

## 附件 1

### 國立臺南護專 115 年單車走讀品格教育—山海縱橫 花東騎跡活動計畫

#### 壹、依據：

教育部補助大專校院精進校務經營計畫作業要點暨延續本校品格教育—三友（友理、友愛、友善）運動計畫辦理。

#### 貳、目的：

延續多元學習養成的價值並達到自我實踐的人生目標。

- 一、透過走讀課程讓學生認識自我特質和潛能，由「做中學」啟發生命潛能、陶冶生活知能，並培養學生學科能力以外多元戶外課程興趣。
- 二、藉由單車走讀教育延伸至環境(生態)教育、交通安全教育、深度文化探索及單車運動科學等領域，建立學生從見習中學習活動路線規劃概念，磨練單車走讀教育專項基本知識、技能及態度。
- 三、認識多元文化、族群、生態基礎知識。練習團隊組織、指揮表達能力，學習專項專業知識，培養專業素養及建立自我價值觀。

#### 參、主辦單位：

國立臺南護專學生事務處—生活輔導組(校安中心)

#### 肆、參加對象及名額：

- 一、學生：本校五專 114 學年 3 年級學生 15 名。護理、妝品、老服科每班 2 名、原民班每班 1 名(性別不拘)。人選經導師推薦後不足額，可由承辦單位遴選同年級或跨年級學生遞補(性別不拘)。
- 二、本校教職員工除承辦單位總領隊、領騎編組人員外，依車隊任務編組表編成安全組，適時協助車隊騎行安全任務事宜。(編組表如附表 1)。

#### 伍、單車走讀課程設計與教育意涵。相關教育領域課程教育意涵說明如次：

- 一、「走讀環境教育」—略(納入活動手冊)
- 二、「交通安全教育(含單車安全與風險控管)」—略(納入活動手冊)
- 三、「走讀文化探索」—略(納入活動手冊)
- 四、「走讀成年禮讚(品格培力)」—略(活動手冊)
- 五、「運動科學教育(騎乘技巧訓練、指揮手勢、身體防護、補給評估)」—略(納入活動手冊)

#### 陸、活動規劃(行程路線表如附表 2)

## 一、執行時間：

115 年 7 月 13 日(星期一)至 7 月 20 日(星期一)計 8 天 7 夜。

## 二、活動地點(路線)：

- (一)去程：台南→台東(台南搭車→前往台東)
- (二)返程：台東→花蓮→台東→台南(台東單車→花蓮→台東→搭車台南)
- (三)台東縣：台 9 線、台 11 線、台 11 乙、197 公路、東 45 縣道、東 46 縣道、山海鐵馬道、關山月眉單車道、武陵綠色隧道。
- (四)花蓮縣：台 9 線、台 11 線、貓公溪單車道、豐濱自行車道、濱海線自行車道、七星潭單車道、初英單車道、干城單車道、兩潭公路、白鮑溪單車道、富源舊鐵道、春日綠色隧道、玉富自行車道、安通鐵馬道。

## 三、騎乘天數及總公里數：計 8 天 7 夜、計 500 公里

- (一)第 1 天：42 公里、騎乘 2 時 50 分、住宿—台東市
- (二)第 2 天：72 公里、騎乘 4 時 20 分、住宿—台東縣成功鎮
- (三)第 3 天：115 公里、騎乘 6 時 20 分、住宿—花蓮市
- (四)第 4 天：54 公里、騎乘 3 時 10 分、住宿—花蓮縣壽豐鄉
- (五)第 5 天：86 公里、騎乘 5 時 10 分、住宿—花蓮縣瑞穗鄉
- (六)第 6 天：6 公里、騎乘 30 分、泛舟活動、住宿—花蓮縣瑞穗鄉
- (七)第 7 天：101 公里、騎乘 6 時 40 分、住宿—台東縣鹿野鄉
- (八)第 8 天：58 公里、騎乘 3 時 20 分

