 (二) 辦理地點：新北市淡水區新市國小 (三) 參加對象：家長、學生、教師 (四) 參加人數：100 人，志工 23 人，參與教師 10 人，共 133 人。
辦理成果摘述	一、讓更多家長認識淡水自行車道。 二、透過自行車課程，親師生對於自行車的基本觀念更加清楚。 三、透過自行車的騎乘，可以看到更多淡水的美，去感受到這塊土地的感覺。 四、自行車與自然景觀及淡水古蹟的結合，使參與者更認識淡水的歷史文化。
整體經費 (請說明之)	教育部體育署補助新台幣 8 萬元，用在講師費、電腦輸出、保險、餐費、補給品採購等 18 項細項。
檢附資料	■成果報告書 ( 1.活動部分：含辦理內容、參與人數、辦理成果、辦理績效、媒體報導情形、文宣資料、活動照片、經費支用情形...。2.運動場地及體育器材設備:含辦理內容項目 ( 若為特教學校，請敘明身心障礙體育教學及活動情形 )、經費支用情形、全校師生數、符合條件之成績證明、使用對象 ( 若為特教學校，請證明其使用者為身心障礙之學生 )、預期效益、場地及器材照片 ( 單價須為 1 萬元以上 ) )。
檢討與建議	一、路線的選擇會吸引更多的參與者，此次路線規劃平坦，加上氣候涼爽。 二、交通管制的佈署不夠周全，尤其是大路口的人力太少了，運動志工在交管部分需行前教育。 三、在古蹟園區的導覽很精彩，有機會可以設計類似大地遊戲的方式讓參與的家庭認真走訪紅毛城、淡江中學、牛津學堂、牧師樓、小白宮等歷史古蹟。 四、在淨灘時的器材準備，下次可以採購烤肉夾，以利在淨灘時方便使用。 五、攝影組可以再增設動態攝影組及靜態攝影組，可讓活動後的參與者留下美麗的身影。

申請單位填表人核章

申請單位主管核章

## 成果報告

- 一、活動日期：108 年 11 月 9 日
- 二、活動地點：新北市淡水區新市國小
- 三、參加對象：教師、家長、學生
- 四、參加人數：100 名，志工 23 名，參與教師 10 人，一共 133 名。
- 五、活動路線：新市國小→公司田溪自行車道→淡海金色海岸線→漁人碼頭海關碼頭→滬尾砲台→雲門舞集→新市國小，共 23 公里。
- 六、教育導覽：自然景觀導覽、紅毛城導覽、牛津學堂導覽、牧師樓導覽、淨灘活動。
- 七、辦理績效：
  - 1.獲得參與者的一致好評，且多數人第一次知道淡水有這些自行車道。
  - 2.孩子們透過自行車的騎乘，認識出海口的自然景觀，了解淡水的歷史，增廣見聞，親身感受學習課本上的知識，更難得的是體驗到課本沒教到的，實屬珍貴難得。
  - 3.自行車課程，讓大家更認識自行車的基本保養和維護。
  - 4.此次參與者有來自非淡水區域，他們對騎乘路線的規畫非常的肯定，也希望我們明年可以繼續舉辦自行車體驗活動。
  - 5.透過淨灘活動，讓大家對海洋生態有更進一步的認識，同時也讓我們海岸更美麗。
- 八、媒體報導情形、文宣資料：
  1. 臉書分享  
<https://www.beclass.com/rid=234171d5d97d450780db>  
<https://www.facebook.com/100007244474441/videos/pcb.2396335863951206/2396325080618951/?type=3&theater> 騎乘影片  
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10219485791313313&set=pcb.10219485793753374&type=3&theater>  
<https://www.facebook.com/633207811/videos/pcb.10157760269887812/10157760269382812/?type=3&theater>
- 九、活動照片：照片成果附件

## 十、經費支用情形：

教育部體育署補助新台幣 8 萬元，用在講師費、電腦輸出、保險、餐費、補給品採購等 18 項細項。

## 照片成果



說明：開幕典禮



說明：講師真理大學黃至論老師



說明：在學校門口合準備出發



說明：昇豐老師在出海口進行生態導覽





說明: 昇豐老師進行淨灘前說明



說明: 從漁人碼頭前往海關碼頭經過福容飯店



說明: 騎經公司田溪出海口



說明: 騎經沙崙海灘



說明: 淨灘後合影



說明: 騎乘過程



說明: 紅毛城導覽



說明: 在牧師樓合影



說明: 下坡騎乘



說明: 紅毛城合照



說明: 海關碼頭合照



說明: 頒發完騎證書



說明: 基本保養與維護課程說明



說明: 完騎證書後的合照

## 19. 臺北市內湖區文湖國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據：

- i. 教育部體育署「108年度國民中小學自行車推廣活動實施計畫」。
- ii. 中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第100201318號函

#### 二、目的：

- i. 培養本市學生、民眾騎車樂趣與運動習慣，並促進家庭間親子交流。
- ii. 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。
- iii. 以健康、安全騎乘及結合環境教育，指導學童遵守交通安全與正確騎乘與維護自行車之技能。

#### 三、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

#### 四、承辦單位：臺北市內湖區文湖國民小學

#### 五、參加對象：臺北市國小高年級學生及其家長，名額80人(含工作人員)，額滿為止。

#### 六、辦理日期：108年10月26日(星期六)上午7時至下午6時

#### 七、出發集合地點：文湖國小(臺北市內湖區文湖街15號)

#### 八、活動內容：(詳活動流程表)

- (一) 07:00~07:30 集合報到
- (二) 07:30~09:30 福隆舊草嶺隧道自行車道
- (三) 09:30~09:40 正確騎乘、運動傷害防護說明
- (四) 09:40~09:50 自行車自我安全檢查
- (五) 09:50~10:00 騎乘路線及安全注意事項說明
- (六) 10:00~12:00 自行車騎乘
- (七) 12:00~13:00 午餐時間
- (八) 13:00~14:30 導覽活動(十分瀑布公園)
- (九) 14:30~16:00 平溪天燈吊飾DIY
- (十) 16:00~17:00 返回學校 解散賦歸

#### 九、報名：

(一) 時間：自 108 年 10 月 14 日(一)早上 8 時起至 10 月 18 日 (五) 中午 12 時止。

(二) 方式：

1. 填寫報名表並傳真至文湖國小報名，傳真號碼：02-27994445
2. 依傳真時間序錄取，錄取名單將於 10 月 18 日(六)公告學校網站  
(<http://www.whups.tp.edu.tw>)。
3. 報名相關問題，請洽詢文湖國小體育組黃童岳老師 ( 電話：26583515 分機 1054 )

十、注意事項：

- (一) 請自行攜帶風雨衣、健保卡及防曬用品，並著輕便運動服裝及運動鞋。
- (二) 活動當日若遇身體不適，敬請停止繼續活動，勿勉強參與。
- (三) 活動當日若遇天雨則延期辦理，延期訊息將預先公告於臺北市文湖國小校網首頁最新消息。

108 年度臺北市親子假日自行車體驗營實施計畫活動流程表

時間	課程內容	地點	主持人	備註
7:00~7:30	集合報到	文湖國小	蔡佳霖主任	
7:30~9:00	國道風光	國道一號、62 快速道路		
9:00~9:30	東北角地質考察	象鼻岩	講師：蔡佳霖主任	
9:30~9:40	正確騎乘 運動傷害防護說明	舊草嶺隧道自行車道	講師：黃童岳組長	
9:40~09:50	自行車自我安全檢查	舊草嶺隧道自行車道	講師：徐漢筠組長	
09:50~10:00	騎乘路線 安全注意事項說明	舊草嶺隧道自行車道	講師：潘師宇組長/賴芸鈺組長	
10:00~12:00	自行車騎乘	舊草嶺隧道自行車道	講師：洪立昌老師/楊殿義老師	
12:00~13:00	午餐時間	十分老街		
13:00~14:30	地質考察	十分瀑布	陳淑芳老師	
14:30~16:00	天燈吊飾 DIY	平溪老街		
16:00~17:00	返回學校/解散賦歸	62 快速道路、國道一號	蔡佳霖主任	

**臺北市 108 年度親子假日自行車體驗營  
經費支用明細表**

編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明	
1	遊覽車車資	16,000	2	輛	32,000	接送遊覽車資	委託旅行社辦理
2	誤餐費	225	80	人	18,000	參與人員用早餐、午餐	
3	自行車租賃	100	80	車	8,000	參與人員騎乘用	
4	活動宣傳品	100	80	人	8,000	天燈吊飾 DIY	
5	代辦費	85	80	人	6,800	活動用水、旅遊平安險、小隊輔	
6	印刷費	1,200	1	式	1,200	印製相關物件	自行採購
7	文具	6,000	1	批	6,000	活動文具紙張一批	
合 計					80,000		

承辦人：

學務主任

會計主任

校長

## II. 收支決算表

### 臺北市內湖區文湖國民小學 臺北市親子假日自行車體驗營

請款明細			
項目	各項費用	數量	總金額
遊覽車車資 (含司機小費、過路費、停車費等)	16000 元	2 輛	32000 元
保險 (旅遊責任險 200 萬+20 萬醫療)	0 元	80 人	0 元
早餐	65 元	80 人	5200 元
午餐合菜含飲料	160 元	80 人	12800 元
自行車出租	100 元	80 人	8000 元
活動宣傳品	100 元	80 人	8000 元
礦泉水、服務人員、行政代辦費..等	85 元	80 人	6800 元
總費用			72800 元

山景旅行社有限公司

電話 02-29612230



### III. 執行成果



出發前領隊叮嚀注意事項



東北角海岸路途崎嶇相扶持前進



象鼻岩合影留念



自行車挑選



正確姿勢牽腳踏車



草嶺舊隧道自行車道





草嶺舊隧道內依序通行



活動中吃小吃補充熱量



親子騎自行車快樂合影



草嶺舊隧道口親子合影



循序漸進過吊橋參觀十分瀑布



大夥玩盪鞦韆樂淘淘



十分瀑布合影留念



逛平溪老街



天燈吊飾 DIY



天燈吊飾 DIY



天燈吊飾成果



平溪天燈吊飾 DIY 體驗

### 檢討與建議事項：

- 1、感謝中華民國高級中學體育總會補助本次 108 年文湖國小親子假日自行車體驗營活動，為本校第二次承辦自行車推廣活動。
- 2、本次活動提倡健康、安全、節能的生活型態，同時讓親子一同走出戶外體驗東北角豐富的文史資源及自然環境，活動報名的情形相當踴躍。
- 3、根據歷年氣象紀錄十月份臺北地區天候最穩定，本校訂於 10 月 26 日舉辦本活動，於高速公路前往東北角時烏雲密布，到達象鼻岩風景區時陰天微風徐徐，讓自行車推廣活動親子假日體驗營順利進行，若來年仍有機會辦理建議於十月中旬辦理為宜。
- 4、本次活動地點草嶺舊隧道自行車道為規劃完善之自行車騎乘路線，唯舊草嶺隧道休憩區腹地稍嫌太小，假日也有遊客前往旅遊，同時停放上百輛自行車後，便沒空間可以小憩一番。
- 5、師生家長反應良好，活動中除了學習到安全、正確騎乘自行車的知識外，同時也在導覽解說下對東北角風景區的文史與自然生態有更進一步的認識，讓參與親子單車體驗活動的成員，收穫滿滿，為活動畫下完美的句點。
- 6、盼望未來能持續補助經費讓自行車推廣持續辦理，讓更多親子參與正確自行車觀念及技巧，進而達到節能減碳、愛護地球的目的。

## 20. 新北市雙溪區柑林國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據：

中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

#### 二、目的：

- (一) 配合本市優質自行車道，以實踐方式讓學生喜愛上自行車運動。
- (二) 以實際參訪代替網路瀏覽，讓學生走出戶外認識家鄉。
- (三) 培養學生騎車樂趣與運動習慣，促進親子交流，培養愛鄉愛土情懷。

#### 三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署、各直轄市及縣(市)政府。
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
- (三) 承辦單位：新北市雙溪區柑林國民小學。

四、參加對象：參加人員以本市國民小學學生與家長。

五、報名人數：每梯次 60 人(含學生及家長，額滿時依報名順序錄取)。

#### 六、活動相關內容如下：

- (一) 日期及時間：108年10月5日(星期六)08：00~17：00。
- (二) 集合及解散地點：柑林國小。(新北市雙溪區長源里柑腳三號)
- (三) 騎乘路線及距離：

##### 1. 去程:

柑林國小→雙溪荷花園(新北市雙溪區雙柑公路111號)→貢寮大橋  
→德心宮(中間點休息)(新北市貢寮區德心街10號)→福隆車站(新北市貢寮區福隆街2號)→午餐→舊草嶺隧道(新北市貢寮區外隆林街16-4號)

##### 2. 回程:

舊草嶺隧道→福隆車站→德心宮→貢寮大橋→共和大橋→雙溪荷花園→柑林國小

#### 七、活動課程：如附表1。

- (一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二) 雙溪自行車道騎乘。
- (三) 雙溪·福隆地區遊覽。
- (四) 瞭解雙溪自然生態。

#### 八、報名方式：

- (一) 報名資格：本市國小學生，務必由學生父母或已成年家屬1名一同報名。

活動當天，請學生家長需陪同參與此活動。

(二) 請將報名表填寫完畢後，將報名表傳真至柑林國小訓育組，並請來電確認  
電話:02-24931624分機14;傳真02-24932145。

(三) 報名時間：即日起至108年09月25日(三) 下午4時止。參加人數以60人為限，額滿時  
依報名順序錄取。

(四) 錄取名單將於108年9月30日(一) 公佈於本校校網。

九、教師全程參與者給予研習時數5小時，並可於活動結束後6個月內補休(課務須自理)。

十、經費：

本經費由教育部全額補助。

十一、預期效益：

- (一) 學童能具備正確健康與體育之素養，並能鍛鍊健康體魄。
- (二) 學童能具備正確安全騎乘及維護之技能並落實環保概念。
- (三) 學童能具備瞭解家鄉歷史及環境之素養。
- (四) 學童能具有親子良好互動及溝通之態度與能力。
- (五) 推廣自行車休閒活動。

十二、注意事項：

- (一) 活動請**戴安全帽**並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶手套、**雨衣**、防曬用品及自行車(或由主辦單位提供)。
- (二) 本活動需學童與父母或親友陪同參加。

十三、活動圓滿成功後，承辦學校依『新北市所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則』給予5人嘉獎1次。

十四、本計畫函報教育部體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

新北市108年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

柑林國小場

108年10月5日(星期六)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:30	報到	柑林國小校園	柑林國小團隊	
08:30~09:00	正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明	柑林國小 視聽教室	柑林國小團隊	分為2組，每組由1名講師帶領
09:00~11:30	雙溪自行車道騎乘	雙溪荷花園、德心宮、福隆沙灘等。	柑林國小團隊	分為2組，每組由1名講師帶領
11:30-12:30	午餐	福隆便當	柑林國小團隊	
12:30-13:30	舊草嶺隧道探索館參訪	舊草嶺隧道，遠眺龜山島	柑林國小團隊	分為2組，每組由1名講師帶領
13:30~15:30	雙溪自行車道騎乘		柑林國小團隊	分為2組，每組由1名講師帶領
15:30	返家		柑林國小團隊	

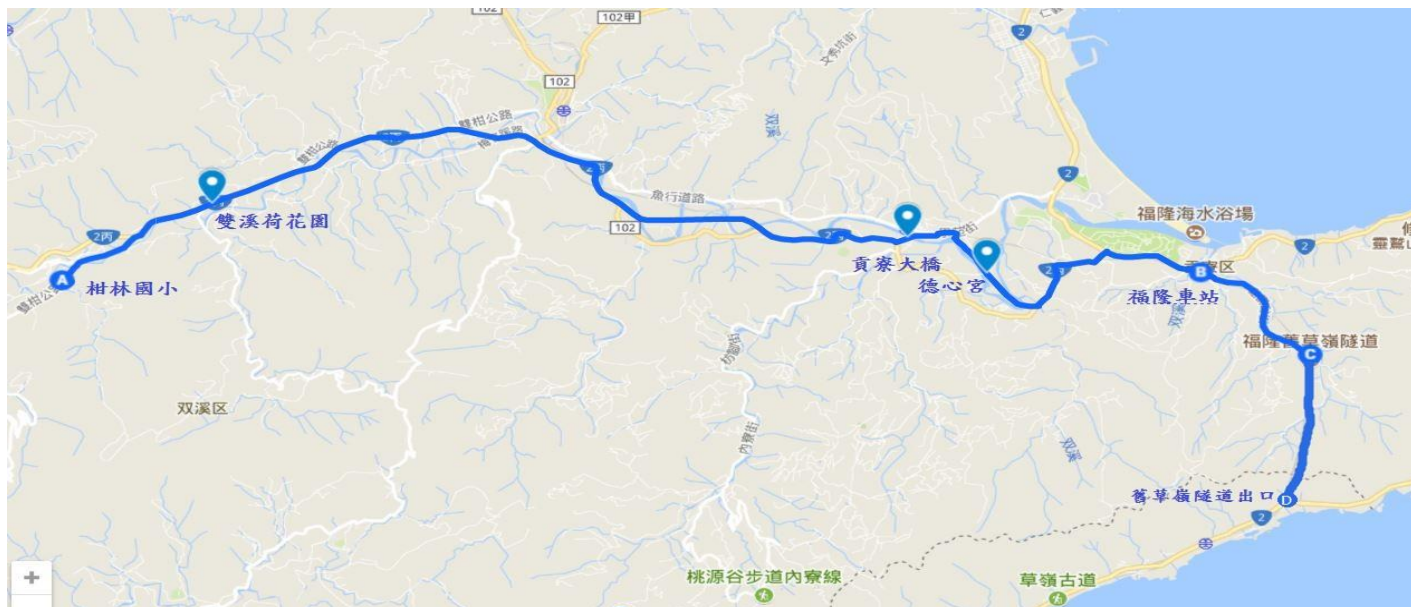
交通秩序維護

1. 全部學員分為2中隊，依序出發，每中隊分別由1名講師以及工作人員隨隊。
2. 校車(含護理師攜帶急救包)最後出發，先行抵達休息點，作為補給回收車。

騎乘路線及距離:

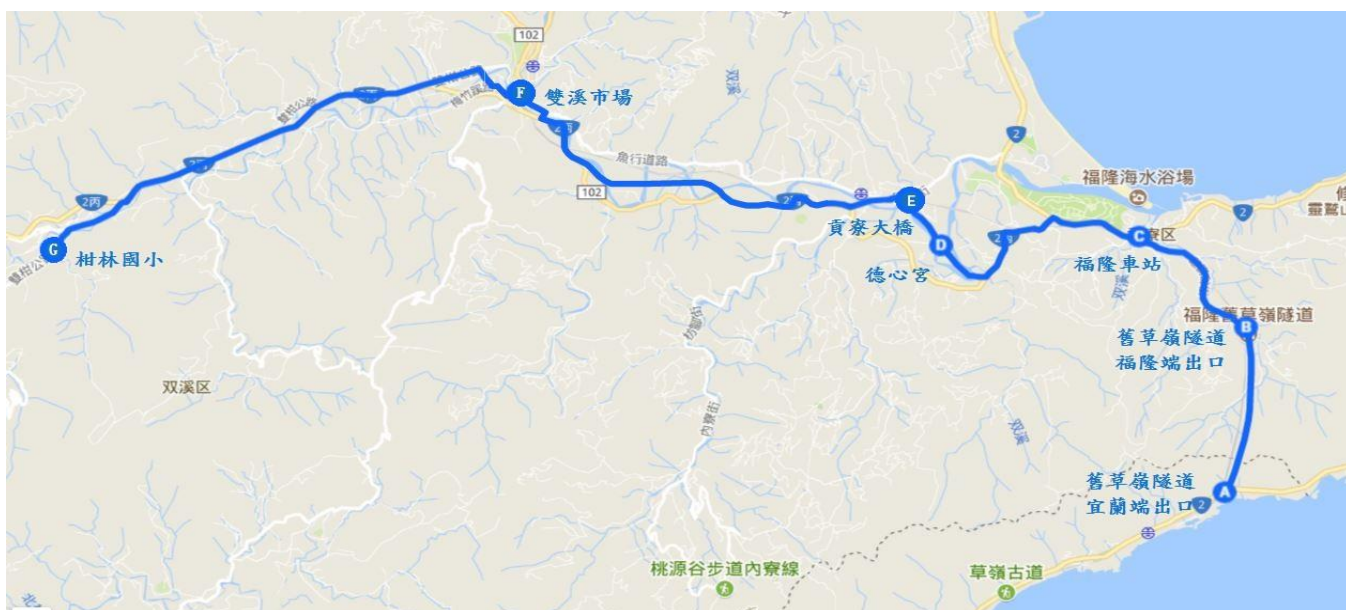
(一)去程: 共21公里

柑林國小→雙溪荷花園(新北市雙溪區雙柑公路111號)→貢寮大橋→德心宮(中間點休息)(新北市貢寮區德心街10號)→福隆車站(新北市貢寮區福隆街2號)→午餐→舊草嶺隧道(新北市貢寮區外隆林街16-4號)



(二)回程: 共 21 公里

舊草嶺隧道→福隆車站→德心宮→貢寮大橋→共和大橋→雙溪荷花園→柑林國小



【附表2】

新北市 108 學年度國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」經費預算表

	單價(元)	數量	小計(元)	備註
講師(內聘)	800	12	9,600	2 位
助理講師(內聘)	400	12	4,800	2 位
工作人員	200	30	6,000	工作人員計 5 位，4 位負責場地布置、活動過程陪同及餐點準備等事宜；1 位負責醫療照護，每位 6 小時，計 30 小時。
膳費	80	69	5,520	共 69 位，包含 午餐福隆便當: 80 元/人
紀念品	200	60	22,000	
器材及維護費			26,010	購置自行車及自行車相關維護費
保險	30	69	2,070	參與人員 60 人、5 位工作人員、1 位講師、3 位助理講師，共計 69 人
雜支		1	4,000	
總計			80,000	

承辦人:

單位主管:

主計:

校長:



## 新北市108年國民小學

### 「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動報名表

柑林國小場

## 報名表

學生姓名		身分證字號	
		出生年月日	民國    年    月    日
就讀學校		就讀年級	
聯絡電話		(監護人)	
		手機號碼	
自行車	<input type="checkbox"/> 承辦單位提供 <input type="checkbox"/> 自備	午 餐	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
◎共同參與家長報名表◎			
姓 名		身分證字號	
		出生年月日	民國    年    月    日
手機號碼		午 餐	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
自行車	<input type="checkbox"/> 承辦單位提供 <input type="checkbox"/> 自備	<input type="checkbox"/> 需登錄教師研習時數	

**注意事項：**

1. 學生必須1名家長陪同參與或已成年家屬（僅限1名）。
2. 成人不得單獨報名。
3. 請將報名表填寫完畢後，將報名表送至柑林國小訓育組，並請來電確認，02-24931624分機14。
4. 報名時間：即日起至108年09月25日(三) 下午4時止。(參加人數以60人為限，額滿時依報名順序錄取。)
5. 錄取名單將於107年9月30日（一）公佈於本校校網。
6. 請確認學生及參與家長具有基本騎乘技巧，並且身體狀況足以參與本次活動。

