**臺北市立芳和實驗國民中學**

**108學年度芳和外展-單車挑戰活動綱要**

本辦法經108年10月14日行政會議通過

一、活動目的

(一)藉由從本校出發，於公館河濱自行車道騎乘至關渡的高強度體能活動，增進學生基礎體能、促進身心健康，養成運動習慣。

(二)透過高強度的體能活動，建立學生面對挫折、克服困難、解決問題的素養，進而鍛造正向態度及自我超越的品格力。

(三)連結本校課程主軸-城市探索、服務學習、人生地圖，適時融入各領域課程，引導學生探索知識面對生活，培養解決真實情境問題的能力。

二、主辦單位：由學務處主辦，各處室及全體教職員工協辦。

三、參與對象及人數：

(一)學生-共計172人

八年級-1071/24人、1072/22人、1073/22人、1074/24人，計92人。

七年級-1081/20人、1082/20人、1083/20人、1084/20人，計80人。

(二)教職員工-各處室行政同仁、七、八年級導師、授課七、八年級之專任教師。

(三)家長會-家長支援人力。

(四)外部人力-單車社指導老師。

---------------------------------------------------------------------

四、活動內容：

(一)活動時間：108年11月12日(二)上午8時至下午3時30分(路程因素可能會使返回時間延後，最遲至下午5時)。

(二)活動概要：以班級為單位，跟隨帶隊師長配速，分批往景美世新河堤騎乘，檢測車輛狀況，折返後至大稻埕進行午餐及補給，休息後前往關渡，按速度分集團前進，體力無法負荷者依規定折返回程。

(三)活動路線及計分方式：

1.活動路線

★七年級路線

【檢測路線】碧潭租借站(集合)-小碧潭-[折返]-碧潭租借站(如有需要) 5km

【一般路線】碧潭-陽光橋(新店溪左岸)-永福橋(新店溪右岸)-公館景福租借站-馬場町紀念公園(9km)[家長補給站]-大稻埕碼頭(17km) [學生補給站]

a.1分-於大稻埕折返回程往碧潭租借站。

b.2分-經淡水河岸腳踏車道前往社子島頭公園後折返者。

c.3分-經淡水河岸腳踏車道經社子島前往關渡自行車租借站後折返者。

★八年級路線(各班分為前導A、前導B、後勤，各小隊上限8人)

【前導A隊】碧潭-大稻埕 (駐點服務)-關渡(駐點服務)。

【前導B隊】碧潭-大稻埕 (駐點服務)-關渡(駐點服務)。

【後勤】同七年級路線。

【菁英路線】

前導隊伍於關渡分流

1. 關渡(關門時間：下午13點半)-大稻埕-公館景福站-碧潭。
2. 前導隊伍等待七年級至關渡隨班隊折返回碧潭。

※大稻埕碼頭-社子島快樂休息站(24km)-社子島頭公園(28km) [家長補給站]-社子大橋(31km)-關渡自行車租借站(36km) [學生補給站]-[折返]-社子大橋(41km)-社子島快樂休息站(48km)-大稻埕碼頭(55km) [家長補給站]-馬場町紀念公園(63km) [家長補給站]-景福租借站(67km) [家長補給站]-碧潭租借站(83km)。

-----------------------------------------------------------------------------------

2.計分方式：

★七年級

1. 按班級完成人數統計分數。
2. 違規扣分：遲到、未穿校服個人分數\*0.5。

★八年級

1.不採計班級成績，依個人表現記錄走讀365學習護照外展成績。

-----------------------------------------------------------------------------------

