**臺北市芳和實驗中學110學年度外展-單車挑戰活動計畫**

本辦法經110年10月25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、服務學習等，適時融入各領域課程**(體育-單車技術、體能培養；健教-簡易救護；童軍-裝備、食衣行、八年級服務概念與反思；輔導-七年級感恩及反思等)**，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、全體教職員工、家長會協辦。

三、參與對象及人數：

(一)學生-共計129人

八年級-1091/19人、1092/20人、1093/20人、1094/20人，計79人。

七年級-1101/17人、1102/16人、1103/17人，計50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、其它年段無課務之教師。

(三)家長會-家長支援人力。

(四)外部人力-單車檢修指導老師、單車騎乘技術課程講師。

四、活動內容：

(一)活動時間：110年11月23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：

1. 以班群為單位(1091-1101，1092-1102，1094-1103，1093擔任服務隊)，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，分批騎乘，自碧潭出發於大稻埕進行午餐及補給，休息後前往關渡，依速度、分集團前進，體力無法負荷者依規定折返回程。

2. 1093服務隊以簡易救護及單車檢修為主，共進行三次的技術檢測，通過檢測後，分派至各班/組及補給站進行服務工作(感謝欣憓師協助規劃及引導學生討論)。

3. 菁英組由坤曉組長帶領，孟蒔主任及志蘭小姐協助，由八年級各班體育教師挑選2-3位體能狀況較佳之學生組成，當日於碧潭先行出發，做為前導車隊，預計提前抵達關渡進行較長時間的休息，並於最後押隊返回，陪伴體力不支同學騎乘，或到大稻埕直接由家長專車接送回碧潭。

