

南投縣中寮鄉中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

一、依據：

1. 財團法人台中縣林賴足女士教育基金會 110 年度「安全期行由校園行啟」方案。
2. 南投縣中寮鄉中寮國小 110 學年度破風少年少女實施計畫。(110 年 11 月更正版)

二、執行內容

執行日期	實際騎行里程	執行內容
9/24	-	老師帶兩名學生代表參加自行車相關研習課程。
10/07	-	自行車交通安全宣導
10/11	-	自行車交通安全宣導(號誌)
10/12	-	校內自行車考照-筆試
10/14	-	校內自行車考照-路考
11/13	約 10 公里	1. 保養維修教學。(包含行車須知、自行車構造解析、更換輪胎教學、騎行突發狀況處理。) 2. 中寮鄉繞行，讓學生了解車隊指揮方式。
11/20	約 27 公里	1. 中寮國小→中繼休息站一(139 縣路旁果園空地)→中繼休息站二(139 路邊空地)→集集火車站→永昌國小→特有生物研究保育中心→八張牛肉麵→大樟樹→集集綠色隧道→中繼休息站三→龍泉休閒公園→大石巷山路回程→中繼休息站四(愛鄉巷路旁香蕉園空地)→中寮國小

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動一名稱：安全過路口暨自行車安全教育研習



圖一



圖二



圖三



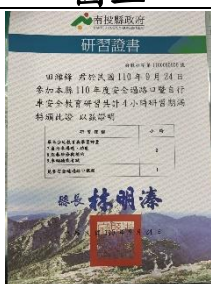
圖四



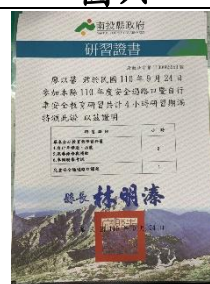
圖五



圖六



圖七



圖八

日期	110/09/24	地點	延和國中	騎行里程	-
----	-----------	----	------	------	---

說明：

由訓導組長帶領兩位學生前往延和國中參與安全過路口暨自行車安全教育研習，主要研習之內容為

1. 自行車構造理解與功能介紹
2. 保養維修與補胎
3. 車輛騎乘與考試

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動二名稱：自行車交通安全宣導



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六

日期	110/10/07	地點	中寮國小	騎行里程	-
----	-----------	----	------	------	---

宣導事項：

1. 播放自行車過路口安全宣導影片。
2. 使用實體自行車跟學生介紹。
3. 自行車的保養修繕介紹。
4. 雨天騎行應注意之事項。
5. 車體解構與功能簡介。
6. 自行車行駛之正確價值觀。
7. 自行車路權介紹。

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動三名稱：自行車交通安全宣導(用路安全)



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六

日期	110/10/11	地點	中寮國小	騎行里程	-
----	-----------	----	------	------	---

宣導事項：

1. 播放自行車過路口安全宣導影片。
2. 雨天騎行應注意之事項。
3. 自行車行駛之正確價值觀。
4. 自行車路權介紹。

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動四名稱：校內自行車考照-筆試



圖一



圖二



圖三



圖四

- 南苑國中及中心自行車考照筆試測驗卷
- 一、選擇題：(每題 2 分，共 50 分)
- () 1. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 2. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 3. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 4. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 5. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 6. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 7. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 8. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 9. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 10. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則

圖五

- 二、判斷題：(每題 2 分，共 50 分)
- () 1. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 2. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 3. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 4. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 5. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 6. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 7. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 8. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 9. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則
 - () 10. 下列何者不是交通安全常識？() 1. 遵守交通規則 () 2. 遵守交通規則 () 3. 遵守交通規則 () 4. 遵守交通規則

圖六

日期	110/10/12	地點	中寮國小	騎行里程	-
筆試項目： 1. 交通號誌理解。 2. 用路安全須知。 3. 交通安全常識。 4. 自行車機械常識。					

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動五名稱：校內自行車考照-路考



圖一



圖二



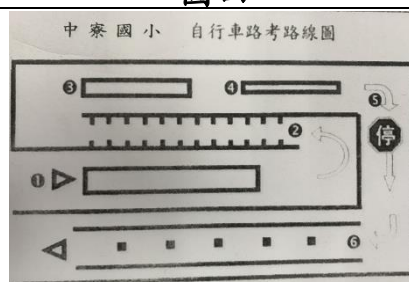
圖三



圖四



圖五



圖六

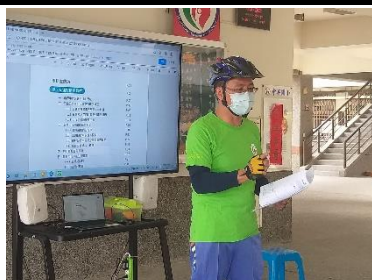
日期	110/10/14	地點	中寮國小	騎行里程	-
----	-----------	----	------	------	---