## II. 收支決算表

中華民國高級中等學校體育總會補助經費收支結算表

機關名稱：新北市雙溪區柑林國小

所屬年度：108年度

計畫名稱：108年國民小學自行車推廣活動實施計畫

單位：新台幣元

核定函日期文號：108年7月19日108高體(五)字第1080201404號

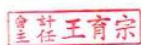
百分比：取至小數點二位

經費項目 (或各受補助學校名稱)	核定補助金額 (A)	撥付金額 (B)	補助比率 (C=B/A)	實支總額 (D)	應繳回結餘款 (E=B-D)	備註
新北市雙溪區柑林國小	80,000	80,000	100%	80,000	0	請查填
					0	<input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門
					0	
					0	
					0	
					0	
					0	承辦人：許嘉偉
					0	聯絡電話：24931624#12
					0	
總計	80,000	80,000	100%	80,000	0	

業務單位：



會計單位：



機關首長：



### III. 執行成果

#### 活動照片



確認護具配戴完整、剎車座椅調整完畢



親師生共童體驗自行車畫面



二丙公路騎乘畫面



學童勇敢挑戰困難坡度，大人從旁協助

參與人數:80 人

## 檢討與建議

Q:依能力分組，能適時調整隊伍避免單獨落後的情形。
A:去年有過這樣的例子，今年特別區分隊伍以及定點停靠。
Q:工作人員各司其職，活動圓滿順利。
A:事前各種籌備會議與活動當天的工作感謝大家的參與。
Q:保姆車上載有備用車，這次沒有車體故障情形，備而不用是好事。
A:去年就有車體故障的經驗，因此備用車是必須的。
Q:此次回程後的腳踏車放置有安排人力，使場地能騰出更多空間。
A:也很感謝參與的人員能盡力配合，省下不少力氣與時間。

## 21. 高雄市大樹區水寮國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據:

中華民國高級中等學校體育總會 108 年 6 月 3 日 108 高體(五)字第 1080201318 號函辦理

#### 二、目的:

- (一) 藉由單車教學及騎乘體驗，鍛練孩童健康體魄，延伸加廣健康與體育領域課程教育。
- (二) 推廣安全騎乘自行車，並於生活中融入使用，達到節能減碳，落實環境保護的行動。
- (三) 舉辦親子假日體驗活動，增進親子情感交流互動，親近大自然，並瞭解家鄉歷史文化，進而喜愛、保護、回饋家鄉。

#### 三、辦理單位:

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局
- (四) 承辦單位：高雄市大樹區水寮國民小學

#### 四、參加對象：高雄市水寮國小高年級學生、家長志工及師長，合計 80 位

(有餘額開放大樹區國小親子參加)

#### 五、活動相關內容

- (一)預計時間：108 年 10 月 19 日(星期六)
- (二)規劃地點：高屏溪沿岸(大樹區段)

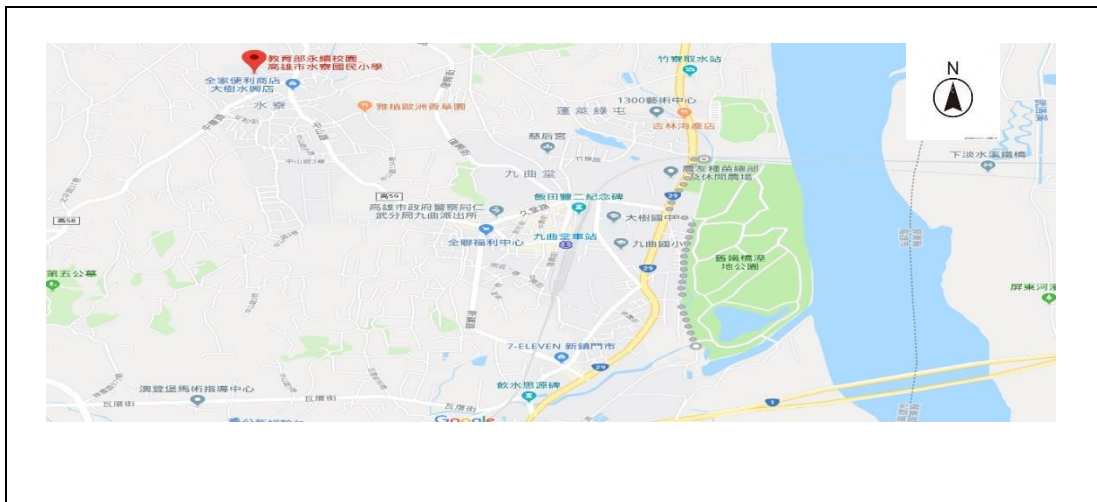
#### 六、活動課程及路線

##### (一)課程規劃

序號	主題	課程內容	預計實施時間	對象	地點	備註
1	單車如何騎? (行前教育)	(1)單車簡介(2)基本維修 (3)安全操控(4)騎乘要領	108 年 9 月 17 日(星期二)	五六年級 學生/家長	校內	結合學校交通安全教育
2	勇敢地試騎	至學校外鳳梨田產業道路 試騎，熟悉單車騎乘狀態	108 年 9 月 18 日(星期三下午)	參加學生/ 家長	校外	結合學校交通安全教育
3	你懂高屏溪嗎?	(1)介紹高屏溪地理、生態、環境 (2)高屏溪沿岸(大樹區段) 文化景點導讀	108 年 9 月 27 日(星期五)	五六年級學 生/家長	校內	結合學校環境教育校本課程

4	考取駕照	在校內平整水泥空地設立數道關卡，測驗學生相關騎乘能力	108年10月8日(星期二)	參加學生/ 家長	校內	結合學校交通安全教育
5	踏腳啟程	沿高屏溪沿岸(大樹區段)騎乘挑戰，並參訪沿岸相關文化景點設施	108年10月19日(星期六)	參加學生/ 家長	校外	結合健體領域/環境教育/交通安全教育等課程
6	心得發表	參加的學生統整自己騎乘及參訪的心得，以自己熟悉的形式發表(口頭、簡報、海報.....)	108年10月25日(星期五)	全校師生	校內	統整能力/表達能力

## (二)預計騎程路線圖



水寮國小位在規劃路線的西北方，到高屏溪岸沿途丘陵地形高低起伏，道路狹小，較不適合人數眾多的車隊騎乘，因此規劃從溪岸邊開始騎乘



起點:曹公圳舊圳頭(取水站、三孔涵、五孔涵)→舊鐵橋溼地生態公園(水利設施、舊鐵橋設

施)→三和瓦窯→竹寮取水站→汙水處理廠→終點:南區水資源局高屏溪攔河堰

## 七、計畫團隊夥伴:

姓名	職稱	本計畫扮演角色與工作
<b>校內成員</b>		
黃淑珍	校長	傳達自行車體驗營的理念與作法，凝聚校內師生共識，引進社區資源與人脈，統整協調計畫工作重點與進度。
顏銀貴	教務主任	規劃自行車與健體領域課程連結，發展健康促進校本課程，銜扣 12 年國教理念與目標。
張加和	學務主任	研擬計畫內容，規劃學生教育訓練課程與路線安排，安排專家學者協力合作及處理體驗營相關活動事項
曹雯青	總務主任	協助活動器材物品採購與自行車租賃、保險等事宜，經費掌控與核銷
謝詠郎	輔導主任	結合樂齡教育中心課程共同推動；協助活動記錄與拍照攝影以及彙整資料編寫成果報告。
鄭翠玟	教師(教學組長、導師代表)	規劃環保、健康等議題融入各科教學內容；協調班級導師處理自行車活動體驗相關事宜
許孟穎	教師(高年級健康與體育教師)	將自行車議題融入健體領域教學，並帶領學生進行校內自主體能訓練
許亞琦	教師(高年級社會領域教師)	將自行車騎乘路線的文化景點融入社會科教學，讓學生事先理解並能培訓學生導覽解說
<b>專家學者顧問</b>		
張宏仁	高雄市民族國小校長	指導學校自行車體驗課程內容的設計與實施，風險控管與危機處理等安全事項建議
趙欣儀	台灣新單車運動教育協會理事長	協助自行車體驗營行前教育課程、單車租賃與騎乘安全管理
<b>社區夥伴</b>		
黃家永	榮譽會長、社區發展協會理事長	提供學校社區相關的資源協助，讓自行車課程更加豐富、安全、有趣與意義化
吳榮源	榮譽會長	發掘彙整高屏溪沿岸的產業文化特色，廣邀家長志工共同參與，終身學習。
黃奕潮	家長會長	向家長宣導自行車親子假日體驗營的理念作法與整合家長意見，提供學校參考改進
史榮瑞	里長、社區義民爺文化協會理事長	提供社區內、外的資源來協助學校發展自行車體驗課程；推動社區義民爺協會志工共同參與學習

## 八、實施期程

項次	工作項目	108年					
		6月	7月	8月	9月	10月	11月
1	計畫研擬						
2	事前工作整備規劃						
3	親師生增能課程						
4	專家輔導						
5	活動實施						
6	資料彙整						
7	成果報告						
8	檢討改進與核銷結案						

## 九、預期效益

- (1)能培養安全騎乘自行車的正確能力，並從中鍛鍊體魄，增強體能，養成持續規律運動的好習慣。
- (2)能具有環境保護的常識，進而能在生活中行動落實，成為節能減碳愛護地球的小尖兵。
- (3)能增進親子感情，促進家庭和樂，與大自然為友，並認同、愛惜、回饋家鄉社會。

## 十、經費概算表

編號	項目	單價	數量	單位	小計	備註
1	鐘點費 1	2500	2	人	5000	行前教育；活動當天領騎員鐘點費
2	鐘點費 2	1000	12	人	12000	文化景點導覽解說；活動當天陪騎工作人員
3	自行車租賃	600	60	台	36000	(含手套、安全帽)
4	車資	8000	1	台	8000	自行車載運
5	教材材料費	40	80	人	3200	印刷品、文具
6	膳費	70	80	人	5600	
7	印刷費	5000	1	式	5000	布條、成果冊
8	保險費	30	80	人	2400	
9	雜支	2800	1	式	2800	



合 計	80000
-----	-------

## II. 收支決算表

附件六之一

教育部補(捐)助經費收支結算表

執行單位名稱：高雄市大樹區水寮國民小學

計畫名稱：高雄市大樹區水寮國小自行車推廣活動

計畫期程：108年7月19日至108年11月29日

單位：新臺幣元  
百分比：取至小數點二位

補(捐)助項目	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補(捐)助金額(B)	教育部撥付金額(C)	教育部補(捐)助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回教育部結餘款(G=F*D-(B-C))	備 註
業務費	80,000	80,000	80,000	1	72,863	7,137	7,137	請查填以下資料：
設備及投資								* <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門
合計								* <input checked="" type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input type="checkbox"/> 部分補(捐)助
								*餘款繳回方式：
								<input type="checkbox"/> 依補(捐)助比率繳回
是否適用彈性經費支用規定(註七) ( <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)，勾選「是」者，請查填下列支用情形								<input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業，已執行項目之剩餘款免予繳回
	可支用額度(元)			實支總額(元)			是否有未執行項目 ( <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，金額 7,137 元	
彈性經費							<input type="checkbox"/> 其他(請備註說明)	
支出機關分攤表：								
	分攤機關名稱			分攤金額(元)			*部分補(捐)助計畫請查填左列支出機關分攤表，其金額合計應等於實支總額	
1	教育部			80,000			*執行率未達80%之原因說明	
2	機關1							
3	機關2							
4	機關3							
	合計							

業務單位：

教師李雅萍 張加和

主(會)計單位：

會計室 蔡雅萍

首長(或團體負責人)：

高雄市大樹區水寮國民小學 校長 黃淑珍

備註：

- 一、本表請隨函檢送二份。
- 二、本表「教育部核定計畫金額」係計畫金額經本部審核調整後之金額；若未調整，則填原提計畫金額。
- 三、本表「教育部核定計畫金額」及「實支金額」請填寫該項目之總額(含自籌款、教育部及其他單位分攤款)。
- 四、本表「依公式應繳回教育部結餘款」以全案合計數計算。
- 五、若實際繳回金額與依本表公式計算之金額有差異時，請於備註說明。
- 六、計畫執行率未達百分之八十者，請於備註敘明原因。
- 七、各大專校院之科技計畫中屬研究性質者，或政府研究資訊系統(GRB)列管之計畫，始得適用彈性經費支用規定。

### III. 執行成果

#### 【參與人數統計】

活動參加人數計有學生 20 位、家長 9 位、師長 17 位、志工 5 位，合計 51 人。

108 年度國民小學自行車推廣活動			
親子假日體驗營-參加學員名單			
序號	學校	姓名	職稱
1	水寮國小	宋宇翔	學生
2	水寮國小	宋啟豪	家長
3	水寮國小	洪靚璇	學生
4	水寮國小	吳淑君	家長
5	水寮國小	莊佳綺	學生
6	水寮國小	鄭淑芳	家長
7	水寮國小	黃若綺	學生
8	水寮國小	黃宏文	家長
9	水寮國小	田小芬	家長
10	水寮國小	黃柏笙	學生
11	水寮國小	鄭子璿	學生
12	水寮國小	陳映潔	學生
13	水寮國小	鄭明洵	學生
14	水寮國小	黃玉燕	學生
15	水寮國小	黃榮專	家長
16	水寮國小	李翊瑄	學生
17	水寮國小	許雅淇	學生
18	水寮國小	許忍南	家長
19	水寮國小	何典翰	學生
20	水寮國小	洪壽謙	學生
21	水寮國小	洪翊庭	家長
22	水寮國小	黃郁淳	學生
23	水寮國小	黃于榆	家長
24	水寮國小	顏銀貴	師長同仁
25	水寮國小	邱幸珍	志工
26	水寮國小	顏廷宇	志工
27	水寮國小	陳瑋鑫	志工
28	水寮國小	劉和昆	師長同仁

108 年度國民小學自行車推廣活動

親子假日體驗營-參加學員名單

序號	學校	姓名	職稱
29	水寮國小	高淇媛	師長同仁
30	水寮國小	劉詠雋	學生
31	水寮國小	黃淑珍	師長同仁
32	水寮國小	黃金錄	志工
33	水寮國小	時聖琪	師長同仁
34	水寮國小	張加和	師長同仁
35	水寮國小	王雅惠	師長同仁
36	水寮國小	王品婕	學生
37	水寮國小	王愛珠	師長同仁
38	水寮國小	常馨文	師長同仁
39	水寮國小	常嘉齡	志工
40	水寮國小	黃奕翔	學生
41	水寮國小	趙欣儀	師長同仁
42	水寮國小	周益勝	師長同仁
43	水寮國小	林瑞隆	師長同仁
44	水寮國小	吳政諺	師長同仁
45	水寮國小	林宏義	師長同仁
46	水寮國小	王文華	師長同仁
47	水寮國小	鄒秀芳	師長同仁
48	水寮國小	蔡承旭	師長同仁
49	水寮國小	趙苡甯	學生
50	水寮國小	趙彥甯	學生
51	水寮國小	林子桓	學生

【經費支用明細】

經費支用明細

編號	項 目	單價	數量	單位	小計	備註
1	鐘點費 1	2500	2	人	5000	行前教育；活動當天領騎員鐘點費
2	鐘點費 2		一式		9850	1.文化景點導覽解說；活動當天陪騎工作人員

編號	項 目	單價	數量	單位	小計	備註
						2.7000 元(7 位陪騎員)+1250 元(1 位總領 隊)+1600 元(導覽講師費)=9850 元 3.剩餘 12000 元-9850 元=2150 元
3	自行車租賃	600	55	台	33000	(含手套、安全帽) 剩餘 600 元*60-600 元*55=3000 元
4	車資	8000	1	台	8000	自行車載運
5	教材材料費	40	80	人	3200	印刷品、文具
6	膳費	70	68	人	4935	1.多支付飲品 175 元 2.合計 4760(餐費)+175=4935 剩餘 70 元*80-4935=665 元
7	印刷費	5000	1	式	5000	布條、成果冊
8	保險費			一式	1078	1.小孩 28 元*19 人+大人 21 元*26 人(不 含教師)=1078 元 2.剩餘 2400 元-1078 元=1322 元
9	雜支	2800	1	式	2800	
合 計					72863	繳回 80000 元-72863=7137





說明:於大樹舊鐵橋溼地公園停車場集合，準備進行自行車騎乘活動



說明: 先為參加的學員們導覽解說溼地公園有關水環境的設施與功用



說明: 準備騎乘自行車出發囉，真令人興奮!



說明: 第一次和同學在家鄉的道路上騎自行車御風而上，真是特別的經驗



說明: 來到大樹汙水處理廠參觀，原來我們生活所排的廢水這麼骯髒



說明: 來個大合照，也謝謝處理場的工作人員，他們是地球環境的幕後英雄



說明: 最後一站, 來到大樹攔河堰, 聆聽水資源館導覽員的解說



說明: 家鄉的攔河堰, 是大高雄百萬居民生活用水的大功臣



說明: 再來張大合照, 準備結束這一趟騎自行車探訪家鄉水資源環境的活動行程



說明: 回程路上, 有同學腳踏車爆胎, 是一次難得的實際生活體驗

## 伍、【檢討與建議】

- 一、感謝教育部體育署給予經費補助, 以及中華民國高級中等學校體育總會的協助, 支持學校辦理這麼特殊, 也是學校第一次申請的活動體驗。
- 二、建議計畫申請可以排在下半年並審查通過, 讓隔年活動執行的期程可以拉長到一整年的時間來安排, 比較有充裕的時間準備。
- 三、檢討學校本次辦理自行車活動, 參加人數不盡理想(無法達成 80 人參與), 資源無法有效地發揮最大效益。往後有機會再辦理自行車活動時, 增加不同的誘因(如辦理摸彩兌換獎品、有獎徵答、頒發學校獎勵卡.....), 讓師生家長有意願動力參加; 也同時可以發文告知周邊學校活動內容, 廣邀他校師生家長一同參與體驗, 讓

更多師生家長透過活動加以瞭解家鄉的壯闊與美麗。

## 22. 屏東縣南州鄉同安國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據：

- (一) 教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函核備暨中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。
- (二) 屏東縣政府教育處108年6月12日屏府教體字第10820437400號。

#### 二、目的：

- (一) 培養本縣學生、民眾騎車樂趣與運動習慣，並促進家庭間親子交流。
- (二) 讓兒童多與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康，倡導兒童健康與體育領域教育，推動自行車安全、禮節、教育與活動。
- (三) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源，實踐環保理念；培育師資指導學生正確騎乘自行車與維護等技能。
- (四) 透過本縣自行車道、結合大鵬灣自然生態，經由導覽解說的方式，瞭解東港漁村的產業文化、人文脈絡。

#### 三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、屏東縣教育處
- (二) 承辦單位：屏東縣南州鄉同安國民小學
- (三) 協辦單位：屏東縣政府警察局、交通部觀光局大鵬灣國家風景區管理處、屏東縣林邊鄉崎峰國民小學

#### 四、參加對象：

- 甲、屏東縣國小中高年級學生及其家長，名額100人(學生50人及其家長50人)，額滿為止。
- 乙、屏東縣國中小教師。

#### 五、活動相關內容：

- (一) 日期及時間：108年10月23日(三)下午1時30分至下午5時30分、11月9日(六)，上午8時至下午16時。(此為預定日期，實際日期依本校108學年度第一學期行事曆辦理)
- (二) 集合地點：屏東縣南州鄉同安國民小學(屏東縣南州鄉同安路79號)。
- (三) 騎乘路線及距離：



108年10月23日(三)

同安國小→同安路→米崙社區水林空間(2.3K)→南州火車站(3.3K)→崁頂焚化爐(5.3K)→南州糖廠(7.3K)→南州農會有機肥廠(8.4K)→同安路→同安國小(10K)

108年11月9日(六)

同安國小→同安路→大埔社區→大埔路→屏126鄉道→大鵬路→大鵬灣國家風景區管理處(停車、午餐)(6K)→環灣公路→崎峰濕地(13.6K)→環灣公路→鵬灣大橋(21.9K)→大鵬灣國家風景區管理處(28.1K)→大鵬路→屏126鄉道→大埔路→同安路→同安國小(34K)。

(四) 課程內容：六場教育講座與二場騎乘課程，如附表一。

## 六、報名方式：

- (一) 報名資格：本縣國小高年級學生學生經家長同意、低中年級學生需經家長同意及已成年家屬壹名一同報名陪騎，否則不予錄取。
- (二) 報名網站：請至同安國小網站<https://sites.google.com/site/tonganes2012/>網路報名，詳細填寫個人資料以便辦理保險，承辦單位依報名時間次序優先錄取。
- (三) 網路報名時間：自108年9月2日(星期一)上午08：20起至108年10月3日(星期四)中午12：00止，報名前請務必考量學生與家長體力能否負荷騎乘自行車34公里。
- (四) 錄取名單：於108年10月4日(星期五)中午12：00公布正取、備取名單於同安國小網站首頁<https://sites.google.com/site/tonganes2012/>，請自行參閱，不另行通知。

七、報名聯絡人：同安國小李自勇 08-8642334；

## 八、注意事項：

- (一) 服裝及車輛：請自行準備自行車，或使用由承辦單位提供之自行車，請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、水壺、手套、輕便雨衣及防曬等用品。
- (二) 本活動免費參加，有供應午餐，往來同安國小的交通請自理。

九、經費：本活動經費由教育部體育署補助。

## 十、預期效益：

- (一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。
- (三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力，並培養愛護歷史古蹟之態度。

十一、 獎 勵：

- (一) 全程參加活動者，頒發完騎證書。  
 (二) 承辦本活動之學校工作人員依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「屏東縣立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

十二、 計畫核定：計畫函報屏東縣教育處，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

附表一

屏東縣同安國小108年度自行車推廣活動親子假日體驗營課程表

時 間10/5	課 程	內 容	備註
08：00-08：30	報到	屏東縣同安國小(南州鄉同安路79號)	李自勇 老師
08：30-09：10	教育講座一： 自行車騎乘安全防範1	1.始業式、人員分組與行程介紹 2.認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動傷害	蔡信東 校長
09：10-09：20	熱身、取車	暖身操	
09：20-10：00	騎乘課程一： 同安國小→鎮安濕地	騎自行車到「鎮安濕地」	李自勇 老師
10：00-10：10	休息	停車、喝水補給、上廁所	
10：10-10：50	教育講座二： 環境教育	「鎮安濕地」解說	倪榮城副 會長
10：50-11：30	騎乘課程二： 「鎮安濕地」→單車國道	騎自行車到「單車國道」	陳沁莘 老師
11：30-11：50	回到同安國小	回到可愛的家	

