**106年度北昌國民小學自行車推廣活動-親子假日體驗營計畫**

1. 依 據：

(一) 中華民國高級中等學校體育總會106年5月16日106高體(四)字第1060201483號函。

(二) 中華民國106年5月31日府教體字第1060091406號函。

1. 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。

1. 指導單位：教育部體育署，花蓮縣政府。
2. 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
3. 承辦單位：花蓮縣政府教育處。
4. 協辦單位：花蓮縣北昌國小。
5. 活動日期：106年10月21日(六)。
6. 參加對象：北昌國民小學之中、高年級學生與家長。每位報名學生需有至少

一名家長陪同參與本項親子活動。

1. 報名人數：本梯次60人(含學生及家長，額滿為止)。
2. 活動地點與路線：北昌國小、河堤親水車道。
3. 活動內容：
4. 正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。
5. 實際騎乘10公里以內。
6. 該路線人文自然鄉土解說。
7. 報名方式：請至北昌國小校網下載報名表，填妥後送至學務處，額滿為止。
8. 注意事項：
9. 請詳閱報名表內容說明。
10. 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，無自行車者可向本校申請免費借用車輛與安全帽。
11. 全程參與活動之學員，由本校核發參與證書與紀念獎牌。

十四、本計畫函報花蓮縣教育處，並轉體育署核備後實施，修正時亦同。

**北昌國小自行車親子體驗活動課程表**

**106年10月21日(六) 北昌國小**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 課程 | 教學重點 | 講師 | 備註 |
| 10  月  21  日  星  期  六 | 8:10-8:30 | 報到、領取紀念品 | | | |
| 8:30-8:50 | 開幕致詞 | 教育處長官 | | |
| 9:00-10:30 | 單車騎乘與  維護技能教育暨  暖身運動與傷害防護 | 1.單車的基本分類與選擇  2.安全騎乘注意事項  3.自行車安全檢查與維護  4.騎乘暖身運動與傷害防護 | 花蓮縣鐵人三項協會  羅明材教練 |  |
| 10:40-12:10 | 騎乘技能  教育與實習 | 1.正確騎乘姿勢與操作實習  2.穩定騎乘與安全教育實習  3.騎乘技能檢定方法與實習 |  |
| 12:10-13:00 | 午 餐 | | | |
| 13:00-15:30 | 實際騎乘  體驗活動 | 河堤親水單車道體驗:  1.騎乘姿勢  2.變速及操作  3.路況應變  4.人文自然鄉土解說 | 花蓮縣鐵人三項協會  羅明材教練 |  |
| 15:30-16:00 | 迎向終點站  頒獎時間 | 領取活動參與證書與紀念獎牌。 | 工作人員 |  |
| 17:00 | 快樂賦歸 | | | |

**北昌國小自行車親子體驗活動報名表**

活動日期：106年10月21日(六)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學生  姓名 | \_\_\_\_年\_\_\_\_班 | 家長  姓名 |  |
| 出生年月日 | 民國 年 月 日 | 出生年月日 | 民國 年 月 日 |
| 身分證號 |  | 身分證號 |  |
| 自行車使用 | □使用自己車輛  □使用活動單位車輛  使用者身高:\_\_\_\_\_\_\_cm | 自行車使用 | □使用自己車輛  □使用活動單位車輛  使用者身高:\_\_\_\_\_\_\_cm |
| 聯絡地址 |  | | |
| 連絡電話 | 電話: 手機: | | |

(以上資料為親子活動保險專用)

注意事項:

* 1. 每位報名學生需有至少一名家長陪同參與本項親子活動。
  2. 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。
  3. 有自行車者可註記使用自己的車輛。若需借用車輛者，請填入個人身高，方便提供適用的自行車與安全帽。
  4. 騎乘路線由北昌國小出發，行經國福社區河堤，路線全長約10公里，請家長考量孩子體能狀況報名，共同享受本項親子活動。