**臺北市立芳和實驗國民中學**

**109學年度芳和外展-單車挑戰活動綱要**

本辦法經109年10月??日行政會議通過

一、活動目的

(一)藉由從本校出發，於碧潭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：由外展探索中心主辦，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153人

八年級-1081/17人、1082/19人、1083/20人、1084/17人，計73人。

七年級-1091/20人、1092/20人、1093/20人、1094/20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：109年10月28日(三)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：以班隊為單位(1081-1091，1082-1092，1083-1093，1084-1094)，由八年級學長姊帶領七年級進行活動，隨行隊師長協助督導及配速，分批往陽光橋河堤騎乘，檢測車輛狀況，於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】帶領七年級體能較優學生前往關渡。

【前導B隊】帶領七年級體能稍差學生前往關渡或其他折返點。

【後勤】作各站之間巡邏、補給、車輛簡易維修，並隨回程隊伍騎回碧潭租借站。

※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)-[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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 地點 | 活動簡述 | 備註說明 | |
| 8:00-8:30 | 碧潭租借站 | 1.集合點名，注意事項提醒，簡易騎乘須知。 | 學校行政人員： 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。  七年級學生：  1.確認租借裝備，身體狀況。  八年級學生：  1.確認七年級學弟妹分組狀況、服務事項、物資、路線及裝備。 | |
| 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 |
| 8:30-8:45 | 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。 | |
| 08：45-09：00 | 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。 | |
| 09：00-09：50 | 永福橋  景福租借站 | 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 | |
| 09:30-10:20 | 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。 | |
| 10:20-12:30 | 大稻埕碼頭 | 休息補給站  (至下一停靠站約15-30分鐘) | 1. 家長補給站設置處，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 |
| 13:00-大稻埕碼頭 13:30-馬場町 14:00-永福橋(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  12:30-社子島頭公園  (設置家長會補給站)  [折返]  12:40-社子島頭公園  13:05-社子島快樂休息站  13:35-大稻埕碼頭[休息]  14:50-馬場町[休息]  15:00-永福橋(過橋到左岸)  15:30-陽光橋(過橋到右岸)  16:00-碧潭租借站 | | 11:20-大稻埕碼頭  11:40-社子島快樂休息站  12:00-社子島頭公園  (設置家長會補給站)  12:20-社子大橋  12:50-關渡自行車租借站  (設置補給站)  [折返]  13:10-關渡自行車租借站  13:40-社子大橋  14:10-社子島頭公園  14:30-社子島快樂休息站  14:50-大稻埕碼頭[休息] 15:40-馬場町[休息]  16:10-永福橋(過橋到左岸)  16:35-陽光橋(過橋到右岸)  16:50-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。

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

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 | 徐敬容 | 班級路線引導，機動支援突發狀況，隨隊進行分數計算。 | 1. 組長於大稻埕出發前確認下午各路線人數。 2. 副組長協助3分路線帶領，以及突發狀況處理。 |
| 副組長 | 林坤曉 |
|  | 黃清勇 |
| 黃正宗 |
| 黃柏勛 |
| 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。 | 【全體路線】  許雅柔(第一班群)  余怡青(第二班群)  姜庭歡(第三班群)  徐采邑(第四班群)  【下午分數路線】  3分路線- 黃柏勛  2分路線- 徐采邑  1分路線- 鄭中勝  救護車定點於大稻埕碼頭 |
|  | 家長會志工 |
| 資源補給組  (家長會補給站) | 組長 | 家長會會長 | 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.社子島島頭公園  4.關渡自行車租借站 | 一、協助拍攝合照、資源補給、緊急狀況聯繫。  二、以大稻埕為據點，依學生推進速度往前部屬。  三、家長會另派駐小型貨卡於大稻埕待命，因應特殊狀況。  四、協助載運、回收車輛 |
|  | 家長會志工 |
| 機動組 | 組長 | 林成嶽 | 1.各班群機動支援突發狀況及隨隊引導路線。  2.駐點機動過程中錄影/拍照 | 【全班路線】  第一班群-何孟蒔、許雅柔  第二班群-陳家平、李卓勳、陳智宇  第三班群-何欣憓、徐子倫  第四班群-鄭中勝、李亦柔、林奕遜  駐點機動人力-高瑋駿、陳孟歆、呂秋霞、吳妍慧、魏語彤、張慧敏  回收車-  (碧潭集合時協助清點租賃車輛) |
|  | 家長會志工隨隊4人  交管人力 |
| 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 | 第一班群 (1081-1091) | 第二班群 (1082-1092) | 第三班群 (1083-1093) | 第四班群 (1084-1094) |
| 隨隊教師 | 林坤曉、何孟蒔、蔡碧珍、許雅柔 | 黃正宗、陳家平、余怡青、李卓勳、陳智宇 | 黃清勇、何欣憓、姜庭歡、徐子倫 | 黃柏勛、徐采邑、鄭中勝、李亦柔、林奕遜 |
| 安全醫護 | 蔡碧珍 | 余怡青 | 姜庭歡 | 徐采邑 |
| 駐點 | 高瑋駿、陳孟歆、呂秋霞、吳妍慧、魏語彤、張慧敏 | | | |
| 攝影組前導/隨隊攝影、資源補給組視情況支援各班。 | | | | |

※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 | 160 | 19200 | 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 |  | 河濱自行車道路勘 |  |
| 一籌 | 10/7(三) | 任務分工、活動流程確認 |  |
| 二籌 |  | 流程細節修正 |  |
| 三籌 | 10/22(三) | 活動整體確認 | 芳和外展各組長參加 |
| 學生行前說明會 | 10/23(五) | 學生行前說明 |  |
| 學長姊見面會 | 10/27(二)  朝會 | 班隊見面，討論分組狀況 | 若行前說明時間不足時辦理 |
| 活動日 | 10/28(三) | 芳和外展第一天河濱單車活動 |  |

(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(外展中心)[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