

連江縣政府 函(稿)

地址：20941連江縣南竿鄉介壽村76號
承辦人：林孜庭
電話：0836-25171#6220
電子信箱：ma2791@gm.matsu.edu.tw

受文者：連江縣立中山國民中學等

發文日期：中華民國113年6月26日

發文字號：府教學字第1130031619號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：113年轉動騎跡單車武嶺攻頂挑戰活動計畫發文版

主旨：本縣訂於113年8月5日至9日辦理「轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰活動」，請協助參加學生及教師給予公差假登記，詳如說明，請查照。

說明：

一、依本縣113年度學生輔導諮商中心計畫辦理。

二、旨揭體驗課程相關資訊如下：

(一)行前訓練時間：113年7月3-4日(詳如計畫附件三之一)。

(二)活動時間：113年8月5-9日(詳如計畫)。

(三)課程地點：台灣、馬祖。

(四)參與人員：本縣各國中中輟、虞輟、高關懷、隨隊老師、連江縣自由車委會、連江縣輔諮中心專輔人員(詳如計畫附件二)。

三、本次課程費用由本府相關經費項下支應，請貴校給予參加教師公(差)假及加班登記。參與人員請務必全程參與本次課程，若有需求請提前告知團隊辦理請假事宜。隨文檢附課程實施計畫一份。

正本：連江縣立中山國民中學、連江縣立中正國民中小學、連江縣立介壽國民中小學、連江縣立東引國民中小學

副本：

縣長 王 OO



1130031619



1130031619



連江縣 113 年度學生輔導諮商中心

轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰活動實施計畫

壹、緣起：

輔導扎根馬祖已有好幾年的時間，在輔導工作的過程中長期協助高關懷的孩子們，漸漸地發現透過多元、體驗式的學習方式有助於提升孩子的學習動機、人際互動及對環境的適應能力，協助孩子自我探索及表達自我。此外，當孩子有了渴望完成的目標，更能盡全力付出努力、挑戰困難，學習解決問題的能力。

有鑑於此，「轉動騎跡·一騎向前行~環島體驗教育課程」計畫誕生了，希望透過計畫帶領孩子更多成功經驗，引導孩子勇敢逐夢與追夢，並讓孩子透過自身的付出，一同為團隊籌措經費，培養為自己的計劃負責的態度。

貳、依據：

- 一、113 年度學生輔導諮商中心工作計畫。
- 二、國民中小學中途輟學學生通報及復學輔導辦法。

參、目的：

- 一、培養學生團隊合作與溝通、問題解決及自我反思能力，協助參與學生突破自我、發掘自身潛能、增加自信與自我成長，並建立正向的人我互動與溝通關係。
- 二、透過直接的體驗建構解決問題的能力及提升自我價值的歷程，並了解課程目標，利用引導技巧使團隊達到設定目標、自我成長。
- 三、結合在地元素，讓學生能更親近與了解自己生長的這片土地，進而與家鄉有更多的連結，對家鄉有更深切的認同感。
- 四、增進中輟、虞輟及高關懷學生多元適性學習，透過體驗經驗增進學習動機。
- 五、透過多元彈性教育活動之探索，增強學生對學校學習情境之興趣，開發其多元智能之能力，以預防學生中途輟學。

肆、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：連江縣政府教育處
- 三、承辦單位：連江縣學生輔導諮商中心、社團法人台灣 i 騎車教育協會
連江縣自由車委員會

伍、實施對象：本縣中輟、虞輟及高關懷學生，預計 20-30 人。

陸、辦理時間：113 年 7 月至 8 月。

- 柒、 活動時間：113年8月5日至8月9日〈以實際實施日為主〉。
- 捌、 辦理地點：馬祖及台灣
- 玖、 行政組織與運作：

工作組別	職稱	姓名	工作內容
召集人	處長	王禮民	指導綜合本計畫
副召集人	學管科長	曹琇君	綜合推行活動各項細節
總幹事	社工師 督導	林孜庭	擬定本計畫及執行活動各項細節
專業教練	社團法人 台灣 i 騎 車教育協 會	謝珮嘉 岳中城	車隊帶領 活動指導 單車義診
		林建明 李金龍 李寶玉 楊山衛 蘇惠玲 黃啟銘	車隊領騎 車隊隨隊戒護 單車訓練 單車義診
隨隊攝影	社團法人台灣 i 騎車 教育協會		課程照片影片紀錄
隨隊人員 行政	隨隊教師	詹惟中	隨隊戒護
	輔諮中心	陳學中	隨隊戒護
		林孜庭	協助學生單車訓練
		余亞瑾	各項活動行政支援及夜間輔導課程
		蘇宗翔	
		蔡博鈞	

