

107 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

一、依據：教育部體育署 107 年 5 月 21 日臺教體署學(三)字第 1070017378 號函辦理。

二、宗旨：為提昇國家未來競爭力，培植國民具有健康體魄，倡導兒童健康與體育領域教育，推動自行車安全、禮節、教育與活動。以健康、正確、安全騎乘及節約能源、實踐環保理念，培育師資指導學生正確騎乘自行車與維護等技能。藉由教學與活動，讓兒童多與大自然接觸進而紓解壓力，增進身心健康。

三、指導單位：教育部體育署、各直轄市及縣(市)政府。

四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會（以下簡稱本會）。

五、承辦單位：各直轄市及縣市政府教育局(處)或辦理學校。

六、計畫期程：自民國 107 年 1 月 1 日起至 12 月 31 日止。

七、計畫項目

(一)種子教師研習會：全國分區辦理師資培訓，培訓各國民小學自行車騎乘教學師資。

(二)親子假日體驗營：以縣市辦理梯次為單位，辦理自行車假日戶外教學體驗及教育文化活動。

(三)國民小學自行車教學手冊編修：召開內容編修會議，針對手冊內容進行修正，並於修訂完成後進行印製。

八、各分項辦理時間：

(一)種子教師研習會：107 年 7-11 月。

(二)親子假日體驗營：107 年 7-11 月。

(三)國民小學自行車教學手冊編修：107 年 5-12 月。

九、實施方式

項目	辦理單位	辦理時間	備註
規劃會議	本會	107 年 5 月	規劃相關活動時程及項目
發文接受各縣市政府申請	本會	107 年 5 月	發文各直轄市及縣(市)政府教育局(處)並請有意願承辦者提出申請表及實施計畫。
種子教師研習會	各直轄市及縣(市)政府教育局(處)	107 年 7-11 月	1. 全國共辦理 5 場次。 2. 參加對象為國民小學體育教師或自行車活動教師。

親子假日體驗營	各直轄市及 縣(市)政府 教育局(處)	107 年 7-11 月	1. 全國共辦理 28 場次。 2. 參加人員以國小高年級學生為優先對象，以校際交流方式為原則實施。 3. 配合各直轄市及縣(市)政府民間自行車業者規劃租借自行車。 4. 騎乘之行程，配合各縣市自行車道規劃。 5. 包含教育文化活動，如鄉土教育、攝影、沿途生態解說等。
國小自行車教學手冊 編修會議	本會	107 年 5-11 月	1. 106 年度以由本計畫召集人針對手冊內容進行編修，並與規劃委員召開 2 次編修會議。 2. 為使編修內容更為完善，擬於本年再進行 2-3 次會議進行討論。 3. 擬於 10 月定稿並進行手冊印製。

十、經費補助（補助承辦單位）：

項 目	補 助 原 則
種子教師研習會(可申請 5 場)	每一梯次補助承辦單位經費 6 萬元。
親子假日體驗營(可申請 28 場)	每一梯次補助承辦單位經費 6-8 萬元。

十一、 經費

本計畫所需經費，由教育部體育署補助支應。

十二、 附則

（一）全程參加研習或體驗營者由各承辦單位發給參加證明。

- (二) 參加本活動人員，惠請原服務單位核予公差假。
- (三) 參加活動人員之運動傷害意外保險，由各承辦縣市自行辦理投保。
- (四) 研習會及體驗營之承辦單位應於107年6月22日前函送實施計畫，如申請之場次多於本計畫補助之場次，將以抽籤或經費勻支方式酌於補助，並於本107年11月30日前檢送報告書及電子檔(請勿轉為PDF格式)至本會，由本會彙整呈報體育署。
- (五) 實施計畫及結案報告書應包括下列內容：
 - 1. 實施計畫：敘明活動宗旨、活動期程及地點、實施方式(騎乘路線圖、規劃之活動或研習會課程表)、經費編列等。
 - 2. 結案報告書：
 - I. 研習會或體驗營實施計畫(含相關課程內容或自行車騎乘路線規劃等)。
 - II. 經費支用明細。
 - III. 研習會或體驗營執行成果：回饋單意見或活動單、照片剪輯、研習會或活動簽到單等附件。

