

教育部 103 年學生寒假體育育樂營

“美和科技大學”

(自行車)

成果報告書

主持人：劉兆達

共同主持人：蔡鋒樺、許玫琇

一、 實施計畫

教育部研議辦理 103 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、 課程表

| 時間 \ 內容 | 活動名稱 | 活動內容暨講師 |
|---------------------|------------------------------------|---------|
| 07:40 08:00 | 報到/分組 開幕 | 報到 |
| 08:00 08:50 | 認識自行車 (常用自行車配備介紹、正確騎乘姿勢，行車安全注意) | 蔡鋒樺 |
| 08:50 09:10 | 休息 | 休息 |
| 10:00 11:50 | 認識自行車 (行前檢查及自行車基本保養與維修) | 劉兆達 |
| 12:00 13:00 | 午餐及午休 | |
| 13:00 14:50 | 單車遠征逍遙遊(出發) | 鍾志侃 |
| 15:00 16:50 | 單車遠征逍遙遊(歸返) | 許玫琇 |
| 16:50 17:30 | 結業&家長接送 | 結業&家長接送 |
| 備註 | | |

三、活動執行情形：

- 辦理項目：自行車
- 活動時間：103 年 1 月 23 日（星期四）
- 活動地點：屏東縣自行車道
- 參加人數：學員 50 人 工作人員 15 人 總共 65 人

四、活動執行效益、特色及影響

針對未養成規律運動習慣之學生，於自行車體育運動育樂營，讓學生體驗騎乘自行車之感覺，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

五、自我評鑑：

- 與原訂計畫之落差：無。
- 優點：本校自行車數量及設備數量足夠。
- 待改進之處（困境）：某些學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員。
- 改進建議事項：本校提供學員之自行車為休閒運動保健系所有，自行車放置於自行車教室中，本次帶領學員至屏東縣自行車道時，需先將所有自行車充氣，未來應在前一週確認所有自行車都能夠充氣完成，以減少時間的浪費。

六、結論：

- 1、自行車運動讓學員學習到自行車相關知識，包括：安全騎乘、簡易維修等技巧，讓學員能夠在安全的環境下騎乘自行車。
- 2、本次活動對學童運動推廣成效助益很大，希望教育部爾後能提供更多資源辦理相關活動。

七、活動照片集(含照片說明，最少 8 張)，另照片電子檔(jpg)需一併存入光碟片中



自行車分配與檢查



自行車打氣



出發前行前說明、安全叮嚀



出發前大合照



出發



交通管制



麟洛單車國道下



騎乘結束大合照

八、回饋問卷請上網登入

九、學員學習成果分享單(自行設計表格一學員一張...可畫圖或書寫文字，針對活動學習做分享)

這是我第一次參加自行車活動
其實昨天就覺得應該很有趣了
所以今天的心情就非常期待，
另外在路途中心大家也有說有笑，
都很高興可以體驗這趟的旅程
也可以知道許多自行車的知識
讓我看到了運動公園、六堆文化
館...等許多地方。希望有機會可以
參加。麵包多吃一點。好餓!!

李振昇

曾一中

今天自行車活動一開始從美科大南校區集合
然後發自行車一人一台，然後拍照拍完
出發，一路騎到六堆文化園區，雖然屁股
有點酸，但我很滿意，也謝謝指導人員，
希望下次還可以再參加。

管于

這次的單車之旅，讓我重回單車的懷抱，
在這路程當中，一邊欣賞著風景，一邊享
受著騎單車的樂趣，希望能有下次的機會，
讓我再參加，也謝謝這裡的學長、姐和老師，
那麼關照我們。

reco 曾翊宜

能參加這次的活動真的很高興，這個自行車的活動可以運動又可以到處透透氣看看風景。除此之外，還感謝帶領我們騎自行車的老師及學長学姐們，幫我們帶路幫我們準備點心，真的很謝謝他們。

羅偉誠

整個路上都有各種不同的風景

有人爬橋爬不上去

真的滿好笑的

希望下次還有這種
機會可以再次參加

這次也是第一次參加

團體自行車的活動

還真另類的 fu ~

陳聖賢

這次單車之旅，讓我更加愛上了這個運動，路上看到了很多奇形異狀的風景，如果還有^下次的活動，我一定會再次參加，也謝謝老師以及學長姐們，感謝你們的辛勞，使我們能玩得這麼盡興。

今天的活動我覺得很好玩，因為可以騎單車出來玩，順便看看外面的風景，但是最重要的就是安全不要亂開玩笑，所以希望大家能平平安安的回學校，希望下次還能在參加這個活動謝謝你們。

葉冠偉

今天自行車活動很好玩 雖然今天早上很冷,今天先
從美科大在騎到單車國道在騎到六堆文化園區
雖然路都不熟可是有學長姐帶著我們騎很謝謝學
長姐還有老師主任帶領和指導讓我們學到很多,希望
下次還能參加這個活動。

任文凱

第一次參加騎自行車
的活動，很好玩。

可以看到很多的風景，
吹自然風。

如果以後還有機會
的話，希望還可以
再參加此類的
活動。

施博怡

張皓欽

這次的活動很好玩，天氣雖然很冷，但可以跟大家一起出來騎腳踏車真的很開心。出發前老師要我們做一個完善的自行車檢查表，任何小細節都不能疏乎。出發之後，一邊騎一邊看著風景，很悠閒的感覺讓人感到輕鬆自在。本來有些地方，平常只是經過並沒有認真看過，有了這個活動，讓我們看的更清楚。原來這附近的風景真的蠻棒的，各位助教學長姐也很辛苦，一路顧著我們，讓我們非常安全。偶爾出來透透風真的是很不錯的體驗。一些不同的活動，讓平常有點緊繃的身體有些釋放，人的心情開心快樂，人生才會更精彩。謝謝這個活動的所有相關人員。

這個活動真的滿好玩的，很感謝這次的自行車活動讓我們可以感受到騎單車的樂趣，也借於這次的活動讓我們體會到除了棒球以外的運動，我很喜歡這個自行車活動，謝謝大哥哥大姐姐陪我們騎那麼遠的路，下次有機會我一定會在參加。

田振劭

這個活動非常有趣，
讓我了解許多道路，
也知道很多地方，運
動公園，六維文化...
等，也騎了一段路，
也覺得很有趣，希
望有機會可以參加

潘永翰

我覺得今天騎自行車很好玩，很有
新鮮感，看了很多沒有看過的地方，
也去了些好玩的地方。謝謝美科大的
學長姐幫我們帶路，和注意我們的安全。

高至弘

很开心能夠參加這次的自行車活動，平常自己就有騎腳踏車的習慣，但因為自己本身^是不是屏東人，所以第一次在屏東騎車感到很新鮮，所以也感謝學長姐們的帶領。

莊竣堯

對於這次參與的活動還不錯，因為是第一次參加，
也好沒有放棄了，也趁這機會參加，希望下次有機會
時也可以參加這次的活動，也謝謝老師的教導！

尤競辰