壹拾、 行前訓練時程：(行前訓練詳見附件三、三之一、三之二)

場次	內容	備註
7/3-4日	說明會及騎程訓練	認識單車構造、單車基礎維修、基礎單車騎乘訓練
7月晨間訓練	每日晨間 20km 短程騎乘訓練	每次騎程約 20-25 公里
六日長距離訓練	20km-50k 中長程騎乘訓練	單車長程及耐熱訓練
8/5日	活動行前叮嚀(基隆)	活動行前說明
8/6-8/9	2024 轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰活動	

壹拾壹、 課程行程表：

轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰活動行程表				
日期	KM	行程	住宿	備註(餐廳)
D1 8/5 (一)	0K	1. 集合：各校南竿碼頭集合，配合船班時間東引學生集合 2. 船程：馬祖-基隆港 3. 分配個人單車 4. 抵達住宿 5. 行前叮嚀		
D2 8/6 (二)	96K	基隆-羅東 1. 基隆-三坑站-暖暖車站-煤炭博物館-福隆舊草嶺隧道-石城-蘭陽博物館-五結宜蘭船藝區-羅東 2. 夜間輔導活動		
D3 8/7 (三)	104K	羅東-環山 1. 羅東-大同天送埤-北橫百韜橋-南山加油站-思源啞口-武陵農場-環山 2. 夜間輔導活動		
D4 8/8 (四)	75K	環山-清境 1. 環山-梨山-大禹嶺-小風口-武嶺-昆陽-鳶峰-清境 2. 夜間輔導活動		
D5 8/9 (五)	58K	清境-向山遊客中心 1. 清境-埔里-向山遊客中心-基隆 2. 慶功宴 3. 基隆船程返馬		

壹拾貳、 經費：詳如附件。

壹拾參、 計畫評估及預期效益：

- 一、 提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。
- 二、 學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。
- 三、 協助學生提高挫折忍耐力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。
- 四、 培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感。
- 五、 提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。

- 六、 藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。
- 七、 學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。
- 八、 學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。
- 九、 學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。
- 十、 提高學生表達情感、自我省思之能力。

壹拾肆、 本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

連江縣政府教育處體驗教育探索課程
2024 轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰賽
家長同意書暨自我身心健康檢查表

本人（正楷填寫姓名）_____ 接受 連江縣政府教育處體驗教育探索課程 所存在之某些風險。我瞭解 體驗教育探索課程 採取自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員；而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。我瞭解本人如有任何生理上的限制：包括頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、最近動過的手術等，都有知會 連江縣政府教育處體驗教育探索課程 之工作人員的責任。

我同意在參加課程期間，遵照引導員所有的安全指示，並聲明：若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與引導員無關。

若在活動期間發生之意外或引發疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

本次活動您有沒有另外加保意外險？ 有 沒有

您有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

近期內運動傷害症狀：_____

請您列出其它我們須要注意的事項：_____

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加戶外探索體驗課程？是 否

本人同意授權活動舉辦單位使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、攝影、錄音資料，作為教學及研究之用途。

同意 不同意

學校：_____ 年級_____

參加者簽章：_____ 日期：_____

家長／監護人簽章：_____ 日期：_____

單車行前訓練規劃

場次	內容
7/3-4 日	說明會及騎程訓練
7 月晨間訓練	每日晨間 10km 短程騎乘訓練
六日長距離訓練	20km-50k 中長程騎乘訓練
8/5 日	活動行前叮嚀(基隆)
8/6-8/9	2024 轉動騎跡，單車武嶺攻頂挑戰活動

※單車訓練時建議穿著排汗衫，運動長褲或短褲、戴單車安全帽及手套、防風鏡(有戴眼鏡者不需要)、水壺(可使用卡打車運動飲料代替)，若晚上騎乘需配前後燈。

行前訓練

DAY 1(7/3 日)		
時間	課程名稱	課程內容
7:30~8:00	學員報到	
8:00~9:30	認識人身部品 及 單車構造	安全帽正確戴法 單車基本檢查 摔車應變自我保護 正確騎乘姿勢
9:30~12:00	基礎技巧	直線平衡與穩定 緊急煞車使用與應變 路上障礙物閃避技巧 配合地形的變速運用
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:00~14:00	交通安全	交通規則與騎乘禮儀
14:00~17:00	進階技巧-1	跨越障礙物 路面高低差應變 非平整路面的重心轉移 跟車技巧與煞車安全距離判斷
17:00~	第一天課程結束	
DAY2(7/4 日)		
7:30~8:00	學員報到	
8:00~10:00	騎乘準備	騎乘中注意事項
10:00~12:00	道路實際騎乘	騎士的騎乘方式與禮儀
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:00~14:00	休息與補給	休息點休息時注意事項
14:00~17:00	差異化教學 (個別指導)	基礎技巧加強 進階技巧-2 (鬥車、迷宮)
17:00~	第二天課程結束	

