

彰化縣立大村國民中學 111 年單車暨體驗教育冬令營計畫

壹、依據：一、教育部國民及學前教育署補助實施戶外教學與海洋教育要點。
二、本校 110 年體育發展委員會會議通過。

貳、辦理單位：

主辦單位：彰化縣政府

承辦單位：彰化縣大村國民中學

協辦單位：正新橡膠股份有限公司、美利達工業股份有限公司、伊諾華國際股份有限公司

指導單位：彰化縣體育總會自由車委員會、社團法人臺灣!騎車教育協會

參、緣起與目標

一、緣起

臺灣素有自行車製造王國之稱，彰化縣亦屬製造重鎮之一，自行車相關產業如：美麗達、明係集團、建大輪胎、正新輪胎、華豐輪胎…等大廠皆設立在彰化縣大村鄉。大村國中在如此得天獨厚的環境中，非常適合發展自行車教育課程。彰化縣擁有八卦山登山自行車路網系統、田尾公路花園自行車路網系統、二水鄉觀光自行車路網系統、長青自行車道、東螺巡寶自行車道、洋子厝溪自行車道、高鐵綠園自行車廊道等，擁有豐富人文景觀。

希望透過社群運作，研發自行車結合部定課程，以學校周邊景點為主課程，由學校出發，從認識家鄉開始，循序漸進的認識彰化，加深對自己家鄉的認同感。

二、目標

自行車教育除協助學生認識單車的基本知識外，還必須熟悉單車的操控、道路安全的學習與騎車禮儀，以及了解自行車賽事。藉由此次課程鼓勵孩子走出戶外、遠離 3C 電玩的誘惑，養成運動習慣，更期望能啟發學生在自行車運動中的天分，成為培育國家選手的搖籃。

肆、實施日期與對象

日期：111年1月26日至111年1月28日(星期三、四、五)

對象：國小五、六年級

報名日期：111年1月12日至111年1月20日(星期四)

報名地點：大村國中體育組(大村鄉中山路2段240號)04-8521231-214

報名費用：300元(含保險、午餐、教材、專業教練、講師費、紀念品)

自備器材：腳踏自行車一輛

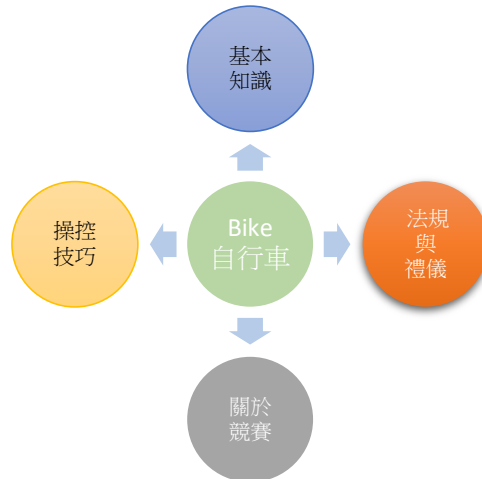
單車教育自主學習課程實施計畫~

一、單車教育自主學習課程之課程設計：

(一)課前討論：藉由問題引導方式，互動討論，導引進行流程如下：

1. 我知道自己住在哪個縣市區域嗎?
2. 與自己居住地相臨的縣市區域有哪些?
3. 如果要進行道路騎單車，需要準備什麼?要注意哪些安全事項?
4. 考量進行單車活動所需要準備事項和應注意的安全規則?