時 間11/9	課 程	內 容	備註
08：00-08：10	報到	屏東縣同安國小(南州鄉同安路79號)	
08：10-09：10	教育講座三： 自行車騎乘安全防範2	1.人員分組與行程介紹 2.認識健康的運動 3.自行車隊騎乘安全、車隊行車安全教育	蔡錦豐主 任
09：10-09：30	熱身、取車	暖身操	
09：30-10：40	騎乘課程三： 同安國小→大鵬灣右岸濕	騎自行車到「右岸濕地」	李自勇 老師
10：40-10：50	休息	停車、喝水補給、上廁所	
10：50-12：00	教育講座四： 右岸濕地生態解說	濕地特有植物介紹 濕地鳥類介紹	劉寶元 博士
12：00-13：20	午休、自由活動	午餐、自由觀察動植物生態	

13 : 20-14 : 10	騎乘課程四： 右岸濕地→ 大鵬灣	騎自行車到「大鵬灣國家風景區管理處	翁崇銘 老師
14 : 10-15 : 00	教育講座五： 大鵬灣國家風景區介紹	大鵬灣國家風景區成立歷史介紹 大鵬灣國家風景區景點介紹 大鵬灣國家風景區生態介紹	陳沁莘老 師
15 : 00-16 : 10	騎乘課程五： 環灣大橋→同安國小	騎回到「同安國小」	曾鴻文 老師
16 : 10-17 : 10	教育講座六： 自行車騎乘檢查維護	1.頒發完騎證書、填寫問卷 2.認識自行車基本構造檢查與維護	蔡錦豐 主任
17 : 10-17 : 20	結業式	收回問卷、意見交流、場地清潔、整理復原	

屏東縣同安國小 108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營						
經費支用明細表						
編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	5000	1	式	5000	預計以每人 50 元保險，以實際人數及保費核銷。
2	午餐便當	80	130	份	10400	以實際人數核銷。
3	救護員(EMT)	2000	2	人	4000	
4	醫療耗材	5000	1	式	5000	冷凍噴劑、肌樂、紗布、棉棒、繃帶、痠痛軟膏、酒精、防蚊液...等
5	活動宣傳品	3000	1	式	3000	宣導旗幟、海報、名牌等
6	自行車頭套	30	100	條	3000	
7	自行車衣	250	100	件	25000	
8	茶水費	20	100	份	2000	
9	自行車租賃	200	50	車	10000	( 承辦學校備有 30 輛 )
10	講師費	800	11	場	8800	6 場教育講座、5 場騎乘課程
11	印刷費	300	1	式	300	印製相關文件與成果報告書
12	汽油費	2000	1	式	2000	隨行車輛加油 ( 以實際車輛加油發票核銷 )
13	礦泉水	300	5	箱	1500	
合 計					80000	以上經費依實際採購金額核支，項目間得以流用。

## II. 收支決算表

### 收支結算明細表

機關名稱：屏東縣南州鄉同安國民小學

計畫名稱：屏東縣同安國小 108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營-同安國小

核定文號：108.07.19 108 高體（五）字第 1080201404 號函

核定補助金額：80,000 元

計畫期程：108 年 10 月 5 日、11 月 9 日

單位：元

編號	計畫概算		實支金額	經費來源	備註
	項目	金額			
1	保險	5000	3575	中華民國高級 中等學校體育 總會	
2	午餐便當	10400	8000		
3	救護員(EMT)	4000	4000		
4	醫療耗材	5000	4363		
4	活動宣傳品	3000	5100		
5	自行車頭套	10000	4180		
6	自行車衣	25000	25000		
7	茶水費	2000	2000		
8	自行車租賃	10000	10000		
9	講師費	8800	8800		
10	印刷費	300	330		
11	汽油費	2000	1652		
12	礦泉水	1500	3000		
合計		80000	80000		80000
補助經費總額					80000 元
自籌經費總額					0 元
應繳回結餘款					0 元

承辦人：教師蔡李自勇

出納：

教師蔡許斐琳

會計：

會計蔡謝二深

機關首長：

屏東縣同安國民小學校長 蔡信東

### III. 執行成果

#### 參與人數統計

親師生、社區人士約 100 人

#### 經費支用明細及結算 ( 原始憑證留校備查 )

機關名稱：屏東縣南州鄉同安國民小學

屏東縣同安國小 108 年度自行車推廣活動親子假日體驗營-同安國小

核定文號：108.07.19 108 高體 ( 五 ) 字第 1080201404 號

核定補助金額：80,000

單位：元

編號	計畫名稱		實支金額	經費來源	備註
	項目	金額			
1	保險	5000	3575		
2	午餐便當	10400	8000		
3	救護員(EMT)	4000	4000		
4	醫療耗材	5000	4363		
5	活動宣傳品	3000	5100		
6	自行車頭套	10000	4180		
7	自行車衣	25000	25000		
8	茶水費	2000	2000		
9	自行車租賃	10000	10000		
10	講師費	8800	8800		
11	印刷費	300	330		
12	汽油費	2000	1652		
13	礦泉水	1500	3000		
	合計	80,000	80,000		
			補助經費總額		80,000 元
			自籌經費總額		0 元
			應繳回結餘款		0 元

活動照片



報到



行前教育



單車教育



安全宣導



熱身運動



交通導護



領隊騎乘



午餐享用



濕地教學



海洋教育



濕地探索課程



濕地教育



濕地探索



機車巡邏



心得分享



心得分享



## 一、檢討與建議

- (一) 有的學童年紀過小，較無騎乘經驗。下次速度可以再放慢一點。
- (二) 大鵬灣單車道非常適合單車教育，下次可以安排久一點。
- (三) 這次車騎活動人數多，距離拉得很長，下次可分批或分組，依能力分組，才不會後面的一直追趕。領騎的人也須注意速度的控制。



屏東縣108年度自行車推廣活動親子假日體驗營實施計畫工作分配  
11月/9日(六)

行政組 1

組長：蔡錦豐

場地租借、講師費、導覽志工紀念品、活動發言人、籌備進度控管 (各組預算估計)

活動組 4

組長：蔡信東

組員：阮思諭、劉寶元

活動設計、流程控管

文宣組 1

組長：溫昇泓

頭巾、短衫、旗幟、名牌、布條、印刷費、媒體報導

總務組 3

組長：謝麗惠

組員：謝玉蘭、黃雅

採購事宜：便當、運動飲料、礦泉水、巧克力、果凍、統計工作人員衣服尺寸

後勤組 16

組長：李自勇

單車組員：盧宇洋、侯春華、孫俊仁

汽車組員：謝全坤

機車組員 (遇有轉彎路口指引方向、補給站): 王淑薇、許斐琳、陳沁莘、

廖音因

貨車組員：倪政中

參加人員分成三大隊，每一隊有一人帶騎、一人押後。其餘在隊伍之中維護行進秩序。

交管組 5

組長：曾鴻文

組員 (重大交通路口指揮): 蘇誌銘、翁崇銘、吳金木、謝以諾、張坤宇

救護組 2

組長：鄞甄嫻

組員：曾子瑜

## 23. 桃園市蘆竹區大華國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

二、目的：

1、實施自行車體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

2、以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

3、充分利用與發揮社區特色，實施自行車教育與體能訓練，提倡環保節能減碳、綠色生活與建立健康樂活體適能。

4、藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、背景緣起

#### 「自行車學校」亮點特色發展計畫

近年來，國民運動休閒風氣及習慣已日漸養成，在各種全民運動中，政府特別著重致力推動自行車運動，並建構優質自行車道，以滿足民眾休閒、遊憩、運動等整體且多樣之需求，而區域自行車路網、各路網間串連、打造環島自行車道也紛紛完成。本校位於鄉間，平日道路車輛較少，並臨近蘆竹-大竹自行車道、高鐵自行車道、南崁溪自行車道等，透過教導及帶領學生騎乘腳踏車，外出騎乘運動，讓他們認識交通規則以及省能環保、運動健身的重要。本校原已利用社區資源推動各項課程，如埤塘賞鳥、草花植物的認識及有機農業的栽種，如能配合腳踏車教學的推動，更能擴大學習的範圍，延伸學習的觸角。當然也能從學習腳踏車的過程中，了解機械原理、簡易維修、安全騎乘、運動健身等多樣化的功能，更能從中親近土地並體會失敗與成功的滋味。台灣自行車島之推動，除應有休閒遊憩功能外，最終應能讓自行車成為國人主要的交通工具，達成「綠色運輸」的願景，我們希望從小的教育做起，讓自行車與學校特色連結，獲得更多的認同與價值。

十二年國民基本教育在108年新課綱中，校訂課程即彈性學習課程中，本校主軸「樂活大華」，在六年級下學期的主題為「單車走讀」及「鳥瞰大華」，經

課程規劃小組研擬並交校內課發會研究及討論後，實施內容有：自行車種類與騎車裝備，安全騎程自行車，自行車座椅調整、剎車、脫鏈處理，打氣、補胎與換胎及規劃各個路線的實際騎乘，期望能以「自行車學校」塑造學校經營亮點，充分發揮社區在地資源。期能藉由本計畫申請辦理自行車體驗營活動，更展現落實「自行車學校」的創新經營特色。

#### 四、辦理單位：

1、指導單位：教育部體育署

2、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、桃園市政府教育局

3、承辦單位：桃園市大華國小、桃園市蘆竹區體育會自行車委員會

五、參加對象：桃園市大華國小四至六年級學生及家長

#### 六、活動相關內容如下：

1、時間：108年11月17日(星期日)08：00~16：30。

2、地點：大華國小、高鐵自行車道、南崁溪自行車道、竹圍漁港。

3、人數：預計錄取親子80人，工作及交管人員20人(由校內行政人員及桃園市蘆竹區體育會自行車委員會人員擔任)，共100人。

#### 七、活動課程及路線：

1、行前課程(08:00~09:00):自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

2、上午路程(09:00~12:00)：大華國小→大華街帶狀公園道路→高鐵自行車道→參訪環境教育場所:桃園北區水資源回收中心→南崁溪自行車道→蘆竹海湖地景公園→竹圍漁港(午餐、休息)，路程約12公里。

3、下午路程(13:00~16:00)：竹圍漁港原路折返→南崁溪自行車道→義美食品觀光工廠(休息、DIY製作)→高鐵自行車道→大華街→大華國小賦歸，路程約12公里。全部路程共約24公里

#### 八、報名方式：

於活動前一個月公告後網路報名，如報名人數超過則由電腦隨機抽籤選取，名單並公告於學校網站。

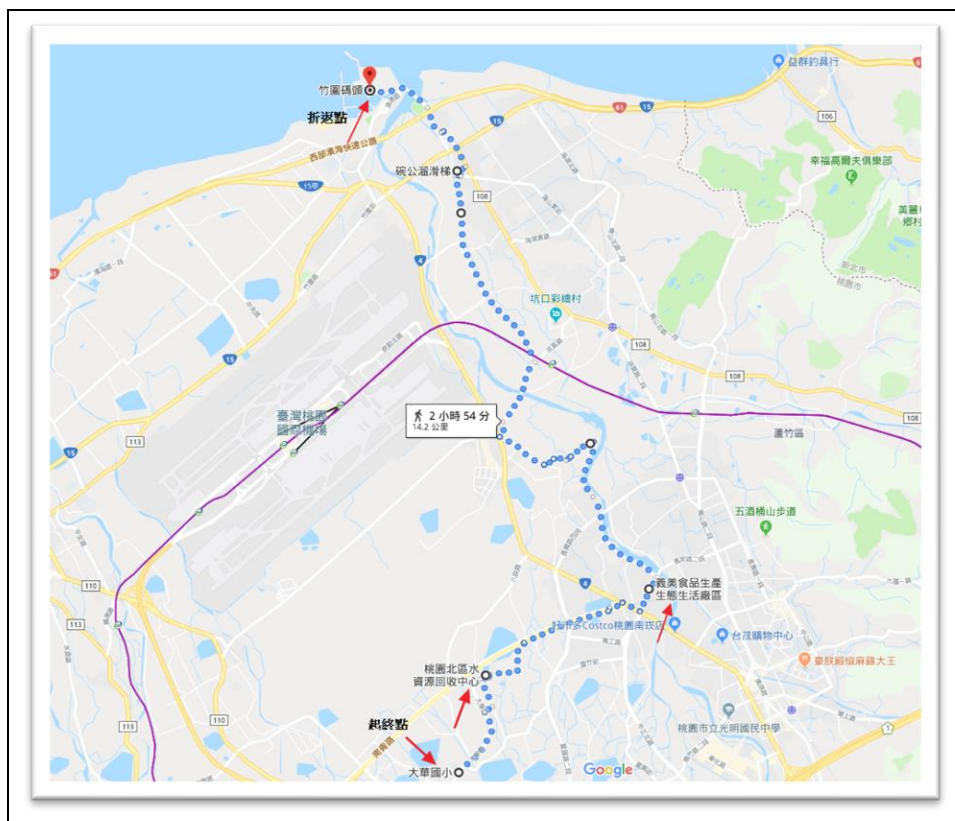
#### 九、經費：

本經費由教育部體育署全額補助，經費概算如附件。

#### 十、預期效益：

- 1、學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- 2、學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節能及環保概念。
- 3、學童能具備親子溝通、交流之表達能力並藉此活動認識家鄉環境並喜愛大自然。


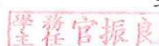


## 路線圖



## II. 收支決算表

桃園市蘆竹區大華國民小學108年度  
國民小學自行車推廣活動--「親子假日體驗營」經費概算表

	內容	單價	數量	單位	複價	備註
1	講師費	800	1	時	800	內聘講師
2	工作費	1200	20	人	24000	工作、交管人員，依最低工時150元/時計算，共8小時
3	紀念品	120	100	份	12000	魔術頭巾
4	餐費	80	100	盒	8000	午餐餐盒
5	茶水費	20	100	人	2000	礦泉水
6	DIY活動費用	150	100	份	15000	義美食品觀光工廠
7	印刷費	3000	1	式	3000	講義影印、紙張
8	保險費	25	100	人	2500	
9	內胎	150	10	條	1500	備胎
10	打氣筒	1500	3	部	4500	室內使用
11	CO <sub>2</sub> 鋼瓶打氣筒	300	10	瓶	3000	出外使用
12	什支	3700	1	式	3700	
	總計金額				80000	

承辦人： 單位主管： 主計： 校長：

### III. 執行成果

#### 參與人數統計

一、工作人員:帶隊人員 8 名(分四組)、道路交管人員 11 名、救援車人員 1 名，共 20 名。

二、參加人員:學生 41 人，成人 25 人，共 66 人。

三、全部參與活動騎乘人，教 86 人。(4 人因有途中有狀況未完成)

#### 經費支用明細表

	支用內容	單價	數量	單位	複價	備註
1	帶隊人員講師費	200	4	人	800	出發前車輛檢查、安全講解
2	工作費	1,200	20	人	24,000	工作、交管人員
3	紀念品	120	130	份	15,600	魔術頭巾
4	午餐餐盒 (內含飲料)	8,649	1	式	8,649	因無法供應同一品項，部份內容不同，共85份平均單價102元，原經費編列100元
5	DIY活動費用	135	68	份	9,180	義美食品觀光工廠
6	印刷費	3,000	1	式	3,000	講義影印、紙張
7	保險費	2,652	1	式	2,652	兒童19元*40人=760元，成人保費43元*44人=1892元，合計2652元
8	內胎	150	10	條	1,500	備胎
9	打氣筒	900	3	部	2,700	室內使用
10	攜帶式打氣筒	590	2	個	1,180	出外使用
11	CO <sub>2</sub> 鋼瓶(含氣嘴)	290	3	瓶	870	
12	CO <sub>2</sub> 鋼瓶	50	20	瓶	1,000	
13	反光背心	220	20	件	4,400	工作人員用
14	潤滑油	250	20	瓶	5,000	
	總計金額				80,531	實請80,000元

承辦人:

主計:

校長:

### 活動照片



說明:學校集合·蓄勢待發



說明:交管組人員先行出發



說明:工作人員車輛檢查



說明:出發前集合大合照



說明:學校出發前進

說明:紅燈停等·遵守規則



說明:依序前進·進入河濱自行車道

說明:紅燈停等·整組到齊再前進



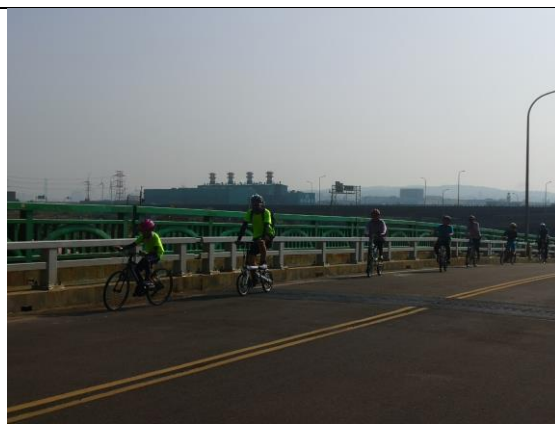
說明:馬路口停等紅燈

說明:自行車道·風景優美

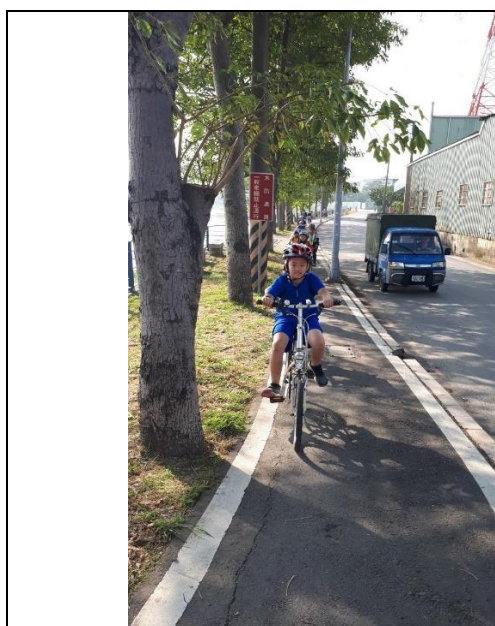




說明:戴上安全帽，安全第一



說明:順風而行，千里不遠



說明:自行車道，安全有保障



說明:大馬路口，牽行通過



說明:竹圍漁港(彩虹橋)，我們來了



說明:輪胎刺破，更換內胎



說明:折返點大合照



說明:回程豔陽高照



說明:依序騎行，樂活自在



說明:抵達義美觀光工廠，休憩及午餐



說明:義美觀光工廠 DIY 活動



說明:自製水果酥，成果滿滿

## (五)檢討與建議

1、本校第一次申請辦理自行車活動，從計畫擬定、規劃集合點、路線、折返點、交管人員、救援支援...等細節，尋求「桃園市蘆竹區體育會自行車委員會」之協助及經驗傳承，並協助擔任交管工作人員，使得活動免去自我摸索及考慮未臻周詳等情形。

2、經費編列未考量「自行車租車費用」，部份想參加之親子因家中沒有腳踏車而未報名參加，其後擬利用「什支」項目鼓勵租車參加，但大部份腳踏車店僅有大人的車可租，兒童用腳踏車甚少可租。而若租用公共自行車(Ubike)，因活動時間長，累進計價費用可觀。明年度申請經費應編列租車經費。

3、活動進行過程順利，有 2 部車分別遇到內胎刺破及飛輪卡到塑膠袋需停車拆輪修理，所幸帶隊人員皆有處理車輛維修之能力。另有二位小朋友跌傷，擦傷較嚴重的一位，由救援車送回家，其他成員皆平安完成。

4、本次活動發生一位學生在前來集合點前，在南崁溪自行車道光明河濱公園前，因注意自己背包是否有磨擦到輪胎沒有注意前方路況，撞到在散步的老人家。兩人皆跌倒，老人家膝蓋有輕微擦傷，學生及家長立即慰問及道歉，但老人家要求報警、叫救護車送醫院，並不原諒孩童此無心的行為且不願和解，雙方皆已至警局製作筆錄，目前靜待至區公所調解委員會做後續處理。爾後辦理此項活動，保險除個人旅平險外，意外第三人責任的保險也需考慮加入。

5、本次路線，除部份短暫路段在台 4 線南崁路外，均沿高鐵自行車道、南崁溪自行車道安全騎行，折返點竹圍漁港及休息點義美觀光工廠皆為桃園著名觀光休憩景點，下次辦理可再納入蘆竹坑口彩繪村、誠聖宮等地方景點，更能更融入及認識鄉土。

6、本次活動事前準備完善，規劃縝密，約 80 人報名參加，劃分為 4 組前進，隊伍不致太長且各組間隔出發，不會占用到紅綠燈及堵塞大馬路口。工作人員 20 名，其中 8 名分四組為帶隊人員，11 名至各路口執行交管，1 名為機動救援補給。另經過四次路線探勘，使活動能圓滿成功。

## 24. 嘉義市宣信國民小學

### I. 實施計畫

#### 一、依據

- (一) 教育部體育署 108 年 5 月 24 日臺教體署學(三)字第 1080016751 號函辦理。
- (二) 嘉義市政府 108 年 6 月 12 日府教體字第 1081508524 號函辦理。
- (三) 嘉義市宣信國民小學交通安全教育實施計畫。

#### 二、目的

- (一) 藉由親子假日自行車體驗營方式，提供學童與生活經驗相結合之自行車教育活動機會，以培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二) 將自行車交通安全、守法、合作等議題融入於學習，培養學童從小注重交通安全習慣，建立正確交通安全觀念，遵守交通安全規則，以保障及維護學童安全。
- (三) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能，讓學童認識自行車如何維修，處理突發狀況，減少交通意外事故之發生。
- (四) 參觀二二八紀念公園，增進學生對歷史事件的認識，並在參觀中產生歷史參與感，進而啟發臺灣歷史意識，並培養鄉土情懷。
- (五) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

#### 三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、嘉義市政府教育處
- (三) 承辦單位：嘉義市宣信國民小學

四、參加對象：本校三~六年級學生，自由組隊報名參加，名額 80 人(包含學生、家長)，額滿截止。

#### 五、活動相關內容如下：

- (一) 活動時間：108 年 11 月 02 日 08:30~16:30
- (二) 活動地點：宣信國小集合出發、世賢路自行車道、二二八紀念公園、大溪厝社區。

#### 六、活動課程及路線：

- (一) 安全「宣」言：安排自行車達人到校協助自行車宣導活動，透過經驗分享校參與學員說明騎乘之正確觀念與基本技巧，以及自行車之日常保養、簡易維修，以培養正確騎乘之自行車交通安全知能，加強學員對生命安全之警覺，避免交通意外事故發生。

- (二) **鐵馬七陶趣**：安排參與學員騎乘自行車於世賢路自行車道，讓學童在騎乘體驗活動中身體力行節能減碳、環保愛地球，以及推廣運動健身之理念，藉由親子共同參與騎乘活動，增進親子情誼。
- (三) **創意米菓 DIY**：大溪厝社區富有暖暖的人情溫度，在理事長的帶領下，社區居民對於社區營造相當的投入，創意米菓 DIY 及禮盒包裝系列活動，讓小朋友能親自動手做做看，體驗米香製作過程，增添不少樂趣。
- (四) **二二八紀念公園行**：除了二二八紀念館之外，公園內還有二二八紀念碑、諸羅哭牆、梅花鹿、十六世紀諸羅風情浮雕、諸羅年輪、藝術銅門、許願池等七處象徵性景點。藉此行增進學生對歷史事件的認識，並在參觀中產生歷史參與感，了解二二八事件的來龍去脈，進而啟發臺灣歷史意識。
- (五) **大溪厝社區行**：大溪厝社區位於嘉義市西境邊陲，是嘉義市農村中景物保存較完善的地区。以社區內八口百年古井、檜木古厝為特色，規劃紫微宮廟宇文化、古井講古與挑水體驗等，讓小朋友用腳實踐、用手感覺、用心體會農村的美好，拉進都市與農村的距離。
- (六) **一騎去抽獎**：為鼓勵學員完成世賢路自行車道之旅，騎完整個行程的隊伍發放抽獎券一張，回到騎乘終點進行抽獎活動。符合資格的隊伍隊隊有獎。