路考項目：

1. 直線 10 秒。
2. 狹道安全通過。
3. 窄板通過(30 公分)。
4. 窄板通過(20 公分)。
5. 路口慢看停。
6. 穿樁繞行。

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動六名稱：認識家鄉逆風少年啟動



圖一、教練在台上教學



圖二、教練指導學正確配戴安全帽



圖三、與學生解析自行車構造與功能



圖四、行前自行車檢查



圖五、出發！中寮鄉巡禮



圖六、行前合照



圖七、二次安全宣導



圖八、中寮鄉巡禮 1



圖九、中寮鄉巡禮 2



圖十、中寮鄉巡禮 3

日期	110/11/13	地點	中寮鄉	騎行里程	10 公里
----	-----------	----	-----	------	-------

中寮國小 110 學年度破風少年少女實施成果

活動七名稱：自行車破風少年少女之旅



圖一、集集一日遊出發！



圖二、途經 139 縣道



圖三、休息一下再出發！



圖四、努力征服爬坡！



圖五、抵達集集火車站



圖六、永昌國小校門口合照



圖七、抵達特有生物研究保育中心



圖八、認識特有植物



圖九、特有生物研究保育中心



圖十、抵達用餐地點



圖十一、開心的午餐



圖十二、繼續努力爬坡！



圖十三、抵達集集大樟樹補充體力



圖十四、集集大樟樹



圖十五、集集鎮綠色隧道 1



圖十六、集集鎮綠色隧道 2



圖十七、集集鎮綠色隧道 3



圖十八、集集鎮隘寮龍泉休閒公園



圖十九、愛鄉巷挑戰坡 1



圖二十、愛鄉巷挑戰坡 2

日期	110/11/20	地點	中寮國小-集集鎮	騎行里程	27 公里
----	-----------	----	----------	------	-------

四、 展望未來：

1. 執行成效：

本次行程設計係由教練與老師事先採點，並評估學生體能負荷進行規劃。從開學之初，就不斷的給予學生交通安全相關的知識補充與加強，並給予校內自行車考照，通過的學生方能參與本次出行。

確認有意願參與活動的學生之後，11月13日先給予學生加強自行車的基本觀念(機械構造、維修保養、安全用路等)，讓學生學會給自己的自行車健康檢查，下午時由校長及教練與團隊帶領，先認識學生最熟悉的環境，了解自己居住長大的地方，透過輕鬆的方式增進學生的體能。

11月20日出行當天，再次進行安全宣導後出發，教練採用多點休息的策略，避免學生體力透支。除了沿途美麗的風景外，也參訪了許多地點，如：明新書院、永昌國小、集集火車站、集集老街巡禮、集集隘寮隧道、龍泉休閒公園以及路過兵工廠，還有帶學生參觀了集集特有生物研究保育中心，了解特有的植物，增廣見聞；下午時因氣候炎熱，前往集集大樟樹休憩，補充體力。最後的重頭戲是回程的愛鄉巷，其中有許多陡坡，需要很強的耐力才能完成，最終，每一位參與的學生都成功的完成了本次挑戰，這份精神值得我們嘉許！

2. 改進：

本次行程設計上，所有學生都能夠完成，唯一美中不足之處，就是在最後的路段有學生不小心跌倒，所幸準備充分，有帶醫療包，能夠在戶外進行包紮處理。在活動後，相關人員討論時決定，以後類似活動，如果行車路段不方便行駛(如坡度太大、路面破損等)，將不列入行程線路！

3. 展望未來：

首先，非常感謝「財團法人台中縣林賴足女士教育基金會」能贊助本校推動自行車相關活動，讓學生在假日時可以走出戶外，欣賞美麗的風光，另一方面，因為這次的活動，也促進了學生、家長和老師三方的認識與了解，增進學生與家長的互動；增進學生與老師的理解；增進家長與老師的信任，可謂是共贏共好的活動。

因此，希望爾後學校能持續性的推動類似的活動，讓學生們假日可以走出戶外，家長與老師們也可以持續陪伴孩子，培養正面的陽光的休閒娛樂活動，相信透過走出戶外，一定可以學到許多課本沒有的知識。另外，也希望可以逐漸組成本校的自行車隊，讓更多的孩子共同參與。

最後，希望本校能與林賴足女士教育基金會長期合作，一起推動國小學童騎自行車的運動，由本校豎立標竿，讓更多的孩子有機會參與類似的活動，再結合環境、親子等議題，多元化發展自行車運動。

綜上所述，再次感謝「財團法人台中縣林賴足女士教育基金會」的贊助，讓學生、家長和老師，一起體驗了一次不一樣的假日生活。