(三)活動流程

七年級

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 地點 | 活動簡述 | 備註說明 | |
| 8:00-9:00 | 碧潭租借站 | 1.集合點名，注意事項提醒，簡易騎乘須知。 | 1.處理租車、設備檢查等事宜。  2.活動組負責處理訂車、借車等事宜。 | |
| 2.班級到齊後借車，聽完騎乘安全注意事項後，以班級為單位出發。  ※每班出發間隔10-15分鐘 |
| 8:45-9:30 | 小碧潭 | 折返點  (至下一停靠站約10-15分鐘) | 1.此點不休息，檢查車輛及騎乘狀況。  2.車輛如有異狀，由隨行人員陪同回到碧潭租借站  3.騎乘狀況如有異狀，可視情況離班，由隨行人員陪同牛步前進。 | |
| 09：30-09：50 | 陽光橋 | 過橋點 | 1.此點不休息，必須過陽光橋到達左岸(協請家長指引過橋)。  2.避開大車行經的產業道路段。  3.過橋上下坡段請牽引自行車，以保障自身安全。 | |
| 10：00-10：30 | 永福橋 | 過橋點 | 1.此點不休息，必須經過永福橋回到右岸(協請家長指引過橋)。  2.沿著右岸自行車道到達馬場町 | |
| 10：00-10:30 | 景福租借站 | 休息補給站 | 1.家長補給設置處。 | |
| 10:20-10:50 | 馬場町紀念公園 | 休息補給站  (至下一停靠站約50-60分鐘) | 1.家長補給站設置處。  2.各班休息時間5-10分鐘。  3.騎乘狀況如有異狀可於家長補給站休息等待回收車，視情況牛步前往大稻埕。 | |
| 11:20-12:20 | 大稻埕碼頭 | 休息補給站  (至下一停靠站約15-30分鐘) | 1.學生補給站設置處，進行用餐及補水休息。  2.各班休息時間約20-30分鐘。  3.各班學生自行選擇騎乘集團，由負責人員引導。 | |
| 1分 | | 2分 | | 3分 |
| 12:30-大稻埕碼頭 (設置家長會補給站)  13:10-馬場町 (設置家長會補給站)  14:00-公館景福租借站 (設置家長會補給站)  (過永福橋到左岸)  14:30-陽光橋  (過橋到右岸)  15:00-碧潭租借站 | | 11:40-大稻埕碼頭  12:05-社子島快樂休息站  12:20-社子島頭公園  (設置家長會補給站)  [折返]  12:30-社子島頭公園  12:40-社子島快樂休息站  13:15-大稻埕碼頭[休息]  14:30-馬場町[休息]  14:50-永福橋  (過橋到左岸)  15:20-陽光橋  (過橋到右岸)  15:50-碧潭租借站 | | 11:40-大稻埕碼頭  11:50-社子島快樂休息站  12:10-社子島頭公園  (設置家長會補給站)  12:30-社子大橋  13:00-關渡自行車租借站  (設置補給站-學生主導)  [折返]  13:30-關渡自行車租借站  14:00-社子大橋  14:20-社子島頭公園  (設置家長會補給站)  14:40-社子島快樂休息站  15:00-大稻埕碼頭[休息] (設置家長會補給站)  15:40-馬場町[休息]  (設置家長會補給站)  16:10-永福橋  (過橋到左岸)  16:40-陽光橋  (過橋到右岸)  17:00-碧潭租借站 |
| 17:00 | 集合點名還車確認，就地解散放學 | | | |

※撤退或後送學生如無特殊緊急醫療狀況，一律隨師長路線前往【碧潭租借站】集合，等待全體返程統一解散。

八年級

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 地點 | 活動簡述 | 備註說明 |
| 8:00-8:30 | 碧潭租借站 | 各班隊伍集合  分批出發。 | 1.確認服務事項、物資、路線及裝備。 |
| 08:15-08:40 | 陽光橋 | 過橋點 | 1.此點不休息，必須過陽光橋到達左岸(協請家長指引過橋)。  2.避開大車行經的產業道路段。  3.過橋上下坡段請牽引自行車，以保障自身安全。 |
| 08:40-09:10 | 永福橋 | 過橋點 | 1.此點不休息，必須過永福橋到達右岸(協請家長指引過橋)。  2.過橋上下坡段請牽引自行車，以保障自身安全。 |
| 09:10-09:40 | 馬場町 | 休息 | 1.以小隊為單位於補給站休息。  2.(待確認)完成社會領域交辦任務。 |
| 10:00-11:30 | 大稻埕碼頭 | 休息、服務 | 1.進行學生補給站設置及服務工作。  2.按照小隊服務狀況，循序出發前往關渡。 |
| 12:00-12:30 | 社子島頭公園 | 休息、補給 | 1.休息及補給。 |
| 13:00-13:30 | 關渡自行車租借站 | 休息、服務 | 1.進行家長補給站設置及服務工作。  2.各班隊於任務結束後返程。 |
| 【返程路線】 | | | |
| 13:30-17:00 | 關渡-大稻埕-公館-永福橋-陽光橋-碧潭 | | |
| 13:30 | 〔關渡關門時間〕超過時間則限制繼續挑戰。 | | |
| 17:00 | 集合點名還車確認，就地解散放學 | | |