(二)課中學習：課程架構與內容如下



| 課程主題 | 課程內容 |
|-------|---|
| 基本知識 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 部位名稱 ◆ 基本保養與維修 (落鏈、破胎) |
| 操控技巧 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自我保護 ◆ 突發狀況應變 |
| 法規與禮儀 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 交通法規的遵守 ◆ 騎乘禮儀的學習 |
| 關於競賽 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 國內外賽事 ◆ 比賽規則 |

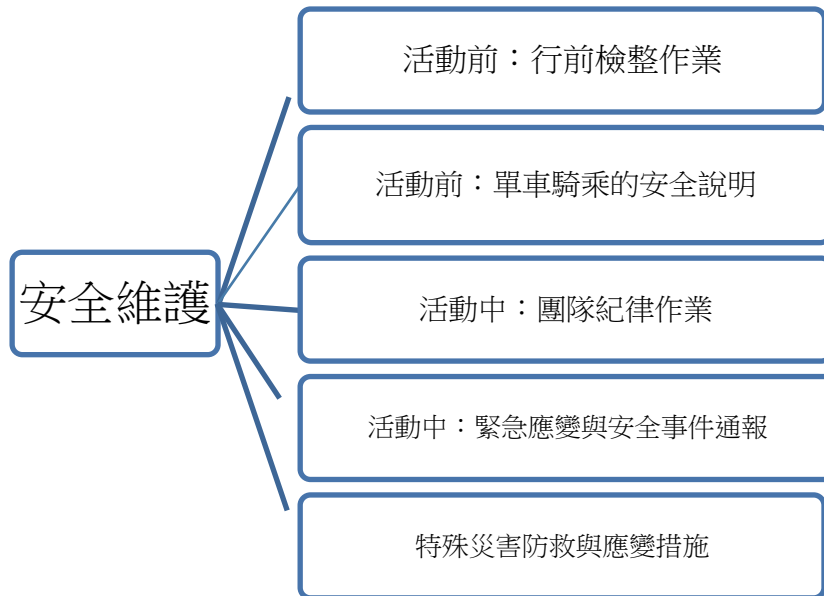
(三)課後反思：

依學生的學習過程及觀察角度，拍照記錄，蒐集、整理、製作成果並發表，並將此成果作為之後更深入學習時的比較。

二、教學評量方式：

- (一)活動中實施動態評量。
- (二)活動後進行檔案及紙筆評量。
- (三)課程回饋單調查與統計。
- (四)學習課程執行成效質與量分析。

伍、安全風險管理機制



一、活動前的風險評估和安全整備：行前檢整作業及單車騎乘安全說明

參與活動的師生都能了解最新氣象預報和場域安全狀況，以整備適合該活動的裝備；並應強調相關的單車活動安全規範，辨識交通號誌、了解交通法規, 行動時需配合團體前進的步調，以及發生緊急狀況時的應變方式，提醒學生以適當及正確騎乘行為來避免潛在的風險。