## 四、路線探勘：

活動前一個月內，請得標廠商偕同本校依規畫路線辦理路線安全、住宿安排、膳食配置等實地探勘，確保路線安全及住宿品質。

## 五、騎乘人員遴選(公告)及騎乘訓練

### (一)推薦時間

推薦時間自 115 年 1 月 5 日至 115 年 2 月 23 日止，採公告方式辦理。

115 年 2 月 28 日前名單確認後成立 115 年單車走讀群組。

### (二)參加對象

以本校五專 3 年級為主，護理科每班 2 人、妝品科 1 班 2 名、老服科 1 班 2 名、原民班 1 班 1 名，總計 15 人。

### (三)遴選方式

採導師推薦方式(推薦表如附表 3)，未滿 18 歲性別不拘，須簽署家長同意(通知)書(如附表 4)。

(四)推薦條件：可複選、含必要條件至少達 3 項(含)，序號不代表優序

#### ※必要條件

1. 114 學年第 1 學期操行成績須達 80 分(含)以上(請附證明)。

2. 114 學年第 1 學期無記小過以上懲處紀錄者(請附證明)。

#### ※一般條件

1. 具經濟、文化不利學生者(請附證明)。

2. 114 學年第 1 學期體育成績平均 80 分以上(請附證明)。

3. 體適能成績達運動部公告 男 18 歲 1600m 跑走成績 589 秒(請附證明)。

4. 體適能成績達運動部公告 女 18 歲 800m 跑走成績 317 秒(請附證明)。

5. 以單車為通勤方式到校者，有騎乘單車經驗者(請附車證)。

6. 近 3 年內有參加校外車隊社團訓練(請附證明)。

7. 近 3 年有公私立機關、團體辦理單車競賽活動者(請附證明)

### 六、騎乘裝備：(裝備檢查表如附表 5)

#### (一)單車裝備：(含單車、安全帽、車燈、行車電子錶)

租用平把、變速(24 速)公路車(捷安特或他牌)為佳，行前實施車輛安全檢視及調整，並確保騎乘中途車輛故障或爆胎時，備用車輛或更換備品可及時支援調整騎用。

#### (二)個人裝備：

請廠商提供騎乘師生單車專用服裝組(短袖、短褲)1 套，以利騎乘安全識別與整體性。

### 七、騎乘訓練(訓練成績紀錄表附件 6)

騎乘訓練以熟悉長途騎行肌肉耐受力、適應長時間騎姿訓練

1. 自 115 年 2 月 23 日開學後(第 1 週)起至 115 年 6 月 26 日學期結束止，請自行至文心樓 5 樓實施單車踩踏自主訓練至少 8 次以上，以長距離、無阻力騎乘至少 25 公里/每 1 小時內達標，訓練結果上傳至群組。

2. 承辦單位學期內規劃辦理 2 次騎行測驗，成績以無阻力、長距離騎乘至少 30 公里/每 1 小時內為達標。

3. 騎行訓練由學生編成訓練小組，遴選小組長擔任自主訓練督導任務，騎行測驗由承辦單位實施。
4. 參與前述訓練活動次數未達 1/4、未提供騎行成績、測驗成績未達標者，得由承辦單位自行調整候補人選。

#### 八、騎乘活動行程管制

項次	時間	行程項目
一	115 年 1 月 16 日	計畫陳核、經費來源評估確認
二	115 年 2 月 1 日至 115 年 2 月 28 日	招標案陳核及公告作業
三	115 年 1 月 16 日至 115 年 2 月 23 日	計畫公告及人員遴選
四	115 年 3 月 2 日至 115 年 3 月 6 日	建立活動群組
五	115 年 3 月 2 日至 115 年 3 月 6 日	辦理活動協調會 1 次
六	115 年 3 月 1 日至 115 年 6 月 26 日	實施騎乘訓練(含講座 1-2 節)
七	115 年 6 月 12 日	8 次自主訓練、2 次測驗成績公告及遞補人選
八	115 年 6 月 15 日至 115 年 6 月 17 日	騎乘路線會勘
九	115 年 6 月 18 日	行前安全說明
十	115 年 7 月 12 日	進駐準備日期
十一	115 年 7 月 13 日至 115 年 7 月 20 日	活動起訖日期
十二	115 年 7 月 20 日	頒發完騎證明(格式另訂)
十三	115 年 7 月 13 日至 115 年 7 月 20 日	活動問卷回饋(表單連結另訂)
十四	115 年 7 月 22 日至 115 年 7 月 31 日	活動經費核銷

#### 柒、成果回饋

- 一、完騎 510 K 後由主辦單位頒發完騎證書(格式另訂)，建立榮譽與儀式感，記錄個人珍貴成長足跡與青春回憶。
- 二、活動結束後，請廠商依契約提供活動照片(雲端)1 個月、光碟及問卷回饋(另訂)。新聞稿預擬提供秘書室發佈新聞，本校網頁同步更新宣傳。

#### 捌、經費運用

本計畫由教育部補助大專校院精進校務經營計畫作業要點經費支應，並依規範辦理公開招標及經費核銷事宜。

玖、其他

- 一、本活動如因天然災害因素無法成行，依招標契約得擇期延後辦理。
- 二、因故中途退出者，由承辦單位自行遴選或導師推薦辦理。