

臺北市立芳和實驗國民中學
107 學年度芳和外展-單車挑戰活動綱要

本辦法經 107 年 10 月 1 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-1071/24 人、1072/23 人、1073/24 人、1074/24 人，共計 95 人。
- (二)教職員工-各處室行政同仁、七年級導師、授課七年級之專任教師。
- (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：107 年 10 月 25 日(四)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，檢測體力、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，體力無法負荷者折返回程。
- (三)活動路線及計分方式：

1. 活動路線

【檢測路線】公館景福租借站(集合)-景美世新河堤-[折返]-景福租借站 5km

【全班路線】景福租借站-馬場町紀念公園(9km)[家長補給站]-大稻埕碼頭(17km) [家長補給站]

【菁英路線】-至大稻埕後可選擇是否挑戰菁英路線，按照距離速度難度給分。
大稻埕碼頭-社子島快樂休息站(24km) [家長補給站]-社子島頭公園(28km)-社子大橋(31km)-關渡自行車租借站(36km) [家長補給站]-[折返]-社子大橋(41km)-社子島快樂休息站(48km) [家長補給站]-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)。

- a. 一般-完成全班路線，選擇不繼續挑戰，折返回程往公館景福租借站。
- b. 初級-經淡水河岸腳踏車道前往社子島快樂休息站後折返者(全程約 43km)。
- c. 中級-經淡水河岸腳踏車道前往社子島頭公園後折返者(全程約 51km)。
- d. 高級-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(全程約 67 公里)。

2. 計分方式：

a. 一般-完成全班路線(公館-大稻埕-公館)：1 分

b. 菁英路線-初級為 2 分、中級為 3 分、高級為 4 分。

(三)活動流程(暫定)

時間	地點	活動簡述	備註說明
8:00-9:00	景福租借站	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(景福租借站站長或單車社指導老師說明)
		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(抵達景美世新折返點後，下一個班級出發)。	2. 活動組負責處理訂車、借車等事宜。
8:45-9:30	景美世新河堤	折返點 (至下一停靠站約 30-40 分鐘)	1. 此點不休息，檢查車輛及騎乘狀況。 2. 車輛如有異狀，由隨行人員陪同前往景福租借站 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。
9:20-10:10	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。
10:20-11:10	大稻埕碼頭	休息補給站 撤退折返點(一) (至下一停靠站約 15-30 分鐘)	1. 家長補給站設置處，進行午餐及補水休息。 2. 各班休息時間約 20-30 分鐘。 2. 【全班路線】結束-由各班學生自行選擇騎乘集團，由負責人員引導。 3. 選擇不參加【菁英路線】

			需隨回收車原地牛步折返。
【菁英路線】			
初級	中級	高級	
11:50-大稻埕碼頭 12:20-社子島快樂休息站 (設置家長會補給站) [折返] 12:30-社子島快樂休息站 13:00-大稻埕碼頭[休息] 14:10-馬場町[休息] 14:40-公館景福租借站	11:40-大稻埕碼頭 12:05-社子島快樂休息站 (設置家長會補給站) 12:20-社子島頭公園 [折返] 12:30-社子島頭公園 12:45 社子島快樂休息站 13:15-大稻埕碼頭[休息] 14:30-馬場町[休息] 15:00-公館景福租借站	11:30-大稻埕碼頭 11:50-社子島快樂休息站 (設置家長會補給站) 12:00-社子島頭公園 12:05-社子大橋 12:30-關渡自行車租借站 (設置家長會補給站) [折返] 12:45-關渡自行車租借站 13:10-社子大橋 13:15-社子島頭公園 13:25-社子島快樂休息站 13:45-大稻埕碼頭[休息] 14:50-馬場町[休息] 15:10-公館景福租借站	
15:30	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【公館景福租借站】集合，等待全體返程統一解散。

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。	【全班路線】 第一班級-黃清勇 第二班級-黃正宗 第三班級-林坤曉 第四班級-胡嘉洋 【菁英路線】 高級-黃清勇、胡嘉洋 中級-黃正宗 初級-林坤曉 ※如初級或中級有其中一級沒人則合併路線；如初級或中級都無人參加，則支援高級路線。
	副組長	林坤曉		
		黃清勇		
		黃正宗		

導師組	組長	鄭中勝	隨班督導，指點迷津，按各班菁英路線參與人數及情況，機動支援。	【全班路線】隨班督導 【菁英路線】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		
安全醫護組	組長	黃紋嫻	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】 黃紋嫻、龔怡禎(第一班) 何欣愷、許雅如(第二班) 陳郁云、唐韶鈴(第三班) 陳智宇、曹瑋元(第四班) 【菁英路線】 高級-黃紋嫻、龔怡禎 陳智宇、曹瑋元 中級-何欣愷、許雅如 初級-陳郁云、唐韶鈴
		龔怡禎		
		何欣愷		
		許雅如		
		陳智宇		
		陳郁云		
		唐韶鈴		
		曹瑋元		
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：於第一班抵達前與家長會會合，四班抵達後往菁英路線的快樂休息站及關渡碼頭設站。 三、家長會設置補給站可以大稻埕為據點，依學生推進速度往前部屬。 四、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		
攝影組	組長	徐敬容	活動攝影及照相， 活動隨行紀錄	【全班路線】 前導-先至折返及各休息點前定點錄影/拍照 隨隊-與騎乘過程中隨隊錄影/拍照 【菁英路線】 前導-先至折返及各休息點前定點錄影/拍照
		徐采邑		
		郭祐宏		
機動組	組長	王雅旻	機動支援突發狀況	【全班路線】

		李亭	況及隨隊引導路線人力。	第一班級-王雅旻
		邱圓惠		第二班級-李亭
		徐曉帆		第三班級-徐曉帆
	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。	第四班級-單車社楊老師 回收車-邱圓惠 【菁英路線】 高級-單車社楊老師 中級-徐曉帆 初級-李亭 大稻埕支援-王雅旻、邱圓惠

(二)各班隨隊人員

班級	第一班隊	第二班隊	第三班隊	第四班隊
導師	1071-鄭中勝	1072-蔡碧珍	1073-張瑜珊	1074-黃舒茹
體育教師	黃清勇	黃正宗	林坤曉	胡嘉洋
安全醫護	黃紋嫻 龔怡禎	何欣憶 許雅如	陳郁云 唐韶鈴	陳智宇 曹瑋元
機動	王雅旻	李亭	邱圓惠	徐曉帆
攝影組前導/隨隊攝影、資源補給組視情況支援各班。 單車社楊老師隨隊				

※人力配置：25 人

行政-教務：6 人、學務：7 人、總務：2 人、輔導：3 人

導師-七導：4 人

授課七年級專任-2 人

外部人力-1 人

※如有原因不克支援當日活動，需於校內協助公出教師之課務。

※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	260 元	71	18460		

※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	8/28(二)	任務分工、活動流程確認	
二籌	9/25(二)	流程細節修正	
三籌	10 月	活動整體確認	芳和外展各組長參加
學生行前說明會	10/19(五)	學生行前說明	
活動日	10/25(四)	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)活動備案

1. 風雨無阻

三、附件-芳和外展競賽規程