十三、 本計畫報請教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

附件一

107 年度國民小學自行車推廣活動-種子教師研習會

- 一、 依 據： 107 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。
- 二、 目 的：培訓自行車教育種子教師，以推廣學生自行車教學與活動，建立學生自行車正確騎乘知能。
- 三、 指導單位：教育部體育署，各直轄市及縣市政府。
- 四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
- 五、 承辦單位：各直轄市及縣(市)政府教育局(處)。
- 六、 協辦單位：各辦理學校。
- 七、 研習日期：107 年 6 月至 11 月。
- 八、 研習地點：
- 九、 研習人員：各直轄市(縣市)政府教育局(處)，遴派國小教師參加，參加研習會學員之公假，請依各縣市政府公差假管理辦法，逕洽主管機關辦理。
- 十、 研習方式：
每一梯次以 60 人為原則，課程如附表 1、師資參考名錄如附表 2。
(一) 自行車教育課程與推廣。
(二) 自行車騎乘技能體驗。
- 十一、 獎 勵：全程參加研習者發給研習證明。
- 十二、 經 費：每一梯次補助承辦縣市計畫經費 6 萬。

附表 1

自行車騎乘教育種子教師研習會課程表

時 間	課 程	教學重點	教 具	講 師
08：30-09：00	報 到			
09：00-09：10	開幕致詞			
09：10-09：50 (40 分鐘)	專題演講	1. 說明教育部推動自行車教育之目的 2. 主辦縣之縣民日常生活與自行車的關係 3. 如何健康安全運用自行車		
10：10-11：40 (100 分鐘)	自行車之騎乘與維護技能教育暨防護運動傷害	1. 認識自行車基本構造與作用原理 2. 選車基本原則及騎乘安全與舒適性 3. 自行車安全檢查與維護之重要性 4. 防範騎乘之運動傷害(案例說明)		
12：00-12：50	午 休			
12：50-14：30 (100 分鐘)	教學手冊之運用及學習評量要領	1. 教學手冊之運用暨教法 2. 學習後之評量要領 3. 課程設計與融入教學之基本思維 4. 親子體驗活動之管理與注意事項		
14：30-16：20 (100 分鐘)	騎車技能與評量實習	1. 自行車安全檢查與維護作業實習 2. 正確騎車姿勢與操控方法實習 3. 安全騎乘與防範傷害之教育實習 4. 學習後之評量方法實習		
16：20-17：00 (40 分鐘)	心得與研討	經驗分享及教學事項之建議		

研習會講師參考名錄

一、講師簡介及聯絡方式：

姓名	現職	聯絡方式
彭劍勇	臺北市自由車協會會長	02-87711495;0936-923-301 peng6599@ms16.hinet.net
陳子儀	前國立臺灣師範大學教授	02-2822-5213 rhino.head@msa.hinet.net
陳叡智	前新北市板橋區莒光國民小學校長	02-2251-7272#128;0939-842-997 chen6301@ntpc.edu.tw
魏千妮	新北市石碇國民小學校長	02-2968-0611#100;0935-624-608
狄懋昌	大漢技術學院教授	0928-299-085;03-8210888#1909 tim@ms01.dahan.edu.tw
黃金宏	臺北市立大學教授	0933-921-039 ctcal1997@ms16.hinet.net
林惠忠	臺灣樂活自行車協會副理事長	0937-146-019 taiwanbikelin@gmail.com
何麗卿	中華民國自行車騎士協會秘書長	0925-052-280 ho@cyclist.org.tw
鄭俊傑	真理大學教授	0937-303-918
張家昌	彰化師範大學教授	0932-255-827

二、課程講師：

(一)安全騎乘教育與運動傷害防護

彭劍勇 林擇華 林惠忠 黃金宏 狄懋昌 何麗卿 陳叡智 陳子儀

(二)騎乘技能教育與實習

彭劍勇 林擇華 林惠忠 黃金宏 狄懋昌 何麗卿 陳叡智

(三)教學手冊與教學方法

彭劍勇 林擇華 林惠忠 黃金宏 狄懋昌 何麗卿 陳叡智 陳子儀

(四)專題演講

彭劍勇 林擇華 林惠忠 黃金宏 狄懋昌 何麗卿 陳叡智 陳子儀
魏千妮

附件二

107 年度國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營

- 一、 依據：107 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。
- 二、 目的：培養學生騎車樂趣與運動習慣，促進親子交流，培養愛鄉愛土情懷。
- 三、 指導單位：教育部體育署、各直轄市及縣(市)政府。
- 四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
- 五、 承辦單位：各直轄市(縣市)政府教育局(處)。
- 六、 協辦單位：各辦理學校。
- 七、 活動日期：106 年 6 月至 17 月。
- 八、 參加對象：全國國民小學高年級學生與家長。
- 九、 報名人數：每梯次 80 人(含學生及家長，額滿為止。)。
- 十、 活動地點：各縣市臨近適合路線或地點
- 十一、 活動內容：
 - (一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
 - (二) 實際騎乘 20 公里以內。
 - (三) 該路線人文自然鄉土解說。
- 十二、 報名方式：由各承辦單位擬定
- 十三、 注意事項：
 - (一) 請詳閱報名表內容說明。
 - (二) 活動請戴安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡及防曬用品。
 - (三) 全程參與活動之學生，由承辦單位核發參與證明。