學生自主訓練菜單

自主訓練參考項目 (訓練菜單一：暖身拉筋+單車騎乘)		
(訓練菜單二：暖身拉筋+1-5 自由選三項+慢跑)		
項目	時間/次	個人紀錄
暖身拉筋(練習前必做)	10 分鐘	
1. 仰臥起坐	1 分鐘/30 次以上	
2. 伏地挺身(男生貼地女生貼牆)	1 分鐘/40 次以上	
3. 跳繩	3 分鐘/150 下以上	
4. 10 公尺折返跑	1 分鐘/20 次(10 回)	
5. 原地抬腿跑	1 分鐘/30 次以上	
慢跑	30 分鐘/5 公里以上	
單車騎乘	1-3 小時/15 公里以上	

附件四

裝備表：

裝備項目(個人隨身用品)	備註	裝備項目(單車用品)	備註
個人證件(身分證、健保卡)		單車	營隊提供
現金(不超過 3000 元)		單車安全帽	營隊提供
個人隨身物品(手機、充電線、行動電源、面紙及紙巾)		前後車燈	營隊提供
個人單車裝備(車褲 1-2 件、袖套、帽子、太陽眼鏡、手套、頭巾等)		單車備品(備用內胎鎖、鍊條油、簡易工具、工作手套等)	營隊提供
個人換洗衣物(營隊有發 1 件車衣；2 件 T 恤，自己額外準備 1-2 件短袖、長短褲、薄外套、襪子、內衣褲)		醫藥箱	營隊提供
個人盥洗用品(毛巾、口罩、牙膏牙刷)			
輕便雨衣			
輕便拖鞋			
個人藥品(外傷藥、凡士林、普拿疼等)	視個人需要		
防蚊液、防曬用品	視個人需要		
凡士林、小護士			

南竿雲高無 能見度10公里以上 北竿雲高無 能見度10公里以上



[立榮訂票](#) [華信訂票](#) [馬祖候補](#) [松山候補](#) [航班資訊](#) [南竿動態](#) [北竿動態](#) [天候監測網](#) [海運訂位](#) [海象預報](#)

[首頁](#) > [焦點新聞](#) > [一個都沒少](#) [馬祖學子騎單車登武嶺成功](#)

一個都沒少 馬祖學子騎單車登武嶺成功

2024-08-09





學生騎乘單車成功登上武嶺！雖然辛苦萬分、一身疲累，但表現出高度的堅持和毅力，攻頂後，大家都露出開心燦爛的笑容。（圖：連江縣教育處）

【記者黃沛宣報導】連江縣政府教育處舉辦的暑期學生騎乘單車，登上全台最美公路 - 武嶺之行，8日來到第3天的行程，學生和隨行教練們於上午7點離開台中環山部落，準備前往這趟單車之行的最高點 - 武嶺。

8日的單車騎乘路線為台中環山 - 梨山 - 大禹嶺 - 小風口 - 武嶺 - 昆陽 - 鳶峰 - 清境，學生們經過一整夜的充分休息、儲備體力之後，對於登上武嶺，都興奮不已、躍躍欲試。經過從7月以來，整整一個多月，每天清晨早起，持續不間斷的行前訓練，就是為了這個目標！因此，昨日雖然也是充滿辛苦奮戰的一天，但是，每一位想挑戰騎乘自行車攻上武嶺的單車小車手們，都展現了堅持、毅力、努力不懈的精神。

教育處昨日晚間表示，全體共15位參加攻頂武嶺的學生，每一位都登上了武嶺！雖然有些學生昨天中途就體力不支而提早休息，但是在8日攻頂這一天，還是拿出最大的勇氣和毅力，也許騎乘自行車的速度比別人慢一點，但還是咬著牙努力前進，從頭到尾沒有人說要放棄，真的讓非常佩服、感動，絕對值得給予最大的肯定，相信學生們心中一定有滿滿的收穫和難忘的回憶。



[返回焦點新聞列表](#)

