

臺北市中正區四校冬季單車環島活動

報名時間：即日起至 20231016 止(請將報名表繳交至學務主任桌上)

2024 冬季環島首發~單車遊，挑戰、突破，遇見不一樣的自己



壹、前言

2024 年，讓我們一起跨上單車，陪伴著自己，除了不停轉動的輪組及決不放棄的意志力之外，還有夥伴們相互打氣、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、無情風雨與寒風給的挑戰；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，踩踏出屬於我們的青春記憶，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。

想知道兩顆輪子能帶你走多遠?! 讓我們暫停 3C，離開舒適的生活圈，走進城鄉實際踏察，帶著一顆探索的心，用心感受這趟旅程帶來的悸動!

貳、活動內容：

體能訓練、騎行能力訓練、鍛鍊耐力、鍛鍊意志力、學習團隊生活、學習守紀律

一、主辦單位：臺北市數位實驗高級中等學校、南門國中、弘道國中、中正國中

二、協辦單位：臺灣省城隍廟

三、詳細內容：

(一)南門國中參加人數：10 人

(二)單車騎行活動里程：1100-1200KM

(三)活動配備：租賃變速單車(碳纖維自行車)、車衣、車褲、頭套手套、安全帽。

四、活動規劃：

(一)騎行環島：活動日期預計自 2024 年 1 月 20 日-2024 年 1 月 30 日止，共計 11 天。

1/22-26 四天寒假補課期間，參與同學以公假線上不同步，自主學習完成課業。

(二)活動分為兩階段：

第一階段(6 次出發前練習課程)：

1. 室內課：3 次室內課程，學習參與團體計畫與認識單車環島各項技能。

2. 室外課：3 次戶外單車騎行練習，分別為：短程練習、中程練習、登山練習。

第二階段：

1. 環島活動計畫，全程共 11 天，下列活動計畫為概略的規劃。

2. 環島配備：

(1)變速單車，騎行裝備(車衣、車褲、安全帽、頭套、手套，自備者將扣除以上經費)。

(2)全程住宿規劃：住宿地點以學生每日規劃路線決定。

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

3. 費用包含：團體保險、騎行裝備、室內外訓練共 6 次及環島 11 天，預估 32,000 元整(過程中均會有保姆車隨行，自備單車者也會扣除費用，整體費用屆時會依照教育部體育署補助經費來增減。)

五、下列行程為過去騎乘路線，供學生參考，實際路線會與參與學生討論規劃。

(一)訓練課程表：室內講解課程與室外訓練課程(時間上課後確認，如果是為選環島課程者，將另行通知。)

課程	課程內容	時間與里程數	備註
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	2-3H	
短程	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 50 公里	半天：35-50 公里 綜合運動強度 4H	
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	2-3H	
中長程	1.中程訓練：90~100 公里 2.騎乘訓練 3.車隊管理	70 公里 綜合運動強度 4H	
室內課程	1.各組報告 2.學習與紀錄 3.出發前的準備	2-3H	
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)參考騎乘路線，下列為大致上每日出發及預計抵達地點，會再進行討論。

天數	路線	圖片
1	台北～竹南(101km) 時間：5 小時 37 分 https://goo.gl/maps/tr3mwMht6nzjewTFA	
2	竹南～台中(92.7km) 時間：5 小時 23 分 https://goo.gl/maps/o1Cjrn9wFqoX2CsK8	
3	台中～嘉義(106km) 時間：5 小時 46 分 https://goo.gl/maps/Npa3Te3RnR6k33Ja8	
4	嘉義～高雄(123km) 時間：6 小時 47 分 https://goo.gl/maps/ZdJ1rBEQR5o1hhj4A	
5	高雄～墾丁(122km) 時間：6 小時 38 分 https://goo.gl/maps/SJuv2ugxF1MnqCZA7	
6	墾丁～太麻里(132km) 時間：7 小時 34 分鐘 https://goo.gl/maps/eVE9sT4z6CYhj4Yy9	
7	太麻里～玉里(109km) 時間：5 小時 39 分 https://goo.gl/maps/mTsRrRivYmhEYMkdA	
8	玉里～花蓮(88.6km) 時間：4 小時 24 分 https://goo.gl/maps/zwit644nKwvcy9zh7	
9	花蓮～羅東(156km) 時間：8 小時 53 分 過蘇花公路 https://goo.gl/maps/1VG7vxu9gm83BozN9	
10	羅東～基隆(93km) 時間：5 小時 2 分鐘 https://goo.gl/maps/AKSuPjatyj6hSUyQ6	
11	基隆～台北(80km) 時間：4 小時 25 分鐘 https://goo.gl/maps/bBF52poAcjApzoPN9	

113 年冬季環島 報名表

(請務必詳細填寫)

學生個人資料	班級座號姓名		身分證字號		
	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	民國出生年月日		
	血型		身高/體重	cm / kg	
	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"/> 方便素食	特殊才藝		
通訊資料	住家電話	()	行動電話	09	
	電子信箱				
	通訊地址				
	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					
報名家人個人資料	姓名		身分證字號		
	性別		民國出生年月日		
	血型		身高/體重	cm / kg	
	特殊病例	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請說明)	飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 方便素	
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「2024 冬季單車環島首發」活動。活動前已確實了解活動必須遵守、注意之各項事項。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,辦理理賠申請手續,接受保險理賠。特立此書以茲證明。</p> <p>◎本人簽章: _____ ◎家長簽章: _____</p>			

請於 112/10/16 前繳回學務主任桌上

