

2025 畢業禮讚~弘道、中正、南門國中

單車上武嶺

壹、前言

武嶺，位於合歡山，是台灣公路的最高點，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，同時可欣賞到高山美景，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、協辦單位：臺灣省城隍廟

三、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：**預估不超過 13500 元(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。

四、活動規劃：(共八次活動)

訓練課程 3 次室內課程、3 次室外練騎：

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。

挑戰活動 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。

(一)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
5/23(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	
5/24(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	
6/13(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	
6/14(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	
6/27(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	
6/28(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	

(二)挑戰活動行程表：

天數	日期	行程
1	7/1(二)	07:30 弘道國中集合 08:00 出發前往南投埔里 11:30 地理中心碑開始騎乘 17:00 清境農場
2	7/2(三)	06:00 晨喚-早餐 06:30 清境農場出發 11:30 武嶺登頂

(請務必詳實填寫)

請於 3/21 日(五)中午前繳回信義樓一樓設備組。

我為何要參加單車上武嶺活動~~~

我如何進行自我體能訓練~~~

我的預期效益~~~
