

一、職別	二、所屬處室	三、對於此次活動請條列建議與改進事項。			
行政	教務	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、福州山縱走體能分級可再增加強度。</li> <li>2、單車行支援人力需求龐大，建議仍須增加對講機加強橫向機動聯繫(LINE無法隨時check)。</li> <li>3、攝影組或機動組人力分配可採分站設點的方式，不然體力容易耗竭無法全程隨隊應付臨時狀況。</li> <li>4、定向活動上傳介面操作會影響競賽分數，應提前在校內測試熟悉，降低干擾因素。</li> <li>5、首發團整體活動非常完美，人力支援充沛也是關鍵因素之一~</li> </ul>			
家長	家長會	腳踏車款式可在租借前準備好(請調車運車，符合身型的款式) 避免體力和身型不搭減少事故。			
家長	家長會	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.租車人數已經提早調查了，所以應該跟租車站確認適合學生騎乘車輛的數量，不是前面班把適合的車都租光了，後面的學生租用的不是適合的車輛，這樣對學生在騎乘時安全的考量也是相對的</li> <li>2.不同活動也應該搭配不同的配備，加上有些學生騎乘單車的經驗不足，看著背著不合適的背包左搖右晃的，真的讓人感覺很危險，加上也有學生也因為學校強制揹書包而造成學生摔車，這些都是學校要考量的地方</li> <li>3.補給區可以再分散，因為已經是分批出發了，所以應該也是要分批休息，免得擠在同一區，出發時造成塞車跟超車的危險</li> </ul>			
家長	家長會	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 雖然是補給站，也是可以在每一點備著醫療用品，以便於在第一時間做簡單有效的傷口處理</li> <li>2. 各點支援車輛可以多估個一兩台，以便於急需之時，載運物資以外的事物或人力</li> <li>3. 這次的水好像略微低估了，也許我們可以算一下這次的總人數，再衡量一下標準，作為下次參考依據</li> <li>4. 身懷絕技的家長如果能在大點做技術的支援(例如換胎，拔釘，解券鍵)，我覺得可能會比陪騎有價值，也許下次可以調查看看，作為特殊戰力</li> <li>5. 另外建議各站點與各帶隊老師，可以配置無線電作為聯繫使用，這樣溝通無阻獲得更及時的更新</li> </ul>			
家長	家長會	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 在通知書及家長同意書中，物品應該分成三天各自列舉，三天須要的東西不同。行前通知中，河濱單車日，雨傘應該為誤植，單車不應該撐傘。</li> <li>2. 應確認自備單車的狀況。有一位學生的單車明顯偏小(捷安特 20吋童車，適合身高為(115~135cm))，騎乘不易。有一位爆胎，懷疑爆胎原因為外胎老舊。有一位剎車線斷掉。建議應該在通知書中說明自備單車應該檢查車輛狀況包含： <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 車輛大小是否適合(小孩長很快，家長都沒發現 20吋身高115~135cm，24吋身高130~150，超過 150 應該騎成車)</li> <li>b. 車胎多久沒換，是否已經很久沒騎。如果太久沒換，應該要換內外胎。檢查外胎是否有硬化，或者粉化，或者龜裂的現象。</li> <li>c. 其他剎車線是否鏽化易斷裂。</li> </ul> </li> <li>3. 租用車通知單上寫為十號車，但是可能因為車輛不足，有一半的騎九號車。這是否事前就知情，還是當場才發現的狀況？是否可以請租車站調車或有其他方案。</li> <li>4. 學校背包是否適合單車活動，請再考慮。如果背包沒背好又後面兩條帶子太長，是有機會鏟到後輪。</li> <li>5. 很多學生的安全帽配戴方式都有問題(普遍帶子過長，帽子戴太後面)，建議行前要教安全帽調整方式。</li> </ul>			