七、 **報名方式**：108 年 10 月 1 日前至填具報名表後，繳交至學務處，依報名順序率取 80 人。

八、 **經費**：由教育部補助，如附件三。

九、 **預期效益**：

- (一) 落實自行車教育宣導、教學與活動之推動，並豐富學生自行車教育知能，能重視生命、熱愛生命。
- (二) 統整教學概念，結合親子校外教學活動，讓學生認知與生活相結合，從體驗活動中養成交通安全之規範與習慣，並增益親子情誼。
- (三) 讓兒童多與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康。

十、 **注意事項**：

- (一) 請自備變速腳踏車，著輕便運動服裝及運動鞋。
- (二) 全程完成期程挑戰者，由大會頒發完成證書，及自行車安全宣導品。(前後車燈組)

十一、 **本計畫報請教育部體育署核定後實施，修正時亦同。**

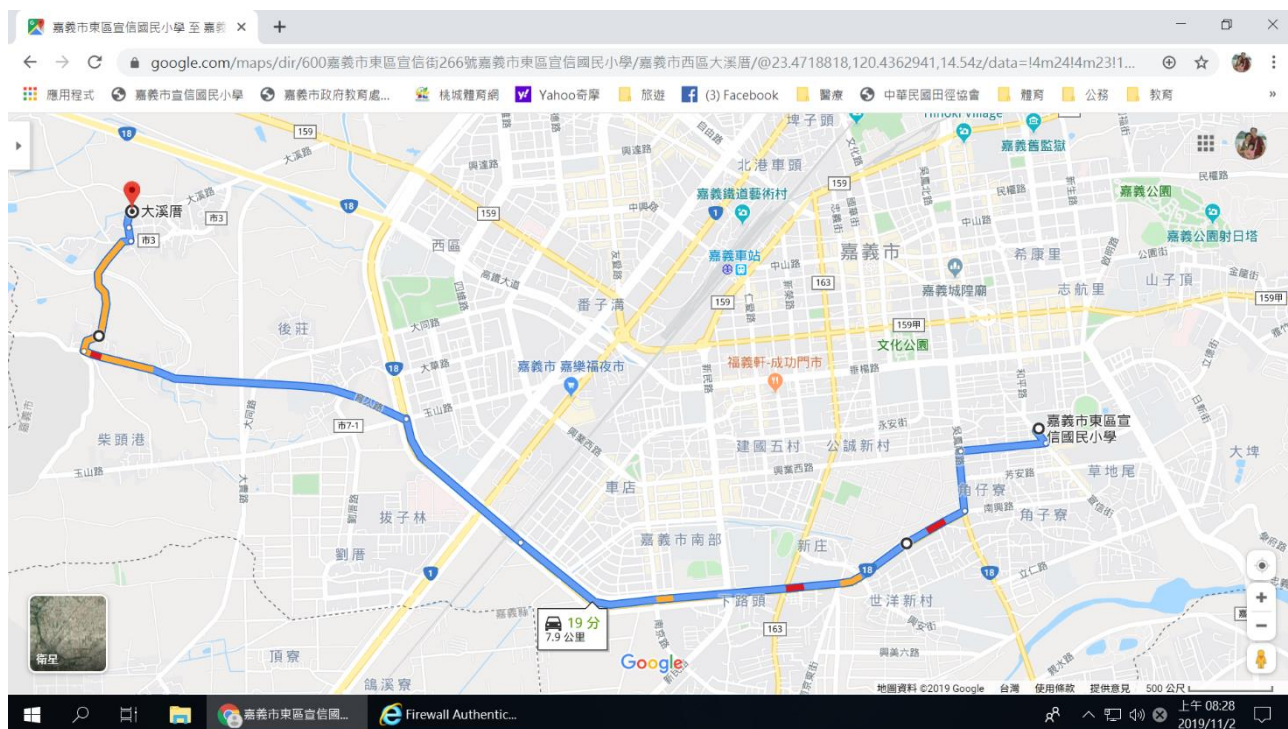
附件一

嘉義市宣信國小108年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108年11月02日(星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:30~08:50	報到	宣信國小川廊	學務處	
08:50~09:00	始業式	活動中心階梯教室	校長	
09:00~10:00	正確騎乘、運動傷害防護說明	活動中心階梯教室	外聘講師	
10:00~11:00	自行車基本安全檢查及保養維修	活動中心階梯教室	外聘講師	
11:00~12:30	出發自行車道騎乘	世賢路自行車道	學務處	安全維護6名
12:30~13:30	午餐禮儀	大溪厝社區	學務處	安全維護6名
13:30~14:30	DIY 時間	大溪厝社區	學務處	安全維護6名
14:30~15:00	自行車騎乘	二二八紀念公園	學務處	安全維護6名
15:00~16:00	返校裝備整理	宣信國小	學務處	安全維護6名
16:00~16:30	結業式	宣信國小	學務處	
16:30	踏上歸途			

附件二

嘉義市宣信國小108年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動路線圖



附件三

嘉義市宣信國小108年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動  
經費概算修正表

項次	項目	單價	單位	數量	金額	備註
1	講師鐘點費	1,600 元	節	4	6,400 元	4 節次
2	安全維護助教鐘點費	400 元	節	24	9,600 元	4 節次 6 人
3	便當	80 元	份	80	6,400 元	大溪厝
4	創意米菓 DIY	100 元	份	80	8,000 元	大溪厝
5	餐點	60 元	份	80	4,800 元	
6	獎品	324 元	份	50	16,200 元	
7	活動手冊	40 元	本	80	3,200 元	
8	活動保姆車	5,000 元	台	1	5,000 元	
9	工作人員服裝	450 元	人	18	8,100 元	
10	保險	22 元	人	50	1,100 元	小孩
11	保險	70 元	人	30	2,100 元	大人
12	宣導品	90 元	人	80	7,200 元	袖套
13	雜支	1,900 元	式	1	1,900 元	
<b>總計</b>					<b>80,000 元</b>	本經費得相互勻支
新台幣捌萬元整						

承辦：

學務主任：

會計主任：

校長：

## II. 收支決算表

附表四之一

### 教育部體育署補助經費收支結算表

執行單位名稱：嘉義市宣信國民小學

所屬年度：108年度

計畫名稱：補助「108年度國民小學自行車推廣活動」親子假日體驗營

計畫主持人：

教育部體育署核定函日期文號：中華民國108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函

單位：新臺幣元

計畫期限：108年7月1日至108年11月30日

百分比：取至小數點二位

經費項目 (或各受補助學校名)	教育部核定 計畫金額	教育部核定 補助金額 (B)	教育部撥付金額 (C)	教育部補助比 率	實支總額 (E)	計畫結餘 款 (F=A-E)	依公式應繳回 教育部結餘款 (G=F*D-(B-C))	備註	
人事費								請查填以下資料：	
業務費								* <input type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門	
設備及投資	80,000	80,000	80,000	100%	80,000	0	0	* <input checked="" type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助	
合計								*餘款繳回方式	
								<input type="checkbox"/> 依計畫規定 ( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)	
								<input type="checkbox"/> 依核撥結報作業要點辦理 ( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回)	
是否適用彈性經費支出規定(註八) ( <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，勾選「是」者，請查填下列支出情形								是否有未執行項目 ( <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，金額 元	
彈性經費				可支用額度(元)				實支總額(元)	
支出機關分攤表：								*部分補助計畫請查填左列支出機關分攤表，其金額合計應等於實支總額	
	分攤機關名稱			分攤金額(元)				*執行率未達80%之原因說明	
1									
2									
3									
4									
合計									

業務單位：體育組黃玉菁

體育組主任 林育生

主(會)計單位：

會計室蔡子娜

機關學校首長(或團體負責人)：

嘉義市宣信國民小學校長 黃金木

一、本表請隨函檢送乙份。

二、本表「教育部核定計畫金額」係計畫金額經本部審核調整後之金額；若未調整，則填原提計畫金額。

三、本表「教育部核定計畫金額」及「實支金額」請填寫該項目之總額(含自籌款、教育部及其他單位分攤款)。

四、本表「依公式應繳回教育部結餘款」以全案合計數計算。

五、本表「各受補助學校名稱」為供各地方政府填寫各受補助學校名稱。

六、若實際繳回金額與依本表公式計算之金額有差異時，請於備註說明。

七、計畫執行率未達百分之八十者，請於備註敘明原因。

八、各大專校院之科技計畫、邁向頂尖大學等專案計畫中屬研究性質者，或政府研究資訊系統(GRB)列管之計畫，始得適用彈性經費支出規定。



### III. 執行成果

#### 活動成果報告表

活動名稱	嘉義市宣信國民小學 108 年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營	活動日期 時 間	108 年 11 月 2 日 上午 08 時 30 分 至 108 年 11 月 2 日 下午 17 時 00 分
活動地點	宣信國小、大溪厝社區、世賢路 自行車道	辦理單位	指導單位：教育部體育署 主辦單位：中華民國高級中等學校 體育總會、嘉義市政府教育處 承辦單位：嘉義市宣信國民小學
活動總經費	新台幣：80,000 元	中華民國高級中 等學校體育總會 補助款	新台幣：80,000 元
		自 籌 款	新台幣：0 元
參加人數	共計 63 人		
檢討與建議	<p>☆自行車是一項既環保又健身的交通工具，但近來台灣大眾運輸工具普及，學童自行車學習機會減少，教育部推動此項活動，使學員們能更加瞭解騎乘之正確觀念與基本技巧，以及自行車之日常保養、簡易維修等，並且培養正確騎乘之自行車交通安全知能，可減少交通意外事故的發生，參與學員獲益良多，希望能持續辦理相關活動。</p> <p>☆因嘉義市沒有完全單一性質的自行車道，辦理此活動需來到一般道路，有時須與汽機車爭道，人數多的車隊在行進時往往會遇到些許的阻礙，尤其是路旁違規停放的車輛及不守法的用路人！</p>		

## 活動照片



校長開場主持情形



工作人員活動說明情形



安全帽正確配戴操作說明情形



鍊條掉落處裡教學



享用美味的割稻飯



簡易保養操作說明情形



米果 DIY 課程活動情形



輪胎修補說明情形



抽獎情形



學員們領取摸彩獎品合影情形



摸彩獎品首獎



出發前合影情形



活動合影情形



紫微宮講解情形



DIY 課程



活動合影情形



活動合影情形



道路騎乘情形



道路騎乘情形



活動宣導品



學員親子合照



路口安全維護情形

## 25. 宜蘭縣人文國民中小學

### I. 實施計畫

一、依據：教育部體育署108年5月24日臺教體署學(三)字第1080016751號函辦理。

二、宗旨：為提昇國家未來競爭力，培植國民健康體魄，倡導兒童健康與體育領域教育，推動自行車安全、禮節、教育與活動。以健康、正確、安全騎乘及節約能源、實踐環保理念。藉由教學與活動，促進孩童與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康。

三、指導單位：教育部體育署。

四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、宜蘭縣教育處。

五、承辦單位：宜蘭縣立人文國民中小學。

六、計劃期程：

活動期程：民國108年10月05日(六)早上08:00-16:00。

活動地點：冬山河自行車道 (全長約20公里)

七、活動課程及路線：如附表。

八、報名方式：

(一)一律採網路報名方式，並依報名先後順序錄取40對親子共80人，額滿為止。

(二)請進入宜蘭縣人文國中小學校網頁

(<http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/27589>) 公告欄，點選「107年宜蘭縣親子假日自行車體驗營」。參加人員基本資料務必填寫完整、正確，填寫不完整且未即時更正者，將取消其參加資格。

(三)報名相關問題，請洽詢人文國中小體育組 (電話：03-9773396分機142)

九、經費：

(一)本經費由教育部體育署全額補助。

十、注意事項：

(一)活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜

帶健保卡、

手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。

(二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

### 【附件一之一】

人文國中小108年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

日期	108年10月5日(六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00-08:20	報到	人文國中小	人文國中小團隊	
08:20-09:00	1安全騎車技能教育與實習 2行車注意事項			外聘
09:00-10:00	頭城-冬山	冬山火車站	人文國中小團隊	內聘
10:00-10:30	自行車分配	自行車租借點		
10:30-12:30	冬山河自行車道			
12:30-13:30	午餐	生態綠舟		
13:30-15:00	1生態綠舟園區導覽 2種子DIY課程	生態綠舟	吳明璇講師	外聘
15:00-15:30	還車		人文國中小團隊	
15:30-16:00	賦歸	頭城火車站		

### 本次活動紀念品DIY課程成品及自行車道路線



【附件一之二】經費支用明細表

宜蘭縣 108 年國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營						
經費支用明細表						
編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	3000	1	式	3,000	15 歲以上保 100 萬/醫療 10 萬 一天 40 元*60 人 15 歲以下 200/醫療 20 萬一天 15 元*40 人
2	醫療耗材	3000	1	式	3,000	
3	講師費	11200	1	式	11,200	自行車教練 2 名共 4 小時=800*4*2 自行車助教 2 名共 4 小時=400*4*2 種子講師 1 名共 1 小時 =1600*1
4	活動宣傳品	1000	1	式	1,000	宣導海報、布條等
5	活動紀念品	300	80	份	24,000	種子 DIY
6	生態綠舟門票	30	80	份	2,400	門票費用
7	活動文書	1000	1	式	1,000	印製相關文件與成果報告書印刷費、相關文書及文具
8	茶水點心費	3680	1	式	3,680	
9	車票	84	80	張	6,720	頭城到冬山區間單程 42 元
10	便當	100	80	份	8,000	含講師及工作人員
11	自行車租賃	200	80	車	16,000	
合 計					80,000	

承辦人：

單位主管：

會計：

校長：



## II. 收支決算表

【附件一之二】經費支用明細表

宜蘭縣 108 年國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營 經費支用明細表						
編號	項目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	3000	1	式	3,000	15 歲以上保 100 萬/醫療 10 萬 一天 40 元*60 人 15 歲以下 200/醫療 20 萬一天 15 元*40 人
2	醫療耗材	3000	1	式	3,000	
3	講師費	11200	1	式	11,200	自行車教練 2 名共 4 小時=800*4*2 自行車助教 2 名共 4 小時=400*4*2 種子講師 1 名共 1 小時 =1600*1
4	活動宣傳品	1000	1	式	1,000	宣導海報、布條等
5	活動紀念品	300	80	份	24,000	種子 DIY
6	生態綠舟門票	30	80	份	2,400	門票費用
7	活動文書	1000	1	式	1,000	印製相關文件與成果報告書印刷費、相關 文書及文具
8	茶水點心費	3680	1	式	3,680	
9	車票	84	80	張	6,720	頭城到冬山區間單程 42 元
10	便當	100	80	份	8,000	含講師及工作人員
11	自行車租賃	200	80	車	16,000	
合 計					80,000	

承辦人：

行政顏麗美

單位主管：

教師李英彥

會計：

主計賴秀娘

校長：

校長周樂生

108 年度宜蘭縣立人文國民中小學 國民小學自行推廣活動親子假日體驗營

活動成果報告-參與人數統計

大人(含工作人員)	小孩
38	32

活動成果報告-經費支出明細及結算

宜蘭縣立人文國中小結報表				
案件名稱：108 年度國民小學自行車推廣活動				
核准日期文號：中華民國 108 年 7 月 19 日 108 高體(五)字第 1080201404 號				
	核定項目	申請金額	實際支出金額	備註
1	保險	3,000	2,888	
2	醫療耗材	3,000	3,000	
3	講師費	11,200	8,800	
4	活動宣傳品	1,000	1,000	
5	活動紀念品	24,000	24,000	
6	生態綠舟門票	2,400	2,100	
7	活動文書	1,000	1,000	
8	茶水點心	3,680	3,680	
9	車票	6,720	3,194	
10	午餐便當	8,000	7,000	
11	自行車租賃	16,000	13,500	
	合計	80,000	70,162	
	存入校務基金		9,838	未使用完畢經費 存入校務基金

承辦人：行政顏麗美主任：

教師李英彥

主計：

主計賴秀娘

校長：

校長周榮生

### III. 執行成果

#### 活動成果報告-參與人數統計

大人(含工作人員)	小孩
38	32

#### 活動成果報告-經費支出明細及結算

宜蘭縣立人文國中小結報表				
案件名稱：108 年度國民小學自行車推廣活動				
核准日期文號：中華民國 108 年 7 月 19 日 108 高體(五)字第 1080201404 號				
	核定項目	申請金額	實際支出金額	備註
1	保險	3,000	2,888	
2	醫療耗材	3,000	3,000	
3	講師費	11,200	8,800	
4	活動宣傳品	1,000	1,000	
5	活動紀念品	24,000	24,000	
6	生態綠舟門票	2,400	2,100	
7	活動文書	1,000	1,000	
8	茶水點心	3,680	3,680	
9	車票	6,720	3,194	
10	午餐便當	8,000	7,000	
11	自行車租賃	16,000	13,500	
	合計	80,000	70,162	
	存入校務基金		2,700	
	存入校務基金		7,138	預支存回

承辦人：

主任：

主計：

校長：

## 執行成果

辦理名稱	108 年度宜蘭縣立人文國民中小學自行車推廣活動
辦理日期	活動期間：108 年 10 月 5 日
辦理內容摘要	人數：134 人次 辦理項目： 學生單車基礎研習 1 場次：單車基礎教學、實地演練。 親子假日體驗營 1 場次：生態導覽、種子 DIY、單車實地演練。
活動內容及成效	人文國民中小學舉辦 108 年度自行車推廣活動-「親子假日自行車體驗營」以健康、正確、安全騎乘及節約能源、融入環保概念活動設計；讓平時忙於工作的父母親有機會藉由「親子假日自行車體驗營」活動，增進親子情感交流，讓父母與孩子一起接觸大自然，同時培植孩子具有健康體魄，及孩子享受騎車樂趣與運動習慣。也藉由騎乘自行車親近大自然，間接認識宜蘭在地生態及培養對於生態保護的意識。
檢附資料	光碟(含照片、紙本電子檔)
檢討與建議	感謝中華民國高級中學體育總會補助本次活動，本校第二年辦理自行車推廣活動，家長端反應良好，希望學校可以持續辦理寓教於樂活動。這二年持續辦理受到家長好評，教務主任也期待每年可以持續申請辦理，為了提升本校教師具有正確騎乘觀念及基礎單車維修能力；擬定在 11 月假間辦理「種子教師研習營」，增進教師正確自行車騎乘觀念及技巧。

承辦人：

學經處主管：

校長：

# 執行成果照片



頭城火車站集合出發



抵達今天活動目的地：冬山火車站及綠舟生態園區





親子種子 DIY 課程。



綠舟生態園區生態導覽。



美味的排骨便當，許多家長詢問在哪購買。



下午茶飲料發放，準備騎乘活動開始。



冬山河自行車道騎乘。

## 26. 屏東縣潮州鎮潮東國民小學

### I. 實施計畫

一、 依據：中華民國高級中等學校體育總會 107 年 5 月 24 日 107 高體(五)字第 1070200268 號函辦理。

二、目的：

- (一)、 藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二)、 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- (三)、 推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。
- (四)、 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- (五)、 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、屏東縣政府教育處
- (三) 承辦單位：屏東縣潮州鎮潮東國民小學

四、參加對象：屏東縣潮州鎮潮東國民小學教師、學生、家長及志工。

五、活動相關內容如下：

- (一) 時間：108 年 11 月 16 日(星期六) 08：00~12：30。
- (二) 地點：林後四林平地森林園區。
- (三) 人數：預計錄取人數 80 人(小朋友需家長隨行)。

六、活動課程及路線：如【附件一】、【附件二】。

- (一) 自行車正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二) 林後四林平地森林園區：小葉欖仁單車車道，路程約 4 里。  
(正值新葉與落葉交替季節，樹上有新葉地上有落葉，也算是季節限定之美。  
筆直而深邃，瀰漫著悠然之情，騎乘其中，獨享林間清幽與浪漫)。

七、獎勵：凡全程參加活動者，致贈高級單車安全帽及便當、飲料一份。

八、參加活動小朋友，簽具參加活動家長同意書。

九、參加人員全程均加入保險。

十、報名方式：



- (一) 填寫【附件一之三】報名表並傳真至潮東國小報名，傳真號碼：08-7870793。
- (二) 報名截止日：即日起至 108 年 10 月 30 日(三)下午 4 時止，依傳真時間序錄取，錄取名單將於 10 月 31 日(四)公告學校網站 <https://sites.google.com/a/ctps.ptc.edu.tw/chao-tung>

十一、經費概算：以下各項目之間經費可以勻支使用。

經費項目	單價	數量	總金額	說明
講師鐘點費	2,000	5	10,000	單車活動安全研習(外聘師資)
教材及手冊印製	40	260	10,400	宣導手冊等之影印費用
茶水費	20	300	6,000	參與活動之教師、學生、家長及志工
單車租車	100	80	8,000	活動用單車
安全帽	450	100	45,000	交通安全教育提升單車活動戴安全帽推廣 宣導用品
頭巾	50	120	6,000	活動宣導用品
雜支	4,270	1	4,270	
總計			89,670	

十二、預期效益：

- (一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。
- (三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十三、注意事項：

- (一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶手套、風雨衣及防曬用品。
- (二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十四、參與本次活動之工作教師，學校核予補休半日。

十五、參與本次活動之學生志工，學校核予志工服務證明 4 小時。

十六、本計畫呈報校長核可，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附件一】

屏東縣潮州鎮潮東國民小學 108 年度國民小學自行車推廣活動

「親子假日體驗營」活動課程表

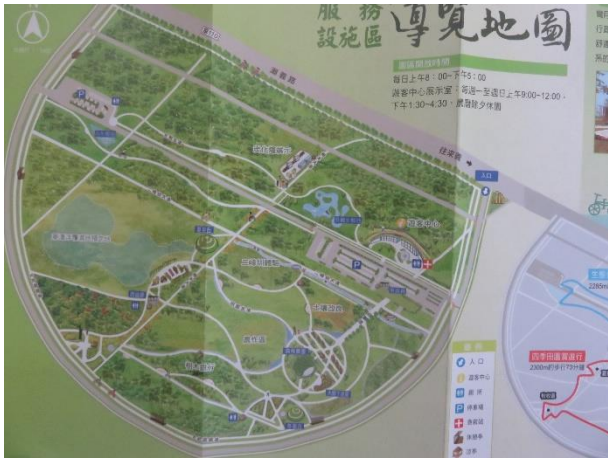
日期	108 年 11 月 16 日 (星期六)			
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:00~08:20	報到.領取宣導品(安全帽)	潮東國小	潮東國小團隊	
08:20~08:40	1.安全騎車技能教育與實習 2.分配自行車及行前注意事項 說明	園區遊客中心	1. 內聘講師 2. 潮東國小團隊	
8:40~9:00	親子單車安全與園景攝影活動 說明	園區遊客中心	外聘講師	
08:50~10:10	林後四林平地森林園區 人文鄉土環境認識。	林後四林平地森林 園區	潮東國小 團隊	內聘體驗活動隨隊安全 騎車技能教育與實習(志 工 10 人)
10:10~10:40	林後四林平地森林園區 親子單車安全與園景攝影活動	林後四林平地森林 園區	潮東國小團隊	內聘體驗活動隨隊安全 騎車技能教育與實習(志 工 10 人)
10:40~12:30	午餐	賦歸		