(範例1)-106 年度臺南市親子假日體驗營實施計畫

範例僅供參考，內容可自行調整。

臺南市106年度自行車推廣活動 親子假日體驗營實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部體育署「106年度國民中小學自行車推廣活動實施計畫」。
- (二) 臺南市體育處106年5月18日南市體處動字第1060522258號。

二、目的：

- (一) 培養本市學生、民眾騎車樂趣與運動習慣，並促進家庭間親子交流。
- (二) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。
- (三) 以健康、安全騎乘及結合環境教育，指導學童遵守交通安全與正確騎乘與維護自行車之技能。
- (四) 透過本市自行車道、結合日新國小校本課程「鹽埕囡仔轉少年」的活動，騎自行車來一趟安平古蹟尋根之旅，經由導覽解說的方式，瞭解臺南安平的歷史人文脈絡。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、臺南市體育處
- (二) 承辦單位：臺南市南區日新國民小學
- (三) 協辦單位：臺南市政府警察局、臺南市政府文化局、臺南市安平區西門國小

四、參加對象：

臺南市國小高年級學生及其家長，名額100人(學生50人及其家長50人)，額滿為止。

五、活動相關內容：

- (一) 日期及時間：106年10月28日(六)，上午8時至下午16時。
- (二) 集合地點：臺南市南區日新國民小學(台南市南區金華路一段473號)。
- (三) 騎乘路線及距離：日新國小→金華路→三官路→健康路→光州路→億載金城(7K)→光州路→安億路→平豐路→安億橋→平生路→安北路→西門國小 (停車、午餐)(10K)→安平樹屋→安平古堡→西門國小(賦歸)→安北路→平生路→安億橋→平豐路→健康路→金華路→日新國小(20K)。
- (四) 課程內容：三場教育講座與三場騎乘課程，如附表一。

六、報名方式：

- (一) 報名資格：本市國小高年級學生務必由學生父母或已成年家屬壹名一同報名，否則不予錄取。活動當天，學生若沒有家長陪同，恕不得參與本活動。
- (二) 報名網站：請至日新國小網站<http://www.zhes.tn.edu.tw>網路報名，詳細填寫個人資料以便辦理保險，承辦單位依報名時間次序優先錄取。
- (三) 網路報名時間：自106年9月27日(星期三)上午08:20起至106年9月29日(星期五)中午12:00止，報名前請務必考量學生與家長體力能否負荷騎乘自行車20公里。
- (四) 錄取名單：於106年10月2日(星期一)中午12:00公布正取、備取名單於日新國小網站首頁<http://www.zhes.tn.edu.tw>，請自行參閱，不另行通知。
- (五) 報名聯絡人：日新國小黃國倫老師 06-2912931#521；李國生主任06-2912931#520

七、注意事項：

(一) 服裝及車輛：請自行準備自行車，或使用由承辦單位提供之自行車，請戴安全帽，穿著輕便服裝，攜帶健保卡(備用)、身分證(免費參觀古蹟)、水壺、手套、輕便雨衣及防曬等用品。

(二) 本活動免費參加，有供應午餐，往來日新國小的交通請自理。

八、經費：本活動經費由教育部體育署補助。

九、預期效益：

(一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。

(二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。

(三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力，並培養愛護歷史古蹟之態度。

十、獎勵：

(一) 全程參加活動者，頒發完騎證書。

(二) 承辦本活動之學校工作人員依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

十一、計畫核定：計畫函報臺南市體育處，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

附表一

臺南市106年國民小學自行車推廣活動親子假日體驗營活動課程表

時 間	課 程	內 容	備註
08：00-08：10	報到	臺南市日新國小(金華路一段473號)	
08：10-09：00	教育講座一： 自行車騎乘安全防範	1.始業式、人員分組與行程介紹 2.認識自行車騎乘安全、防範騎乘運動傷害	黃國倫 老師
09：00-09：10	熱身、取車	暖身操	
09：10-09：50	騎乘課程一： 日新國小→億載金城	騎自行車到「億載金城」	
09：50-10：40	休息	參觀「億載金城」古蹟	
10：40-11：00	騎乘課程二： 億載金城→西門國小	騎到「臺南市安平區西門實驗小學」 停車 (安平區安北路180號)	
11：00-12：00	教育講座二： 安平古蹟介紹	介紹「安平古蹟歷史淵源」	林宜樺 主任
12：00-13：20	午休、自由活動	午餐、自由步行參觀「安平樹屋、安平古堡、延平街」等古蹟	
13：30-14：30	騎乘課程三： 西門國小→日新國小	騎自行車回「日新國小」集合	
14：30-15：30	教育講座三： 自行車騎乘檢查維護	1.頒發完騎證書、填寫問卷 2.認識自行車基本構造檢查與維護	李國生 主任
15：30-16：00	結業式	收回問卷、意見交流、場地清潔、整理復原	