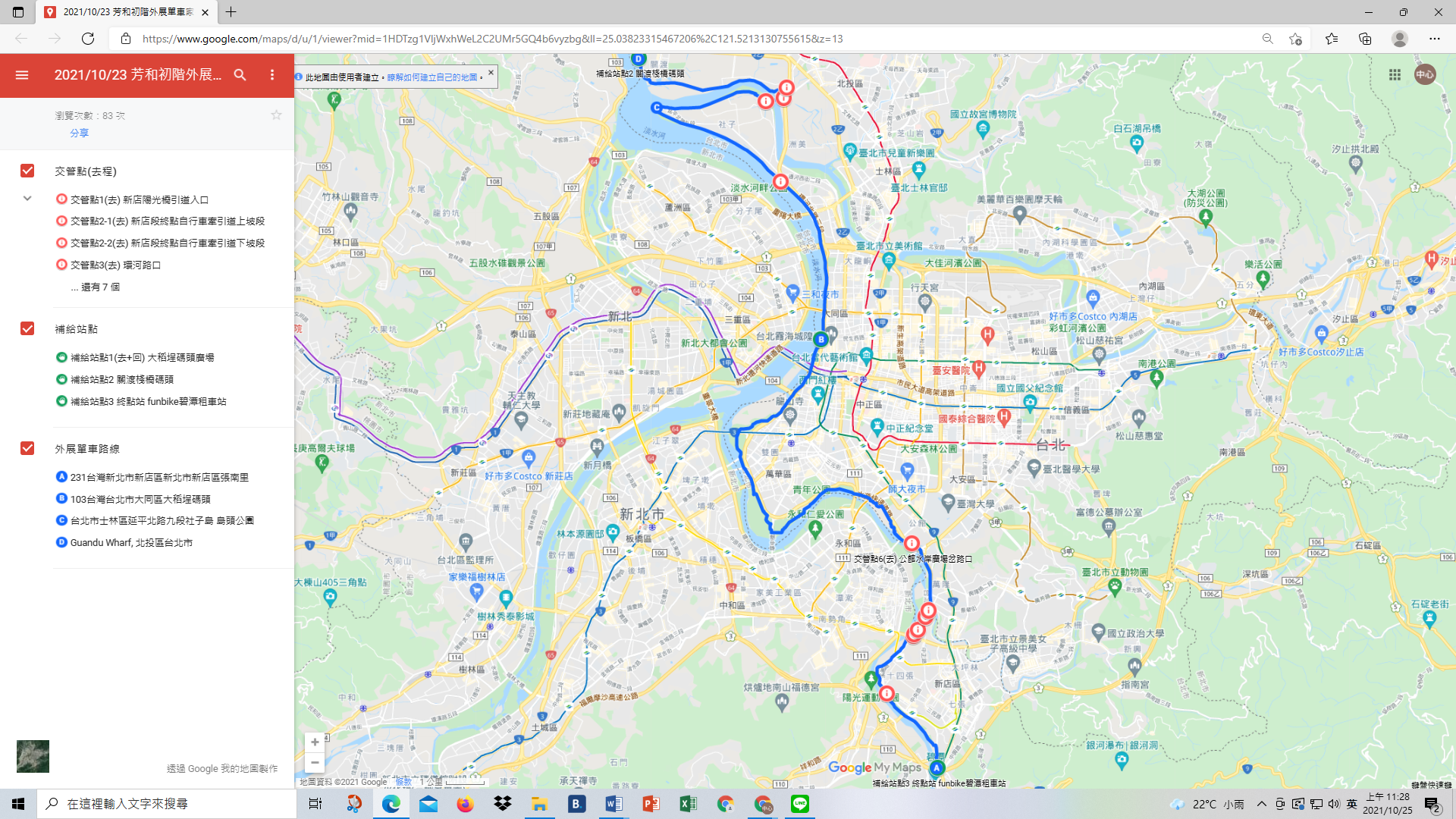
(三)活動路線及八年級服務工作：

1.活動路線

碧潭-永福橋-公館景福租借站-馬場町紀念公園(9km)-大稻埕碼頭(17km) [撤退點暨家長補給站]-社子島快樂休息站(24km)-社子島頭公園(28km) [撤退點]-社子大橋(31km)-關渡自行車租借站(36km) [午餐休息點暨家長補給站-熱可可/香蕉?]-[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)-景福租借站(67km)-碧潭租借站(83km) [家長補給站-熱貢丸湯?]。

註：參考最晚關門時間，下午3:00前須抵達大稻埕碼頭，請夥伴們協助評估學生狀況。

**註：師生需自備餐具(小鋼杯或碗)**



交管點：新店陽光橋引道入口、新店段終點自行車牽引道上/下坡段、環河路口、青島碧瑤高爾夫練習場入口、景新高爾夫練習場出口、公館水岸廣場岔路口、社子島快樂休息站、社子大橋自行車引道上/下坡段起點、往關渡與北投岔路口

**註：自行車牽引道請教師提醒學生下車用牽的。**

2.八年級服務工作

八年級各班依體能分為A、B、C三組，各小隊上限6人，每組搭配1093的服務同學。

【A隊】帶領七年級體能較優學生前往關渡。

【B隊】帶領七年級體能稍差學生前往島頭公園或關渡。

【C隊】帶領七年級體能稍差學生前往大稻埕或島頭公園。

(四)獎勵方式：

1. 七年級順利完成全程(碧潭-關渡來回)騎乘者，頒發初階外展單車挑戰徽章一枚。

2. 八年級順利完成所交付之服務工作者(單車+山野)，頒發初階外展服務徽章一枚。

3. 七年級未完成全程挑戰、八年級擔任服務工作未盡責(自評+他評)，以及當天行為不良同學(嬉鬧造成危險、遲到、未穿校服等)，除了不予頒發徽章獎勵，並視情節嚴重之狀況，酌情以校規懲處。

(五)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：確認租借裝備，身體狀況。  八年級學生：確認七年級學弟妹分組狀況、服務事項、物資、路線及裝備。  1093服務同學及菁英組同學，裝備整齊後，先行出發設站。 | |
| 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，由隨行人員陪同前進。 | |
| 08：45-09：00 | 陽光橋 | 注意：不上橋喔! | 協請家長指引不上橋。 | |
| 09：00-09：50 | 新店段終點  高爾夫球場  產業道路 | 自行車牽引道請下車用牽的通過。 | 1.協請家長指引、交管。  2.行經產業道路段請注意打球的車輛。 | |
| 09:30-10:20 | 馬場町紀念公園 | 休息站  (至下一停靠站約50-60分鐘) | 各班休息時間5-10分鐘。 | |
| 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、醫護站設置處，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。 | |
| 撤退點 | | 撤退點 | | 全程 |
| 13:00-大稻埕碼頭  (教師駐點暨家長會補給站) 13:30-馬場町 14:00-高爾夫球場產業道路  14:30-陽光橋  15:00-碧潭租借站 | | 11:40-大稻埕碼頭  (教師駐點暨家長會補給站)  12:05-社子島快樂休息站  12:30-社子島頭公園  (教師駐點)  [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  14:50-馬場町  15:00-高爾夫球場產業道路  15:30-陽光橋  16:00-碧潭租借站 | | 11:20-大稻埕碼頭  (教師駐點暨家長會補給站)  11:40-社子島快樂休息站  12:00-社子島頭公園  (教師駐點)  12:20-社子大橋  12:50-關渡自行車租借站  (家長會補給站)  [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**(15:00關門時間)** 15:40-馬場町  16:10-高爾夫球場產業道路  16:35-陽光橋  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)工作分組