◎行前注意事項：

- 1.參加對象：中.高年級學生，自行車由承辦單位租賃，隨車發放安全帽(交通安全教育廣宣導品)，亦可自備安全帽及單車。
- 2.活動請戴安全帽，穿著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品等。
- 3.路上一定要跟上隊伍，感到身體不適，不要硬撐，直接向隨隊的老師或志工求援。
- 4.不可單獨行動！【平安】是回家唯一的一條路！

祝大家一切平安順利！

潮東國小 敬啟



【附件二】

潮東國小辦理「108 年度國小自行車推廣活動--親子假日體驗營」活動報名表

姓名				身高		性別		生日	年	月	日	
班級	年 班			身分證字號								
地址												
參加家長				身高		關係		電話	電話: 手機:			
	生日	年 月 日	身分證									
緊急聯絡人				關係		電話	電話:					
	手機:											
	公司:											

\*請詳細填寫資料，以便利於腳踏車調借及辦理保險等行政事宜，相關疑問請電洽潮東國小，電話：08-7871364#13；7871902#13。

\*即日起至 108 年 10 月 30 日(三)下午 4 時止，傳真至潮東國小報名 08-7870793，依傳真序錄取，正取、備取名單將公告學校網站

(<https://sites.google.com/a/ctps.ptc.edu.tw/chao-tung>)

## II. 收支決算表

### 收支結算明細表

機關名稱：屏東縣潮東國小

計畫名稱：辦理屏東縣「108 年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營活動」

核定文號：：108 年 7 月 24 日 屏府教體字第 10827091400 號函。

核定補助金額：80,000 元

計畫期程：108 年 11 月 16 日~108 年 11 月 16 日

單位：元

編號	計畫概算		實支金額	經費來源	備註
	項目	金額			
1	講座鐘點費	10,000	1,000	屏東縣政府	
2	教材及手冊印製	10,400	9,132		
3	茶水費	6,000	5,998		
4	單車租用	8,000	7,600		
5	安全帽	45,000	45,000		
6	頭巾	6,000	6,000		
7	雜支	4,270	4,270		
	【以下空白】				
	合計	89,670	79,000		
			補助經費總額		80,000 元
			自籌經費總額		0 元
			應繳回結餘款		1,000 元

承辦人：

教師 郭增武  
副導師

出納：

教師 張錦香  
出納

會計：

幹事 葉惠玲  
會計

機關首長：

屏東縣潮東  
國民小學校長 李福明

附註：1、此明細表概算須與來文申請補助計劃概算一致並應列明全部實支經費。

2、請於計畫執行完竣 20 日內陳轉縣府核銷。

3、支出明細表編號應與粘貼憑證編號相符。

4、經費來源若由政府機關或單位補助，請填機關或單位名稱(如屏東縣政府)；若由獲補助單位自籌，請填「自籌」。

5.不予補助項目:國外旅費、獎金、工作津貼及汽(機)車等。

6.不予補助活動:會員大會、理監事會議及例行會議等。

### III. 執行成果

屏東縣立潮東國小辦理「108 年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動成果報告表

學校名稱	屏東縣潮東國小	活動地點	林後四林平地森林
應辦理活動項目(每項皆需辦理)	<p>為提昇國家未來競爭力，培植國民健康體魄，倡導兒童健康與體育領域教育，推動自行車安全、禮節、教育與活動。</p> <p>以健康、正確、安全騎乘及節約能源，創造清潔空氣品質，實踐環保理念。</p> <p>藉由教學與活動，促進孩童與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康。</p> <p>藉由體驗活動，培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。</p> <p>以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。</p> <p>推行環境教育及節能減碳城市風潮，並融入鄉土、環境生態議題與生命安全教育。</p> <p>藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。</p> <p>藉由親子陪伴、親子互動及親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。</p> <p>除了培養小朋友面山、向海親近大自然外，更能走入森林，沐浴芬多精。</p> <p>藉由騎乘單車單安全帽的宣導，能培養小朋友守護自身交通安全習慣。</p> <p>藉由手機攝影照相活動，讓教師家長小朋友藉由照片影片，留下美好歲月記憶並陪養欣賞美的事物能力。</p>		
講師	內聘講師 邱志江老師 外聘講師 黃秋雄老師	辦理時間	108 年 11 月 16 日 8:00~12:30
參加人數	教職員：10 人、學生 29 人、家長 21 人、學生志工 4 人、學校志工 6 人及社區人士 12 人		
附件	●照片 84 張 ●課程表或流程表 □活動參考資料 □其他		
<p><b>實施情形與效益評估：(150 字以內)</b> 軋軋而行的歲月進入冬日，學校舉辦了親子單車體驗活動營，就騎乘單車戴安全帽維護自身交通安全，做詳盡之宣導，讓家長、小朋友留下深刻美好印象。在活動中，每位參加的家長及小朋友都能愉快又安全地徜徉於林後四林平地森林之中，讓小朋友與家人互動交流中，培養更深厚親密的親子關係。另學校於活動之前引進講座，1).單車騎乘技巧及安全 2).親子單車活動攝影照相，為小朋友做活動前的準備，讓小朋友對單車活動之安全有更深入之瞭解，也為活動裡留下美好的親子回憶。在活動中，難得於平日忙碌的生活事物中，親子在好山好水中自然愉快的互動。而在交通安全宣導上，學校藉由騎乘單車單安全帽的宣導，能培養小朋友守護自身交通安全習慣。除了培養小朋友面山、向海親近大自然外，更能走入森林，沐浴享受芬多精。另學校結合了社區學校志工及校際學生志工協助完成本次活動，引進應用社區資源。</p> <p>承辦學校達成了預期效益：</p> <p>(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。</p> <p>(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。</p> <p>(三) 學童能具備親子溝通、互動、交流之表達能力並喜愛大自然。</p> <p>(四) 學童能具備親近大自然，走入森林，聆聽森林的呼吸。</p>			
<p><b>檢討與建議：(150 字以內)</b></p> <p>1.學校應多加利用各種外部資源，培養親近大自然的素養及態度。</p> <p>2.能整合地方區域教育資源，如二峰圳的建設，讓小朋友體會先民努力建設家園的辛苦過程及用心，以啟發學童賦於創意於解決生活中的問題，使生活素養落實於日常生活中。</p> <p>3.加強學童交通安全的自我保護意識，如騎乘單車，不並排而行；戴安全帽繫好帽帶。</p>			

活動相片。

學校名稱：屏東縣潮東國小

活動名稱：108 年度國民小學自行車推廣活動—「親子假日體驗營」

時 間：11/16 · 8:00~12:30

地 點：林後四林平地森林園區

活  
動  
內  
容



宣導主題

◎單車騎乘安全與技巧講座 1.2

活  
動  
內  
容



宣導主題

◎單車騎乘安全與技巧講座 3.4




活  
動  
內  
容



宣導主題

◎親子單車活動手機攝影照相講座 1.2

<p>活 動 內 容</p>	 <p><b>宣導主題</b>    ◎親子單車活動手機攝影照相講座 3.4</p>
<p>活 動 內 容</p>	 <p><b>宣導主題</b>    ◎報到、簽領安全帽 1.2</p>
<p>活 動 內 容</p>	

<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b> ◎報到、簽領安全帽 3.4</p> 
<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b> ◎行前說明 1.2</p> 
<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b> ◎行前說明 3.4</p> 



	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎準備出發 1.2</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎準備出發 3.4</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎冬風得意馬蹄急、快意馳騁森林區 1</p>

活  
動  
內  
容



**宣導主題**

◎冬風得意馬蹄急、快意馳騁森林區 2

活  
動  
內  
容



**宣導主題**

◎親子共樂、暢遊園區樂逍遙!

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎親子共樂、暢遊園區樂逍遙!

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎遊山賞景、怡然自得!

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎遊車賞景、心曠神怡!

<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎騎乘單車，我會戴安全帽!</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎騎乘單車，我會戴安全帽!</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎策馬入森林，享受芬多精!</p>

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎策馬入森林，享受芬多精！

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎單車活動，就是讚！

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎單車活動，就是讚！

<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎我穿越森林囉！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎我穿越森林囉！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎休息一下，為了更遠的行程啦！</p>

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎休息一下，為了更遠的行程啦！

活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎親子單車一起來，讚啦！


活  
動  
內  
容



**宣導主題** ◎親子單車一起來，讚啦！

<p>活 動 內 容</p>		
<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車像一列車隊，要轉彎啦！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車像一列車隊，要轉彎啦！</p>



<p>活 動 內 容</p>	
	<p><b>宣導主題</b>    ◎親子單車像一列車隊，要轉彎啦！</p>
<p>活 動 內 容</p>	
	<p><b>宣導主題</b>    ◎親子單車安全要注意，不要並排而行喔！</p>
<p>活 動 內 容</p>	
	<p><b>宣導主題</b>    ◎親子單車安全要注意，不要並排而行喔！</p>

<p>活 動 內 容</p>		
<p>活 動 內 容</p>	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車安全要注意，不要並排而行喔！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
<p>活 動 內 容</p>		

	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎偶是會戴安全帽的大美女、大帥哥喔！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車安全要注意，不要並排而行喔！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車感情好，家庭關係更親密喔！</p>
<p>活 動 內 容</p>		
	<p><b>宣導主題</b></p>	<p>◎親子單車感情好，家庭關係更親密喔！</p>

活  
動  
內  
容



宣導主題

◎親子單車感情好·家庭關係更親密喔！

活  
動  
內  
容



宣導主題

◎休息站到了喔！

活  
動  
內  
容



宣導主題

◎留下一個 happy ending！期待下回再相見喔！

## 27. 苗栗縣大湖鄉新開國民小學

### I. 實施計畫

依據：教育部體育署 108 年 5 月 24 日臺教體署學(三)字第 1080016751 號函辦理。

目的：藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生以健康、正確、安全騎乘觀念。

指導單位：教育部體育署、苗栗縣政府

主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。

承辦單位：苗栗縣大湖鄉新開國民小學〔統一編號：88602430〕

活動日期：108 年 11 月 11 日，起訖時間：7:30~16:30

參加對象：苗栗縣大湖地區各國小 1-6 年級學生及家長

活動地點：后豐、東豐自行車道

活動內容：

甲、正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

乙、實際騎乘 20 公里以內。

丙、該路線人文自然鄉土解說。

注意事項：

丁、活動請戴安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡及防曬用品。

經費

(一) 本經費由教育部體育署全額補助。

預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

108 年苗栗縣親子假日初階體驗營活動課程表

時間	課程內容	地點	負責人/講師	備註
7:30	新開國小集合報到·出發	新開國小	新開國小服務組	
7:30~8:30	搭乘遊覽車	新開國小- 松鑑自行車	新開國小服務組	
8:30~10:00	自行車自我安全檢查及注意事項說明	后豐鐵馬道	講師：岳中成教練	
10:00~11:00	運動傷害安全防護及營養學	東豐鐵馬道	講師：謝珮嘉教練	
11:00~12:00	參訪石岡水壩	石岡水壩	講師：謝珮嘉教練	
12:00~13:00	午餐時間	土牛國小	新開國小餐飲組	
13:00~14:00	自行車闖關活動、導覽	土牛國小	外聘導覽員	
14:00~15:30	自行車道路騎乘技巧解說與體驗	東豐鐵馬道	講師：岳中成教練	
15:30~	搭車返回新開國小	松鑑自行車- 新開國小	新開國小服務組	

## II. 收支決算表

### 苗栗縣大湖鄉新開國民小學

#### 支用明細表

一、計畫名稱：108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

親子假日體驗營

二、核定公文：108高體(五)字第1080201404號

三、核定金額：8萬元整

四、支用明細：

經費項目	計畫經費明細			
	單價(元)	數量	總價(元)	說明
保險費(小孩)	8	71	568	
保險費(大人)	26	38	988	
講座鐘點費	1600	5節	8,000	
加班費	150	60小時	9,000	
講義印製費	40	104人	4,160	
完成獎品	150	80個	12,000	
交通費用	11,000	2輛	22,000	
器材租借	100	80輛	8,000	
誤餐費	80	122份	9,760	
茶水費	20	124份	2,480	
雜支	3,124	1式	3,044	
合 計			80,000	

承辦人：



主計：



校長：



中華民國 108 年 11 月 29 日

### III. 執行成果

壹、活動宗旨：藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生以健康、正確、安全騎乘觀念。

貳、活動期程及地點：

11月11日－后豐、東豐騎樂趣活動

地點：后豐自行車步道

參加人數：110人（學生、家長、老師）

執行概況：原定於苗栗縣公館鄉黃金小鎮舉行親子自行車活動，由於上次已在黃金小鎮舉辦過自行車活動，經由學校行政會議討論結果，將親子自行車改至后豐鐵馬道舉行，又因本學期學校運動會定於11月9日(星期六)，所以在11月11日(星期一)運動會補假日，舉行此活動。

參、檢討與建議：

一、優點：

(1) 學生能藉由親子自行車體驗活動，強健體魄。

(2) 讓學生體驗騎乘在自行車道上，遵守的規定。

二、缺點：

(1) 每位學生體能不同，導致隊伍拖長的現象。

(2) 低年級學生對於道路交通安全需再加強宣導。

三、待改進之處：

(1) 運用學校自行車與體育等相關課程，訓練學生體能。

(2) 於校內進行交通安全宣導，提升學生交通安全觀念。

四、結論：

培養學生團隊精神、互助合作，透過自行車體驗推廣活動，讓學生認識騎乘自行車的相關知識及注意事項，讓孩子體驗到許多不同的觀念與視野，擴展學生自行車體驗學習機會，養成將自行車運動列為終生運動之選擇。



后豐、東豐騎樂趣 成果報告表



教練示範騎車的技巧



學習騎乘自行車的技巧



騎乘后豐鐵馬道



參訪九號隧道



參訪舊山線鐵道



同學互相學習騎車技巧



參訪石岡水壩



留下美好的回憶

苗栗縣大湖鄉新開國民小學

支用明細表

一、 計畫名稱：108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

親子假日體驗營

二、 核定公文：108高體(五)字第1080201404號

三、 核定金額：8萬元整

四、 支用明細：

經費項目	計畫經費明細			
	單價(元)	數量	總價(元)	說明
保險費(小孩)	8	71	568	
保險費(大人)	26	38	988	
講座鐘點費	1600	5 節	8,000	
加班費	150	60 小時	9,000	
講義印製費	40	104 人	4,160	
完成獎品	150	80 個	12,000	
交通費用	11,000	2 輛	22,000	
器材租借	100	80 輛	8,000	
午餐費	80	121 份	9,680	
茶水費	20	124 份	2,480	
雜支	3,124	1 式	3,124	
合 計			<b>80,000</b>	

中 華 民 國                      1   0   8                      年                      1   1                      月                      2   9                      日

## 28. 高雄市六龜區六龜國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：中華民國高級中等學校體育總會108年6月3日108高體(五)字第1080201318號函辦理。

二、目的：

- (一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- (三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。
- (四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、高雄市政府教育局
- (三) 承辦單位：高雄市六龜區六龜國民小學

四、參加對象：高雄市國小中、高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

- (一) 時間：108年11月24日(星期日)08：30~16：00。
- (二) 地點：高雄市六龜區六龜國民小學集合、十八羅漢山。
- (三) 人數：高雄市六龜國小高年級學生及家長35人。

六、活動課程：如附表1。

- (一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
- (二) 自行車騎乘：延著台27甲騎乘，六龜國小 - 文武橋 - 舊庄 - 柴頭溪口 - 復興 - 六隧 - 十八羅漢山,來回約11公里以內。
- (三) 六龜十八羅漢山人文自然鄉土-如課程表。

七、報名方式：

- (一) 請填具報名表傳真至六龜國小 07-6891481，依傳真時間序錄取。
- (二) 報名截止日:即日起至108年11月15日(五) 下午4時止，額滿立即截止。

八、經費：

- (一) 本經費由教育部全額補助。

九、預期效益：

- (一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

(一) 服裝及車輛：請自行準備自行車，並請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、身分證、水壺、手套、輕便雨衣及防曬等用品。

(二) 本活動免費參加，有供應午餐，往來六龜國小的交通請自理。

(三) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

六龜國小108年「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

108年11月24日(星期日)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:30~09:00	報到、領取紀念品	六龜國小	六龜國小團隊	
09:00~10:00	正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明	二樓音樂教室	陳如妙老師	
10:00~11:00	自行車環島準備與經驗分享	二樓音樂教室	林和平老師	
11:00~12:00	行前注意事項說明	二樓音樂教室	陳如妙老師	
12:00~13:00	午餐	六龜國小	六龜國小團隊	
13:00~13:30	參訪六龜人文自然鄉土	臺27甲省道	林和平老師	
13:30~15:30	參訪六龜人文自然鄉土	十八羅漢山	外聘(十八羅漢山講師)	
15:30~16:00	參訪六龜人文自然鄉土	臺27甲省道	陳如妙老師	
16:00~	賦歸			

## II. 收支決算表

### 108年度中華民國高級中等學校體育總會補助 「自行車推廣活動」親子假日體驗計畫經費核銷

經費來源：「108年度國民小學自行車推廣活動」親子假日體驗計畫

機關名稱：高雄市六龜區六龜國民小學

核銷日期：108年11月28日

補助經費		實支經費		剩餘經費
		項目	金額	
補助經費	24,500	保險	392	24,108
		午餐便當	1,125	22,983
		自行車頭套	6,000	20,483
		茶水費	900	14,483
		汽油費	500	13,883
		礦泉水	570	12,983
		講師費	4,800	8,183
		外聘講師費	1,600	6,683
		活動宣傳品	2,500	6,183
		印刷費	1,500	5,613
		完騎證書	600	4,013
		雜支	4,013	0
合計	24,500		24,500	0

承辦單位：

教師兼任生活輔導組長 楊濟華

11/28

教師兼任學務主任 江瑞娟

會計單位：

會計室代理主任 簡雙全

機關首長：

高雄市六龜區六龜國民小學校長 朱淑如

### III. 執行成果

#### 自行車推廣活動「親子假日體驗營」參與人數統計

108 年度國民小學自行車推廣活動「親子假日體驗營」			
親子假日體驗營-參加學員名單			
日期：108/11/24 時間：08：30-16：00			
序號	學校	姓名	職稱
1		朱偉裕	家長
2		黃翊宸	家長
3	高雄市六龜高中	湯承曄	學生
4		鄭怡君	家長
5	高雄市六龜高中	朱恩慈	學生
6	高雄市六龜高中	邱冠樺	學生
7	高雄市六龜高中	許彰哲	學生
8	高雄市六龜高中	陳詠苒	學生
9	高雄市六龜高中	陳 彧	學生
10		朱志濃	教練
11		王鵬宇	家長
12	屏東市鶴聲國小	王文佺	學生
13		陳如妙	教練
14		朱志誠	家長
15		朱金紅	家長
16		劉雅菁	家長
17	高雄市楠梓國小	黃聖棻	學生
18	高雄市保進幼兒園	黃筠筑	學生
19		李運益	教練
20		蘇銘政	家長
21	高雄市六龜國小	潘映岑	學生
22	高雄市六龜國小	蘇柄榮	學生
23	高雄市六龜國小	巫泓逸	學生
24	高雄市六龜國小	盧建廷	學生
25	高雄市六龜國小	簡瑞融	學生

## 自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動照片

### 一、自行車親子假日體驗營-行前說明

	
<p>地點：高雄市立圖書館六龜分館 說明：行前路線說明·六龜國小至十八羅漢山間的路況分析。</p>	<p>地點：高雄市立圖書館六龜分館 說明：教練說明騎乘技巧與運動傷害防護等安全注意事項。</p>
	
<p>地點：高雄市立圖書館六龜分館 說明：國、高中學長向國小學弟妹進行公路車騎乘經驗分享。</p>	<p>地點：高雄市立圖書館六龜分館 說明：國、高中學長與國小學弟妹隊伍分組及成員間工作分派討論。</p>

## 二、自行車親子假日體驗營-自行車騎乘



地點：高雄市立圖書館六龜分館  
說明：整裝待發，出發前列隊合影。



地點：高雄市立圖書館六龜分館  
說明：負責前導的國、高中學長引領國小學弟妹隊伍出發。



地點：高雄市立圖書館六龜分館  
說明：國小學弟妹依序列隊跟上。



地點：省道台 27 甲六龜至十八羅漢山間  
說明：學長依照分組帶領組員們騎乘公路車前往十八羅漢山



三、自行車親子假日體驗營-六龜十八羅漢山人文自然鄉土



地點：六龜十八羅漢山

說明：車隊抵達十八羅漢山，於休息區內合影，後方為礫石地形景觀。

地點：六龜十八羅漢山

說明：步行前往十八羅漢山第六隧道。



地點：六龜十八羅漢山第六隧道口

說明：十八羅漢山舊省道路線介紹，六龜舊隧道的歷史人文說明。

地點：六龜十八羅漢山第六隧道口

說明：六龜舊隧道的歷史人文解說，介紹十八羅漢山自然保護區生態。

四、自行車親子假日體驗營-六龜十八羅漢山六隧自然環境導覽

	
<p>地點：六龜十八羅漢山第六隧道口 說明：第六隧道內礫石地形解說介紹</p>	<p>地點：六龜十八羅漢山第六隧道口 說明：隊員近距離觀察礫石地形。</p>
	
<p>地點：六龜十八羅漢山第六隧道口 說明：六隧自然景觀觀察及解說，蝙蝠棲息環境介紹。</p>	<p>地點：六龜十八羅漢山第六隧道口 說明：六隧內自然景觀，蝙蝠及周邊動植物生態解說。</p>

## 自行車推廣活動「親子假日體驗營」檢討與建議

透過本次自行車推廣活動「親子假日體驗營」計畫，讓參加的家長、學生都能夠增加對自行車騎乘的知能與興趣，並透過在地導覽員的介紹，對於六龜在地自然景觀及人文歷史都有更深層的了解。

本次辦理的推廣活動雖為「親子假日體驗營」，但六龜地區為農業及觀光業的發展地區，部分學生家長仍需工作或農忙而無法一同參加，另外可能受限家中沒有適合騎乘的自行車，而只能開車或騎機車跟車，在旁做支援補給的隊伍。只有少數家長能陪同孩子參與騎乘的體驗，這是美中不足的地方。