**臺南市 106 年度自行車推廣活動親子假日體驗營
經費支用明細表**

編號	項 目	單價	數量	單位	金額	說明
1	保險	7556	1	式	7556	
2	午餐便當	80	126	份	10080	
3	救護車租借	1500	1	式	1500	
4	救護員(EMT)	1000	2	人	2000	
5	醫療耗材	5000	1	式	5000	
6	活動宣傳品	2400	1	式	2400	宣導旗幟、海報、名牌等
7	自行車頭套	5384	1	包	5384	1 包 42 個
8	完騎證書	20	100	份	2000	彩色列印
9	茶水費	3780	1	式	3780	
10	自行車租賃	300	100	車	30000	
11	講師費	800	6	場	4800	3 場教育講座、3 場騎乘課程
12	印刷費	1500	1	式	1500	印製相關文件與成果報告書
13	汽油費	500	1	式	500	隨行車輛加油
14	礦泉水	100	10	箱	1000	
15	文具	2500	1	批	2500	
合 計					80000	

(範例 2)-103 年度臺中市親子假日體驗營實施計畫 範例僅供參考，內容可自行調整。

103年國民小學自行車推廣活動 「親子假日體驗營」活動實施計畫

一、依據：教育部體育署103年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。

二、目的：

(一) 藉由體驗活動培植學童具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。

(二) 以健康、正確、安全騎乘及節約能源、維護環保概念，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。

(三) 藉由體驗活動，培養學童享受騎車樂趣與運動習慣。

(四) 藉由親子陪伴、親子交流體驗活動，讓學童喜愛接觸大自然，進而紓解壓力，增進身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部體育署

(二) 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會、臺中市政府教育局

(三) 承辦單位：臺中市東勢區東勢國民小學

四、參加對象：臺中市國小中、高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

(一) 時間：103年10月4日(星期六)08：30~16：30。

(二) 地點：臺中市東勢區東勢國民小學集合、東豐綠色走廊自行車道。

(三) 人數：80人(含學生及家長，傳真報名04/25885225至額滿為止)。

六、活動課程：如附表1。

(一) 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二) 自行車騎乘-東勢國小-東勢客家文化園區-東豐鐵橋-土牛客家文物館-石岡旅客服務中心-回程東勢, 來回約20公里以內。

(三) 東勢地區人文自然鄉土-如課程表。

七、報名方式：

(一) 請填具報名表傳真至東勢國小 04-25885225，依傳真時間序錄取。

(二) 報名截止日：即日起至103年9月19日(五) 下午4時止，額滿立即截止。

八、經費：

- (一) 本經費由教育部全額補助。

九、預期效益：

- (一) 學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二) 學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源、環保概念。
- (三) 學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

- (一) 活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。
- (二) 國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

臺中市103年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

103 年 10 月 4 日（星期六）				
時 間	課 程 內 容	地 點	主持人/講師	備 註
08:30~09:00	報到.領取紀念品	東勢國小	東勢國小團隊	
09:00~10:00	正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明	二樓大辦公室	吳沂芝老師	外聘 另含助教一名
10:00~11:00	東豐綠廊解說導覽與生態觀察 戶外觀察體驗導覽 竹製昆蟲 DIY	二樓大辦公室	徐權童老師	外聘 另含助教一名
11:00~12:00	自行車環島準備與經驗分享	二樓大辦公室	吳沂芝老師	外聘 另含助教一名
12:00~13:00	午餐	東勢國小	東勢國小團隊	
13:00~14:00	參訪東勢客家園區~客家文化體驗	東勢客家園區	劉玉蕉老師	外聘 另含助教一名
14:00~14:30	分配自行車及行前注意事項說明	東豐綠廊-東勢客家文化園區	東勢國小團隊	
14:30~16:30	《東勢綠廊鄉土與生態導覽》 -東勢-石岡-東勢	東豐綠廊	東勢國小團隊 盧清泉主任	外聘 另含助教一名
16:30~	賦歸			