

2023 參與式環島~

臺北市中正區三校聯合單車環島首發~

弘道、中正、南門國民中學單車遊



壹、前言

2023 年讓我們跨上了單車，陪伴著自己的除了不停踩踏的雙腳及決不放棄的意志力之外，還有同伴們相互打氣、不離不棄的團隊精神。從喧嚷的臺北市區一路向南，享受著逆風上坡、無情雷雨給的挑戰；穿過台灣最南端，翻山越嶺到了台灣東半部，縱橫山海之間，體會不一樣的脈動，開拓新的眼界，享受每一段不同感受的旅程。

有人說台灣最美的不只是風景，還有更美的是人。讓我們在這趟行程中，用我們的雙腳，踩踏出屬於我們的國中記憶，體驗路上的人、事、物，還有讓路人不吝豎起大拇指大聲喊著加油。每一個片段都是成長的印記，每一段過程都是刻骨銘心。

如果你願意，請跳脫沉重的課業壓力、拋開一切惱人的包袱，邁出舒適的生活圈，帶著一顆純淨的心，徹底融入台灣這片淨土。追求自我挑戰，沒有極限！

貳、活動內容：「參與式」環島~教育目標

四大「參與」主題：「參與」規劃、「參與」訓練、「參與」騎行、「參與」紀錄

五大「學習」：「學習」認識台灣、「學習」規劃路線、「學習」自我挑戰、「學習」騎行能力、「學習」團隊生活

一、主辦單位：臺北市立弘道、中正、南門國民中學與 VOLANDO 碳纖維自行車(大田精密工業股份有限公司)

二、協辦單位：臺灣省城隍廟

三、詳細內容:

(一)參加人數：36 人(最低人數，最高到 45 人)

(二)單車騎行活動里程：1100-1200KM

(三)活動配備：變速單車(VOLANDO 碳纖維自行車協助提供)、車衣、車褲、袖套、頭套。

四、活動規劃：

(一)騎行環島：活動騎行:2023 年 7 月 1 日-7 月 11 日止。共 11 天。(包含練習總共需要 17 天)

分成兩階段：

第一階段(6 天)：

1.學習參與團體計畫與學習。

2.3 次單車練習騎行，短程練習、中程練習、登山練習。

第二階段(11 天)：

1.活動環島計畫，共 11 天，下列環島計畫為概略的規劃，實際上的環島計畫為參與討論後，規劃出環島計畫內容。

2.環島配備：

(1)變速單車，全套單車車衣褲(帽子、袖套、頭套、手套)。

(2)全程住宿規劃：以三星飯店或者民宿為主，住宿會以學生規畫路線來決定。

(3)餐宿：以便當、合菜或者當地特色餐廳為安排，會受騎乘路線與當日騎乘情形做決定。

3.費用：裝備、訓練及環島 11 天，預估 36,000 元整(屆時會依照教育部體育署補助經費來增減。)

五、此行程為參考路線，實際路線會由參與學生決定為主。

(一)訓練課程表：參與式環島室內課程與訓練課程

日期	課程	課程內容	時間與里程數	備註
4/28(五)	室內課程	1.單車運動知識結構 -運動與學習/肌力與耐力/運動傷害防護 2.自行車機械原理-實務體驗 3.單車環島的意義與實務 -團隊紀律結構/權利與責任區分/分組	4H	
4/29(六)	AM08:00-12:00	基本技巧及基礎訓練： 1.單車騎乘基本技巧 -上、下車/煞車/路況應變(平交道/沙石地/段差路面) 2.變速技巧-實務演練 訓練路程：短程訓練 20-30 公里	半天:35-50 公里 綜合運動強度 4H	
5/26(五)	室內課程	1.認識台灣-地理與地形 2.認識地圖的規劃工具/科學化數據的應用與判斷 3.路線規劃與騎行路線-與使用電腦與網路活動紀錄-參與式環島與紀錄 4.路線規劃與騎行路線 5.參與式環島與紀錄	4H	
5/27(六)	中長程	1.中程訓練:70 公里 2.騎乘訓練 3.車隊管理	70 公里 綜合運動強度 8H	
6/16(五)	室內課程	1.各組報告 2.學習與紀錄 3.出發前的準備	3H	
6/17(六)	登山課程	訓練登山爬坡騎行 1.爬坡訓練課程 2.爬坡車隊照顧 3.下坡騎乘	綜合運動強度 8H	

