

# 新竹市立建華國中 2023 自由車探索課程實施計劃

## 一、依據：

- (一)國民中小學辦理戶外教育實施原則(民國 104 年 9 月 25 日臺教授國部 1040099649 號函)
- (二)新竹市所屬中小學戶外教育活動注意事項(民國 105 年 2 月 19 日核定修正全文，名稱並修正為新竹市國民中小學戶外教育注意事項)

## 二、計畫目標：

- (一)這個計畫以單車為交通工具，且臺灣素有自行車製造王國之稱，大甲捷安特(GIANT)品牌是世界上最大的腳踏車業集團，希望藉由這次課程，學生所受的體驗教育與科學教育型態，透過研發自行車結合部定課程，學生可自行維修，及組裝一台腳踏車。透過服務課程讓學生運用所學來服務他人，將學校內及活動所學到知識轉化為「單車義診」到偏鄉學校服務，也培養學生面對問題時，可以尋求資源解決的能力，讓學生能更有效率的提升自我信心及能力。
- (二)以沿海周邊景點為主課程，由學校出發，從認識家鄉開始，循序漸進的認識跨縣市，加深對國內各縣市的認同感。從 17 公里海岸線及新竹漁人碼頭整體景觀改造工作，活化港南風景區及串連 17 公里海岸周邊景點，含括多元運動遊憩、自然生態教育、水陸環境景觀，打造親水、生態休憩廊道。生態探索可觀賞多樣生態物種、無邊無際大自然海景，能駐足欣賞海岸線沿路豐富生態與景觀之美。

## 三、主辦單位：新竹市立建華國中。

## 四、辦理時間：112 年 02 月 07~08 日(星期二~三)。

## 五、活動規劃：(第一天)建華國中腳踏車操作課程。

(第二天)建華國中~港南濱海風景區~金城湖賞鳥區~紅樹林公園~香山濕地賞蟹步道~海山漁港~那魯灣文化部落(午餐)~竹南崎頂子母隧道~香山~賦歸。

## 六、集合地點：建華國中總務處前集合。

## 七、活動目的：

- (一)為增加活動活潑性、並能將活動特性與學生生活經驗結合；期能養成固定運動習慣，故將自行車學習、鄉土教學休閒活動加以結合，設計一系列知性、運動與休閒的多元化活動。
- (二)結合自行車運動與自行車安全，帶領學生實際騎乘增添學習樂趣。
- (三)培養學生面對問題並且尋求資源解決問題的能力，透過多元的分組方式及讓學生自行設計服務課程，讓學生能更有效率的提升自我信心及能力。
- (四)以單車代替耗能的機車、汽車，宣導及實踐能源教育，將公民素養落實學校教育及具體實踐環境教育功能。
- (五)增進學生關心自己、服務他人、公共參與、關懷生活的意願及熱忱。

## 八、參加對象：

- (一)東園國小、竹蓮國小、新竹國小、高峰國小，各 4 位名額，國小以五、六年級學生為主及本校學生(如有名額才開放家長參與)。
- (二)報名費 500 元(含講師費、保險、餐點)，請於 112 年 01 月 20 日(五)前填寫家長同意書，以上報名資料請親自繳交至建華國中學務處藍曉雲教練。
- (三)請填妥報名表和各項資料，俾憑辦理保險，資料不全者恕不受理。
- (四)報名順序滿 20 名後不再受理報名，學員請著運動服裝、球鞋及自備自行車、安全帽、飲用水、毛巾、及健保卡。
- (五)如須代訂單車之人員請繳交單車租用費 150 元。

## 九、報名地點：學務處藍曉雲教練(9:00~12:00)，連絡電話：0927812235。

十、活動內容：

日期	活動時間	課程內容	
第一天		1、報到、認識學員、分組 2、認識腳踏車結構 3、內外胎更換 4、腳踏車組裝 5、科技單車電競賽 6、分享座談	本校提供自由車給學員練習拆組內外胎更換等技術練習，材料費全免。
第二天		1、報到、認識學員 2、行前車輛檢查作業、騎車安全說明 3、路線：建華國中~港南濱海風景區~金城湖賞鳥區~紅樹林公園~香山濕地賞蟹步道~海山漁港~那魯灣文化部落(午餐)~竹南崎頂子母隧道~香山~賦歸  <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	





4、餐會、分享座談

#### 十一、安全風險管理機制

- (一)活動前的風險評估和安全整備：行前檢整作業及單車騎乘安全說明參與活動的師生都能了解最新氣象預報和場域安全狀況，以整備適合該活動的裝備；並應強調相關的單車活動安全規範，辨識交通號誌、了解交通法規，行動時需配合團體前進的步調，以及發生緊急狀況時的應變方式，提醒學生以適當及正確騎乘行為來避免潛在的風險。
- (二)活動進行中的風險預防和安全維護：團隊紀律作業加強隊伍的紀律和隊伍管理，導向自主管理的共同學習，確保「每一位成員」都充分受到照顧，並學會自我保護與自我照顧以降低活動當下不必要的安全事故。
- (三)活動中的緊急應變與安全事件通報當發生意外的安全事件時，立即啟動緊急應變機制，迅速辨明影響層面，中斷課程活動，集合所有人員，採取應為的緊急應變措施，並詳細記錄整個過程，以期在事後能以此案例探討作為未來防範的意外事故的借鏡，並有助於釐清相關責任，避免二度傷害。

#### 十二、參與獎勵：

- (一) 贈送單車水壺一支。

十三、保險安全：參加學生及工作人員(投保個人旅行平安險)。

十四、經費來源：報名費及自籌。

#### 十五、預期效益：

- (一) 用腳、用手、用眼、用心去認識我們的土地，愛護我們的土地，落實環境教育，培育環境的「守護者」。
- (二)經由行程的安排，讓學生學習團體中溝通、協調與合作的能力。
- (三)藉由與實際的接觸，加強學生對身邊事物之觀察力，經濟活動與生活經驗。
- (四)透過體驗學習教育讓學生能體認相互支持的重要，培養思考改變意願增進應變能力、鼓勵正向冒險、定時反思內省、自主引導學習、平衡心理發展之素。
- (五) 讓學科學習成就低落或是弱勢的孩子有另一個發揮的舞台。

## 新竹市立建華國中 2023 自由車探索課程實施計劃家長同意書

姓 名		出生年 月 日		身分證字號	
	年 班				
聯絡住址					
參與個人 行動電話		住家 電話			
緊急聯絡人 姓名		關係		連絡電話	
餐飲需求：	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素				
病史與其它 注意事項					
租借單車	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不需要				
導師簽名					

◎未滿十八歲學生請務必填寫家長同意書

### 個人切結及家長同意書

本人\_\_\_\_\_基於個人意願參加新竹市立建華國中 2023 自由車探索課程，本活動非競賽活動，屬自我挑戰性質，請參加活動者視本身健康狀況，且經專業醫師認可後報名參加，身心健康如發生任何事故，願自行負責，與主辦單位無關，並拋棄法律追訴權，此切結書為證。

此致 新竹市立建華國中

立切結書人：\_\_\_\_\_

出生年月日：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_

家長或監護人：\_\_\_\_\_（本欄為未滿 18 歲應加填寫）

身分證字號：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 年 月 日