

臺北市萬華區雙園國民小學

108 年度親子假日騎乘自行車活動體驗營實施計畫

- 一、依據：108 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生具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
 - (二) 以正確安全騎乘及節能減碳環保概念推廣自行車運動。
 - (三) 藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
 - (四) 藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。
- 三、指導單位：教育部體育署、臺北市政府教育局
- 四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
- 五、承辦單位：臺北市萬華區雙園國民小學
- 六、參加對象：嫻熟騎乘自行車的臺北市二年級以上國小學生與家長，本次騎乘距離約 15 公里(含回程共 30 公里)，報名前務請先評估自身的體能狀況。
- 七、報名方式：9 月 16 日 (一) 公告簡章於學校網頁，9 月 18 日 (三) 09:00 開始至雙園國小校網最新消息，線上填寫 Google 表單報名，不接受紙本報名，依報名順序錄取 170 人 (含家長)，額滿為止，未滿二年級小朋友請勿報名。錄取名單於 9 月 23 日 (一) 17:00 公告於雙園國小校網首頁。
- 八、辦理日期：108 年 10 月 19(星期六)上午 9 時至下午 13 時 30 分
- 九、集合地點：臺北市青年公園花鐘前
- 十、行車路線：青年公園花鐘前(起點)→馬場町公園→華中河濱公園→光復橋→雙和河濱公園→華江雁鴨自然公園→龍山河濱公園→大稻埕碼頭→淡水河橋→洲美橋腳踏車引道→洲美橋→河雙 21 河濱公園→關渡宮→關渡棧橋碼頭(終點)
- 十一、參加人員：預計 170 人(報名額滿為止)。
- 十二、活動內容：
 - (一)09:00~09:20 集合報到

(二)09:20~09:30 騎乘路線及安全注意事項說明

(三)09:30~12:00 自行車騎乘過關挑戰約 15 公里

-正確騎乘、運動傷害防護說明、自行車自我安全檢查

-淡水河橋下、河雙 21 河濱公園休息站

(四)12:00~13:30 -午餐時間、解散賦歸

十三、 注意事項：

(一) 請自備腳踏車(變速及無輔助輪為佳)，攜帶安全帽手套風雨衣，著輕便運動服裝及運動鞋，並攜帶健保卡。

(二)報名參加之學生務必要有父母或成年家屬親友至少乙名陪同參加，方得錄取。

(三)全程完成騎乘挑戰及闖關活動者，由大會頒發完成紀念品及餐盒一份。

(四)若活動當日天候不佳，則於活動當日早上 7:00 公告是否正常進行，或改期舉行。

十四、 獎勵：辦本研習會有關工作人員依本市教育人員獎勵實施要點之規定獎勵。

十五、 若有疑問，請洽雙園國小學務處體育組伍老師，02-2306-1893#165。

十六、 本計畫經陳核可後實施，修正時亦同。