(二)騎乘路線，將以 2021 年規劃的古蹟行為主，過程中可以進行修正與討論。

天數	日期	路線	QRCode
1	7/1(六)	台北~竹南(101km) 時間：5 小時 37 分 https://goo.gl/maps/tr3mwMht6nzjewTFA	
2	7/2(日)	竹南~台中(92.7km) 時間：5 小時 23 分 https://goo.gl/maps/o1Cjm9wFgoX2CsK8	
3	7/3(一)	台中~嘉義(106km) 時間：5 小時 46 分 https://goo.gl/maps/Npa3Te3RnR6k33Ja8	
4	7/4(二)	嘉義~高雄(123km) 時間：6 小時 47 分 https://goo.gl/maps/ZdJ1rBEQR5o1hhj4A	
5	7/5(三)	高雄~墾丁(122km) 時間：6 小時 38 分 https://goo.gl/maps/SJuv2ugxF1MnqCZA7	
6	7/6(四)	墾丁~太麻里(132km) 時間：7 小時 34 分鐘 https://goo.gl/maps/eVE9sT4z6CYhj4Yy9	
7	7/7(五)	太麻里~玉里(109km) 時間：5 小時 39 分 https://goo.gl/maps/mTsRrRivYmhEYMkdA	
8	7/8(六)	玉里~花蓮(88.6km) 時間：4 小時 24 分 https://goo.gl/maps/zwit644nKwvcy9zh7	
9	7/9(日)	花蓮~羅東(156km) 時間：8 小時 53 分 過蘇花公路 https://goo.gl/maps/1VG7vxu9gm83BozN9	
10	7/10(一)	羅東~基隆(93km) 時間：5 小時 2 分鐘 https://goo.gl/maps/AKSuPjatyj6hSUyQ6	
11	7/11(二)	基隆~台北(80km) 時間：4 小時 25 分鐘 https://goo.gl/maps/bBF52poAcjApzoPN9	

112 年參與式環島 報名表

(請務必填寫)

個人資料	姓名		身分證字號	
	性別		出生年月日	
	血型		身高／體重	
	特殊病例	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請於下表註明)		
	飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	特殊才藝	
通訊資料	住家電話		行動電話	
	傳真電話		電子信箱	
	通訊地址			
其他資料	車衣(褲)尺寸 (請務必填寫正確的身高體重,以利我們判斷您所選擇的尺寸是否恰當)	請先依預估,待確認錄取後,會進行試穿,再確認所穿尺寸。 車衣： <input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL <input type="checkbox"/> 3XL 車褲： <input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL <input type="checkbox"/> 3XL <input type="checkbox"/> 4XL <input type="checkbox"/> 5XL		
	緊急聯絡人(如果有要一起環島,請一併填寫下面的詳細基本資料)	1	關係	電話
		2	關係	電話
	備註	參與式環島活動具備高運動頻率,建議參加者平日建議培養固定運動習慣,且具備良好體能狀態。		
		特殊需求事項或特殊病例		
		姓名		身分證字號
		性別		出生年月日
血型			身高／體重	
特殊病例	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請於下表註明)			
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食			
安全保證	切結書	<p>茲切結證明_____君,身體健康狀況均正常,並無個人特殊體質、懷孕、心血管...等疾病,且經慎重考量之後,自願參加「2023 參與式環島~弘道、中正、南門國中單車環島首發」活動。活動前已確實了解活動必須遵守、注意之各事項。參加活動期間,若因個人疏失導致發生危險,本人願自行承擔所有責任。如有意外事故,本人也願意按照保險公司規定,辦理申請手續接受保險理賠。恐口無憑,特立此書以茲證明。</p> <p>◎本人簽章:_____ ◎家長簽章:_____</p>		

請於 11/25 日中午前繳回教務主任桌上。

我為何要參加環島~~~