從六龜圖書館出發前往十八羅漢山的路途中，有更多鄉親主動向騎乘的隊伍揮手打招呼致意，並且替隊伍加油，增加本次自行車推廣活動的能見度，有助此運動風氣的推廣。本次活動活動結束後，學生及家長也都表示願意將自行車運動推廣給更多親朋好友，期盼未來有更多舊雨新知願意投入親子體驗營的行列。

騎乘自行車不僅僅只是強健自身的體魄，從環保的角度來看，透過這樣低碳的交通工具，以低汙染的方式去遊覽六龜，不僅是認識六龜在地的故事及自然生態，更是愛護在地環境具體表現。

## 29. 臺北市萬華區雙園國民小學

### I. 實施計畫

一、依據：108 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

二、目的：

- (五) 藉由體驗活動培植學生具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- (六) 以正確安全騎乘及節能減碳環保概念推廣自行車運動。
- (七) 藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
- (八) 藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。

三、指導單位：教育部體育署、臺北市政府教育局

四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

五、承辦單位：臺北市萬華區雙園國民小學

六、參加對象：嫻熟騎乘自行車的臺北市二年級以上國小學生與家長，本次騎乘距離約 15 公里(含回程共 30 公里)，報名前務請先評估自身的體能狀況。

七、報名方式：9 月 16 日 (一) 公告簡章於學校網頁，9 月 18 日 (三) 09:00 開始至雙園國小校網最新消息，線上填寫 Google 表單報名，不接受紙本報名，依報名順序錄取 170 人 (含家長)，額滿為止，未滿二年級小朋友請勿報名。錄取名單於 9 月 23 日 (一) 17:00 公告於雙園國小校網首頁。

八、辦理日期：108 年 10 月 19(星期六)上午 9 時至下午 13 時 30 分

九、集合地點：臺北市青年公園花鐘前

十、行車路線：青年公園花鐘前(起點)→馬場町公園→華中河濱公園→光復橋→雙和河濱公園→華江雁鴨自然公園→龍山河濱公園→大稻埕碼頭→淡水河橋→洲美橋腳踏車引道→洲美橋→河雙 21 河濱公園→關渡宮→關渡棧橋碼頭(終點)

十一、參加人員：預計 170 人(報名額滿為止)。

十二、活動內容：

- (一)09:00~09:20 集合報到
- (二)09:20~09:30 騎乘路線及安全注意事項說明
- (三)09:30~12:00 自行車騎乘過關挑戰約 15 公里
  - 正確騎乘、運動傷害防護說明、自行車自我安全檢查
  - 淡水河橋下、河雙 21 河濱公園休息站
- (四)12:00~13:30 -午餐時間、解散賦歸

十三、注意事項：

- (一) 請自備腳踏車(變速及無輔助輪為佳)，攜帶安全帽手套風雨衣，著輕便運動服裝

及運動鞋，並攜帶健保卡。

(二)報名參加之學生務必要有父母或成年家屬親友至少乙名陪同參加，方得錄取。

(三)全程完成騎乘挑戰及闖關活動者，由大會頒發完成紀念品及餐盒一份。

(四)若活動當日天候不佳，則於活動當日早上 7:00 公告是否正常進行，或改期舉行。

十四、 獎勵：辦本研習會有關工作人員依本市教育人員獎勵實施要點之規定獎勵。

十五、 若有疑問，請洽雙園國小學務處體育組伍老師，02-2306-1893#165。

十六、 本計畫經陳核可後實施，修正時亦同。

### 108 年度親子假日騎乘自行車活動體驗營活動流程表

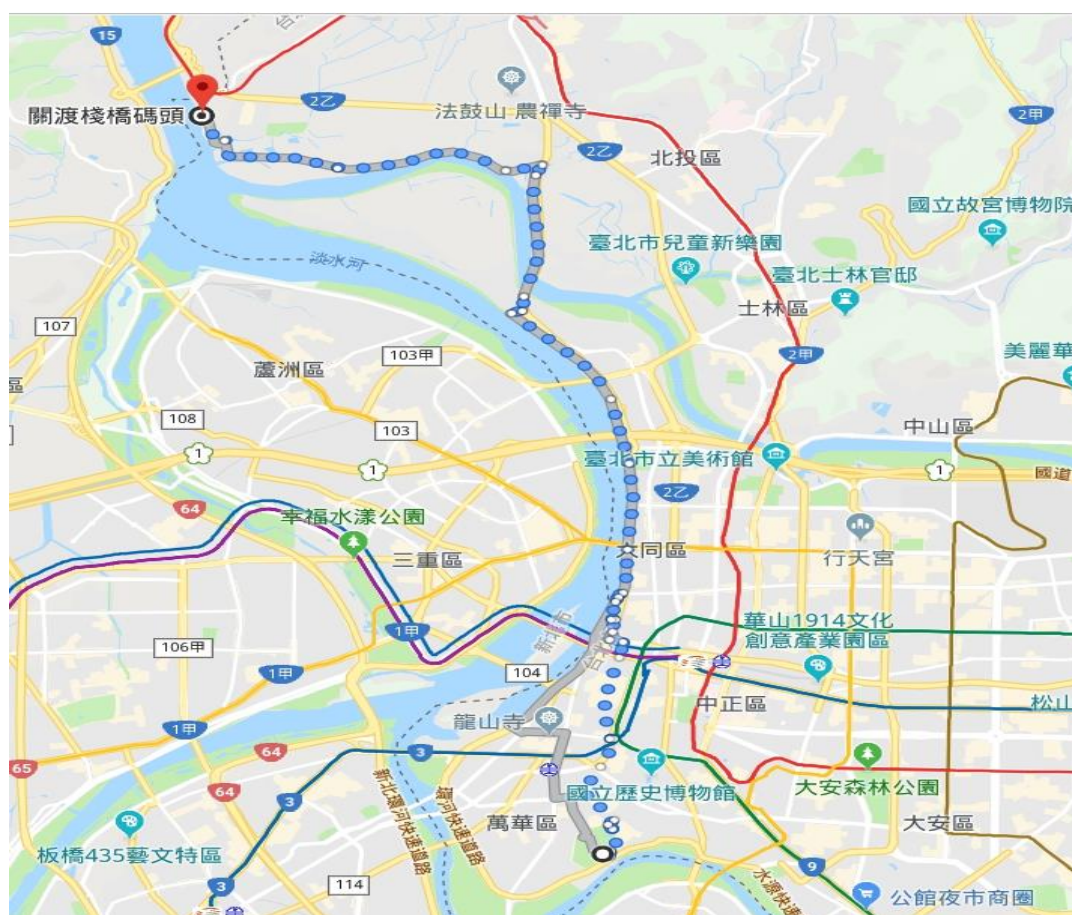
時間：108 年 10 月 19 日(日)

時間	課程內容	地點	主持人	備註
09:00~09:20	集合報到	青年公園(花鐘前)	伍育萱組長	
09:20~09:25	開場	青年公園(花鐘前)	韓崑河校長	
09:25~09:30	騎乘路線及安全注意事項 說明	青年公園(花鐘前)	李映綺主任	
09:30~09:50	自行車 自我安全檢查 正確騎乘、運動傷害防護 說明	青年公園(花鐘前)	金華國小教師	
09:50~12:00	大稻埕、關渡自行車騎乘 15 公里	馬場町公園	韓崑河 李映綺 王章嘉 黃立昇 王惟俊 伍育萱 張倉凱 賴怡君 蔡文欽 沈駿偉 張學忠 吳承達 張智翔 黃巧君 邱仲緯	共 15 公 里
		華中河濱公園		
		雙和河濱公園		
		大稻埕碼頭		
		淡水河橋下 休息檢查站		
		洲美橋		
		河雙 21 河濱公園		
		關渡棧橋碼頭 (終點)		
12:00~14:30	發放紀念品 休息-午餐時間	關渡棧橋碼頭前	林心怡 李惠珍	

	解散復歸 場復		林玉茹 曾婷婷 王岑方 黃貫理	
14:30~16:00	基隆河、淡水河自行車道自由行			

安全維護志工：潘勇全(義警)、謝惠真、洪明珠、李鈴蓉、謝忠義、簡玉枝  
、李蕙婉、謝碧鈴、謝桂玉、張德發(義警)、吳奕昇(義警)、林敬棠(義警)

※備註：108 年度親子假日騎乘自行車活動體驗營活動行車路線圖



※備註：路線說明

1. 行車路線：青年公園花鐘前(起點)→馬場町公園→華中河濱公園→光復橋→雙和河濱公園→華江雁鴨自然公園→龍山河濱公園→大稻埕碼頭→淡水河橋→洲美橋腳踏車引道→洲美橋→河雙 21 河濱公園→關渡宮→關渡棧橋碼頭(終點)
2. 集合位置：青年公園花鐘前
3. 終點：關渡棧橋碼頭前廣場

4. 志工值勤位置：馬場町公園入口(環快)\*1 位→淡水河橋下\*1 位→關渡社子島岔路口\*1 位→洲美橋前路口\*5 位→洲美橋腳踏車引道前\*2 位→關渡棧橋碼頭(終點)

## II. 收支決算表

雙園國小辦理 108 年度自行車國小推廣活動  
親子假日體驗營經費明細表

單位：新臺幣元

編號	項目	單位	數量	單價	金額	備註
1	講師鐘點費	節	1	1,600	1,600	外聘講師 雲春萍老師
2	拉鍊式反光背心	批	1	5,222	5,222	-批含印製
3	保險	人	79	8	5,039	核實支應 已滿 15 歲：39 元 未滿 15 歲：8 元
		人	113	39		
5	活動紀念品	組	230	129	29,670	
6	誤餐費	個	220	80	17,600	參加活動人員
7	租車費用	台	15	250	3,750	
8	伸縮名牌套	組	300	30	9,000	
9	工作人員網帽	頂	50	90	4,500	
10	活動紅布條	條	1	650	650	
11	活動安全旗幟	條	5	200	1,000	
	活動隊旗	條	5	35	175	
12	雜支			1,794	1,794	活動用文具
	總計				80,000	

以上經費除講師費餘准予勻支

承辦人

處室主任

會計主任

校長

教師 伍育萱  
體育組長

國語兼代理  
學務主任 李映綺

會計 曾慈茹

雙園國小 校長 韓麗河

### III. 執行成果

#### 108 年臺北市親子假日騎乘自行車體驗營活動參與人數統計表

報名人數	214 人	
實際出席人數	紅隊	31 人
	綠隊	32 人
	白隊	33 人
	藍隊	34 人
	黃隊	32 人
	工作人員	47 人
	小計	209 人

#### 臺北市萬華區雙園國民小學辦理 108 年度臺北市親子假日體驗營成果照片

活動名稱：108 年度臺北市親子假日體驗營

活動日期：108 年 10 月 19 日

活動地點：青年公園 - 關渡棧橋碼頭



本次活動出發前的大合照



出發之前與講師一起做暖身操





雙園國小賴崑河校長為活動開幕致詞



本次活動在青年公園報到

雙園國小義警志工協助活動安全



體育組長說明騎乘路線



親子一同騎乘自行車



親子一同騎乘自行車



終點各隊合影



終點各隊合影



醫護站工作人員合影



終點大合影

## 30. 臺北市北投區湖田國民小學

### I. 實施計畫

壹、依據：

一、教育部體育署 108 年 5 月 24 日臺教體署學(三)字第 1080016751 號函核備辦理。

二、中華民國高級中等學校體育總會 108 年 6 月 3 日 108 高體(五)字第 1080201311 號函辦理。

貳、目的：

- 一、藉由體驗活動培育學生健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- 二、藉由正確安全騎乘及節能減碳環保概念推廣自行車運動。
- 三、藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
- 四、藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。

參、指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會

承辦單位：臺北市政府教育局

協辦單位：湖田實驗國小

肆、參加對象：全校師生及學生家長，本校工作人員(詳如附件一)。

伍、辦理日期：108 年 11 月 16 日(星期六) 上午 8 時至下午 4 時，11 月 18 日(星期一)  
全校補假一日，遇雨活動及補休順延一週。

陸、出發集合地點：關渡自行車租借站(詳如附件二)。

柒、報名方式：108 年 11 月 1 日前由導師彙整報名表(附件三)繳回湖田國小學輔導處。

捌、活動方式：除自行車活動，並增加闖關活動(詳如附件四)。

※注意事項：

一、自備單車或由學校協助租用單車，參加家長及學生自行攜帶安全帽、手套、風雨

衣，著輕便運動服裝及運動鞋，並攜帶健保卡。

二、本活動結束後，由校車接送至各站放學或家長自行接送。

三、全程完成騎乘挑戰與闖關者，由大會頒發完成證明。

四、經費：本經費由教育部體育署補助，不足時由本校經費支援(詳如附件五)，

本活

動實施時，並提供餐點。

玖：當日活動流程：

時間	活動事項	人員	備註
8：30 出發	活動人員集合準備	1.工作人員 校內：世遠、新耀 2.租借站報到處： 幼_宜樺、美華 低_碧滿、淑娟、棋尼 中高_柏豪、敏誠、珮瑄、柏雅(開車載運) 3.租借付款：正一(零用金支付)	1. 導師帶領學生坐遊覽車往返學校。 2. 自行前往關渡宮學生由碧滿、柏豪、岑思協助管理。 3. 其餘同仁請搭遊覽車或自行開車前往。 4. 租車簽到表(學生)，新耀製作，交付各負責人員。 5. 家長租車，自行押證件租借。
9：20 關渡自行車租借站	1、開幕式、大合照 2、錄影(出發以後不用隨隊錄) 3、出發順序： 高年級>中年級>低年級>幼兒園	1. 交管及闖關秩序維護：岑思 2. 闖關：柏豪、棋尼 3. 餐點及綠豆湯：宜樺、美華 4. 原地練習：新耀(學生計有細漢、鏡境等人)	1. 體育組引導家長及學生租車。 2. 教務主任提醒自行車安全注意事項。 3.由校長領隊開始。 <b>4.各班導師領騎出發。</b> <b>5.留在現場學生要考慮意願。</b>
10：10 河雙 21 號休息站(5K)	1、低年級及幼兒園原地休息。 2、中高年級休息後繼續騎往島頭公園	1. 交管：俊諺	1.幼兒園及低年級休息，並於10：30 折返。
10：30 社子島頭公園 (10K)	1、中年級留原地休息，於10:45 折返關渡站，享用綠豆湯後闖關。 2、高年級休息後繼續騎往大稻埕。	1. 交管：橋上佩卿、橋下尚豪 2. 闖關：珮瑄、敏誠	1.中年級於島頭公園休息，於10:45 折返關渡站，享用綠豆湯後闖關。
11：00~12：00 大稻埕碼頭折返點 (17.5K)	<b>由大稻埕碼頭折返關渡站進行闖關</b>		
12：30 關渡自行車租借站(終點)	1、享用午餐餐盒 2、頒發完成證書及獎品。	1.發放餐盒：正一。 2.協助頒獎工作：宜樺、美華。 3.返校之校車聯繫：佩卿。	1. 領取午餐餐盒。 2. 享用午餐同時校長頒發完成證書及獎品。

		4.各項物品回收。(以原車為主，思潔部分由新耀處理。)	
13:00	返校	校車交管：岑思、俊諺	1. 家長告知導師後，可自行帶學生返家。 2. 導師帶領學生坐校車返回學校。 3. 器材請原車載回。
14:00	放學		(依原放學路線搭乘)

\*拾、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

### 附件一、工作人員分配

組別	人員	工作事項	物品	備註
指揮組	總指揮： 校長 林映杜	1.帶隊 2.指揮及督導活動進行		
	副指揮： 家長會會長 盧品方	1.帶隊 2.督導活動進行		
	活動總幹事： 學輔主任 張世遠主任 教務主任 李碧滿主任 總務主任 戴明芳主任	1.帶隊 2.活動主持 3.媒體接待		
	活動幹事： 生體組 王新耀	活動策畫		
教務組	隨班協助人員： 三年級：程盛旺 一年級：李碧滿 二年級：李淑娟 錄影：敏誠 直播：柏雅		相機、腳架	
交管組	交管小組： 童俊諺-河雙 21 號 王佩卿-社子橋上 陳尚豪-社子橋下 鄭岑思-關渡租借站	於交管點指引路線	1.反光背心 2.指揮棒	
闖關組	闖關活動小組： 低年級：柏豪、棋尼 中高年級：珮瑄、敏誠	安排闖關活動	活動道具準備	
	醫護小組： 護理師 郭玫玲	關渡租借站設醫護站	醫藥箱	

總務組	事務小組： 王佩卿、陳尚豪、鄭岑思、 黃正一	器材看顧 獎品分放 物品看顧 點心準備(綠豆湯) 中午餐盒發放 簽到處及媒體接待處桌上 立牌(玫玲製作)	1.Mipro*1 2.餐具、湯桶 3.紙筆文具 4.參加人員名冊(新 耀) 5.紅布條*2 6.綠豆薏仁湯(宜樺 事先準備) 7.垃圾袋 8.長桌*1	
活動組	一年級導師、碧滿、思潔、 正一 二年級導師、淑娟 三年級導師 四年級導師 五年級導師 六年級導師	隨隊照顧班級學生		
	思潔：兩箱水、mipro、延 長線(美華) 珮瑄：簽到表、紅布條、一 箱水、隨身 mic、電池(mic 備用) 新耀：湯桶、餐具、綠豆、 一箱水(自行處理) 敏誠：攝影機、腳架 碧滿：長桌 1 桌、三角錐 4 個 護理師：專用摺疊桌 1			

## 附件二、行車路線圖

帶隊人員及交管處：

活動參與路線：

第一組：高年級

第二組：中年級

第三組：低年級及幼兒園或是需要輔助輪學生



### 1. 帶隊人員：

總領隊：校長

副領隊：明芳主任(高)世遠主任(中)、碧滿主任(低)

活動攝影：高\_盛旺；中\_柏雅；低\_淑娟

### 2. 闖關關主：

低年級：柏豪、棋尼

中年級：珮瑄、世遠

高年級：敏誠、新耀

關渡自行車租借站醫護站：玫玲

### 3. 集合地點

### 5. 三處交管：

◎第一處：河雙 21 號公園

交管人員：俊諺

◎第二處：社子島烏頭公園

橋上一位交管：佩卿

下橋一位交管：尚豪

◎折返點：低年級幼兒園-河雙 21 號休息站



附件三、報名表

(報名表背面)

臺北市湖田實驗國小「親子單車活動」通知單(高年級)

親愛的家長您好：

為拓展孩子視野、培養身心健康、凝聚全校向心力，本校特別舉辦「親子單車活動」。本活動於學期初經由學校課程發展委員會定案為本校課程一部份，特別將自行車教育列為本校特色課程。

為豐富活動及提供學生多元學習內容，特別在活動當中設置學習站，除學生外亦邀請家長共同參與。學習站內容包含自行車禮儀、簡易維修與跨領域課程內容，均為本校教師共同設計與研發。學生完騎後將獲得完騎證書，以鼓勵學生達成自行車課程學習目標。

本活動定義為親、師、生聯誼活動，參與學生同時包含幼兒園學生及家長，活動最後將進行摸彩活動及提供餐點，以感謝學生及家長參與。歡迎家長踴躍報名參加。活動相關訊息如下：

- 一. 活動時間：108 年 11 月 16 日 (星期六)。11 月 18 日(星期一)全校補假一天。
- 二. 活動地點：本案起終點為關渡自行車租借站經河雙 21 號公園與社子島島頭公園，折返點為大稻埕碼頭，來回總長度為 34.6 公里，詳如以下地圖。
- 三. 集合方式與時間：1.搭乘學校校車者上午 8 時 30 分由學校一起出發。2.自行到關渡自行車租借站者請於 9 點 30 分前報到。
- 四. 活動結束時間：下午 1 時 30 分發車回學校統一放學(家長如先接走孩子，須告知導師)。
- 五. 活動費用：本校學生免費，家長需自費租借腳踏車。詳細價格及所需車輛種類，請參考下方圖表。
- 六. 交通方式：1.自行到關渡租借站；2.學校搭乘校車出發(僅供本校學生)。
- 七. 本計畫如有氣候等不適因素，得適時修改公告之。

臺北市湖田實驗國小「親子單車活動」報名表

項目	內容	
參加學生 腳踏車號碼	班級： 姓名：	是否自備車輛： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 租借腳踏車號碼：
參加家長腳踏車號碼 (需自費並攜帶有效證件)	姓名： 是否自備車輛： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 租借腳踏車車種號碼：	
緊急聯絡電話		

自行到關渡租借站	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
到校集合者	

		原地借還費率						甲借乙還費率		
車種		1小時	2小時	3小時	4小時	5小時	6小時	4小時內 (半天)	4小時以上 (整天)	
0號車	幼兒滑步車	0	0	0	0	0	0	不提供		
1號車	淑女車	平日	15	30	40	50	60	80	150	210
3號車	2輪童車									
3號車	4輪童車	假日	25	50	70	90	100	130	150	210
6號車	4輪幼童車									
8號車	青少年變速車		40	60	80	110	130	160	150	240
9號車	變速折疊車	平、 假日 同價	60	90	130	170	210	260	250	340
9號車	夜騎車									
10號車	高級變速車									
11號車	協力車									
12號車	鑑賞車									
13號車	親子車		50	80	110	140	170	200	200	300

### 「原地借還」租借辦法：

1. 押承租人有效之照片身分證件(身分證、駕照、健保卡或學生證)，每一證件限租五輛車，還車時退還。
2. 如未帶證件得交付新臺幣二千元押金，還車時退還(限租1-6號車一輛)。交付新臺幣六千元押金還車時退還(可租7-13號車一輛)。
3. 租借費用按「原地借還」費率表以小時計算，超過15分鐘以一小时計費。
4. 辦理「原地借還」手續後，如騎至乙站歸還，承租人須自行返回原站領取證件，租借費用依「甲借乙還」租借方式收費。
5. 超過當日最晚還車時間者，每輛依費率加收逾時費用120元。
6. 超過當日最晚還車時間者，且經站長電話連絡後仍無法於時間內還車，請次日再回本站還車取証，租金依跨日租車計算。
7. 跨日租借須於租借前告知租借站，租借費用依全天費率計算，另加收跨日手續費120元，車輛可騎乘至次日12:00，超過時間再加收次日12:01起至還車時之時段租金。

### 附件五、經費預估表

類別	項目	單位	數量	單價	總價	說明
親子單車活動費用		80,000元				
	加班費	時	30	200	6,000	工作人員加班費
	工作費	人	10	784	7,840	除學校人員外之外聘人員
	講座鐘點費	時	2	1,600	3,200	自行車維修教學外聘人員
	誤餐費	人	130	80	10,400	參加人員及工作人員誤餐費
	保險	人	50	30	1,500	家長及工作人員保險費用
	單車租用	人	130	250	32,500	單車租用費共130人計，車費250/人。
	圓領T恤	件	40	180	7,200	圓領T恤
	其他	式	1	11,360	11,360	獎品、食材、辦公用品等上述未列項目

