

南投縣中寮鄉中寮國小 110 年度自行車破風少年少女實施計畫

壹、依據：

一、財團法人台中縣林賴足女士教育基金會 110 年度「安全騎行由校園行啟」方案

貳、目標：

1. 讓中寮國小學生了解自己生活周遭的土地，透過雙腳踩踏自行車，用雙眼觀看美麗的景色，讓身體騎乘的汗水滴落在成長的土地，與土地產生生命的連結。
2. 挑戰自己的體能，利用每次的騎行練習不斷延長騎行自行車之距離，讓學生體會自身的能力是能藉由不斷的挑戰突破才能被發掘出來，並同時強健體魄。
3. 自行車為學生之重要交通工具，利用此活動之自行車維修保養課程，使學生在面對外出時自行車的突發狀況，也能有機會依靠自身的技能修復自行車，同時推廣自行車活動，發展學生興趣。
4. 藉由此活動，使學童多增加戶外活動選項，減少假日在家上網時間。

參、實施對象：四到六年級學生

肆、實施期間：110 年 11 月至 110 年 12 月。

伍、辦理方式：

請專業人員宣導相關知識(保養維修教學)，並帶領學生騎行，另考量安全，學校有派老師與請助教協同。

陸、實施地點：中寮鄉。

柒、活動內容：

A. 腳踏車募集

腳踏車募集經費來源：

1、本校家長會

★本校學生多數擁有自己腳踏車，若尚有腳踏車需求，則以租借為主。

B. 保養維修教學

聘請專業人員入校進行教學，教學內容包括：

- 1、騎乘自行車須注意事項。
- 2、自行車基本構造。
- 3、腳踏車內、外胎置換。
- 4、騎行突發狀況處理。

C. 騎行考照

由本校訓導組進行學生自行車考照事宜，考照內容：

- 1、交通安全號誌與常識。
- 2、自行車路考。

D. 騎行設計

活動共 2 週，設計內容：

1、騎行設計內容：

日期	里程	內容
11/13	約 10Km	1. 交通安全宣導。 2. 自行車基礎知識宣導。 3. 自行車維護檢查。 4. 自行車騎行考照。 5. 中寮國小→中寮國中及社區。
11/20	約 20Km	中寮國小→集集火車站

E. 騎行保險

已洽保險業務，學生保險每次騎行估 15 元，同行教師與協同人員每次隨行估 35 元，估算金額如捌、經費概算所示。

F. 家長同意書

家長同意書如後方附件一所示。

捌、經費概算

項目	單位	單價	數量	合計	說明
外聘講師鐘點費	小時	1000	3	3000	聘請專業人士
維修耗材	式	1500	3	4500	輪胎內、外胎、踏板及坐墊等備料
膳雜費	人	100	20*2週	4000	兩次活動日之補給品(計算方式：每餐估100，學生10位，教師2位，教練1位，協同助教7位，共20位，共計2餐)
保險(學生)	人	15	10*2週	300	學生行前練習及成果發表當天保險
保險(協同人員)	人	35	10*2週	700	教師行前練習及成果發表當天保險
助教	人	500	7	3500	假日協助教學、補給車、前導車人員
雜支	式	4000	1	4000	獎勵措施與成果發表費用
共計新台幣20000元整(新台幣貳萬元整)					

◎本表項目可勻支

玖、預期效益：

一、配合校內各類學習活動，活化教學內涵，創造學校特色。

二、透過平日的練習，挑戰學生堅持耐勞的心性；騎行至家鄉四周環境，加深認識腳下所踩的土地，並對於本地文化更有認同感。

拾、成效評估：完成每次騎行行程，提高學生體能表現，並養成戶外活動之興趣，提供學生藝術表演的舞台。

拾壹、本計畫經校務會議通過，校長核准後實施，修正時亦同。

承辦：

教師兼
訓導組長 顧浩瀚

主任：

教師兼
教務組長 呂欣蓉

校長：

中寮國小
校長 邱麗芬

家長同意書

立同意書人： 出生 年 月 日

為未成年人： 出生 年 月 日

之法定代理人，確定其子女身體健康並同意其參加『南投縣中寮鄉中寮國小 110 年度自行車破風少年少女』之自行車活動，並已詳閱活動計畫，願遵守學校之規定。

特立此書為憑

此致 南投縣中寮鄉中寮國民小學

立同意書人(家長/監護人)： (簽章)

連絡電話：

中 華 民 國 110 年 月 日