

2024 畢業禮讚~弘道、南門、中正國中

單車上『武嶺』首發

壹、前言

武嶺位於合歡山，台灣公路的最高點，吸引著許多喜愛騎單車的人前來朝聖，靠著自己的力量騎乘上海拔 3275 公尺的高度，是一項極具挑戰性的任務，透過這樣的挑戰，可以體驗到克服困難、突破極限的成就感。在踩踏的過程中，可以欣賞到高山美景，也能與志同道合的夥伴一起行動，互相照應，在過程中建立友誼，體驗團隊合作的重要性，無論能否成功挑戰武嶺，都會是很好的人生經驗，且將成為畢生難忘的回憶。

如果你願意，請帶著無比的勇氣向自己挑戰，跨出舒適圈、成就自己的高峰經驗！

貳、活動內容：

透過雙腳踩著上坡路，「學習」自我挑戰、「學習」騎行能力、「學習」團隊生活。騎上武嶺邁向自己的高峰，九年級的同學領取畢業證書，七、八年級的同學為自己及學長姐喝采，讓這場高峰挑戰成為畢業的禮讚，也成為一生永難忘懷的美麗回憶！

一、主辦單位：臺北市立弘道、中正、南門國民中學

二、詳細內容：

(一)參加人數：每校學生 10~12 人，教師 2~3 人(每校教師加學生不超過 14 人)

(二)活動費用：**預估 1 萬元左右(含紀念車衣)**

(三)活動配備：變速單車(碳纖維自行車)、車衣、車褲、手套、安全帽。

三、活動規劃：

(一)騎行活動：共 5 天(包含室內課 3 次、練騎 3 天、活動 2 天，總共需要 5 天)

練習 3 天：2024 年 6/1(六)、6/15(六)、29(六)。**若同時報名 6/2 一日北高，6/1 練習可不參加。**

活動 2 天(分兩天上武嶺)：2024 年 7 月 8 日(一)-7 月 9 日(二)。

第一階段 3 天：

1. 室內課程：騎行注意事項、基本技巧及基礎訓練。

2. 室外練習：中、長程練習、登山練習。

第二階段 2 天：

1. 第一天：南投地理中心碑~清境農場。

第二天：清境農場~武嶺。

2. 騎行配備：

(1)變速單車，全套單車車衣褲(帽子、袖套、頭套、手套)。

(2)食宿規劃：住宿以三星飯店或民宿為主，餐食以便當、合菜或者當地特色餐廳為安排。

(二)訓練課程表：室內課程與室外訓練課程

日期	課程	課程內容	時間與里程數	備註
5/31(五)	室內課程	1. 挑戰武嶺要做哪些準備-減重/飲食控制/增肌減脂 2. 認識自行車結構/道路故障排除方法 3. 武嶺挑戰裝備介紹	2 H	
6/1(六)	基礎騎乘	1. 基礎騎乘訓練 50 公里 2. 單車騎乘基本技巧 3. 基礎體能認識 4. 適應車輛操作	半天:40-50 公里 爬坡與下坡滑行 4 H	
6/14(五)	室內課程	1. 武嶺挑戰路線說明 2. 騎乘技巧運用-變速、煞車 3. 認識心率及注意身體運動警訊 4. 高山缺氧模擬訓練	2 H	
6/15(六)	爬坡練習	1. 中程訓練:50 公里 2. 爬坡肌力騎乘訓練 3. 騎乘心率增進	50 公里 綜合運動強度 4 H	
6/28(五)	室內課程	1. 行前注意事項再次叮嚀 2. 行李準備 3. 檢視個人訓練狀況/減脂增肌情形	2 H	
6/29(六)	登山課程	1. 連續爬坡耐力訓練 2. 高強度里程爬坡 3. 續航力及耐力訓練 4. 綜合高山平路里程數挑戰	綜合運動強度 8H	

(三)活動行程表：

天數	日期	行程
1	7/8(一)	05：30 弘道國中集合 06：00 出發前往南投埔里 10：00 地理中心碑開始騎乘 15：00 清境農場
2	7/9(二)	06：00 晨喚-早餐 07：00 清境農場出發 11：30 武嶺登頂

113 年單車上武嶺 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)	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 Ps. 報名後, 進行試穿, 再確認所穿尺寸。			
	緊急聯絡人(如果有要一起參與活動,請一併填寫下面的詳細基本資料)	1	關係	電話	
		2	關係	電話	
		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				
備註	本活動具備高強度的運動,建議參加者平日培養固定運動習慣,且具備良好體能狀態。				
特殊需求事項或特殊病例					
安全保證	切結書	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 畢業禮讚-弘道、中正、南門國中單車上武嶺首發」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。 ◎本人簽章: _____ ◎家長簽章: _____			

請於 4/8 日前繳回教務處。

