

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**

A. 關渡(關門時間：下午 13 點半)-大稻埕-公館景福站-碧潭。

B. 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。 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	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。
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。 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) 黃柏勳(碧潭租借站-大稻埕)
	副組長	林坤曉		
		黃清勇		
		黃正宗		
		黃柏勳		
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	【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	動支援。	
		呂秋霞		
		姜庭歡		
		陳孟歆		
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(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、黃紋嫻 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，佈置補給點。 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	林品紋	機動支援突發	【全班路線】

		李思瑩 曹瑋元 郭祐宏 錢苾先 邱圓惠 王立政 王鈴雅 許惠淑 余怡菁 徐采邑 王雅旻 鄔曙擎	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	第一班級-郭祐宏、錢苾先 第二班級-林品紋、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 2分路線-李思瑩、林品紋、許惠淑 1分路線-郭祐宏、錢苾先
	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	前導 A	王立政	鍾鳴時(鍾凱亦)	何欣憶	張皓程
家長	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	黃紋嫻	許雅如	胡志蘭	吳月桂
機動	錢苾先、郭祐宏	林品紋、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

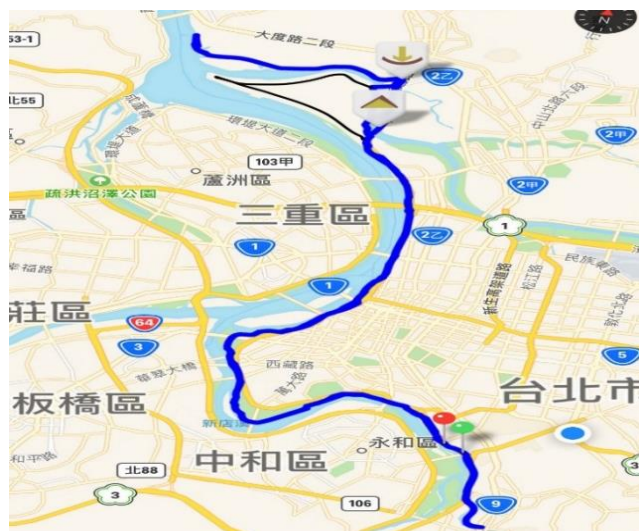
導師-七八導：8 人

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