承辦人

單位主管

主辦會計

機關長官



## II. 收支決算表

附件五、經費預估表

類別	項目	單位	數量	單價	總價	說明
親子單車活動費用		80,000 元				
	加班費	時	30	200	6,000	工作人員加班費
	講座鐘點費	時	3	1,600	4800	自行車維修教學外聘人員
	誤餐費	人	50	80	4000	參加人員及工作人員誤餐費
	保險	人	60	33.62	2017	家長及工作人員保險費用
	單車租用	人	100	173.9	17390	單車租用費共 100 人計， 平均車費 173.9/人。
	圓領T恤	件	40	180	7,200	圓領T恤
	其他	式	1	38593	38593	獎品、食材、辦公用品等上述 未列項目

承辦人

代理  
教師 王新耀

單位主管

教師兼  
主任 張世遠

主辦會計

會計室  
主任 黃瑞珠

機關長官

主任  
林映柱

### III. 執行成果

自行車騎乘活動執行成果部分：

<p>集合出發 活動照片</p>	
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16                      相片說明：關渡自行車租借站活動地點</p>
<p>活動照片 2</p>	
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16                      相片說明：校長接受記者訪問</p>

活動照片  
3



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：校長接受記者訪問

活動照片  
4



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：救護站設置

活動照片  
5



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：總務處設置活動報到處

活動照片  
6



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：學輔主任說明自行車出活動路線

活動照片  
7



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：同學們一起拍照

活動照片  
8



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：家長與師生合照

活動照片  
9



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：校長頒發高年級完成證明書

活動照片  
10



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：校長頒發中年級完成證明書

活動照片  
11



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：校長頒發低年級完成證明書











活動照片  
12



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：校長頒發幼兒園完成證明書

幼兒園闖關活動執行成果部分：

<p>活動照片</p>	<div style="text-align: center; background-color: #FFD700; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h2 style="color: white; margin: 0;">幼兒園</h2> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"><b>時間</b></td> <td style="width: 45%;">11:20-12:20 (60分鐘)</td> <td style="width: 15%;"><b>地點</b></td> <td style="width: 25%;">關渡自行車租借站</td> </tr> <tr> <td><b>人員安排</b></td> <td colspan="2">阿吉老師、秀君老師、儀蓉老師負責擔任闖關主、照顧孩子、拍照攝影；宜輝阿姨、美華阿姨協助拍照、機動支援。</td> <td><b>所需道具</b></td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle;"><b>活動設計</b></td> <td colspan="2"> <p>1. <b>S 字型挑戰</b>—考驗幼兒控制腳踏車龍頭的能力。</p>  </td> <td>                 角錐*8,                  封箱膠帶*1,                  腳踏車*2,                  粉筆*4,                  闖關牌*1,             </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>2. <b>小小外送員</b>—讓幼兒先選取一張挑戰卡，背上外送箱，將指定的食物運送回終點。</p>  </td> <td>                 角錐*1,                  封箱膠帶*1,                  食物模型數個,                  挑戰卡*10,                  外送箱*2,                  粉筆*2,                  闖關牌*1,                  腳踏車*2,                  野餐墊*1,             </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>3. <b>心情畫典話</b>—將腳踏車著色，並將今天陪同參加的人事物透過畫筆記錄下來。</p>  </td> <td>                 闖關牌*1,                  印上腳踏車的圖畫紙*20,                  畫畫板*15,                  蠟筆*15,                  原子筆*4 隻,                  幼兒姓名貼紙             </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>4. <b>神奇套圈圖</b>—(前三關挑戰成功，就可參加獎勵關。) 套中任一娃娃，即可將娃娃帶回家。</p> </td> <td>                 封箱膠帶*1,                  小呼拉圈*10,                  娃娃數個,                  闖關牌*1,                  野餐墊*1,             </td> </tr> </table>	<b>時間</b>	11:20-12:20 (60分鐘)	<b>地點</b>	關渡自行車租借站	<b>人員安排</b>	阿吉老師、秀君老師、儀蓉老師負責擔任闖關主、照顧孩子、拍照攝影；宜輝阿姨、美華阿姨協助拍照、機動支援。		<b>所需道具</b>	<b>活動設計</b>	<p>1. <b>S 字型挑戰</b>—考驗幼兒控制腳踏車龍頭的能力。</p> 		角錐*8, 封箱膠帶*1, 腳踏車*2, 粉筆*4, 闖關牌*1,	<p>2. <b>小小外送員</b>—讓幼兒先選取一張挑戰卡，背上外送箱，將指定的食物運送回終點。</p> 		角錐*1, 封箱膠帶*1, 食物模型數個, 挑戰卡*10, 外送箱*2, 粉筆*2, 闖關牌*1, 腳踏車*2, 野餐墊*1,	<p>3. <b>心情畫典話</b>—將腳踏車著色，並將今天陪同參加的人事物透過畫筆記錄下來。</p> 		闖關牌*1, 印上腳踏車的圖畫紙*20, 畫畫板*15, 蠟筆*15, 原子筆*4 隻, 幼兒姓名貼紙	<p>4. <b>神奇套圈圖</b>—(前三關挑戰成功，就可參加獎勵關。) 套中任一娃娃，即可將娃娃帶回家。</p>		封箱膠帶*1, 小呼拉圈*10, 娃娃數個, 闖關牌*1, 野餐墊*1,
<b>時間</b>	11:20-12:20 (60分鐘)	<b>地點</b>	關渡自行車租借站																			
<b>人員安排</b>	阿吉老師、秀君老師、儀蓉老師負責擔任闖關主、照顧孩子、拍照攝影；宜輝阿姨、美華阿姨協助拍照、機動支援。		<b>所需道具</b>																			
<b>活動設計</b>	<p>1. <b>S 字型挑戰</b>—考驗幼兒控制腳踏車龍頭的能力。</p> 		角錐*8, 封箱膠帶*1, 腳踏車*2, 粉筆*4, 闖關牌*1,																			
	<p>2. <b>小小外送員</b>—讓幼兒先選取一張挑戰卡，背上外送箱，將指定的食物運送回終點。</p> 		角錐*1, 封箱膠帶*1, 食物模型數個, 挑戰卡*10, 外送箱*2, 粉筆*2, 闖關牌*1, 腳踏車*2, 野餐墊*1,																			
	<p>3. <b>心情畫典話</b>—將腳踏車著色，並將今天陪同參加的人事物透過畫筆記錄下來。</p> 		闖關牌*1, 印上腳踏車的圖畫紙*20, 畫畫板*15, 蠟筆*15, 原子筆*4 隻, 幼兒姓名貼紙																			
	<p>4. <b>神奇套圈圖</b>—(前三關挑戰成功，就可參加獎勵關。) 套中任一娃娃，即可將娃娃帶回家。</p>		封箱膠帶*1, 小呼拉圈*10, 娃娃數個, 闖關牌*1, 野餐墊*1,																			
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16 <span style="float: right;">相片說明：幼兒園闖關內容</span></p>																					
<p>活動照片 2</p>																						
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16 <span style="float: right;">相片說明：幼兒園闖關內容</span></p>																					



活動照片  
3



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

活動照片  
4



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

活動照片  
5



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

活動照片  
6



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

活動照片  
7



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

活動照片  
8



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：幼兒園闖關內容

低年級闖關活動執行成果部分：

<p>活動照片</p>	<div data-bbox="335 324 422 414" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">03</div> <div data-bbox="486 324 718 414" style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin-left: 20px;">闖關內容</div> <div data-bbox="734 347 1380 761" style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div> <div data-bbox="406 649 614 728" style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>低年級</p> </div> <p data-bbox="422 772 1117 929" style="margin-top: 20px;">關主詢問問題（環境安全、動植物冷知識、），請小朋友選對或錯站，每答對一題，可在闖關卡蓋章，所有題目結束後，最多印章的人可以獲得神秘小禮物！</p>
<p>照片輯要</p>	<p data-bbox="327 985 582 1030">活動時間：11/16</p> <p data-bbox="917 985 1300 1030" style="text-align: right;">相片說明：低年級闖關內容</p>
<p>活動照片</p> <p data-bbox="239 1433 271 1478" style="text-align: center;">2</p>	
<p>照片輯要</p>	<p data-bbox="327 1825 582 1870">活動時間：11/16</p> <p data-bbox="917 1825 1300 1870" style="text-align: right;">相片說明：低年級闖關內容</p>

活動照片  
3



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

活動照片  
4



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

活動照片  
5



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

活動照片  
6



照片輯要 活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

活動照片  
7



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

活動照片  
8

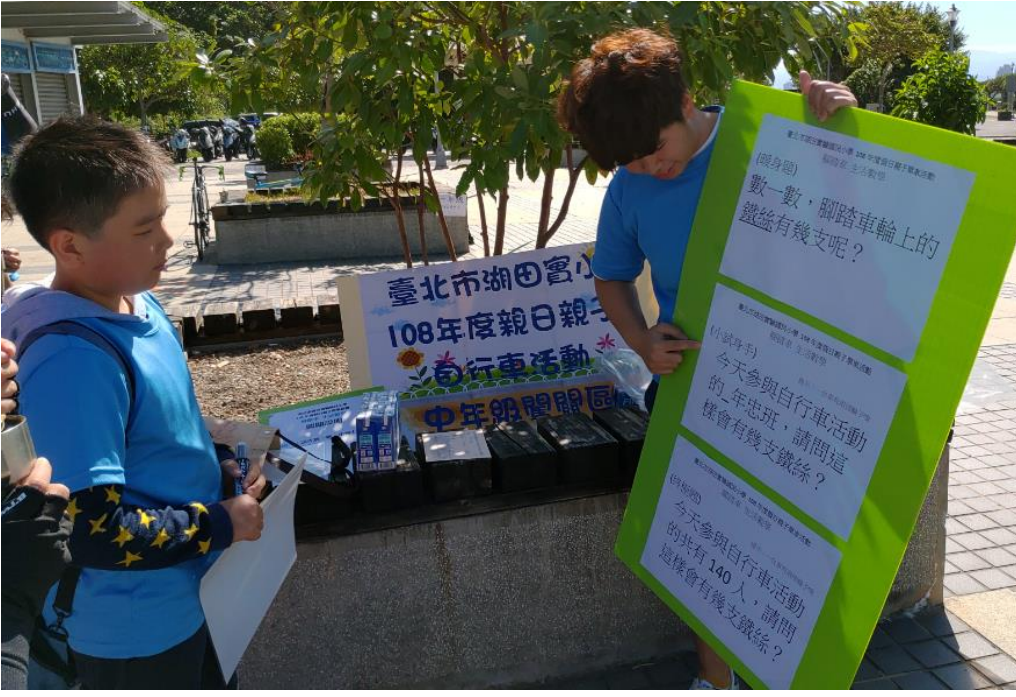


照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：低年級闖關內容

中高年級闖關活動執行成果部分：

<p>活動照片</p>	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p>中高年級</p> </div> <p>(暖身題) 數一數，腳踏車輪上的鐵絲有幾支呢？</p> <p>(終極題) 提示：一台車有兩個輪子唷 今天參與自行車活動的共有140人，請問這樣會有幾支鐵絲？</p> <p>(小試身手) 提示：一台車有兩個輪子唷 今天參與自行車活動的_年忠班，請問這樣會有幾支鐵絲？</p> <p>小小生態家</p>
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16</p> <p style="text-align: right;">相片說明：中高年級闖關內容</p>
<p>活動照片 2</p>	
<p>照片輯要</p>	<p>活活動時間：11/16</p> <p>容</p> <p style="text-align: right;">相片說明：中高年級闖關內</p>



活動照片 3



照片輯要

活動時間：11/16

相片說明：中高年級闖關內容

活動照片 4







<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16</p>	<p>相片說明：中高年級闖關內容</p>
<p>活動照片 5</p>		
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16</p>	<p>相片說明：中高年級闖關內容</p>
<p>活動照片 6</p>		

<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16</p>	<p>相片說明：中高年級闖關內容</p>
<p>活動照片 7</p>		
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16</p>	<p>相片說明：中高年級闖關內容</p>
<p>活動照片 8</p>		

照片輯要	活動時間：11/16	相片說明：中高年級闖關內容
------	------------	---------------

親子單車活動闖關卡：

闖關卡照片	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡 班級：一(3)班 姓名：郭子菲</p>  <p>生活智慧王 小小生態家 小小數學家</p> <p>腳踏車生活數學 大河之舞 一氣呵成</p>	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡 班級：四(忠) 姓名：翁敬謙</p>  <p>生活智慧王 小小生態家 小小數學家</p> <p>腳踏車生活數學 大河之舞 一氣呵成</p>
照片輯要	活動時間：11/16	相片說明：闖關卡
闖關卡照片	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡 班級：四(忠) 姓名：林怡婷</p>  <p>生活智慧王 小小生態家 小小數學家</p> <p>腳踏車生活數學 大河之舞 一氣呵成</p>	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡 班級：二(忠) 姓名：陳星豪</p>  <p>生活智慧王 小小生態家 小小數學家</p> <p>腳踏車生活數學 大河之舞 一氣呵成</p>
照片輯要	活動時間：11/16	相片說明：闖關卡

<p>闖關卡照片</p>	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡          班級：2忠 姓名：何恩江</p> 	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡          班級：2忠 姓名：Camilly</p> 
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16 相片說明：闖關卡</p>	
<p>闖關卡照片</p>	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡          班級：一 姓名：彭博軒</p> 	<p>臺北市湖田實驗國小108年度親子單車活動闖關卡          班級：一 姓名：天子</p> 
<p>照片輯要</p>	<p>活動時間：11/16 相片說明：闖關卡</p>	

低年級闖關內容：(設計者：毛棋尼老師、陳柏豪老師)

一、語文領域結合自行車教育：本關以百萬小學堂為發想,讓學生選邊站(O、X),選出最後的冠軍,因此會放入較難的題目讓學生選擇。

暖身(是非)題:今天來參加跑步活動?

1.今天到哪個地方騎腳踏車呢?(低年級導師出題)

(1)竹子湖 (2)淡水 (3)關渡

2.騎腳踏車時,要多喝水,補充水分。

3.如果身體不舒服,我要忍耐,不跟老師說。(錯)

4.波斯菊只有一種顏色(錯,讓學生回答)

5.台灣是全球最先種植大波斯菊(錯,西班牙)

6.難:河雙 21 號小公園,是外雙溪及磺溪這兩條河匯入基隆河所形成的三角高灘地。

7.騎腳踏車可以不用看紅綠燈(錯)

8.腳踏車發生故障時我應該要停在路中間(錯)

9.蜘蛛跟蝴蝶、蜜蜂一樣,是昆蟲的一種。(錯,節肢動物)

10.地球上的人類比昆蟲還要多(錯)

二、數學關主擺放腳踏車,二年級同學用剛學到的 2 的乘法計算有多少輪子,一年級則用點數的方式數出。

1.2 台腳踏車 4 個輪子

2.4 台腳踏車 8 個輪子

3.5 台腳踏車 10 個輪子

4.8 台腳踏車 16 個輪子

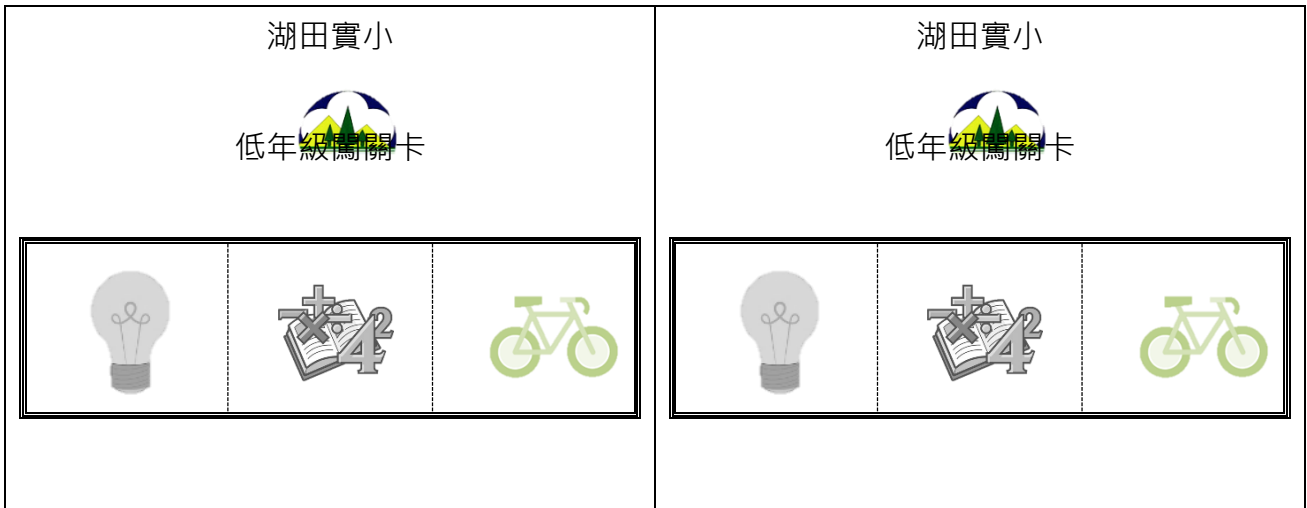
5.9 台腳踏車 18 個輪子

三、打氣體驗

低年級學生分組輪流用打器設備幫內胎灌氣,最快的組別獲勝,除可蓋闖關卡還能額外獲得獎品。

闖關卡：

---



◎中年級腳踏車的生活數學(設計者：邱珮瑄老師)

(暖身題)

數一數，腳踏車輪上的鐵絲有幾支呢？

(終極題) 提示：一台車有兩個輪子唷

今天參與自行車活動的共有 140 人，請問這樣會有幾支鐵絲？

(小試身手) 提示：一台車有兩個輪子唷

今天參與自行車活動的\_年忠班，請問這樣會有幾支鐵絲？

◎低年級社會科(生活)闖關題:(設計者：羅敏誠老師)

請說出三個你路上經過的商店名稱?它們提供什麼樣的服務?

◎高年級社會科闖關題:

關渡自然公園有許多可愛的小動物，請你說出三種動物名稱?牠們的棲息地?

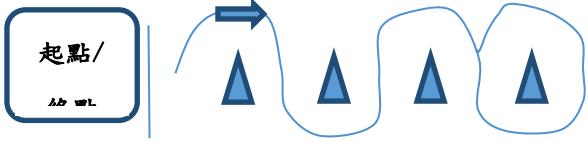
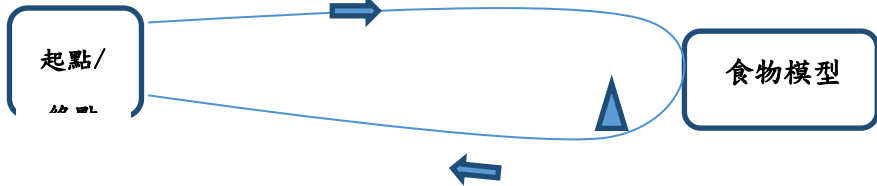

◎高年級數學科闖關題:

湖田實小親子單車日，高年級組所騎乘的距離來回大約是 35 公里。

今天騎車來回的時間花費了( )分鐘。所以我今天騎車的速率是平均每分鐘約( )

公尺，相當於平均每小時為( )公里。

湖田實驗小學親子單車活動 幼兒園闖關設計(設計者：幼兒園全體教師)

時間	11:20-12:20 ( 60 分鐘 )	地點	關渡自行車租借站
人員安排	阿吉老師、秀君老師、儂馨老師負責擔任闖關關主、照顧孩子、拍照攝影；宜樺阿姨、美華阿姨協助拍照、機動支援		所需道具
活動設計	<p>1. S 字型挑戰 - 考驗幼兒控制腳踏車龍頭的能力。</p> 		角錐*8 封箱膠帶*1 腳踏車*2 粉筆*4 闖關牌*1
	<p>2. 小小外送員 - 請幼兒先選取一張挑戰卡，背上外送箱，將指定的食物運送回終點。</p> 		角錐*1 封箱膠帶*1 食物模型數個 挑戰卡*10 外送箱*2 粉筆*2 闖關牌*1 腳踏車*2 野餐墊*1
	<p>3. 心情畫與話 - 將腳踏車著色，並將今天陪同參加的人事物透過畫筆記錄下來。</p> 		闖關牌*1 印上腳踏車的圖畫紙*20 畫畫板*15 蠟筆*15 原子筆*4 隻 幼兒姓名貼紙
	<p>4. 神手套圈圈 - ( 前三關挑戰成功，就可參加獎勵關。 ) 套中任一娃娃，即可將娃娃帶回家。</p>		封箱膠帶*1 小呼拉圈*10 娃娃數個 闖關牌*1 野餐墊*1



**臺北市湖田實驗國小108年度「親子單車」活動  
經費支用明細表**

**教育部體育署辦理各項活動原始憑證登記表**

活動計劃名稱：108-1臺北市湖田實驗國民小學親子單車課程-假日學習活動實施計畫

委託機關編號及名稱：中華民國高級中等學校體育總會辦理108年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

受託機關編號及名稱：臺北市湖田實驗國民小學

經費：原撥 80,000元，實支 80,000 元，節餘 元 0元

活動結束日：108 年 11 月 16 日 憑證移回核銷日期：108 年 11 月 26 日

單位：新臺幣元

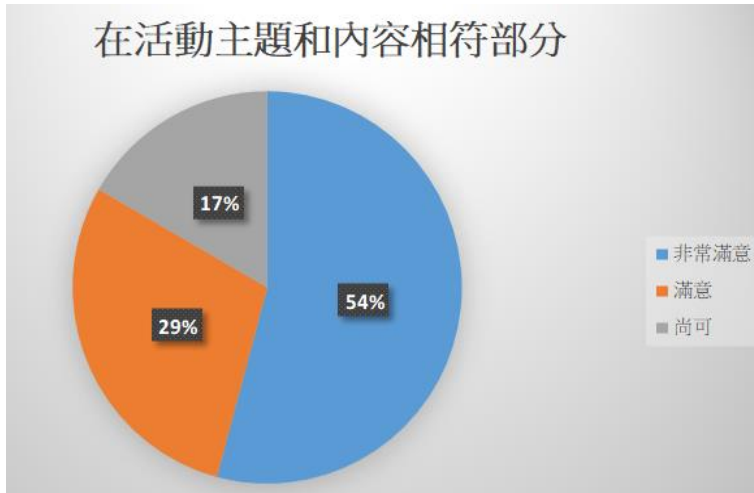
項目	預算金額 (A)	實收 (支) 金額 (B)	說明
<b>一、預算部分</b>	\$80,000		
合計	\$80,000		
<b>二、支出部分</b>			
加班費	\$6,000	\$6,000	
講座鐘點費	\$4,800	\$4,800	自行車講座費2hr+ 敏誠講座費1hr
誤餐費	\$4,000	\$4,000	
保險	\$2,017	\$2,017	
單車租用	\$17,390	\$8,000	
		\$6,690	2019/11/16 親子單車活動
		\$2,700	2019/10/30 路線探勘
圓領T恤	\$7,200	\$7,200	
其他	\$38,593	\$118	橡皮筋
		\$2,360	綠豆湯材料+甜不辣材料
		\$1,144	內胎+打氣筒
		\$1,000	紅布條
		\$13,410	跑步腰包
		\$4,990	無線麥克風
		\$12,074	5台自行車
		\$900	6箱水
		\$576	72支白鐵湯匙
		\$356	PP塑膠瓦*5；白珍珠板*2
		\$1,365	重低音戶外手提式+ 無線麥克風+3號電池12入
		\$300	貼紙
合計	\$80,000	\$80,000	