| 組別 | 職稱 | 姓名 | 工作內容 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動規劃組 | 組長 | 徐敬容 | 班級路線引導，機動支援突發狀況，隨隊觀察及安全維護。 | 1. 副組長協助大稻埕出發時學生狀況及人數確認。 2. 坤曉組長協助菁英路線帶領，以及返程押隊回收等狀況處理。 |
| 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。 | 救護車定點於大稻埕碼頭 |
|  | 家長會志工  醫護鐵人  救護車 |
| 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.大稻埕碼頭  2.關渡租借站  3.碧潭租借站 | 1、資源補給、緊急狀況聯繫。  2、家長會另派駐保母車於大稻埕待命，因應特殊狀況。  3、協助載運、回收車輛。 |
|  | 家長會志工  RUBY、耀德爸、曾爸等 |
| 機動組 | 組長 | 謝扶成 | 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 | 駐點機動人力4名，配備電動自行車  思綺組長：跟菁英組出發，跟第一組回碧潭集合時協助清點租賃車輛  家長會志工各補給站約4名  交管人力約15名 |
| 副組長 | 黃思綺  大稻埕：欣憓、雅旻；島頭公園：紋嫀、校長**(\*\*從碧潭出發/還車)** |
| 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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 騎乘區段 | 第一班群 (1091-1101) | 第二班群 (1092-1102) | 第三班群 (1094-1103) | 第四班群 (菁英路線) |
| 碧潭-關渡-碧潭 | 黃清勇、許惠淑  黃舒茹 | 黃正宗、陳家平  蔡碧珍 | 黃柏勛、陳羿安  楊炅軒 | 林坤曉、何孟蒔、胡志蘭  各班2-3名  碧潭(最早出發)-關渡-碧潭(最後返回) |
| 大稻埕-關渡-大稻埕 | 蕭玉潔 | 陳郁云 | 陳智宇 |
| 碧潭-島頭公園-碧潭 | 張雅惠~~、李卓勳~~ | 周皓偉、陳妍捷 | 謝佳蓉、林琳 |
| **(機動處理班群中掉隊同學**  **視情況帶回碧潭/大稻埕、或在島頭公園等班群返回、或繼續陪騎)** | | |
| 碧潭-大稻埕-碧潭 | 陳夙琪、魏語彤 | 吳月桂、李昭瑢 | 李思瑩、唐韶鈴 |
| **(機動處理班群中掉隊同學**  **視情況帶回碧潭、或在大稻埕等班群返回、或繼續陪騎)** | | |
| 服務隊 | 1093-00、00、00 | 1093-00、00、00 | 1093-00、00、00 | 1093-00、00 |
| 駐點(電動車) | 大稻埕：語彤、雅旻；島頭公園：紋嫀、校長**(\*\*從碧潭出發/還車)** | | | |
| 駐點同學(欣憓負責) | 大稻埕：00、00、00、00、00、00；島頭公園：00、00**(\*\*從碧潭出發/還車)**  **需要音箱(請家長會協助載運)** | | | |
| 隨隊教師協助攝影及學生狀況觀察、安全維護等工作；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。

(三)活動經費預算

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 品項 | 單價 | 數量 | 總價 | 經費來源 | 備註(來回) |
| 單車租賃  單車(趟)-甲租甲還 | 120元 | 129 | 15480 | 學生自費 | 碧潭-關渡 |
| 估價中 | | | 輔導室車資  家長會外展相關費用 | 碧潭-關渡 |
| 大稻埕-關渡 |
| 碧潭-社子島 |
| 碧潭-大稻埕 |
| 電動自行車 |

※單車需求：戶外活動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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 活動內容 | 備註 |
| 10/22五 | 河濱車道 | 單車路線勘查 | 外展+家長會(合併高一單車體驗進行) |
| 10/25一 | 會議室 | 任務分工、流程確認 | 合併行政會議辦理 |
| 11/5、11/12 | 藝遊軒 | 單車檢修測驗 | 1093服務隊每位同學必備技能 |
| 11/19 | 藝遊軒 | 簡易救護測驗 |
| 10/29-11/12 | 各班教室 | 八年級服務工作安排 | 由八年級主導，相見歡、領導服務工作 |
| 11/3三 | 會議室 | 初階外展共識會議 | 七八體育教師、導師、輔導老師、外展中心 |
| 11/4四 | 風雨操場 | 單車騎乘安全課程 | 體育課調課，邀請外聘講師以班群授課 |
| 11/10三 | 會議室 | 初階行前說明會 | 全體教師 |
| 11/19五 | 視聽教室 | 初階行前說明會 | 七、八年級學生，授1093服務緞帶 |
| 11/26五 | 藝遊軒(七)  視聽教室(八) | 定向、走讀成果影片分享會 | 星期五第七節領導探索課程進行，一組1-2分鐘，發放反思學習單當作秋假作業。 |

六、器材清單借用

1. 醫藥用品-10組(健康中心)

2. 單車檢修工具組-10組(外展中心)

3. 攝影及照相器材(設備組)

4. 空拍機(外展中心)[1104許又中同學負責拍攝，地點暫定碧潭站、出發時]

七、附件

1. 單車檢測證明單

2. 單車需求調查