二、活動前進行自主體能訓練

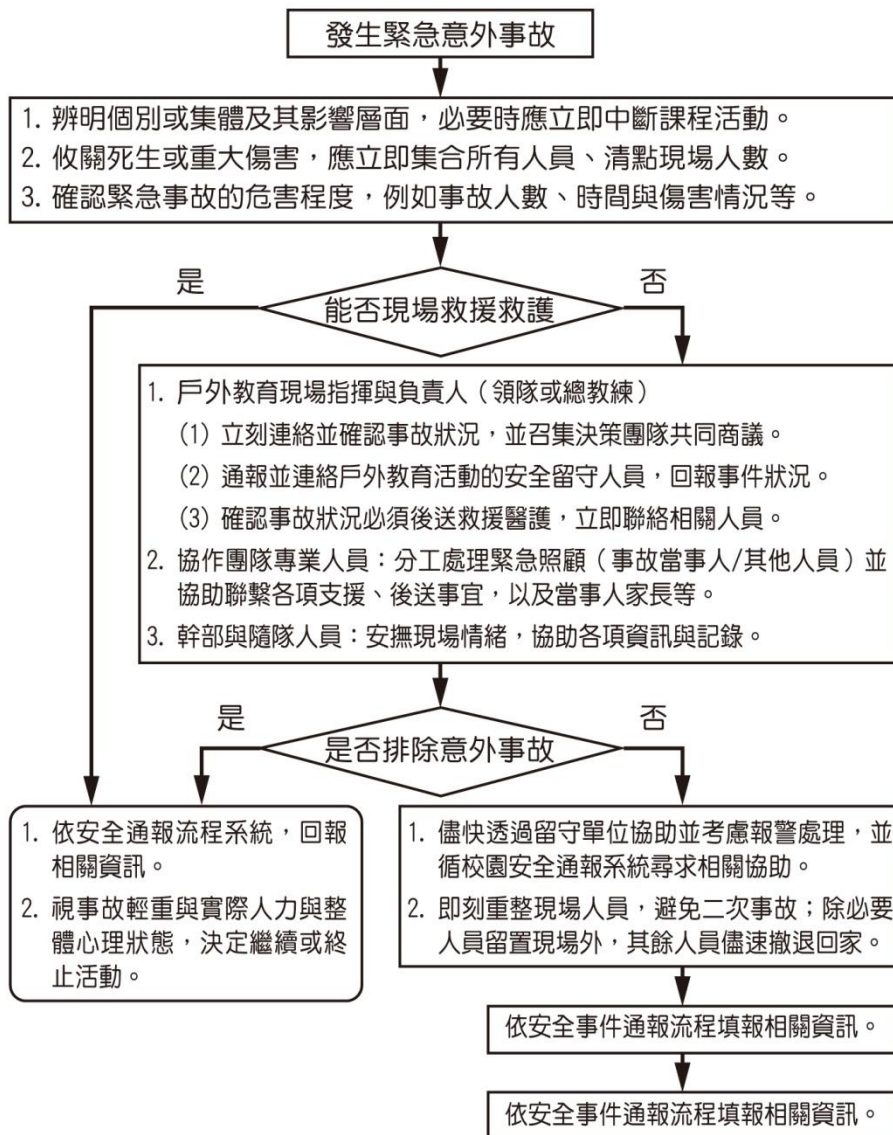
利用一些簡易的團體互動運動，例如：跳輪胎、空中猜拳、大象走路、蹲馬步運球、太空漫步...等，富有趣味的互動團體練習，讓活動不枯燥乏味。

三、活動進行中的風險預防和安全維護：團隊紀律作業

加強隊伍的紀律和隊伍管理，導向自主管理的共同學習，確保「每一位成員」都充分受到照顧，並學會自我保護與自我照顧以降低活動當下不必要的安全事故。

四、活動中的緊急應變與安全事件通報

當發生意外的安全事件時，立即啟動緊急應變機制，迅速辨明影響層面，中斷課程活動，集合所有人員，採取應為的緊急應變措施，並詳細記錄整個過程，以期在事後能以此案例探討作為未來防範的意外事故的借鏡，並有助於釐清相關責任，避免二度傷害。安全事故應變流程如下圖。



五、特殊災害防救與應變措施

若遇到颱風、豪雨（水災）、地震或疫情等可視為「天災」的緊急事故，立即終止活動，避免二次傷害，儘速循相關的安全防護與撤退方式，結束活動，平安回家。

陸、預期效益

- 一、透過學習場域延伸，發揮戶外體驗教育活動功能，增進學生運用家鄉資源之能力。
- 二、經由行程的安排，讓學生學習團體中溝通、協調與合作的能力。
- 三、藉由與實際的接觸，加強學生對身邊事物之觀察力，經濟活動與生活經驗。
- 四、透過體驗學習教育讓學生能體認相互支持的重要，培養思考改變意願增進應變能力、鼓勵正向冒險、定時反思內省、自主引導學習、平衡心理發展之素。

