

## 臺中市113年國民小學自行車推廣活動「親子假日體驗營」活動實施計畫

一、依據：臺中市政府教育局113.08.07中市教體字第1130067586號函辦理。

二、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。

三、辦理單位：

(一)主辦單位：臺中市政府教育局體育保健科

(二)承辦單位：臺中市東勢區東勢國民小學

四、參加對象：臺中市國小中、高年級學生及家長

五、活動相關內容如下：

(一)時間：113年11月30日(星期六)08：30~16：30。

(二)地點：臺中市東勢區東勢國民小學集合、東豐綠色走廊自行車道。

(三)人數：70人(寄mail至[rundimes@tses.tc.edu.tw](mailto:rundimes@tses.tc.edu.tw)額滿為止)。

六、活動課程：如附表1。

(一)正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明。

(二)自行車騎乘-東勢國小-東勢客家文化園區-東豐鐵橋--石岡旅客服務中心-回程東勢,來回約20公里以內。

(三)藝術教學與彩色麻布袋DIY製作。

七、報名方式：

(一)請填具報名表(如附表2)寄mail至[rundimes@tses.tc.edu.tw](mailto:rundimes@tses.tc.edu.tw)依 mail收件序錄取。

(二)報名截止日:即日起至113年11月7日(四)下午4時止,額滿立即截止。

(三)錄取公告:113年11月8日(五)中午12時前公告於臺中市教育局及本校網頁公布欄。

八、經費：本經費由教育局全額補助。

九、預期效益：

- (一)學童能具備正確之健康與體育之素養及態度，並能鍛鍊健康體魄。
- (二)學童能具備正確安全騎乘及維護自行車之技能，落實節約能源減碳、環保概念。
- (三)學童能具備親子溝通、交流之表達能力並喜愛大自然。

十、注意事項：

- (一)活動請自備安全帽並著自行車服裝或輕便休閒服裝及球鞋和野餐墊，並攜帶健保卡、手套、風雨衣及防曬用品，自行車由主辦單位提供。
- (二)國小以下學童，請由父母或親友陪同參加。

十一、本計畫函報教育局核備後實施，修正時亦同。

【附表1】

臺中市113年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動課程表

113年11月30日(星期六)				
時間	課程內容	地點	主持人/講師	備註
08:30~09:00	報到	東勢國小	東勢國小團隊	
09:00~9:50	正確騎乘及運動傷害防護、安全注意事項說明	C棟二樓大辦公室	黃永鉅老師	內聘 另含助教一名
09:50~10:10	分配自行車及行前注意事項說明	東豐綠廊-東勢客家文化園區	教育局及東勢國小團隊	
10:10~12:30	《東勢綠廊鄉土與生態導覽》-東勢-石岡-東勢	東豐綠廊	東勢國小團隊 黃永鉅老師	內聘 另含助教一名
12:30~13:30	午餐	C棟二樓大辦公室	東勢國小團隊	
13:30~14:20	客家風藝術教學	C棟二樓大辦公室	客家風藝術家 顏秀娟	外聘 另含助教一名
14:30~16:00	客家風彩色麻布袋DIY	C棟二樓大辦公室	客家風藝術家 顏秀娟	外聘 另含助教一名
16:00~16:30	作品分享與教育局親子有獎徵答活動~賦歸		東勢國小團隊	

【附表2】

臺中市113年國民小學「自行車推廣活動-親子假日體驗營」活動報名表

姓 名	出生年月日	就讀學校 (成人免填)	身分證字號	連絡手機 (學生則填寫 陪同成人手機)	葷 食	素 食

備註：

- 參加對象：臺中市國小中、高年級學生及家長，國小以下學童須有成人(18歲以上)陪同才可報名參加。名額有限，每戶限報4人。
- 午餐葷或素食請務必勾選，每戶請自備合適大小的**野餐墊**。
- 報名請mail至[rundimes@tses.tc.edu.tw](mailto:rundimes@tses.tc.edu.tw)  
報名後24小時，若沒收到回覆信件，請上班時間聯繫04-25873442-113廖老師
- 以mail報名時間序錄取，正取70名、備取10名，錄取名單11/8(五)12:00前公告於網站公布欄：  
<http://www.tc.edu.tw>  
<http://tses.tc.edu.tw>
- 可租用自行車種類及適用身高(供參考)如下：  
20吋：110公分~135公分，單人使用。  
24吋：130公分~155公分，單人使用。  
26吋：150公分以上，單人使用。  
靠背不同步協力車：1名成人攜帶1名學生。
- 現場依個別需求向店家選擇租用(費用由主辦單位支付)。