

106 年度臺北市親子假日自行車體驗營實施計畫

- 一、依據：106 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫。
- 二、目的：
 - (一) 藉由體驗活動培植學生具有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
 - (二) 以正確安全騎乘及節能減碳環保概念，推廣自行車運動。
 - (三) 藉由親子陪伴騎乘，促進親子交流，並由家長從旁協助指導學生正確騎乘觀念。
 - (四) 藉由體驗騎乘活動，培養學童騎乘自行車的運動習慣。
- 三、指導單位：教育部體育署、臺北市政府教育局
- 四、主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會
- 五、承辦單位：臺北市政府教育局
- 六、協辦單位：臺北市內湖區內湖國民小學
- 七、參加對象：臺北市國小中、高年級學生及家長，計 40 對親子共 80 人。
- 八、辦理日期：106 年 9 月 16 日（星期六）上午 8 時至下午 2 時
- 九、出發集合地點：美堤碼頭（請由臺北市中山區樂群一路與敬業三路交叉口之基隆河 16 號水門進入）
- 十、活動內容：（詳活動流程表）
 - (一) 08:00~08:10 集合報到
 - (二) 08:10~08:40 正確騎乘、運動傷害防護說明
 - (三) 08:40~09:00 自行車自我安全檢查
 - (四) 09:00~09:10 騎乘路線及安全注意事項說明
 - (五) 09:10~11:00 自行車騎乘（去程）
 - (六) 11:00~12:00 導覽活動
 - (七) 12:00~13:00 午餐時間/發放紀念品
 - (八) 13:00~13:40 自行車騎乘（回程）
 - (九) 13:40~14:00 解散賦歸
- 十一、報名：
 - (一) 時間：自即日起至 106 年 7 月 28 日（星期五）止。
 - (二) 方式：

1. 一律採網路報名方式，並依報名先後順序錄取 40 對親子共 80 人，額滿為止。
2. 請進入臺北市內湖國小學校網頁(<http://web.nhes.tp.edu.tw/>)最新消息，點選「106 年臺北市親子假日自行車體驗營」。參加人員基本資料務必填寫完整、正確，填寫不完整且未即時更正者，將取消其參加資格。
3. 報名相關問題，請洽詢內湖國小資料組（電話：27970237 分機 512）
4. 全程完成騎乘挑戰者，每人可獲得紀念品及餐點各 1 份。

十二、 注意事項：

- (一) 自行車請自備或自行租賃。
- (二) 請自行攜帶自行車安全帽、手套、風雨衣、健保卡及防曬用品，並著輕便運動服裝及運動鞋。
- (三) 報名參加之學生需有父母或成年家屬親友 1 名陪同參加，方得錄取。
- (四) 活動當日若遇身體不適，敬請停止繼續活動，勿勉強參與。
- (五) 活動當日若遇天雨則延期辦理，延期訊息將預先公告於臺北市內湖國小校網首頁最新消息。

106 年度臺北市親子假日自行車體驗營實施計畫活動流程表

時間	課程內容	地點	主持人	備註
8:00~8:10	集合報到	美堤碼頭	黃維瑜校長	
8:10~9:00	1. 正確騎乘、運動傷害防護說明 2. 自行車自我安全檢查	美堤碼頭	講師：(待聘)	
9:00~9:10	騎乘路線及安全注意事項說明	美堤碼頭	講師： 鍾美惠主任 洪世仰主任 黃大昌主任 蘇明順主任	各講師分組帶隊，於河濱自行車道沿途講解、教學(內容包括自行車騎乘安全注意事項等)
9:10~11:00	自行車騎乘(去程)	美堤河濱公園 →彩虹橋 →觀山河濱公園 →迎風河濱公園 →大佳河濱公園 →林安泰古厝		
11:00~12:00	林安泰古厝民俗文物導覽	林安泰古厝民俗文物館	館區導覽解說	
12:00~13:00	午餐時間/ 發放紀念品	林安泰古厝民俗文物館		
13:00~13:40	自行車騎乘(回程)	林安泰古厝 →大佳河濱公園 →大直橋 →美堤碼頭	講師： 鍾美惠主任 洪世仰主任 黃大昌主任 蘇明順主任	
13:40~14:00	解散賦歸	美堤碼頭	黃維瑜校長	