---------------------------------------------------------------------

五、工作人員及職務配置

(一)分組

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 組別 | 職稱 | 姓名 | 工作內容 | 備註 |
| 活動競賽組 | 組長 | 胡嘉洋 | 班級路線引導，機動支援突發狀況，隨隊進行分數計算。 | 【引導範圍點】  黃清勇(碧潭租借站-大稻埕)  黃正宗(大稻埕-社子島島頭休息站)  林坤曉(景福租借站-大稻埕)  胡嘉洋(社子島快樂休息站-關渡)  黃柏勛(碧潭租借站-大稻埕 |
| 副組長 | 林坤曉 |
|  | 黃清勇 |
| 黃正宗 |
| 黃柏勛 |
| 導師組 | 組長 | 鄭中勝 | 隨班督導，指點迷津，按各班路線參與人數及情況，機動支援。 | 【全班路線】隨班督導  依各班各級別參與人數調整導師騎乘集團。 |
|  | 蔡碧珍 |
| 張瑜珊 |
| 黃舒茹 |
| 林成嶽 |
| 呂秋霞 |
| 姜庭歡 |
| 陳孟歆 |
| 安全醫護組 | 組長 | 黃紋嫀 | 撤退點權責分配、醫療照護、前導安全維護及後送機動支援。 | 【全班路線】  黃紋嫀(第一班)  許雅如(第二班)  胡志蘭(第三班)  吳月桂(第四班)  【七年級分數路線】  3分路線-胡志蘭、黃紋嫀  2分路線-吳月桂  1分路線-許雅如 |
|  | 胡志蘭 |
| 許雅如 |
| 吳月桂 |
| 資源補給組 | 組長 | 家長會  李美秋  會長 | 聯絡家長會資源補給事宜，物資準備  1.馬場町紀念公園  2.大稻埕碼頭  3.社子島快樂休息站  4.關渡自行車租借站 | 【全班路線】  一、馬場町紀念公園：提前出發與家長會會合，並前導勘查路線並即時回報。  二、大稻埕碼頭：前導AB抵達時與家長會會合，佈置補給點。  三、關渡自行車租借站：前導AB抵達時與家長會會合，布置補給點。  四、家長會設置補給站以大稻埕為據點，依學生推進速度往前部屬。  五、家長會另派駐小型貨卡於大稻埕待命，因應特殊狀況。 |
|  | 紀淑琴  陳筱婷 |
| 機動組 | 組長 | 林品妏 | 機動支援突發狀況及隨隊引導路線人力。  機動組-騎乘過程中隨隊錄影/拍照 | 【全班路線】  第一班級-郭祐宏、錢苾先  第二班級-林品妏、鄔曙擎、王雅旻  第三班級-李思瑩、王鈴雅  第四班級-曹瑋元、許惠淑、單車社楊老師  回收車-余怡青、邱圓惠  (碧潭集合時協助清點租賃車輛)  【菁英路線】  3分路線-曹瑋元、單車社楊老師、  王雅旻、謝侑頤  2分路線-李思瑩、林品妏、許惠淑  鄔曙擎、王鈴雅  1分路線-郭祐宏、錢苾先 |
|  | 李思瑩  曹瑋元  郭祐宏  錢苾先  邱圓惠  王鈴雅  許惠淑  余怡菁  王雅旻  鄔曙擎  謝侑頤 |
| 外部人力 | 單車社指導老師-楊老師 | 1.協助事前說明。  2.隨行騎乘，提供單車簡易修繕。 |

(二)各班隨隊人員

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班級 | |  | |  | |
| 導師 | | 1071-鄭中勝 | 1072-蔡碧珍 | 1073-張瑜珊 | 1074-黃舒茹 |
| 隨隊教師  家長 | 前導A | 王立政 | 鍾鳴時(鍾凱亦) | 何欣憓 | 張皓程 |
| 前導B | 鄭中勝 | 詹婕妤 | 徐采邑 | 黃舒茹 |
| 攝影組前導/隨隊攝影、資源補給組視情況支援各班。 | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班級 | 第一班隊 | 第二班隊 | 第三班隊 | 第四班隊 |
| 導師 | 1081-林成嶽 1082-呂秋霞、謝侑頤 1083-姜庭歡 1084-陳孟歆 | | | |
| 安全醫護 | 黃紋嫀 | 許雅如 | 胡志蘭 | 吳月桂 |
| 機動 | 錢苾先、郭祐宏 | 林品妏、鄔曙擎  王雅旻 | 李思瑩、王鈴雅 | 曹瑋元、許惠淑  單車社楊老師 |
| 攝影組前導/隨隊攝影、資源補給組視情況支援各班。 | | | | |

※人力配置：40人

行政-教務：6人、學務：6人、總務：3人、輔導：7人、研發處：2人

導師-七八導：8人

授課七年級專任-6人

外部人力-2人

※各處室如有人員不克支援當日活動，需由各處室協調補派同仁支援。

---------------------------------------------------------------------

(二)活動路線



(三)活動經費預算

1. 單車租賃

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 品項 | 單價 | 數量 | 總價 | 經費來源 | 備註 |
| 單車(趟)-甲租甲還 | 120元 | 180 | 21600 | 學生自費 |  |

※單車需求：體育組將事前調查有租車需求之學生人數，學生需自付租車費。

※自行騎車前往：於行前說明提醒學生進行車輛檢查與保養，自行騎車至集合地點。

(四)活動安排籌備期程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 期程 | 日期 | 運作事項內容 | 備註 |
| 場勘 | 9/8(六) | 河濱自行車道路勘 |  |
| 一籌 | 10/8(二) | 任務分工、活動流程確認 |  |
| 二籌 | 10/24(四) | 流程細節修正 |  |
| 三籌 | 11月 | 活動整體確認 | 芳和外展各組長參加 |
| 學生行前說明會 | 11/8(五) | 學生行前說明 |  |
| 活動日 | 11/12(二) | 芳和外展第二天河濱單車活動 |  |

(五)器材清單借用

1. 醫藥用品(健康中心)

2. 攝影及照相器材(設備組)

3. 空拍機(總務處)[使用人員及拍攝地點經討論後再另訂]

(六)附件-

1.芳和外展競賽規程

2.單車檢測證明單

3.單車需求調查