家長	家長會	<p>阿勝老師 您好：我是子晰爸</p> <p>此次三天的外展學習，非常感謝芳和實中，校長和老師們的付出與努力，我們都感受到了~~</p> <p>對於單車外展的幾項建議，期許能讓未來的外展活動更美好，更順利，更安全</p> <p>煩請轉達給相關人員，謝謝</p> <p>交通安全</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 速度控制--領騎建議配有時速錶(手機APP亦可)，速度控制在15~20 km/h之間</li> <li>2. 每個班級出發時間間隔10分鐘，如此可盡量避免在休息點過度擁塞(休息點出發時亦同)</li> <li>3. 起點出發--交通指揮人員先確定雙向無來車，再指揮出發(指揮人員可由壓隊員擔任)</li> <li>4. 叉路、轉彎處設置指示牌(箭頭可轉動)</li> <li>5. 進入休息站--先到達的往最前方停車. 休息，以免後面的進不來，造成車道堵塞</li> <li>6. 從休息站出發--交通指揮人員先確定雙向無來車，再指揮出發</li> </ul> <p>緊急事件處理--維修車輛或傷患處理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 除維修或醫護人員外，增加一名維護交通人員</li> <li>2. 維修車輛或處理傷口，應先將車輛停進停車灣，(如無停車灣也盡量靠邊停，停在順向邊，勿停到對向車道，會使雙向的車道都縮減，增加擦撞的機率，其餘人繼續騎行，以免影響車道上其他人士騎行。</li> </ul> <p>補給與休息</p> <p>騎單車的體力不濟，來的非常快，也常常使人來不及反應，常常是五分鐘前還馬力十足，五分鐘後瞬息抽筋.頭暈，因此補給與休息點的規劃非常重要</p> <p>這次發生多起抽筋.頭暈...還有騎到恍神撞欄杆的狀況，都是在從關渡返回的途中發生，主要因素為休息補給點設置不當及休息時間不夠和補給不足造成。</p> <p>為降低騎行安全上的風險因此建議</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 設置大點補給+休息，小點不補給只休息</li> <li>2. 回程休息點增加，有效降低體力不濟，抽筋，讓有狀況的學生能得到及時的幫助)</li> <li>3. 補給點及休息點建議</li> </ul> <p>去程</p> <p>景美橋下(折返點)-華江橋下休息點-大稻埕(補給點)-快樂休息站-社子島頭公園(補給點)-社子大橋下休息站-關渡(補給點)</p> <p>返程</p> <p>關渡-社子大橋下休息站-某個橋下-社子島頭公園(補給點)-快樂休息站-大稻埕(補給點)-華江橋下-華中橋下-馬場町(休息點)-永福橋下(終點)</p> <p>單車活動行李盡量精簡，飲食補給由補給點提供</p> <p>中長途或山路的單車騎行，有時因應踩踏的力道身體會左右搖晃，過重的背包容易引起失去平衡導致摔車</p>			
家長	家長會	我是負責支援騎車家長 日後像這一類活動事前會議 可不可以 請家長一同參與討論 謝謝!			
家長		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.建議定向活動前，可以在課堂上先學習及練習google maps的使用，發現大部分的孩子並不熟悉使用方法</li> <li>2.建議每組應備兩台以上可連網手機或平板，避免有人請假或手機沒電之狀況發生</li> </ul>			
專任教師	教務	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.建議團隊合作(遵守規則)可列入計分或加分</li> <li>2.單車計分規則調整建議：扣分或失格細項明訂、設關卡關門時間，未達下一個規定時間便以上一關分數為準，超過關門時間便直接回程。</li> <li>3.支援的家長不分何日均頒發感謝狀</li> </ul>			
專任教師	輔導	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.學生能因重視班級榮譽，而選擇挑戰高分項目。當班上有同學因身體因素無法挑戰時，學生能體諒理解，但會擔心自己班上成績受影響，非常為難。是否能在賽制規則上，設計讓學生更願意合作或幫助、鼓勵他人的機制？</li> </ul>			
教師兼行政	教務	城市定向關卡減量，讓學生認真地答題，可以考慮增加小組或個人的獎項			
教師兼行政	學務	1.統一租車，因個人單車多數未事先檢驗，突發狀況較高。			
教師兼行政	總務	很棒的活動，辛苦了。家長介入的部分我會檢討會提出，謝謝。			
導師	七導	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.城市定向：最好每個人都有手機。</li> <li>2.福州山：無</li> <li>3.河濱單車：可背自己的包包，不用帶太多水，在補給站補水</li> <li>4.思考不適合參與活動學生的計分方式(生病...)</li> </ul>			