柒、上課程安排：

| 1/26(三) DAY1 | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 時間 | 課程名稱 | 課程內容 |
| 8:00~9:00 | 學員報到 | |
| 9:00~10:00 | 環境認識 | 破冰遊戲 |
| 10:00~11:00 | 安全防護 | 安全帽正確戴法、摔車應變及自我保護 |
| 11:00~12:00 | 認識單車及構造 | 正確騎乘姿勢 |
| 12:00~13:00 | 午餐及休息時間 | |
| 13:00~14:00 | 基礎技巧-1 | 直線平衡與穩定 |
| 14:00~15:00 | 基礎技巧-2 | 緊急煞車使用與應變 |
| 15:00~16:00 | 基礎技巧-3 | 路上障礙物閃避技巧 |
| 16:00~17:00 | 基礎技巧-4 | 配合地形的變速運用 |
| 17:00~ | 第一天課程結束 | |
| 1/27(四) DAY2 | | |
| 8:00~9:00 | 進階技巧-1 | 跨越障礙物 |
| 9:00~10:00 | 進階技巧-2 | 路面高低差應變 |
| 10:00~11:00 | 進階技巧-3 | 非平整路面的重心轉移 |
| 11:00~12:00 | 進階技巧-4 | 跟車技巧與煞車安全距離判斷 |
| 12:00~13:00 | 午餐與休息時間 | |
| 13:00~14:00 | 交通安全 | 交通規則與騎乘禮儀 |
| 14:00~15:00 | 賽事介紹 | 國內外賽事種類 |
| 15:00~16:00 | 選手之路 | 訓練的方式 |
| 16:00~17:00 | 影片欣賞 | 國內外各種賽事（職業、業餘） |
| 17:00~ | 第二天課程結束 | |
| 1/28(五) DAY3 | | |
| 8:00~9:00 | 外騎準備、注意事項 | |
| 9:00~10:00 | | |
| 10:00~11:00 | 道路騎乘 | 1.一般騎士的騎乘方式與禮儀 |
| 11:00~12:00 | | 2.選手的騎車方式與隊形 |
| 12:00~13:00 | 午餐與休息時間 | |
| 13:00~14:00 | | |
| 14:00~15:00 | 課程綜合挑戰賽 | 闖關挑戰 |
| 15:00~16:00 | | |
| 16:00~17:00 | 分享時間 | |
| 17:00 | 開心賦歸 | |

彰化縣立大村國民中學 111 年單車暨體驗教育冬令營計畫報名表

| | | | | | | |
|-------------|---|-----|---|--------|----|--|
| 編號 | (由主辦單位填寫) | | | (黏貼照片) | | |
| 姓名 | | 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | | | |
| 身分證字號 | | | | | | |
| 現在就讀學校及班級 | _____國小 _____年 _____班 | | 身高 | | | |
| 出生年月日 | 中華民國 | 年 | 月 | 日 | 體重 | |
| 住址 | | | | | | |
| 家長或監護人 | 姓名 | | | | | |
| | 聯絡電話 | 公： | | | | |
| | | 手機： | | | | |
| 自備腳踏車 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 學生簽名：_____ | | | 家長簽章：_____ | | | |
| (原子筆簽全名或蓋章) | | | (原子筆簽全名或蓋章) | | | |

彰化縣立大村國民中學 111 年單車暨體驗教育冬令營參加者切結書

本人 志願報名參加彰化縣立大村國民中學 111 年單車暨體驗教育冬令營，願與大會合作服從教練人員指揮，遵守大會相關規定，以避免發生危險，並保證身心健康無慮，若因個人身體等因素而發生任何意外，立切結書人願負全責，與大會無關。

※備註：檢活動切結說明

- 1、特殊病歷或需協助事項（如學員皮膚易過敏或有蠶豆症者，自備適合的防曬乳及防蚊用品，若無任何特殊疾病請填無」）。
- 2、該學員法定代理人保證身體健康狀況均正常，並無個人特殊體質特殊及心血管…等疾病，且經慎重考量後，自願參加單車冬令營，活動前已確實了解活動必須遵守、注意之各事項，參加活動期間，若因個人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑特立此書以茲證明。

※有其他上述未提及需要大會協助及注意事項參加運動的理由嗎？

是 否

理由：_____

參加者（原子筆簽名或蓋章）：_____

家屬（原子筆簽名或蓋章）：_____（家長或法定監護人）

中華民國 111 年 月 日