### 【學生問卷回饋】

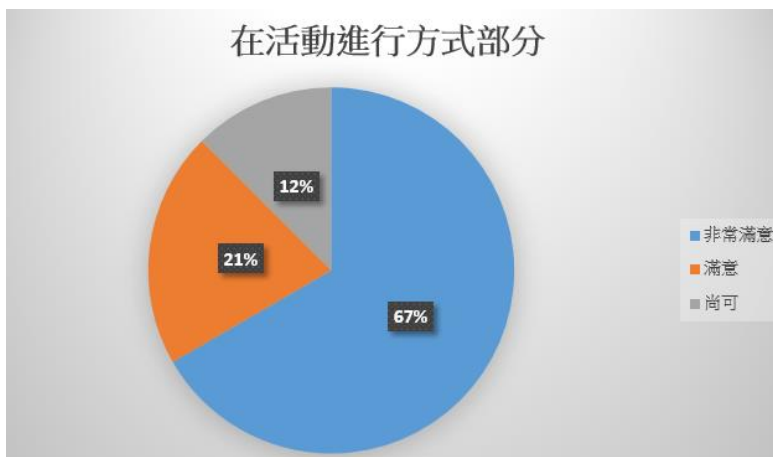
本校針對活動回饋部分設計問卷以利未來改進之用，本問卷扣除未參與及一年級無法填答外，發出 24 份，回收 24 份，回收率 100%。茲分析如下：

一、活動整體安排方面：

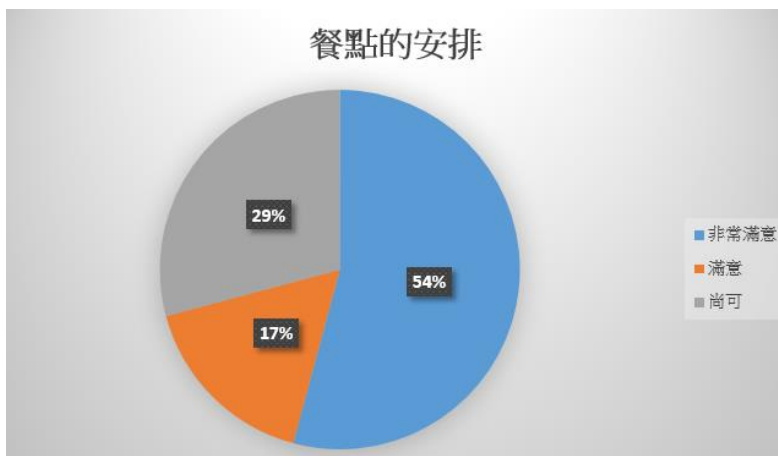
1.在活動主題和內容相符部分：非常滿意 13 份；滿意 7 份；尚可 4 份



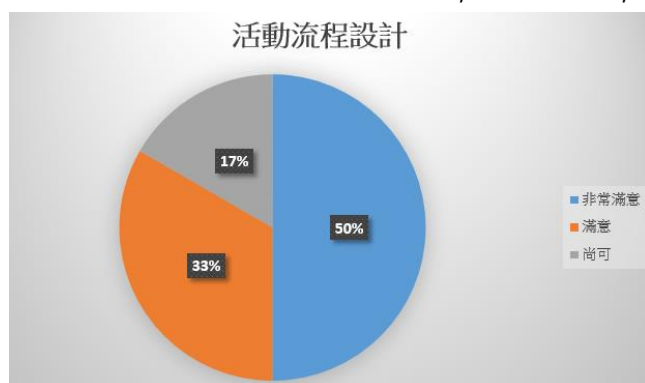
2.在活動進行方式部分：非常滿意 16 份；滿意 5 份；尚可 3 份



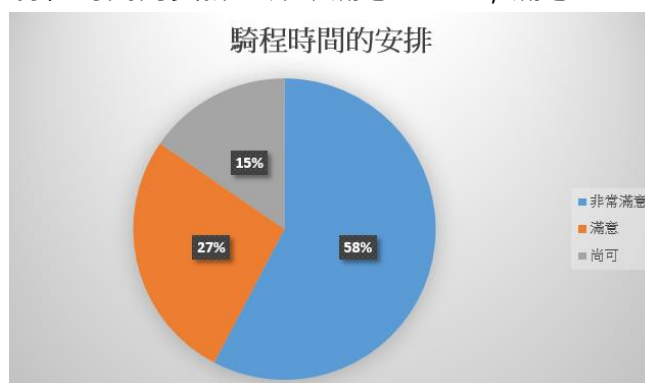
1. 餐點的安排：非常滿意 13 份；滿意 4 份；尚可 7 份



2. 活動流程設計：非常滿意 12 份；滿意 8 份；尚可 4 份



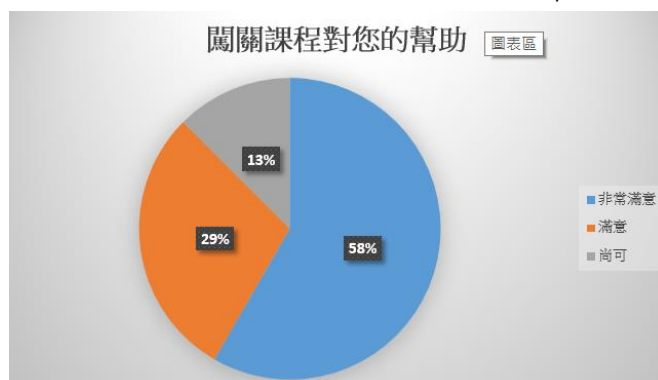
3. 騎程時間的安排：非常滿意 15 份；滿意 7 份；尚可 4 份



4. 活動場地的安排：非常滿意 15 份；滿意 7 份；尚可 2 份



5. 闖關課程對您的幫助：非常滿意 14 份；滿意 7 份；尚可 3 份

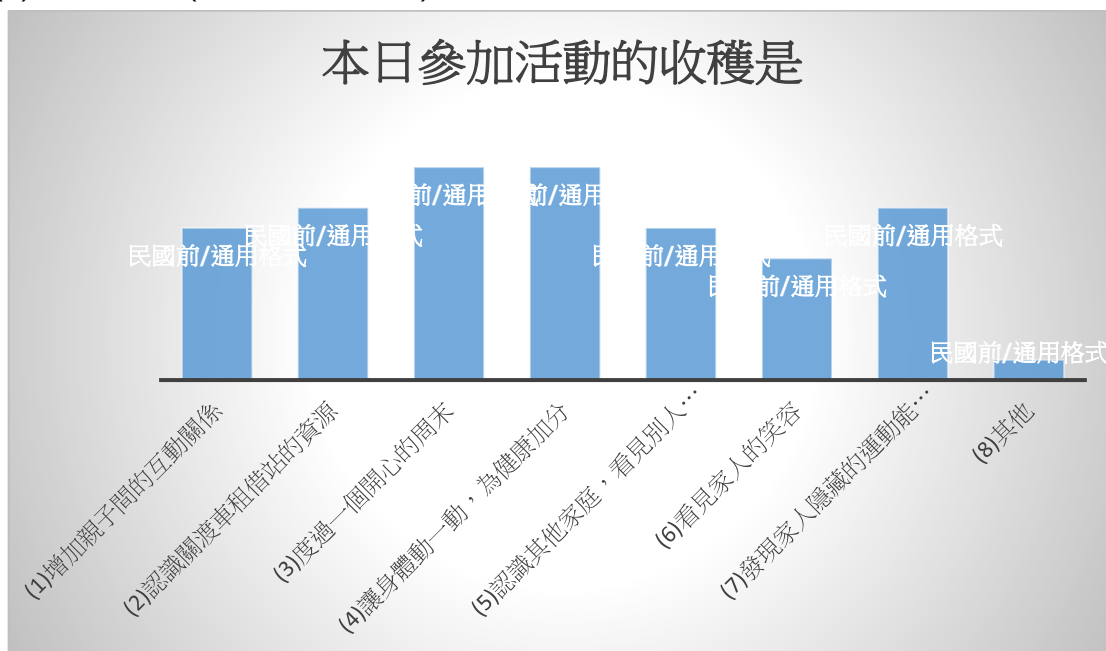


8. 整體而言，我對本次活動滿意程度：非常滿意 15 份；滿意 6 份；尚可 3 份

二、希望未來可增加的活動類型：足球、直排輪、日語、揮劍

三、本日參加活動的收穫是：(可複選)

- (1)增加親子間的互動關係：15 份
- (2)認識關渡車租借站的資源：17 份
- (3)度過一個開心的周末：21 份
- (4)讓身體動一動，為健康加分：21 份
- (5)認識其他家庭，看見別人與孩子良好的互動關係：15 份
- (6)看見家人的笑容：12 份
- (7)發現家人隱藏的運動能力，原來優點這多：17 份
- (8)其他：2 份(看見別人的笑容)。



四、其他建議：路程多一點

## 【家長回饋】

本校針對活動回饋部分設計問卷以利未來改進之用，本問卷扣除未參與及一年級無法填答外，發出 59 份，回收 48 份，回收率 81.35%。茲分析如下：

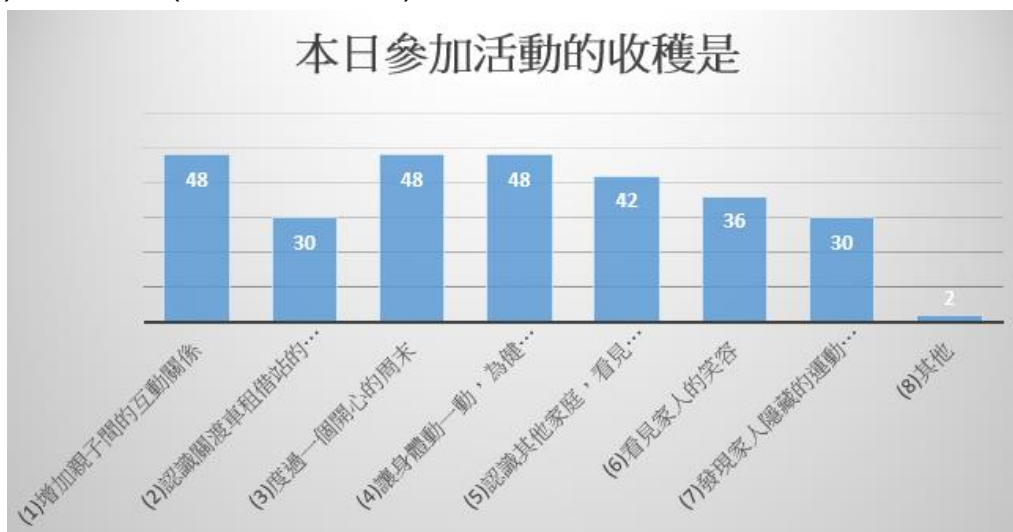
一、活動整體安排方面：

- 1.在活動主題和內容相符部分：非常滿意 36 份；滿意 6 份；尚可 6 份
- 2.在活動進行方式部分：非常滿意 42 份；滿意 0 份；尚可 6 份
- 3.餐點的安排：非常滿意 30 份；滿 12 份；尚可 6 份
- 4.活動流程設計：非常滿意 42 份；滿意 0 份；尚可 6 份
- 5.騎程時間的安排：非常滿意 36 份；滿意 6 份；尚可 6 份
- 6.活動場地的安排：非常滿 42 份；滿意 0 份；尚可 6 份
- 7.闖關課程對您的幫助：非常滿意 36 份；滿意 6 份；尚可 6 份
- 8.整體而言，我對本次活動滿意程度：非常滿 42 份；滿意 0 份；尚可 6 份

二、希望未來可增加的活動類型：親子戶外皆可、足球闖關、運動類型親子活動

三、本日參加活動的收穫是：(可複選)

- (1)增加親子間的互動關係：48 份
- (2)認識關渡車租借站的資源：30 份
- (3)度過一個開心的周末：48 份
- (4)讓身體動一動，為健康加分：48 份
- (5)認識其他家庭，看見別人與孩子良好的互動關係：42 份
- (6)看見家人的笑容：36 份
- (7)發現家人隱藏的運動能力，原來優點這多：30 份
- (8)其他：2 份(看見別人的笑容)。



四、其他建議：無

## 【教師回饋】

### 麗霜老師：

這次的親子腳踏車活動，成功達標！下次可以把活動辦在他縣市，例如東豐自行車道、池上自行車道！異地學習景色及當地文化應該會有不一樣的體驗！跟歲末聯歡同一天也是不錯！讓活動簡單化，也可以比照馬拉松模式，沿路每 5 公里設補給站，里程數愈高補給物愈豐盛。

### 董瀚老師：

- 1.感謝新耀老師陪同不會騎腳踏車的同學一起騎乘協力車，讓還不會騎腳踏車的同學也能一起參與活動。
- 2.行政處室應了解所有參與的體能狀態，並依能力分組，才不會造成帶隊上的困擾。
- 3.若沒有加長參與，就僅由導師帶領學生騎乘自行車？建議每易班至少派一位行政同仁墊後壓隊，在聯繫上或是安全上的照顧才會有保障。

### 振吉老師：

回顧這次的親子單車活動，最大的鼓勵莫過於孩子透過這項活動，學到一個可以帶得走的能力。從認識腳踏車、如何操作腳踏車，到可以順暢地騎著腳踏車完成直線及 S 字型的挑戰，這個過程中，確實花費了不少的心力及努力，尤其是多數的孩子對於騎乘腳踏車是陌生的、甚至有些是帶有恐懼的，但經過一次次的練習，看見孩子們慢慢上手，培養出對於騎乘腳踏車的興趣，也透過不同場地、形式的練習，讓他們真正學會這項好本領。

更開心的是，看見活動當天出席的家長們相當踴躍，這也是對於舉辦這個親子單車活動一個很大的回饋，家長們騎乘親子車，載著孩子們從關渡自行車租借站到河雙 21 休息站，沿途走走停停，欣賞美麗的河光美景，恰巧也經過關渡秘境花海，到此拍拍照留下紀念。這次的活動意義，除了是一個孩子們練習的成果驗收外，更重要的，是藉由這樣的活動，留給親子一個很愉悅、很舒服的互動時光，不僅能拉近親子間的關係，也讓彼此留下一個很特別、很難忘的回憶。

## 【檢討與建議】

本校辦理自行車活動規劃期間，經過承辦處室、全校教師等進行兩次場勘，學校同仁亦依據工作分配表指定內容進行各項準備，期使當天自行車騎乘活動與闖關活動能順利進行，唯因首次舉辦全校性親師生共同騎乘自行車活動，加上當日為週六，因此考量的因素必須更加完善。

在行車路線方面，我們分為幼兒園與低年級組、中年級組、高年級組等三組，讓學生可依據年級別做路線安排，並且於共同集合處做學習站活動，期使學生都能參與學習，倘若有使用輔助輪的學生，我們也安排人員陪同，照顧不同活動需求的學生。

而闖關的內容部分，包含社會與數學進行與自行車單元作跨領域設計，並依據各年級課程學習內容與學習表現而設計。讓每位學生不僅獲得體能上之培養，更賦予學習上能力展現。

茲就本次活動結束後透過行政會議進行檢討與改善，詳列於下：

1. 規劃自行車路線時，需充分了解帶隊導師自行車騎乘能力，避免活動無法勝任之情況。同時，學生騎乘能力亦未能完全掌握，宜在學校體育課程中進行補救。
2. 活動當日現場雖經當日一早佈置，發現集合場內仍有多位遊客聚於場中，未來辦理時，先請場佈人員進行疏導，以利本項活動進行。
3. 活動當日考慮到學生與家長用餐，因關渡車租借站附近無適合餐廳用餐，因此請廠商製作簡易麵包餐盒，有學生及老師建議在事前進行餐點調查，讓活動增添野餐樂趣。
4. 本次活動因場地不易聚集全部學生，造成動線較混淆，未來將安排更多人力進行活動疏導。
5. 部分班級導師於大稻埕碼頭休息時間，帶著學生去附近吃點心，造成回程延誤，影響頒獎活動進行，未來須與導師再多加溝通。
6. 活動前未確認闖關關主麥克風音響數量，導致活動前幾天才進行採購，未來活動流程再確認各關主或場次主持人所需物品。
7. 因活動場地大小受限，導致闖關活動動線不明，已請帶隊教師協助安排，未來動線規劃要更詳細。
8. 進行自行車騎乘活動，缺乏立即連繫，未來將製作手機通訊錄，以利各項傳達或連繫。

## 【結論】

為拓展孩子視野、培養身心健康、凝聚全校向心力，本校致力於自行車推廣活動，一向不遺餘力！今年更是將全校親師生一起帶到戶外場域，進行湖田實驗小學首發的單車騎乘與數學、社會課程跨領域學習，讓活動與課程無縫學習與架接！本活動於成立實驗國民小學建構學習課程之初，由本校教師設計課程，結合學校實驗課程五大主軸，發展成為「山林小勇士」主軸課程單元，讓自行車教育列為本校特色課程之一，並透過本項活動以達成課程實踐化之目標。

根據學生及家長問卷回饋得知，擇學生百分比高達 87.5%及家長百分比高達 100%「度過一個開心的周末」分析，根據兒童福利聯盟文教基金會 2017 年調查臺灣有 50.4%學生感到學習疲勞，並較 2011 年更加惡化，對此，《兒童權利公約》第 31 條也明文保障兒童享有休息及休閒之權利；第 17 號一般性意見書更明確指出，「休息和閒暇對兒童發展的重要性不亞於營養、住房、醫療保健和教育等基本要素。」(摘自兒童福利聯盟文教基金會網站)。綜此，由本校學生問卷當中亦反映學生平日有課業或其他壓力，難得可以度過一個快樂休閒的周末；而家長也希望能與學生共度愉快周末並且注重體育活動藉以強身，而學校辦理本項親子單車活動剛好滿足學生與家長的需求，亦可說本「樂活優游 凸歸淡水岸」活動非常成功吸引學生及家長共同參與。

感謝教育部體育署與中華民國高級中等學校體育總會長年以來對湖田實驗小學的支持與肯定，今年更是獲得擔任示範學校的榮耀！本活動定義為親、師、生聯誼活動，參與學生同時向下延伸至幼兒園，除了藉由本活動凝聚學校向心力外，更希望引起國人騎乘自行車進行休閒運動之風氣。



## 肆、檢討與建議

- 一、 親子假日體驗近年為廣受歡迎之活動，今年共計 13 縣市 31 個學校申請，共計 2,717 人次參與，2,479 人次完騎。自行車為非常普及之休閒活動，近年縣市辦理本活動，配合富有教育意義的鄉土、自然、生態、生活課程，不但讓學生更親近自然，增進親子之互動關係，並且從實際騎乘自行車的過程中學習正確及安全使用並認識自行車，獲得補助之學校均肯定並感謝體育署補助辦理如此有意義之活動。
- 二、 本年度活動特色：
  1. 增設示範學校  
本年度親子假日體驗營於往年辦理之學校中增列臺北市市立湖田國民小學及臺北市立雙園國民小學為示範學校。此二校每年度皆積極申請辦理此活動，不僅相關規劃完善，騎乘路線及課程皆用心安排，除滿足活動宗旨外，更具有親子交流、鄰近社區探索及寓教於樂意義。不僅只是辦理一個年度活動，更擴大為該學校的傳統教育傳承。每年都獲得報名參與的學生、家長的好評。
  2. 重視安全管制與宣導  
大多數學校在騎乘之前，皆聘請講師或教練進行安全教育宣導，其中包含：變速器調整、坐墊高度調整、簡易腳踏車維修、安全交通規則、騎乘禮儀等，使學生與家長在騎乘之前認識自行車。活動進行中亦安排補給站，醫護人員與設備，以維護學生安全，顯示近年對於自行車安全騎乘之宣導與重視顯現出成效。今年更於各校成果報告書中可看出，越來越多的學校將交通管制納入活動的一部分，由此可得知，每年申辦活動的學校都有從過去承辦的經驗去精進，活動的規劃及安全越趨完善。
  3. 結合當地自行車道及傳統文化  
申辦學校在路線規劃的部份，皆結合當地特色景點及傳統文化。用心規劃適合親子共騎的路線及活動。部分學校甚至考慮年齡差異，自行將學員分組或是分梯次辦理活動。根據參加學員的年齡，將騎乘路線分設多站，鼓勵參加學員可循序漸進完成騎乘目標，也增進親子共騎的樂趣及效益。
  4. 多元活動結合在校課程

在親子假日體驗營的活動規劃中，有申辦學校設計闖關活動，結合騎乘技巧，路線地理特色，沿途動植物寫生等等小活動。除了加強學員在騎乘路線中的記憶及樂趣，也將原本只能在課本中學習的地理、歷史及傳統文化等融入生活。所謂讀萬卷書不如行萬里路，藉由親子假日體驗營活動讓親子一起學習，不僅只是讓親子間留下美好回憶，也是寓教於樂的最好示範。

#### 5. 創新的宣傳及活動紀錄模式

去年度開始，已經有申辦學校使用社群網路作為活動的宣傳方式。今年度因體育署協助發布活動新聞稿，本會更進一步安排電視媒體採訪示範學校活動。以期將活動內容更廣為人知的宣傳出去。部分申辦學校也都用心地留下活動紀錄。台南市安佃國小甚至將活動全程實況錄影紀錄並且剪接精華影片讓學員觀賞收藏。實屬用心。

### 三、本年度活動檢討與建議：

#### 1. 加強活動保險作業宣導及意外處理標準化流程

本年度桃園市大華國小於出發時發生自行車與行人擦撞意外，經學員和師長慰問和道歉後，能未獲得當事者諒解，最後雙方皆已至警局製作筆錄，目前靜待至區公所調解委員會做後續處理。爾後辦理此項活動，建議保險除個人旅平險外，意外第三人責任的保險也需考慮加入。

#### 2. 放寬參與人數及補助款申請限制

本年度親子假日體驗營實施計畫中規定，每梯次報名及工作人員須達 80 人，每梯次補助 8 萬元整。然，申辦學校城鄉差距大，部分學校因無法承辦 80 人的活動而放棄申請，但也有部分的學校報名學員達到 100 多人，需自籌活動經費。若考量推廣活動的效益，爾後可評估將活動的人數及經費採級距式的規定，以符合申辦學校需求。

#### 3. 活動辦理及成果發表：

本年度除高雄市大寮區新興國小因騎乘路線整修因素無法如期辦理外，唯有新北市柑林國小因核銷問題延宕結案。各承辦學校成果報告書格式及內容五花八門、良莠不齊，未來若於活動期程及經費可配合的情況下。建議可規劃活動申辦說明會，並邀請幾所前年度申辦學校做活動心得分享及成果發表。並於說明會內重申「活動期程」、「申辦所需資料」及「成果報告書要素」等重要資訊。藉此更加完善本活動效益。